



**OXYGEN**  
FITNESS

# X-CONCEPT SPORT

Беговая дорожка



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



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.



Сервис



Обзор



VK видео



## 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 ¼ 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 1/4 оборота. Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения и отсутствие проскальзывания;

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

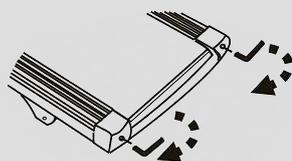
### Центрирование бегового полотна

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.

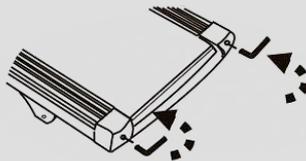
1. **ВНИМАНИЕ:** Для центрирования бегового полотна необходимо запустить беговое полотно со скоростью не более 0.5 мили в час. Соблюдайте технику безопасности, чтобы одежда или волосы не попали на задний вал. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно;
2. Если беговое полотно смещено 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 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 двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите вышеописанные шаги.

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

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



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



## Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным.

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

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

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит Вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

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

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера.

## Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию беговых дорожек

### ПОРЯДОК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

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

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



#### **Внимание!**

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

### ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ (ЕЖЕДНЕВНО)

Осмотрите беговую дорожку и выполните следующие действия:

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

### ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Чистка поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении;

- Переместите тренажер в другое место;
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

### **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!**

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

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

### **Смазка деки силиконовой смазкой**

В процессе эксплуатации беговой дорожки, происходит стирание и высыхание смазывающего слоя силиконовой смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки.

#### **Типичные признаки необходимости смазки деки:**

- сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины;
- перегрев электродвигателя, резкий запах пластмассы, горячая крышка моторного отсека;
- отключение электродвигателя во время занятий;
- появление текстовых (например: OIL, LUBE BELT и др.) или цифровых сообщений на дисплее консоли.

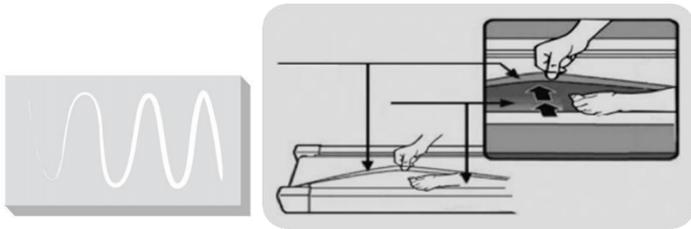
***Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки силиконовой смазкой приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна.***

Мы рекомендуем проводить техническое обслуживание по следующему графику:

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

### **Процедура смазывания деки:**

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



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

**Рекомендуемый расход силиконовой смазки для разового обслуживания:**

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

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

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

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

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

В любом случае, даже при регулярном обслуживании необходимо контролировать и проверять состояние деки и бегового полотна, токовую нагрузку на электродвигатель и принимать решение в зависимости от их технического состояния.

Регулярное техобслуживание не гарантирует нормальную работу комплектующих беговой дорожки (дека, полотно и т.п.), если пользователями нарушаются правила эксплуатации тренажёра.



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

## **Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)**

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если 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 накладные с обеих сторон бегового полотна и возьмитесь за поручни.

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

## Полезные советы

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

## Рекомендуемые параметры скорости в зависимости от физической подготовки:

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

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

## Гарантия

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

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

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

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

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

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

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

## Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам. **Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами**, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

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

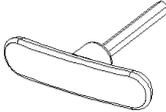


### Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

## Список комплектующих деталей:

На следующем рисунке представлены детали. Откройте упаковочную коробку и достаньте следующие детали.

		
Ключ безопасности	Смазка	Кабель питания
		
Беговая дорожка	Инструкция	Ключ

## Инструкции по сборке и эксплуатации



### Внимание

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

### ШАГ 1



Выверните ключ (57) из-под передней части беговой дорожки, как показано на рисунке.

## ШАГ 2

Как показано на рисунке, с помощью ключа (57) ослабьте два винта M8\*105 с левой и правой стороны беговой дорожки (по 5-6 оборотов с каждой стороны), чтобы поднять вертикальную стойку.



## ШАГ 3



Поднимите вертикальную стойку и консоль в соответствующее положение, как показано на рисунке.

## ШАГ 4

Затяните два винта M8\*105 на стойке.



## ШАГ 5



Как показано на рисунке, нажмите две маленькие круглые кнопки слева и справа, обозначенные стрелками соответственно, и одновременно поверните левый и правый поручни по направлению стрелок, как показано на рисунке выше.

## ШАГ 6

Как показано на рисунке, установите ключ безопасности (72) в соответствующее отверстие на консоли, зажим на красном тросике должен быть надежно закреплен на одежде во время тренировки, чтобы немедленно снять ключ и остановить беговую дорожку.

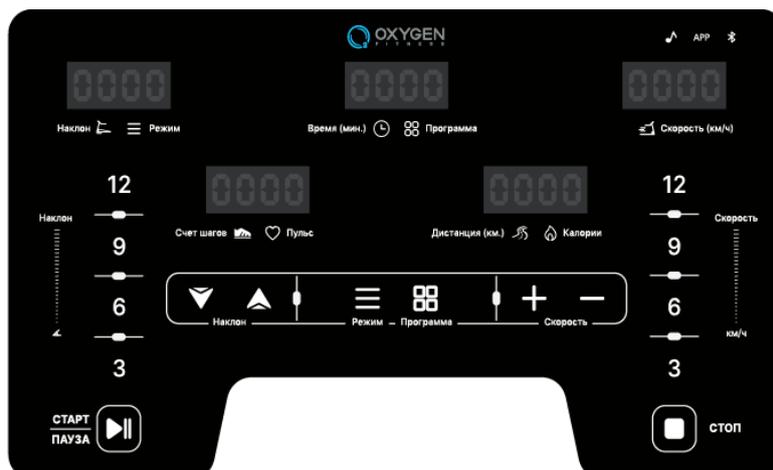


## ШАГ 7



Как показано на рисунке, вставьте кабель питания в отверстие в передней части беговой дорожки и включите переключатель. На данном этапе сборка завершена, и тренажер готов к использованию.

## Работа с консолью



### Основные функции

-  Окно наклона: отображение текущего значения наклона беговой дорожки. Диапазон отображения: от 0 до 12 уровней.
-  /  Окно времени/программы: отображает текущее время тренировки и программу, используемую в данный момент.
-  Окно скорости: отображает текущую скорость беговой дорожки.
-  /  Окно расстояния/калорий: отображает текущее расстояние и количество потраченных калорий.
-  /  Окно шагов/пульса: отображает количество пройденных шагов и значения пульса.

### Функциональные кнопки

-  СТАРТ/ПАУЗА: нажмите данную кнопку, чтобы запустить работу беговой дорожки / чтобы приостановить работу, и данные будут сохранены.
-  СТОП: нажмите данную кнопку, чтобы остановить работу беговой дорожки.
- Кнопка быстрого доступа наклона 3: позволяет быстро установить наклон.
- Кнопка быстрого доступа наклона 6: позволяет быстро установить наклон.
- Кнопка быстрого доступа наклона 9: позволяет быстро установить наклон.
- Кнопка быстрого доступа наклона 12: позволяет быстро установить наклон.
- Кнопка быстрого доступа скорости 3: позволяет быстро установить скорость.
- Кнопка быстрого доступа скорости 6: позволяет быстро установить скорость.
- Кнопка быстрого доступа скорости 9: позволяет быстро установить скорость.
- Кнопка быстрого доступа скорости 12: позволяет быстро установить скорость.
-  - кнопка снижения наклона.
-  - кнопка увеличения наклона.

13.  Кнопка ПРОГРАММА: в режиме ожидания нажмите данную кнопку для выбора программы "P1-P2-P3...P5" (P1-P4 - предустановленные программы, P5 - режим марафона)
14.  Кнопка РЕЖИМ: нажмите данную кнопку, чтобы выполнить переход к "30:00", "5.0", и "100" ("30:00" - режим обратного отсчета времени, "5.0" - режим обратного отсчета расстояния, "100" - режим обратного отсчета калорий). При выборе режима используйте кнопки увеличения и уменьшения наклона или скорости, чтобы установить соответствующее значение обратного отсчета. После завершения настройки нажмите кнопку  СТАРТ, чтобы начать.
15.  - кнопка снижения скорости.
16.  + - кнопка увеличения скорости.

### **Ручной режим**

1. Включите питание и правильно установите ключ безопасности на место на консоли.
2. Нажмите кнопку СТАРТ, Система начнет 3-секундный обратный отсчет, раздастся звуковой сигнал, и в окне времени/программы отобразится обратный отсчет. После 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка начнет работать со скоростью 1 км/ч; в это время другие параметры начнут отсчет от 0. Соответствующие индикаторы в окнах будут гореть.
3. После запуска можно отрегулировать скорость беговой дорожки с помощью кнопок увеличения и уменьшения скорости или быстрого выбора скорости 3, 6, 9 и 12. Отрегулируйте наклон с помощью кнопок увеличения и уменьшения наклона или быстрого выбора наклона 3, 6, 9 и 12.
4. При наличии беспроводного пульсометра (опционально), данные о частоте сердечных сокращений будут отображаться в окне шагов/пульса, а индикатор частоты сердечных сокращений будет гореть.

### **Режим обратного отсчета**

1. В режиме ожидания нажмите кнопку РЕЖИМ один раз, индикатор режима загорится, войдите в режим обратного отсчета времени. В окне времени/программы отобразится "30:00", значение будет мигать, индикатор времени загорится, нажмите кнопку НАКЛОН+/НАКЛОН- или СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-, чтобы установить время тренировки, диапазон настроек: 5:00-99:00.
2. В режиме ожидания дважды нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ) один раз, индикатор режима загорится, войдите в режим обратного отсчета расстояния. В окне расстояния/калорий отобразится "5.0", значение будет мигать, индикатор расстояния загорится, нажмите кнопку НАКЛОН+/НАКЛОН- или СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-, чтобы установить расстояние тренировки, диапазон настройки: 0,5-99,0.
3. В режиме ожидания нажмите кнопку РЕЖИМ три раза, индикатор режима загорится, войдите в режим обратного отсчета калорий. В окне шагов/пульса отобразится "100", значение будет мигать, индикатор калорий загорится, нажмите кнопку НАКЛОН+/НАКЛОН- или СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-, чтобы установить значение калорий, диапазон настройки: 20-990 кал.
4. Выберите один из трех режимов обратного отсчета и нажмите кнопку СТАРТ, беговая дорожка начнет работать через 3 секунды и автоматически остановится после завершения обратного отсчета. Также в любое время можно нажать кнопку СТОП.

## Пять предустановленных программ

Предустановленные программы разделены на 16 разделов, и время выполнения каждого раздела = установленное время/16. При переходе на следующий сегмент, если скорость или наклон должны измениться, система подаст 3 звуковых сигнала, скорость и наклон будут автоматически скорректированы в соответствии со значением данного раздела. Во время тренировки нажимайте кнопки НАКЛОН+/НАКЛОН- или СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-, для регулировки наклона и скорости. Но когда программа перейдет к следующему сегменту, параметры вернутся к скорости и наклону данного сегмента. После запуска программы система подаст 3 звуковых сигнала, беговая дорожка плавно замедлится и остановится.

1. В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА один раз, а в окне времени/программы отобразится "P1", и загорится индикатор программы. В окне времени/программы будет гореть индикатор времени. Заданное время - 30:00. Нажмите кнопки НАКЛОН+/НАКЛОН- или СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-, чтобы установить время тренировки, затем нажмите кнопку СТАРТ.

Программа \ Время		Установленное время/16 = время каждого сегмента															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Скорость	4	4	5	7	7	5	5	5	7	7	5	5	4	3	3	2
	Наклон	0	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10

2. В режиме ожидания дважды нажмите кнопку ПРОГРАММА, а в окне времени/программы отобразится "P2", и загорится индикатор программы. В окне времени/программы будет гореть индикатор времени. Заданное время - 30:00. Нажмите кнопки НАКЛОН+/НАКЛОН- или СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-, чтобы установить время тренировки, затем нажмите кнопку СТАРТ.

Программа \ Время		Установленное время/16 = время каждого сегмента															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P2	Скорость	3	5	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	4
	Наклон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

3. В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА три раза, а в окне времени/программы отобразится "P3", и загорится индикатор программы. В окне времени/программы будет гореть индикатор времени. Заданное время - 30:00. Нажмите кнопки НАКЛОН+/НАКЛОН- или СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-, чтобы установить время тренировки, затем нажмите кнопку СТАРТ.

Программа \ Время		Установленное время/16 = время каждого сегмента															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P3	Скорость	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	4
	Наклон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

4. В режиме ожидания нажмите кнопку ВРЕМЯ/ПРОГРАММА четыре раза, в окне времени/программы отобразится «P4», и загорится индикатор программы. В окне времени/программы будет гореть индикатор времени. Заданное время – 30.00. Нажмите кнопки НАКЛОН+/НАКЛОН- или СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-, чтобы установить время тренировки, затем нажмите кнопку СТАРТ.

Время Программа		Установленное время/16 = время каждого сегмента															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P4	Скорость	4	5	6	6	7	6	6	7	5	6	7	7	7	6	5	4
	Наклон	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1

5. В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА пять раз, а в окне времени/программы отобразится "P5", и загорится индикатор программы. В окне шагов/ пульса отобразится] "42,2", а индикатор расстояния будет гореть. Затем нажмите кнопку СТАРТ.

### Режим сна

Беговая дорожка прекратит работать, если в течение 30 секунд не будет поступать никаких сигналов.

### Ключ безопасности

Снимите ключ безопасности, нажмите поочередно кнопку ПРОГРАММА и кнопку MODE (РЕЖИМ), раздастся звуковой сигнал, указывающий на завершение настройки, затем снова установите ключ безопасности, чтобы перейти в программный режим, и выйдите из режима после выключения питания и перезапуска системы.

### Функция Bluetooth

Когда Bluetooth подключен к устройству, индикатор Bluetooth горит. Если подключено музыкальное приложение, индикатор музыки также будет гореть; если подключено приложение для передачи данных, индикатор приложения будет гореть.

### Функция саморегуляции

Если вы столкнетесь с зависанием системы или проблемой с наклоном, можно устранить проблему с помощью функции саморегуляции:

- отключите ключ безопасности,
- одновременно нажимайте кнопки НАКЛОН+/- или СКОРОСТЬ+/-, в течение 2 секунд.

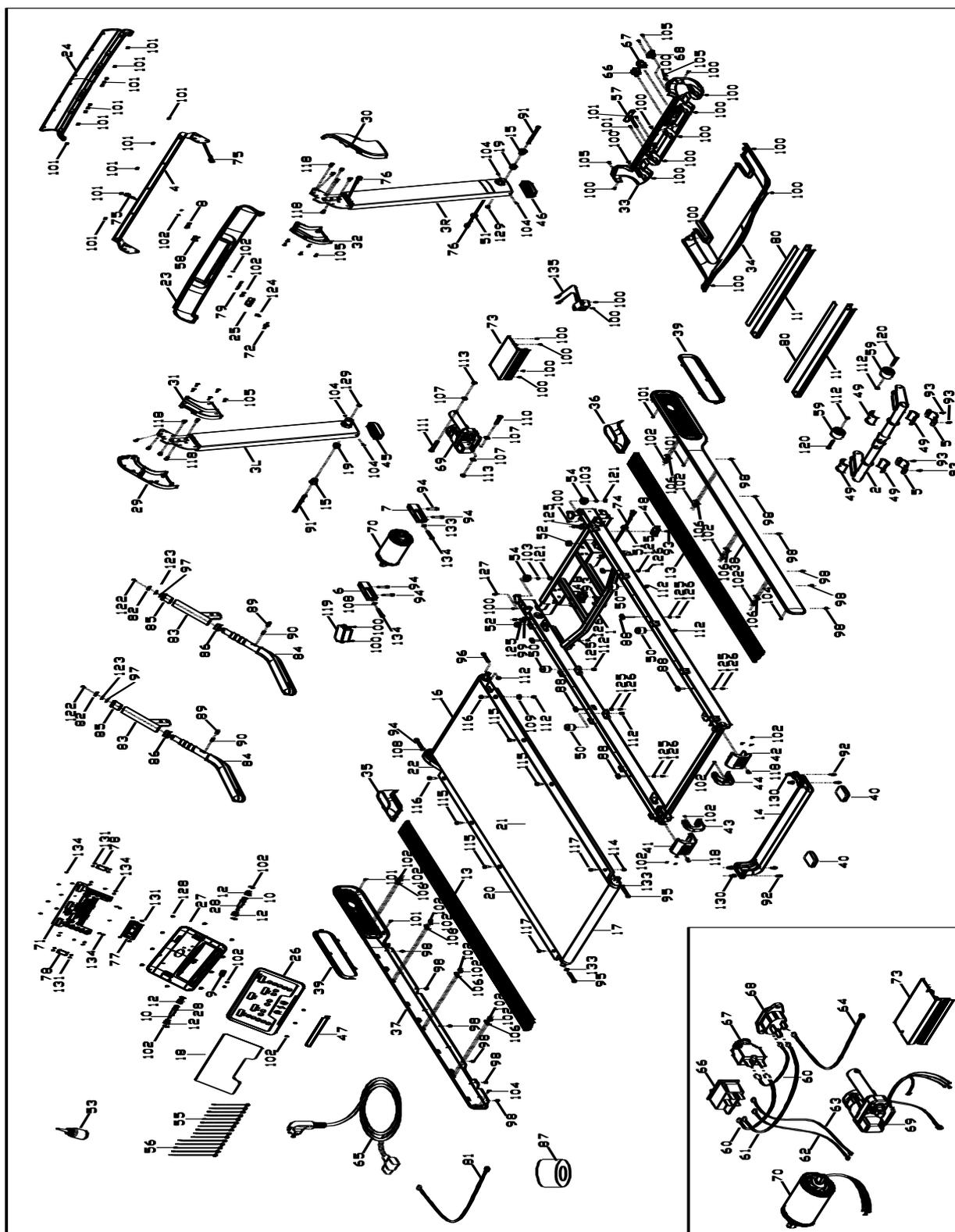
### Беспроводная зарядка

Установите мобильный телефон в положение , когда беговая дорожка включена, и мобильный телефон сможет заряжаться автоматически.

### Режим энергосбережения

Через пять минут экран отключится и перейдет в режим сна. Нажмите любую кнопку для активации режима энергосбережения.

# Схема тренажера в разобранном виде:



## Список комплектующих частей

№	Описание	Спец-ия	Кол-во	№	Описание	Спец-ия	Кол-во
1	Основная рама		1	26	Верхний кожух консоли		1
2	Двигатель наклона		1	27	Нижний кожух консоли		1
3L\R	Левая и правая стойка		2	28	Фиксатор		2
4	Рама консоли		1	29	Левый кожух вертикальной стойки		1
5	Фиксатор		2	30	Правый кожух вертикальной стойки		1
6	Направляющая левая		1	31	Левый кожух вертикальной стойки		1
7	Направляющая правая		1	32	Правый кожух вертикальной стойки		1
8	Магнит		1	33	Передний левый кожух двигателя		1
9	Задний кожух консоли		1	34	Задний правый кожух двигателя		1
10	Штифт		2	35	Верхний левый кожух двигателя		1
11	Крепление		2	36	Нижний правый кожух двигателя		1
12	Фиксатор		4	37	Боковой левый кожух		1
13	Заглушка		2	38	Боковой правый кожух		1
14	Опорная рама		1	39	Кожух		2
15	Втулка	φ29*23.7L	2	40	Накладка для ног		2
16	Передний ролик	φ17*φ50*φ95*621*559	1	41	Задний левый кожух		1
17	Задний ролик	φ17*φ50*540*580*597L	1	42	Задний правый кожух		1
18	Стикер консоли		1	43	Задний декоративный левый кожух		1
19	Пружина	φ18*φ23*φ2.5*18.5L	2	44	Задний декоративный правый кожух		1
20	Дека	T15.5*1310*600	1	45	Кожух левой стойки		1
21	Беговое полотно	T1.6*512*2955	1	46	Кожух правой стойки		1
22	Ремень	240-J8	1	47	Держатель для телефона		1
23	Верхний кожух консоли		1	48	Кронштейн		2
24	Задний кожух консоли		1	49	Втулка		4
25	Место ключа безопасности		1	50	Прокладка		4
51	Заглушка		2	76	Сигнальный кабель 3		1
52	Амортизатор		2	77	Беспроводная зарядка		1
53	Смазка		1	78	Динамик		2
54	Колесо		2	79	Переключатель		1
55	Нейлоновая стяжка	200мм	11	80	Лента	T1.0*24.5*530	2
56	Нейлоновая стяжка	250мм	5	81	Заземляющий кабель	1300мм	1
57	Ключ		1	82	Заглушка	φ22*5.3L	2
58	Магнит	T7*15*23	1	83	Поручень		2
59	Транспортировочное колесо		2	84	Неопрен		2
60	Сигнальный кабель	150мм, коричневый	3	85	Заглушка	φ35*25.7L	2

61	Сигнальный кабель	150мм, голубой	1	86	Ось	φ35*20.5L	2
62	Сигнальный кабель	300мм, коричневый	1	87	Магнитное кольцо		1
63	Сигнальный кабель	300мм	1	88	Стяжка		6
64	Заземляющий кабель	300мм	1	89	Штифт	φ10*24.5L	2
65	Кабель питания		1	90	Пружина	φ0.5*φ5.25*21L	2
66	Разъем		1	91	Винт	M8*105	2
67	Переключатель		1	92	Винт	M8*15	4
68	Защита от перегрузки		1	93	Винт	M6*10	6
69	Двигатель наклона		1	94	Винт	M8*45	5
70	Двигатель		1	95	Винт	M8*55	2
71	Консоль		1	96	Винт	M8*50	1
72	Ключ безопасности		1	97	Плоская шайба	φ17*φ21*t0.4	2
73	Контроллер		1	98	Винт	M5*10	14
74	Сигнальный кабель 1		1	99	Пластина		2
75	Сигнальный кабель 2		1	100	Винт	M4*8	24
101	Винт	BT4.0*15	21	119	Фильтр		1
102	Винт	BT3.0*8	43	120	Винт	M8*50 15мм	2
103	Пластина	419#/T=0.3	2	121	С-образное кольцо	φ10	2
104	Винт	BT4.0*10	6	122	Болт	M4*12	2
105	Винт	ST4.0*15	14	123	С-образное кольцо	φ15	2
106	Фиксатор		8	124	Винт	M6*12	1
107	Плоская шайба	φ11*φ20*t2.0	3	125	Плоская шайба	φ5.5*φ12*t1.2	6
108	Плоская шайба	φ9*φ16*t1.6	2	126	Гайка	M5	6
109	Плоская шайба	φ9*φ23*t1.6	2	127	Винт	M6*15	1
110	Болт	M10*45 15мм	1	128	Винт	ST2.0*6	10
111	Болт	M10*60 15мм	1	129	Гайка	M6	2
112	Гайка	M8	9	130	Гайка	M8	4
113	Гайка	M10	2	131	Винт	ST2.05*5	12
114	Гайка	M6	2	132	Винт	ST3*6	22
115	Винт	M8*25	4	133	Плоская шайба	φ8.1*φ13*t1.1	3
116	Винт	M8*35	2	134	Винт	M8*40	2
117	Винт	M6*28	2	135	Индуктор		1
118	Винт	M8*15	14				

## Сообщения об ошибках

SAFE: Ключ безопасности не установлен.

E01: Перегрузка программного обеспечения по току

E02: Перегрузка оборудования по току

E03: Перегрев

E04: Недостаточное напряжение

E05: Перенапряжение

E06 : Отсутствие фазы

E07: Пробег

E08: Ошибка двигателя наклона

E09: Двигатель не может запуститься

E12: Перегрузка двигателя по току

E13: Консоль не получает сигнал от контроллера

E15: Контроллер не получает сигнал от консоли

## Технические характеристики:

Скорость, км/ч	1-18
Двигатель	3,5 л.с. Fuji Electric DC
Пиковая мощность двигателя, л.с.	5,0
Беговое полотно	1,6 мм, многослойное коммерческое Habasit NVT-256
Размер бегового полотна, см	140*51
Регулировка угла наклона	электрическая
Количество уровней наклона	12
Материал деки	МДФ, парафинированная
Толщина деки	18 мм
Система амортизации	6 профессиональных эластомеров VCS™
Тип консоли	5 LED дисплей с белой индикацией
Показания консоли	время, скорость, дистанция, уровень наклона, калории, пульс, шаги, профиль программы
Общее количество программ	10
Спецификация программ	Быстрый старт, ручной режим, 5 встроенных программ, 3 режима обратного отсчета
Мультимедиа	встроенные динамики
Дополнительные особенности тренажера	ультракомпактное быстрое складывание (smartFOLD™), легкое перемещение в двух проекциях (smartMOVE™)
Сопряжение с кардиодатчиками	Герцовый датчик (приобретается отдельно)
Интеграционные технологии	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением (Fitshow™, Kinomap™)
Язык интерфейса	русский
Подставка под планшет/смартфон	да
Зарядка для мобильного устройства	беспроводная зарядка
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Размер в рабочем состоянии, см	154*80*140
Размер в сложенном виде, см	27*80*155
Максимальный вес пользователя, кг	130
Вес нетто, кг	68
Вес брутто, кг	80
Подключение к сети	220 В
Гарантийный срок	60 мес.
Страна происхождения	КНР
Производитель	Fitathlon Group (подразделение в Германии)

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

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

