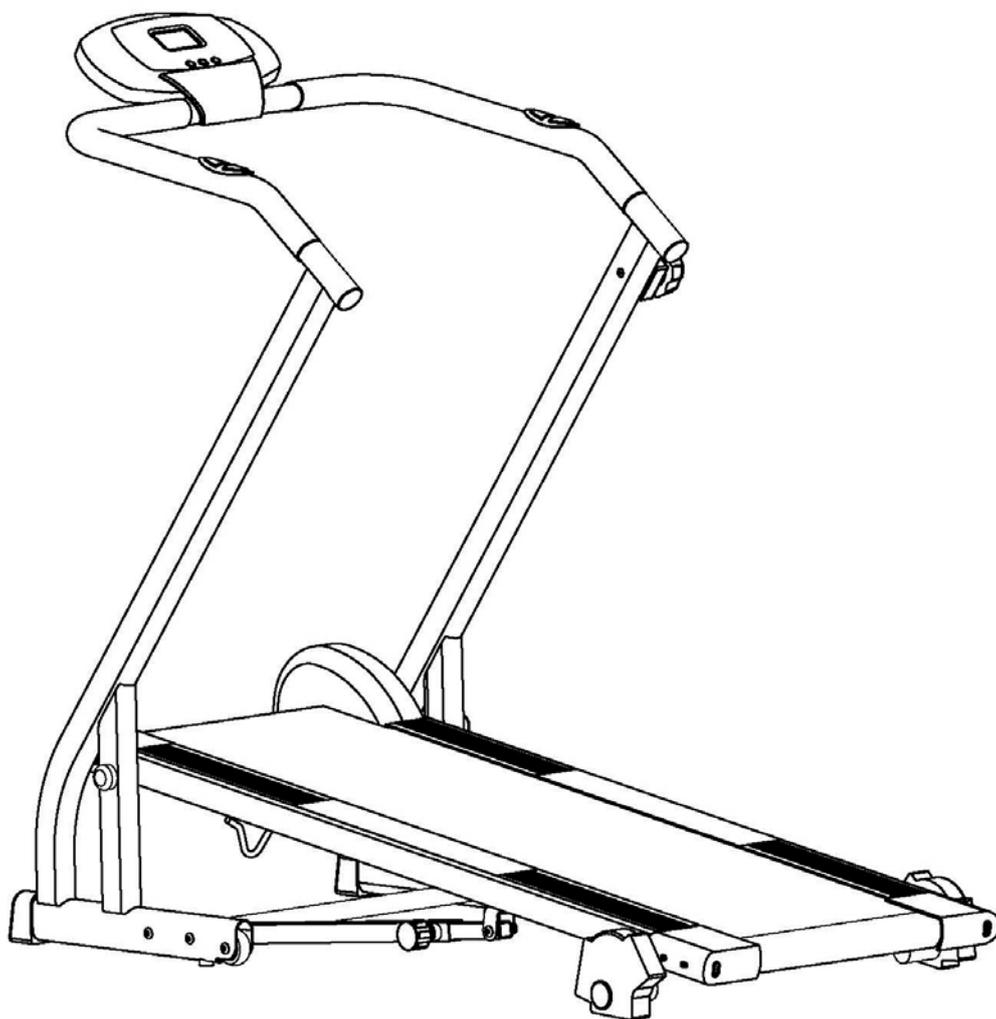


# **МЕХАНИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА**

**DFC T2002**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



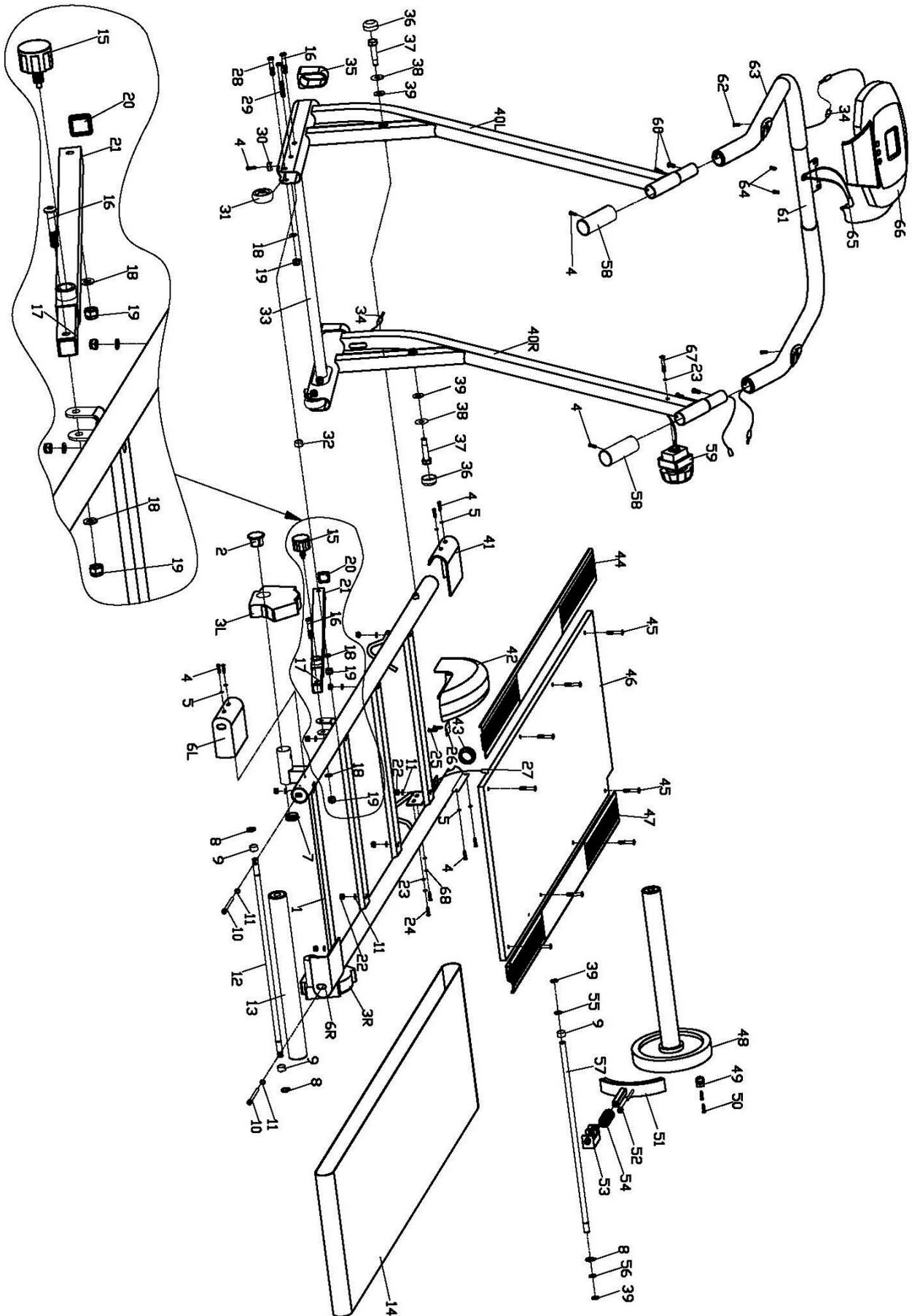
## **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

### **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПЕРЕД СБОРКОЙ И ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ТРЕНАЖЕРА.**

- 1、 Соберите тренажер только так, как описано это в данном руководстве.
- 2、 Проверьте все винты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать машину в первый раз и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
- 3、 Установите тренажер в сухом месте, оградив его от доступа излишней влажности и воды.
- 4、 Установите под тренажер подходящую основу (например, резиновый коврик, деревянную плиту и т.д.) в области сборки, чтобы избежать грязи и т.д.
- 5、 Перед началом тренировки рекомендуется убрать все предметы в радиусе двух метров от тренажера.
- 6、 Не используйте агрессивные чистящие средства. Используйте только специализированные инструменты для того, чтобы самостоятельно собрать машину или отремонтировать какую-либо деталь машины. Необходимо удалять капли пота с машины сразу по окончании тренировки.
- 7、 Неправильные или чрезмерные нагрузки могут негативно повлиять на ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Он поможет определить максимальное значение (Пульс (Вт); продолжительность тренировок и т.д.), при которых вы можете самостоятельно тренироваться и получать точные данные во время тренировки. Данная машина не подходит для терапевтических целей.
- 8、 Используйте машину только в том случае, если она работает корректно. Используйте только оригинальные запасные части для необходимого ремонта.
- 9、 Данная машина может служить только для тренировки одного человека одновременно.
- 10、 Надевайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере.
- 11、 Если у вас появилось чувство головокружения, тошнота и другие болезненные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
- 12、 Дети и инвалиды могут использовать машину только в присутствии взрослого человека, способного оказать помощь и дать совет.
- 13、 Мощность машины увеличивается с ростом скорости, и наоборот. Машина оснащена специальной регулировочной ручкой, которая может регулировать сопротивление. Уменьшите сопротивление, повернув ручку к уровню 1 и увеличьте сопротивление, повернув ручку к уровню 8.
- 14、 Максимальный вес пользователя 110кг, тренажер предназначен только для домашнего использования.
- 15、 ВНИМАНИЕ: уровень безопасности оборудования может быть сохранен, только если оно регулярно проверяется на наличие повреждений и износа, например, тросы, шкивы, соединения.
- 16、 Внимательно проверяйте оборудование перед его использованием, особенно компоненты, наиболее подверженные износу, например, руль, заглушки и винты, которые часто касаются пола или точек соединения.
- 17、 Немедленно прекратите использование оборудования при любой неисправности компонентов и не используйте тренажер до замены компонентов или ремонта уполномоченным представителем.
- 18、 Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером.
- 19、 Регулировочная ножка: вы можете изменить угол наклона с помощью регулировочной ножки.
- 20、 ВНИМАНИЕ! Система мониторинга ЧСС может быть неточной. Чрезмерная тренировка может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.
- 21、 Система регулируется.
- 22、 Не для коммерческого использования.

**ВНИМАНИЕ: ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 35 ИЛИ ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.**

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



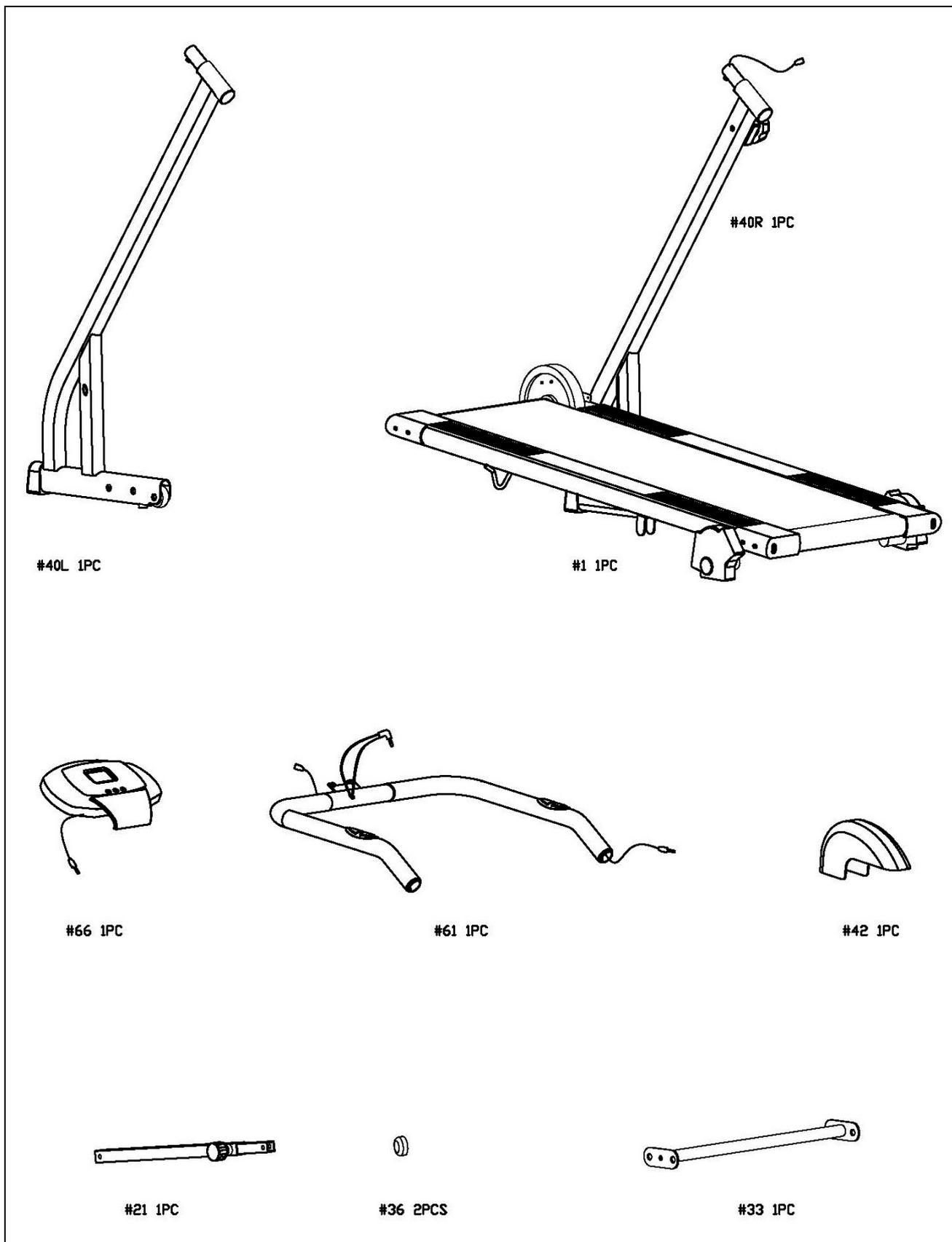
# СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Деталь №.	Описание	Кол-во	Деталь №.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	35	Заглушка	2
2	Заглушка	2	36	Круглая заглушка	2
3	Регулируемый амортизатор	2	37	Болт ф12×M10×53	2
4	Винт (ST4.2×13)	12	38	Плоская шайба D29.7×d12×0.5	2
5	Плоская шайба D9×d4×1	8	39	Плоская шайба D24×d12×2	4
6L/R	Заглушка стабилизатора	2	40L/R	Стойка(L/R)	2
7	Круглая заглушка	2	41	Заглушка вала	1
8	Распорная пружина	3	42	Крышка колеса	1
9	Пластиковая втулка	3	43	Круглая заглушка	1
10	Болт M6×70	2	44	Декоративная накладка 1020×80×12	1
11	Плоская шайба D12×d6×1.2	10	45	Винт M6×33	8
12	Ось задняя	1	46	Дека	1
13	Задний стабилизатор	1	47	Декоративная накладка 980×80×12	1
14	Беговое полотно	1	48	Передний вал	1
15	Ручка M16×20	1	49	Магнит	1
16	Винт M8×45	4	50	Винт M3×10	2
17	Трубка удлинитель	1	51	Кронштейн магнита	1
18	Шайба D16×d8×1.5	7	52	Гайка M6	2
19	Нейлоновая гайка M8	7	53	Держатель магнита	1
20	Квадратная заглушка	1	54	Пружина сжатия	1
21	Регулировочная трубка	1	55	Амортизирующая прокладка	1
22	Нейлоновая гайка M6	8	56	Шайба D17×d12×1.5	1
23	Плоская шайба D5	3	57	Ось передняя	1
24	Винт M5×10	2	58	Накладка	2
25	Винт ST3×10	2	59	Регулировка натяжения	1
26	Датчик	1	60	Винт M6×12	4
27	Провод датчика	1	61	Поручень	1
28	Винт M8×40	2	62	Винт ST4×20	2
29	Винт M8×85	1	63	Накладка	2
30	Амортизатор	2	64	Винт	2
31	Колесо	2	65	Провод датчика пульса	1
32	Распорная втулка	1	66	Консоль	1
33	Основание рамы	1	67	Винт M5X20	2
34	Провод датчика	1	68	Пружинная шайба D5	

## **ПРИМЕЧАНИЕ:**

Большая часть перечисленных крепежных деталей была упакована отдельно, но некоторые элементы были предустановлены в определенных деталях сборки. В этих случаях просто удалите и заново установите детали, как это требуется в сборке.

Ссылайтесь на отдельные этапы сборки и запишите все предустановленные детали.





#39 D24XD12X2 2PCS



#38 D29.6XD12X0.5 2PCS



#4 ST4.2\*13 10PCS



#64 2PCS



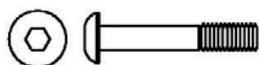
#67 M5\*20 1PC



#24 M5\*10 2PCS



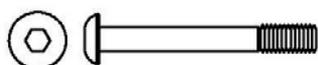
#60 M6\*12 4PCS



#16 M8\*45 4PCS



#37 M10X53 2PCS



#29 M8\*85 1PC



#18 D8 7PCS



#19 M8 7PCS



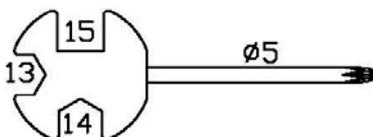
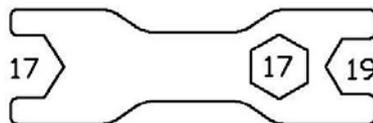
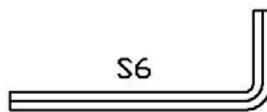
#23 D5 3PCS



#5 D4 8PCS



#68 D5 2PCS

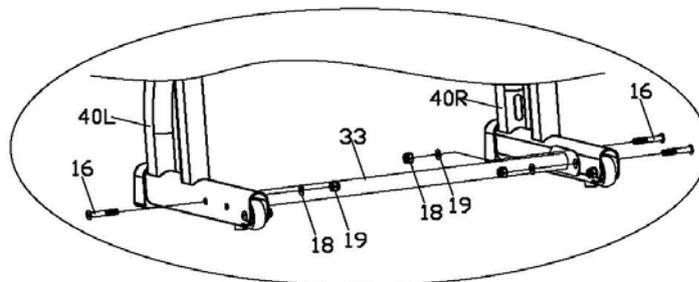
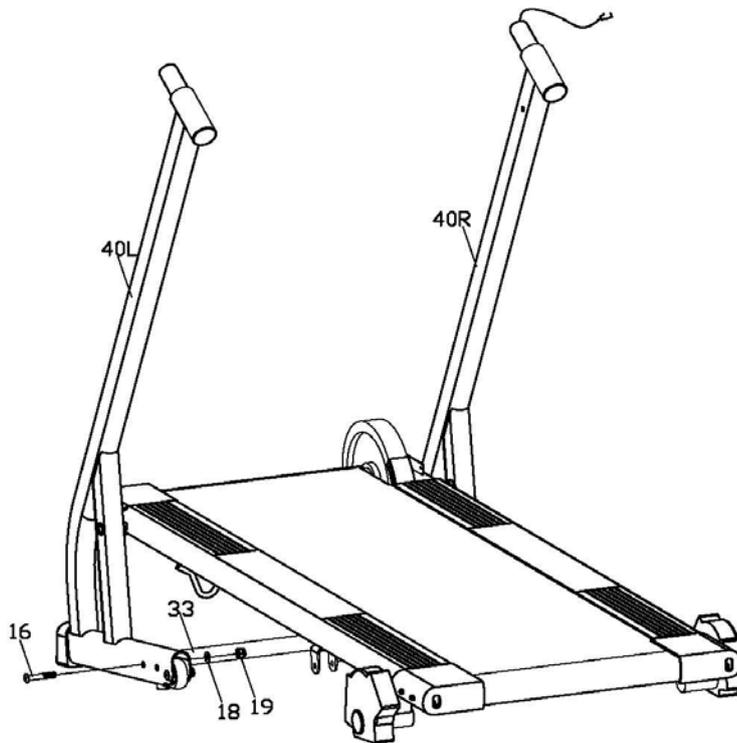
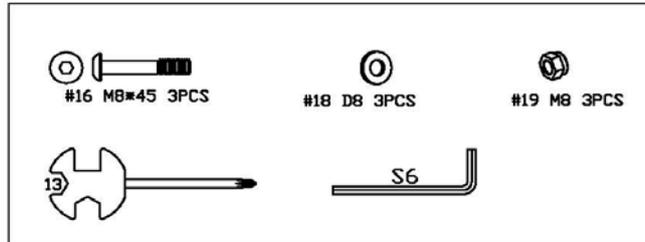


# СБОРКА

## Шаг 1

Прикрепите основание рамы (33) к стойкам (40L/R) с помощью винта (16), плоской шайбы (18), нейлоновой гайки (19).

★ Убедитесь, что ВСЕ болты и шайбы на месте и не полностью завинчены прежде, чем затяните болты полностью.



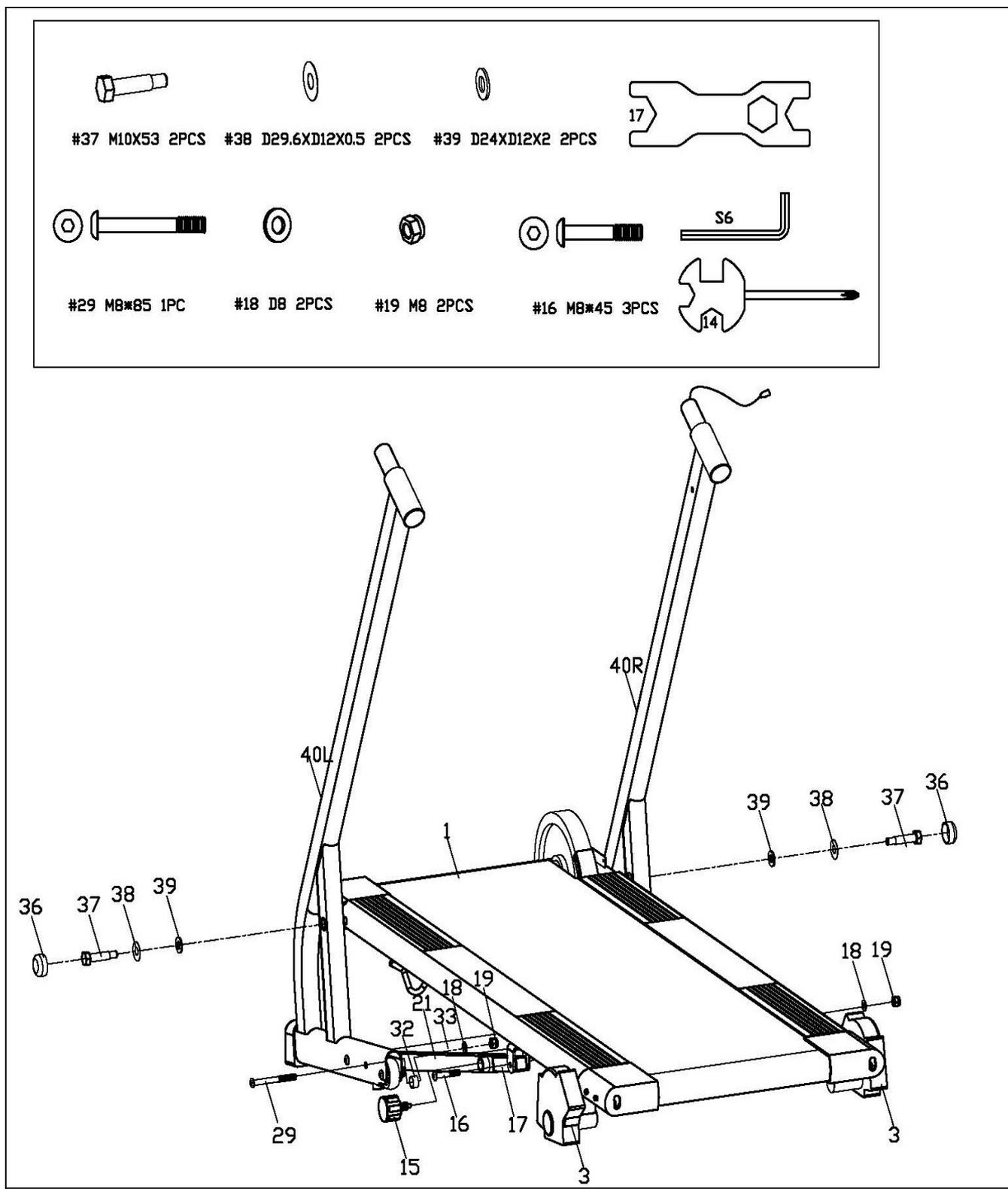
## Шаг 2

Сначала прикрепите основную раму (1) к стойкам (40L/R) с помощью болта (37), большой плоской шайбы (38), плоской шайбы (39), затем наденьте заглушки (36).

Затем прикрепите регулировочную трубку (21) к основанию рамы (33) с помощью винта (29), распорной втулки (32), плоской шайбы (18), нейлоновой гайки (19). Затем прикрепите трубку удлинитель (17) к U-образному кронштейну на основной раме (1) с помощью винта (16),

плоской шайбы (18), нейлоновой гайки (19). Затем соедините трубку удлинитель (17), регулировочную трубку (21) ручкой (15). Регулируемый амортизатор (3) под 3 разными углами для сохранения устойчивости основной рамы (1).

★ Убедитесь, что ВСЕ болты и шайбы на месте и не полностью завинчены прежде, чем затяните болты полностью.



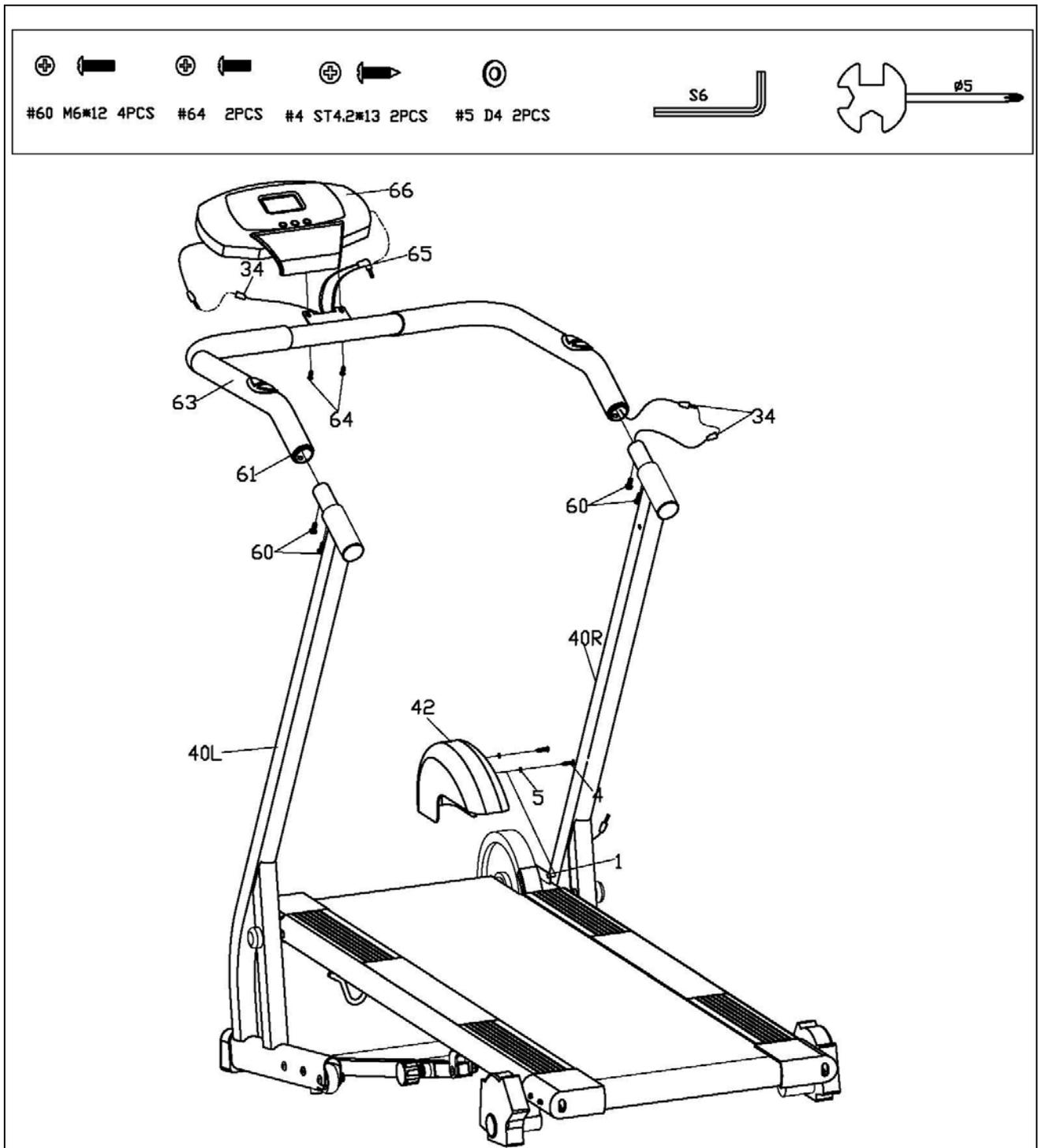
### Шаг 3

Сначала соедините провод датчика (34), затем продвиньте вперед накладки (63), и

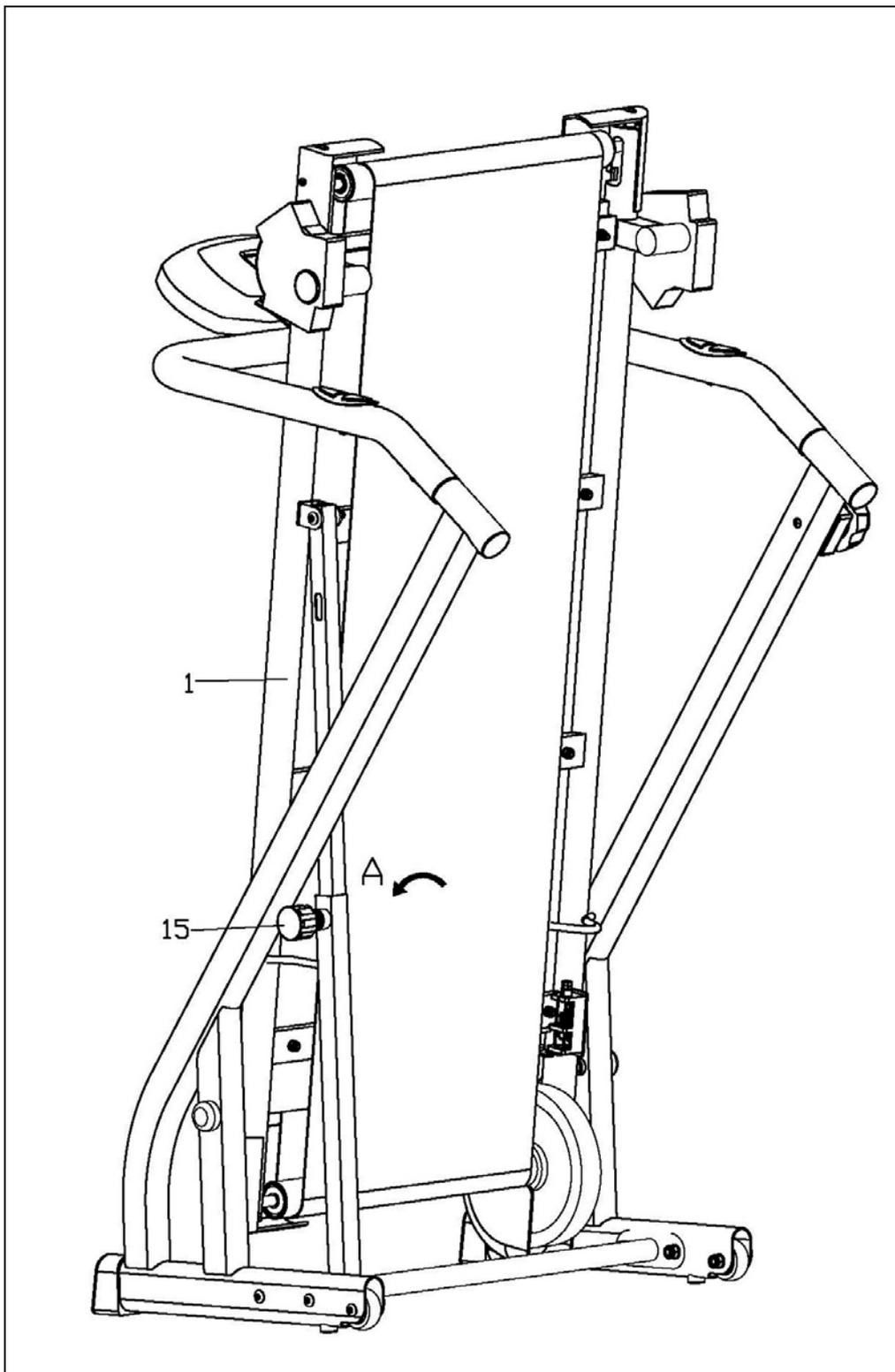
прикрепите поручень(61) к стойкам (40L/R),  
 Затем присоедините провод датчика (34) к проводу консоли (66), и вставьте коннектор  
 провода датчика пульса (65) к отверстию сзади консоли. Затем прикрепите консоль (66)  
 к кронштейну на поручне (61) винтом (64).  
 Прикрепите крышку колеса (42) к основной раме (1) с помощью винта (4), плоской шайбы (5).

★ Убедитесь, что ВСЕ болты и шайбы на месте и не полностью завинчены прежде, чем затяните болты  
 полностью

Примечание: Накладки легко сломать, используйте их аккуратно!



Данную дорожку можно сложить, для того, чтобы сложить основную раму(1), ослабьте и вытащите ручку (15), затем сложите основную раму(1) и зафиксируйте ее ручкой (15), как показано (А). Будьте осторожны, не зажмите ваши руки.



# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ

## ПОКАЗАТЕЛИ:

TIME/ВРЕМЯ	00:00 - 99:59 МИН:СЕК
SPEED/СКОРОСТЬ	0.0 – 999.9 КМ/Ч ИЛИ МИЛЬ/ЧАС
DISTANCE/РАССТОЯНИЕ	0.00 – 99.99 КМ ИЛИ МИЛИ
CALORIES/КАЛОРИИ	0.0 – 999.9 ККАЛКАЛ
ODOMETER/ОДОМЕТР(если есть)	0.00 – 99.99 КМ ИЛИ МИЛИ
PULSE/ПУЛЬС(если есть)	40 - 200 УД/МИН

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

**MODE/SELECT:** Для выбора желаемой функции. Удерживайте эту кнопку в течении 4 секунд для сброса значений всех функций, кроме ODOMETER(ИТОГО).

**SET(если есть):** Для ввода целевого значения, кроме ODOMETER(ИТОГО).

**RESET/CLEAR(если есть):** Для сброса значений, кроме ODOMETER(ИТОГО).

**AUTO ON/OFF:** Если тренажер не используется более 4 минут, то он автоматически выключается. Если вы начинаете заниматься на тренажере или нажимаете любую кнопку, консоль начинает работать

## ФУНКЦИИ:

- <1>. TIME (TMR) Показывает время тренировки.
- <2>. SPEED (SPD) Показывает текущую скорость.
- <3>. DISTANCE (DST) Показывает пройденное расстояние во время тренировки.
- <4>. CALORIES (CAL) Показывает количество калорий, сожженных во время тренировки.
- <5>. ODOMETER (ИТОГО) (если есть) Показывает общее расстояние, пройденное во время тренировки.

При входном сигнале, начинает с исходных значений.

ODOMETER нельзя сбросить (с помощью кнопки), только заменив батарейки.

- <6>. PULSE (PUL) (если есть). Показывает пульс пользователя в уд/мин во время тренировки.

Примечание: Вы должны удерживать пластины датчиков обеими руками.

- <7>. SCAN Автоматически попеременно переключается между функциями ①TIME②SPEED(если есть)③DISTANCE④CALORIES⑤PULSE(если есть)⑥ODOMETER(если есть).

**БАТТЕРИ/БАТАРЕЙКИ** При неправильном отображении на мониторе, пожалуйста, замените батарейки. В мониторе используются две батарейки "AA", или одна "AAA", или одна "1.5V"

# РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКЕ

Следующие рекомендации помогут вам в планировании вашей программы упражнений. Помните, что правильное питание и достаточный отдых важны для успешных результатов.

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом любой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с проблемами здоровья.

## ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ?

Доказано, что упражнения необходимы для хорошего здоровья и общего состояния. Регулярные физические упражнения позволяют:

Снять напряжение и стресс

Улучшить настроение  
Стимулировать ум  
Поддерживать стабильный вес  
Контролировать аппетита  
Повысить самооценку  
Улучшить тонус мышц и сил  
Улучшить гибкость  
Понизить кровяное давление  
Избавить от бессонницы

## ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС

	ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА
ВОЗРАСТ	MIN-MAX (УД/МИН)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

**Примечание: это только рекомендации и результаты зависят от подготовленности и состояния (здоровья) человека, использующего тренажер.**

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Если вы начинаете программу упражнений, вы должны проконсультироваться с вашим врачом, если:

- У вас были диагностированы проблемы с сердцем, высокое кровяное давление или другие заболевания
- Вы не занимались более года
- Вам за 35 и вы не занимаетесь на данный момент
- Вы беременны
- У вас диабет
- У вас есть боли в груди, или испытываете головокружение или обмороки
- Вы восстанавливаетесь после травмы или болезни

## СОВЕТЫ К ТРЕНИРОВКАМ

- Всегда делайте растяжку до и после тренировки, см. стр 9.
- Начинайте медленно; не делая слишком много и слишком быстро, это может привести к травмам.
- Если вам больно или вы устали, дайте себе пару дополнительных дней на восстановление.

## КАК НАЧАТЬ

- Начните с двух или трех 15 минутных занятий в неделю с днем отдыха между тренировками.
- Делайте разминку в течение 5-10 минут с помощью мягких движений таких, как ходьба или размахивание руками по кругу, а затем растяните мышцы, которые вы будете использовать во время тренировок. На тренажере работает в основном квадрицепс и подколенные сухожилия.

- Увеличивайте темп и сопротивление, делая немного сложнее от комфортного состояния и занимайтесь, как можно дольше. У вас может получиться так заниматься всего в течение нескольких минут за один раз, но это может быстро измениться, если вы регулярно занимаетесь спортом.
- Заканчивайте каждую тренировку с 5 минутной заминкой с сопротивлением, установленном на низком уровне. Затем вы должны растянуть мышцы, которые сейчас работали, чтобы предотвратить травмы и судороги.
- Увеличивайте время тренировки на несколько минут каждую неделю, пока вы не сможете тренироваться непрерывно в течение 30 минут за тренировку.
- Не беспокоиться о расстоянии и темпе. В течение первых нескольких недель, упор делается на выносливость и улучшение физического состояния.

## НА СКОЛЬКО УСЕРДНО ВЫ ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ?

Во время тренировки вы должны стараться остаться в пределах вашего целевого пульса (тренировочная зона). В таблице на предыдущей странице показан целевой пульс для вашего возраста. Это только рекомендации и результаты зависят от подготовленности и состояния (здоровья) человека, использующего тренажер. Всегда будьте внимательны к своему самочувствию во время тренировки. Если вы чувствуете головокружение или тошноту, немедленно остановитесь и отдохните. Если вы не вспотели, ускорьтесь!

## РЕКОМЕНДАЦИИ К РАСТЯЖКЕ

- Начните с постепенных упражнений на подвижность всех суставов, т. е. просто покрутите запястьями, согните руку и подвигайте плечами. Это позволит естественной смазке организма (синовиальная жидкость) защитить поверхность кости в этих суставах.
- Всегда разогревайтесь перед растяжкой, так как это увеличивает приток крови по всему организму, что в свою очередь делает мышцы эластичнее.
- Начните с ног и продолжайте вверх по телу..
- Каждую растяжку следует проводить в течение не менее 10 секунд (до 20 до 30 секунд) и, как правило, повторяется 2 или 3 раза.
- Не растягивайтесь, если чувствуете боль. Если есть какая-либо боль, снизьте нагрузку.
- Не делайте резких движений. Растягивание должно быть постепенным и спокойным.
- Не задерживайте дыхание во время растяжки.
- Растягивайтесь после тренировки, чтобы предотвратить забивание мышц.
- Растягивайтесь, по крайней мере, три раза в неделю для поддержания гибкости.

## РАЗМИНКА И ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Хорошая программа тренировки состоит из разминки, аэробных упражнений и фазы охлаждения. Делайте всю программу, по крайней мере, два-три раза в неделю, делая день перерыва между тренировками. После нескольких месяцев вы можете увеличить ваши тренировки до четырех или пяти раз в неделю.

**АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**- это любая непрерывная активность, которая посылает кислород в мышцы через сердце и легкие. Аэробная тренировка улучшает состояние ваших легких и сердца. При подобных тренировках используются большие мышцы, например ноги, руки и ягодицы. Ваше сердце бьется быстро и вы глубоко дышите. Аэробные упражнения должны быть частью вашей тренировки.

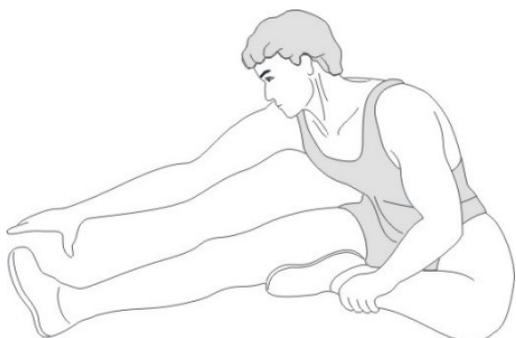
**РАЗМИНКА** – важная часть тренировки. С нее должна начинаться каждая тренировка, чтобы подготовить ваше тело для более интенсивных нагрузок, разогрев и растянув ваши мышцы, увеличивая кровообращение и пульс, и поставляя больше кислорода к вашим мышцам.

**ОСТЫВАНИЕ** необходимо в конце тренировки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль в уставших мышцах.

### 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.



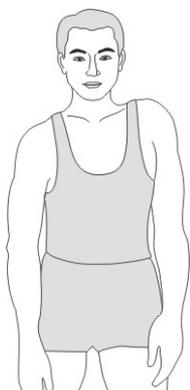
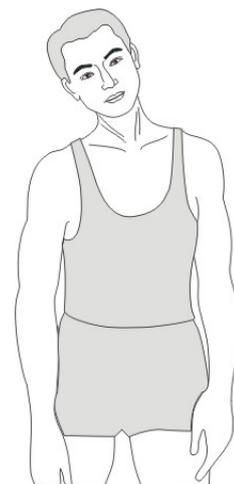


## Растяжения подколенного сухожилия.

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 и повторите с другой ногой.

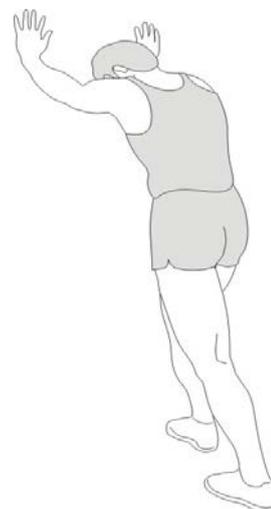
## Наклоны головы

Наклоните голову вправо на один счет, чувствуя растяжение с левой стороны шеи. Затем наклоните голову назад на один счет, потянув подбородок вверх, чтобы рот открылся. Наклоните голову влево на один счет, и в конце наклоните голову вперед к груди на один счет.



## Поднятие плеч

Поднимите правое плечо вверх по направлению к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опустив правое плечо.



**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 и повторите с другой ногой.



## 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.

## Боковые растяжки

Откройте ваши руки в стороны и продолжайте поднимать их, пока они не будут над головой. Поднимите свою правую руку высоко вверх к потолку, насколько это возможно на один счет. Почувствуйте, как тянутся вверх правая сторона. Повторите эти действия с левой рукой.

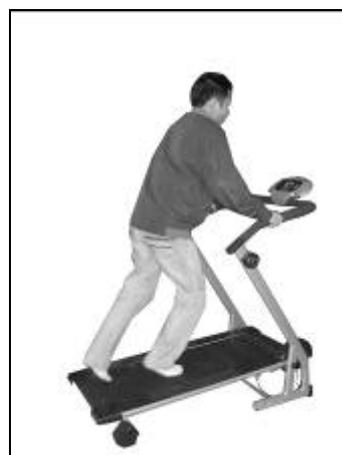


## УПРАЖНЕНИЯ

**БЕГ:** Встаньте на беговое полотно и удерживайте рукоятки, чтобы начать ходьбу, вы можете регулировать натяжение с помощью ручки.

### РЕГУЛИРОВОЧНАЯ РУЧКА

Поверните ручку по часовой стрелке, чтобы увеличить натяжение. Для уменьшения нагрузки, поверните ручку против часовой стрелки.



## СПЕЦИФИКАЦИЯ

Размеры (Д x Ш x В)

135x66.5x124CM

Батарейки

2 x "AA"

Класс

HC

Максимальный вес пользователя

110кг

Обратите внимание, что характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.



## **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**

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:

- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой.
- Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- 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:

- 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!**

- 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;
- 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!!!**

- 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 состояние 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;
- Снимите передний и задний валы и удалите наложение 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  $\frac{1}{4}$  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. 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 двигается по центру, увеличьте скорость, 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;
- Походите на дорожке в течение 5 минут, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

#### **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.
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!**