



Механическая беговая дорожка
Manual treadmill
PLANTA TM-M50



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
USING MANUAL

We are on YouTube:



Visit our website:



www.planta-russia.ru



#planta_beauty

ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Использование беговой дорожки

Благодарим Вас за выбор продукции компании PLANTA!

Беговая дорожка PLANTA TM-M50 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 были бы потрачены на посещение фитнес-центров.

Механическая беговая дорожка PLANTA позволит Вам эффективно бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, восстановить правильное кровообращение и продлить молодость организма. Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю по 20-30 минут. Если же Ваша цель - это снижение веса, то необходимо увеличить интенсивность и продолжительность тренировок и/или тренироваться чаще.

Преимущества механической беговой дорожки PLANTA TM-M50:

- Отсутствие сложной электроники и простота конструкции обеспечивают лучшую цену, дающую возможность приобрести высокоэффективный кардио-тренажёр для дома;
- Дорожка не требует подключения к сети, и это не только экономит электроэнергию, но и позволяет заниматься на ней без привязки к расположению розеток;
- Так как скорость движения полотна полностью задаётся самим пользователем, на тренажёре обеспечивается максимально естественный темп ходьбы;
- Дорожка малогабаритна и занимает минимум места для хранения;
- Благодаря простоте конструкции механическая дорожка имеет долгий срок службы, и, даже в случае выявления каких-либо неисправностей, в большинстве случаев их можно устранить собственными силами, не прибегая к услугам дорогостоящих специалистов.

Занятия на механической беговой дорожке PLANTA TM-M50 помогут Вам:

- ✓ Привести в тонус и укрепить мышцы всего тела;
- ✓ Укрепить костную ткань и снизить потерю её плотности;
- ✓ Улучшить работу пищеварительной системы;
- ✓ Улучшить качество сна и отдыха;
- ✓ Избавиться от лишнего веса;
- ✓ Повысить физическую выносливость.

При любых физических нагрузках необходимо проконсультироваться у Вашего лечащего врача.

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

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:

- ◆ 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 ставьте тренажер на скользкую/влажную поверхность, так как это создаёт опасность проскальзывания, что, в свою очередь, может привести к травме.
- ◆ Не используйте данное изделие если его корпус треснул, сломан или есть трещины по сварным швам.
- ◆ Не подвергайте беговую дорожку ударам.
- ◆ 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.
- ◆ Следует регулярно производить обслуживание устройства.
- ◆ Не храните и не используйте беговую дорожку в пыльном помещении.
- ◆ Во время использования беговой дорожки поддерживайте циркуляцию воздуха в помещении.
- ◆ Не размещайте беговую дорожку в местах, где она может контактировать с прямыми солнечными лучами, подвергаться воздействию высоких температур или чрезмерной влажности.
- ◆ Изделие предназначено только для использования в помещении.
- ◆ Не размещайте это устройство в узких местах, где оно может стать препятствием, мешающим свободному проходу.
- ◆ Во время тренировок носите подходящую одежду и обувь, которая не будет иметь свободно свисающих краев, создающих опасность застревания в тренажёре.
- ◆ Во избежание травм снимайте все украшения во время тренировки.
- ◆ Запрещается заниматься на дорожке босиком.
- ◆ Во время работы беговой дорожки по ней разрешается перемещаться только одному человеку.

Техника безопасности

- Храните тренажер в недоступном для детей месте.
- Данный прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, психическими или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если только они не находятся под контролем или инструктированием по вопросам использования прибора со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Дети могут использовать тренажёр только под присмотром взрослых.
- Перед началом программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.
- Во время упражнений не прыгайте на тренажере, так как велика вероятность падения и получения травмы.
- Лицам с недостаточной физической подготовкой не рекомендуется выполнять интенсивные упражнения на данном тренажёре.
- Не пользуйтесь беговой дорожкой во время еды и других действий.
- Не пользуйтесь беговой дорожкой сразу после еды или в случае усталости, либо сразу после физических упражнений, а также если чувствуете себя плохо.
- Если во время упражнений Вы почувствовали головокружение, боль в груди, тошноту, одышку, немедленно прекратите упражнения и проконсультируйтесь с инструктором по фитнесу или врачом.
- Не пользуйтесь беговой дорожкой в состоянии алкогольного и любого другого иного опьянения.
- Не касайтесь руками движущихся частей, не просовывайте руки и ступни в пространство под полотном беговой дорожки
- Перед использованием данного оборудования все перечисленные ниже лица 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 межпозвоковых 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

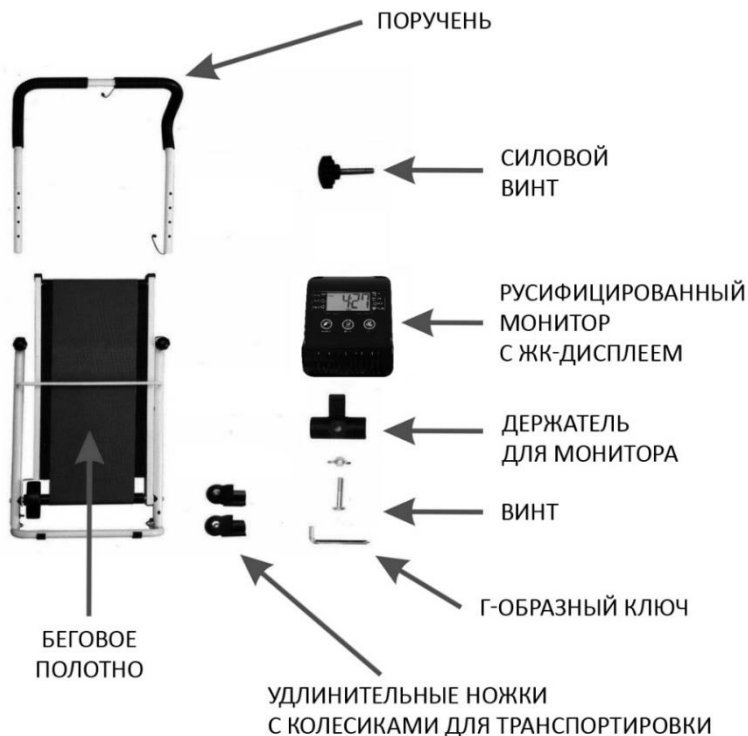
во время менструации.

○ При использовании в целях реабилитации.

- Начиная занятия на беговой дорожке, оцените свое физическое состояние и убедитесь, что у Вас есть достаточно сил для тренировки. Упражняйтесь регулярно, однако, помните, что неправильные или чрезмерные тренировки не пойдут на пользу Вашему здоровью.
- Во время использования тренажера, поднимаясь или спускаясь с него, убедитесь, что рядом нет людей или животных (сзади, спереди, перед устройством).
- Изделие пригодно 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.
- Пользователь осознаёт и принимает на себя всю ответственность, связанную с потенциальными рисками при использовании тренажёра без соблюдения техники безопасности и условий эксплуатации, описанных в настоящем Руководстве по эксплуатации.

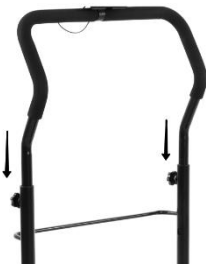
Описание изделия

Комплектация беговой дорожки PLANTA TM-M50



Сборка тренажёра

		
1. Выкрутите силовой винт, потяните основание на себя и разложите дорожку, разместив беговое полотно на полу.	2. Ослабьте регулировочные болты и отсоедините поручень от ходовой части дорожки.	3. Соедините провод от монитора, расположенный внутри поручня, с проводом, находящимся в ходовой части дорожки.

		
4. Вставьте основание поручня в ходовую часть дорожки и закрепите соединение регулировочными болтами на необходимом уровне.	5. Установите держатель монитора на верхнюю часть поручня с помощью винта. И вставьте монитор с ЖК-дисплеем в пазы, расположенные на держателе.	6. Соедините провод, находящийся в поручне, с проводом ЖК-монитора.

		
7. Установите удлинительные ножки на нижнюю часть опоры	8. Потяните основание на себя и разложите дорожку, разместив беговое полотно на полу.	9. Вставьте силовой винт в отверстие в нижней части тренажера так, как показано на фото выше, чтобы стабилизировать тренажёр.



Ваша беговая дорожка PLANTA TM-M50 готова к использованию

Описание ЖК-дисплея

Обозначения:

СКАН – когда стрелочка дисплея указывает на это значение, включается автоматическое переключение между показателями.

ВРЕМЯ – время (продолжительность тренировки).
Максимальное значение – 99:59

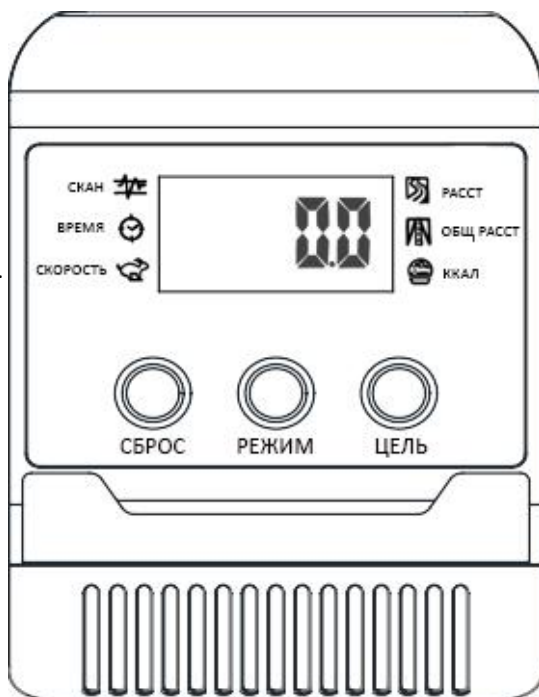
СКОРОСТЬ – скорость в км/ч

РАССТ – расстояние, пройденное за время текущей тренировки.
Максимальное значение – 9999 км

ОБЩ РАССТ - расстояние, пройденное за время всех последних тренировок от момента последнего сброса настроек. Максимальное значение – 9999 км

ККАЛ - количество сожжённых килокалорий за тренировку*. Максимальное значение – 99:59 – 9999

* приведено эталонное расчётное значение, которое может отличаться от реальных показателей ввиду разного пола, веса, возраста и физической подготовки пользователей



АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

- ◆ Система включается при нажатии любой кнопки монитора либо начала движения бегового полотна.
- ◆ Система автоматически выключается, если в течение 4-х минут датчик не получает входной сигнал о движении полотна, и не нажимается ни одна из кнопок монитора.

ОТОБРАЖЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ФУНКЦИИ КНОПОК

1. РЕЖИМ: эта кнопка позволяет выбрать и зафиксировать на ЖК-дисплее определенную функцию, которую Вы хотите отслеживать во время тренировки.

Для автоматического переключения между показателями (СКАН) либо отображения только одного параметра (время, скорость, расстояние, пройденное за текущую тренировку, общее расстояние от момента последнего сброса настроек, количество сожжённых за текущую тренировку килокалорий), несколько раз нажмите кнопку РЕЖИМ до того момента пока стрелка на дисплее монитора не укажет на нужную функцию и не начнет мигать.

2. СБРОС: нажатие на эту кнопку приведёт к перезагрузке монитора и сбросу всех данных за предыдущие тренировки. Отсчёт показателей начнётся с начала. Этого также можно достичь путём извлечения батареи.

3. ЦЕЛЬ: позволяет установить целевой показатель по одному из 3-х параметров: времени, дистанции или количеству сожжённых килокалорий. Для этого с помощью кнопки РЕЖИМ выберете желаемый показатель, далее нажимайте кнопку ЦЕЛЬ до того момента, пока не достигнете необходимой величины. После начала тренировки начнётся обратный отсчёт вплоть до достижения цели - нулевого значения во выбранному параметру.

Советы и рекомендации по занятиям на беговой дорожке

Чтобы занятия спортом были безопасными и эффективными они обязательно должны начинаться с разогрева. Разминка – это очень важная часть каждой тренировки. Она должна обязательно выполняться перед каждым занятием на тренажере. Она позволяет разогреть тело, размять мышцы и подготовиться к более интенсивным упражнениям. Повторная разминка (заминка) в конце тренировки поможет снизить боль в мышцах и поспособствует их скорейшему восстановлению.

Перед занятием на механической беговой дорожке рекомендуется выполнить следующий комплекс разогревающих упражнений:

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.



Важно! Не допускайте обезвоживания организма. Т.к. во время занятий организм теряет большое количество воды, то, чтобы восполнить её потерю, употребляйте достаточное количество жидкости. Следует пить небольшими глотками каждые 15 минут.

Правила занятий на механической беговой дорожке

Занятия на беговой дорожке должны быть регулярными. При этом скорость, интенсивность и длительность бега следует увеличивать постепенно. Тренировки лучше начинать со спокойной ходьбы и, постепенно увеличивая скорость, переходить на бег. Для увеличения нагрузки Вы можете отрегулировать угол наклона беговой дорожки при помощи удлинительных ножек, потянув за регулировочное кольцо и установив их в одно из двух положений: а) – если нужно минимизировать угол наклона и б) – если нужно увеличить угол наклона и усилить нагрузку во время тренировки:



а)



б)

Техника работы с тренажёром:

- Встаньте сбоку от беговой дорожки лицом к монитору.
- Грудная клетка и плечи расправлены.
- Возьмитесь за поручень и наступите сначала одной, а потом другой ногой на беговое полотно.
- Мышцы живота должны быть слегка напряжены.
- Поставьте ступню на пятку, а затем начните переносить вес на мысок стопы.
- С силой отталкивайтесь передней частью стопы, тем самым приводя беговое полотно в движение.
- Для увеличения скорости делайте более быстрые шаги, постепенно переходя на бег.
- Для Вашей безопасности придерживайтесь за поручень во время занятия, но не переносите на него весь вес целиком – он не предусмотрен для того, чтобы выдерживать такую нагрузку.
- Заканчивать тренировку нужно плавно, постепенно уменьшая скорость.
- Чтобы успокоить сердцебиение и восстановились дыхание, прежде чем остановиться, необходимо перейти на спокойную ходьбу и продолжать движение в медленном темпе в течение несколько минут.
- После занятий на механической беговой дорожке желательно дать организму отдохнуть.

Желаем Вам приятных занятий и достижения результатов!

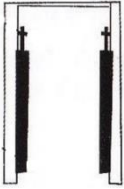
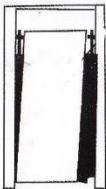
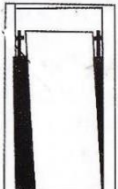
Вертикальное хранение беговой дорожки

Для удобства хранения рекомендуется приводить дорожку в вертикальное положение. Для этого проделайте в обратном порядке действия, описанные п. 1 раздела «Сборка тренажёра»: поднимите основание тренажёра в вертикальное положение. В тот момент, когда соединительные отверстия установятся друг напротив друга, вкрутите силовой винт, как показано на рисунке, зафиксировав дорожку в вертикальном положении.



Регулировка бегового полотна

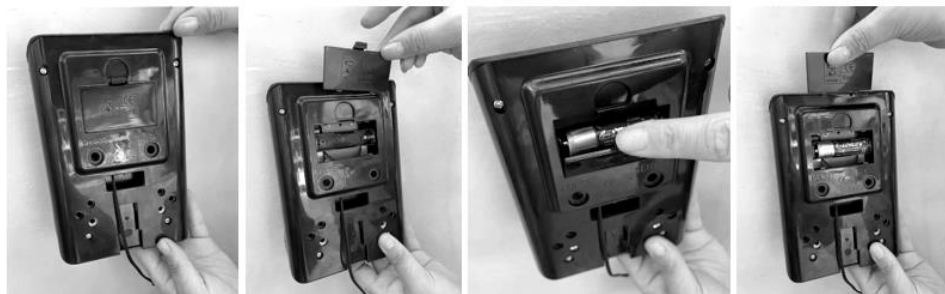
Во время использования беговой дорожки может произойти смещение бегового полотна. Это не является дефектом тренажёра, т.к. вызвано механикой самого принципа работы. Следуя инструкции ниже, Вы сможете самостоятельно отцентровать беговое полотно.

		
Нормальное положение бегового полотна	Беговое полотно смещено влево	Беговое полотно смещено вправо
		
	При помощи Г-образного ключа отрегулируйте оба регулировочных винта, как показано стрелкой на рисунке.	При помощи Г-образного ключа отрегулируйте оба регулировочных винта, как показано стрелкой на рисунке.

Примечание: В случае сильного перекоса полотна, не поддающегося стандартной схеме регулировки, рекомендуется полностью ослабить натяжение бегового полотна, установить вручную правильное расположение и зафиксировать его, усилив натяжение".

Установка и замена батареи

Отсоедините монитор от держателя. Переверните его. Подцепите ложбинку в верхней части крышки, закрывающей батарейку. Установите или замените батарейку 1.5V AA 1pc на новую. Верните крышку обратно и установите монитор на место.



Смазка ленты и основания беговой дорожки

Данная беговая дорожка поставляется с уже смазанным основанием и лентой. Степень трения между лентой беговой дорожки и основанием в большой степени влияет на срок службы и эффективность работы беговой дорожки. Таким образом, её 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 основания. Если оно гладкое и «скользит», то смазка не требуется. Если поверхность сухая и шероховатая, то необходимо смазать беговое полотно, следуя шагам, описанным ниже:

- 1) Аккуратно приподнимите край бегового полотна с одной стороны и добавьте смазку

в количестве 5-10 мл.

2) Прodelайте то же самое с другой стороны бегового полотна.

3) Встаньте на беговую дорожку и пройдите в медленном темпе от 3 до 5 мин, благодаря чему смазка равномерно распределится по всей поверхности.

Внимание! Не используйте для смазки беговой дорожки горюче-смазочные материалы. Для обслуживания данной беговой дорожки используйте только силиконовое масло, продающееся в специализированных магазинах.

Описание возможных неисправностей и их устранение:

При занятиях появился шум

1. Проверьте, не было ли беговое полотно частично натянуто с одной стороны и ослаблено с другой. Для его отцентровки следуйте инструкциям, описанным выше в разделе «Регулировка бегового полотна».
2. Проверьте наличие и достаточность смазки. Если смазки недостаточно, то следуйте инструкциям, описанным выше в разделе «Смазка бегового полотна».

Беговое полотно стало хуже (сложнее) перемещаться или не перемещается под ногами

1. Проверьте нет ли перенатяжения полотна с одной либо с другой стороны. При необходимости отрегулируйте натяжение Г-образным ключом.
2. Приподнимите край бегового полотна и проверьте, достаточно ли хорошо смазана беговая дорожка. Если обнаружилась необходимость смазки, то следуйте руководству, приведённому в разделе «Смазка ленты и основания беговой дорожки».

Беговое полотно перемещается слишком быстро (проскальзывает)

1. Натяжение бегового полотна ослабло. Отрегулируйте натяжение с помощью Г-образного ключа.

Поручень не фиксируется на нужном уровне

Вероятнее всего регулировочные болты не попадают в паз.

1. Для устранения данной неисправности повторите действия, описанные п. 2 раздела «Сборка тренажёра»: ослабьте регулировочные болты и полностью отсоедините поручень от ходовой части дорожки.
2. Далее переходите сразу к п. 4: вставьте основание поручня в ходовую часть дорожки и закрепите соединение регулировочными болтами на необходимом уровне.

Примечание: выполняя п. 4, старайтесь вставлять обе стороны основания поручня синхронно, при этом держа регулировочные болты напротив соединительных отверстий. В тот момент, когда поручень окажется на необходимом уровне, продолжайте медленно двигать поручень, пока отверстие в основании поручня совпадёт с отверстием основания самой беговой дорожки. Вставьте регулировочные болты в пазы, зафиксировав поручень на нужной высоте.

ЖК-дисплей монитора не отображает / некорректно отображает показатели

1. Проверьте, правильно ли установлена батарея.
2. Если батарея установлена правильно, то, вероятно, в ней закончился заряд. Замените батарею на новую. Для замены батареи на новую следуйте инструкциям, описанным выше в разделе «Установка и замена батареи».
3. Проверьте, подсоединены ли провода монитора согласно п. 3 и 6 раздела «Сборка тренажёра».

Технические характеристики

Модель: ТМ-М50

Размеры тренажёра в собранном виде:

Длина: 930 мм

Ширина: 530 мм

Высота: 1190 мм

Ширина бегового полотна:

830 мм x 340 мм

Максимальный вес нагрузки: 100 кг

Вес нетто / брутто: 10,5 кг / 12,3 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 $\pm 5-10\%$.

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

Условия гарантии 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: - 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. Дата изготовления указана на упаковке. Изготовитель: «Вуйи Вотенг Индастри Энд Трэйд Ко.ЛТД.» Адрес: №33 Мудань-роуд, улица Байян, Вуйи, Цзиньхуа, Чжэцзян, Китай Импортёр / Уполномоченная организация: ООО «СмартТайм», 129090, г.Москва, Протопоповский переулок, дом 25, корпус Б, этаж 4, пом.І, ком.28 Служба сервисной поддержки потребителей: www.planta-russia.ru +7 (495) 137-80-32 Товар не подлежит обязательной сертификации	Гарантийный талон Изделие: _____ Модель: _____ Дата продажи: _____ Торговая организация: _____ Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен. Ф.И.О. и подпись покупателя: _____ _____ Вскрыл упаковку, проверил и продал. Ф.И.О. продавца: _____ _____ М.П.
--	--

ATTENTION! SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL FOR FUTURE REFERENCE!

Using the treadmill

Thank you for choosing a PLANTA product!

The PLANTA TM-M50 manual treadmill is for those who value their time, strive for physical health and beauty. It will help you quickly bring your body into the desired shape, strengthen your muscles, get rid of excess weight and cellulite, while saving your time and money that would have been spent on visiting fitness centers.

The PLANTA mechanical treadmill will allow you to effectively deal with the negative consequences of a sedentary lifestyle, restore proper blood circulation and prolong your body's youth. To maintain the health of the cardiovascular system, it is recommended to train 3-4 times a week for 20-30 minutes. If your goal is weight loss, then you need to increase the intensity and duration of training and / or train more often.

Advantages of the PLANTA TM-M50 mechanical treadmill:

- The absence of complex electronics and the simplicity of the design provide the best price, which makes it possible to purchase a high-performance cardio-trainer for the home;
- The track does not require a connection to the network, and this not only saves electricity, but also allows you to practice on it without being tied to the location of outlets;
- Since the speed of the canvas is completely set by the user, the simulator provides the most natural pace of walking;
- The track is small and takes up minimal storage space;
- Due to the simplicity of the design, the mechanical track has a long service life, and even if any malfunctions are detected, in most cases they can be fixed on their own without resorting to the services of expensive specialists.

Exercises on a mechanical treadmill PLANTA TM-M50 will help you:

- ✓ To tone and strengthen the muscles of the whole body;
- ✓ Strengthen bone tissue and reduce the loss of its density;
- ✓ Improve the functioning of the digestive system;
- ✓ Improve the quality of sleep and rest;
- ✓ Get rid of excess weight;
- ✓ Increase physical endurance.

For any physical activity, you should consult your doctor.

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 get the most out of your appliance, please read the user manual carefully and follow the care and safety instructions. This will extend the life of the device. Please keep this manual for future reference or when transferring the device to another person. For more information, please visit: www.planta-russia.ru

Precautions and warnings

For your safety and to avoid accident, please read this instruction manual carefully before use, paying particular attention to the following:

- ◆ The treadmill is designed for installation in a dry environment. To avoid dampness, do not place the device in damp rooms (baths, saunas), as well as near swimming pools and other water sources; Do not spray water on the treadmill.
- ◆ Do not place the treadmill on a slippery/wet surface, as this creates a risk of slipping, which in turn may result in injury.
- ◆ Do not use this product if its body is cracked, broken, or has cracked welds.
- ◆ Do not subject the treadmill to impact.
- ◆ Do not place any objects on the treadmill.
- ◆ On both sides of the treadmill, leave 1 meter of free space, and on the back side - 2 meters of space for a safe dismount if necessary.
- ◆ To avoid accident, keep children away from the device.
- ◆ The device should be serviced regularly.
- ◆ Do not store or use the treadmill in a dusty environment.
- ◆ Keep the air circulating in the room while using the treadmill.
- ◆ Do not place the treadmill in a location where it may be exposed to direct sunlight, high temperatures, or excessive humidity.
- ◆ The product is intended for indoor use only.
- ◆ Do not place this device in narrow places where it may become an obstacle to free passage.
- ◆ When exercising, wear suitable clothing and shoes that do not have loose edges that create a risk of getting stuck in the machine.
- ◆ To avoid injury, remove all jewelry during exercise.
- ◆ Barefoot walking is prohibited.
- ◆ When the treadmill is in operation, only one person is allowed to move on it.

Safety precautions

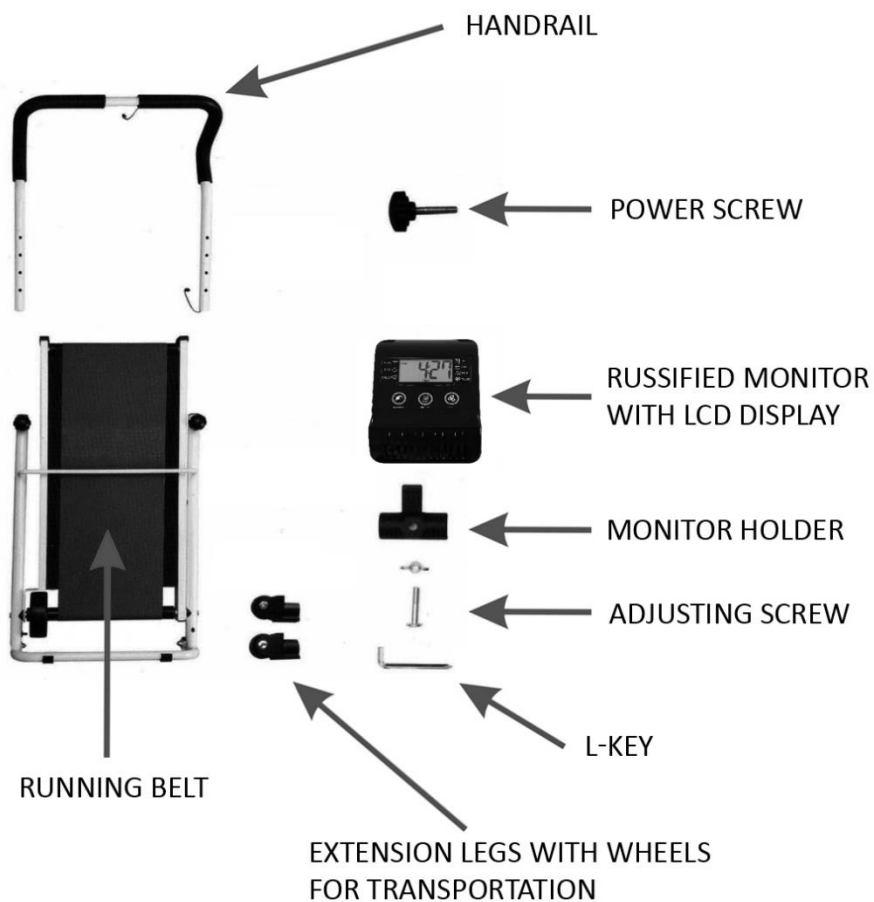
- Keep the machine out of the reach of children.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, mental or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction in the use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children may only use the machine under adult supervision.
- Talk to your doctor before starting an exercise program.
- Do not jump on the treadmill while exercising as there is a high risk of falling and injury.
- Persons with insufficient physical fitness are not recommended to perform intensive exercises on this simulator.
- Do not use the treadmill while eating or doing other activities.
- Do not use the treadmill immediately after eating or if you are tired, or immediately after exercising, or if you feel unwell.

- If you experience dizziness, chest pain, nausea, shortness of breath while exercising, stop exercising immediately and consult a fitness instructor or physician.
- Do not use the treadmill while under the influence of alcohol or any other kind of intoxication.
- moving parts, and do not reach under the treadmill with your hands or feet
- Before using this equipment, all of the following should consult a physician:
 - frompelvis and neck.
 - Persons experiencing numbness of the legs, pelvis, neck and arms (due to herniated discs, displacement of the vertebrae, cervical spondylosis and other diseases).
 - Individuals with arthritis, rheumatism, and gout.
 - Individuals with osteoporosis.
 - Individuals with cardiovascular disease (heart disease, vascular disease, hypertension, etc.).
 - Persons with respiratory diseases.
 - Individuals using artificial heart rate monitors such as medical implants and in vivo medical electronic devices.
 - Persons with malignant tumors.
 - Persons with venous thrombosis or severe aneurysm, acute venous tumors and other vascular disorders, various skin infections and other diseases.
 - Persons with perceptual disturbances caused by severe peripheral circulatory diseases caused by diabetes, etc.
 - Persons with skin lesions.
 - Persons with a high temperature (above 38 degrees) caused by an illness.
 - Persons with back and spinal disorders.
 - Pregnant women, pregnant women, and women who are menstruating.
 - When used for rehabilitation purposes.

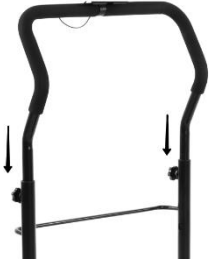
- ◆ When starting out on the treadmill, assess your physical condition and make sure you have enough energy for the workout. Exercise regularly, however, remember that incorrect or excessive training will not benefit your health.
- ◆ When using the treadmill, when getting up or down from it, make sure that there are no people or animals nearby (behind, in front, in front of the device).
- ◆ The product is suitable for home use and is not intended for professional training or competition. It cannot be used for medical purposes, as well as in schools, gyms and other public places.
- ◆ The user acknowledges and assumes all responsibility associated with potential risks when using the simulator without observing the safety precautions and operating conditions described in this Instruction Manual.

Product description

PLANTA TM-M50 treadmill package



Assembling

		
1. Remove the power screw, pull the base towards you and unfold the treadmill, placing the treadmill on the floor.	2. Loosen the adjusting bolts and disconnect the handrail from the undercarriage of the track.	3. Connect the wire from the monitor located inside the handrail to the wire located in the undercarriage of the track.
		
4. Insert the base of the handrail into the undercarriage of the walkway and secure the connection with the adjusting bolts at the desired level.	5. Mount the monitor in the holder to the top of the handrail with the screw. And insert the LCD monitor into the slots on the holder.	6. Connect the wire in the handrail to the LCD monitor wire.

		
7. Place the extension legs on the bottom of the stand	8. Pull the base towards you and unfold the treadmill with the walking belt on the floor.	9. Insert the power screw into the hole on the bottom of the machine as shown in the photo above to stabilize the machine.



Your PLANTA TM-M50 treadmill is ready for use

Description of the LCD display

Legend:

СКАН - when the display arrow points to this value, automatic switching between indicators is activated.

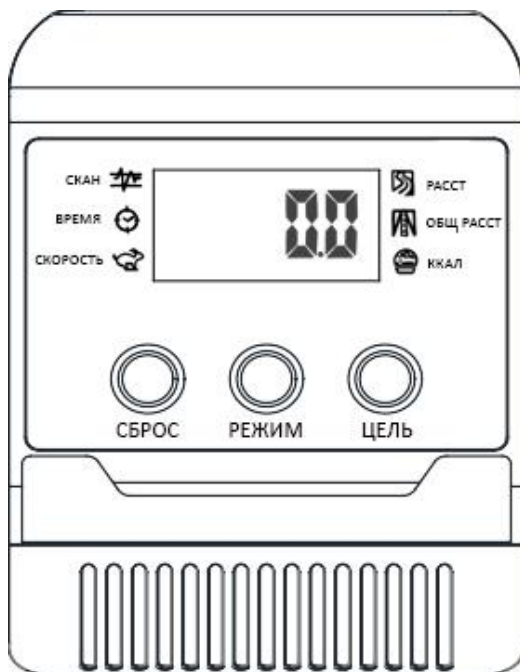
ВРЕМЯ - time (duration of training). The maximum value is 99:59

СКОРОСТЬ - the speed in km/h

РАССТ - the distance traveled during the current workout. The maximum value is 9999 km

ОБЩ РАССТ - the distance traveled during all the last workouts since the last reset. maximum value is 9999 km

ККАЛ - the number of kilocalories burned per workout * .99:59 - 9999



* This is a reference calculated value, which may differ from the actual values due to different gender, weight, age and physical fitness of users

AUTO ON/OFF

- ◆ The system turns on when any monitor button is pressed or the walking belt starts to move.
- ◆ The system will automatically turn off if no web motion input is received by the sensor for 4 minutes and no monitor buttons are pressed.

Display indicators, button functions

1. РЕЖИМ (MODE) This button allows you to select and fix on the LCD the specific function you want to monitor during exercise.

To automatically switch between indicators (SCAN) or display only one parameter (time, speed, distance traveled during the current workout, total distance since the last reset, the number of kilocalories burned during the current workout), press the MODE button several times until the arrow on the monitor display will not point to the desired function and will not flash.

2. СБРОС (RESET): Pressing this button will reset the monitor and reset all previous workout data. The countdown will start from the beginning. This can also be achieved by removing the battery.

3. ЦЕЛЬ (SET): Allows you to set a target for one of 3 parameters: time, distance or number of calories burned. To do this, use the MODE button to select the desired indicator, then press the GOAL button until you reach the desired value. After the start of the workout, the countdown will begin until the goal is reached - zero value in the selected parameter.

Treadmill Tips and Tricks

To be safe and effective, exercise must begin with a warm-up. Warming up is a very important part of every workout. It must be performed before each exercise on the simulator. It allows you to warm up the body, stretch the muscles and prepare for more intense exercises. Repeated warm-up (hitch) at the end of the workout will help reduce muscle soreness and contribute to their speedy recovery.

Before training on a mechanical treadmill, it is recommended to perform the following set of warm-up exercises:

Exercise for the head

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



Exercise for the shoulders

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



Stretching exercise

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



Exercise

Lean against the wall with your right hand and keep your body balanced. Lift your left leg, pulling the heel of your left foot as close to your buttock as possible. Stay in this position for 15 seconds. Repeat the same for the other leg.



Inner Thigh

Stretch Sit on the floor with your feet together. Supporting the feet with both hands, pull them towards the body as close as possible. Slowly press down on your heels and stay in this position for 15 seconds.



Exercise

Sit on the floor, extend your right leg, bend your left leg, and press your left ankle as close to your torso as possible. Pressing the sole of the foot to the inside of the right thigh, lean forward, reach the toe of the foot with the left and right hand. The more forward lean, the better. Hold the position for 15 seconds, then switch legs.



Exercise

Lean both hands on the wall with your torso at a 45-degree angle to the ground. Alternately stretch your left and right feet back, performing the movements as if you were walking.



Important! Don't let your body get dehydrated. Because During exercise, the body loses a large amount of water, so to make up for its loss, consume a sufficient amount of fluid. Drink in small sips every 15 minutes.

Rules for training on a mechanical treadmill

Classes on a treadmill should be regular. At the same time, the speed, intensity and duration of the run should be increased gradually. It is better to start training with a calm walk and, gradually increasing the speed, move on to running. To increase the load, you can adjust the incline angle of the treadmill using the extension legs by pulling the adjustment ring and setting them to one of two positions: a) - if you need to minimize the incline angle and b) - if you need to increase the incline angle and increase the load during workout:



a)



b)

Technique of working with the simulator:

- Stand on the side of the treadmill facing the monitor.
- The chest and shoulders are straightened.

- Grasp the handrail and step first with one foot and then with the other foot on the running belt.
- The abdominal muscles should be slightly tense.
- Place your foot on your heel and then begin to shift your weight onto the toe of your foot.
- Push off with force with the front of your foot, thereby setting the running belt in motion.
- To increase speed, take faster steps, gradually moving to a run.
- For your safety, hold on to the handrail during the exercise, but do not transfer your entire weight to it - it is not designed to withstand such a load.
- You need to finish the workout smoothly, gradually reducing the speed.
- To calm the heartbeat and restore breathing, before stopping, it is necessary to switch to a calm walk and continue moving at a slow pace for several minutes.
- After exercising on a mechanical treadmill, it is advisable to give the body a rest.

We wish you pleasant studies and achievement of results!

Storing the treadmill vertically

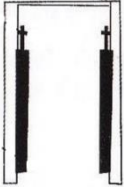
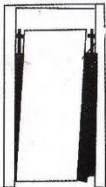
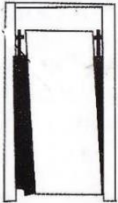
For easy storage, it is recommended that the treadmill be placed in a vertical position. To do this, follow the steps described in paragraph 1 of the “Assembling the exercise machine” section in reverse order: raise the base of the exercise machine to a vertical position. At the moment when the connecting holes are opposite each other, screw in the power screw, as shown in the figure, fixing the track in a vertical position.



Product Maintenance

Adjusting the Walking Belt

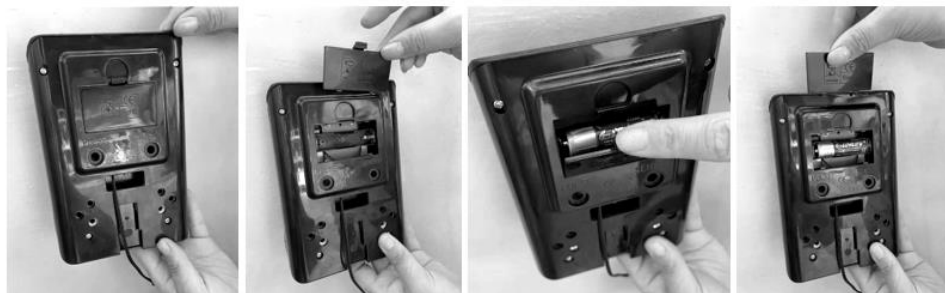
During use of the treadmill, the walking belt may shift. This is not a defect of the simulator, because, caused by the mechanics of the very principle of operation. By following the instructions below, you will be able to center the running belt yourself.

		
Walking belt normal position Tilt	Tilt to the left	Tilt to the right
		
	Use the L-wrench to adjust both adjusting screws as shown by the arrow in the figure.	Using an L-key, adjust both adjusting screws as shown by the arrow in the figure.

Note: In the event of a severe belt skew that is not amenable to the standard adjustment scheme, it is recommended to completely loosen the tension of the running belt, manually set the correct position and fix it by increasing the

Installing and replacing the battery

Detach the monitor from the holder. Flip it. Pry up the notch at the top of the battery cover. Install or replace the 1.5V AA 1pc battery with a new one. Put the cover back and put the monitor back in place.



Lubricating the Treadmill Belt and Base

This treadmill comes with the base and belt already lubricated. The degree of friction between the treadmill belt and the base greatly affects the life time and efficiency of the treadmill. So it needs to be lubricated regularly.



We recommend lubricating the treadmill belt according to the following scheme:

- Light weight users (less than 3 hours per week use) once a month
- Heavy weight users (more than 7 hours per week use) every two weeks

Check if necessary lubrication can be done by lifting one side of the walking belt and running your hand over the central part of the base. If it is smooth and "slips", then lubrication is not required. If the surface is dry and rough, it is necessary to lubricate the running belt by following the steps below:

- 1) Gently lift the edge of the running belt on one side and add 5-10 ml of lubricant.
- 2) Do the same on the other side of the running belt.
- 3) Get on the treadmill and walk at a slow pace for 3 to 5 minutes, so that the lubricant is evenly distributed over the entire surface.

Attention! Do not use fuels or lubricants to lubricate the treadmill. To maintain this treadmill, use only silicone oil sold in specialized stores.

Troubleshooting Descriptions and Troubleshooting:

There is a noise when exercising

1. Check if the walking belt has been partially tensioned on one side and loosened on the other. To center it, follow the instructions described above in the Adjusting the Walking Belt section.
2. Check the presence and sufficiency of lubrication. If there is insufficient lubrication, follow the instructions in the Lubrication of the Walking Belt section above.

The running belt has become worse (harder) to move or does not move under your feet

1. Check if the running belt is under tension on one side or the other. Adjust the tension with the L-wrench if necessary.
2. Lift the edge of the treadmill and check if the treadmill is sufficiently well lubricated. If lubrication is needed, follow the instructions in the Lubrication of the Belt and Treadmill Base section.

Walking belt moves too fast (slips)

1. The walking belt is loose. Adjust the tension with the L-key.

The handrail does not lock at the desired level

Most likely, the adjusting bolts do not fall into the groove.

1. To eliminate this malfunction, repeat the steps described in paragraph 2 of the “Assembly of the simulator” section: loosen the adjusting bolts and completely disconnect the handrail from the running gear of the track.
2. Next, go directly to step 4: insert the base of the handrail into the undercarriage of the track and fix the connection with the adjusting bolts at the required level.

Note: when following step 4, try to insert both sides of the base of the handrail simultaneously, while keeping the adjusting bolts against the connecting holes. Once the handrail is at the desired level, continue to slowly move the handrail until the hole in the base of the handrail aligns with the hole in the base of the treadmill itself. Insert the adjusting bolts into the slots to fix the handrail at the desired height.

LCD monitor does not display / does not display readings

1. correctly Check if the battery is installed correctly.
2. If the battery is installed correctly, it is probably out of charge. Replace the battery with a new one. To replace the battery with a new one, follow the instructions described above in the Installing and Replacing the Battery section.
3. Check if the monitor wires are connected according to steps 3 and 6 of the “Assembling the Trainer” section.

Specifications

Model: TM-M50

Dimensions:

Length: 930 mm

Width: 530 mm

Height: 1190 mm

Belt size: 830 mm x 340 mm

Maximum load weight: 100 kg

Net/gross weight: 10.5 kg/ 12.3 kg



The manufacturer reserves the right to change the component parts of the product for different batches of delivery without prior notice, without affecting the main technical parameters of the product. This may entail a change in the weight and dimensions of the product, but not more than $\pm 5-10\%$.

Disposal

In the interests of protecting the environment, at the end of its useful life, the device must not be disposed of with household waste. Disposal must be made through the appropriate collection and recycling points for electrical and electronic equipment. If you have any questions, please contact your local waste disposal authority.



Warranty card

Warranty Conditions 1. If a defect occurs during the Warranty Period, this product will be exchanged by the dealer that sold the product. 2. Warranty replacement is made in the presence of a completed warranty card and subject to the rules of operation described in the instructions for use. 3. The warranty does not apply to the product in the following cases: - mechanical damage; - failure of the product due to ingress of foreign objects and liquids, insects, etc.; - use of the product in conditions and modes that differ from domestic ones. 4. The warranty does not cover accessories and components. 5. The warranty also becomes void if, during the warranty period, the defective product was repaired by unauthorized persons. 6. Warranty period - 1 year. 7. Service life - 3 years. The date of manufacture is indicated on the packaging. Manufacturer: Wuyi Woteng Industry And Trade Co. Address: No.33 Mudan Road, Baiyang Street, Wuyi, Jinhua, Zhejiang, China Importer / Notified Organization: SMARTTAIM LLC, 129090, MOSCOW, per. Protopopovsky, 25, building B, floor 4, of. I, room 28, RUSSIA Customer service support: www.planta-russia.ru +7 (495) 137-80-32 The product is not subject to mandatory certification	Warranty card Product: _____ Model: _____ Date sale _____ Trading organization: _____ _____ I received the product, I have no complaints about the configuration and appearance, I agree with the terms of the guarantee. FULL NAME. and the signature of the buyer: _____ _____ Opened the package, checked and sold. FULL NAME. seller: _____ _____ M.P.
--	--