Инструкция

Беговая дорожка VictoryFit VF-612

Полезные ссылки:

Беговая дорожка VictoryFit VF-612 - смотреть на сайте

Беговая дорожка VictoryFit VF-612 - читать отзывы

Беговая дорожка

VictoryFit VF-612

Руководство пользователя

ВНИМАНИЕ

ПЕРЕД ЭКПЛУАТАЦИЕЙ ТРЕНАЖЕРА ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО.

ВНИМАНИЕ

Перед началом эксплуатации тренажера внимательно прочтите настоящее руководство пользователя.

Сохраните настоящее руководство, чтобы обращаться к нему в будущем.

Содержание

1. Меры предосторожности.....3

2.Основные технические характеристики.....7

3.Сборка 8

4.Тренировка 9

5.Эксплуатация тренажера. 10

6.Техническое обслуживание 11

7.Информация про утилизацию и переработку. 14

8.Гарантия 15

1. Меры предосторожности

	Минимальный рост пользователя - 140 см			**Максимальный вес пользователя - 90 кг.**

МАГНИТНЫЙ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВСЕГДА УСТАНОВЛЕН НА ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ. ВАЖНО! НА КОНЦЕ ШНУРА НАХОДИТСЯ ЗАЖИМ, КОТОРЫЙ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОСТОЯННО ПРИКРЕПЛЕН К ОДЕЖДЕ. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА БУДЕТ РАБОТАТЬ ТОЛЬКО ЕСЛИ КЛЮЧ НАХОДИТСЯ НА ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ.

ВАЖНО! ПРАВИЛЬНО И ВОВРЕМЯ СМАЗЫВАЙТЕ МЕХАНИЗМЫ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ СИЛИКОНОВЫМ МАСЛОМ ИЛИ ТЕФЛОНОМ. ПРОЦЕДУРА СМАЗКИ ДОЛЖНА ВЫПОЛНЯТЬСЯ РЕГУЛЯРНО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК. КРОМЕ ТОГО, СМАЗКУ НЕОБХОДИМО ПРОВЕСТИ ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ.

ВЫ ДОЛЖНЫ СОХРАНИТЬ ОРИГИНАЛЬНУЮ УПАКОВКУ С ЗАЩИТНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ, ДОКУМЕНТЫ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ПОКУПКУ, РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ В ТЕЧЕНИЕ ГАРАНТИЙНОГО ПЕРИОДА.

Чтобы уменьшить риск получения серьезных травм, внимательно прочитайте все инструкции и предупреждения об использовании беговой дорожки перед началом ее эксплуатации. Компания VictoryFit не несет никакой ответственности за травмы или материальный ущерб, возникшие в результате эксплуатации продукта.

1 - Перед началом любой тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет, людей с проблемами со здоровьем и для беременных женщин.

2 - Владелец тренажера должен убедиться, что все пользователи правильно проинформированы о правилах эксплуатации тренажера.

3 - Используйте тренажер способом, описанным в настоящем руководстве по эксплуатации.

4 - Храните тренажер в закрытом помещении, вдали от пыли или влаги. Не храните устройство в гараже, закрытом дворе или рядом с водой. Влажность, пыль и вода могут привести к поломке тренажера, что приведет к потере гарантии.

5 - Устанавливайте тренажер на ровной поверхности. Если поверхность не ровная, это может повлиять на работу тренажера. Некоторые модели оснащены пузырьковыми уровнями для правильной, горизонтальной установки. Пожалуйста, ознакомьтесь с настоящим руководством, чтобы проверить, установлен ли пузырьковый уровень на вашем устройстве.

6 - Тренажер должен устанавливаться в хорошо вентилируемом помещении. Не используйте тренажер в местах с установленными ингаляторами или с кислородными установками. Воздух, которым вы дышите, может стать причиной аварии.

7 - Не допускайте детей в возрасте до 12 лет и домашних животных к тренажеру.

8 - Проверьте не превышает ли вес пользователя максимальный допустимый вес описанный в руководстве пользователя. Превышение веса пользователя может привести к неисправности тренажера во время работы. Такая поломка не будет покрываться гарантией.

9 – Для тренировки надевайте подходящую удобную одежду и обувь. Не используйте свободную одежду, которая может попасть в механизм тренажер.

10 - Если ваш тренажер получает питание через отдельный блок питания – убедитесь, что шнур питания и вилка находятся в хорошем состоянии. Подключайте тренажёр к сети только тогда, когда розетка оснащена заземлением, иначе это может привести к повреждению тренажера или имущества, которое не будет покрываться гарантией. Не располагайте кабель питания на горячих поверхностях.

11 - Если ваш тренажер снабжен ключом безопасности, пожалуйста, прочтите правила использования продукта перед началом его эксплуатации. Магнитный ключ безопасности должен быть всегда установлен на панели управления. ВАЖНО! На конце шнура находится зажим, который должен быть постоянно прикреплен к одежде во время занятий на тренажере. Беговая дорожка будет работать, только если ключ находится на панели управления.

12 - Если ваш тренажер работает от внешнего источника питания – не включайте его, пока вы находитесь на беговой дорожке. В такой ситуации двигатель будет работать с перегрузкой. Правильный способ начала тренировки заключается в том, чтобы стать на опорную плиту, так чтобы ноги находились в стороне от беговой ленты, пока она не начнет движение.

13 - Если ваше устройство работает от внешнего источника питания – проверьте скорость, которую он может достичь, для вашей безопасности. Лучше всего постепенно увеличивать скорость беговой дорожки, чтобы избежать внезапных изменений.

14 - Если ваш тренажер работает от внешнего источника питания – никогда не оставляйте его без присмотра, пока он работает. Правильная процедура отключения – извлеките ключ безопасности, отключите тренажер кнопкой выключения и извлеките шнур питания.

15 - Если ваш тренажер оснащен датчиком пульса, вы должны помнить, что это не медицинское устройство. Он разработан только в качестве помощи для тренировки и контроля частоты сердечных сокращений. Существуют ряд факторов, которые могут влиять на точность интерпретации сердечного ритма, например, движения пользователя.

16 - Тренажер не занимает слишком много места, так как он может складываться. После того как вы сложили тренажер убедитесь, что он хорошо собран и зафиксирован, это особенно важно если у тренажера есть замок или гидравлический привод. Не пытайтесь перемещать или поднимать тренажер пока не убедились, что он зафиксирован в сложенном положении. Любые повреждения возникшие в результате транспортировки тренажера в сложенном, но не зафиксированном состоянии, не покрываются гарантией.

17 - Регулярно проверяйте и затягивайте все винты, потому что из-за вибраций винты и гайки имеют тенденцию к ослаблению. Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные отсутствием технического обслуживания.

18 - ВАЖНО! Правильно и регулярно производить смазку движущихся частей беговой дорожки силиконовой смазкой или тефлоном. Смазка должна выполняться регулярно. Также движущиеся части тренажера необходимо смазать даже перед его первым использованием. Смазка должна выполняться следующим образом: отсоедините оборудование от электросети, оттяните беговую ленту сбоку и распределите смазку по поддерживающей плите. Повторите эту процедуру, с другой стороны. Подключите тренажер к источнику питания (если он есть), нажмите кнопку «On» (красная кнопка) в правильное положение (I), установите ключ безопасности и дайте беговой дорожке поработать в течение нескольких минут без какого-либо веса на ней. Повторяйте это действие на регулярной основе.

19 - Для того, чтобы извлечь тренажер из упаковки, потребуется два человека. В противном случае ущерб, причиненный устройству во время этой процедуре, не будет покрываться гарантией.

20 - Не допускайте попадания любых предметов в пазы устройства.

21 - Если устройство получает питание через шнур питания, всегда отключайте его перед очисткой, а также после тренировки и перед выполнением каких-либо работ по техническому обслуживанию.

22 - Данное устройство предназначено для домашней эксплуатации, а не для работы в условиях спортзала или вне помещений.

23 - Выполняя разминку или растяжку перед тренировкой, поможет вам избежать травм.

24 - Пейте воду до, во время и после тренировки.

25 -Если вы начинаете испытывать боль или головокружение во время тренировки: НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ЗАНЯТИЕ.

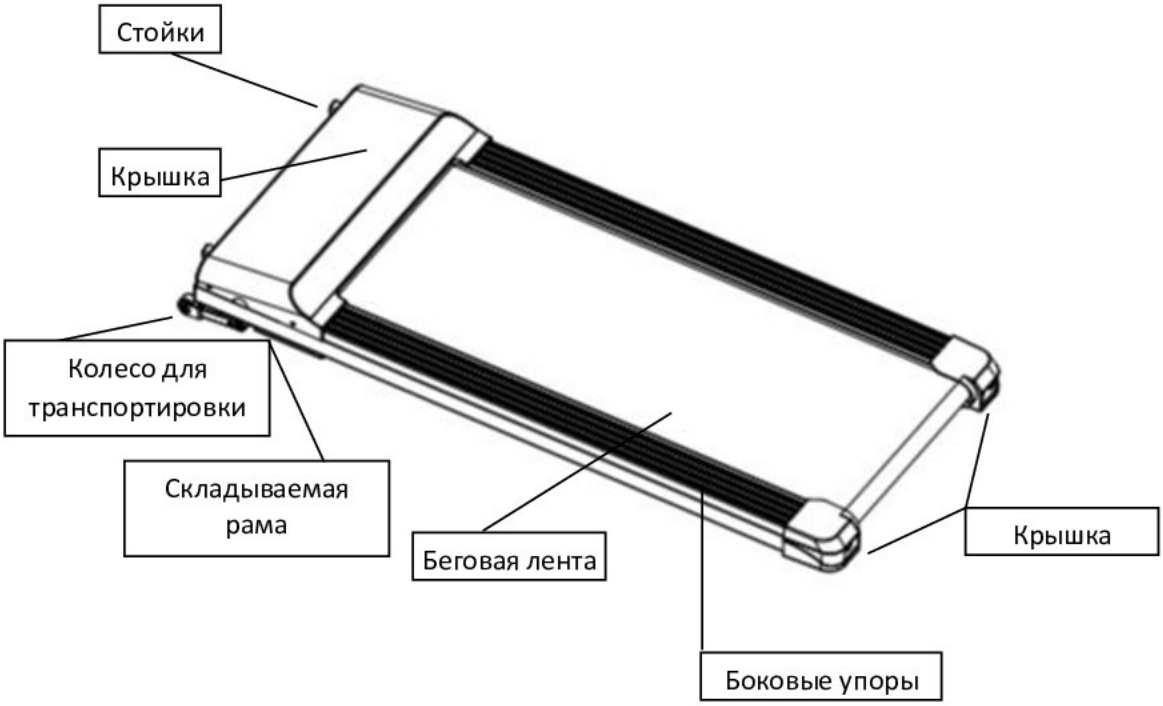
26 - ВЫ ДОЛЖНЫ СОХРАНИТЬ ОРИГИНАЛЬНУЮ УПАКОВКУ С ЗАЩИТНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ, ДОКУМЕНТЫ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ПОКУПКУ, РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ В ТЕЧЕНИЕ ГАРАНТИЙНОГО ПЕРИОДА.

27 - Аксессуары у разных моделей тренажеров могут отличаться.

28 - Если вам нужна техническая помощь или совет по установке, вы всегда можете связаться с нами по электронной почте: info@victoryfit.ru

ВЫ ДОЛЖНЫ СОХРАНИТЬ ДОКУМЕНТЫ, ДОКАЗЫВАЮЩИЕ ФАКТ ПОКУПКИ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К ЭТОЙ УСЛУГЕ. СОХРАНИТЕ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К НЕМУ В БУДУЩЕМ.

2. Основные технические характеристики



Входное напряжение	220В±10%
Частота	50/60 Гц
Площадь для бега	1110 X 410 мм
Функция	Время, скорость, дистанционное управление
Диапазон скоростей	1,0-6,0 км/ч
Максимальный вес пользователя	90 кг
Мощность	1,5 л.с.

3. Сборка

ПРИМЕЧАНИЕ: ДЛЯ СБОРКИ УСТРОЙСТВА НЕОБХОДИМО НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ЧЕЛОВЕК.

№	Аксессуар	Количество
1	Дистанционное управление	1
2	Силиконовое масло	1
3	Ключ 5 мм	1
4	Ключ 6 мм	1
5	Универсальный ключ	1

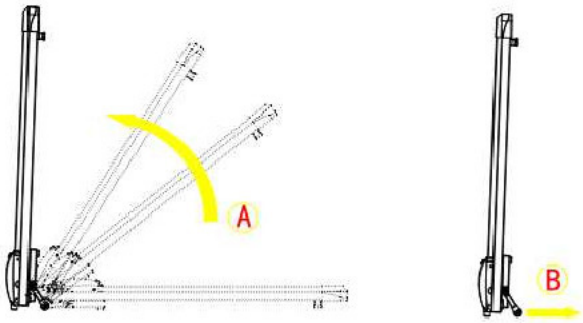
ШАГ 1

1. Извлеките тренажер из упаковки (вдвоем) и поместите его на ровный пол, извлеките из упаковки дополнительные детали и также положите их рядом с тренажером.

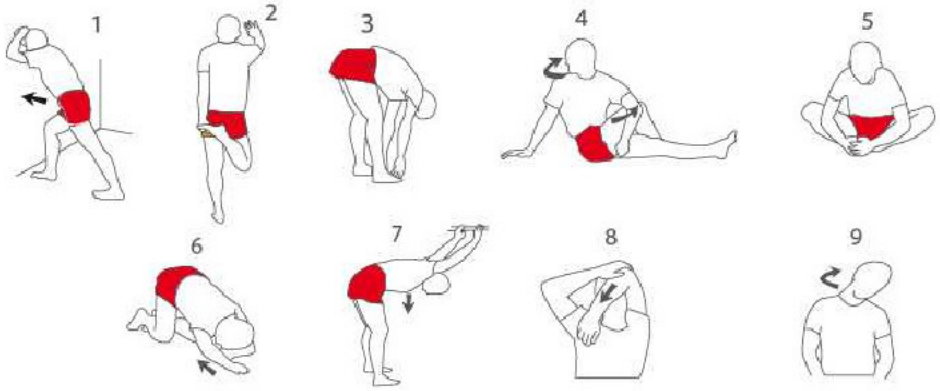
2. Подключите тренажер к сетевой розетке и включите силовой переключатель. Нажмите кнопку запуска и кнопку останова на панели управления, чтобы проверить, может ли тренажер работать нормально.

ШАГ 2

Если вы долгое время не пользуетесь беговой дорожкой, пожалуйста, сверните машину как это указанно стрелкой А, пока в месте, указанном стрелкой В не появятся транспортировочные колеса.



4. Тренировка



ВНИМАНИЕ: перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет, людей с проблемами со здоровьем и беременных женщин.

Если ваше оборудование оснащено датчиком пульса, вы должны знать, что это не медицинское устройство. На частоту пульса могут влиять множество факторов. Датчик пульса установлен, чтобы помочь вам во время тренировки, контролировать общие тенденции сердечного ритма.

ПОРЯДОК ТРЕНИРОВКИ:

РАЗМИНКА: НАЧНИТЕ РАЗМИНКУ С 5-10 МИНУТ ЗАНЯТИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ. РАЗМИНКА ПОВЫСИТ ТЕМПЕРАТУРУ ВАШЕГО ТЕЛА, СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ И КРОВОТОК, ЧТО ПОДГОТОВИТ ВАШЕ ТЕЛО К ТРЕНИРОВКЕ.

• **ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА ПРОВОДИТЬСЯ ПО СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ:** проведите несколько упражнений в течение 20-30 минут с вашей обычной частотой пульса (не допускайте превышения частоты пульса в течение первых недель программы тренировки). Во время тренировки равномерно и глубоко дышите (никогда не задерживайте дыхание).

• ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ: тренировка должна завершаться 5-10 минутным упражнением на растяжку. Растяжка увеличивает гибкость ваших мышц и помогает избежать травм после тренировок.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК: чтобы поддерживать или улучшать свою физическую форму, проводите не менее трех сеансов тренировки каждую неделю, с одним днем отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных тренировок вы сможете увеличить интенсивность до пяти тренировок в неделю.

5. Работа с тренажером

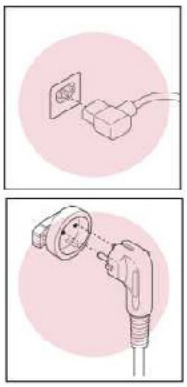
Пульт дистанционного управления

Индикация и работа с пультом дистанционного управления

1. LED индикатор: диапазон скоростей 1 - 6 км/час
2. Нажмите «Скорость +» для увеличения скорости на 0,5 км/час.
3. Нажмите «Скорость -» для уменьшения скорости на 0,5 км/час.

Время / Программа		Время установки/20 временных интервалов = время тренировки между последним и следующим временным интервалом.																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Программа	скорость	1,2	2	2	2,5	3	2	2,5	3	3	2	2,5	3	2,5	2,5	2,5	1,2	2	2	3	2

6. Техническое обслуживание



Устройство должно быть заземлено. Если силовой провод поврежден, его необходимо немедленно заменить.

НЕ ПЕРЕГИБАЙТЕ СИЛОВОЙ ПРОВОД

РЕГУЛЯРНОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

• **ХРАНЕНИЕ:** храните оборудование в закрытом месте, вдали от пыли или влаги. Не храните устройство в гараже, в закрытом дворе или возле воды. Влажность, пыль и вода могут повредить ее и повлиять на его эксплуатацию.

• **ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ КАБЕЛЬ:** убедитесь, что сетевой кабель и вилка не повреждены. Электрические кабели должны прокладываться вдали от горячих поверхностей.

• **СБОРКА И ПОДКЛЮЧЕНИЕ КАБЕЛЕЙ:** регулярно проверяйте и затягивайте все винты, потому что из-за вибраций винты и гайки имеют тенденцию к ослаблению.

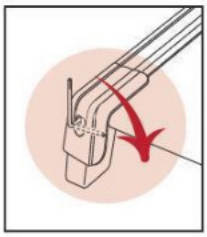
СМАЗКА: ВАЖНО! Правильно и вовремя смазывайте механизмы беговой дорожки силиконовым маслом или тефлоном.

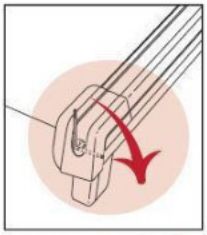
Процедура смазки должна выполняться регулярно, в зависимости от интенсивности тренировок и даже перед первым использованием. Перед началом убедитесь, что дорожка выключена, а вилка питания отключена от сетевой розетки. Приподнимите беговую ленту, и посмотрите есть ли под ней следы силиконовой смазки. Если она сухая необходимо нанести смазку. Остановите беговую ленту, вставьте масленку максимально глубоко до середины беговой ленты, выдавите силиконовое масло на опорную деку, включите ленту на скорость 1-2 км/ч, чтобы беговая лента распределила смазку по всей поверхности опорной доски

Тренировки <3 часов/неделя	раз в 2 месяца
Тренировки 4-7 часов/неделя	раз в 1 месяц
Тренировки >8 часов/неделя	раз в 15 дней

НАСТРОЙКА И РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

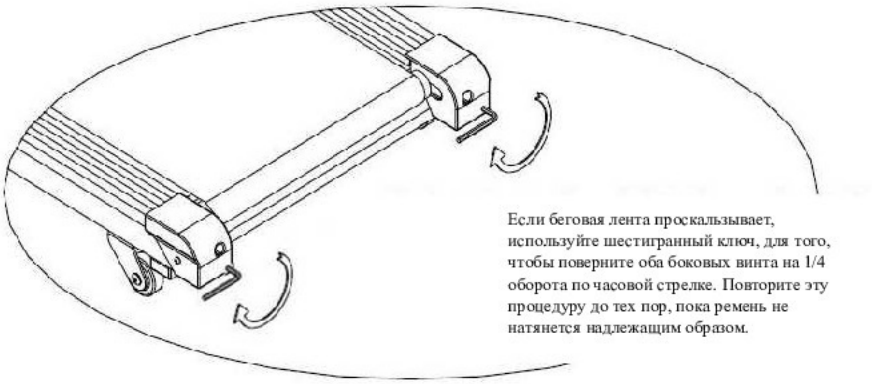
НАСТРОЙКА: в процессе эксплуатации лента может смещаться относительно центра опорной плиты. Если лента смещена влево, запустите беговую дорожку на скорости 3 км/час. Используйте ключ 5 мм, чтобы повернуть фиксирующий левый болт по часовой стрелке или повернуть фиксирующий правый болт против часовой стрелки. Не затягивайте ремень слишком сильно, чтобы оставалась возможность работы в режиме ходьбы. Повторяйте процедуру до тех пор, пока лента не будет правильно выровнена.

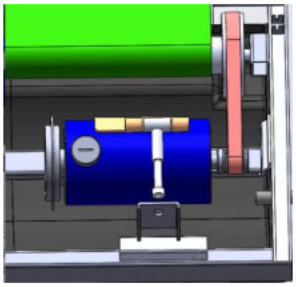




Левый болт | Правый болт

- **НАТЯЖЕНИЕ ЛЕНТЫ:** (если лента проскальзывает во время ходьбы). Включите тренажер, настройте скорость движения равной 3 км/час. Далее используйте ключ 5 мм, поверните болты на 1/4 оборота. Если лента правильно натянута, ее края должны находится на расстоянии 5-7 см от края платформы. Будьте осторожны и регулярно поддерживайте положение ремня. Повторяйте процедуру до тех пор, пока лента не будет правильно выровнена.





- **РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ПРИВОДНОГО РЕМНЯ**: если приводной ремень ослабляется после продолжительного периода эксплуатации, вам необходимо:

(1) Открыть крышку двигательного отсека.

(2) Используя 5 мм ключ повернуть регулировочный болт по часовой стрелке.

Повторить процедуру до тех пор, пока ремень не будет достаточно натянут.

• **ЧИСТКА:** не используйте абразивные чистящие средства. Для чистки достаточно протереть тренажер влажной чистой тканью.

• **ВЫРАВНИВАНИЕ:** если ваш тренажер оснащен выравнивающими колесами, отрегулируйте их, чтобы избежать вибраций и связанными с ними неисправностями.

• **СОХРАНИТЕ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К НЕМУ В БУДУЩЕМ.**

7. Информация про утилизацию

Настоящее устройство не может утилизироваться вместе с обычными бытовыми отходами. Чтобы сохранить окружающую среду, после завершения срока эксплуатации настоящее устройство должно быть переработано, в соответствии с местными нормами законодательства.

ВАЖНО! Правильно и вовремя смазывайте механизмы беговой дорожки силиконовым маслом или тефлоном. Процедура смазки должна выполняться регулярно в зависимости нагрузки на тренажер, даже перед первым использованием.

ВЫ ДОЛЖНЫ СОХРАНИТЬ ОРИГИНАЛЬНУЮ УПАКОВКУ С ЗАЩИТНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ, ДОКУМЕНТЫ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ПОКУПКУ, РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ В ТЕЧЕНИЕ ГАРАНТИЙНОГО ПЕРИОДА.

8. Гарантия

Мы предоставляем гарантию качества продукции на один год. В течение срока гарантии мы осуществляем БЕСПЛАТНУЮ замену вышедших из строя деталей. В случае неправильной сборки, неправильной эксплуатации или самостоятельной замены неисправных деталей наша компания снимает с себя всякую ответственность. Для получения гарантийного обслуживания вы обязаны предоставить серийный номер нашего продукта, фотографии или другую информацию запрашиваемую компанией. Данная беговая дорожка предназначена для домашнего использования, если неисправность возникла в результате коммерческого использования продукта, компания не несет никакой ответственности.

Производитель/Manufactory:
Чжэцзян Ронгшан Технологии Лтд/ Zhejiang Rongshun Technology Co., Ltd
Адрес/Address:
No.399 Zhenghan North St, High-tech Industrial Park, Jinyi New Urban District, Jinhua, Zhejiang, China / No.399 Чжэнхань Норт-Стрит, Индустриальный парк высоких технологий, Новый городской округ Цзиньи, Цзиньхуа,Чжэцзян,Китай
Странаизготовления:Китай/China
Поставщик:
ООО «Сан Планет СПБ», 191167, г. Санкт-Петербург, наб. реки Монастырки, дом 5, Литер В, пом/ком 3-Н/4.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru

Любое улучшение функционала и технических характеристик продукта производится без дополнительного уведомления пользователя.