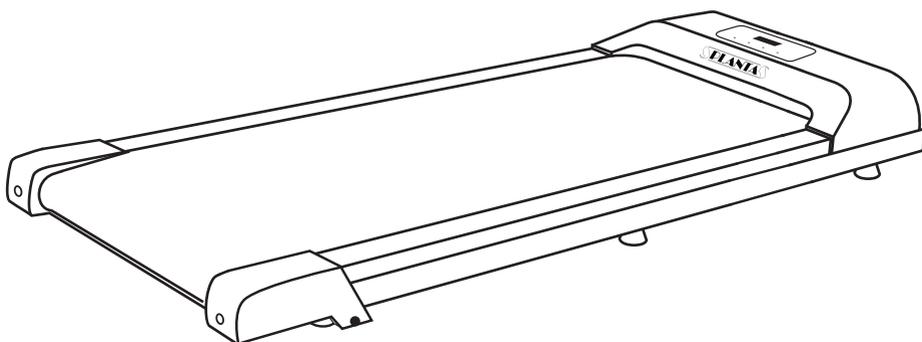


# PLANTA

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

### Беговая дорожка PLANTA TM-150



Мы на YouTube:



Посетите наш сайт:



[www.planta-russia.ru](http://www.planta-russia.ru)



**ВНИМАНИЕ! Сохраните данное руководство по эксплуатации для дальнейшего использования!**

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Благодарим Вас за выбор продукции компании PLANTA!

**Беговая дорожка PLANTA TM-150** – 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 TM-150 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 необходимо 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-russia.ru](http://www.planta-russia.ru)

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

 **Для наибольшей эффективности и безопасности необходимо прочитать все руководство по эксплуатации перед использованием тренажера. Сохраните это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.**

- Данное устройство работает от электросети, поэтому на него распространяются те же правила техники безопасности, что и на любые другие электроприборы.
- Используйте устройство только в сети с соответствующим напряжением.
- Перед использованием убедитесь в том, что все детали прибора находятся в исправном состоянии. В случае обнаружения дефекта или неисправности не используйте прибор и обратитесь в службу поддержки.
- Ремонт прибора могут проводить только квалифицированные специалисты. Никогда не открывайте и не разбирайте прибор самостоятельно. Отдельные компоненты этого прибора нельзя разбирать, ремонтировать или переустанавливать.
- Запрещено снимать панели устройства, т.к. ремонт внутренних компонентов может проводить только квалифицированный специалист.
- Беговую дорожку необходимо размещать исключительно внутри помещения, не размещайте беговую дорожку на улице.
- Никогда не используйте прибор в непосредственной близости от источников тепла.
- Используйте устройство только в абсолютно сухих помещениях. Запрещено использовать устройство в ванной комнате, душе, в бассейне, сауне и вне помещения.
- Запрещено погружать прибор в воду или другие жидкости.
- Кабель не должен касаться острых краев.
- Для отключения или транспортировки прибора не тяните за кабель или за само устройство.

- Данный прибор не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или психическими возможностями, а также лицами, не имеющими достаточного опыта или знаний для обращения с прибором (в том числе детям), кроме случаев использования устройства под контролем ответственного лица или после получения необходимых инструкций.
- Следите за тем, чтобы дети не использовали беговую дорожку без присмотра, а также в качестве игрушки.
- Не допускайте к устройству животных.
- Никогда не используйте данный прибор совместно с электромедицинским оборудованием и электронными системами жизнеобеспечения, такими как: аппараты для искусственной вентиляции легких, или переносными медицинскими устройствами. Данный прибор может стать причиной нарушений в работе вышеуказанного медицинского оборудования.
- Если Вы не используете прибор, отключите его от сети.

## **ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ**

1. Храните и используйте беговую дорожку на ровной и свободной поверхности внутри помещения.
  2. Не размещайте беговую дорожку на коврах, так как это может помешать вентиляции устройства.
  3. Перед использованием тренажера для обеспечения правильной работы дорожки удостоверьтесь в том, что беговое полотно расположено точно по центру тренажера.
  4. Во время тренировок носите спортивную одежду без свисающих свободных краев и спортивную обувь с чистой прорезиненной подошвой. Не тренируйтесь на беговой дорожке босиком или в сандалиях.
-  Положение бегового полотна отрегулировано на фабрике при изготовлении дорожки. Однако в определенных случаях, например, при транспортировке или изменениях влажности/температуры, беговое полотно может сместиться относительно центра дорожки или растянуться.
-  **ВНИМАНИЕ!!! При центровке бегового полотна запустите дорожку и увеличивайте скорость до 6 км/ч. Удостоверьтесь, что пальцы, волосы, полы одежды или другие предметы не касаются движущихся деталей.**
5. Не запускайте дорожку, если вы стоите на беговом полотне, сначала встаньте на боковые подножки.

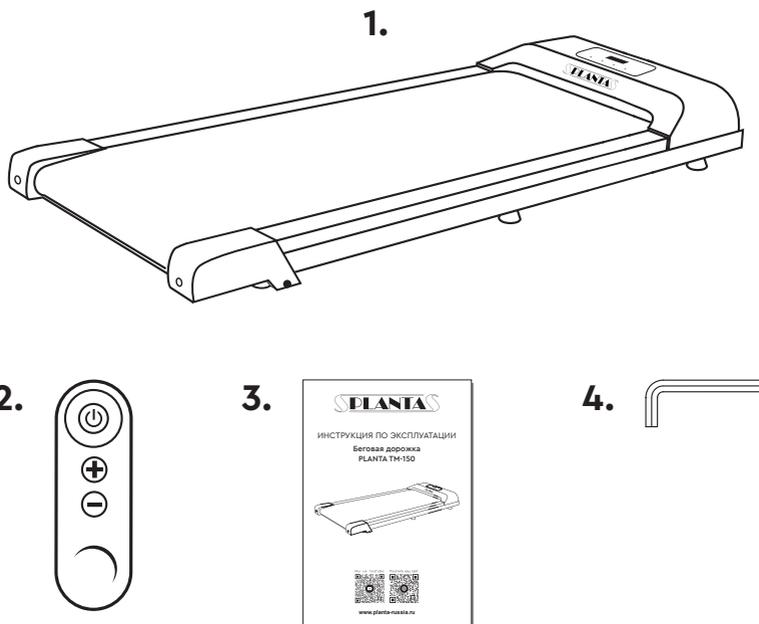
6. Беговая дорожка способна работать на высокой скорости. Чтобы избежать резких перепадов скорости, увеличивайте и уменьшайте скорость постепенно.
7. Не оставляйте вблизи беговой дорожки полотенце или одежду. Беговое полотно не остановится немедленно при попадании под него или наматывании на роллер посторонних предметов. Если в процессе тренировки под беговое полотно попали посторонние предметы, немедленно остановите дорожку.
8. Находясь на работающей беговой дорожке, никогда не предпринимайте попыток повернуться, всегда держите голову и корпус прямо и смотрите вперед.
9. Никогда не включайте дорожку, когда кто-либо находится на беговом полотне.
10. Не производите никаких модификаций или обслуживание дорожки помимо тех, что указаны в данном руководстве пользователя.
11. Для того, чтобы лучше поддерживать и продлить срок службы беговой дорожки, рекомендуется отключать беговую дорожку на 10 минут после непрерывной работы в течение 30 минут.

#### **ВНИМАНИЕ!**

**Всегда тренируйтесь с осторожностью, избегая чрезмерного напряжения во время тренировки. Если Вы почувствуете боль или физический дискомфорт, немедленно прекратите тренировку. Возобновлять дальнейшие тренировки рекомендуется только после консультации с лечащим врачом.**

# ОПИСАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ PLANTA TM-150

Комплектующие:



1. Корпус дорожки
2. Пульт дистанционного управления
3. Руководство по эксплуатации
4. Шестигранник S5

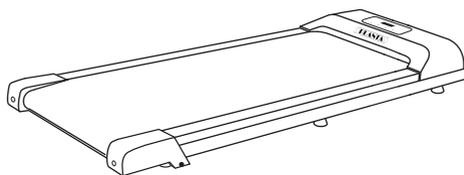
## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

### ШАГ 1

Откройте упаковочную коробку и достаньте из нее дорожку и все комплектующие.

Установите беговую дорожку в свободном месте и удалите все упаковочные материалы.

**Не выбрасывайте упаковку до завершения установки и запуска тренажера.**



### ШАГ 2

Перед использованием прибора включите его в розетку, нажмите на красную кнопку включения на приборе и ждите, когда включатся индикаторы на LED-панели.



### ШАГ 3

При включении услышите звуковой сигнал – оповещение о начале работы.

Загрузка тренажера происходит в течение 2 – 3 секунд.

### ВНИМАНИЕ!

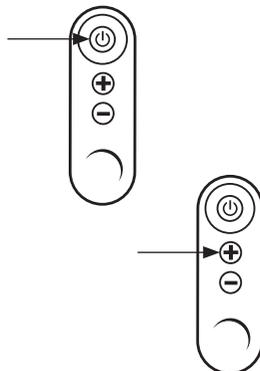
1. Не подключайте шнур питания к розетке до окончания установки тренажера в месте, подходящем для начала тренировки.
2. Не приступайте к использованию беговой дорожки, пока не ознакомитесь с полной инструкцией по эксплуатации. Несоблюдение этого требования может привести к повреждению беговой дорожки.
3. Беговая дорожка тяжелая. Обязательно соблюдайте необходимые меры

предосторожности при обращении с ней.

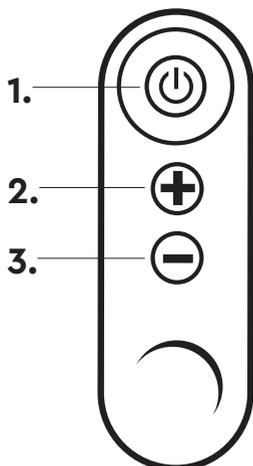
4. Храните беговую дорожку в недоступном для детей месте.

#### ШАГ 4

1. Возьмите пульт дистанционного управления, входящий в комплект поставки, чтобы запустить работу беговой дорожки и установить необходимую скорость движения.
2. Встаньте на дорожку, нажмите кнопку включения беговой дорожки  на пульте ДУ. На дисплее последовательно начнут отображаться показатели «3333»-«2222»-«1111». Затем дорожка придет в движение с минимальной скоростью 1 км/ч.
3. Нажмите кнопку увеличения скорости «+» на пульте ДУ. Начинайте движение, постепенно увеличивая скорость до нужного Вам значения. Максимальная скорость – 8 км/ч. Дальнейшее управлению скоростью, а также остановку беговой дорожки необходимо осуществлять с помощью пульта ДУ.



#### ПУЛЬТ ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ



1. Кнопка включения/выключения пульта ДУ
2. Кнопка увеличения скорости движения
3. Кнопка уменьшения скорости движения

## ДИСПЛЕЙ



Дисплей беговой дорожки оснащен несколькими информационными индикаторами, которые отражаются на дисплее в следующей последовательности:

### **ВРЕМЯ-СКОРОСТЬ-ДИСТАНЦИЯ-КАЛОРИИ**

#### **ВРЕМЯ**

Показывает время тренировки. Максимальное количество часов от 0:00 до 90:00 часов. Счетчик перезапускается после достижения значения 90:00 часов; далее пойдет обратный отсчет до значения 0:00. Когда обратный отсчет достигнет 0:00, беговая дорожка замедлится и остановится. Беговая дорожка после полной остановки перейдет в режим ожидания.

#### **СКОРОСТЬ**

На дисплее отображается текущее значение скорости. Скорость движения варьируется в диапазоне от 1 до 8 км/ч с шагом 0,5 км/ч.

#### **ДИСТАНЦИЯ**

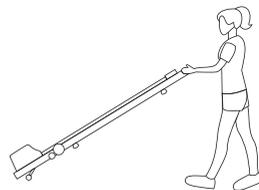
Показывает преодоленное расстояние. Отсчет идет от 0,0 до 9,0 км. При достижении максимального значения, начнется обратный отсчет до нуля. Когда обратный отсчет достигает 0,0, беговая дорожка замедляется и перестает работать, а после полной остановки переходит в режим ожидания.

#### **КАЛОРИИ**

Показывает потраченные калории в диапазоне значений от 0 до 300 Ккал. При достижении максимального значения, начнется обратный отсчет до нуля. Когда обратный отсчет достигает 0, беговая дорожка замедляется и перестает работать, а после полной остановки переходит в режим ожидания.

## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Перед перемещением дорожки убедитесь, что красная кнопка питания находится в положении Выкл, провод питания отсоединен. Возьмитесь за края деки двумя руками, слегка наклоните дорожку на себя и переместите дорожку на нужное место, используя два транспортировочных ролика спереди беговой дорожки.

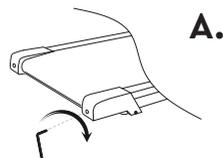


**Внимание!** Беговая дорожка тяжелая, будьте аккуратны во время ее перемещения.

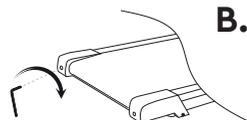
## РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ И ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Для регулировки натяжения и центровки бегового полотна используйте шестигранник S5, входящий в комплект поставки.

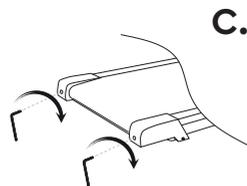
1. Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Начните движение на беговой дорожке со скоростью примерно 6 км/ч, проверяя ее состояние. Если беговое полотно сместилось вправо, выключите дорожку и поверните правый регулировочный болт на 1/4 по часовой стрелке, затем начните движение, чтобы проверить, отцентровано полотно или нет. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет отцентровано (рис. А).



2. Если беговое полотно сместилось влево, выключите дорожку и поверните левый регулировочный болт на 1/4 по часовой стрелке, затем начните движение, чтобы проверить, отцентровано полотно или нет. Продолжайте регулировку до тех пор, пока полотно не будет отцентровано (рис. В).



3. Если Вы чувствуете, что беговое полотно проскальзывает под Вами, значит, необходимо его натянуть. С помощью фурнитуры, входящей в комплект, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 за один раз, затем повторите то же самое с правым регулировочным болтом. Будьте внимательны, поворачивайте оба болта на одинаковое количество оборотов! При необходимости повторяйте процедуру до тех пор, пока полотно не прекратит проскальзывать. В случае чрезмерного натяжения необходимо ослабить полотно, для этого поверните оба регулировочных болта против часовой стрелки на одинаковое количество оборотов (рис. С).



## **Предостережение!**

Не перетягивайте беговое полотно! Это приведет к постоянному повреждению беговой дорожки!

## **СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА**

Смазка бегового полотна обеспечивает более высокую производительность беговой дорожки и продлит срок службы тренажера.

Рекомендуется смазывать деку в соответствии со следующим графиком:

- **Легкое пользование** (менее 3 часов в неделю) – ежегодно;
- **Среднее пользование** (3 – 5 часов в неделю) – каждые шесть месяцев;
- **Интенсивное пользование** (более 5 часов в неделю) – каждые три месяца.

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 в количестве 5 – 10 мл.

1. Выключите тренажер с помощью переключателя красной кнопки вкл/выкл на приборе, затем аккуратно выдерните из розетки провод питания.
2. Протрите всю поверхность деки чистой гладкой тканью для удаления пыли и других загрязнений.
3. Поднимите резиновую насадку у корпуса беговой дорожки и залейте внутрь силиконовую смазку.
4. Включите беговую дорожку на минимальной скорости от 3 до 5 мин, смазка равномерно распределится по всей поверхности.

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

## РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Во избежание получения травм перед занятием на беговой дорожке необходимо сделать небольшую разминку мышц и суставов.

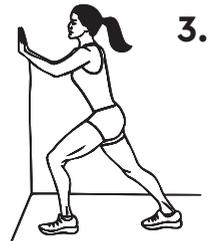
1. Растяжка поясничного отдела: слегка согните колени и наклоните корпус вперед, расслабьте спину и плечи, а руками старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза (см. рис. 1).



2. Растяжка подколенного сухожилия: сидя на полу, выпрямите одну ногу, вторую ногу согните, направляя ступню к внутренней стороне вытянутой ноги. Руками постарайтесь дотронуться до пальцев ног. Задержитесь на 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите упражнение по три раза на каждую ногу (см. рис. 2).



3. Растяжка сухожилий ног и ступней: стоя прямо упритесь руками в стену, одну ногу немного согните в колене и поставьте спереди, вторая нога должна оставаться прямой сзади, опираясь носком. Плавным движением тяните пятку задней ноги к земле. Задержитесь на 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите упражнение по три раза на каждую ногу (см. рис. 3).



4. Растяжка передних мышц бедра: стоя прямо, облокотитесь одной рукой на стену, чтобы не потерять баланс, вытянув вторую руку назад, захватите ею соответствующую ногу за ступню и медленно притяните ее к ягодичной мышце, пока не почувствуете растяжение в передних мышцах бедра. Задержитесь на 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение по три раза на каждую ногу (см. рис. 4).



5. Растягивание внутренних мышц бедра: сидя на полу, сомкните стопы, колени направив наружу. Обхватив руками стопы, притягивайте их к себе плавным движением. Задержитесь на 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза (см. рис. 5).



## РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ И ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

Правильное обслуживание поможет поддерживать беговую дорожку в хорошем техническом состоянии и продлить срок службы тренажера. Неправильное же техническое обслуживание может привести к повреждению или сокращению срока службы беговой дорожки.

**Предупреждение: перед очисткой или обслуживанием прибора обязательно отключите вилку питания.**

- Регулярно удаляйте пыль влажной тряпкой для обеспечения чистоты деталей.
- После каждого использования беговой дорожки протрите беговое полотно и другие части прибора сухой или влажной тряпкой. Пожалуйста, будьте осторожны, не разбрызгивайте воду на электрические компоненты.
- Часто проверяйте все части беговой дорожки; поврежденные детали должны быть немедленно заменены.
- Регулярно осматривайте и, в случае необходимости, затягивайте видимые болты крепления дорожки. Не прикасайтесь к подвижным частям дорожки во время ее работы.

### ВОЗМОЖНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ НЕПОЛАДКИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ:

Код ошибки	Возможные причины	Решение
E01	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Кабели повреждены или плохо подсоединены.</li><li>2. Повреждена консоль или нижний элемент управления.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проверьте, исправны ли линии связи или повреждены.</li><li>2. Замените консоль или нижнюю панель управления.</li></ol>
E05	Защита от перенапряжения.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проверьте, нет ли перегрузки. Не застряли ли механические движущиеся части.</li><li>2. Проверьте, не сильно ли изношена подножка / ремень безопасности. Если нет, добавьте смазочное масло.</li><li>3. Проверьте, нет ли короткого замыкания в кабеле подключения двигателя.</li><li>4. Проверьте или замените контроллер.</li><li>5. Проверьте или замените двигатель.</li></ol>
E06	Провод двигателя отсоединен.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проверьте, нет ли короткого замыкания в кабеле подключения двигателя.</li><li>2. Проверьте или замените двигатель.</li></ol>

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

**Модель:** TM-150

**Питание:** 220–240 В, 50/60 Гц

**Мощность:** 550 Вт (0,8 ЛС)

**Пиковая мощность двигателя:** 1,6 ЛС

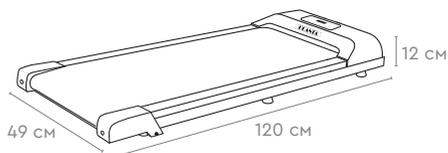
**Макс. вес пользователя:** до 100 кг

**Размеры бегового полотна:** 107 × 39 см

**Размеры беговой дорожки:** 120 × 49 × 12 см

**Диапазон скоростей:** 1 – 8 км/ч

**Вес:** 17,2 кг



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"> <li>1. В случае обнаружения неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие.</li> <li>2. Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию.</li> <li>3. Гарантия на изделие не распространяется в случаях:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- механических повреждений;</li> <li>- выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.;</li> <li>- использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых.</li> </ul> </li> <li>4. Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие.</li> <li>5. Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился не уполномоченными на то лицами.</li> <li>6. Гарантийный срок – 1 год.</li> <li>7. Срок службы – 3 года.</li> </ol> <p>Дата изготовления указана на упаковке.</p> <p>Изготовитель: «Сямынь Лаки Старс Имп. энд Эксп. Ко., Лтд.»</p> <p>Адрес: Комната 1803, здание Тяньху Б, № 148 Бингланг Сици, район Симин, город Сямынь, Фуцзянь, Китай</p> <p>Импортер / Уполномоченная организация: ООО «ПАЛЛАДА»</p> <p>Адрес: 111675, Россия, город Москва, улица Руднёвка, дом 4, п IV к 1,2 оф 1 рм 2/5</p> <p>Служба сервисной поддержки потребителей:  <a href="https://www.planta-russia.ru">https://www.planta-russia.ru</a>              +7 (495) 137-80-32</p> <p>Товар сертифицирован</p>	<p>Гарантийный талон</p> <p>Изделие: _____</p> <p>Модель: _____</p> <p>Дата продажи: _____</p> <p>Торговая организация: _____</p> <p>Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен.</p> <p>Ф.И.О. и подпись покупателя:              _____</p> <p>Вскрыл упаковку, проверил и продал.</p> <p>Ф.И.О. продавца:              _____</p> <p style="text-align: right;">М.П.</p>
<p>класс защиты I</p> 	