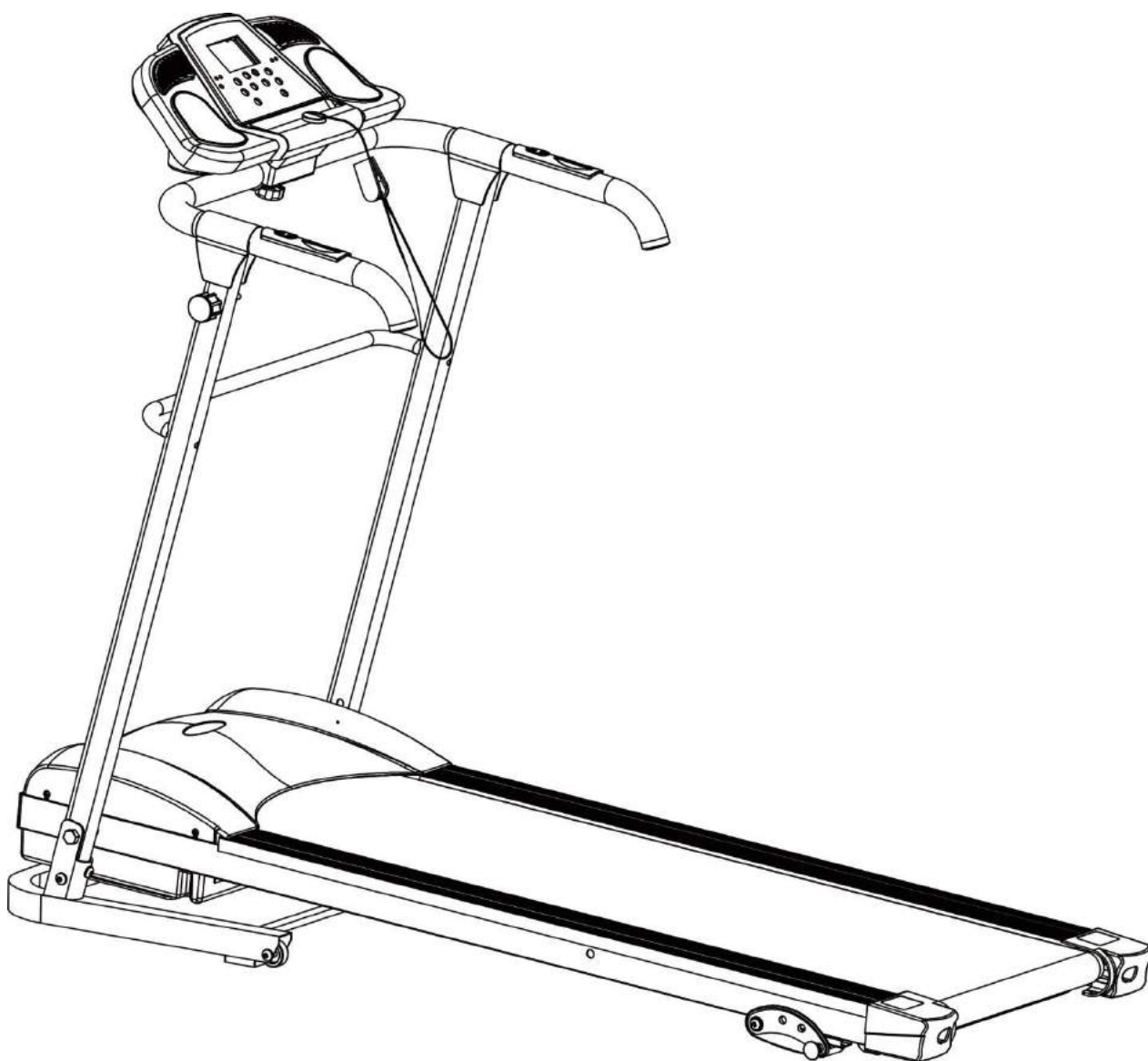




Беговая дорожка **LeMans T-1209**



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Благодарим Вас за приобретение данной продукции!
Внимательно прочитайте руководство пользователя перед тем, как воспользоваться тренажером, и сохраните данное руководство для последующего использования.

ВНИМАНИЕ: Упражнения высокой интенсивности. Соответствует данному типу тренажеров. Не начинайте тренировки без предварительной консультации с врачом. Никаких специальных противопоказаний или ограничений для данного тренажера нет. Измерения, производимые тренажером, являются информативными (не являются медицинскими данными). Если Вам нужны точные показатели данных, то стоит полагаться только на измерения, производимые медицинскими приборами.

ВАЖНО: Перед использованием этого устройства внимательно прочтите инструкцию. Сохраните руководство пользователя для последующего использования. Обратите внимание на инструкции по сборке, в том числе правильную установку кожухов и других деталей, а также меры предосторожности и возможные травмы маленьких детей, при условии, что оборудование эксплуатируется без установки защиты от детей.

Продукт может немного отличаться от изображения на обложке.

ВНИМАНИЕ: Перед использованием этого продукта обратитесь к врачу для полного обследования. Частые физические нагрузки должны быть одобрены вашим врачом. Если вы испытываете дискомфорт во время тренировок, прекратите занятие и обратитесь к врачу. Обязательно используйте тренажер по назначению. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкцию, прежде чем начать тренировки.

Держите детей и домашних животных на расстоянии от устройства во время тренировки и когда он находится без присмотра. Устройство не предназначено для использования детьми или людьми с ограниченными возможностями без присмотра ответственного лица. Маленькие дети должны быть под присмотром, не допускайте, чтобы дети играли с прибором.

Всегда надевайте подходящую одежду, а так же спортивную обувь во время занятий. Не надевайте одежду свободного покроя, она может попасть в движущиеся части тренажера.

Убедитесь, что все болты и гайки затянуты, перед тем, как начать занятие.

Периодическое техническое обслуживание требуется для всех тренажеров, чтобы сохранить его в работоспособном состоянии.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Соблюдайте следующие меры предосторожности при использовании тренажера:

ОПАСНО: Чтобы снизить риск поражения электрическим током всегда отключайте беговую дорожку от электрической сети сразу после использования и перед чисткой, сборкой или обслуживанием.

ЗАМЕЧАНИЕ: Несоблюдение этих инструкций может привести к травмам и повреждению изделия.

1. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра, если она включена. Отключите тренажер от сети, переведя выключатель питания в положение ВЫКЛ. (OFF).
2. Никогда не используйте беговую дорожку, если у неё поврежден шнур или штепсель; она не работает должным образом, если она упала или была повреждена, если она контактировала с водой.
3. Не производите обслуживание или регулировку тренажера, если они не описаны в данном руководстве. Если возникают какие-либо проблемы, прекратите использование и обратитесь в сервисный центр.
4. Не используйте на улице.
5. Не используйте аэрозоли, в которых используются вещества под давлением или чистый кислород.
6. Не тяните беговую дорожку за шнур питания и не используйте шнур в качестве ручки.
7. Необходимо следить, если тренажер используется, когда рядом дети, инвалиды и домашние животные.
8. Храните в сухом месте, не используйте во влажной среде. Сохраните эти инструкции.
9. Не накрывайте работающий тренажер. Может произойти перегрев, что может повлечь за собой пожар, поражение электрическим током или другие травмы.
10. Держите кабель питания вдали от нагретых поверхностей.
11. Никогда не вставляйте посторонние предметы в отверстия тренажера.
12. Единоновременно только один человек может пользоваться тренажером.
13. Используйте машину только по ее прямому назначению, как описано в данном руководстве.
14. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
15. Не располагайте никаких острых предметов вокруг машины.
16. Никогда не используйте тренажер, если он некорректно работает.
17. Тренажер не должен использоваться для медицинских целей.
18. Используйте устройство по своему усмотрению, кроме процесса сборки, который описан в руководстве.
19. Тренажер предназначен только для домашнего использования.
20. Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, его представителем или же квалифицированным сервисным персоналом, во избежание травм.
21. Проблемы со здоровьем могут быть результатом неправильных или чрезмерных тренировок.
22. Храните беговую дорожку на ровной горизонтальной поверхности так, чтобы минимальное расстояние от стен составляло 60см, всегда было свободное пространство в ширину 3 метра и в длину 6 метров для тренажера. Убедитесь, что вокруг тренажера остается свободное пространство во время использования.

ВНИМАНИЕ: Подключайте тренажер только к заземленной сети.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- Тренажер должен быть заземлен. При неисправности или поломке заземления необходимо создать наименьшее сопротивление электрического тока, чтобы снизить риск поражения электрическим током. *Эта беговая дорожка оборудована шнуром и штекером с разъемом заземления. Вилка должна быть вставлена в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

ОПАСНО: Неправильное подключение разъема заземления беговой дорожки может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком, если у вас есть сомнения относительно того, как тренажер заземлен. Не меняйте вилку, поставляемую с беговой дорожкой. Если штекер не будет вставляться в розетку, замените её на заземленную розетку при помощи квалифицированного электрика.

- Данное устройство должно подключаться к сети в 220 В.
- Держите руки вдали от подвижных частей. Никогда не помещайте руки, ноги под тренажер.
- Не используйте беговую дорожку на ковре.
- Перед каждым использованием проверяйте ровность бегового полотна, чтобы оно находилось по центру беговой дорожки и крепеж надежно затянут и безопасен для пользователя.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Перед началом, убедитесь, что питание выключено, и что тренажер отключен от электрической сети.
- После каждого занятия используйте мягкую ткань, чтобы протереть тренажер. Запрещается использовать химические вещества для его очистки.
- Не перестраивайте и не разбирайте устройство. При возникновении поломки, пожалуйста, обратитесь к импортеру и не пользуйтесь тренажером до тех пор, пока он не будет отремонтирован.
- Не допускайте попадания воды или других жидкостей, а также падения тренажера.
- Не делайте влажную уборку электрических компонентов.
- Проверяйте тренажер регулярно, по крайней мере, один раз в неделю, как рекомендовано.
- Уровень безопасности этого тренажера поддерживается только при регулярной проверке на наличие повреждений и износа. Необходимо проверять гайки, болты, движущиеся части, прокладки, колеса, подшипники и места соединения и т.д.
- Особое внимание необходимо уделить компонентам (компьютер, ключ безопасности, беговое полотно и большие и маленькие накладки), которые наиболее подвержены износу.
- Дефектные детали должны быть немедленно заменены, а оборудование не должно использоваться до тех пор, пока его не отремонтируют.
- Рекомендуется использовать тренажер каждый день в течение 1 часа. Если тренажер используется не часто, пожалуйста, включайте тренажер каждые 30 дней.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

- Проверьте, как затянуты болты, перед тем, как начать тренировку.
- Подключите шнур питания к электрической розетке и нажмите выключатель питания. Оборудование готово к использованию.
- Разомнитесь перед тренировкой, это поможет предотвратить мышечную боль после занятия.
- Рекомендуется тренироваться спустя 1-2 часа после еды.
- Начните тренировку постепенно и понемногу прибавляете нагрузку - не пытайтесь сделать сразу слишком много и слишком быстро: 30 минут 3 раза в неделю будет достаточно.
- В начале тренировки всегда вставляйте обеими ногами на боковые направляющие.
- Убедитесь, что ключ безопасности надежно вставлен.
- Поправьте ключ безопасности, если чувствуете дискомфорт во время использования тренажера.
- Начинайте тренировку с минимальной скорости, установленной на тренажере.
- Изменяйте скорость плавно.
- Не регулируйте беговое полотно во время использования.
- Заканчивайте каждую свою тренировку разогревающими упражнениями - несколько минут растяжки предотвратит напряжения, растяжения и судороги в мышцах.

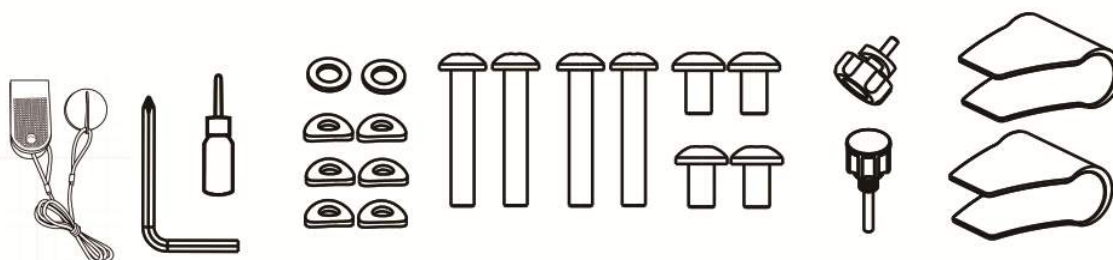
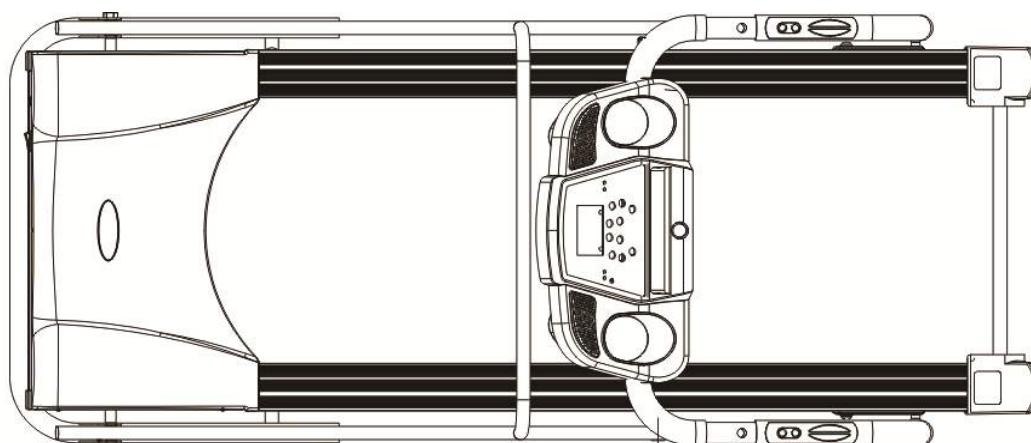
ВНИМАНИЕ: Прежде чем начать программу тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или людей с проблемами со здоровьем. Перед использованием любого фитнесоборудования прочтите все инструкции. Мы не несем ответственности за травмы или повреждения имущества, полученные с помощью этого продукта. Не используйте данное оборудование без правильно установленных систем безопасности, так как движущиеся части могут быть причиной серьезных травм у детей младшего возраста.

Внимательно прочитайте все инструкции перед использованием этого продукта. Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

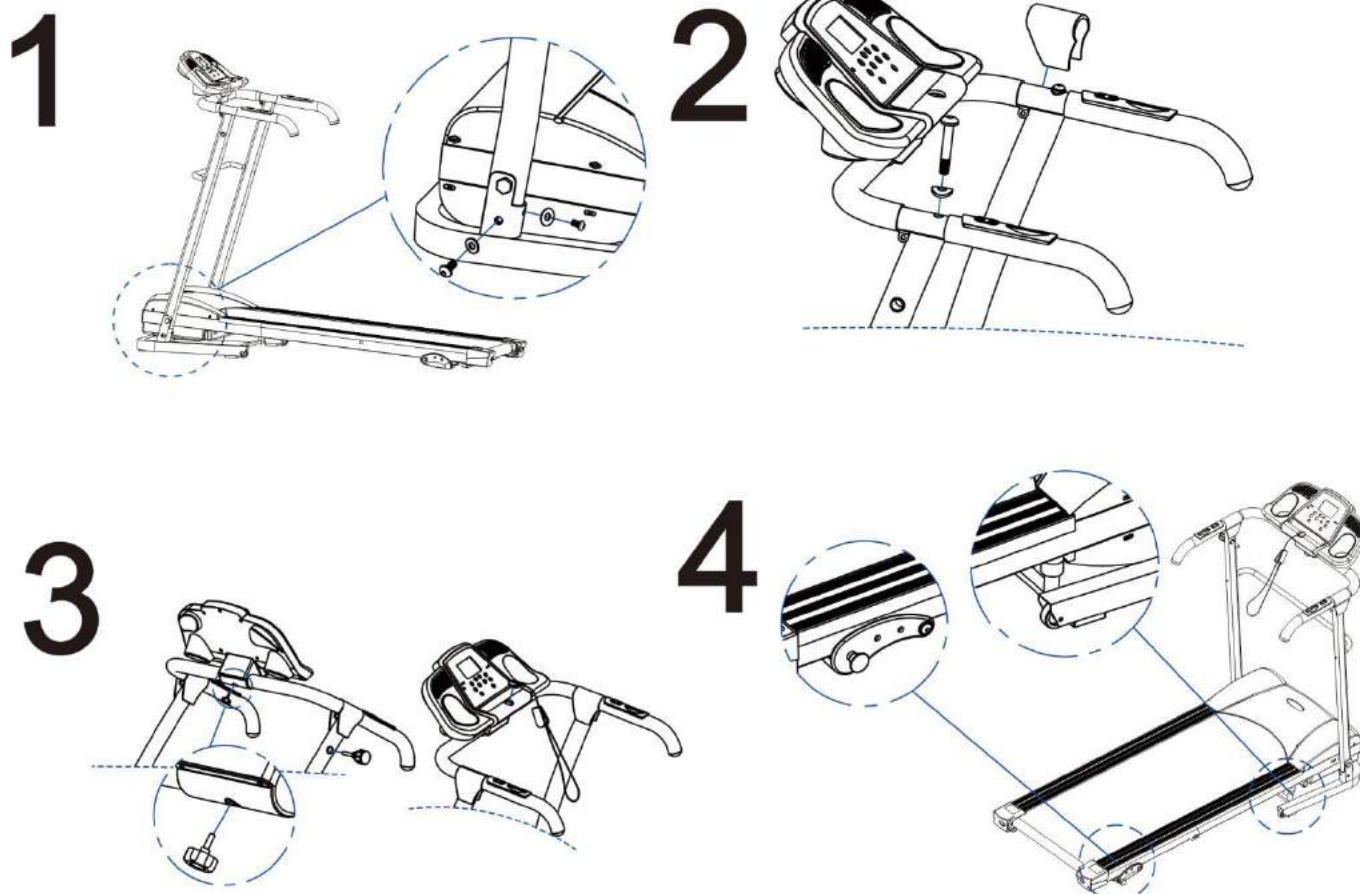
Когда вы вскрыете картон, вы найдете следующие детали:

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ:



СБОРКА

Не подключайте беговую дорожку к электрической сети пока не завершите сборку. Вскройте картонную упаковку, разложите основание, расположите его на свободной поверхности на полу.



ШАГ 1: Зафиксируйте вертикальные стойки, закрепленные на базовой раме, с помощью 4-х коротких винтов и шайб. Не сильно затягивайте сначала винты – это необходимо сделать в самом конце сборки.

ШАГ 2: Зафиксируйте 2-мя длинными винтами и шайбами консоль с рукоятками, как показано на рис. 2. **Перед завинчиванием длинных винтов убедитесь, что кабели в рукоятке не надавливаются винтами!** Затем установите декоративные пластиковые кожухи на рукоятки поверх болтов.

ШАГ 3: Закрепите консоль под подходящим углом с помощью рукоятки M6 и пластиковой прокладки (см. рис.3), закрепите рукоятку M16 на левой вертикальной стойке. Затем установите ключ безопасности (красного цвета) на желтую круглую область консоли. Затяните все болты.

ШАГ 4: Фиксатор устойчивости в нижней части рамы может регулироваться, т.е. вращаться вручную, (см. рис.4) в зависимости от положения угла наклона. При регулировке угла наклона убедитесь, что сохраняется устойчивость в нижней части основания таким образом, чтобы фиксатор устойчивости удерживал основание. Если Вы изменили угол наклона и видите, что фиксатор устойчивости не удерживает основание (плотно не соприкасается с основанием), то необходимо вращать фиксатор до плотного прижима - полной устойчивости основания к фиксатору, чтобы он плотно соприкасался с основанием и удерживал его. Функция фиксатора устойчивости - это выдерживать базу.

ПРОЧТИТЕ ВНИМАТЕЛЬНО:

Перед началом тренировки проследите, чтобы ключ безопасности должным образом был установлен в компьютер, а клипса от ключа безопасности была надежно прикреплена к Вашей одежде. Всегда начинайте свою тренировку, стоя на боковых направляющих, а не на беговом полотне. Пусть беговая дорожка достигнет скорости, по крайней мере, в 1.0 км/ч, прежде чем вы зайдете на беговое полотно.

1. Убедитесь, что тренажер подключен к заземленной сети в 220 В.
2. Переведите выключатель, расположенный в передней части тренажера в положение ON, нажмите кнопку «START», полотно начнет медленно двигаться.
3. Во время остановки или бега возьмитесь с обеих сторон за датчики пульса, экран компьютера покажет данные о частоте сердцебиения. Если вы держитесь только с одной стороны, данные не отобразятся.
4. Вытащите ключ безопасности при экстренной ситуации для мгновенной остановки устройства. Устройство автоматически остановится в течение 5 секунд, после извлечения ключа.

КОНСОЛЬ (МОНИТОР С ЦИФРОВЫМ БЛОКОМ УПРАВЛЕНИЯ)



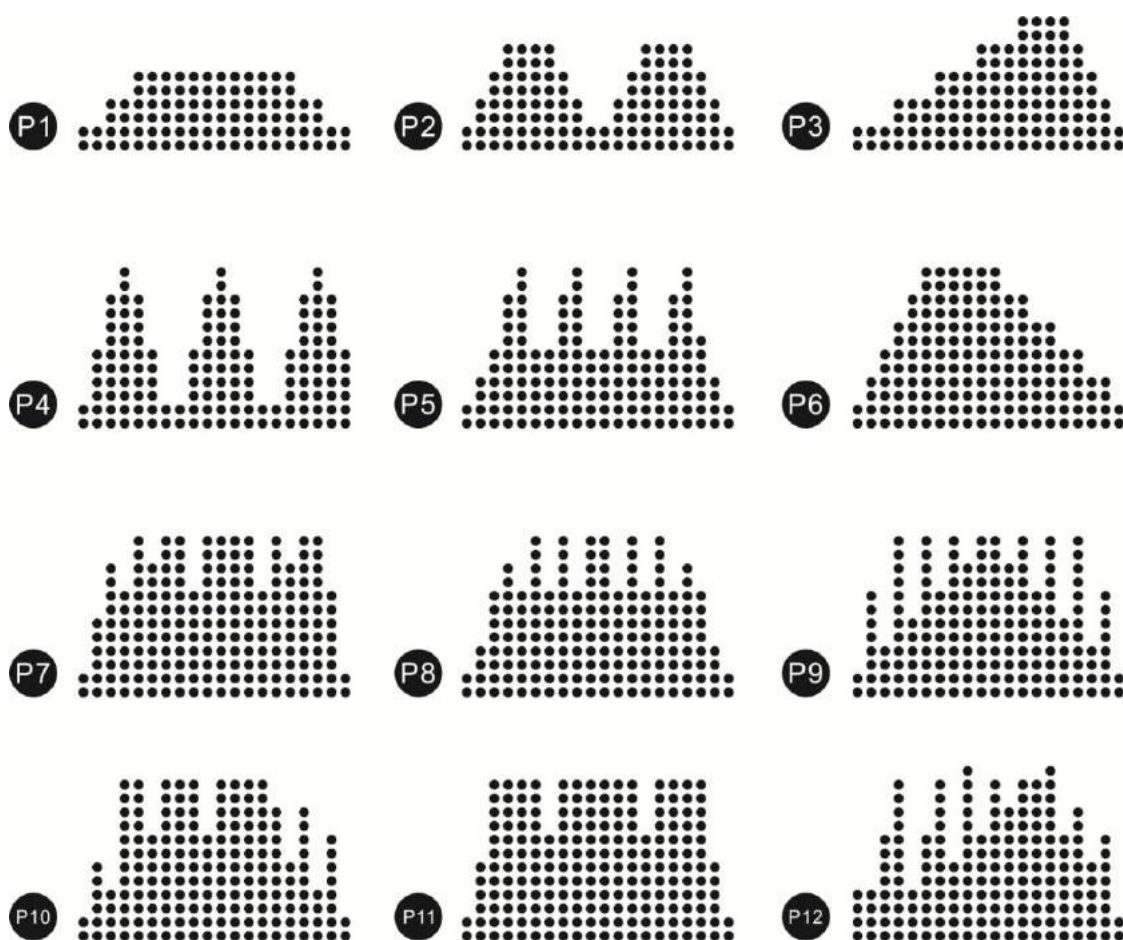
БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Вставьте вилку в розетку, включите через выключатель питания на задней панели основания, вставьте ключ безопасности.
2. Поставив ноги на пластиковые боковые рельсы, нажмите кнопку «START», тогда беговая дорожка запустится через 3 секунды. Установите скорость не менее 1 км/ч и во время движения полотна, держась за рукоятки, зайдите на беговое полотно. Если решили остановиться, держась за рукоятки, поставьте ноги обратно на пластиковые боковые рельсы, затем нажмите кнопку «STOP» и беговая дорожка остановится. После завершения тренировки выключите питание через выключатель на задней панели основания.

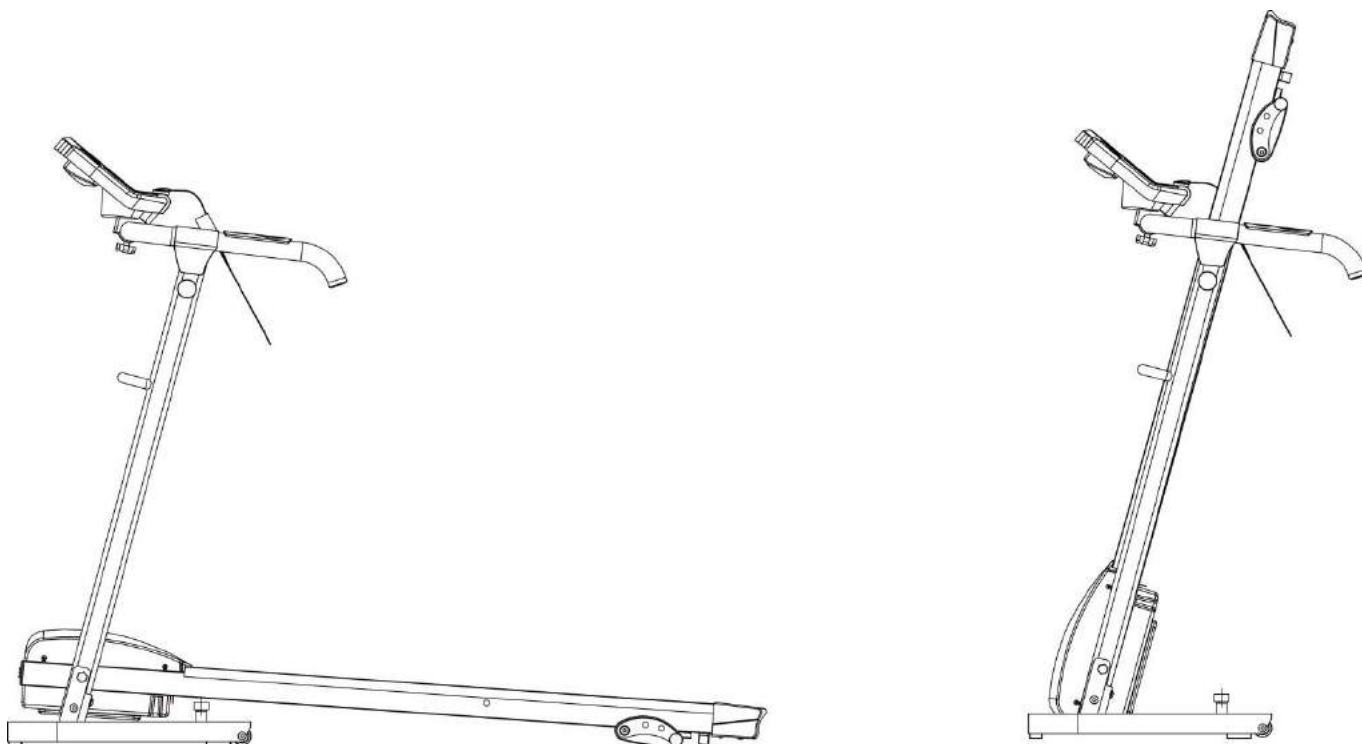
ФУНКЦИОНАЛ КОНСОЛИ

1. Компьютер отображает:
SPEED (KM/H) : скорость 0.8~12.0 км/ч.
DISTANCE (в метрах) : дистанция 1~9999 метров.
CALORIE (CAL) : калории 1~9999 CAL.
TIME (MINUTE : SECOND) : время в минутах и секундах 00:00~60:00.
PULS: пульс (информация не является медицинскими данными)
 2. Нажмите кнопку SPEED «+» для увеличения скорости и «-» для уменьшения. Наименьшая скорость 0.8KM/H, а наибольшая скорость 12.0KM/H.
 3. Нажмите кнопку «MODE», на экране отобразится SPEED, TIME and CAL.
 4. Нажмите кнопку «PROG» и на экране выберите любую из 12 программ (P1-P12). До запуска беговой дорожки (в состоянии покоя) нажмите кнопку «PROG», чтобы установить программу от 1 (P1) до 12 (P12) затем нажмите кнопку «START», чтобы запустить выбранную программу.
- Внимание!!!** Выбирайте всегда нужный режим до запуска (в состоянии покоя), это либо «РУЧНОЙ РЕЖИМ» (быстрый старт) либо «ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ» (P1-P12) перед тем, как нажать кнопку «START», чтобы запустить беговую дорожку. **Запомните: эти два режима не могут одновременно запускаться во время тренировки.**

ПРОГРАММЫ (PROG)

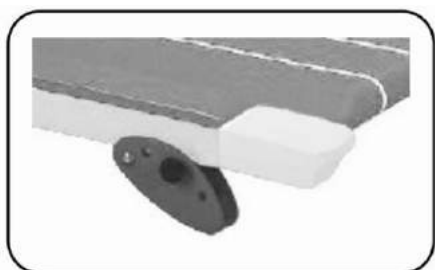


Складывание : после тренировки Вы можете сложить беговую дорожку вставив фиксирующую кнопку (стопор) в отверстие основания при поднятии основания.



Раскладывание : поставьте беговую дорожку на ровную и гладкую поверхность, открыв фиксирующую кнопку (стопор), удерживающую основание. **Придерживайте основание рукой!**

Угол наклона : в беговой дорожке имеется 3 угла наклона. Используя фиксатор, установите положение угла наклона. При изменении угла наклона помните, что необходимо одновременной отрегулировать фиксатор устойчивости к основанию в нижней части основания (см. Шаг 4 на стр.6).



До завершения тренировки всегда:

1. Позвольте вашему телу немного остыть, вашей частоте сердцебиения вернуться к нормальному ритму перед тем, как закончить тренировку.
2. Возьмитесь за поручни и нажмите кнопку медленной скорости. Ваш темп снизится до легкой прогулки.
3. Убедитесь, что беговое полотно полностью остановилось перед тем, как сойти с беговой дорожки.

ВНИМАНИЕ:

Выключите и обесточьте беговую дорожку перед тем, как начать обслуживание или визуальный осмотр устройства. Невыполнение этих требований может стать причиной серьезных травм.

Замечание: невыполнение требования о периодическом профилактическом обслуживании могут отменить гарантийные обязательства производителя.

В КОНЦЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНЯЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:

1. Выньте ключ безопасности из компьютера.
2. Используйте выключатель, чтобы выключить тренажер.
3. Всегда располагайте и храните шнур питания таким образом, чтобы вокруг не было посторонних предметов.
4. Отключите шнур питания от электрической розетки. Это особенно важно если вы не собираетесь использовать беговую дорожку в течение длительного периода.
5. Протрите все поверхности беговой дорожки сухой тряпкой или полотенцем специально предназначенным для этого: поручни, компьютер, беговое полотно или другие детали тренажера.

ХРАНЕНИЕ

- Храните вашу беговую дорожку в чистом и сухом помещении. Убедитесь, что шнур питания отключен и вынут из электрической розетки.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

- Убедитесь, что фиксирующая кнопка защелкнула основание, перед тем, как переместить беговую дорожку.

- Беговая дорожка была разработана и оснащена колесами для легкости перемещения. Убедитесь, что выключатель находится в положении "OFF" и шнур питания отключен от электрической розетки.

Наклоните основание беговой дорожки, а затем поставьте беговую дорожку в нужном положении.

СМАЗКА:

Тщательно приподнимите попеременно края бегового полотна. Затем нанесите силиконовую смазку на беговую деку (доску). Затем запустите беговую дорожку на несколько минут без нагрузки. Данную операцию необходимо выполнять каждые 50 км пробега, что сохранить долговечность изделия.



РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговое полотно регулируется на производстве; оно может ослабнуть при транспортировке и использовании. После длительного использования тренажера, беговое полотно может растянуться.

Если беговое полотно сместилось влево, включите беговую дорожку с помощью выключателя и запустите беговое полотно без нагрузки со скоростью 2-3 км/ч. Используя ключ-шестигранник, поверните регулировочный болт левого заднего ролика на 1/4 оборота по часовой стрелке. Вы увидите как беговое полотно смещается обратно к центру. Повторяйте эту процедуру, пока полотно не отцентрируется.

Если беговое полотно сместилось вправо, включите беговую дорожку с помощью выключателя и запустите беговое полотно без нагрузки со скоростью 2-3 км/ч. Используя ключ-шестигранник, поверните регулировочный болт правого заднего ролика на 1/4 оборота по часовой стрелке. Вы увидите как беговое полотно смещается обратно к центру. Повторяйте эту процедуру, пока полотно не отцентрируется.

Если беговое полотно проскальзывает во время использования, отключите и включите снова беговую дорожку. Используя ключ-шестигранник, поверните оба регулировочных болта правого и левого роликов по часовой стрелке на одинаковое количество оборотов до нужного натяжения с обеих краев, включите беговую дорожку с помощью выключателя и запустите беговое полотно со скоростью 2-3 км/ч. Вам следует пройти по беговому полотну, чтобы убедиться, что оно не проскальзывает. Повторяйте описанную выше процедуру до тех пор, пока полотно не перестанет проскальзывать.

