

Инструкция

Беговая дорожка FitegoSmart Uno

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка FitegoSmart Uno - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка FitegoSmart Uno - читать отзывы](#)

Руководство по эксплуатации изделия

Электрическая беговая дорожка
FITEGOSMART Uno



Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции, выпускаемой под торговой маркой «FITEGOSMART». Мы рады предложить Вам изделия, разработанные и изготовленные в соответствии с высокими требованиями к качеству, функциональности и дизайну. Перед началом эксплуатации изделия внимательно прочитайте данное руководство, в котором содержится важная информация, касающаяся Вашей безопасности, а также рекомендации по правильному использованию изделия и уходу за ним. Позаботьтесь о сохранности настоящего Руководства, используйте его в качестве справочного материала при дальнейшем использовании изделия.

Настоящее руководство предназначено для использования только в качестве справочного материала. Прежде всего при использовании изделия руководствуйтесь здравым смыслом!

Правила техники безопасности. Предостережения.

Примечание: Внимательно прочитайте руководство перед использованием изделия и обратите внимание на приведенные ниже правила техники безопасности:

- ◆ Беговая дорожка предназначена для эксплуатации в помещении. Не допускайте попадания на нее влаги, брызг воды и не кладите на нее посторонние предметы.
- ◆ Перед тренировкой наденьте подходящую спортивную одежду и кроссовки с резиновой подошвой. Не тренируйтесь на беговой дорожке и не выполняйте растяжку босиком.
- ◆ Сетевая вилка должна быть надежно заземлена, а розетка должна быть подключена отдельной линией во избежание совместного использования с другим электрическим оборудованием.
- ◆ Во избежание несчастных случаев дети не должны иметь доступ к изделию.
- ◆ Необходимо избегать чрезмерно продолжительной работы с повышенной нагрузкой, так как это может привести к повреждению двигателя и контроллера, ускоренному износу и старению подшипников, бегового полотна и беговой платформы. Регулярно проводите техническое обслуживание.
- ◆ Убирайте пыль в помещении и поддерживайте в нем определенный уровень влажности, не допуская накопления значительных зарядов статического электричества, которое может повлиять на работу электронного измерителя и контроллера.
- ◆ После тренировки выключите беговую дорожку.
- ◆ Обеспечьте необходимый воздухообмен в помещении при использовании беговой дорожки.
- ◆ Закрепите зажим предохранительного блокиратора на одежде на случай аварийного останова.
- ◆ Прекратите тренировку и обратитесь к врачу, если вы испытываете дискомфорт или нехарактерные ощущения во время использования изделия.
- ◆ После использования силиконовой смазки необходимо убрать ее в место, недоступное для детей, во избежание серьезных последствий.

Предостережение: Для снижения вероятности несчастного случая или причинения травмы другим лицам соблюдайте следующие правила:

- ◆ Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что ваша одежда застегнута на пуговицы или замок-молнию.
- ◆ Не носите одежду, которая может легко зацепиться за беговую дорожку.

- ◆ Не располагайте сетевой шнур рядом с горячими предметами.
- ◆ Не позволяйте детям находиться рядом с беговой дорожкой.
- ◆ Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе.
- ◆ Перед перемещением беговой дорожки необходимо отключить питание.
- ◆ Неподготовленный персонал не должен без разрешения открывать верхнюю защитную крышку, а также левый и правый задние кожухи.
- ◆ Эту беговую дорожку можно подключать только к электрической сети, рассчитанной на нагрузку 20 А.
- ◆ Платформа запускается, когда на беговой дорожке находится только один человек.
- ◆ Немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу, если вы чувствуете головокружение, боль в груди или одышку.

Предостережение, обязательное к соблюдению!

- ◆ Обязательно проконсультируйтесь со специалистом перед использованием изделия, если вы наблюдаетесь у врача или относитесь к лицам, перечисленным ниже:
 - (1) Лица, страдающие от болей в спине или имевшие в прошлом травмы ног, поясницы и шеи, а также ощущающие онемение ног, поясницы, шеи и рук (лица с пролапсом межпозвоночного диска, спондилолистезом, грыжей шейного отдела позвоночника и т. д.).
 - (2) Лица, имеющие деформирующий артрит, ревматизм, подагру.
 - (3) Лица, имеющие такие аномалии, как остеопороз.
 - (4) Лица с нарушениями системы кровообращения (сердечно-сосудистые заболевания, гипертоническая болезнь и т. д.).
 - (5) Лица с заболеваниями органов дыхания.
 - (6) Лица, использующие искусственные регуляторы сердечного ритма, представляющие собой имплантируемые в тело медицинские электронные изделия.
 - (7) Лица, имеющие злокачественные опухоли.
 - (8) Лица, имеющие такие симптомы, как тромбоз, тяжелая липома, острая липома и другие нарушения кровообращения или различные кожные инфекции.
 - (9) Лица с расстройством восприятия, вызванным интенсивными нарушениями периферического кровообращения, обусловленными диабетом и т. д.
 - (10) Лица, имеющие травмы кожи.

- (11) Лица, имеющие высокую (38 °С или выше) температуру по причине болезни и т. д.
- (12) Лица с аномальным строением или искривлением позвоночника.
- (13) Лица, которые беременны.
- (14) Лица, которые ощущают недомогание и нуждаются в отдыхе.
- (15) Лица, которые явно находятся в плохой физической форме.
- (16) Лица, использующие изделие в целях реабилитации.
- (17) В дополнение к вышеуказанным условиям - лица, имеющие странные ощущения в теле. -Это может стать причиной несчастного случая или плохого физического состояния.

- ◆ Немедленно прекратите использование изделия и обратитесь к врачу, если вы чувствуете боль в пояснице, онемение ног и ступней, головокружение, сердцебиение и другие боли в теле или нарушения координации и странные ощущения, которые отличаются от обычных во время тренировки.
- ◆ Не разрешайте детям использовать данное изделие или играть рядом с ним. -Несоблюдение указанных требований может привести к возникновению риска получения травмы.
- ◆ Лицо, присматривающее за детьми, должно следить за тем, чтобы они не играли с данным изделием. -Несоблюдение указанных требований приведет к возникновению риска получения травмы.

Запрещено!

- ◆ Не используйте изделие, если на его корпусе имеются трещины или отсутствующие детали (с обнажением внутренней конструкции), либо если в изделии присутствует отсоединенная сварная часть. -Несоблюдение данного требования может стать причиной несчастного случая или травмы.
- ◆ Не подпрыгивайте на изделии во время его работы. -Это может привести к травме в результате падения.
- ◆ Не используйте и не храните изделие во влажных местах, например, на открытом воздухе и рядом с ванной комнатой, а также в местах, где оно может подвергнуться воздействию капель воды.
- ◆ Не используйте и не храните изделие в местах с повышенной температурой, например, рядом с печами, под прямыми солнечными лучами или на нагревательных приборах, таких как ковры с электроподогревом. -Несоблюдение данного требования может стать причиной поражения электрическим током или пожара.

◆ Не используйте изделие, если сетевой шнур или вилка повреждены или если контакты розетки ослаблены. -Несоблюдение данного требования может стать причиной короткого замыкания, поражения электрическим током или пожара.

◆ Не повреждайте, не сгибайте и не перекручивайте сетевой шнур. Кроме того, не ставьте на шнур тяжелые предметы и не допускайте его сдавливания. -Несоблюдение данного требования может стать причиной поражения электрическим током или пожара.

◆ Не используйте изделие одновременно с кем-либо еще. Во время использования изделия следите за тем, чтобы другие люди не находились близко к вам. -Несоблюдение данного требования может стать причиной несчастного случая или травмы в результате падения.

◆ Не используйте изделие, если вы не можете явно выражать свои мысли или действовать самостоятельно.

-Это может стать причиной несчастного случая или травмы.

Не разбирать!

◆ Категорически запрещается разбирать, ремонтировать и повторно собирать изделие.

-Существует риск получения травмы из-за механической неисправности.

Избегайте контакта с водой!

◆ Основной корпус или рабочая часть изделия не должны подвергаться воздействию воды или других токопроводящих жидкостей.

-Это может стать причиной удара электрическим током или пожара.

◆ Новички не должны сразу начинать с интенсивных тренировок.

◆ Не используйте изделие сразу после еды или, когда вы устали, особенно после тренировки или, когда ощущаете упадок сил.

-Это может нанести ущерб здоровью.

◆ Данное изделие предназначено для бытового применения и не подлежит использованию в других непредусмотренных местах, таких как школы и спортивные залы.

-Существует риск получения травмы.

◆ Не используйте изделие во время еды или осуществления иной деятельности.

◆ Не используйте изделие после употребления алкоголя, пока вы ощущаете слабость.

-Это может стать причиной несчастного случая или травмы.

◆ Не используйте изделие, если в карманах вашего спортивного костюма имеются тяжелые предметы.

-Это может стать причиной несчастного случая или травмы.

◆ Не допускайте попадания на сетевую вилку загрязнений, мусора или воды.

-Это может стать причиной поражения электрическим током, короткого замыкания или пожара.

◆ Не вынимайте сетевую вилку из розетки и не выключайте выключатель питания во время использования изделия.

-Это может стать причиной травмы.

Запрещается прикасаться к изделию мокрыми руками!

◆ Не вынимайте и не вставляйте сетевую вилку мокрыми руками.

-Это может стать причиной поражения электрическим током и травмы.

Вынимайте сетевую вилку из розетки!

◆ Выньте сетевую вилку из розетки, если изделие не используется.

-Пыль и влага снижают сопротивление изоляции и приводят к пожару в результате утечки электрического тока.

◆ Перед проведением технического обслуживания убедитесь, что сетевая вилка извлечена из розетки.

-Несоблюдение этого требования может привести к поражению электрическим током или травме.

◆ Немедленно выньте сетевую вилку из розетки и поручите специалистам произвести проверку и ремонт, если изделие не запускается или работает ненадлежащим образом.

-Несоблюдение этого требования может привести к поражению электрическим током или травме.

◆ Немедленно выньте сетевую вилку из розетки в случае сбоя энергоснабжения.

-Несоблюдение данного требования может стать причиной несчастного случая или травмы в результате восстановления энергоснабжения.

◆ При извлечении сетевой вилки не держитесь за кабель; извлечение должно осуществляться непосредственно за вилку.

-Несоблюдение данного требования может стать причиной короткого замыкания, поражения электрическим током или пожара.

Указания по заземлению!

◆ Изделие должно быть заземлено. В случае неисправности оборудования заземление обеспечивает прохождение тока по пути наименьшего сопротивления с целью снижения риска поражения электрическим током.

◆ Данное изделие оснащено сетевым шнуром с заземляющим проводником и вилкой с заземляющим контактом.

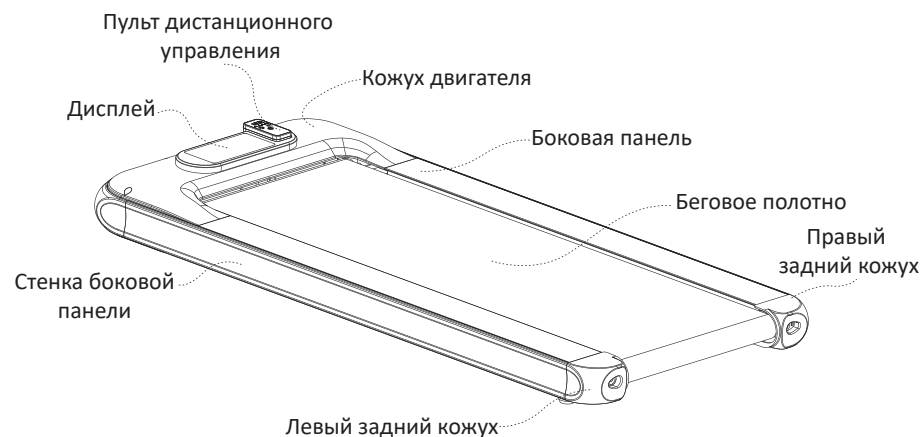
Вилка должна подключаться к соответствующей электрической розетке, правильно установленной и заземленной в полном соответствии с местными нормами и правилами.

Опасность!

◆ Неправильное подключение заземляющего проводника может привести к возникновению риска поражения электрическим током. При наличии каких-либо сомнений относительно правильного заземления данного изделия поручите квалифицированному специалисту проверить заземление. Если вилка, поставляемая с изделием, не подходит к розетке, не допускается заменять ее. Поручите квалифицированному специалисту установить подходящую розетку.

◆ Изделие имеет вилку с заземляющим контактом. Убедитесь, что изделие подключается к розетке, имеющей соответствующую форму. Не допускается использовать розетку-переходник с данным изделием.

Информация об изделии



Упаковочный лист:

№ п/п	Наименование	Кол-во	Примечание
1	Изделие	1	
2	Принадлежности	1	См. перечень
3		1	

Технические характеристики:

Рабочее напряжение	220В переменный ток/50 Гц
Максимальная нагрузка	90 кг
Габаритные размеры	1250x526x115 мм
Беговая зона	1050x360 мм
Номинальная мощность двигателя	0,75 л.с.
Максимальная мощность двигателя	1,8 л.с.
Скорость	1,0-8,0 км/ч
Способ управления	дисплей, пульт дистанционного управления
Масса изделия	20 кг

Перечень принадлежностей:

№ п/п	Наименование	Кол-во	Примечание
1	Шестигранный торцевой ключ на 5 мм	1	прочее
2	Шестигранный торцевой ключ на 6 мм	1	для регулировки бегового полотна
3	Силиконовая смазка	2	
4	Гаечный ключ с открытым зевом	1	
5	Сетевой шнур	1	
6	Пульт дистанционного управления	1	
7	Руководство	1	

Советы и рекомендации по тренировкам

Разминка

Сделайте разминку продолжительностью 5-10 минут перед каждым использованием изделия.

Дыхание

Не задерживайте дыхание во время тренировки. Подготовьтесь к совершению действий и выполняйте вдох через нос, а выдох через рот. Дыхание должно быть скоординировано с движением. Если дыхание чрезмерно учащается, движение следует немедленно прекратить.

Периодичность тренировок

Упражнение на одну и ту же группу мышц требует последующего отдыха в течение 48 часов. Таким образом, тренируйте одну и ту же группу мышц через день.

Нагрузка

Определите объем тренировок в зависимости от индивидуального физического состояния, а затем занимайтесь, постепенно увеличивая нагрузку. Болезненные ощущения в мышцах являются нормой для начальных тренировок. Боль пройдет по мере продолжения занятий.

Отдых

Следует делать перерыв на 5 минут после каждого упражнения. Это особенно важно для подтяжки дряблых мышц, предотвращения долговременного напряжения в мышцах и поддержания их эластичности.

Диета

Не ешьте по крайней мере за 1 час до тренировки и в течении получаса после тренировки во избежание негативного воздействия на свою пищеварительную систему. Не пейте много воды во избежание увеличения нагрузки на сердце и почки.

Упражнения на растяжку

Лучше сначала выполнить растяжку, независимо от того, с какой скоростью вы собираетесь перемещаться. Растяжке лучше поддаются разогретые мышцы, поэтому выполните разминку ходьбой в течение 5-10 минут. Затем остановитесь и выполните растяжку указанным ниже способом пять раз по 10 или более секунд на каждую ногу. Повторите это после тренировки.



1. Растяжка наклоном вниз

Слегка согните колени и медленно нагнитесь, чтобы расслабить спину и плечи. Постарайтесь коснуться носков ног руками. Задержитесь в данном положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза (см. рис. 1).

2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Сядьте на чистую подушку и выпрямите одну ногу. Поднесите другую ногу к внутренней стороне этой ноги. Постарайтесь коснуться носка ноги руками. Задержитесь в данном положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение ещё раз для каждой ноги (см. рис. 2).

3. Растяжка мышц задней части голени и задней поверхности бедра

Упритесь двумя руками в стену. Отставьте одну ногу назад. Держите ноги прямыми и на пятках, упираясь в стену. Задержитесь в данном положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рис. 3).

4. Растяжка четырехглавых мышц бедра

Сохраняйте равновесие, держа левой рукой за стену или стол. Отведите правую руку назад. Возьмитесь за правую лодыжку и медленно потяните ее к бедрам, пока не почувствуете напряжение в мышцах передней части бедра. Задержитесь в данном положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рис. 4).

5. Растяжка портняжных мышц (мышцы внутренней стороны бедра)

Сядьте так, чтобы ступни были обращены друг к другу, а колени — наружу. Возьмите обе ступни обеими руками и подтяните к паху. Задержитесь в данном положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза (см. рис. 5).

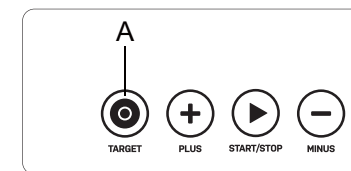
Описание работы

Установка батареи пульта дистанционного управления и описание кнопок:

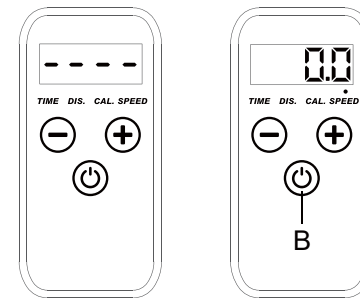


Указания по сопряжению пульта дистанционного управления и консоли

1/ Когда изделие находится в остановленном состоянии, нажмите и удерживайте кнопку «Цель» (Target) (A) в течение 3 секунд, а затем отпустите кнопку.



2/ Когда пульт дистанционного управления не подключен (на дисплее отображается «----»), продолжительно нажмите кнопку «Пуск» (Start) (B) до успешного сопряжения, а затем отпустите кнопку (после успешного сопряжения на дисплее больше не отображается «----»).



Отключенное состояние

Успешное сопряжение

3/ Выключите питание беговой дорожки и пульт дистанционного управления (на дисплее отображается «----»), после чего пульт дистанционного управления через 1 минуту перейдет в спящий режим.

Прочие примечания: Для включения сопряжения пульта дистанционного управления нажмите и удерживайте кнопку «Цель» на беговой дорожке, после чего состояние сопряжения будет сохраняться до тех пор, пока пульт дистанционного управления подключен к беговой дорожке или пока питание беговой дорожки не будет выключено.

Дисплей электронного измерителя:

Табло электронного измерителя: главное окно (время, калории, расстояние) + окно шагомера.

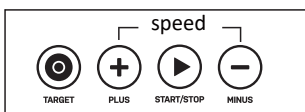


Пуск и останов беговой дорожки:

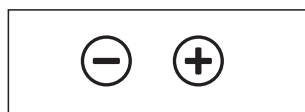
Для пуска/останова беговой дорожки нажмите кнопку «ПУСК/ОСТАНОВ» (START/STOP) или на пульте дистанционного управления.

Регулировка скорости:

Мембранная кнопочная панель: для регулировки скорости нажмите «+».



Пульт дистанционного управления: для регулировки скорости нажмите «+».



Выбор режима тренировки:

В остановленном состоянии кратковременно нажмите кнопку с пиктограммой для выбора режима «обратный отсчет времени—обратный отсчет расстояния—обратный отсчет калорий—P1->P2->P3->P25—произвольный режим — обратный отсчет. Режим обратного отсчета может быть использован для установки значения для обратного отсчета, режим Pxx соответствует фиксированной предустановленной длительности.

Распространенные проблемы и способы их устранения

При возникновении каких-либо вопросов позвоните в службу послепродажного (сервисного) обслуживания.

Неисправность	Возможная причина	Способ устранения
Беговая дорожка не работает	Нет питания	Вставьте вилку в розетку
	Питание не включено	Установите выключатель питания в положение «ВКЛ» (ON)
	Обрыв сигнальной цепи системы	Проверьте вход контроллера и сигнальную цепь
	Перегорел предохранитель	Замените предохранитель
Беговое полотно движется рывками	Недостаточная смазка	Добавьте силиконовую смазку
	Беговое полотно натянуто слишком сильно	Отрегулируйте натяжение бегового полотна
Беговое полотно проскальзывает	Беговое полотно слишком ослаблено	Отрегулируйте натяжение бегового полотна
	Ремень слишком ослаблен	Отрегулируйте натяжение бегового полотна

Сообщения об ошибках на дисплее электронного измерителя и способы устранения неисправностей

Неисправность	Возможная причина	Способ устранения
E01	Нарушение связи	Сигнальный кабель не подключен надлежащим образом; подключите его повторно.
E02	Кабель двигателя ослаблен или оборван, изношена угольная щетка	Проверьте кабель двигателя на предмет ослабления крепления или обрыва. Если обрыв отсутствует, проверьте угольную щетку двигателя на предмет износа и в случае ее износа замените двигатель. Если износ отсутствует, поврежден электронный блок управления. Замените электронный блок управления.
E03	Отсутствует сигнал датчика	Кабель датчика не подключен надлежащим образом; подключите его повторно.
E04	Нарушение работы контроллера/двигателя	Нагрузка слишком большая; замените контроллер и двигатель.
E05	Защита от перегрузки	Нагрузка слишком большая; замените электрический блок управления.
E06	Самодиагностика системы не выполнена	Отказ системы, замените электронный блок управления
Ошибка дисплея	Внешняя помеха	Выключите питание, затем снова включите через 1 минуту.

Техническое обслуживание изделия

1. Смазка

Периодически в процессе эксплуатации изделия требуется смазка специальной силиконовой смазкой. Рекомендации

Эксплуатация менее 3 часов в неделю	Смазка каждые 5 месяцев
Эксплуатация 4-7 часов в неделю	Смазка каждые 2 месяца
Эксплуатация более 7 часов в неделю	Смазка один раз в месяц

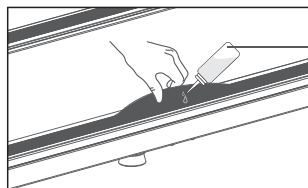
Не применяйте слишком большое количество смазки. Больше смазки - не значит лучше. Важно помнить: Правильная смазка является важным условием для продления срока службы беговой дорожки.

Способ проверки необходимости добавления смазки. Просто возьмитесь за беговое полотно и максимально оттяните его середину руками. Смазку не нужно добавлять, если на ладони присутствуют следы смазки (рука немного влажная). Смазку нужно добавлять, если ладонь сухая и на ней нет следов смазки.

Процедура смазки беговой дорожки (см. рис. справа). Остановите изделие.

Поднимите беговое полотно с нижней стороны основного корпуса. Введите масленку как можно дальше посередине бегового полотна. Распылите силиконовую смазку на внутреннюю сторону бегового полотна и обе боковые стороны.

Вы можете использовать прокрутку беговой дорожки на скорости 1 км/ч, наступая на левую и правую части бегового полотна для равномерного смазывания. Через несколько минут силиконовая смазка полностью пропитает беговое полотно.



Силиконовая смазка

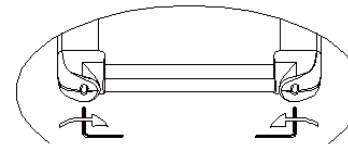
Регулировка натяжения бегового полотна. Все беговые дорожки регулируются по натяжению перед поставкой и после установки. Тем не менее, в процессе эксплуатации беговое полотно может ослабнуть. Об этом свидетельствует останов беговой дорожки и проблемы с проскальзыванием во время тренировки. Если возникает такое явление, синхронно отрегулируйте болты бегового полотна слева и справа, поворачивая их по часовой стрелке на пол оборота. Ноги будут стоять на месте на беговом полотне, если его натяжение слишком слабое. При этом слишком сильное натяжение также не является хорошим решением. В этом случае легко может произойти перегрузка двигателя и выход его из строя, а также повреждение бегового полотна, ролика и т.д.

Регулировка смещения бегового полотна

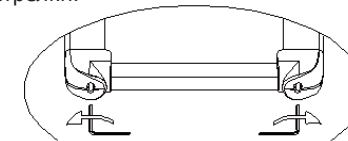
Беговое полотно регулируется на всех беговых дорожках перед поставкой и после установки. Тем не менее, в процессе эксплуатации беговое полотно может сместиться, что происходит по следующим причинам:

- 1 Беговая дорожка расположена на неровном основании.
- 2 Ноги пользователя находятся не по центру бегового полотна.
- 3 От ног пользователя передается неравномерное усилие.

Если смещение вызвано участием человека, полотно вернется в нормальное положение после нескольких минут вращения без нагрузки. Если смещение не устраняется автоматически, следует произвести регулировку ключом на 6 мм, поворачивая его на пол оборота.



Если беговое полотно смещено вправо, поверните правый болт по часовой стрелке или левый болт против часовой стрелки.



Если беговое полотно смещено влево, поверните левый болт по часовой стрелке или правый болт против часовой стрелки.

Устранение смещения бегового полотна не входит в объем услуг, предоставляемых по гарантии. Обслуживание осуществляется преимущественно пользователем в соответствии с руководством. Смещение бегового полотна приведет к его серьезному повреждению. Этот недочет должен быть своевременно обнаружен и устранен пользователем.

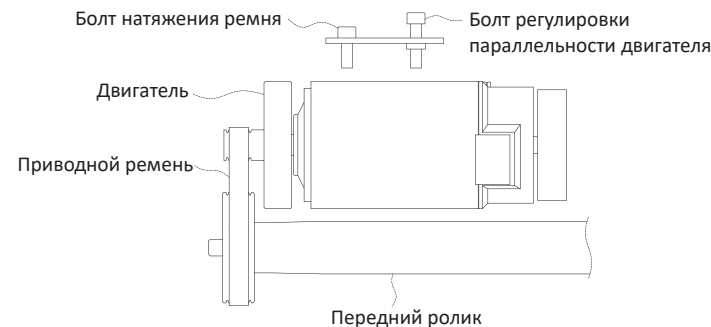
Регулировка приводного ремня (см. рис. ниже)

Ремень двигателя регулируется на всех беговых дорожках перед поставкой и после установки. Тем не менее, в процессе эксплуатации он может ослабнуть и начать проскальзывать, что требует проведения регулировки пользователем.

Этапы регулировки:

- 1 Отрегулируйте параллельность двигателя с помощью гаечного ключа, поворачивая болт на пол оборота против часовой стрелки.
- 2 Поверните болт натяжения ремня на пол оборота по часовой стрелке.

Примечание: Регулярно очищайте ремень и канавки шкивов.



Дополнительная информация

Уполномоченное лицо на территории РФ: ООО «Фитего Велнесс»,
426077, Россия, Удмуртская Республика, г.о. город Ижевск, г. Ижевск, ул. Удмуртская, д. 145А,
помещ. 203

Адрес в интернете: www.fitego.ru

Изделие имеет сертификат соответствия, выданный Государственным органом по Сертификации.

Внешний вид изделия и его характеристики могут подвергаться изменениям без предварительного уведомления.

Фактический интерфейс устройства может отличаться от представленного в данном руководстве.

Изготовитель: Jiangxi Eqi Industrial Co., Ltd.

Место нахождения и адрес места осуществления деятельности по изготовлению изделия:

Китай, Luliang Avenue, Yining Town, Xiushui County, Jiujiang City, Jiangxi Province.