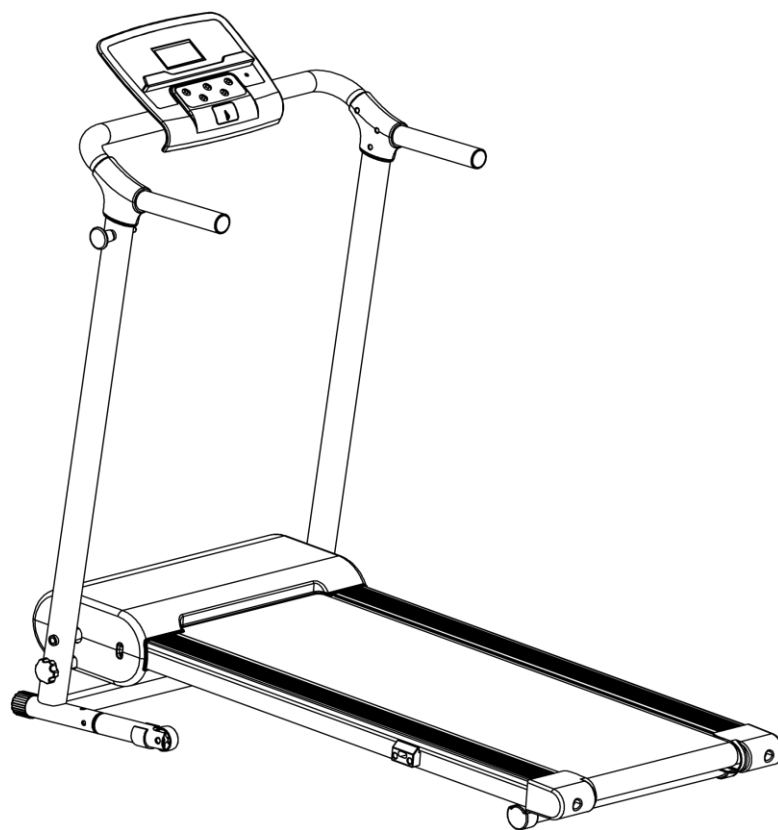




# ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

**TM-304  
MYSTERY**

## ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями перед использованием. Сохраните данную инструкцию пользователя для дальнейших справок.

# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.

При использовании данного оборудования необходимо всегда соблюдать основные меры предосторожности, включая нижеследующие правила техники безопасности. Ознакомьтесь с инструкцией перед использованием оборудования. Всегда вынимайте вилку из розетки после использования и перед чисткой.

1. Для снижения риска ожогов, пожара, поражения электрическим током или травм: никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра при подключении. Отключайте прибор из розетки, если он не используется, и перед тем, как заменять детали.
2. Не используйте под одеялом или подушкой. Чрезмерное нагревание может привести к возгоранию, поражению электрическим током или травмам.
3. Используйте эту беговую дорожку только для ее предполагаемого назначения, как описано в этом руководстве. Не используйте вложения, не рекомендованные производителем.
4. Никогда не используйте эту беговую дорожку, если она имеет поврежденный шнур или вилку, не работает должным образом, упала, повреждена или попала в воду.
5. Не тяните шнур питания беговой дорожки, не используйте шнур в качестве ручки.
6. Держите шнур подальше от нагретых поверхностей.
7. Никогда не включайте беговую дорожку с закрытыми вентиляционными отверстиями. Не допускайте попадания в вентиляционные отверстия ворс, волосы и т.п.
8. Никогда не роняйте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия беговой дорожки.
9. Не используйте на открытом воздухе.
10. Не используйте в местах, где используются аэрозольные продукты.
11. Для отключения, поверните все параметры управления в состоянии выключения, затем выньте вилку из розетки.
12. Подключайте данную беговую дорожку только к правильно заземленной розетке.  
(См. Инструкции по заземлению).
13. Минимальное безопасное пространство, требуемое для безопасной эксплуатации, составляет 2000 x 1000 мм (L x W) позади беговой дорожки.
14. Максимальный вес пользователя - 120 кг.

**ВНИМАНИЕ:** Во избежание травм, будьте предельно осторожны при наступлении на движущееся полотно и схода с него. Прочтите руководство по эксплуатации перед использованием. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Данное требование особо важно для людей старше 35 лет или для тех, кто имеет проблемы со здоровьем. Ознакомьтесь со всеми инструкциями перед эксплуатацией любого оборудования для занятия фитнесом.

**ВНИМАНИЕ:** Сохраните данную инструкцию пользователя для дальнейших справок.

# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.

Мы благодарим Вас за выбор нашего продукта. Очень важно, чтобы Вы ознакомились с полным текстом инструкции прежде, чем начать сборку и использовать данное оборудование. Будьте бдительны, Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

1. Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, если ли у Вас какие-либо противопоказания, которые могут поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию данного оборудования. Рекомендации Вашего врача также необходимы, если Вы принимаете какие-либо лекарства, которые могут повлиять на Ваш сердечный ритм, кровяное давление или уровень холестерина
2. Принимайте во внимание сигналы вашего организма. Неправильная или чрезмерная тренировка может нанести ущерб вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у Вас возникли следующие симптомы: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышка, предобморочное состояние, головокружение или тошнота. Если Вы испытываете какие-либо из этих состояний, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить тренировки.
3. Не подпускайте детей и домашних животных к оборудованию. Тренажер предназначен только для взрослых.
4. Используйте оборудование только на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для Вашего ковра или пола. Для обеспечения безопасности оборудование должно иметь, по крайней мере, 2 метра свободного пространства вокруг.
5. Перед использованием оборудования убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Регулярно проверяйте оборудование на предмет повреждений и / или износа.
6. Мы рекомендуем смазывать все движущиеся части ежемесячно.
7. Всегда используйте оборудование, как указано. Если Вы обнаружите какие-либо дефектные детали во время сборки или проверки оборудования, или если Вы услышите какие-либо странные шумы, исходящие от оборудования во время тренировки, немедленно прекратите использовать оборудование и не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена
8. Носите соответствующую одежду при использовании оборудования. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в оборудование.
9. Не кладите пальцы или предметы в движущиеся части оборудования.
10. Это оборудование не подходит для терапевтического использования.
11. Будьте осторожны при подъеме и перемещении оборудования. Всегда используйте надлежащую технику для подъема и при необходимости обращайтесь за помощью.
12. Данный тренажер предназначен для использования в прохладных, сухих условиях. Стоит избегать хранения в экстремально холодных, горячих или местах с повышенной влажностью, так как это может привести к коррозии и другим, связанным с этим, проблемам.
13. Это оборудование предназначено только для домашнего использования! Не предназначено для коммерческого использования!

# ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ.

1. Вставьте вилку питания непосредственно в гнездо.
2. Ознакомьтесь с инструкцией прежде, чем начать использование.
3. Изменение скорости происходит постепенно. Введите желаемое значение скорости при помощи соответствующих клавиш на главной консоли. Скорость постепенно изменится в соответствии с выбранным Вами значением.
4. Во время тренировки на беговой дорожке двигайтесь осторожно, так как отвлекающие факторы могут привести к потере баланса и отклонения по центру бегущего полотна, что может привести к серьезной травме.
5. При включении беговая дорожка работает на самой низкой скорости. Чтобы начать использование, возьмитесь за поручни и встаньте на боковые рельсы, подождите пока тренажер запустится, затем встаньте на полотно, после того как двигатель запустился.
6. Всегда держитесь за поручни при изменении настроек.
7. Ключ предохранения используется в экстренных случаях. Тренажер будет работать только, если ключ предохранения вставлен в консоль компьютера. В экстренном случае вытащите ключ предохранения, чтобы немедленно остановить полотно и выключить беговую дорожку. Экран перезапустится после того, как Вы снова вставите ключ.
8. Кнопки управления консолью точно установлены и не требуют больших усилий при нажатии пальцами. Во избежание повреждения этих клавиш, не используйте чрезмерное давление при работе с этими элементами управления.
9. Данное оборудование предназначено только для взрослых! Не разрешайте детям использовать или играть вблизи тренажера. Если рядом присутствуют дети необходимо их постоянно держать под наблюдением.
10. Беременные и кормящие женщины должны проконсультироваться с врачом, прежде чем начать работу на тренажере.
11. Пейте воду во время и после тренировки.

## **Важная заметка:**

**Ремень должен быть смазан перед первым использованием! Пожалуйста, обратитесь к странице 15 для того, чтобы узнать, как правильно это сделать.**

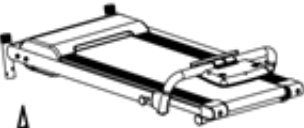
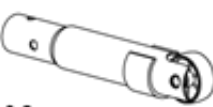
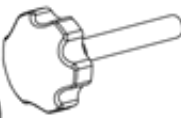
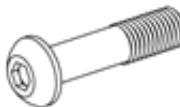
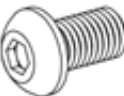
# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.

|     |                                              |            |   |     |                                  |                   |             |    |
|-----|----------------------------------------------|------------|---|-----|----------------------------------|-------------------|-------------|----|
| A01 | Основная рама                                |            | 1 | D03 | Клавиатура                       |                   |             | 1  |
| A02 | Базовая опорная трубка                       |            | 2 | D04 | Линия подключения                | 100 мм            |             | 1  |
| A03 | Главная рама                                 |            | 1 | D05 | Верхний провод консоли           | 650 мм            |             | 1  |
| A04 | Соединительный кронштейн руля                |            | 1 | D06 | Нижний провод консоли            | 1600 мм           |             | 1  |
| A05 | Кронштейн руля                               |            | 2 | D07 | Датчик ключа предохранения       | 200 мм            |             | 1  |
| A06 | Усиленная трубка подножки                    |            | 1 | D08 | Двигатель постоянного тока       |                   |             | 1  |
| B01 | Передний цилиндр                             |            | 1 | D09 | Одиночная линия переменного тока | Синий 200 мм      |             | 1  |
| B02 | Задний цилиндр                               |            | 1 | D10 | Одиночная линия переменного тока | Коричневый 200 мм |             | 1  |
| B03 | Отвертка                                     | S=13,14,15 | 1 | D11 | Квадратный выключатель питания   |                   |             | 1  |
| B04 | 5# Шестигранный гаечный ключ                 | 5 мм       | 1 | D12 | Бегущее полотно                  |                   |             | 1  |
| B05 | Стопорный штифт                              |            | 1 | D13 | Магнитное кольцо                 |                   |             | 1  |
| B06 | Нажимная пружина                             | φ10.5x30   | 1 | D14 | Магнитный сердечник              |                   |             | 1  |
| B07 | Плата ключа предохранителя                   | φ20x0.3    | 1 | D15 | Провод питания                   | 2150 мм           |             | 1  |
| B08 | Втулка ходового колеса                       | φ11xφ8.5x7 | 4 | D16 | Фильтр                           |                   | При наличии | 1  |
| B09 | Ручка блокировки                             | φ45x62xM10 | 1 | D17 | Индуктор                         |                   |             | 1  |
| C01 | Верхняя крышка консоли                       |            | 1 | D18 | Одиночный провод 2               | 350 мм            |             | 1  |
| C02 | Нижняя крышка консоли                        |            | 1 | D19 | Провод заземления                | 350 мм            |             | 1  |
| C03 | Поворотная крышка консоли                    |            | 1 | D20 | Болт                             | M5x8              |             | 2  |
| C04 | Левая крышка вертикальной втулки             |            | 1 | D21 | Винт                             | ST2.9x6           | При наличии | 16 |
| C05 | Правая крышка вертикальной втулки            |            | 1 | D22 | Фиксированная крышка для Аудио   |                   |             | 2  |
| C06 | Внутренняя крышка левой вертикальной втулки  |            | 1 | D23 | Разъемы для присоединения Аудио  | 100 мм            |             | 1  |
| C07 | Внутренняя крышка правой вертикальной втулки |            | 1 | D24 | Громкоговоритель                 | 300 мм 8Ω 2B      |             | 2  |
| C08 | Верхняя крышка двигателя                     |            | 1 | D25 | MP3 провод                       |                   |             | 1  |
| C09 | Нижняя крышка двигателя                      |            | 1 | D26 | Усилители мощности               |                   |             | 1  |
| C10 | Левая задняя крышка                          |            | 1 | D27 | Провод усилителя мощности        | 100mm             |             | 1  |
| C11 | Правая задняя крышка                         |            | 1 | E01 | Гайка                            | M6                |             | 4  |

|     |                                  |  |   |     |                 |                      |    |
|-----|----------------------------------|--|---|-----|-----------------|----------------------|----|
| C12 | Боковой рельс                    |  | 2 | E02 | Гайка           | M8                   | 4  |
| C13 | Ходовой ремень                   |  | 1 | E03 | Болт            | M10x60               | 2  |
| C14 | Резиновая подушка                |  | 4 | E04 | Болт            | M8x50                | 4  |
| C15 | Синяя подушка                    |  | 2 | E05 | Болт            | M8x15                | 2  |
| C16 | Поролон                          |  | 2 | E06 | Болт            | M8x15                | 2  |
| C17 | Поролон                          |  | 2 | E07 | Болт            | M6x45                | 1  |
| C18 | Ремень двигателя                 |  | 1 | E08 | Болт            | M6x55                | 2  |
| C19 | Ходовое колесо                   |  | 2 | E09 | Болт            | ST2.6x8              | 3  |
| C20 | С-образная площадка для стопы    |  | 2 | E10 | Болт            | M6x35                | 4  |
| C21 | С-образная площадка для стопы    |  | 2 | E11 | Болт            | M5x12(включая шайбу) | 2  |
| C22 | Проводная вилка кольцевой защиты |  | 2 | E12 | Болт            | M5x8(включая шайбу)  | 11 |
| C23 | Муфта провода питания            |  | 1 | E13 | Винт            | ST4.2x12             | 17 |
| C24 | Пластиковый держатель            |  | 1 | E14 | Винт            | ST2.9x8              | 2  |
| C25 | Стопорный штифт                  |  | 1 | E15 | Винт            | ST2.9x6              | 11 |
| C26 | EVA подушка 1                    |  | 1 | E16 | Винт            | ST4.2x12             | 3  |
| C27 | EVA подушка 2                    |  | 2 | E17 | Винт            | ST3.5x10             | 6  |
| C28 | Штепсельная вилка                |  | 2 | E18 | Большая шайба С | φ26хφ10х2.0          | 2  |
| C29 | Неподвижный блок                 |  | 1 | E19 | Шайба           | 6                    | 3  |
| C30 | Подушка                          |  | 1 | E20 | Шайба           | 8                    | 10 |
| C31 | Внутренняя крышка                |  | 2 | E21 | Пружинная шайба | 8                    | 2  |
| C32 | Ключ предохранения               |  | 1 | E22 | Плоская шайба С | 8                    | 2  |
| C33 | Резиновая подушка                |  | 2 | E23 | Болт            | M8x40                | 2  |
| D01 | Дисплей консоли                  |  | 1 | E24 | Болт            | M6x15                | 1  |
| D02 | Панель управления                |  | 1 | E25 | Болт            | M6x25                | 2  |

# УПАКОВОЧНАЯ ОПИСЬ ДЕТАЛЕЙ.

При открытии коробки Вы найдете следующие инструменты:

|                                                                                          |                                                                                          |                                                                                          |                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>A   | <br>A02 | <br>A05 | <br>B03 |
| <br>B04 | <br>B09 | <br>C32 | <br>E02 |
| <br>E04 | <br>E05 | <br>E20 |                                                                                            |

| NO. | ОПИСАНИЕ                  | ТЕХ. ХАРАКТ. | КОЛ-ВО |
|-----|---------------------------|--------------|--------|
| A   | Главная рама              |              | 1      |
| A02 | Базовая опорная трубка    |              | 2      |
| A05 | Кронштейн руля            |              | 2      |
| B03 | Отвертка                  | S=13,14,15   | 1      |
| B04 | Шестигранный гаечный ключ | 5 мм         | 1      |
| B09 | Ручка блокировки          |              | 1      |

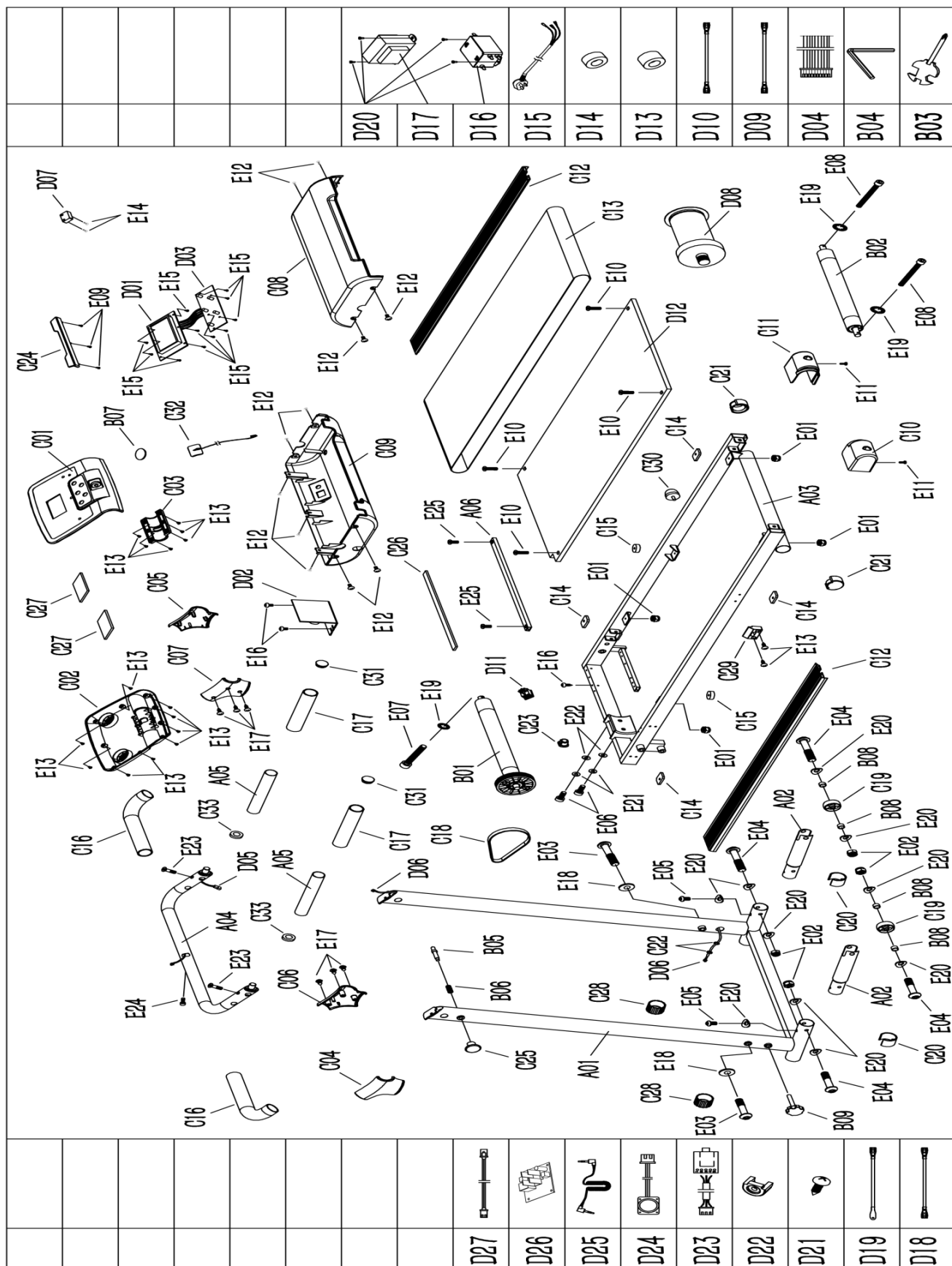
| NO. | ОПИСАНИЕ      | ТЕХ. ХАРАКТ. | КОЛ-ВО |
|-----|---------------|--------------|--------|
| C32 | Главная рама  |              | 1      |
| E02 | Гайка         | M8           | 2      |
| E04 | Болт          | M8x50        | 2      |
| E05 | Болт          | M8x15        | 2      |
| E20 | Дуговая шайба | 8            | 6      |
|     |               |              |        |

## МОНТАЖНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Шестигранный гаечный ключ (5 мм) – 1ШТ.

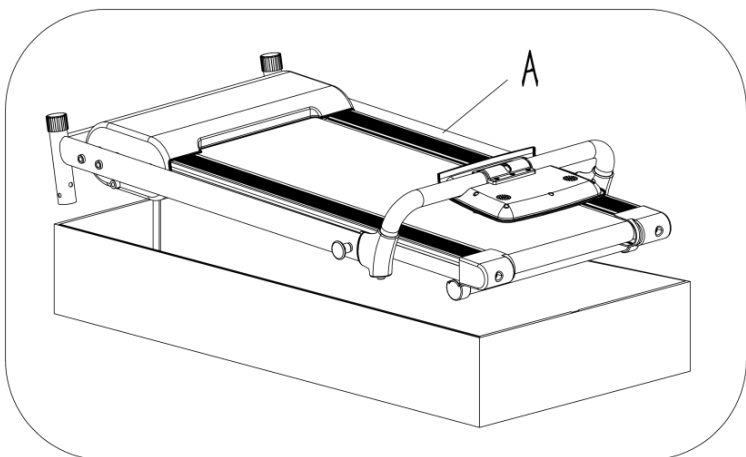
Отвертка (S=13, 14, 15) – 1ШТ.

## ОБЗОР ЧЕРТЕЖА.



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.

## ШАГ 1.

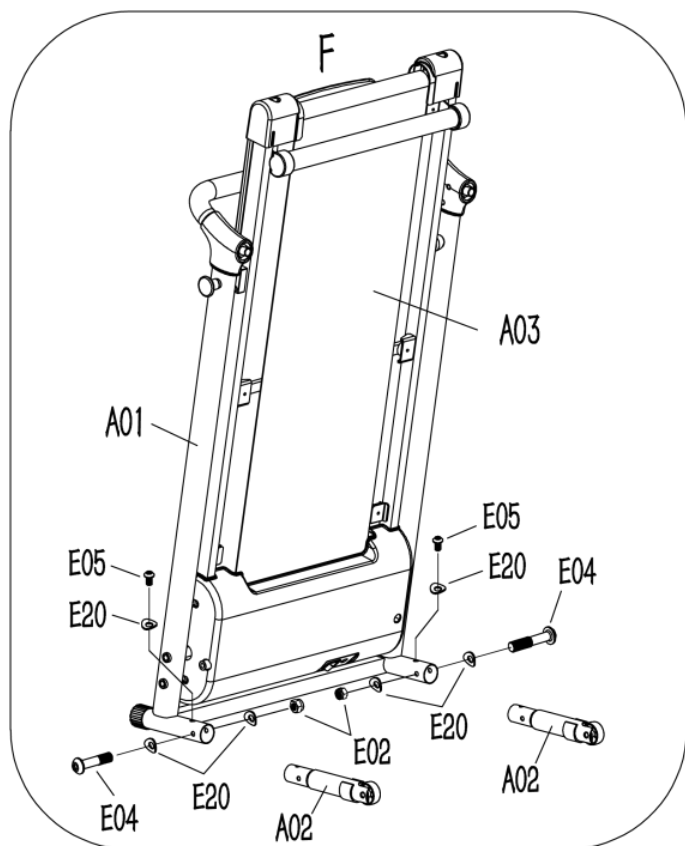


### Внимание:

Сборку рекомендуется делать в паре.

Откройте коробку, достаньте содержимое, поставьте основную раму (А) на пол.

## ШАГ 2.



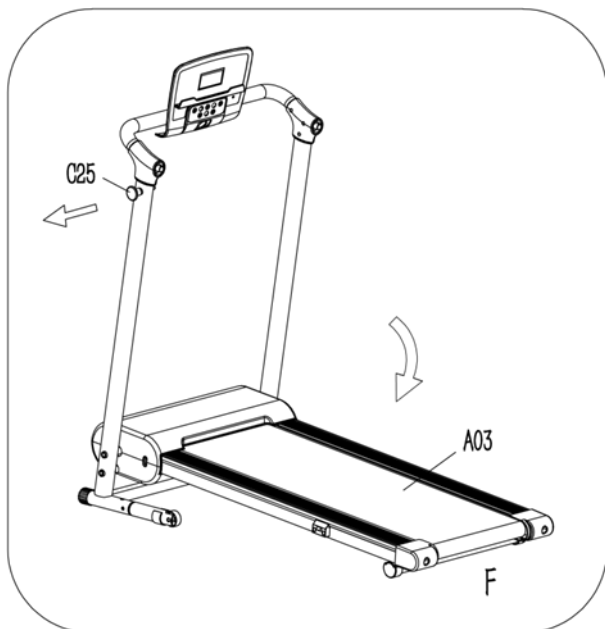
Прикрепите две базовые опорные трубки (А02) к основной раме (А01). Используйте шестигранный гаечный ключ 5#, чтобы завинтить болт М8х50 (Е04) и дуговую шайбу (Е20) к основной раме (А01).

Закрепите Болт (Е05) и дуговую шайбу (Е20) с обеих сторон основной рамы (А01).

### Внимание:

Придерживайте основную раму (А03) в позиции "F" одной рукой, чтобы она не упала.

### ШАГ 3.



Потяните Стопорный штифт (C25) и опустите главную раму (A03) на пол.

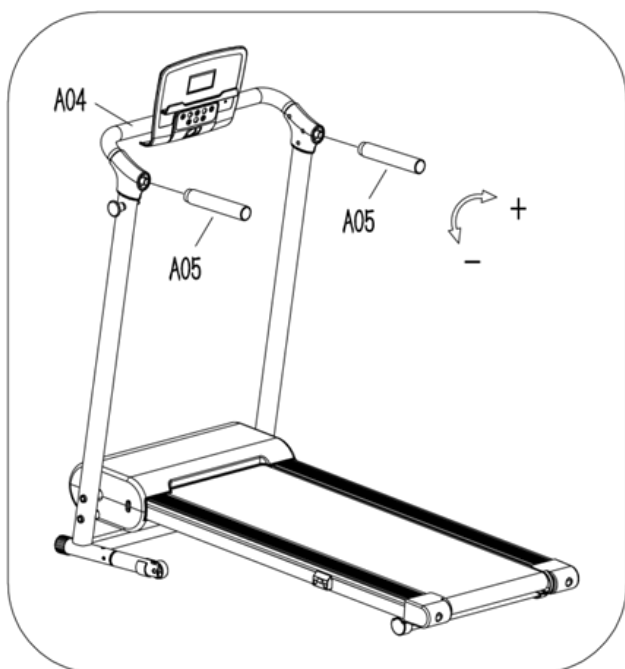
**Внимание:**

Сторпорный штифт (C25) защелкнется обратно. Он не отсоединяется от машины.

**Внимание:** Во избежание травм, пожалуйста, держите Основную раму (A03) в позиции “F” прежде чем вытащите стопорный штифт (C25) и убедитесь, что пространство свободно от каких-либо объектов.

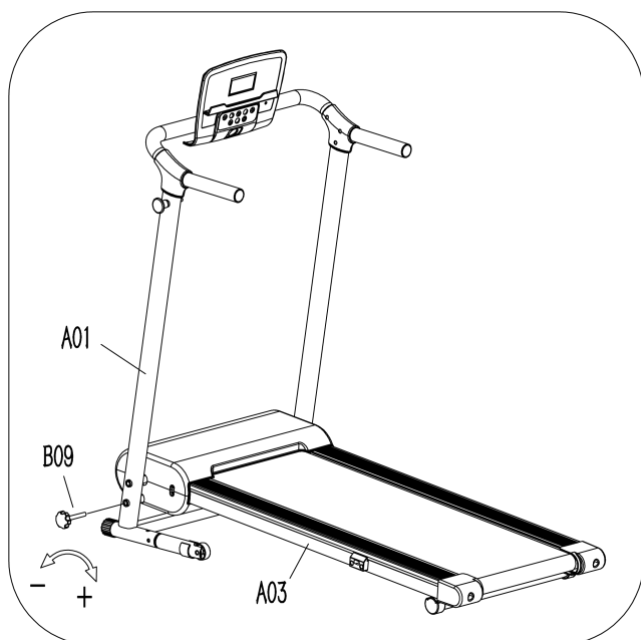
После того как Основная рама (A03) опущена, продолжайте ее удерживать пока она не достигнет пола.

### ШАГ 4.



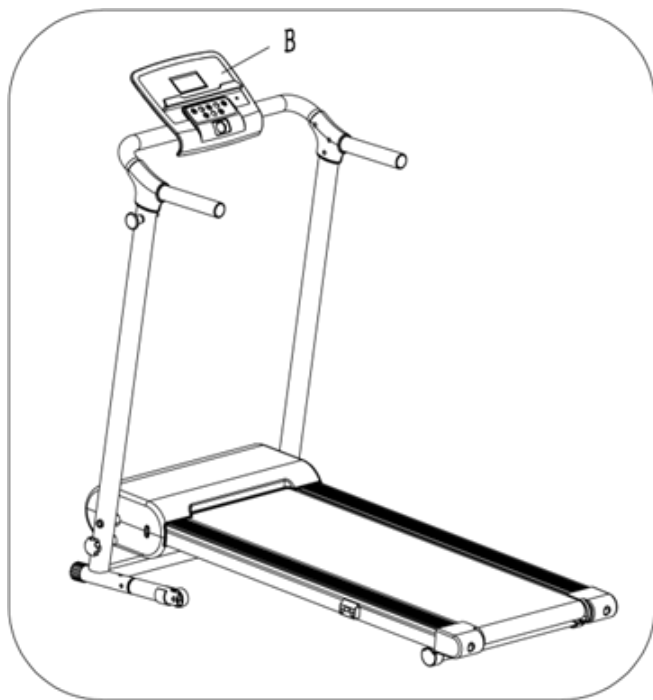
Прикрепите кронштейны руля (A05) к соединительным трубам руля (A04), повернув по часовой стрелке.

## ШАГ 5.



Вставьте ручку блокировки (B09). Прикрепите базовую раму (A01) к основной раме (A03), повернув ручку блокировки (B09) по часовой стрелке до упора.

## ШАГ 6.



Поверните дисплей консоли (B) под прямым углом.



**Важная заметка:** Беговая дорожка должна быть смазана перед первым использованием. См.стр.15.

# ОБСЛУЖИВАНИЕ.

## Чистка.

Общая уборка поможет продлить срок службы и работу беговой дорожки. Держите оборудование в чистоте и проводите техническое обслуживание, регулярно проводя чистку деталей. Чистите обе части бегового полотна, чтобы предотвратить попадание пыли под него. Содержите свою спортивную обувь в чистоте, так как грязь с нее не будет попадать на беговое полотно и ремень. Очищайте поверхность бегущего полотна чистой влажной тканью.

## Хранение.

Для лучшего содержания беговой дорожки и продления срока ее эксплуатации, предлагается отключать машину на 10 минут каждые 2 часа и полностью отключать питание, если она не используется. Незатянутое беговое полотно может оказать негативное воздействие на траекторию движения пользователя во время тренировки, слишком туго затянутое полотно может оказать негативное воздействие на двигатель и создать трение между роликом и беговым полотном. Рекомендуемое натяжение для ремня 50-75 мм от бегового полотна.

Храните беговую дорожку в чистом и сухом месте, вдали от детей.

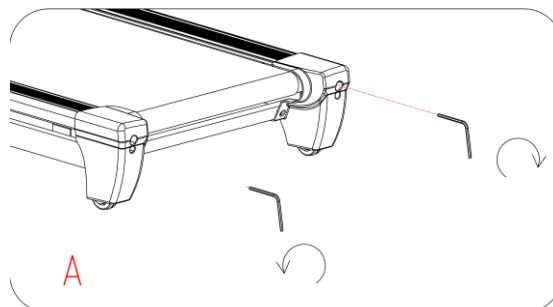
| ПРОБЛЕМА                               | ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА                                                      | РЕШЕНИЕ                                                               |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Беговая дорожка не запускается         | Не подключена к сети                                                   | Вставьте шнур в розетку                                               |
|                                        | Ключ предохранения не вставлен                                         | Вставьте ключ предохранения                                           |
| Значение скорости отображается неточно | Не правильно откалиброван                                              | Повторно откалибруйте настройки скорости                              |
|                                        | Скорость установлена в неправильных мерах измерения                    | Измените единицы измерения                                            |
| Бегущий пояс не центрирован            | Натяжение бегущего полотна некорректно с левой и правой части полотна. | Затяните регулировочные болты с левой и правой стороны заднего ролика |
| Компьютер не работает                  | Провода компьютера и нижней части контроллера соединены неверно.       | Проверьте подключение проводов от компьютера к пульту управления.     |
|                                        | Трансформатор поврежден                                                | Если трансформатор поврежден, обратитесь в службу поддержки.          |
| E01:<br>Сбой сообщения                 | Провода компьютера и нижней части контроллера соединены неверно.       | Проверьте подключение проводов от компьютера к пульта управления      |
| E02:<br>Защита от разрыва              | Входящее напряжение ниже на 50% требуемого напряжения.                 | Убедитесь, что источником питания подает правильное напряжение.       |

|                                                          |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E03:<br>Сигнал датчика скорости отсутствует              | Сигнал датчика скорости не может быть принят панелью управления.                               | Убедитесь, что провод датчика правильно подключен. При повреждении замените провод. Проверьте, не поврежден ли магнитный датчик, при необходимости замените.                                                                        |
| E05:<br>Защита от перегрузки тока (самозащитная система) | Входное напряжение слишком низкое или слишком высокое. Панель управления повреждена.           | Перезапустите беговую дорожку. Проверьте входное напряжение, чтобы убедиться в его корректности. Проверьте плату управления, замените, если она повреждена.                                                                         |
|                                                          | Движущаяся часть беговой дорожки застревает, и поэтому двигатель не может правильно вращаться. | Проверьте движущиеся части беговой дорожки, чтобы убедиться, что они работают исправно. Проверьте мотор, прислушайтесь к незнакомому шуму и проверьте наличие запаха гари. При необходимости замените двигатель.                    |
| E08:<br>Нарушение правил управления                      | Пульт управления не подключен                                                                  | Проверьте верхние и средние провода, чтобы увидеть, подключена ли плата управления. Если провод проколот или поврежден, вам необходимо его заменить. Если проблема не устранена, возможно, вам придется заменить панель управления. |

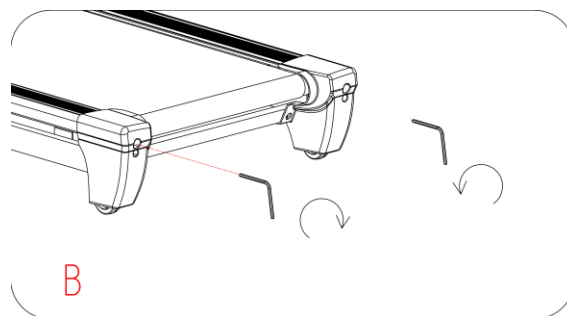
# ОЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

Расположите беговую дорожку на ровной поверхности и установите скорость 6-8 км/ч, чтобы проверить, как ведет себя **беговое полотно**.

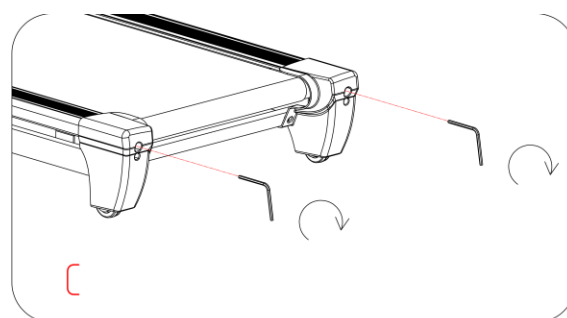
1. Если беговое полотно (C13) сдвигается вправо, то поверните болт регулировки на правой стороне на 1/4 оборота направо *по часовой стрелке*, затем поверните левый болт регулировки на 1/4 оборота *против часовой стрелки*. Если бегущее полотно не движется, повторите вышеописанные шаги, пока полотно не займет центральное положение. См.рис.А.



2. Если беговое полотно (C13) сдвигается влево, то поверните болт регулировки на левой стороне на 1/4 оборота *по часовой стрелке*, затем поверните правый болт регулировки на 1/4 оборота *против часовой стрелки*. Если бегущее полотно не движется, повторите вышеописанные шаги, пока полотно не займет центральное положение. См.рис.В.



3. Со временем натяжение бегового полотна (C13) ослабнет. Чтобы затянуть ремень болты регулировки с правой и левой стороны, сделайте полный оборот *по часовой стрелке*, проверьте натяжение ремня. Продолжайте подтягивать болты, пока ремень не достигнет нужного предела натяжения. Убедитесь, что с обеих сторон натяжение одинаковое, чтобы избежать сдвижения полотна. См.рис.С.



# СМАЗЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

## ВАЖНАЯ ЗАМЕТКА

Вам нужно будет смазать беговую дорожку перед первым использованием.

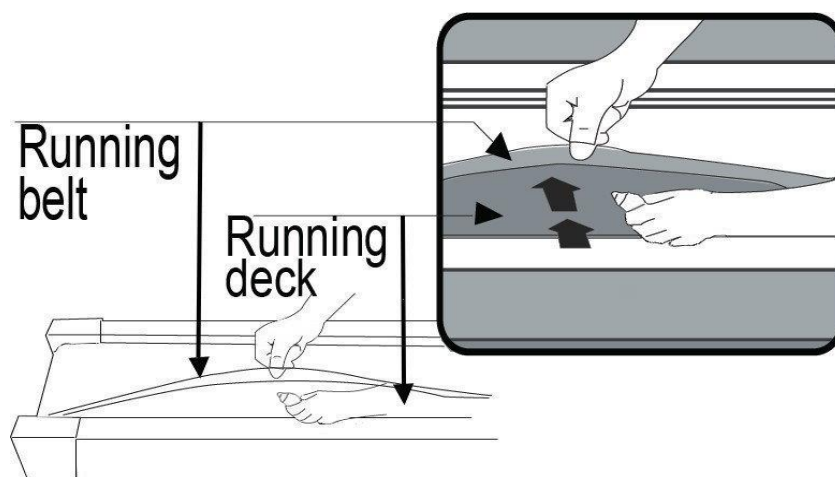
## СМАЗЫВАНИЕ БЕГОВОГО РЕМНЯ И БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

Смазывание бегового полотна и бегущего ремня необходимо, так как трение между ними влияет на продолжительность эксплуатации и работу беговой дорожки, поэтому рекомендуется регулярно проверять бегущее полотно и ремень.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Перед чисткой, смазыванием или ремонтом всегда отсоединяйте беговую дорожку от электрической розетки.

## КАК СМАЗЫВАТЬ:

1. Приподнимите беговое полотно с одной стороны, чтобы нанести смазку на бегущую деку. Используйте тряпку, чтобы полностью вытереть смазку над бегущей декой. Повторите для другой стороны этот же процесс.
2. Движущиеся части должны вращаться свободно и тихо. Неисправность движущихся частей будет влиять на безопасность оборудования. Регулярно проверяйте и затягивайте болты.
3. Регулярное техническое обслуживание продлит срок службы беговой дорожки.

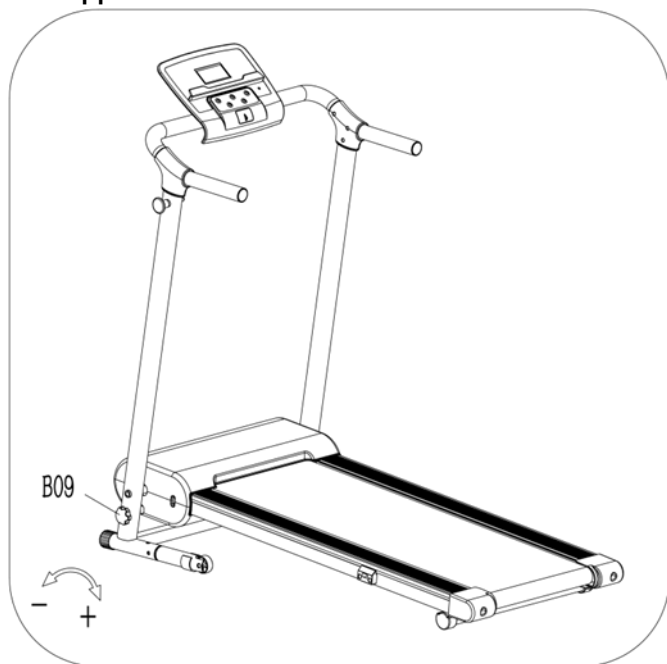


Мы рекомендуем проводить смазку в соответствии со следующим расписанием:

- Малоемкое использование (менее 3 часов в неделю) *каждые полгода.*
- Умеренное использование (3-5 часа в неделю) *каждые три месяца.*
- Интенсивное использование (более 5 часов в неделю) *каждые два месяца.*

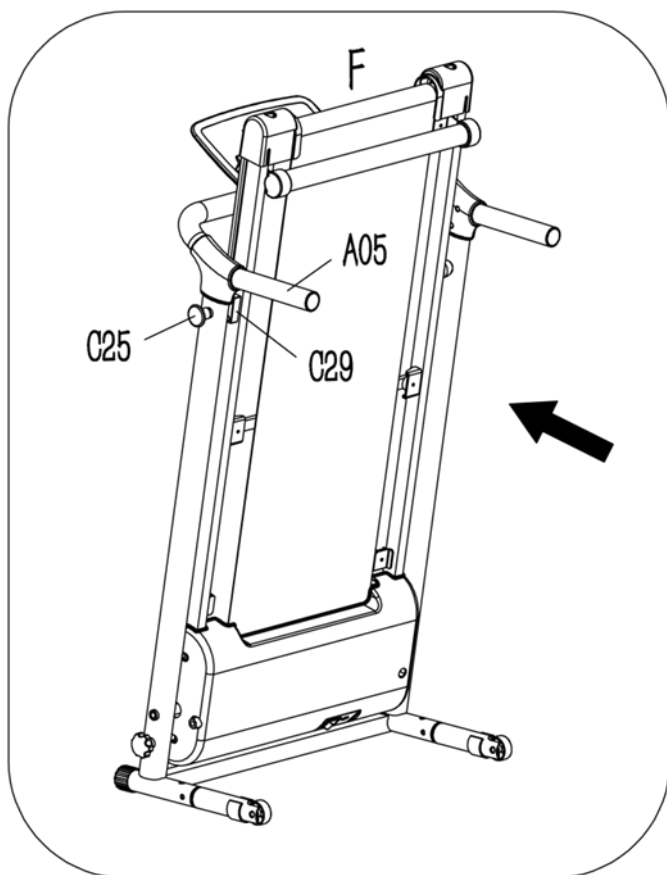
# ИНСТРУКЦИИ ПО СКЛАДЫВАНИЮ И РАСКЛАДЫВАНИЮ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

## СКЛАДЫВАНИЕ:



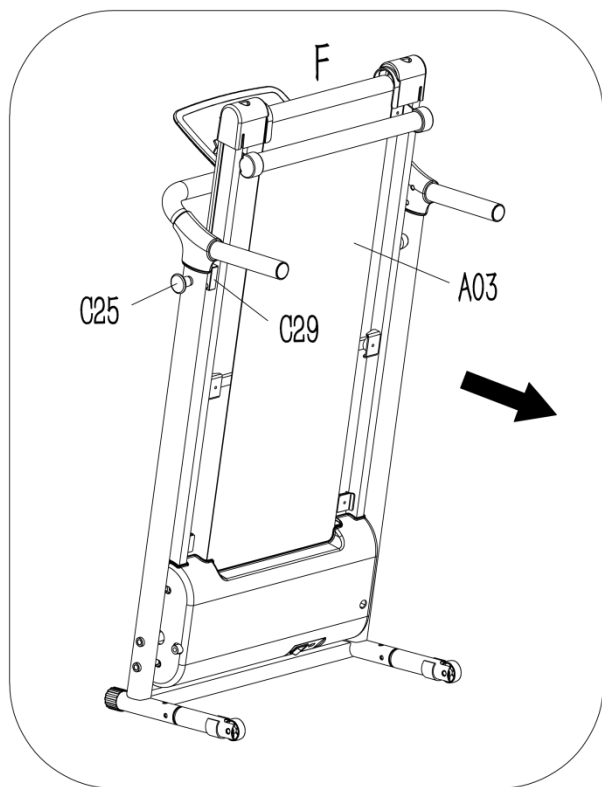
Ослабьте ручку блокировки (B09), вращая *против часовой стрелки*. Сложите основную раму.

Заметка: Следите за тем, куда убираете ручку блокировки (B09). Она понадобится Вам при раскладывании машины.



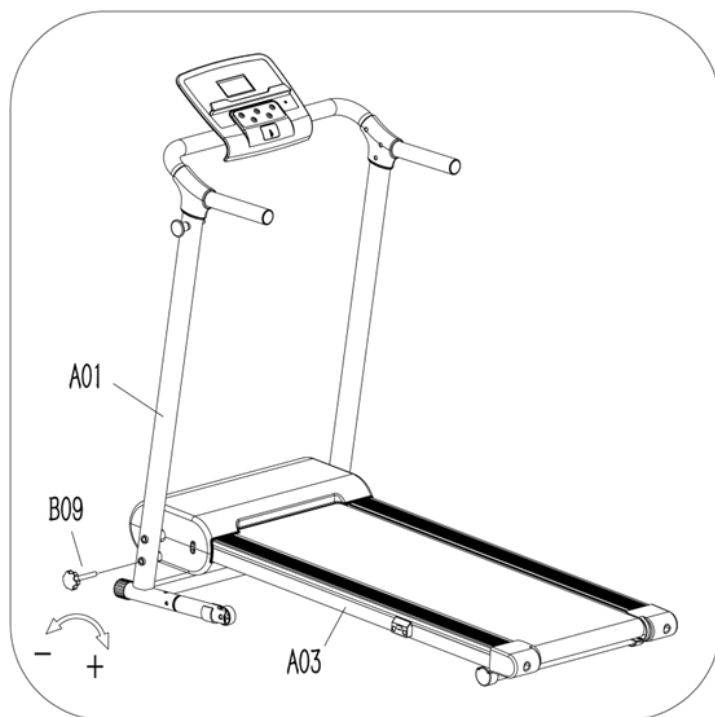
Рукой вытащите фиксатор (C25), затем другой рукой поднимите вверх главную раму в позицию "F" до тех пор, пока фиксатор (C25) не защелкнется в неподвижный блок (C29).

## РАСКЛАДЫВАНИЕ:



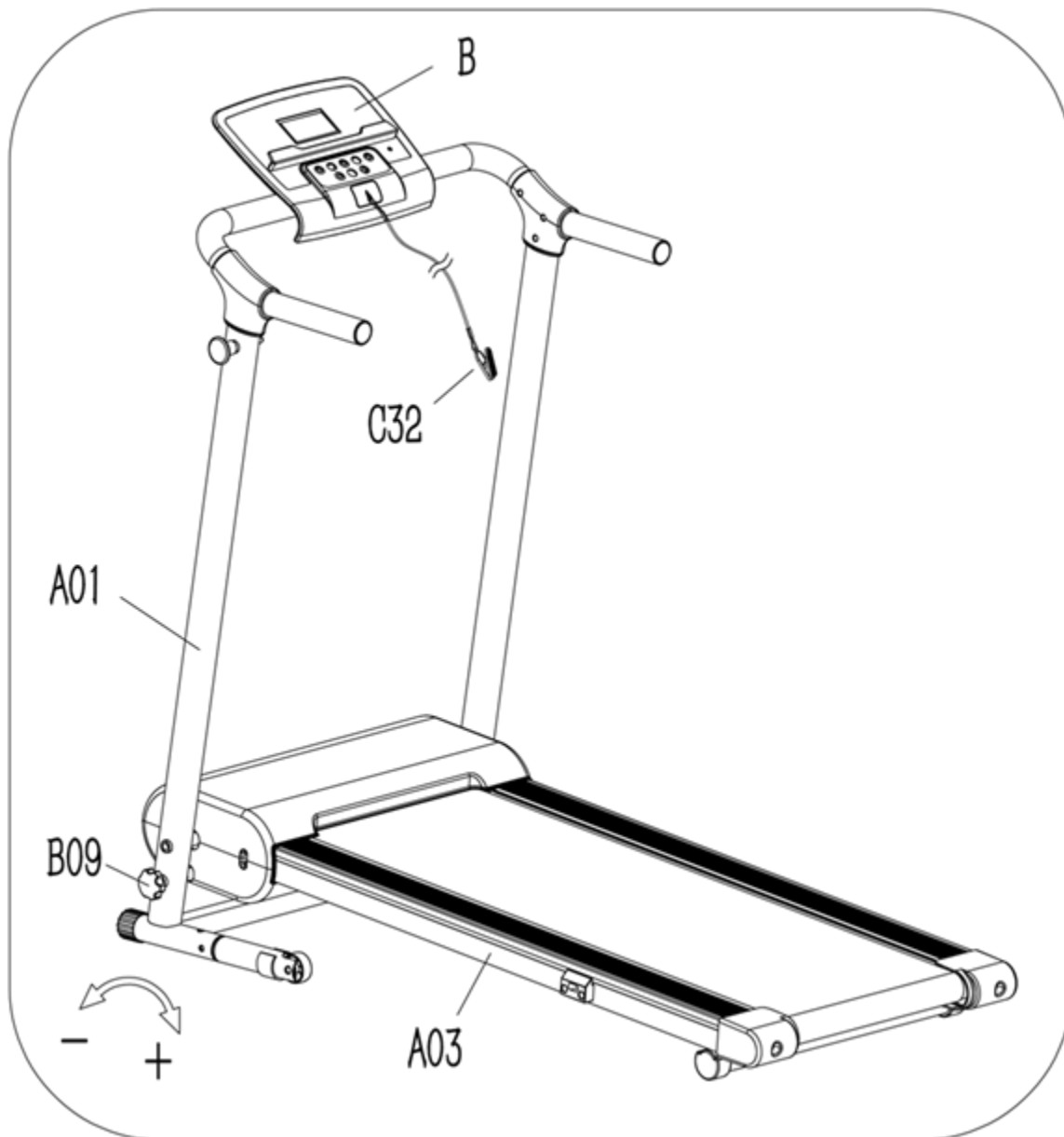
Во избежание травм, пожалуйста, держите главную раму (A03) в позиции "F" до тех пор, пока не вытащите ручку блокировки (C25). Как только главная рама (A03) разложится, продолжайте удерживать ее в позиции "F" пока не поставите на пол.

**Заметка:** Прежде, чем опускать главную раму (A03), убедитесь, что на полу нет посторонних предметов.



Прикрепите основную раму (A01) к главной раме (A03), вставив ручку фиксации (B09), поворачивайте по часовой стрелке до тех пор, пока не затяните.

## ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЛЮЧА ПРЕДОХРАНЕЕНИЯ.



Вставьте ключ предохранения (C32) в магнитную часть консоли (B) и присоедините одну часть к своей одежде.

**Заметка:** В случае непредвиденной ситуации вытяните ключ предохранения (C32), машина остановится.

# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ ЭЛЕКТРИЧЕСТВЕ.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Для правильной работы этой беговой дорожки требуется подходящий источник питания. Для Вашей безопасности, а также для безопасности других, убедитесь, что источник питания подходит, прежде чем подключать оборудование. Любой источник питания выше или ниже этого уровня может нанести значительный ущерб оборудованию и/или пользователю.

## СПОСОБЫ ЗАЗЕМЛЕНИЯ:

Тренажер должен быть заземлен. При неисправности или поломки заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что уменьшает риск удара электрическим током. Вилка должна быть подключена к соответствующей розетке, которая также должна быть заземлена в соответствии со всеми местными кодексами и постановлениями. Убедитесь, что устройство подключено к розетке, которая содержит ту же конфигурацию, что и вилка. Не используйте адаптер к данному оборудованию.

Этот продукт предназначен для использования в номинальной цепи и имеет заземляющую вилку, которая выглядит как вилка, изображенная на эскизе А. Убедитесь, что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. Ни один адаптер не должен использоваться с этим устройством.

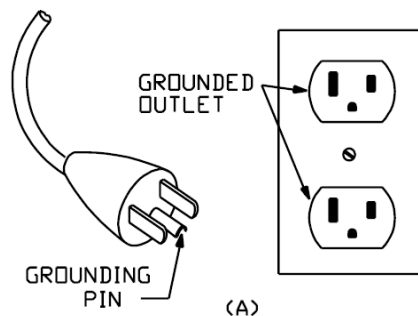
## ОПАСНОСТЬ:

Неправильное подключение заземляющего проводника к оборудованию может привести к удару электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по техническому обслуживанию, если у вас есть сомнения в правильности заземления изделия. Не сменяйте вилку, входящую в комплект тренажера, - если вилка не подходит к розетке, Вы должны обратиться к квалифицированному электрику для установки необходимой розетки.

## ВНИМАНИЕ!

1. НИКОГДА не используйте для этой беговой дорожки розетки с прерыванием цепи замыкания на стене (GFCI). Проложите шнур питания подальше от любой движущейся части беговой дорожки, включая подъемный механизм и ходовое колесо.
2. НИКОГДА не используйте беговую дорожку с помощью источника питания от генератора или ИБП (источника бесперебойного питания).
3. НИКОГДА не снимайте крышку без предварительного отсоединения от сети переменного тока.
4. НИКОГДА не подвергайте бегущую дорожку воздействию дождя или влаги. Данная беговая дорожка не подходит для использования на открытом воздухе, не используйте вблизи бассейнов или в любой другой среде с повышенной влажностью.

## СПОСОБ ЗАЗЕМЛЕНИЯ



## УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ.



## ЭКРАН ДИСПЛЕЯ.

1. **SPEED:** Отображает актуальную скорость, скорость беговой дорожки 0.6-8.0 км/ч. При установке режима на экране отображается Н-1, Н-2, Н-3.

2. **TIME:** Отображает актуальное время. Допустимое время 0:00-99:59 МИН. Если значение времени достигает 99:59, то тренажер плавно останавливается, на экране появляется значение "END", через пять секунд тренажер входит в режим ожидания. Когда компьютер находится в функции «Обратный отсчет времени» (Countdown Mode), то начинается отсчет времени от установленного параметра до 0:00. Когда значение достигает 0:00, то тренажер плавно останавливается, на экране появляется значение "END", через пять секунд тренажер входит в режим ожидания.

3. **DISTANCE:** Отображает пройденное расстояние (0.0-99.9 KM). Когда значение достигает 99.9 KM, компьютер обнулит значение до 0.00 и начнет отсчет заново. Когда компьютер находится в функции «Обратный отсчет дистанции», то начинается отсчет установленного параметра дистанции до 0.00. Когда значение достигает 0.00, то тренажер плавно останавливается, на экране появляется значение "END", через пять секунд тренажер входит в режим ожидания.

4. **CALORIES:** Отображает калории, затраченные пользователем во время тренировки. Допустимое значение от 0 до 999. Когда значение достигает 999, то оно обнуляется, и компьютер начинает отсчет заново. При функции «Обратный отсчет калорий», начинается отсчет установленного параметра калорий до 0. Когда значение достигает 0.00, то тренажер плавно останавливается, на экране появляется значение "END", через пять секунд тренажер входит в режим ожидания.

| ПРОГРАММЫ      | ИЗНАЧАЛЬНОЕ<br>ЗНАЧЕНИЕ | ЗНАЧЕНИЕ<br>ПО<br>УМОЛЧАНИЮ | УСТАНОВЛЕННЫЙ<br>ДИАПАЗОН | ОТОБРАЖАЕМЫЙ<br>ДИАПАЗОН |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| ВРЕМЯ(МИН:СЕК) | 0:00                    | 15:00                       | 5:00-99:00                | 0:00—99:59               |
| СКОРОСТЬ(КМ/Ч) | 0.6                     | 0.6                         | 0.6-8.0                   | 0.6-8.0                  |
| ДИСТАНЦИЯ(КМ)  | 0                       | 1.0                         | 0.5-99.9                  | 0.0—99.9                 |
| ККАЛОРИИ(ККАЛ) | 0                       | 50                          | 10-999                    | 0—999                    |

## ДИСПЛЕЙ.

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

- 1. START:** Для включения тренажера, вставьте магнитный конец ключа предохранителя в консоль компьютера и нажмите клавишу START. Для запуска всегда необходим ключ предохранителя, скорость по умолчанию 0.6 км/ч.
- 2. STOP:** Данная клавишу имеет функции паузы и остановки. Для того чтобы сделать паузу во время работы, нажмите клавишу один раз, тогда все данные будут отображаться на дисплее. Для окончания тренировки нажмите клавишу STOP снова, все данные будут сброшены.
- 3. MODE:** Используется для выбора функции. При нажатии включится функция H1 - обратный отсчет времени, начинается с 15 минут. Функция H2 – обратный отсчет дистанции, от 1 км, функция H3 – обратный отсчет калорий, начинается с 50 ккал. Для установки каждой из функций, используйте клавиши +/-, чтобы увеличить или уменьшить значения функций H1, H2, H3 по умолчанию. Нажмите START для начала тренировки.
- 4. SPEED +/- SPEED -:** Нажмите клавиши SPEED +/- для увеличения или уменьшения параметра скорости, каждое нажатие равно 0.1 км/ч. Нажатие и удержание любой из этих кнопок продолжительностью более ½ секунды будет постоянно увеличивать или уменьшать значение.

### ФУНКЦИЯ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Вы можете присоединить Ваше или другое устройство для прослушивания музыки, выберите музыку и установите громкость на своем устройстве. Пожалуйста, обратите внимание на то, что важно отрегулировать громкость таким образом, чтобы она не влияла на качество голоса и встроенную звуковую схему.

### НАПОМИНАНИЕ О СМАЗКЕ

Ваша беговая дорожка нуждается в смазке каждые 300 КМ. Система издаст звуковой сигнал на протяжении 10 секунд и отобразит значок «OIL» на Вашем ЖК-дисплее, чтобы напомнить Вам, когда придет время. Пожалуйста, прочитайте раздел «СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ», чтобы узнать, как правильно смазывать тренажер. Нанесите смазочное масло на середину бегущей деки с обеих сторон. После применения нажмите и удерживайте кнопку STOP в течение 3 секунд, чтобы очистить напоминание.

# ФУНКЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

## ФУНКЦИЯ ЗАЩИТЫ БЕЗОПАСНОСТИ:

Уберите ключ предохранения (C32) с консоли компьютера, когда беговая дорожка работает, тренажер немедленно остановится. Как только беговая дорожка полностью остановится, на дисплее отобразится “- - -” и зуммер трижды подаст звуковой сигнал. Для включения беговой дорожки вставьте конец ключа предохранения (C32) в компьютерную консоль и нажмите клавишу START.

## ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ:

Если беговая дорожка не получала входящий сигнал в течение 10 минут, она перейдет в режим энергосбережения. Пока беговая дорожка находится в этом режиме, дисплей будет отключен. Чтобы снова включить его, нажмите любую кнопку



### ВКЛЮЧИТЬ:

Нажмите на этот символ, чтобы включить беговую дорожку.



### ВЫКЛЮЧИТЬ:

Нажмите на этот символ, чтобы выключить беговую дорожку в любое время, в том числе во время использования беговой дорожки.

## ПРИМЕЧАНИЕ О БЕЗОПАСНОСТИ:

1. Мы рекомендуем Вам поддерживать медленную скорость в начале первых тренировок и держаться за поручни, пока Вы не привыкните к беговой дорожке.
2. Вставьте магнитную часть ключа предохранения (C32) в консоль компьютера и прикрепите зажим безопасности к своей одежде перед началом тренировки. Для окончания тренировки нажмите клавишу STOP или выньте ключ предохранения (C32), дорожка немедленно остановится.

# ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ.

## НАЧАЛО РАБОТЫ:

Познакомьтесь со своей беговой дорожкой. Прежде, чем начать использование, ознакомьтесь с элементами управления. Когда Вы будете готовы, встаньте на боковые рельсы и удерживайтесь за поручни.

Прикрепите зажим безопасности ключа предохранения к своей одежде и вставьте магнитный конец ключа предохранения в компьютерную консоль. Нажмите клавишу START для начала тренировки. Тренажер начнет работу на скорости 0.6 км/ч, которая стоит по умолчанию. Встаньте на бегущее полотно. Когда почувствуете себя комфортно, можете медленно увеличить скорость. Когда закончите тренировку, нажмите клавишу STOP или выньте ключ предохранения (C32), дорожка немедленно остановится.

## РАЗМИНКА И ЗАМИНКА.

Правильная тренировочная программа состоит из разминки, аэробной нагрузки и заминки. Выполняйте полную программу не менее двух-трех раз в неделю, отдыхая день между тренировками. Через несколько месяцев можно увеличить число тренировок в неделю до четырех-пяти.

**РАЗМИНКА** – важная часть тренировки. С нее следует начинать каждую тренировку, чтобы подготовить тело к более энергичным упражнениям, нагревая и растягивая мышцы, увеличивая циркуляцию и частоту пульса, и доставляя кислород к мышцам.

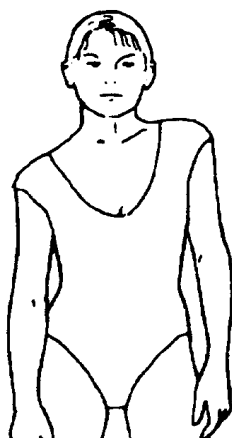
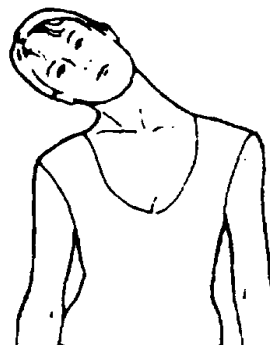
**АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** – любая продолжительная активность, в результате которой кислород поступает в мышцы через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают состояние легких и сердца. Аэробная тренировка – это любая активность, в ходе которой задействованы большие мышцы, например, ноги, руки и ягодицы. При этом сердце бьется быстрее, а дыхание становится глубже. Аэробные упражнения следует включать в программу тренировок.

**ЗАМИНКА** проводится в конце тренировки, советуем вам воспользоваться нижеприведенными упражнениями, чтобы снизить болевые ощущения в мышцах.

### НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ

Наклоните голову направо на счет раз, почувствуйте растяжение левой части шеи.

Затем наклоните голову назад на счет два, тяните подбородок к потолку, открыв рот. Поверите голову налево на счет три, затем опустите голову к грудной клетке на счет четыре.

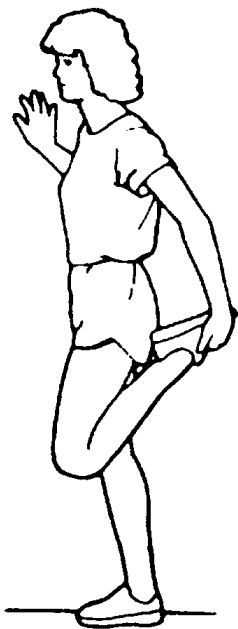
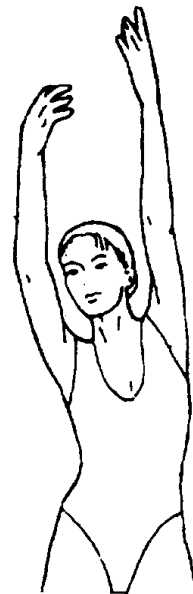


### ПОДЪЕМ ПЛЕЧА

Поднимите правое плечо к уху на счет раз. Затем поднимите левое плечо на счет два, при этом опуская правое плечо.

### **БОКОВАЯ РАСТЯЖКА**

Разведите руки в стороны и поднимите их так, чтобы они оказались над Вашей головой. Потяните правую руку к потолку так высоко, насколько можете. Повторите данное упражнение левой рукой.

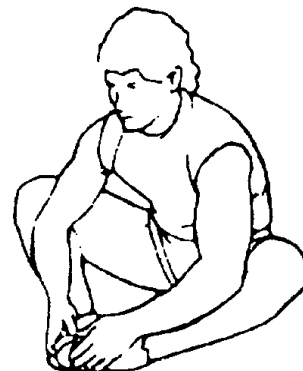


### **РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА**

Приложив одну руку к стене для равновесия, отведите другую руку назад, подтяните правую ступню за верх. Держите стопу максимально близко к ягодицам. Досчитайте до пятнадцати и повторите упражнение с левой ногой.

### **РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА**

Сядьте таким образом, чтобы стопы находились вместе, а колени были направлены наружу. Подтяните ноги максимально близко к паху, аккуратно потяните колени к полу. Задержитесь в этом положении на пятнадцать секунд.



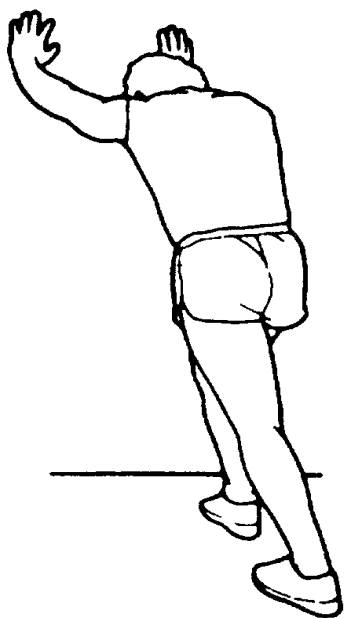
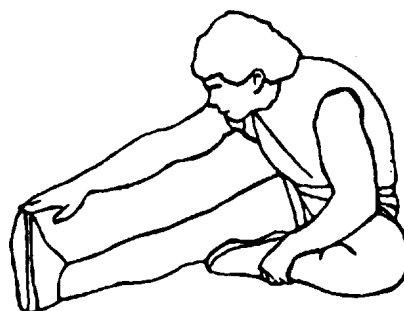


### **НАКЛОНЫ ВПЕРЕД**

Медленно наклонитесь вперед, не напрягая спину и плечи, постарайтесь дотянуться до своих пальцев ног. Наклонитесь максимально вперед и сохраняйте это положение пятнадцать секунд.

### **РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА**

Вытяните правую ногу вперед. Левую ногу согните так, чтобы она стопой касалась внутренней поверхности бедра. Максимально потянитесь к пальцам правой ноги. Удерживайте это положение пятнадцать секунд. Отдохните и повторите упражнение левой ногой.



### **РАСТЯЖКА ИКРОНОЖКНОЙ И КАМБАЛОВИДНОЙ МЫШЦ**

Опираясь на стену руками, согните в колене левую ногу, не отрывая подошву от пола. Держите правую ногу прямой, а левую ногу на полу. Согните левую ногу и наклонитесь вперед, бедра должны находиться вблизи стены. Согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Досчитайте до пятнадцати и повторите упражнение другой ногой.

## УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

Официальный срок службы тренажера – **10 лет**, при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.



### **Внимание! Важная информация для потребителей**

- Данный товар предназначен для личного и домашнего использования.
- Использование товара в иных целях является нарушением правил эксплуатации товара.
- Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).
- При возникновении гарантийного случая, необходимо обратиться к продавцу, у которого приобретался тренажер, предоставив неисправное изделие для экспертизы и ремонта.

### **Условия предоставления гарантийных обязательств на товар**

Гарантийные обязательства на товар не распространяются в случаях когда:

- сервисной службой будет доказано, что поломки возникли после передачи товара потребителю, вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, некачественных действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания насекомых и грызунов, воздействия иных факторов, а также вследствие нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-97;
- товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не представлен документ, позволяющий установить дату покупки, и потребитель не может подтвердить факт приобретения товара свидетельскими показаниями (Основание: Закон РФ "О защите прав потребителей" (закон о правах потребителя) от 07.02.1992 N 2300-1 в ред. Федерального закона от 21.12.2004 N 171-ФЗ);
- имеются расхождения в информации, указанной в гарантийном талоне и предоставленном на ремонт товаре;
- после приобретения товар был поврежден в результате переделки или некорректного ремонта, произведенного не авторизованным сервисным центром или третьим лицом;
- возникает необходимость замены быстроизнашивающихся и сменных деталей. К таким деталям в частности относятся: элементы питания, лампы и т.п.;
- условия гарантии не предусматривает чистку, смазку деталей и элементов подвижных механизмов. Такие дефекты могут быть устранены за отдельную плату по желанию клиента;
- данная гарантия не распространяется на беговое полотно у беговых дорожек и ремень, маховик тренажеров;
- настоящая гарантия не ущемляет законных прав потребителя, предоставленных ему действующим законодательством.



Предупреждаем, что любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера должны проводиться авторизированной сервисной службой продавца. С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя \_\_\_\_\_

**ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН**

- Гарантия на тренажер – 2 года, гарантия на раму – 5 лет.
- Гарантийный талон действителен при правильном оформлении.
- Срок гарантии исчисляется от даты продажи.

**Наименование товара:** \_\_\_\_\_

**Дата продажи:** « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г. **Цена** \_\_\_\_\_ руб.

**ФИО покупателя:** \_\_\_\_\_

**Телефон:** \_\_\_\_\_

Предпродажная подготовка произведена.

**С условиями гарантии согласен, претензий к внешнему виду не имею:**

\_\_\_\_\_  
Подпись покупателя

**Наименование продавца:** \_\_\_\_\_

**Адрес продавца:** \_\_\_\_\_

**Телефон продавца:** \_\_\_\_\_

**Отпуск товара произвел:** \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Подпись продавца

ФИО

М.П.