

Инструкция по эксплуатации беговая дорожка TR300



Руководство пользователя



Благодарим Вас!

Спасибо за то, что выбрали наш продукт. Беговая дорожка поможет Вам натренировать мышцы и улучшить Вашу физическую форму – и все это в знакомом, домашнем окружении.

ВНИМАНИЕ!

ДАННЫЙ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО НЕКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Основные инструкции по технике безопасности

При изготовлении и разработке этого устройства большое внимание было уделено безопасности использования. Однако, очень важно, чтобы Вы строго придерживались данной инструкции по безопасности. Компания-производитель не несет ответственности за несчастные случаи, которые были вызваны несоблюдением данных инструкций.

Для обеспечения Вашей безопасности и во избежание несчастных случаев, пожалуйста, полностью и внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации, перед тем, как Вы будете использовать беговую дорожку впервые.

- 1) Проконсультируйтесь с врачом прежде, чем начать тренироваться на этом устройстве. Для регулярных и интенсивных тренировок, желательно заключение Вашего лечащего врача. Особенно это относится к пользователям, имеющим проблемы со здоровьем.
- 2) Людям с ограниченными возможностями мы рекомендуем использовать устройство в присутствии лица, осуществляющего уход.
- 3) При занятиях на беговой дорожке, выбирайте удобную одежду и предпочтительно спортивную обувь. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части устройства.
- 4) Сразу прекращайте тренировку, если вы почувствовали себя плохо или появилась боль в суставах или мышцах. В частности следите, как Ваше тело реагирует на программу тренировки. Головокружение – знак того, что Вы тренируетесь слишком интенсивно. Если у вас появились симптомы головокружения, прилягте до тех пор, пока Вы не почувствуете себя лучше.
- 5) Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они предварительно не были проинструктированы по вопросам использования лицом, ответственным за их безопасность. Следите за тем, чтобы дети не играли с тренажёром.
- 6) Убедитесь, что во время тренировки поблизости отсутствуют дети. Оборудование должно находиться в месте, недоступном для детей или домашних животных.
- 7) Только один человек может заниматься на тренажёре одновременно в момент тренировки.
- 8) После того, как вы собрали и настроили тренажер согласно инструкциям, удостоверьтесь, что все винты, болты и гайки надёжно закреплены, а провода правильно подсоединены. Используйте только поставляемые производителем элементы для сборки.
- 9) Не используйте оборудование, если оно повреждено или неисправно.

- 10) Устанавливайте тренажер на ровную, чистую и прочную поверхность. Никогда не используйте устройство рядом с источниками воды. В случае необходимости, постелите специальный коврик (не включен в комплект поставки), чтобы защитить Ваш пол под беговой дорожкой и обеспечьте свободное пространство, по крайней мере 0.5 м вокруг устройства.
- 11) Соблюдайте повышенную осторожность, когда Ваши ноги или руки находятся около движущихся частей. Остерегайтесь попадания посторонних предметов в элементы беговой дорожки.
- 12) Используйте тренажер только в целях, описанных в данной инструкции. Используйте только рекомендованные и прилагаемые изготовителем запасные части, комплектующие и элементы крепежа.
- 13) Рекомендуется проводить периодический контроль питающего напряжения электрической сети в помещении, где расположено спортивное оборудование.
- 14) Электрическая вилка оборудования должна быть доступна для быстрого отключения.

Особые меры безопасности

Источник энергии:

- Для установки беговой дорожки выберите место рядом с электрической розеткой.
- Подключая устройство, используйте вилку и розетку с заземлением. Не подключайте к одной розетке другие устройства одновременно с беговой дорожкой. Не рекомендуется использовать удлинители.
- Неправильное заземление беговой дорожки может вызвать риск удара электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком, чтобы он проверил гнездо розетки, если вы не уверены, правильно ли заземлена беговая дорожка. Не модифицируйте штепсель, идущий в комплекте с беговой дорожкой, если он не подходит к вашей электрической розетке. При необходимости замены штепселя или розетки, обратитесь к квалифицированному электрику.
- Скачки напряжения могут серьезно повредить беговую дорожку. Изменения погоды или подключение и отключение других приборов могут вызвать скачки напряжения, перенапряжение или электрические помехи. Снизить опасность повреждения беговой дорожки поможет использование стабилизатора напряжения мощность которого соответствует мощности беговой дорожки, не менее 1,5 кВт (не включено в комплект поставки). В случае повреждения электронных частей, причиной которой стали скачки напряжения, гарантийный ремонт не обеспечивается.
- Этот тренажер разработан для использования в электрических сетях с напряжением ~220 В - ~229 В и частотой 50 Гц.
- Держите шнур питания вдали от роликовых механизмов. Не допускайте попадания шнура питания под беговое полотно.
- Отключите устройство прежде, чем произвести его чистку или обслуживание. Обслуживание должно производиться только уполномоченным сервисным техническим персоналом, если другое не заявлено изготовителем. Игнорирование этих инструкций автоматически лишает гарантии.
- Осматривайте беговую дорожку перед каждым использованием, чтобы удостовериться, что каждая её часть находится в рабочем состоянии.

- Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе, в гараже или под любым видом навеса. Не используйте беговую дорожку в условиях высокой влажности или под прямыми солнечными лучами.
- Никогда не оставляйте включённую беговую дорожку без присмотра.
 - Если шнур электрического питания повреждён, он должен быть незамедлительно заменён изготовителем, сервисным инженером или другим квалифицированным персоналом, во избежание опасности.
- Удостоверьтесь, что полотно беговой дорожки всегда натянуто. Запустите беговое полотно, прежде чем становиться на него.
- Электрический распределительный щит должен располагаться в доступном месте для возможности быстрого обесточивания оборудования. Розетки для подключения оборудования должны быть трёхпроводными, выдерживающие ток не менее 20А с защитным заземлением для обеспечения срабатывания системы УЗО.
- Питающее напряжение должно быть обеспечено в пределах 220В +10% или -5%.
- Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на отсутствие его повреждений. В необходимых случаях проконсультируйтесь с организацией, обслуживающей вашу внутриквартирную электропроводку и электрические розетки. Выполнение этих требований снизит риск поражения электрическим током.
- Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажёром. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании.
- В составе электронной части оборудования встроены подавители импульсных помех, однако если рядом в соседних помещениях используется другое оборудование, являющееся источником мощных импульсных помех либо создающее мощные броски напряжения или кратковременные провалы напряжения, необходимо применение дополнительного оборудования – стабилизаторов, фильтров подавителей импульсной помехи, развязывающих трансформаторов и т. п. для защиты оборудования.

Инструкция по заземлению

- Тренажёр должен быть заземлён. Если происходит поломка или возникает неисправность беговой дорожки, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что снижает риск поражения электрическим током. Это изделие оснащено кабелем с заземляющей вилкой. Вилку следует вставлять в сетевую розетку, смонтированную и заземлённую в соответствии со всеми местными нормативами и правилами.
- **ОПАСНОСТЬ** - Неправильное подключение заземления может привести к поражению электрическим током. Обратитесь к квалифицированному электрику, если у вас есть сомнения относительно того, что тренажёр заземлён. Не переделывайте вилку поставляемую вместе с тренажёром, если она не будет соответствовать розетке, обратитесь к квалифицированному электрику для выполнения работ по подключению.
- Тренажёр предназначен для использования при номинальном напряжении сети 230 вольт и вилки с заземлением. Если вилка не подходит к розетке, то можно использовать переходник. Если используется переходник, обеспечивающий подключение к розетке без заземления, то необходимо, чтобы квалифицированный электрик обеспечил заземление тренажёра.

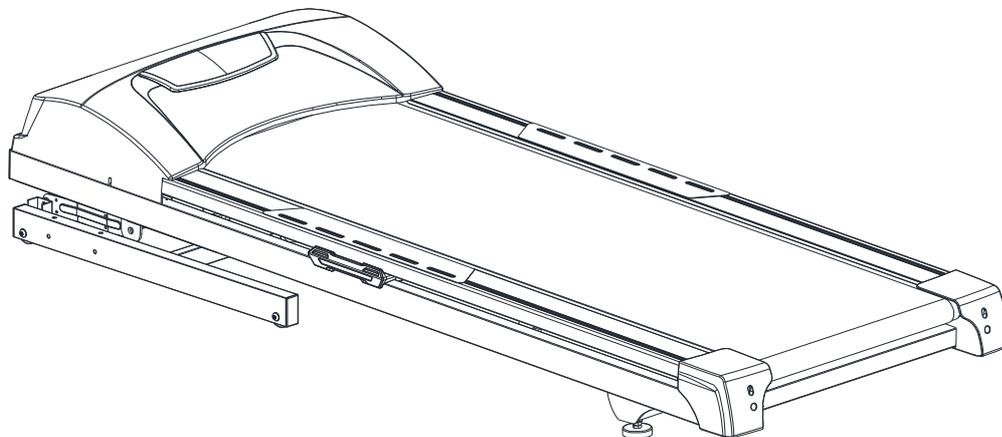
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Будьте предельно осторожны при сборке беговой дорожки.

- Перед началом сборки этой беговой дорожки, внимательно ознакомьтесь с последовательностью шагов сборки.
- После распаковки поместите комплектующие части на свободной поверхности. Это даст Вам лучший обзор и упростит сборку.
- Проверьте все комплектующие, если какой-либо из частей нет, обратитесь к дилеру.
- Обратите внимание, что всегда есть риск получения травмы при использовании инструментов и проведение технических работ. Пожалуйста, соблюдайте осторожность при сборке.
- Убедитесь, что условия работы безопасны и нет посторонних предметов мешающих Вам. Уберите упаковочный материал таким образом, чтобы он не представлял опасности. Фольга/пластиковые пакеты представляют собой потенциальный риск удушья для детей!
- При возникновении сложностей в сборке, обратитесь к специалисту за помощью.

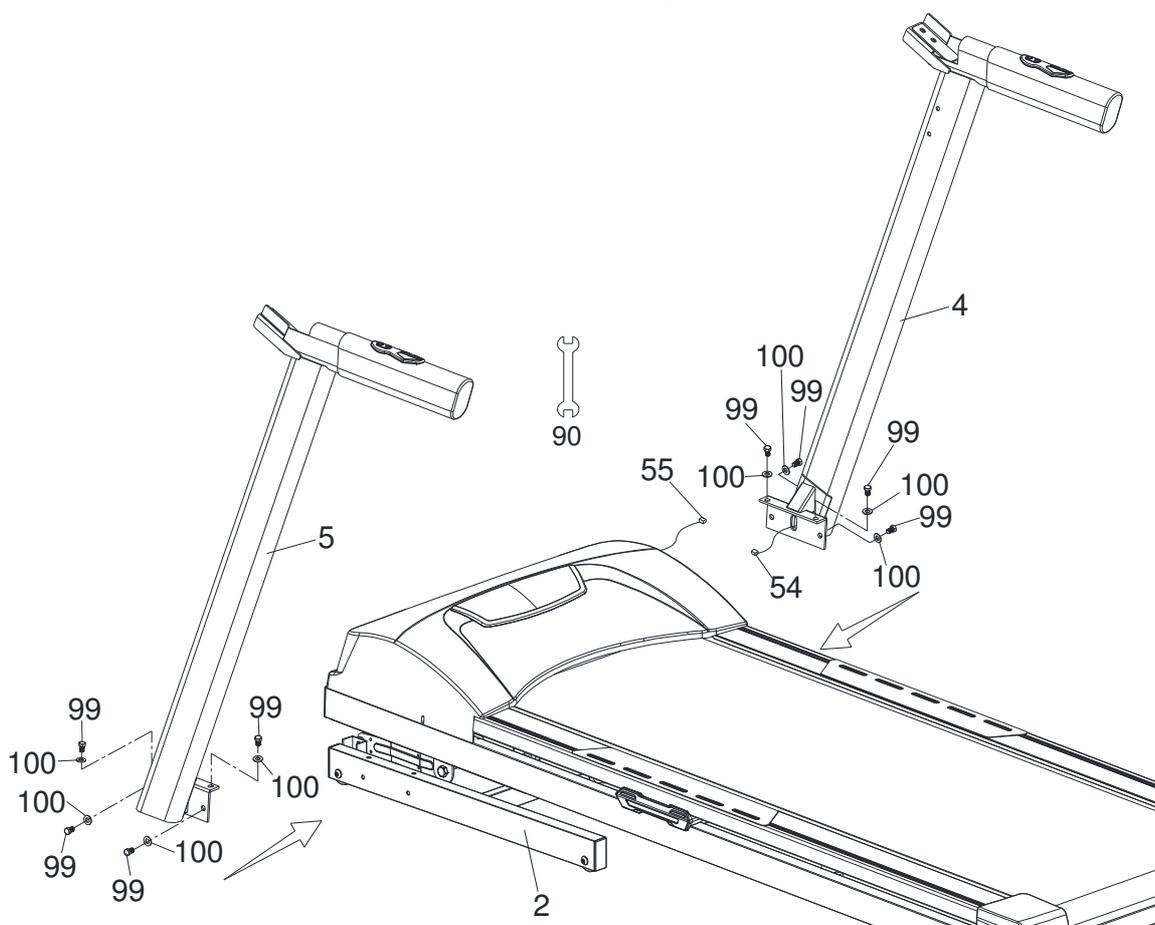


Инструкции по сборке

Шаг 1. Извлеките беговую дорожку из упаковки и разложите на ровной поверхности.



Шаг 2. Подключите средний кабель питания консоли (54) к разъёму нижнего кабеля (55), и установите левую (4) и правую (5) стойку в основную раму (2) и воспользовавшись ключом (90) затяните 8 винтов 5/16" × UNC18 × 1/2" (99) и 8 плоских шайб Ø8 × Ø18 × 1.5T (100).

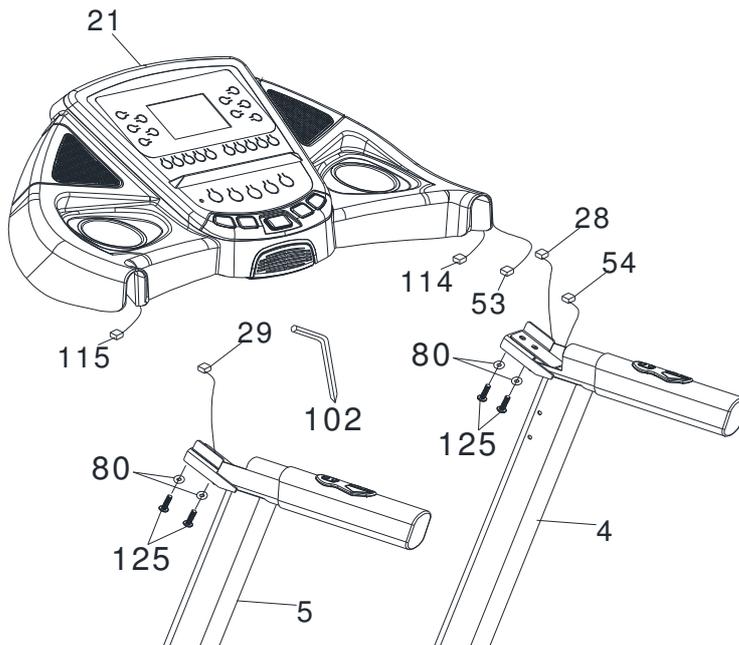


Шаг 3. Подключите верхний разъем среднего кабеля питания (54) к верхнему кабелю (53).

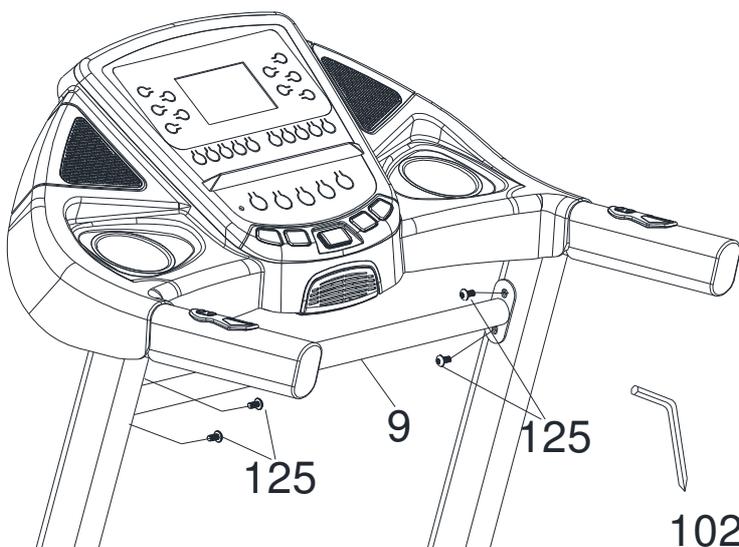
Подключите верхний кабель регулировки скорости (114) к комбинированному кабелю скорости и сенсорных датчиков (28).

Подключите верхний кабель регулировки уровня наклона (115) к комбинированному кабелю уровня наклона и сенсорных датчиков (29).

Установите консоль (21) в разъёмы в верхней части правой (4) и левой (5) и закрепите с помощью 4 шт. 5/16" × UNC18 × 3/4" болтов (125), 4 шт. разомкнутых шайб Ø8 × 1.5T воспользовавшись комбинированным ключом (102).



Шаг 4. Установите распорку для стоек (9) между левой (5) и правой стойкой (4), воспользуйтесь комбинированным ключом (102) чтобы затянуть 4 шт. 5/16" × UNC18 × 3/4" болтов (125).



Примечание: Пожалуйста, надёжно протяните все крепления после установки всех деталей.

Консоль управления



Клавиши управления консоли	Функции
Старт	Нажмите данную клавишу для начала тренировки
Стоп	Нажмите данную клавишу для приостановки тренировки, повторное нажатие завершит работу программы.
Программы	Данная клавиша необходима, для выбора программы тренировки (Быстрый старт, Случайная, Пользовательская, Пульсозависимая)
Ввод	Клавиша выбора: нажав данную клавишу, сможете перейти в меню настройки параметров и для подтверждения введённых значений. Нажатие данной клавиши, откроет предварительную настройку программы перед стартом тренировки.
Скорость ▲	Клавиша регулировки скорости. Одно нажатие увеличивает скорость на 0.1 км/ч (миль/ч)
Скорость ▼	Клавиша регулировки скорости. Одно нажатие снижает скорость на 0.1 км/ч (миль/ч)
Наклон ▲	Клавиша регулировки наклона. Одно нажатие увеличивает наклон на 0,5 уровня.
Наклон ▼	Клавиша регулировки наклона. Одно нажатие снижает наклон на 0,5 уровня.
Заданная скорость	На консоли расположены 5 клавиш с заданной скоростью: 2, 4, 6, 8 и 10 км/ч (миль/ч)
Заданный наклон	На консоли расположены 5 клавиш с заданным уровнем наклона : 2,4,6,8 и 10.
Вентилятор	Включает вентилятор, для более комфортной тренировки

Программы тренировок

Программа быстрого старта. Пользовательский режим (P0).

Описание: Включите питание и поместите ключ безопасности в разъем. Нажмите клавишу START для начала. Скорость и уровень наклона по умолчанию находятся на минимальном значении, для возможности регулировки до желаемого уровня. Есть два варианта использования данной программы (P0). Вы также можете использовать предварительно заданные настройки, значение которых будет учитываться в ходе тренировки, или можно задать целевой параметр тренировки который будет отсчитываться в ходе занятия.

Использование программы: Нажмите клавишу для выбора режима тренировки, затем нажав клавишу ВВОД, задайте параметры тренировки. Можете настроить вес пользователя, возраст, продолжительность тренировки используя клавиши ▲▼.

Клавишей СТАРТ подтвердите ввод. Клавиша СТОП поможет вернуться в настройку предыдущего параметра.

Произвольная программа тренировки.

Описание: В данной программе система автоматически выбирает скорость тренировки и изменение наклона в ходе занятия. Пользователь также сможет внести свои индивидуальные изменения в параметры.

Использование программы: Нажмите на клавишу программа для выбора произвольной программы тренировки и нажмите на клавишу ВВОД и используя клавиши регулировки скорости ▲▼ выберите желаемый профиль программы тренировки и используйте клавиши регулировки наклона ▲▼ для выбора профиля изменения уровня наклона. Клавиша СТАРТ для начала тренировки и клавиша ВВОД для задания дополнительных настроек тренировки.

(Дополнительные параметры: вес, возраст, время тренировки. Для настройки значений используйте клавиши скорости/наклона ▲▼, клавиша ВВОД для подтверждения. Клавишей СТАРТ подтвердите ввод и начните тренировку. Клавиша СТОП поможет вернуться в настройку предыдущего параметра)

Пользовательский режим тренировки.

Описание: В данном тренажере есть возможность создания пяти персональных профилей тренировок (USER1~USER5).

Использование программы: В разделе выбора программ выберите пользовательский режим (USER). Клавишей ВВОД подтвердите выбор и перейдите в настройку своего профиля. Программа автоматически выберет свободную ячейку для записи нового профиля. Если все профили будут заняты, тогда один из них будет перезаписан. Максимум 7 символов в имени пользователя. С помощью клавиши скорости ▲▼ переключайте буквы от A~Z. Нажмите на клавишу стоп для перехода вводу следующего параметра.

(Дополнительные параметры: вес, возраст, время тренировки, профиль изменения скорости тренировки, профиль изменения наклона полотна. Для настройки значений используйте клавиши скорости/наклона ▲▼, клавиша ВВОД для подтверждения. Клавишей СТАРТ подтвердите ввод и начните тренировку. Клавиша СТОП поможет вернуться в настройку предыдущего параметра)

❖ Убедительно просим, при составлении программы ориентируйтесь на свои физические возможности, при необходимости проконсультируйтесь со специалистом.

Клавишей СТАРТ завершите задание параметров тренировки.

Пульсозависимая программа

Описание: Для удобства тренировки в данном режиме, мы рекомендуем использование кардиопояса, для более точного отражения ЧСС во время тренировки. Так же вы всегда можете воспользоваться сенсорными датчиками на поручнях тренажёра, но стоит помнить, что если в ходе тренировки будет потерян контакт с датчиком, программа будет остановлена и перейдёт в режим готовности начала тренировки.

Есть два режима тренировки:

HRC1: Режим тренировки поддерживает постоянную ЧСС в ходе тренировки благодаря изменению скорости бегового полотна.

HRC2: Режим тренировки поддерживает постоянную ЧСС в ходе тренировки благодаря изменению угла наклона бегового полотна.

Использование программы: в меню выбора программы выберите HRC, затем выберете желаемый режим тренировки mode: HRC1 или HRC2. Для подтверждения выбора нажмите клавишу ВВОД

Теперь зададим дополнительные параметры тренировки: вес пользователя, его возраст. Воспользуйтесь клавишами регулировки скорости или наклона ▲▼.Нажмите ввод для подтверждения.

Изначально, значение пульса будет автоматически определено в соответствии с Вашим возрастом по формуле $220 - \text{возраст} = \text{макс. ЧСС}$, пульс будет поддерживаться в диапазоне от 55% до 85%. При этом Вы всегда можете задать своё целевое значение пульса.

✧ Пожалуйста, если у Вас есть ограничения по состоянию здоровья обратитесь к Вашему лечащему врачу для консультации.

Сообщения об ошибке:

- E0 Отсутствует ключ безопасности. Поместите ключ в разъем
- E1 Беговая дорожка останавливается, если в течении 10 сек. после старта не поступает сигнал о скорости бегового полотна.
- E2 Перенапряжение. На контрольную плату поступает перенапряжение в течении 3-х секунд.
- E3 Ошибка регулировки наклона
- E4 Мотор дорожки отключён или находится под напряжением
- E5 Соединение отключено.
- E6 Сбой в подаче питания.

Инструкция по использованию

Включение беговой дорожки

Удостоверьтесь, что беговая дорожка подсоединена к электросети. Переведите выключатель (1), в положение ON для включения устройства. Загорится индикатор, Вы услышите звуковой сигнал и увидите подсветку экрана консоли.

Ключ безопасности

Беговая дорожка будет работать только в том случае, если ключ безопасности будет должным образом установлен в паз консоли. Вставьте ключ безопасности и закрепите второй конец шнура у себя на поясе.

В случае проблемы, если нужно будет срочно выключить двигатель беговой дорожки, достаточно просто дёрнуть за шнур ключа безопасности. Для последующего включения беговой дорожки, выключите выключатель (положение OFF), затем верните ключ безопасности в паз на консоли управления. **(Убедитесь, что вы закрепили шнур ключа безопасности на своей одежде, когда пользуетесь беговой дорожкой. Отсоедините ключ безопасности, когда вы не пользуетесь беговой дорожкой и храните его вдали от детей).**



Инструкция по складыванию

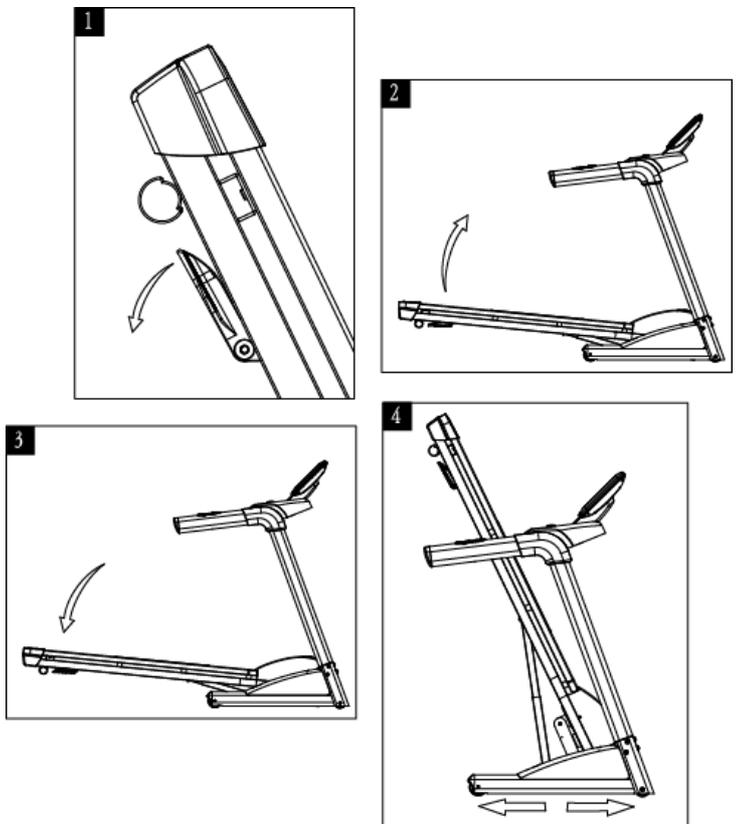
Не пытайтесь перемещать тренажёр, пока он не переведён в сложенное и зафиксированное положение. Убедитесь, что шнур питания надёжно закреплён, для исключения возможности повреждения. Используйте оба поручня для перемещения беговой дорожки.

- **Раскладывание беговой дорожки:**

Слегка надавите одной рукой от себя на беговое полотно в области задних роликов, чтобы уменьшить давление на фиксатор. Потяните за фиксатор блокировки и медленно опустите беговое полотно на пол. Беговое полотно самостоятельно примет горизонтальное положение, когда вы его разложите до уровня примерно по пояс. (Рис. 1 и рис. 2)

- **Складывание беговой дорожки:**

Убедитесь, что на беговой дорожке выставлен минимальный уклон. Поднимите беговое полотно, пока не сработает фиксатор на телескопической трубке по центру задней части основной рамы.



Обслуживание беговой дорожки

Правильное и своевременное обслуживание очень важно, для обеспечения безупречной работы беговой дорожки. Ненадлежащее обслуживание может стать причиной повреждения беговой дорожки или сократить срок её службы.

Все части беговой дорожки должны быть проверены и регулярно подтягиваться. Изношенные элементы должны быть немедленно заменены.

Регулирование бегового полотна

Возможно, понадобится подрегулировать беговое полотно в течение первых нескольких недель использования. Все беговые полотна должным образом устанавливаются при изготовлении. Беговое полотно может растягиваться в процессе использования. Растяжка полотна это нормальный процесс во время использования беговой дорожки.

Регулировка натяжения бегового полотна:

Если во время бега вы чувствуете что беговое полотно как бы "проскальзывает" или колеблется, возможно, придётся увеличить его натяжение.

Увеличение натяжения бегового полотна:

1. Вставьте 8-миллиметровый ключ в левый болт регулирования натяжения полотна. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4, чтобы подтянуть задний вал и увеличить натяжение полотна.
2. Повторите ШАГ 1 для правого болта регулирования натяжения бегового полотна. Вы должны убедиться, что повернули оба болта на равное число поворотов, таким образом, задний вал останется параллельным относительно рамы.
3. Повторите ШАГ 1 и ШАГ 2, пока проскальзывание не будет устранено.
4. Не допускайте сильного натяжения бегового полотна, поскольку можно создать чрезмерное давление на передние и задние опорные валы. Чрезмерно натянутое беговое полотно может повредить опорные ролики, что приведёт к увеличению шума от передних и задних вылов.

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА, ПОВЕРНИТЕ ОБА БОЛТА ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ НА ОДИНАКОВОЕ ЧИСЛО ПОВОРОТОВ.

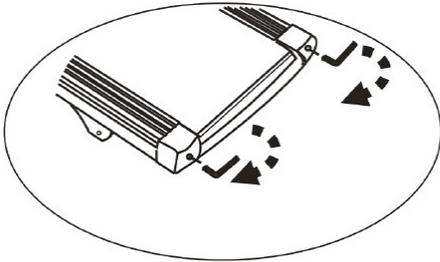
Центрирование бегового полотна:

Во время бега, возможно, что вы будете отталкиваться одной ногой сильнее, чем другой. Величина отклонения зависит от силы отталкивания одной ноги по отношению к другой. Это может заставить полотно «съехать» относительно центра. Это отклонение нормально и беговое полотно центрируется, когда никто на нем не находится. Если беговое полотно остаётся смещённым от центра, нужно будет отцентрировать его вручную.

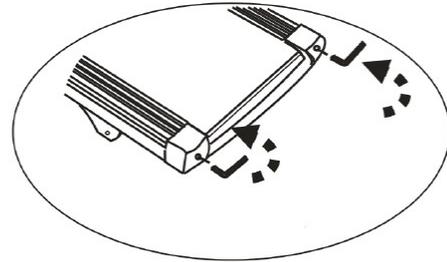
Запустите беговую дорожку в холостую (не вставая на полотно), нажмите кнопку быстрого выбора скорости и задайте скорость 6 км/ч.

1. Определите, смещается ли беговое полотно к правой или левой стороне.
 - Если смещение идёт к левой стороне, с помощью ключа, поверните левый болт регулирования по часовой стрелке на 1/4 и правый болт регулирования против часовой стрелки на 1/4.
 - Если смещение идёт к правой стороне, поверните правый болт регулирования по часовой стрелке на 1/4 и левый болт регулирования против часовой стрелки на 1/4.

- Если полотно все ещё не отцентрировано, повторите вышеописанные шаги, пока полотно не будет отцентрировано.
2. После того, как полотно будет отцентрировано, увеличьте скорость до 12 км/ч и проверьте, что полотно движется ровно и плавно.



Поворачивайте по часовой стрелке чтобы увеличить натяжение полотна



Поворачивайте против часовой стрелки чтобы уменьшить натяжение полотна

Смазывание бегового полотна

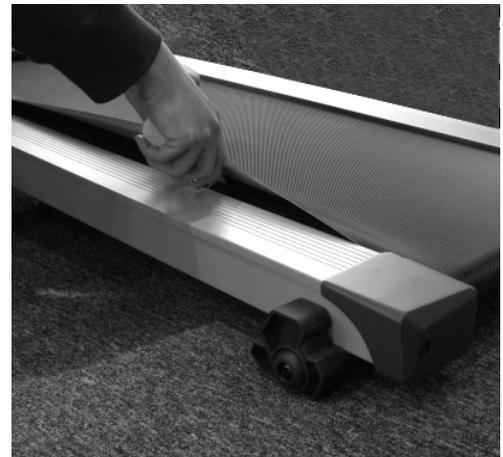
Беговая дорожка поставляется производителем уже в смазанном виде.

Однако рекомендуется смазывать беговое полотно через каждые 60 часов работы (1-2 раза в 3 месяца), это обеспечит вам наименьший износ бегового полотна и деки.

Через каждые 1-1,5 месяца использования, проверяйте наличие смазки на деке, это можно сделать, приподняв любую из сторон бегового полотна. Если следы силиконовой смазки будут ощутимыми, смазывание не требуется. В случае, если поверхность окажется сухой, следуйте следующим инструкциям. Используйте только без масляные силиконовые смазки.

Смазывание бегового полотна:

- Переместите полотно так, чтобы шов был расположен посередине.
- Откройте клапан в головке смазочного контейнера.
- Приподнимите полотно с одной стороны и расположите клапан смазочного контейнера на небольшом расстоянии до переднего края бегового полотна. Начните с переднего края полотна. Нанесите смазку по направлению к концу полотна. Повторите этот процесс с другой стороны бегового полотна. Нанесите смазку с каждой стороны в течение приблизительно 4 секунд.
- Подождите 1 минуту, чтобы дать силиконовой смазке распространиться, прежде, чем использовать тренажёр.



Очистка:

Регулярная очистка бегового полотна гарантирует долгий срок жизни тренажёра.

- **Предупреждение:** беговая дорожка должна быть предварительно выключена, чтобы избежать поражений электрическим током. Шнур питания должен быть вытаснен из розетки, прежде, чем начать очистку или обслуживание беговой дорожки.
- **Для чистки тренажёра:** используйте мягкую ткань. Не используйте бумагу для чистки поверхностей беговой дорожки, не используйте аммиак или кислотосодержащие растворы.

- **После каждого занятия:** Протрите консоль управления и другие поверхности чистой мягкой и влажной тканью, чтобы удалить остатки пота.

Предостережение: не используйте абразивные материалы или растворители. Во избежание повреждения консоли, не допускайте попадания жидкости на нее. Не выставляйте консоль под прямым солнечным светом.

- **Еженедельно:** Чтобы облегчить чистку беговой дорожки, рекомендуется использовать тканевые тряпки. На беговом полотне от обуви может оставаться грязь, которая может попасть в механизмы беговой дорожки. Производите чистку специального коврика под беговой дорожкой один раз в неделю.

Хранение:

Храните беговую дорожку в чистом, сухом месте со следующими значениями:

1. Температура +10 - +35 C
2. Влажность: 50-75%
3. 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.

Убедитесь, что вы отключили беговую дорожку от электросети на время хранения.

Важные замечания

- Устройство соответствует текущим требованиям безопасности. Тренажер подходит только для домашнего применения и рассчитан на 3-4 членов семьи. Любое другое использование недопустимо и потенциально опасно.
- Занятия на беговой дорожке одного человека не должны превышать 60 минут без перерыва, после чего необходимо подождать полного остывания двигателя и только после его полного охлаждения до температуры окружающей среды можно продолжить тренировку, если не соблюдать эти требования, то двигатель будет чрезмерно перегреваться и может выйти из строя, **данный факт не будет являться гарантийным случаем.**
- Пожалуйста, консультируйтесь с врачом прежде, чем начать заниматься на беговой дорожке, чтобы определить, имеете ли Вы подходящую физическую форму для того, чтобы тренироваться на устройстве. Заключение врача будет основанием для выбора оптимальной программы Ваших тренировок. Неправильное или чрезмерное использование тренажера может быть вредно для Вашего здоровья.
- Внимательно прочитайте следующие общие советы по тренировкам и предварительной разминке. Если во время занятия вы почувствуете боль, одышку, почувствуете себя нездоровыми или появятся другие жалобы на физическое состояние, немедленно прервите занятие. Проконсультируйтесь с врачом, если ваше состояние не улучшится.
- Беговая дорожка не предназначена для профессионального или медицинского использования и не может быть использована в терапевтических целях.
- Датчик пульса не является медицинским прибором. Он предназначен для предоставления общей информации о среднем сердечном ритме. Показания датчика пульса могут не совпадать с показаниями специальных медицинских приборов в зависимости от окружающей среды и других факторов.

Занятие аэробикой

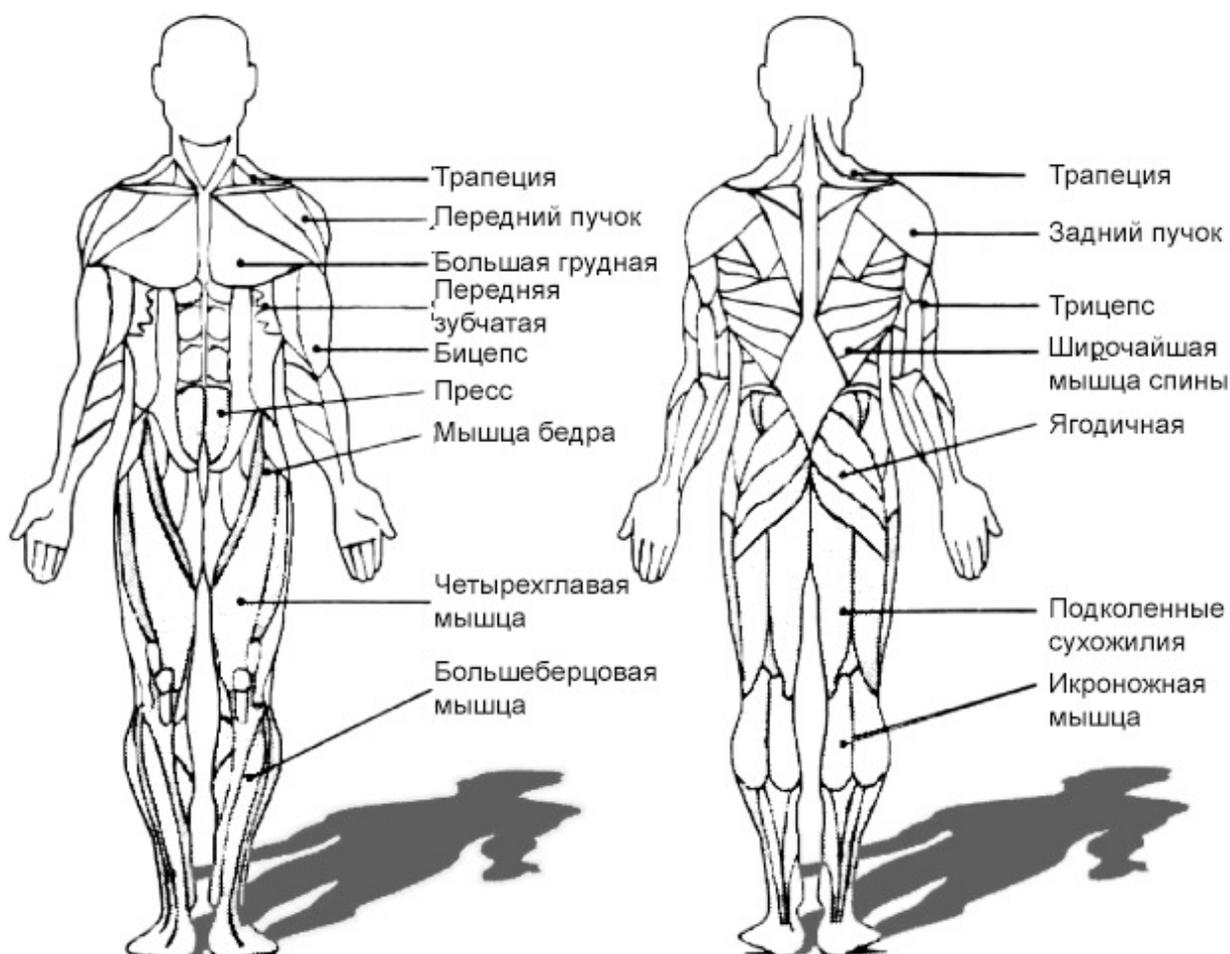
Аэробные упражнения, наряду с другой длительной активностью, насыщают мышцы кислородом через сердце и легкие. Занятие аэробикой тренирует ваши легкие и сердце – наиболее важные мышцы вашего организма. Так же занятия аэробикой способствуют любой деятельности, где задействована большая мышечная активность рук, ног, ягодич. Ваше сердце бьется быстрее, дыхание становится глубже. Аэробика должна стать частью ваших упражнений.

ВЕСОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробикой существуют упражнения, помогающие избавиться от лишнего веса и поддерживать хорошее физическое состояние. Весовые тренировки должны быть включены в процесс занятий. Такие тренировки помогают укрепить мышцы. Если вы работаете в целевой зоне, следует выполнять меньшее количество повторений. И, как всегда, проконсультируйтесь с физиотерапевтом перед началом силовых тренировок.

СХЕМА МЫШЦ и ЦИКЛ ТРЕНИРОВОК

Тренировки, которые выполняются циклично, способствуют развитию нижней группы мышц тела, а также состоянию сердечно-сосудистой системы и обеспечивают хороший аэробный результат. Эти мышечные группы отражены на схеме ниже.



Разминка

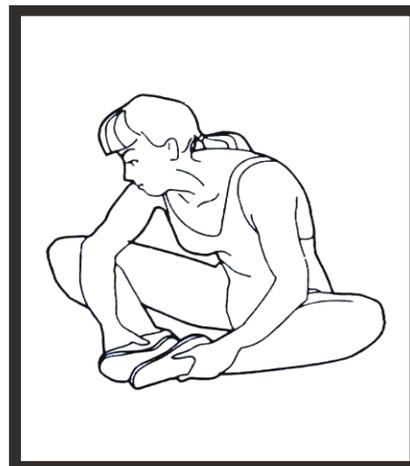
Растяжка четырехглавой мышцы

Обопритесь одной рукой на стену для сохранения баланса. Согните правую ногу, поднесите стопу максимально близко к ягодицам. Досчитайте до 15-и и повторите упражнение с левой ногой.



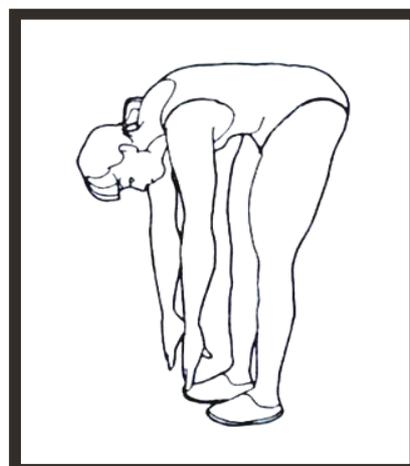
Растяжка внутренней части бедер

В сидячем положении расположите ноги ступнями вместе, коленями наружу. Подтяните ступни как можно ближе к себе. Аккуратно прижмите ноги к полу. Досчитайте до 10-и.



Касание пола

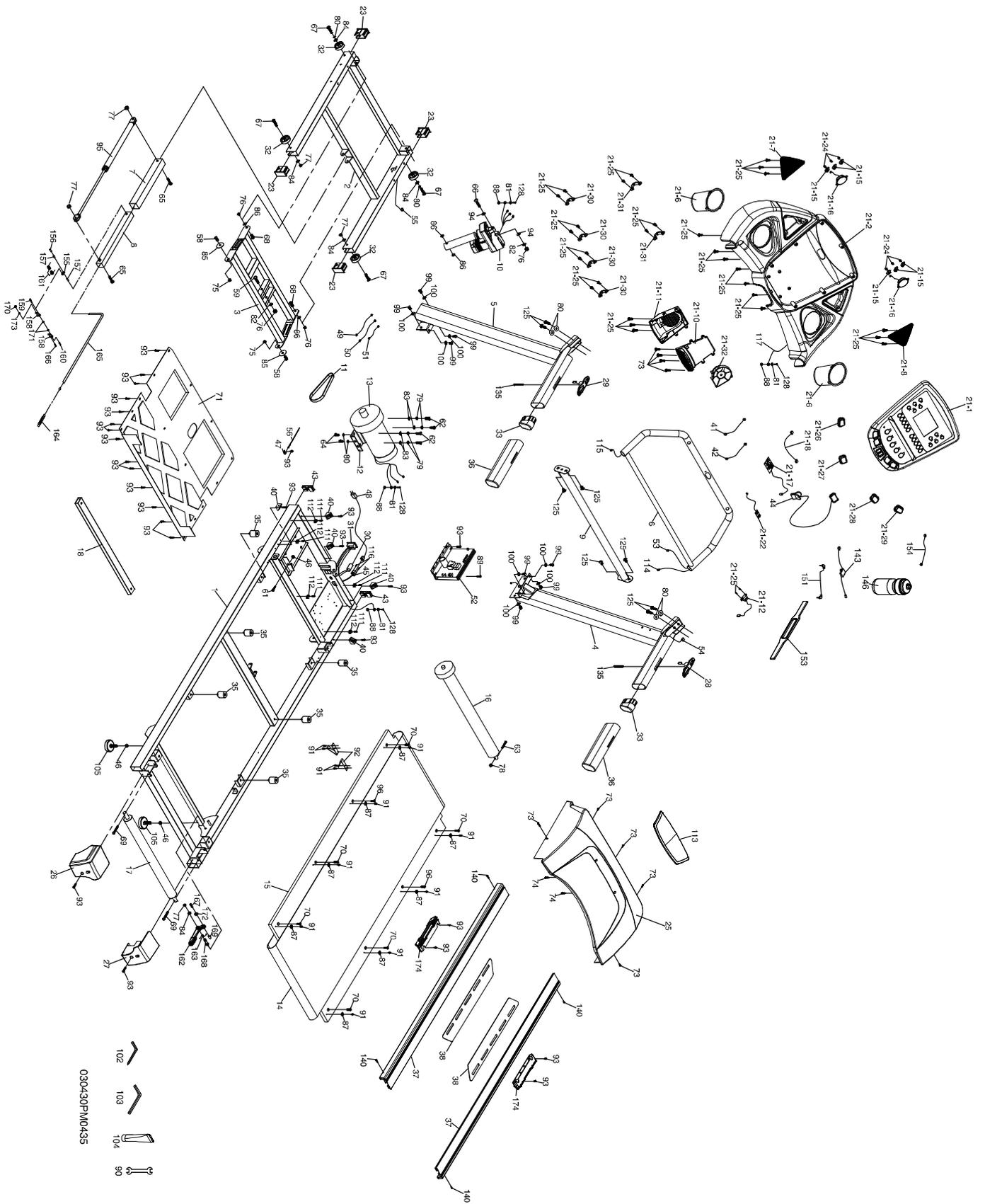
Медленно наклонитесь вперед, постарайтесь дотянуться пальцами рук до пальцев ног. Задержитесь в таком положении на 15 секунд.



Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте на пол, вытянув правую ногу вперед. Ступню левой ноги поднесите к правому бедру. Постарайтесь дотянуться правой рукой до пальцев ног правой ноги, задержитесь в таком положении на 15 секунд. Повторите упражнение для левой ноги.





№	Наименование	Кол-во
1	Рама основная	1
2	Рама	1
3	Кронштейн	1
4	Стойка правая	1
5	Стойка левая	1
6	Рама консоли	1
7	Кулиса внешняя	1
8	Кулиса внутренняя	1
9	Распорка	1
10	Электромотор механизма подъема	1
11	Ремень приводной	1
12	Кронштейн электродвигателя	1
13	Электродвигатель	1
14	Полотно беговое	1
15	Дека	1
16	Вал передний со шкивом	1
17	Ваз задний	1
18	Поперечина	1
21	Консоль	1
21~1	Крышка консоли верхняя	1
21~2	Крышка консоли нижняя	1
21~6	Держатель емкостей для напитков	2
21~7	Решетка динамика (Л)	1
21~8	Решетка динамика (П)	1
21~10	Крышка вентилятора верхняя	1
21~11	Крышка вентилятора нижняя	1
21~12	Разъем ключа безопасности с кабелем 500 мм	1
21~15	Крепление решетки динамика (опционально)	6
21~16	Динамик с кабелем 600 мм (опционально)	2
21~17	Регулятор с усилителем 0.5W (опционально)	1
21~22	Плата звуковая с кабелем (опционально)	1
21~24	Саморез Ø3.0 × 10	6
21~25	Саморез Ø3.5 × 12	30
21~26	Кнопка «Программы»	1
21~27	Кнопка «Стоп»	1
21~28	Кнопка «Старт»	1
21~29	Кнопка «Ввод»	1
21~30	Скоба крепления консоли Ø22.2	4
21~31	Скоба крепления консоли Ø32	2
21~32	Вентилятор (опционально)	1
23	Заглушка рамы	4
25	Кожух электродвигателя	1
26	Накладка рамы задняя торцевая (Л)	1
27	Накладка рамы задняя торцевая (П)	1
28	Датчик пульсометра с кнопками управления скоростью	1
29	Датчик пульсометра с кнопками управления углом наклона	1
30	Предохранитель	1
31	Выключатель	1
32	Колесико транспортировочное	4
33	Заглушка рукояти	2
35	Амортизатор	6
36	Накладка рукояти	2
37	Накладка основной рамы	2
38	Накладка противоскользкая	2

№	Наименование	Кол-во
40	Кронштейн кожуха	5
41	Кабель 1000 мм верхний (опционально)	1
42	Кабель 500 мм нижний (опционально)	1
43	Заглушка основной рамы 30 × 60 мм	2
44	Ключ безопасности	1
45	Разъем питания	1
46	Гайка 3/8" × UNC16 × 7T	3
47	Датчик скорости	1
48	Кабель питания	1
49	Провод соединительный 300 мм (Белый)	1
50	Провод соединительный 300 мм (Черный)	1
51	Провод соединительный 100 мм (Черный)	1
52	Плата управления	1
53	Кабель консоли верхний 1200 мм	1
54	Кабель консоли средний 1250 мм	1
55	Кабель консоли нижний 1200 мм	1
56	Кабель датчика скорости	1
58	Болт с шестигранной головкой 1/2" × UNC12 × 1"	2
59	Болт с шестигранной головкой 3/8" × UNC16 × 3-1/2"	1
61	Болт с шестигранной головкой 3/8" × UNC16 × 1-1/2"	1
62	Болт с шестигранной головкой 3/8" × UNC16 × 3/4"	4
63	Болт с шестигранной головкой M8 × P1.25 × 60L	1
64	Болт с шестигранной головкой M8 × P1.25 × 12L	2
65	Болт 5/16" × UNC18 × 2-3/4"	2
66	Болт с шестигранной головкой 3/8" × UNC16 × 1-3/4"	1
67	Болт 5/16" × UNC18 × 1-1/2"	4
68	Болт 3/8" × UNC16 × 3/4"	2
69	Болт M8 × P1.25 × 80L	2
70	Болт потайной M8 × P1.25 × 25L	6
71	Кожух электродвигателя нижний	1
73	Винт Ø5 × 16L (опционально)	9
74	Саморез Ø3.5 × 12L	2
75	Гайка 1/2" × UNC12 × 8.0T	2
76	Гайка 3/8" × UNC16 × 7.0T	4
77	Гайка 5/16" × UNC18 × 7.0T	5
78	Гайка M8 × P1.25 × 7.0T	1
79	Шайба стопорная Ø10 × 2.0T	4
80	Шайба стопорная Ø8 × 1.5T	8
81	Шайба стопорная Ø5 × 1.5T	4
82	Шайба Ø19 × Ø10 × 1.5T	2
83	Шайба Ø10 × Ø25 × 2.0T	4
84	Шайба Ø8 × Ø18 × 1.5T	5
85	Шайба нейлоновая Ø50 × Ø13 × 3T	2
86	Шайба нейлоновая Ø24 × Ø10 × 3T	4
87	Шайба тарельчатая Ø25 × Ø20 × Ø16 × Ø5 × 4.5H × 1.1T	8
88	Шайба звездочная M5	4
89	Винт Ø5 × 19L	1
90	Ключ	1
91	Саморез Ø4 × 12L	12
92	Направляющая	2
93	Винт Ø5 × 16L	27
94	Шайба нейлоновая	2

№	Наименование	Кол-во
95	Доводчик газовый	1
96	Болт М8 × Р1.25 × 50L	2
99	Болт 5/16" × UNC18 × 1/2"	8
100	Шайба Ø8 × Ø18 × 1.5Т	8
102	Комбинированная отвертка с нестиганным ключем	1
103	Шестигранный ключ М6 (66 × 86)	1
104	Смазка	1
105	Ножка регулируемая	2
111	Винт Ø3.5 × 16L	5
112	Провод для стяжки кабелей	5
113	Вставка кожуха электродвигателя	1
114	Переключатель скорости с кабелем	1
115	Переключатель угла наклона с кабелем	1
116	Саморез Ø3 × 10L	2
117	Кабель заземления 400 мм	1
125	Болт 5/16" × UNC18 × 3/4"	8
128	Винт М5 × Р0.8 × 10L	4
135	Саморез Ø3 × 75L	2
140	Саморез Ø4 × 19L	4
143	Приемник, HR (опционально)	1
146	Емкость для питья (опционально)	1
151	Кабель аудио 400 мм (опционально)	1
153	Кардиопояс (опционально)	1
154	Провод заземления 1000 мм	1
155	Прокладка	1
156	Стержень	1
157	Втулка	2
158	Кронштейн крепежный	2
159	Штифт	1
160	Втулка	1
161	Пружина торсионная двойная	1
162	Фиксатор	1
163	Пружина кручения	1
164	Пружина	1
165	Тросик стальной	1
166	Винт с крестообразным шлицем М3 × Р0.5 × 10L	1
167	Винт с крестообразным шлицем М5 × Р0.8 × 20L	1
168	Болт 5/16" × UNC18 × 42L	1
169	Гайка М5 × Р0.8 × 5.0Т	1
170	Гайка М3 × Р0.5 × 2.5Т	1
171	Шайба Ø5 × Ø10 × 1.0Т	2
172	Шайба Ø5 × Ø13 × 1.0Т	1
173	Шайба гроверная Ø3 × 1.0Т	1
174	Демпфер направляющий	2

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Hasttings», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

Гарантийные условия:

- 1) Вся официальная продукция выпускаемая под торговыми марками Hastings и Spirit Fitness защищена гарантией производителя.
 - 2) Производитель устанавливает гарантийный срок - период, в течение которого в случае обнаружения в продукции недостатка изготовитель (исполнитель), продавец, уполномоченная организация или уполномоченный индивидуальный предприниматель, импортер обязаны удовлетворить требования потребителя, установленные статьями 18 и 29 закона "О защите прав потребителей".
 - 3) Гарантийный срок исчисляется с даты продажи оборудования конечному пользователю.
 - 4) Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание производится только в Авторизованных Сервисных Центрах производителя.
 - 5) Гарантия не распространяется:
 - на комплектующие или изделия, имеющие следы механических, термических и электрических повреждений (в т.ч. и скрытые), интенсивного износа или небрежной эксплуатации, нарушение пломб производителя или иные признаки несанкционированного ремонта и вскрытия;
 - на комплектующие и изделия, поврежденные или вышедшие из строя в результате использования не в соответствии с инструкциями пользователя; нарушения правил и условий эксплуатации, транспортировки или хранения, действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.), использования изделия не по назначению;
 - на повреждения комплектующих и изделий, вызванные несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными);
 - на повреждения комплектующих или изделий, вызванные использованием нестандартных и (или) некачественных запасных частей, принадлежностей, аксессуаров, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации, расходных и чистящих материалов;
 - на недостатки изделия возникшие в результате некачественной сборки, установки и подключения;
 - на изделия используемые в целях осуществления коммерческой деятельности либо приобретенными в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия;
 - при проникновении жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия;
- Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка, калибровка и т.д.) производятся по утвержденному прейскуранту.
- Сборка, установка и подключение изделия, в соответствии с прилагаемой документацией, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля.

Внимание! Производитель не несет ответственности за возникшие дефекты оборудования, вызванные перепадами напряжения или сбоем в электрической сети. Во избежание возникновения перепадов напряжения и сбоев, рекомендуется использовать стабилизатор, мощностью, не менее максимальной мощности используемого оборудования.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажёра, не ухудшающие его основные технические характеристики.

В случае возникновения каких-либо технических проблем, первоначально проконсультируйтесь с квалифицированным представителем сервисной службы компании *Hasttings*, большинство возникших ситуаций разрешается на месте и исключает доставку тренажера в адрес сервисного центра.

Порядок и правила обращения в Сервисный Центр

1. Общие положения

Сервисный центр компании выполняет техническое обслуживание и ремонт спортивного оборудования Торговых Марок « *Hasttings*» и «*Spirit Fitness*».

2. Обращение в Сервисный центр

Обращение в сервисную службу компании возможны по телефонам:

8 (800) 200-67-75 доб. 103

+7 (495) 723-49-91

и по электронной почте на адрес:

service@hasttings.ru,

с понедельника до пятницы включительно с 10:00 до 18:00 (за исключением официальных праздников Российской Федерации).

Краткое руководство при обращении в сервисную службу.

При обращении в сервисную службу компании для более качественной и быстрой обработки Вашей заявки подготовьте информацией следующего содержания:

- ФИО контактного лица;
- телефон контактного лица;
- город, где находится оборудование;
- наименование и модель оборудования;
- наличие гарантийного талона;
- дата продажи оборудования;
- описание неисправности;

Обращения по телефону и электронной почте заявки на техническую поддержку регистрируются.

Техническую консультацию пользователь может получить как по телефону, так и по электронной почте.

При обращении за консультацией по телефону, диспетчер соединяет пользователя с инженером сервисного центра.

Если после выполнения рекомендаций инженера неисправность устранить не удалось, оформляется заявка на выездное обслуживание оборудования. При невозможности провести полноценную диагностику неисправности и ремонт тренажера или его части, доставка в сервисный центр осуществляется за счет продавца.

Доставка неисправного оборудования не находящегося на гарантии осуществляется за счёт заявителя в полном объеме.

3. Приоритеты и сроки обслуживания

Обслуживание в сервисной службе предусматривает очередность выполнения работ — по мере поступления заявок на техническую поддержку оборудования или ремонт. Правом на приоритетное обслуживание (вне очереди) обладают заказчики, оборудование которых находится на гарантийном, либо договорном техническом обслуживании.

Для каждой конкретной единицы оборудования и вида работ могут быть оговорены сроки обслуживания, отличные от принятых в Сервисном центре (стандартных): «срок реагирования», «срок прибытия инженера на место установки», «срок восстановления», «время обслуживания».

Срок реагирования

Это время между обращением заказчика в Сервисный центр и консультацией инженера. Такая консультация представляет собой первый шаг к решению проблемы (устранению неисправности). Максимальный срок — в течение дня;

Срок прибытия инженера на место установки оборудования

Это время между регистрацией запроса в Сервисном центре и прибытием инженера Сервисного центра на территорию заказчика (то есть на место установки оборудования). Максимальный срок— в течение 3-х рабочих дней;

Срок восстановления

Это время между поступлением оборудования в сервисный центр и ремонтом оборудования (приведением неисправного оборудования в рабочее состояние). Максимальный срок— в течение 20 дней;

4. Порядок выполнения и стоимость работ

Работы по техническому обслуживанию или ремонту выполняются путем регулировки или замены отдельных узлов (блоков), восстановления монтажных соединений, и тому подобных работ.