

Инструкция

Беговая дорожка DFC Lira

Полезные ссылки:

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



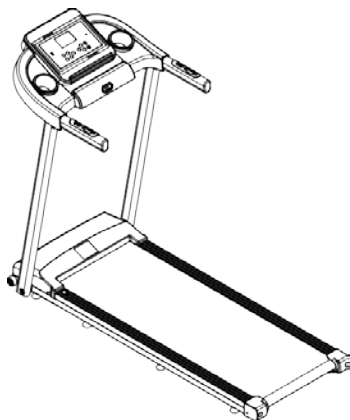
Беговая дорожка DFC

Артикул: Т-115

Модель: LIRA

ТИП (серия): Т

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ЕАС

Перед началом работы с тренажёром ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Инструкции по технике безопасности.....	03
2. Технические характеристики продукта.....	07
3. Перечень деталей.....	08
4. Инструкции по сборке.....	13
5. Инструкции по работе с консолью.....	15
6. Техническое обслуживание.....	22
7. Типы неисправностей и способы их устранения..	26
8. Правила ухода и технического обслуживания.....	30
9. Рекомендации к тренировкам.....	38
10. Упражнения для разминки.....	39

1. Инструкции по технике безопасности



Во избежание несчастных случаев и в целях обеспечения безопасности во время тренировок, внимательно изучите инструкции, представленные в руководстве. Обратите внимание на следующие рекомендации по технике безопасности.

Данное изделие разработано с соблюдением всех необходимых правил и рекомендаций по безопасности, однако для достижения максимального эффекта и пользы от тренажёра соблюдение инструкций по безопасности также является обязательным. Производитель не несёт ответственности за любые травмы и ущерб, возникший по причине несоблюдения инструкций.

Чтобы не нанести вред себе и остальным, соблюдайте инструкции, представленные ниже:

- ◆ Беговую дорожку следует размещать на ровной поверхности. Место размещения не должно быть запылённым. Избегайте попадания влаги на тренажёр. Следите за тем, чтобы в рабочей зоне не было посторонних людей. С трёх сторон от тренажёра должно быть не менее одного метра свободного пространства, а сзади – свободная зона площадью 2 на 1 метр. Это необходимо для тех случаев, если вам потребуется экстренно спрыгнуть с тренажёра.
- ◆ (Экстренный сход с тренажёра: При необходимости резко закончить тренировку и сойти с тренажёра, обопритесь на поручень, наступите на одну из подножек и затем спрыгните с неё в сторону).
- ◆ Вилка питания должна быть надёжно заземлена, а розетка должна иметь выделенную цепь, чтобы избежать совместного использования с другим электрооборудованием;
- ◆ При повреждении сетевого кабеля его замену должен выполнить ответственный сотрудник от производителя: квалифицированные специалисты по профилю, представитель отдела технического обслуживания или других аналогичных отделов.

- ◆ Не подпускайте детей к тренажёру, не позволяйте им играть в непосредственной близости от него. Если вы не планируете пользоваться тренажёром в течение длительного времени, отсоедините его от электропитания.
- ◆ Хранить бутылку с силиконовой смазкой следует в недоступном для детей месте. При случайном проглатывании или попадания средства в глаза, запейте большим количеством воды/промойте глаза и незамедлительно обратитесь к врачу.
- ◆ Данное изделие не подходит для самостоятельного пользования детьми и людьми с ограниченными возможностями. Такие категории пользователей должны находиться под присмотром человека, который будет отвечать за их безопасность. Несоблюдение этих рекомендаций может привести к травмам.
- ◆ Регулярно протирайте тренажёр, не допускайте его запыления. Следите за тем, чтобы на изделие не попадала влага. Избегайте статической электризации изделия, в противном случае, это может привести к нарушению работы контроллера или электронных часов. Для ремонта и обслуживания тренажёра используйте только оригинальные детали, замену выполняйте с привлечением представителей производителя.
- ◆ Держите руки подальше от подвижных частей изделия. Не помещайте руки и ноги в зазор под беговым полотном.
- ◆ Держите сетевой кабель вдали от нагревательных элементов или в зонах перемещения других объектов – во избежание его повреждения. Не допускается использование тренажёра на улице, в помещениях с повышенной влажностью или в местах, где он будет находиться под воздействием прямых солнечных лучей.
- ◆ Перед тем, как проводить какие-то манипуляции с тренажёром, отсоедините его от электросети. Разбирать

тренажёр должен квалифицированный специалист, в противном случае, это может привести к серьёзным последствиям.

- ◆ Перед началом занятий закрепляйте на одежде зажим от ключа безопасности, это поможет вам при необходимости экстренной остановки тренажёра.
- ◆ Проверьте свою одежду, во избежание помех пуговицы/молния должны быть застёгнуты. Настоятельно рекомендуем не надевать слишком свободную одежду.
- ◆ Следите за своим самочувствием во время тренировки. При возникновении болезненных симптомов немедленно остановите занятие и обратитесь к врачу.
- ◆ Делайте перерывы во время занятий, длительное непрерывное использование тренажёра может привести к его перегреву и сбоям в электросети.
- ◆ Проверьте, чтобы ваша розетка соответствовала техническим требованиям изделия. Если розетка и вилка устройства несовместимы, ни в коем случае не вносите самостоятельных изменений в продукт, обратитесь за помощью к электрику.
- ◆ Тренажёр предназначен для бытового использования, не допускается использовать его в медицинских целях, а также для профессионального обучения и тренингов.
- ◆ Регулярно выполняйте проверку, следите за тем, чтобы корпус тренажёра оставался в целости.
- ◆ Не прыгайте на тренажёре и не спрыгивайте с него во время движения – такие неосторожные поступки могут привести к падению и, как следствие, травмам.
- ◆ Не используйте тренажёр сразу после приёма пищи или питья, а также в том случае, когда вы устали или плохо себя чувствуете – это может навредить вашему здоровью.
- ◆ Сетевой кабель должен быть изолирован, не ставьте на него

посторонние предметы, избегайте попадания влаги и др. – это может стать причиной возгорания, замыкания цепи, поражения электрическим током. Ни в коем случае не трогайте провод мокрыми руками!

- ◆ При длительном простое изделия отсоедините его от розетки. Не допускайте скопление пыли и влаги на тренажёре, это приведёт к предварительному старению изоляции и, как следствие, повышенному риску возгорания.
- ◆ Устройство должно быть заземлено. В случае неисправности или поломки изделия заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для тока, что снизит риск поражения электрическим током.
- ◆ Если вы сомневаетесь, правильно ли заземлён прибор, обратитесь за помощью к квалифицированному электрику.
- ◆ Максимально допустимый вес пользователя: 110 кг.

2. Технические характеристики продукта

2.1 Составные элементы






2.2. Параметры

Артикул	T-115	Подъемный электродвигатель	Отсутствует
Модель	LIRA	Беговое полотно	400*1100мм
Габариты	1405*605*1085мм	Номинальная частота	50-60Гц
Номинальное напряжение	220-240В	Скоростной диапазон	1-10 км/ч
Номинальная мощность	1.5 л.с.	Специализация	Беговая дорожка

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажёра, не ухудшающие качество изделия, без предварительного уведомления. Если тренажёр имеет отличия от того, что представлено в руководстве, фактический вид продукта имеет преимущественную силу.

3. Перечень деталей

№	Детали	Кол-во
1	Главная рама 	1
2	Руководство пользователя 	1
3	Комплект крепежей 	1

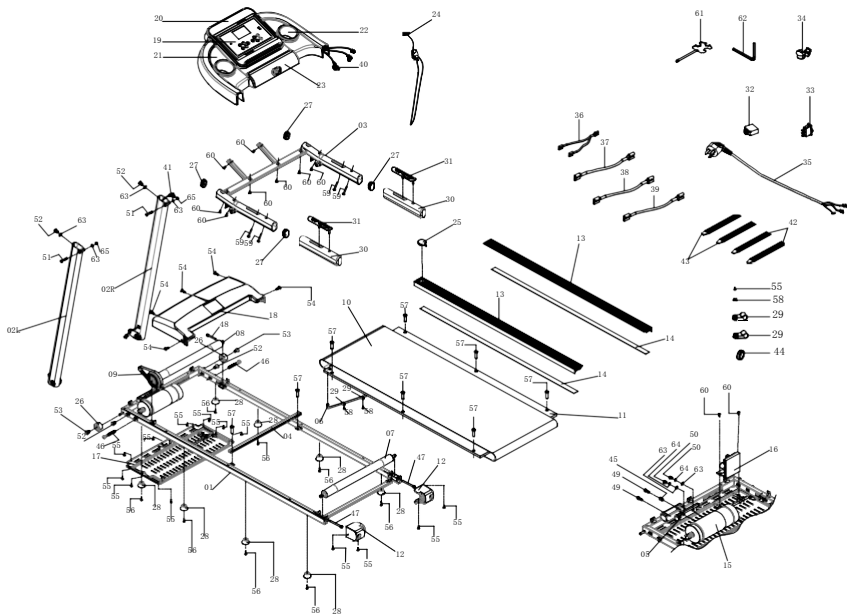
Крепёжные детали и инструменты для сборки

№	Детали	Кол-во
А	Ключ безопасности	1
Б	Шестигранный ключ 6мм	1
В	Силиконовая смазка	1
Г	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключ М8*16	4
Д	Плоская шайба М8	4

№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во	№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во
01	Главная рама		1	13	Подножка	24*50*1042 (на левой подножке отверстие для масла)	2
02L	Левая опорная стойка		1	14	Двусторонняя лента	T2.0*25	2
02R	Правая опорная стойка		1	15	Двигатель	0,75л.с 3600R/ 0,65л.с 3100R	1
03	Поручень		1	16	Контроллер	Без функции подъёма 110В/220В	1
04	Опора беговой платформы		1	17	Нижняя защитная крышка двигателя	495*233*42, чёрный	1
05	Поддон		1	18	Верхняя защитная крышка двигателя	59*233*78	1
06	Трубка для заправки маслом	φ8*10.92*230 (трубку необходимо согнуть)	1	19	Консоль	509*233*78	1
07	Задний ролик	φ38*430*φ12*487	1	20	Панель консоли	254.5*164.5 *12.6	1
08	Передний ролик	φ38*435*φ80*φ12*464	1	21	Кронштейн консоли	294*267*54.5	1
09	Ремень двигателя	J140(356) 5 ребёр, 4 канавки	1	22	Подстаканник/ держатель бутылки	602*407*82	2
10	Беговое полотно	T1.4*400*2325	1	23	Разъём для ключа безопасности	φ100*65	1
11	Беговая платформа	T12*497*1025	1	24	Ключ безопасности	298*75*51	1
12	Задняя защитная крышка	72*75*81 (приблизительно)	2	25	Декоративная крышка	42*16*14	1

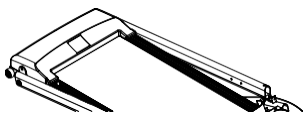
№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во	№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во
26	Транспортировочное колесо	φ40*φ8.2*22, чёрный	2	39	Провод	1.25мм ² , длина 200мм, 10/15А, чёрный	1
27	Овальная заглушка	30*50*1.5	4	40	Верхний провод консоли	Длина 250мм	1
28	Ножка	φ35*φ20* φ4.5*13	8	41	Нижний провод консоли	Длина 1360мм	1
29	Зажим	UC-0	2	42	Защитный чехол провода	5*500, белый	2
30	Накладка на поручень	30*50*255	2	43	Защитный чехол провода	4*150, белый	2
31	Сенсорные кнопки		1	44	Магнитное кольцо		1
32	Защита от перегрузки	6А	1	45	Приводная труба		1
33	Переключатель	KCD3 250А/15А	1	46	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником 6мм	M8*45	2
34	Кабельная стяжка	φ38*435*φ80* φ12*464	1	47	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником 6мм	M8*60	2
35	Кабельная стяжка	3*1.0мм ² , длина 200мм, 10/15А, 250В, чёрный	1	48	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником 6мм	M8*35	1
36	Провод		1	49	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником 6мм	M8*30	2
37	Провод	1.25мм ² , длина 100мм, 10/15А, чёрный	1	50	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником 6мм	M8*12	2
38	Провод	1.25мм ² , длина 200мм, 10/15А, чёрный	1	51	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником 6мм	M8*45	2

№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во	№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во
52	Болт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключ	φ40*φ8.2*22, чёрный	2	59	Винт с крестообразным шлицем	ST4.0*45	2
53	Болт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключ	30*50*11.5	4	60	Саморез	6#	10
54	Шайба	φ35*φ20*φ4.5 *13	8	61	Гаечный ключ	360мм	1
55	Крепёж в сборе: саморез, шайба	UC-0	2	62	Защитный чехол провода	5*500, белый	1
56	Накладка на поручень	Крепёж в сборе: саморез, шайба	2	63	Защитный чехол провода	φ9*φ16*11.2	6
57	Кнопки быстрого набора	Болт с потайной головкой и внутренним шестигранником	1	64	Пружинная шайба	φ8.1*φ12.3*12.1	2
58	Защита от перегрузки	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	1	65	Гайка М8	МВ	2

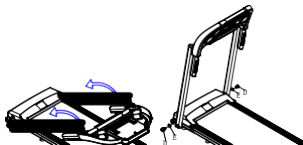


4. Инструкции по сборке

Шаг 1: Достаньте раму из картонной коробки и расстегните кабельные стяжки, которые скрепляют раму.



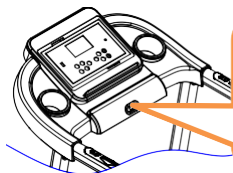
Шаг 2 : Раскройте раму, как показано на рисунке, зафиксируйте положение тренажёра при помощи болтов M8*16 и шайб M8.



Шаг 3: Затем раскройте верхнюю часть рамы и закрепите её положение при помощи болтов M8*16 и шайб M8.

Шаг 4: Запуск тренажёра: движение беговой дорожки начнётся только после того, как вы нажмёте кнопку запуска!

(Примечание: Перед началом занятий разместите ключ безопасности в разъем под консолью. Если установка ключа выполнена верно, беговая дорожка будет работать должным образом; если на дисплее консоли отобразился код ошибки "E7", это говорит о том, что ключ безопасности установлен с нарушениями, и его необходимо переустановить).



Ключ безопасности: разместите в разъем под консолью, как показано на рисунке

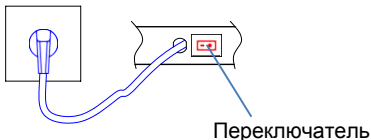
Экстренная остановка тренажёра: при отсоединении ключа безопасности подача электропитания автоматически отключается, однако слабые элементы конструкции по-прежнему остаются под напряжением (это не контролируется программным обеспечением).

В целях безопасности всегда используйте ключ безопасности во время тренировок.

По завершению сборки убедитесь, что все этапы выполнены верно, крепежи надёжно затянуты и все детали находятся на месте – только после этого можно подключать изделие к электропитанию.

5. Инструкции по работе с консолью

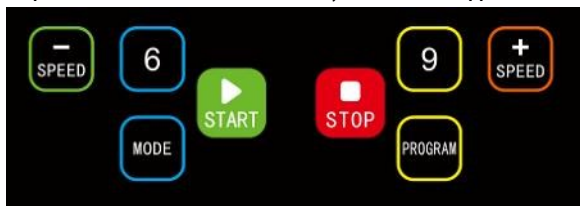
5.1 Подключите тренажёр к электропитанию, переведите переключатель (красный) в положение “вкл” и немного подождите – пока дисплей консоли загорится и перейдёт на стартовую страницу.



5.2 Ключ безопасности:

Перед началом использования беговой дорожки установите ключ безопасности в соответствующий разъем под консолью, а клипсу от ключа закрепите на одежду. При возникновении ситуаций, препятствующих работе на тренажёре, отсоедините ключ безопасности, и беговая дорожка автоматически отключится. Чтобы заново запустить тренажёр, верните ключ безопасности в исходное место. Обратите внимание, что отсоединение ключа безопасности всегда приводит к остановке тренажёра.

Функциональные кнопки консоли, внешний вид:



5.3 Запуск консоли:

Консоль обычно загружается в течение 3-х секунд после запуска тренажёра.

Количество режимов:

3 ручных режима, 12 встроенных программ и 1 режим тестирования (измерение индекса массы тела – ИМТ).

Функции ключа безопасности:

Отсоединение ключа безопасности приводит к незамедлительной остановке тренажёра; при этом консоль издаёт звуковой сигнал, а на дисплее отображается код ошибки "E07". При повторной установке ключа дисплей консоли заново прогрузится в течение двух секунд, но все данные о тренировке будут стёрты.

Функциональные кнопки:

1.1.1 Кнопки "пуск" ("start"), "стоп" ("stop").

Кнопка "пуск" используется для включения тренажёра, после нажатия на кнопку беговая дорожка начнёт движение с начальной скоростью 1 км/ч. Для того, чтобы остановить тренажёр, воспользуйтесь кнопкой "стоп". Повторное нажатие кнопки приведёт к сбросу всех параметров тренировки и переходу к стартовому, ручному режиму.

Обратите внимание, помимо консоли данные кнопки располагаются на поручнях тренажёра.

1.1.2 Кнопка "Программа" ("PROG").

Используется для выбора программы тренировки, с помощью этой кнопки вы можете переключиться между ручным режимом и встроенными программами тренировки P1 – P12. При запуске тренажёра он автоматически принимает ручной режим с начальной скоростью 1 км/ч. Максимально возможная скорость в этом режиме – 10 км/ч.

1.1.3 Кнопка "Режим" ("MODE").

Используется для активации целевого режима тренировки с выбором одного из трёх параметров в качестве целевого значения. По завершению всех необходимых настроек режима нажмите кнопку "пуск", чтобы начать тренировку.

1.1.4 Кнопки увеличения и уменьшения скорости “+” и “-”.

Данные кнопки можно использовать в двух вариациях:

- 1) в режиме настроек с помощью этих кнопок вы можете отрегулировать значения параметров;
- 2) в тренировочном режиме данными кнопками вы можете менять текущее значение скорости, с шагом 0,1 км/ч. При удержании кнопки больше двух секунд изменение параметра будет выполняться не пошагово, а непрерывно, до тех пор, пока вы не отпустите кнопку.

Обратите внимание, помимо консоли данные кнопки располагаются на поручнях тренажёра.

1.1.5 Кнопки быстрого изменения скорости.

При нажатии на кнопки с конкретным показателем (6 км, 9 км), консоль автоматически переключится к указанному значению, без использования других кнопок.

Параметры тренировок:

1.1.1 Скорость

Показывает текущую скорость.

1.1.2 Время

Показывает текущую продолжительность тренировки или время, оставшееся до конца тренировки.

1.1.3 Дистанция

Показывает пройденную дистанцию или расстояние, которое необходимо преодолеть.

1.1.4 Калории

Показывает количество сожженных калорий или то количество калорий, которое осталось сжечь за время тренировки.

1.1.5 Пульс

Показывает частоту пульса во время тренировки.

1.1.6 Диапазон данных, показываемых на дисплее:

ВРЕМЯ: 5:00 – 99:59 (мин)

ДИСТАНЦИЯ: 1.00 – 99,0 (км)

КАЛОРИИ: 20.0 – 990 (Кал)

СКОРОСТЬ: 1-10,0 (км/ч)

Встроенные программы тренировок:

Все встроенные программы, независимо от их типа, разделены на 10 равных интервалов. В таблице ниже вы можете ознакомиться с параметрами 12 программ:

Программа		Время		УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ / 10 = ВРЕМЯ КАЖДОГО ЭТАПА							
		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

Целевой режим тренировок:

В данном режиме в качестве целевого можно выбрать один из трёх параметров: время, калории, дистанция.

Время:

- стандартное значение для параметра: 10:00 (мин);
- настраиваемый диапазон: 5:00 - 99:00 (мин);

- шаг настройки: 1:00 (мин).

Калории:

- стандартное значение: 50 (кКал);

- настраиваемый диапазон: 20 - 990 (кКал);

- шаг настройки: 1.0 (кКал).

Дистанция:

- стандартное значение: 1.0 (км);

- настраиваемый диапазон: 1.0 - 99.0 (км);

шаг настройки: 1.0 (км).

Переключение режимов выполняется в следующем порядке: ручной режим, целевой (время), целевой (дистанция), целевой (калории).

Режим тестирования (расчёт ИМТ):

Чтобы перейти в режим тестирования, нажмите кнопку "Программа". При активации режима на дисплее отобразится надпись "FAT". Нажмите кнопку "Режим", чтобы ввести данные (F1 – ПОЛ, F2 – ВОЗРАСТ, F3 – РОСТ, F4 – ВЕС). Для установки значений воспользуйтесь кнопками "Скорость +" и "Скорость -". По завершению установки на консоли появится надпись F5. Возьмитесь за датчики на поручнях и удерживайте их, чтобы устройство считало данные и предоставило вам информацию о соотношении вашего роста и веса.

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста, тем самым определяя, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Данный показатель высчитывается для мужчин и женщин одинаково. Если ваш индекс массы тела равен 20-25, это означает, что ваш вес в норме. Если значение ниже 19, у вас недостаточная масса тела, а если показатель находится в диапазоне 25-29, то у вас избыточная масса. Индекс массы тела выше 30 говорит об ожирении.

Обратите внимание, данный расчёт имеет исключительно справочный характер и не может быть использован в

медицинских целях.

01 Пол	01 Мужчина 02 Женщина
02 Возраст	10-----99
03 Рост	100----200 см
04 Вес	20-----150 кг
05 FAT	≤19 Недостаточная (дефицит) масса тела
FAT	= (20---25) Норма
FAT	= (25---29) Избыточная масса тела
FAT	≥30 Ожирение

Функция измерения пульса:

Для того, чтобы измерить пульс, тренажёр должен быть в активном режиме. Убедитесь, что изделие включено, после чего возьмитесь руками за датчики пульсометра, расположенные на поручнях тренажёра, и удерживайте их в течение 5 секунд. Датчики считают ваш пульс, и на дисплее отобразятся полученные данные. Диапазон значений составляет 50-200 ударов в минуту. Во время измерения пульса на дисплее отображается значок в форме сердца.

Обратите внимание, данный расчёт имеет исключительно справочный характер и не может быть использован в медицинских целях.

Воспроизведение музыки через Bluetooth:

Для того, чтобы на тренажёре воспроизводилась музыка из вашего телефона, необходимо установить подключение через Bluetooth. Активируйте функцию на телефоне, затем найдите в представленном перечне ваше изделие и нажмите на позицию с его наименованием. После того, как устройства будут сопряжены, можно запустить проигрыватель на телефоне, и выбранная музыка будет воспроизводиться через динамики тренажёра.

Обратите внимание, что тренажёр должен быть обязательно включен.

ДРУГОЕ:

1. В целевом режиме тренировка завершается в тот момент, когда целевой параметр достигает нулевого значения. В этот момент на дисплее отобразится надпись END, и беговая дорожка начнёт останавливаться. До тех пор, пока беговая дорожка не остановится полностью, консоль будет издавать короткие звуковые сигналы каждые две секунды. После полной остановки тренажёра он автоматически выйдет из целевого режима и переключится на ручной.

2. В режиме настроек изменение параметров выполняется циклично – по достижению максимально допустимого значения и повторному нажатию кнопки на увеличение, система переключится на начальное значение.

Например, при настройке времени, когда вы достигнете значения 99:59 и ещё раз нажмёте кнопку “+”, система переключится на значение 5:00.

6. Техническое обслуживание

Регулярный осмотр и техническое обслуживание беговой дорожки значительно продлит работу тренажёра. Несоблюдение рекомендаций, указанных в руководстве, а также полный отказ от обслуживания изделия может привести к его повреждению или значительному сокращению срока службы.

Внимание: во избежание поражения электрическим током, перед чисткой тренажёра или проведением технического осмотра выключите беговую дорожку и отсоедините её от электропитания.

1. Для поддержания должного уровня безопасности изделия регулярно выполняйте осмотр тренажёра на предмет повреждения и/или износа его деталей. При обнаружении дефектной позиции (двигатель, контроллер, сетевой кабель, беговое полотно и др.) замените её. Для этого обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

2. Дефектные детали обязательно должны быть заменены! Остановите работу с тренажёром до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

3. При осмотре тренажёра особое внимание следует уделять тем элементам, которые наиболее подвержены износу (например, беговое полотно).

4. Регулярно выполняйте чистку тренажёра, чтобы на нём не скапливалась пыль.

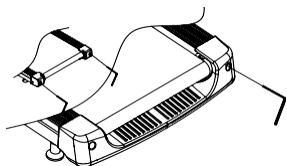
5. После каждого использования протирайте тренажёр чистой тряпкой или полотенцем, чтобы убрать с него остатки пота и другие загрязнения. Не допускайте попадание жидкости на электрические компоненты тренажёра и под беговое полотно.

6. Хранить тренажёр следует в чистом и сухом месте. Если тренажёр не используется, убедитесь, что он выключен и отсоединён от электросети.

7. Беговая дорожка оборудована транспортировочными колёсами, которые облегчают процесс перемещения тренажёра. Перед тем, как переставить изделие в другое место, отключите его от электросети и сложите корпус.

8. Чтобы тренажёр долго вам прослужил, не перегружайте его. Делайте перерывы во время тренировки – на каждые 30 минут занятий 10 минут перерыва.

9. Несмотря на то, что все необходимые настройки тренажёра выполнены ещё на этапе производства, в процессе его использования вам может потребоваться вносить в него дополнительные регулировки. Со временем беговое полотно может сместиться или растянуться, что является нормальным явлением. Если во время занятий вы чувствуете, что проскальзываете, или появились другие неудобства в работе бегового полотна, выполните следующие действия:



а. Если беговое полотно ослаблено, вам необходимо подтянуть его края. Для этого поочерёдно установите шестигранник в левое и правое отверстие на тренажёре (см. рисунок), после чего поверните инструмент на 1/4 оборота по часовой стрелке.

Чтобы во время настройки полотно не сместилось, убедитесь, что с обеих сторон регулировка выполнена одинаково. Если полотно наоборот, слишком натянуто, и его необходимо ослабить, поворачивать шестигранник следует против часовой стрелки.

Примечание: Не затягивайте беговое полотно слишком сильно, это приведёт к дополнительной нагрузке на барабаны, подшипники и другие детали, что в последствие может стать причиной их повреждений и преждевременного износа. Отрегулируйте натяжение до комфортного вам уровня, но не переусердствуйте.

б. Смещение бегового полотна

Во время бега нагрузка на беговое полотно идёт неравномерно, вследствие чего допустимо смещение полотна. Запустите дорожку на холостом ходу, и она может восстановить своё положение автоматически. Если этого не произошло, выполните регулировку вручную.

Запустите беговую дорожку на холостом ходу, разгоните её до 6 передачи и проследите за движением бегового полотна. По результатам ваших наблюдений выполните следующие настройки:

- При смещении полотна влево отрегулируйте винт на левой стороне, повернув его при помощи шестигранника по часовой стрелке на 1/4 оборота.
- При смещении полотна вправо отрегулируйте винт на правой стороне, повернув его при помощи шестигранника по часовой стрелке на 1/4 оборота.
- Повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока полотно не будет расположено по центру.

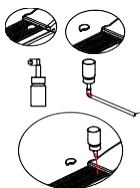
По завершению регулировки снова запустите беговую дорожку на холостом ходу и разгоните её до 6 передачи. Проверьте движение бегового полотна. Если смещение не исправлено полностью, вернитесь к регулировке и повторите указанные действия.

Внимание!

Во время регулировки не перетягивайте беговое полотно, это приводит к износу и повреждению подшипников.

10. Смазка

Смазка беговой дорожки выполняется на заводе-изготовителе, перед её транспортировкой. После определённого периода использования вам необходимо нанести новую смазку, чтобы обеспечить хорошее скольжение. Периодически выполняйте проверку основания, чтобы отслеживать, достаточно ли там смазки. Новый слой рекомендуется наносить через год после покупки. При активном пользовании беговой дорожкой смазку следует выполнять после 100 рабочих часов.



Проверяйте уровень смазки тренажёра каждые 30 дней (или после 30 часов использования). Во время проверки беговое полотно должно быть неподвижно. Приподнимите полотно и проведите пальцем по поверхности беговой платформы. Убедитесь, что на ней есть смазка. Если платформа сухая, нанесите новый слой.

Тренажёр оборудован специальным отверстием, через которое можно наносить смазку на платформу. Данное отверстие закрыто крышкой. Откройте его, срежьте кончик на бутылке с маслом для удобства, после чего поднесите кончик к отверстию и добавьте масло. Будьте осторожны, следите за тем, чтобы масло попадало строго в отверстие; не лейте его на тренажёр, в частности – на беговое полотно.

7. Типы неисправностей и способы их устранения

При возникновении ошибки в работе тренажёра на дисплее отображается код, соответствующий типу ошибки.

Код ошибки	Описание	Причины и способы решения
E01	Нарушение связи между контроллером и консолью	Описание проблемы: Контроллер переходит в состояние ОТКАЗ. Консоль сигнализирует о неисправности, а на дисплее отображается код ошибки. Причиной такого сбоя может быть плохое соединение проводов или их повреждение. Проверьте, надёжно ли подсоединены провода, при необходимости отсоедините их и выполните подключение повторно. При обнаружении дефекта неисправный провод следует заменить.
E02	Ошибка в работе двигателя	Убедитесь, что провод надёжно подключен к двигателю. Отсоедините провод и подключите его заново. Осмотрите сам двигатель – если от него исходит запах гари, замените его на новый.
E03	Нарушение беспроводной связи: на контроллер не поступают данные о скорости более 3 секунд	1. Остановите работу тренажёра и переключите его в состояние ОТКАЗ. Консоль издаст 9 звуковых сигналов, и на дисплее отобразится код ошибки. Остальные сегменты дисплея будут пустыми. Оставьте изделие в данном режиме в течение 10 секунд, после чего верните его в стартовый режим. Такой перезапуск устройства может вернуть его в рабочее состояние. 2. Если этого не произошло, рассмотрите другие причины. Причиной ошибки может стать неправильное подключение датчиков скорости или их поломка. Проверьте соединение проводов или замените датчик, если обнаружен дефект.

		<p>3. Другой причиной ошибки могут быть нарушения в работе двигателя. Убедитесь, что все провода надёжно подключены, при необходимости отсоедините их и подключите заново.</p>
E5	<p>Перегрузка по току: контроллер больше 5 секунд определяет превышение тока на 6 и более ампер</p>	<p>Такая ошибка может возникнуть по следующим причинам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Превышение номинального значения тока из-за перегрузки устройства. Проверьте, не превышаете ли вы допустимую нагрузку на тренажёр. 2. Ошибка в работе двигателя. Убедитесь, что двигатель не сгорел. Замените двигатель в случае необходимости. 3. Ошибка в работе контроллера. Осмотрите контроллер. Если от него исходит запах гари, замените его на новый. 4. Несоответствие источника питания характеристикам изделия. В этом случае подключите устройству к источнику, чьи характеристики соответствуют требуемым значениям.
E6	<p>Активация системы взрывозащиты по причине неподходящего для работы напряжения источника питания или ошибки при подключении оборудования, которые могут привести к повреждению схемы управления электродвигателем</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, чтобы напряжение источника электропитания соответствовало техническим требованиям изделия (такая ошибка может возникнуть, если напряжение сети менее 50% от номинального значения). 2. Осмотрите контроллер. Если от него исходит запах гари, замените его на новый. 3. Проверьте соединение проводов. При необходимости отсоедините провод от электродвигателя и затем подключите его заново.

E07	Ключ безопасности отсоединён от консоли	Проверьте, чтобы ключ безопасности был правильно установлен в консоль, при необходимости переустановите его. Убедитесь, что все элементы находятся в исправном состоянии, без повреждений.
-----	---	--

Общие проблемы и способы их решения:

1. Некоторые из функциональных кнопок (или все) не работают:
 - 1) Перезапустите устройство и снова проверьте работу кнопок.
 - 2) Если этого не произошло, откройте крышку корпуса консоли и осмотрите кнопки; убедитесь, что они не повреждены и расположены на своих местах.
 - 3) При необходимости замените клавиатуру консоли.

2. Дисплей консоли не работает/не отображается информация.
 - 1) Убедитесь, что входное напряжение входит в допустимый диапазон 200-240 В.
 - 2) Убедитесь, что переключатель переведён в положение “вкл”.
 - 3) Проверьте, не перегорел ли предохранитель в розетке, при необходимости замените его.
 - 4) Осмотрите контроллер, проверьте, горит ли у него светодиод.
 - 5) Проверьте соединения проводов.
 - 6) Осмотрите консоль, при обнаружении неисправности замените её.
 - 7) Проверьте контроллер, при обнаружении неисправности замените его.

3. Другие проблемы:
 - A) Устройство не запускается. Убедитесь, что сетевой кабель подключён, ключ безопасности находится на своём месте, а переключатель переведён в положение “вкл”.

- Б) Беговое полотно проскальзывает. Отрегулируйте натяжение полотна, следуя инструкциям из данного руководства.
- В) Смещение бегового полотна. Отрегулируйте положение полотна, следуя инструкциям из данного руководства.
- Г) Посторонние шумы во время работы устройства. Проверьте, не ослаблены ли крепёжные винты и достаточно ли смазки на платформе.

8. ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает

срок службы тренажера. Мы рекомендуем Вам выполнять следующие

профилактические процедуры.

Общие рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 1 минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные составы, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань. После протрите сухой тканью.

Ежедневные или после каждой тренировки проверки.

- Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:
- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой.
- Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для его замены, использование тренажера с поврежденным шнуром питания запрещено;
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен

или оборван, и не слишком натянут на максимальном уровне наклона беговой дорожки;

- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см);
- Проверьте наличие и целостность зажима и ключа аварийной остановки дорожки.

Еженедельные проверки

- Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой;
- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- Переместите тренажер в другое место, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

Ежемесячные проверки – ВАЖНО!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). Они не должны иметь повреждений, если таковые имеются, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Снимите кожух моторного отсека, дождитесь, пока все индикаторы на платах погаснут;
- Аккуратно удалите пыль и прочие загрязнения с поверхности электродвигателя и из моторного отсека с помощью пылесоса.

Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;

- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Протрите беговое полотно влажной тряпкой.

Ежеквартальные проверки – ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Используя шестигранный ключ поставляющийся в комплекте, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять полотно и получить визуальный доступ к беговой деке тренажера;
- Проверьте состояния деки. Поверхность не должна иметь царапин и потертостей и прочих повреждений. При их наличии обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Проверьте состояние полотна. Внутренняя поверхность не должна иметь признаков истончения и отслоения материала, а также порванных и лопнувших участков;
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;
- Снимите передний и задний валы и удалите наслоение пыли и грязи с их поверхностей;
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во

избежание преждевременного износа этих деталей, периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна производится по двум параметрам - натяжение и центровка бегового полотна. Первоначальная регулировка бегового полотна производится на заводе изготовителе, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться и перед началом эксплуатации необходимо произвести повторный контроль положения и натяжения полотна, и при необходимости провести регулировку.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже. Если во время занятия на беговой дорожке происходит небольшое проскальзывание, то вероятнее всего, беговое полотно необходимо отрегулировать.

Увеличение натяжения:

- Используйте шестигранный ключ, идущий в комплекте к дорожке для регулировки левого болта
- натяжения;
- Поверните ключ по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, для увеличения натяжения ремня;
- Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения;
- Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения подшипников переднего и заднего валов.

Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки

согласно шагам, указанным выше.

Центрирование бегового полотна

- Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.
- Приведите беговую дорожку в режим движения полотна. Нажимая кнопку увеличения скорости, установите скорость движения полотна равной 4 км/ч. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.
- Если оно отклоняется в левую сторону, поверните ключом левый болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, затем правый болт - против часовой стрелки;
- Если в правую, то поверните ключом правый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а левый - против;
- Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова.
- После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите выше описанные шаги.
- Если попытки центрировать беговое полотно безрезультатны, вероятно, нужно увеличить натяжение бегового полотна.

Смазка деки и полотна

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок. Мы рекомендуем ежемесячно проверять беговое полотно на наличие смазки, и, если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике. Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: DFC, Efele.

- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны

поочередно;

- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна;
- Включите дорожку на минимальной скорости и в течение 5 минут ходите, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

Электробезопасность

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке, это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен сетевым шнуром и вилок с заземлением. Вставьте вилок в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной поражения пользователя электрическим током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к специалисту для проверки и устранения неисправности. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером, это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться причиной нарушения работоспособности тренажера с последующим обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть

для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 2 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов, грязи, шерсти домашних животных, жидкостей и т.п.;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам и уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками уполномоченного сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера, это может привести к серьезным травмам и

потере здоровья;

9. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый, при запуске беговой дорожки не стойте на беговом полотне.

10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;

11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;

12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

ВНИМАНИЕ!

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

9. Рекомендации к тренировкам

- Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом. При составлении тренировочной программы и непосредственно во время занятий следуйте его рекомендациям.
- Перед тем, как начать работу по составленной тренировочной программе, обсудите свои цели с лечащим врачом. Убедитесь, что ваши планы реалистичны, после чего вы можете с лёгкостью приступить к занятиям.
- Вы можете добавить в свой план аэробную нагрузку. К упражнениям такого типа относятся ходьба, бег трусцой, плавание, танцы или езда на велосипеде. Всегда проверяйте во время тренировки пульс. Если у вас нет электронного пульсометра, спросите у врача, как измерять пульс на руке или на шее. Кроме того, в начале тренировок следует определить свою целевую частоту сердечных сокращений на основании возраста и уровня физической подготовки.
- Пейте много воды во время тренировки, чтобы избежать обезвоживания (организм теряет воду во время активных физических упражнений). Температура ваших напитков/питьевой воды должна равняться комнатной, избегайте ледяной воды/напитков.

10. Упражнения для разминки

Для того, чтобы тренировка была наиболее эффективной, её следует разделить на три части: разминка, основная часть тренировки и заминка. Начать тренировочную программу следует минимум с двух-трёх занятий в неделю, а через несколько месяцев, после того, как привыкнете к нагрузке, увеличьте количество занятий до четырёх-пяти в неделю. После каждого тренировочного дня обязательно делайте день перерыва.

Разминка является важной частью тренировки. Благодаря данному этапу вы разогреваете свои мышцы, тем самым подготавливая их к более высоким нагрузкам. Благодаря разминке вы улучшаете своё кровообращение, а к мышцам поступает больше кислорода. По завершению тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы снять болезненное напряжение мышц. Для разминки рекомендуем выполнять следующие упражнения:

1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).






Рис. 1

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).



Рис. 2

<p>3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).</p>	 <p style="text-align: center;">Рис. 3</p>
<p>4. Растяжка четырёхглавых мышц: Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).</p>	 <p style="text-align: center;">Рис. 4</p>
<p>5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).</p>	 <p style="text-align: center;">Рис. 5</p>