



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

---

**TRX2500 БЕГОВАЯ ДОРОЖКА**  
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ И ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ



Спасибо за покупку тренажера ХТЕРРА. Компания прилагает большие усилия для обеспечения высокого качества каждого тренажера, но иногда случаются ошибки и / или упущения. В любом случае, если вы обнаружите, что тренажер неисправен или отсутствует какая-либо деталь, обратитесь в сервисную службу.

Ваша беговая дорожка была спроектирована и изготовлена чтобы обеспечивать полную безопасность во время тренировки. Тем не менее, необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности при использовании беговой дорожки. Обязательно прочитайте руководство пользователя перед сборкой и эксплуатацией.

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ:** Чтобы минимизировать риск поражения электрическим током, всегда отключайте беговую дорожку от электрической сети сразу после использования и перед чисткой.

1. Прочитайте инструкцию по эксплуатации и всю сопроводительную литературу и внимательно следуйте ей перед использованием беговой дорожки.
2. Если при использовании этого оборудования возникают головокружение, тошнота, боли в груди или любые другие ненормальные симптомы, остановите тренировку. **НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ**
3. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра, когда она подключена к сети электропитания. Отсоединяйте вилку от розетки, когда тренажер не используется, а также перед снятием или заменой деталей.
4. Не используйте беговую дорожку, если у нее поврежден шнур или вилка, если она не работает должным образом, если она упала, повреждена или подверглась воздействию воды.
5. Не тяните беговую дорожку за шнур электропитания и не используйте шнур в качестве ручки. Держите шнур подальше от нагретых поверхностей и открытого огня.
6. Тренажер должен устанавливаться и использоваться на ровной поверхности. Не используйте на открытом воздухе или рядом с водой.
7. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия.
8. Держите детей и домашних животных подальше от данного оборудования во время тренировок.
9. Люди с ограниченными физическими возможностями, инвалиды, должны иметь медицинское разрешение для использования этой беговой дорожки и строгий надзор.
10. Не кладите руки или ноги под беговую дорожку. Всегда держите руки и ноги подальше от беговой дорожки, когда ее используют другие.
11. Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на беговом полотне. Всегда возвращайте беговую дорожку на медленную скорость, чтобы обеспечить безопасное завершение тренировки и перезапуск на низкой скорости.
12. Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, его сервисным представителем или специалистами с аналогичной квалификацией, чтобы избежать опасности.
13. Тренажер не предназначен для использования людьми с физическими и ментальными недостатками, или имеющими недостаточный опыт и знания, если только они не находятся под наблюдением инструктора, ответственного за их безопасность.
14. Не допускайте детей до 13 лет к использованию тренажера.

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием любого оборудования для фитнеса. Мы не несем ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, понесенные в результате использования данного тренажера.

- Чтобы отключить тренажер, установите все функции в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Используйте беговую дорожку только по назначению, описанном в этом руководстве.
- Делайте разминку в течение 5–10 минут перед каждой тренировкой и растяжку 5–10 минут после окончания. Это позволит вашему сердечному ритму постепенно увеличиваться и уменьшаться и поможет предотвратить напряжение мышц.
- Никогда не задерживайте дыхание во время тренировки. Дыхание должно оставаться в нормальном ритме в сочетании с уровнем выполняемых упражнений.
- Запустите вашу программу тренировки медленно и очень постепенно увеличивайте скорость и расстояние.
- Всегда носите подходящую одежду и обувь во время тренировок. Не надевайте свободную одежду, которая может запутаться в движущихся частях вашей беговой дорожки.
- Не ходите по дорожке и не бегайте на ней босиком, в чулках, в свободных туфлях или тапочках.

## КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Страховочный ключ безопасности поставляется с тренажером. Он имеет простое магнитное устройство и должен использоваться всегда. Он предназначен для Вашей безопасности, чтобы в случае Вашего падения или движения на большом расстоянии от беговой дорожки, ключ выдерживался, а движение беговой дорожки прекращалось.

### Использование:

- Поместите магнит в отведенное место на консоли управления. Беговая дорожка не запустится без него. Удаление ключа безопасности оберегает беговую дорожку от несанкционированного использования.
- Закрепите пластиковый зажим надежно к Вашей одежде, чтобы гарантировать хорошее крепление. Примечание: Магнит достаточно сильный, чтобы предотвратить нежелательное выпадение. Зажим должен быть надежно закреплен, чтобы он случайно не отсоединился.
- Ознакомьтесь с его функцией и ограничениями. Беговая дорожка остановится за один или два шага, в зависимости от скорости, сразу после того, как магнит выпадет из консоли.

Удалите ключ безопасности для предотвращения несанкционированного использования.

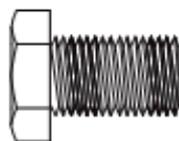
# **СБОРКА ТРЕНАЖЕРА**

Информация о комплекте и этапах сборки, руководство по складыванию и перемещению тренажера

## КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



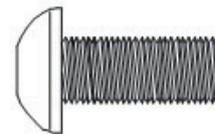
# 80. Ø8 ×1.5T  
Пружинная шайба  
(4шт)



# 99. 5/16" ×1/2»  
Болт с шестигранной  
головкой (8 шт)



# 100.  
Ø5/16"×Ø18×1.5T  
Шайба (8 шт)



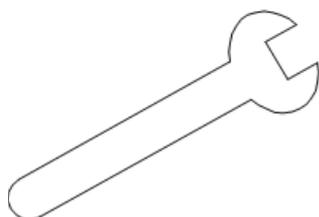
# 125. 5/16» ×3/4»  
Болт с шестигранным  
шлицем (8 шт)



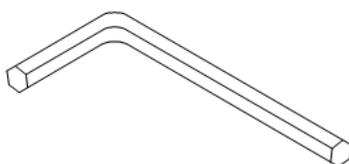
# 104. Смазка (1 шт)



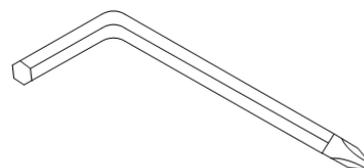
# 44. Ключ безопасности  
(1 шт)



# 90. 13L\_Гаечный  
ключ (1 шт)



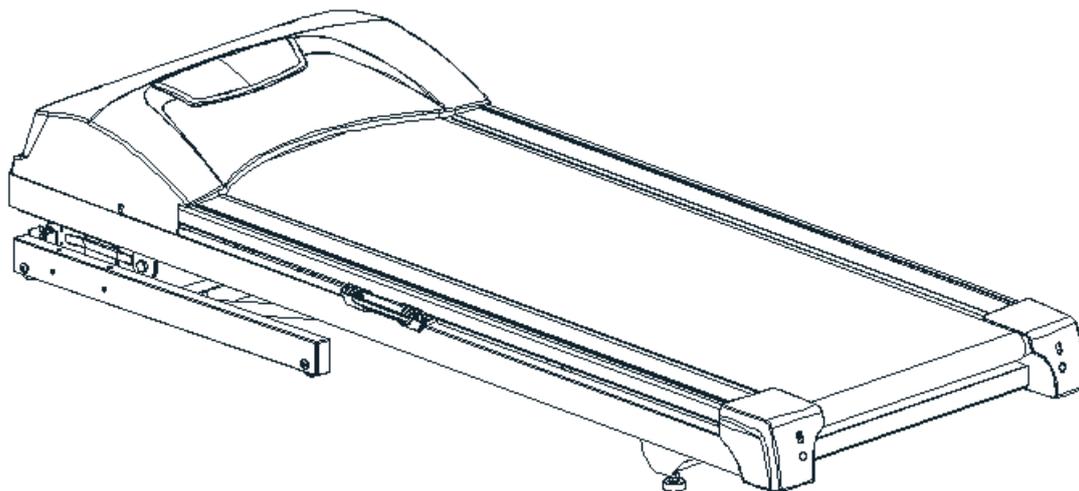
# 103. М6 (66 × 86)  
L Шестигранник(1 шт)



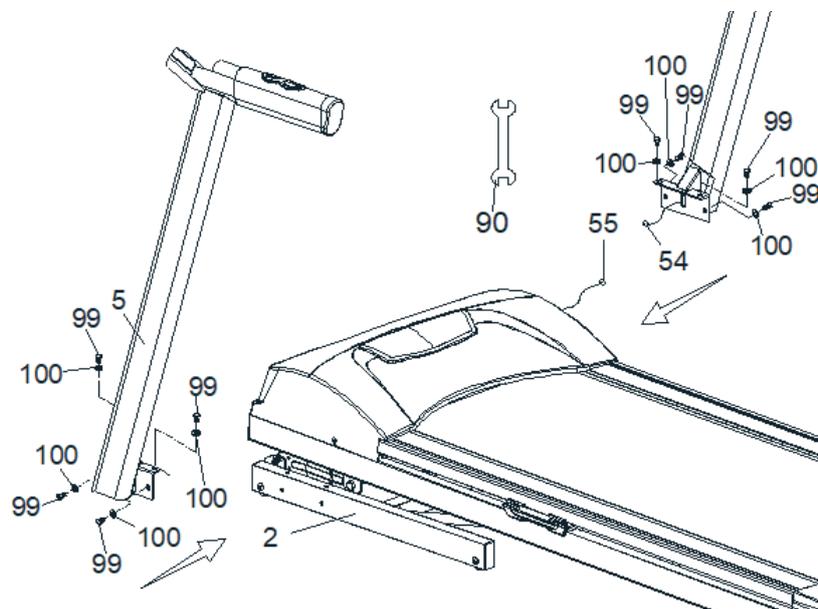
# 102. М5 Шестигранник с  
отвёрткой (1 шт)

## СБОРКА

**ШАГ 1:** Достаньте беговую дорожку из упаковки и положите на ровную поверхность.

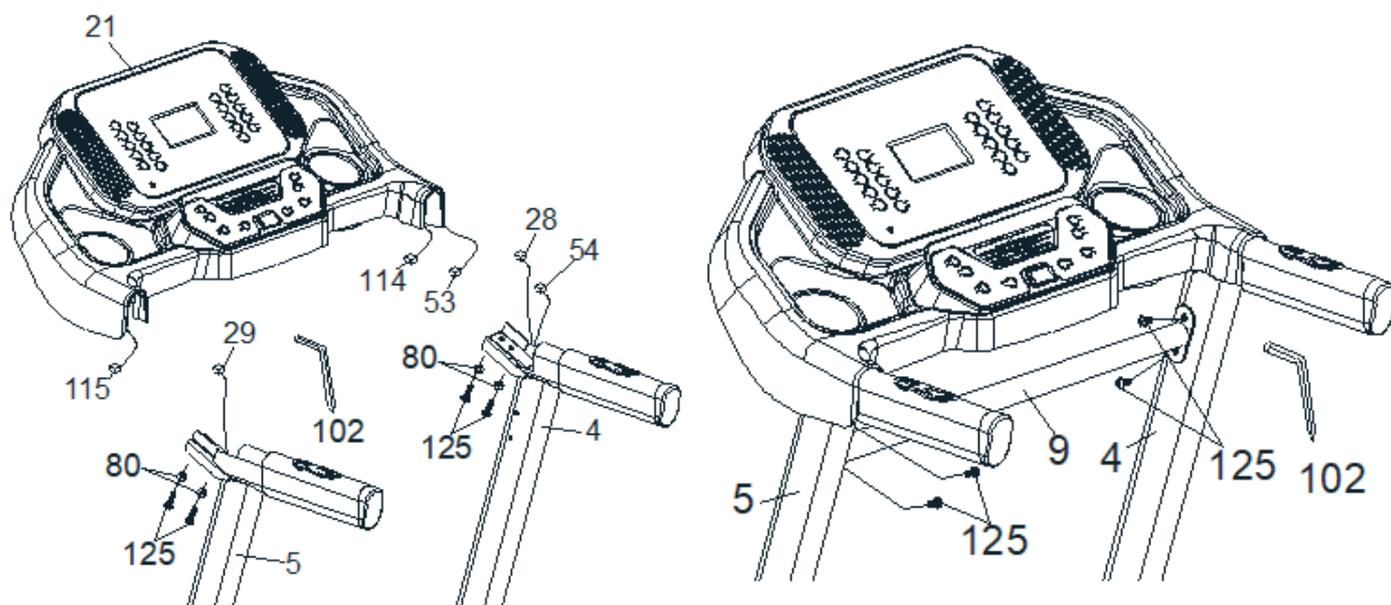


**ШАГ 2:** Соедините кабель от компьютера (из стойки) (54) с кабелем (из основания) (55), затем вставьте левую и правую стойки (4) и (5) в основу дорожки (2) и затяните 13мм ключом (90) 8 штук 5/16» × 1/2» болтов (99) с Ø5/16» × Ø18 × 1.5Т шайбами (100).



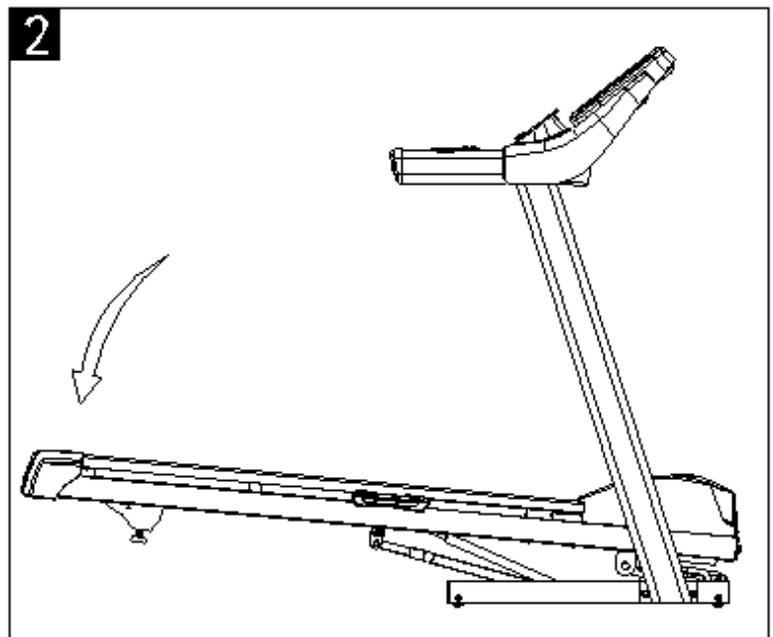
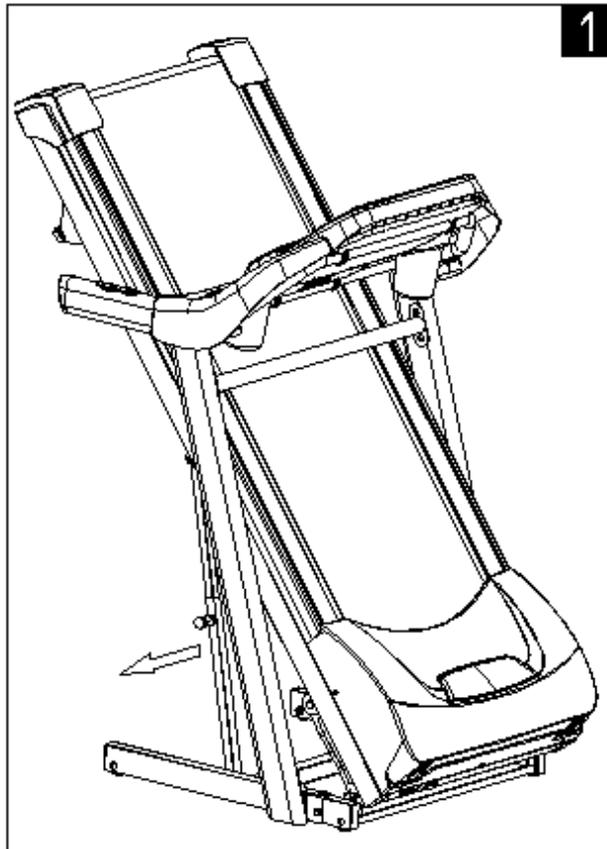
**ШАГ 3:**

1. Соедините кабель (из стойки) (54) с кабелем (из компьютера) (53).
2. Соедините кабель переключателя скорости (от компьютера) (114) с кабелем переключателя на ручке (28).
3. Соедините кабель регулировки наклона (из компьютера) (115) с кабелем переключателя на ручке (29).
4. Закрепите консоль (21) на стойках (4) и (5) и закрепите четырьмя 5/16» × 3/4» болтами с шестигранным шлицем (125) с Ø8 × 1.5Т(80) шайбами, закрутите используя М5 шестигранник с отвёрткой (102).
5. Установите балку (9) между стойками (5) и (4) и закрепите четырьмя 5/16» × 3/4» болтами с шестигранным шлицем (125) с Ø8 × 1.5Т (80) шайбами, закрутите используя М5 шестигранник с отвёрткой (102).



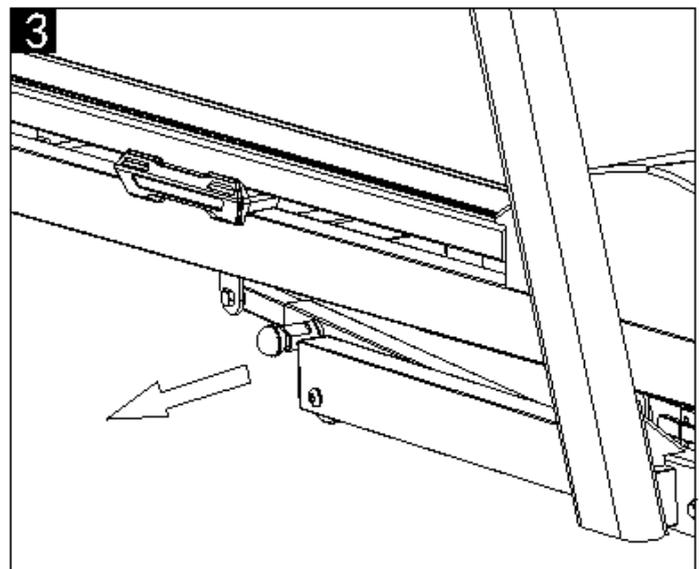
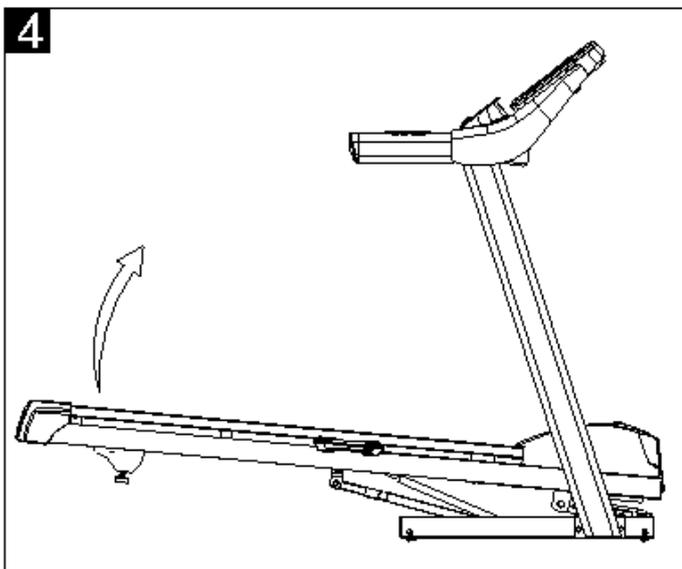
## Как разложить тренажер

Потяните блокирующую ручку и опустите беговое полотно на пол. (Рис. 1, 2)



## Как сложить тренажер

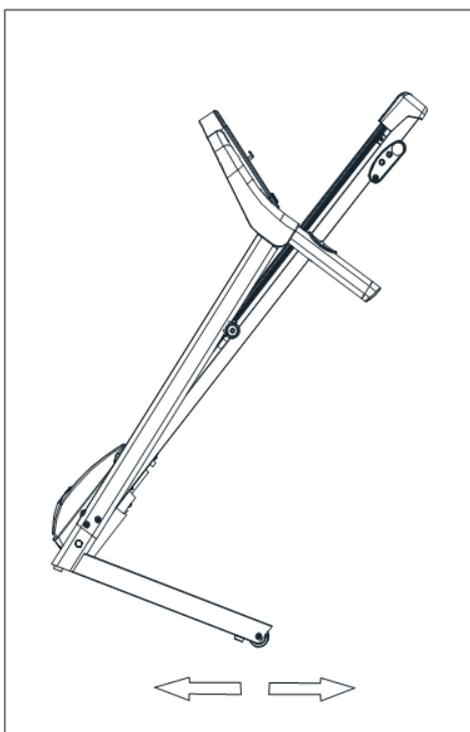
Потяните блокирующую ручку и поднимите беговое полотно пока оно не зафиксируется (Рис. 3, 4)



## Как транспортировать тренажер

Перед транспортировкой дорожки сложите её и убедитесь, что она зафиксирована.

1. Возьмитесь за ручки вертикальных стоек. Поставьте одну ногу на полотно.
2. Наклоните дорожку так, чтобы она свободно каталась на колёсах. Осторожно перевезите дорожку в нужное место. Во избежание травм, будьте предельно аккуратны при перемещении дорожки. Не перемещайте дорожку на неровную поверхность.
3. Поставьте ногу на полотно и опустите дорожку, чтобы она надёжно стояла.



# **КОНСОЛЬ ТРЕНАЖЕРА**

Информация о компьютере, предустановленных программах, настройках тренировки

## Консоль тренажера



Включите беговую дорожку, подключив ее в соответствующую настенную розетку, затем включите переключатель питания, расположенный в передней части беговой дорожки, под отсеком мотора. Убедитесь, что ключ безопасности вставлен, так как беговая дорожка без него работать не будет. Беговая дорожка перейдет в режим ожидания, который является стартовым для начала работы.



### БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Вставьте ключ безопасности, чтобы включить дисплей (если еще не вставили).
2. Нажмите клавишу Start для начала движения бегового полотна. Настройте желаемую скорость, используя клавиши Speed ▲ и ▼. Вы можете также воспользоваться клавишами Быстрой скорости от 1 до 9, чтобы настроить скорость, затем необходимо нажать ENTER для подтверждения.
3. Чтобы замедлить движение бегового полотна, используйте клавишу Speed ▼ для достижения необходимой скорости. Вы можете также воспользоваться клавишами Быстрой скорости от 1 до 9, чтобы настроить скорость, затем необходимо нажать ENTER для подтверждения.
4. Чтобы остановить беговую дорожку, нажмите клавишу Stop или выньте ключ безопасности.

## **ФУНКЦИИ ПАУЗА/СТОП/ПЕРЕЗАГРУЗКА**

1. Когда дорожка работает, можно поставить тренировку на паузу нажав кнопку СТАРТ/СТОП (START/STOP). Дорожка медленно остановится. Наклон перейдёт в 0. Время, Расстояние и Калории перестанут считываться.
2. Для продолжения тренировки нажмите нажав кнопку СТАРТ/СТОП (START/STOP). Скорость и наклон вернуться к последним значениям.
3. Если во время паузы нажать ВВОД (ENTER), то тренировка сбросится, и дорожка перейдёт в режим ожидания.

## **ФУНКЦИИ НАКЛОНА**

1. Наклон можно настроить после начала движения.
2. Нажмите и удерживайте кнопки ▲/▼ с левой стороны (на основной консоли или на ручке) для выбора желаемого наклона.
3. На дисплее отобразятся изменения.

## **ПУЛЬСОМЕТР**

The Pulse (Heart Rate) покажет ваш пульс в процессе тренировки. Вы должны взяться за оба сенсора. Значения пульса отображается всегда, когда с сенсоров поступает сигнал.

## **КАЛОРИИ**

Отображает суммарные калории, потраченные за тренировку.

Важно: это примерная оценка, которая не может быть использована в медицинских целях.

## **ВЫКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА**

1. Отсоедините ключ безопасности.
2. Выключите выключатель спереди дорожки снизу кожуха мотора.

**ВАЖНО:** Не оставляйте ключ в консоли тренажера, если вы им не пользуетесь. Всегда выключайте тренажёр

# **ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК**

## **Ручное управление**

В этом режиме вы просто можете нажать СТАРТ или ВВОД чтобы ввести параметры (время/time, расстояние/distance, калории/calories). Кнопками регулировки скорости ▲ и ▼ задайте каждое значение, нажмите ВВОД/ENTER для перехода к другому параметру, система запомнит последний заданный параметр.

Например, если последним параметром было расстояние, система сотрёт всё остальное и начнёт тренировку по заданному расстоянию.

**ВРЕМЯ/TIME** по умолчанию: 30: 00 (5: 00 ~ 99: 00), нажатие изменяет значение на 1:00. **РАССТОЯНИЕ/ DISTANCE** по умолчанию 9.00 км (1.00 ~ 9.00), нажатие изменяет значение на 1.00. **КАЛОРИИ/CALORIE** по умолчанию 500 (10 ~ 9990), нажатие изменяет значение на 10. Скорость по умолчанию 0,8 км/ч.

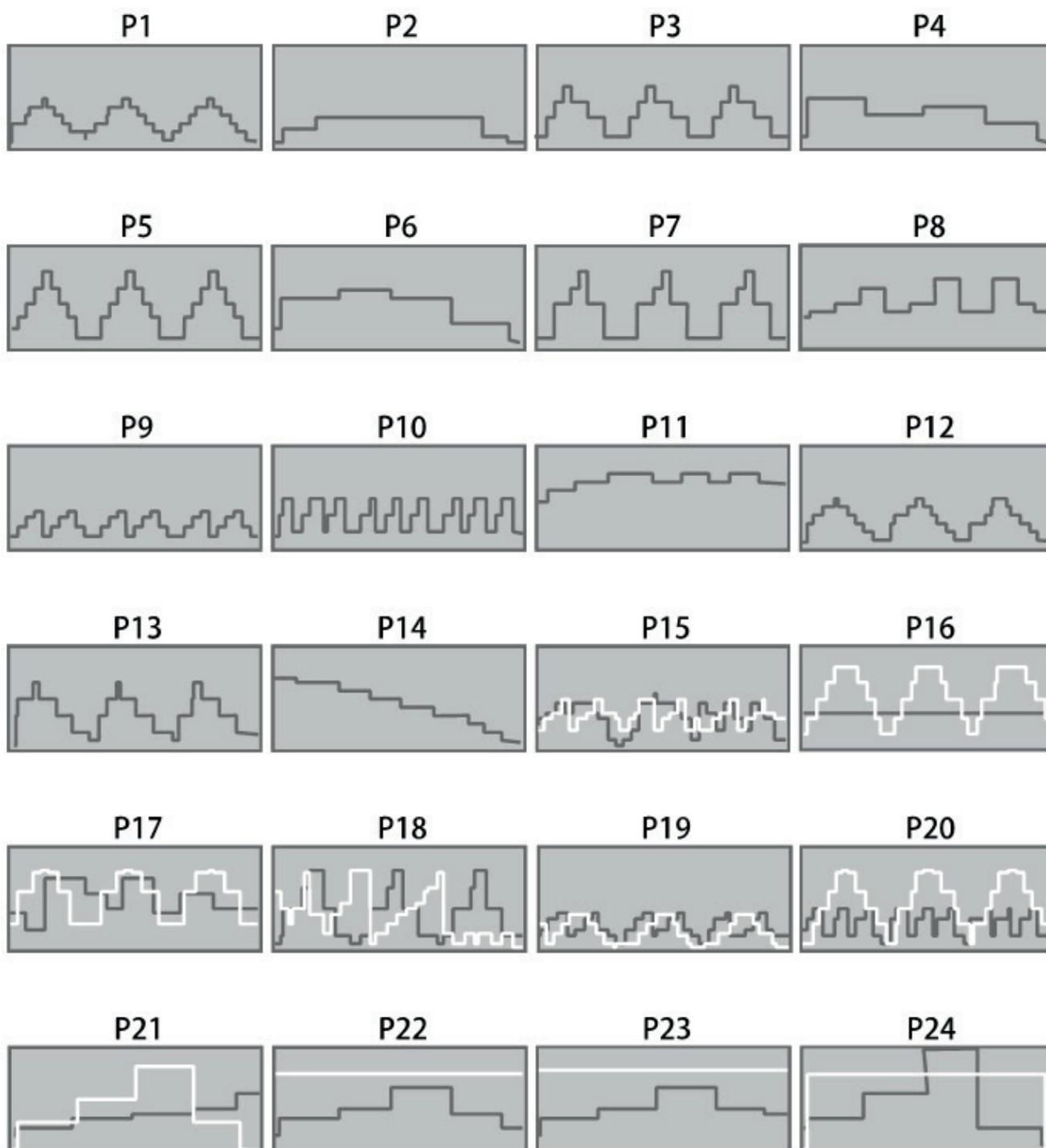
## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Есть 24 программ тренировок (P1 ~ P24), нажмите ПРОГРАММА/PROGRAM чтобы выбрать P1 ~ P24, нажмите СТАРТ/START чтобы выбрать программу и сразу начать тренировку, или нажмите ВВОД/ENTER чтобы задать параметр тренировки.

ВРЕМЯ/TIME по умолчанию: 30: 00 (5: 00 ~ 99: 00), нажатие изменяет значение на 1:00. Задайте время и нажмите СТАРТ/START.

## ПРОФИЛИ ПРОГРАММ

**Серая линия** - график скорости, **белая линия** - график изменения наклона полотна.





## Контроль частоты сердцебиения

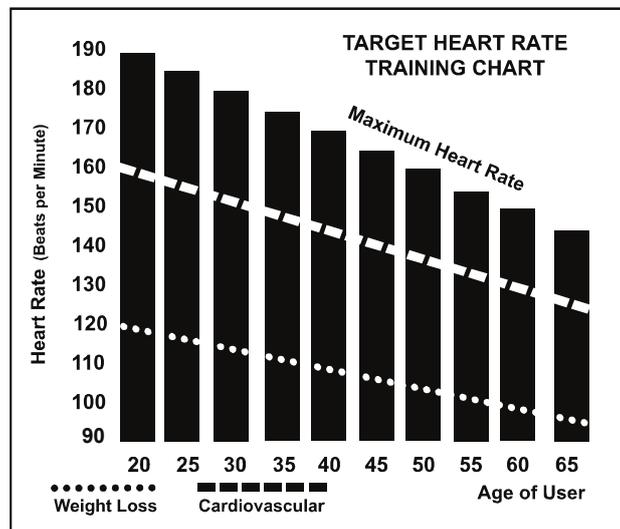
Это программа для контроля сердцебиения, проконсультируйтесь с врачом или тренером перед использованием.

Нажмите ПРОГРАММА/PROGRAM чтобы выбрать H-1, нажмите СТАРТ/START чтобы начать тренировку или ВВОД/ENTER чтобы задать параметры (время или целевое значение пульса) и используйте кнопки регулировки СКОРОСТИ/SPEED ▲/▼ и НАКЛОНА/INCLINE ▲ /▼ для регулировки.

1. Время: значение по-умолчанию 30:00 (5:00 ~ 99:00). Изменяйте значение на 1:00.
2. Значение пульса по-умолчанию 116 (60 ~ 220), изменяйте пульс на 1. После начала программы она должна получать сигнал пульсометра.

## Программа контроля сердечного ритма

Чтобы определить диапазон, в котором вы хотите тренироваться, вначале вы должны определить свой Максимальный сердечный ритм (MCP). Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, необходимо просто рассчитать процент вашего MCP. Тренировочный диапазон сердечного ритма составляет 50% - 90% от вашего максимального сердечного ритма. 60% вашего MCP – диапазон, при котором сжигаются жиры, а 80 % - для укрепления сердечнососудистой системы. Для достижения максимальной эффективности необходимо оставаться в этом диапазоне от 60% до 80%.



Target Heart Rate Training Chart – График тренировочного целевого сердечного ритма

Maximum Heart Rate – Максимальный сердечный ритм

Heart Rate – Сердечный ритм (удары в минуту)

Weight Loss – Снижение массы тела

Cardiovascular – Сердечнососудистый

Age of User – Возраст пользователя

Для людей возрастом 40 лет диапазон целевого

пульса рассчитывается следующим образом:

$220 - 40 = 180$  (максимальный сердечный ритм)

$180 \times 0.6 = 108$  (60% от максимума)

$180 \times 0.8 = 144$  (80% от максимума)

Так для 40-летних тренировочный диапазон составляет 108-144 ударов в минуту.

Если вы введёте свой возраст при программировании, консоль выполнит этот расчет автоматически. Информация о вашем возрасте необходима для программ контроля Сердечного ритма.

Две самые распространённые причины, или цели, тренировок – здоровье сердечнососудистой системы (тренировка сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше представляют собой Максимальный сердечный ритм для людей, чей возраст указан внизу каждого столбца. Тренировочный сердечный ритм, либо для здоровья сердечнососудистой системы, либо для похудения, представлен двумя различными линиями, которые пересекают график по диагонали. Перед тем, как принять участие в какой-либо программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Во всех тренажёрах с Контролем сердечного ритма (Heart Rate Control) вы можете использовать функцию мониторинга сердечного ритма, не используя программу Контроля сердечного ритма. Эту функцию можно использовать в ручном режиме или в любой из девяти различных программ. Программа Контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление на педалях.

## **УРОВЕНЬ ВОСПРИНИМАЕМОЙ НАГРУЗКИ**

Сердечный ритм важен, но умение слушать свой организм также имеет ряд преимуществ. В подсчете интенсивности, с которой Вам следует заниматься, участвует несколько переменных, а не только сердечный ритм. Уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное состояние, температура, влажность, время дня, время последнего приема пищи и сама пища – все это влияет на интенсивность, с которой Вы должны тренироваться. Прислушайтесь к своему телу – и оно подскажет вам.

Степень воспринимаемой нагрузки (СВН), также называемая шкалой Борга, была разработана шведским физиологом Г.А.В. Боргом. Эта шкала ранжирует интенсивность физических упражнений от 6 до 20 единиц, в зависимости от того, как вы себя чувствуете и от восприятия ваших усилий.

Шкала выглядит следующим образом:

### **РЕЙТИНГ ВОСПРИЯТИЯ УСИЛИЙ**

- 6 Минимальный
- 7 Очень-очень легкий
- 8 Очень-очень легкий +
- 9 Очень легкий
- 10 Очень легкий +
- 11 Довольно легкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжелый
- 14 Немного тяжелый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень-очень тяжелый
- 20 Максимальный

Вы можете получить приблизительный сердечный ритм для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 дает приблизительный сердечный ритм 120 ударов в минуту. Ваш Рейтинг восприятия усилий (РВУ) будет варьироваться в зависимости от описанных выше факторов. Это – основное преимущество данного типа тренировок. Если Ваш организм сильный и отдохнувший, Вы будете чувствовать себя сильным, и Ваш темп будет восприниматься легче. Когда организм находится в таком состоянии, Вы можете тренироваться интенсивнее, и Ваш РВУ подтвердит это. Если вы чувствуете усталость и вялость, это означает, что Ваш организм нуждается в отдыхе. В этом состоянии темп тренировки будет восприниматься тяжелее. И опять же, это будет отображено в Вашем РВУ, и Вы будете тренироваться на том уровне, который подходит для этого дня.

## РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА



Если во время использования вы заметили, что беговое полотно смещается вправо или влево от центра, сначала выньте «Ключ безопасности» и отсоедините оборудование от источника переменного тока. Используя прилагаемый 6мм шестигранный ключ (132), поверните левый задний роликовый регулятор, как показано ниже, по часовой стрелке, не более чем на 1/4 «оборота». Удалите шестигранный ключ, вставьте «Ключ безопасности» и вставьте шнур электропитания в розетку. Включите беговую дорожку и после нескольких минут работы проследите,

устранена ли проблема. Устранение смещения полотна может потребовать нескольких настроек, повторите описанную выше процедуру, если это необходимо. Повреждение полотна ввиду неправильной настройки - НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГАРАНТИЙНЫМ СЛУЧАЕМ.

## СМАЗЫВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Ваша беговая дорожка требует небольшого ухода, кроме периодического нанесения смазки. Смазывание поверхности под беговым полотном обеспечит превосходную производительность и увеличит срок службы тренажера.



### КАК ПРОВЕРИТЬ НЕОБХОДИМОСТЬ НАНЕСЕНИЯ СМАЗКИ ПОД БЕГОВОЕ ПОЛОТНО?

Поднимите одну сторону бегового полотна и проинспектируйте верхнюю поверхность доски.

- Если поверхность гладкая на ощупь, дальнейшая смазка не требуется.
- Если поверхность сухая на ощупь, нанесите один пакет смазки или половину бутылки смазки.

### КАК НАНОСИТЬ СМАЗКУ?

1. Поднимите край бегового полотна.
2. Залейте половину флакона со смазкой под центр бегового полотна на верхнюю поверхности беговой палубы.
3. Походите по беговой дорожке на медленной скорости в течение 3-5 минут, чтобы равномерно распределить смазку.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Излишняя смазка, которая выходит наружу, должна быть удалена.

**ВАЖНО:** ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО ПОЛОВИНУ ОБЪЕМА СМАЗКИ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ СОГЛАСНО ГРАФИКА.

1. Если это необходимо, лучше нанести смазку половину флакона, когда тренажер распакован для использования в первый раз.
2. Мы предлагаем, если пользователь не нанесет смазку в первый раз, нанести одну половину флакона смазки после первых 25 часов использования (2-3 месяца).

# ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед тем, как обращаться к поставщику за помощью, пожалуйста, ознакомьтесь со следующей информацией. Это может уберечь Ваше время и предотвратить лишние расходы. Этот список включает в себя проблемы, которые не могут быть покрыты гарантией на беговую дорожку.

Отображается надпись Eг

- Ошибка наклона.

Консоль отображает E1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консоль отображает E1 8~10 секунд после нажатия клавиши "Start".</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выключился ли мотор после нажатия "Start"?</li> <li>2. Может быть нарушено соединение между контроллером и датчиком скорости.</li> <li>3. Проверьте датчик скорости на предмет повреждений.</li> <li>4. Проверьте соединение между консолью и контроллером.</li> </ol>
Консоль отображает E0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ошибка ключа безопасности</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вставлен ли ключ безопасности правильно?</li> <li>2. Кабель безопасности и консоль соединены? Есть ли повреждения в соединении?</li> <li>3. Поврежден ли переключатель безопасности?</li> </ol>
Консоль отображает E2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Защита от перегрузки</li> <li>• Беговая дорожка перегружена,</li> <li>• Активирована защита контроллера.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверьте правильность настройки бегового полотна. Убедитесь, что беговое полотно периодически смазывалось для уменьшения трения.</li> <li>2. Поврежден подшипник? Перегрет мотор?</li> </ol>
Консоль отображает E4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На мотор подано неправильное напряжение.</li> <li>• Мотор неправильно подключен.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотор подключен неправильно или не подключен к контроллеру.</li> </ol>
Консоль отображает E5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ошибка подключения между консолью и контроллером</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверьте подключение между контроллером и консолью.</li> </ol>
Консоль отображает E6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ошибка контроллера</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неисправность компонентов контроллера.</li> </ol>

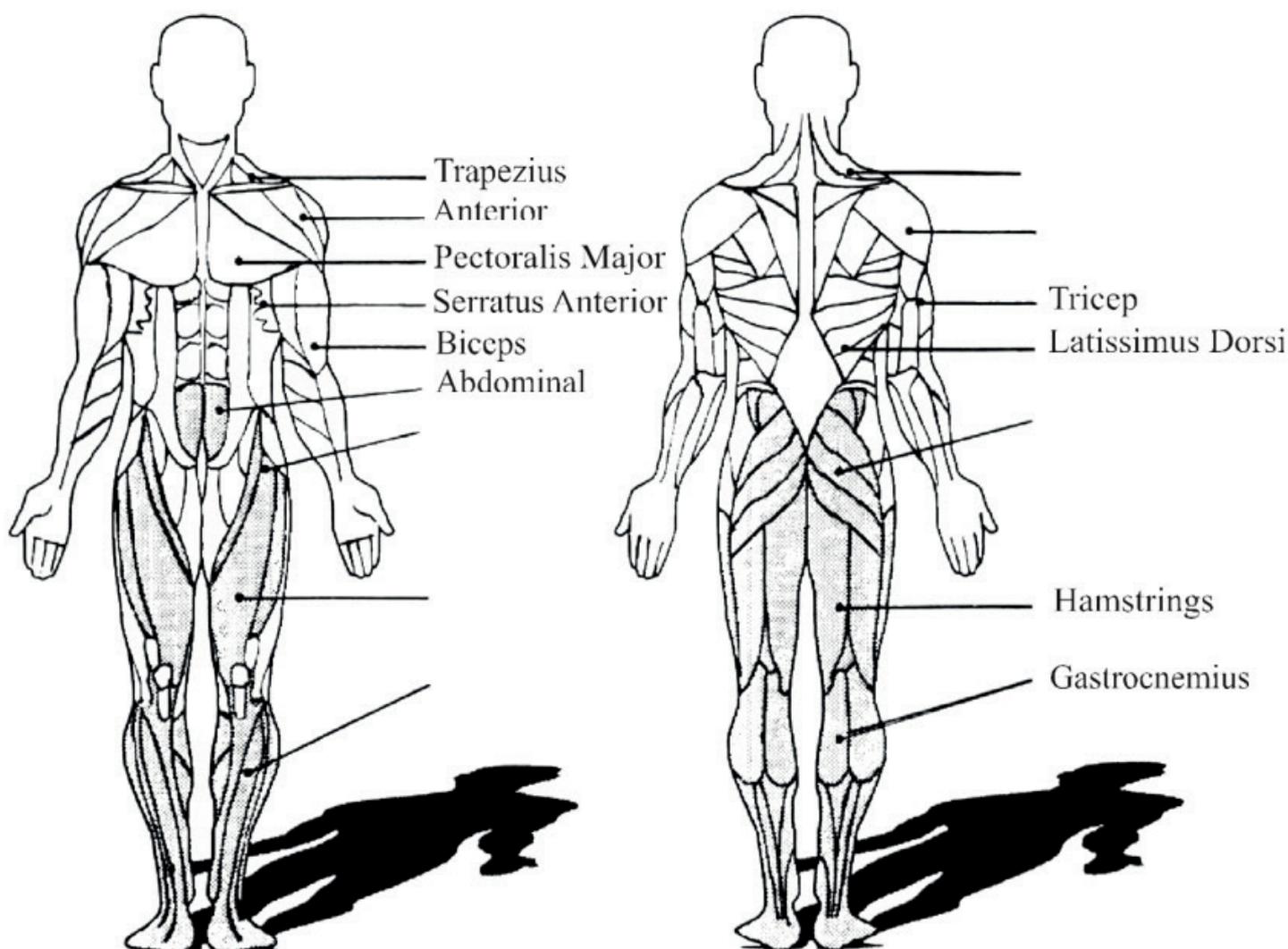
### **АЭРОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ**

Аэробные тренировки - это любые устойчивые упражнения, которые посылают кислород в мышцы через сердце и легкие. Аэробные тренировки улучшают физическую форму легких и сердца - самых важных мышц вашего тела. Аэробным упражнениям способствует любая активность, например, с использованием ваших крупных мышц - рук, ног или ягодиц. Ваше сердце бьется быстро, и вы глубоко дышите. Аэробные упражнения должны быть частью всей вашей стандартной программы тренировок .

### **СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ**

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают избавиться от лишнего жира, который может храниться в нашем организме, и избавиться от него, силовые тренировки являются неотъемлемой частью рутинного процесса тренировок. Тренировки с отягощениями помогают тонизировать, нарастить и укрепить мышцы. Если вы работаете над целевой зоной, вы можете делать меньше повторений. И, как всегда, проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений.

## **МЫШЕЧНАЯ ДИАГРАММА**



## РАЗМИНКА



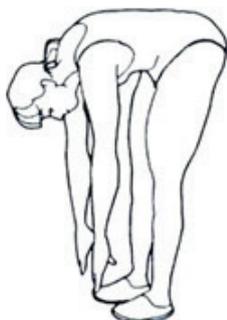
### **Растяжка передней поверхности бедра** (четырёхглавой мышцы)

Держась одной рукой за стену для равновесия, потянитесь другой рукой за себя и поднимите правую ступню вверх. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержите на 15 сек и повторите с левой ногой.



### **Растяжка внутренней поверхности бедра**

Сядьте так, что бы ступни ног соединились вместе, а колени были направлены наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паху. Аккуратно нажмите на колени по направлению к полу. Удерживайте положение 10 сек.



### **Касание пальцев ног**

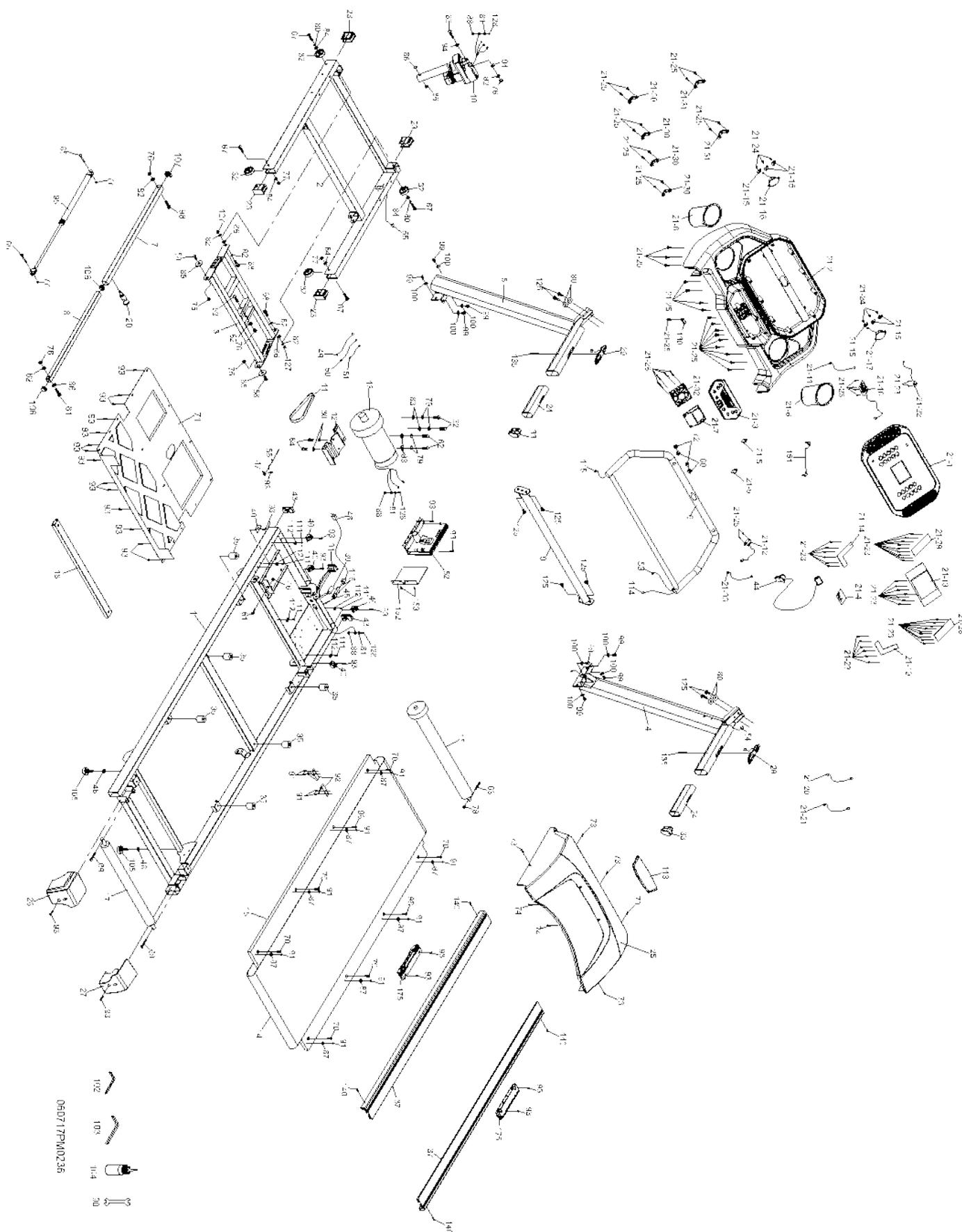
Медленно сгибайтесь вперед от талии, позволяя расслабиться спине и плечам, когда вы тянетесь к пальцам ног. Тянитесь как можно дальше вниз и удерживайте 15 сек.



### **Растяжка подколенного сухожилия**

Сядьте, вытянув вперед правую ногу. Приложите подошву левой ступни к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Задержитесь на 15 сек. Расслабьтесь, а затем повторите с вытянутой левой ногой.

# ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



<b>NO.</b>	<b>ОПИСАНИЕ</b>	<b>Q'TY</b>
<b>1</b>	Основная рама	1
<b>2</b>	Рама базы	1
<b>3</b>	Кронштейн наклона	1
<b>4</b>	Правая вертикальная стойка	1
<b>5</b>	Левая вертикальная стойка	1
<b>6</b>	Поддержка консоли	1
<b>7</b>	Внутренняя трубка	1
<b>8</b>	Внешняя трубка	1
<b>9</b>	Поручень	1
<b>10</b>	Мотор наклона	1
<b>11</b>	Ремень трансмиссии	1
<b>12</b>	Держатель мотора	1
<b>13</b>	Основной мотор	1
<b>14</b>	Беговое полотно	1
<b>15</b>	Беговая площадка	1
<b>16</b>	Передний ролик со шкивом	1
<b>17</b>	Задний ролик	1
<b>18</b>	Крестовая распорка	1
<b>20</b>	Фиксирующая ручка	1
<b>21</b>	Консоль в сборе	1
<b>21~1</b>	Верхняя накладка	1
<b>21~2</b>	Внешняя накладка	1
<b>21~3</b>	Передняя накладка (Внутренняя)	1
<b>21~4</b>	Площадка дисплея	1
<b>21~5</b>	Квадратный магнит	2
<b>21~6</b>	Держатель для бутылки	2
<b>21~7</b>	Воздуховод	1
<b>21~11</b>	300 мм кабель	1
<b>21~12</b>	150мм Модуль безопасного отключения	1
<b>21~13</b>	Панель дисплея	1
<b>21~14</b>	Клавиатура (L)-AK0464-K04-01	1
<b>21~15</b>	Анкер решетки динамика	6
<b>21~16</b>	250мм динамик с кабелем	1
<b>21~17</b>	500мм динамик с кабелем	1
<b>21~18</b>	0.5W контроллер громкости	1
<b>21~19</b>	Клавиатура (R)-AK0464-K05-01	1
<b>21~20</b>	1000мм провод пульсометра (верхней части)	1
<b>21~21</b>	1000мм провод пульсометра (верхней части)	1
<b>21~22</b>	Звуковая плата с кабелем	1
<b>21~23</b>	2.3 × 6мм металлический винт	43
<b>21~24</b>	3 × 10мм металлический винт	6
<b>21~25</b>	3.5 × 12мм металлический винт	31
<b>21~26</b>	3.5 × 50мм металлический винт	4
<b>21~28</b>	Клавиатура-AK0464-K02	1
<b>21~29</b>	Клавиатура-AK0464-K03	1
<b>21~30</b>	Ø22.2_ Анкер консоли	4
<b>21~31</b>	Ø32_ Анкер консоли	2
<b>21~32</b>	Вентилятор в сборе	1

<b>NO.</b>	<b>ОПИСАНИЕ</b>	<b>Q'TY</b>
<b>21~33</b>	250 мм провод ключа безопасности	1
<b>23</b>	Заглушка трубы	4
<b>24</b>	Мягкая рукоятка	2
<b>25</b>	Верхний кожух мотора	1
<b>26</b>	Регулируемая основа левая (L)	1
<b>27</b>	Регулируемая основа правая (R)	1
<b>28</b>	Регулятор скорости на ручке	1
<b>29</b>	Регулятор наклона на ручке	1
<b>30</b>	Прерыватель	1
<b>31</b>	Выключатель	1
<b>32</b>	Ø48 × 18L_Транспортировочное колесо	4
<b>33</b>	Заглушка рукоятки	2
<b>35</b>	M8 × Ø30 × 35L_Упор	6
<b>37</b>	Опора для ноги	2
<b>40</b>	Крепление кожуха мотора(D)	5
<b>43</b>	30 × 60_прямоугольная заглушка	2
<b>44</b>	Квадратный ключ безопасности	1
<b>45</b>	Разъём питания	1
<b>46</b>	3/8» × 7T_гайка	3
<b>47</b>	Рамка датчика	1
<b>48</b>	Провод питания	1
<b>49</b>	300 мм провод (белый)	1
<b>50</b>	300 мм провод (чёрный)	1
<b>51</b>	100 мм провод (чёрный)	1
<b>52</b>	Контроллер мотора	1
<b>53</b>	1200 мм кабель компьютера (верхний)	1
<b>54</b>	1250 мм кабель компьютера (средний)	1
<b>55</b>	1200 мм кабель компьютера (нижний)	1
<b>56</b>	1000 мм датчик с кабелем	1
<b>58</b>	1/2» × 1»_ Болт с шестигранной головкой	2
<b>59</b>	3/8» × 3-1/4»_ Болт с шестигранной головкой	1
<b>60</b>	Ø5/16» × 19 × 1.5T_ волновая шайба	2
<b>61</b>	3/8» × 1-1/2»_ Болт с шестигранной головкой	2
<b>62</b>	3/8» × 3/4»_ Болт с шестигранной головкой	4
<b>63</b>	M8 × 60мм_ Болт с шестигранной головкой	1
<b>64</b>	M8 × 12мм_ Болт с шестигранной головкой	2
<b>65</b>	5/16» × 1»_ Болт с полукруглой головкой с шестигранным шлицем	2
<b>66</b>	3/8» × 1-3/4»_ Болт с шестигранной головкой	1
<b>67</b>	5/16» × 1-1/2»_ Болт с плоской головкой с шестигранным шлицем	4
<b>68</b>	M10 × P1.5 × 25мм_ Болт с шестигранным шлицем	2
<b>69</b>	M8 × 80мм_ Болт с шестигранным шлицем	2
<b>70</b>	M8 × 25мм_ Болт с потайной головкой	6
<b>71</b>	Задний кожух мотора	1
<b>72</b>	5/16» × 1/2»_ Болт с полукруглой головкой с шестигранным шлицем	2
<b>73</b>	5 × 16 мм самонарезающий винт	5
<b>74</b>	3.5 × 12 мм винт	2
<b>75</b>	1/2» × 8T_ нейлоновая гайка	2
<b>76</b>	3/8» × 7T_ нейлоновая гайка	4

<b>NO.</b>	<b>ОПИСАНИЕ</b>	<b>Q'TY</b>
<b>77</b>	5/16» × 7Т НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА	4
<b>78</b>	M8 × 7Т_НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА	1
<b>79</b>	Ø10 × 2.0Т_ ГРОВЕРНАЯ ШАЙБА	4
<b>80</b>	Ø8 × 1.5Т_ КОНТР-ШАЙБА	8
<b>81</b>	Ø5 × 1.5Т КОНТР-ШАЙБА	3
<b>82</b>	Ø19 × Ø10 × 1.5Т ШАЙБА	8
<b>83</b>	Ø25 × Ø10 × 2.0Т ШАЙБА	4
<b>84</b>	Ø8 × Ø18 × 1.5Т ШАЙБА	4
<b>85</b>	Ø50 × Ø13 × 3Т_ НЕЙЛОНОВАЯ ШАЙБА (B)	2
<b>86</b>	Ø10 × Ø24 × 3Т НЕЙЛОНОВАЯ ШАЙБА (A)	5
<b>87</b>	Ø25×Ø20×Ø16×Ø5×4.5Н×1.1Т_КОНУСНАЯ ШАЙБА	8
<b>88</b>	M5_звездообразная ШАЙБА	3
<b>90</b>	13 мм ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	1
<b>91</b>	4 × 12 мм ВИНТ	12
<b>92</b>	НАПРАВЛЯЮЩАЯ ДЛЯ РЕМНЯ	2
<b>93</b>	5 × 16 мм САМОНАРЕЗАЮЩИЙ ВИНТ	28
<b>94</b>	Ø10 × Ø25 × 0.8Т НЕЙЛОНОВАЯ ШАЙБА	2
<b>95</b>	ЦИЛИНДР	1
<b>96</b>	M8 × 50 мм БОЛТ С ПОТАЙНОЙ ГОЛОВКОЙ	2
<b>98</b>	3/8» × 1-3/4» БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	1
<b>99</b>	5/16» × 1/2»_БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	8
<b>100</b>	Ø5/16» × Ø18 × 1.5Т ШАЙБА	8
<b>102</b>	M5 ШЕСТИГРАННИК С ОТВЁРТКОЙ	1
<b>103</b>	M6 ШЕСТИГРАННИК	1
<b>104</b>	СМАЗКА	1
<b>105</b>	ПЛОЩАДКА ДЛЯ НОГИ	2
<b>106</b>	21.8 × 21.8 мм КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА	2
<b>107</b>	25.4 × 25.4 мм КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА	1
<b>111</b>	3.5 × 16 мм САМОНАРЕЗАЮЩИЙ ВИНТ	5
<b>112</b>	КРЕПЛЕНИЕ СТЯЖКИ	5
<b>113</b>	ВЕРХНИЙ КОЖУХ МОТОРА	1
<b>114</b>	1000мм РЕГУЛЯТОР СКОРОСТИ С КАБЕЛЕМ (ВЕРХНИЙ)	1
<b>115</b>	1000мм РЕГУЛЯТОР НАКЛОНА С КАБЕЛЕМ (ВЕРХНИЙ)	1
<b>116</b>	3 × 10 мм МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ВИНТ	2
<b>125</b>	5/16» × 3/4»_БОЛТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ С ШЕСТИГРАННЫМ ШЛИЦЕМ	8
<b>127</b>	M10 × 8 мм НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА	2
<b>128</b>	M5 × 10 мм ВИНТ С КРЕСТОВЫМ ШЛИЦЕМ	3
<b>130</b>	ЗАЖИМ ПРОВОДОВ	1
<b>135</b>	3 × 75мм МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ВИНТ	2
<b>140</b>	Ø4 × 19мм МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ВИНТ	4
<b>151</b>	400мм АУДИОКАБЕЛЬ	1
<b>152</b>	ЗАДНЯЯ ПАНЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА	1
<b>153</b>	3 × 8 мм ВИНТ	2
<b>175</b>	РЕЗИНОВАЯ НОЖКА	2

## ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей. Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Hasttings», составляет 5 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.
2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретённый в магазине товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).
3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.
4. Гарантия не распространяется на:
  - повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей и т.п.
  - расходные материалы\*\*\*, имеющие ограниченный срок службы
  - профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы
  - действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)
5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:
  - выхода из строя электронного оборудования или повреждений каких либо других частей в ходе неквалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
  - нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
  - при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведённым неуполномоченными на то сервисными центрами
  - использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
  - проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия
  - отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
  - если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)
  - если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.

Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:

- комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т. д.)
- сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потёртостей и т.д.)
- наличие оригинала товарного чека, правильно и чётко заполненный гарантийный талон.

Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе.

Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

**ВНИМАНИЕ! ДАННЫЙ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО НЕКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажёра, не ухудшающие его основные технические характеристики.

## ПОРЯДОК ОБРАЩЕНИЯ В СЕРВИСНУЮ СЛУЖБУ

Существуют несколько способов решения проблем наших клиентов:

1. Дистанционно: консультация по телефону или электронной почте.
2. Выезд инженера сервисного центра, непосредственно к клиенту.
3. Доставка оборудования или его отдельных узлов в Авторизованный Сервисный Центр.

При обращении в сервисную службу, Специалисту Сервиса потребуются следующие данные:

- наличие и номер гарантийного талона;
- дата продажи оборудования;
- наименование компании продавца (дилера);
- тип, модель и серийный номер оборудования (см. маркировку оборудования);
- описание проблемы;
- контактные данные пользователя.

Эта информация необходима сотруднику сервисной службы для определения типа сервисного обслуживания согласно регламенту. Кроме того, они помогут держать связь с вами для оперативного решения проблемы.

Обращения по телефону, электронной почте и заявки на техническую поддержку через сайт регистрируются.

Если после выполнения рекомендаций инженера неисправность устранить не удалось, пользователь оформляет заявку на выездной ремонт или доставку оборудования в АСЦ поставщика.

Обратиться в сервисную службу компании HASTTINGS можно по телефонам:

**Телефоны:**

+7(495) 787-37-33 — доб. 108

+7(800) 200-67-75 — доб. 108

+7(903) 723-49-91

**График работы:**

пн-пт 10:00...17:30 — МСК

**Электронная почта:**

service@hasttings.ru

ссылка на стр. с описанием программ тренировок, ( <https://hasttings.ru/service/programs/> )



ссылка на страницу по уходу за тренажером. ( <https://hasttings.ru/service/care/> )

