



TAKARA
sport life



EAC



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

TAKARA MINI AIR

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции, выпускаемой под торговой маркой TAKARA.

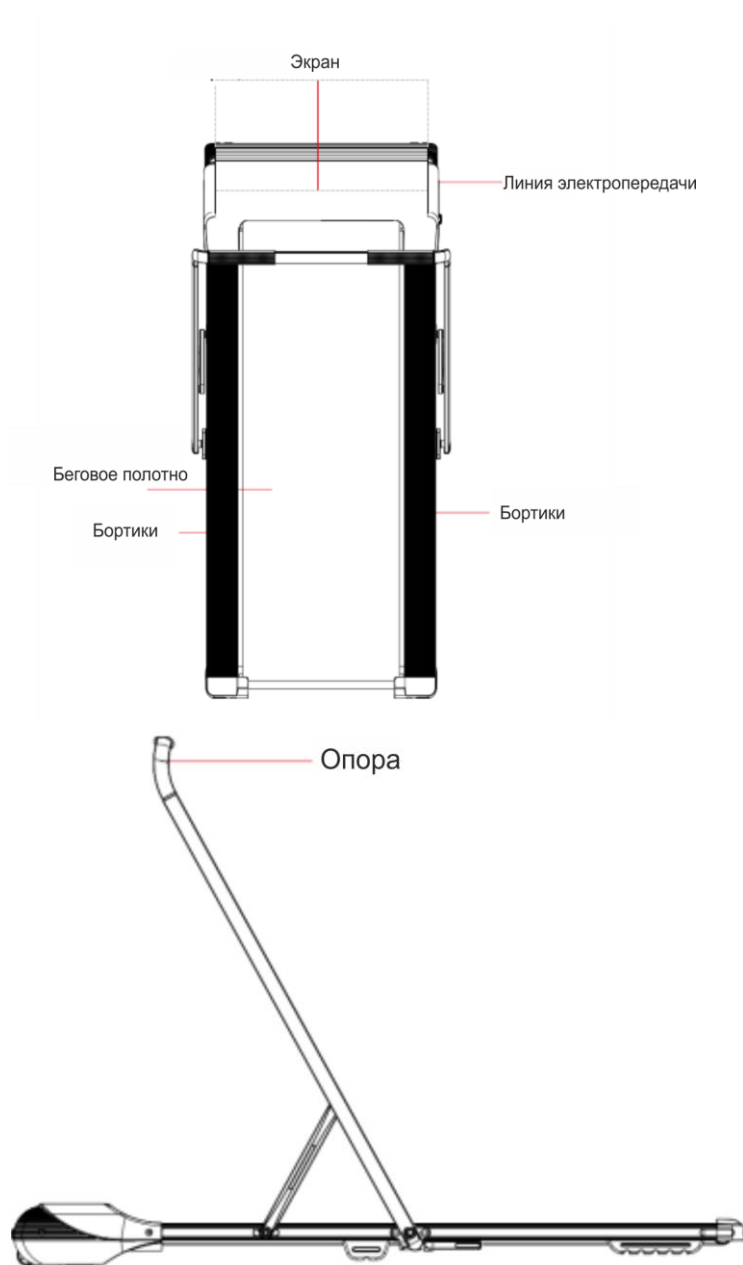
Мы рады предложить Вам изделия, разработанные и изготовленные в соответствии с высокими требованиями к качеству, функциональности и дизайну. Мы уверены, что Вы будете довольны приобретением изделия от нашей фирмы.

Перед началом эксплуатации прибора внимательно прочитайте данное руководство, в котором содержится важная информация, касающаяся Вашей безопасности, а также рекомендации по правильному использованию прибора и уходу за ним.

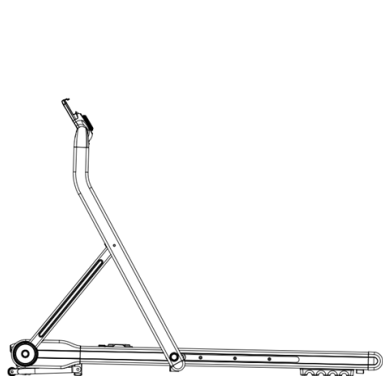
Позаботьтесь о сохранности настоящего Руководства, используйте его в качестве справочного материала при дальнейшем использовании прибора.

Примечание: Все изображения в данном руководстве приведены в качестве примеров, реальное изделие может отличаться от изображения.

1 Описание продукта



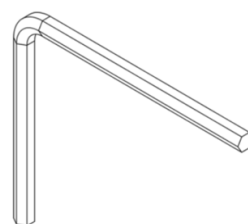
2 Комплектация



Беговая дорожка



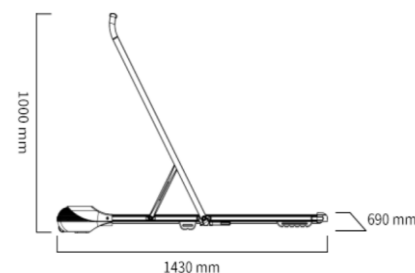
Силиконовое масло 2 шт.



Инструмент для установки

3 Характеристики

	С ручной опорой	Без опоры
Цвет	Серебристый + черный	серебристый
Вес	30 кг	25 кг
Беговая лента	420*1200 мм	420*1200 мм
Складной размер	1430*690*125мм	1430*620*125мм
Мощность двигателя	1,5 л.с.	1,5 л.с.
Скорость	0,8-6 / 8,8 км/ч	0,8 – 6 км/ч
Амортизация	Есть	Есть
Максимальная нагрузка	100 кг	100 кг



4 Правила эксплуатации

Важно!

Этот продукт разработан и изготовлен с учетом многих требований безопасности. На всякий случай следуйте приведенным ниже инструкциям. Мы не несем ответственности за последствия неправильного использования. Чтобы обеспечить Вашу безопасность и избежать несчастных случаев, внимательно прочитайте руководство по эксплуатации.

Примечание: Когда Вы начинаете тренироваться с этим продуктом, пожалуйста, учитывайте свое физическое состояние, тренируйтесь правильно и регулярно, убедитесь, что у Вас достаточно физических сил для тренировок. Неправильные или чрезмерные тренировки навредят Вашему здоровью.

Данное изделие не предназначено для эксплуатации лицами (в том числе детьми) со слабым физическим состоянием, замедленной реакцией, умственной отсталостью, отсутствием опыта, кроме случаев наблюдения или инструктажа лица, ответственного за их безопасность. Требуется тщательный контроль, когда устройство используется детьми или рядом с ними.

1 Этот продукт подходит для домашнего использования. Запрещено использовать продукт для профессионального обучения и тестирования, а также для медицинских целей.

2 Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем или квалифицированным обслуживающим персоналом, чтобы избежать опасности.

3 Пожалуйста, проверьте все детали перед использованием и убедитесь, что все винты и гайки затянуты.

4 При беге на беговой дорожке надевайте удобную, плотно прилегающую одежду, чтобы не допустить захвата одежды тренажером. Не позволяйте детям или

домашним животным играть на беговой дорожке, чтобы избежать несчастных случаев.

5 Установите беговую дорожку на гладкую чистую ровную поверхность. Убедитесь, что поблизости нет острых предметов. Пожалуйста, не используйте его возле источников воды и тепла.

6 Избегайте касания руками любых движущихся частей устройства. Не допускайте попадания рук и ног в зазор под беговой лентой тренажера.

7 Беговая дорожка предназначена только для одного человека.

8 После окончания использования продукта храните его в безопасном месте, чтобы избежать опасности, создаваемой детьми и посторонними личностями.

9 В случае аварийной ситуации отключите беговую дорожку с помощью пульта дистанционного управления и поставьте ноги по краям беговой дорожки.

10 Перед использованием тренажера убедитесь, что он расположен на расстоянии по крайней мере одного метра по бокам и двух метров в задней части от любых посторонних предметов и препятствий.

11 Используйте аксессуары, предоставленные оригинальным производителем. Категорически запрещено менять их самостоятельно.

ПРИМЕЧАНИЕ

1 Перед началом тренировки убедитесь, что вблизи устройства есть подходящая электрическая розетка.

2 Вставьте шнур питания непосредственно в розетку и не допускайте провисания кабеля.

3 Используйте только исправные розетки во избежание получения электротравм.

4 Если вилка и розетка несовместимы, не прикасайтесь к вилке и обратитесь к помощи профессионала.

5 Используйте источник питания с напряжением 220-240 В.

6 Пожалуйста, не позволяйте шнуру питания и ролику соприкасаться, не кладите блок питания на беговое полотно, не используйте поврежденную вилку.

7 Перед чисткой и обслуживанием выньте вилку из розетки.

8 **ВНИМАНИЕ: если вилку не вытащить, это может привести к травмам человека и повреждению оборудования.**

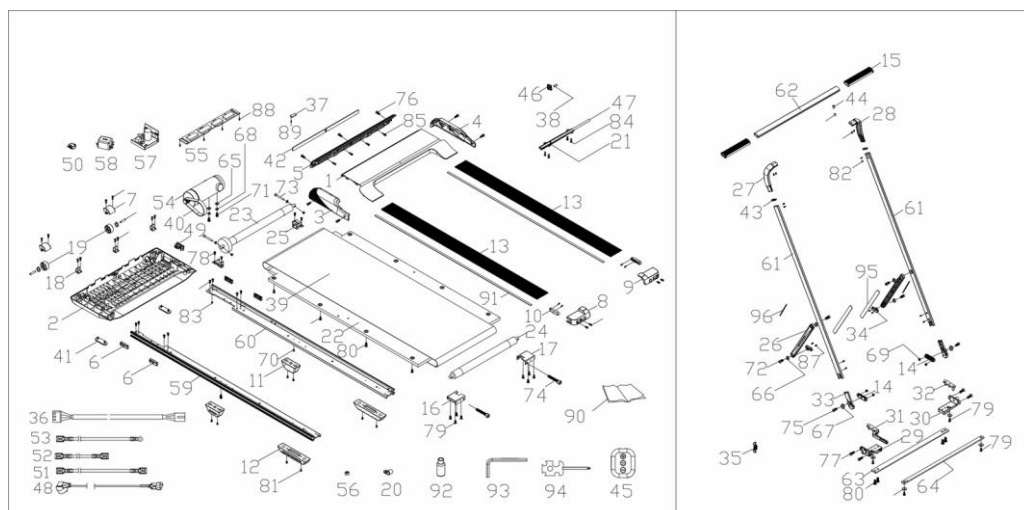
9 Пожалуйста, внимательно проверьте каждую часть перед использованием.

10 Не используйте этот продукт на открытом воздухе, в условиях повышенной влажности и на солнце.

11 Выключите машину и выньте вилку из розетки, когда уходите.

12 Для вашей безопасности вилка машины должна быть заземлена.

5 Установка



N	название	Кол-во
1	верхняя крышка двигателя	1
2	нижняя крышка двигателя	1
3	боковая крышка двигателя левая	1
4	боковая крышка двигателя правая	1
5	передняя крышка двигателя	1
6	опорная крышка двигателя	4
7	крышка колеса	2
8	торцевая крышка левая	1
9	торцевая крышка правая	1
10	задняя крышка	2
11	средние ножки	2
12	задние ножки	2
13	бортики	2
14	нейлоновый слайдер	2
15	резиновая крышка для ручки	2
16	блок крепления роликов левый задний	1
17	крепление роликов правое заднее	1
18	монтажная крышка двигателя	3
19	колесо для перемещения	2
20	зажим формы г	4
21	масляная крышка	1

N	название	Кол-во
31	левая ограничительная ручка	1
32	правый ограничительный крючок	1
33	алюминиевый переключатель движения	2
34	передний алюминиевой крепежный блок	2
35	пружина напряжения ручки	1
36	линия связи	1
37	модуль bluetooth	1
38	трубка	1
39	беговое полотно	1
40	поликлиновый ремень	1
41	передняя ножка	2
42	передний опорный мат	1
43	силиконовое кольцо опоры	1
44	магнитная резиновая муфта	1
45	пульт дистанционного управления	1
46	масляная крышка	1
47	силиконовая трубка для масленки	1
48	линия электропередачи	1
49	групповой переключатель	1
50	защита от перегрузки	1
51	линия связи переменного тока	1

22	беговая платформа	1
23	передний ролик	1
24	задний ролик	1
25	крепление алюминиевого ролика	2
26	опоры алюминиевых стержней	2
27	блок алюминиевых тяг левой опоры	1
28	блок алюминиевых тяг правой опоры	1
29	поддержка левого слайдера	1
30	поддержка правого слайдера	1

52	линия связи переменного тока 150	1
53	заземление	1
54	двигатель постоянного тока	1
55	компьютерная плата	1
56	магнитное кольцо	1
57	контроллер	1
58	фильтр	1
59	алюминиевый стержень левый	1
60	правый алюминиевый стержень	1

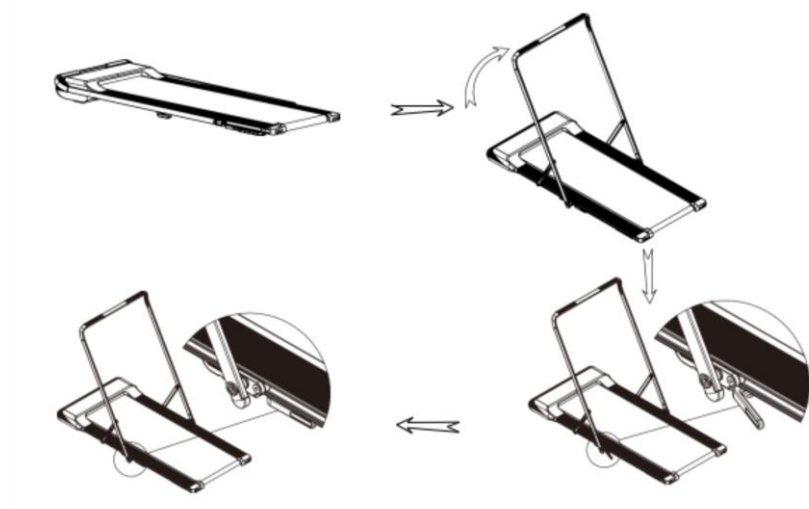
N	название	Кол-во
61	боковая стойка	2
62	поручень	1
63	соединительная часть	1
64	присоединительная пластина	4
65	плоская прокладка	6
66	гофрированная прокладка m8	2
67	гофрированная прокладка m10	2
68	пружина m8	5
69	замок m8	2
70	винт с головкой m6 * 10	2
71	винт с гнездной головкой m8 * 12	4
72	винт с головкой m8 * 16	2
73	винт с головкой m8 * 45	2
74	винт с головкой m8 * 70	2
75	винт с головкой m10 * 25	2
76	крестовинный винт m6 * 20	7
77	винт с головкой m8 * 18	6
78	винт с головкой m6 * 20	4

N	название	Кол-во
79	винт с головкой m6 * 15	20
80	винт с головкой m8 * 15	10
81	крестовинный винт m4 * 20	8
82	крестовинный винт m4 * 10	8
83	винт крестовый m4 * 10	1
84	набор крестовых винтов набор st4.0 * 12	8
85	набор крестовых винтов st4.0 * 16	20
86	набор крестовых винтов st4.0 0*10	6
87	крестовинный винт m4 * 10	16
88	набор крестовых винтов st3. 0*8	12
89	набор крестовых винтов st2. 2*6	1
90	инструкция	1
91	наклейка EVA	2
92	силиконовое масло	2
93	ударный ключ m6	1
94	крестовой открытый ключ	1
95	акриловая внутренняя наклейка	2
96	акриловая внутренняя наклейка	2

Основная конструкция приобретенной вами модели беговой дорожки была собрана в заводских условиях. Для ее эксплуатации необходимо произвести простейшие манипуляции.

Достаньте беговую дорожку из коробки и поставьте ее на ровную поверхность (убедитесь, что спереди и сзади беговой дорожки есть свободное пространство в 50 см).

Поднимите поручень и с боковыми стойками вверх в направлении, указанном стрелкой, до тех пор, пока ножной переключатель не зацепит переключатель.



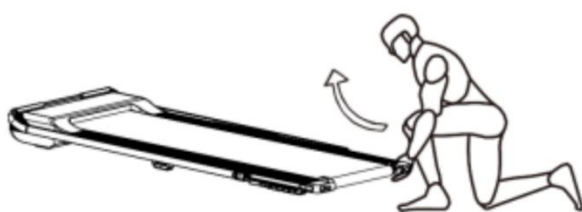
1 Для перемещения беговой дорожки в помещении на короткие расстояния, поднимите вверх конец беговой дорожки, как показано на рисунке

2 Включите питание, включите переключатель, включите беговую дорожку и наслаждайтесь тренировкой.



Вертикальное складывание беговой дорожки

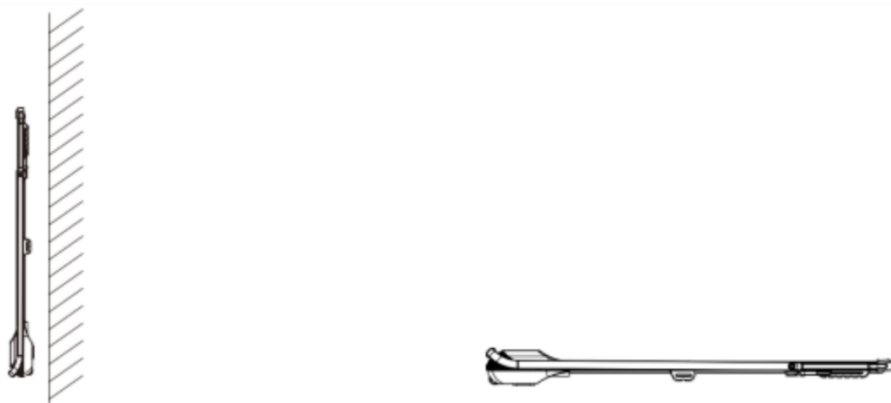
Сначала сложите поручень на беговую платформу, затем возьмите конец беговой платформы обеими руками и поднимите ее вверх.



(Примечание: При складывании отсоедините шнур питания от розетки)

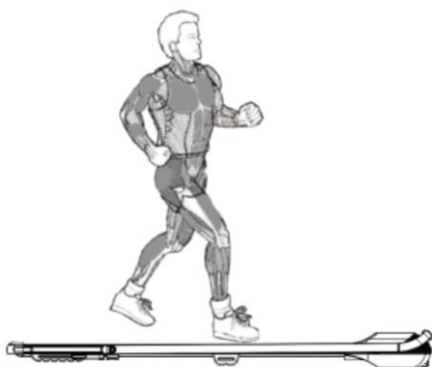
Горизонтальное положение беговой дорожки

Возьмите конец беговой дорожки обеими руками, аккуратно положите ее на землю.



6 Эксплуатация

- 1 Поместите беговую дорожку горизонтально на землю.
- 2 Включите вилку в розетку, нажмите на кнопку включения тренажера, индикатор питания загорится, и один раз прозвучит звуковой сигнал.
- 3 Встаньте на неподвижные края дорожки, чтобы предотвратить случайное падение.
- 4 Нажмите кнопку запуска на пульте дистанционного управления, на дисплее отобразится: «3 - 2 - 1». Каждый раз, когда звучит звук, двигатель заводится.
- 5 Начальная скорость составляет: 0,8 Км/ч. Вы можете нажать клавиши speed +/-, чтобы отрегулировать скорость и выбрать соответствующую скорость движения в соответствии с вашей физической подготовкой.
- 6 Положение без поручня предполагает диапазон скоростей 0,8 – 6 км/ч, для положения с поручнем диапазон скоростей: 0,8 - 8,8 км/ч.



Режим ходьбы



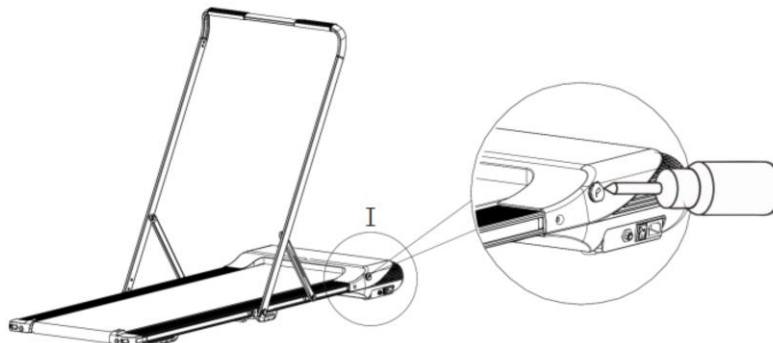
Режим бега

Пульт управления

1. « □ » - кнопка запуска / остановки: Эта кнопка может использоваться для остановки беговой дорожки из рабочего состояния и сброса до нуля во время тренировки. Нажмите эту кнопку также в качестве кнопки запуска, когда питание включено и предохранитель находится в нужном положении.
2. « + » - кнопка увеличения скорости: отрегулируйте скорость после запуска беговой дорожки, диапазон ее регулировки составляет 0,1 км/ч и продолжает увеличиваться, если кнопка удерживается более 1 секунды.

3. « – » - кнопка уменьшения скорости: отрегулируйте скорость после запуска беговой дорожки, диапазон регулировки составляет 0,1 км/ч и продолжает уменьшаться, если кнопка удерживается более 1 секунды.

Смазочное масло выдавливается в питательный клапан силиконового масла. Беговая дорожка проходит 50 км.



Только надлежащее техническое обслуживание позволяет поддерживать ваш тренажер в оптимальном состоянии. Несоблюдение рекомендаций по обслуживанию может негативно сказаться на функционировании или сократить срок службы устройства.

Важно: При чистке дорожки не используйте наждачную бумагу или растворители. Во избежание повреждений консоль управления устройством ходьбы не должна подвергаться прямому воздействию солнца или влаги. Пожалуйста, регулярно проверяйте и затягивайте все закрепляющие компоненты тренажера. В случае поломки поврежденные детали должны быть немедленно заменены.

Настройка натяжения беговой ленты:

Регулировка беговой ленты имеет две функции: эластичная регулировка и регулировка положения центра хода. Ходовой ремень был отрегулирован на заводе. Однако после использования беговая лента будет растянута. Отклонение от центральной пластины приводит к повреждению фрикционной обшивки ходового ремня и его крышки. Это нормально, что беговая лента растягивается во время использования. Если Вы бегаєте по скользкой или негладкой беговой дорожке, Вы можете отрегулировать натяжение ходового ремня, чтобы улучшить его.

Как отрегулировать ходовой ремень?

1 Вставьте шестигранный ключ на 6 мм в регулировочный винт с левой стороны беговой ленты и поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота, чтобы отрегулировать задний ролик для повышения натяжения беговой ленты.

2 Повторите шаг 1 с регулировочным винтом с правой стороны ленты. Выбирайте такую величину оборота, чтобы задний ролик продолжал располагаться параллельно раме.

3 Повторяйте шаги 1 и 2 до тех пор, пока беговая лента не перестанет проскальзывать

4 Замечание! Избегайте чрезмерного натяжения беговой ленты – это может привести к ее повреждению, а также к повышению давления, оказываемого на передний и задний ролики. В дальнейшем это может вызвать проблемы с проворачиванием ленты и появлением постороннего шума при работе устройства.

Если Вы хотите ослабить натяжение ленты, поворачивайте винты в направлении против часовой стрелки. Не забывайте проворачивать левый и правый винты на одинаковую величину оборота.

Выравнивание беговой ленты по центру

При использовании устройства человеком, ноги которого при ходьбе действуют на поверхность с различной силой, давление на беговую ленту несбалансированно, что приводит к ее постепенному смещению в сторону. Это смещение является абсолютно нормальным. Обычно, находясь в состоянии покоя, лента возвращается в центральное положение. Но если этого не происходит, Вы всегда можете выровнять ее самостоятельно

- 1 Включите устройство и запустите движение дорожки без пользователя на скорости 6 км/ч.
- 2 Обратите внимание на расстояние от беговой ленты до левого и правого края. В случае, если лента смещена влево, поверните левый регулировочный винт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, используя шестигранный ключ. В случае, если лента смещена вправо, поверните правый регулировочный винт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Повторяйте это действие до тех пор, пока положение ленты не выровняется.
- 3 После того, как Вы выровняли беговую ленту по центру, установите скорость на 1км/ч и снова проверьте положение ленты. Также убедитесь, что беговая лента достаточно натянута. Если Вы снова заметили смещение ленты, повторите предыдущие шаги.
- 4 **Внимание! Избегайте чрезмерного натяжения беговой ленты на роликах тренажера! Это приведет к необратимым повреждениям подшипников.** Если вышеописанные действия не дают результата, необходимо ослабить беговую ленту и провести ее повторную регулировку с самого начала.



7 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМИНКЕ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Любая программа успешных тренировок должна включать в себя разминочные, аэробные и расслабляющие упражнения. Занимайтесь как минимум два-три раза в неделю. Давайте себе минимум один день отдыха после каждой тренировки. Через несколько месяцев можно увеличить количество занятий до четырех или пяти раз в неделю. Важной частью вашей программы тренировок является разминка. Выполняя ее перед каждым занятием, Вы лучше подготавливаете свое тело к дальнейшим, более интенсивным упражнениям. Разминка помогает мышцам разогреться и растянуться, улучшить кровообращение и сердцебиение, а также направить больше кислорода в мышцы. А после аэробных упражнений повторный

разогрев может также уменьшить болезненность мышц. Мы рекомендуем выполнять разминочные и расслабляющие упражнения, подробно описанные ниже.

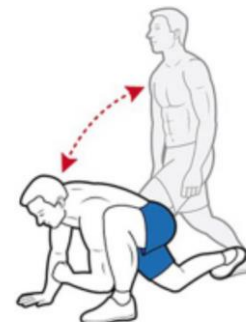
1. Ходьба на месте

Это упражнение позволит вам разогреть сразу несколько групп мышц вашего тела. Встаньте прямо, руки опустите по бокам тела. Выполняйте шаги на месте, поднимая поочередно левое и правое колени на высоту талии и сгибая в локте противоположную руку. За каждый подход делайте 20 шагов. После одного подхода отдохните 1 минуту, затем повторите упражнение еще 2 раза.



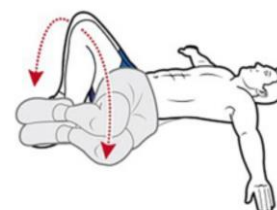
2. Выпад с вынесением локтя вперед

Сделайте выпад левой ногой вперед, при этом правое колено не должно касаться пола. Опираясь на правую руку, вынесите левый локоть вперед к стопе. Пружинистыми движениями разогрейте мышцы бедер. Затем приставьте правую ногу к левой и выпрямитесь. Повторите упражнение 10 раз для каждой ноги.



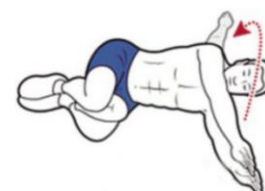
3. Повороты коленей в стороны лежа

Лягте на спину, согните ноги в коленях. При этом стопы остаются на земле, руки разведены в стороны. Выполняйте повороты ног вправо и влево, не меняя их положения. Правое или левое колено при этом должны касаться пола. Сделайте по 10 поворотов в каждую сторону.



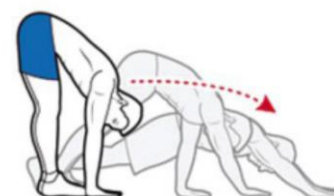
4. Повороты туловища лежа

Это упражнение позволяет разогреть мышцы туловища и, в частности, спины. Лягте на левый бок, ноги согните в коленях под углом 90 градусов. Можете зажать коленями полотенце. Руки вытяните перед собой. Оставляя ноги и бедра на месте, выполняйте повороты туловища назад с отведением правой руки вверх. Тянитесь правым плечом к полу в течение 2 секунд, после чего вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение по 10 раз в каждую сторону.



5. «Ходьба» на руках

Стоя прямо, выполните наклон вперед. Коснитесь ладонями пола. После этого продвиньте руками на несколько шагов вперед, опуская бедра вниз. Старайтесь не сгибать ноги в коленях и не отрывать ладони от пола. Затем вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется медленно – на один проход уделяется 1 минута. При этом разогреваются сухожилия, нижняя часть спины, а также ягодичные и икроножные мышцы.



Растяжка после тренировки

1 Растяжка плечевых мышц

Это простое и эффективное упражнение на растяжку, особенно хорошо подходящее для расслабления мышц плечевого пояса.

Стойте прямо, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленях. Вытяните левую руку вперед и выполняйте пружинистые действия, нажимая правой рукой чуть выше левого локтя. Хорошенько почувствуйте напряжение мышц. Повторите упражнение для правой руки.



2 Растяжка трицепсов

Заведите обе руки за голову, ухватите правой рукой левый локоть и тяните его вправо пружинистыми движениями. Почувствуйте, как растягиваются трицепсы на задней части левой руки. Затем повторите упражнение для правой руки.



3 Растяжка мышц груди

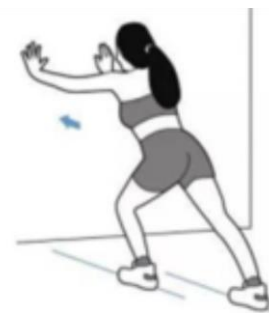
Данное упражнение направлено на растяжку мышц в передней части груди, чтобы расслабить их и уменьшить напряженность.

Встаньте прямо, боком к вертикальной опоре. Вытяните руку в бок, касаясь опоры, стараясь удерживать руку и плечо на одной линии. При этом слегка толкайте корпус вперед. Почувствуйте растяжение мышц груди. Повторите для другой руки.



4 Растяжка икроножных мышц

Упритесь руками в стену, ноги расставьте на ширину плеч. Сделайте шаг правой ногой назад, согните колени. Следите за тем, чтобы левое колено располагалось ровно над пяткой. Вы почувствуете растяжение икроножной мышцы. Поменяйте ноги для растяжения мышцы левой ноги.



5 Растяжка квадрицепса

Стоя прямо, согните одну ногу в колене и заведите стопу назад. Поддерживая ногу за лодыжку, притяните ее к бедрам. Почувствуйте растяжение мышц квадрицепса в передней части бедра. Спустя 10 секунд поменяйте ногу. При выполнении упражнения держите спину прямо и слегка согните колени во избежание повреждения мышц и сухожилий.



6 Растяжка мышц спины

Встаньте на расстоянии 1 метра от опоры, ноги вместе. Наклонитесь вперед так, чтобы руки, плечи, спина и бедра образовали одну прямую линию. Не сгибая руки и ноги, выполняйте прогиб спиной вниз. Удерживайте положение в течение 10 секунд, после чего расслабьтесь. Повторите еще 4 раза.



ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАЦИИ



Товар сертифицирован.

Товар соответствует требованиям нормативных документов:

ТР ТС 004/2011 «О безопасности низковольтного оборудования»;

ТР ТС 020/2011 «Электромагнитная совместимость технических средств».

При отсутствии копии нового сертификата в коробке спрашивайте копию у продавца

Импортер: ООО «ОДА», 344065,

Г. Ростов-на-Дону, ул. Орская, 31 В, оф. 2АС
тел. 8-800-250-33-12

I&N INTERNATIONAL TRADING CO., LTD
RM C, 13/F, HARVARD COMMERCIAL BUILDING,
105-111 THOMSON ROAD, WAN CHAI, HK



TAKARA
sport life

Гарантийный талон

Условия гарантии

1. Срок гарантии составляет 12 месяцев.
2. Все поля в гарантийном талоне (дата продажи, печать и подпись продавца, информация о продавце, подпись покупателя) должны быть заполнены.
Ремонт производится в стационарной мастерской Авторизованного сервисного центра при предъявлении полностью и правильно заполненного гарантийного талона.
3. Не подлежат гарантийному обслуживанию изделия с дефектами, возникшими вследствие:
 - неправильной транспортировки, установки или подключения изделия;
 - механических, тепловых и иных повреждений, возникших по причине неправильной эксплуатации с нарушением правил, изложенных в руководстве по эксплуатации, небрежного обращения или несчастного случая;
 - действия третьих лиц или непреодолимой силы (стихия, пожар, молния и т.д.);
 - попадания внутрь посторонних предметов, жидкостей, насекомых;
 - сильного загрязнения и запыления;
 - повреждений животными;
 - ремонта или внесения не санкционированных изготовителем конструктивных или схемотехнических изменений, как самостоятельно, так и неуполномоченными лицами;
 - отклонений параметров электрических сетей от Государственных Технических Стандартов (ГОСТов);
 - воздействия вредоносных программ;
 - некорректного обновления программного обеспечения как самим пользователем, так и неуполномоченными лицами;
 - использования изделия не по назначению, в промышленных или коммерческих целях.
4. Гарантия не включает в себя подключение, настройку, установку, монтаж и демонтаж оборудования, техническое и профилактическое обслуживание, замену расходных элементов (карт памяти, элементов питания, фильтров и пр.).
5. Изготовитель не несёт ответственности за пропажу и искажение данных на съёмных носителях информации, используемых в изделии.
6. Замену изделия или возврат денег региональные Авторизованные сервисные центры не производят.

Изготовитель гарантирует бесплатное устранение технических неисправностей товара в течение гарантийного срока эксплуатации в случае соблюдения Покупателем вышеперечисленных правил и условий гарантийного обслуживания.

Напоминаем, что для обеспечения длительной качественной работы изделия необходимо своевременное техническое и профилактическое обслуживание согласно Руководству по эксплуатации.

Изделие: _____
Модель: _____
Версия: _____
Дата: _____

S/N:

Изделие проверено, укомплектовано согласно инструкции, механических повреждений не имеет. Претензий нет. С условиями гарантийного обслуживания согласен.

Подпись покупателя: _____

Подпись продавца: _____

Информация о фирме-продавце: _____



Адреса сервисных центров и приемных пунктов Вы можете узнать по телефону 8 (800) 250-33-12 или на нашем сайте: <https://takara.ws/service/>
e-mail: service@takara.ws



TAKARA
sport life

ЖУРНАЛ ГАРАНТИЙНЫХ РАБОТ

Номер ремонта	Дата поступления в ремонт	Дата окончания ремонта	Описание ремонтных работ и замена запасных частей	Фамилия мастера и штамп сервисного центра

