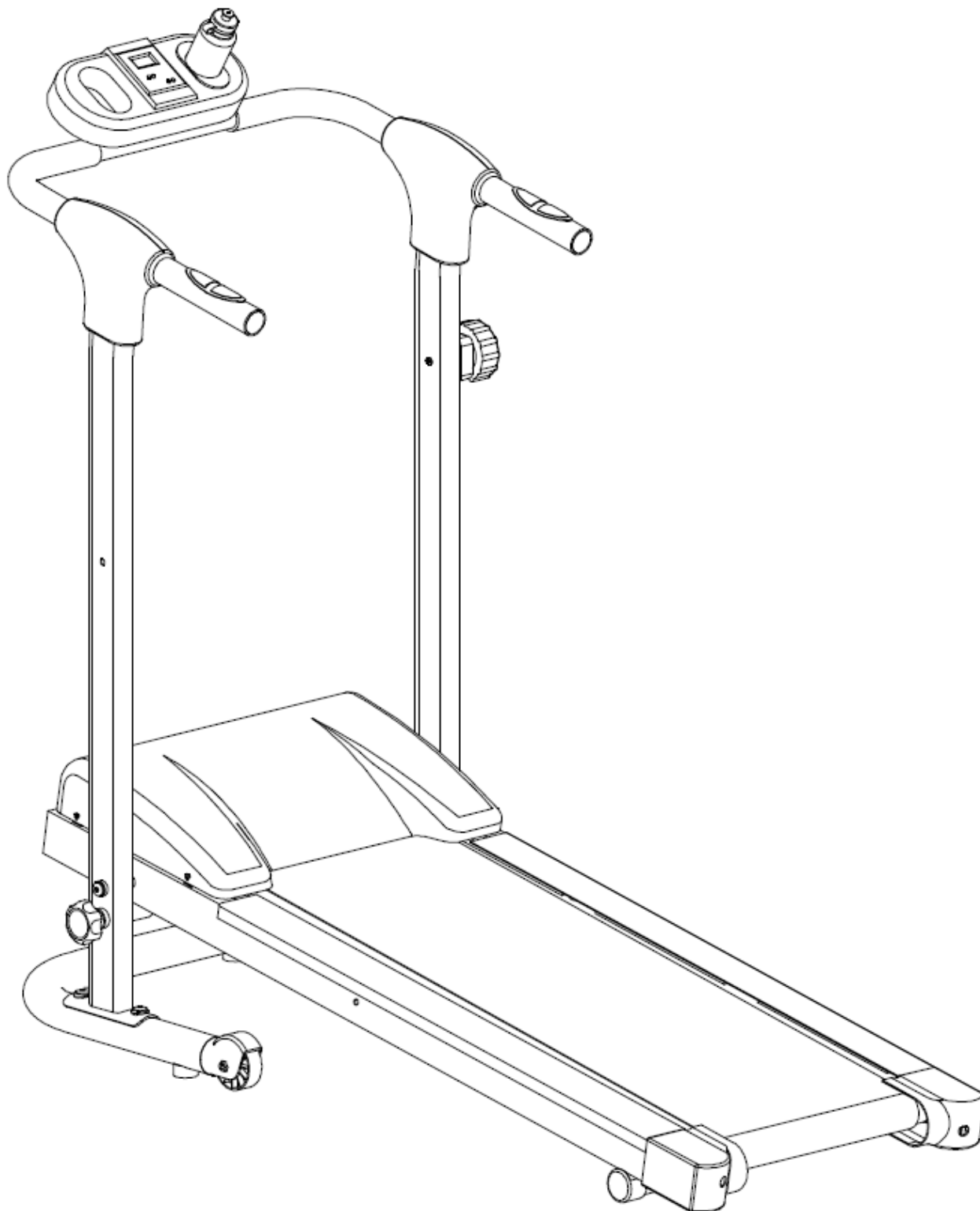


**МЕХАНИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА  
DFC T2001B  
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

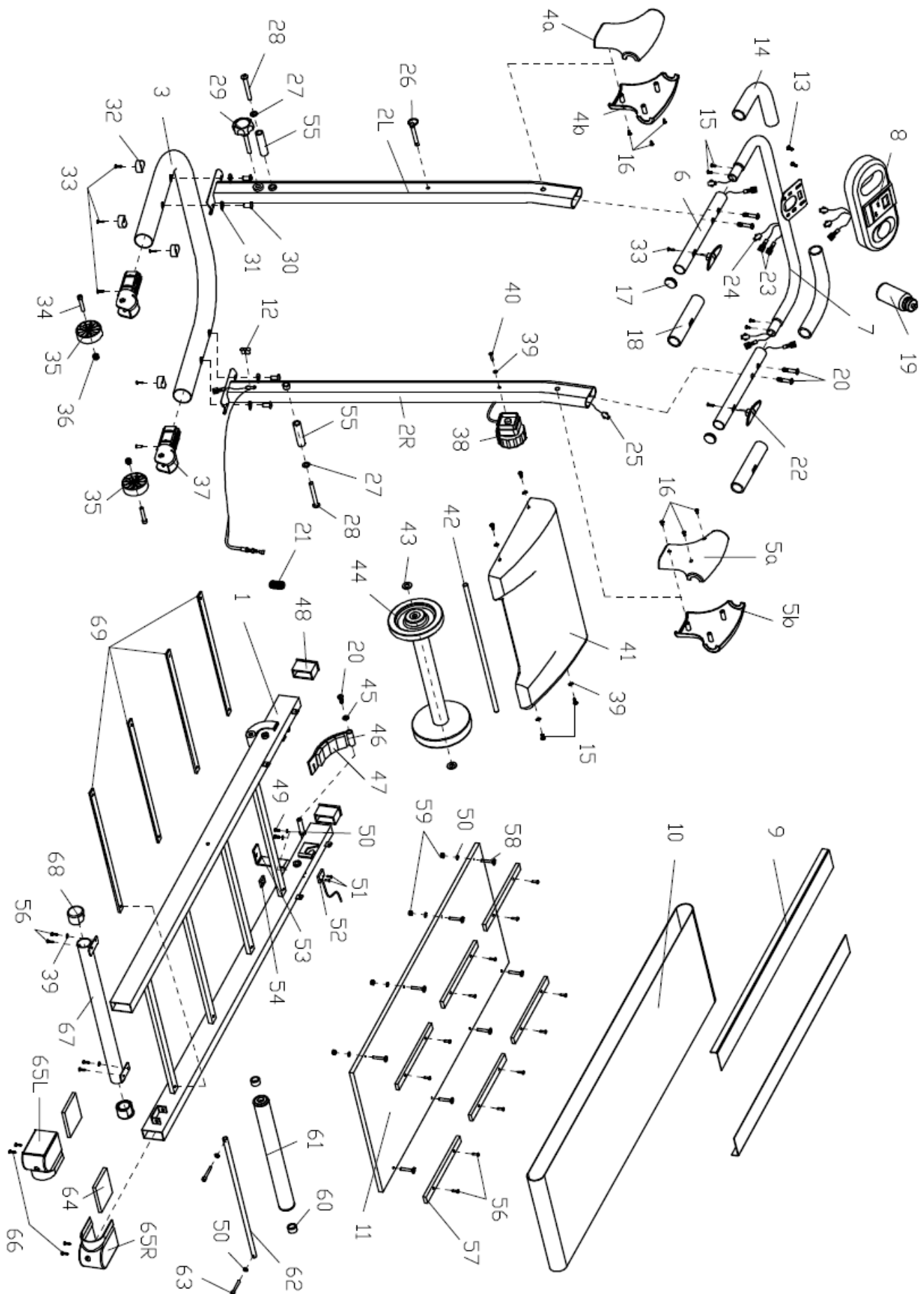


## **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

### **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПЕРЕД СБОРКОЙ И ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ТРЕНАЖЕРА.**

1. Перед тем, как начать тренировки, внимательно прочитайте инструкцию, сохраните данное руководство для использования в будущем.
2. Перед началом любой программы упражнений вы должны проконсультироваться с врачом, чтобы определить, если у вас есть какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могли бы привести к потере здоровья. Необходимо соблюдать рекомендации врача, если вы принимаете лекарства, воздействующие на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Перед использованием проверяйте, чтобы каждая деталь была в норме. Вы должны прекратить использование тренажера, если какая-нибудь деталь повреждена, почините или замените поврежденные детали.
4. Не пользуйтесь тренажером, если он неправильно собран. Также вы должны периодически проводить осмотр своего тренажера, чтобы убедиться, что он находится в хорошем состоянии.
5. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования.
6. Надевайте соответствующую спортивную одежду во время тренировки. Не надевайте просторную одежду, которая может попасть в тренажер. Так же вам понадобится спортивная обувь для использования тренажера.
7. Используйте тренажер на ровной и чистой поверхности. Не используйте тренажер около воды или на открытом воздухе.
8. Держите руки подальше от движущихся узлов тренажера. При подъеме или перемещении оборудования будьте очень внимательны.
9. При начале движения по дорожке держитесь за рукоятки, чтобы избежать падения.
10. Прислушивайтесь к своему телу. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут повредить вашему здоровью. Если вы чувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, боль в спине или другие симптомы остановите тренировку сразу и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем её продолжить.
11. Максимальный вес пользователя: 110кг.

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



# СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

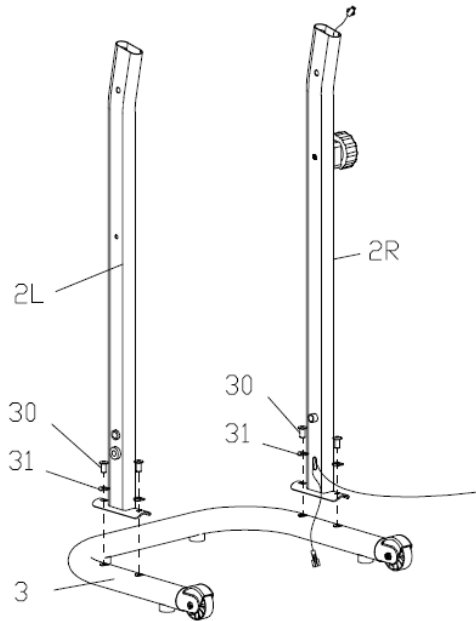
No.	Описание	Кол-во	No.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	36	Нейлоновая гайка М8	2
2L/R	Стойка левая и правая	1/1	37	Крепление колеса	2
3	Передний стабилизатор	1	38	Регулировка натяжения	1
4a/b	Левая крышка рукоятки	1pair	39	Плоская шайба ф5	7
5a/b	Правая крышка рукоятки	1pair	40	Винт М5х18	1
6	Рукоятка	2	41	Кожух	1
7	Фиксированный поручень	1	42	Ось вала	1
8	Консоль	1	43	Плоская шайба ф 12	4
9	Подножка	2	44	Передний вал	1
10	Беговое полотно	1	45	Плоская шайба ф 8	1
11	Дека	1	46	Магнитная панель	1
12	Заглушка	1	47	Магнитный блок	4
13	Винт	2	48	Прямоугольная заглушка	2
14	Накладка	2	49	Винт М6х16	2
15	Винт М5х12	8	50	Плоская шайба ф 6	12
16	Винт ST4х12	6	51	Винт ST3х10	2
17	Круглая заглушка	2	52	Провод датчика	1
18	Крышка рукоятка	2	53	Z –образный фиксатор	1
19	Бутылка (ЕСЛИ ЕСТЬ)	1	54	Фиксатор	1
20	Винт М8х20	5	55	Втулка	2
21	Пружина сжатия	1	56	Винт ST4.2х13	16
22	Датчик пульса	2	57	Амортизатор	6
23	Провод пульсометра	2	58	Винт М6х38	8
24	Соединительный провод	1	59	Нейлоновая гайка М6	8
25	Соединительный провод	1	60	Резиновый амортизатор	2
26	Фиксатор	1	61	Задний вал	1
27	Плоская шайба	2	62	Ось	1
28	Винт М10х80	2	63	Винт М6х55	2
29	Ручка	1	64	Прокладка	2
30	Винт М10х20	4	65L/R	Заглушка левая и правая	1/1
31	Дуговая шайба ф10	4	66	Винт ST4.2х13	4
32	Амортизатор	4	67	Задний вал	1
33	Винт ST4.2х19	8	68	Заглушка	2
34	Винт М8х45	2	69	Амортизатор	4
35	Колесо	2			

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

*Перед началом сборки данного продукта, вытащите все детали из упаковки проверьте, что все перечисленные части в наличии. После этого, начните с первого этапа сборки.*

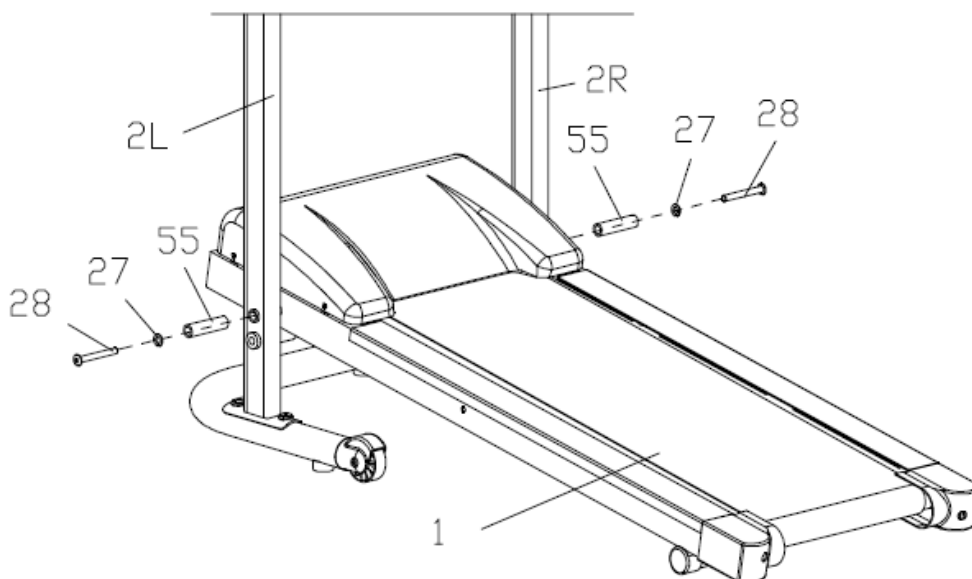
## ШАГ 1

Прикрепите левую и правую стойки (2L/R) к переднему стабилизатору (3) с помощью винта (30) и дуговой шайбы (31).



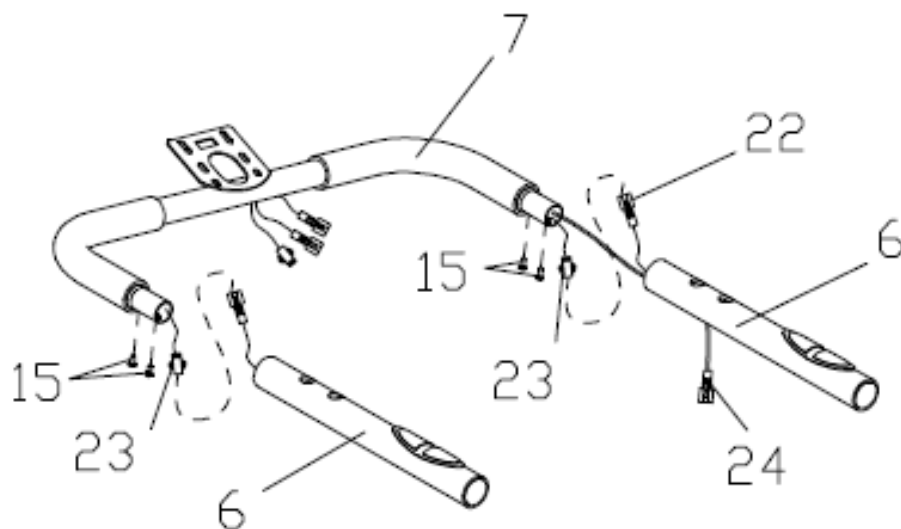
## ШАГ 2

Прикрепите основную раму (1) к левой и правой стойкам (2L/R) с помощью винта (28), плоской шайбы (27) и втулки (55).



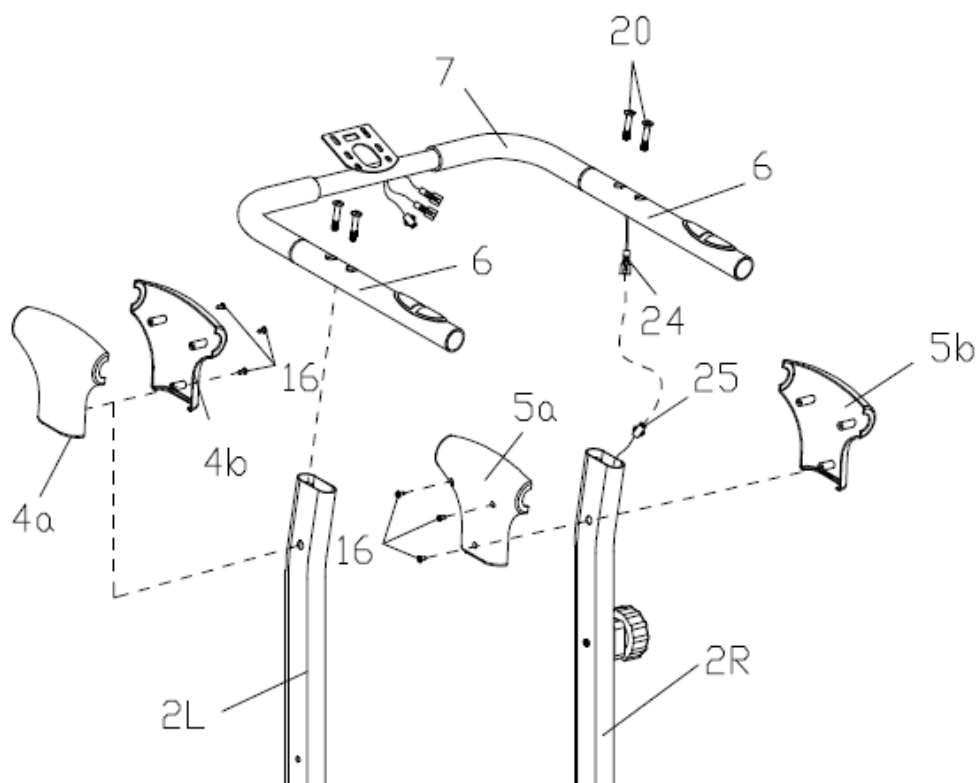
### ШАГ 3

1. Пропустите провод (24) через отверстие внизу правой рукоятки(6);
2. Соедините датчик пульса (22) с проводом пульсометра (23), который с двух сторон рукоятки (6), затем прикрепите рукоятку (6) к фиксированному поручню (7) винтом (15).



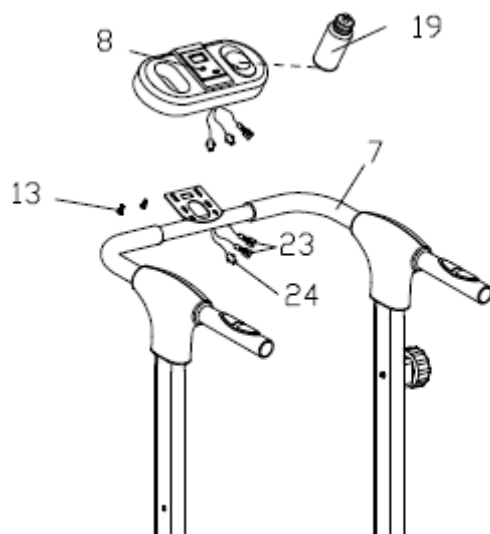
### ШАГ 4

1. Соедините провод (24) и провод (25), затем прикрепите рукоятку (6) к левой и правой стойкам (2L/R) винтом (20).
2. Прикрепите левую и правую крышки рукоятки (4a/b, 5a/b) к левой и правой стойкам (2L/R) винтом (16).



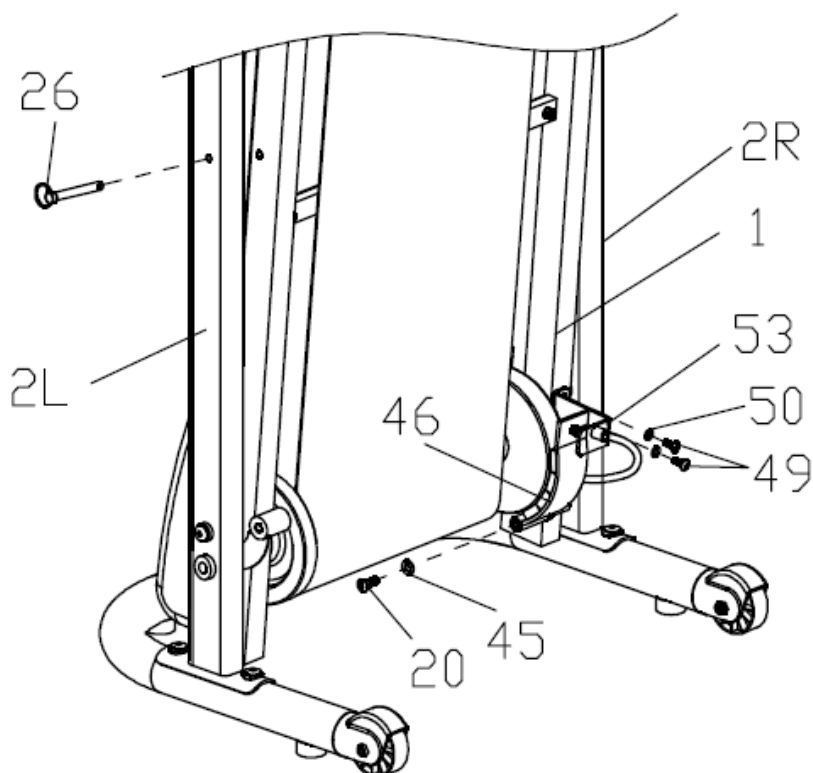
## ШАГ 5

1. Прикрепите консоль (8) к фиксированному поручню (7) с помощью винта (13) ; затем соедините провод (24) и провод пульсометра (23) с проводом консоли (8).
2. Расположите бутылку (19) в место для бутылки на консоли (8).



## ШАГ 6

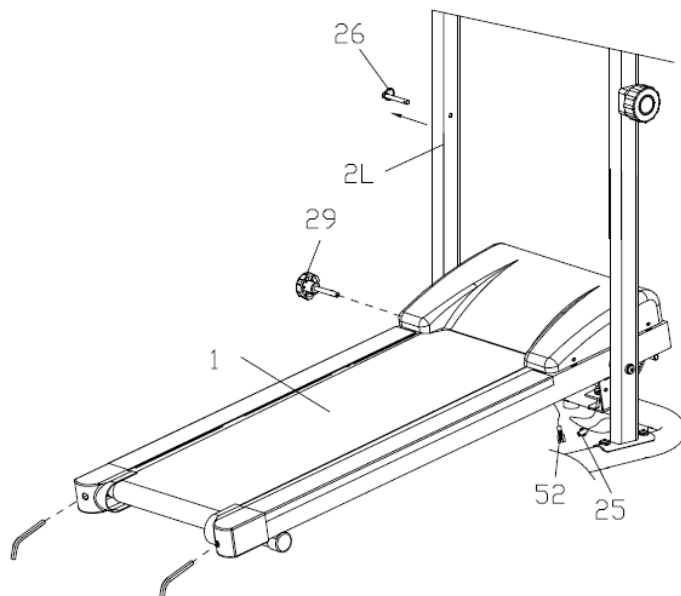
1. Поднимите основную раму (1), прикрепите ее к левой стойке (2L) фиксатором (26).
2. Прикрепите магнитную панель (46) к основной раме (1) с помощью винта (20) и плоской шайбы (45).
3. Прикрепите Z-образный фиксатор (53) к основной раме (1) с помощью винта (49) и плоской шайбы (50).



## ШАГ 7

1. Вытащите фиксатор (26), опустите основную раму (1), закрепите раму(1) ручкой (29);
2. Соедините провод датчика (52) и соединительный провод (25).

**Примечание:** Если беговое полотно находится не в правильном положении во время тренировки, вы можете отрегулировать винты в задней части основной рамы с помощью инструментов с внутренним шестигранником, как показано на следующем рисунке.





## РАЗМИНКА И ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Использование вашего тренажера предоставит вам ряд преимуществ. Это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, и, в сочетании с низкокалорийной диетой, поможет вам похудеть.

### ФАЗА РАЗМИНКИ

Цель разминки состоит в том, чтобы подготовить тело к тренировке и свести к минимуму опасность травмы. Разминка от двух до пяти минут необходима перед укрепляющими тренировками или аэробными упражнениями. Следует выполнить упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают мышцы. Разминка может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

### РАСТЯЖКА

Сделать растяжку в то время, как ваши мышцы разогреты после надлежущей разминки, очень важно. Мышцы растянуть легче в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Каждое упражнение следует делать в течение 15-30 сек. **НЕ ТОРОПИТЕСЬ.**



Наклоны в сторону



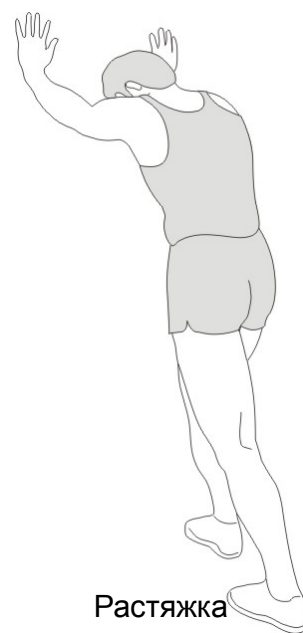
Наклоны вперед



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка подколенного сухожилия



Растяжка голеностопа

*Не забывайте проконсультироваться с вашим врачом перед началом любой программы упражнений*

### ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Целью охлаждения является вернуть тело к своему нормальному или близкому к нормальному сердечному ритму в конце каждой тренировки. Правильное охлаждение медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ

## СПЕЦИФИКАЦИЯ:

№0:00011

TIME/ВРЕМЯ.....	00:00-99:59
SPEED(SPD)/СКОРОСТЬ.....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE(DIST)/РАССТОЯНИЕ.....	0.00-99.99KM (ML)
CALORIES(CAL)/КАЛОРИИ.....	0.0-999.9KCAL
※ODOMETER(ODO)/ОДОМЕТР.....	0-9999KM (ML)
※PULSE (PUL)/ПУЛЬС .....	40~240BPM

## ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

**MODE:** Для выбора желаемой функции.

**SET(если есть):** Для ввода данных для “TIME” “DISTANCE” “CALORIES”.

**RESET(CLEAR)(если есть):** Для сброса значений до нуля.

**ON/OFF(START/STOP):**Для остановки входного сигнала.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

### 1. AUTO ON/OFF

▲ Система включается при нажатии любой клавиши или при получении входного сигнала от датчика скорости.

▲ Тренажер автоматически выключается, когда нет сигнала от датчика скорости или, если не нажимать кнопки в течение 4 минут.

### 2. RESET

Компьютер может перезагрузиться при замене батареек или при удержании кнопки MODE в течение 3 секунд.

### 3. MODE

Чтобы выбрать SCAN или LOCK, если вам не нужен режим сканирования, нажмите MODE, когда указатель нужной функции начнет мигать.

## ФУНКЦИИ:

**TIME/ВРЕМЯ** - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится TIME. Отобразится общее время с начала тренировки.

**SPEED/СКОРОСТЬ** - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится SPEED. Отобразится текущая скорость тренировки.

**DISTANCE/РАССТОЯНИЕ** - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится DISTANCE. Отобразится пройденное расстояние каждой тренировки.

**CALORIES/КАЛОРИИ** - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится CALORIE на экране. Отобразится сожженное количество калорий.

**ОДОМЕТР/ОДОМЕТР(ЕСЛИ ЕСТЬ):** Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится ODOMETER. Отобразится суммарное расстояние.

**PULSE/ПУЛЬС(ЕСЛИ ЕСТЬ):** Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится PULSE .Пульс пользователя будет отображаться в ударах в минуту. Удерживайте пластины датчиков обеими, подождите 30 секунд для более точного значения.

**SCAN/СКАНИРОВАНИЕ:** Автоматически попеременно переключается между функциями каждые 4 секунды.

## ВАТТЕРУ/БАТАРЕЙКИ:

При неправильном отображении на мониторе, пожалуйста, замените батарейки.