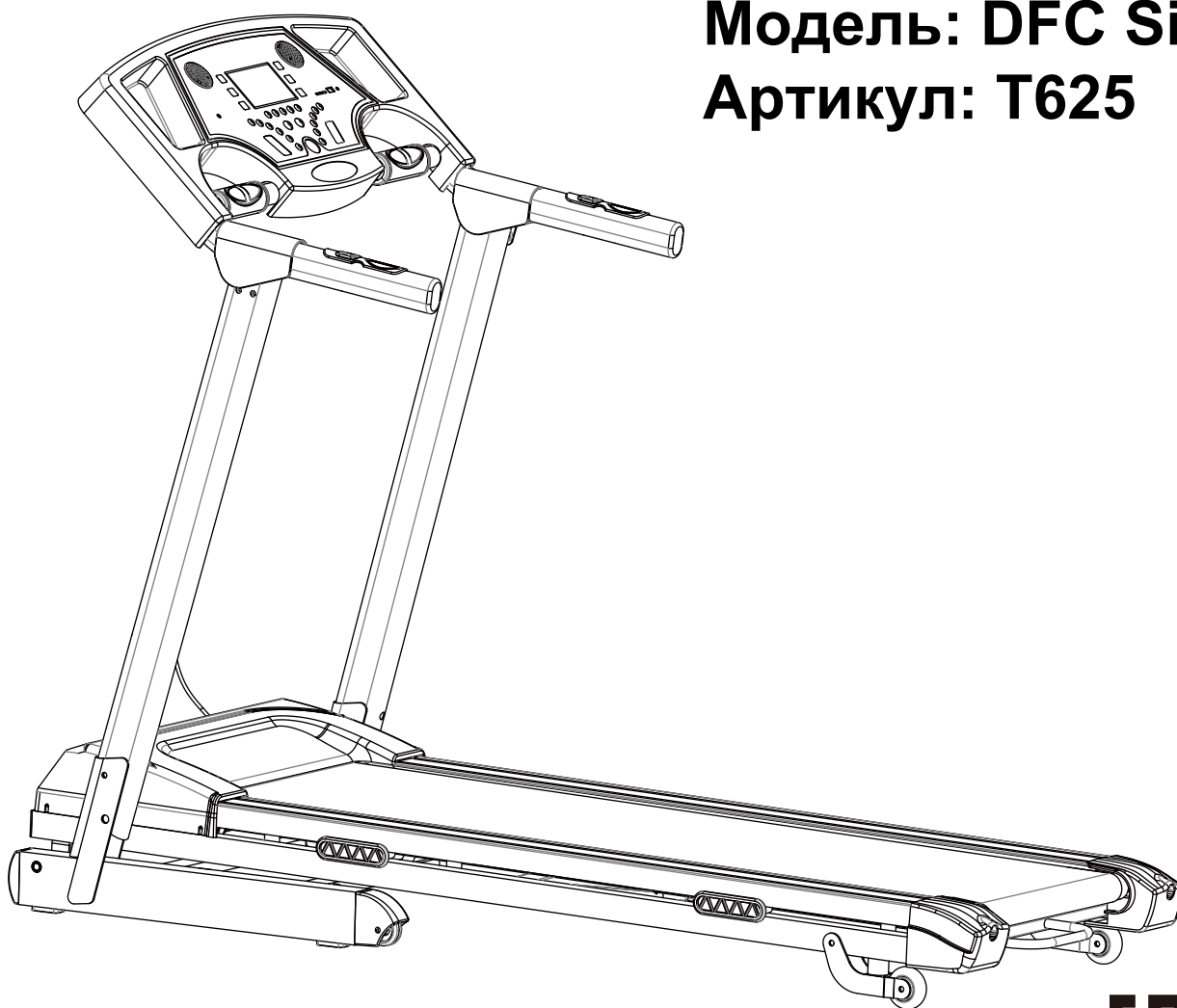


Электрическая беговая дорожка

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель: DFC Sienta
Артикул: T625



ЕАС

ВАЖНО!

Перед началом эксплуатации устройства, ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования. Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

[Беговая дорожка DFC SIENTA T625 смотреть на сайте>>>](#)

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией устройства, ознакомьтесь со всеми инструкциями в руководстве. Правильная сборка, использование и техническое обслуживание беговой дорожки обеспечит безопасную и эффективную работу с тренажёром.
2. Убедитесь, что оборудование собрано в соответствии с руководством по сборке.
3. Если вы старше 45 лет, имеете какие-либо медицинские противопоказания и/или не занимались больше 12 месяцев, обратитесь за консультацией к врачу перед использованием тренажёра.
4. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
5. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев во избежание травм и повреждений. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
6. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Вокруг оборудования должно находиться не менее 0,5 метров свободного пространства.
7. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все болты и гайки плотно затянуты.
8. Не размещайте беговую дорожку в помещениях, подверженных воздействию высокого уровня влажности, например, на открытом пространстве, вблизи закрытых бассейнов/спа-салонов, неизолированных гаражей или комнат.
9. Для вашего комфорта при использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду.
10. Данный тренажёр не предназначен для медицинских и коммерческих целей.

УКАЗАНИЯ ПО РАБОТЕ С ТРЕНАЖЁРОМ

Во избежание несчастного случая, убедитесь, что ключ безопасности беговой дорожки надёжно закреплён на вашей одежде. Если вы случайно соскользнёте с бегового полотна во время тренировки, извлечение из консоли ключа безопасности обеспечит остановку питания на двигателе, что приведёт к остановке бегового полотна. Повторно закрепите ключ безопасности, чтобы начать тренировку.

Во избежание падения или соскальзывания с беговой дорожки, не смотрите под ноги во время тренировки. Держите взгляд прямо. Увеличивать скорость дорожки необходимо постепенно, чтобы вы успевали приспособиться к текущему темпу.

Чтобы приостановить беговую дорожку или полностью завершить тренировку, используйте кнопку отключения питания или ключ безопасности, если это необходимо.

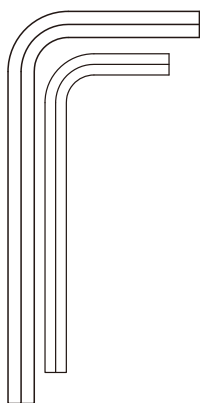
Подключайте питание к беговой дорожке только после того, как сборка будет полностью завершена, и на двигателе тренажёра будет установлена защитная крышка. Для предотвращения перенапряжений рекомендуется использовать устройства защиты высокого качества.

1. Установите беговую дорожку на твёрдую ровную поверхность, недалеко от источника питания. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений.
2. Для обеспечения безопасности, никогда не запускайте беговую дорожку, пока вы стоите на беговом полотне. Упритесь ногами на специализированные подставки по обе стороны от бегового полотна и запустите тренажёр при помощи соответствующей кнопки. Установите необходимую скорость, после чего зайдите на беговое полотно для начала тренировки.
3. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
4. Во время тренировки всегда крепите на одежду ключ безопасности.
5. Не снимайте крышку двигателя во время использования тренажёра. В случаях, когда необходимо провести техническое обслуживание оборудования, всегда отключайте питание перед тем, как снять крышку двигателя. Техническое обслуживание тренажёра рекомендуется проводить в присутствии квалифицированного специалиста.
6. С целью обеспечения безопасности не подпускайте детей к беговой дорожке во время её использования.

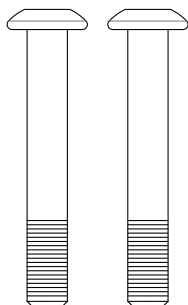
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Для сборки оборудования рекомендуется воспользоваться помощью второго человека. Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и снимите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберёте тренажёр полностью. Перед началом сборки оборудования подготовьте все детали и винты, необходимые для этого. В комплект тренажёра входят следующие детали:

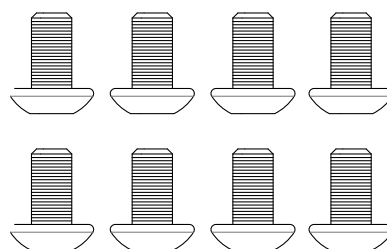
S1



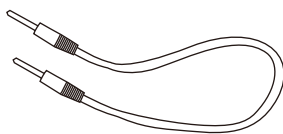
S2



S4



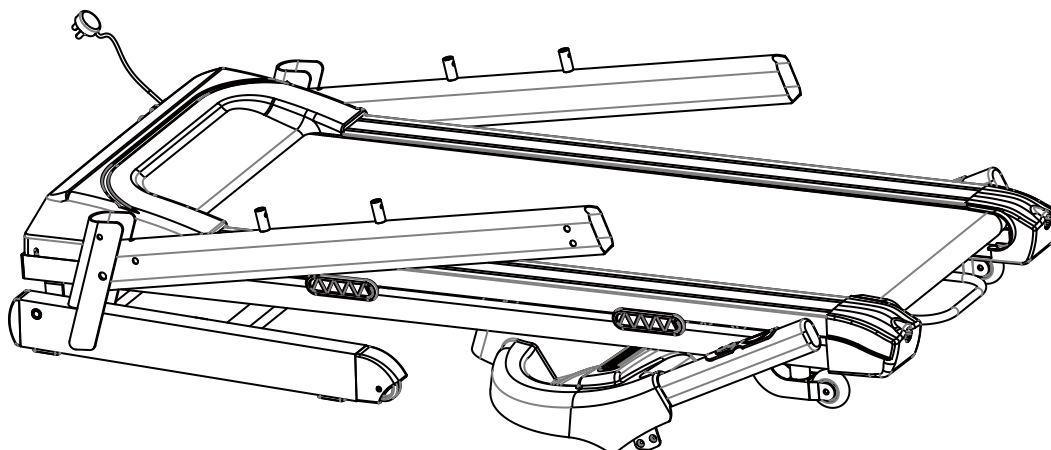
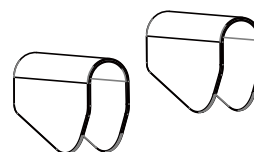
S7



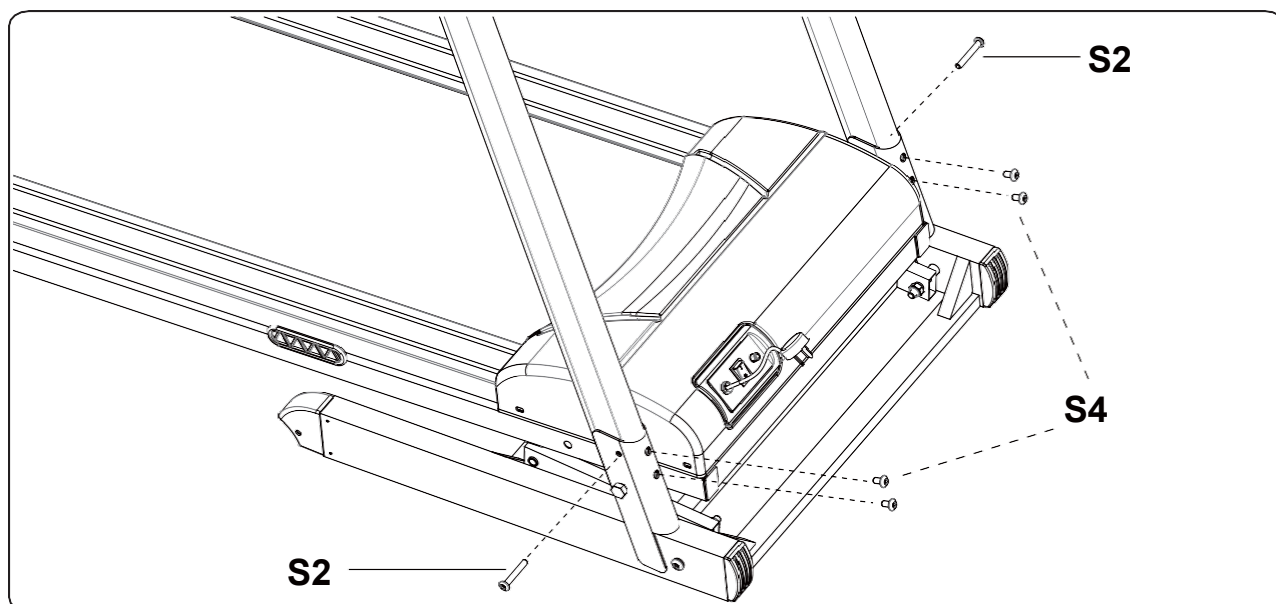
S8



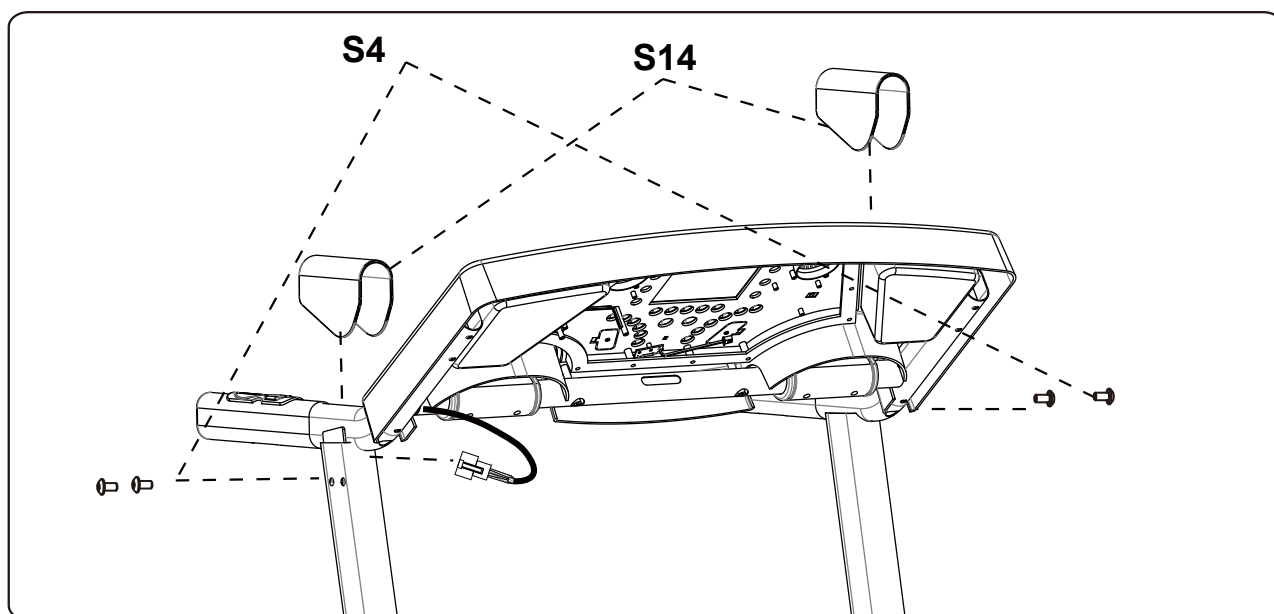
S14



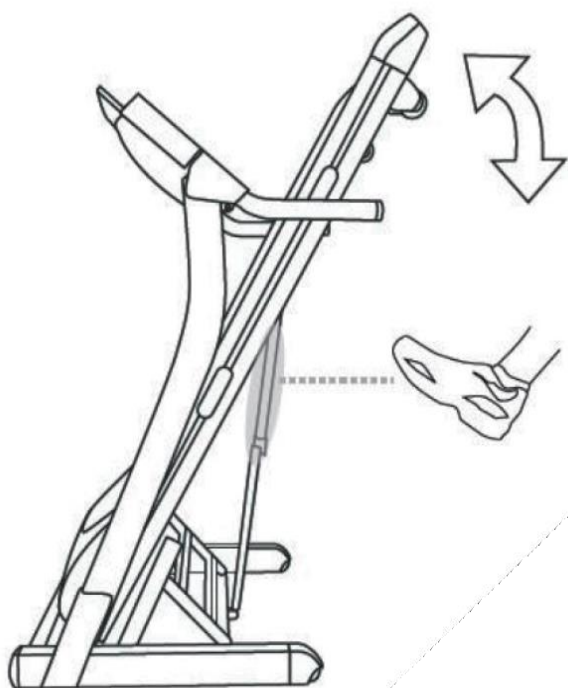
ШАГ 1



ШАГ 2



ИНСТРУКЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ И ПЕРЕМЕЩЕНИЮ ТРЕНАЖЁРА



Как сложить беговую дорожку

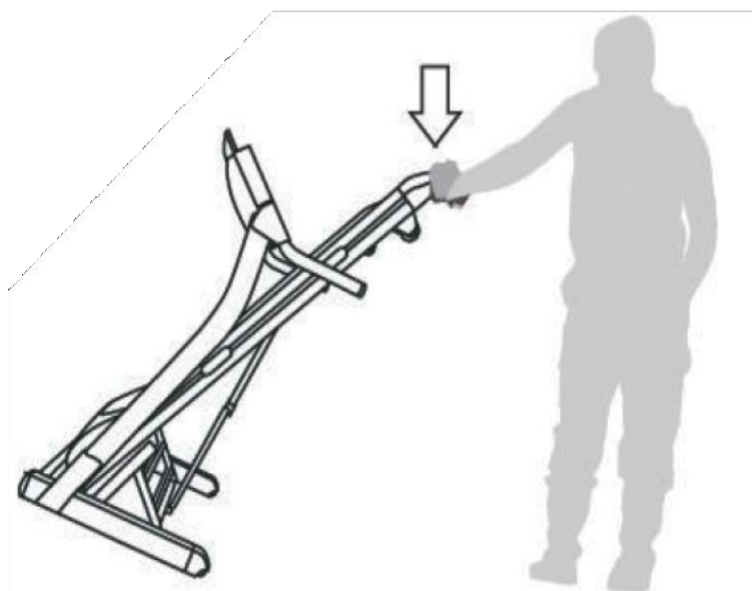
А.) Отключите беговую дорожку, для этого переведите переключатель в положение «ВЫКЛ» и вытащите вилку из розетки.

В.) Поднимите заднюю часть нижней площадки к панели управления. Вы должны почувствовать, как устройство с пневматической газовой пружиной входит в сцепление.

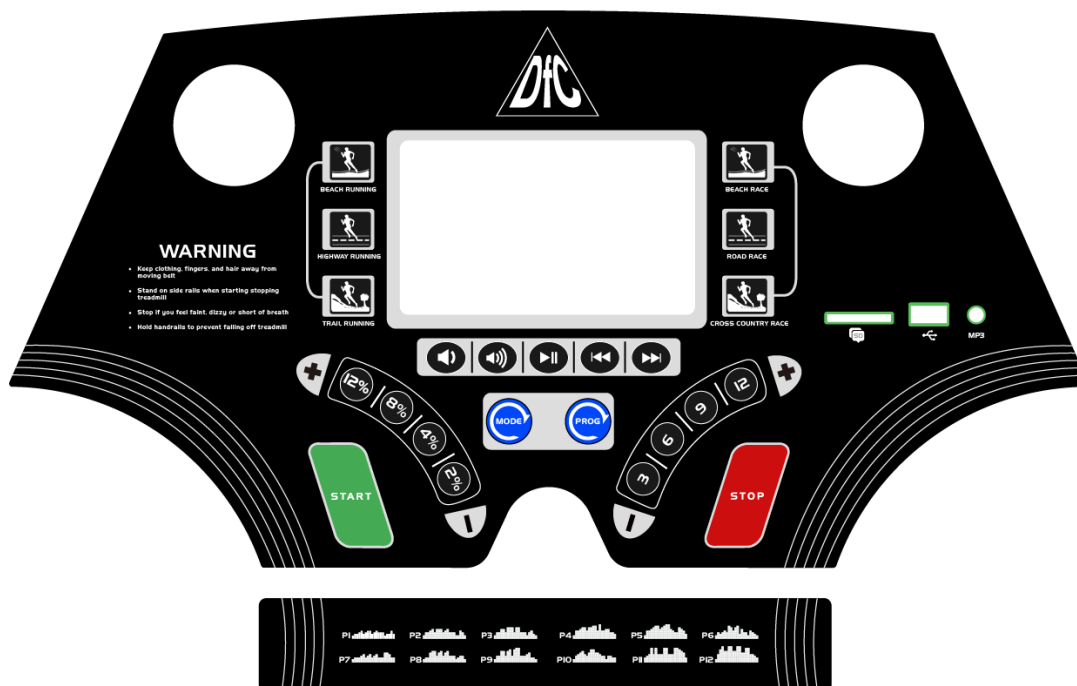
С.) Чтобы вернуть нижнюю площадку в исходное положение, надавите ногой на устройство с пневматической пружиной, чтобы открыть замок. После этого платформу беговой дорожки можно опустить на пол.

Перемещение беговой дорожки

Вы можете перемещать беговую дорожку в сложенном состоянии, наклонив платформу тренажёра на себя таким образом, чтобы опора приходилась на транспортные колеса. (Прежде чем пытаться переместить тренажёр, убедитесь, что сетевой кабель отсоединен от беговой дорожки).



ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ ТРЕНАЖЁРА



Отображаемые на консоли параметры

ВРЕМЯ	Без предварительной установки времени – Продолжительность тренировки будет отсчитываться с 00:00 до максимального значения 99:00 с шагом в 1 минуту. С предварительной настройкой времени - Продолжительность будет отсчитывать значение времени от заранее установленного. Значение времени будет отсчитываться с шагом в 1 минуту (в диапазоне от 5:00 до 99:00 минут).
СКОРОСТЬ	На дисплее отображается текущая скорость тренировки от 1,0 км/ч до максимального значения 18 км/ч.
ДИСТАНЦИЯ	Без предварительной настройки дистанции – Расстояние будет отсчитываться от нуля до максимального значения 99,5 км с шагом в 0,1 км/ч. С предварительной настройкой дистанции - Расстояние будет отсчитываться от заранее установленного. Значение дистанции будет отсчитываться с шагом в 0,5 км (в диапазоне между 0,5 и 99,5 км).
КАЛОРИИ	Без предварительной установки калорий – Количество сжигаемых калорий отсчитывается от нуля до максимального значения 995 с шагом в 1 Кал. С предварительной настройкой калорий – Калории будут отсчитываться от заранее установленного значения. Значение калорий отсчитывается с шагом в 5 Кал (в диапазоне от 10 до 995 Кал).
ПУЛЬС	Плотно держите ручной пульсометр, и консоль обнаружит ваш импульсный сигнал. Во время считывания монитором сигналов сердечных сокращений, на консоли будет мигать значок сердца.

Функциональные кнопки

1. РЕЖИМ: Подтверждение настроек и переход в режим тренировки.
2. Скорость +: Выбор режима тренировки и увеличение значения одного из показателей.
3. Скорость -: Выбор режима тренировки и уменьшение значения одного из показателей.
4. ПУСК/СТОП: Начало или завершение тренировки.

ВКЛЮЧЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ:

Подключите сетевой кабель к заземленной розетке, убедитесь, что питание соответствует. Обратите внимание, чтобы ключ безопасности находился в требуемом положении и был правильно установлен на консольной базе.

РЕЖИМ БЫСТРОГО ЗАПУСКА:

Чтобы начать тренировку, нажмите одну из кнопок быстрого запуска на панели скорости.

На консоли расположены 4 кнопки быстрого выбора скорости и угла наклона тренажёра - от 3 км/ч до 12 км/ч и от 2% до 12% соответственно.

Вы можете воспользоваться режимом быстрого запуска (по скорости или наклону) во время самой тренировки, для этого нажмите кнопку ПУСК, чтобы начать тренировку.

Если вам нужно остановить беговую дорожку во время тренировки, нажмите кнопку СТОП или вытащите ключ безопасности.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОК

В беговой дорожке предусмотрено 12 встроенных программ (ниже представлены диаграммы для каждой программы). Находясь в режиме выбора программы, нажмите кнопку ПРОГРАММА для выбора желаемого режима тренировки. (P1 – P12). Нажмите кнопку СТАРТ для подтверждения своего выбора и запуска тренировки.

P1		РАЗМИНКА	P7		ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ)
P2		СЛУЧАЙНЫЙ РЕЖИМ	P8		ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ (ДИСТАНЦИЯ)
P3		БЕГ 5 КМ	P9		ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ (КАЛОРИИ)
P4		СОРЕВНОВАНИЯ	P10		ГОРНАЯ МЕСТНОСТЬ
P5		ПОТЕРЯ ВЕСА	P11		ПЛЯЖНЫЙ РЕЖИМ
P6		ИНТЕРВАЛЬНЫЙ РЕЖИМ	P12		КРОСС ПО ПЕРЕСЕЧЁННОЙ МЕСТНОСТИ

ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

ПОДГОТОВКА:

Для пользователей старше 45 лет, а также для тех, у кого есть медицинские противопоказания или отсутствует опыт работы с тренажёрами, перед эксплуатацией оборудования необходимо проконсультироваться с доктором.

Перед началом использования беговой дорожки, ознакомьтесь с основными функциональными кнопками консоли. Все инструкции по работе с консолью представлены в данном руководстве. Чтобы запустить беговую дорожку, расположите ноги по обе стороны от бегового полотна и нажмите кнопку “Пуск”. Убедитесь, что вы закрепили ключ безопасности на своей одежде. Не запускайте тренажёр, пока вы стоите непосредственно на беговом полотне. После того, как беговое полотно придёт в движение, кнопками +/- вы можете увеличить скорость беговой дорожки. После предварительной настройки скорости вы можете зайти на беговое полотно и далее регулировать скорость по своему усмотрению.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ:

В зависимости от вашего уровня физической подготовки, начните тренировку с небольшого разогрева в течение 5-10 минут, после чего постепенно увеличивайте скорость и уровень наклона беговой дорожки. Следование определённому режиму тренировок является обязательным условием для составления программы тренировок. Начните с трёх тренировок в неделю продолжительностью по 20-30 минут, увеличивая интенсивность тренировок по мере нарастания опыта.

После того, как вы будете уже уверенно себя чувствовать во время тренировки, вы можете постепенно увеличивать нагрузку двумя способами: увеличением продолжительности тренировки или изменением скорости/угла наклона беговой дорожки. Проконсультируйтесь с профессиональным тренером для получения рекомендаций о дальнейшем направлении тренировочной программы.

Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

Упрощенная программа – оптимальная продолжительность тренировки 15-20 минут, что позволяет сохранить ваше время.

В течение двух минут выполните разминку со скоростью 4,8 км/ч, затем постепенно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые две минуты, до тех пор, пока ваше дыхание не станет учащенным. Сохраните эту скорость; если чувствуете себя не комфортно, уменьшите скорость на 0,3 км/ч. Последние четыре минуты тренировки начинайте постепенно снижать скорость. Если вам тяжело работать при большой скорости, вы можете повысить интенсивность тренировки путём увеличения угла наклона беговой дорожки.

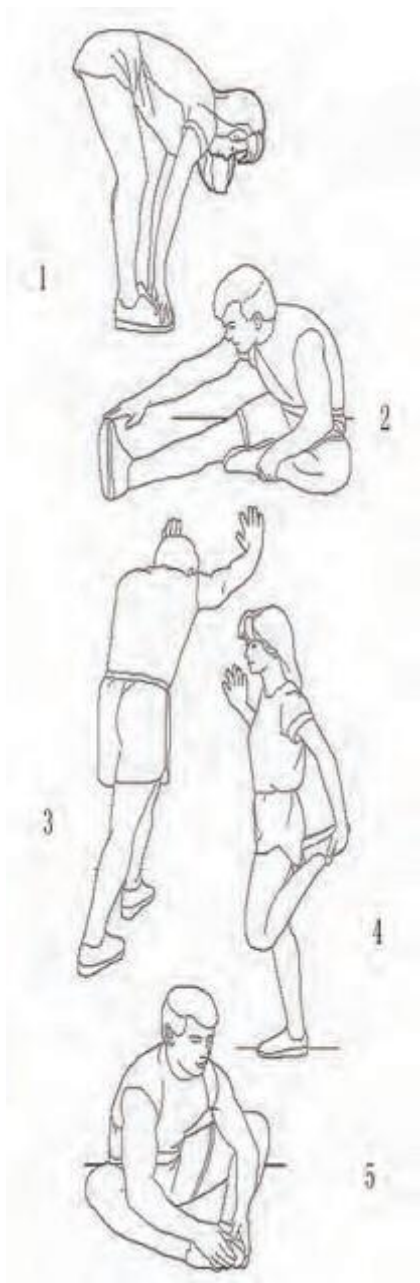
СПОРТИВНАЯ ФОРМА:

При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Разминка позволяет подготовить ваши мышцы к нагрузке, поэтому обязательно выполняйте базовые упражнения перед тренировкой, чтобы избежать повреждений.

Начните разминку с легкой/быстрой ходьбы, после чего выполните ряд простых упражнений (как показано на рисунках ниже):



1. Растяжка в поясничном суставе (наклоны вперёд) - Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Вы должны чувствовать напряжение и небольшой дискомфорт в мышцах подколенного сухожилия. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 2-3 раза.

2. Растяжка подколенного сухожилия (в положении сидя) - Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 2).

3. Растяжка задней части голени - Подойдите к стене или к дереву, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене или к дереву, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рисунок 3).

4. Растяжка четырехглавых мышц - Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рисунок 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра - Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 5).

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.

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 защемлен 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 наложение 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 ¼ 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.

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 ¼ оборота, затем правый болт - против часовой стрелки;
- Если в правую, то поверните ключом правый болт на ¼ оборота по часовой стрелке, а левый - против;
- Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова.

После того, как беговое полотно движется 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

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, 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.

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. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов, грязи, шерсти домашних животных, жидкостей и т.п.;
4. 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;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками уполномоченного сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера, это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый, при запуске беговой дорожки не стойте на беговом полотне.
10. 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;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. 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!

[Беговая дорожка DFC SIENTA T625 смотреть на сайте>>>](#)