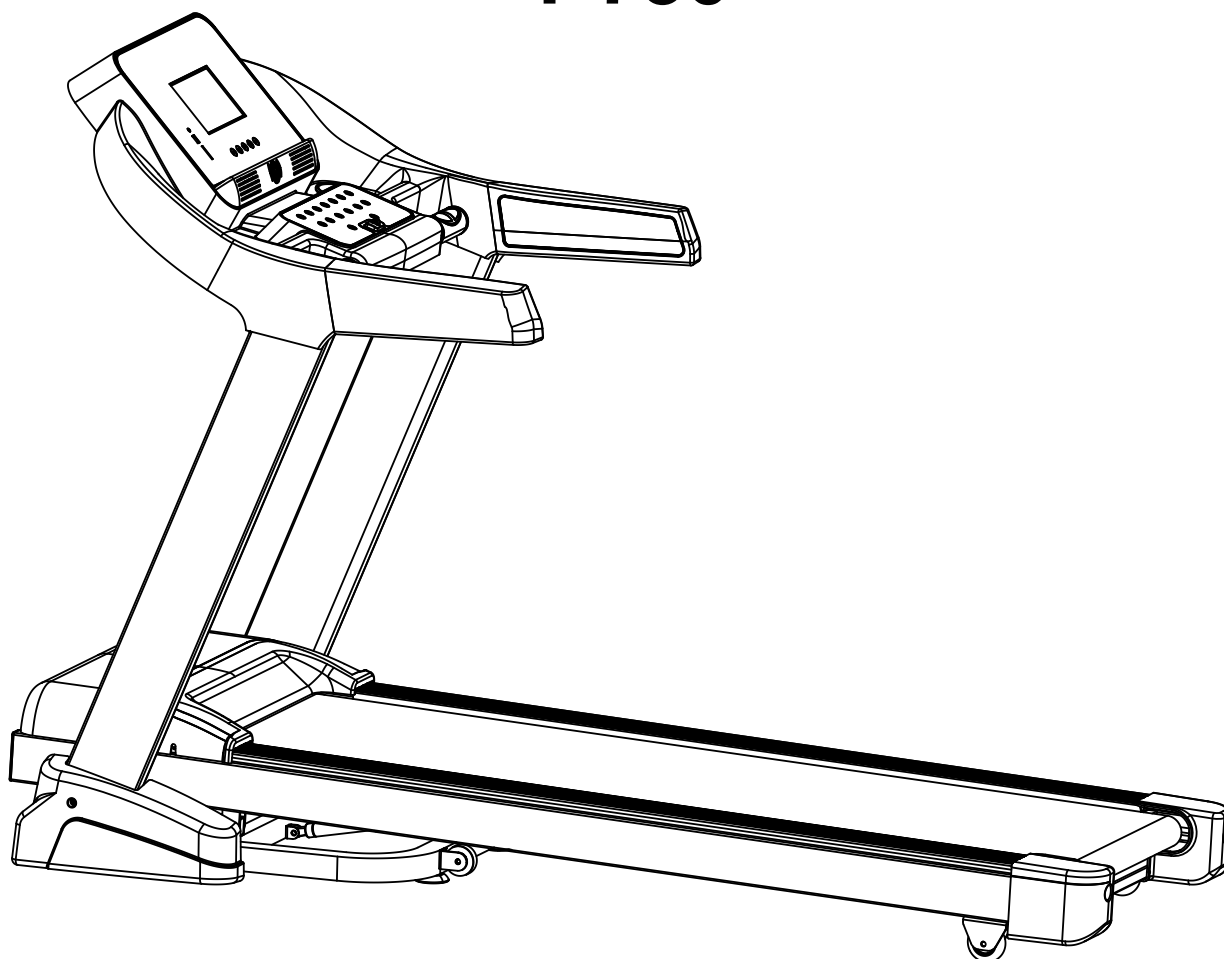


Механизированная беговая дорожка



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

T-730



EAC

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.*

Меры предосторожности

Пожалуйста, сохраните это руководство для дальнейшего использования.

1. Перед началом сборки и использования вашей новой беговой дорожки внимательно прочитайте руководство по эксплуатации, чтобы ознакомиться с информацией. Правильная установка, техническое обслуживание и использование вашего тренажера важны для обеспечения максимальной безопасности и максимальной эффективности тренировки.
2. Пожалуйста, убедитесь, что оборудование было собрано в соответствии с руководством по сборке.
3. Если вам больше 45 лет, у вас есть проблемы со здоровьем и/или это ваша первая тренировка после перерыва в 12 месяцев и более, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом или медицинским специалистом перед использованием.
4. Если у вас возникли следующие симптомы: головная боль, судорога в груди, неровное сердцебиение, одышка, головокружение, тошнота или острая боль в суставах, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к вашему врачу или медицинскому специалисту.
5. Убедитесь, что маленькие дети и домашние животные находятся не вблизи оборудования во избежание травм; оборудование предназначено только для взрослых.
6. Оборудование должно быть размещено на твердой поверхности и на расстоянии не менее 0,5 метра от любых предметов.
7. Перед использованием оборудования проверьте, что все гайки и болты беговой дорожки надежно затянуты.
8. Не размещайте беговую дорожку в помещениях или зонах с высоким уровнем влажности, например, вблизи/внутри закрытых бассейнов / саун, неизолированных гаражей или комнат.
9. Настоятельно рекомендуется носить соответствующую одежду и обувь при использовании беговой дорожки для вашего личного комфорта.
10. Оборудование не подходит для использования в качестве медицинского прибора.

Инструкция по применению

Во избежание несчастного случая, пожалуйста, убедитесь, что ключ безопасности от тренажера надежно прикреплен к вашей одежде. В случае, если вы случайно упадете или подскользнетесь во время ходьбы или бега на беговой дорожке, ключ безопасности извлечется из консоли и приостановит подачу питания на двигатель, беговое полотно остановится. Повторно закрепите ключ безопасности, чтобы начать тренировку.

Во время тренировки на беговой дорожке сосредоточьтесь на том, чтобы смотреть прямо, а не на ноги, во избежание падения. Увеличивайте скорость постепенно, позволяя себе адаптироваться к настройке скорости, прежде чем делать какие-либо дальнейшие регулировки скорости.

Если вам необходимо приостановить или остановить беговую дорожку, воспользуйтесь кнопкой аварийной остановки или ключ безопасности.

Как только вы закончите установку беговой дорожки и надежно зафиксируете кожух двигателя, вы можете подключить шнур питания. Рекомендуется использовать ИБП, для защиты от скачков напряжения.

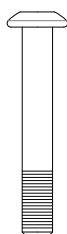
1. Поместите беговую дорожку на чистую и ровную поверхность, рядом с индивидуальной электрической розеткой. Рекомендуется использовать резиновый коврик для защиты вашего пола.
2. Для вашей безопасности никогда не запускайте беговую дорожку, когда вы стоите на беговом полотне. Поставьте ноги по обе стороны от направляющих рельсов бегового полотна и нажмите кнопку пуск. Увеличьте скорость до желаемого уровня, прежде чем зайти на беговое полотно.
3. Во время тренировок используйте соответствующую одежду и обувь. Не одевайте длинную, свободную одежду, которая может попасть в разные движущиеся части беговой дорожки.
4. Всегда прикрепляйте к одежде ключ безопасности.
5. Кожух двигателя никогда не должен сниматься во время использования тренажера. Если необходимо провести какие-либо работы по техническому обслуживанию необходимо вызвать квалифицированного электрика. Всегда отсоединяйте шнур питания, если появилась необходимость снять кожух по техническим причинам.
6. Маленькие дети должны находиться на расстоянии от беговой дорожки во время её использования, чтобы избежать травм и сохранить безопасность.

Инструкция по сборке

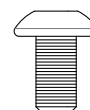
Мы рекомендуем, чтобы 2 человека помогли вам в сборке этого устройства. Поместите все части беговой дорожки на чистую поверхность и снимите упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковочные материалы до завершения сборки. Перед началом сборки проверьте наличие и подготовьте все детали и винты, приведенные в этом руководстве. Когда вы откроете коробку, вы найдете следующие детали.



(S1) #5/#6 Шестигранник
каждого 1 шт



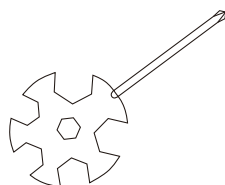
(S2) Болт с шестигранной
головкой M8x50mm
резьба 12 mm
4 шт



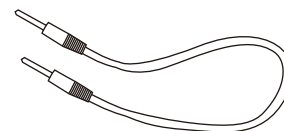
(S3) Болт с шестигр. головкой
M8x16mm
6 шт



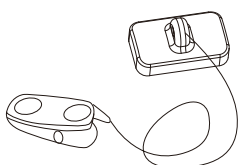
(S4) Винт с крестовой
головкой M5x25mm
2 шт



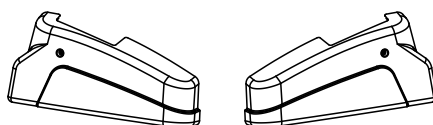
(S5) Комбинированный
шестигранный ключ с
крестовой отверткой
1 шт



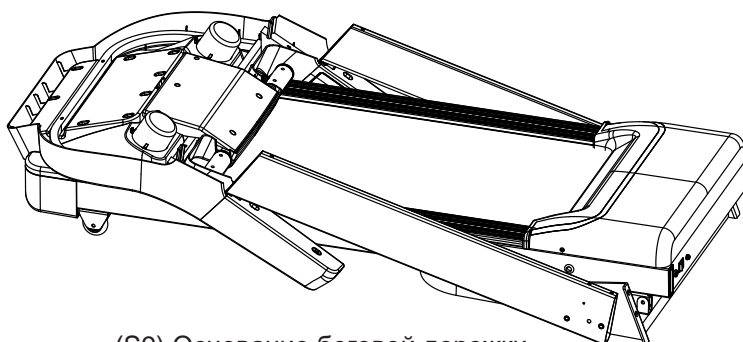
(S6) Аудио кабель
1 шт



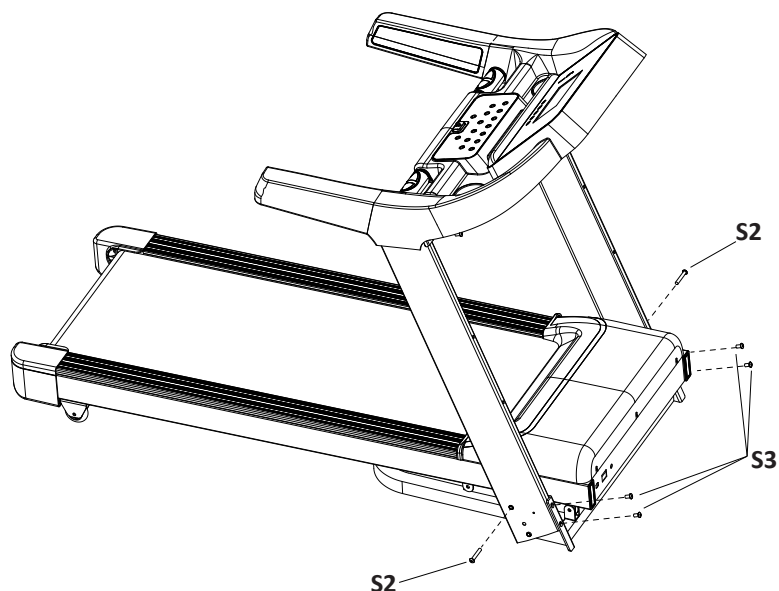
(S7) Ключ безопасности
1 шт



(S8) Накладки
2 шт



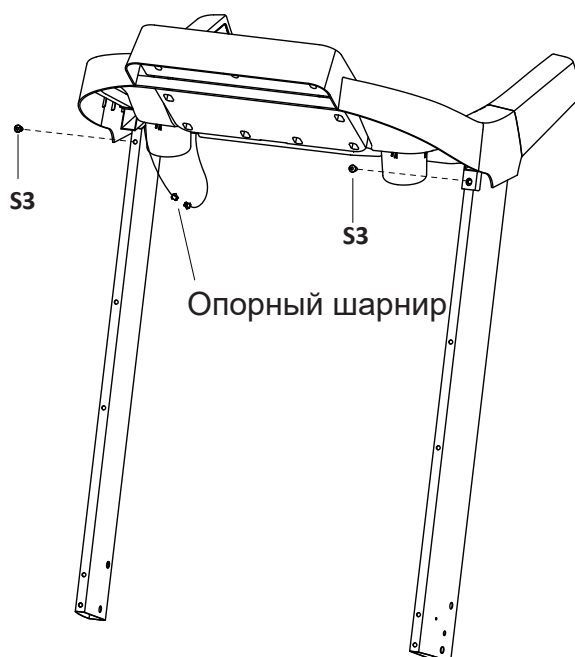
(S9) Основание беговой дорожки
1 шт



Шаг 1 Установите и поднимите раму

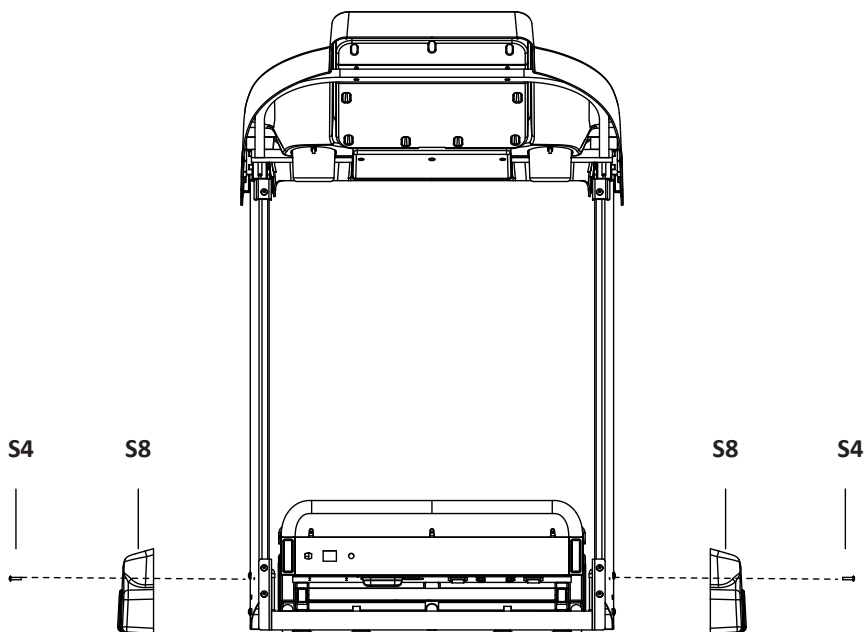
Поднимите и закрепите вертикальную раму в стабилизаторе с помощью шестигранных болтов M8x50mm с резьбой 12 мм (S2) и болтов с шестигранной головкой M8x16mm (S3).

Важно : необходимо чтобы два человека выполнили этот этап сборки. Один человек держит раму, а другой затягивает болты с помощью шестигранного ключа (S1).



Шаг 2 Установка компьютера

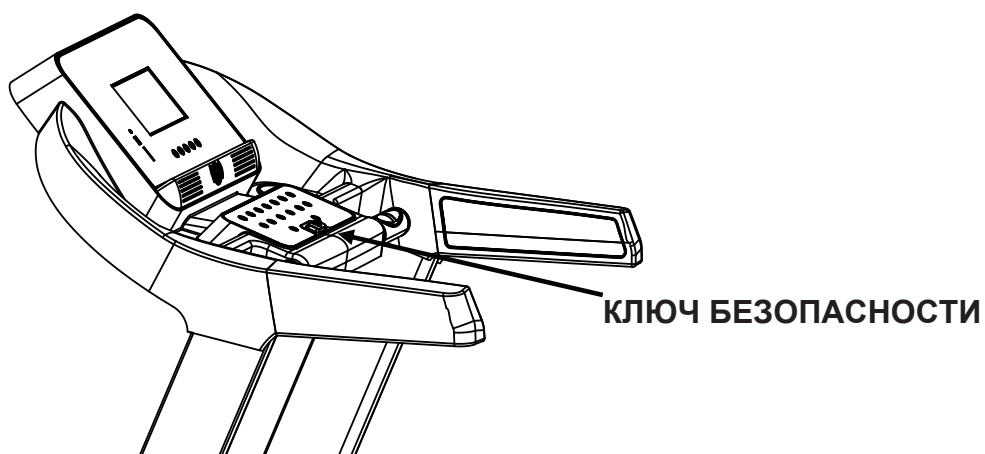
Сначала соедините кабель от компьютера с кабелем вертикальной рамы. Затем закрепите компьютер на вертикальной раме с помощью двух болтов с шестигранной головкой M8x16mm (S3) с обратной стороны компьютера. Затяните болты с помощью шестигранного ключа (S1).



Шаг 3 Установка накладок

Закрепите накладку (S8) на вертикальной раме с помощью одного шестигранного болта (S4) с обеих сторон, затяните болты с помощью комбинированного шестигранного ключа с крестовой отверткой (S5).

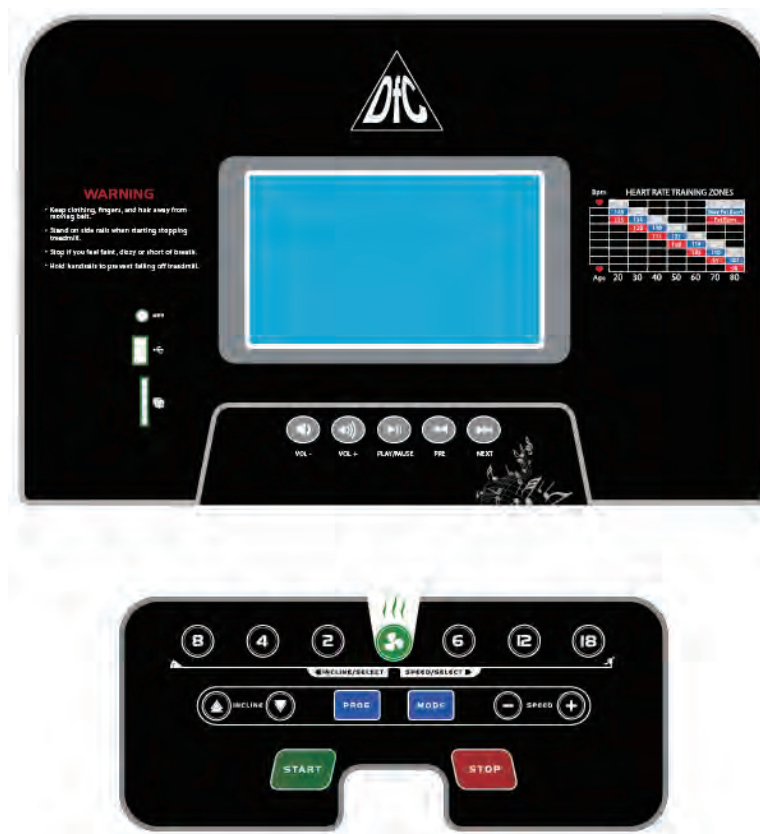
ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА



Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности установлен на компьютерную консоль, а зажим надежно прикреплен к вашей одежде. Если вы упадете, зажим выдернет КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ из компьютерной консоли, и беговое полотно немедленно остановится, что поможет предотвратить травмы от падения.

Вставьте обратно ключ безопасности в компьютерную консоль. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку снова.

Руководство пользователя



Функции дисплея

ВРЕМЯ	<p>Не установлено целевое время - ВРЕМЯ будет отсчитываться с 00:00 до 99:00 с шагом измерения 1 минута.</p> <p>Установлено целевое время - запуститься обратный отсчет времени. Возможный диапазон от 5:00 до 99:00 минут.</p>
СКОРОСТЬ	Показывает текущую скорость тренировки от 1.0 до 20.0 км/ч
РАССТОЯНИЕ	<p>Не установлено целевое расстояние -расстояние начнет считаться с 0.00 до максимум 99.5км с шагом измерения 0.1 км.</p> <p>Установлено целевое расстояние - запуститься обратный отсчет. Возможный диапазон с шагом 0.5 км от 0.5 до 99.5км</p>
КАЛОРИИ	<p>Не установлена целевая калорийность - расстояние начнет считаться с 0.00 до максимум 995 с шаго в 1 калорию.</p> <p>Установлена целевая калорийность -запуститься обратный отсчет.</p> <p>Возможный диапазон с шагом 5 калорий от 10 до 995 калорий.</p>
ПУЛЬС	Обхватите плотно датчик пульсометра и консоль обнаружит ваш ЧСС. Когда монитор считывает ваш сердечный ритм, СИМВОЛ СЕРДЦА будет мигать на консоли.

Функции кнопок

1. РЕЖИМ: Чтобы подтвердить все настройки и ввести режимы тренировки.
2. Скорость +: Чтобы выбрать режим тренировки и увеличить значение.
3. Скорость -: Чтобы выбрать режим тренировки и уменьшить значение.
4. СТАРТ/СТОП: чтобы начать или остановить тренировку.

ВКЛЮЧЕНИЕ:

Подключите шнур питания к заземленной розетке, убедитесь, что питание подается на тренажер. Убедитесь, что «Защитный ключ» находится в правильном положении и правильно вставлен в консоль.

ТРЕНИРОВКА БЫСТРОГО СТАРТА:

Пользователь может начать тренировку, нажав кнопку «Быстрый выбор» для скорости или наклона.

Есть 3 кнопки быстрого старта для скорости и наклона от 6 км/ч до 18 км/ч для опций скорости и от 2% до 8% для опций наклона беговой дорожки.

Чтобы воспользоваться функцией Быстрый старт (скорость и наклон) во время тренировки, нажмите 'START' для начала вашей тренировки.

Если вам необходимо остановить беговое полотно во время тренировки, нажмите 'STOP' или вытащите ключ безопасности.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

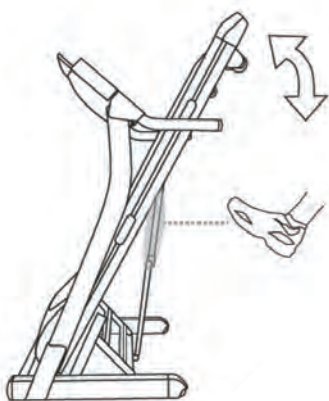
Консоль беговой дорожки имеет 12 предустановленных программ тренировок (см. ниже диаграмму каждой программы). В режиме PROGRAM используйте кнопку PROGRAM, чтобы выбрать выбранную тренировку - P1 - P12. Нажмите кнопку START для подтверждения и начните тренировку.

P1		РАЗМИНКА	P7		ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ
P2		СЛУЧАЙНАЯ	P8		ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ
P3		БЕГ	P9		ЦЕЛЕВАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ
P4		СОРЕВНОВАНИЕ	P10		ПОДЪЕМ В ГОРУ
P5		ПОТЕРЯ ВЕСА	P11		ПЛЯЖНЫЙ СПОРТ
P6		ХОЛМЫ	P12		БЕГ ПО ПЕРЕЧЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ

МУЗЫКА

Компьютер с MP3-плеером, портом USB и портом SD. Это ПО программы поддерживает функцию воспроизведения музыки во время тренировки.

Инструкции по перемещению и хранению



Сложите беговую дорожку

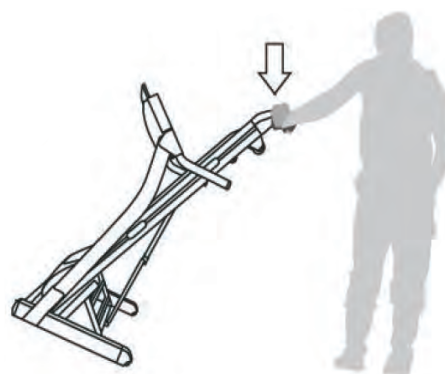
А.) Включите беговую дорожку, переключите в положение off выключатель питания и вытащите вилку.

В.) Поднимите раму беговой дорожки вверх по направлению к консоли. Вы должны почувствовать, как сработает система амортизации.

С.) Чтобы опустить раму беговой дорожки, нажмите на амортизационную систему ногой, чтобы разблокировать её. Теперь раму беговой дорожки можно опустить на пол.

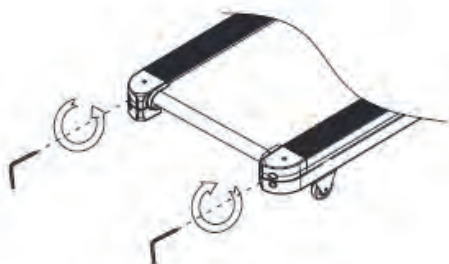
Переместить беговую дорожку

Затем беговую дорожку можно сдвинуть, наклонив раму беговой дорожки к себе, опираясь на транспортные колеса. (Пожалуйста, убедитесь, что кабель шнура питания отсоединен от беговой дорожки, прежде чем вы начнете её передвигать).

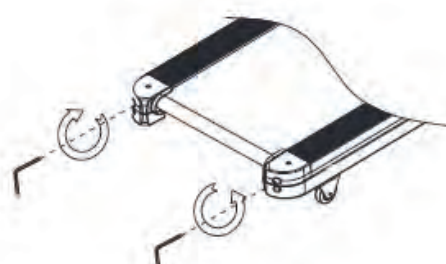


Регулировка ремня:

- Поместите беговую дорожку на ровную поверхность.
- Запустите беговое полотно со скоростью 6-8 км/ч.
- Если беговое полотно смещается вправо, поверните правый болт по часовой стрелке на полоборота и поверните левый болт на полоборота против часовой стрелки (рисунок С).
- Если беговое полотно смещается влево, поверните правый болт против часовой стрелки на полоборота и левый болт на полоборота по часовой стрелке (рисунок D).



PICTURE C



PICTURE D

- Запустите хотя бы на 15 секунд полотно со скоростью 4 км/ч (проверьте и отрегулируйте еще несколько раз до тех пор пока беговое полотно не отцентрируется).

ЗАМЕЧАНИЕ: беговое полотно не должно быть слишком сильно натянуто, это может быть причиной шума и повреждений тренажера

Разминка

Разминка важна при подготовке мышц к тренировке, чтобы минимизировать риск получения травм. Вы можете прогреть с помощью легкой / быстрой ходьбы в течение 5-10 минут, после чего остановитесь и выполните несколько простых упражнений на растяжку. (Как показано на рисунках ниже)



1. Наклоны вперед - Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, наклоняйтесь вниз до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, задней части коленей и спины

2. Растяжения подколенного сухожилия

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 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги и.

3. Растяжка лодыжек и ахилла- Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.

4. Растяжка четырехглавых мышц - С одной стороны обопритесь на стену для равновесия, поднимите одну ногу, схватив её сзади. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги

5. 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. Повторите 3 раза.

ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера. Мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Общие рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 1 минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные составы, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань. После протрите сухой тканью.

Ежедневные или после каждой тренировки проверки.

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой.
- Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для его замены, использование тренажера с поврежденным шнуром питания запрещено;
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван, и не слишком натянут на максимальном уровне наклона беговой дорожки;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см);
- Проверьте наличие и целостность зажима и ключа аварийной остановки дорожки.

Еженедельные проверки

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- Переместите тренажер в другое место, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

Ежемесячные проверки – ВАЖНО!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). Они не должны иметь повреждений, если таковые имеются, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Снимите кожух моторного отсека, дождитесь, пока все индикаторы на платах погаснут;
- Аккуратно удалите пыль и прочие загрязнения с поверхности электродвигателя и из моторного отсека с помощью пылесоса. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Протрите беговое полотно влажной тряпкой.

Ежеквартальные проверки – ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Используя шестигранный ключ поставляющийся в комплекте, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять полотно и получить визуальный доступ к беговой деке тренажера;
- Проверьте состояния деки. Поверхность не должна иметь царапин и потертостей и прочих повреждений. При их наличии обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Проверьте состояние полотна. Внутренняя поверхность не должна иметь признаков истончения и отслоения материала, а также порванных и лопнувших участков;
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;
- Снимите передний и задний валы и удалите наслоение пыли и грязи с их поверхностей;
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей, периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна производится по двум параметрам - натяжение и центровка бегового полотна. Первоначальная регулировка бегового полотна производится на заводе изготовителе, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться и перед началом эксплуатации необходимо произвести повторный контроль положения и натяжения полотна, и при необходимости провести регулировку.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже. Если во время занятия на беговой дорожке происходит небольшое проскальзывание, то вероятнее всего, беговое полотно необходимо отрегулировать.

Увеличение натяжения:

- Используйте шестигранный ключ, идущий в комплекте к дорожке для регулировки левого болта натяжения;

- Поверните ключ по часовой стрелке на ¼ оборота, для увеличения натяжения ремня;
- Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения;
- Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения подшипников переднего и заднего валов.

Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.

Центрирование бегового полотна

Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.

Приведите беговую дорожку в режим движения полотна. Нажимая кнопку увеличения скорости, установите скорость движения полотна равной 4 км/ч. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.

- Если оно отклоняется в левую сторону, поверните ключом левый болт по часовой стрелке на ¼ оборота, затем правый болт - против часовой стрелки;
- Если в правую, то поверните ключом правый болт на ¼ оборота по часовой стрелке, а левый - против;
- Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова.

После того, как беговое полотно движется по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите выше описанные шаги.

Если попытки центрировать беговое полотно безрезультатны, вероятно, нужно увеличить натяжение бегового полотна.

Смазка деки и полотна

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок. Мы рекомендуем ежемесячно проверять беговое полотно на наличие смазки, и, если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике. Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: DFC, Efele.

- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны поочередно;
- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна;
- Включите дорожку на минимальной скорости и в течение 5 минут ходите, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

Электробезопасность

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке, это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен сетевым шнуром и вилкой с заземлением. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной поражения пользователя электрическим током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к специалисту для проверки и устранения неисправности. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером, это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться причиной нарушения работоспособности тренажера с последующим обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 2 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов, грязи, шерсти домашних животных, жидкостей и т.п.;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам и уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками уполномоченного сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера, это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый, при запуске беговой дорожки не стойте на беговом полотне.
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!