



Беговая дорожка

EAC

Артикул: T-EL
Модель: ELEGANT



Руководство пользователя

Каталог

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ ELEGANT

Благодарим вас за покупку нашей продукции. Для обеспечения вашей безопасности и здоровья, пожалуйста, используйте это оборудование правильно. Перед использованием оборудования важно прочитать это руководство полностью. Безопасное и эффективное использование может быть обеспечено только в том случае, если оборудование раскладывается, обслуживается и эксплуатируется надлежащим образом. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

01	РЕКОМЕНДАЦИИ (обзор)
02	РАСПАКОВКА
04	Порядок раскладывания
07	СХЕМА СКЛАДЫВАНИЯ
09	ПЕРЕДВИЖЕНИЕ
11	ИСТОЧНИК ПИТАНИЯ
13	УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ
16	УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ
20	БЕЗОПАСНОСТЬ
22	РАЗМИНКА
29	ОБСЛУЖИВАНИЕ
32	НЕИСПРАВНОСТИ

Рекомендации

Об этом руководстве

Обзор

Цель состоит в том, чтобы быстро ознакомиться с беговой дорожкой, значениями серийных номеров и символами в этом руководстве. Важно сохранить это руководство, особенно при покупке оборудования в кредит или дальнейшей перепродаже беговой дорожки.

Официальный веб-сайт

Для получения дополнительной информации посетите наш сайт www.driada-sport.ru

Значки и диаграммы

Значки в этом руководстве

⚠ Этот символ представляет собой важные предупреждения и/или меры предосторожности, которые необходимо внимательно прочитать и соблюдать для обеспечения безопасности себя и других, а также для предотвращения повреждения вашей беговой дорожки.

i Этот символ обозначает информацию, достойную особого внимания. Внимательно прочитайте её и наблюдайте за ней, чтобы получить правильную работу и лучшее использование этой беговой дорожки.

♻ Этот символ включает в себя меры, способствующие сохранению окружающей среды.

Руководство по эксплуатации

Строго соблюдайте последовательность и следуйте инструкциям с серийными номерами.

1. Первый шаг.

2. Второй шаг.

Перечисление деталей

Последовательные обязательные операции отображаются в виде списка.

▷Первый пункт.

▷Второй пункт.

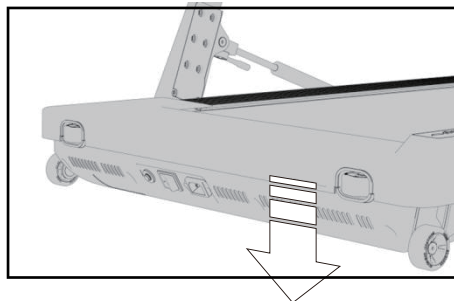
Соответствие руководства






Обзор

Мы продолжаем усовершенствовать беговую дорожку, чтобы обеспечить высокий уровень безопасности и качества. Поэтому эта беговая дорожка может иногда отличаться от описания.

Информация о тренажере

Перед использованием беговой дорожки, пожалуйста, прочитайте информацию о беговой дорожке (на периферии выключателя питания).



 Motorized Treadmill	Article: T-EL	   
	Model: ELEGANT	
	Voltage: 220V-230V	
	Frequency: 50Hz	
	Power: 1100W/1.5HP	
Grade:HC	Manufacturing Date:	

Распаковка

Картон

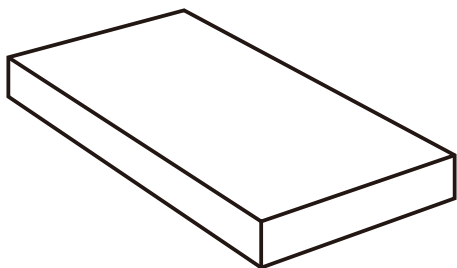
Обзор

Расположите картонную упаковку на ровной поверхности. Соблюдайте осторожность при манипулировании и транспортировке устройства. Никогда не открывайте коробку, когда она находится на боку. После того, как стяжки будут удалены, не поднимайте и не транспортируйте устройство, если оно не находится в вертикальном сложенном положении.

ЗАМЕЧАНИЕ:

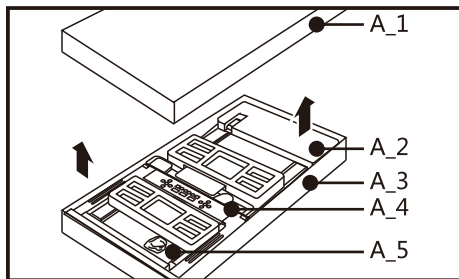
храните оригинальную упаковку до окончания срока гарантии.

Характеристики картонной упаковки



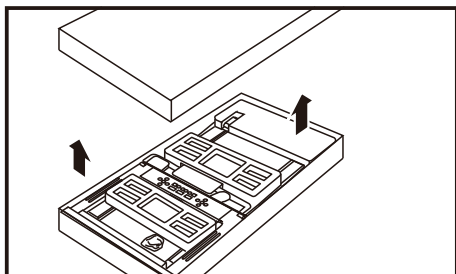
Деталь	Характеристика
Габариты (мм)	1510x785x160
Брутто вес (кг)	50

Картонная упаковка



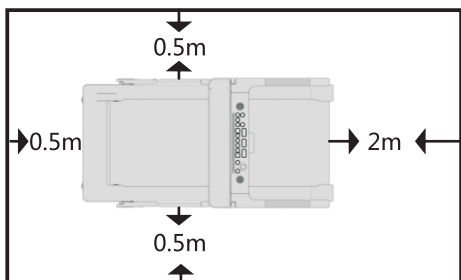
No.	Описание
A_1	Верхняя крышка
A_2	Вкладыши
A_3	Нижняя крышка
A_4	Беговая дорожка
A_5	Аксессуары Руководство пользова-теля, шестигр.ключ, силиконовая смазка , силовой кабель, аудио кабель

Распаковка

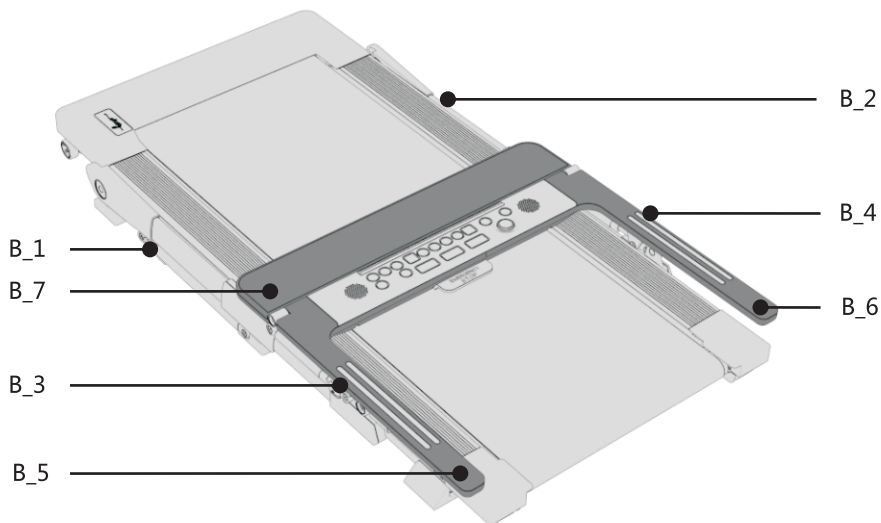


1. Убедитесь, что верхняя крышка сверху.
2. Откройте верхнюю крышку.

3. Осмотрите открытую упаковку.
4. Выньте беговую дорожку из нижней крышки и поместите ее на ровную поверхность вдвоем. Положите вкладыши обратно в коробку, закрепите верхнюю и нижнюю крышку и уберите.
5. Позади беговой дорожки должны быть 2 метра свободного пространства, 0,5 метров с каждой стороны и перед тренажером для складывания и подключения питания.



Порядок раскладывания



Обзор

Эта беговая дорожка предварительно собрана и не нуждается в дальнейшей установке.

Следуйте инструкциям ниже, чтобы разложить беговую дорожку. Для раскладывания этой беговой дорожки требуется площадь 1,1 м².

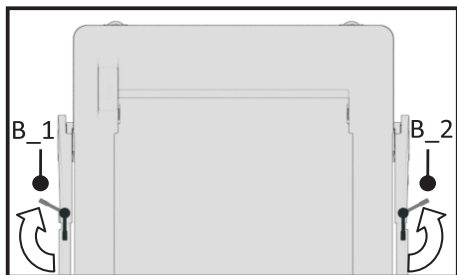
ВНИМАНИЕ

Беговая дорожка упаковывается полностью сложенной. Не используйте эту беговую дорожку в сложенном состоянии. Не разворачивайте беговую дорожку, пока не разблокируете механизм. Беговую дорожку можно использовать только после ее разблокировки. Когда блокировочный механизм открыт или закрыт, убедитесь, что вокруг достаточно свободного пространства. Беговая дорожка должна быть полностью

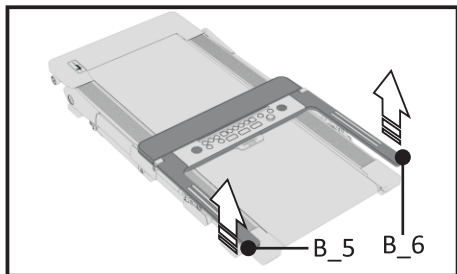
разложена, прежде чем вы подключите ее к сети.

Порядок раскладывания

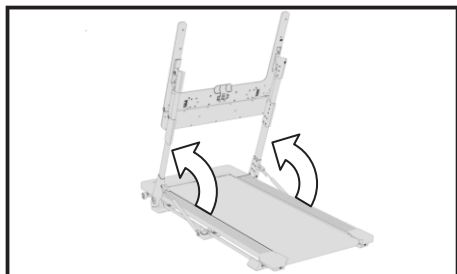
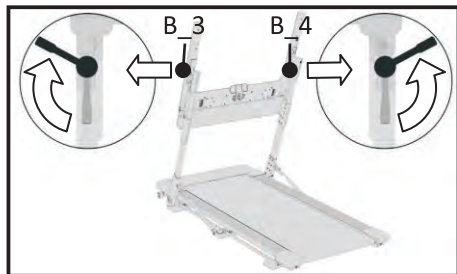
1. Поверните фиксаторы B_1/ B_2 на левой и правой стойке наружу до предела.



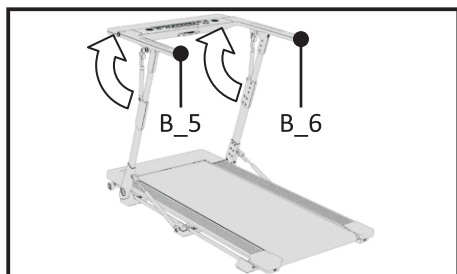
2. Удерживайте концы левого и правого поручней В_5/ В_6 обеими руками и потяните за поручни вверх. Стойка развернется в указанное положение.



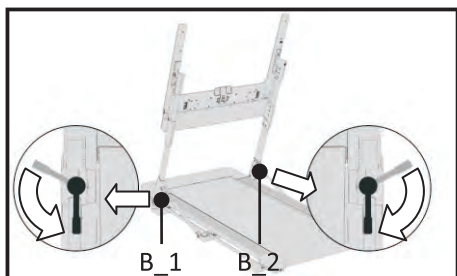
4. Поверните фиксаторы В_3/ В_4 в верхней части левой и правой стойки наружу до предела.



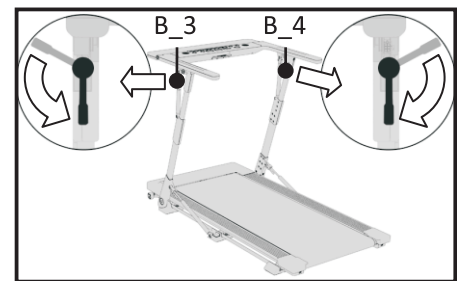
5. Удерживайте концы левого и правого поручней В_5/ В_6 обеими руками и надавите на поручни вниз. Поручни раскроются в указанное положение.



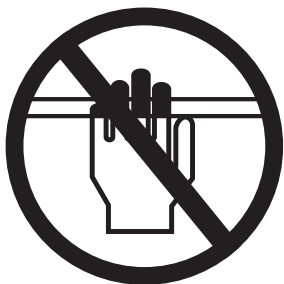
3. Закройте фиксатор В_1/В_2 механизма блокировки для фиксации беговой дорожки после полного раскрытия.



6. Закройте фиксаторы В_3/В_4 механизма блокировки для фиксации беговой дорожки после полного раскрытия.



i ЗАМЕЧАНИЕ: Будьте осторожны, не зажмите руки во время разворачивания беговой дорожки. В верхней части левой и правой стойки, опасные места сопровождаются предупреждающим знаком.



7. Удерживайте консоль В_7 обеими руками и отрегулируйте её на необходимый угол наклона (диапазон регулировки угла 0-90 °)

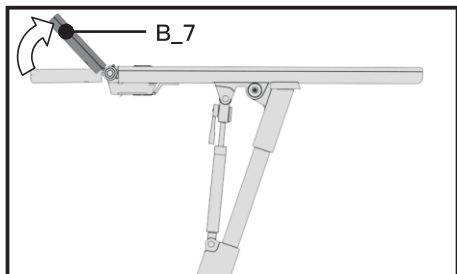
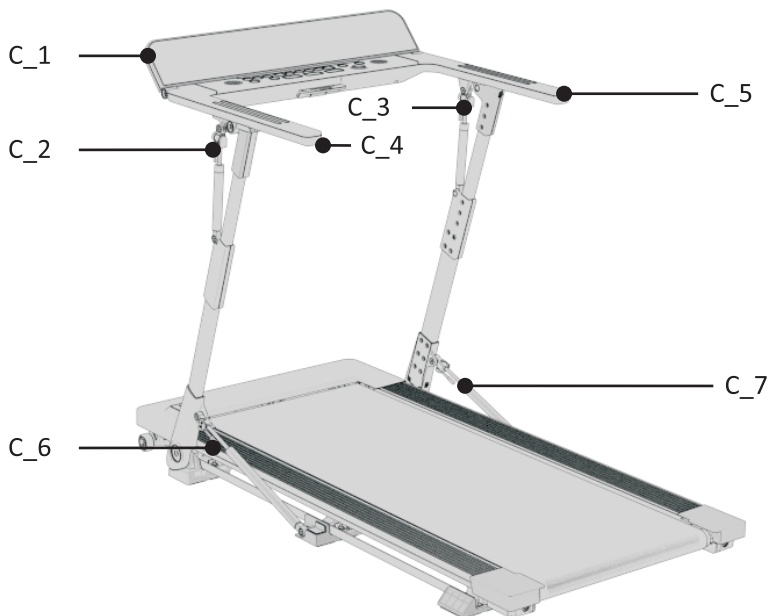


Схема складывани



Обзор

Эта беговая дорожка предварительно собрана и не нуждается в дальнейшей установке.

Следуйте инструкциям ниже, чтобы сложить беговую дорожку. Занимаемый объем сложенного тренажера 0,15 м³. Когда тренажер не используется, его можно положить в кладовую или убрать под кровать.

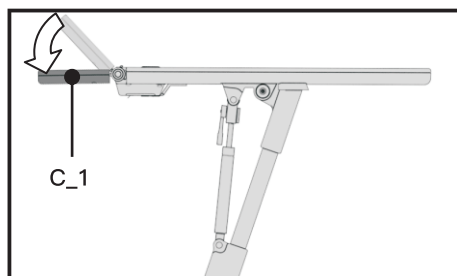
ВНИМАНИЕ

Перед тем как сложить тренажер убедитесь, что беговая дорожка полностью остановлена и обесточена. Не применяйте усилия к тренажеру до разблокировки фиксаторов. При разблокировке или блокировке отключая механизм блокировки, убедитесь, что его

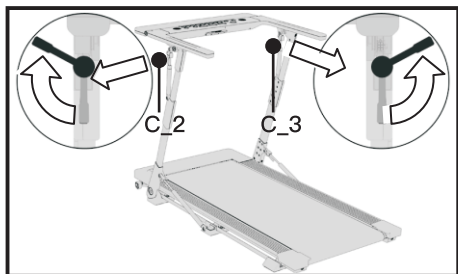
вращающаяся область не наткнется на препятствия.

Порядок передвижения

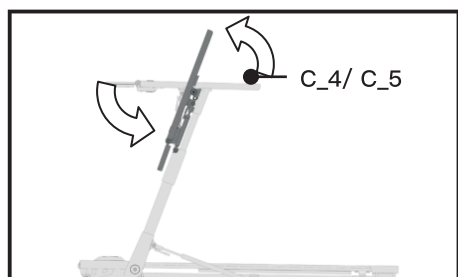
1. Удерживайте экран консоли C_1 обеими руками и отрегулируйте его параллельно поручням (0°).



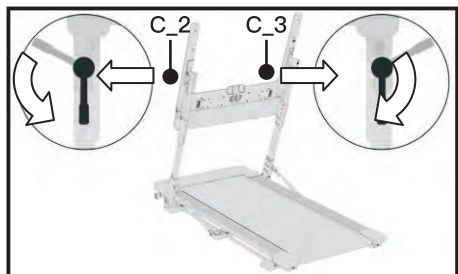
2. Поверните фиксатор C_2/C_3 в верхней части левой и правой стойки наружу до предела.



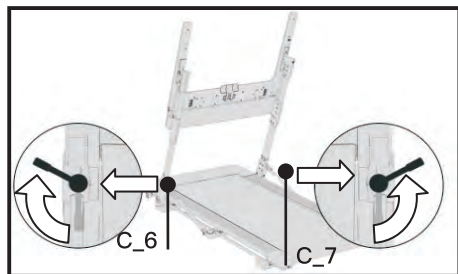
3. Удерживайте концы левого и правого поручней C_4/C_5 обеими руками и надавите вниз на поручни. Всегда удерживайте концы поручней до тех пор, пока не сложите тренажер.



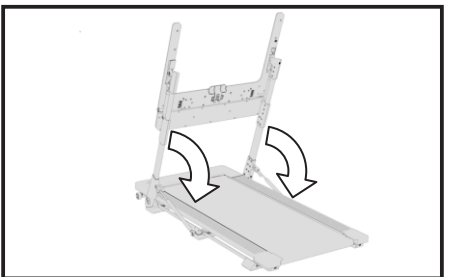
4. Закройте фиксатор C_2/C_3, чтобы заблокировать механизм фиксации после успешного складывания тренажера.



5. Поверните фиксатор C_6/C_7 вниз левой и правой стойки наружу до предела.



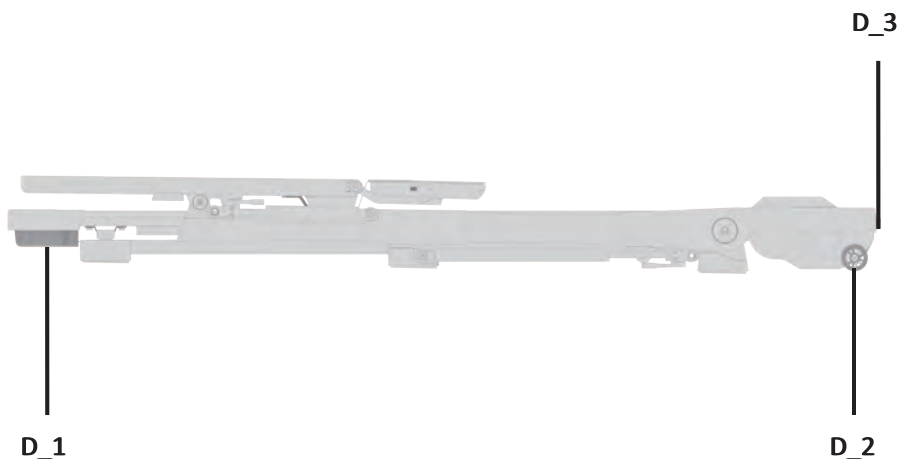
6. Удерживайте концы левого и правого поручней обеими руками, надавите на поручни вниз по направлению к платформе. Всегда удерживайте концы поручней до тех пор, пока не сложите тренажер.



7. Закройте фиксаторы C_6/C_7, чтобы заблокировать механизм фиксации после успешного складывания тренажера.



Передвижение



Обзор

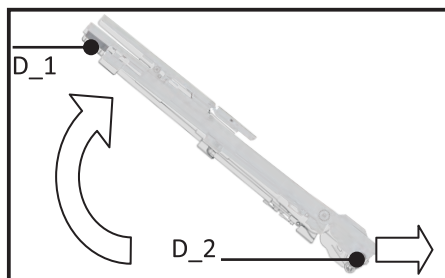
Беговая дорожка может передвигаться горизонтально и вертикально после складывания. Пожалуйста, соблюдайте порядок действий для передвижения и хранения.

ВНИМАНИЕ

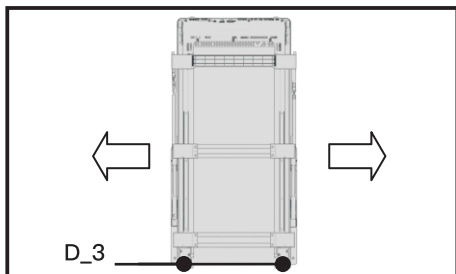
Убедитесь, что выключатель в положении OFF и силовой кабель отсоединен перед перемещением тренажера. Убедитесь, что фиксирующий механизм левой и правой стойки заблокирован.

Порядок передвижения

1. Вертикальное перемещение: поднимите беговую дорожку, удерживая за заднюю торцевую крышку D_1, переместите беговую дорожку в нужное место на двух колесах D_2, расположенных под кожухом двигателя.



2. Горизонтальное перемещение: установите беговую дорожку и переместите ее в нужное положение с помощью двух горизонтальных колес D_3 перед кожухом двигателя.



Техническая информация беговой дорожки

Раскладывания (мм)	1460x750x1050
сложенном виде (мм)	1460x750x135
Беговая площадь(мм)	1250x480
Вес нетто(kg)	45
Макс. вес пользователя(kg)	110
Возрастной диапазон(лет)	12-60
Наклон(%)	Фиксированный (без наклона)
Мощность двигателя(л.с.)	750
Скоростнойдиапазон(км/ч)	1.0-12
Экран	LED
Параметры тренировки	Скорость, время,шаги, пульс, дистанция, калории

Источник питания

Перед подключением силового кабеля в розетку, убедитесь, что требования к напряжению соответствуют напряжению беговой дорожки, которую вы приобрели. Требования к питанию для этой беговой дорожки включают в себя заземленную специализированную схему, с одним из следующих наборов параметров:

100 VAC, 50/60 Гц, 15A

115 VAC, 60 Гц, 15A

220 VAC, 60 Гц, 15A

230 VAC, 50 Гц, 15A

230 VAC, 50 Гц, 13A, UK

См. заводскую наклейку для точных требований к напряжению беговой дорожки.

⚠ ВНИМАНИЕ

Не пытайтесь использовать данное устройство с адаптером напряжения. Не пытайтесь использовать данное устройство с удлинителем.

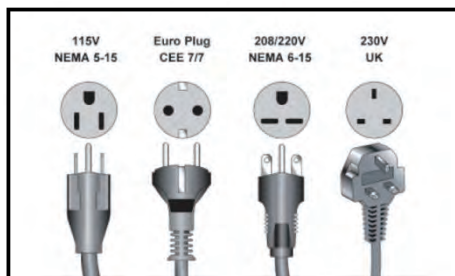
Инструкции по заземлению

Эта беговая дорожка должна быть заземлена. Если она будет неисправна или сломается, заземление обеспечивает наименьшее сопротивление, что снижает риск поражения электрическим током. Этот продукт оснащен шнуром с заземляющими элементами. Штепсель должен быть подключен к соответствующей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными правилами и законами. Убедитесь, что беговая дорожка подключена к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка.

⚠ ВНИМАНИЕ

Неправильное подключение заземленного оборудования может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или поставщиком услуг, если есть сомнения правильно ли заземлена беговая дорожка. Ищите квалифицированного электрика для выполнения любых изменений, связанных с проводом или вилкой.

Эта беговая дорожка предназначена для использования в заземленной специализированной сети. Убедитесь, что беговая дорожка подключена к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. Не используйте адаптер заземления для подключения шнура питания к незаземленной розетке.



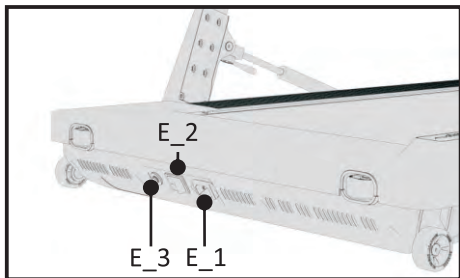
ВКЛ/ВЫКЛ питания

Обзор

Продукт должен использоваться с указанным номинальным напряжением или источником питания, розетка должна быть заземлена.

⚠ ВНИМАНИЕ

Никогда не трогайте силовой кабель и выключатель мокрыми руками. Чтобы отключить питание, выньте вилку из розетки после выключения всех элементов управления.



No	Описание
E1	Разъем-розетка
E2	Выключатель [1] положение: Тренажер включен. [0] положение: Тренажер выключен
E3	Защита от перегрузки

Включение питания

1. Вставьте шнур питания в разъем, расположенный на передней панели беговой дорожки.
2. Найдите выключатель питания on/off (I/O) E_2 на передней панели беговой дорожки. Переключить его в положение **[1]**.

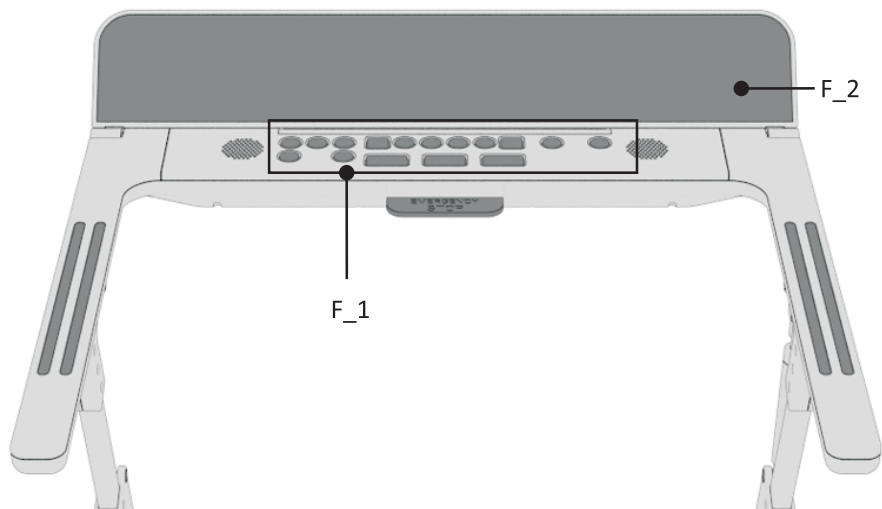
Выключение

1. Найдите выключатель питания on/off (I/O) E_2 на передней панели беговой дорожки. Переключить его в положение **[0]**
2. Вытащите шнур питания из разъема, расположенного на передней панели беговой дорожки.

Чрезвычайная ситуация

Когда ток, создаваемый беговой дорожкой, превышает указанный порог, защитный предохранитель E_3 автоматически отключает устройство для защиты контроллера и двигателя. Для продолжения работы нажмите на кнопку защиты от перегрузок. Для получения более подробной информации обратитесь к местному дистрибьютору.

Управление консолью

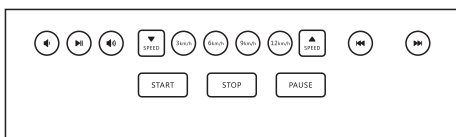


Обзор

Обзор кнопок, переключателей, экрана и предупреждений может помочь вам найти соответствующие части. Кроме того, вы можете быстро ознакомиться с принципами работы различных действий.

Кнопки

Панель кнопок расположена в области F_1.



Кнопка “Звук-”

- ▶ Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить громкость на 1 деление
- ▶ Длительное нажатие этой кнопки непрерывно уменьшает громкость



Кнопка “Звук+”

- ▶ Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить громкость на 1 деление
- ▶ Длительное нажатие этой кнопки непрерывно увеличивает громкость



Кнопка “Запуск/Пауза”

- ▶ Нажмите эту кнопку, чтобы остановить аудио-поток, когда оно воспроизводится
- ▶ Нажмите эту кнопку, чтобы возобновить воспроизведение аудио, когда оно приостановлено



Кнопка “Скорость-”

- ▷ Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить скорость на 0.1 км/ч
- ▷ Длительное нажатие этой кнопки непрерывно уменьшает скорость



Кнопка “Скорость+”

- ▷ Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить скорость на 0.1 км/ч
- ▷ Длительное нажатие этой кнопки непрерывно увеличивает скорость



“3km/h” Кнопка быстрой скорости

- ▷ Нажмите эту кнопку, чтобы быстро отрегулировать беговую дорожку с ее текущей скорости до 3 км / ч.



“6km/h” Кнопка быстрой скорости

- ▷ Нажмите эту кнопку, чтобы быстро отрегулировать беговую дорожку с ее текущей скорости до 6 км / ч.



“9km/h” Кнопка быстрой скорости

- ▷ Нажмите эту кнопку, чтобы быстро отрегулировать беговую дорожку с ее текущей скорости до 9 км / ч.



“12km/h” Кнопка быстрой скорости

- ▷ Нажмите эту кнопку, чтобы быстро отрегулировать беговую дорожку с ее текущей скорости до 12 км / ч.



Кнопка “Предыдущая песня”

- ▷ Нажмите эту кнопку, чтобы воспроизвести предыдущую песню в списке музыки.



Кнопка “Следующая песня”

- ▷ Нажмите эту кнопку, чтобы воспроизвести следующую песню в списке музыки.



Кнопка “Старт”

- ▷ Просто нажмите эту кнопку, чтобы запустить беговую дорожку. Экран панели начинает показывать через 3 секунды обратного отсчета.



Кнопка “Стоп”

- ▷ Когда беговая дорожка движется, нажмите кнопку STOP в любой момент, чтобы остановить беговое полотно. При остановке тренажера все данные обнуляются.



Кнопка “Пауза”

- ▷ Нажмите эту кнопку, чтобы приостановить беговую дорожку, когда она находится в движении, скорость будет сброшена до нуля, другие данные останутся неизменными.

ЗАМЕЧАНИЕ:

Функциональные кнопки тренировки активны только во время работы беговой дорожки; кнопки мультимедиа активны только во время воспроизведения звука.

Экран

Обзор

Когда питание подключено, на LED экране появится на 1 секунду номер версии и дата, после чего экран перейдет на страницу ожидания еще через 1 секунду. Если аварийный выключатель не замкнут, подсказка безопасности появится на экране в виде "-----".

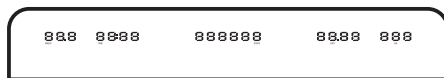
ЗАМЕЧАНИЕ:

ДИСТАНЦИЯ и ПУЛЬС - значения, отображаемые в одном окне. Когда система обнаруживает сердечный ритм пользователя, в окне будет отображаться ЧСС, в то время как значение расстояния не отображается.

ЗАМЕЧАНИЕ:

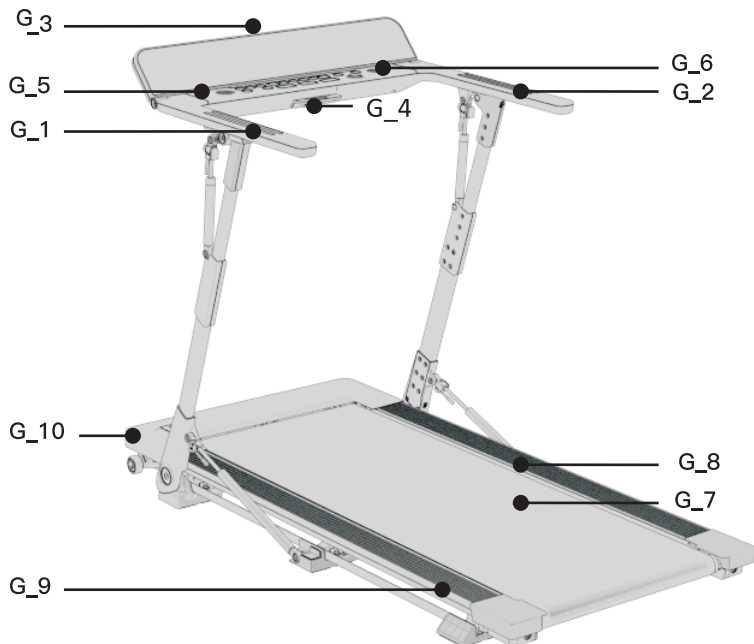
Когда появляется частота сердечных сокращений (ЧСС), десятичная цифра будет мгновенно синхронизироваться с вашим изменяющимся пульсом.

Панель экрана расположена в области F_2.



Название	Описание
СКОРОСТЬ	Показывает км/ч. Показывает как быстро вы двигаетесь по беговой дорожке. Диапазон значений 1.0-12.0 км/ч
ВРЕМЯ	Показывает Мин:Сек. Показывает истекшее время тренировки. Диапазон значений 00:00-99:59 (процесс зациклен)
ШАГИ	Показывает Мин:Сек. Показывает шаги, которые прошел пользователь. Диапазон значений 0-999999
ДИСТ.	Показывает мили. Отображает пройденное расстояние. Диапазон значений 0-99.99 км
ПАУЗА	Показывает удары в мин. Используется для контроля ЧСС (отображается при ручном контакте с пульсометром). Диапазон значений 50-240 bpm
КАЛОРИИ	Общее количество сожженных калорий. Диапазон значений 0-999 kcal; совокупное максимальное значение 9.99 Ккал

Упражнения на тренажере



Обзор

Включите питание беговой дорожки, замкните аварийный выключатель и нажмите кнопку СТАРТ. Беговая дорожка запустится на самой медленной скорости через 3 секунды обратного отсчета. Отрегулируйте скорость кнопками SPEED+иSPEED-. Чтобы остановить полотно, просто нажмите кнопкуСТОП.

ВНИМАНИЕ

Когда беговая дорожка остановится, беговое полотно продолжит движение еще несколько секунд, пока полностью не остановится.



Беговая дорожка не имеет сварных конструкций.

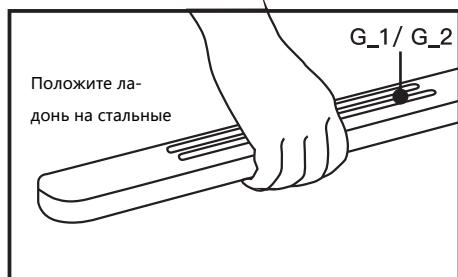
Перед тренировкой на беговой дорожке внимательно прочитайте и следуйте инструкциям:

- ▶ Питание может быть подключено только после того, как полностью разложен тренажер. Вставьте вилку сетевого шнура в гнездо и включите питание на передней панели.
- ▶ Следуйте инструкциям для запуска операций с консолью, установите сначала скорость на минимум, запустите беговую дорожку и медленно увеличивайте скорость.
- ▶ Снизьте до минимума скорость перед тем, как остановить тренировку, удерживайте поручни и поставьте обе ноги на боковые подножки.

- ▷ Когда работаете с консолью, всегда надежно удерживайте поручень одной рукой.
- ▷ После тренировки нажмите кнопку СТОП и выключите питание на передней панели. После этого рекомендуется сделать заминку.
- ▷ В случае чрезвычайной ситуации нажмите кнопку аварийной остановки, удерживайте поручень обеими руками, поместите ноги на подножки, затем спрыгните с беговой дорожки с одной стороны.

Поручни

Поручни обозначены G_1/ G_2.



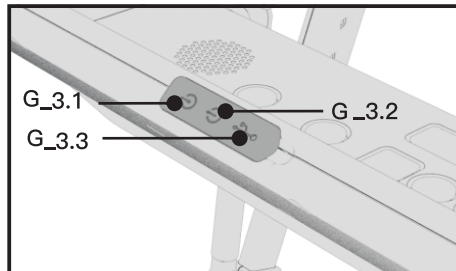
Держите пластины на поручнях до тех пор, пока не отобразится ЧСС на экране. Для достижения наилучших результатов не сильно сжимайте рукоятки и убедитесь, что ваши руки касаются обеих пластин. Старайтесь не двигать руками, так как движение может вызывать помехи на контактах.

- ▷ Окошко с ЧСС отобразит "P" перед тем, как показать значение пульса.
- ▷ Цифры будут мигать, если текущее значение нестабильно.
- ▷ После получения стабильных данных о сердечном ритме, ослабьте руки, в окне будет отображаться значение примерно 10 секунд, после чего оно исчезнет.

Динамик

Динамик обозначен G_3.

Эта беговая дорожка снабжена стереосистемой.



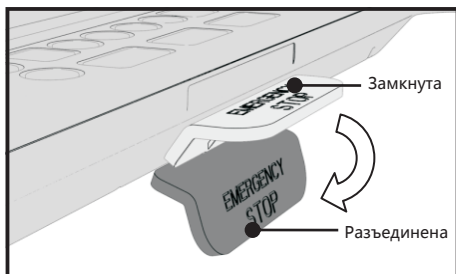
Функция воспроизведения аудио в случаях:

- ▷ G_3.1 Аудио вход
Подсоедините ваш телефон через аудио-кабель и используйте управление на телефоне.
- ▷ G_3.2 Аудио выход
Подключите наушники, вставьте USB флеш-карту и воспроизводите файлы напрямую.
- ▷ G_3.3 USB порт
Вставьте USB флеш-карту и проигрывайте аудио файлы.

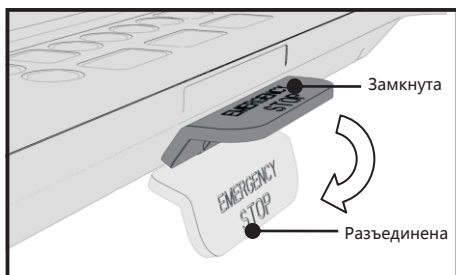
Аварийная остановка

Выключатель обозначен G_4.

В аварийной ситуации нажмите на аварийный выключатель, чтобы отсоединить его от консоли и быстро остановить беговую дорожку. Все окна покажут «- -» и прозвучит звуковой сигнал 12 раз подряд.



Чтобы перезапустить беговую дорожку, сначала замкните аварийный выключатель, затем нажмите кнопку СТАРТ на клавиатуре беговой дорожки.



⚠ ВНИМАНИЕ

При работе с беговой дорожкой воспользуйтесь аварийным выключателем в экстренной ситуации; когда выключатель размыкается с клавиатурой, беговая дорожка быстро останавливается, что может привести к потере баланса и возможной травме.

Беговая платформа

Беговая платформа обозначена G_7.

Эта беговая дорожка оснащена четырехточечной системой подвески, которая позволяет беговой платформе естественно деформироваться в

соответствии с весом пользователя, чтобы защитить колени и, таким образом, сделать работу эффективнее. Прежде чем использовать тренажер, лучше всего несколько минут размяться. Не забывайте проверять состояние бегового полотна, регулировать его герметичность и вовремя смазывать беговую дорожку.

Подножки

Подножки обозначены G_8/ G_9.

Зафиксированные подножки по обе стороны от бегового полотна используются для безопасного расположения ног во время запуска тренажера или в чрезвычайной ситуации.

Кожух мотора

Кожух мотора обозначен G_10.

Не накрывайте кожух мотора, чтобы избежать сбоев или повреждений, вызванных перегревом мотора. Не наступайте и не нажимайте на кожух мотора.

Специальные функции Напоминания о необходимости смазать тренажер (OIL)

Вам необходимо смазывать тренажер, если сопротивление бегового полотна слишком велико. Система отобразит значок «OIL» на вашем LED экране, чтобы напомнить вам, когда придет время. Вы можете продолжать работу, нажав любую клавишу, чтобы сбросить уведомление OIL. Система продолжит подавать напоминания до тех пор, пока беговое полотно не будет смазано.

ⓘ ЗАМЕЧАНИЕ:

Зуммер подаст звуковой сигнал 5 раз подряд при появлении сообщения о нехватке смазки «OIL».

Функция защиты от нагрузки

Как только беговая дорожка неактивна в течение одной минуты, она автоматически приостанавливается. Возможны две ситуации:

▷ Если кто-то тренируется на беговой дорожке, тренажер переходит из состояния паузы в рабочее состояние, и значения не сбросятся.

▷ Если по-прежнему не выполняется никаких действий с беговой дорожкой, то она остановится автоматически, и все параметры тренировки обнулятся. Как только время превысит 10 минут, беговая дорожка войдет в спящий режим, экран погаснет. Для повторного включения нажмите любую кнопку.

ЗАМЕЧАНИЕ:

Потребляемая мощность беговой дорожки в спящем режиме «SLEEPMODE» составляет менее 1 Вт.

Обзор информации

▷ Чтобы просмотреть общий пробег, разомкните аварийный выключатель и последовательно нажмите кнопки SPEED +, SPEED -, SPEED +.

▷ Чтобы зажечь все светодиоды, разомкните аварийный выключатель и последовательно нажмите кнопки START, PAUSE и START.

▷ Чтобы просмотреть номер модели, разомкните аварийный выключатель и последовательно нажмите кнопки START, SPEED + и START.

Безопасность

Обзор

Прочтите все инструкции перед использованием.

ОПАСНОСТЬ—Чтобы снизить риск поражения электрическим током, всегда отсоединяйте устройство от источника питания при чистке или техническом обслуживании.

ВНИМАНИЕ—Чтобы снизить риск ожогов, возгорания, поражения электрическим током или травм, предпринимайте следующие меры предосторожности:

- ▷ Не позволяйте детям или тем, кто не знаком с правилами, использовать тренажер.
- ▷ Не оставляйте детей без присмотра.
- ▷ Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра. Отключайте устройство от электрической розетки, когда оно не используется, перед чисткой, установкой или снятием деталей. Не регулируйте беговое полотно, когда кто-то стоит на устройстве.
- ▷ Разложите и используйте беговую дорожку на твердой ровной поверхности. Расположите тренажер в нескольких футах от стен и мебели. Перед каждым использованием убедитесь в том, что все крепежи надежно закреплены. Поддерживайте беговую дорожку в хорошем рабочем состоянии.
- ▷ Используйте тренажер только так, как описано в руководстве. Не используйте аксессуары, которые не рекомендуются производителем; это может привести к травмам.

▷ Не пользуйтесь тренажером, если он поврежден, если он некорректно работает, если его уронили или он упал в воду. Верните тренажер в сервисный центр для диагностики и ремонта.

▷ Держите все электрические компоненты, такие как мотор, силовой кабель, выключатель вдали от жидкостей.

▷ Держите силовой кабель вдали от нагреваемых поверхностей.

▷ Не используйте вне помещения.

▷ Не располагайте открытые емкости с жидкостью на тренажере. Допускается использование спортивных бутылок с закрытыми верхушками.

▷ Всегда держите беговую поверхность чистой.

▷ Никогда не сходите с беговой дорожки во время движения полотна. Держите тело и голову лицом вперед. Никогда не пытайтесь развернуться на беговой дорожке.

▷ Никогда не **ВКЛЮЧАЙТЕ** тренажер, когда кто-то стоит на полотне.

▷ Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь для тренировок—не свободного кроя. Закалывайте длинные волосы. Держите полотенце подальше от рабочей поверхности. Беговое полотно останавливается не сразу, если объект попадает под полотно или ролики.

▷ Не перенапрягитесь. Если вы чувствуете боль или нестандартные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Макс. количество тренировок

ВНИМАНИЕ

Система мониторинга сердечного ритма может быть неточной. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти.

Если вы чувствуете боль или необычные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Разминка

Обзор

Динамическая разминка относится к расслабляющей физической активности, чтобы подготовить тело к тренировке. Так называемая «разминка» начинается с ускорения кровообращения.

ВНИМАНИЕ

Растягивайтесь пока тело позволяет воздействовать на группы мышц, увеличивая напряжение мышц, это вызывает небольшие разрывы в мышечной ткани, но может привести к травмам.

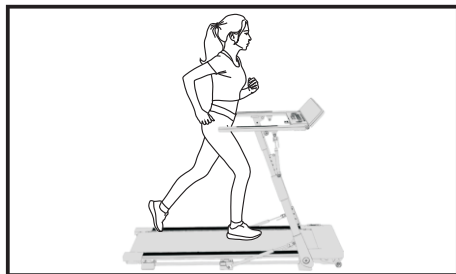
Принцип

Когда тело отдыхает, система кровообращения в основном обслуживает нервную систему, внутренние органы и железы, пищеварительную систему и отделы головного мозга. После начала упражнения увеличивается потребность мышц в кровообращении, примерно половина крови, которая обычно течет в другие части тела, перенаправляется в мышцы, которые вы тренируете. Чтобы достичь вышеуказанных эффектов, нагрузка на мышцы или интенсивность тренировки должны начинаться с очень расслабленной, а затем постепенно усиливаться.

Порядок разминки

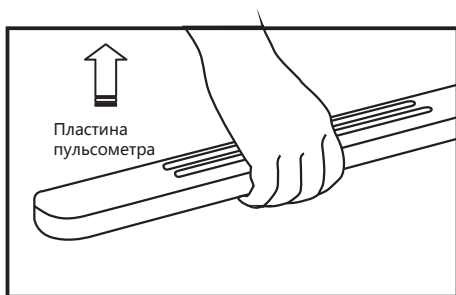
1. Выполняйте очень расслабляющие физические упражнения, такие как прогулка в помещении, медленная прогулка по беговой дорожке или езда на велотренажере. Разогрейтесь таким образом по крайней мере

12-15 минут, позвольте сердечному ритму медленно повышать температуру тела и улучшать растягивающую способность суставов, мышц, сухожилий и связок.



2. Для пользователей, тренирующих выносливость, нет необходимости увеличивать предел растяжения мышц, требуется только статическое растяжение. Статическое растяжение - очень медленная и деликатная активность. Осторожно растяните мышцы и оставайтесь стабильными в течение 10 ~ 30 секунд, лучшее статическое растяжение происходит, когда вы повторяете упражнение на каждую группу мышц 3 - 4 раза подряд.

3. Разминайтесь минимум 15-20 минут, как описано выше, чтобы медленно увеличивать ЧСС. Значение пульса может быть обнаружено пульсометром или датчиками, встроенными в ручки, тем самым вы обеспечите достаточное снабжение кислородом для улучшения кровообращения мышц.



Функционал

- ▷ Облегчить боли в мышцах после тренировки.
- ▷ Снизить давление на внутр. органы и железы.
- ▷ Уменьшить риск травмы, вызванной физическими упражнениями.

i ЗАМЕЧАНИЕ:

подстройте время и способ разминки под потребности вашего тела. Обратите внимание на сигналы, которые подает тело. Разминка и упражнения не должны выполняться в многослойной одежде при комфортной комнатной температуре, это увеличит стресс на организм.

Заминка

Обзор

Самая важная причина, по которой нам нужно остыть после тренировки – физическое восстановление. Заминка замедлит ваш сердечный ритм, хотя он не достигнет вашего сердечного ритма в начале тренировки или в состоянии покоя, но он будет близок. Активная заминка значительно уменьшит дискомфорт после тренировки.

! ВНИМАНИЕ

Не прекращайте тренировки и заминку непосредственно после физической активности. Не бегите на высоких скоростях во второй половине тренировки. Растягивайтесь пока тело позволяет воздействовать на группы мышц, увеличивая напряжение мышц, это вызывает небольшие разрывы в мышечной ткани, но может привести к травмам.

Принцип

Заминка после тренировки нужна, чтобы замедлить сердечный ритм, в соответствии с интенсивностью упражнений. Это «охлаждение» защищает пользователя от физического стресса, обеспечивает хорошую защиту сердечно-сосудистой системы и мышц, способствует кислородному насыщению и кровообращению в мышцах, а также помогает избавиться от молочной кислоты; всё это является важными деталями процесса восстановления.

Порядок разминки

1. Выполняйте очень расслабляющие физические упражнения, такие как прогулка в помещении, медленная прогулка по беговой дорожке или езда на велотренажере.

Оставайтесь таким образом по крайней мере 12-15 минут, замедляя сердечный ритм.



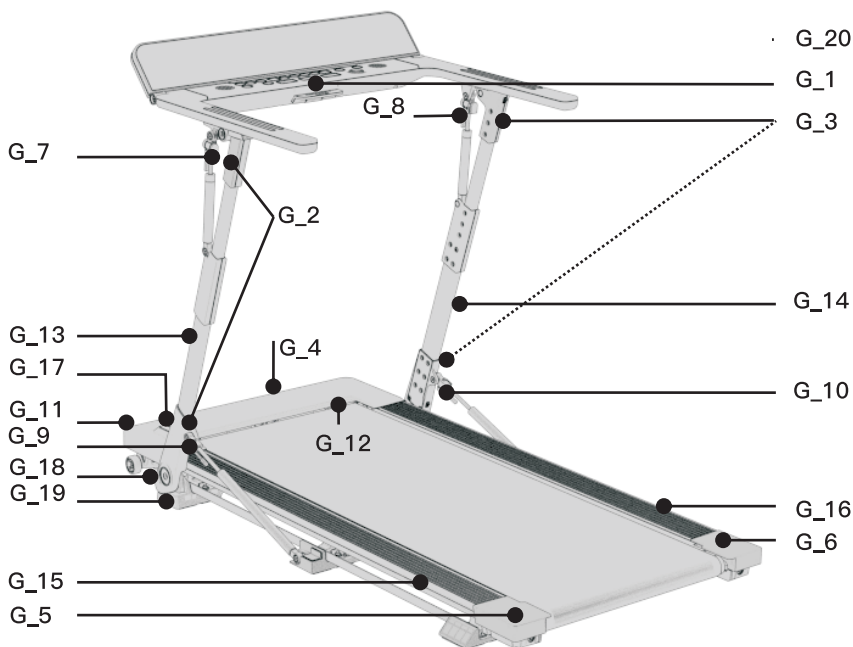
Функционал

- ▷ Облегчить боли в мышцах после тренировки.
- ▷ Снизить давление на внутр. органы и железы.
- ▷ Уменьшить риск травмы, вызванной физическими упражнениями.

i ЗАМЕЧАНИЕ:

подстройте время и способ заминки под потребности вашего тела. Обратите внимание на сигналы, которые подает тело. Необходимо увеличить количество одежды на вас, чтобы сохранить тепло на время заминки, если температура в помещении слишком низкая.

Ярлык



⚠ ВНИМАНИЕ

Чтобы избежать возможных травм, прочитайте все инструкции в этом руководстве и все предупреждающие ярлыки на беговой дорожке перед использованием. Компания не несет ответственности за травмы или материальный ущерб, полученные в следствие неправильного использования этого продукта.

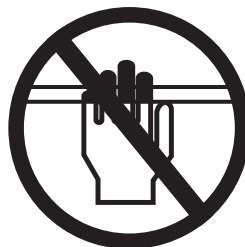
Предупреждающие ярлыки

Ярлык аварийной остановки G_1
Предупреждение об использовании аварийного выключателя в чрезвычайной ситуации.

Нажмите этот переключатель для аварийной остановки.

Предупреждение о возможном защемлении пальцев G_2, G_3


Этот ярлык предупреждает о возможном защемлении пальцев при раскладывании и складывании беговой дорожки.



Предупреждающий ярлык о питании G_4
Предупреждение о заземлении и
использовании подходящей розетки.
Обязательно проконсультируйтесь с
квалифицированным электриком, прежде чем
вносить какие-либо изменения в провода или
вилки.

<p>Если ток слишком велик, нажмите кнопку защиты от перегрузки для перезапуска или обратитесь к руководству по эксплуатации.</p> <p>↓</p>	<p>⚠ ВНИМАНИЕ ⚠ В целях безопасного использования беговой дорожки, оборудование необходимо подключить к гнезду заземления (заземлить).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Запрещается самостоятельно менять шнур питания беговой дорожки. • Если вилка питания не соответствует гнезду, для установки правильного разъема требуется квалифицированный электрик.
---	--

Ярлык на торцевой крышке G_5, G_6
Он используется, чтобы предупредить о
возможном зажиме в области торцевой
крышки и положения, которые запрещены к
потере.

	<p>Пожалуйста, не вставляйте пальцы в колпачок и задний валик при использовании беговой дорожки.</p>
	<p>Не наступайте на эту часть! Для Вашей безопасности, пожалуйста, надевайте спортивную обувь</p>

Указатель стопорного механизма G_7, G_8
Это обозначение используется для указания
направления вращения стопорного
механизма при раскладывании/складывании
беговой дорожки.

▷ Указатель стопорного механизма наверху
левой стойки G_7



▷ Указатель стопорного механизма наверху
правой стойки G_8



Указатель стопорного механизма G_9, G_10
Это обозначение используется для указания
направления вращения стопорного
механизма при раскладывании/складывании
беговой дорожки.

▷ Указатель стопорного механизма внизу
левой стойки G_9



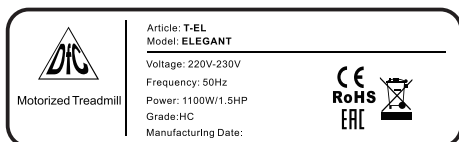
▷ Указатель стопорного механизма внизу
правой стойки G_10



Логотип бренда

Марка изготовителяG_11

Он используется для указания параметров напряжения и серийного номера.



Ярлык системы подвескиG_12

FOUR-POINT SUSPENSION SYSTEM

Ярлыки стоек G_13, G_14

Он используется для обозначения модели беговой дорожки.

▶ Ярлык левой стойки G_13

ELEGANT

▶ Ярлык правой стойки G_14

ELEGANT

Ярлыки подножки G_15, G_16

Он используется для обозначения слогана этой беговой дорожки или бренда.

▶ Ярлык левой подножкиG_15

ELEGANT TREADMILL

▶ Ярлык левой подножкиG_16

ELEGANT TREADMILL

Ярлык с логотипомG_17

Он используется для обозначения модели беговой дорожки.

ELEGANT

Ярлык задней поперечиныG_19

Он используется для обозначения модели беговой дорожки.

ELEGANT

Защитная пленка

Защитная пленка G_20

Чтобы улучшить эстетическое восприятие, перед использованием беговой дорожки рекомендуется оторвать защитную пленку G_20, прикрепленную к экрану.

Отказ от гарантии

▷ **ВНИМАНИЕ**: Чтобы избежать возможных травм, прочитайте все инструкции в этом руководстве и все предупреждающие ярлыки на беговой дорожке перед использованием. Компания не несет ответственности за травмы или материальный ущерб, полученные в следствие неправильного использования этого продукта.

▷ Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с существующими проблемами со здоровьем. Пульсометр не является медицинским прибором и не может использоваться в качестве оснований для обращения к врачу. Многие факторы могут влиять на точность показаний сердечного ритма, включая ваши действия. Пульсометр может использоваться только как средство для определения общей тенденции ЧСС. Если вам нужна более подробная информация о тренировках, пожалуйста, приобретите книги этой тематики или обратитесь к врачу.

▷ Использовать тренажер можно только в комнатах с регулируемой температурой. Не используйте беговую дорожку без кондиционера, например, в гараже, коридоре, бассейне, санузле, на автостоянке или открытом воздухе. Не размещайте беговую дорожку в условиях низкой температуры или высокой влажности. Несоблюдение мер предосторожности может привести к повреждению электронных компонентов беговой дорожки. Несоблюдение вышеуказанных мер предосторожности аннулирует гарантию.

▷ Не снимайте наклейки беговой дорожки (если только это не указано вашим дилером). Этот продукт может быть отремонтирован только в авторизованном сервисном центре. Любое нарушение правил аннулирует гарантию.

Обслуживание

Регулировка полотна Регулировка натяжения полотна

Все беговые полотна устанавливаются на производстве. Оно может растягиваться или находиться не по центру после использования. Растяжение - это нормальное явление в следствииспользования.

! ВНИМАНИЕ

При регулировке бегового полотна рекомендуется установить скорость движения полотна на 6 км / ч, скорость можно увеличить, если это безопасно. Держитесь обеими руками за поручни. Встаньте на пол левой ногой и затормозите беговое полотно правой ногой. Если полотно проскальзывает и мотор работает на холостом ходу, это означает, что полотно слишком растянуто.

Порядок регулировки

Используйте шестигранный ключ, чтобы повернуть два регулировочных винта по часовой стрелке на 1/4 оборота. После корректной регулировки полотна с обеих сторон необходимо запустить беговую дорожку. Следите за тем, чтобы беговое полотно находилось по центру. Подключите шнур питания и аккуратно пробегите на беговой дорожке несколько минут, при необходимости повторите вышеуказанные действия. Полотно будет натянуто до необходимого уровня, когда проскальзывание исчезнет.



Центровка бегового полотна Обзор

Перед тем, как выпустить с завода тренажер, беговое полотно было отрегулировано. Иногда полотно может смещаться по центру во время транспортировки. Перед эксплуатацией убедитесь, что ремень отцентрирован и не смещается, тем самым поддерживается плавность хода.

! ВНИМАНИЕ

Не бегите по полотну во время регулировки. При центрировании бегового полотна рекомендуется установить скорость холостого хода 3-6 км/ч.

Порядок регулировки

1. сильно влево, используйте гаечный ключ, чтобы повернуть регулировочный винт с левой стороны по часовой стрелке на 1/4 оборота, включите беговую дорожку, запустить её со скоростью 3 км/ч на 1 минуту, чтобы увидеть, отцентрировано ли полотно. Если беговое полотно смещено слишком сильно вправо, поверните регулировочный винт против часовой стрелки на 1/8 оборота. Повторяйте указанные действия до тех пор, пока полотно не разместится по центру.



2. Если беговое полотно смещено слишком сильно вправо, используйте гаечный ключ, чтобы повернуть регулировочный винт правой стороны по часовой стрелке на 1/4 оборота, включите беговую дорожку, запустить её со скоростью 3 км/ч на 1 минуту, чтобы увидеть, отцентрировано ли полотно. Если беговое полотно смещено слишком сильно влево, поверните регулировочный винт против часовой стрелки на 1/8 оборота. Повторяйте указанные действия до тех пор, пока полотно не разместиться по центру.



Смазка бегового полотна Обзор

Ваша беговая дорожка оснащена системой обслуживания. Беговое полотно предварительно смазано. Трение полотна

может повлиять на функционирование и срок службы тренажера. Поэтому мы рекомендуем регулярно проверять полотно и платформу. Рекомендованные сроки для смазки:

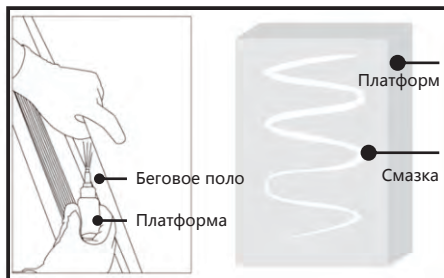
- ▷ Легкий режим (менее 3 часов/нед): каждые 6 месяцев
- ▷ Средний режим (3 - 5 часов/нед): каждые 3 месяца кнопку.
- ▷ Тяжелый режим (более 5 часов/нед): каждый месяц

⚠ ВНИМАНИЕ

Перед чисткой, смазкой или ремонтом устройства всегда отсоединяйте его от электрической розетки.

Порядок смазки

1. Поднимите беговую дорожку сбоку и наклоните ее на 45 градусов.
2. Поднимите беговое полотно рукой и влейте силиконовую смазку наверху, посередине и внизу платформы, дайте смазке стечь на другую сторону бегового полотна, пока она не попадет на середину платформы, затем положите горизонтально беговую дорожку.



После того, как вы нанесли смазку, подключите шнур питания, запустите беговую дорожку и идите в течение нескольких минут,

чтобы убедиться, что беговое полотно и платформа полностью распределили смазку, прежде чем вы увеличите скорость.

ЗАМЕЧАНИЕ:

Эта беговая дорожка оснащена функцией защиты от нагрузки. Если беговая дорожка приостанавливается в процессе регулировки бегового полотна или смазки, нажмите кнопку СТАРТ, чтобы перезапустить беговую дорожку и продолжить выполнение оставшихся пунктов настройки и обслуживания. Следите за тем, чтобы полотно располагалось по центру. Если полотно сместилось в одну сторону, отрегулируйте ее в соответствии с инструкцией выше.

Хранение

▷ Когда беговая дорожка не используется продолжительный период времени, ВЫКЛЮЧИТЕ её. Убедитесь, что шнур питания отсоединен от настенной розетки и расположен таким образом, чтобы он не повредился или не мешал другому оборудованию или людям.

▷ Убедитесь, что шнур питания не защемлен.

▷ Избегайте острых предметов, царапающих поверхность изделия.

▷ Не размещайте тренажер под прямыми солнечными лучами или при высокой температуре.

Чистка

ВНИМАНИЕ

Чтобы снизить риск поражения электрическим током, всегда отсоединяйте устройство от источника питания до его чистки или выполнения каких-либо работ по

техническому обслуживанию.

Большинство рабочих механизмов защищены кожухом беговой дорожки и прочным основанием. Однако для эффективной работы беговая дорожка основана на принципе работы механизмов с низким коэффициентом трения. Чтобы снизить трение, беговая дорожка должна быть как можно чище.

▷ Используйте влажную мягкую ткань, чтобы очистить боковую поверхность, подножку и пространство между ремнем и поверхностью платформы, насколько вы можете дотянуться. Удалите пыль или грязь, которые могут повлиять на бесперебойную работу устройства.

▷ Периодически очищайте раму беговой дорожки, консоль дисплея, поручни и беговое полотно с влажной (не мокрой) чистой тканью с использованием жидкого мыла и воды.

▷ Для очистки канавок на ремне используйте мягкую щетку с нейлоновой щетиной. Пылесосьте пол под устройством каждую неделю, чтобы предотвратить накопление пыли и грязи.

ВНИМАНИЕ

Храните мокрые предметы вдали от внутренних частей беговой дорожки. Замыкание может возникнуть, даже если беговая дорожка отключена. Никогда не выливайте воду и не распыляйте жидкости на консоль, поручни или беговую дорожку. Перед использованием беговую дорожку полностью высушите.

Неисправности

ПРОБЛЕМА	ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
ERR 02	Защита от возгорания	Замените контроллер или проверьте подключение провода двигателя.
ERR 05	Защита от сверхтока	Беговоеполотно нуждается в смазке, или контроллер поврежден.
ERR 06	Защита от перегрузки	Беговоеполотно нуждается в смазке, или контроллер поврежден.

