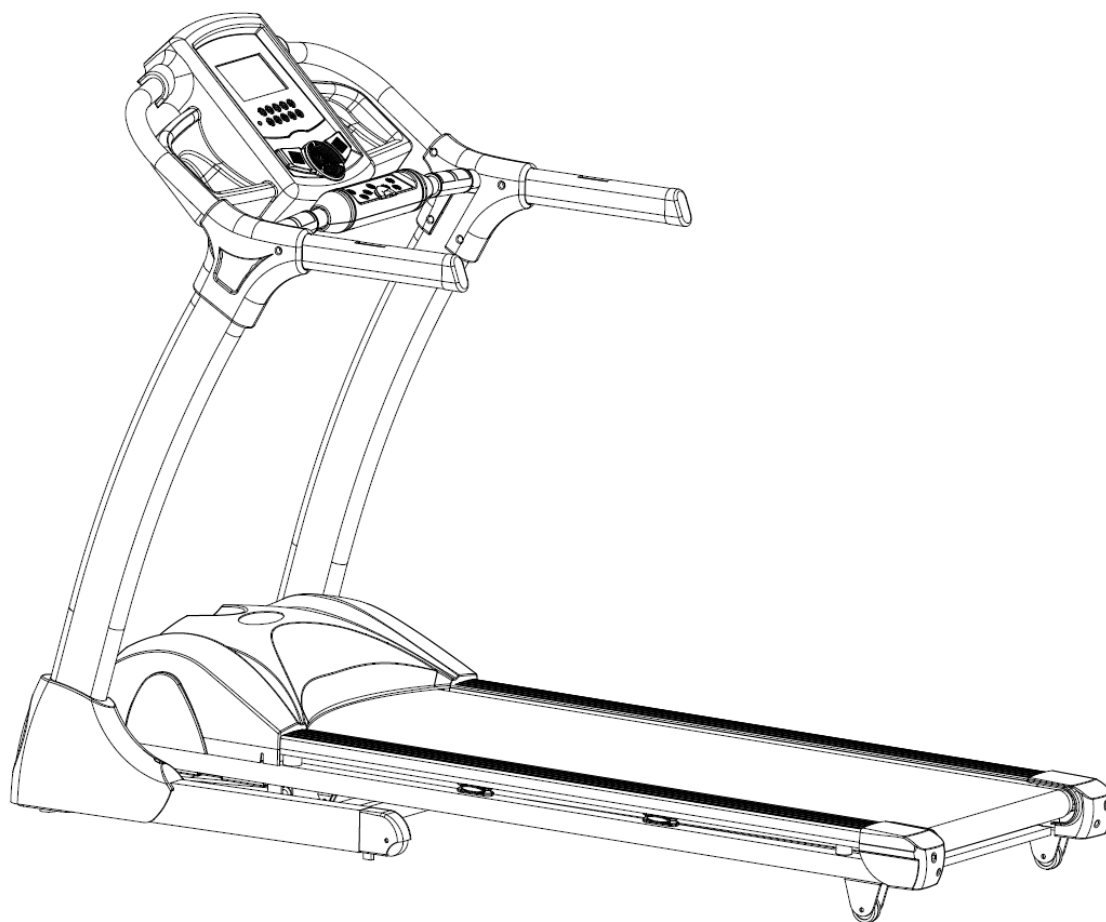


Дорожка беговая электрическая Larsen GLP 3205



Инструкция по сборке и эксплуатации

Содержание

Введение	1
Общие меры предосторожности	2
Специальные меры предосторожности	3
Сборка	4
Правила сборки	5
Схема сборки №1	6
Список комплектующих	7
Схема сборки №2	8
Инструкция по сборке	9
Эксплуатация	10
Показания монитора	11
Хранение	17
Замечания	19
Устранение неполадок	20
Статья по фитнесу	21
Разминка	22

Введение

Благодарим Вас за выбор данного оборудования. Данный тренажер поможет Вам в дальнейших занятиях фитнесом и улучшит Ваши показатели.

Данный тренажер был произведен из высококачественных материалов.

Перед использованием тренажера рекомендуется внимательно ознакомиться с инструкцией. В противном случае, неправильное и/или неаккуратное использование и транспортировка могут привести к обнулению гарантийного срока на данное оборудование.

Не забывайте также, что это травмоопасно!

Условия гарантийного обслуживания не распространяются на:

- Неправильное использование тренажера;
- Вмешательство во внутреннюю комплектацию (монитор, кабели и т. п.) тренажера не специалистами;
- Несоблюдение требований инструкции к тренажеру.

Также гарантийное обслуживание не распространяется на расходные материалы, такие как беговое полотно.

Внимание! Тренажер рассчитан на использование только в домашних условиях (на 2-3 человек в день). Использование тренажера в профессиональных тренажерных залах запрещено!

Общие меры предосторожности

Рекомендуется соблюдать все требования данной инструкции. В противном случае, производитель и лицо, осуществившее продажу, не ответственны за случаи неправильной работы тренажера.

1. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться со специалистом, особенно, людям с проблемами со здоровьем.
2. Людям с ограниченными возможностями рекомендуется проводить тренировку только в присутствии специалиста.
3. Рекомендуется тренироваться только в удобной спортивной одежде и обуви. Запрещается одевать одежду с длинным кроем, так как это травмооопасно.
4. В случае, если Вы почувствовали недомогание, и тем более боль в суставах или мышцах, немедленно прекратите тренировку. Внимательно следите за тем, как Ваш организм реагирует на программы тренажера. Если Вы вдруг почувствовали головокружение, немедленно прекратите тренировку.
5. Использование оборудования не рассчитано на людей с ограниченными возможностями, на неопытных и/или незнающих людей, а также на использование тренажера детьми. В случае, если на тренажере занимаются дети, то необходимо проводить тренировку под присмотром взрослых.
6. Во время тренировки следите за тем, чтобы дети не приближались к тренажеру. Также, после тренировки не оставляйте тренажер в разложенном состоянии.
7. Запрещено использовать тренажер одновременно двум и более людям.

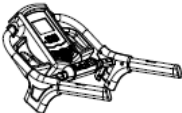
8. Перед использованием тренажера убедитесь, что все болты и места соединений надежно закреплены и затянуты. Своевременно проверяйте техническое состояние тренажера.
9. Запрещается использование тренажера в случае, если он неисправен.
10. Для использования тренажера выберите ровную, гладкую поверхность. Лучше всего для этого подойдет специальный коврик (не поставляется в комплекте). Следите за тем, чтобы во время тренировки никто не приближался к тренажеру на расстояние ближе, чем 0,5 метра.
11. Используйте тренажер только по назначению; неправильное использование тренажера может повлечь серьезные последствия, в том числе, травмы.

Специальные меры предосторожности

- Поместите тренажер таким образом, чтобы элементы электропитания находились в зоне досягаемости шнура беговой дорожки
- Для питания тренажера используйте только розетки с заземлением. Не рекомендуется использовать различные удлинители и тройники
- В случае, если Вы не уверены заземлена ли розетка, пригласите электрика. Также, если электрическая вилка тренажера не подходит под стандарт Ваших элементов электроснабжения, ни в коем случае не переделывайте ее сами
- Рекомендуется использовать для питания тренажера стабилизаторы напряжения (не входят в комплект)
- Оборудование рассчитано на сеть с напряжением 220-240 Вт
- Внимательно следите за тем, чтобы электрический шнур не попадал в подвижные части тренажера. Также, следите за тем, чтобы его не зажимало во время складывания и/или транспортировки
- Запрещается использовать тренажер на улице, под навесом любого типа, в условиях повышенной влажности и под прямыми солнечными лучами
- Не оставляйте включенный тренажер без присмотра
- Перед использованием тренажера проверьте натяжение бегового полотна

Инструкция по сборке

- Перед началом сборки внимательно ознакомьтесь с последовательностью шагов по сборке, описанными в инструкции. Также просмотрите рисунок-схему
- Распакуйте тренажер и разложите все детали тренажера на ровной поверхности
- С помощью списка комплектующих частей тренажера проверьте наличие их в полном объеме в упаковке. Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки
- Будьте аккуратны во время сборки тренажера. Следите за тем, чтобы инструменты, мелкие детали тренажера, упаковочные материалы лежали в одном месте
- Проводите сборку согласно данной инструкции
- Рекомендуется проводить сборку двум взрослым людям

			
Рама	Стойки	Консоль	Декор-крышка

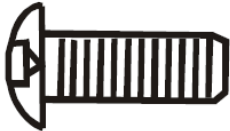
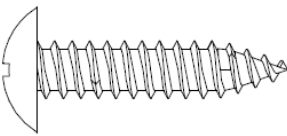
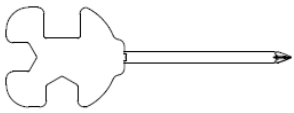
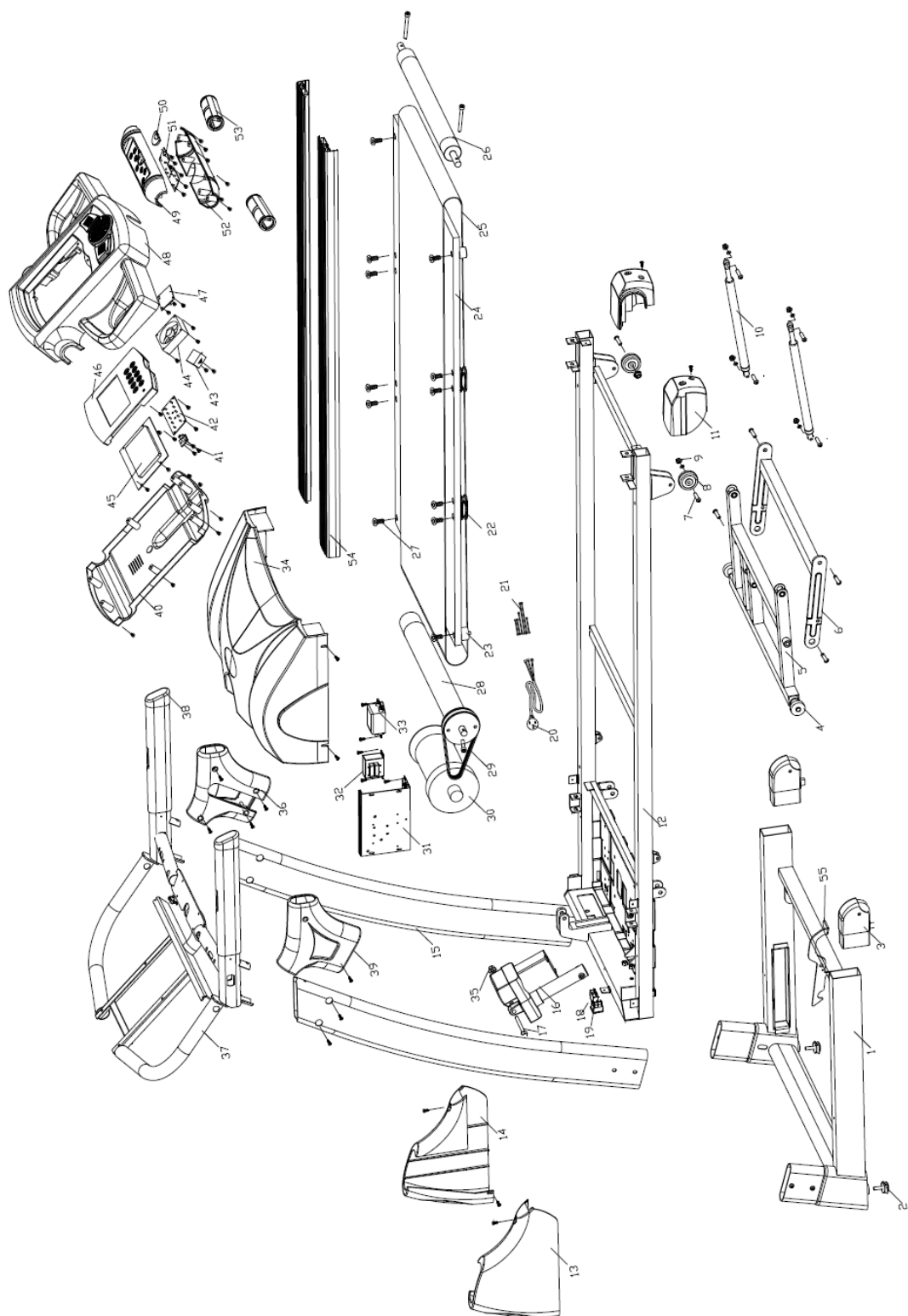
		
Болт М8*15 (10 шт)	Шайба (10 шт)	Смазка для бегового полотна
		
Винт (10 шт)	Ключ безопасности	Ключ универсальный
		
Шестигранник		

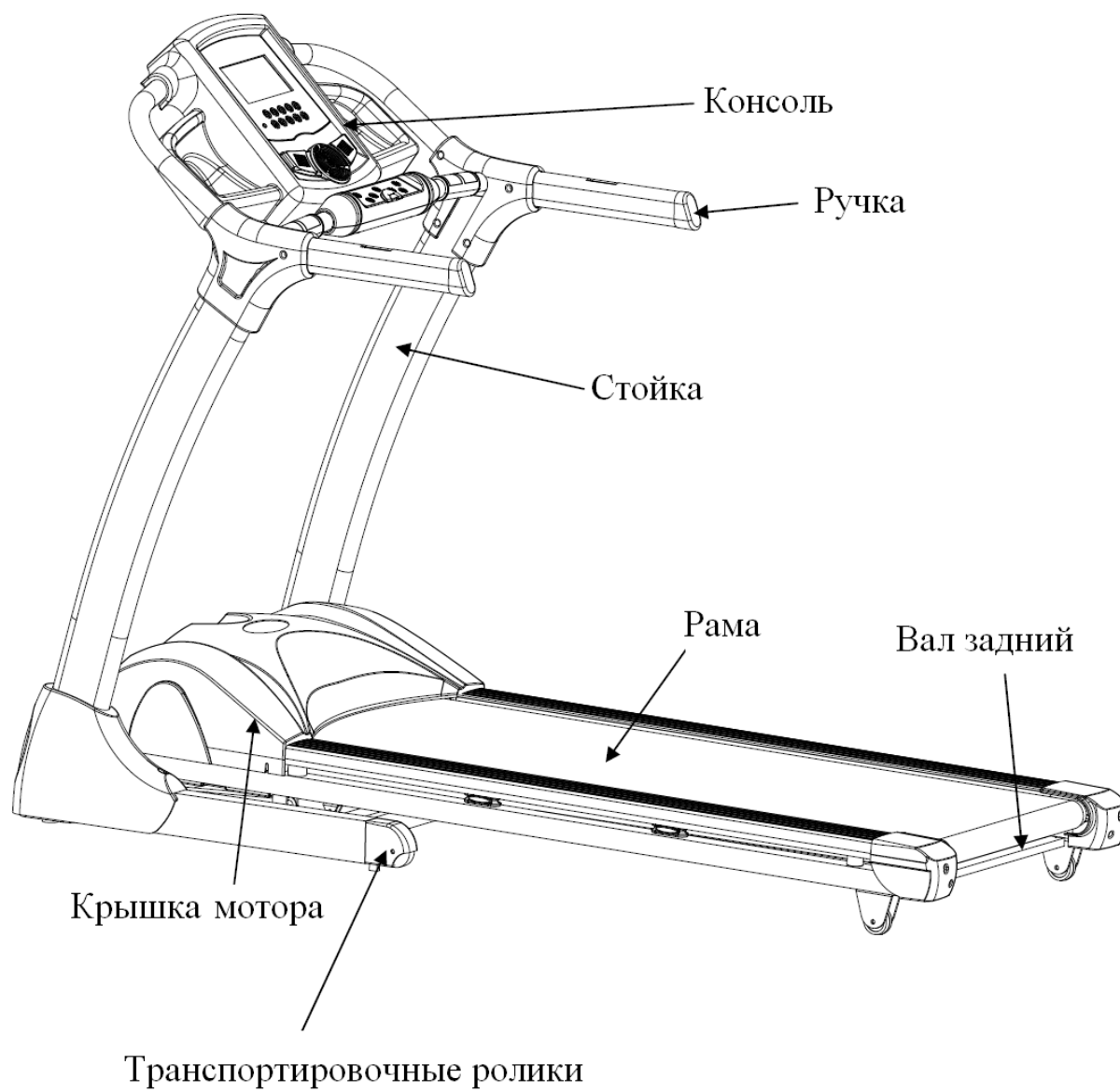
Рисунок-схема



Список комплектующих

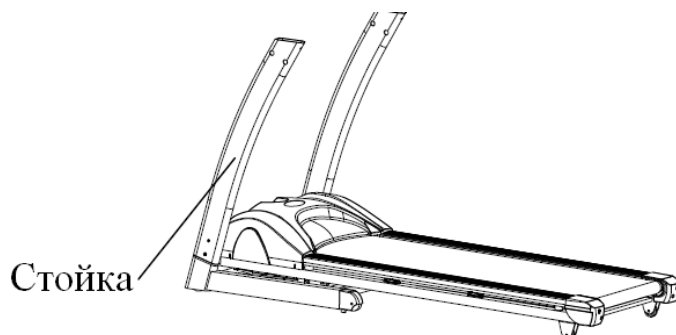
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Стойка	4	28	Вал	2
	Рама	1	29	Декор-крышка мотора	1
	Транспортировочные ролики	2	30	Шайба резиновая	4
4	Ограничитель	1	31	Вал передний	1
5	Рама ограничителя	2	32	Блок управления полотном	1
6	Рама наклона полотна	1	33	Мотор	1
7	Соединительная рама	1	34	Контролер	1
8	Болт М8*45 мм	2	35	Фильтр	1
9	Транспортировочные ролики задние	2	36	Трансформатор	1
10	Гайка М8	2	37	Декор-крышка ручки правая	1
11	Заглушка	2	38	Декор-крышка ручки левая	1
12	Труба полая	2	39	Стойка консоли	1
13	Рама основная	1	40	Ручка	2
14	Декор-крышка левая	1	41	Крышка консоли	1
15	Крышка правая	1	42	Консоль	1
16	Блок сетевой	1	43	Гнездо для динамика	1
17	Предохранитель	1	44	Датчик ключа безопасности	1
18	Двигатель наклона полотна	1	45	Динамик	2
19	Болт М8*50 мм	1	46	Вентилятор	1
20	Гайка М8	1	47	Крышка консоли	1
21	Гнездо сетевого блока	1	48	Усилитель	1
22	Шнур	1	49	Крышка консоли	1
23	Провод	1	50	Крышка датчика ключа безопасности	1
24	Задний вал	1	51	Ключ безопасности	1
25	Беговое полотно	1	52	Кнопки быстрого доступа	1
26	Беговая доска	1	53	Пульсовые датчики	2
27	Болт М8*25 мм	8	54	Крышка кнопок быстрого доступа	1

Рисунок – схема 2

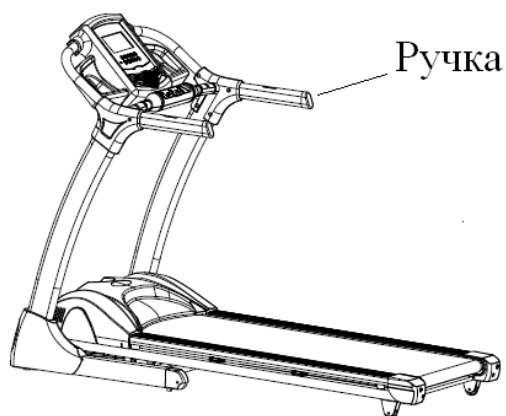


Инструкция по сборке

Шаг 1: Присоедините стойки к раме и закрепите 2 болтами М8*70 мм, шайбой, гайкой и 2 болтами М8*15 мм (см. рис.)



Шаг 2: Присоедините ручки к стойке консоли и закрепите 4 болтами М8*15 мм и шайбами



Шаг 3: Присоедините декор-крышки и закрепите 4 винтами М4*15 мм. Затем, затяните все болты и винты

Инструкция по эксплуатации

Включение: Подключите тренажер к источнику питания. Переведите клавишу Вкл/Выкл в положение Вкл. После этого прозвучит специальный тоновый сигнал и засветится монитор

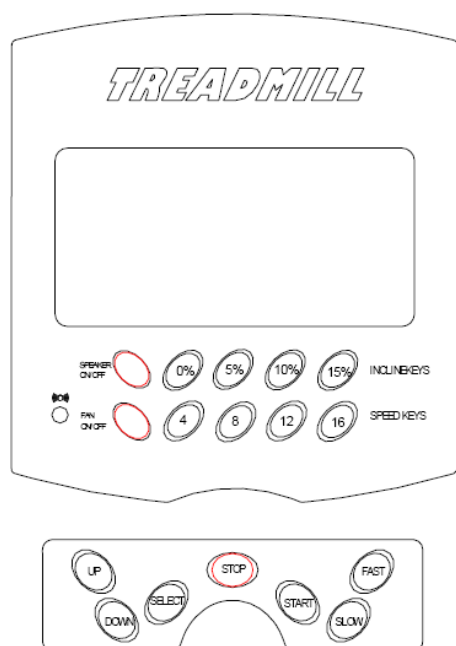
Ключ безопасности: тренажер работает только с вставленным в гнездо ключом безопасности. Вставьте ключ, а другой его конец прицепите к своей одежде. Данная мера позволит вам отключить тренажер в экстренном режиме. Для включения тренажера после экстренного отключения просто вставьте ключ обратно и включите тренажер в обычном режиме.

Внимание! После тренировки рекомендуется убирать ключ безопасности в недоступное для детей место

Складная конструкция: тренажер оснащен складной рамой для экономии свободного пространства в помещении. Для этого необходимо потянуть за фиксирующий болт и опустить дорожку.

Для того, чтобы сложить ее обратно после занятия необходимо поднять дорожку и зафиксировать болтом. После того как вы сложили тренажер, убедитесь, что фиксирующий болт закреплен правильно

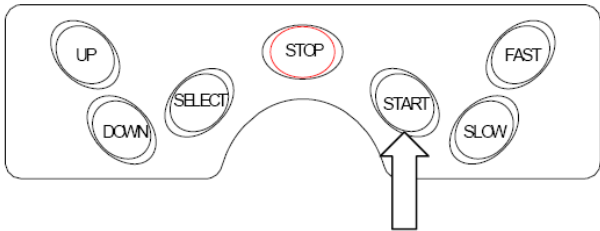
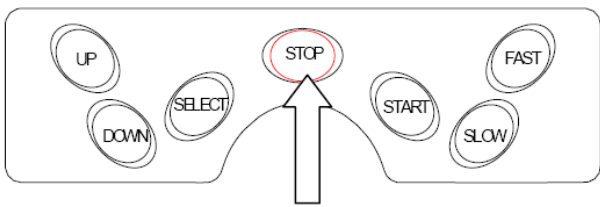
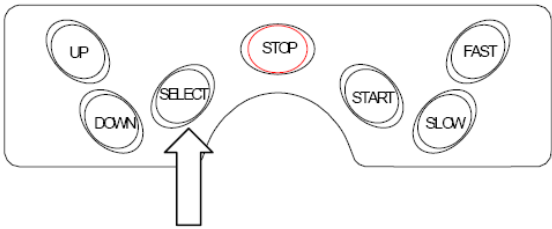
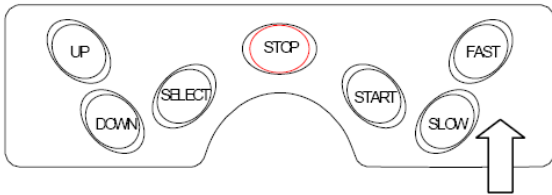
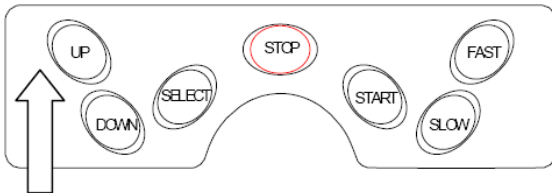
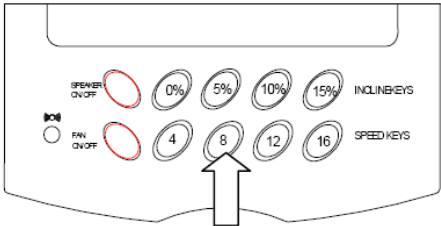
Монитор

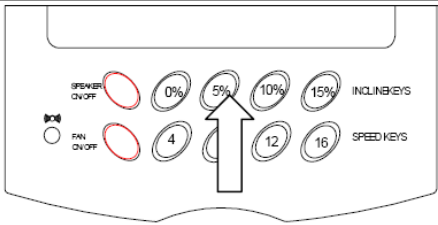
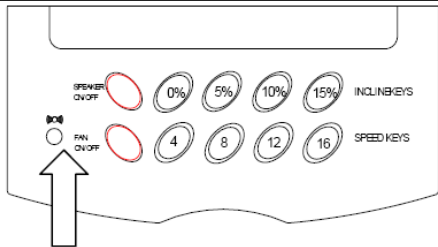


Спецификация

Время	00:00 – 99:59 мин
Скорость	0,8 – 22 км/ч
Дистанция	0,0 – 99,9 км
Угол наклона	0 – 20%
Расход калорий	0 – 999 ккал
Пульс	70 – 200 уд/мин
Программы	P1 – P6

Функции

	<u>START:</u> Для начала тренировки нажмите кнопку "Start"
	<u>STOP</u> Для того, чтобы сделать перерыв или полностью прекратить тренировку нажмите кнопку "Stop"
	<u>SELECT</u> Нажмите кнопку "Select", чтобы выбрать программы P2-P6 Затем, кнопками Up/Down вы можете выбрать профиль программы и, далее, задать время и скорость
	<u>FAST/SLOW</u> Кнопками Fast/Slow вы можете задать желаемые время и скорость тренировки
	<u>UP/DOWN</u> Кнопками Up/Down вы можете задать желаемый угол наклона бегового полотна, скорость, время
	<u>QUICK SPEED</u> Кнопками быстрого доступа вы можете установить скорость в 4, 8, 12, 16 км/ч

	<u>QUICK INCLINE</u> Кнопками быстрого доступа вы можете установить угол наклона полотна 0, 5, 10, 15 %
	Fan On/Off Включение вентилятора

Программы

Нажмите клавишу Вкл, затем, клавишей Select выберите список программ. Кнопками Fast/Slow или Up/Down выберите желаемую программу. Кнопкой Select выберите Время тренировки и кнопками Fast/Slow или Up/Down установите его

Описание программ

P2

Предустановленное время: 35 минут

Уровень нагрузки: L1, 20 сегментов

Кнопками Fast/Slow или Up/Down вы можете повысить/понизить скорость, время тренировки и угол наклона полотна

P3

Предустановленное время: 40 минут

Уровень нагрузки: L1, 20 сегментов

Кнопками Fast/Slow или Up/Down вы можете повысить/понизить скорость, время тренировки и угол наклона полотна

P4

Предустановленное время: 45 минут

Уровень нагрузки: L1, 20 сегментов

Кнопками Fast/Slow или Up/Down вы можете повысить/понизить скорость, время тренировки и угол наклона полотна

P5

Предустановленное время: 50 минут

Уровень нагрузки: L1, 20 сегментов

Кнопками Fast/Slow или Up/Down вы можете повысить/понизить скорость, время тренировки и угол наклона полотна

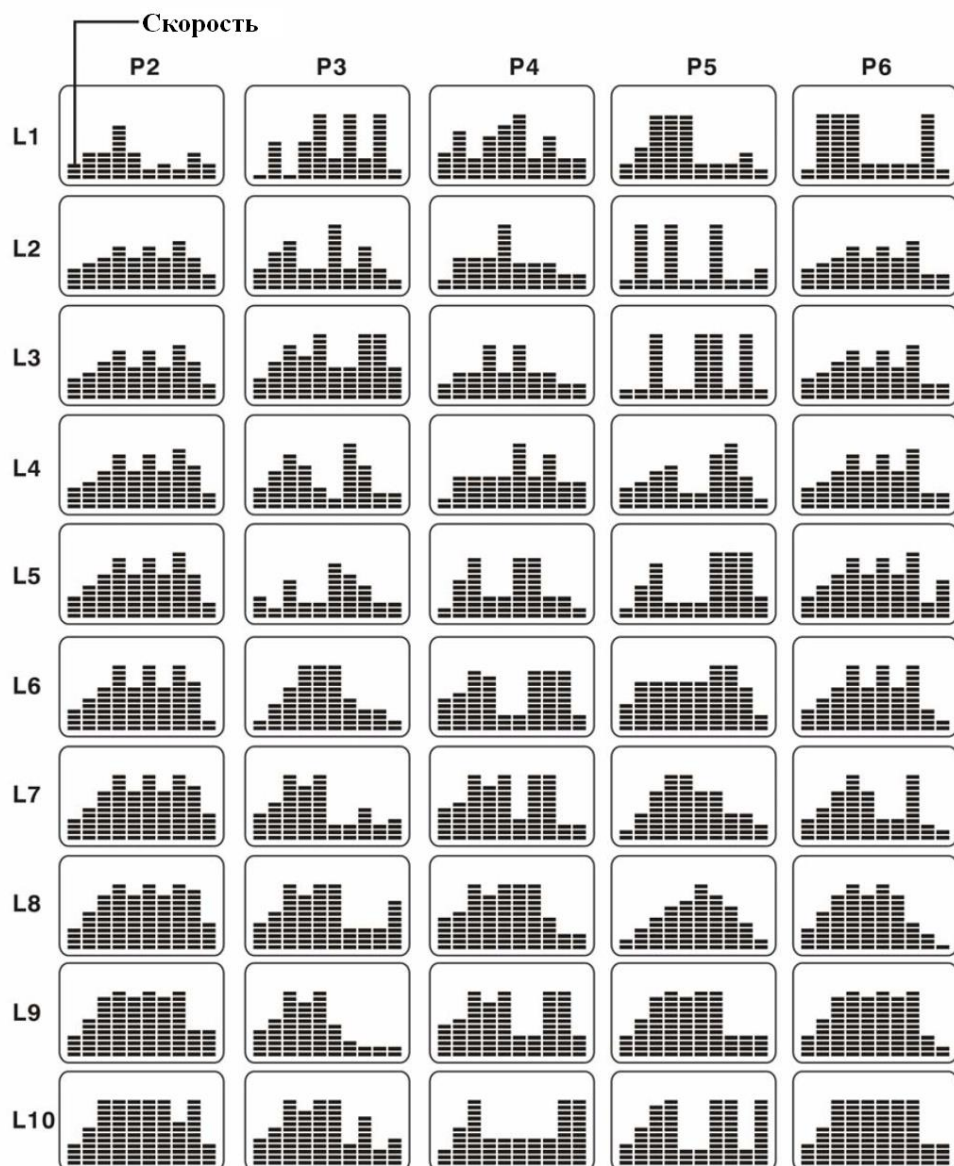
P6

Предустановленное время: 42 минуты

Уровень нагрузки: L1, 20 сегментов

Кнопками Fast/Slow или Up/Down вы можете повысить/понизить скорость, время тренировки и угол наклона полотна

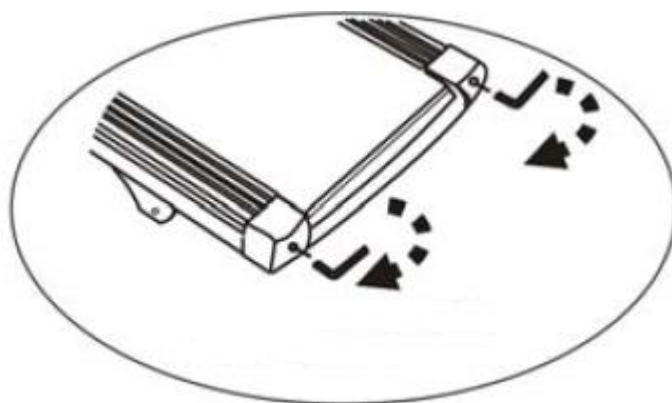
Профили нагрузки



Уход и хранение

Внимание! Правильный уход и хранение тренажера продлевают срок его эксплуатации

- Своевременно проверяйте техническое состояние тренажера, подтягивайте болты и проверяйте места соединений
- В первые недели использования тренажера необходимо будет постоянно регулировать положение беговой поверхности. Для этого необходимо включить тренажер, выставить скорость примерно в 10 км/ч, ключом медленно повернуть болт по часовой стрелке до того момента, пока полотно не встанет по центру. Для натяжения полотна необходимо равномерно повернуть болты по часовой стрелке



Смазка

Предварительная смазка тренажера была проведена на фабрике. Однако, необходимо регулярно осуществлять проверку тренажера во избежание излишней нагрузки на тренажер. Повторная смазка тренажера потребуется через 500 часов использования.

Для смазки рекомендуется использовать силиконовые смазки и спреи.

Своевременно протирайте тренажер от пыли.

Устранение неполадок

E0	Не вставлен ключ безопасности	Вставьте ключ безопасности
E1	Не устанавливается скорость	Свяжитесь с сервисной службой точки продажи
E2	Не работает двигатель	Свяжитесь с сервисной службой точки продажи
E3	Не выключается скорость	Свяжитесь с сервисной службой точки продажи
Не горит монитор		Проверьте правильность включения кабеля в сетевой блок
Дорожка дергается во время движения		Рекомендуется отключать тренажер во время таких неполадок, т. к. это может быть вызвано скачками напряжения в электросети
Автоматически отключается во время изменения угла наклона полотна		Не хватает напряжения в электросети
Полотно не выставляется по центру		Проверьте монтажным уровнем ровность пола

Общие рекомендации по проведению тренировок

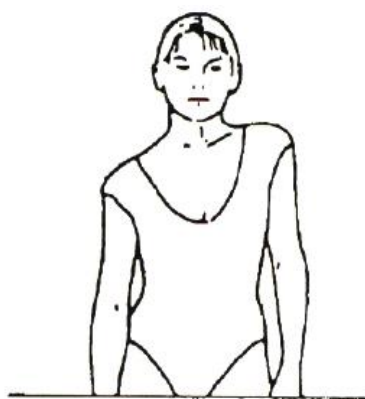
Начинающим рекомендуется проводить 2-3 тренировки в неделю. В дальнейшем можно будет повысить количество тренировок до 4-5 раз в неделю. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться со специалистом по фитнесу. Рекомендуется проводить разминку перед каждой тренировкой. Во время тренировки следите за частотой сердечных сокращений. Старайтесь придерживаться среднего показателя пульса в пределах 60-80% от вашего максимального показателя (см. таблицу)

Возраст	Средний показатель в пределах 60-80% от максимального	Максимальный пульс, 100%
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150

Разминка



Наклоны головы



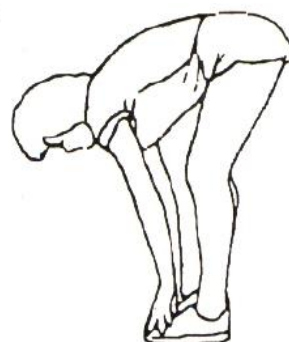
Вращение плечами



Растяжка разводящих
мышц



Растяжка приводящих
мышц



Наклоны вперед



Растяжка мышц
голени