

# БЕГОВАЯ ДОРОЖКА X50

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## **БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!**

Благодарим Вас за приобретение беговой дорожки Genau X50. Пожалуйста, используйте оборудование правильно, чтобы обеспечить вашу безопасность и здоровье. Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с приведенной ниже информацией.

Пожалуйста, прочитайте это руководство перед сборкой и использованием беговой дорожки.

В целях соблюдения принципа постоянного развития продукт может обновляться при необходимости без предварительного уведомления.

Если руководство не соответствует продукту, приоритет имеет фактический продукт.

## ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

### **Внимание!**

Перед началом работы с тренажером прочитайте руководство по эксплуатации. Сохраните данное руководство на протяжении всего срока эксплуатации оборудования.

### **Предупреждение!**

Перед началом любой фитнес-программы вы должны пройти медицинское обследование, особенно если у вас высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, диабет, хронические респираторные заболевания или сердечные заболевания; имеете семейную историю любого из предыдущих условий; беременны; старше 35 лет; курите и/или страдаете ожирением; не занимались физической подготовкой регулярно в прошлом году; имеете другие хронические заболевания или физические нарушения; или принимаете какие-либо лекарства. Если вы испытываете головокружение, боли в груди, тошноту или любые другие аномальные симптомы при использовании беговой дорожки, немедленно прекратите упражнения. Перед продолжением проконсультируйтесь с врачом.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

- Данную модель можно использовать для бега или ходьбы.
- Подходит для домашнего использования.

**Примечание:** Запрещено использование оборудования для коммерческих или медицинских целей. Все тренажеры предназначены только для домашнего использования и не могут использоваться в коммерческих или общественных зонах.

## ОБЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

### Использование только в помещении

Тренажер подходит только для сухих и чистых помещений. Держите его вдали от влаги, пыли и прямого солнца. Не размещайте оборудование рядом с источниками тепла или воды, например, в ванной или на кухне.

### Электробезопасность

- Используйте только заземленные розетки, избегайте подключения с другими приборами.
- Поврежденный шнур питания должен быть заменен профессионалом.
- Отключайте тренажер от сети, когда он не используется.
- Не трогайте вилку и провода влажными руками.
- В случае перегрева или перегрузки система автоматически отключается. Требуется проверка напряжения сети и замена неисправных частей в случае обнаружения проблем.

### Использование детьми

- Дети могут заниматься только под присмотром взрослых.
- Оборудование не предназначено для игр.
- Дети не должны находиться рядом с тренажером без контроля взрослых.

### Использование людьми с ограниченными возможностями или дееспособностью

Люди с ограниченными возможностями или дееспособностью должны находиться под контролем врача или наблюдателя.

### Одежда и обувь

Надевайте спортивную одежду и обувь. Избегайте свободной или мешковатой одежды, которая может застрять в механизмах и движущихся частях тренажера.

### Требование к месту установки

Собственник должен самостоятельно учитывать требования к пространству вокруг тренажера во время его эксплуатации, добровольные и отраслевые стандарты, правила пожарной безопасности, а также иные требования национального законодательства. Рекомендации

#### **Внимание!**

Перед началом работы с тренажером прочитайте руководство по эксплуатации. Сохраните данное руководство на протяжении всего срока эксплуатации оборудования.

к минимально-допустимому пространству вокруг тренажера согласно правилам ЕС: с 1 марта 2017 года для доступа, прохода вокруг тренажера минимальное расстояние 0,5 м слева, справа и спереди тренажера, и 2 метра позади бегового тренажера.

### **Требование к сборке**

Следуйте инструкциям по сборке и собирайте тренажер только на ровной поверхности. Не подключайте тренажер

в сеть до окончания сборки. Убедитесь в наличии всех комплектующих сборки в соответствии со списком. При возникновении трудностей со сборкой обращайтесь к продавцу.

### **Максимальный вес пользователя**

Соблюдайте ограничения по весу пользователя, указанные в характеристиках.

### **Запрещенные действия**

- Не прыгайте на тренажере, не раскачивайте его и не бегайте босиком.
- Не используйте тренажер, если сборка не была завершена до конца или видны внутренние механизмы оборудования.
- Не используйте тренажер с дефектами и поломками.
- Не используйте тренажер, если чувствуете недомогание.
- На тренажере может заниматься только один человек одновременно.
- Не эксплуатируйте тренажер во время алкогольного или наркотического опьянения.
- Не допускайте посторонних людей, животных и детей к движущимся частям оборудования, во время использования - это может привести к травмам.

## **ЭКСПЛУАТАЦИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ**

### **Разминка**

Перед тренировкой обязательно разогрейте мышцы.

### **Осмотр оборудования**

Перед каждым использованием осмотрите беговую

дорожку на предмет износа деталей и подвижных элементов. Убедитесь, что тренажер полностью работоспособен и безопасен.

### **Беговое полотно**

Во избежание травм проявляйте особую осторожность, когда вы заходите на беговое полотно или сходите с него.

### **Начало занятий и старт бегового полотна**

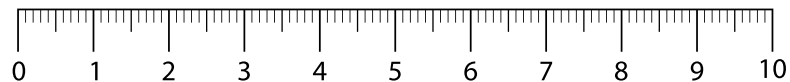
Встаньте на боковые платформы, нажмите «Старт» и дождитесь, пока полотно начнет движение на низкой скорости. После этого аккуратно встаньте на дорожку. Это снижает нагрузку на мотор при запуске.

### **Ключ безопасности**

Обязательно прикрепляйте ключ безопасности к одежде. Он остановит тренажер в экстренной ситуации. Храните ключ вдали от детей.

### **Масштаб**

Перед началом сборки беговой дорожки вы можете воспользоваться следующей шкалой для измерения длины винтов — это упростит установку.



### **Контроль здоровья**

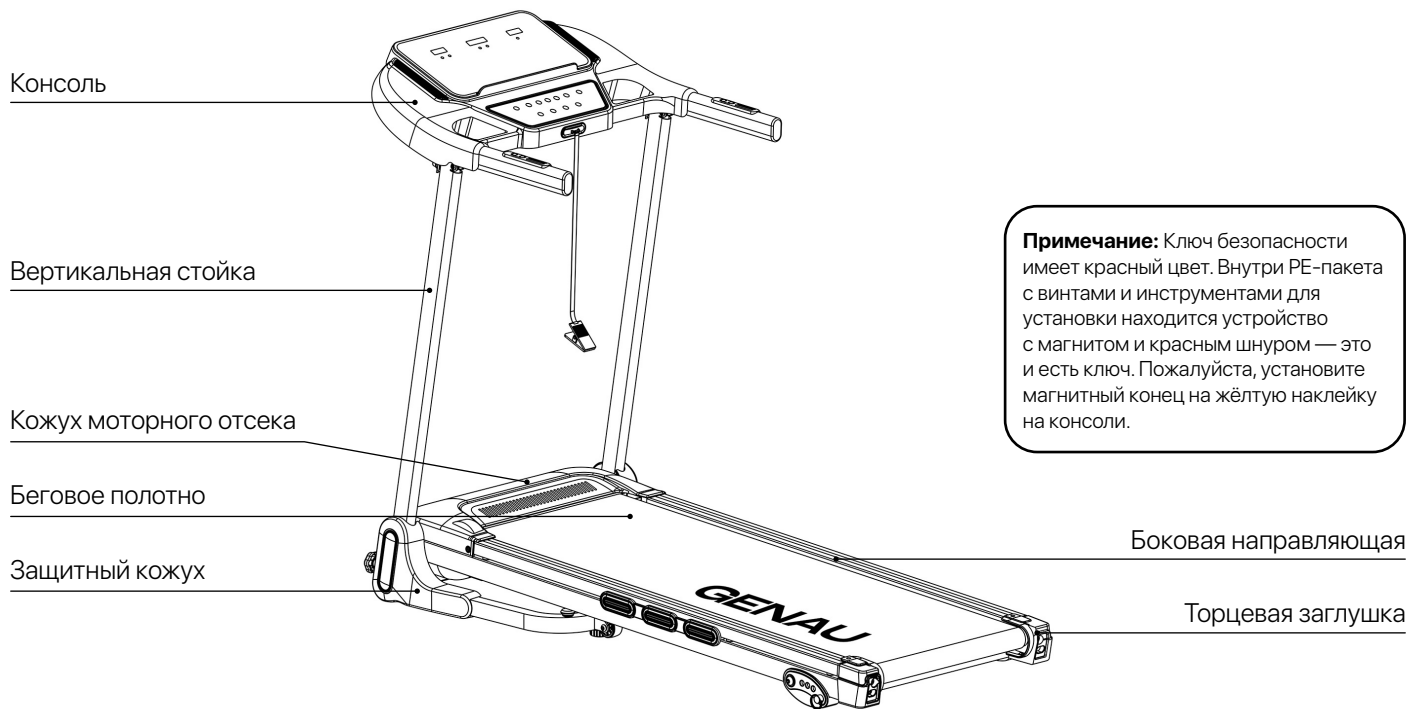
Если чувствуете головокружение, боль в груди или другие недомогания, сразу прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Лицам старше 35 лет или с хроническими заболеваниями рекомендуется консультация врача перед началом занятий.

### **Утилизация**

Электронные компоненты, которые присутствуют в данном оборудовании, считаются опасными для окружающей среды. Просим Вас обеспечить надлежащую утилизацию в соответствии с национальным законодательством.

**Примечание:** Помните, что точность измерения частоты сердечных сокращений зависит от ряда факторов, включая физиологию, возраст пользователя, методики использования оборудования и системы измерения сердечного ритма, внешних помех и иных факторов, которые могут повлиять на точность полученных и обработанных данных сердечного ритма. Отсюда следует, что не медицинское оборудование не может гарантировать вам точность данных измерения сердечного ритма.

## ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ



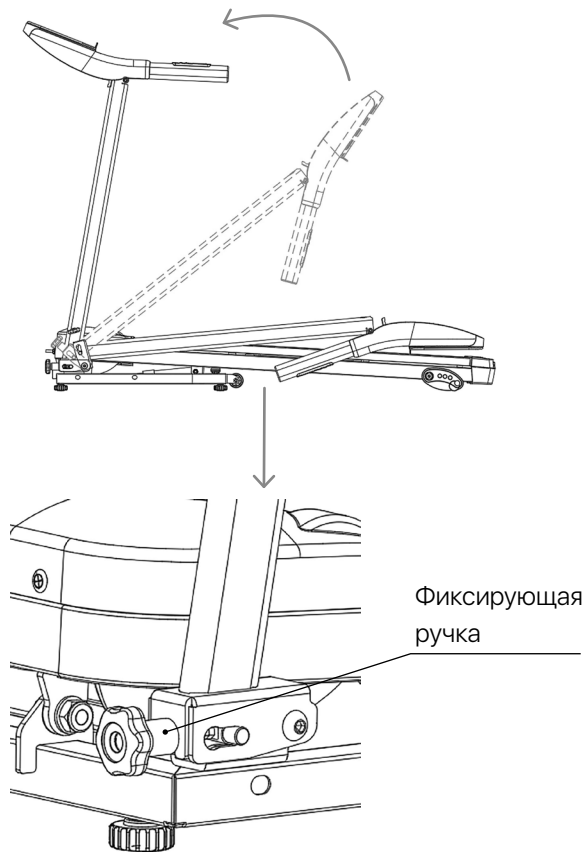
## СПИСОК УПАКОВКИ

| No | Наименование            | Единицы | Количество |
|----|-------------------------|---------|------------|
| 1  | Беговая дорожка в сборе | набор   | 1          |
| 2  | Защитные кожухи         | набор   | 1          |
| 3  | Пакет с аксессуарами    | шт      | 1          |

## СОДЕРЖИМОЕ ПАКЕТА С АКССУАРАМИ

| No | Наименование             | Единицы | Количество |
|----|--------------------------|---------|------------|
| 1  | Винты М8*25              | шт      | 2          |
| 2  | Шестигранный ключ 6 мм   | шт      | 1          |
| 3  | Смазка                   | шт      | 1          |
| 4  | Ключ безопасности        | шт      | 1          |
| 5  | Руководство пользователя | шт      | 1          |
| 6  | MP3 кабель (опция)       | шт      | 1          |

## СБОРКА



**Внимание!** Тренажёр очень тяжёлый, для установки требуется более 2 человек.

Во время сборки все винты сначала фиксируются, а затягиваются только после полной установки конструкции.

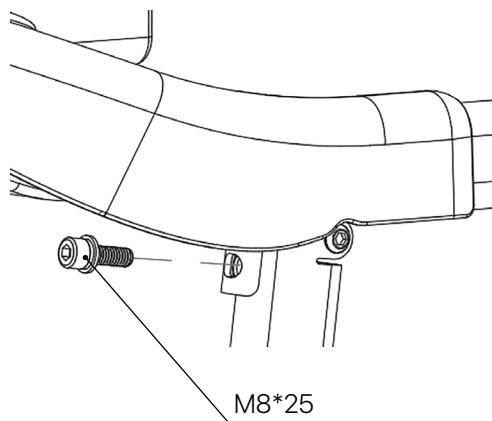
### ШАГ 1

Аккуратно достаньте беговую дорожку из коробки и положите её горизонтально на пол. Требуется участие не менее 2 человек, обращайтесь с осторожностью.

### ШАГ 2

Поверните стойки и консоль против часовой стрелки и поднимите их, как показано на рисунке (фиксация колонн произойдёт автоматически).

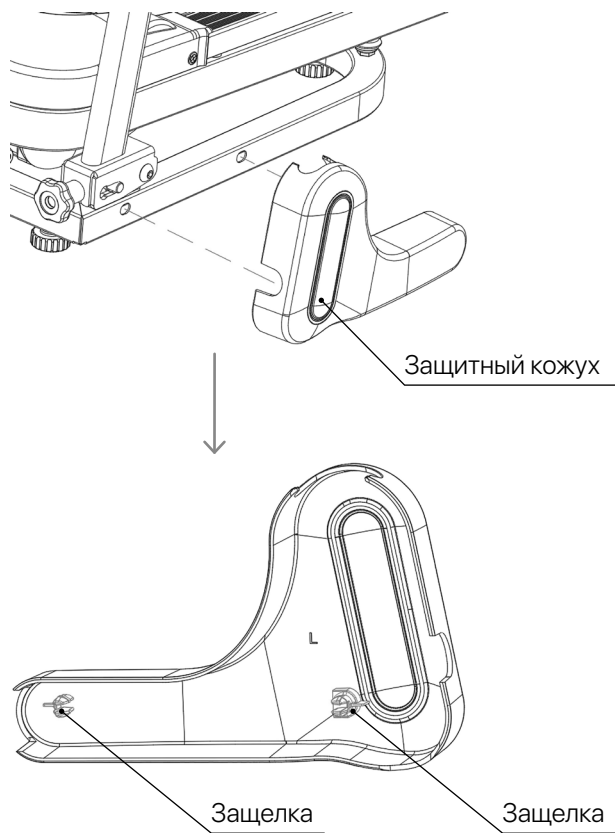
Поверните фиксирующую ручку по часовой стрелке, чтобы зафиксировать стойки.



### ШАГ 3

Используйте шестигранный ключ 6 мм, чтобы затянуть два винта M8×25, закрепив консоль на стойках.

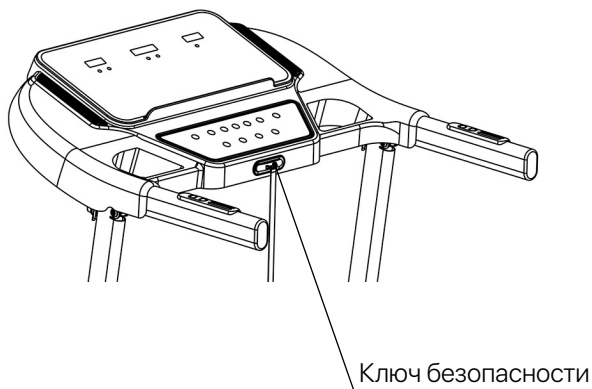
Придерживайте стойки руками с обеих сторон — не прижимайте раму консоли к проводу внутри правой стойки.



#### ШАГ 4

- Достаньте из коробки две защитные боковые накладки.
- Вставьте верхний край накладки в дугообразную выемку стойки, после чего зафиксируйте защёлки, вставив их в два отверстия под накладкой до плотного закрепления.

**Примечание:** Накладки делятся на левую и правую сторону — обратите внимание на маркировку (например, «L»).



## ШАГ 5

Установите ключ безопасности в положении, показанном на рисунке ниже, подключите шнур питания к розетке, нажмите кнопку питания на передней части кожуха мотора (индикатор питания загорится), затем загорится индикатор на консоли. Нажмите кнопку «Старт», чтобы начать работу дорожки.

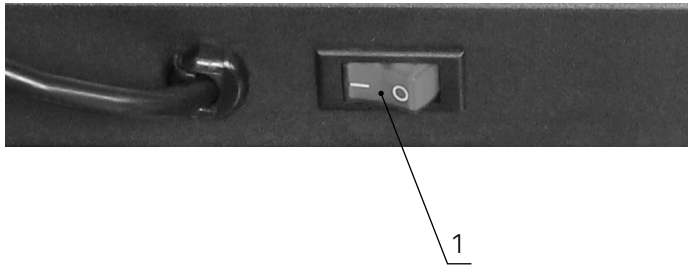
**Внимание!** Ключ безопасности должен быть установлен на жёлтую метку в центре кожуха консоли, иначе дорожка не запустится

Если на экране отображается ошибка «E7», это означает, что ключ не установлен или установлен неправильно. Ключ безопасности — красного цвета. В комплекте с инструкцией есть пластиковый пакет, в котором лежит красный брелок с красным шнурком — это и есть ключ. Вставьте его в жёлтую зону на консоли. (Если во время движения бегового полотна выдернуть ключ — полотно незамедлительно остановится).

**Примечание:** Убедитесь, что все этапы сборки завершены в соответствии с требованиями, затяните все винты и проверьте, что ничего не упущено, перед включением питания.

## НАСТРОЙКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Подключите питание, включите красный выключатель (1) — он загорится, затем вы услышите звуковой сигнал, после чего экран включится.

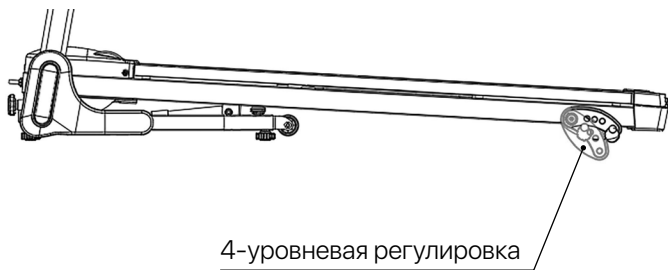


### КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Прикрепите магнитный ключ на жёлтую метку на консоли — и дорожка сможет работать.

Зажмите клипсу ключа безопасности на одежде. В случае аварийной ситуации выдерните ключ — двигатель немедленно остановится.

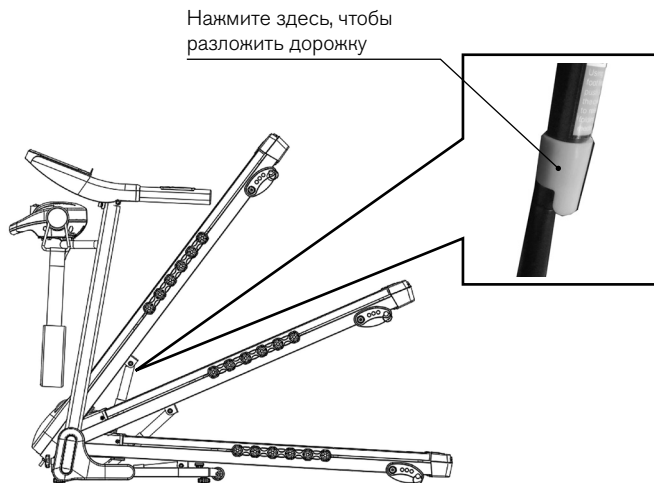
Если вы хотите продолжить использование, вставьте ключ обратно. В любом случае, вы всегда можете остановить тренажёр, выдернув ключ безопасности.



### РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Наклон беговой дорожки можно регулировать вручную, поворачивая регулировочный узел с четырьмя уровнями, расположенный в задней части тренажёра, и вставляя фиксатор в соответствующее отверстие.

(Регулировка с обеих сторон — левой и правой — производится синхронно.)



Нажмите здесь, чтобы  
разложить дорожку

### СКЛАДЫВАНИЕ ДОРОЖКИ

Беговую дорожку можно сложить, чтобы сэкономить место. Перед этим выключите дорожку и отключите питание от розетки. Поднимите дорожку вручную до упора.

**Внимание!** Не прищемите руки. Не подпускайте детей к тренажёру, чтобы избежать травм.

### РАСКЛАДЫВАНИЕ ДОРОЖКИ

Нажмите ногой на гидравлический шток, потяните беговую дорожку на себя и отпустите руку.

Беговое полотно автоматически и плавно опустится на пол.

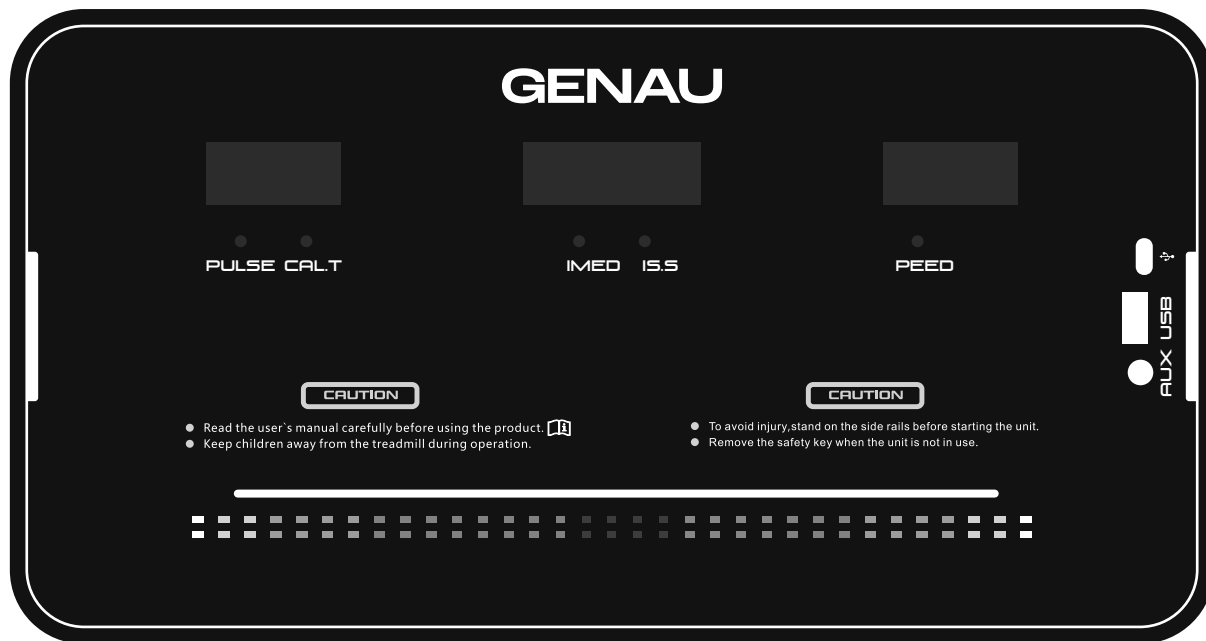
## ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

| Наименование        | Описание  |
|---------------------|---|
| Отображение времени | Показывает общее время тренировки или отсчёт в выбранной программе.                   |
| Скорость            | Показывает текущую скорость.  |
| Расстояние          | Показывает пройденную дистанцию.  |
| Калории             | Отображает количество израсходованных калорий.  |
| Пульс               | При касании сенсора пульса отображает текущую ЧСС.                                    |
| Измерение пульса    | При удерживании ладоней на сенсорных зонах отображается частота сердечных сокращений. |

## ФУНКЦИИ МЕДИА






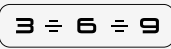
| Наименование                       | Описание   |
|------------------------------------|--|
| Воспроизведение/Пауза (Play/Pause) | Во время проигрывания музыки нажмите, чтобы поставить на паузу. Повторное нажатие — продолжение воспроизведения. |
| Громкость + / -                    | Увеличение и уменьшение громкости во время воспроизведения музыки.   |

## ДИСПЛЕЙ

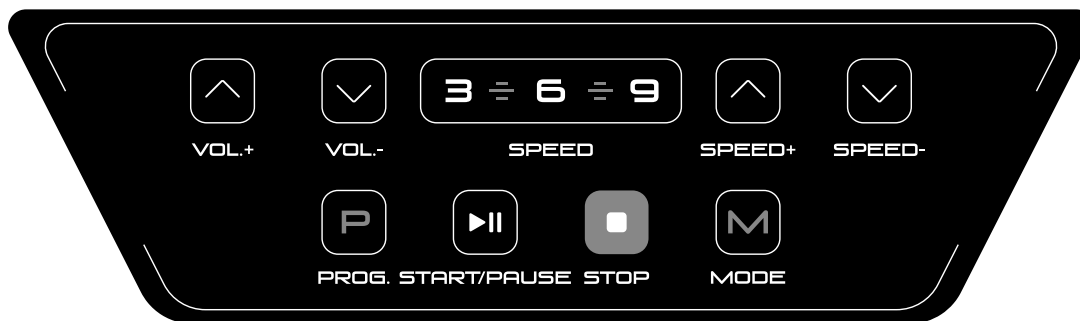


**Примечание:** Показатели предназначены исключительно для общего ориентирования и не могут использоваться в медицинских целях.

## ФУНКЦИИ КНОПОК

| Обозначение   | Наименование             | Описание   |
|---|--------------------------|--|
|  | Старт/Пауза              | Когда беговая дорожка остановлена, нажмите кнопку «Старт/Пауза», чтобы запустить её. (Если дорожка работает, нажатие кнопки «Старт/Пауза» приостановит движение; повторное нажатие возобновит работу.) |
|  | Стоп                     | Во время работы беговой дорожки нажмите «Стоп», чтобы остановить движение и сбросить все данные  |
|  | Программа (Program)      | В режиме ожидания нажмите, чтобы переключиться между ручным режимом и предустановленными программами.  |
|  | Режим (Mode)             | В режиме ожидания нажмите, чтобы выбрать один из трёх режимов обратного отсчёта: время → дистанция → калории.  |
|  | Speed+/Speed-            | После запуска тренажёра нажмите «+», чтобы увеличить скорость, и «-», чтобы уменьшить.   |
|  | Скоростные предустановки | Нажмите эту кнопку во время работы — скорость последовательно переключается: 3 → 6 → 9 км/ч.   |

## КОНСОЛЬ



**Примечание:** Беговая дорожка оснащена USB-интерфейсом (поддерживает воспроизведение аудио) и интерфейсом Type-C (поддерживает зарядку устройств). Для обеспечения стабильной работы схемы и корректного функционирования одновременное подключение устройств к обоим интерфейсам временно не поддерживается. Рекомендуется использовать только один интерфейс в зависимости от ваших потребностей. Благодарим за понимание и сотрудничество.

## АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

| Программа / Время |          | Продолжительность одного сегмента тренировки рассчитывается как общее установленное время, делённое на 10. |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|-------------------|----------|--|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|                   |          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P1                | Скорость | 3  | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P2                | Скорость | 3  | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P3                | Скорость | 2  | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P4                | Скорость | 3  | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 3  |
| P5                | Скорость | 3  | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P6                | Скорость | 2  | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P7                | Скорость | 2  | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P8                | Скорость | 2  | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P9                | Скорость | 2  | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10               | Скорость | 2  | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11               | Скорость | 2  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12               | Скорость | 2  | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

## ПРОЦЕДУРА ИЗМЕРЕНИЯ ПРОЦЕНТА ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ

В режиме ожидания нажмите кнопку «Program», чтобы перейти к функции тестирования индекса массы тела (BMI). На дисплее появится иконка тестирования, а в окне скорости будут показаны параметры (Пол: 001 — Мужчина, 002 — Женщина; Возраст — 025; Рост — 170; Вес — 070; Тест жира — «---»).

Нажмите кнопку «Mode», чтобы перейти к следующему шагу. Используйте ручку регулировки скорости для изменения параметров.

При входе в интерфейс тестирования жира окно скорости покажет «---», и вы сможете начать тест.

### Шаги теста:

Возьмитесь обеими руками за металлические датчики сердечного ритма и удерживайте примерно 3 секунды. Затем на экране появится процент жира в организме. Сверьте показатели веса и роста.

**Примечание:** BMI показывает соотношение роста и веса человека, а не реальный процент жира. Подходит для мужчин и женщин. Идеальный уровень жира: 20–25 %.

- Ниже 19 % — недостаток массы
- 25–29 % — избыточный вес
- Более 30 % — ожирение

\* Эти данные приведены только для справки и не являются медицинским заключением.

| FAT | Категория       | Настройки или данные теста   |
|-----|-----------------|--|
| F-1 | Пол             | 001 — Мужчина / 002 — Женщина                                      |
| F-2 | Возраст         | 10–99 (25)   |
| F-3 | Рост            | 100–200 (170)  |
| F-4 | Вес             | 20–150 (70)  |
| F-5 | Жир в организме | <19 Недостаток массы / 19–25 Норма / 25–29 Изб. вес / >29 Ожирение |

## ТАБЛИЦА ОШИБОК И СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ

| Код ошибки | Описание проблемы   | Возможная причина и решение   |
|------------|---|---|
| E1         | Ошибка связи: при включении питания соединение между нижним контроллером и консолью нарушено. | Проверьте кабель соединения между консолью и контроллером. Убедитесь, что каждый контакт полностью подключён. При повреждении — замените кабель.  |
| E2         | Нет сигнала от мотора.  | Проверьте кабель мотора: правильно ли он подключён. Если нет — переподключите. Проверьте кабель на наличие повреждений или запаха гари. При наличии — замените мотор.   |
| E5         | Защита от перегрузки по току: при работе контроллер обнаруживает ток выше 6А более 3 секунд.  | Перегрузка может привести к срабатыванию защиты или остановке мотора из-за заклинивания. Перезапустите тренажёр. Проверьте наличие жидкости или запаха гари у мотора — при наличии замените мотор. Если контроллер сгорел — замените его. Проверьте напряжение питания. При несоответствии норме — подключите правильное и протестируйте. |
| E6         | Взрывозащита: аномальное напряжение или сбой цепи питания мотора.                             | Проверьте, не занижено ли напряжение (менее 50% от нормы). Используйте правильное напряжение и снова протестируйте. Если контроллер сгорел — замените его. Убедитесь, что моторный кабель правильно подключён.  |
| E7         | Отсутствует ключ безопасности.  | Установите ключ безопасности на правильное место (жёлтую метку на панели).  |

## УХОД, ХРАНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

### **Важно!**

Для продления срока службы тренажера рекомендуется делать десятиминутные паузы каждые 1-1,5 часа работы.

### ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

#### **Регулярная чистка**

Отключайте питание перед чисткой и используйте минимальное количество воды и мыльного раствора, чтобы избежать попадания влаги на электрические части.

Проводите регулярную чистку бегового полотна и других частей тренажера. После каждой тренировки протрите весь тренажер, включая консоль, слабым мыльным раствором, затем тщательно протрите сухой тканью. Простой уход позволит сохранить отличный внешний вид оборудования в течении многих лет. Не используйте абразивные или грубые щетки и ткани, так как это может привести к повреждению поверхности оборудования. Не допускайте попадания на поверхность оборудования чистящего средства или жидкостей. Не используйте агрессивные химические препараты или растворитель для чистки тренажера.

**Примечание:** Эта модель изготовлена из долговечных материалов. Пластиковые элементы выполнены из прочного и химически устойчивого АБС-полимера, рама – из высокопрочной стали с промышленным порошковым покрытием для защиты от коррозии, а металлические детали имеют антикоррозийное покрытие. Однако важно учитывать, что скопившийся пот на поверхности тренажера может быть крайне агрессивным для материалов, если его своевременно не удалить.

#### **Смазка бегового полотна**

Используйте только рекомендованные производителем смазочные материалы, такие как силиконовая смазка для беговых дорожек. Другие типы и составы смазок могут повредить оборудование.

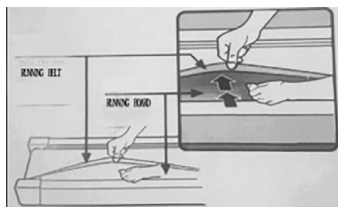
#### **Частота смазки**

- Нечастое использование (менее 3 часов в неделю): смазку следует проводить раз в 10 месяцев.
- Частое использование (более 7 часов в неделю): смазка проводится каждые 2-5 месяцев.

### Процедура смазки

Поднимите полотно, найдите заглушки и равномерно распределите смазку по всей длине полотна.

После нанесения смазки включите беговую дорожку на скорости 4–5 км/ч и пройдите по ней несколько минут, чтобы смазка равномерно распределилась по деке.



### Избегание излишней смазки

Избегайте чрезмерного нанесения смазки, так как это может сделать полотно слишком скользким и опасным. Лишнюю смазку следует удалять чистым полотенцем.

### Регулировка полотна

Проверяйте и корректируйте натяжение и положение бегового полотна для предотвращения износа и обеспечения безопасной эксплуатации.

### Проверка положения полотна

Убедитесь, что беговая дорожка установлена на ровной поверхности. Запустите беговое полотно на скорости 3–8 км/ч и наблюдайте за его движением.

Если полотно смещается влево или вправо, используйте регулировочные болты, чтобы настроить его положение.

### Смещение полотна влево

- Поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота по часовой стрелке.
- Затем поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки.
- Проверьте положение полотна спустя 1–2 минуты. Если полотно не вернулось в центр, повторите процедуру.

### Смещение полотна вправо

- Поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота по часовой стрелке.
- Затем поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки.
- Проверьте положение полотна спустя 1–2 минуты. При необходимости повторите регулировку.



Смещение полотна влево

Смещение полотна вправо

### **Регулировка натяжения полотна**

- Если полотно плохо натянуто, оно может проскальзывать во время работы. Чтобы проверить натяжение, запустите дорожку на скорости 1 км/ч и слегка надавите ногой на полотно.
- Если полотно останавливается, но мотор и ролики продолжают работать, значит натяжение ослабло, и его необходимо подтянуть.
- Поверните регулировочные болты на обоих концах полотна на 1/2 оборота по часовой стрелке. Убедитесь, что вы поворачиваете болты одинаковое количество раз для равномерного натяжения.
- Проверьте натяжение снова и убедитесь, что полотно не проскальзывает, но и не перетянута.

### **Избегание чрезмерного натяжения**

- Не перетягивайте беговое полотно, так как это может привести к чрезмерному давлению на подшипники переднего и заднего роликов, вызывая скрип и ускоренный износ деталей.
- Правильное натяжение подразумевает, что вы можете слегка приподнять края полотна на 50-70 мм с обеих сторон.

### **ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА**

#### **Рекомендуемые условия хранения и использования**

**Температура:** +10–+35°C.

**Влажность:** 50–75%.

**Адаптация к условиям:** Если тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеются следы конденсации), перед эксплуатацией необходимо выдержать его в нормальных условиях не менее 2–4 часов. Только после этого можно приступать к использованию тренажера.

## ГАРАНТИЯ

Компания Geonai гарантирует высокое качество и надежность своей продукции. Мы стремимся предлагать только лучшее, поэтому на всё наше оборудование предоставляется гарантия.

### УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

1. Гарантийный срок начинается с даты продажи товара.
2. Гарантия распространяется на дефекты, вызванные заводским браком или недостатками материалов.
3. Гарантийное обслуживание производится в авторизованных сервисных центрах.
4. В случае поломки товара в течение гарантийного срока, покупатель должен предоставить данный гарантийный лист и товар в полном комплекте в сервисный центр для диагностики и ремонта.
5. Ремонт или замена товара производится бесплатно в случае подтверждения гарантийного случая.

#### **Внимание!**

Найдите в коробке официальный гарантийный бланк на листе А4 и не выбрасывайте его на протяжении всего срока использования оборудования.

6. Гарантия не распространяется на следующие случаи:
- Механические повреждения, вызванные неправильной эксплуатацией или транспортировкой;
  - Повреждения, вызванные воздействием жидкости, огня, химических веществ и других внешних факторов;
  - Поломки, вызванные несоблюдением инструкций по эксплуатации;
  - Самостоятельное несогласованное с Сервисом вмешательство в конструкцию или ремонт неавторизованными лицами;
  - Гарантия не распространяется на расходные материалы и комплектующие с ограниченным сроком службы (ремни, батареи и т.п.).

**Примечание:** Если вы не нашли в коробке гарантийный лист, просим Вас связаться с сервисом.

#### **Обработка заявки по гарантии**

Для получения гарантийного обслуживания покупатель должен обратиться к продавцу (место покупки оборудования).

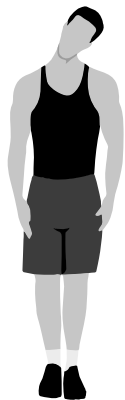
## РАЗМИНКА И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Успешная программа тренировок состоит из трёх частей: разминка, аэробные упражнения и упражнения на расслабление.

Разминка — это важнейшая часть тренировки, и её необходимо выполнять перед каждым занятием.

Разминка помогает разогреть тело, растянуть мышцы

и подготовить организм к более интенсивным нагрузкам. Повторение упражнений на разминку после тренировки помогает снять мышечное напряжение и облегчить боль. Рекомендуется выполнять подходящие упражнения на разминку и расслабление, как показано ниже:



### Круговые движения головы

Сначала потяните голову к правому плечу, вытяните шею и поверните голову один раз по часовой стрелке и один раз против часовой стрелки; Потяните голову к левому плечу и сделайте один поворот против часовой стрелки. Повторите.



### Упражнение с поднятием плеч

Поднимите левое плечо и сделайте 5 вращений назад; затем поднимите правое плечо и сделайте 5 вращений назад, по очереди.



### **Движение для растяжки**

Поднимите руки над головой, затем возьмите правое запястье левой рукой и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье полностью вытянуто, задержитесь на 5 секунд, прежде чем переключиться на правую руку.



### **Упражнение на растяжку четырехглавой мышцы**

Держась правой рукой за стену, чтобы сохранить равновесие, левой рукой отведите левую ногу назад, удерживая пятку левой ноги как можно ближе к бедру, в течение 15 секунд, а затем повторите с другой ногой.



### **Растяжка внутренней части бедра**

Сидя на земле, поставьте ступни и ступни ног вместе, обхватите их обеими руками и подтяните их, чтобы поставить как можно ближе к телу. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



### **Касание пальцев ног**

Медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, потянитесь к пальцам ног. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте положение до 15 секунд.



### **Растяжение сухожилий стопы**

Сядьте, выпрямите правую ногу, согните левую, возьмитесь левой рукой за лодыжку и подтолкните ее внутрь, чтобы левая ступня была как можно ближе к туловищу, а подошва стопы - к внутренней стороне правого бедра. Затем надавите на корпус, вытяните левую и правую руки вперед, чтобы коснуться носка, чем сильнее давление, тем лучше. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и переключитесь на левую ногу.



### **Растяжка икр**

Опираясь на стену обеими руками, наклоните туловище под углом 45 градусов к земле и поочередно отводите левую и правую ноги назад, выполняя движения при ходьбе.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| Номинальное напряжение        | 220-240 В~           |
| Номинальная частота           | 50-60 Гц             |
| Скорость                      | 1.0-14 км/ч          |
| Размер бегового полотна       | 1050 x 410 мм        |
| Максимальный вес пользователя | 120 кг               |
| Габариты в разложенном виде   | 1340 x 620 x 1040 мм |
| Функции                       | Бег                  |