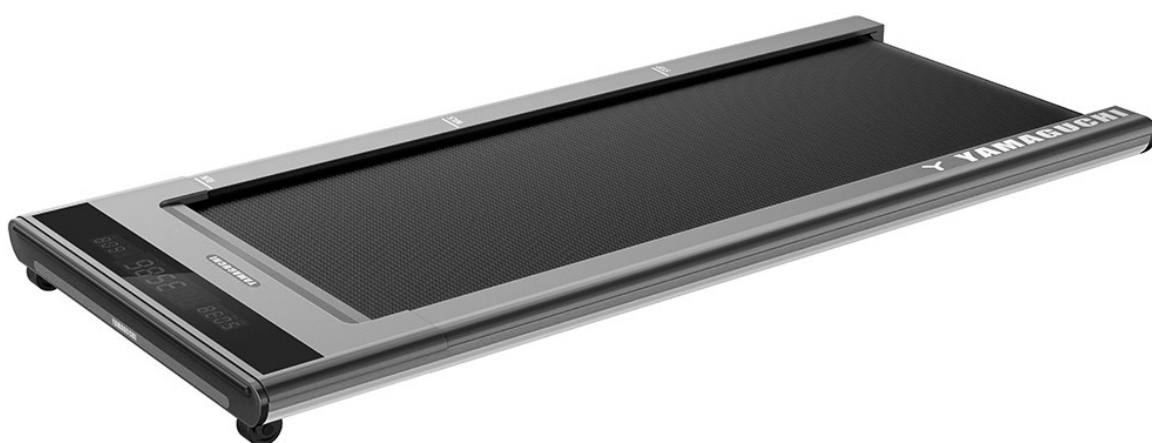


Беговая дорожка

# Runway



---

 **ergostol™**

эргономика рабочего пространства  
[www.ergostol.ru](http://www.ergostol.ru)

# Runway



## Технические характеристики

### 1. Электрокомпоненты

Входящее напряжение: 220 В

Потребляемая мощность: 350-400 Вт DC

Рабочий цикл: 60 минут

### 2. Рама

Вес дорожки: 25 кг

Габариты: 143,5х62х9 см

Размер полотна для бега: 120х47 см

Грузоподъемность: 100 кг

Скорость: 0,5-6 км/ч

### 3. Другое

Вес упаковки: 29 кг



## Ключевые особенности

Простая и надежная беговая дорожка Yamaguchi Runway подойдет для полноценной кардиотренировки с любым уровнем физической подготовки пользователя.

- Самая тонкая беговая дорожка в мире
- Вес тренажера всего 25 кг (в 4 раза легче классических беговых дорожек)
- Технология быстрого старта StepTo автоматически запускает работу беговой дорожки
- Большой LED дисплей отображает данные в процессе тренировки
- 3 зоны положения ног
- Система амортизации AntiShock сглаживает удары (нагрузку на ноги, стопы и позвоночник) о поверхность при ходьбе и беге, снижает уровень шума на 42,7%
- Технология EngineRACE обеспечивает высокую мощность двигателя при небольших габаритах мотора
- Основание HARD движущей ленты выполнено из 16 мм МДФ высокой степени плотности, уменьшает коэффициент трения в 2 раза. Обеспечивает высокую прочность и легкость конструкции
- Встроенная технология Infra-ray позволяет определить положение ног на тренажере и использовать беговую дорожку без дополнительной стойки для рук
- Благодаря двухступенчатой системе охлаждения мотора 2-Frost увеличивается общее время эксплуатации беговой дорожки в 2 раза

- Тренажер осуществляет подсчет времени, шагов и пройденного расстояния
- Интеллектуальный режим энергосбережения
- Компактный и эргономичный дизайн
- Благодаря металлическим креплениям устройство можно вплотную ставить к стене, убрать под кровать или диван
- Тренажер позволяет использовать его где угодно, дома или на работе
- Работает от сети 220 В
- Для взрослых и детей от 12 лет



## Меры предосторожности

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство.

- Сохранность и эффективное использование тренажера возможны только в случае его правильной установки и применения исключительно по назначению.
- Перед первым использованием осмотрите беговую дорожку и убедитесь в отсутствии повреждений.
- До начала тренировки проконсультируйтесь с Вашим врачом и убедитесь, что состояние Вашего здоровья позволяет использовать тренажер. Во время кардиотренировки следите за своим самочувствием.
- Используйте тренажер через 60 минут после еды.
- Устанавливайте тренажер на твердой и ровной поверхности.
- При перемещении тренажера из холода в теплое помещение подождите минимум час, прежде чем начать его использование. Перепад температур может привести к повреждению устройства.
- Не используйте беговую дорожку при температуре тела выше 37,5° С.
- Не позволяйте детям или лицам с ограниченными физическими или умственными способностями пользоваться тренажером без присмотра со стороны.
- Не используйте устройство в помещениях с повышенной влажностью, таких как бассейны, сауны, во избежание поражения электрическим током.
- Не распыляйте аэрозоли вблизи работающего изделия.
- Не используйте устройство вблизи раскаленных предметов и избегайте попадания на беговую дорожку прямых солнечных лучей.
- Для тренировки используйте удобную одежду, не стесняющую движений, исключите украшения.
- Для тренировки используйте специальную спортивную обувь.

- Обязательно отключайте устройство от сети после использования.
- Запрещено самостоятельно модифицировать, ремонтировать устройство! При наличии повреждений обратитесь в сертифицированный сервисный центр.
- При возникновении дискомфорта или плохого самочувствия во время тренировки, немедленно прекратите использование и проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.
- Беговая дорожка не предназначена для терапевтических или лечебных целей.
- Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные компанией-производителем.
- Данное устройство предназначено только для домашнего использования.
- Не тяните беговую дорожку за шнур питания.
- Не используйте тренажер дольше, чем 60 минут за один сеанс. Чрезмерное превышение времени использования тренажера, особенно в коммерческих целях, может вызвать перегрев внутренних механизмов и сократить срок его службы.
- Проверьте соответствие напряжения домашней сети требованиям к эксплуатации изделия.
- Убедитесь, что тренажер подключен к соответствующей и надлежащим образом заземленной розетке.
- Убедитесь, что штепсельная вилка надежно и полностью вставлена в розетку во избежание короткого замыкания и пожара.
- Ни в коем случае не используйте тренажер при видимых повреждениях шнура или вилки!
- Следите за тем, чтобы шнур питания не был перекручен, запутан, не перегибался и не был натянут во избежание повреждения или возгорания.
- Запрещено касаться шнура или вилки влажными руками!
- Если во время использования беговой дорожки произошло отключение электроэнергии, отключите изделия от сети во избежание повреждений до тех пор, пока подача электричества не будет восстановлена.

- При возникновении какого-либо отклонения в работе устройства (например, при возникновении запаха дыма и т.д.) немедленно прекратите его использование!
- Не просовывайте посторонние предметы в отверстия или зазоры беговой дорожки.
- Не накрывайте чем-либо беговую дорожку в процессе работы.
- Не используйте тренажер в нетрезвом состоянии.
- Не прикасайтесь руками к беговому полотну беговой дорожки.
- Не допускайте детей и животных к тренажеру без присмотра взрослых.
- Запрещено идти или бежать назад по беговой дорожке.
- Запрещено одновременное использование беговой дорожки двумя пользователями.
- Не пытайтесь развернуться на тренажере, если беговое полотно находится в движении.
- Максимальный вес пользователя 100 кг.



## Противопоказания к использованию:

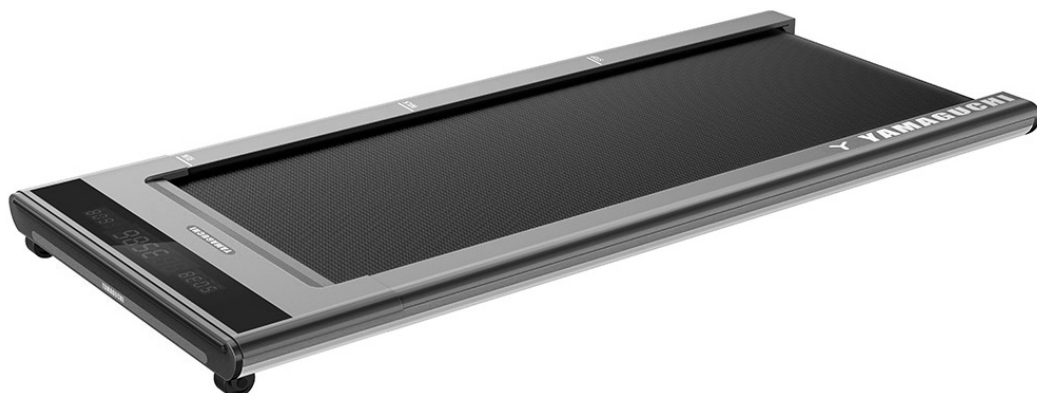
- При наличии электронного стимулятора сердца или иных внутренних медицинских электроаппаратов;
- При переломах, вывихах, разрывах мышц, повреждениях сухожилий и прочих внешних повреждениях;
- Больным, проходящим курс медицинского лечения;
- Лицам, которые испытывают недомогание без установленного диагноза;
- При заболеваниях остеопорозом;
- При тромбофлебите;
- При острых заболеваниях;
- При высоком давлении;
- При сердечно-сосудистых заболеваниях;
- При наличии опухолей;
- Во время беременности и менструации;
- При повреждениях внутренних органов;
- Детям до 12 лет, в период формирования костно-мышечной системы.



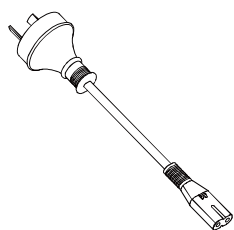


## Комплектация

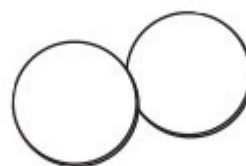
Полный набор предметов, входящих в состав стола.



Дорожка

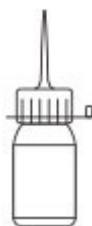


Кабель питания



X2

Крепление настенное

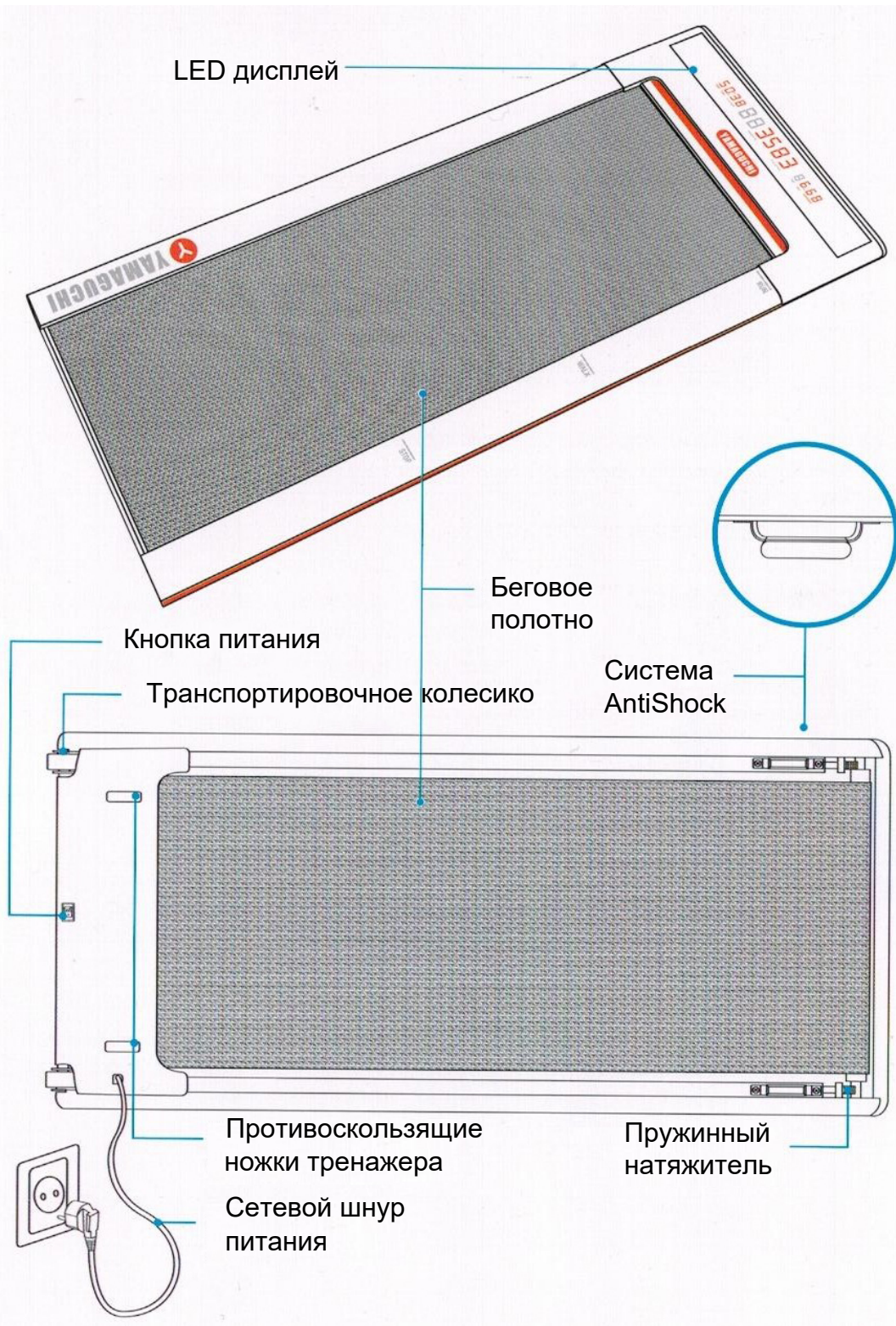


Флакон силиконовой смазки (25 мл)

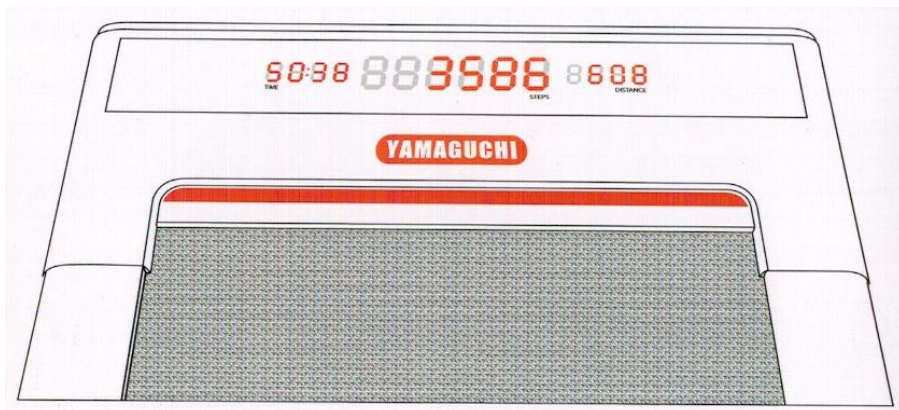


Шестигранник

## Описание деталей



## LED дисплей

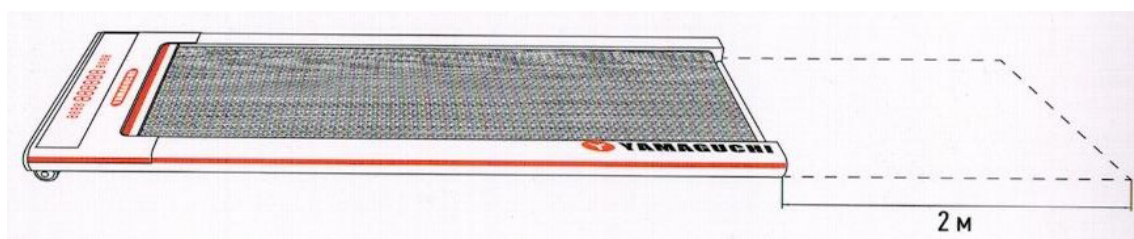


На экране беговой дорожки отображаются следующие параметры:

- Time: длительность тренировки (мин)
- Steps: количество пройденных шагов
- Distance: пройденное расстояние (км)

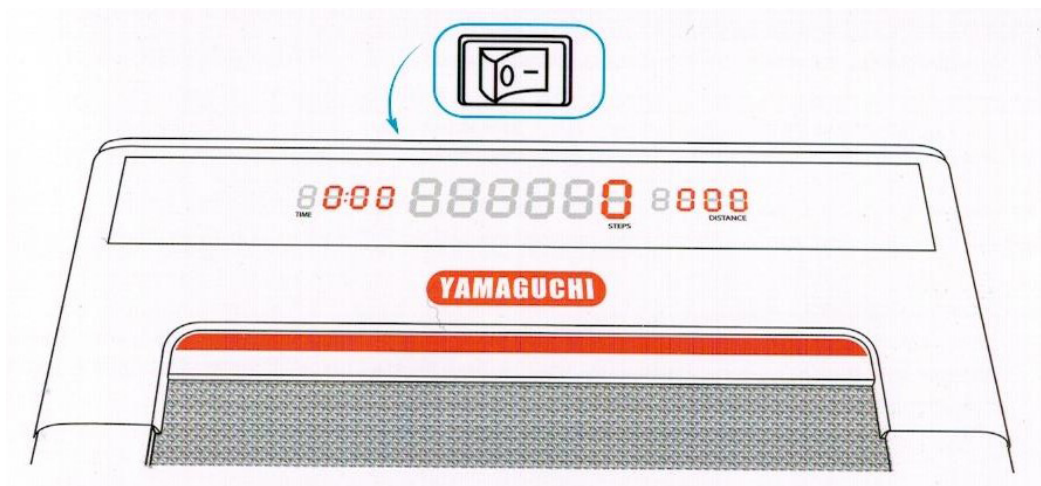
## Установка тренажера

Установите беговую дорожку на ровной поверхности. Убедитесь, что вокруг достаточно места и сзади тренажера имеется как минимум 2 м, как показано на рисунке.

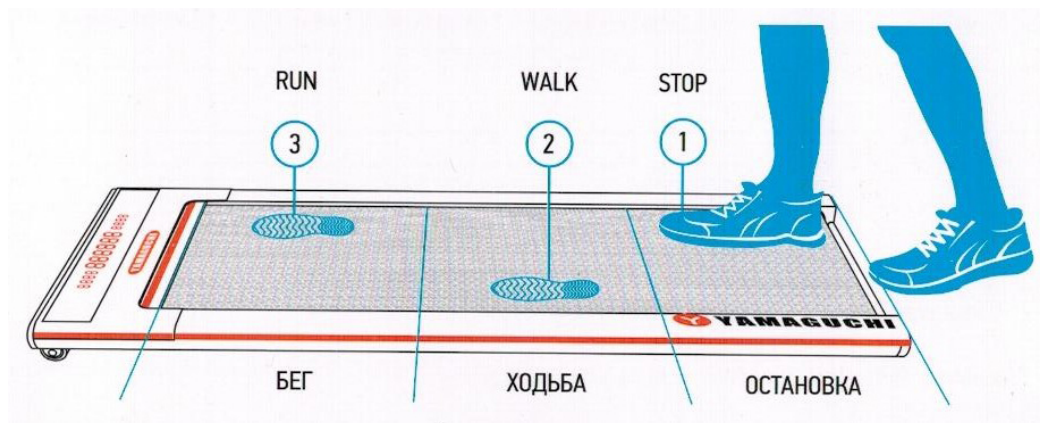


## Использование дорожки

- 1 Подключите шнур питания к сети. Нажмите кнопку питания на передней части беговой дорожки; при этом на экране дисплея зафиксируется положение старт.



- 2 Сделайте по одному шагу на каждой зоне, как показано на рис. Расстояние между шагом должно составлять 5-10 см. Зоны положения ног на беговой дорожке:



3

На дисплее экрана будут последовательно отображаться 3 линии, соответствующие вашим шагам:



4

Устройство готово к использованию. Плавное перемещение положения ног с одной зоны на другую обеспечит изменение скорости и темп тренировки в течение 5 секунд. Нахождение в зоне STOP более 5 секунд приведет к остановке устройства. Скорость следует увеличивать постепенно по мере обретения навыка и устойчивости.

RUN	WALK	STOP
Ускоренный режим	Постоянный режим	Медленный режим/остановка
От 0,5 до 6 км/ч	От 0,5 до 4 км/ч	От 6 до 0 км/ч

5

Если беговая дорожка Yamaguchi Runway в течение 5 минут будет бездействовать, она перейдет в режим «ожидания», чтобы уменьшить расход энергопотребления. При этом на экране дисплея отобразятся 2 короткие линии.



Чтобы активировать работу тренажера необходимо 3 раза коснуться зоны STOP в течение 5 секунд. При этом на экране дисплея последовательно отобразятся значки:

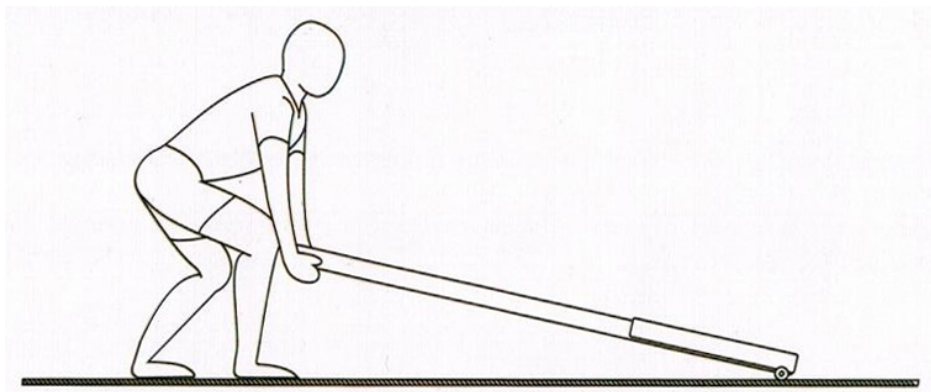


**Внимание!** При активации работы вставляйте только на зону STOP. Прикосновение не должно быть более 5 секунд.

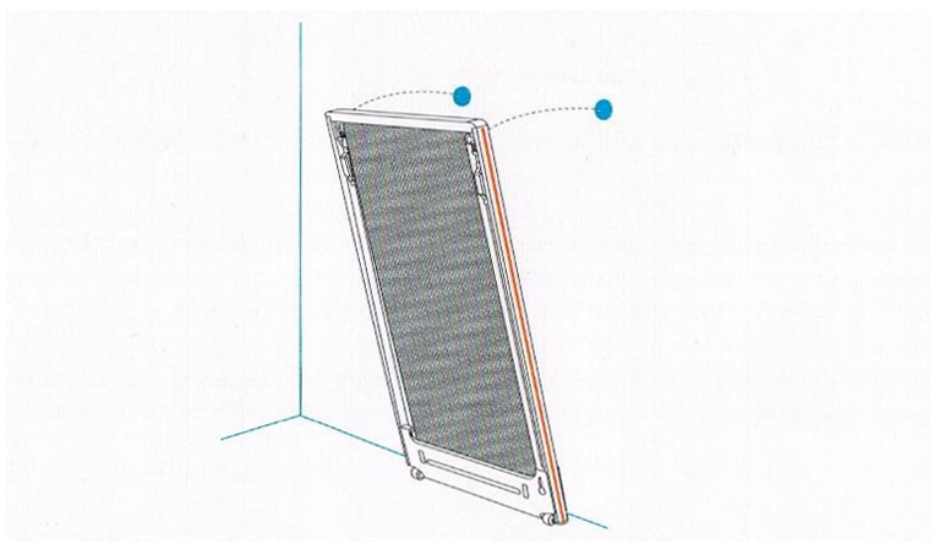
Чтобы сбросить/обнулить значения на дисплее необходимо нажать кнопку питания или перейти в режим «ожидания».

## Перемещение тренажера

Для начала перемещения беговой дорожки приподнимите ее заднюю часть как показано на рисунке ниже.



Габариты тренажера позволяют поместить его под кроватью, диваном или прислонить к стене, используя металлические крепления для стены (в комплекте).

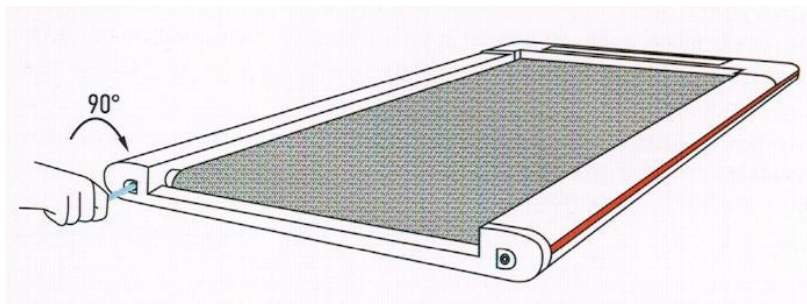


## Регулировка дорожки

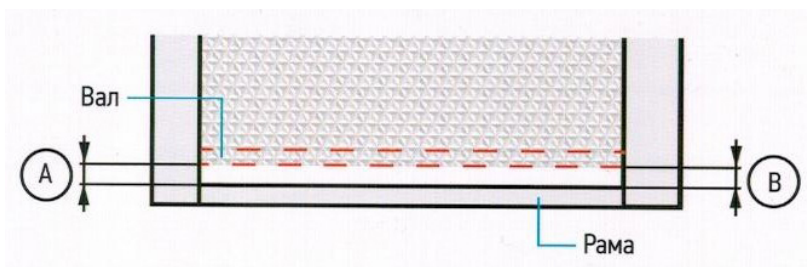
Беговое полотно новой дорожки отцентрировано производителем. По истечении 3-5 месяцев, может возникнуть смещение полотна от центра и его растяжение после использования. Это нормальное явление в процессе эксплуатации.

Если беговое полотно ведет себя, как будто ускользает или колеблется, необходимо увеличить его натяжение. Для этого:

- поочередно поверните левый и правый регулировочные болты на  $90^\circ$  по часовой стрелке, используя шестигранный ключ. При необходимости повторите процедуру, пока не устранили проскальзывание



- при натяжении полотна регулировочные болты должны быть повернуты на одинаковое кол-во оборотов
- убедитесь, что расстояние (А) между валом и рамой с левой стороны беговой дорожки равно расстоянию (В) с правой стороны



**Внимание!** Не затягивайте беговое полотно слишком сильно, во избежание повреждения тренажера.

Примечание:

- если вам необходимо ослабить натяжение бегового полотна, поверните регулировочные болты против часовой стрелки на одинаковое кол-во оборотов
- если полотно сместилось влево, с помощью ключа поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на  $90^\circ$
- если полотно сместилось вправо, с помощью ключа поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на  $90^\circ$

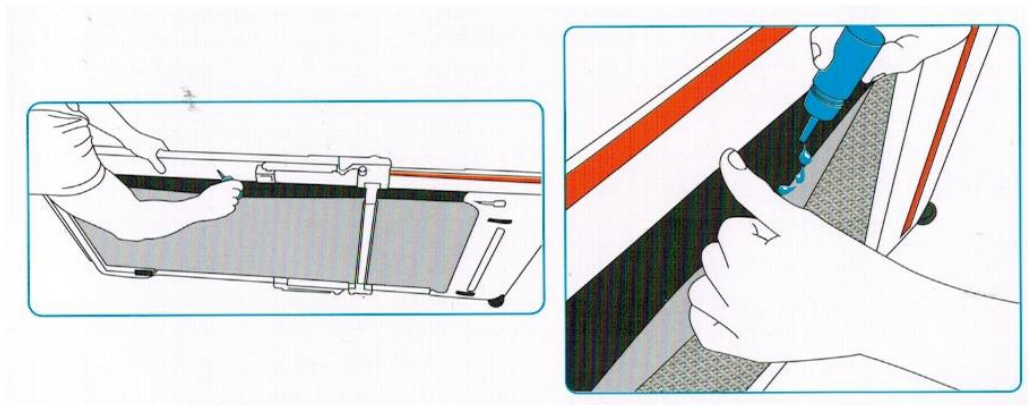


# Смазывание бегового полотна

В процессе работы беговой дорожки возникает небольшое трение между внутренней поверхностью бегового полотна и декой. Для уменьшения трения и продления срока службы используйте специальные силиконовые смазки для беговых дорожек.

Рекомендуем смазывать беговое полотно через каждые 10-15 занятий.

1. Расположите беговую дорожку Yamaguchi Runway на ровную, нескользящую поверхность.
2. Поверните ее левым боком вверх.
3. Оттяните движущее полотно, начиная с верхнего края беговой дорожки.
4. Поместите флакон силиконовой смазки под полотно беговой дорожки на 10-15 см вглубь.
5. Распределите смазочный материал по направлению к концу полотна через каждые 20 см.
6. Переверните беговую дорожку правым боком вверх и повторите пункты 1-5.
7. Подключите дорожку к сети 220 В.
8. Запустите работу тренажера с помощью 3-х шагов в режиме RUN.
9. Оставайтесь в режиме RUN в течение 2-х минут.



## Хранение

Храните беговую дорожку в безопасном сухом и прохладном месте. Габариты тренажера позволяют поместить его под кроватью, диваном или прислонить к стене, используя металлические крепления для стены.

- Во избежание повреждения не наматывайте шнур питания вокруг беговой дорожки.
- Температурный режим хранения от  $-5^{\circ}\text{C}$  до  $+50^{\circ}\text{C}$ .
- Относительная влажность не должна превышать 85%.

## Чистка

- Прежде чем начать чистить изделие, отключите его от сети.
- Очищайте изделие мягкой, слегка влажной тканью.
- Для чистки изделия не используйте абразивные чистящие средства, щетки, бензин, керосин, средства для полировки стекла или мебели, растворители для краски.

## Устранение неполадок

Проблема	Возможная причина	Решение
Аппарат не работает	Нет подачи электричества	Необходимо восстановить подачу электричества
	Дорожка не подключена к сети	Подключите дорожку к сети
На дисплее отображается E2	Беговая дорожка перегрелась, превышен коэффициент трения полотна	Дайте аппарату остыть некоторое время, прежде чем вновь его включать. После этого необходимо смазать беговое полотно изнутри
На дисплее отображается E5	Беговое полотно сместилось вправо/влево	Проведите регулировку бегового полотна
Внезапное прекращение работы	Прекратилась подача электричества	Необходимо восстановить работу электричества
Во время работы слышен шум	Шум вызван работой мотора и его системой охлаждения	Это нормальное явление, шум не является неисправностью тренажера

## Технические характеристики

Название изделия	Беговая дорожка
Модель	Yamaguchi Runway
Тип	Электрическая
Питание	220 В
Мощность двигателя	350 Вт /0,5 л.с. (постоянный ток)
Пиковая мощность двигателя	750 Вт/1 л.с. (постоянный ток)
Размер дорожки	620x1435x90 мм
Размеры бегового полотна (Д x Ш x В)	1200x470 мм
Система амортизации	есть
Максимальный вес пользователя	100 кг
Вес нетто	25 кг
Скорость	0,5–6 км/ч
Уровень шума	65 дБ
Класс защиты	IP20
Диапазон рабочих температур	+5°C до +30°C
Класс электрической изоляции	Класс 1