

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Электрическая беговая дорожка RF-6



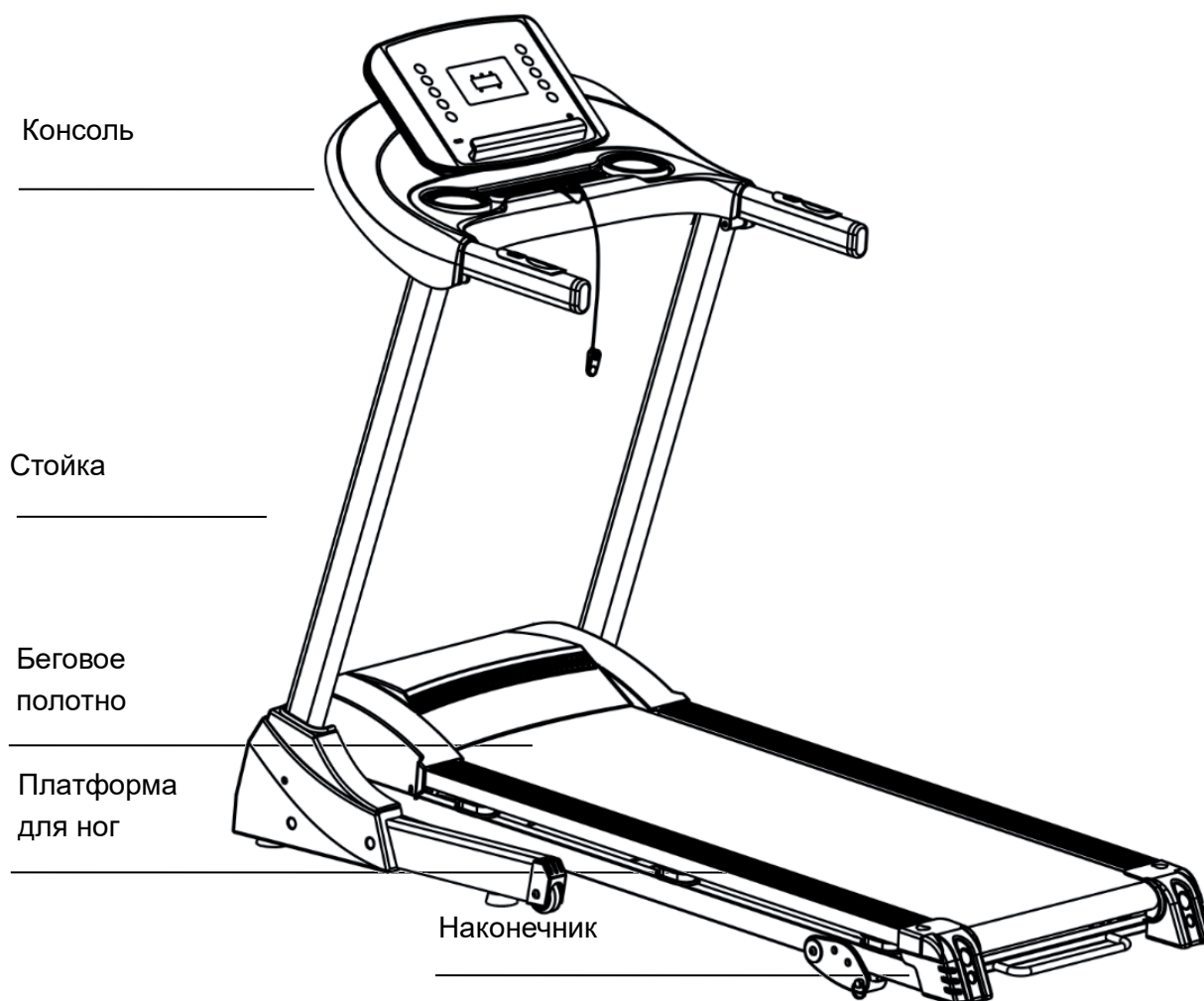
Примечание: Мы руководствуемся принципом устойчивого развития и, при необходимости, можем вносить изменения в наши изделия без уведомления покупателей. Ваше изделие может отличаться от описанного в инструкции.

Содержание

1. Краткое описание изделия.....	1
2. Меры предосторожности.....	3
3. Инструкция по сборке.....	6
4. Инструкция по эксплуатации.....	7
5. Техническое обслуживание.....	10

1. Краткое описание изделия

А. Однофункциональная электрическая беговая дорожка



Основные параметры и перечень деталей		
Основные технические характеристики		
№	Наименование параметра	Описание
1	Входное напряжение	Переменный ток 220-240В (50 Гц)
2	Мощность двигателя	1,5 лошадиные силы
3	Скорость	0,8-14,8 км/ч
4	Беговое полотно	420*1150 мм
7	Функции	Занятия бегом

Перечень деталей					
№	Наименование	Единицы	К-во		
1	Изделие в сборке	компл.	1		
2	Сед/гантели/массажер	компл.	1		
3	Упаковка с аксессуарами	компл.	1		
4	Дугообразная трубка	компл.	2		
5	Рама массажера	компл.	2		
6	Кожух	компл.	1		
Упаковка с инструментом					
№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
1	Ключ под внутренний шестигранник 6мм	1	7	MP3 кабель	1
2	Ключ под внутренний шестигранник 5мм	1	8	Винт М8*25	2
3	Комбинированный гаечный ключ	1	9	Винт М8*22	4
4	Ключ безопасности	1	10	Винт М8*45	2
5	Силиконовая смазка	1	11	Плоская шайба ф8	2
6	Руководство пользователя	1	12	Гайка М8	2

2. Меры предосторожности

Совет: Перед тем как складывать беговую дорожку, удостоверьтесь, что угол наклона равен 0.

Примечание:

Внимательно прочитайте инструкцию перед началом использования.

- ◆ Беговая дорожка предназначена только для использования в помещении. Берегите ее от сырости и попадания воды.
- ◆ Перед началом занятий надевайте специальную спортивную одежду и кроссовки. На беговой дорожке нельзя заниматься босиком.
- ◆ Вилка питания должна быть заземлена. Для тренажера должна быть выделена отдельная электрическая розетка. Не включайте в нее другие электроприборы одновременно с беговой дорожкой.
- ◆ Не допускайте к беговой дорожке детей во избежание несчастных случаев.
- ◆ Не занимайтесь слишком долго. Чрезмерная нагрузка на оборудование может привести к преждевременному износу/повреждению подшипников, двигателя и/или контроллера. Необходимо регулярно производить обслуживание.
- ◆ Берегите беговую дорожку от попадания пыли; содержите ее в чистоте.
- ◆ Выключайте питание после завершения использования.
- ◆ Обеспечивайте хорошую вентиляцию помещения во время эксплуатации беговой дорожки.
- ◆ Обязательно закрепляйте ключ безопасности на одежде для возможности остановки беговой дорожки в случае падения (в этой ситуации ключ будет выдернут из выемки).
- ◆ Если ваше самочувствие ухудшилось во время занятий на беговой дорожке, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- ◆ Убирайте силиконовую смазку от детей.
- ◆ При повреждении кабеля питания, обратитесь в службу поддержки. Не пытайтесь починить кабель самостоятельно.



Запрещено

- ◆ Не используйте тренажер при повреждении или выходе из строя корпуса (когда внутренние компоненты не защищены) или при наличии риска отламывания сварных деталей.

---- Это может привести к несчастному случаю или получению травмы.

- ◆ Не запрыгивайте на беговую дорожку и не спрыгивайте с нее во время движения ленты.

---- Вы можете получить травму при падении.

- ◆ Не устанавливайте тренажер в местах с повышенной влажностью, например возле ванной комнаты.

- ◆ Не подвергайте беговую дорожку воздействию прямых солнечных лучей или высоких температур. Не устанавливайте ее возле плиты или отопительных приборов.

---- Это может привести к утечке технических жидкостей и их воспламенению.

- ◆ Не используйте тренажер при повреждении кабеля питания или неисправности вилки.

---- Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или пожару.

- ◆ Не повреждайте, не тяните с силой и не переворачивайте кабель питания. Не кладите на тренажер тяжелые предметы. Не заземляйте кабель питания.

---- Это может привести к пожару или поражению электрическим током.

- ◆ На тренажере нельзя заниматься вдвоем одновременно. Не подходите близко к беговой дорожке во время ее эксплуатации.

---- Это может привести к несчастному случаю или получению травм в результате падения.

- ◆ Беговую дорожку нельзя использовать недееспособным лицам или лицам, которые не могут управлять ей самостоятельно.

---- Это может привести к несчастному случаю или получению травм.

- ◆ Не пейте воду во время тренировки, так как она может пролиться на тренажер.

---- Это может привести к поражению электрическим током или пожару. Запрещено!

- ◆ Людям с плохой физической подготовкой нельзя сразу заниматься с высокой интенсивностью.

- ◆ Не занимайтесь на беговой дорожке после еды или если чувствуете усталость.

---- Это может нанести вред вашему здоровью.

- ◆ Изделие подходит для семейного использования. Не используйте в школах, гимназиях и т.д.

---- Имеется риск получения травм.

- ◆ Во время занятий не кладите в карманы брюк твердые объекты.
---- Это может привести к несчастному случаю или получению травм.
- ◆ Не используйте изделие, если на вилку попали металлические стружки, грязь или вода.
---- Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или пожару. Не трогайте изделие мокрыми руками!
- ◆ Когда беговая дорожка не используется, вынимайте сетевой шнур из розетки.
---- Пыль и влага могут повредить изоляцию, что, в свою очередь, может привести к пожару.
- ◆ Изделие можно использовать лицам (в том числе детям) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или недостатком опыта и знаний только под присмотром и после инструктажа лицом, ответственным за их безопасность.
- ◆ За детьми требуется контроль, чтобы они не баловались с оборудованием во время эксплуатации.



Система заземления!

- ◆ Изделие должно быть заземлено. При сбоях в работе беговой дорожки заземление обеспечивает канал для отвода электрического тока, что снижает риск поражения током.
- ◆ Изделие оборудовано жилой заземления и заземленной вилкой. Вставляйте вилку в стандартную розетку до конца.
- ◆ Неправильное подключение жилы заземления может привести к поражению электрическим током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления изделия, обратитесь за консультацией к специалисту.
- ◆ Используйте розетку с заземлением аналогичной формы. Не используйте переходник.

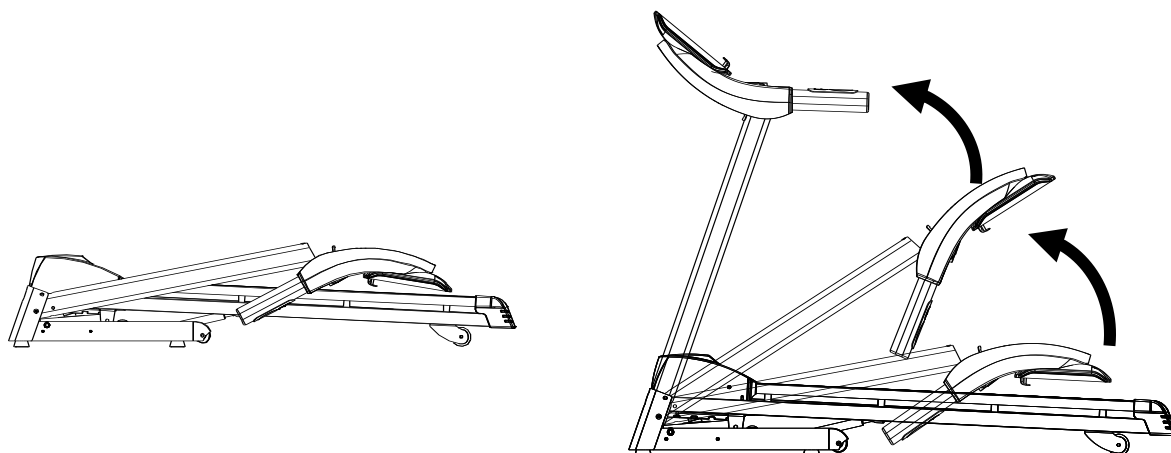
При повреждении кабеля питания обратитесь за помощью к квалифицированным специалистам. Не пытайтесь починить кабель самостоятельно.

Поврежденный кабель питания должен быть заменен производителем, специалистом службы поддержки или другим квалифицированным специалистом для обеспечения безопасности.

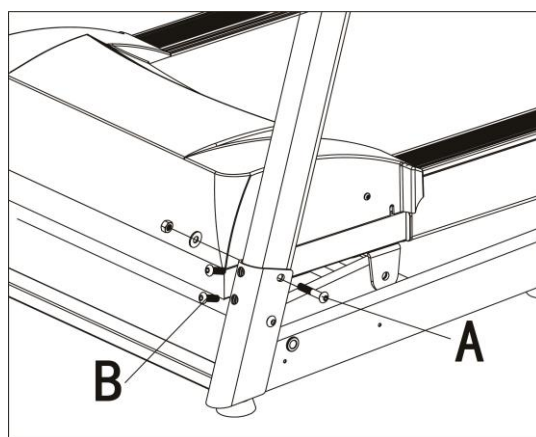
Изделие можно использовать лицам (в том числе детям) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или недостатком опыта и знаний только под присмотром и после инструктажа лицом, ответственным за их безопасность.

3. Инструкция по сборке

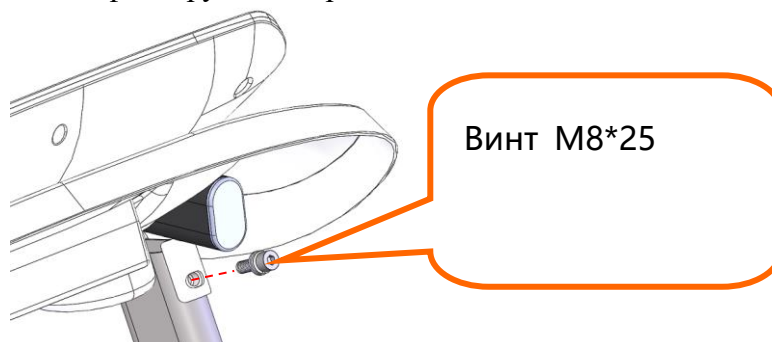
1. Установите тренажер на плоскую поверхность. Установите стойки и консоль на основание, как показано на рисунке ниже:



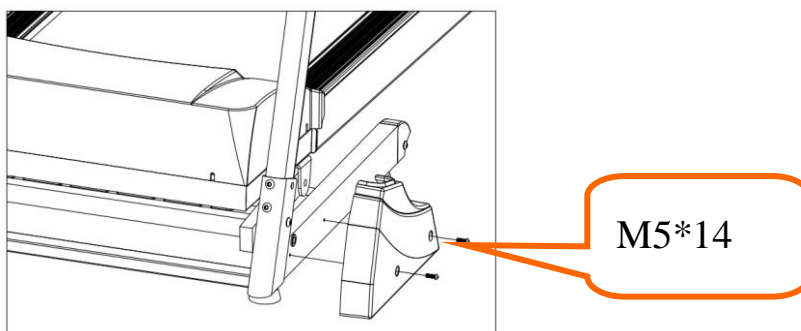
2. Используйте ключ под внутренний шестигранник 5#, чтобы прикрепить стойки к основанию. Вставьте винты М8*45(А) и М8*22 (В) в отверстия. С другой стороны наденьте на них стопорные шайбы и гайки. Затяните винты при помощи гаек М8.



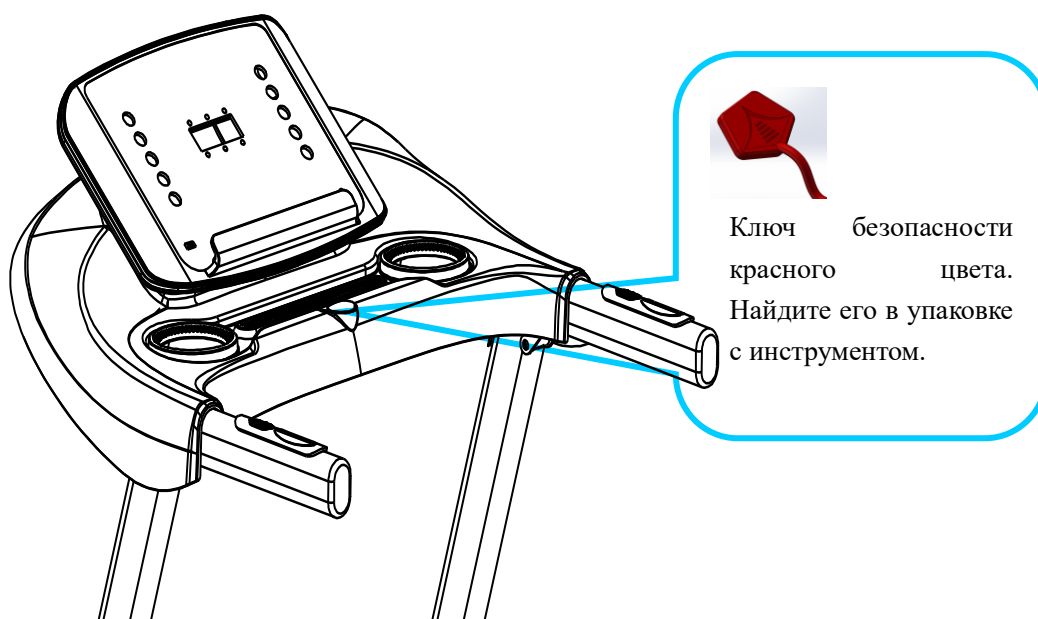
3. Придерживайте левую и правую стойки. Используйте ключ под внутренний шестигранник 6#. Установите раму консоли на стойки. Зафиксируйте ее при помощи винтов М8*25.



4. Открутите предустановленные винты М5*14 при помощи отвертки и используйте их для фиксации боковых накладок на основании.



5. Установите ключ безопасности в выемку консоли, как показано на рисунке ниже:



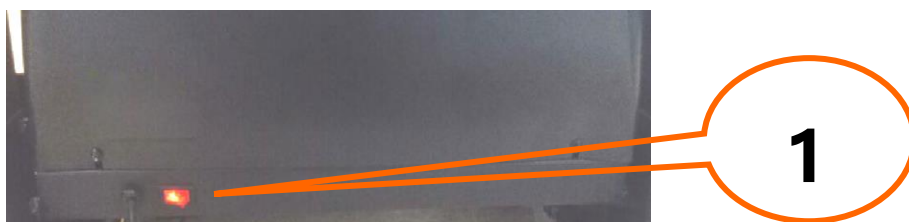
ПРИМЕЧАНИЕ: Удостоверьтесь, что все винты хорошо затянуты, в соответствии с инструкцией по сборке, и все детали установлены на место, перед включением питания.

4. Инструкция по эксплуатации

Эксплуатация беговой дорожки

1) Вставьте вилку в электрическую розетку и нажмите на переключатель питания (он должен загореться красным).

При включении питания прозвучит звуковой сигнал и загорится дисплей.



2) Уберите ключ безопасности от детей, когда беговая дорожка не используется. Уберите силиконовую смазку в места, недоступные для детей. Если вы случайно выпили смазку или она попала в глаза, промойте глаза водой и немедленно обратитесь к врачу.

3) Установка ключа безопасности

Беговая дорожка запускается только после установки ключа безопасности в желтую выемку на консоли. Закрепите ключ безопасности на одежде во время тренировки для предотвращения несчастного случая.

4) Инструкция по складыванию беговой дорожки

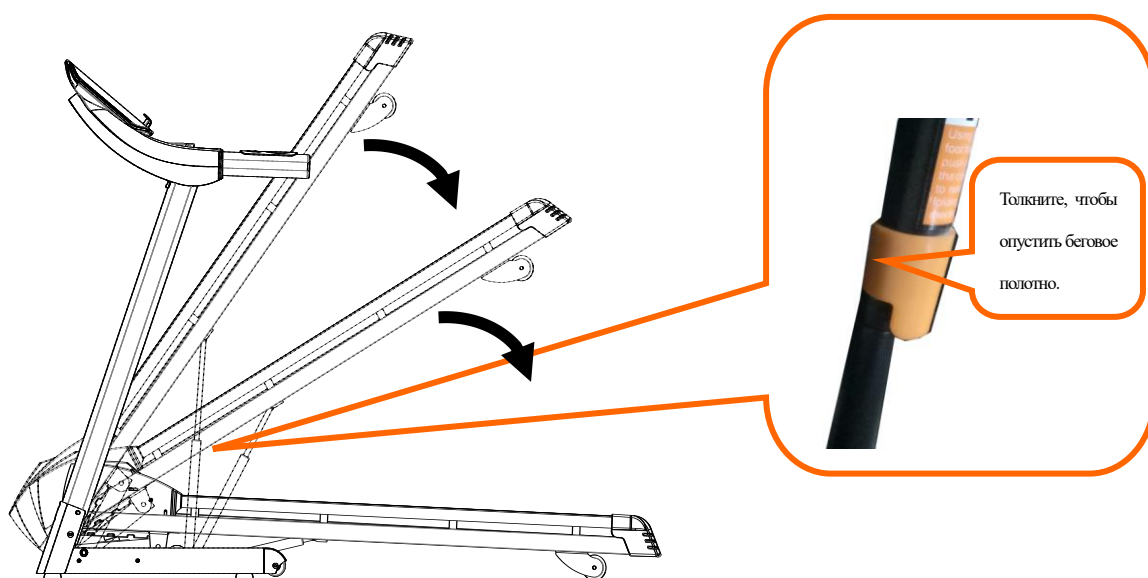
Складывание беговой дорожки:

Это позволяет сэкономить место, когда беговая дорожка не используется.

Выключите питание и выньте кабель питания из розетки перед тем, как складывать беговую дорожку. Поднимайте беговое полотно до установки в вертикальное положение.

Раскладывание беговой дорожки:

Толкните нажимной рычаг, удерживая беговое полотно. Затем отпустите беговое полотно.



5) Инструкция по использованию консоли

Запуск

Обычно запускается после 5 секунд обратного отсчета.

Количество программ тренировки

3 программы ручной настройки, 12 автоматических программ, 1 программа определения количества ЖИРА.

Функция ключа безопасности

При снятии ключа безопасности на дисплее загорается ошибка «E7». Беговая дорожка немедленно останавливается и звучит двойной аварийный сигнал. Установите ключ на место. Все данные сбросятся в течение 2 секунд.

Функции кнопок

Кнопки «Start» («Старт») и «Stop» («Стоп»):

Включите питание. Нажмите на кнопку «Start», чтобы запустить беговую дорожку. Используйте кнопку «Stop», чтобы остановить беговую дорожку во время тренировки.

Кнопка «Program» («Программа»)

В режиме ожидания эта кнопка служит для переключения между режимом ручной настройки и автоматическими программами тренировки P1-P12. Режим ручной настройки запускается по умолчанию.

Кнопка «Mode» («Режим»)

В режиме ожидания эта кнопка служит для переключения между 3 разными режимами обратного отсчета: обратным отсчетом времени, расстояния и калорий. Используйте кнопки «Speed + -» («Скорость +-») для изменения выбранного параметра.

Кнопки «Speed + -» («Скорость+-»):

Используйте эти кнопки для установки значения скорости беговой дорожки или изменения выбранного параметра.

Кнопки быстрого изменения значения скорости:

Используйте эти кнопки для установки конкретных значений скорости 3/6/9/12 км/ч во время тренировки.

Функции дисплея

Секция дисплея «Скорость»

Отображается текущее значение скорости.

Секция дисплея «Время»

В режиме ручной настройки отображается значение времени, при запуске автоматических программ и режимов отображается обратный отсчет времени.

Секция дисплея «Расстояние»

Отображается общее пройденное расстояние во время тренировок в режиме ручной настройки и по программам. В автоматических режимах отображается обратный отсчет расстояния.

Секция дисплея «Калории»

Отображается общее количество сожженных калорий во время тренировок в режиме ручной настройки и по программам. В автоматических режимах отображается обратный отсчет калорий.

Секция дисплея «Пульс»

Чтобы измерить пульс, удерживайте датчики пульсометра на поручнях в течение некоторого времени.

Эта информация может использоваться только для тренировки и не предназначена для использования в медицинских целях.

Автоматические программы

Время Программы		Установленное время / 10 = продолжительность сегмента									
		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

б) Проверка уровня физической подготовки (определение количества жира)

В режиме ожидания нажмите на кнопку «Program» для выбора режима определения массы тела (на дисплее отображается надпись «FAT»). Нажмите на кнопку «Settings» («Настройки») для установки параметров (F1 – пол, F2 – возраст, F3 – рост, F4 – вес). Используйте кнопки «Speed+» и «Speed -» для установки пола. Нажмите на кнопку «Mode» для перехода к следующему параметру. После завершения настройки, возьмитесь за датчики пульсометра. Индекс массы тела (количество жира) определяется соотношением между ростом и весом человека, без учета телосложения. Количество жира могут измерять и мужчины, и женщины. Наряду с другими индикаторами физической подготовки, индекс массы тела служит в качестве основы для работы над лишним весом. Идеальное значение равняется 20-25. Индекс массы тела ниже 19 – это недостаточный вес, от 25 до 29 – избыточный вес. Если значение превышает 30 – это ожирение. Ниже приведены диапазоны настройки параметров. (Эта информация может использоваться только для тренировки и не предназначена для использования в медицинских целях.)

01 Пол	01 мужской	02 женский
02 Возраст	10-----99	
03 Рост	100----200	
04 Вес	20-----150	
05 Количество жира	≤19	Недостаточный вес
Количество жира	=(20---25)	Нормальный вес
Количество жира	=(25---29)	Избыточный вес
Количество жира	≥30	Ожирение

5. Техническое обслуживание

Внимание: Перед выполнением очистки или обслуживания изделия, удостоверьтесь, что вы отключили кабель питания.

Очистка: Выполнение тщательной очистки продлит срок службы вашей беговой дорожки.

Периодически вытирайте пыль, чтобы поддерживать детали в чистоте. Протирайте ленту с обеих сторон, чтобы предотвратить накопление грязи. Надевайте чистую обувь во время тренировок, чтобы предотвратить загрязнение ленты и бегового полотна. Ленту беговой дорожки необходимо протирать влажной тканью с мылом. Следите за тем, чтобы не намочить электрические компоненты и ленту.

Внимание: Удостоверьтесь, что вы отключили кабель питания перед тем, как снимать кожух двигателя. Выполняйте очистку двигателя, по крайней мере, раз в год.

Специальная смазка для ленты

Беговое полотно дорожки и лента смазаны на заводе производителя. Трение, возникающее между лентой и беговым полотном, оказывает огромное влияние на срок службы и работу тренажера. Поэтому ленту необходимо регулярно смазывать. Если поверхность бегового полотна повреждена, обратитесь в службу поддержки.

Рекомендуется наносить смазку на поверхность между беговым полотном и лентой по следующему графику:

Пользователь с небольшим весом (эксплуатация менее 3 часов в неделю) – раз в месяц;

Пользователь с большим весом (эксплуатация более 7 часов в неделю) – раз в полмесяца.

1. С целью обеспечения безопасного использования беговой дорожки и продления срока ее службы, рекомендуется после непрерывного использования в течение двух часов выключать тренажер на 10 минут.

2. Если лента слабо натянута, ее движение может замедляться при использовании. Если лента натянута слишком сильно, это может ухудшить работу двигателя и привести к истиранию роликов и ленты. При нормальном уровне натяжения ленту можно приподнять на 50-75 мм.

Регулировка положения и натяжения ленты

С целью более эффективного использования беговой дорожки и улучшения ее работы, необходимо установить ленту в оптимальное положение.

Регулировка положения ленты

- Установите беговую дорожку на плоскую поверхность.
- Запустите дорожку со скоростью 6-8 км/ч.
- Если лента смещается влево, поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота в направлении по часовой стрелке, затем поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота в направлении против часовой стрелки. (Рисунок А)
- Если лента смещается вправо, поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота в направлении по часовой стрелке, затем поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота в направлении против часовой стрелки. (Рисунок В)



Рисунок А

Рисунок В

Регулировка натяжения многоклинового ремня

При длительном использовании беговой дорожки, натяжение многоклинового ремня ослабляется из-за трения. В этом случае необходимо выполнить регулировку натяжения ремня, чтобы обеспечить безопасное использование.

Диагностика: если во время тренировки движение ленты неожиданно замедляется, это является признаком недостаточного натяжения ленты беговой дорожки или многоклинового ремня. В этих случаях необходимо выполнить следующие действия.

Способ определения неисправности: Выньте четыре винта из отверстий защитного кожуха и снимите его. Запустите беговую дорожку со скоростью 1 км/ч, встаньте на ленту, возьмитесь за поручни и медленно шагайте по поверхности ленты (рекомендуется воздействовать на ленту непосредственно весом пользователя).

А. Если при совершении шага лента не останавливается, натяжение нормальное.

В. Если при совершении шага лента останавливается, при этом многоклиновый ремень и ролик продолжают вращение, это является признаком плохого натяжения ленты. В этом случае необходимо выполнить регулировку натяжения ленты, чтобы обеспечить безопасное использование.

С. Если при совершении шага останавливаются и лента, и многоклиновый ремень, при этом двигатель продолжает вращение, это является признаком плохого натяжения ремня. В этом случае необходимо выполнить регулировку натяжения ремня, чтобы обеспечить безопасное использование.

Этап 2: Используйте гаечный ключ для выполнения соответствующей регулировки положения винтов в отсеке двигателя. Аккуратно зажмите многоклиновый ремень между шкивом двигателя и передним роликом. Если натяжение слишком слабое, можно полностью прижать многоклиновый ремень; если натяжение слишком сильное, ремень нужно прижимать очень аккуратно. После выполнения регулировки многоклиновый ремень должен прижиматься на 80%. Установите такое натяжение ремня, чтобы его возможно было прижать на 80%.

Этап 3: Закройте отсек двигателя. Установите передний кожух на место.

Нанесение силиконовой смазки:

Этап 1: Срежьте носик бутылки с силиконовой смазкой (Рисунок 1)

Этап 2: Найдите небольшие декоративные наклейки на левом и правом наконечниках (Рисунок 2)

Этап 3: Снимите декоративные наклейки (Рисунок 3)

Этап 4: Залейте силиконовую смазку в емкости для смазки (Примечание: 1/4 бутылки) (Рисунок 4)

Этап 5: Установите скорость беговой дорожки 4-5 км/ч. Встаньте на полотно и шагайте по нему в течение 1-2 минут, чтобы обеспечить равномерное распределение смазки.

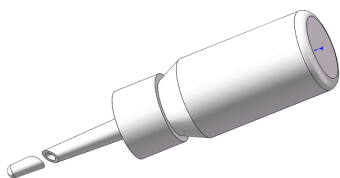


Рисунок 1

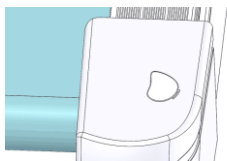


Рисунок 2

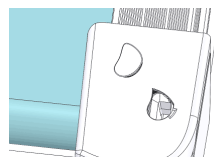


Рисунок 3

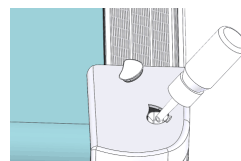


Рисунок 4