

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Руководство пользователя

Артикул:	Модель:	Цвет	ТИП (серия)
TM100-1BV	Oriole	Синий	T
TM100-1OrV	Oriole	Оранжевый	T



!ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

Не используйте функцию вибрации во время использования ручного наклона (когда дорожка имеет наклон).

Благодарим Вас за приобретение данного продукта.

Перед началом работы с тренажёром ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в настоящем руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Обратите внимание, максимально допустимый вес пользователя для данного тренажёра составляет 100 кг.

ВАЖНО:

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра изучите все инструкции, указанные в руководстве. Сохраните руководство для его дальнейшего использования в качестве справочного материала.

Изделие может незначительно отличаться от изображений, представленных в руководстве.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Перед использованием данного продукта пройдите комплексное обследование у вашего лечащего врача для получения консультаций, необходимых при составлении индивидуального режима тренировок. Частые физические нагрузки должны быть одобрены врачом. Если во время работы вы почувствуете недомогание или какой-либо дискомфорт, прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом. Очень важно придерживаться правил при использовании тренажёра. Внимательно прочитайте руководство перед началом тренировки.

Держите детей и домашних животных подальше от оборудования во время эксплуатации, а также в тех случаях, когда оборудование находится без присмотра. Дети, а также пользователи с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре только в присутствии специалиста или любого другого человека, который сможет оказать помощь при необходимости. Маленькие дети должны быть под присмотром, чтобы убедиться, что они не играют с тренажёром.

При занятиях на тренажёре выбирайте удобную одежду. Всегда носите соответствующую, закрытую спортивную обувь.

Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки.

Перед использованием тренажёра убедитесь, что все болты и гайки плотно затянуты.

Для сохранения тренажёра в хорошем состоянии необходимо периодически проводить техническое обслуживание.

При использовании беговой дорожки соблюдайте следующие правила и рекомендации:

ОПАСНО: Снизить риск поражения электрическим током можно при соблюдении правил обеспечения электрической безопасности. Всегда отключайте беговую дорожку от электросети сразу после использования, а также перед чисткой, сборкой или обслуживанием тренажёра.

ПРИМЕЧАНИЕ: Нарушение инструкций может привести к повреждению тренажёра или травмам пользователей.

- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра, когда она включена. Обесточьте её, выключив главный переключатель питания и отсоединив устройство от электросети.

- Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой, если у неё повреждена вилка сетевого кабеля или непосредственно сам кабель, а также если тренажёр не работает должным образом. В случае падения беговой дорожки, её повреждения или попадания

воды во внутренние отсеки тренажёра отнесите оборудование в сервисный центр для осмотра и ремонта.

- Не пытайтесь осуществлять какие-либо операции по техническому обслуживанию или настройке оборудования, за исключением тех, что представлены в данном руководстве. В случае возникновения проблем с оборудованием, прекратите использование беговой дорожки и обратитесь к уполномоченному представителю службы.

- Не используйте беговую дорожку на открытых площадках.
- Не устанавливайте тренажёр в местах, где используются аэрозольные (распыляемые) продукты.

- Не тяните беговую дорожку за сетевой кабель и не используйте провод в качестве ручки.

- Люди с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре только под присмотром. За тренажёром необходим тщательный надзор также в том случае, если рядом с беговой дорожкой находятся дети или домашние животные.

- Держите тренажёр сухим, избегайте влаги.
- Не используйте беговую дорожку под покрытием. Может произойти перегрев, что приведёт к пожару, поражению электрическим током или травмам.

- Держите электрический шнур вдали от горячих поверхностей.
- Не вставляйте какие-либо предметы в отверстия тренажёра.
- Единовременно тренажёром может пользоваться один человек.
- Во время работы с тренажёром следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве. Используйте в работе только те крепления, которые рекомендованы производителем.

- Проследите за тем, чтобы вокруг тренажёра не было острых предметов.
- Никогда не пользуйтесь тренажёром, если он не функционирует должным образом.

- Данный тренажёр не предназначен для медицинских целей.
- Сборка тренажёра должна производиться согласно инструкции. **Тренажёр предназначен только для личного (бытового) пользования.**

- В случае повреждения сетевого кабеля он обязательно должен быть заменён производителем данного оборудования (в лице представителя компании), чтобы избежать опасности повреждения электрическим током.

- При сниженных физических или умственных способностях, а также в случае отсутствия необходимого опыта и знаний, индивидуальная работа с данным тренажёром запрещена. Обратитесь за помощью к опытному инструктору, который объяснит вам работу тренажёра и проследит за вашей безопасностью.

- Неправильная работа с тренажёром или чрезмерная нагрузка во время тренировки могут привести к травмам.

- Тренажёр должен стоять на ровной поверхности. Расположите беговую дорожку таким образом, чтобы до ближайшей стены оставалось расстояние не менее 60 см. Также убедитесь, чтобы вокруг тренажёра всегда оставалось свободное пространство – длиной не менее 6 метров и шириной 3 метра.

ВНИМАНИЕ: Подключайте беговую дорожку только к правильно заземленной розетке.

Данное изделие должно быть заземлено. Для электрического тока заземление является путём с наименьшим сопротивлением – таким образом, при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой кабель данного изделия снабжён вилок с заземляющим контактом. Вилка должна быть вставлена в соответствующую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными нормами и правилами.

ОПАСНО: Неправильное заземление беговой дорожки может привести к поражению электрическим током. При возникновении сомнений в правильности заземления обратитесь к специалисту для проверки. Не меняйте вилку, поставляемую с тренажером. Если вилка не подходит к розетке, обратитесь к квалифицированному электрику для установки правильно заземлённой розетки.

- Держите руки подальше от движущихся частей тренажёра. Никогда не кладите руки/ноги под беговую дорожку.
- Не устанавливайте беговую дорожку на ковёр.
- Перед каждым использованием тренажёра убедитесь, что беговое полотно выровнено и отрегулировано должным образом, и весь видимый крепёж на беговой дорожке достаточно затянут.

ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

- Перед использованием тренажёра убедитесь, что все детали плотно затянуты.
- Подключите сетевой кабель к электрической розетке и нажмите кнопку питания. Оборудование готово к использованию.
- Перед использованием тренажёра обязательно выполните разминку, чтобы подготовить мышцы к нагрузке и избежать травм.
- Приступайте к тренировкам не раньше, чем через 1-2 часа после еды.
- Начните работу с небольшой нагрузки, постепенно увеличивая темп и скорость ваших тренировок. Первое время достаточно заниматься по 30 минут 3 раза в неделю.
- При запуске дорожки всегда стойте на подножках, расположенных по обе стороны от бегового полотна.
- Ключ безопасности является важным элементом системы. Перед тем, как приступить к занятиям, убедитесь, что он правильно размещён. Если почувствуете дискомфорт во время тренировки, остановите тренажёр, отсоединив ключ от консоли.
- Начинайте тренировку с самой низкой скорости.
- Изменять скорость следует постепенно.
- Не пытайтесь отрегулировать беговое полотно во время использования.
- В конце каждой тренировки делайте заминку - несколько минут растяжки помогут предотвратить растяжение и судороги.

Перед первым использованием проверьте наличие достаточного количества смазки, при необходимости смажьте трения под беговым полотном Вашей беговой силиконовой смазкой для беговых дорожек.

В дальнейшем, при эксплуатации беговой дорожки проверять наличие смазки и смазывать беговое полотно согласно рекомендациям приведенным в данной инструкции.

Смазка бегового полотна является наиболее важной процедурой необходимой для продления жизни Вашей беговой дорожки. Не важно, о дорожках какого класса мы говорим, коммерческих или домашних. Несмотря на то, что смазка нанесена еще на заводе, полотно и дека рано или поздно потребуют применения смазки.

Сроки, когда появится необходимость, нанесения смазки, зависят от интенсивности использования беговой дорожки.

При отсутствие смазки усиливается трение между полотном и декой, что ведет к преждевременному износу полотна и деки, но самое страшное увеличивается нагрузка на двигатель и электронику им управляющую, что может привести к их выходу из строя.

ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера. Мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Общие рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 1 минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные составы, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань. После протрите сухой тканью.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.

Ежедневные или после каждой тренировки проверки.

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой;
- Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для его замены, использование тренажера с поврежденным шнуром питания запрещено;
 - Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван, и не слишком натянут на максимальном уровне наклона беговой дорожки;
 - Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
 - Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см);
 - Проверьте наличие и целостность зажима и ключа аварийной остановки дорожки.

Еженедельные проверки

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
 - Переместите тренажер в другое место, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
 - Поставьте тренажер обратно.

Ежемесячные проверки – ВАЖНО!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). Они не должны иметь повреждений, если таковые имеются, обратитесь к представителям компании-продавца или

уполномоченный сервисный центр для их замены;

- Снимите кожух моторного отсека, дождитесь, пока все индикаторы на платах погаснут;
- Аккуратно удалите пыль и прочие загрязнения с поверхности электродвигателя и из моторного отсека с помощью пылесоса. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Протрите беговое полотно влажной тряпкой.

Ежеквартальные проверки – ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Используя шестигранный ключ поставляющийся в комплекте, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять полотно и получить визуальный доступ к беговой деке тренажера;
- Проверьте состояния деки. Поверхность не должна иметь царапин и потертостей и прочих повреждений. При их наличии обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Проверьте состояние полотна. Внутренняя поверхность не должна иметь признаков истончения и отслоения материала, а также порванных и лопнувших участков;
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;
- Снимите передний и задний валы и удалите наслоение пыли и грязи с их поверхностей;
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей, периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна производится по двум параметрам - натяжение и центровка бегового полотна. Первоначальная регулировка бегового полотна производится на заводе изготовителе, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться и перед началом эксплуатации необходимо произвести повторный контроль положения и натяжения полотна, и при необходимости провести регулировку.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже. Если во время занятия на беговой дорожке происходит небольшое проскальзывание, то вероятнее всего, беговое полотно необходимо отрегулировать.

Увеличение натяжения:

- Используйте шестигранный ключ, идущий в комплекте к дорожке для регулировки левого болта натяжения;
- Поверните ключ по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, для увеличения натяжения ремня;

- Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
 - Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения;
 - Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения подшипников переднего и заднего валов.
- Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.**

Центрирование бегового полотна:

Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.

Приведите беговую дорожку в режим движения полотна. Нажимая кнопку увеличения скорости, установите скорость движения полотна равной 4 км/ч. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.

- Если оно отклоняется в левую сторону, поверните ключом левый болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, затем правый болт – против часовой стрелки;
- Если в правую, то поверните ключом правый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а левый – против;
- Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова.
- После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите выше описанные шаги.
- Если попытки центрировать беговое полотно безрезультатны, вероятно, нужно увеличить натяжение бегового полотна.

Смазка деки и полотна:

Не смотря на то, что поверхность трения под беговым полотном Вашей беговой дорожки смазано производителем, мы рекомендуем перед первым использованием проверить наличие достаточного количества смазки, при необходимости смазать.

В дальнейшем, при эксплуатации беговой дорожки проверять наличие смазки и смазывать беговое полотно согласно рекомендация приведенным в данной инструкции. Мы рекомендуем ежемесячно проверять беговое полотно на наличие смазки, и, если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике. Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: DFC, Efele.

- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны поочередно;
- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна;
- Включите дорожку на минимальной скорости и в течение 5 минут походите, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке, это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен сетевым шнуром и вилок с заземлением. Вставьте вилок в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной поражения

пользователя электрическим током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к специалисту для проверки и устранения неисправности. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером, это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться причиной нарушения работоспособности тренажера с последующим обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережечь или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 2 м.

В ЦЕЛЯХ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕКОМЕНДУЕМ СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов, грязи, шерсти домашних животных, жидкостей и т.п.;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам и уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками уполномоченного сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера, это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый, при запуске беговой дорожки не стойте на беговом полотне.
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

ВНИМАНИЕ!






ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

СБОРКА

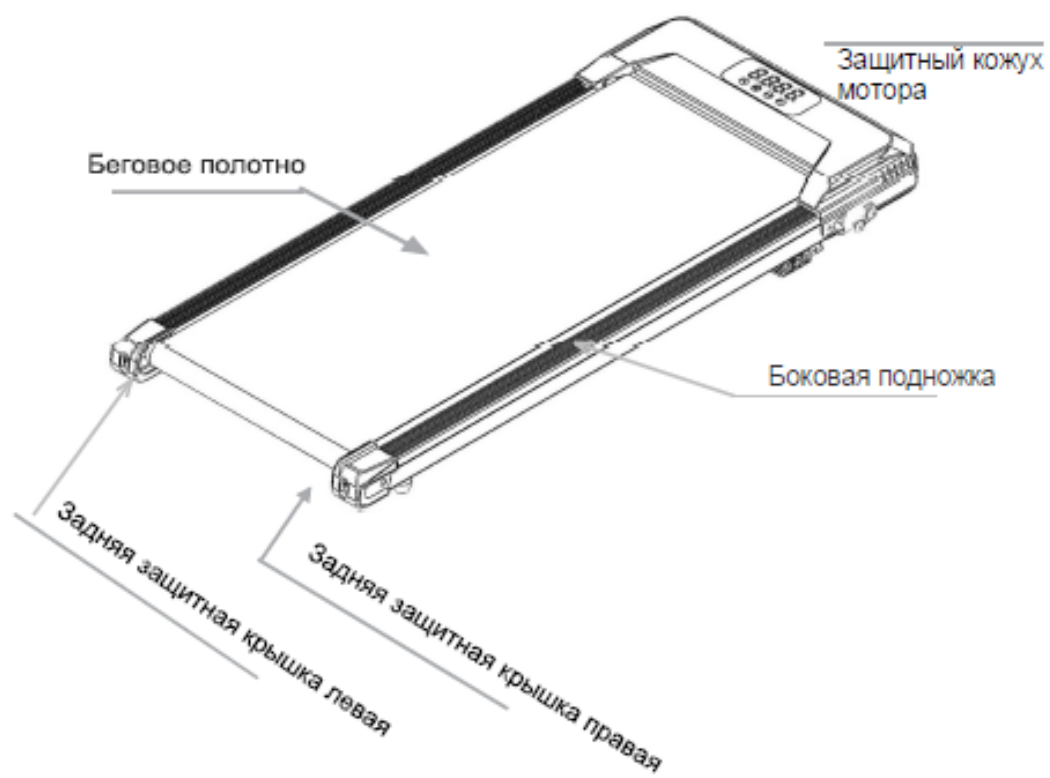
1. Внимательно прочитайте инструкции перед установкой.
2. Удалите все упаковочные материалы и разложите их на чистой поверхности отдельно, чтобы упростить проверку комплектации и установку.
3. Тщательно сверьте комплектующие с перечнем в упаковочном листе, чтобы убедиться, что все детали на месте.
4. Будьте осторожны при использовании инструментов или при обращении с деталями. Не устанавливайте изделие с усилием или по своему усмотрению.
5. Убедитесь, что оставшиеся инструменты и упаковочные материалы не представляют опасности. Пластик и пенопласт могут быть вредны для детей.
6. Устанавливайте изделие строго в соответствии с инструкциями и шагами, описанными в руководстве.
7. Изделие должно устанавливаться взрослым человеком. При необходимости обратитесь за помощью к специалисту.

Предупреждение: установите изделие правильно и не повредите его.

Комплектующие

	 Силиконовое масло — 1 бутылка	 Г-образный шестигранный ключ 5 мм - 1 шт.
Беговая дорожка – 1 шт.	 Инструкция - 1 шт.	 Пульт дистанционного управления — 1 шт.

Структура изделия



Инструкция по сборке

Шаг 1: Сборка

А) Достаньте беговую дорожку и установите её на ровную горизонтальную поверхность. Затем подключите питание и включите тренажёр.

Для регулировки скорости используйте пульт дистанционного управления.

Блок регулировки наклона можно открыть в направлении стрелки, показанной на схеме, чтобы изменить угол наклона для тренировки.



В) Подключите штекер в разъём питания — после этого тренажёр готов к нормальной работе.

Пульт дистанционного управления используется для регулировки скорости и управления соответствующими функциями.

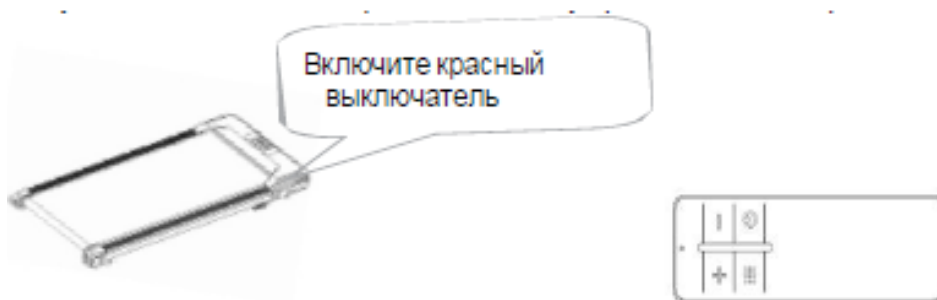


Инструкция по эксплуатации

Использование беговой дорожки:

Чтобы включить устройство, подключите его к источнику питания и включите главный выключатель.

1). Вы услышите звуковой сигнал «беер», и панель управления загорится.



2) Вы можете управлять устройством при помощи дистанционного пульта.

Для работы пульта дистанционного управления необходимо вставить батарейки.

Инструкция по установке батареек:

Откройте заднюю крышку, вставьте батарейки типа ААА (№ 7) x 2 штуки (не входят в комплект, приобретаются отдельно), затем закройте крышку — пульт готов к использованию.

Примечание: если пульт дистанционного управления работает некорректно, выполните настройку следующим образом:

При выключенном питании направьте пульт на панель беговой дорожки, нажмите и удерживайте кнопку «+», затем включите питание. После звукового сигнала «би-би» сопряжение будет завершено.

Управление панелью

1. Окно интерфейса дисплея



Устройство оснащено светодиодным (LED) дисплеем, который отображает следующие параметры: скорость, время, дистанцию и калории.

Окно скорости: отображает данные о скорости. Диапазон: 1,0–6,0 км/ч.

Окно времени: отображает время тренировки. Диапазон: 0:00–99:59.

Окно дистанции: отображает пройденное расстояние. Диапазон: 0,00–99,59.

Окно калорий: отображает количество сожжённых калорий. Диапазон: 0,0–999,9.

2. Описание кнопок

А. Функциональные кнопки: для работы пульта дистанционного управления необходимо установить батарейки.



В. Описание функциональных кнопок.

а) 

Start (Старт): Нажмите эту кнопку в остановленном состоянии. После отображения данных на дисплее беговая дорожка начнёт работу. 3, 2, 1 двигатель начнет работу.

б) 

Stop (Стоп): Во время работы беговой дорожки нажмите кнопку Stop, чтобы остановить оборудование. Все параметры будут сброшены до нуля, а устройство перейдёт в режим ожидания.

в) 

Speed Increase (+) — увеличение скорости: В режиме настройки эта кнопка увеличивает установленное значение. Во время работы двигателя она увеличивает скорость. При удержании кнопки более 2 секунд скорость будет увеличиваться непрерывно.

г) 

Speed Decrease (–) — уменьшение скорости: В режиме настройки эта кнопка уменьшает установленное значение. Во время работы двигателя она уменьшает скорость. При удержании кнопки более 2 секунд скорость будет уменьшаться непрерывно.

е) 

Кнопка режима (Mode):

1. Короткое нажатие позволяет поочерёдно переключаться между режимами Время, Дистанция и Калории.

- Режим Время: диапазон установки — 0:00–99:59.

- Режим Дистанция: диапазон установки — 0,00–99,99.
- Режим Калории: диапазон установки — 0–999,9.

В выбранном режиме используйте кнопки увеличения/уменьшения скорости для задания соответствующего значения обратного отсчёта, затем нажмите кнопку «Start», чтобы запустить беговую дорожку.

2. Переключение в режим вибрации:

Нажмите и удерживайте кнопку Mode, чтобы перейти в режим вибрации. Используйте кнопки скорости «+ / -» для регулировки уровня вибрации.

Предупреждения и меры предосторожности:

- 1. Перед использованием функции вибрации переведите блок регулировки наклона в минимальное положение. Тренажёр должен находиться в строго горизонтальном положении.**
- 2. Продолжительность одного сеанса вибрации не должна превышать 5 минут. Избегайте чрезмерного использования, чтобы не сократить срок службы оборудования и не ухудшить пользовательский опыт.**
- 3. Если на экране отображается код E06, это означает срабатывание защиты от перегрева. Не отключайте питание — оставьте устройство включённым и дайте ему остыть в течение 30 минут, после чего можно продолжить использование.**
- 4. Рациональное и правильное использование функции вибрации обеспечивает стабильную работу оборудования и повышает безопасность во время эксплуатации.**
- 5. Использование функции вибрации возможно в течение не более 5 минут.**
- 6. Не используйте функцию вибрации во время использования ручного наклона (когда дорожка имеет наклон). Это может привести к поломке беговой дорожки и травмировать пользователя.**

(1). Инструкции по режимам и запуску

А. Описание режимов:

а. Ручной режим.

б. Режим установки цели, включающий режимы обратного отсчёта по времени, калориям и дистанции.

В. Инструкции по запуску:

а. Включите главный выключатель питания — все сегменты LED-дисплея загорятся на 2 секунды, после чего отобразится номер версии программного обеспечения. Затем устройство перейдет в обычный ручной режим.

б. Нажмите кнопку Start — в окне скорости последовательно отобразятся значения 3, 2, 1. При каждом изменении цифры раздастся звуковой сигнал, после чего двигатель начнёт работу.

(2) Руководство пользователя для различных режимов работы:

А. Вход в ручной режим

а. Включите питание — тренажёр сразу перейдёт в ручной режим.

б. В этом режиме скорость беговой дорожки полностью задаётся пользователем и может регулироваться во время тренировки. Машина автоматически выключится через 100 минут работы.

с. Управление кнопками:

① Нажмите кнопку Start — после 3-секундного обратного отсчёта тренажёр начнёт работу.

② Нажимайте кнопки увеличения/уменьшения скорости, чтобы отрегулировать скорость.

③ Используйте кнопки быстрого выбора скорости для мгновенной установки нужного значения.

④ В режиме паузы нажмите кнопку Start, чтобы продолжить тренировку (данные тренировки сохраняются).

⑤ Во время работы или паузы нажмите кнопку Stop, чтобы остановить тренажёр, выполнить сброс и очистить все данные.

В. Режимы установки цели

Доступны три режима установки цели: по времени, по дистанции и по калориям.

а. В ручном режиме нажмите кнопку Mode, чтобы войти в режим обратного отсчёта по времени. В окне времени отобразится мигающее значение 30:00. С помощью кнопок увеличения/уменьшения скорости установите нужное время. Диапазон установки: 5:00–99:00.

b. В режиме обратного отсчёта по времени нажмите кнопку Mode, чтобы перейти в режим обратного отсчёта по дистанции. Начальное значение дистанции — 1 км. С помощью кнопок увеличения/уменьшения скорости можно задать дистанцию в диапазоне 0,5–99,9 км с шагом 0,1 км.

c. В режиме обратного отсчёта по дистанции нажмите кнопку Mode, чтобы перейти в режим обратного отсчёта по калориям. Начальное значение калорий — 50,0 ккал

С помощью кнопок увеличения/уменьшения скорости установите нужное значение. Диапазон установки калорий: 10–990 ккал, шаг изменения — 1 ккал.

(3) Функция сна:

Если в течение более 10 минут не выполняется никаких действий, система автоматически отключит дисплей и перейдёт в режим сна. Нажмите любую кнопку, чтобы вывести устройство из спящего режима.

(4) Выключение:

Вы можете использовать выключатель питания для отключения беговой дорожки в любое время — это не приведёт к повреждению оборудования.

(5) Меры предосторожности:

A. Перед началом тренировки убедитесь, что питание подключено.

B. В случае неисправности тренажёра обратитесь к продавцу или в сервисный центр. Лицам без соответствующей квалификации запрещается разбирать или ремонтировать оборудование во избежание его повреждения.

(6) Методы устранения неисправностей беговой дорожки:

	Отображение неисправности	Анализ неисправности	Решение
A	После включения питания дисплей не загорается	Линия связи между дисплеем и нижним контроллером подключена некорректно, либо неисправен (перегорел) трансформатор	Проверьте все точки подключения линии связи между дисплеем и нижним контроллером, убедитесь, что каждый проводник подключён полностью. Если линия связи повреждена или оборвана — переподключите или замените её. Попробуйте установить новый трансформатор и проверить работу
B	"E-1"	Ошибка связи. Нарушена коммуникация между контроллером и электронным дисплеем.	Проверьте все точки подключения линии связи между дисплеем и нижним контроллером. Осмотрите кабель между дисплеем и контроллером на повреждения и при необходимости замените
C	"E-2"	Ошибка обрыва цепи двигателя. Провод двигателя нижнего контроллера отключён или имеет плохой контакт	Проверьте, не повреждён ли и не отсоединён ли кабель двигателя; при необходимости замените или переподключите
D	"E-3"	Это указывает на срабатывание защиты от перегрузки. Причиной может быть превышение номинального тока нагрузки, срабатывание системы самозащиты либо заклинивание одного из узлов беговой дорожки, из-за чего двигатель не может вращаться, что приводит к избыточной нагрузке и току и активации защиты.	Отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите её. Проверьте, нет ли посторонних шумов перегрузки или запаха гари при работе двигателя; при необходимости замените контроллер. Также проверьте соответствие и уровень напряжения питания и повторите тест с корректным напряжением
E	"E-5"	Ошибка взрывозащитной (защитной) функции	Проверьте, не ниже ли напряжение питания 50% от номинального, и повторите тест при корректном напряжении. Осмотрите контроллер на наличие постороннего запаха и при необходимости замените. Также проверьте правильность подключения кабеля двигателя
F	Если после нажатия кнопки Start двигатель не запускается, возможна неисправность цепи управления двигателем.	Возможна неисправность цепи управления двигателем: повреждён или ослаблен предохранитель нижнего контроллера, кабель двигателя подключён неправильно; возможен выход из строя IGBT нижнего контроллера.	Проверьте корректность подключения цепей управления двигателем, целостность предохранителя нижнего контроллера и надёжность подключения кабеля двигателя. С помощью мультиметра проверьте IGBT нижнего контроллера на короткое замыкание или пробой; при необходимости замените IGBT или нижний контроллер
G	"E06"	Защита от перегрева	В случае отключения питания дайте устройству остыть в течение 60 минут.

Очистка

- ① Регулярно очищайте беговую дорожку, чтобы продлить срок её службы.
- ② Внимание: перед очисткой обязательно отсоедините шнур питания от розетки, чтобы полностью обесточить устройство.
- ③ После каждого использования протрите панель управления и другие части беговой дорожки чистым полотенцем или влажной тканью, чтобы удалить следы пота и загрязнения.
- ④ Примечание: не используйте агрессивные или коррозионные средства, чтобы не повредить электронные компоненты. Не допускайте попадания прямых солнечных лучей на электронные части устройства.
- ⑤ Еженедельная уборка: очищайте поверхность под беговой дорожкой не реже одного раза в неделю, чтобы удалить грязь и мусор, принесённые обувью.

Хранение:

Поместите беговую дорожку в чистое и сухое место. Убедитесь, что выключатель питания находится в положении «Выкл.», а вилка вынута из розетки.

Перемещение и складывание:

Для удобства перемещения беговая дорожка оснащена транспортировочными колёсиками. Перед перемещением убедитесь, что питание отключено и дорожка сложена.

Перемещение и складывание:

Для удобства перемещения беговая дорожка оснащена транспортировочными колёсиками. Перед перемещением убедитесь, что питание отключено и дорожка сложена.

Важные меры безопасности

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед использованием данного изделия проконсультируйтесь с врачом, пройдите полное медицинское обследование и получите разрешение на регулярные и интенсивные физические нагрузки. Если во время занятий вы почувствуете дискомфорт, прекратите использование тренажёра и обратитесь к врачу. Используйте устройство только по назначению. Перед началом тренировки внимательно ознакомьтесь с инструкцией.

Если устройство используется или находится без присмотра, не допускайте к нему детей и домашних животных.

Во время занятий надевайте подходящую спортивную одежду и обувь. Не ослабляйте одежду во время тренировки, чтобы избежать зацепления за движущиеся части оборудования.

Перед использованием убедитесь, что все болты и гайки надёжно затянуты. Для сохранения хорошего состояния тренажёра выполняйте его регулярное техническое обслуживание.

Перед началом занятий:

Интенсивность и продолжительность тренировок зависят от вашего физического состояния. Если вы не занимались спортом в течение нескольких лет или имеете избыточный вес, увеличивайте время тренировки постепенно — например, добавляйте несколько минут каждую неделю.

Вы сможете находиться в целевой зоне частоты сердечных сокращений лишь несколько минут в начале тренировок, но уже через шесть–восемь недель ваша выносливость и аэробная форма заметно улучшатся. Не расстраивайтесь, если прогресс идёт медленнее — важно заниматься в своём собственном темпе. Со временем вы сможете тренироваться стабильно по тридцать минут за одно занятие.

- Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Попросите его ознакомиться с вашим планом занятий и питания и дать рекомендации по безопасному режиму тренировок.

- Совместное с врачом определение целей тренировок поможет сделать программу реалистичной и позволит начать занятия без трудностей.

- Включите в программу аэробные упражнения — например, ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Всегда контролируйте пульс. Если у вас нет персонального электронного пульсометра, попросите врача показать, как правильно измерять пульс вручную — на запястье или на шее.

Также необходимо определить целевую частоту сердечных сокращений в зависимости от вашего возраста и физического состояния.

Во время тренировок пейте достаточное количество воды, чтобы восполнить потерю жидкости и предотвратить обезвоживание. Избегайте употребления большого количества ледяной воды или напитков — их температура должна быть близка к комнатной.

Совет: Аэробные упражнения

Аэробные упражнения — это любые продолжительные физические нагрузки, при которых кислород поступает к мышцам через работу сердца и лёгких. Такие тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой системы — самого важного «мышечного органа» вашего тела. Аэробная форма развивается при вовлечении в работу крупных мышечных групп — рук, ног, бёдер. Во время таких упражнений повышается частота сердечных сокращений и учащается дыхание. Аэробные нагрузки должны быть важной частью вашей программы тренировок и поддержания физической формы.

Упражнения для разминки

Разминка и растяжка:

Перед началом тренировки рекомендуется выполнять упражнения на растяжку. Эффективная программа занятий должна включать три этапа: разминку, аэробную нагрузку и расслабление. Занимайтесь не менее двух–трёх раз в неделю, делая перерывы между тренировками. Через несколько месяцев частоту занятий можно увеличить до четырёх–пяти раз в неделю.

Разминка — важная часть любой фитнес-программы. Выполняйте её перед каждой тренировкой. Умеренная разминка подготавливает организм к более интенсивной нагрузке: помогает разогреть и растянуть мышцы, улучшает кровообращение и частоту пульса, способствует большему поступлению кислорода в мышцы. Регулярное выполнение разминки также снижает вероятность появления мышечной боли после аэробных упражнений. Рекомендуем следующие упражнения для разминки и расслабления.






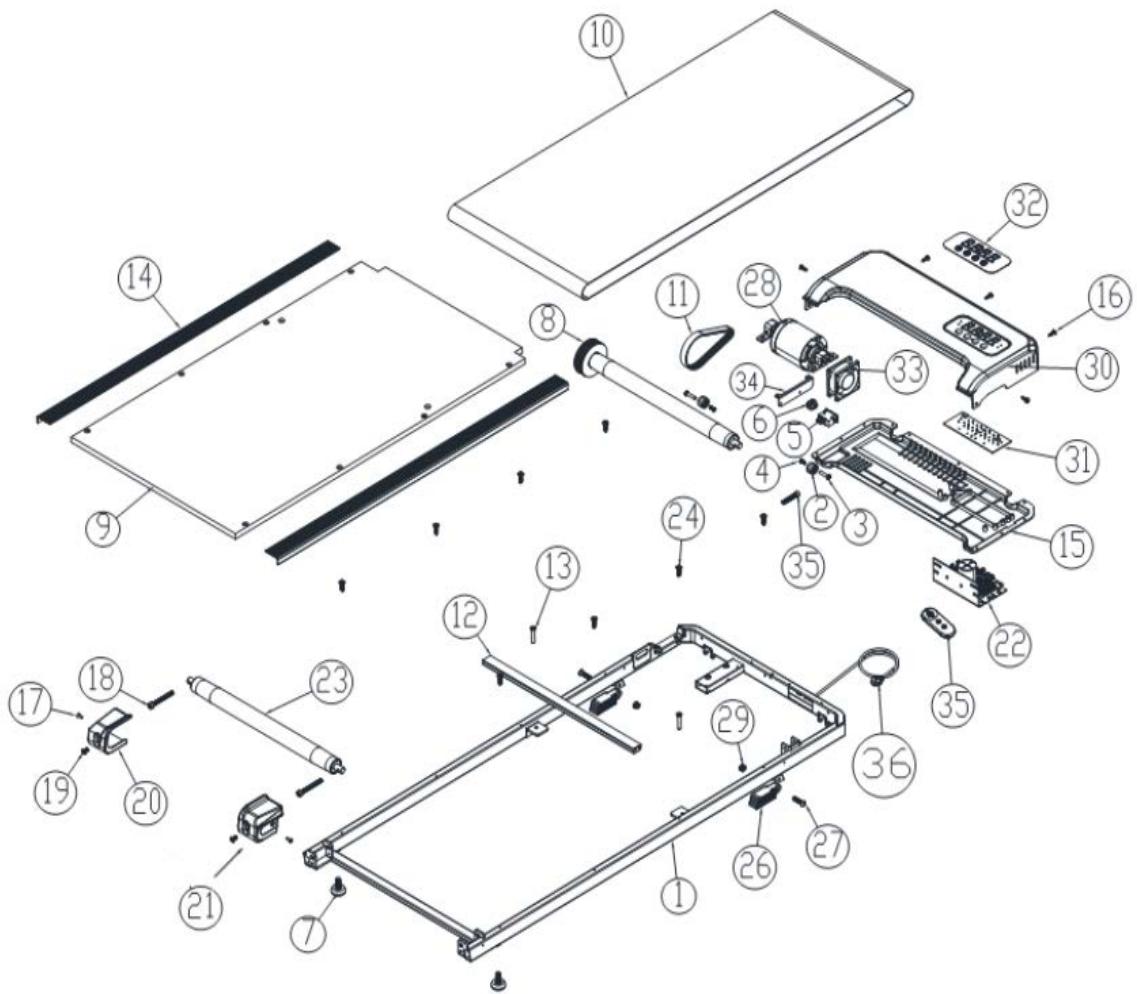
<p>1. Наклон вперёд: слегка согните колени и медленно наклонитесь корпусом вперёд. Расслабьте спину и плечи, постарайтесь дотронуться до пальцев ног обеими руками. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза. Рис. 1</p>		<p>Рис. 1</p>
<p>Растяжка голеностопа: сядьте на чистую поверхность и выпрямите одну ногу. Другую ногу согните и подтяните к внутренней стороне выпрямленной ноги. Постарайтесь дотянуться руками до пальцев стопы. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение для каждой ноги три раза.</p>		<p>Рис. 2</p>
<p>3. Растяжка икроножных мышц и сухожилий стопы: встаньте лицом к стене, упритесь руками. Левая нога согнута в колене и находится впереди, правая — выпрямлена сзади, обе ступни стоят на полу. Медленно наклоняйтесь вперёд, сгибая левую ногу, пока не почувствуете растяжение. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги. Рис. 3</p>		<p>Рис. 3</p>
<p>4. Движения головы: 1 — наклоните голову вправо, почувствуйте растяжение мышцы слева; 2 — поверните голову назад; 3 — поверните голову влево; 4 — опустите подбородок к груди. Затем расслабьтесь и повторите весь цикл три раза. Рис. 4</p>		<p>Рис. 4</p>
<p>Движения корпуса (поясницы): вытяните руки в стороны, затем медленно поднимите их вверх над головой. Потянитесь правой рукой вверх к потолку, выпрямите руку, задержитесь на 1 секунду и почувствуйте растяжение мышцы с правой стороны. Повторите то же движение левой рукой. Рис. 5</p>		<p>Рис. 5</p>

СХЕМА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



№ детали	Список деталей	Кол-во
1	Рама	1
2	Колесо для перемещения	2
3	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником (M4×22)	2
4	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником (M4×10)	2
5	Выключатель питания	1
6	Заглушка отверстия для кабеля	1
7	Задняя опорная накладка	2
8	Передний ролик	1
9	Беговая дека	1
10	Беговое полотно	1
11	Приводной ремень	1
12	Опорная труба беговой деки	1
13	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M6×32	2
14	Боковая направляющая	2
15	Нижняя крышка двигателя	1
16	Самонарезающие винты с потайной головкой	5
17	Самонарезающие винты с крестообразным шлицем	2
18	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M6×55	2
19	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем M5×10	2
20	Защитная крышка левая	1
21	Защитная крышка правая	1
22	Плата управления (PCB)	1
23	Задний ролик	1
24	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником	8

25	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М6×35	1
26	Блок регулировки угла наклона	2
27	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М6×25	2
28	Бесщёточный двигатель	1
29	Гайка М6	1
30	Верхняя крышка двигателя	1
31	Плата дисплея (РСВ)	1
32	Наклейка дисплея	1
33	Электрический вентилятор	1
34	Монтажное основание вентилятора	1
35	Пульт дистанционного управления	1
36	Сетевой шнур	1