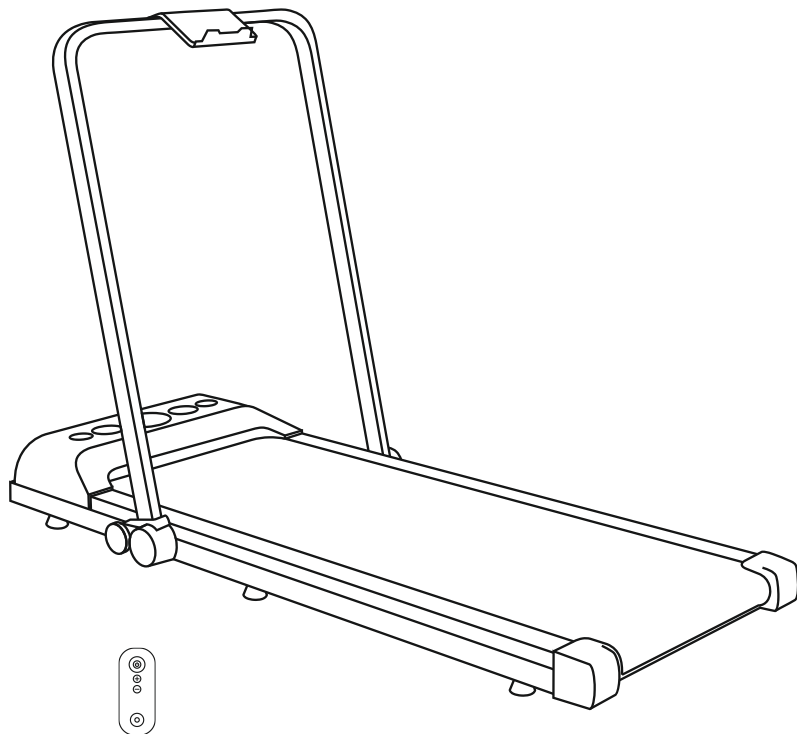




## БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ТМ-300



## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

[www.planta.ru.com](http://www.planta.ru.com)

 #planta\_beauty

## **ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

### **Использование беговой дорожки**

Благодарим Вас за выбор продукции компании PLANTA!

Беговая дорожка PLANTA для тех, кто ценит свое время, стремится к физическому здоровью и красоте. Она поможет Вам в короткие сроки привести свое тело в нужную форму, укрепить мышцы, избавиться от лишнего веса и целлюлита, сэкономив при этом Ваше время и деньги, которые вы потратили бы на посещение фитнес-центров.

Постоянное использование беговой дорожки поможет Вам улучшить качество Вашей жизни.

Независимо от того, поставили ли Вы перед собой цель подготовиться к соревнованиям или просто придерживаться здорового образа жизни - наша беговая дорожка поможет Вам в их достижении, обеспечив профессиональное качество тренировки прямо у Вас дома.

Беговая дорожка PLANTA позволит Вам эффективно бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, восстановить правильное кровообращение и продлить молодость организма. Вы сможете имитировать ходьбу, бег трусцой и бег, оставаясь при этом дома.

Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю. Если же ваша цель - это снижение веса и повышение физической подготовки, необходимо увеличить интенсивность и продолжительность тренировок и/или тренироваться чаще.

### **Внимание**



При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

Занятия на данной беговой дорожке помогут Вам:

- Избавиться от лишнего веса
- Привести в тонус и укрепить мышцы всего тела
- Укрепить кости
- Улучшить работу пищеварительной системы
- Улучшить качество сна и отдыха
- Повысить физическую выносливость

Прибор предназначен для домашнего/частного использования, использование прибора в коммерческих целях, а также в лечебных учреждениях запрещено. Чтобы использовать все преимущества прибора, внимательно изучите руководство по эксплуатации и следуйте правилам ухода и техники безопасности. Это продлит срок службы устройства. Сохраните данное руководство для использования в будущем или при передаче устройства другому лицу. Для получения дополнительной информации посетите сайт: [www.planta.ru.com](http://www.planta.ru.com)

## Техника безопасности



Для наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

- Данное устройство работает от электросети, поэтому на него распространяются те же правила техники безопасности, что и на любые другие электроприборы.
- Используйте устройство только в сети с соответствующим напряжением.
- Перед использованием убедитесь в том, что все детали прибора находятся в исправном состоянии. В случае обнаружения дефекта или неисправности не используйте прибор и обратитесь в службу поддержки.
- Ремонт прибора могут проводить только квалифицированные специалисты. Никогда не открывайте и не разбирайте прибор самостоятельно. Отдельные компоненты этого прибора нельзя разбирать, ремонтировать или переустанавливать.
- Запрещено снимать панели устройства, т.к. ремонт внутренних компонентов может проводить только квалифицированный специалист.
- Никогда не используйте прибор в непосредственной близости от источников тепла.
- Используйте устройство только в абсолютно сухих помещениях. Запрещено использовать устройство в ванной комнате, душе, в бассейне, сауне и вне помещения.
- Запрещено погружать прибор в воду или другие жидкости.
- Кабель не должен касаться острых краев.
- Для отключения или транспортировки прибора не тяните за кабель или за само устройство.
- Данный прибор не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или психическими возможностями, а также лицами, не имеющими достаточного опыта или знаний для обращения с прибором (в том числе детям), кроме случаев использования устройства под контролем ответственного лица или после получения необходимых инструкций.
- Следите за тем, чтобы дети не использовали беговую дорожку без присмотра, а также в качестве игрушки.
- Не допускайте к устройству животных.
- Никогда не используйте данный прибор совместно с электромедицинским оборудованием и электронными системами жизнеобеспечения, такими как: аппараты для искусственной вентиляции легких, или переносными медицинскими устройствами. Данный прибор может стать причиной нарушений в работе вышеуказанного медицинского оборудования.
- Если Вы не используете прибор, отключите его от сети.

## Правила использования беговой дорожки

1. Храните и используйте беговую дорожку на ровной и свободной поверхности внутри помещения.
2. Перед использованием тренажера для обеспечения правильной работы дорожки удостоверьтесь в том, что беговое полотно расположено точно по центру тренажера.



Положение бегового полотна отрегулировано на фабрике при изготовлении дорожки. Однако в определенных случаях, например, при транспортировке или изменениях влажности/температуры, беговое полотно может сместиться относительно центра дорожки или растянуться.

Внимание!!! При центровке бегового полотна запустите дорожку и увеличивайте скорость до 6 км/ч. Удостоверьтесь, что пальцы, волосы, полы одежды или другие предметы не касаются движущихся деталей.

3. Не запускайте дорожку, если вы стоите на беговом полотне, сначала встаньте на боковые подножки
4. В начале тренировки на беговой дорожке всегда держитесь за поручень.
5. Беговая дорожка способна работать на высокой скорости. Чтобы избежать резких перепадов скорости, увеличивайте и уменьшайте скорость постепенно.
6. Всегда пользуйтесь ключом безопасности для беговой дорожки. Перед началом тренировки прикрепите ключ безопасности к Вашей одежде с помощью зажима. Если во время тренировки возникнут какие-либо проблемы и будет необходима экстренная остановка дорожки, просто потяните за шнур ключа безопасности так, чтобы он отсоединился от консоли. Для продолжения тренировки закрепите ключ безопасности в его изначальном положении на консоли.
7. При хранении дорожки ключ безопасности следует отдельно хранить от консоли в недоступном месте от детей.
8. Внимательно относитесь к подбору правильной одежды для тренировки. Не надевайте свободную и длинную одежду, обувь на кожаной подошве или на каблуках. Соберите длинные волосы в хвост.
9. Не оставляйте вблизи беговой дорожки полотенце или одежду. Беговое полотно не остановится немедленно при попадании под него или наматывании на роллер посторонних предметов. Если в процессе тренировки под беговое полотно попали посторонние предметы, немедленно остановите дорожку.
10. Находясь на работающей беговой дорожке, никогда не предпринимайте попыток повернуться, всегда держите голову и корпус прямо и смотрите вперед.
11. Никогда не включайте дорожку, когда кто-либо находится на беговом полотне.
12. Не раскачивайте и не шатайте дорожку.
13. Не производите никаких модификаций или обслуживание дорожки помимо тех, что указаны в данном руководстве пользователя.
14. Для того, чтобы лучше поддерживать и продлить срок службы беговой дорожки, рекомендуется отключать беговую дорожку на 10 минут после непрерывной работы в течение 30 минут.

## Внимание!

Всегда тренируйтесь с осторожностью, избегая чрезмерного напряжения во время тренировки. Если Вы почувствуете боль или физический дискомфорт, немедленно прекратите тренировку.


## Руководство по уходу и техническому обслуживанию

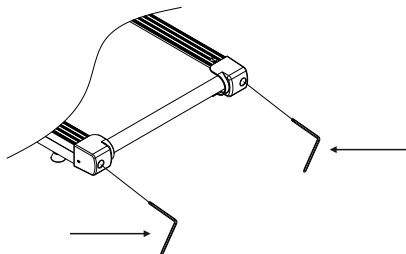
Правильное обслуживание поможет поддерживать беговую дорожку в хорошем техническом состоянии и продлить срок службы тренажера. Неправильное же техническое обслуживание может привести к повреждению или сокращению срока службы беговой дорожки.

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

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

## Регулировка натяжения бегового полотна

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



## Предостережение!

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

## Центрирование бегового полотна

Для комфортного использования беговой дорожки и улучшения ее работы, необходимо своевременно регулировать и правильно устанавливать положение ленты беговой дорожки. Чтобы проверить положение бегового полотна, запустите беговую дорожку и доведите скорость до 3 км/ч.

Если лента беговой дорожки смещена – то есть боковые края бегового полотна не параллельны внешним краям корпуса беговой дорожки, а также расстояние от левого или правого края бегового полотна до бокового внешнего края беговой дорожки с одной стороны больше, чем с другой, то необходимо центрирование бегового полотна. Для этого:

- Если беговое полотно смещено вправо: поверните регулировочный винт с правой стороны на  $\frac{1}{2}$  по часовой стрелке, а левый регулировочный винт на  $\frac{1}{2}$  оборота против часовой стрелки, как показано на рисунке А.
- Если беговое полотно смещено влево: поверните регулировочный винт с левой стороны на  $\frac{1}{2}$  оборота по часовой стрелке, а правый регулировочный винт на  $\frac{1}{2}$  оборота против часовой стрелки, как показано на рисунке В.

Регулировки необходимо выполнять с помощью Г-образного шестигранного ключа, входящего в комплект. Регулировочные винты располагаются на задней части беговой дорожки.

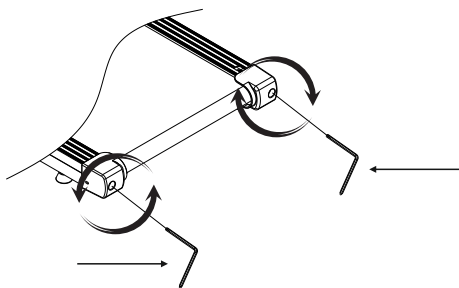


Рис. А.

Регулировка ленты, смещенной вправо

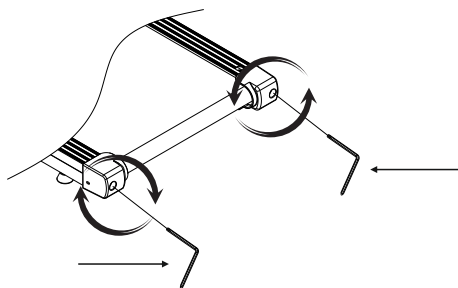


Рис. В.


Регулировка ленты, смещенной влево

После регулировки оставьте беговую дорожку в движении ещё на некоторое время (1-2 минуты) для проверки результата регулировки. При необходимости отрегулируйте смещение ещё раз по тому же самому алгоритму.

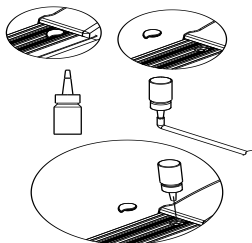
## Смазка бегового полотна

Смазка бегового полотна обеспечивает более высокую производительность беговой дорожки и продлит срок службы тренажера. В зависимости от частоты тренировок, температуры и влажности помещения смазку необходимо производить не реже, чем раз в три месяца.

Проверить необходимость смазки можно подняв одну сторону бегового полотна и проведя рукой по центральной части деки. Если дека гладкая и «скользит», смазка не требуется. Если поверхность сухая и шероховатая, необходимо нанести силиконовую смазку в количестве 5-10 мл.

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

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



## Комплектация изделия



Беговая дорожка



Ключ безопасности



Держатель для телефона



Круглые насадки для поручня



Пульт ДУ



Винты М6\*15




Фурнитура



Силиконовая смазка





Провод питания

«» СТАРТ/СТОП - кнопка запуска: при включении питания нажмите эту кнопку для запуска беговой дорожки.

Во время тренировки используйте эту кнопку для остановки беговой дорожки.

После остановки нажмите и удерживайте кнопку СТАРТ/СТОП - прибор перейдет в режим ожидания. Чтобы вывести прибор из режима ожидания - нажмите любую кнопку.

«» и «» - клавиши «плюс» и «минус»:

Используются для регулировки скорости после запуска, диапазон регулировки от 1 до 12 км/ч шагом.

В режиме ожидания в течении 10 минут без эксплуатации, прибор переходит в энергосберегающий режим. Нажмите любую кнопку для выхода из режима ожидания.

### Перед тренировкой

Перед тренировкой на беговой дорожке лучше всего сделать несколько простых упражнений на растяжку. Растяжка перед тренировкой подготовит Ваши связки и мышцы к нагрузке, снизит риск травм и болевых ощущений после нагрузки. Прodelайте приведенные на иллюстрациях ниже три упражнения на растяжку, плавно заканчивая одно и начиная другое. Не подпрыгивайте во время упражнений и не растягивайтесь до болезненных ощущений.



Растяжка  
икроножных мышц



Растяжка  
четырехглавых мышц



Растяжка  
подколенных сухожилий и  
мышц поясничного отдела

### Использование прибора

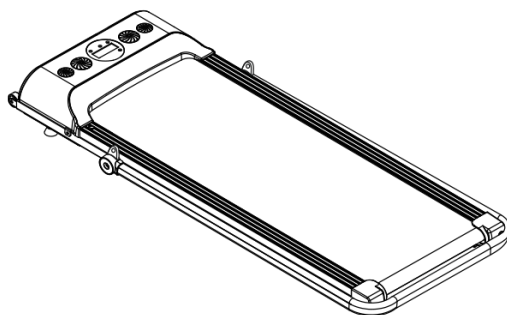
#### Внимание!

Беговая дорожка не запустится, если ключ безопасности находится в неправильном положении. Ключ установите возле держателя телефона, который имеет магнит на консоли. Ключ предназначен для того, чтобы быстро отключить дорожку в случае чрезвычайной ситуации. Вытащив его, беговая дорожка начнет экстренную остановку. Проверяйте исправность ключа безопасности каждые две недели.

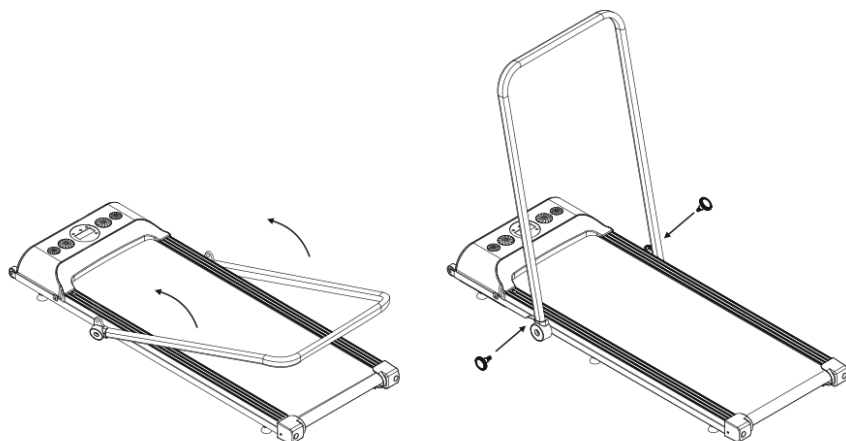




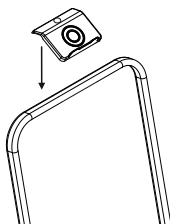
**Шаг 1:** Аккуратно достаньте прибор из коробки. Удалите все упаковочные материалы.




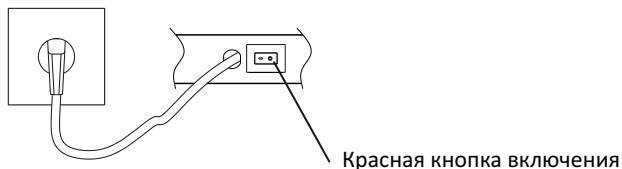
**Шаг 2:** Следуя картинке ниже, поднимите поручень вверх и закрепите на основной раме, закручивая снизу до максимума винты шестигранники, затем также закрутить, закрепив их круглыми насадками.




**Шаг 3:** С помощью винтов шестигранников М6\*15 (входят в комплект) закрепите держатель телефона на складном поручне, как показано на рисунке ниже.



**Шаг 4:** Перед использованием прибора, включите его в розетку, нажмите на красную кнопку включения на приборе , и ждите, когда включатся индикаторы на LED-панели.



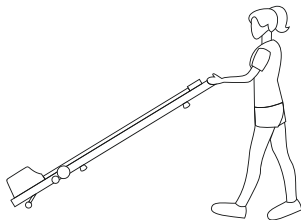
**Шаг 5:** При включении услышите звуковой сигнал - оповещение о начале работы. Загрузка тренажера происходит в течении 2-3 секунд.

Включив прибор, нажмите на пульте ДУ кнопку «СТАРТ/СТОП», , после 3-х секундного стартового отчета «3», «2» и «1», дорожка начинает медленно набирать скорость для начала ходьбы.

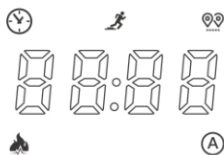
Дальнейшее управлению скоростью, а также остановку беговой дорожки необходимо осуществлять с помощью пульта ДУ.

### Перемещение беговой дорожки

Перед перемещением дорожки убедитесь, что тумблер питания находится в положении OFF (Выкл), провод питания отсоединен, а поручень находится в сложенном положении. Возьмитесь за края деки двумя руками, слегка наклоните дорожку на себя и перевезите дорожку на нужное место, используя два колеса спереди беговой дорожки.



### Описание дисплея беговой дорожки



Дисплей беговой дорожки оснащен несколькими информационными индикаторами, которые по 30 секунд по очереди отображают следующие значения:



#### Время

Показывает время тренировки.

Максимальное количество часов от 0:00 до 99:59 часов. Счетчик перезапускается после

достижения значения 99:59 часов; далее пойдет обратный отсчет до значения 00:00. Когда обратный отсчет достигнет 0:00, беговая дорожка замедлится и остановится. Беговая дорожка после полной остановки перейдет в режим ожидания.



### Скорость

На дисплее отображается текущее значение скорости. Скорость может быть в диапазоне: 1-12 км/ч.

Скорость контролируется пультом ДУ.



### Дистанция

Показывает преодоленное расстояние, отсчет идет от 0,0 до 99,9 км. При достижении максимального значения, начнется обратный отсчет до нуля. Когда обратный отсчет достигает 0, беговая дорожка замедляется и перестает работать, а после полной остановки переходит в режим ожидания.



### Калории

Показывает потраченные калории в диапазоне значений от 0 до 990 Ккал. При достижении максимального значения, начнется обратный отсчет до нуля. Когда обратный отсчет достигает 0, беговая дорожка замедляется и перестает работать, а после полной остановки переходит в режим ожидания.



### Пробег

Показывает накопленный пробег с момента включения и до полного отключения тренажера.

Переход в режим ожидания не обнуляет пробег. После выхода из режима ожидания вы можете вернуться к тренировке и продолжить накапливать пробег. Остальные показатели при этом обнуляются.

## Устранение неисправностей

Код	Описание неисправности	Решение
Er1	Плата прибора не принимает сигнал	1.1. Проверить не поврежден ли кабель питания от сети;
Er3	Избыточное напряжение	2.1 Проверьте значение напряжения на линии питания: 200-240В переменного тока;
Er4	Ненормальное напряжение в сети	3.1 Проверить перегрузку; 3.2 Проверить заедание механических частей;
Er5	Перегрузка	4.1 Проверить перегрузку; 4.2 Проверить заклинивание механических движущихся частей;
Er6	Мотор не работает	5.1 Проверить, хорошо ли подключен кабель питания к сети;

Er7	Плата консоли не принимает сигнал	Для устранения неисправности обратитесь в службу поддержки: <a href="tel:+74951378032">+7 (495) 137-80-32</a> ; <a href="mailto:service@a-markt.ru">service@a-markt.ru</a>
Er13	Короткое замыкание	
Er14	Короткое замыкание от нагрузки	

## Технические характеристики

Модель: TM-300

Мощность: 600 Вт

Пиковая мощность: 750 Вт (1 л.с.)

Питание: 220-240В, 50/60Гц

Макс вес пользователя: до 100 кг

Размеры бегового полотна: 40\*110 см

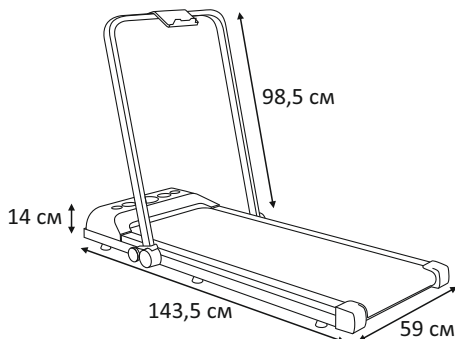
Размеры беговой дорожки (без поручня):

143,5\*59\*14 см

Высота поручня: 98,5 см

Диапазон скоростей: от 1 – 12 км/ч

Вес: 23 кг




Производитель оставляет за собой право для разных партий поставок без предварительного уведомления изменять комплектующие части изделия, не влияя при этом на основные технические параметры изделия. Это может повлечь за собой изменение веса и габаритов изделия, но не более чем на +/- 5-10%.

## Утилизация

В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибор нельзя утилизировать вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора и переработки электрического и электронного оборудования. При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



## ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

<p><b>Условия гарантии</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В случае обнаружения неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие.</li> <li>2. Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию.</li> <li>3. Гарантия на изделие не распространяется в случаях: <ul style="list-style-type: none"> <li>- механических повреждений;</li> <li>- выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.;</li> <li>- использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых.</li> </ul> </li> <li>4. Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие.</li> <li>5. Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился не уполномоченными на то лицами.</li> <li>6. Гарантийный срок – 1 год.</li> <li>7. Срок службы – 3 года.</li> </ol> <p>Дата изготовления указана на упаковке.</p> <p>Изготовитель: «Хэнгжоу Юнпао Фитнес Эквипмент Ко.Лтд.»</p> <p>Адрес: Юнит 01-05, Этаж 10, Здание 5, № 2, Кеджиян Роуд, Баиянг Стрит, Икономик энд Технолоджикал Девелопмент Зоун, Хэнгжоу Сити, Жейианг Провинс, Китай.</p> <p>Импортер / Уполномоченная организация: ООО «ПАЛЛАДА», 111675, город Москва, улица Руднёвка, дом 4, п IV к 1,2 оф 1 рм 2/5</p> <p>Служба сервисной поддержки потребителей: <a href="https://www.planta.ru.com">https://www.planta.ru.com</a> +7 (495) 137-80-32</p> <p>Товар сертифицирован</p> <div style="text-align: right;">  </div>	<p><b>Гарантийный талон</b></p> <p>Изделие: _____</p> <p>Модель: _____</p> <p>Дата продажи: _____</p> <p>Торгующая организация: _____</p> <hr/> <p>Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен.</p> <p>Ф.И.О. и подпись покупателя: _____</p> <hr/> <p>Вскрыл упаковку, проверил и продал.</p> <p>Ф.И.О. продавца: _____</p> <hr/> <div style="text-align: right; height: 100px;"> <p>М.П.</p> </div>
--	--