



# БЕГОВАЯ ДОРОЖКА DFC

Артикул: Т121

Модель: ALTO

Тип (серия): Т

Руководство пользователя



Прочтайте все инструкции перед тем, как воспользоваться оборудованием, и сохраните их для дальнейшего использования.



## 1. Содержание

Глава	Наименование
1	<b>Оглавление</b>
2	<b>Меры предосторожности</b>
3	<b>Спецификация</b>
4	<b>Инструкция по сборке</b>
5	<b>Инструкции по управлению экраном</b>
6	<b>Обслуживание</b>
7	<b>Неисправности и устранение неполадок</b>
8	<b>Гарантийные обязательства</b>
9	<b>Упражнения для тренировки</b>
10	<b>Упражнения для разминки</b>

Благодарим вас за выбор этой беговой дорожки для дома! Наши продукты помогут улучшить состояние вашего здоровья. Чем лучше вы изучите беговую дорожку, тем легче будет ее использовать, поэтому внимательно прочтите это руководство пользователя, перед тем, как воспользоваться новой беговой дорожкой.

Все детали изготовлены из высококачественных материалов и прошли серийный осмотр и испытания, что гарантирует высокое качество продукции. Данное руководство поможет вам собрать, использовать и обслуживать эту беговую дорожку.

**Спасибо за доверие !**

## **2. Меры предосторожности**

При разработке и производстве этой беговой дорожки мы учли большинство вопросов, связанных с безопасностью, внимательно прочтите руководство перед использованием. Мы не несем ответственности за ваши любые нетипичные действия.



### **РИСКИ**

Не используйте пульсометр с другими беспроводными устройствами измерения пульса, это может привести к электрическим помехам.



### **ВНИМАНИЕ**

Следуйте инструкциям ниже, чтобы избежать причинения вреда вам или окружающим.

1. Перед тем как воспользоваться тренажером, убедитесь что беговая дорожка заземлена, чтобы избежать возникновения несчастного случая.
2. Во время бега закрепите предохранительную клипсу (красная) в правильном положении на одежде, чтобы при возникновении аварийной ситуации, выдернуть ключ безопасности и остановить беговую дорожку для обеспечения вашей безопасности.
3. а. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом.  
б. Пожалуйста, надевайте специализированную спортивную одежду (на недевайте обувь с мягкой подошвой,

в противном случае край обуви может попасть в двигатель и систему управления, что приведет к неисправности тренажера.

с. Держите комнату в чистоте: избегайте попадания грязи в узлы беговой дорожки, это может стать причиной сбоев в работе беговой дорожки.

д. Вес пользователя не может превышать 100 кг.

4. Одновременно тренажером может пользоваться только один человек. Не допускайте игр детей и домашних животных около тренажера, чтобы предотвратить несчастные случаи.

5. Минимальное расстояние, необходимое для размещения в доме тренажера в разложенном состоянии (расстояние от стен и мебели), спереди и по бокам должно быть не менее 100 см, а сзади - не менее 200 см.

6. Не используйте тренажер, если силовой кабель поврежден.

7. Если беговая дорожка поврежден или сломана, не используйте её и свяжитесь с дилером по вопросу ремонта.

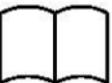
8. Не трогайте руками подвижные узлы тренажера. Не нажимайте и не вставляйте какие-либо предметы в устройство.

9. Этот тренажер подходит для использования в помещении и не должен использоваться на открытом воздухе или в тренажерном зале.

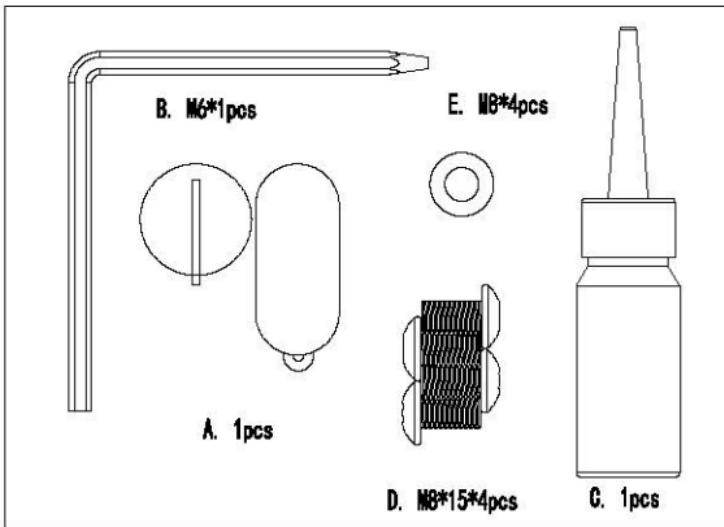
10. Установите беговую дорожку на чистую ровную поверхность и обеспечьте хорошую вентиляцию. Убедитесь, что поблизости нет острых предметов. Не используйте его возле источников воды и огня.

11. Используйте подножки, когда поднимаетесь и спускаетесь с беговой дорожки, до тех пор пока беговое полотно полностью не остановилось, не спускайтесь с тренажера. Если вам необходимо экстренно сойти с дорожки, вы должны выдернуть ключ безопасности: беговая дорожка немедленно остановится.
12. Не пользуйтесь беговой дорожкой во время использования кислородного оборудования или распыления его рядом с тренажером.
13. Чтобы поддерживать нормальную работу беговой дорожки, не устанавливайте на неё какие-либо аксессуары, предоставленные не оригинальным производителем.
14. Все детали машины должны быть целыми.
15. Выключайте питание и обесточивайте тренажер после использования.

### 3. Спецификация

Номер	Запчасти	
1	Рама	
2	Руководство	
3	Крепежный набор	См. рис. на стр. 6
4	Экран	

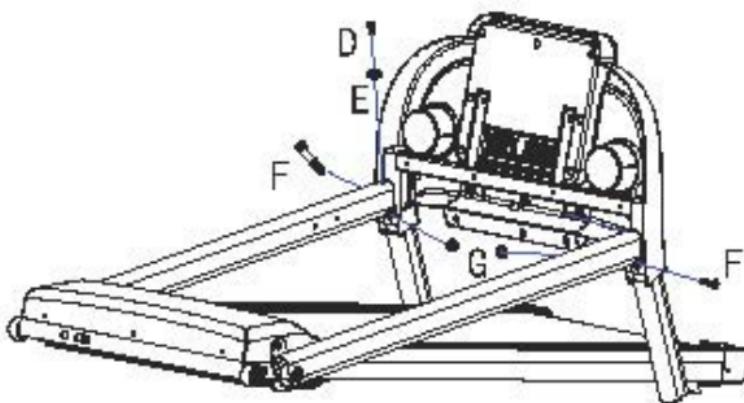
## Крепежный набор



## 4. Инструкция по сборке

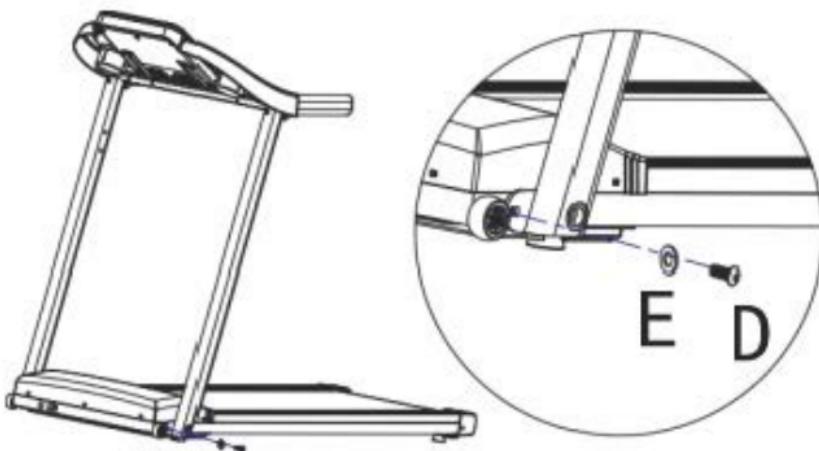
Шаг 1: 1)Соедините винты F M8 \* 45 на экране с гайками G M8, затем соедините торчащие провода.

2)Поднимите электронные часы в направлении стрелки и закрепите их на стойке с помощью винтов E M8 \* 15 и шайб D # M8.

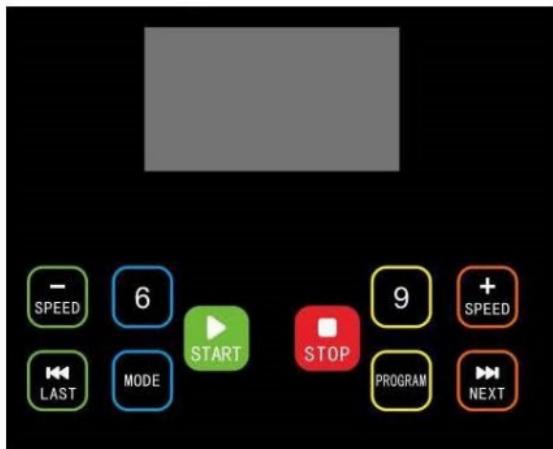


Шаг 2:

Поднимите стойки и зафиксируйте их на раме с помощью винтов E M8 \*15 и шайб D M8;



## 5. Инструкции по управлению экраном



Окошко экрана:

### 1. Окошко "SPEED" (СКОРОСТЬ):

Текущее значение скорости отображается в рабочей области экрана, диапазон экрана скорости 1.0-12 км/ч.

Во время обратного отсчета появится "3", "2" и "1" поочередно.

## 2. Окошко "TIME" (ВРЕМЯ):

Отображает время тренировки, отсчет происходит от 0:00 до 99:59, сброс произойдет при достижении значения 99: 59; обратный отсчет производится от установленного времени до 0, когда обратный отсчет достигнет 0:00, беговая дорожка начнет замедляться и остановится совсем. После полной остановки перейдет в режим ожидания.

## 3. Окошко "DIS." (ДИСТАНЦИЯ):

Отображает дистанцию тренировки. Отсчет происходит от 0.0 до 99.9, сброс произойдет при достижении крайнего значения. Обратный отсчет производится от установленного значения до 0. Когда счетчик достигнет значения 0, беговая дорожка прекратит работу с установленной скоростью и начнет останавливаться, а затем после полной остановки перейдет в режим ожидания.

## 4. Окошко "CAL." (КАЛОРИИ):

Отображает значение потраченных калорий, диапазон значений составляет от 000 до 990, сброс происходит при достижении крайнего значения, обратный отсчет производится с установленного значения до 0, беговая дорожка плавно остановится при достижении значения 0.

Быстро остановите активность и перейдите в режим ожидания после полной остановки.

#### 5. Окошко "PULSE" (ПУЛЬС):

Считывает сигнал частоты вашего пульса, мигает символ в форме сердца и отображается значение пульса. Когда беговая дорожка включена, экран показывает значение пульса через 5 секунд после обхвата пластин пульсометра руками. Начальное значение - это фактическое значение на текущий момент.

Функции кнопок:

1. "PROG" это кнопка выбора программы: в режиме ожидания, нажмите эту кнопку первый раз для выбора предустановленной программы "P01-P02 -...- P12" последовательно-> Режим измерения жировой прослойки тела-> Ручной режим-> .
2. "MODE" - кнопка выбора режима: нажимайте эту кнопку циклически "15:00", "1.0", "50.0" ("15:00" режим обратного отсчета времени, "1.0" режим обратного отсчета дистанции, "50.0" режим обратного отсчета калорий.) При выборе различных режимов вы можете воспользоваться кнопками плюс и минус, чтобы установить соответствующее начальное значение для обратного отсчета, нажмите кнопку "START", чтобы запустить беговую дорожку.
3. "START" - кнопка старта: когда питание включено и ключ безопасности вставлен, нажмите эту кнопку в любой момент, чтобы запустить беговую дорожку.
4. "STOP" - кнопка стоп: во время тренировки, вы можете нажать эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку и

сбросить значения на 0. После остановки нажмите и удерживайте кнопку стоп, чтобы перейти в спящий режим. Нажмите любую кнопку чтобы выйти из спящего режима.

5. "+" и "-" - кнопки увеличения/уменьшения скорости: используются для регулировки установленного значения. Позволяет отрегулировать значение скорости после запуска. Шаг регулировки 0.1 км при каждом нажатии. При нажатии и удержании кнопки дольше чем на 1 секунду происходит автоматическое изменения скорости.

6. Кнопки скорости: 6-9 км/ч.

Быстрый старт (ручной режим):

1. Включите кнопку питания и правильно закрепите магнитный ключ безопасности, в предохранитель под панелью.

2. Нажмите кнопку "START", система произведет 3 секундный обратный отсчет, прозвучит звуковой сигнал и на экране скорости начнется обратный отсчет. По истечению 3 секунд, беговая дорожка начнет двигаться со скоростью 1.0 км/ч.

3. После старта вы можете воспользоваться кнопками "+" и "-", чтобы отрегулировать скорость тренажера до необходимого значения. Доступный функционал во время тренировки:

1. Нажатие кнопки "-" уменьшит скорость беговой дорожки.
2. Нажатие кнопки "+" увеличит скорость беговой дорожки.

3. Нажмите кнопку "STOP", чтобы снизить скорость до полной остановки.

Ручной режим:

1. Непосредственно в режиме ожидания нажмите кнопку "START", чтобы запустить беговую дорожку о скоростью 1.0 км/ч; остальные окна начнут отсчет от 0, используйте кнопки "+" и "-", чтобы изменить скорость.

2. В режиме ожидания нажмите кнопку "MODE", чтобы ввести время для обратного отсчета. В окошке "TIME" будет мигать значение "15:00". Используйте кнопки "+" и "-", чтобы установить время тренировки. Диапазон установки: 5: 00—99: 00.

3. В режиме обратного отсчета времени, нажмите кнопку "MODE", чтобы ввести значение для обратного отсчета дистанции. В окошке "DIS" будет мигать "1.0". Используйте кнопки "+" и "-", чтобы установить значение дистанции. Диапазон установки: 0.5-99.9.

4. В режиме обратного отсчета дистанции, нажмите кнопку "MODE", чтобы ввести значение для обратного отсчета калорий. В окошке "CAL" будет мигать "50.0". Используйте кнопки "+" и "-" чтобы установить значение калорий : 10.0—990.

5. Выберите один из трех режимов обратного отсчета и нажмите кнопку "START", чтобы подтвердить изменения.

Беговая дорожка начнет движение по истечению 3 секунд ожидания. Используйте кнопки "+" и "-", чтобы отрегулировать скорость. Беговая дорожка перестанет работать.

Предустановленные программы:

1. Система имеет 12 предустановленных программ P01-P12. В режиме ожидания нажмите кнопку "PROG". В окошке программ появится "P01", чтобы выбрать желаемую программу, замигает окошко "TIME"; предустановленное время 30: 00, используйте кнопки " + " и " - ", чтобы установить требуемое время тренировки, затем нажмите кнопку " START ", чтобы установить выбранную программу, программа состоит из 10 равных сегментов, каждый сегмент тренировки это время = установленное время/10. При входе в систему прозвучит 3 звуковых сигнала "Bi-Bi- Bi-" во время первого сегмента. Скорость тренажера будет меняться с каждой сменой сегмента. Во время работы вы можете нажать кнопку " + " или " - ", чтобы изменить скорость, это изменение будет сохраняться до тех пор, пока программа не перейдет к следующему сегменту. На этой скорости после окончания программы система издаст 3 звуковых сигнала "Bi-Bi- Bi", беговая дорожка перестанет работать с постоянной скоростью и перейдет в режим ожидания после полной остановки.

## 2. Фитнес тест (FAT)

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку "Program", чтобы выбрать тест на индекс массы тела (F-1), на экране появится "F-1".