Руководство пользователя EF-5501B



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!
Беговая дорожка EnergyFIT EF5501B сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн.
Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую
физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.
Уверены, что Вам понравится заниматься спортом с EnergyFIT!

Внимание:

Прежде, чем начать пользоваться тренажером, изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

Внимание:

Настоятельно рекомендуем Вам: перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом. Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Основные Характеристики
2 Правила эксплуатации тренажера
3 Сборка тренажера
4 Обслуживание тренажера
5 Центровка бегового полотна
6 Смазка бегового полотна
7 Дисплей и инструкция по кнопкам, пульт ДУ
8 Тренировка

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Мощность: DC 2л.с.(пиковая мощность 3,5л.с.) Бесшумная работа двигателя постоянного тока.
Скорость от: 0,5-13,0 км/час
Регулировка угла наклона: ручная
Угол наклона: от 0 до 8%
Габариты бегового полотна:124*41см
Толщина бегового полотна: 1,8 мм. Двойное полотно
Транспортировочные ролики: есть
Тип рамы: складываемая
Амортизационная система поглощения ударов состоящая с 4-х силиконовых амортизаторов.
Максимальный вес пользователя:115кг
Вес тренажера: 41кг
Вес с коробкой: 50кг
Цвет: Темно синий
Гарантия: 1 год
Гарантия на раму: 2 года
Гарантия на двигатель: 2 года

Габариты (ДхШхВ):
Габариты в разложенном виде: 1600х690х1330мм
В сложенном виде:
Габариты коробки: 1550х750х350мм
Консоль:
4 уровня скорости
12 встроенных программ тренировки;
Дисплей LCD 5” (голубая подсветка);
Ключ безопасности (аварийное отключение);

На дисплее отображено:
время тренировки; пройденная дистанция;
скорость; расход калорий; пульс;
выбранный тип программы.
Управление дорожкой на поручнях:

На левом поручне: включение / выключение дорожки
На правом поручне: управление скоростью дорожки;
Функция измерения пульса
Аудио система:
С высококачественным эхолотом для MP3 и USB, два встроенных динамика
EnergyFIT EF-5501B Беговая дорожка оснащена бесшумным DC двигателем и PWM системой,

Имеет уникальную систему торможения Silisa gel-позволяющая очень мягко останавливаться на скорости, установлена защита от короткого замыкания ,беговая дорожка оснащена дистанционным управлением с функцией ручной регулировки скорости и измерения пульса.
Дорожка легко и безопасно складывается , имеет функцию автоблокировки , оснащена устойчивой, упругой , противоскользящей беговой поверхностью.

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА

Внимание:

Приобретенный Вами тренажер является технически сложным изделием. Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать к занятиям.

Соблюдение указанных норм позволит Вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.
Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации беговой дорожки.

Транспортировка тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер
3. При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов
6. При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий

Общие правила эксплуатации тренажеров

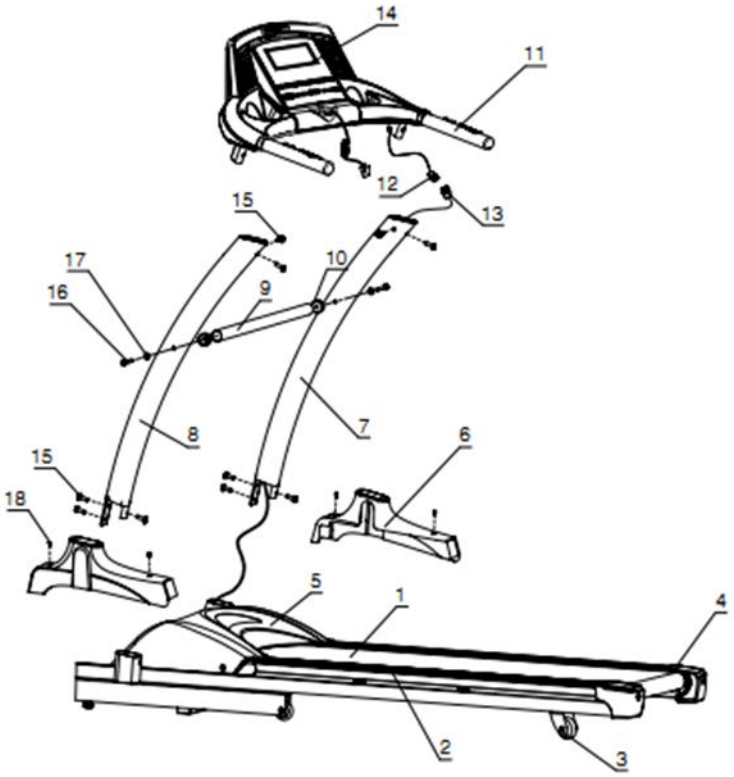
1. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.
3. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35oC, относительная влажность от 5 до 80%).
4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер дорожку в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 3 месяца.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.

13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
14. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.

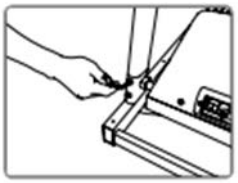
Правила эксплуатации электрических тренажеров

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к этой розетке другие электроприборы.
2. При необходимости, используйте удлинитель, изготовленный из провода сечением не менее 1 мм2 и имеющий заземляющий провод. Длина используемого удлинителя не должна превышать 1,5 м.
3. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.
4. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от сети.
5. Отключайте тренажер от электросети каждый раз перед началом чистки или проведения ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном руководстве, предназначены для проведения только специалистами сервисной службы.

Сборка тренажера



1 Соедините стойки беговой дорожки с помощью болтов мм × 16.



2 Вставьте вилку линии консоли в розетку монитора.



3 Подсоедините монитор с помощью болтов M8 × 16 цилиндрической головкой.



ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

1 Система складывания

Ваша дорожка оснащена системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в перерывах между тренировками. В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.

Внимание: не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности – это может привести к повреждению роликов и самого тренажера.

Внимание:

Перед тем, как сложить дорожку:

1. Приведите беговую поверхность в горизонтальное положение (установите нулевой уровень наклона). В противном случае дорожка может быть повреждена!
2. Остановите движение бегового полотна, отключите тренажер от сети.
3. Поднимая и опуская беговую поверхность, старайтесь держать спину прямой и направлять основное усилие на ноги!

Для складывания дорожки:

1. Возьмитесь рукой за металлическую раму под задним валом.
2. Плавно поднимайте беговую поверхность до срабатывания фиксатора.
3. Убедитесь ,что фиксатор надежно удерживает беговую поверхность в сложенном положении.

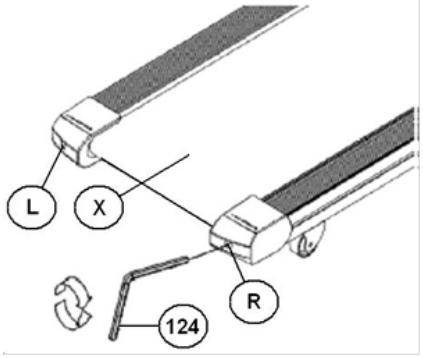
Для раскладывания дорожки:

1. Придерживайте беговую дорожку за металлическую перекладину в задней части рамы.
2. Нажмите на педаль, освобождая беговую поверхность (возможно, при этом придется слегка толкнуть беговую поверхность от себя).
3. Аккуратно отпустите беговую поверхность, амортизатор плавно доведет её до горизонтального положения.

Внимание: амортизатор складывания беговой поверхности представляет собой газонаполненный цилиндр высокого давления. При обращении с тренажером следите за тем, чтобы не повредить цилиндр случайным механическим воздействием. Повреждение амортизатора опускания беговой поверхности может привести к резкому падению тяжелого основания дорожки на пол при её раскладывании и, как следствие – к повреждению пола и дорожки.

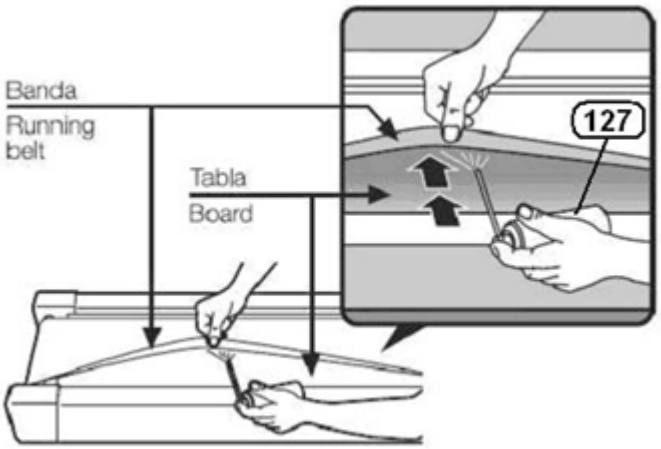
Центровка бегового полотна

Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения, отрегулируйте его положение с помощью шестигранного ключа 6 мм следующим образом:
если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1⁄4 оборота по часовой стрелке, а правый – на 1⁄4 оборота против часовой стрелки.
После этого включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении.
При необходимости повторите процедуру.
Если полотно смещается вправо, то проделайте обратные процедуры.
При эксплуатации дорожки полотно не должно находиться строго по центру, важно, чтобы оно не смещалось из занимаемого положения, поскольку в противном случае может произойти повреждение какполотна, так и других частей дорожки.



Смазка бегового полотна

Для снижения нагрузки на электромотор беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться.
Рекомендуется проводить смазку каждый месяц, в зависимости от частоты тренировок.
Если полотно сползает после смазки, проверьте натяжение
полотна. Для натяжения полотна, используйте 6 мм. ключ и установив скорость беговой дорожки 4 км/ч поверните винты (R и L) в направлении по часовой стрелке
Для нанесения смазки ослабьте натяжение полотна и нанесите 2-3 полоски силиконовой смазки на центральную часть деки поперек движения полотна.
(Если вы используете смазку в виде аэрозоля, равномерно распылите его по центральной части деки). После этого отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его





Частота смазки дорожки и ее деталей:

Если беговая дорожка работает не более 3 часов в неделю - смазывать один раз в полгода.
Если беговая дорожка работает от 3 до 6 часов в неделю - смазывать один раз в 3 месяца.
Если беговая дорожка работает более 6 часов в неделю - смазывать один раз в месяц.

Дисплей и инструкция по кнопкам, пульт ДУ.



1. **Окно дисплея,**
Pulse/Calories (Пульс/Калории), когда беговая дорожка работает, то отображаются калории, возьмитесь руками за обе рукоятки на 15 сек., и окно отобразит Вашу частоту пульса.
Time (Время), отображает время тренировки （время: секунды).
Distance (Расстояние), отображает пройденное расстояние в километрах (км).
Speed (Скорость), отображает скорость тренировки (км/ч）
2. Функциональные кнопки компьютера:
Speed+/-, регулировка скорости 1-12 км/ч,
Program (Программа) 12программ
Mode (Режим)
Start (Старт)
Stop (Стоп)
2,4,6,8 (Быстрая скорость): 2 км/ч, 4 км/ч, 6 км/ч, 8 км/ч.



3. Функциональные кнопки пульта Ду

Mode (Режим) **Speed+/-**, регулировка скорости 1-12 км/ч,
Program (Программа) 12программ **Start** (Старт) Stop (Стоп)
Time+/- (Время)

ТРЕНИРОВКА
Общая информация

Внимание:

Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде, чем начинать занятия, прочитайте инструкцию целиком. EnergyFIT не несет ответственности за любые повреждения, полученные при использовании данного изделия.

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье.

Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного. Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения. Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле 220 - возраст. Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60 – 80%от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет 220-40=180

Верхняя границы «аэробной зоны» - 180х80%=144

Нижняя граница «аэробной зоны» - 180х60%=108

Однако, следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1-1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3-4 раз в неделю по 50-60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.