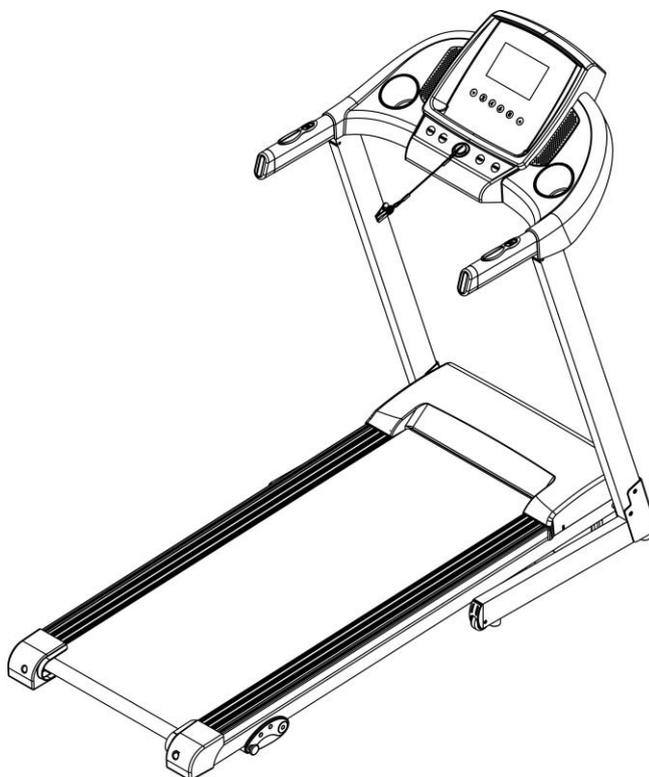


starfit™

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

TM-303 SYNERGY

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.

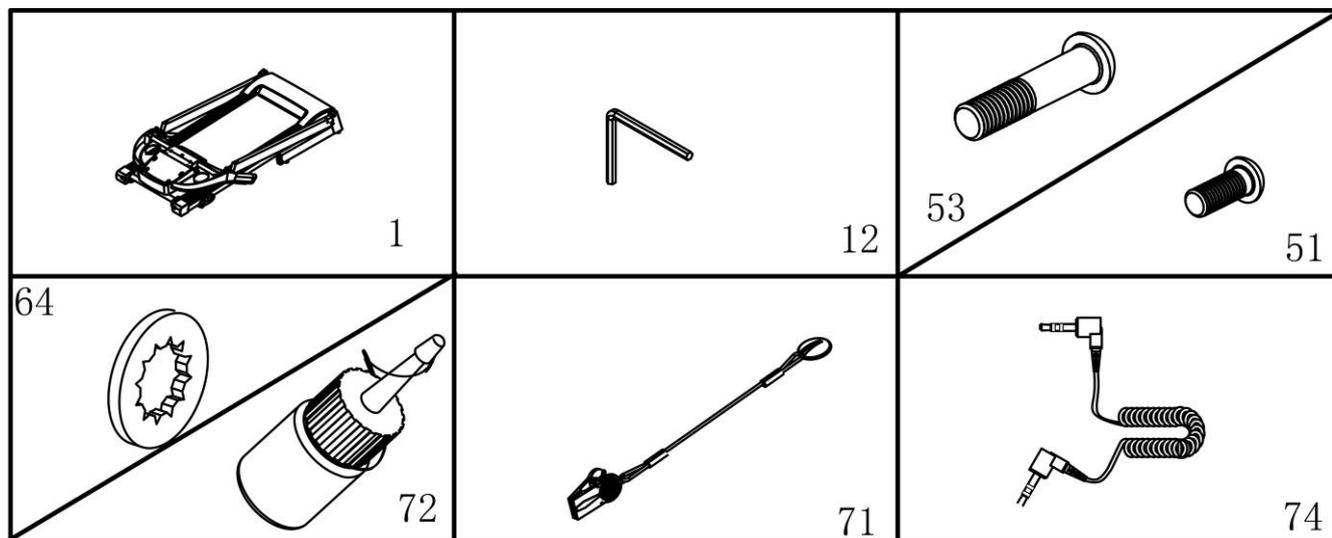
1. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что зажим безопасности прикреплен к одежде или ремню.
2. Пожалуйста, не вставляйте никакие предметы в какую-либо часть оборудования, это может привести к поломке.
3. Располагайте беговую дорожку на чистой, ровной поверхности. Не ставьте беговую дорожку на толстый ковер, так как это может препятствовать нормальной вентиляции. Не устанавливайте тренажер на улице или около воды.
4. Никогда не запускайте беговую дорожку, пока Вы стоите на движущейся ленте. После включения питания и регулировки скорости, возможна пауза прежде, чем движущаяся лента заработает, всегда стойте на раме тренажера до тех пор, пока движущаяся лента не придет в действие.
5. Носите подходящую одежду во время тренировок на беговой дорожке. Не надевайте длинную, свободную одежду, которая может попасть в беговую дорожку. Всегда носите беговые кроссовки или обувь для занятий аэробикой с резиновой подошвой.
6. Не подпускайте детей и домашних животных во время эксплуатации.
7. Не тренируйтесь в течение сорока минут после принятия пищи.
8. Оборудование подходит для взрослых, несовершеннолетние должны находиться под присмотром во время тренировки.
9. При первом запуске тренажера, следует держаться за поручни, до тех пор, пока не начнете чувствовать себя комфортно.
10. Беговая дорожка предназначена для использования только в помещении, запрещено использование на улице из-за возможности повреждений. Место хранения содержите в чистоте, влага недопустима. Оборудование предназначено только для занятий спортом.
11. Для приобретения адаптера к линии электросети обратитесь к нашим дистрибьюторам или свяжитесь с нашей компанией напрямую.
12. Если беговая дорожка внезапно начнет наращивать скорость из-за сбоя в электронике, или

скорость будет увеличиться непреднамеренно, то произойдет немедленное выключение, когда ключ предохранителя отсоединится от консоли.

13. Не присоединяйте линию к середине кабеля; не удлиняйте кабель и не меняйте кабельный разъем; не ставьте тяжелые предметы на кабель, не держите вблизи от источников тепла; запрещается использовать розетку с несколькими разъемами, это может спровоцировать пожар, или могут пострадать люди из-за перепада напряжения.
14. Выключайте беговую дорожку из сети, когда не используете ее. Когда питание отключено, не тяните за линию электропередачи, чтобы не повредить провод. Вставьте вилку в розетку с использованием заземления для профессионального оборудования. Свяжитесь со специалистом, если линия электропередачи повреждена.
15. Данная беговая дорожка подходит только для домашнего пользования.
16. Минимальное безопасное пространство, требуемое для безопасной эксплуатации, составляет 2000 x 1000 мм (L x W) позади беговой дорожки.
17. Максимальный вес пользователя - 120 кг.

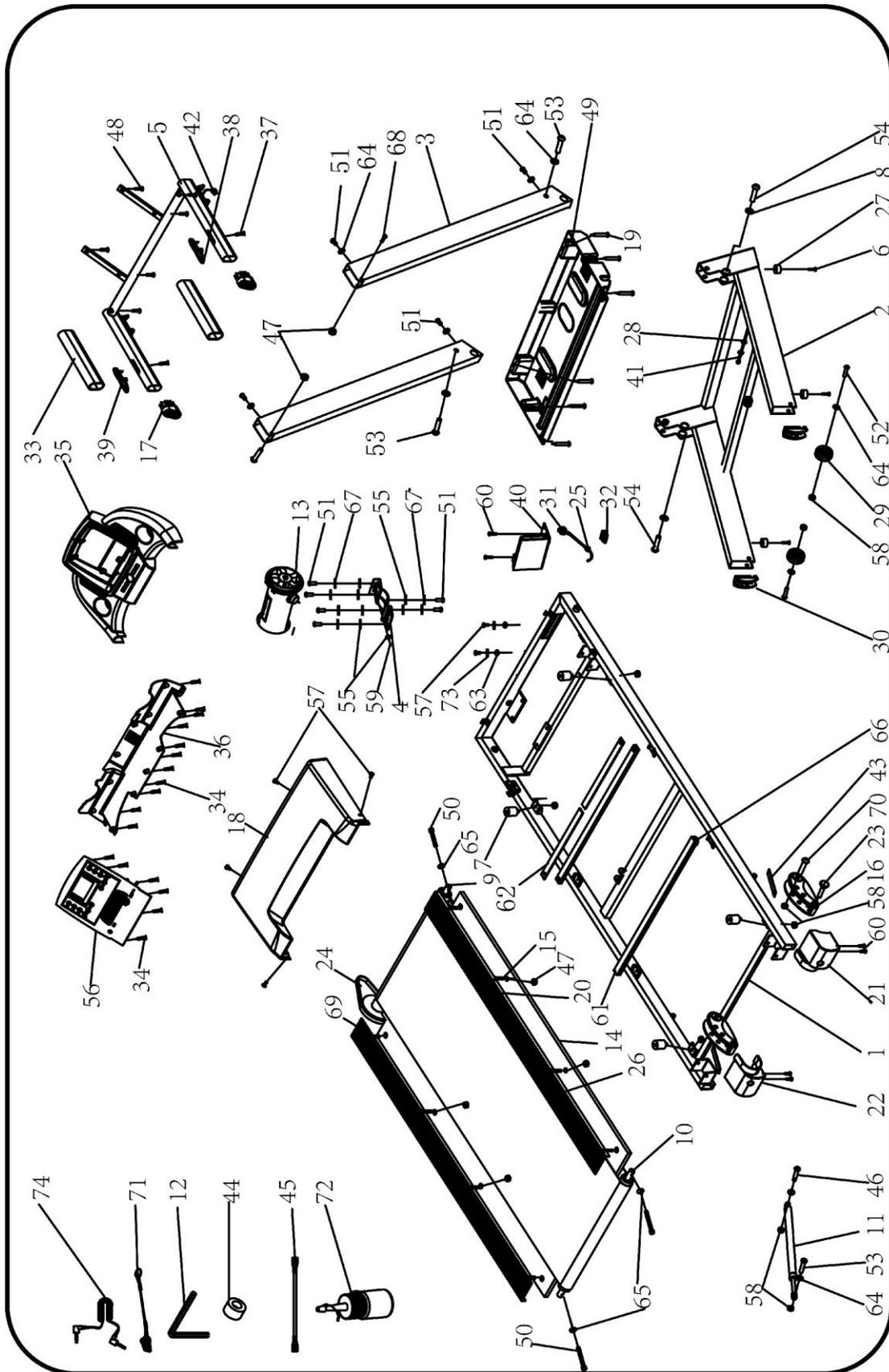
УПАКОВОЧНАЯ ОПИСЬ ДЕТАЛЕЙ.

При открытии коробки вы найдете следующие инструменты:



No	Описание	К-во		No	Описание	К-во
1	Основная рама	1		64	Стопорная шайба 8	6
12	Шестигранный ключ #5	1		72	Бутылочка масла	1
53	Болт М8х42	2		71	Ключ безопасности	1
51	Болт М8х16	4		74	MP3 провод (при наличии)	1

СХЕМА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ.

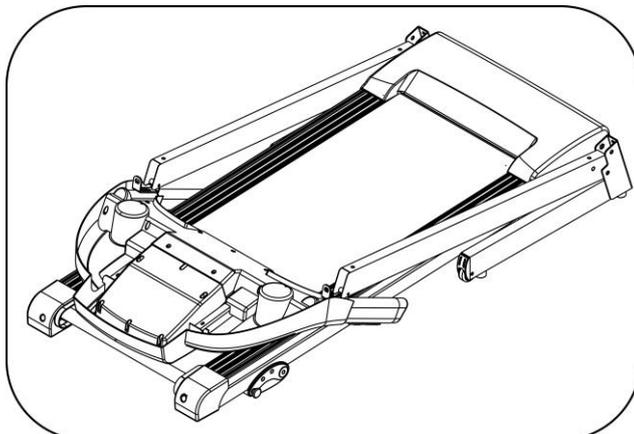


ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.

No	Описание	К-в	No	Описание	К-во
1	Основная рама	1	38	Датчики пульса (кнопки +/-)	1
2	Базовая рама	1	39	Датчики пульса (кнопки Start/Stop)	1
3	Рама вертикальной трубы	2	40	Пульт управления	1
4	Кронштейн двигателя	1	41	Нижний провод монитора	1
5	Кронштейн монитора	1	42	Верхний провод монитора	1
6	Винт ST4.2x25	4	43	Резиновая прокладка	2
7	Резиновая прокладка	4	44	Магнитное кольцо	1
8	Стопорная шайба 10	2	45	Провод	1
9	Передний ролик	1	46	Болт М8x25	1
10	Задний ролик	1	47	Гайка М6	6
11	Цилиндр	1	48	Винт ST4.2x20	8
12	Шестигранный ключ 5мм	1	49	Нижняя крышка двигателя	1
13	Двигатель постоянного тока	1	50	Болт М6x65	3
14	Беговое полотно	1	51	Болт М8x16	10
15	Болт М6*40	4	52	Болт М8x40	2
16	Регулируемая подставка для ножек	2	53	Болт М8x42	3
17	Заглушка	2	54	Болт М10x55	2
18	Крышка двигателя	1	55	Плоская шайба С8	7
19	Винт ST4.2x19	8	56	Панель монитора	1
20	Боковые направляющие	2	57	Болт М5x8	5
21	Правая задняя крышка	1	58	Гайка М8	10
22	Левая задняя крышка	1	59	Болт М8x25	1
23	Дюбель	2	60	Винт ST4.2*19	6
24	Ремень двигателя	1	61	Усилитель бегового полотна	2
25	Провод электропитания	1	62	Усилитель амортизатора 275*20*3	4
26	Беговое полотно	1	63	Стопорная шайба 5	1
27	Подставка для ножек	4	64	Стопорная шайба 8	12
28	Протектор кольцевого провода	2	65	Стопорная шайба 6	3
29	Транспортировочное колесо	2	66	Нейлоновая прокладка φ23*φ10.5*2	4
30	Крышка транспортировочного колеса	2	67	Стопорная шайба 8	6
31	Провод электропитания	1	68	Болт М6x37	2
32	Переключатель	1	69	Болт М8x25	4
33	Поролон	2	70	Болт М8x45	2
34	Винт ST4.2x13	17	71	Ключ безопасности	1
35	Верхняя крышка компьютера	1	72	Бутылочка масла	1
36	Нижняя крышка компьютера	1	73	Стандартная шайба 5	1
37	Винт ST4.2*45	2	74	MP3 провод (при наличии)	

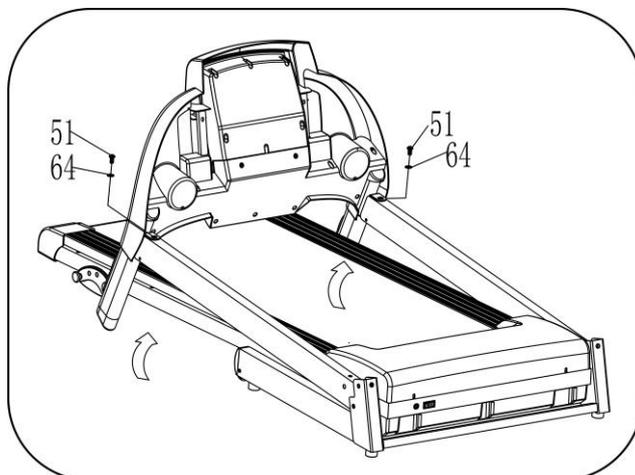
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.

ШАГ 1:



Откройте коробку, выньте вышеуказанные запчасти для сборки, поставьте Основную раму (1) на ровную поверхность.

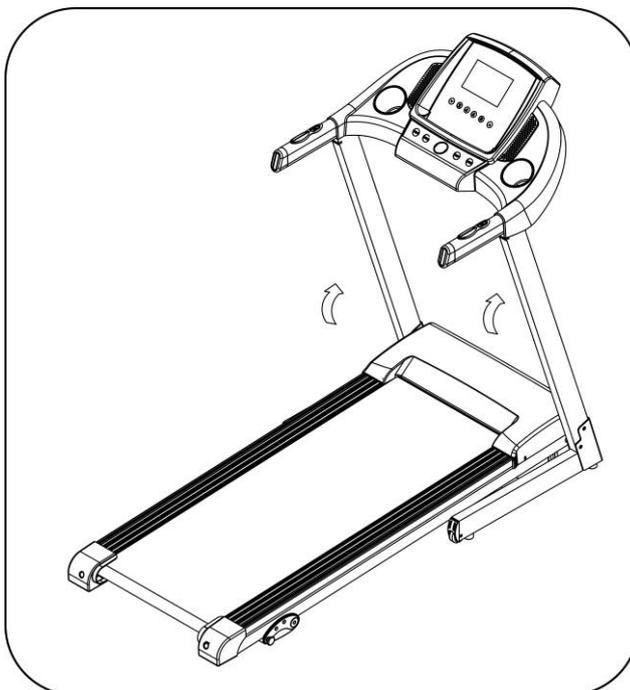
ШАГ 2:



Поднимите Стойку компьютера и используйте Шестигранный ключ 5 # (12), Болт М8х16 (51) и Стопорная шайба 8 (64).

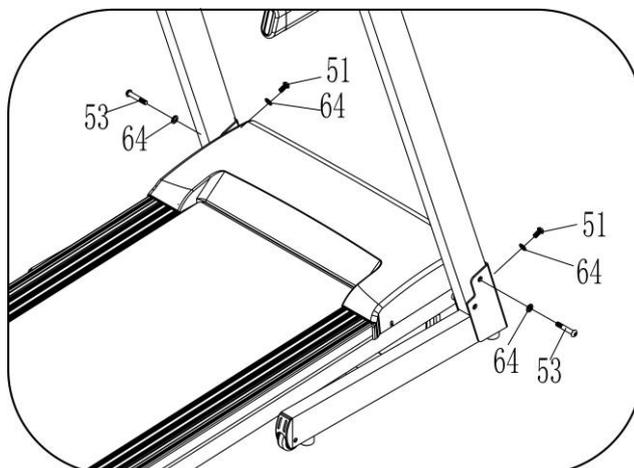
Зафиксируйте Стойку компьютера справа и слева в вертикальном положении.

ШАГ 3:



Поднимите и зафиксируйте Стойку компьютера.

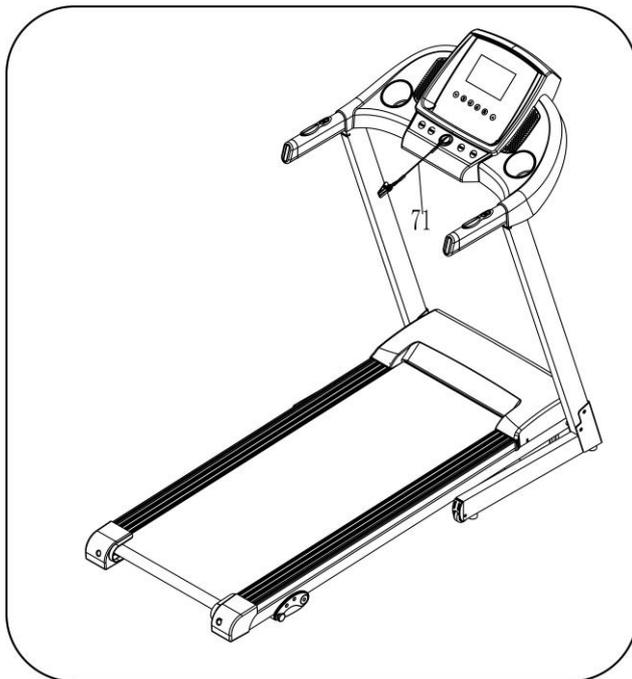
ШАГ 4:



Используйте Шестигранный ключ #5 (12), чтобы зафиксировать Базовую раму (2) в вертикальном положении с помощью Болта М8х42 (53) и Стопорная шайбы 8 (64) с каждой стороны (справа и слева).

Внимание: Придерживайте стойку трубы во время крепления ее к основной раме.

ШАГ 5:

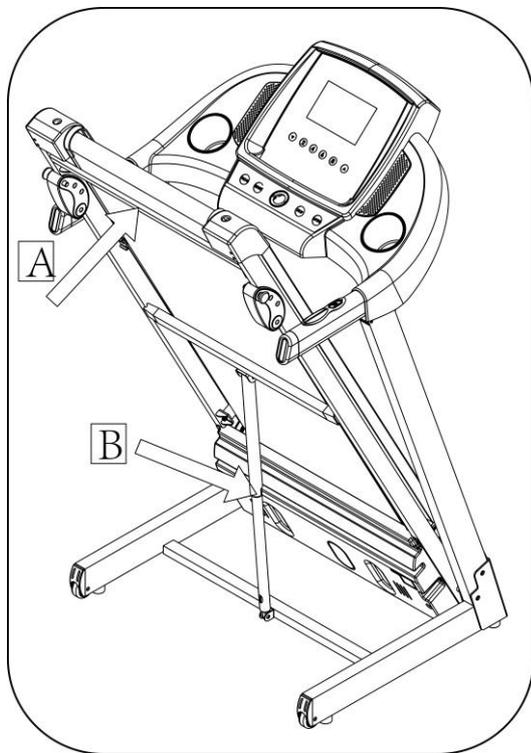


Вставьте Ключ безопасности (71) в Стойку компьютера.

ВНИМАНИЕ: Пожалуйста, убедитесь, что сборка выполнена в соответствии с рисунками, затяните болты. Следуйте инструкциям, только убедившись, что все исправно. Перед использованием беговой дорожки, пожалуйста, прочитайте все инструкции внимательно.

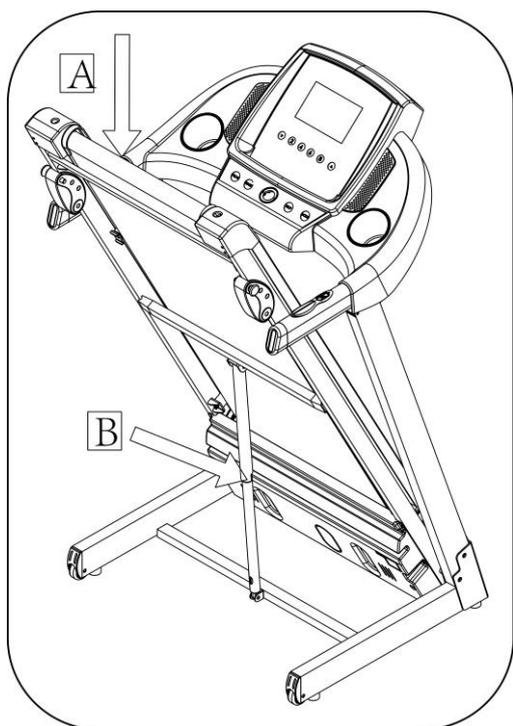
СИСТЕМА СКЛАДЫВАНИЯ

Потяните вверх:



Удерживайте позицию А,
потяните машину вверх,
до тех пор пока
цилиндр не встанет в позицию В.

Потяните вниз:



Удерживайте позицию А,
ногой сдвиньте позицию В,
и немного потяните машину вниз,
машина автоматически опустится.
Пожалуйста, не подпускайте других людей
и животных во избежание травм.

МЕТОДЫ ЗАЗЕМЛЕНИЯ.

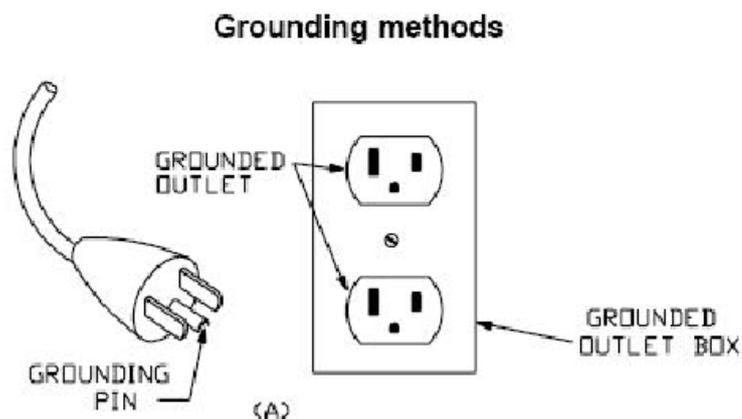
Тренажер должен быть заземлен. При неисправности или поломке заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что уменьшает риск удара электрическим током. Данное изделие оснащено шнуром, имеющим заземляющий проводник, и заземляющую вилку. Вилка должна быть подключена к соответствующей розетке, которая также должна быть заземлена в соответствии со всеми местными кодексами и постановлениями.

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.

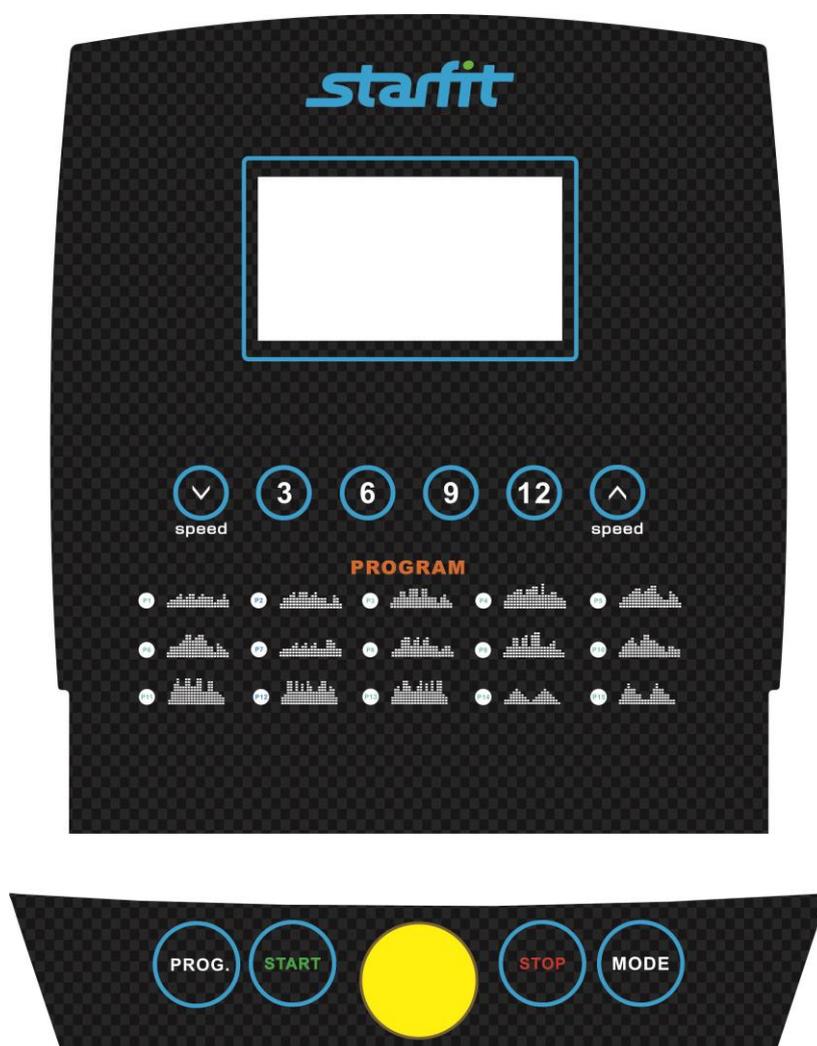
Данный тренажер предназначен для использования при номинальном напряжении 220-240/100-120 вольт (пожалуйста, используйте необходимый вольтаж), схема и заземляющая вилка выглядит, как показано на рисунке **A**.

Убедитесь, что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка.

(Изображение ниже приведено для справки, фактический разъем зависит от страны импорта).



УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ.



ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА.

1. ЖК-ДИСПЛЕЙ:

SPEED: Отображает скорость

TIME: Отображает время

DIST.: Отображает дистанцию

CAL.: Отображает калории

PULSE: Отображает пульс

КЛЮЧЕВЫЕ ФУНКЦИИ

При включении питания, дисплей подсветится, оборудование будет готово к использованию.

Кнопка **START** «СТАРТ»: Нажмите эту кнопку, чтобы запустить беговую дорожку, тренажер начнет работу с наименьшей скоростью или со скоростью программы по умолчанию после 3-секундного отсчета времени.

Кнопка **STOP** «СТОП»: Нажмите эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку, после чего машина замедлит скорость.

Кнопка **PROG** «ПРОГРАММЫ»: Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу из ручного режима - P1 ---- P15 --- FAT.

Кнопка **MODE** «РЕЖИМ»: Когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, нажмите эту кнопку, чтобы выбрать режим: ручной режим - отсчет времени - режим отсчета времени - калории обратный отсчет;

Кнопка **SPEED** «СКОРОСТЬ» ▲ ▼: отрегулируйте скорость. Нажмите кнопку, чтобы настроить скорость при работе, и отрегулируйте данные при остановке.

Кнопки **SPEED (3/6/9/12)**: нажмите одну из кнопок, чтобы быстро отрегулировать скорость.

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК (РУЧНОЙ):

Прикрепите конец магнита страховочного троса к компьютеру, нажмите клавишу START, чтобы начать работу. Машина заработает на самой низкой скорости, используйте клавишу SPEED, чтобы установить скорость. Когда Вы хотите прекратить работу, нажмите кнопку STOP или выньте ключ предохранителя.

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА:

Нажмите клавишу MODE для выбора следующих режимов: обратный отсчет времени, обратный отсчет дистанции, обратный отсчет калорий, на дисплее отобразятся данные по умолчанию. Нажмите клавишу SPEED ▲/▼, чтобы установить значение. Нажмите клавишу START, и машина начнет работу на самой низкой скорости, используйте клавишу SPEED ▲/▼ для установки необходимой скорости. Когда выбранное значение будет равняться нулю, машина автоматически плавно остановится. Также Вы можете нажать клавишу STOP или вынуть ключ безопасности для остановки.

ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Вытащите ключ безопасности, беговая дорожка самостоятельно остановится плавно снижая скорость,.

ИЗМЕРЕНИЕ И ТЕСТИРОВАНИЕ ПУЛЬСА

Удерживайте обе руки на датчиках пульса на поручнях, Ваш текущий пульс отобразится на экране в течение 5 секунд. Чтобы получить правильное и стабильное сердцебиение, пожалуйста, проверьте, что беговая дорожка полностью остановилась, и удерживайте руки на датчиках пульса на поручнях в течение 30-ти секунд. Данные о сердечном ритме, которые выводит беговая дорожка, не могут считаться медицинскими данными.

РАБОЧИЙ ДИАПАЗОН ДАННЫХ И НАСТРОЙКА ДИАПАЗОНА

ПАРАМЕТРЫ УСТАНОВКИ	НАЧАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ	ПАРАМЕТРЫ ПО УМОЛЧАНИЮ	ДИАПАЗОН ПО УМОЛЧАНИЮ	ДОПУСТИМЫЙ ДИАПАЗОН
ПРОГРАММНОЕ ВРЕМЯ	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	0.0	N/A	N/A	0.8-12.0
ДИСТАНЦИЯ (КМ)	0.0	1.0	0.5-99.9	0.0-99.9
КАЛОРИИ	0	50.0	10-999	0-999
ВРЕМЯ РЕЖИМА	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59

ТАБЛИЦА ПРОГРАММ

ПРОГРАММА	ВРЕМЯ	УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ/20= ИНТЕРВАЛ ВРЕМЕНИ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Нажмите клавишу PROG и выберите желаемую программу P1---P15. При установке программы значение времени покажет данные по умолчанию, нажмите клавишу SPEED для установки скорости. Каждая программа разделена на 20 секций. Каждое тренировочное время=установленное время/20. Нажмите клавишу START, чтобы беговая дорожка начала работу на скорости первой секции. Когда выбранная секция будет закончена, программа автоматически перейдет на следующую секцию, скорость будет изменена в соответствии со значением секции. Тренажер плавно остановит свою работу по окончании программы. Во время тренировки Вы можете менять скорость с помощью кнопки SPEED ▲/▼. Когда программа перейдет к следующей секции, скорость изменится автоматически. Также вы может нажать клавишу STOP или вынуть ключ предохранителя для остановки.

ОПРЕДЕЛЕННАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

Для пользователя определены три программы U1, U2, U3.

Нажмите программную клавишу PROG, чтобы выбрать любую программу U1-U3 для самостоятельной настройки. Затем нажмите кнопку MODE, чтобы перейти в режим самодиагностики, окно скорости и наклона. С помощью клавиш ▲/▼ настройте параметр скорости и наклона. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить заданные установки и в то же время установить следующий период. Вы можете хранить все данные до следующего раза, когда вы установите новые параметры. Эти данные не будут потеряны при отключении.

А: В режиме ожидания нажимайте «PROG» непрерывно, чтобы напрямую настроить программу, определенную пользователем (U01-U03). Когда настройка времени будет готова, нажмите «СТАРТ», чтобы начать.

В: После установки пользовательской программы и времени нажмите START, чтобы начать работу.

ПРИМЕЧАНИЕ: Каждая программа делится на 20 временных сегментов одинаково. Только завершив настройку каждого временного сегмента для скорости и наклона, вы можете запустить беговую дорожку.

ТЕСТ НА АНАЛИЗ ЖИРА

Нажимайте клавишу PROG, пока на дисплее не отобразится функция FAT. Функция FAT предполагает собой режим измерения жира. Нажмите клавишу MODE для выбора параметров ПОЛ/ ВОЗРАСТ/ РОСТ, дисплей ВРЕМЯ/ ДИСТАНЦИЯ отобразит параметры“-1-”,“-2-”,“-3-”,“-4-”.

Для изменения данных используйте клавишу SPEED ▲/▼, дисплей CAL/PULSE отобразит текущую информацию. Нажмите клавишу MODE для завершения, на дисплее появятся параметры “-5-” и “—“-”. Держитесь обеими руками за датчики пульса, на дисплее отобразится значение Вашего пульса в течение 5 секунд.

ОТОБРАЖЕНИЕ ДАННЫХ И ЗАДАННЫЙ ДИАПАЗОН

ПАРАМЕТР	ПО УМОЛЧАНИЮ	ДИАПОЗОН	ЗАМЕТКА
ПОЛ(-1-)	1(МУЖ.)	1—2	1=МУЖ. 2=ЖЕН.
ВОЗРАСТ(-2-)	25	10—99	
РОСТ(-3-)	170 CM	100—200 CM	
ВЕС(-4-)	70 КГ	20—150 КГ	

ДААННЫЕ ПУЛЬСА

ПУЛЬС	
<19	Недостаток веса
20-25	Вес в норме
25-29	Лишний вес
≥30	Избыточная масса тела

РЕЖИМ СНА

Если в течение более 10 минут не поступает никакого входящего сигнала, система автоматически перейдет в режим сна. Нажмите любую клавишу для восстановления.

ФУНКЦИЯ MP3 (при наличии)

Для начала воспроизведения данных подключите компьютер к Вашему внешнему MP3 оборудованию в режиме работы тренажера. Громкость может регулироваться как с помощью внешнего MP3 источника, так и с помощью специальной секции громкоговорителя компьютера.

ФУНКЦИЯ USB (при наличии)

Для проигрывания данных с внешней флеш-карты вставьте флеш-карту в разъем USB, компьютер начнет воспроизведение.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ.

РАЗМИНКА

Если Вы старше 35 лет или имеете проблемы со здоровьем, или это Ваша первая тренировка, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом или специалистом.

Перед началом использования беговой дорожки изучите, как машина работает, как начинать работу, делать паузу, регулировать скорость и т.п., не стойте на ленте во время обучения. Вы можете начать эксплуатацию только после изучения. Установите низкую скорость (1.6-3.2 км/ч), попробуйте поставить одну ногу, привыкните к темпу, после этого можете начать использование тренажера, можно увеличить скорость до 3-5 км/ч. Сохраняйте скорость на протяжении 10 минут, после чего можете остановить тренажер.

ЭТАПЫ ТРЕНИРОВКИ

Научитесь регулировать скорость и наклон перед использованием. Преодолейте 1 км стабильным шагом и запишите время, это упражнение должно занять у вас около 15-25 минут. При скорости 4.8 км/ч Вы потратите 12 минут за 1 км. Если Вы чувствуете себя комфортно при стабильной скорости, Вы можете увеличить скорость или изменить наклон, после 30 минут Вы уже сможете нормально тренироваться. Не следует радикально увеличивать скорость или наклон в первое время тренировок.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Разогрейтесь на скорости 4.8 км/ч в первые 2 минуты работы на тренажере, затем увеличьте скорость до 5.3 км/ч и продолжайте идти в течение 2 минут, увеличьте скорость до 5.8 км/ч и продолжайте идти еще в течение 2 минут. После этого Вы можете добавлять еще по 0.3 км/ч каждые 2 минуты, дыхание участится, но не стоит переусердствовать. Сжигание калорий - наиболее эффективный способ.

Разогрейтесь на скорости 4-4.8 км/ч на протяжении 5 минут, медленно прибавляйте скорость по 0.3 км/ч, занимайтесь при удобной для Вас скорости на протяжении 45 минут. Для улучшения интенсивности движения, Вы можете поддерживать скорость в течение одного часа, просматривая любую телепередачу. Постепенно увеличивайте скорость по 0.3 км/ч. Для достижения большей эффективности во время рекламы Вы можете увеличивать скорость. По окончании тренировки следует постепенно на протяжении четырех минут снижать скорость.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Рекомендуемая частота занятий: 3-5 раз/ неделя, 15-60 минут/ раз. Составьте расписание с точки зрения науки, а не просто в качестве хобби.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки. Для начала рекомендуется не устанавливать наклон. Увеличение наклона - эффективный способ повышения интенсивности упражнений. Перед началом тренировки проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или медицинским работником. Квалифицированные специалисты могут помочь Вам составить подходящее расписание занятий в зависимости от Вашего возраста и состояния здоровья, также помогут определить скорость выполнения упражнений и их интенсивность. Остановитесь сразу, если Вы почувствуете стеснение или боль в груди, сбивое сердцебиение, затруднение при дыхании, головокружение или какой-либо другой дискомфорт во время выполнения упражнений. Для возобновления тренировок следует проконсультироваться со своим лечащим врачом или специалистом-медиком. У Вас есть возможность выбрать скорость ходьбы или бега.

Если у вас недостаточно опыта скорость можно установить согласно инструкции:

Скорость 1-3.0 КМ/Ч недостаточная физическая выносливость

Скорость 3.0-4.5 КМ/Ч недостаток физической нагрузки

Скорость 4.5-6.0 КМ/Ч ходьба в среднем темпе

Скорость 6.0-7.5 КМ/Ч ходьба в быстром темпе

Скорость 7.5-9.0 КМ/Ч бег в среднем темпе

Скорость 9.0-12.0 КМ/Ч бег в быстром темпе

Внимание: скорость движения ≤ 6 КМ/Ч - нормальная ходьба; скорость движения ≥ 8.0 КМ/Ч – бег.

КОРРЕКТИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

Предупреждение: Всегда отключайте беговую дорожку от электропитания перед чисткой и обслуживанием.

Чистка: Чистка значительно продлит работу беговой дорожки.

Регулярно чистите беговую дорожку. Обязательно чистите открытую часть полотна по обе стороны от движущейся ленты, а также от боковых направляющих. Также ношение чистых кроссовок минимизирует скопление инородного материала под движущейся частью полотна.

Предупреждение: Всегда отключайте беговую дорожку от электрической розетки перед снятием крышки двигателя. Не реже одного раза в год снимайте крышку двигателя и проводите ее очистку.

СМАЗКА РЕМНЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ДЕКИ.

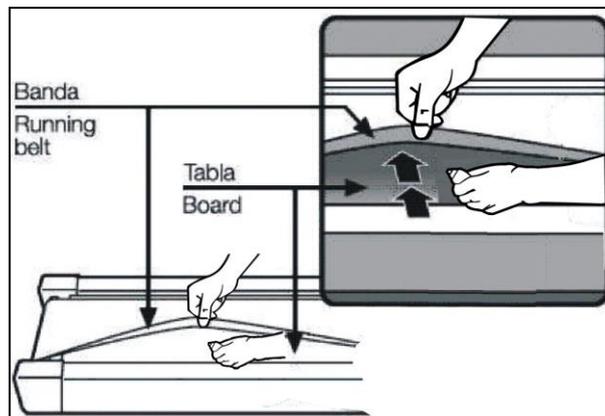
Данная беговая дорожка оснащена предварительно смазанной системой неприхотливой в обслуживании. Трение ремня/ деки может играть важную роль в функционировании и долгой службы Вашей беговой дорожки, поэтому советуем время от времени смазывать подвижные элементы. Рекомендуем также иногда проводить осмотр деки. Если Вы обнаружили какое-либо повреждение, пожалуйста, свяжитесь с нашим сервисным центром.

Мы рекомендуем проводить смазку деки в соответствии со следующим расписанием:

- Малое использование (менее 3 часов в неделю) ежегодно
- Умеренное использование (3-5 часа в неделю) каждые полгода
- Интенсивное использование (более 5 часов в неделю) каждые три месяца
-

Советуем приобретать смазку у нашего дистрибьютора или у нашей компании напрямую.

Внимание: Каждый ремонт требует профессиональных навыков.



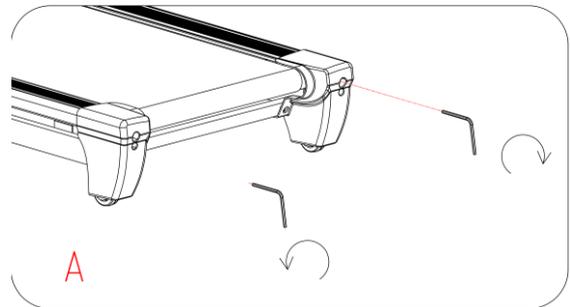
1. Советуем отключить питание на 10 минут, и после этого, продолжить тренировку на 2HS. Это необходимо для поддержания беговой дорожки в хорошем рабочем состоянии.

2. Для предотвращения выкальзывания во время работы, ремень должен быть хорошо закреплён. Для избегания сильного трения между роликом и ремнем и для поддержания хорошей работы тренажера ремень не должен быть слишком сильно затянут. Вы можете отрегулировать расстояние между пластинами и ремнем, при этом ремень должен находиться на расстоянии от 50 до 75 мм с обеих сторон, не должен прилегать слишком плотно, но и не слишком слабо.

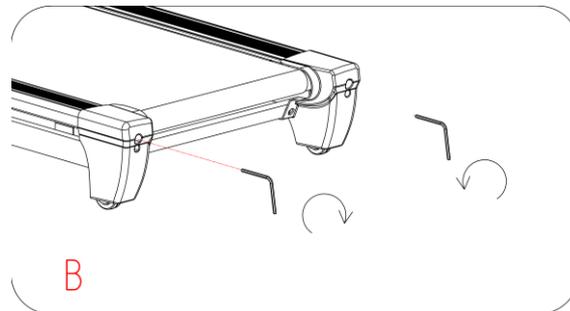
ОЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

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

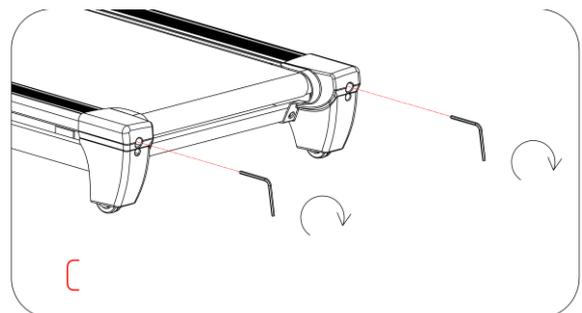
1. Если беговое полотно сдвигается вправо, то поверните болт регулировки на правой стороне на 1/4 оборота направо *по часовой стрелке*, затем поверните левый болт регулировки на 1/4 оборота *против часовой стрелки*. Если бегущее полотно не двигается, повторите вышеописанные шаги, пока полотно не



2. Если беговое полотно 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 двигается, повторите вышеописанные



3. Со временем натяжение бегового полотна 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



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.

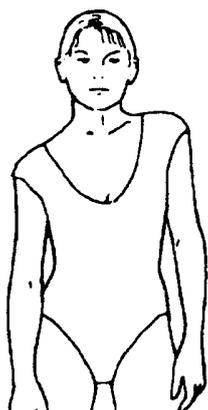
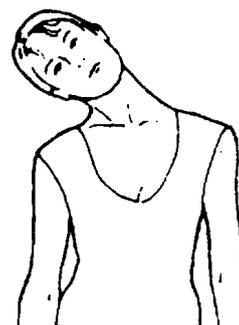
Аэробные упражнения – любая продолжительная активность, в результате которой кислород поступает в мышцы через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают состояние легких и сердца. Аэробная тренировка – это любая активность, в ходе которой задействованы большие мышцы, например, ноги, руки и ягодицы. 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. Поверните голову налево на счет три, затем опустите голову к грудной клетке на счет четыре.

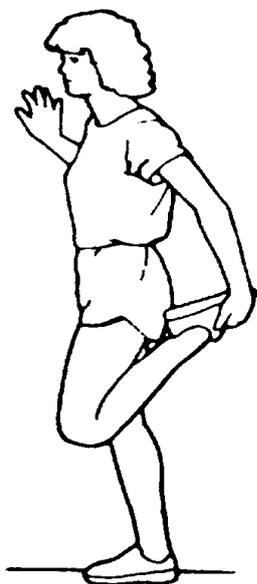
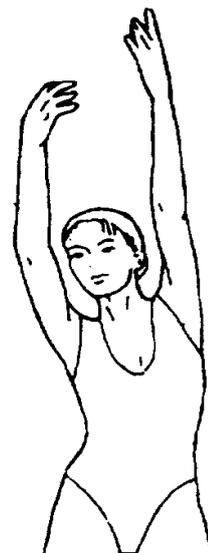


ПОДЪЕМ ПЛЕЧА

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.



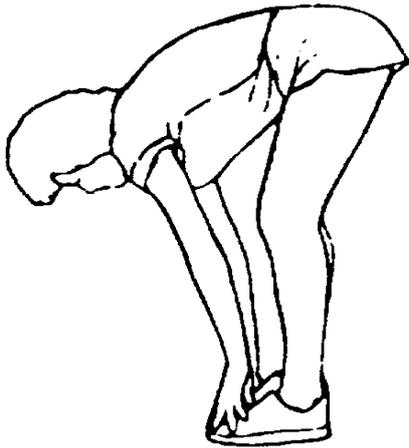
РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

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.



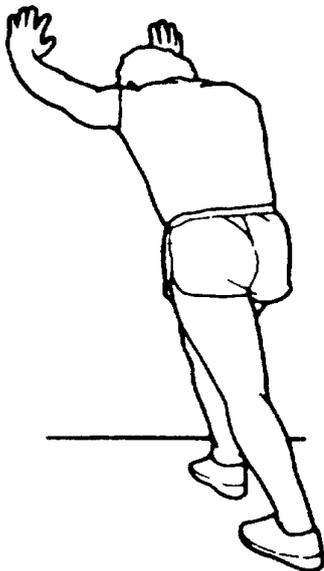
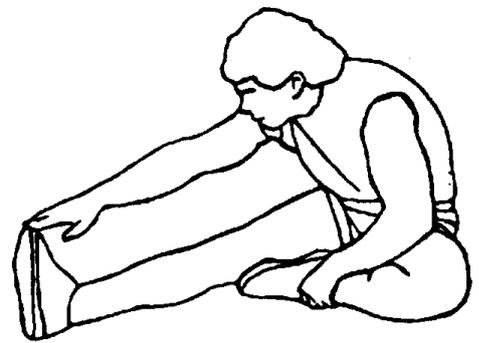


НАКЛОНЫ ВПЕРЁД

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 ИКРОНОЖНОЙ И КАМБАЛОВИДНОЙ МЫШЦЫ

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, неквалифицированных 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 авторизованной 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