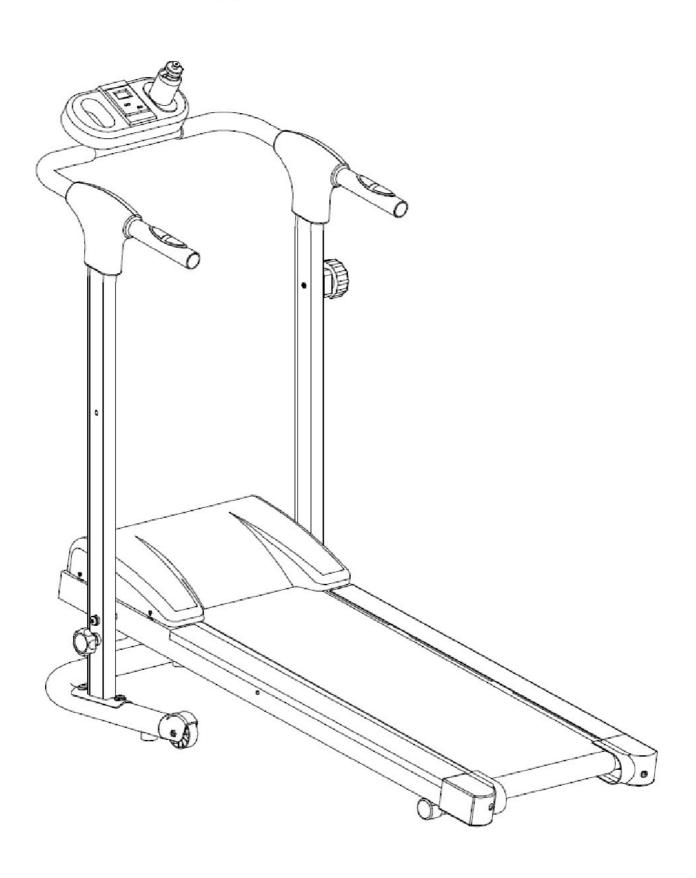


## Инструкция Беговая дорожка DFC T2001B

#### Полезные ссылки:

Беговая дорожка DFC T2001B - смотреть на сайте Беговая дорожка DFC T2001B - читать отзывы

# **МЕХАНИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА DFC T2001B**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

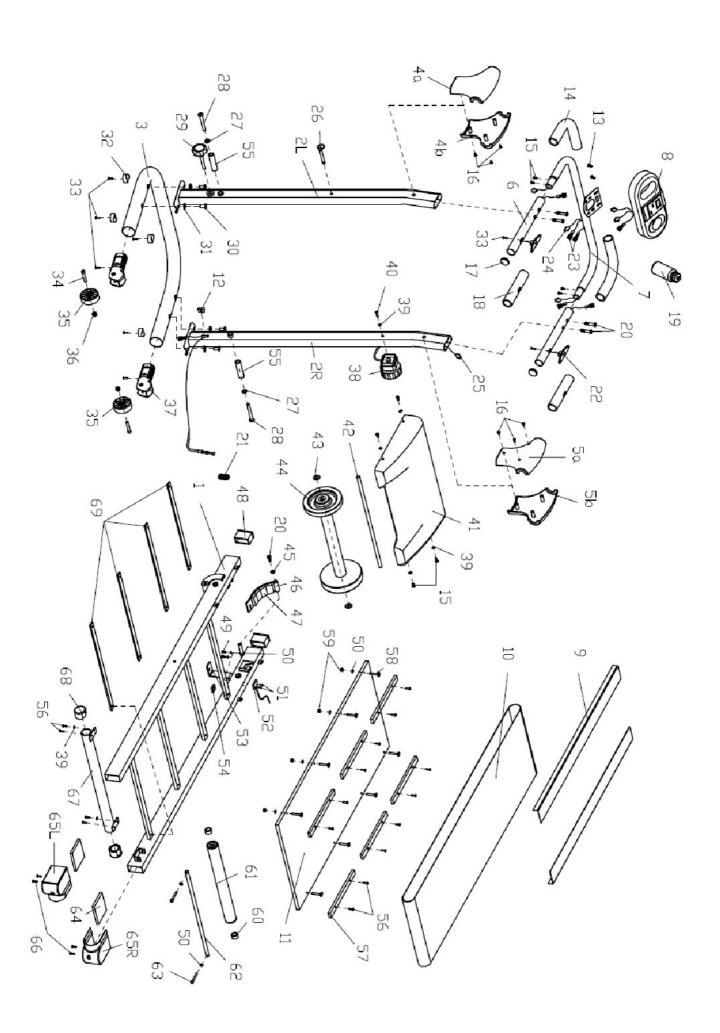


## ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

# 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 движении 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

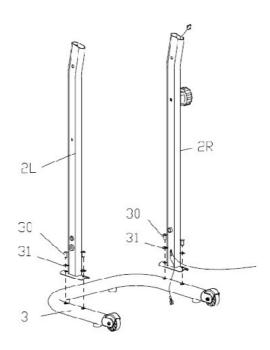
No.	Описание	Кол-во	No.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	36	Нейлоновая гайка М8	2
2L/R	Стойка левая и правая	1/1	37	Крепление колеса	2
3	Передний стабилизатор	1	38	Регулировка натяжения	1
4a/b	Левая крышка рукоятки	1pair	39	Плоская шайба ф5	7
5a/b	Правая крышка рукоятки	1pair	40	Винт М5×18	1
6	Рукоятка	2	41	Кожух	1
7	Фиксированный поручень	1	42	Ось вала	1
8	Консоль	1	43	Плоская шайба ф12	4
9	Подножка	2	44	Передний вал	1
10	Беговое полотно	1	45	Плоская шайба Ф8	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 М6×16	2
15	Винт М5×12	8	50	Плоская шайба Ф6	12
16	Винт ST4×12	6	51	Винт ST3×10	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 М8×20	5	55	Втулка	2
21	Пружина сжатия	1	56	Винт ST4.2×13	16
22	Датчик пульса	2	57	Амортизатор	6
23	Провод пульсометра	2	58	Винт M6×38	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 M10×80	2	63	Винт M6×55	2
29	Ручка	1	64	Прокладка	2
30	Винт M10×20	4	65L/R	Заглушка левая и правая	1/1
31	Дуговая шайба ф10	4	66	Винт ST4.2×13	4
32	Амортизатор	4	67	Задний вал	1
33	Винт ST4.2×19	8	68	Заглушка	2
34	Винт M8×45	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.

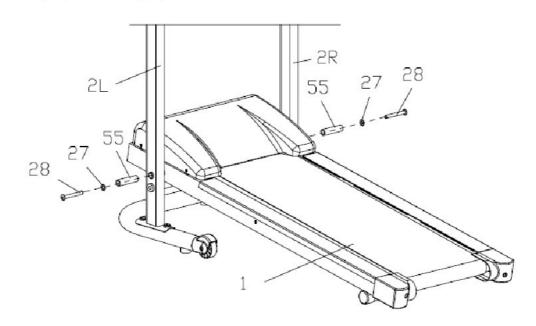
#### ШАГ1

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



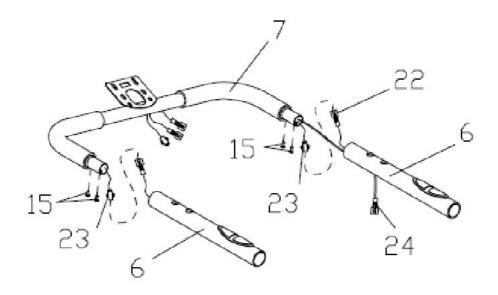
#### ШАГ 2

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



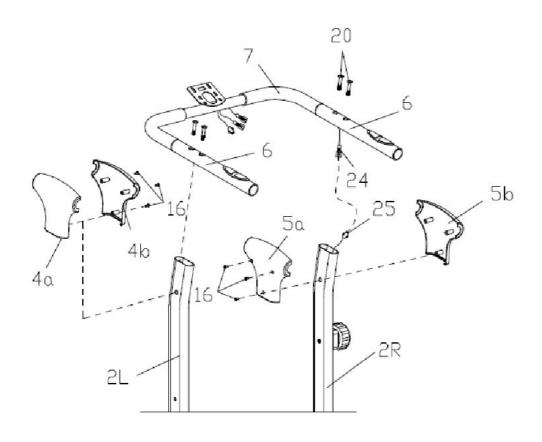
#### ШАГ 3

- 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).



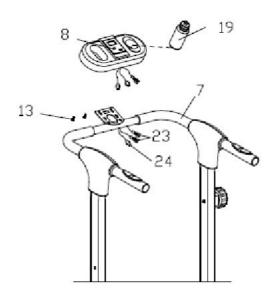
#### ШАГ 4

- 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).



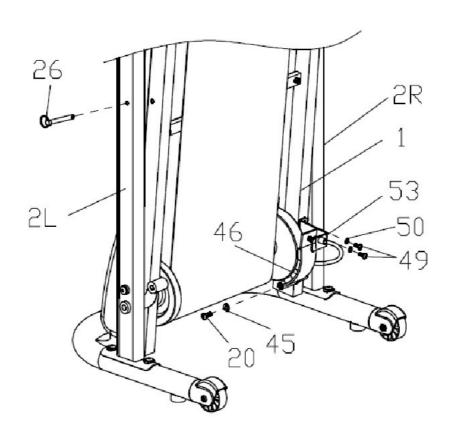
#### ШАГ 5

- 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

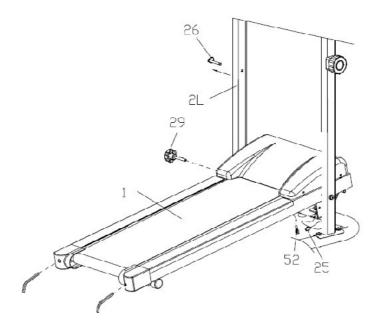
- 1. Поднимите основную раму (1), прикрепите ее к левой стойке (2L) фиксатором (26).
- 2. Прикрепите магнитную панель (46) к основной раме (1) с помощью винта (20) и плоской шайбы (45).
- 3. Прикрепите Z-образный фиксатор (53) к основной раме (1) с помощью винта (49) и плоской шайбы (50).



#### 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 надлежащей 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*.



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: N0:00011

ТІМЕ/ВРЕМЯ.00:00-99:59SPEED(SPD)/СКОРОСТЬ.0.0-99.9КМ/Н (МL/Н)DISTANCE(DIST)/РАССТОЯНИЕ.0.00-99.99КМ (МL)CALORIES(CAL)/КАЛОРИИ.0.0-999.9КСАL\*\*ODOMETER(ODO)/ОДОМЕТР.0-9999КМ (МL)\*\*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 МОДЕ 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:

**ТІМЕ/ВРЕМЯ** - Нажимайте клавишу МОDE до тех пор, пока на экране не высветится ТІМЕ. Отобразиться общее время с начала тренировки.

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

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

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

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

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

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

#### ВАТТЕКУ/БАТАРЕЙКИ:

При неправильном отображении на мониторе, пожалуйста, замените батарейки.