

# TENSO

**Беговая дорожка для домашнего использования**

**Модель P-M8E**

**Руководство по эксплуатации**



**Перед использованием изделия внимательно прочитайте данное руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Благодарим вас за покупку данного изделия. Для правильной эксплуатации обязательно ознакомьтесь с настоящим руководством.**

Благодарим вас за выбор нашей бытовой электрической беговой дорожки. Наше изделие поможет вам укрепить здоровье. Чем лучше вы ознакомитесь с возможностями беговой дорожки, тем комфортнее будет её использование. Поэтому мы настоятельно рекомендуем внимательно прочитать руководство пользователя перед началом эксплуатации новой беговой дорожки. Все компоненты данного устройства изготовлены из высококачественных материалов и прошли строгий контроль и испытания для обеспечения максимально высокого качества продукции. Данное руководство поможет вам правильно выполнить установку, эксплуатацию и техническое обслуживание устройства. Благодарим за использование нашей продукции!

### **Основные параметры беговой дорожки**

- 1. Размер бегового полотна: 1050 × 380 мм**
- 2. Максимальный вес пользователя: 150 кг**
- 3. Размер в рабочем состоянии (Д × Ш × В): 1360 × 657 × 1150 мм**
- 4. Размер в сложенном состоянии (Д × Ш × В): 670 × 657 × 1182 мм**
- 5. Скоростные уровни: 1–12**
- 6. Предусмотрено 12 спортивных режимов, которые можно настроить в соответствии с индивидуальными потребностями, а также 3 режима обратного отсчёта**
- 7. Класс изделия: НС (беговая дорожка для домашнего использования)**
- 8. Рабочее напряжение: АС 220–240 В, 50/60 Гц**
- 9. Для моделей с цветным дисплеем см. отдельное руководство по эксплуатации цветного дисплея.**

1. Благодарности и параметры
2. Содержание
3. Инструкции по безопасности
4. Детали упаковки
- 5.6. Этапы установки беговой дорожки
7. Одно- и многофункциональная сборка
- 8.9.10. Инструкции по эксплуатации
- 11.12. Руководство по обслуживанию
13. Общие неисправности и устранение неполадок
14. Условия ремонта
15. Меры предосторожности при упражнениях
16. Разминочные упражнения

## Инструкции по безопасности

1: Этот беговой тренажёр разработан и произведён с учётом множества требований безопасности. Для обеспечения вашей безопасности внимательно прочитайте всё руководство пользователя перед использованием тренажёра. Мы не несём ответственности за последствия, вызванные неправильной эксплуатацией.



### **Опасность.**

**Не используйте этот монитор сердечного ритма одновременно с другими беспроводными устройствами измерения пульса, так как это может вызвать электрические помехи.**



### **Предупреждение**

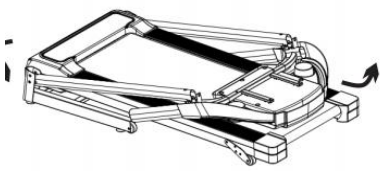
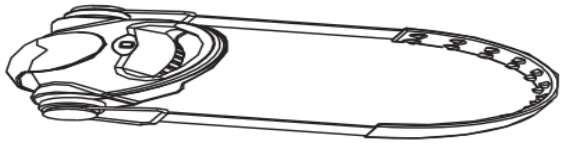
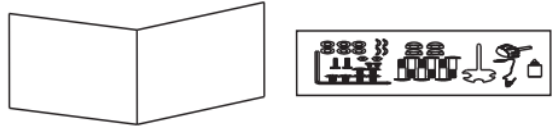
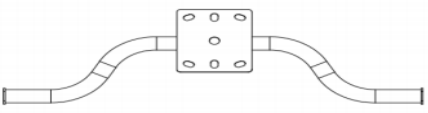
**Следуйте инструкциям ниже, чтобы избежать травм у себя и других:**

1. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что она правильно заземлена для предотвращения несчастных случаев и опасностей.
2. Во время бега прикрепляйте страховочный замок (красный) к одежде в подходящем месте. В экстренной ситуации вы сможете выдернуть его, чтобы мгновенно остановить беговую дорожку и обеспечить безопасность.
3. а. Перед началом любой фитнес-программы проконсультируйтесь с врачом.  
б. Используйте подходящую спортивную одежду. Не бегайте в обуви с мягкой подошвой, так как она может застрять в моторе или системе управления и вызвать неисправность.  
с. Поддерживайте чистоту и порядок в помещении, чтобы пыль и мусор не попадали в беговую дорожку из-за статического электричества и не вызывали сбои.  
д. Максимальный вес пользователя не должен превышать 150 кг.
4. Данное изделие предназначено только для индивидуального использования. Не допускайте детей и животных к тренажёру во время работы.
5. При размещении беговой дорожки дома соблюдайте минимальные расстояния: не менее 100 см спереди и по бокам, и не менее 200 см сзади. Под тренажёр необходимо постелить нескользящий коврик 70×150 см.
6. Не используйте тренажёр при повреждённом сетевом кабеле.
7. Если тренажёр повреждён или сломан, не используйте его и немедленно обратитесь к местному дилеру для ремонта.
8. Не прикасайтесь к движущимся частям руками. Не кладите и не вставляйте посторонние предметы в тренажёр.
9. Данный тренажёр предназначен только для домашнего использования в помещении. Не используйте его на улице или в спортзале.
10. Устанавливайте тренажёр на чистую, ровную поверхность. Обеспечьте хорошую вентиляцию и отсутствие рядом острых предметов. Не используйте его рядом с источниками воды или тепла.

11. Используйте поручни при входе и сходе с беговой дорожки. Не сходите с неё, пока она полностью не остановится. В экстренной ситуации дёрните страховочный замок — дорожка остановится немедленно.
12. Не используйте тренажёр, если пользователь применяет кислородное оборудование или рядом используется аэрозоль.
13. Для нормальной работы не устанавливайте аксессуары, не предусмотренные производителем.
14. Убедитесь, что все части тренажёра надёжно закреплены.
15. После использования выключайте питание и своевременно отключайте вилку из розетки.
16. Когда тренажёр не используется, храните страховочный замок отдельно, чтобы исключить доступ третьих лиц.

## Детали упаковки

Детали упаковки Многофункциональная и однофункциональная упаковка  
 Детали упаковки

|                                               |                                                                                      |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная рама                                 |  |
| Массажная головка                             |  |
| Инструкция по эксплуатации и комплект крепежа |  |
| Многофункциональная рама                      |  |

### Список крепёжного комплекта для многофункциональной версии

| Порядков<br>ый номер | Наименован<br>ие | Количес<br>тво | Порядков<br>ый номер | Наименовани<br>е | Количес<br>тво |
|----------------------|------------------|----------------|----------------------|------------------|----------------|
| 1                    | Винт             | 2              | 4                    | Крестообразн     | 1              |

|   |                        |   |   |                                |   |
|---|------------------------|---|---|--------------------------------|---|
|   | M8×45                  |   |   | ый<br>шестигранны<br>й ключ №5 |   |
| 2 | Винт M8×15             | 8 | 5 | Маслёнка                       | 1 |
| 3 | Страховочн<br>ый зажим | 1 | 6 | Рожковый<br>ключ 12–14         | 1 |

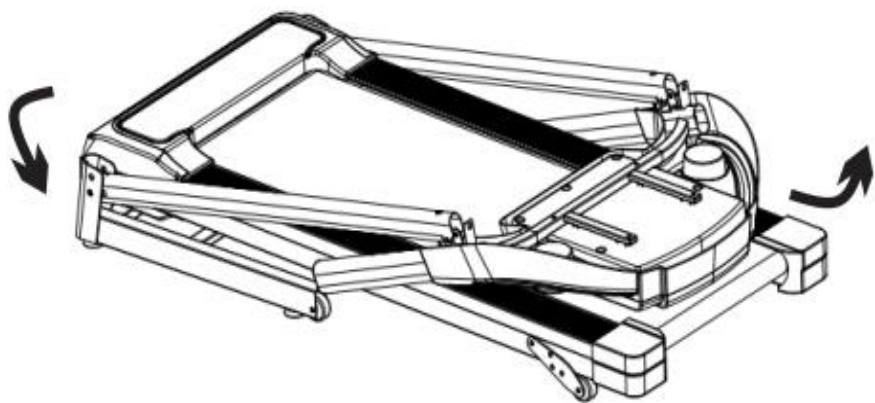
Список крепёжного комплекта для однофункциональной версии

| Порядков<br>ый номер | Наименован<br>ие       | Количес<br>тво | Порядков<br>ый номер | Наименовани<br>е                               | Количес<br>тво |
|----------------------|------------------------|----------------|----------------------|------------------------------------------------|----------------|
| 1                    | Винт<br>M8×15          | 2              | 4                    | Крестообразн<br>ый<br>шестигранны<br>й ключ №5 | 1              |
| 2                    | Винт M8×15             | 6              | 5                    | Маслёнка                                       | 1              |
| 3                    | Страховочн<br>ый зажим | 1              |                      |                                                |                |

## Этапы установки беговой дорожки

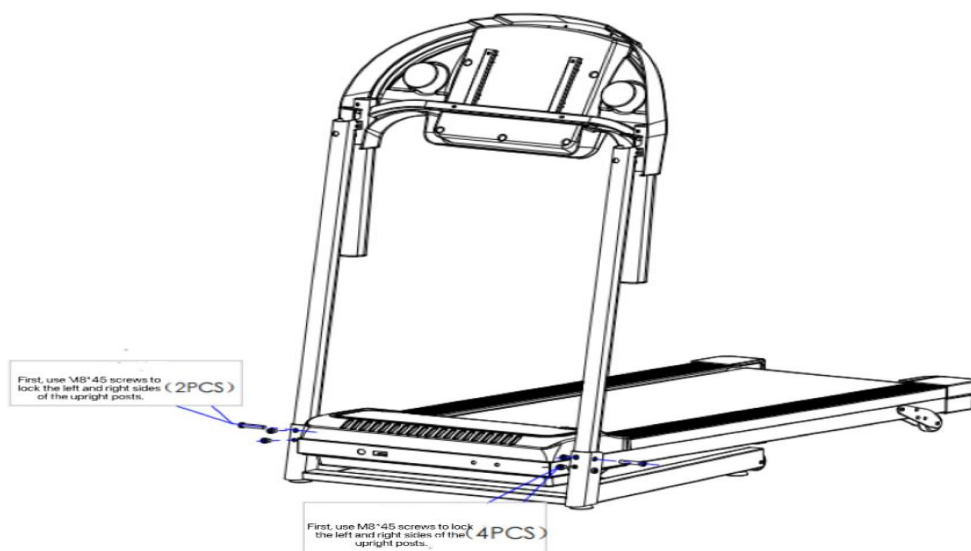
### Шаг 1: Разложите раму

Достаньте беговую дорожку из коробки и установите её на пол. Затем поднимите вертикальные стойки тренажёра, следуя направлению стрелок на схеме ниже.



### Шаг 2. Закрепление стоек

Используйте винты M8×45 (из комплекта крепежа №1), чтобы закрепить левую и правую стойки на основании. Затяните их шестигранным ключом, затем окончательно подтяните винты с левой и правой стороны, как показано на рисунке ниже.

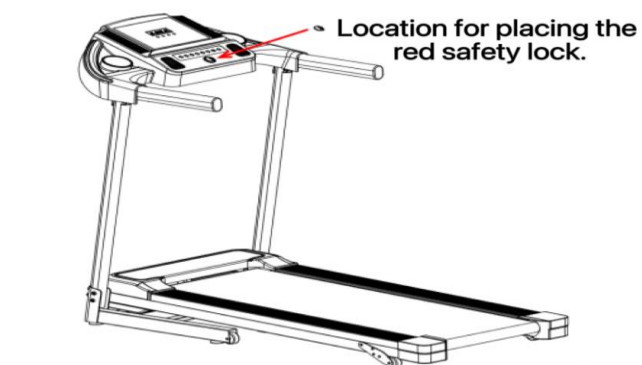


## Сборка электронной консоли

Сначала сложите электронную консоль в направлении, указанном стрелкой. Затем с помощью 2 винтов M8×15 закрепите электронную консоль на стойке.



## Установка красного ключа безопасности

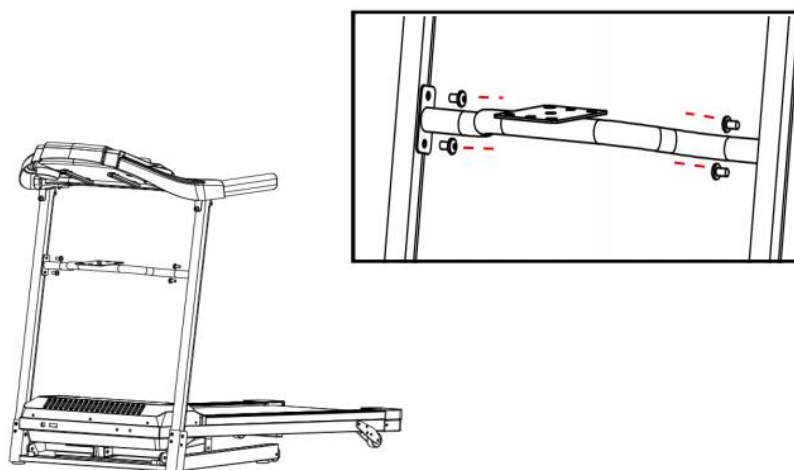


**Поздравляем! Сборка однофункциональной беговой дорожки завершена.  
Установите страховочный замок, после чего устройство готово к  
использованию.**

**Этапы сборки подъёмной функции + многофункциональной версии**

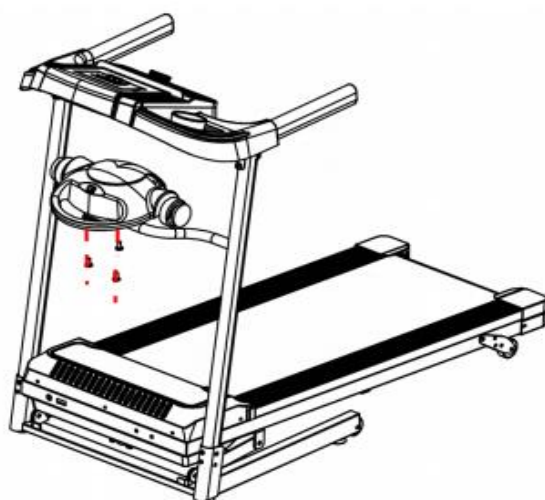
### **Шаг 1:**

**Открутите 4 винта M8×15 на вертикальной стойке. Затем закрепите  
изогнутую трубку функциональной рамы на вертикальной стойке, как  
показано на схеме.**



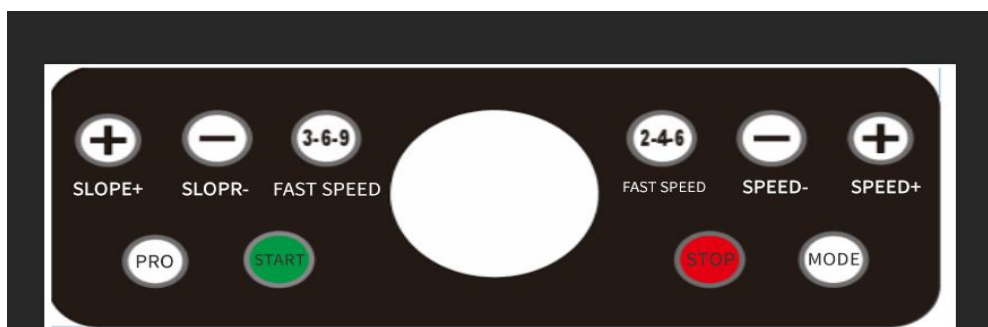
### **Шаг 2**

Снимите 3 винта, пружинные шайбы и плоские шайбы, закреплённые на нижней части массажной головки. Установите массажную головку на кронштейн, ориентируясь по положению этих 3 винтов. Затем установите массажный ремень на массажёр и используйте его согласно инструкции по эксплуатации массажёра.



Lift the machine in the direction  
of the arrow to fold it up.  
Kick the gas spring to lower the machine.  
Note: When lowering,  
please hold the machine with  
your hands and let it descend slowly.

## Руководство по эксплуатации электронного дисплея



**Обычная электрическая панель** Панель с функцией электрического подъёма наклона **Обзор:** (для цветного экрана следуйте инструкции по эксплуатации цветного дисплея.)

**Функции данного электронного дисплея: (функция обычного отображения)**

**Определения терминов, используемых в руководстве**

- **Параметры беговой дорожки:** значение скорости
- **Параметры тренировки:** значение дистанции, значение калорий, значение времени
- **Режимы тренировки:** ручной, программный, режим
- **Ручной режим тренировки:** режим без заданной нагрузки
- **Программный режим тренировки:** в беговой дорожке предусмотрены предустановленные внутренние программы
- **Пользовательский режим тренировки:** режим с заданным пользователем шаблоном нагрузки и параметрами
- **Программы беговой дорожки:** в данной беговой дорожке предусмотрено 12 предустановленных программ тренировок

**Объяснение параметров:**

**Параметры различных режимов тренировки:**

**Минимальная отображаемая скорость: 1 уровень/ч**

**Максимальная скорость: 12 уровней/ч**

**Максимальное время тренировки в режиме времени: 45 минут**

**Минимальное время тренировки в режиме времени: 10 минут**

**Максимальная дистанция в режиме расстояния: 99 км**

**Максимальные сожжённые калории в режиме калорий: 99 калорий**

**Минимальное время для программной тренировки (P1–P12): 10 минут**

**Максимальное время для программной тренировки (P1–P12): 99 минут**

### III. Инструкции LCD-дисплея Отображаемая информация на LCD (94774):

Отображение скорости: 1–12 уровней/ч

Отображение времени --- Отображение дистанции ---- Отображение калорий

#### **IV. Инструкции по функциям кнопок**

1. Клавиши панели 1. Инструкции функции подъёма наклона  
Клавиши быстрого выбора скорости: 4 клавиши (2, 4, 6, 8) Клавиша подъёма наклона: 1 клавиша (3.6.9)  
Клавиша Старт Клавиша Стоп Клавиша быстрого выбора скорости: 1 клавиша (2.4.6)  
Клавиша Программа, Клавиша Режим, Скорость +, Скорость –

#### **V. Функции кнопок и инструкции по эксплуатации**

##### **Клавиша Старт**

- **Описание функции: запуск работы двигателя**
- **Инструкция по эксплуатации:**
  - i. В режиме ожидания при нажатии этой кнопки и обратном отсчёте 5 секунд запускается двигатель.
  - ii. В режиме настройки электронного дисплея при нажатии этой кнопки и обратном отсчёте 5 секунд запускается двигатель.
  - iii. В режиме настройки программы электронного дисплея при нажатии этой кнопки и обратном отсчёте 5 секунд запускается двигатель.

##### **Клавиша Стоп**

- **Описание функции: остановка работы двигателя**
- **Инструкция по эксплуатации:**
  - i. В любом состоянии нажатие этой кнопки останавливает двигатель.
  - ii. После полной остановки беговой дорожки все значения сбрасываются в исходное состояние.

##### **Клавиша Программа**

- **Описание функции: автоматический выбор программы**
- **Инструкция по эксплуатации:**
  - i. В режиме ожидания нажатие этой кнопки переводит в режим настройки автоматической программы.
  - ii. Процесс работы: настройка программы → возврат в исходный режим ожидания.

##### **Клавиша Режим**

- **Описание функции: выбор режима обратного отсчёта**
- **Инструкция по эксплуатации:**
  - i. В режиме ожидания нажатие этой кнопки переводит в режим настройки

обратного отсчёта.

ii. Процесс работы: настройка программы → возврат в исходный режим ожидания; обратный отсчёт времени, дистанции и калорий.

### **Клавиша Скорость + / -**

- **Описание функции:** регулировка скорости во время работы; регулировка параметров в режиме настройки

- **Инструкция по эксплуатации:**

- i. В режиме ожидания позволяет регулировать значение скорости.

- ii. В режиме настройки параметров позволяет изменять значение параметров.

Клавиши быстрого выбора скорости и подъёма наклона

- **Описание функции:** прямой выбор скорости во время работы

- **Инструкция по эксплуатации:** в режиме ожидания нажатие этой клавиши напрямую выбирает соответствующее значение скорости.

## **VI. Инструкции по режимам тренировки**

### **Функция страховочного замка**

- При вытягивании страховочного замка сразу отображается “Е7”, беговая дорожка быстро останавливается и подаётся звуковой сигнал.

- При повторной установке страховочного замка электронный дисплей отображает все данные в течение 2 секунд, после чего все показатели сбрасываются.

### **Функции кнопок**

#### **Кнопки “Старт” и “Стоп”:**

- В режиме ожидания при нажатии “Старт” отображается скорость “1.0”, и беговая дорожка запускается.

- Во время работы при нажатии “Стоп” все данные сбрасываются; после полной остановки дорожка возвращается в ручной режим и останавливается.

**Кнопки “+” и “-”:** регулируют скорость (увеличение/уменьшение на 1 уровень за нажатие). Также используются для изменения значений в режиме настройки параметров.

#### **Кнопка “Выбор”:**

- В режиме ожидания переключает режимы от ручного (1 уровень) до автоматических программ P1–P12.

- Ручной режим является режимом по умолчанию (скорость по умолчанию 1.0 км/ч, максимальная скорость 14 км/ч).

- После выбора программы нажмите “Старт” — беговая дорожка автоматически регулирует скорость согласно программе.

## **Выбор программ**

- Стандартное время программы: 10 минут. После выбора программы задаётся время работы. Каждая программа состоит из 10 сегментов, время распределяется равномерно. По окончании времени двигатель останавливается, а дисплей сбрасывается.
- Ниже приведены диаграммы движения 12 программ. См. Таблицу 1

## **Кнопка “Авто”**

В режиме ожидания при нажатии этой кнопки происходит переключение между 3 режимами обратного отсчёта: Н-1, Н-2, Н-3:

- Н-1: режим обратного отсчёта времени
- Н-2: режим обратного отсчёта дистанции
- Н-3: режим обратного отсчёта калорий

При выборе различных режимов можно использовать клавиши скорость + / - для установки соответствующих значений обратного отсчёта. После настройки нажмите кнопку “Старт” для запуска беговой дорожки.

## **Настройка параметров для 3 режимов**

- **Н-1 (настройка времени):**
  - Стартовое значение: 10:00 минут
  - Диапазон настройки: 5:00 – 30:00 минут, шаг 1:00
- **Н-2 (настройка дистанции):**
  - Стартовое значение: 1.0 км
  - Диапазон настройки: 1.0 – 8.0 км, шаг 1.0
- **Н-3 (настройка калорий):**
  - Стартовое значение: 50 ккал
  - Диапазон настройки: 20 – 100 ккал, шаг 10

## **Порядок переключения режимов**

**Ручной → Время → Дистанция → Калории**

|                  | Initial | Set Initial Value | Setting Range | Display Range |
|------------------|---------|-------------------|---------------|---------------|
| Time (min:sec)   | 0:00    | 10:00             | 5:00 - 60:00  | 0:00 - 60:00  |
| Speed (km/h)     | 0.0     | N/A               | N/A           | 1 - 12        |
| Distance (km)    | 0.0     | 1.0               | 1.0 - 99.0    | 0.0 - 99.9    |
| Heart Rate (bpm) | P       | 72                | N/A           | 40 - 199      |
| Calories (kcal)  | 0       | 50                | 20 - 990      | 0 - 999       |

## Прикреплённая Таблица 1: Программы движений P1–P12

Заданное время / 10 = время работы каждого сегмента

|     |       |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |
|-----|-------|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|
| P1  | SPEED | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3 |
| P2  | SPEED | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4 |
| P3  | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2 |
| P4  | SPEED | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 3 |
| P5  | SPEED | 3 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4 |
| P6  | SPEED | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2 |
| P7  | SPEED | 2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2 |
| P8  | SPEED | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2 |
| P9  | SPEED | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6  | 3 | 3 | 2 |
| P10 | SPEED | 2 | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3 |
| P11 | SPEED | 2 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2 |
| P12 | SPEED | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3 |

## Руководство по обслуживанию

Правильное обслуживание поддерживает беговую дорожку в оптимальном состоянии. Неправильное обслуживание может повредить устройство или сократить срок его службы.

**Предупреждение:** перед чисткой или обслуживанием обязательно отключите шнур питания беговой дорожки.

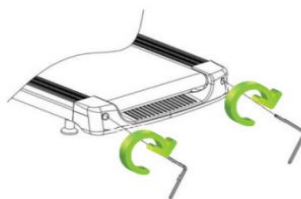
1. Регулярно удаляйте пыль, чтобы поддерживать чистоту компонентов. Очищайте обе стороны беговой дорожки, чтобы уменьшить накопление мусора под ней.
2. После каждого использования протирайте дисплей и другие части чистым полотенцем и влажной тканью для удаления загрязнений. Следите, чтобы вода не попадала на электрические компоненты и под беговое полотно.

**Напоминание:** не используйте наждачную бумагу или растворители для очистки беговой дорожки. Контроллер не должен подвергаться прямому воздействию солнечного света или влаги во избежание повреждений.

1. Размещайте беговую дорожку в чистом и сухом месте. Убедитесь, что питание выключено и вилка вынута из розетки.
2. Для удобного перемещения беговая дорожка оснащена колёсами. Перед перемещением убедитесь, что питание отключено, и сложите тренажёр.
3. Регулярно проверяйте и затягивайте все детали беговой дорожки. Повреждённые детали необходимо немедленно заменять.
4. Для лучшего обслуживания и продления срока службы рекомендуется делать перерыв 10 минут после 30 минут непрерывной работы.
5. Регулировка натяжения бегового полотна  
Если беговое полотно слишком ослаблено, вставьте шестигранный ключ (в комплекте) в регулировочное отверстие на левой опоре беговой дорожки. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота, затем повторите с правой стороны. Обе стороны необходимо регулировать синхронно, чтобы сохранить центровку полотна. Если полотно слишком натянуто, ослабьте его, вращая обе стороны против часовой стрелки синхронно.

#### **А. Регулировка натяжения бегового полотна**

Если беговое полотно слишком ослаблено, вставьте шестигранный ключ (входит в комплект) в регулировочное отверстие левой опоры беговой дорожки. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота, затем выполните такую же регулировку на правой опоре. Обратите внимание, что обе стороны необходимо регулировать одновременно, чтобы натянуть полотно без смещения от центра. Если полотно натянуто слишком сильно, синхронно поверните регулировочные винты с обеих сторон против часовой стрелки.



**Примечание:** не затягивайте беговое полотно слишком сильно, так как это может повредить ленту, увеличить нагрузку на передний/задний ролики и

вызвать посторонний шум или другие проблемы. Регулируйте до состояния, при котором полотно не проскальзывает.

## **В. Регулировка центровки бегового полотна**

При использовании беговой дорожки из-за неравномерной нагрузки на ноги во время бега давление на полотно распределяется неравномерно, что вызывает смещение полотна от центра. Это является нормальным явлением. Когда на дорожке никто не занимается, полотно возвращается в центр. Если этого не происходит, необходимо отрегулировать его положение.

Запустите беговую дорожку без нагрузки, установите скорость 6 км/ч и наблюдайте расстояние между полотном и левым/правым краем.

- Если смещение влево — используйте шестигранный ключ и поверните левый винт по часовой стрелке на 1/4 оборота.
- Если смещение вправо — используйте шестигранный ключ и поверните правый винт по часовой стрелке на 1/4 оборота.
- Если полотно всё ещё не по центру — повторяйте действия до достижения правильного положения.

После центровки установите скорость 6 км/ч, проверьте отклонение полотна и плавность работы. При наличии отклонений повторите регулировку.

**Предупреждение! Не перетягивайте ролики! Это приведёт к необратимому повреждению подшипников!**

## **8.Смазочное масло**

Беговая дорожка заправляется смазочным маслом на заводе. Однако необходимо регулярно проверять смазку, чтобы поддерживать устройство в оптимальном рабочем состоянии. После 1 года использования или 100 часов работы необходимо добавить смазочное масло.

Каждые 30 часов использования или 30 дней приподнимайте беговое полотно сбоку и проверяйте поверхность беговой платформы, касаясь её изнутри. Если ощущается наличие силиконового масла — смазка не требуется; если поверхность сухая — необходимо добавить масло согласно инструкции ниже (используйте силиконовое масло без нефтяной основы).

- Место заливки масла — нижняя поверхность по центру бегового полотна.
- Сделайте небольшой надрез на носике бутылки с маслом (не слишком большой) для удобства подачи.
- Поднимите полотно, вставьте бутылку под него и нанесите масло на середину

беговой платформы. Затем опустите полотно, прижмите обработанную область рукой и прокрутите полотно для равномерного распределения масла.

- После включения подождите 1 минуту, чтобы масло равномерно распределилось автоматически, и только затем используйте беговую дорожку.

## I. Общие неисправности и устранение неполадок

### I. Коды ошибок, отображаемые на электронном дисплее, и способы их устранения

| Код | Описание неисправности                                                                                    | Устранение неисправности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E1  | Нарушение связи: после включения питания возникает ошибка связи между верхней и нижней платой управления. | Электронный дисплей показывает код ошибки и подаёт 3 звуковых сигнала.<br>Возможные причины: плохая связь между электрическими и электронными компонентами. Проверьте все уровни коммуникационного кабеля от дисплея до нижнего контроллера. Убедитесь, что кабель не повреждён. Проверьте соединение между дисплеем и контроллером, при необходимости переподключите.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| E2  | Нет сигнала от двигателя / напряжения: контроллер не обнаруживает напряжение двигателя.                   | Проверьте, надёжно ли подключён разъём кабеля двигателя к контроллеру.<br>При входе в режим ошибки дисплей подаёт 9 звуковых сигналов и отображает код ошибки, остальная область пустая. Через 10 секунд система переходит в режим ожидания, возможен повторный запуск.<br>Возможные причины: отсутствует сигнал датчика скорости в течение 3 секунд.<br>Проверьте подключение датчика скорости или его повреждение. При необходимости замените датчик.<br>При входе в режим ошибки дисплей подаёт 9 звуковых сигналов и отображает код ошибки. После остановки беговой дорожки при нормализации состояния можно перейти в режим ожидания и запустить снова. |
| E3  | Отсутствие сигнала датчика скорости                                                                       | Возможные причины: проверьте подключение сигнального кабеля. Переподключите или замените кабель двигателя. Проверьте контроллер, при необходимости замените.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E5 | Защита от перегрузки            | <p>Беговая дорожка входит в режим ошибки, дисплей подаёт 9 звуковых сигналов и показывает код ошибки, остальные данные не отображаются. Через 10 секунд система переходит в режим ожидания и может быть перезапущена.</p> <p>Возможные причины: перегрузка вызывает чрезмерный ток и срабатывание защиты. Также возможно заклинивание деталей или перегрузка двигателя. Проверьте и устраните причину, затем перезапустите. Проверьте двигатель на запах гари или ненормальные звуки — при необходимости замените. Проверьте контроллер на запах гари — при необходимости замените. Проверьте напряжение питания — используйте правильные параметры сети.</p> |
| E6 | Защита от перенапряжения        | <p>Возможные причины: проверьте, не ниже ли напряжение питания 50% от нормы. Используйте правильное напряжение. Проверьте контроллер на запах — при необходимости замените. Проверьте кабель двигателя и переподключите при необходимости.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| E7 | Нет сигнала страховочного замка | <p>Проверьте, не повреждён ли страховочный замок, правильно ли он установлен и исправен ли магнит.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## II. Общие проблемы и методы устранения неисправностей

### 1.Беговая дорожка не запускается

Проверьте, правильно ли подключена вилка питания, включён ли выключатель питания, снят ли страховочный замок и не сработал ли защитный предохранитель перегрузки.

### 2.Проскальзывание бегового полотна

Следуйте инструкции по регулировке натяжения бегового полотна.

### 3.Смещение бегового полотна

Следуйте инструкции по центровке бегового полотна в руководстве.

### 4.Посторонний шум во время работы

Проверьте, не ослаблены ли винты устройства и требуется ли смазка бегового полотна.

## **Гарантийные условия**

### **I. Область гарантии**

Покрывает повреждения, не вызванные действиями пользователя, при условии правильной эксплуатации и обслуживания изделия. Гарантийный талон действует только для первоначального покупателя и не подлежит передаче.

### **II. Срок бесплатной гарантии**

1 год бесплатного обслуживания с даты покупки. Изнашиваемые детали (например, беговое полотно) не подлежат ремонту или замене по гарантии при нормальном износе.

### **III. Случаи, не покрываемые гарантией**

Повреждения из-за неправильного использования, халатности, аварий или несанкционированных модификаций.

Повреждения из-за неправильной регулировки бегового или приводного ремня.

Повреждения из-за неправильного обслуживания.

Повреждения, вызванные нарушением правил эксплуатации.

### **IV. Запасные части и сервис**

Обращайтесь к дилеру или в нашу компанию. Производитель не несёт ответственности за дополнительные услуги, организованные продавцами самостоятельно.

### **V. Ограничения гарантии**

Гарантия распространяется только на домашнее/личное использование и не действует для коммерческих залов. Для негарантийных деталей обращайтесь в службу поддержки. При заказе указывайте:

- Руководство пользователя
- Модель беговой дорожки
- Номер детали
- Подтверждение даты покупки

### **Меры предосторожности при тренировках**

**Не используйте беговую дорожку в условиях высокой влажности или экстремальных температур. Всегда носите подходящую обувь и поддерживайте водный баланс. Во время использования держите детей и животных подальше от тренажёра. Регулярно проверяйте беговую дорожку на наличие признаков износа или повреждений. Следуйте**

**рекомендованному графику обслуживания для обеспечения оптимальной работы и долговечности.**

- Перед началом программы упражнений или тренировок проконсультируйтесь с врачом. Попросите врача оценить ваши планы тренировок и питания и дать рекомендации по вашей программе упражнений.
- Обсудите с врачом цели тренировок, чтобы убедиться, что план реалистичен, и начинайте программу спокойно.
- В программу тренировок можно включить аэробные упражнения, такие как ходьба, бег трусцой, плавание, танцы или езда на велосипеде. Регулярно проверяйте пульс. Если у вас нет электронного пульсометра, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Также необходимо устанавливать целевую частоту пульса в зависимости от возраста и физического состояния.
- Пейте достаточное количество воды во время тренировок. Необходимо восполнять потери жидкости, вызванные нагрузкой, чтобы предотвратить обезвоживание. Избегайте употребления большого количества ледяной воды или напитков; температура жидкости должна быть комнатной температуры.

### **Небольшие знания: аэробные упражнения**

Это любые непрерывные упражнения, при которых кислород может доставляться к мышцам всего тела за счёт работы сердца и лёгких. Аэробные упражнения улучшают работу сердечно-лёгочной системы, которая является одной из важнейших «мышц» организма. Аэробную форму можно развивать через упражнения с участием крупных групп мышц всего тела, включая руки, ноги или ягодицы. В процессе сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится более интенсивным. Аэробные упражнения должны быть важной частью вашей программы тренировок и фитнеса.

### **Разминочные упражнения**

#### **Разминка и упражнения на растяжку**

**Успешная программа тренировок должна включать разминку, аэробные и растягивающие упражнения. Тренируйтесь не менее двух–трёх раз в неделю, с одним днём отдыха между тренировками. Через несколько месяцев можно увеличить количество тренировочных дней до четырёх–пяти в неделю.**

**Разминка является важной частью вашей фитнес-программы. Всегда выполняйте разминку перед каждой тренировкой. Правильная разминка подготавливает организм к более интенсивной нагрузке, так как помогает**

разогреть и растянуть мышцы, улучшает кровообращение и пульс, а также обеспечивает поступление большего количества кислорода к мышцам.

После аэробной нагрузки повторение разминочных движений также помогает снизить мышечную боль.

Мы рекомендуем следующие упражнения для разминки и растяжки:

|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Наклон к носкам</b><br/>Медленно наклонитесь вперёд в области талии. Расслабьте спину и плечи при наклоне, тянитесь как можно дальше вниз. Затем удерживайте положение 15 секунд.</p>                                           |    | <p><b>2. Упражнение для плеч</b><br/>Поднимите правое плечо к правому уху, сосчитайте до одного, опустите правое плечо, затем поднимите левое плечо, сосчитайте до двух.</p>                                                                              |    |
| <p><b>3. Растяжка внутренней поверхности бедра</b><br/>Сядьте на пол, согните ноги, разверните стопы наружу и соедините ступни вместе. Подтяните стопы как можно ближе к себе. Мягко прижмите колени к полу и удерживайте 15 секунд.</p> |  | <p><b>4. Растяжка бедра</b><br/>Сядьте на пол, выпрямите правую ногу, согните левую ногу и поместите стопу левой ноги к внутренней части правого бедра. Наклонитесь к пальцам правой ноги, удерживайте 15 секунд, затем повторите для другой стороны.</p> |  |
| <p><b>5. Упражнение для поясницы</b><br/>Разведите руки в стороны, затем медленно поднимите правую руку над головой. Потянитесь правой рукой к потолку как можно выше и удерживайте 15 секунд, ощущая</p>                                |  | <p><b>6. Растяжка икроножных мышц</b><br/>Наклонитесь вперёд, поставьте руки на стену, сделайте шаг вперёд левой ногой в выпад. Правая нога остаётся прямой, левая согнута, таз направлен к стене.</p>                                                    |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                              |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|--|
| растяжение правой стороны. Повторите для левой руки.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | Удерживайте положение, затем поменяйте ногу. |  |
| <b>7. Упражнение для шеи</b><br>Наклоните голову вправо, сосчитайте до одного, ощущая растяжение левой стороны шеи. Затем откиньте голову назад, направьте подбородок вверх и откройте рот, сосчитайте до двух. Затем наклоните голову влево, сосчитайте до трёх. В конце верните голову в исходное положение, сосчитайте до четырёх. |  |                                              |  |

Импортер: ООО «Триовист», юр.адрес: 220020, Минск, пр. Победителей, 100, оф. 203. Тел.: +375 (29/33) 3-021-021, +375 (25) 5-021-021, +375 (17) 3-021-021.  
Гарантия 1 год.