

PLANTA

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА PLANTA TM-100

Посетите наш сайт:



www.planta-russia.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ PLANTA TM-100

Благодарим Вас за выбор продукции компании PLANTA – **беговой дорожки TM-100**. Она специально разработана для тех, кто ценит свое время, стремится к физическому здоровью и красоте. Тренажёр поможет Вам укрепить мышцы и поддерживать себя в хорошей физической форме, при этом экономя Ваше время и деньги, которые Вы потратили бы на посещение фитнес-центров. Регулярное использование беговой дорожки поможет Вам улучшить качество жизни, обеспечит необходимую кардионагрузку, позволит эффективно бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, улучшить кровообращение и продлить молодость организма.



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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

 **Внимание!** Прежде, чем приступить к любой тренировочной программе, рекомендуется проконсультироваться с профессиональным врачом. Особенно это касается лиц старше 35 лет, имеющих заболевания сердца. В этом случае изготовитель не несет ответственность за возможные последствия.

 **Электрическая беговая дорожка может быть подключена к источнику питания только после того, как она полностью собрана.**

- Не вставляйте посторонние предметы в любые части оборудования – это может привести к его повреждению.
- Устанавливайте электрическую беговую дорожку на ровную поверхность, свободную от посторонних предметов. Не ставьте беговую дорожку на толстый ковер во избежание нарушения циркуляции воздуха под беговой дорожкой. Не ставьте тренажер рядом с водой и не пользуйтесь им на улице.
- Не включайте устройство, если на его беговом полотне стоит человек. После включения питания полотно беговой дорожки может приостановиться прежде, чем прийти в движение. Тренирующийся должен стоять на противоскользких платформах по обеим сторонам беговой дорожки до тех пор, пока полотно не придет в движение.
- Не надевайте слишком длинную или слишком свободную одежду во время занятий во избежание зацепления ею за беговую дорожку. Надевайте обувь для бега с резиновой подошвой.
- Не допускайте детей и домашних животных к работающей беговой дорожке. Вокруг изделия должно оставаться 50–100 см свободного пространства.
- Любые интенсивные упражнения могут выполняться только через 40 минут после принятия пищи.
- Данное спортивное оборудование предназначено для взрослых. Подростки могут пользоваться беговой дорожкой только при участии взрослых.
- Беговая дорожка предназначена для использования в помещении. Не пользуйтесь ею на улице. Место установки должно быть чистым и ровным, обращайте внимание на защиту от воды. Помните, что электрическая беговая дорожка является сложным устройством, не вносите изменения в ее конструкцию для использования в других целях.
- Электрическая беговая дорожка оснащена специальным сетевым шнуром. В случае его повреждения приобретите новый шнур у продавца.

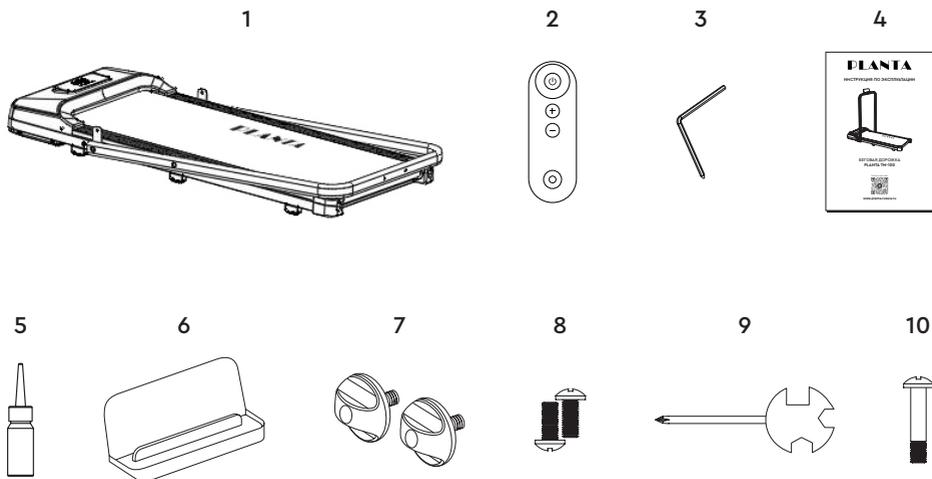
- Если электрическая беговая дорожка внезапно ускоряет скорость движения, или ее скорость увеличивается из-за неисправности электронной системы, немедленно отключите дорожку от сети, движение полотна сразу же прекратится.
- Не подключайте посторонний провод между сетевым шнуром и беговой дорожкой, не используйте удлинитель и не заменяйте вилку сетевого шнура. Не ставьте тяжелые предметы на сетевой шнур и не кладите шнур рядом с высокотемпературными источниками тепла. Запрещается использовать тройники, в противном случае это приведет к возгоранию или поражению электрическим током вследствие плохого контакта.
- Если устройство долгое время не используется, следует выключить источник питания. При выключении источника питания не тяните за сетевой шнур. Следует взяться за сетевую вилку и вынуть ее из розетки во избежание разрыва жил провода сетевого шнура. Подключайте сетевой шнур к сетевой розетке, оснащенной защитным заземлением. Комплектный сетевой шнур предназначен для использования вместе с электрической беговой дорожкой. При повреждении сетевого шнура как можно скорее свяжитесь с изготовителем.
- Данная беговая дорожка предназначена только для бытового использования.
- Неверная эксплуатация или чрезмерно интенсивные упражнения могут привести к ущербу для здоровья.
- Ежемесячно проверяйте затяжку всех крепежных винтов и отсутствие повреждений всех деталей. При обнаружении неисправной детали ее следует немедленно отремонтировать или заменить.
- Всегда отсоединяйте шнур питания от розетки, прежде чем снимать крышку двигателя беговой дорожки.
- Храните тренажер в недоступном для детей месте.
- Прежде чем сойти с беговой дорожки, всегда держитесь за поручни.
- Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом. Он может помочь установить частоту упражнений, интенсивность и время, соответствующие Вашему возрасту и физическому состоянию. Если вы испытываете какую-либо боль или стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, чувствуете слабость или испытываете какой-либо дискомфорт во время тренировки, **НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**
- Шнур питания и вилка всегда должны быть в идеальном состоянии. В противном случае не пытайтесь отремонтировать их самостоятельно. Обслуживание,

отличное от процедур, описанных в данном руководстве, всегда должно выполняться только авторизованным сервисным представителем.

- Начиная занятия на беговой дорожке, оцените свое физическое состояние и убедитесь, что у Вас 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 и под устройством).
- Тренажер пригоден для бытового использования и не предназначен для профессиональных тренировок и соревнований. Он 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.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

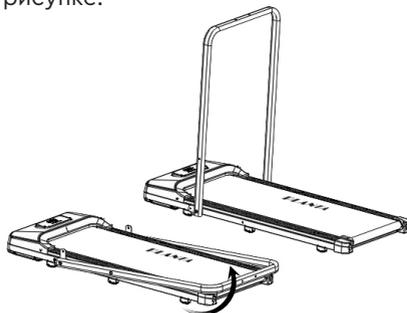
Данное изделие не требует сборки.
Откройте упаковку и извлеките детали, приведенные ниже.



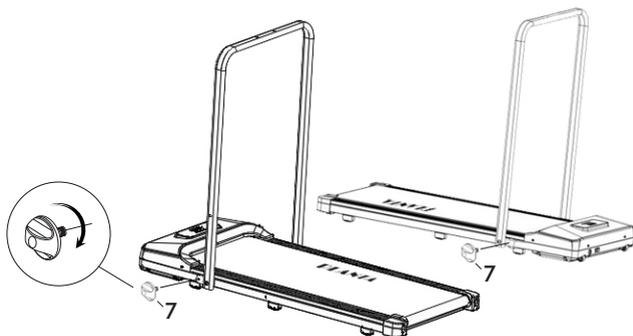
№	Наименование	Характеристики	Кол-во
1	Беговая дорожка		1
2	Пульт дистанционного управления		1
3	Шестигранный ключ	S5	1
4	Руководство по эксплуатации		1
5	Силиконовое масло	25 мл	1
6	Держатель мобильного телефона		1
7	Винты для крепления поручня		2
8	Винт с плоскоцилиндрической головкой и крестообразным шлицем	ST4.2x13	2
9	Универсальный ключ		1
10	Винт с шестигранной торцевой головкой	M8*35	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

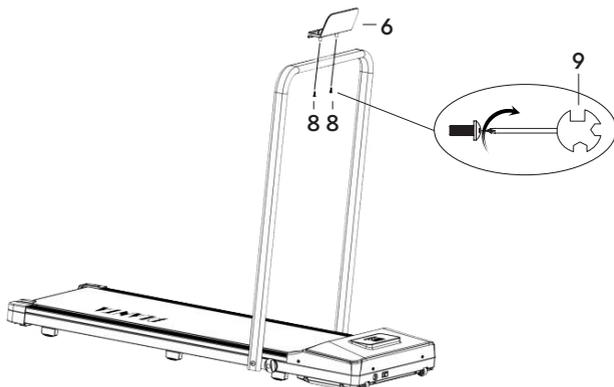
Шаг 1: извлеките изделие из упаковки и установите поручень под углом 90 градусов как показано на рисунке.



Шаг 2: при помощи деталей № 7 закрепите поручень, ввинтив детали в соответствующие отверстия, показанные на рисунке, симметрично с обеих сторон.



Шаг 3: установите деталь № 6 в месте, показанном на рисунке, и, вращая деталь № 9 по часовой стрелке, затяните детали № 8.

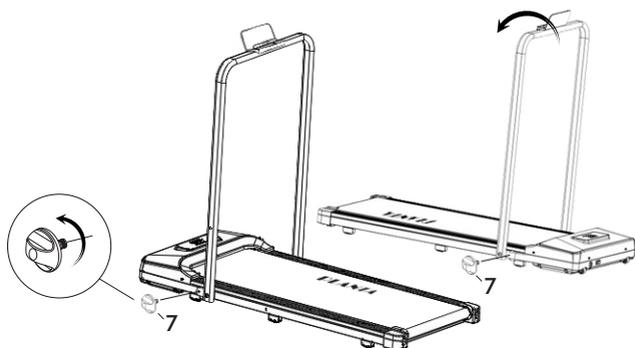


Шаг 4: перемещайте тренажёр в сборе как показано на рисунке. Возьмитесь за две стороны дорожки и приподнимите её под углом приблизительно 45 градусов к полу так, чтобы транспортировочные колёса коснулись пола, после чего тренажёр можно перемещать в любое место.

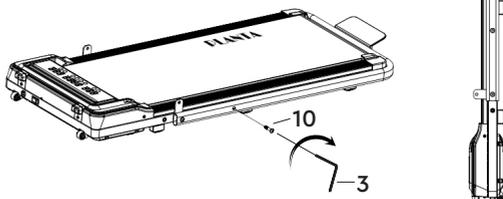
Перемещая устройство, удерживайте его в этом месте



Шаг 5: хранение: поверните деталь № 7 против часовой стрелки, как показано на рисунке, сложите её симметрично.



Шаг 6: хранение: как показано на рисунке, используйте деталь № 3, чтобы закрутить деталь № 10 по часовой стрелке, затем устройство можно хранить у стены под углом 90 градусов или разместить горизонтально под диваном или кроватью.



ВНИМАНИЕ!

- Не подключайте шнур питания к розетке до окончательного завершения полной сборки тренажера.
- Не приступайте к сборке беговой дорожки, пока не ознакомитесь с полной инструкцией по сборке. Несоблюдение этого требования может привести к повреждению беговой дорожки.
- Храните беговую дорожку в собранном и несобранном виде в недоступном для детей месте.

РАЗМИНКА

Перед тренировкой рекомендуется провести разминку растяжкой. Разогретые мышцы растягиваются легче, поэтому сначала разомнитесь в течение 5–10 минут, потом прекратите упражнения и выполните следующие упражнения на растяжку по 5 повторений по 10 секунд и более на каждую ногу. После завершения тренировки повторите упражнения на растяжку.

Наклоны: чуть согните колени и медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, изо всех сил постарайтесь дотянуться до носков руками. Задержите на 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 1).

Рисунок 1



Растяжка на полу из положения сидя: сядьте на тренировочный коврик и вытяните одну ногу. Подогните другую ногу к себе так, чтобы стопа была как можно ближе к вытянутой ноге. Постарайтесь коснуться руками носка. Задержите на 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 2).

Рисунок 2



Растяжка икр и сухожилий ступней: встаньте лицом к стене или к дереву, отставив одну ступню назад. Выпрямите ногу, находящуюся сзади, пятки должны быть на земле. Наклонитесь к стене. Задержите на 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

Рисунок 3



Растяжка четырехглавой мышцы: левой рукой обопритесь о стену или стол для поддержания равновесия, затем вытяните правую руку назад, ухватите за правую пятку и медленно потяните ее к ягодице пока не почувствуете сильное натяжение передних мышц бедра. Задержите на 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

Рисунок 4



Растяжка портняжной мышцы (внутренней мышцы бедра): сядьте на пол, прижав стопы друг к другу, развернув колени наружу. Ухватитесь за стопы обеими руками и потяните их к паху. Задержите на 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 5).

Рисунок 5



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНЫХ ЗАНЯТИЙ

Подготовка:

Если Вы старше 35 лет или у вас есть заболевания, и Вы впервые занимаетесь спортом, проконсультируйтесь с врачом или со специалистом прежде, чем начать пользоваться беговой дорожкой.

Перед использованием электрической беговой дорожки не спешите и ознакомьтесь с управлением дорожкой: как запускать, останавливать, регулировать скорость и т.д., пользуйтесь только после того, как изучили инструкцию. Затем встаньте на противоскользкие платформы по обеим сторонам беговой дорожки, включите тренажер на низкой скорости 1,6~3,2 километра в час, выпрямитесь, смотрите вперед и «наступайте» на полотно беговой дорожки одной ступней несколько раз. Затем встаньте на полотно и начинайте двигаться. Привыкнув, медленно увеличивайте скорость до 3~5 километров в час. Выдерживайте эту скорость около 10 минут. Если Вы себя хорошо при этом чувствуете, Вы можете продолжать тренировку, увеличивая скорость и/или продолжительность пробежки.

Хорошая тренировка – это непрерывная ходьба в течение 30 минут.

Рекомендуется предварительно составить расписание тренировок, а не тренироваться только тогда, когда возникает желание. Можно управлять интенсивностью упражнений, регулируя скорость дорожки. Перед тренировками проконсультируйтесь со специалистом. Он (она) может порекомендовать Вам частоту тренировок, их интенсивность и длительность согласно Вашему возрасту и физическому состоянию.

 Если во время тренировки вы почувствуете тяжесть или боль в груди, неровный пульс, недостаток воздуха, головокружение или дискомфорт, немедленно прекратите тренировку! Прежде, чем продолжать тренировки, проконсультируйтесь со специалистом.

При регулярном использовании электрической беговой дорожки Вы можете выбирать между обычной ходьбой и бегом трусцой, настраивая скорость движения.

Если у вас нет опыта тренировок, и Вы не уверены в наиболее подходящей пробной скорости, следуйте нижеприведенным рекомендациям:

- **1 – 3,0 км/ч:**
для лиц, находящихся в плохой физической форме;
- **3,0 – 4,0 км/ч:**
для лиц с сидячим образом жизни или нечасто тренирующихся;

- **4,0 – 5,0 км/ч:**
для лиц, ходящих с обычной скоростью;
- **5,0 – 6,0 км/ч:**
для лиц, ходящих быстро.

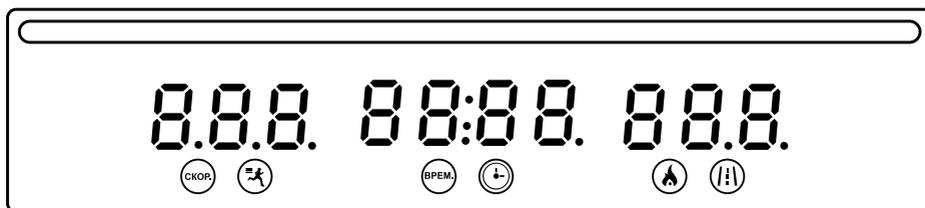
Обратите внимание: тем, кто привык ходить, скорость 6 км/ч или чуть более или чуть менее высокая скорость подходит больше всего.



Внимание: перед чисткой или обслуживанием электрической беговой дорожки отключите ее от сети.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Описание электронного дисплея



Описание индикаторов:



Индикатор СКОР.: диапазон 1–6 км/ч.



Индикатор ВРЕМ.: диапазон 0:00–99:59 мин.



Индикатор Дистанция: диапазон 0–99,9 км.



Индикатор Калории: диапазон 0–990.

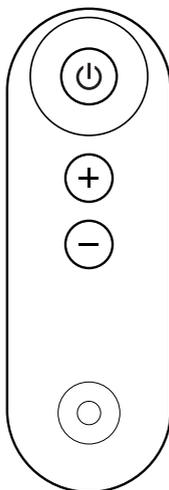
Электронный дисплей: левое окно отображает данные текущей скорости, среднее окно показывает данные времени тренировки, а правое окно отображает данные о пройденном расстоянии и потраченных калориях. Когда беговая дорожка работает, переключение между окнами происходит с интервалом в 5 секунд.

Максимальное время на дисплее – 99 минут 59 секунд (в ручном режиме время автоматически остановится, если превысит 100 минут). Максимальная дистанция – 99,9 км. Максимальное количество калорий – 990 ккал. Диапазон скорости: 1,0–6,0 км/ч.

Над дисплеем расположено окно трёхцветного светового индикатора, отображающего диапазон скорости:

- Если скорость меньше или равна 2,0 км/ч, индикатор загорается **зелёным** цветом.
- Если скорость больше 2,0 км/ч, но меньше или равна 4,0 км/ч, индикатор загорается **синим** цветом.
- Если скорость превышает 4,0 км/ч, индикатор загорается **красным** цветом.

Пульт дистанционного управления



Кнопка «Старт/Стоп»: Беговая дорожка начинает движение с минимальной скорости или скорости по умолчанию программы через 3 секунды. Нажмите эту кнопку во время тренировки, и беговая дорожка плавно замедлится до остановки.



Кнопки регулировки скорости: Вы можете регулировать скорость во время тренировки, кратковременное нажатие увеличивает или уменьшает значение на 0,1 км/ч, длительное нажатие для быстрого увеличения или уменьшения.



Беговая дорожка управляется с помощью пульта дистанционного управления с диапазоном скорости от 1 до 6 км/ч.

Диапазон отображения каждого значения

Установленные параметры	Начальное значение	Установка начального значения	Диапазон установки	Диапазон отображения
Время (минуты: секунды)	0:00	-	-	0:00 – 99:59
Скорость (км/ч)	0.0	-	-	1.0 – 6.0
Расстояние (км)	0.0	-	-	0.0 – 99.9
Калории (ккал)	0	-	-	0 – 990

Режим энергосбережения

Устройство имеет функцию энергосбережения. В режиме ожидания, если в течение 10 минут не будет нажатий клавиш, устройство перейдет в режим энергосбережения и автоматически выключит дисплей. Нажмите любую клавишу, чтобы устройство вышло из режима энергосбережения.

Выключение

Электрическую беговую дорожку можно выключить в любое время, нажав на кнопку ВКЛ/ВЫКЛ на панели или на пульте дистанционного управления, затем дорожку необходимо отключить от электросети.

ВНИМАНИЕ!

1. Перед началом тренировки убедитесь, что устройство подключено к питанию.
2. Если возникли проблемы с беговой дорожкой, пожалуйста, свяжитесь с дилером. Непрофессионалам не следует пытаться разбирать или ремонтировать устройство, чтобы избежать повреждения оборудования.

РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ И ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

Чистка: тщательная чистка увеличит срок службы электрической беговой дорожки.

Для поддержания беговой дорожки в чистоте регулярно удаляйте с нее пыль. Обязательно чистите наружные части тренажера по обеим сторонам полотна для уменьшения скапливания грязи под полотном беговой дорожки. Занимайтесь на тренажере в чистой спортивной обуви во избежание попадания посторонних предметов под полотно, что приведет к износу беговой дорожки и полотна. Поверхность бегового полотна следует протирать тканью, смоченной мыльной водой. Ни в коем случае не разливайте воду на электрические компоненты и под полотно тренажера.

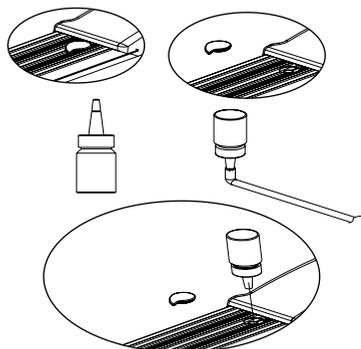


Внимание: перед снятием защитной крышки электромотора обязательно выньте сетевую вилку электрической беговой дорожки из розетки. Не реже одного раза в год открывайте защитную крышку электромотора и убирайте отсек при помощи пылесоса.

Изготовителем уже была нанесена смазка на основание и полотно этой беговой дорожки. Трение между полотном и основанием беговой дорожки в большой степени влияет на срок службы и работоспособность беговой дорожки, поэтому беговое полотно и основание следует регулярно смазывать. Рекомендуется регулярно осматривать поверхность основания. В случае его повреждения свяжитесь с центром обслуживания клиентов изготовителя.

Рекомендуется смазывать беговое полотно и основание электрической беговой дорожки по следующему графику (в скобках указана интенсивность эксплуатации):

- Пользователи с небольшим весом (менее 3 часов в неделю) – **один раз в год;**
- Пользователи со средним весом (3 – 5 часов в неделю) – **один раз в полгода;**
- Пользователи с большим весом (более 5 часов в неделю) – **каждые 3 месяца.**



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

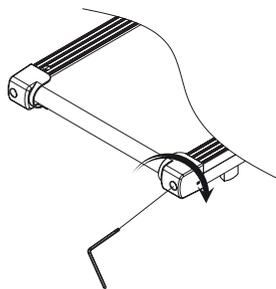
РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

1. Для поддержания работоспособности электрической беговой дорожки и увеличения срока службы рекомендуется выключать питание тренажера через 1,5 часа непрерывной работы и делать 10 минутный перерыв прежде, чем вновь использовать тренажер.
2. При чрезмерном ослаблении натяжения полотно будет проскальзывать во время движения. Слишком сильное натяжение может ухудшить работу электромотора и увеличить износ валиков и полотна беговой дорожки. Правильно натянутое полотно можно оттянуть от основания с двух сторон руками на расстояние 50–75 мм.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ ПОЛОТНА ТРЕНАЖЕРА

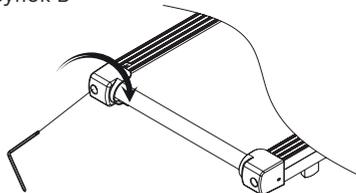
Поставьте электрическую беговую дорожку на плоскую поверхность. Запустите дорожку на скорости около 6 км/ч и наблюдайте за смещением полотна. Если полотно беговой дорожки смещается вправо, выключите питание, поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 оборота, включите питание, запустите дорожку и наблюдайте за смещением полотна. Повторяйте действия выше до тех пор, пока полотно не будет сохранять положение в центре. Рисунок А.

Рисунок А



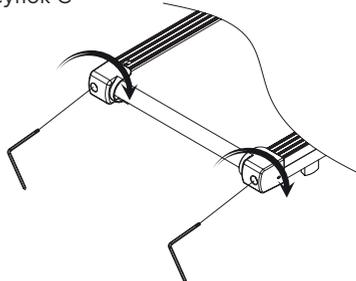
Если полотно беговой дорожки смещается влево, выключите питание, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 оборота, включите питание, запустите дорожку и наблюдайте за смещением полотна. Повторяйте действия выше до тех пор, пока полотно не будет сохранять положение в центре. Рисунок В.

Рисунок В



Натяжение полотна беговой дорожки будет постепенно ослабевать после вышеприведенных регулировок или после продолжительного использования и потребует регулировки. Выключите питание и поверните регулировочные болты с обеих сторон на 1/4 оборота одновременно, включите питание, запустите дорожку и встаньте на полотно, чтобы проверить ее натяжение. Повторяйте действия выше до тех пор, пока полотно не будет умеренно натянуто. Рисунок С.

Рисунок С



ИСПРАВЛЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

E01: Указывает на неправильную связь между электронным дисплеем и электронным управлением.

E01	Коммуникационный кабель электронного дисплея неправильно подключен, поврежден или имеет плохой контакт.	Обратитесь в сервисный центр продавца.
	Электронный счетчик не выдает сигнал.	Обратитесь в сервисный центр продавца.
	Нижний блок управления не выдает сигнал.	Обратитесь в сервисный центр продавца.

E02: Указывает на обнаружение неправильного напряжения между нижним блоком управления и двигателем.

E02	Провод двигателя неправильно подключен.	Обратитесь в сервисный центр продавца.
	Нижний блок управления не выдает напряжение на двигатель или напряжение выходит за пределы нормы.	Обратитесь в сервисный центр продавца.
	Неисправность двигателя.	Обратитесь в сервисный центр продавца.

E05: Указывает на информацию о защите от перенапряжения двигателя нижнего блока управления.

E05	Нагрузка на беговую дорожку превышает номинальное рабочее напряжение двигателя.	Рекомендуется использовать в пределах номинального рабочего напряжения двигателя.
	Нарушение работы двигателя беговой дорожки.	Обратитесь в сервисный центр продавца.
	Схема обнаружения перенапряжения двигателя на нижнем блоке управления вышла из строя.	Обратитесь в сервисный центр продавца.

E07: Напоминание о неправильном размещении предохранительного замка электронного счетчика.

E07 или —	Магнит безопасности смещен.	Пожалуйста, поместите предохранительный магнит в предназначенное место на электронном дисплее.
	Неисправность системы предохранительного магнита электронного дисплея.	Обратитесь в сервисный центр продавца.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель: **ТМ-100**

Питание: 220–240 В, 50/60 Гц

Мощность: 400 Вт

Мощность двигателя: 2 ЛС

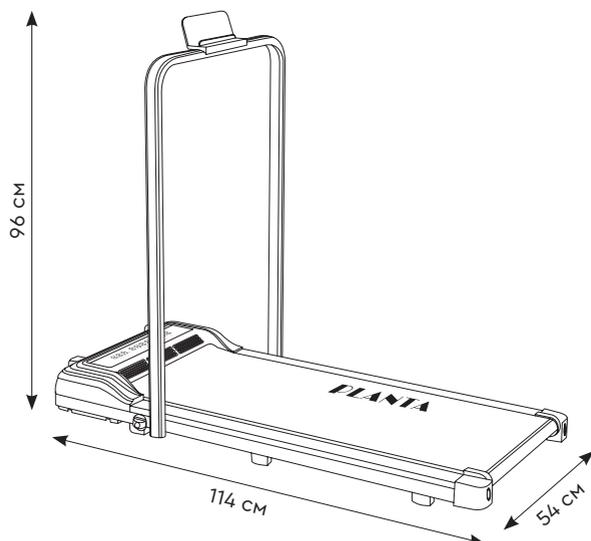
Макс. вес пользователя: до 100 кг

Размеры бегового полотна: 95 × 38 см

Размеры беговой дорожки: 114 × 54 × 96 см

Диапазон скоростей: 1 – 6 км/ч

Вес: 20,5 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.

