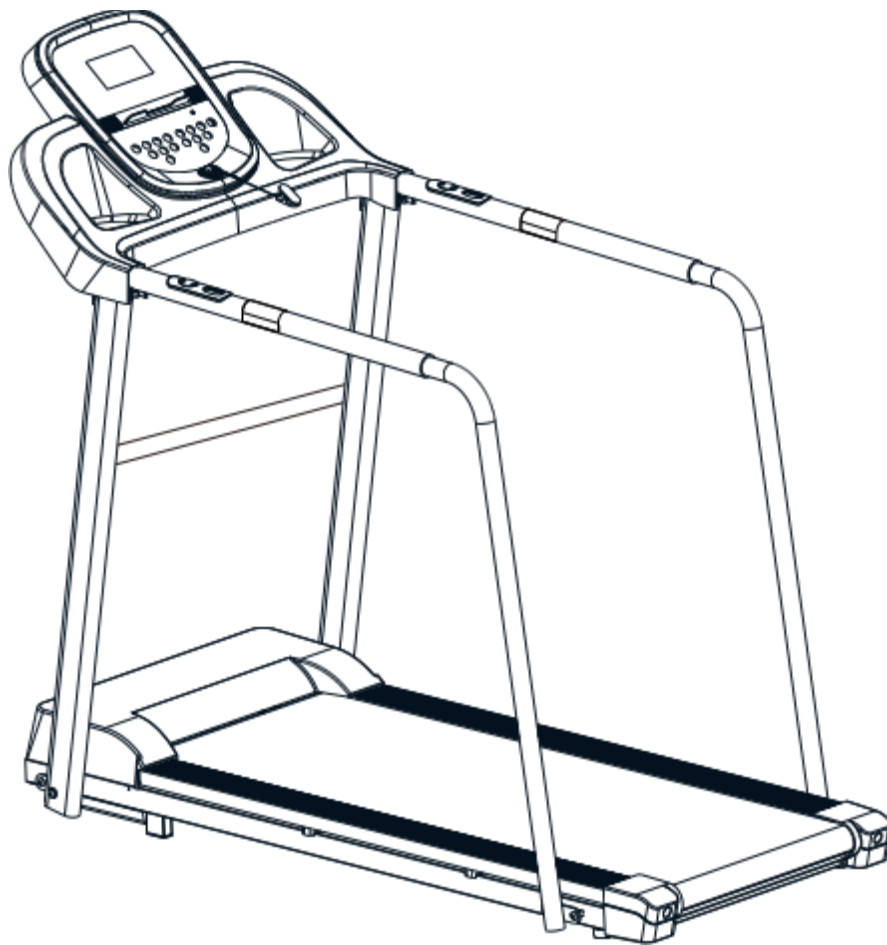


БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Руководство пользователя



Артикул: T195

Модель: Romu

ТИП (серия): Т

EAC

Благодарим Вас за приобретение данного продукта.

Перед началом работы с тренажёром ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Обратите внимание, максимально допустимый вес пользователя для данного тренажёра составляет 125 кг.

ВАЖНО:

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра изучите все инструкции, указанные в руководстве. Сохраните руководство для его дальнейшего использования в качестве справочного материала.

Изделие может незначительно отличаться от изображений, представленных в руководстве.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Перед использованием данного продукта пройдите комплексное обследование у вашего лечащего врача для получения консультаций, необходимых при составлении индивидуального режима тренировок. Частые физические нагрузки должны быть одобрены врачом. Если во время работы вы почувствуете недомогание или какой-либо дискомфорт, прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом. Очень важно придерживаться правил при использовании тренажёра. Внимательно прочитайте руководство перед началом тренировки.

Держите детей и домашних животных подальше от оборудования во время эксплуатации, а также в тех случаях, когда оборудование находится без присмотра. Дети, а также пользователи с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре только в присутствии специалиста или любого другого человека, который сможет оказать помощь при необходимости. Маленькие дети должны быть под присмотром, чтобы убедиться, что они не играют с тренажёром.

При занятиях на тренажёре выбирайте удобную одежду. Всегда носите соответствующую, закрытую спортивную обувь.

Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки.

Перед использованием тренажёра убедитесь, что все болты и гайки плотно затянуты.

Для сохранения тренажёра в хорошем состоянии необходимо периодически проводить техническое обслуживание.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При использовании беговой дорожки соблюдайте следующие правила и рекомендации:

ОПАСНО: Снизить риск поражения электрическим током можно при соблюдении правил обеспечения электрической безопасности. Всегда отключайте беговую дорожку от электросети сразу после использования, а также перед чисткой, сборкой или обслуживанием тренажёра.

ПРИМЕЧАНИЕ: Нарушение инструкций может привести к повреждению тренажёра или травмам пользователей.

- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра, когда она включена. Обесточьте её, выключив главный переключатель питания и отсоединив устройство от электросети.
- Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой, если у неё повреждена вилка сетевого кабеля или непосредственно сам кабель, а также если тренажёр не работает должным образом. В случае падения беговой дорожки, её повреждения или попадания воды во внутренние отсеки тренажёра отнесите оборудование в сервисный центр для осмотра и ремонта.
- Не пытайтесь осуществлять какие-либо операции по техническому обслуживанию или настройке оборудования, за исключением тех, что представлены в данном руководстве. В случае возникновения проблем с оборудованием, прекратите использование беговой дорожки и обратитесь к уполномоченному представителю службы.
- Не используйте беговую дорожку на открытых площадках.
- Не устанавливайте тренажёр в местах, где используются аэрозольные (распыляемые) продукты.
- Не тяните беговую дорожку за сетевой кабель и не используйте провод в качестве ручки.
- Люди с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре только под присмотром. За тренажёром необходим тщательный надзор также в том случае, если рядом с беговой дорожкой находятся дети или домашние животные.
- Держите тренажёр сухим, избегайте влаги.
- Не используйте беговую дорожку под покрытием. Может произойти перегрев, что приведёт к пожару, поражению электрическим током или травмам.
- Держите электрический шнур вдали от горячих поверхностей.
- Не вставляйте какие-либо предметы в отверстия тренажёра.
- Единоновременно тренажёром может пользоваться один человек.
- Во время работы с тренажёром следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве. Используйте в работе только те крепления, которые рекомендованы производителем.
- Проследите за тем, чтобы вокруг тренажёра не было острых предметов.
- Никогда не пользуйтесь тренажёром, если он не функционирует должным образом.

- Данный тренажер не предназначен для медицинских целей.
- Сборка тренажёра должна производиться согласно инструкции. Тренажёр предназначен только для личного (бытового) пользования.
- В случае повреждения сетевого кабеля он обязательно должен быть заменён производителем данного оборудования (в лице представителя компании), чтобы избежать опасности повреждения электрическим током.
- При сниженных физических или умственных способностях, а также в случае отсутствия необходимого опыта и знаний, индивидуальная работа с данным тренажёром запрещена. Обратитесь за помощью к опытному инструктору, который объяснит вам работу тренажёра и проследит за вашей безопасностью.
- Неправильная работа с тренажёром или чрезмерная нагрузка во время тренировки могут привести к травмам.
- Тренажёр должен стоять на ровной поверхности. Расположите беговую дорожку таким образом, чтобы до ближайшей стены оставалось расстояние не менее 60 см. Также убедитесь, чтобы вокруг тренажёра всегда оставалось свободное пространство – длиной не менее 6 метров и шириной 3 метра.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ: Подключайте беговую дорожку только к правильно заземленной розетке.

Данное изделие должно быть заземлено. Для электрического тока заземление является путём с наименьшим сопротивлением – таким образом, при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой кабель данного изделия снабжён вилкой с заземляющим контактом. Вилка должна быть вставлена в соответствующую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными нормами и правилами.

ОПАСНО: Неправильное заземление беговой дорожки может привести к поражению электрическим током. При возникновении сомнений в правильности заземления обратитесь к специалисту для проверки. Не меняйте вилку, поставляемую с тренажёром. Если вилка не подходит к розетке, обратитесь к квалифицированному электрику для установки правильно заземлённой розетки.

- Держите руки подальше от движущихся частей тренажёра. Никогда не кладите руки/ноги под беговую дорожку.
- Не устанавливайте беговую дорожку на ковёр.
- Перед каждым использованием тренажёра убедитесь, что беговое полотно выровнено и отрегулировано должным образом, и весь видимый крепёж на беговой дорожке достаточно затянут.

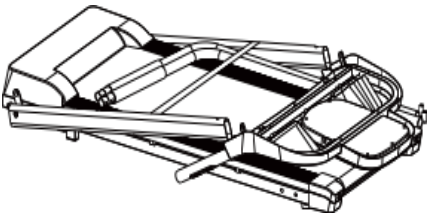
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

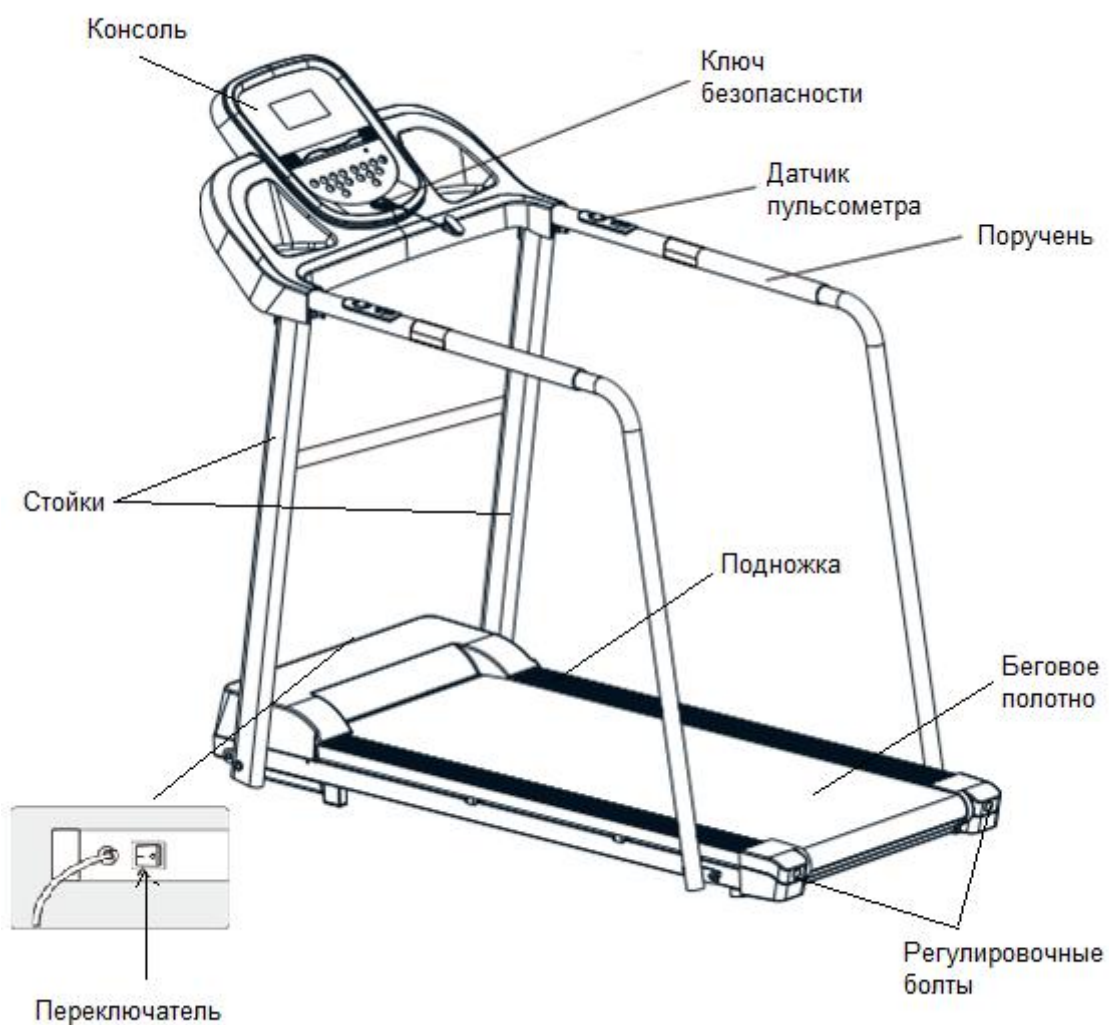
- Перед использованием тренажёра убедитесь, что все детали плотно затянуты.
- Подключите сетевой кабель к электрической розетке и нажмите кнопку питания. Оборудование готово к использованию.
- Перед использованием тренажёра обязательно выполните разминку, чтобы подготовить мышцы к нагрузке и избежать травм.
- Приступайте к тренировкам не раньше, чем через 1-2 часа после еды.
- Начните работу с небольшой нагрузки, постепенно увеличивая темп и скорость ваших тренировок. Первое время достаточно заниматься по 30 минут 3 раза в неделю.
- При запуске дорожки всегда стойте на подножках, расположенных по обе стороны от бегового полотна.
- Ключ безопасности является важным элементом системы. Перед тем, как приступить к занятиям, убедитесь, что он правильно размещён. Если почувствуете дискомфорт во время тренировки, остановите тренажёр, отсоединив ключ от консоли.
- Начинайте тренировку с самой низкой скорости.
- Изменять скорость следует постепенно.

- Не пытайтесь отрегулировать беговое полотно во время использования.
- В конце каждой тренировки делайте заминку - несколько минут растяжки помогут предотвратить растяжение и судороги.

ВНИМАНИЕ: Перед эксплуатацией устройства тщательно изучите все инструкции. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

 1. Корпус (1 шт.)	 1. Шестигранник (1 шт.)	 2. Винт (12 шт.)
 3. Ключ безопасности (1 шт.)	 4. Силиконовая смазка (1 шт.)	 5. Накладки на поручни (2 шт.)

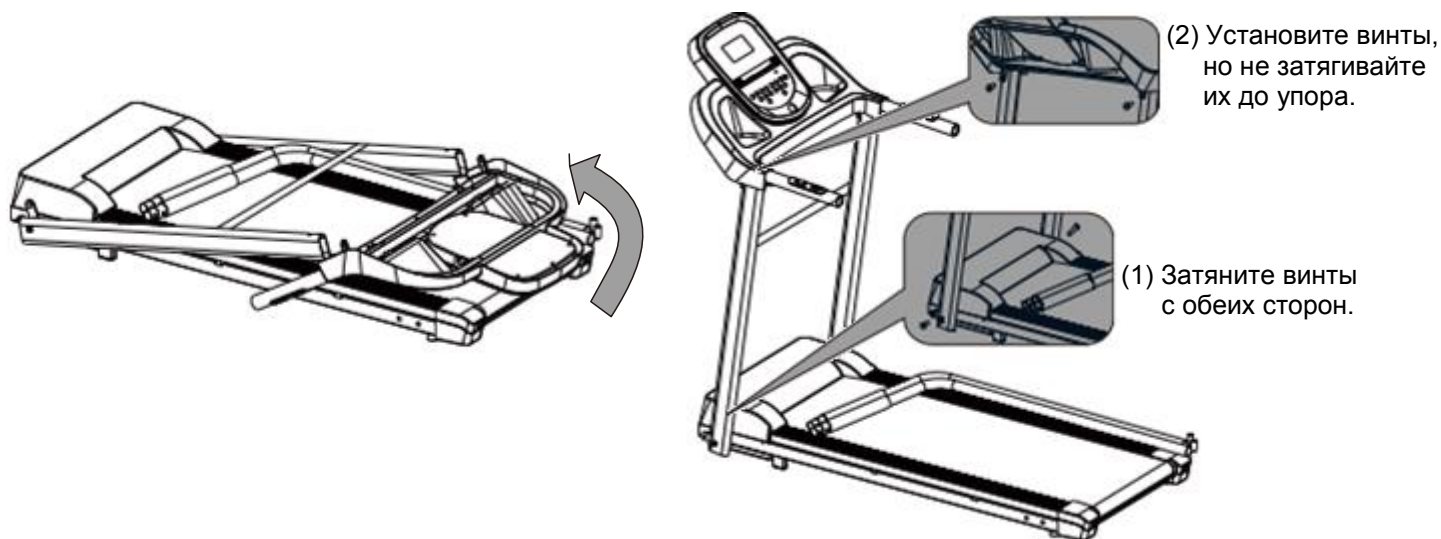


СБОРКА

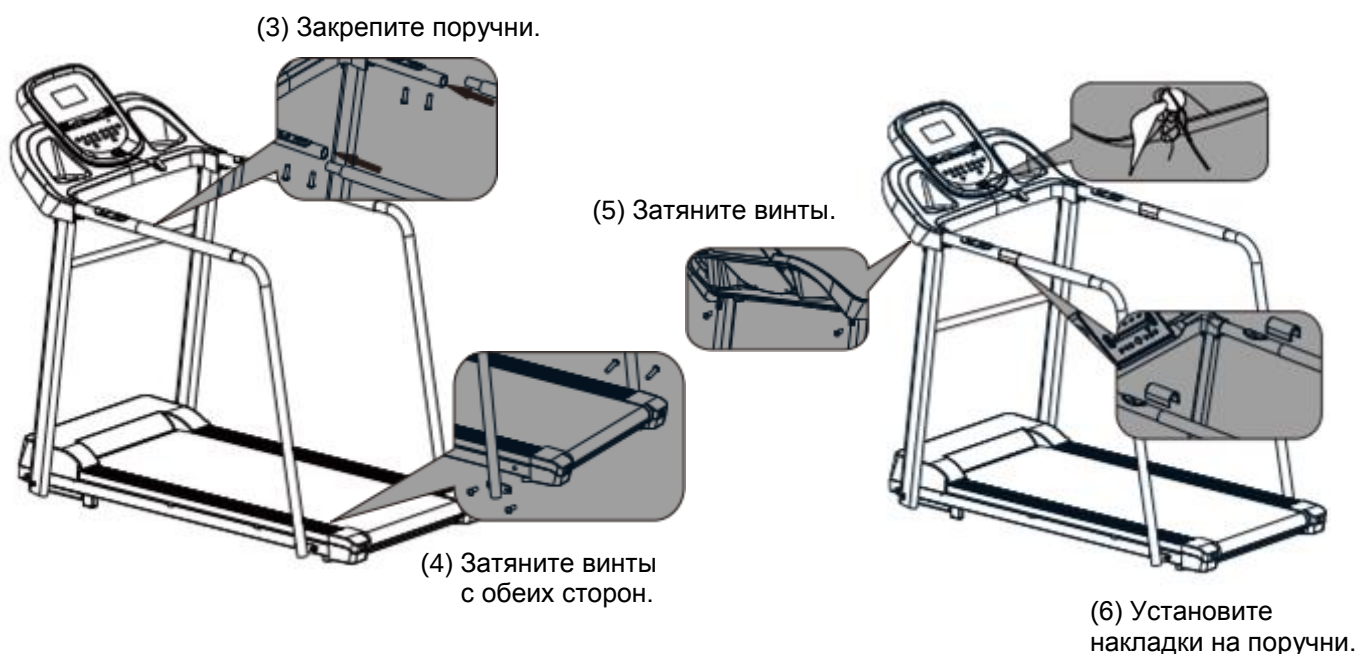
Внимание: Не подключайте беговую дорожку к электропитанию, пока она не будет полностью собрана и готова к использованию.

Откройте коробку, достаньте из неё все составные элементы тренажёра и расположите их на рабочей поверхности. Убедитесь, что вокруг достаточно свободного пространства, необходимого для сборки.

ШАГ 1:



ШАГ 2:

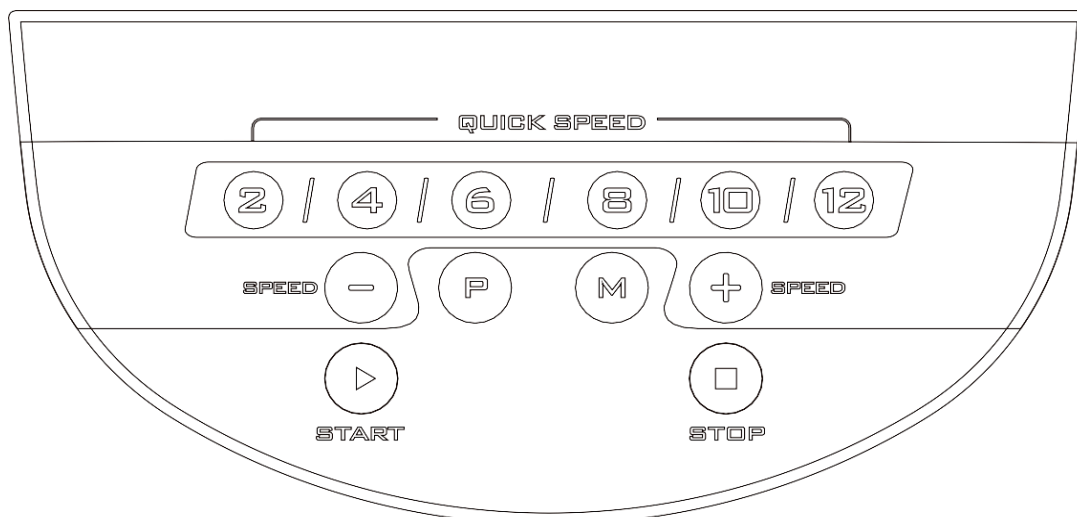


ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Перед тем, как начать работу с тренажёром, убедитесь, что ключ безопасности вставлен в консоль, а зажим надёжно закреплён на вашей одежде. После этого встаньте на подножки по обе стороны от бегового полотна и включите тренажёр. Дождитесь, когда беговая дорожка достигнет скорости 1,0 км/ч, после чего зайдите на беговое полотно и начните тренировку.

1. В передней части корпуса беговой дорожки расположен переключатель. Чтобы включить беговую дорожку, установите переключатель в положение "ON" ("ВКЛ"), после чего нажмите кнопку "START" ("ПУСК"). Беговое полотно начнёт движение с минимальной скоростью.
2. Во время тренировки вы можете измерить свой пульс. Для этого вам необходимо взяться обеими руками за датчики, расположенные на поручнях тренажёра. Если взяться только за один датчик, то измерения проводиться не будут.
3. В экстренной ситуации выдерните ключ безопасности из консоли. Беговая дорожка остановится автоматически.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ



БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

1. Подключите тренажёр к электросети. Установите ключ безопасности в консоль, затем включите беговую дорожку, установив переключатель в положение “ВКЛ”.
2. После включения тренажёра на дисплее консоли появится значение “0.0”. Нажмите кнопку “ПУСК” (“START”) или кнопку быстрого доступа на левом поручне, консоль произведёт 5-секундный обратный отчёт, после чего беговое полотно придёт в движение. Начальная скорость бегового полотна – 0.8 км/ч.
3. Для регулировки скорости во время тренировки воспользуйтесь кнопками “-” и “+” или кнопками быстрого доступа на правом поручне. Минимальный шаг регулировки скорости – 0,1 км/ч. Допустимый настраиваемый диапазон – от 0.8 км/ч до 14 км/ч.
4. Вы можете воспользоваться кнопками быстрого изменения скорости (“2/4/6/8/10/12”). При нажатии на данные кнопки беговая дорожка автоматически примет соответствующую скорость.
5. Чтобы остановить беговую дорожку, нажмите кнопку “СТОП” (“STOP”). При возникновении экстренной ситуации выдерните ключ безопасности из консоли.

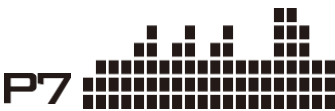
КНОПКИ БЫСТРОГО ДОСТУПА

1. На левом поручне: Кнопки запуска и завершения тренировки (альтернатива кнопкам “ПУСК/СТОП”).
2. На правом поручне: Регулировка скорости (альтернатива кнопкам “+” и “-”).
3. Для измерения пульса возьмитесь за датчики на левом и правом поручнях и удерживайте их в течение 8 секунд. Система считает сигналы с датчиков, и на дисплее появится ваше текущее значение ЧСС (от 40 до 199 ударов в минуту). Обратите внимание, для получения данных необходимо удерживать оба датчика.

ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Во встроенных программах стандартная продолжительность тренировки составляет 30 минут. При этом тренировка разделена на интервалы, по 3 минуты каждый.

Время Программы		Продолжительность интервала = установленное время/20 интервалов с разным уровнем интенсивности																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Скорость	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Скорость	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3



По завершению тренировки придерживайтесь следующих правил и рекомендаций:

1. Перед тем, как полностью остановить беговую дорожку и завершить тренировку, начните постепенно снижать скорость беговой дорожки, чтобы привести ваш пульс к нормальному состоянию.
2. Возьмитесь за поручни и уменьшите скорость. Замедлите ваш темп до легкой ходьбы.
3. Перед тем, как сойти с бегового полотна, убедитесь, что оно полностью остановилось.

ВНИМАНИЕ:

Перед осмотром беговой дорожки и её обслуживанием обязательно установите переключатель в положение “ВЫКЛ”, а сам тренажёр отсоедините от электропитания. Невыполнение этого требования может привести к серьёзным травмам. Примечание: если вы не будете периодически производить техническое обслуживание тренажёра, это может привести к аннулированию гарантии.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПО ЗАВЕРШЕНИЮ ТРЕНИРОВКИ:

1. Выньте ключ безопасности из консоли.
2. Установите переключатель в положение “ВЫКЛ”.
3. Всегда размещайте сетевой кабель тренажёра таким образом, чтобы он не создавал помех.
4. Отсоедините тренажёр от электропитания. Это особенно важно, если вы не планируете пользоваться тренажёром в течение долгого времени.
5. Протрите тренажёр сухой тканью или полотенцем, уделите особое внимание остаткам пота на поручнях, консоли, беговом полотне или других компонентах беговой дорожки.

ХРАНИЕНИЕ

- Храните беговую дорожку в чистом и сухом месте. Убедитесь, что тренажёр выключен и отсоединен от электрической розетки.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

- Перед тем, как приступить к перемещению беговой дорожки, проверьте, что цилиндр зафиксирован.
- Для удобного перемещения тренажёр оборудован транспортировочными колёсами. Проверьте, что тренажёр выключен и отсоединен от электрической розетки, после чего приступайте к его перемещению. Наклоните беговую дорожку таким образом, чтобы она упиралась на транспортировочные колёса, затем переместите тренажёр в нужное место и опустите обратно на пол.

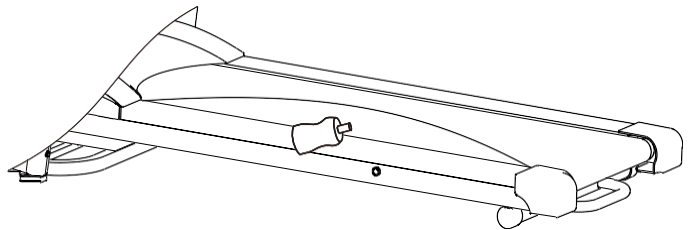
СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Заводская смазка силиконом обеспечивает нормальную работу беговой дорожки. Дополнительная смазка обычно не требуется, т.к. 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.

Во время работы тренажёра вы можете заметить, что сопротивление полотна увеличилось, и оно начинает тереться о беговую платформу, предпримите следующие меры:

- Приподнимите полотно и нанесите смазку непосредственно по центру беговой платформы.
- Дайте силиконовой смазке «распределиться» в течение одной минуты, прежде чем запустить беговую дорожку.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для данного устройства используйте смазки только на силиконовой основе. Кроме того, не добавляйте в смазку какие-либо масляные ингредиенты; в противном случае вы можете повредить беговую дорожку. Не смазывайте поверхность полотна. Излишки смазки удалите с помощью чистого полотенца.



РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

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.

1. Запустите беговую дорожку со скоростью 3 км/ч.
2. Проследите за состоянием бегового полотна:
 - При смещении полотна влево (относительно вашей позиции во время ходьбы/бега) при помощи шестигранного ключа поверните левый болт по часовой стрелке (см. рис. 1).
 - При смещении полотна вправо схема действий аналогичная, но регулировка производится за счёт правого болта (см. рис. 2).
 - Если беговое полотно не смещено, но при этом проскальзывает во время тренировки, его следует подтянуть. Для этого поверните оба болта по часовой стрелке на пол оборота. Если же вам необходимо ослабить натяжение, поверните оба болта на пол оборота против часовой стрелки (см. стр. 3 и 4).
3. По завершению регулировки включите беговую дорожку и снова проверьте состояние полотна. При необходимости повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

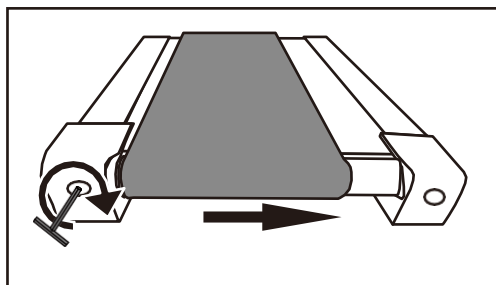


Рис 1. Регулировка при смещении полотна влево

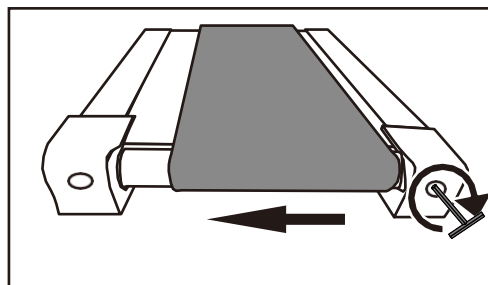


Рис 2. Регулировка при смещении полотна вправо

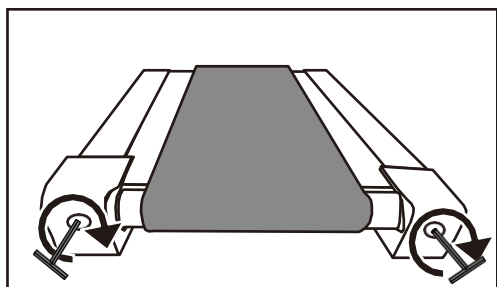


Рис 3. Затягивание бегового полотна

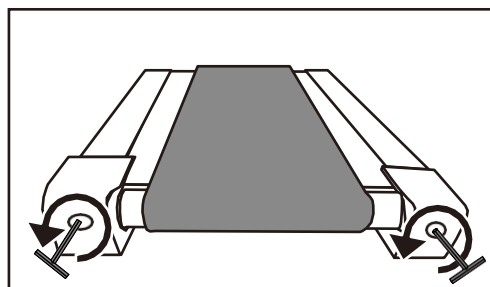
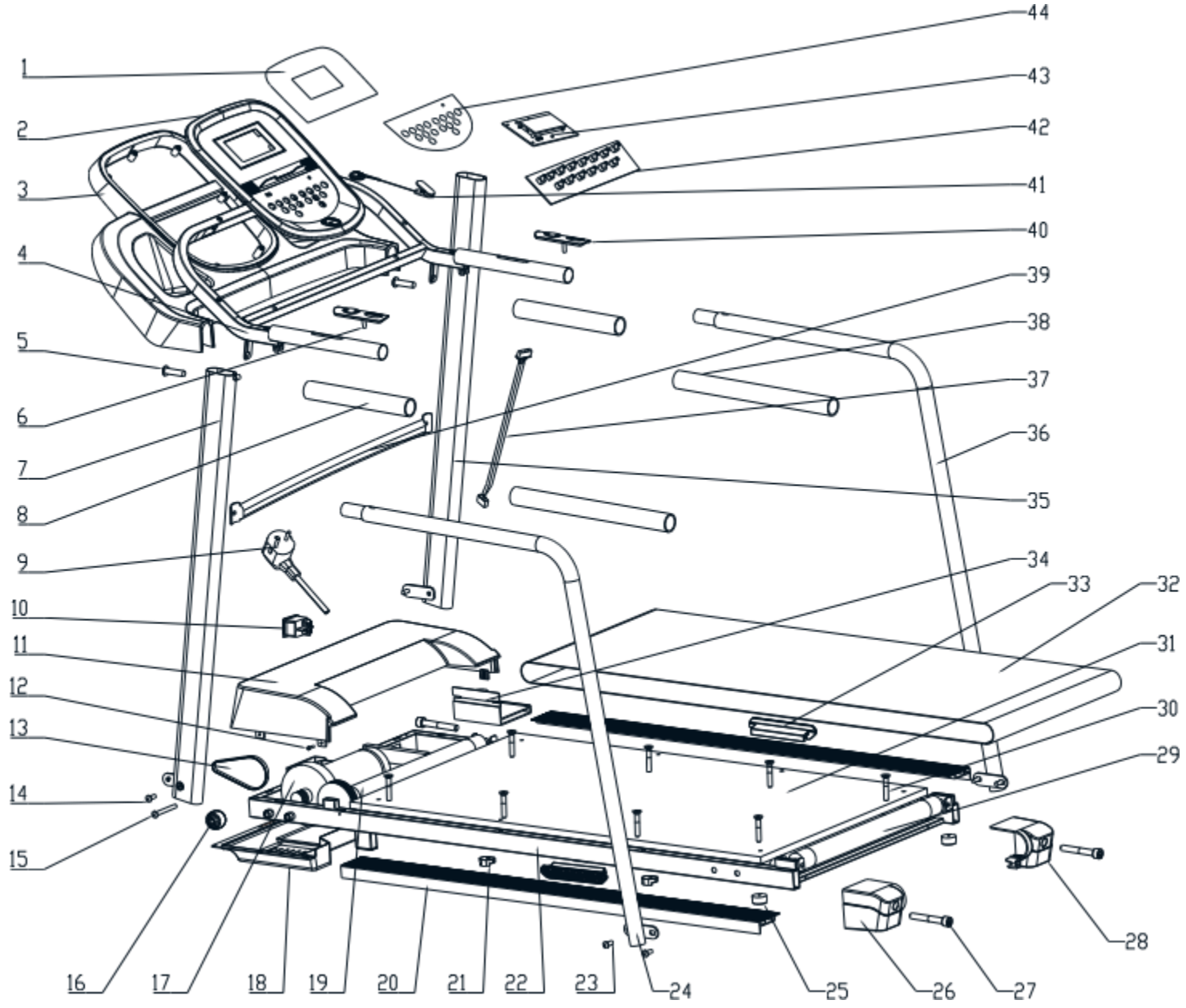


Рис 4. Ослабление бегового полотна

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во
1	Дисплейная панель	1
2	Верхняя крышка консоли	1
3	Нижняя крышка консоли	1
4	Рукоятка	1
5	Винт	2
6	Кнопки быстрого доступа (Пуск/Стоп)	1
7	Передняя стойка (левая)	1
8	Накладка на поручень	2
9	Сетевой кабель	1
10	Переключатель	1
11	Защитный кожух двигателя	1
12	Винт	5
13	Ремень	1
14	Винт	2
15	Винт	2
16	Колесо	2
17	Двигатель	1
18	Поддон двигателя	1
19	Передний ролик	1
20	Подножка	2
21	Амортизатор	4
22	Главная рама	1
23	Винт	4

№	Наименование	Кол-во
24	Боковая опора (левая)	1
25	Ножка	2
26	Левая заглушка	1
27	Винт	3
28	Правая заглушка	1
29	Задний ролик	1
30	Винт	6
31	Беговая платформа	1
32	Беговое полотно	1
33	Мягкая подушка	2
34	Блок управления	1
35	Передняя стойка (правая)	1
36	Боковая опора (правая)	1
37	Соединительный кабель	1
38	Накладка на поручень	2
39	Перекладина	1
40	Кнопки быстрого доступа	1
41	Ключ безопасности	1
42	Функциональные кнопки	1
43	Дисплей консоли	1
44	Наклейки на кнопки	1

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 состояния 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.

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!