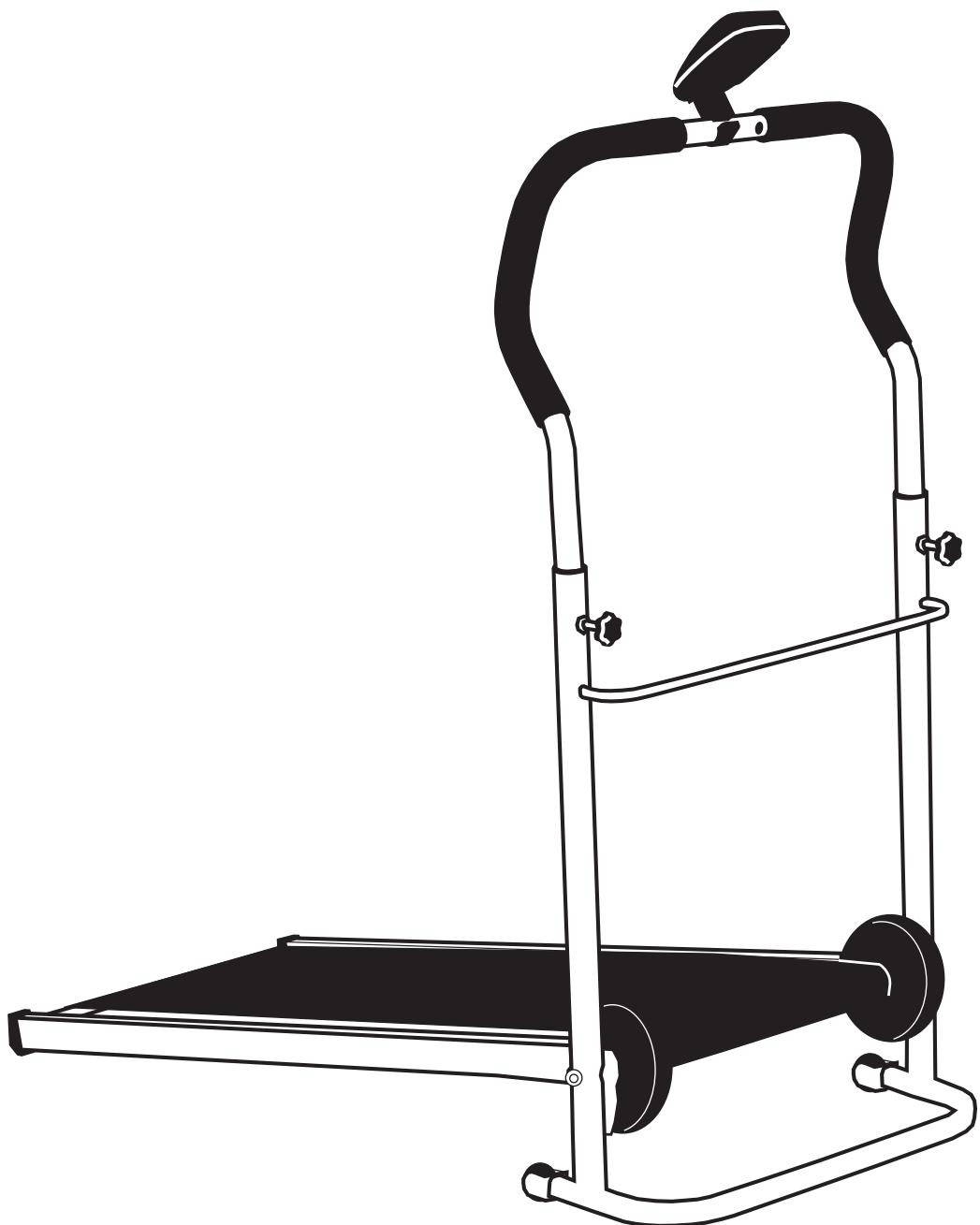


**ТопТонус**

# **БЕГОВАЯ ДОРОЖКА**

**Инструкция по эксплуатации**



**Главными плюсами** Беговой дорожки «TOP TONUS» являются простота использования, удобство хранения и универсальность. Инерционная беговая дорожка «Top Tonus» занимает немного места, имеет складную конструкцию и не требует подключения к электричеству. На дисплее миникомпьютера отображаются время занятий, скорость, дистанция и количество потраченных калорий.

**Беговая дорожка «Top Tonus»** - это современное спортивное оборудование, которое позволяет поддерживать форму и следить за своим здоровьем даже людям, ведущим малоподвижный образ жизни. Укрепляет весь организм и используется не только в качестве тренажера для похудения или увеличения выносливости, но и служит средством реабилитации после травм, помогает улучшить подвижность суставов, активизирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Преимущества занятий на тренажере связаны с их пользой для организма.

**Тренировки способствуют:**

- укреплению сердца и сосудов;
- улучшению работы дыхательной системы;
- стимулированию работы мышц ног, спины и пресса;
- повышению общего мышечного тонуса;
- развитию выносливости.



Беременным женщинам, а также людям с имплантируемым медицинским оборудованием, например, кардиостимуляторами, следует проконсультироваться с врачом перед началом тренировок.

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**



Данное устройство предназначено для использования лицами старше 18 лет. Заниматься на беговой дорожке необходимо соблюдая меры предосторожности, выбирая скоростной режим исходя из Ваших физических возможностей. В среднем на тренажере следует заниматься в течение одного часа в день. Необходимо также устанавливать конкретное время длительности тренировки в соответствии с Вашиими физическими параметрами. В случае если вы ощущаете дискомфорт во время движения, необходимо проводить занятия в присутствии кого-либо из членов Вашей семьи!

**ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:**

1. Ознакомьтесь с данными правилами, прежде чем начать пользоваться тренажером.
2. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35 градусов Цельсия, относительная влажность от 5 до 80%).
3. Каждый раз перед началом тренировок осматривайте тренажер на предмет исправности, не используйте тренажер в неисправном состоянии.
4. Перед началом тренировок проверяйте, чтобы все болты были затянуты достаточно туго.
5. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
6. Держите тренажер в недоступном для детей и домашних животных месте.
7. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
8. Для тренировки надевайте одежду и обувь, подходящую для занятий фитнесом. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера



**ВНИМАНИЕ:** Занятия сразу же следует прекращать, если:

- появляются боли в области сердца;
- начинает кружиться голова;
- начинают сильно болеть мышцы спины в области поясницы. Это свидетельствует о том, что нагрузка слишком большая.

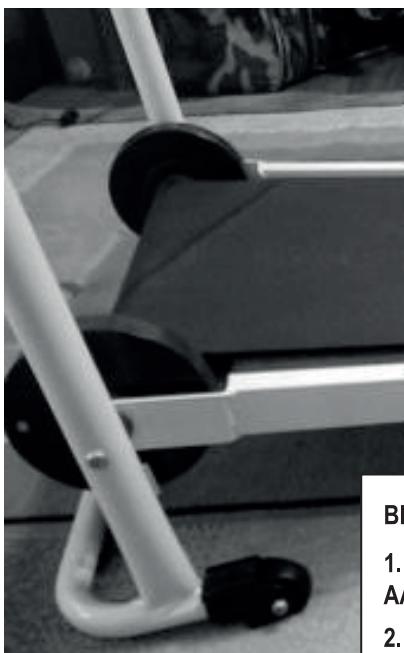


рисунок 1

#### ОСОБЕННОСТИ:

- Оснащена миникомпьютером
- Компактная
- Складная конструкция
- Удобно хранить
- Регулировка натяжения ленты
- Возможность просмотра длительности занятий
- Измерение скорости бега
- Расчет затраченных калорий
- Мобильная

#### УСТАНОВКА:

1. Откройте коробку с беговой дорожкой, вытащите ее и поставьте на пол как показано на рисунке 1.
2. Кабель передачи данных встроен в левый поручень.
3. Присоедините рукоятку, вставив ее в поручни и прикрутив при помощи болтов с черными головками. Проверьте,очно ли она закреплена.
4. Установка компьютера: Прикрепите компьютер к держателю, который расположен на рукоятке как показано на рисунке 2. Вытащите шнур из левого поручня и подсоедините его к компьютеру.
5. Установка завершена.

#### ВНИМАНИЕ!

- 1. Тип батареи:  
AA/R6P x 1 шт.
- 2. Дисплей автоматически отключается в случае отсутствия сигнала о проведении тренировки в течение 4 минут. Чтобы экран снова включился, необходимо нажать на кнопку MODE или же достаточно просто приступить к упражнению на дорожке.
- 3. В случае возникновения неполадок с дисплеем, следует заменить батарею.

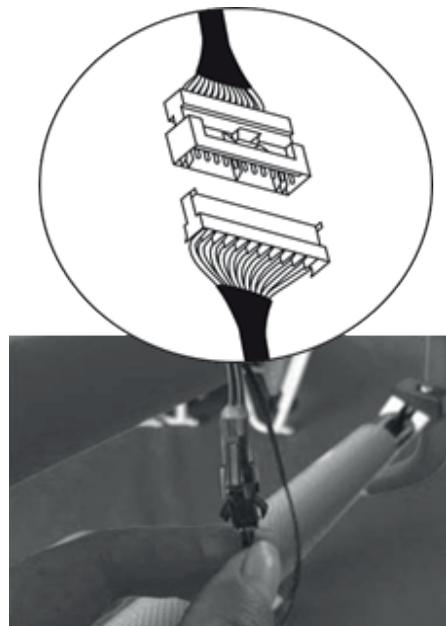


рисунок 2

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСТРОЕННОГО КОМПЬЮТЕРА:

##### 1. Основные функции:

- Зеленая кнопка, которая расположена под дисплеем компьютера является основной. С ее помощью Вы можете выполнять все установки и просматривать все данные прибора.
- Чтобы обнулить все данные прибора, удерживайте зеленую кнопку MODE три секунды.

##### 2. Режим работы:

- На дисплее снизу и сверху на правой стороне отображаются два треугольника. Если треугольник размещен напротив надписи SPEED, то цифры, которые расположены рядом указывают на скорость Вашего бега.
- Если треугольник размещен напротив надписи DISTANCE, то цифры, которые расположены рядом отображают пройденное расстояние.
- Нажмите центральную кнопку и установите треугольник напротив надписи TIME и дисплей отобразит длительность тренировки.



- Нажмите на центральную кнопку и установите треугольник напротив CALORIE, дисплей отобразит затраченные калории.
- Нажмите на центральную кнопку, установив треугольник напротив надписи SCAN, помимо скорости и пройденной дистанции дисплей будет каждые четыре секунды отображать длительность тренировки и затраченные калории.

### **НАСТРОЙКА ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ:**

Сначала проверьте натяжение полотна беговой дорожки (полотно натягивается закручиванием болта по часовой стрелке, и ослабляется раскручиванием болта против часовой стрелки). Как показано на рисунке 3.



рисунок 3

- Если полотно натянуто и перекошено вправо, необходимо, используя шестигранный ключ, отрегулировать винт на левой тыльной стороне беговой дорожки, чтобы слегка ослабить ленту.
- Если полотно натянуто и перекошено влево, то необходимо, используя шестигранный ключ, отрегулировать болт на правой тыльной стороне беговой дорожки, чтобы слегка ослабить ленту.
- Если полотно ослаблено и перекошено вправо, то необходимо, используя ключ, отрегулировать болт на правой тыльной стороне беговой дорожки, чтобы слегка натянуть ленту.
- Если полотно ослаблено и перекошено влево, то необходимо, используя ключ, отрегулировать болт на левой тыльной стороне беговой дорожки, чтобы слегка натянуть ленту.

#### **ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- Размер тренажера: 115\*51\*92 см
- Размер упаковки: 108\*56\*17 см
- Вес брутто: 13,5 кг
- Вес нетто: 11,7 кг
- Максимальная нагрузка: 120 кг



#### **ВНИМАНИЕ:**

Во время регулировки, закручивать или раскручивать болты необходимо медленно, во избежание слишком сильного натяжения, ослабления и перекоса полотна.

#### **КОМПЛЕКТАЦИЯ**

<b>Номер</b>	<b>Название детали</b>	<b>Единицы измерения</b>	<b>Количество штук</b>
1	Беговая дорожка	Шт.	1
2	Компьютер	Шт.	1
3	Батарейка AA/R6P	Шт.	1
4	Инструкция	Шт.	1
5	Инструменты	Набор	1
6	Специальная смазка	Упаковка	1