



OXYGEN
F I T N E S S

RUNUP BEAT

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Сборка



Управление



Сервис



FITATHLON

Ссылка на наш канал
на youtube:

youtube.com/@fitathlon



Наведите камеру телефона на QR код, чтобы получить больше информации об оборудовании.

Обращаем ваше внимание, что на вашу модель оборудования может не быть видеопояснений. Мы очень стараемся как можно скорее решить эту задачу.

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 эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, 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.



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.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть повреждена и нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических повреждений.

Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

- Температура: +10-+35С;
- Влажность: 50-75%.

Если Ваш тренажер перевозился или хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 4 часов, и только после этого можно приступить к эксплуатации.

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 инструменты и они не имеют повреждений. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту при сборке во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все элементы конструкции, не затягивая до конца гайки и болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов тренажера.

При этом может потребоваться частичная или полная сборка (зависит от конкретной модели). В связи с этим в местах соединений элементов тренажера могут остаться следы сборки, стыковки деталей и использования технологического крепежа.

Перед тем как начать тренировку

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны не менее 0,9 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать и подкладывать под тренажёр специальные резиновые коврики, также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.).



Если беговая дорожка не эксплуатировалась более 6 месяцев, то необходимо смазать деку силиконовой смазкой до возобновления тренировок, так как силиконовая смазка со временем высыхает, становится вязкой и теряет смазывающие свойства.

Регулировка бегового полотна

Регулировка бегового полотна предполагает две основные функции – регулировку натяжения и центровку бегового полотна. Беговое полотно регулируется на фабрике производителем, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться. Перед началом эксплуатации необходимо проверить регулировку натяжения и центровку бегового полотна, а также в течение первых недель, так как оно после нескольких использований может немного растянуться или сместиться в сторону.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже.

Регулировка натяжения бегового полотна

Если во время занятия на беговой дорожке Вы чувствуете небольшое проскальзывание, то, вероятнее всего, беговое полотно нужно аккуратно подтянуть.

ВНИМАНИЕ: Во время регулировки бегового полотна оно не должно двигаться. Излишнее натяжение полотна приведет к его преждевременному износу, равно как и некоторых других компонентов дорожки. Никогда не натягиваете полотно слишком сильно!

Натяжение бегового полотна является обычной регулировочной операцией. Для устранения проскальзывания следует затянуть оба натяжных болта заднего ролика при помощи торцевого шестигранного ключа соответствующих размеров

- Используйте соответствующий шестигранный ключ для регулировки болтов натяжения бегового полотна;
- Шаг 1- Поверните левый болт ключом по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, для увеличения натяжения полотна;
- Шаг 2- Повторите такое же действие для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- При необходимости повторите процедуру, но никогда не вращайте болты более чем на $\frac{1}{4}$ оборота. Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения и отсутствия проскальзывания;

Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.

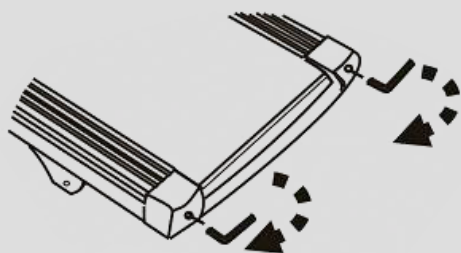
Центрирование бегового полотна

Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу и полотно может смещаться в разные стороны. Центрирование полотна необходимо для предотвращения быстрого износа полотна и правильного функционирования.

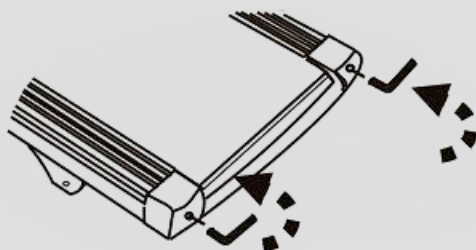
1. **ВНИМАНИЕ:** Для центрирования бегового полотна необходимо запустить беговое полотно со скоростью не более 0.5 мили в час. Соблюдайте технику безопасности, чтобы одежда или волосы не попали на задний вал. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно;
2. Если беговое полотно смещено вправо: Запустите беговое полотно со скоростью 0.5 мили в час. При помощи входящего в комплект поставки торцевого гаечного ключа поверните правый задний болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру;
3. Если беговое полотно смещено влево: Запустите беговое полотно со скоростью 0.5 мили в час. При помощи входящего в комплект поставки торцевого гаечного ключа поверните правый задний болт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру;
4. После того, как беговое полотно движется по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите вышеописанные шаги.

Если попытки центрировать беговое полотно безрезультатны, вероятно, нужно увеличить натяжение бегового полотна.

Поворот **по часовой стрелке** **увеличит** натяжение бегового полотна



Поворот **против часовой стрелки** **уменьшит** натяжение бегового полотна



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.

Рекомендуемое пространство должно быть не менее 70 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 110 см позади него.

В случае неисправности или поломки необходимо обеспечить доступ к оборудованию для сервисного инженера.

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 твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)

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.

Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию беговых дорожек

ПОРЯДОК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Организация регулярного технического обслуживания лежит на Пользователе беговой дорожкой. Техническое обслуживание беговой дорожки выполняется как самим пользователем, так и в случае необходимости можно обратиться к специалистам сервисной службы на платной основе.

Поддержание чистоты в месте использования беговой дорожки, чистка и смазка самой дорожки позволяет избежать проблем в эксплуатации и сводит к минимуму необходимость вызова специалистов по ремонту. Изготовитель рекомендует выполнять следующие действия по профилактическому техническому обслуживанию.



Внимание!

Перед обслуживанием беговой дорожки выключите тренажер тумблером ВКЛ/ВЫКЛ (on/off) и выньте шнур питания из стенной розетки.

ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ (ЕЖЕДНЕВНО)

Осмотрите беговую дорожку и выполните следующие действия:

- Протрите беговое полотно, боковые накладки, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер. Используйте мыльный раствор и влажную тряпку;
- Убедитесь, что силовой шнур не попал под тренажер или в другое место, где он может оказаться зажат или оборван;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что полотно не задевает и не повредит при движении другие части тренажера из-за нарушения центровки.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Чистка поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении;
- Переместите тренажер в другое место;
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Снимите крышку моторного отсека двигателя. Дождитесь, пока все индикаторы светодиодов на платах погаснут;
- Почистите (пропылесосьте) моторный отсек и сам двигатель, чтобы удалить накопившийся пух и пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к выходу из строя электронных блоков управления дорожкой;
- Пропылесосьте места прилегания бегового полотна к боковым накладкам и протрите беговое полотно влажной тряпкой;

Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера в результате трения полотна о деку. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

Смазка деки силиконовой смазкой

В процессе эксплуатации беговой дорожки, происходит стирание и высыхание смазывающего слоя силиконовой 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, резкий запах пластмассы, горячая крышка моторного отсека;
- отключение электродвигателя во время занятий;
- появление текстовых (например: OIL, LUBE BELT и др.) или цифровых сообщений на дисплее консоли.

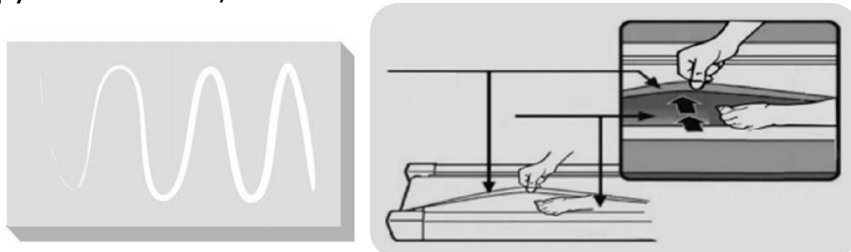
Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки силиконовой смазкой приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна.

Мы рекомендуем проводить техническое обслуживание по следующему графику:

- При занятиях менее 3 часов в неделю – ежегодно;
- При занятиях 3-5 часов в неделю - каждые шесть месяцев;
- При занятиях более 5 часов в неделю - каждые три месяца.

Процедура смазывания деки:

- выключите тумблер питания и отключите дорожку от сети;
- ослабьте болты крепления заднего вала в задней части деки. *(Рекомендуем наклеить метки с обоих концов рамы, отметив таким образом положение вала);*
- возьмите бутылочку смазочного вещества в правую руку, левой рукой отогните край бегового полотна вверх, а правой нанесите смазывающее вещество на деку зигзагами или линиями, в направлении от начала к концу деки, от одной стороны к другой 10-15 мл;



- затяните болты заднего вала в соответствии с вашими метками (снова натяните полотно до прежнего состояния);
- подключите дорожку к сети, вставьте ключ безопасности и запустите дорожку на минимальной скорости и походите по полотну в течении 2 минут для равномерного распределения смазки.

Рекомендуемый расход силиконовой смазки для разового обслуживания:

- Домашние беговые дорожки - 10-15 мл.
- Полупрофессиональные беговые дорожки – 15-20 мл
- Профессиональные беговые дорожки – 20-30 мл

Нанесение слишком большого количества смазки, приводит к проскальзыванию переднего вала и бегового полотна.

Перед нанесением нового слоя смазки, необходимо очистить деку от грязи и остатков старого слоя смазки используя мягкую ткань и средство для очистки.

Некоторые модели тренажёров комплектуются бутылочкой с силиконовой смазкой (30 мл), рассчитанной на 2-3 применения. По вопросу её приобретения обращайтесь к Продавцу.

Все трущиеся и нагружаемые элементы дорожки снабжены специальными герметичными подшипниками, которые не требуют особого ухода и регулярной смазки.

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 тренажёра.



Рекомендуем посмотреть наши видеоролики по уходу и обслуживанию беговой дорожки: <https://clck.ru/gjptV>

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это

снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к Вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.



Осторожно!

Неправильное подключение заземляющего провода оборудования может привести к поражению электрическим током.

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе 3 м.

В целях вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

- Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
- При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
- Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами — открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам или сокращению срока службы тренажера;
- Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели тренажер;
- Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей

- тренажера — это может привести к серьезным травмам и вреду для здоровья;
- Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
- Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаной подошвой или каблуками. Если у вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
- Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

Прежде чем использовать электрическую беговую дорожку, изучите кнопки на панели управления: запуск, остановка, изменения скорости и другие. Встаньте на боковые накладки с обеих сторон бегового полотна и возьмитесь за поручни.

Удерживайте невысокую скорость — не более 3 км/ч. Затем встаньте на беговое полотно. После того как привыкнете к скорости, можно попробовать ходьбу или медленный бег, добавив скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите примерно 10 минут на этой скорости, затем остановите дорожку.

Полезные советы

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который поможет вам составить подходящий график занятий в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Также он определит скорость движения и интенсивность выполнения упражнений;
- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС;
- Пейте достаточно воды во время тренировки, так как организм активно теряет влагу и важно восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной;
- Немедленно прекратите тренировку, если чувствуете стеснение и боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт;
- Возвращайтесь к тренировкам только после консультации с врачом. Занимайтесь с комфортной для вас скоростью!

Рекомендуемые параметры скорости в зависимости от физической подготовки:

Интенсивность	Скорость
медленная ходьба	1,0-3,0 км/ч
неспешная ходьба	3,0-4,5 км/ч
нормальная ходьба	4,5-6,0 км/ч
быстрая ходьба	4,5-6,0 км/ч
бег трусцой	7,5-9,0 км/ч
средняя скорость бега	9,0-12,0 км/ч
интенсивный бег	12,0-14,5 м/ч
сверхинтенсивный бег	14,5-16,0 км/ч

Для ходьбы лучше поддерживать скорость ≤ 6 км/ч. Для бега рекомендуемая скорость – $\geq 8,0$ км/ч.

Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/guarantee.pdf>

Гарантия наших брендов является твердым обязательством по обеспечению высокого качества оборудования.

Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.

Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

Авторизованные сервисные центры представлены по всей России. Наши профессионалы гарантируют качественное обслуживание и ремонт, следуя стандартам бренда.

Сохраняйте стикеры с уникальным серийным номером. Они являются залогом оказания гарантийного ремонта. При наличии стикера гарантийный талон не требуется.

С контактами сервисных центров можно ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/>

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.

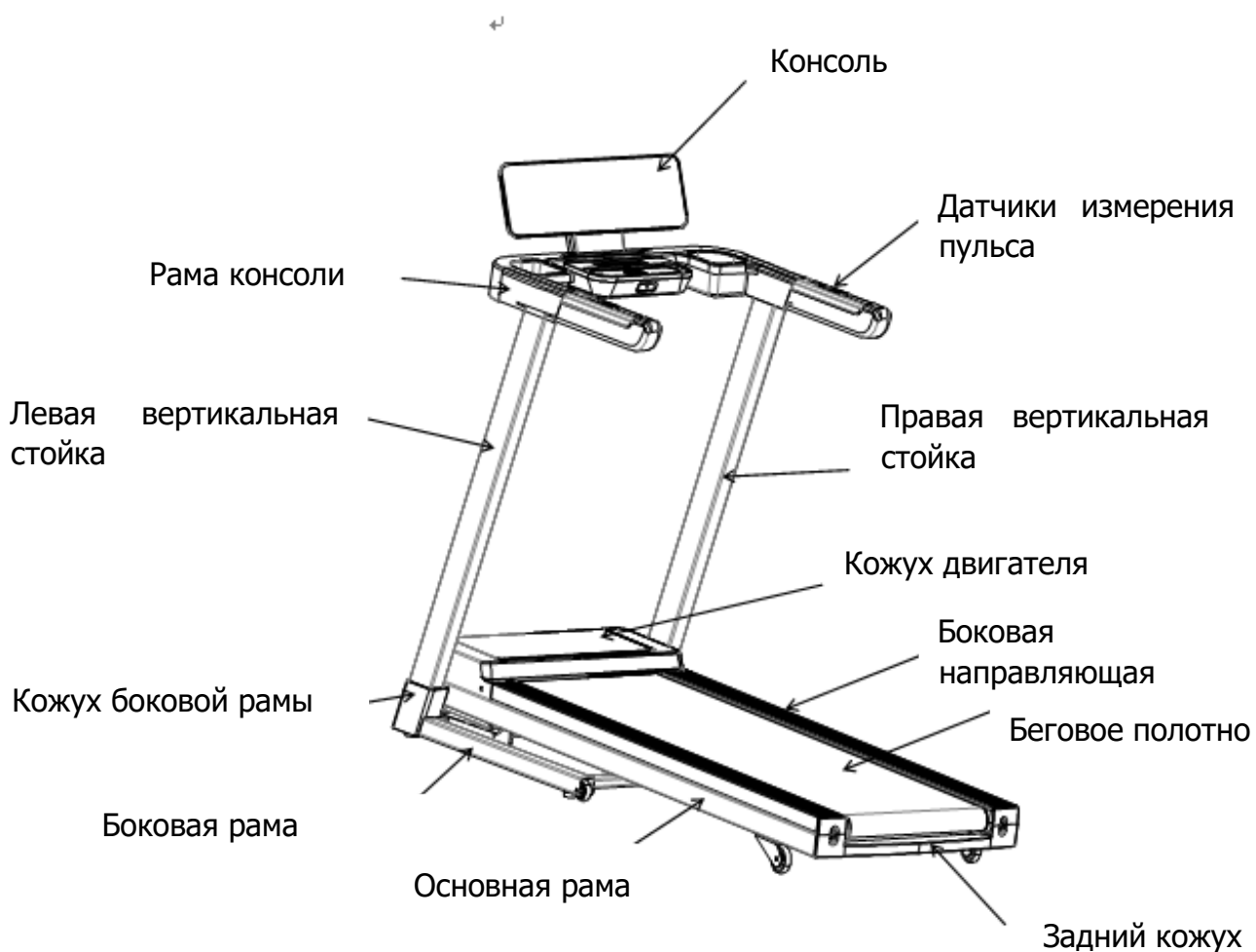
Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

Инструкции по сборке и эксплуатации

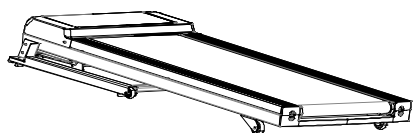


Технические характеристики

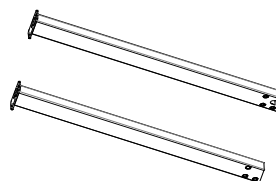
Размер в рабочем состоянии	1583*755*1250 мм.
Размер в сложенном виде	1035*730*1330 мм.
Размер бегового полотна	1300*450 мм.
Скорость	1.0-18.0 км/ч.

Внимание: производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

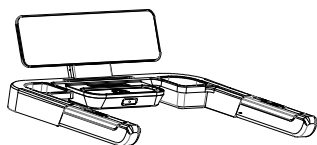
Проверка комплектности тренажера



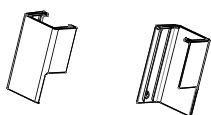
Основная рама



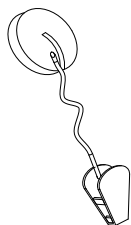
Вертикальные стойки



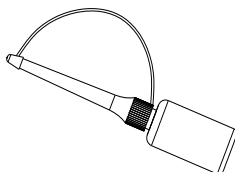
Консоль



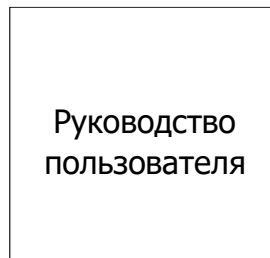
Кожухи основной рамы



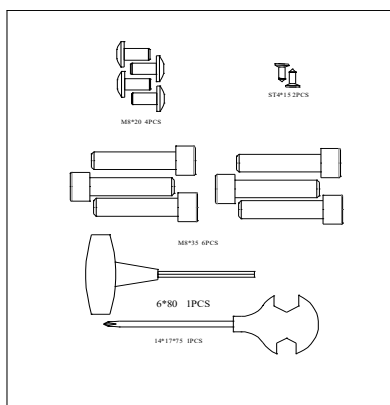
Ключ безопасности



Силиконовое масло

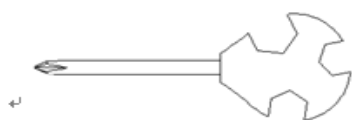


Руководство пользователя

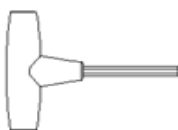


Набор для сборки

Набор для крепления



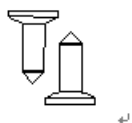
Ключ Philips 14x17x75



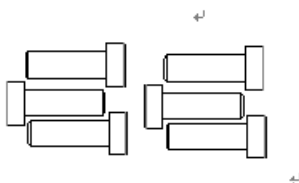
Т-образный ключ 6 мм.



Болты M8x15 4 шт.



Винты ST4x15 2 шт.

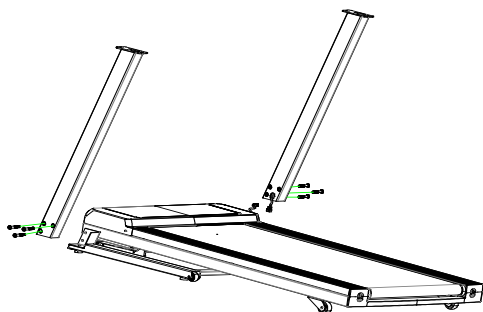


Болты M8x35 6 шт.

Инструкция по сборке

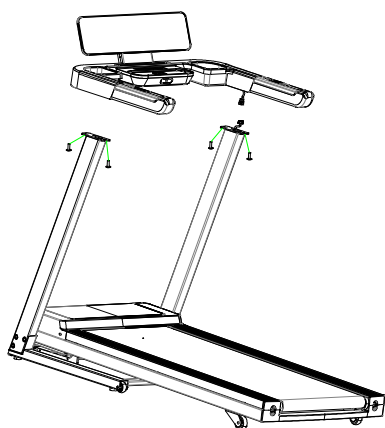
Шаг 1

Достаньте беговую дорожку из коробки и установите ее на ровный пол (см. рисунок ниже), снимите все полиэтиленовые пакеты с деталей, затем закрепите вертикальные стойки с обеих сторон, как показано ниже, с помощью 3 винтов M8 × 35.



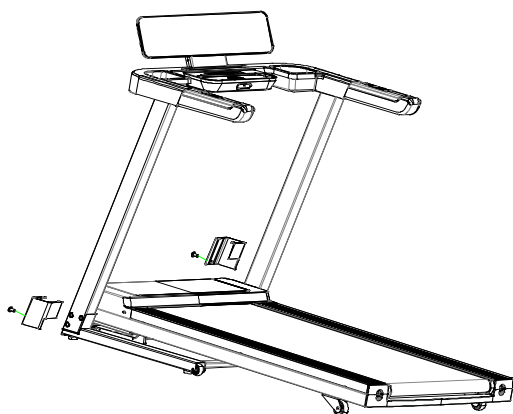
Шаг 2

Подключите кабели соединения, закрепите раму консоли с помощью 4 винтов M8 * 15, как показано на рисунке ниже.



Шаг 3

Закрепите все винты и кожухи, соберите боковую раму, как показано на рисунке ниже. Закрепите с помощью 2 винтов ST4=15.



Сборка завершена.

Складывание и перемещение беговой дорожки

1. Складывание

Отключите питание перед тем, как сложить беговую дорожку.

2. Раскладывание

При раскладывании беговой дорожки необходимо выбрать место на расстоянии около 1 метра от розетки; поверхность должна быть ровная.

3. Перемещение

Убедитесь, что:

- 1: питание выключено;
- 2: вилка была выключена из розетки;
- 3: беговая дорожка сложена;

Затем возьмитесь за конец беговой дорожки одной рукой, а другой рукой за поручни с той же стороны, наклоните на $40 \sim 50^\circ$ к груди, чтобы аккуратно двигать беговую дорожку.

Работа с консолью

LED дисплей



PROGRAM
(ПРОГРАММА)

STOP
(СТОП)

START
(СТАРТ)

MODE
(РЕЖИМЫ)

Функции консоли

1. P0 - программа ручного режима, P1-P36 — предустановленные программы тренировок, три пользовательские программы (USER) и одна программа жиросжигателя (FAT).
2. LED - дисплей, 4 клавиши управления.
3. Окна SPEED (СКОРОСТЬ) и DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), функция преобразования метрической системы в имперскую.
4. Диапазон регулировки скорости: 1,0-18,0 км/ч. Диапазон регулировки наклона: 0-12%.
5. Защита от перегрузки, защита от сверхтоков, защита от взрывов, контроль скорости, защита от электромагнитных помех и другие функции защиты.

6. Самопроверка системы, извещение с информацией об аномальной ситуации.
7. Три пользовательские функции.
8. Функция ERP.

Руководство по безопасности

- ✧ Вставьте вилку кабеля питания в розетку 10А с безопасным заземлением, включите питание, экран консоли полностью включится, а затем ключ безопасности будет идентифицирован.
- ✧ Установите ключ безопасности на консоли, а затем закрепите зажим на одежде на груди.
- ✧ Система управления все время находится под контролем безопасности. При обнаружении каких-либо аномалий беговая дорожка немедленно остановится. На экране отобразится информация об аномальной ситуации, и прозвучит предупреждающий сигнал.
- ✧ Когда на экране отобразится информация об аномальной ситуации, отсоедините ключ безопасности или нажмите переключатель, чтобы удалить информацию о неисправности.

Значения информационных окон дисплея

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) и TIME (ВРЕМЯ): отображают значения расстояния и времени;

CALORIES (КАЛОРИИ) и PULSE (ПУЛЬС): отображают значения потраченных калорий и частоты сердечного ритма;

SPEED (СКОРОСТЬ): отображает значение скорости;

INCLINE (НАКЛОН): отображает значение наклона.

Преобразование метрической системы в имперскую

А) Снимите ключ безопасности, затем одновременно нажмите клавиши PROGRAM (ПРОГРАММА) и MODE (РЕЖИМ). На дисплее появится 0.6 для преобразования километров в мили.

Б) Снимите ключ безопасности, затем одновременно нажмите клавиши PROGRAM (ПРОГРАММА) и MODE (РЕЖИМ). На дисплее появится 0.1 для преобразования миль в километры.

Функции клавиш

А. PROGRAM (ПРОГРАММА): клавиша выбора программы тренировки. В режиме ожидания, нажмите данную клавишу, чтобы выбрать любую из 36 программ - ручной режим P0, предустановленные программы "P1-P36". Ручной режим - режим работы системы по умолчанию, скорость в ручном режиме по умолчанию составляет 1,0 км/ч, а максимальная скорость работы составляет 18 км/ч.

В. MODE (РЕЖИМ) – "M": клавиша выбора режима. В режиме ожидания нажмите данную клавишу, чтобы выбрать три различных режима обратного отсчета. Режим обратного отсчета времени, режим обратного отсчета расстояния и режим обратного отсчета калорий. Клавиши speed +/- (скорость +/-) можно использовать для установки соответствующих значений обратного отсчета при выборе различных режимов. После настройки нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы запустить беговую дорожку.

C. START (СТАРТ): клавиша запуска/паузы. Нажмите клавишу START/PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА), тогда беговая дорожка запустится на самой низкой скорости. В запущенном состоянии нажмите клавишу, чтобы беговая дорожка временно приостановилась. В режиме паузы нажмите данную клавишу для возобновления тренировки.

D. STOP (СТОП): клавиша полной остановки. Беговая дорожка перестанет работать, если нажать клавишу в режиме работы или паузы.

E. SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-): клавиши для увеличения или снижения скорости. Нажмите клавиши, чтобы отрегулировать установленное значение при настройке беговой дорожки.

F INCLINE +/- (НАКЛОН +/-): клавиши для увеличения или снижения наклона. Нажмите клавиши, чтобы отрегулировать установленное значение при настройке беговой дорожки. После запуска беговой дорожки клавиша также используется для регулировки скорости, делая шаг 0,1/раз. Если удерживать нажатой клавишу более 2 секунд, скорость будет автоматически увеличиваться или уменьшаться.

Ключ безопасности

Ключ безопасности состоит из магнитного индуктора, зажима и нейлонового тросика. Ключ безопасности имеет функцию защиты от аварийного отключения. При любом режиме, если ключ безопасности извлечь, беговая дорожка автоматически остановится, консоль отключится, на экране появится надпись "E-07" вместе со звуковым сигналом. После правильного размещения ключа безопасности экран консоли начнет отображаться в течение 2 секунд, а затем перейдет в рабочее состояние по умолчанию.

Инструкции по настройке и запуску программ

A. Описание программ:

- 1: Программа ручного режима P0 включает в себя: обычный режим, обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, обратный отсчет калорий.
- 2: 36 предустановленных программ: P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36.
- 3: Три пользовательские программы U01~U03.

Б. Инструкции по запуску:

1. Закрепите ключ безопасности на панели консоли; дисплей включится в течение 2 секунд, а затем можно будет перейти в программу ручного режима.
2. Нажмите клавишу START (СТАРТ), окно времени дисплея отобразит: 5-4-3-2-1, звуковой сигнал будет подаваться каждый раз при отсчете, беговая дорожка запустится, когда значение времени достигнет 1. Начальная скорость беговой дорожки составляет 1 км/ч.
3. Во время работы беговой дорожки нажмите клавишу STOP (СТОП), чтобы остановить беговую дорожку, данные о пройденной тренировке будут удалены.

Ручной режим

1. Как войти в программу ручного режима:

A. Включите питание и перейдите непосредственно в обычный режим в программе ручного управления.

B. Во время ожидания нажмите клавишу PROGRAM (ПРОГРАММА), чтобы перейти в обычный режим в программе ручного управления.

2. Три функции настройки в программе ручного режима: настройка обратного отсчета времени, настройка расстояния, настройка калорий. В режиме ожидания после входа в обычный режим нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы выбрать различные режимы тренировки. После завершения настройки нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы запустить беговую дорожку. Скорость тренировки устанавливается пользователем. Скорость по умолчанию: 1 км/ч.

Можно установить только один режим в обычном ручном режиме: обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, обратный отсчет калорий. Система работает в соответствии с последним установленным параметром и отсчитывается от заданного значения, а отсчет других параметров осуществляется прямым отсчетом от 0.

А. При запуске ручного режима в окне времени дисплея отображается 0:00. Время, расстояние, калории подсчитываются прямым отсчетом, а функция настроек отключается. Во время работы беговой дорожки нажмите кнопку клавишу STOP (СТОП), тогда двигатель начнет медленно замедляться, пока не остановится, и все настройки не вернуться в состояние по умолчанию.

В. В режиме ожидания нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы перейти в режим обратного отсчета времени. При настройке окно времени отображает время и мигает. Время по умолчанию: 30:00 минут, нажмите клавишу +/-, чтобы установить желаемое значение времени. Диапазон настройки времени составляет: 5:00-99:00. Шаг составляет 1:00 минуту.

С. В режиме обратного отсчета расстояния нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ) в режиме ожидания, чтобы перейти в режим обратного отсчета расстояния. При настройке окно расстояния отображает расстояние и мигает. Расстояние по умолчанию: 30:00 минут, нажмите клавиши «+» или «-», чтобы установить желаемое значение расстояния. Диапазон настройки расстояния составляет: 1,0-99,0 км. Шаг составляет 1,0 км.

Д. В режиме ожидания нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы перейти в режим обратного отсчета калорий. При настройке окно калорий отображает калории и мигает. Калории по умолчанию: 50 ккал, нажмите клавиши «+» или «-», чтобы установить желаемое значение калорий. Диапазон настройки калорий: 20-990 ккал. Шаг настройки составляет 10 ккал.

3. Управление программой ручного режима:

А. Нажмите клавишу START (СТАРТ). После 5 секунд обратного отсчета беговая дорожка запустится. Начальная скорость составляет 1 км/ч.

В. В режиме работы нажмите клавиши SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-) или клавишу QUICK SPEED (БЫСТРАЯ СКОРОСТЬ), чтобы отрегулировать скорость беговой дорожки.

С. Когда отсчет заданного значения калорий дойдет до нуля, скорость дорожки медленно снизится, тренировка остановится, а затем на дисплее снова откроется режим ручного управления.

Д. Когда отсчет заданного значения расстояния дойдет до нуля, скорость дорожки медленно снизится, тренировка остановится, а затем на дисплее снова откроется режим ручного управления.

Е. Когда отсчет заданного значения времени дойдет до нуля, скорость дорожки медленно снизится, тренировка остановится, а затем на дисплее снова откроется режим ручного управления.

Предустановленные программы

1. P1-P36 – предустановленные программы. Для данных программ действует режим обратного отсчета времени. При настройке окно времени отображает время и мигает. Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы сбросить значение по умолчанию. Время по умолчанию: 30:00 минут. Диапазон настройки времени составляет: 5:00-99:00. Нажмите клавиши «+» или «-», чтобы изменить установленное значение времени.
2. После настройки режима тренировки нажмите клавишу START (СТАРТ), на экране отобразится 5-секундный обратный отсчет, сопровождаемый 5 звуковыми сигналами. Когда отчет дойдет до 0 беговая дорожка мягко запустится и медленно разгонится до выбранной скорости.
3. Во время тренировки нажмите клавиши SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-) или клавишу QUICK SPEED (БЫСТРАЯ СКОРОСТЬ), чтобы отрегулировать скорость беговой дорожки.
4. Во время тренировки нажмите клавишу STOP (СТОП), двигатель медленно замедлится до полной остановки, прозвучит сигнал остановки, затем все настройки снова станут по умолчанию.

Жироанализатор (FAT)

Индекс массы тела (BMI) — это показатель соотношения роста и веса человека, а не пропорции тела. Программа FAT подходит для любого мужчины и женщины, вместе с другими функциями беговой дорожки, что обеспечивает лучшую возможность для корректировки веса. Идеальный индекс массы тела должен быть между 18-24, если меньше 18, значит человек слишком худой, если от 25 до 28, то вес избыточный, а если показатель превышает 29, то означает ожирение. (Данные предназначены только для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.)

1. В режиме ожидания, нажмите клавишу PROGRAM (ПРОГРАММА), выберите программу FAT и войдите в нее. Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ) для выбора параметра, затем нажмите клавиши «+» или «-», чтобы задать нужные значения.
2. После входа в режим FAT, в окне PULSE (ПУЛЬС) отобразится: F1 - пол, а в окне CALORIES (КАЛОРИИ) отобразится 01 - указывает, что это мужской пол. Нажмите клавиши «+» или «-», чтобы выбрать: 01 (мужской) или 02 (женский).
3. Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), тогда в окне PULSE (ПУЛЬС) отобразится: F2 возраст, а в окне CALORIES (КАЛОРИИ) отобразится 25 лет (значение по умолчанию). Нажмите клавиши «+» или «-» для настройки возраста (диапазон настройки: 1-99 лет).
4. Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), тогда в окне PULSE (ПУЛЬС) отобразится: F3 - рост, а в окне CALORIES (КАЛОРИИ) отобразится 170 см (67 дюймов), нажмите клавиши «+» или «-» для настройки роста (диапазон настройки: 100-220 см (39-87 дюймов)).
5. Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), тогда в окне PULSE (ПУЛЬС) отобразится: F4 - вес. В окне CALORIES (КАЛОРИИ) отобразится 70 кг (154 фунта), нажмите клавишу «+» или «-», чтобы отрегулировать вес. Диапазон настройки: 20-150 кг (44-330 фунтов).
6. Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), тогда в окне PULSE (ПУЛЬС) отобразится: F5 - ИМТ, что указывает на запуск функции FAT. Положите ладони на датчики пульса на поручнях. Примерно через 8 секунд компьютер выдаст рассчитанное значение содержания жира в организме (индекса массы тела).

Ниже приведена ориентировочная справочная таблица соответствия индекса массы тела различным типам телосложения в зависимости от пола.

FAT≤18	Недостаточный вес
18<FAT ≤24	Нормальный вес
25<FAT ≤28	Избыточный вес
FAT≥29	Ожирение

Данные могут использоваться только в качестве справочной информации.

Ключ безопасности

Ключ безопасности состоит из магнитного индуктора, зажима и нейлонового тросика. Ключ безопасности имеет функцию защиты от аварийной остановки.

1. При любом режиме, если ключ безопасности извлечь, на экране появится надпись "E-07" вместе со звуковым сигналом. Если двигатель работает, то беговая дорожка немедленно остановится, и клавиатура консоли перестанет работать.
2. После правильного размещения ключа безопасности экран консоли начнет отображаться в течение 2 секунд, а затем перейдет в рабочее состояние по умолчанию. Все предыдущие данные удалятся, а установленное значение сбросится. Беговая дорожка находится в режиме синхронизации программы ручного режима P0.

Пользовательские программы

Пользовательский режим включает в себя три программы: U01~U03. Пользователь может создавать свою собственную программу тренировки, задавая параметры тренировки в следующем порядке. Нажмите клавишу PROGRAM (ПРОГРАММА), чтобы выбрать одну из программ "U01 ~ U03". Затем нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ) для настройки и нажмите клавиши «+» или «-» для регулировки времени (диапазон времени составляет 5-99 минут). Нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы начать тренировку.

Настройка пользовательского режима

Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы установить нужную пользовательскую скорость 0-16% и подъем. Нажмите клавиши «+» или «-», чтобы установить заданное значение скорости пользователя от 1 км до 20 км. Также можно использовать клавишу SPEED QUICK (МГНОВЕННАЯ СКОРОСТЬ) для быстрого выбора. При настройке подъема нажимайте клавиши «+» или «-», чтобы задать необходимый наклон. Диапазон составляет 0%-15%.

Вы также можете использовать клавишу QUICK INCLINE (БЫСТРЫЙ НАКЛОН) для быстрого выбора. После установки значения нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы перейти к следующему шагу. Установленное значение автоматически сохраняется при установке последнего параметра. Продолжайте нажимать клавишу режима, чтобы выбрать время тренировки. Значение по умолчанию - 30:00 минут. Нажмите клавиши «+» или «-», чтобы настроить время. После настройки нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы начать движение, и собственная пользовательская программа будет сохранена. Когда пользователь захочет использовать данную программу тренировки в следующий раз, необходимо будет напрямую войти в соответствующую программу и нажать клавишу START (СТАРТ) для запуска.

Функция измерения пульса

Если при включённой беговой дорожке, обхватить ладонями датчики пульса на поручнях, то частота сердечных сокращений отобразится на дисплее в течение 5 секунд. Начальным значением является фактическая частота сердечных сокращений на данный момент, а диапазон отображения составляет: 50-200 ударов в минуту. Во время измерения частоты сердечных сокращений на дисплее будет мигать изображение в форме сердца. Данные предназначены только для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.

Диапазон установки и отображения параметров тренировки

Наименование	Исходный	Установленное исходное значение	Диапазон установки	Диапазон отображения
Время (минуты: секунды)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Скорость (км/ч)	0.0	-	-	1 - 18KM
Наклон (уровни)	00	-	-	0
Расстояние (км)	0.0	1.00	1.0 - 99.0	0.0 - 99.9
Калории (ккал)	0	50	20 - 990	0 - 999

При настройке параметра используйте клавиши регулировки "+" или "-". Например: диапазон настройки времени составляет 5:00-99:00. Если установленное значение равно 99:00, нажмите клавишу "+", тогда можно начать новый цикл от 5:00.

Функция ERP (ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ)

По умолчанию установлен режим ERP. Если беговая дорожка не используется в течении 4,5 минуты, система переходит в режим энергосбережения. Необходимо нажать любую клавишу на консоли, чтобы система вновь начала работать. В режиме ожидания нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ) и удерживайте 3 секунды, чтобы отменить функцию ERP, дисплей отобразит "2222". Затем нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ) снова, чтобы вернуться в режим ERP, дисплей отобразит "1111".

Профили предустановленных программ Р1-Р36

Сегмент Программа		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	НАКЛОН	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	СКОРОСТЬ	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	НАКЛОН	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	СКОРОСТЬ	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	НАКЛОН	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	СКОРОСТЬ	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	НАКЛОН	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	СКОРОСТЬ	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	НАКЛОН	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	СКОРОСТЬ	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	НАКЛОН	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	СКОРОСТЬ	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	НАКЛОН	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	СКОРОСТЬ	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	НАКЛОН	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	СКОРОСТЬ	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	НАКЛОН	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	СКОРОСТЬ	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	НАКЛОН	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	СКОРОСТЬ	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	НАКЛОН	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	СКОРОСТЬ	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	НАКЛОН	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	СКОРОСТЬ	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	НАКЛОН	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	СКОРОСТЬ	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	НАКЛОН	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	СКОРОСТЬ	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	НАКЛОН	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	СКОРОСТЬ	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	НАКЛОН	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	СКОРОСТЬ	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	НАКЛОН	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	СКОРОСТЬ	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	НАКЛОН	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	СКОРОСТЬ	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	НАКЛОН	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	СКОРОСТЬ	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0

	НАКЛОН	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	СКОРОСТЬ	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	НАКЛОН	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	СКОРОСТЬ	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	НАКЛОН	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	СКОРОСТЬ	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	НАКЛОН	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	СКОРОСТЬ	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	НАКЛОН	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	СКОРОСТЬ	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	НАКЛОН	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	СКОРОСТЬ	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	НАКЛОН	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	СКОРОСТЬ	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	НАКЛОН	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	СКОРОСТЬ	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	НАКЛОН	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	СКОРОСТЬ	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	НАКЛОН	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	СКОРОСТЬ	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	НАКЛОН	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	СКОРОСТЬ	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	НАКЛОН	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	СКОРОСТЬ	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	НАКЛОН	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	СКОРОСТЬ	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	НАКЛОН	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	СКОРОСТЬ	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	НАКЛОН	4	9	7	6	10	10	10	10	6	6
P35	СКОРОСТЬ	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	НАКЛОН	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	СКОРОСТЬ	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	НАКЛОН	5	10	10	7	7	10	10	6	6	

Инструкция по использованию беговой дорожки

1. Включите питание, разложите беговую дорожку и проверьте, нормально ли она работает.

2. Прикрепите шнур ключа безопасности к одежде.

3. Перед использованием убедитесь в работоспособности и стабильности беговой дорожки.

Не стойте на беговой дорожке до ее запуска. Правильный способ начать - встать на боковые накладки, положить руки на поручни. Затем после включения встаньте на беговую дорожку и начните тренировку.

Держитесь за поручни и нажмите клавишу START (СТАРТ), беговая дорожка начнет работать со скоростью 1,0 км/ч через 5 секунд. Затем нажмите клавишу "+", чтобы увеличить скорость до 2,5 -3,5 км / ч, что является комфортной скоростью для бега. Предполагается, что обе руки должны быть на поручнях, в то время как пользователь встает на беговое полотно.

4. Через несколько минут можно ускорить тренировку, для этого нажмите клавишу "+", или можно замедлить с помощью клавиши "-".

5. При запуске нажмите клавишу SPEED (СКОРОСТЬ), чтобы ввести желаемую скорость.

6. Нажмите клавишу STOP (СТОП), чтобы остановить движение беговой дорожки.

Предварительная настройка

Подключите питание.

Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы выбрать нужный режим.

Нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы начать тренировку в выбранном режиме.

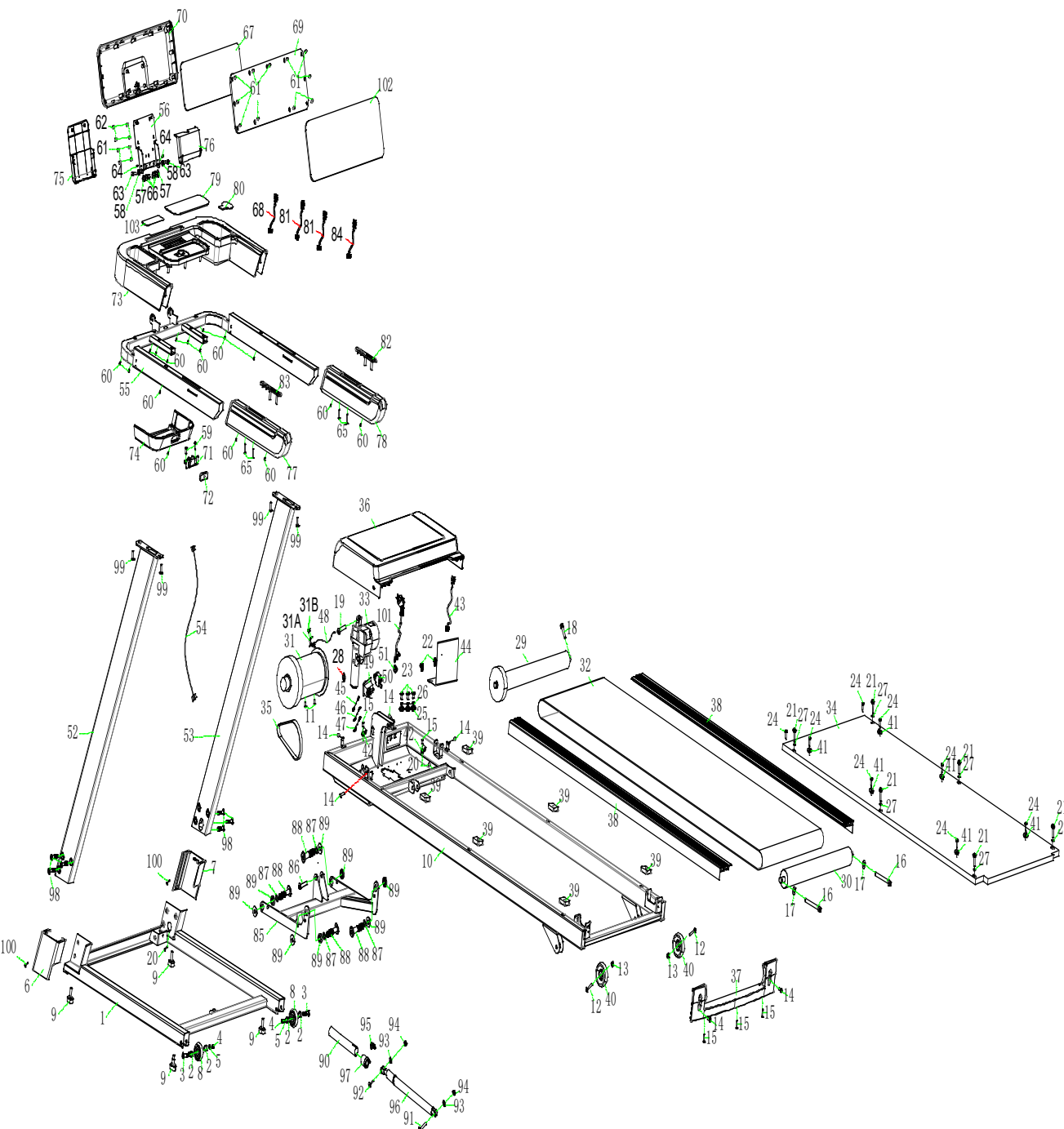
Нажмите "+" или "-", чтобы изменить скорость, или клавишу STOP (СТОП), чтобы остановиться.

Проверка HRC (ПУЛЬС)

После включения беговой дорожки держите руки на сенсорных датчиках пульса, тогда HRC (ПУЛЬС) появится на дисплее.

Внимание: при извлечении ключа безопасности беговая дорожка немедленно остановится, дисплей перестанет работать, на дисплее отобразится "___"

Схема тренажера в разобранном виде:



Список запчастей:

№	Наименование	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1
2	Втулка		4
3	Шестигранный винт с половинной резьбой		2
4	Шестигранная стопорная гайка		2
5	Плоская шайба		2
6	Левый кожух рамы		1
7	Правый кожух рамы		1
8	Ролик		2
9	Регулируемая накладка для ног		4
10	Основание		1
11	Винт с полной резьбой Allen C.K.S	M8*20	2
12	Винт с половинной резьбой Allen C.K.S	M8*35*20	2
13	Шестигранная стопорная гайка	Ø8	2
14	Винт с полной резьбой Philips C.K.S.	M5*10	6
15	Саморез Philips C.K.S	ST4×16	5
16	Шестигранный винт с полной резьбой Allen	M8*75	2
17	Плоская шайба	Ø8	2
18	Шестигранный винт с полной резьбой Allen	M6*45	1
19	Винт с половинной резьбой Allen C.K.S	M10*45*20	1
20	Саморез Philips C.K.S	ST4×10	2
21	Винт с полной резьбой Allen	M6×55× Ø16	6
22	Винт с полной резьбой Philips C.K.S.	M4*16	2
23	Винт с полной резьбой Philips C.K.S.	M4*10	2
24	Саморез Philips	ST4*15	8
25	Шайба	Ø 5	3
26	Пружинная шайба	Ø 5	3
27	Пластиковая прокладка	Ø 12× Ø 6×t1.0	6
28	Магнитное кольцо	Ø 29× Ø 19×t7.5	1
29	Передний ролик		1
30	Задний ролик		1
31	Двигатель		1
31A	Металлическая прокладка для датчика скорости		1
31B	Болт с полной резьбой Philips C.K.S.		2
32	Беговое полотно		1
33	Механизм наклона		1
34	7410EA Дека		1
35	Ремень	174(442)PJ6	1
36	Кожух двигателя		1
37	Задний кожух		1
38	Направляющая		2
39	Подушка		6
40	Ролик		2
41	Направляющая		6
42	Зажим для кабелей	3/8(UC-2)	2
43	Коммуникационный кабель		1
44	7410EA Контроллер		1
45	Кабель питания		1
46	Кабель питания		1
47	Кабель питания		1
48	Датчик скорости		1
49	Переключатель		1

50	Предохранитель		1
51	Стяжка кабеля питания		1
52	Левая вертикальная стойка		1
53	Правая вертикальная стойка		1
54	Коммуникационный кабель		1
55	Рама консоли		1
56	Крепежная пластина консоли		1
57	Пружина	Ø 12.5× Ø 6.2×0.7	4
58	М6 накладка	Ø 16× Ø8×4.7	2
59	Саморез Philips C.K.S.	ST4*10	2
60	Саморез Philips C.K.S.	ST4*16	17
61	Саморез Philips	ST4*10	16
62	Саморез Philips	ST4*15	4
63	Шестигранный болт с полной резьбой	ST4*16	2
64	Болт с полной резьбой Philips C.K.S.	M4*10	2
65	Саморез Philips C.K.S.	ST4*50	4
66	Шестигранная стопорная гайка	M6	4
67	7410EA Консоль		1
68	Коммуникационный кабель		1
69	Панель консоли		1
70	Задний кожух консоли		1
71	Гнездо для ключа безопасности		1
72	Ключ безопасности		1
73	Контейнер для аксессуаров		1
74	Контейнер для аксессуаров		1
75	Декоративная крышка передней панели консоли		1
76	Декоративная крышка задней панели консоли		1
77	Левый поручень с датчиком пульса		1
78	Правый поручень с датчиком пульса		1
79	Противоскользящий коврик для мобильного телефона		1
80	Беспроводная зарядка EVA		1
81	Пульсовый кабель		2
82	Кабель датчика скорости		1
83	Кабель датчика наклона		1
84	Сенсорная клавиша		1
85	Регулируемая рама		1
86	Болт с половинной резьбой Allen C.K.S.	M10×55×25	4
88	Плоская шайба	Ø 8	4
89	Болт с половинной резьбой Allen C.K.S.		1
90	Болт с половинной резьбой Allen C.K.S.		1
91	Болт с половинной резьбой Allen C.K.S.	M8×30×20	1
92	Болт с половинной резьбой Allen C.K.S.	M8×50×20	1
93	Плоская шайба	Ø8	2
94	Шестигранная стопорная гайка	M8	2
95	Пружина		1
96	Цилиндр		1
97	Заглушка		1
98	Шестигранный болт с полной резьбой Allen	M8*35	6
99	Болт с полной резьбой Allen C.K.S.	M8*15	4
100	Саморез Philips	ST4*15	2
101	Вилка кабеля		1
102	Акриловая накладка консоли		1
103	Датчик клавиатуры		1

Возможные неисправности беговой дорожки и варианты их устранения



Внимание

Информация об ошибках и путях решения предоставлена в ознакомительных целях. Самостоятельный ремонт лишает вас права на бесплатную гарантию.



Внимание

Категорически не рекомендуется запускать беговую дорожку стоя на беговом полотне. Это приведёт к выходу электродвигателя из строя.

Перед запуском дорожки стойте на боковых накладках. Рекомендуем вставать на полотно при его скорости движения 2-3 км/ч.

Вопрос	Причина	Обслуживание
Беговая дорожка не работает	A. Нет питания	Подключите к сети или переведите переключатель питания в положение "ON" (ВКЛ)
	B. Ключ безопасности вставлен неправильно	Установите ключ безопасности
	C. Трансформатор не подключен к сети или неисправен	Проверьте и подключите трансформатор или замените
	D. Выключена	Проверьте подключение кабелей
Беговое полотно не работает равномерно	a. Недостаточно смазано	Используйте силиконовое масло
	b. Беговое полотно слишком сильно натянуто	Отрегулируйте натяжение бегового полотна
Проскальзывание бегового полотна	a. Беговое полотно слишком слабо натянуто	Отрегулируйте натяжение бегового полотна
	b. Беговое полотно слишком сильно натянуто	Отрегулируйте натяжение ленты
Резкая остановка в нормальном состоянии	Ключ безопасности выпал	Установите ключ безопасности
	Неисправность системы	Обратитесь в сервисную службу продавца
Неисправность клавиш	Сломанные клавиши	1. Замените клавиатуру и кабель 2. Замените материнскую плату 3. Замените консоль
E-01	A. Сигнальный кабель неисправен	Убедитесь, что каждый кабель вставлен полностью. Проверьте сигнальный кабель и замените при необходимости
	B. Сломанная консоль	Замените консоль
	C. Сломанный контроллер	Замените контроллер
E-02	A. Сломанный кабель или двигатель	Замените двигатель
	B. Плохое соединение между соединительным кабелем двигателя	Проверьте и подсоедините кабель еще раз или замените контроллер

	и контроллером или неисправный контроллер.	
E-03	A. Неправильная установка фотоэлектрического датчика	Проверьте и соберите еще раз
	B. Неисправный фотоэлектрический датчик	Замените фотоэлектрический датчик
	C. Плохое соединение между фотоэлектрическим датчиком и контроллером	Проверьте и переподключите
	D. Контроллер неисправен	Замените контроллер
E-05	A. Контроллер поврежден	Замените контроллер
	B. Двигатель поврежден	Замените двигатель
	C. Механическая неисправность	Проверьте/долейте силиконовое масло
E-07	Нет сигнала от ключа безопасности	Проверьте ключ безопасности, замените ключ безопасности или консоль
LED-дисплей не считывает пульс	A. Пульсовые кабели в поручнях плохо подключены или неисправны	Проверьте подключение или замените кабели
	B. Оборванный кабель соединения консоли	Замените консоль
Консоль не отображает все функции	A. Ослабленный винт на раме консоли	Затяните винт
	B. Система неисправна	Замените консоль

Технические характеристики

Складывание	да
Двигатель	3,0 л.с. Fuji Electric DC
Пиковая мощность двигателя, л.с.	5,4
Скорость, км/ч	1-18
Беговое полотно	1,4 мм, многослойное антискользкое
Длина бегового полотна, см	130
Ширина бегового полотна, см	45
Регулировка угла наклона	электронная
Количество уровней наклона	12
Материал деки	МДФ, парафинированная
Толщина деки	15 мм
Система амортизации	6 амортизирующих эластомеров по периметру полотна
Сопряжение с кардиодатчиками	Герцовый датчик (приобретается отдельно)
Тип консоли	LED дисплей с белой и цветной индикацией
Показания консоли	время, скорость, наклон, дистанция, калории, пульс, жиросанализатор
Общее количество программ	47
Спецификация программ	быстрый старт, 3 режима обратного отсчета, 36 предустановленных, 3 пульсозависимые, 3 пользовательские, жиросанализатор
Мультимедиа	подключение смартфона/планшета по Bluetooth для проигрывания музыки через встроенную аудиосистему тренажера

Интеграционные технологии	Bluetooth для подключения к фитнес-приложениям (Anyrun™, Kinomap™, Zwift™)
Интернет	есть
Язык интерфейса	русский
Подставка под планшет/смартфон	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровностей пола	да
Дополнительные функции	быстрые кнопки на консоли (скорость, угол наклона), управление на ручках (скорость, угол наклона), сенсорные датчики на ручках
Дополнительные особенности тренажера	отсеки для бутылки и аксессуаров на консоли, быстрая сборка (8 болтов), боковые направляющие с нескользящей поверхностью, плоский кожух моторного отсека из ударопрочного пластика
Максимальный вес пользователя	130
Подключение к сети	220 В
Длина в рабочем состоянии, см	158,5
Ширина в рабочем состоянии, см	83
Высота в рабочем состоянии, см	125
Длина в сложенном виде, см	96
Ширина в сложенном виде, см	76
Высота в сложенном виде, см	125
Вес нетто, кг	61
Гарантийный срок	60 мес.
Страна происхождения	КНР
Производитель	Fitathlon Group (подразделение в Германии)

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ФИТАТЛОН»: **www.fitathlon.ru**

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: **www.fitathlon.ru**



Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

