

**РУКОВОДСТВО  
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ  
БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ**

***FIZARD***®

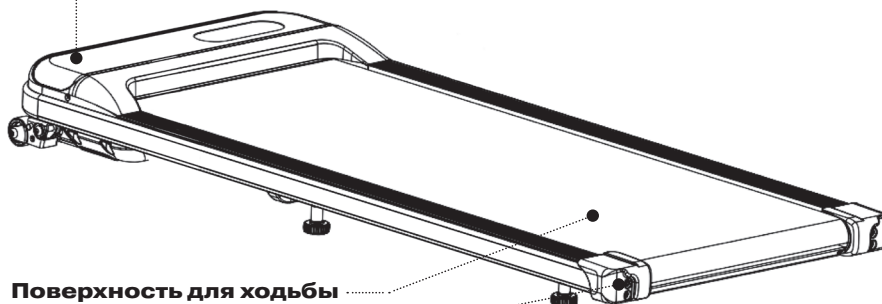


# **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Краткое описание	4
2. Меры предосторожности	5
3. Инструкции по установке	7
4. Эксплуатация устройства	8
5. Подготовка к упражнениям	11
6. Техническое обслуживание	13

# 1. ОПИСАНИЕ УСТРОЙСТВА

Крышка  
двигателя



Поверхность для ходьбы

Торцевая заглушка

*Изготовитель продолжает совершенствовать модели, поэтому в конструкции могут появляться незначительные изменения. Но они никак не повлияют на эффективную и безопасную работу.*

## Технические характеристики

Серия (тип)	WP
Модификация	25
Входное напряжение	220–240 В~
Номинальная частота	50–60 Гц
Диапазон скорости	1–6 км/ч
Размер поверхности для ходьбы	410 × 1050 мм
Макс. вес пользователя	90 кг
Масса нетто	20 кг
Габариты	1275 × 545 × 115 мм
Назначение	Ходьба

## Комплектация

Серия (тип)	WP
Модификация	25
Дорожка для ходьбы	1
Торцевой ключ на 5 мм, шт.	1
Руководство пользователя, шт.	1
Пульт дистанционного управления, шт.	1
Смазочное масло, шт.	1

## 2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

*Для обеспечения собственной безопасности и предотвращения несчастных случаев внимательно изучите инструкцию перед использованием.*

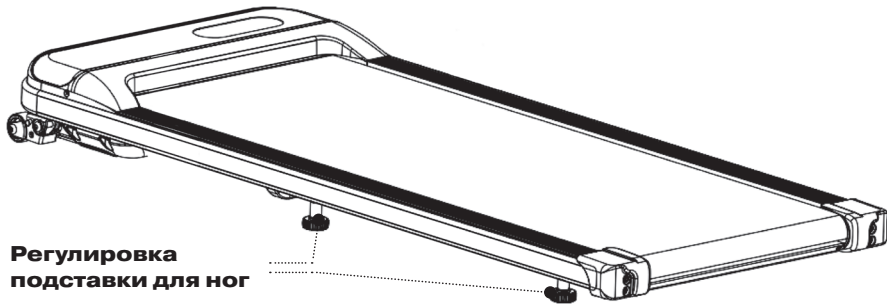
Данное устройство разработано с учётом требований безопасности. В целях предотвращения травм следуйте приведённым ниже инструкциям. Изготовитель не несёт ответственности в случае несоблюдения правил техники безопасности и положений настоящей инструкции.

- Данное устройство представляет собой электрический тренажёр для ходьбы. Возрастной диапазон: 12–60 лет.
- Данное устройство предназначено для бытового использования, не используйте его для профессиональных тренировок и тестирования, а также в медицинских целях.
- Установите дорожку для ходьбы на ровной поверхности.
- Храните и используйте дорожку в сухом помещении. Избегайте попадания влаги и брызг воды на поверхность для ходьбы.
- Не кладите на тренажёр посторонние предметы.
- Спереди и по бокам следует обеспечить безопасное пространство 0,5 м (500 мм), а сзади — 1 × 1 м (1000 × 1000 мм) для экстренного схода. Экстренный сход с дорожки для ходьбы: поставьте обе ноги на край платформы и сойдите с тренажёра.
- Лицам с ограниченными возможностями, имеющим медицинские противопоказания, а также маленьким детям разрешается использовать тренажёр только под присмотром лица, ответственного за их безопасность. Несоблюдение этих требований может привести к получению травм.
- Храните смазочное масло в недоступном для детей месте. При случайном проглатывании или попадании в глаза незамедлительно промойте водой и обратитесь за медицинской помощью.
- Шнур питания должен быть надёжно заземлён. Выделите для дорожки отдельную розетку, не включайте в неё другие электроприборы.
- Если шнур питания повреждён, в целях безопасности его должен заменить квалифицированный специалист.
- Не храните тренажёр в пыльных помещениях, поддерживайте оптимальный уровень влажности, чтобы избежать появления сильного статического электричества. В противном случае это может привести к сбоям в работе электронных часов и контроллера.
- Используйте только оригинальные детали. Строго запрещено использовать детали сторонних производителей.
- Не прикасайтесь частями тела к подвижным частям дорожки и не трогайте пространство под поверхностью для ходьбы.

- Не располагайте шнур питания рядом с горячими или движущимися предметами. Не используйте устройство на открытом воздухе, в условиях повышенной влажности и под прямыми солнечными лучами.
- Перед транспортировкой дорожки для ходьбы отключите её от сети питания.
- Разборка и ремонт тренажёра должны производиться квалифицированным специалистом, чтобы избежать возникновения травм и несчастных случаев.
- Перед использованием дорожки убедитесь, что ваша одежда не слишком свободна и застёгнута на пуговицы или молнию.
- Если при использовании тренажёра вы чувствуете дискомфорт, прекратите упражнение и обратитесь к врачу.
- Не используйте тренажёр в течение длительного времени, это может привести к перегреву и выходу из строя электрооборудования дорожки для ходьбы.
- Используйте только сертифицированные розетки, чтобы избежать опасных ситуаций. Если розетка и шнур питания устройства несовместимы, обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.
- Не используйте дорожку, если она повреждена.
- Не прыгайте на тренажёре при выполнении упражнений. Это может привести к падению и получению травм.
- Не используйте тренажёр сразу после приема пищи, при утомлении или плохом физическом самочувствии. Это может навредить вашему здоровью.
- Не допускайте попадания штифтов, мусора или влаги на вилку питания. Не трогайте тренажёр мокрыми руками. Под воздействием пыли и влаги изоляция разрушается, что может привести к возгоранию, поражению электрическим током или короткому замыканию.
- Если дорожка не используется, выньте шнур питания из розетки.
- Обеспечьте заземление устройства. В случае неисправности заземление снижает риск поражения электрическим током.
- Данное устройство принадлежит к классу II. Класс II указывает на максимальный вес пользователя, который безопасно может использовать этот тренажёр без риска повреждения оборудования или получения травм.
- При возникновении вопросов о правильности заземления устройства поручите проверку квалифицированному специалисту.

### 3. ИНСТРУКЦИИ ПО УСТАНОВКЕ

**Достаньте тренажёр из упаковки, положите его на пол. Дальнейшая установка не требуется.**



#### **Регулировка уровня**

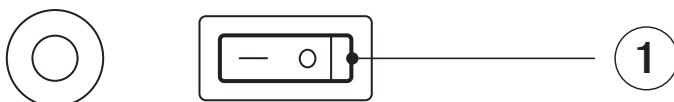
Если между тренажёром и полом есть зазор, отрегулируйте ножки в задней части тренажёра так, чтобы передняя и задняя части соприкасались с полом.

Также при помощи регулируемых ножек можно выровнять тренажёр таким образом, чтобы он стоял ровно и устойчиво на неровном полу.

## 4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ УСТРОЙСТВА

### Использование дорожки для ходьбы

Подключите питание, нажмите на выключатель ①.  
Загорится индикатор, и экран включится после звукового сигнала.



### Использование пульта дистанционного управления

Дорожка для ходьбы и пульт дистанционного управления синхронизованы исполнителем. Можно начинать работу сразу после распаковки устройства. Если пульт не получается использовать, выполните сопряжение с дорожкой для ходьбы.

Порядок сопряжения:

1. После включения питания нажмите и удерживайте кнопку «Пуск» на пульте около 7 секунд.
2. Прозвучат несколько звуковых сигналов подряд — сопряжение прошло успешно.
3. Если звуковой сигнал не звучит непрерывно, сопряжение не удалось, повторите шаги выше.

После успешного сопряжения с помощью пульта можно управлять дорожкой для ходьбы. В дальнейшем повторное сопряжение не потребуется.

### Регулировка наклона платформы

Отрегулируйте наклон поверхности для ходьбы:






1. Поверните переднее подвижное колесо, левое и правое подвижные колёса можно регулировать синхронно.
2. Отрегулируйте ножку в центре платформы.
3. Поверните ножку для обеспечения устойчивости тренажёра.
4. Убедитесь, что все ножки опираются на пол.



## Индикаторы дисплея

ВРЕМЯ	Индикатор времени отображает текущее время работы
СКОРОСТЬ	Индикатор скорости отображает текущее значение скорости
ДИСТ.	Индикатор расстояния отображает текущее значение пройденного расстояния
ККАЛ	Индикатор калорий отображает текущее значение калорий

## Кнопки управления

ПУСК 	Нажмите эту кнопку в режиме ожидания активации, чтобы начать работу
СТОП 	Нажмите эту кнопку во время движения, чтобы остановить работу
РЕЖИМ 	В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы переключаться между тремя различными режимами обратного отсчёта: режимом обратного отсчёта времени, режимом обратного отсчёта расстояния и режимом обратного отсчёта калорий
СКОРОСТЬ 	Нажмите эту кнопку во время тренировки, чтобы увеличить скорость
СКОРОСТЬ 	Нажмите эту кнопку во время тренировки, чтобы уменьшить скорость

## Порядок использования

В тренажёре предусмотрено четыре режима работы:

**Режим 1:** режим скорости.

**Режим 2:** режим обратного отсчёта времени.

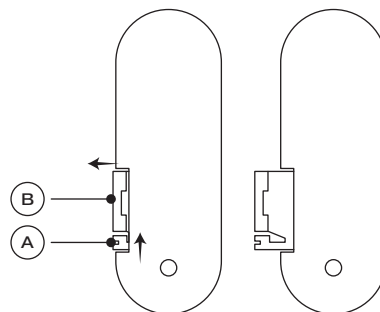
**Режим 3:** режим обратного отсчёта расстояния.

**Режим 4:** режим обратного отсчёта калорий.

Нажмите кнопку режима для переключения между ними.

## Способ замены батареи

1. Нажмите на позицию А.
2. Одновременно удерживая позицию В, вытащите крышку батарейного отсека.
3. Замените батарею и вставьте крышку батарейного отсека на место.
4. Тип батареи: CR2025.



## Коды ошибок

КОД ОШИБКИ	ОПИСАНИЕ	ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ	СПОСОБ УСТРАНЕНИЯ
E1	Отсутствует соединение между контроллером и консолью	Связь между контроллером и консолью заблокирована	Проверьте все соединения между контроллером и консолью, убедитесь, что кабели подключены корректно.  Проверьте кабель и замените его, если он повреждён
E2	Нет сигнала от двигателя	Ненадёжно подключен кабель двигателя	Если соединение кажется ненадёжным, отсоедините и снова подключите кабель. Проверьте кабель двигателя на наличие повреждений и запаха гари. При обнаружении замените двигатель.  Убедитесь, что счётчик скорости правильно установлен и не повреждён
E5	Сработала защита от перегрузок	Ток превышает номинальную нагрузку	Возникает большая нагрузка, избыточный ток, и срабатывает система самозащиты. Отрегулируйте дорожку для ходьбы и перезапустите её. Также проверьте в двигателе посторонние шумы или запах гари, в случае обнаружения замените двигатель или контроллер.  Проверьте напряжение на соответствие техническим характеристикам. Проведите повторную проверку с правильным значением напряжения
E6	Сработала защита от перепадов напряжения	Напряжение питания может быть ниже нормального значения	Убедитесь, что напряжение питания не ниже 50% от нормального значения. Измените показатель напряжения на правильный и снова проверьте тренажёр. Если при работе контроллера возникает запах гари, замените его.  Проверьте, подключён ли кабель двигателя. Если соединение кажется ненадёжным, отсоедините и подключите его заново

## 5. ПОДГОТОВКА К УПРАЖНЕНИЯМ

### Разминка и расслабляющие упражнения

Эффективная программа упражнений состоит из трёх частей: разминка, кардиотренировка и расслабляющие упражнения.

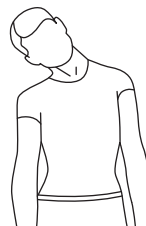
Разминка — очень важная часть тренировки, которую необходимо выполнять перед началом занятия. Она позволяет разогреть тело, растянуть мышцы и дать организму возможность адаптироваться к более интенсивным нагрузкам.

Повторение разминки по окончании тренировки поможет снизить мышечную боль.

### Пример разминки

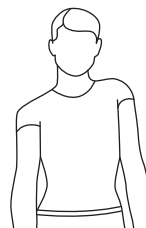
#### Движение головы

1. Наклоните голову к правому плечу, затем к левому.
2. Поверните голову вправо и влево.
3. Наклоните голову вниз, затем отведите назад.
4. Повторите эти упражнения несколько раз.



#### Упражнение с поднятием плеч

1. Поднимите левое плечо и выполните круговое движение назад.
2. Выполните упражнение с правым плечом.
3. Повторите упражнение несколько раз, чередуя плечи.



#### Растяжка

1. Поднимите руки прямо над головой.
2. Возьмитесь левой рукой за правое запястье и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье полностью выпрямлено.
3. Выполняйте в течение 5 секунд, после чего перейдите к другой руке.



### **Растяжка квадрицепсов**

1. Держась правой рукой за стену для сохранения равновесия, поднимите левую ногу назад.
2. Держите пятку левой ноги как можно ближе к бедрам.
3. Удерживайте положение в течение 15 секунд.
4. Перейдите к другой ноге.



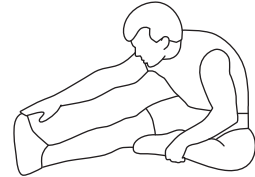
### **Растяжка внутренней поверхности бедра**

1. Сидя на полу, сведите пятки вместе.
2. Возьмитесь обеими руками за ступни и потяните их к себе, чтобы максимально приблизить к телу.
3. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



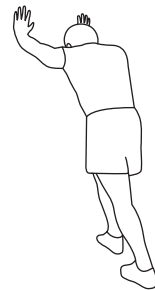
### **Растяжка сухожилий стопы**

1. Сядьте и выпрямите правую ногу.
2. Согните левую ногу.
3. Возьмитесь левой рукой за лодыжку и тяните её к себе, чтобы левая стопа была как можно ближе к телу, а подошва стопы — к внутренней стороне правого бедра.
4. Наклоните корпус, вытяните левую и правую руки вперед, чтобы коснуться пальцев ног. Чем сильнее давление, тем лучше.
5. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и перейдите к другой ноге.



### **Растяжка икр**

1. Обопритесь обеими руками о стену.
2. Расположите тело под углом 45 градусов к полу.
3. Поочерёдно отставляйте левую и правую ноги назад.



## 6. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Основные правила технического обслуживания:

- Не реже двух раз в год очищайте двигатель пылесосом, предварительно открыв крышку. Полная очистка продлевает срок службы дорожки для ходьбы.
- Очищайте поверхность для ходьбы с обеих сторон, чтобы уменьшить скопление загрязнений под ним.
- Занимайтесь в чистой спортивной обуви.
- Избегайте попадания посторонних предметов под поверхность для ходьбы, чтобы избежать износа деки и поверхности для ходьбы.
- Поверхность для ходьбы следует протирать влажной тряпкой с мыльным раствором.
- Следите за тем, чтобы вода не попадала на электрические компоненты или под поверхность для ходьбы.

*Важное предупреждение: перед очисткой, техническим обслуживанием или транспортировкой тренажёра обязательно отключите дорожку от сети питания.*

### Выравнивание поверхности для ходьбы

Положите дорожку горизонтально на пол. Включите тренажёр и выберите скорость 6 км/ч.

**Если полотно смещено влево**, поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, затем поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки (рис. А).

**Если полотно смещено вправо**, поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, затем поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки (рис. В).

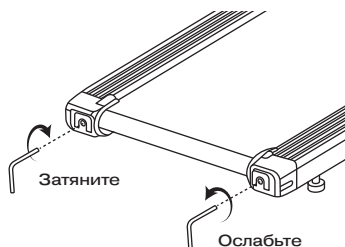


Рис. А. Полотно ближе к левому краю

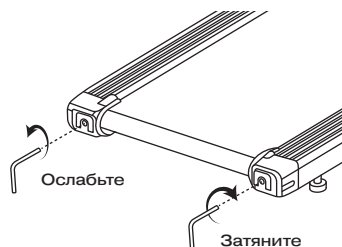


Рис. В. Полотно ближе к правому краю

## Обработка смазочным маслом

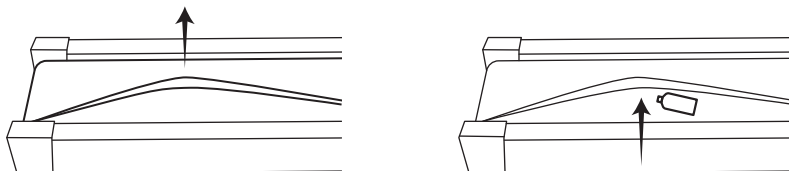
Дорожку необходимо регулярно смазывать маслом.

Малая интенсивность использования (менее 3 часов в неделю):  
один раз каждые 10 месяцев.

Высокая интенсивность использования (более 7 часов в неделю):  
каждые 5 месяцев.

### Метод нанесения смазочного масла

1. Поднимите поверхность для ходьбы вверх.
2. Откройте флакон со смазочным маслом и выдавите его над декой, как показано на рисунке.



*Дорожки для ходьбы относятся к спортивному оборудованию и нуждаются в правильном уходе и обслуживании.*

### Рекомендации:

1. Проводите регулярный осмотр оборудования на предмет износа или повреждений. После технического обслуживания или профессионального ремонта изношенных или повреждённых комплектующих (таких как двигателя, электронные блоки управления, шнуры питания и т. д.) уровень безопасности должен соответствовать заводскому.
2. Замените неисправные компоненты или не используйте оборудование до ремонта (например, шнуры питания).
3. Обращайте особое внимание на компоненты, наиболее подверженные износу (например, поверхность для ходьбы).

**Изготовитель:** Wind Mobility Technology (BeiJing) Co., Ltd.  
Адрес: Китай, 11605, 13th Floor, Building 1, No. 2 Nanzhugan  
Hutong, Dongcheng District, Beijing  
Произведено в Китае

**Импортер и организация, принимающая претензии  
покупателей на территории РФ:** ООО «Маркет.Трейд»,  
121099, Россия, г. Москва, Новинский бульвар, д. 8

**Гарантия: 1 год**  
**Срок службы: 5 лет**

**EAC**