



ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА VF - 500



▲ ВНИМАНИЕ

**ПЕРЕД ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ТРЕНАЖЕРА ВНИМАТЕЛЬНО
ПРОЧТИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО**

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ-----	1
2. ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ-----	4
3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ -----	5
4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ-----	7
5. СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ-----	11
6. УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ-----	13
7. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ-- -----	13

1. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



ВНИМАНИЕ:

Никогда не начинайте занятия на беговой дорожке до того, как не прикрепите на себя клипсу ключа безопасности

▲ ВНИМАНИЕ:

Для уменьшения риска поражения электрическим током и получения серьезных травм, пожалуйста, прочитайте все положения инструкции по технике безопасности, предостережения и предупреждения до начала эксплуатации беговой дорожки. Ответственность по информированию пользователей этой беговой дорожки полностью лежит на ее владельце. Пожалуйста, сохраняйте данный документ для того чтобы обращаться к нему в дальнейшем.

1. Следуйте инструкциям – все инструкции по эксплуатации и обращению с беговой дорожкой должны строго выполняться.
2. Не снимайте защитную крышку – внутри нет деталей, обслуживаемых пользователем. В случае необходимости ремонта обратитесь к квалифицированным специалистам сервисного центра.
3. Беговая дорожка должна быть подключена к сетевой розетке с надежным заземлением.
4. Не включайте беговую дорожку в розетку, в которую уже подключен мощный потребитель – микроволновая печь, кондиционер и т.д.
5. Данное устройство предназначено для подключения к сети с номинальным напряжением 220 Вольт и током 10 Ампер.
6. Устройство предназначено для эксплуатации внутри помещения – не пользуйтесь беговой дорожкой в местах с повышенным содержанием влаги и пыли.
7. Не ставьте никаких предметов на беговую дорожку. Избегайте проливания любых жидкостей на беговую дорожку.



8. На беговой дорожке должен находиться только один человек.
9. При использовании беговой дорожки одевайте соответствующую одежду и обувь. Не одевайте одежду свободного покроя, чтобы избежать ее попадания в механизмы беговой дорожки.
10. Дети в возрасте до 12 лет и домашние животные не должны иметь доступа к беговой дорожке. Дети старше 12 лет должны пользоваться беговой дорожкой только в присутствии взрослых.
11. Беговая дорожка не должна устанавливаться вблизи от источников тепла.
12. Чистка и техническое обслуживание – Отключите беговую дорожку от сети перед чисткой и техническим обслуживанием.
13. Не используйте беговую дорожку – если сетевой провод или вилка имеют повреждения или не работают.
14. Устанавливайте беговую дорожку только на ровной устойчивой поверхности.
15. При возникновении любых признаков или симптомов ухудшения самочувствия, включая (но не ограничиваясь только ими): боль в грудной клетке, переедание, тошнота, головокружение или отдышка, немедленно прекратите занятия и перед тем как продолжать занятия обязательно обратитесь за консультацией к вашему терапевту.
16. Пожалуйста, посоветуйтесь с вашим терапевтом перед началом занятий, если у вас есть любое из нижеперечисленных заболеваний/состояний:
 - Кардиопатия, артериальная гипертензия, сахарный диабет, заболевания органов дыхания или другие хронические заболевания или их обостренные состояния, курение.
 - Если вы старше 35 и у вас избыточный вес.
 - Женщины в период беременности или грудного вскармливания.
 - Если вы пользуетесь кардиостимулятором или любым другим видом медицинского оборудования.
17. По окончании использования беговой дорожки выключите вилку питания из сетевой розетки.
18. Не пытайтесь поднимать или перемещать беговую дорожку пока она не находится в вертикальном сложенном положении с закрытым замком.



19. Не пытайтесь поднимать или перемещать беговую дорожку, если она не полностью собрана.
20. Не эксплуатируйте беговую дорожку в помещениях, где используются аэрозольные продукты или повышено содержание кислорода.
21. Не включайте беговую дорожку, в то время как вы стоите на ленте. Всегда держитесь за ручки когда начинаете бежать и не отпускайте их пока не почувствуете себя комфортно, чтобы бежать не держась за поручни.
22. Пожалуйста, перед тем как включить беговую дорожку встаньте ногами на специальные подставки.
23. Не устанавливайте беговую дорожку на толстые ковры, это может привести к выходу строя ее мотора из-за отсутствия или затрудненной вентиляции.
24. Пожалуйста, убедитесь, что один конец ключа безопасности размещен на соответствующе месте у экрана.
25. Пожалуйста, не позволяйте детям играть рядом с беговой дорожкой.
26. Данная беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Не используйте данную беговую дорожку в коммерческих целях, в целях сдачи ее в аренду, в учебных или государственных заведениях. Невыполнения этого правило лишает вас гарантии.
27. Перед использованием беговой дорожки прочтите, поймите и протестируйте порядок процедуры ее аварийной остановки.
28. Пульсометр, идущий в комплекте с беговой дорожкой, не является медицинским устройством. Он предназначен только для регистрации общих изменений частоты пульса в ходе тренировок.
29. Никогда не оставляйте без присмотра работающую беговую дорожку. Пожалуйста, сохраняйте ключ безопасности, когда не пользуетесь беговой дорожкой.
30. Регулярно проверяйте и тщательно подтягивайте все части беговой дорожки.
31. Пожалуйста, распаковывайте картонную упаковку беговой дорожки на плоской поверхности. Рекомендуется поместить защитное покрытие в месте установки беговой дорожки.

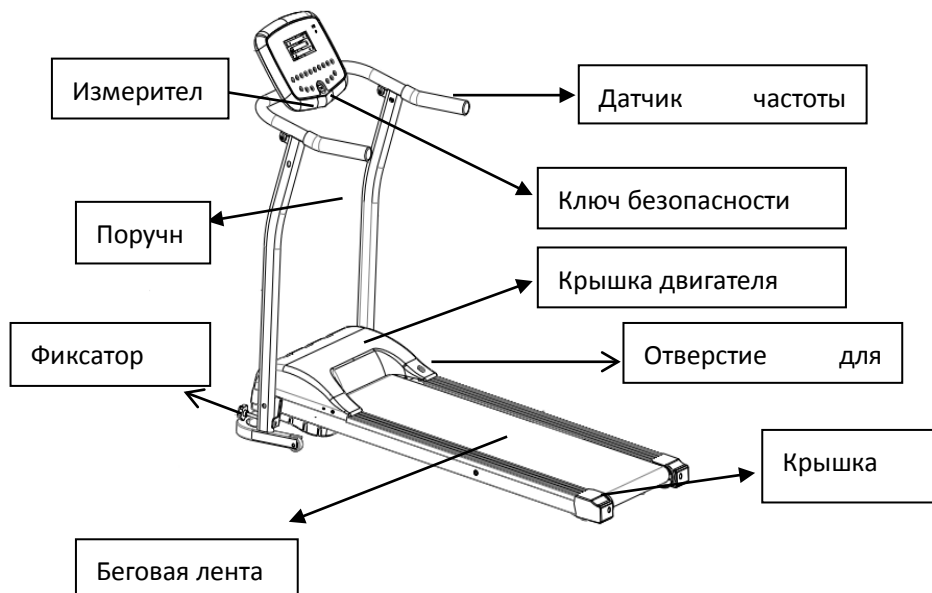




ВНИМАНИЕ:

Никогда не используйте беговую дорожку до того, как не прикрепите на себя клипсу ключа безопасности.

2. ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ



2.1 Основные технические характеристики

Напряжение питания	220В±10%
Частота	50/60 Гц
Дисплей	ЖК
Функции	Время, скорость, расстояние, калории, пульс, процент содержания жира, простая система автоматической смазки
Диапазон скоростей	0.8-10 км/ч



Наклон	ручной
Площадка для бега	1040x360 мм
Максимальный вес пользователя	90 кг
Мощность двигателя	1.5 Л.С.
Защита от перегрузки	Есть

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Перед тем как начинать ваши занятия на беговой дорожке, нужно потратить 5-10 минут на разминку (упражнения для разогрева и растяжения мышц). Растяжение мышц улучшит их гибкость и уменьшит вероятность травмы при тренировке.

1) Растяжка мышц спины

Станьте ровно. Затем, сохраняя спину и плечи в расслабленном состоянии, наклоняетесь корпусом тела вперед, так чтобы коснуться руками пальцев ног. Удерживайте такое состояние 10-15 секунд, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3 раза.

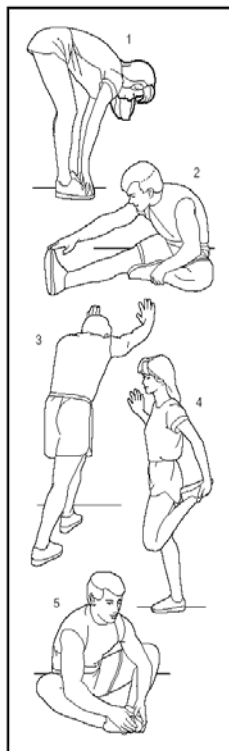
2) Растяжка мышц тазобедренного сустава

В положение сидя выпрямите левую ногу, а правую согните в колене и упритесь правой ступней во внутреннюю поверхность бедра как можно ближе к тазу. Положите ладони по обе стороны левой ноги. Наклонитесь к левой ноге как можно ниже, пока не почувствуете легкую боль от растяжки.

Левую ногу старайтесь не сгибать. Наклоняясь, старайтесь дотянуться до левой ступни и зафиксировать такое положение на 10-15 секунд (см. Рисунок 2). Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги.

3) Растяжка икроножных мышц

Станьте в двух шагах от стены, сделайте шаг одной ногой вперед, упритесь ее носком в стену. Поддерживая себя руками и не отрывая пятку рабочей ноги,



потяните ее мышцы. Зафиксируйте положение на 10-15 секунд, после чего расслабьте мышцы. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 3)

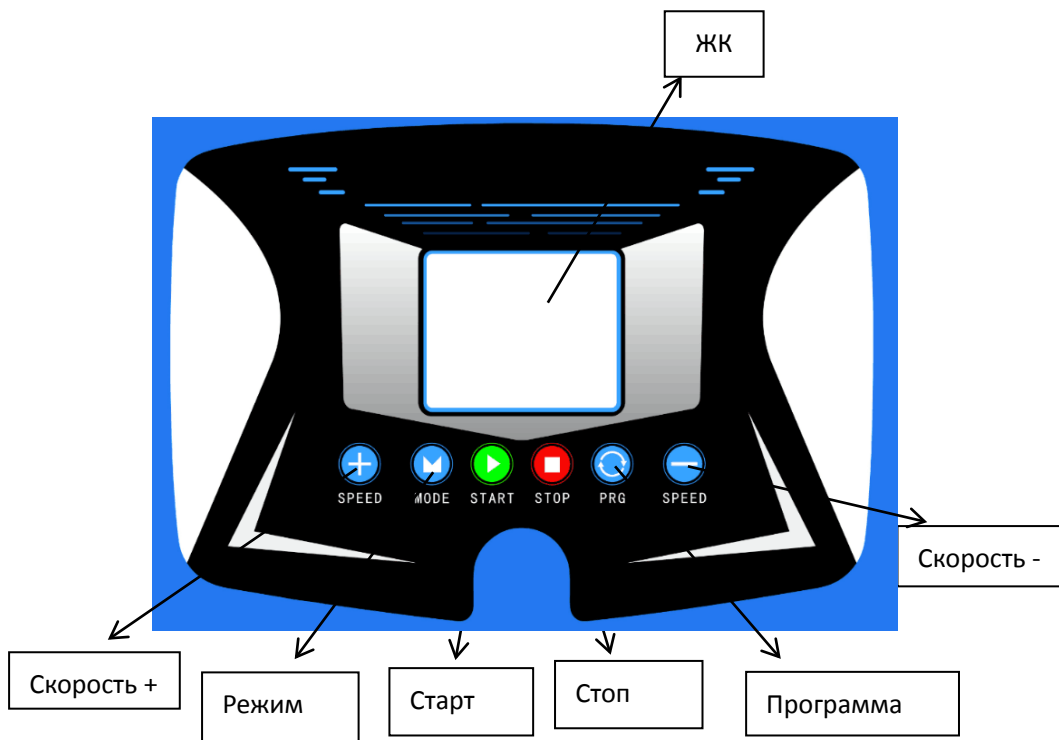
4) Растяжка квадрицепсов

Держась правой рукой за стену и сохраняя равновесие, отведите левую руку назад. Поднимите левую ногу согнув ее в колене, обхватите ступню левой рукой сзади и аккуратно потяните вверх к ягодицам пока не почувствуете напряжение мышц ноги. Тяните примерно 10-15 секунд, затем расслабьте ногу. Повторите упражнение на каждой ноге 3 раза (см. Рисунок 4)

5) Растяжка мышц бедра (внутренней поверхности бедра)

Сядьте на пол, согните ноги в коленях, так чтобы стопы касались друг друга. Расслабьте ноги, и вы почувствуете, как мышцы ног растягиваются. Для улучшения растяжки можете аккуратно надавливать на колени, и чуть-чуть наклониться корпусом вперед, удерживая такое положение 10-15 секунд, после чего вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза (см. Рисунок 5).

4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



*Внешний вид продукции может немного отличаться от изображенного на картинке в связи с постоянными улучшениями данной модели

4.1 Дисплей

P01-P18: Программы с предустановленными настройками;

Time: Оставшееся время тренировки или время прошедшее с начала тренировки.

Heart Rate: Контроль пульса (отображается только при контакте с двумя измерительными накладками).

Distance: Показывает дистанцию, пройденную или оставшуюся в ходе вашей тренировки.

Calories: Количество калорий, оставшееся или сожженное в ходе тренировки.



Programs: Профиль программы тренировки.

4.2 Инструкция по эксплуатации

PROG: Нажмите кнопку PROG для выбора необходимой программы: “P01 ~ P12”;

MODE: Нажмите кнопку MODE для выбора следующих параметров: “P01”, (Время, отсчет расстояния) “Time countdown-mileage”, (Отсчет калорий) “Countdown-calories”, (отсчет дистанции) “countdown-distance”;

START: Нажмите кнопку для старта беговой дорожки.

STOP: Нажмите кнопку для остановки беговой дорожки. Также кнопка может быть использована для удаления сообщения

“ERR” с экрана.

Speed “+”: Нажмите кнопку для увеличения скорости.

Speed “-”: Нажмите кнопку для уменьшения скорости.

4.3 Ключ безопасности

Ключ безопасности состоит из магнитного сенсора, клипсы для крепления на одежду и нейлонового шнура. Ключ безопасности предназначен для остановки тренажера в случае опасной ситуации. На любом этапе тренировки удаление ключа из его места на тренажере отключает источник питания двигателя беговой дорожки с одновременным звуковым оповещением и сообщением «---» на экране тренажера. При возвращении ключа на место тренажер в течение 2 секунд переходит в состояние готовности к работе с начальными заводскими настройками.



4.4 Программы

Последовательным нажатием кнопки “**PROG**” выберите программу: **P01~P12**.

а) “**P01**” это программа определяемая пользователем, нажмите кнопку “**MODE**” для циклического выбора режима тренировки, скорость тренировки устанавливается пользователем, скорость по умолчанию 0,8 км/ч

Режим тренировки 1: Этот режим не имеет ограничений по времени тренировки. В этом режиме пользователь может прекратить тренировку нажатием кнопки «stop».

Режим тренировки 2: Этот режим имеет ограничение по времени тренировки, которое вы можете задать перед тренировкой. Если вы установили 20 минут, беговая дорожка автоматически остановится по истечению 20 минут.

Режим тренировки 3: Этот режим имеет ограничение по дистанции, которое вы можете задать перед тренировкой. Если вы установили 5 километров, то беговая дорожка автоматически остановится по истечению 5 километров.

Режим тренировки 4: Отсчет калорий. В этом режиме вы можете установить количество калорий, которые вы планируете сжечь. Например, если вы установили 50 CAL (Калорий), беговая дорожка остановиться как только вы сожжете 50 CAL (Калорий).

б) “**P01-P12**” программы установленные системой, по умолчанию, имеют ограничение по времени 30 минут для каждой программы. Вы можете использовать их только в режиме **отсчета времени**. Кроме того, вы можете устанавливать желаемое время длительности программы. Длительность можно задать вначале, при выборе программы, когда индикация в окне времени мигает. Нажатием кнопок “+” или “-” вы можете задать любое значение в диапазоне от 5 до 99 минут. Для восстановления значения по умолчанию нажмите кнопку “**MODE**”.

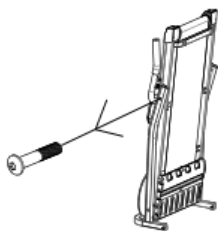


Таблица скоростей и наклонов для автоматических программ тренировок P1-P12:

Время Программа		Установка времени 1/20= длительности каждой секции																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Speed	2	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Speed	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	speed	2	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

5. Сборка беговой дорожки

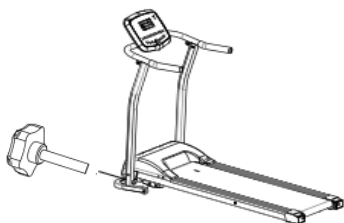
№	Деталь	Кол-во
1	M8*20 	2
2	Гайка 	2
3	Фиксатор 	1
4	Силиконовое масло 	1
5	Ключ 5мм 	1
6	Мультитул 	1
7	Главная рама 	1



Шаг 1: Открутите винт М8*60



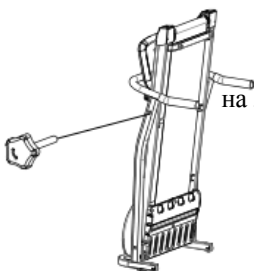
Шаг 2: Поставьте тренажер на пол



Шаг 3: Используйте фиксатор М8*70 для фиксации рамы в таком положении



Шаг 4: Поднимите компьютерную панель и зафиксируйте ее в верхнем положении двумя винтами М8*20 с двумя шайбами.



При хранении тренажера фиксируйте его собранном состоянии установив фиксатор на левой стороне главной рамы.

6. УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

1. Нет ошибок и нормальное дежурное состояние: нормальная индикация на контрольной панели.
2. Нет ошибок и нормальное рабочее состояние: нормальная индикация на контрольной панели.
3. Нет на месте ключа безопасности: индикация контрольной панель "--"
4. Аварийная остановка: индикация контрольной панели "E01"
5. Низкое входное напряжение или неисправность блока питания: the индикация контрольной панели "E02".
6. Перегрузка по току: индикация контрольной панели "E03".
7. Перегрузка генератора "E04"
9. Ошибка датчика скорости: индикация контрольной панели "E05".

7. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

7.1 Смазка

После определенного периода работы беговая дорожка должна быть смазана специальной силиконовой смазкой.

Примерный график (в зависимости от использования):

Менее 3 часов в неделю	смазывать каждые 5 месяцев
4-7 часов в неделю	смазывать каждые 2 месяца
Более 8 часов в неделю	смазывать ежемесячно

Не смазывайте механизмы чаще, чем это необходимо. Помните, что регулярное смазывание механизмов, продлит срок эксплуатации вашей беговой дорожки.



7.2 Метод смазки (Простая автосмазка)

В защитной крышке двигателя сделано отверстие. После включения тренажера, пожалуйста, переключите его на максимальную скорость, после чего влейте масло в отверстие. Масло равномерно распределится между лентой и опорой (см. изображение).



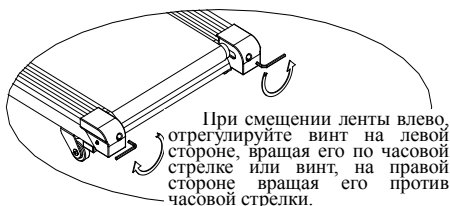
7.3 Регулировка натяжения беговой ленты

Вам может понадобиться настроить беговую дорожку в соответствии с вашими личными предпочтениями. Однако, с течением времени, при постоянной эксплуатации, под действием собственного веса натяжение беговой ленты может изменяться относительно первоначальных настроек. Если вы почувствовали, что беговая лента проскальзывает, это может быть признаком уменьшения натяжения и вам необходимо отрегулировать ленту и ролики. Пожалуйста, не натягивайте ленту слишком сильно, так как в этом случае из-за сильной нагрузки есть риск выхода из строя двигателя, беговой ленты и роликов.

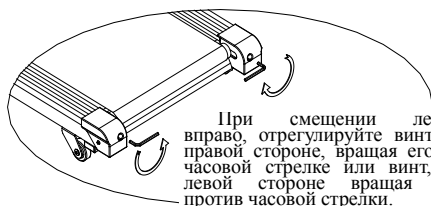
7.4 Смещение беговой ленты

В рабочем режиме нажатиями кнопок «+» и «-», или “SHORTCUT” можно настроить положение беговой дорожки.

- ① Рама беговой дорожке не установлена на ровной поверхности.
- ② Пользователи не бегут по центру дорожки.
- ③ После нескольких минут работы на холостом ходу смещение не может быть восстановлено автоматически. В таком случае вы можете настроить смещение вручную при помощи 6 мм шестигранного ключа из Набора инструментов.
- ④ Поверните его по часовой стрелке на 90%, согласно рисункам ниже



При смещении ленты влево, отрегулируйте винт на левой стороне, вращая его по часовой стрелке или винт, на правой стороне вращая его против часовой стрелки.



При смещении ленты вправо, отрегулируйте винт на правой стороне, вращая его по часовой стрелке или винт, на левой стороне вращая его против часовой стрелки.

При отклонении влево, отрегулируйте винт, на левой стороне дорожки вращая его по часовой стрелке или винт на правой стороне, вращая его против часовой стрелки.

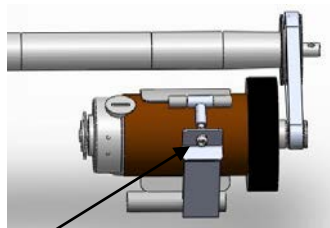
При отклонении вправо, отрегулируйте винт, на правой стороне дорожки вращая его по часовой стрелке или винт, на левой стороне вращая его против часовой стрелки.

Отклонения беговой ленты не являются гарантийным случаем. Поддержание положения ленты и ее регулировка согласно руководству пользователя находятся в полной ответственности владельца. Как только вы увидите, что лента сместилась необходимо сразу же откорректировать ее положение во избежание повреждения или разрыва ленты.

7.5 Регулировка приводного ремня

Если вы увидели, что приводной ремень ослаб или провис, вам необходимо сделать следующее: Используя гаечный ключ поверните регулировочный болт по часовой стрелке до тех пор, пока приводной ремень не перестанет проскальзывать.

Примечание: Регулярно проверяйте механизм привода на наличие посторонних предметов, это обязательная проверка.



Регулировочный болт

Данное руководство было тщательно отредактировано, если вы обнаружили ошибку, пожалуйста, отнесите с пониманием. Если изображения продукта отличаются от настоящего продукта, то верным является внешний вид продукта. Любое улучшение функционала и технических характеристик продукта производится без дополнительного уведомления пользователя.

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

