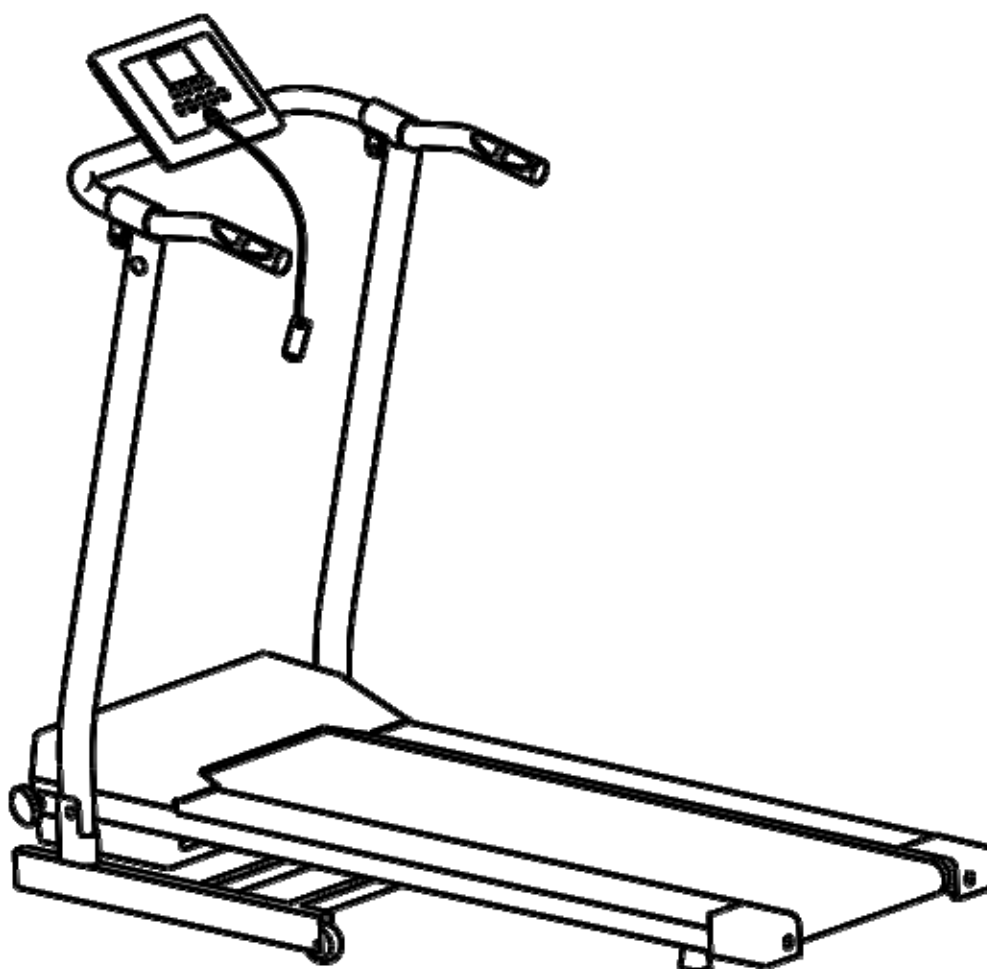


БЕГОВАЯ ДОРОЖКА DFC WM090

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Благодарим Вас за выбор этого продукта. Внимательно прочтите инструкцию перед началом использования, сохраните инструкцию в надежном месте.

ВНИМАНИЕ: Вес пользователя не должен превышать 100 кг.

ВНИМАНИЕ: Упражнения подвижного характера, обычно выполняемые на этом тренажере. Не приступайте к занятиям без первичной консультации с врачом. Никаких специальных требований к состоянию здоровья не предъявляется для тренажера. Измерения, полученные на тренажере, являются неточными, стоит ориентироваться на результаты, сделанные врачом.

ВАЖНО:

Внимательно прочтите инструкцию перед началом использования. Сохраните эту инструкцию для использования в будущем, сборки, корректной установки стопоров и других приспособлений, чтобы избежать возможных травм у детей младшего возраста, если тренажер используется без правильно установленных стопоров.

Тренажер может слегка отличаться от заявленного на картинке.

ОСТОРОЖНО

Перед началом использования тренажера обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, чтобы получить разрешение. Частые физические нагрузки должны быть одобрены вашим врачом. Если вы почувствуете какой-либо дискомфорт во время тренировки, прекратите занятия и обратитесь к врачу. Правильное использование тренажера имеет важное значение. Внимательно прочтите инструкцию.

Держите детей и домашних животных на расстоянии от тренажера. Устройство не предназначено для использования детьми и людьми с ограниченными возможностями без контроля тренера. Маленькие дети должны находиться под присмотром, чтобы не допустить игр с тренажером.

Всегда надевайте соответствующую одежду и обувь, предназначенную для тренировок.

Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за подвижные части тренажера.

Убедитесь, что все болты и гайки затянуты, когда тренажер используется.

Периодическое техническое обслуживание требуется всем тренажерам, чтобы сохранить его работоспособность.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Соблюдайте следующие меры предосторожности при использовании беговой дорожки:

ОПАСНО: Для снижения риска поражения электрическим током следует:

• **Всегда отключайте беговую дорожку от электрической сети сразу после использования и перед чисткой, сборкой или ремонтом.**

ЗАМЕЧАНИЕ: Несоблюдение этих инструкций может повлечь за собой травмы или привести к поломке беговой дорожки.

- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра. Отключайте питание на блоке и вынимайте вилку из розетки.
- Никогда не используйте беговую дорожку, если у нее поврежденный шнур или вилка, она не работает должным образом, если она падала или была повреждена, а так же после контакта с водой.
- Не пытайтесь самостоятельно регулировать или чинить тренажер. В случае возникновения вопросов прекратите использование тренажера и обратитесь в сертифицированный сервисный центр.
- Не используйте тренажер вне помещения.
- Не распыляйте вблизи тренажера аэрозольные и кислородосодержащие вещества.
- Не тяните беговую дорожку за сетевой шнур, не используйте шнур в качестве ручки.
- Следите за беговой дорожкой, если в помещении находятся дети, инвалиды, или домашние животные.
- Храните в сухом месте, не используйте в сырых и влажных помещениях. Сохраните эти инструкции.
- Не накрывайте тренажер во время работы. Возможен перегрев, что приведет к пожару, удару электрическим током или получению пользователем травм.
- Держите шнур питания вдали от нагреваемых поверхностей.
- Никогда не вставляйте посторонние предметы в отверстия на тренажере.
- Единоновременно только один человек может использовать тренажер.
- Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте в коммерческих целях.
- Не устанавливайте никаких острых предметов вокруг дорожки.
- Никогда не используйте тренажер, если он некорректно работает.
- Этот тренажер не должен использоваться в медицинских целях.
- Производите самостоятельную сборку, следуя инструкциям, приведенным ниже. Этот тренажер предназначен.

Только для домашнего использования.

- Не забывайте о весовых ограничениях тренажера. Если вы весите более 100 кг, вам не рекомендуется пользоваться тренажером. Превышение весового ограничения может привести к серьезным травмам. Этот тренажер не предназначен для пользователей, превышающих установленное ограничение по весу.
- Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, сервисным центром или с сервисом аналогичной квалификации, чтобы избежать опасности.
- Этот тренажер не предназначен для лиц (в том числе детей) с ограниченными физическими, психическими и умственными способностями или без опыта использования тренажера, если занятия проходят без контроля лица, несущего ответственность за безопасность пользователя.
- Ухудшение состояния здоровья может быть вызвано неправильным использованием тренажера.
- Расположите беговую дорожку на расстоянии 60 см от любой стены, а так же всегда оставляйте свободное пространство площадью 3 м на 6 м на устойчивой горизонтальной поверхности. Убедитесь, что поверхность вокруг беговой дорожки остается чистой и имеет достаточную площадь для использования, см. рисунок ниже.

ВНИМАНИЕ: Присоединяйте беговую дорожку только к заземленной розетке.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

• Тренажер должен быть заземлен. При неисправности или поломке заземление уменьшит сопротивление электрического тока, чтобы снизить риск удара током. Данная беговая дорожка оборудована шнуром с разъемом заземления и вилкой с заземлением. Вилку следует вставлять в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии с местными нормами и правилами.

ОПАСНОСТЬ: Неправильное подключение разъема заземления беговой дорожки может привести к поражению электрическим током.

Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком, если у вас есть сомнения в правильности заземления тренажера. Вилка тренажера не подлежит замене. Если она не будет соответствовать вашей розетке воспользуйтесь переходником или обратитесь к электрику, чтобы заменить розетку.

- Это устройство должно быть подключено к напряжению 220 В, который имеет заземление.
- Держите руки в стороне от движущихся частей машины. Не кладите конечности под тренажер.
- Не пользуйтесь тренажером на ковре.
- Перед каждым использованием убедитесь, что беговое полотно выровнено по центру рамы и все видимые крепления на беговой дорожке достаточно затянуты и безопасны.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Прежде чем продолжить, убедитесь, что беговая дорожка выключена и шнур питания вынут из розетки.
- После каждой тренировки используйте мягкую тряпку, чтобы протереть тренажер, не используйте бытовую химию.
- Не ремонтируйте и не заменяйте детали тренажера. При возникновении неисправных элементов свяжитесь с производителем и не пользуйтесь тренажером до момента окончания ремонта.
- Не допускайте попадания воды или жидкости на тренажер, а так же падений.
- Не производите влажную чистку электрических компонентов.
- Убедитесь, что вы регулярно, хотя бы раз в неделю, проводите проверку оборудования.
- Безопасность тренажера сохраняется только в случае регулярной проверки на предмет повреждений и износа. В перечень элементов входят гайки, болты, подвижные части, втулки, колеса, подшипники и соединительные узлы.
- Особое внимание следует уделить важным элементам (консоль, ключ безопасности, беговое полотно, а так же большим и маленьким накладкам).
- Поломаные части следует немедленно заменить и не использовать тренажер до окончания ремонта.
- Предполагается, что тренажер будет использоваться каждый день в течении 1 часа. Если тренажер используется не часто, следует включать его раз в 30 дней.

НАЧНИТЕ СВОИ ТРЕНИРОВКИ

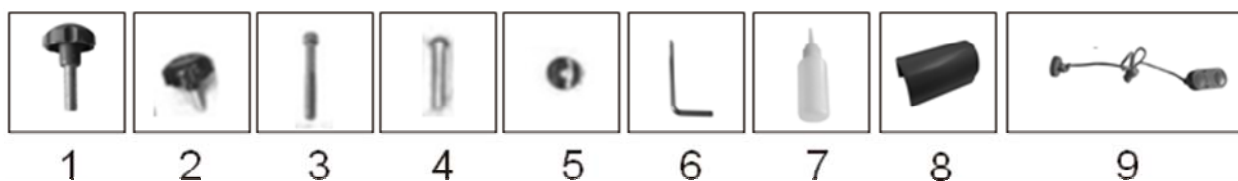
- Пожалуйста, затяните все винты и беговое полотно, прежде чем запустить тренажер.
- Подключите кабель питания к электрической розетке и нажмите выключатель. Устройство готово к использованию.
- Убедитесь, что вы хорошо размялись перед тренировкой, это поможет предотвратить перенапряжение в мышцах.
- Начинайте тренировку не ранее чем через 1-2 часа после еды, чтобы предотвратить перегрузку организма.
- Начинайте тренироваться и наращивать усилия постепенно, не пытайтесь сразу слишком много выполнить: 3 раза в неделю по полчаса будет вполне достаточно для начала.
- Когда запускаете беговую дорожку, располагайте ноги на боковых ограждениях.
- Убедитесь что ключ безопасности (9) вынут.
- Пожалуйста, потяните вверх ключ безопасности (9), если чувствуете дискомфорт во время использования.
- Начинайте тренировку на самой медленной скорости, которая заложена в тренажере.
- Изменяйте скорость не спеша.
- Не регулируйте беговое полотно во время использования.
- Заканчивайте каждую свою тренировку небольшой разогревающей растяжкой, чтобы предотвратить опасность перенапряжения, растяжек, и судорог.

ВНИМАНИЕ: Перед началом тренировок проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или людей, с ранее выявленными проблемами со здоровьем. Прочтите все инструкции перед началом использования тренажера. Мы не несем никакой ответственности за травмы или материальный ущерб, полученный с помощью этого тренажера. Не используйте оборудование без присмотра квалифицированного тренера, подвижные части тренажера могут представлять риск серьезной травмы для детей младшего возраста.

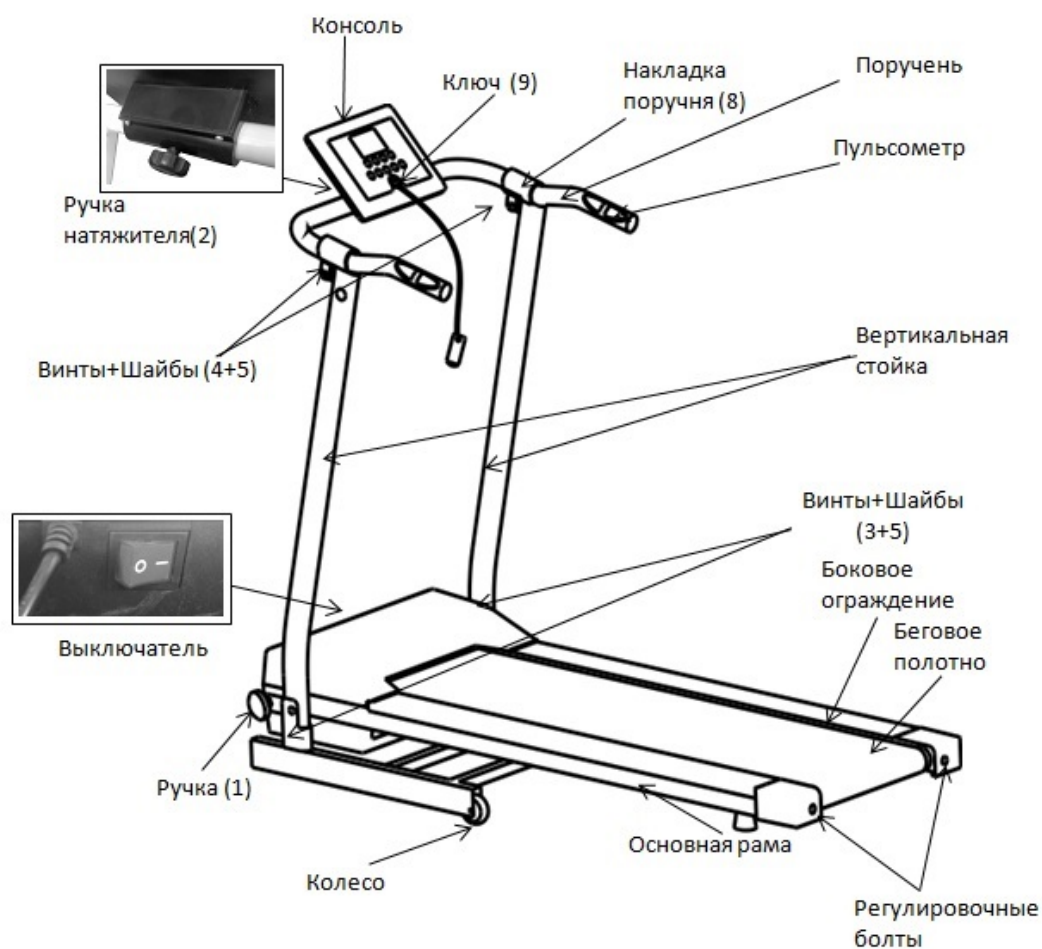
ВНИМАНИЕ: прочитайте все инструкции перед началом работы с тренажером. Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

Оборудование и инструменты:

№	Наименование	Спецификация	К;ол-во
1	Ручка	M12	1
2	Ручка натяжителя	M6	1
3	Винт	M8*60	2
4	Винт	M8*50	2
5	Шайба	M8	4
6	Шестигранник		1
7	Силиконовое масло		1
8	Накладка на ручку		2
9	Ключ безопасности		1



ОСНОВНЫЕ ДЕТАЛИ ТРЕНАЖЕРА:



СБОРКА

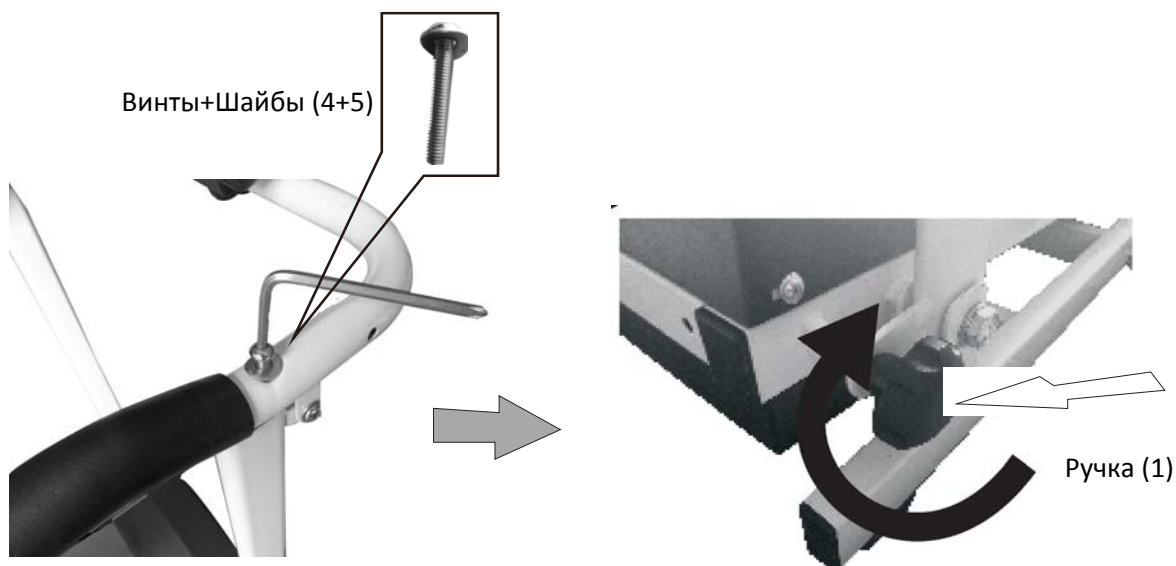
Внимание:

Не включайте тренажер в электрическую сеть до окончания сборки.
Откройте коробку, выньте основную раму и поместите ее свободно на полу.

ШАГ 1: Расположите точно вертикально правую и левую стойки. Закрепите их двумя винтами(3) и шайбами (5) для фиксации нижней части стоек.



ШАГ 2: Расположите поручень надлежащим образом чуть ниже и убедитесь, что не пережали провода в правой вертикальной стойке. Зафиксируйте его двумя винтами (4) и шайбами (5). Установите ручку (1) в нижней части на стыке левой вертикальной стойки и основной рамы.



ШАГ 3: Убедитесь, что консоль в правильном положении, и отрегулируйте её ручкой (2).



Ручка натяжителя(2)

ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ВИД :

Расположите две накладки (8) на поручне, а ключ безопасности (9) на консоли.

ВНИМАНИЕ: Убедитесь, что все винты достаточно затянуты перед началом использования.



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Перед началом тренировки выньте ключ безопасности (9) из консоли и зацепите клипсу ключа непосредственно на своей одежде. Всегда начинайте тренировку, стоя на боковых ограждениях дорожки, а не на беговом полотне. Когда беговое полотно достигнет скорости в 1.0км/ч, можно приступить к тренировке.

1. Убедитесь, что устройство подключено к напряжению 220 В, которое имеет заземление.
2. Переведите выключатель питания, расположенный на передней части беговой дорожки (см. стр. 5), в положение ВКЛ, нажмите кнопку "START/STOP" и тренажер начнет свою работу.

3. В режиме ожидания или во время тренировки положите руки на пульсометр по обе стороны от вас, на консоли отобразится информация о вашем пульсе.
4. Дерните ключ безопасности (9) при любой экстренной ситуации. Тренажер остановится автоматически в течение 10 секунд после сигнала ключа (9).

СКЛАДЫВАНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что выключатель питания находится в "OFF" позиции, а шнур питания отключен от электрической розетки.

1. Возьмитесь за ручку (1) в отверстии S1.
2. Затем аккуратно опрокиньте тренажер на заднюю опору.
3. Установите ручку (1) в отверстие S2 и плотно затяните.

Замечание: Не стойте со стороны задней опоры во время складывания.

СКЛАДЫВАНИЕ:

1. Выкрутите ручку (1) из отверстия S2.
2. Поднимите заднюю часть беговой дорожки так, чтобы ручка (1) попала в отв. S1 и затянуть ее.

Замечание: Убедитесь, что ручка (1) затянута, прежде чем начинать перемещение дорожки.

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТРАВМИРОВАНИЯ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ПРАВИЛЬНО СЛОЖИЛИ ДОРОЖКУ ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И ОНА НЕ РАССКРОЕТСЯ.



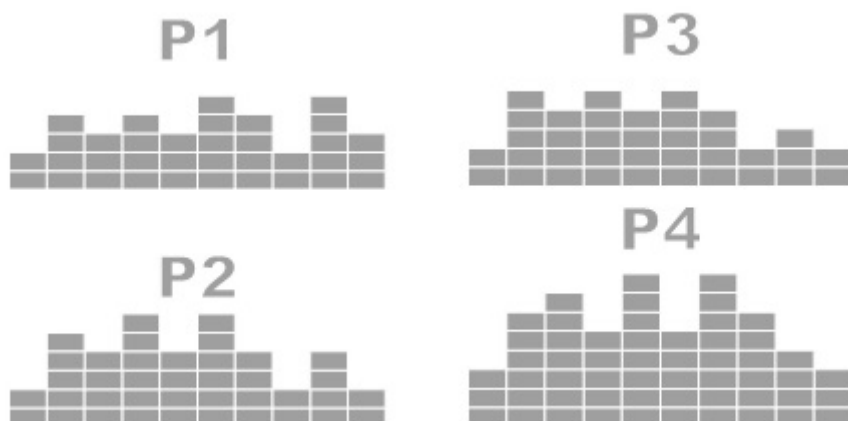
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ



1. Подключите устройство к сети питания, включите дорожку (см. стр. 5) и проверьте, что ключ (9) находится на правильном положении. Нажмите "START/STOP", тренажер начнет работать.
2. Нажмите "START/STOP" снова, дорожка остановится.
3. Нажмите "SPEED-" или "SPEED+", чтобы изменить скорость движения полотна. Наименьшая скорость - 1 км/ч, самая быстрая - 8 км/ч.
4. Кнопка "SELECT": В режиме ожидания, нажмите клавишу "SELECT", чтобы выбрать расстояние, время, калории, нажмите "SPEED-" или "SPEED+" для установки требуемых данных. Вы можете нажать кнопку "MODE" для сброса. Затем нажмите "START/STOP", чтобы начать.
5. Кнопка "MODE": тренажер оснащен автоматическими программами P1/P2/P3/P4. В режиме ожидания, нажмите клавишу "MODE" для выбора программы. Затем нажмите "START/STOP", чтобы начать. Разновидности программ можно найти на стр. 10.
6. В случае необходимости экстренной остановки во время бега, дерните ключ Безопасности (9), дорожка автоматически остановится через 10 секунд и на экране консоли появится "E00".
7. Верните на место ключ (9), чтобы начать заново.
8. При удержании пульсометра на экране появятся сведения о сердечных сокращениях.
9. На экране можно отобразить данные "Скорость", "Частота Сердечных сокращений", "Расстояние", "Время" и "Калории".
10. Увеличение скорости: 2 - 4 - 6 - 8 км/ч.
11. Когда беговая дорожка запущена, клавиши "MODE" и "SELECT" не активны.

Автоматические программы:

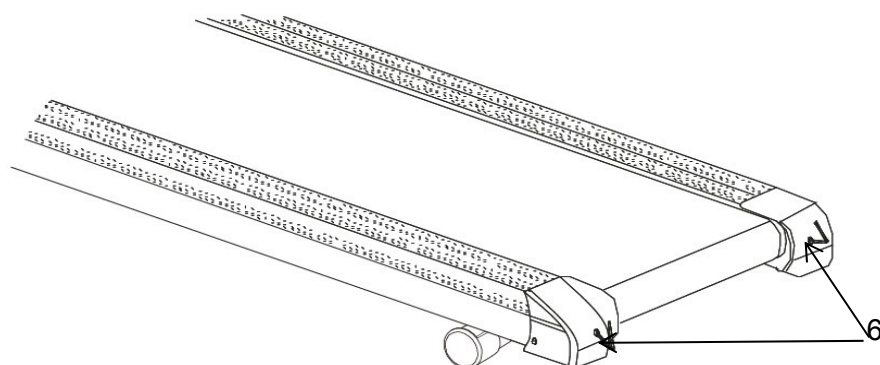
Для автоматических программ установленное время тренировки составляет 30 минут. Вы можете настроить временной диапазон тренировки от 30-60 минут.



РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговое полотно отрегулировано на заводе, но может ослабнуть во время транспортировки и использования. После продолжительной работы полотно растягивается. Если полотно съехало влево, включите блок питания и заставьте полотно двигаться со скоростью 2-3км/ч. Используя шестигранник (6), поверните левый регулировочный болт на 1/4 по часовой стрелке. Вы должны увидеть что направление полотна начинает исправляться и перемещается к центру. Повторите описанную выше процедуру, пока беговое полотно не окажется в центре. Если беговое полотно съехало вправо, включите блок питания и заставьте полотно двигаться со скоростью 2-3км/ч. Используя шестигранник (6), поверните левый регулировочный болт на 1/4 по часовой стрелке. Вы должны увидеть, что направление полотна начинает исправляться и перемещается к центру. Повторите описанную выше процедуру, пока беговое полотно не окажется в центре.

Если беговое полотно проскальзывает во время использования, выключите и отключите от сети беговую дорожку. Используя шестигранник (6), поверните левый и правый регулировочные болты на 1/4 по часовой стрелке на одинаковом расстоянии, включите блок питания и заставьте полотно двигаться со скоростью 2-3км/ч. После чего вам стоит начать движение по беговому полотну, чтобы определить наличие проскальзывания. Повторите описанную выше процедуру, пока беговое полотно не прекратит проскальзывать.



Перед завершением тренировки всегда:

1. Дайте немного времени вашему организму, чтобы остыть, привести в норму ритм ваших сердечных сокращений после тренировки.
2. Возьмитесь за поручни и нажмите кнопку замедления скорости. Замедлить темп создавая эффект легкой прогулки.
3. Убедитесь, что беговое полотно полностью остановилось, перед тем как вы сойдете с беговой дорожки.

ВНИМАНИЕ:

Выключите и отсоедините беговую дорожку перед началом технического или визуального осмотра. Невыполнение этого требования может привести к серьезной травме. Примечание: невыполнение необходимых периодических и профилактических осмотров может привести к аннулированию гарантии.

В КОНЦЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ ВСЕГДА:

1. Вынимайте ключ безопасности (9) из консоли.
2. Используя выключатель, отключите дорожку.
3. Всегда располагайте и храните провод питания на чистой свободной поверхности.
4. Отключите шнур питания от электрической розетки. Это особенно важно, если вы не собираетесь пользоваться беговой дорожкой в течение длительного периода времени.
5. Протрите все поверхности беговой дорожки сухой чистой тряпкой, уделяя особое внимание поручням, консоли, беговому полотну и другим подвижным частям.

ХРАНЕНИЕ

•Храните вашу дорожку в сухом чистом месте. Убедитесь, что питание отключено и шнур вынут из электрической розетки. Не вешайте одежду и другие вещи на беговую дорожку.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

- Убедитесь, что ручка (1) плотно затянута перед началом перемещения дорожки.
- Дорожка спроектирована и оборудована колесами для простоты перемещения. Перед началом перемещения убедитесь, что выключатель находится в положении 'OFF' и сетевой шнур вынут из электрической розетки.

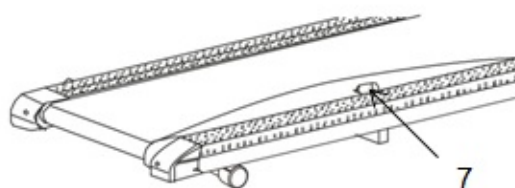
Наклоните основную раму беговой дорожки, а затем переместите её в нужное место.

СМАЗКА:

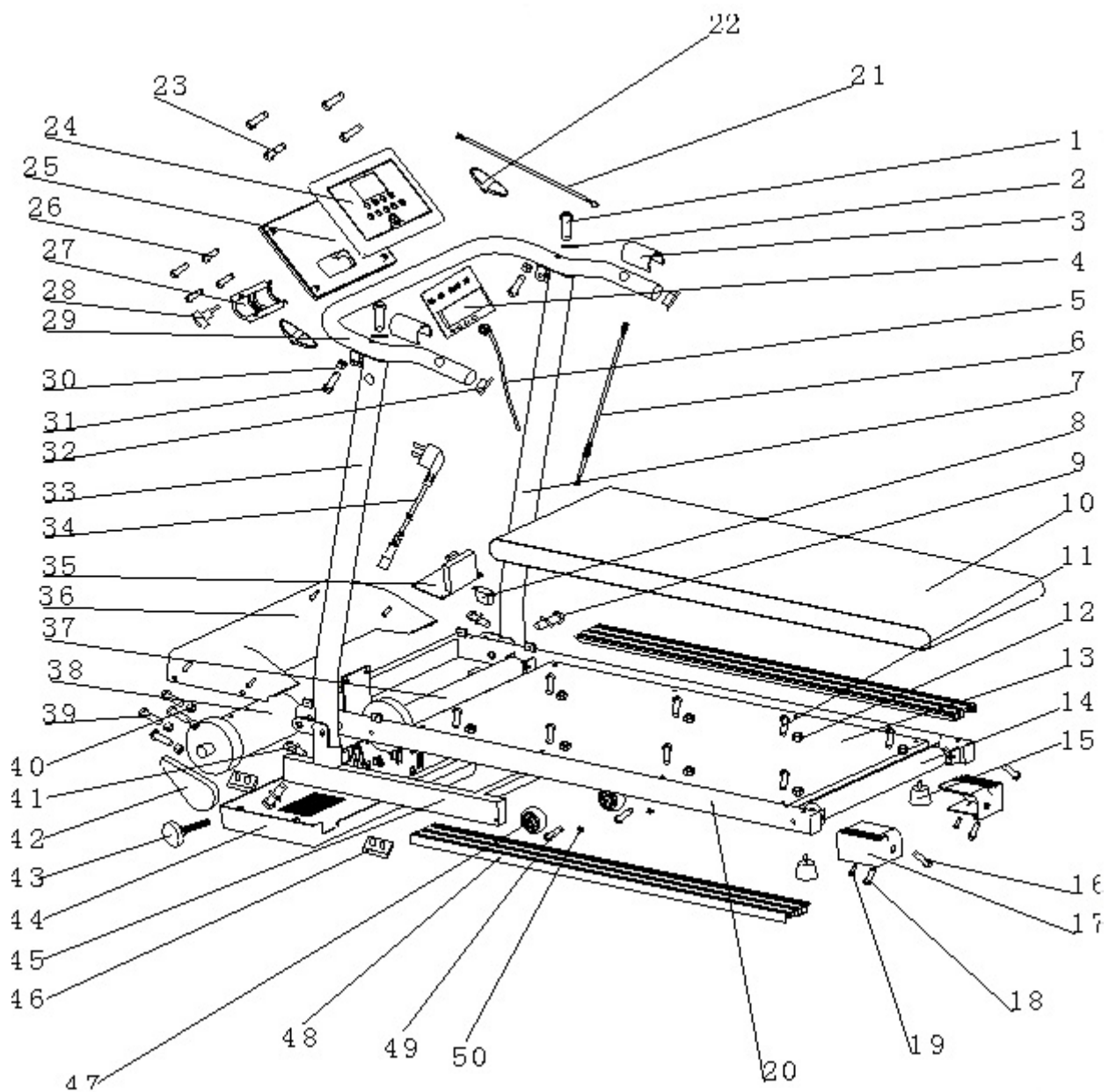
Беговая дорожка смазана "Силиконовой смазкой" перед отправкой её с завода. Силиконовая смазка без постороннего вмешательства будет смазывать ролики бегового полотна. В условиях корректного использования дополнительная смазка не должна понадобиться.

На всякий случай в комплект беговой дорожки входит бутылка "Силиконовой смазки (7)". "Силиконовая смазка" может пропасть под действием высокого сопротивления, и беговое полотно начнет тереться о подвижные ролики. Оттяните центральную часть бегового полотна от рамы. Позвольте силиконовой смазке 'проникнуть' в течение одной минуты перед началом использования дорожки.

ПРИМЕЧАНИЕ: используйте только силиконовую смазку для дорожки. Кроме того, не добавляйте никаких других ингредиентов; в противном случае это приведет к поломке дорожки. Не слишком сильно смазывайте ролики. Избыток масла сотрите чистым сухим полотенцем.



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во
1	Винт	2
2	Шайба	2
3	Накладка поручня	2
4	Монитор	1
5	Ключ безопасности	1
6	Провод-II	1
7	Вертикальная стойка-R	1
8	Трансформатор	1
9	Винт	2
10	Беговое полотно	1
11	Винт	8
12	Гайка	16
13	Боковое ограждение	1
14	Задний ролик	1
15	Прокладка	2
16	Винт	3
17L	Левая заглушка	1
17R	Правая заглушка	1
18	Винт	2
19	Винт	2
20	Основная рама	1
21	Провод-I	1
22	Индукционный сердечник	2
23	Винт	4
24	Верхняя крышка консоли	1
25	Задняя крышка консоли	1

№	Наименование	Кол-во
26	Винт	4
27	Защитная крышка	1
28	Ручка натяжителя	1
29	Поручень	1
30	Винт	2
31	Гайка	2
32	Заглушка	2
33	Вертикальная стойка-L	1
34	Защитный кожух	1
35	Плата контролера	1
36	Верхняя крышка мотора	1
37	Передний ролик	1
38	Мотор	1
39	Винт	4
40	Гайка	4
41	Винт	2
42	Ремень	1
43	Ручка	1
44	Задняя крышка мотора	1
45	База	1
46	Квадратная прокладка	4
47	Колесо	2
48	Боковое ограждение	2
49	Винт	2
50	Гайка	2