

BRONZE GYM

T940M CATERPILLAR

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Сборка



Обзор



BRONZE GYM

Ссылка на наш канал на youtube:
[youtube.com/@bronzegym](https://www.youtube.com/@bronzegym)



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 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

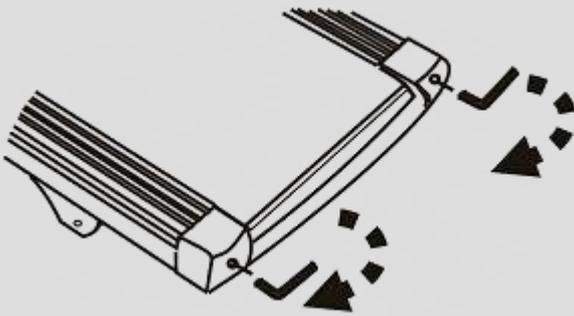
Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу и полотно может смещаться в разные стороны. Центрирование полотна необходимо для предотвращения быстрого износа полотна и правильного функционирования.

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;

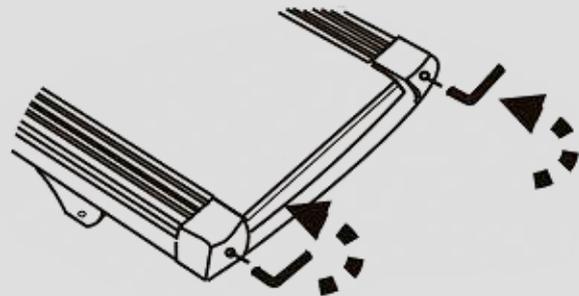
3. Если беговое полотно смещено влево: Запустите беговое полотно со скоростью 0.5 мили в час. При помощи входящего в комплект поставки торцевого гаечного ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота против часовой стрелки. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру;
4. После того, как беговое полотно 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 заземлен 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.

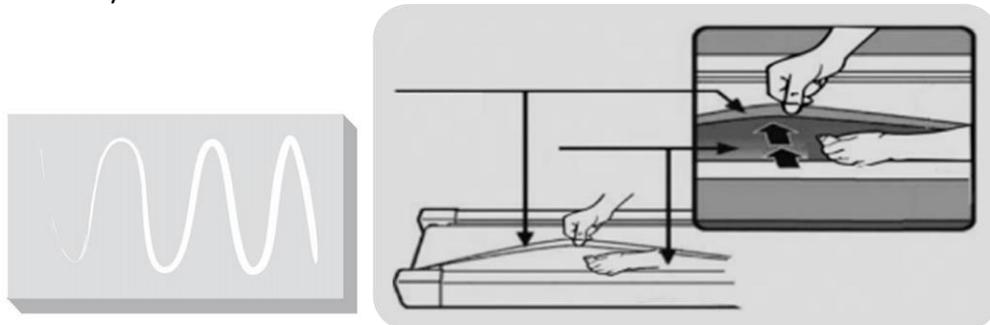
Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки силиконовой смазкой приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна.

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



Осторожно!

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

Меры предосторожности

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

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

В целях вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

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

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

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

Полезные советы

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

Рекомендуемые параметры скорости в зависимости от физической подготовки:

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

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

Гарантия

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

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

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

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

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

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

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

Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам.

Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

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



Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

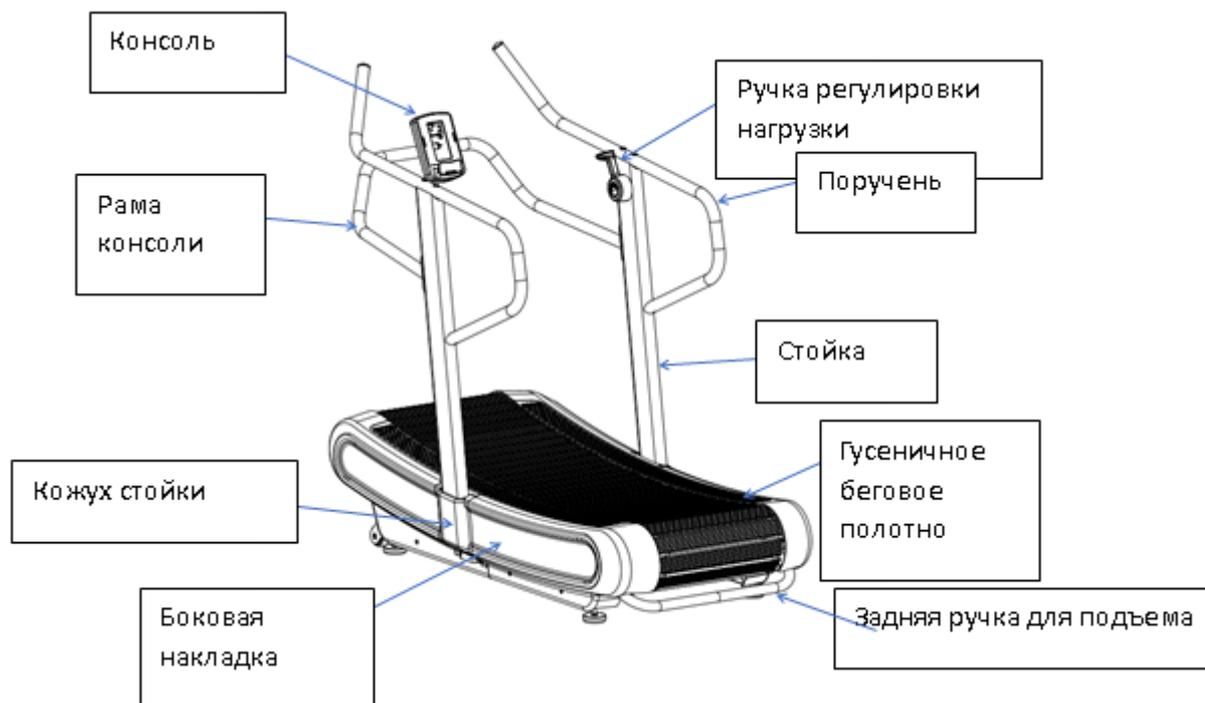
Инструкции по сборке и эксплуатации



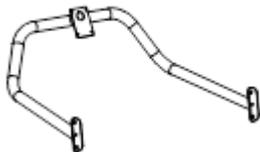
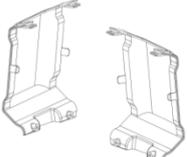
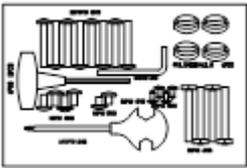
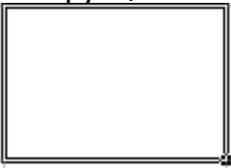
Внимание

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

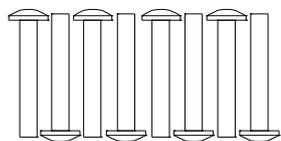
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЕРОМ



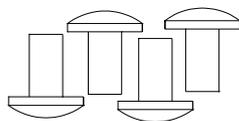
ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА

<p>Основная часть</p> 	<p>Рама консоли</p> 	<p>Стойки</p> 
<p>Правый и левый поручни</p> 	<p>Кожухи стоек</p> 	<p>Консоль</p> 
<p>Монтажный комплект</p> 	<p>Инструкция</p> 	

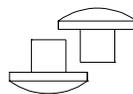
Сборочный комплект



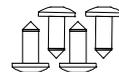
Болт M8*55*20



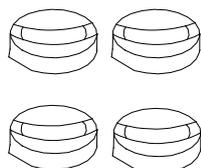
Болт M8 * 25



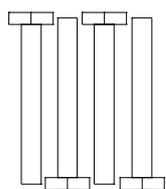
Болт M8 * 15



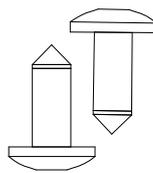
Винт ST4 * 16



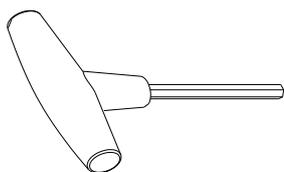
Скругленная шайба
Ф8.5 * R25 * t2.0



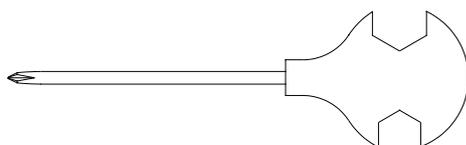
Болт M8*45



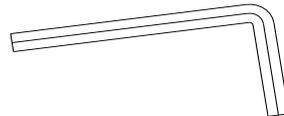
Винт M4 * 16



Т-образный ключ 6 * 0



Ключ 14 * 17 * 75

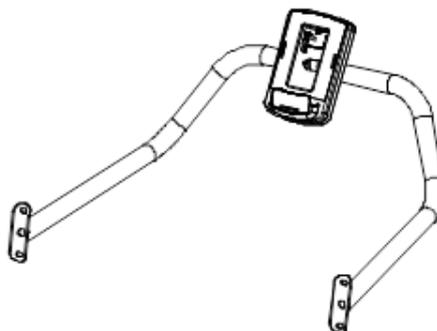
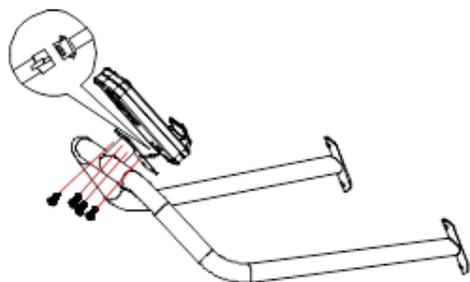


Л-образный ключ 6 * 35 * 80

Сборка оборудования

ШАГ 1:

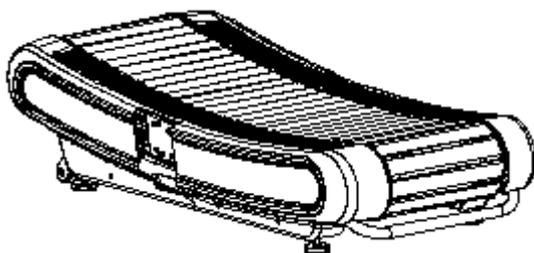
Достаньте консоль и раму консоли из коробки. Соедините кабель консоли и кабель рамы консоли, закрепите консоль на раме консоли с помощью 4 шт.



винтов М5 * 10.

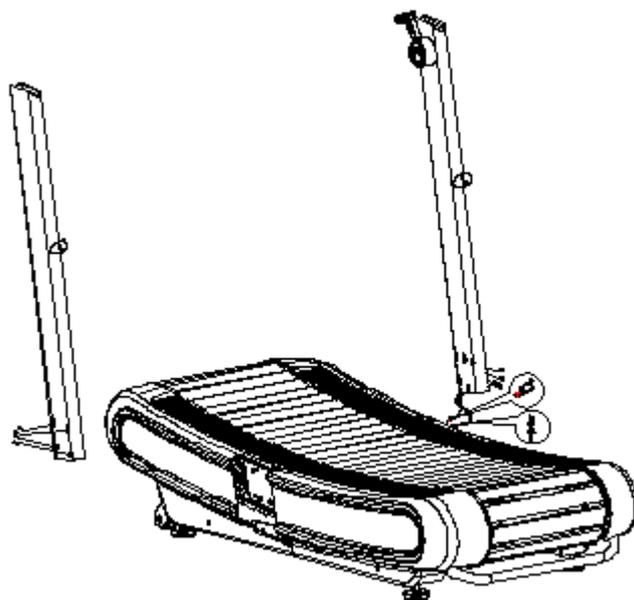
ШАГ 2:

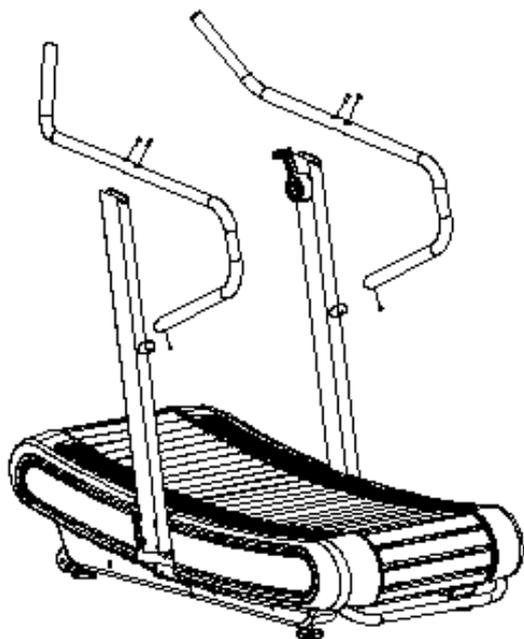
Достаньте основную часть тренажера из коробки.



ШАГ 3:

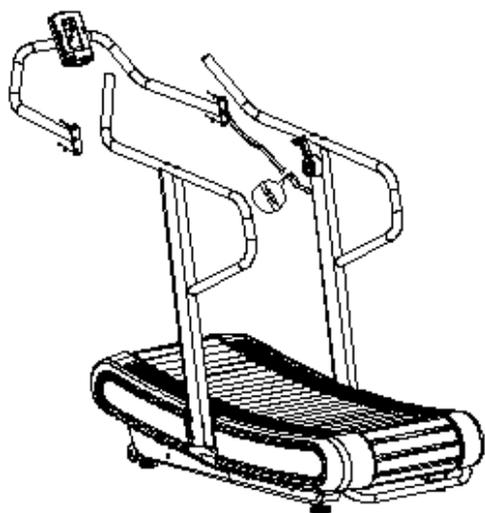
Подсоедините провода правой стойки, заправьте провода в стойку, установите правую стойку на кронштейн, затем закрепите ее 4 винтами М8 × 55 × 20. Повторите действия для сборки левой стойки.





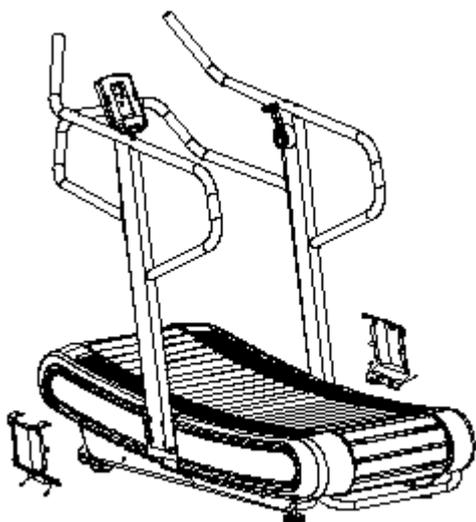
ШАГ 4:

Прикрепите правый поручень к правой стойке, затем закрепите 2 винтами М8 * 45, 1 винтом М8 * 15. Повторите действия для сборки левого поручня.



ШАГ 5:

Соедините провода правой стойки и правой стороны рамы консоли между собой и закрепите с помощью 4х винтов М8 * 25.



ШАГ 6:

Установите и закрепите кожухи стойки, на нижней части стойки, с помощью 4х винтов ST4 * 15.

Работа с консолью

ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ

- TIME: отображает время тренировки. Диапазон 0:00 – 1:59:00.
- DISTANCE: отображает пройденное расстояние. Диапазон 0.5 – 100.
- CALORIES: отображает калории. Диапазон 1 – 2000.
- PULSE: отображает пульс. Диапазон 30 – 230.
- WATT: отображает количество сожженных калорий во время тренировки.
- SPEED: отображает скорость.
- PACE: установите время для достижения целевого расстояния.
- Load: отображает значение нагрузки в окне WATT. Диапазон L1 ~ L4.

ФУНКЦИИ КЛАВИШ

- UP (ВВЕРХ): Увеличение настраиваемого значения.
- DOWN (ВНИЗ): Уменьшение настраиваемого значения.
- ENTER (ВВОД): Подтверждение настраиваемого параметра или выбора.
- START (START): Начало тренировки или возобновление тренировки после остановки.
- STOP (СТОП): Остановка/пауза тренировки. Если удерживать клавишу в течении 2 секунд, позволит перезагрузить консоль.
- INTERVAL (ИНТЕРВАЛ): Есть три программы INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, Настраиваемый интервал.
- TARGET DISTANCE (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ): Быстрый выбор программы целевое расстояние.
- TARGET CALORIES (ЦЕЛЕВОЙ РАСХОД КАЛОРИЙ): Быстрый выбор программы целевого расхода калорий.
- TARGET TIME (ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ): Быстрый выбор программы целевого времени.

ПРОГРАММЫ

Включить--

1. При включении, на ЖК-дисплее будет отображаться в течении 1с (рис. 1) с длинным звуковым сигналом, а затем дисплей перейдет в режим ожидания (рис. 2), изображения будут отображаться сверху вниз по порядку. Нажмите кнопку STOP на 2 с, для входа в режим ожидания.



Рис. 1

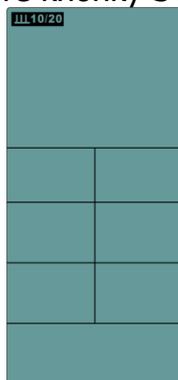
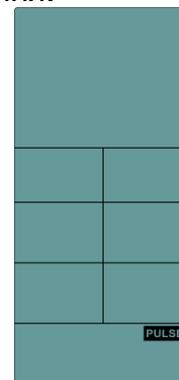
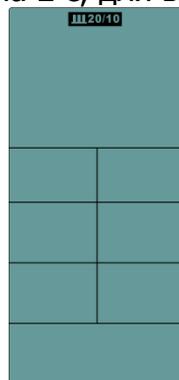


Рис. 2



2. Если в течении 4 мин нет ввода с клавиатуры или сигнала с датчика движения, ЖК-дисплей перейдет в спящий режим (Рис. 3).

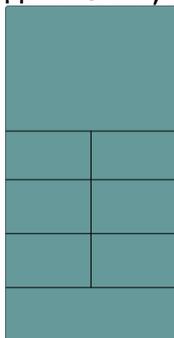


Рис. 3

3. Режим перерыва:

Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим перерыва, сопровождаемый звуковым сигналом 0,5 с каждые 30 с. Компьютер по-прежнему отображает все функции, но на ЖК-дисплее отображается «P». Зуммер будет звучать в течение 1 с и перейдет в режим ожидания после перерыва в течение 5 минут, для продолжения нажмите «START». (Рис. 4).

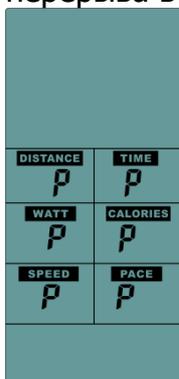


Рис. 4

4. Режим остановки:

Нажмите кнопку «STOP», войдите в режим остановки. (Рис. 5)



Рис. 5

5. Быстрый СТАРТ:

А. В режиме ожидания, быстро нажмите «START», звук зуммера 0,5 с, затем последовательно отобразятся TIME, CALORIES, DISTANCE, WATTS, SPEED, PACE, значение будет подсчитываться в соответствии с тренировкой.



Рис. 6

В. «PULSE» светится, если на каком-либо одном входе поступает информация о пульсе.

С. Если в течении 5 мин нет сигнала, компьютер возвращается в режим ожидания.

Д. Если настройка не была завершена в течение 30 секунд, консоль вернется в режим ожидания.

Е. Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим останова и нажмите «START», чтобы продолжить работу.

Ф. Нажмите кнопку «STOP», чтобы войти в режим остановки.

Г. При настройке в окне WATT отобразится сопротивление нагрузки для каждого сегмента.

6. ИНТЕРВАЛ 10/20:

А. Нажмите кнопку «INTERVL» и выберите «INTERVAL 10/20» **ИЛ10/20**.

В. Если при настройке не было ввода параметров в течении 30 секунд, компьютер вернется в режим ожидания.

С. Значок «READY» ведет обратный отсчет от 3 с до 0 с (Рис. 7), на ЖК-дисплее «01 / XX» («01» мигает). После значок «WORK» мигнет один раз, потом в окне «TIME» начнется отсчет от 10 с до 0 с. DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM начнут увеличиваться в зависимости от операции (Рис. 8).



Рис. 7



Рис. 8



Д. После 10 секунд тренировки на ЖК-дисплее отобразится «01/08» (мигает «01»). Значок «REST» продолжает мигать, ВРЕМЯ начинает

обратный отсчет с 20 с до 0 с.

Е. Дисплей Work & REST в цикле, счетчик циклов увеличивается на 1 раз до достижения 08/08 (общий цикл насчитывает 8 раз). Среднее значение спортивных результатов рассчитывается только в течение времени тренировки.

Ф. При достижении последнего REST этот режим останавливается.

Г. Если в течении 5 мин. нет входящих данных, консоль переходит в режим ожидания.

Н. Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим останова и нажмите «START», чтобы продолжить работу.

И. Нажмите кнопку «STOP», чтобы войти в режим остановки.

Ж. Если отображается результат движения, нажмите кнопку «STOP», чтобы выйти и вернуться в режим ожидания.

7. ИНТЕРВАЛ 20/10:

А. Нажмите кнопку «INTERVAL» и выберите режим «INTERVAL 20/10» **III20/10** (Рис. 10).

В. Если при настройке не было ввода данных в течении 30 секунд, консоль вернется в режим ожидания.

С. Значок «READY» ведет обратный отсчет от 3 с до 0 с (Рис. 7), на ЖК-дисплее «01 / XX» («01» мигает). После значок «WORK» мигнет один раз, потом в окне «TIME» начнется отсчет от 10 с до 0 с. DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM начнут увеличиваться в зависимости от операции (Рис. 9).



Рис. 9



Д. Спустя 10 секунд работы на ЖК-дисплее отобразится «01/08» (мигает «01»), значок «REST» продолжает мигать, TIME начинает обратный отсчет с 20 секунд до 0 секунд.

Е. Дисплей Work & REST в цикле, счетчик циклов увеличивается на 1 раз до достижения 08/08 (общий цикл насчитывает 8 раз). Среднее значение спортивных результатов рассчитывается только в течение времени тренировки.

Ф. При достижении последнего REST этот режим останавливается.

Г. Если в течении 5 мин. нет входящих данных, консоль переходит в режим ожидания.

Н. Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим останова и нажмите «START», чтобы продолжить работу.

И. Нажмите кнопку «STOP», чтобы войти в режим остановки.

Ж. Если отображается результат движения, нажмите кнопку «STOP», чтобы

выйти и вернуться в режим ожидания.

8. НАСТРАИВАЕМЫЙ ИНТЕРВАЛ:

А. Нажмите кнопку «INTERVAL» и выберите режим «INTERVAL CUSTOM» **III Custom** (Рис. 13).

В. На ЖК-дисплее отобразится предварительно установленное значение 01, нажмите кнопку «ВВЕРХ → ВНИЗ» для установки параметра (диапазон настройки 01 ~ 20) (Рис. 14).

С. Нажмите «ENTER», для подтверждения, мигает значок «WORK», на ЖК-дисплее «TOTAL TIME» отобразится значение по умолчанию 0:30. Нажмите кнопку «UP, DOWN» для установки (диапазон настройки: 0: 05 ~ 30: 00) (Рис. 15).

Д. Нажмите «ENTER», подтвердите введенное значение, иконка «REST» мигает, на ЖК-дисплее «TOTAL TIME» отображается значение по умолчанию 0:20. Нажмите кнопку «UP, DOWN» для установки (диапазон настройки: 0: 05 ~ 30: 00) (Рис. 16).

Е. Нажмите «ENTER», для подтверждения, ЖК-дисплей «01 / XX» (мигает «01»). Значок «WORK», значение «TIME» отсчитывает время от установленного значения, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM начнут увеличиваться в зависимости от операции.

Ф. Установлено время RSET, матрица отображает «01 / XX» (часть «01»), иконка «REST» продолжает мигать.

Г. Отображение «WORK» и «REST» в цикле, количество циклов увеличивается на 1 раз до достижения 08/08 (общий цикл насчитывает 8 раз).

Н. Когда достигнут последний REST, этот режим останавливается.

И. Если в течении 5 мин. нет входящих данных, консоль переходит в режим ожидания.

Ж. Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим останова и нажмите «START», чтобы продолжить работу.

К. Нажмите кнопку «STOP», чтобы войти в режим остановки.

Л. Если отображается результат движения, нажмите кнопку «STOP», чтобы выйти и вернуться в режим ожидания.



Рис. 14

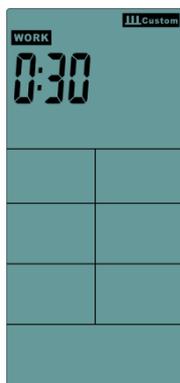


Рис. 15

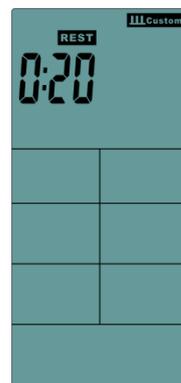


Рис. 16

9. ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ:

А. Нажмите кнопку «TARGET TIME», войдите в режим тренировки.

В. В окне «TIME» на ЖК-дисплее отображается значение по умолчанию 1: 00 или последнее значение настройки. Нажмите кнопку «UP, DOWN», чтобы установить параметр (диапазон настройки 1: 00 ~ 1: 59: 00).

С. После настройки нажмите «ENTER».

D. Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим останова и нажмите «START», чтобы продолжить работу.

E. Нажмите кнопку «STOP», чтобы войти в режим остановки.

F. Если в течении 5 мин. нет входящих данных, консоль переходит в режим ожидания.

G. Если при настройке не было ввода данных в течении 30 секунд, консоль вернется в режим ожидания.

H. Если отображается результат движения, нажмите кнопку «STOP», чтобы выйти и вернуться в режим ожидания.



10. ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ:

A. Нажмите кнопку «TARGET CALORIE», войдите режим тренировки.

B. В окне «CALORIE» на ЖК-дисплее отображается значение по умолчанию 2:00 или последнее значение настройки. Нажмите кнопку «ВВЕРХ, ВНИЗ» для установки (диапазон настройки 1 ~ 2000).

C. После настройки нажмите «ENTER» для подтверждения, значок TARGET & CALORIE продолжит мигать, а затем начнется обратный отсчет от значения настройки.

D. Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим останова и нажмите «START», чтобы продолжить работу.

E. Нажмите кнопку «STOP», чтобы войти в режим остановки.

F. Если в течении 5 мин. нет входящих данных, консоль переходит в режим ожидания.

G. Если при настройке не было ввода данных в течении 30 секунд, консоль вернется в режим ожидания.

H. Если отображается результат движения, нажмите кнопку «STOP», чтобы выйти и вернуться в режим ожидания.



11. ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ:

- A. Нажмите кнопку «TARGET DISTANCE», войдите в режим тренировки.
- B. В ЖК-окне «DISTANCE» отображается значение по умолчанию 0,5 км / 0,5 мили или последнее заданное значение. Нажмите кнопку «ВВЕРХ, ВНИЗ», чтобы настроить (диапазон настройки 0,5 ~ 100).
- C. После настройки нажмите «ENTER» для подтверждения, значок TARGET & DISTANCE продолжит мигать, а затем начнется обратный отсчет от значения настройки.
- D. Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим останова и нажмите «START», чтобы продолжить работу.
- E. Нажмите кнопку «STOP», чтобы войти в режим остановки.
- F. Если в течении 5 мин. нет входящих данных, консоль переходит в режим ожидания.
- G. Если при настройке не было ввода данных в течении 30 секунд, консоль вернется в режим ожидания.
- H. Если отображается результат движения, нажмите кнопку «STOP», чтобы выйти и вернуться в режим ожидания.



Использование системы беспроводного измерения пульса

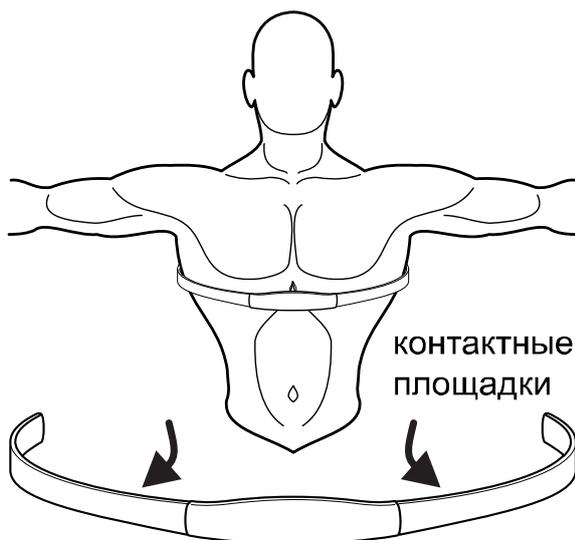
	<p>Внимание: Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.</p>
---	---

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 соприкоснуться 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 волосяной 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.

Перечень комплектующих частей

№.	Наименование	Кол-во	№.	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1	56	2-пина кабель консоли L-1250mm	1
2	Стойка правая	1	57	3-пина кабель консоли L-1250mm	1
3	Стойка левая	1	58	2-пина кабель консоли L-950mm	1
4	Рама консоли	1	59	3-пина кабель консоли L-950mm	1
5	Задняя ручка подъема	1	60	3-пина кабель консоли L-500mm	1
6	Правый поручень	1	61	2-пина кабель консоли L-1000mm	1
7	Боковой кожух правый	1	62	Датчик консоли	1
8	Боковой кожух левый	1	63	Крепление	4
9	Правая передняя ножка	1	64	Пластина крепления	10
10	Левая передняя ножка	1	65	Т-образное крепление	6
11	Правая задняя ножка	1	66	Болт - M8×15	12
12	Левая задняя ножка	1	67	Болт - M8×20	24
13	Магнитный тормоз	1	68	Болт - M8×65×20	98
14	Регулируемый кронштейн	1	69	Болт - M8×65	12
15	Регулируемое крепление заднего вала	2	70	Подшипник 608ZZ	124
17	Правый кожух	1	71	Втулка Ø12×Ø8.1×18.4	98
18	Левый кожух	1	72	Втулка Ø12×Ø8.1×14	12
19	Регулируемая пластина	2	73	Приводное колесо шкива	12
20	Крепление	2	74	Шайба Ø8	110
21	Кожух	2	75	Кольцо Ø23	12
22	Крепление оси шкива	1	76	Подшипник 6201ZZ	4
23	Крепление оси приводного колеса	1	77	Подшипник CSK12P	1
24	Передний вал	1	78	Болт M8×55×20	9
25	Задний вал	1	79	Болт M8×25	4
26	Приводной ремень - 380PJ6	1	80	Скругленная шайба Ø8.5×R25×t2.0	4
27	Приводной ремень - 250PJ6	1	81	Винт ST4×35	24
28	Транспортировочное колесо	2	82	Винт ST4×15	20
29	Ось и колесо	2	83	Винт M5×10	4
30	Передний приводной шкив	1	85	Болт M8×75	2
31	Ось приводного шкива	1	86	Болт M8×30×20	2
32	Пластина приводного шкива	1	87	Гайка M8	3
33	Фиксирующий ремень	2	88	Шайба Ø8	3
34	Накладка - t2.0×50×3600	2	89	Болт M10×25×15	4
35	Правый передний кожух	1	90	Гайка M10	4
36	Левый передний кожух	1	91	Шайба Ø10	4
37	Правый задний кожух	1	92	Винт M6×15	4

38	Левый задний кожух	1	93	Болт М8×30	2
39	Кожух правой стойки	1	94	Гайка М8	2
40	Кожух левой стойки	1	95	Болт М6×50×36	1
41	Ножка	4	96	Винт ST3×10	2
42	Накладка - t5.0×70×3000	1	97	Винт ST4×16	22
43	Верхний натяжной тросик L - 1150mm	1	98	Винт М5×15	240
44	Верхний натяжной тросик L - 450	1	99	Винт М4×10	3
45	Круглый магнит	4	100	Гайка М4	3
46	Пружина	1	101	Болт М8×45	4
47	Планка	60	102	Заглушка Ø38×t1.5	2
48	Шайба - t1.5×20×10	120	103	Болт М8×15	4
49	Ручка регулировки	1	104	Гайка М8	110
50	Регулятор в сборе	1	105	Левый поручень	1
51	Кожух регулятора	1	106	Заглушка t1.2×Ø31	4
52	Боковой кожух регулятора	1	107	Гайка М6	1
53	Крепление регулятора	2	108	Шайба Ø6	1
54	Пружина	1	109	Пружинная шайба Ø6	240
55	Консоль	1			

Технические характеристики

Тип Рама	Механическая изогнутая с гусеничным беговым полотном высокопрочная с двухслойной покраской
Скорость	Задается пользователем (любой уровень интенсивности), 4 уровня регулировки сопротивления
Беговое полотно	Гусеничное (60 сегментов с высококачественными подшипниками)
Размер бегового полотна	160×44 см
Регулировка угла наклона	нет, изогнутая беговая поверхность
Наклон бегового полотна	нет, изогнутая беговая поверхность
Система амортизации	мультиабсорбирующая динамическая на основе 60 прорезиненных сегментов
Измерение пульса	встроенный приемник беспроводного сигнала пульса
Консоль	основной LCD дисплей с 9 информационными окнами
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, нагрузка в Вт, темп
Кол-во программ	7
Спецификации программ	быстрый старт, интервал 10/20, интервал 20/10, пользовательский интервал, целевая тренировка по времени, дистанции, расходу калорий
Язык(и) интерфейса	английский
Держатель для телефона	есть
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Размер в рабочем состоянии (Д×Ш×В)	172×81×161 см
Вес нетто	135 кг
Вес брутто	155 кг (упаковка – 1 коробка 194*91*47 см)
Макс. вес пользователя	180 кг
Питание	Батарейки, не требует подключения к электросети
Энергосбережение	есть
Стандартное оборудование	эргономичные многопозиционные поручни с возможностью различных хватов разработаны с учетом различных тренировочных методов и подготовленности пользователей. Предназначена для высоко-интенсивных тренировок (HIIT) и кроссфита. В отличие от обычных беговых дорожек, поверхность распределяет нагрузку и противоскольжение, для обеспечения практически бесшумной работы и меньшего износа подшипников..
Гарантия	3 года
Страна изготовления	КНР

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ФИТАТЛОН»:

www.fitathlon.ru

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



Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

EAC