



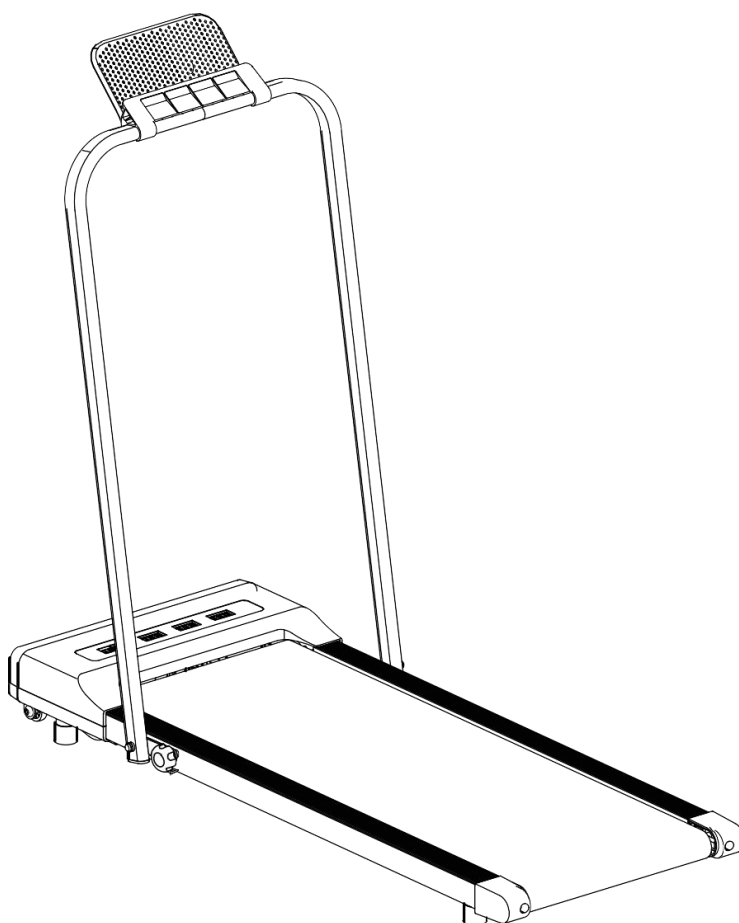
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА DFC

Артикул: T-SL/2B; T-SL/2G

Модель: Slim

Тип (серия): T

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



EAC



Для дистанционного управления (воспроизведение музыки, регулировка громкости и т.д.), необходимо установить сопряжение с тренажёром. Для этого включите Bluetooth на устройстве и сделайте его видимым, из предложенных вариантов выберите устройство под названием "BTMP3" и нажмите на него, после чего дождитесь, когда установится соединение.

Примечание:

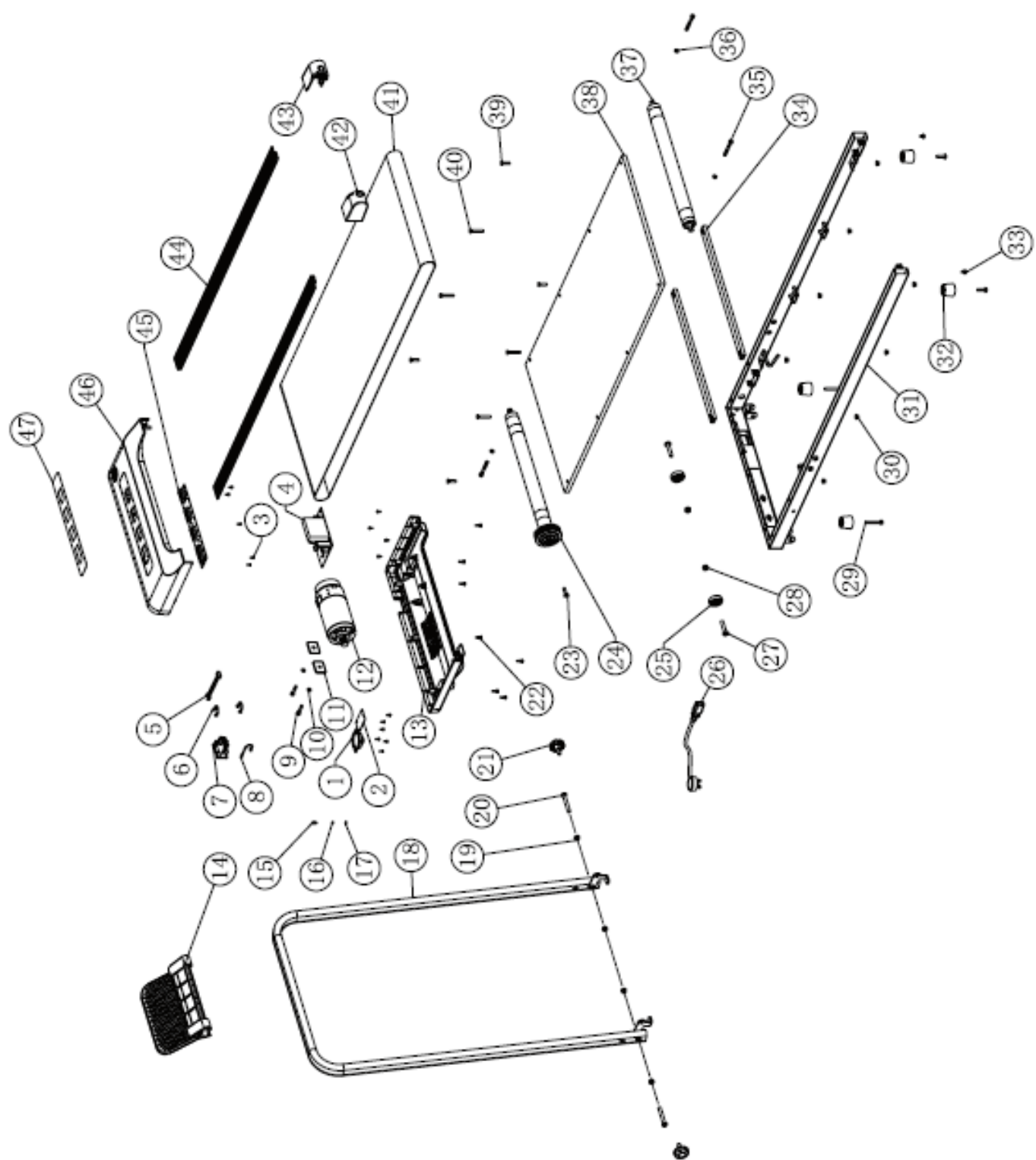
Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра изучите инструкции, представленные в руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочтите все инструкции, представленные в руководстве.
2. Тренажёр следует устанавливать на твёрдую и устойчивую поверхность.
3. Тренажёр предназначен для использования в помещении. Не используйте и не храните тренажёр на улице.
4. Не размещайте тренажёр на ковре, который может помешать нормальной вентиляции устройства.
5. Надевайте для занятий на тренажёре удобную спортивную одежду и обувь. Избегайте слишком свободной одежды, которая может попасть в подвижные части устройства.
6. Не включайте тренажёр, когда вы стоите на беговом полотне – пока беговая дорожка не запустится, стойте на боковых опорах тренажёра. Не вставайте на полотно, если тренажёр работает на полной скорости.
7. Не подпускайте детей и домашних животных к работающему тренажёру.
8. Дети и пожилые люди могут заниматься на тренажёре только под присмотром.
9. Всегда отключайте беговую дорожку от электросети, когда она не используется.
10. Протирайте тренажёр после каждого использования: уберите с бегового полотна и поручней пыль и остатки пота. Для чистки используйте легкий мыльный раствор. НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ АГРЕССИВНЫЕ ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА.
11. Если беговая дорожка не используется в течение длительного времени, сложите её и поместите в чистое и сухое место для хранения.
12. Если какая-то часть электропроводки повреждена, остановите работу с тренажёром и обратитесь к квалифицированному специалисту за помощью. Не занимайтесь на тренажёре, пока неисправность не будет устранена.
13. Беговая дорожка – не игрушка, он не предназначен для использования людьми (включая детей) с физическими или ментальными ограничениями, недостатком знаний или опыта.
14. При наличии хронических заболеваний или если ранее вам было диагностировано состояние, угрожающее здоровью, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, прежде чем начать занятия на тренажёре.

Внимание!

Перед перемещением устройства обязательно отключите его от электросети.

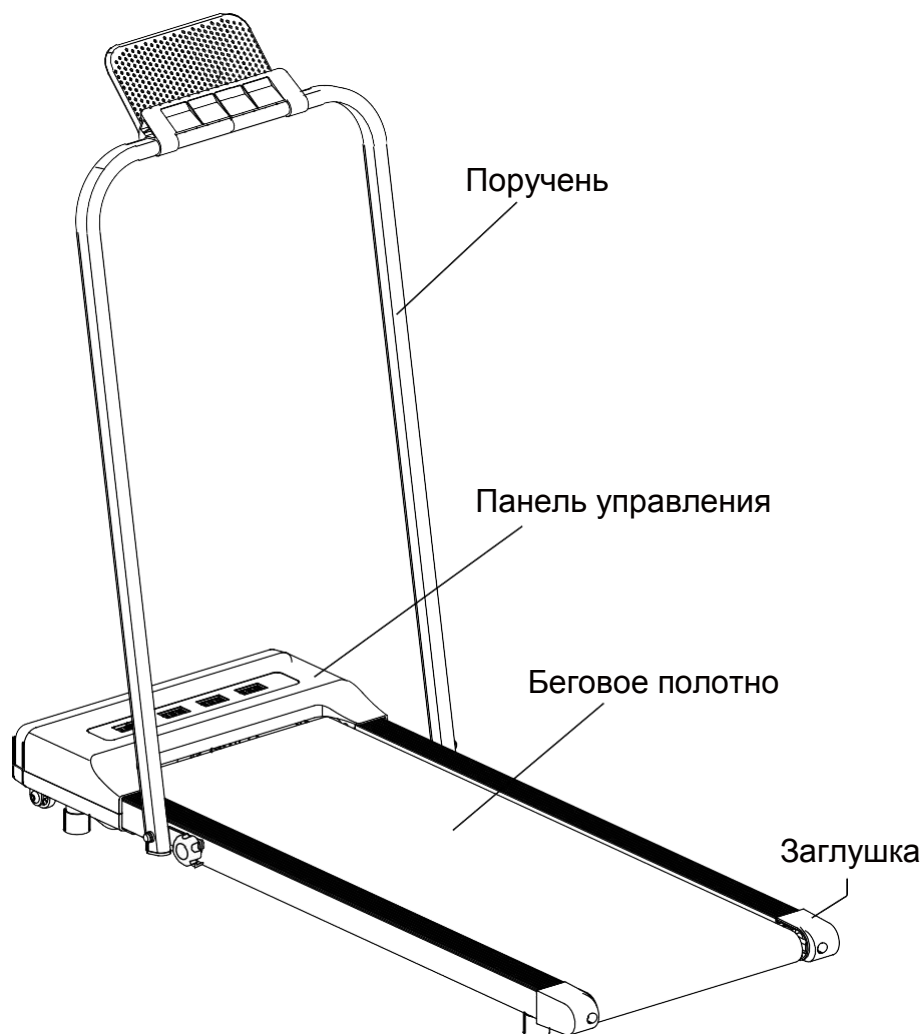


СПЕЦИФИКАЦИЯ

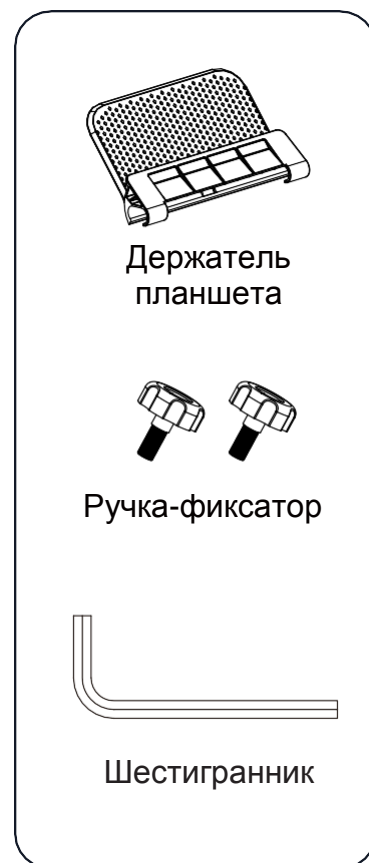
№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Динамик	1
2	Соединитель	1
3	Винт ST3x8мм	15
4	Контроллер питания	1
5	Двужильный провод 140мм	1
6	Одножильный провод 80мм	2
7	Розетка электропитания	1
8	Провод заземления 150мм	1
9	Винт с шестигранной головкой M6x30мм	2
10	Пружинная шайба M6	2
11	Амортизатор	2
12	Двигатель	1
13	Защитная крышка двигателя (нижняя)	1
14	Держатель планшета	1
15	Винт M4x8мм	1
16	Пружинная шайба M6	1
17	Плоская шайба M4x8мм	1
18	Поручень в сборе	1
19	Втулка	4
20	Винт с шестигранной головкой M8x60мм	2
21	Ручка-фиксатор M8x35мм	2
22	Винт ST4x12мм	7
23	Винт M6x25мм	3
24	Передний ролик	1
25	Транспортировочное колесо	2
26	Сетевой кабель 1800мм	1
27	Винт с шестигранной головкой M8x40мм	2

28	Контргайка М8	2
29	Винт с шестигранной головкой М6х45мм	2
30	Фланцевая гайка М6	8
31	Главная рама	1
32	Опорная ножка	4
33	Винт М5х10мм	2
34	Поперечина	2
35	Винт с шестигранной головкой М6х55мм	3
36	Плоская шайба М6х12мм	3
37	Задний ролик	1
38	Беговая платформа	1
39	Винт М6х25мм	4
40	Винт М6х40мм	4
41	Беговое полотно	1
42	Левая защитная крышка платформы	1
43	Правая защитная крышка платформы	1
44	Боковая опора для ног	2
45	Панель управления	1
46	Защитная крышка двигателя (верхняя)	1
47	Наклейка на панель	1

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ



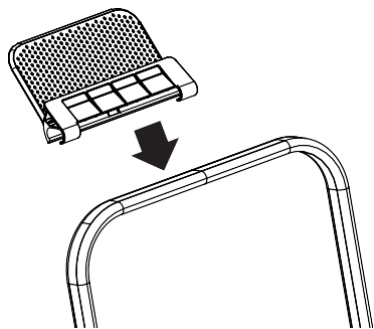
АКСЕССУАРЫ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование	Механическая беговая дорожка
Напряжение	220В-240В
Частота	50/60Гц
Мощность	1,0 л.с.
Максимально допустимый вес пользователя	100 кг

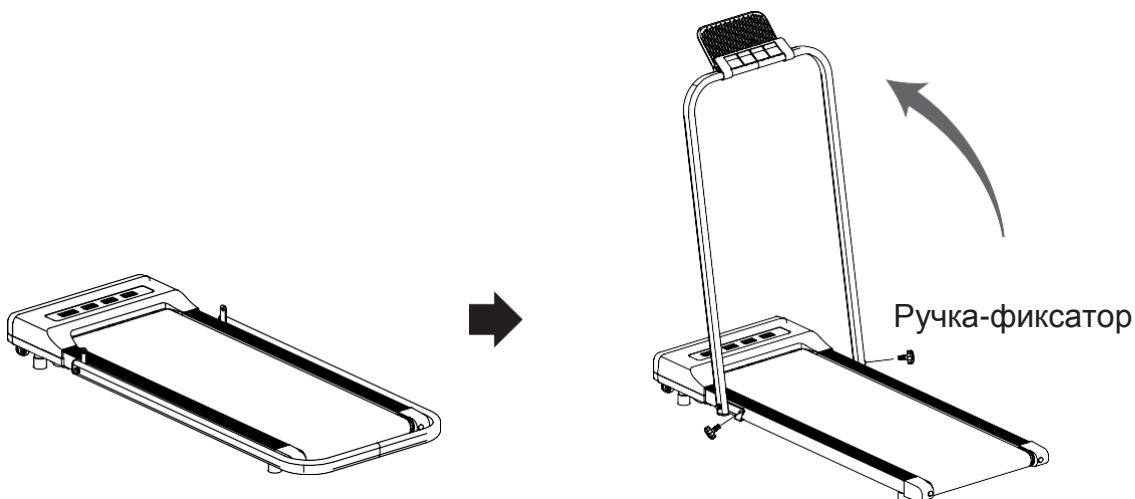
КРЕПЛЕНИЕ ДЕРЖАТЕЛЯ



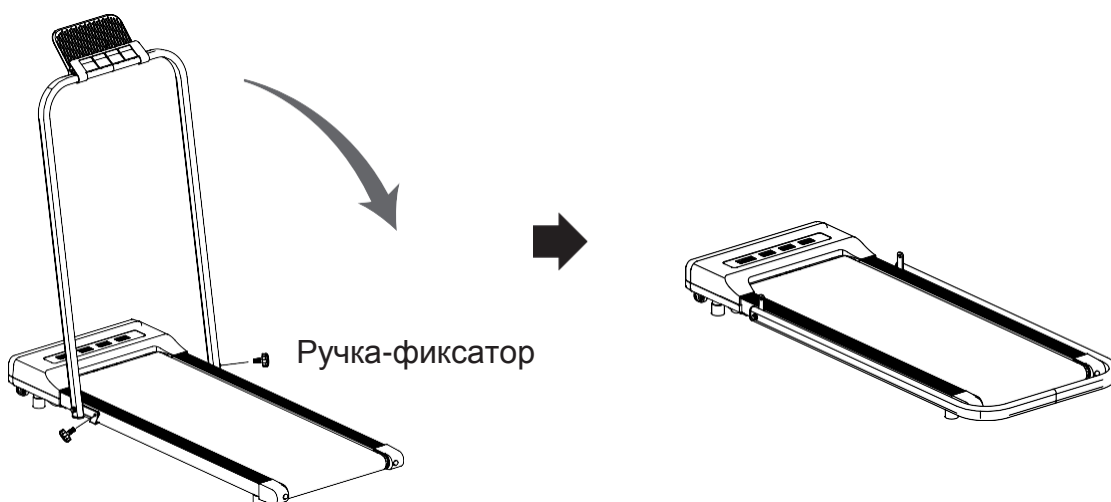
Закрепите держатель планшета на поручне, используя выступы по бокам держателя (см.рисунок).

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

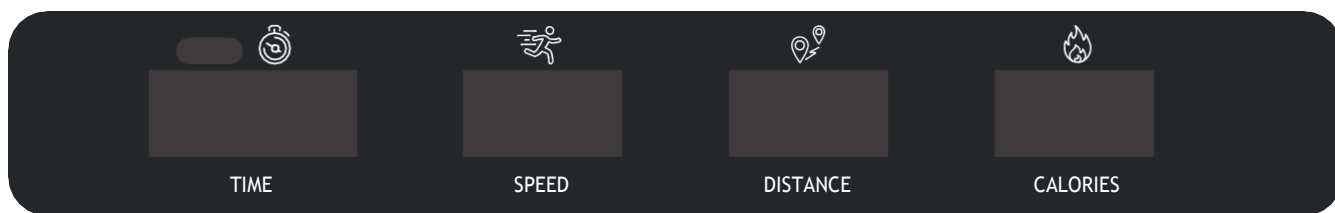
1. Транспортировка и хранение тренажёра выполняется в сложенном положении. Чтобы привести его в рабочее состояние, возьмитесь за поручень и потяните его вверх, после чего зафиксируйте конструкцию при помощи соответствующих ручек.



2. По завершению тренировки сложите тренажёр, выполнив те же самые действия, но в обратном порядке.



ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



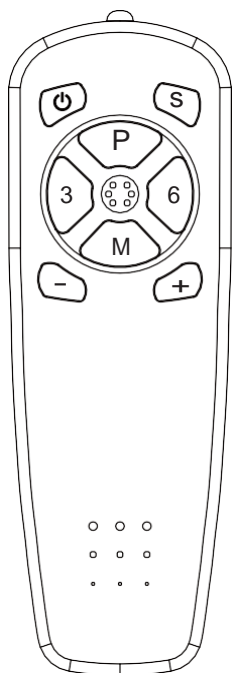
ПАРАМЕТРЫ:

ВРЕМЯ (TIME): Пройденное время тренировки (мин:сек).

СКОРОСТЬ (SPEED): Текущая скорость (от 1.0 км/ч до 10.0 км/ч).

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): Расстояние, пройденное во время тренировки.

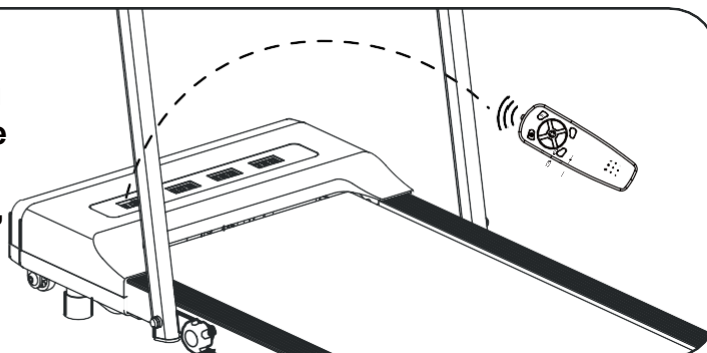
КАЛОРИИ (CALORIES): Количество калорий, сожжённых во время тренировки.



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

- ⏻** : Начало/завершение тренировки. При нажатии на кнопку реакция устройства происходит мгновенно.
- S** : Медленная остановка тренажёра.
- P** : Выбор программы тренировки (P01-P06).
- M** : Переключение дисплея.
- 3** : Переключение на третью скорость.
- 6** : Переключение на шестую скорость.
- +** : Увеличение скорости (пошаговое).
- : Уменьшение скорости (пошаговое).

При использовании пульта направляйте его индикатор на панель управления, как показано на рисунке



СМАЗКА

Как определить, требуется ли тренажёру дополнительная смазка:

Приподнимите беговое полотно и дотроньтесь до его внутренней поверхности. Если она влажная, дополнительная смазка не требуется. Если поверхность сухая, нанесите соответствующую силиконовую смазку.

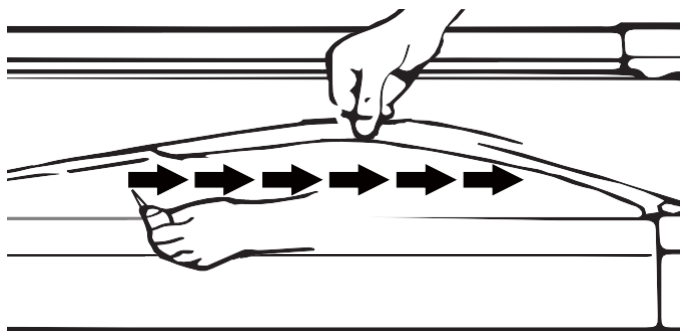
Как нанести смазку:

Приподнимите беговое полотно, после чего нанесите силиконовую смазку на всю ширину платформы. Запустите беговую дорожку на небольшой скорости и пройдите на ней в течение 3-5 минут, чтобы смазка равномерно распределилась по полотну.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не наносите на платформу слишком много смазки. По завершению смазки уберите излишки.

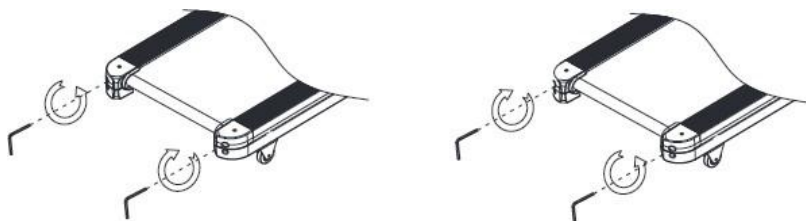


Бутылка со смазкой 1 шт.



РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

1. При продолжительном использовании беговой дорожки полотно со временем смещается, что является показателем нормы.
2. Чтобы отрегулировать положение полотна или его натяжение, необходимо отрегулировать винты в основании, как показано на рисунке ниже.



3. Следите за тем, чтобы беговое полотно во время движения на нём ни за что не цеплялось, в противном случае, это может привести к его разрыву.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ТРЕНАЖЁРА

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Возможные причины	Решение
Беговая дорожка не запускается	<ol style="list-style-type: none">1. Устройство не подключено к электросети.2. Неправильно установлен ключ безопасности.3. Сработал автоматический выключатель в доме.4. Сработал автоматический выключатель устройства.	<ol style="list-style-type: none">1. Подключите устройство к розетке.2. Переустановите ключ безопасности.3. Перезагрузите автоматический выключатель или обратитесь к электрику для замены.4. Подождите 5 минут, затем попробуйте перезапустить устройство.
Беговое полотно проскальзывает	Беговое полотно недостаточно натянуто.	Отрегулируйте натяжение бегового полотна.
Плохое скольжение бегового полотна	<ol style="list-style-type: none">1. Недостаточно смазки на беговой платформе.2. Беговое полотно слишком натянуто.	<ol style="list-style-type: none">1. Нанесите смазку.2. Отрегулируйте натяжение бегового полотна.
Беговое полотно смещено	Беговое полотно натянуто неравномерно, смещаясь в одну из сторон.	Отрегулируйте положение бегового полотна.

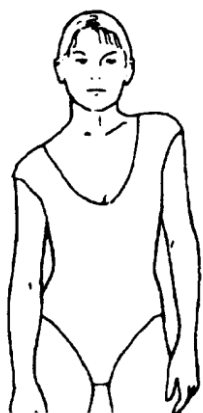
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

РАЗМИНКА является важной частью тренировки. Любая тренировка должна начинаться с разминки, чтобы подготовить ваше тело к повышенным нагрузкам и снизить риск получения травм. На разминке вы прогреваете и растягиваете свои мышцы, при этом увеличивается кровообращение и частота пульса, а также количество кислорода в мышцах.

В конце каждой тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах. Заминка позволит вернуть ваше тело в состояние покоя, стабилизировав ваше кровообращение и пульс.

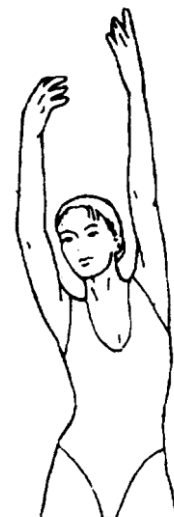
НАКЛОНЫ ГОЛОВОЙ

На один счёт наклоните голову направо (в это время вы должны почувствовать растягивающее ощущение по левой стороне шеи). На следующий счет наклоните голову назад, вытягивая подбородок вверх и приоткрывая рот. Затем наклоните голову направо и вперёд. После каждого наклона возвращайте голову в исходное положение.



ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧЕЙ

На один счёт поднимите правое плечо по направлению к вашему уху. Затем на следующий счёт поднимите левое плечо, предварительно вернув правое плечо в исходное положение.



РАСТЯГИВАНИЕ БОКОВЫХ МЫШЦ

Разведите руки по сторонам, после чего поочередно поднимайте руки вверх. На один счёт потянитесь правой рукой как можно сильнее вверх, чтобы почувствовать натяжение боковых мышц. Затем повторите это действие левой рукой.

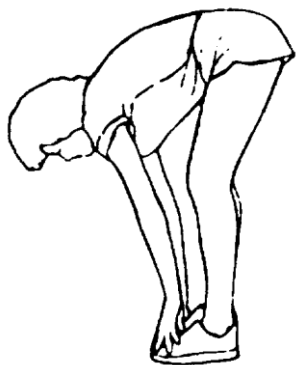


РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите дальнюю от стены ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повернитесь другой стороной к стене, после чего повторите вышеуказанные действия со второй ногой.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, а колени наоборот, раздвиньте в стороны, как показано на рисунке. Подтяните стопы к себе (по направлению к области паха), насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь.

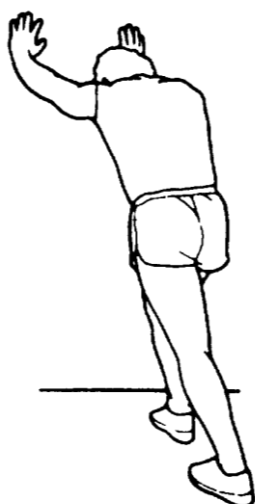
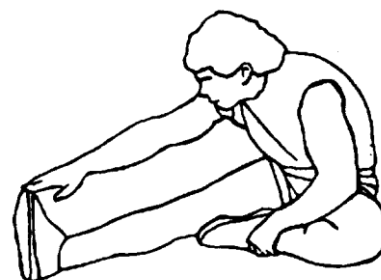


НАКЛОН ВПЕРЁД

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 на 15 секунд, затем расслабьтесь.

РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ (в положении сидя)

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а вторую подтяните к себе. Потянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия с другой ногой.



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ

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 в максимально возможном положении на 15 секунд, затем расслабьтесь.

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 состояние 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 тюбике. 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 походите, 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 вилкой с заземлением. Вставьте вилку 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!