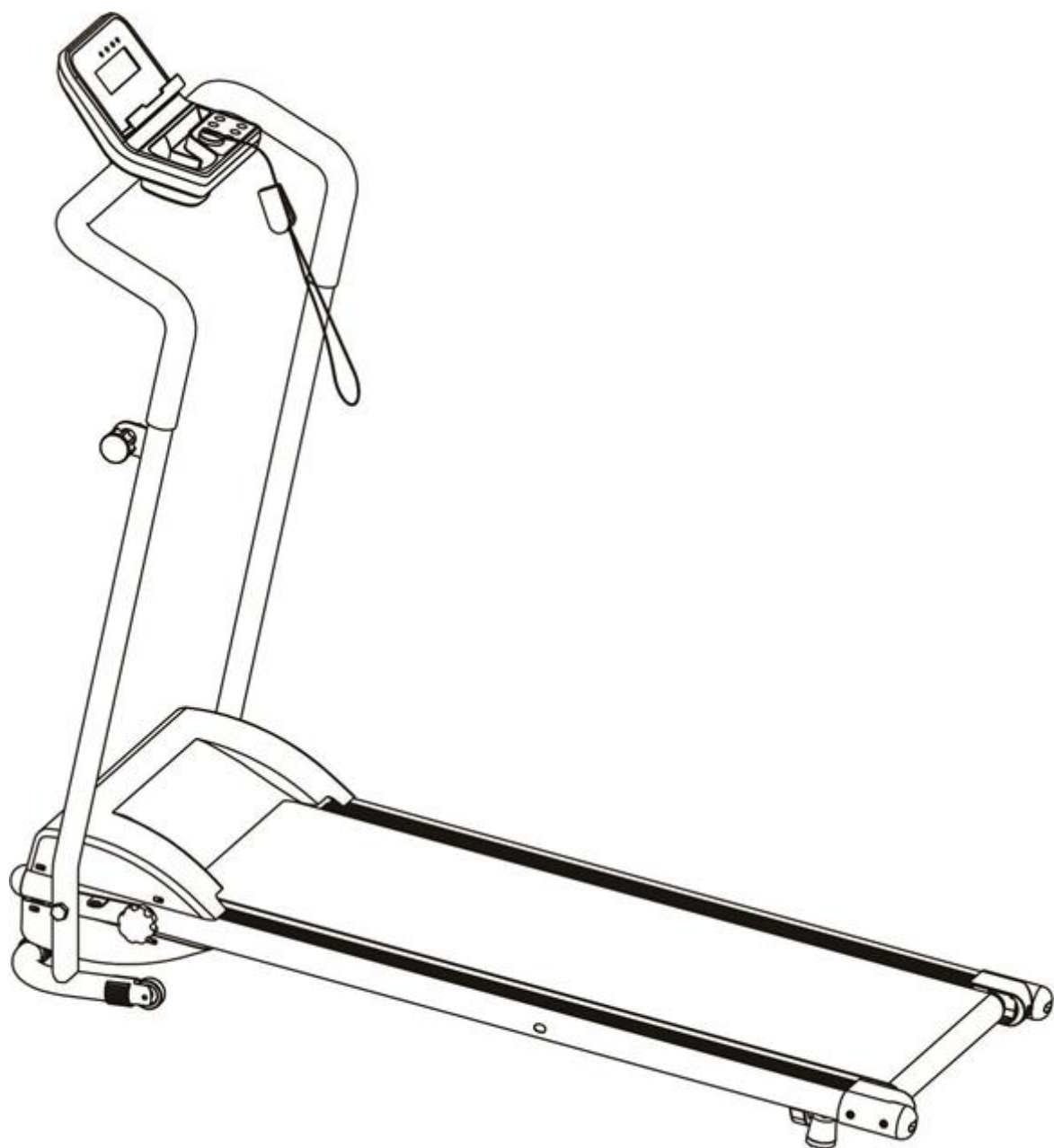


# ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

## NEO 360



**Дорогой покупатель!**

**Благодарим за доверие и Ваш выбор!**

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим помощником на пути к крепкому здоровью. Беговая дорожка NEO сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую системы. Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!



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.

## Меры предосторожности



### *Предупреждение!*

*Во избежании травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.*

*Внимание! Во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм внимательно прочитайте ниже приведены инструкции прежде, чем приступать к занятиям.*

1. Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации беговой дорожки.
2. Используйте беговую дорожку только согласно данному руководству.
3. Устанавливайте беговую дорожку на ровную поверхность, оставляя за ней 2,5 м свободного пространства и по 0,5 м по бокам. Следите, чтобы при этом не перекрывались вентиляционные отверстия. Чтобы не повредить покрытие пола, помещайте под беговую дорожку мат.
4. Не держите беговую дорожку в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды.
5. Нельзя включать беговую дорожку вблизи аэрозольных емкостей и там, где происходит выделение кислорода.
6. Не позволяйте детям до 12 лет и домашним животным находиться около тренажера.
7. Дорожкой могут пользоваться лица весом не более 100 кг.
8. Одновременно на одной беговой дорожке может заниматься только один человек.
9. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду. Одежда не должна быть слишком широкой, чтобы ее свободные концы не попали в механизм беговой дорожки. Всегда надевайте спортивную обувь при занятиях на беговой дорожке. Не тренируйтесь на беговой дорожке босиком или в сандалиях.
10. Шнур питания подключайте только к заземленной розетке, выдерживающей ток в 8А. Во время работы тренажера не подключайте к этой розетке другие электроприборы.
11. Удлинитель (если он нужен) должен быть выполнен из универсального трехжильного провода 1 мм<sup>2</sup> (иметь заземляющий провод) длиной не более 1,5 м.
12. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.
13. Не приводите в движение ленту дорожки при выключенном питании. Нельзя пользоваться тренажером, если шнур питания

или его разъем повреждены, или если тренажер стал плохо работать.

14. Сначала включайте беговую дорожку и только после этого становитесь на движущуюся ленту. Во время занятий всегда держитесь за поручни.

15. Беговая лента тренажера может двигаться с высокой скоростью. Регулируйте скорость плавно, избегая рывков.

16. Датчик пульса не является медицинским прибором. Многие, в том числе и Ваши движения, может влиять на точность его показаний. Датчик показывает частоту пульса только приблизительно.

17. Никогда не оставляйте включенную беговую дорожку без присмотра. После каждого занятия обязательно вынимайте предохранительный ключ и вынимайте шнур питания из розетки.

18. Не пытайтесь раскладывать, складывать и передвигать беговую дорожку, пока Вы не закончите ее сборку. Вы можете поднимать и двигать тренажер, только если врачи разрешают Вам поднимать тяжести весом около 20 кг.

19. Не меняйте угол наклона беговой дорожки подкладыванием под нее посторонних предметов.

20. Когда Вы складываете или передвигаете беговую дорожку, удостоверьтесь, что предохранительная защелка надежно закреплена.

21. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 3 месяца.

22. Ничего не засовывайте внутрь тренажера.

*Внимание! Отключайте тренажер от электросети каждый раз перед началом чистки дорожки или проведения ремонтных, регулировочных и профилактических работ, описанных в данном руководстве. Не открывайте моторное отделение, это может делать только специалист сервисной службы, равно как и все остальные работы, кроме указанных в данном руководстве.*

*Настоящая беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Не используйте ее в других, в том числе в коммерческих, целях.*

*Чтобы не повредить покрытие пола рекомендуем Вам приобрести специальный коврик под тренажер.*



## Транспортировка тренажера

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке

Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер

Заводская упаковка не должна быть нарушена во время транспортировки

Перед транспортировкой тренажер должен быть разобран

Во время транспортировки не допускайте нагрузки на него

В тренажере есть электронные механизмы, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов

При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий

## Условия хранения

Тренажер рекомендуется использовать только в помещении

Не допускается устанавливать тренажер в неотопливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.

Убедитесь, что никакие механизмы тренажера не контактируют с водой.

Допустимый температурный режим от +10 до +35

Допустимая влажность 5-75%

Нельзя использовать тренажер вблизи мест, где происходит распыление аэрозолей

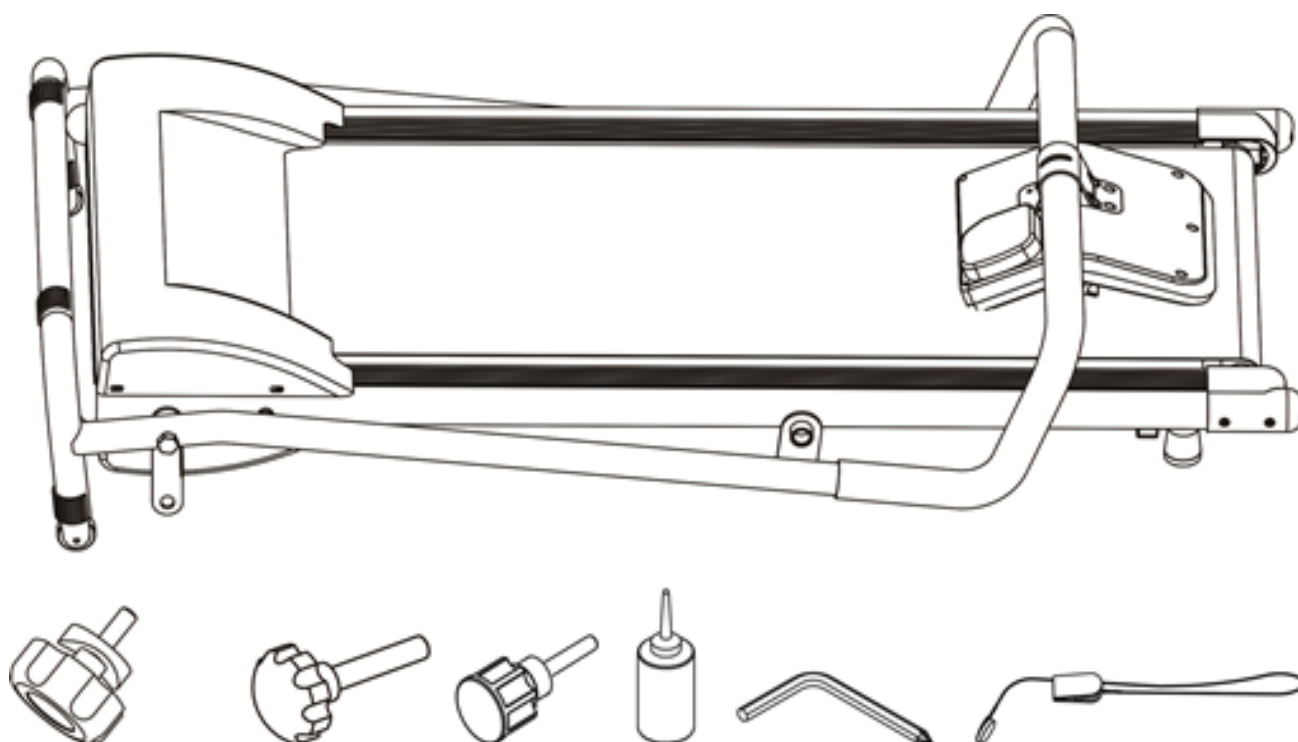


*Предупреждение!*

*Перед началом занятий, проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед занятиями. Наша компания не несет ответственности за любые повреждения, полученные при использовании данного изделия.*

## Сборка тренажера

Разложите все части на свободной площади, уберите весь упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку до полной сборки. Во время сборки руководствуйтесь схемой, на которой представлены мелкие сборочные детали тренажера. Номер под каждым рисунком соответствует кодовому номеру детали в перечне запчастей. Второй номер обозначает соответствующее количество деталей, используемых в изделии.

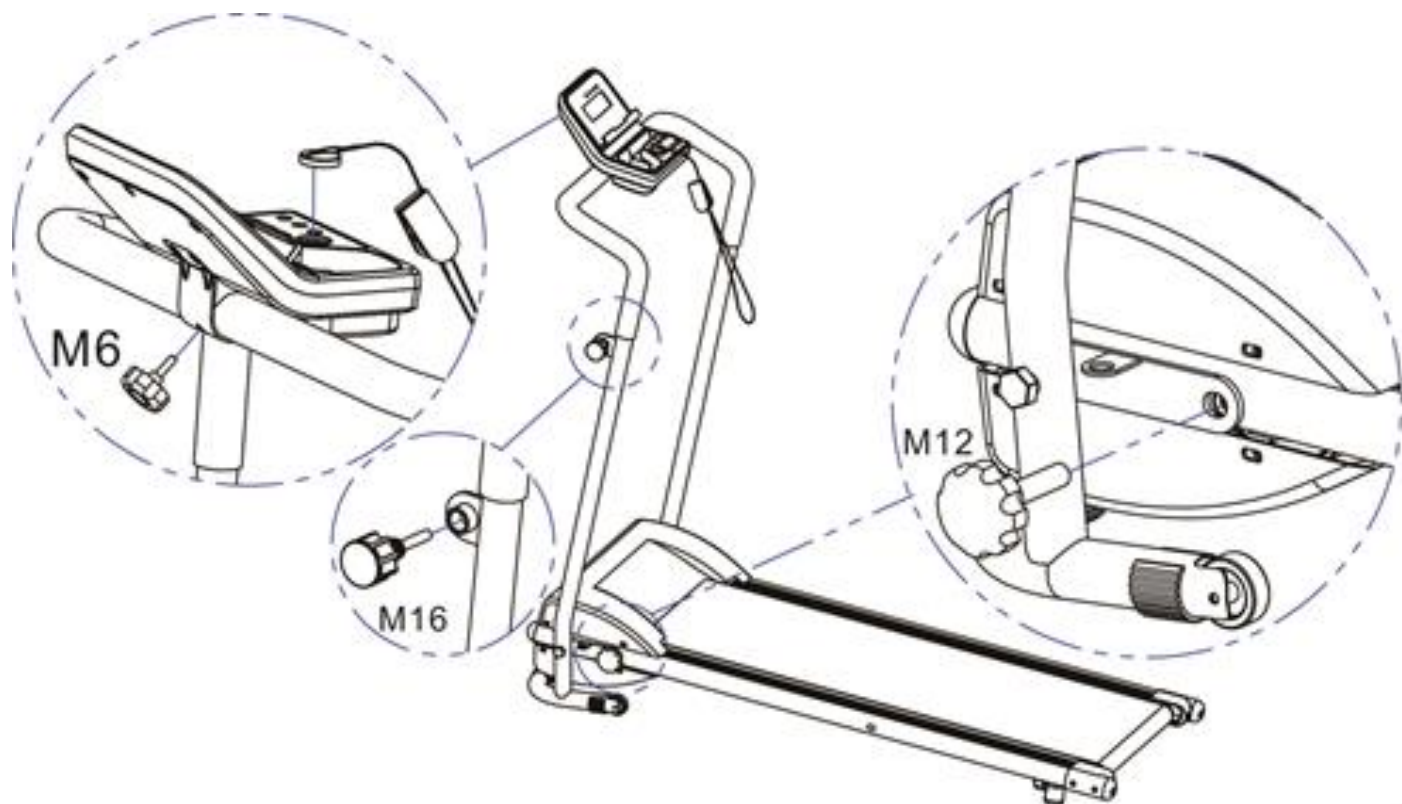


## Список частей тренажера

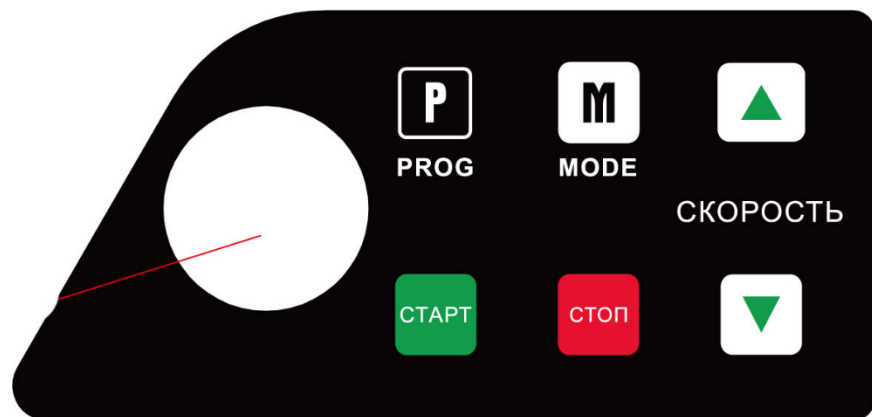
Наименование	Спец	Кол - во	Ед.
Основание			
Рама	M6*20	1	Шт
Фиксирующая ручка	M12*20	1	Шт
Ручка натяжения	M16*35		Шт
Масло для смазки			Шт
Ключ для сборки		1	Шт
Ключ безопасности	Красный	1	Шт

*Примечание! Некоторые детали могут быть уже использованы в сборке в целях транспортировки. Если деталей нет в комплекте, проверьте ее наличие в сборке.*

Внимание! Сборку должны осуществлять не менее двух человек.  
Пожалуйста, в точности следуйте инструкции по сборке.



# Компьютер





## Управление

1. Убедитесь, что красный ключ-магнит установлен, и нажмите кнопку «СТАРТ» тренажер начнет работу в течение 3 секунд с обратным отсчетом звуковых сигналов, после чего начнется медленный запуск со скоростью 1 км / ч.

2. Нажмите клавишу «+» для ускорения и клавишу «-» для замедления. Самая быстрая скорость составляет 10 км / ч, а самая низкая - 1 км / ч.

3. Нажмите клавишу «MODE» , , чтобы переключиться между «Скорость , Время» и «Калории». При выборе режима «сканирования» экран будет автоматически перемещаться между скоростью, временем и калориями каждые 5 секунд.

4. Беговая дорожка имеет 12 встроенных программ. Чтобы выбрать программу, убедитесь, что беговая дорожка находится в режиме ожидания с неподвижным ремнем. Нажмите кнопку «PROG», чтобы выбрать нужную программу, затем нажмите «СТАРТ», чтобы запустить.

5. Для аварийной остановки, пожалуйста, отсоедините красный защитный магнит. Тренажер остановится. Когда красный защитный магнитный ключ не на месте, на экране появится сообщение «Err». Когда красный защитный магнитный ключ установлен правильно, на дисплее появится надпись «OFF».

6. Нажмите «Стоп», чтобы остановить дорожку после использования.

### **Если на экране появляются какие-либо коды ошибок, пожалуйста, проверьте ниже:**

Err Нет ключа безопасности - Пожалуйста, убедитесь, что ключ безопасности надет.

Если защитная клавиша уже включена, но там все еще отображается ERR или нет функции, измените экран компьютера / монитор.

E2 Ошибка для материнской платы, пожалуйста, замените ее.

E4 Ошибка для материнской платы, пожалуйста, замените ее

E5 Защита от перегрузки. Сменить материнскую плату.

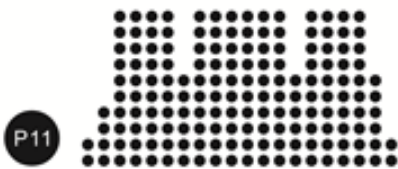
E6 Ошибка двигателя

E7 Прерывание связи - Пожалуйста, убедитесь, что все

Соединительные провода были подключены правильно.

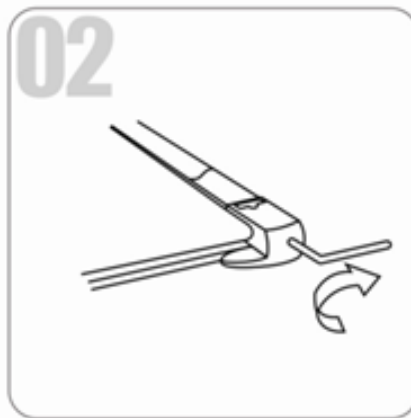
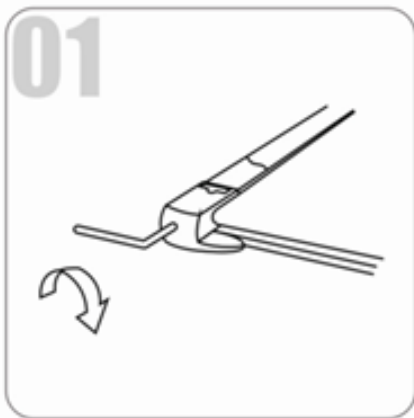
E8 Ошибка перегрузки - пользователь мог превысить максимальный вес.

В данной модели встроено 12 автоматических программ для удобства ваших тренировок:



## Эксплуатация беговой дорожки

Если беговое полотно сместилось в правую или левую сторону, Вы можете устранить причину этого самостоятельно. Например, если беговое полотно сместилось вправо, то Вы должны подтянуть правый регулировочный винт при помощи ключа (как показано на рисунке) по часовой стрелке. После включения беговой дорожки – полотно должно встать на место. Если этого не произошло – повторите процедуру.



**ВАЖНО!** Проводите все работы, предварительно обесточив беговую дорожку. Для этого отсоедините сетевой шнур от беговой дорожки.

Рекомендуется смазывать беговое полотно дорожки каждые 6-12 месяцев в зависимости от интенсивности использования. Для этого ослабьте винты, которые отвечают за натяжение бегового полотна (как показано на рисунке). Равномерно распределите силиконовую смазку под беговым полотном. После этого установите беговое полотно по центру и натяните его. В таблице приведены ориентировочные сроки смазки беговой дорожки, в зависимости от средней скорости при занятиях.

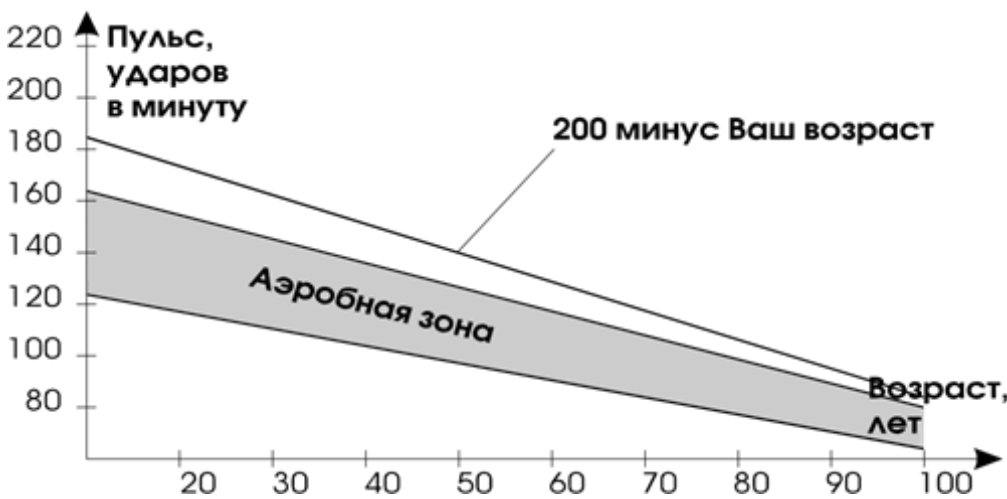
## Рекомендации по тренировкам

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

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).

Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется “аэробной зоной”. Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из 200 вычесть ваш возраст.



Нагрузку можно регулировать, меняя скорость и/или угол наклона бегового полотна. Избегайте чрезмерных нагрузок, они неблагоприятно отразятся на Вашем здоровье. Целесообразно

выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла 180 минус ваш возраст. Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту. Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. И Вам следует регулировать скорость и/или угол наклона бегового полотна, чтобы поддерживать свой уровень частоты пульса. Такой способ подсчета пульса годится только для физически здоровых людей. Одна из оптимальных схем тренировки:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 мин.
2-3 раза в неделю	20-30 мин.
1-2 раза в неделю	30-60 мин.



Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.




Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

	<b>Частота, (раз в неделю)</b>	<b>Продолжительность</b>
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий
4-я неделя	3	5 минут занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий

### **Разминка и восстановление**

<p><b>Поднимание плеч</b> Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p><b>Растягивание боковых мышц</b> Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.</p>	

<p><b>Растягивание четырехглавых мышц.</b>  Одной рукой для устойчивости обопритесь о стену, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Притяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p><b>Растягивание мышц внутренней части бедра</b>  Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	
<p><b>Растягивание подколенного сухожилия</b>  Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p><b>Растягивание икроножных мышц и ахилова сухожилия</b>  Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.</p>	
<p><b>Наклоны</b>  Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.</p>	
<p><b>Аэробные упражнения</b>  Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие – обогащать кровь кислородом.  Аэробные упражнения должны быть частью Ваших тренировок.</p>	

## Технические характеристики

Измерение пульса	нет
Система складывания	ручная
Размеры раб. (дл x шир x выс) Размеры в слож. виде (дл x шир x выс)	1355x625x1180 мм 315x625x1245 мм
Размеры бег. полотна (дл x шир)	1000 x 360 мм
Вес	22.5 кг
Максимальный вес пользователя	100 кг
Тренировочный компьютер	Время тренировки Скорость Пройденная дистанция Израсходованные калории Пульс Сканирование
Дополнительные функции	10 встроенных программ
Конструкция	Система складывания (складывается вертикально) Транспортировочные ролики

***Будьте здоровы!***