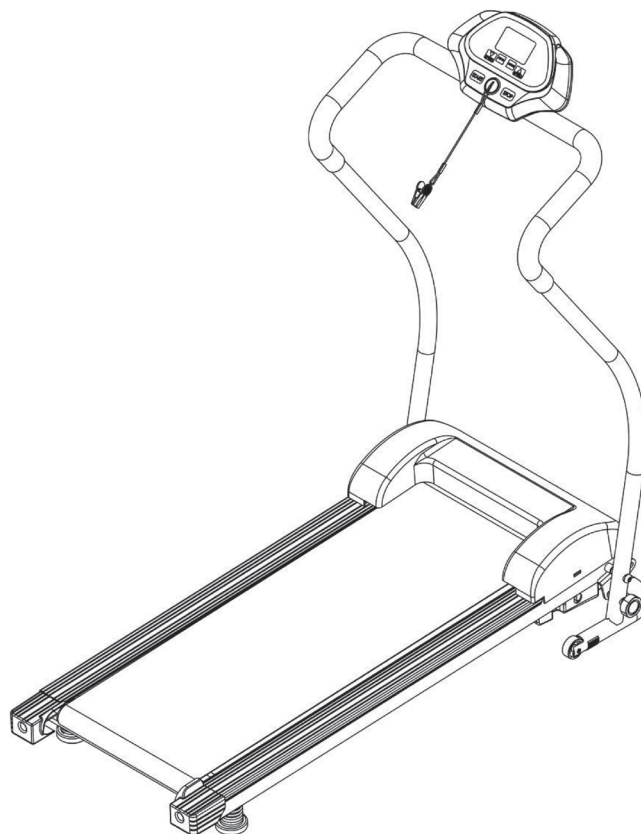


ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Беговая дорожка

START

KD133A



TATVERK
— UPGRADE YOURSELF —

Инструкция по безопасности

Предупреждение:

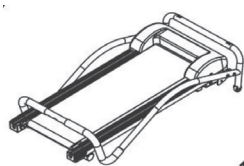
Предлагаем Вам проконсультироваться со своим врачом или медицинским работником, прежде чем начать тренировки, особенно людям старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем. Мы не несем никакой ответственности за любые повреждения и травмы, если Вы не следуете техническим условиям. Перед подключением к сети беговая дорожка должна быть тщательно собрана и мотор должен быть закрыт.

ВНИМАНИЕ:

1. Перед использованием беговой дорожки, для обеспечения безопасности зажимы должны быть прикреплены к одежде и ремням.
2. Пожалуйста, не подсоединяйте посторонние предметы к деталям оборудования, которые могут повредить его.
3. Установите беговую дорожку на чистой, ровной поверхности. Не устанавливайте беговую дорожку на толстый ковёр, так как это может послужить препятствием для правильной вентиляции. Не устанавливайте беговую дорожку рядом с водой и на открытом воздухе.
4. Никогда не включайте беговую дорожку, пока вы стоите на беговом полотне. После включения и настройки регулировки скорости, может быть задержка перед началом движения бегового полотна, всегда стойте на боковых рельсах до начала движения бегового полотна.
5. Наденьте соответствующую одежду для занятий на беговой дорожке. Не одевайте длинную, свободную одежду, которая может застрять в беговой дорожке. Всегда надевайте спортивную обувь с резиновой подошвой.
6. Не подпускайте детей и животных к беговой дорожке во время тренировки.
7. Занимайтесь только спустя 40 минут после еды.
8. Несовершеннолетние должны заниматься под присмотром взрослых.
9. Во время первой тренировки необходимо держаться за поручни, пока беговая дорожка не станет комфортной и удобной.
10. Беговая дорожка предназначена для использования в помещении, не для использования на открытом воздухе, во избежание повреждений. Месторасположение беговой дорожки должно быть чистым, ровным и сухим. Не используйте беговую дорожку в других целях.
11. Пожалуйста, приобретите линию электропередач у дистрибьютора или свяжитесь напрямую с нашей компанией. Только для беговых дорожек оснащённых линией электропередач.
12. Если скорость беговой дорожки увеличивается из-за отказа электроники или случайно, беговая дорожка может быть экстренно остановлена посредством отсоединения контакта от консоли.
13. Не удлинняйте кабель и не изменяйте разъем кабеля; не ставьте тяжелые предметы на кабель и не прокладывайте кабель вблизи источника тепла; подключайте оборудование только в одинарную розетку, в противном случае может произойти возгорание.
14. Отключите прибор от сети, когда оборудование не используется. При выключении питания, не тяните линию электропередач, чтобы не повредить провод. Вставьте вилку в розетку с заземлением, так как линия электропередач является профессиональным оборудованием. В случае повреждения линии электропередач немедленно свяжитесь со специалистом.
15. Эта беговая дорожка предназначена только для домашнего пользования. **Вес человека ≤ 100 кг на беговой дорожке.**
16. Пожалуйста, держите пространство от беговой дорожки на расстоянии 1 X 2 метра свободным во избежание несчастных случаев!

В коробке вы найдёте следующие запасные части:

№	ОПИСАНИЕ	Спецификация	Кол-во
1	Основная Рама		1
30	Консоль		
12	Фиксирующий болт		1
46	Болт	ST4.2*15	3
48	Дуга	6	2
7	Гаечный ключ с отвёрткой	S=13\14\15мм	1
34	Предохранитель		1
8	5#Универсальный гаечный ключ		2
22	Масло		2



1



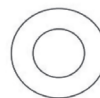
30



12



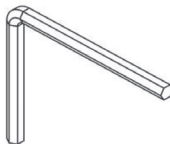
46



48



7



8



34



22

КРЕПЕЖНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

5#Универсальный гаечный ключ 5мм 1шт.

Гаечный ключ с отвёрткой S=13, 14, 15 1шт.

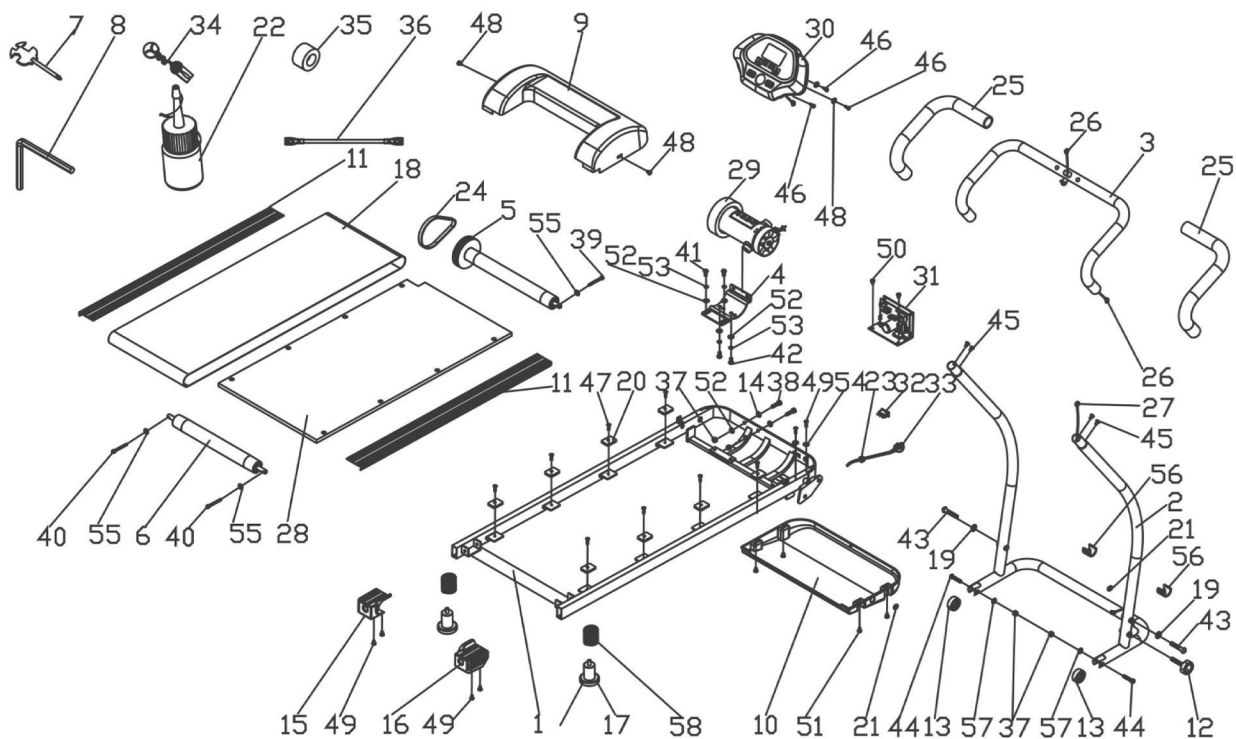
Внимание: Не подключайте к сети до полной сборки

Спецификация деталей

1	Основная рама	1	шт
2	Несущая рама	1	шт
3	Опора для консоли	1	шт
4	Крышка двигателя	1	шт
5	Передний ролик	1	шт
6	Задний ролик	1	шт
7	Гаечный ключ с отверткой S=13 14 15	1	шт
8	5# универсальный гаечный ключ 5мм	2	шт
9	Верхняя крышка мотора	1	шт
10	Нижняя крышка мотора	1	шт
11	Боковые опоры	1	шт
12	Болт	1	шт
13	Колесики	1	шт
14	Подкладка	1	шт
15	Левая задняя крышка	2	шт
16	Правая задняя крышка	1	шт
17	Крепление	1	шт
18	Беговое полотно	1	шт
19	Шайба 10	1	шт
20	Резиновая прокладка	2	шт
21	Кольцо	1	шт
22	Кабель электропитания	1	шт
23	Ремень мотора	8	шт
24	Резиновая прокладка	4	шт
25	Провод консоли	2	шт
26	Нижний провод консоли	1	шт
27	Подножка	1	шт
28	Двигатель	2	шт
29	Основная рама	2	шт

30	Компьютер	1	шт
31	Переключатель	1	шт
32	Крепление	1	шт
33	Кабель	2	шт
34	Ключ безопасности	2	шт
35	Кольцо	2	шт
36	Отвод	1	шт
37	Гайка M8	1	шт
38	Болт M8*30	2	шт
39	Болт M6*55	1	шт
40	Болт M6*65	1	шт
41	Болт M8*16	1	шт
42	Болт M8*12	1	шт
43	Болт M10*50	1	шт
44	Болт M8*40	1	шт
45	Винт M6*10	1	шт
46	Болт ST4.2*15	1	шт
47	Винт M6*22	1	шт
48	Крышка 6	1	шт
49	Винт ST4.2*12	1	шт
50	Винт ST4.2*19	1	шт
51	Винт ST4.2*12	1	шт
52	Шайба 8	1	шт
53	Шайба 8	1	шт
54	Шайба 5	1	шт
55	Шайба 6	1	шт
56	Крепление Ø32 Tube	1	шт
57	Шайба 8	1	шт
58	Пружина	1	шт

Инструкция по сборке



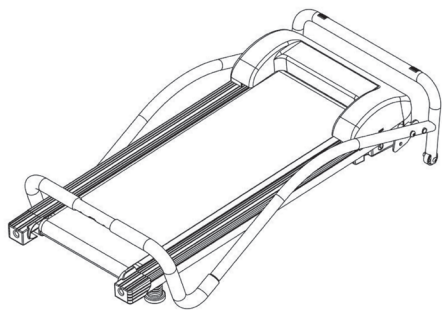
РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

1. Компьютер не работает: провод от компьютера не подсоединен к пульту управления или перегорел трансформатор. Проверьте каждый провод, идущий от компьютера к пульту управления. Убедитесь, что они хорошо подсоединены. Если провод поврежден, замените его. В случае, если вышеуказанные действия не устранили проблему, замените трансформатор.
2. E1: нет сигнала датчика. Причина: датчик не подсоединен или магнитный датчик сломан или поврежден, подсоедините датчик или замените его.
3. E2, защита от перегрузки. Перегрузка происходит из-за самозащиты системы, перенастройте панель и нажмите "START". Убедитесь в отсутствии запаха гари от мотора или характерных звуков перенапряжения. Замените мотор или контроллер, проверьте напряжение, проведите визуальный осмотр.
4. E3, защита от взрыва. Убедитесь что мощность напряжения менее 50%, проведите повторную проверку при обычном напряжении; Проверьте контроллер на наличие повреждений, проверьте кабель, подсоединенный к мотору.
5. Если мотор не запускается после нажатия кнопки START, возможной причиной может быть: кабель мотора поврежден; предохранительная трубка повреждена; кабель мотора не подсоединен; биполярный транзистор с изолированным затвором на нижней контрольной панели перегорел. Замените неисправные детали.

Инструкция по сборке

ШАГ 1:

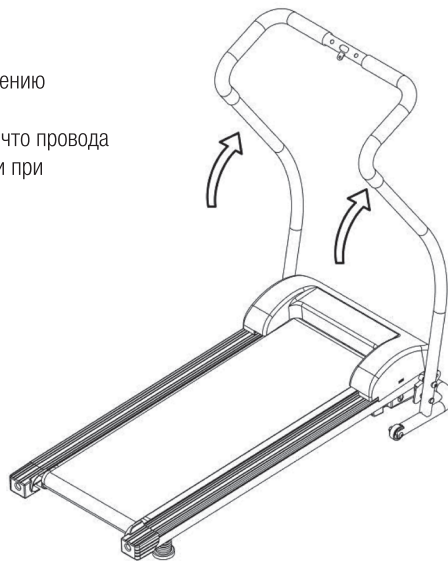
Откройте коробку, достаньте запасные части, положите несущую раму на ровную поверхность.



ШАГ 2:

Установите вертикально по направлению стрелки.

Внимание: пожалуйста, убедитесь, что провода в стойках подключаются к консоли и при складывании тренажера.

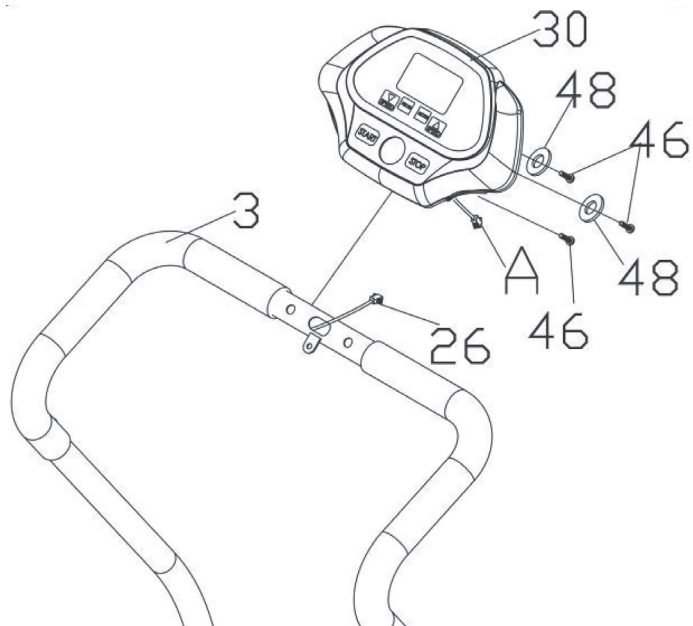


Инструкция по сборке

ШАГ 3:

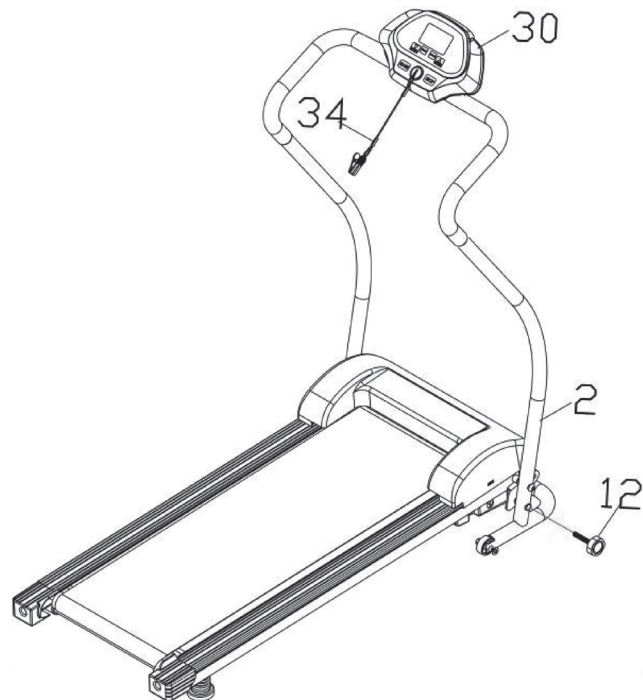
Соедините провод (26) с проводом от консоли (А).
Используйте гаечный ключ (7), крестообразный болт ST4.2 * 15 (46), прокладку (48), чтобы подсоединить компьютер к основной раме.

Внимание: подключив провода, включите тренажер, чтобы убедиться в правильном соединении проводов.



ШАГ 4:

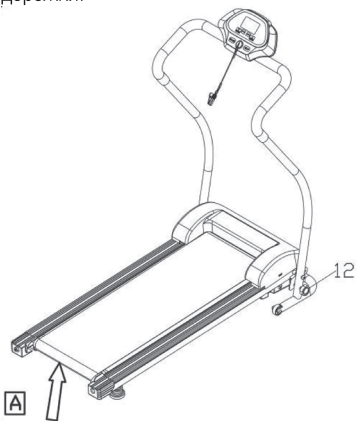
Используйте фиксирующий болт (12) чтобы зафиксировать основную раму в нужном Вам положении. Положите ключ безопасности (34) на кнопку консоли (30).



Инструкция по установке

Раскладывание:

Держите основную раму одной рукой, другой опускайте беговое полотно. Используйте фиксирующий болт (12) для закрепления бегового полотна с остальной частью беговой дорожки.

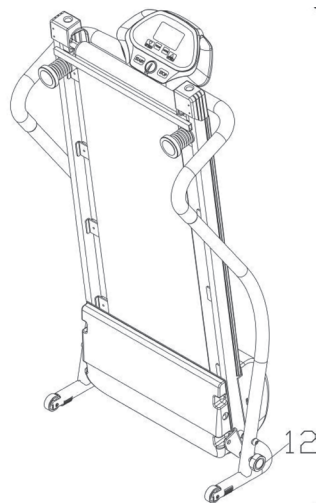


Способы заземления

Это изделие должно быть заземлено. Если оборудование неисправно или сломано, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, для уменьшения риска поражения электрическим током. Это изделие оснащено кабелем со штепсельной вилкой с заземлением. Вилку следует вставлять в сетевую розетку, установленную и заземленную в соответствии со всеми нормативами и требованиями.

Складывание:

Вытащите фиксирующий болт (12). Держите руками и поднимите основную раму, пока угол между рамой и полом не достигнет 80 градусов.



ОПАСНО: Неправильное подключение может привести к поражению электрическим током. Обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту, если у вас есть сомнения относительно того, что изделие заземлено. Не переделывайте штепсельную вилку, поставляемую вместе с продуктом - если она не будет соответствовать розетке, розетку должен установить квалифицированный электрик. Это изделие предназначено для использования

Технические параметры

Размер в разложенном состоянии (мм)	1210*616*1250 мм	Энергопотребление	Указано на этикетке
Размер в сложенном состоянии (мм)	345*616*1250 мм	Скорость	0,8 — 10 км/ч
Размер беговой панели (мм)	345*955 мм	Максимальная нагрузка	90 кг
Вес	26 КГ		
1 ЖКД с синей подсветкой	Speed\Скорость, Time\Время, Distance\Расстояние, Calories\Калории, Pulse\Пульс		

при номинальном напряжении 220 Вт и имеет вилку с заземлением, которая выглядит как вилка, показанная на эскизе А. Убедитесь, что изделие подключено к розетке с такой же конфигурацией, как и вилка. Не используйте адаптер с данным изделием.

Руководство по эксплуатации

1. ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКИЙ ДИСПЛЕЙ:



2. КНОПКИ

“STOP”/ “СТОП”: при нажатии этой кнопки во время движения, мотор остановится и установки программы будут по умолчанию;

“SPEED+”/“СКОРОСТЬ+”: Настройте скорость во время движения: настройте параметры во время установки

“SPEED-”/“СКОРОСТЬ-”: Настройте скорость во время движения; настройте параметры во время установки

“program”/ “программа”: Когда беговая дорожка выключена. Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу P1—P6.

“mode”/ “режим”: Когда беговая дорожка выключена, Вы можете выбрать три режима отсчёта (time/время, distance/расстояние; calories/калории) в программах.

3. ФУНКЦИЯ БЫСТРОГО СТАРТА.

Положите ключ безопасности на круг в центральной части консоли, нажмите кнопку пуск и беговая дорожка начнет работать на минимальной скорости.

10. ТАБЛИЦА ПРОГРАММ:

Сегмент		Установить время / 20 раз = время работы каждого сегмента																			
Программа		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	10	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

Инструкции к упражнениям

РАЗМИНКА:

Если Вам за 35 или есть проблемы со здоровьем и это Ваше первое упражнение, пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом или профессионалом.

Перед использованием беговой дорожки, пожалуйста, ознакомьтесь с правилами пользования оборудованием: старт, остановка, регулировка скорости и так далее. Не стойте в это время на беговом полотне. Только после этого, вы можете использовать оборудование. Встаньте на боковые рельсы с обеих сторон и возьмитесь обеими руками за поручни. Установите скорость около 1,6 ~ 3,2 км / ч, затем протестируйте оборудование одной ногой, после привыкания к скорости, Вы сможете бежать и менять скорость между 3 и 5 км / ч. Удерживайте такую скорость в течение 10 минут, затем остановите беговую дорожку.

УПРАЖНЕНИЯ:

Запомните, как изменять скорость и наклон перед использованием. Пройдите около 1 км при стабильной скорости и запишите время, это займет у вас около 15-25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, это займет у вас около 12 минут за 1 км. Если вы чувствуете себя комфортно при стабильной скорости, вы можете увеличить скорость и наклон. На данном этапе, не рекомендуется часто увеличивать скорость или наклон.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ:

Разминайтесь со скоростью 4,8 км/ч в течение 2 минут, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и идите в течение 2-х минут, затем установите скорость на 5,8 км/ч и идите 2 минуты. После этого увеличивайте скорость до 0,3 км/ч через каждые 2 минуты, до возникновения учащенного дыхания. Самый эффективный способ сжигания калорий Разминайтесь в течение 5 минут со скоростью :4-4 0,8 км/ч, затем постепенно увеличивайте скорость на 0.3км/ч/2мин, до стабильной скорости, при которой Вы будете чувствовать себя комфортно в течение 45 минут. Для улучшения интенсивности движения, вы можете поддерживать скорость при просмотре телепередач, затем увеличивать скорость на 0.3км/ч во время рекламы, после этого вернитесь к первоначальной скорости. Увеличение скорости во время рекламы лучший способ для сжигания калорий и увеличения частоты сердцебиения. В конце необходимо снижать скорость шаг за шагом в течение 4 минут.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК:

Время цикла: 3-5 раз в неделю, 15-60 минут при каждом подходе. Превратите ваши занятия в работу, а не хобби.

Вы можете контролировать интенсивность работы путем регулировки скорости и наклона беговой дорожки. Настоятельно рекомендуется не устанавливать наклон в самом начале; увеличение наклона это эффективный способ для увеличения интенсивности упражнений.

Проконсультируйтесь с вашим врачом или медицинским работником, прежде чем начать тренировки. Квалифицированные специалисты могут составить подходящий для Вас график физических упражнений в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья, определить скорость движения, интенсивность физических упражнений. Пожалуйста, немедленно прекратите занятия, если вы чувствуете боль в груди, нерегулярное сердцебиение, трудности с дыханием, головокружение или другие неприятные ощущения во время упражнений.

Вы можете выбрать нормальную скорость для ходьбы или бега трусцой, если вы всегда занимаетесь на беговой дорожке. Если у Вас не достаточно опыта Вы можете следовать нижеприведённым инструкциям:
Скорость 1-30км/ч слабая нагрузка
Скорость 3.0-4.5км/ч минимальные движения и тренировка
Скорость 4.5-6.0км/ч нормальная ходьба
Скорость 6.0-7.5км/ч быстрая ходьба
Скорость 7.5-9.0км/ч бег трусцой
Скорость 9.0-12.0км/ч средняя скорость ходьбы
Скорость 12.0-14.5км/ч бег
Скорость 14.5-16.0км/ч быстрый бег

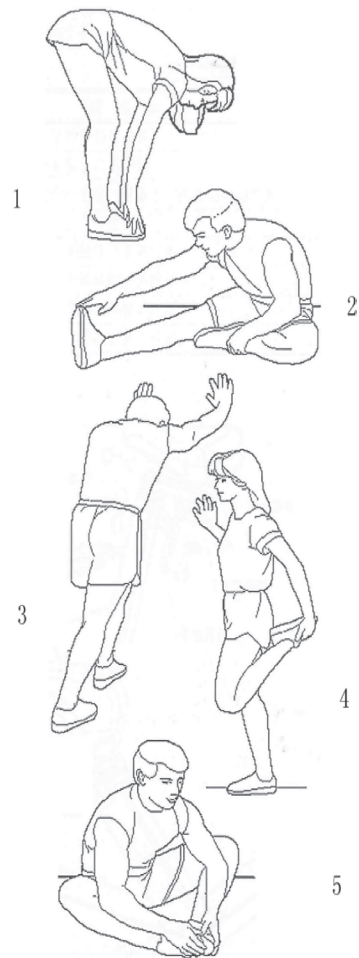
Внимание: скорость движения ≤ 6 км/ч — нормальная ходьба; скорость движения ≥ 8 .0км/ч — бег.

Инструкции к упражнениям

РАЗМИНКА:

Делайте разминку перед тренировкой в течение 5-10 минут. Разминка состоит из 5 упражнений, нагрузка на мышцы ног 10 секунд. Повторите упражнения несколько раз.

1. Наклонитесь вперед вниз: Колени слегка согнуты, сгибайте тело медленно, затем расслабьте спину и плечи, стараясь коснуться пальцами рук кончиков носок в течение 10-15 минут, затем примите положение стоя. Повторите это упражнение 3 раза. Рисунок 1
2. Растяжка подколенного сухожилия: примите положение сидя, вытяните одну ногу, другую согните и подтяните к вытянутой ноге. Коснитесь носок пальцами рук. Сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза. Рисунок 2
3. Растягивание сухожилий в ногах и ступнях: Встаньте к стене. Положите кисти рук на стену и обопритесь на нее. Сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза. Рисунок 3
4. Растяжка четырехглавой мышцы: Удерживайте равновесие, опираясь одной рукой о стену. Затем свободной рукой поднимите ногу и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете напряжения мышц в области бедра. Сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд. Повторите это упражнение три раза. Рисунок 4
5. Растяжка внутренних мышц бедра: Сядьте на пол и соедините ноги перед собой так, чтобы ступни соприкасались. Возьмитесь за мыски и постарайтесь придвинуть ноги как можно ближе к паховой области. Расслабьте мышцы ног и опустите колени к полу, потянув внутренние мышцы бедра. Нахните на колени локтями, чтобы потянуть мышцы еще сильнее. Сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд. Повторите это упражнение три раза. Рисунок 5



Регулирование бегового полотна

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ВСЕГДА ОТКЛЮЧАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ОТ СЕТИ ПЕРЕД ЧИСТКОЙ ИЛИ ТЕХНИЧЕСКИМ ОСМОТРОМ!

Чистка:

Полная чистка продлевает срок службы оборудования.

Всегда держите беговую дорожку в чистоте. Не забывайте чистить открытые части бегового полотна и боковые рельсы. Чистая спортивная обувь уменьшает накопления пыли и грязи под беговым полотном

Предупреждение: Всегда отключайте беговую дорожку от сети перед тем, как открыть моторный отсек. Проверяйте мотора как минимум один раз в год.

БЕГОВОЕ ПОЛОТНО И СМАЗКА ПЛАТФОРМЫ

Платформа беговой дорожки предварительно смазана. Трение полотна/ платформы может играть важную роль в функционировании и сроке службе оборудования, поэтому необходима периодическая смазка. Рекомендуется периодическая проверка платформы. Обратитесь в сервисный центр, если на платформе имеются повреждения.

Смазывание платформы рекомендуется согласно следующему графику:

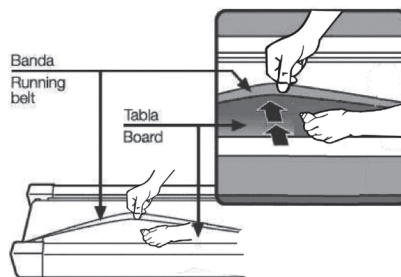
- Вы пользуетесь дорожкой редко (менее 3 часов в неделю) — ежегодно
- Вы пользуетесь дорожкой относительно часто (3-5 часов в неделю) — каждые шесть

месяцев

- Вы пользуетесь дорожкой очень часто (более 5 часов в неделю) — каждые три месяца
- Рекомендуется приобретать смазку у нашего дистрибьютора или непосредственно в нашей компании.

Внимание: Любой ремонт должен осуществлять профессионал.

1. Рекомендуется отключать тренажер от питания на 10 минут после 2 часов работы, так как это продлевает его срок службы.
2. Полотно не должно быть слишком ослаблено, чтобы не поскользнуться во время бега. Полотно не должно быть слишком натянуто, чтобы избежать повышенного истирания между вращающимся элементом и полотном и поддерживать тренажер в хорошем состоянии. Вы можете регулировать расстояние между платформой и полотном, полотно должно быть по обеим сторонам на расстоянии 50-75 мм от платформы.



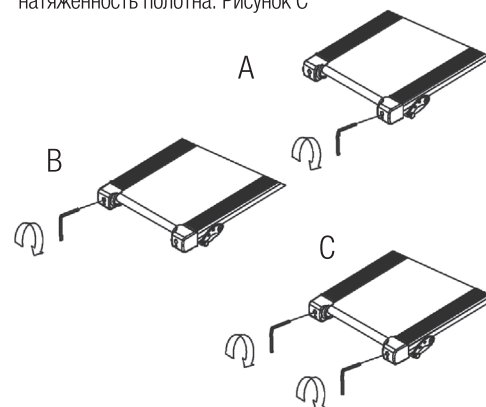
Центрирование бегового полотна:

Установите беговую дорожку на ровной поверхности. Запустите беговую дорожку со скоростью 6-8км/ч для проверки.

Если полотно смещено вправо, отключите оборудование, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем запустите беговую дорожку для центрирования полотна. Рисунок А

Если полотно смещено влево, отключите оборудование, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем запустите беговую дорожку для центрирования полотна. Рисунок В

Своевременно регулируйте крепления полотна. Отключите оборудование, поверните правый и левый регулировочный болт на 1/4 по часовой стрелке и запустите беговую дорожку. Проверьте натяженность полотна. Рисунок С



*СЖИГАЙ СОМНЕНИЯ —
УЛУЧШАЙСЯ!*



TATVERK
— UPGRADE YOURSELF —

B www.vk.com/tatverk

f www.facebook.com/tatverk



www.tatverk.com

