



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Артикул: T-C102

Модель: YEMSD

Серия (тип): T



EAC

! Перед сборкой и использованием беговой дорожки внимательно прочтите все инструкции в руководстве пользователя и сохраните его для дальнейшего использования.

Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

СОДЕРЖАНИЕ

Обзор тренажера	3
Инструкции по технике безопасности	6
Инструкции по установке	8
Инструкции по эксплуатации	11
Ежедневное обслуживание	12
Руководство по эксплуатации	14
Демонстрация разминки	15

1. Обзор тренажера



2. Список комплектующих



Беговая дорожка

YEMSD C102



Набор инструментов



Инструкция по эксплуатации



Силиконовое масло

3. Основные технические характеристики тренажера

Модель:	YEMSD
Цвет:	серебристо-серый
Пиковая мощность:	2,5 л.с.
Вес нетто:	17,6 кг
Вес брутто:	19,7 кг
Размер беговой дорожки:	93*38 см
Диапазон скоростей:	0,8-6 км/ч
Размер продукта:	114*49*11 см
Размер упаковки:	121,5*57*14,5 см
Максимальный вес пользователя:	150 кг



Рекомендации:

Тренажер разработан с учетом многих вопросов безопасности, поэтому, на всякий случай, следуйте приведенным ниже инструкциям. Мы не несем ответственности за последствия ненадлежащего использования тренажера.

1. Перед началом тренировок на этом тренажере учтите свое физическое состояние, тренируйтесь правильно и регулярно, чтобы обеспечить достаточную физическую подготовку. Неправильные или чрезмерные тренировки не пойдут на пользу вашему здоровью.
2. Этот тренажер не подходит для детей. Запрещается использование тренажера лицами, испытывающими физический дискомфорт, умственную недостаточность или не обладающими здравым смыслом. Исключение составляют случаи, когда они находятся под присмотром или руководством лица, ответственного за их безопасность. Дети должны находиться под присмотром опекунов, которые должны следить за тем, чтобы они не играли с тренажером.
3. Этот тренажер подходит для домашнего использования и не подходит для профессиональных тренировок и тестирования, а также для медицинских целей.
4. Дисплей сердечного ритма этого тренажера не может предоставлять данные для клинической медицины.
5. Если шнур питания поврежден, его необходимо заменить производителем или квалифицированным сервисным специалистом, чтобы избежать опасности.
6. Перед использованием проверьте все детали. Убедитесь, что винты и гайки затянуты.
7. При беге на беговой дорожке носите удобную облегающую одежду, чтобы она не зацепилась за машину. Не позволяйте детям или домашним животным играть рядом с беговой дорожкой, чтобы избежать несчастных случаев.
8. Установите беговую дорожку на ровную, чистую и горизонтальную поверхность. Убедитесь, что поблизости нет острых предметов. Не используйте беговую дорожку вблизи источников воды и тепла.
9. Не прикасайтесь руками к движущимся частям. Не помещайте руки и ноги в зазор под беговой лентой.
10. Во время работы беговой дорожки на ней может находиться только один человек.
11. После сборки беговой дорожки убедитесь, что винты и болты затянуты.

12. Когда этот тренажер не используется, пожалуйста, храните пульт дистанционного управления в безопасном месте, чтобы предотвратить опасность для детей и людей, которым не подходят ходячие машины.
13. В экстренной ситуации необходимо быстро нажать на кнопку остановки пульта дистанционного управления и наступить на левую и правую границы ходячей машины.
14. Перед использованием ходячей машины необходимо обеспечить пространство в один метр с каждой стороны и безопасное расстояние в два метра сзади. В пределах безопасного расстояния не должно быть никаких препятствий.
15. Пожалуйста, используйте аксессуары, предоставленные оригинальным производителем, и строго запрещается менять их самостоятельно.

Особое предупреждение:

1. Поместите тренажер в место, где вилка может быть подключена к розетке.
2. Подключите шнур питания непосредственно к розетке и не допускайте его ослабления.
3. Во избежание опасности используйте розетку, соответствующую требованиям.
4. Если вилка и розетка не совместимы, не прикасайтесь к вилке и обратитесь к электрику.
5. Используйте источник питания с напряжением 220 Вольт.
6. Не допускайте контакта шнура питания и ролика, не кладите источник питания на беговую дорожку, не используйте поврежденную вилку.
7. Перед чисткой и техническим обслуживанием вытащите вилку из розетки.
8. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Если не вытащить вилку из розетки перед чисткой и техническим обслуживанием, это может привести к травмам и повреждению тренажера.
9. Перед использованием внимательно проверьте каждую деталь.
10. Не используйте данный тренажер на открытом воздухе, в условиях высокой влажности и под прямыми солнечными лучами.
11. Перед уходом выключите машину и вытащите вилку из розетки.
12. В целях безопасности вилка питания машины должна быть заземлена.
13. Не запускайте тренировку, стоя на беговом полотне.
14. Встаньте на боковые направляющие, нажмите кнопку СТАРТ, перейдите на беговое полотно после того как беговая дорожка наберет установленную скорость.

Способ установки беговой дорожки:

1. Извлеките устройство из коробки и подключите его к розетке для использования.



Встроенные колеса

Легко транспортировать и перемещать в нужное место



А. Меры предосторожности перед использованием:

1. При использовании беговой дорожки в целях безопасности необходимо использовать розетку с заземлением.
 - 1.1) Начните с установки устройства на ровной поверхности.
 - 1.2) Включите питание, включите выключатель питания, индикатор выключателя питания загорится, а затем раздастся звуковой сигнал.
 - 1.3) Проверьте экран на наличие ненормальных данных.
 - 1.4) Выберите один из следующих способов работы в соответствии с конфигурацией приобретенной вами модели тренажера.

В. Инструкция по эксплуатации:

1. Начало работы с ручкой/без ручки:
 - 1.1 Нажмите кнопку «Пуск» на пульте дистанционного управления, чтобы запустить ходунки. На электронном дисплее отобразится: 3-2-1, затем запустится двигатель.
 - 1.2 Начальная скорость составляет 0,8 км/ч. В это время вы можете настроить диапазон скорости с помощью кнопок «скорость +» и «скорость -» на панели и выбрать скорость, подходящую для вашей ситуации.

С. Неправильный способ запуска:

1. После запуска прыгните на движущуюся беговую дорожку.
2. Встаньте на беговую дорожку и включите беговую дорожку.
3. Включите беговую дорожку в быстром режиме.
4. Несовершеннолетние и люди с ограниченной подвижностью или другие люди, которым не подходят интенсивные физические нагрузки, используют беговые дорожки.

Д. Предотвращение падений:

Рекомендация: остановите беговую дорожку после того, как сойдете с нее.

Запуск: отсчет до 3 секунд, начало движения со стартовой скоростью 0,8 км/ч.

Остановка: беговая дорожка останавливается после окончания обратного отсчета спидометра.

Инструкции по устранению ошибок в системе постоянного тока беговой дорожки

Возможная причина	Неисправность или признак	Решение
E02 Сбой по перегрузке по току	1. Напряжение в электросети пользователя нестабильно, а пиковое напряжение очень высокое;	Необходимо добавить внешний фильтр-стабилизатор напряжения
	2. Неправильная настройка диаметра колеса;	Сбросить диаметр колеса, чтобы не превышать номинальное напряжение t
	С Контроллер поврежден	Заменить контроллер
E03 Защита от перегрузки по току	1. Перегрузка	Уменьшить нагрузку и стараться не превышать номинальную нагрузку
	2. Двигатель или ролик застряли из-за посторонних предметов	Удалить застрявшие посторонние предметы
	3. Ролик недостаточно смазан, и сопротивление увеличивается	Добавить смазку
	4. Контроллер поврежден.	Заменить контроллер
	5. Повреждение двигателя и увеличение сопротивления	Усилить соединение главного двигателя
E04 Разрыв цепи главного двигателя	1. Основная линия двигателя не подключена или ослаблена	Укрепить кабельный порт
	2. Разрыв цепи и повреждение основного двигателя	Заменить контроллер
	3. Разрыв цепи и повреждение контроллера	Заменить драйвер
E06 Ошибка связи	1. Верхний и нижний интерфейс главного кабеля управления ослаблен	Укрепить кабельный порт
	2. Верхний и нижний главный кабель управления поврежден	Заменить верхний и нижний главный кабель управления
	3. Измеритель поврежден	Заменить счетчик
	4. Контроллер поврежден	Заменить контроллер
E07 Отключение предохранительного выключателя	1. Предохранительный выключатель не установлен;	Прекратить использование и обратиться к электрику для устранения неисправности
	2. Неисправный индукционный провод предохранительного выключателя:	Заменить индукционную линию предохранительного выключателя
	3. Повреждение интерфейса предохранительного выключателя измерителя:	Заменить счетчик
ЕОС Разрушение силовой трубки, защита от взрыва	1. Поломка силового транзистора, повреждение контроллера	Заменить контроллер

Правильное обслуживание — единственный способ сохранить беговую дорожку в идеальном состоянии. Неправильное обслуживание может повредить беговую дорожку или сократить срок ее службы.



Рекомендации:

Не используйте наждачную бумагу или растворители для очистки беговой дорожки. Контроллер беговой дорожки не должен подвергаться прямому воздействию солнечных лучей или влаги, чтобы избежать повреждения.

Регулярно проверяйте и затягивайте все детали беговой дорожки. Поврежденные детали необходимо немедленно заменить.

Регулировка беговой ленты:

- 1) Вставьте шестигранный ключ 6 мм в регулировочный винт с левой стороны беговой ленты и поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота, чтобы отрегулировать задний ролик и натянуть беговую ленту.
- 2) Повторите шаг 1, чтобы отрегулировать правый винт. Необходимо убедиться, что регулировочный винт поворачивается на одинаковое расстояние, чтобы задний ролик был отрегулирован параллельно раме.
- 3) Повторите шаги 1 и 2, пока беговая лента не перестанет проскальзывать.
- 4) Примечание: беговую ленту нельзя регулировать слишком туго, так как это приведет к ее разрыву и увеличению давления на передний и задний ролики, что вызовет такие проблемы, как повреждение подшипников роликов и появление ненормального шума. Если вы хотите уменьшить натяжение беговой ленты, поверните ключ против часовой стрелки. Обратите внимание, что левая и правая стороны поворачиваются на одинаковое расстояние.

Установите беговую дорожку в промежуточное положение:

При использовании беговой дорожки, если обе ноги не прилагают одинаковую силу при ходьбе, давление на беговую дорожку становится неравномерным, и беговая дорожка смещается от центра. Это отклонение является нормальным явлением. Когда на беговой дорожке никого нет, она возвращается в центр. Если она не возвращается в центр, вам необходимо отрегулировать дорожку обратно в центр.

Как отрегулировать беговую дорожку по центру?

- 1) Переведите беговую дорожку в режим работы без нагрузки и установите скорость 6 км/ч.
- 2) Оцените расстояние от беговой дорожки до левого и правого края. При отклонении влево с помощью внутреннего шестигранного ключа поверните левый винт 1/4 по часовой стрелке. При отклонении вправо с помощью внутреннего шестигранного ключа поверните правый винт 1/4 по часовой стрелке. Если беговая дорожка по-прежнему не находится в центре, повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока она не будет отрегулирована по центру.
- 3) После выравнивания беговой дорожки по центру установите скорость 1 км/ч и посмотрите, есть ли отклонение беговой дорожки и проскальзывание во время бега. Если есть отклонение, повторите шаг с бегом.
- 4) **Внимание! Не затягивайте ролики слишком сильно! Это приведет к необратимому повреждению подшипников.** Если вышеуказанные шаги не помогли, вам нужно снова затянуть беговую дорожку.



Ручная регулировка

Как показано ниже, после 2-3 месяцев использования беговой дорожки вставьте верхнюю часть бутылки со смазочным маслом под беговую дорожку и залейте в нее 1/3 бутылки смазочного масла, равномерно заполняя нижнюю часть обеих сторон беговой дорожки. После этого ленту оставляли работать еще на три X:83,31 мм минуты wY:69,42 мм, не позволяя никому на нее вставать.



Правильная спортивная программа должна включать разминку, аэробные и расслабляющие упражнения. Занимайтесь не менее двух-трех раз в неделю. Занимайтесь один день, а затем сделайте перерыв на один день. Через несколько месяцев вы можете увеличить количество тренировок до четырех-пяти дней в неделю. Разминка — важная часть вашей фитнес-программы. Разминка перед каждым упражнением поможет подготовить ваше тело к следующему, более интенсивному упражнению. Разминка помогает разогреть и растянуть мышцы, улучшить кровообращение и пульс, а также насытить мышцы кислородом. А после аэробных упражнений повторная разминка также может уменьшить болезненность мышц. Мы рекомендуем следующие упражнения для разминки и расслабления.

Важность разминки перед тренировкой:

Перед тренировкой необходимо выполнять динамические разминочные упражнения. Динамическая растяжка — это вид растяжки, который имитирует движения тела, что благотворно влияет на улучшение общего состояния организма и способствует активации мышц, повышению их эластичности и возбудимости.

Важность растяжки после тренировки:

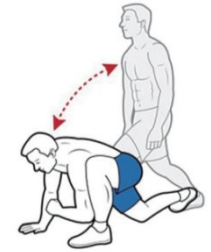
Отсутствие растяжки может привести к напряжению мышц и снижению их эластичности, что приводит к увеличению локального давления, появлению локальных воспалительных факторов, невозможности своевременного выведения продуктов обмена веществ, замедлению восстановления после усталости. Тело всегда испытывает усталость, а затем проводит следующую тренировку, что легко приводит к накоплению усталости и вызывает боль.

Разминка перед тренировкой:

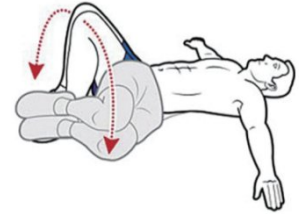
1. Встаньте прямо и сделайте шаг: это движение поможет вам почувствовать растяжку. Выпрямите спину и опустите руки по бокам тела. Сделайте шаг вперед, поднимите левое и правое колено до уровня талии и поднимите руки вверх. Сделайте 20 шагов вперед за раз. Отдохните 1 минуту, затем повторите 2 раза.



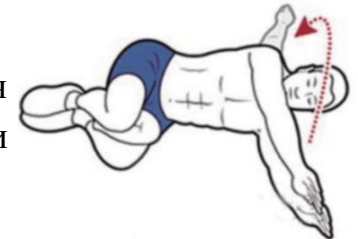
2. Наклонитесь вперед и согните локоть к подъему стопы: левая нога с большим изгибом шаг вперед, при этом правое колено не касается пола. Положите правую руку на пол, затем переместите левый локоть к левому подъему стопы. Переместите левую руку к внешней стороне левой стопы и положите руки на пол, поднимите бедра. Затем переместите правую ногу вперед и встаньте. Сделайте 10 раз на каждую ногу.



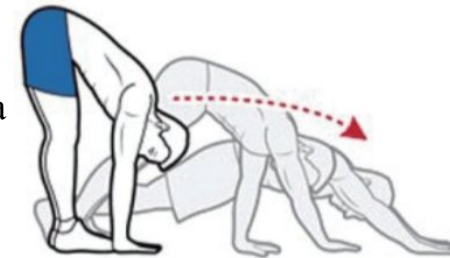
3. Поворачивайте бедра и колени: лежите ровно, колени согнуты, ступни на земле, руки вытянуты в стороны. Повернитесь влево и держите ноги согнутыми, пока левое колено не коснется земли. Затем повернитесь вправо, пока правое колено не коснется земли. Повторите 10 раз на каждую сторону.



4. Растяжка 90/90 градусов : Это упражнение растягивает мышцы туловища и спины. Тело повернуто влево, ноги вместе, колени согнуты под углом 90 градусов. Между коленями помещается полотенце, руки вытянуты. Затем, удерживая колени и бедра неподвижными, поверните туловище и правую руку назад и попытайтесь опустить правое плечо. Выдохните в течение 2 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Выполните 10 раз с обеих сторон.



5. Ходьба на руках: выпрямите ноги, наклонитесь и положите ладони на пол. Напрягите живот и переместите руки вперед. При этом ноги не должны сгибаться, руки должны оставаться на полу, а ноги должны сделать несколько шагов вперед (колени не должны сгибаться). Выполняйте упражнение в течение 1 минуты. Это упражнение тренирует сухожилия, нижнюю часть спины, задние ягодичные мышцы и икроножные мышцы.



Растяжка после тренировки

1. Растяжка плеч:

Это простое и эффективное упражнение на растяжку, особенно растягивающее мышцы вокруг плечевого сустава. Выполнение: Встаньте, поставив ноги на ширину плеч, и слегка согните колени. Поверните левую руку над телом и слегка согните локоть. Зафиксируйте левый локоть правой рукой, затем прижмите левую руку к телу, пока не почувствуете напряжение мышц плеч. Повторите то же самое с другой стороны.



2. Растяжка трицепса руки:

Действия: согните левую руку за головой, правой ладонью возьмитесь за левый локоть и слегка потяните левый локоть вправо, насколько это возможно. Почувствуйте растяжку трицепса на задней стороне левой руки.



3. Растяжка груди:

Это упражнение в основном предназначено для растяжки мышц верхней части груди, что помогает расслабить мышцы и сделать их более эластичными. Выполнение: Встаньте рядом с устойчивой вертикальной опорой. Положив одну руку на опору, держите верхнюю часть руки и плечо на одном уровне. Медленно наклоняйтесь вперед, пока мышцы груди не растянутся.



4. Растяжка икр:

Практика: Встаньте перед стеной, сделав большой шаг вперед, опирайтесь руками о стену, а ноги поставьте на ширину бедер. Вытяните левую ногу вперед и согните колени, левое колено держите прямо над стопой, не наклоняйтесь в сторону. Вы почувствуете растяжение мышц правой икры. Поменяйте сторону, чтобы растянуть левую икру.



5. Растяжка четырехглавой мышцы

Основные действия: Встаньте ровно, поднимите другую ногу назад, одной рукой осторожно поддержите лодыжку, медленно прижмите икру к бедру, осторожно дотроньтесь до бедра. Примерно через 10 секунд поменяйте ноги, чтобы растянуть другую. Во время выполнения упражнения верхняя часть тела должна быть прямой, а нижние конечности осторожно согнуты, чтобы избежать чрезмерного растяжения колен.



6. Растяжка мышц спины

Основные действия: обе ноги стоят близко друг к другу на расстоянии одного метра от опоры. Бедра находятся на одной высоте с плечами. Вытяните руки к голове. Держите руки и ноги прямыми, согните бедра и растяните спину. Возьмитесь руками за опору, выдохните, надавите на опору, чтобы сформировать изгиб спины. Задержитесь на 10 секунд и выполните 4 серии действий.



ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера. Мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Общие рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 1 минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные составы, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань. После протрите сухой тканью.

Профилактическое техническое обслуживание.

Ежедневные или после каждой тренировки проверки.

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой;
- Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для его замены, использование тренажера с поврежденным шнуром питания запрещено;
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться зажат или оборван, и не слишком натянут на максимальном уровне наклона беговой дорожки;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см);
- Проверьте наличие и целостность зажима и ключа аварийной остановки дорожки.

Еженедельные проверки

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- Переместите тренажер в другое место, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

Ежемесячные проверки – ВАЖНО!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). Они не должны иметь повреждений, если таковые имеются, обратитесь к представителям компании- продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Снимите кожух моторного отсека, дождитесь, пока все индикаторы на платах погаснут;
- Аккуратно удалите пыль и прочие загрязнения с поверхности электродвигателя и из моторного отсека с помощью пылесоса. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Протрите беговое полотно влажной тряпкой.

Ежеквартальные проверки – ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Используя шестигранный ключ поставляющийся в комплекте, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять полотно и получить визуальный доступ к беговой деке тренажера;
- Проверьте состояния деки. Поверхность не должна иметь царапин и потертостей и прочих повреждений. При их наличии обратитесь к представителям компании- продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Проверьте состояние полотна. Внутренняя поверхность не должна иметь признаков истончения и отслоения материала, а также порванных и лопнувших участков;
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;
- Снимите передний и задний валы и удалите наслоение пыли и грязи с их поверхностей;
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей, периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна производится по двум параметрам - натяжение и центровка бегового полотна. Первоначальная регулировка бегового полотна производится на заводе изготовителе, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться и перед началом эксплуатации необходимо произвести повторный контроль положения и натяжения полотна, и при необходимости провести регулировку.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже. Если во время занятия на беговой дорожке происходит небольшое проскальзывание, то вероятнее всего, беговое полотно необходимо отрегулировать.

Увеличение натяжения:

- Используйте шестигранный ключ, идущий в комплекте к дорожке для регулировки левого болта натяжения;
- Поверните ключ по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, для увеличения натяжения ремня;
- Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения;
- Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения подшипников переднего и заднего валов.

Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.

Регулировка бегового полотна:

Регулировка полотна беговой дорожки выполняется с двумя целями: подтяжка или ослабление полотна и выравнивание его по центру. Беговое полотно настраивается на заводе, однако в процессе эксплуатации оно может растягиваться и смещаться с центрального положения. Это может привести к трению полотна о декоративную планку или заднюю крышку и, как следствие, к их повреждению. Растяжение полотна со временем является нормальным явлением.

Регулировка натяжения бегового полотна:

Если во время использования беговой дорожки полотно проскальзывает или движется неровно, вы можете отрегулировать его натяжение, чтобы устранить эти проблемы.

Как отрегулировать беговое полотно:

1. Вставьте шестигранный ключ соответствующего размера, в регулировочный винт с левой стороны бегового полотна и поверните ключ на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, чтобы подтянуть задний вал и увеличить натяжение полотна.
2. Повторите шаг 1 для правой стороны. Убедитесь, что оба регулировочных винта повернуты на одинаковый угол, чтобы задние валы после регулировки оставались параллельны раме.
3. Повторяйте шаги 1 и 2, пока полотно не перестанет проскальзывать.
4. Внимание: не перетягивайте полотно! Излишнее натяжение может повредить беговое полотно, подшипники валов и другие детали, увеличить нагрузку на передний и задний валы и вызвать посторонние шумы.

Если вы хотите уменьшить натяжение полотна, поверните регулировочные винты против часовой стрелки на одинаковый угол с обеих сторон.

Регулировка положения бегового полотна по центру:

Во время бега нагрузка на полотно распределяется неравномерно, поскольку давление, оказываемое ногами, различается. Это может привести к смещению полотна с центрального положения. Такое отклонение является нормальным, и, как правило, полотно возвращается в центр, когда дорожкой не пользуются.

Если полотно не выравнивается самостоятельно, необходимо отрегулировать его положение до тех пор, пока оно не будет двигаться ровно по центру.

5. Включите беговую дорожку без нагрузки и установите среднюю скорость.

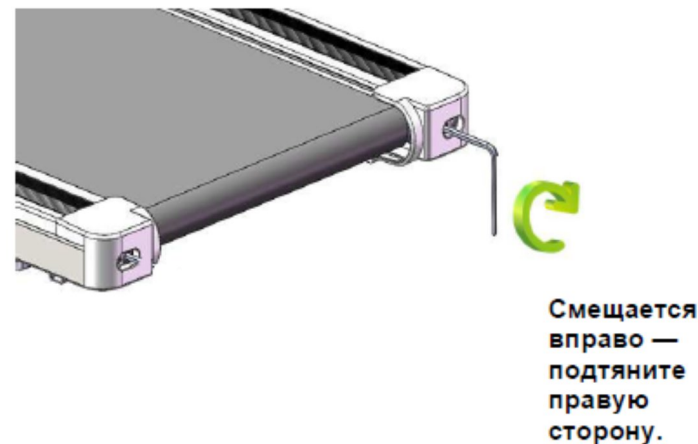
6. Наблюдайте за расстоянием между беговым полотном и левым и правым краями:

- Если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт шестигранным ключом на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- Если полотно смещается вправо, поверните правый регулировочный винт шестигранным ключом на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- Если полотно всё ещё не находится по центру, повторяйте регулировку, пока оно не будет двигаться ровно посередине.

7. После того как положение полотна выровнено по центру, установите максимальную скорость и проверьте, смещается ли полотно и насколько плавно оно движется. Если наблюдается отклонение, повторите вышеописанные шаги до полного выравнивания.

Обратите внимание: не перетягивайте вал, так как это может привести к необратимому повреждению подшипников.

Если проблему не удаётся устранить с помощью вышеуказанных шагов, необходимо повторно подтянуть беговое полотно.



Центрирование бегового полотна

Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.

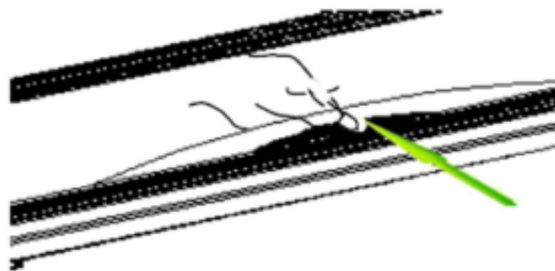
Приведите беговую дорожку в режим движения полотна. Нажимая кнопку увеличения скорости, установите скорость движения полотна равной 4 км/ч. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.

- Если оно отклоняется в левую сторону, поверните ключом левый болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, затем правый болт - против часовой стрелки;
- Если в правую, то поверните ключом правый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а левый - против;
- Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова.
- После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите выше описанные шаги.
- Если попытки центрировать беговое полотно безрезультатны, вероятно, нужно увеличить натяжение бегового полотна.

Смазка деки и полотна

Не смотря на то, что поверхность трения под беговым полотном Вашей беговой дорожки смазано производителем, мы рекомендуем перед первым использованием проверить наличие достаточного количества смазки, при необходимости смазать. Необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок. Мы рекомендуем ежемесячно проверять беговое полотно на наличие смазки, и, если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике. Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: DFC, Efele.

- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны поочередно;
- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна;
- Включите дорожку на минимальной скорости и в течение 5 минут походите, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.
- Каждые 30 часов эксплуатации или каждые 30 дней приподнимайте беговое полотно сбоку и рукой прощупайте поверхность платформы как можно дальше.
- Если вы чувствуете наличие силиконового масла — дополнительная смазка не требуется. Если поверхность сухая, следуйте приведённым ниже инструкциям по нанесению масла.
- Используйте не содержащие нефтепродуктов силиконовые масла.
- Как наносить смазку на беговую дорожку:
 - ① Нанесите масло на поверхность под беговым полотном (как показано на рисунке ниже).
 - ② Сделайте небольшое отверстие в горлышке бутылки с маслом, чтобы удобно было выдавливать смазку.
 - ③ Приподнимите беговое полотно, чтобы подвести бутылку со смазкой под него, и нанесите масло в центр беговой платформы. Затем опустите полотно, прижмите место нанесения масла и вручную прокрутите полотно, чтобы равномерно распределить смазку.
 - ④ Включите беговую дорожку и дайте ей поработать около одной минуты, чтобы масло равномерно распределилось перед использованием.



При отсутствии достаточного количества смазки беговая дорожка быстро выйдет из строя из-за перегрузки.

Электробезопасность

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке, это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен сетевым шнуром и вилкой с заземлением. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной поражения пользователя электрическим током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к специалисту для проверки и устранения неисправности. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером, это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться причиной нарушения работоспособности тренажера с последующим обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 2 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
2. Не запускайте тренировку, стоя на беговом полотне. Встаньте на боковые направляющие, нажмите кнопку СТАРТ, перейдите на беговое полотно после того как беговая дорожка наберет установленную скорость.
3. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
4. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов, грязи, шерсти домашних животных, жидкостей и т.п.;
5. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам и уменьшению срока службы тренажера;
6. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр;
7. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
8. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками уполномоченного сервисного центра;
9. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера, это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
10. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый, при запуске беговой дорожки не стойте на беговом полотне.
11. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
12. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
13. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ