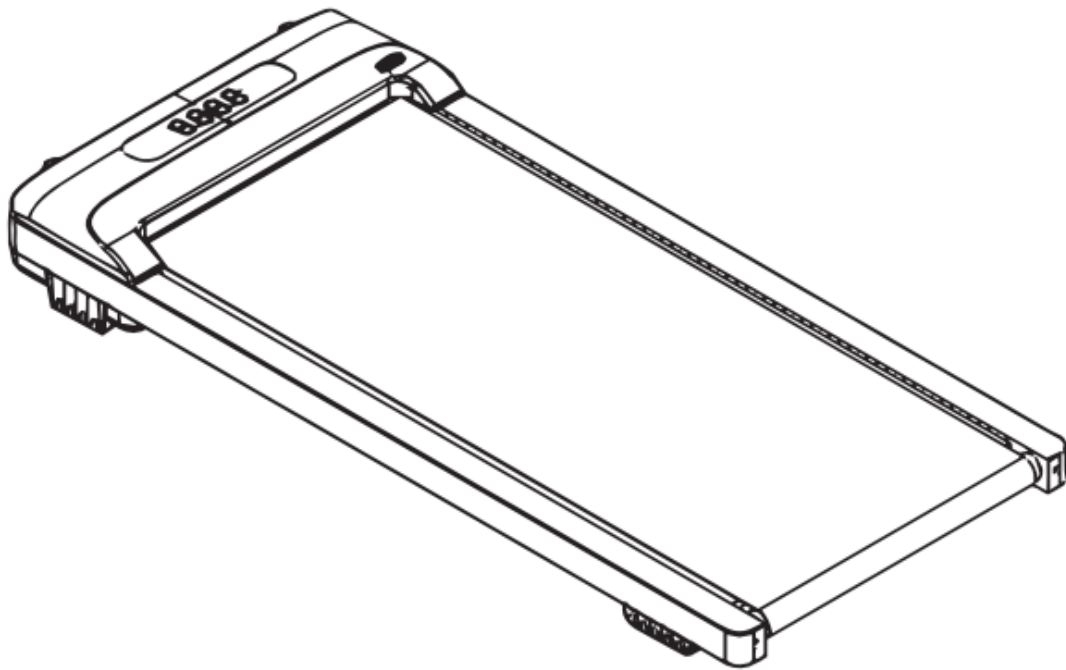




## **Модель: LEISTUNG SLIM U310**

Инструкция по эксплуатации беговой дорожки





# Содержание

Меры безопасности-----	3
Инструкция по монтажу-----	5
Технические характеристики-----	6
Инструкции по использованию беговой дорожки-----	7
Обслуживание-----	11
Регулировка бегового полотна-----	12
Устранение неполадок и обработка-----	14
Руководство по тренировкам-----	17
Меры по обучению технике безопасности-----	18
Гарантия-----	20



## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

---

**Предупреждение:** перед выполнением какой-либо программы упражнений мы рекомендуем вам сначала проконсультироваться с профессиональным врачом, особенно тем, кто старше 55 лет или тем, у кого когда-либо были проблемы со здоровьем. Мы не несем ответственности за любые травмы, вызванные этим. После того, как электрическая беговая дорожка полностью установлена, защитная крышка двигателя закрыта, питание можно включить.

1. Не вставляйте никакие другие предметы в любую часть оборудования, это может привести к повреждению оборудования.
2. Поместите электрическую беговую дорожку на чистое и ровное место. Не ставьте электрическую беговую дорожку на толстый ковер, чтобы не влиять на циркуляцию воздуха под электрической беговой дорожкой и не устанавливайте электрическую беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.
3. Пожалуйста, не включайте тренажер, когда вы стоите на беговом полотне. После включения питания беговое полотно может остановиться после начала движения. Люди должны стоять на пластиковых противоскользящих досках с обеих сторон электрической беговой дорожки до тех пор, пока беговое полотно не начнет двигаться.
4. Не носите слишком длинную и свободную одежду во время тренировки, чтобы избежать её замятие электрической беговой дорожкой. Обычно носят кроссовки на резиновой подошве.
5. Во время использования электрической беговой дорожки держитесь подальше от детей и домашних животных. Вокруг изделия должна быть свободная зона безопасной эксплуатации шириной 50-100 см.
6. Любые интенсивные упражнения можно выполнять только через 40 минут после еды.
7. Этот вид фитнес-оборудования используют взрослые, а несовершеннолетние при использовании электрической беговой дорожки должны быть в сопровождении взрослых.
8. Беговая дорожка предназначена для использования внутри помещений. Не используйте его на открытом воздухе. Место должно быть чистым и ровным, следует обратить внимание на влагонепроницаемость помещения. Электрическая беговая дорожка является специализированным инструментом. Не переоборудуйте его для других целей.
9. Шнур питания электрической беговой дорожки особенный. Если шнур питания поврежден, купите его у дилера или свяжитесь напрямую с нашей компанией.
10. Не подключайте другую линию к середине кабеля; не удлиняйте кабель и не меняйте вилку кабеля; не кладите на кабель тяжелые предметы и не размещайте его рядом с источником тепла; запрещается использовать розетку с несколькими отверстиями, это может привести к возгоранию или травмам людей от электропитания. Вставляя вилку, пожалуйста, убедитесь, что она вставлена в розетку с цепью защитного заземления.
11. Когда машина не используется в течение длительного времени, электропитание должно быть отключено. При отключении электропитания не тяните за шнур питания; необходимо держать вилку питания и выдергивать ее, чтобы не оторвать часть жильного



провода линии электропередачи. Вставьте вилку шнура питания в розетку с безопасным заземлением. Сетевой шнур электрической беговой дорожки специальный.

Если шнур питания поврежден, обратитесь к производителю как можно скорее.

12. Эта беговая дорожка предназначена только для домашнего использования.

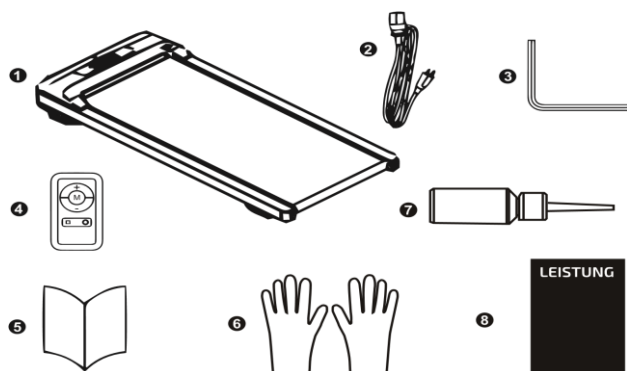
13. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут нанести вред здоровью.

14. Ежемесячно проверяйте, ослаблены ли все соединительные винты и повреждены ли все детали. При наличии каких-либо повреждений их следует немедленно заменить и отремонтировать.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ

---

Этот продукт не требует установки. Откройте упаковочную коробку, и вы сможете вынуть из нее следующие детали.



№	Наименование	Количество	Единица измерения
1	Беговая дорожка	1	Шт.
2	Шнур питания (трёхконтактный разъем)	1	Шт.
3	Шестигранный ключ	1	Шт.
4	Пульт дистанционного управления	1	Шт.
5	Коврик	1	Шт
6	Силиконовое масло	1	Шт.
7	Перчатки	2	Шт.
8	Инструкция	1	Шт.



## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Размер упаковки	1380x680x170 мм.	Мощность двигателя	DC 2.5 л.с.
Номинальное напряжение	220-240 Вт.	Частота переменного тока	50Гц-60Гц
Беговое полотно	1100x460 мм.	Диапазон скорости	1-8 км. /ч.
Вес нетто	32 кг.	Максимальный вес	120 кг.
Функции светодиодного экрана		Скорость, время, расстояние, калории	

## ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Данное изделие должно быть заземлено. В случае неисправности или поломки заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что снижает риск поражения электрическим током. Данное изделие оснащено шнуром с заземляющим проводником и заземляющей вилкой. Вилка должна быть подключена к соответствующей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и постановлениями.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

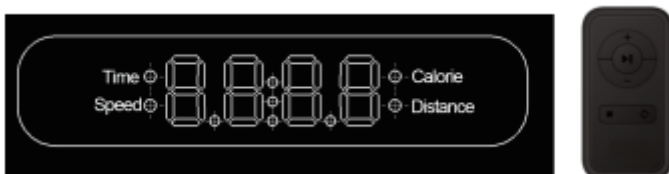
Неправильное подключение заземляющего проводника оборудования может привести к поражению электрическим током. Если у вас есть сомнения относительно того, правильно ли заземлено изделие, обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту по обслуживанию. Не модифицируйте вилку, поставляемую в комплекте с изделием. Если она не подходит к розетке, поручите квалифицированному электрику установить подходящую розетку.

Этот продукт предназначен для использования в сети с номинальным напряжением 220–240 В и имеет заземляющую вилку. Убедитесь, что изделие подключено к розетке той же конфигурации, что и вилка. С этим изделием нельзя использовать адаптер.



## ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

---



### Инструкция по табло

Табло «ВРЕМЯ/СКОРОСТЬ/КАЛОРИИ/ДИСТАНЦИЯ»: Никаких клавишных операций. Окно переключения 5-секундного цикла.

(1) Когда отображается время тренировки, время вперед составляет от 0:00 до 99:59, а время останавливается до максимального значения беговой дорожки; Обратный отсчет уменьшается от установленного времени (максимум установлен на 99 минут, а режим отображения минут и секунд установлен, например, «99:00») до нуля. Когда обратный отсчет достигает 0:00, беговая дорожка плавно замедляется, прекращая работу, и отображает «Конец» и переходит в режим ожидания через 5 секунд после полной остановки.

(2) Когда отображается скорость, диапазон отображения скорости составляет 1,0-8,0 км/ч.

(3) Когда отображаются калории, отображается количество калорий, израсходованных тренирующимся, положительный счетчик находится в диапазоне 0,0–999, а переполнение обнуляется. При обратном счете он будет вести обратный отсчет от установленного значения до 0. При обратном счете до 0 беговая дорожка плавно замедляется, прекращая работу и отображая «Конец», и переходит в состояние ожидания через 5 секунд после полной остановки;

(4) Когда отображается расстояние, прямой отсчет составляет от 0,00 до 99,99, а переполнение обнуляется. Обратный счет уменьшается с установленного значения до 0. Когда обратный счет достигает 0, беговая дорожка плавно замедляется, прекращая работу, и переходит в состояние ожидания через 5 секунд после полного прекращения отображения «Конец».



## Описание клавиш (пульт дистанционного управления)

- (1) старт // пауза: когда питание включено, нажмите эту клавишу, система начнет 3-секундный обратный отсчет, и беговая дорожка начнет работать со скоростью 1,0 км/ч. Нажмите эту кнопку, чтобы остановить работу беговой дорожки во время работы.
- (2) Клавиши увеличения или снижения скорости: нажатие клавиши замедления уменьшит скорость беговой дорожки, нажатие клавиши ускорения увеличит скорость беговой дорожки; Значение амплитуды регулировки составляет 0,1 км/время, и оно автоматически увеличивается или уменьшается при удержании более 0,5 секунды.
- (3) Кнопка «Стоп». Нажмите кнопку остановки во время работы, чтобы остановить и перезагрузить беговую дорожку.
- (4) Клавиша режима: в режиме ожидания можно переключить режим обратного счета; Окно дисплея можно переключать во время работы.

### Быстрый старт

- (1) Откройте выключатель питания.
- (2) Нажмите кнопку «Пуск», система начнет 3-секундный обратный отсчет, раздастся звуковой сигнал, и в окне отобразится номер обратного отсчета. После 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка начинает работать со скоростью 1,0 км/ч.
- (3) после запуска вы можете отрегулировать скорость беговой дорожки в соответствии с необходимостью использовать кнопку скорости плюс или минус.

### Работа во время движения

- (1) Нажмите «Пуск», чтобы остановить работу беговой дорожки.
- (2) Нажмите кнопку остановки, и бегун замедлится и остановится.
- (3) Нажмите кнопку скорости плюс или минус. Отрегулируйте скорость беговой дорожки.

### Ручной режим

- (1) «Mode» — это клавиша выбора режима: нажмите эту клавишу, чтобы выбрать «0,0», «15:00», «1,00» и «50» («0,0» — рабочий режим системы по умолчанию, «15:00» — режим подсчета времени, «1,00» — режим подсчета расстояния, «50,0» — режим подсчета калорий). Клавиши скорости плюс или минус можно использовать для установки соответствующего значения обратного отсчета при выборе режима обратного отсчета. После настройки нажмите «START», чтобы запустить беговую дорожку.





- (2) В режиме ожидания нажмите кнопку «Start», беговая дорожка будет двигаться со скоростью 1,0 км/ч. В других окнах отсчет начинается с 0. Нажмите «Скорость+» и «Скорость-», чтобы изменить скорость.
- (3) В режиме ожидания нажмите «Mode», чтобы войти в режим подсчета времени. В окне времени отображается 15:00 и мигает. Нажмите «Скорость+» и «Скорость-», чтобы установить время движения в диапазоне от 5:00 до 99:00.
- (4) В режиме подсчета времени нажмите клавишу «mode», чтобы войти в режим подсчета расстояния, и в окне «dist» (расстояние) отобразится «1,00» и начнет мигать. Нажмите клавиши «Скорость +» и «Скорость-», чтобы установить расстояние движения, а диапазон настройки расстояния составляет 0,50-99,00.
- (5) В режиме реверсии расстояния нажмите «Mode», чтобы войти в режим реверса калорий, в окне «cal» отобразится «50,0» и начнет мигать. Нажмите «Скорость +» и «Скорость -», чтобы установить количество калорий. Диапазон настройки калорий составляет 10,0–999.
- (6) После выбора одного из трех режимов обратного счета нажмите кнопку «Start». Беговая дорожка начнет работать после задержки в 3 секунды. Вы можете изменить текущий наклон или скорость бега, управляя клавишей, или остановить беговую дорожку.



## Диапазон отображения каждого значения

Установка параметра	Начало	Задать начальное значение	Диапазон настройки	Отображаемый диапазон
Время (мин:сек)	0	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Скорость (км/ч)	0.0	1.0	1.0-8.0	1.0-8.0
Расстояние (км)	0	1.0	0.5-99.9	0.00-99.9
Калории (ккал)	0	50	10-999	0-999

## Режим энергосбережения

Эта система имеет функцию энергосбережения. Если в течение 10 минут в режиме ожидания не будет введена ключевая инструкция, система перейдет в режим энергосбережения, автоматически выключит дисплей и нажмите любую клавишу, чтобы восстановить систему.

## Выключение

В любой момент вы можете выключить беговую дорожку, выключив выключатель питания, что не повредит беговую дорожку.

## Примечание

Если у вас есть какие-либо вопросы, пожалуйста, свяжитесь с продавцом. Непрофессионалам, пожалуйста, не пытайтесь разбирать или ремонтировать, чтобы избежать повреждения оборудования.



## ОБСЛУЖИВАНИЕ

### **Очистка: комплексная очистка продлит срок службы электрической беговой дорожки.**

Регулярно удаляйте пыль, чтобы поддерживать чистоту деталей. Обязательно очистите открытые части с обеих сторон бегового полотна, это уменьшит скопление загрязнений под беговым полотном. Убедитесь, что обувь чистая, и избегайте попадания посторонних предметов под беговое полотно, чтобы уменьшить износ бегового полотна и доски. Поверхность бегового полотна следует очищать влажной тряпкой, смоченной мылом. Будьте осторожны, не допускайте попадания воды на электрические компоненты и под беговое полотно.

Предупреждение: обязательно отключите вилку электрической беговой дорожки, прежде чем снимать защитную крышку двигателя. Не реже одного раза в год открывайте защитную крышку двигателя для очистки двигателя.

### **Специальное смазочное масло для бегового полотна и электропривода.**

Доска и беговое полотно этой электрической беговой дорожки предварительно покрыты смазочным маслом. Сила трения между беговым полотном и подножкой оказывает большое влияние на срок службы и производительность электрической беговой дорожки, поэтому необходимо регулярно наносить смазочное масло. Мы рекомендуем регулярный осмотр поверхности доски.

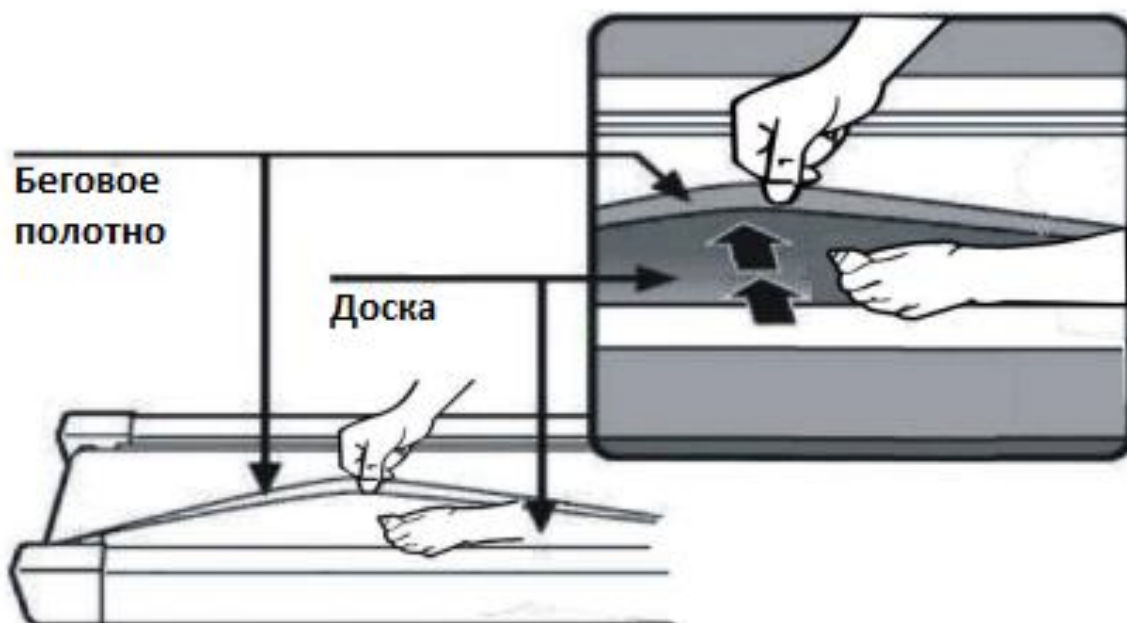
Если дорожка повреждена, обратитесь в наш центр обслуживания клиентов.

Мы предлагаем наносить смазочное масло между беговым полотном и подножкой электрической беговой дорожки в соответствии со следующей схемой: (применение показано на рисунке ниже).

## РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

---

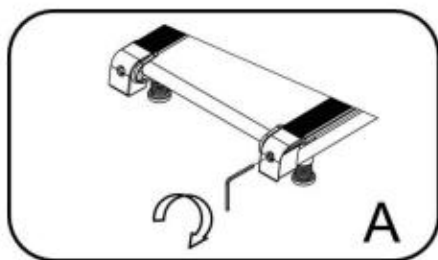
1. Чтобы лучше обслуживать электрическую беговую дорожку и продлить срок ее службы, рекомендуется отключать питание через 1,5 часа непрерывного использования и дать тренажеру отдохнуть в течение 10 минут перед использованием.
2. Если беговое полотно слишком ослаблено, оно будет скользить во время бега; если он затянут слишком сильно, это может снизить производительность двигателя и усилить износ барабана и бегового полотна. Когда натяжение бегового полотна достаточное, обе стороны бегового полотна можно приподнять вручную от подножки примерно на 50-75 мм.



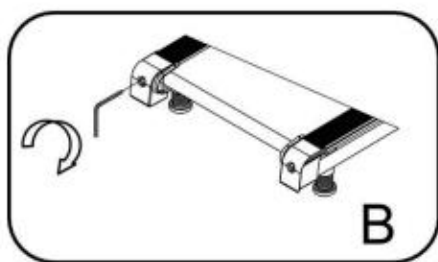
## Регулировка ремня

Поставьте электрическую беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите электрическую беговую дорожку со скоростью около 3,72–5 миль в час и наблюдайте за отклонением бегового полотна.

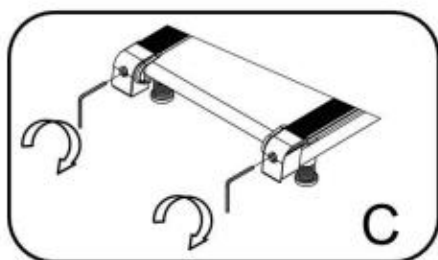
Если беговое полотно отклоняется вправо, вытащите выключатель питания, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, вставьте выключатель питания, запустите беговую дорожку и наблюдайте за отклонением бегового полотна. Повторяйте до тех пор, пока беговое полотно не будет отцентрировано. Рисунок А.



Если беговое полотно отклоняется влево, вытащите выключатель питания, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, вставьте выключатель питания, запустите беговую дорожку и наблюдайте за отклонением бегового полотна. Повторяйте до тех пор, пока беговое полотно не будет отцентрировано. Рисунок В



После вышеуказанной регулировки или использования в течение определенного периода времени беговое полотно постепенно расслабится, и его необходимо будет отрегулировать. Вытащите выключатель питания. При этом поверните регулировочные болты с обеих сторон по часовой стрелке на 1/4 оборота. Вставьте выключатель питания, чтобы запустить беговую дорожку. Затем встаньте на беговое полотно, чтобы убедиться в его натяжении. Повторяйте вышеописанные действия до тех пор, пока ремень не станет умеренно натянутым. Рисунок С





## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

---

**Проблема 1:** После включения питания электронный счетчик не отображается.

- А. Сначала проверьте, не отскакивает ли защита от перегрузки, если вы отскочите и нажмете на нее;
- В. Проверьте шнур питания на выключателе питания, устройстве защиты от перегрузки и приводе, чтобы убедиться, что соединение хорошее;
- С. Проверьте, вставлен ли шнур питания электронного счетчика к приводу. Снимите стойку, чтобы проверить электронный счетчик на каждой секции приводного кабеля привода, чтобы убедиться, что каждая жила провода полностью вставлена, или линия электропередачи повреждена или сломана. Необходимо повторное подключение или замена.

**Проблема 2:** После подачи питания на электронном счетчике отображается «E01» ----- сбой связи (привод не получает сигнал электронного счетчика); электронный дисплей часов «E13» ----- Сигнал.

- А. Электронный счетчик заблокирован связью драйвером. Проверить на каждом участке электронного счетчика линии связи драйвера, чтобы убедиться в том, что каждая жила провода вставлена до конца; проверьте, не повреждена ли связь между электронным счетчиком и драйвером, и замените кабель связи.
- В. Линия связи электронного счетчика неисправна, компонент поврежден, электронные часы заменены;
- С. Неисправность сигнальной линии привода, замените привод.

**Проблема 3:** Если на электронных часах отображается «E02» ----- Взрывозащищенность или неисправность двигателя.

- А. Проверьте, подключена ли линия двигателя, и снова подключите линию двигателя. Если не менялся двигатель;
- Б. Проверьте, есть ли у контроллера запах, не произошло ли короткое замыкание на IGBT и заменен ли драйвер;
- С. Убедитесь, что напряжение источника питания ниже 50% от нормального напряжения. Для повторного тестирования используйте правильные характеристики напряжения;

**Проблема 4:** После запуска на электронных часах отображается «E03» ----- нет исходящего сигнала.



А. Если двигатель запускается в течение 5-8 секунд, «E03» показывает, что сигнал датчика скорости не обнаружен. Проверьте, вставлен ли штекер датчика, не поврежден ли магнитный датчик. Вставьте его или замените магнитный датчик.

В. Сигнальная линия датчика неисправна в управлении, драйвер заменен;

**Проблема 5:** После запуска на электронном дисплее отображается "E04" ----- Ошибка обучения наклону или самопроверки.

А. Проверьте, правильно ли подключена сигнальная линия двигателя наклона, снова вставьте и закрепите разъем сигнальной линии.

В. Проверьте, правильно ли подключена линия переменного тока наклонного двигателя, убедившись, что линия переменного тока наклонного двигателя правильно подключена в соответствии с маркировкой на контроллере.

С. Проверьте, не повреждены ли соединительные провода двигателя или не разомкнуты ли цепи; замените соединительные провода или двигатель наклона.

Д. Замените драйвер.

Е. После тщательной проверки нажмите кнопку "Изучить" на драйвере для повторного обучения.

**Проблема 6:** После запуска на электронном дисплее отображается "E05" ----- Защита от перегрузки по току.

А. Возможные причины включают превышение номинальной нагрузки, приводящее к чрезмерному току, и самозащиту системы. Перезапуск системы должен устранить проблему.

В. Возможно, какая-то часть беговой дорожки заклинена, что препятствует вращению двигателя, что приводит к чрезмерной нагрузке и чрезмерному току. Система самозащиты. При необходимости отрегулируйте беговую дорожку или нанесите смазку.

С. Проверьте, нет ли шумов при перегрузке по току или запаха гари во время работы двигателя. Если да, замените двигатель.

Д. Проверьте, нет ли запаха гари в приводе. Если есть, замените привод.

**Проблема 7:** После запуска на электронном дисплее отображается "E06" ----- Обычно это указывает на разомкнутую цепь двигателя.

А. Убедитесь, что провода двигателя правильно подсоединены, и при необходимости подсоедините их повторно.

В. Если в двигателе имеется внутренняя разомкнутая цепь, замените двигатель.

С. Двигатель может работать без нагрузки, что приводит к малому току и ошибке. При необходимости выполните проверку под нагрузкой.



**Проблема 8:** После запуска на электронном дисплее отображается "E08" ----- ошибка хранения 24C02 (с внешним драйвером 24C02).

А. Убедитесь, что микросхема хранения вставлена правильно (для источников питания без коммутации); снова вставьте ее в гнездо микросхемы, обращая внимание на положение контакта 1.

В. Если микросхема хранения повреждена или есть проблемы с соответствующими линиями, замените микросхему хранения или драйвер.

**Проблема 9:** Если электронный дисплей показывает "E10" после запуска ----- Обычно указывает на кратковременное короткое замыкание двигателя.

А. Если в двигателе произошло внутреннее короткое замыкание, замените двигатель.

В. Если какая-либо часть передаточного механизма заклинила, отрегулируйте ее или при необходимости нанесите смазку.



## РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ

---



### **Растяжка касания пальцев ног**

Встаньте, слегка согнув колени, и медленно согните их вперед от бедер. Расслабьте спину и плечи. Держите руки и позвольте своим рукам дотянуться до пальцев ног как можно дальше насколько это возможно. Удерживайте положение 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.

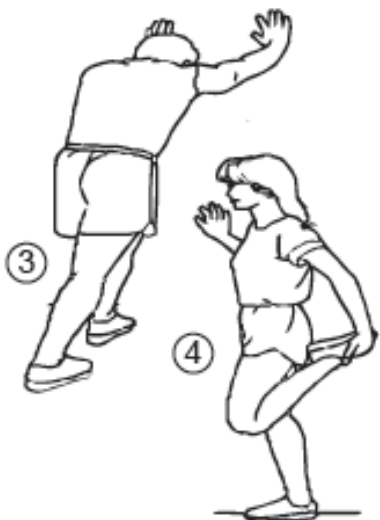
Растягиваемые части: подколенные сухожилия, задняя часть коленей и назад.



### **Растяжка подколенных сухожилий**

Сядьте, вытянув одну ногу. Принеси подошву другой ногой к себе, упираясь во внутреннюю часть бедра вытянув ноги. Дотянитесь до пальцев ног настолько, насколько комфортно. Удерживайте положение 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза каждой ногой.

Растягиваемые части: подколенные сухожилия, нижняя часть спины и пах.



### **Растяжка икр и сухожилий**

Поставив одну ногу перед другой, потянитесь вперед и положите руки на стену. Выпрямите заднюю ногу, удерживая ступню на стене. Держитесь 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторить по 3 раза с каждой ногой. Чтобы еще больше растянуть сухожилие, согните спину и ноги.

Растянутые части: икра, ахиллово сухожилие и лодыжка.

### **Растяжка квадрицепсов**

Упираясь одной рукой в стену для равновесия, дотянитесь назад и захватите одну ногу другой рукой. Подносить пятки как можно ближе к бедрам. Держать на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторить по 3 раза с каждой ногой.

Растягиваемые части: квадрицепсы и ягодицы.



### **Разгибание внутренней поверхности бедра**

Сядьте, соединив подошвы ног и колени. Подтяните ноги как можно дальше в сторону паха. Удерживайте положение 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторить 3 раза.

Растягиваемые части: квадрицепсы и ягодицы.



## РУКОВОДСТВО ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

---

### **Этап разминки:**

Если вам больше 55 лет или вы не очень здоровы, вы также впервые занимаетесь спортом, пожалуйста проконсультируйтесь со своим врачом или профессиональным специалистом. Прежде чем использовать моторизованную беговую дорожку, научитесь управлять ею, как запустить, остановить, отрегулировать скорость и т.д. Держите беговую дорожку на низкой скорости около 1,6–3,2 км/ч, затем проверьте на одной ноге, после того как привыкнете к скорости, затем вы можете бегать на тренажере и добавлять скорость от 3 до 5 км/ч. Поддерживайте скорость около 10 минут, затем медленно остановите машину.

### **Этап упражнений:**

Перед использованием беговой дорожки узнайте, как регулировать скорость и наклон. Пройдитесь около 1 км на стабильной скорости, это займет примерно 15-25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, то на 1 км у Вас уйдет около 12 минут. Если вы чувствуете себя комфортно на стабильной скорости, вы можете добавить скорость и наклон, и через 30 минут вы сможете хорошо потренироваться.

### **Интенсивность упражнений:**

Наиболее рациональный способ. 15-20-минутная тренировка — отличный способ сэкономить время.

Разомнитесь на скорости 4,8 км/ч за 2 минуты, затем прибавьте скорость до 5,3 км/ч и продолжайте идти 2 минуты, затем прибавьте до 5,8 км/ч и идите 2 минуты. После этого каждые 2 минуты прибавляйте по 0,3 км/ч, пока не почувствуете, что дыхание учащено, но не затруднено. Продолжайте тренироваться на этой скорости и снизьте ее на 0,3 км/ч, если почувствуете одышку. В конце дайте 4 минуты замедлиться. Если вам сложно увеличить интенсивность упражнения за счет увеличения скорости, используйте медленное увеличение наклона. Небольшое увеличение наклона значительно увеличит интенсивность упражнения.

Сжигание калорий --- лучший эффективный способ. Разминка в течение 5 минут со скоростью: 4-4,8 км/ч, затем медленно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч/2 минуты, пока не достигнете стабильной скорости, для которой вы чувствуете себя комфортно 45 минут. Для повышения интенсивности движения вы можете поддерживать скорость в течение 1 часа телепрограммы, затем увеличивать скорость на 0,3 км/ч каждую рекламу, после чего вернуться к исходной скорости. Вы можете узнать максимальную эффективность тренировки для сжигания калорий во время рекламы и последующего увеличения частоты сердечных сокращений. Наконец, вам следует постепенно замедлять скорость в течение 4 минут.



**Частота упражнений:**

Время цикла: 3-5 раз в неделю, 15-60 минут/раз. Составьте график тренировок научно, не только для вашего хобби.

Перед началом тренировки проконсультируйтесь со своим врачом или медицинским работником. Профессиональные люди помогут вам составить подходящий график занятий в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья; определить скорость движения, интенсивность упражнений. Пожалуйста, немедленно прекратите заниматься, если во время тренировки вы почувствуете стеснение в груди, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, затруднение дыхания, головокружение или другой дискомфорт. Вам следует проконсультироваться со своим врачом или медицинским работником, чтобы продолжить прием. Вы можете выбрать обычную скорость ходьбы или скорость бега, если вы всегда тренируетесь на беговой дорожке. Если у вас недостаточно опыта или подтверждения скорости тестирования, вы можете следовать инструкции:

Скорость 1-3,0км/ч.	Человек без физической подготовки.
Скорость 3,0-4,0км/ч	Человек ведущий малоподвижный образ жизни
Скорость 4,0-5,0 км/ч.	Быстрая ходьба
Скорость 5,0-6,0 км/ч.	Легкий бег для подготовленных спортсменов

Обратите внимание: Для ходьбы подходит скорость не более 6 км/ч.

**Предупреждение:**

Перед чисткой или обслуживанием изделия обязательно отключите вилку электрической беговой дорожки.



## ГАРАНТИЯ

---

Ограниченная гарантия производителя.

На этот продукт распространяется гарантия, покрывающая производственные дефекты материала и изготовления. Гарантийный срок на детали. На все комплектующие предоставляется гарантия 1 год. Исключения гарантии:

Гарантия не распространяется на повреждения, возникшие по следующим причинам:

Неправильная установка или несоблюдение инструкций по установке;

1. Товар используется не в бытовых целях или в целях, не предусмотренных его назначением;
2. Повреждения поверхности: например, царапины, вмятины или изменение цвета;
3. Повреждения, вызванные естественным износом, вандализмом, несчастным случаем или действиями животных;
4. Любое стихийное бедствие (например, пожар, наводнение, снег, лед, ураган, землетрясение, молния или другие стихийные бедствия), условия окружающей среды (например, загрязнение воздуха, плесень, роса и т. д.) или загрязнение посторонними веществами (например, грязь, жир, масло и т. д.);
5. Нормальное атмосферное воздействие вызвано воздействием солнечного света, погоды и атмосферы, которые могут вызвать пыль, скопление грязи или пятен, а также повреждение от мусора.
6. Мы по своему усмотрению отремонтируем или заменим любую деталь, которая окажется неисправной при обычном домашнем использовании. Любой ремонт или замена не продлевают гарантийный срок.

### **Порядок обращения в сервисную службу:**

- Отправьте заявку на гарантийный ремонт тренажера по электронной почте [service@leistung.store](mailto:service@leistung.store), с обязательным приложением копий товарно-транспортной накладной, описания неисправности, а также его визуального подтверждения в виде фотографий или видеозаписи неисправного оборудования, узла или механизма.



**LEISTUNG.STORE**

**PROGRESS WITH LEISTUNG**