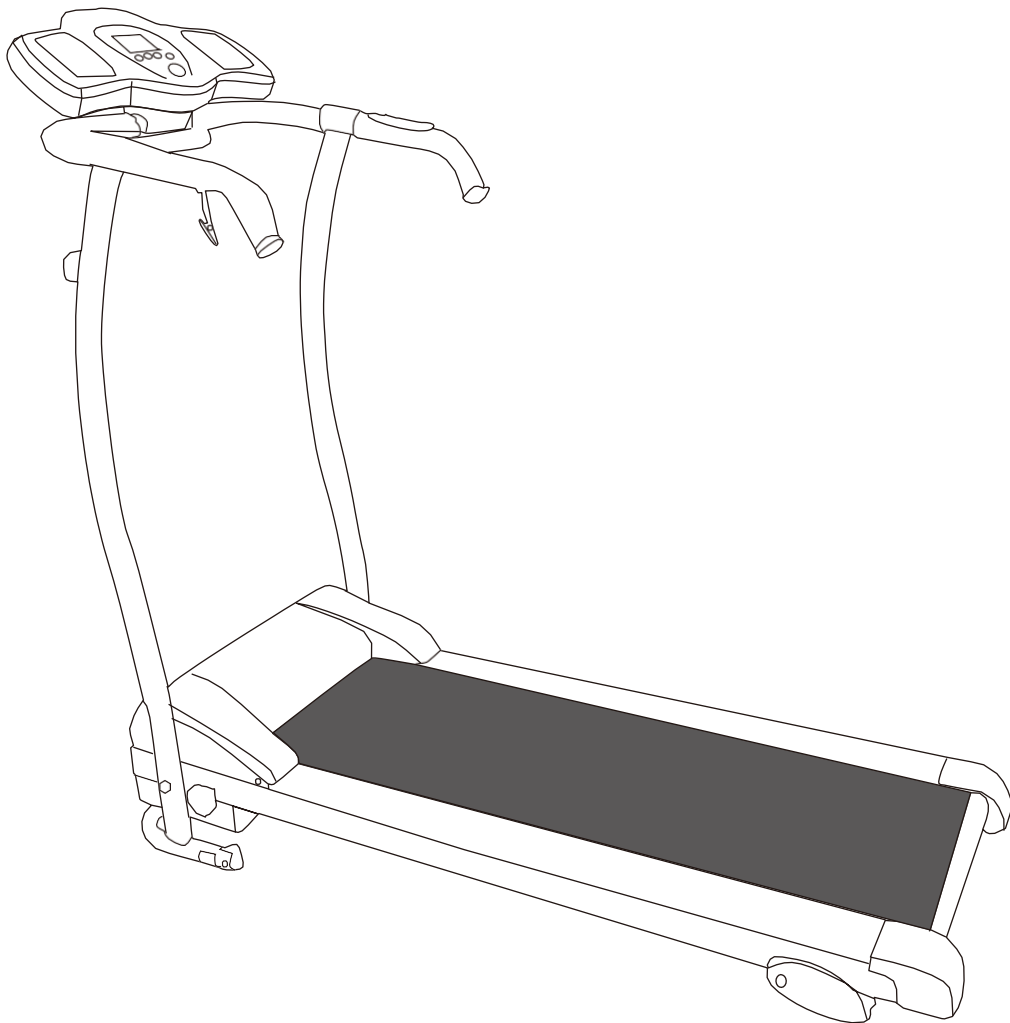


**T-150**

**Mamba**



Примечание: Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями.  
Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией устройства, ознакомьтесь со всеми инструкциями в руководстве. Правильная сборка, использование и техническое обслуживание беговой дорожки обеспечит безопасную и эффективную работу с тренажёром.
2. Убедитесь, что оборудование собрано в соответствии с руководством по сборке.
3. Если вы старше 45 лет, имеете какие-либо медицинские противопоказания и/или не занимались больше 12 месяцев, обратитесь за консультацией к врачу перед использованием тренажёра.
4. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
5. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев во избежание травм и повреждений. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
6. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Вокруг оборудования должно находиться не менее 0,5 метров свободного пространства.
7. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все болты и гайки плотно затянуты.
8. Не размещайте беговую дорожку в помещениях, подверженных воздействию высокого уровня влажности, например, на открытом пространстве, вблизи закрытых бассейнов/спа-салонов, неизолированных гаражей или комнат.
9. Для вашего комфорта при использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду.
10. Данный тренажёр не предназначен для медицинских целей.
11. Если вам требуется дополнительная консультация по беговой дорожке, обратитесь в отдел обслуживания Elite Fitness или в ближайший магазин Elite Fitness.

## УКАЗАНИЯ ПО РАБОТЕ С ТРЕНАЖЁРОМ

Во избежание несчастного случая, убедитесь, что ключ безопасности беговой дорожки надёжно закреплён на вашей одежде. Если вы случайно соскользнёте с бегового полотна во время тренировки, извлечение из консоли ключа безопасности обеспечит остановку питания на двигателе, что приведёт к остановке бегового полотна. Повторно закрепите ключ безопасности, чтобы начать тренировку.

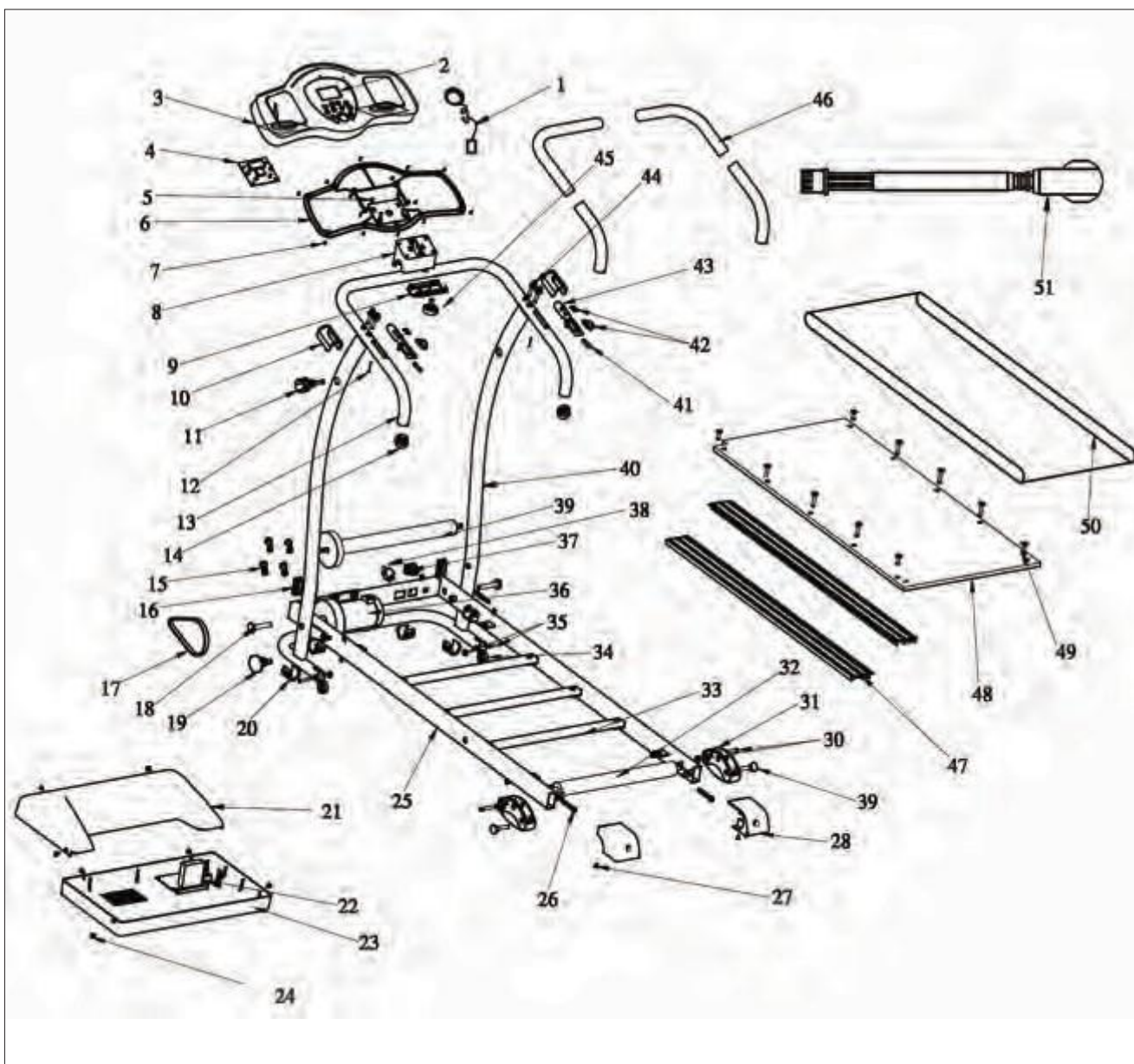
Во избежание падения или соскальзывания с беговой дорожки, не смотрите под ноги во время тренировки. Держите взгляд прямо. Увеличивать скорость дорожки необходимо постепенно, чтобы вы успевали пристроиться к текущему темпу.

Чтобы приостановить беговую дорожку или полностью завершить тренировку, используйте кнопку отключения питания или ключ безопасности, если это необходимо.

Подключайте питание к беговой дорожке только после того, как сборка будет полностью завершена, и на двигателе тренажёра будет установлена защитная крышка. Для предотвращения перенапряжений рекомендуется использовать устройства защиты высокого качества.

1. Установите беговую дорожку на твёрдую ровную поверхность, недалеко от источника питания. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений.
2. Для обеспечения безопасности, никогда не запускайте беговую дорожку, пока вы стоите на беговом полотне. Упритесь ногами на специализированные подставки по обе стороны от бегового полотна и запустите тренажёр при помощи соответствующей кнопки. Установите необходимую скорость, после чего зайдите на беговое полотно для начала тренировки.
3. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
4. Во время тренировки всегда крепите на одежду ключ безопасности.
5. Не снимайте крышку двигателя во время использования тренажёра. В случаях, когда необходимо провести техническое обслуживание оборудования, всегда отключайте питание перед тем, как снять крышку двигателя. Техническое обслуживание тренажёра рекомендуется проводить в присутствии квалифицированного специалиста.
6. С целью обеспечения безопасности не подпускайте детей к беговой дорожке во время её использования.
7. Если во время работы с тренажёром вы почувствуете необычный запах или услышите посторонние шумы, остановите тренировку, отключите питание тренажёра и обратитесь за помощью в центр обслуживания Elite Fitness для получения дальнейших указаний.

# Сборочный чертёж



## СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Ключ безопасности	1	18	Шестигранный болт М12	2	35	Болт/гайка М6	2
2	Наклейка на панель управления	1	19	Контргайка	1	36	Двигатель	1
3	Верхняя панель управления	1	20	U-образная подставка	4	37	Переключатель питания	1
4	Блок управления #1	1	21	Верхняя крышка двигателя	1	38	Защита от перегрузок	1
5	Самонарезной винт ST3	4	22	Блок управления #2	1	39	Передний ролик	1
6	Нижняя панель управления	1	23	Нижняя крышка двигателя	1	40	Рама поручня	1
7	Самонарезной винт ST3	14	24	Винт М5	8	41	База пульсометра	2
8	Накладка поручня	1	25	Рама	1	42	Пластмассовые вставки пульсометра	4
9	Нижняя накладка поручня	1	26	Внутренний шестигранный винт М6	2	43	Крышка пульсометра	2
10	Накладка на поручень	2	27	Винт М4	2	44	Болт и шайба М8	4
11	Пружинный болт	1	28	Задняя накладка	2	45	Контргайка М8	1
12	Винт ВТ4	2	29	Вытяжной стержень	2	46	Корпус	4
13	Верхний поручень	1	30	Внутренний шестигранный винт М8	2	47	Кромочная лента (кромка)	2
14	Накладка на поручень	2	31	Регулятор уровня наклона	2	48	Опора для бегового полотна	1
15	Болт/соединительная гайка М8	4	32	Задний ролик	1	49	Потайной винт М8	10
16	Накладка	2	33	Металлическая опора	3	50	Беговое полотно	1
17	Приводной ремень 180J	1	34	Ролик	2	51	Кабель питания	1

## ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Для сборки оборудования рекомендуется воспользоваться помощью второго человека. Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и снимите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберёте тренажёр полностью. Перед началом сборки оборудования подготовьте все детали и винты, необходимые для этого. В комплект тренажёра входят следующие детали:



- Беговая дорожка
- Поручни/консоль
- Стопорный винт (1)
- Пластмассовая накладка (2)
- Шестигранный ключ (2)
- Предохранительная накладка (1)
- Крепёжный винт М6 (1)
- Крепёжный винт М8 (4)
- Нераздвижной гаечный ключ

### Шаг 1:

- А.) Установите беговую дорожку в вертикальное положение.
- В.) Встаньте позади беговой дорожки, выкрутите левой рукой стопорный штифт с левой стороны беговой дорожки (который фиксирует тренажёр в сложенном виде), при этом правой рукой удерживайте тренажёр.
- С.) Раскройте беговую дорожку, расположив её нижнюю часть на полу (рисунок 1). Задействуйте при этом обе ваши руки.



Рисунок 1

### Шаг 2:

- А.) Закрутите стопорные винты в соответствующие отверстия, расположенные на передней стороне бегового полотна, с левой стороны от основания поручней, для фиксации тренажёра в указанном положении (рисунок 2).



Рисунок 2

Шаг 3:

А.) Расположите консоль таким образом, чтобы отверстия для винтов у консоли и поручня совпадали. Закрепите консоль при помощи винтов М6 (рисунок 3).



Рисунок 3

Шаг 4:

А.) Подсоедините поручни к стойке тренажёра и закрепите их винтами при помощи шестигранного ключа (рисунок 4).

В.) Поместите модульные контакты в розетку, расположенную на правой стойке тренажёра (Рисунок 5).

С.) Закрепите пластмассовую крышку на поручне поверх винтов (рисунок 6).



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6

**ВНИМАНИЕ:** Перед подключением беговой дорожки к источнику питания убедитесь, что все болты и гайки плотно затянуты. Перед эксплуатацией устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве.

# ИНСТРУКЦИИ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЁРА И ИЗМЕНЕНИЮ УРОВНЯ ЕГО НАКЛОНА

## Изменение уровня наклона беговой дорожки

- A.) Ослабьте стопорный винт при помощи гаечного ключа, сделав один поворот против часовой стрелки (рисунок 1).
- B.) Используя штифт, установите беговую дорожку в необходимое положение. Есть три варианта наклона – максимальный уровень, угол наклона 3,5% (это середина) и угол наклона 7% (нижнее положение тренажёра). Ослабьте штифт, потянув его на себя, или опустите его обратно, чтобы закрепить положение (рисунок 2).
- C.) Заново затяните стопорный винт, закручивая его по часовой стрелке.



Рисунок 1



Рисунок 2

## Складывание тренажёра

- A.) Отключите беговую дорожку, для этого переведите переключатель в положение «ВЫКЛ» и вытащите вилку из розетки.
- B.) Ослабьте предохранительные винты.
- C.) Поднимите нижнюю часть тренажёра, вытащите штифт и закрепите его с левой стороны рамы.



**Примечание:** После того, как вы снимете предохранительные винты, сложите их в контейнер к стопорным винтам.



# ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ ТРЕНАЖЁРА

## **Включение беговой дорожки.**

Подключите главный сетевой кабель к заземленной розетке, затем включите консоль при помощи переключателя питания, расположенного на передней правой стороне беговой дорожки (фото 1). Как только питание будет подключено, вы услышите короткий звуковой сигнал, который говорит о том, что тренажёр находится в режиме ожидания. Расположите магнит от ремня безопасности в круглое отверстие на передней части консоли (рисунок 2). Если вы не правильно установите магнит, на дисплее отобразится символ “---”.



Рисунок 1



Рисунок 2

*Когда вы будете готовы к началу тренировки и встанете на беговое полотно тренажера, выполните следующие действия:*

### **Запустите беговое полотно**

- 1.) Нажмите кнопку запуска, консоль произведёт обратный отсчёт, после чего вы услышите три коротких сигнала. Беговая дорожка будет запущена с минимальной скоростью 0,8 км/ч и стандартным значением продолжительности тренировки, равной 60 мин.

### **Изменение скорости беговой дорожки – существует несколько способов**

- 1.) Изменение скорости при помощи кнопок ▼/▲ на консоли;
- 2.) Изменение скорости при помощи кнопок +/- на поручнях тренажера;
- 3.) Выбор скорости тренировки 3, 5 или 7 км/ч при помощи кнопки быстрого запуска, расположенной на консоли.

### **Изменение продолжительности тренировки в ручном режиме**

- 1.) Нажмите на кнопку выбора режима тренировки (на дисплее автоматически отобразится значение 30 минут);
- 2.) Задайте необходимое значение продолжительности тренировки;
- 3.) Нажмите кнопку запуска, на дисплее произведётся отсчёт, после чего вы услышите три коротких сигнала. Беговое полотно запустится с минимальной начальной скоростью (0,8 км/ч);
- 4.) Установите необходимое значение скорости тренажера. На дисплее начнётся отсчёт времени.

### **Изменение дистанции в ручном режиме**

- 1.) Дважды нажмите на кнопку выбора режима тренировки (на дисплее автоматически отобразится значение 1 километр);
- 2.) Задайте необходимое значение дистанции тренировки при помощи кнопок ▼ ▲
- 3.) Нажмите кнопку запуска, на дисплее произведётся отсчёт, после чего вы услышите три коротких сигнала. Беговое полотно запустится с минимальной начальной скоростью (0,8 км/ч);
- 4.) Установите необходимое значение скорости тренажера. На дисплее начнётся отсчёт пройденной дистанции.



### Отображаемые на консоли параметры:

Скорость, продолжительность, дистанция и пульс.

Чтобы отобразить на экране количество сожженных калорий, нажмите кнопку Пульс/Калории. Нажмите кнопку ещё раз для отображения на экране частоты вашего сердцебиения.

## Встроенные программы

**В беговой дорожке предусмотрено 12 встроенных программ (P1 – P12), также вы можете самостоятельно настроить скорость и продолжительность, выбрав ручной режим тренировки.**

**Для выбора одной из встроенных программ выполните следующие действия:**

- 1.) Нажимайте кнопку ПРОГРАММА до тех пор, пока на экране консоли не отобразится необходимая программа;
- 2.) После выбора программы на экране отобразится стандартное значение продолжительности тренировки – 30 минут. Настройте продолжительность по вашему усмотрению, используя кнопки ▼ / ▲ (диапазон настраиваемого времени 5-60 минут);
- 3.) Нажмите кнопку запуска. В течение 3-х секунд беговое полотно начнёт движение, сразу после того, как консоль произведёт обратный отсчёт.

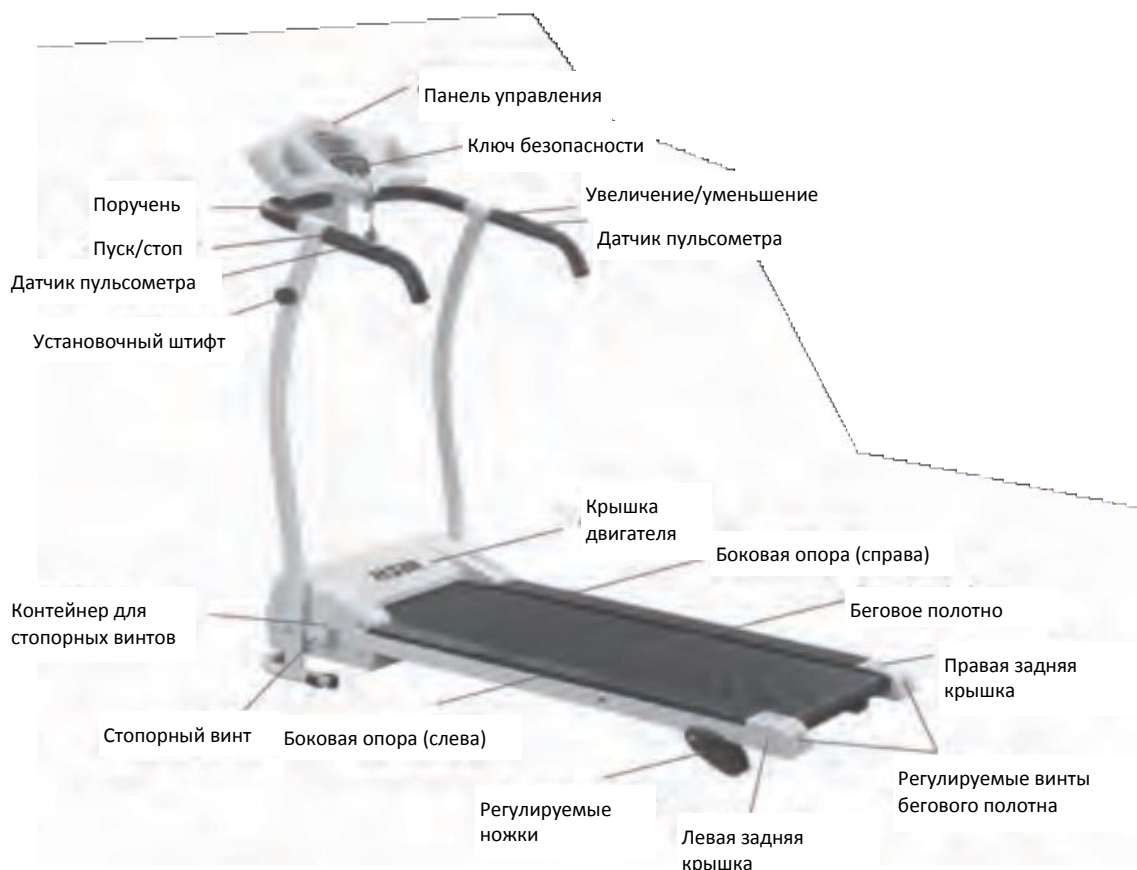
Стандартная продолжительность встроенных тренировок – 30 минут, при этом каждая тренировка разделена на 20 сегментов по 1,5 минуты каждый (5% от общего времени). При желании вы можете изменить продолжительность, используя кнопки ▼ ▲ Диапазон изменения продолжительности тренировки составляет от 5 до 60 минут. ПРИМЕЧАНИЕ: Во время работы с одной из встроенных программ, таймер автоматически будет отсчитывать время вашей тренировки, пока не достигнет нулевого значения.

## ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Перед началом тренировки настройте скорость беговой дорожки (км/ч) в соответствии со следующими данными:

Программа	Скорость (км/ч) для каждого сегмента																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

## Детали беговой дорожки



## **ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ**

### **ПОДГОТОВКА:**

Для пользователей старше 45 лет, а также для тех, у кого есть медицинские противопоказания или отсутствует опыт работы с тренажёрами, перед эксплуатацией оборудования необходимо проконсультироваться с доктором.

Перед началом использования беговой дорожки, ознакомьтесь с основными функциональными кнопками консоли. Все инструкции по работе с консолью представлены в данном руководстве. Чтобы запустить беговую дорожку, расположите ноги по обе стороны от бегового полотна и нажмите кнопку “Пуск”. Убедитесь, что вы закрепили ключ безопасности на своей одежде. Не запускайте тренажёр, пока вы стоите непосредственно на беговом полотне. После того, как беговое полотно придёт в движение, кнопками +/- вы можете увеличить скорость беговой дорожки. После предварительной настройки скорости вы можете зайти на беговое полотно и далее регулировать скорость по своему усмотрению.

После того, как вы будете полностью ознакомлены с функциями тренажёра и будете себя уверенно на нём чувствовать, вы можете увеличить интенсивность тренировки путём изменения уровня наклона беговой дорожки. Для этого вам необходимо воспользоваться регулирующим стержнем, расположенным в основании тренажёра.

### **ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ:**

В зависимости от вашего уровня физической подготовки, начните тренировку с небольшого разогрева в течение 5-10 минут, после чего постепенно увеличивайте скорость и уровень наклона беговой дорожки. Следование определённому режиму тренировок является обязательным условием для составления программы тренировок. Начните с трёх тренировок в неделю продолжительностью по 20-30 минут, увеличивая интенсивность тренировок по мере нарастания опыта.

После того, как вы будете уже уверенно себя чувствовать во время тренировки, вы можете постепенно увеличивать нагрузку двумя способами: увеличением продолжительности тренировки или изменением скорости/угла наклона беговой дорожки. Проконсультируйтесь с профессиональным тренером для получения рекомендаций о дальнейшем направлении тренировочной программы.

Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

### **КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

Упрощенная программа – оптимальная продолжительность тренировки 15-20 минут, что позволяет сохранить ваше время.

В течение двух минут выполните разминку со скоростью 4,8 км/ч, затем постепенно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые две минуты, до тех пор, пока ваше дыхание не станет учащенным. Сохраните это скорость; если чувствуете себя не комфортно, уменьшите скорость на 0,3 км/ч. Последние четыре минуты тренировки начинайте постепенно снижать скорость. Если вам тяжело работать при большой скорости, вы можете повысить интенсивность тренировки путём увеличения угла наклона беговой дорожки.

### **СПОРТИВНАЯ ФОРМА:**

При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

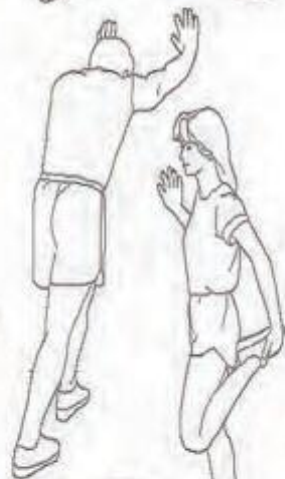
Разминка позволяет подготовить ваши мышцы к нагрузке, поэтому обязательно выполняйте базовые упражнения перед тренировкой, чтобы избежать повреждений. Начните разминку с легкой/быстрой ходьбы, после чего выполните ряд простых упражнений (как показано на рисунках ниже):



**1. Растяжка в поясничном суставе (наклоны вперед)** - Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Вы должны чувствовать напряжение и небольшой дискомфорт в мышцах подколенного сухожилия. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 2-3 раза.



**2. Растяжка подколенного сухожилия (в положении сидя)** - Сядьте, одну ногу вытяните вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 2).



**3. Растяжка задней части голени** - Подойдите к стене или к дереву, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене или к дереву, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рисунок 3).



**4. Растяжка четырехглавых мышц** - Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рисунок 4).



**5. Растяжка внутренней поверхности бедра** - Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 5).

## Этапы тренировки

Сердечно-сосудистая подготовка играет важную роль в поддержании здорового сердца и функции легких, поэтому неудивительно, что мы должны обратить внимание на то, как быстро бьётся наше сердце во время тренировки. Ниже представлен график, в котором на основании вашего возраста и целей тренировки рассчитан требуемый диапазон частоты сердечного ритма. Это позволит проконтролировать себя и сделает вашу тренировку безопасной и более эффективной.

Чтобы измерить частоту сердечного ритма, приложите указательный и средний пальцы к запястью или шее, после чего посчитайте удары в течение 10 секунд и умножьте это число на 6. Также вы можете воспользоваться беспроводным пульсометром, который будет самостоятельно измерять ваш пульс, а полученные данные (количество ударов в минуту) будут отображены на специальных часах.

		Тренировочная зона									
		Возраст									
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	70
Кол-во ударов в минуту	100%	200	195	190	185	180	175	170	165	156	150
		Макс. VO2 (максимальный эффект)									
	90%	180	175	170	166	162	156	150	145	140	135
		Анаэробные нагрузки (усиленные тренировки)									
	80%	160	156	152	148	144	140	136	132	124	120
		Аэробные нагрузки (кардио-тренировки/тренировки на выносливость)									
	70%	140	137	133	130	126	123	119	116	109	105
		Контроль веса (фитнес/сжигание жира)									
	60%	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90
		Умеренная активность (разминка)									
50%	100	96	95	93	90	88	85	83	78	75	

Тренировочная зона рассчитывается следующим образом:  $220 - \text{возраст} = \text{теоретическая максимальная частота пульса}$ . С помощью этой таблицы вы можете определить, какое значение подходит именно для вас (на основании вашего возраста и цели тренировки).

# ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Прежде чем проводить чистку тренажёра, убедитесь, что электрическое питание беговой дорожки выключено, а вилка отсоединена от розетки. Для обеспечения эффективной и исправной работы двигателя необходимо производить его чистку от пыли и грязи не менее одного раза в год. Обратитесь в сервисный центр Elite Fitness для получения дополнительной информации.

## ОЧИСТКА ТРЕНАЖЁРА:

Регулярная чистка деталей беговой дорожки значительно продлит работу тренажёра.

Периодически протирайте беговую дорожку, чтобы избежать скопления пыли и грязи на тренажёре. Обязательно проводите чистку всех доступных деталей, в том числе подставки по обе стороны от бегового полотна и ролики тренажёра. Убедитесь, что подошва вашей обуви чистая, это снизит вероятность попадания посторонних предметов под беговое полотно. Внешнюю часть полотна можно очистить слегка влажной тканью. Избегайте попадания жидкости в электрические компоненты тренажёра и под беговое полотно.

Трение бегового полотна играет важную роль в общей эффективности и продолжительности работы беговой дорожки, поэтому тренажёр требует регулярной смазки. Рекомендуется проводить периодическую проверку основания тренажёра.

Рекомендуемый график проведения смазки беговой платформы тренажёра:

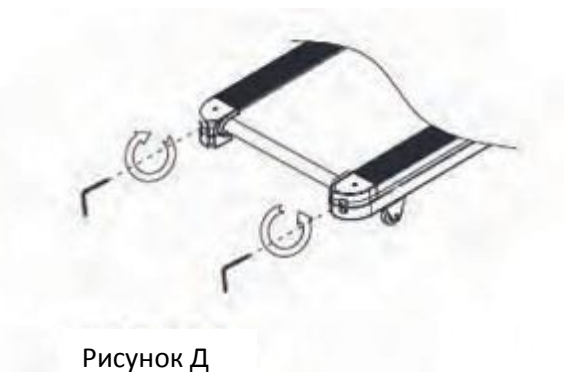
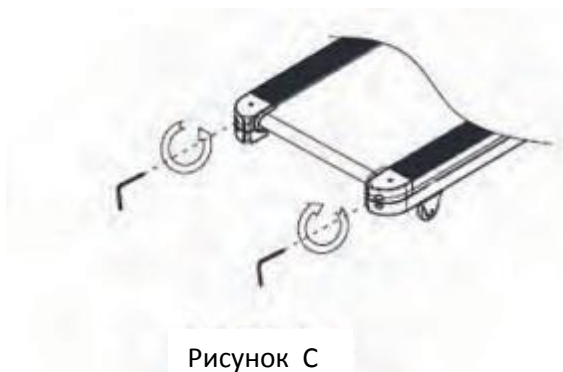
- Редкое использование (меньше 3 часов в неделю) – ежегодно
- Средняя частота использования (3-5 часов неделю) – каждые полгода
- Частое использование (больше 5 часов в неделю) – каждые 3 месяца

Смазочное масло можно приобрести в ближайшем магазине Elite Fitness или в нашем сервисном центре.

1. Чтобы продлить работу вашей беговой дорожки, мы рекомендуем вам отключать тренажёр на 10 минут после двух часов использования.
2. Ослабление бегового полотна может привести к тому, что вы будете проскальзывать во время тренировки. В этом случае вам необходимо произвести регулировку натяжения ремня. Если вы перетяните беговое полотно, это приведёт к преждевременному изнашиванию роликов. Чтобы проверить уровень натяжения полотна, приподнимите его и измерьте образовавшееся расстояние. Оптимальное расстояние между беговым полотном и основанием беговой дорожки – 50-75 мм.

### РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

- Установите беговую дорожку на твёрдую поверхность.
- Запустите дорожку со скоростью 6-8 км/ч.
- Если беговое полотно смещено вправо, поверните болт с правой стороны по часовой стрелке на пол оборота, болт с левой стороны, в свою очередь, необходимо повернуть на пол оборота против часовой стрелки (Рисунок С).
- Если беговое полотно смещено влево, произведите те же действия, что и в предыдущем пункте, только болт с правой стороны необходимо повернуть по часовой стрелке, а болт с левой стороны - против часовой стрелки (Рисунок Д).



- Протестируйте работу беговой дорожки, запустив её со скоростью 4 км/ч не менее, чем на 15 секунд. (закручивайте болты с обеих сторон тренажёра до тех пор, пока беговое полотно не будет окончательно отрегулировано).  
ПРИМЕЧАНИЕ: Во избежание шумов и повреждения тренажёра не затягивайте беговое полотно слишком сильно.

### ХРАНЕНИЕ:

Храните беговую дорожку в сухом месте. Не складывайте поверх тренажёра посторонние предметы.



## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Причина проблемы	Решение
Беговая дорожка не работает	Вилка неправильно подключена к розетке	Заново подсоедините вилку к розетке
Беговая дорожка не работает	Главный переключатель питания (рубильник) выключен	Включите рубильник, расположенный на передней стороне крышки двигателя
Беговая дорожка не работает	Отсутствует электричество в сети	Убедитесь, что в сети есть электричество
Беговая дорожка не работает	Сработал автоматический выключатель	Нажмите красную кнопку сброса на выключателе, расположенном на передней стороне крышки двигателя
Смещение бегового полотна и/или необычный шум во время работы тренажёра	Настройка бегового полотна зависит от таких параметров, как вес пользователя, центр тяжести и распределение нагрузки. Данные настройки требуют регулировки	Отрегулируйте натяжение бегового полотна при помощи винтов, расположенных на задней стороне тренажёра. Для получения дополнительной информации обратитесь к разделу по техническому обслуживанию на стр.11
Соскальзывание бегового полотна из-за его чрезмерного ослабления	Со временем натяжение полотна ослабевает, поэтому периодически его необходимо затягивать	Затянуть беговое полотно можно при помощи винтов, расположенных на задней стороне тренажёра. Затягивайте винты против часовой стрелки (см. стр. 11)