



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ТМ-500
Беговая дорожка-эллипс*



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

www.planta.ru.com

 [#planta_beauty](https://www.instagram.com/planta_beauty)

*задействует те же группы мышц, что и эллиптический тренажер

ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Использование беговой дорожки

Благодарим Вас за выбор продукции компании PLANTA!

Беговая дорожка PLANTA для тех, кто ценит свое время, стремится к физическому здоровью и красоте. Она поможет Вам в короткие сроки привести свое тело в нужную форму, укрепить мышцы, избавиться от лишнего веса и целлюлита, сэкономив при этом Ваше время и деньги, которые вы потратили бы на посещение фитнес-центров.

Постоянное использование беговой дорожки поможет Вам улучшить качество Вашей жизни.

Независимо от того, поставили ли Вы перед собой цель подготовиться к соревнованиям или просто придерживаться здорового образа жизни - наша беговая дорожка поможет Вам в их достижении, обеспечив профессиональное качество тренировки прямо у Вас дома.

Беговая дорожка PLANTA позволит Вам эффективно бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, восстановить правильное кровообращение и продлить молодость организма. Вы сможете имитировать ходьбу, бег трусцой и бег, оставаясь при этом дома.

Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю. Если же ваша цель - это снижение веса и повышение физической подготовки, необходимо увеличить интенсивность и продолжительность тренировок и/или тренироваться чаще.

Внимание



При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

Занятия на данной беговой дорожке помогут Вам:

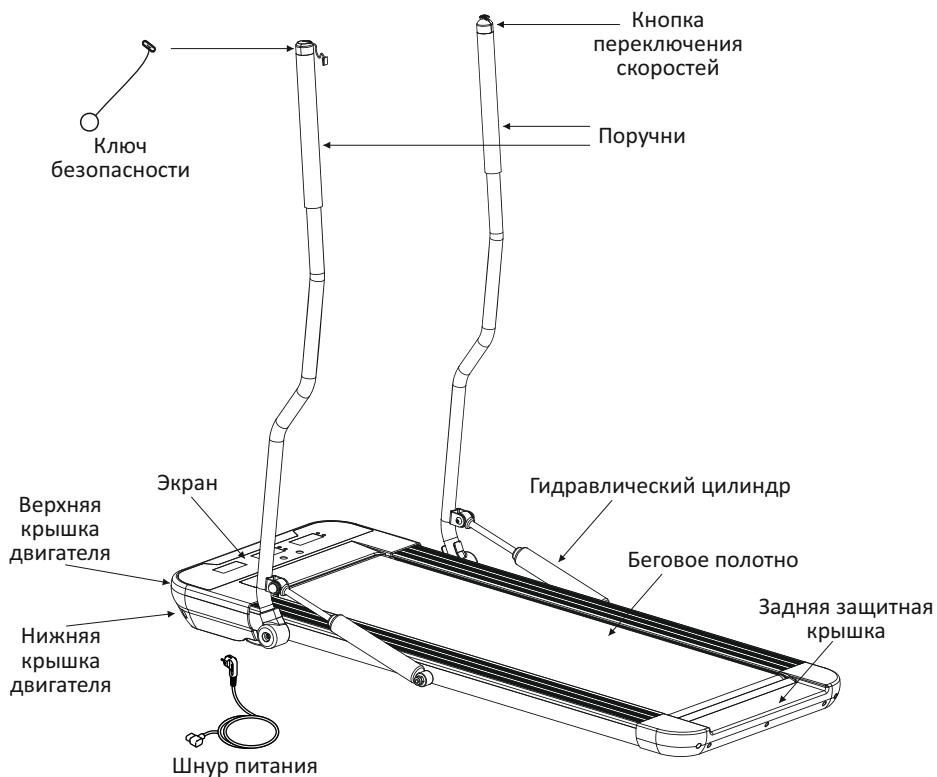
- Избавиться от лишнего веса
- Привести в тонус и укрепить мышцы всего тела
- Укрепить кости
- Улучшить работу пищеварительной системы
- Улучшить качество сна и отдыха
- Повысить физическую выносливость

Прибор предназначен для домашнего/частного использования, использование прибора в коммерческих целях, а также в лечебных учреждениях запрещено. Чтобы использовать все преимущества прибора, внимательно изучите руководство по эксплуатации и следуйте правилам ухода и техники безопасности. Это продлит срок службы устройства. Сохраните данное руководство для использования в будущем или при передаче устройства другому лицу. Для получения дополнительной информации посетите сайт: www.planta.ru.com

Содержание

| | |
|--------------------------------------------------|----|
| 1. Описание изделия..... | 4 |
| 2. Меры предосторожности и предупреждения..... | 5 |
| 3. Сборка | 9 |
| 4. Советы и рекомендации по занятию спортом..... | 10 |
| 5. Порядок работы с тренажером..... | 11 |
| 6. Обслуживание изделия..... | 14 |
| 7. Гарантийный талон..... | 19 |

Описание изделия



Основные технические характеристики и параметры изделия


| Параметр | Значение |
|------------------------|--------------|
| Номинальное напряжение | 220-240 В |
| Номинальная частота | 50/60 Гц |
| Номинальная мощность | 350 Вт |
| Скорость | 0.8-6.0 км/ч |
| Размер полотна | 360*1000 мм |
| Максимальная нагрузка | 120 кг |

Комплект поставки

| Наименование | Ед. | Кол-во |
|-----------------------------|-----|--------|
| Беговая дорожка | шт. | 1 |
| Ключ безопасности | шт. | 1 |
| Левый поручень | шт. | 1 |
| Правый поручень | шт. | 1 |
| Руководство по эксплуатации | шт. | 1 |
| Шнур питания | шт. | 1 |


Инструменты и комплектующие

| Наименование | Ед. | Кол-во |
|--------------------------------------|------|--------|
| Г-образный шестигранный ключ на 6 мм | шт. | 1 |
| Г-образный шестигранный ключ на 5 мм | шт. | 1 |
| Силиконовая смазка | бут. | 1 |
| Винт с полукруглой головкой М6*15 | шт. | 4 |
| Дуговая шайба Ø6 | шт. | 4 |

 **Внимание!** Храните неиспользованное силиконовое масло в недоступном для детей месте во избежание неприятных последствий в следствие неправильного использования. В случае случайного попадания масла в глаза или рот, промойте их водой и немедленно обратитесь к врачу.

Меры предосторожности и предупреждения

Для обеспечения безопасности и во избежание несчастного случая перед использованием внимательно прочитайте данное руководство по эксплуатации, уделяя особое внимание нижеперечисленным указаниям по технике безопасности:

 Данное устройство оборудовано ключом немедленной аварийной остановки (брелок с клипсой красного цвета). Во избежание несчастного случая во время занятий красная клипса должна быть прикреплена к одежде, а другой конец ключа безопасности установлен на магните на левом поручне. При необходимости экстренной остановки нужно дернуть за шнур ключа безопасности, чтобы красная кнопка отсоединилась от поручня. Как только срабатывает кнопка немедленной остановки, беговая дорожка останавливается.

- Беговая дорожка предназначена для установки в сухом помещении. Во избежание отсыревания не следует размещать устройство во влажных помещениях (ваннах, саунах), а также вблизи бассейнов и других источников воды; запрещено распылять воду на беговую дорожку.
- Не следует класть на беговую дорожку посторонние предметы.
- По обеим сторонам беговой дорожки следует оставить 1 метр свободного пространства, а с задней стороны – 2 метра пространства для безопасного соскока в случае необходимости.
- Во избежание несчастного случая не допускайте детей к устройству.
- Не следует пользоваться устройством непрерывно в течение чрезмерно долгого времени во избежание повреждений двигателя и контроллера, износа и старения подшипников, приводных ремней, покрытия беговой дорожки. Рекомендуется непрерывно использовать данную беговую дорожку не дольше 30 минут. А также следует регулярно производить обслуживание устройства.
- Не храните и не используйте беговую дорожку в пыльном помещении, поддерживайте влажность воздуха в помещении на должном уровне во избежание накопления статического электричества, которое может повлиять на нормальную работу прибора.
- Во время использования беговой дорожки поддерживайте циркуляцию воздуха в помещении.
- Не используйте и не храните изделие под прямыми солнечными лучами, рядом с нагретыми предметами, такими как плиты и ковры-отопители.
- Перед началом упражнений наденьте подходящую спортивную одежду и обувь, убедитесь, что одежда застегнута на все пуговицы или молнию и она не слишком свободная. Запрещается заниматься на дорожке босиком.
- Не надевайте одежду, которая может легко зацепиться за беговую дорожку.
- Не кладите кабель питания рядом с горячими или движущимися предметами.
- Не пользуйтесь беговой дорожкой вне помещения.
- После окончания тренировки и/или перед перемещением беговой дорожки следует выключить питание и вынуть вилку кабеля питания из розетки.
- Запрещается разбирать устройство без специальной профессиональной подготовки. В противном случае это может повлечь серьезные последствия.
- Во время работы беговой дорожки по ней разрешается перемещаться только одному человеку.
- Если во время упражнений Вы почувствовали головокружение, боль в груди, тошноту, одышку, немедленно прекратите упражнения и проконсультируйтесь с инструктором по фитнесу или врачом.

Особые указания по технике безопасности

- Размещайте данную беговую дорожку в местах, где она может быть подключена к розетке электрической сети.
- Вилку кабеля питания следует вставлять непосредственно в розетку, она не должна

болтаться.

- Не используйте устройство с поврежденным кабелем питания или вилкой, а также с поврежденной или болтающейся розеткой
- Во избежание опасности используйте розетку, соответствующую стандартам. Если вилка и розетка не подходят друг к другу, не заменяйте вилку. Для решения этого вопроса следует привлечь электрика.
- Данное изделие использует сеть 220...240 В переменного тока.
- Кабель питания не должен касаться роликов. Не кладите кабель питания на движущуюся ленту, не используйте поврежденную вилку.
- Не повреждайте или специально изгибайте и не перегибайте кабель питания. Не ставьте на него тяжелые предметы.
- Не прокалывайте, не разбирайте и не помещайте в воду вилку кабеля питания
- Розетка питания должна быть надежно заземлена. Кроме данной беговой дорожки к одной розетке питания не следует подключать другое электрическое оборудование.
- Перед чисткой и обслуживанием изделия выньте вилку кабеля питания из розетки.



Правила заземления!

- Устройство должно быть заземлено.
- Устройство оснащено кабелем питания с вилкой, имеющей заземляющий контакт, соединяющий оборудование с контактом заземления. Вилка должна подключаться к подходящей розетке, установленной и заземленной должным образом в полном соответствии с локальными нормами и правилами.
- Неверное подключение заземляющего контакта оборудования может привести к риску поражения электрическим током. Если у вас есть сомнения относительно правильности заземления устройства, проконсультируйтесь и осмотрите оборудование с профессиональным электриком. Если вилка изделия не подходит к розетке, вы не можете ее заменять. Обратитесь к профессиональному электрику с целью монтажа подходящей электрической розетки.
- Если кабель питания поврежден, для обеспечения безопасности он должен быть заменен отделом обслуживания организации-изготовителя либо аналогичной службой.



Внимание!

- Лица, проходящие лечение у врача, а также перечисленные ниже лица перед использованием данного оборудования должны проконсультироваться с врачом:
 - Лица, страдающие от боли в спине, а также имевшие ранее травмы ног, груди, таза и шеи. Лица, испытывающие онемение ног, таза, шеи и рук (в следствии грыжи межпозвоночных дисков, смещения позвонков, шейного спондилеза и других заболеваний).
 - Лица с артритом, ревматизмом и подагрой.
 - Лица с остеопорозом.

- Лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (заболевания сердца, сосудистой системы, гипертонией, и т. п.).
 - Лица с заболеваниями органов дыхания.
 - Лица, использующие искусственные средства поддержания сердечного ритма, такие как медицинские импланты и медицинские электронные устройства «in vivo».
 - Лица со злокачественными опухолями.
 - Лица с тромбозом вен или серьезной аневризмой, острыми венозными опухолями и другими расстройствами сосудистой системы, с различными кожными инфекциями и другими заболеваниями.
 - Лица с расстройствами восприятия, вызванными серьезными заболеваниями периферического кровообращения, вызванными диабетом и пр.
 - Лица с повреждениями кожи.
 - Лица с высокой температурой (выше 38 градусов), вызванной заболеванием.
 - Лица с заболеваниями спины и позвоночника.
 - Беременные женщины, предположительно беременные женщины, а также женщины во время менструации.
 - При использовании в целях реабилитации.
- Начиная занятия при помощи данного устройства оценивайте свое физическое состояние, упражняйтесь правильно и регулярно, убеждайтесь, что у вас есть достаточно сил для тренировок. Неправильные или чрезмерные тренировки не пойдут на пользу вашему здоровью.
 - Данное оборудование не предназначено для использования детьми. Лицам с физическими ограничениями или умственно отсталым людям, а также лицам с расстройствами психики запрещается использовать устройство без надзора или контроля лица, ответственного за их безопасность при использовании данного устройства. Следует контролировать детей, чтобы они не играли с данным оборудованием.
 - Во время использования тренажера, поднимаясь или спускаясь с тренажера убедитесь, что рядом нет людей и животных (сзади, спереди, перед устройством).
 - Изделие пригодно только для бытового использования и не предназначено для профессиональных тренировок и соревнований. Оно не может использоваться в медицинских целях, а также в школах, спортзалах и других общественных местах.

Внимание!

- Не используйте данное изделие если его корпус треснул, сломан (видны внутренности конструкции) или есть трещины по сварному шву.
- Во время упражнений не прыгайте на тренажере - можно упасть и получить травму.
- Плохо тренированные люди не должны без подготовки выполнять интенсивные упражнения на беговой дорожке.
- Не пользуйтесь дорожкой сразу после еды или в случае усталости, либо сразу после физических упражнений, а также если чувствуете себя плохо.

- Не пользуйтесь дорожкой во время еды и других действий.
- Не пользуйтесь беговой дорожкой в состоянии алкогольного опьянения.
- Не касайтесь руками движущихся частей, не просовывайте руки и ступни в пространство под лентой беговой дорожки.

Сборка

- Перед сборкой внимательно прочтите инструкцию.
- Аккуратно расположите все детали изделия на чистой и ровной поверхности.
- Проверьте, все ли детали согласно списку в наличии (см.Комплект поставки).
- Соблюдайте осторожность при использовании инструментов. Строго соблюдайте инструкцию по сборке.

Начните сборку:

1. Поднимите левую и правую опоры, как показано на Рисунке 1.
2. Возьмите левый поручень, и соедините клемму 2PIN с клеммой 2PIN на левой опоре. Для этого используйте 2 винта М6*15 и дуговые шайбы из набора инструментов, затем используйте шестигранный ключ на 5 мм, чтобы плотно закрепить левый поручень (Рисунок 2). Установите правый поручень также, как левый.
3. Достаньте красный ключ безопасности из набора принадлежностей и поместите его на левую ручку с желтой наклейкой (Рисунок 2).

После сборки устройства убедитесь, что все винты затянуты.

Сборка завершена.

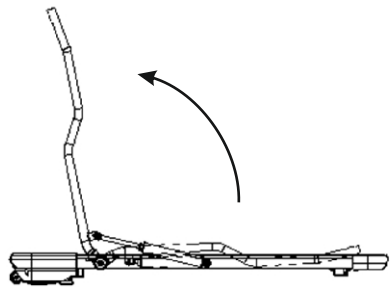


Рисунок 1

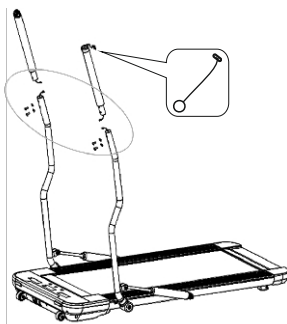


Рисунок 2

Для того, чтобы сложить и убрать ручки, потяните их до исходного положения вниз, как показано на Рисунке 3.

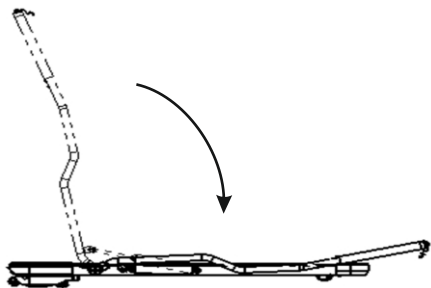


Рисунок 3

Внимание! Это изделие должны собирать взрослые. При необходимости обратитесь за профессиональной помощью.

Советы и рекомендации по занятию на тренажере

Разминка и упражнения на растяжку

Разминка – это очень важная часть каждой тренировки. Разминка должна обязательно выполняться перед каждым занятием на тренажере. Она позволяет разогреть тело, растянуть мускулы, позволяет подготовиться к более интенсивным упражнениям.

Повторная разминка (заминка) в конце тренировки может помочь снизить боль в мышцах.

Рекомендуем следовать иллюстрациям и пояснениям ниже, чтобы выполнить подходящую разминку и подготовиться к упражнениям:

Упражнение для головы

Сначала наклоните голову к правому плечу, затем к левому и сделайте полуоборот назад по часовой стрелке. Наклоните голову к левому плечу, сделайте головой полуоборот против часовой стрелки. Повторите.

Упражнение для плеч

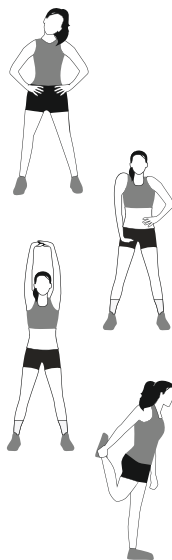
Поднимите левое плечо, сделайте полуоборот плечом назад и повторите 5 раз; Затем поднимите правое плечо, сделайте полуоборот плечом назад. Повторите 5 раз. Сделайте упражнение повторно сначала для правого плеча, затем для левого.

Упражнение на растяжку

Вытяните руки над головой, возьмитесь за запястье правой руки левой рукой и потяните его, насколько сможете. Полностью вытяните руки на 5 секунд. Повторите упражнение для другой руки.

Упражнение на растяжку квадрицепсов

Обопритесь на стену правой рукой и удерживайте равновесие тела. Поднимите левую ногу, подтянув пятку левой ноги как можно ближе к ягодице. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Повторите то же самое для другой ноги.



Упражнение на растяжку внутренней части бедра

Сядьте на пол, сомкнув ступни вместе. Поддерживая ступни обеими руками, подтяните их к туловищу как можно ближе. Медленно надавите на пятки и оставайтесь в таком положении 15 секунд.



Упражнение на растяжку подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытяните правую ногу, согните левую ногу и прижмите левую лодыжку как можно ближе к туловищу. Прижимая подошву ноги к внутренней стороне правого бедра, наклонитесь вперед, достаньте левой и правой рукой носка ступни. Чем больше наклон вперед, тем лучше. Удерживайте положение в течение 15 секунд, затем смените ногу.



Упражнение на растяжку икроножных мышц

Обопритесь обеими руками на стену, наклонив туловище под углом 45 градусов к земле. По очереди вытягивайте левую и правую ступни назад, выполняя движения как при ходьбе.

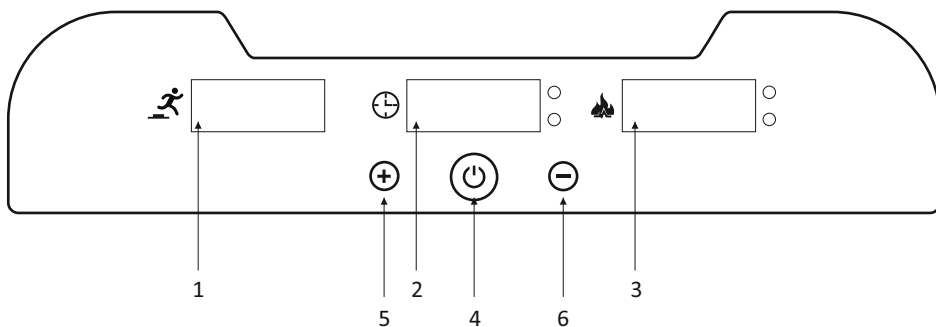


Порядок работы с тренажером

Внимание! Перед использованием тренажера проверьте все узлы устройства, чтобы убедиться, что винты и гайки на месте.

Устанавливайте устройство на ровную, чистую, горизонтальную поверхность, убедитесь, что поблизости нет острых предметов, не пользуйтесь беговой дорожкой рядом с источниками воды и тепла.

Дисплей и панель управления



Дисплей беговой дорожки последовательно отображает 5 параметров:

1. Световой экран 1: индикатор количества шагов

На этом индикаторе в реальном времени отображается количество сделанных шагов. Максимальное значение 9999 шагов.

2. Световой экран 2: индикатор время/скорость

На этом индикаторе отображается время занятия и скорость движения. Показания на индикаторе переключаются автоматически.

3. Световой экран 3: индикатор затраченных калорий/расстояния

На этом индикаторе отображается количество затраченных калорий и текущая пройденная дистанция. Показания на индикаторе переключаются автоматически.

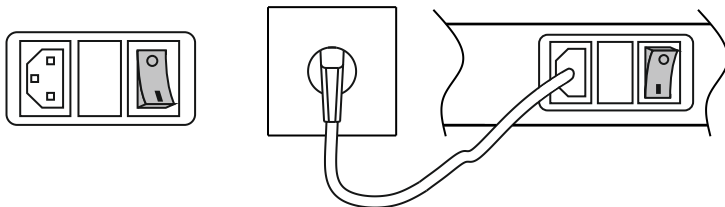
Количество затраченных калорий рассчитывается из стандартного значения 30 ккал на километр.

4. Кнопка «СТАРТ/СТОП» - для активации работы беговой дорожки, а также для ее отключения.
5. Кнопка «+» - увеличение скорости движения беговой дорожки. Каждое нажатие на кнопку «+» увеличивает скорость на 0,1 км/ч.
6. Кнопка «-» - уменьшение скорости движения беговой дорожки. Каждое нажатие на кнопку «-» уменьшает скорость на 0,1 км/ч.

Диапазон скоростей можно регулировать от 0,8 до 6 км/ч.

Начало работы

1. Включите устройство в розетку, поднимите поручни, если они были опущены, и нажмите на кнопку «Вкл/Выкл» (красная механическая кнопка, находящаяся в торце передней части дорожки). Затем вы услышите звуковой сигнал, и включится подсветка экрана. Тренажёр запускается только при корректно установленном ключе безопасности.



Не рекомендуем использовать беговую дорожку со сложенными поручнями, т.к. на них располагается кнопка управления для запуска, остановки и настройки скорости, а также крепится ключ безопасности

2. Встаньте посередине беговой дорожки и нажмите один раз кнопку на правой рукоятке по направлению от себя («вперёд») для запуска беговой дорожки



3. На световом экране 1 отобразится обратный отчет «3,2,1», после чего полотно дорожки начинает двигаться со скоростью 0,8 км/ч. Каждое нажатие на кнопку скорости вперед увеличивает скорость на 0,1 км/ч. Длительное нажатие кнопки увеличения скорости - позволяет плавно увеличивать скорость на 0,1 км/ч. Максимальная скорость движения полотна составляет 6 км/ч. Каждое нажатие кнопки скорости по направлению к себе («назад») снижает скорость на 0,1 км/ч. Длительное нажатие кнопки скорости «назад» позволяет плавно снижать скорость на 0,1 км/ч. Когда скорость снижается до 0,8 км/ч, нажмите еще раз на кнопку движением «назад», и беговая дорожка остановится.



Использование дорожки совместно с поручнями

Использование поручней во время работы с тренажёром усиливает эффективность ваших тренировок. Они помогут проработать не только мышцы ног и туловища, но и укрепить сердечно-сосудистую систему, и вы сможете заметно укрепить общее состояние организма. Для этого:

1. Обхватите подвижные поручни кистями рук на комфортной высоте в соответствии с ростом и длиной рук.
2. Начните синхронно перемещать их вперёд-назад в комбинации с ходьбой – на каждый шаг делая движение вперёд разноимённой рукой.
3. Подберите комфортную для себя скорость движения.

Важно: при занятиях с подвижными поручнями не тяните их с силой - просто двигайте разноимёнными руками, немного прилагая усилия.

Во время занятий на дорожке-эллипсе задействованы все основные мышечные группы:

- дельты, бицепсы и трицепсы;
- брюшной пресс;
- ягодицы;
- спина;
- грудь;
- передняя и задняя поверхность бедра.

Вы получаете полноценную аэробную тренировку – низкую по интенсивности физическую активность, при которой организм обогащается кислородом. Легкая и умеренная нагрузка разносит кислород по всем системам, улучшает метаболизм и кровообращение. Кровь

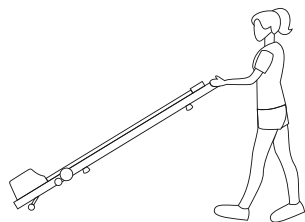
гораздо быстрее поступает в ткани, запускает ускоренную работу сердца.

Сердце привыкает к кардионагрузкам, благодаря чему становится более выносливым, и вместе с этим укрепляются стенки сосудов. В результате нормализуется артериальное давление, что очень важно для людей с гипертонией и вегетососудистой дистонией. Упражнения заставляют человека чаще дышать, а легкие – интенсивнее работать. Глубокие вдохи развивают дыхательную систему.

Перемещение беговой дорожки

Перед перемещением дорожки убедитесь, что тумблер питания находится в положении «Выкл», провод питания отсоединен, а поручни находятся в сложенном положении.

Возьмитесь за края деки двумя руками, слегка поднимите дорожку на себя и перевезите ее в нужное место, используя два колеса на передней части корпуса беговой дорожки.



Вертикальное хранение беговой дорожки

Вертикальная установка и хранение беговой дорожки поможет сэкономить больше места.

Отключите тренажёр при помощи красной кнопки «Вкл/Выкл» и выньте вилку из розетки питания. Поставьте беговую дорожку вертикально и прислоните её к стене. При этом должен быть небольшой угол наклона, препятствующий падению беговой дорожки. На задней части беговой дорожки есть специальное отверстие для верёвки (не входит в комплект поставки), чтобы зафиксировать устройство. Это отверстие показано на рисунке ниже.



Обслуживание изделия

Внимание: Перед чисткой или обслуживанием изделия убедитесь, что вынули вилку кабеля питания беговой дорожки из розетки.

Чистка

Тщательная чистка удлинит срок службы беговой дорожки.

Регулярно удаляйте пыль с деталей устройства. Обязательно выполняйте чистку внешних деталей с обеих сторон ленты беговой дорожки, так вы сможете уменьшить количество

собирающейся пыли под лентой. Всегда следите за тем, чтобы Ваши кроссовки для занятий на беговой дорожке были чистые. Не допускайте попадание посторонних предметов на ленту беговой дорожки. Поверхность ленты следует очищать мягкой тканью, смоченной мыльным раствором. Не проливайте воду на электрические компоненты и под ленту беговой дорожки.

Внимание: Открывайте переднюю крышку, по меньшей мере, один раз в год, чтобы выполнять очистку пространства у двигателя. Обязательно убедитесь, что вынули вилку кабеля питания из розетки перед тем, как снять крышку с передней части беговой дорожки.

Смазывание ленты и основания беговой дорожки

Данная беговая дорожка поставляется с уже смазанным основанием и лентой. Трение между лентой беговой дорожки и основанием в большой степени влияет на срок службы и эффективность работы беговой дорожки. Таким образом, их необходимо регулярно смазывать.

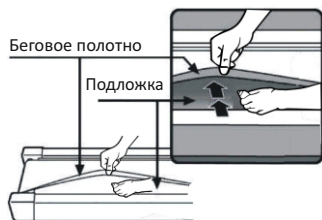
Мы рекомендуем смазывать ленту беговой дорожки согласно следующей схеме:

- Пользователи с малым весом (использование менее 3 часов в неделю) – один раз в месяц;
- Пользователи с большим весом (использование более 7 часов в неделю) – раз в две недели.

Проверить необходимость смазки можно подняв одну сторону бегового полотна и проведя рукой по центральной части деки. Если дека гладкая и «скользит», смазка не требуется. Если поверхность сухая и шероховатая, необходимо нанести силиконовую смазку.

Откройте бутылку с силиконовым маслом и выдавите 5-10 мл на основание, как показано на рисунке ниже.

Включите беговую дорожку на минимальной скорости и оставьте на 3-5 мин, смазка равномерно распределится по всей поверхности. (см. рис. ниже)



Внимание! Не используйте для смазки беговой дорожки любые горюче-смазочные материалы! Для обслуживания данной беговой дорожки подходит силиконовое масло, продающееся в любом специализированном магазине.

Внимание! Для сохранения работоспособности беговой дорожки и удлинения срока ее службы, мы рекомендуем Вам отключать питание и давать устройству остыть в течение 10-ти минут после каждого 30-минутного непрерывного использования.

Центрирование бегового полотна

Для комфортного использования беговой дорожки и улучшения ее работы, необходимо своевременно регулировать и правильно устанавливать положение ленты беговой

дорожки. Чтобы проверить положение бегового полотна, запустите беговую дорожку и доведите скорость до 3 км/ч.

Если лента беговой дорожки смещена – то есть боковые края бегового полотна непараллельны внешним краям корпуса беговой дорожки, а также расстояние от левого или правого края бегового полотна до бокового внешнего края беговой дорожки с одной стороны больше, чем с другой, то необходимо центрирование бегового полотна. Для этого:

- Если беговое полотно смещено вправо: поверните регулировочный винт с правой стороны на $\frac{1}{2}$ по часовой стрелке, а левый регулировочный винт на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки, как показано на рисунке А.
- Если беговое полотно смещено влево: поверните регулировочный винт с левой стороны на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке, а правый регулировочный винт на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки, как показано на рисунке В.

Регулировки необходимо выполнять с помощью Г-образного шестигранного ключа, входящего в комплект. Регулировочные винты располагаются на задней части беговой дорожки.

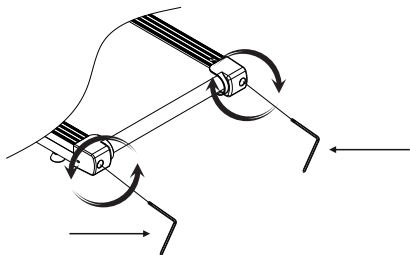


Рис. А. Регулировка ленты, смещенной вправо

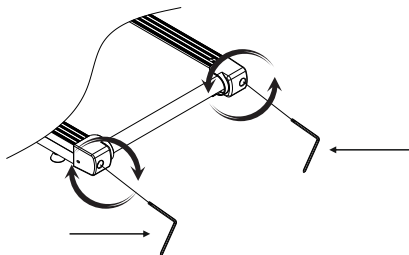


Рис. В. Регулировка ленты, смещенной влево

После регулировки оставьте беговую дорожку в движении ещё на некоторое время (1-2 минуты) для проверки результата регулировки. При необходимости отрегулируйте смещение ещё раз по тому же самому алгоритму.

Регулировка натяжения бегового полотна

Во время продолжительного использования беговой дорожки может возникнуть ситуация, когда натяжение полотна ослабло — то есть во время работы оно начинает «проскальзывать», оставаясь на месте, в то время как тренирующийся продолжает совершать шаги. Это не является неисправностью и решается следующим образом:

С помощью Г-образного шестигранного ключа, входящего в комплект, поверните левый регулировочный винт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ за один раз, затем повторите то же самое с правым регулировочным винтом (Рис.С). Будьте внимательны: поворачивайте оба винта на одинаковое количество оборотов! При необходимости повторите процедуру до тех пор, пока полотно не прекратит проскальзывать.

Регулировочные винты располагаются на задней части беговой дорожки.

В случае чрезмерного натяжения необходимо ослабить полотно. Для этого поверните оба регулировочных винта против часовой стрелки на одинаковое количество оборотов (Рис.Д).

После каждой регулировки оставьте беговую дорожку в движении ещё на некоторое время

(1-2 минуты) для проверки результата регулировки. При необходимости отрегулируйте натяжение полотна ещё раз по тому же самому алгоритму.

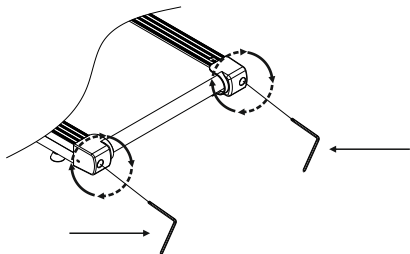


Рис. С. Натяжение бегового полотна

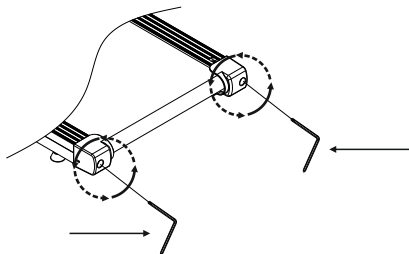


Рис. D. Ослабление натяжения бегового полотна

Значение кодов ошибок и устранение неисправностей

| Код | Описание неисправности | Решение |
|------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Er1 | Плата прибора не принимает сигнал | 1.1. Проверить не поврежден ли кабель питания от сети; |
| Er3 | Избыточное напряжение | 2.1. Проверьте значение напряжения на линии питания: 200-240В переменного тока; |
| Er4 | Ненормальное напряжение в сети | 3.1. Проверить перегрузку; 3.2. Проверить заедание механических частей; |
| Er5 | Перегрузка | 4.1. Проверить перегрузку; 4.2. Проверить заклинивание механических движущихся частей; |
| Er6 | Мотор не работает | 5.1 Проверить, хорошо ли подключен кабель питания к сети; |
| Er7 | Плата консоли не принимает сигнал | Для устранения неисправности обратитесь в службу поддержки: +7 (495) 137-80-32; service@planta.ru.com |
| Er13 | Короткое замыкание | |
| Er14 | Короткое замыкание от нагрузки | |

Технические характеристики

Модель: ТМ-500

Мощность: 350 Вт

Питание: 220-240В, 50/60Гц

Макс вес пользователя: до 120 кг

Размеры бегового полотна: 36*100 см

Размеры беговой дорожки (без поручней):

11*63,5*133 см

Высота беговой дорожки с поручнями: 131 см

Диапазон скоростей: от 0,8 – 6 км/ч

Беговое полотно с функцией амортизации

Вес: 31 кг

Длина кабеля питания: 1,5 м.




Производитель оставляет за собой право для разных партий поставок без предварительного уведомления изменять комплектующие части изделия, не влияя при этом на основные технические параметры изделия. Это может повлечь за собой изменение веса и габаритов изделия, но не более чем на +/- 5-10%.

Утилизация

В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибор нельзя утилизировать вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора и переработки электрического и электронного оборудования. При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Условия гарантии</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В случае обнаружения неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие. 2. Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию. 3. Гарантия на изделие не распространяется в случаях: <ul style="list-style-type: none"> - механических повреждений; - выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.; - использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых. 4. Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие. 5. Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился не уполномоченными на то лицами. 6. Гарантийный срок – 1 год. 7. Срок службы – 3 года. <p>Дата изготовления указана на упаковке.</p> <p>Изготовитель: : «Чжэцзян Саймон Индастри энд Трейд Ко. Лтд.»</p> <p>Адрес: №138, Хуанюан Вилладж, Хуаджи Таун, Юнкан Сити, Чжэцзян Провинс, Китай</p> <p>Импортер / Уполномоченная организация: ООО «ПАЛЛАДА», 111675, город Москва, улица Руднёвка, дом 4, п IV к 1,2 оф 1 рм 2/5</p> <p>Служба сервисной поддержки потребителей: https://www.planta.ru.com +7 (495) 137-80-32</p> <p>Товар сертифицирован</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> | <p>Гарантийный талон</p> <p>Изделие: _____</p> <p>Модель: _____</p> <p>Дата продажи: _____</p> <p>Торговая организация: _____</p> <hr/> <p>Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен.</p> <p>Ф.И.О. и подпись покупателя: _____</p> <hr/> <p>Вскрыл упаковку, проверил и продал.</p> <p>Ф.И.О. продавца: _____</p> <hr/> <p style="text-align: right; margin-top: 20px;">М.П.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ATTENTION! SAVE THIS MANUAL FOR FURTHER USE!

Using a treadmill

Thank you for choosing PLANTA products!

PLANTA treadmill for those who value their time, strives for physical health and beauty. It will help you to bring your body into the right shape in a short time, strengthen your muscles, get rid of excess weight and cellulite, while saving your time and money that you would spend on visiting fitness centers.

Regular use of the treadmill will help you improve the quality of your life.

Regardless of whether you set yourself the goal of preparing for the competition or simply to adhere to a healthy lifestyle - our treadmill will help you in achieving them, ensuring the professional quality of training right at your home.

The PLANTA treadmill will allow you to effectively combat the negative consequences of a sedentary lifestyle, restore proper circulation and prolong the youth of the body.

To maintain the health of the cardiovascular system, it is recommended to train 3-4 times a week. If your goal is to reduce weight and increase physical fitness, it is necessary to increase the intensity and duration of training and/or train more often.

Attention!



For any physical activity, it is advisable to consult your doctor.

Classes on this treadmill will help you:

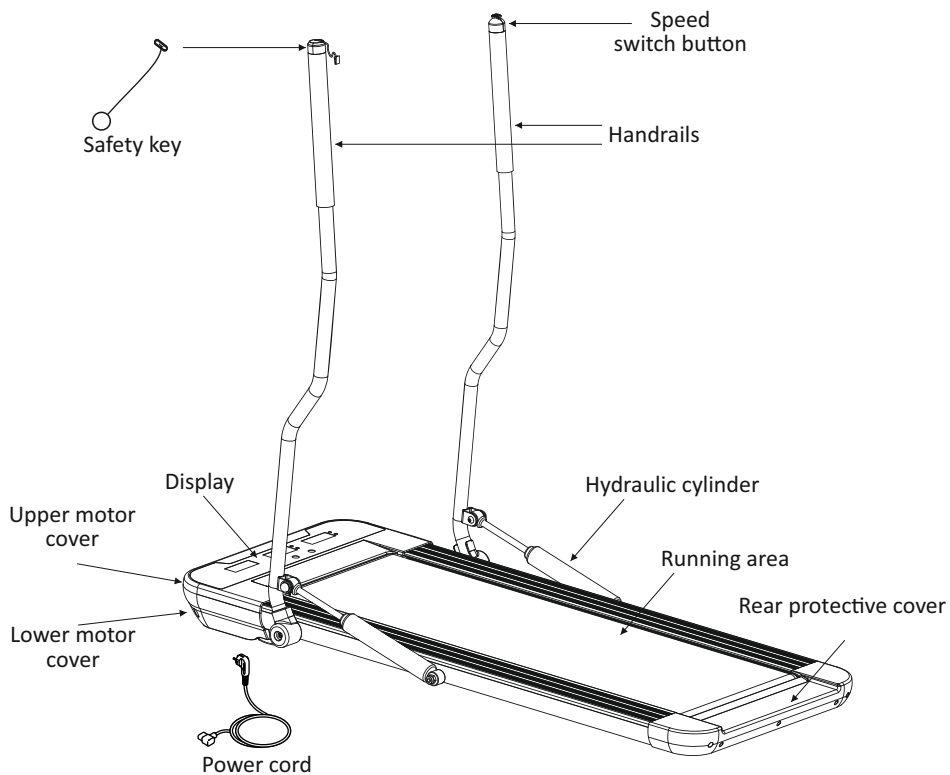
- Get rid of excess weight
- Bring to tone and strengthen the muscles of the whole body
- Strengthen bones
- Improve the digestive system
- Improve quality of sleep and rest
- Increase physical endurance

The device is intended for home/private use, the use of the device for commercial purposes, as well as in medical institutions is prohibited. To take full advantage of the device, carefully review the operating manual and follow the maintenance and safety guidelines. This will extend the life of the device. Save this guide for future use or when transferring your device to another person. For more information, visit: www.planta.ru.com

Contents

| | |
|-----------------------------------------|----|
| 1. Product description..... | 22 |
| 2. Precautions and warnings..... | 23 |
| 3. Assembly..... | 26 |
| 4. Sports Tips and Recommendations..... | 27 |
| 5. How to operate with treadmill..... | 28 |
| 6. Product Maintenance..... | 31 |
| 7. Warranty card..... | 35 |

Product description



Main technical characteristics and parameters


| Parameter | Signification |
|----------------------|---------------|
| Rated voltage | 220-240 V |
| Rated frequency | 50/60 Hz |
| Rated power | 350 W |
| Speed | 0.8-6.0 km/h |
| Size of running area | 360*1000 mm |
| Max weight | 120 kg |

Set included

| Name | Unit | Quantity |
|----------------|------|----------|
| Treadmill | pcs | 1 |
| Security key | pcs | 1 |
| Left handrail | pcs | 1 |
| Right handrail | pcs | 1 |
| Manual | pcs | 1 |
| Power cord | pcs | 1 |

Package

| Наименование | Unit | Quantity |
|------------------------------------|--------|----------|
| L-shaped hexagonal wrench for 6 mm | pcs | 1 |
| L-shaped hexagonal wrench for 5 mm | pcs | 1 |
| Silicone oil | bottle | 1 |
| Screw with semicircular head M6*15 | pcs | 4 |
| Arc spacer Ø6 | pcs | 4 |

 **Attention!** Store unused silicone oil in a place inaccessible to children to avoid unpleasant consequences due to improper use.
In case of accidental ingress of oil into the eyes or mouth, wash them with water and immediately consult a doctor.

Precautions and warnings

To ensure safety and avoid an accident before use, read this manual carefully, paying particular attention to the following safety instructions:

This device is equipped with an immediate emergency stop key (red clip key). To avoid an accident during training, the red clip must be attached to the clothes, and the other end of the safety key is installed on the magnet on the left handrail. If you need an emergency stop, you need to pull the security key cord so that the red button is disconnected from the handrail. As soon as the immediate stop button is triggered, the treadmill stops.

- The treadmill is designed for installation in a dry room.
- To avoid dehydration, the device should not be placed in wet rooms (baths, saunas), as well as near pools and other water sources; it is forbidden to spray water on the treadmill.

- Do not put foreign objects on the treadmill.
- On both sides of the treadmill you should leave 1 meter of free space, and on the back - 2 meters of space for safe scraping if necessary.
- Do not allow children to access the device to avoid an accident.
- Do not use the device continuously for too long to avoid damage to the engine and controller, wear and aging of bearings, drive belts, treadmill. It is recommended to continuously use this treadmill no longer than 30 minutes. And you should also regularly service the device.
- Do not store or use the treadmill in a dusty room, keep the indoor air humidity at the proper level to avoid the accumulation of static electricity, which may affect the normal operation of the device.
- Maintain indoor air circulation while using the treadmill.
- Do not use or store the product under direct sunlight, near heated objects such as slabs and heating rugs.
- Before you start your exercise, put on suitable sports clothing and shoes, make sure that the clothes are fastened to all buttons or zipper and are not too loose. It is forbidden to engage in barefoot on the track.
- Do not wear clothes that can easily catch on the treadmill.
- Do not put a power cable next to hot or moving items.
- Do not use the treadmill outdoors.
- After training and/or before moving the treadmill, turn off the power and remove the power cable plug from the outlet.
- It is forbidden to disassemble the device without special training. Otherwise, it could have serious consequences.
- Only one person is allowed to travel on a treadmill while running.
- If you feel dizziness, chest pain, nausea, shortness of breath during exercise, stop the exercise immediately and consult your fitness instructor or doctor.

Special safety instructions

- Place this treadmill where it can be plugged into an electrical outlet.
- The power cable plug must be inserted directly into the socket and must not be bolted.
- Do not use a device with a damaged power cable or plug or a damaged or bolting socket Use a standard socket to avoid danger. If the plug and socket do not fit together, do not replace the plug. To resolve this issue, an electrician should be involved.
- This product uses a 220... 240 V AC network.
- Power cable must not touch rollers. Do not put power cable on moving tape, do not use damaged plug.
- Do not damage or specifically bend or bend the power cable. Don't put heavy objects on it.
- Do not pierce, disassemble or water the power cable plug
- The power outlet must be reliably grounded. In addition to this treadmill, no other electrical

equipment should be connected to one power outlet.

- Remove power cable plug from socket before cleaning.



Grounding rules!

- The device must be grounded.
- The device is equipped with a power cable with a plug having a ground contact connecting the equipment to the ground contact. The plug shall be connected to a suitable socket installed and properly grounded in full compliance with local codes and regulations.
- Incorrect connection of the equipment grounding pin may lead to the risk of electrical shock. If you have doubts about the correct grounding of the device, consult and examine the equipment with a professional electrician. If the plug of the product does not fit the socket, you cannot replace it. Contact a professional electrician to install a suitable electrical outlet.
- If the power cable is damaged, it must be replaced by the manufacturer's service department or a similar service to ensure safety.



Attention!

- Persons treated by a doctor, as well as those listed below, should consult a doctor before using this equipment:
 - Persons suffering from back pain, as well as having previously suffered injuries to the legs, chest, pelvis and neck. Persons experiencing numbness of the legs, pelvis, neck and arms (as a result of hernia of intervertebral discs, vertebral displacement, cervical spondylosis and other diseases).
 - Persons with arthritis, rheumatism and gout.
 - Individuals with osteoporosis.
 - Persons with diseases of the cardiovascular system (diseases of the heart, vascular system, hypertension, etc.).
 - Persons with respiratory diseases.
 - Individuals using artificial means of maintaining heart rhythm, such as medical implants and medical electronic devices "in vivo."
 - Persons with malignant tumors.
 - Persons with venous thrombosis or serious aneurysm, acute venous tumors and other vascular disorders, with various skin infections and other diseases.
 - Persons with perception disorders caused by serious peripheral circulatory diseases, diabetes, etc.
 - Persons with skin damage.
 - Persons with high fever (above 38 degrees) caused by disease. 12) Persons with diseases of the back and spine.
 - Pregnant women, presumably pregnant women, as well as women during menstruation.
 - When used for rehabilitation purposes.

- When using this device, evaluate your physical condition, exercise correctly and regularly, make sure you have enough strength to exercise. Wrong or excessive workouts will not benefit your health.
- This equipment is not intended for use by children. Persons with physical or mental disabilities, as well as persons with mental disorders, are prohibited from using the device without the supervision or control of the person responsible for their safety when using the device. Children should be monitored so that they do not play with this equipment.
- When using the simulator, when climbing or descending from the simulator, make sure that there are no people and animals nearby (back, front, in front of the device).
- The product is suitable for domestic use only and is not intended for professional training and competitions. It cannot be used for medical purposes, as well as in schools, gyms and other public places.

Is not allowed!

- Do not use this product if its body is cracked, broken (the interior of the structure is visible) or there are cracks in the weld.
- Do not jump on the simulator - you can fall and get injured.
- Poorly trained people should not perform intensive treadmill exercises without training.
- Do not use the track immediately after eating or in case of fatigue, or immediately after exercise, and also if you are not feeling well.
- Do not use the track during meals and other activities.
- Do not use the treadmill while intoxicated.
- Do not touch the moving parts with your hands, do not put your hands and feet into the space under the treadmill tape.

Assembly

- Read the instruc
- Carefully arrange all parts of the product on a clean and even surface.
- Check if all parts as listed are available (see Package).
- Be careful when using tools. Follow the assembly instruc

Start the assembly:

1. Lift the left and right supports as shown in Figure 1.
2. Take the left handrail and connect terminal 2PIN to terminal 2PIN on the left support. To do this, use 2 M6 * 15 screws and arc washers from a set of tools, then use a 5 mm hexagon wrench to tightly attach the left handrail (Figure 2). Set the right handrail as well as the left handrail.
3. Remove the red security key from the accessory kit and place it on the left handle with the yellow sticker (Figure 2).

After assembling the device, make sure that all screws are tightened.

Assembly completed.

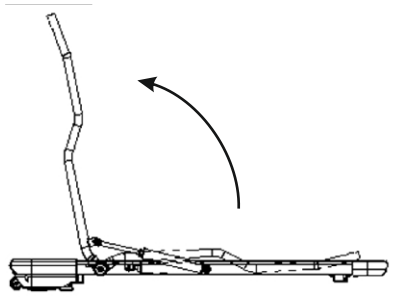


Figure 1

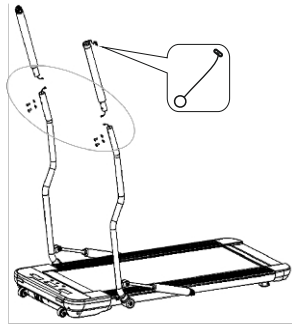
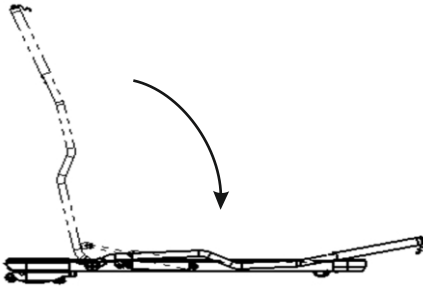


Figure 2

To fold and remove the grips, pull them down to their original position, as shown in the figure below.



Attention! This product should be collected by adults. If necessary, contact with Support Department.

Tips and Recommendations for Exercise

Warm-up and stretching exercises

Warm-up is a very important part of every workout. Warm-up must be performed before each exercise on the simulator. It allows you to warm the body, stretch the muscles, allows you to prepare for more intensive exercises.

Repeated warm-up (hitching) at the end of the workout can help reduce muscle pain.

We recommend that you follow the illustrations and explanations below to perform a suitable warm-up and prepare for the exercises:

Head Exercise

First tilt the head to the right shoulder, then to the left and make a half-turn back clockwise. Tilt the head to the left shoulder, make the head a half-turn counterclockwise. Repeat.



Shoulder Exercise

Lift the left shoulder, make a half-turn with your shoulder back and repeat 5 times; Then lift the right shoulder, make a half-turn with your shoulder back. Repeat 5 times. Do the exercise again first for the right shoulder, then for the left shoulder.

Stretching Exercise

Stretch your hands above your head, grab the wrist of your right hand with your left hand and pull it as far as you can. Extend your hands completely for 5 seconds. Repeat the exercise for the other hand.

Quadriceps Stretch

Exercise Lean on the wall with your right hand and hold the balance of the body. Lift the left leg by pulling the heel of the left leg as close to the buttock as possible. Stay in this position for 15 seconds. Repeat the same for the other leg.

Inner hip stretching exercise

Sit on the floor, closing your feet together. Support the feet with both hands, pull them to the torso as close as possible. Slowly press on the heels and stay in this position for 15 seconds.

Knee exercise

Sit on the floor, stretch the right leg, bend the left leg and press the left ankle as close to the body as possible. Pressing the sole of the leg to the inside of the right thigh, lean forward, get the left and right toe of the foot with your right hand. The greater the forward slope, the better. Hold the position for 15 seconds, then change your leg.

Muscle Stretching

Exercise Lean on the wall with both hands, tilting the body at an angle of 45 degrees to the ground. Take turns pulling the left and right feet back, performing movements as if walking.

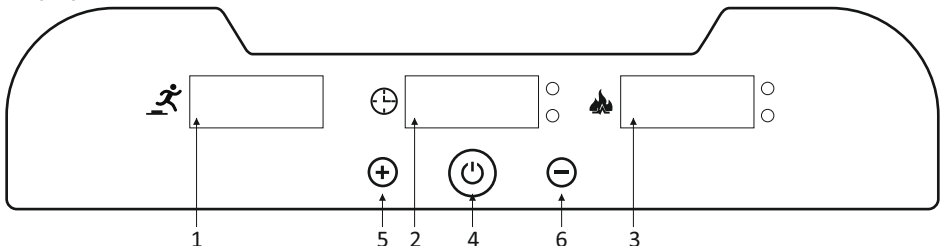


How to operate with treadmill

Attention! Before using the simulator, check all units of the device to ensure that the screws and nuts are in place.

Install the device on a flat, clean, horizontal surface, make sure that there are no sharp objects nearby, do not use the treadmill next to water and heat sources.

Display and Control



The treadmill display shows 5 parameters:

1. Light Screen 1: Number of Steps Indicator

This indicator shows the number of steps taken in real time. Maximum value of 9999 steps.

2. Light screen 2: time/speed indicator

This indicator shows the occupation time and speed. The readings on the indicator are switched automatically.

3. Light Screen 3: Calorie/Distance Spent Indicator

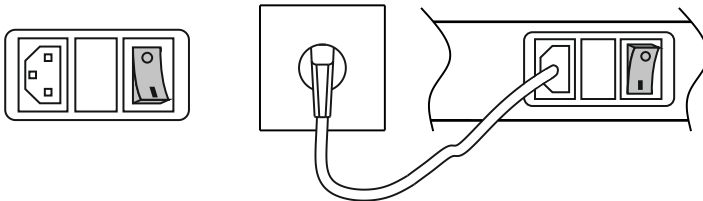
This indicator displays the calories consumed and the current distance traveled. The readings on the indicator are switched automatically. The number of calories spent is calculated from the standard value of 30 kcal per kilometer.

4. START/STOP button - to activate the running track operation, as well as to turn it off.
5. The "+" button is an increase in the speed of the treadmill. Each pressing of "+" button increases speed by 0.1 km/h.
6. The "-" button reduces the speed of the treadmill. Each pressing of "-" button reduces speed by 0.1 km/h.

The speed range can be adjusted from 0.8 to 6 km/h.

Using treadmill

1. Insert the device into the socket, raise the handrails if they were lowered, press the "On/Off" button (red mechanical button located at the end of the front of the device). Then you hear a beep and the screen backlight turns on. The simulator starts only when the safety key is correctly set.



We do not recommend using the treadmill with the handrails folded down, as they have a control button for starting, stopping and adjusting the speed, as well as a safety key.

2. The user stand in the middle of the treadmill and presses once the button on the right handle in the direction from himself ("forward") to start the treadmill.



3. Light screen 1 will display a countdown "3, 2, 1", and then the treadmill begins to move at a speed of 0.8 km/h. Each pressing of the forward button increases the speed by 0.1 km/h. Prolonged pressing of the speed increase button - allows you to smoothly increase the speed by 0.1 km/h. The maximum speed of the web is 6 km/h. Each pressing of the speed button towards itself ("back") reduces the speed by 0.1 km/h. A long press of the speed button "back" allows you to smoothly reduce the speed by 0.1 km/h.

When the speed drops to 0.8 km/h, press the button again with a "back" movement, and the treadmill stops.



Use of track with handrails

Using handrails while working with a simulator help your effectiveness of workouts. They will help to work out not only the muscles of the legs and trunk, but also strengthen the cardiovascular system, and you can noticeably strengthen the general state of the body. To do this:

1. Grip the movable handrails with your hands at a comfortable height in accordance with the height and length of the hands.
2. Start moving them back and forth synchronously in combination with walking - each step moving forward with a different hand.
3. Find a comfortable speed for yourself.

It is important: when practicing with movable handrails, do not pull them with force - just move with different hands, exerting a little effort.

During classes on the track-ellipse, all the main muscle groups are involved:

- Deltas, biceps and triceps;
- abdominal press;
- buttocks;
- back;
- chest;
- anterior and posterior hip surface.

You get a full-fledged aerobic training - low-intensity physical activity, in which the body is enriched with oxygen. Light and moderate load spreads oxygen across all systems, improves metabolism and circulation. Blood enters the tissue much faster, triggers accelerated heart function.

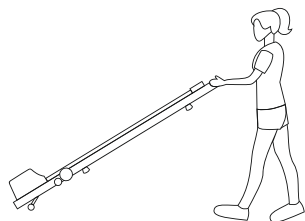
The heart gets used to cardiac loads, which makes it more hardy, and together with this, the walls of the vessels strengthen. As a result, blood pressure normalizes, which is very important for people with hypertension and vegetovascular dystonia. Exercises make a person breathe more

often, and the lungs work more intensively. Deep breaths develop the respiratory system.

Movement of treadmill

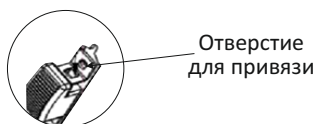
Before moving the track, make sure that the power toggle switch is OFF, the power wire is disconnected and the handrails are in the folded position.

Take the edge of the deck with two hands, slightly lift the track on yourself and move it to the right place, using two wheels on the front of the treadmill body.



Vertical track storage

Vertical installation and storage of the treadmill will help save more space. Disconnect the simulator using the red "On/Off" button and remove the plug from the power outlet. Put the treadmill upright and lean it against the wall. At the same time, there should be a small inclination angle that prevents the treadmill from falling. On the back of the treadmill there is a special hole for rope (not included in the delivery) to fix the device. This hole is shown in the figure below.



Product Maintenance

Note: Before cleaning or servicing the product, make sure that the power cable plug of the treadmill is removed from the outlet.

Cleaning

Careful cleaning extends the life of the treadmill.

Regularly remove dust from parts of the device. Be sure to clean external parts on both sides of the treadmill tape, so you can reduce the amount of dust collected under the tape. Always make sure your treadmill sneakers are clean. Do not allow foreign objects to hit the treadmill tape. The surface of the tape should be cleaned with a soft cloth wetted with soap solution. Do not shed water on electrical components and under the treadmill tape.

Note: Open the front cover at least once a year to clean the engine space. Be sure to remove the power cable plug from the socket before removing the cover from the front of the treadmill.

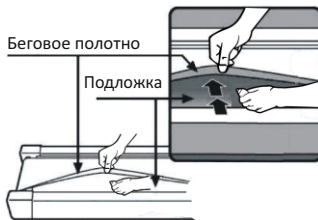
Silicon oil for the belt and base of the treadmill

This treadmill comes with a lubricated base and tape. The friction between the treadmill belt and the base greatly affects the life and performance of the treadmill. Thus, they must be lubricated regularly. We recommend lubricating the treadmill tape according to the following scheme:

- Users with low weight (use less than 3 hours per week) - once a month;
- Heavy weight users (using more than 7 hours per week) - every two weeks.

Silicon oil for the running belt

You can check the need for lubrication by lifting one side of running belt and swiping your hand over the center of the deck. If the deck is smooth and "slides," no lubrication is required. If the surface is dry and rough, it is necessary to apply silicone grease. Open the silicone oil bottle and squeeze 5-10ml onto the base as shown in the picture below.



Attention! Do not use any fuel and lubricants to lubricate the treadmill! Silicone oil sold in any specialized store is suitable for servicing this treadmill.

Attention! To keep the treadmill functional and to extend its life, we recommend that you turn off the power and allow the device to cool for 10 minutes after each 30-minutes continuous use.

Centering of the walking Belt

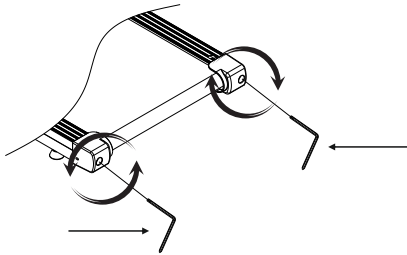
To comfortably use the treadmill and improve its operation, it is necessary to adjust and correctly set the position of the treadmill tape in a timely manner. To check the position of the walking belt, start the treadmill and bring the speed to 3 km/h.

If the treadmill belt is offset, that is, the side edges of the treadmill are not parallel to the outer edges of the treadmill body, and the distance from the left or right edge of the treadmill to the side outer edge of the treadmill on one side is greater than on the other, then centering of the treadmill is necessary. To do this:

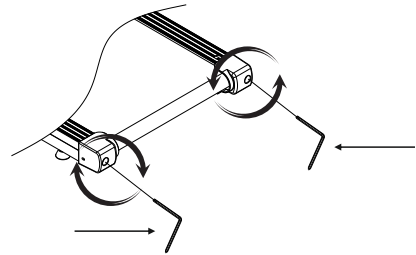
- If the runway is shifted to the right, turn the adjustment screw on the right side by $\frac{1}{2}$ clockwise, and the left adjustment screw by $\frac{1}{2}$ turn counterclockwise, as shown in Figure A.
- If the runway is shifted to the left, turn the adjustment screw on the left side by $\frac{1}{2}$ turn clockwise, and the right adjustment screw by $\frac{1}{2}$ turn counterclockwise, as shown in Figure B.

Adjustments must be made with the supplied L-shaped hex wrench. The adjusting screws are located on the back of the treadmill.

After adjusting, leave the treadmill running for a while (1-2 minutes) to check the adjustment result. If necessary, adjust the offset again using the same algorithm.



Pic. A. Adjusting the tape offset to the right



Pic. B. Adjusting the tape offset to the left

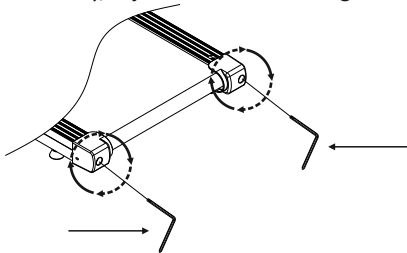
Adjustment of running belt

During prolonged use of the treadmill, a situation may arise when the tension of the web has weakened - that is, during work it begins to "slip," remaining in place, while the trainee continues to make steps. This is not a fault and is solved as follows:

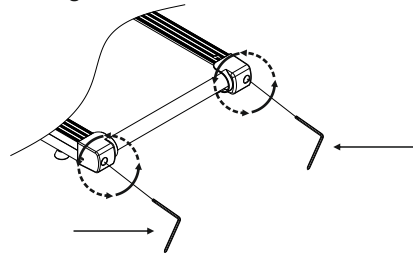
Turn the left adjustment screw clockwise by 1/4 at a time using the F- instrument included in the set, then repeat the same with the right adjustment screw (Pic. C). Be careful: turn both screws at the same number of revolutions! If necessary, repeat the procedure until the web stops slipping.

The adjusting screws are located on the back of the treadmill.

In case of excessive tension, the walking belt needs to be loosened. To do this, turn both adjustment screws counterclockwise by the same number of revolutions (Pic.D). After adjustment, leave the treadmill in motion for another time (1-2 minutes) to check the adjustment result. If necessary, adjust the web tension again using the same algorithm.



Pic. C. Tensioning of running belt



Pic. D. Relaxing the tension of running belt

Error code value and solution

| Code | Error | Solution |
|------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Er1 | Instrument board does not receive signal | 1.1. Check if the mains power cable is damaged; |
| Er3 | Excessive voltage | 2.1. Check the voltage value on the supply line: AC 200-240V; |

| | | |
|------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Er4 | Abnormal voltage in the network | 3.1. Check overload; 3.2. Check jamming of mechanical parts; |
| Er5 | Overload | 4.1. Check overload; 4.2. Check jamming of mechanical moving parts; |
| Er6 | Motor does not work | 5.1 Check if the cable is well connected power supply to the network; |
| Er7 | Console board does not receive signal | To resolve the problem, contact your support team: +7 (495) 137-80-32; service@planta.ru.com |
| Er13 | Short circuit | |
| Er14 | Short circuit from load | |

Technical specification

Model: TM-500

Power: 350 W

Power supply: 220-240V, 50/60Hz

Max user weight: not up to 120 kg

Running belt dimensions: 36 * 100 cm

Treadmill dimensions (without handrails):

11 * 63,5 * 133 cm

Height with handrails: 131 cm

Speed range: from 0.8 - 6 km/h

Treadmill with depreciation function

Weight: 31 kg

Power cable length 1,5 m




The manufacturer reserves the right to change parts of the product without prior notice for different schedule lines without affecting the basic technical parameters of the product. This can entail a change in the weight and dimensions of the product, but not more than +/- 5-10%.

Utilization

In the interests of environmental protection, the device cannot be disposed of together with household waste at the end of its service life. Disposal shall be carried out through appropriate collection and processing points for electrical and electronic equipment. If you have questions, contact the local municipal service responsible for waste disposal.



WARRANTY CARD

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Warranty Terms</p> <p>1. If a fault is detected during the Warranty Period, the Product shall be exchanged with the retailer that sold the Product.</p> <p>2. Warranty replacement shall be carried out if the warranty ticket is filled in and subject to the operating rules described in the instruction manual.</p> <p>3. Product warranty does not apply in the following cases: - mechanical damages; - failure of the article due to ingress of foreign objects and liquids, insects, etc.;</p> <p style="padding-left: 20px;">- use of the article in conditions and modes other than domestic.</p> <p>4. The warranty does not apply to accessories and components. 5. The warranty also loses force if during the warranty period the repair of the faulty product was carried out by non-authorized persons.</p> <p>6. The warranty period is 1 year.</p> <p>7. The service life is 3 years.</p> <p>The date of manufacture is indicated on the package..</p> <p>Manufacturer: Zhejiang Simon Industry&Trade Co.,Ltd.</p> <p>Address: №138, Huangyuan Village, Huajie Town, Yongkang City, Zhejiang Province, China</p> <p>Importer/Authorized Organization: LLC "PALLADA" 111675 Moscow, Rudnevka Street, House 4, P IV K 1.2 OF 1 RM 2/5, Russia</p> <p>Customer Service: https://www.planta.ru.com</p> <p>+7 (495) 137-80-32</p> <p>Product is certified</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div> | <p>Warranty card</p> <p>Product: _____</p> <p>Model: _____</p> <p>Date of sale: _____</p> <p>Selling company information: _____</p> <hr/> <p>Product received, claims against configuration and appearance I do not mean, I agree with the terms of the guarantee. F.I.O. and buyer's signature:</p> <hr/> <p>Opened the package, checked it and sold it. F.I.O. of the seller:</p> <hr/> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>Stamp</p> </div> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|