



FITNESS COMPANY

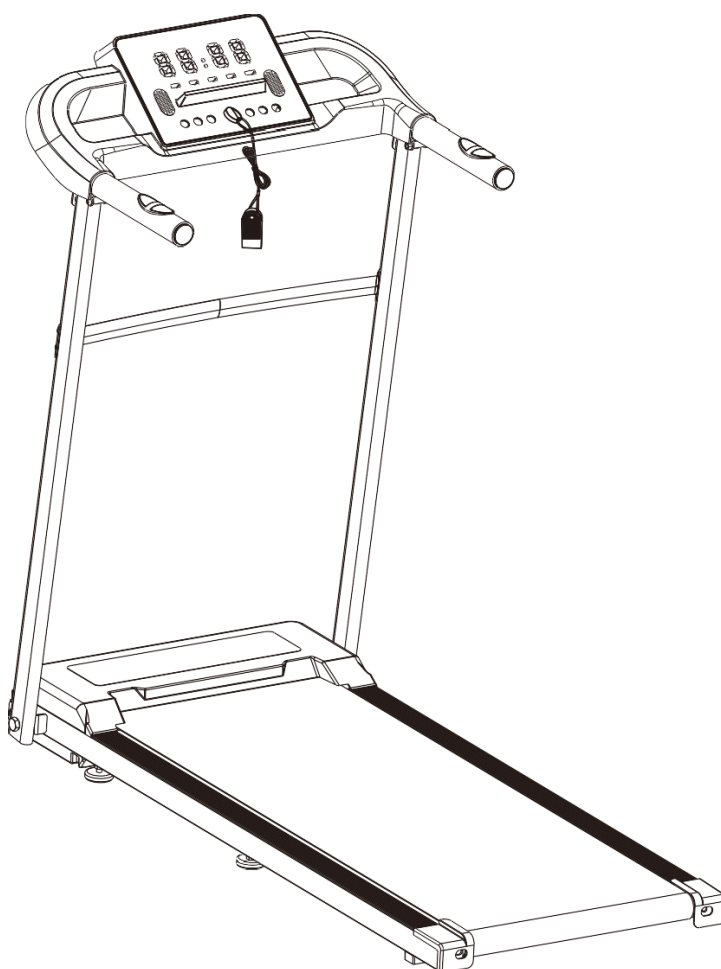
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Артикул: Т-107

Модель: VERIT

ТИП (серия): Т



The logo for Eurasian Conformity (EAC) consists of the letters 'EAC' in a bold, stylized, blocky font.

Благодарим вас за приобретение нашего продукта!

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

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ: Максимально допустимый вес пользователя для данного тренажёра – 120 кг.

ВАЖНО:

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочтите инструкции, представленные в руководстве. Обязательно следуйте инструкциям – если какая-то из деталей будет установлена неверно, это может послужить причиной травм. Сохраните документ для его дальнейшего использования в качестве справочного материала.

Фактический вид изделия может незначительно отличаться от изображений, представленных в руководстве.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, пройдите комплексное медицинское обследование, чтобы убедиться в отсутствии у вас противопоказаний к такому виду физической нагрузки. Если во время занятия вы почувствуете дискомфорт, прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом. При использовании тренажёра очень важно придерживаться установленных правил.

Дети и домашние животные должны быть на безопасном расстоянии от тренажёра, независимо от того, используется он или нет. Маленьких детей нельзя оставлять рядом с тренажёром без присмотра, чтобы исключить возможность игры с ним.

Дети, а также люди с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре только в присутствии специалиста или любого другого человека, который при необходимости сможет оказать помощь.

Заниматься на тренажёре следует в удобной спортивной одежде и обуви. Убедитесь, что ваша одежда не мешает движущимся частям беговой дорожки.

Перед использованием тренажёра убедитесь, что все болты и гайки плотно затянуты.

Обеспечьте надлежащий уход за тренажёром, проводя регулярное техническое обслуживание.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Всегда отключайте беговую дорожку от электрической розетки сразу после использования, а также перед чисткой, сборкой или обслуживанием тренажёра.

ОПАСНО: Для снижения риска повреждения электрическим током ознакомьтесь со следующими инструкциями:

- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра, когда она включена. Обесточьте её: выключите главный переключатель питания и отсоедините устройство от электросети.
- Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой, если у неё повреждена вилка сетевого кабеля (или непосредственно сам кабель), если тренажёр не работает должным образом, а также в случае падения беговой дорожки, её повреждения или попадания воды во внутренние отсеки.
- Не пытайтесь осуществлять какие-либо операции по техническому обслуживанию или настройке тренажёра, за исключением тех, что представлены в настоящем руководстве. В случае возникновения проблем с оборудованием, прекратите использование беговой дорожки и обратитесь к уполномоченному представителю службы.
- Тренажёр не предназначен для использования вне помещения.
- Не пользуйтесь тренажёром в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода.
- Не тяните беговую дорожку за сетевой кабель и не используйте провод в качестве ручки.
- Люди с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре только под присмотром. За тренажёром необходим тщательный надзор также в том случае, если рядом с беговой дорожкой находятся дети или домашние животные.
- Содержите тренажер в чистоте и сухости. Не допускайте попадания влаги.
- Не используйте беговую дорожку под навесом. Это может привести к перегреву и создать опасность пожара, поражения электрическим током и других травмоопасных ситуаций.
- Сетевой кабель должен находиться на безопасном расстоянии от любых источников тепла.
- Не вставляйте посторонние предметы в отверстия тренажёра.
- Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
- Во время работы с тренажёром следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве. Используйте в работе только те крепления, которые рекомендованы производителем.
- Не размещайте острые предметы вокруг тренажёра.
- Никогда не пользуйтесь тренажёром, если он не функционирует должным образом.
- Данный тренажер предназначен только для домашнего использования и не является медицинским оборудованием.

- В случае повреждения сетевого кабеля он обязательно должен быть заменён производителем данного оборудования (в лице представителя компании), чтобы избежать опасности повреждения электрическим током.
- При повреждении сетевого кабеля незамедлительно предпримите меры по его замене, чтобы избежать риска поражения электрическим током. Для замены дефектного элемента обратитесь к производителю или его представителю.
- При сниженных физических или умственных способностях, а также в случае отсутствия необходимого опыта и знаний, индивидуальная работа с данным тренажёром запрещена. Обратитесь за помощью к опытному инструктору, который объяснит вам работу тренажёра и проследит за вашей безопасностью.
- Неправильная работа с тренажёром и чрезмерные нагрузки во время тренировки могут привести к травмам.
- Беговую дорожку следует устанавливать в месте с ровной поверхностью. Расположите оборудование на расстоянии не менее 60 см от стен и других предметов. Обеспечьте свободное пространство вокруг тренажёра: 6 метров в длину и 3 метра в ширину.

ПРИМЕЧАНИЕ: Нарушение инструкций может привести к повреждению тренажёра или травмам пользователей.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ: Подключайте беговую дорожку только к правильно заземленной розетке.

Данное изделие должно быть заземлено. Для электрического тока заземление является путём с наименьшим сопротивлением – таким образом, при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится.

Сетевой кабель тренажёра снабжён вилкой с заземляющим контактом. Вилка должна быть вставлена в соответствующую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными нормами и правилами.

ОПАСНО: Не пренебрегайте заземлением беговой дорожки – неправильное подключение может привести к поражению электрическим током. Если сомневаетесь, выполните проверку с помощью специалиста. Не пытайтесь модифицировать вилку, идущую в комплекте с беговой дорожкой. Если она не подходит к вашей розетке, обратитесь к квалифицированному электрику для установки подходящей заземленной розетки.

Дополнительные меры безопасности:

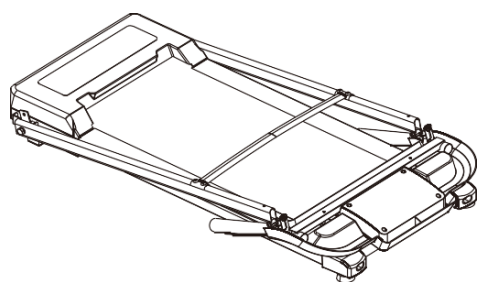
- Не прикасайтесь к движущимся частям беговой дорожки во время её работы. Никогда не просовывайте руки или ноги под беговое полотно.
- Не устанавливайте беговую дорожку на ковёр.
- Перед каждым использованием убедитесь, что беговое полотно установлено ровно, натяжение полотна отрегулировано, а все видимые крепления надёжно затянуты.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

- Перед использованием тренажёра убедитесь, что все детали плотно затянуты.
- Подключите сетевой кабель к электрической розетке и нажмите кнопку питания. Оборудование готово к использованию.
- Перед началом работы с тренажёром обязательно сделайте разминку, чтобы предотвратить мышечное напряжение.
- Приступайте к тренировкам не раньше, чем через 1-2 часа после еды.
- Начните работу с небольшой нагрузки, постепенно увеличивая темп и скорость ваших тренировок. Первое время достаточно заниматься по 30 минут 3 раза в неделю.
- При запуске дорожки стойте на подножках, расположенных по обе стороны от бегового полотна.
- Убедитесь, что ключ безопасности правильно установлен.
- Если почувствуете дискомфорт во время тренировки, вытащите ключ безопасности из консоли.
- Начинайте тренировку с самой маленькой скорости. Изменять скорость во время тренировки следует постепенно.
- Не пытайтесь отрегулировать беговое полотно во время использования.
- В конце каждой тренировки делайте заминку - несколько минут растяжки помогут предотвратить растяжение и судороги.

ВНИМАНИЕ: Перед эксплуатацией устройства тщательно изучите все инструкции. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ:



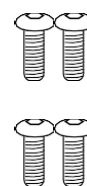
1. Беговая дорожка – 1 шт.



2. Изогнутая шайба – 2 шт.



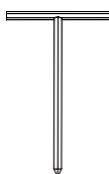
3. Плоская шайба – 2 шт.



4. Винт – 4 шт.



5. Ключ безопасности – 1 шт



6. Шестигранник – 1 шт.

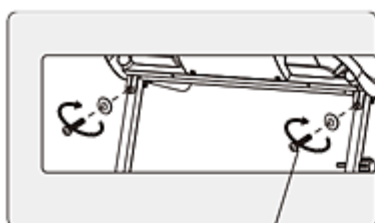


7. Смазка – 1 шт.

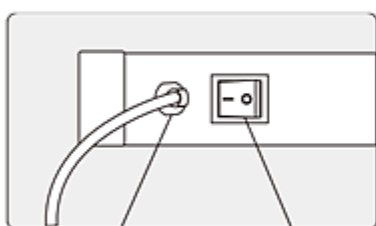
Дополнительные аксессуары:



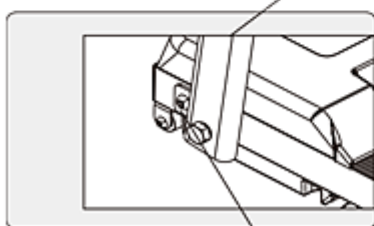
Винт – 1 шт.



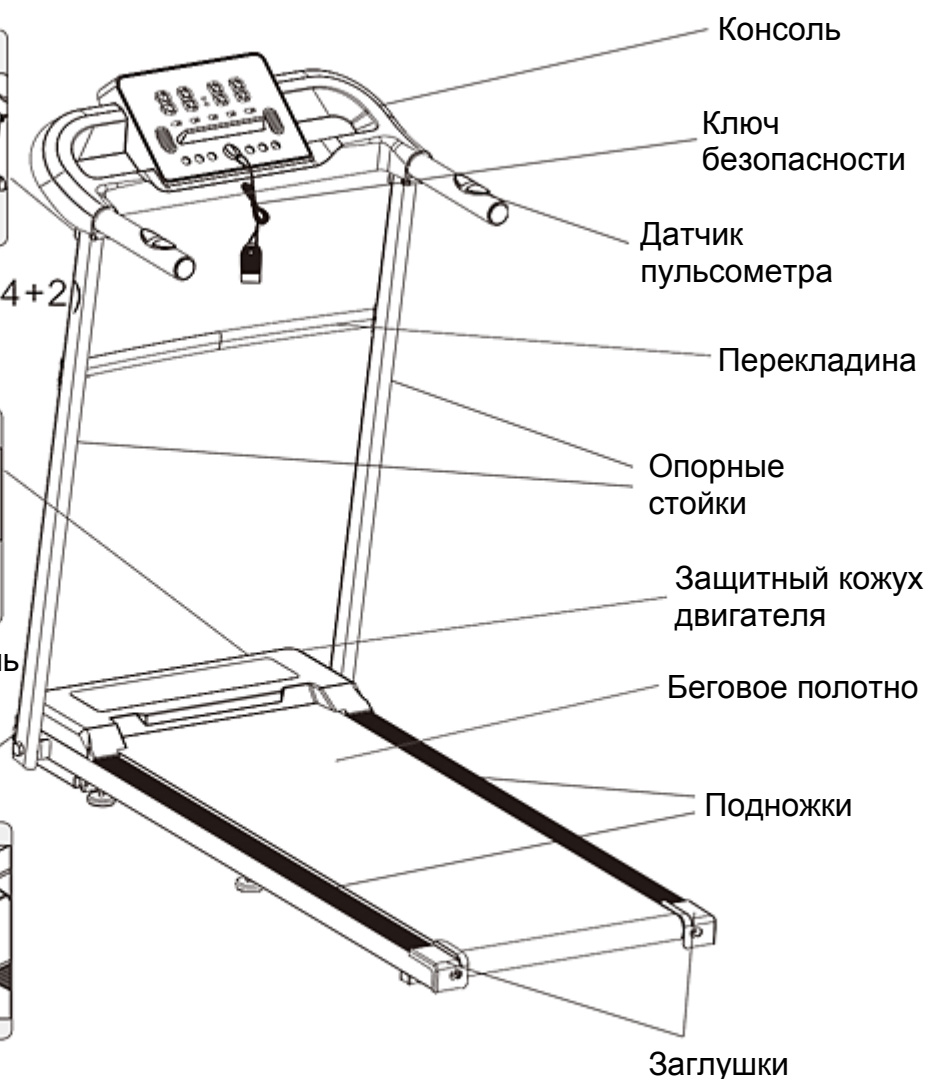
Винт + изогнутая шайба (4+2)



Сетевой кабель Переключатель



Винт + плоская шайба (4+3)



Консоль

Ключ безопасности

Датчик пульсометра

Перекладина

Опорные стойки

Защитный кожух двигателя

Беговое полотно

Подножки

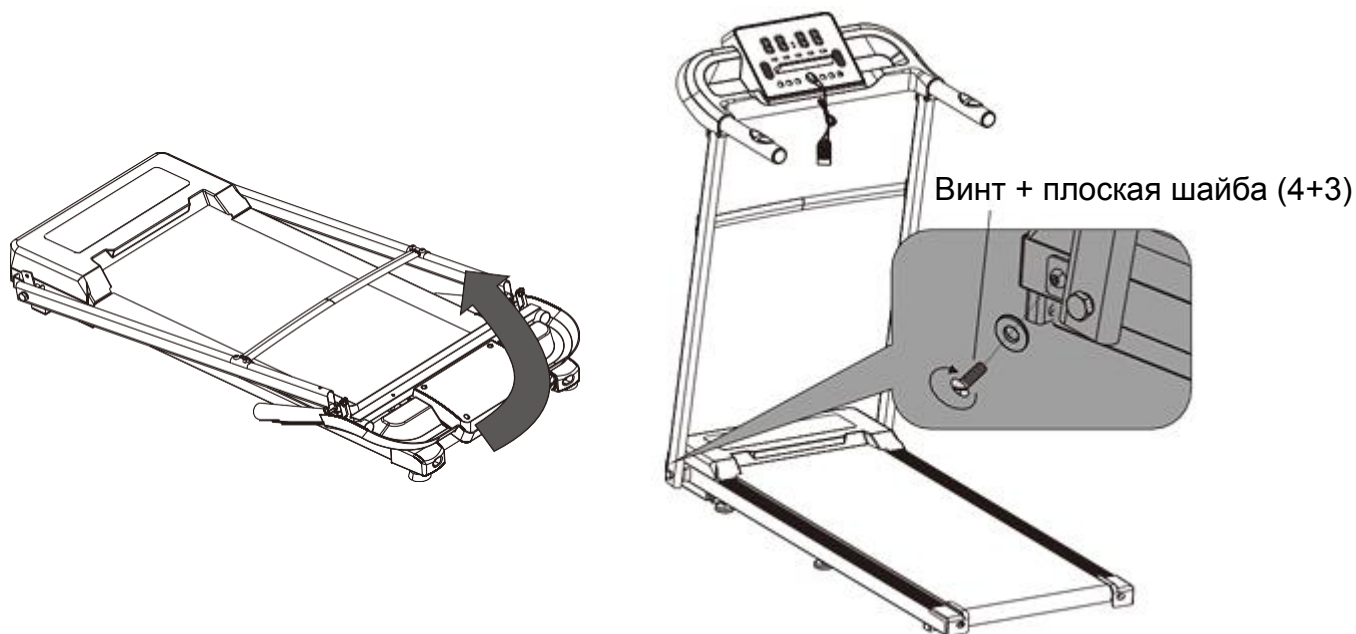
Заглушки

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

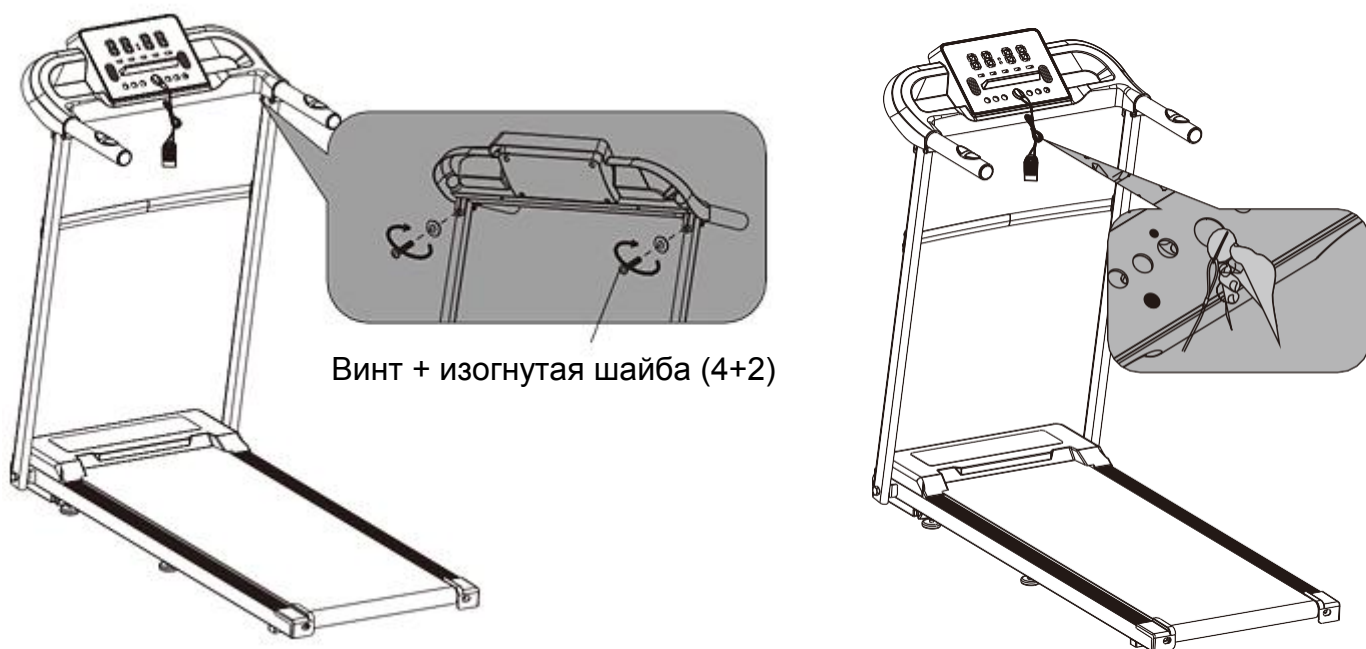
Внимание: Не подключайте беговую дорожку к электропитанию, пока она не будет полностью собрана и готова к использованию.

Откройте коробку, достаньте из неё все составные элементы тренажёра и расположите их на рабочей поверхности. Убедитесь, что вокруг достаточно свободного пространства, необходимого для сборки.

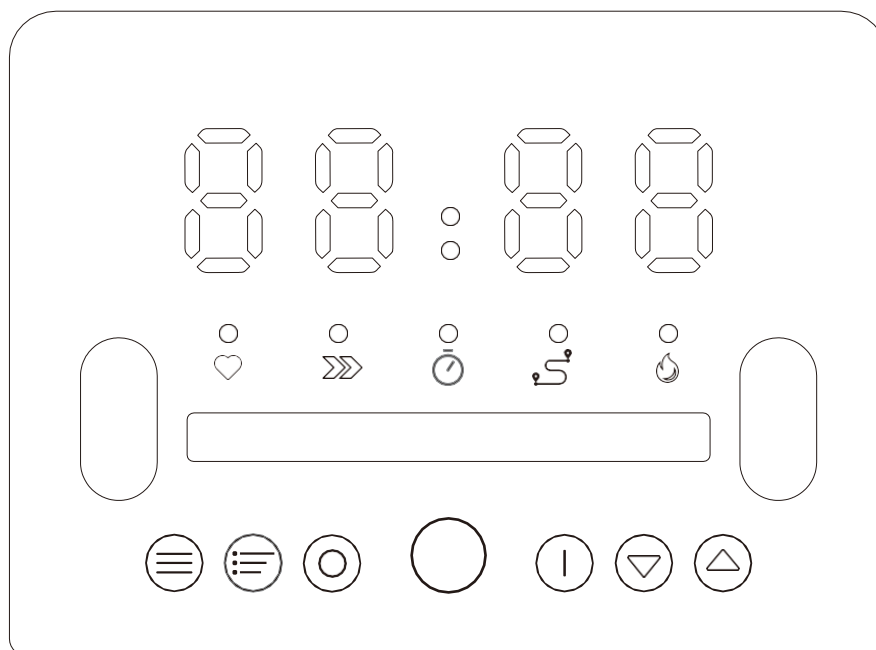
ШАГ 1:



ШАГ 2:



ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ



БЫСТРЫЙ ЗАПУСК (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

1. Подключите беговую дорожку к электросети, после чего установите ключ безопасности в консоль и запустите устройство, установив переключатель в положение “ВКЛ”.
2. После включения тренажёра на дисплее консоли появится значение “0.0”. Нажмите кнопку “⊙/Ⓜ”, чтобы запустить беговую дорожку – консоль произведёт 5-секундный обратный отчёт, и беговое полотно начнёт движение со скоростью 1.0 км/ч.
3. Для регулировки скорости во время тренировки воспользуйтесь кнопками “⏏” и “⏏”. Минимальный шаг регулировки скорости – 0,1 км/ч. Допустимый настраиваемый диапазон – от 1,0 км/ч до 12 км/ч.
4. Чтобы остановить беговую дорожку, нажмите кнопку “Ⓜ”. При возникновении экстренной ситуации выдерните ключ безопасности из консоли – беговое полотно автоматически остановится, а на дисплее отобразится код ошибки “E07”.

ДАТЧИКИ ПУЛЬСОМЕТРА

Для измерения пульса во время тренировки используйте соответствующую функцию тренажёра – пульсометр. Возьмитесь за датчики, расположенные на правом и левом поручнях, и удерживайте их в течение 5 секунд (обратите внимание, если держаться только за один датчик, функция не будет работать). Как только устройство считает сигналы, на дисплее консоли отобразится ваш пульс. Диапазон значения пульса, отображаемого на дисплее, - от 40 до 199 уд/мин.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. На дисплее консоли отображаются следующие характеристики: СКОРОСТЬ, ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС, ПРОГРАММА.
2. Управление выполняется при помощи следующих кнопок: СКОРОСТЬ+, СКОРОСТЬ-, ПУСК, СТОП, РЕЖИМ, ПРОГРАММА.
3. Если на дисплее консоли отображается код ошибки “E07”, значит, ключ безопасности отсоединён или установлен неправильно. Разместите защитный элемент должным образом, чтобы восстановить работу устройства.
4. При возникновении экстренной ситуации выдерните ключ безопасности из консоли – беговое полотно автоматически остановится, а на дисплее отобразится код ошибки “E07”.

ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

1. Нажмите кнопку “

ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

1. Нажмите кнопку “ПРОГРАММА” и выберите одну из 12 встроенных программ тренировок (P1~P12).
2. Установите длительность тренировки (допустимый диапазон – от 8:00 до 99:00 минут). Стандартное значение, предлагаемое системой, – 30:00 минут. Чтобы отрегулировать показатель, используйте кнопки “+” и “-”.
3. Нажмите кнопку “ПУСК”, чтобы запустить беговую дорожку и начать тренировку. Для завершения тренировки используйте кнопку “СТОП”.
4. Все встроенные программы разделены на 20 интервалов (одинаковых по длительности).

Время Программы		Продолжительность интервала = установленное время/20 интервалов с разным уровнем интенсивности																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Скорость	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Скорость	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:

ВНИМАНИЕ:

Перед осмотром беговой дорожки и её обслуживанием обязательно установите переключатель в положение “ВЫКЛ”, а сам тренажёр отсоедините от электропитания. Невыполнение этого требования может привести к серьёзным травмам.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПО ЗАВЕРШЕНИЮ ТРЕНИРОВКИ:

1. Установите переключатель в положение “ВЫКЛ”.
2. Всегда размещайте сетевой кабель тренажёра таким образом, чтобы он не создавал помех.
3. Отсоедините тренажёр от электропитания. Это особенно важно, если вы не планируете пользоваться тренажёром в течение долгого времени.
4. Протрите тренажёр сухой тканью или полотенцем, уделите особое внимание остаткам пота на поручнях, консоли, беговом полотне или других компонентах беговой дорожки.
5. Осмотрите крепёжные детали тренажёра, при необходимости затяните их.
6. Не кладите на тренажёр одежду и другие посторонние предметы.

ХРАНЕНИЕ

- Храните беговую дорожку в чистом и сухом месте. Убедитесь, что тренажёр выключен и отсоединен от электрической розетки.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

- Для удобного перемещения тренажёр оборудован транспортировочными колёсами (11). Проверьте, что тренажёр выключен и отсоединен от электрической розетки, после чего приступайте к его перемещению. Наклоните беговую дорожку таким образом, чтобы она упиралась на транспортировочные колёса, затем переместите тренажёр в нужное место и опустите обратно на пол.

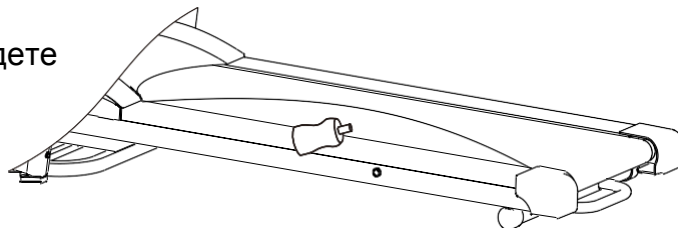
СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговая дорожка уже прошла предварительную смазку на заводе. Силиконовая смазка является нелетучим маслом, и к тому времени, когда вы получаете беговую дорожку, она проникает внутрь тренажёра через беговое полотно. При нормальных обстоятельствах необходимость в повторном нанесении смазки отсутствует.

Однако, если вы заметили, что полотно стало двигаться с усилием или трётся о платформу, значит, необходимо добавить смазку.

Как смазать беговую дорожку?

1. В комплекте с тренажёром вы найдёте специальную бутылочку со смазкой.
2. Приподнимите беговое полотно.
3. Нанесите небольшое количество смазки по центру беговой платформы.
4. Дайте смазке равномерно распределиться в течение минуты.
5. Готово! Можно приступать к тренировке.



ПРИМЕЧАНИЕ: Для данного устройства используйте смазки только на силиконовой основе. Кроме того, не добавляйте в смазку какие-либо масляные ингредиенты; в противном случае вы можете повредить беговую дорожку. Не смазывайте поверхность полотна. Излишки смазки уберите с помощью чистого полотенца.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

1. Запустите беговую дорожку со скоростью 3 км/ч.
2. Отрегулировать положение бегового полотна можно при помощи болтов, расположенных сзади платформы. Обратите внимание, в какую сторону смещено полотно:
 - Если беговое полотно сместилось влево, используйте для регулировки болт с левой стороны платформы. При помощи шестигранного ключа закручивайте болт по часовой стрелке до тех пор, пока полотно не будет выровнено (см. рис. 1).
 - Если полотно сместилось вправо, для его выравнивания закручивайте правый болт, также по часовой стрелке (см. стр. 2).
3. Если во время тренировки беговое полотно проскальзывает или наоборот, создаёт чрезмерное сопротивление, при этом само полотно не смещено в сторону, следует отрегулировать его натяжение. Для регулировки натяжения полотна используются сразу два болта. Чтобы затянуть беговое полотно, закрутите оба болта по часовой стрелке, с шагом в пол оборота (закручивать болты следует равномерно с обеих сторон). Если вам необходимо ослабить натяжение, поворачивайте болты против часовой стрелки (см. стр. 3 и 4).

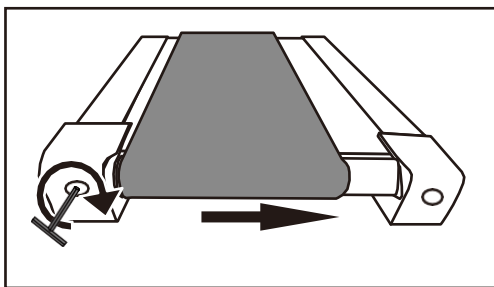


Рис 1. Регулировка при смещении полотна влево

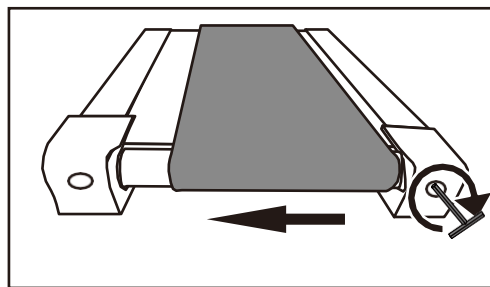


Рис 2. Регулировка при смещении полотна вправо

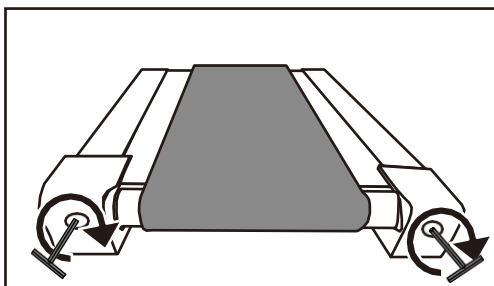


Рис 3. Затягивание бегового полотна

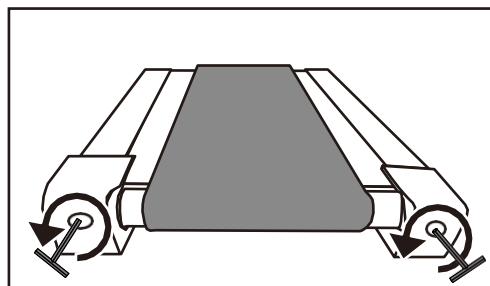
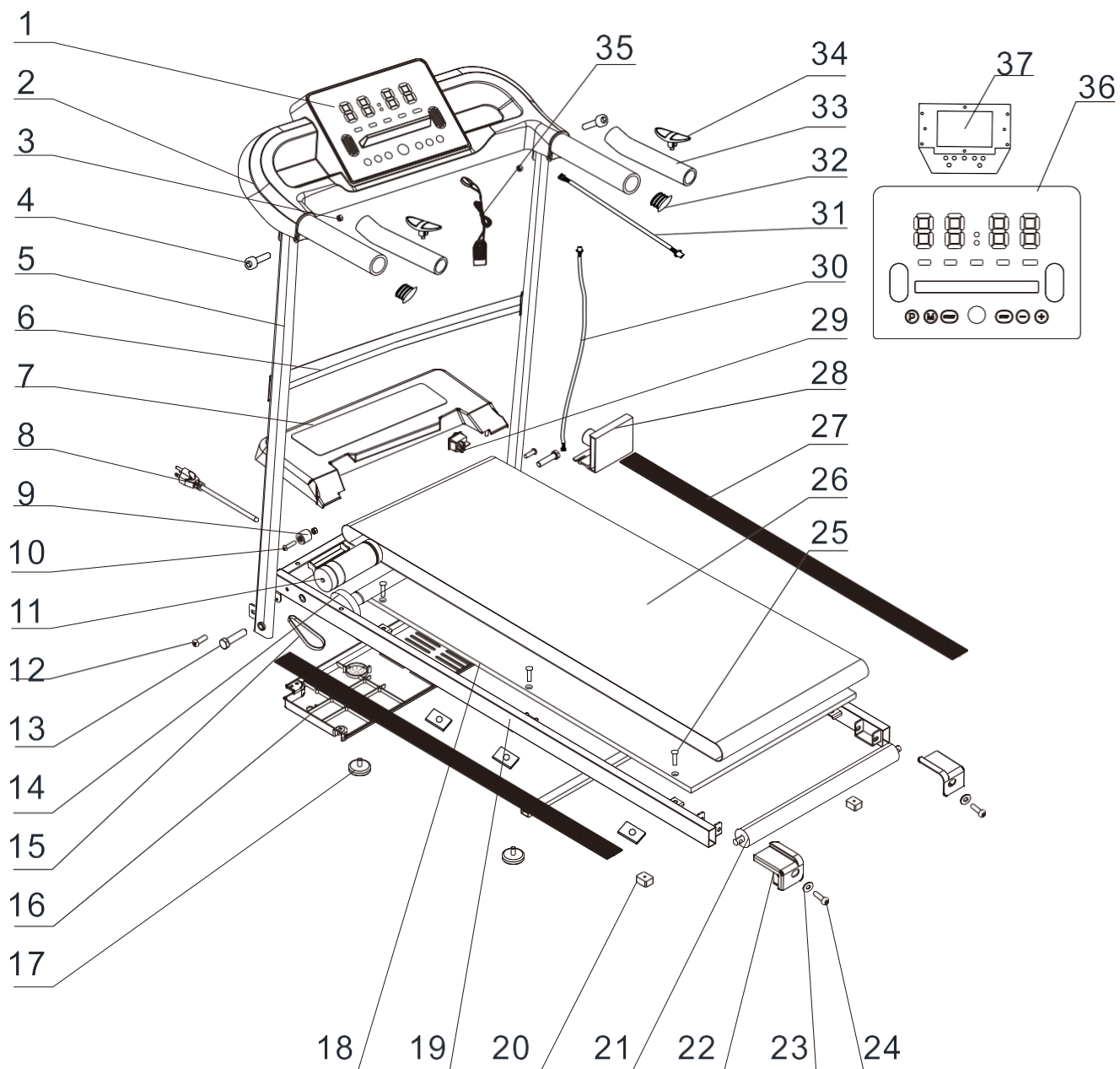


Рис 4. Ослабление бегового полотна

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Верхняя панель консоли	1	20	Опорная подкладка	2
2	Нижняя панель консоли	1	21	Задний ролик	1
3	Гайка	2	22	Левая и правая заглушка	2
4	Винт	2	23	Шайба	2
5	Правая стойка	1	24	Винт	2
6	Перекладина	1	25	Винт	6
7	Защитный кожух двигателя	1	26	Беговое полотно	1
8	Сетевой кабель	1	27	Боковая подножка	1
9	Транспортировочное колесо	2	28	Блок управления	1
10	Винт	2	29	Переключатель	1
11	Двигатель	1	30	Нижний соединительный провод	1
12	Винт	2	31	Верхний соединительный провод	1
13	Винт	2	32	Заглушка	2
14	Передний ролик	1	33	Защитная накладка на поручень	2
15	Ремень	1	34	Датчик пульсометра	2
16	Защитный поддон	1	35	Ключ безопасности	1
17	Регулируемая ножка	4	36	Наклейка на консоль	1
18	Беговая платформа	1	37	Дисплей консоли	1
19	Главная рама	1			