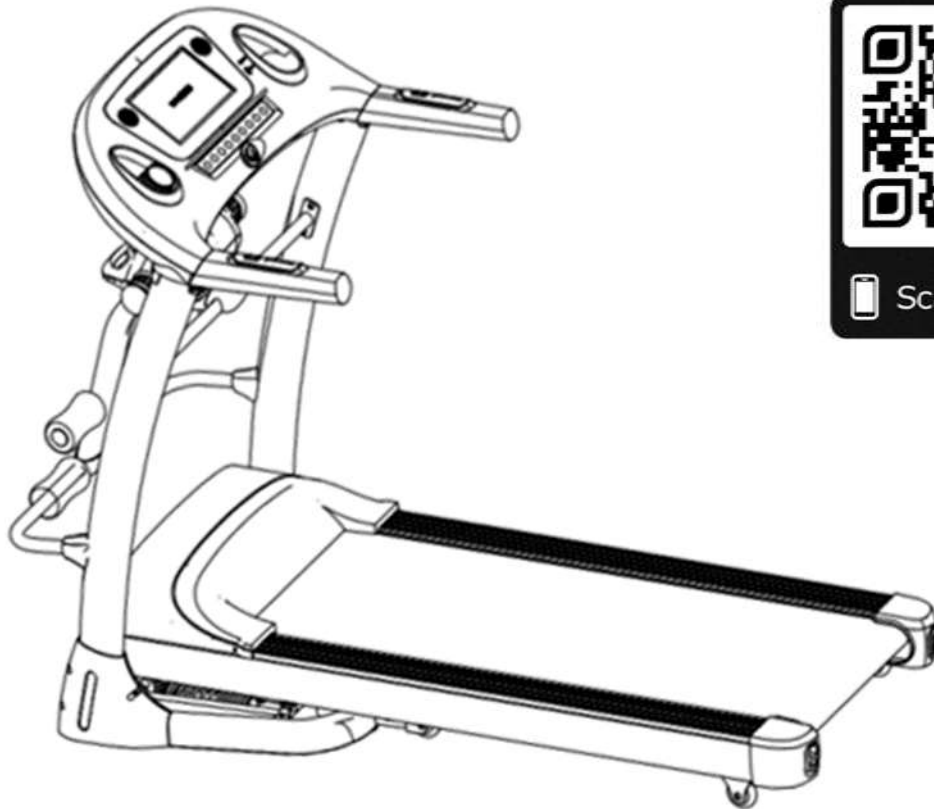


ИНСТУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



HG-T45AE



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ПРОЧИТАЙТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА

СОДЕРЖАНИЕ

Краткое описание тренажера	3
Меры предосторожности. Предупреждения	4
Инструкция по сборке	6
Рекомендации и основные правила использования тренажера	8
Инструкция к тренажу	9

Компания прошла сертификацию системы качества ISO9001: 2008

Большинство представленного нами оборудования прошли сертификацию Европейского Союза CE.RoHS, GermanyTUV.GS, SGS, а также два года подряд одобрены для проведения выборочной проверки, проводимой Национальным центром инспекции спортивных товаров.

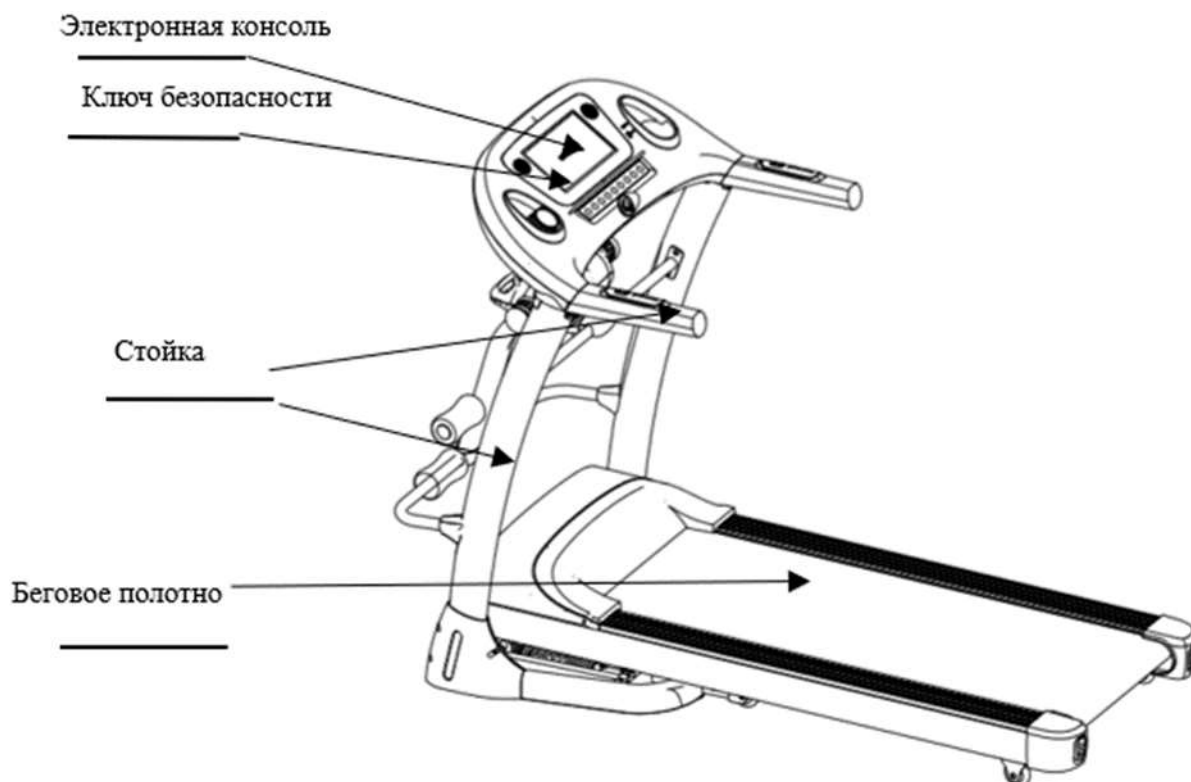
Наши продукты завоевали доверие и признаны отечественными и зарубежными заказчиками.

Деловая политика: Удовлетворенность клиентов - наш надежный фундамент.

ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Наименование: Беговая дорожка

Модель тренажёра: **HG-T45AE**



Характеристики		
№.	Наименование	
1	Площадь бегового полотна	1260*450 мм
2	Максимально допустимый вес	140 кг
3	Размеры в собранном виде	1660*780*1270 мм
4	Напряжение/частота	АС220В (50~60 Гц)
5	Максимальная мощность двигателя	3.0 л.с
6	Скорость	0.8-18.0 км/ч
7	Функции	Бег/Аудио/ЧСС
Спецификация		
1	Гаечный ключ 5 мм/6 мм	2
2	Функциональные винтовые инструменты	1
3	Болт с шестигранной головкой под торцевой ключ М8*20	2
4	Плоская шайба ф8	4
5	Дополнения для аудио	1

6	Болт с шестигранной головкой под торцевой ключ М8*55	2	
7	Самоходный винт с полукруглой головкой ST4*16	8	
8	Силиконовая смазка	1	
9	Руководство	1	
10	Ключ безопасности	1	
11	Кабель для Mp3	8	
12	Болт с шестигранной головкой под торцевой ключ М8*20	2	
Перечень дополнительных деталей			
13	Болт с шестигранной головкой под торцевой ключ М8*40	4	
14	Болт с шестигранной головкой под торцевой ключ М8*20	4	
15	Винт для массажёра	1 комплект	
16	Стопорная гайка М8	2	
17	Плоская прокладка ф8	8	
Список комплектующих			
№.	Наименования	Кол-во	Пометка
1	Основная опора	1 шт	
2	Стойка/компьютер тренажера	1 шт	
3	Сумка для аксессуаров	1 шт	
4	Боковая крышка	1 пара	
Многофункциональные дополнительные детали, как показано ниже			
5	Массажер/шнурок/ремень массажера	1 комплект	
6	Рама массажера/У-образная труба/Т-образная труба	1 комплект	

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Внимание: пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию перед использованием тренажера и обратите внимание на следующие пункты, касающиеся безопасности.

Беговую дорожку необходимо разместить в сухом помещении. Не допускается хранить тренажер в сыром месте, избегайте попадания на тренажер брызг воды, также посторонних предметов.

Перед тренировкой наденьте подходящую спортивную одежду и спортивную обувь. Запрещается бегать на тренажере босиком.

Вилка питания должна быть надежной и заземленной. Основание вилки должно иметь специальную цепь, не рекомендуется использовать другое электрическое оборудование одной цепи с тренажером.

Не подпускайте детей к тренажеру.

Избегайте перегрузок тренажера, иначе это приведет к повреждению двигателя и контроллера и ускорит износ и старение подшипников, бегового полотна и подножки. Регулярно проводите техническое обслуживание тренажера.

Регулярно проводите влажную уборку в помещении, где расположен тренажер, и поддерживайте определенную влажность в помещении. Не соблюдение может нарушить нормальную работу электронных часов и контроллера.

После использования тренажера отключите питание.

Во время тренировки прикрепите трос замка безопасности к одежде, чтобы тренажер отключился в аварийной ситуации.

Если вы чувствуете дискомфорт в процессе использования, пожалуйста, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

После использования силиконового масла храните его в недоступном для детей месте, чтобы избежать серьезных последствий в результате случайного употребления детьми силиконового масла в качестве еды.

Предупреждения: во избежание несчастных случаев или травм окружающих соблюдайте следующие правила:

Перед использованием машины проверьте, застегнута ли одежда на пуговицы или молнию.

Не носите одежду, которую может легко зацепиться за беговую дорожку.

Не приближайте линию электропередачи к горячим предметам.

Держите детей подальше от тренажера.

Не используйте тренажер на открытом воздухе.

При перемещении тренажер его необходимо отключить от питания.

Непрофессионалам не разрешается разбирать данное оборудование во избежание серьезных последствий.

Данную беговую дорожку можно использовать только в цепи на 20 ампер.

На данном тренажере во время тренировки может находиться только один человек.

Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, боль в груди, тошноту или одышку, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к соответствующему фитнес-тренеру или врачу.

Предупреждения! Обязательно к соблюдению!

Пожалуйста, проконсультируйтесь со специальными врачами перед использованием, в особенности люди, которые проходят лечение, или:

Люди, страдающие болями в спине или получившие травмы ног, талии, шеи. Люди, страдающие онемением ног, талии, шеи и рук (люди с хроническими заболеваниями, такими как смещение межпозвоночного диска, заболевание соскальзывания позвоночника, выпячивание шейки матки и т. д.)

Людам с деформированным артритом, ревматизмом, подагрой.

Люди с аномалиями остеопороза.

Люди с проблемами системы кровообращения (болезни сердца, дисфункция кровеносных сосудов, высокое кровяное давление и т. д.).

Люди, имеющие проблемы с органами дыхания.

Люди, использующие искусственный кардиостимулятор для имплантации медицинских электрических инструментов в тело.

Люди, имеющие пагубные привычки.

Люди, страдающие нарушениями кровообращения, такими как тромбоз, или люди имеющие липомы, а также все виды кожных инфекций и т. д.

Люди, имеющие особую модель поведения, вызванная серьезными препятствиями периферического кровообращения, вызванными диабетом и т. д.

Людам с кожными повреждениями.

Люди с высокой температурой (выше 38 °), вызванной болезнью и т. д.

Люди с аномалиями позвоночника или изгибами позвоночника.

Беременные женщины.

Людам, имеющим аномалии в организме и нуждающимся в отдыхе.

Люди, имеющие проблемы со здоровьем.

Люди, которые в процессе лечения болезни.

Помимо вышперечисленных случаев, люди, которые особо чувствуют, что их организм не готов к таким нагрузкам. ---- Пренебрежение данных рекомендаций может вызвать проблемы со здоровьем или его ухудшение.

Во время тренировки, если вы чувствуете такие недомогания, как боль в пояснице, онемение ног и ступней, головокружение, сердцебиение, которые отличаются от обычного состояния или ненормальное чувство адаптации, немедленно прекратите использование тренажера и обратитесь к врачу.

Не подпускайте детей к беговой дорожке. ---- Во избежание возникновения травм.

При использовании, загрузке или извлечении беговой дорожки из коробки, или же ее перемещении, пожалуйста, убедитесь, что поблизости нет людей или домашних животных (сзади, снизу, спереди беговой дорожки).

Запрещено!

Не используйте тренажер, если его корпус треснул и разрушился (обнажилась внутренняя структура) или при отошли детали. ---- В противном случае это может привести к несчастным случаям или травмам.

Во время тренировки не прыгайте вверх и вниз.

В противном случае возможны травмы в результате падения.

Не используйте и не храните его в местах с повышенной влажностью, на открытом воздухе или рядом с ванной, а также в местах, увлажненных каплями воды.

Не используйте и не храните его под прямыми солнечными лучами, в местах с высокой температурой, например, вокруг плиты, или на нагревательных приборах.

В противном случае это может привести к удару током или возгоранию.

Не используйте его, если линия электропитания или вилка питания повреждены, или если основание вилки ослабло.

В противном случае возможно возгорание или поражение электрическим током.

Беговой дорожкой нельзя использовать одновременно двумя или более чем двумя людьми.

В противном случае падение может привести к несчастным случаям или травмам.

Людям, которые имеют психологические проблемы, не разрешается использовать данный тренажер.

В противном случае это может привести к несчастным случаям или травмам.

Избегайте соприкосновения с водой!

Запрещается смачивать или ставить напиток на основной корпус или рабочую часть.

В противном случае возможно поражение электрическим током или возгорание.

Запрещено!

Людям, которые мало занимаются спортом, не рекомендуются внезапно начинать заниматься интенсивными видами спорта.

Не рекомендуется заниматься на беговой дорожке после приема пищи.

Не соблюдение данной рекомендации может навредить вашему здоровью.

Данное оборудование подходит для домашнего использования и не подходит для некоторых неопределенных мест, таких как школы, спортзалы и т.д.

В противном случае существует опасность получения травм.

Не рекомендуется совмещать тренировки на беговой дорожке с приемом пищи или другими делами.

Не рекомендуется использовать тренажер, если вы чувствуете тяжесть в голове после употребления алкоголя.

В противном случае это может привести к несчастным случаям или травмам.

Не используйте беговую дорожку, когда иглы, мусор или вода прикреплены к вилке питания.

В противном случае это может вызвать поражение электрическим током, короткое замыкание или пожар.

Ни в коем случае не прикасайтесь к тренажеру, либо к вилке питания тренажера мокрыми руками!

Не вынимайте и не вставляйте вилку питания мокрыми руками.

В противном случае это может привести к поражению электрическим током или травмам.

Вытащите вилку из розетки!

Когда тренажер не используется, вытащите вилку из основания розетки.

В противном случае пыль и сырость приведут к ухудшению изоляции, что приведет к утечке электричества и возгоранию.

Заземление тренажера!

Данное изделие должно быть заземлено. При отказе или неверной работе беговой дорожки контур заземления обеспечивает путь для отвода остаточного напряжения, снижая тем самым риск поражения электрическим током.

Данное изделие оснащено кабелем с заземляемой вилкой.

Вилка должна включаться в соответствующую розетку, установленную и заземленную в соответствии с действующими нормами и правилами.

Опасно!

Неправильное подключение заземляющего проводника устройства поражению электрическим током.

Проконсультируйтесь квалифицированным электриком или специалистом службы поддержки, если у вас есть сомнения в правильности заземления устройства.

Не модифицируйте вилку, входящую в комплект поставки устройства – если она не подходит к розетке, установите соответствующую розетку с помощью квалифицированного электрика.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

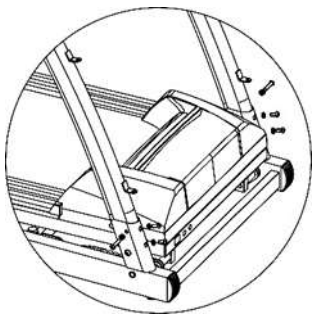
При установке сначала просто закрепите все винты, а затем затяните после того, как опорная деталь будет установлена.

Шаг 1

Стойка:

1. Поднимите часть вертикальной стойки и электронных часов, используя по одному винту M8 * 45 с обеих сторон беговой дорожки проведите их через нижнее соединительное отверстие, добавьте прокладки и затяните винты.

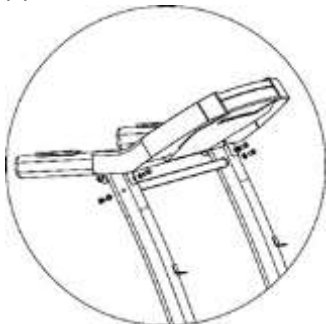
2. Затяните две стойки двумя винтами M8 * 20.



Шаг 2

Электронные часы и рукоятка:

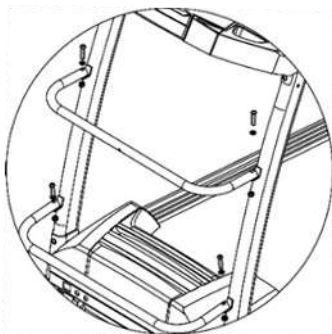
Затяните ручки с обеих сторон винтом M8 * 20, каждую отдельно, путем прохождения через отверстие для рукоятки и соединения со стойками.



Шаг 3 (только для МФУ)

U-образные трубы (верхняя и нижняя)

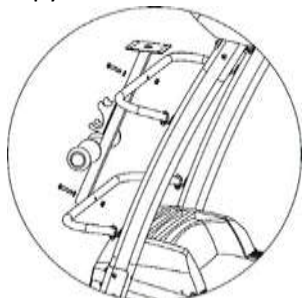
Сначала поместите резиновую защитную втулку с каждой стороны U-образной трубы, соберите 2 конца U-образной трубы на железной пластине левой и правой стойки закрепите винтами M8 * 40, зафиксируйте гайками (особое внимание, отверстие для среднего винта U-образная трубка указывает в направлении скошенного вверх, U-образная трубка не должна захватывать L-образную трубу).



Шаг 4 (только для МФУ)

Функциональный рама

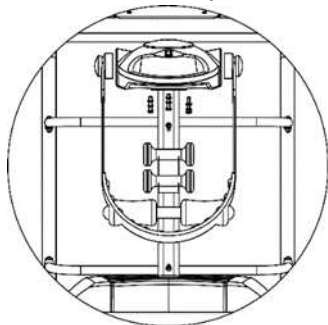
Используйте два винта M8 * 40, чтобы закрепить функциональную раму на верхней и нижней U-образной трубе.



Шаг 5 (только для МФУ)

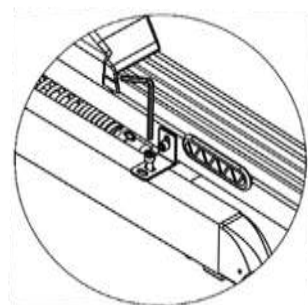
Массажер

1. Сначала отвинтите три винта М8 * 16 под головкой массажной машины (включая плоские шайбы и пружинные шайбы), а затем поместите головку массажной машины на функциональную раму и затяните с помощью вышеуказанных ненагруженных винтов.



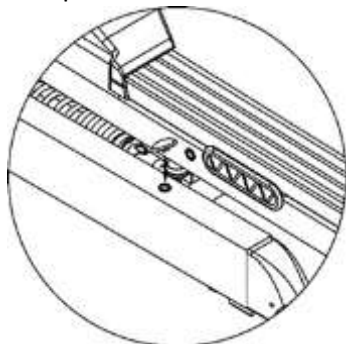
Шаг 6 (только для шестиуровневой системы амортизации)

Снимите фиксированную предохранительную кнопку, с помощью шестигранного ключа открутите два болта на кнопке.



Шаг 7 (только для шестиуровневой системы амортизации))

Установите резиновую декоративную крышку. Вставьте резиновую декоративную крышку в резьбовое отверстие в соответствии с шагом 6.



РЕКОМЕНДАЦИИ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Разминка

Каждый раз перед использованием тренажера выполняйте разминку от 5 до 10 минут.

Дыхание во время тренировки

При выполнении упражнений не задерживайте дыхание, вдыхайте носом и выдыхайте ртом. Вдох следует согласовывать с выдохом. Если дыхание слишком быстрое, немедленно прекратите тренировку.

Частота тренировок

После тренировки какой-то определённой группы мышц, эта группа мышц должна отдыхать 48 часов.

Нагрузка

Определите объем тренировок и интенсивность тренировок в зависимости от вашей физической подготовки, а затем выполняйте упражнения в соответствии с принципом прогрессивной перегрузки. На первом этапе тренировки болезненность мышц является нормальным явлением, и ее можно устранить, продолжая выполнять упражнения.

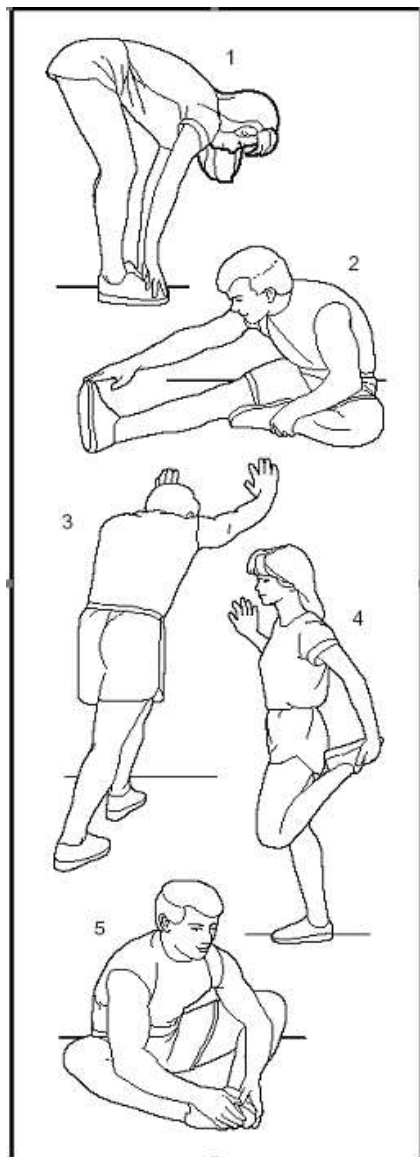
Рацион питания

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять через час после еды. Принимать пищу нужно не менее чем через полчаса после тренировки. Во время тренировок пейте меньше воды, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

Упражнение на растяжку

Какой бы ни была ваша скорость бега, вам лучше сначала заняться растяжкой. Чтобы разогреть мышцы пройдитесь 5-10 минут. Затем выполните упражнение на растяжку пять раз в соответствии со следующими методами, по 10 секунд или более для каждой ноги, и повторите упражнение после упражнения.

ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ



1. Касание пальцев ног

Колени слегка сгибаются, тело медленно наклоняется вперед. Расслабьте спину и плечи, обе руки стараются дотронуться до пальцев ног. Задержитесь на 10-15, а затем расслабьтесь. Повторите три раза.

2. Разгибание ног

Сидя на чистой земле, вытяните одну ногу прямо, затем согните другую, и, плотно прижмите ее к внутренней стороне прямой ноги. Попробуйте коснуться пальцев ног руками. Задержитесь на 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги.

3. Растяжка ног и ахиллова сухожилия

Стоя двумя руками касаясь стены, одна нога находится сзади, а другая - спереди. Держите заднюю ногу прямой, пяткой касайтесь земли, а затем наклоните к стене. Задержитесь на 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги.

4. Растяжка квадрицепса

Левой рукой придерживайтесь стены или стола, чтобы контролировать равновесие тела, а правую руку вытяните назад и возьмитесь за правую лодыжку, затем медленно потяните ее к ягодицам, пока не почувствуете, что передняя мышца бедра очень напряжена. Задержитесь на 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги.

5. Растяжка сарториуса (мышца на внутренней стороне бедра).

Сделайте стопы ног напротив и сядьте коленями наружу. Возьмите стопы двумя руками и подведите их к паху. Задержитесь на 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза.

ИНСТРУКЦИЯ К ТРЕНАЖЕРУ

КОНСОЛЬ

1. SPEED/СКОРОСТЬ: Диапазон 0,8-18,0 км / ч. На дисплее отобразятся числа 3,2,1, а затем – запуск беговой дорожки. Настройки и данные отображаются на дисплее во время измерения жировых отложений.

2. TIME/ВРЕМЯ:

А. Ручной режим: установка времени 0–100 минут или «end» (завершение) отображается на дисплее, скорость беговой дорожки будет стабильно медленной, а время ожидания - 5 минут.

В.Режим Distance/Расстояние & Calories/Калории: Установка 0-100 минут или «end» (завершение) отображается на дисплее, а завершение - ОК. Продолжайте движение. Скорость машины будет стабильно снижаться и останавливаться через 5 минут.

C.DIS/ДИСТАНЦИЯ

Дистанция: 0–100 минут или «end» (завершение) отображается на дисплее, снижение скорости и стабильная остановка. Время ожидания через 5 минут.

D.CAL(КАЛОРИИ)/PULSE(ПУЛЬС)

Расход калорий: 0-999 или «end» (завершение) отображается на дисплее, скорость снижается, а затем останавливается. Если установить 999-0 или «end», беговая дорожка остановится и перейдет в режим ожидания через 5 минут.

Значение пульса: когда вы бежите и цепляетесь за поручень, система автоматически проверяет значение пульса. Контрольное значение пульса: 50-200 раз / мин.

E.INC/НАКЛОН

Диапазон наклона: регулировка наклона 0-18%.

ФУНКЦИИ КНОПОК.

‘SELECT’ KEY/КНОПКА «ВЫБОР»:

Manual Model/Ручной режим: 0:00 Обратный отсчет

Time model/Режим времени: 15:00 МИН: СЕКУНДЫ.

Count down distance model:/Режим с обратным отсчетом: 1,00 км

Calories/Калории: 50,0

Inner Procedure/Встроенные программы: P01-P12.

‘START’ KEY/КНОПКА «ПУСК»: запуск беговой дорожки при одновременном включении питания и безопасном нажатии клавиши.

‘STOP’ KEY/КНОПКА «СТОП»: нажмите, чтобы остановить беговую дорожку.

SPEED: ‘+’ /-/СКОРОСТЬ+/-: знак «+» означает увеличение скорости; ‘-’ этот знак означает уменьшение скорости.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Пожалуйста, выполните следующие действия шаг за шагом.: POWER ON/OFF(ВКЛ/ВЫКЛ)-----POST SAFE KEY GRSIP()КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ-----START KEY/НАЧАТЬ-----SPEED‘+’ OR ‘-’ /СКОРОСТЬ +/- И НАКЛОН+/-.

4, РУЧНОЙ РЕЖИМ 1. ЗАПУСК: 1 км / ч ----- SPEED/СКОРОСТЬ ‘+’ ИЛИ ‘-’ И INCLINE/НАКЛОН ‘+’ ИЛИ ‘-’ 2.

КНОПКА РЕЖИМА ----- Окно TIME/ВРЕМЕНИ: мигает 15:00. С помощью кнопок INCLINE + или - и SPEED + или - можно настроить время. Диапазон времени: 5: 00-99: 00.

Функции блокировки ключа безопасности :

В любом состоянии, сняв предохранительный замок, вы можете немедленно остановить двигатель тренажера, и тогда в окне времени отобразятся отметки «-----», а зуммер подаст сигнал тревоги «B1-B1-B1».

На этом этапе, за исключением выключения, на беговой дорожке не могут быть выполнены какие-либо другие операции, пока предохранительный замок правильно переустановлен, беговая дорожка снова войдет в режим ожидания и будет ждать ввода команды. Перед выполнением упражнения вы должны сначала проверить, загружена ли беговая дорожка источником питания, а затем проверить, действует ли предохранитель. Если во время движения возникают нештатные ситуации, вы можете снять предохранитель, и тогда беговая дорожка быстро снизит скорость до полной остановки; пока снова будет установлен предохранительный замок, это устройство будет переустановлено, чтобы ждать ввода команды.

USB, MP3 функция воспроизведения музыки

1. Функция воспроизведения музыки в формате MP3 Аудио интерфейсы 3.5 с аудиосигналами должны быть подключены к разъему MP3, после чего схема усилителя мощности автоматически увеличит аудиосигнал, чтобы вывести сигнал на громкоговоритель. 2. Функция воспроизведения музыки через USB U Диск с файлами MP3 должен быть подключен к USB-разъему, после чего устройство автоматически определит аудиофайлы и воспроизведет музыку. Песня должна быть выбрана нажатием «Последняя песня» и «Следующая песня», а воспроизведение музыки должно быть начато или приостановлено нажатием клавиши «Воспроизведение / Пауза». Кроме того, громкость следует отрегулировать, нажимая кнопки «“Volume Increase/Увеличение громкости» и “Volume Decrease/Уменьшение громкости».

Безопасность

При любых обстоятельствах снимите предохранительный выключатель, система не работает и издает звуковой сигнал (во всех окнах отображается «-»).

Дополнения : P1-P12 Программы

PROG	TIME	To set time / 20 time = running time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCL INE	0	7	7	6	6	6	6	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	INCL INE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCL INE	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
	INCL INE	0	2	3	4	5	6	7	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCL INE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCL INE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCL INE	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCL INE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCL INE	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCL INE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	INCL INE	9	6	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCL INE	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

Time - время

Incline - наклон

Prog - программа

To set time – установка времени

Running time of each period - Продолжительность каждого периода