

WATSON

D Y N A M I C S

Тел. 8 (800) 511-66-02

Руководство по сборке и эксплуатации
(паспорт на изделие)

Электрическая беговая дорожка «Watson Dynamics Slim Plus»



Уважаемый Покупатель! Вы приобрели одну из моделей наших тренажеров – Электрическую беговую дорожку «LAIMA».

Перед сборкой и использованием дорожки важно внимательно ознакомиться с этим руководством. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только тогда, когда беговая дорожка СОБРАНА И УСТАНОВЛЕНА ПРАВИЛЬНО взрослыми и используется должным образом по прямому назначению.

Перед использованием беговой дорожки рекомендуем проконсультироваться с вашим врачом, нет ли у вас противопоказаний для занятий на этом тренажере, нет ли у вас каких-либо физиологических, анатомических или иных особенностей организма или такого состояния, при котором может возникнуть риск вашему здоровью.

В случае пренебрежения этими правилами производитель не несет ответственность за последствия, возникшие вследствие применения тренажера.

Группа компаний „Интер Атлетика“ – динамично развивающаяся компания, представленная в России торговой фирмой „V-Sport“. На сегодняшний день мы предлагаем широкий ассортимент спортивно-тренажерного оборудования бытового и профессионального назначения для любой категории граждан

СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ДОМА, ОФИСА, ДАЧИ.....

Высококачественные тренажеры для всей семьи собственного производства и ведущих зарубежных производителей – силовые тренажеры, велотренажеры, орбитреки, беговые дорожки, шведские стенки, детские уголки, столы для армреслинга и другое.

СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАЛОВ

Более 300 наименований спортивных тренажеров высокого качества для профессиональных спортивных залов. Тренажерами нашей компании оснащено большое количество спортивных залов в России, Украине, Литве, Дании, Германии, Франции, Эстонии, Грузии, Норвегии, Швеции, Болгарии, ОАЕ и других странах.

СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Ассортимент тренажеров для открытого воздуха включает более 80 наименований. Это тренажеры с помощью которых можно тренироваться на открытом воздухе. Тренажеры стойкие к различным условиям внешней среды и проявлениям вандализма.

ДЕТСКИЕ СПОРТИВНО-ИГРОВЫЕ ГОРОДКИ ДЛЯ ОТКРЫТОГО ВОЗДУХА

Качественные, надежные, безопасные, яркие детские городки собственного производства в полной мере удовлетворяют спрос детей от 3-х до 16 лет в их гармоничном развитии и создадут вашему двору неповторимый облик. В ассортименте компании более 300 различных элементов и конструкций.

Предлагаемый ассортимент товаров имеет обязательную или добровольную сертификацию в т.ч. для поставок в страны таможенного союза.

Ждём Вас в нашем выставочном зале в г. Москве и у наших региональных представителей в г. Санкт-Петербурге и г. Н-Новгороде. На наших торговых площадках Вы сможете ознакомиться со всем спектром продукции и получить квалифицированную консультацию.

WATSON
DYNAMICS

117638, г.Москва, ул. Одесская, 2а БЦ «Лотос» (м. «Нахимовский проспект»)
Телефон 8 (800) 511-66-02
Сайт <https://watson-dynamics.com>, gdsport.ru, globaldrive.ru

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ВВЕДЕНИЕ	Стр. 3
2.	ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКИ	Стр. 3
3.	ПОРЯДОК СБОРКИ	Стр. 6
4.	ПРИМЕНЕНИЕ	Стр. 6
5.	ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	Стр.14
6.	РЕМОНТ	Стр.16
7.	ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА	Стр.16
8.	ТРАНСПОРТИРОВКА	Стр.17
9.	УТИЛИЗАЦИЯ	Стр.17
10.	ГАРАНТИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ (ПОСТАВЩИКА)	Стр.17
11.	ПРИЛОЖЕНИЕ	Стр.19

Место для пометок владельца:

WATSON
DYNAMICS

Спасибо за Ваш выбор.

1. ВВЕДЕНИЕ

Предназначение и содержание руководства по сборке и эксплуатации. Руководство по сборке и эксплуатации, в дальнейшем - руководство, является эксплуатационным документом на спортивный тренажер (код документа по ГОСТ 2.601-95: РЭ), и содержит подробное описание тренажера, порядок его сборки, эксплуатации, обслуживания, хранения и транспортирования.

Уровень специальной подготовки пользователя тренажером. Перед использованием тренажера каждый пользователь обязан:

- детально ознакомиться с руководством;
- неукоснительно следовать рекомендациям и предостережениям этого руководства;
- знать и неукоснительно выполнять общие правила при подготовке к занятиям спортом, интенсивным аэробным тренировкам;
- проконсультироваться с врачом, нет ли у вас противопоказаний для занятий спортом.

В связи с постоянной работой по совершенствованию изделия, в его конструкцию могут вноситься изменения, не отраженные в настоящем издании, но не ухудшающие его надежность и качество основные характеристики.

2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКИ

Общие сведения. Название тренажера, общий вид указан на титульном листе а условия его применения в текущем разделе и разделе 4. Тренажер предназначен для занятий спортом (общефизических аэробных тренировок) в домашних условиях, в офисах, загородных домах и квартирах лицами достигшими 14 лет под контролем взрослых членов семьи и самостоятельно – совершеннолетними

Особенность беговой дорожки заключается в ее компактных размерах. Дорожка легко складывается и занимает минимум места, что актуально в условиях малогабаритных квартир/комнат.

Принцип занятий на тренажере заключается в естественных для человека тренировках:

- ходьба, ускоренная ходьба;
- имитация бега различной интенсивности на различной по профилю местности.



Категорически запрещается допуск к тренажеру детей младше 3-х лет. Вся ответственность за использование тренажера детьми, возраст которых не соответствует рекомендациям руководства, травмы и иные проблемы со здоровьем ребенка, ставшие следствием нарушения рекомендаций настоящего руководства всецело ложится на взрослых членов семьи.



Данный тренажер не предназначен для эксплуатации в коммерческих целях (в профессиональных и полупрофессиональных залах и клубах). Предназначен только для индивидуального (семейного) пользования.

Характеристики тренажера

Длина: полная/собранная	▶▶▶	1 510 / 1 510 мм
Ширина	▶▶▶	700 мм
Высота: полная/собранная	▶▶▶	1 110 / 180 мм
Вес нетто/брутто	▶▶▶	43 / 49 кг
Беговое полотно (ширина x длина)	▶▶▶	420 x 1 210 мм
Рабочая среда	▶▶▶	Закрытое помещение
Максимальный вес пользователя	▶▶▶	Не более 120 кг
Напряжение на входе	▶▶▶	AC 220 V +/- 10% (50 Гц – 60Гц)
Сила тока на входе	▶▶▶	10,2 A
Тип двигателя	▶▶▶	DC
Номинальная мощность	▶▶▶	2 л.с (~1 850 Вт)
Диапазон измерений скорости	▶▶▶	1~14 км/час
Диапазон измерений наклона	▶▶▶	Фиксированный
Диапазон измерений калорий	▶▶▶	0~999 Ккал
Диапазон измерений времени	▶▶▶	0:00 ~ 120 мин
Диапазон измерений пульса	▶▶▶	50 – 200 ударов/мин
Рабочая температура использования	▶▶▶	От 0° С до 40° С
Влажность в помещении	▶▶▶	От 60 % до 80 %



Состав тренажера. Общий вид тренажера и наименование его основных составных частей изображен на титульном листе и рис.1. Некоторые элементы могут быть не указаны в таблице 1 или не показаны на рисунке, что не является нарушением комплектности тренажера. Базовый комплект тренажера изображен на титульном листе.

ВНИМАНИЕ! Изделие поставляется в собранном виде. Дорожка не требует сборки, специальной установки, готова к использованию сразу после того, как вы вытащили ее из упаковки.
ВНИМАНИЕ! Изделие в упаковке очень тяжелое. Вес брутто близок к 50 кг.
 Используйте помощь технических средств или достаточного количества помощников, но не менее 2-х.

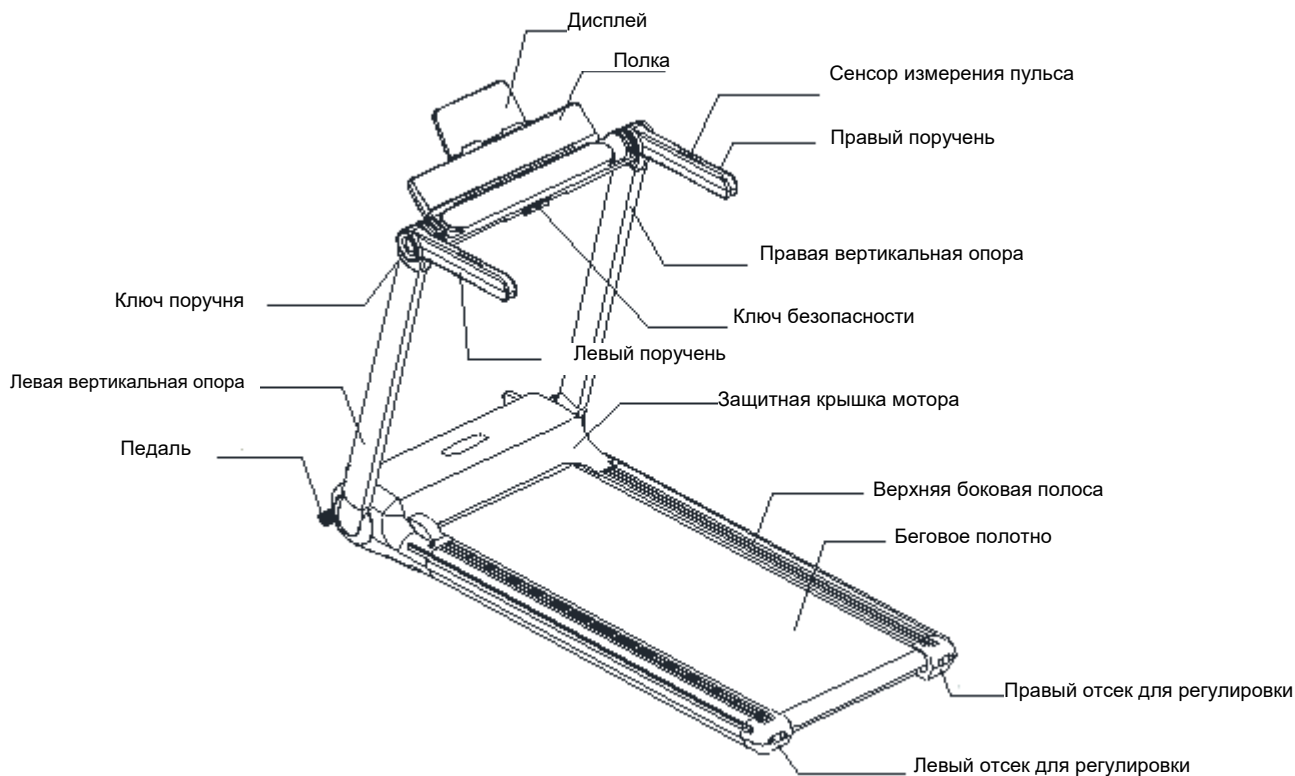


Рис.1. Общий вид изделия

Перечень составных частей тренажера

Таблица 1.

№ на рис.	Описание частей	Кол-во	№ на рис.	Описание частей	Кол-во
1.	Вставка на дисплей	1	45	Правая внешняя крышка	1
2.	Защита панели дисплея	1	46	Беговое полотно	1
3.	Дисплей платы PCB	1	47	Винт с утопленной головкой M8X50	2
4.	Кнопочная наклейка	1	48	Беговая платформа	1
5.	Оболочка кнопочной панели	1	49	Опорная планка беговой панели	1
6.	Сенсорная кнопка печатной платы	1	50	Правый кронштейн	1
7.	Плоская шайба	4	51	Плата управления постоянного тока (DC)	1
8.	Пружинная шайба	4	52	Плоская винт-проволока M4X10	33
9.	Плоскоголовый шестигранный болт M8x70	2	53	Защитная крышка мотора	1
10.	Измеряющий стержневой пруток	1	54	Винт с торцевой головкой M6X45	1
11.	Левая внутренняя крышка	1	55	Пластиковая соединительная часть	1
12.	Пружина коническая	2	56	Вертикальная прокладка	2
13.	Фиксатор движущихся частей	2	57	Болт M4X10	12
14.	Металлическая планка для изменения пульса	4	58	Передний ролик	1
15.	Верхняя накладка поручня	2	59	Плоская шайба	4
16.	Левая сварная часть подлокотника	1	60	Пружинная шайба	4
17.	Ключ	2	61	Винт-шестигранник M8x20 с цилиндрической головкой	4
18.	Левое боковое покрытие	1	62	Маленькая плоская шайба M8(φ16×1.2)	9
19.	Антиротационная пластина	2	63	Винт-шестигранник M8X50	1
20.	Кронштейн позиции поручня	2	64	Основа двигателя (Zhong Yang)	1
21.	Нижняя крышка подлокотника	2	65	Демпфер двигателя	8
22.	Кронштейн	1	66	16-дюймовая резинка	1

23.	Нижняя накладка	1	67	Пружина натяжения полотна	1
24.	Левая вертикальная опора	1	68	Винт с большой головкой M5X12	1
25.	Большая плоская шайба M10(φ40×3.0)	1	69	Резиновые части педали	1
26.	M10 пружинная шайба	1	70	Самостопорящаяся гайка M8	10
27.	Самостопорящаяся гайка M10	1	71	Левая регулировочная сварная часть	1
28.	Мотор DC (постоянного тока)	1	72	Соединительный неподвижный вал	1
29.	Герконовое реле	1	73	Передняя прокладка для ног	2
30.	Наклейка 1	1	74	Винт-шестигранник M8X35	2
31.	Блок системы безопасности	1	75	Ролик φ48	2
32.	Гайка M20	1	76	Самоклеящийся винт M4×10	3
33.	Малый лого вертикальной опоры	2	77	Нижняя крышка мотора	1
34.	Шнур сетевой вилки (малый)	1	78	Левая нижняя боковая полоса	1
35.	Переключатель питания	1	79	Фиксирующий хомут боковой полосы	12
36.	Пружинная шайба M20	1	80	Верхняя боковая полоса	2
37.	Плоская шайба M20	1	81	Прокладка задней ножки	2
38.	Вертикальная внутренняя накладка	2	82	Задний ролик	1
39.	Большой логотип в форме призмы	1	83	Плоская шайба M6	3
40.	Вертикальная внешняя накладка	2	84	Винт M6X60	2
41.	Винт M8X45	4	85	Левый задний регулировочный отсек	1
42.	Правая приваренная шпилька	1	86	Рама беговой дорожки	1
43.	Правая внутренняя накладка	1	87	Правый задний регулировочный отсек	1
44.	Правая сварная деталь подлокотника	1	88	Крайняя нижняя полоса	1

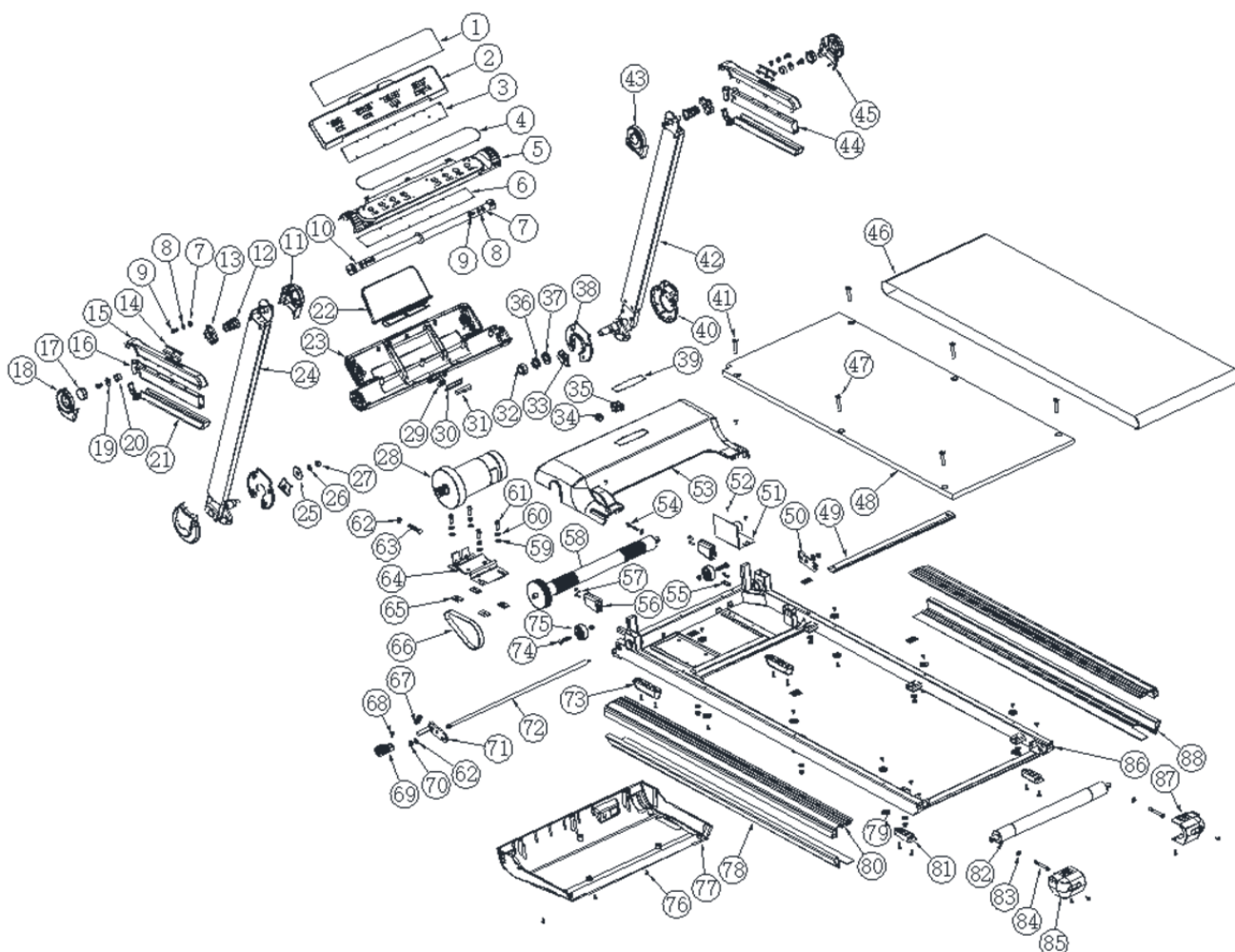
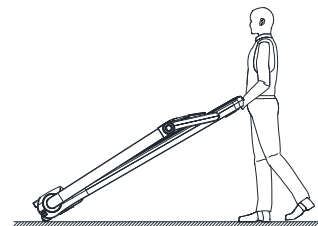


Рис 2. Схема основных составных частей тренажера

3. ПОРЯДОК СБОРКИ

Извлеките дорожку из упаковки и освободите ее из всех упаковочных материалов. Дорожка разработана с двойными колесами-роliками, чтобы ее было удобно передвигать. Дорожка уже собрана для вашего удобства. Также она оснащена механизмом легкого складывания. Тренажер можно хранить в горизонтальном или вертикальном положении. Если вы решили хранить ее в вертикальном положении, пожалуйста, поставьте ее у стены для лучшей фиксации. Не разрешайте детям близко подходить, чтобы избежать травм при возможном падении.

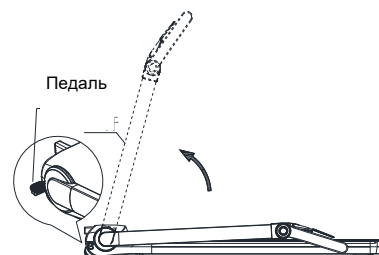
1. Перемещение дорожки: встаньте позади дорожки, нагнитесь и возьмитесь руками за поручни на конце дорожки, приподнимите дорожку примерно на 30-35 °, передвиньте ее в желаемое место. Требуется как минимум 2 000 мм×1 000 мм пространства для безопасного использования дорожки.



2. Подготовка дорожки к использованию:

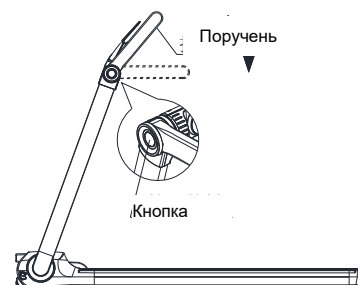
2.1. Раскладывание вертикальной опоры дорожки:

Встаньте с левой стороны от дорожки, возьмитесь правой рукой за опору и слегка поднимите ее, левой ногой наступите на педаль спереди дорожки и аккуратно приподнимите вертикальную опору не убирая ногу с педали. Вы услышите щелчок, когда вертикальная опора встанет на место. Проверьте еще раз, закреплена ли она, прежде чем отпустить ее.



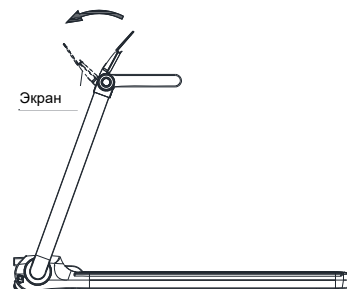
2.2. Раскладывание поручней дорожки:

Не прилагая больших усилий приподнимите поручень и нажмите кнопку сбоку. В это время поручень можно развернуть. После поворота на определенный угол вы услышите щелчок. Это значит, что поручень плотно встал на место. Раскладывание завершено.



2.3 Раскладывание экрана:

Возьмитесь за экран обеими руками, аккуратно толкните/наклоните его вперед и закрепите на необходимой позиции.



Инструмент для сборки. Не требуется

Маркировка и пломбировка. С целью контроля за несанкционированной разборкой тренажера (за исключением случаев выполнения работ специалистами, сертифицированными компанией «V-Sport»), тренажер может иметь специальные пломбы или одноразовые элементы, которые будут повреждены в ходе разборки. В связи с постоянной работой в области технических и дизайнерских решений производитель может менять или вносить изменения в технические узлы, маркировку, кодировку или цвет отдельных элементов, как на самом тренажере так и на его упаковке, без уведомления покупателя, либо без внесения изменения в руководство, что никоим образом не ухудшает ни одну из описанных характеристик изделия.

Упаковка. Тренажер поставляется в картонной или полиэтиленовой упаковке с пенопластовыми вкладками для исключения повреждений при транспортировке. В зависимости от типа и модели тренажера некоторые детали могут быть дополнительно упакованы в полиэтилен или картон. Картонная упаковка может быть сохранена покупателем. Пломбы на упаковке отсутствуют.

4. ПРИМЕНЕНИЕ

Предназначение. Тренажер предназначен для индивидуальных занятий спортом (аэробных тренировок) в условиях дома, квартиры и иных домашних условиях. Нарушение этих требований снимает с производителя (продавца) всякую ответственность за гарантийное обслуживание, ремонт и любые иные последствия, травмы и увечья, возникшие в ходе эксплуатации тренажера.

Подготовка тренажера к применению. Перед использованием тренажер необходимо собрать и установить в соответствие с требованиями руководства.

Порядок сборки тренажера указан в разделе 3.

Символы основных элементов беговой дорожки:

ВАЖНО! Убедись в надежности крепления всех узлов и элементов. Безопасность занятий на тренажере во многом зависит от качества сборки и установки.

Применение тренажера. Перед началом занятий на тренажере убедитесь, что тренажер собран правильно, устойчив и исправен. В случае обнаружения неисправностей или поломок занятия на тренажере **ЗАПРЕЩЕНЫ** до полного устранения неисправностей или поломок.

Начало работы

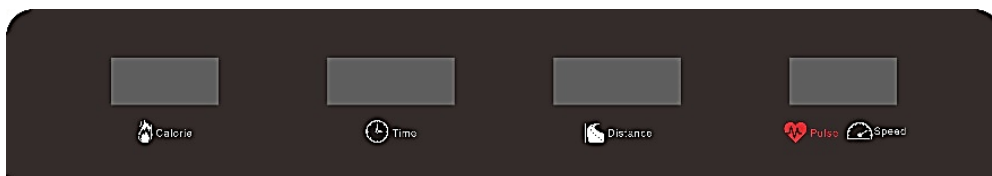
1. Вставьте сетевую вилку в вашу розетку с напряжением 220 V.
2. Проверьте напряжение и состояние заземления. Если все нормально, потяните беговой ремень, чтобы проверить, мягко ли он движется, не присутствует ли посторонний шум.
3. Включите электропитание. Вставьте предохранительный ключ. Табло консоли засветится и начнет работать, все величины покажут нулевое значение. Нажмите кнопку **START** и дорожка начнет двигаться со скоростью 1 км/час.

ВАЖНО!!!! *Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на движущейся ленте, т.к. мощность двигателя может быть недостаточной для первичного старта с нагрузкой. Рекомендуется становиться на боковые площадки, запускать беговое полотно и становиться уже на движущее беговое полотно. Во время использования беговой дорожки всегда держитесь за поручни. Скорость ленты беговой дорожки может быть очень высокой. Во избежание резких рывков меняйте скорость постепенно.*

4. Проверьте все кнопки, их работоспособность и адекватность действия.
5. Нажмите кнопку **СТОП**, чтобы убедиться, что дорожка остановится

Инструкции по работе с консолью управления электрической беговой дорожки

Функции электронного дисплея



4.1. Окошко **"TIME"** «**ВРЕМЯ**»: отображает время занятия от 0:00 до 99:59 минут. Как только время достигнет 99:59, дорожка начнет снижать скорость и на дисплее появится надпись **"End"** "Конец"; Через 5 секунд после полной остановки дорожка войдет в состояние ожидания.

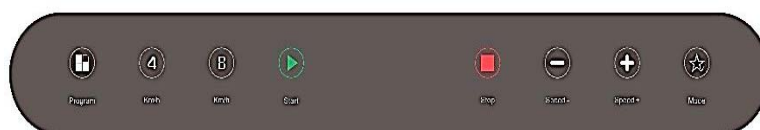
4.2. Окошко **"DISTANCE"**- «**ДИСТАНЦИЯ**»:

Окошко «Дистанция» показывает пройденную во время тренировки дистанцию. В окошке идет прогрессивный отсчет от 0 до 0.00-99.9. Когда компьютер ведет обратный отсчет, на экране идет смена значений от заданного значения до 0. Когда отсчет доходит до 0, дорожка останавливается и на экране появляется значение **"End"**;

Во время выбора программы тренировки и настройки статуса на экране горит надпись **"P01-...-P12-FAT"**

4.3. Окошко **«PULSE/SPEED»** - «**ПУЛЬС/СКОРОСТЬ**»:

По умолчанию отображается "Speed"- Скорость, диапазон скорости 1.0-14.0 км/ч. Когда пользователь дорожки держит руки на поручне с сенсором пульса, система автоматически измеряет пульс пользователя и переключится с отображения скорости на отображение пульса. Диапазон значения пульса 50- 200 уд/мин. Эта информация для общего ознакомления и не является достоверной медицинской информацией.



4.4. Ключевые функции и управление дорожкой:

4.4.1. **"PROGRAM" – ПРОГРАММА** – кнопка выбора программы. В режиме ожидания вы можете нажать эту кнопку несколько раз, чтоб выбрать одну из 12 встроенных программ. "P01~P12, U01~U03, FAT".

4.4.2. **"КМ/Н" -КМ/Ч** – быстрая кнопка скорости: когда дорожка работает, вы можете быстро настроить желаемую скорость.

4.4.3. **"START" – СТАРТ** -кнопка начала тренировки. При условии, что подключено питание и ключ безопасности вставлен в исходное положение, вы можете нажать эту кнопку, чтобы начать тренировку.

4.4.4. **"STOP" -«СТОП»:** Во время движения вы можете нажать эту кнопку, чтобы остановить движение дорожки, перезагрузиться и остановиться

4.4.5. **"Кнопки "SPEED+" И "SPEED-"** (Режим регулировки скорости): Они могут быть использованы, чтобы отрегулировать выбор настройки. После начала тренировки они могут быть использованы, чтобы регулировать скорость. Шаг регулировки – это 0.1 значение каждый раз. Если вы зажмете кнопку на 0,5 секунд, скорость может увеличиваться или уменьшаться прогрессивно;

4.4.6. **Кнопка "MODE"- «ВЫБОРА РЕЖИМА».** Нажмите эту кнопку, чтоб выбрать режим отсчета времени, режим отсчета дистанции или режим отсчета калорий, "30: 00" это режим отсчета времени, "1.00" -это режим отсчета дистанции, и "50" -это режим отсчета калорий. При выборе желаемого режима вы можете пользоваться кнопками "Speed+" и "Speed-" , чтоб задавать нужные вам значения. После установки, нажмите кнопку "Start», чтоб начать тренировку.

4.5. Quick start- Быстрый старт (ручной режим):

Подключите питание тренажера, затем вставьте ключ безопасности на его позицию под панелью дорожки; Включите питание и замкните магнитный защитный ключ на его позиции под панелью тренажера; Нажмите кнопку "START" "СТАРТ" и система войдет в 3-секундный отсчет, после чего консоль издаст звук. В окошке времени начнется отсчет времени. После этого дорожка начнет движение на скорости 1 км/ч; Вы можете использовать кнопки Speed+" и "Speed-" , чтобы регулировать скорость дорожки.

4.6. Управление во время движения:

4.6.1. Нажимая кнопку "Speed-" , вы снизите скорость дорожки.

4.6.2. Нажимая кнопку "Speed+" , вы увеличите скорость дорожки.

4.6.3. Нажатие кнопки "Stop" полностью остановит беговое полотно.

4.6.4. Если вы зажмете поручень с сенсором пульса обеими руками на 3 секунды, дорожка начнет считывать инфо по частоте вашего пульса и отобразит ее на экране.

4.7. Ручной режим:

4.7.1. Нажмите кнопку "START" "СТАРТ" и система войдет в 3-секундный отсчет, после чего консоль издаст звук. В окошке времени начнется отсчет времени. После этого дорожка начнет движение на скорости 1 км/ч; Вы можете использовать кнопки Speed+" и "Speed-" , чтобы регулировать скорость дорожки.

4.7.2. В режиме ожидания нажмите кнопку "Mode" , чтоб войти в режим отсчета времени. В окошке времени замигает значение "30: 00". Нажимайте кнопки "Speed+" и "Speed-" чтоб установить необходимое вам время тренировки. Диапазон от 5: 00 до 99: 00 минут.

4.7.3. В режиме отсчета времени нажмите кнопку "Mode", чтоб перейти в режим отсчета дистанции. В окошке дистанции появится цифра "1.00". Нажимайте кнопки "Speed+" и "Speed-" чтоб установить необходимую вам дистанцию. Диапазон 0.50-99.9 км.

4.7.4. В режиме отсчета дистанции нажмите кнопку Mode, чтоб войти в режим отсчета калорий, в окошке "Calorie" отобразится "50.0" и замигает. Нажимайте кнопки "Speed+" и "Speed-" чтоб установить необходимое вам количество калорий. Диапазон настройки калорий - 10.0 до 999.0.

4.7.5. После выбора одного из трех режимов, нажмите кнопку "Start" . Дорожка начнет движение после 3-секундного отсчета. Вы можете использовать кнопки Speed+" и "Speed-" , чтобы регулировать скорость дорожки. Вы также можете нажать кнопку "Stop" , чтобы остановить дорожку.

4.8 Встроенные фиксированные программы:

4.8.1 Нажмите кнопку "Program" , чтобы выбрать одну из встроенных программ от P01 до P12. В окошке появится значение P01~P12; окошко "Time" отобразит время тренировки по умолчанию и замигает. Нажимайте кнопки "Speed+" и "Speed-" , чтоб настроить необходимое вам время тренировки. (Встроенные программы разделены на 16 сегментов и время каждого из них равно заданному времени/16.)

4.8.2 Нажмите кнопку "Start" и система начнет отсчет "3, 2, 1" .Дорожка затем начнет двигаться со скоростью, заданной для данного сегмента. Когда текущий сегмент закончится, дорожка автоматически перейдет к следующему и скорость опять автоматически отрегулируется в соответствии с настройками. Во время тренировки вы также можете менять скорость при помощи кнопок "Speed+" и "Speed-". Тем не менее, скорость будет опять возвращена к настроенной при переходе в другой сегмент. по истечении всех сегментов программы, дорожка медленно остановится. Во время тренировки пользователь как обычно может нажать кнопку "stop" или вынуть ключ безопасности в любое время, чтоб остановить дорожку.

Время Программа		Заданное время/16 фаз = Время тренировки каждой фазы															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01 - Lose weight	СКОРОСТЬ	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
P02 - Burn fat	СКОРОСТЬ	5	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
P03 - Mountain	СКОРОСТЬ	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
P04 - Running Road	СКОРОСТЬ	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
P05 - Race	СКОРОСТЬ	3	5	6	8	12	8	6	5	6	8	12	8	6	8	6	3
P06 - Slow walk	СКОРОСТЬ	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	3
P07 - Quick walk	СКОРОСТЬ	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
P08 - Random	СКОРОСТЬ	5	10	6	11	7	11	8	11	9	6	10	7	11	9	6	3
P09 - Jog	СКОРОСТЬ	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	9	8	6	5
P10 - Sprint	СКОРОСТЬ	2	6	7	8	9	10	10	11	11	11	10	9	8	6	4	2
P11 - Gradual	СКОРОСТЬ	3	4	5	6	7	7	5	6	7	7	5	7	6	5	4	3
P12 - Learner	СКОРОСТЬ	3	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	4	3	3

Примечание:

P1: Аэробная нагрузка для похудения;

P2: Средняя анаэробная программа бега на сжигание жира;

P3: Умеренная программа бега в гору;

P4: Умеренная анаэробная программа бега по равнинной местности;

P5: Соревнование (бег за лидером);

P6: Медленный шаг;

P7: Быстрый шаг;

P8: Произвольная ходьба;

P9: Бег трусцой; P10: Спринт;

P11: Тренировка с постепенной нагрузкой;

P12: Тренировка для начинающих

4.9. Индивидуальные пользовательские программы

4.9.1. Кроме встроенных 12 системных программ, данный тренажер также располагает тремя индивидуальными пользовательскими программами. Данные программы позволяют пользователю произвести индивидуальную настройку параметров: U01, U02, и U03;

Когда дорожка находится в режиме ожидания, вы можете нажать кнопку "PROGRAM SWITCH" «ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ПРОГРАММ» несколько раз, пока на экране не появится надпись "U01-U03"; нажмите кнопку (MODE). После этого тренажер войдет в режим настройки, и на приборной панели появится значение "S-01...S -16", и в окошках скорости появится соответствующая информация. Вы можете сами настроить скорость в каждый временной интервал. Используйте кнопки "Speed +" и "Speed -" «скорость +» и «скорость -» при настройке скорости. Затем нажмите Mode- «Настройка режима», чтобы закончить настройку данного временного интервала, и перейти к настройке следующего. Продолжайте следовать данной процедуре, пока вы не настроите все 16 временных отрезков тренировки; Данная информация после настройки может храниться постоянно, пока вы не перенастроите ее;

Когда дорожка находится в режиме ожидания, нажмите кнопку "Program Switch" «Переключение программ» несколько раз, пока на экране не появится нужная вам программа (U01-U03), затем нажмите кнопку "Start" «СТАРТ», чтобы начать тренировку;

4.10. Тест физического состояния тела:

4.10.1. В режиме ожидания несколько раз нажмите кнопку "Program", в окошке "Time" отобразится значение "FAT" чтоб войти в режим определения индекса физической массы (FAT), нажмите кнопку "Mode", чтоб появились интерфейсы F-1, F-2, F-3, F-4 и F-5 (F-1 это пол, F-2 возраст, F-3 рост, F-4 относится к весу и F-5 относится к индексу массы тела). Нажмите кнопку "Speed+" и "Speed-", чтоб настроить параметры F-1~F-4 (см таблицу ниже).

4.10.2. После настройки, нажмите кнопку "Mode" чтоб войти в интерфейс фитнес теста F-5, затем зажмите сенсоры для измерения пульса обеими руками. Идеальный индекс должен находиться

между 20 ~24. Если он меньше 19, значит пользователь слишком худой, если он 25 ~ 29, это означает наличие лишнего веса, и если он превышает 30, это можно рассмотреть как ожирение. (эта информация для общего ознакомления, она не может являться медицинской)

F-1	Пол	01 мужчина	02 женщина
F-2	Возраст	10~99	
F-3	Рост	100~200	
F-4	Вес тела	20~150	
F-5	Индекс массы тела	≤19	Слишком худой
	Индекс массы тела	=(20~24)	Идеальный
	Индекс массы тела	=(25~29)	Лишний вес
	Индекс массы тела	≥30	Ожирение

4.11. Отображающийся диапазон каждого значения:

Параметры настройки	Начальное значение	Шаг	Диапазон	Диапазон индикаций на дисплее
Время (минуты: секунды)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Скорость (км/ч)	1.0	1.0	1.0-14	1.0-14.0
Дистанция (км)	0.00	1.00	0.50-99.90	0.00-99.99
Пульс (уд/мин)	-	-	-	50-200
Калории(ккал)	0	50	10-999	0-999

4.12 Функция защитного замка:

4.12.1 В любом положении, если вы отпустите защитный ключ (замок) или нажмите выключатель экстренной остановки, и дорожка немедленно остановится.

4.12.2 В это же время на дисплее появится знак "---" и издастся предупреждающий двойной гудок "ВВ". После установки защитного ключа заново, дорожка войдет в режим ожидания и будет ждать ввода команды.

4.13. Функция сохранения энергии/спящий режим:

Система оснащена функцией сохранения питания. Если в режиме ожидания вы не нажмете кнопки и не вводите команды в течение 10 минут, то дорожка войдет в режим сохранения энергии и автоматически выключится. Система может быть заново запущена при нажатии любой кнопки.

4.14 Выключение:

Вы можете выключить дорожку в любой момент, отключив питание. Это не нанесет вреда дорожке.

4.15 Следует обратить внимание:

4.15.1. Перед тренировкой проверьте, подключено ли питание. Проверьте также работоспособность ключа безопасности.

4.15.2. В случае непредвиденной ситуации во время тренировки, отпустите ключ безопасности, и дорожка замедлится до полной остановки.

4.15.3. Если существует какая-либо техническая проблема, свяжитесь с продавцом дорожки.

Данная серия дорожек содержит две версии T20 и T20 PRO :

Модель	T20	T20 Pro
Звук	нет	Bluetooth speaker
Подключение и взаимодействие	нет	Scan code SPAX

4.16. Авто-функция Bluetooth:

Дорожка может быть соединена с мобильными телефонами, планшетами и другими девайсами для проигрывания музыки.

Пользование: Включите функцию Bluetooth на внешнем девайсе, найдите и сформируйте пару с дорожкой (имя дорожки в Bluetooth - SYMK), после удачного соединения дорожка издаст пищаний звук.

4.17. Функции совместимости:

У дорожки есть функция совместимости с приложением "sports show APP", с помощью которого можно контролировать дорожку. Также в данном приложении может записываться и храниться вся информация о вашей тренировке, что очень удобно.

Использование приложения:

4.17.1 На телефоне можно скачать приложение "Sports show" или "Fitshow" из APP store или отсканируйте QR код справа. Требования к телефону для установки приложения: телефон марки Apple – модель 4S или выше, Android 5.0 или выше.



4.17.2 Откройте приложение "Sports Show APP", на странице "Sports" нажмите "All", чтоб появилось окошко "Nearby Devices", нажмите "Search Again", чтобы найти Bluetooth (Bluetooth: FS-XXXXXX) дорожки, нажмите "Select", чтоб подключить, затем нажмите "Start".

Дорожкой разрешается пользоваться после установки и настройки:

1. После того, как установка завершена, поместите ключ безопасности на его позицию на электронной панели.
2. Перед подключением дорожки к сети (220V) проверьте, хорошо ли заземлены электропровода и потяните полотно дорожки руками, чтобы проверить, что он двигается плавно без лишних звуков. Подключите тренажер к розетке с напряжением 220V-240V; розетка должна быть хорошо заземлена.
3. Подключите питание и нажмите кнопку подачи питания.
4. Нажмите кнопку "Start" и дорожка начнет двигаться на медленной скорости. Беговое полотно начнет двигаться медленно, скорость будет примерно 1 км/ч и электронная панель будет отображать скорость.
5. Нажмите кнопки "Speed+" и "Speed-", чтобы проверить, что наладка прошла успешно.

Постоянно руководствуйтесь следующими рекомендациями и мерами безопасности:

- Вместе с врачом или персональным тренером установите для себя цель, и затем постепенно её достигайте.
 - Дополните занятия на беговой дорожке другими видами тренировок – ходьбой, бегом трусцой, плаванием, танцами или ездой на велосипеде. Регулярно проверяйте свой пульс. Если электрического прибора для проверки пульса не имеется, попросите врача, чтобы он научил Вас отсчитывать пульс на руке или шее. В соответствие со своим возрастом и здоровьем установите для себя целевое значение пульса. Рекомендации по тренировкам изложены в Приложении 1.
- Во время занятий на беговой дорожке пейте много воды, чтобы не случилось обезвоживания организма, но не пейте очень холодную воду. Вода должна быть комнатной температуры.
- Наденьте удобную спортивную одежду и обувь для безопасности во время занятий. Запрещается заниматься на беговой дорожке босиком.
 - Запрещено заниматься одновременно двум людям.
 - Имейте во время занятий полотенце, для предотвращения поломки электрических компонентов дорожки, вызванного попаданием пота на беговое полотно и на дисплей.
 - Пользователь должен встать на дорожку и удерживая равновесие, бежать со скоростью бегового полотна. Принудительное торможение полотна запрещено.
 - Данная дорожка имеет недостаточную мощность для эффективного старта с нагрузкой. Для увеличения срока службы дорожки рекомендуется сначала стать на боковые рейки. Как только полотно начнет движение, встаньте на него и начните выполнять упражнения.
 - Запрещено стоять на краю бегового полотна чтобы избежать повреждений.
 - При ходьбе или беге располагайтесь по центру бегового полотна, чтобы избежать смещения

бегового полотна в сторону, рекомендуется держаться за поручни в начале тренировки.

- Когда вы начнете бег с нормальной для вас скоростью, то отпустите ручки и работайте руками, как при обычном беге для лучшего эффекта от занятий.
- Для окончания занятий нажмите СТОП и сойдите с дорожки после полной ее остановки.
- Не позволяйте детям находиться у беговой дорожки без присмотра или самостоятельно заниматься.
- Во время работы дорожки запрещается трогать руками беговое полотно.

Складывание дорожки

Если вы не используете дорожку, вы можете ее сложить для оптимизации вашего пространства. Перед складыванием дорожки вы должны выключить ее из сети питания, а затем сложить ее.

Защита беговой дорожки

1. Поместите дорожку внутри помещения, чтобы избежать попадания влаги. Запрещается проливать воду на дорожку и ставить на нее посторонние предметы.
2. Во время работы дорожки мотор постоянного тока выбрасывает немного искр, поэтому помещение должно хорошо проветриваться, чтобы избежать задымления.
3. Дорожка должна быть размещена на ровной поверхности. Если поверхность неровная, используйте ковер или резиновые коврики для установки уровня. В повседневной жизни поддерживайте чистоту в помещении, для уменьшения количества пыли и исключения попадания ее внутрь дорожки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Рекомендуется пройти полное медицинское обследование перед тем, как начать активно тренироваться.

ВНИМАНИЕ

- Не касайтесь движущихся частей тренажера.
- Надевайте соответствующую спортивную одежду. Не носите обувь с кожаной подошвой или высокими каблуками. Длинные волосы причешивайте назад.
- Не качайте тренажер и будьте осторожны при сборке и разборке тренажера.
- Не используйте комплектующие оборудования, специально не рекомендованное производителем - это может вызвать повреждение тренажера.
- Создайте достаточное пространство с обеих сторон тренажера для его сборки и разборки.
- При обнаружении каких-либо нарушений в функционировании оборудования немедленно прекратите тренировку и обратитесь к официальному дилеру для ремонта тренажера.
- Тренируйтесь в пределах рекомендованного уровня. Не изнуряйте себя тренировками.
- Если чувствуете боль или неприятные ощущения, прекратите тренировку и немедленно проконсультируйтесь с врачом.

Контроль исправности тренажеров. Тренажер следует регулярно проверять на предмет соответствия своему назначению. Целесообразно регулярно, в соответствии с разделом 5, осуществлять контроль состояния механических и электронных узлов, регулировочных механизмов изделия.

ВНИМАНИЕ! Вам может быть отказано в бесплатном гарантийном ремонте, или Ваша претензия будет отклонена в случае пренебрежения правилами ухода за тренажерами.

Примечание:

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в внешний вид и в технические параметры беговой дорожки с целью улучшения технических и внешних характеристик изделия без уведомления покупателя.

Внимание!

Производитель/продавец не несет ответственности за поломки, которые возникли вследствие перепада напряжения в электрической сети, т.е. подобные неисправности находятся за пределами гарантийных случаев. Для исключения подобных случаев рекомендуем использовать сетевые стабилизаторы.

Краткий перечень возможных неисправностей и способы их устранения

Таблица 3

Ошибка или неисправность		Возможные причины неисправности	Метод решения
На электронном дисплее ничего не отображается		A Отсутствует питание сети	Подсоедините вилку провода к розетке и проверьте работает ли розетка
		B Переключатель питания не работает	Переведите переключатель в позицию ВКЛ
		C Отсутствует питание драйва или он поврежден	Нажмите на реле защиты от перегрузки или замените драйв
		D Система сигнальной линии не замкнута	Замените сигнальные линии или заново соедините их
		E Повреждение электронного дисплея	Замените электронный дисплей
На дисплее помехи или не хватает строк на экране		A Размыкание спаянной части драйвера IC дисплея	Требуется починка, проверьте паяные соединения и при необходимости перепаяйте их
		B Соединительный проводник не зафиксирован на месте	Заново соедините проводник
		C Поврежден драйвер IC дисплея	Необходимо починить или припаять новый драйвер IC
Движения дорожки не плавные, обрывистые или непостоянные		A Есть сопротивление в частях трансмиссии	Отрегулируйте части трансмиссии или смажьте их
		B Приводной ремень слишком свободный или перенатян	Отрегулируйте натяжение ремня
		C Крутящий момент слишком мал или слишком велик	Отрегулируйте крутящий момент до необходимой позиции
Электронный дисплей	--- или ----	A Ключ безопасности выпал	Вставьте его на место
		B Магнит плохо закреплен	Проверьте, корректная ли позиция у магнита
	E01 - ошибка коммуникации (драйвер не получает сигнал от дисплея). E13- неполадка связи (дисплей не получает сигнал от драйвера)	A Связь между электрическим контролем и электронным дисплеем нарушена.	Заново подключите патч-корд.
		B Сигнальные линии электронного дисплея повреждены, или находятся в коротком замыкании	Замените сигнальные линии.
		C Неисправность проводов электронного дисплея	Замените электронный дисплей
		D Ошибка сигнальных линий драйвера	Замените драйв
	E02 - защита двигателя (защита от взрыва или перегрева)	A Провода двигателя не подключены или двигатель внутри открыт	Заново подключите кабель двигателя или замените двигатель
		B Сломан или поврежден драйвер IGBT	Замените драйв
		C Внешнее напряжение сети слишком низкое	Прекратите пользоваться дорожкой и попросите электрика проверить сеть
	E03 - Отсутствует сигнал сенсора скорости (от драйвера сенсора скорости)	A Сигнальные линии сенсора скорости плохо соединены или поврежден сенсор	Переподключите провода сенсора скорости или замените сам сенсор
		B Повреждена линия драйвера сенсора	Замените драйв
	E05 - Защита перенапряжения сети	A Перегрузка	Перезапустите дорожку и проверьте
		B Части трансмиссии застряли или заблокированы	Отрегулируйте части трансмиссии или смажьте их
		C Внутреннее короткое замыкание двигателя	Замените двигатель
		D Сгорел драйв	Замените драйв
	E06 - обычно открытая цепь двигателя	A Кабель двигателя подключен некорректно	Переподключите заново кабель двигателя
		B Линии двигателя не замкнуты	Замените двигатель
		C Двигатель работает вхолостую	Ошибка обычно появляется, когда напряжение сети недостаточно велико.
	E08 - ошибка хранения 24C02 ошибка (драйв 24C02)	A Карта памяти не вставлена на место	Вставьте карту в слот IC и обратите внимание на положение PIN1
		B Повреждение драйва памяти	Замените карту памяти или замените драйвер
E09 - ошибка инверсии	A Дорожка стоит вертикально или не горизонтально	Расположите дорожку горизонтально	
	B Поврежден драйвер инверсии	Замените драйвер	
E10 - обычно в этот момент пиковый ток двигателя превышает допустимое значение, идет защита от перегрузки сети	A Крутящий момент слишком велик	Отрегулируйте крутящий момент до необходимой позиции	
	B Короткое замыкание внутри двигателя	Замените двигатель	
	C Застряли части трансмиссии	Отрегулируйте части трансмиссии или смажьте их	
E11 - Перенапряжение внешней сети	Перенапряжение Ac : выше ,чем 270VAC в системе 220V; Свыше 150VAC в системе 110V	Прекратите пользоваться дорожкой и попросите электрика проверить сеть	
E14 - нехватка напряжения сети	Нехватка напряжения сети Ac ниже, чем 160VAC; в системе 220V;ниже, чем 70VAC в системе 110V	Прекратите пользоваться дорожкой и попросите электрика проверить сеть	

5. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Беговая дорожка будет находиться в прекрасном состоянии при правильном техническом сопровождении. Ненадлежащее техническое сопровождение может привести к её повреждению или уменьшению срока службы, а также нестабильности в её работе.



Замечание: При чистке дорожки не используйте абразивы и растворы. Беговую дорожку необходимо оградить от попадания влаги и прямых солнечных лучей, увеличивающих возможность повреждения компьютера. Регулярно проверяйте крепления беговой дорожки и немедленно заменяйте изношенные детали.

В электрической беговой дорожке используется специальный беговой ремень, сделанный из волоконного материала, смеси хлопка с синтетикой, по специальной технологии, обеспечивающей пониженный коэффициент трения и повышенную прочность на растяжение. Беговой настил имеет систему противоударного демпфирования. Лицевая сторона настила из карбомидоформальдегидного полимера, прошла высококачественную абразивную обработку, что делает спортивные занятия более комфортными.

Регулировка бегового полотна.

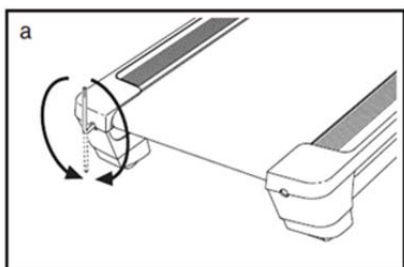
Регулировка бегового полотна производится на фабрике перед отгрузкой. Но некоторые факторы во время транспортирования (такие, как неровная дорога, длительность транспортирования, перегрузка, или другие непредвиденные факторы), могут привести к его смещению. После некоторого периода использования дорожки положение ремня смещается от центра. Это происходит по следующим причинам: беговая дорожка не поставлена горизонтально; ноги пользователя не стоят в центре бегового полотна; ноги пользователя имеют разную силу. В результате беговое полотно может цепляться о пластиковый край или оконечные колпаки, что может вызвать повреждение беговой дорожки. Как оценить натяжение бегового полотна. Запустите беговую дорожку со скоростью 2 км/час, крепко ухватитесь за поручни и попытайтесь ногами остановить беговое полотно. Если беговое полотно остановится (будет притормаживать), а передний вал будет вращаться, то беговое полотно следует натянуть.

5.1. При регулировке бегового полотна следуйте нижеприведенным инструкциям:

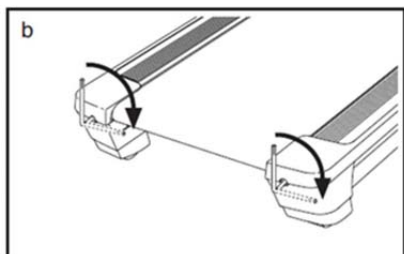
5.1.1. Если беговое полотно сдвигается вправо, поверните правый болт натяжения (по часовой стрелке) на одну четверть оборота. Если беговое полотно по-прежнему смещается вправо, поверните левый болт натяжения на четверть оборота (против часовой стрелки), затем проверьте результат рис. а).

5.1.2. Если беговое полотно сдвигается влево, поверните левый болт натяжения (по часовой стрелке) на одну четверть оборота. Если беговое полотно по-прежнему смещается влево, поверните правый болт натяжения на четверть оборота (против часовой стрелки), затем проверьте результат.

5.1.3. Если беговое полотно ослаблено, поверните эти два болта на четверть оборота в одну сторону. Если беговое полотно слишком тугое, ослабьте эти два болта на четверть оборота в одну сторону (рисб).



Замечание: Не следует слишком сильно натягивать беговое полотно, т.к. это сокращает срок его службы. Смещение бегового полотна от центра через некоторый период эксплуатации дорожки не является гарантийным случаем, пользователь должен осуществлять контроль положения бегового полотна и производить регулировку самостоятельно. Смещение положения бегового полотна приводит к его повреждению, поэтому пользователь должен своевременно устранять это смещение.



Трение между беговым полотном и настилом увеличивается при попадании в зазор между ними пыли или при недостаточной смазке. Это может повредить двигатель и инвертор. Об увеличении трения свидетельствуют следующие факторы:

- Повышенный шум;
- Подтормаживание (ощущение паузы или кратковременных рывков) бегового ремня при беге;

5.2. Смазка бегового полотна и бегового настила.

5.2.1. К дорожке прилагается бутылочка со специальной смазкой. Масло для смазки должно периодически использоваться для равномерного распределения по палубе беговой дорожки, чтобы избежать преждевременного износа полотна и палубы. Также своевременная смазка данных частей позволяет снизить нагрузку с двигателя беговой дорожки.

5.2.2. После того, как общий пробег дорожки составит 50 км, необходимо смазать палубу и полотно дорожки специальной смазкой. Не стоит смазывать данные части чересчур обильно. По рекомендации производителя баночки со смазкой 30 мл должно хватить на 5 процедур смазывания дорожки.

5.2.3. Способ смазки беговой дорожки: ослабьте левый и правый регулировочные болты в задней части дорожки. Приподнимите беговое полотно примерно на 10-15 см и приподнимите одной рукой беговое полотно, нанесите небольшое масла для смазки на беговую палубу. Позвольте маслу распределиться до другого конца беговой палубы.

5.2.4. Включите тренажер, пройдите медленно по беговому полотну, позвольте маслу равномерно распределиться по поверхности. Увеличьте скорость, и смазка будет завершена. Специальную смазку можно купить в наших сервисных службах или у официальных дилеров.

5.2. Регулировка натяжения приводного ремня

Натяжение всех приводных ремней настраивается на фабрике ещё до того, как беговая дорожка её покинет, но после некоторого периода использования дорожки, эти ремни ослабевают и начинают проскальзывать, что вызывает ощущение паузы.

Как оценить натяжение приводного ремня. Запустите беговую дорожку со скоростью 1км/час, крепко ухватитесь за поручни и попытайтесь ногой остановить беговой ремень. Если ремень и передний ролик одновременно остановятся, а после того, как нога будет убрана, снова начнут двигаться, то это означает, что приводной ремень ослаб, поэтому у пользователя и появляется ощущение паузы. В этой ситуации срок службы приводного ремня сокращается, поэтому следует немедленно провести регулировку натяжения приводного ремня.

Для увеличения натяжения приводного ремня поверните по часовой стрелке регулировочный болт двигателя на пол-оборота с помощью инструмента из поставки. Прделайте эти действия до тех пор, пока у пользователя не исчезнет ощущение паузы в движении.



Замечание: Следует натягивать приводной ремень в разумных пределах, потому что слишком сильное или слабое натяжение будут сокращать срок службы ремня. Для контроля степени натяжения рекомендуем снять крышку двигательного отсека.

Регулировка положения дорожки

Эту процедуру должны выполнять двое, потому что необходимо слегка поддерживать беговую дорожку сбоку. Слегка приподнимите дорожку с правой или левой стороны, чтобы можно было увидеть маховики регулировки. Его нужно повернуть внутрь или наружу, чтобы отрегулировать горизонтальное положение беговой дорожки. При отсутствие регулировочных винтов и наличии неровностей пола, выровняйте беговую дорожку подкладывая деревянные проставки под опорные ножки.

Техническое обслуживание тренажера предполагает в первую очередь ответственность пользователя по каждодневному уходу за тренажером и выполнение им всех рекомендаций, оговоренных в руководстве и написанных на табличках, нанесенных на тренажере.



ВАЖНО: Перечисленные мероприятия относятся к текущему техническому обслуживанию с целью поддержания работоспособности изделия и не являются гарантийными. Техническое обслуживание тренажера предполагает в первую очередь ответственность пользователя по каждодневному уходу за тренажером и выполнение им всех рекомендаций, оговоренных в руководстве и написанных на табличках, нанесенных на тренажере. Текущее техническое обслуживание проводится самостоятельно пользователем. Привлечение специалистов компании «V-Sport» является услугой и оплачивается в соответствии с тарифом.

Периодичность текущего технического обслуживания:

Ежедневно – общий осмотр тренажера. Удаление пыли и грязи

Еженедельно – общий осмотр тренажера. Проверка состояния подвижных узлов, надежности болтовых соединений. Вытирайте мягкой, влажной тряпкой, видимые части бегового настила и бегового полотна, но при этом следите за тем, чтобы вода не проникала внутрь двигательного отсека.

Ежемесячно - общий осмотр тренажера. Проверка состояния подвижных узлов, надежности болтовых соединений. Смазка бегового полотна и бегового настила.

Не реже одного раза в 60 дней - при проведении регулярного технического обслуживания проверяйте состояние электрической схемы пепемного тока беговой дорожки.

1. Напряжение в электросети должно соответствовать тому напряжению, которое требуется для нормальной работы этой беговой дорожки (на это следует обратить особое внимание, если что-то не в порядке с линией электропитания или двигателем дорожки). Рабочий ток 9,8А.

2. Проверьте, не нарушена ли электропроводка и контакты (следует обратить внимание: не оборваны ли электропроводка, линия для сигналов и контакты).

3. Проверьте, нет ли поблизости пыли, кусков железа или едких жидкостей, и если необходимо, произведите уборку. Обязательно произведите уборку от пыли и грязи двигательного отсека.

4. Убедитесь, что температура окружающей среды находится в пределах 10 ~ 40°C и вентиляция позволяет поддерживать в помещении нормальные условия.

5. Поддерживайте в помещении влажность ниже 80% (капли влаги должны отсутствовать).

6. Во время работы беговая дорожка не должна издавать никакого необычного шума и вибрации.

Смазку подвижных узлов производить консистентными смазками, а хромированных движущихся узлов

– бытовым маслом или силиконовой смазкой.

Для защиты поверхностей тренажера от пота применяйте силиконовую смазку, нанесите ее на поверхности в местах предполагаемого попадания пота.

Удаление пыли, жировых пятен, следов пота осуществлять губкой смоченной мыльным раствором, после чего все протереть сухой тряпкой.



ВАЖНО! Ни в коем случае не используйте растворители или иные агрессивные и абразивные чистящие средства при уходе за тренажером.

При появлении посторонних шумов, скрипов, нарушении соединения деталей и механизмов незамедлительно прекратите тренировку до устранения неполадок. При необходимости обратитесь в сервисную службу. Не рекомендуется проводить самостоятельный ремонт сложных технических узлов.

Рекомендуется по окончании гарантийного срока обратиться в сервисную службу и провести регламентное обслуживание тренажера.

6. РЕМОНТ

Ремонт тренажера осуществляется только специалистами сервисной службы.

1. Все части беговой дорожки питаются от переменного тока, имеющего напряжение 220 вольт. Перед тем, как производить ремонт, профилактику или обслуживание беговой дорожки выключите электропитание.
2. После отключения электропитания запрещается дотрагиваться до внутренней электрической цепи до тех пор, пока светится светодиод преобразователя.
3. Во время работы беговой дорожки не осматривайте отдельные детали и участки цепи.
4. Не делайте никаких изменений в электронной схеме и в схеме питания беговой дорожки.
5. Каждая деталь внутренней части беговой дорожки должна быть правильно установлена и закреплена.
6. Не пользуйтесь беговой дорожкой в атмосфере взрывоопасного газа, т.к. при этом возникает угроза взрыва.

7. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

ВНИМАНИЕ! Тренажер предназначен для каждодневного использования в соответствии с назначением.

В случаях, когда тренажер не используется более 30 дней, рекомендуется выполнить мероприятия по сохранению его внешнего вида и защите от воздействия факторов внешней среды отдельных элементов тренажера или тренажера в целом. Вам может быть отказано в гарантийном ремонте если тренажер не использовался и причиной его поломки стало невыполнение условий хранения тренажера.

Для подготовки тренажера к хранению рекомендуется:

- расположите тренажер в сухом, защищенном от прямых солнечных лучей, отапливаемом помещении на удалении не менее 1 м от нагревательных приборов;
- отсоедините от тренажера элементы крепления и храните их отдельно;
- защитите тренажер от действий внешних факторов таких как: вода, в ходе уборки; животные; нагревательные приборы и другие вредоносные факторы. Накройте, по необходимости, тренажер полиэтиленовым или тканевым пакетом оставив место для притока воздуха;
- нанесите на пластмассовые детали силиконовой смазки, для защиты их от влаги;
- примите иные меры для сохранения тренажера в исправном состоянии исходя из особенностей вашего помещения и условий хранения.

При снятии тренажера с хранения и началом его эксплуатации выполните следующие рекомендации:

- освободите тренажер от защитных материалов (картон, полиэтилен и др.);
- удалите с поверхности пыль, защитные смазки и пр.;

- проверьте надежность всех элементов. Если необходимо проведите сборку и установку тренажера;
- перед использованием тренажера используйте минимальную нагрузку;
- обеспечьте минимальную нагрузку при эксплуатации на протяжении не менее 20 минут;
- в течение последующих 10 дней внимательно следите за общим состоянием тренажера.

8. ТРАНСПОРТИРОВКА

Транспортировка тренажера осуществляется в разобранном виде в штатной упаковке или иной картонной упаковке. Способ транспортировки должен соответствовать упаковке. Транспортировка может осуществляться и в иной упаковке, обеспечивающей сохранность тренажеров от внешних факторов (дождь, снег, солнечные лучи, вода, и иное). Время, протяженность и средства транспортировка пользователь выбирает самостоятельно.

9. УТИЛИЗАЦИЯ

После завершения эксплуатационного периода (свыше 7 лет), тренажер подлежит утилизации, так как его составные части могут приносить вред человеку и окружающей среде. В связи с этим просим Вас обратиться к производителю для выяснения условий утилизации.

10. ГАРАНТИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ (ПОСТАВЩИКА)

Предприятие гарантирует исправную и надежную работу тренажера при условии соблюдения потребителем требований по транспортированию, хранению и применению тренажера по прямому назначению, при наличии штампа магазина или иной торгующей организации в гарантийном талоне.

Эксплуатационный ресурс изделия без замены узлов, элементов крепления и механизмов в зависимости от индивидуального отношения и условий эксплуатации составляет 36 месяцев. В случаях, когда своевременно производится регламентное обслуживание и замена износившихся деталей, узлов и механизмов осредненный срок эксплуатации может достигать 5 - 7 лет, но не более. В случаях если тренажер подвергнут конструктивным доработкам, изменениям окраски или его формы производитель снимает с себя всякую ответственность с момента обнаружения изменений.

Гарантийный срок эксплуатации вступает в силу со дня продажи. Общий гарантийный срок на изделие

– 6 месяцев со дня продажи. При отсутствии отметки в гарантийном талоне о продаже, гарантийный срок исчисляется с даты выпуска изделия указанной на упаковке.

Вам может быть отказано в гарантийном ремонте если:

- тренажер используется не по назначению или с нарушениями условий эксплуатации указанными в настоящем руководстве;
- нарушены пломбы или сломаны одноразовые защитные элементы, что свидетельствует о несанкционированной разборке тренажера, конструкция тренажера изменена или подвергнута самостоятельной доработке. Пользователем произведен несанкционированный ремонт тренажера;
- отсутствует или проводится ненадлежащим образом текущее техническое обслуживание, предусмотренное п.5 настоящего руководства;
- превышены допустимые нормы нагрузки на изделие или его элементы;
- вандализм, намеренный или ненамеренный вывод из строя узлов и механизмов, декоративных и защитных элементов;
- если выход изделия из строя стал причиной бросков напряжения, отсутствием заземления или иных независимых от производителя (поставщика) факторов связанных с вашими электрическими сетями;
- хранение тренажера осуществляется с нарушениями п.7. небрежно и ненадлежащим образом;
- тренажер транспортировался небрежно, что стало причиной его поломки;
- нарушены требования настоящего руководства в любом из пунктов.

Настоящее руководство является документом, который подтверждает соответствие основных параметров изделия требованиям ГОСТ или ТУ и признает его годным и рекомендует к применению.

Производитель (поставщик) не несет ни какой ответственности, если причиной травмы, увечья или гибели пользователя (пользователей) стало пренебрежение пользователем (пользователями) требований изложенных в настоящем руководстве.

В случаях, когда поломка тренажера произошла по вине производителя в рамках гарантийного срока или позже или причина поломки не выявлена, Вы вправе обратиться к производителю (поставщику, сервисную службу) за разъяснениями дальнейших действий.

Адрес гарантийной (сервисной) мастерской:

117638, г.Москва, ул. Одесская, 2а БЦ «Лотос» (м. «Нахимовский проспект»)

Телефон 8 (800) 511-66-02

Сайт <https://watson-dynamics.com>, gdsport.ru, globaldrive.ru

По вопросам гарантийного и послегарантийного обслуживания в Вашем регионе обращайтесь за информацией в торговую сеть, где было приобретено изделие

КОРЕШОК ТАЛОНА № 1 НА ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ
электрической беговой дорожки «LAIMA»

Продавец: _____ М.П. _____
Дата продажи: _____ Г. _____
Ответственное лицо изъявшее талон №1: _____ Г. _____
Дата изъятия: _____ Г. _____

Продавец: _____

ТАЛОН № 1 НА ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ
электрической беговой дорожки «LAIMA»

Заводской номер: _____ Дата выпуска: _____
(указано в табличке ОТК на изделии) (указано в табличке ОТК на изделии)

_____ (Фамилия и инициалы ответственного лица производителя (продавца). Подпись и печать организации)

Производитель: _____
(Наименование предприятия, организации и юридический адрес)

Номер, в соответствии с которым, товар принят на гарантийное обслуживание: _____

Причина ремонта	Наименование замененной детали, узла, агрегата	Дата ремонта	Подпись исполнителя
В соответствии с Актом осмотра № _____ _____	В соответствии с Актом проведенного ремонта № _____ от _____		

_____ (Фамилия и инициалы ответственного лица производившего ремонт. Подпись и печать организации)

Подпись пользователя (покупателя) подтверждающего проведение гарантийного ремонта надлежащего качества: _____
(Фамилия и инициалы ответственного лица. Подпись и печать организации)

КОРЕШОК ТАЛОНА № 2 НА ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ
электрической беговой дорожки «LAIMA»

Продавец: _____ М.П. _____
Дата продажи: _____ Г. _____
Ответственное лицо изъявшее талон №2: _____ Г. _____
Дата изъятия: _____ Г. _____

Продавец: _____

ТАЛОН № 2 НА ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ
электрической беговой дорожки «LAIMA»

Заводской номер: _____ Дата выпуска: _____
(указано в табличке ОТК на изделии) (указано в табличке ОТК на изделии)

_____ (Фамилия и инициалы ответственного лица производителя (продавца). Подпись и печать организации)

Производитель: _____
(Наименование предприятия, организации и юридический адрес)

Номер, в соответствии с которым, товар принят на гарантийное обслуживание: _____

Причина ремонта	Наименование замененной детали, узла, агрегата	Дата ремонта	Подпись исполнителя
В соответствии с Актом осмотра № _____ _____	В соответствии с Актом проведенного ремонта № _____ от _____		

_____ (Фамилия и инициалы ответственного лица производившего ремонт. Подпись и печать организации)

Подпись пользователя (покупателя) подтверждающего проведение гарантийного ремонта надлежащего качества: _____
(Фамилия и инициалы ответственного лица. Подпись и печать организации)

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**Перед тренировкой провести разминку.**

Комплекс упражнений для разогрева мышц, с целью предотвращения травм и повышения эффективности тренировки. Рекомендуем Вам выполнять приведенный ниже комплекс упражнений перед каждой тренировкой. Каждое упражнение необходимо выполнять в течение 60 секунд и более. Если во время выполнения упражнений Вы почувствуете боль или ухудшение самочувствия - прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Разминку перед тренировками можно условно разделить на два периода: разогрев и растяжку.

Справа показаны примеры упражнений.

Очень важно разогреть тело перед тем, как приступить к любой тренировке. Для этого достаточно выполнить любые аэробные упражнения в течение 5 - 15 минут для того, чтобы задействованные группы мышц включились в рабочее состояние.

Разминка.**Вращательные движения руками с одновременным выпадом вперед.**

Исходное положение – руки согнутые в локтях, ноги вместе. Начинать вращение руками одновременно делая попеременные выпады вперед.

Вращение туловищем с наклоном в сторону. Исходное положение – ноги на ширине плеч руки вдоль туловища. Начинать вращение туловищем попеременно в разные стороны с одновременным наклоном.

Попеременное касание пальцев ног, пальцами рук в наклоне. Исходное положение – ноги на ширине плеч, вперед прогнувшись, руки в стороны. Попеременно касайтесь пальцами правой руки пальцев левой ноги, пальцами левой руки пальцев правой ноги. Сделайте указанное число повторов.

Отжимания от пола. Исходное положения – упор на руки лежа, ноги вместе. Отжимайтесь за счет мышц рук и груди. В нижней точке грудь должна касаться пола. Прогибайте спину, не выставляйте таз, следите за локтями, которые не должны быть разведены в стороны.

Наклоны вперед. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполняйте наклоны туловища вперед до касания руками пола. Выполните необходимое количество повторов.

Вращения руками. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполняйте руками круговые движения, попеременно вперед и назад, делайте вращения с максимальной амплитудой, стараясь не допускать сгибания рук в локтях.

Запомните, что чем дольше вы планируете тренироваться, тем активнее должна быть разминка. Особенно активно нужно разминаться начинающим, которые не могут быстро адаптироваться к нагрузкам.

Растяжка перед началом тренировки.

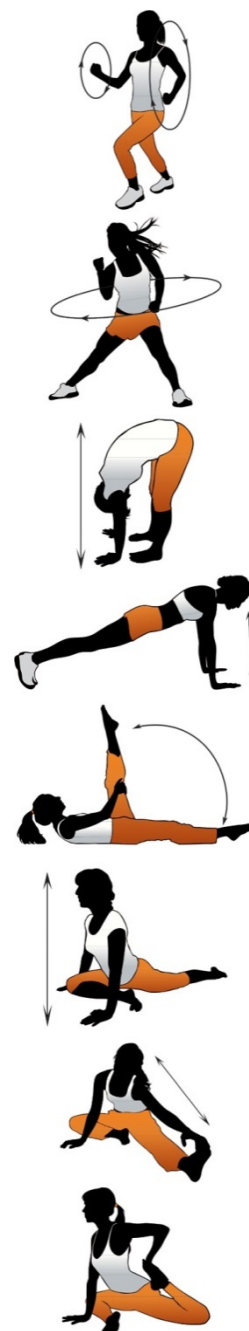
Как только организм будет достаточно разогрет, можно переходить к растяжке. Именно комплекс упражнений на растяжку поможет избежать растяжения мышц, за счет того, что они будут подготовлены к активным сокращениям

Во время растяжки нужно соблюдать основные правила:

- Нельзя делать резких движений.
- Для достижения нужной позиции нужно расходувать не более тридцати секунд, удерживаясь в этом положении около 7-10 секунд. Повторить каждое упражнение нужно два раза.

- Растягиваться нужно так, чтобы почувствовать напряжение мышц.

Тренировка должна длиться не менее 15 минут. В противном случае Ваши усилия не принесут желаемого результата.





AE83

WATSON

D Y N A M I C S

117638, г.Москва, ул. Одесская, 2а БЦ «Лотос» (м. «Нахимовский проспект»)

Телефон 8 (800) 511-66-02

Сайт <https://watson-dynamics.com>, gdsport.ru, globaldrive.ru

В Вашем регионе:

