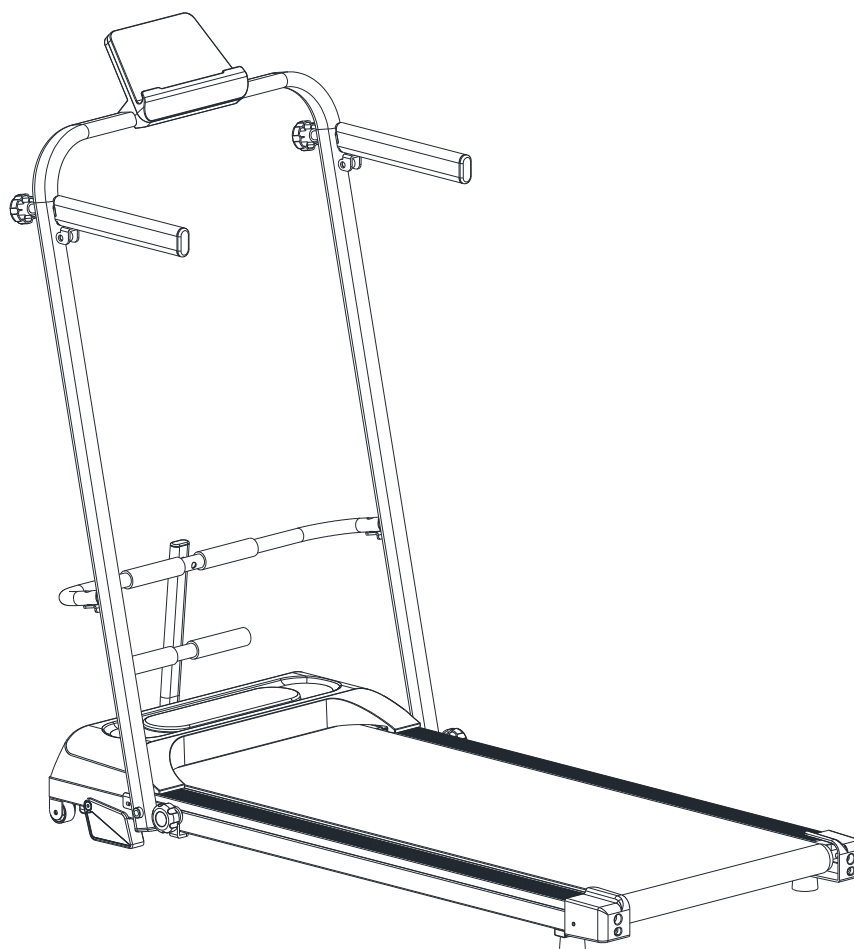




Электрическая беговая дорожка

Reise T-174

Инструкция пользователя



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	1-3
ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	4-7
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	8-12
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМИНКЕ	13

Предупреждение:

Чтобы снизить риск поражения электрическим током и исключить серьезные травмы, перед использованием беговой дорожки ознакомьтесь со всеми важными инструкциями по технике безопасности, мерами предосторожности и предупреждениями. Обязанность владельца беговой дорожки состоит в том, что бы все пользователи этой беговой дорожки были должным образом проинформированы. Пожалуйста, сохраните эту инструкцию для использования в будущем.

1. Следуйте инструкциям – все инструкции по эксплуатации и использованию должны соблюдаться.
2. Не снимайте крышку двигателя. Под ней нет частей, обслуживаемых пользователем. В случае неисправности обратитесь к квалифицированному сервисному персоналу.
3. Подключайте беговую дорожку только к розетке имеющей заземление.
4. Не подключайте беговую дорожку к розеткам, в которых одновременно используются мощные электроприборы.
5. Беговая дорожка предназначена для использования от сети с номинальным напряжением 220 вольт и силой тока 10 ампер.
6. Тренажер предназначен для использования только внутри помещения. Помещение не должно быть влажным или пыльным.
7. Никогда не располагайте какие-либо предметы на беговой дорожке. Никогда не проливайте никакие жидкости на беговую дорожку.
8. Единоновременно на беговой дорожке может заниматься только один человек.
9. При использовании беговой дорожки надевайте обтягивающую одежду и спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая могла бы попасть в элементы беговой дорожки.
10. Дети в возрасте до 12 лет и домашние животные должны избегать беговой дорожки в любое время. Дети старше 12 лет не должны использовать тренажер без присмотра взрослых.
11. Держите изделие подальше от горячих поверхностей и нагревательных элементов.
12. Отсоедините шнур питания перед чисткой или техническим обслуживанием.
13. Не используйте тренажер, если шнур питания или вилка провода питания повреждены, или если беговая дорожка не работает должным образом. Используйте беговую дорожку только на ровной поверхности.
14. Если вы испытываете какие-либо негативные симптомы, в том числе: боль в груди, тошнота, головокружение или одышка, то необходимо немедленно прекратить физические упражнения и проконсультироваться с врачом перед продолжением тренировок.
15. До начала занятий на тренажёре в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, в особенности, если Вы

принимаете медицинские препараты, воздействующие на сердечный ритм, артериальное давление и уровень холестерина в крови, а также Если Вам больше 35 лет и у Вас избыточный вес, а также если Вы используете кардиостимулятор или какое-либо медицинское оборудование.

16. После каждого использования беговой дорожки отсоединяйте шнур питания.

17. Не поднимайте и не перемещайте беговую дорожку, если она не находится в вертикальном положении с зафиксированной защелкой.

18. Не поднимайте и не перемещайте беговую дорожку, если она полностью не собрана.

19. Не используйте беговую дорожку, на балконах и других не отапливаемых помещениях.

20. Не запускайте беговую дорожку, пока Вы стоите на полотне беговой дорожки. Старт движение бегового полотна должен производиться, когда оно свободно, а Ваши ноги находятся на боковых подножках.

21. Пожалуйста, встаньте на подножки перед запуском беговой дорожки.

22. Не устанавливайте беговую дорожку на толстый ковер. Это может привести к повреждению двигателя от недостаточной вентиляции.

23. Убедитесь, что один конец ключа безопасности установлен в соответствующее положение на панели управления.

24. Пожалуйста, не позволяйте детям играть рядом с беговой дорожкой.

25. Эта беговая дорожка предназначена для домашнего использования.

26. Перед использованием беговой дорожки прочитайте, поймите и проверьте процедуру аварийной остановки.

27. Датчик пульса не является медицинским устройством. Он предназначен только как помощь при тренировке для определения тенденций сердечного ритма в целом.

28. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время работы. Пожалуйста, храните ключ безопасности на протяжении всего периода использования беговой дорожки.

29. Регулярно осматривайте и проверяйте все части беговой дорожки на предмет их закрепленности.

30. Пожалуйста, распакуйте коробку беговой дорожки на ровную поверхность. Рекомендуется установить защитное покрытие на пол.

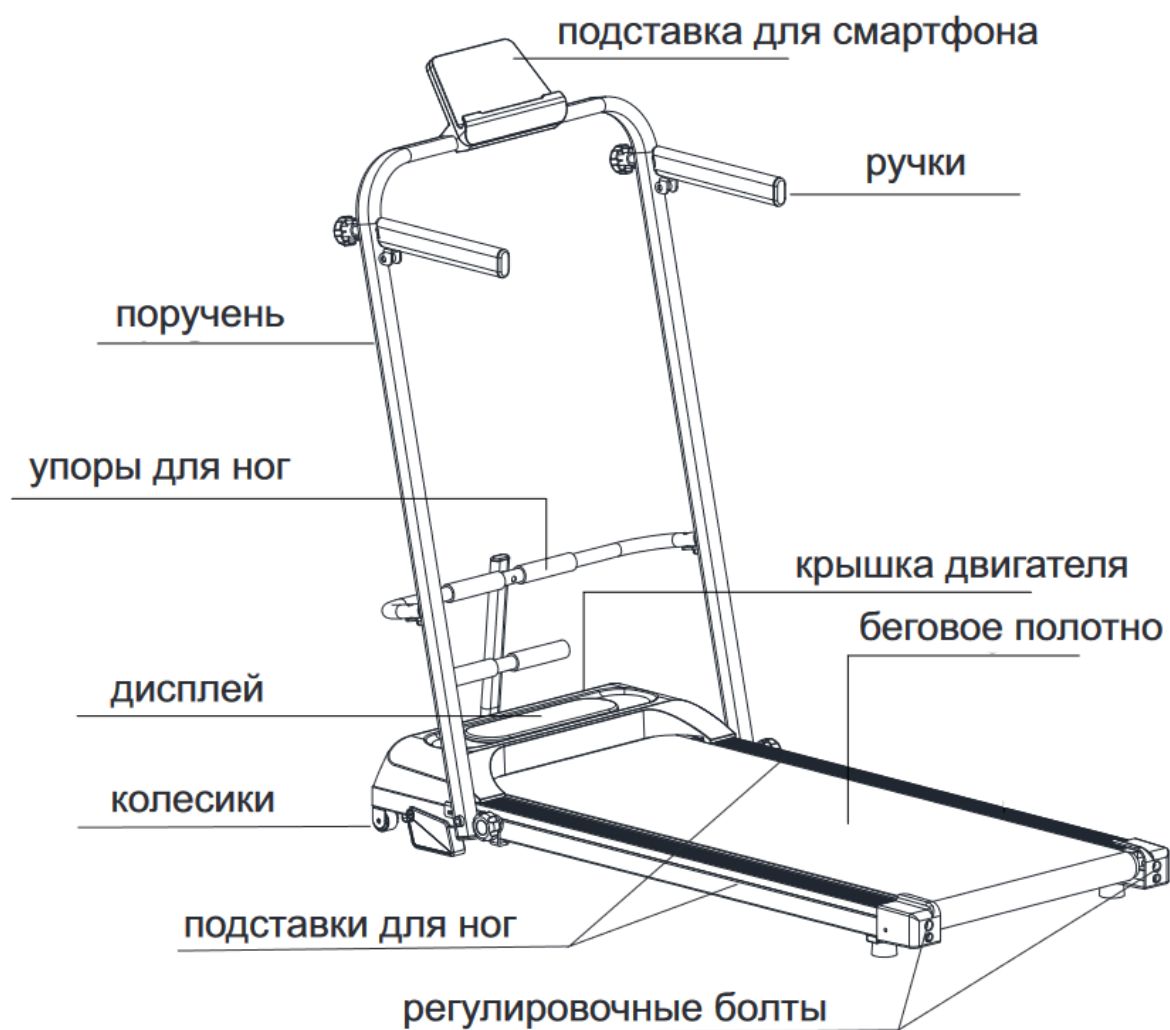
Производитель: DEQING SISTER SPORTS CO., LTD.

Адрес производства: No. 333 changhong middle road, Science & technology park of deqing county, Zhejiang, China

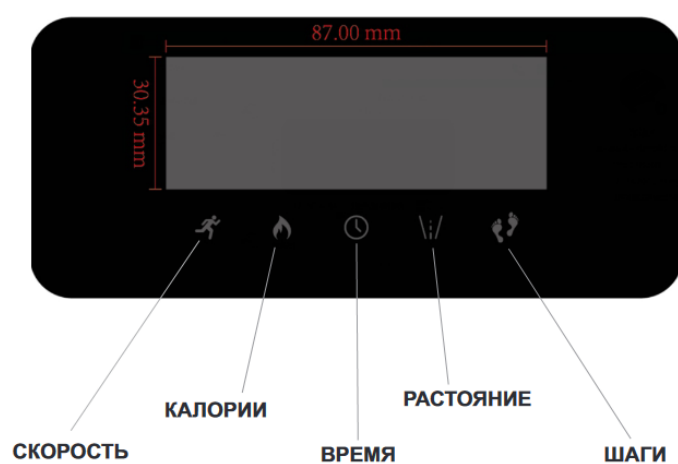
**Импортер в СНГ: ООО Беленус, г. Минск пер.С. Ковалевской 54/1-206А,
2b2b@bk.ru . +375297779333**

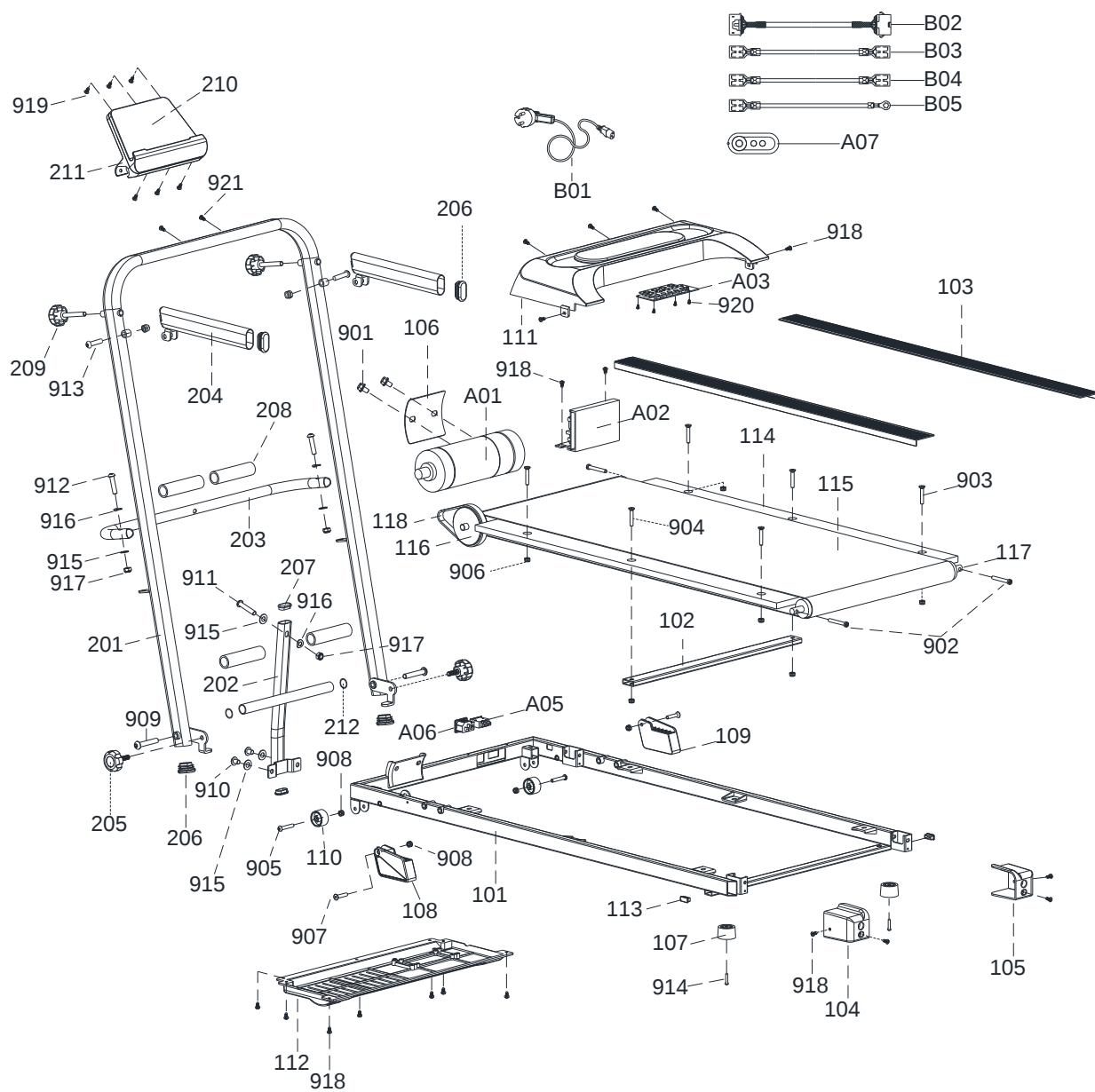


ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



ДИСПЛЕЙ





Спецификация

№	Наименование	Кол-во
101	Основная рама	1
102	Поперечная труба	1
103	Подставка для ног	2
104	Задняя крышка левая	1
105	Задняя крышка правая	1
106	Кронштейн двигателя	1
107	Задняя опора	2
108	Левый регулятор наклона	1
109	Правый регулятор наклона	1
110	Транспортировочное колесико	2
111	Крышка двигателя	1
112	Нижняя крышка двигателя	1
113	Заглушка	2
114	Дека	1
115	Беговое полотно	1
116	Передний вал	1
117	Задний вал	1
118	Приводной ремень	1
201	Поручень	1
202	Упор для ног	1
203	Поперечная труба упора для ног	1
204	Ручки	2
205	Фиксатор поручня Ф40*М8*25	2
206	Заглушка 20*40*Т1.2	4

№	Наименование	Кол-во
902	Регулировочный винт М6*45	2
903	Винт крепления деки М6*25	4
904	Винт крепления поперечной трубы М6*35	2
905	Винт крепления колеса М6*35	2
906	Гайка М6	6
907	Винт М6*30	2
908	Стопорная гайка М6	4
909	Шестигранный винт М8*55	2
910	Болт М8*12	2
911	Болт М8*45	1
912	Болт М8*35	2
913	Болт М8*30	2
914	Винт	2
915	Шайба Ф8	5
916	Прокладка Ф8	3
917	Гайка Ф8	3
918	Винт ST4.2*13	18
919	Винт ST4.2*9.5	6
920	Винт ST3*8	4
921	Винт М5*10	2
A0 1	Двигатель	1
A0 2	Плата управления	1
A0 3	Плата с дисплеем	1
A0 5	Сетевая кнопка	1

207	Заглушка 15*30*T1.5	2
208	Валики Ф19	4
209	Фиксатор ручки Ф40*Ф18*58	2
210	Подставка под смартфон 200*140*25 ABS	1
211	Нижняя часть подставки 200*140*48 ABS	1
212	Заглушка Ф16	2
901	Винт двигателя М8*12	2

A0 6	Разъем подключения кабеля	1
A0 7	Пульт управления	1
B0 1	Сетевой кабель	1
B0 2	Сигнальный кабель	1
B0 3	Входной провод переменного тока (красный)	2
B0 4	Выходной провод переменного тока (красный)	2
B0 5	Провод заземления (желто-зеленый)	1

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Напряжение	220В±10%
Частота	50/60 Гц
Беговое полотно	900X400мм
Функции	пульт
Скорость	1.0-8.0 км/ч
Максимальный вес пользователя	90 кг
Мощность	1,5 л.с.

Техническая поддержка



Viber



WhatsApp



Telegram

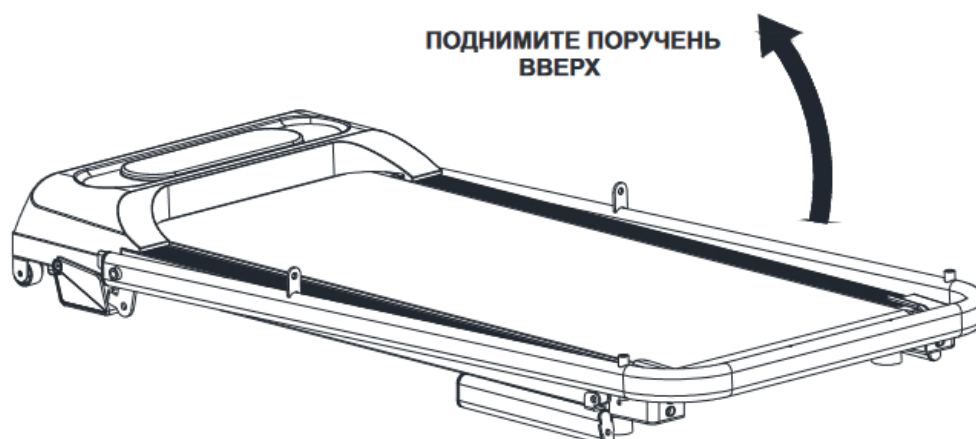


+375297779333



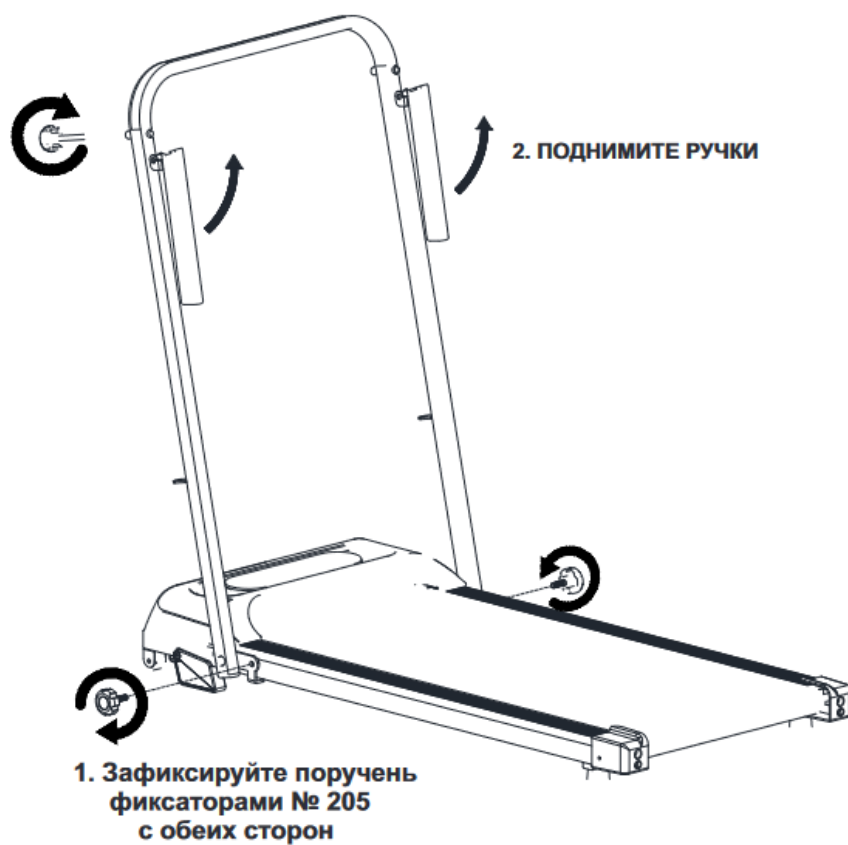
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 1



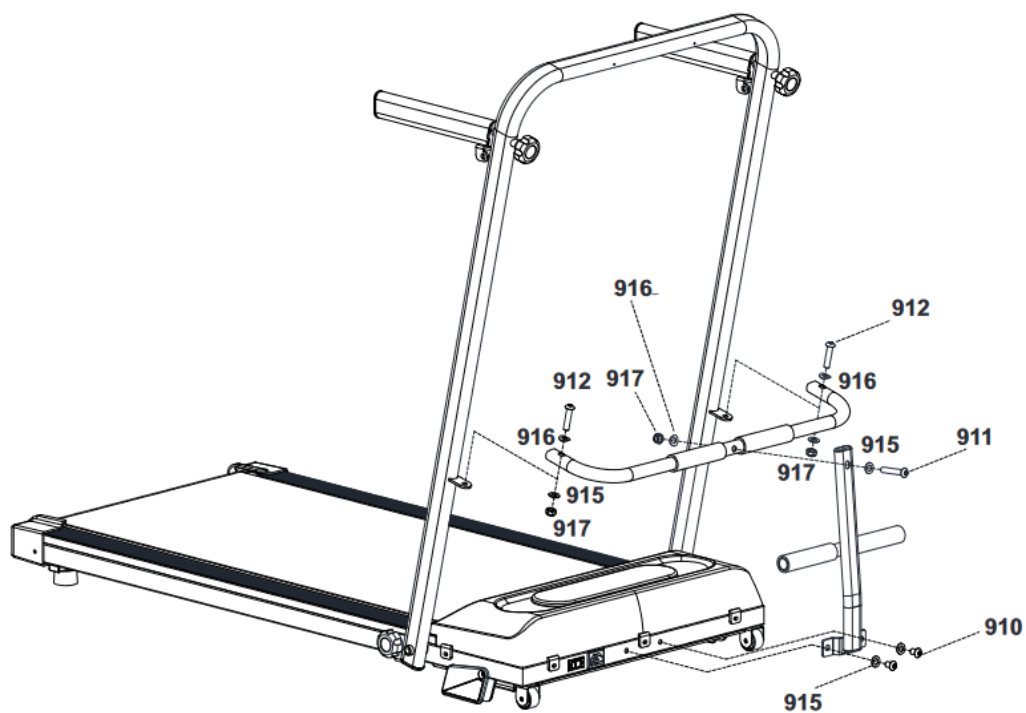
Шаг 2

3. Прикрепите ручки фиксаторами № 209



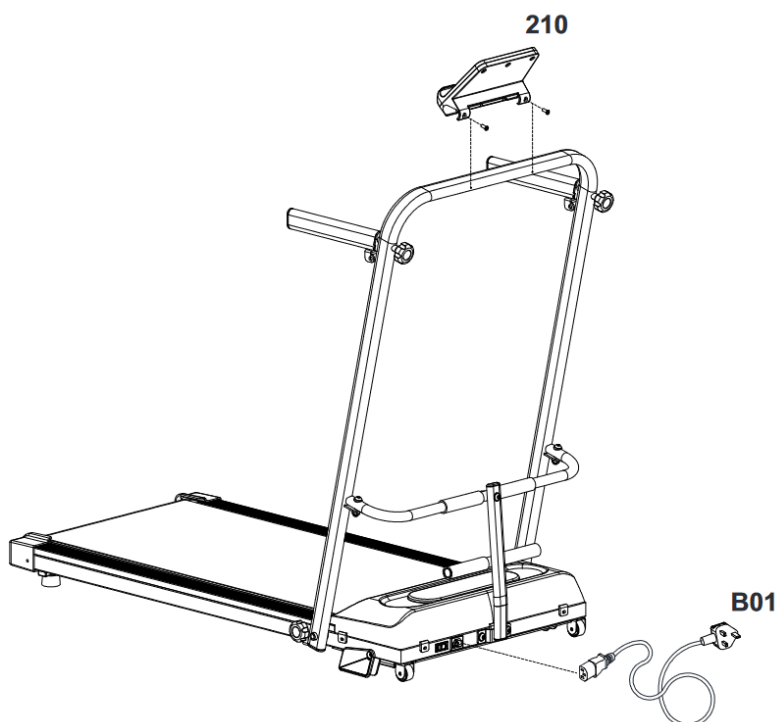
Шаг 3

Установите упор для ног, согласно схемы ниже.



Шаг 4

Установите подставку под смартфон и подключите сетевой кабель, как показано на рисунке ниже.



УПРАВЛЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ

Управление беговой дорожкой осуществляется при помощи пульта дистанционного управления.



Кнопка «START» запускает движение бегового полотна.

Кнопка «STOP» останавливает движение бегового полотна.

Кнопка «+» «-» увеличивают и уменьшают значения.

Кнопка «M» выбор обратного отсчета показателей.

1. Нажмите кнопку «M» один раз для H-1, что означает функцию обратного отсчета времени, затем нажмите кнопку +/-, чтобы увеличить/ уменьшить заданное время, и, наконец, нажмите кнопку «start», чтобы запустить беговую дорожку, подождите 5 секунд, беговая дорожка начнет работать.

2. Нажмите кнопку «M» дважды для H-2, которая отвечает за обратный отсчет пройденного расстояния, затем нажмите кнопку +/-, чтобы увеличить/ уменьшить заданное расстояние, и, наконец, нажмите кнопку «start», чтобы запустить беговую дорожку, подождите 5 секунд, беговая дорожка начнет работать.

3. Нажмите три раза на кнопку «M» для H-3, которая отвечает за израсходованные калории, затем нажмите кнопку +/-, чтобы увеличить/ уменьшить заданное количество калорий, затем нажмите кнопку «start», чтобы запустить беговую дорожку, подождите 5 секунд, беговая дорожка начнет работать.

Смазка

После определенного срока эксплуатации беговое полотно необходимо смазывать.

Рекомендации по частоте смазки бегового полотна:

Использование до 3-х часов в неделю смазка каждые 5 месяцев

Использование 4-7 часа в неделю смазка каждые 2 месяца.

Использование более 8 часов в неделю смазка раз в месяц.

Не смазывайте полотно обильно! Помните: регулярная и разумная смазка поможет продлить срок службы беговой дорожки.

Смазка полотна

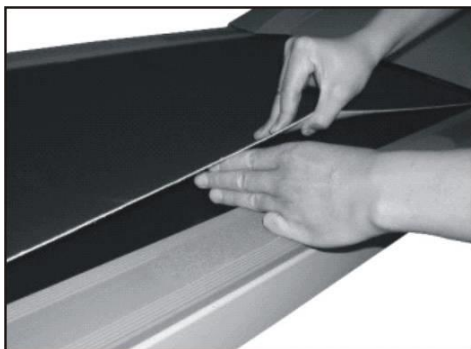
Для смазки бегового полотна используйте силиконовое масло. Для этого приподнимите край полотна и выдавите несколько капель масла по середине беговой дорожки между беговым полотном и декой. Запустите беговую дорожку на максимальную скорость на несколько минут для равномерного распределения масла.

Регулировка натяжения бегового полотна

Перед началом использования беговой дорожки необходимо отрегулировать натяжение бегового полотна. Это может и не понадобиться. Если при движении беговой дорожки ощущается проскальзывание бегового полотна, необходимо его натянуть. В большинстве случаев беговое полотно в процессе работы растягивается, что и вызывает проскальзывание. Натяжение бегового полотна является обычной явлением и его необходимо производить самостоятельно.

Помните: ослабленное полотно не позволит Вам полноценно заниматься, а чрезмерно натянутое полотно приведет к быстрому износу полотна, перегреву двигателя и износу подшипников.

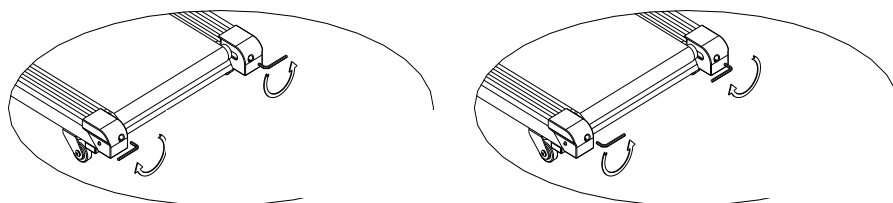
Правильной считается натяжка полотна, если Вы сможете приподнять полотно сбоку на середине длины на 5-7 см, примерно на толщину трех пальцев. Для натяжения полотна необходимо вкрутить на один оборот по часовой стрелке оба натяжных болта в задней части дорожки, используйте при этом шестигранный ключ. Проверьте натяжение полотна, при необходимости повторите процедуру.





Центровка бегового полотна

Для этого включите беговую дорожку на максимальную скорость примерно на 2 минуты. После этого посмотрите, чтобы полотно не смещалось к краям. Если смещение происходит, то необходима регулировка. Вы можете отрегулировать его при помощи 6-миллиметрового шестигранного ключа, который поставляется в комплекте с беговой дорожкой. Повернуть его по часовой стрелке на 90 градусов. См. рисунок ниже.



Если полотно смещается влево, то закручивают винт на левой стороне по часовой стрелке или винт на правой стороне против часовой стрелки.

Если полотно смещается вправо, то закручивают винт на правой стороне по часовой стрелке или винт на левой стороне против часовой стрелки.

Рабочее смещение бегового полотна не является неисправностью беговой дорожки и не попадает под гарантийное обслуживание. Регулировка бегового полотна – это обязанность владельца беговой дорожки. Как только Вы заметили смещение бегового полотна в одну сторону, Вы должны отцентрировать его во избежание серьезного повреждения, так как работа бегового полотна со смещением приводит к его трению об ограничитель, что в конечном итоге приведет к разрыву бегового полотна.

Максимальный вес пользователя 90 кг.

Гарантийный срок – 24 месяца.

Официальный срок службы этого тренажера– 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Спецификации данного продукта могут изменяться без предварительного уведомления.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМИНКЕ

Перед использованием беговой дорожки, рекомендуется в течении 5 -10 минут сделать разминочные упражнения. Растяжка перед тренировкой повысит гибкость и уменьшит вероятность получения травм.

1) Сгибания.

Вы медленно наклоняетесь вперед, чтобы спина и плечи вытягивались, пальцы рук опускайте как можно ниже к полу. Находитесь в таком положении от 10 до 15 секунд, а затем выпрямьтесь. Повторите это упражнение 3 раза (см. рисунок 1).

2) Разминка связок.

Положите одну ногу прямо, другую подогните под себя. Рука тянется как можно дальше к пальцам ног. Находитесь в таком положении от 10 до 15 секунд, а затем выпрямьтесь. Повторите это упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 2).

3) Разминка ступней.

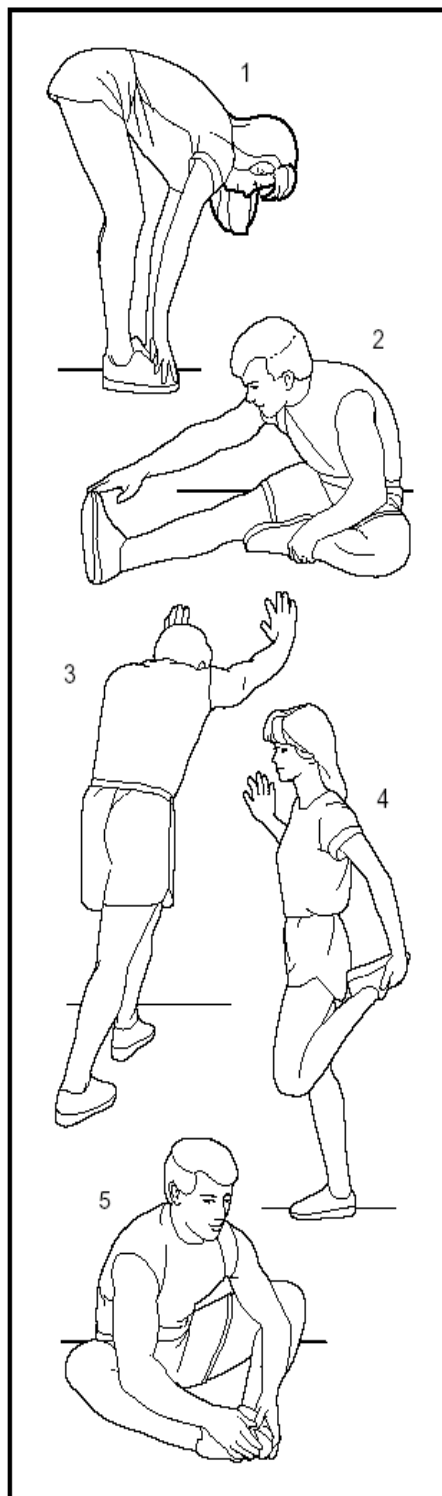
Обопритесь двумя руками на стену, одну ногу отодвиньте назад. Заднюю ногу держите, а на переднюю приседайте. Находитесь в таком положении от 10 до 15 секунд, а затем выпрямьтесь. Повторите это упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

4) Растяжка мышц внешней части бедра.

Обопритесь одной рукой на стену, второй рукой возьмите дальнюю от стену ногу и потяните вверх к ягодице. Находитесь в таком положении от 10 до 15 секунд, а затем выпрямьтесь. Повторите это упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

5) Растяжка мышц внутренней части бедра.

Сядьте на пол. Соедините ступни ног и медленно подтягивайте ступни ног к телу, при этом помогайте себе руками. Выполняйте это упражнение пока не почувствуете напряжение в верхней части бёдер. Находитесь в этом положении около 10 ~ 15 секунд, затем разогните ноги. Повторите это упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 5).



Обозначение возможных ошибок:

E01: Нарушена связь между электронным дисплеем и электронным управлением.

- проверьте соединение между нижней платой и дисплеем.

E02: Нарушена связь между нижним блоком управления и двигателем.

- проверьте соединения между нижней платой и двигателем.

E03: Нижняя плата выдает аномальную скорость.

- замените нижнюю плату.

E04: Перегрузка двигателя или на двигатель подается высокое напряжение.

-замена нижней платы или замена двигателя.

E05: На двигатель подается аномально высокое напряжение.

- замена нижней платы.

E06: На двигатель подается аномально низкое напряжение.

- проверьте напряжение в домашней сети.