

SVENSSON
INDUSTRIAL

ZONE UP

Лестница эскалатор



Руководство пользователя

**Сервис****Обзор****VK видео**

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, неплотно закрепив гайки и болты, и, 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 тренажер не эксплуатировался более 6 месяцев, то необходимо смазать все движущиеся детали до возобновления тренировок.

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 тренажера

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит Ваши обращения в сервисную службу до минимума. Своевременное проведение технического обслуживания является обязательным условием для сохранения гарантии на тренажер. Для этого мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Общие рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные - во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

ЕЖЕДНЕВНО (ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ)

Почистите и осмотрите тренажер, выполнив следующие действия:

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

- Проверьте горизонтальное положение тренажера. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола;
- Протрите детали тренажера: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота.

! ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО

- Проверьте затяжку винтов на всех резьбовых соединениях тренажера;
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажера;
- Удалите грязь из накладок в педалях, узлах движения;
- Убедитесь в отсутствие сколов и трещин на пластиковых декоративных элементах оборудования;
- Проверьте работу регулятора нагрузки во всем диапазоне его значений;
- Проверьте работу дисплея консоли на каждой из программ тренировок. При значительном снижении контрастности изображения на дисплее, замените в нем элементы питания.

! ЕЖЕКВАРТАЛЬНО – ОЧЕНЬ ВАЖНО

- Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей и поручней (рекомендуется использовать тефлоновую смазку);
- Снимите круглый защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте его натяжение;
- Смажьте ось центральной стойки, узлы движения рулей, опор педалей;

- Смажьте ось шатунного узла;
- Проверьте ось шкива на предмет люфта;
- Проверьте крепление маховика.

Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажёра рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

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

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

Полезные советы



Внимание!

Пользуйтесь только оригинальным адаптером (блок питания) для подключения тренажёра к электросети (там, где он есть конструктивно). Подключение адаптера с другими параметрами приведёт к выходу из строя электронных блоков управления вашего тренажёра.

- 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;
- Тренажёр не является медицинским прибором.
- **ПОЧЕМУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕР ЗВУЧИТ ГРОМЧЕ, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?** В условиях демонстрационного зала возникает впечатление, что все тренажёры звучат тише, так как фоновый уровень шума там выше, чем у вас дома. Кроме того, цементный пол с ковровым покрытием приглушает звуки, по сравнению с паркетными(деревянными) полами. Если тренажёр стоит рядом со стеной, это также усиливает отражение шума. Для приглушения уровня шума используйте специальный резиновый коврик.

Гарантия

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

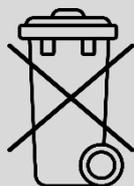
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

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.

Инструкция по технике безопасности

Чтобы гарантировать безопасность, используйте данное оборудование правильно. Внимательно прочитайте приведенную ниже информацию перед использованием тренажера. Важно прочитать все данное руководство перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование может быть только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом.

1. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические заболевания, которые могут поставить под угрозу здоровье и безопасность или помешать использовать оборудование должным образом. Консультация врача необходима при приеме лекарств, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина;
2. Всегда следите за физическим состоянием во время тренировок. Неправильное использование тренажера может повлиять на здоровье. При наличии каких-либо симптомов (включая головную боль, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение, тошноту), немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом перед повторной тренировкой;
3. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Тренажер предназначен только для использования взрослыми;
4. Расположите тренажер на устойчивой и горизонтальной поверхности и положите защитный материал на пол или ковер, чтобы не повредить пол;
5. Убедитесь, что все болты и гайки правильно затянуты перед использованием тренажера. Безопасное использование тренажера может быть гарантировано только в том случае, если проводится регулярное техническое обслуживание и ремонт, а изношенные и сломанные детали также заменяются;
6. Рекомендуются подключать тренажёр к розеткам с заземляющим контактом;
7. Прекратите использовать тренажер при обнаружении каких-либо неисправных деталей или, если услышите какой-либо странный шум. Убедитесь, что все проблемы устранены, прежде чем использовать тренажер снова;
8. Всегда надевайте соответствующую одежду и обувь, которые подходят для тренировки на тренажере. Не рекомендуется носить одежду свободного покроя, так как свободная одежда может затруднить работу тренажера и, возможно, стать причиной травмы;
9. Следует избегать хранения тренажера в очень холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с ней проблемам;
10. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования;
11. Данное устройство предназначено только для использования внутри помещений; Максимальный вес пользователя указан в технических характеристиках;
12. Соблюдайте осторожность при перемещении данного оборудования, чтобы избежать травм;
13. Храните данное руководство по эксплуатации и инструменты для установки в безопасном месте;

Данный тренажер не предназначен для профессионального медицинского оздоровления.

Инструкция по использованию тренажера

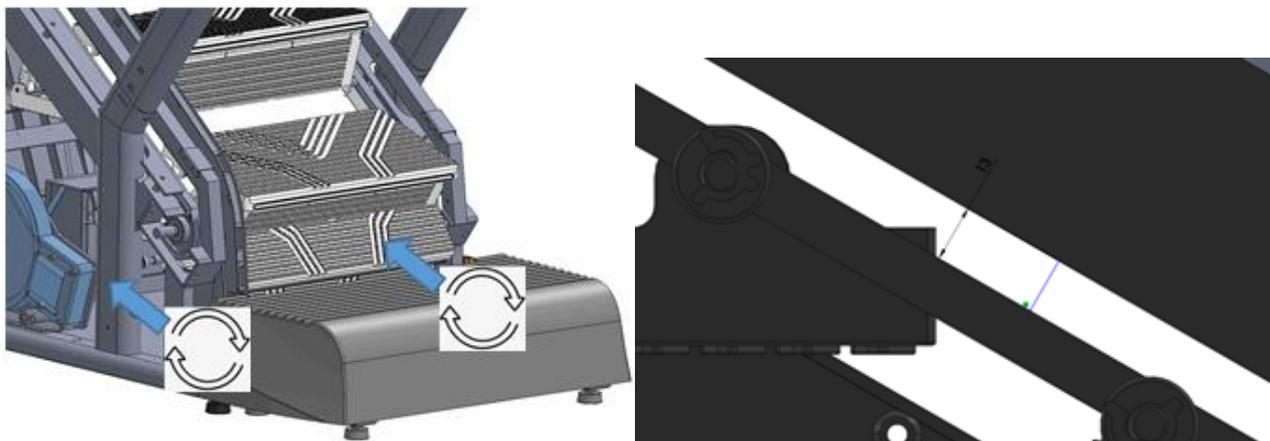
1. Как показано на рисунке ниже, пользователь входит в зону ступеней тренажера, следуя направлению, указанному стрелкой, поднимается по ступенькам и нажимает кнопку запуска, чтобы начать пользоваться тренажером.



2. Как показано на рисунке ниже, после того, как пользователь завершит упражнение, нажмите кнопку "Стоп". После плавной остановки тренажера пользователь выходит из зоны ступеней тренажера, следуя направлению, указанному стрелкой.



3. Если лестница слишком сильно раскачивается во время тренировки, это означает, что цепь слишком ослаблена. Пожалуйста, снимите левую и правую защитные крышки основной рамы и с помощью шестигранного Т-образного ключа закрутите винт задней передачи по часовой стрелке, чтобы затянуть цепь, как показано на рисунке 1. Как показано на рис. 2, когда зазор между цепью и трубой достигнет 35 мм, вы сможете продолжать пользоваться машиной.



4. Если кнопка запуска/остановки повреждена во время использования, вы не сможете продолжать пользоваться лестницей, и вам необходимо заменить внутренние электронные компоненты, прежде чем продолжать пользоваться тренажером.

5. Поверхность лестниц изготовлена из пластика, который легко изнашивается. Пожалуйста, следите за тем, чтобы подошвы пользователя были чистыми при его использовании.

6. На лестничном автомате есть две кнопки АВАРИЙНОЙ ОСТАНОВКИ. Одна кнопка аварийной остановки расположена в нижней части руля, а вторая - в нижней правой части руля. При нажатии на кнопки АВАРИЙНОЙ ОСТАНОВКИ поверхности ступеней полностью останавливаются.

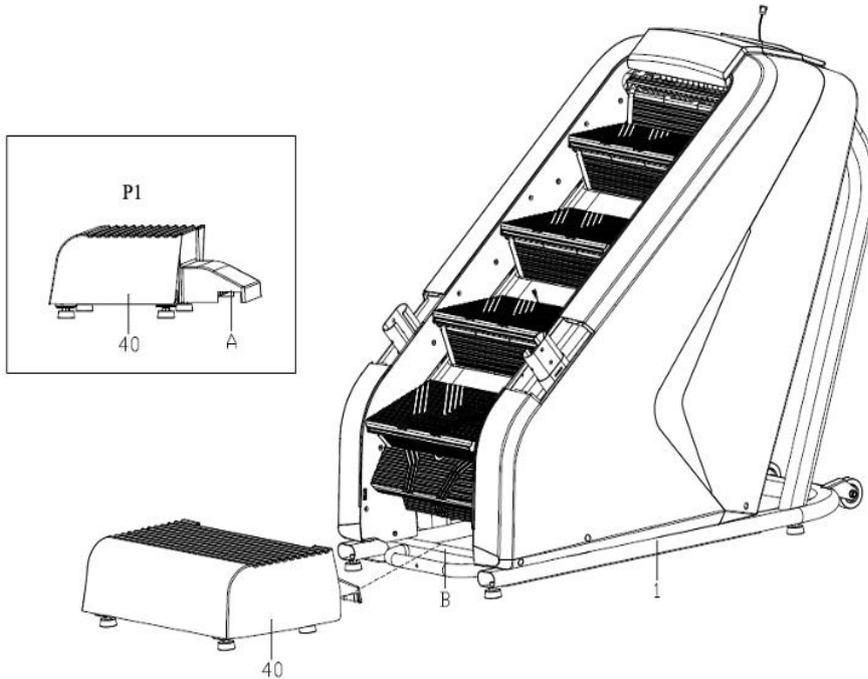
7. Встаньте прямо перед тренажером. Возьмитесь за руль и поднимайтесь по лестнице до тех пор, пока не окажетесь в пределах удобной досягаемости от консоли, верхнего рычага аварийной остановки и других элементов управления на руле.

8. Чтобы определить правильное положение для тренировки, встаньте на ступеньки в пределах удобной досягаемости консоли. Соблюдайте постоянное расстояние от консоли и руля управления, до которого можно дотянуться. Все время держите колени слегка согнутыми.

Инструкции по сборке и эксплуатации

ШАГ 1

1. Откройте упаковку, достаньте все детали и установите основную раму тренажера (1) на ровную поверхность.



2. Прикрепите деталь А ступени (40) (как показано на рисунке P1) к детали В основной рамы и убедитесь, что две детали расположены ровно по центру.

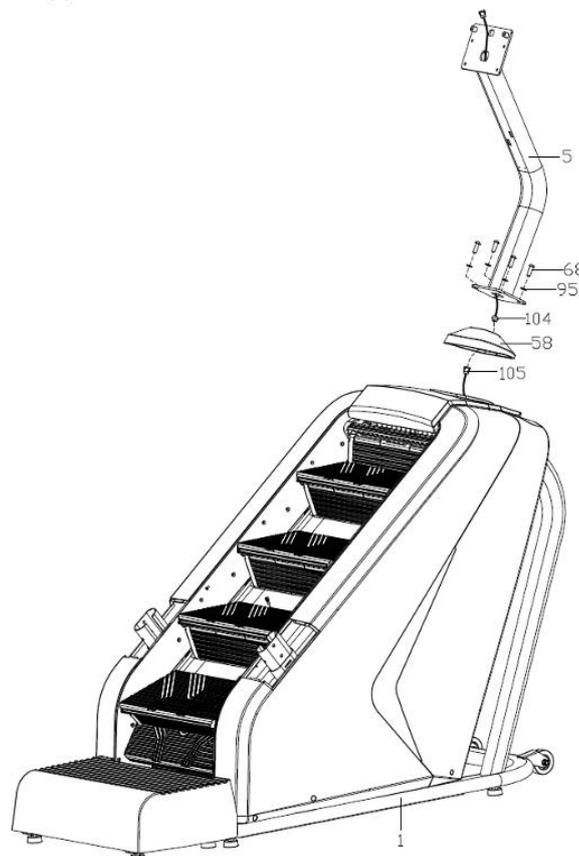
ШАГ 2

1. Подсоедините кабель консоли (104) к нижнему кабелю (105).

2. Установите стойку консоли (5) на основную раму (1) с помощью винта (68) и шайбы (95).

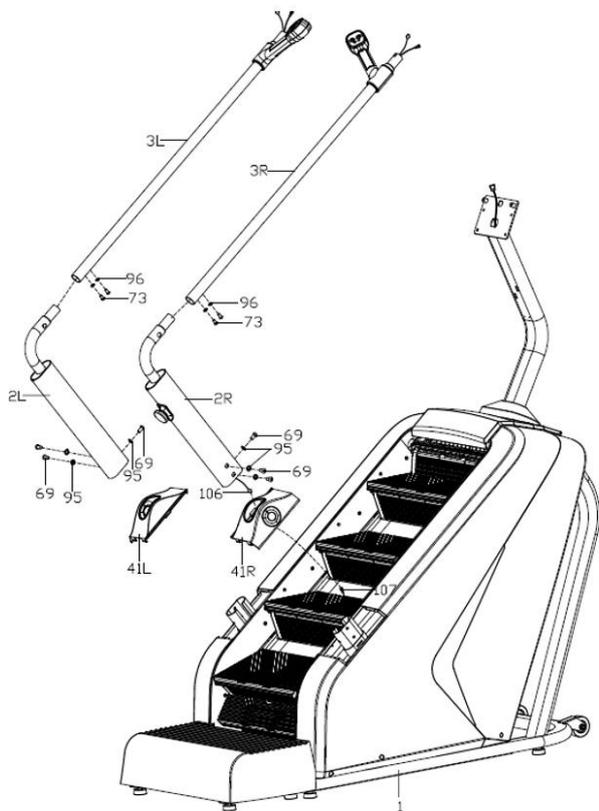
Не затягивайте сейчас детали.

3. Установите кожух (58) на стойку консоли (5), затем закрепите детали на основной раме (1).



ШАГ 3

1. Пропустите верхний кабель 2 (106) переключателя через правую декоративную крышку (41R) для соединения с нижним кабелем 2 (107).

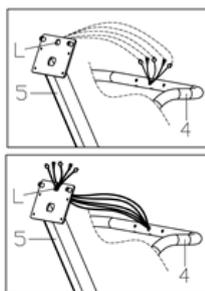


2. Установите декоративную крышку (41L / R) на стойках поручней (2L / R), установите стойки поручней (2L / R) на основной раме (1) с помощью винта (69) и шайбы (95). Не затягивайте детали.

3. Установите поручни (3L/R) на стойках (2L/R) с помощью винта (73) и шайбы (96). Не затягивайте детали.

ШАГ 4

1. Подсоедините пульсовый удлиненный кабель (110) к пульсовому удлиненному кабелю (112). Подсоедините удлиненный кабель клавиатуры (115) к удлиненному кабелю клавиатуры (116).



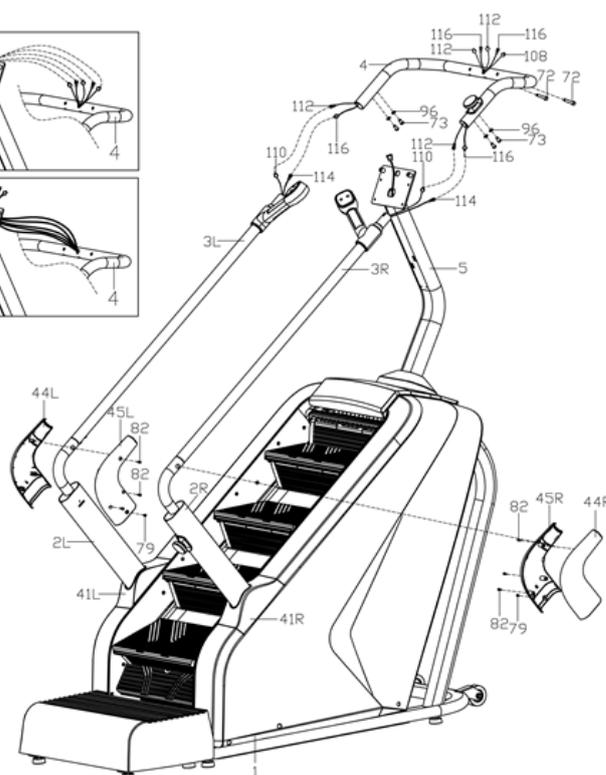
2. Вставьте задний поручень (4) в поручень (3L / R), затем установите задний поручень (4) на поручень (3L/R) с помощью винта (73) и шайбы (96). Не затягивайте детали.

3. Установите задний поручень (4) на стойке консоли (5) с помощью винта (72). Не затягивайте детали.

4. Теперь затяните все винты.

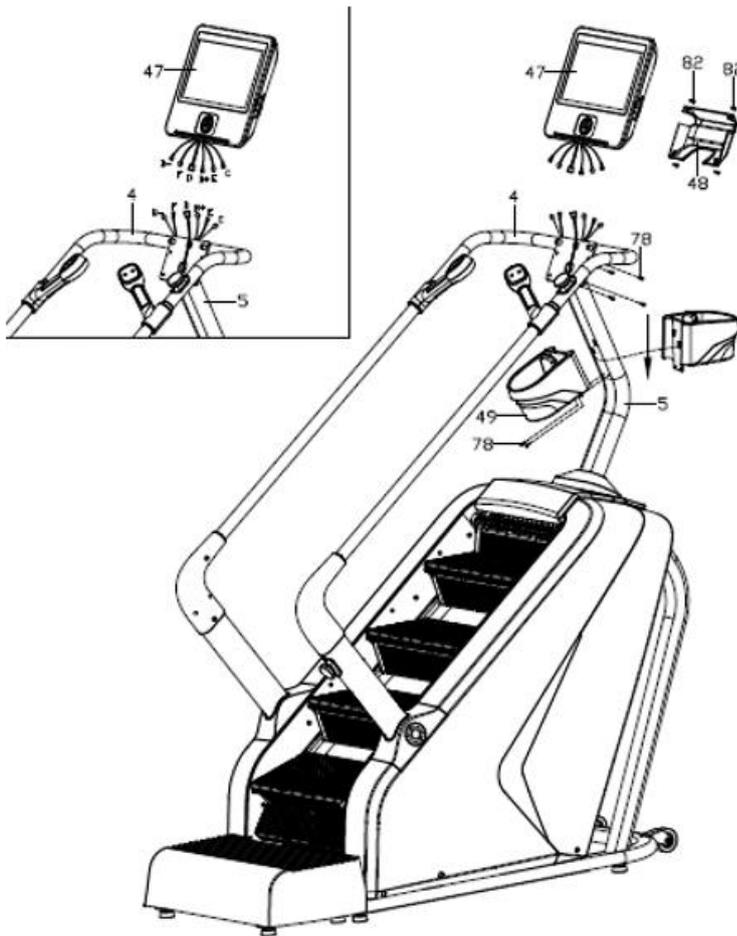
5. Закрепите декоративную крышку (41L/R) на основной раме (1).

6. Зафиксируйте декоративные крышки (44L/ R) и (45L/R) на стойках поручней (2L/R) с помощью винта (79) и (82).



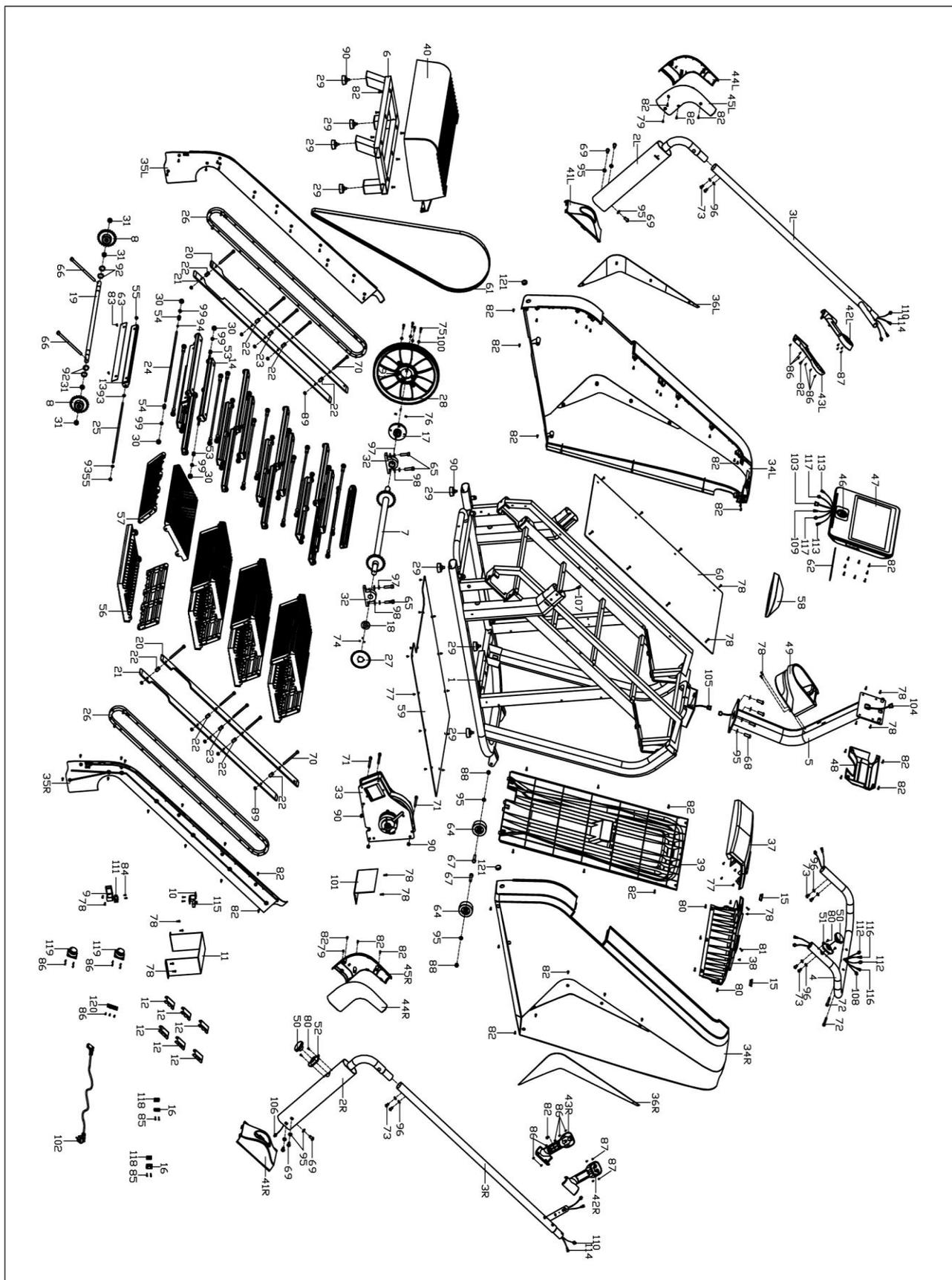
ШАГ 5

1. Как показано на рисунке, соедините кабели консоли (47) с соответствующими кабелями на заднем поручне (4) и стойке консоли (5). Кабели имеют одинаковые номера.
2. Затяните консоль (47) на стойке консоли (5) винтом (78), затем зафиксируйте декоративную крышку (48) на консоли (47) с помощью винта (82).
3. Зафиксируйте держатель для бутылки с водой (49) на стойке консоли (5) сверху вниз, затем затяните винтом (78).

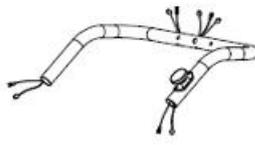
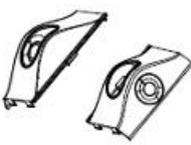
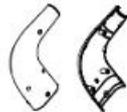
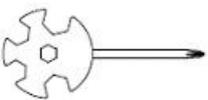
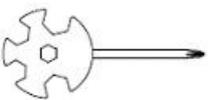
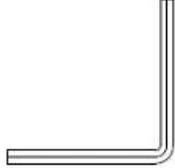


СБОРКА ЗАВЕРШЕНА.

Схема тренажера в разобранном виде:



Список запчастей:

		
	#5 Стойка консоли 1шт.	#4 Задний поручень 1шт.
#1 Основная рама 1шт.		
	#41L/R Декоративная крышка 1 пара	#47 Консоль 1шт.
		
	#2L Левая стойка поручня 1шт.	#44 L/R Внешняя декоративная крышка
		
	#2R Правая стойка поручня 1шт.	#44 L/R Внутренняя декоративная крышка
		
#3 L/R Поручни	#40 Ступень 1шт.	#58 Декоративная крышка 1шт.
		
#48 Задняя декоративная крышка 1шт.	#49 Держатель бутылки 1шт.	Т-образный гаечный ключ 1шт.
		
Поперечный ключ 1шт.	Гаечный ключ (S=5) 1шт.	Гаечный ключ (S=6) 1шт.

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1	62	Анти-скользящая накладка	1
2L/R	Стойка поручней	1	63	Прокладка EVA	16
3L/R	Поручень	1	64	Ролик	2
4	Задний поручень	1	65	Шестигранный болт M10 * 40	4
5	Стойка консоли	1	66	Шестигранный болт M10 * 170	2
6	Задняя педаль	1	67	Наружный шестигранный болт M10 * 45	2
7	Передний ролик	1	68	Шестигранный болт M10 * 30	4
8	Задний ролик	2	69	Шестигранный болт M10 * 20	6
9	Стойка крепления датчика	1	70	Шестигранный болт M8 * 105	10
10	Датчик освещения	1	71	Шестигранный болт M8 * 75	3
11	Плата	1	72	Шестигранный болт M8 * 40	2
12	Крепежная заглушка	6	73	Болт с большой плоской головкой M8 * 15M8 * 15	8
13	Опора лестницы 1	8	74	Зажим M4 * 5	3
14	Опора лестницы 2	8	75	Шестигранный болт M6 * 25	4
15	Заглушка	2	76	Зажим M5 * 10	3
16	Крепление крышки	4	77	Винт Phillips ST4 *12	16
17	Втулка вала шкива	1	78	Винт Phillips M4 * 15	24
18	Втулка аварийной остановки	1	79	Винт Phillips M4 * 8	2
19	Задний роликовый вал	1	80	Винт Phillips с потайной головкой M4*10	9
20	Направляющая	2	81	Винт Phillips ST4 0*16	2
21	Направляющая 2	2	82	Винт Phillips ST4 0*16	90
22	Опорная втулка 1	8	83	Винт Phillips ST4 0*10	32
23	Опорная втулка 2	2	84	Винт Phillips M3 * 20	2
24	Соединительный вал подшипника	16	85	Винт Phillips m3 * 15	8
25	Ступенчатый соединительный вал	8	86	Винт Phillips ST2 9*9.5	27
26	Цепь	2	87	Винт Phillips ST2 2*8	8
27	Плата аварийной остановки	1	88	Нейлоновая гайка M10	2
28	Ременный шкив	1	89	Нейлоновая гайка M8	10
29	Опора для ног	8	90	Гайка M8	11
30	Подшипник 608Z	32	91	Нейлоновая гайка M6	4
31	Подшипник 6004	4	92	Наружное стопорное кольцо Ф25	4
32	KP005 подшипник	2	93	Наружное стопорное кольцо Ф8	32
33	Тормоза	1	94	Стопорное кольцо С Ф8	24
34L/R	Защитный кожух	1	95	Внутренняя шайба Ф10*1.2	12
35L/R	Внутренний защитный кожух	1	96	Внутренняя шайба Ф8*1.2	8

36L/R	Декоративные полосы	1	97	Стандартная пружинная шайба Ф10	4
37	Верхний защитный кожух	1	98	Стандартная плоская шайба Ф10	4
38	Верхний защитный кожух 2	1	99	Плоская шайба Ф8	32
39	Кожух ступени	1	100	Плоская шайба Ф 6	4
40	Ступень	1	101	Контроллер	1
41L/R	Декоративная крышка	1	102	Кабель питания	1
42L/R	Верхний кожух	1	103	Верхний кабель консоли	1
43L/R	Нижний кожух	1	104	Удлиненный кабель консоли	1
44L/R	Внешняя декоративная крышка	1	105	Нижний кабель консоли	1
45L/R	Внутренняя декоративная крышка	1	106	Верхний кабель переключателя2	1
46	Блок беспроводной зарядки	1	107	Нижний кабель переключателя 2	1
47	Консоль	1	108	Верхний кабель переключателя 1	1
48	Задняя декоративная крышка	1	109	Нижний кабель переключателя 1	1
49	Держатель бутылки	1	110	Пульсовый верхний кабель	2
50	Переключатель аварийной остановки	2	111	Датчик расстояния	1
51	Переключатель 1	1	112	Пульсовый удлиненный кабель	2
52	Переключатель 2	1	113	Пульсовый нижний кабель	2
53	Ограничитель ступени 1	16	114	Верхний кабель клавиатуры	2
54	Ограничитель ступени 2	16	115	Датчик света	1
55	Шайба	40	116	Удлиненный кабель клавиатуры	2
56	Ступень 1	8	117	Нижний кабель клавиатуры	2
57	Ступень 2	8	118	Инфракрасный датчик	2
58	Декоративная крышка	1	119	Динамик	2
59	Нижняя перегородка	1	120	USB / наушники	1
60	Средняя перегородка	1	121	Заглушка 2	2
61	Ремень	1			

Работа с консолью

I. Начало

1. Включите питание, выкрутите два переключателя аварийной остановки и убедитесь, что в инфракрасной зоне нет препятствий.

2. Нажмите клавишу на поручне  или коснитесь экрана , степпер запустится на самой низкой скорости.

3. При необходимости нажмите клавишу на поручне   или коснитесь экрана , чтобы отрегулировать скорость, диапазон скоростей составляет 1-25.

4. Нажмите клавишу на поручне во время тренировки  или коснитесь экрана , тогда степпер медленно остановится.

II. Функции

USB/ Функция гарнитуры/ Функция беспроводной зарядки/Музыка Bluetooth:

USB : USB-интерфейс для считывания аудио- и видеоданных с USB-носителя.

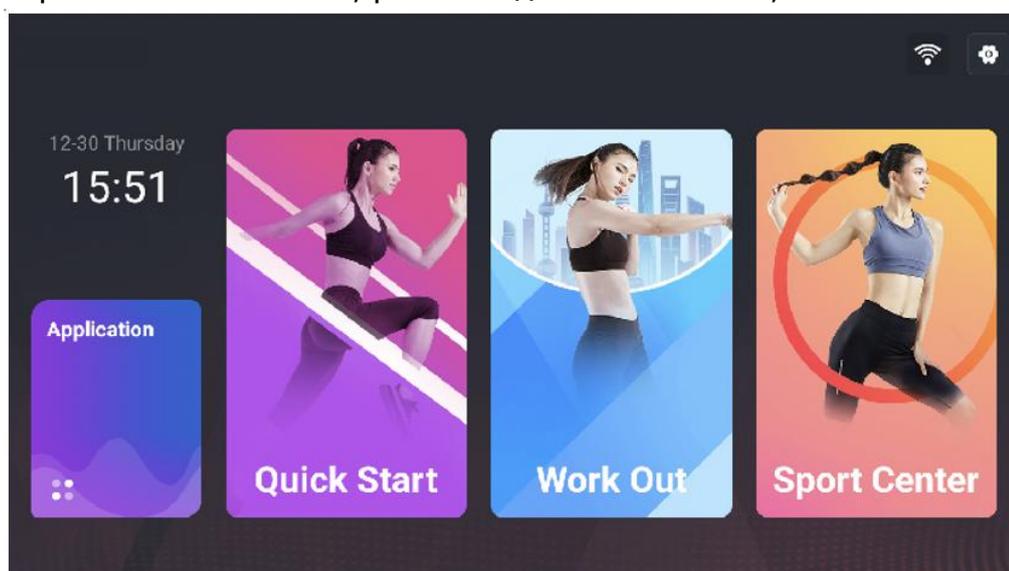
 : Аудиовход (наушники)

 : Можно заряжать телефон с помощью беспроводной зарядки

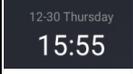
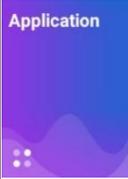
Название Bluetooth: SYMK

III. Основной интерфейс

Основной интерфейс разделен на шесть функциональных модулей: время и дата, быстрый старт, программа упражнений, приложение, настройки и спортивный центр (обратный отсчет времени, обратный отсчет калорий, обратный отсчет подъема, обратный отсчет шагов, режим подъема по этажам, пользовательский режим).



Элементы управления основного интерфейса

Картинка	Описание функции	Картинка	Описание функции
	Time/date (Время и дата) Показывает текущее время и дату		Application (Приложение) Встроенное стороннее музыкальное приложение, видео-приложение; интернет, социальные сети, новости.
	Quick Start (Быстрый старт) Можно начать тренировку немедленно		Программный режим Встроено 36 видов программ
	Sports center (Спортивный центр) Встроено 6 режимов тренировки: Обратный отсчет времени Обратный отсчет калорий Обратный отсчет подъема Обратный отсчет шагов Режим подъема по этажам Пользовательский режим		Настройки Встроенные базовые настройки (регулировка яркости, громкости, выбор языка, управление тренажером, заводской режим, очистка одним нажатием и настройки Wi-Fi.
	WI-FI Используется для проверки, подключена ли система к сети Wi-Fi.		

Описание функций

1.1 Чтобы вручную настроить время, дату и географическое местоположение:

(1) Нажмите значок отображения времени, вручную настройте параметры времени и даты:



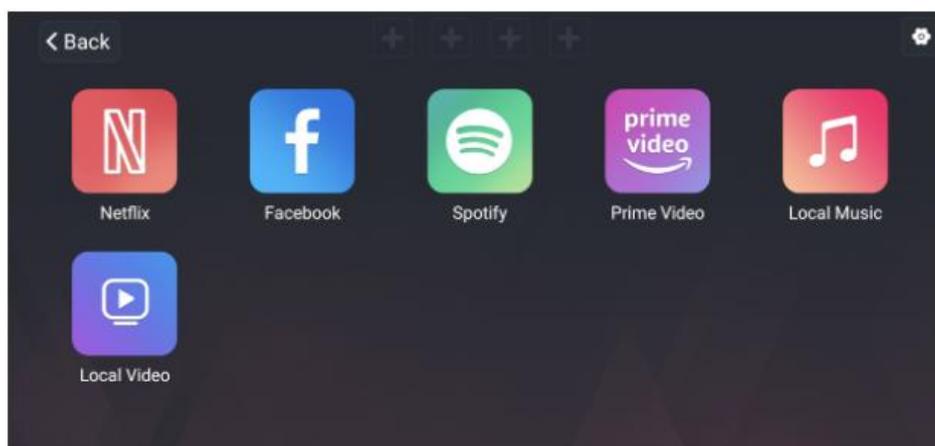
2. Application (Приложение)

Встроенные сторонние приложения для воспроизведения музыки и видео. Нажмите на

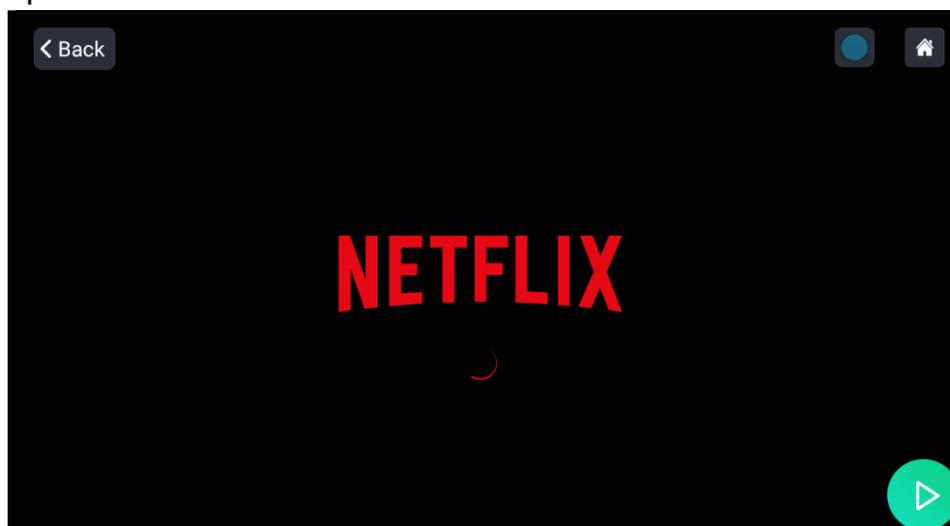


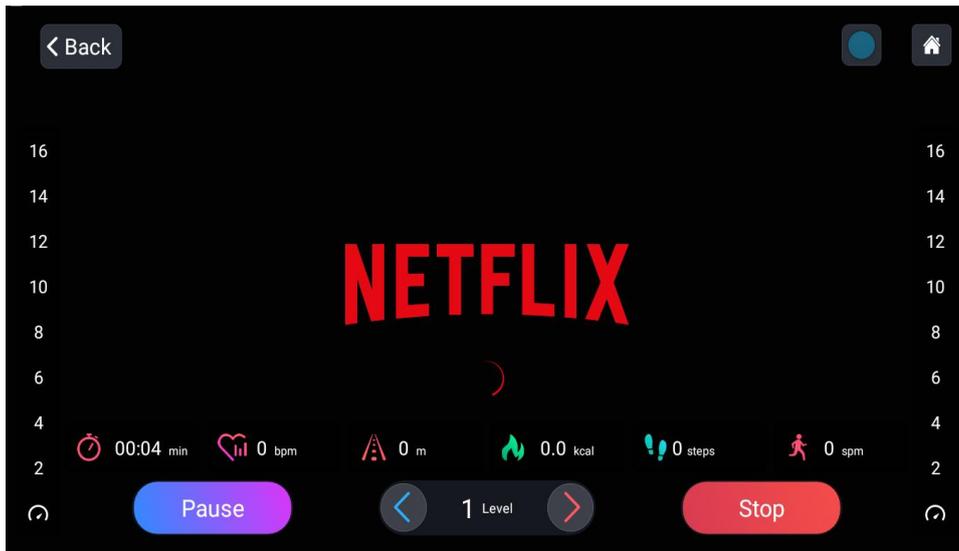
значок, чтобы войти в интерфейс приложения:

	<p>Для использования всех пяти функциональных модулей Интернета необходимо подключиться к сети Wi-Fi</p> <p>Поддержка воспроизведения файлов MP3, MP4, MOV, APE и других аудио- и видеоформатов</p> <p>Не стоит просматривать веб-контент или видеофайлы во время тренировки, чтобы не отвлекаться и не пораниться. Сначала завершите настройку контента, а затем запустите степпер</p> <p>Можно послушать расслабляющую музыку во время тренировки, чтобы не было скучно во время занятий</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Сторонние приложения:



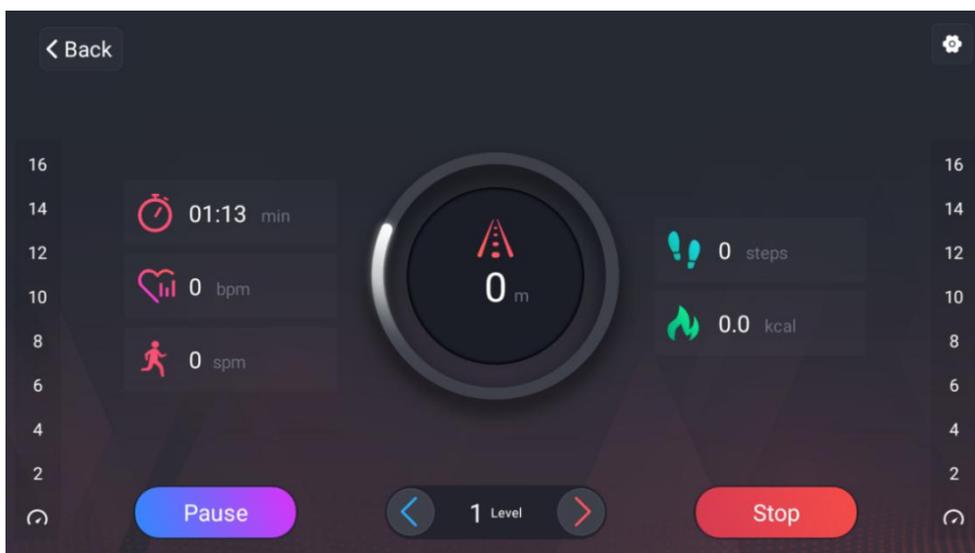


Управление функциями	
	Клавиша Start (Старт): Нажмите, чтобы запустить степпер
	Клавиша Back (Назад): Нажмите, чтобы вернуться к предыдущей настройке
	Клавиша главного интерфейса: Нажмите, чтобы вернуться к главному интерфейсу
	Клавиша для сокрытия интерфейса: Нажмите, чтобы показать или скрыть интерфейс
	Отображает текущие данные о тренировке
	Быстрые клавиши
	Клавиша паузы, клавиша увеличения или уменьшения скорости, клавиша остановки

3. Quick Start (Быстрый старт)



Нажмите на значок . Запустится обратный отсчет 3, 2, 1, чтобы войти в интерфейс:



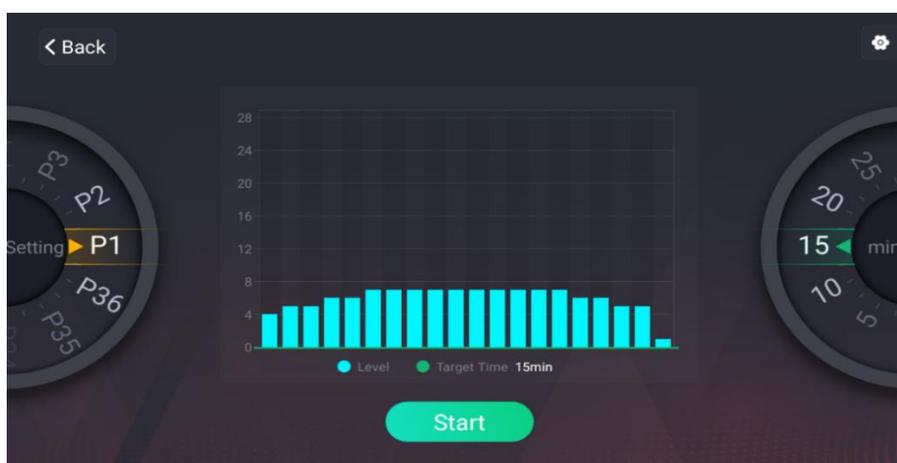
Время тренировки	Пuls	Темп	Отсчет шагов	Калории	Пауза	Стоп
Клавиши увеличения или уменьшения скорости	Быстрая регулировка скорости			Подъем		

4. Программный режим



Нажмите на значок , чтобы перейти к интерфейсу программы (встроено 36 программ):

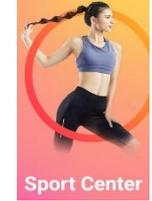
Настройте любую программу P1-P36, выберите время тренировки и нажмите Start (Старт).



5. Sports center (Спортивный центр)

Встроено 6 режимов тренировки:

Обратный отсчет времени; Обратный отсчет калорий; Обратный отсчет подъема; Обратный отсчет шагов; Режим подъема по этажам; Пользовательский режим.

	<p>Подходит ли данная скорость? Есть простой критерий для оценки: если есть ощущение нагрузки при выполнении тренировки, но нет ощущения совершенного неудобства, то данная скорость является подходящей.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

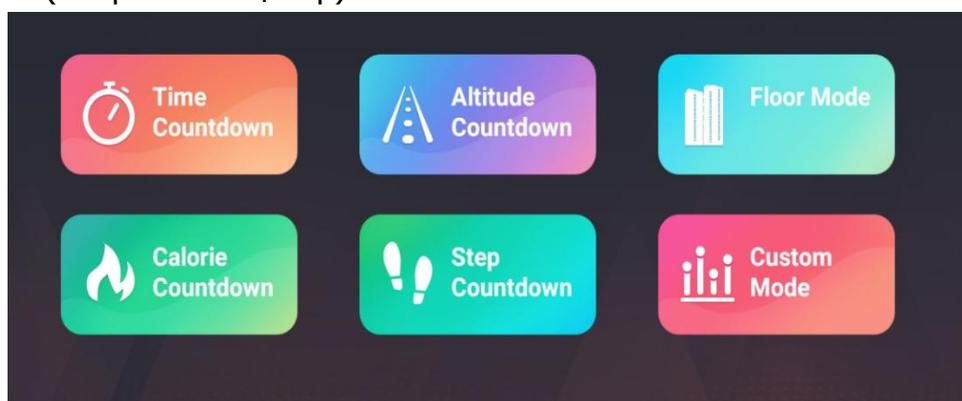
Перед началом тренировки обязательно проверьте, работает ли переключатель аварийной остановки. При любой аномальной ситуации во время тренировки нажмите кнопку аварийной остановки, тогда степпер немедленно начнет замедляться, а затем полностью остановится.

Обращайте внимание на значение частоты пульса во время тренировки, максимальное значение частоты сердечных сокращений может быть на уровне 220 минус возраст (это предельное значение, общие упражнения также не превышают 90% от этого значения). Для пожилых людей показатель будет ниже.

Любое интенсивное упражнение выполняйте примерно через 30-60 минут после еды.



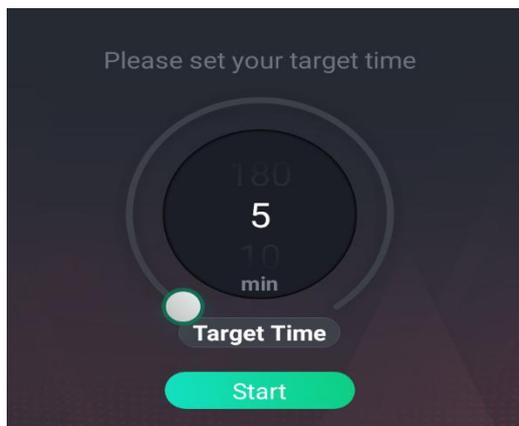
5.1 На главном интерфейсе нажмите значок , перейдите к управлению функций Sports center (Спортивный центр).



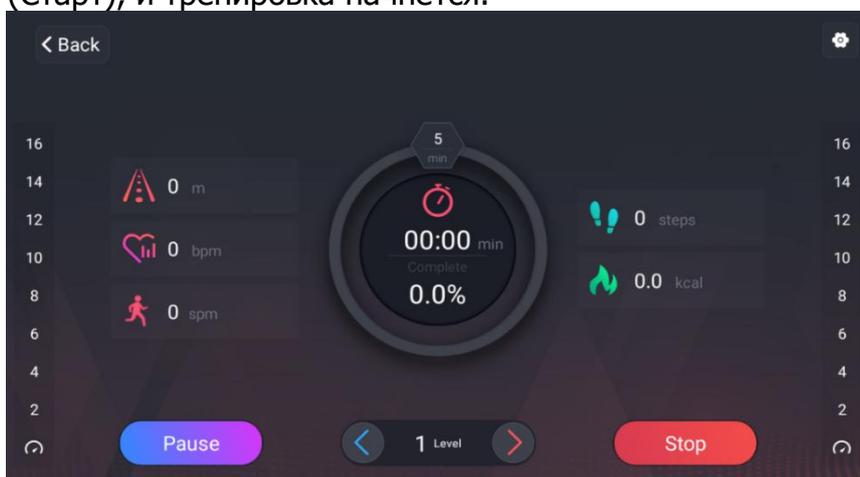
Можно выбрать любой режим тренировки в соответствии с собственными спортивными целями.

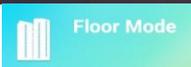
Управление функциями					
					
Обратный отсчет времени	Обратный отсчет калорий	Обратный отсчет подъема	Обратный отсчет шагов	Режим подъема по этажам	Пользовательский режим

Например: выберите обратный отсчет времени, нажмите на значок обратного отсчета времени  , перейдите на страницу настроек обратного отсчета времени:

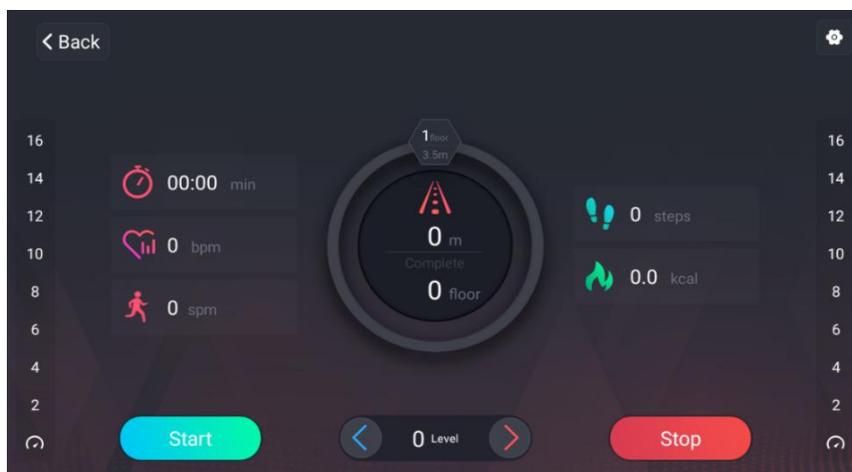


Пользователь выбирает целевое время тренировки. Для настройки перетаскивайте одним пальцем клавишу по кругу в окне. Как только настройка будет сделана, нажмите клавишу Start (Старт), и тренировка начнется.

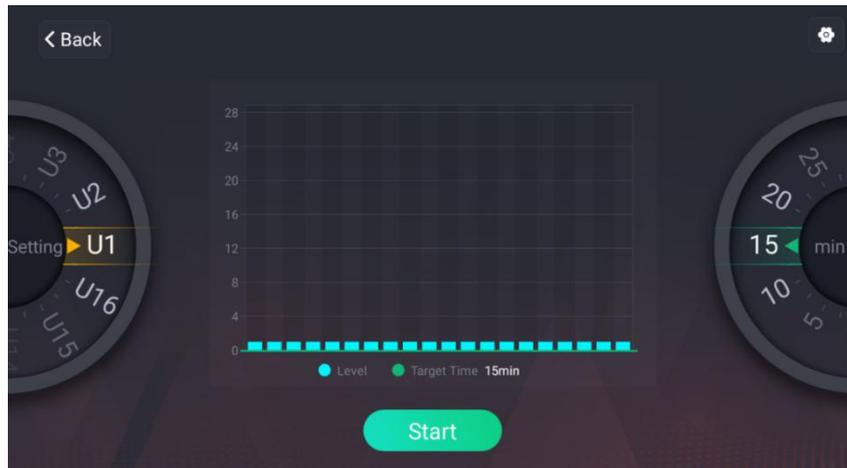


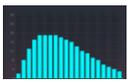
5.2 Нажмите значок режима подъема  , войдите на страницу режима подъема.

Нажмите клавишу Start (Старт), чтобы запустить режим подъема.

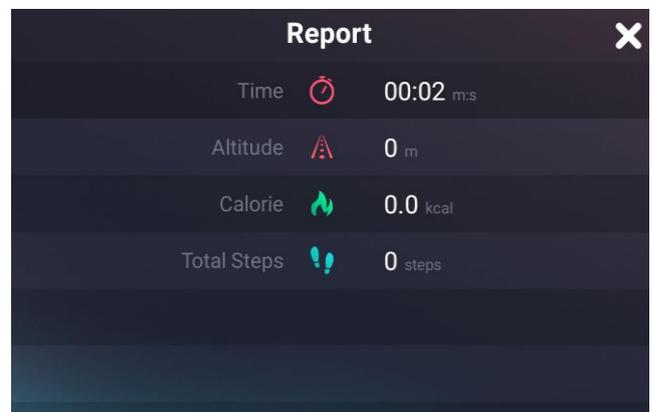
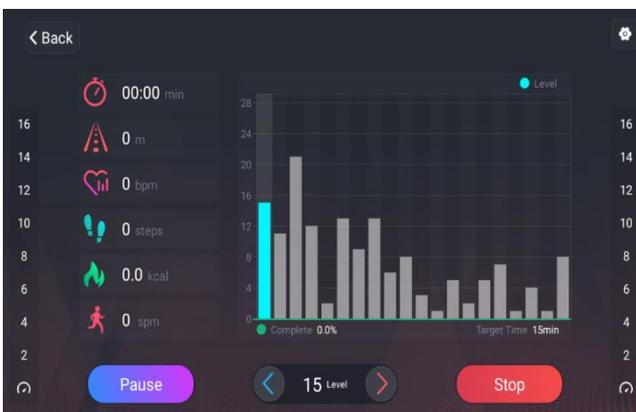


5.3 Нажмите  . Выберите любой пользовательский режим, чтобы перейти на страницу настройки:



	<p>Список программ: предустановленные программы U1-U16. Можно выбрать в общей сложности любую из 16 программ</p>
	<p>Координатная диаграмма: представляет текущую скорость, также проведите пальцем вверх и вниз, чтобы установить скоростную передачу, до 25 остановок</p>
	<p>Настройка времени: пользователь перемещает вверх и вниз круг времени, чтобы настроить текущее время тренировки</p>
	<p>Start (Старт): Как только настройка будет сделана, нажмите клавишу Start (Старт), и тренировка начнется.</p>

5.4 Нажмите клавишу Stop (Стоп), стeeper плавно замедлится, система автоматически рассчитает результаты тренировки, затем данные отобразятся в отчете.

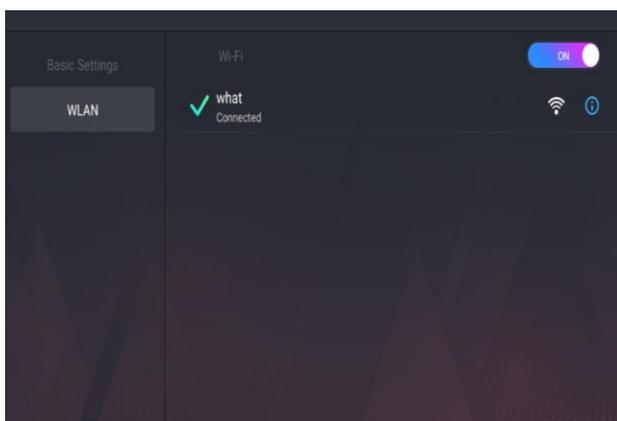
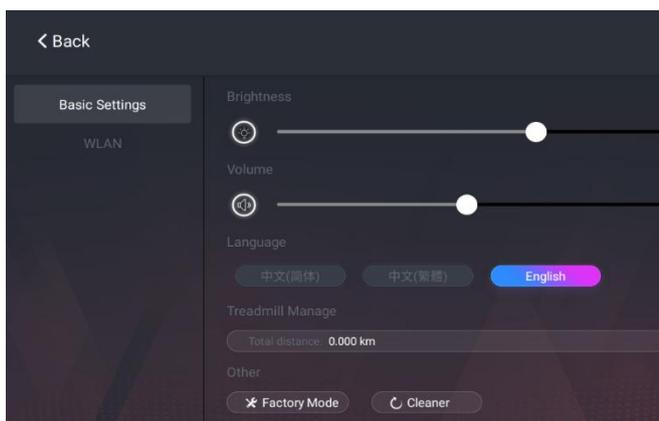


6. Настройка

Встроенные базовые настройки (регулировка яркости, громкости, выбор языка, управление тренажером, заводской режим, очистка одним нажатием и настройки Wi-Fi).

	<p>Система запретит пользователям устанавливать другие приложения, чтобы избежать сбоя системы</p> <p>Система запретит пользователям удалять встроенные приложения</p> <p>Регулярно очищайте данные и кэш приложения</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Нажмите на значок настройки , чтобы перейти на страницу и сделать нужные настройки:



Меры предосторожности

- Чтобы обеспечить нормальное использование оборудования, пожалуйста, не перегружайте устройство.
- Регулярно очищайте кэш устройства.
- Ограничения по Wi-Fi: данное устройство не может подключиться к Wi-Fi, для которого требуется проверка веб-страницы Wi-Fi.
- Автоматическое отключение: данный тренажер имеет функцию автоматического отключения. Если оборудование работает, и никто им не пользуется, то степпер автоматически остановится.
- Аварийная остановка: если какой-то объект попадает в инфракрасную зону, степпер немедленно останавливается.

Технические характеристики

Назначение	Профессиональное
Тип	Электрическая
Рама	Высокопрочная
Скорость	22-124 шагов/мин., 25 уровней нагрузки
Измерение пульса	Сенсорные датчики на поручнях
Консоль	15.6-дюймовый сенсорный дисплей
Кол-во программ	42
Язык(и) интерфейса	Английский/Русский
Подставка под планшет	Есть
Держатель бутылки	Есть
Компенсаторы неровностей пола	Есть
Транспортировочные ролики	Есть
Макс. вес пользователя	180 кг
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	170 x 80 x 214 см
Вес нетто	200 кг
Вес брутто	234 кг
Питание	сеть 220 Вольт
Производитель	Fitathlon GmbH, Германия
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.

