

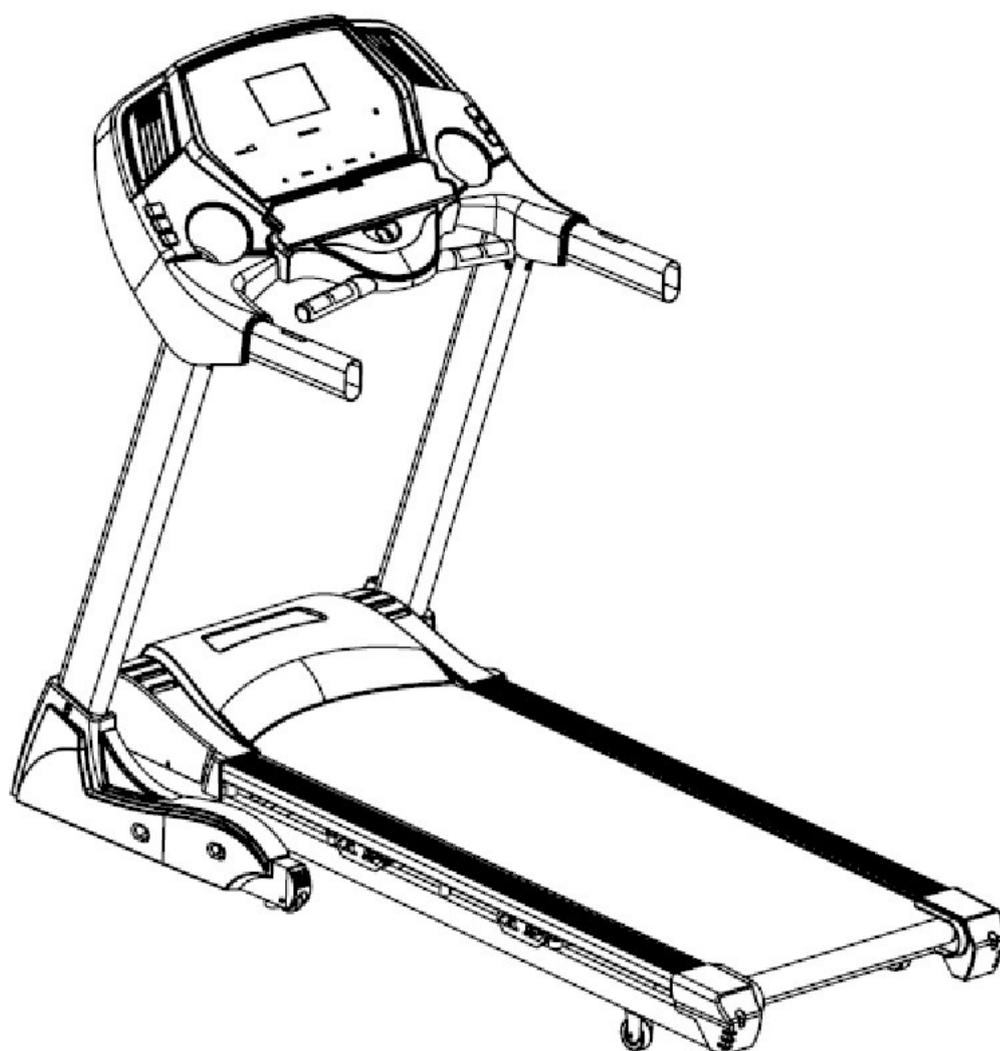
# **Инструкция**

## **Беговая дорожка DFC M-800**

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка DFC M-800 - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка DFC M-800 - читать отзывы](#)



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**  
***ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА DFC***

**M-800**

ПРОЧТИТЕ ВНИМАТЕЛЬНО ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ.  
СОХРАНИТЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

<b>1. ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....</b>	<b>4</b>
2.1. Безопасность .....	4
2.2. Инструкция по заземлению .....	4
<b>3. УДАЛЕНИЕ УПАКОВКИ.....</b>	<b>5</b>
<b>4. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.....</b>	<b>6</b>
<b>5. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	<b>7</b>
5.1. Консоль .....	7
5.2. Описание программ.....	10
5.3. Хранение беговой дорожки.....	16
<b>6. УПРАЖНЕНИЯ И ФИТНЕС ИНСТРУКЦИИ.....</b>	<b>17</b>
6.1. С чего начать.....	17
6.2. Разминка и упражнения после тренировки.....	18
<b>7. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК И ОБСЛУЖИВАНИЕ.....</b>	<b>19</b>
7.1. Обслуживание .....	19
7.2. Общие ошибки и их устранение.....	21
<b>8. СПИСОК ДЕТАЛЕЙ .....</b>	<b>23</b>
<b>9. СБОРОЧ ЧЕРТЕЖ.....</b>	<b>24</b>

## 1. ВВЕДЕНИЕ

---

Спасибо, что выбрали беговую дорожку M-800. Разработанная в соответствии со строгими стандартами индустрии здоровья и фитнеса, беговая дорожка предназначена для личного использования и рассчитана на постоянное ежедневное использование.

Прочитайте внимательно всю инструкцию перед использованием тренажера. Владелец обязан проконтролировать, чтобы все пользователи были осведомлены о мерах предосторожности. Несоблюдение этих инструкций может привести к серьезным травмам, или поражению электрическим током. Мы не несем ответственности за травмы или повреждение имущества, спровоцированные ненадлежащим использованием этого продукта.

Правильная установка и регулярное техническое обслуживание необходимы для обеспечения безопасности.

## 2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

---

### 2.1. Безопасность

- Беговая дорожка должна быть собрана в соответствии с инструкциями по сборке в данном руководстве.
- Расположите беговую дорожку на чистой и сухой поверхности. Не ставьте на ковер, так как это нарушит поток надлежащей вентиляции под беговой дорожкой.
- Не надевайте во время тренировки слишком свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажера.
- Носите соответствующую спортивную обувь.
- Будьте внимательны при использовании беговой дорожки, особенно, когда рядом находятся дети.
- Тренажер предназначен только для использования в помещении. Не используйте на открытом воздухе.
- Вытаскивайте шнур питания из розетки, когда тренажер не используется.
- Любые проблемы с электроникой могут ускорить беговую дорожку. Если это произойдет, вытащите ключ безопасности, чтобы остановить беговую дорожку.
- В первое время рекомендуется использовать поручни для подстраховки.
- Не запускайте беговую дорожку, если кто-то стоит на беговом полотне.
- Перед каждым использованием тренажера, проверяйте розетку на наличие повреждений. Не используйте оборудование, если его целостность находится под вопросом.
- Во избежание возможных проблем с электроникой, следует менять детали только на указанные производителем, которые можно приобрести непосредственно у официального представителя.

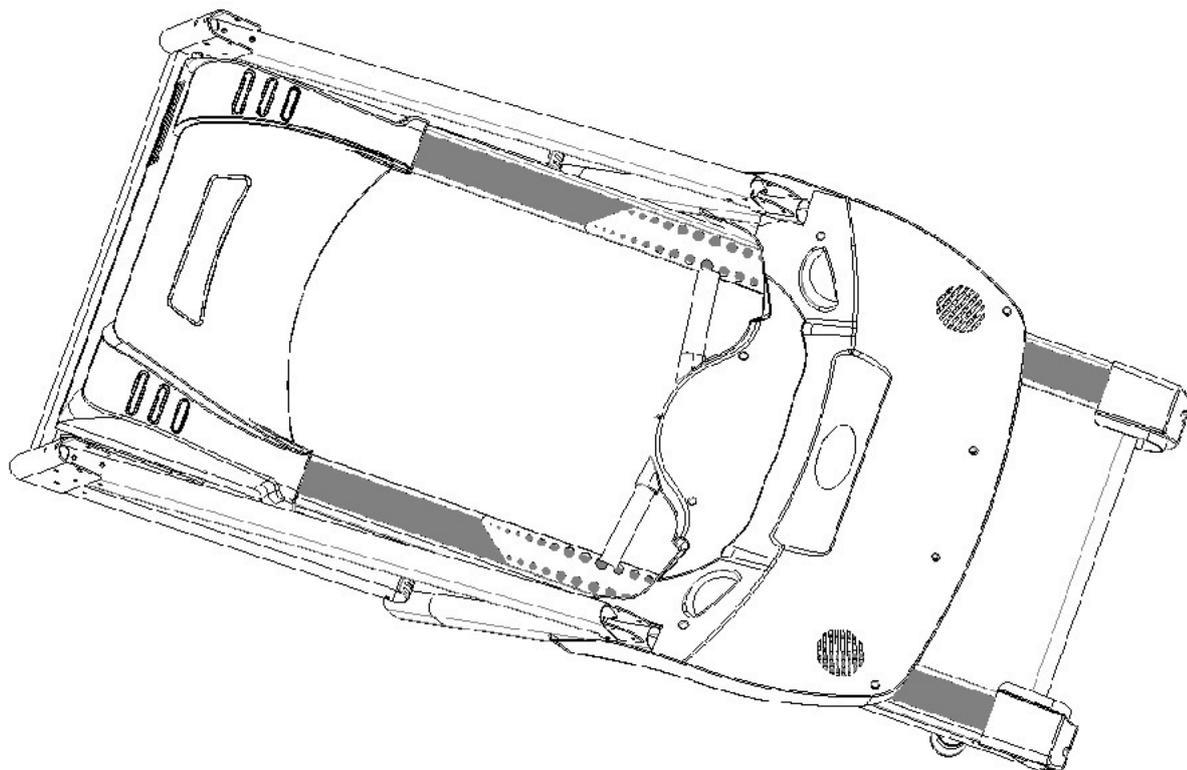
### 2.2. Инструкция по заземлению

- Используйте только заземленную розетку.
- Рекомендуется использовать беговую дорожку в сети с током 20 А для оптимальной производительности.
- Не изменяйте вилку, поставляемую с беговой дорожкой. Если она не подходит к розетке, то установите подходящую розетку, обратившись к специалисту.
- Не рекомендуется использование удлинителя.
- Держите шнур питания вдали от легковоспламеняющихся веществ.

### 3. УДАЛЕНИЕ УПАКОВКИ

---

После удаления упаковки беговой дорожки, убедитесь, что у Вас есть следующие детали:



NO.	Наименование	Спецификация	Количество
1	Болт с кругл.гол. под шестигранник	M8*20	14
2	Изогнутая шайба	∅ 8.4	6
3	Плоская шайба	∅ 8.5	8
4	Винт с крестовой головкой	M4*15	4

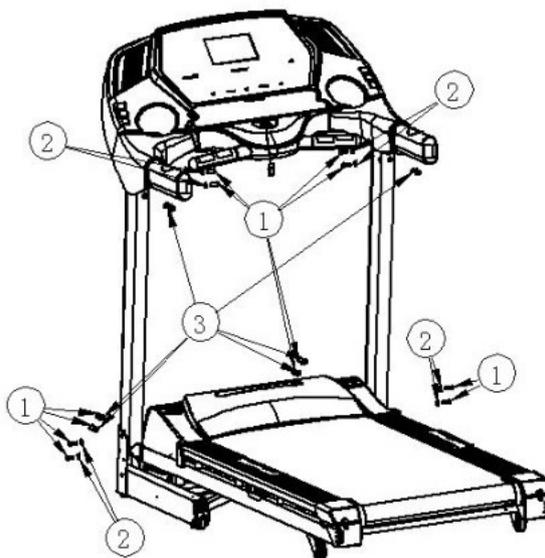
#### 4. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Для сборки беговой дорожки не требуется специальных знаний или опыта. Тем не менее, из-за её размера и веса, Вам понадобится помощь.

Следуйте пошаговой инструкции по сборке.

##### **Шаг 1:**

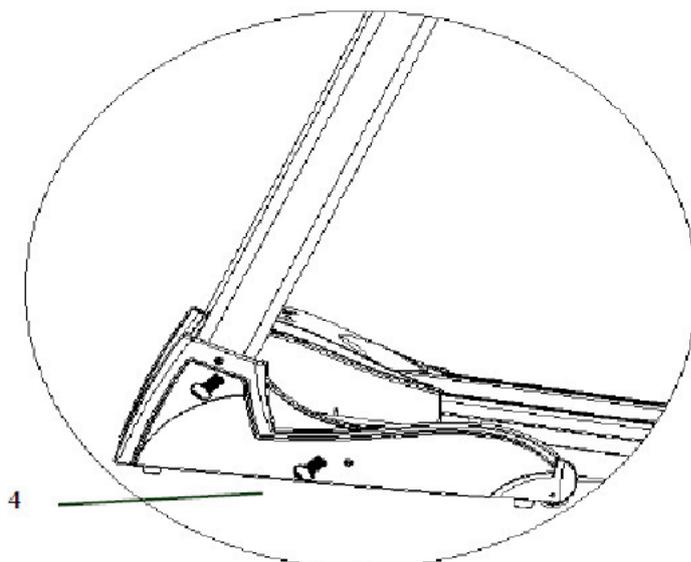
Как показано на рисунке, установите поручни в горизонтальное положение, отрегулируйте соединение между ними, а затем с помощью болта (1), шайбы (2), и болта с шайбой (3) соедините части в соответствии с рисунком.



##### **Шаг 2:**

Зафиксируйте короткую боковую накладку при помощи винта (4) с каждой стороны.

После завершения сборки, убедитесь, что все болты установлены на свои места.



## 5. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### 5.1. Консоль



- **Функции:**
  - "скорость"
  - "дистанция", "калории", "время", "пульс"Режимы: ручной, программный
- Ручной режим: нет определенной программы тренировок
- Программный режим: Предустановлена особая схема движения. В память беговой дорожки записано 12 типов различных спортивных комплексов.

### **Кнопки:**

1. Клавиша старт и стоп
2. Клавиша режим
3. Клавиша программа
4. Клавиша увеличения скорости
5. Клавиша уменьшения скорости
6. Клавиша быстрого изменения скорости 3.6.9.12.
7. Клавиша увеличения угла наклона
8. Клавиша уменьшения угла наклона
9. Клавиша быстрого изменения угла наклона 3.6.9.12.

### **Параметры:**

1. Напряжение источника питания 220 В
2. Минимальная скорость 1.0 км/ч
3. Максимальная скорость 22км/ч
4. Максимальная продолжительность в режиме времени : 99 минут.
5. Минимальная продолжительность в режиме времени: 8 минут.
6. Максимальная продолжительность в режиме дистанции: 99 км.
7. Минимальная продолжительность в режиме дистанции: 1 км.
8. Максимальное количество калорий в этом режиме: 990 калорий.
9. Минимальное количество калорий в этом режиме: 10 калорий.
10. (P1, P20) минимальная продолжительность: 8 минут.
11. (P1, P20) максимальная продолжительность: 99 минут.

### **Безопасность:**

При звуковом сигнале, оповещающем об опасности (во всех окошках на экране отобразится "--"), незамедлительно вытащите ключ безопасности для отключение системы.

### **Нормы установки:**

- Нормы оговаривают общие условия установки в помещении :
- A. тренажер должен иметь свободный доступ к электричеству.
  - B. Ключ безопасности должен быть правильно вставлен.

### **Ручной режим:**

- A. Выбор: вставьте ключ безопасности, нажмите кнопку "старт", экран начнет отсчет от 5 до 1: прозвучит звуковой сигнал, система запустится.
- B. Регулировка: кнопки "Скорость +" и "Скорость -" предназначены для изменения скорости.
- C. Беговая дорожка вычислит параметры движения и отобразит их на экране.
- D. Скорость можно также регулировать кнопками быстрого изменения скорости.
- E. Нажмите кнопку "стоп", чтобы остановить тренировку.
- F. Если время тренировки превышает 99:59 минут, тренировка не остановится на 99:59, время продолжит отсчет с нуля.

### **Программный режим:**

- A. Выбор: Когда система находится в "режиме ожидания", нажмите кнопку "программа", окно скорости покажет "P0X,". Используйте кнопки Скорость +/- для выбора программы. Нажмите "Старт", чтобы начать тренировку.
- B. Используйте кнопки Скорость +/-, чтобы отрегулировать темп.
- C. Беговая дорожка вычислит параметры движения и отобразит их на экране.
- D. Нажмите кнопку "стоп", чтобы остановить тренировку.
- E. Когда программа завершится, система остановится и на экране отобразится "КОНЕЦ", нажмите кнопку "старт", чтобы вновь запустить систему.

Каждая программа разделена на 20 равных частей, каждая из которых имеет соответствующую скорость и угол подъема.

## 5.2. Описание программ

TIME		Установленное время/20=время бега в каждом сегменте																			
PROG.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPD	2	2	4	4	2	2	5	5	2	2	4	4	4	4	2	2	5	5	2	2
	INC	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	5	5	3	3	2	2
P2	SPD	2	2	4	4	4	4	6	6	5	5	6	6	5	5	2	2	3	3	2	2
	INC	1	1	2	2	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	6	6	2	2	3	3
P3	SPD	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	2	2	2
	INC	1	1	2	2	2	2	5	5	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1
P4	SPD	4	4	6	6	4	4	6	6	2	2	5	5	6	6	2	2	5	5	2	2
	INC	1	1	1	1	5	5	3	3	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1
P5	SPD	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	5	5	2	2	6	6	2	2	1	1
	INC	1	1	3	3	3	3	3	3	5	5	3	3	5	5	1	1	1	1	1	1
P6	SPD	1	1	6	6	6	5	5	5	9	9	4	4	9	9	6	6	4	4	2	2
	INC	2	2	2	2	5	5	5	5	3	3	3	3	6	6	5	5	1	1	1	1
P7	SPD	2	2	6	6	6	5	4	4	9	9	8	8	6	6	6	6	5	5	2	2
	INC	1	1	2	2	5	5	2	2	2	2	3	3	5	5	5	5	3	3	1	1
P8	SPD	2	2	9	9	8	8	5	5	5	5	9	9	8	8	5	5	5	5	2	2
	INC	1	1	3	3	7	7	3	3	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	1	1
P9	SPD	2	2	8	8	8	8	5	5	5	5	8	8	4	4	2	2	4	4	2	2
	INC	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
P10	SPD	2	2	4	4	8	8	9	9	8	8	9	9	8	8	2	2	2	2	2	2
	INC	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	5	5	1	1	1	1
P11	SPD	3	3	5	5	3	3	6	6	3	3	5	5	5	5	3	3	6	6	3	3
	INC	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	6	6	4	4	3	3
P12	SPD	3	3	5	5	5	5	7	7	6	6	7	7	6	6	3	3	4	4	3	3
	INC	2	2	3	3	5	5	6	6	4	4	4	4	5	5	7	7	3	3	4	4
P13	SPD	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	3	3	3	3
	INC	2	2	3	3	3	3	6	6	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2
P14	SPD	5	5	7	7	5	5	7	7	3	3	6	6	7	7	3	3	6	6	3	3
	INC	2	2	2	2	6	6	4	4	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2

P15	SPD	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	6	6	3	3	7	7	3	3	2	2
	INC	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	6	6	2	2	2	2	2	2
P16	SPD	2	2	7	7	7	7	6	6	10	10	5	5	10	10	7	7	5	5	3	3
	INC	3	3	3	3	6	6	6	6	4	4	4	4	7	7	6	6	2	2	2	2
P17	SPD	3	3	7	7	7	7	5	5	10	10	9	9	7	7	7	7	6	6	3	3
	INC	2	2	3	3	6	6	3	3	3	3	4	4	6	6	6	6	4	4	2	2
P18	SPD	3	3	10	10	9	9	6	6	6	6	10	10	9	9	6	6	6	6	3	3
	INC	2	2	4	4	8	8	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	2	2
P19	SPD	3	3	9	9	9	9	6	6	6	6	9	9	5	5	3	3	5	5	3	3
	INC	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
P20	SPD	3	3	5	5	9	9	10	10	9	9	10	10	9	9	3	3	3	3	3	3
	INC	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	6	6	2	2	2	2
P21	SPD	4	4	6	6	4	4	7	7	4	4	6	6	6	6	4	4	7	7	4	4
	INC	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	7	7	5	5	4	4
P22	SPD	4	4	6	6	6	6	8	8	7	7	8	8	7	7	4	4	5	5	4	4
	INC	3	3	4	4	6	6	7	7	5	5	5	5	6	6	8	8	4	4	5	5
P23	SPD	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	4	4	4	4
	INC	3	3	4	4	4	4	7	7	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	3	3
P24	SPD	6	6	8	8	6	6	8	8	4	4	7	7	8	8	4	4	7	7	4	4
	INC	3	3	3	3	7	7	5	5	3	3	3	3	7	7	7	7	3	3	3	3
P25	SPD	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	7	7	4	4	8	8	4	4	3	3
	INC	3	3	5	5	5	5	5	5	7	7	5	5	7	7	3	3	3	3	3	3
P26	SPD	3	3	8	8	8	8	7	7	11	11	6	6	11	11	8	8	6	6	4	4
	INC	4	4	4	4	7	7	7	7	5	5	5	5	8	8	7	7	3	3	3	3
P27	SPD	4	4	8	8	8	8	6	6	11	11	10	10	8	8	8	8	7	7	4	4
	INC	3	3	4	4	7	7	4	4	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	3	3
P28	SPD	4	4	11	11	10	10	7	7	7	7	11	11	10	10	7	7	7	7	4	4
	INC	3	3	5	5	9	9	5	5	7	7	7	7	5	5	5	5	5	5	3	3
P29	SPD	4	4	10	10	10	10	7	7	7	7	10	10	6	6	4	4	6	6	4	4
	INC	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3

P30	SPD	4	4	6	6	10	10	11	11	10	10	11	11	10	10	4	4	4	4	4	4
	INC	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	3	3	5	5	7	7	3	3	3	3
P31	SPD	5	5	7	7	5	5	8	8	5	5	7	7	7	7	5	5	8	8	5	5
	INC	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	8	8	6	6	5	5
P32	SPD	5	5	7	7	7	7	9	9	8	8	9	9	8	8	5	5	6	6	5	5
	INC	4	4	5	5	7	7	8	8	6	6	6	6	7	7	9	9	5	5	6	6
P33	SPD	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	4	5	5	5	5
	INC	4	4	5	5	5	5	8	8	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	4	4
P34	SPD	7	7	9	9	7	7	9	9	5	5	8	8	9	9	5	5	8	8	5	5
	INC	4	4	4	4	8	8	6	6	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4	4	4
P35	SPD	5	5	5	5	7	7	5	5	5	5	8	8	5	5	9	9	5	5	4	4
	INC	4	4	6	6	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	4	4	4	4	4	4
P36	SPD	4	4	9	9	9	9	8	8	12	12	7	7	12	12	9	9	7	7	5	5
	INC	5	5	5	5	8	8	8	8	6	6	6	6	9	9	8	8	4	4	4	4
P37	SPD	5	5	9	9	9	9	7	7	12	12	11	11	9	9	9	9	8	8	5	5
	INC	4	4	5	5	8	8	5	5	5	5	6	6	8	8	8	8	6	6	4	4
P38	SPD	5	5	12	12	11	11	8	8	8	8	12	12	11	11	8	8	8	8	5	5
	INC	4	4	6	6	10	10	6	6	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	4	4
P39	SPD	5	5	11	11	11	11	8	8	8	8	11	11	7	7	5	5	7	7	5	5
	INC	4	4	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4
P40	SPD	5	5	7	7	11	11	12	12	11	11	12	12	11	11	5	5	5	5	5	5
	INC	4	4	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	6	6	8	8	4	4	4	4
P41	SPD	6	6	8	8	6	6	9	9	6	6	8	8	8	8	6	6	9	9	6	6
	INC	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	9	9	7	7	6	6
P42	SPD	6	6	8	8	8	8	10	10	9	9	10	10	9	9	6	6	7	7	6	6
	INC	5	5	6	6	8	8	9	9	7	7	7	7	8	8	10	10	6	6	7	7
P43	SPD	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	6	6	6	6
	INC	5	5	6	6	6	6	9	9	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	5	5
P44	SPD	8	8	10	10	8	8	10	10	6	6	9	9	10	10	6	6	9	9	6	6
	INC	5	5	5	5	9	9	7	7	5	5	5	5	9	9	9	9	5	5	5	5

P45	SPD	6	6	6	6	8	8	6	6	6	6	9	9	6	6	10	10	6	6	5	5
	INC	5	5	7	7	7	7	7	7	9	9	7	7	9	9	5	5	5	5	5	5
P46	SPD	5	5	10	10	10	10	9	9	12	12	8	8	12	12	10	10	8	8	6	6
	INC	6	6	6	6	9	9	9	9	7	7	7	7	10	10	9	9	5	5	5	5
P47	SPD	6	6	10	10	10	10	8	8	12	12	12	12	10	10	10	10	9	9	6	6
	INC	5	5	6	6	9	9	6	6	6	6	7	7	9	9	9	9	7	7	5	5
P48	SPD	6	6	12	12	12	12	9	9	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	6	6
	INC	5	5	7	7	11	11	7	7	9	9	9	9	7	7	7	7	7	7	5	5
P49	SPD	6	6	12	12	12	12	9	9	9	9	12	12	8	8	6	6	8	8	6	6
	INC	5	5	5	5	7	7	7	7	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5
P50	SPD	6	6	8	8	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	6
	INC	5	5	5	5	7	7	7	7	5	5	5	5	7	7	9	9	5	5	5	5
P51	SPD	7	7	9	9	7	7	10	10	7	7	9	9	9	9	7	7	10	10	7	7
	INC	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	8	8	7	7
P52	SPD	7	7	9	9	9	9	11	11	10	10	11	11	10	10	7	7	8	8	7	7
	INC	6	6	7	7	9	9	10	10	8	8	8	8	9	9	11	11	7	7	8	8
P53	SPD	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	6	7	7	7	7
	INC	6	6	7	7	7	7	10	10	6	6	7	7	8	8	8	8	8	8	6	6
P54	SPD	9	9	11	11	9	9	11	11	7	7	10	10	11	11	7	7	10	10	7	7
	INC	6	6	6	6	10	10	8	8	6	6	6	6	10	10	10	10	6	6	6	6
P55	SPD	7	7	7	7	9	9	7	7	7	7	10	10	7	7	11	11	7	7	6	6
	INC	6	6	8	8	8	8	8	8	10	10	8	8	10	10	6	6	6	6	6	6
P56	SPD	6	6	11	11	11	11	10	10	12	12	9	9	12	12	11	11	9	9	7	7
	INC	7	7	7	7	10	10	10	10	8	8	8	8	11	11	10	10	6	6	6	6
P57	SPD	7	7	11	11	11	11	9	9	12	12	12	12	11	11	11	11	10	10	7	7
	INC	6	6	7	7	10	10	7	7	7	7	8	8	10	10	10	10	8	8	6	6
P58	SPD	7	7	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	7	7
	INC	6	6	8	8	12	12	8	8	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8	6	6
P59	SPD	7	7	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	9	9	7	7	9	9	7	7
	INC	6	6	6	6	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6

P60	SPD	7	7	9	9	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	7	7	7	7	7	7
	INC	6	6	6	6	8	8	8	8	6	6	6	6	8	8	10	10	6	6	6	6
P61	SPD	8	8	10	10	8	8	11	11	8	8	10	10	10	10	8	8	11	11	8	8
	INC	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	11	11	9	9	8	8
P62	SPD	8	8	10	10	10	10	12	12	11	11	12	12	11	11	8	8	9	9	8	8
	INC	7	7	8	8	10	10	11	11	9	9	9	9	10	10	12	12	8	8	9	9
P63	SPD	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	7	8	8	8	8
	INC	7	7	8	8	8	8	11	11	7	7	8	8	9	9	9	9	9	9	7	7
P64	SPD	10	10	12	12	10	10	12	12	8	8	11	11	12	12	8	8	11	11	8	8
	INC	7	7	7	7	11	11	9	9	7	7	7	7	11	11	11	11	7	7	7	7
P65	SPD	8	8	8	8	10	10	8	8	8	8	11	11	8	8	12	12	8	8	7	7
	INC	7	7	9	9	9	9	9	9	11	11	9	9	11	11	7	7	7	7	7	7
P66	SPD	7	7	12	12	12	12	11	11	12	12	10	10	12	12	12	12	10	10	8	8
	INC	8	8	8	8	11	11	11	11	9	9	9	9	12	12	11	11	7	7	7	7
P67	SPD	8	8	12	12	12	12	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	8	8
	INC	7	7	8	8	11	11	8	8	8	8	9	9	11	11	11	11	9	9	7	7
P68	SPD	8	8	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12	11	11	11	11	8	8
	INC	7	7	9	9	13	13	9	9	11	11	11	11	9	9	9	9	9	9	7	7
P69	SPD	8	8	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	10	10	8	8	10	10	8	8
	INC	7	7	7	7	9	9	9	9	7	7	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7
P70	SPD	8	8	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	8	8	8	8	8
	INC	7	7	7	7	9	9	9	9	7	7	7	7	9	9	11	11	7	7	7	7
P71	SPD	9	9	11	11	9	9	12	12	9	9	11	11	11	11	9	9	12	12	9	9
	INC	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	10	10	10	10	12	12	10	10	9	9
P72	SPD	9	9	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	9	9	10	10	9	9
	INC	8	8	9	9	11	11	12	12	10	10	10	10	11	11	13	13	9	9	10	10
P73	SPD	9	9	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	8	9	9	9	9
	INC	8	8	9	9	9	9	12	12	8	8	9	9	10	10	10	10	10	10	8	8
P74	SPD	11	11	12	12	11	11	12	12	9	9	12	12	12	12	9	9	12	12	9	9
	INC	8	8	8	8	12	12	10	10	8	8	8	8	12	12	12	12	8	8	8	8

P75	SPD	9	9	9	9	11	11	9	9	9	9	12	12	9	9	12	12	9	9	8	8
	INC	8	8	10	10	10	10	10	10	12	12	10	10	12	12	8	8	8	8	8	8
P76	SPD	8	8	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	11	11	9	9
	INC	9	9	9	9	12	12	12	12	10	10	10	10	13	13	12	12	8	8	8	8
P77	SPD	9	9	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9	9	
	INC	8	8	9	9	12	12	9	9	9	9	10	10	12	12	12	12	10	10	8	8
P78	SPD	9	9	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9	9	
	INC	8	8	10	10	14	14	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	10	10	8	8
P79	SPD	9	9	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	9	9	11	11	9	9
	INC	8	8	8	8	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8	9	9	8	8	8	8
P80	SPD	9	9	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9	9	9	9	9	9	
	INC	8	8	8	8	10	10	10	10	8	8	8	8	10	10	12	12	8	8	8	8
P81	SPD	10	10	12	12	10	10	12	12	10	10	12	12	12	12	10	10	12	12	10	10
	INC	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	11	11	11	11	13	13	11	11	10	10
P82	SPD	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	11	11	10	10
	INC	9	9	10	10	12	12	13	13	11	11	11	11	12	12	14	14	10	10	11	11
P83	SPD	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9	9	10	10	10	10	
	INC	9	9	10	10	10	10	13	13	9	9	10	10	11	11	11	11	11	11	9	9
P84	SPD	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	12	12	12	12	10	10	12	12	10	10
	INC	9	9	9	9	13	13	11	11	9	9	9	9	13	13	13	13	9	9	9	9
P85	SPD	10	10	10	10	12	12	10	10	10	10	12	12	10	10	12	12	10	10	9	9
	INC	9	9	11	11	11	11	11	11	13	13	11	11	13	13	9	9	9	9	9	9
P86	SPD	9	9	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	
	INC	10	10	10	10	13	13	13	13	11	11	11	11	14	14	13	13	9	9	9	9
P87	SPD	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	
	INC	9	9	10	10	13	13	10	10	10	10	11	11	13	13	13	13	11	11	9	9
P88	SPD	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	
	INC	9	9	11	11	15	15	11	11	13	13	13	13	11	11	11	11	11	11	9	9
P89	SPD	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	12	12	10	10
	INC	9	9	9	9	11	11	11	11	9	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9
P90	SPD	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	10	10	10	10
	INC	9	9	9	9	11	11	11	11	9	9	9	9	11	11	13	13	9	9	9	9
P91	SPD	11	11	12	12	11	11	12	12	11	11	12	12	12	12	11	11	12	12	11	11
	INC	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	14	14	12	12	11	11
P92	SPD	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12	12	11	11
	INC	10	10	11	11	13	13	14	14	12	12	12	12	13	13	15	15	11	11	12	12
P93	SPD	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	11	11	11	11
	INC	10	10	11	11	11	11	14	14	10	10	11	11	12	12	12	12	12	12	10	10
P94	SPD	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	11	11	12	12	11	11
	INC	10	10	10	10	14	14	12	12	10	10	10	10	14	14	14	14	10	10	10	10
P95	SPD	11	11	11	11	12	12	11	11	11	11	12	12	11	11	12	12	11	11	10	10
	INC	10	10	12	12	12	12	12	12	14	14	12	12	14	14	10	10	10	10	10	10
P96	SPD	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	
	INC	11	11	11	11	14	14	14	14	12	12	12	12	15	15	14	14	10	10	10	10
P97	SPD	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	
	INC	10	10	11	11	14	14	11	11	11	11	12	12	14	14	14	14	12	12	10	10
P98	SPD	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11
	INC	10	10	12	12	16	16	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12	12	12	10	10
P99	SPD	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
	INC	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	10	10	11	11	10	10	10	10

### 5.3. Хранение беговой дорожки

**Внимание:**



*Перед тем, как сложить дорожку:*

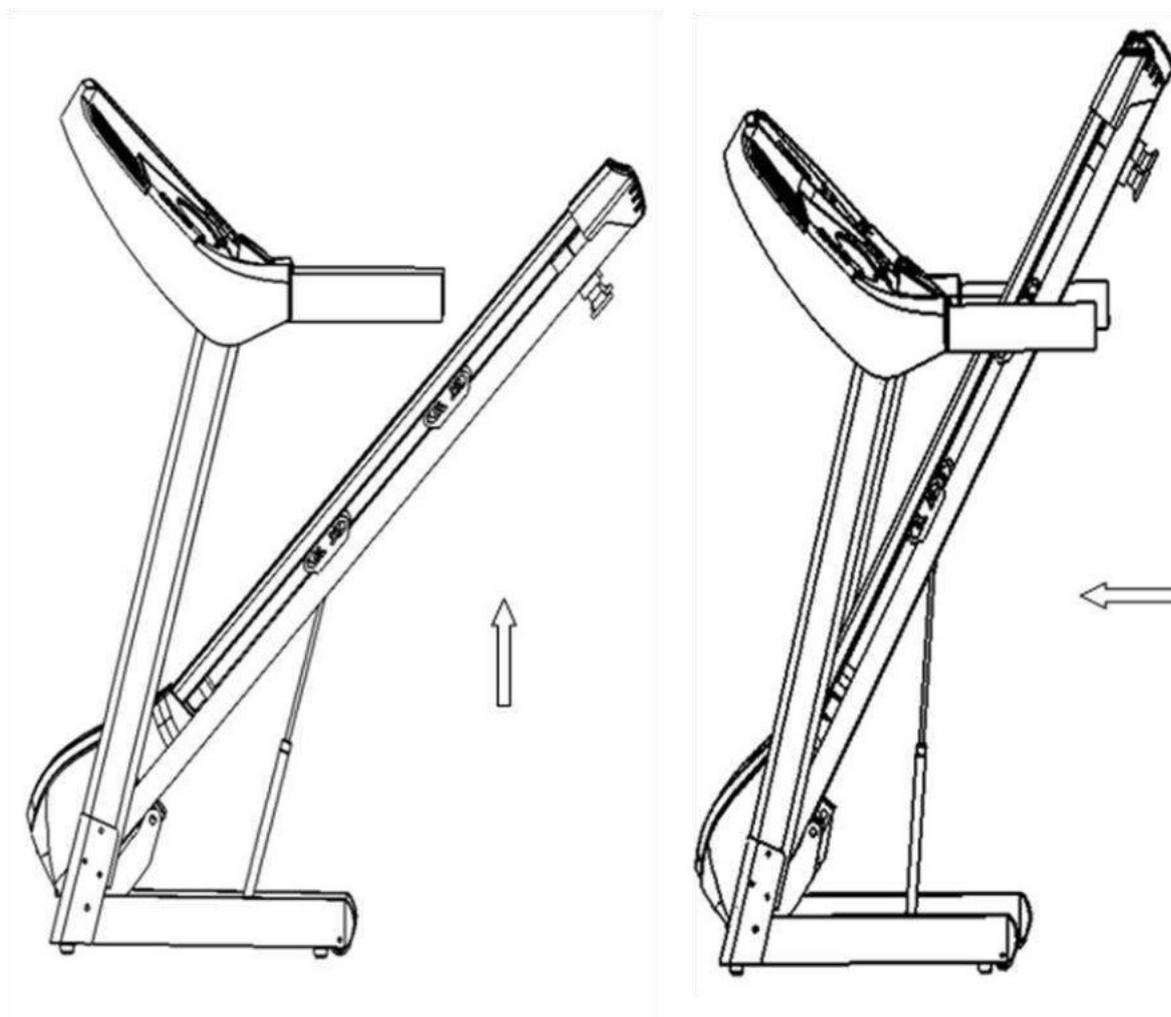
- 1. Приведите беговую поверхность в горизонтальное положение (установите нулевой уровень наклона). В противном случае дорожка может быть повреждена!*
- 2. Остановите движение бегового полотна, отключите тренажер от сети.*

**Для складывания дорожки:**

1. Возьмитесь руками за металлическую раму под задним валом.
2. Держа спину прямой, плавно поднимайте беговую поверхность за счет разгибания ног.

**Для раскладывания дорожки:**

1. Освободите фиксатор подъема полотна (31). Для этого потребуется немного нажать на раму вперед.
2. Немного придерживая раму руками, опустите ее.



При достижении верхней точки, фиксатор сработает автоматически

## 6. УПРАЖНЕНИЯ И ФИТНЕС ИНСТРУКЦИИ

---

### 6.1. С чего начать

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если Вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.

Обратитесь к опытному специалисту, чтобы разработать программу тренировок, подходящую для вашего текущего состояния здоровья.

Если во время тренировки Вы почувствуете боль в груди, серьезный мышечный дискомфорт, слабость или одышку, немедленно прервите тренировку. Если состояние сохраняется, незамедлительно обратитесь к врачу.

Внимательно прочтите руководство, если используете тренажер впервые. Эта информация только для справки. Пожалуйста, проконсультируйтесь с профессионалом, если требуется дополнительная консультация.

#### **Подготовка:**

Перед тем, как впервые воспользоваться беговой дорожкой, встаньте рядом с ней, чтобы изучить как с ней обращаться, например, запускать, останавливать, регулировать скорость и т.д. Она должна использоваться только после ознакомления. Затем встаньте на подножки по обе стороны тренажера, возьмитесь обеими руками за поручни, дорожка начнет движение при минимальной скорости, сойдите с подножек на полотно и начните движение по полотну. Постепенно увеличивайте скорость до 3-5км/ч после того, как привыкните. Удерживайте скорость примерно 10 минут, а затем не торопясь, останавливайте тренажер. В первое время не рекомендуется заниматься с высокой скоростью.

#### **Упражнения:**

Пройдите в одном темпе примерно 1 км и запишите время, это может занять от 10 до 20 минут. При скорости полотна 5 км/ч, 1 км дистанции Вы пройдете за 12 минут. Если Вы с легкостью выполняете это упражнение, можно постепенно увеличить скорость.

#### **Частота занятий:**

Занимайтесь 3-5 раз в неделю. Каждая тренировка занимает от 15 до 60 минут. Будет лучше, если Вы составите расписание с учетом Вашего самочувствия. Вы можете регулировать степень нагрузки, изменяя скорость и время движения.

#### **Упражнения:**

Быстрая смена .

Разомнитесь в течение 5 минут при скорости 4-4.8км/ч, затем увеличивайте скорость на 0.3-0,5км/ч каждые 2 минуты пока не почувствуете, что довольно трудно удерживать темп. Запишите свои результаты, чтобы в дальнейшем отслеживать прогресс.

#### **Одежда:**

Все, что Вам нужно, это пара хорошей обуви, лучше всего если это будут кроссовки или кеды. Избегайте инородных тел на беговой дорожке, которые могут повредить платформу и беговое полотно. Носите удобную одежду, подходящую для спорта.

## 6.2. Разминка и упражнения после тренировки

Перед началом каждой тренировки рекомендуется проводить разминку. Разогреть мышцы легче при помощи ходьбы в течении 5-10 минут, затем остановитесь для растяжки на 5 минут. Повторите этот же процесс в конце тренировки.

Некоторые общие упражнения по растяжке:

### 1. Растяжка спины

Медленно наклонитесь вперед, согнувшись в талии. Попытайтесь дотянуться до пальцев ног, при этом расслабив спину и плечи. Наклонитесь насколько вы можете и удерживайте положение в течение 10-15 секунд. Повторите 3 раза.

### 2. Растяжка подколенного сухожилия

Отведите правую ногу. Расположите стопу левой ноги напротив правой внутренней части бедра. Потянитесь к Вашей ноге, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд. Расслабьтесь и повторите с левой ногой. Повторите 3 раза на каждой ноге.



### 3. Лодыжки и ахилл

Обопритесь на стену передней частью стопы правой ноги и руками. Держите левую ногу прямой, а правую ногу согните в колене, наклонитесь вперед, перемещая бедра к стене. Держите положение 10-15 секунд. Повторите эту операцию с другой ногой. Повторите 3 раза для каждой ноги.

### 4. Растяжка квадрицепца

Обопритесь на стену для равновесия, возьмитесь руками за ступню и потяните ступню вверх. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд и повторите 3 раза для каждой ноги.

### 5. Сарториус (мышцы бедра)

Сядьте на пол, соедините стопы вместе, колени направьте вперед. Подтяните ноги как можно ближе к паху, насколько это возможно. Аккуратно прижмите колени к полу. Задержитесь на 10-15 секунд. Повторите 3 раза.

## 7. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК И ОБСЛУЖИВАНИЕ

---

При правильной эксплуатации и обслуживании беговой дорожки, она будет работать дольше и эффективнее. Не пытайтесь обслуживать беговую дорожку самостоятельно, за исключением процессов обслуживания, описанных в данном руководстве.

Рекомендуется, выключать блок питания на 10 минут, если беговая дорожка использовалась непрерывно более 2х часов. Это позволит беговой дорожке отдохнуть перед повторным использованием.

Чтобы снизить риск поражения электрическим током, всегда отключайте шнур питания от электрической розетки перед чисткой, обслуживанием или ремонтом.

### 7.1. Обслуживание

#### Чистка

- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ОЧИСТКИ СТЕКОЛ ИЛИ ДРУГИЕ БЫТОВЫЕ ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА. Ежедневно протирайте консоль влажной тряпкой, а затем сухой.
- Протирайте платформу беговой дорожки, дисплей консоли, поручни и беговое полотно влажной (не мокрой), чистой тканью, используя раствор мягкого мыла и воды.
- Пылесосьте пол под беговой дорожкой еженедельно для предотвращения чрезмерного попадания пыли и грязи в механизмы, что может повлиять на работу оборудования.
- Никогда не распыляйте жидкость на дисплей, поручни или беговую дорожку.
- Двигатель может подвергаться чистке по крайней мере один раз в год. Чтобы убрать загрязнения из двигателя, убедитесь, что шнур питания отсоединен от электрической розетки, прежде чем снимете защитную крышку двигателя.

#### Осмотр

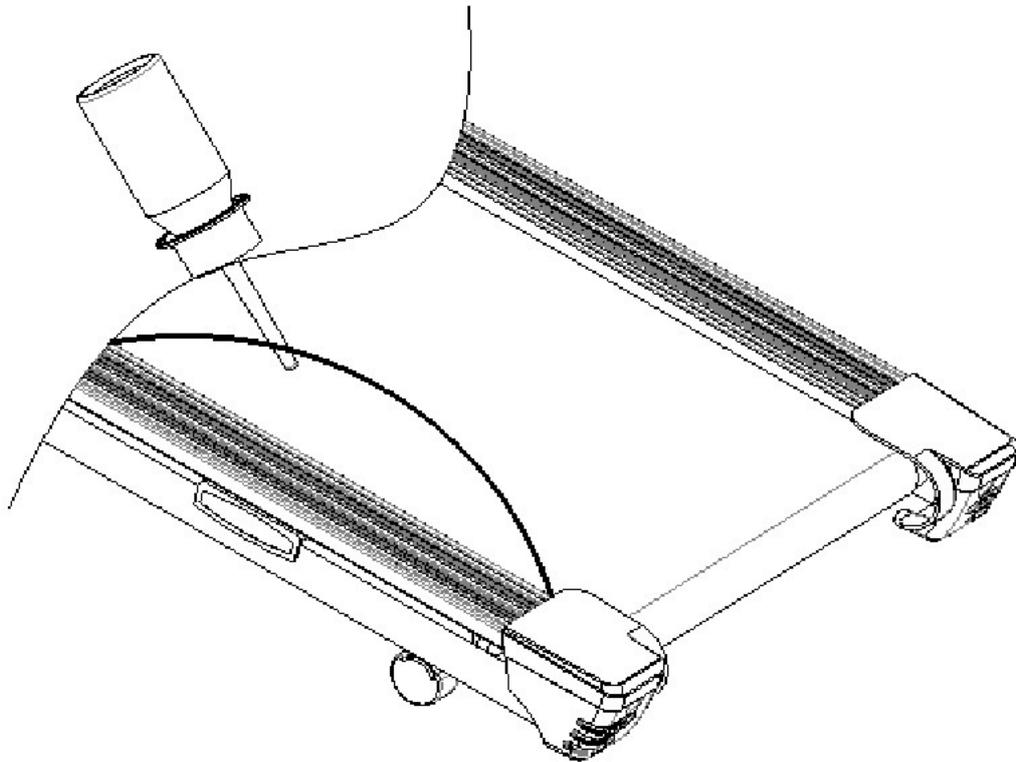
- Осматривайте раму на предмет ржавчины, пузырей и сколов на поверхности во время ежедневной уборки
- Осмотрите шнур питания и беговое полотно на предмет износа.
- Проверьте беговое полотно; убедитесь, что оно не трется о платформу. Ремень должен быть равномерно распределен на роликах, отклонение допустимо в пределах одного см. При необходимости отрегулируйте его.
- Удалить потенциальные опасности из рабочего пространства беговой дорожки.
- Периодически проверяйте платформу. Если она повреждена, её необходимо заменить.
- Периодически проверяйте беговое полотно. Если вы обнаружите износ от интенсивного использования, полотно необходимо будет заменить.

#### Смазка на силиконовой основе

Все беговые дорожки обычно смазываются заранее прежде, чем они покинут фабрику. Для предотвращения трения между ремнем привода и платформой, поверхность беговой дорожки должно регулярно смазываться силиконовой смазкой.

Придерживайтесь следующего графика смазки тренажера в качестве ориентира:

Использование	Смазка
Редкое (менее 3 раз в неделю)	Один раз в год
Среднее (от 3 до 5 раз в неделю)	Один раз в шесть месяцев
Частое (более 5 раз в неделю)	Один раз в три месяца



### **Регулировка бегового полотна**

Если беговое полотно растянулось за время использования, его необходимо подтянуть. Это довольно частая процедура в первые месяцы использования. Отрегулируйте натяжение ремня, когда ремень проскальзывает или движется неверно во время работы.

**ВАЖНО:** Не перетяните беговое полотно! Достаточно плотно натяните полотно, чтобы предотвратить его соскальзывание во время использования. Чрезмерное натяжение ремня уменьшает срок службы полотна и может привести к повреждению роликов беговой дорожки и системы привода.

1. Расположите беговую дорожку на ровной поверхности.
2. Установите скорость полотна 3.5 км/ч
  - Если движущаяся лента смещается вправо, поверните болт на  $\frac{1}{2}$  оборота (по часовой стрелке) справа, затем поверните болт на  $\frac{1}{2}$  поворота (против часовой стрелки) слева (см. рис. А)
  - Если движущаяся лента смещается влево, поверните болт на  $\frac{1}{2}$  оборота (по часовой стрелке) слева, затем поверните болт на  $\frac{1}{2}$  поворота (против часовой стрелки) справа (см. рис. В)

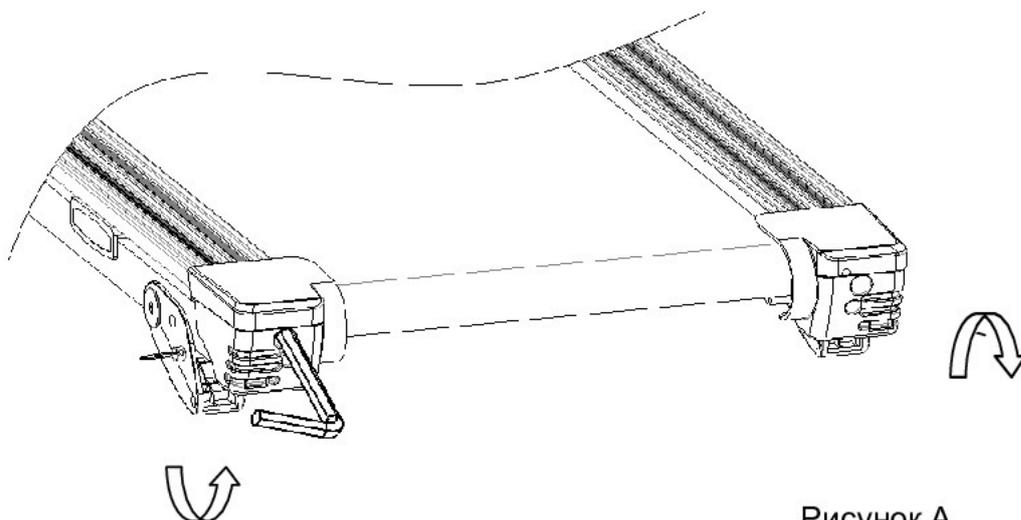


Рисунок А

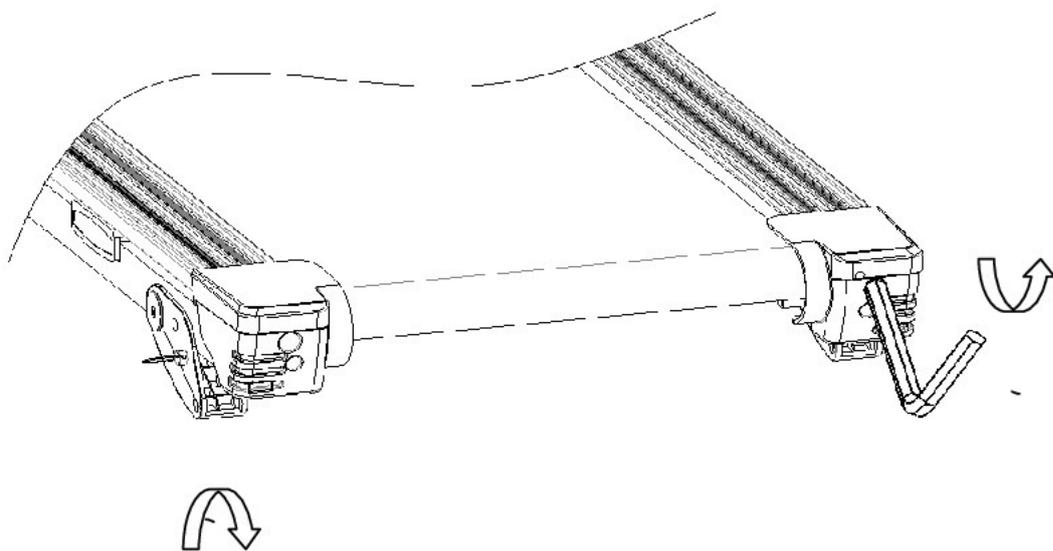


Рисунок В

## 7.2. Общие ошибки и их устранение

Неисправность	Причина	Решение
Нет питания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нет питания или выключатель в пол. ОТКЛ</li> <li>2. Блок питания отключает тренажер</li> <li>3. Внутренние перегрузки отключают тренажер</li> <li>4. Выключатель отключен</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вставьте разъем питания или переведите выключатель в пол. ВКЛ</li> <li>2. Замените блок питания</li> <li>3. Замените предохранитель</li> <li>4. Расположите выключатель в правильной позиции</li> </ol>
Беговое полотно проскальзывает	Натяжение ослабло	Отрегулируйте беговое полотно, как указано.
Ремень проскальзывает	Ремень ослаб	Отрегулируйте ремень
Беговое полотно не по центру	зжм)щ 331бду отцентрировано полотно	Отцентрируйте беговое полотно

Шум	1. Валы вращения не смазаны 2. Машинные винты ослабли	1. Добавьте смазки в валы вращения 2. Закрутите винты
-----	--	--

Если ваша беговая дорожка испытывает другие проблемы, пожалуйста, свяжитесь с сервисной службой продавца.

### Сообщения об ошибках:

E1	Электронное табло и контроллер обратной связи не работает	Контроллер в состоянии неисправности. Не включается. Электронное табло показывает код ошибки; срабатывает зуммер. Возможные причины: электроника и электрические соединения блокируются, проверьте электронику ответственную за линию соединения. Убедитесь, что все провода в порядке. Проверьте соединения электронных кабелей, если контроллер поврежден, замените его.
E2	Нет сигнала от датчика скорости	Состояние неисправности, срабатывает зуммер. Одновременно показывается код ошибки, а остальная часть экран не отображает содержимое. Перезагрузите тренажер. Возможные причины: сигнал от датчика скорости не поступает в течение 3 секунд. Проверьте датчик скорости, при необходимости отрегулируйте или замените его.
E3	Рабочий ток двигателя слишком велик.	Состояние неисправности, срабатывает зуммер. Одновременно отображается код ошибки, а остальная часть экрана не отображает содержимое. Перезагрузите тренажер. Возможные причины: ток номинальной нагрузки является слишком большим, система или беговая дорожка в целом могут серьезно пострадать. Если привод двигателя не включается, трудности с загрузкой, это может означать, что электрический ток слишком большой, происходит самозащита системы от вмешательства. Если перезагрузка не помогает и Вы почувствовали запах гари, замените мотор или контроллер. Проверьте характеристики напряжения питания. Для проверки используйте специальное оборудование.
E6	Защита от падения напряжения. Напряжение питания ненормально или мотор неисправен, например поврежден привод в моторе.	Состояние неисправности, электронный зуммер звенит, в то же время показывается код неисправности, а остальная часть экран не отображает содержимое. После простоя работа может нормализоваться, но до перехода в режимы ожидания и нормальной загрузки. Возможные причины: напряжение источника питания составляет менее 50% от нормального напряжения, для измерения напряжения используйте специализированное оборудование; проверьте, является ли контроллер исправным, замените контроллер. Проверьте, работает ли мотор, подключите другой исправный мотор.

## 8 СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	ОПИСАНИЕ	К-ВО	№.	ОПИСАНИЕ	К-ВО	РАЗМЕР
1	РАМА	1	31	ФИКСАТОР ПОДЪЕМА ПОЛОТНА	1	
2	ОСНОВНАЯ РАМА	1	32	КОЛЕСА	4	φ 8
3	НАПРАВЛЯЮЩАЯ МЕХАНИЗМА ПОДЪЕМА	1	33	НАКЛАДКА НА ПОРУЧНИ	2	
4	СТОЙКА лев. и прав.	2	34	ДАТЧИК ПУЛЬСА	2	
5	ПОРУЧНИ	1	35	БОКОВАЯ КРЫШКА лев. и прав.	2	
6	КОНСОЛЬ	1	36	БОЛТ	4	M8*20
7	РАМА ДВИГАТЕЛЯ	1	37	БОЛТ	2	M10*105
8	ТОРЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА	2	38	БОЛТ	2	M10*25
9	ВТУЛКА	2	39	БОЛТ	1	M10*55
10	АМОРТИЗАТОР	4	40	БОЛТ	1	M10*40
11	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ	1	41	БОЛТ	1	M8*40
12	ШНУР ПИТАНИЯ	1	42	БОЛТ	1	M8*30
13	ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ	1	43	БОЛТ	2	M8*60
14	ЗАДНИЕ КРЫШКИ НА КОЛЕСА	2	44	БОЛТ	1	M8*40
15	ДВИГАТЕЛЬ	1	45	БОЛТ	1	M8*25
16	КРЕПЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЯ	1	46	БОЛТ	6	M8*50
17	ДВИГАТЕЛЬ УГЛА НАКЛОНА	1	47	АМОРТИЗАТОР	6	φ 8
18	КОНТРОЛЛЕР	1	48	БОЛТ	14	M8*20
19	ПЕРЕДНИЙ ВАЛ	1	49	БОЛТ	3	M8*60
20	ЗАДНИЙ ВАЛ	1	50	ВИНТ	2	M4*6
21	НАПРАВЛЯЮЩИЕ ПОЛОТНА	2	51	ВИНТ	5	M4*15
22	АМОРТИЗАТОР	4	52	ВИНТ	8	M6*35
23	НАПРАВЛЯЮЩИЕ ПОЛОТНА	1	53	ВИНТ	7	4*15
24	ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ	1	54	ВИНТ	33	4*15
25	АМОРТИЗАТОР	4	55	ВИНТ	4	
26	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	1	56	ВИНТ	4	3*30
27	ДЕКА	1	57	ГАЙКА	8	M8
28	БОКОВАЯ НАПРАВЛЯЮЩАЯ лев. и прав.	2	58	ГАЙКА	4	M10
29	ПРОТИВОСКОЛЬЗЯЩИЕ НАКЛАДКИ лев. и прав.	2	59	АМОРТИЗАТОР	5	φ 12
30	КОЖУХ МОТОРНОГО ОТСЕКА	1	60	АМОРТИЗАТОР	4	φ 20
			61	АМОРТИЗАТОР	24	φ 12

# 9 СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

