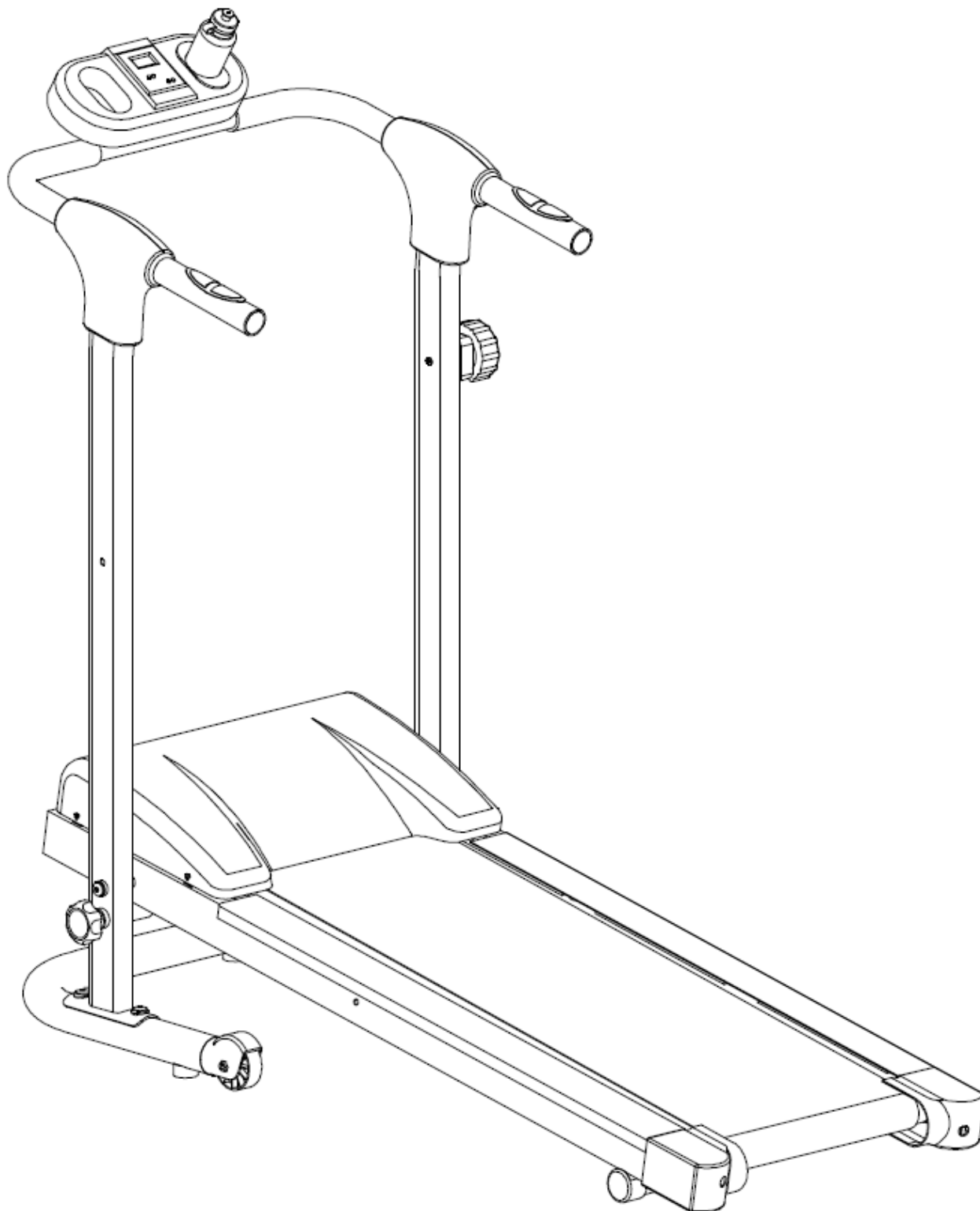


**МЕХАНИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
DFC T2001B
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

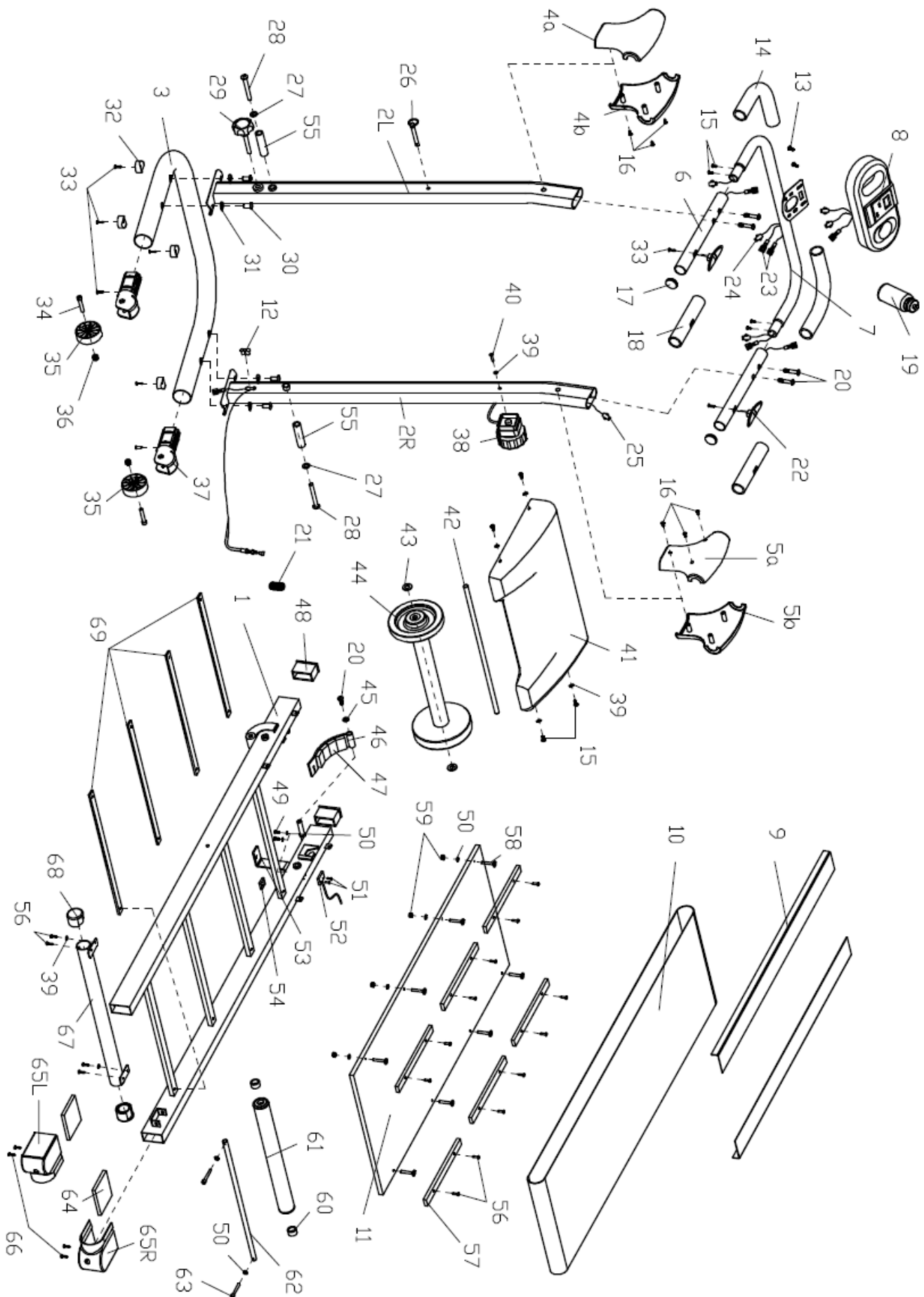


ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПЕРЕД СБОРКОЙ И ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ТРЕНАЖЕРА.

1. Перед тем, как начать тренировки, внимательно прочитайте инструкцию, сохраните данное руководство для использования в будущем.
2. Перед началом любой программы упражнений вы должны проконсультироваться с врачом, чтобы определить, если у вас есть какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могли бы привести к потере здоровья. Необходимо соблюдать рекомендации врача, если вы принимаете лекарства, воздействующие на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Перед использованием проверяйте, чтобы каждая деталь была в норме. Вы должны прекратить использование тренажера, если какая-нибудь деталь повреждена, почините или замените поврежденные детали.
4. Не пользуйтесь тренажером, если он неправильно собран. Также вы должны периодически проводить осмотр своего тренажера, чтобы убедиться, что он находится в хорошем состоянии.
5. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования.
6. Надевайте соответствующую спортивную одежду во время тренировки. Не надевайте просторную одежду, которая может попасть в тренажер. Так же вам понадобится спортивная обувь для использования тренажера.
7. Используйте тренажер на ровной и чистой поверхности. Не используйте тренажер около воды или на открытом воздухе.
8. Держите руки подальше от движущихся узлов тренажера. При подъеме или перемещении оборудования будьте очень внимательны.
9. При начале движения по дорожке держитесь за рукоятки, чтобы избежать падения.
10. Прислушивайтесь к своему телу. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут повредить вашему здоровью. Если вы чувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, боль в спине или другие симптомы остановите тренировку сразу и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем её продолжить.
11. Максимальный вес пользователя: 110кг.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

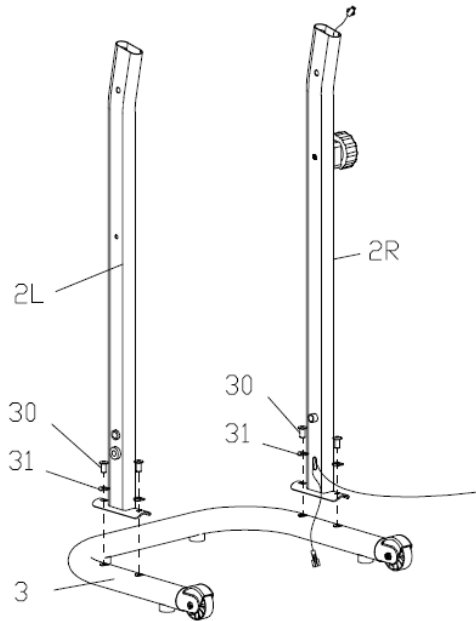
No.	Описание	Кол-во	No.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	36	Нейлоновая гайка М8	2
2L/R	Стойка левая и правая	1/1	37	Крепление колеса	2
3	Передний стабилизатор	1	38	Регулировка натяжения	1
4a/b	Левая крышка рукоятки	1pair	39	Плоская шайба ф5	7
5a/b	Правая крышка рукоятки	1pair	40	Винт М5х18	1
6	Рукоятка	2	41	Кожух	1
7	Фиксированный поручень	1	42	Ось вала	1
8	Консоль	1	43	Плоская шайба ф 12	4
9	Подножка	2	44	Передний вал	1
10	Беговое полотно	1	45	Плоская шайба ф 8	1
11	Дека	1	46	Магнитная панель	1
12	Заглушка	1	47	Магнитный блок	4
13	Винт	2	48	Прямоугольная заглушка	2
14	Накладка	2	49	Винт М6х16	2
15	Винт М5х12	8	50	Плоская шайба ф 6	12
16	Винт ST4х12	6	51	Винт ST3х10	2
17	Круглая заглушка	2	52	Провод датчика	1
18	Крышка рукоятка	2	53	Z –образный фиксатор	1
19	Бутылка (ЕСЛИ ЕСТЬ)	1	54	Фиксатор	1
20	Винт М8х20	5	55	Втулка	2
21	Пружина сжатия	1	56	Винт ST4.2х13	16
22	Датчик пульса	2	57	Амортизатор	6
23	Провод пульсометра	2	58	Винт М6х38	8
24	Соединительный провод	1	59	Нейлоновая гайка М6	8
25	Соединительный провод	1	60	Резиновый амортизатор	2
26	Фиксатор	1	61	Задний вал	1
27	Плоская шайба	2	62	Ось	1
28	Винт М10х80	2	63	Винт М6х55	2
29	Ручка	1	64	Прокладка	2
30	Винт М10х20	4	65L/R	Заглушка левая и правая	1/1
31	Дуговая шайба ф10	4	66	Винт ST4.2х13	4
32	Амортизатор	4	67	Задний вал	1
33	Винт ST4.2х19	8	68	Заглушка	2
34	Винт М8х45	2	69	Амортизатор	4
35	Колесо	2			

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Перед началом сборки данного продукта, вытащите все детали из упаковки проверьте, что все перечисленные части в наличии. После этого, начните с первого этапа сборки.

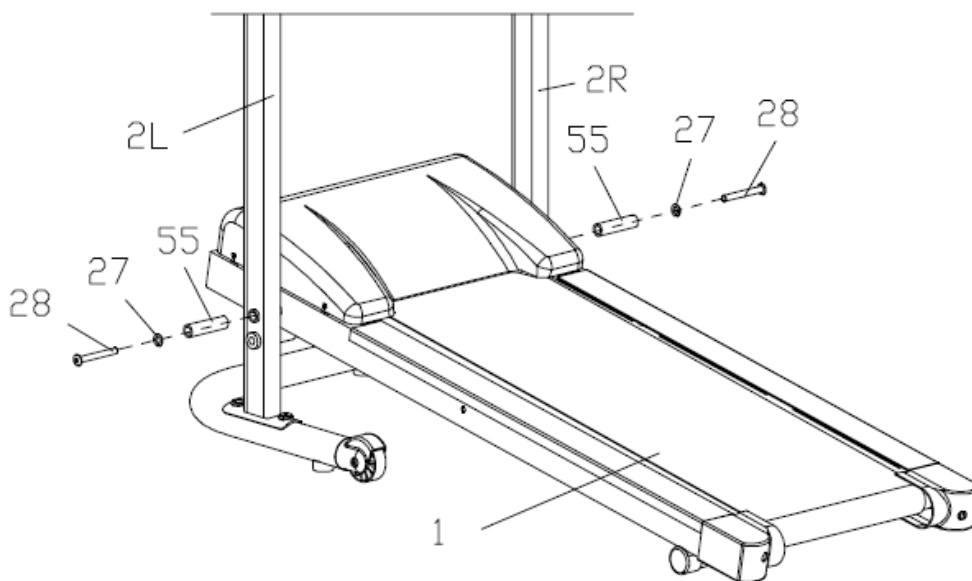
ШАГ 1

Прикрепите левую и правую стойки (2L/R) к переднему стабилизатору (3) с помощью винта (30) и дуговой шайбы (31).



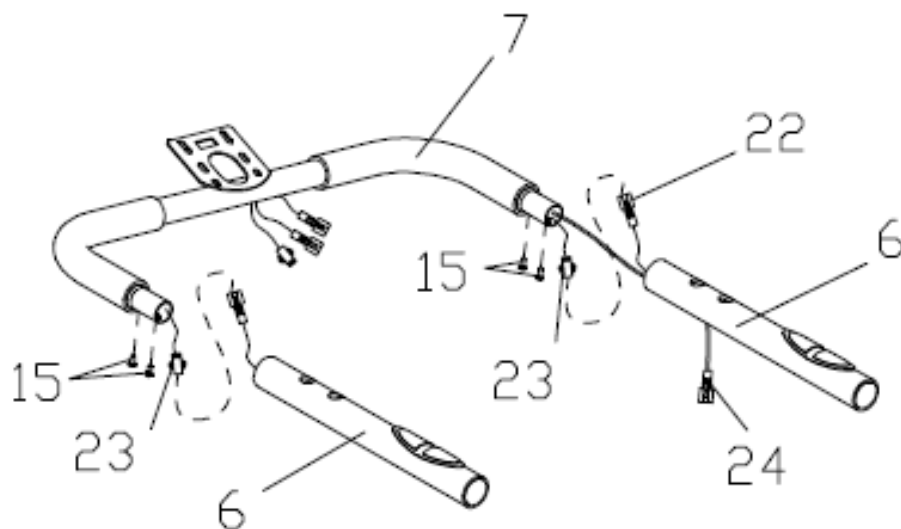
ШАГ 2

Прикрепите основную раму (1) к левой и правой стойкам (2L/R) с помощью винта (28), плоской шайбы (27) и втулки (55).



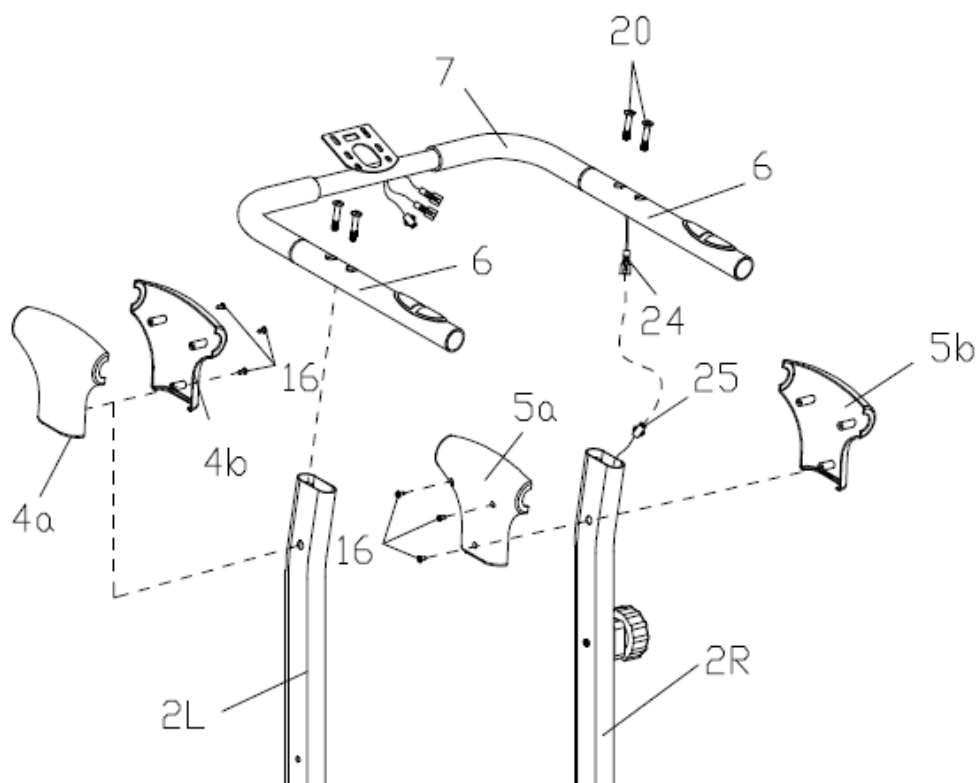
ШАГ 3

1. Пропустите провод (24) через отверстие внизу правой рукоятки(6);
2. Соедините датчик пульса (22) с проводом пульсометра (23), который с двух сторон рукоятки (6), затем прикрепите рукоятку (6) к фиксированному поручню (7) винтом (15).



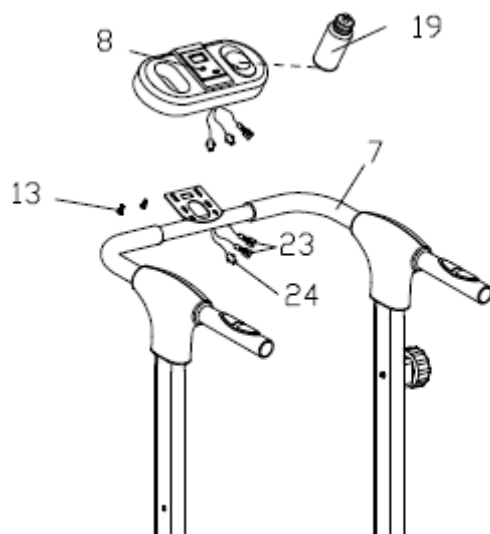
ШАГ 4

1. Соедините провод (24) и провод (25), затем прикрепите рукоятку (6) к левой и правой стойкам (2L/R) винтом (20).
2. Прикрепите левую и правую крышки рукоятки (4a/b, 5a/b) к левой и правой стойкам (2L/R) винтом (16).



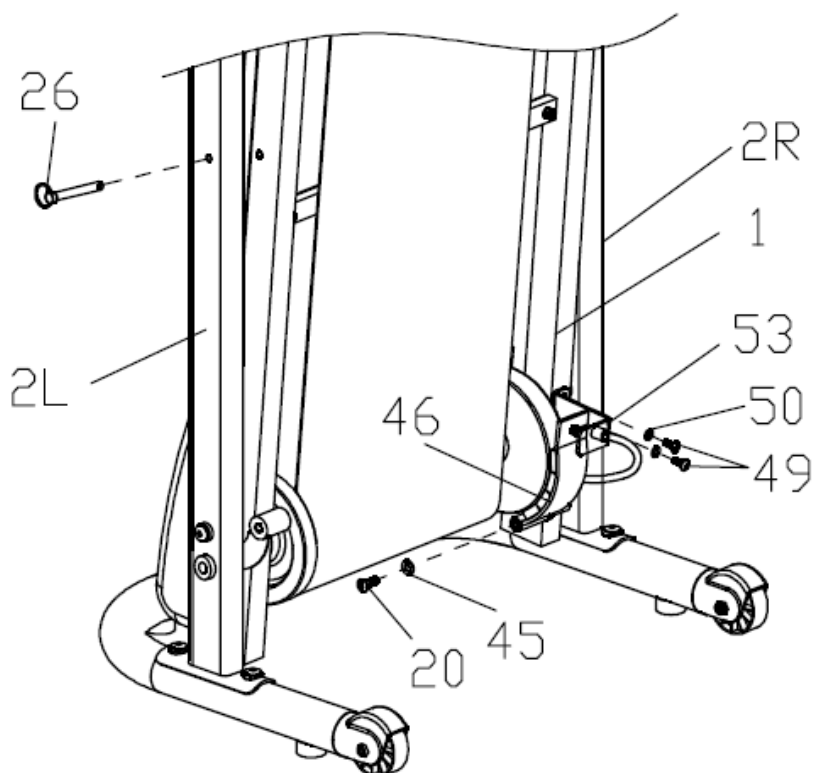
ШАГ 5

1. Прикрепите консоль (8) к фиксированному поручню (7) с помощью винта (13) ; затем соедините провод (24) и провод пульсометра (23) с проводом консоли (8).
2. Расположите бутылку (19) в место для бутылки на консоли (8).



ШАГ 6

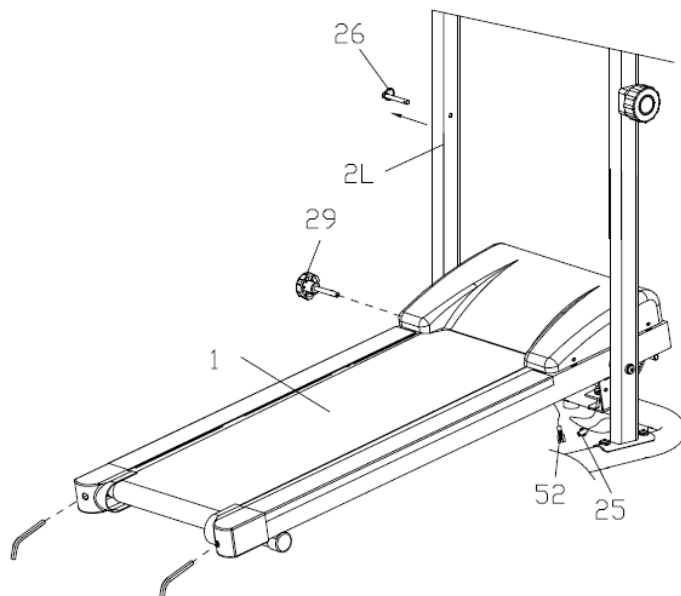
1. Поднимите основную раму (1), прикрепите ее к левой стойке (2L) фиксатором (26).
2. Прикрепите магнитную панель (46) к основной раме (1) с помощью винта (20) и плоской шайбы (45).
3. Прикрепите Z-образный фиксатор (53) к основной раме (1) с помощью винта (49) и плоской шайбы (50).



ШАГ 7

1. Вытащите фиксатор (26), опустите основную раму (1), закрепите раму(1) ручкой (29);
2. Соедините провод датчика (52) и соединительный провод (25).

Примечание: Если беговое полотно находится не в правильном положении во время тренировки, вы можете отрегулировать винты в задней части основной рамы с помощью инструментов с внутренним шестигранником, как показано на следующем рисунке.



РАЗМИНКА И ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Использование вашего тренажера предоставит вам ряд преимуществ. Это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, и, в сочетании с низкокалорийной диетой, поможет вам похудеть.

ФАЗА РАЗМИНКИ

Цель разминки состоит в том, чтобы подготовить тело к тренировке и свести к минимуму опасность травмы. Разминка от двух до пяти минут необходима перед укрепляющими тренировками или аэробными упражнениями. Следует выполнить упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают мышцы. Разминка может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

РАСТЯЖКА

Сделать растяжку в то время, как ваши мышцы разогреты после надлежущей разминки, очень важно. Мышцы растянуть легче в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Каждое упражнение следует делать в течение 15-30 сек. **НЕ ТОРОПИТЕСЬ.**



Наклоны в сторону



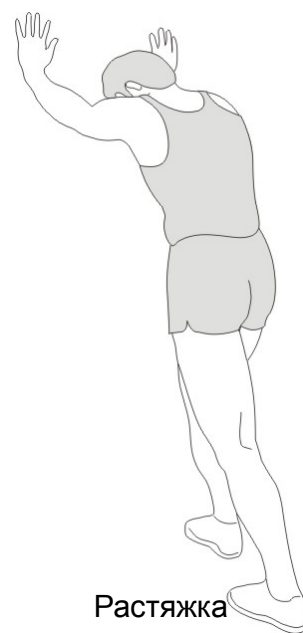
Наклоны вперед



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка подколенного сухожилия



Растяжка голенистопа

Не забывайте проконсультироваться с вашим врачом перед началом любой программы упражнений

ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Целью охлаждения является вернуть тело к своему нормальному или близкому к нормальному сердечному ритму в конце каждой тренировки. Правильное охлаждение медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

№:00011

TIME/ВРЕМЯ.....	00:00-99:59
SPEED(SPD)/СКОРОСТЬ.....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE(DIST)/РАССТОЯНИЕ.....	0.00-99.99KM (ML)
CALORIES(CAL)/КАЛОРИИ.....	0.0-999.9KCAL
※ODOMETER(ODO)/ОДОМЕТР.....	0-9999KM (ML)
※PULSE (PUL)/ПУЛЬС	40~240BPM

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

MODE: Для выбора желаемой функции.

SET(если есть): Для ввода данных для "TIME" "DISTANCE" "CALORIES".

RESET(CLEAR)(если есть): Для сброса значений до нуля.

ON/OFF(START/STOP):Для остановки входного сигнала.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

1. AUTO ON/OFF

▲ Система включается при нажатии любой клавиши или при получении входного сигнала от датчика скорости.

▲ Тренажер автоматически выключается, когда нет сигнала от датчика скорости или, если не нажимать кнопки в течение 4 минут.

2. RESET

Компьютер может перезагрузиться при замене батареек или при удержании кнопки MODE в течение 3 секунд.

3. MODE

Чтобы выбрать SCAN или LOCK, если вам не нужен режим сканирования, нажмите MODE, когда указатель нужной функции начнет мигать.

ФУНКЦИИ:

TIME/ВРЕМЯ - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится TIME. Отобразится общее время с начала тренировки.

SPEED/СКОРОСТЬ - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится SPEED. Отобразится текущая скорость тренировки.

DISTANCE/РАССТОЯНИЕ - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится DISTANCE. Отобразится пройденное расстояние каждой тренировки.

CALORIES/КАЛОРИИ - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится CALORIE на экране. Отобразится сожженное количество калорий.

ОДОМЕТР/ОДОМЕТР(ЕСЛИ ЕСТЬ): Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится ODOMETER. Отобразится суммарное расстояние.

PULSE/ПУЛЬС(ЕСЛИ ЕСТЬ): Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится PULSE .Пульс пользователя будет отображаться в ударах в минуту. Удерживайте пластины датчиков обеими, подождите 30 секунд для более точного значения.

SCAN/СКАНИРОВАНИЕ: Автоматически попеременно переключается между функциями каждые 4 секунды.

ВАТТЕРУ/БАТАРЕЙКИ:

При неправильном отображении на мониторе, пожалуйста, замените батарейки.

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

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:

- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой.
- Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- 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:

- 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!

- 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;
- 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!!!

- 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 состояние 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;
- 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.

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. 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 двигается по центру, увеличьте скорость, 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;
- Походите на дорожке в течение 5 минут, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

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.
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!