



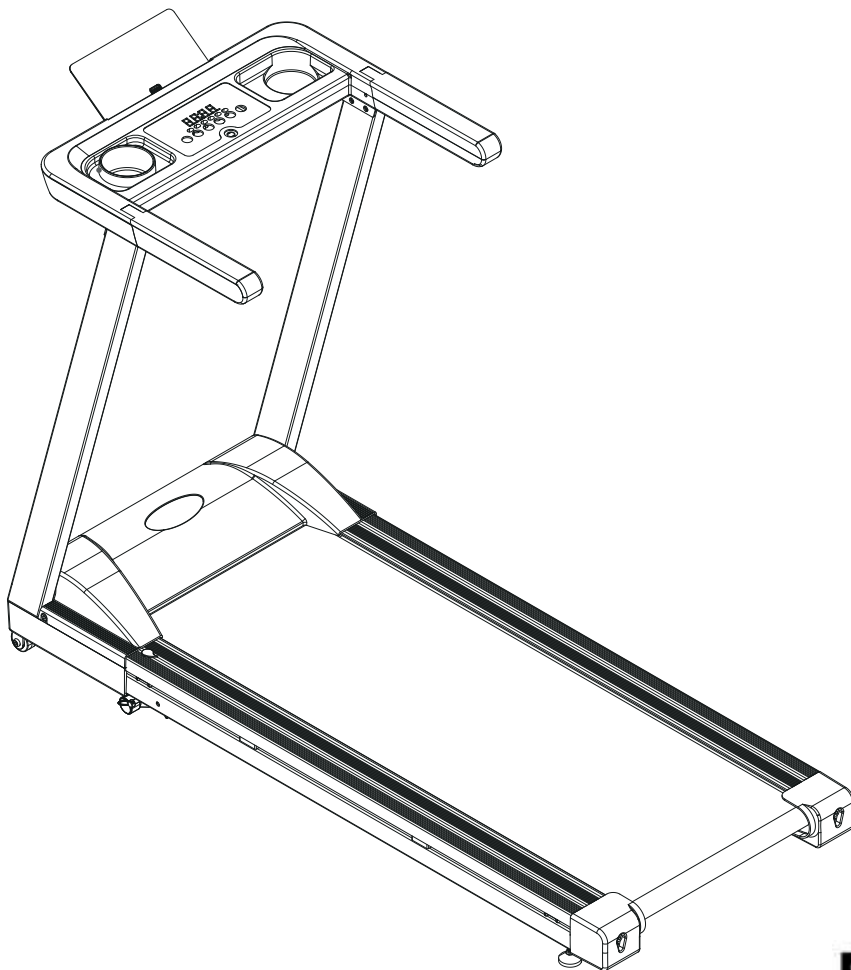
FITNESS COMPANY

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Артикул: T-AS01Rise

Модель: SUPERUN



Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию изделия, не ухудшающие его потребительские свойства, без предварительного уведомления.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

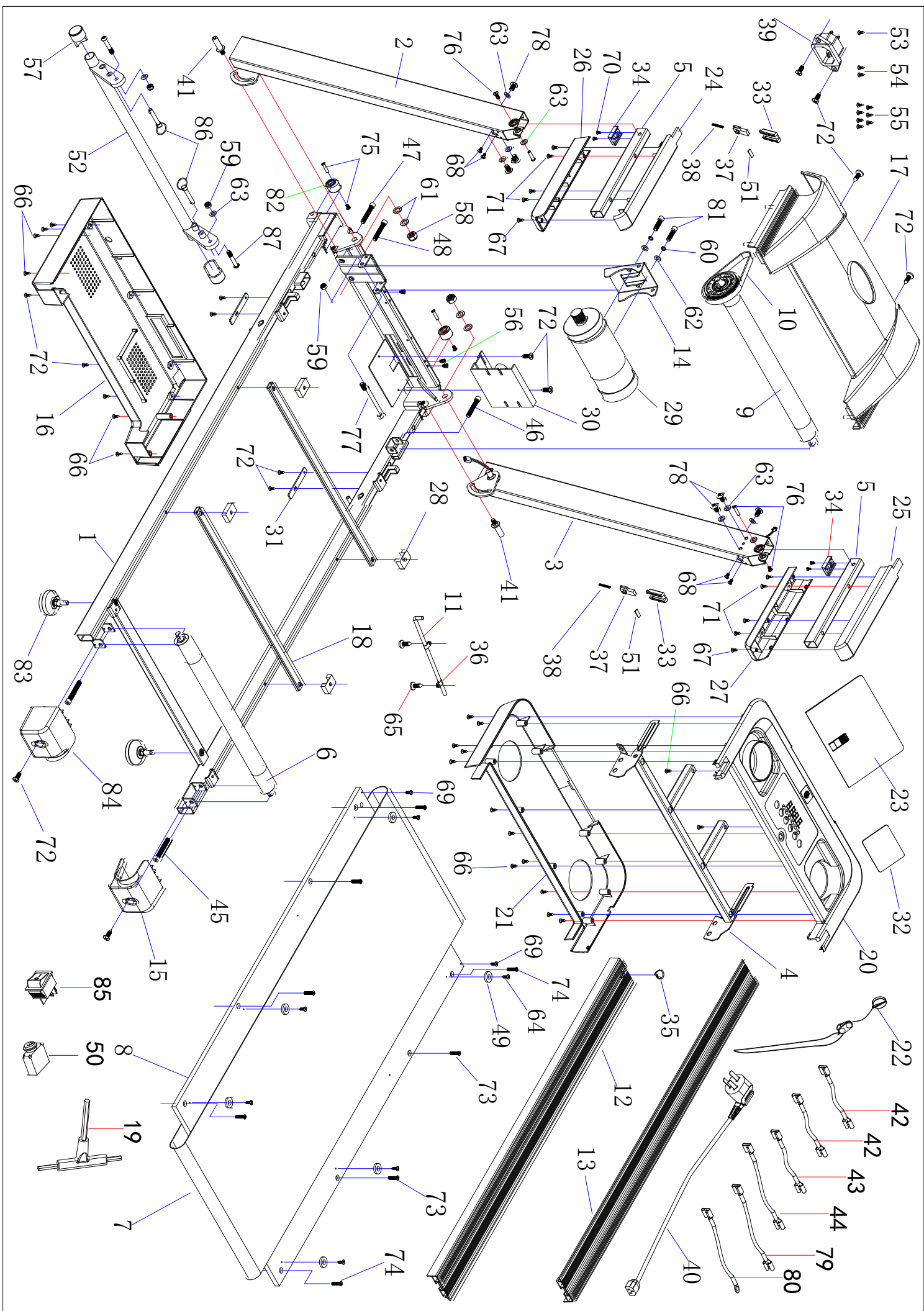
Данное изделие разработано с соблюдением всех необходимых правил и рекомендаций по безопасности, однако для достижения максимального эффекта и пользы от тренажёра соблюдения инструкций по безопасности также является обязательным. Внимательно ознакомьтесь со всеми положениями настоящего руководства, обратив особое внимание на следующие пункты:

1. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Не оставляйте детей вблизи тренажёра без присмотра взрослых.
2. Данный тренажёр может быть использованным одновременно ТОЛЬКО ОДНИМ человеком.
3. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не используйте тренажёр на открытых площадках или вблизи воды.
5. Для занятий на тренажёре выбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажёра.
6. Используйте тренажёр только так, как указано в инструкции. Не выполняйте на нём упражнения, не предназначенные для целевых групп мышц.
7. Не размещайте рядом с тренажёром острые предметы.
8. Не рекомендуется использовать тренажёр без присмотра тренера или любого другого человека, который при необходимости сможет оказать вам помощь.
9. Перед началом тренировки обязательно выполняйте разминку, чтобы подготовить ваши мышцы к повышенным нагрузкам.
10. Не используйте тренажёр при наличии видимых повреждений.
11. Ведите дневник тренировок.
12. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
13. Максимальный вес пользователя составляет 135 килограмм.

Предупреждение:

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. В первую очередь, данное требование относится к пользователям старше 35 лет, а также к тем, у кого есть проблемы со здоровьем. Компания не несёт ответственность за травмы, полученные пользователями по собственной неосторожности.

Сборочный чертёж

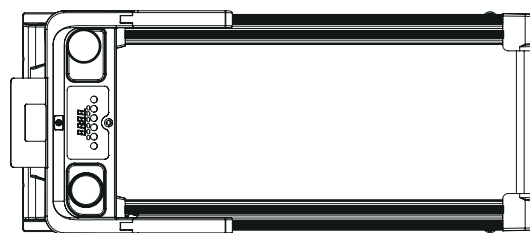
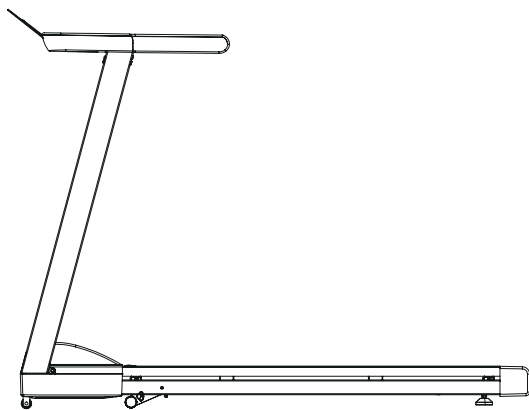
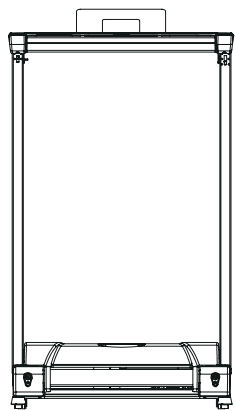


ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Технические характеристики	Кол-во
01	Главная рама	C2-420-C	1
02	Левая стойка		1
03	Правая стойка		1
04	Кронштейн консоли		1
05	Поручень		2
06	Задний ролик	φ38*505*φ12*518*2-M8	1
07	Беговое полотно	2345*420*t1.4	1
08	Беговая платформа		1
09	Передний ролик	φ80*φ42*487*φ15*530-M8	1
10	Клиновой ремень		1
11	Маслопроводящая труба		1
12	Подножка (левая)		1
13	Подножка (правая)		1
14	Кронштейн двигателя		2
15	Задняя защитная крышка (правая)		1
16	Поддон двигателя		1
17	Защитный кожух двигателя		1
18	Опорная переключательная		2
19	Шестигранный ключ с Т-образной рукояткой		1
20	Верхняя панель консоли		1
21	Нижняя панель консоли		1
22	Ключ безопасности		1
23	Подставка под телефон		1
24	Накладка на левый поручень (верхняя)		1
25	Накладка на правый поручень (верхняя)		1
26	Накладка на левый поручень (нижняя)		1
27	Накладка на правый поручень (нижняя)		1
28	Амортизатор		4
29	Двигатель постоянного тока	1.0 л.с.	1
30	Контроллер	220В	1
31	Пластина из нержавеющей стали		2
32	Силиконовый коврик для мобильного телефона		1
33	Держатель		2
34	Посадочная пластина		2
35	Заглушка	φ16.5	1
36	Зажим	UC-0	2
37	Плата		2
38	Пружина		2
39	Розетка		1
40	Провод питания		1
41	Винт		2
42	Провод	Длина: 100мм Цвет: чёрный	2
43	Провод	Длина: 200мм Цвет: чёрный	1
44	Провод	Длина: 200мм Цвет: красный	1
45	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8*60/ полная резьба/ углубление 6мм	2
46	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8*40/ полная резьба/ углубление 6мм	1
47	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8*45/ полная резьба/ углубление 5мм	1
48	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8*35/ полная резьба/ углубление 6мм	1

№	Наименование	Технические характеристики	Кол-во
49	Уплотнительная прокладка		6
50	Реле защиты от перегрузки		1
51	Пластина стальная		2
52	Регулятор наклона		2
53	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	ST3.0*10	1
54	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	ST2.3*10	2
55	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	ST2.6*8	7
56	Винт заземления	M4*12	3
57	Держатель		1
58	Гайка шестигранная	M12	2
59	Гайка шестигранная	M8	3
60	Шайба пружинная	φ8.1*φ12.3*T2.1	2
61	Шайба плоская	φ12.5*φ24*T1.2	4
62	Шайба плоская	φ8.2*φ16*T2.5	2
63	Шайба плоская	φ8.2*φ16*T1.2	10
64	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	ST4.0*12	6
65	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	ST4.0*10	2
66	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	ST4.0*16	18
67	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	ST3.0*16	6
68	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	ST4.0*8	4
69	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем (в комплекте с шайбой)	ST4.0*10	2
70	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем (в комплекте с шайбой)	M5*8/ полная резьба	4
71	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем (в комплекте с шайбой)	ST4.0*16/ полная резьба	4
72	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	ST4.2*16/ полная резьба	17
73	Винт с углублением под ключ	M6*35/ полная резьба/ углубление 4мм	4
74	Винт с углублением под ключ	M6*20/ полная резьба/ углубление 4мм	4
75	Винт с потайной головкой	M8*30 (M6*12 с полукруглой головкой)	2
76	Винт с потайной головкой	M8*25 (M6*12 с полукруглой головкой)	2
77	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8*100/ неполная резьба/углубление 6мм	1
78	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8*16/ полная резьба/ углубление 6мм	6
79	Провод	Длина: 100мм Цвет: красный	1
80	Провод заземления	Длина: 250мм Цвет: зеленовато-жёлтый	1
81	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником	M8*25/ полная резьба/ углубление 5мм	2
82	Транспортировочное колесо		2
83	Опорная ножка		2
84	Задняя защитная крышка (левая)		1
85	Переключатель		1
86	Штифт с кольцом		2
87	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8*45/ неполная резьба/ углубление 6мм	2

Технические характеристики



Габариты: 142*60*107 см

Мощность двигателя: 1.0 л.с.

Максим. нагрузка: 135 кг

Вес изделия: 36 кг

Максим. скорость: 12 км/ч

Номин. напряжение: 220 В

Ваша безопасность - наш главный приоритет. Тренажёр разработан в соответствии с существующими стандартами. Перед началом работы с тренажёром внимательно прочтите настоящее руководство. Компания не несёт ответственности за последствия, вызванные несоблюдением указанных инструкций.

Подставка под телефон

Консоль

Ключ безопасности

Поручень

Стойки

Беговое полотно

Подножка

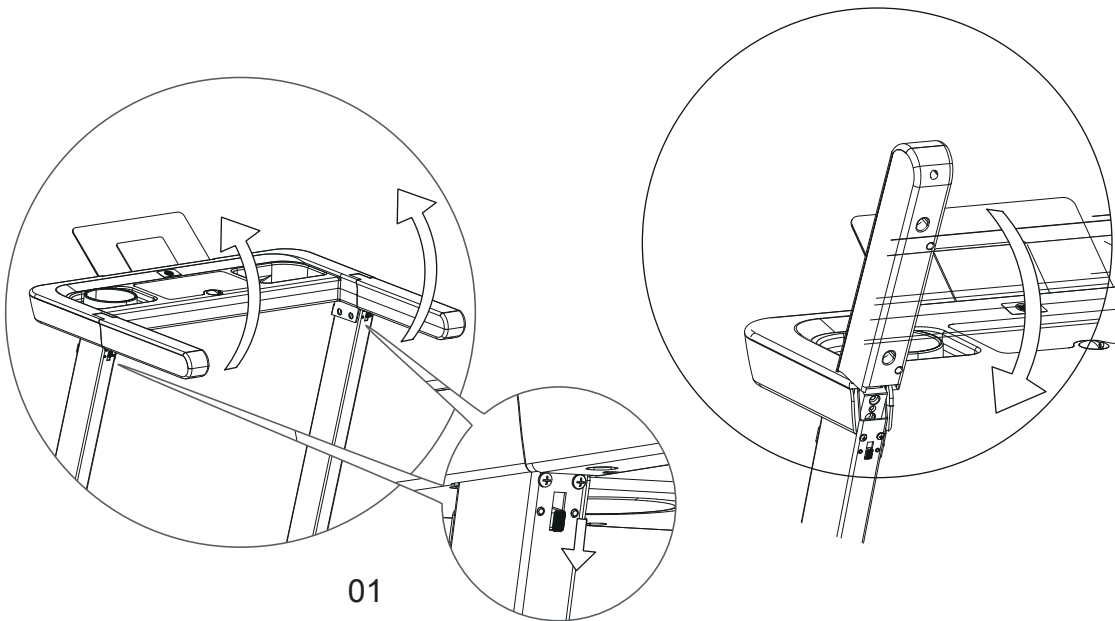
Регуляторы полотна

USB-порт для зарядки

Переключатель питания

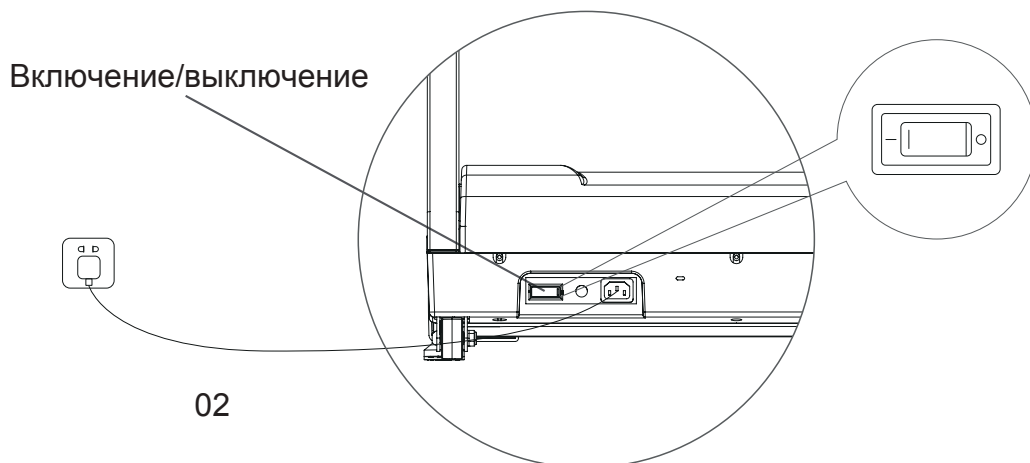
Эксплуатация тренажёра

1. (1) Опустите защёлку вниз, как показано на рисунке, после чего поднимите поручни.
- (2) Опустите поручни в направлении, указанным стрелкой.



2. Подключите тренажёр к электросети и переведите рубильник в положение ВКЛ.

- (1) Дождитесь, когда дисплей загорится, и устройство перейдёт в главное меню.



3. Магнитный ключ безопасности

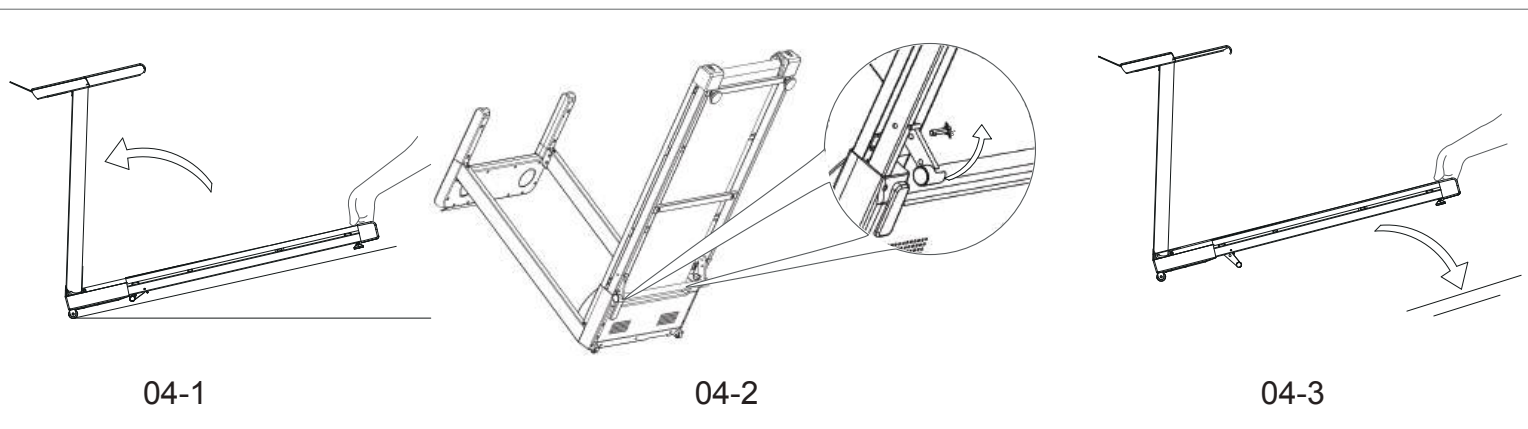
- (1) Для запуска беговой дорожки поместите ключ безопасности на консоль, а другой конец закрепите на одежде. При необходимости аварийной остановки отсоедините ключ безопасности. Это можно сделать в любой момент тренировки. Для возобновления тренировки просто установите ключ безопасности на место.



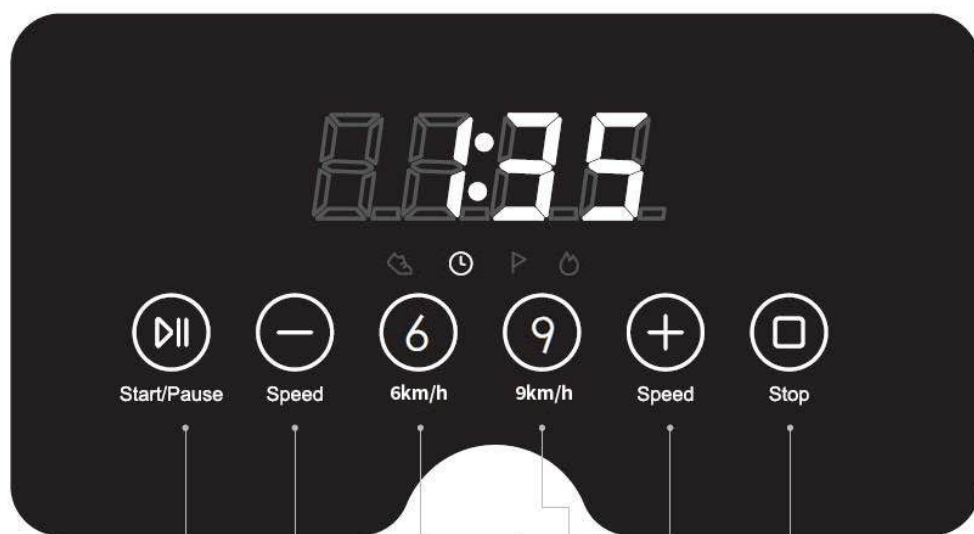
4. Регулировка угла наклона

- (1) Наклоните тренажёр вперёд и раскройте подножку.
- (2) Установите штифт в отверстие, соответствующее желаемому углу наклона.

 Будьте аккуратны, когда наклоняете тренажёр, чтобы не повредить подставку под телефон!



Инструкции по работе с консолью



Скорость



Время



Дистанция



Калории

Пуск/пауза

Уменьшение скорости

Скорость 6 км/ч

Увеличение скорости

Скорость 9 км/ч

Стоп

5. Функциональные кнопки

1. Кнопка Пуск/пауза (Start/Pause):

Нажмите кнопку «Пуск/пауза» в режиме ожидания, чтобы запустить беговую дорожку. Если нажать на кнопку непосредственно во время тренировки, вы приостановите движение тренажёра (с сохранением данных). Чтобы возобновить тренировку, повторно нажмите кнопку.

2. Кнопка Стоп (Stop):

Кнопка используется для полной остановки беговой дорожки и очистки данных.

3. Кнопки увеличение/уменьшение скорости (Speed Increase and Speed Decrease):

- (1) Короткое нажатие (менее 1 секунды): изменение скорости на 0,1 км/ч.
- (2) Длительное нажатие (более 1 секунды): изменение скорости на 0,5 км/ч.

4. Кнопки быстрого изменения скорости (Speed Shortcuts):

При нажатии кнопки «6» беговая дорожка автоматически переключается на скорость 6 км/ч (6 км/ч). При нажатии кнопки «9» - на скорость 9 км/ч (9 км/ч).

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ 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.

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 зажат 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 вилку 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 пережать 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