

# **ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ BRAVO E7510**



## СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагрузки: электродвигатель, 1 л/с (пиковая мощность - 1,25 л/с)

Система HR: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках

Монитор: время, скорость, пройденная дистанция, количество израсходованных калорий

Программы: 12 предустановленных

Режимы: -

Питание компьютера: от сети

Наклон полотна: ручной, 3 положения

Скорость: 1–12 км/ч

Ключ безопасности: +

Складная конструкция: +

Дополнительные опции: -

Транспортировочные ролики: +

Встроенный лоток: +

Размеры полотна: 120 x 40 см

Размеры в собранном виде: 144,5 x 68 x 120,5 см

Масса в собранном виде: 34,5 кг

Максимальная масса пользователя: 100 кг

Рекомендуемая масса пользователя: 80 кг

Потребляемая мощность: 1 кВт/ч

***\*соблюдение рекомендуемой массы пользователя позволит продлить срок эксплуатации Вашего тренажера***

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

Тренажер уже предварительно собран на 85%, поэтому пользователю необходимо лишь установить некоторые из комплектующих. Перед сборкой проверьте наличие всех комплектующих согласно списка. По окончании сборки рекомендуется еще раз подтянуть все соединения и болты. Распакуйте тренажер и расположите его на ровной поверхности.

1. Вытащите 4 винта и накладку из комплектующих, зафиксируйте правую и левую стойки на раме. Не затягивайте до конца на данном этапе сборки.
2. Вытащите 2 длинных винта и накладки, зафиксируйте накладки на вертикальных стойках. Убедитесь, что провода не пережаты.
3. Зафиксируйте панель под необходимым углом ручкой-фиксатором М6 и пластиковой прокладкой. Зафиксируйте фиксатором М16 на левой стойке. Установите ключ безопасности на панели.

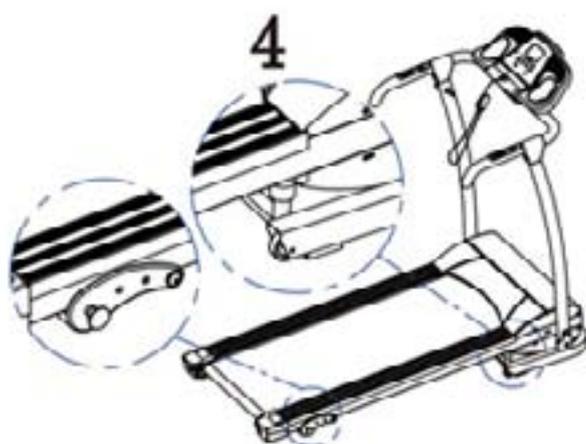
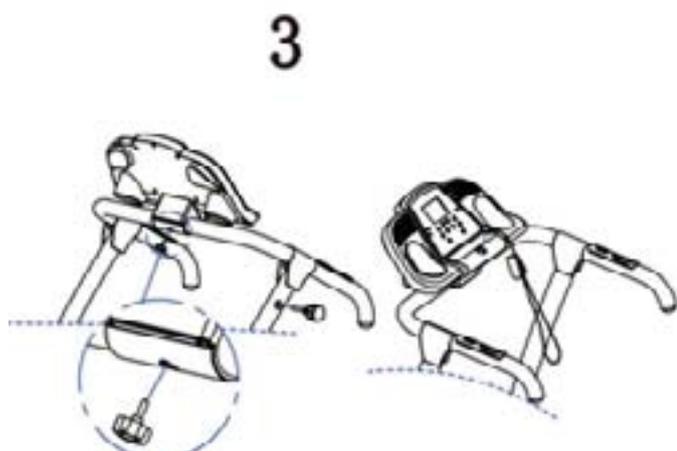
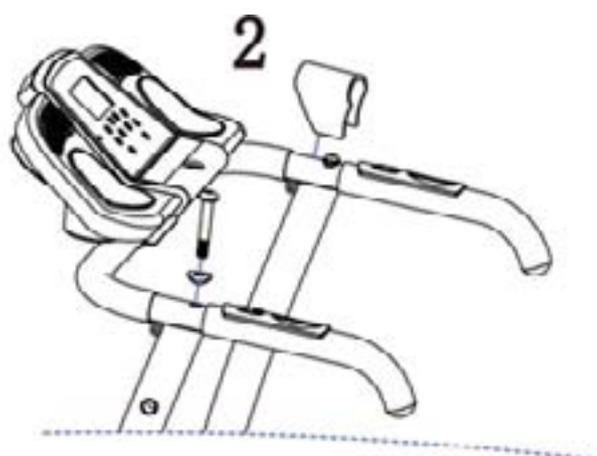
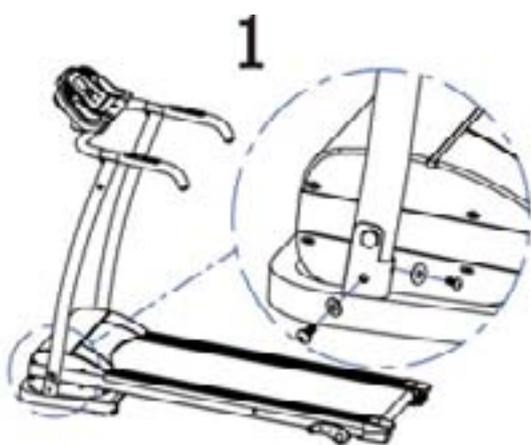
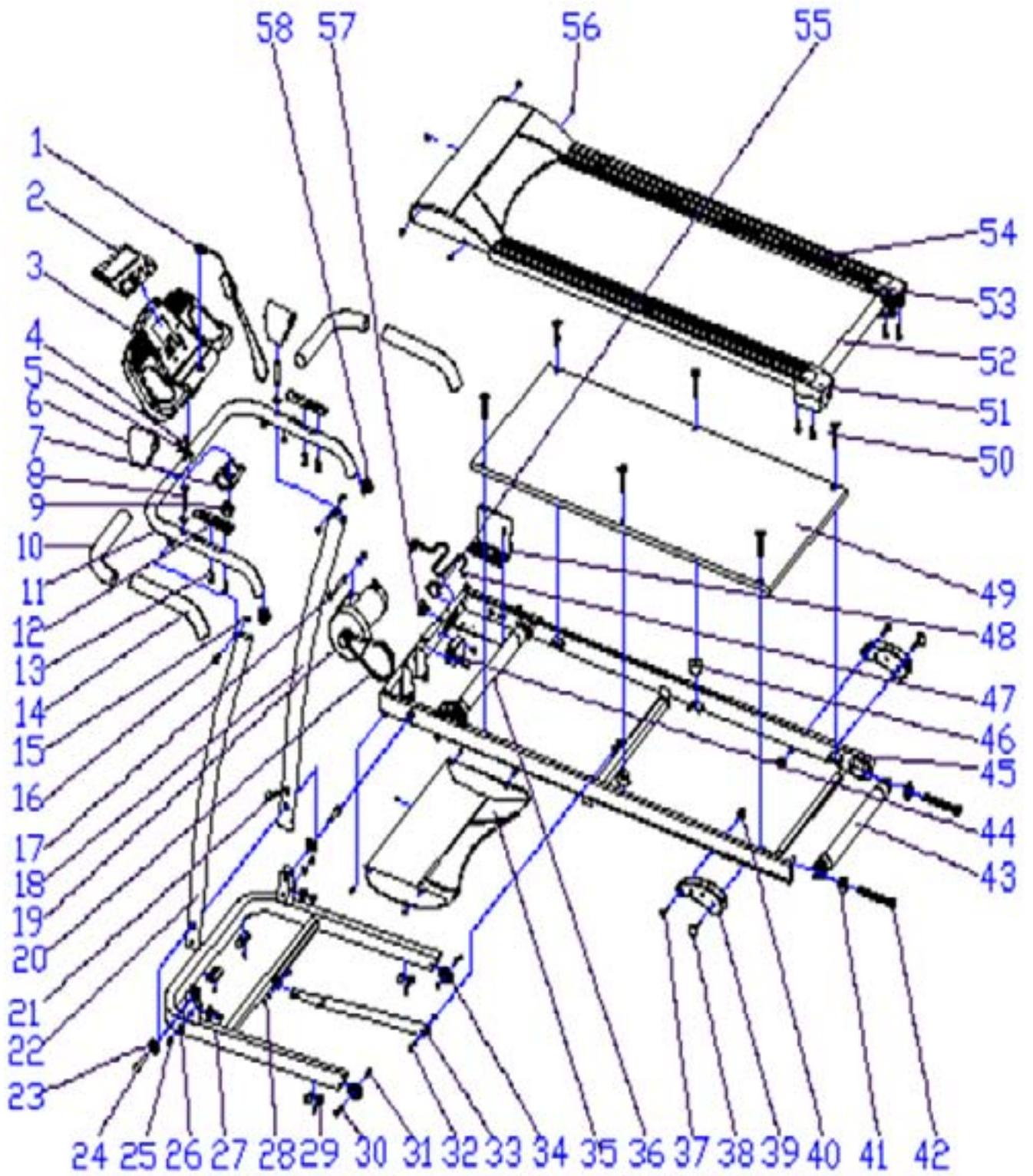


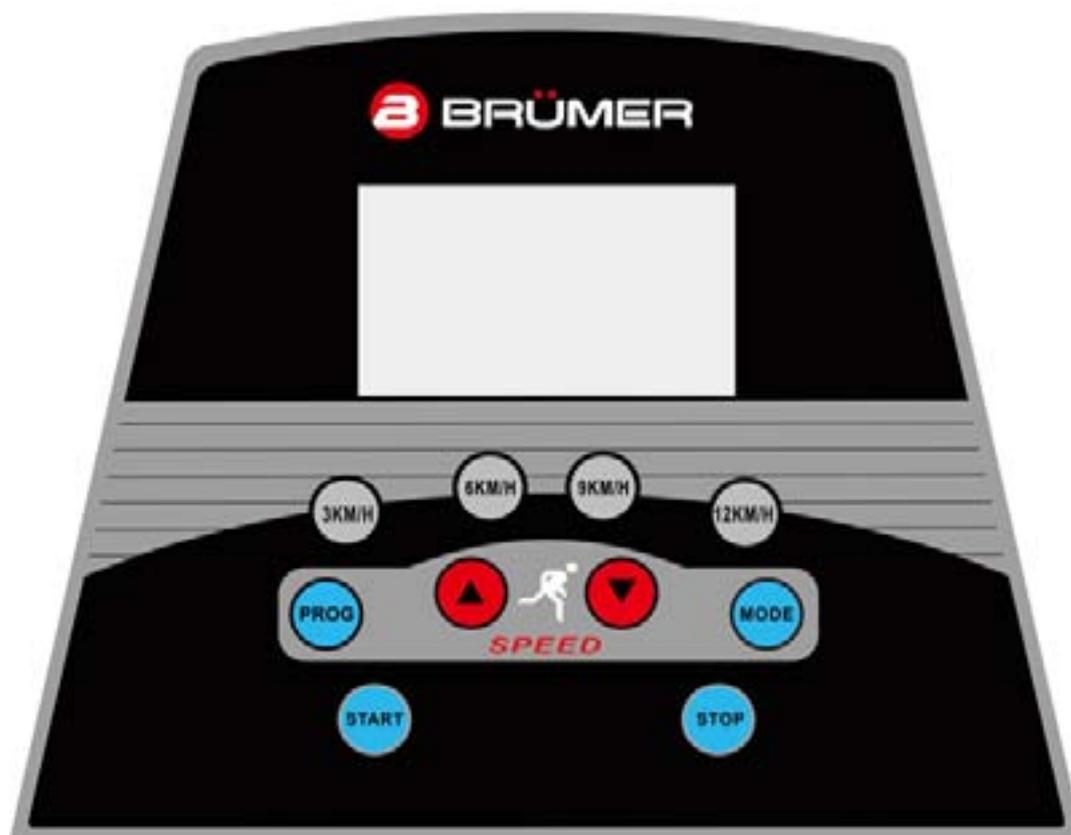
РИСУНОК-СХЕМА



## СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

#	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО	#	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО
1	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ		1	30	ВИНТ	M5*40	2
2	ПАНЕЛЬ ДИСПЛЕЯ		1	31	ГАЙКА	M5	2
3	ПЛАСТИКОВАЯ ПАНЕЛЬ		1	32	ВИНТ	M8*45	1
4	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ПРОВОД	5*1150	1	33	ЦИЛИНДР	680/298	1
5	ПРОВОД ДАТЧИКА ПУЛЬСА	2*800	2	34	КОЛЕСО	∅38	2
6	КРЫШКА НАПРАВЛЯЮЩЕЙ		2	35	КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ		2
7	КРЕПЕЖ ПАНЕЛИ		1	36	ПЕРЕДНИЙ РОЛИК	∅95*ф42*ф12	1
8	ВИНТ	M8*50	2	37	ВИНТ	M8*40	2
9	РУЧКА-ФИКСАТОР	M6*20	1	38	БОЛТ	∅8*40	2
10	ГУБКА		2	39	БЛОК НАКЛОНА ПОЛОТНА		2
11	РУЧКА	Q235	1	40	ГАЙКА	M8	2
12	ДАТЧИК ПУЛЬСА		2	41	ПОДКЛАДКА	∅8	2
13	ВИНТ	ST4*20	6	42	ВИНТ	M6*55	3
14	ГУБКА		2	43	ЗАДНИЙ РОЛИК	∅42*ф12	1
15	ГАЙКА	M6	2	44	ФИЛЬТР	250V	1
16	ВИНТ	M6*25	2	45	ТРУБКА РАМЫ	Q235	1
17	ВИНТ	M10*110	1	46	ДЕМПФЕР	∅30*17	2
18	СТОЙКА ПРАВАЯ	Q235	1	47	ПРОВОД ПИТАНИЯ	2,2 М	1
19	ДВИГАТЕЛЬ	83*130*105*4600	1	48	ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ	∅5*84	1
20	РЕМЕНЬ	180J6	1	49	БЕГОВАЯ ДОСКА		1
21	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ПРОВОД ПЛАТЫ	5*800	1	50	ВИНТ	M6*25	6
22	СТОЙКА ЛЕВАЯ	Q235	1	51	ЗАГЛУШКА ЛЕВАЯ		1
23	ПОДКЛАДКА	∅12	2	52	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	400*2520	1
24	ВИНТ	M12*70	2	53	ПРАВАЯ ЗАГЛУШКА		1
25	ВИНТ	M8*15	4	54	НАПРАВЛЯЮЩАЯ		2
26	ПОДКЛАДКА	∅8	2	55	ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕГРУЗКИ	6A	1
27	ТРУБКА-СУППОРТ	Q235	1	56	ВИНТ	ST4*12	12
28	ВИНТ	M8*30	1	57	ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ	MK111	1
29	ПОДКЛАДКА НОЖКИ		4	58	ЗАГЛУШКА	∅32	2

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



1. Убедитесь, что кнопка ВКЛ/ВЫКЛ на задней стенке выключена.
2. Вставьте провод питания сначала в розетку, затем, в отверстие на задней стенке.
3. Переведите кнопку ВКЛ/ВЫКЛ в положение ВКЛ (ON).
4. Установите ключ безопасности на консоль. Поместите другой конец ключа безопасности («прищепку») на одежду и встаньте на беговое полотно лицом к консоли.
5. Нажмите кнопку START и через 3 секунды полотно начнет движение со скоростью 1 км/ч.
6. Кнопками +/- вы можете увеличить/снизить скорость. Максимальная скорость - 12 км/ч, минимальная - 1 км/ч.
7. При нажатии на кнопку MODE монитор отобразит значения дистанции (DIST), времени (TIME), расхода калорий (CALORIE).
8. Кнопка PROG для выбора предустановленных программ P1-P12. Нажмите эту кнопку перед тренировкой, выберите программу и нажмите кнопку START.
9. Для отображения текущего пульса на мониторе положите и крепко прижмите ладони к датчикам пульса.
10. Левая ручка снабжена кнопками START/STOP. Правая - SPEED +/- - для регулировки скорости.
11. В экстренном случае снимите ключ безопасности с консоли и беговое полотно быстро остановится. Для остановки бегового полотна также можно использовать кнопку STOP.

### РАСШИФРОВКА КОДОВ ОШИБОК ТРЕНАЖЕРА:

Err без ключа безопасности на консоли означает, что необходимо приложить ключ безопасности. Если ключ безопасности на консоли, но ошибка не исчезла, необходимо заменить монитор/дисплей.

E2 - ошибка материнской платы, необходима замена.

E4 - ошибка материнской платы, необходима замена.

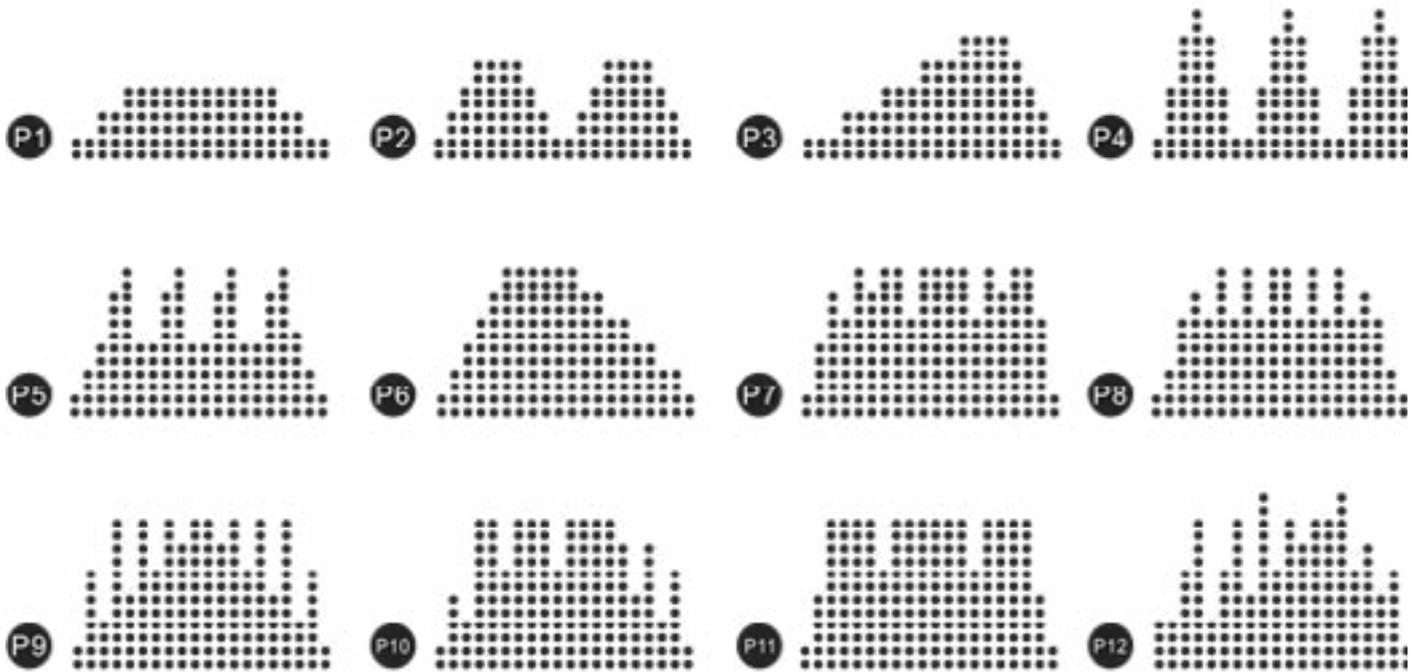
E5 - защита от перенапряжения, необходима замена материнской платы.

E6 - ошибка двигателя, необходимо проверить соединения проводов. Если все соединения правильны, необходима замена материнской платы.

E7 - нарушение соединения, необходимо проверить соединения.

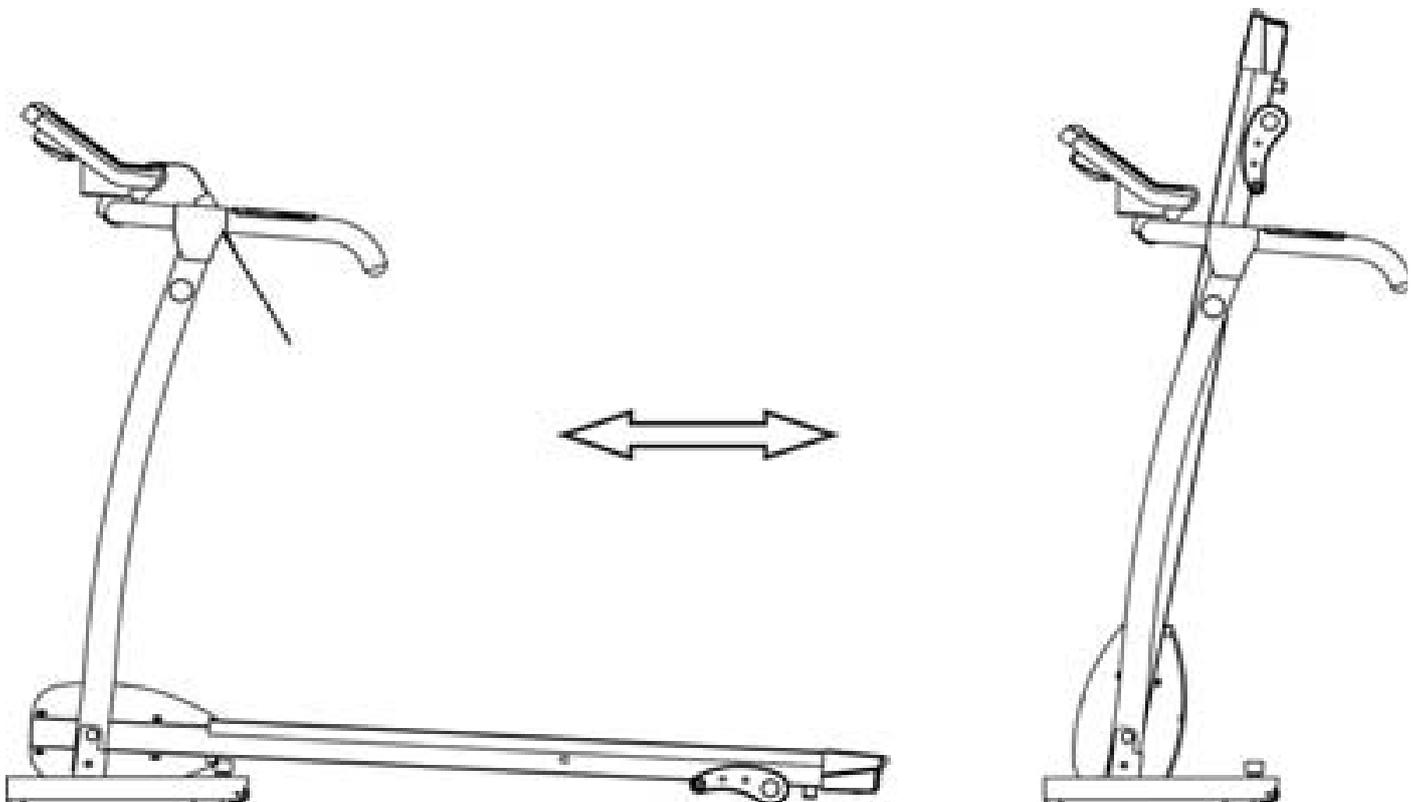
E8 - перегрузка (масса пользователя слишком велика).

## ПАРАМЕТРЫ ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ



### КАК СКЛАДЫВАТЬ/РАСКЛАДЫВАТЬ ДОРОЖКУ

Убедитесь, что тренажер выключен и отсоединен от сети. Отверните ручку-фиксатор и поднимите беговое полотно до конца. Зафиксируйте ручкой-фиксатором полотно на раме. Для того, чтобы разложить тренажер повторите шаги в обратном порядке.



## **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 системы.

## **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.

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.

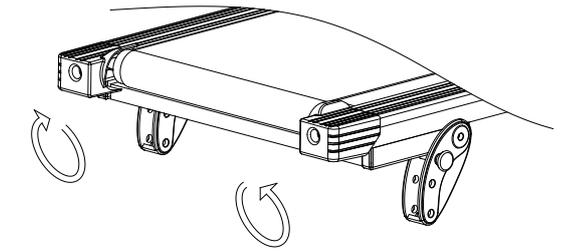
## **УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ**

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.

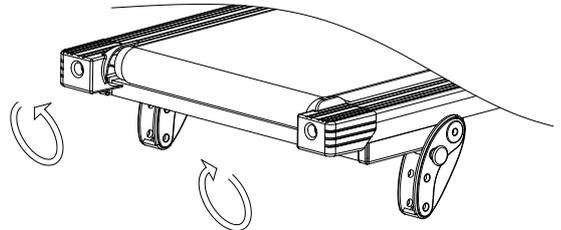
Движения следует выполнять медленно и плавно без подпрыгиваний и рывков. Растягивайтесь до возникновения незначительного напряжения, но не боли, в мышцах и задержитесь в этом положении на 20-30 секунд. Дышите медленно, ритмично, не задерживайте дыхание.

## НАСТРОЙКА ПОЛОТНА

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

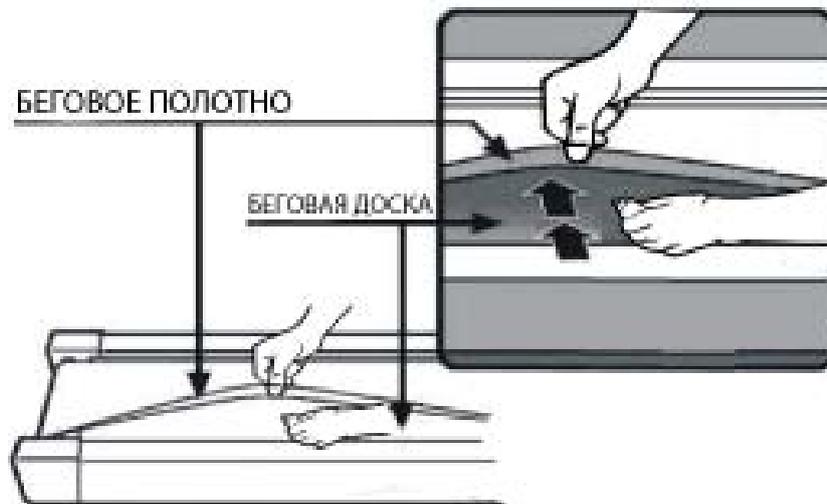


- Если полотно съезжает вправо - поверните правый болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, левый болт - на 1/2 оборота против часовой стрелки.



## СМАЗКА ПОЛОТНА

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.



## ПРИЧИНЫ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Не работает монитор	Отсоединился провод	Проверить провод
Тренажер не включается	Неполадки с проводом питания	Проверить провод
Не срабатывает ключ безопасности и кнопки	Неполадки с электросхемой	Обратиться в сервисный центр
Не скользит полотно	Смажьте полотно специальной силиконовой смазкой	

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