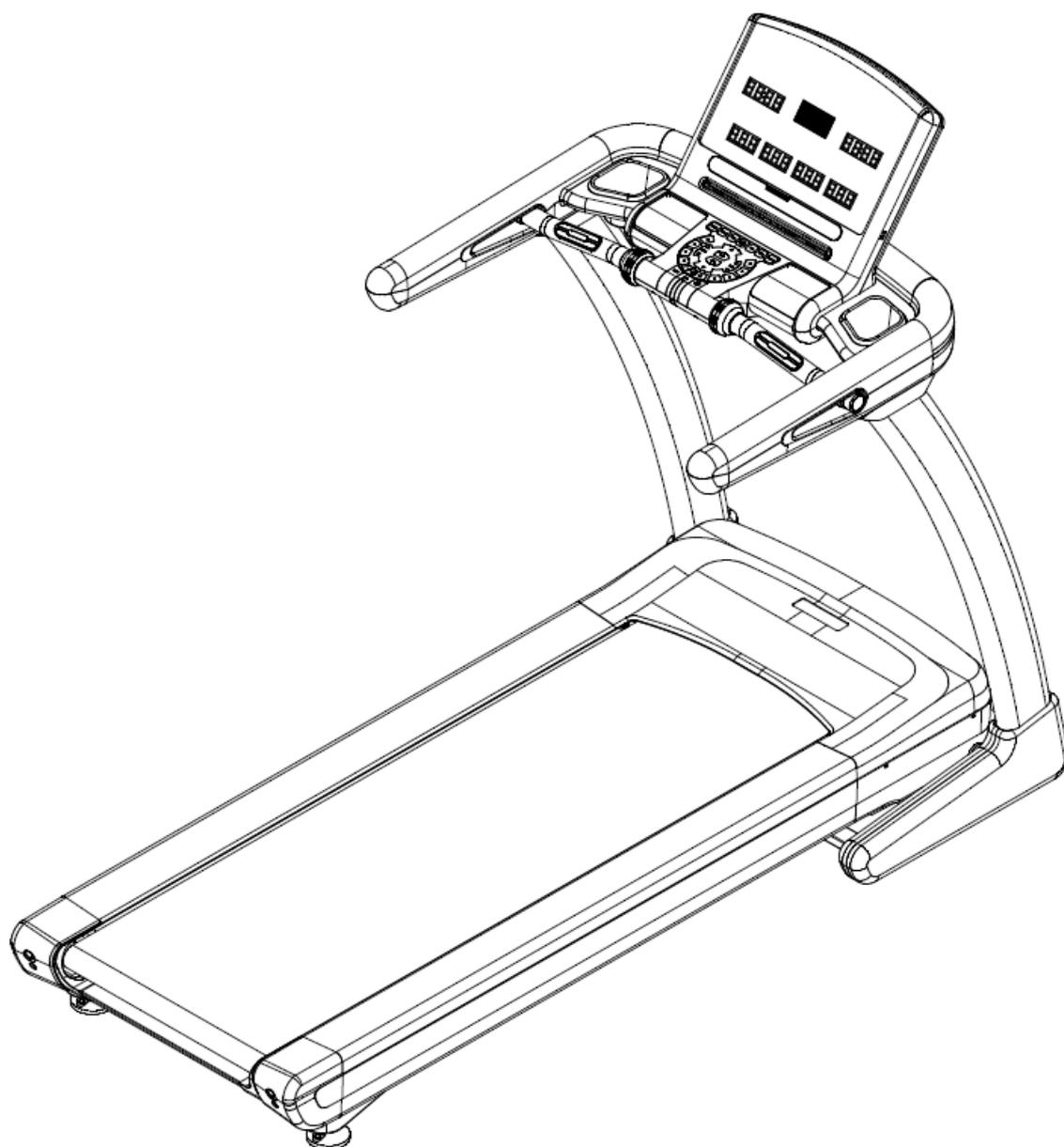


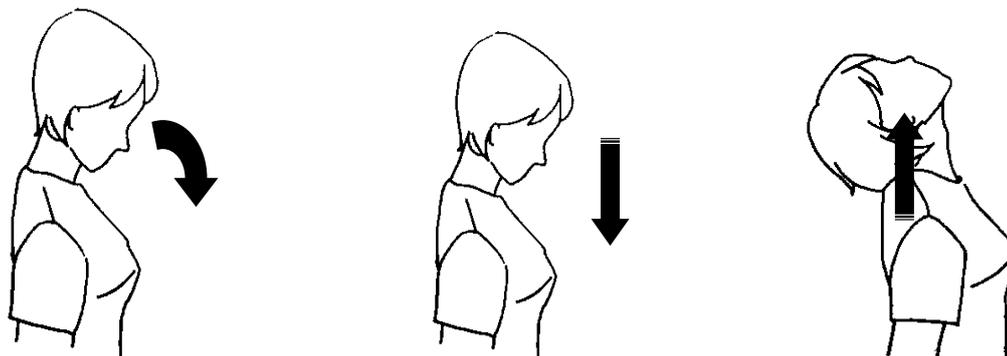
РУКОВОДСТВО ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

GYMMASTER AC79E

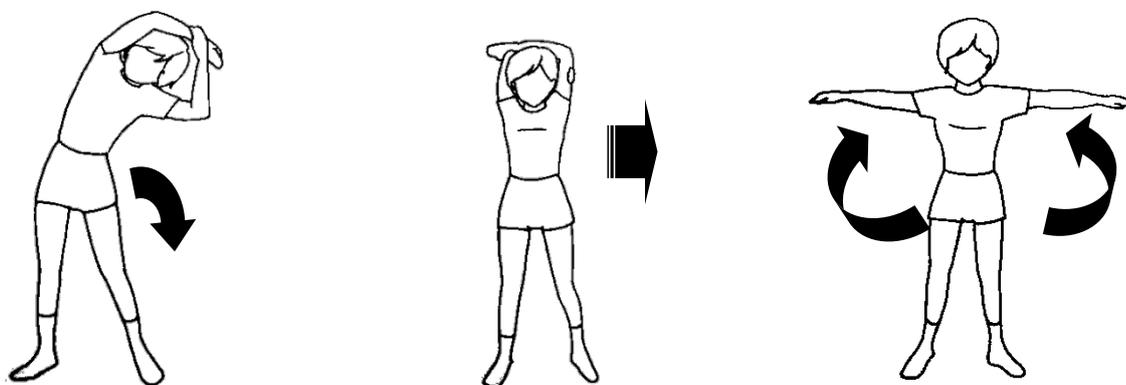


Спасибо за покупку нашего фитнес-оборудования,

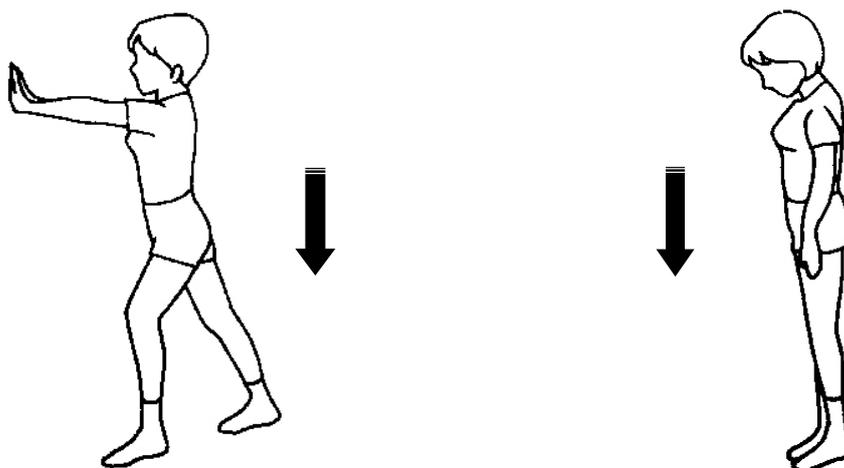
Сделайте несколько разминочных упражнений перед использованием, вы получите в два раза больше результата при вдвое меньших усилиях. Например:



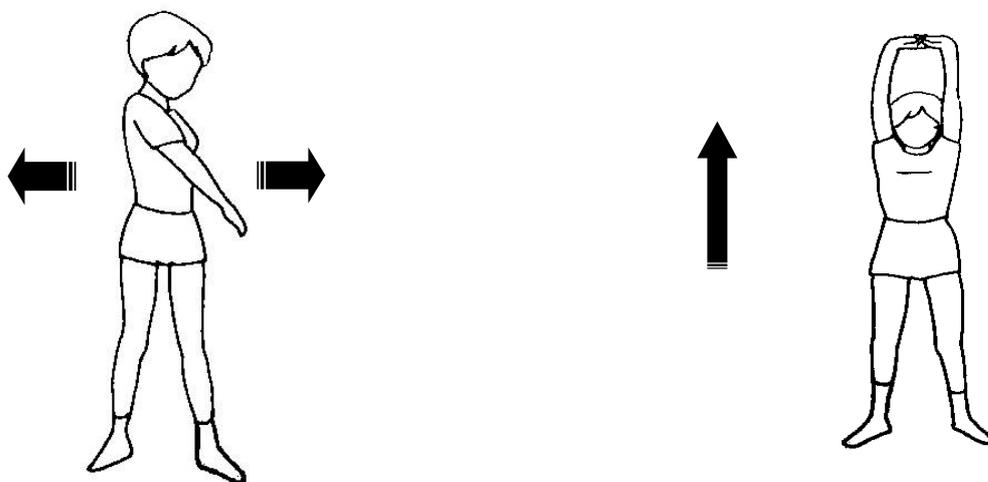
вытягивать шею вверх и вниз



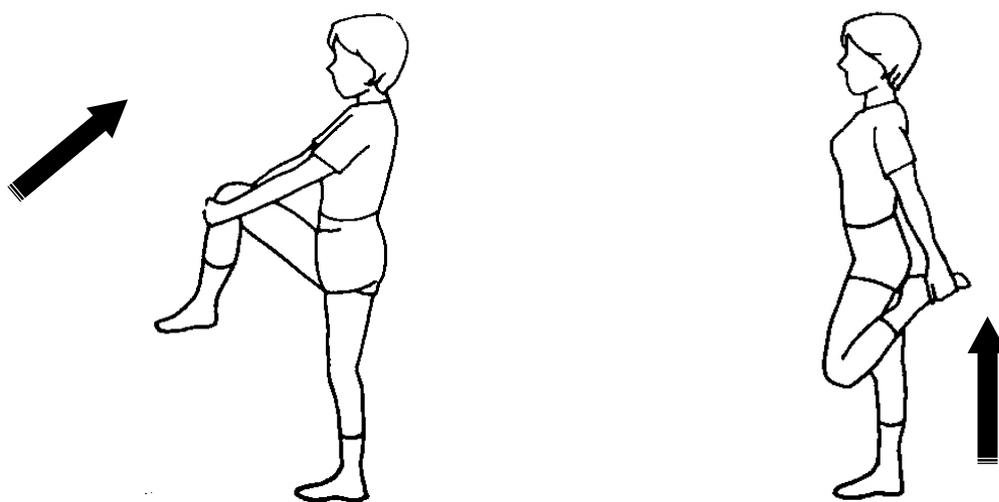
скручивание талии влево и вправо



уровень толкать вперед вертикально выпрямлять спину



упражнение на удержание равновесия влево и вправо, упражнение на удержание равновесия вверх и вниз



упражнение на растяжку бедра, упражнение на растяжение голени

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

Перед началом любой программы упражнений вам следует проконсультироваться с врачом. Рекомендуется пройти полное медицинское обследование. Пожалуйста, следуйте инструкциям:

1. Собирайте и эксплуатируйте беговую дорожку на твердой, ровной поверхности.
2. Содержите пространство за беговой дорожкой в чистоте.
3. Беговая дорожка не остановится немедленно, если какой-либо предмет попадет в полотно или на вал. В

ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ: потяните за шнур ключа безопасности, чтобы извлечь ключ безопасности.

4. Всегда проверяйте беговую дорожку перед использованием.

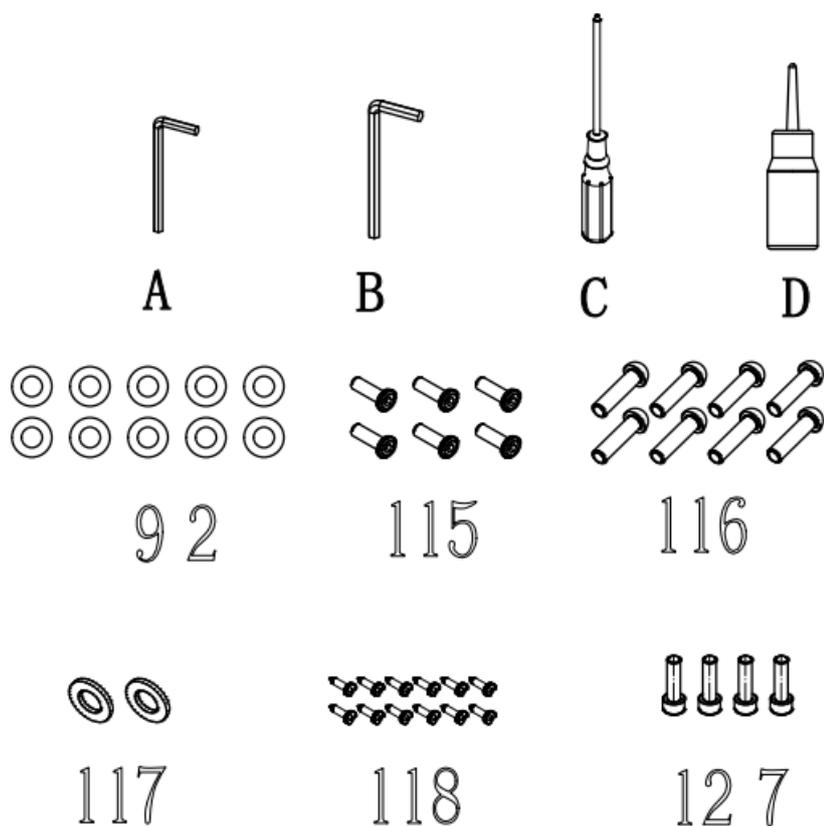
5. Убедитесь, что все детали собраны, гайки и болты затянуты.
6. Не используйте беговую дорожку, если она каким-либо образом разобрана.
7. При подключении шнура питания вставьте его в заземленную цепь. Никакие другие приборы не должны быть в той же цепи. Не прокладывайте шнур питания под беговой дорожкой. Не эксплуатируйте беговую дорожку с поврежденным или изношенным шнуром питания.
8. Держите руки подальше от движущихся частей.
9. **Обратите внимание, что для дорожки существует ограничение по весу. Если ваш вес превышает 151 кг, не рекомендуется использовать эту дорожку. Могут возникнуть серьезные травмы, если вес пользователя превысит указанный здесь предел. Этот продукт не предназначен для поддержки пользователей, чей вес превышает этот предел.**
10. Никогда не позволяйте более чем одному человеку находиться на беговой дорожке одновременно.
11. Надевайте подходящую спортивную одежду при использовании беговой дорожки. Не надевайте свободную одежду, которая может застрять в беговой дорожке. Спортивная поддерживающая одежда рекомендуется как мужчинам, так и женщинам. Всегда надевайте спортивную обувь. Никогда не используйте беговую дорожку босиком, в одних чулках или в сандалиях. Не надевайте обувь с кожаной подошвой или на высоких каблуках. Завяжите длинные волосы в пучок.
- 1 2. Не раскачивайте устройство из стороны в сторону.
- 1 3. Не используйте это оборудование непрерывно более часа.
- 1 4. При монтаже и демонтаже устройства следует соблюдать осторожность.
- 1 5. Не ставьте жидкости на какую-либо часть беговой дорожки.
- 1 6. Во избежание поражения электрическим током держите все электрические компоненты, такие как шнур двигателя и выключатель, вдали от воды.
- 1 7. Не используйте никакие аксессуары, которые не рекомендованы производителем, это может привести к травмам или выходу устройства из строя.
- 1 8. Работайте в рамках рекомендуемого уровня упражнений, НЕ работайте до изнеможения.
19. Если вы чувствуете боль или нарушение в организме, **НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ** и обратитесь к врачу.
- 2 0. Выключайте беговую дорожку во время регулировки или работы возле заднего вала.
- 2 1. Во время занятий спортом держите одну сторону магнитного ключа безопасности **ЗАЩЕЛКНУТОЙ** на вашей одежде, чтобы избежать опасности.
- 2 2. Неправильные или чрезмерные тренировки могут привести к травмам.
- 2 3. Данное оборудование не предназначено для терапевтических целей.
- 2 4. Не открывайте крышку двигателя, это могут делать только сервисные мастера.
- 2 5. Убедитесь, что место размещения тренажера ровное и вокруг него имеется свободное пространство не менее 1 м для безопасной работы.
- 2 6. Это оборудование не является игрушкой. Пожалуйста, не допускайте детей без присмотра к оборудованию во время его использования и когда оборудование остается без присмотра.

СПИСОК КРЕПЕЖА И ИНСТРУМЕНТОВ

Для вашего удобства мы определили крепеж и инструмент, который понадобится при сборке.

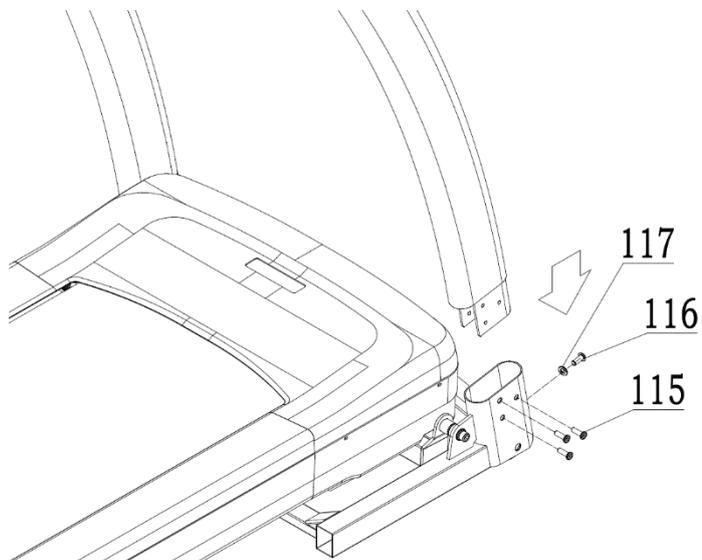
Таблица ниже предоставлена для того, чтобы помочь вам определить элементы, которые могут быть вам незнакомы.

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
92	Шайба Ф 8	10
115	M8* 25 Болт с шестигранной головкой	6
116	M8* 25 Болт с шестигранной головкой	8
117	шайба Ф 8	2
118	ST4.2*15 Винт	6
127	M 8*35 Болт с шестигранной головкой	4
А	5 мм ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ	1
Б	6 мм ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ	1
С	ОТВЕРТКА	1
Д	СМАЗКА	1



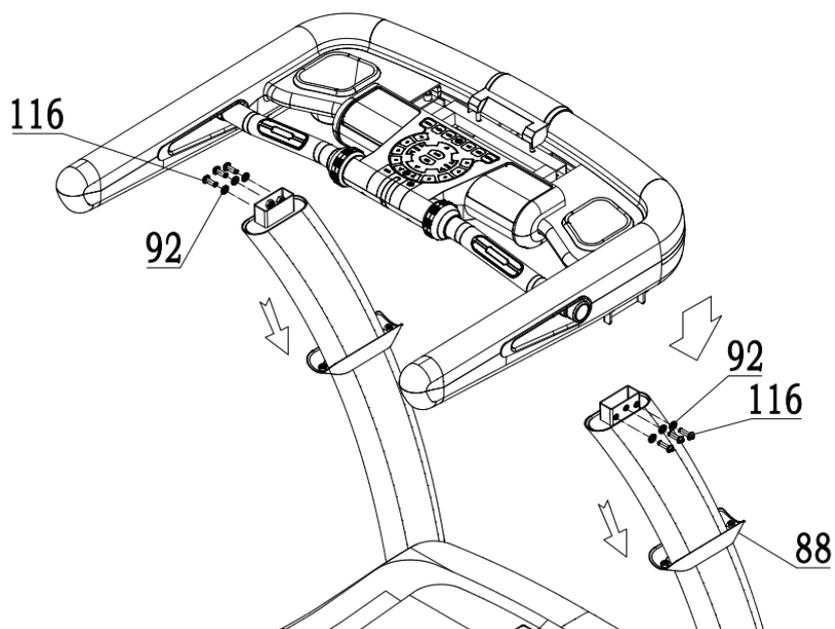
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

ВНИМАНИЕ: Установите все винты, шайбы и болты, затем затяните их.



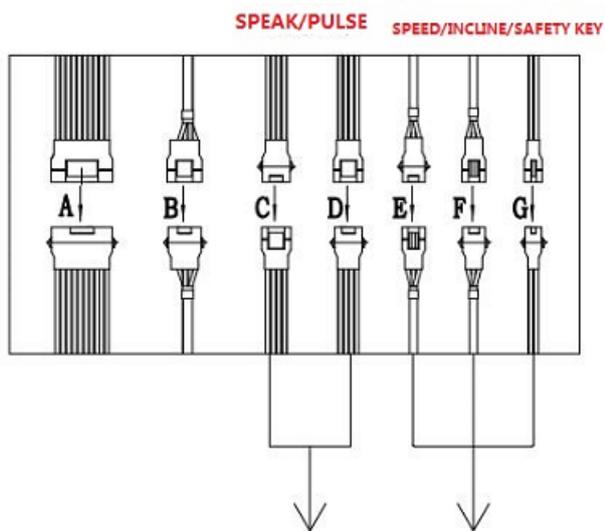
ШАГ 1:

Закрепите стойки на базовой раме с помощью болта с шестигранной головкой M8*25 (115), болта с шестигранной головкой M8*25 (116) и дугообразной шайбы Ф8 (117)



ШАГ 2:

Закрепите консоль на стойках с помощью болта с шестигранной головкой M8*25 (116) и шайбы Ф8 (92).



Подключите все кабели.

A. Основной соединительный кабель

B. Кабель кнопки наклона

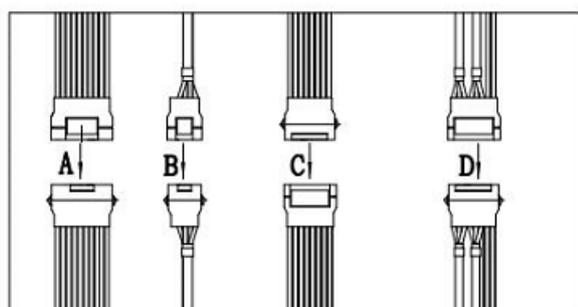
C. Кабель кнопки скорости

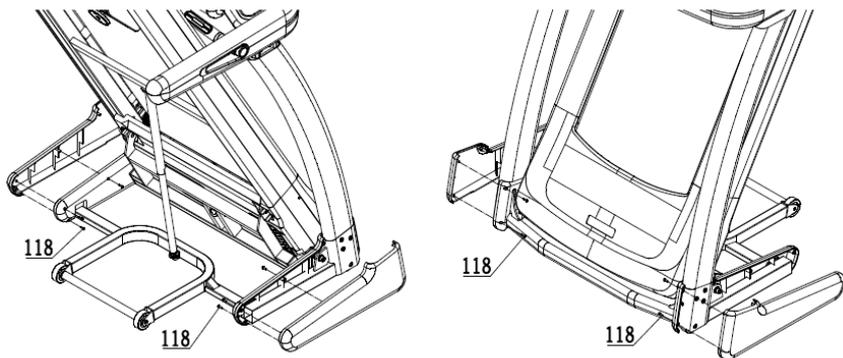
D. Кабель пульса

E. Кабель скорости

F. Кабель наклона

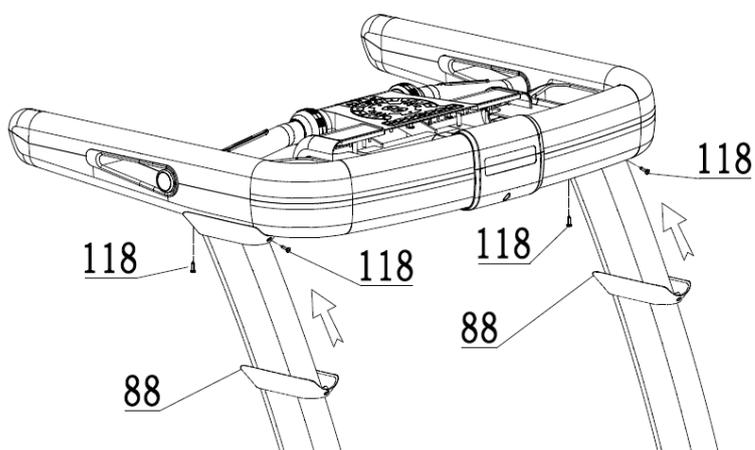
G. Кабель ключа безопасности





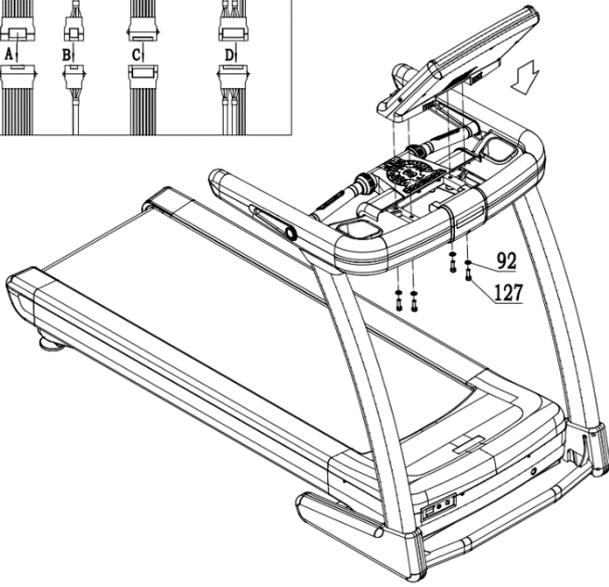
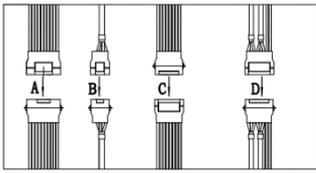
ШАГ 3:

Закрепите защитную крышку стойки на базовой раме с помощью винта ST4.2*15 (118).



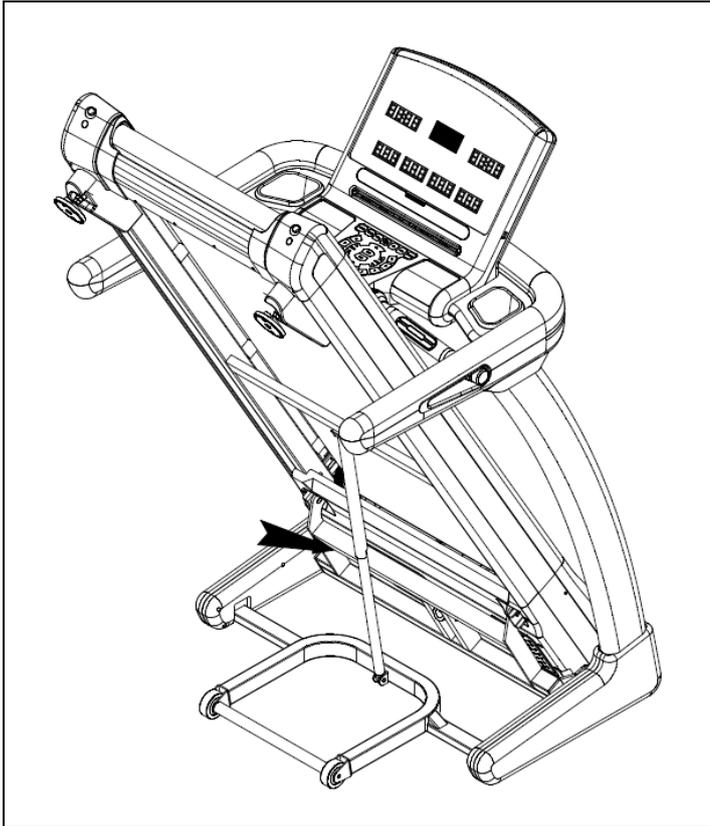
ШАГ 4:

Закрепите защитный кожух ручки на стойках с помощью винта ST4.2 * 15 (118).



ШАГ 5:

Закрепите консоль на раме консоли с помощью шайбы Ф8 (92) и винта (127).



Складывание дорожки:

Чтобы разложить беговую дорожку:

1. Нажмите на амортизатор.
2. Возьмитесь за верхние торцевые крышки и медленно потяните беговую дорожку вниз к полу.

Чтобы сложить:
Возьмитесь обеими руками за задние торцевые крышки и поднимите полотно до щелчка.



РАБОТА КОНСОЛИ



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Функции

а) Ручная программа

Запускается сразу после нажатия кнопки «Пуск» (1).

б) Целевая программа

Нажмите кнопку цели, чтобы начать обратный отсчет и задать целевое время, расстояние, калории и количество шагов. (2)

в) Фиксированная программа (P01~P24)

Нажмите PROGRAM (3), чтобы выбрать программу, используйте стрелки вверх/вниз для прокрутки списка (4).

Для выбора и установки времени работы (по умолчанию 99 минут) можно использовать 24 программы: от 5 до 99 минут.

Эти 24 программы следующие:

- 6 – с изменение только скорости;
- 12 – с изменением скорости и наклона;
- 6 только с изменением наклона

г) Пользовательский режим (кнопка 5)

Пользовательский режим U1~U4, ручной ввод времени, скорости и угла наклона

е) HRC программы пульсозависимые (кнопка 6)

Есть 4 программы (HRC1, HRC2, HRC3, HRC4) HRC, вы можете установить время, возраст, вес и отобразить максимальную частоту сердечных сокращений текущей программы

Максимальная частота сердечных сокращений рассчитывается как 220 - возраст, и пользователь может настроить ее с помощью стрелок вверх и вниз.

HRC1: 60% макс.

HRC2: 70% макс.

HRC3: 80% макс.

HRC4: 90% макс.

В режиме HRC беговая дорожка будет определять частоту сердечных сокращений только с помощью нагрудного ремня.

е) BODY FAT (7)

Для измерения процента жировой массы сделайте

УПРАВЛЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ

Убедитесь, что ключ безопасности вставлен правильно, в противном случае на консоли отобразится «--».

а) Загрузка

После установки ключа безопасности включите питание, на консоли отобразится номер версии и ОБЩЕЕ значение. Затем режим ожидания, программа по умолчанию: ручной режим

Старт 1,0 км/ч-0,0 подъем, пользователь может свободно изменять скорость/подъем, максимальное время по умолчанию составляет 99 минут.

б) БЕГ

После перехода в режим ожидания или настройки программы нажмите <Старт> (1) НАЧНЕТСЯ ОТСЧЕТ 3-2-1 (3 с), а затем дорожка начнет двигаться.

в) Остановить работу

Во время работы нажмите <стоп/пауза>; (8) двигатель начнет остановку наклон вернется в нулевое положение.

Когда пользователь один раз нажимает на кнопку остановки/паузы на беговой дорожке, дорожка ставится на паузу на 2 минуты, затем она переходит в режим ожидания и наклон опускается до 0,0.

Если дважды нажать кнопку «стоп/пауза», беговая дорожка остановится, опуститься на 0,0 и сбросит данные.

При снятии ключа безопасности скорость возвращается к нулю. Наклон сохраняется. При повторном включении ключа безопасности наклон возвращается к нулю.

г) Установка скорости

Во время бега нажмите кнопку «скорость +/-» (9), чтобы увеличить/уменьшить скорость на 0,1, или используйте интеллектуальное кольцо для регулировки с шагом 0,5 км/ч (10), минимальная скорость 1 км/ч, диапазон скорости – 1-20 км/ч, клавиши быстрого доступа к скорости <3>, <6>, <9>, <12> (11) служат для быстрого изменения скорости на соответствующие значения.

д) Установка наклона

Во время работы нажмите вверх/вниз +/- для увеличения/уменьшения наклона на 1% (12) или используйте интеллектуальное кольцо для регулировки с шагом 1%, диапазон регулировки от 0 до 15, клавиши быстрого доступа вверх/вниз <3>, <6>, <9>, <12 > (13) служат для быстрого изменения наклона на соответствующие значения.

е) Установить целевую программу

В режиме ожидания нажмите кнопку TARGET (2), чтобы перейти в режим настройки целевой тренировки: времени, расстояния, калорий, шагов.

Текущая установленная цель будет мигать в качестве уведомления, нажимайте стрелки вверх и вниз (9, 12), чтобы настроить целевое значение,

Долгое нажатие для непрерывной регулировки, затем нажмите Enter (14) для подтверждения.

Целевое время: значение по умолчанию 30:00; диапазон 5:00-99:00; шаг изменения = 1 минута

Целевое количество калорий: значение по умолчанию 50; диапазон 10-990; шаг изменения =10 калорий

Целевой шаг: по умолчанию 4000; диапазон 1000-9900; шаг изменения =100 шагов

После установки программы нажмите <START> (1), чтобы начать бег, когда обратный отсчет достигнет 0,0, беговая дорожка остановится.

ж) Установка встроенной программы

В режиме ожидания нажмите <PROGRAMS> (3,5); окно [PULSE] (15) начнет мигать, отобразится номер программы, и пользователь сможет с помощью стрелочек или колесиков прокрутки выбрать программу (P01-P24). Нажмите Enter (14) для подтверждения

Нажмите MODE (0), чтобы установить время, а затем используйте стрелки вверх/вниз, чтобы установить время (время по умолчанию — 30:00 минут), диапазон — от 5:00 до 99:00 минут.

з) Настройка HRC

Нажмите HRC (6) в режиме ожидания

Для выбора программ H1-H4 используйте стрелки вверх/вниз (9,12) и нажмите Enter (14)

для подтверждения.

- Чтобы настроить значение, нажмите MODE (0)

1) Установите время, значение по умолчанию — 30 минут, диапазон — от 5 до 99 минут, затем нажмите Enter.

2) Нажмите MODE (0), чтобы установить возраст, значение по умолчанию — 40, диапазон — от 16 до 65, а затем нажмите Enter (14).

3) Нажмите MODE (0); установите вес, значение по умолчанию 68 кг, диапазон 40-130 кг, затем нажмите Enter (14)

4) Предлагаемая цель будет отображена в окне частоты сердечных сокращений, и пользователь может использовать стрелки вверх/вниз (9,12), чтобы изменить значение, а затем нажать Enter (14).

Нажмите <START> (1), беговая дорожка начнет работать, скорость по умолчанию составляет 1 км/ч, а в окне времени отобразится значение по умолчанию 30 или установленное время.

Когда обратный отсчет времени достигнет нуля, беговая дорожка остановится.

Программа HRC применима только к нагрудному ремню, а скорость и наклон будут регулироваться в соответствии с текущей частотой пульса по сравнению с целевым значением частоты пульса.

- Как меняется скорость во время HRC программ:

A: HRC определяет частоту сердечных сокращений каждые 30 секунд (частота сердечных сокращений отображается всегда).

B: Если частота сердечных сокращений пользователя ниже целевой частоты сердечных сокращений на 30 ударов в минуту, скорость увеличится на 2,0 км/ч.

C: Если частота сердечных сокращений пользователя на 6–29 ударов в минуту ниже целевой частоты сердечных сокращений, скорость увеличится на 1,0 км/ч.

D: Если частота сердечных сокращений пользователя превышает целевую частоту сердечных сокращений на 30 ударов в минуту, скорость уменьшится на 2,0 км/ч.

E: Если частота сердечных сокращений пользователя на 6–29 ударов в минуту превышает целевую частоту сердечных сокращений, скорость уменьшится на 1,0 км/ч.

G: Если частота сердечных сокращений пользователя выше или ниже целевой частоты сердечных сокращений на 0–5 ударов в минуту, то скорость остается прежней.

4. В следующих ситуациях скорость сбрасывается до минимума, дорожка двигается на минимальной скорости в течение 15 секунд, а затем останавливается, подавая звуковой сигнал один раз в секунду.

A: Частота сердечных сокращений определяется каждые 30 секунд, если частота сердечных сокращений не определяется дважды подряд.

B: При скорости 1 км/ч частота сердечных сокращений во время тренировки превышает целевую частоту сердечных сокращений, что приводит к замедлению.

C: Когда частота сердечных сокращений превышает (220-возраст спортсмена).

5. При скорости выше 1 км/ч замедление не может быть ниже 1 км/ч. Например, минимальная скорость беговой дорожки составляет 1 км/ч, а при беге со скоростью 1,6 км/ч частота сердечных сокращений замедлится на 1,0 (2,0) км/ч, затем замедлится до 1 км/ч.

Наклон не зависит от частоты сердечных сокращений и может быть отрегулирован вручную.

Начальная скорость — 1 км/ч, а частота сердечных сокращений не измеряется в течение 1 минуты перед забегом.

Также на дорожке доступна ручная регулировка скорости и наклона. Регулировка будет производиться для текущих 30 сегментов тренировки. При переходе к следующему шагу значение скорости/наклона будет соответствовать правилам HRC. Нажмите режим, и пользователь может остановить HRC и запустить ручную программу.

и) ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

В режиме ожидания нажмите USER (5)

Нажмите ENTER (14), чтобы установить время тренировки. Нажмите ENTER (14) еще раз для подтверждения или START (1), чтобы напрямую начать работу программы USER. Ниже приведен метод настройки 30-сегментных данных программы USER.

1) Нажмите кнопку MODE (0), чтобы войти в шаг настройки данных. Данные в первом столбце мигают, чтобы войти в состояние редактирования, нажмите на стрелочки (9) или используйте круглый переключатель (10), установите желаемую скорость. Нажмите наклон +/- (12) или используйте круглый переключатель (15), чтобы установить значение наклона. Скорость по умолчанию равна 1,0. Наклон по умолчанию равен 0. Нажмите ENTER (14), чтобы подтвердить вход в следующий блок.

2) Второй шаг все 30 столбиков начнут одновременно мигать.

3) После установки всех 30 сегментов программы нажмите ENTER (14), чтобы вернуться к мигающему состоянию имени USER, что означает, что все данные записаны. В это время вы можете нажать ENTER (14), чтобы установить время бега. Вы также можете напрямую нажать START (1), чтобы начать бег. Когда обратный отсчет достигнет 0:00, беговая дорожка останавливается

к) РЕЖИМ ТЕСТА BODY FAT

Нажмите кнопку BODY FAT (7) в режиме ожидания, чтобы войти в режим массовой доли жира.

Окно калорий (16) отобразит: пол, значение по умолчанию: S-1, диапазон настроек: 1-2; 1 = мужской 2 = женский.

Окно расстояния (17): возраст, значение по умолчанию: 25 лет, диапазон настроек: 10-99 лет.

Окно отображения шагов (18): высота, значение по умолчанию: 170 см, диапазон настройки 100-220 см

Отображение окна скорости (19): вес, значение по умолчанию: 70 кг, диапазон настройки 20-150 кг

1) Нажмите MODE (0), чтобы войти в настройки, используйте стрелки вверх/вниз (9,12), чтобы настроить пол, возраст, рост и вес.

2) После завершения настройки параметров нажмите MODE (3), на матричном окне отобразится 0.0.

3) В это время положите руки на датчик пульса, через 8 секунд в матричном окне отобразится измеренное значение процента жира в организме.

л) фиксированные диаграммы программ (SPD – скорость, inc – наклон, верхняя строка – номер сегмента программы, левый столбец – название программы):

TIME MODE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P-01	SPD	1	3	3	4	5	5	4	4	3	3	2	3	3	4	5	5	4	4	3	3	3	3	4	5	5	4	4	3	3	1
P-02	SPD	2	4	6	6	6	5	4	4	4	3	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	2
P-03	SPD	2	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	4	3	2
P-04	SPD	2	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	3	2
P-05	SPD	3	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	5	3	2
P-06	SPD	3	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	3	2
P-07	spd	1	3	3	4	5	5	4	4	3	3	2	3	3	4	5	5	4	4	3	3	3	3	4	5	5	4	4	3	3	1
	inc	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0	3	3	4	4	6	6	4	4	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0
P-08	spd	2	4	6	6	6	5	4	4	4	3	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	2
	inc	0	3	3	5	5	6	6	5	5	3	1	3	3	4	4	6	6	4	4	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0
P-09	spd	2	4	6	6	6	5	4	4	4	3	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	2
	inc	3	5	3	5	9	4	2	4	6	8	10	10	5	5	5	4	4	6	7	8	7	4	4	4	5	7	7	6	4	0
P-10	spd	2	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	4	3	2
	inc	5	4	4	3	3	4	4	3	3	10	8	6	6	4	3	4	5	6	10	8	6	3	3	5	5	3	3	5	4	0
P-11	spd	2	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	4	3	2
	inc	7	5	4	3	4	5	5	4	4	8	7	9	9	5	5	4	6	6	8	7	6	6	3	3	4	6	6	4	4	0
P-12	spd	2	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	3	2
	inc	6	4	4	3	4	4	5	6	7	7	10	8	6	5	6	7	9	7	8	10	10	8	6	5	7	7	10	8	5	0
P-13	spd	2	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	3	2
	inc	5	7	7	5	7	4	6	6	7	8	10	10	3	3	5	5	7	7	8	8	10	8	6	4	6	6	8	8	10	0
P-14	spd	3	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	5	3	2
	inc	5	4	4	3	3	4	5	5	8	10	8	8	6	4	3	4	6	6	8	8	10	10	8	4	3	4	8	8	10	0
P-15	spd	3	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	5	3	2
	inc	6	5	6	5	4	6	8	8	9	9	10	10	6	5	4	5	6	6	8	8	10	10	6	5	4	6	8	8	10	0
P-16	spd	3	4	6	7	8	10	8	6	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	4	3	2
	inc	8	8	6	5	6	5	6	8	8	10	10	8	6	4	6	6	8	8	10	8	6	5	5	8	6	8	10	10	12	0
P-17	spd	3	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	3	2
	inc	8	8	6	5	4	3	4	5	6	6	10	6	6	4	3	4	6	8	10	12	10	8	4	3	4	6	8	10	12	0
P-18	spd	3	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	3	2
	inc	10	9	8	7	6	5	6	7	8	10	12	8	7	6	5	6	7	8	10	12	10	8	6	5	6	7	8	10	12	0
P-19	INC	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0	3	3	4	4	6	6	4	4	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0
P-20	INC	3	5	3	5	9	4	2	4	6	8	10	10	5	5	5	4	4	6	7	8	7	4	4	4	5	7	7	6	4	0
P-21	INC	5	4	4	3	3	4	4	3	3	10	8	6	6	4	3	4	5	6	10	8	6	3	3	5	5	3	3	5	4	0
P-22	INC	6	5	6	5	4	6	8	8	9	9	10	10	6	5	4	5	6	6	8	8	10	10	6	5	4	6	8	8	10	0
P-23	INC	8	8	6	5	4	6	6	8	6	10	10	8	6	4	6	6	8	8	10	8	6	5	5	8	6	8	10	10	12	0
P-24	INC	10	9	8	7	6	5	6	7	8	10	12	8	7	6	5	6	7	8	10	12	10	8	6	5	6	7	8	10	12	0

м) Переключатель вентилятора (21)

1. Нажмите переключатель FAN, чтобы включить или выключить вентилятор.

2. Используйте кнопку + и - , чтобы отрегулировать скорость от 1 до 3.

н) Музыка через Bluetooth

Включите Bluetooth телефона, чтобы соединиться с найденным устройством Bluetooth беговой дорожки. После успешного подключения используйте мобильный телефон для воспроизведения музыки.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ техническое обслуживание очень важно для того, чтобы ваша беговая дорожка всегда находилась в отличном рабочем состоянии.

Неправильное обслуживание может привести к повреждению или сокращению срока службы беговой дорожки и приостановке гарантийных обязательств.

1. Важно: Никогда не используйте абразивные материалы или растворители для чистки беговой дорожки. Чтобы не повредить консоль, держите ее вдали от жидкостей и не допускайте попадания на нее прямых солнечных лучей.

2. Регулярно проверяйте и затягивайте все части беговой дорожки. Немедленно заменяйте любые изношенные части.

ЧИСТКА:

Регулярная чистка беговой дорожки продлит срок ее службы.

1. **Предупреждение:** Во избежание поражения электрическим током убедитесь, что питание беговой дорожки отключено, а шнур питания отсоединен от розетки, прежде чем приступить к чистке или обслуживанию.

2. **Важно:** Никогда не используйте абразивы или растворители для чистки беговой дорожки. Чтобы предотвратить повреждение компьютера, держите его подальше от жидкостей и прямых солнечных лучей.

3. **После каждой тренировки:** протирайте консоль и другие поверхности беговой дорожки чистой, смоченной водой мягкой тканью, чтобы удалить излишки пота.

4. **Еженедельно:** Для удобства чистки рекомендуется использовать коврик для беговой дорожки. Грязь с обуви попадает на полотно и в конечном итоге попадает под беговую дорожку. Чистите пылесосом нижнюю часть беговой дорожки раз в неделю.

РЕГУЛИРОВКА РЕМНЯ:

Регулировка и натяжение ремня выполняет две функции: регулировка натяжения и центрирование. Беговое полотно было правильно отрегулировано на заводе. Однако транспортировка, неровный пол или другие непредвиденные причины могут привести к смещению ремня от центра, что приведет к трению ремня о пластиковую боковую направляющую или торцевые заглушки и, возможно, к повреждению. Чтобы отрегулировать ремень обратно в правильное положение, следуйте инструкциям ниже:

1. Беговая дорожка сместилась влево:

Сначала отсоедините шнур питания от сетевого фильтра. Используя предоставленный шестигранный ключ, поверните болт регулировки левого заднего ролика на 1/4 оборота по часовой стрелке. Подключите шнур питания обратно к сетевому фильтру и запустите беговую дорожку на скорости 4 км/ч. Вы должны увидеть, как лента начнет корректироваться, двигаясь обратно к центру. Повторяйте вышеуказанную процедуру, пока беговое полотно не будет отцентрировано. Возможно, потребуется отрегулировать натяжение бегового полотна после завершения этой процедуры, если полотно будет проскальзывать во время ходьбы. Ниже приведены инструкции «Проскальзывание бегового полотна».

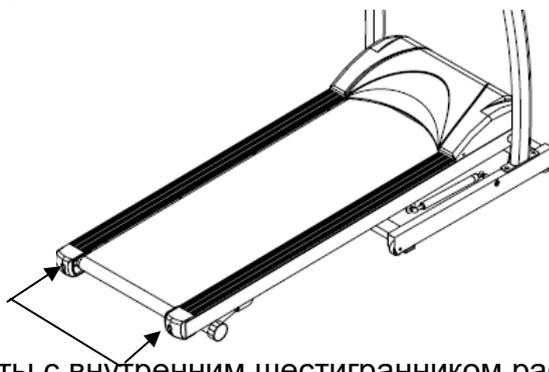
2. Беговое полотно сместилось вправо:

Сначала отсоедините шнур питания от сетевого фильтра. Используя предоставленный шестигранный ключ, поверните болт регулировки правого заднего ролика на 1/4 оборота по часовой стрелке. Подключите шнур питания обратно к сетевому фильтру и запустите беговую дорожку на скорости 4 км/ч. Вы должны увидеть, как лента начнет корректироваться, двигаясь обратно к центру. Повторяйте вышеуказанную процедуру, пока беговое полотно не будет отцентрировано. Возможно, потребуется отрегулировать натяжение бегового полотна после завершения этой процедуры, если полотно будет проскальзывать во время ходьбы. Ниже приведены инструкции «Проскальзывание бегового полотна».

3. Беговое полотно проскальзывает:

Сначала отсоедините шнур питания от сетевого фильтра. Используя шестигранный ключ, входящий в комплект поставки, поверните левый и правый болты регулировки заднего ролика на одинаковое расстояние, обычно на 1/4 оборота по часовой стрелке. Подключите шнур питания обратно к сетевому фильтру и запустите беговую дорожку на скорости 4 км/ч. Теперь вам следует пройтись по ленте, чтобы определить, проскальзывает ли она по-прежнему. Повторяйте описанную выше процедуру до тех пор, пока беговая лента не перестанет проскальзывать. Натяжение должно быть достаточно сильным, чтобы не проскальзывать.

ВНИМАНИЕ! Не перетягивайте вал! Это приведет к преждевременному выходу из строя подшипников!



Правый и левый болты с внутренним шестигранником расположены в задней части беговой дорожки.

СМАЗКА ДЕКИ:

Беговое полотно предварительно смазано на заводе. Тем не менее, рекомендуется периодически проверять смазку беговой доски, чтобы обеспечить оптимальную работу беговой дорожки.

Каждые 3 месяца эксплуатации приподнимайте боковины бегового полотна и ощупывайте верхнюю поверхность беговой доски, насколько можете дотянуться. Если вы чувствуете следы силикона, то дополнительная смазка не требуется. Если на ощупь она сухая, следуйте инструкциям ниже.

Используйте Lube 'N Walk или силикон не на нефтяной основе, например, «Napa 8300» (продается в большинстве магазинов).

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

- 1 Расположите беговое полотно так, чтобы шов находился сверху и по центру беговой доски.
- 2 Вставьте распылительную насадку в распылительную головку баллончика со смазкой.
- 3 Поднимая сторону бегового полотна, расположите распылительную насадку между беговым полотном и доской примерно в 15 см от передней части беговой дорожки. Нанесите силиконовый спрей на беговую доску, двигаясь от передней части беговой дорожки к задней. Повторите то же самое с другой стороны полотна. Распыляйте примерно по 4 секунды с каждой стороны.
- 4 Дайте силикону «застыть» в течение 1 минуты, прежде чем использовать беговую дорожку.

