

Инструкция

Беговая дорожка DFC M-100I

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка DFC M-100I - смотреть на сайте](#)

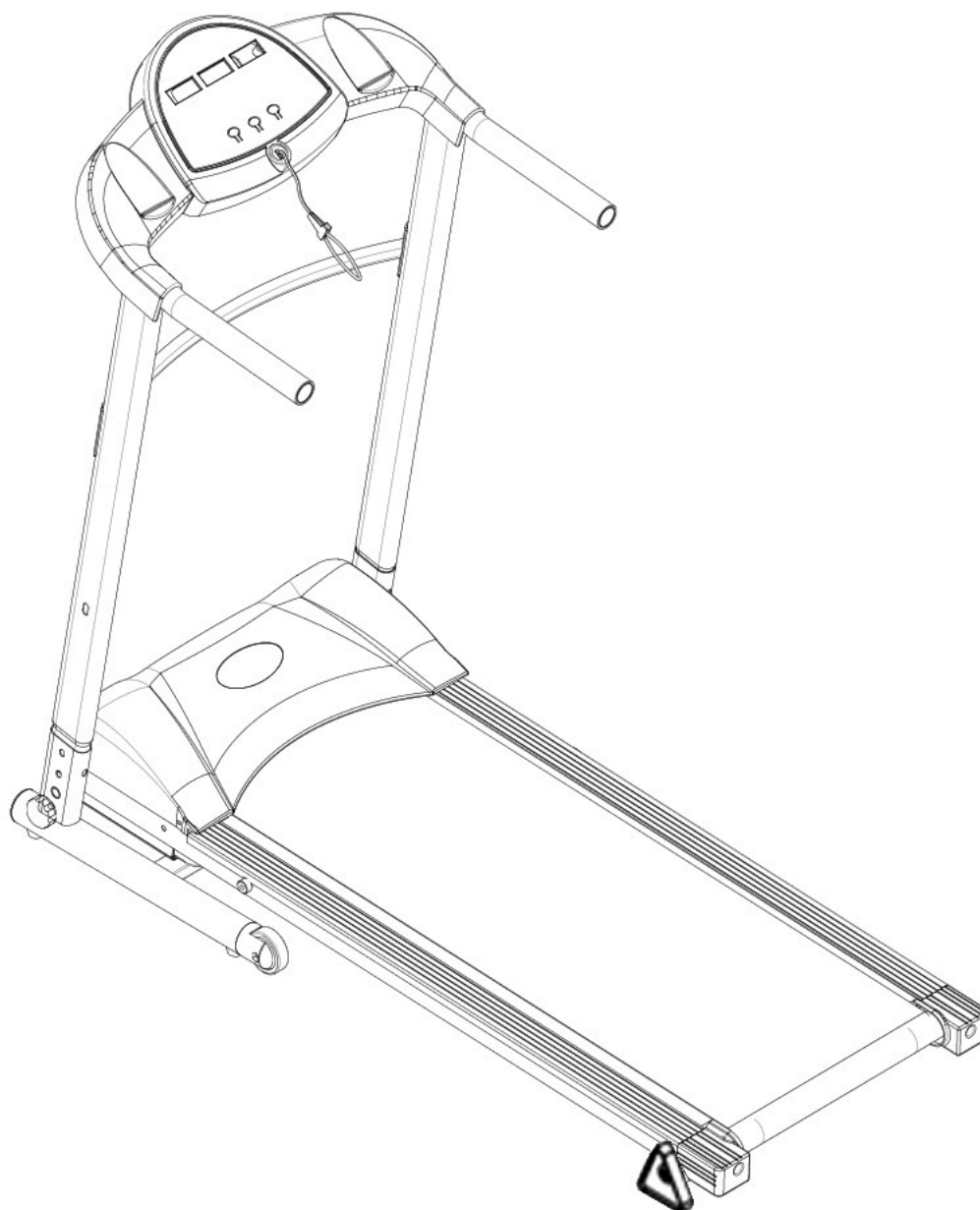
[Беговая дорожка DFC M-100I - читать отзывы](#)



ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА DFC МОДЕЛЬ M100i

(с механическим изменением угла наклона)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВНИМАНИЕ: Вес пользователя тренажера не должен превышать 110 кг.

ВНИМАНИЕ: Упражнения с интенсивной нагрузкой, что соответствует данному типу тренажера. Не приступайте к занятиям без предварительной консультации с врачом. Показатели на тренажере считаются достоверными, но не могут быть использованы в медицинских целях.

ВАЖНО:

Прочтите внимательно инструкцию перед тем, как воспользоваться тренажером. Сохраните ее для использования в будущем.

Продукт может немного отличаться от рисунка на обложке.

ВНИМАНИЕ

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Частые физические нагрузки должны быть одобрены вашим врачом. Если во время занятий вы почувствовали дискомфорт, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу. Используйте тренажер только так, как описано в руководстве. Пожалуйста, внимательно прочтите руководство перед началом использования.

Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных во время использования и когда он находится без присмотра. Устройство не предназначено для использования детьми или инвалидами, без присмотра инструктора.

Всегда надевайте подходящую одежду, в том числе спортивную обувь для занятий.

Не надевайте свободную одежду, которая может застрять в подвижных частях тренажера.

Убедитесь, что весь крепеж достаточно затянут, перед тем как начать использовать тренажер.

Тренажеру требуется периодическое техническое обслуживание, чтобы держать его в исправном состоянии.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Соблюдайте следующие правила во время использования беговой дорожки:

ОПАСНО: Чтобы снизить риск удара электрическим током соблюдайте следующее:

● **Всегда отключайте беговую дорожку от электрической розетки после использования и перед чисткой, сборкой и техническим**

обслуживанием. Замечание: Несоблюдение этих инструкций может привести к травмам и поломкам беговой дорожки.

- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра под напряжением. Обесточьте тренажер, вынув штепсель из розетки.
- Никогда не используйте данную беговую дорожку, если она имеет поврежденный шнур или вилку, если она упала или была повреждена, или если она подвергалась контакту с водой.
- Не пытайтесь производить обслуживание или регулировку, не описанные в данном руководстве. При возникновении проблемы, прекратить использование и обратиться в сервисный центр.
- Не используйте на улице.
- Не используйте аэрозоли или емкости, содержащие чистый кислород, вблизи тренажера.
- Не тяните беговую дорожку за ее шнур питания и не используйте шнур в качестве ручки.
- Необходим тщательный контроль, если тренажер используется в помещении, где находятся дети, инвалиды, или домашние животные.
- Храните в сухом месте, не используйте в сырых и влажных помещениях.
- Не накрывайте. Может произойти перегрев, что приведет к пожару, поражению электрическим током или травмам.
- Держите электрический шнур вдали от нагретых поверхностей.
- Никогда не вставляйте посторонние предметы в отверстия тренажера.
- Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
- Используйте дорожку только по прямому назначению, описанному в данном руководстве. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
- Не устанавливайте никаких острых предметов вокруг тренажера.
- Никогда не используйте тренажер, если он работает некорректно.
- Этот тренажер не должен использоваться в медицинских целях.
- Не делайте с тренажером ничего, кроме сборки и обслуживания, описанного в данном руководстве. Данное оборудование предназначено **ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**.
- Обратите внимание, что если ваш вес более 110 килограммов, то не рекомендуется использовать тренажер. Если вес пользователя превышает предельное значение, возможны серьезные повреждения оборудования и травмы пользователя.
- Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, его представителем или аналогичным квалифицированным персоналом с целью избежать опасности.
- Данный прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, осязательными или умственными способностями, или неопытными пользователями, если их не контролирует или инструктирует лицо, ответственное за безопасность пользователя.
- Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам.
- Тренажер должен располагаться на расстоянии минимум 60 см от каждой стены, на ровной горизонтальной поверхности. Убедитесь, что пространство вокруг тренажера всегда свободно во время использования.

ВНИМАНИЕ: подключайте тренажер только к заземленной сети.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

● Тренажер должен быть заземлен.

Это снижает риск поражения электрическим током. Беговая дорожка оборудована кабелем со специальным разъемом и заземляющим штекером. Вилку следует вставлять в сетевую розетку, установленную и заземленную в соответствии со всеми местными нормативами и правилами.

ОПАСНО: неправильное подключение разъема с заземлением может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком, если у вас есть сомнения относительно того, правильно ли тренажер заземлен. Не меняйте вилку, поставляемую с беговой дорожкой. Если она не подходит к вашей розетке, замените розетку, обратившись к специалисту.

- Это устройство должно быть подключено к заземленной сети 220 В 50 Гц.
- Держите руки подальше от движущихся частей. Никогда не ставьте руки, ноги под беговую дорожку.
- Не используйте беговую дорожку на ковре.
- Перед каждым использованием проверьте, что беговое полотно выровнено и отцентрировано и весь крепеж затянут надлежащим образом и безопасен.

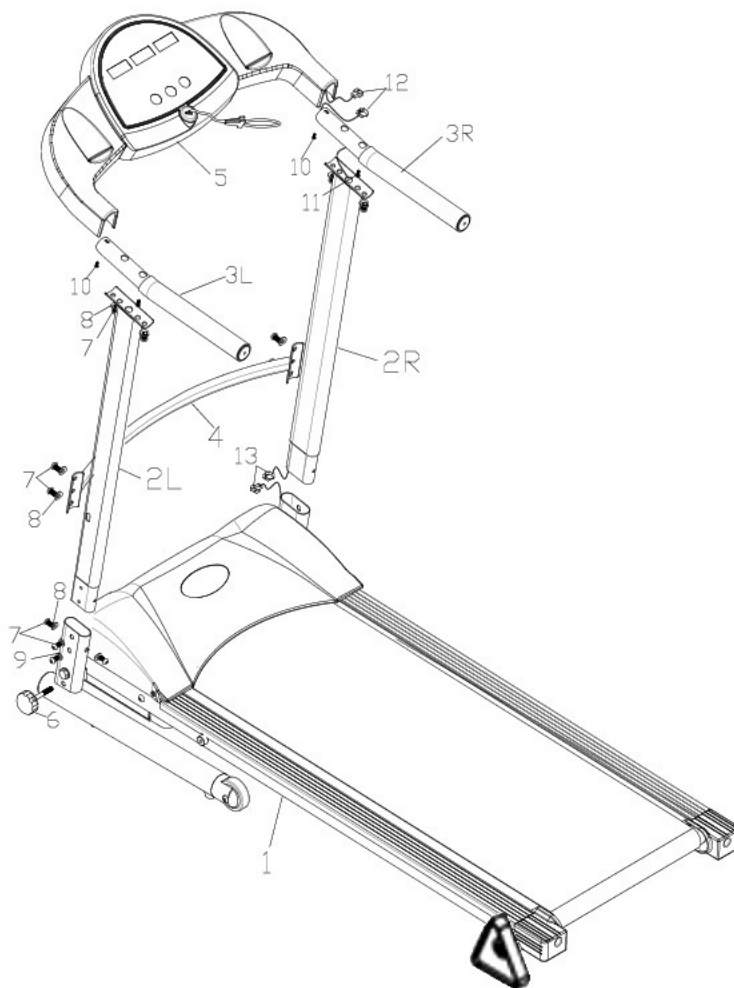
УХОД

- Прежде чем продолжить, убедитесь что тренажер обесточен и вилка вынута из розетки.
- Не разбирайте и не чините самостоятельно тренажер. При обнаружении поломки, обратитесь к импортеру и не используйте тренажер, пока его не починят.
- Не используйте для чистки электрические приборы.
- Проверяете тренажер регулярно, минимум один раз в неделю.
- Используйте мягкую влажную тряпку для протирания тренажера. Не допускайте контакта с водой и ударов. Безопасность тренажера поддерживается за счет регулярных проверок на наличие повреждений и износа. Проверка включает в себя осмотр болтов, гаек, движущихся частей, втулок, подшипников и т.д.
- Особенно обратите внимание на важные компоненты (компьютер, ключ безопасности, беговое полотно и крупные и мелкие панели).
- Поврежденные детали должны быть немедленно заменены и тренажер не должен использоваться, пока не будет отремонтирован.
- *Для снижения нагрузки на электромотор беговой дорожки и более плавного движения полотна, его необходимо периодически смазывать, используя специальную силиконовую смазку. Удобнее использовать спрей. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 300 км или 30 часов пробега полотна. Для смазки немного оттяните беговое полотно, равномерно нанесите небольшое количество силикона на деку, как можно ближе к центру.*

При открытии коробки, вы найдете следующие компоненты:

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ:

№	Наименование	Спецификация	Шт
1	Осн. рама		1
2	Основание поручня	L/R	2
3	Поручень	L/R	2
4	Поперечина		1
5	Консоль		1
6	Ручка	M8	1
7	Болт	M8	16
8	Шайба	∅ 8	12
9	Шайба	∅ 8	4
10	Болт	ST4*12	2
11	Болт	ST4*15	2
12	Кабель		1
13	Кабель		1



СБОРКА

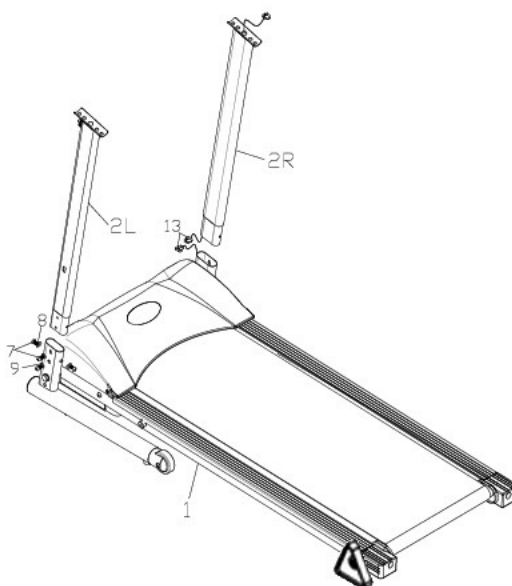
Внимание:

Не подключайте беговую дорожку к сети, пока окончательно не соберете тренажер.

ШАГ 1:

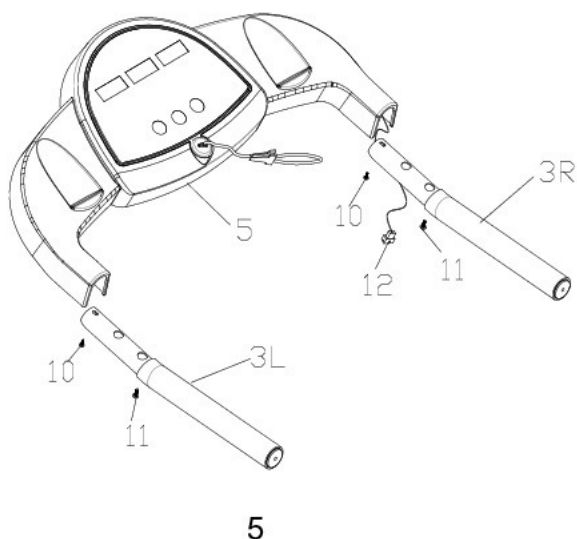
Вскройте упаковку, вытащите несущую раму и другие компоненты и расположите их на полу на свободном пространстве.

Соедините провода (13), вставив каркас поручней (2L и 2R) в несущую раму (1). С помощью восьми болтов (7), четырех шайб (9) и четырех полукруглых шайб (8) прикрепите каркас поручней (2L и 2R) к несущей раме (1).



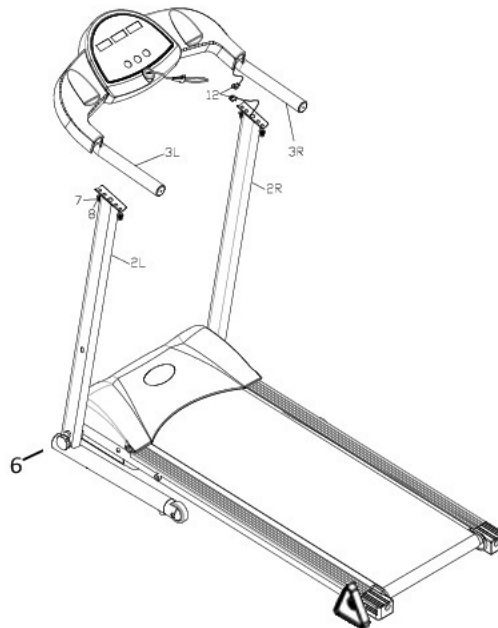
ШАГ 2:

С помощью двух болтов (10) и двух болтов (11) прикрепите компьютер (5) к поручням (3R и 3L).



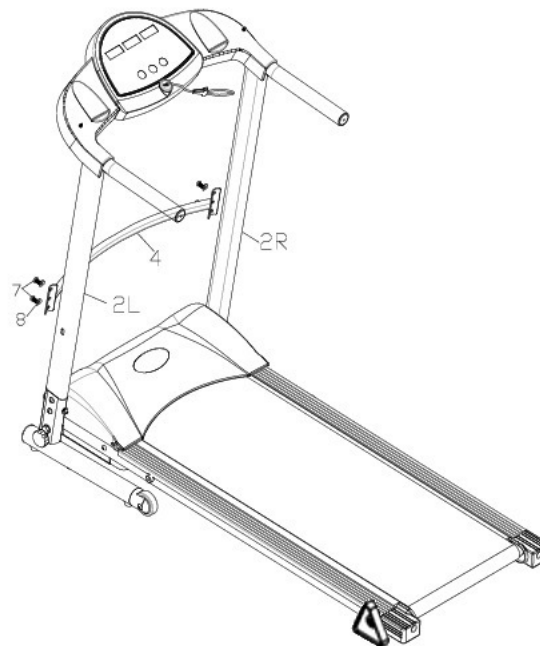
ШАГ 3:

Соедините провода (12). Используя четыре болта (7) и четыре полукруглые шайбы (8) закрепите поручень (3R и 3L) к основанию поручня (2L и 2R). Прикрепите фиксатор (6) с левой стороны несущей рамы (1).



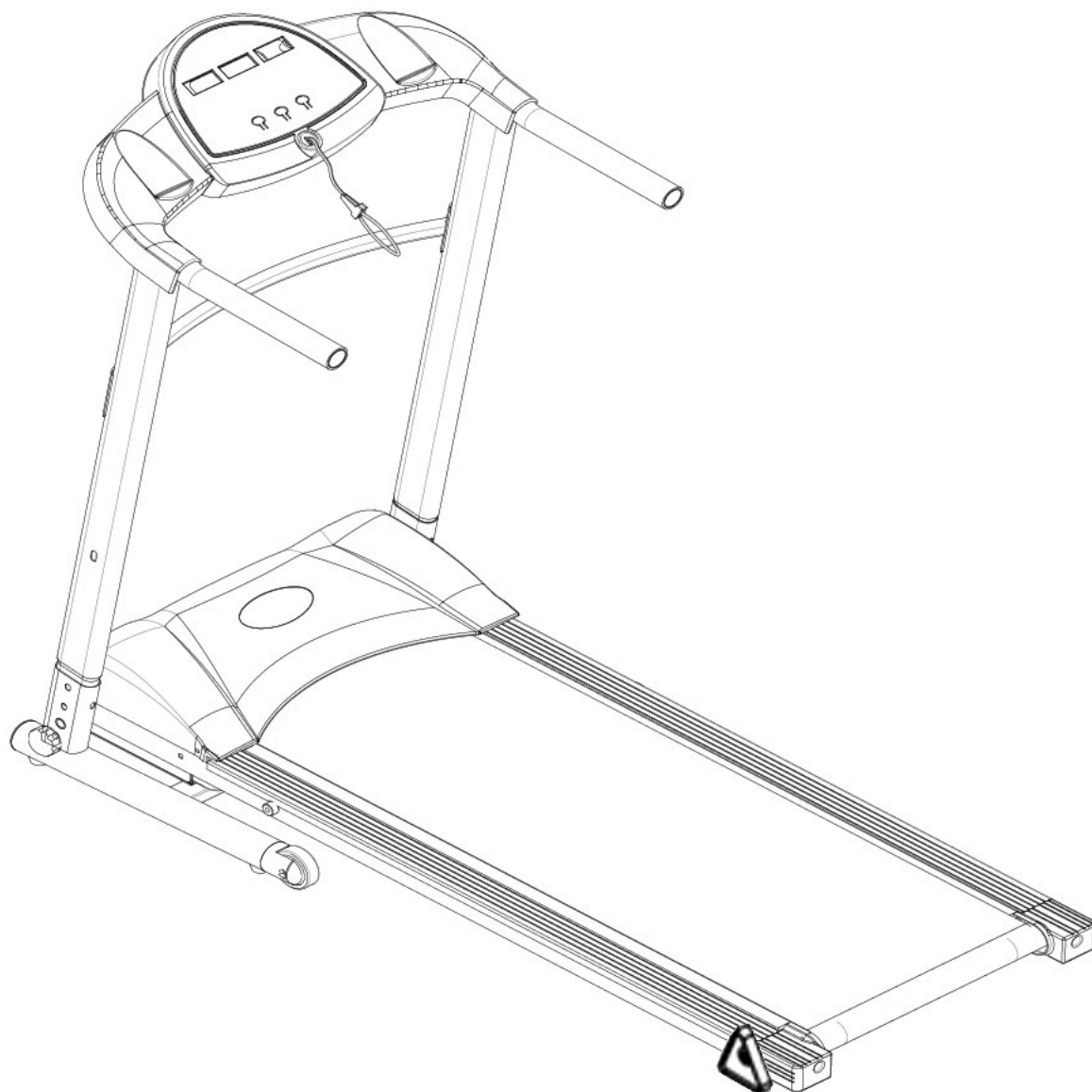
ШАГ 4:

С помощью четырех болтов (7) и четырех полукруглых шайб (8) закрепите поперечину (4) к основанию поручней слева (2L) и справа (2R).



ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ВИД :

ВНИМАНИЕ: убедитесь, что все БОЛТЫ и ФИКСАТОРЫ надежно затянуты.



СЛОЖИТЬ И РАЗЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЕР

КАК СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ:

ЗАМЕЧАНИЕ: убедитесь, что выключатель находится в положении "выкл" ('OFF') и шнур питания отсоединен от электрической розетки.

1. Выкрутите ручку (6) из отверстия S2.
2. Поднимайте заднюю часть рамы беговой дорожки пока фиксатор (6) не попадет в отверстие S1 и закрутите его.

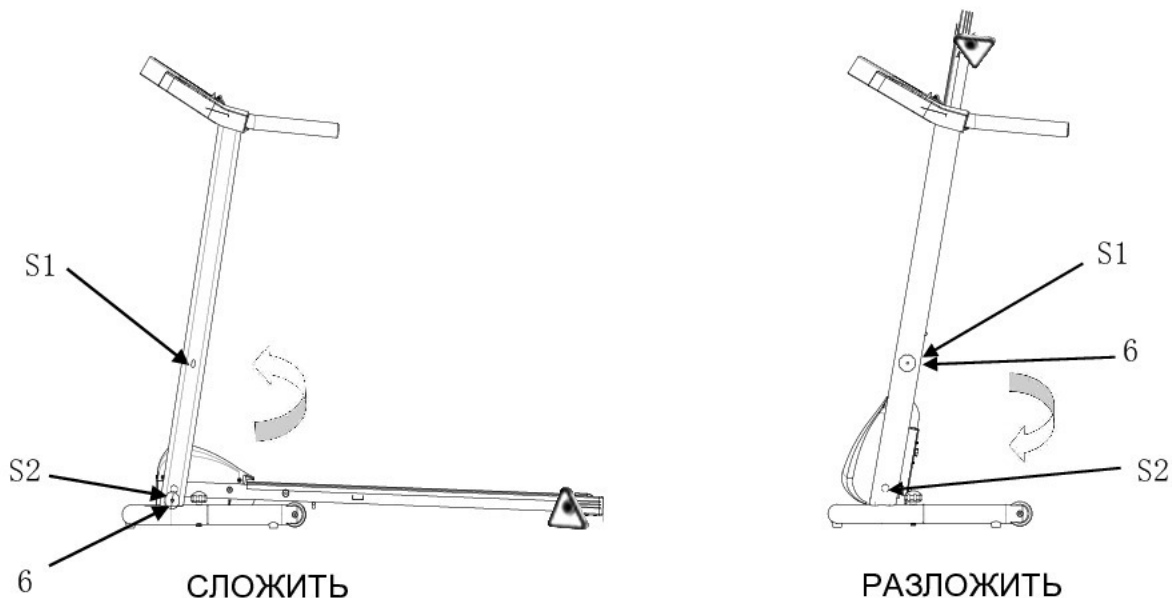
Замечание: убедитесь, что ручка (6) плотно закручена перед тем, как передвигать тренажер.

ВО ИЗБЕЖАНИИ ТРАВМИРОВАНИЯ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО КРЕПКО ДЕРЖИТЕ РАМУ ПРИ ОПУСКАНИИ И ПОДНИМАНИИ.

КАК РАЗЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

1. Выкрутите ручку (6) из отверстия S1.
2. Затем аккуратно опустите заднюю часть рамы беговой дорожки.
3. Вставьте ручку (6) в отверстие S2 и крепко затяните.

Замечание: не стойте под платформой, когда она опускается



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ

- Подключите шнур питания к электрической розетке и нажмите выключатель. Тренажер готов к использованию.
- Убедитесь, что хорошо размялись перед тренировкой, иначе возможны растяжения и травмы.
- Тренировку желательно начинать через 1-2 часа после принятия пищи.
- Начинайте тренировку и увеличивайте нагрузку постепенно. Вам будет достаточно 30 минут, три раза в неделю, для начала.
- Когда беговое полотно начинает двигаться, всегда стойте на боковых подножках.
- В конце каждой тренировки потратьте несколько минут на растяжку, чтобы немного охладить организм, предотвратить травмы, судороги и растяжения.

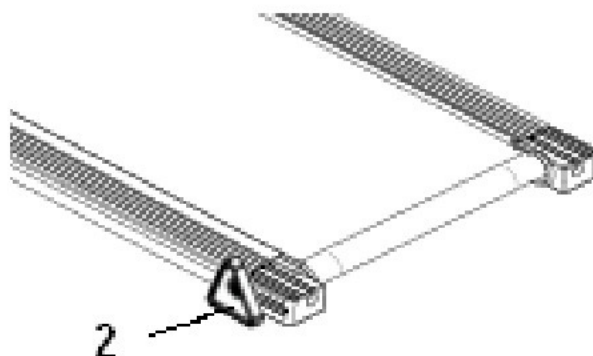
ВНИМАНИЕ:

Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности надежно вставлен в консоль, а зажим надежно прикреплен к вашей одежде. Всегда вначале вставляйте на боковые подножки, а не на беговое полотно. Переходите с подножек на беговое полотно, когда скорость не более 1.0км/ч.

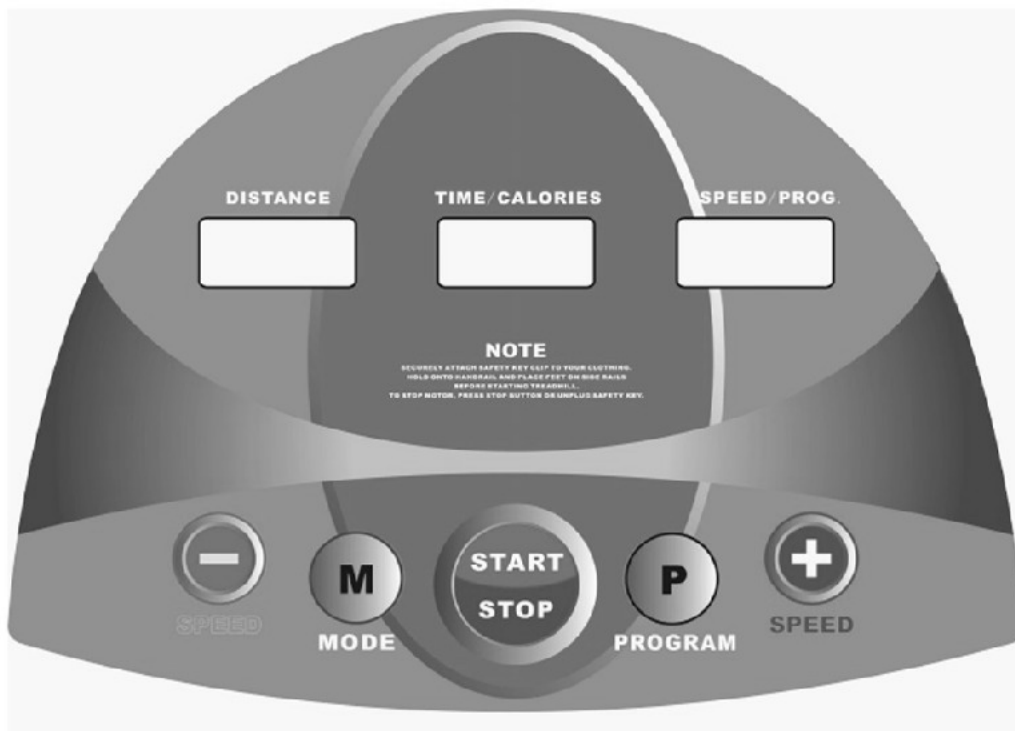
РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА

Эта модель оснащена устройством регулировки угла подъема бегового полотна. Диапазон изменения: 0 - 3 - 5%.

Для того, чтобы изменить угол подъема, приподнимите заднюю часть рамы, установите регулятор (2) в нужное положение, после чего - опустите раму.



КОНСОЛЬ



БЫСТРЫЙ СТАРТ:

Вставьте ключ безопасности в консоль а затем переведите выключатель, расположенный на передней панели тренажера, в позицию ВКЛ (ON).

Нажмите кнопку СТАРТ и экран ВРЕМЯ начнет обратный пятисекундный отсчет, показывая на ЖК мониторе "5-4-3-2-1", перед тем как беговое полотно начнет двигаться. Беговое полотно начнет двигаться со скоростью 1.0 км/ч.

Вы можете нажать кнопку СКОРОСТЬ "+" или "-", чтобы увеличить или уменьшить скорость бегового полотна во время занятий. Каждое нажатие на кнопку изменяет скорость на 0.1 км/ч. Скорость меняется от 1.0 км/ч до 10 км/ч. Нажмите кнопку СТОП, чтобы остановить беговое полотно. Для немедленной остановки, вытащите ключ безопасности, беговое полотно автоматически остановится и на экране появятся символы E07.

КНОПКИ НА КОНСОЛИ:

СТАРТ/СТОП: Нажмите кнопку Старт, чтобы начать тренировку. Когда беговая дорожка работает, нажмите кнопку СТОП, чтобы остановить её.

УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ: нажмите кнопку СКОРОСТЬ "+", чтобы увеличить скорость.

УМЕНЬШЕНИЕ СКОРОСТИ: нажмите кнопку СКОРОСТЬ "-", чтобы уменьшить скорость.

РЕЖИМ: нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы ввести данные для тренировки и перейти к следующему параметру.

ПРОГРАММА: нажмите кнопку ПРОГРАММА, чтобы выбрать режим встроенной тренировки или ручной режим. Вы можете выбрать программы: **P1,P2,P3,P4,P5.**

ФУНКЦИОНАЛ КОНСОЛИ:

На панели консоли отображаются три информационных экрана: **ДИСТАНЦИЯ, ВРЕМЯ/КАЛОРИИ** и **СКОРОСТЬ/ПРОГРАММА.**

ДИСТАНЦИЯ: показывает расстояние. Расстояние начинает отсчитываться от 0:00 км с периодом 0.01 км до максимального значения в 99.99 км.

ВРЕМЯ: показывает время, прошедшее с момента нажатия кнопки **СТАРТ.** Время начинает отсчитываться от 0:00 с периодом в 1 секунду до максимального значения 99:59 минут.

После нажатия на кнопку **СТАРТ. ВРЕМЯ** начнет обратный отсчет в течение 5 секунд на ЖК-экране "5-4-3-2-1" перед тем как беговое полотно начнет двигаться. Если вы потяните за шнур безопасности во время упражнений, беговое полотно автоматически остановится и на экране отобразится E07.

КАЛОРИИ: показывает расход калорий, рабочий диапазон от 0 до 999ккал.

SPEED: символы КРН(километры в час) показывают скорость с точностью до 0.1 км/ч. Нажмите кнопку **СКОРОСТЬ "+"** или **"-",** чтобы **увеличить или уменьшить скорость бегового полотна от 1 км/ч до 10 км/ч.**

PROG.: показывает номер программы P1,P2,P3,P4,P5.

Перед тем, как закончить тренировку всегда:

1. Позвольте вашему телу немного остыть и уменьшить частоту сердечных сокращений до завершения тренировки.
2. Удерживая поручни, нажмите на кнопку замедления (Slow speed). Замедлите ваш темп до режима легкой прогулки.
3. Убедитесь, что беговое полотно полностью остановилось до того, как вы спуститесь с тренажера.

В КОНЦЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ:

1. Вытащите ключ безопасности из консоли.
2. Обесточьте дорожку с помощью выключателя.
3. Всегда храните и располагайте шнур питания так, чтобы он был виден и свободно лежал.
4. Отключите шнур питания от электрической розетки. Это особенно важно, если вы не собираетесь использовать беговую дорожку в течение длительного периода времени.
5. Протирайте все поверхности беговой дорожки с помощью сухой салфетки или тряпки, уделяя особое внимание поручням, панели контроллера, беговому полотну и другим компонентам тренажера.

ХРАНЕНИЕ

- Храните беговую дорожку в чистом и сухом помещении. Убедитесь, что выключатель переведен в положение "ВЫКЛ" и дорожка не подключена к розетке.

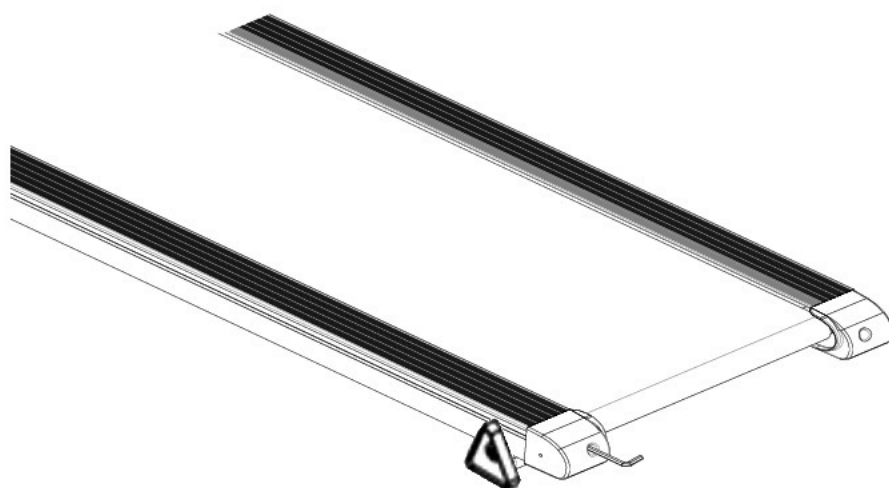
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

- Заблокируйте фиксатор прежде, чем передвигать тренажер.
- Беговая дорожка оснащена колесами для простоты транспортировки. Перед тем, как двигать тренажер, обесточьте его, переведя выключатель в положение "ВЫКЛ" ("OFF") и вынув шнур питания из розетки. Наклоните несущую раму беговой дорожки, а затем переместите беговую дорожку в нужное место.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговое полотно регулируется на производстве, но оно может сместиться при транспортировке и использовании. После длительного использования тренажера, беговое полотно может растянуться. Если беговое полотно сместилось **влево**, включите беговую дорожку с помощью выключателя и запустите беговое полотно со скоростью 2-3 км/ч. Используя шестигранник, поверните левый регулировочный болт заднего ролика на 1/4 оборота по часовой стрелке. Вы увидите как беговое полотно смещается обратно к центру. Повторяйте эту процедуру, пока полотно не отцентрируется. Если беговое полотно сместилось **вправо**, включите беговую дорожку с помощью выключателя и запустите беговое полотно со скоростью 2-3 км/ч. Используя шестигранник, поверните правый регулировочный болт заднего ролика на 1/4 оборота по часовой стрелке. Вы увидите как беговое полотно смещается обратно к центру. Повторяйте эту процедуру, пока полотно не отцентрируется.

Если беговое полотно проскальзывает во время использования, отключите и включите снова беговую дорожку. Используя шестигранник, поверните оба регулировочных болта на 1/4 оборота по часовой стрелке, включите беговую дорожку с помощью выключателя и запустите беговое полотно со скоростью 2-3 км/ч. Вам следует пройтись по беговому полотну, чтобы убедиться, что оно не проскальзывает. Повторяйте описанную выше процедуру до тех пор, пока полотно не перестанет проскальзывать.



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

