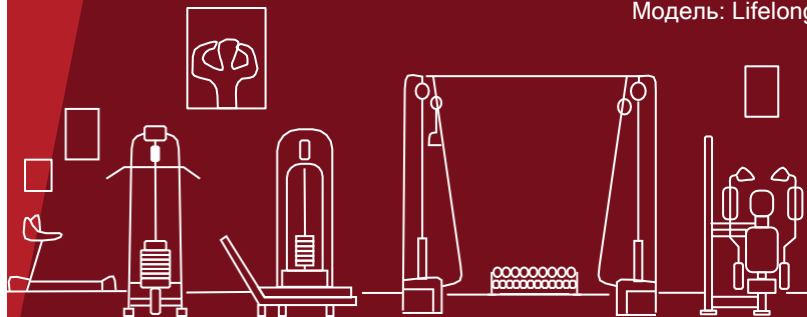


معلمنا

# МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Руководство пользователя

Беговая дорожка  
Артикул: LLTM145  
Модель: Lifelong



## ВВЕДЕНИЕ:

Дорогой Покупатель,

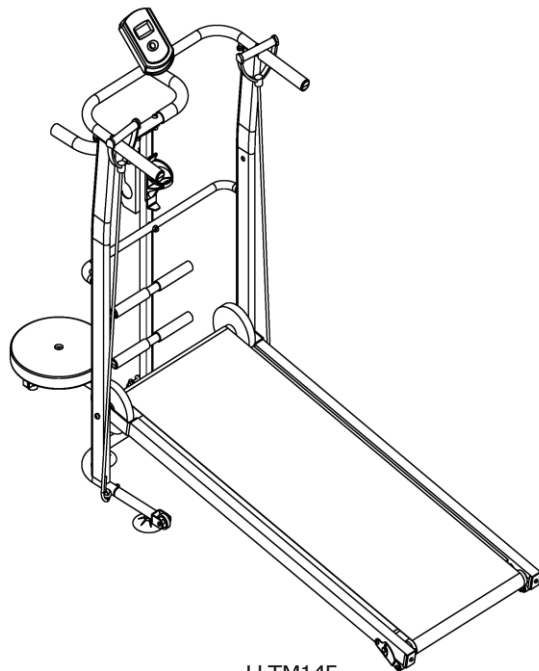
Добро пожаловать в семью DFC! Теперь беговая дорожка DFC модель Lifelong станет вашим помощником в заботе о себе.

Наша миссия – сделать качественную продукцию доступной каждому российскому дому.

Надеемся, что вы оцените нашу беговую дорожку так же, как и мы - её создание для вас.

Мы - DFC - держим слово!

Благодарим вас за выбор DFC.



LLTM145

## СОДЕРЖАНИЕ:

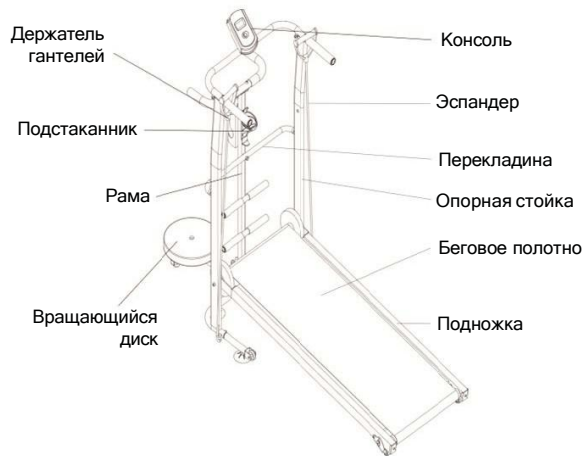
1. Описание продукта
2. Комплектующие
3. Крепежи и инструменты для сборки
4. Подготовка к работе
5. Сборка
6. Смазка беговой дорожки
7. Регулировка бегового полотна
8. Чистка и хранение
9. Сборочный чертёж
10. Условия и положения
11. Гарантия

## ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА:

Беговая дорожка DFC модель Lifelong объединяет в себе мощную производительность и стильный дизайн. Идеально подходит для тренировок на снижение веса или повышение выносливости.

Максимальный вес пользователя: 100 кг.

## КОМПЛЕКТУЮЩИЕ:



## КРЕПЕЖИ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ:



| №  | Наименование       | Тех. хар-ки | Кол-во |
|----|--------------------|-------------|--------|
| 1  | Винт               | M6*40       | 1      |
| 2  | Винт               | St4*16      | 4      |
| 3  | Винт               | M8*60       | 1      |
| 4  | Винт               | M8*16       | 2      |
| 5  | Винт               | M8*40       | 4      |
| 6  | Гайка              |             | 2      |
| 7  | Изогнутая шайба    |             | 7      |
| 8  | Плоская шайба      |             | 1      |
| 9  | Шестигранник       |             | 1      |
| 10 | Гаечный ключ       |             | 1      |
| 11 | Силиконовая смазка |             | 1      |

| №  | Наименование       | Тех. хар-ки | Кол-во |
|----|--------------------|-------------|--------|
| 12 | Штифт              |             | 1      |
| 13 | Штифт              |             | 2      |
| 14 | Ручка-фиксатор     |             | 1      |
| 15 | Подстаканник       |             | 1      |
| 16 | Держатель гантелей |             | 1      |
| 17 | Рама               |             | 1      |
| 18 | Поручень           |             | 1      |
| 19 | Вращающийся диск   |             | 1      |
| 20 | Консоль            |             | 1      |
| 21 | Эспандер           |             | 1      |

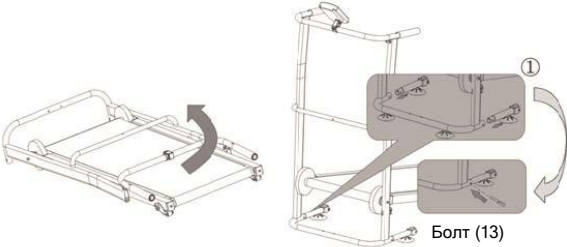
## ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ:

- Перед тем, как сложить беговую дорожку, убедитесь, что наклон установлен на нулевой уровень.
- Тренажёр предназначен только для использования в помещении. Избегайте попадания на изделие влаги и пыли.
- Для занятий выбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Нельзя заниматься на тренажёре босиком.
- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Не перегружайте беговую дорожку и не используйте её слишком долго. Это может повредить полотно и основание. Регулярное техническое обслуживание — залог долгой и безопасной работы.
- Обеспечьте свежий воздух и хорошую вентиляцию во время тренировки.
- В целях безопасности закрепите на одежде ключ безопасности. При необходимости отсоедините ключ, и беговая дорожка остановится.
- Если во время тренировки вы почувствуете недомогание или любые другие болезненных ощущения, приостановите занятия и обратитесь к врачу.
- Не ставьте на тренажёр тяжёлые предметы.
- На тренажёре одновременно может заниматься только один человек.

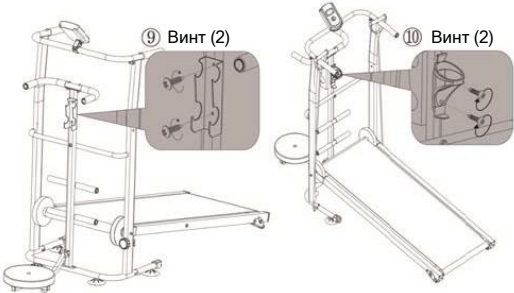
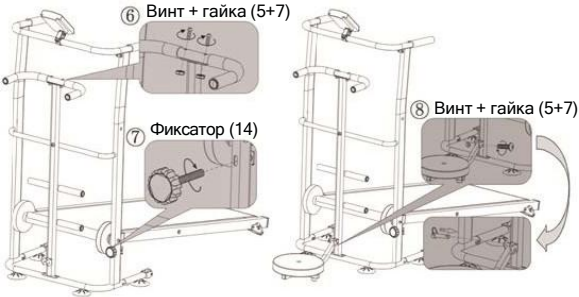
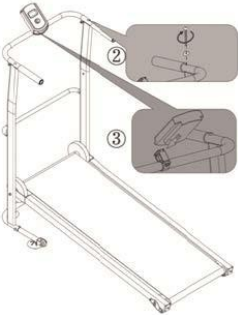
## СБОРКА:

Выньте из коробки основную раму и другие комплектующие, разместите детали на ровном полу на открытом месте.

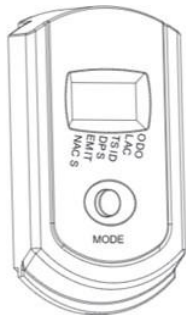
Шаг 1:



Винт + изогнутая  
шайба (5+7)



Инструкции по работе с консолью:



### ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ:

ВРЕМЯ (TIME) .....00.00-99.59

СКОРОСТЬ (SPEED).....0.0-99.9 КМ/Ч

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE).....0.00-999.9 КМ

КАЛОРИИ (CALORIES) .....0.0-9999 ККАЛ

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (не во всех моделях):

ОДОМЕТР (ODOMETER).....0-9999 КМ

ПУЛЬС (PULSE).....40-240 УД/МИН

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

РЕЖИМ (MODE): Выбор и переключение на желаемую функцию.

## УПРАВЛЕНИЕ:

1. **Включение/выключение (AUTO ON/OFF)** - При отсутствии активности более четырёх минут система переходит в режим ожидания. Чтобы возобновить работу, нажмите на любую из кнопок или начните движение на тренажёре.
2. **СБРОС (RESET):** Чтобы обнулить параметры, нажмите и удерживайте кнопку "РЕЖИМ" в течение трёх секунд или смените батарейки в устройстве.
3. **РЕЖИМ (MODE):** Смена режима работы устройства. Вы можете выбрать режим сканирования всех параметров или зафиксировать отображение только одного параметра.

4. **ПАРАМЕТРЫ (FUNCTIONS):** Переключение между параметрами выполняется при помощи кнопки "РЕЖИМ". Нажимайте на кнопку до тех пор, пока нужный вам параметр не начнёт мигать.

ВРЕМЯ (TIME): Длительность тренировок.

СКОРОСТЬ (SPEED): Текущая скорость беговой дорожки.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): Расстояние, пройденное во время тренировки.

ОДОМЕТР (ODOMETER) - при наличии функции: Общее пройденное расстояние с момента первого запуска тренажёра.

КАЛОРИИ (CALORIES): Количество калорий, сожжённых во время тренировок.

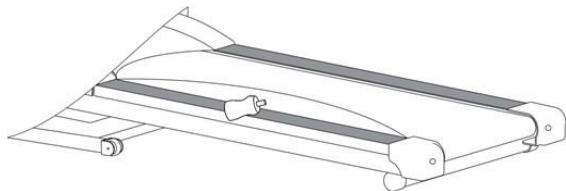
## СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ:

Первичная смазка беговой дорожки производится на заводе. Этого масла достаточно для нормальной работы изделия. Дополнительная смазка может понадобиться только при увеличении нагрузки, когда беговое полотно начинает сильно тереться об основание.

В комплектацию тренажёра входит небольшая бутылочка силиконового масла. После нанесения масла выждите минуту, чтобы дать ему равномерно распределиться, после чего вы можете приступить к тренировкам.

Важно:

- 1) Используйте только силиконовое масло. Не применяйте другие виды смазки.
- 2) Проследите, чтобы масла не было слишком много. Излишки масла уберите чистой тканью.



## РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

- а) Если во время движения беговое полотно смещается вправо: поверните правый регулировочный болт на пол-оборота по часовой стрелке, а левый – на пол-оборота против часовой стрелки (см. рис. 1).
- б) Если беговое полотно смещается влево: поверните левый болт на пол-оборота по часовой стрелке, а правый болт – на пол-оборота против часовой стрелки (см. рис. 2).
- в) При проскальзывании бегового полотна (без смещения): поверните оба болта на пол-оборота по часовой стрелке, если необходимо затянуть полотно, или на пол-оборота против часовой стрелки, если полотно необходимо ослабить (см. рис. 3 и 4).

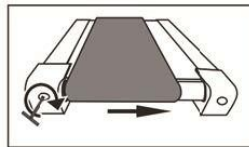


Рис.1. Регулировка при смещении вправо

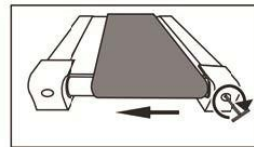


Рис.2. Регулировка при смещении влево

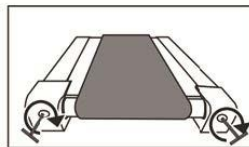


Рис.3. Натяжение бегового полотна

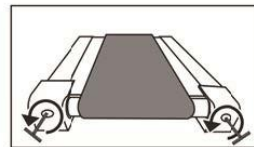


Рис.4. Ослабление бегового полотна

### РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ:

Беговая дорожка оснащена механической регулировкой угла наклона на 3 уровня.



УРОВЕНЬ 1



УРОВЕНЬ 2



УРОВЕНЬ 3

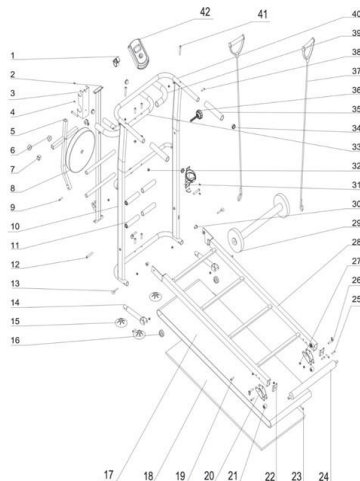
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Проверьте, чтобы с обеих сторон беговая дорожка была установлена на одном уровне.

## ЧИСТКА И ХРАНЕНИЕ:

- Не используйте абразивные, моющие средства или вещества, которые могут повредить изделие. Протирайте поверхность влажной тканью.

- Не погружайте изделие в воду или любые другие жидкости.
- Храните изделие в сухом и безопасном месте.
- Проверяйте состояние бегового полотна каждые 3-4 недели. При необходимости наносите немного смазочного масла.
- Регулярно проверяйте, чтобы все комплектующие были надёжно затянуты.

## СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



| №  | Наименование          | Кол-во |
|----|-----------------------|--------|
| 1  | Втулка                | 1      |
| 2  | Рама                  | 1      |
| 3  | Держатель гантелей    | 1      |
| 4  | Винт                  | 4      |
| 5  | Опора для диска       | 1      |
| 6  | Заглушка              | 2      |
| 7  | Заглушка квадратная   | 3      |
| 8  | Вращающийся диск      | 1      |
| 9  | Винт                  | 1      |
| 10 | Опорная стойка        | 1      |
| 11 | Валик                 | 2      |
| 12 | Винт                  | 2      |
| 13 | Крюк                  | 2      |
| 14 | Трубка соединительная | 2      |
| 15 | Ножка                 | 4      |
| 16 | Колесо                | 2      |
| 17 | Беговое полотно       | 1      |
| 18 | Беговая платформа     | 1      |
| 19 | Винт                  | 2      |
| 20 | Регулятор высоты      | 2      |
| 21 | Регулирующее колесо   | 2      |

| №  | Наименование                   | Кол-во |
|----|--------------------------------|--------|
| 22 | Пластина                       | 2      |
| 23 | Винт                           | 2      |
| 24 | Задний ролик                   | 1      |
| 25 | Винт                           | 2      |
| 26 | Штифт                          | 2      |
| 27 | Гайка                          | 11     |
| 28 | Основание                      | 1      |
| 29 | Передний ролик                 | 1      |
| 30 | Гайка                          | 2      |
| 31 | Подстаканник                   | 1      |
| 32 | Гайка                          | 3      |
| 33 | Передний поручень              | 1      |
| 34 | Заглушка круглая               | 4      |
| 35 | Накладка на поручень (прямая)  | 2      |
| 36 | Штифт                          | 1      |
| 37 | Эспандер                       | 2      |
| 38 | Винт                           | 2      |
| 39 | Накладка на поручень (угловая) | 2      |
| 40 | Поручень                       | 1      |
| 41 | Винт                           | 2      |
| 42 | Консоль                        | 1      |



# ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ:

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера. Мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

## Общие рекомендации по уходу:

- Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.
- Не применяйте абразивные составы, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера - ацетон, бензин, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань. После протрите сухой тканью.

## Ежедневные или после каждой тренировки проверки.

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой.
- Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см);
- Проверьте наличие и целостность зажима и ключа аварийной остановки дорожки.

## Еженедельные проверки

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- Переместите тренажер в другое место, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

## Ежемесячные проверки - **ВАЖНО!**

- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). Они не должны иметь повреждений, если таковые имеются, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Аккуратно удалите пыль и прочие загрязнения с поверхности электродвигателя и из моторного отсека с помощью пылесоса. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Протрите беговое полотно влажной тряпкой.

## Ежеквартальные проверки - **ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!**

- Используя шестигранный ключ поставляющийся в комплекте, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять полотно и получить визуальный доступ к беговой деке тренажера;
- Проверьте состояния деки. Поверхность не должна иметь царапин и потертостей и прочих повреждений. При их наличии обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Проверьте состояние полотна. Внутренняя поверхность не должна иметь признаков истончения и отслоения материала, а также порванных и лопнувших участков;
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Снимите передний и задний валы и удалите наслоение пыли и грязи с их поверхностей;
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

**Дека и беговое полотно** – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей, периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

## РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна производится по двум параметрам - натяжение и центровка бегового полотна. Первоначальная регулировка бегового полотна производится на заводе изготовителе, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться и перед началом эксплуатации необходимо произвести повторный контроль положения и натяжения полотна, и при необходимости провести регулировку.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже. Если во время занятия на беговой дорожке происходит небольшое проскальзывание, то вероятнее всего, беговое полотно необходимо отрегулировать.

### Увеличение натяжения:

- Используйте шестигранный ключ, идущий в комплекте к дорожке для регулировки левого болта натяжения;
- Поверните ключ по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$  оборота, для увеличения натяжения ремня;
- Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения;
- Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения подшипников переднего и заднего валов.

**Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.**

## Центрирование бегового полотна

Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.

Приведите беговую дорожку в режим движения полотна. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.

- Если оно отклоняется в левую сторону, поверните ключом левый болт по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$  оборота, затем правый болт - против часовой стрелки;
- Если в правую, то поверните ключом правый болт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке, а левый - против;
- Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова.

После того, как беговое полотно движется по центру, увеличьте скорость, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите выше описанные шаги.

Если попытки центрировать беговое полотно безрезультатны, вероятно, нужно увеличить натяжение бегового полотна.

## Смазка деки и полотна

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок. Мы рекомендуем ежемесячно проверять беговое полотно на наличие смазки, и, если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике. Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: DFC, Efele.

- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны поочередно;
- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна;
- Походите на дорожке в течение 5 минут, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

### Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 2 м.

### В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов, грязи, шерсти домашних животных, жидкостей и т.п.;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами - открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам и уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками уполномоченного сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера, это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый.

10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;

11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;

12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

## ВНИМАНИЕ!

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

#### Условия и положения:

1. Гарантия недействительна в следующих случаях:
  - а. Несоблюдение инструкций, указанных в руководстве пользователя.
  - б. Повреждения, вызванные неблагоприятными погодными условиями, техническими неполадками, неправильной эксплуатацией продукта.
  - в. Повреждения, возникшие при установке, ремонте или модификации, произведённых неавторизованными лицами или организациями.
  - г. Дефекты, вызванные естественным износом, коррозией, ржавчиной, царапинами, вмятинами или другими признаками обычного износа корпуса или отделки.
  - д. Использование продукта в коммерческих или промышленных целях, сдача в аренду/лизинг или иное использование, не являющееся бытовым.
2. Гарантия DFC распространяется только на ремонт или замену неисправного устройства. Все прочие гарантии, явные или подразумеваемые (включая гарантию качества и пригодности к использованию), исключены в соответствии с действующим законодательством.
3. DFC и его авторизованные дистрибьюторы не несут ответственности за убытки (включая упущенную выгоду, потерю бизнеса, репутации, данные и прочие материальные потери), возникшие в связи с продуктом, даже если о такой возможности было известно. Данное ограничение действует независимо от выполнения условий гарантии и не затрагивает права потребителей, установленные законом.
4. Гарантия не может быть изменена представителями, дилерами или сотрудниками DFC. DFC оставляет за собой право вносить изменения в условия гарантии по необходимости.

#### Гарантия

Уважаемый покупатель,

Благодарим за выбор продукции DFC! Наши продукты созданы и изготовлены по высоким стандартам, гарантируя надежность, простоту установки и использования. DFC ценит вас и стремится предоставить не только качественный продукт, но и отличное обслуживание. Гарантия на продукт разработана, учитывая ваши потребности.

#### Условия гарантии:

На все товары DFC действует гарантия на случай производственных дефектов. Срок гарантии - 1 год (с момента покупки).