Инструкция

Беговая дорожка Laufstein Profi

Полезные ссылки:

Беговая дорожка Laufstein Profi - смотреть на сайте

Беговая дорожка Laufstein Profi - читать отзывы

1. ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

ВНИМАНИЕ:	**Никогда не используйте беговую дорожку, если зажим предохранительного ключа не зафиксирован на одежде.**

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:

С целью снижения риска поражения электрическим током и получения серьезных травм, пожалуйста, ознакомьтесь со всеми правилами техники безопасности, мерами предосторожности и предупреждениями перед использованием беговой дорожки. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи данной беговой дорожки были должным образом проинструктированы. Пожалуйста, сохраните эти инструкции для последующего использования.

1. Соблюдение инструкций – Необходимо соблюдать все инструкции по эксплуатации и использованию
2. Не снимайте крышку – под ней отсутствуют детали, подлежащие обслуживанию пользователем. Обращайтесь за помощью к квалифицированным специалистам.
3. Производите включение беговой дорожки только с надлежащим образом заземленную розетку
4. Не включайте в розетку другие бытовые приборы большой мощности такие, как микроволновая печь, кондиционер и т.д.
5. Данный продукт предназначен для использования на номинальной цепи напряжения 220 вольт и 10 ампер
6. Только для использования в помещении – не используйте данную беговую дорожку вблизи источников влаги и пыли
7. Никогда не размещайте какие-либо предметы на беговой дорожке. Не допускайте попадания какой-либо жидкости на беговую дорожку.
8. Одновременно беговую дорожку может использовать только один человек
9. Для упражнений на беговой дорожке надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может застрять беговой дорожке.
10. Ни при каких обстоятельствах не допускается использование беговой дорожки детьми до 12 лет и домашними животными. Запрещается использование беговой дорожки детьми старше 12 лет без присмотра взрослых.

11. Храните тренажер вдали от горячих поверхностей.
12. Чистка и техническое обслуживание – Перед проведением очистки или обслуживания отключите кабель питания.
13. Не используйте беговую дорожку, если шнур питания или вилка повреждены или если беговая дорожка не исправна.
14. Устанавливайте беговую дорожку только на ровную поверхность.
15. Если у Вас возникли какие-либо симптомы, включая, но не ограничиваясь, болью в груди, тошнотой, головокружением или одышкой, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу, прежде чем возобновить тренировки.
16. Пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим врачом перед началом тренировки, если Вы:
    - Страдаете кардиопатией, гипертонией, сахарным диабетом, заболеванием органов дыхания, курением и другими хроническими заболеваниями, осложнениями болезни.
    - Старше35 лет и страдаете избыточным весом.
    - Беременны или кормите грудью
    - Носите кардиостимулятор или какой-либо медицинский прибор.
17. Вытащите вилку сетевого кабеля из розетки после тренировки.
18. Не поднимайте и не перемещайте беговую дорожку, если она не сложена в вертикальном положении и не зафиксирована защелкой предохранительного замка.
19. Не поднимайте и не перемещайте данную беговую дорожку, если она не полностью собрана.
20. Не используйте данную беговую дорожку в местах, где используются аэрозольные продукты или подается кислород.
21. Не включайте беговую дорожку, когда Вы стоите на беговом полотне. Всегда держитесь за поручни во время разминочной пробежкой и бега до тех пор, пока Вы не почувствуете себя комфортно без необходимости держания за поручни
22. Пожалуйста, вставайте на подножку прежде, чем запустить беговую дорожку.
23. Не ставьте беговую дорожку на толстый ковер. Это может привести к повреждению двигателя ввиду его плохой вентиляции.
24. Убедитесь, что один конец ключа безопасности установлен в необходимое положение на дисплее.
25. Пожалуйста, не позволяйте детям играть рядом с беговой дорожкой.
26. Данная беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Не используйте данную беговую дорожку в коммерческих, прокатных, школьных или официальных учреждениях. Несоблюдение данных требований приведет к аннулированию гарантии.
27. Ознакомьтесь, поймите и проверьте систему аварийной остановки на предмет исправного функционирования перед использованием беговой дорожки.

28. Датчик пульса не является медицинским прибором. Он является только тренировочным приспособлением, используемым для определения сердечного ритма в целом.
29. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время ее работы. Пожалуйста, храните ключ безопасности, когда беговая дорожка не используется.
30. Регулярно проверяйте и подтягивайте все элементы беговой дорожки.
31. Пожалуйста, распаковывайте коробку, в которой упакована беговая дорожка, на ровной поверхности. Рекомендуется расстилать защитное покрытие на полу.

ВНИМАНИЕ:	**Никогда не используйте беговую дорожку, если зажим предохранительного ключа не зафиксирован на одежде.**

2. ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

2.1 Основные технические характеристики

Входное напряжение	220В±10%
Частоты	50/60 Гц
Функции	Время, Скорость, Дистанция, Калории, Пульс, MP3 и USB, Восстановление
Диапазон скорости	0.3-22 км/ч
Наклон	0-15 уровней
Защита от перенапряжения	Да
Мощность	5.0 л.с

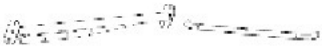
2.2 Перечень деталей

Основные детали	Название	Кол-во	Название	Кол-во
	1. Основная рама	1	5.Функциональная стойка	1
	2.Поворотный диск для тренировки талии	1	6. Массажер	1
	3.Накладка	2		
	4.U-образная перекладина, консольный узел	1 шт/ каждого вида		

рама

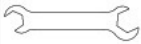
Вращающийся диск

3. накладки


4.U- образная перекладина, консольный

5.Функциональная стойка / гантели

6.массаж

No.	Детали	Кол-во	No.	Детали	Кол-во
(1)	M8*15	10	(9)	6 мм ключ	1
(2)	M8*60	2	(10)	5 мм ключ	1
(3)	M8*65	2	(11)	 гаечный ключ	1
(4)	M8*40	2	(12)	отвертка	1
(5)	ST4X15	2	(13)	смазка	1
(6)	Гайка M8	6	(14)	Руководство пользователя / гарантийный талон	1
(7)	Плоская шайба	18	(15)	Сертификат	1
(8)	J-образная накладка	2			

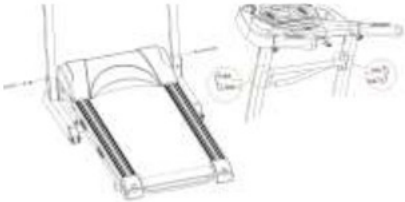
Примечание: компания оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного оповещения

3. СБОРКА

Шаг 1: опорная рама:

1. Извлеките основную раму из упаковки, положите ее на картон и очистите элементы.

2. Используйте 4 болта ① M8*15 и закрепите опорную раму на правой стойке, используя шайбу



Шаг 2:

1. Поднимите стойку и электронные часы вверх и вставьте 2 болта (2) M8×55 в отверстия под ними, наденьте шайбу и закрутите.

2. используйте 2 болта ① 2 M8×15 и шайбу для закручивания

Шаг 3: электронные часы и ручка:

1. Поднимите ручку электронных часов вверх и вставьте 2 болта (2) M8×55 через отверстие ручки в стойку и закрутите (не пережмите сигнальный провод)
2. Наденьте на ручку защитные накладки

Шаг 4:U-образная перекладина: во-первых, наденьте на две стороны перекладины резиновые заглушки (см.фото), используйте два болта (5) M8*40, чтобы зафиксировать перекладину на левой и правой стойках при помощи шайб и гаек, затем вдавите защитную резиновую крышку в направлении стойки

Шаг 5: функциональная стойка:

1. на функциональной стойке используйте болты ④ M8×65, шайбу и гайку для закручивания.
2. под функциональной стойкой используйте болты M8×83, 2 шайбы, 1 гайку и 1 резиновую прокладку между основанием и закрутите их.

Шаг 6: головка машинки трения: при первом использовании закрутите 3 болта под машинкой трения, а затем положите головку машины на листовую сталь функциональной стойки и совместите отверстия, закрутите обратно 3 болта, а затем наденьте массажный пояс

Подключите питание, разблокируйте переключатель, установите замок безопасности в необходимое положение на электрических часах, теперь прибор готов к эксплуатации (внимательно читайте инструкцию перед использованием и обращайте внимание на соответствующую информацию)

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Перед использованием беговой дорожки, рекомендуется выполнить разминку в течение 5-10 минут. Разминка перед началом тренировки позволит улучшить гибкость и снизить риск получения травмы.

1) Наклоны

Медленно наклоняйте тело вперед так, чтобы спина и плечи оставались расслабленными в тот момент, когда Вы пытаетесь дотянуться руками до носков насколько возможно. Сохраняйте такое положение в течение 5-10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см.рис.1)

2) Растягивание подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув ногу вперед. Другую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра. Тянитесь рукой как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (рис.2)

3) Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

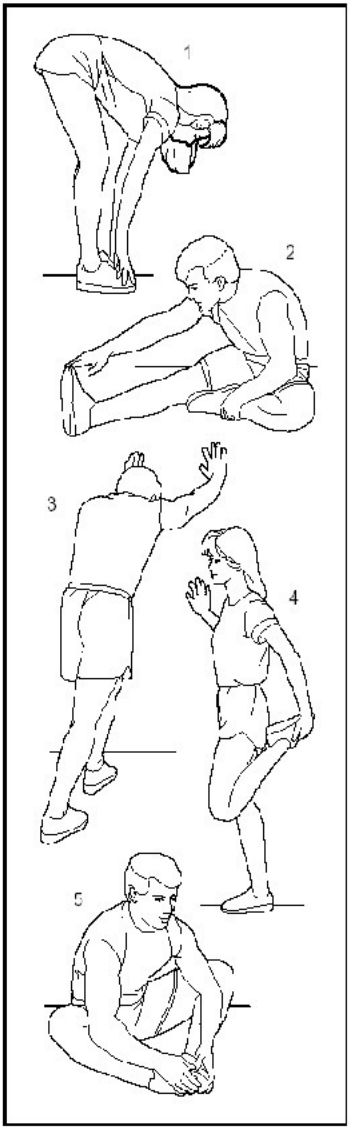
Выставив одну ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену или стойку стола. Заднюю ногу держите прямо, сделайте движение по направлению к стене или опорной поверхности (например, дерево). Сохраняйте такое положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (рис.3)

4) Растягивание четырехглавых мышц

Правой рукой для устойчивости обопритесь о стену, старайтесь удерживать равновесие, потянитесь назад и возьмитесь левой рукой за ступню. Тяните пятку к ягодицам до тех пор, пока не почувствуете тугое напряжение передней мышцы. Тяните в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (рис.4)

5) Растягивание мышц внутренней поверхности бедра

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Медленно подтягивайте ступни как можно ближе к области паха. Сохраняйте такое положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (рис.5)



5. ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ

ДОРОЖКИ

5.1 Дисплей

P0 позволяет пользователю выбрать тип тренировки;
P1-P8 автоматические встроенные программы;
P9 программа для разогрева. Беговое полотно начинает двигаться со скоростью 0.3 км/ч вместо 1 км/ч. Такой режим тренировки подходит для людей старшего возраста, а также для тех, кто перенес операцию, и врачи рекомендовали мягкие тренировки
P10 программа кардио-контроля (**HRC**) и имеет опцию **BODY FAT**. Например, программа кардио-контроля будет настраивать режим тренировки, основываясь на Вашем сердцебиении.

Time: Для контроля за оставшимся временем тренировки или за временем с начала тренировки
Heart Rate: Для контроля за Вашим пульсом (отображается, когда обе руки находятся на датчиках измерения пульса).
Distance: Дистанция тренировки (пройденная или оставшаяся).
Calories: Количество калорий (израсходованных или оставшихся)
Programs: Отображает режим текущей тренировки.
Программа для разогрева отображается на экране как “HL”.

5.2 Режим упражнения

PROG: Нажмите кнопку PROG для выбора программы тренировки: “P0 ~ P109”, HRC, FAT;
MODE: Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать: “P0”, “Time countdown-mileage”, “Countdown-calories”, “countdown-time count up”;
Для программ P1~P109, время тренировки по умолчанию 30 минут.
Программа для разогрева: Состоит из трех разных режимов: mode1, mode2 или mode3. Mode1 не ограничивает время тренировки. Пользователь может остановить тренировки в любой момент времени.Mode2 работает с ограничением по времени. Время тренировки задает пользователь. Если Вы устанавливаете время тренировки на 20 минут, то через 20 минут беговая дорожка выключится автоматически. Mode3 работает с ограничением по дистанции. Дистанцию устанавливает пользователь. Если Вы устанавливаете продолжительность тренировки 5 км, то беговая дорожка автоматически выключится, когда Вы преодолеете 5 км.
HRC (программа кардио-контроля) зависит от Вашего пульса. on your heart beat rate. Вы задаете Ваш возраст, целевой пульс и время тренировки. Беговая дорожка регулирует скорость движения бегового полотна в зависимости от Вашего возраста, целевого пульса и времени тренировки.
FAT (расчет индекса массы тела). Пользователю необходимо задать пол, возраст, вес. Программа рассчитает Ваш индекс массы тела (ИМТ). Пожалуйста, имейте в виду, что программы HRC и FAT не должны использоваться для медицинских целей и носит исключительно справочный характер.
START: Нажмите кнопку START для запуска беговой дорожки. Вы можете остановить тренировку на время, нажав эту кнопку еще раз.

STOP: Нажмите кнопку STOP для остановки беговой дорожки. Также эту кнопку можно использовать, чтобы убрать сообщение “ERR” на мониторе.

“+”: Нажмите для увеличения скорости.

“-”:Нажмите для снижения скорости.

Healing (программа для разогрева): Нажмите эту кнопку для выбора программы Разогрев – P8

5.3 Ключ безопасности

Ключ безопасности состоит из магнитного сенсора, клипсы для одежды и нейлонового шнура. Его функция заключается в аварийной остановке тренажера в экстренном случае. В любой момент тренировки, как только ключ безопасности извлечен, производится аварийная остановка дорожки, а на экране появится сообщение “E-07” и прозвучит соответствующий звуковой сигнал. Как только Вы вернете ключ безопасности на место, экран вернется в обычный режим, а тренажер перейдет в режим ожидания получения настроек.

5.4 MP3

На консоли расположены 2 встроенные колонки высокого качества, а также есть опция отключения микрофона. Подключите наушники от Вашего iPhone или MP3 плеера. Используйте клавиши «**VOLUME**» для регулировки уровня громкости.

5.5 Программы

Нажмите “**PROG**”, чтобы выбрать одну из программ: **P0~P109, P9** (HEALING), **P10** (HRC) и **P11** BODY FAT.

a) “**P0**” – программа ручной настройки; нажмите **“MODE”,** чтобы настроить режим тренировки; скорость и угол наклона полотна могут быть установлены пользователей; скорость по умолчанию: 1.0 км/ч.

Mode 1: В этом режиме время тренировки не ограничено. Пользователь может

закончить тренировку в любой момент по своему желанию.

Mode 2: Время тренировки устанавливается пользователем. Если Вы устанавливаете время тренировки на 20 минут, то через 20 минут беговая дорожка выключится автоматически.

Mode 3: Дистанция тренировки устанавливается пользователем. Если Вы устанавливаете дистанцию тренировки 5 км, то беговая дорожка автоматически выключится, когда Вы преодолеете 5 км.

Mode 4: Калории, израсходованные за тренировку, устанавливаются пользователем. Например, если Вы устанавливаете 50Ккал то беговая дорожка автоматически выключится, когда Вы израсходуете эти калории.

b) **"P1-P109"** – автоматические программы, с ограничением по времени по умолчанию – 30 минут. Для этих программ выбран обратный отсчет времени. Но Вы можете самостоятельно варьировать время тренировки. В мигающем окне, с помощью кнопок "+" или "—" установите нужное время. Диапазон времени тренировки от 5 минут до 99 минут. Нажмите **"MODE"** , чтобы вернуть изначальные настройки.

c) **"FAT"** – программа для оценки индекса массы тела. Не предназначена для медицинских целей и не является программой тренировки.

5.6 HRC (тренировка с кардио-контролем)

В режиме паузы, нажмите PROG и выберите программу P10 (HRC program);

1) Окно «time» (время) будет отображать настройку по умолчанию – «30» и мигать. Нажмите клавиши **SPEED** +/-, чтобы ввести возраст пользователя, в диапазон от 15 до 80 лет.

2) Нажмите **MODE**, на экране появится значение целевого пульса (THR). Этот показатель рассчитывается автоматически, исходя из возраста пользователя.

3) Нажмите **MODE** еще раз, в окне «time» будет мигать "30:00". Затем нажмите **SPEED +/-** , чтобы установить нужное время тренировки в диапазон от 5 до 99 минут.

4) Нажмите **START** для начала тренировки. На экране будет отображаться оставшееся время тренировки. Дорожка автоматически выключится, когда время тренировки закончится.

5) Через 10 секунд, если компьютер получает показатели пульса, программа начинает отслеживать пульс пользователя и соотносить его с заданными показателями. Компьютер будет автоматически менять скорость движения полотна, чтобы помочь пользователю сохранять частоту сердечных сокращений на определенном уровне.

5.7 Body Fat

В режиме паузы нажмите **"PROG"** и выберите программу **"FAT"**, нажмите **"MODE"** , чтобы выбрать параметр настройки и с помощью клавиш "+" и "—" установите параметры.

a) Пол: Нажмите "+", чтобы выбрать мужской пол, нажмите "-", чтобы выбрать женский пол. По умолчанию установлен мужской пол.
b) Возраст: Задайте свой возраст в пределах диапазона 10 - 100. По умолчанию установлен возраст 25 лет.

c) Рост: Задайте свой рост в пределах диапазона 100 – 199см. По умолчанию установлен рост 170 см.

d) Вес: Задайте свой рост в пределах диапазона 20 – 150кг. По умолчанию установлен вес 70кг.

e) Индекс массы тела (ИМТ): Как только Вы введете все параметры, программа начнет рассчитывать Ваш ИМТ. Пожалуйста, расположите Ваши руки на левом и правом датчиках измерения пульса. Подождите 8 секунд. Затем на экране появится Ваш ИМТ.

Программа упражнений P1-P10:

Программа	Показатель \ Секция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	скорость	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	наклон	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1
P2	скорость	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	наклон	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1
P3	скорость	1.0	2.0	5.0	2.0	5.0	3.0	5.0	4.0	6.0	2.0
	наклон	1	2	2	3	3	2	2	3	3	1
P4	скорость	1.0	3.0	5.0	3.0	5.0	6.0	3.0	6.0	4.0	2.0
	наклон	1	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P5	скорость	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	5.0	6.0	7.0	3.0
	наклон	1	2	4	6	8	9	8	6	4	1
P6	скорость	2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	6.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	наклон	1	8	8	8	7	7	5	3	3	1
P7	скорость	3.0	8.0	4.0	9.0	5.0	10.0	6.0	110	9.0	4.0
	наклон	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3
P8	скорость	3.0	6.0	9.0	12.0	10.0	5.0	9.0	12.0	9.0	5.0
	наклон	1	4	4	4	6	6	6	8	8	3
P9	скорость	2.0	4.0	7.0	5.0	8.0	6.0	9.0	7.0	10.0	3.0
	наклон	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3
P10	скорость	2.0	7.0	7.0	5.0	10.0	10.0	5.0	9.0	9.0	4.0
	наклон	2	7	7	7	5	5	5	8	8	3

6. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Код ошибки	Причина
E-01	Плохое соединение между дисплеем и контроллером.
E-02	Плохое соединение между мотором и контроллером, поврежденный БТИЗ или повреждение цепи реле мощности.
E-03	Отсутствует сигнал индикатора скорости.
E-04	Проверьте, работает ли основной мотор
E-06	Проверьте правильность подключение сигнального провода. Переподключите
E-07	Ключ безопасности извлечен.

7. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

7.1 Смазка

После определенного периода эксплуатации, беговую дорожку необходимо смазывать специальным цимол содержащим силиконовым лубрикантом.

Предлагается:

При использовании менее 3 часов в неделю, проводите смазку каждые 5 месяцев
При использовании 4-7 часов в неделю, проводите смазку каждые 2 месяца
При использовании более 8 часов в неделю, проводите смазку каждый месяц

Не производите смазку без необходимости. Помните: регулярная и обоснованная

смазка позволяет продлить срок эксплуатации беговой дорожки.

7.2 Метод смазки

При необходимости смазки, убедитесь в том, что электропитание беговой дорожки отключено.
Поднимите беговое полотно.
Проверьте, не осталось ли на основании под беговым полотном силиконового масла. Если полотно стало сухим, то необходимо нанести смазочное масло.

a) Производите смазку бегового полотна следующим образом: см. рис.справа

b) Остановите беговое полотно и сложите беговую дорожку.

c) Переверните беговое полотно на обратную сторону несущей рамы. Вставьте как можно глубже смазочную трубку по центру полотна. Нанесите смазку на внутреннюю поверхность полотна. Смажьте обе стороны бегового полотна.

После окончания смазки, запустите тренажер на скорости 1 км/с, чтобы позволить беговому полотну распределить силикон по всей поверхности.

7.3 Регулировка натяжения бегового полотна

Возможно Вам придется настроить беговую дорожку в соответствии с Вашими личными потребностями. Но по истечении некоторого времени, в зависимости от веса пользователя, натяжение полотна может измениться. Если Вы чувствуете, что полотно проскальзывает, что может быть вызвано слабым натяжением, то в таком случае необходимо отрегулировать беговое полотно и ролик. Пожалуйста, не натягивайте слишком туго, поскольку это увеличит нагрузку на двигатель и может привести к поломке двигателя, неисправности бегового полотна и ролика.

7.4 Беговое полотно смещается в сторону

В рабочем состоянии, путем нажатия на кнопку “+” и “—” или клавишу быстрого изменения угла наклона полотна, можно отрегулировать угол наклона беговой дорожки.

① Несущая рама размещена на неровной поверхности.

② Пользователи бегают не по центру бегового полотна.

③ Принудительное отклонение. После нескольких минут работы без нагрузки, беговое полотно не восстанавливается. Если такое происходит, используйте для регулировки шестигранный ключ 6мм из набора инструментов, поверните его по часовой стрелке на 90 градусов. См. Рисунок ниже.

Если смещение влево, тогда отрегулируйте болт слева по часовой стрелке, а болт справа против часовой стрелки.

Если смещение вправо, тогда отрегулируйте болт справа по часовой стрелке, а болт слева против часовой стрелки

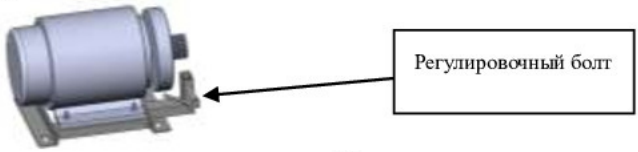
Гарантия завода-изготовителя не распространяется на смещение бегового полотна. Владелец обязан обслуживать и регулировать беговую дорожку в соответствии с руководством пользователя. Если Вы заметили, что беговое полотно смещается в сторону, необходимо его отрегулировать во избежание серьезного повреждения бегового полотна.

7.5 Регулировка приводного ремня

Если натяжение приводного ремня ослабевает с течением времени, необходимо:

Использовать гаечный ключ, чтобы поворачивать регулировочный болт по часовой стрелке до тех пор, пока приводной ремень не перестанет проскальзывать.

Примечание: регулярно вытаскивайте любые предметы, которые попали в пространство между приводным ремнем. Это является обязательным требованием



McGrp.Ru

Сайт техники и электроники

Наш сайт McGrp.Ru при этом не является просто хранилищем инструкций по эксплуатации, это живое сообщество людей. Они общаются на форуме, задают вопросы о способах и особенностях использования техники. На все вопросы очень быстро находятся ответы от таких же посетителей сайта, экспертов или администраторов. Вопрос можно задать как на форуме, так и в специальной форме на странице, где описывается интересующая вас техника.