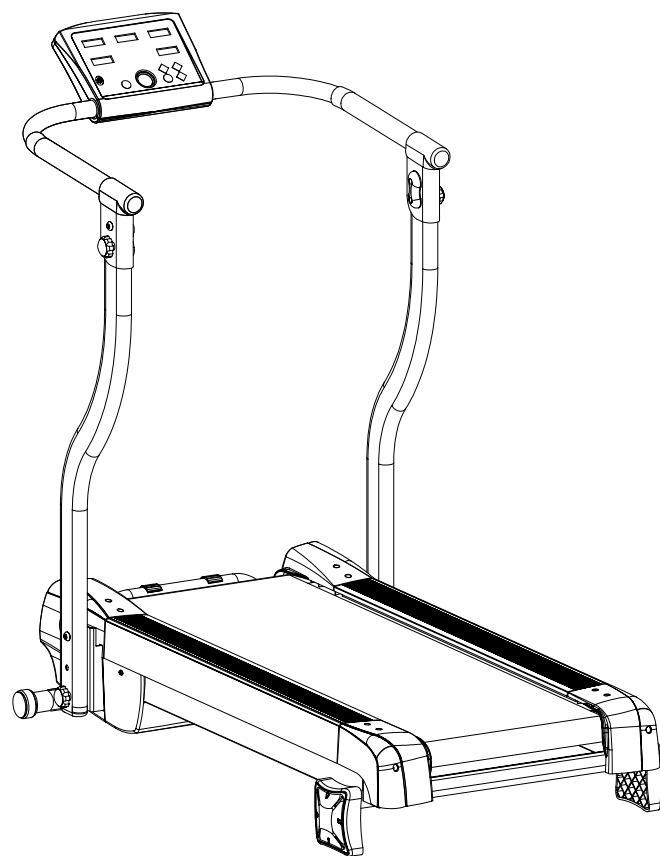


# BT-3130EV

## ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

**BODY**  
SCULPTURE

SINCE 1965

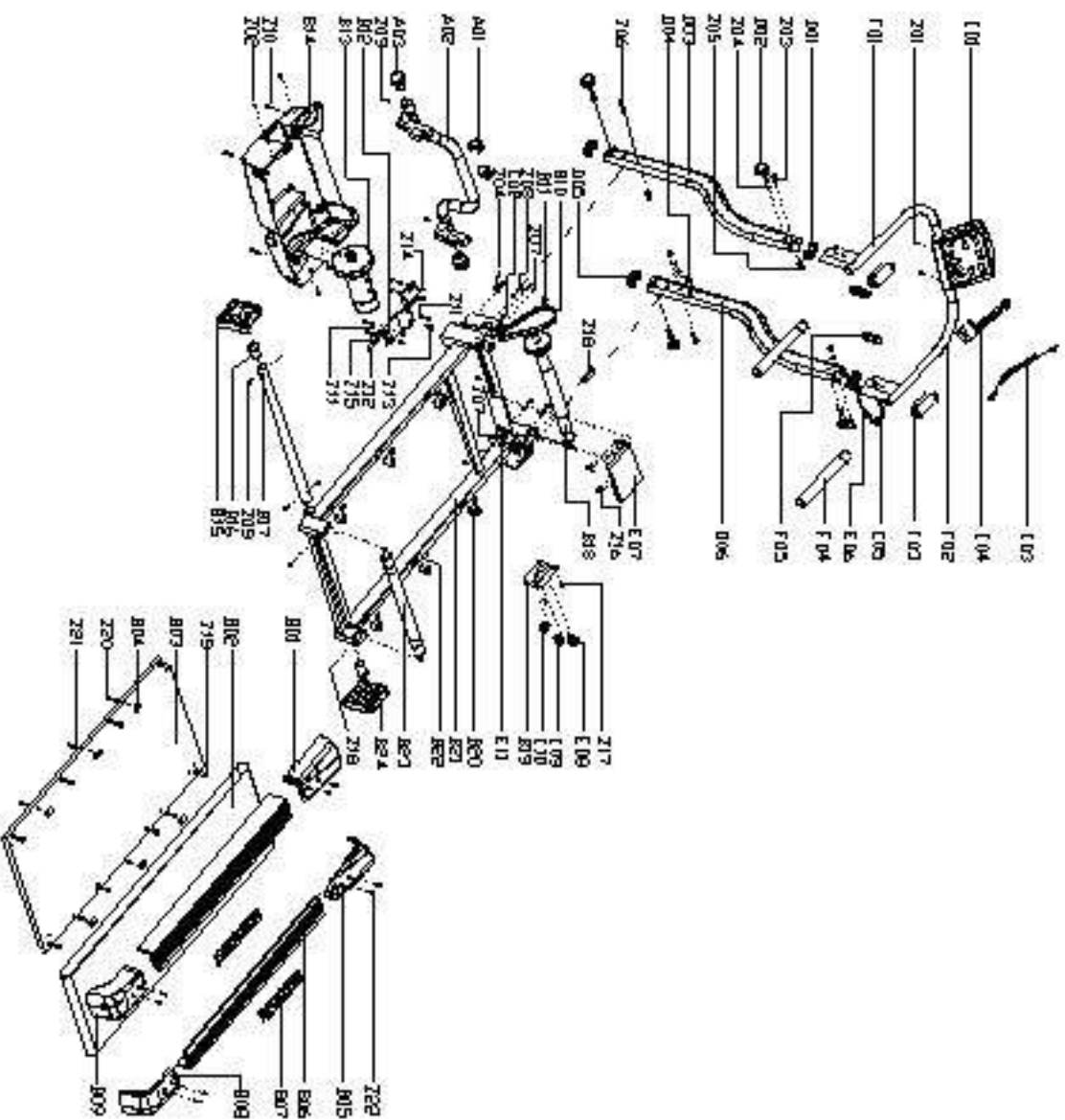


## ***Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!***

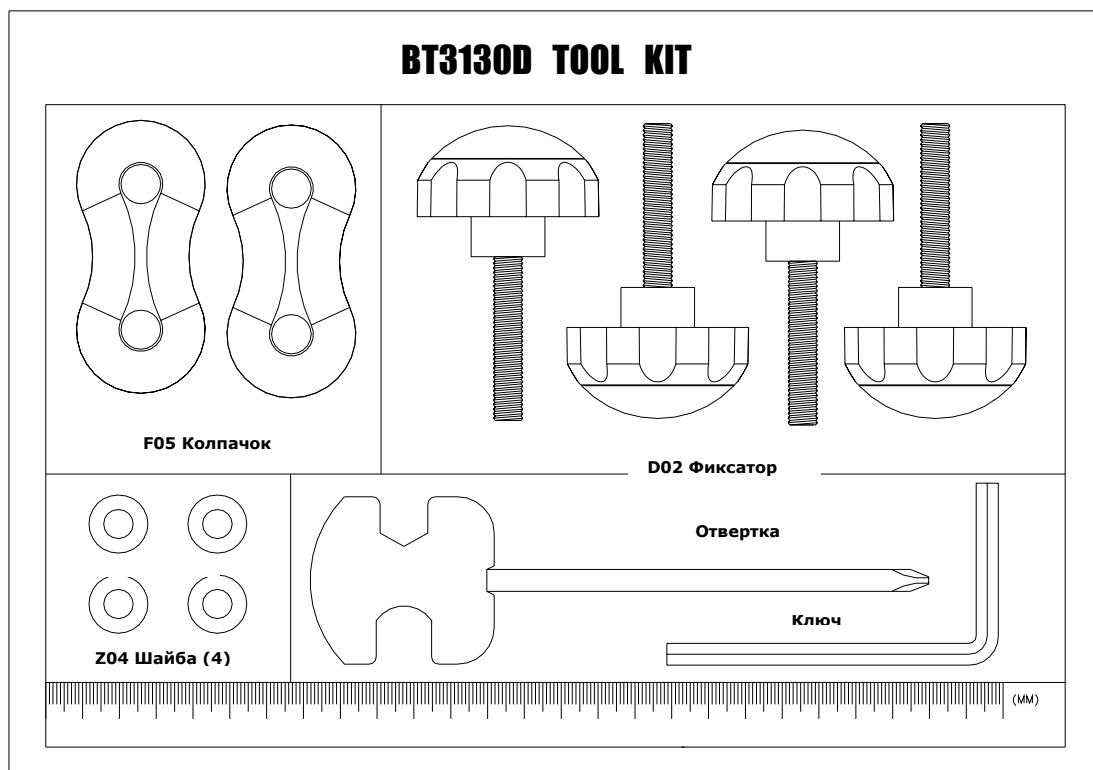
- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
- 4) Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
- 5) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
- 6) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 7) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 8) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
- 10) Максимальный вес пользователя – 100кг.
- 11) Оборудование не предназначено для терапевтических целей.
- 12) Используйте «ключ безопасности» для аварийной остановки дорожки.

**Согласно EN957-1 этот аппарат является тренажёром для применения в домашних условиях, а не в профессиональных целях (спортклубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. Снимается всякая ответственность за увечья и повреждения аппарата, которые могут произойти при тренировках на аппарате вне домашних условий. Гарантийные обязательства на этот аппарат не распространяются, если он применяется вне домашних условий.**

# ВТ3130ДВ Разведный чертеж



# НАБОР КРЕПЕЖА



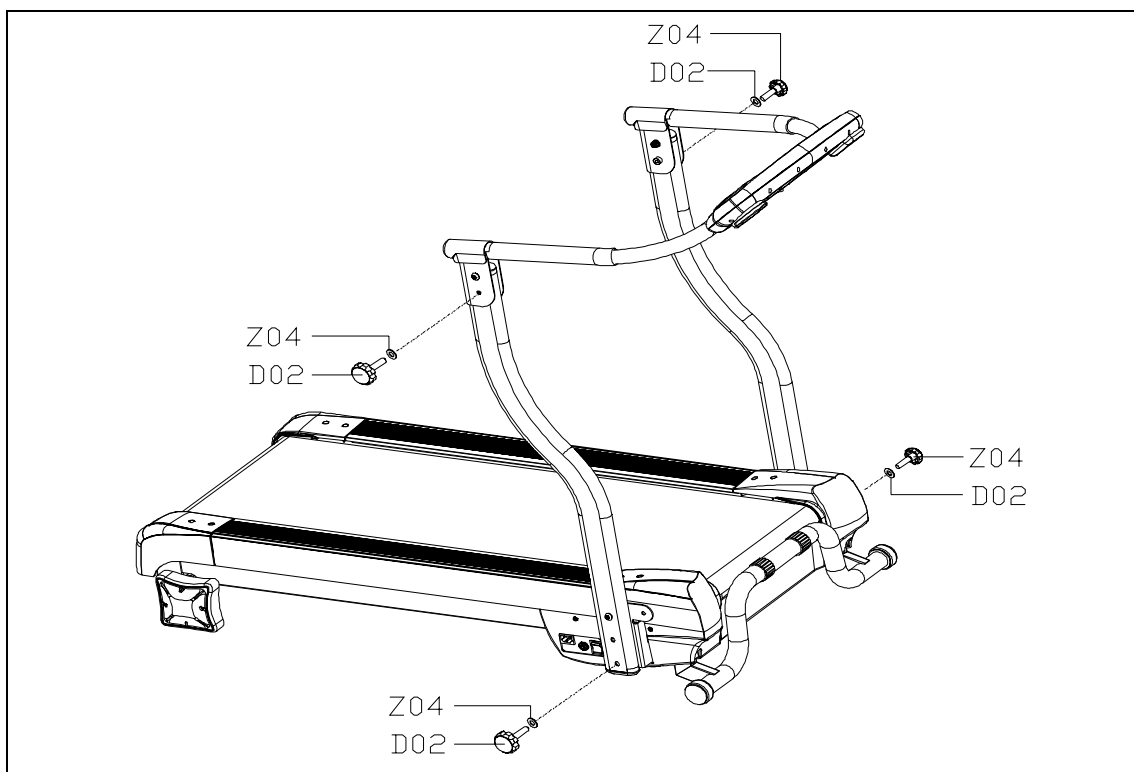
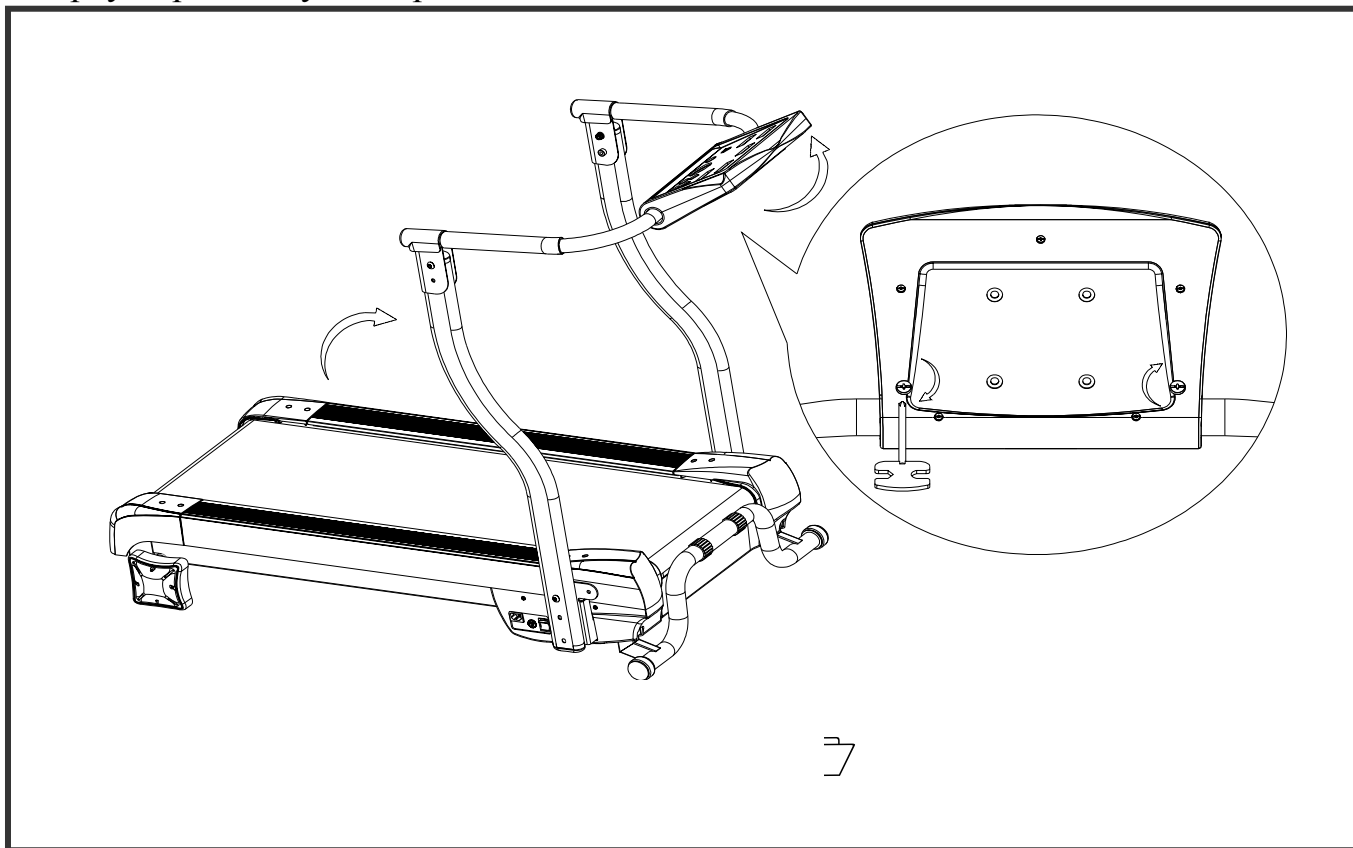
## СПИСОК ЧАСТЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	Характеристики	Кол-во
A01	Амортизатор	φ42xφ36x30L	2
A02	Передняя рама	φ38.1x677L	1
A03	Колесико для транспортировки		2
B01	Передняя накладка (левая)	ABS	1
B02	Полотно	2430x400x1.6t	1
B03	Деревянное основание	1055x575x19t	1
B04	Крепление боковины		6
B05	Передняя накладка (правая)	ABS	1
B06	Боковина		2
B07	Накладка	40x700	2
B08	Задняя накладка (правая)	ABS	1
B09	Задняя накладка (левая)	ABS	1
B10	Ремень	J6 533m/m	1
B11	Магнит	φ15x2t	1
B12	Крепление мотора	4t	1
B13	Мотор		1
B14	Нижний кожух мотора	ABS	1
B15	Регулятор наклона (левый)	ABS	1
B16	Втулка регулятора наклона	PP	2
B17	Ось	φ31.8x1.5tx679L	1
B18	Передний валик	φ42x490L	1
B19	Крепление переключателя	2t	1
B20	Буфер	30x25(M8x16L)	8
B21	Главная рама		1
B22	Крепление буфера	M8	8
B23	Задний валик	φ42x485L	1
B24	Регулятор наклона (правый)	ABS	1
D01	Заглушка (верхняя)	30x70	2
D02	Фиксатор	M8x45L	4
D03	Стойка (левая)	30x70x1.5tx1024L	1
D04	Защита кабеля		1
D05	Заглушка (нижняя)	30x70	2
D06	Стойка (правая)	30x70x1.5tx1024L	1
E01	Компьютер	SD6138-2	1
E02	Держатель компьютера	PVC	1
E03	Нижняя крышка компьютера		1
E04	Датчик		1

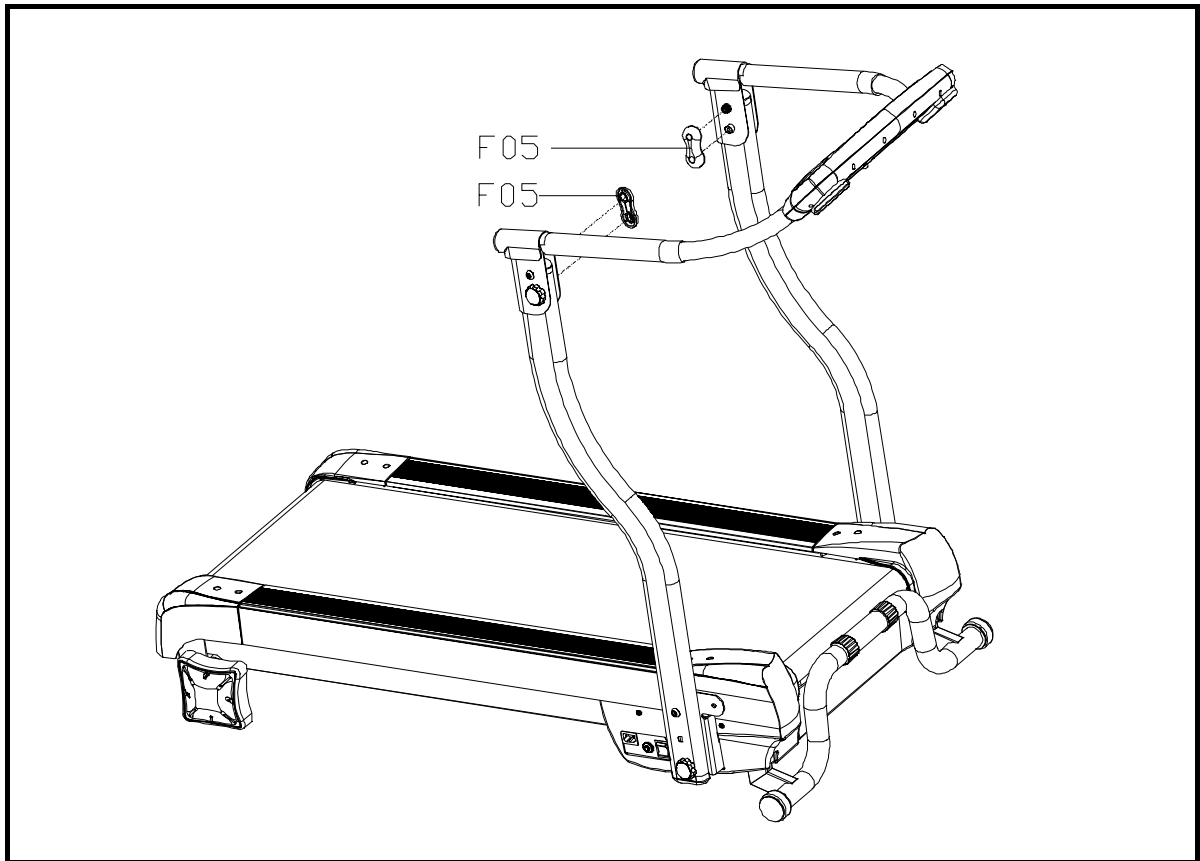
<b>E05</b>	Провод датчика		1
<b>E06</b>	Провод верхний		1
<b>E07</b>	Провод нижний		1
<b>E08</b>	Панель контроля	M5217	1
<b>E09</b>	Выключатель 220 В	RF-10040NBR4WIA	1
<b>E10</b>	Выключатель электрической цепи	5A 125/250VAC	1
<b>E11</b>	Крепление выключателя	SS120	1
<b>E12</b>	Фильтр	115V/250V	1
<b>E13</b>	Переключатель		1
<b>E14</b>	Ключ безопасности		1
<b>F01</b>	Поручень	φ31.8x1.5t	1
<b>F02</b>	Держатель компьютера	ABS	2
<b>F03</b>	Крышка	ABS	2
<b>F04</b>	Поролоновая накладка	φ30x280x3t	2
<b>F05</b>	Колпачок для гайки	PVC	2
<b>Z01</b>	Винт	M4x8L	6
<b>Z02</b>	Винт	M3x12L	16
<b>Z03</b>	Болт	M8xP1.25x45L	2
<b>Z04</b>	Шайба	φ8xφ16x1t	8
<b>Z05</b>	Гайка	M8	11
<b>Z06</b>	Болт	M8xP1.25x35L	2
<b>Z07</b>	Винт	M3x8L	4
<b>Z08</b>	Болт	M8xP1.25x16L	4
<b>Z09</b>	Винт	M4x12L	14
<b>Z10</b>	Винт	M4x30L	4
<b>Z11</b>	Пружинистая шайба	φ8xφ14x2t	6
<b>Z12</b>	Фиксирующий болт	M8xP1.25x40L	1
<b>Z13</b>	Фиксирующий болт	M8xP1.25x12L	2
<b>Z14</b>	Шайба	φ8xφ19x1.5t	5
<b>Z15</b>	Фиксирующий болт	M8xP1.25x50L	4
<b>Z16</b>	Винт	M5xP0.8x10L	4
<b>Z17</b>	Винт	M4x12	2
<b>Z18</b>	Болт	M8xP1.25x60L	3
<b>Z19</b>	Болт	M8xP1.25x25L	8
<b>Z20</b>	Фиксирующий болт	M5xP0.8x30L	6
<b>Z21</b>	Шайба	φ5xφ10x1.5t	6
<b>Z22</b>	Винт	M5x25L	8
<b>Z23</b>	Шайба	φ4xφ10x1t	2

## **СБОРКА**

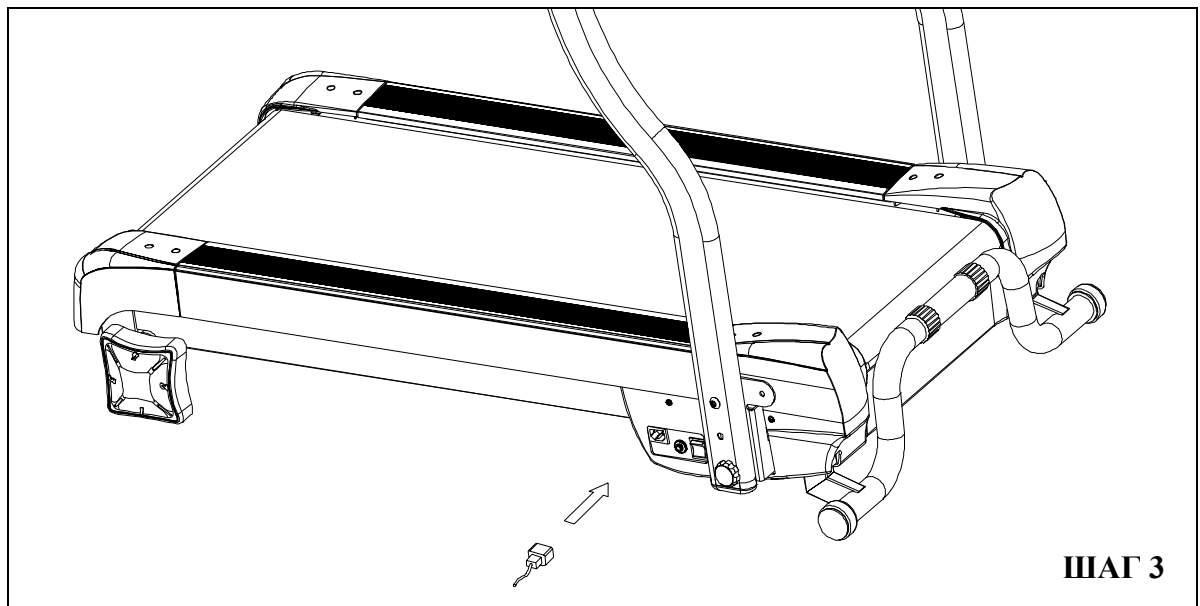
Сборку дорожки лучше производить вдвоем.



**ШАГ 1** Поднимите стойки (D03 и D06) и прикрепите к ним поручень (F01) (Рис. 1).  
Ввинтите четыре фиксатора (D02) с четырьмя шайбами (Z04) как показано на рисунке.

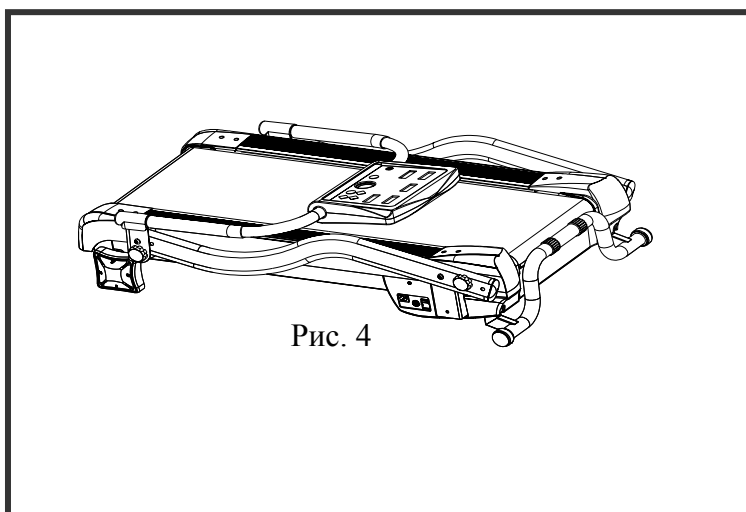
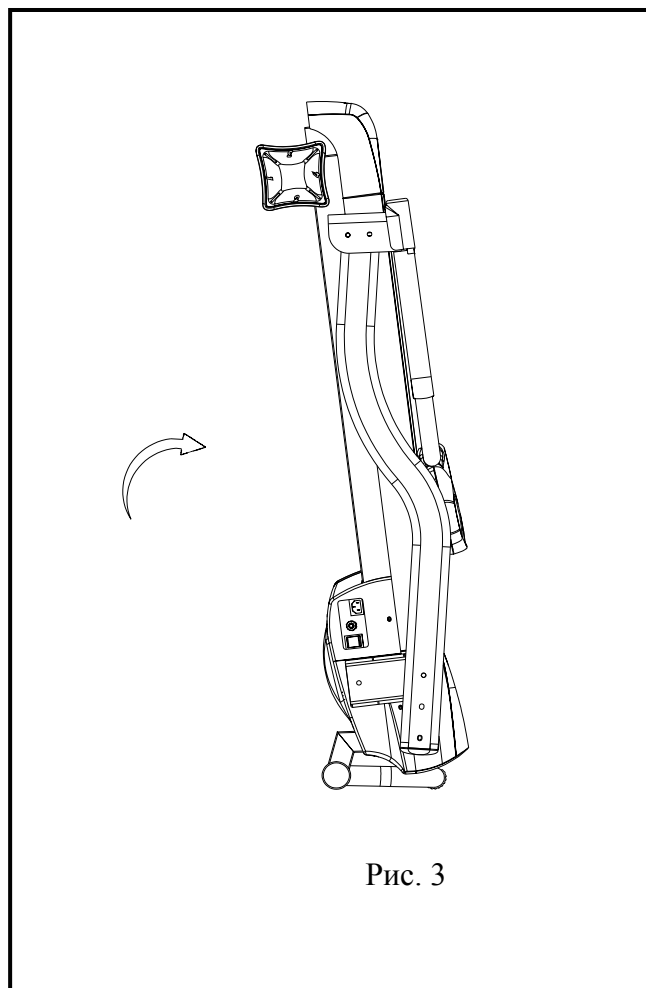
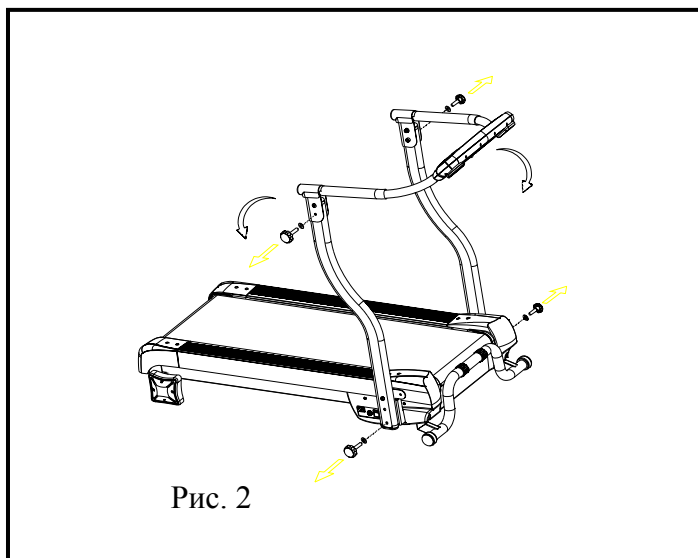


**ШАГ 2** Наденьте колпачки (F05) на гайки.



**ШАГ 3** Вставьте кабель и включите дорожку.

## СКЛАДЫВАНИЕ:

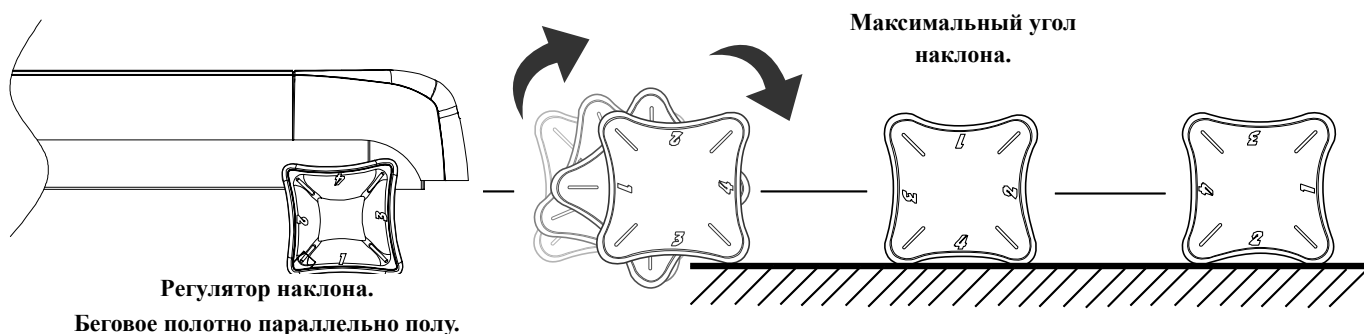


После тренировки Вы можете сложить дорожку (см. рис 2-4).

1. Открутите на несколько оборотов четыре фиксатора (D02). Сложите поручень и стойки как показано стрелками на рис. 2.
2. После того, как дорожка сложена, вкрутите фиксаторы (D02) обратно (рис. 3).
3. Поднимите главную раму и поставьте дорожку как показано на рис. 4.
4. Для перемещения дорожки предусмотрены транспортировочные колесики.

## **РУЧНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ УГЛА НАКЛОНА:**

Вы можете установить 4 угла наклона бегового полотна. Для этого приподнимите заднюю часть дорожки и поверните оба регулятора наклона.

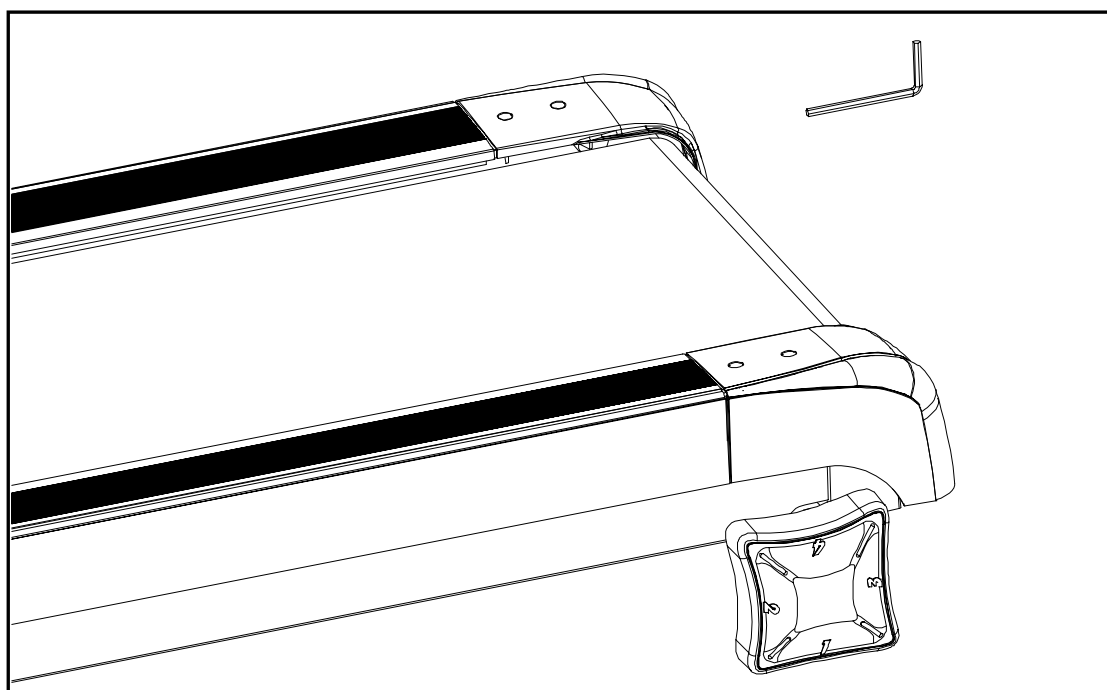


## **РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА:**

\*Если беговое полотно во время упражнения «уходит» вправо, то необходимо повернуть правый болт (Z18) по часовой стрелке. Поверните болт на 1/4 оборота, затем проверьте работу дорожки. Если это не помогло, то поверните левый болт (Z18) против часовой стрелки.

\* Если беговое полотно во время упражнения «уходит» влево, то необходимо повернуть левый болт (Z18) по часовой стрелке. Если это не помогло, то поверните правый болт (Z18) против часовой стрелки.

\*Если натяжение бегового полотна ослабло, то подтяните оба болта на 1/4 оборота. Если беговое полотно сильно натянуто, то ослабьте оба болта на 1/4 оборота.



\*Для снижения износа полотна можно наносить силиконовую смазку или WD-40 на обратную сторону полотна и на основание.

**Рекомендуется смазывать дорожку каждые три месяца при постоянной эксплуатации.**

Также смазывайте дорожку, если происходит заедание полотна. Для этого приподнимите полотно нанесите спрей на основание и на внутреннюю сторону полотна.

# **ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ**

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

## **1. Этап разминки**

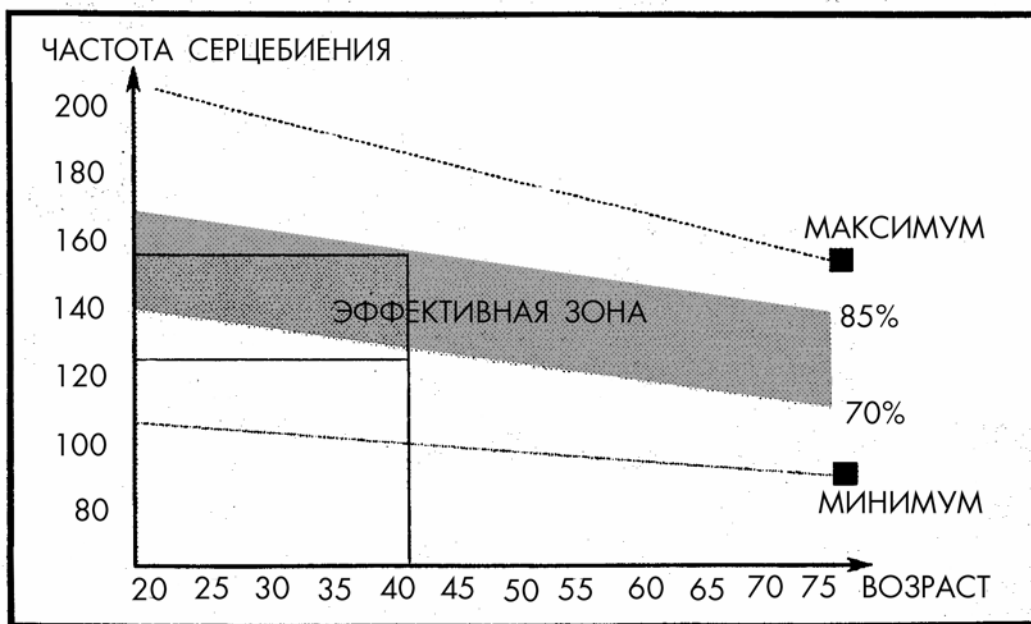
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



## **2. Этап упражнений**

Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но очень важно выдерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.

Для хорошего тренировочного эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.



### 3. Этап расслабления

На этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

## Укрепление мышц

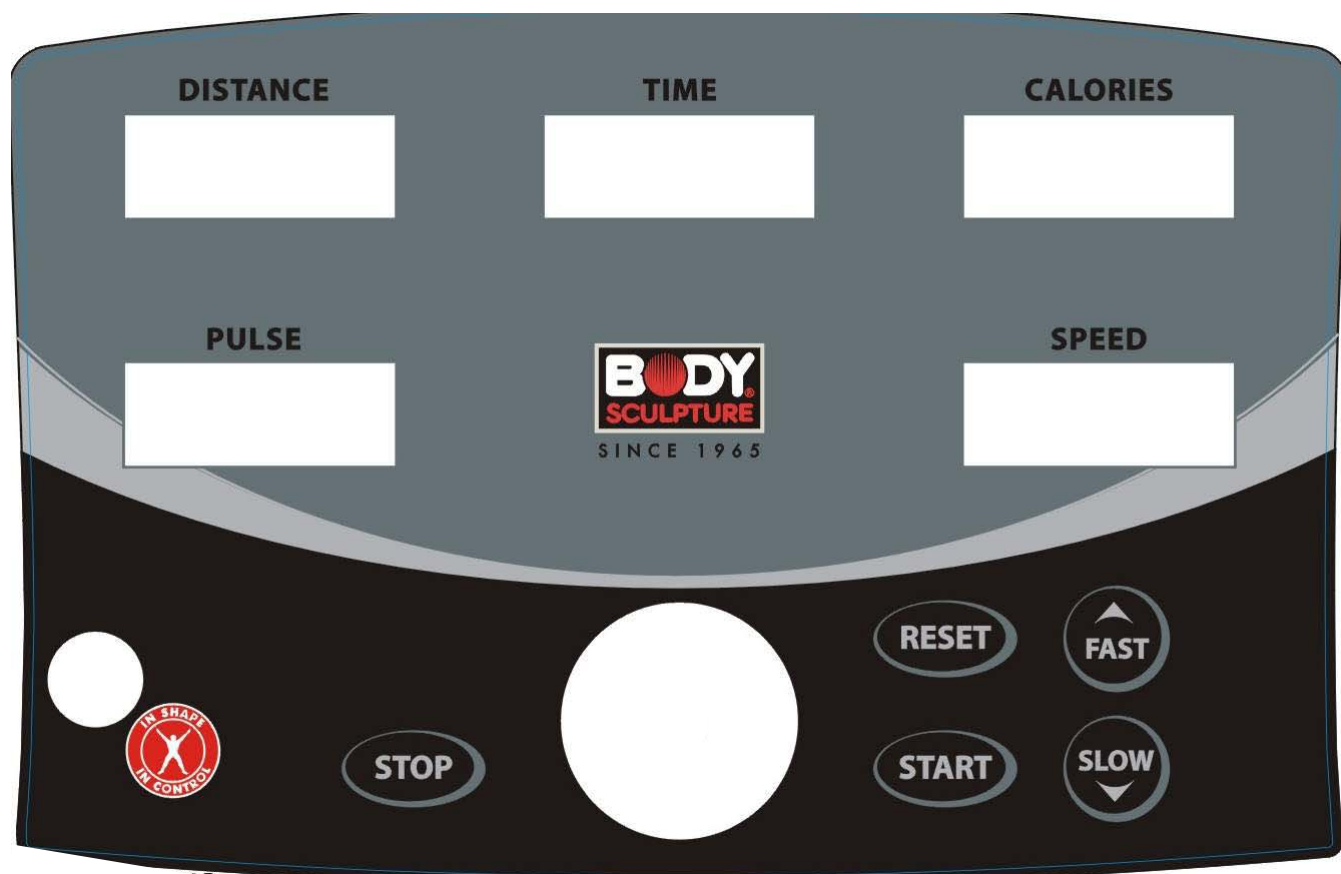
Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - постоянного укрепления мышц – Вы должны увеличивать нагрузку. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить скорость вращения полотна, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно уменьшить скорость вращения полотна, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

## Сброс веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете.

## КОМПЬЮТЕР

SD6126-2



Панель компьютера для ВТ3130ЕВ

### Ручной режим

#### Шаг 1

Включите дорожку. Значения в окнах Time (Время) и Speed (Скорость) начнут мигать.

#### Шаг 2

Вы можете сразу нажать кнопку START (Старт) для начала тренировки. Отсчет значений всех функций начнется с нуля.

#### Time (Время)

В этом окне отображается время с 0:00 с шагом 1 сек до максимального значения 99:59.

#### Distance

В этом окне отображается дистанция с 0:00 с шагом 0.01 км до максимального значения 99.99 км.

#### (Дистанция)

#### Calories (Калории)

В этом окне отображается количество потребленных калорий с 0.0 с шагом 0.1 кал до максимального значения 999.9 кал.

#### Speed (Скорость)

Минимальное значение скорости - 1.0 км/ч. Для увеличения скорости нажмите кнопку FAST ▲, для снижения скорости - SLOW ▼. Максимальное значение скорости 10 км/ч.

#### Pulse (Пульс)

На дисплее компьютера отображается Ваш пульс. Для этого наденьте клипсу с датчиком на мочку уха.

## **ФУНКЦИИ**

Time (Время)	Отсчитывает время с 0:00 до 99:59. Устанавливать контрольное значение можно только в ручном режиме 10:00 до 90:00.
Speed (Скорость)	Диапазон скоростей от 1.0 км/ч до 10 км/ч.
Distance (Дистанция)	Компьютер отсчитывает дистанцию с 0.00 км до 99.99 км.
Calories (Калории)	Компьютер отсчитывает количество потраченных калорий с 0.0 до 999.9 кал.
Pulse (Пульс)	Компьютер показывает пульс от 30 до 240 уд/мин

## **НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК**

START (Старт)	Нажмите эту кнопку для начала работы компьютера.
STOP (Стоп)	Нажмите эту кнопку для остановки работы компьютера.
RESET (Сброс)	Нажмите и подержите эту кнопку в течение 4 сек для сброса значений всех функций. При замене батареек значения всех функций также могут обнуляться.
▲ FAST (Больше)	Нажмите эту кнопку для увеличения скорости.
▼ SLOW (Меньше)	Нажмите эту кнопку для уменьшения скорости.

## **ПРИМЕЧАНИЕ**

1. Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности правильно вставлен в компьютер.
2. Если после включения дорожки в компьютер не поступает сигнал в течение 6 секунд, то в окне Speed (Скорость) появится надпись «Err». Проверьте, подключен ли провод компьютера к сети .
3. Во время тренировки Вы можете нажать кнопку STOP (Стоп) для остановки тренировки или выдерните ключ безопасности.
4. Компьютер автоматически отключается, если в него не поступает сигнал в течение 4 минут.