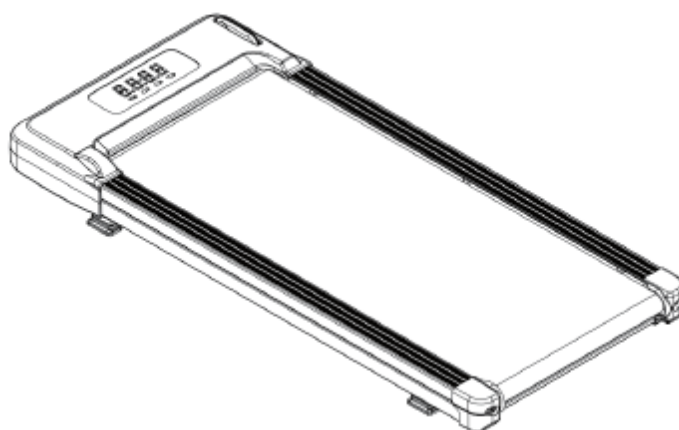




БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Руководство пользователя

Артикул:	Модель:	ТИП (серия)
TM106-1	Bifanuo	T



ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

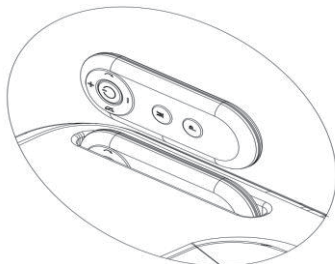
Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Тренажер предназначен для использования только в крытом помещении.

Тренажер предназначен только для домашнего использования.

Внимание: Пульт управления должен располагаться кнопками внутрь.



ВНИМАНИЕ!

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- При использовании электрического оборудования необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования.

- **ВНИМАНИЕ** – Чтобы снизить риск поражения электрическим током необходимо:

- 1) Обязательно выключать оборудование из сети после завершения использования и при выполнении очистки.

- **ВНИМАНИЕ** – Чтобы снизить риск получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или травмирования.

Не запускайте тренировку, стоя на беговом полотне. Встаньте на боковые направляющие, нажмите кнопку СТАРТ, перейдите на беговое полотно после того как беговая дорожка наберет установленную скорость.

- 1) Включенное в сеть оборудование нельзя оставлять без присмотра. Выключайте оборудование из сети, когда вы его не используете, а также перед установкой деталей или демонтажем.

- 2) Не накрывайте изделие одеялами и подушками. Перегрев может привести к пожару, поражению электрическим током или травмированию пользователя.

- 3) Необходимо особенно внимательно следить за детьми или людьми с ограниченными возможностями, если они находятся рядом с оборудованием.

- 4) Используйте изделие только по его прямому назначению в соответствии с инструкцией. Не используйте дополнительное оборудование, если оно не рекомендовано производителем.

- 5) Не используйте оборудование с поврежденным сетевым кабелем или вилкой, а также если имеется неисправность, повреждения или если изделие находилось под водой. Обратитесь в сервисный центр для выполнения диагностики и ремонта.

- 6) Не тяните оборудование за сетевой кабель и не используйте кабель как ручку.

- 7) Кабель питания должен находиться вдали от нагретых поверхностей.

- 8) Следите за тем, чтобы вентиляционные отверстия не были заблокированы . В них не должны попадать ворс, шерсть и т.п.
- 9) Не вставляйте посторонние предметы в отверстия.
- 10) Не используйте на улице.
- 11) Не используйте в местах, где распыляются спреи и аэрозоли, или имеется избыточное содержание кислорода.
- 12) Чтобы выключить оборудование , установите все переключатели в положение « off » , а затем вытащите вилку из розетки.
- 13) **ВНИМАНИЕ** : Включайте оборудование только в хорошо заземленную розетку. См . инструкции заземлению.
- 14) Оборудование не предназначено для использования людьми с ограниченными физическими, сенсорными или ментальными возможностями, а также недостатком знаний и опыта. Они могут заниматься только под присмотром лица , ответственного за их безопасность. Не допускайте детей младше 13 лет к изделию.
- 15) **ВНИМАНИЕ** : Не занимайтесь в свободной одежде, снимайте ювелирные украшения , убирайте длинные волосы во время тренировок. Только для домашнего использования.
- 16) **ВНИМАНИЕ** : Имеется риск травмирования . Чтобы избежать травмирования , вставляйте и спускайтесь с бегового полотна с особой осторожностью.
- 17) **ВНИМАНИЕ** – Имеется риск травмирования – Не допускайте детей младше 13 лет к изделию.
- 18) Максимальный вес пользователя - 110 кг.

ВНИМАНИЕ!

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Изделие должно быть заземлено. При сбое в работе беговой дорожки заземление обеспечивает канал для отвода электрического тока, что снижает риск поражения током.

Изделие оборудовано жилой заземления и заземленной вилкой.

Включайте изделие в соответствующую электрическую розетку , установленную и заземленную в с местным законодательством.

ВНИМАНИЕ – Неправильное подключение жилы заземления может привести к поражению электрическим током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления изделия, обратитесь за консультацией к специалисту.

Не меняйте вилку кабеля заземления . Если она не подходит к вашей розетке , замените розетку. Обратитесь за помощью к квалифицированному электрику.

Изделие представляет собой оборудование с заземлением с питанием посредством сетевого кабеля, силой тока менее 15 А и номинальным напряжением 220 В. При использовании следуйте данной инструкции:

Изделие предназначено для включения в сеть с номинальным напряжением 220 В и оснащено вилкой с заземлением. Если розетка с заземлением отсутствует, изделие можно включать в розетку с двумя выходами, используя переходник. Переходник следует использовать временно, до тех пор, пока вы не установите подходящую розетку. Зеленый выход переходника необходимо подключить к постоянному заземлению на корпусе розетки. Переходник необходимо зафиксировать при помощи металлического винта.

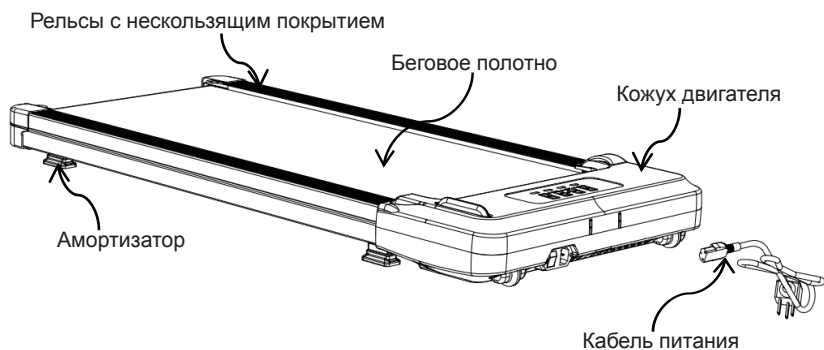
ВНИМАНИЕ

- Внимательно прочитайте и следуйте всем предостережениям, инструкциям и правилам, приведенным в настоящем руководстве и на самой беговой дорожке.
- Проверяйте беговую дорожку на предмет наличия изношенных, поврежденных или незафиксированных деталей. Замените и надежно зафиксируйте детали перед началом использования.
- Вставайте и спускайтесь с беговой дорожки с осторожностью.
- Перед началом использования ознакомьтесь со способом аварийной остановки и попробуйте выполнить аварийную остановку.
- Прочитайте надписи на всех наклейках с предостережениями. Если необходимо заменить детали, обратитесь в Службу поддержки (см. Гарантийный талон).
- Безопасность беговой дорожки можно гарантировать только в случае выполнения регулярной проверки и своевременного ремонта. Пользователь/собственник должен регулярно выполнять техническое обслуживание изделия. Выполняйте немедленную замену всех поврежденных компонентов. Не используйте беговую дорожку до завершения ремонта. Используйте для ремонта только поставляемые или одобренные производителем компоненты.
- ПЕРЕД началом программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это необходимо чтобы удостовериться, что выбранная программа тренировки соответствует вашему возрасту и состоянию здоровья.
- Перед началом тренировки ответьте на следующие вопросы:

Вы недавно болели? У вас бывают продолжительные головокружения? Вы ощущаете затруднение дыхания без очевидной причины? Вы периодически ощущаете боль в груди? Есть ли у вас травмы, которые не позволяют заниматься с портом? Вы беременны? Имеются ли другие причины, по которым вам НЕ следует заниматься спортом? Вы старше 35 лет и не занимались спортом ранее?
- Если вы ответите «ДА» на какие-либо из этих вопросов, перед началом применения необходимо проконсультироваться с врачом.
- Не используйте беговую дорожку во влажных помещениях. Помещение должно хорошо вентилироваться.
- Устанавливайте беговую дорожку на гладкую, ровную поверхность.
- Не ставьте ничего на беговую дорожку. Берегите от попадания жидкостей.
- Оставьте не менее 1 м свободного пространства перед беговой дорожкой и с обеих сторон. Оставьте не менее 2 м свободного пространства за беговой дорожкой.
- Надевайте подходящую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся детали беговой дорожки. Убирайте волосы.
- Надевайте обувь во время занятий. Не занимайтесь босиком.
- Не допускайте к беговой дорожке детей младше 13 лет. Дети должны заниматься под присмотром взрослых.
- Выключайте беговую дорожку из сети, когда вы не занимаетесь.

- Не занимайтесь слишком долго без остановки. Это может привести к повреждению двигателя или контроллера, а также к чрезмерному износу подшипников, бегового полотна и деки.
- Кабель питания должен находиться вдали от движущихся деталей и нагретых поверхностей. Кабель питания нельзя сгибать и заламывать, в частности, заземлять под дверь. Это может привести к его повреждению.
- Не пытайтесь отремонтировать беговую дорожку самостоятельно, не выполняйте действий, которые не указаны в инструкции. Это может привести к получению серьезных травм, а также к недействительности гарантии. При возникновении проблем обратитесь в Службу поддержки.
- Беговая дорожка не предназначена для одновременных занятий нескольких человек.
- Если вы почувствовали слабость, головокружение или боль, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Выполняйте проверку беговой дорожки перед каждым использованием. При обнаружении поврежденных деталей, прекратите использование.
- Беговая дорожка предназначена только для личного, домашнего использования.
- Не запрыгивайте на беговую дорожку.
- Берегите от попадания прямых солнечных лучей и от воздействия высоких температур.
- Не используйте беговую дорожку при неисправности кабеля или вилки питания, а также при неисправности электрической розетки.
- Вилка питания должна быть заземлена. Не включайте другие электроприборы в одну розетку с беговой дорожкой.
- Оставляйте свободное пространство вокруг беговой дорожки во время занятий.
- Не распыляйте и не проливайте воду на беговую дорожку. Это может привести к поражению электрическим током или к пожару.
- Не поднимайте и не перемещайте беговую дорожку за поручни. Это может привести к повреждению изделия.
- Не используйте беговую дорожку со сложенными поручнями. Это может привести к травмированию.
- Храните батарейки в недоступном для детей месте.
- Не используйте старые и новые батарейки одновременно.
- Не используйте щелочные, стандартные (углеродно-цинковые) батарейки или аккумуляторы (Ni-Cd, Ni-Mh и пр.) одновременно.
- Не подвергайте батарейки воздействию высоких температур.
- Утилизируйте старые батарейки. Не выбрасывайте их с бытовым мусором.

СХЕМА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

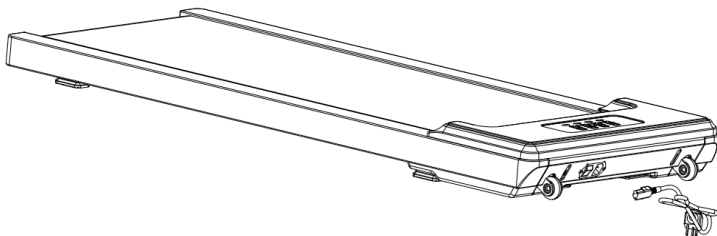
Изображение	Деталь	Кол-во
	Беговая дорожка	1
	Руководство пользователя	1
	Шестигранник	1
	Кабель питания	1
	Пульт управления	1
	Смазка (силиконовая)	1

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

После вскрытия упаковки проверьте наличие всех деталей. Если какие-то детали отсутствуют, обратитесь в Службу поддержки.

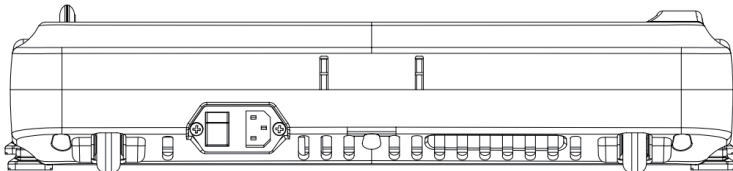
Этап 1:

Выньте беговую дорожку из упаковки и установите ее на плоскую, ровную поверхность, как показано на Рисунке 1. Вставьте кабель питания в разъем на раме.



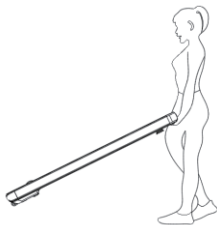
2. Включение/выключение питания:

Удостоверьтесь, что электропитание в вашем помещении работает нормально. Вставьте кабель питания в разъем на раме. Нажмите на переключатель питания. При включении загорится красная лампочка. Вы услышите щелчок. Дисплей включается автоматически.



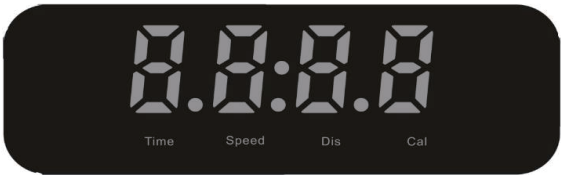
3. Перемещение беговой дорожки:

Поднимите заднюю часть беговой дорожки обеими руками, как показано на рисунке. Таким образом можно перемещать беговую дорожку на небольшие расстояния в пределах комнаты.



ФУНКЦИИ КНОПОК

Диапазон настройки:



Дисплей:

Секция дисплея	Функция
Скорость	Отображается текущее значение скорости
Время	Отображается время, прошедшее с начала тренировки или оставшееся до конца тренировки, в зависимости от выбранной программы.
Расстояние	Отображается расстояние, пройденное с начала тренировки или оставшееся до конца тренировки, в зависимости от выбранной программы.
Калории	Отображается количество калорий, сожженных с начала тренировки или количество калорий , которое необходимо сжечь до онца тренировки, в зависимости кот выбранной программы.

В режиме прямого отсчета указанные параметры отображаются поочередно в течение 5 секунд каждый. Беговая дорожка переходит в спящий режим, если не выполнять никаких действий более 10 минут. Нажмите на любую кнопку на консоли или пульте управления, чтобы выйти из спящего режима.

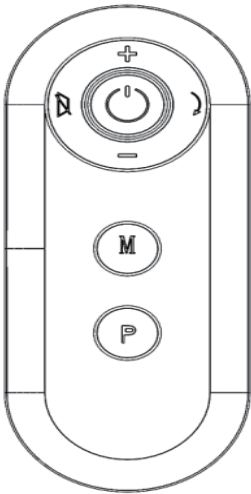
Батарейки для пульта управления CR2032 - 1 шт. (в комплекте).

Диапазон настройки:

2.Пульт управления

Использование пульта управления:

1. При первом использовании включите питание беговой дорожки.
2. Дождитесь полной загрузки дисплея (для этого потребуется 20 секунд). Нажмите и удерживайте кнопку «remote control» («дистанционное управление»). Отпустите кнопку, когда дисплей начнет мигать. Двойной звуковой сигнал означает, что соединение установлено. (Выполните эти действия также в случае, если пульт управления перестал работать).



	Кнопка «Start/Stop» («Старт/Стоп»): Если нажать на эту кнопку, беговая дорожка в течение 3 секунд начнет движение с минимальной скоростью. Если нажать на кнопку во время движения беговой дорожки, скорость начнет снижаться до полной остановки (информация о тренировке сохраняется, если не отключать питание).
	Режим обратного отсчета : Нажмите на кнопку, чтобы перейти в режим обратного отсчета в режиме ожидания. По умолчанию устанавливаются следующие значения: Обратный отсчет времени – 30 минут, расстояние – 1 км , количество калорий – 50 ккал. После завершения настройки открывается главное меню.
	Кнопки регулировки скорости: Скорость можно регулировать во время тренировки . В режиме ожидания при помощи этих кнопок можно настроить другие параметры тренировки (соответствующая функция есть на пульте дистанционного управления).
	Выбор программы тренировки : Режим ручной настройки, программы P1–P12 отображаются циклически.
	Нажмите в режиме ожидания для сброса данных тренировки.
	Включение и выключение звукового сигнала при нажатии кнопок.

Данные, отображаемые на дисплее:

РЕЖИМ	Макс. значение	Мин. значение	Значение по умолчанию
Обратный отсчет времени	99,59 мин.	5 мин.	30 мин.
Обратный отсчет расстояния	99,9 км	1 км	1 км
Обратный отсчет калорий	999 ккал	10 ккал	50 ккал
Скорость	6 КМ/Ч	1КМ/Ч	/

Тренировка:

1: Прямой отсчет времени

- A. Нажмите на кнопку «Start/Pause» («Старт/Пауза»), на дисплее начнется обратный отсчет от 3 до 1, прозвучит звуковой сигнал. После этого происходит запуск программы тренировки.
- B. Установите значение скорости при помощи кнопок «Speed+» («Скорость+») и «Speed-» («Скорость-»). Скорость изменяется с шагом 1 КМ/Ч.
- C. На дисплее отображаются текущие параметры тренировки.
- D. Если значение времени превышает 99 минут : 59 секунд, беговая дорожка автоматически останавливается.

2: Режим обратного отсчета

В любом режиме можно установить обратный отсчет времени, расстояния и калорий, увеличивая или уменьшая значение скорости. Нажмите на кнопку «Start» и беговая дорожка начнет движение со скоростью 1 КМ/Ч. Также начнется обратный отсчет заданных параметров. Во время тренировки вы можете менять скорость посредством соответствующих кнопок.

3: Программы тренировки: Нажмите на название соответствующей программы тренировки в режиме ожидания.

- A. При каждом нажатии на кнопку будет происходить переключение на следующую программу тренировки P1-P12.
- B. Используйте кнопки увеличения или уменьшения скорости для установки значения времени. Время тренировки по умолчанию составляет 30:00 минут.
- C. Нажмите на кнопку «Start», чтобы запустить выбранную программу тренировки.

Приложение: Программы тренировки P1-P12:

РЕЖИМ:		Общее установленное значение времени делится на 10 равных сегментов, для каждого из которых устанавливается определенное значение скорости, в соответствии с выбранной программой.									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	4.0	2.0
P2	Скорость	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0	1.0
P3	Скорость	2.0	4.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P4	Скорость	1.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	4.0	4.0	6.0	2.0
P5	Скорость	1.0	3.0	5.0	3.0	5.0	6.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P6	Скорость	2.0	5.0	6.0	6.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	2.0
P7	Скорость	2.0	4.0	2.0	4.0	6.0	6.0	4.0	4.0	2.0	1.0
P8	Скорость	1.0	5.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P9	Скорость	2.0	4.0	4.0	4.0	6.0	6.0	6.0	6.0	4.0	1.0
P10	Скорость	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	5.0	5.0	5.0	4.0	2.0
P11	Скорость	1.0	3.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	3.0	1.0
P12	Скорость	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	6.0	4.0	4.0	2.0	1.0

◆ Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется на заводе производителя, а также после завершения сборки. Однако со временем натяжение может становиться слабее и движение ленты может замедляться. В этом случае регулировку натяжения необходимо выполнять самостоятельно.

◆ Этапы регулировки:

- (1). Поверните регулировочный винт в направлении против часовой стрелки при помощи шестигранника
- (2). Степень натяжения следует определять для бегового полотна без нагрузки.

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 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.

Регулировка бегового полотна:

Регулировка полотна беговой дорожки выполняется с двумя целями: подтяжка или ослабление полотна и выравнивание его по центру. Беговое полотно настраивается на заводе, однако в процессе эксплуатации оно может растягиваться и смещаться с центрального положения. Это может привести к трению полотна о декоративную планку или заднюю крышку и, как следствие, к их повреждению. Растяжение полотна со временем является нормальным явлением.

Регулировка натяжения бегового полотна:

Если во время использования беговой дорожки полотно проскальзывает или движется неровно, вы можете отрегулировать его натяжение, чтобы устранить эти проблемы.

Как отрегулировать беговое полотно:

1. Вставьте шестигранный ключ соответствующего размера, в регулировочный винт с левой стороны бегового полотна и поверните ключ на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, чтобы подтянуть задний вал и увеличить натяжение полотна.
2. Повторите шаг 1 для правой стороны. Убедитесь, что оба регулировочных винта повернуты на одинаковый угол, чтобы задние валы после регулировки оставались параллельны раме.
3. Повторяйте шаги 1 и 2, пока полотно не перестанет проскальзывать.
4. Внимание: не перетягивайте полотно! Излишнее натяжение может повредить беговое полотно, подшипники валов и другие детали, увеличить нагрузку на передний и задний валы и вызвать посторонние шумы.

Если вы хотите уменьшить натяжение полотна, поверните регулировочные винты против часовой стрелки на одинаковый угол с обеих сторон.

Регулировка положения бегового полотна по центру:

Во время бега нагрузка на полотно распределяется неравномерно, поскольку давление, оказываемое ногами, различается. Это может привести к смещению полотна с центрального положения. Такое отклонение является нормальным, и, как правило, полотно возвращается в центр, когда дорожкой не пользуются.

Если полотно не выравнивается самостоятельно, необходимо отрегулировать его положение до тех пор, пока оно не будет двигаться ровно по центру.

5. Включите беговую дорожку без нагрузки и установите среднюю скорость.

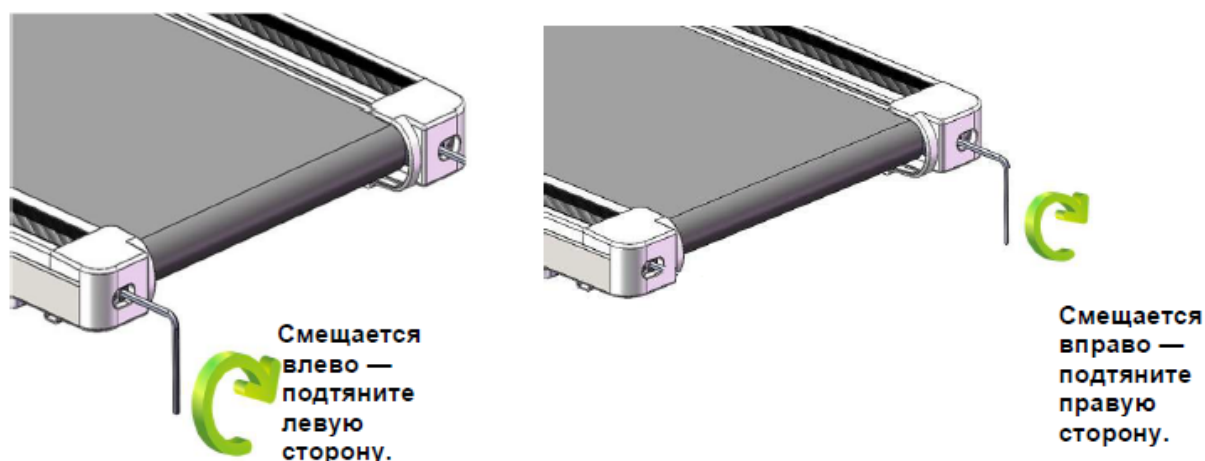
6. Наблюдайте за расстоянием между беговым полотном и левым и правым краями:

- Если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт шестигранным ключом на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- Если полотно смещается вправо, поверните правый регулировочный винт шестигранным ключом на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- Если полотно всё ещё не находится по центру, повторяйте регулировку, пока оно не будет двигаться ровно посередине.

7. После того как положение полотна выровнено по центру, установите максимальную скорость и проверьте, смещается ли полотно и насколько плавно оно движется. Если наблюдается отклонение, повторите вышеописанные шаги до полного выравнивания.

Обратите внимание: не перетягивайте вал, так как это может привести к необратимому повреждению подшипников.

Если проблему не удаётся устранить с помощью вышеуказанных шагов, необходимо повторно подтянуть беговое полотно.



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 1/4 оборота, затем правый болт - против часовой стрелки;
- Если в правую, то поверните ключом правый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а левый - против;
- Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова.
- После того, как беговое полотно движется 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.

Необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок. 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 распространилась по всей ее поверхности.

Каждые 30 часов эксплуатации или каждые 30 дней приподнимайте беговое полотно сбоку и рукой прощупайте поверхность платформы как можно дальше.

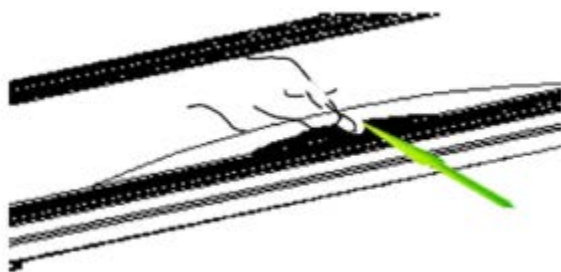
Если вы чувствуете наличие силиконового масла — дополнительная смазка не требуется.

Если поверхность сухая, следуйте приведённым ниже инструкциям по нанесению масла.

Используйте не содержащие нефтепродуктов силиконовые масла.

Как наносить смазку на беговую дорожку:

- ① Нанесите масло на поверхность под беговым полотном (как показано на рисунке ниже).
- ② Сделайте небольшое отверстие в горлышке бутылки с маслом, чтобы удобно было выдавливать смазку.
- ③ Приподнимите беговое полотно, чтобы подвести бутылку со смазкой под него, и нанесите масло в центр беговой платформы. Затем опустите полотно, прижмите место нанесения масла и вручную прокрутите полотно, чтобы равномерно распределить смазку.
- ④ Включите беговую дорожку и дайте ей поработать около одной минуты, чтобы масло равномерно распространилось перед использованием.



При отсутствии достаточного количества смазки беговая дорожка быстро выйдет из строя из-за перегрузки.

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 вилкой 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. Не запускайте тренировку, стоя на беговом полотне. Встаньте на боковые направляющие, нажмите кнопку СТАРТ, перейдите на беговое полотно после того как беговая дорожка наберет установленную скорость.
3. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
4. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов, грязи, шерсти домашних животных, жидкостей и т.п.;
5. 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;
6. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр;
7. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
8. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками уполномоченного сервисного центра;
9. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера, это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
10. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый, при запуске

беговой дорожки не стойте на беговом полотне.

11. 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;

12. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;

13. 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

Рекомендации по упражнениям

ВНИМАНИЕ:

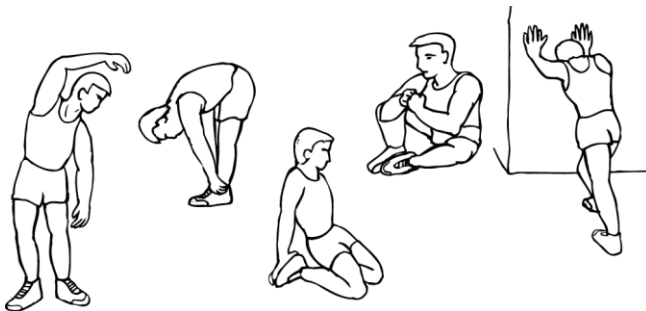
Перед началом программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если вы старше 45 лет или у вас имеются хронические заболевания. Пульсометр не является медицинским прибором. (Пульсометр не входит в комплект поставки, вы можете приобрести его отдельно). Различные факторы, например, движения пользователя, могут оказывать влияние на точность показаний пульсометра. Пульсометр предназначен только для общей оценки динамики частоты пульса.

Занятия на беговой дорожке позволяют эффективно контролировать вес, находиться в хорошей физической форме и замедлить процессы старения. Чтобы тренировки были эффективными, они должны стать частью вашей повседневной жизни. Физическое состояние в значительной мере зависит от того, насколько эффективно сердце и легкие доставляют кислород, содержащийся в крови, к мышцам и другим тканям. Насыщение мышц кислородом необходимо для ежедневной физической активности. Это называется аэробная активность. Если вы в хорошей форме, на сердце не оказывается большой нагрузки. Требуется гораздо меньше сердечных сокращений для выполнения той же работы, таким образом, сердце медленнее стареет.

Чем лучше ваша физическая форма, тем лучше вы себя чувствуете.

Разминка

Начинайте каждую тренировку с 5-10-минутой растяжки и несложных упражнений. Хорошая разминка позволяет разогреть мышцы, подготовить сердце и сосуды к физической нагрузке. Вы можете выполнять следующие упражнения на растяжку.



Диагностика и устранение неисправностей

	Код ошибки	Причина	Решение
1	E01	Неисправность связи дисплея.	1.Сигнал связи электронного управления не может быть обнаружен в вышеуказанной таблице заменить часы 2.замена нижнего управления
2	E02	Неисправность датчиков.	1.Проверьте подключение датчиков. 2.Замените контроллер.
3	E03	Перегрузка по току.	1.Замените контроллер.
4	E04	Перегрузка по апряжению.	1.Проверьте параметры входного напряжения. 2.Замените контроллер.
5	E05	Недостаточное напряжение.	1.Проверьте параметры входного напряжения. 2.Замените контроллер.
6	E06	Перегрузка.	1.Проверьте исправность системы сопротивления. 2.Замените двигатель. 3.Замените контроллер.
7	E08	Перегрев нижнего контроллера.	1.Проверьте исправность системы сопротивления. 2.Замените контроллер.
8	E09	неисправность нижнего управления.	замена нижнего управления
9	E11	Короткое замыкание.	1.Проверьте подключение кабеля двигателя 2.Заменитекабель двигателя.
10	E12	Нижний контроллер не получает сигнал от реле.	1.Замените контроллер.
11	E13	Реле не получает сигнал от компьютера.	1.Проверьте соединение кабелей. 2.Замените контроллер. 3.Замените монитор.
12	E14	Отключение предохранительного замка.	1.Повторная установка замка безопасности.

Целевая зона

После выполнения разминки начните выбранную программу тренировки.

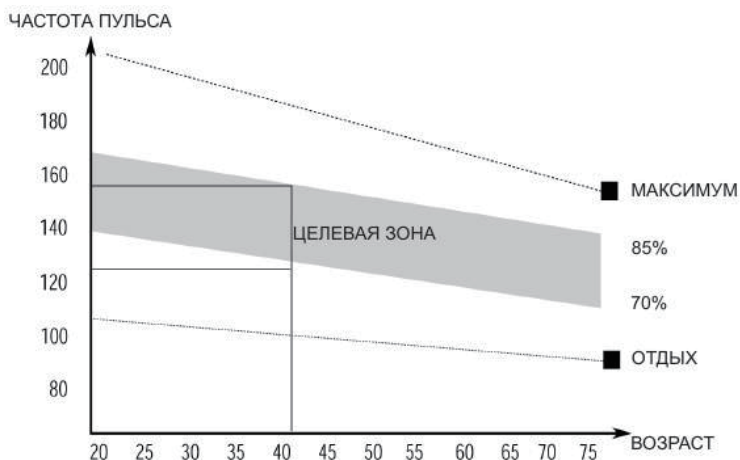
Вы должны заниматься с максимальной интенсивностью.

Дышите глубоко и не задерживайте дыхание.

Заминка

После завершения программы перейдите на медленный бег или ходьбу в течение 1 минуты.

Затем выполните 5-10-минутную заминку. Заминка повышает эластичность мышц и позволяет избежать неприятных ощущений после тренировки.



РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА В УКАЗАННОМ ДИАПАЗОНЕ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОГРАММЫ.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВЫПОЛНЯТЬ РАЗМИНКУ И ЗАМИНКУ.

Главным фактором является интенсивность тренировки. Чем дольше и интенсивнее вы занимаетесь, тем больше калорий сжигается. Программа тренировки не отличается от программы тренировки для поддержания формы. Отличается цель.