



# Руководство пользователя

## **T22 S**

Беговая дорожка



## **Уважаемый покупатель!**

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования. Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему. Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

## Меры безопасности

Внимание! Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой.
- Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети.
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем.
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере.
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра.
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта.
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку. Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями.
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением.

- Тренажер не предназначен для использования вне помещения.
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода.
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки.
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке.
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера.
- Будьте осторожны при заходе на тренажер и спходе с него.

**ВНИМАНИЕ!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

При выполнении упражнений на беговой дорожке надевайте соответствующую одежду. Не носите длинную свободную одежду, которая может застрять в беговой дорожке. Всегда надевайте спортивную обувь на резиновой подошве.

## **Транспортировка / Хранение / Ввод в эксплуатацию**

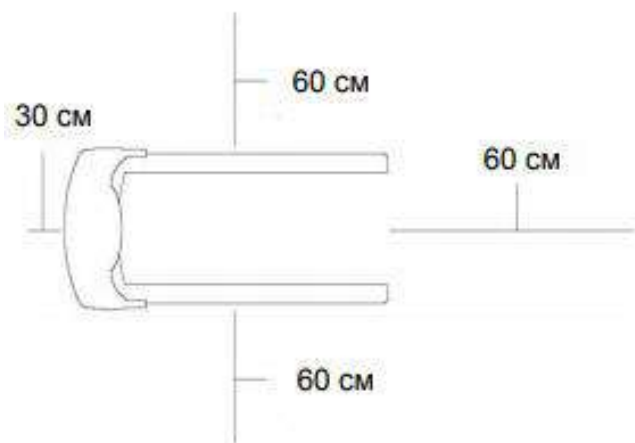
Транспортировка и эксплуатация тренажера:

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Заводская упаковка не должна быть нарушена.
- При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

### **Хранение тренажера**

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях при температуре + 10 - + 35 С и влажности 50 -75%. Если тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## Настройка оборудования



## Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него). Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердой резины или пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.

## Инструкция по заземлению

Беговая дорожка должна быть заземлена. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с клеммой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

Не меняйте вилку, поставляемую вместе с изделием, самостоятельно. Если она не подходит к розетке, соответствующую розетку должен устанавливать квалифицированный электрик.

Этот продукт предназначен для использования в номинальной цепи 220 вольт и имеет заземляющую вилку, которая выглядит как вилка на рисунке. Убедитесь, что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка.

С этим продуктом нельзя использовать адаптер.

**ОСТОРОЖНО!** Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте самостоятельно вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

## **Рекомендации по сборке**

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения

элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

## **Техническое обслуживание / Гарантия / Ремонт**

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры.

### **Рекомендации по уходу**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых

деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

### **ЕЖЕДНЕВНО (после каждой тренировки)**

Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;

Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;

Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца;

Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колёсики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван;

Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см).

### **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;

Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);

Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой.

### **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!**

Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети; проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;

Снимите кожух двигателя. Дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут;

Пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек, чтобы удалить накопившийся пух или пыль в моторном отсеке. Невыполнение этой процедуры может привести к короткому замыканию и преждевременному отказу электронных компонентов;

Протрите беговое полотно влажной тряпкой;

Проверьте и отрегулируйте в случае необходимости натяжение и центровку бегового полотна. Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать правила эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей. Периодически проверять и проводить центровку и натяжение бегового полотна, а при необходимости и проводить техническое обслуживание беговой дорожки.

# Рекомендации по техническому обслуживанию домашних беговых дорожек

В процессе эксплуатации беговой дорожки происходит стирание и высыхание фрикционного слоя смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки.

Типичные признаки необходимости смазки деки: сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины; перегрев электродвигателя, запах дыма, резкий запах пластмассы, нагрев крышки моторного отсека; остановка дорожки и отключение электродвигателя во время занятий; появление текстовых или цифровых сообщений на дисплее консоли и остановка дорожки; токовая нагрузка на электродвигатель более 9 Ампер (DC) (измеряется тестером и только специалистом).

Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна. В любом случае, даже при регулярном обслуживании, необходимо контролировать и проверять состояние деки и бегового полотна, токовую нагрузку на электродвигатель и принимать решение в зависимости от их технического состояния.

Регулярное техобслуживание не гарантирует нормальную работу комплектующих беговой дорожки (дека, полотно и т.п.) если пользователями нарушаются правила эксплуатации тренажера.

Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажера рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.

## Центрирование бегового полотна

Операции по центровке и натяжению бегового полотна выполняются пользователем беговой дорожки по мере необходимости.

При ходьбе или беге вы можете работать одной ногой сильнее, чем другой, что приводит к смещению бегового полотна дорожки в процессе эксплуатации.

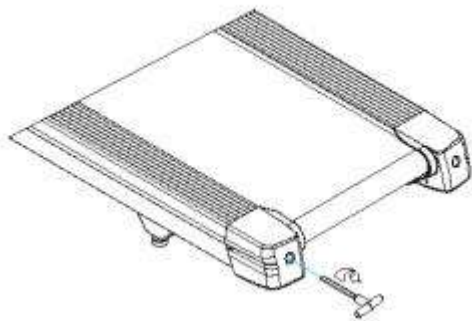
Чтобы его отцентрировать, необходимо прилагаемым в комплекте гаечным ключом отрегулировать положение заднего вала.

**ВНИМАНИЕ:** выполните все указания по центрированию бегового полотна, описанные ниже.



1. Не надевайте свободную одежду или украшения, когда Вы будете выполнять процедуру центрирования.
2. Никогда не поворачивайте болты за один раз более, чем на  $\frac{1}{4}$  оборота.
3. Всегда затягивайте болты с одной стороны и освобождайте с другой для предотвращения перетяжки или провисания дорожки.
4. Нажмите кнопку СТАРТ (QUICK START). Отрегулируйте скорость дорожки кнопками на консоли до 4 км/ч. После регулировки пройдите по дорожке в течение 5 мин.

Если необходимо, повторите действия до полного центрирования бегового полотна. Если беговое полотно смещено вправо: запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час. При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните правый задний болт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру. Если беговое полотно смещено влево: запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час. При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните левый задний болт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.



Беговое полотно при движении не должно касаться боковых накладок. Повторите все эти действия до полного центрирования бегового полотна.

## **Натяжение бегового полотна**

Если при движении ощущается проскальзывание бегового полотна, необходимо его натянуть. В большинстве случаев беговое полотно в процессе работы растягивается, что и вызывает проскальзывание. Натяжение бегового полотна является обычной регулировочной операцией, которую должен выполнять пользователь дорожки.

Для устранения проскальзывания следует затянуть оба натяжных болта заднего вала

при помощи торцевого ключа соответствующих размеров (входит в комплект дорожки) , повернув их на 1/4 ОБОРОТА, как показано на рисунке.

Проверить снова беговую дорожку на проскальзывание. Повторить натяжение при необходимости, но НИКОГДА НЕ ПОВОРАЧИВАТЬ натяжные болты больше, чем на 1/4 оборота за один раз.

Натяжение бегового полотна отрегулировано правильно, когда движущаяся лента находится на расстоянии около 1 сантиметра от крышки моторного отсека.

**ВНИМАНИЕ!** Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса. Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических.

### Указания по утилизации

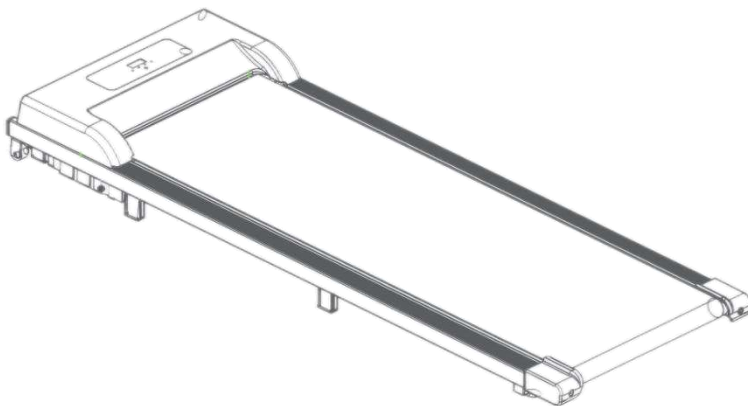


Данный тренажер не относится к бытовым отходам.

Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

# Инструкция по сборке

**ШАГ 1.** Аккуратно достаньте дорожку из коробки и установите на ровной поверхности.



**ВНИМАНИЕ:** Производитель гарантирует высокое качество производимой продукции. Тем не менее, осмотрите дорожку перед началом использования и убедитесь в отсутствии механических повреждений, которые могли произойти из-за ненадлежащей транспортировки. Также внимательно прочитайте инструкцию перед использованием беговой дорожки.

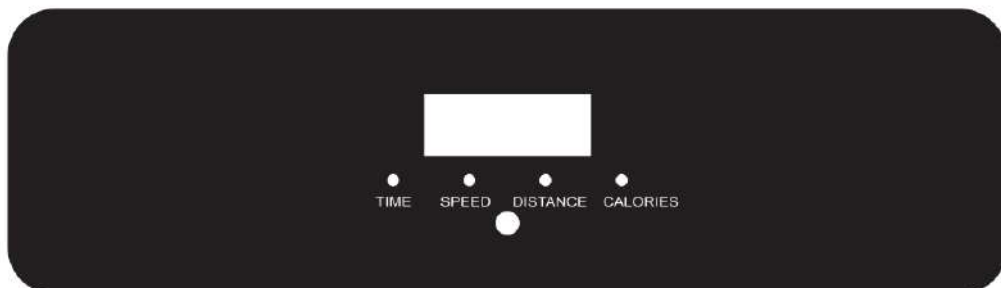
Изделие должно быть заземлено. В случае его неисправности или поломки заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что снижает риск поражения электрическим током. Данное изделие оснащено заземляющим проводом с заземляющей вилкой. Вилка должна быть вставлена в соответствующую розетку, установленную надлежащим образом, и заземлённую в соответствии с местными нормативами.

**ВНИМАНИЕ!** – Неправильное подключение заземляющего провода может привести к поражению электрическим током. Если вы сомневаетесь в правильности заземления изделия, обратитесь к квалифицированным специалистам. Не заменяйте вилку, которая поставляется вместе с изделием - если она не подходит к розетке, следует обратиться к специалистам и заменить розетку.

Изделие предназначено для использования в сети с напряжением 220V и имеет вилку с заземлением. Убедитесь, что изделие подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. С данным изделием не следует использовать адаптер.

# Инструкция по началу работы

## 1.1. ОКНО ДИСПЛЕЯ (или кнопки пульта дистанционного управления)



### 1.1 ФУНКЦИЯ ДИСПЛЕЯ

#### 1.1.1 ВРЕМЯ (TIME)

Показывает время тренировки или обратный отсчёт.

#### 1.1.2 СКОРОСТЬ (SPEED)

Показывает скорость бега. Включается через 5 секунд после старта.

#### 1.1.3 РАССТОЯНИЕ (DISTANCE)

Показывает пройденное расстояние или оставшуюся дистанцию.

#### 1.1.4 КАЛОРИИ (CALORIE)

Показывает затраченные калории или сколько осталось потратить калорий

### 1.5. ФУНКЦИИ КНОПОК

#### 1.5.1. START/STOP (СТАРТ/СТОП)

“START” — Нажатие этой кнопки запускает дорожку. Начальная скорость — “0.8”

“STOP” — Нажатие этой кнопки останавливает дорожку. После остановки можно установить предустановленную программу или вернуться в ручной режим.

#### 1.5.2 КНОПКА SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-)

КНОПКАМИ СКОРОСТЬ +/- можно регулировать скорость после старта дорожки. Шаг увеличения скорости — 0,1 км/ч каждый километр. Если зажать кнопки +/- более, чем на 2 секунды скорость будет расти или уменьшаться автоматически.

## **СХЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ**

### **ПОДГОТОВКА**

Если вам более 35 лет, у вас есть проблемы со здоровьем или вы делаете фитнес-упражнения впервые, перед использованием дорожки проконсультируйтесь со специалистом.

Перед выполнением упражнений изучите вопросы, связанные с управлением дорожкой (как старт, остановку, изменение скорости и пр.) После этого встаньте на пластиковую платформу дорожки, возьмитесь за поручни, запустите дорожку на скорости 1,6–3,2 км/ч. Держитесь прямо, смотрите вперед и попробуйте начать движение одной ногой несколько раз, затем встаньте на полотно дорожки и начните упражнение. После адаптации можно увеличить скорость до 3–5 км/ч, после 10 минут занятий следует остановиться.

### **УПРАЖНЕНИЕ**

Встаньте сбоку от дорожки и разберитесь, как управлять скоростью и наклоном. После этого можно приступить к выполнению упражнений. Имейте в виду, что для того, чтобы пройти 1 км спокойным шагом нужно 15–25 минут, а для того, чтобы пройти 1 км со скоростью 4,8 км/ч нужно около 12 минут. Если вам несложно пройти несколько километров, то можете регулировать скорость и наклон и продолжать занятия. 30-минутная тренировка позволит вам получить неплохой результат. Медленная ходьба также полезна для здоровья и при этом не приводит к травмам и переутомлению.

## **ОБЪЕМ УПРАЖНЕНИЙ**

**КОРОТКАЯ ДИСТАНЦИЯ** - лучший способ сэкономить время - делать упражнения в течение 15-20 минут.

Разомнитесь 2 минуты на скорости 4,8 км/ч, затем установите скорость 5,3 км/ч и 5,8 км/ч, продолжайте выполнять упражнения на этих двух скоростях. Затем прибавляйте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты: дыхание должно участиться, но до одышки доводить не следует. Сохраняйте эту скорость для выполнения упражнений, если чувствуете дискомфорт, уменьшите скорость на 0,3 км/ч. Оставьте 4 минуты в конце тренировки для постепенной остановки. Если вам показалось, что увеличения скорости недостаточно, то попробуйте медленно увеличивать наклон — это также

сделает упражнение труднее.

**АКТИВНЫЙ РАСХОД ЭНЕРГИИ** — Так действительно можно потратить много энергии. Разомнитесь в течение 5 минут на скорости 4–4,8 км/ч, а затем прибавляйте по 0,3 км/ч каждые 2 минуты. По достижении скорости, которая будет достаточно сложной, занимайтесь 45 минут. Чтобы ещё усложнить упражнение, вы можете заниматься таким образом в течение часа, при этом периодически увеличивать скорость ещё на 0,3 км/ч в течение нескольких минут, а затем возвращаться к основной скорости. Так будет расходоваться достаточно энергии. Оставьте 4 минуты в конце тренировки для постепенной остановки.

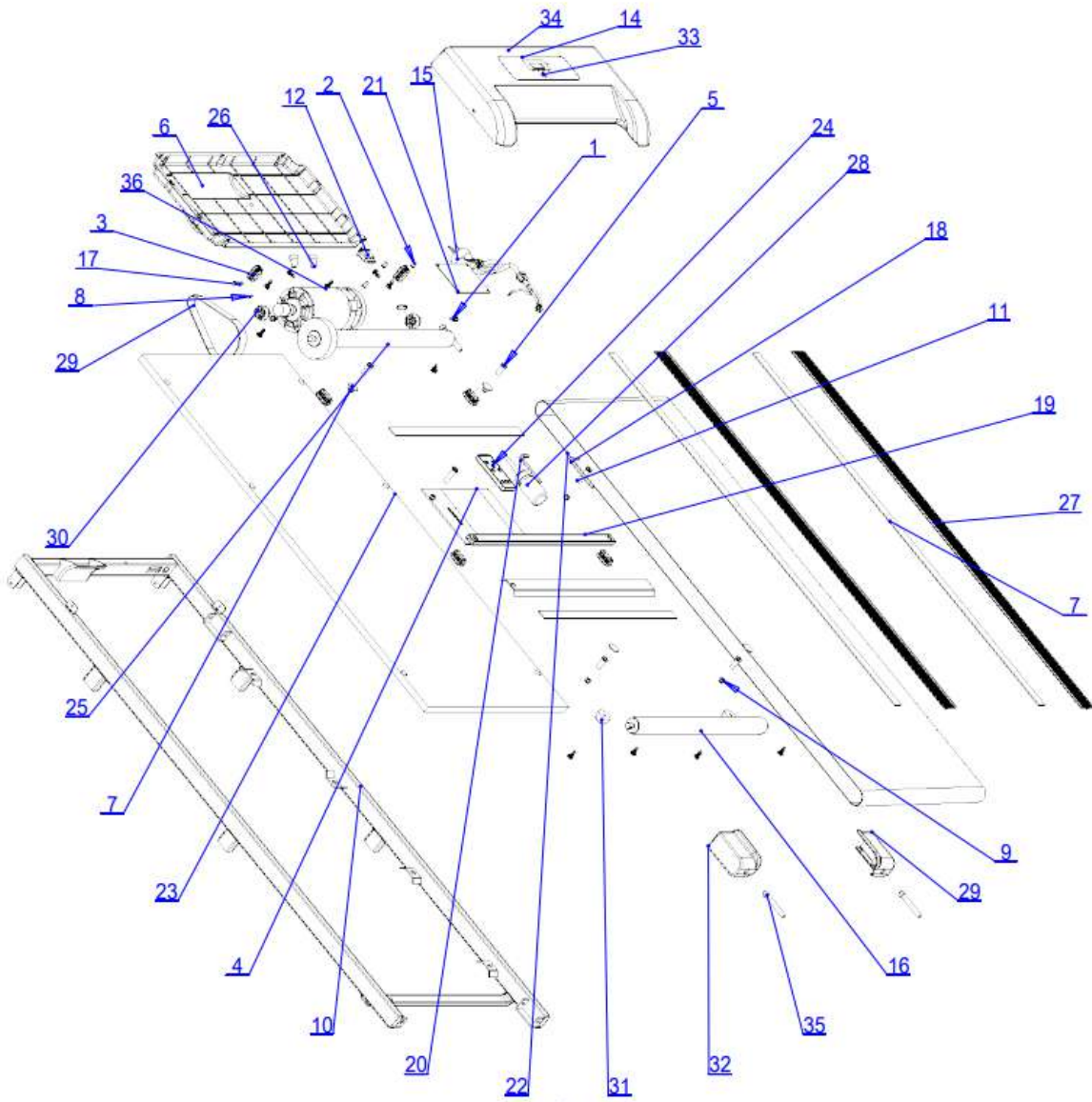
### **ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ**

Желательно заниматься 3-5 раз в неделю по 15-60 минут. Лучше придерживаться расписания, а не устраивать тренировки бессистемно. Степень интенсивности упражнений можно регулировать скоростью и наклоном. Мы рекомендуем не устанавливать наклон в начале занятий.












Если у вас нет опыта занятий или вы не можете определить, с какой скоростью вам лучше тренироваться, то можно придерживаться общих стандартов:

- скорость 1–3.0 км/ч — для людей со слабым телосложением;
- скорость 3.0–4.5 км/ч — для людей, которые редко занимаются спортом и ведут сидячий образ жизни;
- скорость 4.5–6.0 км/ч — для любителей ходить быстро;
- скорость 6.0–7.5 км/ч — для очень быстрой ходьбы.






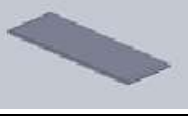






# Подетальная схема














## Перечень деталей

№	Описание	Кол-во	Изображение
1	болт с полукруглой головкой М3-16	15	
2	болт с полукруглой головкой	6	
3	прокладка	2	
4	задний ролик	1	
5	стопорная гайка	2	
6	пластиковая клипса	6	
7	ходовое колесико	2	
8	чип	1	
9	левая передняя крышка	1	
10	правая передняя крышка	1	
11	рама основания	1	



12	контроллер	1	
13	болт с полукруглой головкой М6-55	3	
14	крышка двигателя	1	
15	Полотно дорожки	1	
16	заглушка кабеля	2	
17	ходовой ремень	1	
18	выключатель питания	1	
19	усилитель	2	
20	задняя крышка	1	
21	амортизатор	2	
22	двигатель	1	
23	прокладка 2	1	

24	гвозди	2	
25	боковая рейка	2	
26	сетевй шнур	1	
27	прокладка 2	4	
28	передний ролик	1	
29	ремень двигателя	1	
30	РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	1	
31	шестигранный ключ №5	1	
32	силиконовое масло	1	
33	пульт дистанционного управления (ЧЕРНЫЙ)	1	
34	шестигранный ключ №6	1	

---

Страна производства: Китай

**Производитель:** Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт Кампани Лимитед.

Адрес: Синьцзянь Роуд, 5, Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708. тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938

e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com

**Импортер:** ООО «Технологии Здоровья»

117405, Москва, ул. Варшавское шоссе, д.145, корп. 8. Тел.: 8 (495) 648-26-66, 8 (495) 649-11-41, [www.bradex.ru](http://www.bradex.ru)

**Импортер на территории Республики Беларусь:** ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9 комн.34/4. , УНП 192409754, email: [optbel1@bradex.ru](mailto:optbel1@bradex.ru)

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.

Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059

[www.bradex.co.il](http://www.bradex.co.il)

**Международная торговая марка «BRADEX».**

Израиль - Рег. №204012

Россия - Рег. №444287

Дату производства смотрите на упаковке.

Знак соответствия: 

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

**Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.**



