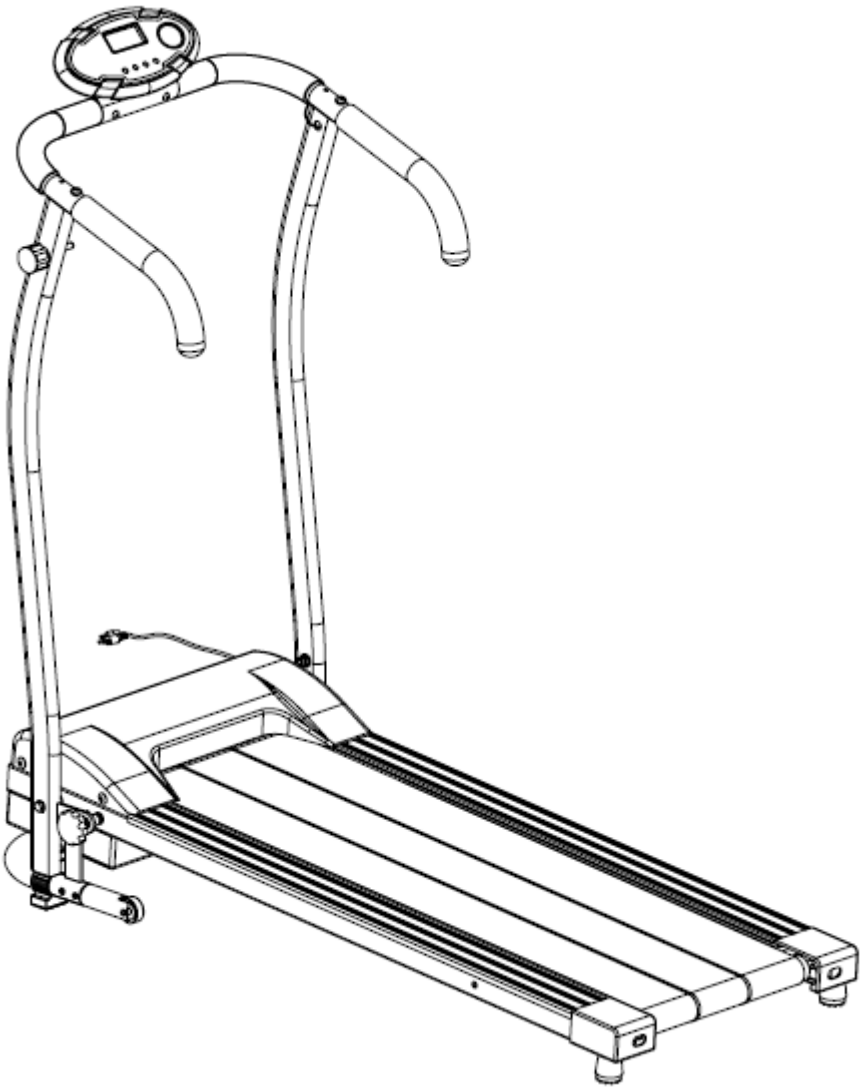
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Изделие может незначительно отличаться от изображения

Это прибор высокого напряжения. Пожалуйста, не используйте одну розетку для одновременного подключения различных приборов, потребляющих высокое напряжение. Пожалуйста, выберите отдельную розетку для этой беговой дорожки с предохранителем на 10А.

203251

Содержание

1. Инструкции по безопасности..... 3
1.1 Информация об электричестве..... 5
1.2 Общие инструкции по использованию 5
2. Краткое описание..... 6
3. Подробные инструкции по использованию..... 7
3.1 Кнопки консоли..... 7
3.2 Запуск..... 7
3.4 Измерение пульса..... 7
4. Техническое обслуживание..... 8
4.1 Очистка..... 8
4.2 Уход..... 8
4.3 Смазка полотна/деки/вала..... 8
4.4 Как убедиться, что беговое полотно смазано правильно?..... 8
4.5 Регулировка натяжения бегового полотна.....9
4.6 Балансировка бегового полотна 9
5. Советы по тренировке..... 9
6. Сборка..... 10

1. Инструкции по безопасности

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Чтобы уменьшить риск серьезного повреждения, прочитайте все важные предостережения и инструкции в этом Руководстве и все предупреждения на Вашей беговой дорожке перед началом ее использования.

1. Перед началом любых упражнений проконсультируйтесь с Вашим врачом. Это особенно важно, если Вам более 35 лет или если в прошлом Вы имели проблемы со здоровьем.

2. Владелец беговой дорожки несет ответственность за то, чтобы все пользователи были должным образом предупреждены и проинформированы обо всех возможных угрозах, связанных с использованием данной беговой дорожки.

3. Используйте беговую дорожку строго в соответствии с данным Руководством.

4. Установите беговую дорожку на ровной поверхности, обеспечив, по меньшей мере, 2,4 м сзади и 0,6 м с каждой из сторон. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхность, которая блокирует доступ воздуха. Чтобы защитить пол или покрытие, используйте специальный коврик для беговой дорожки.

5. Храните беговую дорожку внутри помещений, избегая влаги и пыли. Не устанавливайте ее в гараже, под навесом или возле воды.

6. Не используйте беговую дорожку в местах распыления аэрозолей или применения кислорода.

7. Не допускайте доступ детей до 12-ти лет и домашних животных к беговой дорожке.

8. Никогда не допускайте использование беговой дорожки двумя людьми и более

9. Надевайте спортивную одежду при занятиях на беговой дорожке. Не носите слишком свободную одежду, которая может быть затянута в беговую дорожку. Атлетическая поддерживающая одежда рекомендуется мужчинам и женщинам. Также носите спортивную обувь, не занимайтесь без обуви и не надевайте сандалии во время занятий.

10. При включении дорожки в розетку, убедитесь, что она заземлена и не исползуется другими электрическими приборами.

11. Если необходимо использовать удлинитель, используйте только трехжильный (с сечением не менее 1 кв. мм) кабель не длиннее 2 м.

12. Не допускайте попадание питающего кабеля на нагревательную поверхность.

13. Никогда не двигайте беговое полотно, пока беговая дорожка выключена. Не используйте беговую дорожку, если кабель или вилка повреждены, или беговая дорожка работает некорректно.

14. Прочитайте и поймите информацию, а затем протестируйте аварийную остановку беговой дорожки перед началом использования.

15. Никогда не нажимайте кнопку «Старт», если Вы стоите на беговом полотне. Всегда держитесь за поручни в процессе использования беговой дорожки.

16. Беговая дорожка может работать на высоких скоростях. Регулируйте скорость постепенно, чтобы избежать ее скачков.

17. Никогда не оставляйте работающую беговую дорожку без присмотра. Всегда отсоединяйте ключ безопасности, вынимайте вилку из розетки и поворачивайте тумблер питания, если беговая дорожка не используется.

18. Датчик пульса не является медицинским прибором. Различные факторы, включая движение пользователя, могут повлиять на значение пульса. Датчик пульса предназначен для определения значения пульса в целом.

19. Не пытайтесь поднять, опустить или переместить беговую дорожку в собранном виде. Вы можете поднгимать, опускать и перемещать беговую дорожку, если Вы свободно поднимаете 20 кг.

20. При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что фиксирующий элемент находится в правильном для хранения беговой дорожки положении

21. Не меняйте уровень наклона беговой дорожки, подкладывая под нее предметы

22. Регулярно проверяйте и подтягивайте все части беговой дорожки.

23. Никогда не допускайте попадания объектов в открытые части беговой дорожки.

24. **ОПАСНОСТЬ:** Всегда выключайте из розетки беговую дорожку сразу же после использования, перед процедурами очистки, обслуживания и настройки, описанными в данном Руководстве. Никогда не снимайте крышку мотора до получения инструкций от представителя сервисной службы. Не описанные в данном Руководстве виды работ должны выполняться только уполномоченным представителем сервисной службы.

25. Эта беговая дорожка предназначена для домашнего использования. Не используйте ее в коммерческих целях и в корпоративных залах.

26. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Если поставляемый кабель поврежден, он должен быть заменен производителем или его представителем с целью исключения риска. Это оборудование не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными и умственными возможностями или недостатком опыта и знаний. Для использования оборудования они должны быть проинструктированы и находиться под присмотром лиц, ответственных за их безопасность. Дети должны быть под присмотром, чтобы избежать игр с оборудованием.

27. Устанавливайте беговую дорожку на плоской, ровной поверхности с доступом к заземленной розетке, с указанными на беговой дорожке напряжением и частотой.

28. Допустимая температура эксплуатации: от 5 до 40 градусов по Цельсию. Если беговая дорожка находилась при низкой температуре, дайте ей возможность нагреться ло комнатной температуры перед включением. Если этого не сделать, можно повредить дисплей и другие компоненты.

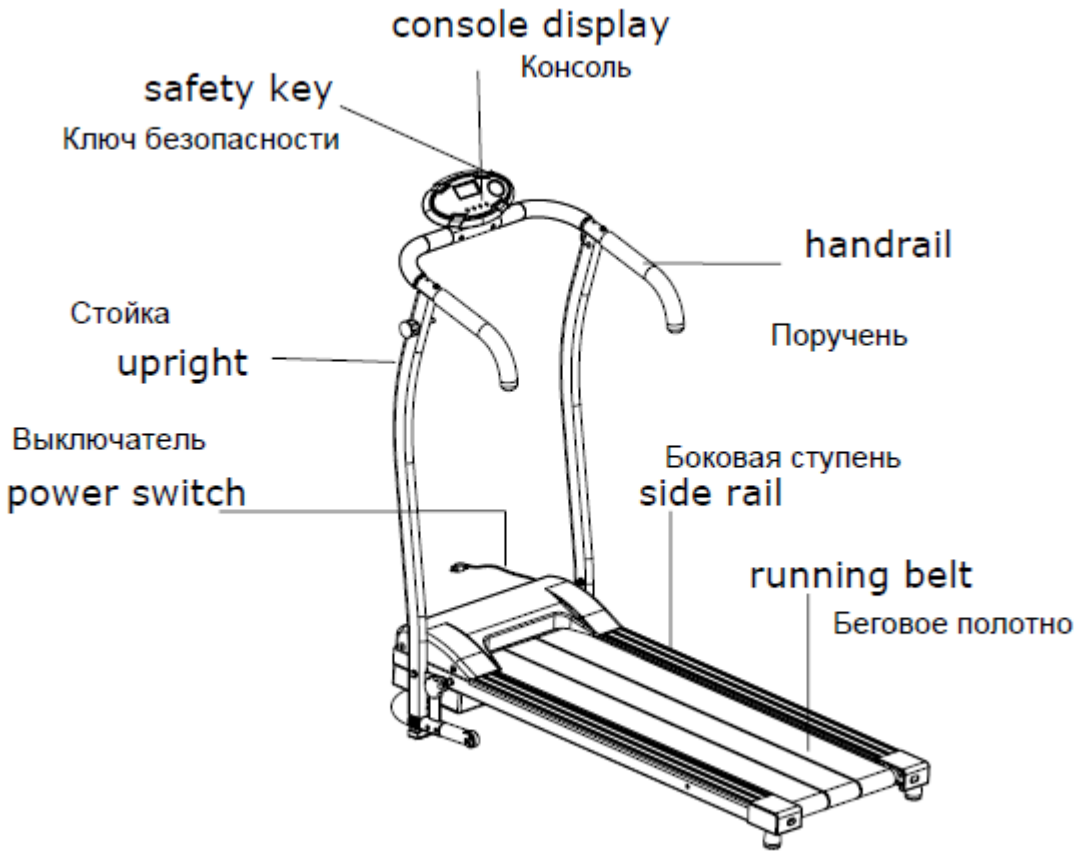
1.1 Информация об электричестве

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! НИКОГДА не используйте неисправное устройство защитного отключения (УЗО) при подключении этой беговой дорожки.
Прокладывайте шнур питания вдали от движущихся частей беговой дорожки, включая подъемный механизм и транспортировочные колеса.
НИКОГДА не снимайте любое защитное покрытие, не отключив питание.

1.2 Общие инструкции по использованию

Вы должны понимать, что изменения скорости и угла наклона не происходят мгновенно. Установите желаемую скорость на консоли и отпустите соответствующую кнопку: компьютер выполнит команду постепенно.
Будьте внимательны, занимаясь на беговой дорожке и выполняя другие действия (например, просмотр телевизора, или чтение). Это может отвлечь Вас и привести к потере равновесия, что, в свою очередь, может повлечь серьезные повреждения.
Чтобы избежать потери равновесия и травм, НИКОГДА не ставайте на движущееся полотно и не сходите с движущегося полотна.
Всегда держитесь за поручень при нажатии кнопок управления беговой дорожкой.
Ключ безопасности поставляется вместе с этой беговой дорожкой. Отсоединение ключа безопасности приведет к моментальной остановке бегового полотна. При подсоединении ключа безопасности все параметры обнулятся.
Не нажимайте на кнопки управления с чрезмерным усилием. Для управления беговой дорожкой достаточно легкого нажатия кнопок пальцем руки.

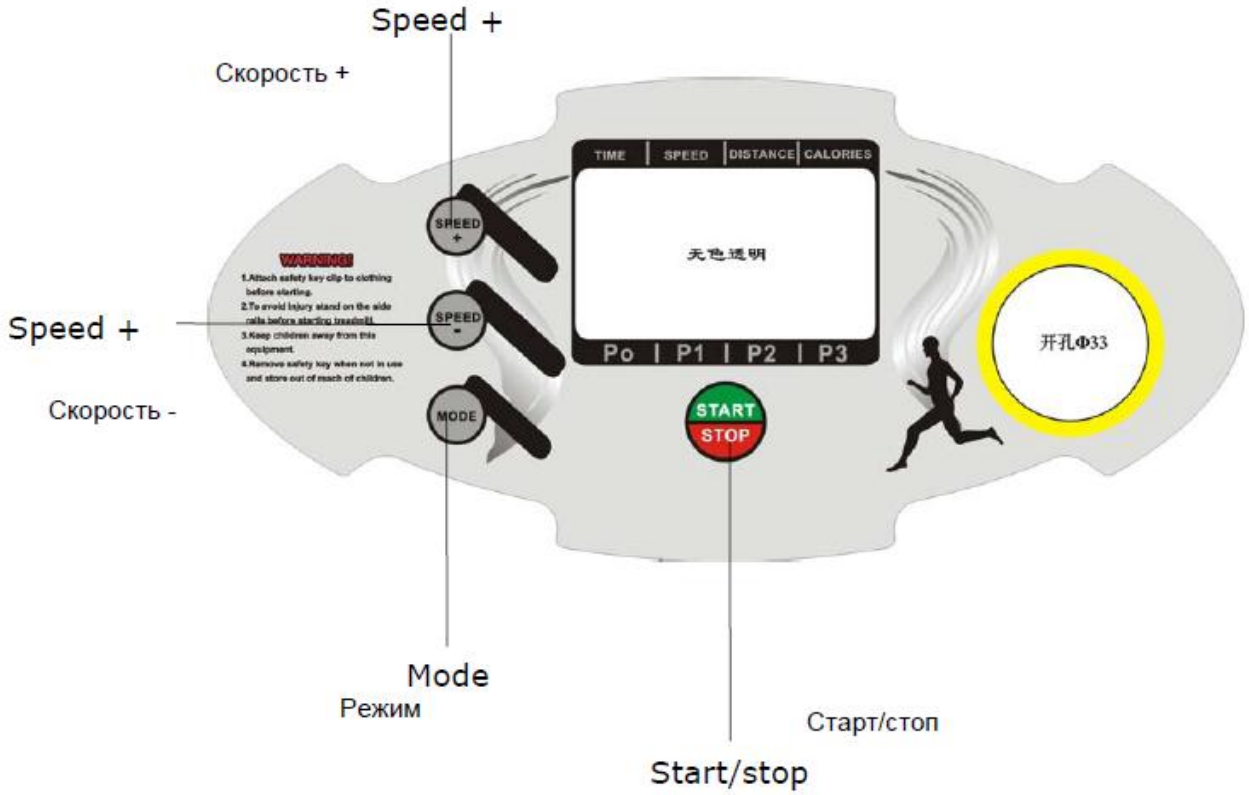
2. Краткое описание



Эта электрическая беговая дорожка поможет Вам стать физически подготовленным. Кроме прекрасного дизайна, эта беговая дорожка занимает минимум места в сложенном состоянии.

3. Подробные инструкции по использованию

3.1 Кнопки консоли



(1) “MODE” : Включите беговую дорожку, нажмите “MODE”, чтобы выбрать программу P1-P3.

(2) “START/STOP” : Нажмите эту кнопку, чтобы включить беговую дорожку. Нажмите эту кнопку повторно, чтобы остановить беговую дорожку и текущие записи.

(3) SPEED“+” : При нажатии этой кнопки, скорость увеличивается. При удерживании этой кнопки скорость растет непрерывно

(4) SPEED“-” : При нажатии этой кнопки, скорость уменьшается. При удерживании этой кнопки скорость уменьшается непрерывно

3.2 Запуск

Подключите питание беговой дорожки, вставив вилку в розетку. Затем поверните выключатель, расположенный спереди ниже защиты мотора. Убедитесь, что ключ безопасности присоединен правильно, т.к. беговая дорожка не включится без этого.

3.3 Измерение пульса

Держитесь за пульсосъемники на поручнях обеими руками. Консоль отображает Ваш текущий пульс во время тренировки. Чтобы измерить пульс, нужно держаться двумя руками за пульсосъемники.

4. Техническое обслуживание

Правильная очистка/смазка являются залогом длительной эксплуатации беговой дорожки. Использование беговой дорожки достигает максимального эффекта, когда беговое полотно и дека содержатся в чистоте.
Предупреждение! Трение полотна и деки могут играть главную роль в функционировании и сроке службы беговой дорожки. Поэтому мы рекомендуем Вам постоянно смазывать точки трения, чтобы продлить срок службы изделия. Игнорирование этой рекомендации может послужить основанием для отказа в сервисном обслуживании.
Предупреждение! Отключите шнур питания перед началом технического обслуживания
Предупреждение! Выключите беговую дорожку перед складыванием.

4.1 Очистка

Используйте мягкую и влажную тканевую салфетку для очистки края полотна и области между краем полотна и рамой. Тканевую поверхность бегового полотна следует очищать с помощью мягкой щетки и жидкого мыла один раз в месяц. После процедуры очистки части дорожки должны высохнуть. Раз в месяц Вы должны пылесосить под беговой дорожкой, чтобы избежать скопления пыли. Раз в год следует снимать защиту моторного отсека и пылесосить внутри.

4.2 Уход

Проверьте детали на предмет износа перед использованием. Всегда заменяйте изношенные и другие дефектные детали. Если есть сомнения относительно кондиционности деталей, не используйте оборудование и контактируйте с сервисной службой. Побеспокойтесь о защите коврового покрытия в случае подтекания, т.к. беговая дорожка состоит, в том числе, из смазанных деталей, которые могут подтекать.

4.3 Смазка полотна/деки/вала

Трение полотна и деки могут играть главную роль в функционировании и сроке службы беговой дорожки. Поэтому мы рекомендуем Вам постоянно смазывать точки трения, чтобы продлить срок службы изделия. Вы должны осуществить смазку после приблизительно первых 40 часов использования. Мы рекомендуем смазывать деку в соответствии со следующим расписанием:
Не частое использование (меньше 3 часов в неделю) – каждые 6 месяцев
Среднечастотное использование (3-5 часов в неделю) – каждые 3 месяца
Частое использование (более 5 часов в неделю) – каждые 6-8 недель
Процедура смазывания следующая:
1.Используя сухую мягкую ткань, протрите область между полотном и декой.
2.Нанесите смазку на внутреннюю поверхность полотна и деку (убедитесь, что беговая дорожка отключена от электросети)
3.Периодически смазывайте передний и задний валы для их безупречной работы.
Если беговое полотно, дека и валы содержатся в чистоте, повторная смазка может не понадобится в течение более 1200 часов.

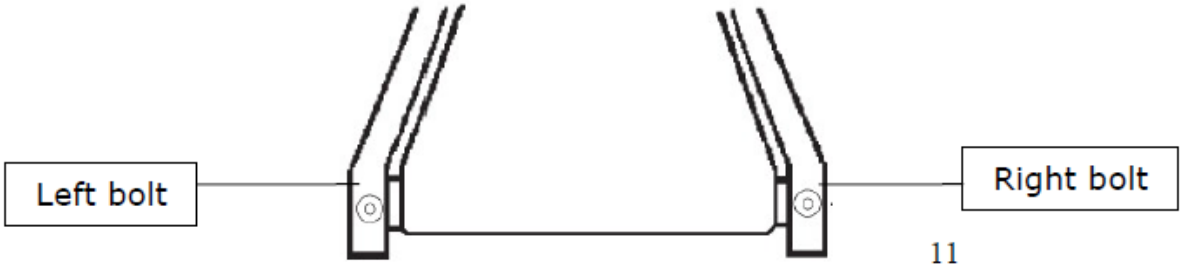
4.4 Как убедиться, что беговое полотно смазано правильно?

1.Отключите электропитание.
2.Сложите беговую дорожку.
3.Прикоснитесь к обратной поверхности бегового полотна. Если поверхность скользкая на ощупь, то смазка не нужна. Если же она сухая, то необходимо осуществить смазку с помощью силикона.

Мы рекомендуем Вам использовать силиконовую смазку, которую можно приобрести у Ваших продавцов, или в хозяйственных магазинах.

4.5 Регулировка натяжения бегового полотна

Натяжение бегового полотна имеет большое значение в обеспечении ровной и гладкой поверхности для бега. Регулировка натяжения полотна осуществляется с помощью входящих в комплект шестигранников через отверстия на заднем краю дорожки.
Подтяните задний вал так, чтобы предупредить проскальзывание на переднем вале. Поверните правый и левый болт по часовой стрелке и убедитесь в достаточности натяжения полотна. После выполнения регулировки натяжения полотна Вам следует осуществить процедуру балансировки бегового полотна. Не перетягивайте болт с излишним усилием – это может привести к его поломке или преждевременному износу.



4.6 Балансировка бегового полотна

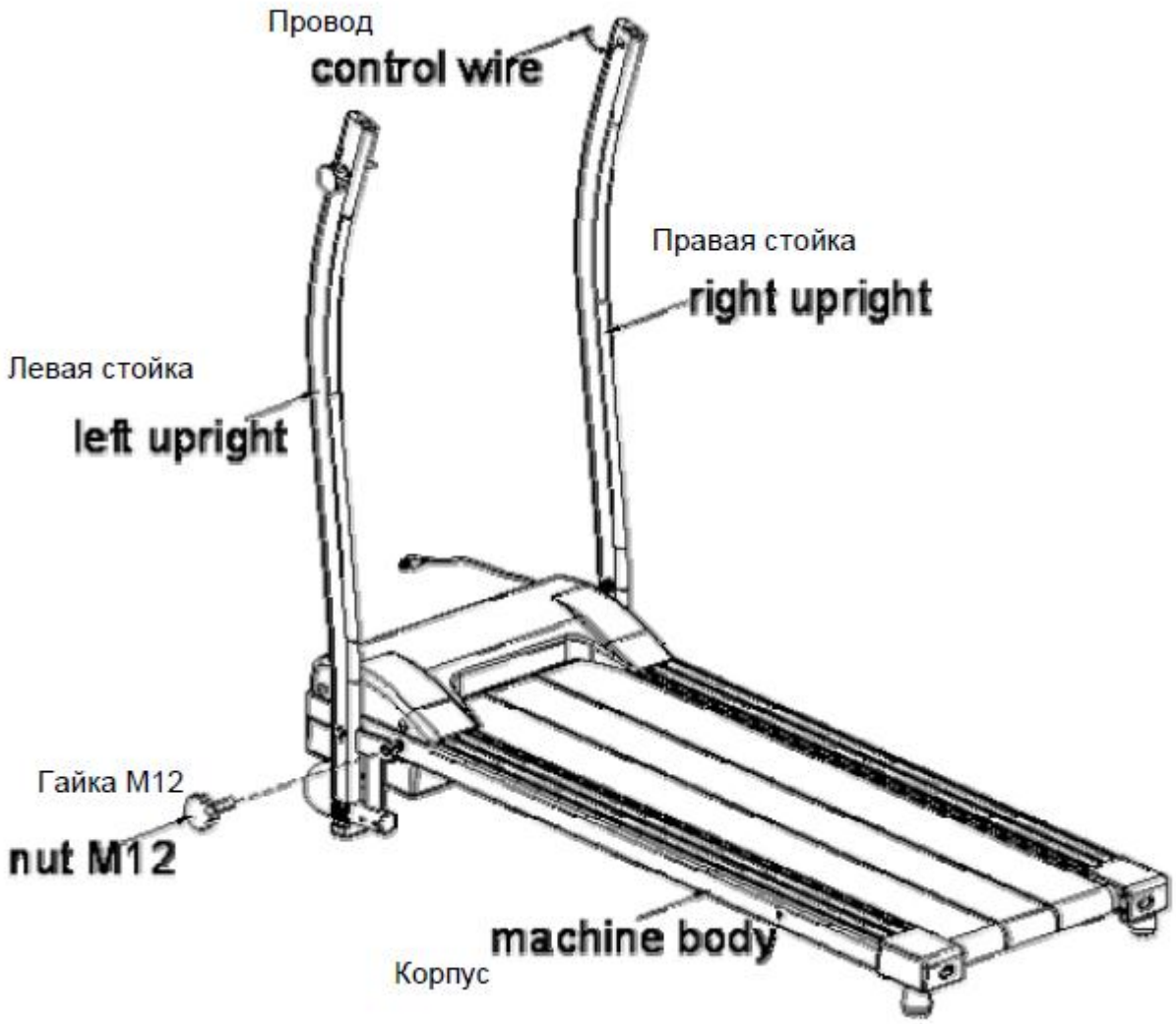
Эта беговая дорожка разработана таким образом, чтобы полотно в процессе использования находилось по центру. Это нормально, когда некоторые полотна смещаются в одну из сторон при вращении без пользователя. Через несколько минут после начала использования беговое полотно должно сместиться к центру. Если в процессе использования беговой дорожки этого не происходит, то необходимо провести следующую процедуру:
- прежде всего, необходимо установить минимальную скорость
- затем определить, в какую сторону смещается полотно
Если полотно сместилось вправо, затяните правый болт и ослабьте левый, используя 6 мм шестигранник, пока полотно не будет отцентровано. Если полотно сместилось влево, то следует подтянуть правый болт и ослабить левый, используя тот же шестигранник. Подтягивать болты следует на полоборота. Перетяжка может быть причиной повреждений полотна.

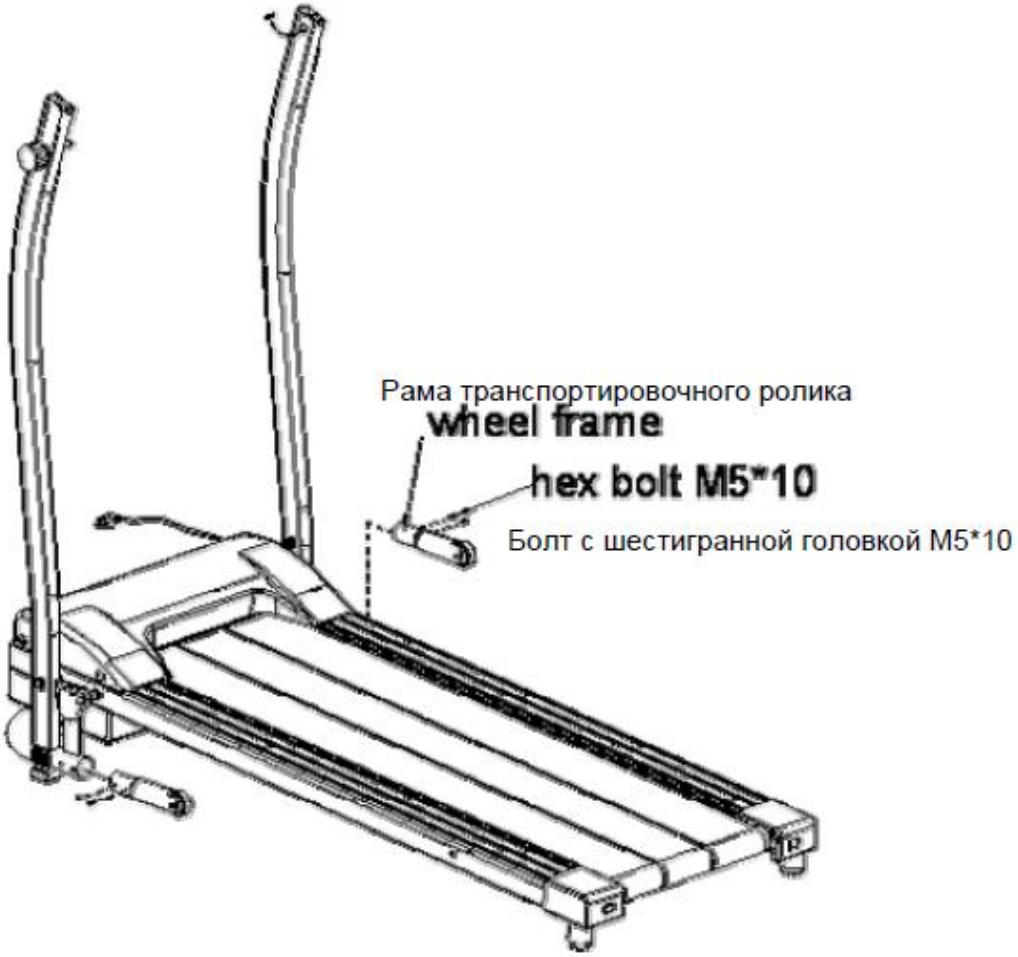
5. Советы по тренировке

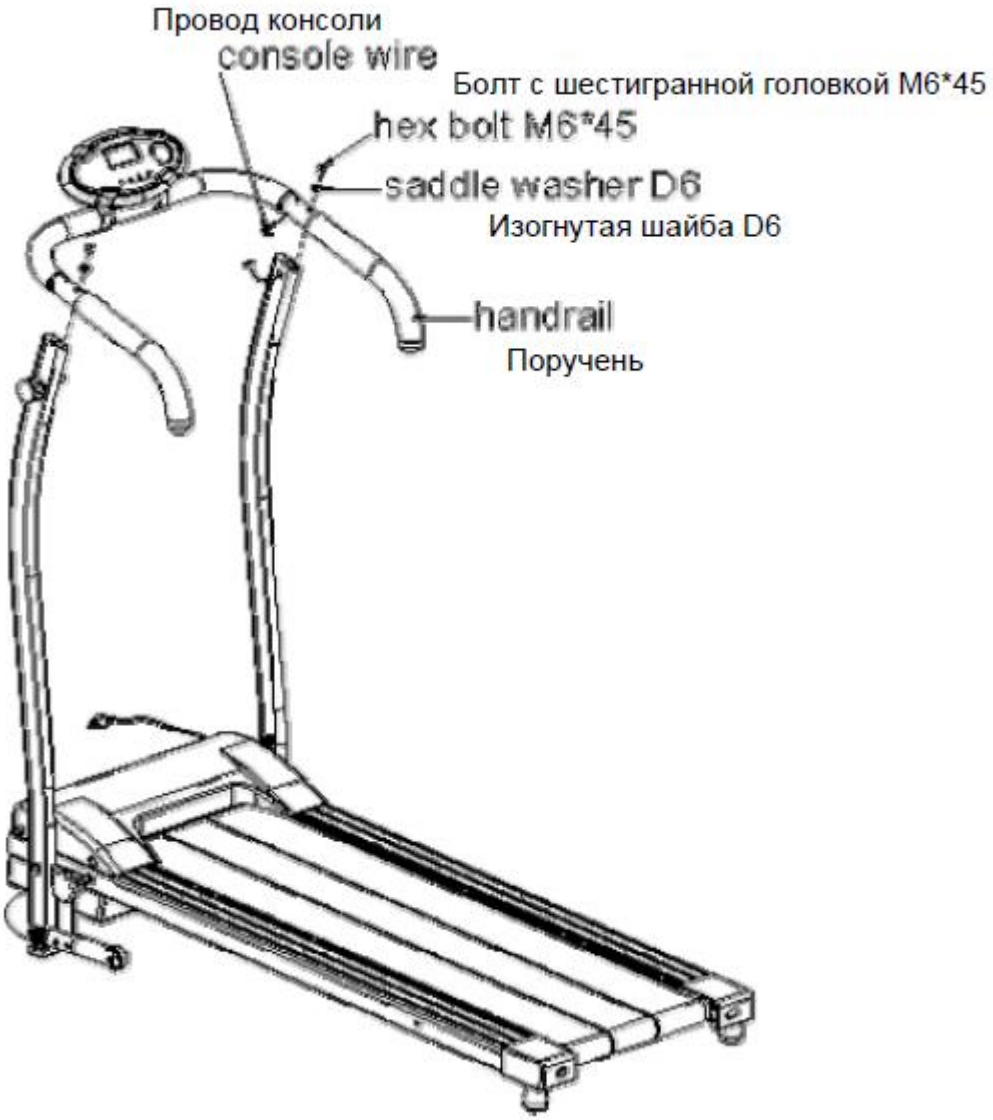
Пожалуйста, обратите внимание: перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь у врача. Это особенно актуально, если Вам больше 35 лет или если у Вас до этого были проблемы со здоровьем. Датчик пульса не является медицинским прибором. Различные факторы, включая двигательную активность пользователя, могут оказывать влияние на показатели пульса. Датчик пульса служит только для правильного выполнения упражнений и дает представление о тенденции изменения пульса в целом.

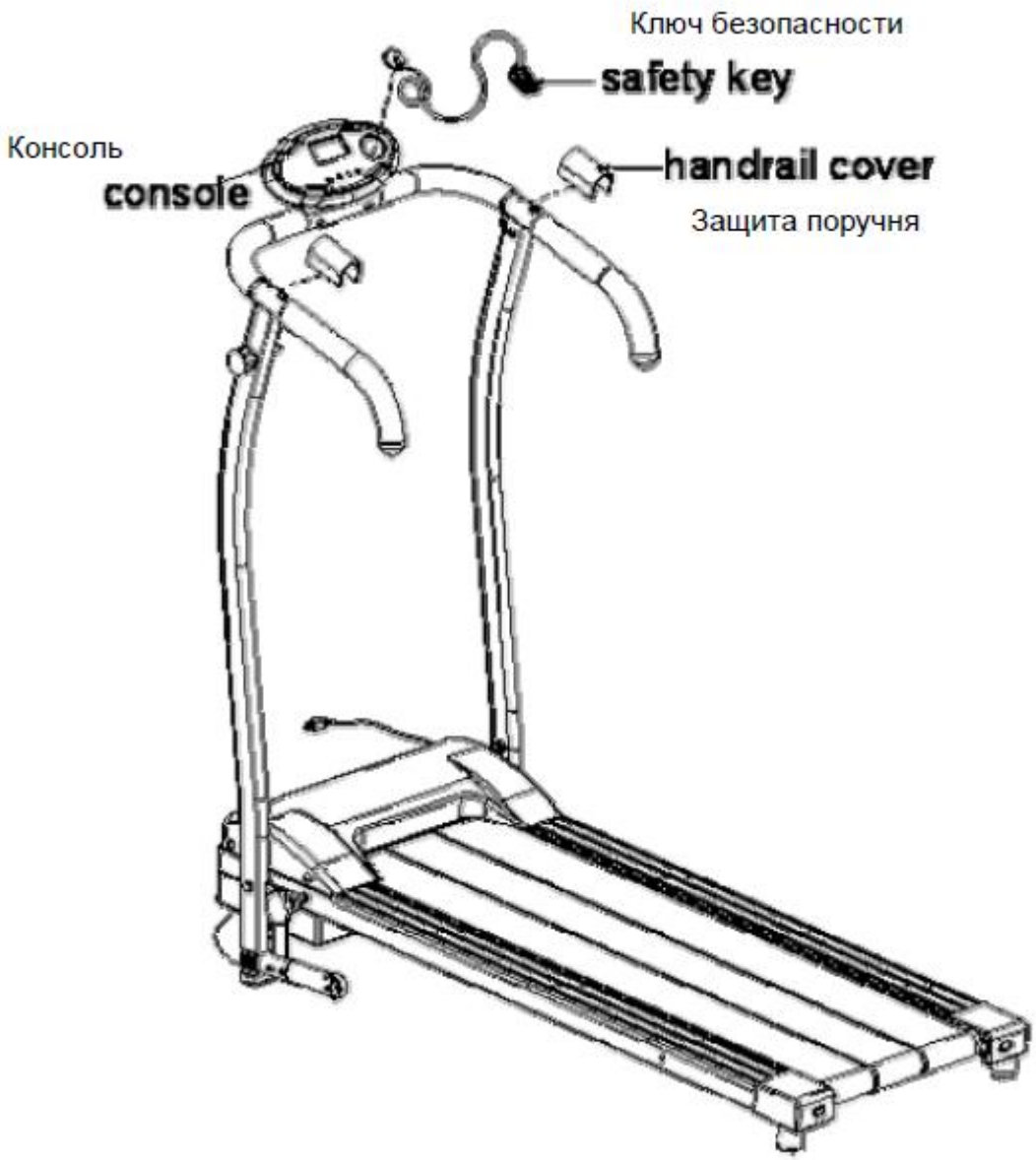
Выполнение упражнений – это прекрасный способ контролировать Ваш вес, улучшить Ваше физическое состояние и уменьшить влияние процесса старения и стрессов. Ключом к успеху являются регулярные, приносящие удовольствие упражнения, которые стали частью Вашей жизни! Состояние Ваших сердца и легких и то, как эффективно они снабжают кислородом с помощью крови Ваши мышцы, являются важным фактором хорошей физической формы. Ваши мышцы используют кислород, чтобы обеспечить достаточно энергии для ежедневной деятельности. Это называется аэробной деятельностью. Когда Вы в хорошей физической форме, Ваше сердце не работает слишком интенсивно. Оно сокращается меньшее количество раз в минуту, что уменьшает его износ.
Итак, чем лучше Ваше физическое состояние, тем Вы здоровее и лучше себя чувствуете!

6. Сборка




Рама транспортировочного ролика
wheel frame
hex bolt M5*10
Болт с шестигранной головкой M5*10


Провод консоли
console wire
Болт с шестигранной головкой M6*45
hex bolt M6*45
saddle washer D6
Изогнутая шайба D6
handrail
Поручень



Мы внимательно проверили все слова в этом руководстве. Если Вы найдете какую-то ошибку, появившуюся при печати, отнеситесь к этому с пониманием. Если изображение отличается от оригинала, то воспринимайте оригинал как окончательный и более верный, чем изображение. Просьба принять во внимание, что обо всех изменениях, связанных с усовершенствованием изделия, мы имеем право Вас не онформировать.