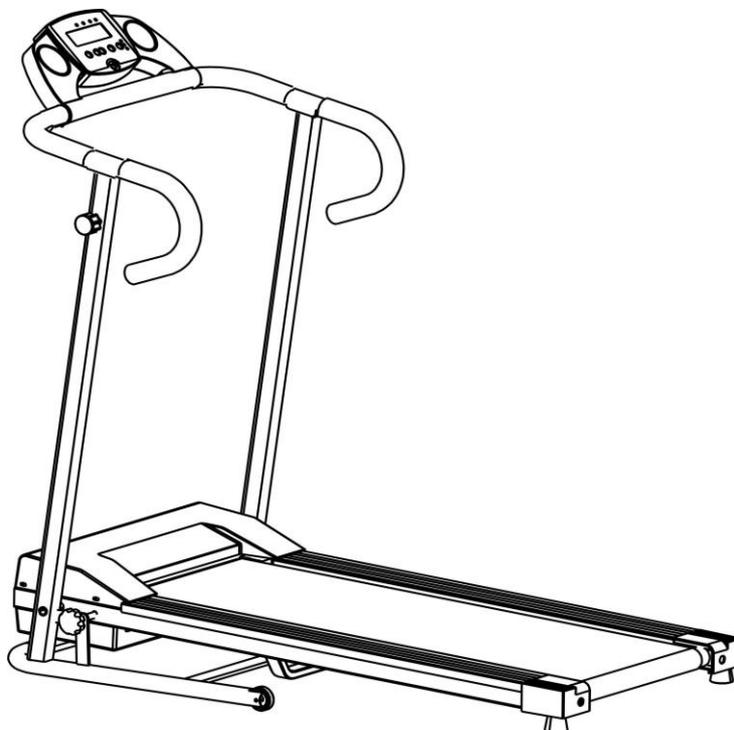




**ДОРОЖКА  
БЕГОВАЯ  
ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ**

**CALYPSO  
TM-302**

**ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



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

# Большое спасибо за покупку нашего продукта!

## 1. ВНИМАНИЕ

Чтобы избежать повреждений, пожалуйста, внимательно прочитайте данную инструкцию перед использованием тренажера.



Рис. 2

- В целях безопасности не стойте на беговом полотне перед стартом.
- Немедленно прекратите упражнения, если Вы почувствовали тошноту или тренажер начал работать с резкими толчками.
- Если Вам необходимо увеличить скорость, пожалуйста, делайте это медленно.
- Производить настройку полотна во время использования запрещено.
- Рекомендуется при использовании оборудования носить спортивную обувь.
- Детям, пожилым, беременным женщинам и людям, имеющим какие-либо заболевания, запрещено пользоваться тренажером.
- Во время тренировки закрепите предохранительный ключ на своей одежде.
- Пожалуйста, крепко удерживайте твердые ручки во время тренировки.

## 2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Устанавливайте тренажер на ровной поверхности. Нельзя размещать тренажер в следующих местах:
  - 1) На открытом воздухе (Тренажер разработан только для работы внутри помещений).
  - 2) На поверхности или в местах, имеющих уклон.
  - 3) В местах, куда попадает солнечный свет или рядом находятся обогреватели.
  - 4) В больших шумных местах.
- Ошибка может возникнуть, если напряжение не стабильно. Пожалуйста, не используйте одну розетку для подключения тренажера, компьютера, кондиционера и т.д.
- Рекомендуется надевать спортивную обувь и спортивный костюм на время тренировок.

- Пожалуйста, медленно увеличивайте или уменьшайте скорость.
- Будьте осторожны в то время, когда складываете и раскладываете тренажер в присутствии детей или при наличии других объектов.
- Не ставьте тренажер рядом с влажными объектами. Ошибка может быть вызвана каплей воды.

### **3. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

- Если Вы чувствуете себя не очень хорошо перед тренировкой, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом или тренером.
- Наша компания не несет ответственности за неправильное использование тренажера владельцем, повлекшее за собой травмы.
- После использования выдерните штепсель.
- Пожалуйста, не забывайте вынимать штепсель из розетки при любом передвижении тренажера или замене его деталей.
- Детям, пожилым и беременным женщинам запрещено использовать тренажер. Люди, имеющие какие-либо заболевания, должны проконсультироваться с врачом перед использованием тренажера.
- Размещайте тренажер на ровной поверхности. Не ставьте никаких предметов позади тренажера на расстоянии 2 метров.
- Не запускайте тренажер, если он сложен.
- Рядом с тренажером не должно быть воды, особенно рядом с мотором, линией электропитания и штепселем.
- Опасно надевать длинное платье или другую неподходящую для тренировок одежду.
- Тренажер запрещено использовать в замкнутых пространствах, в помещениях без циркуляции воздуха и с легкой воспламеняемостью.
- Не кладите какие-либо предметы на тренажер.
- Уберите штепсель от нагретого места или очага пожара.
- После тренировки не забудьте выключить все функции и выдернуть штепсель.
- Пожалуйста, не стойте на полотне непосредственно во время запуска тренажера.
- Не разбирайте тренажер без руководства профессионального сотрудника.
- Перед использованием тренажера обязательно убедитесь, что беговое полотно надежно закреплено.

## 4. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

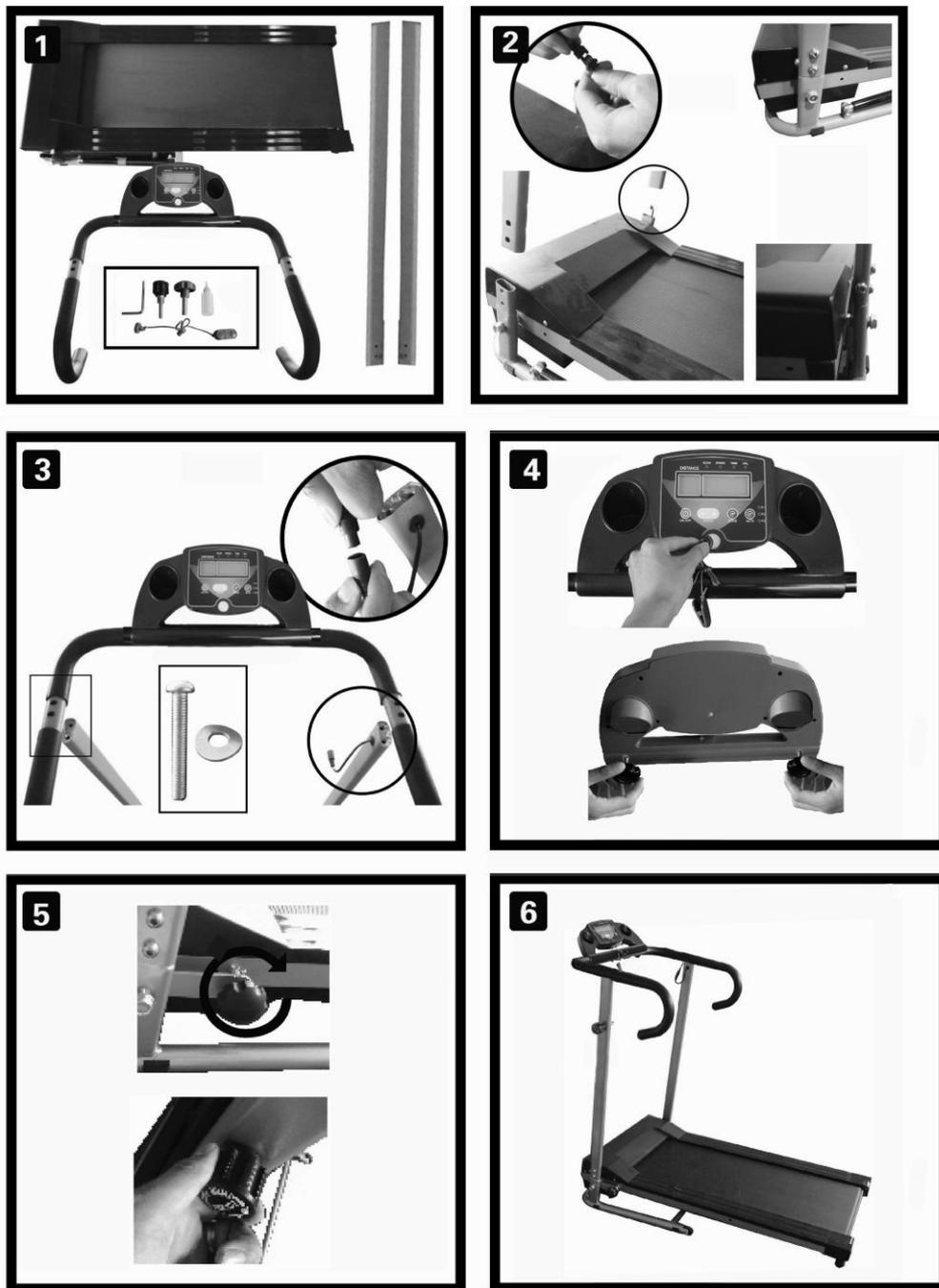


Рис. 3

### ШАГ 1

Откройте пакет и достаньте беговую дорожку. Удостоверьтесь, что все части есть в наличии:

- одна основная рама
- две рукоятки, поддерживающие раму
- один подлокотник
- одна сумка для набора принадлежностей

### ШАГ 2

Возьмите левую и правую рукоятки, поддерживающие раму. Рукоять с линией соединения – это

правая трубка. Подсоедините провод. Затем при помощи присоедините каждую рукоять к основной раме беговой дорожки. Проверьте правильность стороны установки и подсоедините кабель (Внимание: кабели находятся на раме, поэтому, вставляя болты, позаботьтесь о том, чтобы провод не оказался в ловушке).

### **ШАГ 3**

Возьмите подлокотник и установите его на рукоятки, поддерживающие раму; возможно, Вам придется немного вытягивать руки, чтобы до него дотянуться. Вставьте все 4 болта, сначала свободно, затем каждый полностью затяните.

### **ШАГ 4**

Под пультом вставьте фиксирующий болт и затяните его, чтобы зафиксировать панель управления в правильном положении (Не перетяните). Затем установите на пульте магнитный предохранительный ключ.

### **ШАГ 5**

Поместите болт на основание рамы и установите регулятор напряжения вертикально раме.

### **Шаг 6**

Тренажер готов.

## **5. ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ**

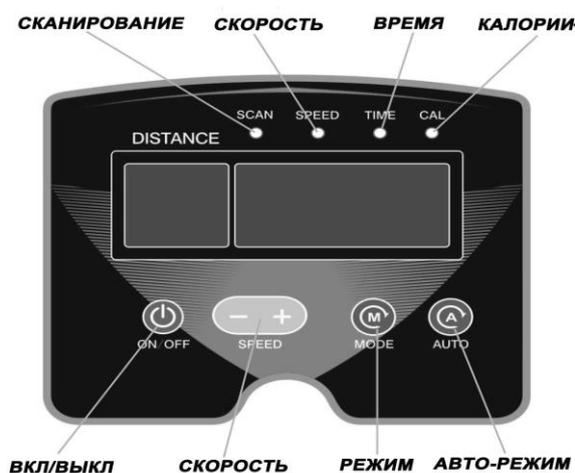


Рис. 4

- 1) Нажмите кнопку вкл/вкл (on/off), и тренажер запустится со скоростью 1 км/ч.
- 2) Нажмите кнопку «+», чтобы добавить скорость и «-», чтобы ее сбросить. Самая высокая скорость – 10 км/ч, самая низкая- 1 км/ч.
- 3) Нажмите кнопку «Режим» («mode»), и на экране высветится скорость, время, калории. Каждые 5 секунд будут мигать световые индикаторы скорости, времени и калорий.
- 4) Имеется 12 программ от P1 до P12. Нажатие «Авто» («Auto») устанавливает программу, затем, чтобы запустить тренажер, нужно нажать кнопку вкл/вкл (on/off).

- 5) Во время работы тренажера и использования автоматической программы кнопки «+» и «-» не действуют. Если необходимо выбрать программу, выбирайте ее, когда тренажер не запущен.
- 6) Для аварийной остановки воспользуйтесь предохранительным ключом. Тренажер остановится очень медленно. Выньте предохранительный ключ, на экране появится «Err», положите на него ключ – появится «Выкл» («OFF»).
- 7) Нажмите кнопку вкл/вкл (on/off), чтобы остановить машину после тренировки.

## **6. КАК СЛОЖИТЬ И РАЗЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЕР**



Рис. 5

Чтобы сложить тренажер:

Поверните фиксирующий болт, затем поднимите подножку, чтобы собрать тренажер. Вытащите регулятор напряжения, направленный на платформу, затем отпустите ручку, чтобы зафиксировать тренажер. Теперь оборудование можно перемещать.

Чтобы разложить тренажер:

Вытащите регулятор напряжения, затем отпустите подножку и зафиксируйте тренажер при помощи фиксирующего болта. Теперь тренажер может быть подключен к розетке.

## **7. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛИКОНОВОГО МАСЛА**



Потяните беговое полотно. Поместите силиконовое масло на подножку. Затем запустите тренажер работать на 3 минуты без нагрузки. Лучше производить данную процедуру каждые 30 часов работы тренажера. Это позволит увеличить срок службы деталей.

Рис. 6

## **8. КОРРЕКТИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА**

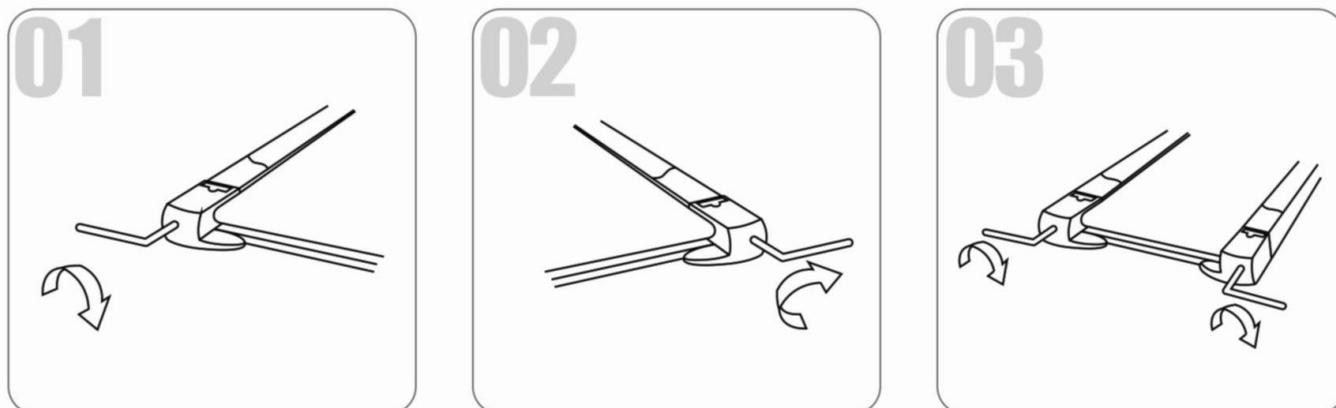


Рис. 7

### **(1) Беговое полотно отклоняется влево**

Запустите тренажер без нагрузок со скоростью 2-3 км/ч, используйте гайку с нейлоновой вставкой, чтобы совершить поворот на  $\frac{1}{4}$  круга (смотрите рис. 7 (часть 01)). После этого дайте поработать тренажеру 1-2 минуты без нагрузки. Отрегулируйте полотно.

### **(2) Беговое полотно отклоняется вправо**

Запустите тренажер без нагрузок со скоростью 2-3 км/ч, используйте гайку с нейлоновой вставкой, чтобы совершить поворот на  $\frac{1}{4}$  круга (смотрите рис. 7 (часть 02)). После этого дайте поработать тренажеру 1-2 минуты без нагрузки. Отрегулируйте полотно.

### **(3) Неподвижное состояние бегового полотна**

Если беговое полотно находится в неподвижном состоянии, используйте гайку с нейлоновой вставкой, чтобы совершить поворот на  $\frac{1}{2}$  круга налево и направо, пока эта проблема не будет разрешена.

## **9. ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД**

1. Пожалуйста, выключайте тренажер и отключайте питание, прежде чем проверять тренажер или производить его чистку.
2. Протирайте полотно и экран компьютера после использования тренажера или хотя бы 1 раз в неделю.
3. Проверяйте и подтягивайте винты.
4. Не вешайте на тренажер одежду.

## **Спецификации:**

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

Программы: P1-P12

Скорость: 1-10 км/ч

Электромотор: 1,5 л.с.

Беговое полотно: 100x40 см

Максимальный вес пользователя: 110 кг.

# **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 мышц**

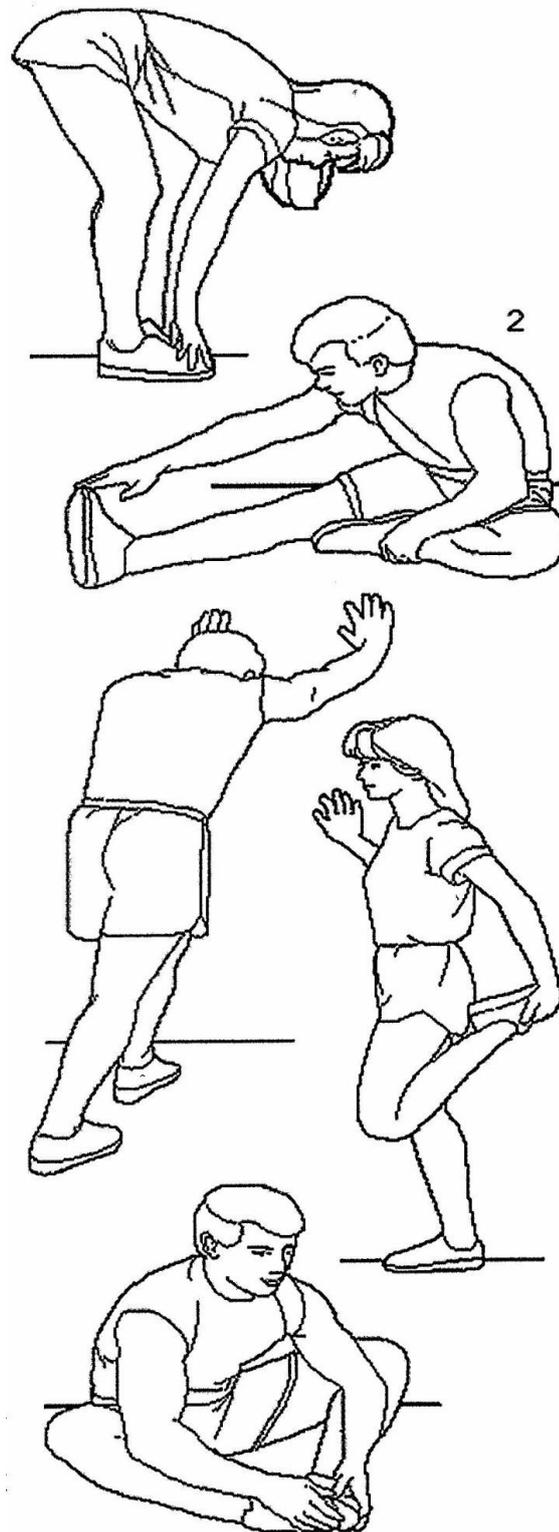
Опираясь на стену руками, согните в колене левую ногу, не отрывая подошву от пола. Правая нога остается прямой. Наклонитесь вперед (бедра должны приблизиться к стене). Задержитесь в таком положении, считая до 15, затем повторите упражнение с другой ногой. Расслабьтесь и трижды повторите упражнение для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