

BRONZE GYM

RUNWAY

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 тренажёра.

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.

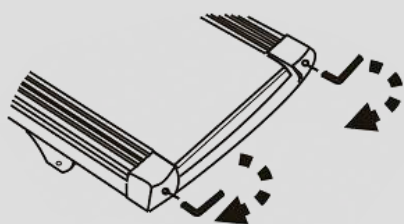
1. **ВНИМАНИЕ:** Для центрирования бегового полотна необходимо запустить беговое полотно со скоростью не более 0.5 мили в час. Соблюдайте технику безопасности, чтобы одежда или волосы не попали на задний вал. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно;
2. Если беговое полотно смещено 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;

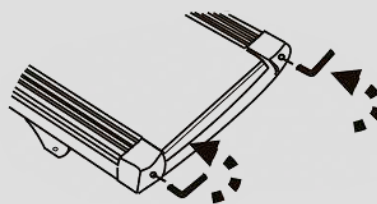
4. После того, как беговое полотно движется по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите вышеописанные шаги.

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



Внимание!

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

необходимость вызова специалистов по ремонту. Изготовитель рекомендует выполнять следующие действия по профилактическому техническому обслуживанию.

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.

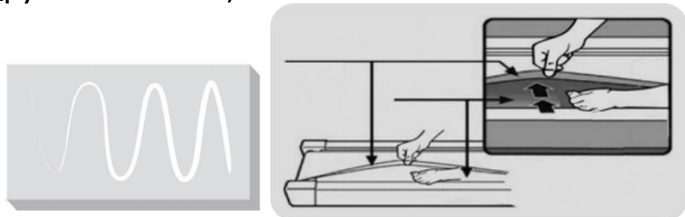
Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки силиконовой смазкой приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна.

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/qiptV>

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 км/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.

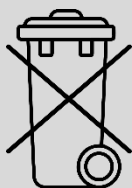
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

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



Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

Инструкции по сборке и эксплуатации



Внимание

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

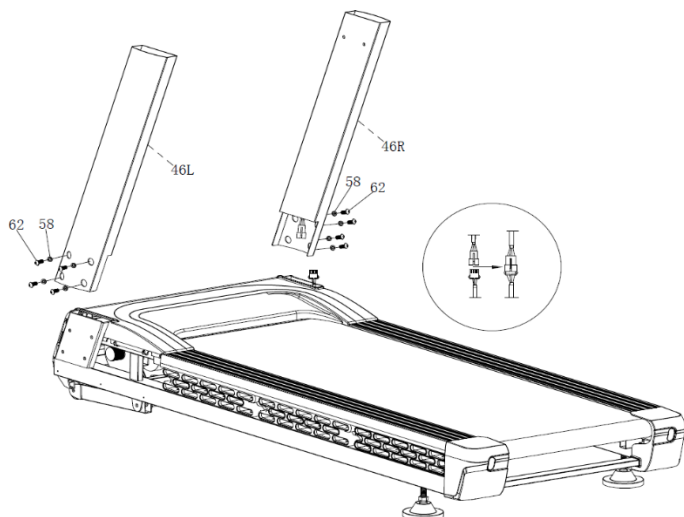
Откройте коробку и достаньте все нижеприведенные запчасти.

Набор запчастей			
Название	Кол-во	Название	Кол-во
Болт M10*16 (№:72) 	2	Смазка 	1
Болт M10*16 (№.:62) 	14	Ключ 	1
Плоская шайба ф10.5 (№ 58) 	14	Шестигранный ключ (S6) 	1
Винт ф 4.2x16мм (№:3) 	14	Шестигранный ключ (S8) 	1
Ключ безопасности 	1		

Внимание:

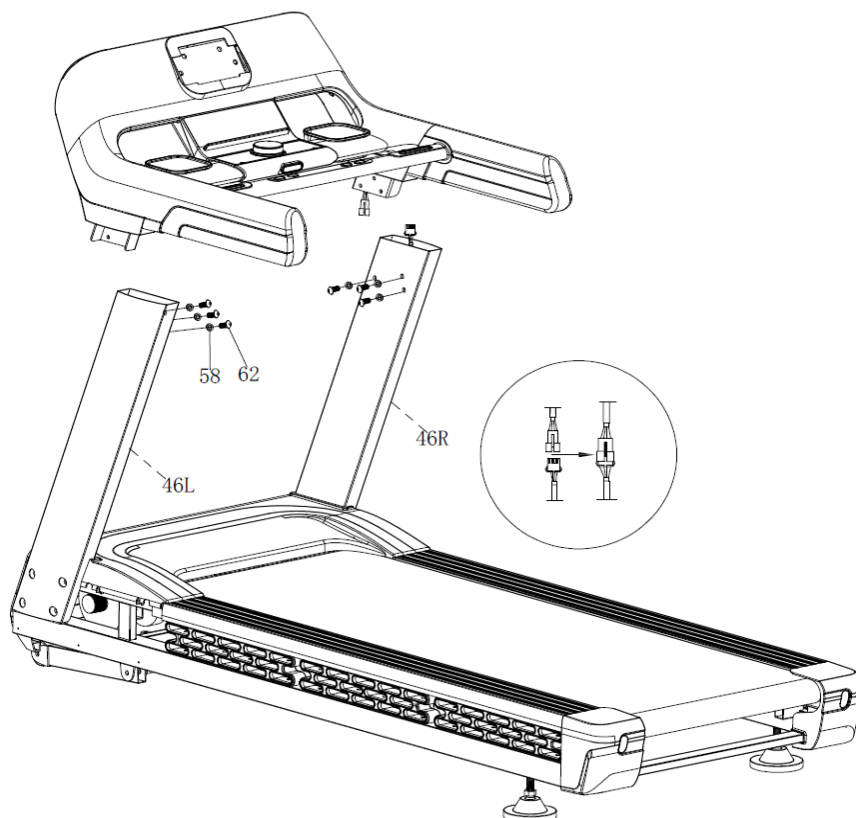
1. Вышеперечисленные детали - это все, что нужно для сборки данной беговой дорожки. Прежде чем приступить к сборке, проверьте комплектацию, чтобы убедиться в наличии всех запчастей.
2. В комплект поставки входят инструменты, которые облегчат сборку беговой дорожки.

Шаг 1



1. Подсоедините кабели между основной рамой и вертикальной стойкой (46R).
2. С помощью болта M10* 16 (62) и шайбы (58) закрепите вертикальную стойку (№46) на основной раме.

Шаг 2



1. Подсоедините кабели между консолью и правой вертикальной стойкой (46R).
2. С помощью болтов М10*16 (62) и плоской шайбы (58) закрепите консоль на стойке.

Шаг 3



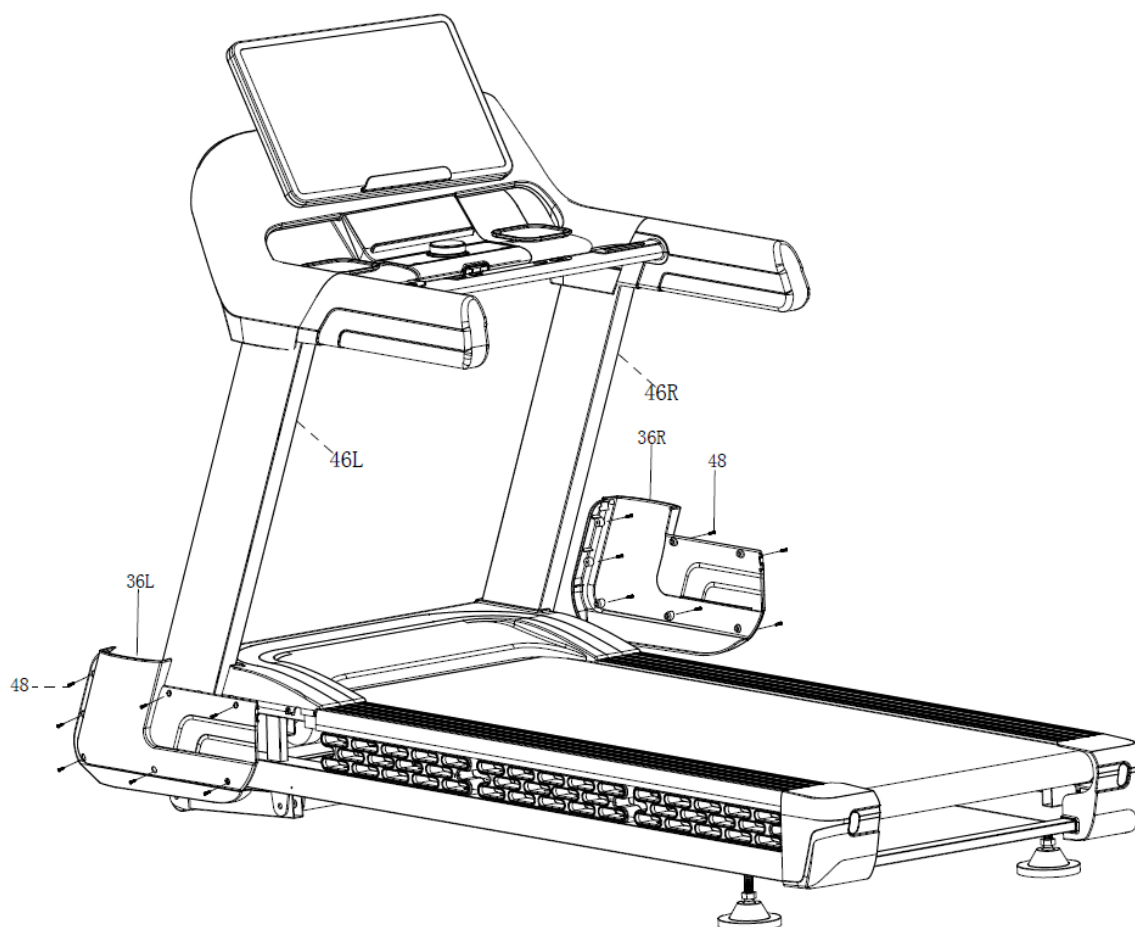
1. Подсоедините кабели между консолью и стойкой.
2. Закрепите консоль на стойке с помощью болтов М10*16 (72).

Шаг 4

1. С помощью винтов M4.2*16 (48) плотно закрепите кожухи (36L/R) на вертикальной стойке.

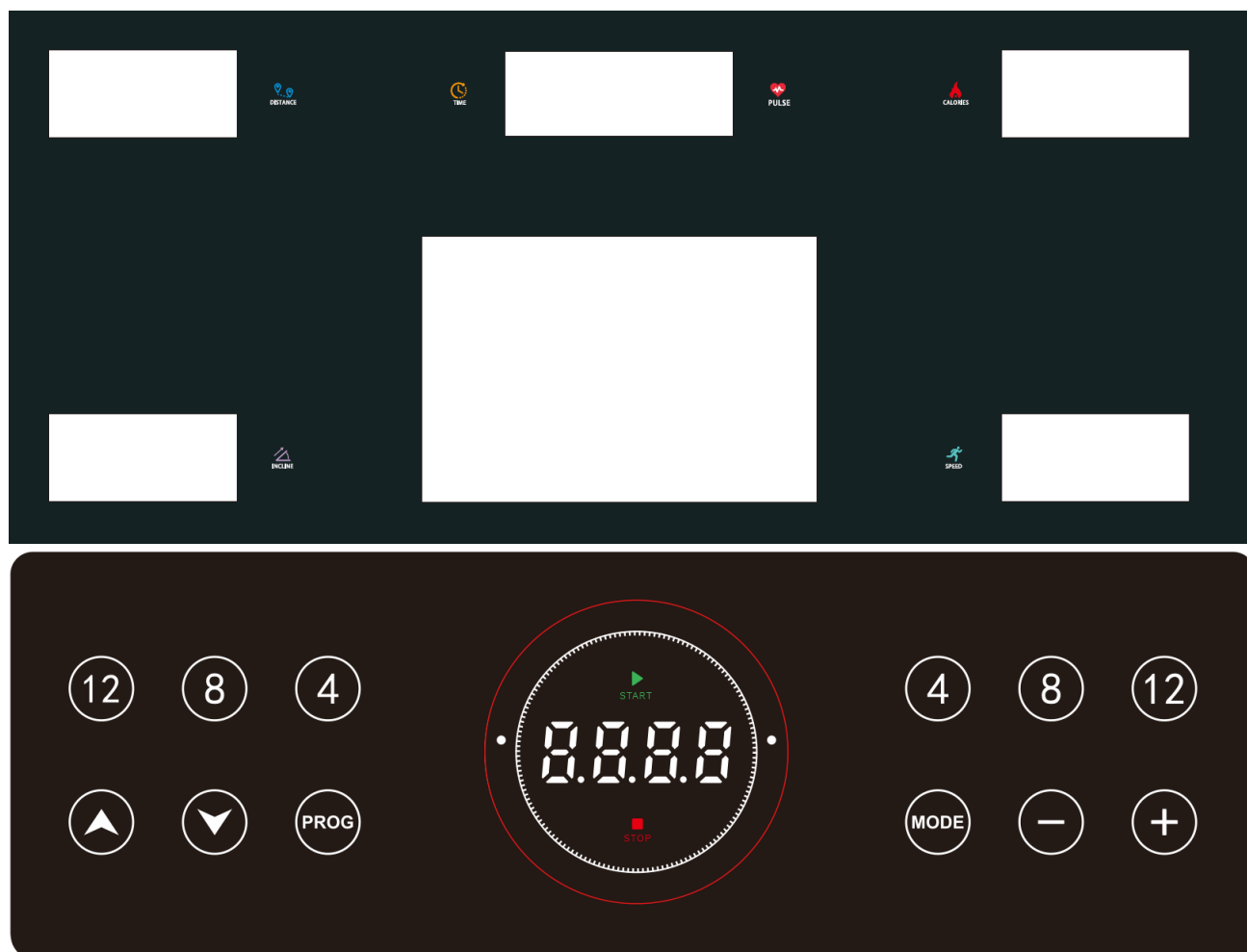
2. Установите ключ безопасности (красного цвета) в середину консоли. Теперь можно начинать пользоваться беговой дорожкой.

Примечание: Ключ безопасности должен быть помещен в середину желтой области, после чего беговая дорожка может быть запущена в обычном режиме.



Примечание: Перед включением питания обязательно убедитесь, что соблюдены все вышеуказанные требования и затяните крепко все болты.

Работа с консолью



2. Функции консоли

2.1 Окно SPEED (СКОРОСТЬ): отображает текущую скорость, диапазон скоростей: 1-24,0 км/ч. Во время настройки пользовательской программы в данном окне отображается значение скорости. Во время настройки программы FAT (Жироанализатор) отображаются параметры для настройки.

2.2 Окно TIME (ВРЕМЯ): отображает время тренировки, диапазон времени: 0:00-99:59. Во время настройки программы FAT (Жироанализатор) отображаются значения каждого параметра.

2.3 Окно DIST (РАССТОЯНИЕ): отображает пройденное расстояние, диапазон расстояния: 0,00 - 99,9.

2.4 Окно CAL (КАЛОРИИ): отображает потраченные калории во время тренировки, диапазон калорий: 0-999. При использовании предустановленных программ на дисплее будет отображаться "P01-P02---P24-U01-U02-U03-HP1-HP2-HP3-FAT".

2.5 Окно INCLINE (НАКЛОН): отображает текущий уровень наклона беговой дорожки, диапазон уровней: 0-22. Во время настройки программы в данном окне будут отображаться значения уровня наклона.

2.6 Окно PULSE (ПУЛЬС): отображает текущий пульс, диапазон отображения: 50-200 уд/мин.

2.7 Дисплей:

1. В ручном режиме отображается 400-метровая круговая трасса.
2. Во время настройки программы отображается диаграмма скорости соответствующей программы; после запуска диаграммы скорости и наклон отображаются циклично и переключаться между собой, а графики скорости и наклона текущего сегмента мигают.
3. Если ключ безопасности выпал, на дисплее отобразится сообщение: SAFETY KEY DISCONNECTED (КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ОТСОЕДИНЕН).
4. Во время настройки программы FAT (Жироанализатор) отображается индикатор уровня процента содержания жира в организме.
5. При установке пола отображается: MALE (МУЖЧИНА).
6. При установке возраста отображается: INPUT AGE (ВВЕДИТЕ ВОЗРАСТ).
7. При настройке роста на дисплее отображается: INPUT HEIGHT (ВВОДИТЕ РОСТ).
8. При настройке веса на дисплее отображается: INPUT WEIGHT (ВВОДИТЕ ВЕС).
9. Во время теста FAT (Жироанализатор) на дисплее отображается: FAT TEST, PLEASE. WAIT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР, ПОЖАЛУЙСТА, ПОДОЖДИТЕ).

3. Основные функции

- 3.1 START (СТАРТ): данная клавиша запускает тренажер; STOP (СТОП): данная клавиша останавливает беговую дорожку.
- 3.2 SPEED+ (СКОРОСТЬ+): с помощью данной клавиши можно увеличивать скорость на 0,1 км/ч каждый раз, при длительном нажатии скорость будет увеличиваться постоянно.
- 3.3 SPEED- (СКОРОСТЬ-): с помощью данной клавиши можно уменьшить скорость на 0,1 км/ч каждый раз, при длительном нажатии скорость будет уменьшаться постоянно.
- 3.4 INCLINE+ (НАКЛОН+): с помощью данной клавиши можно увеличить уровень наклона во время тренировки, при длительном нажатии наклон будет увеличиваться постоянно.
- 3.5 INCLINE- (НАКЛОН-): с помощью данной клавиши можно уменьшить уровень наклона во время тренировки, при длительном нажатии наклон будет уменьшаться постоянно.
- 3.6 MODE (РЕЖИМ): во время остановки с помощью данной клавиши можно выбрать обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния и обратный отсчет калорий.
- 3.7 Bluetooth: функция динамика для воспроизведения музыки.
- 3.8 Быстрые клавиши скорости: 4 км/ч, 8 км/ч, 12 км/ч.
- 3.9 Быстрые клавиши наклона: 4 уровня, 8 уровней, 12 уровней.
- 3.10 Поворотная кнопка: поверните направо, чтобы увеличить скорость; поверните налево, чтобы уменьшить скорость.
- 3.11 PROG (ПРОГРАММА): Используйте данную клавишу для выбора программы:
P01-P24 - предварительно установленные программы
U01—U03 - пользовательские программы
HP1- HP3 - пульсозависимые программы
FAT (Жироанализатор)

4. Быстрый запуск (ручной режим)

- 4.1 Включите питание беговой дорожки, чтобы магнитный замок безопасности был надлежащим образом закреплен на панели под ключом безопасности.

4.2 Нажмите клавишу START (СТАРТ), и система начнет трехсекундный обратный отсчет, раздастся звуковой сигнал, на дисплее отобразится обратный отсчет времени, после 5 секунд обратного отсчета скорость беговой дорожке достигнет 1,0 км/ч.

4.3 После необходимого старта используйте клавиши SPEED+ (СКОРОСТЬ+) и SPEED- (СКОРОСТЬ-), чтобы отрегулировать скорость беговой дорожки; используйте клавиши INCLINE+ (НАКЛОН+) и INCLINE- (НАКЛОН-) для регулировки наклона беговой дорожки.

5. Во время выполнения тренировки

5.1 Клавиша SPEED- (СКОРОСТЬ-) уменьшает скорость беговой дорожки.

5.2 Клавиша SPEED+ (СКОРОСТЬ+) увеличивает скорость беговой дорожки.

5.3 Клавиша STOP (СТОП) может приостановить тренировку, а если нажать клавишу еще раз, то беговая дорожка остановиться.

5.4 Клавиша INCLINE (НАКЛОН) регулирует уровень наклона беговой дорожки.

5.5 Если в течении пяти секунд удерживать ладони на датчиках измерения пульса, то через несколько секунд отобразятся данные о сердцебиении.

6. Предустановленные программы

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5

2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
№	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

7. Пользовательская программа (U01-U02-U03)

1. Настройка пользовательской программы: В режиме ожидания нажмите клавишу PROGRAM (ПРОГРАММА) и удерживайте, пока не перейдете к настройке пользовательской программы (U01-U03). Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы подтвердить ввод настроек. Затем установите первый период времени. Используйте клавиши SPEED+ (СКОРОСТЬ+)/SPEED- (СКОРОСТЬ-) или быстрые клавиши скорости для настройки скорости; используйте клавиши INCLINE+ (НАКЛОН+)/INCLINE- (НАКЛОН-) или быстрые клавиши наклона для настройки наклона. Затем нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы завершить настройку первого периода времени и перейти к настройке второго периода пока не завершатся все 16 периодов времени (в окне времени отображаются значения S01-S16). После завершения настройки данные будут сохранены до тех пор, пока их не сбросить. В процессе настройки нельзя отключать питание тренажера, иначе данные автоматически не сохранятся.

2. Запустите пользовательскую программу:

А. В режиме ожидания непрерывно нажимайте клавишу PROGRAM (ПРОГРАММА) до тех пор, пока не запустится пользовательская программа (U01-U03), установите время выполнения, а затем нажмите клавишу START (СТАРТ) для запуска тренировки.

В. После завершения настройки пользовательской программы и времени выполнения нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы немедленно запустить беговую дорожку.

8. Пульсозависимые программы. Heart Rate (Частота сердечных сокращений)

Значение параметра отображения частоты сердечных сокращений по умолчанию (дисплей по умолчанию).

Только **HP1** управляет наклоном, только **HP2** управляет скоростью, **HP3** управляет скоростью и наклоном.

HP1 Программа				HP2 Программа				HP3 Программа			
Воз-т	Целевая зона			Воз-т	Target zone			Воз-т	Target zone		
	Низкая	По умолчанию	Высокая		Низкая	По умолчанию	Высокая		Низкая	По умолчанию	Высокая
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154

60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

1) Время тренировки для контроля частоты сердечных сокращений установлено на 22 минуты.

2) В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку "Program" (ПРОГРАММА) до тех пор, пока в окне "Дистанция" не появится надпись "HP1/HP2/HP3" (программа контроля частоты сердечных сокращений). В это время в окне "Калории" отображается значение возраста, установленное системой по умолчанию, и оно мигает. В окне "Пульс" отображается целевое значение частоты сердечных сокращений. Нажмите кнопку "Скорость+" или "скорость -" или кнопку "наклон+" или "наклон -", чтобы настроить возраст, и в окне "Пульс" отобразится целевое значение частоты сердечных сокращений в соответствии с возрастом. После настройки возраста, если вы почувствуете, что установленное системой по умолчанию целевое значение пульса не подходит, нажмите кнопку "Mode" (РЕЖИМ), чтобы переключиться на настройку целевого значения пульса. В это время начнет мигать окошко "пульс", и нажмите кнопку "Скорость+" или "скорость -" или кнопку "наклон+" или "наклон -", чтобы настроить целевую частоту сердечных сокращений. Примечание: Если вы нажмете клавишу запуска в интерфейсе дисплея HP1/HP2/HP3, система автоматически порекомендует пользователю использовать параметр контроля частоты сердечных сокращений (параметры приведены ниже):

Скорость бега в программе **"HP1"** устанавливается вами самостоятельно, а целевое значение частоты сердечных сокращений по умолчанию составляет 150 ударов в минуту для 30-летнего возраста;

Максимальная автоматическая скорость бега по программе **"HP2"** составляет 9,0 км/ч, а целевое значение частоты сердечных сокращений по умолчанию для 30-летнего возраста составляет 160 ударов в минуту;

Максимальная автоматическая скорость бега по программе **"HP3"** составляет 10,0 км/ч, а целевое значение частоты сердечных сокращений по умолчанию для 30-летнего возраста составляет 170 ударов в минуту;

3) Если вы нажмете кнопку "Программа", вы введете возрастные настройки. В окне "Калории" по умолчанию отображается возраст, равный 30 годам. Пользователи могут выбрать подходящий им возраст, нажав кнопки "наклон +", "наклон -",

"Скорость +" и "Ускорение -". Диапазон изменения возраста составляет 15-80 лет (подробную информацию смотрите в таблице программ контроля сердечного ритма HP1/HP2/HP3).;

4) После того, как пользователь выберет свой возраст, нажмите кнопку "Mode" (РЕЖИМ), и система автоматически порекомендует подходящую целевую частоту сердечных сокращений на основе выбранного возраста пользователя и отобразит ее в окне для ознакомления пользователя. Пользователь также может выбрать желаемое значение частоты сердечных сокращений в соответствии со своим физическим состоянием, нажав кнопки "наклон+", "наклон-", "Скорость+", "Скорость-". Диапазон выбора составляет 95-180 (более подробную информацию смотрите в таблице программ частоты сердечных сокращений HP1/HP2/HP3).

5) После того, как пользователь выберет свой возраст и целевое значение частоты сердечных сокращений, нажмите "Mode" (РЕЖИМ), чтобы перейти в режим ожидания запуска, или непосредственно нажмите кнопку "START" для запуска;

6) Когда программа HP1/HP2/HP3 запущена, вы можете нажать кнопку "наклон+", "наклон-", "Скорость+", "Скорость-", чтобы отрегулировать скорость, а также увеличить или уменьшить скорость, но система все равно автоматически отрегулирует скорость и увеличит или уменьшит скорость до частоты сердечных сокращений к целевому значению;

7) Первые 3 минуты после начала упражнения - это время разминки, начальная скорость составляет 3 км/ч, система не будет автоматически регулировать скорость и увеличивать или уменьшать ее, а может быть настроена только вручную; через 3 минуты система отрегулирует скорость и увеличит или уменьшит ее в соответствии с вашим текущим значением частоты сердечных сокращений:

Когда фактическая частота сердечных сокращений спортсмена меньше заданной частоты сердечных сокращений:

а) **HP1** автоматически изменяется (+1) каждые 10 секунд, пока не будет достигнуто максимальное значение наклона; (в это время скорость регулируется пользователем)

б) Скорость **HP2** автоматически изменяется (+0,5 км/час) каждые 10 секунд, пока не будет достигнута максимальная скорость; (в это время наклон регулируется пользователем);

в) **HP3** автоматически ускоряется со скоростью 0,5 км/час. При достижении максимальной скорости, указанной программой HP3, если она не близка к целевому значению частоты сердечных сокращений, система автоматически ускорится с частотой 1 уровень наклона/время увеличения наклона для увеличения объема упражнений, чтобы частота сердечных сокращений была близка к целевому значению частоты сердечных сокращений.

Когда фактическая частота сердечных сокращений спортсмена превышает целевую частоту сердечных сокращений:

а) Скорость **HP1** автоматически уменьшается (-1) каждые 10 секунд, пока не достигнет минимального значения наклона (в это время скорость регулируется пользователем).;

б) Скорость **HP2** автоматически уменьшается (-0,5 км/час) каждые 10 секунд, пока не достигнет минимального значения скорости HP2 (в это время наклон регулируется пользователем).;

в) **HP3** автоматически замедляется со скоростью 0,5 км/час. Когда он будет снижен до минимума, если он не близок к целевому показателю частоты сердечных сокращений, система автоматически уменьшит наклон с частотой 1 уровень наклона/время, чтобы уменьшить объем упражнений и приблизить частоту сердечных сокращений к целевому показателю.

До тех пор, пока частота сердечных сокращений не достигнет заданного значения, наклон и скорость будут оставаться в исходном состоянии без изменений.

8) Когда время тренировки превышает 20 минут, система переходит в режим "ПЕРЕЗАРЯДКИ", наклон возвращается к 0 уровням, а скорость снижается на 0,5 км/ч каждые 10 секунд. Когда скорость падает до 4 км/ч или ниже, замедление прекращается. До окончания упражнения. Во время упражнения вы также можете непосредственно нажать кнопку "СТОП" или отключить предохранитель, чтобы остановить выполнение упражнения.

Примечание: Программа контроля частоты сердечных сокращений должна использовать нагрудный датчик (ремень) для определения частоты сердечных сокращений, при этом нагрудный датчик (ремень) должен плотно прилегать к телу.

9. BODY FAT (Жироанализатор)

9.1 Когда беговая дорожка остановится, используйте клавишу PROG (ПРОГРАММА), чтобы выбрать BODY FAT (Жироанализатор).

9.2 Установите параметры: F-1 Пол, F-2 возраст, F-3 Рост, F-4 вес, F-5 процент содержания жира. С помощью клавиши SPEED (СКОРОСТЬ) настройте параметры от F1 до F-4. Положите обе руки на датчики измерения пульса и через 5-10 секунд на дисплее F5 отобразится процент содержания жира в организме.

9.3 При вводе данных для программы BODY FAT (Жироанализатор) сначала отобразится параметр F1, число 01 означает мужчину, а 02 - женщину. С помощью клавиши SPEED (СКОРОСТЬ) настройте параметр.

9.4 Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы перейти к настройке параметра F2, используйте кнопку speed, чтобы задать свой возраст в диапазоне от 10 до 99 лет.

9.5 Нажмите кнопку mode, чтобы перейти к настройке параметра F-3, используйте клавиши SPEED (СКОРОСТЬ), чтобы отрегулировать рост.

9.6 Нажмите кнопку mode, чтобы перейти к настройке параметра F-4, используйте клавиши SPEED (СКОРОСТЬ), чтобы отрегулировать вес.

9.7 Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), на дисплее отобразится F-5. В окне настройки отобразится ---, необходимо положить обе ладони на датчики измерения пульса, и через 8 секунд отобразится процент содержания жира в организме.

9.8 В соответствии с азиатским стандартом ниже приведена таблица.

F-1	Пол	1-Мужчина	2-Женщина
F-2	Возраст	10-99	
F-3	Рост	100-200	
F-4	Вес	20-150	
F-5	FAT (Жироанализатор)	≤19	Недостаточный вес
		=(20---24)	Нормальный вес
		=(25---29)	Избыточный вес
		≥30	Ожирение

8. Функция ключа безопасности

Если отключить ключ безопасности, беговая дорожка немедленно остановится, чтобы пользователь не пострадал.

9. Режим энергосбережения

Если тренажер не используется в течение 10 минут, то система переходит в режим энергосбережения. Нажмите любую клавишу, чтобы перезапустить беговую дорожку.

10. Функция MP3

Можно подключить телефон к беговой дорожке через Bluetooth (название Bluetooth FS-XXXXX-A). Для воспроизведения музыки подключите телефон к беговой дорожке, громкость динамика можно регулировать на телефоне.

11. Остановка тренажера

Отключите питание, чтобы остановить беговую дорожку.

12. Калории

При наклоне на уровне 0 на 1 км расходуется 70,3 калории.
 $70,3 \times \text{Скорость (км/ч)} \times \text{Время (час)} \times (1 + \text{уровень уклона, \%})$

Инструкция по эксплуатации Fitshow

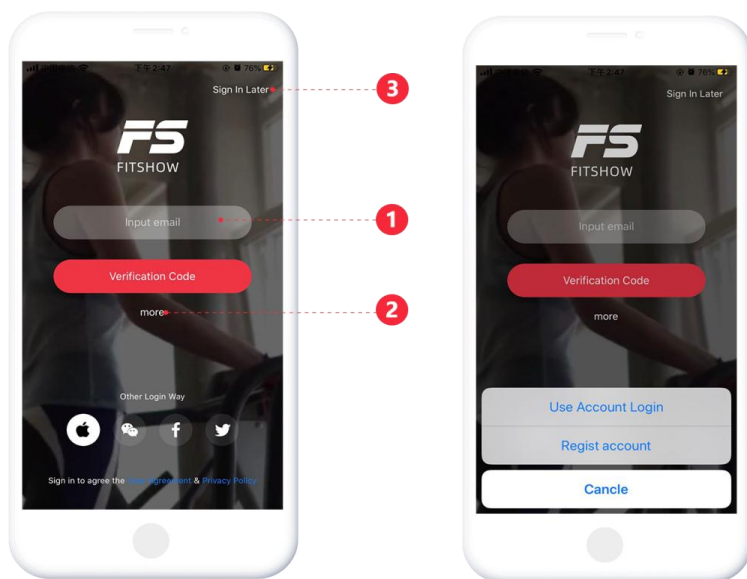
1.Скачать FitShow



Отсканируйте QR-код, чтобы загрузить приложение напрямую, или загрузите и установите FitShow в магазинах приложений, выполнив поиск по запросу FitShow.

2. Работа приложения

2.1 Регистрация пользователя и вход

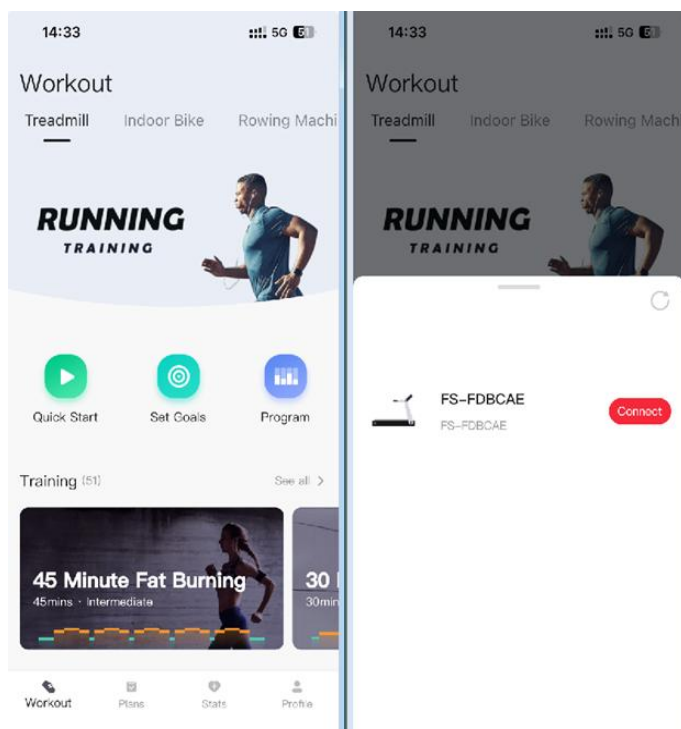


【 1 】 : Сгенерируйте проверочный код для прямого входа в систему.

【 2 】 : Нажмите More (Дополнительно) -> Пароль для входа, чтобы ввести существующую учетную запись и пароль.

【3】 : Войдите в систему.

2.2 Подключение устройства



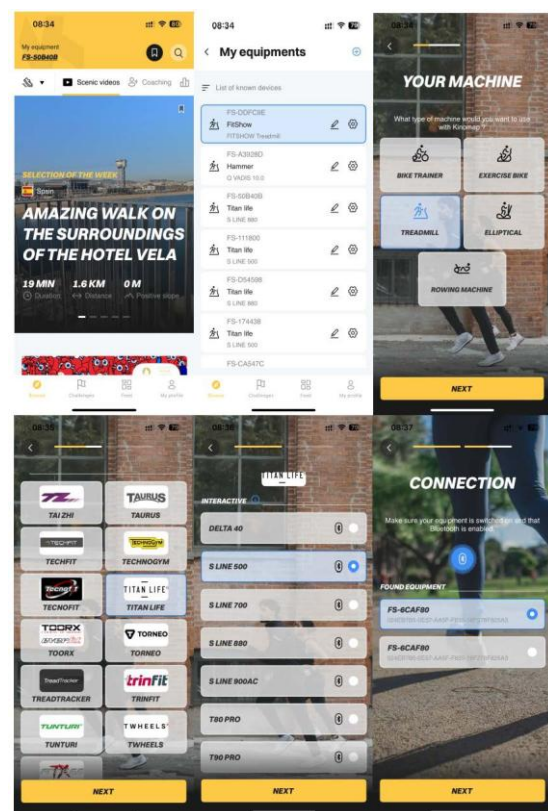
Перед подключением устройства, убедитесь, что Bluetooth и GPS (требуется поддержка Android 8.0 и выше) включены. Затем перейдите на страницу workout (тренировка) и найдите устройства поблизости с помощью поиска по Bluetooth.

Примечание:

1. Не привязывайте устройства к списку Bluetooth телефона, что приведет к отключению приложения. Это означает, что нужно открыть приложение Fitshow, затем перейти на страницу тренировки, выбрать один из тренажеров: беговая дорожка, велотренажер, гребной тренажер и

т.д., а затем нажать Quick Start (Быстрый Старт), Set Goals (Установить цели) или Program (Программа), выполнить поиск устройства, чтобы найти "FS-XXXXX" и подключиться.

3. Стороннее приложение



3.1 Kinomap

Выполните поиск, загрузите и установите Kinomap через App Store.

【1】 Перейдите на страницу Kinomap, нажмите My Equipment (Мое оборудование).

【2】 Выберите, чтобы добавить другое оборудование и нажмите клавишу +;

【3】 Выберите желаемый тип тренажера, а затем нажмите кнопку next (далее).

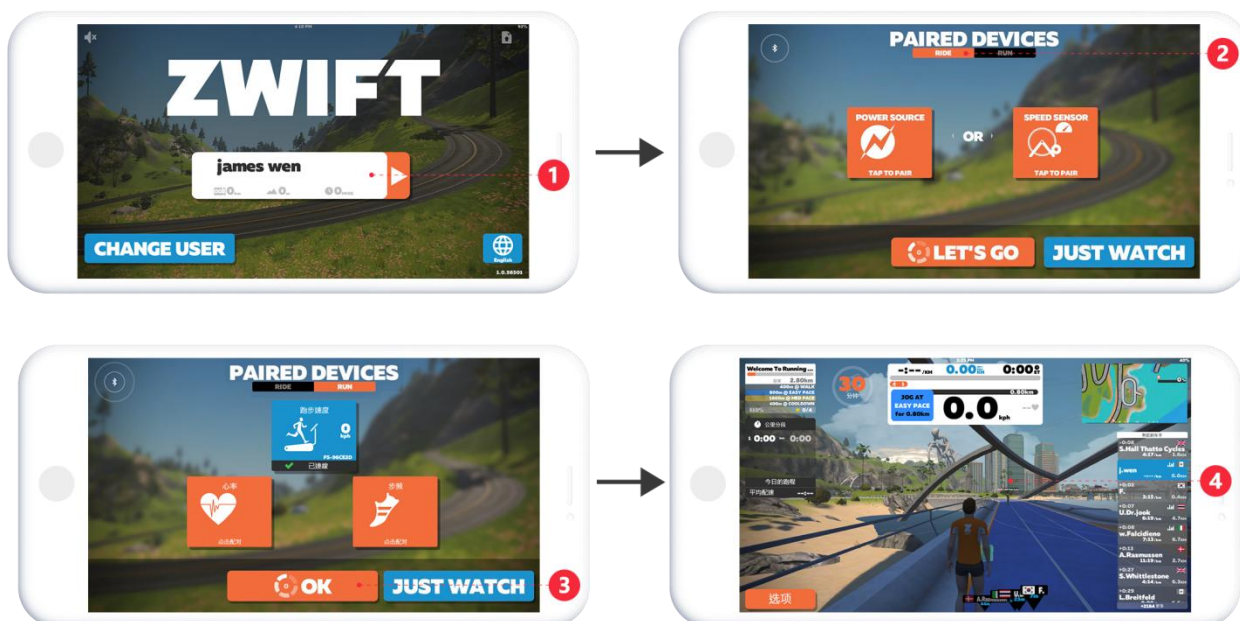
【4】 Нажмите на вход FITSHOW, а затем нажмите кнопку next (далее).

【5】 Выберите подходящий тренажер, например "FS-XXXXX", а затем нажмите кнопку next (далее). Найдите соответствующий Bluetooth и нажмите кнопку next (далее), новое устройство будет успешно добавлено.

【6】 Найдите похожие видео, чтобы начать

тренировку.

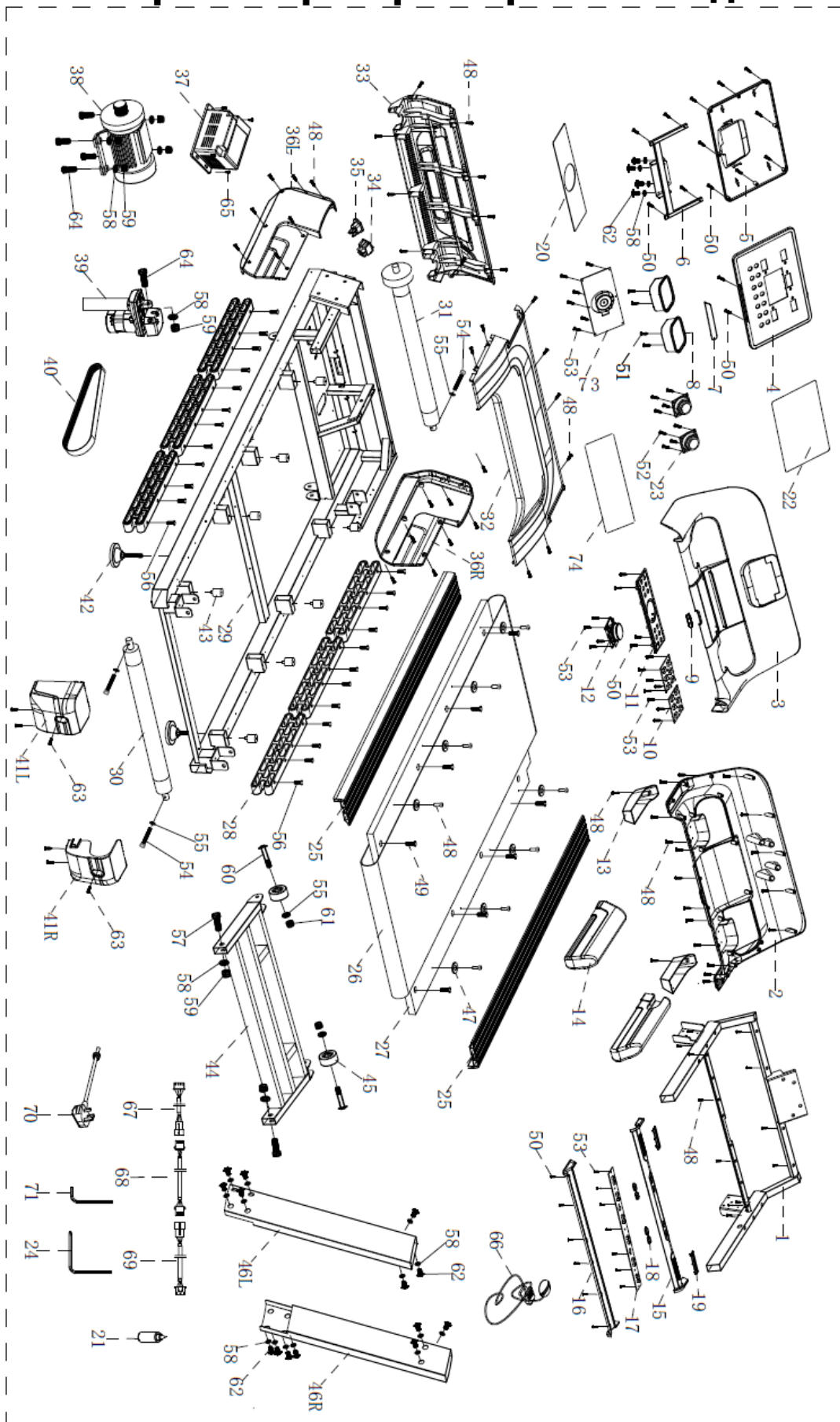
3.2 ZWIFT



Найдите, загрузите и установите SWIFT через App Store.

- 【1】 Откройте приложение ZWIFT, чтобы зарегистрировать учетную запись.
- 【2】 Войдите в учетную запись, чтобы выбрать нужный тренажер.
- 【3】 После успешного выбора тренажера нажмите OK, чтобы начать тренировку.
- 【4】 Если используете велотренажер, начинайте тренировку сразу. Если вы используете беговую дорожку, нажмите клавишу Start (Старт), чтобы начать тренировку.

Схема тренажера в разобранном виде



Список запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама консоли	1	38	Двигатель	1
2	Нижний кожух консоли	1	39	Двигатель наклона	1
3	Верхний кожух консоли	1	40	Ремень привода	1
4	Верхний кожух дисплея	1	41	Заглушка	2
5	Нижний кожух дисплея	1	42	Регулировочная накладка для ног	2
6	Рама дисплея	1	43	Резиновая прокладка	8
7	Держатель для телефона	1	44	Наклонная рама	1
8	Держатель бутылки	2	45	Колесо	2
9	Ключ безопасности	1	46	Вертикальная стойка	2
10	Клавиатура	2	47	Фиксатор направляющих	8
11	Компьютерная плата	1	48	Болт М4.2х16	80
12	Кнопка	1	49	Болт m8x35	8
13	Кожух	2	50	Болт М4.2х13	24
14	Поручень	2	51	Болт М4х8	4
15	Верхний кожух поручня	1	52	Болт М3х9	8
16	Нижний кожух поручня	1	53	Болт М3х7	27
17	Плата быстрых клавиш переключения	1	54	Болт М8х100	3
18	Кожух	2	55	Плоская шайба ф8.5	5
19	Датчики измерения пульса	4	56	Болт М6х25	24
20	Стикер	1	57	Болт М10 х 60	2
21	Смазка	1	58	Плоская шайба ф10.5	21
22	Стикер дисплея	1	59	Гайка М10	7
23	Динамик	2	60	Болт М8х60	2
24	Шестигранный ключ S5	1	61	Гайка М8	2
25	Направляющие	2	62	Болт М10 х16	14
26	Беговое полотно	1	63	Болт М4х13	6
27	Дека	1	64	Болт М10х30	5
28	Прокладка	6	65	Болт М4х10	4
29	Рама	1	66	Ключ безопасности	1
30	Задний ролик	1	67	Верхний кабель	1
31	Передний ролик	1	68	Средний кабель	1
32	Кожух двигателя	1	69	Нижний кабель	1
33	Передний кожух двигателя	1	70	Кабель питания	1
34	Переключатель	1	71	Шестигранный ключ S6	1
35	Разъем	1	72	Болт М10х16	2
36	Задний кожух	2	73	плата беспроводной зарядки	1
37	Контроллер	1	74	Стикер	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.

Код	Проблема	Причина	Обслуживание
E01	Инвертор не получает сигнал	Подключение кабелей	Проверьте подключение или замените кабели
		Неисправность контроллера	Замените контроллер
	Консоль не получает сигнала	Подключение кабелей	Проверьте подключение или замените кабели
		Неисправность консоли	Замените консоль
	Нет подключения к питанию	Проблема с кабелем питания	Проверьте подключение или замените кабели
E05	Перегрузка по току	Слишком туго натянут ремень привода	Отрегулируйте ремень двигателя
		Не хватает смазки	Очистите ремень и смажьте беговое полотно
		Неисправна деталь IPM инвертора	Замените инвертор
E08	Перенапряжение	Напряжение выше 270V	Отрегулируйте напряжение до 220V
	Напряжение слишком низкое	Напряжение ниже 200V	Отрегулируйте напряжение до 220V
E09	Перевес	Неправильная настройка плавности хода	Сбросьте данные беговой дорожки
		Превышен вес пользователя	Вес пользователя должен быть ниже

		Загрязнен ремень	Очистите ремень и смажьте беговое полотно
E012	Перегрев микроконтроллера инвертора	Неисправность датчика частоты вращения инвертора	Замените инвертор
		Вентилятор инвертора не работает	Замените вентилятор инвертора
E013	Ключ безопасности	Ключ безопасности не используется	Установите ключ безопасности на беговую дорожку
		Неисправен компьютерный диод (двухэлектродный клапан)	Замените плату компьютера
		Неисправен датчик ключа безопасности	Проверьте положение датчика или замените датчик
E016	Неисправность двигателя	Двигатель плохо подключен	Проверьте соединительные кабели двигателя
		Неисправен выходной сигнал инвертора	Замените инвертор
E015	Неисправность инвертора	Неисправен датчик инвертора	Замените инвертор
		Неисправность внутреннего кабеля инвертора	Замените инвертор
		Неисправен электронный датчик тока U	Замените инвертор
		Неисправен электронный датчик тока W	Замените инвертор

Технические характеристики:

Назначение	коммерческое
Тип	электрическая
Скорость	1 - 24 км/ч
Двигатель	4.5 л.с. AC
Размер бегового полотна	160*60 см
Регулировка угла наклона	0-22
Измерение пульса	Сенсорные датчики
Консоль	LED дисплей с точечной матрицей + 5 буквенно-цифровых LED дисплеев
Показания консоли	время, скорость, наклон, дистанция, калории, пульс, график тренировки
Кол-во программ	24 встроенных программ + 3 пользовательских + жироанализатор + 3 пульсозависимых программ
Интеграция	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением (FITSHOW, KINOMAP, ZWIFT)
Подставка под планшет/смартфон	есть
Держатель для бутылки	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	210x89x154 см
Вес нетто	131 кг
Вес брутто	148 кг
Макс. вес пользователя	180 кг
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года
Производитель	Fitathlon Group (подразделение в Швеции)
Страна изготовления	КНР

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 коммерческого использования.

