



# YAMOTA

## A126M

Беговая дорожка



## Руководство пользователя

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

### Инструкция по безопасности

**Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.**

- Во избежание несчастного случая, убедитесь, что ключ безопасности беговой дорожки надежно закреплен 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.
- Извлекайте ключ безопасности после тренировки, чтобы предотвратить несанкционированное использование беговой дорожки.
- 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 кнопки «СТАРТ». Установите необходимую скорость, после чего зайдите на беговое полотно для начала тренировки.
- Используйте поручни, они предназначены для обеспечения безопасности.

- 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.
- С целью обеспечения безопасности не подпускайте детей и домашних животных к беговой дорожке во время её использования. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
- Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Занятия на беговой дорожке одного человека не должны превышать 60 минут без перерыва, после чего необходимо подождать полного остывания двигателя и только после его полного охлаждения до температуры окружающей среды можно продолжить тренировку, если не соблюдать эти требования, то двигатель будет чрезмерно перегреваться и может выйти из строя, данный факт не будет являться гарантийным случаем.
- Не ставьте предметы близко к задней части тренажера. Оставьте зазор в 1 метр минимум между задней частью беговой дорожки и ближайшим предметом.
- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки могут повредиться и ковёр, и тренажер.
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не используйте тренажер в местах, где распыляются аэрозоли и спреи, а также в местах с повышенным содержанием кислорода. Искры от двигателя могут привести к возгоранию высококислородной среды.
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра.
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.

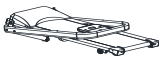















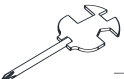

- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажёр в сервисный центр для осмотра и ремонта.
- Не перемещайте тренажер за шнур питания.
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями.
- Беговая дорожка должна быть заземлена. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с клеммой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

## **ОСТОРОЖНО!**

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте самостоятельно вилку тренажера. Если комплектующая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

- Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой.
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем.

## Список оборудования для сборки

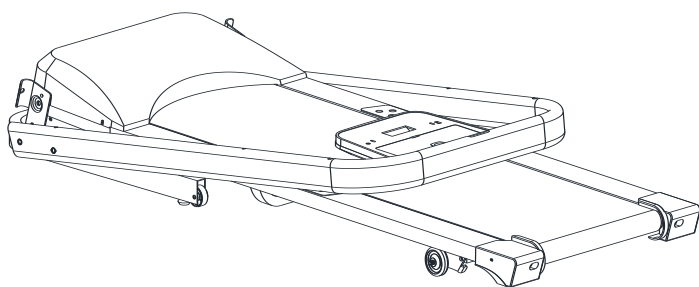
 1	 4-1	 4-2	 14	 17
 24	 29	 32	 33	
 38	 45	 46	 64	 74
 76	 77	 78	 79	

№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	КОЛ.	№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	КОЛ.
1	Основная рама		1	64	Ключ безопасности		1
4-1	Левый поручень		1	4-2	Правый поручень		1
17	Болт	8*20	2	14	Болт	M8*40	2
29	Винт	ST4*15	4	24	Болт	M6*12	4
33	Шайба	Ф8	4	32	Шайба	Ф10	2
45	Левая подставка для бутылки		1	46	Правая подставка для бутылки		1
74	Смазка		1				
77	Ключ	6#	1	76	Ключ	5#	1
79	Ключ	17	1	78	Ключ с отверткой	13 14 15	1
38	Гайка	M10	2				

## Руководство по сборке

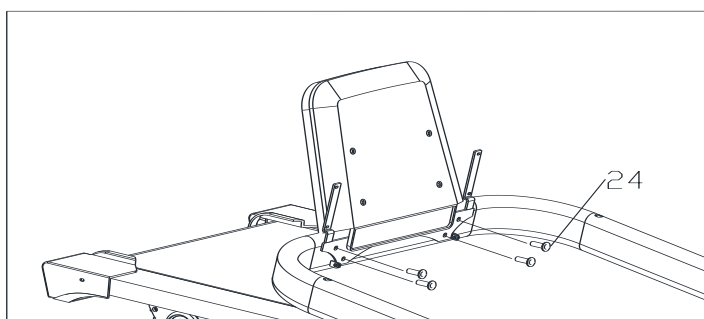
**ВНИМАНИЕ!** Во время установки различных винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки

### ШАГ 1 :



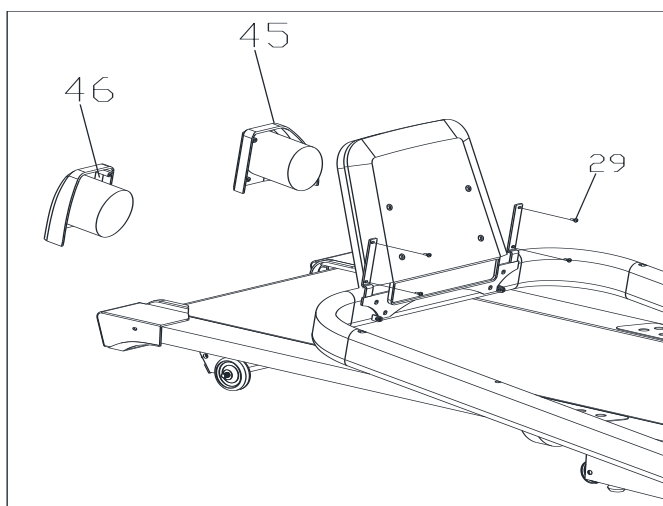
Распакуйте тренажер и расположите основную раму на ровной поверхности.

### ШАГ 2:



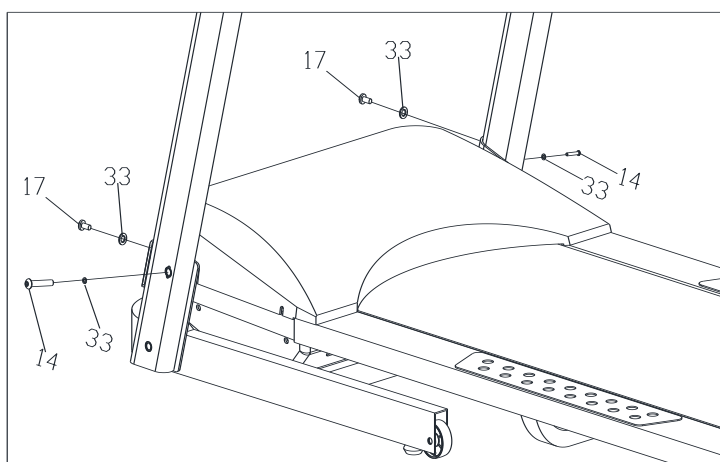
Используя инструмент (78), закрепите консоль в вертикальном положении с помощью болтов (24).

### ШАГ 3:



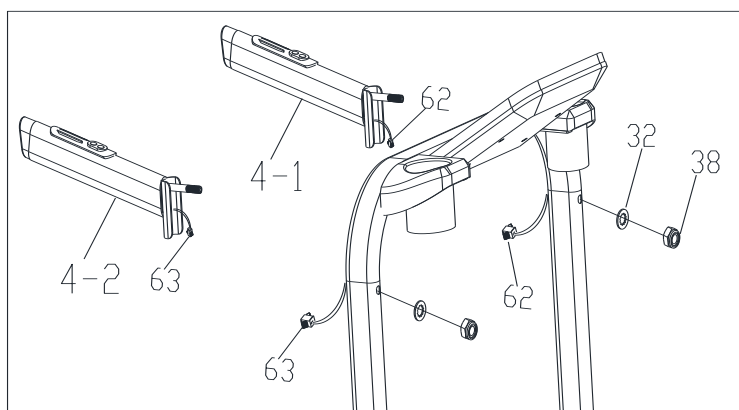
Используйте инструмент (78) для фиксации левой и правой подставки для бутылки воды (45) (46) с помощью винтов (29).

#### ШАГ 4:



Используя инструмент (76) зафиксируйте правую стойку консоли на основной раме болтами (14, 17) и шайбой (33).  
Затем закрепите левую стойку.

#### ШАГ 5:

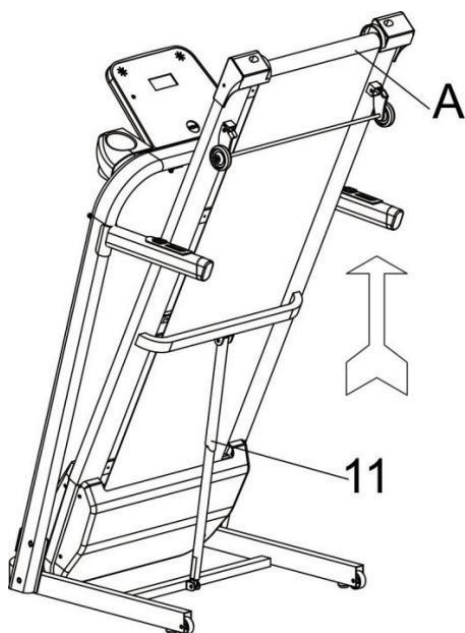


1. Соедините кабели (63 и 62) в поручнях (4-2, 4-1)
2. Используйте инструмент (79), чтобы зафиксировать шайбу (32) и гайку (38) в вертикальной раме и поручнях.

**ВНИМАНИЕ:** не повредите провода во время сборки.

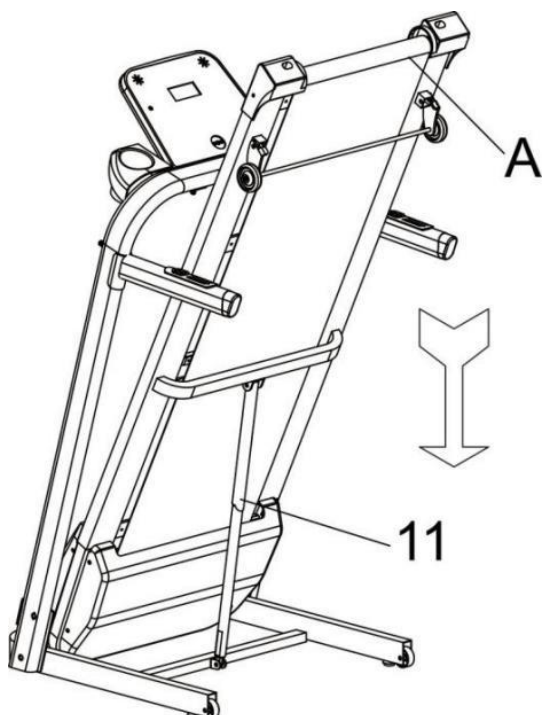
## Инструкция по складыванию

Складывание беговой дорожки:



Поднимите беговое полотно в положение (А), пока не сработает фиксатор на цилиндре с пневматической пружиной (11).

Раскладывание беговой дорожки:



Слегка надавите одной рукой от себя на беговое полотно (А), надавите ногой на цилиндр с пневматической пружиной (11). Беговое полотно самостоятельно примет горизонтальное положение.

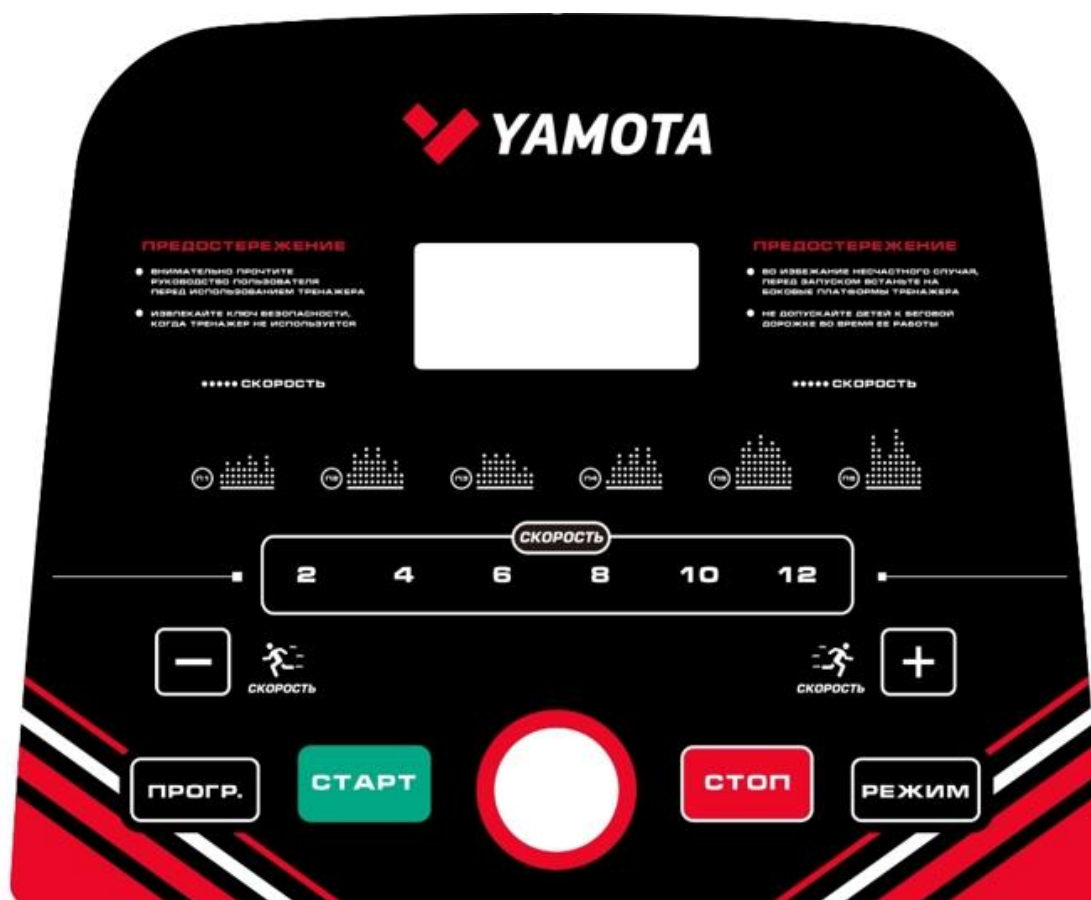
Внимание. Убедитесь, что под основной рамой никого не находится, (например, животного).



## Технические характеристики

Размер (см)	163 x 68 x 130 см	Мощность двигателя	1.75 л.с.
Размер в сложенном виде (см)	70 x 68 x 154 см	Пиковая мощность двигателя	2.5 л.с.
Размер бегового полотна (см)	40*126 см	Скорость	1.0-14.0 км/ч
Вес	49 кг		
Показания консоли	Скорость, время, дистанция, калории, пульс		

## Консоль управления



## **ОКНА ДИСПЛЕЯ**

**SPEED:** Скорость 1 – 14.0 км/ч. Во время установки и выбора, будет отображаться P1-P6-U1-U3-FAT

**TIME:** Время 0:00 – 99.59 мин

**DIST.:** Расстояние 0.00 – 99.9 км

**CAL.:** Калории 0.0 – 999 ккал

**PULSE:** Пульс 50 – 200 уд/мин

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ:**

«ПРОГР.» ПРОГРАММЫ. Данная клавиша необходима, для выбора программы тренировки P1—P6/ FAT

«РЕЖИМ» нажмите, когда тренажер находится в режиме ожидания, для выбора следующих режимов: отсчет времени, отсчет дистанции, и отсчет калорий.

«СТАРТ» Когда питание включено, и ключ безопасности вставлен в консоль, нажав эту кнопку, вы запустите беговую дорожку.

«СТОП» Когда беговая дорожка работает, нажмите эту кнопку в любое время, чтобы остановить беговое полотно и обнулить все показатели.

«СКОР.+» Клавиша регулировки скорости. Одно нажатие клавиши дольше 0.5 сек. увеличивает скорость.

«СКОР.-»: Клавиша регулировки скорости. Одно нажатие клавиши дольше 0.5 сек. уменьшает скорость.

«СКОРОСТЬ»(2,4,6,8,10,12): Быстрые клавиши для установки скорости

## **БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЙ):**

1. Включите питание, а затем вставьте ключ безопасности в компьютер.
2. Нажмите кнопку «СТАРТ», система включится через 3 секунды, прозвучит звуковой сигнал, и окошко «СКОР.» начнет отсчет, скорость достигнет 1.0км/ч через 3 секунды.
3. После старта, вы можете увеличивать или уменьшать скорость бегового полотна.

## Датчики пульса

Когда, находясь на беговой дорожке, вы держитесь за датчики пульса более 5 секунд, консоль начнет отображать данные пульса.

Датчики пульса не являются медицинским прибором. Различные факторы, в том числе и движение пользователя, могут повлиять на точность показаний (как правило, это может быть связано с недостаточным уровнем влаги на поверхности рук либо по иным другим индивидуальным причинам; в отдельных случаях пульс может не определяться вообще, в этом случае изделие не считается бракованным. Обычно, определить работоспособность датчиков пульса можно, попросив второго человека измерить пульс на сенсорных датчиках).

## РУЧНОЙ РЕЖИМ:

1. Нажмите кнопку «СТАРТ», беговая дорожка начнет двигаться со скоростью 1.0км/ч .

Нажимайте «СКОР+», «СКОР-» чтобы изменить скорость.

2. Нажмите кнопку «РЕЖИМ» чтобы задать время обратного отсчета, окошко TIME покажет «15:00» и начнет мигать. Нажимайте «СКОР+», «СКОР-», чтобы установить время, которое вы хотите. Возможный диапазон 5:00-99:00.

3. В режиме обратного отсчета времени, нажмите кнопку «РЕЖИМ» чтобы ввести расстояние для обратного отсчета, окошко DIST. покажет “1.0” и начнет мигать. Нажимайте «СКОР+», «СКОР-», чтобы установить дистанцию, которую вы хотите. Возможный диапазон 0.5—99.9.

4. В режиме обратного отсчета расстояния, нажмите кнопку «РЕЖИМ» чтобы ввести калории для обратного отсчета, окошко CAL покажет “50” и начнет мигать. Нажимайте «СКОР+», «СКОР-», чтобы установить дистанцию, которую вы хотите. Возможный диапазон 10-999.

5. Когда установки закончены, нажмите кнопку «СТАРТ» и беговая дорожка запустится через 3 секунды. Нажимайте «СКОР+», «СКОР-», чтобы отрегулировать скорость; нажмите кнопку «СТОП», чтобы остановить беговую дорожку.

## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Кнопкой «ПРОГР.» выберете одну из предустановленных программ P1-P6. Нажмите «РЕЖИМ» для подтверждения выбора. После выбора программы, подсветится окно времени, нажимайте кнопки «СКОР.+», «СКОР.-» для установки нужного времени тренировки. Затем нажмите кнопку «СТАРТ», для запуска предустановленной программы.

Каждая программа имеет 10 интервалов. Время интервала = установленное время разделенное на 10. Когда система переходит на следующий отрезок, прозвучит 3 звуковых сигнала, затем скорость изменится в соответствии с установками программы. Скорость можно изменять нажимайте кнопки «СКОР.+», «СКОР.-». Для завершения тренировки нажмите кнопку «СТОП» или выдерните ключ безопасности

ВРЕМЯ ПРОГР.		Установленное время/10 = интервал									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	СКОРОСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	СКОРОСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3

### Диапазон программ:

	Начало	Диапазон	Диапазон экрана
ВРЕМЯ (МИН:СЕК)	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59
СКОРОСТЬ (км/ч)	1.0	1.0-14.0	1.0 - 14.0
ДИСТАНЦИЯ (КМ)	1.0	0.5 - 99.9	0.00 - 99.9
ПУЛЬС (уд/мин)	N/A	N/A	50-200
КАЛОРИИ	50	10-999	0-999

## ЖИРОАНАЛИЗАТОР

В режиме ожидания нажимайте «ПРОГР» пока на экране не появится жироанализатор FAT , нажимите «РЕЖИМ» для ввода F-1, F-2, F-3, F-4 (F-1 ПОЛ, F-2 ВОЗРАСТ, F-3 РОСТ, F-4 ВЕС) нажимайте «СКОР.+», «СКОР.-» чтобы установить значения F-1 - F-4 (обратитесь к следующей таблице). После чего нажимите «РЕЖИМ», обхватите пластины пульсометра, через 3 секунды на экране отобразится ваш ИМТ (индекс массы тела). ИМТ показывает соотношение между вашим ростом и весом, не учитывая пропорции тела. Наличие жировой прослойки у мужчин и женщин свидетельствует о необходимости корректировки массы тела. ИМТ должен находиться в диапазоне 20-25, если он ниже 19, это означает, что вы слишком худой. Если между 25 и 29 - это обозначает что у вас избыточный вес, если больше 30, то у вас ожирение. (Данные только для справки, не могут быть использованы в качестве медицинских показателей).

F-1	Пол	01 Муж.	02 Жен.
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Вес	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Недовес
	FAT	=(20---25)	Норма
	FAT	=(25---29)	Избыточный вес
	FAT	≥30	Ожирение

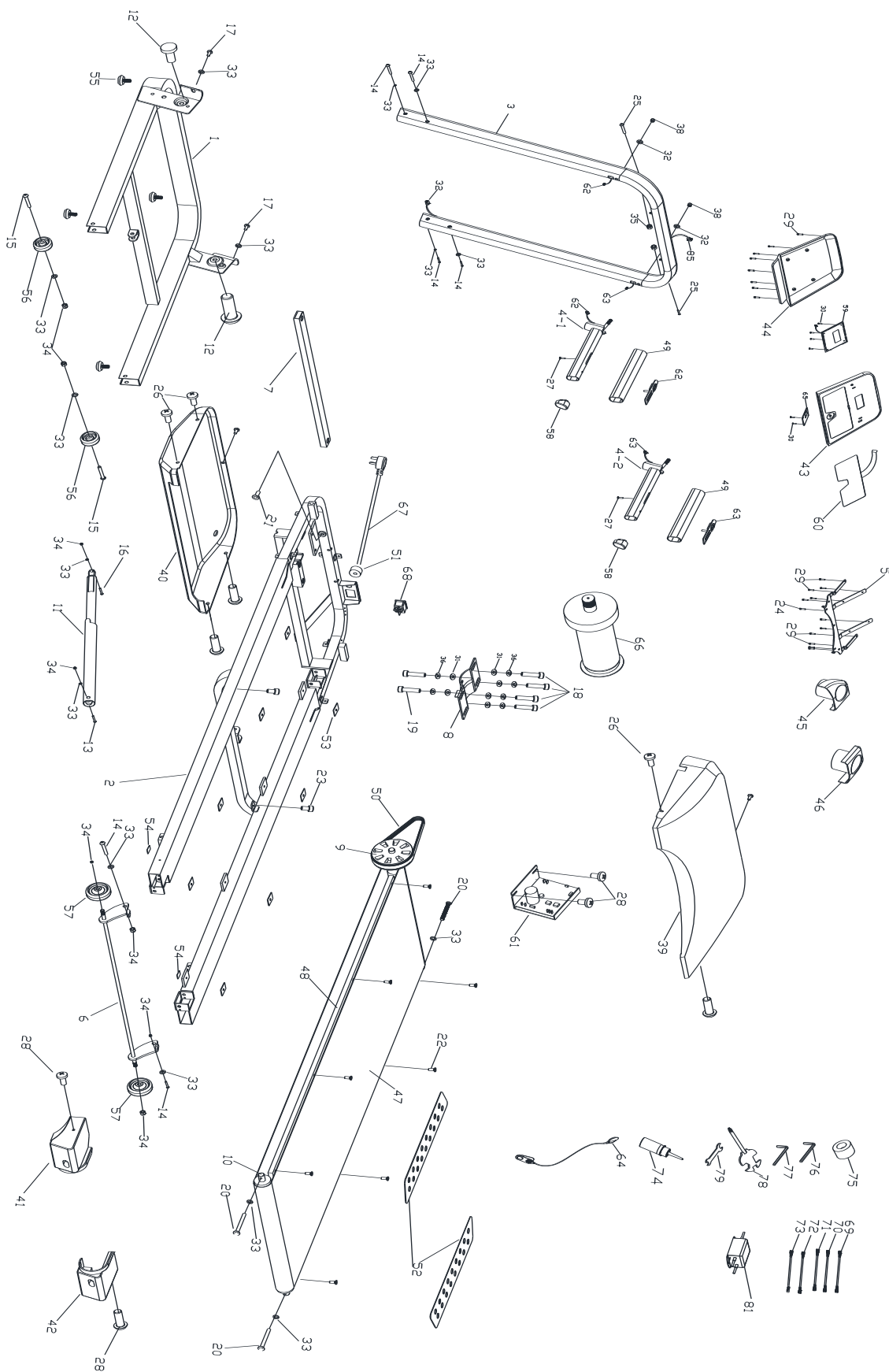
### Функция безопасной блокировки:

Если потянуть за шнур безопасности, беговая дорожка немедленно остановится. дисплей отобразит «E07». Присоедините магнитный конец к ключу безопасности на консоли, беговая дорожка будет снова готова к работе.

### Функция энергосбережения:

Система имеет функцию энергосбережения. В режиме ожидания, если вы не нажимаем никаких кнопок, через 10 минут экран погаснет и дорожка перейдет в режим энергосбережения. Вы можете нажать любую кнопку, чтобы повторно включить экран.

# Схема тренажера в разобранном виде



№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦИФ.	КОЛ	№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦИФ.	КОЛ
1	Основная рама		1	44	Нижняя крышка консоли CoverCoverBottom Cover		1
2	Рама		1	45	Левая подставка для бутылки		1
3	Вертикальная рама		1	46	Правая подставка для бутылки		1
4	Трубка		1	47	Полотно беговое	2688*400	1
5	Кронштейн консоли		1	48	Подножка	1180*410	1
6	Рама Колесной Базы		1	49	Неопреновое покрытие	φ38*φ44*310	2
7	Подушка трубы		1	50	Моторный ремень		1
8	Основание мотора		1	51	Скоба		1
9	Передний ролик		1	52	Противоскользящая накладка		2
10	Задний ролик		1	53	Амортизатор	22*22*5	8
11	Газовая пружина		1	54	Амортизатор	25*25*3.0	2
12	Болт	M10*25	2	55	Adjust Foot	φ28	4
13	Болт	M8*45	1	56	Колесико транспортное	φ46	2
14	Болт	M8*40	6	57	Колесико	φ61	2
15	Болт	M8*35	2	58	Заглушка		2
16	Болт	M8*25	1	59	Консоль		1
17	Болт	M8*20	2	60	Защитная наклейка		1
18	Болт	M8*20	4	61	Панель управления		1
19	Болт	M8*12	2	62	Пульсометр с кнопкой скорости		1
20	Болт	M6*50	3	63	Пульсометр с кнопкой старт/стоп		1
21	Болт	M8*30	1	64	Ключ безопасности		1
22	Болт	M6*20	8	65	Выключатель		1
23	Болт	M6*12	2	66	DC мотор		1
24	Болт	M6*12	8	67	Силовой провод		1
25	Болт	M5*15	2	68	Переключатель		1
26	Болт	M5*10	8	69	Провод		1
27	Винт	ST4*30	2	70	Провод		1
28	Винт	ST4*15	7	71	Провод		1
29	Винт	ST4*15	12	72	Провод		1
30	Винт	ST2.9*8	6	73	Провод		1
31	Шайба	Ф8*1.2	6	74	Силиконовая смазка		1
32	Шайба	Ф10*1.2	2	75	Магнитное кольцо		1
33	Шайба	Ф8*1.2	15	76	Гаечный ключ	5#	1

34	Гайка	M8	8	77	Гаечный ключ	6#	1
35	Гайка	M5	2	78	Ключ с отверткой	13 14 15	1
36	Шайба	Ф8	6	79	Гаечный ключ	17	1
37	-	-	-	80	-	-	-
38	Гайка	M10	2	81	Фильтр		1
39	Верхняя крышка мотора		1	82	-	-	-
40	Нижняя крышка мотора		1	83	-	-	-
41	Левая заглушка		1	84	-	-	-
42	Правая заглушка		1	85	Провод		1
43	Верхняя крышка консоли		1				



## 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.

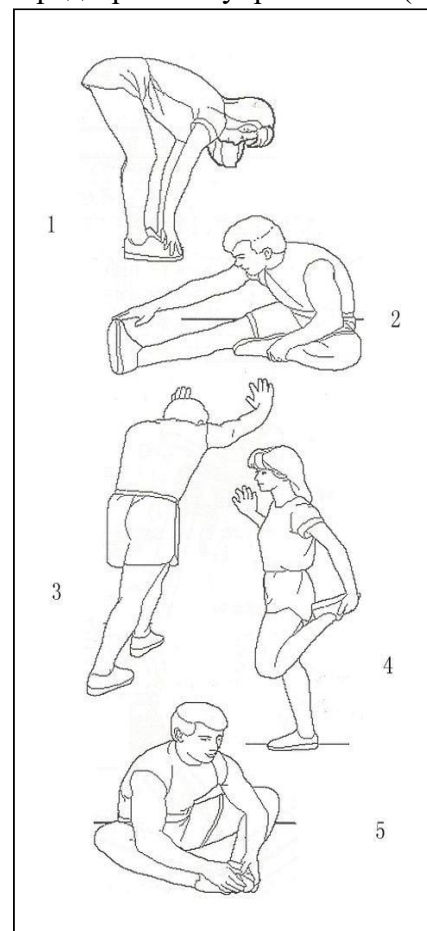
Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене или к дереву, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь.

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).



Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры.

## Очистка:

Регулярная очистка бегового полотна гарантирует долгий срок жизни тренажёра.

- Предупреждение: беговая дорожка должна быть предварительно выключена, чтобы избежать поражений электрическим током. Шнур питания должен быть вытаснен из розетки, прежде, чем начать очистку или обслуживание беговой дорожки.
- Для чистки тренажёра: используйте мягкую ткань. Не используйте бумагу для чистки поверхностей беговой дорожки, не используйте аммиак или кислотосодержащие растворы.
- После каждого занятия: Протрите консоль управления и другие поверхности чистой мягкой и влажной тканью, чтобы удалить остатки пота.

Предостережение: не используйте абразивные материалы или растворители. Во избежание повреждения консоли, не допускайте попадания жидкости на нее. Не выставляйте консоль под прямым солнечным светом.

- Еженедельно: Чтобы облегчить чистку беговой дорожки, рекомендуется использовать тканевые тряпки. На беговом полотне от обуви может оставаться грязь, которая может попасть в механизмы беговой дорожки. Производите чистку специального коврика под беговой дорожкой один раз в неделю

## Смазывание бегового полотна

В процессе эксплуатации беговой дорожки происходит стирание и высыхание фрикционного слоя смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки. Типичные признаки необходимости смазки деки:

- сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины;
- перегрев электродвигателя, запах дыма, резкий запах пластмассы, нагрев крышки моторного отсека;
- остановка дорожки и отключение электродвигателя во время занятий;
- появление текстовых или цифровых сообщений на дисплее консоли и остановка дорожки;

- токовая нагрузка на электродвигатель более 9 Ампер (DC) (измеряется тестером и только специалистом).

Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя.

Беговая дорожка поставляется производителем уже в смазанном виде.

Однако рекомендуется смазывать беговое полотно через каждые 60 часов работы (2-3 раза в 3 месяца), это обеспечит вам наименьший износ бегового полотна и деки.

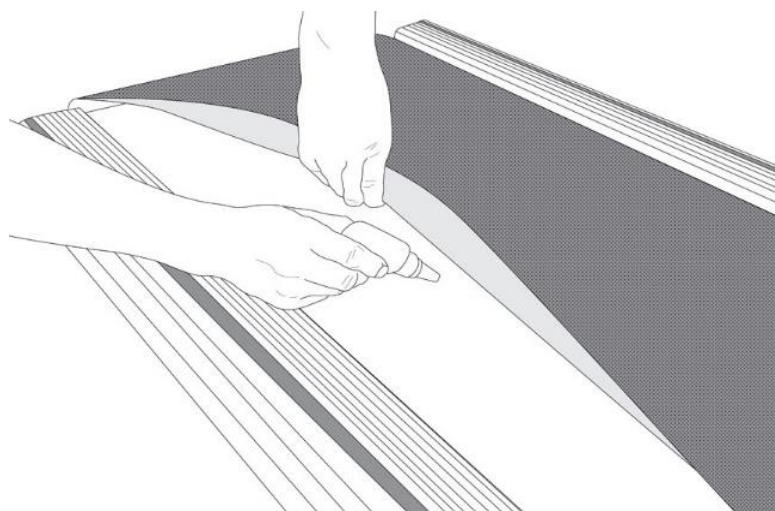
Через каждые 1-1,5 месяца использования, проверяйте наличие смазки на деке, это можно сделать, приподняв любую из сторон бегового полотна. Если следы силиконовой смазки будут ощутимыми, смазывание не требуется. В случае, если поверхность окажется сухой, следуйте следующим инструкциям. Используйте только без масляные силиконовые смазки.

### **Смазывание бегового полотна:**

- Переместите полотно так, чтобы шов был расположен посередине.
- Откройте клапан в головке смазочного контейнера.
- Приподнимите полотно с одной стороны и расположите клапан смазочного контейнера на небольшом расстоянии до переднего края бегового полотна. Начните с переднего края полотна.

Наносите смазку по направлению к концу полотна. Повторите этот процесс с другой стороны бегового полотна. Наносите смазку с каждой стороны в течение приблизительно 4 секунд.

- Подождите 1 минуту, чтобы дать силиконовой смазке распространиться, прежде, чем использовать тренажёр



## Центрирование бегового полотна

Операции по центровке и натяжению бегового полотна выполняются Пользователем беговой дорожки по мере необходимости.

При ходьбе или беге вы можете работать одной ногой сильнее, чем другой, что приводит к смещению бегового полотна дорожки в процессе эксплуатации. Чтобы его отцентрировать, необходимо прилагаемым в комплекте гаечным ключом отрегулировать положение заднего вала.

**ВНИМАНИЕ:** выполните все указания по центрированию бегового полотна, описанные ниже.

1. Не надевайте свободную одежду или украшения, когда Вы будете выполнять процедуру центрирования.
2. Никогда не поворачивайте болты за один раз более, чем на  $\frac{1}{4}$  оборота.
3. Всегда затягивайте болты с одной стороны и освобождайте с другой для предотвращения перетяжки или провисания дорожки.
4. Нажмите кнопку СТАРТ. Отрегулируйте скорость дорожки кнопками на консоли до 4 км/ч.

После регулировки пройдите по дорожке в течение 5 мин. Если необходимо, повторите действия до полного центрирования бегового полотна.

Если беговое полотно смещено вправо: запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час.

При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните правый задний болт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.

Если беговое полотно смещено влево: запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час.

При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните левый задний болт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.



# Транспортировка/Хранение

## **Транспортировка и эксплуатация тренажера:**

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок

## **Хранение:**

Храните беговую дорожку в чистом, сухом месте со следующими значениями:

1. Температура +10 - +35 С
2. Влажность: 50-75%
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2-4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Убедитесь, что вы отключили беговую дорожку от электросети на время хранения.

## **Указания по утилизации**

### **Информация для пользователя**

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Последняя версия Руководства пользователя доступна на сайте [www.yamota.ru](http://www.yamota.ru)

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте продавца ООО «Ямота Рус» [www.yamota.ru](http://www.yamota.ru)

**ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**