

D-Walk

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



RoHS 

Ограничение веса: 100 кг

Уважаемый покупатель!

Мы рады, что Вы выбрали фитнес-оборудование компании *Diadora*. Это высококачественное изделие разработано для применения в домашних условиях; оно было проверено и сертифицировано в соответствии с европейским стандартом EN 957-1/5. Прежде чем приступить к сборке и первому использованию устройства, пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство и храните его в определенном месте как источник справочной информации и указаний по техническому обслуживанию.

Мы желаем Вам успешных тренировок и приятного времяпровождения.

Ваша Команда *Diadora*

ГАРАНТИЯ

Высококачественные изделия компании *Diadora* разработаны и испытаны с той целью, чтобы они соответствовали требованиям интенсивной фитнес-тренировки, проводимой в домашних условиях. Это изделие проверено на соответствие европейскому стандарту EN 957.

Компания *Diadora* предоставляет 12-месячную гарантию на оборудование.

Гарантия не распространяется на части, подверженные износу, а также на повреждения, вызванные неправильным использованием изделия. В случае возникновения претензий, пожалуйста, свяжитесь со своим дилером.

Гарантийный период начинается со дня покупки изделия (пожалуйста, сохраняйте гарантийный талон).

Подробности об условиях гарантии можно найти на сайте:

www.diadora-fitness.ru

СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для того чтобы можно было наилучшим образом оказать Вам помощь в случае возникновения проблем, связанных с вашим изделием, необходимо указать наименование модели изделия и его серийный номер.

Наименование модели и серийный номер указаны на этикетке, которая находится на нижней части вашего изделия.

Наименование модели:

Серийный номер:

УДАЛЕНИЕ ОТХОДОВ



Изделия *Diadora* пригодны для повторного использования. В конце срока полезного использования этого оборудования, пожалуйста, избавляйтесь от него правильно и безопасно, в соответствии с действующими инструкциями по удалению отходов.

АДРЕСА

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»

Россия, 123458, Москва,

ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: info@wellfitness.ru

Интернет-сайт: www.wellfitness.ru

Совет

Это руководство может служить пользователю только в качестве источника справочной информации. Компания *Diadora* не гарантирует отсутствие ошибок и неточностей, возникших вследствие перевода или изменения технических характеристик продукции.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Прежде чем приступить к сборке или использованию беговой дорожки, пожалуйста, внимательно прочитайте следующие указания. Они содержат важную информацию, требуемую как для использования и обслуживания оборудования, так и для вашей личной безопасности. Храните это руководство в безопасном месте, т. к. оно может Вам потребоваться для проведения технического обслуживания устройства или для заказа запасных частей.

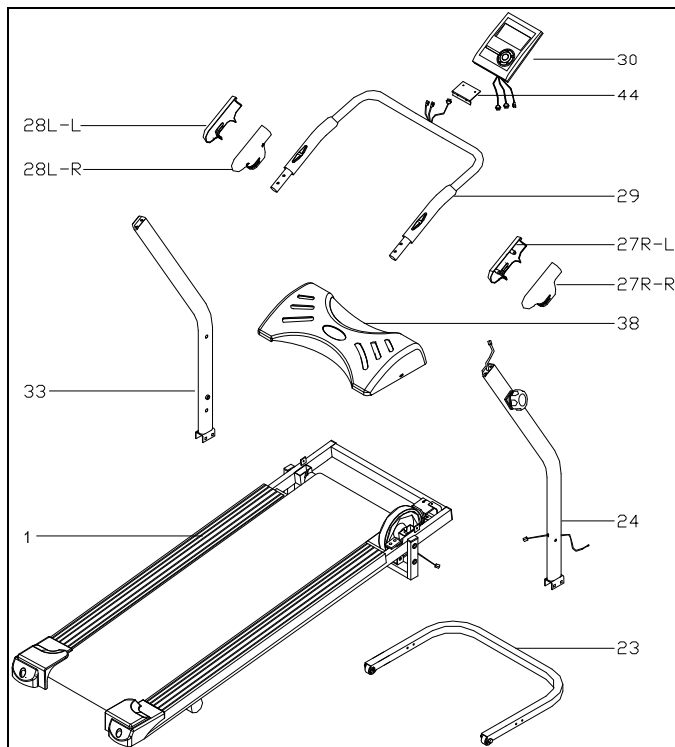
- *Область применения изделия:* Это изделие изготовлено исключительно для использования в домашних условиях; оно проверено при максимально допустимом весе пользователя, составляющем 100 килограммов.
 - *Технические характеристики изделия:* Эта беговая дорожка проверена на соответствие европейскому стандарту EN 957-1/6 NB и не предназначена для медицинского использования.
 - *Область применения изделия:* Эта беговая дорожка соответствует требованиям стандартов в отношении уровня создаваемых шумов.
 - *Технические характеристики изделия:* Шумы, создаваемые беговой дорожкой, не превышают 70db.
 - *Обслуживание изделия:* Для обеспечения нормальной работы один раз в месяц или после прохождения 100 километров следует наносить силиконовую аэрозольную смазку на контактирующую поверхность бегового полотна и деки.
 - *Обслуживание изделия:* Если Вы заметили необычные звуки, например, скрип, стук и т. д., попробуйте определить место их возникновения и пригласите профессионала для устранения этой неполадки. Беговую дорожку нельзя использовать до тех пор, пока ремонт не будет произведен.
-

-
- *Возможности использования:* Этот тренажер не должны использовать люди, вес которых превышает 100 кг.
 - *Возможности использования:* Это изделие разработано для взрослых – с его помощью они могут выполнять физические упражнения. Пожалуйста, убедитесь в том, что дети используют беговую дорожку только под присмотром взрослых.
 - *Условия эксплуатации:* Обеспечьте, чтобы все присутствующие были осведомлены о возможных опасностях, например, о подвижных частях устройства во время тренировки.
 - *Условия эксплуатации:* Обеспечьте, чтобы для домашнего тренажера в месте его использования было предоставлено достаточное пространство: сзади – 2 метра длиной и 1 метр шириной, а также по одному метру шириной с каждой стороны.
 - *Условия эксплуатации:* Всегда устанавливайте домашний тренажер на горизонтальной, нескользкой поверхности.
 - *Условия эксплуатации:* Пожалуйста, обеспечьте, чтобы капли пота или какой-либо жидкости ни в коем случае не проникали в устройство или в электронные схемы.
 - *Условия эксплуатации:* Это оборудование должно находиться в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не оставляйте его в гараже или на веранде, либо вблизи воды. В случае хранения устройства в таких местах гарантия теряет свою силу.
 - *Условия эксплуатации:* Это изделие выполнено исключительно для применения в домашних условиях. Гарантийные обязательства и ответственность изготовителя не распространяются на любое изделие в случае его повреждения, вызванного использованием этого изделия в коммерческих целях.
 - *Здоровье пользователя:* Чтобы получать правильные рекомендации по оптимальной методике тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем приступить к выполнению любой программы тренировки.
-

-
- *Здоровье пользователя:* Неправильно проведенная или чрезмерно интенсивная тренировка может нанести вред здоровью.
 - *Здоровье пользователя:* Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание, боль в груди, приступы головокружения или одышку, то необходимо немедленно прекратить тренировку и проконсультироваться со своим врачом.
 - *Подготовка изделия:* Убедитесь, что тренировка начинается только после правильной сборки, регулировки и проверки домашнего тренажера.
 - *Подготовка изделия:* Внимательно выполняйте все шаги инструкции по сборке.
 - *Подготовка изделия:* В процессе сборки используйте только те инструменты, которые соответствуют выполняемой операции, и в случае необходимости попросите помощи.
 - *Подготовка изделия:* Используйте только подлинные комплектующие изделия, поставляемые компанией *Diadora* (см. контрольный перечень компонентов).
 - *Подготовка к использованию:* Затяните все регулируемые узлы, чтобы предотвратить неожиданное перемещение во время тренировки.
 - *Подготовка изделия:* Чтобы предотвратить травмы в случае падения на пол, рекомендуется использовать спортивный мат.
 - *Рекомендации по использованию:* Пожалуйста, следуйте подробным указаниям в отношении правильного проведения тренировки, данным в этом руководстве.
 - *Рекомендации по использованию:* Не используйте тренажер без обуви или в незафиксированной обуви.
 - *Безопасность использования:* Заходя на тренажер и сходя с него, обращайте внимание на положение и правильность фиксации регулируемых или подвижных частей.
-

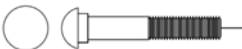
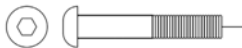









-
- *Безопасность использования – обратите внимание:* Ни в коем случае не вставляйте какую-либо часть своего тела или одежды в корпус беговой дорожки в то время как она работает или готова к использованию.
 - *Безопасность использования:* Пожалуйста, храните ключ безопасности в надежном месте и обеспечьте, чтобы он находился вне досягаемости детей!
 - *Обслуживание изделия:* Если оборудование используется регулярно, то через каждые 1 – 2 месяца следует полностью проверять все его узлы. Обратите особое внимание на степень затягивания болтов и гаек.
 - *Обслуживание изделия:* Неправильный ремонт и изменения структуры (например, удаление или замена подлинных частей) могут подвергнуть опасности пользователя.
 - *Обслуживание изделия:* Поврежденные узлы могут подвергнуть Вас опасности или сократить срок службы оборудования. Поэтому изношенные или поврежденные части должны быть немедленно заменены, при этом оборудование запрещается использовать до тех пор, пока эта замена не будет произведена.
 - *Обслуживание изделия:* Используйте только подлинные запасные части, поставляемые компанией *Diadora*.
-

КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПОНЕНТОВ



Номер части	Наименование части	Колич.
1	Основная рама	1
23	Нижняя рама	1
24	Правая стойка	1
27R-R&L	Правая накладка правой и левой рукояток	2
28L-L&R	Левая накладка правой и левой рукояток	2
29	Руль	1
30	Компьютер	1

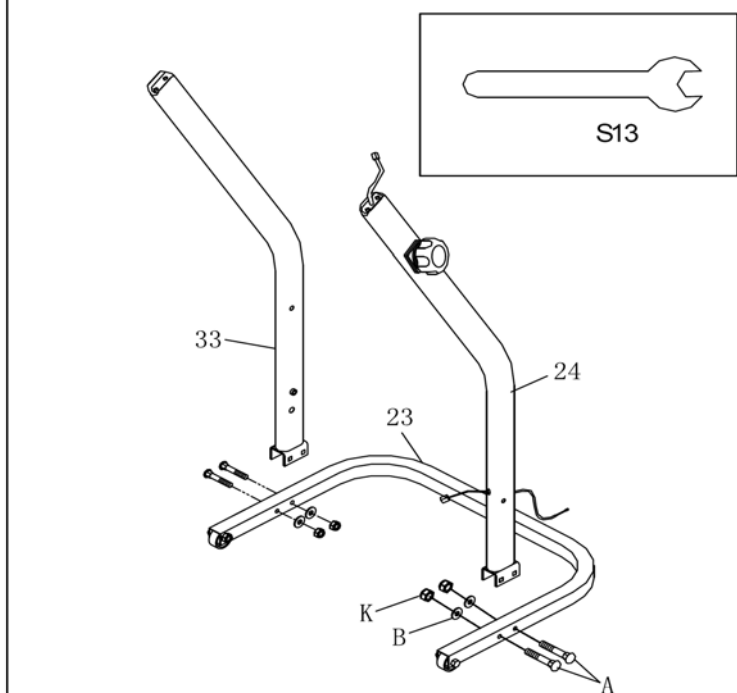
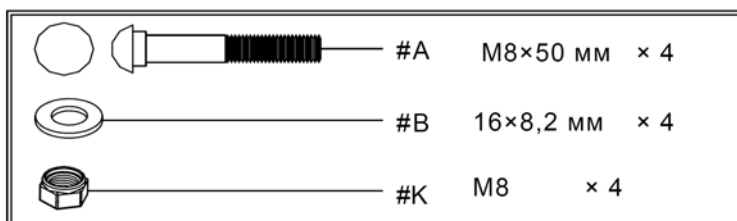
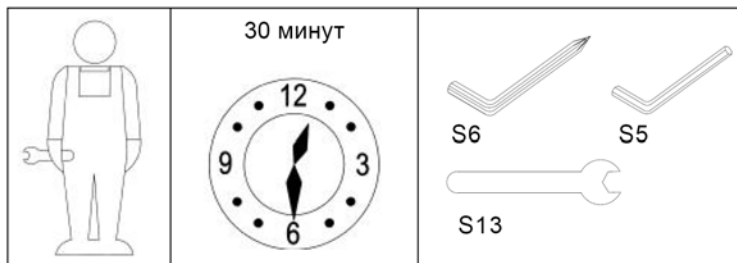
Номер части	Наименование части	Колич.
33	Левая стойка	1
38	Пластмассовая крышка	1
44	Держатель компьютера	1

Изображение	Номер части	Наименование части	Колич.
	#А	Болт М8×50 мм	4
	#F	Болт М8×50 мм	2
	#H	Болт М8×45 мм	4
	#I	Винт М4×15 мм	4
	#C	Винт М5×15 мм	2
	#D	Винт М6×10 мм	2
	#B	Шайба 16×8,2 мм	4
	#G	Шайба 22,2×8,2 мм	2
	#E	Шайба 6,2 мм	2
	#K	Гайка М8	4
	#J	Ручка М8×60 мм	1

Изображение	Номер части	Наименование части	Колич.
	#L	Ключ S6	1
	#M	Ключ S5	1
	#N	Ключ S13	1

СБОРКА УСТРОЙСТВА

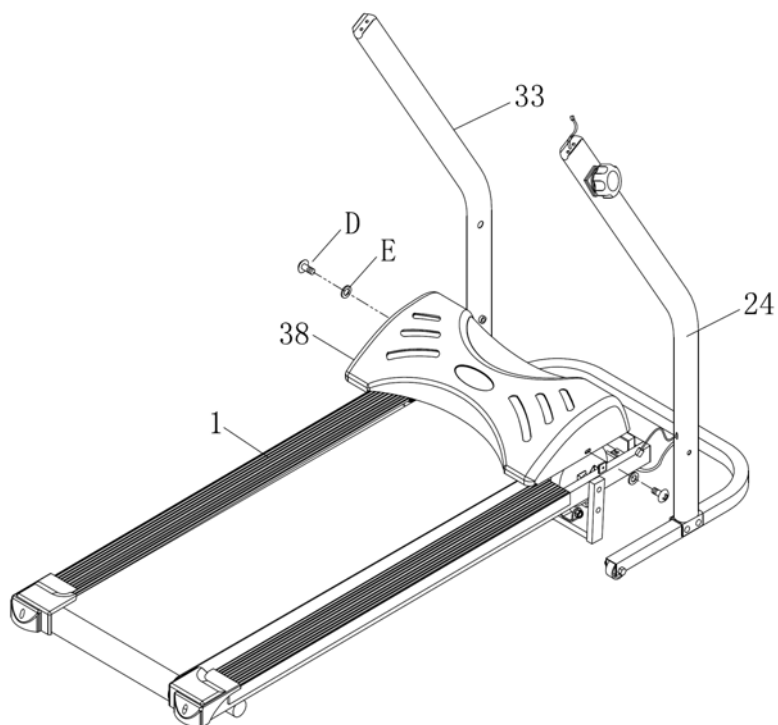
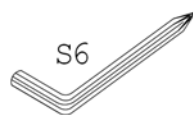
Шаг 1



Шаг 2

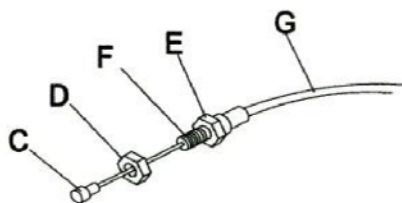
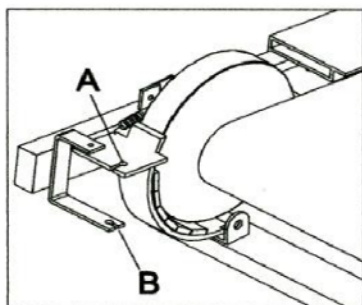
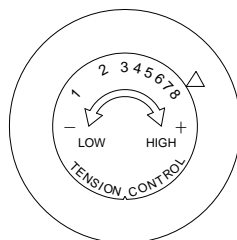
  _____ #D M6×10 мм × 2

 _____ #E 6,2 мм × 2



Шаг 3

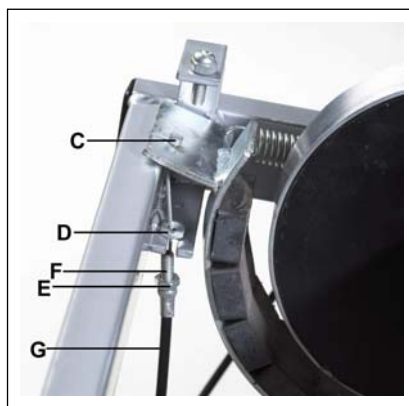
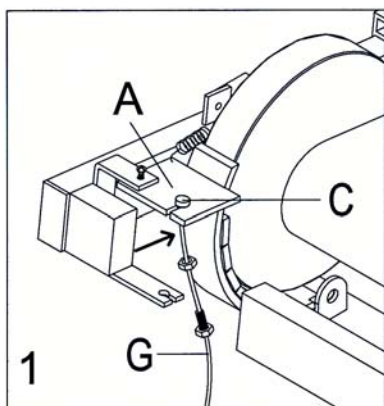
Прежде чем устанавливать трос натяжения, пожалуйста, удостоверьтесь, что на регуляторе натяжения задан уровень 8.



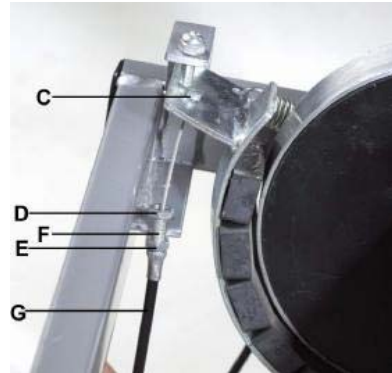
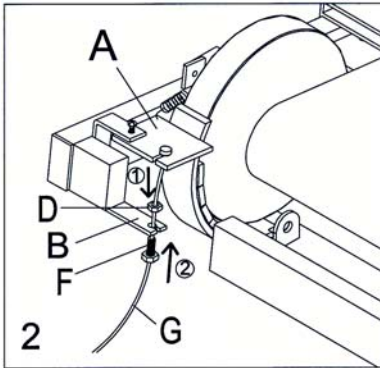
Монтаж магнитной системы регулировки натяжения производится следующим образом:

1. Вставьте C в A.

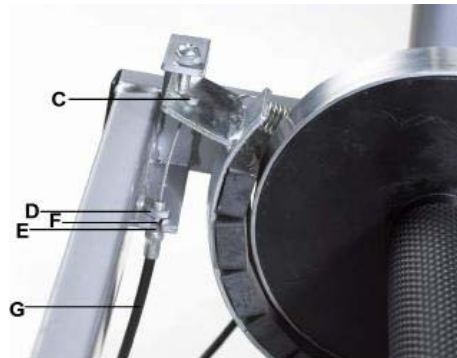
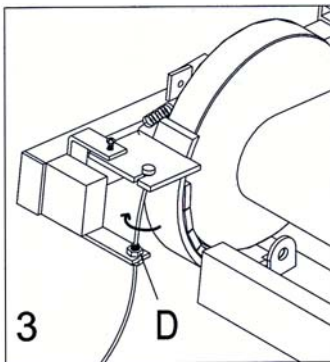
(Замечание: G должен проходить под основной рамой).



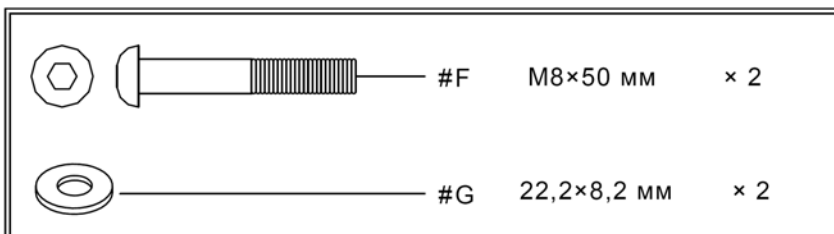
2. Потяните G вниз, чтобы приблизить A к B, затем вставьте F в B.



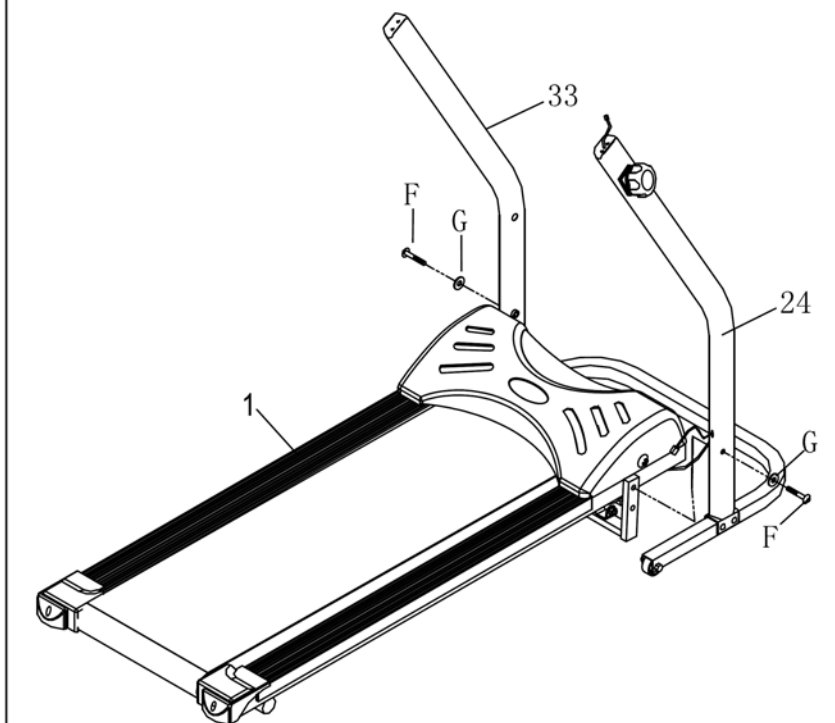
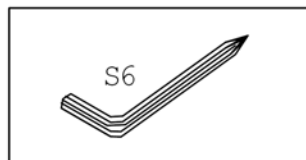
3. Чтобы хорошо затянуть эти две части, поворачивайте D, как показано на рисунке.



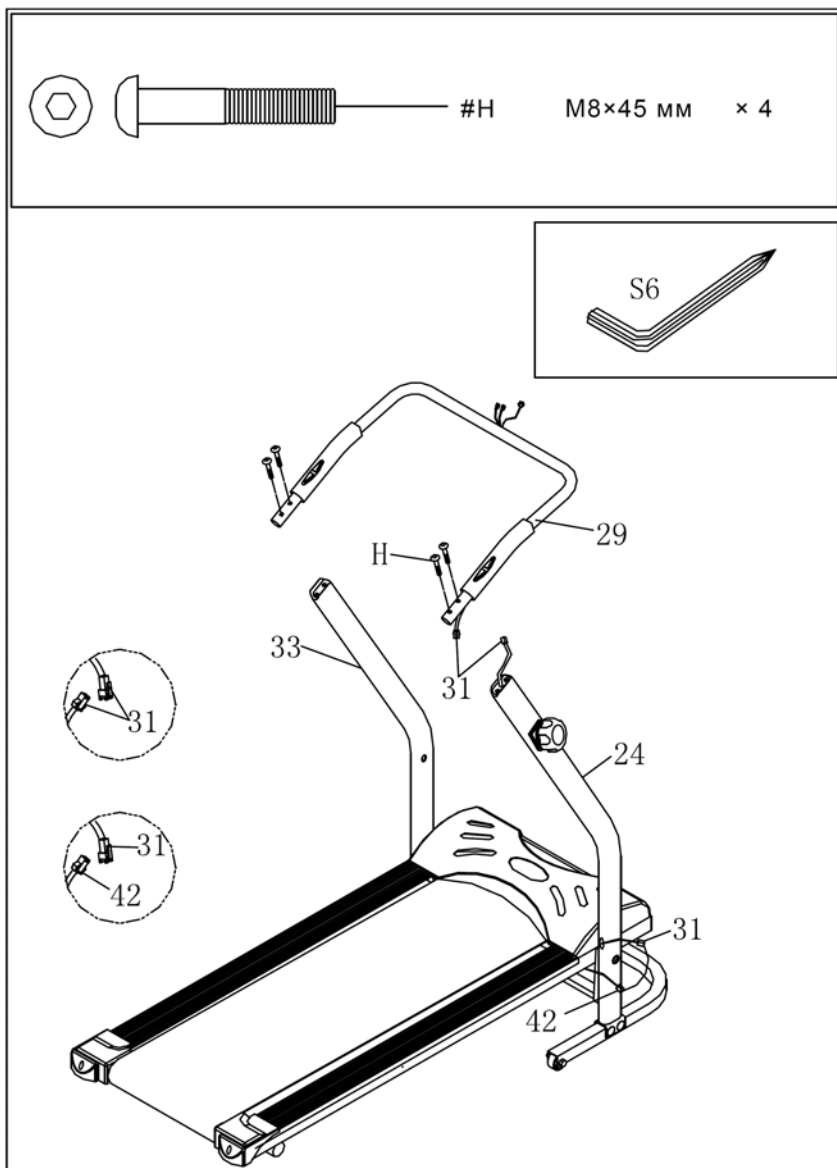
Шаг 4



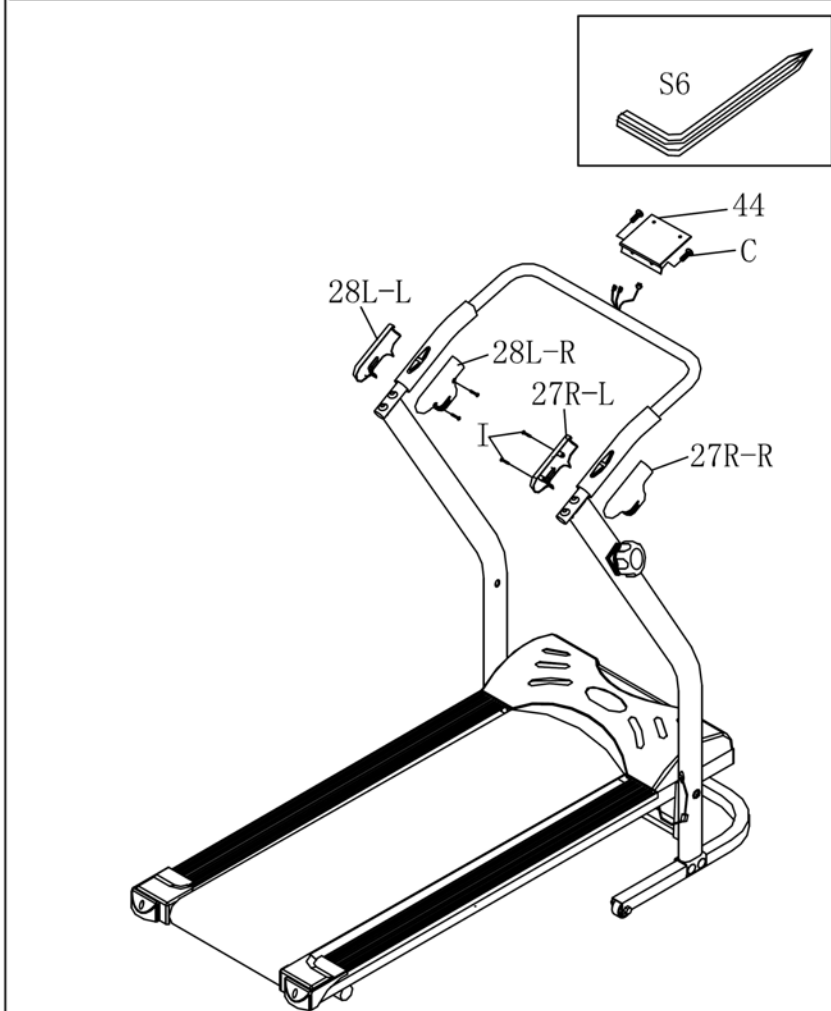
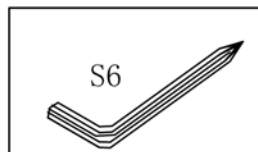
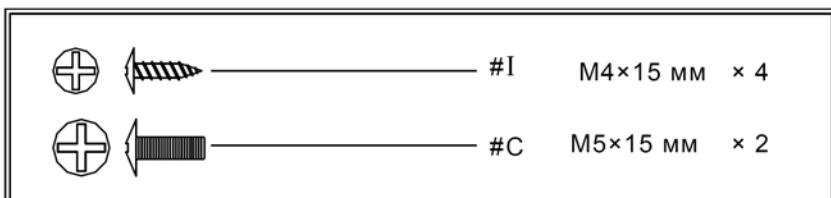
Шаг 3



Шаг 5



Шаг 6



Шаг 7

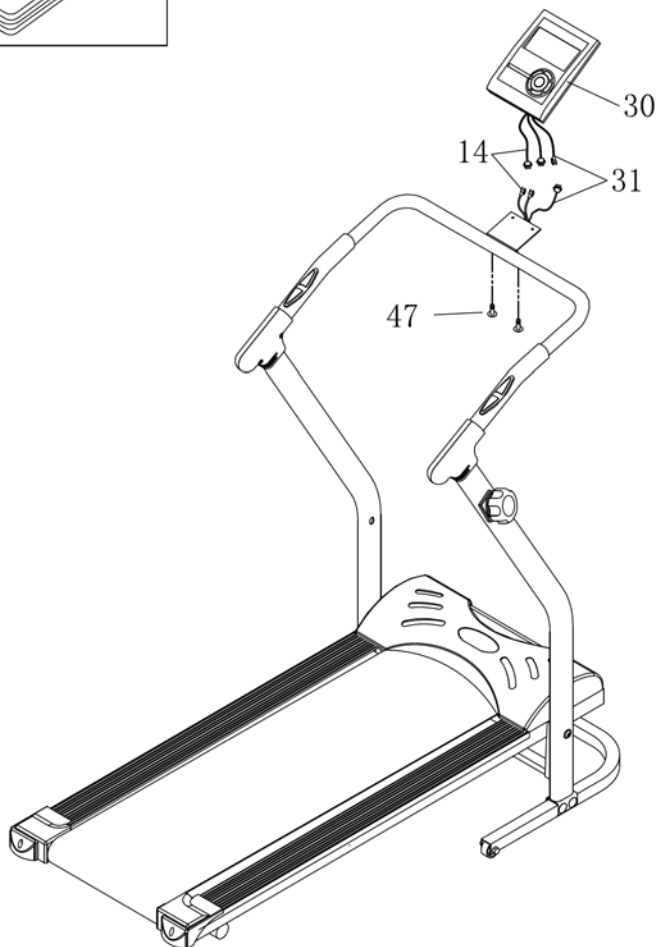
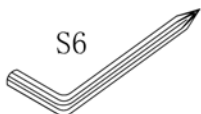


#47

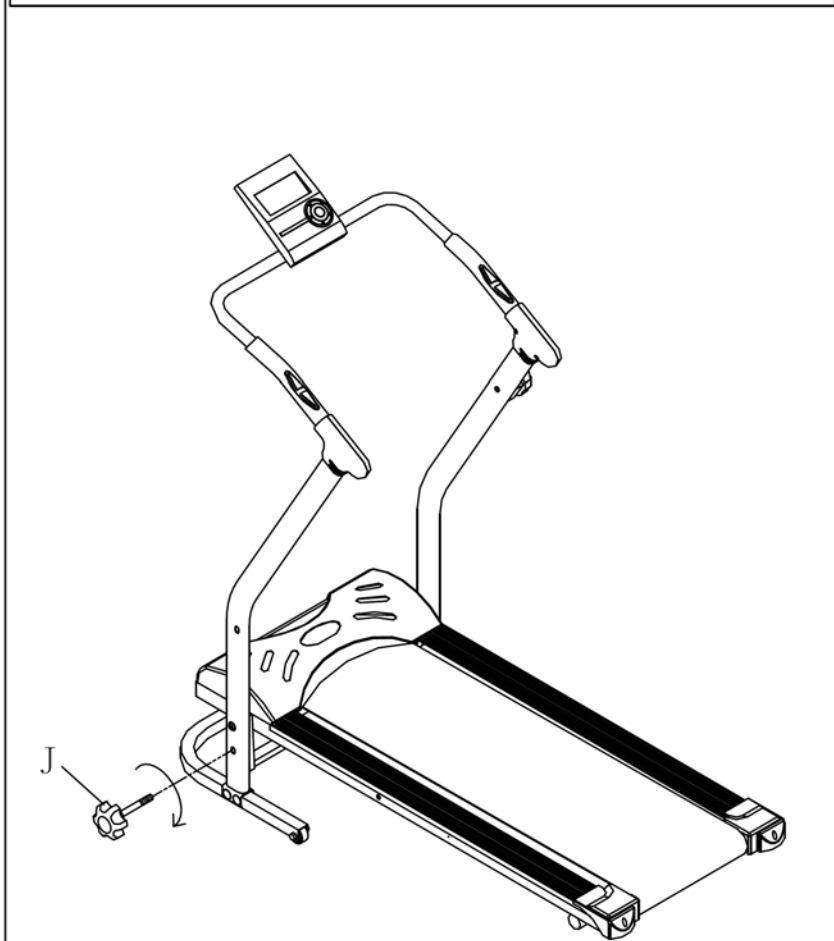
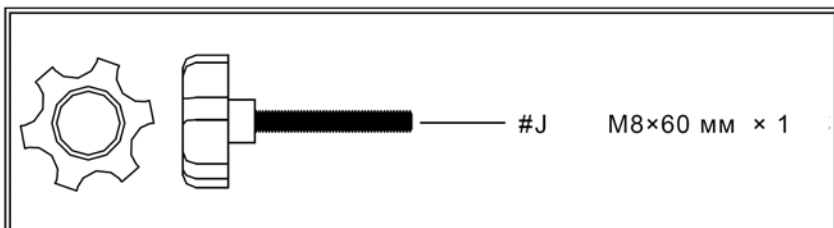
M5×10 мм

× 2

S6

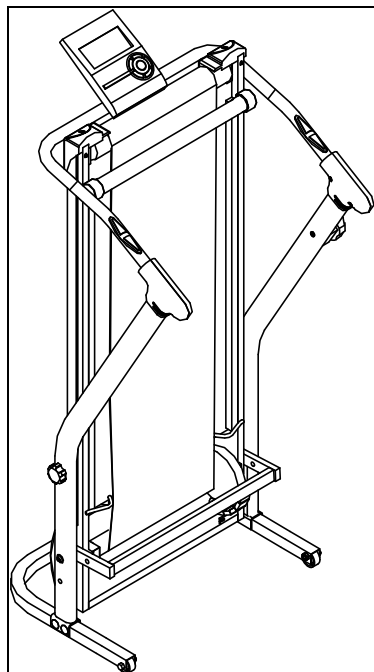
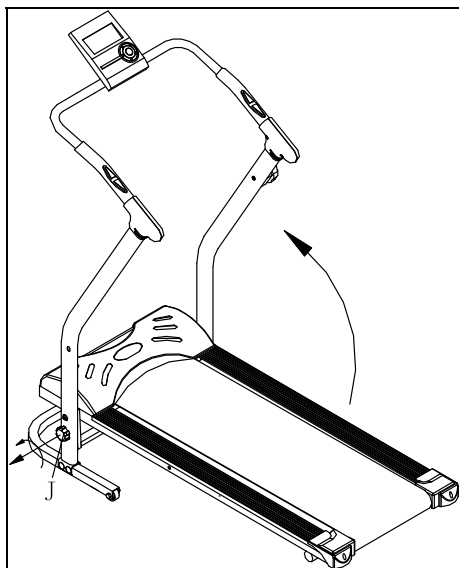


Шаг 8



ПОДГОТОВКА К ХРАНЕНИЮ

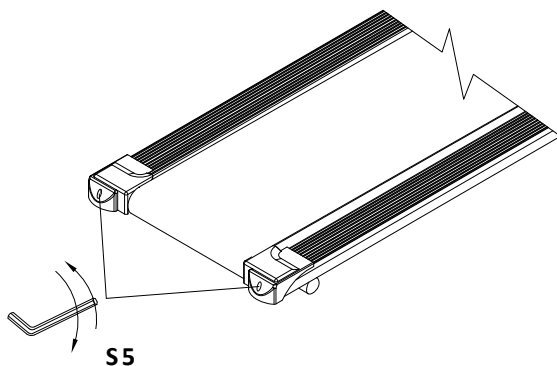
Прежде чем сложить беговую дорожку, пожалуйста, полностью ослабьте ручку (J). Затем поднимите основную раму 1 (см. страницу 7) в вертикальное положение и сильно затяните ручку (J), чтобы рама была надежно зафиксирована во избежание несчастного случая.



РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

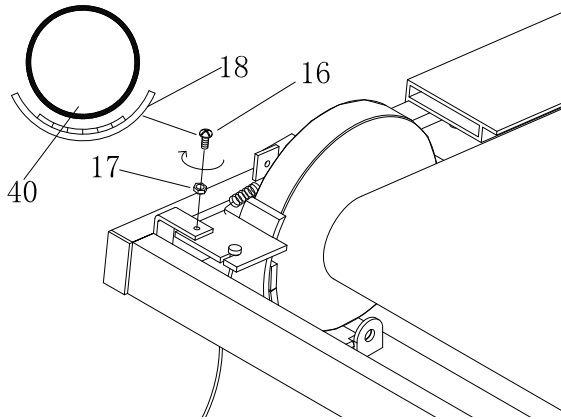
Если беговое полотно плохо отрегулировано, то в процессе работы устройство создает шумы. Так, если беговое полотно не находится в среднем положении, слишком сильно натянуто или ослаблено, пожалуйста, с помощью инструментов произведите регулировку.

1. Если беговое полотно смещается в правую сторону, пожалуйста, поверните правый винт с шестигранным отверстием в головке по часовой стрелке на 1 или 2 оборота, затем немного поверните его обратно.
2. Если беговое полотно смещается в левую сторону, пожалуйста, поверните левый винт с шестигранным отверстием в головке по часовой стрелке на 1 или 2 оборота, затем немного поверните его обратно.
3. Если беговое полотно слишком сильно натянуто, пожалуйста, поворачивайте оба винта с шестигранным отверстием в головке – левый и правый – против часовой стрелки, затем немного поверните их обратно.
4. Если беговое полотно слишком ослаблено, пожалуйста, поворачивайте оба винта с шестигранным отверстием в головке – левый и правый – по часовой стрелке, затем немного поверните их обратно.



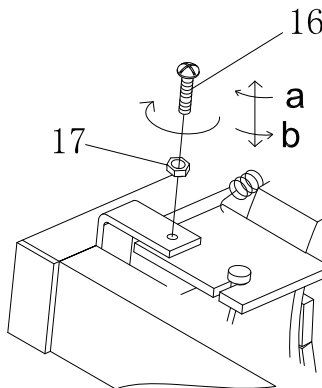
РЕГУЛИРОВКА СИЛЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Сила противодействия оказывает большое влияние на результат упражнения, например; на потребление калорий. На тренажере можно установить требуемую силу противодействия, как показано на рисунке, приведенном ниже:



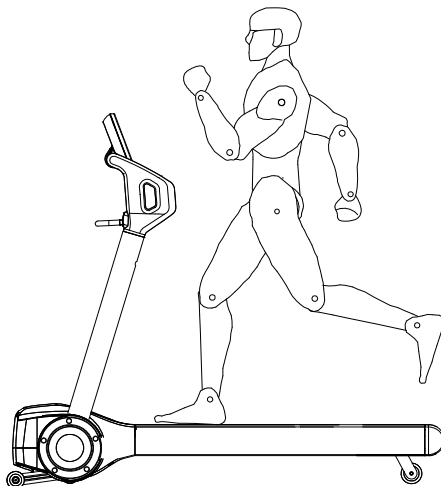
(1) При вращении болта 16 в направлении, указанном стрелкой **a**, сила противодействия будет уменьшаться.

(2) При вращении болта 16 в направлении, указанном стрелкой **b**, сила противодействия будет увеличиваться.



После регулировки болта 16 нужно проверить, не слишком ли ослаб трос натяжения, и в случае необходимости следует произвести регулировку с помощью D, E (см. рисунки на странице 11).

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

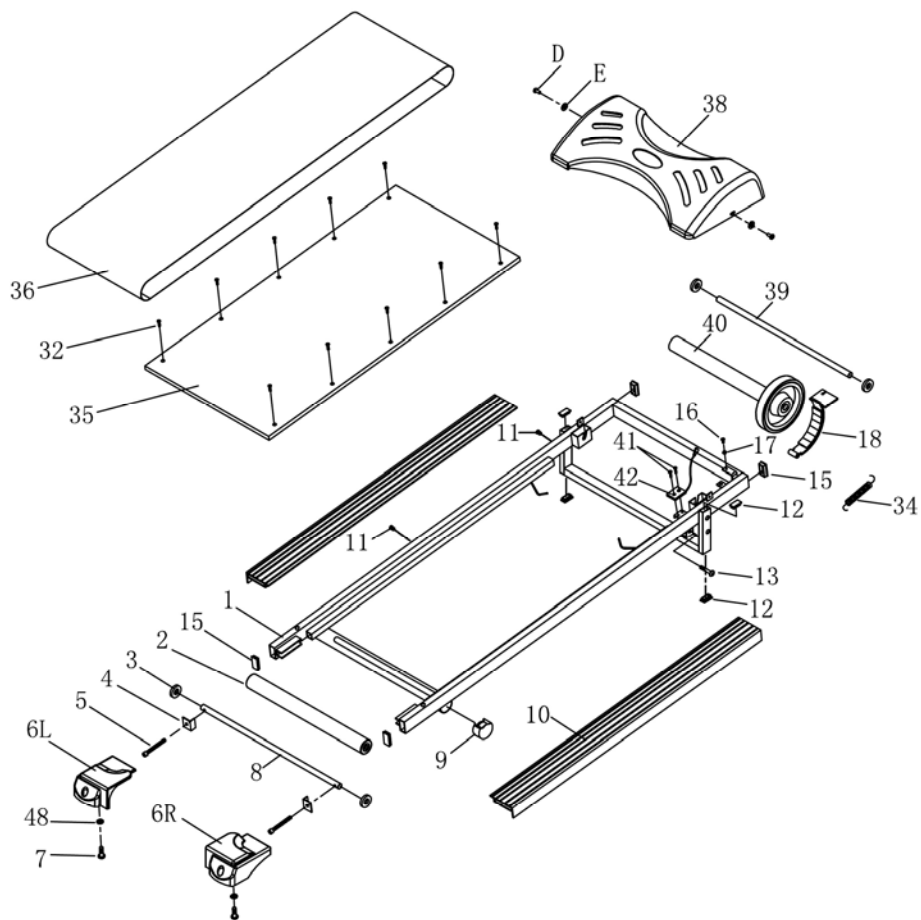


Правильное положение (соответствующее требованиям биомеханики): Пожалуйста, обратитесь к этому рисунку. Бежать по беговой дорожке прямолинейно станет легче, если сосредоточиться на неподвижном предмете, находящемся перед Вами в вашей комнате. Бегите так, как если бы Вы хотели приблизиться к этому предмету. Старайтесь сохранять такое расстояние до рукояток, находящихся перед Вами, при котором Вы сможете достать их рукой.

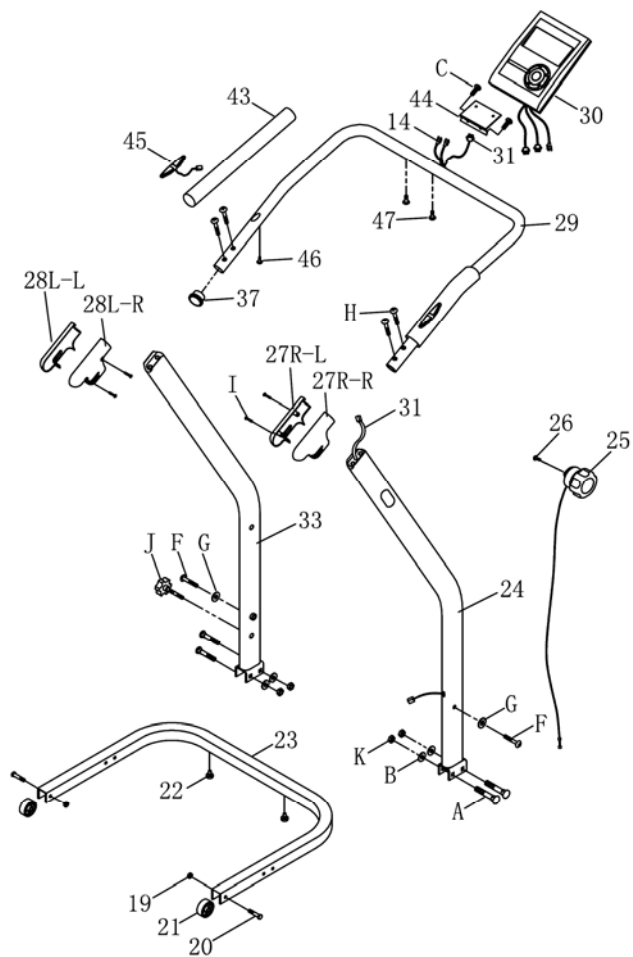
Основной вид упражнения: Это оборудование позволяет сосредоточиться на тренировке нижней части тела и тренировать мышцы бедер и голени.

Важное предупреждение: Неправильная или чрезмерно интенсивная тренировка может нанести вред здоровью.

ПОКОМПОНЕНТНОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ УСТРОЙСТВА



Продолжение



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

Номер части	Наименование части	Количество
A	Болт М8×50 мм	4
B	Шайба 8,2×16,2 мм	4
C	Винт М5×15 мм	2
D	Винт М6×10 мм	2
E	Шайба 6,2 мм	2
F	Болт М8×50 мм	2
G	Большая шайба 8,2×22,2 мм	2
H	Болт М8×45 мм	4
I	Винт М4×15 мм	4
J	Ручка М8×60 мм	1
K	Гайка М8	4
L	Ключ S6	1
M	Ключ S5	1
N	Ключ S13	1
1	Основная рама	1
2	Задний ролик	1
3	Пластмассовая шайба	4
4	Стальной наконечник	2
5	Болт М6×75 мм	2
6R	Правый задний наконечник	1
6L	Левый задний наконечник	1
7	Винт М4×15 мм	2

Номер части	Наименование части	Количество
8	Задняя ось	1
9	Задняя подвеска	2
10	Боковое ограждение	2
11	Гайка М8	2
12	Пластмассовый наконечник	4
13	Болт М8×45 мм	1
14	Набор для подключения контактных датчиков пульса	1
15	Пластмассовый наконечник	4
16	Винт М6×25 мм	1
17	Гайка М6	1
18	Основание магнита	1
19	Гайка М8	2
20	Болт М8×40 мм	2
21	Пластмассовое колесо	2
22	Подкладка несущей рамы	2
23	Нижняя рама	1
24	Правая стойка	1
25	Узел натяжения	1
26	Винт М5×15 мм	1
27R-R&L	Правая накладка правой и левой рукояток	2
28L- L&R	Левая накладка правой и левой рукояток	2
29	Руль	1
30	Компьютер	1

Номер части	Наименование части	Количество
31	Набор для подключения датчиков	1
32	Винт М5×25 мм	10
33	Левая стойка	1
34	Пружина	1
35	Деревянная подложка бегового полотна	1
36	Беговое полотно	1
37	Наконечник	2
38	Пластмассовая крышка	1
39	Передняя ось	1
40	Передний ролик	1
41	Винт М3	2
42	Регулятор датчика	1
43	Ручка руля	2
44	Держатель компьютера	1
45	Соединитель контактных датчиков пульса	2
46	Винт М4×20 мм	2
47	Винт М5×10 мм	2
48	Шайба	2

ВСТРОЕННЫЙ КОМПЬЮТЕР



Прежде чем приступить к тренировке, пожалуйста, ознакомьтесь с этим разделом.

Режим ожидания

Монитор переходит в режим ожидания (жидкокристаллический экран выключается), если в течение четырех минут не поступал входной сигнал и клавиша не была нажата.

ФУНКЦИИ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1. **SCAN (Сканирование):** Во время выполнения упражнения нажимайте клавишу MODE (Режим) до тех пор, пока на экране не появится SCAN. На экране будут отображаться следующие функции: TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE (см. ниже), причем каждая из них будет отображаться в течение 6 секунд.
2. **TIME (Время):** Указывает истекшее время вашей тренировки в минутах и секундах. Компьютер автоматически подсчитывает время от 0:00 до 99:59 с интервалом одна секунда. Если после того как время

достигло 0:00 Вы будете продолжать тренировку, компьютер начнет подавать звуковой сигнал и подсчитывать время от 0:00.

3. **SPEED (Скорость)**: Отображает значение скорости, развиваемой в процессе тренировки, в километрах в час от 0.0 до 168.0 или в милях в час от 0.0 до 99.9.
4. **DISTANCE (Расстояние)**: Отображает суммарное значение расстояния, пройденного в ходе текущей тренировки; максимальное значение – 168.0 километров или 99.9 миль.
5. **CALORIES (Калории)**: В процессе тренировки в любой момент времени компьютер может определить суммарное значение сожженных калорий.
6. **PULSE (Частота пульса)**: Во время тренировки компьютер отображает вашу частоту сердечных сокращений в ударах в минуту. Если сигналы от датчика пульса не поступают, в индикационном окне отображается 0.
7. **RPM (Число оборотов в минуту)**: Отображается темп работы педалями.

ФУНКЦИИ КЛАВИШИ

В устройстве предусмотрена одна клавиша, функционирующая следующим образом:

Клавиша **MODE** (Режим):

- a. Нажмите эту клавишу, чтобы введенные значения Времени, Расстояния и Калорий были приняты.
 - b. Если при отсутствии скорости удерживать эту клавишу в нажатом состоянии более двух секунд, то питание компьютера будет снова включено.
 - c. Во время выполнения упражнения нажмите эту клавишу, чтобы просканировать значения следующих функций: TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE.
-

АДРЕСА

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»

Россия, 123458, Москва,
ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: info@wellfitness.ru

Интернет-сайт: www.wellfitness.ru

Совет

Это руководство может служить пользователю только в качестве источника справочной информации. Компания *Diadora* не гарантирует отсутствие ошибок и неточностей, возникших вследствие перевода или изменения технических характеристик продукции.

Эксклюзивный дистрибьютор в России Well Fitness

www.wellfitness.ru
