FERRUM

Инструкция по сборке и эксплуатации электрической беговой дорожки ТМ 8420А

Мотор	1,5 л.с.
Система HP	Измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках
Монитор	Скорость, время занятий, пройденное расстояние, количество израсходованных калорий, пульс
Программы	1 мануальная + 9 предустановленных
Питание компьютера	от сети
Угол наклона полотна	3 уровня, устанавливается вручную
Скорость	1-16 км/ч
Ключ безопасности	+
Складная рама	+
Дополнительные опции	Body Fat
Транспортировочные ролики	+
Встроенный лоток	+
Размеры полотна	42x126 см
Габариты	160x78x134 см
Вес в собранном виде	56 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Потребляемая электрическая мощность	1,1 кВт

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.

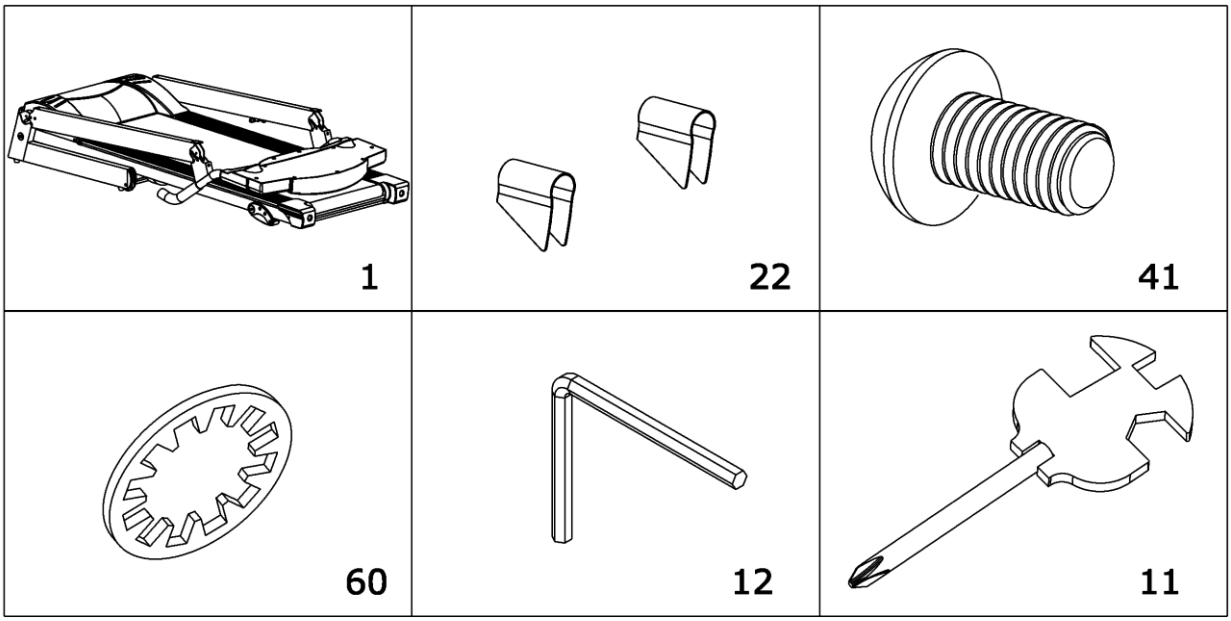
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных 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.

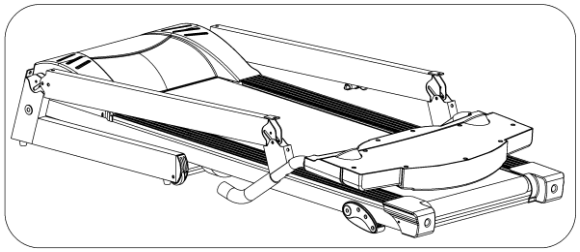
Инструкция по сборке

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.

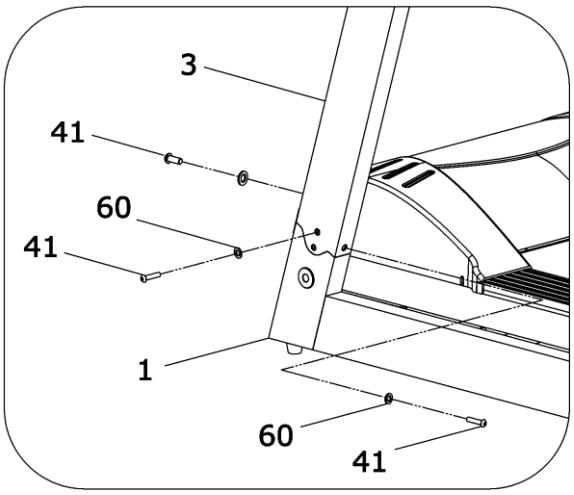


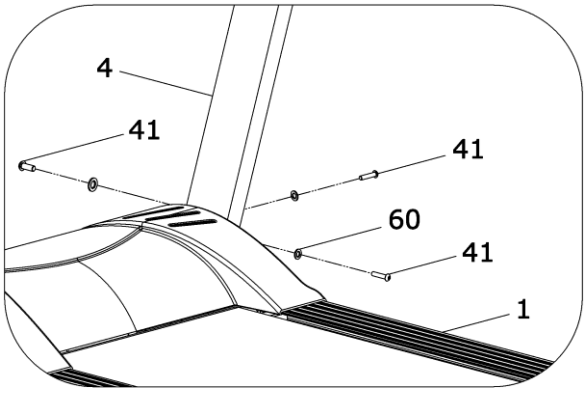
Лист частей

1. Основной корпус.....1
22. Декоративные крышки стоек 2
41. Болт M8x16.....10
60. Шайба.....10
12. Шестигранник.....10
11. Отвертка.....1

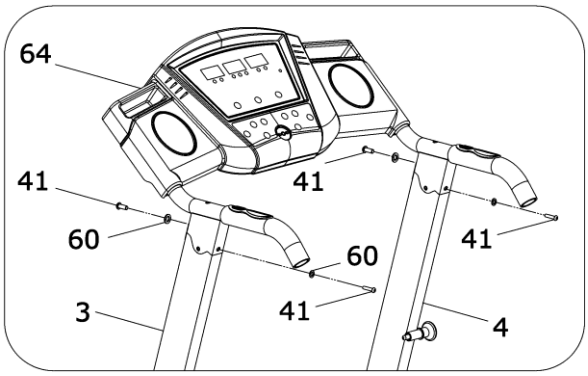


Стадия 1. Распакуйте коробку и выложите дорожку на пол.
Поднимите стойки с монитором как показано на рисунке. Убедитесь, что провода в местах соединения стоек с монитором и основным корпусом не повреждены.

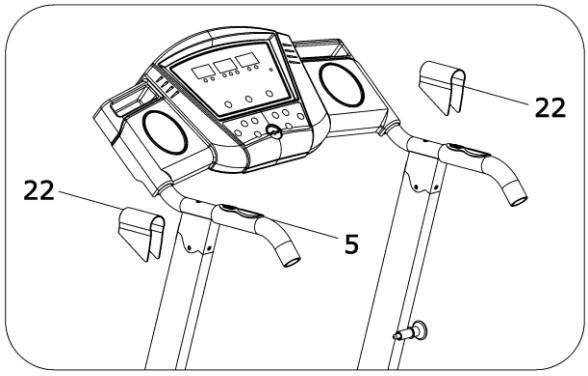




Стадия 2. Зафиксируйте стойки (3) и (4) с помощью болтов (41) и шайб (60).

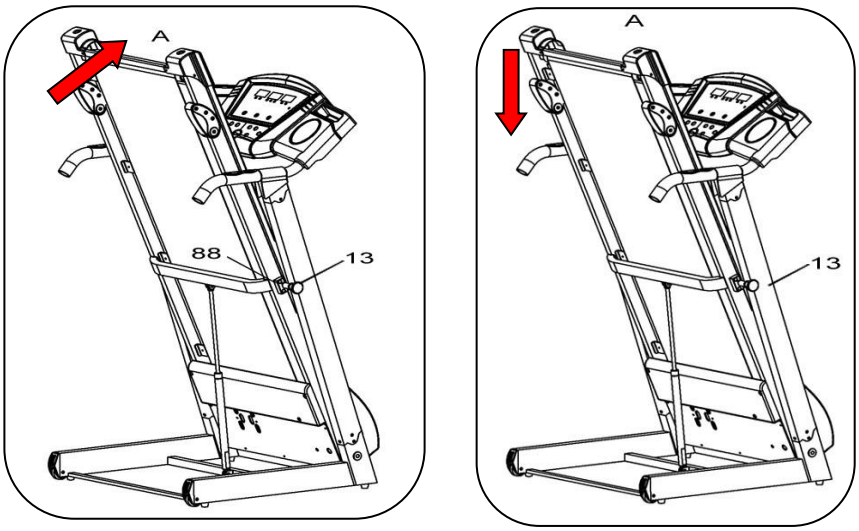


Стадия 3. Закрепите монитор (64) болтами (41) и шайбами (60).



Стадия 4. Закрепите декоративные крышки (22).

КАК СКЛАДИРОВАТЬ ДОРОЖКУ

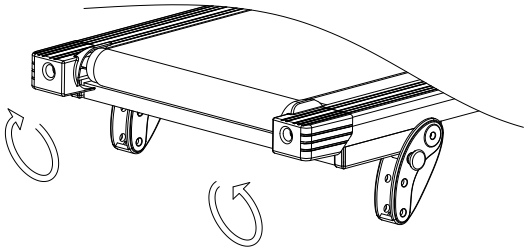


Перед тем, как сложить или разложить дорожку, обязательно отсоедините ключ безопасности.
Чтобы **сложить** дорожку, поднимайте полотно до тех пор, пока фиксатор (13) не войдет по месту (88). Чтобы **разложить** дорожку, выньте фиксатор и медленно опустите полотно дорожки на пол. Если механизм оборудован доводчиком, полотно опустится автоматически.

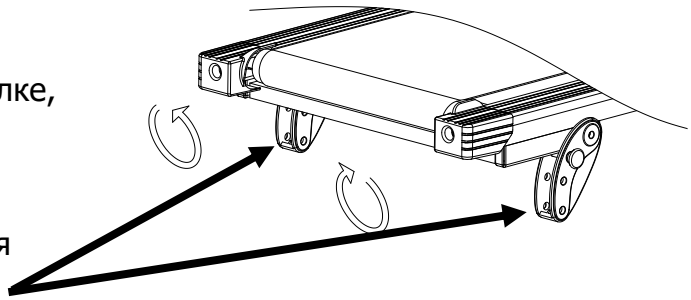
НАСТРОЙКА ПОЛОТНА

Проверяйте как можно чаще натяжение полотна. Оно не должно быть очень слабым и очень сильным.
Полотно дорожки должно двигаться мягко по центру. Настраивать 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.

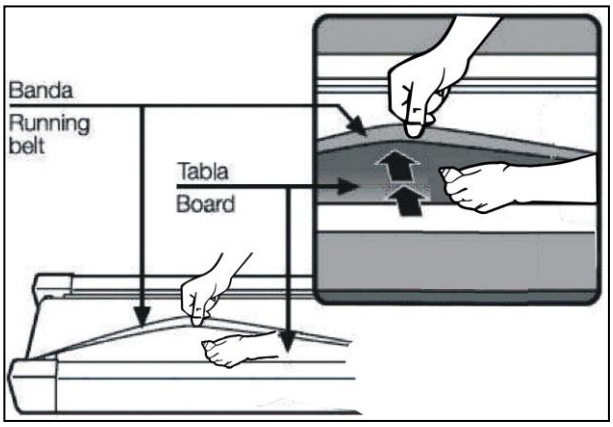


- Если полотно съезжает вправо - поверните правый болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, левый болт - на 1/2 оборота против часовой стрелки.

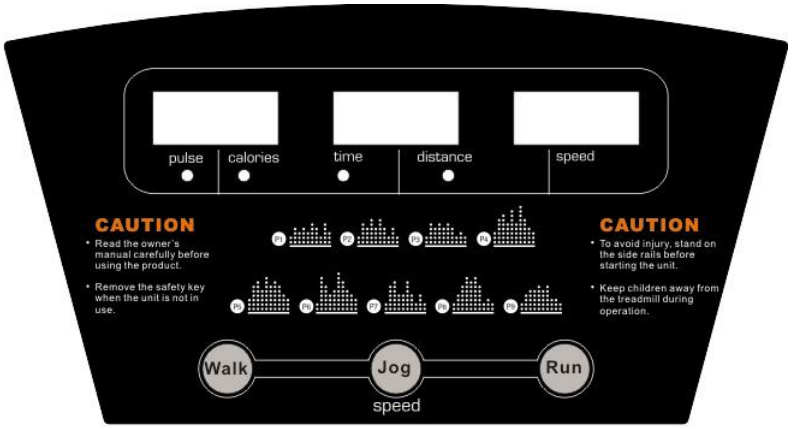


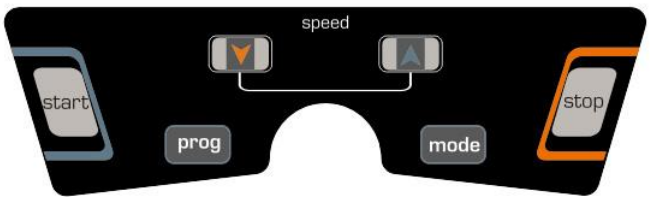
Настройка угла наклона полотна производится вручную. Имеется три положения с разными углами наклона.

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.



МОНИТОР К БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ TM 8420A





ТРЕНИРОВКА:

Дорожка функционирует только с присоединенным ключом безопасности. Рекомендуется прикреплять ключ к одежде с помощью клипсы. При отсоединении ключа от монитора все показатели будут обнулены.

1. Подсоедините шнур питания к электрической розетке. Нажмите кнопку **Power**, находящуюся с обратной стороны двигателя.
2. Присоедините ключ безопасности.
3. Нажмите кнопку **START**. Полотно начнет двигаться с минимальной скоростью. Чтобы увеличить/уменьшить скорость нажимайте кнопки **SPEED ▲▼** соответственно. Нажмите кнопку **STOP**, чтобы остановить полотно.
4. Монитор отображает следующие показатели:
DISTANCE (пройденная дистанция)
CALORIE (количество израсходованных калорий)

TIME (время занятий)
SPEED (скорость)
PULSE (частота сердцебиения)
Показатели **DISTANCE и TIME** отображаются попеременно в одном окне с интервалом 5 секунд. Лампочка снизу сигнализирует о том, какой показатель отображается. То же самое действительно и для показателей **CALORIES** и **PULSE**. Показатель **PULSE** будет отображаться, только если вы положите ладони на металлические датчики пульса на ручках стоек.
5. Монитор имеет 9 предустановленных программ тренировки. Каждая программа имеет 10 временных интервалов с разной скоростью.

Программа / TIME		**Интервал времени**									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2

Для выбора программы **P1-P9** нажмите кнопку **PROG.** Номер программы будет показан в окошке **CAL/PULSE.** Кнопками **SPEED** установите общее время тренировки по программе. Это время будет равномерно разделено на 10 интервалов. Каждому интервалу будет соответствовать определенная скорость. При переходе от одного интервала к другому монитор издаст 3 звуковых сигнала. Во время работы программы вы можете изменять скорость. Но при переходе к следующему интервалу запрограммированная скорость будет восстановлена.

6. Вы можете самостоятельно установить параметры для тренировки.
Нажмите **STOP,** чтобы остановить полотно. При нажатии кнопки **MODE** дисплей покажет **TIME** (установка желаемого времени тренировки). Для изменения значений используйте кнопки **SPEED.** Таким же образом установите желаемые значения показателей **DISTANCE и CALORIES.** Нажмите **START** для начала тренировки. Когда какой-либо из установленных показателей будет достигнут – монитор издаст несколько звуковых сигналов.

7. Кнопки **WALK – JOG – RUN** соответствуют скорости 5 – 8 – 12 км/ч.

8. Функция **Body Fat**.
Кнопкой **PROG** выберите программу **F-1** (пол), нажмите **MODE** и кнопками **SPEED** установите значение. Нажмите еще раз **MODE** для перехода к установке **F-2** (возраст), **F-3** (рост), **F-4** (вес). После установки всех показателей нажмите **MODE**, чтобы запустить программу **F-5** (Body Fat) и положите ладони на металлические датчики пульса. Через 3 секунды монитор покажет результат (см таблицу ниже).

F-1	Пол	01 (муж)	02 (жен)
F-2	Возраст	10------99 лет	
F-3	Рост	100----200 см	
F-4	Вес	20-----150 кг	
F-5	FAT	≤19	Недостаток
	FAT	=(20---25)	Норма
	FAT	=(25---29)	Излишек
	FAT	≥30	Ожирение

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

Общие указания по тренировке на дорожке

Бег является очень эффективной формой фитнесс-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 уголь 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 2-3 раза в неделю 1-2 раза в неделю	10 минут 20-30 минут 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	1мин 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