



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ  
МЕХАНИЧЕСКОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ  
TRUEFORM RUNNER**



## НАЧАЛО ТРЕНИРОВОК

### Инструкции по безопасности

Наклейка с информацией о безопасности входит в комплект поставки вашей беговой дорожки. Размещение этого знака в зоне видимости поблизости от тренажера входит в обязанности Покупателя.

При обслуживании любого типа фитнес-оборудования необходимо соблюдать основные меры предосторожности. Ознакомьтесь со всеми предупреждениями, инструкциями и описанием всех процедур по обслуживанию и уходу за беговой дорожкой TrueForm Runner. Вы можете найти все инструкции в данном Руководстве по эксплуатации, а также некоторые предупреждения и инструкции на наклейках, размещенных на самом тренажере.



#### ВНИМАНИЕ

##### Механическая беговая дорожка

Беговое полотно свободно двигается. Подъем и спуск с тренажера осуществляется с задней стороны.

Перед использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом.

Прекратите тренировку, если почувствуете головокружение и одышку.

### Размещение информации о серийном номере тренажера

Каждая беговая дорожка TrueForm Runner имеет уникальный серийный номер. Вы можете найти информацию о серийном номере внутри тренажера, в передней левой части беговой дорожки рядом с аккумулятором.

**ОПАСНОСТЬ !** Чтобы избежать риск поражения электрическим током:

- Не смачивайте обильно поверхность беговой дорожки никакой жидкостью. Вместо этого используйте распылитель или влажную ткань.
- Не размещайте открытые контейнеры с жидкостью на любой части беговой дорожки.
- Не пытайтесь произвести обслуживание вашей беговой дорожки самостоятельно, если вы не обладаете достаточным опытом и квалификацией.
- Всегда поддерживайте беговую поверхность в чистом состоянии.
- Провод для заземления статического напряжения размещен в передней части беговой дорожки TrueForm Runner. Убедитесь в том, что данный провод контактирует с полом.

### **ВНИМАНИЕ:**

- Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с вашим врачом, особенно при наличии следующих условий: история сердечно-сосудистых заболеваний, высокое давление, диабет, хронические заболевания дыхательной системы, повышенный уровень холестерина, курение табака, а также при наличии любых других хронических заболеваний и нарушений физического состояния.
- Беременные женщины должны обязательно проконсультироваться с врачом перед началом тренировочной программы.
- Если Вы испытываете головокружение, боль в груди, тошноту или другие неприятные симптомы при занятиях на беговой дорожке, немедленно прекратите тренировку. Перед возобновлением занятий проконсультируйтесь с врачом.
- Работы по ремонту и обслуживанию должны проводиться квалифицированным механиком. Предпочтительно, чтобы этот механик прошел обучение в авторизованной школе при нашем заводе или имел эквивалентное образование.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Для предотвращения риска травм пользователей и окружающих людей:**

- Тренажер TrueForm Runner является механической беговой дорожкой. Это означает, что пользователь контролирует скорость при остановке беговой дорожки. Тренажер не оборудован двигателем, и, соответственно, отсутствует кнопка экстренной остановки полотна. Беговая дорожка остановится сама собой. Все пользователи в обязательном порядке должны ознакомиться с беговой дорожкой и ее основными функциями.
- Тренажер TrueForm Runner является механической беговой дорожкой. Беговое полотно свободно двигается, поэтому всегда осуществляйте подъем и спуск в задней части тренажера. Используйте опорные поручни при подъеме и спуске с тренажера. Установите и эксплуатируйте тренажер на твердой ровной поверхности.
- Следите, чтобы свободная одежда и полотенца находились как можно дальше от беговой поверхности тренажера. Также важно, чтобы шнурки вашей спортивной обуви не болтались свободно, выходя за пределы подошвы.
- Следите, чтобы область в задней части тренажера была всегда свободной, и расстояние от стены или предметов мебели до беговой дорожки составляло не менее 1.2 м.
- Держите свои руки подальше от движущихся частей беговой дорожки.
- Никогда не оставляйте детей без присмотра поблизости от беговой дорожки.
- Перед началом использования всегда осматривайте тренажер на предмет изношенных частей и ослабшего крепежа. Замените изношенные части и затяните крепеж перед тем, как приступить к тренировке.
- Тренажер TrueForm Runner предназначен для тренировок пользователей весом до 340 кг. со скоростью 0-4 миль/ч (0-6,8 км/ч), и пользователей весом до 250 кг. со скоростью до 30 км/ч. Беговое полотно может не остановиться сразу же, если какой-либо предмет застрянет в беговом полотне или роликах тренажера.
- Необходимо соблюдать осторожность при подъеме и спуске с тренажера. Никогда не поднимайтесь/спускайтесь с тренажера, когда беговое полотно двигается. Для удобства опирайтесь на поручни.

- Всегда занимайтесь в подходящей спортивной обуви с резиновой и нескользящей подошвой. Не используйте обувь на каблуках или кожаные ботинки. Убедитесь, что в подошве не застряли мелкие камушки.
- Уделите несколько минут разминке, чтобы ваш пульс поднялся до границ рекомендованной тренировочной зоны пульса, указанной в данном Руководстве по эксплуатации. После тренировки походите несколько минут в спокойном темпе, чтобы «остыть» после тренировки, и частота вашего пульса понизилась.
- Безопасность и надежность эксплуатации данного тренажера обеспечиваются только в том случае, если регулярно проводится осмотр и работы по ремонту и обслуживанию тренажера. Эти процедуры входят в обязанности пользователя/владельца тренажера или оператора коммерческого тренажерного зала. Необходимо незамедлительно проводить замену изношенных и поврежденных частей и не использовать тренажер, пока работы по ремонту не завершены. Для ремонта и обслуживания тренажера необходимо использовать только запасные части, изготовленные или одобренные производителем.

## **Что необходимо учитывать перед началом тренировочной программы**

### **ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОМ**

Всем новичкам рекомендуется проконсультироваться с профессиональным фитнес-инструктором или персональным тренером, чтобы пройти комплексное фитнес-тестирование и разработать подходящую тренировочную программу перед началом тренировок.

### **ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ**

Если Вам больше 40 лет, Вы имеете историю сердечно-сосудистых заболеваний, избыточную массу тела или не занимались физкультурой на протяжении нескольких лет, рекомендуется проконсультироваться с врачом перед началом интенсивных тренировок.

### **ПРИМИТЕ ВО ВНИМАНИЕ ВАЖНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗМИНОЧНЫХ И «ЗАМИНОЧНЫХ» УПРАЖНЕНИЙ**

Очень важно в начале и в конце тренировки выполнять разминочные и «заминочные» упражнения. Всегда находите возможность выполнить несколько упражнений на растяжку мышц ног в начале и в конце каждой тренировки. Растяжение мышц обеспечивает их необходимую гибкость, что помогает избежать боли в мышцах и травм во время выполнения повседневных действий.

### **НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ПУЛЬС**

Чтобы правильно выбрать подходящий для Вас уровень интенсивности тренировок, необходимо научиться правильно контролировать Ваш пульс, или частоту сердечных сокращений. Для этого рекомендуется использовать высококачественный монитор сердечного ритма. Если у Вас нет монитора сердечного ритма, Вы можете узнать свой пульс, приложив пальцы к внутренней стороне запястья другой руки или к шее с любой стороны. Глядя на секундную стрелку часов подсчитайте количество ударов в течение 15-секундного интервала времени. Умножьте это

количество на 4, чтобы получить данные о количестве ударов в минуту (BPM/уд.мин.) Вам потребуется измерить пульс при выполнении Фитнес-Теста.

### ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ МАКСИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС

Чтобы узнать свой максимальный пульс, вычтите Ваш возраст из 220 (общая формула). Полученное значение является приблизительным значением Вашего максимального пульса, согласно данных Американской Ассоциации Сердца и Колледжа Спортивной Медицины. Единственным способом определить Ваш реальный максимальный пульс является выполнение стресс-теста под контролем Вашего врача. Специалисты Американской Академии Сердца рекомендуют пройти стресс-тест в случае наличия истории заболеваний сердца, а также если Ваш возраст превышает 40 лет и Вы впервые начинаете выполнение каких-либо физических упражнений.

Во время выполнения упражнений не рекомендуется превышать границу 85% от максимального значения пульса. Наши программы разработаны для того, чтобы поддерживать Ваш пульс в пределах Вашей индивидуальной целевой зоны. Целевая зона находится в диапазоне от 60% до 75% от Вашего максимального значения ЧСС (частота сердечных сокращений). Если Ваш пульс превышает значение 75% от максимальной ЧСС, Вы, скорее всего, выбрали слишком интенсивный для Вас уровень тренировочной программы. Вам рекомендуется либо перейти на менее интенсивный уровень этой программы, или выбрать другую программу с более подходящим для Вас уровнем нагрузки.

### Таблица ЧСС

Возраст	Макс ЧСС	60% от максимальной ЧСС	75% от максимальной ЧСС	85% от максимальной ЧСС
20	200 уд./мин.	120 уд./мин.	150 уд./мин.	170 уд./мин.
25	195	120	150	160
30	190	110	140	160
35	185	110	130	150
40	180	100	130	150
45	175	100	130	140
50	170	100	120	140
55	165	90	120	130
60	160	90	120	130
65	155	90	110	130
70	150	90	110	120
75	145	80	100	120

Источник: Американский Колледж Спортивной Медицины

### КАК ЧАСТО СЛЕДУЕТ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ?

Основная ошибка, которую делают люди в начале тренировок, - они хотят тренироваться как можно больше и слишком часто. Дайте себе время, чтобы прийти в форму. Возвращение в прежнюю форму тоже требует времени. В любом случае, это не случится за одну ночь. Запомните, что ключевыми факторами является регулярность и продолжительность занятий, а не их интенсивность. Фитнес-эксперты рекомендуют начинать тренироваться 3-4 раза в неделю в

пределах Вашей целевой зоны пульса, продолжительность занятия должна составлять около 20 минут. Окончательной целью является постепенный переход на такой уровень, при котором Вы можете тренироваться в Вашей целевой зоне на протяжении 50-60 минут 4-5 раз в неделю.

### **ОДЕВАЙТЕ ПОДХОДЯЩУЮ ОБУВЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК**

Чтобы избежать боли в суставах и мышцах, рекомендуется приобрести хорошую пару кроссовок, специально предназначенных для бега или ходьбы. Кроссовки должны подходить по размеру и хорошо поддерживать стопу. Также не забывайте регулярно заменять изношенные кроссовки на новые.

### **БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ**

В интервалах между тренировками рекомендуется вести активный образ жизни, сбалансированно питаться и употреблять достаточное количество жидкости. Сочетаний этих факторов поможет Вам обрести хорошее здоровье и физическую форму в будущем.

## Требования к месту установки тренажера

Установите Ваш тренажер на ровной и прочной поверхности. Если Вы планируете установить тренажер выше уровня пола, разместите его в углу помещения, чтобы увеличить площадь опоры тренажера во время его использования на высокой скорости. Поверхность должна быть ровной, чтобы обеспечить прогиб рамы. Не устанавливайте дорожку непосредственно на ковер или ковровое покрытие, потому что в нижней части дорожки расположены подвижные части. В этом случае используйте специальный мат, который защитит подвижные части дорожки от сбора волокон с ковра и уменьшит износ коврового покрытия.

## Транспортировка тренажера TrueForm

**ВНИМАНИЕ: ДОРОЖКА ИМЕЕТ БОЛЬШОЙ ВЕС И ЕЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ ПРИ НЕСОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.**

Подъемные рукояти расположены в каждом нижнем углу рамы беговой дорожки. Не тяните и не поднимайте дорожку, держась за кожухи. В случае необходимости демонтажа дорожки, декоративные кожухи и сборные поручни могут быть демонтированы для удобства транспортировки тренажера.

## ЦИФРОВОЙ ДИСПЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА TRUEFORM

### Описание дисплея



В четырех окнах дисплея, каждое из которых состоит из 7 сегментов, отображается информация о тренировке. 4-значные дисплеи отображают время в формате 88:88.

### Параметры дисплея

- SPEED/СКОРОСТЬ, контролируется пользователем
- В информационных окнах отображаются данные о ТЕМПЕ (PACE), СКОРОСТИ (SPEED), ДИСТАНЦИИ (DISTANCE) и ВРЕМЕНИ (TIME).

### Функциональные клавиши

POWER – включает и выключает дисплей

RESET – обнуляет значение времени во время нормальной эксплуатации. А также в режиме установки переключает значение в окне MODE (РЕЖИМ) в значение 0.

### Описание информации на дисплее

PACE (ТЕМП) – количество минут, за которые Вы проходите 1 милю

SPEED (СКОРОСТЬ) – скорость (миль в час).

DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) – какую дистанцию Вы прошли/пробежали

TIME (ВРЕМЯ) – общая продолжительность тренировки



AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP – во время движения полотна дисплей автоматически определяет, что дорожка находится в эксплуатации. Чтобы переустановить значения, следуйте вышеприведенным инструкциям. После окончания использования дорожки выключайте дисплей, чтобы продлить срок службы аккумулятора.

## **Параметры тренировки**

### **Чтобы начать тренировку**

Начните ходьбу, держась за поручни. Это послужит сигналом для включения дисплея. **ВСЕГДА ПОДНИМАЙТЕСЬ НА БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ С ЗАДНЕЙ СТОРОНЫ.**

Начиная бег на дорожке TrueForm, следуйте нижеперечисленным рекомендациям:

- Потянитесь вверх ... Постарайтесь дотянуться до воображаемой полки
- Удлиняйте позвоночник, как будто воздушный шар, привязанный к Вашей макушке, тянет Вас вверх
- Напрягите глубокие мышцы пресса («центр»), чтобы обрести более спортивную позу
- Кисти расслаблены, находятся на уровне таза
- Во время бега на месте поддерживайте равномерный темп
- Направляйте локти назад, удерживая руки ближе к корпусу
- А теперь выполните движение вперед
- Расслабьтесь, расслабьтесь, расслабьтесь и оттолкнитесь от полотна ... В стиле TrueForm

Посетите сайт [www.trueformrunning.com](http://www.trueformrunning.com), чтобы посмотреть видеоролики, обучающие бегу на тренажере TrueForm.

## **Завершение тренировки**

Чтобы завершить тренировку, постепенно уменьшите скорость, слегка отклоняясь назад, пока полотно не остановится. Нажмите клавишу RESET, чтобы обнулить показания дисплея. Дисплей автоматически отключится, если беговая дорожка находилась без движения на протяжении 8 минут.

## **ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ TRUEFORM**

### **Очистка и осмотр**

Периодическая очистка и осмотр Вашей беговой дорожки TrueForm Runner поможет продлить срок ее службы и поддерживать хороший внешний вид. Данный профилактический уход позволит выявить проблемы, которые сложно обнаружить.

Внизу приведен рекомендуемый график процедур по очистке и обслуживанию тренажера. Если Ваш тренажер эксплуатируется в условиях повышенной загрязненности или в очень интенсивном режиме, мероприятия по очистке и уходу следует проводить более часто.

Не используйте абразивные щетки и очищающие средства, так как они могут повредить окрашенные поверхности. Не смачивайте обильно поверхность, так как это может привести к повреждению чувствительных электронных компонентов.

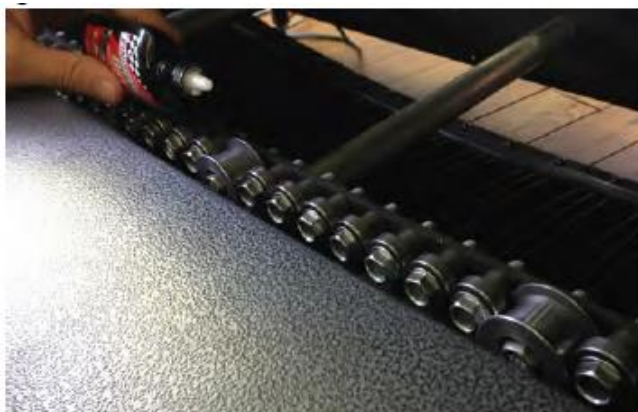
### Еженедельно:

- Очищайте ручки, дисплей и защитный кожух тренажера
- Проверяйте общее состояние тренажера
- Подвиньте тренажер и очистите поверхность под ним при помощи пылесоса

## Смазка

### Подшипники беговой поверхности

Беговое полотно предварительно смазывается перед поставкой. Это 14 направляющих роликов, по 7 с каждой стороны. Один раз в месяц наносите одну небольшую каплю смазки на 14 направляющих роликов.



## ГАРАНТИЯ

### Информация по гарантии

Рама 10 лет	Комплектующие бегового механизма 5 лет	Цифровой дисплей 2 года	Работы 1 год
----------------	--	----------------------------	-----------------

Компания Самсара Фитнес гарантирует отсутствие производственных дефектов в оборудовании и аксессуарах в течение вышеуказанных сроков. Гарантийный срок начинается с момента покупки тренажера. Гарантия предоставляется только оригинальному (первоначальному) покупателю оборудования. Гарантия не предоставляется, если повреждения или неисправность оборудования являются следствием неправильной эксплуатации или неправильным подключением оборудования к электрической сети. Более того, гарантия не распространяется на изделия, которые были модифицированы, или не проводилось их правильное техническое обслуживание в соответствии с рекомендациями, указанными в данном Руководстве по эксплуатации.

КОМПАНИЯ «Самсара Фитнес» НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ НИКАКИХ ИНЫХ ГАРАНТИЙ, ВЫРАЖЕННЫХ ПИСЬМЕННО ИЛИ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫХ. ДАННЫЙ ПУНКТ ОТРИЦАЕТ КАКУЮ-ЛИБО ГАРАНТИЮ НА СООТВЕТСТВИЕ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ КАКИХ-ЛИБО СПЕЦИФИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ ФИТНЕСА.

В случае нарушения Покупателем условий гарантий, он лишается права на возврат изделия или аксессуаров к нему и компенсацию их стоимости. Тем не менее, компания «Самсара Фитнес» оставляет за собой право отремонтировать и заменить изделие или его компоненты на свое усмотрение. Компания «Самсара Фитнес» не несет ответственности за связанные с этим расходы и косвенные убытки.

## **ЗАВЕРШЕНИЕ**

### **Способы устранения неисправностей**

Если Вы испытываете какие-либо проблемы, связанные с эксплуатацией Вашего тренажера, пожалуйста, подготовьте ответы на нижеперечисленные вопросы, перед тем как связаться с сервисным центром.

ВОПРОСЫ:

- Название тренажера, модель и серийный номер
- Что привело к возникновению проблемы?
- Неисправность возникла сразу же, или состояние тренажера ухудшалось постепенно?
- Во время возникновения неисправности кто-либо пользовался тренажером?
- Изложите любую дополнительную информацию, которая, по Вашему мнению, имеет отношение к возникшей проблеме