

Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство перед использованием этого продукта, чтобы избежать неправильного использования. Выполните проверку способа установки и комплектацию на соответствие фактическому изделию.

Бег - один из лучших видов физических упражнений, поэтому выбрав тренажер, который соответствует вашим потребностям, вы сможете начать свой путь к крепкому здоровью.

Бег — это разновидность аэробных дыхательных упражнений. Бегом нужно заниматься в течение длительного времени, чтобы продлить молодость организма, улучшить работу сердца и легких и качество сна.

Бег усиливает перистальтику желудочно-кишечного тракта, закаляет волю и настойчивость

Сборка и запуск



Не ходите по дорожке голыми ногами.



## Беговая дорожка VictoryFit VF-310

Диапазон скоростей: километров в час  
Диапазон передач: от 1 - 10



Текущее обслуживание

### Разминка перед тренировкой

#### Растяжка

Независимо от того, как вы занимаетесь, лучше всего начинать с растяжки; разогретые мышцы легче растягиваются. Перед тренировкой потратьте 5-10 минут на разминку. После разминки вы можете выполнять растяжку. Выполняйте растяжку следующим образом: каждое упражнение по 5 повторений в течение примерно 10 секунд на каждую ногу. Также выполните растяжку после тренировки.



#### Растяжка портняжной мышцы (внутренней мышцы бедра)

Сядьте так, чтобы подошвы ваших ног были направлены друг к другу, а колени - наружу. Возьмитесь за ноги обеими руками и потяните их к паху. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.



#### Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте на чистую подушку и вытяните одну ногу прямо. Подведите другую ногу внутрь так, чтобы она упиралась во внутреннюю часть прямой ноги. Постарайтесь коснуться руками пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. П

#### Растяжка

Слегка согните колени и медленно наклоните тело вперед, при этом расслабив спину и плечи. Коснитесь пальцев ног обеими руками, задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.



#### Растяжка икроножной мышцы и ахиллова сухожилия

Встаньте, опираясь обеими руками о стену или дерево, отведя одну ногу за другую. Задняя нога стоит вертикально, на пятке, опираясь на стену или дерево. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по 3 раза для каждой ноги.



### 1. Удаление пыли

Беговую дорожку следует содержать в чистоте. Перед очисткой необходимо сначала отключить питание, а также протереть пыль на беговом полотне, открытых подножках и боковых педалях с обеих сторон, поскольку грязь, накапливающаяся с обеих сторон, падает на беговое полотно, что приводит к увеличению силы трения и замусориванию моторного отсека

### 2. Смазка бегового полотна

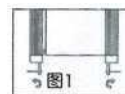
После использования беговой дорожки в течение определенного периода времени смазка между беговым полотном и декой со временем высыхает, поэтому рекомендуется периодически наносить смазку под беговую деку. Обычная периодичность составляет раз в один-три месяца. Не наносите слишком много смазки за раз, поскольку слишком большое количество масла попадет на двигатель и блок питания, что приведет к сокращению срока службы беговой дорожки.

### 3 Определение величины силы трения

После длительного использования беговой дорожки трение между беговым полотном и декой увеличивается из-за накопления грязи и уменьшения количества смазки, что может привести к повреждению двигателя и блока питания.

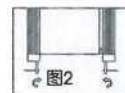
Способ оценки: в выключенном состоянии трудно перемещать беговое полотно ногами. Повышенное трение может привести к нагреву двигателя или перегоранию предохранителя.

Если беговое полотно отклоняется вправо, с помощью гаечного ключа затяните правый регулировочный винт полотна или ослабьте левый регулировочный винт. (см. рис.1)

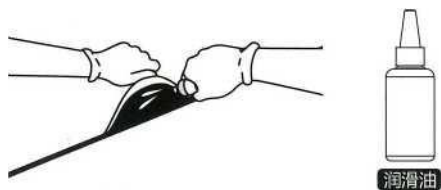


### Регулировка

Если беговое полотно отклоняется влево, с помощью гаечного ключа затяните левый регулировочный винт



Благодарим вас за покупку нашей продукции. Для безопасного использования данной беговой дорожки, внимательно прочитайте это руководство перед использованием, и обратите внимание на следующие вопросы безопасности



Использование смазки под беговым полотном обеспечит отличную работу и продлит срок службы беговой дорожки. Нанесите немного смазки после первых 25 часов (или 2-3 месяцев) использования и повторно наносите каждый раз спустя 50 часов (или 5-8 месяцев) использования.

#### Проверка смазки бегового полотна

Приподнимите боковую часть бегового полотна и проведите рукой по верхней поверхности деки. Если поверхность гладкая, дальнейшая смазка не требуется. Если поверхность сухая, нанесите немного смазки.

#### Способ нанесения смазки

Подъем бегового полотна. Нанесите немного смазки на деку под центром бегового полотна в верхней части подиума.

Запустите беговую дорожку на низкой скорости в течение 3-5 минут, для обеспечения равномерного распределения смазки. **Внимание:** не наносите на деку слишком большое количество смазки. Излишки смазки следует вытереть.

Данный тренажер не предназначен для использования лицами (в том числе детьми) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний. 2. Не следует использовать дорожку без присмотра или прохождения соответствующего инструктажа по использованию лицом, ответственным за их безопасность. 3. Детям запрещается играть на беговой дорожке. 4. Если шнур питания поврежден, во избежание опасности его следует заменить на аналогичный, прибегнув к помощи производителя или его сервисной службой или аналогичного специализированного персонала.

1. Беговую дорожку следует хранить в помещении и беречь от влаги; не допускайте попадания воды на тренажер и не позволяйте помещать или вставлять в беговую дорожку посторонние предметы. 2. При использовании беговой дорожки необходимо убедиться, что четыре подножки надежно стоят на земле, если земля не ровная, можно использовать ковер или резиновую прокладку, чтобы обеспечить плавный ход полотна. 3. Напряжение питания должно быть в пределах 220 мА ±10%, выход за пределы этого диапазона напряжения может привести к некорректной работе.

Сетевая вилка должна быть надежно заземлена, необходимо избегать использования других электроприборов на одной линии питания, а линия питания должна быть способна обеспечить ток более 12 ампер. 4. При использовании тренажера следует надевать спортивную одежду, выбирать чистую и подходящую спортивную обувь, категорически запрещается заниматься на тренажере с босыми ногами. 5. Не позволяйте двум или более людям одновременно находиться на беговой дорожке. 6. Категорически запрещается стартовать стоя на беговом полотне! Перед тренировкой встаньте на пластиковую боковую панель, возьмитесь за поручень и запустите тренажер на самой низкой скорости. 7. Люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями не должны использовать беговую дорожку самостоятельно. 8. Установите скорость работы в соответствии с вашим физическим состоянием и состоянием здоровья. Больные должны использовать беговую дорожку под присмотром врача. 9. Рекомендуется, чтобы время работы не превышало 30 минут. После использования отключите вилку питания. 10. Во избежание несчастных случаев маленькие дети, инвалиды и домашние животные должны находиться вдали от беговой дорожки. Следует избегать длительной работы с нагрузкой, так как перегрузка может привести к повреждению двигателя и контроллера, а также ускорить износ подшипников, бегового полотна и подножки.



2. Затем надежно закрепите подставку на поручнях.

1. Сначала поднимите поручни и с помощью ключа закрепите винты на раме.

Принадлежности: шестигранник с крестообразным ключом

Название: Электрическая беговая дорожка VictoryFit

Модель: VF-310

Номинальное напряжение: 220В/50 Гц

Номинальная мощность: 750 кВт

Полная масса/масса-нетто: 21 кг

Безопасная грузоподъемность: 110 кг

Поставщик: ООО «Сан Планет СПб», 191167, г. Санкт-Петербург, наб. реки Монастырки, дом 5, Литер В, пом/ком 3-Н/4.

Производитель/manufacture: Чжэцзян Сифанг Импорт И Экспорт, Лтд / Zhejiang Sifang Import and Export Co., Ltd  
Адрес/address: 7th Floor Jindian Tower, Wuhu Road, Hardware Center Yongkang, Zhejiang / 7-Й Этаж Башня Цзиньяна, Дорога Уху, Аппаратный Центр Ёнкан, Чжэцзян

Страна изготовителя: Китай/China

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Сан Планет СПб» [www.victoryfit.ru](http://www.victoryfit.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Сан Планет СПб» [www.victoryfit.ru](http://www.victoryfit.ru)

Любое улучшение функционала и технических характеристик продукта производится без дополнительного уведомления пользователя.

#### ГАРАНТИЯ

Мы предоставляем гарантию качества продукции на один год.