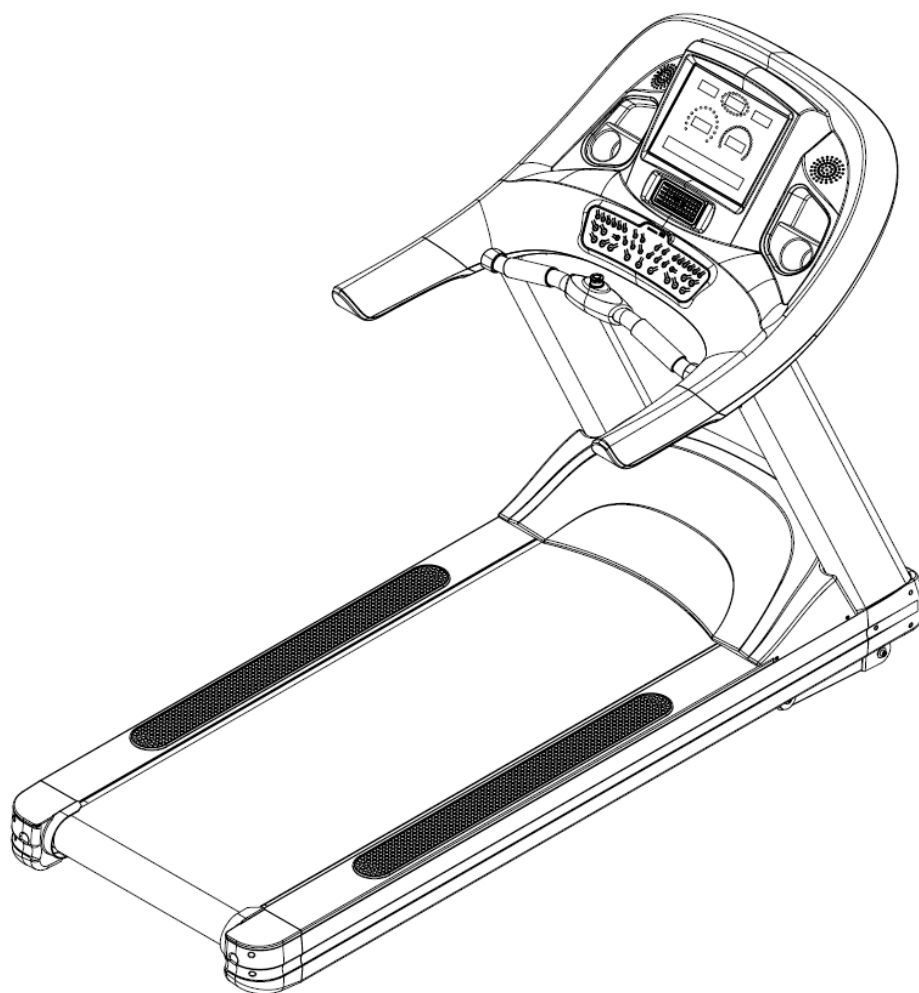




**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА**

**T1000-PRO**



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Уважаемые покупатели!

Поздравляем вас с удачным приобретением.

Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником.

Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, вы сможете укрепить сердечно сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все ваши требования.

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

В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует и поможет вам устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

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

## Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно сосудистым заболеваниям.

**Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.**

## Транспортировка и эксплуатация тренажера

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35С
2. влажность: 50 -75%

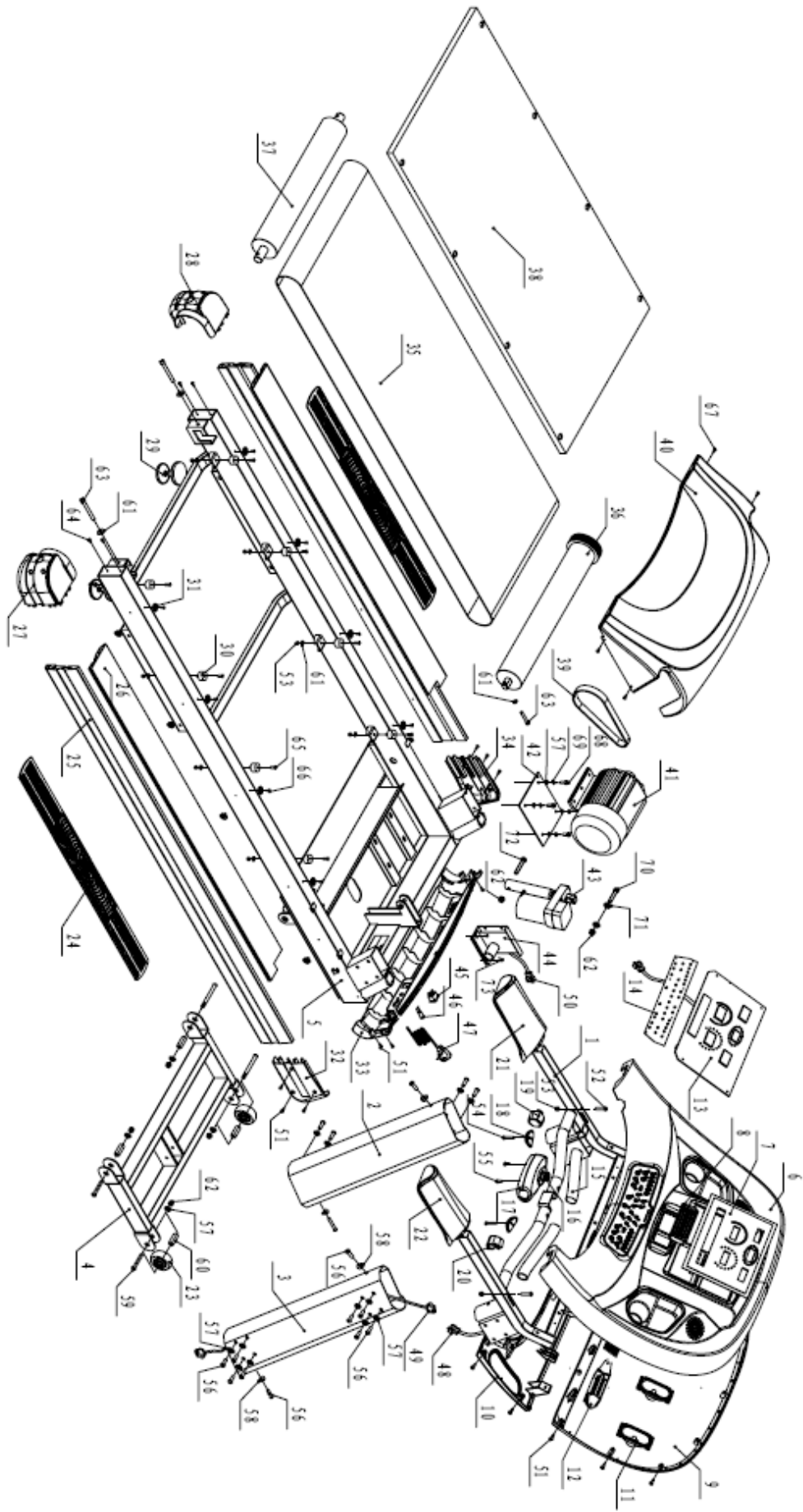
Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## **Меры предосторожности**

**В целях вашей безопасности, а также во избежание травм внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом тренировок:**

1. Установите тренажер на ровной гладкой поверхности.
2. Поддерживайте чистоту в месте расположения беговой дорожки.
3. В случае попадания посторонних деталей в движущие элементы беговой дорожки, ключом безопасности, остановите движение бегового полотна.
4. Перед началом тренировки убедитесь, что все части тренажера на месте и плотно затянуты.
5. Не используйте беговую дорожку, если какие-либо части сломаны или неисправны.
6. Подключите шнур питания к розетке с заземлением, не протягивайте шнур питания под беговой дорожкой. Не включайте тренажер, если поврежден шнур питания.
7. Избегайте попадания рук, ног в движущиеся части тренажера.
8. Обратите внимание на ограничения по весу. Максимальный вес пользователя – 220 кг.
9. Тренажер предназначен для коммерческого использования. Тренажер предназначен только для одного пользователя.
10. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в движущиеся элементы тренажера.
11. Не двигайте тренажер из стороны в сторону.
12. Не используйте тренажер более часа за один подход. Дайте ему «остыть», прежде, чем продолжить тренировку.
13. Будьте внимательны во время монтажа/демонтажа тренажера.
14. Избегайте попадания жидкостей на тренажер.
15. Во избежание поражения электрическим током держите электрические части тренажера вдали от воды.
16. Не используйте какие-либо аксессуары, если они не рекомендованы производителем.
17. Во время занятий, будьте внимательны к своему физическому состоянию, головокружение – признак того, что ваши тренировки слишком интенсивны.
18. Если вы чувствуете себя плохо, либо появилась боль в мышцах, суставах, груди – немедленно прекратите тренировку.
19. Во время регулировки бегового полотна необходимо отключать питание.
20. Ключ безопасности должен быть закреплен на вашей одежде.
21. Неправильно построенные тренировки могут привести к травмам.
22. Беговая дорожка не предназначена для использования в медицинских целях.
23. Убедитесь, что свободная зона вокруг тренажера составляет не менее 1м.
24. Убедитесь, что дети находятся вдали от работающей беговой дорожки.

# СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



## СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

No.	PART NO	Описание	Кол-во
1	W00140-11-1	Рама Консоли	1
2	W00140-11-2	Стойка консоли левая	1
3	W00140-11-3	Стойка консоли правая	1
4	W00140-11-4	Подвижная рама	1
5	W00140-11-5	Основная рама	1
6	W00140-11-6	Корпус консоли	1
7	W00140-11-7	Крышка дисплея	1
8	W00140-11-8	Крышка вентилятора	1
9	W00140-11-9	Передняя нижняя крышка консоли	1
10	W00140-11-10	Нижняя крышка консоли	1
11	W00140-11-11	Передняя нижняя крышка консоли	1
12	W00140-11-12	Трубка	2
13	W00140-11-13	Плата управления консоли	1
14	W00140-11-14	Кнопки управления консоли	1
15	W00140-11-15	Неопреновые ручки	2
16	W00140-11-16	Ключ безопасности	1
17	W00140-11-17	Кожух ключа безопасности	1
18	W00140-11-18	Датчики пульса	2
19	W00140-11-19	Левая крышка поручня	1
20	W00140-11-20	Правая крышка поручня	1
21	W00140-11-21	Левый поручень	1
22	W00140-11-22	Правый поручень	1
23	W00140-11-23	Транспортировочное колесо	2
24	W00140-11-24	Наклейка боковой накладки	2
25	W00140-11-25	Боковая декоративная накладка	2
26	W00140-11-26	Боковая накладка	2
27	W00140-11-27	Заглушка задняя правая	1
28	W00140-11-28	Заглушка задняя левая	1
29	W00140-11-29	Задняя опорная ножка	1
30	W00140-11-30	Комплект эластомеров деки	1
31	W00140-11-31	Пластиковые направляющие для боковых накладок	16

32	W00140-11-32	Правая боковой кожух моторного отсека	1
33	W00140-11-33	Передний кожух моторного отсека	1
34	W00140-11-34	Левый боковой кожух моторного отсека	1
35	W00140-11-35	Беговое полотно	1
36	W00140-11-36	Вал передний	1
37	W00140-11-37	Вал задний	1
38	W00140-11-38	Дека	1
39	W00140-11-39	Приводной ремень	1
40	W00140-11-40	Верхняя крышка моторного отсека	1
41	W00140-11-41	Основной двигатель	1
42	W00140-11-42	Фиксирующая пластина основного двигателя	1
43	W00140-11-43	Двигатель наклона	1
44	W00140-11-44	Плата управления двигателем	1
45	W00140-11-45	Кнопка питания	1
46	W00140-11-46	Предохранитель	1
47	W00140-11-47	Кабель питания	1
48	W00140-11-48	Верхний кабель консоли	1
49	W00140-11-49	Кабель стойки консоли	1
50	W00140-11-50	Кабель основной рамы	1
51	W00140-11-51	Винт ST4.2*15	28
52	W00140-11-52	Болт M8*55mm	2
53	W00140-11-53	Гайка M8	10
54	W00140-11-54	Винт ST3.5*30	2
55	W00140-11-55	Винт ST2.9*15	2
56	W00140-11-56	Болт M10*20mm	20
57	W00140-11-57	Шайба Ø10	24
58	W00140-11-58	Шайба Ø10	4
59	W00140-11-59	Болт M10*60mm	4
60	W00140-11-60	Втулка Ø16	2
61	W00140-11-61	Шайба Ø8	12
62	W00140-11-62	Гайка M10	4
63	W00140-11-63	Болт M8*85mm	3
64	W00140-11-64	Винт ST4.2*20	2
65	W00140-11-65	Болт M8*35mm	8

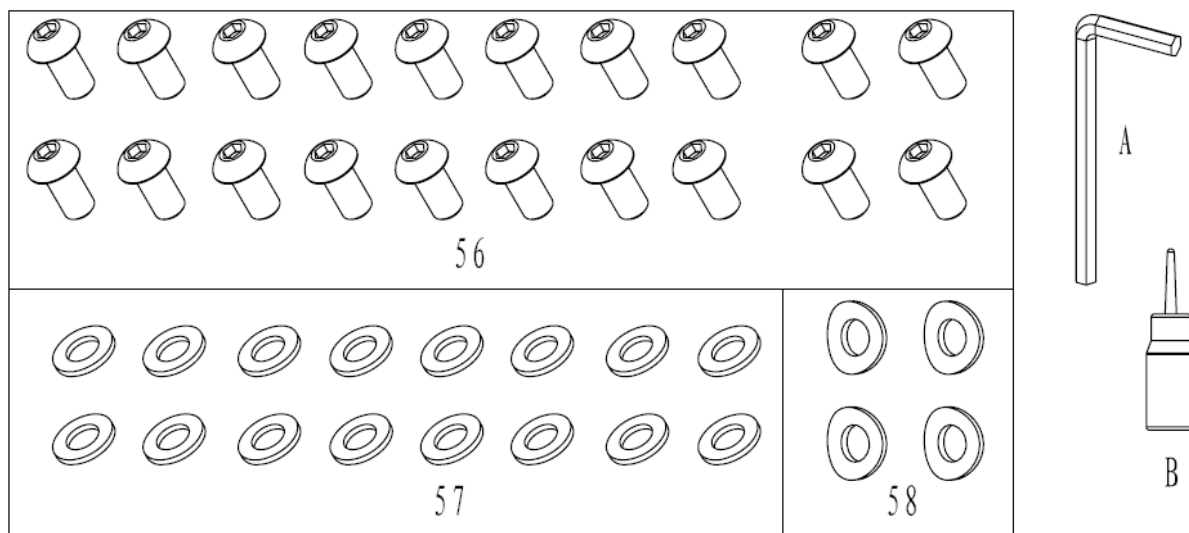
66	W00140-11-66	Винт ST4.*15	16
67	W00140-11-67	Винт ST4.8*15	4
68	W00140-11-68	Болт М10*20mm	4
69	W00140-11-69	Шайба Ø10	4
70	W00140-11-70	Болт М10*50mm	1
71	W00140-11-71	Шайба	2
72	W00140-11-72	Болт М10*100mm	1
73	W00140-11-73	Винт ST4.2*20	4

### СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ

Для удобства сборки, мы отметили вам комплектующие детали.

Нижеприведенная схема поможет вам в сборке.

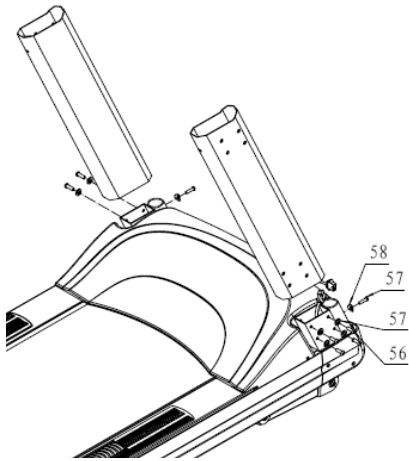
НО.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
56	Болт М10*20mm	20
57	Шайба Ø10	16
58	Шайба Ø10	4
А	6mm Отвертка с углублением под ключ	1
В	Смазка	1



### ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

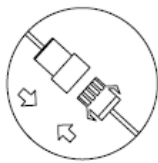
**ВНИМАНИЕ!** Убедитесь, что все болты, шайбы и винты на месте, прежде,

чем их затягивать.

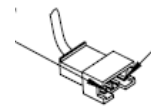


### ШАГ 1:

Соедините разъёмы проводов. Затем зафиксируйте левую и правую стойки консоли на основной раме с помощью 20 мм болта (56), шайб Ø10 (57,58).

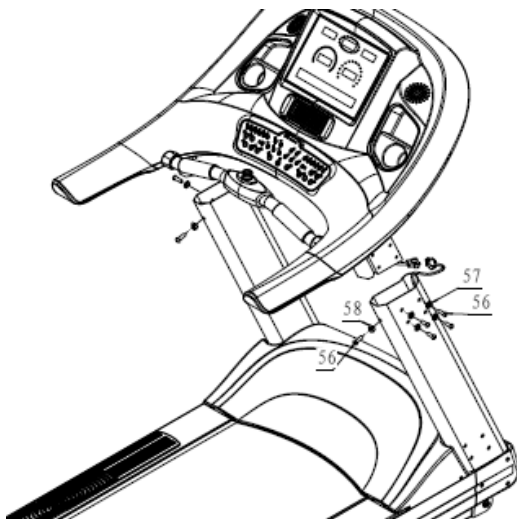


Убедитесь, что фиксаторы  
плотно установлены



Фиксатор

**ВНИМАНИЕ!** Будьте осторожны во время соединения кабелей консоли. На последних установлены фиксаторы, которые должны быть правильно соединены для нормального функционирования тренажера.



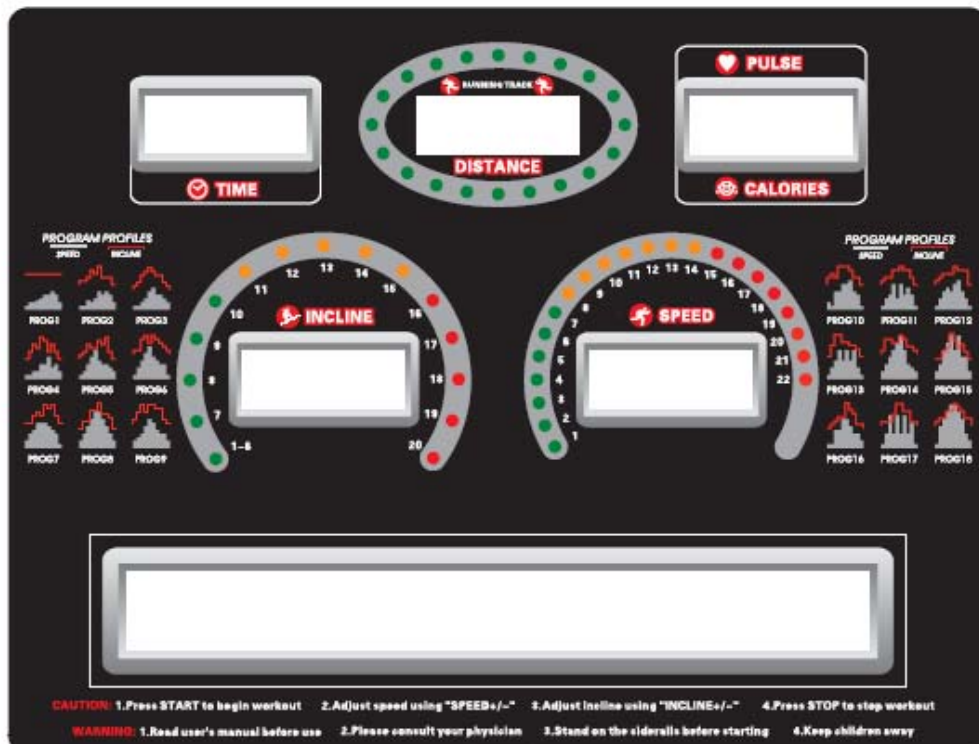
### ШАГ 2:

Зафиксируйте консоль на стойках консоли с помощью 20 мм болта (56), шайб Ø10 (57,58).



## ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОНСОЛИ

Схема панели:



### Функции консоли:

Необходимое напряжение - 220~240 В переменного тока.

### ДИСПЛЕЙ

- Режим обратного отсчета времени.
- Минимальное значение времени - 5:00, максимальное значение - 99:00.
- После ввода режима установки, на дисплее будут отображаться значения параметра.

- Если появилась какая-либо ошибка, ее код будет отображаться на дисплее.
- Величина установленных параметров указывается на дисплее

### **РАССТОЯНИЕ (DISTANCE)**

- Данное окно отображает параметр расстояния.
- Min расстояние - 05 и max - 990.
- Режимы manual (ручное управление), program (программы) и user (пользователь) отображают параметр расстояния.
- Величина установленных параметров указывается на дисплее

### **КАЛОРИИ/ПУЛЬС (CALORIE/PULSE)**

- Режимы manual (ручное управление), program (программы) и user (пользователь) отображают параметр калорий.
- Min количество калорий - 20 , max - 990.
- Показания пульса, также будет отображаться на экране.

### **СКОРОСТЬ (SPEED)**

- Текущий уровень скорости.
- Min скорость - 1.0, max - 22.0.
- Режимы manual (ручное управление), program (программы) и user (пользователь) отображают параметр скорости.

### **УГОЛ НАКЛОНА (INCLINE)**

- Текущий уровень угла наклона. Режимы manual (ручное управление), program (программы) и user (пользователь) отображают параметр скорости.
- Min уровень угла наклона 0.0%, max - 20.0%.
- Программа контроля пульса регулирует уровень угла наклона автоматически. Она поддерживает уровень пульса в нормальном состоянии.

### **ОСНОВНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ**

- SPEED+ (СКОРОСТЬ +): Увеличивает скорость, время, расстояние, калории.
- SPEED-(СКОРОСТЬ -): Уменьшает скорость, время, расстояние, калории;
- INCLINE+ (УГОЛ НАКЛОНА +): Увеличивает угол наклона;
- INCLINE-(УГОЛ НАКЛОНА -): Уменьшает угол наклона;
- START (СТАРТ): Начало работы беговой дорожки.
- STOP (СТОП): Завершение работы беговой дорожки.
- BODY FAT: Введение режима body fat.

## **PROGRAM MODE (РЕЖИМ ПРОГРАММ)**

### **РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА (TIME COUNTDOWN MODE)**

- Нажмите кнопку MODE для выбора значения времени, на дисплее будет отображено “30:00”, возможный промежуток времени - 5-99 мин, используйте кнопки SPEED+/SPEED- , чтобы выбрать параметр времени.
- Нажмите START для начала движения беговой дорожки, движение будет осуществляться с минимальной скоростью. Нажмите SPEED для установления скорости, в окне времени начнется обратный отсчет установленного вами параметра. Когда на дисплее появится “0:00”, беговая дорожка автоматически выключится.

### **РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА РАССТОЯНИЯ (DISTANCE COUNTDOWN MODE)**

- Нажмите кнопку MODE для выбора значения расстояния, на дисплее будет отображено 5.0, возможный промежуток расстояния - 0.5-99 км., используйте кнопки SPEED+/SPEED-, чтобы установить расстояние.
- Нажмите START для начала движения беговой дорожки, движение будет осуществляться с минимальной скоростью. Нажмите SPEED для установления скорости, в окне расстояния начнется обратный отсчет установленного вами параметра. Когда на дисплее появится “0:00”, беговая дорожка автоматически выключится.

### **РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА КАЛОРИЙ (CALORIE COUNTDOWN MODE)**

- Нажмите кнопку MODE для выбора значения калорий, возможный промежуток количества калорий - 20-990. используйте кнопки SPEED+/SPEED- , чтобы установить параметр.
- Нажмите START для начала движения беговой дорожки, движение будет осуществляться с минимальной скоростью. Нажмите SPEED для установления параметра количества калорий, в окне калорий начнется обратный отсчет установленного вами параметра. Когда на дисплее появится “0 ”, беговая дорожка автоматически выключится.

### **ФИКСИРОВАННАЯ ПРОГРАММА (FIXED PROGRAM)**

- Нажмите кнопку MODE и выберете fixed program, в окне времени будет отображено “30:00”, промежуток времени 5-99 мин. Используя кнопки SPEED+/SPEED- установите время.

- Нажмите START для начала движения беговой дорожки, беговое полотно начнет двигаться в соответствии с установленной скоростью. Окно времени будет отображать обратный отсчет. Когда время закончится - 0:00, беговая дорожка прекратит движение. Во время движения вы можете нажимать кнопки SPEED для изменения скорости.

### **BODY FAT (ЛИШНИЙ ВЕС)**

- Нажмите кнопку BODY FAT и выберете режим body fat, затем нажмите ENTER для установки параметра возраста, используйте кнопки SPEED+/SPEED-;
- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения, затем введите значение роста;
- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения, затем введите значение веса;
- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения, затем введите пол;
- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения.
- При наличии значения пульса, в окне BODY FAT будет отображаться значение.

### **ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (HRC PROGRAM)**

- Значение пульса  $= (220 - \text{лет}) * 65\%$
- Нажмите кнопку MODE и выберете программу HRC; будет мигать время по умолчанию "30:00". Используйте кнопки "SPEED+ /SPEED-" , чтобы отрегулировать время, затем нажмите ENTER для подтверждения, введите ваш возраст в соответствующем окне AGE, возраст по умолчанию будет 25 лет, с помощью кнопок "SPEED+ / SPEED-" установите необходимое значение. Нажмите ENTER для подтверждения. Нажмите кнопку START для начала движения бегового полотна. Если после первых 10 сек текущий пульс меньше, чем установленный , скорость увеличится на 0,2 км/ч, угол наклона увеличится на 1%. Если текущий пульс равен установленному +/- 2, скорость и уровень наклона не изменятся. Если текущий пульс больше установленного, скорость уменьшится на 0,2 км/ч, а угол наклона уменьшится на 1 % по истечению 15 сек.

•

### **ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (HRC2)**

- Значение пульса  $= (220 - \text{лет}) * 85\%$
- Нажмите кнопку MODE и выберете программу HRC; будет мигать время по умолчанию "30:00". Используйте кнопки "SPEED+ /SPEED-" , чтобы

отрегулировать время, затем нажмите ENTER для подтверждения, введите ваш возраст в соответствующем окне AGE, возраст по умолчанию будет 25 лет, с помощью кнопок “SPEED+ / SPEED-” установите необходимое значение. Нажмите ENTER для подтверждения. Нажмите кнопку START для начала движения бегового полотна. Если после первых 10 сек текущий пульс меньше, чем установленный, скорость увеличится на 0,2 км/ч, угол наклона увеличится на 1%. Если текущий пульс равен установленному +/- 2, скорость и уровень наклона не изменятся. Если текущий пульс больше установленного, скорость уменьшится на 0,2 км/ч, а угол наклона уменьшится на 1 % по истечению 15 сек.

- Грудные датчики пульса( Polar-датчик) приоритетнее, чем датчики, установленные на руле.

## **ПРОГРАММЫ**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	1.0	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P2	СКОРОСТЬ	1.0	1.0	2.5	2.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	1	1	2	4	3	5	2	2	2	0
P3	СКОРОСТЬ	1.0	1.0	2.0	3.0	5.0	6.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	НАКЛОН	1	2	4	5	6	5	4	4	2	1
P4	СКОРОСТЬ	1.0	1.0	2.0	2.0	4.0	4.0	6.0	3.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	0	2	4	3	6	5	2	4	2	0
P5	СКОРОСТЬ	1.0	2.0	4.0	6.0	8.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	НАКЛОН	1	2	4	3	3	5	4	6	2	0
P6	СКОРОСТЬ	1.0	3.0	5.0	7.0	9.0	6.0	5.0	4.0	4.0	1.0
	НАКЛОН	1	1	4	5	3	5	4	3	2	1
P7	СКОРОСТЬ	2.0	4.0	5.0	7.0	7.0	7.0	6.0	5.0	4.0	1.0
	НАКЛОН	0	0	2	3	2	5	4	5	2	0
P8	СКОРОСТЬ	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	0	2	2	5	5	7	4	4	3	0
P9	СКОРОСТЬ	2.0	3.0	4.0	6.0	8.0	7.0	5.0	4.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	1	3	5	3	5	5	4	4	1	0
P10	СКОРОСТЬ	2.0	1.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	4.0	1.0
	НАКЛОН	2	3	2	5	5	5	4	2	2	0
P11	СКОРОСТЬ	1.0	3.0	4.0	7.0	3.0	7.0	4.0	6.0	4.0	1.0
	НАКЛОН	1	2	2	4	4	5	4	4	2	0

P12	СКОРОСТЬ	1.0	3.0	5.0	6.0	5.0	7.0	8.0	5.0	3.0	1.0
	НАКЛОН	1	2	3	3	3	5	4	4	4	0
P13	СКОРОСТЬ	1.0	3.0	5.0	8.0	5.0	8.0	5.0	8.0	3.0	1.0
	НАКЛОН	0	3	6	6	4	4	3	3	2	0
P14	СКОРОСТЬ	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	12.0	8.0	4.0	3.0	2.0
	НАКЛОН	1	4	4	3	3	5	4	2	2	1
P15	СКОРОСТЬ	2.0	4.0	8.0	10.0	12.0	8.0	12.0	6.0	6.0	2.0
	НАКЛОН	0	0	2	3	7	5	3	4	2	0
P16	СКОРОСТЬ	1.0	1.0	5.0	5.0	8.0	8.0	6.0	4.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	0	1	2	3	3	7	5	4	1	1
P17	СКОРОСТЬ	1.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	7.0	1.0
	НАКЛОН	1	1	1	3	6	6	4	4	1	1
P18	СКОРОСТЬ	1.0	6.0	8.0	10.0	12.0	12.0	10.0	8.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	1	2	2	4	4	6	5	4	2	2
USER1	СКОРОСТЬ	1.0	1.0	2.0	6.0	7.0	6.0	4.0	5.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	0	1	2	3	5	6	3	4	1	1
USER2	СКОРОСТЬ	1.0	2.0	6.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	1.0
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
USER3	СКОРОСТЬ	1.0	1.0	4.0	7.0	7.0	6.0	6.0	4.0	3.0	1.0
	НАКЛОН	0	3	3	3	5	5	4	2	2	1
USER4	СКОРОСТЬ	2.0	4.0	5.0	8.0	7.0	8.0	8.0	4.0	1.0	1.0
	НАКЛОН	1	1	3	3	5	5	6	3	2	1

**ПЕРЕЧЕНТ ПРОГРАММ:** P1 ENDURANCE (Выносливость); P2 HILL (Холмы); P3 MOUNTAIN (Подъем в гору); P4 AEROBICS (Аэробика); P5 BERGSTEIGEN (Альпинизм); P6 CLIMB STAIRS (Подъем по лестнице); P7 WARM-UP (Разогрев); P8 COMPETITIVE SPORTS (Спортивные соревнования); P9 DRAGON BOAT RACE (Гонка); P10 INTERVAL (Интервал); P11 RHUGOID MOTION (Движение); P12 LOSE WEIGHT (Снижение веса); P13 HILLSIDE RACE (Холмистая трасса); P14 FAT BURN (Сжигание жира); P15 SANDBANK SPORTS (Впадина); P16 HORSE RACE (Скачки); P17 SCURRY (Бег); P18 HECTOMETER SPORTS (Гектометр).

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ**

Тип дорожки	электрическая
Рама	высокопрочная износостойкая
Скорость	1 - 22 км./ч.

Мощность двигателя	5.0 л.с. (переменный ток)
Беговое полотно	двухслойное коммерческое
Размер бегового полотна (Д*Ш)	160*60 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 20%
Дека	25 мм. парафинированная
Система амортизации	мультиабсорбирующая динамическая на основе изменяемых эластомеров antiSHOCKwave™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	6-ти оконный буквенно-цифровой голубой/красный* LED дисплей
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона
Кол-во программ	26 программ (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, 18 тренировочных профилей, анализатор жира, 4 пользовательские, 2 пульсозависимые
Мультимедиа	динамики (USB вход для флеш накопителя)
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	однофазный
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	225*93*158 см.
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	235*100*55 + 125*103*58 см.
Вес нетто	187 кг.
Вес брутто	281 кг. (упаковка - толстый фанерный лист)

Максимальный вес пользователя	220 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	1 год



## ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Очень важно правильное обслуживание беговой дорожки для обеспечения ее бесперебойной работы. Несвоевременное проведение технического обслуживания тренажера может привести к поломке, либо сократить срок его службы, что сокращает гарантийные обязательства для тренажера.

1. **Важно:** Не используйте металлические щётки или растворители для чистки беговой дорожки. Во избежание поломки держите жидкости в стороне от беговой дорожки, избегайте попадания прямых солнечных лучей.
2. Регулярно проверяйте и подтягивайте все необходимые части тренажера, в случае износа замените их.

## ЧИСТКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Регулярная чистка беговой дорожки продлит срок службы тренажера.

3. **Предупреждение:** Перед чисткой тренажера убедитесь, что питание отключено (OFF), Шнур питания отсоединен и выдернут из розетки во избежание поражения электрическим током.
4. **Важно:** Не используйте металлические щётки или растворители для чистки беговой дорожки. Во избежание поломки держите жидкости в стороне от беговой дорожки, избегайте попадания прямых солнечных лучей.
5. **После каждой тренировки:** После каждой тренировки необходимо протирать консоль и другие части тренажера влажной мягкой тканью, чтобы удалить частички пота.
6. **Еженедельно:** Рекомендуется использовать коврик для кардиотренажеров. Частички грязи с обуви могут нарушить работу бегового полотна. Необходимо раз в неделю протирать полотно и нижнюю часть беговой дорожки.

## РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна предполагает две основные функции - регулировку натяжения и центровку бегового полотна. Беговое полотно регулируется на фабрике производителем, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки беговое полотно может сдвинуться. Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже:

1. Беговое полотно отклоняется в левую сторону:  
Во-первых, отключите тренажер от сети. С помощью шестигранного ключа (идет в комплекте) поверните левый регулировочный ролик на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке. Подключите питание, установите скорость 5 км/ч. Проверьте, насколько изменилось направление движения бегового полотна.

При необходимости повторите данный шаг до полной центровки полотна.

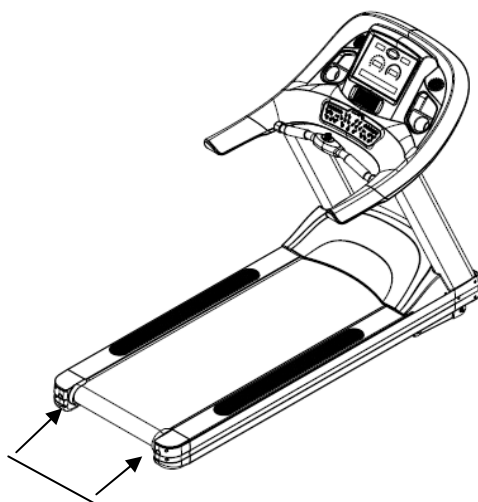
2. Беговое полотно отклоняется в правую сторону:

Во-первых, отключите тренажер от сети. С помощью шестигранного ключа (идет в комплекте) поверните правый регулировочный ролик на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке. Подключите питание, установите скорость 5 км/ч. Проверьте, насколько изменилось направление движение бегового полотна. При необходимости повторите данный шаг до полной центровки полотна.

Изменение натяжения бегового полотна:

Отключите питание. С помощью шестигранного ключа (идет в комплекте) поверните левый и правый регулировочный ролик на одинаковое количество оборотов, обычно это  $\frac{1}{4}$ , по часовой стрелке. Подключите питание, установите скорость 5 км/ч. Вы заметите, что беговое полотно подтянулось. При необходимости повторите данный шаг.

**ВНИМАНИЕ!** Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения полотна и подшипников в переднем и заднем валах.



Правый и левый болты расположены на нижней части беговой дорожки.

### **СМАЗЫВАНИЕ ДЕКИ:**

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки, во избежание поломок.

Используйте смазку на силиконовой основе. Обратитесь к Продавцу для её приобретения.

Как часто необходимо использовать смазку:

- Если вы занимаетесь на беговой дорожке 12 часов в день, то необходимо использовать смазку 1 раз в месяц.
- Если 8 часов – раз в 2 месяца.

•Если 4 часа – раз в 3 месяца.

Если вы не включали беговую дорожку более двух месяцев, нанесите смазку перед использованием тренажера.

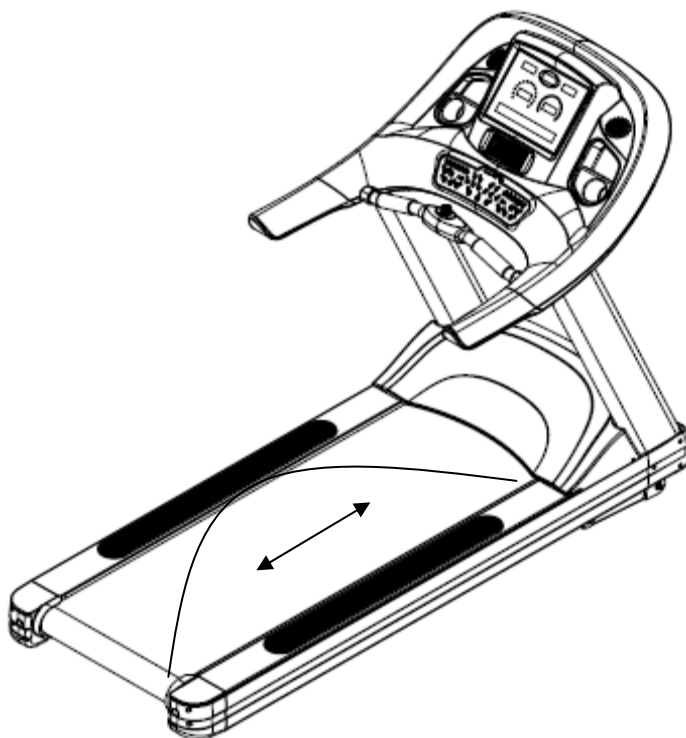
Как нанести смазку на деку:

1 Расположите беговое полотно так, чтобы условный шов находился в центре деки.

2 По возможности используйте спрей.

3 Перемещая беговое полотно, наносите смазку между полотном и декой на расстояние приметно 10 см. Двигаясь от центра беговой дорожке к ее задней части. Повторите тоже самое для противоположной стороны. Нанесите спрей в течение 4 секунд.

4 После нанесения смазки необходимо подождать не менее 1 минуту прежде, чем начать тренировку.



**Памятка: Если беговая дорожка перегружена, то может сгореть предохранитель. В этом случае его необходимо заменить и устранить причину перегрузки.**

## Упражнения на растяжку и разогрев

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ</b></p> <p>Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону.</p> <p>При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА</b></p> <p>Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК</b></p> <p>Поочередно потяните левую и правую руки вверх.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА</b></p> <p>Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА</b></p> <p>Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.</p>	
<p>Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ</b></p> <p>Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.</p>	

Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.



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

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральное Агентство По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).



**ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**