

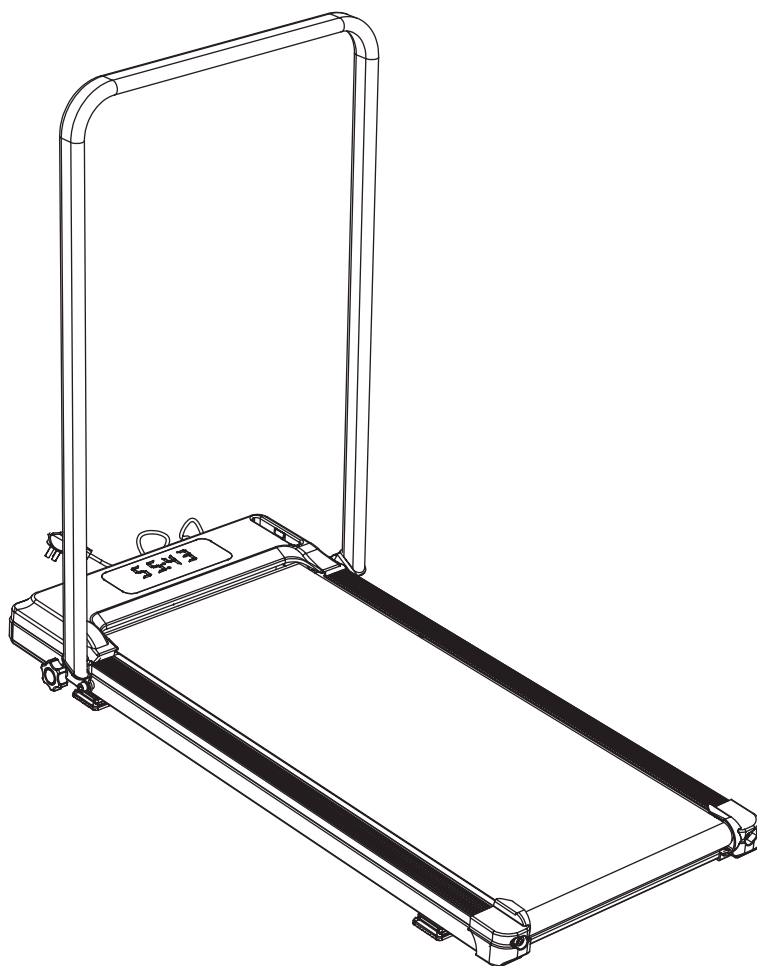


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА T-90H MARY+

ENERGY EFFICIENT

EVER PROOF

STABILITY



СОДЕРЖАНИЕ

1. ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	1
2. ПРЕИМУЩЕСТВА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ TORNEO T-90H MARY+	4
3. ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЁРОМ	5
4. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	6
5. КОМПЛЕКТАЦИЯ	7
6. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА	8
6.1 Подготовка тренажёра к использованию	8
6.2 Сборка беговой дорожки	8
6.3 Управление беговой дорожкой	9
6.4 Смазка бегового полотна	9
6.5 Регулировка натяжение и центровка бегового полотна	9
6.6 Перемещение тренажёра	10
7. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР	11
7.1 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	11
7.2 Диапазоны значений параметров тренировки	11
7.3 Функции кнопок пульта дистанционного управления	12
7.4 Замена элементов питания пульта дистанционного управления	12
7.5 Коды ошибок	13
8. СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	14
9. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА	15
9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем	15
9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра	15
9.3 Ремонт тренажёра	16
10. ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА	16
10.1 Транспортировка тренажёра	16
10.2 Условия хранения тренажёра	16
10.3 Утилизация тренажёра	16
11. ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА	17

Благодарим вас за то, что выбрали марку TORNEO! Мы искренне рады, что вы выбрали наш продукт, и уверены, что он станет незаменимым помощником в ваших тренировках.

Беговая дорожка — это удобное решение для поддержания физической формы в домашних условиях. Тренажёр обладает отличной функциональностью и качеством. Прочные материалы и продуманный дизайн обеспечивают долговечность и комфорт во время занятий.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Прежде чем приступить к использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

1. ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- ▶ Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- ▶ Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- ▶ Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении, где находится тренажёр. Попадание в движущиеся механизмы тренажёра части тела человека или животного может привести к травме или смерти.

- ▶ Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр или находиться рядом с работающим тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Подключайте кабель питания тренажёра только к правильно заземлённой розетке. Не применяйте удлинители и переходные адаптеры между электрической сетью и тренажёром. Это может нарушить работу системы УЗО (устройство защитного отключения) и увеличить риск возникновения пожара или поражения электрическим током.

- ▶ Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Переоценка возможностей организма во время тренировки может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.

- ▶ Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- ▶ Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом аварийной остановки тренажёра.

- ▶ Всегда заходите на тренажёр и сходите с него только при его полной остановке, соблюдая осторожность. Для электрических беговых дорожек: перед началом тренировки встаньте на неподвижные боковые кожухи, расположенные по краям бегового полотна, установите минимальную скорость и начните тренировку после того, как беговое полотно придёт в движение.
- ▶ Для электрических беговых дорожек: запрещается ходить или бежать по движущемуся беговому полотну в направлении его движения.
- ▶ Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.
- ▶ Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
- ▶ На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
- ▶ Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
- ▶ Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажёр.
- ▶ Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания тренировочного компьютера.
- ▶ Всегда выключайте тренажёр, если в настоящее время вы на нём не занимаетесь. В случае, если тренажёр не используется в течение длительного периода, отключите его от электрической сети. При наличии управляющего компьютера сначала выключите компьютер тренажёра, а затем отключите кабель питания от электрической сети.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажёра. После отключения подождите ещё 10 минут, на протяжении этого времени в тренажёре может оставаться электрический заряд.

⚠ ВНИМАНИЕ!

При использовании тренажёра с питанием от электрической сети соблюдайте общие правила техники безопасности при обращении с электрооборудованием. Не располагайте кабель питания тренажёра под ковровыми покрытиями, вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов. Перед каждым использованием тренажёра проверяйте кабель питания и вилку кабеля питания на предмет повреждений.

- ▶ Не допускайте перегрева двигателя электрической беговой дорожки. После 60 минут непрерывного использования остановите дорожку и дайте ей остыть в течение 30 минут.
- ▶ Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
- ▶ Для электрических беговых дорожек: не пытайтесь самостоятельно вскрывать крышку электродвигателя. Любое попадание посторонних предметов или частей тела внутрь тренажёра может привести к поражению электрическим током или травме.

⚠ ВНИМАНИЕ!

При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажёре, немедленно прекратите тренировку и отключите тренажёр от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажёра самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу Продавца.

- ▶ При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0.5 м с каждой стороны. Для беговых дорожек: обеспечьте дополнительное свободное пространство позади беговой дорожки на расстоянии не менее 2 м. Перед началом тренировочного процесса убедитесь, что в свободной зоне никого нет.
- ▶ Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
- ▶ Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- ▶ Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °С, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
- ▶ Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электрические и другие компоненты тренажёра.
- ▶ Беговое полотно тренажёра необходимо периодически смазывать специальной силиконовой смазкой для снижения нагрузки на электродвигатель и для продления срока службы тренажёра. Рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 20-30 часов пробега полотна или каждые 1-2 месяца. Если тренажёр не использовался длительное время, перед возобновлением использования необходимо нанести смазку на беговое полотно, во избежание перегрева мотора и поломки тренажёра. Несмотря на то, что беговое полотно имеет заводскую смазку, рекомендуем нанести смазку перед началом использования тренажёра.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Для смазывания бегового полотна необходимо использовать смазку из 100% силикона.

- ▶ Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- ▶ Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- ▶ Разряженные элементы питания, обеспечивающие работу электронных устройств тренажёра, необходимо извлекать из батарейного отсека и, при необходимости, заменять на новые. Оставленные внутри батарейного отсека разряженные элементы питания могут нарушить работу электронных устройств.
- ▶ Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно остановите тренажёр. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.
- ▶ Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения.
- ▶ При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.
- ▶ Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

2. ПРЕИМУЩЕСТВА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ TORNEO T-90N MARY+

Компактность

Беговая дорожка имеет компактные размеры и не занимает много места при хранении. Высота от пола — всего 9,8 см. Тренажер можно хранить под диваном или кроватью, а также располагать вертикально, прислонив его к стене.

Удобное управление

Беговая дорожка оснащена пультом дистанционного управления для простоты контроля за скоростью движения бегового полотна, а также — для легкой настройки целевых параметров тренировки.

Удобство транспортировки

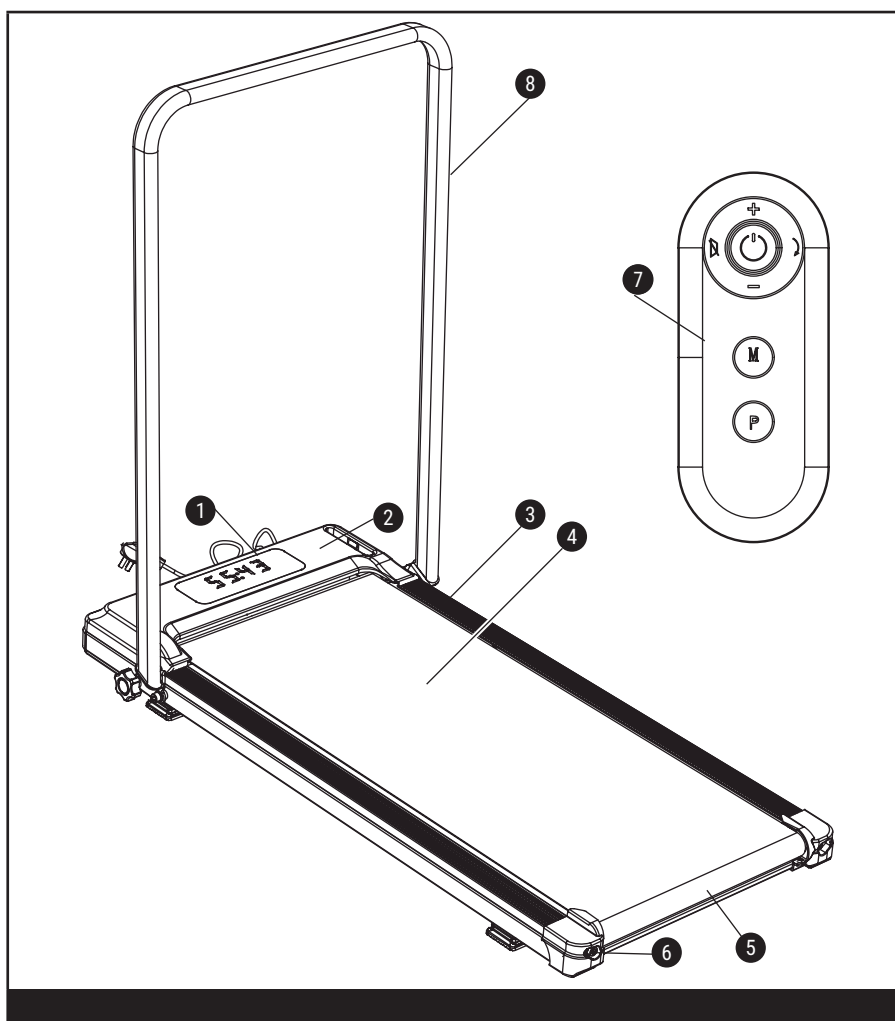
Спереди под кожухом двигателя размещены транспортировочные ролики, при помощи которых удобно перемещать беговую дорожку по полу.

Снижение нагрузки на суставы

2 амортизирующих подушки по центру бегового полотна и 4 амортизирующих опоры по краям — для снижения нагрузки на суставы при ходьбе.

3. ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЁРОМ

- 1 | Тренировочный компьютер
- 2 | Кожух двигателя
- 3 | Боковой кожух
- 4 | Беговое полотно
- 5 | Задний ролик
- 6 | Регулировочный винт
- 7 | Пульт дистанционного управления
- 8 | Поручень

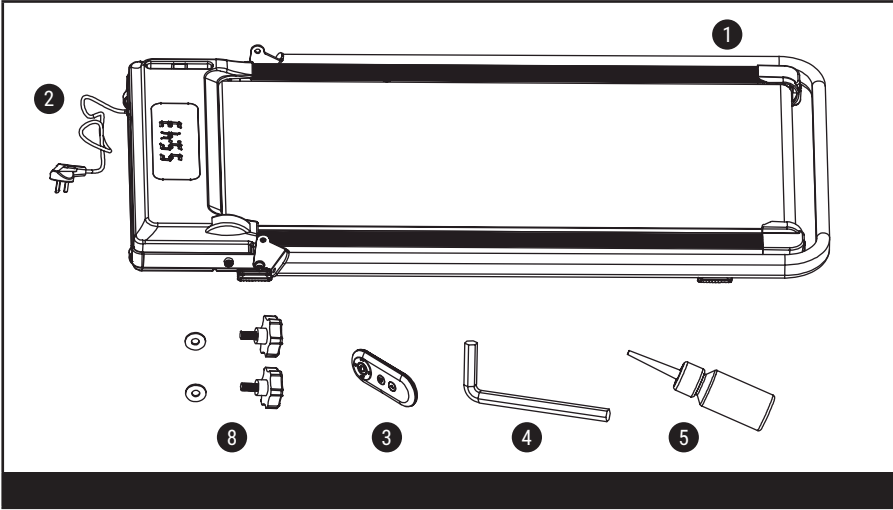


4. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель	T-90H MARY+
Класс	HC
Тип беговой дорожки	Электрическая
Назначение	Ходьба
Мощность двигателя	0.65 л.с.
Пиковая мощность двигателя	1.0 л.с.
Тип двигателя	Бесщёточный
Скорость	1-6 км/ч
Наклон бегового полотна	Не регулируется
Питание тренажёра	220 В
Потребляемая мощность	480 Вт
Пульт дистанционного управления	Да
Питание пульта дистанционного управления	Элемент питания, тип CR2032
Класс защиты	III
Степень защиты	IP20
Максимальный вес пользователя	90 кг
Размеры в рабочем состоянии	1045x550x890 мм
Размеры в сложенном состоянии	1075x550x90 мм
Размер упаковки	1135x605x103 мм
Размер бегового полотна	875x375 мм
Вес нетто	14.8 кг
Вес брутто	16.6 кг
Программы тренировочного компьютера	12 тренировочных программ; целевые тренировки на экране тренировочного компьютера
Отображаемые параметры	Время; скорость; расстояние; калории
Особенности конструкции	2 амортизирующих подушки по центру бегового полотна и 4 амортизирующих опоры по краям
Дополнительно	Пульт ДУ, транспортировочные ролики
Срок гарантии	2 года на тренажёр 7 лет на раму

5. КОМПЛЕКТАЦИЯ

Номер на схеме	Наименование	Количество
1	Беговая дорожка	1 шт.
2	Кабель питания	1 шт.
3	Пульт дистанционного управления	1 шт.
4	Шестигранный ключ, 6 мм	1 шт.
5	Флакончик с силиконовой смазкой	1 шт.
6	Элемент питания, тип CR2032. (предустановлена в пульт ДУ)	1 шт.
7	Руководство пользователя	1 шт.
8	Фиксатор с шайбой	2 шт.
9	Условия гарантии	1 шт.



6. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

6.1 Подготовка тренажёра к использованию

⚠ ВНИМАНИЕ!

Место для установки беговой дорожки должно быть выбрано с таким расчётом, чтобы обеспечить свободное пространство вокруг тренажёра на расстоянии не менее 0.5 м впереди и по обе стороны от тренажёра, и не менее 2 м позади тренажёра.

Разместите беговую дорожку в горизонтальном положении на твёрдой, ровной поверхности. При необходимости отрегулируйте положение дорожки, используя компенсаторы неровности пола. Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети. Если в конструкции беговой дорожки предусмотрен выключатель питания, переведите его в положение Вкл. Беговая дорожка готова к началу тренировки.

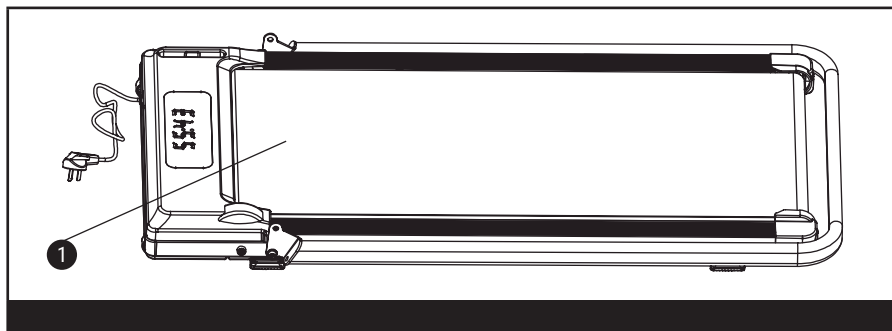
⚠ ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировки встаньте на неподвижные боковые коврики, расположенные по краям бегового полотна, установите минимальную скорость и начните тренировку после того, как беговое полотно придёт в движение.

6.2 Сборка беговой дорожки

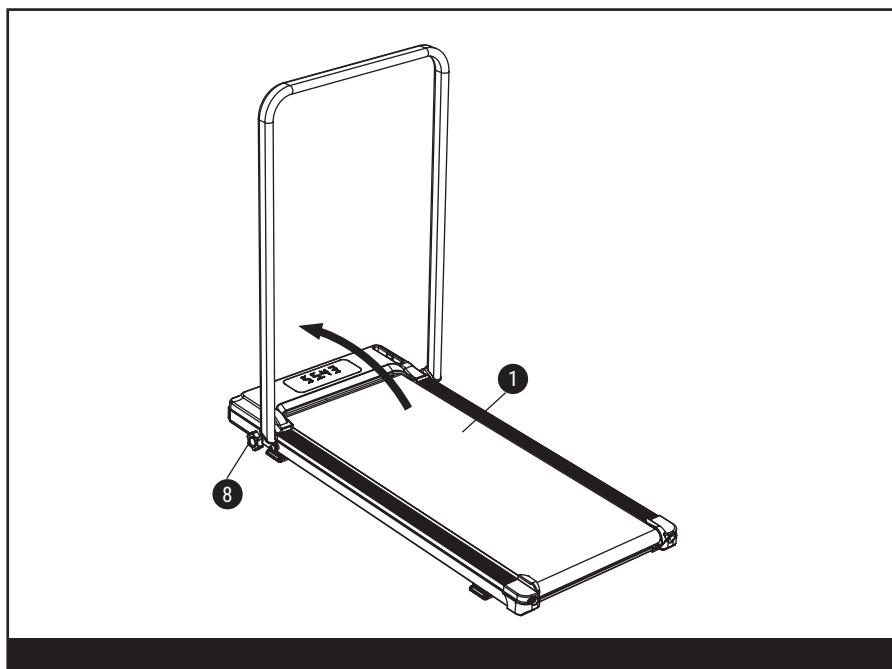
Шаг 1

Извлеките основную раму тренажёра (1) из коробки, воспользовавшись помощью напарника. Удалите целлофановые элементы упаковки. Извлеките остальные детали из упаковки и проверьте комплектность.



Шаг 2

Поднимите поручень по направлению стрелки, как указано на рисунке и закрепите фиксаторы с шайбами (8) с обеих сторон основной рамы (1)



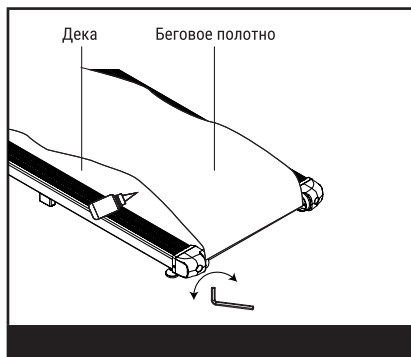
6.3 Управление беговой дорожкой

Управление беговой дорожкой осуществляется за счёт пульта дистанционного управления. Для того, чтобы запустить беговое полотно, нажмите кнопку ПУСК/СТОП на пульте дистанционного управления. Для увеличения/уменьшения скорости бегового полотна нажимайте кнопки +/- пульта дистанционного управления. Чтобы остановить движение бегового полотна нажмите кнопку ПУСК/СТОП пульта дистанционного управления.

6.4 Смазка бегового полотна

Для более плавного движения бегового полотна и для продления срока службы тренажёра, беговое полотно механической беговой дорожки необходимо периодически смазывать специальной силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 20-30 часов пробега бегового полотна или каждые 1-2 месяца ~ 15–20 мл смазки. Если беговая дорожка не использовалась длительное время, перед возобновлением использования тренажёра также рекомендуем нанести смазку на беговое полотно, во избежание повреждения бегового полотна и выхода тренажёра из строя.

Наносите смазку на деку, под полотном. Нельзя наносить смазку на беговую поверхность.



⚠ ВНИМАНИЕ!

Несмотря на то, что беговая дорожка имеет заводскую смазку, рекомендуем смазать беговое полотно перед началом использования.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Для смазывания бегового полотна необходимо использовать смазку из 100% силикона.

Нанесение смазки

В комплект поставки тренажёра входит шестигранный ключ, при помощи которого вы можете ослабить натяжение бегового полотна и нанести смазку непосредственно на деку беговой дорожки.

1. Ослабьте натяжение бегового полотна при помощи шестигранного ключа из комплекта поставки, как описано в пункте 5.4.
2. Приподнимите полотно с одной стороны и нанесите смазку на деку — опорную часть беговой дорожки, по которой скользит беговое полотно. С помощью салфетки из безворсовой ткани распределите смазку по деке. Наносите смазку поперек и вдоль полотна. Повторите процедуру с другой стороны полотна.
4. Прокрутите полотно вручную несколько раз, чтобы смазка равномерно распределилась. Излишки смазки вытрите сухой салфеткой из безворсовой ткани.
5. После нанесения смазки не используйте беговую дорожку сразу. Рекомендуется дать смазке немного времени для впитывания, чтобы она равномерно распределилась по поверхности.

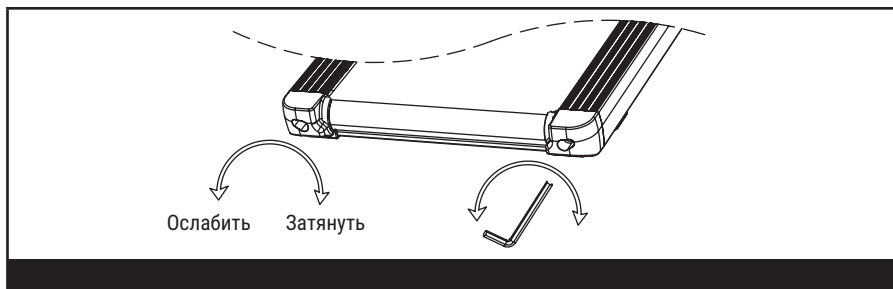
6.5 Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

Беговое полотно вашего тренажёра предварительно отрегулировано на заводе. Однако, в процессе эксплуатации может потребоваться регулировка и центровка бегового полотна.

Когда беговое полотно недостаточно или неправильно натянуто, вы можете ощущать рывки при движении, слышать шум, полотно может провисать. Чтобы исключить другие причины этих неисправностей, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии с пунктом 5.3.

Если вы продолжаете ощущать неравномерное движение полотна под ногами, необходимо отрегулировать натяжение бегового полотна с помощью входящего в комплект поставки шестигранного ключа.

Чтобы натянуть беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/8 оборота. Вращение правого и левого регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Удостоверьтесь, что задний ролик остается перпендикулярным раме тренажёра. Повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока не отрегулируете натяжение бегового полотна. Рекомендуется поворачивать регулировочные винты только на 1/8 оборота каждый раз во избежание перетяжки бегового полотна, т. к. перетянутое полотно может вызвать повреждение деки.



Чтобы ослабить беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты против часовой стрелки. Обратите внимание, что вращение обоих регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока не отрегулируете натяжение бегового полотна.

Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения, отрегулируйте положение бегового полотна с помощью шестигранного ключа следующим образом: если полотно **смещается влево**, поверните левый регулировочный винт на 1/8 оборота по часовой стрелке, а правый — на 1/8 оборота против часовой стрелки. После этого включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

Если вышеуказанные процедуры не приносят результата, то нужно сначала натянуть беговое полотно (см. выше).

Если полотно смещается вправо, то проделайте обратные процедуры.

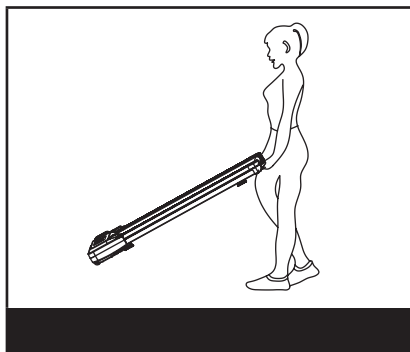
⚠ ВНИМАНИЕ!

При эксплуатации тренажёра беговое полотно не должно располагаться строго по центру деки. Важно, чтобы оно не смещалось из занимаемого положения во время движения. Смещение бегового полотна во время движения может привести к поломке тренажёра.

6.6 Перемещение тренажёра

Ваша беговая дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.

Отключите кабель питания беговой дорожки от электрической сети. Выкрутите фиксаторы (7) и сложите поручень. Возьмитесь руками за заднюю часть бегового полотна и аккуратно приподнимите беговую дорожку, чтобы она встала на транспортировочные ролики, расположенные в передней части тренажёра. Переместите беговую дорожку к месту хранения.

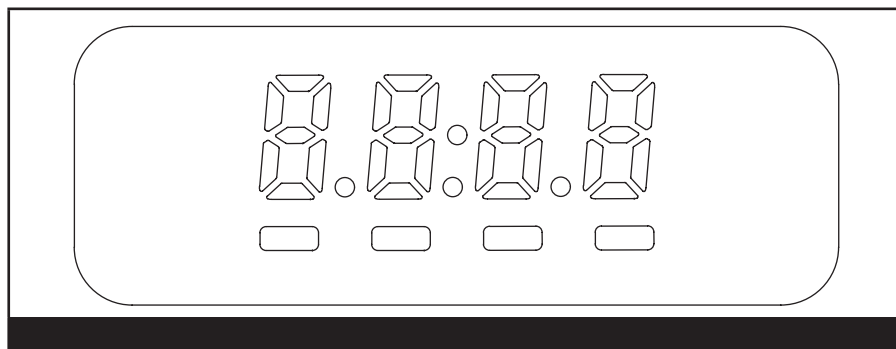


⚠ ВНИМАНИЕ!

Не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности — это может привести к повреждению роликов и самого тренажёра.

7. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

Ваш тренажёр оснащён простым в эксплуатации, но надёжным тренировочным компьютером, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.



7.1 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера

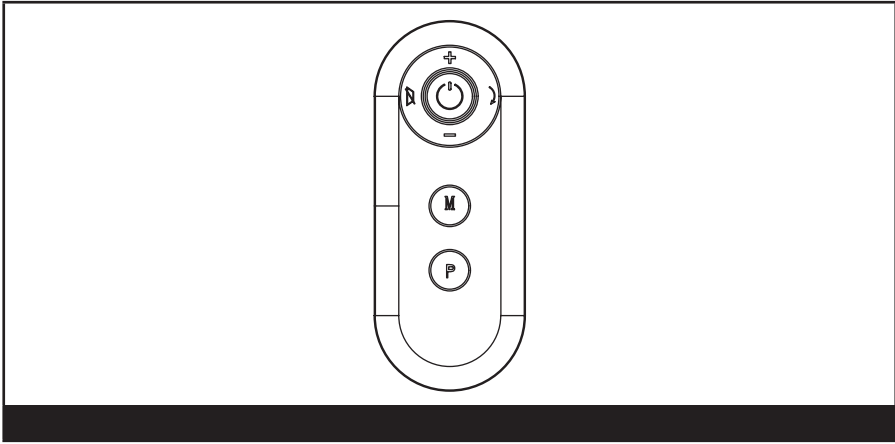
Параметр	Описание
Скорость (Speed)	Текущее значения скорости.
Время (Time)	Текущая продолжительность тренировки или оставшееся предустановленное время тренировки.
Расстояние (Dis)	Текущая пройденная дистанция или оставшаяся дистанция, в зависимости от заданной цели тренировки.
Калории (Cal)	Текущее количество сожженных калорий или оставшиеся калории, в зависимости от заданной цели тренировки.

7.2 Диапазоны значений параметров тренировки

Параметр	Диапазон значений	Установка по умолчанию	Установка по умолчанию (P1-P12)	Диапазон настроек
Скорость (Speed)	1.0-6.0 км/ч	1 км/ч	—	1.0-6.0 км/ч
Время (Time)	00:00-99:59 мин	30:00	30:00	5:00-99:00 мин
Расстояние (Dis)	0.00-99.9 км	1.00 км	—	1.00-99.00 км
Калории (Cal)	0-999 ККал	50 ККал	—	10-999 ККал

7.3 Функции кнопок пульта дистанционного управления

Изображение	Наименование кнопки	Описание функций
	ПУСК/СТОП	Начало работы на минимальной или стандартной скорости. Нажатие во время движения приведёт к замедлению и полной остановке беговой дорожки.
	РЕЖИМ	Кнопка выбора режима обратного отсчёта. Нажмите кнопку для перехода в режим обратного отсчёта в режиме ожидания.
	+/-	Увеличение/уменьшение скорости. Скорость можно регулировать во время движения. В режиме ожидания – регулировка значений параметров.
	ПРОГРАММА	Выбор предустановленных программ: P1-P12.
	ОЧИСТКА ДАННЫХ	Когда беговое полотно останавливается, нажмите эту кнопку, чтобы очистить данные о тренировке.
	ОТКЛЮЧЕНИЕ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА	Нажмите эту кнопку, чтобы включить/выключить звуковой сигнал.



7.4 Замена элементов питания пульта дистанционного управления

Питание пульта дистанционного управления осуществляется за счёт одного элемента питания типа CR2032. Для корректной работы пульта дистанционного управления необходимо вовремя заменять использованный элемент питания.

Порядок замены

- 1 | Откройте крышку батарейного отсека на задней стороне пульта дистанционного управления.
- 2 | Извлеките старый элемент питания.
- 3 | Установите новый элемент питания в соответствии с указанной полярностью.
- 4 | Установите на место крышку батарейного отсека.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Использованные элементы питания нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором. Утилизация использованных элементов питания должна осуществляться согласно местным нормам и правилам по переработке отходов.

7.5 Коды ошибок

Код ошибки	Возможная причина	Решение
E02	Датчик Холла неисправен.	Обратитесь в сервисную службу для проверки правильности подключения сигнального кабеля к датчику Холла. Обратитесь в сервисную службу для замены датчика Холла. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
E03	Перегрузка по току.	Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
E04	Превышено напряжение.	Проверьте входное напряжение. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
E05	Недостаточное напряжение	Проверьте входное напряжение. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
E06	Защита от перегрузки.	Проверьте, не превышает ли нагрузка на беговую дорожку номинальный рабочий ток двигателя. Обратитесь в сервисную службу для замены предохранителя. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
E08	Предохранитель неисправен.	Проверьте, не превышает ли нагрузка на беговую дорожку номинальный рабочий ток двигателя. Обратитесь в сервисную службу для замены предохранителя.
E11	Обрыв одной или нескольких фаз электродвигателя.	Обратитесь в сервисную службу для проверки целостности фаз электродвигателя. Обратитесь в сервисную службу для замены проводки электродвигателя.
E12	Контроллер неисправен.	Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
E13	Реле не может получить сигнал тренировочного компьютера	Обратитесь в сервисную службу для проверки целостности сигнальных кабелей от тренировочного компьютера. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера. Обратитесь в сервисную службу для замены тренировочного компьютера.

8. СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

⚠ ВНИМАНИЕ!

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

Тренировка на беговой дорожке — эффективный и безопасный способ улучшить физическую форму. Тем не менее, важно правильно подходить к тренировкам, чтобы избежать перегрузок и травм.

Разминка перед тренировкой. Перед тем как начать интенсивную тренировку, важно разогреть мышцы.

Начинайте с умеренной нагрузки. Начните занятия с лёгкой ходьбы. Постепенно увеличивайте скорость и наклон (если есть возможность), чтобы развивать выносливость и улучшать кардионагрузку.

Правильная осанка. Следите за правильностью осанки во время тренировки. Не наклоняйтесь вперёд или назад, это может привести к лишнему напряжению в пояснице и суставах.

Контроль скорости и усилий. Слушайте свое тело и не перегружайте себя, увеличивайте скорость и нагрузку постепенно. Делайте перерывы, если чувствуете, что не можете продолжать тренировку.

Регулировка наклона. Если дорожка имеет функцию изменения угла наклона бегового полотна, используйте эту функцию для увеличения нагрузки. Увеличение наклона имитирует бег в гору и помогает тренировать ягодицы, бедра и икры. Сначала используйте легкий наклон бегового полотна (1-2%), чтобы привыкнуть, и постепенно увеличивайте угол по мере тренировки.

Интервальные тренировки. Интервальные тренировки - эффективный способ повысить выносливость и сжигать больше калорий. Чередуйте периоды интенсивной и лёгкой нагрузки. Например, 1 минута лёгкого бега и 2 минуты медленной ходьбы.

Заминка после тренировки. После тренировки важно замедлить темп, чтобы дать телу время на восстановление. Постепенно переходите от бега к более медленной ходьбе, а затем завершите тренировку лёгкой прогулкой. После тренировки обязательно сделайте растяжку, чтобы снизить риск травм и повысить гибкость.

Регулярность тренировок. Чтобы увидеть результаты, важно тренироваться регулярно. Лучше всего начинать с 3-4 тренировок в неделю по 20-30 минут и постепенно увеличивать продолжительность и интенсивность.

Следите за пульсом. Настоятельно рекомендуем отслеживать свой пульс во время тренировки. Это повысит эффективность и безопасность тренировок. Можно использовать для этого пульсометр или фитнес-браслет.

Обращайте внимание на свое самочувствие

Постепенно увеличивайте нагрузку и не стремитесь к слишком быстрому прогрессу. Для достижения лучших результатов важны последовательность и терпение.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Если вы почувствовали головокружение, боль или дискомфорт, немедленно прекратите тренировку и, по возможности, обратитесь за консультацией к врачу.

9. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА

⚠ ВНИМАНИЕ!

Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом.

9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Бережное обращение и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- ▶ Проводите осмотр кабеля питания и вилки кабеля питания на наличие повреждений, заломов, появления люфта контактов вилки;
- ▶ Проверяйте устойчивость тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- ▶ Проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений;
- ▶ Протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства рукоятки поручней, раму, платформы для ног и поверхность бегового полотна, для удаления пота, жира и других загрязнений;
- ▶ Проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- ▶ Проверяйте уровень натяжения и центровку бегового полотна, в случае необходимости отрегулируйте натяжение бегового полотна и его положение относительно центра;
- ▶ Проверяйте горизонтальное положение тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- ▶ Проверяйте фиксацию неподвижных элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
- ▶ Проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
- ▶ Проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов;
- ▶ Проверяйте работу электронных устройств тренажёра (кнопок, сенсоров, датчиков и т.д.).

Ежемесячно:

- ▶ Пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

Раз в два месяца:

- ▶ Смазывайте беговое полотно дорожки специальной силиконовой смазкой (продаётся отдельно).

9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

9.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры TORNEO предоставляется гарантийное обслуживание.

При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

10. ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА

10.1 Транспортировка тренажёра

- ▶ Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- ▶ Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- ▶ В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- ▶ При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

10.2 Условия хранения тренажёра

- ▶ Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.
- ▶ Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- ▶ Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- ▶ В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

10.3 Утилизация тренажёра

⚠ ВНИМАНИЕ!

Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы тренажёра его нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.

Утилизация тренажёра и использованных элементов питания должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра и использованных элементов питания, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию и переработку спортивных тренажёров и использованных элементов питания можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.

11. ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

ENERGY EFFICIENT	Технология, обеспечивающая повышенную энергоэффективность. Тренажёр автоматически отключается после тренировки, или тренировочный компьютер переходит в режим ожидания с целью экономии электроэнергии/заряда элементов питания.
EVER PROOF	Технология производства с применением усиленных конструкций и износостойких материалов, которая обеспечивает надёжность и долгий срок службы оборудования.
STABILITA	Применение регулируемых компенсаторов неровностей пола в конструкции опор даёт возможность выровнять положение тренажёра на недостаточно ровной поверхности пола.

Торговая марка: TORNEO.

Модель: T-90H MARY+.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

Срок гарантии: 2 года на тренажёр, 7 лет на раму.

Импортёр и Уполномоченная изготовителем организация: ООО «Спортмастер».

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102.

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

Сделано в Китае.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.



Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

T-90H MARY+.

Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.