

Инструкция

Беговая дорожка Royal Fitness RF-5

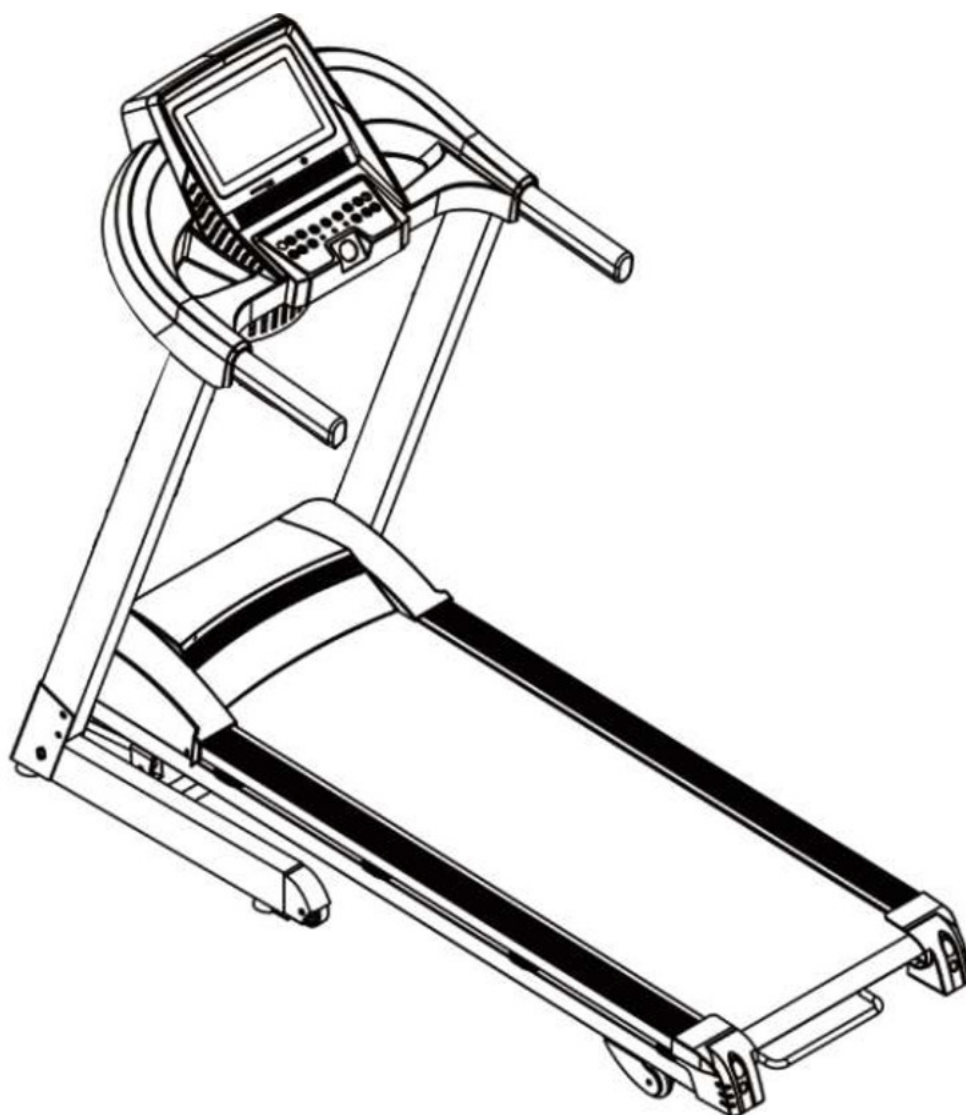
Полезные ссылки:

[Беговая дорожка Royal Fitness RF-5 - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка Royal Fitness RF-5 - читать отзывы](#)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка ROYAL Fitness арт. RF-5



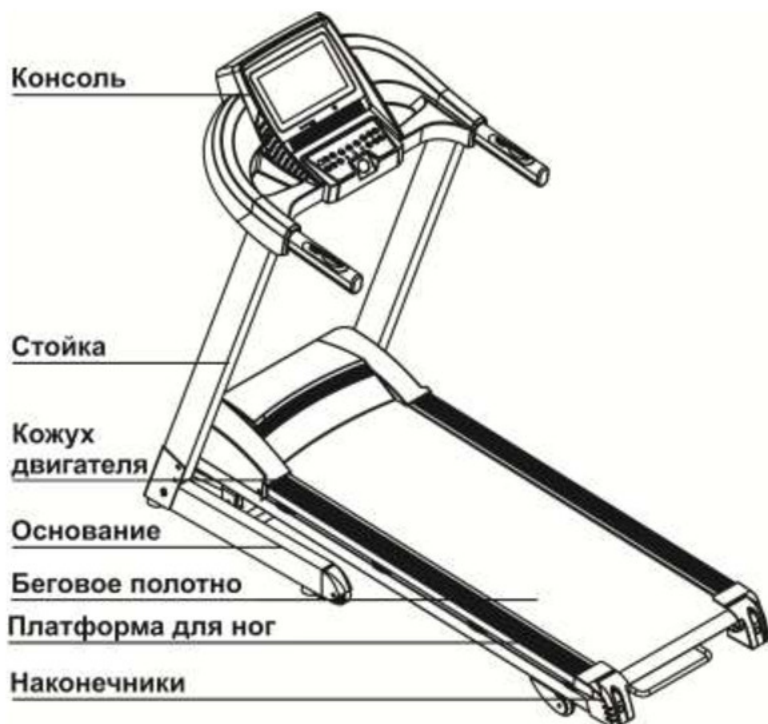
Примечание: Мы руководствуемся принципом устойчивого развития и, при необходимости, можем вносить изменения в наши изделия без уведомления покупателей. Ваше изделие может отличаться от описанного в инструкции.

Содержание

1. Краткое описание изделия.....	1
2. Меры предосторожности.....	2
3. Инструкция по сборке.....	5
4. Инструкция по эксплуатации.....	6
5. Техническое обслуживание.....	12

1. Краткое описание изделия

Наименование изделия: Беговая дорожка для домашнего использования



Основные параметры и перечень деталей					
Основные технические характеристики					
№	Наименование параметра	Описание			
1	Входное напряжение	Переменный ток 220-240В (50~60Гц)			
2	Мощность двигателя	1,5 лошадиные силы			
3	Скорость	0,8-14,8 км/ч			
7	Функции	Занятия бегом			
Перечень деталей					
№	Наименование	Единицы	К-во		
1	Изделие в сборке	компл.	1		
3	Упаковка с аксессуарами	шт.	1		
Упаковка с инструментом					
№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
1	Ключ под внутренний шестигранник 6мм	1	7	Аудио кабель	1
2	Ключ под внутренний шестигранник 5мм	1	8	Винты М8*28	6
3	Комбинированный гаечный ключ	1	9	Винты М8*55	2
4	Ключ безопасности	1	10	Гайка М8	2
5	Силиконовая смазка	1			
6	Руководство пользователя	1			

2. Меры предосторожности

Совет: Перед тем как складывать беговую дорожку, удостоверьтесь, что угол наклона равен 0.

Примечание: Внимательно прочитайте инструкцию перед началом использования.

- ◆ Используйте и храните беговую дорожку в помещении. Берегите от сырости и попадания воды.
- ◆ Перед началом занятий надевайте специальную спортивную одежду и кроссовки. На беговой дорожке нельзя заниматься босиком.
- ◆ Вилка питания должна быть заземлена. Для тренажера должна быть выделена отдельная электрическая розетка. Не включайте в нее другие электроприборы одновременно с беговой дорожкой.
- ◆ Не допускайте к беговой дорожке детей во избежание несчастных случаев.
- ◆ Не занимайтесь слишком долго. Чрезмерная нагрузка на оборудование приводит к повреждению двигателя и контроллера, преждевременному износу подшипников, ленты и бегового полотна. Необходимо регулярно производить обслуживание.
- ◆ Берегите от попадания пыли, так как это способствует возникновению статического электричества.
- ◆ Выключайте питание после завершения использования.
- ◆ Беговая дорожка должна хорошо вентилироваться во время эксплуатации.
- ◆ Обязательно закрепляйте ключ безопасности на одежде для возможности остановки в чрезвычайной ситуации.
- ◆ Если ваше самочувствие ухудшилось во время занятий на беговой дорожке, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- ◆ Убирайте силиконовую смазку от детей.
- ◆ При повреждении кабеля питания, обратитесь в службу поддержки. Не пытайтесь починить кабель самостоятельно.

Запрещено

- ◆ Не используйте тренажер при повреждении или выходе из строя корпуса (когда внутренние компоненты не защищены) или при наличии риска отламывания сварных деталей.

---- Это может привести к несчастному случаю или получению травмы.

- ◆ Не запрыгивайте на беговую дорожку и не спрыгивайте с нее во время движения ленты.

---- Вы можете получить травму при падении.

- ◆ Не устанавливайте тренажер в местах с повышенной влажностью, например возле ванной комнаты.

- ◆ Не подвергайте беговую дорожку воздействию прямых солнечных лучей или высоких температур. Не устанавливайте ее возле плиты или отопительных приборов.

---- Это может привести к утечке технических жидкостей и их воспламенению.

- ◆ Не используйте тренажер при повреждении кабеля питания или неисправности вилки.

---- Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или пожару.

- ◆ Не повреждайте, не тяните с силой и не переворачивайте кабель питания. Не кладите на тренажер тяжелые предметы. Не заземляйте кабель питания.

---- Это может привести к пожару или поражению электрическим током.

- ◆ На тренажере нельзя заниматься вдвоем одновременно. Не подходите близко к беговой дорожке во время ее эксплуатации.

---- Это может привести к несчастному случаю или получению травм в результате падения.

- ◆ Беговую дорожку нельзя использовать недееспособным лицам или лицам, которые не могут управлять ей самостоятельно.

---- Это может привести к несчастному случаю или получению травм.

- ◆ Не пейте воду во время тренировки, так как она может пролиться на тренажер.

---- Это может привести к поражению электрическим током или пожару. Запрещено!

- ◆ Людям с плохой физической подготовкой нельзя сразу заниматься с высокой интенсивностью.

- ◆ Не занимайтесь на беговой дорожке после еды или если чувствуете усталость.

---- Это может нанести вред вашему здоровью.

- ◆ Изделие подходит для семейного использования. Не используйте в школах, гимназиях и т.д.

---- Имеется риск получения травм.

- ◆ Во время занятий не кладите в карманы брюк твердые объекты.

---- Это может привести к несчастному случаю или получению травм.

- ◆ Не используйте изделие, если на вилку попали металлические стружки, грязь или вода.

---- Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или пожару. Не трогайте изделие мокрыми руками!

- ◆ Когда беговая дорожка не используется, вынимайте сетевой шнур из розетки.

---- Пыль и влага могут повредить изоляцию, что, в свою очередь, может привести к пожару.



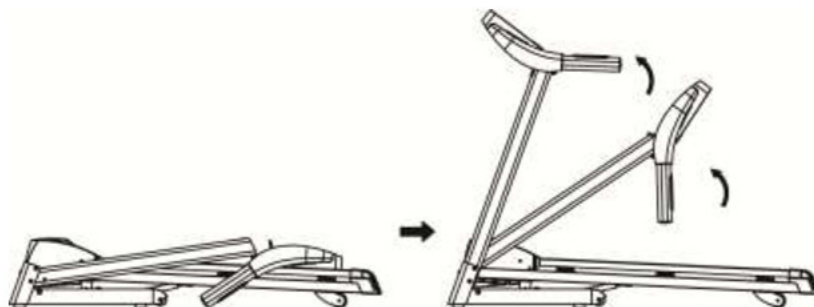
Система заземления!

- ◆ Изделие должно быть заземлено. При сбоях в работе беговой дорожки заземление обеспечивает канал для отвода электрического тока, что снижает риск поражения током.
- ◆ Изделие оборудовано жилой заземления и заземленной вилкой. Вставляйте вилку в стандартную розетку до конца.
- ◆ Неправильное подключение жилы заземления может привести к поражению электрическим током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления изделия, обратитесь за консультацией к специалисту.
- ◆ Используйте розетку с заземлением аналогичной формы. Не используйте переходник.

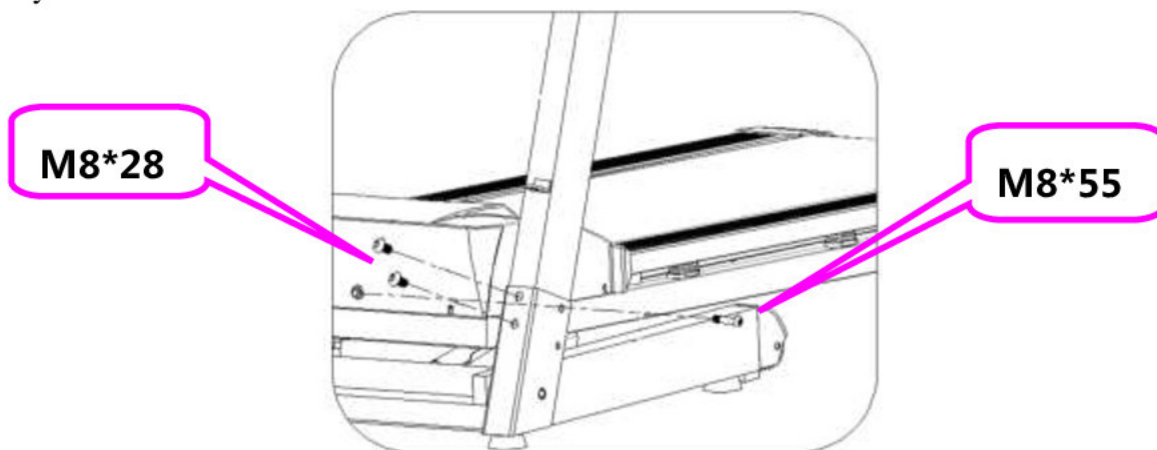
Изделие можно использовать детям 8 лет и старше, а также лицам с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или недостатком опыта и знаний только под присмотром или после ознакомления с правилами безопасного использования и возможными рисками. Дети не должны баловаться с оборудованием. Они также не могут выполнять очистку или обслуживание оборудования без присмотра взрослых.

3. Инструкция по сборке

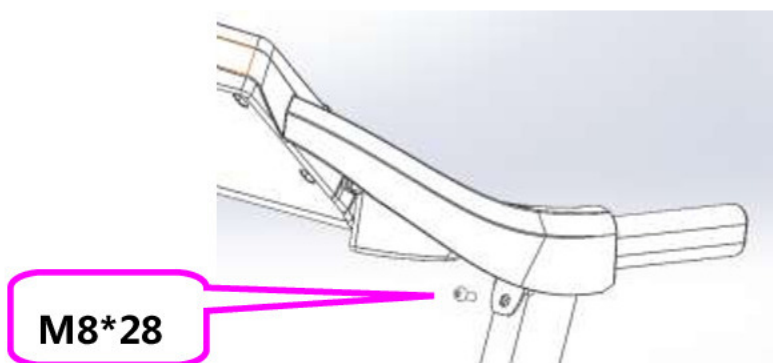
Во время сборки вставьте все винты в отверстия и затяните их полностью только после завершения установки рамы. Установите тренажер на плоскую поверхность.



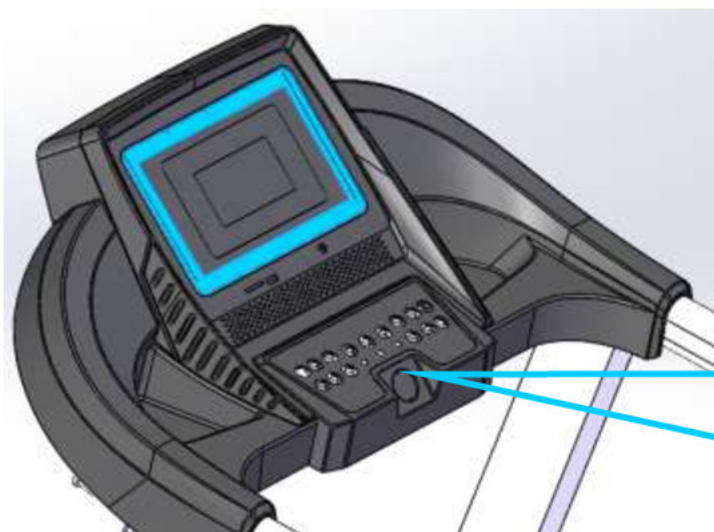
1. Используйте ключ под внутренний шестигранник 5#, винты M8*55 и M8*28, шайбы и гайки для установки стойки на основание.



2. Установите консоль на левую и правую стойки и зафиксируйте ее при помощи ключа под внутренний шестигранник 5# и винтов M8*28.



3. Установите ключ безопасности в выемку на консоли беговой дорожке, как показано на рисунке, для начала тренировки.



Ключ безопасности
красного цвета.
Установите его в желтую
выемку на консоли и
нажмите на кнопку
«Start» для запуска
беговой дорожки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Удостоверьтесь, что все винты хорошо затянуты, в соответствии с инструкцией по сборке, и все детали установлены на место, перед включением питания.

4. Инструкция по эксплуатации

Эксплуатация беговой дорожки

1) Вставьте вилку в электрическую розетку и нажмите на переключатель питания (он должен загореться красным).

При включении питания прозвучит звуковой сигнал и загорится дисплей.



1

2) Убирайте ключ безопасности от детей, когда беговая дорожка не используется. Убирайте силиконовую смазку в места, недоступные для детей. Если вы случайно выпили смазку или она попала в глаза, промойте глаза водой и немедленно обратитесь к врачу.

3) Установка ключа безопасности

Беговая дорожка запускается только после установки ключа безопасности в желтую выемку на консоли. Закрепите ключ безопасности на одежде во время тренировки для предотвращения несчастного случая.

4) Инструкция по складыванию беговой дорожки

Складывание беговой дорожки:

Это позволяет сэкономить место, когда беговая дорожка не используется.

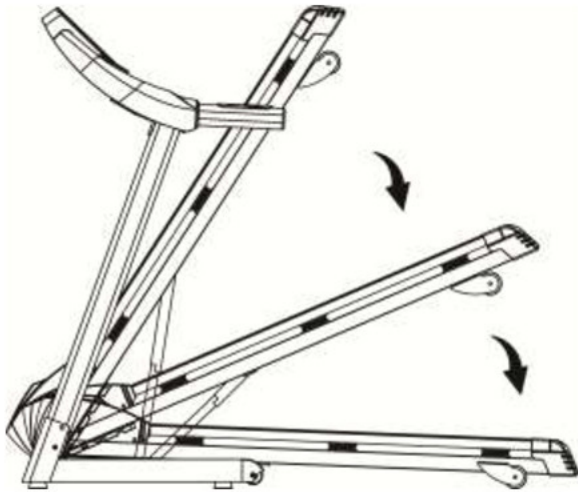
Выключите питание и выньте кабель питания из розетки перед тем, как складывать беговую дорожку. Поднимайте беговое полотно до установки в вертикальное положение.

Раскладывание беговой дорожки:

Толкните нажимной рычаг, удерживая беговое полотно. Затем отпустите беговое полотно.



Толкните, чтобы
опустить беговое



5) Инструкция по использованию консоли

Запуск

Обычно запускается после 5 секунд обратного отсчета.

Количество программ тренировки

3 программы ручной настройки, 12 автоматических программ, 1 программа определения количества ЖИРА.

Функция ключа безопасности

При снятии ключа безопасности на дисплее загорается ошибка «E7». Беговая дорожка немедленно останавливается и звучит двойной аварийный сигнал. Установите ключ на место. Все данные сбросятся в течение 2 секунд.

Функции кнопок

Кнопки «Start» («Старт») и «Stop» («Стоп»):

Включите питание. Нажмите на кнопку «Start», чтобы запустить беговую дорожку. Используйте кнопку «Stop», чтобы остановить беговую дорожку во время тренировки.

Кнопка «Program» («Программа»)

В режиме ожидания эта кнопка служит для переключения между режимом ручной настройки и автоматическими программами тренировки P1-P12. Режим ручной настройки запускается по умолчанию.

Кнопка «Mode» («Режим»)

В режиме ожидания эта кнопка служит для переключения между 3 разными режимами обратного отсчета: обратным отсчетом времени, расстояния и калорий. Используйте кнопки «Speed + -» («Скорость +-») для изменения выбранного параметра.

Кнопки «Speed + -» («Скорость+-»):

Используйте эти кнопки для установки значения скорости беговой дорожки или изменения выбранного параметра.

Кнопки быстрого изменения значения скорости:

Используйте эти кнопки для изменения скорости в режиме тренировки.

Кнопки управления медиа устройствами

«Previous» («Предыдущий»), «Next» («Следующий»), «Volume up» («Увеличение громкости»), «Volume down» («Уменьшение громкости»). Используйте эти кнопки для управления медиа устройствами при подключении аудио оборудования.

Функции дисплея

Секция дисплея «Скорость»

Отображается текущее значение скорости.

Секция дисплея «Время»

В режиме ручной настройки отображается значение времени, при запуске автоматических программ и режимов отображается обратный отсчет времени.

Секция дисплея «Расстояние»

Отображается общее пройденное расстояние во время тренировок в режиме ручной настройки и по программам. В автоматических режимах отображается обратный отсчет расстояния.

Секция дисплея «Калории»

Отображается общее количество сожженных калорий во время тренировок в режиме ручной настройки и по программам. В автоматических режимах отображается обратный отсчет калорий.

Секция дисплея «Пульс»

При определении значения пульса в секции отображается мигающий символ сердца.

Функция измерения пульса

Включите питание. Удерживайте датчики пульсометра в течение 5 секунд. На дисплее отобразится значение вашей частоты пульса в диапазоне 50-199 ударов/мин. Во время измерения частоты пульса на дисплее мигает символ сердца. Эта информация может использоваться только для тренировки и не предназначена для использования в медицинских целях.

Автоматические программы

Каждая программа разделена на 10 сегментов с разным распределением нагрузки. Ниже приведена таблица продолжительности сегментов каждой из 12 программ.

Программа \ Время		Установленное время / 10 = продолжительность сегмента									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	СКОРОСТЬ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	СКОРОСТЬ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	СКОРОСТЬ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

3 Установка параметров тренировки

По умолчанию устанавливается обратный отсчет времени 30:00 минут с шагом 1:00, обратный отсчет калорий 50 ккал с шагом 10, обратный отсчет расстояния 1,0 километр с шагом 1,0. Используйте кнопку «Mode» для переключения между режимом ручной настройки и режимами с обратным отсчетом времени, расстояния и калорий.

Проверка уровня физической подготовки (определение количества жира)

В режиме ожидания нажмите на кнопку «Program» для выбора режима определения массы тела (на дисплее отображается надпись «FAT»). Нажмите на кнопку «Settings» («Настройки») для установки параметров (F1 – пол, F2 – возраст, F3 – рост, F4 – вес). Используйте кнопки «Speed+» и «Speed -» для установки пола. Нажмите на кнопку «Mode» для перехода к следующему параметру. После завершения настройки, возьмитесь за датчики пульсометра. Индекс массы тела (количество жира) определяется соотношением между ростом и весом человека, без учета телосложения. Количество жира могут измерять и мужчины, и женщины. Наряду с другими индикаторами физической подготовки, индекс массы тела служит в качестве основы для работы над лишним весом. Идеальное значение равняется 20-25. Индекс массы тела ниже 19 – это недостаточный вес, от 25 до 29 – избыточный вес. Если значение превышает 30 – это ожирение. Ниже приведены диапазоны настройки параметров. (Эта информация может использоваться только для тренировки и не предназначена для использования в медицинских целях.)

01 Пол	01 мужской	02 женский
02 Возраст	10-----99	
03 Рост	100----200	
04 Вес	20-----150	
05 Количество жира	≤19	Недостаточный вес
Количество жира	=(20---25)	Нормальный вес
Количество жира	=(25---29)	Избыточный вес
Количество жира	≥30	Ожирение

Значения кодов ошибок

Код ошибки	Описание неисправности	Устранение неисправности
E1	Соединение отсутствует: при включении питания отсутствует соединение между нижним контроллером и консолью.	Возможная причина: отсутствует соединение между нижним контроллером и консолью. Проверьте все соединения между контроллером и консолью, удостоверьтесь, что все кабели хорошо соединены. Проверьте исправность кабелей. Замените поврежденный кабель.
E2	Нет сигнала от двигателя	Возможная причина: Проверьте подключение кабеля двигателя. Выполните подключение заново. Проверьте состояние кабеля двигателя. При повреждении кабеля или возникновении запаха горелой проводки, замените двигатель. Проверьте правильность установки и состояние датчика скорости.
E5	Токовая защита: В рабочем режиме нижний контроллер определяет ток, превышающий 6А в течение более 3 секунд.	Возможная причина: Повышенная токовая нагрузка приводит к остановке системы. К остановке двигателя также может привести застревание какой-либо детали. Выполните перенастройку беговой дорожки и запустите ее. Проверьте наличие утечек или запаха горелой проводки во время работы двигателя. При их обнаружении, замените двигатель. Проверьте не исходит ли запах горелой проводки от контроллера. При обнаружении запаха, замените контролер. Проверьте напряжение в сети. Если оно не соответствует техническим требованиям, установите необходимый уровень напряжения и попробуйте перезапустить беговую дорожку.
E6	Защита от взрыва: неправильный уровень напряжения или неисправности двигателя приводят к сбою в работе цепи привода двигателя.	Возможная причина: Если уровень напряжения на 50% ниже нормы, установите требуемый уровень напряжения и перезапустите тренажер. Проверьте не исходит ли запах горелой проводки от контроллера. При обнаружении запаха, замените контролер. Проверьте правильность подключения кабеля двигателя. Выполните подключение заново.
E7	Отсутствует ключ безопасности	Установите ключ безопасности на место.

5. Техническое обслуживание

Внимание: Перед выполнением очистки или обслуживания изделия, удостоверьтесь, что вы отключили кабель питания.

Очистка: Выполнение тщательной очистки продлит срок службы вашей беговой дорожки.

Периодически вытирайте пыль, чтобы поддерживать детали в чистоте. Протирайте ленту с обеих сторон, чтобы предотвратить накопление грязи. Надевайте чистую обувь во время тренировок, чтобы предотвратить загрязнение ленты и бегового полотна. Ленту беговой дорожки необходимо протирать влажной тканью с мылом. Следите за тем, чтобы не намочить электрические компоненты и ленту.

Внимание: Удостоверьтесь, что вы отключили кабель питания перед тем, как снимать кожух двигателя. Выполняйте очистку двигателя, по крайней мере, раз в год.

Специальная смазка для ленты

Беговое полотно дорожки и лента смазаны на заводе производителя. Трение, возникающее между лентой и беговым полотном, оказывает огромное влияние на срок службы и работу тренажера. Поэтому ленту необходимо регулярно смазывать. Если поверхность бегового полотна повреждена, обратитесь в службу поддержки.

Рекомендуется наносить смазку на поверхность между беговым полотном и лентой по следующему графику:

Пользователь с небольшим весом (эксплуатация менее 3 часов в неделю) – раз в месяц;

Пользователь с большим весом (эксплуатация более 7 часов в неделю) – раз в полмесяца.

1. С целью обеспечения безопасного использования беговой дорожки и продления срока ее службы, рекомендуется после непрерывного использования в течение двух часов выключать тренажер на 10 минут.

2. Если лента слабо натянута, ее движение может замедляться при использовании. Если лента натянута слишком сильно, это может ухудшить работу двигателя и привести к истиранию роликов и ленты. При нормальном уровне натяжения ленту можно приподнять на 50-75 мм.

Регулировка положения и натяжения ленты

С целью более эффективного использования беговой дорожки и улучшения ее работы, необходимо установить ленту в оптимальное положение.

Регулировка положения ленты

- Установите беговую дорожку на плоскую поверхность.
- Запустите дорожку со скоростью 6-8 км/ч.
- Если лента смещается вправо, поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота в направлении по часовой стрелке, затем поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота в направлении против часовой стрелки. (Рисунок А)
- Если лента смещается влево, поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота в направлении по часовой стрелке, затем поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота в направлении против часовой стрелки. (Рисунок В)



Рисунок А

Рисунок В

Инструкции по использованию силиконовой смазки

Шаг 1: Поднимите ленту.

Шаг 2: Откройте бутылку с силиконовой смазкой. Выдавите смазку на край бегового полотна, как показано на рисунке:

