



## **Инструкция**

### **Беговая дорожка DFC M-370**

Полезные ссылки:

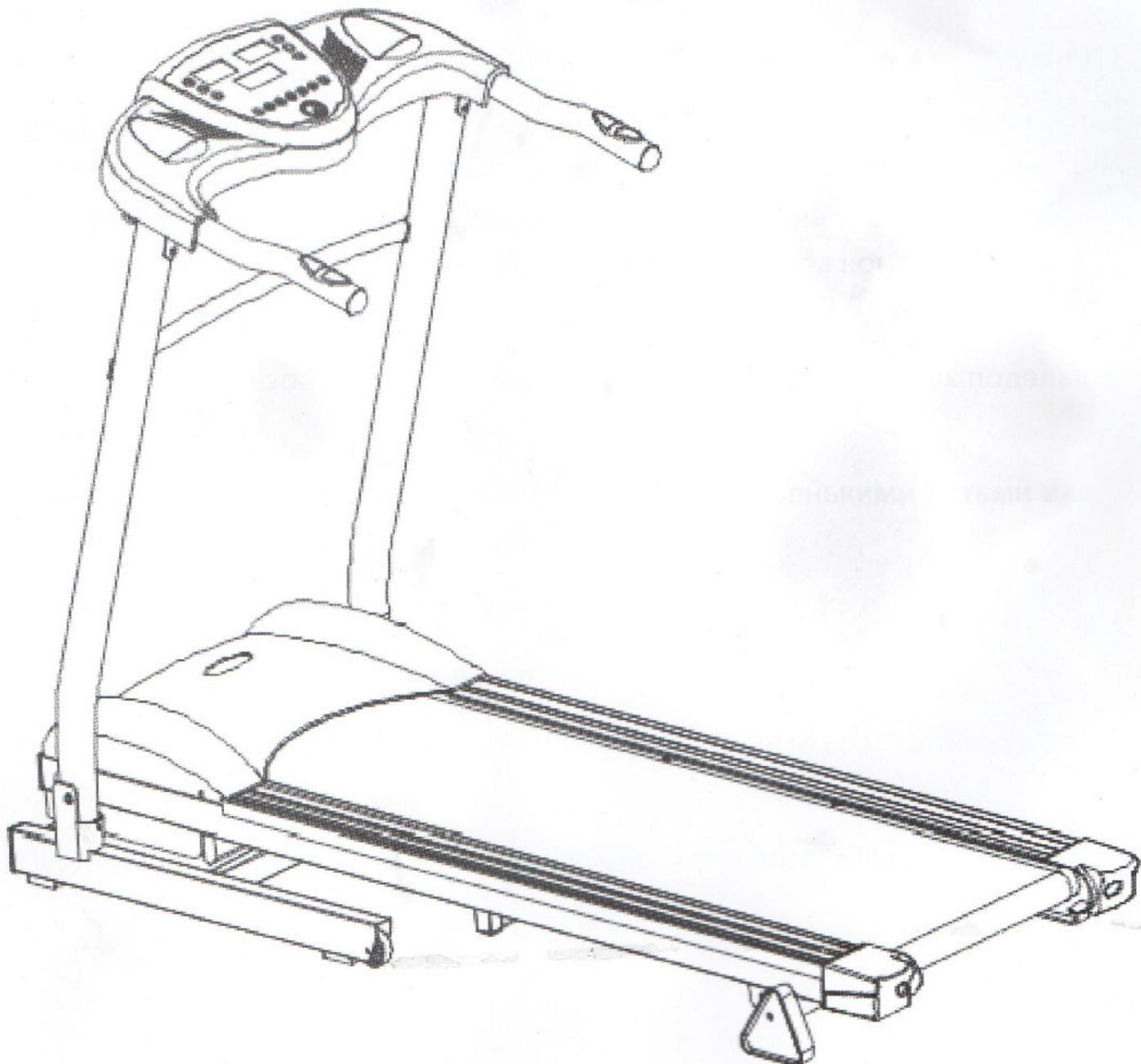
[Беговая дорожка DFC M-370 - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка DFC M-370 - читать отзывы](#)

# Беговая дорожка

Модель М-370

Инструкция пользователя



**Внимание:**

Вес пользователя не должен превышать 110 кг.

Использование тренажера связано с повышенными нагрузками. Перед использованием проконсультируйтесь с лечащим врачом.

**ВАЖНО:** Внимательно изучите инструкцию перед использованием дорожки.

Изделие может незначительно отличаться от изображения в инструкции.

**Предупреждение.** Перед использованием тренажера проконсультируйтесь со своим личным врачом. Частые физические нагрузки должны быть одобрены вашим доктором. Если во время занятий на тренажере вы почувствуете недомогание, немедленно обратитесь за консультацией к своему доктору.

Во время использования тренажера уберите детей и животных подальше от оборудования.

Тренажер не предназначен для использования маленькими детьми или людьми с травмами без присмотра.

Проследите, чтобы дети не играли с тренажером.

Надевайте спортивную одежду и обувь во время занятий.

Перед использованием оборудования убедитесь, что все болты и гайки затянуты.

Периодически проводите техническое обслуживание тренажера.

## **Правила техники безопасности.**

**Опасно:** Для снижения риска поражения электрическим током, пожалуйста, соблюдайте следующие правила.

\*Всегда отключайте беговую дорожку из розетки сразу:

после использования, перед чисткой, при монтаже и демонтаже.

Примечание. Несоблюдение этих инструкций может привести к травмам.

\*Не оставляйте без присмотра дорожку включенную в сеть.

\*Не используйте дорожку если у нее повреждены или залиты водой кабель или вилка питания.

\*Если возникают проблемы с тренажером, немедленно прекратите использование и обратитесь в сервис центр.

\*Не используйте на открытом воздухе.

\*Не используйте шнур электропитания в качестве ручки.

\*Храните в сухом месте, не допускайте перегрева.

\*Эта беговая дорожка предназначена только для домашнего использования и не должна использоваться в коммерческих целях.

\*Максимальный вес пользователя не должен превышать 110 кг.

\*Обеспечьте достаточное пространство вокруг беговой дорожки во время использования.

**ВНИМАНИЕ.** Шнур электропитания должен быть подключен к розетке с заземлением.

### **Правила техники безопасности.**

- \* Данное устройство должно быть подключено к сети с напряжением 220V. и иметь заземление.
- \* Держите руки подальше от движущихся частей дорожки
- \* Никогда не помещайте руки, ноги под беговую дорожку.
- \* Перед каждым использованием убедитесь, что беговое полотно выровнено по центру.
- \* Проследите, чтобы все крепления на беговой дорожке были достаточно затянуты.
- \* Не используйте беговую дорожку на неустойчивой поверхности.

### **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.**

Прежде чем проводить техническое обслуживание убедитесь, что тренажер отключен от сети электропитания.

- \* После каждого использования используйте мягкую ткань для чистки тренажера, не используйте химические вещества для его очистки.
- \* Не проводите влажную уборку электрических компонентов.
- \* Проверяйте ваш тренажер регулярно, рекомендуется 1 раз в неделю. Это включает в себя протяжку болтов, гаек, осмотр движущихся частей. При выявлении поломки, неисправная деталь должна быть немедленно заменена.

## **ЗАПУСК БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.**

\*Проверьте затяжку болтов и гаек.

\*Подключите кабель к электрической розетке и нажмите выключатель питания.

\*Проведите разминку перед использованием, это поможет предотвратить растяжение мышц.

\*Не занимайтесь на беговой дорожке сразу после приема пищи.

Рекомендуется подождать 1.5-2 часа.

\*Начинайте заниматься постепенно, рекомендуется проводить занятие 3 раза в неделю по 30 минут. Затем постепенно увеличивайте время тренировки.

\*Отрегулируйте натяжку ключа безопасности так ,чтобы не чувствовать дискомфорта при беге.

\*Начинайте заниматься с низкой скорости.

\*Повышайте скорость бегового полотна постепенно.

Внимание. Перед началом любой тренировки проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет либо людей с различными видами заболеваний.

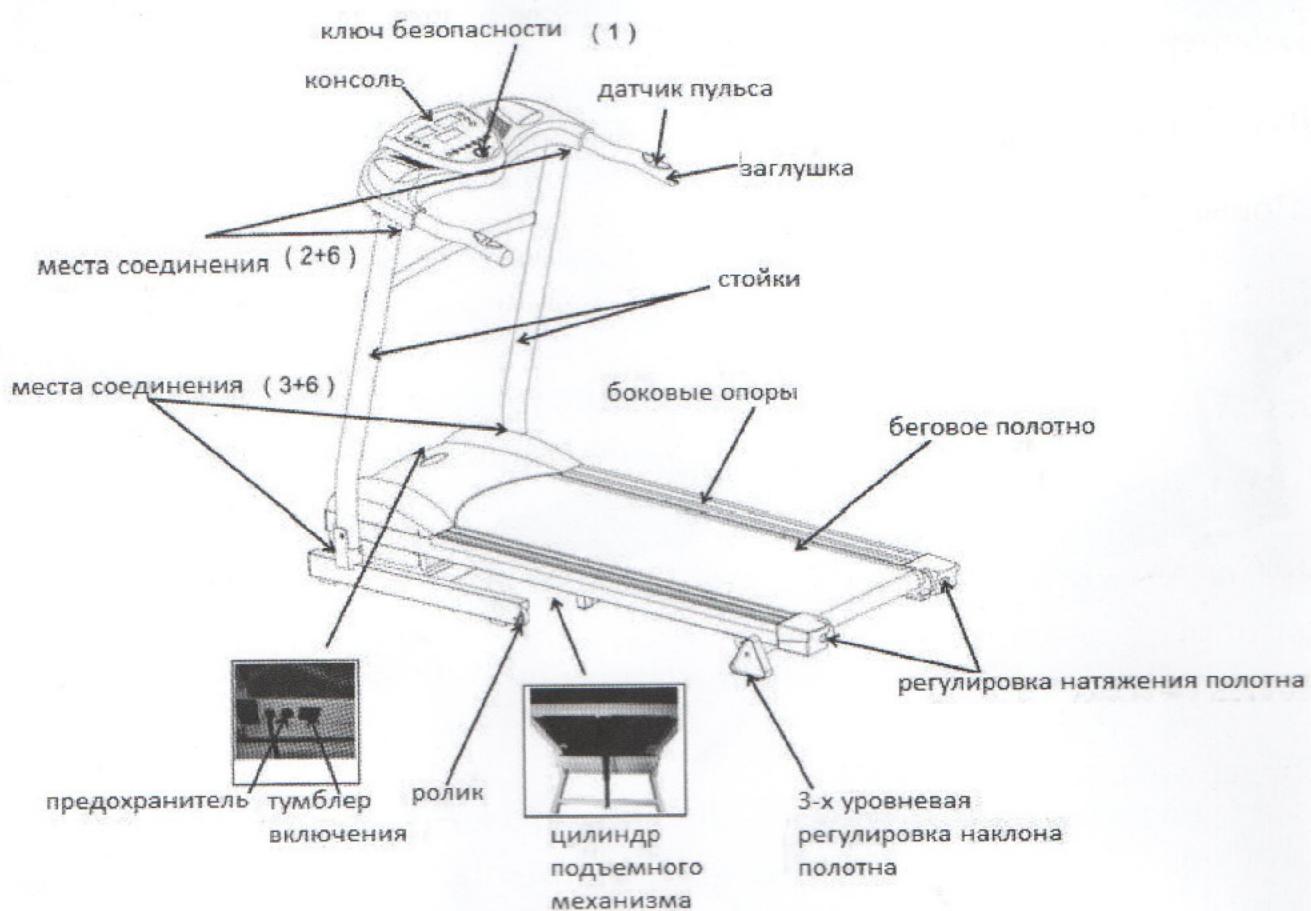
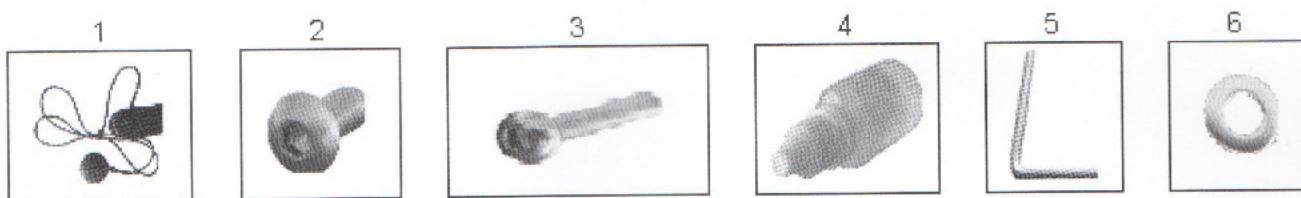
## **ВНИМАНИЕ.**

Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием данного фитнес оборудования. Выполните все пункты руководства перед началом использования.

Сохраните это руководство.

## Перечень оборудования.

№	Наименование	Спецификация	Кол-во
1	Ключ безопасности		1
2	Винт	M8*20	2
3	Винт	M8*70	2
4	Силиконовая смазка		1
5	Шестигранный ключ		1
6	Шайба		4



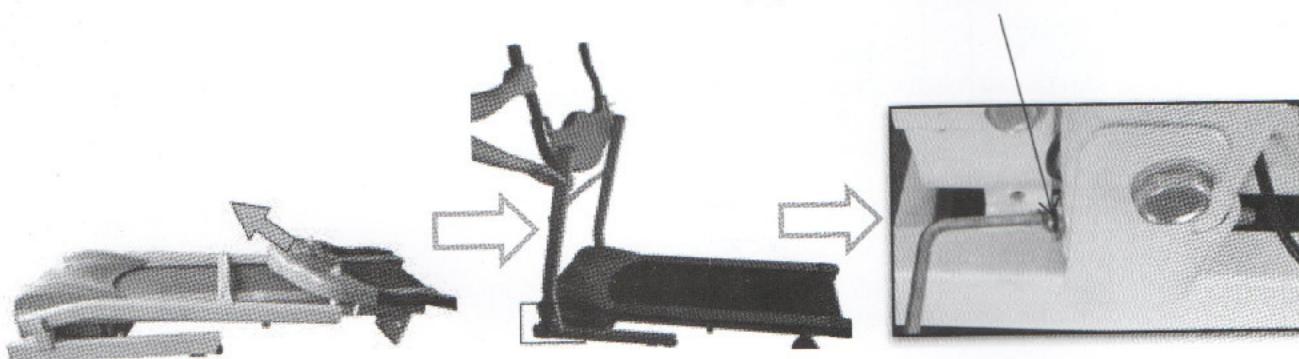
**Предупреждение.**

**Не подключайте беговую дорожку к источнику электропитания до завершения сборки.**

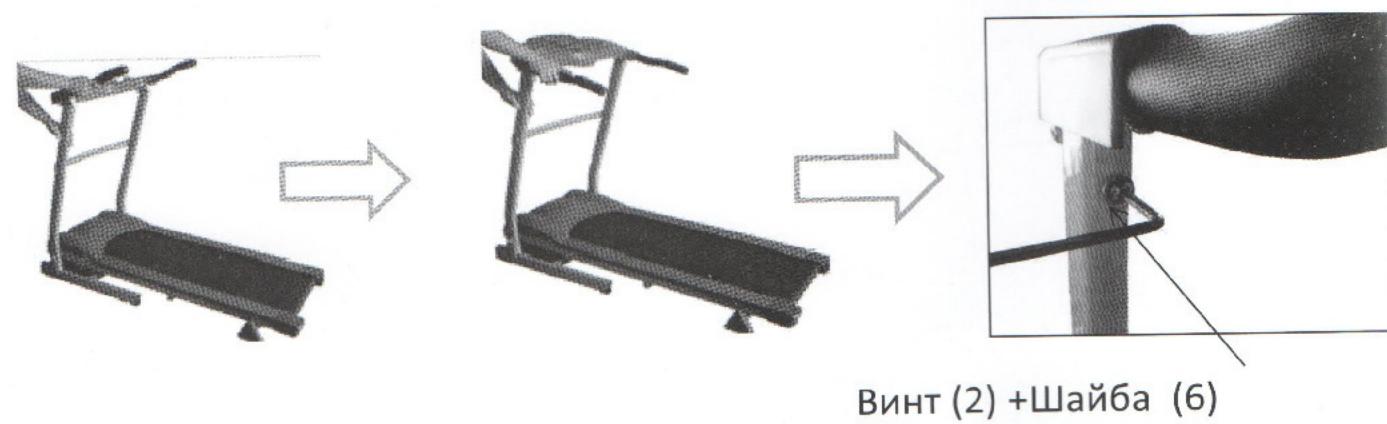
Откройте коробку, извлеките основную раму беговой дорожки и установите её на ровную поверхность.

**Шаг1:** Равномерно поднимите правую и левую стойки и закрепите 2-мя винтами №3 с шайбами №6

Винт (3) +Шайба (6)



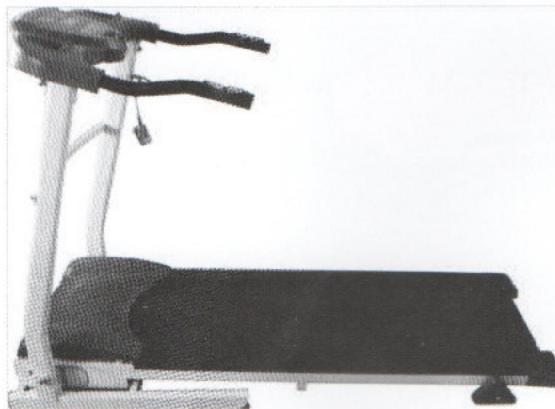
**Шаг2:** Опустите консоль вниз и закрепите 2-мя болтами №2 с шайбами №6



Окончательный вид.

Ключ безопасности на консоли.

Внимание: Перед использованием убедитесь, что все винты полностью затянуты.



**ВНИМАНИЕ:** Во время запуска беговой дорожки соблюдайте следующие условия.

\*Убедитесь, что ключ безопасности надежно закреплен на одежде.

\*Запускайте дорожку стоя на боковых панелях а не на беговом полотне.

\*Дождитесь набора скорости бегового полотна не менее чем 1,0 км/ч прежде чем приступить к бегу.

\*Убедитесь, что беговая дорожка подключена в электросеть с напряжением 220 V. И имеет заземление.

\*Установите выключатель питания находящийся на передней части защитного кожуха в положение ON. Нажмите кнопку START/STOP

\*Для чтения показаний сердечного ритма держитесь за оба датчика расположенных на рукоятках.

\*Для экстренного торможения снимите ключ безопасности с консоли, дорожка автоматически остановится в течении 5 секунд.

## **Складывание и раскладывание.**

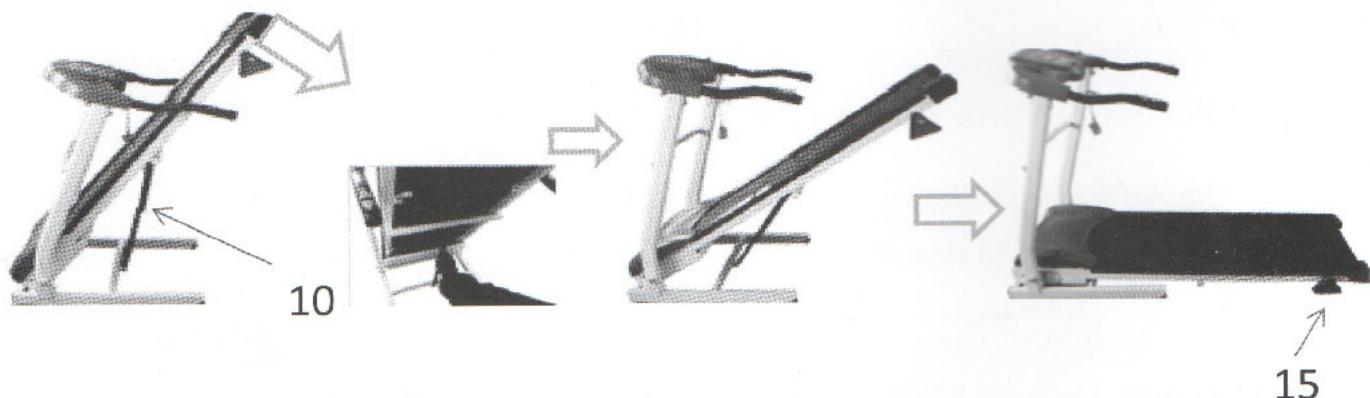
**ПРИМЕЧАНИЕ.** Убедитесь, что выключатель питания находится в положении OFF, а шнур питания выключен из электросети.

**Складывание.** Поднимите беговое полотно вверх до упора и убедитесь, что цилиндр № 10 зафиксировал беговое полотно в поднятом положении.



**Раскладывание.** Приподнимите одной рукой беговое полотно вверх, нажмите ногой на верхнюю часть цилиндра №10, опустите беговое полотно.

Примечание. Во время раскладывания не стойте под беговым полотном.



**Регулировка по высоте.** Дорожка оснащена функцией регулировки наклона бегового полотна № 15. Вы можете выбрать 1 из 3-х уровней наклона. Убедитесь что уровень обеих сторон выставлен одинаково.

## Консоль.



1. Нажмите кнопку "START/STOP" для старта.
2. Нажмите ещё раз кнопку "START/STOP" для остановки.
3. Нажмите "FAST/SLOW" для регулировки скорости от 1км/ч до 12 км/ч
4. Нажмите кнопку "SELECT" чтобы выбрать время, расстояние и калории, затем нажмите "FAST/SLOW" для установки необходимых данных. Нажмите кнопку "MODE" для сброса данных.
5. Дорожка имеет 3 программы P1/P2/P3. Нажмите кнопку "MODE" Для выбора между автоматическим или ручным режимом работы.
6. Консоль отображает следующие показатели, скорость, дистанция, время, пульс, калории.

**Старт.** Подключите дорожку к источнику питания и поместите ключ безопасности на консоль .Дорожка находится в режиме ожидания и в окне отображается знак “---”

Нажмите кнопку "START / STOP" чтобы запустить дорожку в ручном режиме, нажмите кнопку "FAST/SLOW" для изменения скорости.

### **Автоматический режим.**

В режиме ожидания нажмите кнопку "MODE" в окне "SPEED/MODE" выберите 1 из 3-х программ P1/P2/P3 затем нажмите "START / STOP" чтобы запустить дорожку.

### **Режим настройки.**

В режиме ожидания нажмите кнопку "SELECT" в окне "CALORIE/PULSE" с помощью кнопок "FAST/SLOW" выберите необходимое значения кол-ва калорий нажмите "START / STOP" дорожка автоматически остановится после достижения цели занятия. Так же вы можете установить скорость расстояние и время в пути. Нажмите "MODE" во время установки для сброса данных.

### **Показания консоли. "CALORIE/PULSE"**

В окне отображается расход калорий во время занятия. Диапазон показаний от 1-999 кал. Держите руки на датчиках пульса для отображения сердечного ритма.

### **"SPEED / MODE"**

В окне отображаются скорость и программа, если дорожка запущена в автоматическом режиме. Диапазон скорости от 1-12 км/ч.

### **"TIME / DISTANCE"**

В окне отображаются время и пройденная дистанция пользователя. Показывает обратный отчет времени в режиме настройки. Диапазон расстояния 00,0-99.9км. Диапазон времени 00:00-99:59 минут.

## **Аварийная остановка.**

Если необходимо аварийно остановить беговую дорожку во время работы, снимите ключ безопасности с консоли. Полотно остановится в течении 5 секунд. В окне "CALORIE/PULSE" будет показание E00. Поместите ключ обратно на консоль, дорожка должна перейти в режим ожидания.

## **Коды неисправностей.**

Если в окне "CALORIE/PULSE" отображаются надписи E01,E02,E03,E04, отключите беговую дорожку от сети, подождите некоторое время затем обратно подключите, если проблема не устранена то обратитесь за помощью в сервис центр.

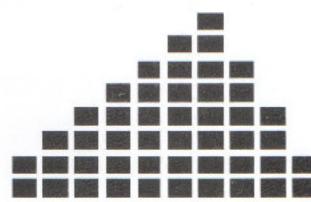
## **Автоматический режим.**

В режимах авто время тренировки составляет 30 минут. Вы можете настроить время тренировки в диапазоне от 30 до 60 минут, шаг времени составляет 5 минут.

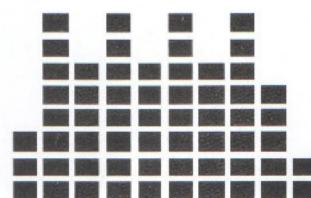
SPEED MODE:

	P1	P2	P3
INTERVAL 1	2	3	3
INTERVAL 2	3	8	6
INTERVAL 3	4	6	9
INTERVAL 4	5	8	7
INTERVAL 5	6	6	6
INTERVAL 6	7	8	8
INTERVAL 7	8	6	10
INTERVAL 8	6	8	8
INTERVAL 9	4	5	5
INTERVAL 10	2	2	2

● P1



● P2



● P3



Во время окончания тренировки всегда проводите следующие действия.

Постепенно снижайте темп бега до нормализации сердечного ритма до нормального уровня до завершения тренировки.

Возьмитесь за поручень и нажмите на кнопку снижения скорости, чтобы темп был похож на легкую прогулку.

Дождитесь полной остановки полотна прежде чем сойти с беговой дорожки.

### **Предупреждение.**

Выключите и отсоедините питание тренажера, прежде чем приступить к обслуживанию или визуальному осмотру.

Примечание. Невыполнение необходимого периодического и профилактического технического обслуживания могут привести к аннулированию гарантии.

После завершения тренировки всегда.

1.Удалите ключ безопасности с консоли.

2.Используйте выключатель питания

3.Если в течении длительного времени вы не планируете заниматься , отключайте шнур питания от электрической розетки.

4.Протрите беговую дорожку сухой тканью или полотенцем особенно поручни на которых может оставаться влажность от рук.

**Хранение.** Храните беговую дорожку в сухом чистом помещении.

Убедитесь, что выключатель питания выключен, и шнур питания отключен от розетки.

**Движение.** Беговая дорожка оборудована роликами для легкой мобильности. Прежде чем транспортировать дорожку убедитесь что шнур питания отключен от розетки.

## **Смазка.**

В комплекте с беговой дорожкой уже поставляется силиконовая смазка.

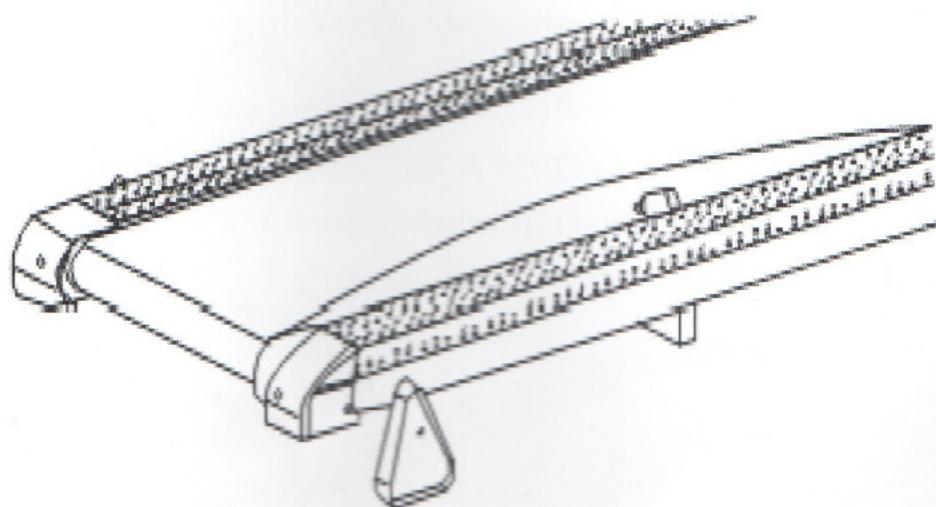
В среднем смазку бегового полотна необходимо производить раз в 2-3 месяца, зависит от интенсивности тренировок.

Используйте только силиконовое масло для данного оборудования, другие смазочные материалы не подходят.

Избыточная смазка должна быть удалена сухим полотенцем.

Не допускайте попадания масла на боковые опоры, может привести к травмам .

Аккуратно отогните резиновое полотно поочередно с двух сторон, нанесите небольшое кол-во силиконовой смазки на основание полотна.



## Регулировка бегового полотна.

Беговое полотно устанавливается на заводе изготовителе, оно может ослабнуть во время транспортировки и использования.

Если беговое полотно смещается влево, включите беговую дорожку и запустите беговое полотно на скорости 2-3 км/ч

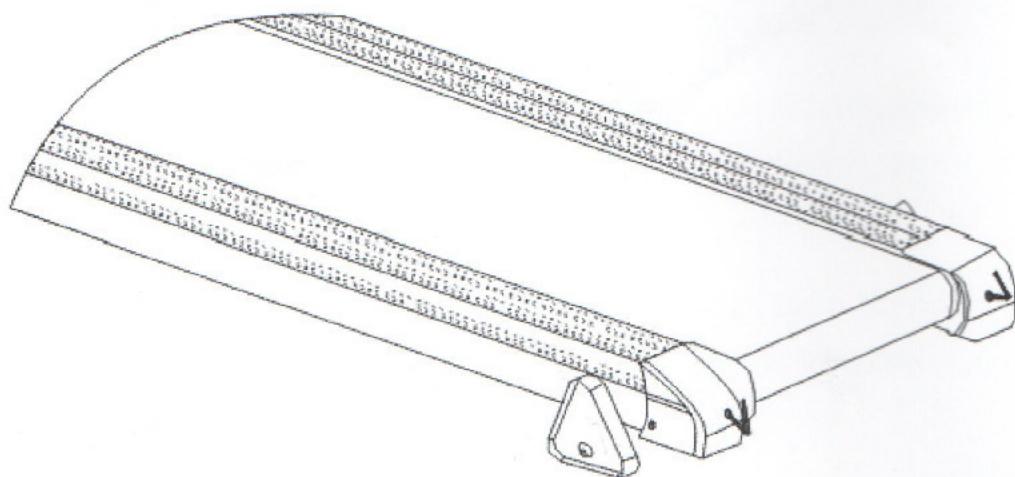
С помощью шестигранного ключа (5), поверните левый болт по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$  оборота. Беговое полотно должно постепенно выровняться по центру. При необходимости повторите процедуру, пока полотно не будет двигаться по центру.

Если беговое полотно смещается вправо, включите беговую дорожку и запустите беговое полотно на скорости 2-3 км/ч С помощью шестигранного ключа (5), поверните правый болт по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$  оборота.

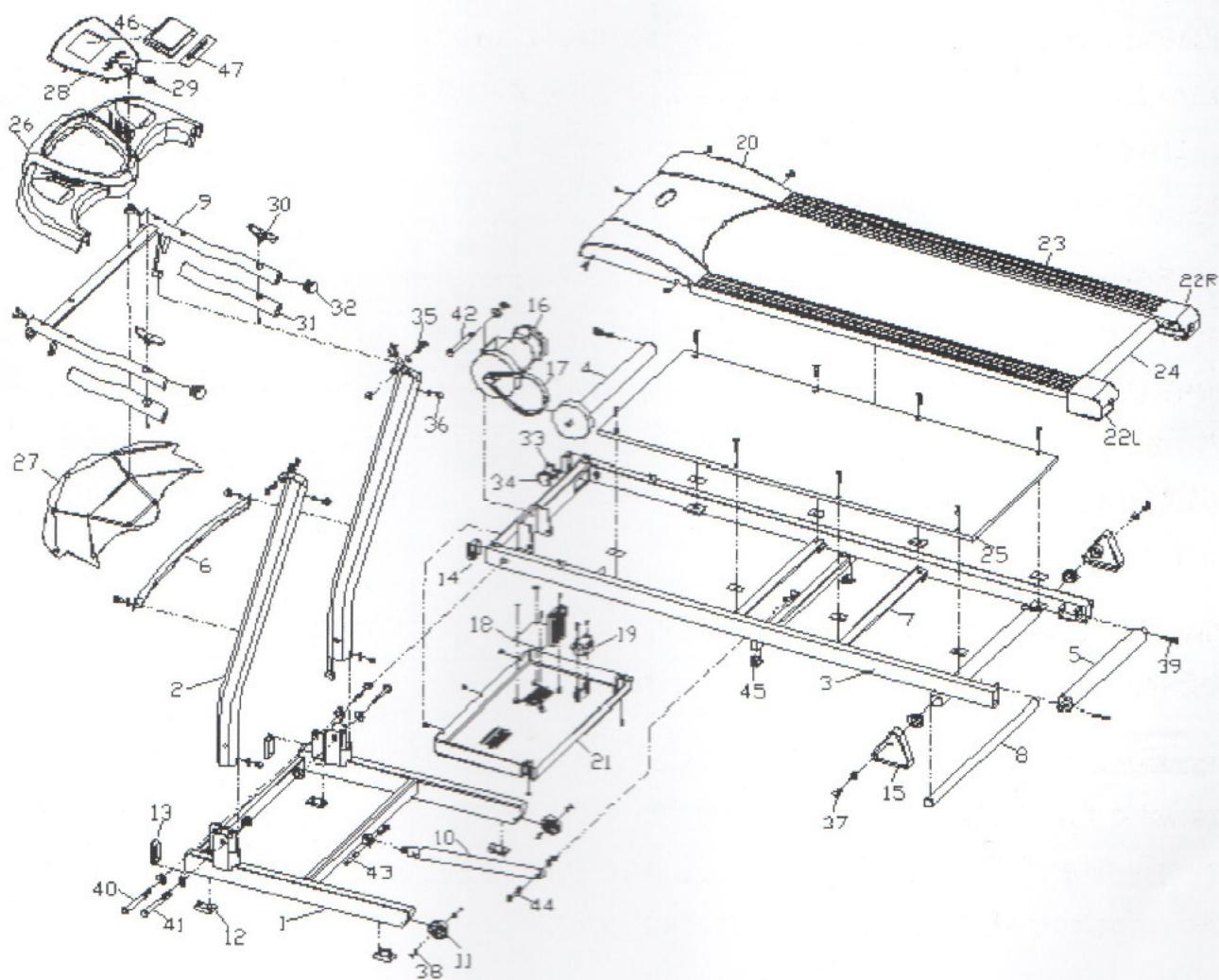
Беговое полотно должно постепенно выровняться по центру. При необходимости повторите процедуру, пока полотно не будет двигаться по центру.

Если беговое полотно проскальзывает во время использования, необходимо выключить и отключить беговую дорожку.

С помощью шестигранного ключа(5), равномерно поверните левый и правый болт на  $\frac{1}{4}$  оборота. Запустите дорожку на скорости 2-3 км/ч попробуйте пройти по полотну. При необходимости повторите процедуру, пока полотно не перестанет проскальзывать.



Чертеж.



## Список деталей

№	Наименование	КОЛ-ВО
1	База	1
2	вертикальная трубка	2
3	основная рама	1
4	передний вал	1
5	задний вал	1
6	поддержка вертикальных труб	1
7	шасси несущей рамы	1
8	трубка регулировки наклона	1
9	поручни	1
10	цилиндр	1
11	ролик	2
12	заглушка	4
13	торцевые заглушки	2
14	заглушка	2
15	треугольник регулировки наклона	2
16	мотор	1
17	ремень	1
18	контроллер	1
19	трансформатор	1
20	верхнее зачехление мотора	1
21	нижнее зачехление мотора	1
22L	левое зачехление	1
22R	правое зачехление	1
23	боковая опора	2

№	Наименование	КЛ-ВО
24	крышка	1
25	Дека	1
26	Верхняя крышка	1
27	Нижняя крышка	1
28	Панель	1
29	Кнопки	1
30	Датчик ритма	2
31	Зачехление	2
32	Заглушка	2
33	выключатель питания	1
34	предохранитель	1
35	винт	2
36	винт	2
37	винт	2
38	Винт	2
39	Винт	3
40	винт	2
41	винт	2
42	винт	1
43	винт	1
44	винт	1
45	заглушка	2
46	Экран дисплея	1
47	Кнопка	1