OXYGEN FITNESS

ELISION

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Сервис

Обзор

VK видео

OXYGEN FITNESS

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

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

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. ***Если у Вас возникли какие–либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.***

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

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

Хранение тренажера

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

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

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

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и инструменты и они не имеют повреждений. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту при сборке во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все элементы конструкции, не затягивая до конца гайки и болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

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

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

Перед тем как начать тренировку

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



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

Регулировка бегового полотна

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

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

Регулировка натяжения бегового полотна

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

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

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

- Используйте соответствующий шестигранный ключ для регулировки болтов натяжения бегового полотна;
- Шаг 1- Поверните левый болт ключом по часовой стрелке на 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;

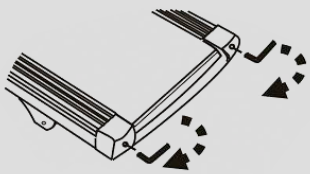
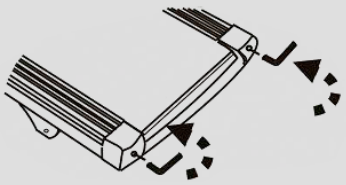
Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.

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 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.

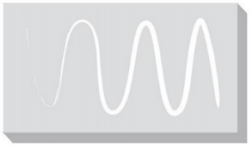
Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки силиконовой смазкой приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна.

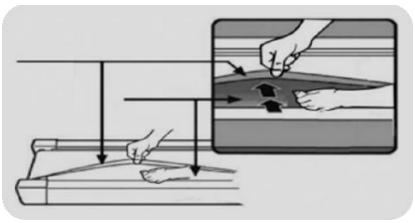
Мы рекомендуем проводить техническое обслуживание по следующему графику:

- 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 и запустите ее на минимальной скорости и походите по полотну в течении 2 минут для равномерного распределения смазки.

Рекомендуемый расход силиконовой смазки для разового обслуживания:

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

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

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

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

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

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

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



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

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

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

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к Вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО



Осторожно!

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

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.

Меры предосторожности

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

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

В целях вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

- Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
- При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
- Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами — открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам или сокращению срока службы тренажера;
- Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели тренажер;
- Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера — это может привести к серьезным травмам и вреду для здоровья;
- Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
- Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаной подошвой или каблуками. Если у вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
- Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

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

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

Полезные советы

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

Рекомендуемые параметры скорости в зависимости от физической подготовки:

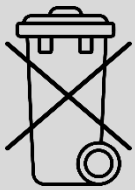
Интенсивность	**Скорость**
медленная ходьба	1,0-3,0 км/ч
неспешная ходьба	3,0-4,5 км/ч
нормальная ходьба	4,5-6,0 км/ч
быстрая ходьба	4,5-6,0 км/ч
бег трусцой	7,5-9,0 км/ч
средняя скорость бега	9,0-12,0 км/ч
интенсивный бег	12,0-14,5 м/ч
сверхинтенсивный бег	14,5-16,0 км/ч

***Для ходьбы лучше поддерживать скорость ≤6 км/ч. Для бега рекомендуемая скорость – ≥8,0 км/ч*.**

Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте https://fitathlon.ru/fitathlon-service/guarantee.pdf
Гарантия наших брендов является твердым обязательством по обеспечению высокого качества оборудования.
Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.
Авторизованные сервисные центры представлены по всей России. Наши профессионалы гарантируют качественное обслуживание и ремонт, следуя стандартам бренда.
Сохраняйте стикеры с уникальным серийным номером. Они являются залогом оказания гарантийного ремонта. При наличии стикера гарантийный талон не требуется.
С контактами сервисных центров можно ознакомиться на сайте https://fitathlon.ru/fitathlon-service/

Указания по утилизации



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

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

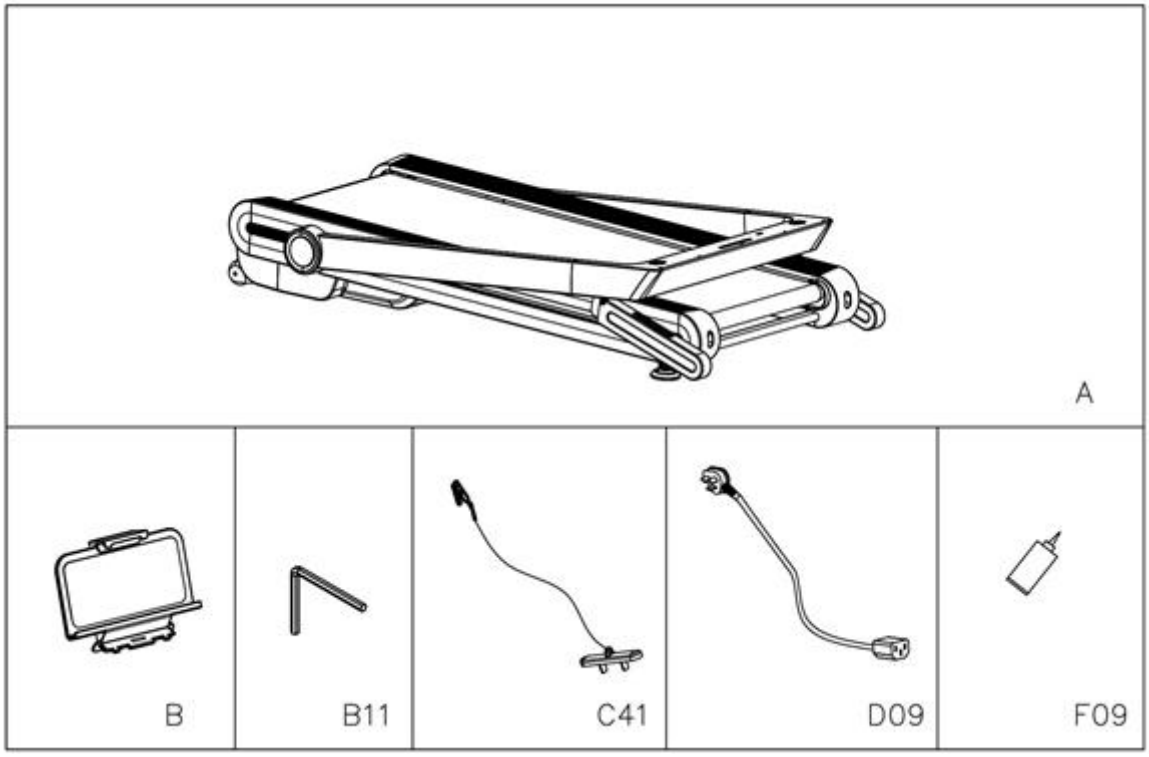
Внимание
Тренажер предназначен для домашнего использования.

Инструкции по сборке и эксплуатации

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

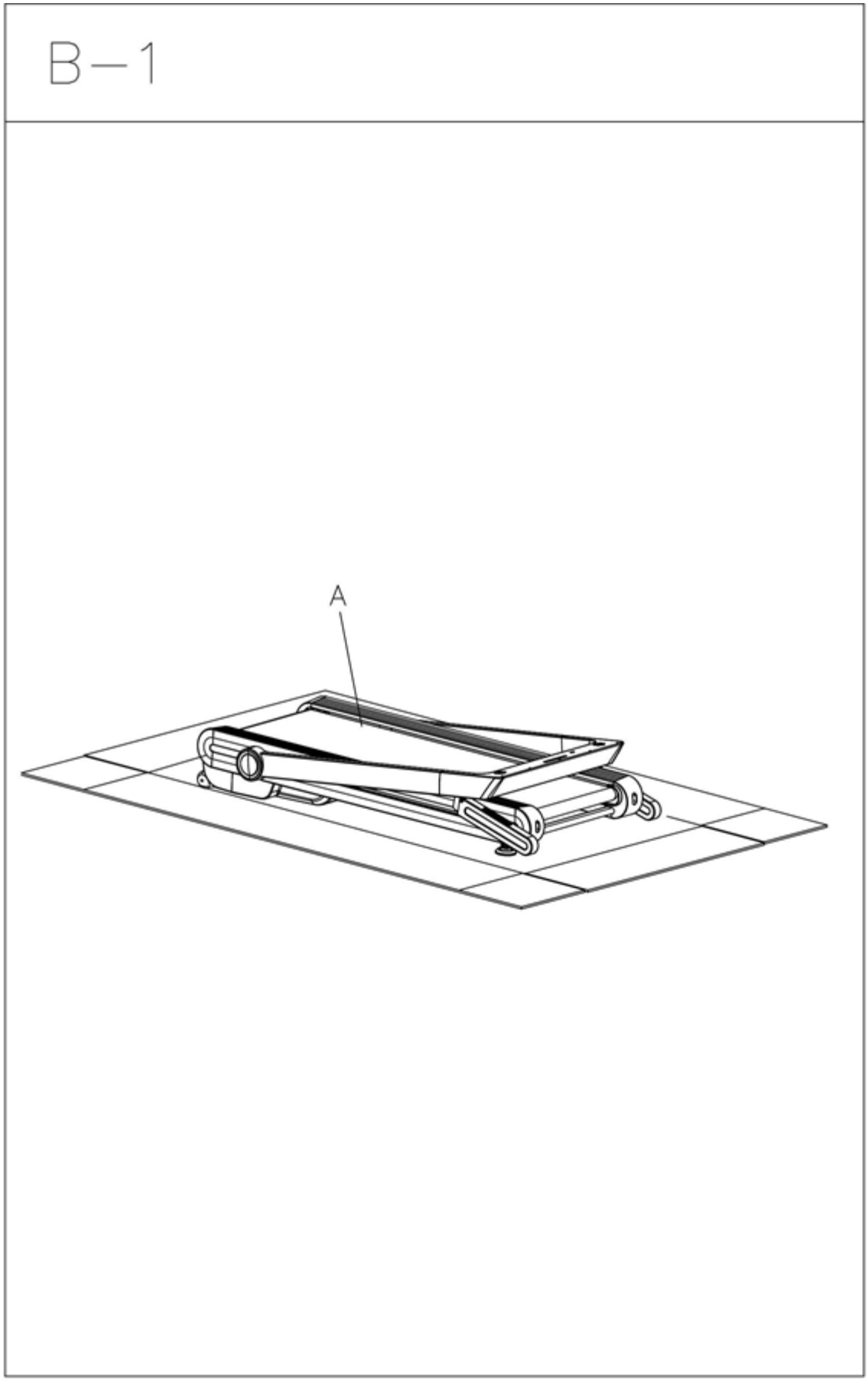
Примечание: Рекомендуется сделать 30-ти минутный технический перерыв после 100 мину работы тренажера.

Открыв коробку, вы найдете в ней следующие запчасти:

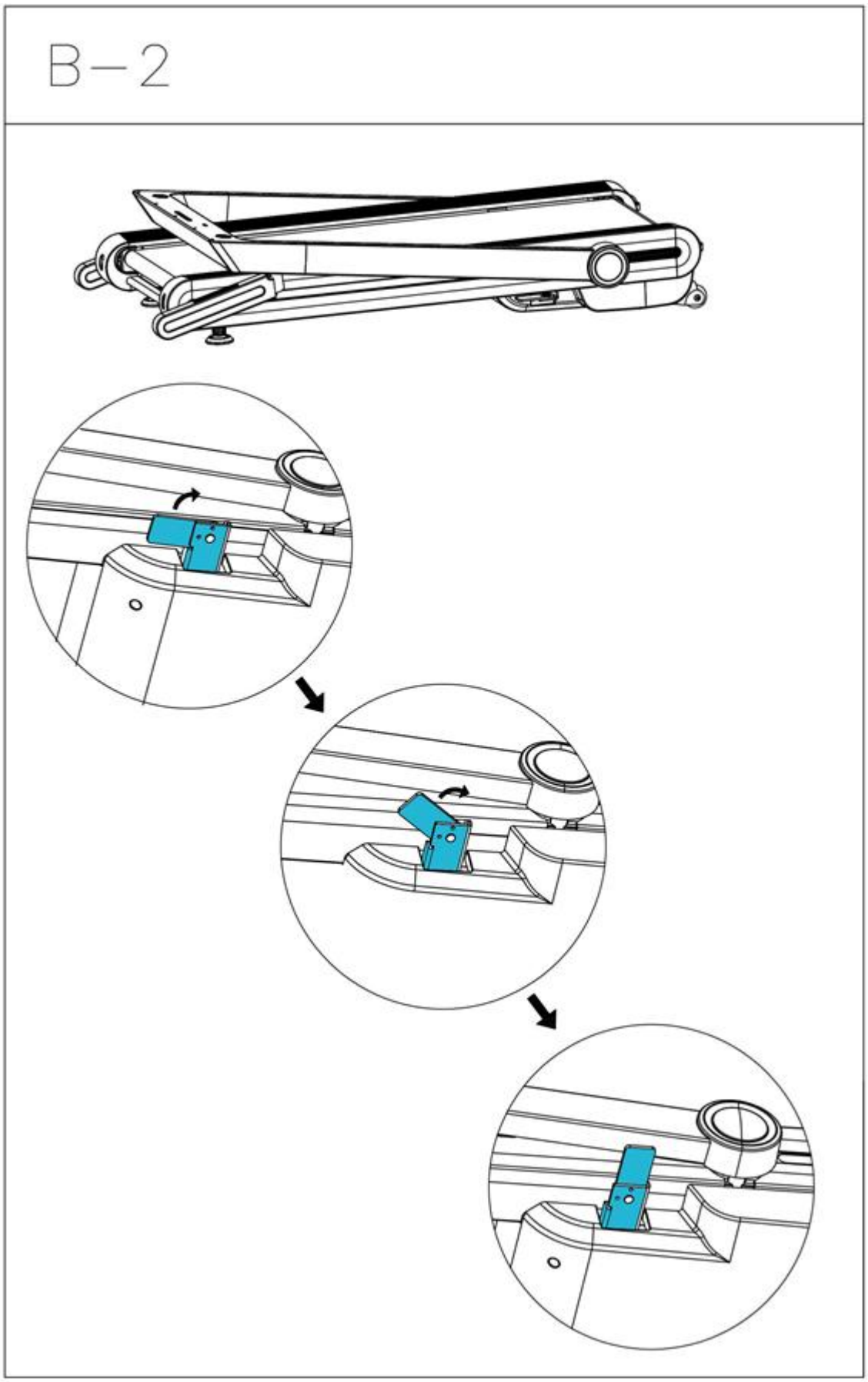


№	Описание	Спец-ия	Кол-во	№	Описание	Спец-ия	Кол-во
A	Беговая дорожка		1	C41	Ключ безопасности		1
B	Держатель		1	D09	Кабель питания		1
B11	Гаечный ключ 6#	6мм	1	F09	Смазка		1

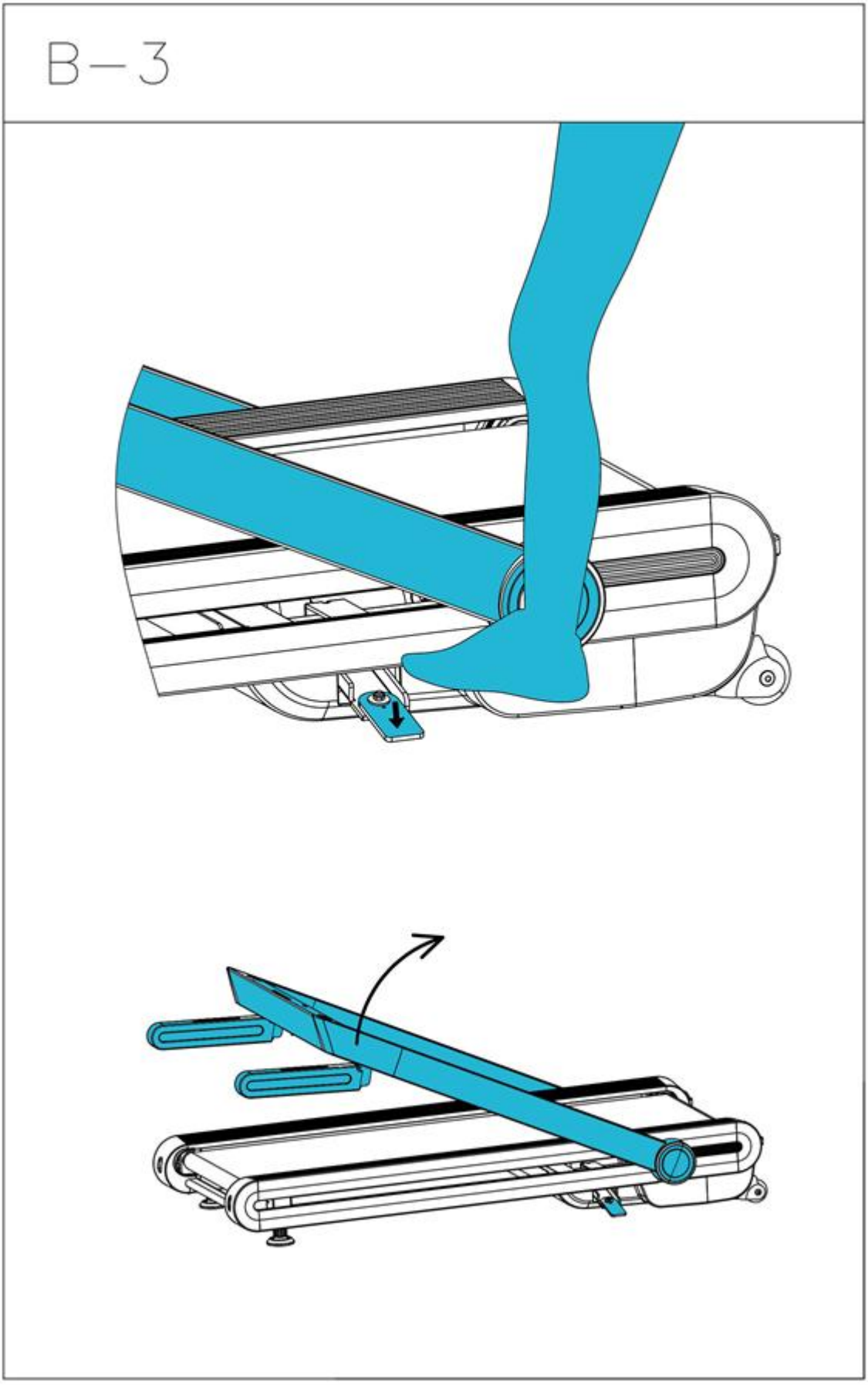
Шаг 1:



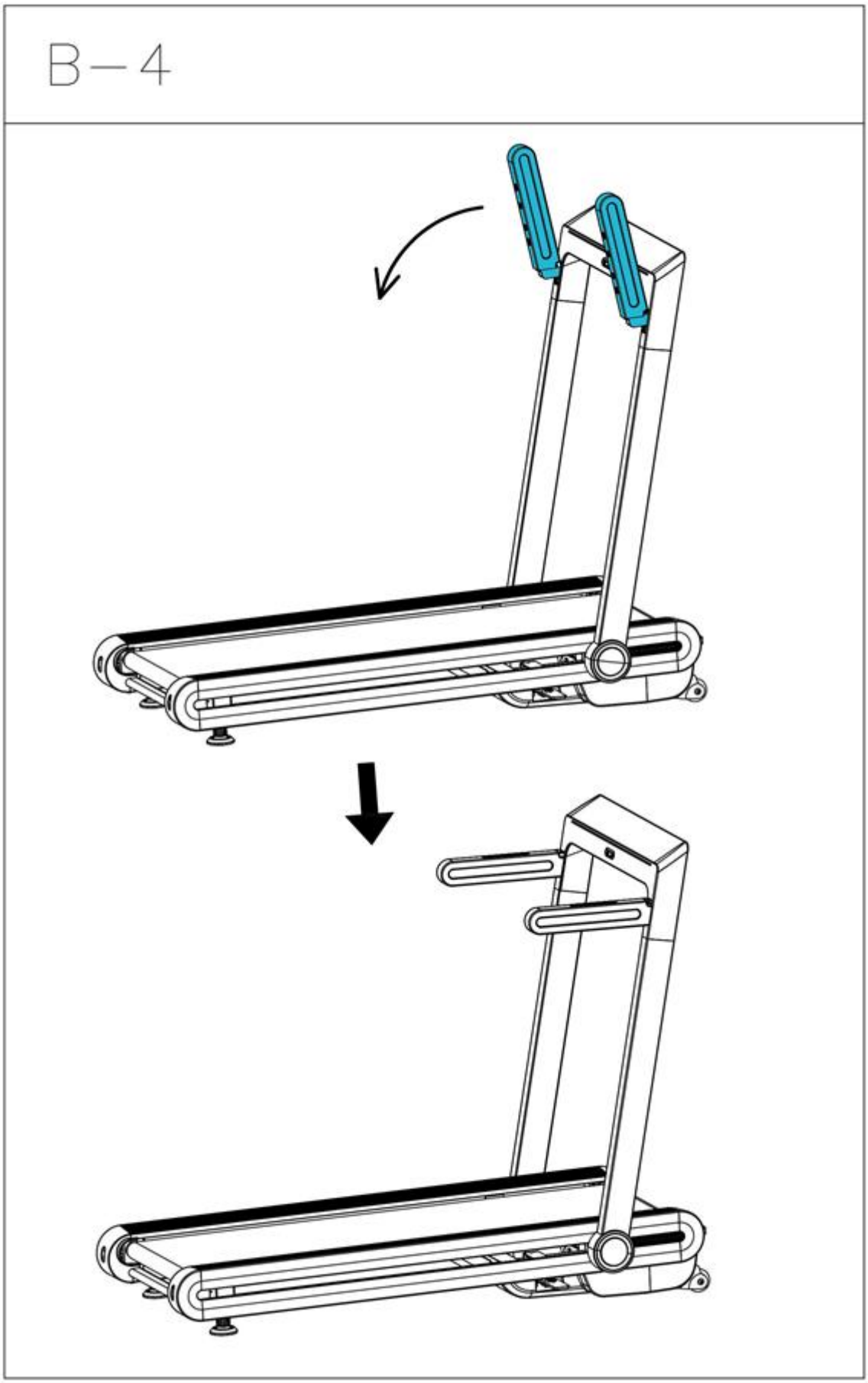
Шаг 2:



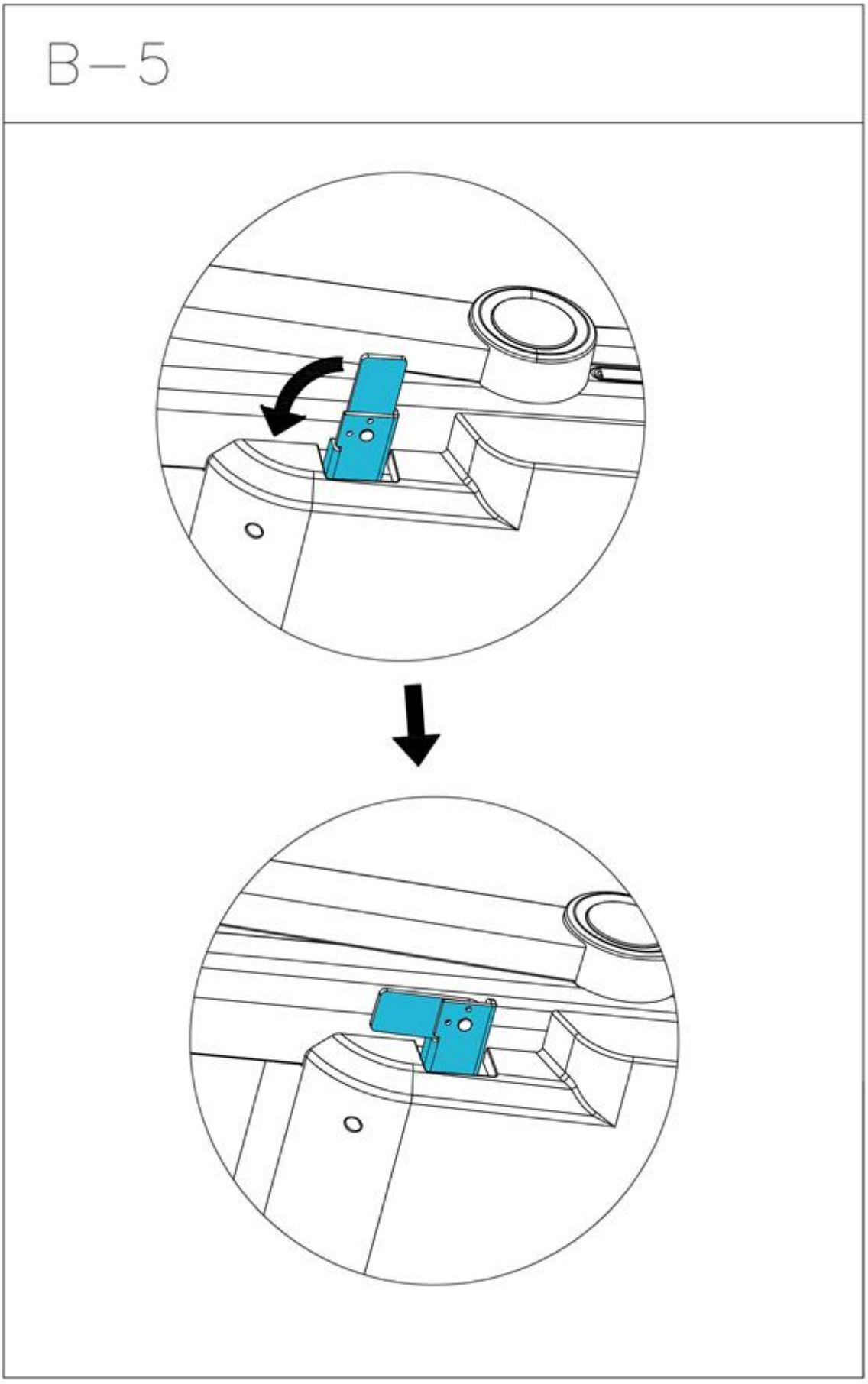
Шаг 3:



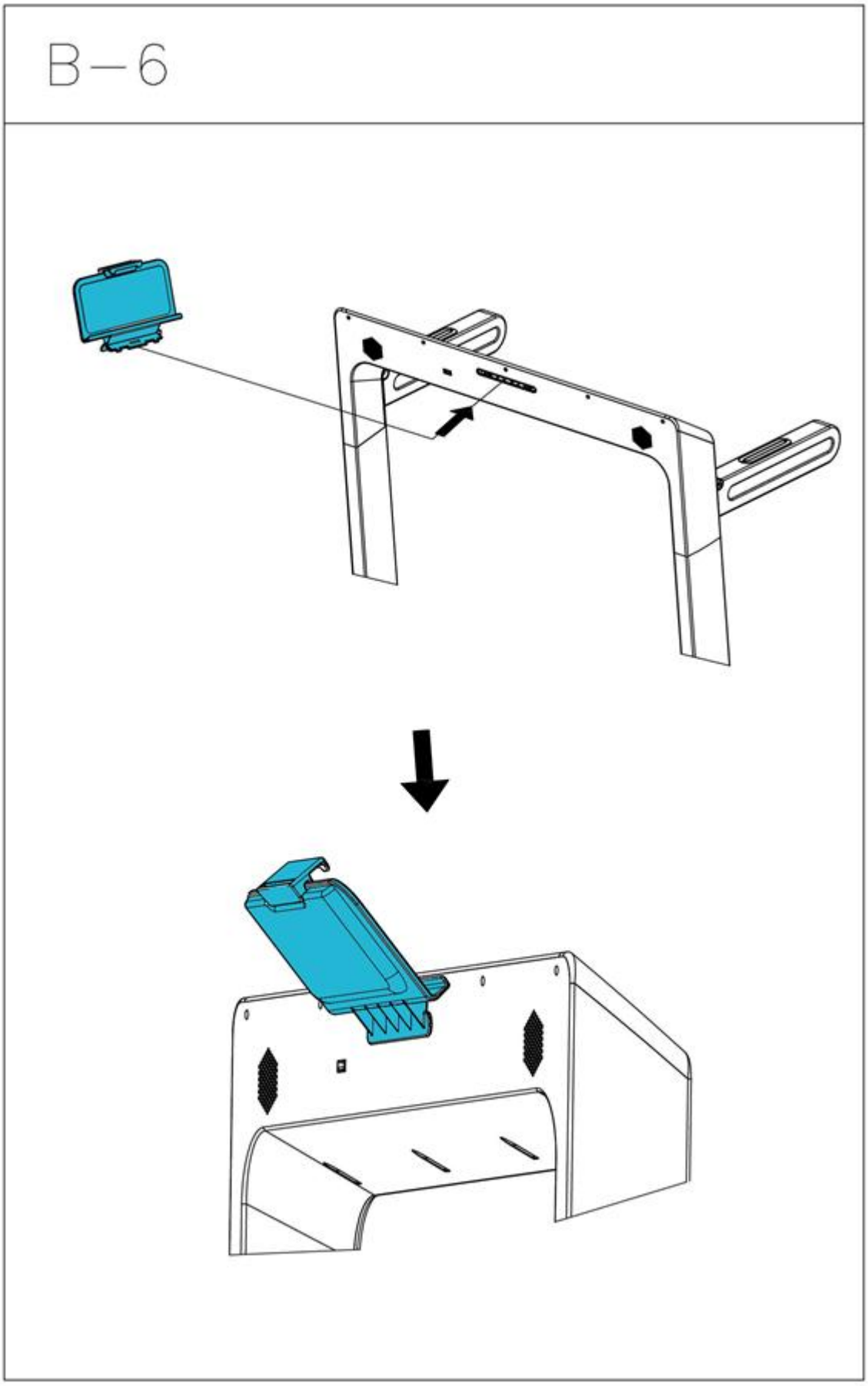
Шаг 4:



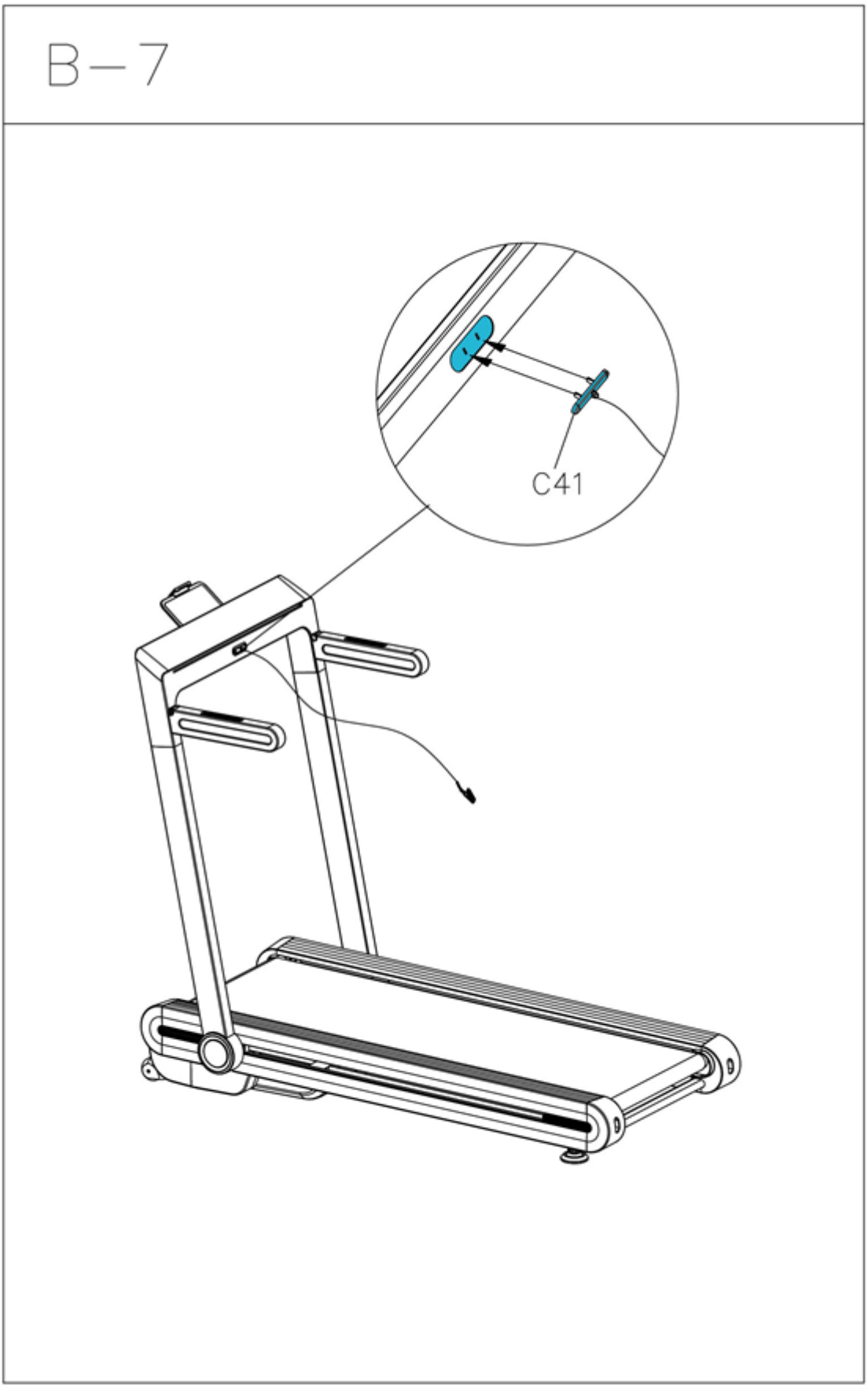
Шаг 5:



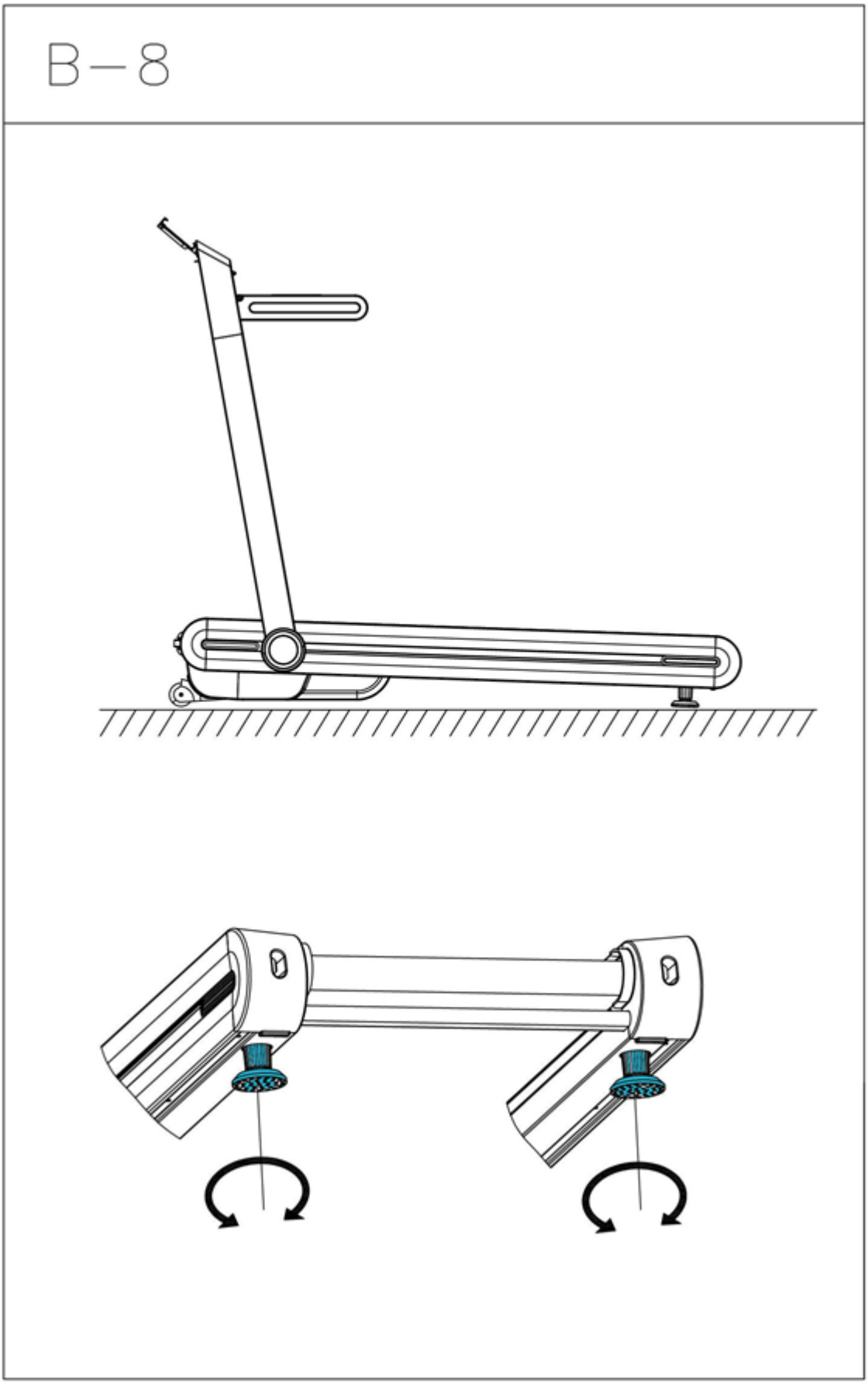
Шаг 6:



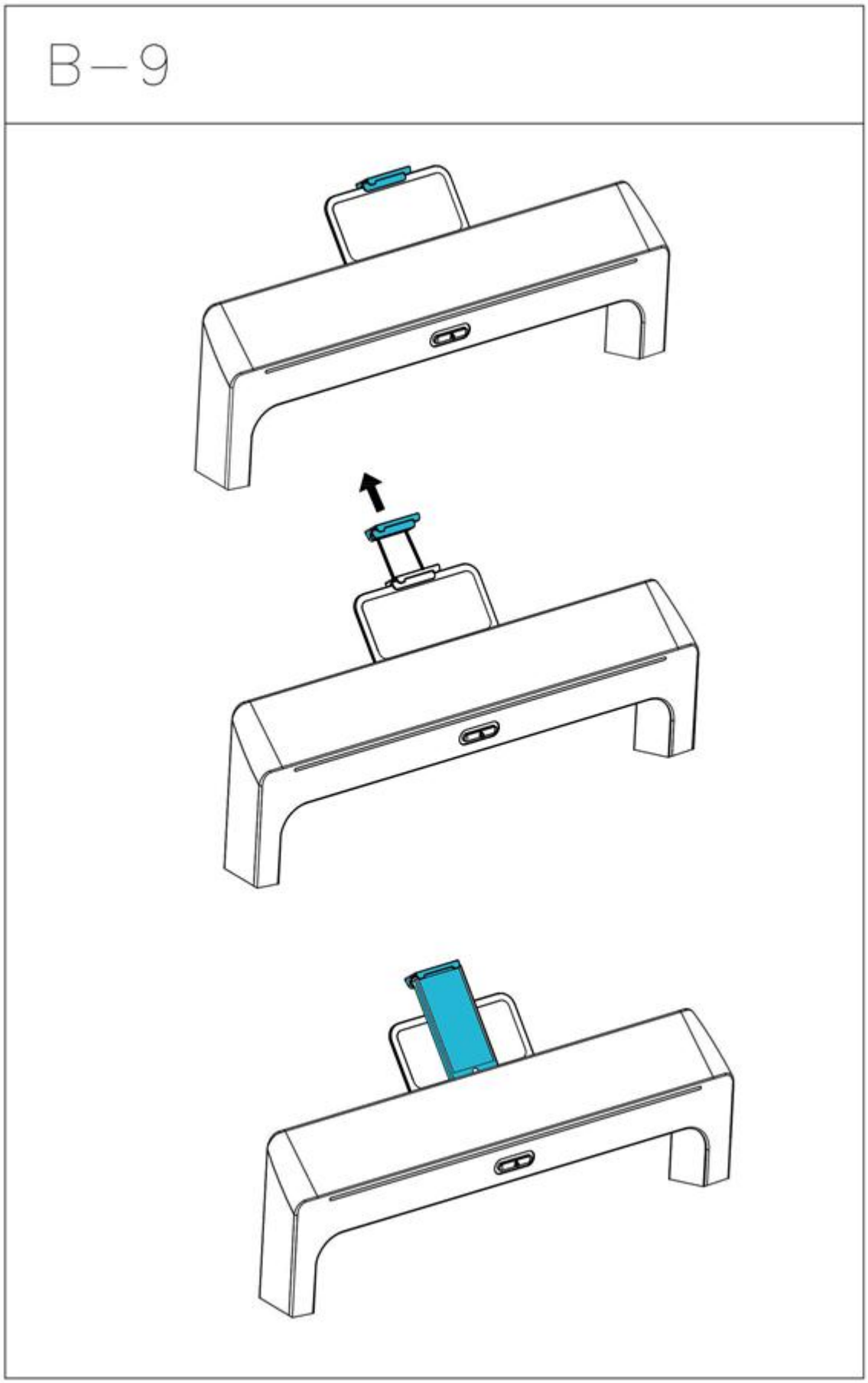
Шаг 7:



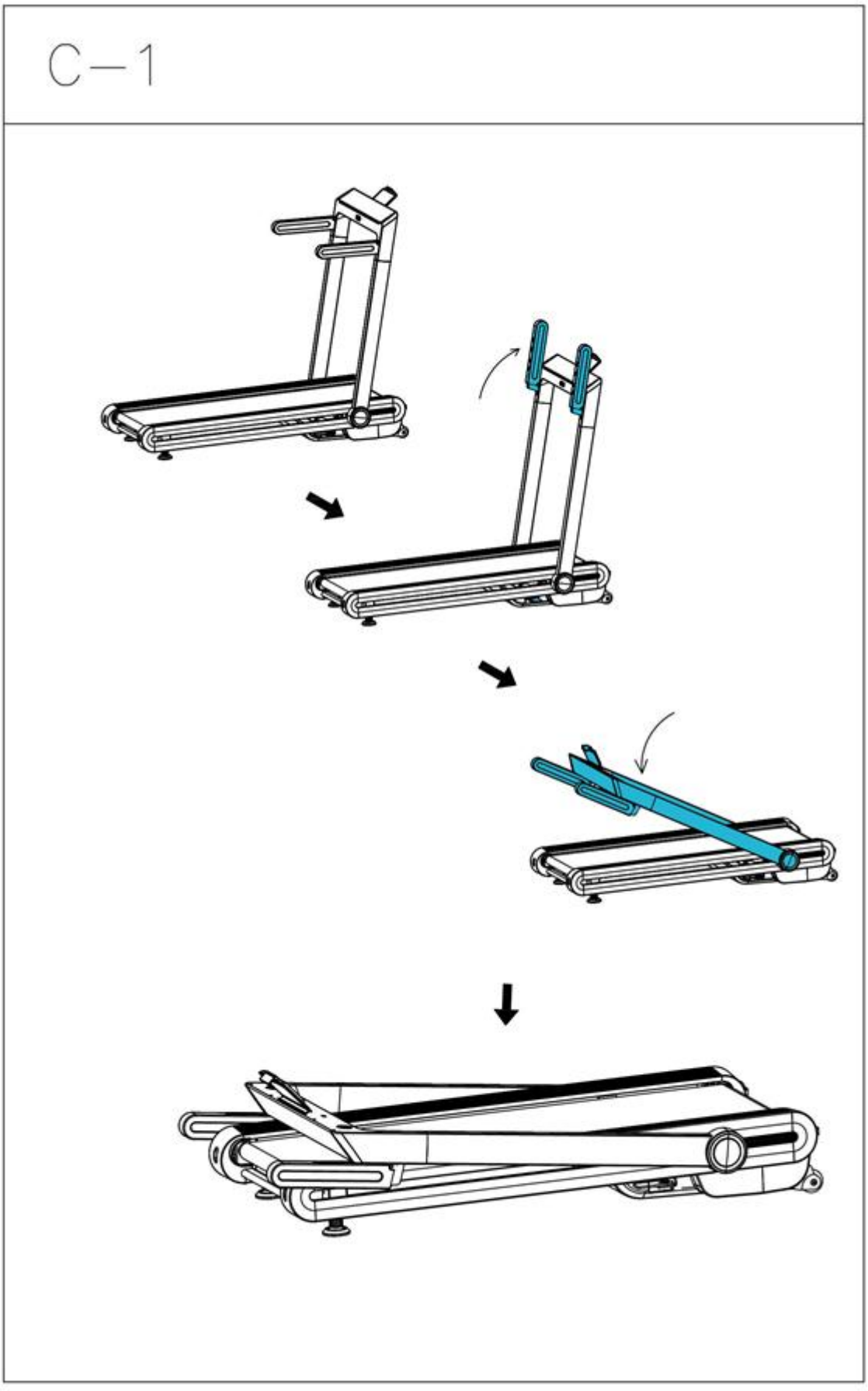
Шаг 8:



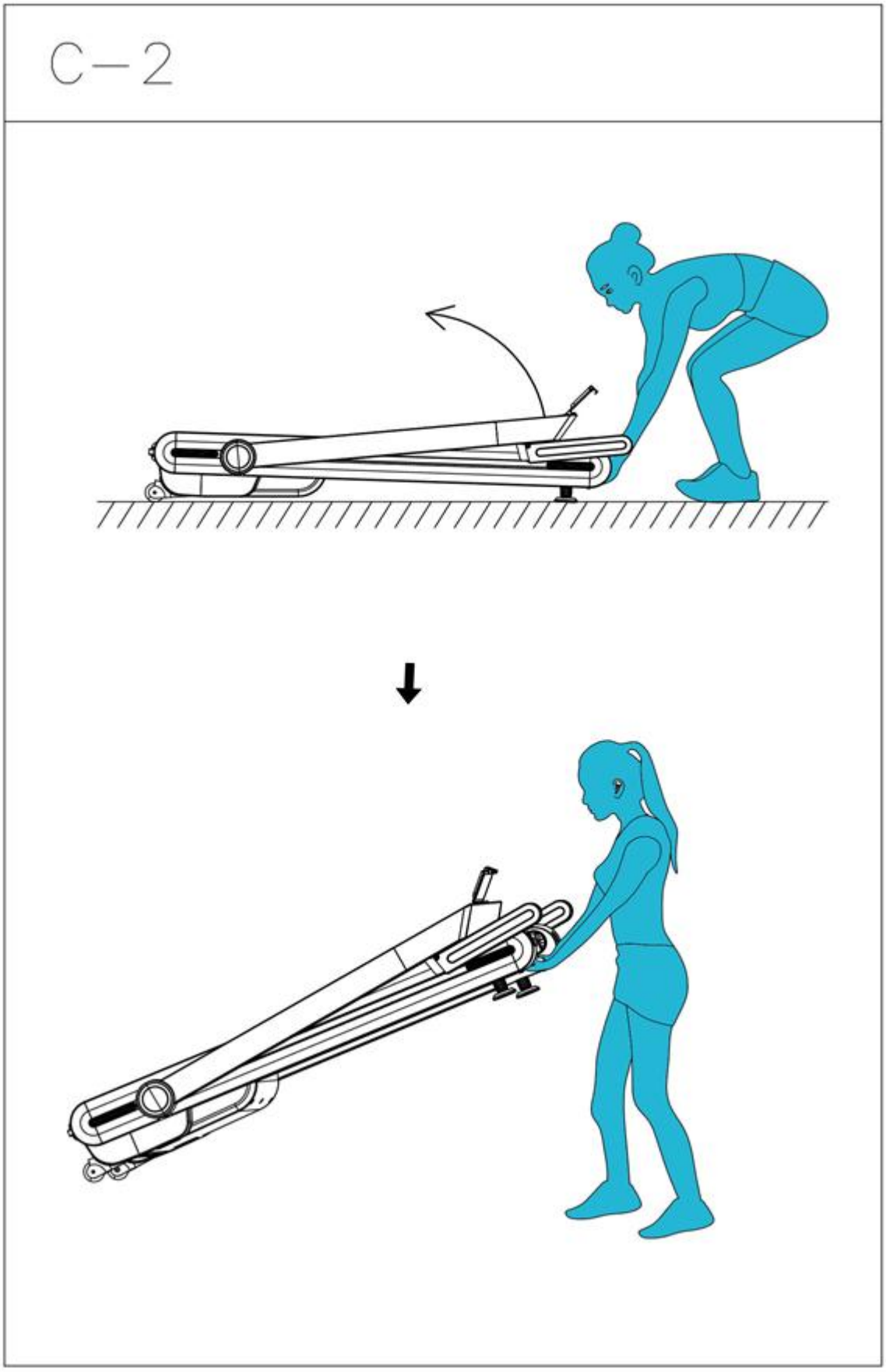
Шаг 9:



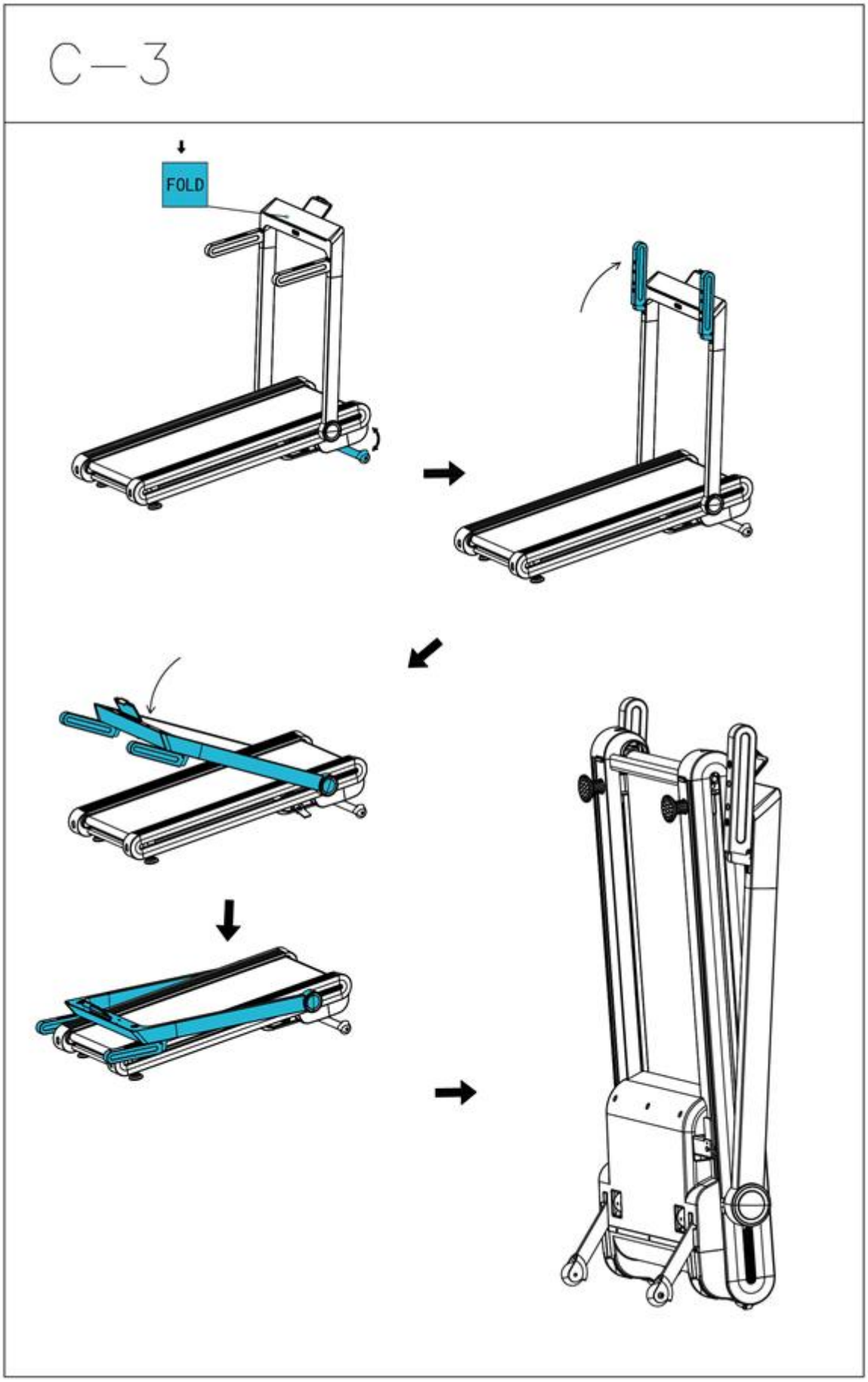
Шаг 10:



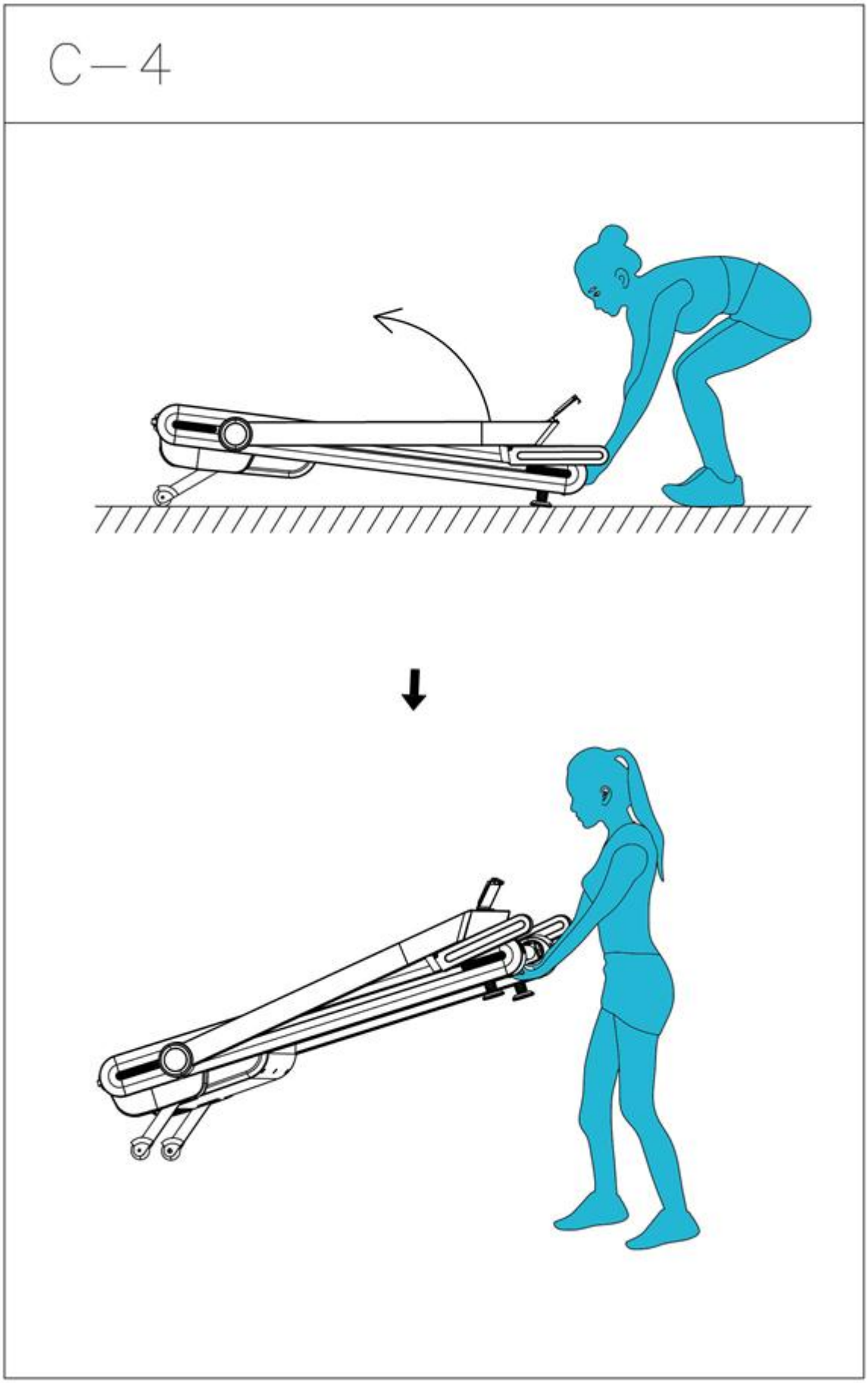
Шаг 11:



Шаг 12:

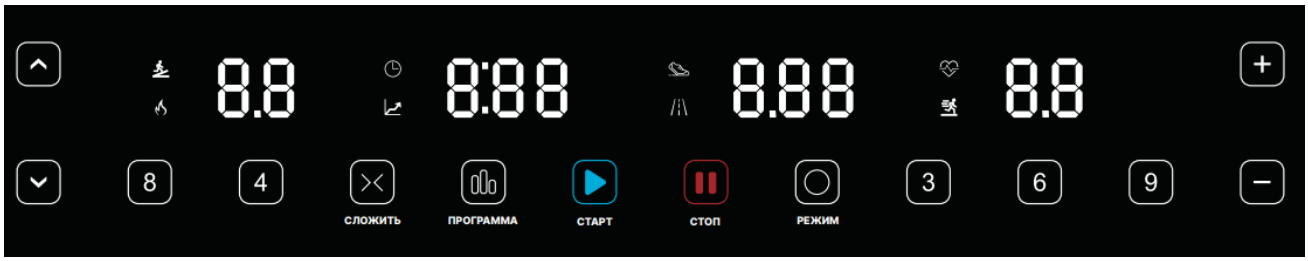


Шаг 13:



Сборка завершена!

Работа с консолью



Функции кнопок:

1. НАКЛОН +: Нажмите для увеличения угла наклона.
2. НАКЛОН -: Нажмите для уменьшения угла наклона.

3. МГНОВЕННЫЙ НАКЛОН: Нажмите кнопки 4 или 8 для быстрого выбора наклона.
4. СЛОЖИТЬ: При нажатии наклон автоматически установится на максимальный уровень, после чего дорожку можно сложить.
5. ПРОГРАММА: нажмите для выбора одной из 36 предустановленных программ или режима жироанализатора.
6. СТАРТ: Нажмите для запуска беговой дорожки.
7. СТОП/ПАУЗА: Нажмите для приостановки или полной остановки беговой дорожки.
8. РЕЖИМ: Нажмите для выбора целевого параметра тренировки: время, дистанция или калории.
9. МГНОВЕННАЯ СКОРОСТЬ: Нажмите кнопки 3, 6 или 9 для быстрого выбора скорости.
10. СКОРОСТЬ +: Нажмите для увеличения скорости.
11. СКОРОСТЬ -: Нажмите для увеличения скорости.

Медиа

1. MP3 INPUT: Подключите аудиокабель для воспроизведения музыки с внешнего устройства.
2. USB INPUT: разъем USB для зарядки подключенного устройства.

Функции консоли:

1.КАЛОРИИ: Отображает количество сожженных калорий.
2.НАКЛОН: Отображает текущий угол наклона. Нажмите НАКЛОН +/- для регулировки наклона.
3.ВРЕМЯ: Отображает затраченное время.
4.ШАГИ: Отображает общее количество шагов.
5.ДИСТАНЦИЯ: Отображает общую пройденную дистанцию.
6.ПУЛЬС: Отображает частоту сердечных сокращений пользователя. Эти данные носят справочный характер и не могут использоваться в медицинских целях. Для измерения необходимо обхватить датчики пульса обеими руками; значение пульса отобразится на консоли примерно через 5 секунд.
7. СКОРОСТЬ: Отображает текущую скорость. Нажмите СКОРОСТЬ +/- для регулировки скорости.

8. РЕЖИМ: Нажмите кнопку РЕЖИМ для выбора одного из целевых параметров: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ. В режиме ожидания нажмите РЕЖИМ, загорится соответствующий индикатор ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ или КАЛОРИИ. Выберите нужный

параметр. Кнопками СКОРОСТЬ +/-или НАКЛОН +/- установите целевое значение тренировки. Нажмите кнопку СТАРТ – через 3 секунды беговая дорожка начнёт движение. Во время тренировки используйте СКОРОСТЬ +/-для изменения скорости и НАКЛОН +/- для изменения угла наклона.

9. ПРОГРАММА: Нажмите для выбора одной из предустановленных программ.

9.1 Дорожка имеет 36 предустановленных программ: В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА. На дисплее по очереди отобразятся P1-P36. Выберите нужную программу.
Кнопками СКОРОСТЬ +./-) или НАКЛОН +/- установите желаемое целевое значение времени тренировки. Каждая программа разделена на 10 последовательных сегментов. При переходе к следующему сегменту звучит тройной звуковой сигнал. Во время выполнения программы в каждом сегменте вы можете изменять скорость и наклон вручную с помощью кнопок СКОРОСТЬ +/- и НАКЛОН +/-. По завершении программы прозвучит тройной звуковой сигнал, после чего беговая дорожка автоматически остановится.

ВРЕМЯ / ПРОГРАММА		ВРЕМЕННОЙ ИНТЕРВАЛ=ЗАДАННОЕ 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
P16	Скорость	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	Наклон	0	2	2	4	4	6	6	1	1	0
P17	Скорость	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	Наклон	5	5	10	10	3	3	3	7	1	0
P18	Скорость	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	Наклон	5	5	8	8	10	10	10	7	2	0

P19	Скорость	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	Наклон	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P20	Скорость	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	Наклон	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0
P21	Скорость	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	Наклон	2	3	3	3	4	4	1	1	2	0
P22	Скорость	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	Наклон	2	3	6	6	3	5	8	3	5	3
P23	Скорость	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	Наклон	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P24	Скорость	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	Наклон	2	5	5	3	5	5	3	3	4	2
P25	Скорость	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	Наклон	5	5	8	8	8	3	3	5	8	0
P26	Скорость	2	4	10	12	4	10	4	10	4	2
	Наклон	2	2	2	2	2	2	3	3	1	0
P27	Скорость	2	6	4	8	4	8	6	10	8	2
	Наклон	3	3	6	6	6	6	2	2	1	0
P28	Скорость	2	4	6	8	10	4	6	8	10	2
	Наклон	0	2	2	5	5	5	5	1	1	0
P29	Скорость	2	4	6	8	12	2	2	4	8	2
	Наклон	5	5	10	10	3	3	3	8	2	0
P30	Скорость	2	4	6	10	8	4	10	6	10	2
	Наклон	5	5	8	8	10	10	10	4	4	0
P31	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	4	3
	Наклон	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1
P32	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	5	4	2
	Наклон	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2
P33	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	5	3	2
	Наклон	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2
P34	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	9	3
	Наклон	2	3	3	2	2	4	4	4	4	0
P35	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	2	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P36	Скорость	2	4	4	4	5	5	5	8	6	2
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2

9.2 ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ HP1-HP2:

а) В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА, чтобы выбрать программу HP1 или HP2.
- HP1: максимальная скорость–10,0 км/ч, исходное целевое значение пульса–114 уд/мин.
- HP2: максимальная скорость–12,0 км/ч, исходное целевое значение пульса–114 уд/мин.

б) Нажмите кнопку РЕЖИМ для входа в режим ввода возраста. В окне времени отобразится возраст по умолчанию (30 лет). Пользователь может с помощью кнопок НАКЛОН +, НАКЛОН-, СКОРОСТЬ +, СКОРОСТЬ-установить фактический возраст в диапазоне от 15 до 80 лет.

в) После задания возраста нажмите кнопку РЕЖИМ. Система предложит рекомендуемое целевое значение частоты пульса. Пользователь при желании может задать своё целевое значение пульса с помощью кнопок НАКЛОН +, НАКЛОН -, СКОРОСТЬ +, СКОРОСТЬ - в диапазоне от 84 до 195 уд/мин, исходя из собственного состояния здоровья.

г) После выбора возраста и целевой частоты пульса нажмите кнопку РЕЖИМ для перехода к установке времени. В окне ВРЕМЯ отобразится предустановленное значение 10:00. Кнопками НАКЛОН +, НАКЛОН -, СКОРОСТЬ +, СКОРОСТЬ - можно установить время тренировки в диапазоне от 10:00 до 99:00.

д) Для запуска программы нажмите кнопку СТАРТ.

е) В режиме HRC, если значения не были изменены вручную, и кнопка СТАРТ нажата сразу, система автоматически будет регулировать скорость и наклон в соответствии с целевым значением частоты пульса по умолчанию.

ж) Во время работы программы HRC кнопки НАКЛОН +, НАКЛОН -, СКОРОСТЬ +, СКОРОСТЬ - доступны для ручной корректировки скорости и наклона. При этом система также может автоматически изменять скорость и наклон для достижения заданной частоты пульса.

з) В течение первой минуты тренировки действует режим разогрева: система не производит автоматическую регулировку скорости и наклона, доступно только ручное управление. После первой минуты система начинает увеличивать скорость с шагом 0,5 км/ч. Если при достижении максимальной скорости целевая частота пульса всё ещё не достигнута, система будет увеличивать наклон с шагом 1 уровень до достижения целевого значения. По окончании установленного времени тренировки беговая дорожка автоматически остановится.

9.3 Жироанализатор: В режиме ожидания нажмите ПРОГРАММА до появления на дисплее надписи FAT.
-Нажмите РЕЖИМ для перехода к вводу данных.
С помощью кнопок СКОРОСТЬ +/- от F-1 до F-4 (F-1 ПОЛ, F-2 ВОЗРАСТ, F-3 РОСТ, F-4 ВЕС)
-После ввода данных нажмите РЕЖИМ для перехода к F-5 (F—5 BODY FAT TEST). Возьмитесь руками за датчики пульса. Примерно через 3 секунды на дисплее отобразится рассчитанное значение жировой массы (FAT).

-Полученное значение носит ориентировочный характер и не является медицинским показателем:

F-1	ПОЛ	01 МУЖСКОЙ	02 ЖЕНСКИЙ
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

Функция напоминания о смазке
Тренажёр оснащён функцией напоминания о необходимости смазки. После суммарного пробега 300 км (188 миль) беговая дорожка требует смазывания. Система будет подавать звуковой сигнал каждые 10 секунд, а на дисплее появится индикация

«OIL». Это означает, что необходимо смазать беговую дорожку. Перед выполнением смазки внимательно ознакомьтесь с руководством пользователя и нанесите смазочный материал в центральную часть поверхности деки под беговым полотном. После завершения процедуры нажмите и удерживайте кнопку STOP (СТОП) в течение 3 секунд – звуковой сигнал и индикация напоминания исчезнут.

Функция блокировки:

При извлечении ключа безопасности в любом режиме работы беговая дорожка автоматически остановится. На дисплее отобразятся символы "---" и прозвучит звуковой сигнал. До повторной установки ключа безопасности эксплуатация беговой дорожки невозможна.

Функция энергосбережения:

Тренажёр оснащён режимом энергосбережения. В режиме ожидания, если в течение 10 минут не выполняется никаких действий, включается функция экономии энергии, и дисплей автоматически отключается. Для повторного включения дисплея нажмите любую кнопку.

Включение (I) и выключение (O)

Для остановки беговой дорожки можно отключить питание с помощью сетевого выключателя. Отключение питания таким образом не приводит к повреждению оборудования.

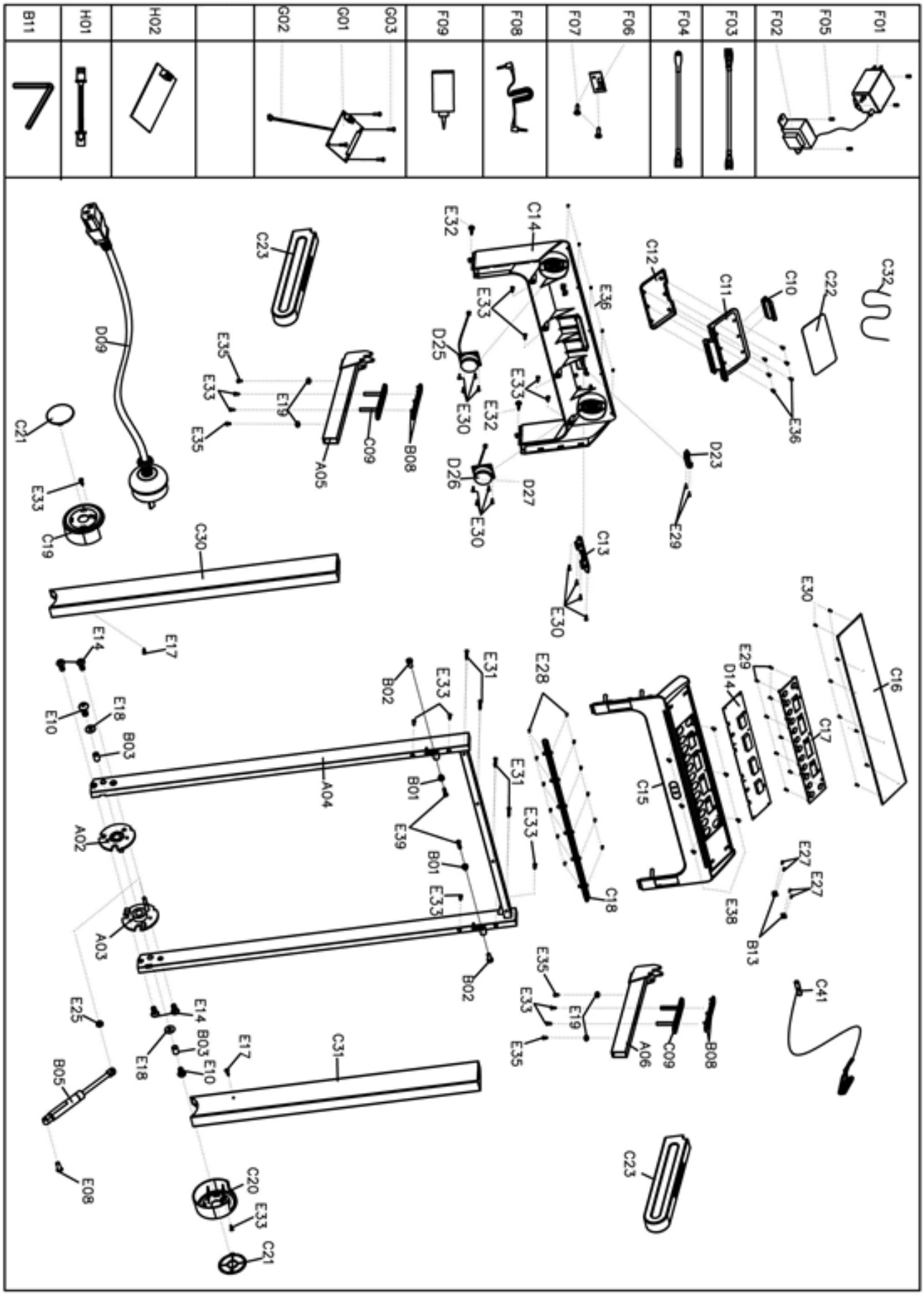
Предупреждение:

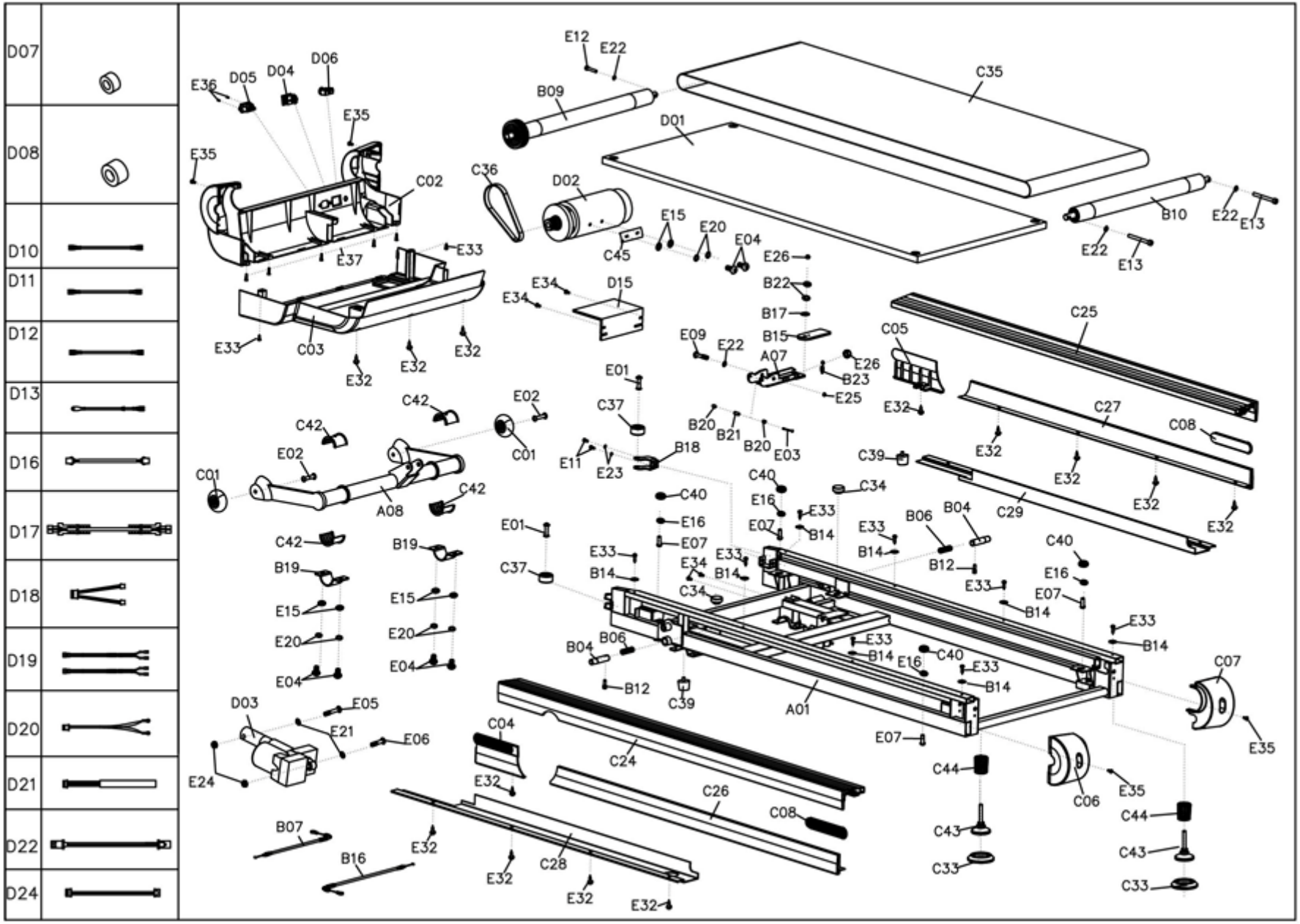
1. Рекомендуется начинать тренировку на малой скорости, удерживаясь за поручни, до тех пор, пока вы не привыкнете к работе на беговой дорожке и не почувствуете себя уверенно.

2. Магнитный конец страховочного шнура необходимо прикрепить к консоли, а зажим страховочного шнура – к одежде пользователя.

3. Для безопасного завершения тренировки нажмите кнопку STOP (СТОП) либо извлеките страховочный шнур; в этом случае беговая дорожка немедленно остановится.

Схема тренажера в разобранном виде




D07
D08
D10
D11
D12
D13
D16
D17
D18
D19
D20
D21
D22
D24
E12
E22
B09
C35
D01
E36
D05
D04
D06
E35
E35
C02
C36
D02
E15
E20
E04
E26
B22
B17
B15
B10
E22
E13
E22
E13
C45
E34
E34
D15
C25
C05
E09
E22
A07
E26
B23
E25
E01
C37
B20
B21
B20
E03
B18
E11
E23
C42
C42
E02
C01
C01
E02
A08
C42
C40
E16
E33
B14
E07
C34
C39
C27
C08
E32
E32
E32
E32
C29
E32
C42
B19
B19
E15
E20
E04
B19
E15
E20
E04
E01
C37
E33
B14
E34
B14
C34
B06
B04
B12
E33
B14
C40
E16
E07
B14
E33
B14
B04
B06
B12
C39
A01
E33
B14
E16
C40
E33
B14
E07
C07
E35
D03
E05
E21
E06
E24
C04
E32
C24
C26
C08
C44
C06
E35
C44
C43
C33
C43
C33
B07
B16
E32
E32
C28
E32
E32

Список запчастей

№	Описание	Спец-ия	Кол-во	№	Описание	Спец-ия	Кол-во
A01	Основная рама		1	C42	Поворотная втулка		4
A02	Левый поворотный кронштейн стойки		1	C43	Компенсатор пола		2
A03	Правый поворотный кронштейн стойки		1	C44	Втулка компенсатора пола 1		2
A04	Кронштейн основания консоли		1	C45	Резиновая прокладка двигателя		1
A05	Левый кронштейн поручня		1	D01	Дека		1
A06	Правый кронштейн поручня		1	D02	Двигатель постоянного тока		1
A07	Противоскользящий кронштейн		1	D03	Двигатель наклона		1
A08	Кронштейн наклона		1	D04	Выключатель		1
B01	Шарнир поручня		2	D05	Разъем питания		1
B02	Гайка шарнира поручня		2	D06	Защита от перегрузки		1
B03	Втулка		2	D07	Магнитное кольцо		1
B04	Фиксирующий штифт		2	D08	Магнитный сердечник		1
B05	Цилиндр		1	D09	Сетевой кабель		1
B06	Пружина фиксирующего штифта		2	D10	Провод AC	Коричневый 200	1
B07	Кабель 2	410	1	D11	Провод AC	Коричневый 350	2
B08	Пластина датчика пульса		4	D12	Провод AC	Синий 350	2
B09	Передний ролик		1	D13	Заземляющий провод		1
B10	Задний ролик		1	D14	Консоль		1
B11	Гаечный ключ 6#	6мм	1	D15	Плата управления		1
B12	Фиксатор нижнего кабеля		2	D16	Средний сигнальный кабель		1
B13	Плата вставки ключа безопасности		1	D17	Нижний сигнальный кабель		1
B14	Шайба боковой направляющей		8	D18	Верхний кабель датчика пульса		1
B15	Узел педали		1	D19	Нижний кабель датчика пульса		2
B16	Кабель	550	1	D20	Кабель датчика ключа безопасности		1
B17	Стопорная шайба		1	D21	Светодиодная лента		1
B18	Рама верхнего ролика		1	D22	Кабель питания Bluetooth		1
B19	Фиксирующая пластина		2	D23	USB-модуль		1
B20	Короткая ограничительная втулка	φ7*7.5	2	D24	Выходной кабель Bluetooth		1
B21	Длинная ограничительная втулка	φ7*15	1	D25	Кабель динамика	500	1
B22	Плоская шайба	φ6	2	D26	Кабель динамика	150	1
B23	Натяжная пружина		1	E01	Болты верхнего ролика	Φ8*29	2

C01	Колесо		2	E02	Болты нижнего ролика	Ф8*36.5	2
C02	Передний кожух двигателя		1	E03	Болт	M5*50	2
C03	Нижний кожух двигателя		1	E04	Болт	M8*20	4
C04	Левый передний декоративный кожух		1	E05	Болт	M10*55	1
C05	Правый передний декоративный кожух		1	E06	Болт	M10*40	1
C06	Левый задний кожух		1	E07	Болт	M8*24	4
C07	Правый задний кожух		1	E08	Болт	M8*20	1
C08	Нижний декоративный кожух		2	E09	Болт	M8*60	1
C09	Кожух основания датчика пульса		2	E10	Болт	M10*35	2
C10	Основания держателя		1	E11	Болт	M6*15	2
C11	Верхний кожух держателя		1	E12	Болт	M8*50	1
C12	Нижний кожух держателя		1	E13	Болт	M8*65	2
C13	Разъем держателя		1	E14	Болт	M8*30	4
C14	Нижний кожух консоли		1	E15	Плоская шайба	8	2
C15	Верхний кожух консоли		1	E16	Шайба	Ф8*Ф22*2.0	4
C16	Прозрачная панель		1	E17	Винт	ST4.2*20	2
C17	Панель		1	E18	Шайба	Ф10*Ф26*2.0	2
C18	Кожух лампы		1	E19	Плоская шайба	Ф5*Ф13*2.0	4
C19	Левый боковой кожух стойки		1	E20	Пружинная шайба	8	6
C20	Правый боковой кожух стойки		1	E21	Стопорная шайба	10	2
C21	Малый кожух		2	E22	Стопорная шайба	8	6
C22	Подкладка держателя		1	E23	Стопорная шайба	6	2
C23	Поролоновая рукоятка		2	E24	Гайка	M10	2
C24	Левая верхняя направляющая		1	E25	Гайка	M8	2
C25	Правая верхняя направляющая		1	E26	Гайка	M6	2
C26	Левая нижняя направляющая		1	E27	Винт	ST2.5*6	4
C27	Правая нижняя направляющая		1	E28	Винт	ST2.5*8	12
C28	Левая нижняя направляющая		1	E29	Винт	ST2.9*8	10
C29	Правая нижняя направляющая		1	E30	Винт	ST2.9*6	8
C30	Левый кожух стойки		1	E31	Винт	ST4.2*35	4
C31	Правый кожух стойки		1	E32	Винт	ST4.2*12	15
C32	Эластичный шнур		2	E33	Винт	ST4.2*12	16
C33	Подкладка компенсатора пола		2	E34	Болт	M5*8	4
C34	Втулка		2	E35	Болт	M5*12	8
C35	Беговое полотно		1	E36	Винт	ST2.9*8	13
C36	Ремень двигателя		1	E37	Винт	ST4.2*12	5
C37	Транспортировочное колесо		2	E38	Винт	ST2.9*6	6
C38	Кольцевой кабельный разъем		1	E39	Болт	M6*20	2
C39	Амортизатор		2	F09	Смазка		1
C40	Подкладка деки		4	C41	Ключ безопасности		1

Возможные неисправности беговой дорожки и варианты их устранения

Внимание

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

Внимание

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

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

Проблема	Причина	Решение
Беговая дорожка не запускается	Сетевой шнур не вставлен в розетку	Вставьте сетевой шнур в розетку
	Ключ безопасности не вставлен	Вставьте ключ безопасности
Беговое полотно смещено	Неправильное натяжение бегового полотна слева или справа на деке	Отрегулируйте натяжение с помощью регулировочных болтов с левой и правой стороны заднего ролика
Консоль не работает	Провода от консоли к нижней плате управления подключены неправильно	Проверьте корректность и надежность соединений провод между консолью и платой управления
	Трансформатор поврежден	В случае повреждения трансформатора обратитесь в сервисный центр
E01 или E13: Ошибка связи	Провода между консолью и нижней платой управления подключены неправильно	Проверьте соединения проводов между консолью и платой управления. При обнаружении прокола, перетирания или иного повреждения провода замените его. Если неисправность не устранена, может потребоваться замена платы управления
E02: Защита от отклонений входного напряжения	Входное напряжение составляет менее 50% от требуемого	Проверьте соответствие напряжения в сети требованиям изделия. Проверьте плату управления и при наличии повреждений замените ее. Проверьте двигатель и при необходимости замените его
E03: Отсутствие сигнала датчика скорости	Плата управления не получает сигнал от датчика скорости	Проверьте надёжность подключения разъёма датчика скорости и устраните возможное ослабление соединения. Убедитесь, что датчик скорости не повреждён; при необходимости замените датчик.

		Проверьте плату управления и при наличии повреждений замените её
E04: Неисправность системы наклона	Повреждён двигатель наклона или провод, соединяющий двигатель наклона с платой управления, подключён ненадлежащим образом либо повреждён	Повторно подключите или замените провод двигателя наклона. При необходимости замените двигатель наклона

E05: Защита от перегрузки по току	Входное напряжение слишком низкое либо слишком высокое, либо повреждена плата управления	Перезапустите беговую дорожку. Проверьте соответствие входного напряжения требованиям изделия
	Одна из движущихся частей беговой дорожки заклинила, в результате чего двигатель не может вращаться в нормальном режиме	Осмотрите все движущиеся узлы беговой дорожки и убедитесь, что они свободно перемещаются и функционируют корректно. Проверьте двигатель, обратите внимание на посторонние шумы и возможный запах гари; при необходимости замените двигатель. Проверьте плату управления и при наличии повреждений замените её. Выполните смазку бегового полотна и деки
E06: Неисправность двигателя	Провод двигателя не подключён либо двигатель повреждён	Проверьте цепи подключения двигателя и убедитесь, что все разъёмы подсоединены надёжно. При обнаружении повреждений проводов замените их. Если после этого проблема сохраняется, может потребоваться замена двигателя
E08: Неисправность платы управления	Плата управления не подключена	Проверьте верхний и средний провода и убедитесь в корректном подключении платы управления. При обнаружении повреждения проводов замените их. Если неисправность не устранена, может потребоваться замена платы управления
E10:Неисправность двигателя	Двигатель повреждён либо одна из движущихся частей беговой дорожки заклинила, что препятствует нормальному вращению двигателя	Уменьшите нагрузку до допустимого уровня. Осмотрите движущиеся узлы беговой дорожки и убедитесь в отсутствии заклиниваний и нарушений хода. При необходимости замените двигатель. Выполните смазку бегового полотна и деки

Технические характеристики

Разъемы	USB, AUX
Зарядка смартфона	через USB кабель
Двигатель	3.0 DC Fuji Electric
Пиковая мощность двигателя, л.с.	4.5 DC
Скорость, км/ч	1-18
Беговое полотно	1.6 мм
Размер бегового полотна, см	130*45
Высота бегового полотна, см	15
Регулировка угла наклона	электронная
Количество уровней наклона	12
Сопряжение с кардиодатчиками	кардиодатчик Bluetooth (приобретается отдельно
Тип консоли	LED дисплей с белой индикацией
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, шаги, уровень наклона, программа, жироанализатор
Общее количество программ	40
Спецификация программ	быстрый старт, ручной режим, 36 предустановленных, 2 пульсозависимые, жироанализатор
Интеграционные технологии	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением (Kinomap™, Fitshow™)
Дополнительные функции	сенсорные датчики на поручнях, возможность подключения кардиодатчика Bluetooth через фитнес-приложения
Дополнительные особенности тренажера	складная модель, кнопки быстрого выбора наклона и скорости, ключ безопасности
Максимальный вес пользователя, кг	130
Подключение к сети	220Вт
Размер в рабочем состоянии, см	151.5*72*128
Размер в сложенном виде, см	159*72*39
Гарантийный срок	24 мес.
Вес нетто, кг	62
Страна происхождения	КНР

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

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

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

Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.