



YAMOTA

COMPACT

Беговая дорожка



Руководство пользователя

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Инструкция по безопасности

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

- Во избежание несчастного случая, убедитесь, что ключ безопасности беговой дорожки надежно закреплен на вашей одежде. Если вы случайно соскользнёте с бегового полотна во время тренировки, извлечение из консоли ключа безопасности обеспечит остановку питания на двигателе, что приведёт к остановке бегового полотна. Повторно закрепите ключ безопасности, чтобы начать тренировку.
- Извлекайте ключ безопасности после тренировки, чтобы предотвратить несанкционированное использование беговой дорожки.
- Для обеспечения безопасности, никогда не запускайте беговую дорожку, пока вы стоите на беговом полотне. Упритесь ногами на специализированные подставки по обе стороны от бегового полотна и запустите тренажёр при помощи кнопки «СТАРТ». Установите необходимую скорость, после чего зайдите на беговое полотно для начала тренировки.
- Используйте поручни, они предназначены для обеспечения безопасности.
- При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
- С целью обеспечения безопасности не подпускайте детей и домашних животных к беговой дорожке во время её использования. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

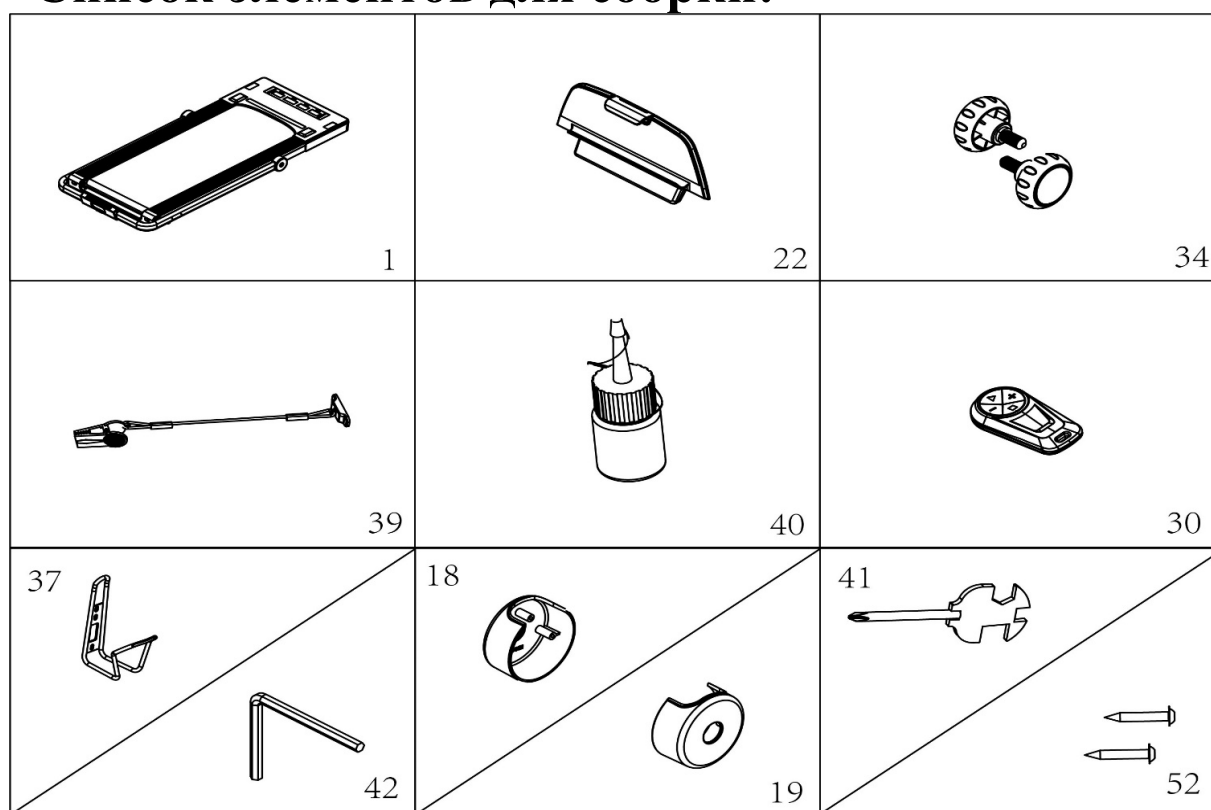
- Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Занятия на беговой дорожке одного человека не должны превышать 60 минут без перерыва, после чего необходимо подождать полного остывания двигателя и только после его полного охлаждения до температуры окружающей среды можно продолжить тренировку, если не соблюдать эти требования, то двигатель будет чрезмерно перегреваться и может выйти из строя, данный факт не будет являться гарантийным случаем.
- Не ставьте предметы близко к задней части тренажера. Оставьте зазор в 1 метр минимум между задней частью беговой дорожки и ближайшим предметом.
- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки могут повредиться и ковёр, и тренажер.
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не используйте тренажер в местах, где распыляются аэрозоли и спреи, а также в местах с повышенным содержанием кислорода. Искры от двигателя могут привести к возгоранию высококислородной среды.
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра.
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта.
- Не перемещайте тренажер за шнур питания.
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагреваемыми поверхностями.
- Беговая дорожка должна быть заземлена. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с клеммой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

ОСТОРОЖНО!

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте самостоятельно вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

- Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой.
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем.

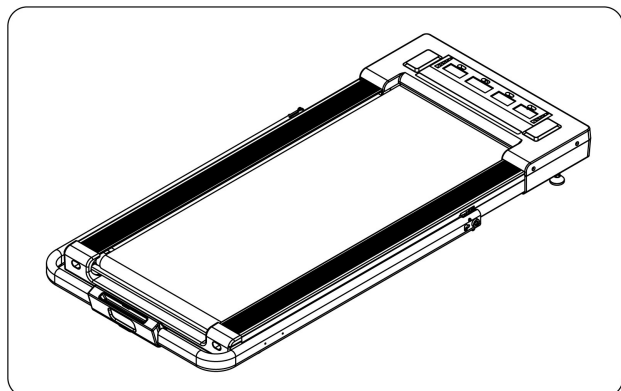
Список элементов для сборки:



№	Наименование	Спецификация	Кол-во	№	Наименование	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1	37	Держатель бутылки		1
22	Подставка		1	42	Шестигранный ключ	6mm	1
34	Фиксирующий болт		2	18	Левая крышка		1
39	Ключ безопасности		1	19	Правая крышка		1
40	Смазка		1	41	Ключ с отверткой	S=13/14/15	1
30	Пульт дистанционного управления			52	Винт	4.2*19	2

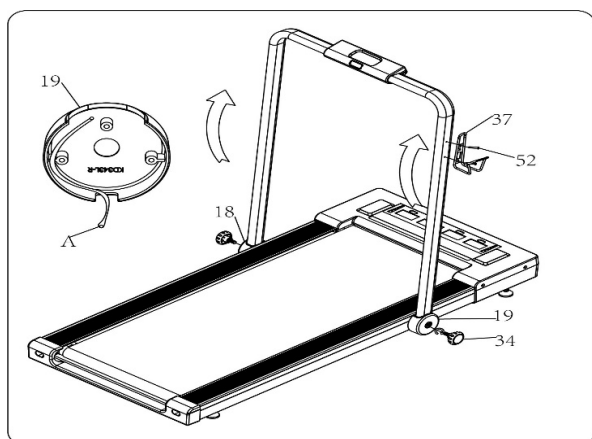
Руководство по сборке

ШАГ 1:



Распакуйте тренажер и расположите основную раму на ровной поверхности

ШАГ 2:

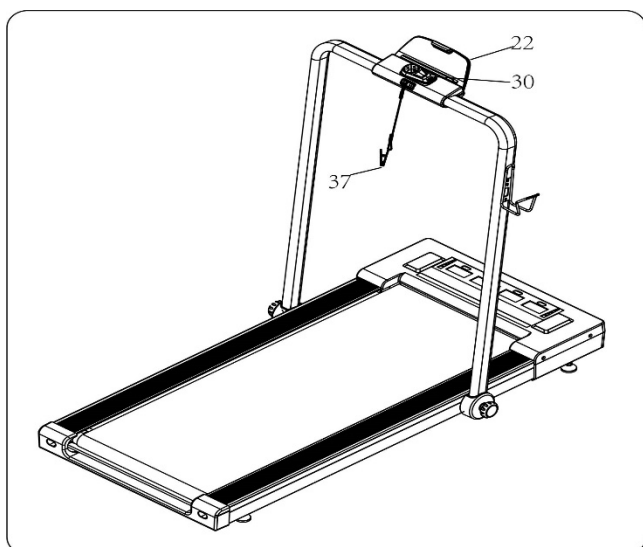


1. Поднимите стойку и установите левую и правую часть вертикально как указывают стрелки.

2. Приложите левую/правую боковую крышку (18/19) на стойку, как показано на рисунке. Затем с помощью двух Фиксирующих болтов (34) плотно зафиксируйте левую/правую часть стойки на основной раме. во время установки придерживайте стойку рукой вертикально, избегая падения.

(ПРИМЕЧАНИЕ: перед тем как установить правую боковую крышку (19), проложите провод (A) как показано на рисунке, чтобы избежать пережатия. Используйте ключ с отверткой, чтобы зафиксировать держатель бутылки (37) винтами (52) на правой стойке.

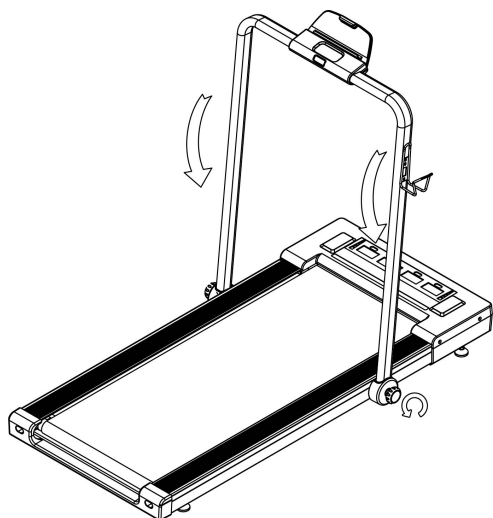
ШАГ 3:



1. Установите ключ безопасности (37) и подставку (22) на стойку.

2. Установите пульт дистанционного управления (30).

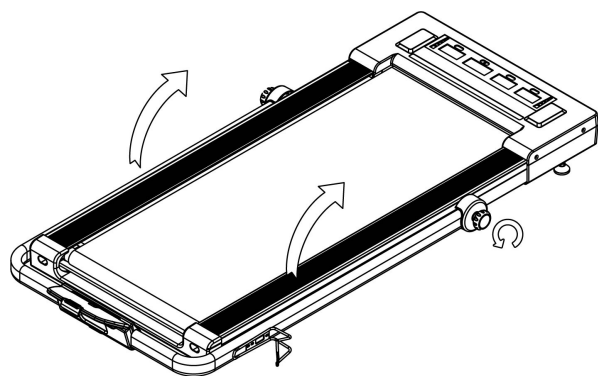
Режим тренировки



А

Режим ходьбы без стойки: если вы хотите использовать беговую дорожку в режиме ходьбы без стойки, необходимо ослабить Фиксирующие болты, а затем опустить стойку как показано на рисунке А.

Примечание: беговая дорожка должна быть выключена в процессе складывания стойки.
Максимальная скорость в режиме ходьбы 4 км/ч



В

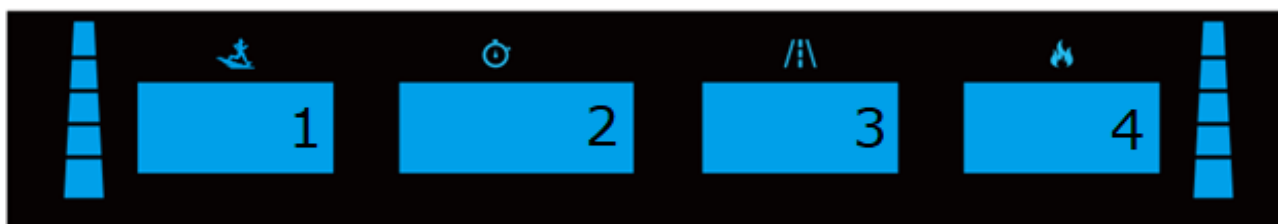
Режим бега со стойкой: если вы хотите использовать беговую дорожку в режиме бега, необходимо поднять стойку как показано на рисунке В. Затем плотно зафиксируйте Фиксирующие болты.

Примечание: беговая дорожка должна быть выключена в процессе поднятия стойки.
Максимальная скорость в режиме бега 12 км/ч

Технические параметры

Размер	140*80*109 см	Мощность двигателя	1.5 л.с.
Размер в сложенном виде	157*80*15 см	Пиковая мощность двигателя	2.0 л.с.
Размер бегового полотна	43*110 см	Скорость	0.8-12 км/ч
Вес	35.5 кг	Максимальный вес пользователя	100 кг
Показания консоли	Скорость, время, дистанция, калории		

ОКНА ДИСПЛЕЯ



1 - SPEED: Скорость.

Минимальная скорость 0,8 км/ч

Максимальная скорость (4 км/ч в режиме ходьбы с опущенной стойкой, 12 км/ч в режиме бега с поднятой стойкой)

2 - TIME: Время

3 - DIST.: Расстояние

4 - CAL.: Калории

ФУНКЦИЯ ПУЛЬТА ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ:

Кнопка СТАРТ ► Начало тренировки.

Кнопка СТОП ■ Пауза (одно нажатие) и завершение тренировки (два нажатия).

Кнопка скорости + Клавиша регулировки скорости. Одно нажатие клавиши дольше 0.5 сек. увеличивает скорость.

Кнопка скорости - Клавиша регулировки скорости. Одно нажатие клавиши дольше 0.5 сек. уменьшает скорость.

ВКЛЮЧЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ:

Включите беговую дорожку и установите ключ безопасности. Окна дисплея загорятся, беговая дорожка перейдет в режим ожидания.

ЗАПУСК БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ:

Нажмите кнопку «СТАРТ». Беговая дорожка придет в движение с начальной скоростью. Используйте кнопки «+» и «-» для регулировки скорости.

Нажмите кнопку «СТОП» или выньте ключ безопасности, чтобы остановить беговую дорожку.

СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Если беговая дорожка не получает сигнал в течение 10 минут, система запустит «Спящий режим», нажмите любую кнопку, чтобы вернуться к работе.

ФУНКЦИЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

В режиме ходьбы, с опущенными стойками, ключ безопасности не работает.

В режиме бега, с поднятой стойкой, ключ безопасности должен быть помещен в указанное положение на консоли беговой дорожки.

Снимите ключ безопасности и светодиодное окно компьютера покажет "- - -", сопровождая предупреждающим звуком. Если ключ безопасности будет снят в рабочем состоянии, беговое полотно быстро остановится. Когда вы вернете ключ безопасности, все текущие данные будут сброшены.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Разминка позволяет подготовить ваши мышцы к нагрузке, поэтому обязательно выполняйте базовые упражнения перед тренировкой, чтобы избежать повреждений.

Начните разминку с легкой/быстрой ходьбы, после чего выполните ряд простых упражнений (как показано на рисунках ниже):

1. Растяжка в поясничном суставе (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. Вы должны чувствовать напряжение и небольшой дискомфорт в мышцах подколенного сухожилия. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 2-3 раза.

2. Растяжка подколенного сухожилия (в положении сидя)

- Сядьте, одну ногу вытяните вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой.

Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно.

Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь.

Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 2).

3. 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

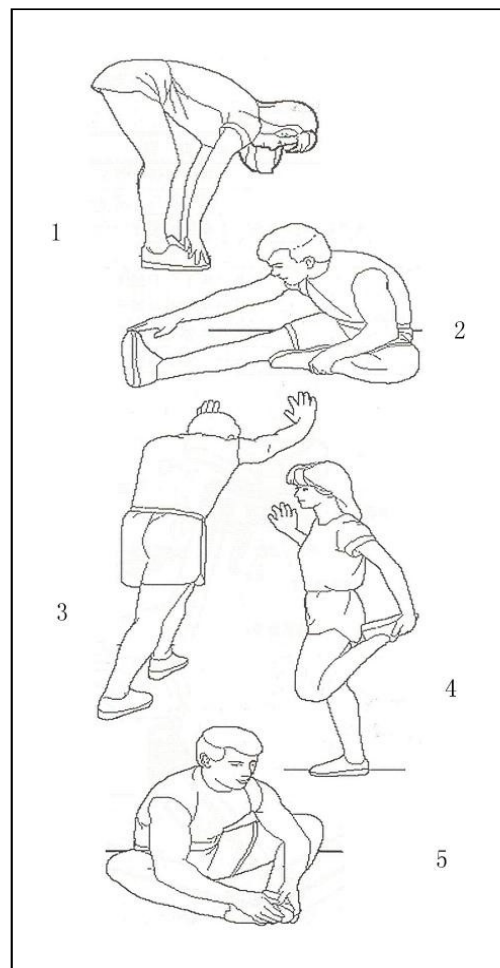
пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рисунок 3).

4. Растяжка четырехглавых мышц - Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам.

Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рисунок 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра - Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу.

Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 5).



Техническое обслуживание

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры.

Очистка:

Регулярная очистка бегового полотна гарантирует долгий срок жизни тренажёра.

- Предупреждение: беговая дорожка должна быть предварительно выключена, чтобы избежать поражений электрическим током. Шнур питания должен быть вытаснен из розетки, прежде, чем начать очистку или обслуживание беговой дорожки.
- Для чистки тренажёра: используйте мягкую ткань. Не используйте бумагу для чистки поверхностей беговой дорожки, не используйте аммиак или кислотосодержащие растворы.
- После каждого занятия: Протрите консоль управления и другие поверхности чистой мягкой и влажной тканью, чтобы удалить остатки пота.

Предостережение: не используйте абразивные материалы или растворители. Во избежание повреждения консоли, не допускайте попадания жидкости на нее. Не выставляйте консоль под прямым солнечным светом.

- Еженедельно: Что бы облегчить чистку беговой дорожки, рекомендуется использовать тканевые тряпки. На беговом полотне от обуви может оставаться грязь, которая может попасть в механизмы беговой дорожки. Производите чистку специального коврика под беговой дорожкой один раз в неделю.

Смазывание бегового полотна

В процессе эксплуатации беговой дорожки происходит истирание и высыхание фрикционного слоя смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки. Типичные признаки необходимости смазки деки:

- сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины;
- перегрев электродвигателя, запах дыма, резкий запах пластмассы, нагрев крышки моторного отсека;

- остановка дорожки и отключение электродвигателя во время занятий;
- появление текстовых или цифровых сообщений на дисплее консоли и остановка дорожки;
- токовая нагрузка на электродвигатель более 9 Ампер (DC) (измеряется тестером и только специалистом).

Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя.

Беговая дорожка поставляется производителем уже в смазанном виде.

Однако рекомендуется смазывать беговое полотно через каждые 60 часов работы (2-3 раза в 3 месяца), это обеспечит вам наименьший износ бегового полотна и деки.

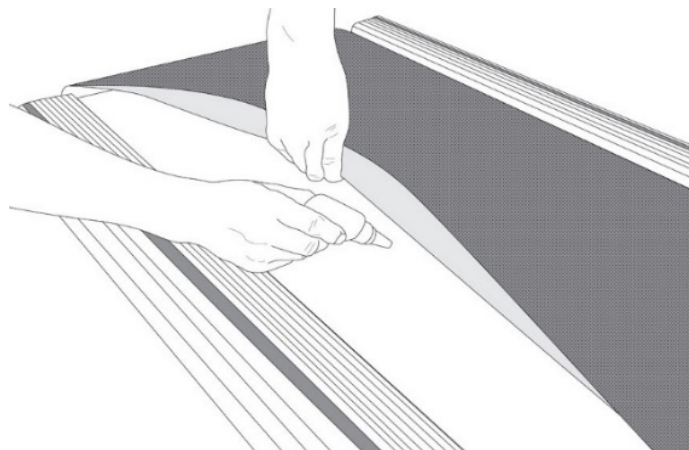
Через каждые 1-1,5 месяца использования, проверяйте наличие смазки на деке, это можно сделать, приподняв любую из сторон бегового полотна. Если следы силиконовой смазки будут ощутимыми, смазывание не требуется. В случае, если поверхность окажется сухой, следуйте следующим инструкциям. Используйте только без масляные силиконовые смазки.

Смазывание бегового полотна:

- Переместите полотно так, чтобы шов был расположен посередине.
- Откройте клапан в носике смазочного контейнера.
- Приподнимите полотно с одной стороны и расположите носик смазочного контейнера на небольшом расстоянии до переднего края бегового полотна. Начните с переднего края полотна.

Наносите смазку по направлению к концу полотна. Повторите этот процесс с другой стороны бегового полотна. Наносите смазку с каждой стороны в течение приблизительно 4 секунд.

- Подождите 1 минуту, чтобы дать силиконовой смазке распределиться, прежде, чем использовать тренажёр



Центрирование бегового полотна

Операции по центровке и натяжению бегового полотна выполняются Пользователем беговой дорожки по мере необходимости.

При ходьбе или беге вы можете работать одной ногой сильнее, чем другой, что приводит к смещению бегового полотна дорожки в процессе эксплуатации. Чтобы его отцентрировать, необходимо прилагаемым в комплекте шестигранным ключом отрегулировать положение заднего вала.

ВНИМАНИЕ: выполните все указания по центрированию бегового полотна, описанные ниже.

1. Не надевайте свободную одежду или украшения, когда Вы будете выполнять процедуру центрирования.
2. Никогда не поворачивайте болты за один раз более, чем на $\frac{1}{4}$ оборота.
3. Всегда затягивайте болты с одной стороны и освобождайте с другой для предотвращения перетяжки или провисания бегового полотна.
4. Нажмите кнопку СТАРТ (QUICK START). Отрегулируйте скорость дорожки кнопками на консоли до 4 км/ч.

После регулировки пройдите по дорожке в течение 5 мин. Если необходимо, повторите действия до полного центрирования бегового полотна.

Если беговое полотно смещено вправо: запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час.

При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните правый задний болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.

Если беговое полотно смещено влево: запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час.

При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните левый задний болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.



Транспортировка/Хранение

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок

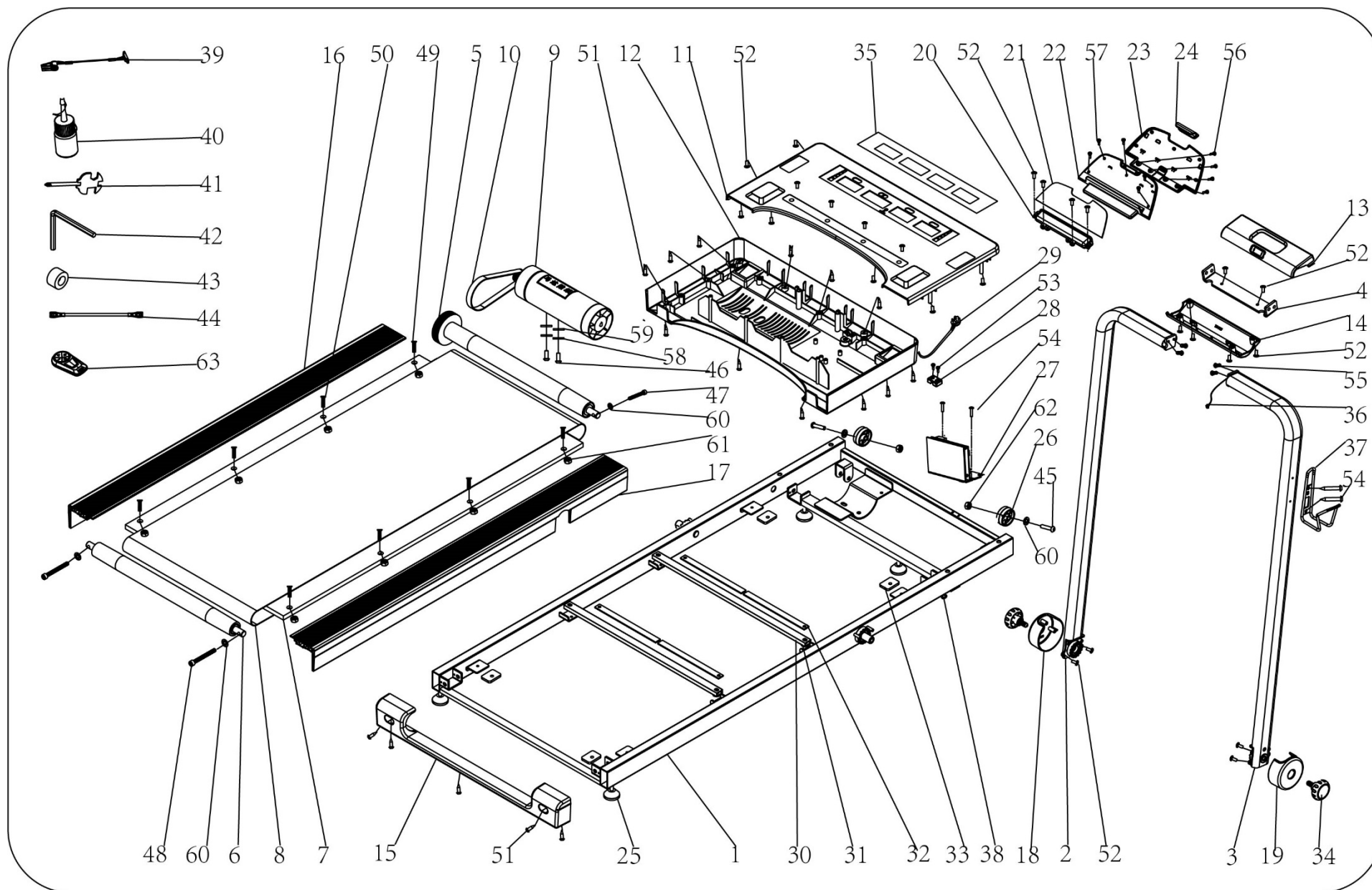
Хранение:

Храните беговую дорожку в чистом, сухом месте со следующими значениями:

1. Температура +10 - +35 С
2. Влажность: 50-75%
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2-4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Убедитесь, что вы отключили беговую дорожку от электросети на время хранения.

Схема тренажера в разобранном виде



№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	КОЛ	№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	КОЛ.
1	Основная рама		1	38	Провод		1
2	Левая стойка		1	39	Ключ безопасности		1
3	Правая стойка		1 1	40	Смазка		1
4	Плата подключения		1	41	Ключ с отверткой	S=13/14/15	1
5	Передний ролик		1	42	Ключ шестигранный	6mm	1
6	Задний ролик		1	43	Магнитное кольцо		1
7	Дека		1	44	Провод		1
8	Полотно беговое		1	45	Болт	M8*35	2
9	Мотор		1	46	Болт	M8*12	1
10	Моторный ремень		1	47	Болт	M8*55	1
11	Верхняя крышка мотора		1	48	Болт	M8*65	2
12	Нижняя крышка мотора		1	49	Болт	M6*37	4
13	Верхняя крышка компьютера		1	50	Болт	M8*30	4
14	Нижняя крышка компьютера		1	51	Болт	4.2*12	15
15	Задняя торцевая крышка		1	52	Болт	4.2*13	25
16	Левый боковой рельс		1	53	Болт	4.2*15	2
17	Правый боковой рельс		1	54	Болт	4.2*19	4
18	Левая крышка		1	55	Болт	M6*20	4
19	Правая крышка		1	56	Болт	2.9*9.5	4
20	Основание подставки		2	57	Болт	2.6*6	5
21	Прокладка		1	58	Шайба	8	2
22	Подставка		1	59	Шайба	8	2
23	Задняя крышка подставки		2	60	Шайба	8	5
24	Элемент подставки		2	61	Гайка	M6	2
25	Подставка		4	62	Гайка	M8	4
26	Колесо	φ45	4	63	Пульт дистанционного управления		1

27	Панель управления		2			
28	Зажим		4			
29	Силовой провод		1			
30	Усиливающая труба		2			
31	Прокладка		4			
32	Уплотнитель		2			
33	Амортизатор		4			
34	Фиксирующий болт		2			
35	Накладка		1			
36	Провод		1			
37	Держатель бутылки		1			

Указания по утилизации

Информация для пользователя

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



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

Последняя версия Руководства пользователя доступна на сайте www.yamota.ru

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте продавца ООО «Ямота Рус» www.yamota.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Не допускается Коммерческая эксплуатация тренажера.