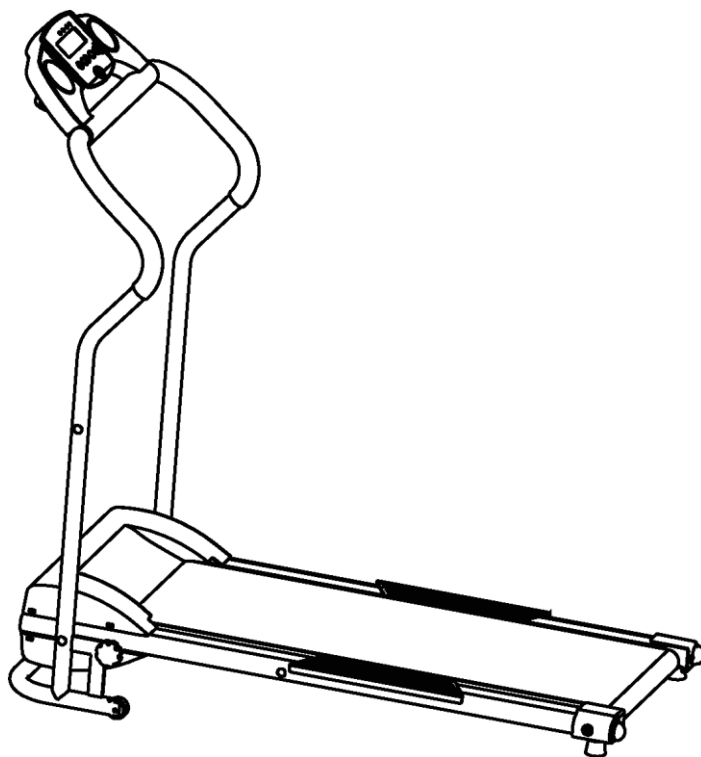




**ДОРОЖКА
БЕГОВАЯ
ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ**

**GENESIS
TM-301**

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**ВАЖНО!
ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА.**

Спецификации:

Функции компьютера: Сканирование, дистанция, время, калории, скорость

Программы: P1-P3

Скорость: 1-10 км/ч

Электромотор: 1 л.с.

Беговое полотно 100x40 см

Максимальный вес пользователя: 110 кг.

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



Рис. 2

ФУНКЦИИ

1. Подключите Вашу беговую дорожку к розетке.
2. Разместите предохранительный ключ для аварийной остановки (магнитным концом) над ресивером, а другим концом прикрепите к Вашей одежде или на пояс.
3. Панель управления подаст звуковой сигнал, указывая, что тренажер включен и находится в режиме ожидания, LCD-дисплей будет показывать «Выкл» («OFF»).

Ручной режим

4. Кнопка «Выкл» («OFF») обозначает, что беговая дорожка находится в ручном режиме. Нажмите кнопку «Вкл/Выкл» («ON/OFF»), и Ваш тренажер начнет работать со скоростью 1 км/ч. Чтобы вернуть тренажер в режим ожидания, снова нажмите «Вкл/Выкл» («ON/OFF»).
5. В режиме ожидания Вы можете нажать на кнопку «+» СКОРОСТИ, чтобы увеличить скорость работы тренажера, или на «-», чтобы ее уменьшить.
6. Находясь в ручном режиме, тренажер начинает работу со скорости 1 км/ч. Чтобы увеличить или понизить скорость, нажмите в настройках кнопку «+» или «-». Скорость может быть установлена в диапазоне от 1 до 10 км/ч.
7. При работе в ручном режиме Вы можете нажать кнопку «РЕЖИМ», чтобы выбрать сканирование, скорость, время и калории. Если все индикаторы на дисплее не светятся, после нажатия кнопки «РЕЖИМ» они будут по очереди мигать каждые 5 секунд.

Автоматические программы

- В режиме ожидания нажмите кнопку «Авто», чтобы выбрать программу (P1-P3). Затем нажмите кнопку Вкл/Выкл («ON/OFF»), чтобы начать тренировку. Каждая автоматическая программа длится 30 минут.
- Занимаясь в автоматическом режиме, не нажимайте на кнопки увеличения/уменьшения скорости, иначе это может привести к сбросу автоматического и включению ручного режима.
- Если Вам нужно срочно остановить тренажер, снимите предохранительный ключ для аварийной остановки.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Перед техническим обслуживанием убедитесь, что Вы отключили питание и выдернули штепсель.
- Чтобы избежать повреждений любых креплений, не используйте для очистки тренажера формальдегид или органический растворитель.
- Если есть неподатливые пятна масла или грязи, используйте для очистки хлопчатобумажную ткань с моющим средством, а затем протрите сухой тряпкой.
- Для очистки панели управления, а также вокруг выключателя электропитания используйте мягкую и сухую ткань. Не используйте влажную ткань на выключателе электропитания.
- Не используйте беговую дорожку во влажной или запыленной среде. Это может привести к механическим поломкам.

- Используйте данный продукт на плоской поверхности.

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Неисправность	Причина	Решение
Не функционирует	Штепсель не подсоединен к розетке	ставьте штепсель в розетку
Не функционирует	Переключатель выключен	Включите переключатель
Скорость работы не достигает установленной скорости	Низкое напряжение	Подождите, пока напряжение придет в норму

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Предупреждение

- При первом использовании, прежде чем включить питание, убедитесь, что беговая дорожка настроена.
- Беговая дорожка предназначена для использования только внутри помещений. Не используйте ее на открытом воздухе. Содержите в чистоте место хранения тренажера. Не помещайте беговую дорожку на плотный ковер. Это может влиять на циркуляцию воздуха между беговой дорожкой и полом.
- Не надевайте длинную или свободную одежду.
- Начиная тренировку на беговой дорожке на низкой скорости, постепенно ее наращивая. Не пытайтесь запрыгнуть на полотно при его быстром движении.
- При использовании данной беговой дорожки дети должны сопровождаться или находиться под контролем взрослых. Предварительно убедитесь, что они используют поставляемый в комплекте магнитный предохранительный ключ.

Ежедневный уход

- Регулярно протирайте и удаляйте пыль, чтобы защитить беговую дорожку. Убедитесь в отсутствии грязи (от кроссовок или спортивной обуви) и отсутствии мусора на полотне беговой дорожки. Убедитесь, что края полотна очищены от грязи и пыли. Полотно и его края можно протирать с помощью влажной тряпки. Не пытайтесь протирать полотно, если оно находится в движении.
- Используйте смазочные материалы
На заводе-изготовителе подножку и беговое полотно смазывают антистатической смазкой. Обычные пользователи также должны смазывать тренажер после 100 и более часов работы.
- Корректировка бегового полотна
Чтобы сделать работу беговой дорожки лучше, иногда необходимо корректировать

смещение полотна.

Люди бегут с учетом своих индивидуальных особенностей, поэтому иногда возникают смещение в правую или левую сторону.

Вы можете откорректировать смещение полотна, повернув болт регулировки по часовой или против часовой стрелки (на 1/2 по кругу полотна).

Ознакомиться подробнее с корректировкой бегового полотна Вы можете на стр. 6.

Примите к сведению

Чтобы предотвратить случайный запуск тренажера детьми, достаньте штепсель из розетки. Накрывайте тренажер во избежание запыления, если Вы не используете его в течение долгого времени.

Размещайте тренажер в чистом сухом месте.

Правильное удаление из розетки

Не прикасайтесь к розетке и не вынимайте штепсель, если у Вас влажные руки. Когда Вы вынимаете штепсель, держитесь руками за пластиковые части, а не за провод.

ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Маленький набалдашник – 2 штуки

Большой набалдашник – 1 штука

Силиконовое масло – 1 штука

Предохранительный ключ – 1 штука

Шестигранный ключ – 1 штука

Подкладка – 2 штуки



Рис. 3

Этот прибор не предназначен для использования лицами (в том числе и детьми) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если только они не находятся под наблюдением или не получили инструкции по использованию прибора от лица, ответственного за их безопасность. Дети не должны играть с оборудованием, поэтому держите их под контролем.

Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, гарантийной службой или такими же компетентными людьми, чтобы избежать опасности. Зона безопасности: 2000*1000 мм позади оборудования.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

Откройте пакет и достаньте беговую дорожку

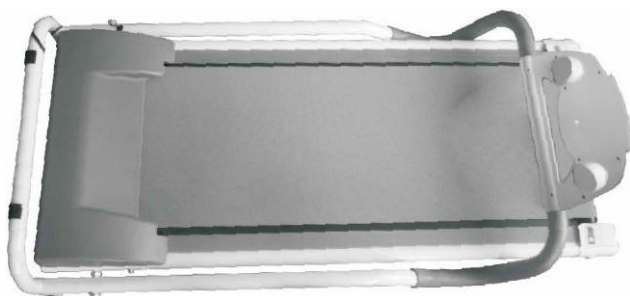


Рис. 4

ШАГ 2

Поднимите поручень (рис. 6), вверните большой набалдашник в отверстие (Рис. 7)



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

ШАГ 3

Поверните панель, чтобы выровнять отверстие в панели с отверстием на поручне, затем, вверните маленькие набалдашники (поворачивайте вправо), чтобы зафиксировать (Рис. 8). Поместите предохранительный ключ на панель управления (Рис. 9).



Рис. 8



Рис. 9

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

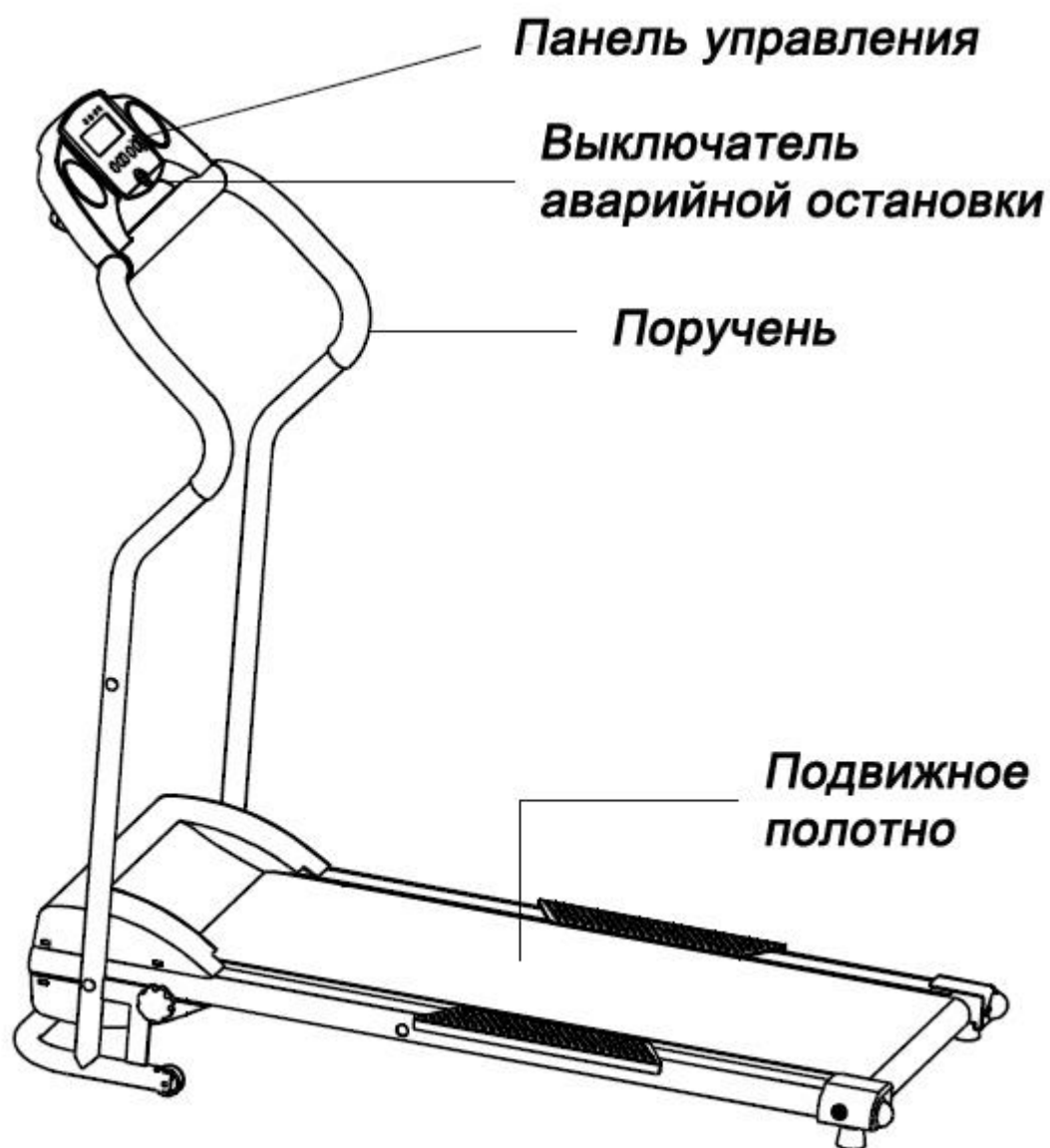


Рис. 10

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Упражнения на растяжку

Независимо от того, в течение какого срока Вы занимаетесь спортом, пожалуйста, начинайте тренировку с растяжки. Разогретые мышцы будут легче поддаваться тренировке, поэтому выполняйте растяжку в течение 5-10 минут. Мы предлагаем следующий комплекс упражнений на растяжку (10 подходов на каждое упражнение или больше; также выполняйте их после тренировки).

1. Растяжка задней поверхности бедра

Медленно наклонитесь вперед, не напрягая спину и плечи, постарайтесь дотянуться до пальцев своих ног и постоит в таком положении, считая до 15. Затем расслабьтесь и трижды повторите упражнение (рис. 14.1).

2. Растяжка задней поверхности бедра и подколенных сухожилий

Сядьте и вытяните вперед правую ногу; левая нога согнута и стопой касается внутренней поверхности бедра правой ноги. Потянитесь вперед и постарайтесь достать пальцев ноги. Оставайтесь в таком положении, пока не досчитаете до 15. Повторите упражнение для левой ноги. Затем расслабьтесь и трижды повторите упражнение для каждой ноги (рис. 14.2).

3. Растяжка икроножной и камбаловидной мышцы

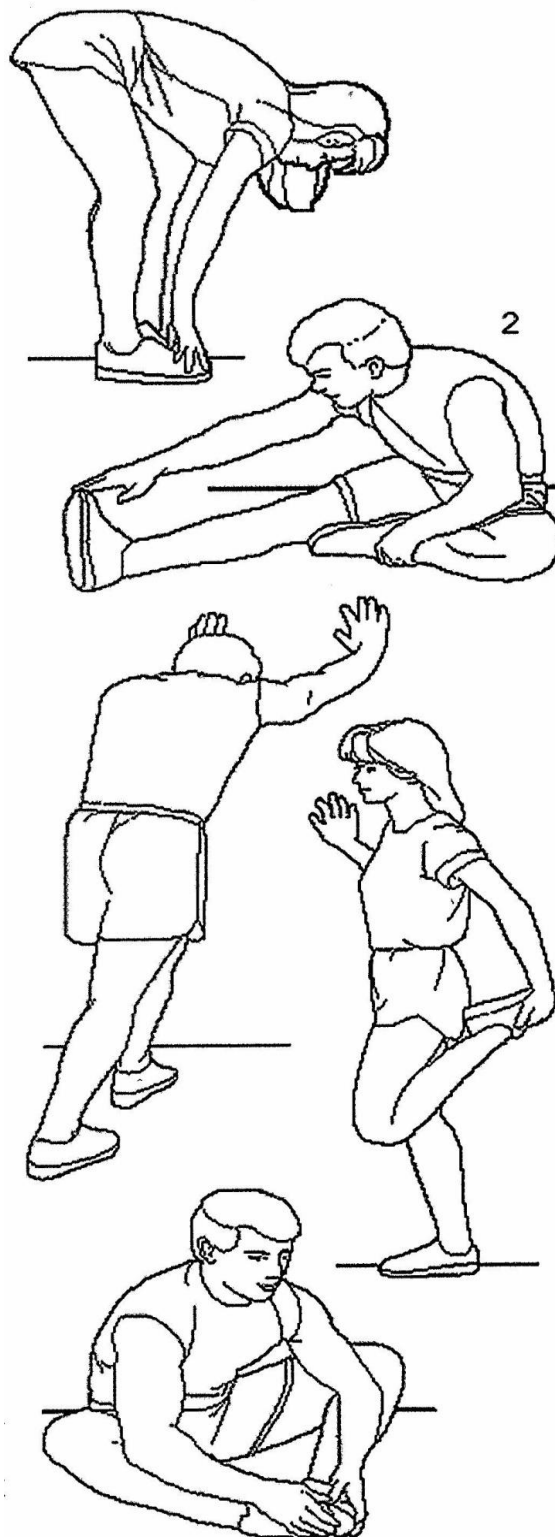
Опираясь на стену руками, согните в колене левую ногу, не отрывая подошву от пола. Правая нога остается прямой. Наклонитесь вперед (бедра должны приблизиться к стене). Задержитесь в таком положении, считая до 15, затем повторите упражнение с другой ногой. Расслабьтесь и трижды повторите упражнение для каждой ноги (рис. 14.3).

4. Растяжка квадрицепсов

Одной рукой держась за стену (это необходимо, чтобы соблюсти баланс), второй потяните за носок правой ноги. Постарайтесь пяткой достать до ягодиц. Задержитесь в таком положении, считая до 15, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (рис. 14.4).

5. Растяжка приводящих мышц бедра

Сядьте на пол, соединив стопы своих ног, колени направлены наружу. Постарайтесь подтянуть ноги максимально близко к паху и аккуратно прижмите колени к полу. Задержитесь в таком положении, считая до 15. Затем отдохните и трижды повторите упражнение (рис. 14.5)



УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

Официальный срок службы тренажера – **10 лет**, при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.



Внимание! Важная информация для потребителей

- Данный товар предназначен для личного и домашнего использования.
- Использование товара в иных целях является нарушением правил эксплуатации товара.
- Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).
- При возникновении гарантийного случая, необходимо обратиться к продавцу, у которого приобретался тренажер, предоставив неисправное изделие для экспертизы и ремонта.

Условия предоставления гарантийных обязательств на товар

Гарантийные обязательства на товар не распространяются в случаях когда:

- сервисной службой будет доказано, что поломки возникли после передачи товара потребителю, вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, неквалифицированных действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания насекомых и грызунов, воздействия иных факторов, а также вследствие нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-97;
- товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не представлен документ, позволяющий установить дату покупки, и потребитель не может подтвердить факт приобретения товара свидетельскими показаниями (Основание: Закон РФ "О защите прав потребителей" (закон о правах потребителя) от 07.02.1992 N 2300-1 в ред. Федерального закона от 21.12.2004 N 171-ФЗ);
- имеются расхождения в информации, указанной в гарантийном талоне и предоставленном на ремонт товаре;
- после приобретения товар был поврежден в результате переделки или некорректного ремонта, произведенного не авторизованным сервисным центром или третьим лицом;
- возникает необходимость замены быстроизнашивающихся и сменных деталей. К таким деталям в частности относятся: элементы питания, лампы и т.п.;
- условия гарантии не предусматривает чистку, смазку деталей и элементов подвижных механизмов. Такие дефекты могут быть устранены за отдельную плату по желанию клиента;
- данная гарантия не распространяется на беговое полотно у беговых дорожек и ремень, маховик тренажеров;
- настоящая гарантия не ущемляет законных прав потребителя, предоставленных ему действующим законодательством.



Предупреждаем, что любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера должны проводиться авторизованной сервисной службой продавца. С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя _____



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

- Гарантия на тренажер – 2 года, гарантия на раму – 5 лет.
- Гарантийный талон действителен при правильном оформлении.
- Срок гарантии исчисляется от даты продажи.

Наименование товара: _____

Дата продажи: « ____ » _____ 201__ г. **Цена** _____ руб.

ФИО покупателя: _____

Телефон: _____

Предпродажная подготовка произведена.

С условиями гарантии согласен, претензий к внешнему виду не имею:

Подпись покупателя

Наименование продавца: _____

Адрес продавца: _____

Телефон продавца: _____

Отпуск товара произвел: _____ (_____)

Подпись продавца
М.П.

ФИО

McGrp.Ru



Сайт техники и электроники

Наш сайт McGrp.Ru при этом не является просто хранилищем [инструкций по эксплуатации](#), это живое сообщество людей. Они общаются на форуме, задают вопросы о способах и особенностях использования техники. На все вопросы очень быстро находят ответы от таких же посетителей сайта, экспертов или администраторов. Вопрос можно задать как на форуме, так и в специальной форме на странице, где описывается интересующая вас техника.