

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНАЖЕРА В110



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагрузки: электродвигатель, 1,25 л/с (пиковая, 1,5 л/с)
 Система HR: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках
 Монитор: скорость, время, дистанция, пульс, кол-во израсходованных калорий
 Программы: 12 предустановленных, 3 пользовательских
 Режимы: BODY FAT
 Питание компьютера: от сети
 Наклон полотна: 3 уровня, устанавливается вручную
 Скорость: 0,8-12 км/ч
 Ключ безопасности: +
 Складная конструкция: +
 Транспортировочные ролики: +
 Встроенный лоток: +
 Размеры бегового полотна: 105 x 37 см
 Размеры в собранном виде: 148,5 x 66 x 142 см
 Масса в собранном виде: 46,5 кг
 Максимальная масса пользователя: 100 кг
 Потребляемая мощность: 0,75 кВт/ч
 Мощность массажера: 80 Вт

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях, т. е. для тренировочного бега и ходьбы взрослых людей.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственности за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в непредусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей, особенно винтов.
- Для лучшего скольжения внутреннюю поверхность беговой ленты необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой.

УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

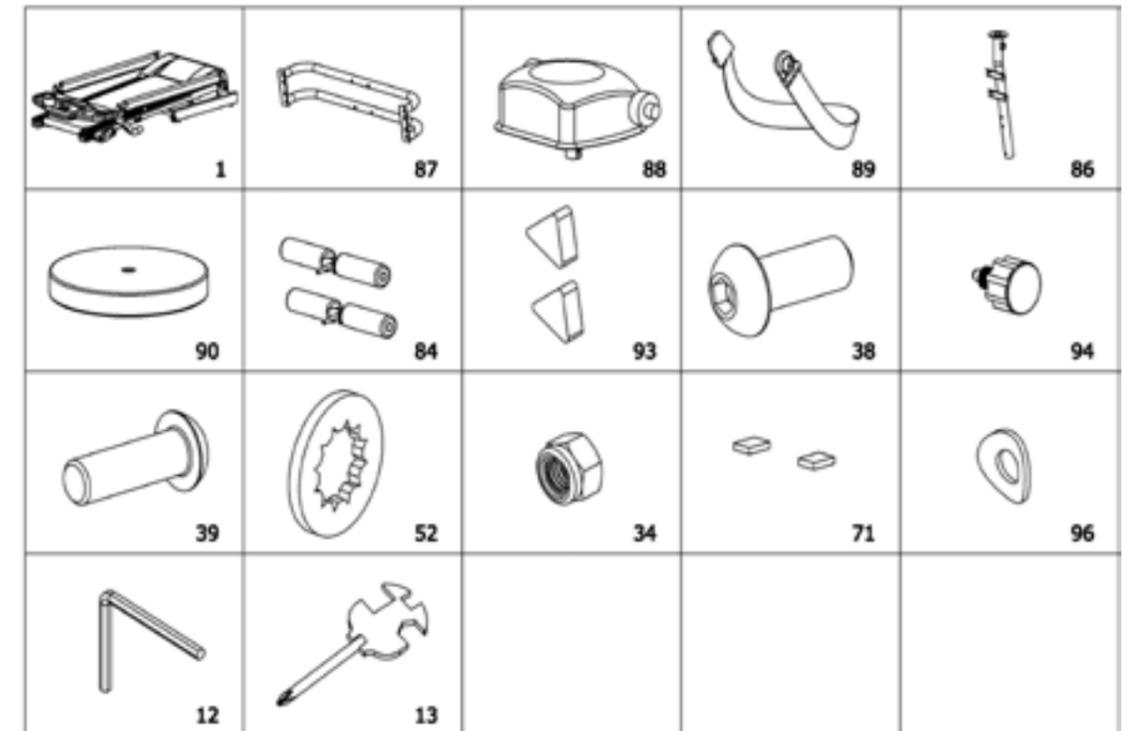
- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние батареек в мониторе, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить его.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Внимание:

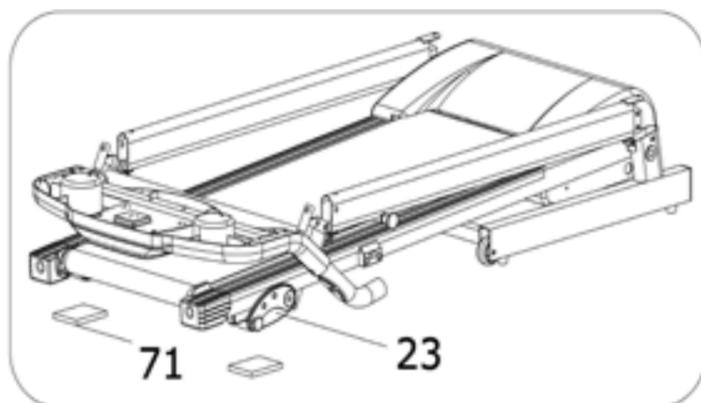
Не затягивайте крепежи до полной сборки, сделайте это, после того как весь тренажер собран.

Не включайте дорожку в электрическую сеть, пока не собрали тренажер полностью.



NO.	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО	NO.	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО
1	РАМА		1	39	БОЛТ	M8*42	4
87	УСИЛИТЕЛЬ		1	52	ШАЙБА	8	12
88	МАССАЖЕР		1	34	ГАЙКА	M8	4
89	РЕМЕНЬ МАССАЖНЫЙ		1	71	ПОДКЛАД		2
90	ТВИСТЕР		1	96	ГРОВЕР	Ф8.5	12
84	ГУБКА		2	12	ШЕСТИГРАННИК 5	5 ММ	1
93	РУЧКА ТРЕУГОЛЬНАЯ		2	13	ОТВЕРТКА	S=13, 14, 15	1
94	ВТУЛКА		1	86	РАМА-СУППОРТ		1
38	БОЛТ	M8*16	16				

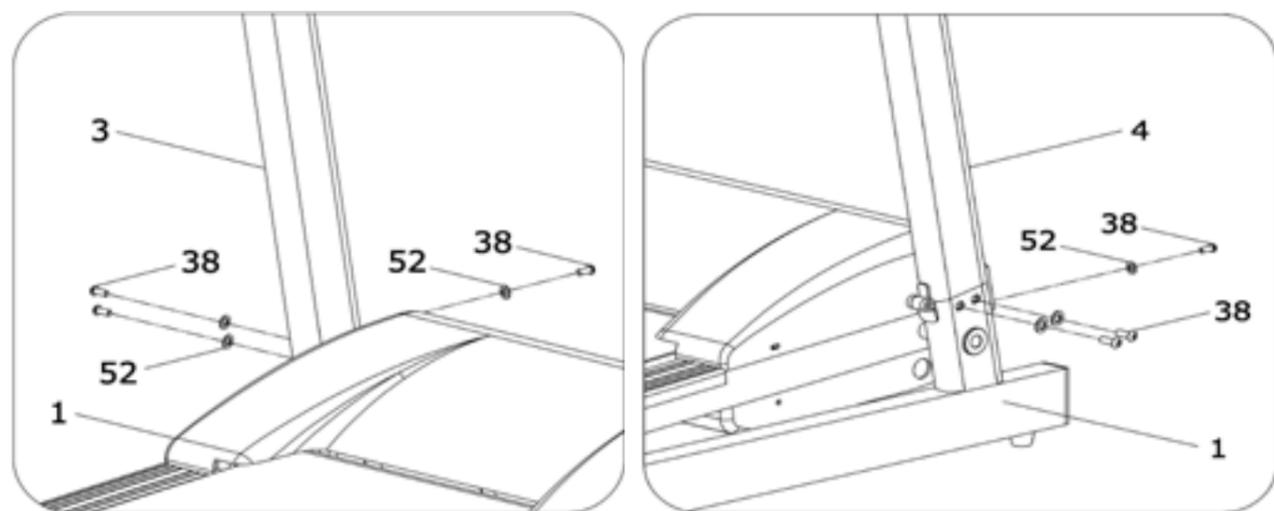
Стадия 1. Распакуйте коробку и выложите дорожку на пол.



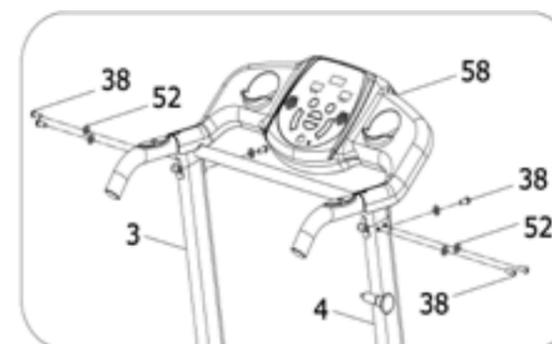
Стадия 2. Поднимите стойки с монитором как показано на рисунке. Убедитесь, что провода в местах соединения стоек с монитором и основным корпусом не повреждены.



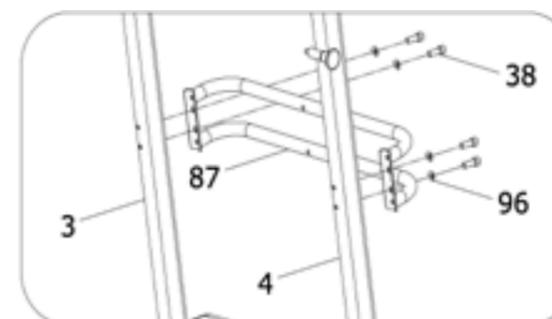
Стадия 3, 4. С помощью шестигранника 5 зафиксируйте левую стойку (3) на раме (1) болтом М8*16 (38), шайбой (52). УТо же самое повторите с правой стойкой. Придерживайте стойки во время установки.



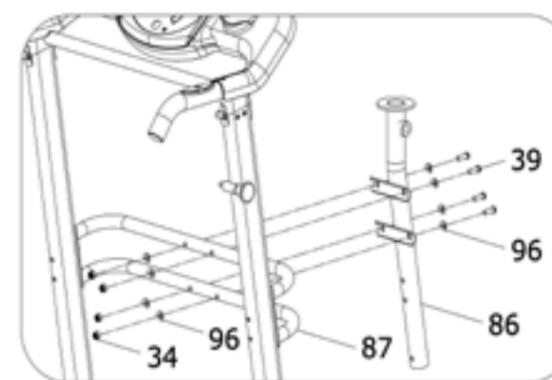
Стадия 5. С помощью шестигранника 5, закрепите монитор (58) на стойках (3, 4) болтом М8*16 (38) и шайбой (52).



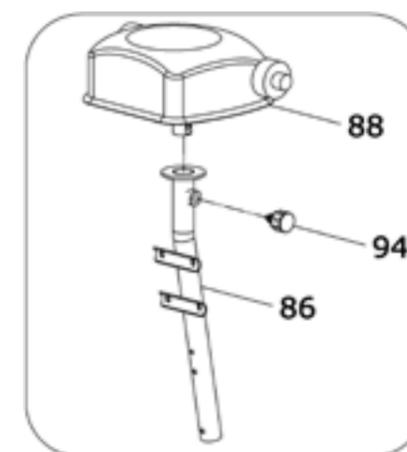
Стадия 6. С помощью шестигранника 5, закрепите усилитель (87) на стойках (3, 4) болтом М8*16 (38) и гровером (96).



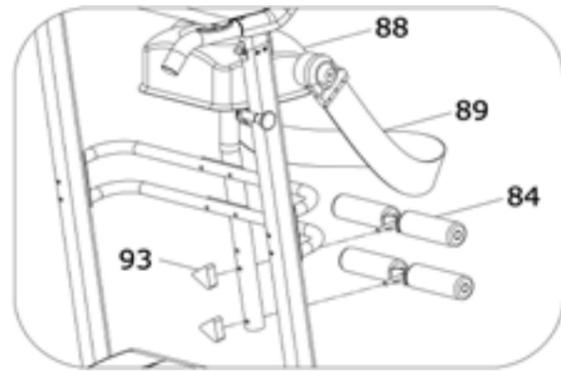
Стадия 7. С помощью шестигранника 5, закрепите раму-суппорт (86) на усилителе (87) болтом М8*42 (39), гровером (96) и гайкой (34).



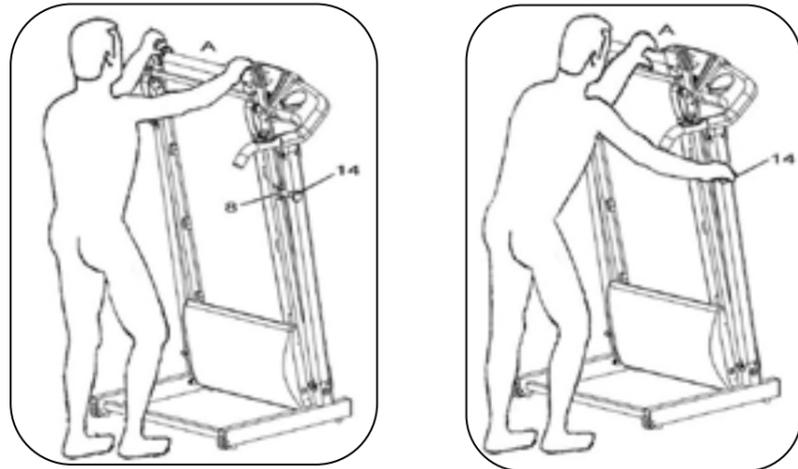
Стадия 8. Установите массажер (88) на раме-суппорте (86). Зафиксируйте треугольной ручкой (94).



Стадия 9. Оденьте губку (84) на раму-суппорт (88) и закрепите треугольной ручкой (93).



КАК СКЛАДЫВАТЬ ДОРОЖКУ

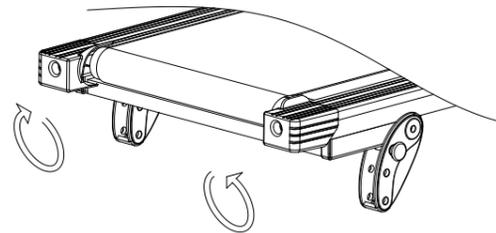


Перед тем, как сложить или разложить дорожку, обязательно отсоедините ключ безопасности. Чтобы сложить дорожку, поднимайте полотно до тех пор, пока фиксатор (14) не войдет по месту (8). Чтобы разложить дорожку, выньте фиксатор и медленно опустите полотно дорожки на пол.

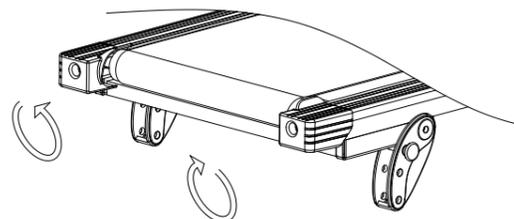
НАСТРОЙКА ПОЛОТНА

Проверяйте как можно чаще натяжение полотна. Оно не должно быть очень слабым и очень сильным. Полотно дорожки должно двигаться мягко по центру. Настроить полотно для движения по центру надо на скорости 5-7 км/ч.

- Если полотно съезжает влево - поверните левый болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, правый болт - на 1/2 оборота против часовой стрелки.



- Если полотно съезжает вправо - поверните правый болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, левый болт - на 1/2 оборота против часовой стрелки.



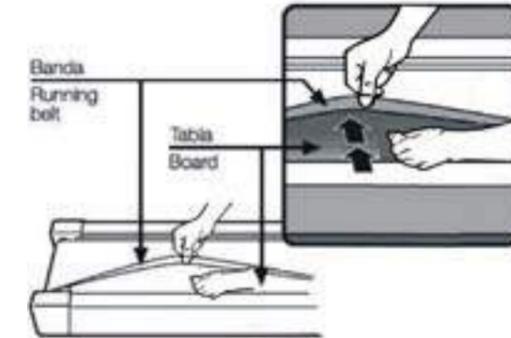
Настройка угла наклона полотна производится вручную. Имеется три положения с разными углами наклона.

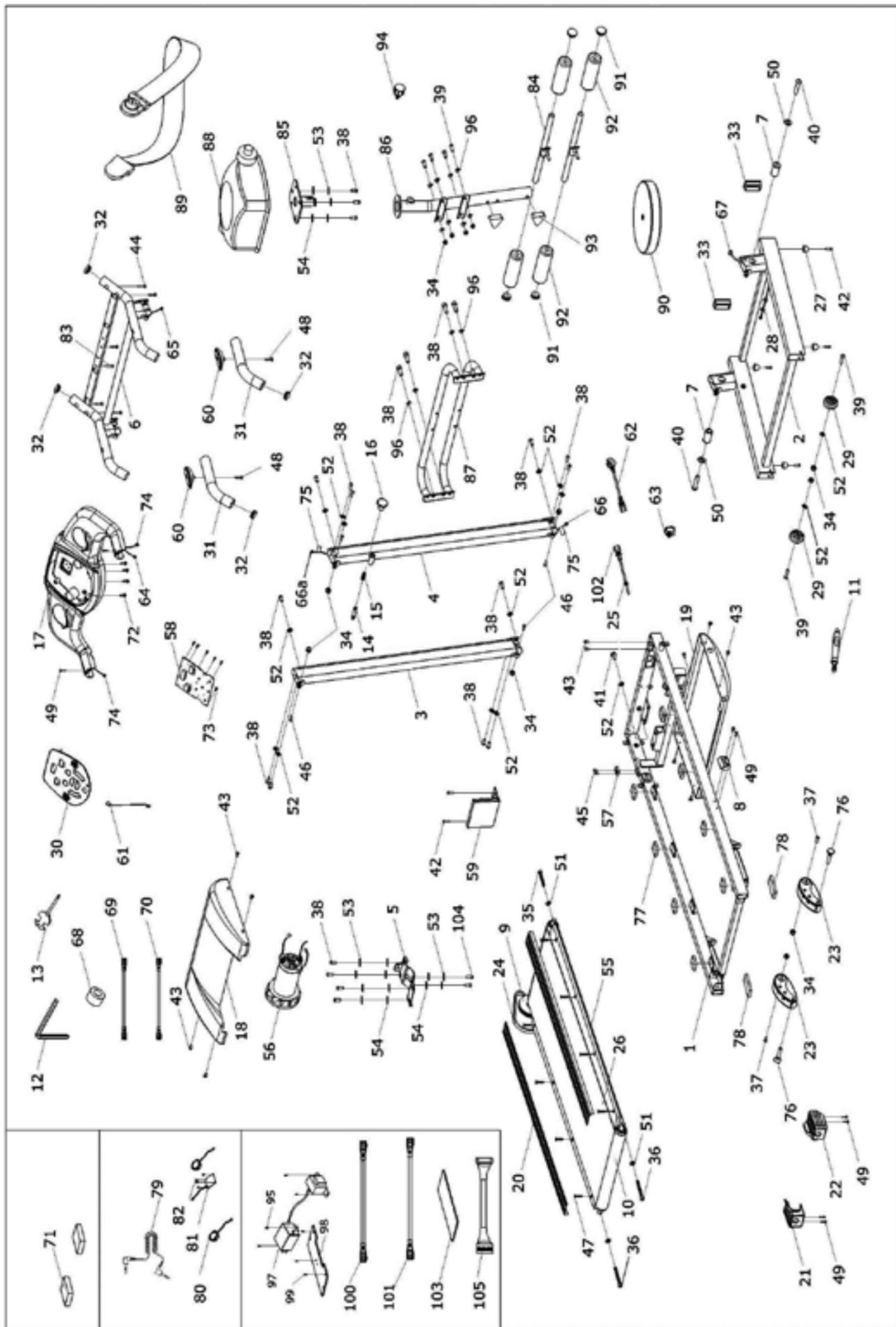
Беговое полотно периодически необходимо обрабатывать силиконовой смазкой.

Первую обработку необходимо произвести через 80-90 часов работы беговой дорожки с момента начала использования.

Последующие обработки рекомендуется производить через каждые 30-40 часов работы.

Для обработки приподнимите полотно и нанесите небольшое количество силикона между полотном и основанием.





NO.	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО	NO.	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО
1	РАМА		1	54	ШАЙБА	8	9
2	БАЗА РАМЫ		1	55	ДОСКА БЕГОВАЯ		1
3	СТОЙКА ЛЕВАЯ		1	56	ДВИГАТЕЛЬ ДС		1
4	СТОЙКА ПРАВАЯ		1	57	ДАТЧИК МАГНИТНЫЙ		1
5	РАМКА ДВИГАТЕЛЯ		1	58	МОНИТОР		1
6	РАМА МОНИТОРА		1	59	ПАНЕЛЬ КОНТРОЛЬНАЯ		1
7	ТРУБКА ПОВОРОТНАЯ		2	60	ДАТЧИК ПУЛЬСА		2
8	БЛОК ФИКСАЦИИ ПОЛОТНА		1	61	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ		1
9	РОЛИК ПЕРЕДНИЙ		1	62	ПРОВОД СИЛОВОЙ		1
10	РОЛИК ЗАДНИЙ		1	63	ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ		1
11	ЦИЛИНДР		1	64	ПРОВОД МОНИТОРА ВЕРХНИЙ 1		1
12	ШЕСТИГРАННИК	5 ММ	1	65	ПРОВОД МОНИТОРА ВЕРХНИЙ		1
13	КЛЮЧ	S=13, 14, 15	1	66	ПРОВОД МОНИТОРА СРЕДНИЙ		1
14	ФИКСАТОР ПРУЖИННЫЙ		1	67	ПРОВОД МОНИТОРА НИЖНИЙ		1
15	ПРУЖИНА		1	68	КОЛЬЦО МАГНИТНОЕ		1
16	ЗАГЛУШКА ОСИ		1	69	ПРОВОД ОДИНАРНЫЙ 2		1
17	КРЫШКА МОНИТОРА ВЕРХНЯЯ		1	70	ПРОВОД ОДИНАРНЫЙ 1		1
18	КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ ВЕРХНЯЯ		1	71	ПОДКЛАД	ОПЦИЯ	2
19	КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ НИЖНЯЯ		1	72	ВИНТ	ST3.5*13	4
20	НАПРАВЛЯЮЩАЯ		2	73	ВИНТ	ST2.2*6.5	12
21	ЗАГЛУШКА ПОЛОТНА ЛЕВАЯ		1	74	ПРОВОД ПУЛЬСА ВЕРХНИЙ		2
22	ЗАГЛУШКА ПОЛОТНА ПРАВАЯ		1	75	СТИКЕР		2
23	РЕГУЛЯТОРЫ УРОВНЯ НАКЛОНА		2	76	ВТУЛКА-ФИКСАТОР		2
24	РЕМЁНЬ		1	77	ПОДКЛАД РЕЗИНОВЫЙ		8
25	ЗАЖИМ ПРОВОДА		1	78	ПОДКЛАД РЕЗИНОВЫЙ		2
26	ПОЛОТНО БЕГОВОЕ		1	79	МРЗ ПРОВОД	ОПЦИЯ	8
27	ПОДУШКА ПОД НОЖКУ		4	80	ДИНАМИК	ОПЦИЯ	4
28	ЗАЩИТА ПРОВОДА		2	81	МРЗ ПАНЕЛЬ		2
29	РОЛИК ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЙ		2	82	ВИНТ	ST2.9*9.5	4
30	ПАНЕЛЬ МОНИТОРА		1	83	БОЛТ	M6*20	2
31	ГУБКА		2	84	ТРУБКА ДЛЯ ГУБКИ		2
32	ЗАГЛУШКА КРУГЛАЯ		4	85	РАМА ДЛЯ ФИКСАЦИИ МАССАЖЕРА		1
33	ЗАГЛУШКА ВНУТРЕННЯЯ	60*30	2	86	РАМА-СУППОРТ		1
34	ГАЙКА	M8	12	87	СУППОРТ		1
35	БОЛТ	M6*45	1	88	МАССАЖЕР		1
36	БОЛТ	M6*65	2	89	РЕМЁНЬ МАССАЖНЫЙ		1
37	БОЛТ	M8*45	2	90	ТВИСТЕР	ОПЦИЯ	1
38	БОЛТ	M8*16	23	91	ЗАГЛУШКА		4
39	БОЛТ	M8*42	6	92	ГУБКА		4
40	БОЛТ	M12*60	2	93	РУЧКА ТРЕУГОЛЬНАЯ		2
41	БОЛТ	M8*35	1	94	ФИКСАТОР		1
42	БОЛТ	M4*16	6	95	БОЛТ	M4*10	5
43	БОЛТ	M5*8	12	96	ГРОВЕР	Ф8.5	12
44	БОЛТ	M6*16	5	97	ФИЛЬТР	ОПЦИЯ	1
45	ВИНТ	ST2.9*9.5	2	98	БОЛТ	M5*8	2
46	БОЛТ	M8*35	4	99	ПЛАСТИНА ФИКСАЦИИ КОНТРОЛЬНОЙ ПАНЕЛИ		1
47	БОЛТ	M6*22	8	100	АС ПРОВОД ОДИНАРНЫЙ 1		1
48	ВИНТ	ST4.2*19	2	101	ПРОВОД ДВОЙНОЙ 2		1
49	ВИНТ	ST4.2*19	8	102	ПРОВОД СИЛОВОЙ		1
50	ШАЙБА	12	2	103	КОВРИК ДЛЯ ЙОГИ	ОПЦИЯ	1
51	ШАЙБА	6	3	104	БОЛТ	M8*12	2
52	ШАЙБА	8	20	105	МРЗ РЕСИВЕР	ОПЦИЯ	1
53	ГРОВЕР	8	9				

МОНИТОР К КОМПЛЕКСНОМУ ТРЕНАЖЕРУ B110



ПОКАЗАНИЯ МОНИТОРА/ФУНКЦИИ КНОПОК

- 1. TIME (ВРЕМЯ):** Отображение времени тренировки. подсчет от 0:00 до 99:59, по достижении 99:59, полотно постепенно остановится и на мониторе появится символ "END". После полной остановки тренажер перейдет в дежурный режим. Подсчет от установленного значения до 0:00. По достижении 0:00, полотно постепенно остановится и на мониторе появится символ "END". После полной остановки тренажер перейдет в дежурный режим.
- 2. DIS/CAL (ДИСТАНЦИЯ/КАЛОРИИ):** Отображение пройденной дистанции и количества израсходованных калорий происходит каждые 5 секунд попеременно. Подсчет пройденной дистанции происходит от 0.0 до 99.9, по достижении показателя в 99.9, компьютер обнулится до 0.0 и подсчет снова начнется с 0.0 до 99.9. Подсчет от установленного значения до 0:00. По достижении 0:00, полотно постепенно остановится и на мониторе появится символ "END". После полной остановки тренажер перейдет в дежурный режим. Подсчет количества израсходованных калорий происходит от 0 до 999, по достижении 999, монитор обнулится до 0 и подсчет снова начнется с 0 до 999. Подсчет от установленного значения до 0. По достижении 0, полотно постепенно остановится и на мониторе появится символ "END". После полной остановки тренажер перейдет в дежурный режим.
- 3. SPEED/PULSE (СКОРОСТЬ/ПУЛЬС):** Отображение скорости происходит от 0.8 до 12 км/ч или от 0.6 до 7.2 м/ч. После установки номера программы на мониторе появится один из символов P1-P12-U1-U3. В режиме настроек (MODE) - H1-H3. Для отображения пульса необходимо поместить ладони на датчики пульса. Через 5 секунд на мониторе появятся данные вашего текущего пульса. Интервал от 50 до 200 уд/мин. Данные измерения пульса не могут быть использованы в медицинских целях.
- 4. PROGRAM (ПРОГРАММЫ):** Когда тренажер в дежурном режиме нажмите эту кнопку для выбора времени тренировки "0:8" или одной из 16 предустановленных программ "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-BODY FAT". 0.8 предустановленный показатель и предустановленная скорость 0.8 км/ч. (0:00 ручной режим, предустановленные программы P1-P12, U1-U3 пользовательские программы и BODY FAT)
- 5. MODE (НАСТРОЙКИ):** с помощью этой кнопки вы можете выбрать режимы "0.8", "H-1", "H-2", "H-3" ("0.8" режим по умолчанию, "H-1" режим отсчета времени, "H-2" режим отсчета дистанции, "H-3" режим отсчета кол-ва израсходованных калорий. Выбрав режим, вы можете установить значение кнопкой SPEED. Нажмите кнопку START.
- 6. START:** нажмите кнопку для запуска тренажера.
- 7. STOP:** нажмите кнопку для остановки тренажера. Все данные сбросятся до 0.
- 8. SPEED+, SPEED-:** после запуска дорожки нажмите SPEED для изменения скорости дорожки. Шаг - 0.1 км. При удержании кнопки SPEED более, чем 5 секунд, скорость будет изменяться продолжительно.
- 9.** Когда тренажер находится в дежурном режиме нажмите вместе и удерживайте кнопки PROGRAM и MODE более 3 секунд. Таким образом, вы можете выбрать систему измерения между километрами и милями.

MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ):

1. Включите тренажер и присоедините ключ безопасности.
2. Нажмите кнопку START (пройдет 3 секунды, прозвучит звуковой сигнал, начнется отсчет времени и полотно начнет двигаться со скоростью 0,8 км/ч.
3. С помощью кнопок SPEED + и SPEED - вы можете изменять скорость.
4. Для установки времени нажмите MODE, чтобы войти в режим настроек отсчета времени. На мониторе появится и замигает значение TIME 15:00. С помощью кнопок SPEED+, SPEED- установите нужное вам значение. Интервал 5:00-99:00 минут.
5. Нажмите MODE еще раз, чтобы войти в режим настроек отсчета дистанции для прохождения. На мониторе появится и замигает значение DISTANCE 1.0. С помощью кнопок SPEED+, SPEED- установите нужное вам значение. Интервал 0.5—99.9.
6. Нажмите MODE еще раз, чтобы войти в режим настроек отсчета количества калорий необходимых сжечь. На мониторе появится и замигает значение DIS/CAL 50. С помощью кнопок SPEED+, SPEED- установите нужное вам значение. Интервал 10-999.
7. По завершении всех установок нажмите кнопку START и через 3 секунды полотно начнет движение. Используйте кнопки SPEED+ и SPEED- для установки нужной вам скорости. Нажмите кнопку STOP если вам необходимо остановить полотно.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ:

В данной модели 12 предустановленных программ. В дежурном режиме нажмите кнопку PROGRAM и на мониторе SPEED появится значение от P1 до P12. Выберите программу, замигает значение в окне 10:00 TIME (ВРЕМЯ), установите значение кнопками SPEED+, SPEED-. Нажмите START. Предустановленная программа поделена на 10 отрезков. Время тренировки = установленное время деленное на 10. При входе в другой отрезок прозвучит звуковой сигнал и скорость изменится на ту, которая соответствует значению в данном отрезке. С помощью кнопок SPEED+, SPEED- вы можете изменить скорость. По окончании программы прозвучит 3 звуковых сигнала и полотно медленно остановится. Через 5 секунд компьютер перейдет в дежурный режим.

ВРЕМЯ ПРОГР.		ИНТЕРВАЛ В КМ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	СКОРОСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	СКОРОСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	СКОРОСТЬ	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P12	СКОРОСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

ВРЕМЯ ПРОГР.		ИНТЕРВАЛ В МИЛЯХ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
P2	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
P3	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
P4	СКОРОСТЬ	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
P5	СКОРОСТЬ	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
P6	СКОРОСТЬ	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
P7	СКОРОСТЬ	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
P8	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
P9	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
P10	СКОРОСТЬ	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
P11	СКОРОСТЬ	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
P12	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ U1, U2, U3

Помимо 12 предустановленных программ в данной модели существуют 3 пользовательские программы: U1, U2, U3.

Нажимайте кнопку PROGRAM до появления символов U1-U3, нажмите кнопку MODE, чтобы войти в настройки. Установите нужное вам значение скорости в первой секции кнопками SPEED+, SPEED-. Нажмите MODE для завершения установок первой секции и перехода к установке следующей секции, завершив, таким образом, установки всех 10 секций. Данные будут сохранены к компьютеру пока вы сами не измените их.

Для того, чтобы начать тренировку в пользовательской программе, в дежурном режиме нажмите кнопку PROGRAM и выберите программы от U1 до U3. Нажмите кнопку START.

BODY FAT:

Перед началом тренировки нажмите кнопку PROGRAM и выберите режим BODY FAT для измерения количества жира в вашем организме. Нажмите кнопку MODE и введите данные в графы F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 SEX (ПОЛ), F-2 AGE (ВОЗРАСТ), F-3 HEIGHT (РОСТ), F-4 WEIGHT (ВЕС), F-5 (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)).

Установите данные кнопками SPEED+, SPEED-, нажмите кнопку MODE, чтобы установить данные жироанализатора F-5, положите ладони на датчики пульса. Через 3 секунды компьютер отобразит композицию вашего тела (BMI). Он необходим для отображения соотношения массы тела и роста.

ВНИМАНИЕ: монитор автоматически отключается, если в течение 10 минут не была нажата ни одна кнопка или полотно не двигалось.

F-1	ПОЛ	МУЖ	ЖЕН
F-2	ВОЗРАСТ	10-----99	
F-3	РОСТ	100----200	
F-4	ВЕС	20-----150	
F-5	ЖИР, %	≤19	НЕДОБОР
	ЖИР, %	=(20---25)	НОРМА
	ЖИР, %	=(25---29)	ПЕРЕВЕС
	ЖИР, %	≥30	ОЖИРЕНИЕ

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА ДОРОЖКЕ

Бег является очень эффективной формой фитнес-тренировок, самым простым, но эффективным видом спорта. Доказано, что именно бег и ходьба максимально ускоряют обменные процессы в организме, тем самым, высвобождая энергию и укрепляя организм. С помощью беговых дорожек Вы можете всегда, независимо от погоды, заниматься бегом дома, контролируя при этом тренировку. Беговые дорожки прекрасно подходят как для тренировочного бега, так и для ходьбы.

Внимание!

Перед началом тренировки проконсультируйтесь у врача, позволяет ли состояние Вашего здоровья тренироваться на беговой дорожке. Результаты медицинской проверки должны лечь в основу разработки программы Ваших тренировок. Приведенные выше и дальнейшие рекомендации предназначены только для людей со здоровьем сердечно-сосудистой системой.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

Бег как оздоровительный вид спорта очень популярен и известен всем. Тем не менее, занимаясь тренировочным бегом, необходимо обращать внимание на следующие пункты:

- Перед началом тренировки проверьте, правильно ли установлен тренажер;
- Поднимаясь на тренажер, беритесь обеими руками за поручни;
- Тренируйтесь в подходящей спортивной обуви;
- Бег на тренировочной дорожке отличается от бега на обычной поверхности, поэтому тренировочному бегу должна предшествовать медленная ходьба;
- Новички не должны устанавливать слишком большой угол наклона, чтобы избежать чрезвычайной нагрузки;
- Старайтесь сохранять ровный ритм бега;
- Не прыгайте на беговой дорожке;
- Во время тренировки крепко держитесь руками за поручни, чтобы избежать неосторожных движений, которые могут стать причиной падения;
- Во время тренировки не «съезжайте» с середины беговой поверхности;
- Перед тем как сойти с дорожки, убедитесь, что беговая лента остановилась;
- Сходя с дорожки, держитесь за поручни.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Тренировка на беговых дорожках основана на принципах тренировки выносливости, которая, прежде всего, влияет на сердечно-сосудистую систему, что, в частности, выражается снижением частоты пульса покоя и пульса нагрузки.

При этом сердце получает больше времени для наполнения сердечных камер и для снабжения сердечной мышцы кровью. Кроме того, увеличивается глубина дыхания и объем вдыхаемого воздуха. В организме улучшается обмен веществ. Чтобы достичь этих позитивных изменений, необходимо планировать тренировку в соответствии с определенными принципами.

РАЗРАБОТКА И УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ

Основой при разработке тренировочной программы должно являться состояние Вашего здоровья на данный момент. С помощью нагрузочного теста врач может определить Вашу работоспособность, на основе которой должна разрабатываться Ваша тренировочная программа. Если нагрузочный тест не был проведен, Вам необходимо избегать больших тренировочных нагрузок. При разработке тренировочной программы необходимо помнить о следующем правиле: тренировка выносливости регулируется как объемом нагрузки, так и ее интенсивностью.

ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ

Интенсивность тренировки контролируется в первую очередь изменением частоты пульса. Нельзя превышать максимальную допустимую частоту пульса в минуту – 220 минус Ваш возраст.

Многие спортивные врачи составляют свои рекомендации именно на основе этих расчетов. Интенсивность тренировок на беговых дорожках регулируется скоростью бега и углом наклона беговой поверхности. Физическая нагрузка возрастает при повышении скорости бега, а также при увеличении угла наклона.

Новичкам необходимо избегать слишком высокого темпа бега и тренировки со слишком большим углом наклона беговой поверхности, т.к. при этом частота пульса может быстро превысить рекомендуемую норму. Подберите для тренировки на беговой дорожке такой темп бега и угол наклона, чтобы частота пульса была равна значению, полученному из формулы. Во время бега контролируйте с помощью показаний частоты пульса интенсивность тренировки.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Найдите пульс на шее или запястье, посчитайте количество ударов за 15 сек. И умножьте это число на 4, чтобы получить частоту пульса в минуту.

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед тренировкой - пульс покоя
2. Через 10 минут после начала тренировки - пульс нагрузки (тренировки)
3. Через 1 минуту после тренировки - пульс восстановления

После длительных регулярных тренировок Вы заметите, что пульс восстановления намного меньше пульса нагрузки, что является показателем хорошего состояния сердечно-сосудистой системы.

ОБЪЕМ НАГРУЗОК

Новички должны увеличивать объем нагрузок только постепенно. Первые тренировочные серии должны быть относительно короткими и с интервалами отдыха. Спортивная медицина признает благоприятными для здоровья следующий объем нагрузок:

Частота тренировок	Длительность тренировок
Ежедневно	10 минут
2-3 раза в неделю	20-30 минут
1-2 раза в неделю	30-60 минут

Новички не должны начинать с тренировочных серий по 30-60 минут.

Начальный этап тренировок может быть разработан на первые 4 недели следующим образом:

Частота тренировок	Объем тренировочной серии
1-я неделя	
3 раза в неделю	1 мин бег 1 мин ходьба 2 мин бег 1 мин ходьба 2 мин бег 1 мин ходьба 1 мин бег 1 мин ходьба
2-я неделя	
3 раза в неделю	2 мин бег 1 мин ходьба 3 мин бег 1 мин ходьба 2 мин бег 1 мин ходьба
3-я неделя	
3 раза в неделю	3 мин бег 1 мин ходьба 4 мин бег 1 мин ходьба 3 мин бег 1 мин ходьба
4-я неделя	
3 раза в неделю	4 мин бег 1 мин ходьба 5 мин бег 1 мин ходьба 4 мин бег 1 мин ходьба

Перед и после каждой тренировки необходимо в течение 5 минут делать разогревающие или расслабляющие упражнения. Если на продвинутой стадии занятий Вы предпочитаете тренироваться 3 раза в неделю по 20-30 минут, необходимо между двумя тренировками оставлять один свободный день.

Другим вариантом являются ежедневные 10-минутные тренировки на беговой дорожке. Чтобы наглядно представить свои результаты, полученные тренировочные занятия Вы можете заносить в следующую таблицу:

Имя	дата	Пульс/мин	Степень наклона	Дистанция (км)	Время (мин)	Расход калорий (ккал)
		1. Пульс покоя 2. Пульс нагрузки 3. Пульс восстановления				

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течение 3-5 минут.

Движения следует выполнять медленно и плавно без подпрыгиваний и рывков. Растягивайтесь до возникновения незначительного напряжения, но не боли, в мышцах и задержитесь в этом положении на 20-30 секунд. Дышите медленно, ритмично, не задерживайте дыхание.

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!
СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ**

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН № _____**ГАРАНТИЯ 6 МЕС.**

Гарантийный талон действителен при правильном оформлении

Срок гарантии исчисляется от даты продажи.

Наименование _____

Дата продажи « ____ » _____ 20.... г.

Цена _____ руб.

Ф.И.О. покупателя _____ Адрес _____ Телефон _____

Продажная подготовка произведена.

С условиями гарантии согласен:

Подпись покупателя

Штамп продавца _____ Серийный номер _____

Подпись продавца**УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ**

1. Гарантийный ремонт осуществляется при соблюдении следующих условий:

- Предъявление неисправного изделия;
- Предъявление правильно, без подчисток и исправлений, заполненного талона и кассового чека.

2. Гарантийные обязательства недействительны в следующих случаях:

- При использовании тренажера в тренажерных залах;
- При наличии внутренних и внешних механических повреждений, вызванных небрежной эксплуатацией или транспортировкой, за исключением случаев, когда оно производится продавцом;
- При попытках самостоятельного ремонта или модернизации изделия;
- При несоблюдении рекомендаций и правил сборки, описанных в прилагаемом к изделию руководстве.

3. Гарантия не распространяется на следующие дефекты и повреждения:

- случайные дефекты и повреждения внешнего вида, причиненные клиентом;
- дефекты, вызванные стихийным бедствием, воздействием огня, попаданием внутрь изделий жидкостей;
- дефекты, вызванные небрежной эксплуатацией, попаданием внутрь посторонних предметов, насекомых и животных;
- повреждения, вызванные колебанием: в электрической сети или неправильным подключением к электрической сети.

4. Условия гарантии не предусматривают чистку, смазку деталей и элементов поврежденных механизмов. Такие дефекты могут быть устранены за отдельную плату по желанию клиента.

5. Настоящая гарантия не ущемляет законных прав потребителя, предоставленных ему действующим законодательством.

Данный талон обеспечивает Вам бесплатное обслуживание в течение гарантийного срока в сервисной службе ССМ «Чемпион»

Сервис-центр расположен по адресу: г. Уфа, ул. Самаркандская, 1/5 тел. 235-63-83**ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН № _____****ГАРАНТИЯ 6 МЕС.**

Гарантийный талон действителен при правильном оформлении

Срок гарантии исчисляется от даты продажи.

Наименование _____

Дата продажи « ____ » _____ 20....г.

Цена _____ руб.

Ф.И.О. покупателя _____ Адрес _____ Телефон _____

Продажная подготовка произведена

С условиями гарантии согласен

Подпись покупателя

Штамп продавца _____ Серийный номер _____

Подпись продавца**УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ**

1. Гарантийный ремонт осуществляется при соблюдении следующих условий:

- Предъявление неисправного изделия;
- Предъявление правильно, без подчисток и исправлений, заполненного талона и кассового чека.

2. Гарантийные обязательства недействительны в следующих случаях:

- При использовании тренажера в тренажерных залах;
- При наличии внутренних и внешних механических повреждений, вызванных небрежной эксплуатацией или транспортировкой, за исключением случаев, когда оно производится продавцом;
- При попытках самостоятельного ремонта или модернизации изделия;
- При несоблюдении рекомендаций и правил сборки, описанных в прилагаемом к изделию руководстве.

3. Гарантия не распространяется на следующие дефекты и повреждения:

- случайные дефекты и повреждения внешнего вида, причиненные клиентом;
- дефекты, вызванные стихийным бедствием, воздействием огня, попаданием внутрь изделий жидкостей;
- дефекты, вызванные небрежной эксплуатацией, попаданием внутрь посторонних предметов, насекомых и животных;
- повреждения, вызванные колебанием: в электрической сети или неправильным подключением к электрической сети.

4. Условия гарантии не предусматривают чистку, смазку деталей и элементов поврежденных механизмов. Такие дефекты могут быть устранены за отдельную плату по желанию клиента.

5. Настоящая гарантия не ущемляет законных прав потребителя, предоставленных ему действующим законодательством.

Данный талон обеспечивает Вам бесплатное обслуживание в течение гарантийного срока в сервисной службе ССМ «Чемпион»

Сервис-центр расположен по адресу: г. Уфа, ул. Самаркандская, 1/5 тел. 235-63-83