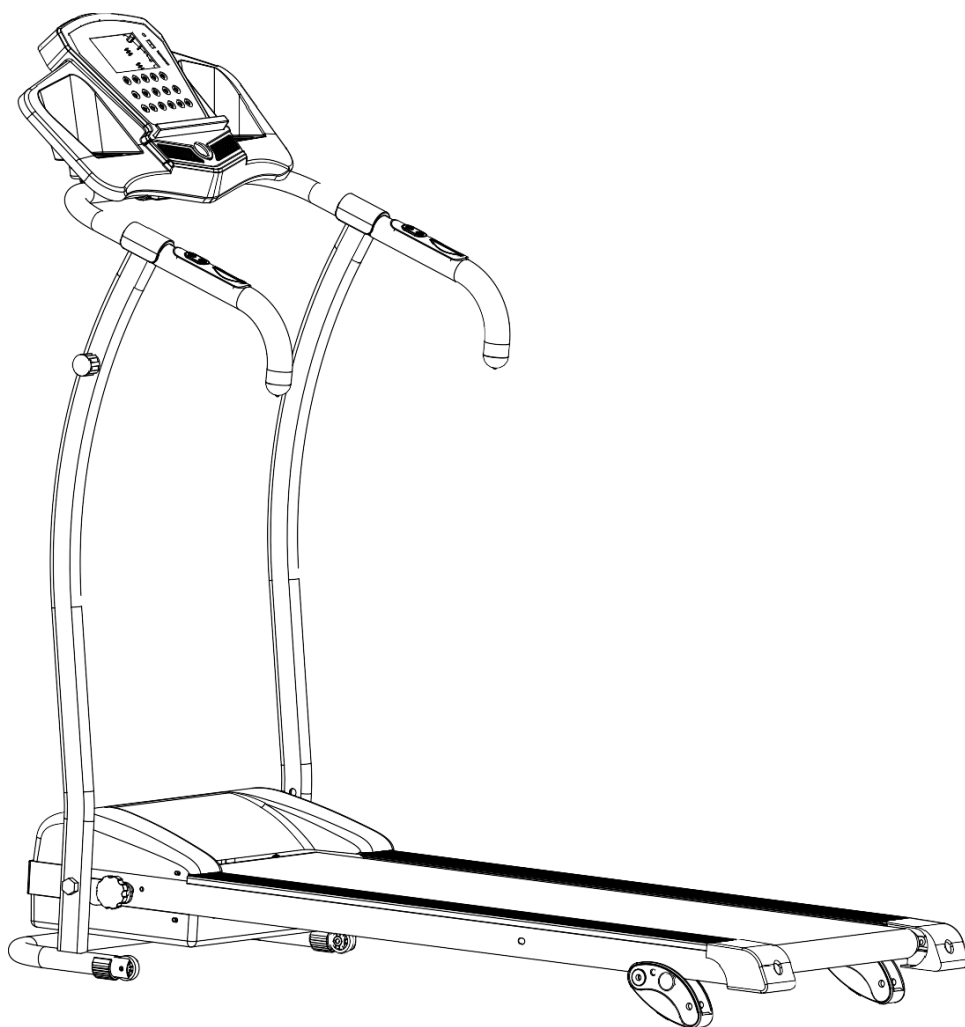


# ***ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ***



## ***ВАЖНО!***

---

***Перед началом эксплуатации устройства, ознакомьтесь со всеми инструкциями.***

***Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.***

***Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.***

# ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Во время использования беговой дорожки вы всегда должны придерживаться основных мер предосторожности, в том числе инструкций по безопасности, указанных далее. Перед эксплуатацией устройства обязательно ознакомьтесь со всеми инструкциями.

**ОПАСНО:** Для снижения риска повреждения электрическим током во время работы с беговой дорожкой всегда отсоединяйте тренажёр от электрической розетки после его использования.

**Нарушение инструкций может привести к травмам или повреждению тренажёра.**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Для снижения риска возгорания, повреждения электрическим током и других травм, ознакомьтесь со следующими инструкциями:

- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра, пока она подключена к электропитанию. Прежде чем проводить монтаж оборудования, отключите тренажёр. Для этого установите переключатель питания в положение «ВЫКЛ», после чего отсоедините сетевой кабель от розетки.
- Используйте тренажёр только так, как описано в данном руководстве. При сборке оборудования или его ремонте не используйте комплектующие детали, не рекомендованные производителем.
- Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой, если у неё повреждена вилка сетевого кабеля или непосредственно сам кабель, а также если тренажёр не работает должным образом. В случае падения беговой дорожки, её повреждения или попадания воды во внутренние отсеки тренажёра, отнесите оборудование в сервисный центр для осмотра и ремонта.
- Не пытайтесь осуществлять какие-либо операции по техническому обслуживанию или настройке оборудования, за исключением тех, что представлены в данном руководстве. В случае возникновения проблем с оборудованием, прекратите использование беговой дорожки и обратитесь к уполномоченному представителю службы.
- Никогда не включайте беговую дорожку, если воздушные отверстия тренажёра заблокированы. Регулярно очищайте отверстия от волос, ворса и другого мусора, который может перекрыть доступ воздуха.
- Не используйте беговую дорожку на открытых площадках.
- Не тяните беговую дорожку за сетевой кабель и не используйте провод в качестве ручки.
- Не подпускайте детей и домашних животных к работающему тренажёру.
- Пожилым людям, а также пользователям с ограниченными физическими способностями следует использовать беговую дорожку только в присутствии взрослого, который может оказать помощь, если это необходимо.
- Не устанавливайте тренажёр в местах, где используются аэрозольные (распыляемые) продукты.
- Не запускайте тренажёр, если в него попала влага. Храните беговую дорожку в сухом месте.
- Во время использования беговой дорожки крышка двигателя может нагреваться. Не размещайте беговую дорожку на одеяле или другой огнеопасной поверхности, чтобы избежать возникновения пожара.
- Держите электрический провод подальше от нагретых поверхностей.

- Расположите беговую дорожку на твердой ровной поверхности с минимальным зазором зоны безопасности на расстоянии двух метров вокруг беговой дорожки. Убедитесь, что вокруг беговой дорожки остается достаточное пространство, которое позволит Вам свободно двигаться во время использования тренажёра.
- Беговая дорожка предназначена исключительно для домашнего использования.
- Не допускается использование тренажёра одновременно несколькими людьми.
- При занятиях на тренажёре выбирайте удобную одежду. Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком или в носках. Всегда носите соответствующую, закрытую спортивную обувь. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки.
- Во время использования беговой дорожки крепко держитесь руками за поручни тренажёра.
- При складывании и перемещении беговой дорожки всегда следите за тем, чтобы пружинная и круглая ручки были установлены в соответствующих местах.
- Не оставляйте без присмотра детей младше 12 лет. Не разрешайте детям играть возле беговой дорожки или непосредственно на самом тренажёре.
- Чтобы отключить тренажёр, установите все переключатели в положение «ВЫКЛ», после чего извлеките вилку из розетки.
- При сниженных физических или умственных способностях, а также в случае отсутствия необходимого опыта и знаний, индивидуальная работа с данным тренажёром запрещена. Обратитесь за помощью к опытному инструктору, который объяснит вам работу тренажёра и проследит за вашей безопасностью.
- Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него.
- **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ (РИСК ТРАВМЫ)** - Во избежание травм проявляйте особую осторожность, когда вы заходите на беговое полотно или сходите с него. Перед эксплуатацией устройства изучите все представленные инструкции.
- **Максимально допустимый вес пользователя – 110 кг.**
- Вытащите ключ безопасности из консольной базы для аварийной остановки тренажёра.
- Тренажёр должен быть подключен к розетке с номинальным напряжением 220-240 вольт, при этом розетка должна быть заземлена.
- Держите руки подальше от движущихся частей тренажёра. Во время работы с беговой дорожкой никогда не кладите руки или ноги под беговое полотно.
- Не используйте беговую дорожку на подставке, высота которой превышает 1,3 см.
- Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что беговое полотно правильно натянуто и расположено по центру беговой платформы, а все видимые крепежные детали тренажёра достаточно затянуты и надежно закреплены.
- Не разрешайте детям играть с тренажёром.
- Чистка тренажёра и его техническое обслуживание не должны производиться детьми без присмотра взрослых лиц.
- Во избежание опасности, замену поврежденного кабеля должен производить квалифицированный технический специалист или представитель компании-изготовителя.
- Запрещается запускать тренажёр, пока он находится в сложенном положении.
- Прежде чем складывать беговую дорожку, отсоедините сетевой кабель от розетки, предварительно убедившись, что беговое полотно прекратило движение.
- Всегда стойте лицом к консоли во время тренировки, не бегайте по дорожке спиной вперёд.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Перед началом тренировок на беговой дорожке проконсультируйтесь с вашим врачом.

Консультация доктора в первую очередь необходима пользователям старше 35 лет и тем, у кого есть проблемы со здоровьем. Перед использованием любого фитнес-оборудования ознакомьтесь с прилагаемыми инструкциями. Не запускайте тренажёр, пока не убедитесь, что все движущиеся детали оборудования изолированы защитными крышками. Это позволит вам избежать попадания в эти детали частей тела или одежды.

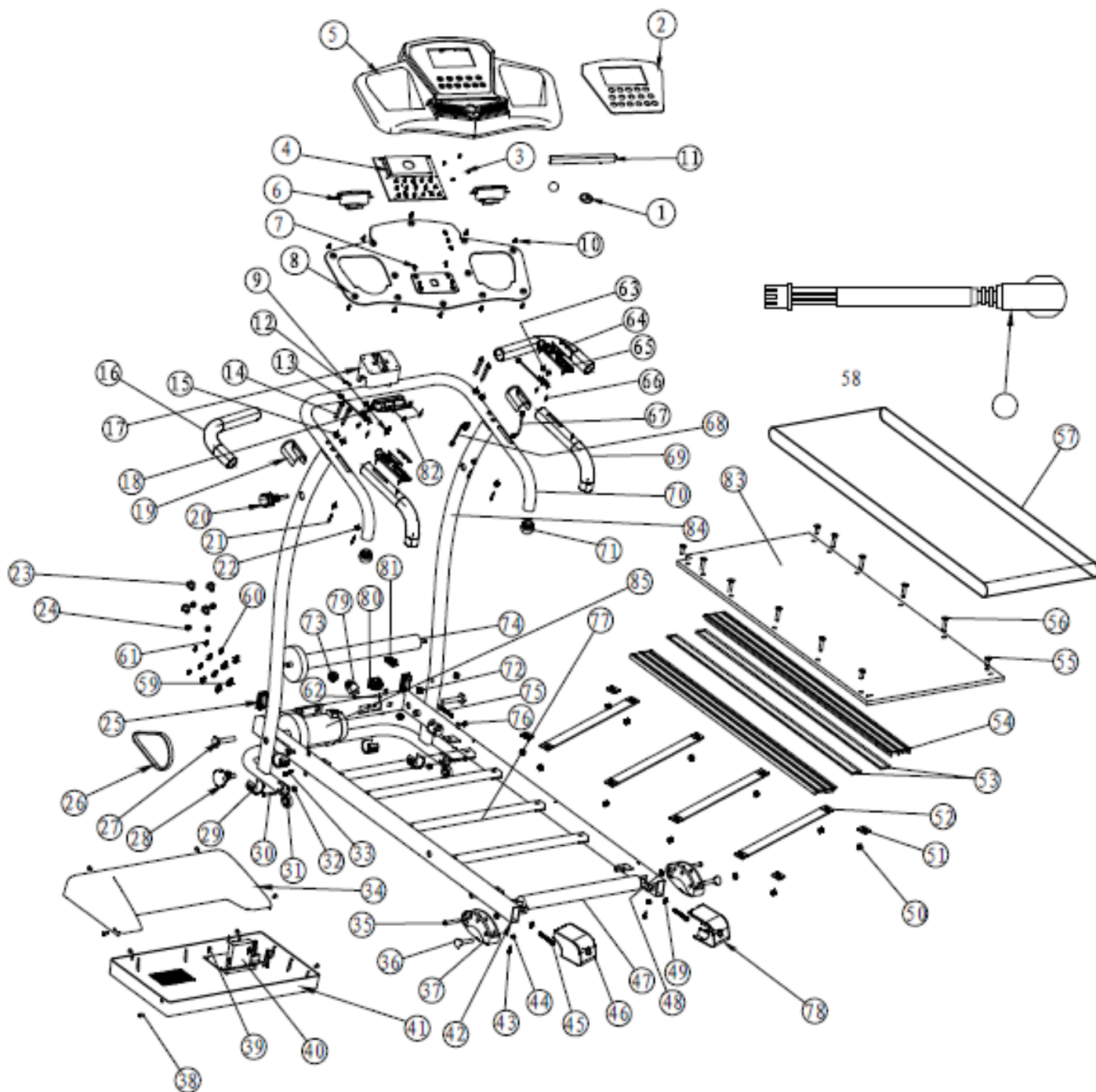
**ВНИМАНИЕ:** Перед эксплуатацией устройства тщательно изучите все инструкции. Сохраните руководство пользователя для дальнейшего использования.

# СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Ключ безопасности	1	44	Прокладка Ф5*15*1.5	2
2	Наклейка на консоль	1	45	Винт с углублением под ключ М8*55	2
3	Винт с крестообразным шлицем ST3*10	12	46	Заглушка (левая)	1
4	Монтажная панель типа CPU	1	47	Ролик (задний)	1
5	Крышка консоли (верхняя)	1	48	Контргайка М8	2
6	Держатель стакана	2	49	Прокладка ф8*16*1.5	2
7	Винт с плоской головкой и крестообразным шлицем ST3*14	4	50	Гайка фланцевая М6	12
8	Крышка консоли (нижняя)	1	51	Пленка ЭВА 28*28*4мм	4
9	Винт с углублением под ключ М6*20	1	52	Пленка ЭВА 3см*47см*3мм	4
10	Винт с крестообразным шлицем ST4*14	12	53	Пленка ЭВА 1.8см*190см*2мм	2
11	Держатель планшета	1	54	Продольная балка	2
12	Винт с крестообразным шлицем М4*10	1	55	Винт с крестообразным шлицем М6*25	4
13	Кабель пульсометра (650мм)	2	56	Винт с крестообразным шлицем М6*40	8
14	Винт с углублением под ключ М8*50	4	57	Беговое полотно	1
15	Уплотнительная прокладка Ø8	4	58	Сетевой кабель	1
16	Накладка на поручень	2	59	Шайба для двигателя Ø23*6.2.3мм	4
17	Соединительная накладка на поручень (верхняя)	1	60	Прокладка Ø8*22*1.5	4
18	Соединительная накладка на поручень (нижняя)	1	61	Пружинная шайба Ø8	4
19	Накладка на поручень	2	62	Поперечный винт М4*10	1
20	Пружинный штифт М16*ф8*37	1	63	Регулировочные кнопки	4
21	Винт с крестообразным шлицем ST4*14	4	64	Датчики для измерения пульса (нержавеющая сталь)	4
22	Пластмассовая прокладка для пульсометра Ø14*8	4	65	Датчики для измерения пульса (пластиковые)	2
23	Болт с внешним шестигранником М8*25	4	66	Винт с крестообразным шлицем ST3*6	4
24	Гайка фланцевая М8	4	67	Трехходовой кабель (560мм)	1
25	Заглушка основной рамы	2	68	Трехходовой кабель (1500мм)	1
26	Ремень двигателя 4р/180J	1	69	Поролонная накладка на поручень (ф29*Т4.0*300мм)	2
27	Болт с внешним шестигранником М12*65	2	70	Поручень	1
28	Стопорный винт М12*50	1	71	Заглушка для поручня	2
29	"U"-образная насадка	4	72	Защитное кольцо кабеля Ø12*7*16мм	2
30	Винт с углублением под ключ М6 *40	2	73	Магнитное кольцо	1
31	Колеса для перемещения тренажёра	2	74	Ролик (передний)	1
32	Контргайка М6	2	75	Винт с углублением под ключ М8*45	1
33	Винт с плоской головкой и крестообразным шлицем М6*25	1	76	Прокладка ф8*16*1.5	1
34	Крышка двигателя (верхняя)	1	77	Стабилизирующая опора	4
35	Винт с углублением под ключ М8*50	2	78	Заглушка (правая)	1
36	Болт для ручной регулировки наклона беговой дорожки	2	79	Реле защиты от перегрузки	1
37	Регулятор наклона тренажёра	2	80	Переключатель питания	1
38	Винт с плоской головкой и крестообразным шлицем М5*10	8	81	Стопорное кольцо кабеля SB4N-4P	1

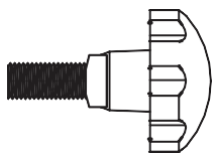
39	Винт с крестообразным шлицем ST3*10	4	82	Винт с крестообразным шлицем ST4*14	4
40	Консольная база	1	83	Беговая платформа	1
41	Крышка двигателя (нижняя)	1	84	Стойка под поручень	1
42	Основная рама	1	85	Двигатель	1
43	Винт поперечный M5*12	2			

## СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



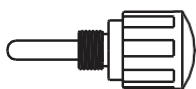
# НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ

28



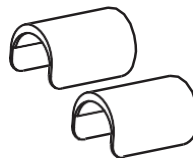
Ручка  
(для складывания  
тренажёра) x 1

20



Пружинная  
ручка x 1

19



Накладки поручня x 2

9



Винт с  
углублением под  
ключ x 1

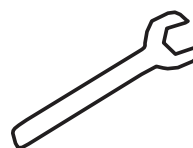
1



Ключ безопасности  
(аварийная остановка) x 1



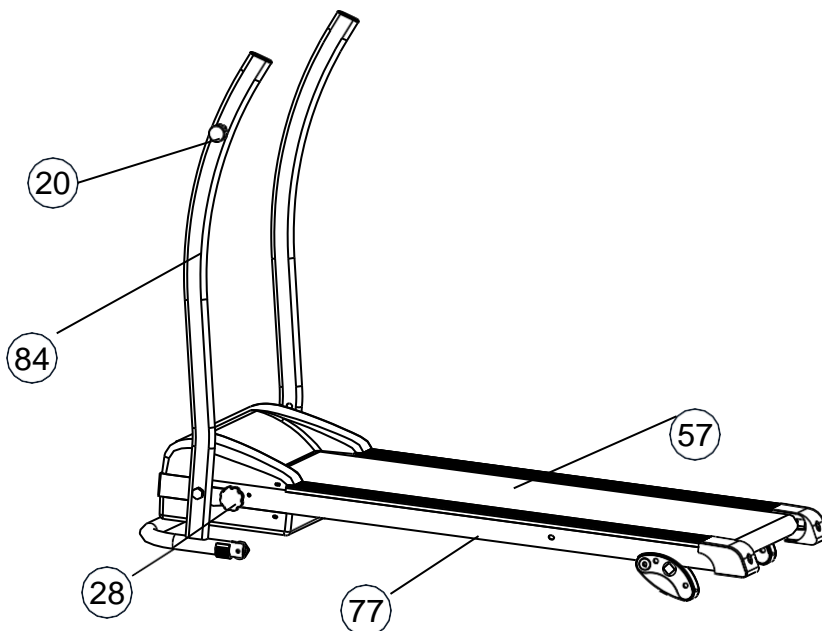
Торцевой ключ x 1



Гаечный ключ x 1

## ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Для того, чтобы собрать беговую дорожку и приступить к работе, вам потребуется выполнить 3 простых шага.

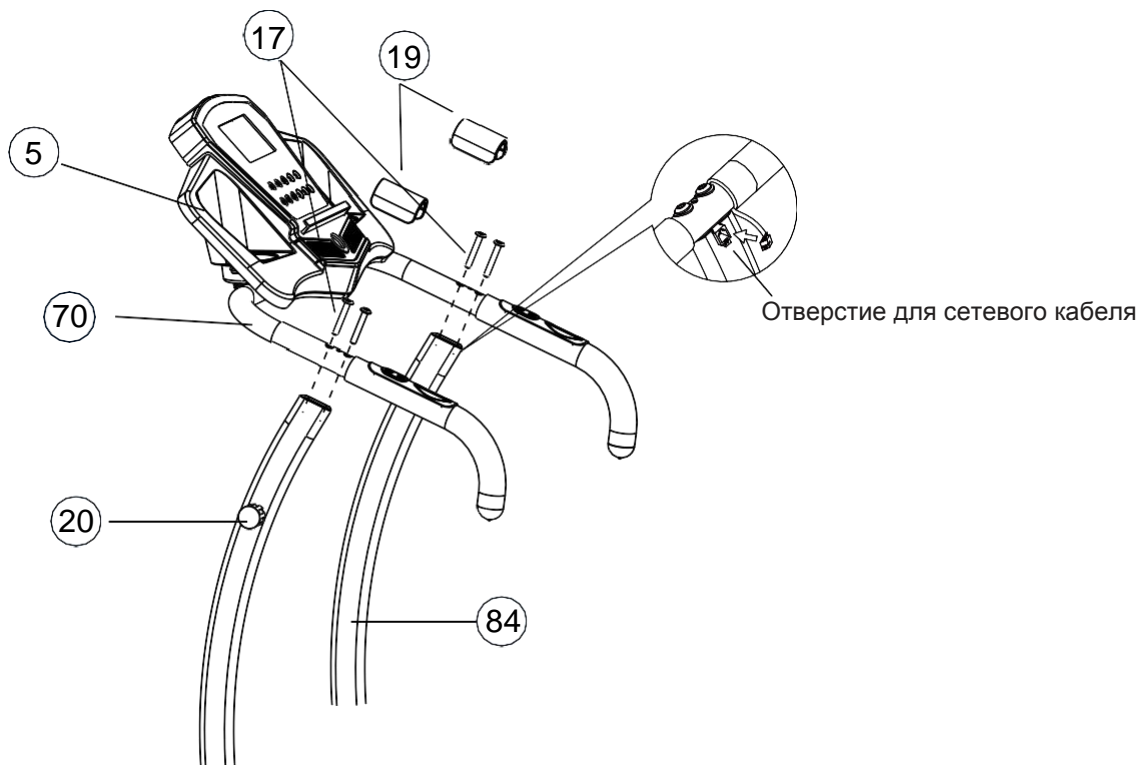


### Шаг 1

A. Установите беговую дорожку на устойчивую и твёрдую поверхность.

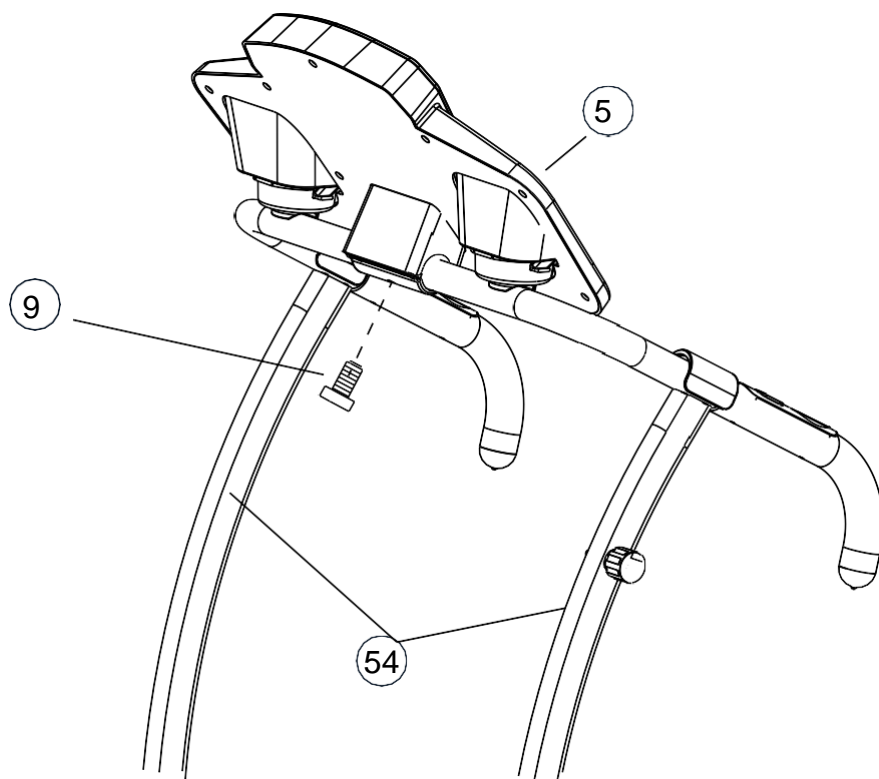
B. Закрепите регулирующие ручку на тренажёре (28). Для этого сначала закрутите ручку по часовой стрелке в отверстие на основной раме (77), а затем плотно затяните её при помощи гаечного ключа.

D. Закрепите пружинную ручку (20) на левой стороне стойки (84), для этого закрутите ручку по часовой стрелке в соответствующее отверстие.



## Шаг 2

- A. Открутите четыре шестигранных винта (17) с верхнего края левой и правой стойки тренажёра
- B. Установите поручень (70) поверх стоек, после чего закрепите конструкцию вышеуказанными винтами при помощи торцевого ключа (входит в комплект тренажёра).
- C. Подсоедините провод от консольной базы (5) к отверстию для сетевого кабеля, которое расположено на правой стойке беговой дорожки.
- D. Закрепите накладку для поручня (19) непосредственно на сам поручень (70).



## Шаг 3

- A. Настройте положение консоли (5) таким образом, чтобы выровнять отверстие для винта.
- B. Закрепите консольную базу (5) при помощи соответствующего винта (9).

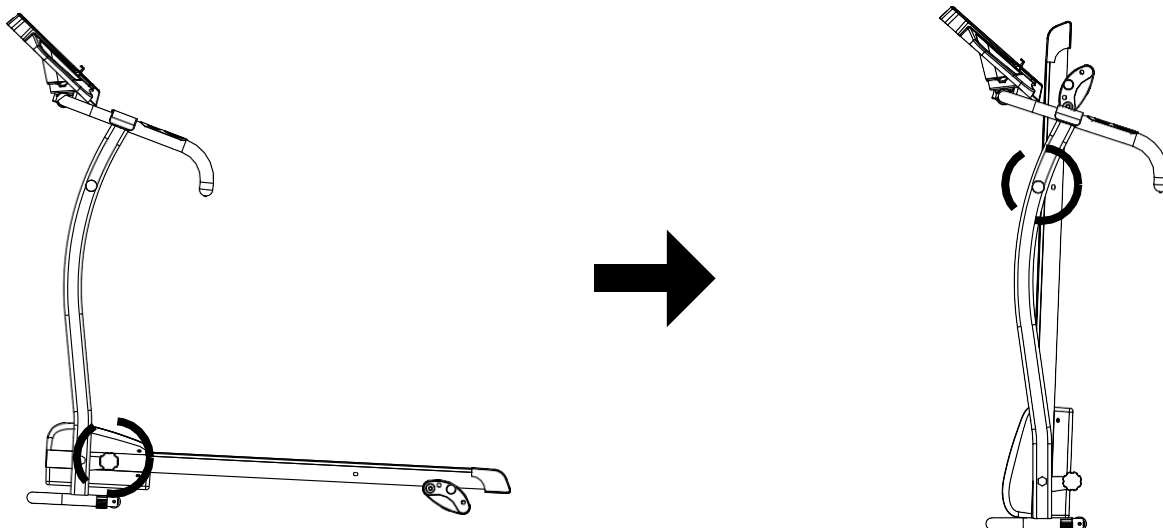


# ИНСТРУКЦИИ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЁРА

## КАК СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

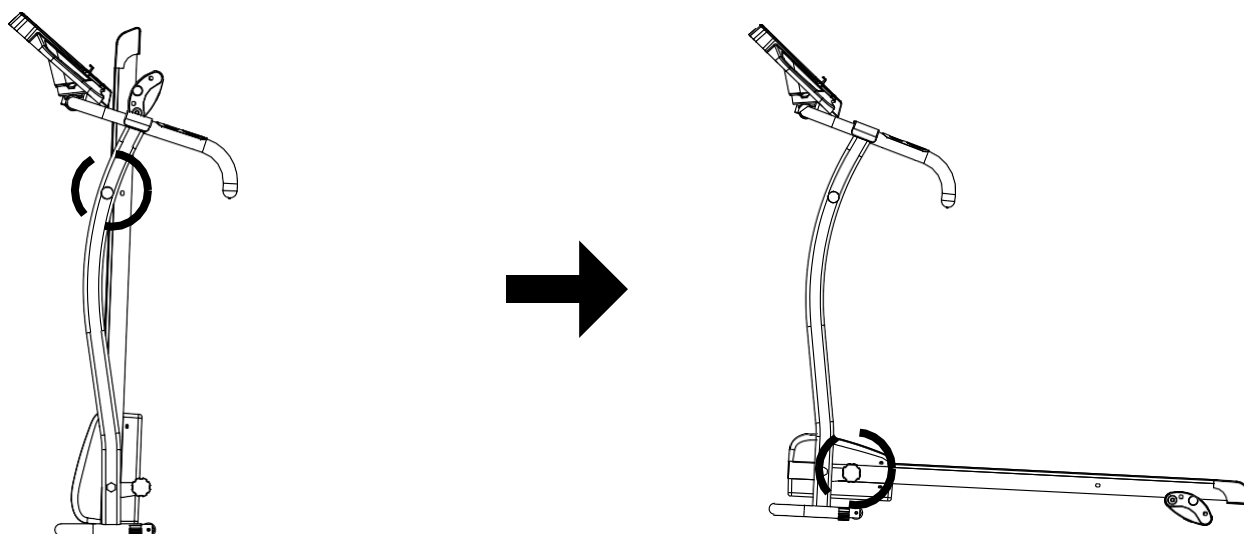
После использования тренажёра открутите болт на нижней раме и сложите беговую дорожку. После этого вытащите блокировочный болт из левой стойки, потянув его на себя, и установите его обратно в соответствующее отверстие, чтобы зафиксировать беговую дорожку в вертикальном положении.

Чтобы не потерять блокировочный болт, пока тренажёр находится в вертикальном положении, закрутите его в нижнюю и верхнюю рамки.



## КАК РАЗЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Открутите блокировочный болт, расположенный на нижней раме. Вытащите болт из соответствующего отверстия, после чего опустите нижнюю раму на пол. Закрепите болт обратно в отверстие на нижней раме, чтобы зафиксировать верхнюю раму в вертикальном положении.



# ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время запуска беговой дорожки всегда стойте ногами на платформе по обе стороны от бегового полотна. Не запускайте тренажёр, пока вы стоите непосредственно на беговом полотне.

## **БЫСТРЫЙ ЗАПУСК:**

Чтобы начать тренировку, нажмите на консоли кнопку СТАРТ. Консоль произведёт обратный отсчёт, который будет отображаться на дисплее при помощи цифр 3-2-1, после чего беговое полотно начнёт движение. Начальная скорость беговой дорожки – 0,8 км/ч. Дождитесь, когда тренажёр достигнет начального значения скорости, после чего вы можете зайти на беговое полотно и приступить к тренировке. Для регулировки скорости во время тренировки воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- на консоли или одноименными кнопками, расположенными на поручне тренажёра. На дисплее консоли, в разделе СКОРОСТЬ будет отображена текущая скорость беговой дорожки. Диапазон рабочей скорости колеблется от 0,8 км/ч до максимального значения 12,0 км/ч.

Вы также можете воспользоваться одной из кнопок постоянной скорости (2/4/6/8/10) на консоли. При нажатии одной из кнопок ваша текущая скорость увеличится на значение, соответствующее выбранной кнопке (2 км/ч, 4 км/ч, 6 км/ч, 8 км/ч или 10 км/ч соответственно). В разделе ВРЕМЯ на экране отображается текущая продолжительность тренировки в минутах и секундах. В разделе ДИСТАНЦИЯ отображается расстояние, пройденное во время тренировки. В разделе КАЛОРИИ отобразится общее количество калорий, сжигаемых во время тренировки. В разделе ПУЛЬС отображается текущая частота сердечных сокращений (в ударах в минуту). Для активации данной функции держитесь во время тренировки за ручные импульсные датчики, расположенные на поручне. Консоль считывает информацию о вашем пульсе, после чего результат отобразится на экране в течение 4-5 секунд. Для более точного считывания возьмитесь за датчики обеими руками.

Чтобы остановить беговую дорожку во время тренировки, нажмите кнопку СТОП на консоли или вытащите из консоли ключ безопасности.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:**

### **ПУСК:**

Нажмите кнопку ПУСК для начала работы с беговой дорожкой в одном из тренировочных режимов.

### **СТОП:**

Нажмите кнопку СТОП для завершения тренировки.

### **ПРОГРАММА:**

Нажмите кнопку ПРОГРАММА для выбора одной из встроенных программ (P1-P16) перед началом тренировки.

## **РЕЖИМ:**

Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать один из показателей (время, дистанция или калории) для его дальнейшей настройки (в ручном режиме тренировки).

## **СКОРОСТЬ+ (УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ):**

Нажмите кнопку СКОРОСТЬ+ для увеличения целевого значения одного из показателей (время, дистанция или калории) в ручном режиме тренировки.

Нажмите кнопку СКОРОСТЬ+ для увеличения целевого значения продолжительности тренировки в режиме настройки одной из встроенных программ (P01-P16).

Кнопка также позволяет увеличить значение скорости во время самой тренировки. Диапазон скоростей - от 0,8 км/ч до 12,0 км/ч.

## **СКОРОСТЬ- (УМЕНЬШЕНИЕ СКОРОСТИ):**

Нажмите кнопку СКОРОСТЬ- для уменьшения целевого значения одного из показателей (время, дистанция или калории) в ручном режиме тренировки.

Нажмите кнопку СКОРОСТЬ- для уменьшения целевого значения продолжительности тренировки в режиме настройки одной из встроенных программ (P01-P16).

Кнопка также позволяет уменьшить значение скорости во время самой тренировки. Диапазон скоростей - от 0,8 км/ч до 12,0 км/ч.

## **КНОПКИ ПОСТОЯННОЙ СКОРОСТИ (2 / 4 / 6 / 8 / 10):**

Используются для быстрого изменения скорости на соответствующее значение.

## **ПОКАЗАТЕЛИ ДИСПЛЕЯ:**

**ВРЕМЯ:** На дисплее отображается прошедшее время тренировки (в минутах и секундах). Нажмите кнопку СТАРТ на консоли, чтобы начать тренировку. Консоль произведёт обратный отсчёт, который будет отображаться на дисплее при помощи цифр 3-2-1, после чего беговое полотно начнёт движение. Начальная скорость беговой дорожки – 0,8 км/ч. Для регулировки скорости во время тренировки воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- на консоли или одноимёнными кнопками, расположенными на поручне тренажёра. Отсчёт времени начнётся с нуля и до максимального значения 99:59, с шагом в 1 секунду.

**СКОРОСТЬ:** На дисплее отображается текущая скорость тренировки, от минимального 0,8 км/ч до максимального значения 12,0 км/ч. Вы можете увеличить или уменьшить скорость, нажав кнопки СКОРОСТЬ + или СКОРОСТИ - на консоли или на поручне тренажёра.

**ДИСТАНЦИЯ:** На дисплее отображается расстояние, пройденное во время тренировки. Нажмите кнопку СТАРТ на консоли, чтобы начать тренировку. Консоль произведёт обратный отсчёт, который будет отображаться на дисплее при помощи цифр 3-2-1, после чего беговое полотно начнёт движение. Начальная скорость беговой дорожки – 0,8 км/ч. Для регулировки скорости во время тренировки воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- на консоли или одноимёнными кнопками, расположенными на поручне тренажёра. После запуска беговой дорожки, консоль автоматически начнёт отсчитывать пройденное расстояние.

**КАЛОРИИ:** На дисплее отображается общее количество калорий, сожженных во время тренировки. Нажмите кнопку СТАРТ на консоли, чтобы начать тренировку. Консоль произведёт обратный отсчёт, который будет отображаться на дисплее при помощи цифр 3-2-1, после чего беговое полотно начнёт движение. Начальная скорость беговой дорожки – 0,8 км/ч. Для регулировки скорости во время тренировки воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- на консоли или одноименными кнопками, расположенными на поручне тренажёра. После запуска беговой дорожки, консоль автоматически начнёт отсчитывать калории, сжигаемые во время тренировки (Данные являются приблизительным руководством для сравнения различных режимов тренировки и не должны использоваться в лечении).

**ПУЛЬС:** На дисплее отображается текущая частота сердечных сокращений (в ударах в минуту). Чтобы активировать данную функцию, во время тренировки держитесь за ручные импульсные датчики. Консоль считывает информацию о вашем пульсе, после чего результат отобразится на экране в течение 2-5 секунд. Для более точного считывания возьмитесь за датчики обеими руками.

### **ТРЕНИРОВКИ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ:**

Перед тем, как начать тренировку, вы можете предварительно установить целевое значение для следующих показателей: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ или КАЛОРИИ.

**Выбрать как целевое значение и предварительно его настроить вы можете только один из показателей.**

Чтобы установить продолжительность тренировки, нажмите на консоли кнопку РЕЖИМ, после чего вы увидите, что раздел на дисплее, в котором отображается время, начнёт мигать. Чтобы изменить значение, воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- на консоли или одноименными кнопками на поручне тренажёра. Показатель времени будет изменяться с шагом в 1 минуту. Допустимый настроечный диапазон - от 5:00 до 99:00 минут. После того, как вы установили целевое значение времени, нажмите на консоли кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Начальная скорость беговой дорожки – 0,8 км/ч. Для регулировки скорости во время самой тренировки воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- на консоли или одноименными кнопками, расположенными на поручне тренажёра. Продолжительность тренировки отсчитывается в обратном порядке, начиная с установленного целевого значения. Когда показатель времени достигнет нулевого значения, консоль известит вас об этом при помощи звукового сигнала, и беговая дорожка автоматически остановится.

Чтобы установить дистанцию, нажмите на консоли кнопку РЕЖИМ, после чего вы увидите, что раздел на дисплее, в котором отображается пройденное расстояние, начнёт мигать. Чтобы изменить значение, воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- на консоли или одноименными кнопками на поручне тренажёра. Показатель дистанции будет изменяться с шагом в 1 километр. Допустимый настроечный диапазон - от 0,50 до 99,5 километров. После того, как вы установили целевое значение, нажмите на консоли кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Начальная скорость беговой дорожки – 0,8 км/ч. Для регулировки скорости во время самой тренировки воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- на консоли или одноименными кнопками, расположенными на поручне тренажёра. Пройденное расстояние отсчитывается в обратном порядке, начиная с установленного целевого значения. Когда показатель дистанции достигнет нулевого значения, консоль известит вас об этом при помощи звукового сигнала, и беговая дорожка автоматически остановится.

Чтобы установить общее количество калорий, которое необходимо сжечь во время тренировки, нажмите на консоли кнопку РЕЖИМ. После этого вы увидите, что раздел, в котором указываются калории, начнёт мигать. Чтобы изменить значение, воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- на консоли или одноименными кнопками на поручне тренажёра. Допустимый настроечный диапазон - от 10 до 995 калорий. После того, как вы установили целевое значение, нажмите на консоли кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Начальная скорость беговой дорожки – 0,8 км/ч. Для регулировки скорости во время самой тренировки воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- на консоли или одноименными кнопками, расположенными на поручне тренажёра. Количество сжигаемых калорий отсчитывается в обратном порядке, начиная с установленного целевого значения. Когда показатель достигнет нулевого значения, консоль известит вас об этом при помощи звукового сигнала, и беговая дорожка автоматически остановится.

Программы	Скорость (км/ч) для каждого интервала																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3
P13	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3
P14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3
P16	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2

# УХОД, ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ТРЕНАЖЁРА

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Во избежание поражения электрическим током, перед чисткой тренажёра или проведением технического осмотра выключите беговую дорожку и отсоедините её от электропитания.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Чтобы предотвратить получение травм, регулярно проверяйте на предмет износа такие детали беговой дорожки, как пружинная ручка и беговое полотно.

## ОЧИСТКА

**По завершению тренировки убедитесь, что устройство насухо протёрто от влаги и различных жидкостей, в том числе пота.**

Чистку беговой дорожки необходимо производить мягкой тканью, используя при этом исключительно не агрессивные моющие средства. Не используйте абразивы или растворители. Следите за тем, чтобы на дисплей консоли не попадало слишком много влаги, это может привести к повреждению устройства или создаст электрическую опасность.

Расположите беговую дорожку таким образом, чтобы прямые солнечные лучи не попадали на тренажёр. Это позволит предотвратить повреждение экрана.

## ХРАНЕНИЕ

Храните беговую дорожку в чистом и сухом помещении. Никогда не используйте тренажёр на открытом воздухе. Следите за тем, чтобы устройство было выключено и отсоединено от электрического питания, когда вы им не пользуетесь.

## ИНСТРУКЦИИ ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Неисправность	Причины	Способы исправления
Беговая дорожка не запускается	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Беговая дорожка не подключена к электропитанию.</li><li>2. Ключ безопасности установлен неверно.</li><li>3. В доме сработал автоматический выключатель.</li><li>4. Сработал автоматический выключатель непосредственно самой беговой дорожки.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Подсоедините сетевой кабель к розетке.</li><li>2. Заново установите ключ безопасности.</li><li>3. Сбросьте автоматический выключатель или вызовите электрика, чтобы заменить автоматический выключатель.</li><li>4. Подождите 5 минут, а затем попробуйте перезапустить беговую дорожку.</li></ol>
Беговое полотно проскальзывает во время тренировки	Беговое полотно недостаточно затянуто.	Отрегулируйте натяжение бегового полотна.
Колебания бегового полотна	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Беговое полотно плохо смазано.</li><li>2. Полотно слишком затянуто.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Воспользуйтесь смазкой.</li><li>2. Отрегулируйте натяжение бегового полотна.</li></ol>
Смещение бегового полотна	Беговое полотно стянуто с заднего ролика.	Отрегулируйте положение бегового полотна.

# СМАЗКА

Для повышения производительности и увеличения срока службы беговой дорожки, регулярно смазывайте детали под беговым полотном тренажёра. Смажьте детали после первых 25 часов использования (или 2-3 месяца), повторяйте процедуру после каждых последующих 50 часов работы тренажёра (или 5-8 месяцев).

## Как проверить, требуется ли смазка

Поднимите один край бегового полотна и проведите рукой по внутренней поверхности полотна. Если поверхность гладкая на ощупь, то никакой дополнительной смазки не требуется.

Если поверхность на ощупь сухая, нанесите смазку.

## Как наносить смазку

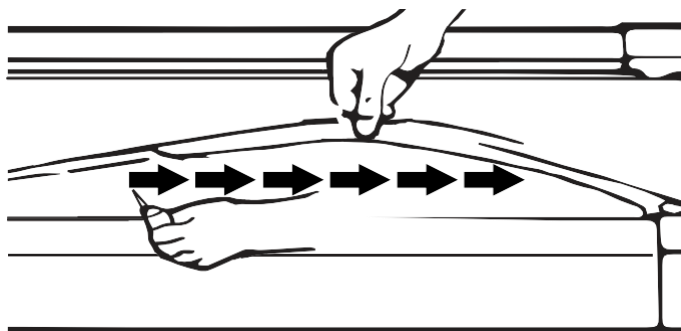
Поднимите одну сторону бегового ремня.

Нанесите смазку на центральную часть бегового полотна, с внутренней поверхности полотна.

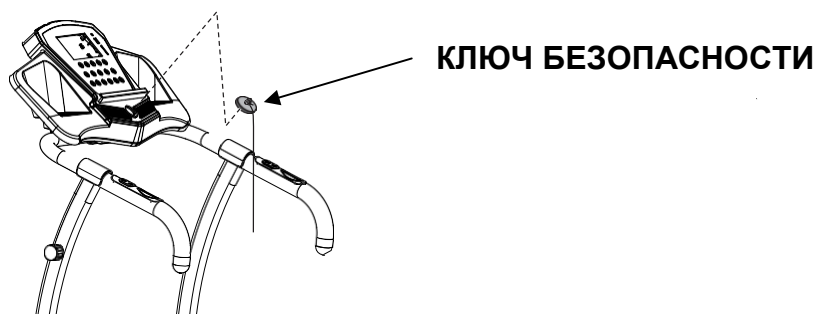
Пройдитесь по беговой дорожке с небольшой скоростью в течение 3-5 минут, чтобы равномерно распределить смазку. *ПРИМЕЧАНИЕ: Не наносите слишком много смазки. Сотрите остатки смазки с тренажёра, если это необходимо.*



Смазка, 1 шт



# АВАРИЙНАЯ ОСТАНОВКА ТРЕНАЖЁРА



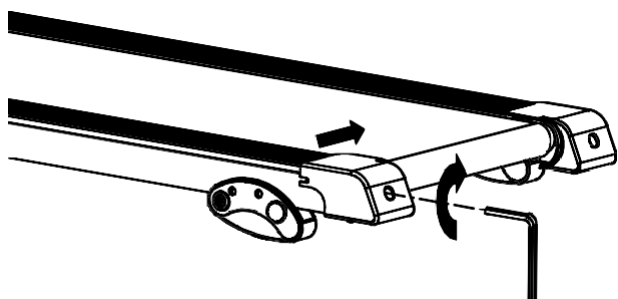
Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности установлен на консоли, а зажим надёжно закреплён на вашей одежде. В случае падения, ключ безопасности выдернется из консоли, что приведёт к аварийной остановке беговой дорожки. Это позволит предотвратить получение травм.

Если была произведена аварийная остановка тренажёра, для продолжения тренировки заново установите ключ безопасности на консоли, после чего нажмите кнопку ПУСК.

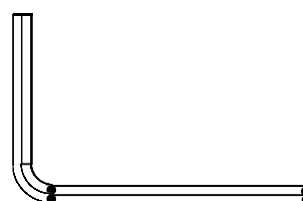


# РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Предварительная регулировка бегового полотна производится непосредственно на самом заводе-изготовителе, однако после длительного использования оно может растянуться, что потребует дополнительной настройки. Чтобы отрегулировать беговое полотно, включите беговую дорожку и задайте небольшую скорость (примерно 8-10 км/ч). При помощи 6-миллиметрового торцевого ключа поверните регулирующие болты на задних роликах тренажёра. Если беговое полотно смещено влево, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, и беговое полотно должно самостоятельно вернуться в правильное положение.

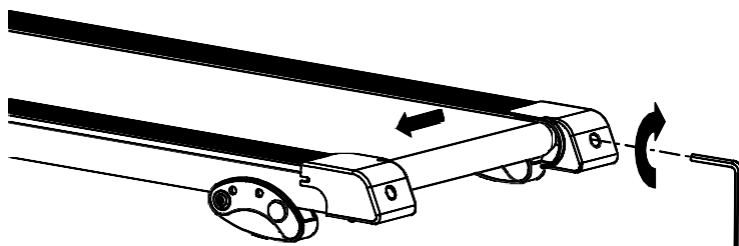


**Инструмент:**



**6-миллиметровый торцевой ключ**

Если беговое полотно смещено вправо, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, и беговое полотно должно самостоятельно вернуться в правильное положение. Продолжайте поворачивать регулировочные болты до тех пор, пока беговое полотно не будет расположено по центру беговой платформы.

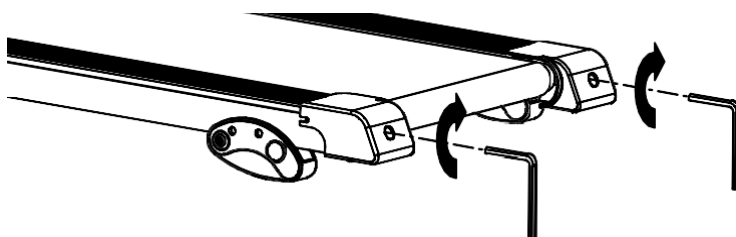


**Инструмент:**

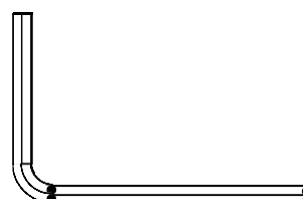


**6-миллиметровый торцевой ключ**

Если беговое полотно проскальзывает во время тренировки, выключите беговую дорожку и отсоедините её от электропитания. При помощи 6-миллиметрового торцевого ключа поверните регулирующие болты на задних роликах тренажёра на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем включите беговую дорожку и запустите её со скоростью 8-10 км/ч. Проверьте, была ли устранена неисправность бегового полотна. Повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока беговое полотно не перестанет проскальзывать.



**Инструмент:**



**6-миллиметровый торцевой ключ**

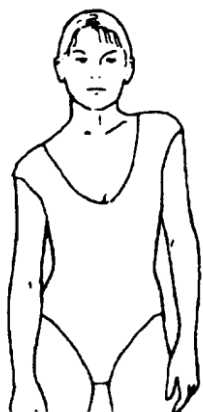
# ИНСТРУКЦИИ ПО РАЗМИНКЕ

**РАЗМИНКА** является важной частью любой тренировки. Основная цель разминки – подготовить ваши мышцы к физическим упражнениям снизить риск получения травм во время тренировки. Перед тем, как нагрузить свои мышцы, проведите небольшую разминку в течение двух-пяти минут. Любая тренировка должна начинаться с разминки, чтобы подготовить ваше тело к повышенным нагрузкам. На разминке вы прогреваете и растягиваете свои мышцы, при этом увеличивается кровообращение и частота пульса, а также количество кислорода в мышцах.

В конце каждой тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах. Цель данных упражнений – после большой нагрузки вернуть тело в состояние покоя. Правильное выполнение этих упражнений снизит ваш сердечный ритм до нормальных показателей.

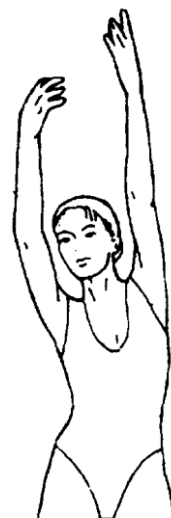
## НАКЛОНЫ ГОЛОВОЙ

На один счёт наклоните голову направо, в это время вы должны почувствовать растягивающее ощущение по левой стороне шеи. На следующий счёт наклоните голову назад, вытягивая подбородок вверх и приоткрывая рот. Затем наклоните голову направо и вперёд. После каждого наклона возвращайте голову в исходное положение.



## ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧЕЙ

На один счёт поднимите правое плечо по направлению к вашему уху. Затем на следующий счёт поднимите левое плечо, предварительно вернув правое плечо в исходное положение.



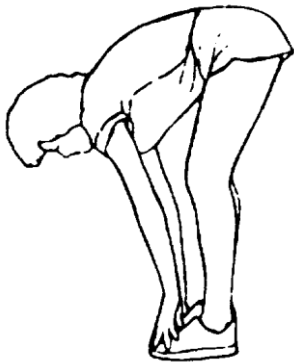
## РАСТЯГИВАНИЕ БОКОВЫХ МЫШЦ

Разведите руки по сторонам, после чего поочередно поднимайте руки наверх. На один счёт потянитесь правой рукой как можно сильнее наверх, чтобы почувствовать натяжение боковых мышц. Повторите это действие левой рукой.



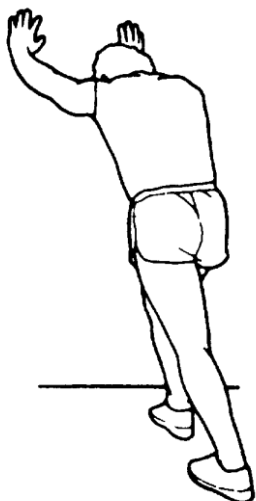
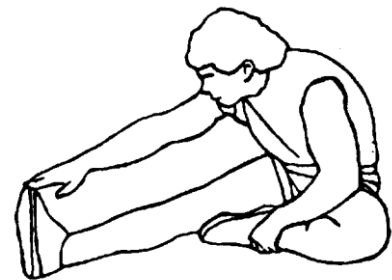
**Растяжка четырехглавых мышц** - Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите правую ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия с левой ногой.

**Растяжка внутренней поверхности бедра** - Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь.



**Наклоны вперед** - Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь.

**Растяжка подколенного сухожилия (в положении сидя)** - Сядьте, правую ногу вытяните вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия с левой ногой.



**Растяжка задней части голени** - Подойдите к стене или к дереву, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене или к дереву, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь.