

Balance D

Беговая дорожка



Руководство пользователя



Сборка



Управление



Сервис



FITATHLON

Ссылка на наш канал
на youtube:
[youtube.com/@fitathlon](https://www.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 тренажер 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

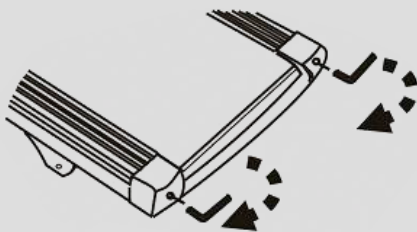
Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу и полотно может смещаться в разные стороны. Центрирование полотна необходимо для предотвращения быстрого износа полотна и правильного функционирования.

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;

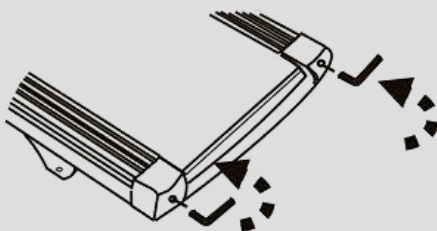
2. Если беговое полотно смещено вправо: Запустите беговое полотно со скоростью 0.5 мили в час. При помощи входящего в комплект поставки торцевого гаечного ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, 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 1/4 оборота против часовой стрелки. 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



Внимание!

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

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.

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 защемлен 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.

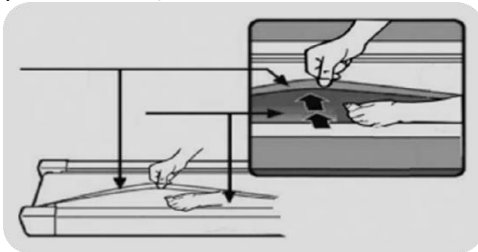
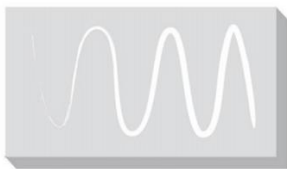
Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки силиконовой смазкой приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна.

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 вилок 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 комплектующая 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.

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 домашнего использования.

Инструкции по сборке и эксплуатации



Внимание

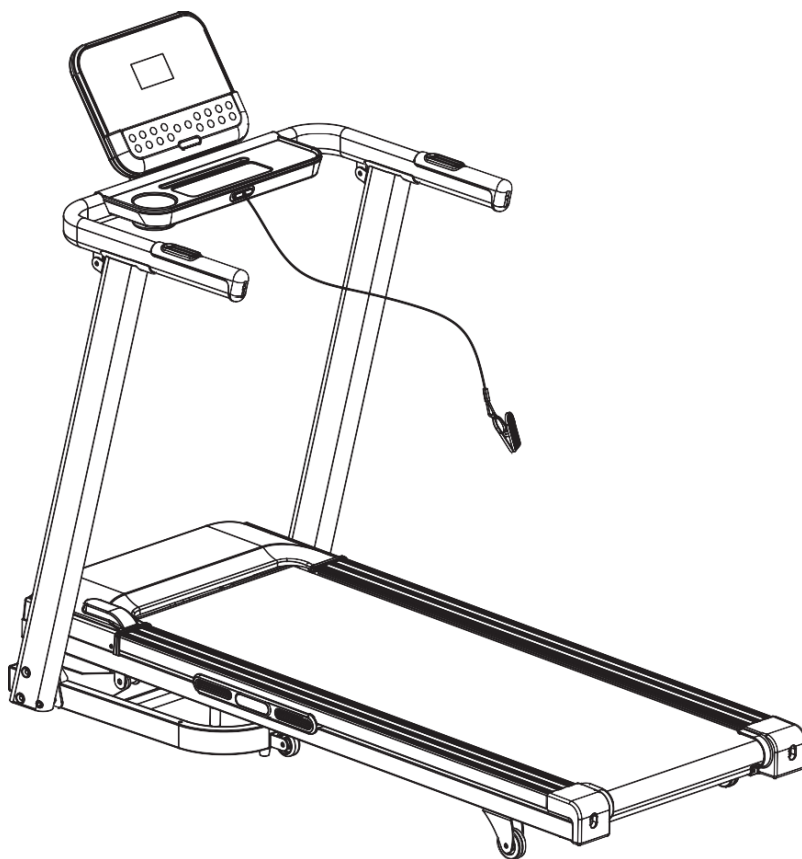
Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.



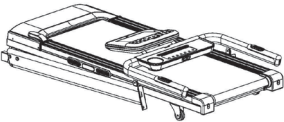
Внимание

Максимальное время непрерывной работы беговой дорожки составляет 100 мин. После 100 минут дорожка остановится. Вы можете запустить беговую дорожку снова, нажав кнопку Старт.

Примечание: Рекомендуется сделать 30-ти минутный технический перерыв в работе тренажера.



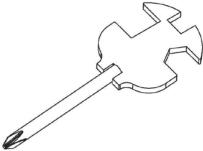
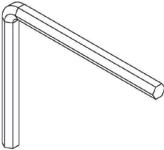
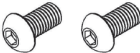
Проверка комплектности тренажера

 A	 C14	 E08
--	--	--

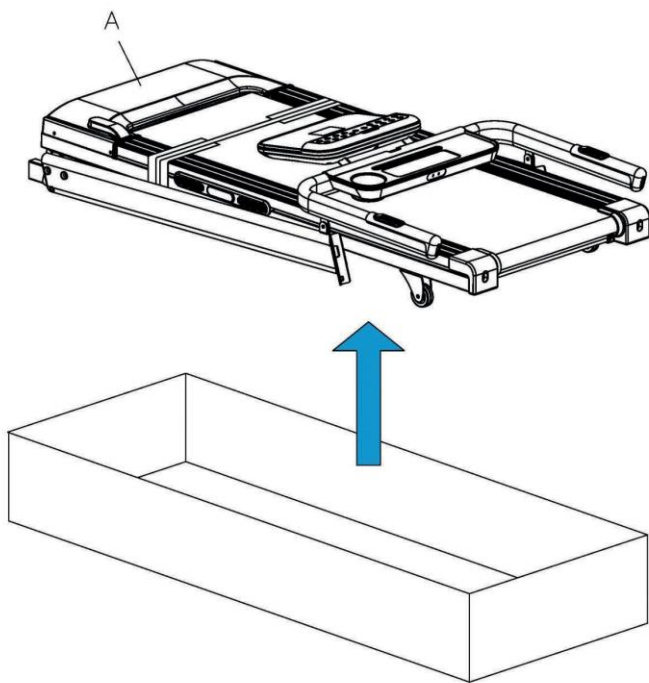
Список комплектующих частей:

№	Описание	Спецификация	Кол-во
A	Беговая дорожка		1
E08	Кабель питания		1
C14	Ключ безопасности		1

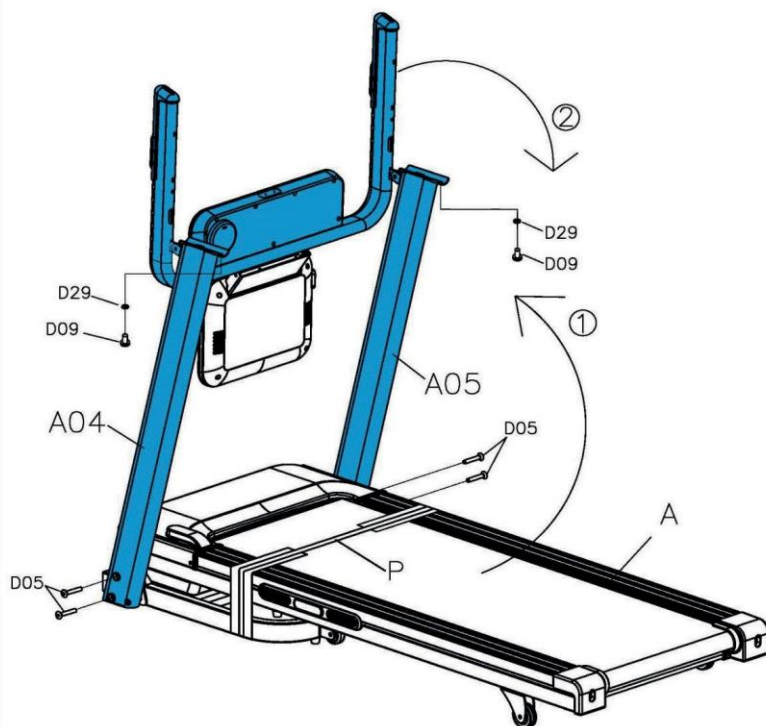
Инструменты и крепеж:

B08 S=13、14、15(1X) 	B09 S5(1X) 	D05 M8*55(4X) 
D09 M8*15(2X) 	D29 ø8(2X) 	

B-1



B-2



B09 5#(1x)



D05 M8*55(4x)



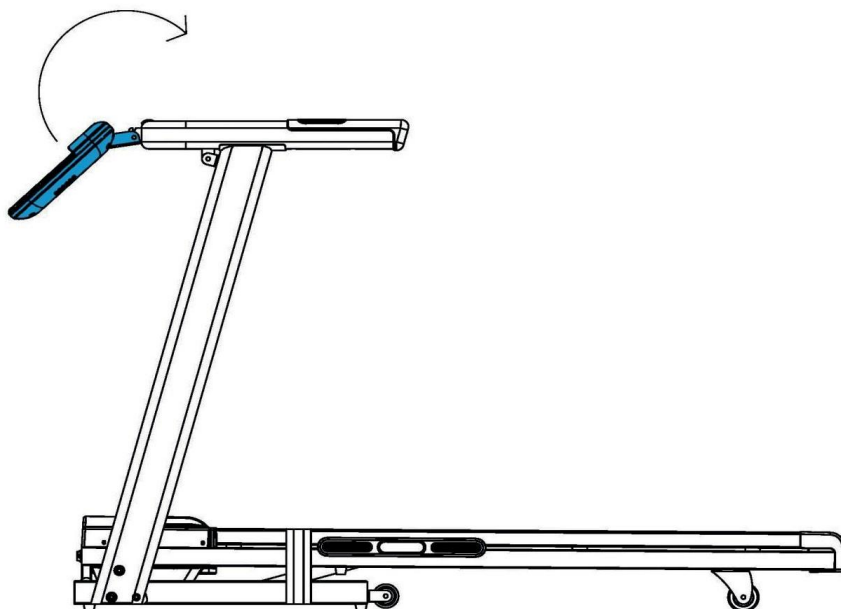
D09 M8*15(2x)



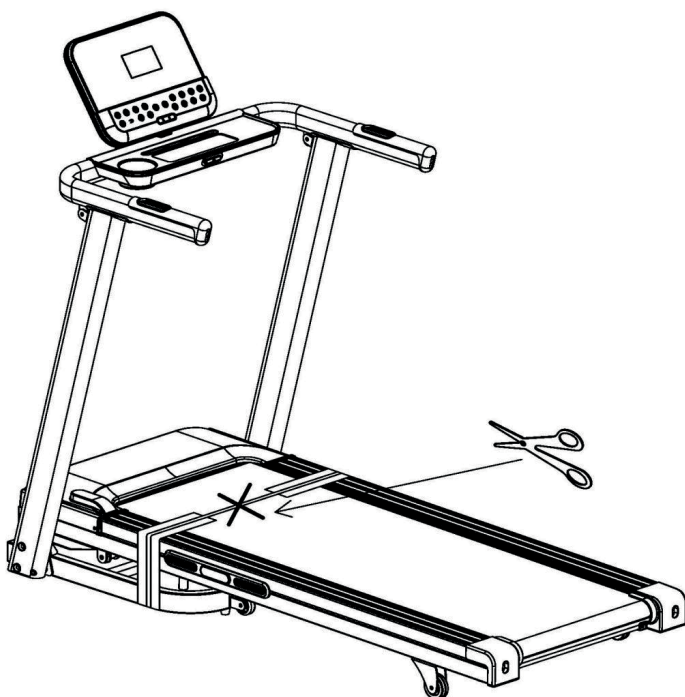
D29 $\phi 8$ (2x)



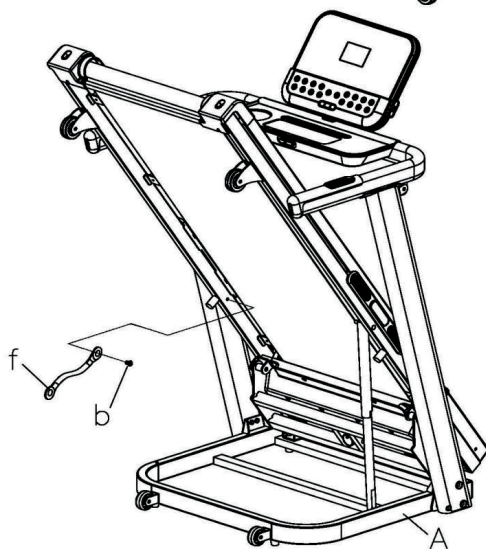
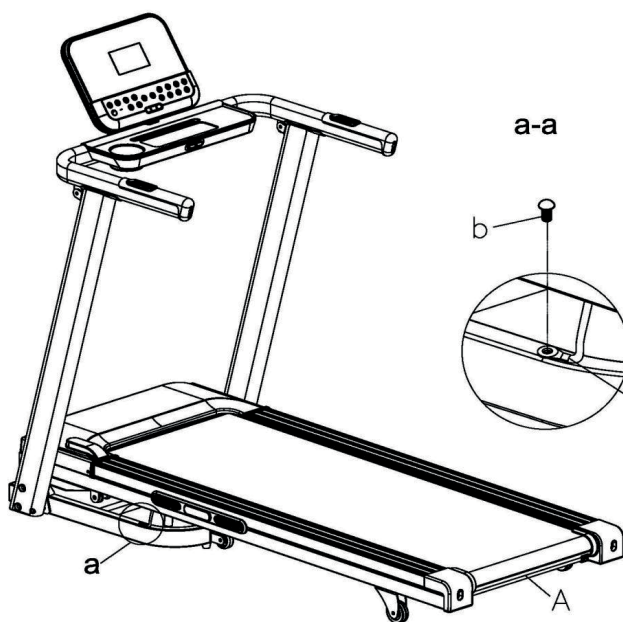
B-3



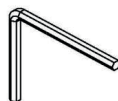
B-4



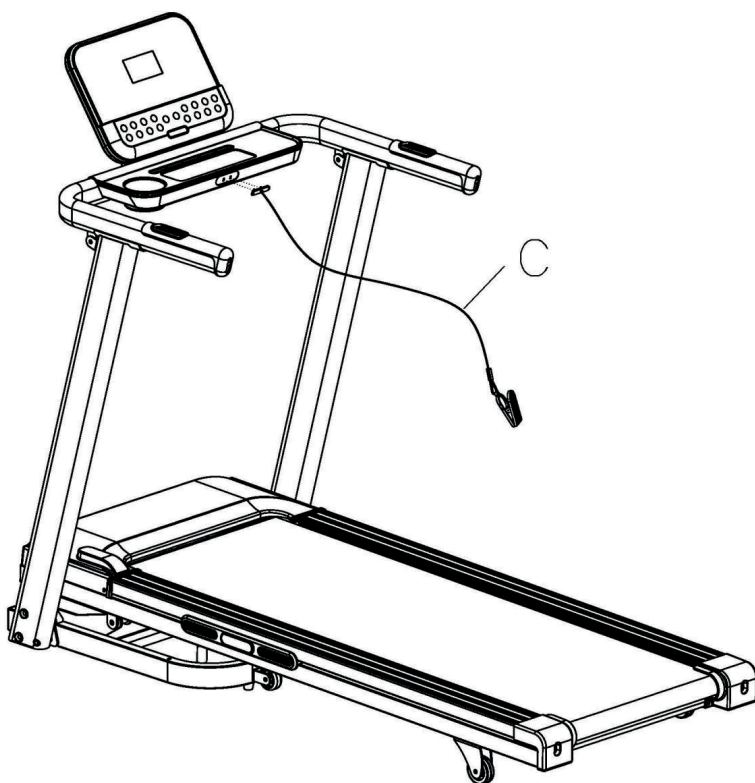
B-5



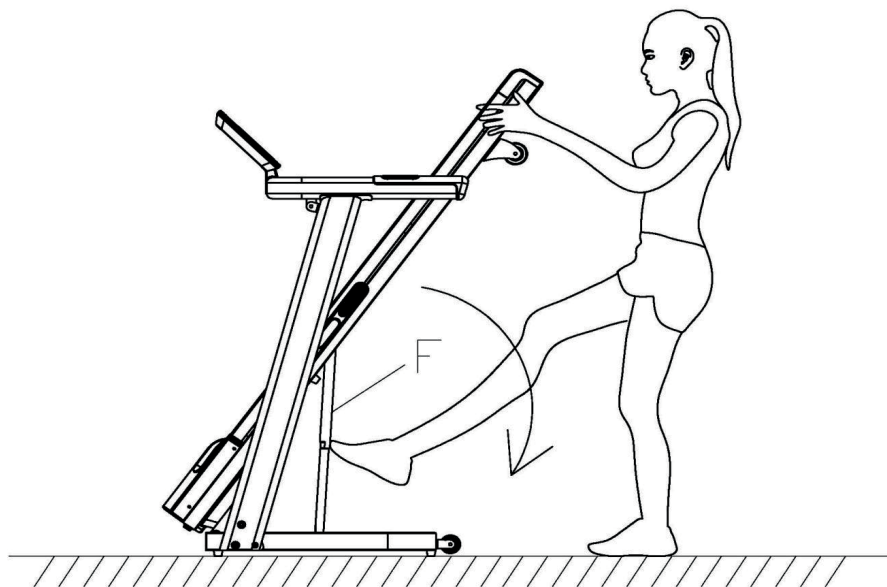
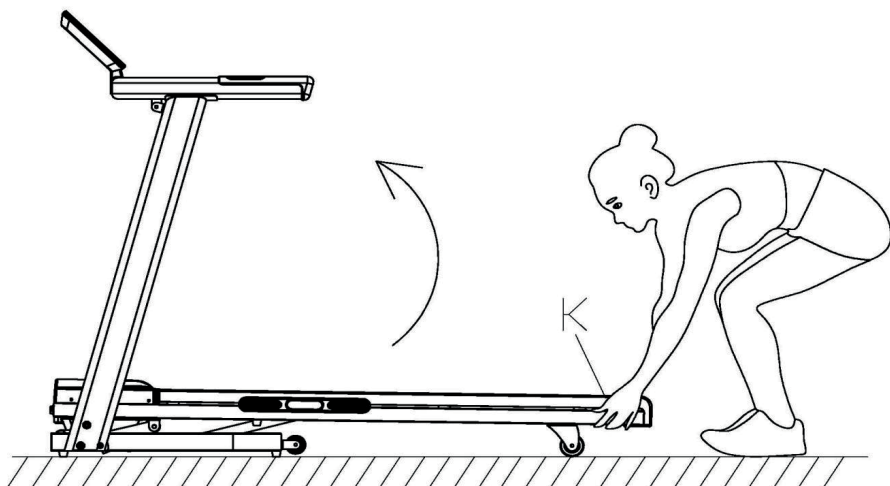
B09 5#(1x)



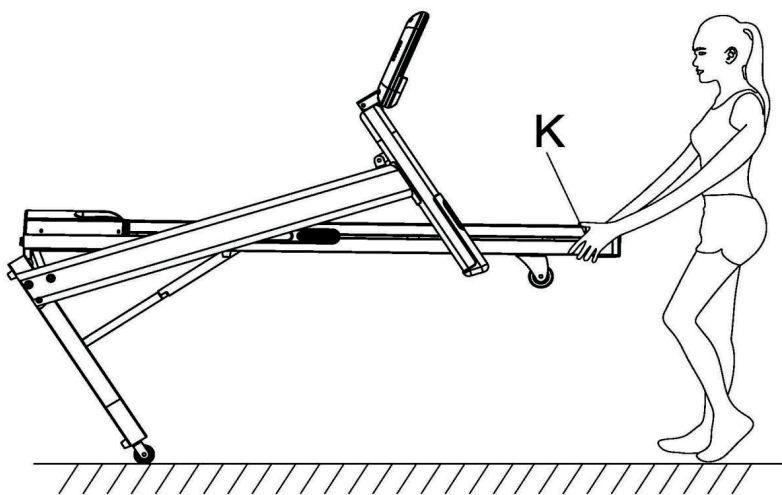
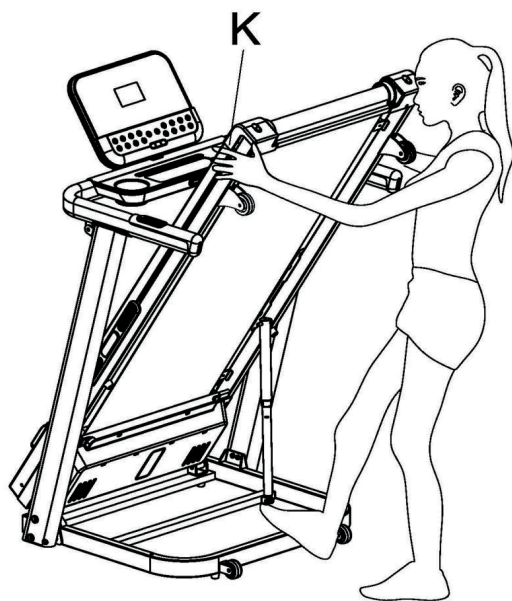
B-6



C—1



C-2



РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



ФУНКЦИИ КЛАВИШ

- 1. 3,6,9 (КЛАВИШИ ПРЯМОГО ВЫБОРА УГЛА НАКЛОНА):** Нажмите 3,6,9, чтобы быстро выбрать желаемый наклон.
- 2. НАКЛОН $\wedge$ /НАКЛОН $\vee$ (ВВЕРХ/ВНИЗ):** Используйте данные клавиши, чтобы увеличить либо уменьшить угол наклона беговой поверхности в диапазоне 0-12 уровней, шаг 1 уровень.
- 3. ПРОГРАММЫ:** Нажмите клавишу, чтобы выбрать программу.
- 4. СТАРТ:** Нажмите данную клавишу, чтобы запустить беговую дорожку.
- 5. 3,6,9 СКОРОСТЬ (КЛАВИШИ ПРЯМОГО ВЫБОРА СКОРОСТИ):** Используйте данные клавиши, чтобы быстро выбрать скорость.
- 6. СТОП/ПАУЗА:** Нажмите клавишу, чтобы приостановить (поставить на паузу) либо полностью остановить работу тренажера.
- 7. РЕЖИМ:** Используйте данную клавишу, чтобы выбрать нужный режим.
- 8. СКОРОСТЬ- /СКОРОСТЬ+):** Используйте данные клавиши, чтобы отрегулировать скорость.

Мультимедиа

1. **MP3 AUX IN:** вставьте кабель MP3, чтобы включить музыку с устройства для воспроизведения через встроенную аудиосистему тренажера. Воспроизведение аудио через смартфон/MP3.
2. **USB:** подключите мобильное устройство для подзарядки.

Значения информационных окон дисплея

1. **SPEED (СКОРОСТЬ):** отображает текущую скорость, диапазон отображения скорости составляет 0,8-18,0 км/ч. В режиме настройки в данном информационном окне дисплея будет отображаться P01-P02-P03-... P14-P15-U1-U2-U3-HP1-HP2-HP3-FAT.

2. **TIME/STEPS (ВРЕМЯ / ШАГИ):** отображает время и шаги поочередно, дисплей переключается каждые 5 секунд. Отсчет времени начинается с 0:00 минут. После того, как значение достигнет 59:59 минут, дисплей изменится на 01:00 час. Максимальное значение времени составляет 18:00 часов. Когда время достигнет максимума, беговая дорожка продолжит работать, тогда время начнет отсчет снова с 0:00.

В режиме обратного отсчета данный показатель начнет отсчет от заданного времени до 0:00. Когда время достигнет 0:00, беговая дорожка плавно остановится, а на дисплее отобразится надпись "End" (Окончание), затем беговая дорожка автоматически перезагрузится через 5 секунд. Максимальное время обратного отсчета составляет 99:00 минут.

При отображении шагов консоль начинает отсчет от 0 до 9999. Когда шаги достигнут значения 9999, консоль снова начнет отсчет от 0.

3. **DISTANCE (РАССТОЯНИЕ):** отображает пройденное расстояние (0,0-99,9 км). Когда пройденное расстояние достигнет 99,9, то значение сбросится до 0.00 и снова начнет отсчет с 0.0. В режиме обратного отсчета расстояние будет отсчитываться от заданного значения до 0.00. Когда значение достигнет 0.00, беговая дорожка плавно остановится, а на дисплее отобразится надпись "End" (Окончание), затем через 5 секунд беговая дорожка перейдет в режим ожидания.

4. **CALORIES (КАЛОРИИ):** отображает израсходованные калории. Диапазон значений составляет от 0 до 999. Когда значение достигнет 999, отсчет снова начнется от 0. В режиме обратного отсчета данный показатель отсчитывает от заданного значения калорий до 0. Когда значение достигнет 0.00, беговая дорожка плавно остановится, а на дисплее отобразится надпись "End" (Окончание), затем через 5 секунд беговая дорожка перейдет в режим ожидания.

5. **INC/PULSE (НАКЛОН / ПУЛЬС):** отображает наклон и частоту пульса поочередно, дисплей переключается каждые 5 секунд. При отображении угла наклона диапазон значений составляет от 1 до 12. Если расположить

руки на датчиках пульса, расположенных на поручнях либо надеть нагрудный кардиодатчик, система определит пульс и отобразит значение на дисплее. Диапазон отображения пульса составляет 50-200 ударов в минуту.

Внимание: Показания пульса на консоли только для справки, а не для медицинских целей.

Параметр	Начальное значение	Значение по умолчанию	Диапазон установки	Диапазон отображения
Время (мин.: сек.)	0	15:00	5:00--99:00	0:00--59:59 (мин.: сек.) 1:00-18:00 (час.: мин.)
Наклон (уровни)	0	0	0-12	0-12
Скорость (км/ч)	0.0	0.8	0.8-18.0	0.8-18.0
Расстояние (км)	0	1.0	0.5--99.9	0.0--99.9
Пульс (уд./мин.)	P	/	/	50--200
Калории (ккал)	0	50	10--999	0--999

ФУНКЦИИ КЛАВИШ

РЕЖИМ: Используйте данную клавишу, чтобы выбрать режим обратного отсчета.

«10:00 минут» мигают на дисплее - вы можете установить обратный отсчет времени от желаемого значения.

«1,0 км» мигают на дисплее – вы можете установить обратный отсчет целевой дистанции от желаемого значения.

«50 ккал» мигают на дисплее - вы можете установить обратный отсчет израсходованных килокалорий от желаемого значения.

Чтобы настроить каждый режим обратного отсчета, используйте СКОРОСТЬ + / – для увеличения или уменьшения установленных данных. После завершения установки нажмите клавишу СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку.

ПРОГРАММЫ: Используйте данную клавишу, чтобы выбрать программу тренировки. Программы отображаются в виде P1-P15, U1-U3, HP1-HP3 и FAT, а интервалы времени и наклона отображаются на дисплее. P1-P15 - предустановленные программы. U1-U3 — это пользовательские программы, HP1-HP3 – пульсозависимые программы. FAT - это жиросанализатор.

Предустановленные программы

Тренировочный компьютер вашей беговой дорожки имеет 15 предустановленных программ тренировки, в течение которых скорость движения полотна и угол наклона беговой поверхности будут изменяться по запрограммированной графике. В каждой предустановленной программе имеется 10 временных отрезков в каждом из которых скорость и угол наклона бегового полотна будет изменяться в соответствии с предустановленным профилем. Условно все встроенные программы поделены на 10 временных сегментов, по умолчанию продолжительность каждого равна 1 минуте. Таким образом, в зависимости от установленного вами времени, скорость и наклон бегового полотна будут распределены на 10 сегментов. Данные программы разработаны с учетом рекомендаций профессиональных физиологов. Для облегчения выбора, каждая программа имеет свой профиль изменения скорости и угла наклона бегового полотна (см. таблицу ниже). Каждая предустановленная программа состоит из 3 частей: разминка, основная тренировка, заминка.

Для запуска предустановленных программ:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Введите ваш вес (WEIGHT) и нажмите клавишу ВВОД.
3. Нажмите клавишу ПРОГРАММЫ для пролистывания списка программ. При этом на дисплее будет отображаться номер выбираемой программы. Выберите желаемую программу (P1 ...- P15) и нажмите РЕЖИМ.
4. ВРЕМЯ мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки клавишами +/-.
5. Нажмите клавишу СТАРТ для начала тренировки.

Профили изменения скорости предустановленных программ:

Время Программа		Интервалы времени = установленное время/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3
	Наклон	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	Скорость	10	3	5	7	3	7	5	7	5	3
	Наклон	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
P3	Скорость	3	3	5	7	7	9	7	5	5	1
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	Скорость	3	5	3	7	1	5	7	5	3	1
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	Скорость	5	5	5	7	9	11	9	7	7	5
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	Скорость	3	5	9	11	7	12	9	11	5	3
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2

P7	Скорость	3	7	9	11	9	9	9	7	5	5
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	Скорость	5	5	9	9	11	5	11	11	5	3
	Наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	Скорость	2	5	5	8	8	4	6	3	3	2
	Наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	Скорость	2	3	4	6	7	5	5	6	7	3
	Наклон	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	Скорость	3	4	5	9	5	9	5	5	6	3
	Наклон	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	Скорость	1	2	3	10	7	7	10	5	4	3
	Наклон	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	Скорость	1	1	3	5	5	5	9	3	1	1
	Наклон	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
P14	Скорость	3	4	7	3	4	6	3	4	5	3
	Наклон	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	Скорость	2	3	5	5	7	7	7	6	4	3
	Наклон	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0

Создание собственных пользовательских тренировочных программ

Программы U1, U2, U3 — это пользовательские программы, которые позволяют создавать собственные персональные программы тренировки в зависимости от ваших индивидуальных фитнес целей. Всего можно создать 3 пользовательских программы. Пользователь может создавать свою собственную программу тренировки, задавая параметры тренировки в следующем порядке: ВРЕМЯ, СКОРОСТЬ, УГОЛ НАКЛОНА. Все настройки сохраняются в памяти компьютера после установки. Во время тренировки, пользователь также может изменять текущее значение скорости и угла наклона при помощи соответствующих клавиш. При этом компьютер сохранит в памяти ранее установленные параметры. Для создания пользовательской программы:

1. Находясь в режиме ожидания, выберите одну из пользовательских программ **U1, U2, U3** с помощью клавиши **ПРОГРАММЫ**.
2. **ВРЕМЯ (TIME)** мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки в минутах клавишами регулировки скорости либо наклона **+/-**. Нажмите клавишу **РЕЖИМ**, чтобы подтвердить введенное время и перейти к установке следующего параметра.
3. Сегмент 1 мигает на дисплее, и вы можете установить желаемое значение скорости клавишами регулировки скорости **+/-**. Также вы можете установить желаемое значение угла наклона клавишами регулировки угла наклона **Λ** и **V**. Нажмите клавишу **РЕЖИМ**, чтобы подтвердить введенные значения скорости и угла наклона в первом сегменте и перейти к установке следующего сегмента.

4. Повторяйте пункт 3 для остальных сегментов до завершения установки скорости и угла наклона во всех 10 сегментах.
5. Данная программа сохранится в памяти тренировочного компьютера. В дальнейшем, вы сможете вышеуказанным образом внести изменения в ранее созданную пользовательскую программу либо использовать её без изменений, нажав клавишу **СТАРТ** непосредственно после выбора программы.
6. После начала тренировки, компьютер автоматически начнет обратный отсчет от установленного времени. После того, как значение времени достигнет 0, то беговое полотно остановится.

Пульсозависимые программы

Ваша беговая дорожка оснащена 3 пульсозависимыми программами. При тренировке в данных программах компьютер будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки таким образом, чтобы пульс соответствовал заданному уровню. Компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку. При тренировке в пульсозависимых программах необходимо использование совместимого нагрудного кардиодатчика, работающего на частоте 5,3 кГц.

HP1: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости до 9 км/ч для поддержания целевого пульса, заданного пользователем.

HP2: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости до 11 км/ч для поддержания целевого пульса, заданного пользователем.

HP3: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости до 13 км/ч для поддержания целевого пульса, заданного пользователем.

В режиме ожидания нажмите клавишу **ПРОГРАММЫ** и удерживайте, пока на дисплее не появятся надписи «**HP1**», «**HP2**» или «**HP3**». Максимальная скорость в программе **HP1** составляет 9,0 км/ч, максимальная скорость в программе **HP2** составляет 11,0 км/ч, а максимальная скорость в программе **HP3** составляет 13,0 км/ч.

Для запуска пульсозависимой программы:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке и наденьте нагрудный кардиодатчик.
2. Выберите одну из пульсозависимых программ **HP 1-3** с помощью клавиши выбора программ «**ПРОГРАММЫ**».
3. На дисплее появится название программы. Нажмите клавишу **РЕЖИМ**, чтобы войти в данную программу.
4. Возраст (**AGE**) мигает на дисплее. Введите свой возраст клавишами регулировки скорости **+/-** и нажмите клавишу **РЕЖИМ** для перехода к установке следующего параметра.
5. На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как Пульс = $(220 - \text{возраст}) * 60\%$, т.е. 60% от максимального возрастного пульса (рекомендуется). Вы можете принять это

значение либо установить иное с помощью клавиш регулировки скорости **+/-**. Нажмите клавишу **РЕЖИМ** для подтверждения ввода.

6. ВРЕМЯ мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки клавишами **+/-** в диапазоне 20:00 – 99:00 мин.
7. Нажмите клавишу **СТАРТ**, чтобы начать тренировку. На дисплее будет отображаться обозначение программы и ваш установленный целевой пульс. Тренировка начнется с небольшой скорости и нулевого угла наклона, далее скорость бегового полотна будет постепенно автоматически увеличиваться пока ваш пульс не достигнет установленного целевого значения. Во время тренировки компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно автоматически увеличивать или уменьшать нагрузку (скорость).
Во время тренировки вы можете и вручную регулировать скорость движения и угол наклона беговой поверхности соответствующими клавишами на консоли.
Чтобы остановить тренировку, нажмите **СТОП**.

Примечание: Тренировка автоматически остановится, если компьютер не будет получать сигнал вашего пульса. Проверьте правильно ли надет нагрудный кардиодатчик (см. пункт «Использование системы беспроводного измерения пульса»).

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного. Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения. Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле 220 – возраст. Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60–80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

Верхняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 80\% = 144$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 60\% = 108$

Однако, следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1–1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3–4 раз в неделю по 50–60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Ниже приведена таблица с рекомендациями по выбору нижней границы аэробной зоны в зависимости от возраста. Выбор верхней границы аэробной зоны зависит от уровня физической подготовки пользователя.

ПАРАМЕТРЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ТОЛЬКО ДЛЯ СПРАВКИ)											
Возраст	ударов в минуту			Возраст	ударов в минуту			Возраст	ударов в минуту		
	H	Нижняя граница	L		H	Нижняя граница	L		H	Нижняя граница	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94

21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ БЕСПРОВОДНОГО ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Внимание:

Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

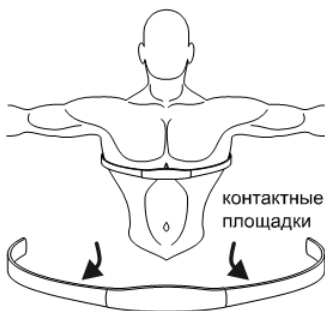
Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик или монитор сердечного ритма, работающий на частоте 4.5~5.5 кГц не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести в качестве опции.

Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажером.

Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприемники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между передатчиком и приемником. Рекомендуем вам располагать тренажер таким образом, чтобы устранить из зоны приема (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы

можете надеть передатчик поверх тонкой майки, при этом увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полном отсутствии такового. Густой волосистой покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.



Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.

Для использования нагрудного передатчика:

- 1) закрепите один конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
- 2) наденьте передатчик на торс, как показано на рисунке;
- 3) закрепите второй конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
- 4) через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

Индекс массы тела (Жироанализатор)

Настройка программы жироанализатора: в режиме ожидания нажмите клавишу **РЕЖИМ**, чтобы на консоли появилось **FAT**.

- Нажмите клавишу **РЕЖИМ**, чтобы ввести информацию.

- Используйте клавиши **+/-**, чтобы установить значение параметров от **F1** до **F4 (ПОЛ F1, ВОЗРАСТ F-2, РОСТ F-3, ВЕС F-4)**.

- Нажмите клавишу **РЕЖИМ** и держите обе руки на сенсорных датчиках пульса либо используйте нагрудный кардиодатчик (опция), консоль отобразит процент жира в организме через 3 секунды.

- На дисплее отразится полученный индекс массы тела. Данный показатель используется, чтобы измерить соотношение роста и веса.

Полученные данные можно использовать только для справки, а не в медицинских целях. Измерение индекса массы тела подходит как для мужчин, так и для

женщин.

Внимание: Общий показатель Индекса массы тела (ИМТ) составляет 20-25%

Недостаточный Вес: ниже 19,0

Нормальный вес: 19,0 – 25,0

Избыточный вес: 26,0 – 29,0

Ожирение: 30,0 – и выше

Показатели Индекса массы тела:

F-1	Пол	01 Мужчина	02 Женщина
F-2	Возраст	10-99	
F-3	Рост	100-200см	
F-4	Вес	20-150кг	
F-5	FAT	≤19	Недостаточный вес
	FAT	=(20---25)	Нормальный вес
	FAT	=(26---29)	Избыточный вес
	FAT	≥30	Ожирение

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ FitShow, Kinomap, ZWIFT

Ваша беговая дорожка имеет встроенный Bluetooth модуль для подключения и работы с популярными тренировочными мобильными приложениями FitShow, Kinomap и ZWIFT.

Загрузите мобильное приложение из указанных выше на ваш смартфон или планшет, включите Bluetooth и соединитесь с помощью приложения с беговой дорожкой.

Например, в случае использования приложения FitShow вам будет доступно управление тренировкой со смартфона, выбор дополнительных тренировочных программ, бег по виртуальным ландшафтам, обучающие видео по тренировкам на беговой дорожке, статистика тренировок и т.д. (см. ссылку www.fit-show.ru). Более подробную информацию по использованию данной функции см. в отдельной инструкции.

ФУНКЦИЯ НАПОМИНАНИЯ О СМАЗКЕ ДЕКИ

Данный тренажер имеет функцию напоминания о необходимости смазки. После каждого пробега в 300 км (188 миль) беговую дорожку необходимо смазывать силиконовой смазкой. Система будет напоминать звуковым сигналом каждые 10 секунд, а в окне появится надпись OIL (СМАЗКА). Сначала прочитайте руководство пользователя и нанесите масло на деку от края и как можно ближе к центру бегового полотна. После завершения смазывания удерживайте

клавишу STOP (СТОП) в течение 3 секунд, и предупреждающий звуковой сигнал системы исчезнет.

НАПОМИНАНИЕ О БЕЗОПАСНОСТИ:

В целях безопасности не просматривайте веб-сайты или видео во время бега.

ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ:

Тренажер оснащен функцией энергосбережения. В режиме ожидания если не использовать беговую дорожку, режим энергосбережения будет доступен через 10 минут, а дисплей выключится. Можно нажать любую клавишу, чтобы включить дисплей.

ВКЛЮЧЕНИЕ () и ВЫКЛЮЧЕНИЕ ():

Выключить питание: Вы можете отключить питание, чтобы остановить беговую дорожку.

ОТОБРАЖЕНИЕ ОШИБКИ

Если на дисплее беговой дорожки отображается какая-либо информация об ошибке, свяжитесь с профессиональными специалистами по обслуживанию, чтобы решить данную проблему.

ВНИМАНИЕ:

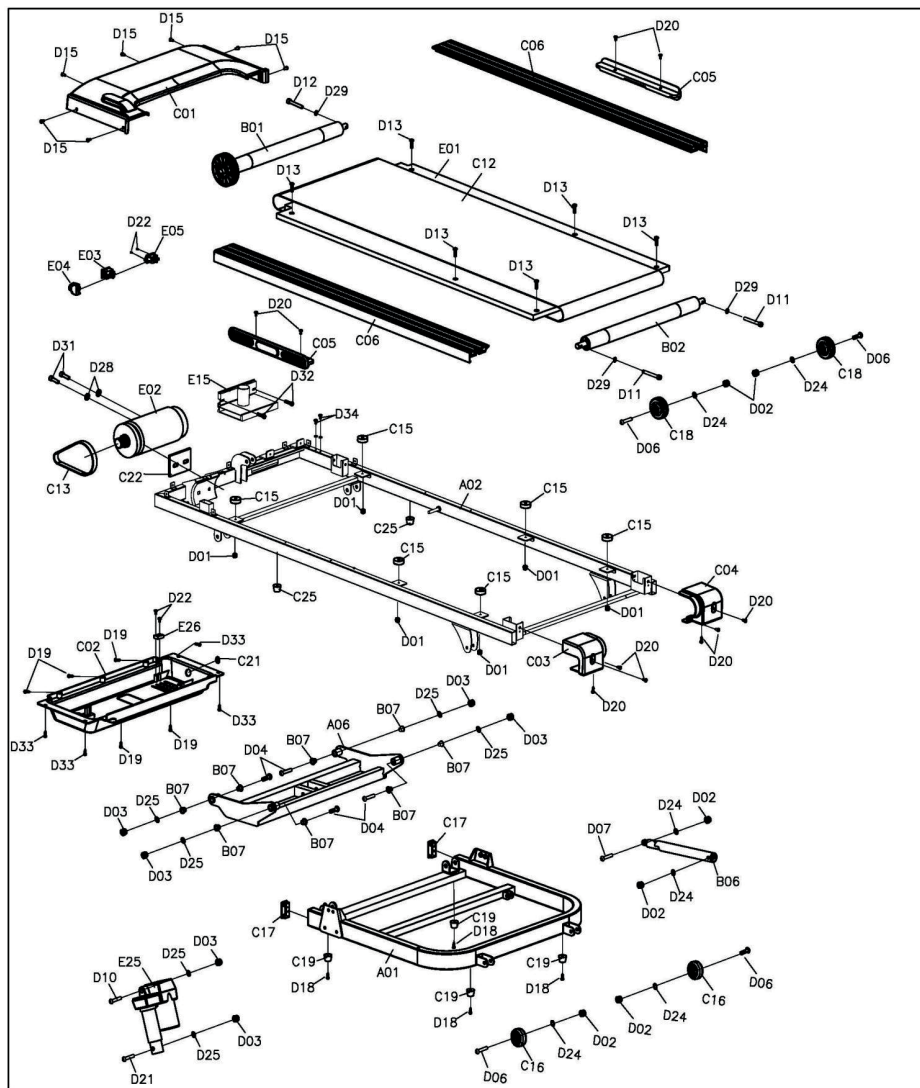
1. Рекомендуется установить медленную скорость в начале тренировки и держаться за поручни до полного освоения использования тренажера.
2. Прикрепите магнитную часть ключа безопасности к консоли, а его зажим прикрепите к своей одежде.
3. Чтобы безопасно завершить тренировку, нажмите клавишу СТОП или вытащите ключ безопасности, после чего беговая дорожка немедленно остановится.

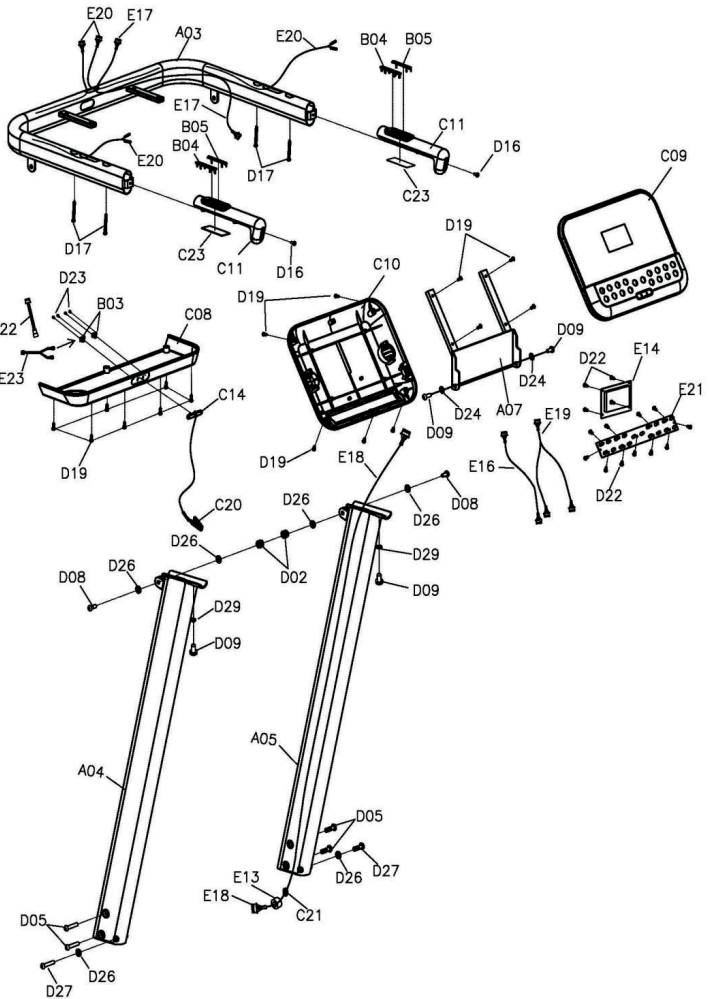
Сообщения об ошибках и варианты их устранения

Проблема	Причина	Возможное решение
Беговая дорожка не работает	Нет питания. Ключ безопасности не вставлен.	Включите в розетку. Вставьте ключ безопасности.
Беговое полотно не центрировано	Неправильное натяжение бегового полотна с левой или правой стороны деки.	Затяните регулировочные болты с левой и правой стороны.
Консоль не работает	Неправильно подсоединены кабели от компьютера и нижней панели управления.	Проверьте подключение кабелей компьютера и панели управления.
	Трансформатор поврежден.	Если трансформатор поврежден, обратитесь в службу поддержки.
E01 или E13: Сообщение об ошибке	Неправильно подсоединены кабели от компьютера и нижней панели управления.	Проверьте подключение кабелей компьютера и панели управления. Если кабель был проколот или поврежден, необходимо будет заменить его. Если проблема не устранена, возможно, потребуется заменить панель управления.
E02: Защита от скачков напряжения	Напряжение ниже 50% от требуемого напряжения.	Убедитесь, что источник питания имеет правильное напряжение. Проверьте панель управления, замените при повреждении. Проверьте двигатель, замените при повреждении.
E03: Отсутствует сигнал датчика скорости.	Сигнал датчика скорости не отображается на панели управления.	Проверьте, хорошо ли подключен кабель датчика скорости, если соединение ослаблено, подключите его заново. Проверьте, не поврежден ли датчик скорости, при необходимости замените его. Проверьте панель управления, замените ее при повреждении.
E04: Мотор подъема не работает	Мотор подъема поврежден. Кабель мотора подсоединен неправильно или поврежден.	Подсоедините или замените кабель мотора подъема. Замените мотор подъема на новый.
E05: Защита от перегрузки(система самозащиты)	Напряжение слишком низкое или слишком высокое. Панель управления повреждена	Перезапустите беговую дорожку. Проверьте напряжение.
	Движущаяся часть беговой дорожки застряла, и поэтому двигатель не может работать должным образом.	Проверьте движущиеся части беговой дорожки, чтобы убедиться, что все работает правильно. Проверьте двигатель, прислушайтесь к шуму и проверьте, нет ли запаха гари. При необходимости замените двигатель. Проверьте панель управления, замените, если она повреждена. Смажьте беговую дорожку.

E06: Неисправность двигателя	Кабель двигателя не подсоединен или двигатель поврежден.	Проверьте кабели двигателя, чтобы убедиться, что двигатель подключен. Если кабель был проколот или поврежден, необходимо будет заменить его. Если проблема не устранена, возможно, потребуется заменить двигатель.
E08: Неисправность панели управления	Панель управления не подсоединена.	Проверьте верхний и средний кабели чтобы убедиться, что панель управления подключена. Если кабель был проколот или поврежден, будет заменить его. Если необходимо проблема не устранена, возможно, потребуетсa заменить панель управления.
E10: Неисправность мотора	Двигатель поврежден или движущаяся часть беговой дорожки застряла, и поэтому двигатель не может работать должным образом.	Проверьте движущиеся части беговой дорожки, чтобы убедиться, что все работает правильно. При необходимости замените двигатель. Смажьте беговую дорожку.

Схема тренажера в разобранном виде:





B08	
B09	
E06	
E07	
E08	
E09	
E10	
E11	
E12	
F03	
F04	
F05	
F02	
F01	
H01	
H02	
H03	
G02	
G04	
G06	
G01	
G04	
G05	
G07	
G03	

Список комплектующих частей:

№	Название	Спецификация	Количество
A01	Основание		1
A02	Основная рама		1
A03	Консоль		1
A04	Левая вертикальная стойка		1
A05	Правая вертикальная стойка		1
A06	Мотор подъема		1
A07	Кронштейн консоли		1
B01	Передний вал		1
B02	Задний вал		1
B03	Ключ безопасности		2
B04	Датчики пульса с левой стороны		2
B05	Датчики пульса с правой стороны		2
B06	Цилиндр		1
B07	Кронштейн мотора подъема		8
B08	Гаечный ключ с отверткой	S=13, 14, 15	1
B09	Гаечный ключ #5	5мм	1
C01	Верхний кожух двигателя		1
C02	Нижний кожух двигателя		1
C03	Левая заглушка		1
C04	Правая заглушка		1
C05	Декоративная подушка		2
C06	Направляющая		2
C07	Верхний кожух консоли		1
C08	Нижний кожух консоли		1
C09	Верхний кожух панели		1
C10	Нижний кожух панели		1
C11	Кожух поручня		2
C12	Беговое полотно		1
C13	Ремень двигателя		1
C14	Ключ безопасности		1
C15	Подушка		6
C16	Колесо		2
C17	Квадратная заглушка		2
C18	Регулировочное колесо		2
C19	Опора		4
C20	Зажим ключа безопасности		1
C21	Разъем в форме кольца		2
C22	Подушка		1
C23	Подушка		2
C25	Цилиндрическая прокладка		2
D01	Гайка	M6	6
D02	Гайка	M8	8
D03	Гайка	M10	6
E15	Панель управления		1
E16	Верхний сигнальный кабель		1
E17	Средний сигнальный кабель		1

E18	Нижний сигнальный кабель		1
E19	Верхний сигнальный кабель датчика пульса		1
E20	Нижний сигнальный кабель датчика пульса		2
E21	Клавиатура		1
E22	Верхний сигнальный кабель датчика ключа безопасности		2
E23	Нижний сигнальный кабель датчика ключа безопасности		2
E25	Мотор подъема		1
E26	Датчик скорости		1
D04	Болт	M10×55 L20	4
D05	Болт	M8×55	4
D06	Болт	M8×40 L20	4
D07	Болт	M8×30 L15	1
D08	Болт	M8×25	2
D09	Болт	M8×15	6
D10	Болт	M10×45 L15	1
D11	Болт	M6×65	2
D12	Болт	M6×55	1
D13	Болт	M6×35	6
D15	Болт	M5×12	7
D16	Болт	M5×10	2
D17	Винт	ST4.2×45	4
D18	Винт	ST4.2×20	8
D19	Винт	ST4.2×12	21
D20	Винт	ST4.2×12	10
D21	Болт	M10×95 L25	1
D22	Винт	ST2.9×8	19
D23	Винт	ST2.9×6	4
D24	Стопорная шайба	Ø8	8
D25	Стопорная шайба	Ø10	6
D26	Плоская шайба	Ø8	6
D27	Болт	M8×55 L20	2
D28	Пружинная шайба	Ø8	2
D29	Прокладка	Ø8	2
D30	Стопорная шайба	Ø6	3
D31	Болт	M8×15	2
D32	Болт	M5×15	2
D33	Винт	ST4.2×12	4
D34	Винт	ST4.2×12	2
D35	Пружинная шайба	5/65	2
E01	Дека		1
E02	Двигатель постоянного тока		1
E03	Переключатель		1
E04	Защита от перегрузки		1
E05	Разъем питания		1
E07	Магнитное кольцо		1
E08	Кабель питания		1
E09	Кабель переменного тока	Коричневый 200	1

E10	Кабель переменного тока	Коричневый 350	2
E11	Кабель переменного тока	Синий 350	2
E12	Заземляющий кабель		1
E14	Консоль		1
F01	Фильтр		1
F02	Индуктор		1
F03	Кабель переменного тока		1
F04	Заземляющий кабель		1
F05	Винт	ST4.2×12	4
H01	USB кабель		1
H02	USB панель		1
H03	Винт	ST2.9×8	2
G01	Панель для входа аудио		1
G02	Отсек для входа аудио		1
G03	Кабель аудио		1
G04	Разъем аудио		1
G05	Динамик 1		2
G06	МрЗ кабель		6
G07	Пластина динамика		1
G08	Винт	ST2.9×8	14

Технические характеристики

Тип беговой дорожки	электрическая
Тип рамы	усиленная, антикоррозийная обработка, покраска в 1 слой
Скорость, км/ч	0,8-18
Двигатель	3,0 л.с. Mitsubishi DC
Пиковая мощность двигателя, л.с.	4,0
Беговое полотно	1,6 мм, двухслойное антискользящее
Длина бегового полотна, см	130
Ширина бегового полотна, см	46
Регулировка угла наклона	электрическая
Количество уровней наклона	12
Материал деки	МДФ, двойная, парафинированная
Толщина деки	16 мм
Система амортизации	2 удлинённых эластомера вдоль беговой поверхности, 8 силикон-гелиевых амортизирующих подушек ortho-Deck Masters™
Тип консоли	многофункциональный LCD дисплей с голубой подсветкой
Показания консоли	время, скорость, наклон, дистанция, калории, пульс, шаги, жиросанализатор
Общее количество программ	26
Спецификация программ	быстрый старт, 3 режима обратного отсчёта по времени, дистанции, расходу калорий, 15 предустановленных, 3 пользовательские, 3 пульсозависимые, жиросанализатор
Мультимедиа	аудиовход и встроенные колонки для воспроизведения аудиофайлов со смартфона/MP3
Дополнительные функции	быстрые клавиши прямого выбора скорости и угла наклона на консоли, сенсорные датчики на поручнях
Дополнительные особенности тренажера	большие отсеки для бутылки и аксессуаров на консоли; тренажер предварительно собран на заводе, быстрая сборка (8 болтов) для приведения в рабочее состояние; боковые направляющие с нескользящей поверхностью; плоский кожух моторного отсека из ударопрочного пластика (без выпуклостей) не создает помех ногам пользователя во время тренировки; контроль смазки бегового полотна (система напомнит вам о необходимости смазки после определенного пробега); комфортное перемещение на больших транспортировочных роликах; усиленное основание рамы
Измерение пульса	да
Сопряжение с кардиодатчиками	да, кардиодатчик приобретается отдельно
Интеграционные технологии	Bluetooth мобильным приложениям Fitshow™, Kinomap™, Zwift

Разъемы
Язык интерфейса
Подставка под планшет/смартфон
Зарядка для мобильного устройства
Складывание
Транспортировочные ролики
Компенсаторы неровностей пола
Длина в рабочем состоянии, см
Ширина в рабочем состоянии, см
Высота в рабочем состоянии, см
Длина в сложенном виде, см
Ширина в сложенном виде, см
Высота в сложенном виде, см
Максимальный вес пользователя, кг
Вес нетто, кг
Подключение к сети
Энергосбережение
Страна происхождения
Производитель

AUX, USB
русский и английский
да
да
да
да
да
155
78
125
91
78
141
130
61
220 В
да
КНР
Fitathlon Group (подразделение в Швеции)

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**](http://www.fitathlon.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: [**www.fitathlon.ru**](http://www.fitathlon.ru)



Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

