



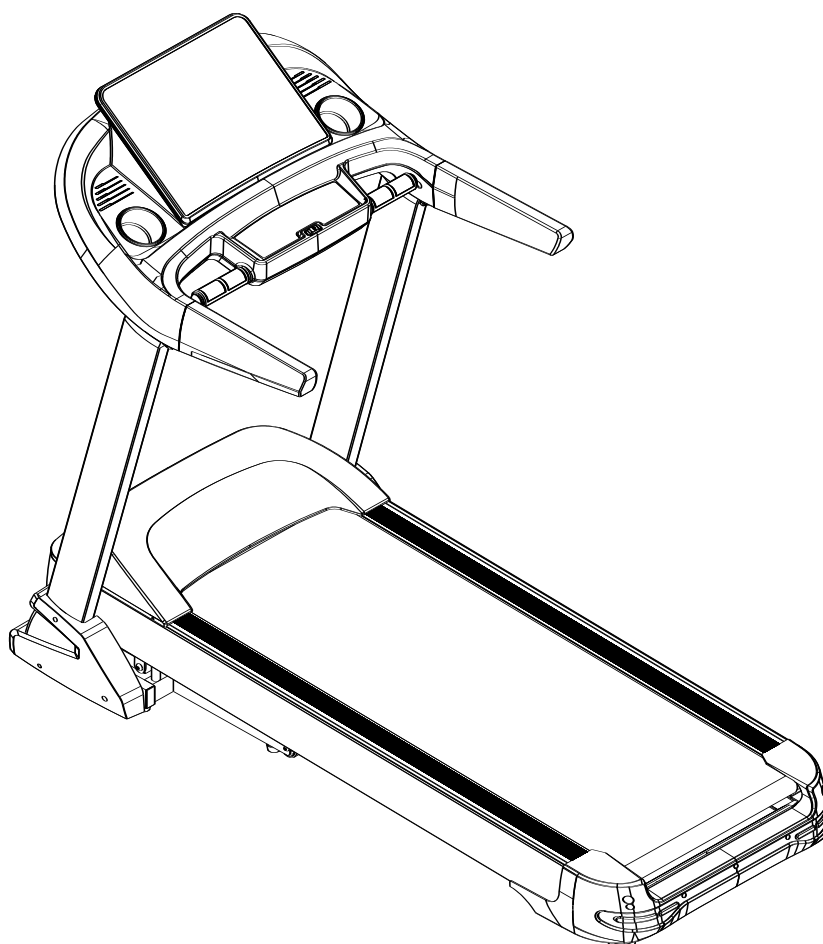
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА DFC

Артикул: T755

Модель: SANTANA

Тип (серия): T



ПЕРЕД СБОРКОЙ И ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ТРЕНАЖЁРА ОЗНАКОМЬТЕСЬ
СО ВСЕМИ ИНСТРУКЦИЯМИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В РУКОВОДСТВЕ.
СОХРАНИТЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

EAC

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	1
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	2-3
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА	4-5
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	6
СПЕЦИФИКАЦИЯ	7-9
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ	10-11
ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА	12
ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ УСТРОЙСТВА	13
ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ	14-22
ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ	23-26
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	27-28
АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	29-30
РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРИЛОЖЕНИЯ	31-43

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ: Перед началом эксплуатации устройства проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для пользователей, имеющих проблемы со здоровьем. Мы не несём ответственности за ущерб или травмы, вызванные одной из вышеуказанных причин.

Не включайте питание до полной сборки тренажёра. Перед запуском убедитесь, чтобы защитная крышка двигателя была закрыта.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

1. Во время использования беговой дорожки прикрепите клипсу от ключа безопасности к вашей одежде.
2. Во избежание повреждения не вставляйте посторонние предметы в тренажёр.
3. Разместите беговую дорожку на твёрдой и устойчивой поверхности. Не рекомендуется устанавливать тренажёр на толстом ковре, поскольку это может помешать нормальной вентиляции. Кроме того, не размещайте беговую дорожку на улице и вблизи воды.
4. Никогда не стойте на беговом полотне во время запуска беговой дорожки. После включения питания и настройки скорости может понадобиться некоторое время, прежде чем беговое полотно начнёт движение. Всегда стойте на подножках, пока беговое полотно не запустится.
5. Для тренировки на беговой дорожке надевайте удобную одежду, желательно предназначенную для спорта, и обувь для бега и занятий аэробикой (с резиновой подошвой). Не надевайте свободную или слишком длинную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
6. Держите домашних животных и маленьких детей вдали от тренажёра во время работы на нём.
7. Не занимайтесь раньше, чем через 40 минут после еды.
8. Беговая дорожка предназначена для взрослых, дети могут заниматься на тренажёре только под присмотром взрослых.
9. Всегда держитесь за поручни, когда начинаете ходьбу или бег на беговой дорожке до тех пор, пока хорошо не освоите тренажёр.
10. Тренажер предназначен для работы внутри помещения, не используйте его на улице. Тренажер должен быть расположен на чистой, ровной поверхности. Беговая дорожка является специализированным оборудованием, пожалуйста, не проводите никаких изменений или переделок.
11. Сетевой кабель беговой дорожки также является специализированным проводом. При его повреждении приобретите кабель у поставщика или свяжитесь непосредственно с нашей компанией.

12. В случае внезапного увеличения скорости, произошедшего в результате неисправности электронного оборудования или в результате случайного увеличения скорости, беговую дорожку можно немедленно остановить, выдернув ключ безопасности из консоли.

13. Не подсоединяйте к сетевому кабелю дополнительные провода, в том числе удлинители, и не перемещайте вилку кабеля. Не ставьте тяжелые предметы на кабель, не размещайте провод рядом с источниками высокой температуры и не используйте электрическую розетку из пористого пластика, так как это может привести к пожару или поражению электротоком из-за плохого контакта.

14. Когда беговая дорожка не используется, сетевой кабель должен быть отключен от электросети, а ключ безопасности вынут. Помните, сетевой кабель беговой дорожки является специализированным оборудованием, и, если он поврежден, свяжитесь с поставщиком.

15. Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования.

16. Максимальный вес человека, занимающегося на беговой дорожке, не должен превышать 135 кг.

17. Пожалуйста, во избежание травм, не злоупотребляйте занятиями на беговой дорожке и используйте её только по назначению – для обеспечения вашей безопасности.

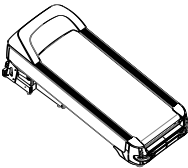
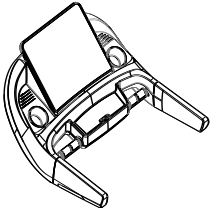
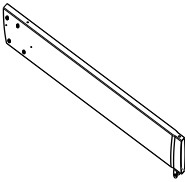
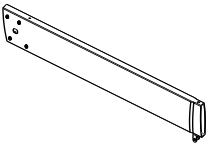
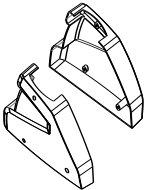
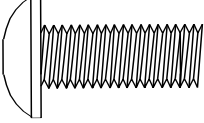
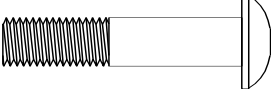
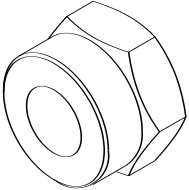
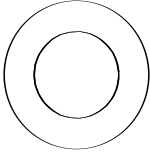
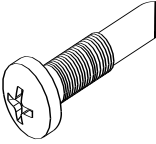
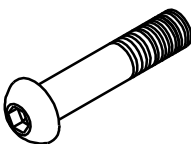
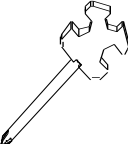
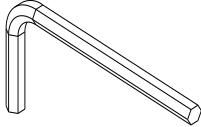
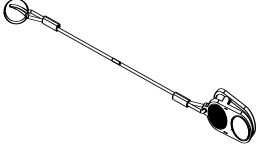
18. Для того, чтобы хранение беговой дорожки было безопасным, и никто не мог воспользоваться тренажёром во время отсутствия основного пользователя, после тренировки ключ рекомендуется вынимать из консоли и убирать в безопасное место.

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЁРА

ВНИМАНИЕ: Будьте внимательны и осторожны при сборке, чтобы не повредить детали.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

- 1) Перед сборкой беговой дорожки внимательно изучите инструкции, представленные в руководстве. Сборка тренажёра должна осуществляться строго в соответствии с инструкциями.
- 2) Проверьте в упаковке все составные части тренажёра.
- 3) Снимите с деталей упаковочный материал.
- 4) Внимательно осмотрите все детали. Если какая-либо деталь повреждена или отсутствует, обратитесь к поставщику.

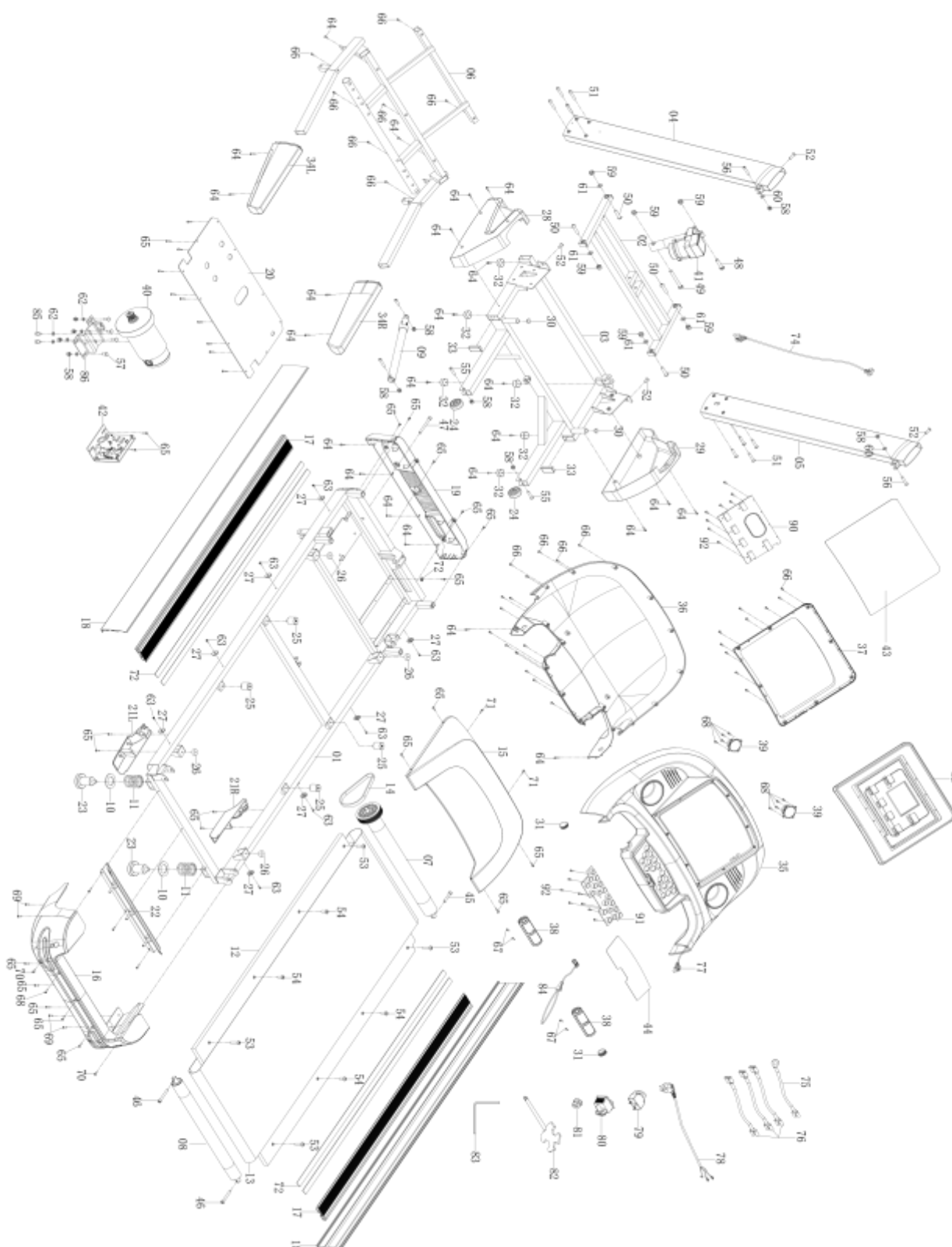
	35 	04 	05 
28/29 	52 	56 	58 
60 	64 	51 	82 
83 	84 		

Наименование деталей:

№п/п	Наименование	Технические характеристики	Кол-во		№п/п	Наименование	Технические характеристики	Кол-во
01	Главная рама		1		56	Болт	M8*38	2
35	Кронштейн консоли		1		58	Гайка с нейлоновой вставкой	M8	2
04	Левая стойка		1		60	Шайба	M8	2
05	Правая стойка		1		64	Винт	ST4.2*16	6
28/29	Боковая заглушка (левая и правая)		1/1		51	Болт	M8*60	8
52	Болт	M8*20	4		82	Отвёртка	S15*S13*S14* φ5*70	1
83	Шестигранник	S6 80*80 мм	1		84	Ключ безопасности		1

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

Ознакомьтесь с деталями, необходимыми для сборки тренажёра (см. рисунок). Перечень всех деталей представлен далее.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№п/п	Наименование	Технические характеристики	Кол-во
1	Основная рама	Сварка	1
2	Наклонная рама	Сварка	1
3	Нижняя рама	Сварка	1
4	Левая подножка	Сварка	1
5	Правая подножка	Сварка	1
6	Компьютерная рама	Сварка	1
7	Передний ролик	φ 56*580* φ 100* φ 17*630	1
8	Задний ролик	φ 46*550* φ 17*602	1
9	Цилиндр	φ 8* φ 10* φ 22*650 F=25kg	1
10	Плоская шайба	φ 60* φ 36*3.0	2
11	Пружина	φ 45X φ 5	2
12	Подножка	t18*675*1275	1
13	Беговое полотно	t1.6*520*2890	1
14	IGBT	174-J6 7peak6	1
15	Крышка мотора	676*380*86 1050g	1
16	Заглушка задней рамы	129.5*103.5*125.5	1
17	Боковой рельс	80*14*1240 522g	2
18	Левая и правая боковые крышки рельса	120*16*1540 670g	2
19	Крышка передней рамы	692*129*66.5 480g	1
20	Нижняя крышка	655*306*3.0	1
21	Левое и правое вертикальное покрытие	51*235*48	2
22	Крышка торцевого колпачка	705*168*335	1
23	Задняя крышка для ног	φ 60*80*M10	2
24	Транспортное колесо	φ 50* φ 8.5*21	2
25	Заслонка 1	φ 30*32 M6,	4
26	Заслонка 2	φ 25* φ 6.5*10	4
27	Шайба	φ 25* φ 12*5.3	8
28	Боковая левая заглушка рамы	370*208*70	1
29	Боковая правая заглушка рамы	370*208*70	1
30	Колпачек	19*1.5	2
31	Колпачек	32*1.5	2
32	Базовая крышка	φ 30* φ 6.5*15	6
33	Заглушка отверстия	25*50*1.5	2
34	Правая и левая поролоновая крышка ручки	PU	2
35	Верхняя рама компьютера	490*195*830	1
36	Нижняя рама компьютера	5570*820*316	1
37	Дисплей	38*450*356	1
38	Датчик сердечного ритма	32*1.5	2
39	Динамик	5 , 3W	2
40	Двигатель		1
41	Двигатель наклона		1
42	Контроллер	220V	1

43	Наклейка на дисплей	427*328	1
44	Наклейка кнопок	95*302	1
45	Болт	M8*45 S6	1
46	Болт	M8*60 S6	2
47	Болт	M8*80 50 S6	1
48	Болт	M10*42 20 S17	1
49	Болт	M10*90 20 S17	1
50	Болт	M10*40 15 S6	4
51	Болт	M8*60 20 S6	8
52	Болт	M8*20 S6	4
53	Винт	M6*40 S4	4
54	Винт	M6*25 S4	4

№п/п	Наименование	Технические характеристики	Кол-во	№п/п	Наименование	Технические характеристики	Кол-во
55	Болт	M8*35 S6	2	72	Самоклеяющаяся накладка	20*2.0*1200	4
56	Болт	M8*38 20 S6	2	73	Шайба	φ5.2*φ10*t1	1
57	Винт	M8*20 8*8*3	4	74	Сигнальный кабель	1,8м	1
58	Гайка	M8 S13	10	75	Система заземления	18#270мм 250 +5.1 О	1
59	Гайка	M10 S17	6	76	Одножильный кабель	18#270мм	3
60	Шайба	φ8.5*φ19*t1.5	2	77	Кабель консоли		1
61	Шайба	φ11*φ20*t1.5	6	78	Сетевой кабель	10/15A 250V length 180мм	1
62	Шайба	φ8.5*φ12*t2.5	6	79	Предохранитель	Напряжение 220В:8А,125/250В (переменный ток)	1
63	Винт	ST4.2*16	8	80	Переключатель	250V/15A	1
64	Винт	ST4.2*16	26	81	Фиксатор сетевого кабеля	6W3-4	1
65	Винт	ST4.2*12	30	82	Отвёртка	S15*S13*S14*φ5* 70	1
66	Винт	ST4.2*16	32	83	Шестигранник	S6 80*80мм	1

67	Винт	ST3.9*16 ϕ6	4
68	Винт	ST4.2*12	11
69	Винт	ST4.2*16	4
70	Винт	M5*10	2
71	Винт	ST4.0*15	2

84	Ключ безопасности	Длина 1,2м	1
85	Болт	M8*12	2
86	Главная рама	Сварка	1
89	Крышка экрана	ABS	1
90	Экран		1
91	Кнопки		1
92	Винт	ST2.9*8	16

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ВНИМАНИЕ! Сборка беговой дорожки должна осуществляться строго в соответствии с инструкциями, представленными в данном разделе. Для сборки используйте только те инструменты, которые входят в комплект тренажёра.

Перед началом сборки убедитесь, что у вас достаточно свободного места.

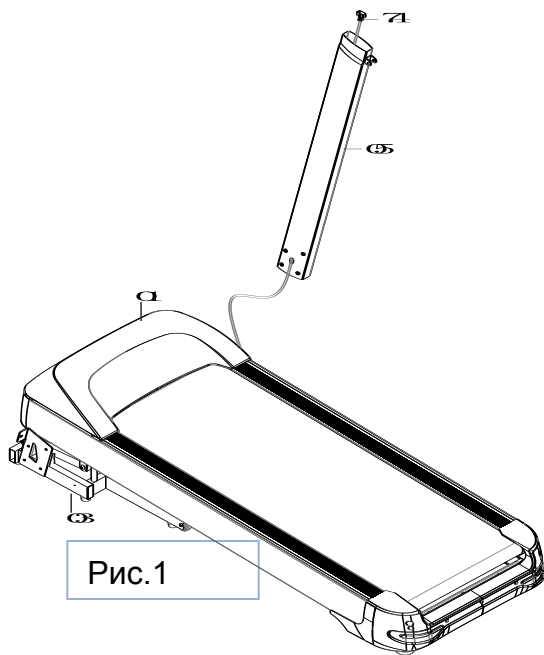


Рис.1

Шаг 1: Распакуйте коробку и выньте оттуда все составные части тренажёра. Разместите главную раму (1) на твёрдой и ровной поверхности, затем протяните кабель (74) через правую стойку (5).

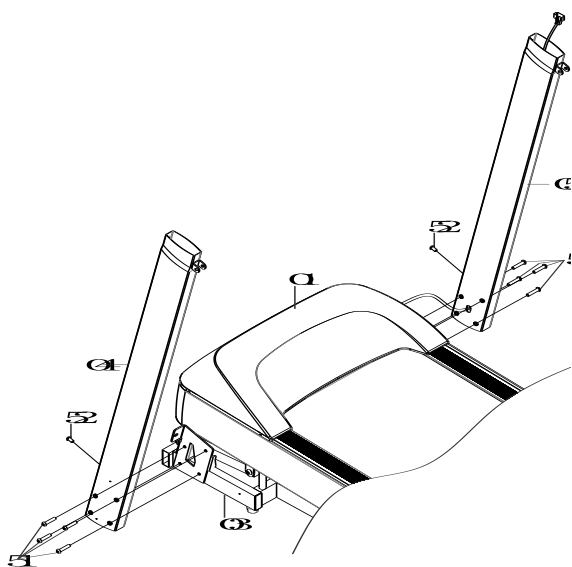


Рис. 2

Шаг 2: Подсоедините левую стойку (4) к нижней части опорной рамы (3), совместите отверстия на деталях и закрепите их при помощи болтов (51) и (52), как показано на рисунке.

Аналогичным способом прикрепите к раме (3) правую стойку (5).

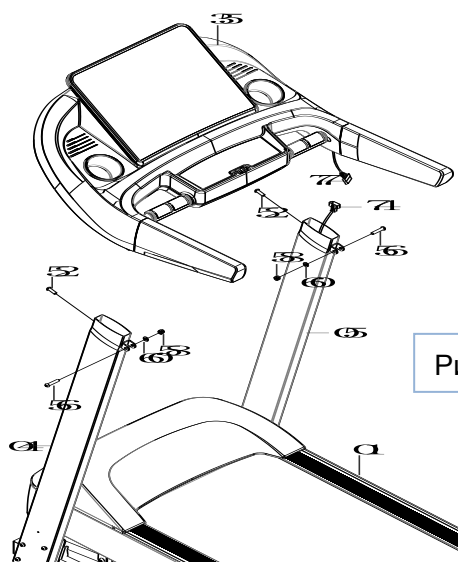


Рис. 3

Шаг 3: Установите кронштейн консоли (35) на левую (4) и правую (5) стойки тренажёра и закрепите полученную конструкцию при помощи болтов (56), шайб (60), гаек (58) и болтов (52), как показано на рисунке.

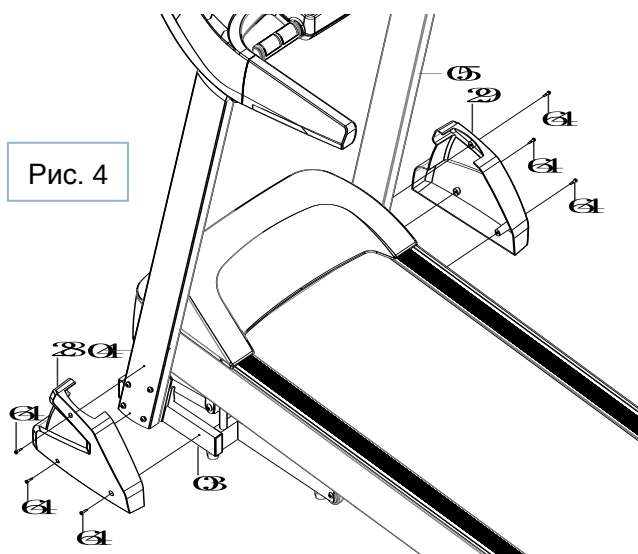


Рис. 4

Шаг 4: Установите боковые защитные накладки (28) и (29) поверх мест крепления стоек (4) и (5) и опорной рамы (3), зафиксируйте их при помощи болтов (64).

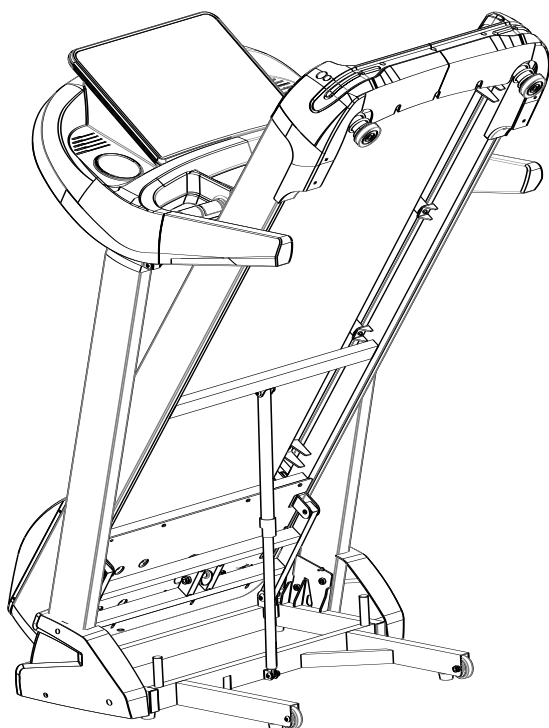
ВНИМАНИЕ: По завершению сборки тренажёра убедитесь, что все этапы были выполнены строго в соответствии с вышеуказанными инструкциями. После этого надёжно затяните все крепёжные соединения.

Прежде чем использовать беговую дорожку, внимательно прочитайте инструкцию.

ИНСТРУКЦИИ ТРЕНАЖЁРА

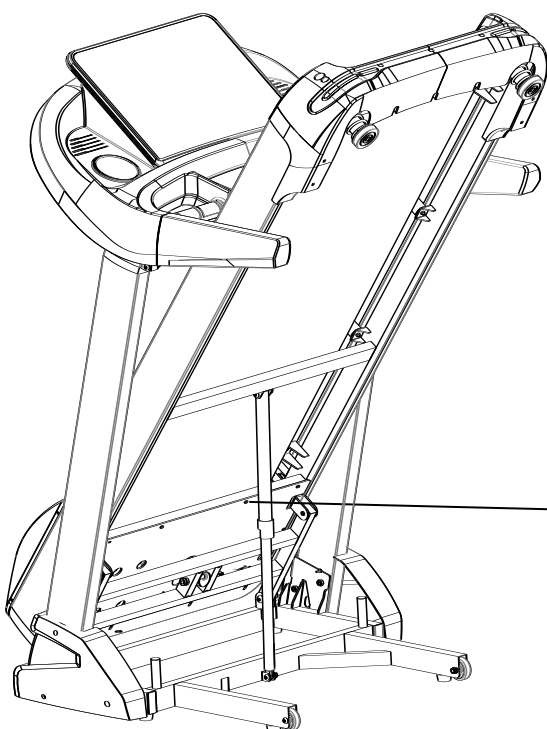
ПО

СКЛАДЫВАНИЮ



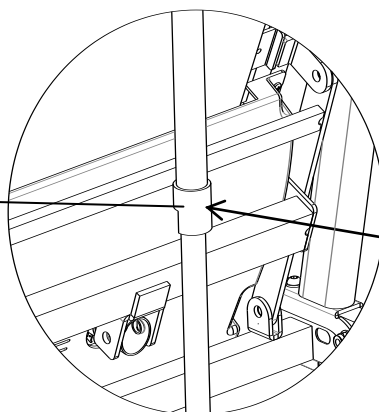
Для того, чтобы сложить тренажёр, необходимо:

Поднимите беговую платформу к верхней части тренажёра и надавливайте на неё, прилагая усилия до тех пор, пока не услышите щелчок, который говорит о том, что тренажёр зафиксирован.



Для того, чтобы разложить тренажёр, необходимо:

Слегка надавите на пневматическую пружину; продолжайте нажимать на пружину, опуская при этом беговую платформу в направлении, указанном стрелкой. После этого тренажёр плавно опустится вниз.



Разблокирован

ЗАЗЕМЛЕНИЕ



В целях предотвращения поражения электрическим током оборудование должно быть заземлено. В комплект с беговой дорожкой входит кабель и вилка с заземляющим контактом. Вилка кабеля должна быть подключена к соответствующей розетке, установленной и заземлённой в соответствии с местными законами и предписаниями.

ОПАСНО!



Неправильное подключение заземляющего кабеля может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом, если у вас есть сомнения относительно правильности заземления оборудования.

ВНИМАНИЕ! Оборудование предназначено для работы в сети с номинальным напряжением 220 вольт и имеет заземляющую вилку.

- Перед подключением оборудования к сети убедитесь, что розетка имеет ту же конфигурацию, что и вилка.
- Не пытайтесь заменить вилку кабеля, идущего в комплекте с тренажёром, - если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ



ЗАПУСК КОНСОЛИ

Для включения консоли нажмите кнопку ПУСК/СТОП, консоль прогрузится в течение 5 секунд и будет готова к работе.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Для тренировок на беговой дорожке предусмотрены следующие программы: 3 пользовательские (с ручной настройкой), 99 встроенных, 3 целевые, а также режим тестирования, с помощью которого можно рассчитать процентное содержание жира в организме.

АВАРИЙНАЯ ОСТАНОВКА ТРЕНАЖЁРА

При возникновении форс-мажорных ситуаций, когда требуется немедленная остановка тренажёра, выньте ключ безопасности, потянув за шнур. Беговая дорожка сразу же остановится, а консоль издаст звуковой сигнал. При этом во всех полях дисплея консоли вместо параметров будет отображаться символ «E07» или «---».

После того, как ключ безопасности будет заново подсоединён, произойдёт сброс настроек и устройство перезапустится.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ МРЗ-ПЛЕЕРА/ДРУГИХ УСТРОЙСТВ ЧЕРЕЗ USB

Во время занятий на беговой дорожке вы можете слушать музыку через динамики тренажёра или через наушники. Для подключения сторонних устройств к тренажёру можно использовать USB-порт и разъём Mini-jack.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

- **ПУСК** – Используется для включения тренажёра. После нажатия на кнопку беговая дорожка запустится со скоростью 1 км/ч.
- **СТОП** – Останавливает работу тренажёра. После нажатия на кнопку все ранее выполненные настройки автоматически сбрасываются. Когда беговая дорожка будет повторно запущена, активируется ручной режим работы.
- **ПРОГРАММА** – Используется для переключения с пользовательских программ тренировок к встроенным и наоборот, а также для перехода в режим тестирования. Кнопка активна до запуска любой из программ, переключиться между программами непосредственно во время тренировки нельзя.
- **РЕЖИМ** – Позволяет перейти к целевым программам тренировки. Для настройки целевого параметра (времени, дистанции или калорий) используйте кнопку СКОРОСТЬ+/- . Затем, после выполнения всех необходимых настроек, запустите беговую дорожку при помощи кнопки ПУСК.
- **СКОРОСТЬ + / -** – Необходима для регулировки скорости беговой дорожки (шаг настройки – 0,1 км/ч).
- **КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ** – Используются для более быстрой регулировки. При нажатии на одну из кнопок (4, 8, 12) беговая дорожка автоматически переключится на скорость, соответствующую данной кнопке.
- **НАКЛОН + / -** – Необходима для регулировки угла наклона беговой дорожки. Одиночное нажатие на кнопку позволяет увеличить или уменьшить наклон на один уровень. Кнопка активируется после запуска беговой дорожки.
- **КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ НАКЛОНА** – Используются для более быстрой регулировки. При нажатии на одну из кнопок (4, 8, 12) беговая дорожка автоматически примет тот угол наклона, который соответствует данной кнопке.
- **КНОПКИ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ МУЗЫКИ:**



- увеличение/уменьшение громкости, аудиодорожка.



- предыдущая/следующая

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ

СКОРОСТЬ – Текущее значение скорости.

ВРЕМЯ – Общая продолжительность тренировки.

НАКЛОН – Текущий угол наклона беговой дорожки.

КАЛОРИИ – Количество калорий, сожжённых во время тренировки.

ДИСТАНЦИЯ – Расстояние, пройденное за время тренировки.

ПУЛЬС – Текущее значение пульса.

ДОПУСТИМЫЙ ИНТЕРВАЛ ЗНАЧЕНИЙ ПАРАМЕТРОВ

ВРЕМЯ: 00:00-99:59 мин

СКОРОСТЬ: 1-22 км/ч

ДИСТАНЦИЯ: 0.0-99.9 км

ПУЛЬС: 40-199 уд/мин

КАЛОРИИ: 0-990 ккал

НАКЛОН: 0-20%

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

После запуска беговой дорожки возьмитесь обеими руками за датчики пульсометра. В течение 30 секунд устройство будет считывать сигналы, после чего на дисплее отобразится актуальное значение пульса. Символ сердца на дисплее говорит о том, что устройство активно и считывает ваш пульс.

ВНИМАНИЕ! Результаты данного тестирования не имеют того уровня достоверности, который необходим для постановки диагноза, поэтому не используйте информацию в медицинских целях.

ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Абсолютно все встроенные программы тренировок разделены на 20 равнозначных по времени интервалов. Далее в таблице представлена основная информация по каждой из программ:

Программы P1—P99

Время Программа		Установленное время / 20 интервалов = время каждого интервала																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАКЛОН	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАКЛОН	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	НАКЛОН	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	СКОРОСТЬ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	СКОРОСТЬ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	СКОРОСТЬ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	СКОРОСТЬ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P22	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАКЛОН	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P23	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P24	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P25	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P26	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P27	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P28	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P29	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P30	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАКЛОН	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P31	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P32	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P33	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P34	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P35	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P36	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P37	СКОРОСТЬ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P38	СКОРОСТЬ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P39	СКОРОСТЬ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P40	СКОРОСТЬ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P41	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P42	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАКЛОН	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P43	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2

P44	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P45	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P46	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P47	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P48	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P49	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P50	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАКЛОН	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P51	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P52	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P53	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P54	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P55	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P56	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P57	СКОРОСТЬ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P58	СКОРОСТЬ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P59	СКОРОСТЬ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P60	СКОРОСТЬ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P60	СКОРОСТЬ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P61	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P62	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАКЛОН	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P63	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P64	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P65	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P66	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2

	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P67	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P68	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P69	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P70	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАКЛОН	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P71	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P72	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P73	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P74	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P75	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P76	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P77	СКОРОСТЬ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P78	СКОРОСТЬ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P79	СКОРОСТЬ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P80	СКОРОСТЬ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	2	3	1
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P81	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P82	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАКЛОН	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P83	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P84	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P85	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P86	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P87	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P88	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P89	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2

P90	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАКЛОН	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P91	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P92	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P93	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P94	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P95	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P96	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P97	СКОРОСТЬ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P98	СКОРОСТЬ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P99	СКОРОСТЬ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ

- Нажмите кнопку ПУСК, произойдёт обратный отсчёт в течение 3 секунд, затем беговая дорожка начнёт движение с начальной скоростью 1 км/ч. Настроить необходимую вам скорость можно при помощи кнопки СКОРОСТЬ+/-, которая позволит увеличить или уменьшить скорость тренажёра.
- Для более быстрой настройки используйте кнопки быстрого изменения скорости. После нажатия на одну из кнопок беговая дорожка сразу переключится на скорость, соответствующую нажатой кнопке.
- Чтобы остановить движение беговой дорожки, нажмите кнопку СТОП.

НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ В ЦЕЛЕВОМ РЕЖИМЕ

В целевом режиме отсчёт целевого параметра запускается автоматически – сразу после того, как будет выполнена настройка всех параметров и беговая дорожка начнёт движение.

- **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** Запрограммированным значением для данного параметра является 30 минут, именно от этого значения производится настройка.
Допустимый интервал значения – от 8 до 99 минут (шаг настройки – одна минута).
- **КОЛИЧЕСТВО СОЖЖЁННЫХ КАЛОРИЙ:** Запрограммированное значение – 50 ккал.
Допустимый интервал значения – от 20 до 990 ккал (шаг настройки – 1 ккал).
- **ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ:** Запрограммированное значение – 1 км.
Допустимый интервал значения – от 1.0 до 99.0 км (шаг настройки – 0.1 км).

ТЕСТ НА ПОЛНОТУ

Чтобы перейти к тестированию, нажмите и удерживайте кнопку ПРОГРАММА до тех пор, пока на дисплее консоли не отобразится нужный режим. Затем при помощи кнопки РЕЖИМ перейдите к настройке следующих параметров:

F1 Пол – 01 Мужчина / 02 Женщина

F2 Возраст – 10-99

F3 Рост – 100-220 см

F4 Вес – 20-135 кг

Регулировка значений производится при помощи кнопки СКОРОСТЬ +/-.

После того, как все параметры будут настроены, на дисплее отобразится символ F5. Возьмитесь обеими руками за датчики, которые считают ваш пульс. В течение 5-6 секунд будет производиться обработка данных, после чего на дисплее появятся результаты тестирования (значение FAT). Данные результаты позволяют оценить соотношение веса и роста, но не пропорции тела. Оценка результатов выполняется в соответствии с данными, представленными ниже.

FAT $\leq$ 20 Слишком малый вес

FAT= (20-25) Нормальный вес

FAT= (25-29) Избыточный вес

FAT $\geq$ 29 Ожирение

Примечание: Результаты данного тестирования не имеют того уровня достоверности, который необходим для постановки диагноза, поэтому не используйте информацию в медицинских целях.

ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЙ РЕЖИМ

Если беговая дорожка не используется более 10 минут, то она автоматически переключится в энергосберегающий режим. Для того, чтобы выйти из данного режима, нажмите на любую кнопку консоли.

ИСТОЧНИК ПИТАНИЯ

Сетевой кабель 220 В (1,8м)

ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера. 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 1 минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные составы, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань. После протрите сухой тканью.

Ежедневные или после каждой тренировки проверки.

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой.
- Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца или в уполномоченный сервисный центр для его замены, использование тренажера с поврежденным шнуром питания запрещено;
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван, и не слишком натянут на максимальном уровне наклона беговой дорожки;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см);
- Проверьте наличие и целостность зажима и ключа аварийной остановки дорожки.

Еженедельные проверки

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- Переместите тренажер в другое место, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

Ежемесячные проверки – **ВАЖНО!**

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). Они не должны иметь повреждений, если таковые имеются, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Снимите кожух моторного отсека, дождитесь, пока все индикаторы на платах погаснут;

- Аккуратно удалите пыль и прочие загрязнения с поверхности электродвигателя и из моторного отсека с помощью пылесоса. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Протрите беговое полотно влажной тряпкой.

Ежеквартальные проверки – ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Используя шестигранный ключ, поставляющийся в комплекте, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять полотно и получить визуальный доступ к беговой деке тренажера;
- Проверьте состояния деки. Поверхность не должна иметь царапин и потертостей и прочих повреждений. При их наличии обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Проверьте состояние полотна. Внутренняя поверхность не должна иметь признаков истончения и отслоения материала, а также порванных и лопнувших участков;
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;
- Снимите передний и задний валы и удалите наслоение пыли и грязи с их поверхностей;
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей, периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна производится по двум параметрам - натяжение и центровка бегового полотна. Первоначальная регулировка бегового полотна производится на заводе изготовителе, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться и перед началом эксплуатации необходимо произвести повторный контроль положения и натяжения полотна, и при необходимости провести регулировку.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже. Если во время занятия на беговой дорожке происходит небольшое проскальзывание, то вероятнее всего, беговое полотно необходимо отрегулировать.

Увеличение натяжения:

- Используйте шестигранный ключ, идущий в комплекте к дорожке для регулировки левого болта натяжения;
- Поверните ключ по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, для увеличения натяжения ремня;
- Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения;
- Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения подшипников переднего и заднего валов.

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.

Приведите беговую дорожку в режим движения полотна. Нажимая кнопку увеличения скорости, установите скорость движения полотна равной 4 км/ч. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.

- Если оно отклоняется в левую сторону, поверните ключом левый болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, затем правый болт - против часовой стрелки;
- Если в правую, то поверните ключом правый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а левый - против;
- Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова.

После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите выше описанные шаги.

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

Смазка деки и полотна

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок. Мы рекомендуем ежемесячно проверять беговое полотно на наличие смазки, и, если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике. Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: DFC, Efele.

- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны поочередно;
- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна;
- Включите дорожку на минимальной скорости и в течение 5 минут походите, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

Электробезопасность

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 сетевым шнуром и вилкой с заземлением. 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 поражения пользователя электрическим током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к специалисту для проверки и устранения неисправности. 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 причиной нарушения работоспособности тренажера с последующим 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.

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, чем на 2 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов, грязи, шерсти домашних животных, жидкостей и т.п.;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам и уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками уполномоченного сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера, это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый, при запуске беговой дорожки не стойте на беговом полотне.
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

1. РАЗОГРЕВАЮЩАЯ РАЗМИНКА

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, представленных далее. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия или ослабьте нагрузку.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ:

• РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Займите исходное положение – сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Затем подтяните ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Немного надавите на колени и задержитесь в таком положении на 15 секунд.

• РАСТЯЖКА БЕДРЕННЫХ МЫШЦ

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а другую подтяните к себе. Начните тянуться к стопе вытянутой ноги одноименной рукой. Старайтесь дотянуться до пальцев ног (насколько это возможно). Задержитесь на 15 секунд. Повторите упражнение на другую ногу.

• НАКЛОН ГОЛОВЫ

Встаньте прямо, смотрите перед собой. Поверните голову направо, сохранив при этом ровное положение плечей. Вернитесь в исходное положение. Затем поверните голову влево и также вернитесь в исходную позицию.

• ПОДЪЁМЫ ПЛЕЧЕЙ

Поднимите одно плечо и задержитесь на несколько секунд. Затем опустите его и повторите упражнение другой рукой.

• РАСТЯЖКА АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

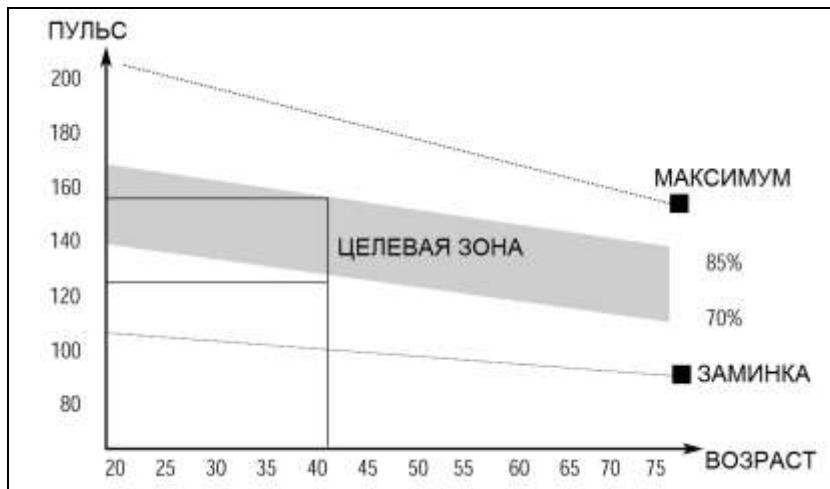
Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Проконтролируйте своё исходное положение – задняя нога должна быть прямой, а стопа полностью стоять на полу. Постепенно наклоняйтесь к стене – так близко, насколько это возможно, при этом следите за тем, чтобы ваши пятки не отрывались от пола. Задержитесь на 30 секунд. Затем смените положение ног и повторите упражнение.

• НАКЛОНЫ ВПЕРЁД

Встаньте прямо, ноги соедините вместе. Наклонитесь вперёд, стараясь коснуться грудью колен. Задержитесь в максимально допустимом для вас положении на 15 секунд. Следите за тем, чтобы во время выполнения данного упражнения ваши колени оставались прямыми.

2. ТРЕНИРОВКА

Вторым этапом является непосредственно сама тренировка, именно на данном этапе приходится самая большая нагрузка. Темп тренировки подбирается самостоятельно, но он должен быть достаточным, чтобы пульс во время тренировки находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



3. ЗАМИНКА

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. По составу упражнений заминка полностью совпадает с разминочным этапом. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ВНИМАНИЕ! Обращаем ваше внимание, что самовольное вскрытие защитного кожуха тренажёра без предварительного обращения к поставщику приводит к обнулению гарантии. При возникновении неисправностей, для устранения которых требуется доступ к внутренним компонентам тренажёра, обратитесь в сервисный центр.

Код ошибки и её описание		Возможные причины	Способы устранения неисправностей
E1	Нарушение связи между контроллером и консолью	1. Неправильное подключение провода консоли 2. Провод консоли повреждён 3. Ошибка в работе консоли 4. Ошибка в работе контроллера	Проверьте, чтобы все провода были надёжно подсоединены Замените провод консоли Замените консоль Замените контроллер
E2	Ошибка в работе двигателя	Неправильное подключение провода двигателя	Проверьте качество подключения провода
E3	Нарушение беспроводной связи: не поступают данные от датчиков скорости	1. Датчик скорости установлен неправильно	Проверьте, чтобы датчик скорости был надёжно закреплён
		2. Поломка датчика скорости	Замените датчик
		3. Ошибка в работе контроллера	Замените контроллер
E5	Перегрузка	1. Ошибка в работе двигателя	Убедитесь, что двигатель не сгорел. Замените двигатель в случае необходимости.
		2. Слишком маленький номинальный ток в контроллере	Замените контроллер
		3. Превышение номинального значения тока	Проверьте, не превышает ли вес пользователя максимально допустимого значения
E6	Активация системы взрывозащиты по причине неподходящего для работы напряжения источника питания или ошибки при подключении оборудования, которые могут привести к повреждению схемы управления электродвигателем	1. Напряжение источника питания слишком маленькое	Подключите оборудование к источнику питания со стандартным напряжением
		2. Перегорел контроллер	Замените контроллер

E7	На дисплее не отображаются данные о тренировке	Повреждение ключа безопасности	Замените ключ безопасности
	Тренажёр не работает	1. Отсутствует питание	Подключите тренажёр к сети
		2. Ошибка в работе ключа безопасности	Заново установите ключ безопасности
		3. Короткое замыкание	Проверьте провод контроллера и систему датчиков
		4. Переключатель питания находится в положении ВЫКЛ	Включить питание, переведя переключатель в положение ВКЛ
	Беговое полотно плохо движется, негладко скользит	1. Недостаточное количество смазки	Добавьте смазки
		2. Беговое полотно слишком затянуто	Отрегулируйте натяжение бегового полотна
	Беговое полотно смещается при работе на тренажёре	1. Беговое полотно ослаблено	Отрегулируйте натяжение бегового полотна
		2. Ремень двигателя ослаблен	Отрегулируйте натяжения ремня двигателя

Руководство по использованию приложения

Содержание

1、 Установка приложения Fitshow32

2、 Работа с приложением 33-40

2.1、 Регистрация и вход

2.2、 Подключение устройства

2.3、 Настройка режима работы

2.4、 Управление тренировкой

2.5、 Режим тренировки

2.6、 Тренировка вне дома

2.7、 Рекомендации

2.8、 Профиль пользователя

3、 Сторонние приложения..... 41-43

3.1、 Kinomap

3.2、 ZWIFT

3.3、 SPAX

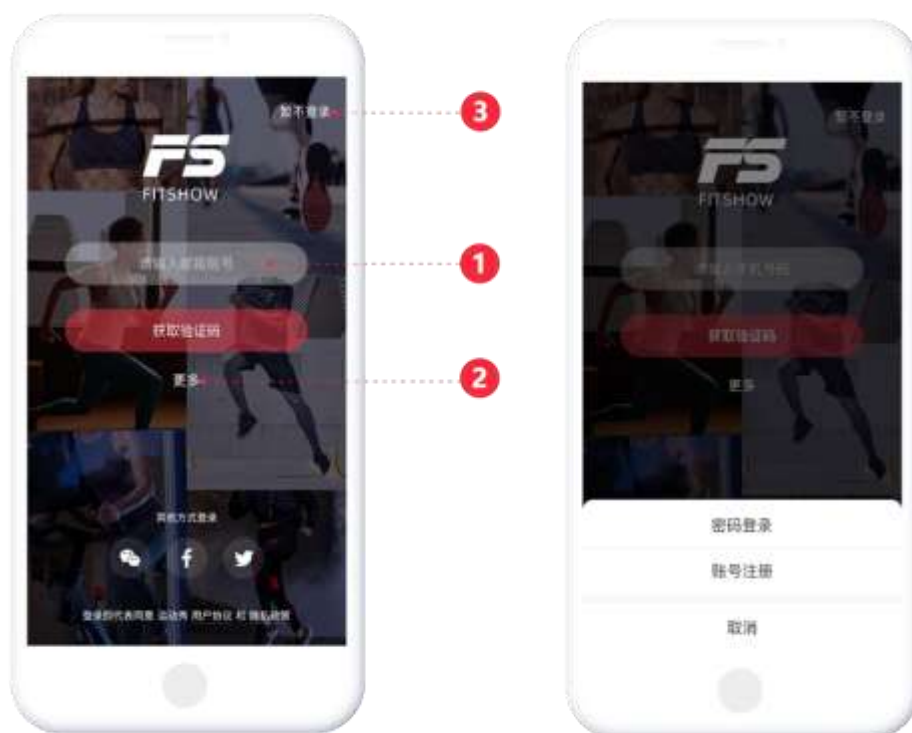
1. Установка приложения Fitshow



Для загрузки приложения отсканируйте QR-код выше или найдите приложение “FitShow” в магазине приложений APP Store.

2、 Работа с приложением

2.1、 Регистрация и вход

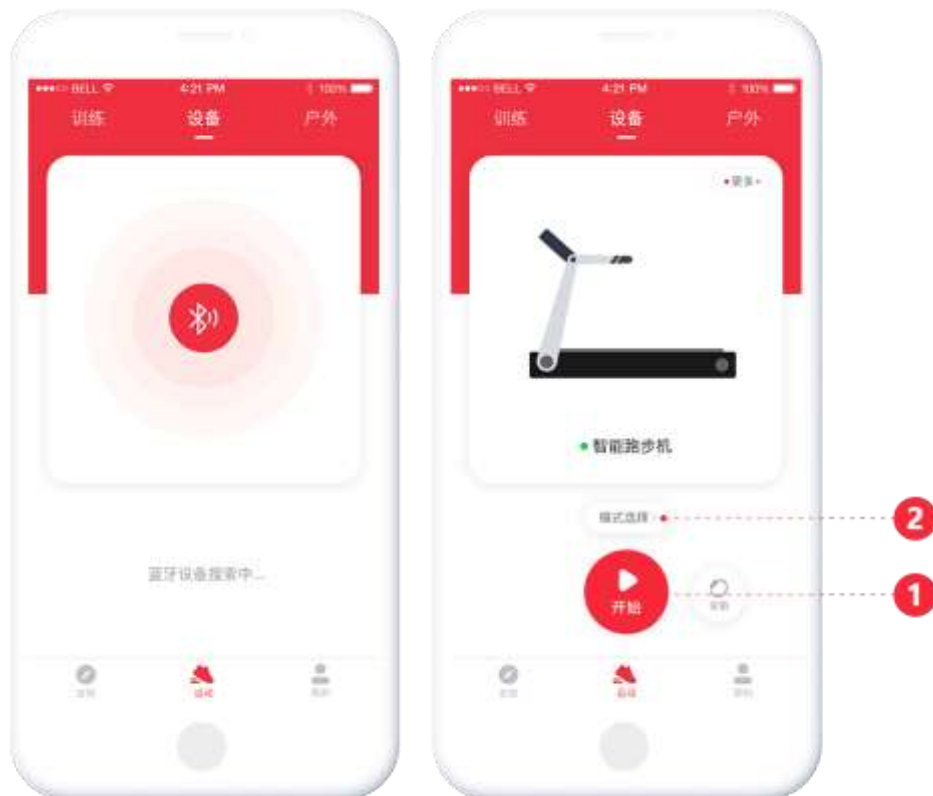


【1】 : Авторизуйтесь в приложении с помощью проверочного кода.

【2】 : Нажмите на кнопку “Другое”, а затем “Войти с помощью пароля” – введите номер телефона и полученный пароль.

【3】 : Авторизуйтесь, как турист.

2.2、Подключение устройства



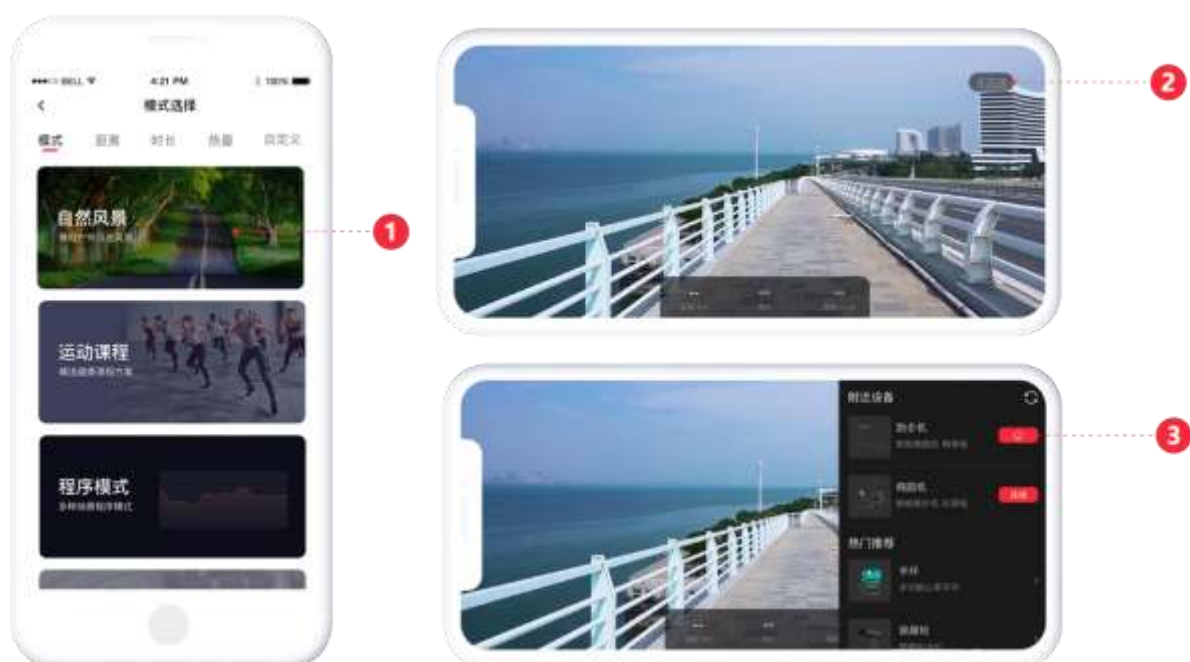
Перед подключением устройства, включите Bluetooth и систему GPS.

Нажмите на кнопку “Занятие на тренажёре” и начните тренировку (1) или нажмите кнопку “Режим” (2), чтобы выбрать режим тренировки после подключения тренажёра к приложению.

Примечание :

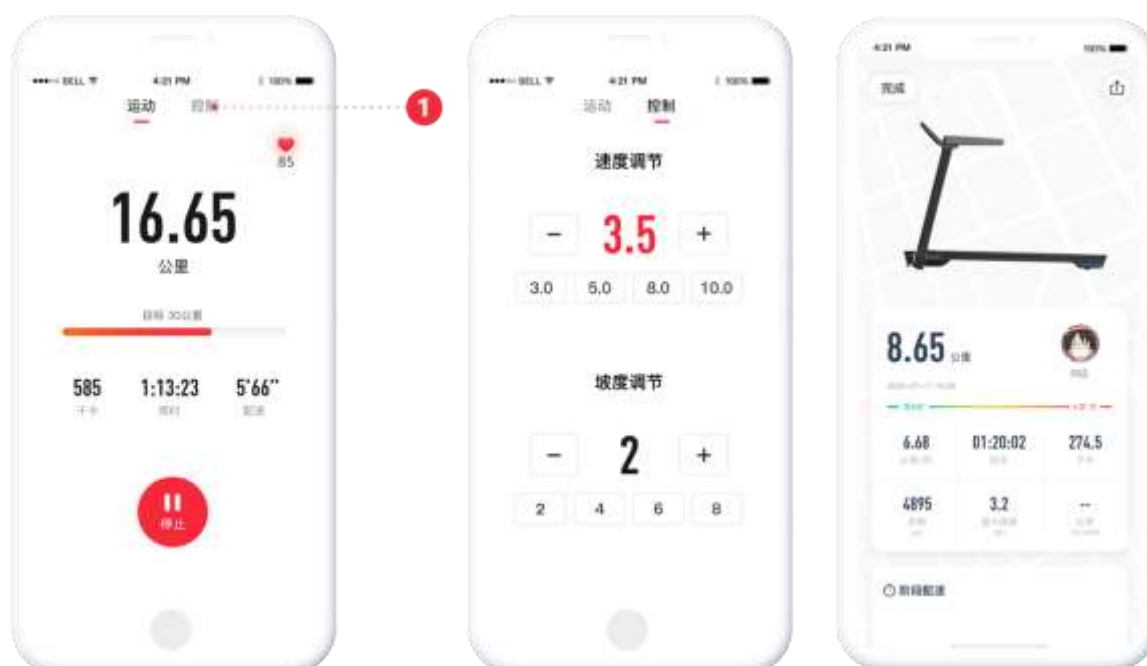
1. Не привязывайте телефон к оборудованию через Bluetooth, иначе приложение не будет работать.
2. Если тренажёр работает на батарейках, перед тем, как подключать его к приложению, оборудование необходимо активировать 1 ~ 2 раза.

2.3、Настройка режима работы



После нажатия на кнопку “Режим” на экране отобразится меню со всеми доступными режимами тренировки. Выберите один из режимов **【1】**. После выбора режима тренировки нажмите кнопку “Подключение устройства” **【2】** для поиска необходимого оборудования.

2.4、 Управление тренировкой

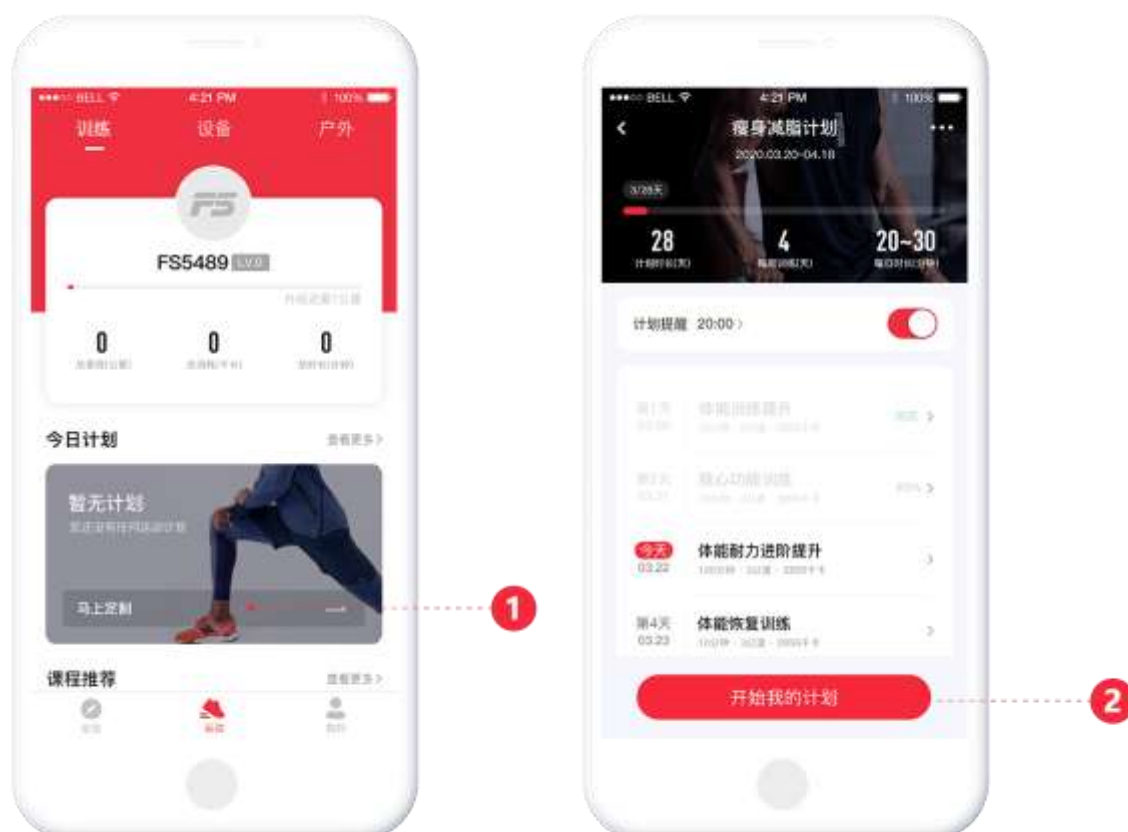


После подключения тренажёра к устройству зайдите в режим управления тренировкой.

Нажмите кнопку “Управление” **【1】** для отслеживания процесса тренировки.

По завершению работы на дисплее отобразятся результаты тренировки.

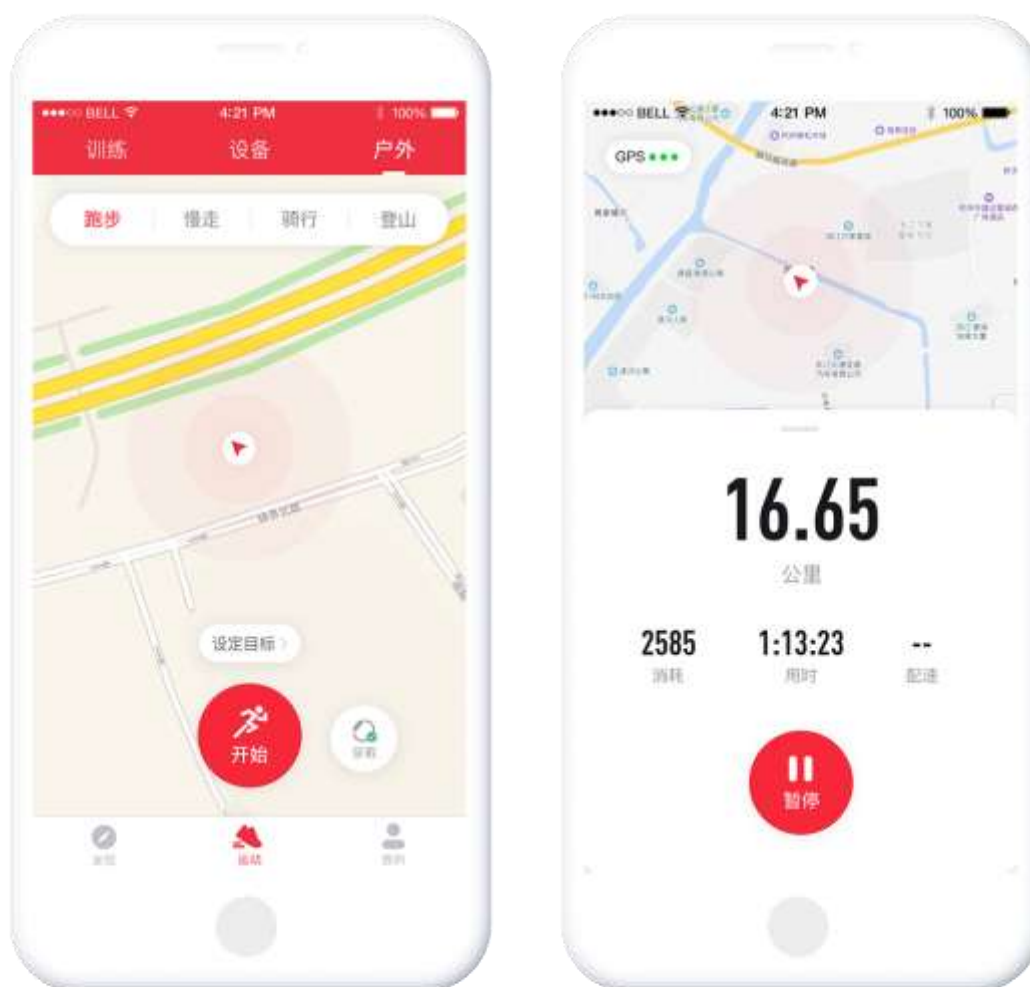
2.5、 Режим тренировки



Нажмите на окно “Тренировка”, расположенное в главном меню приложения, чтобы составить свой ежедневный план тренировок **【1】**.

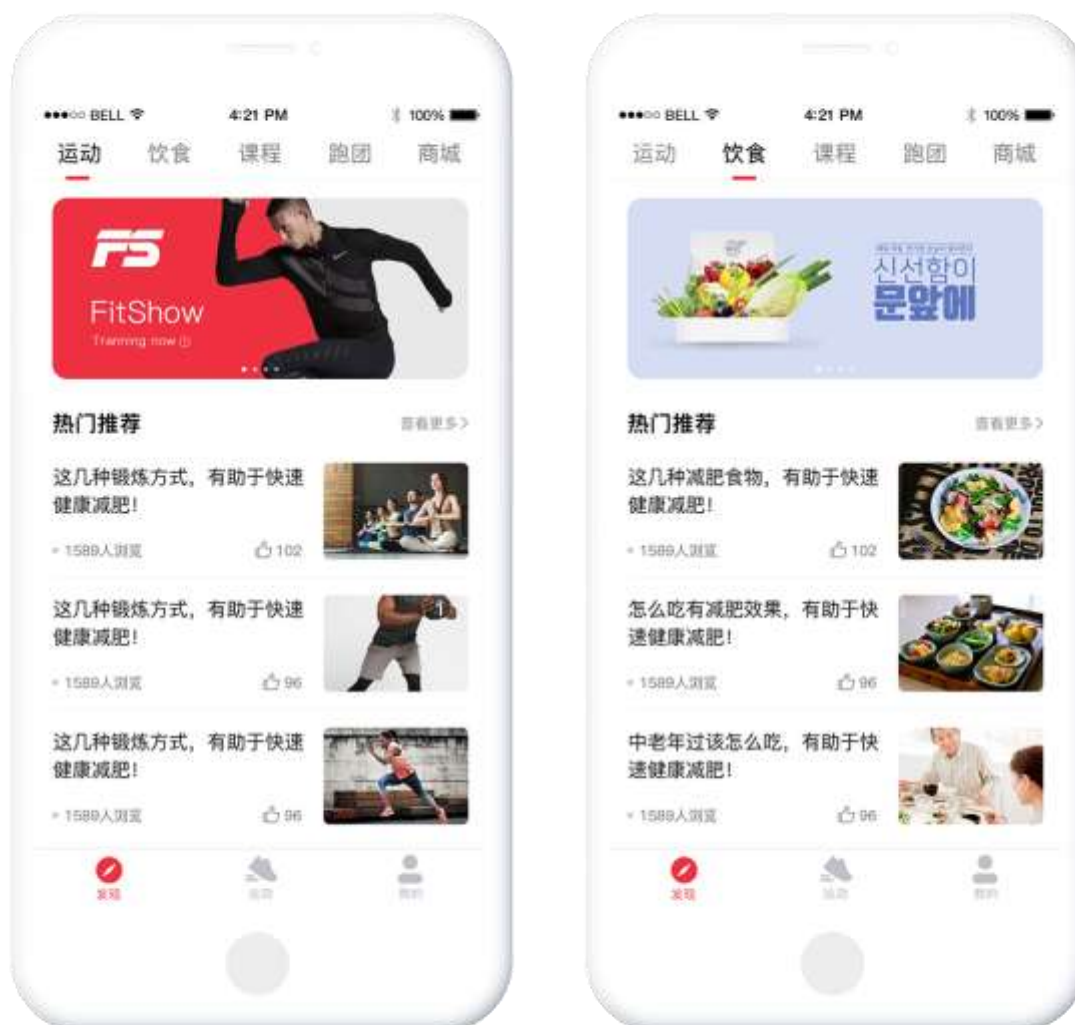
Нажмите кнопку “Пуск” **【2】**, чтобы начать тренировку в соответствии с вашим планом.

2.6、Тренировки вне дома



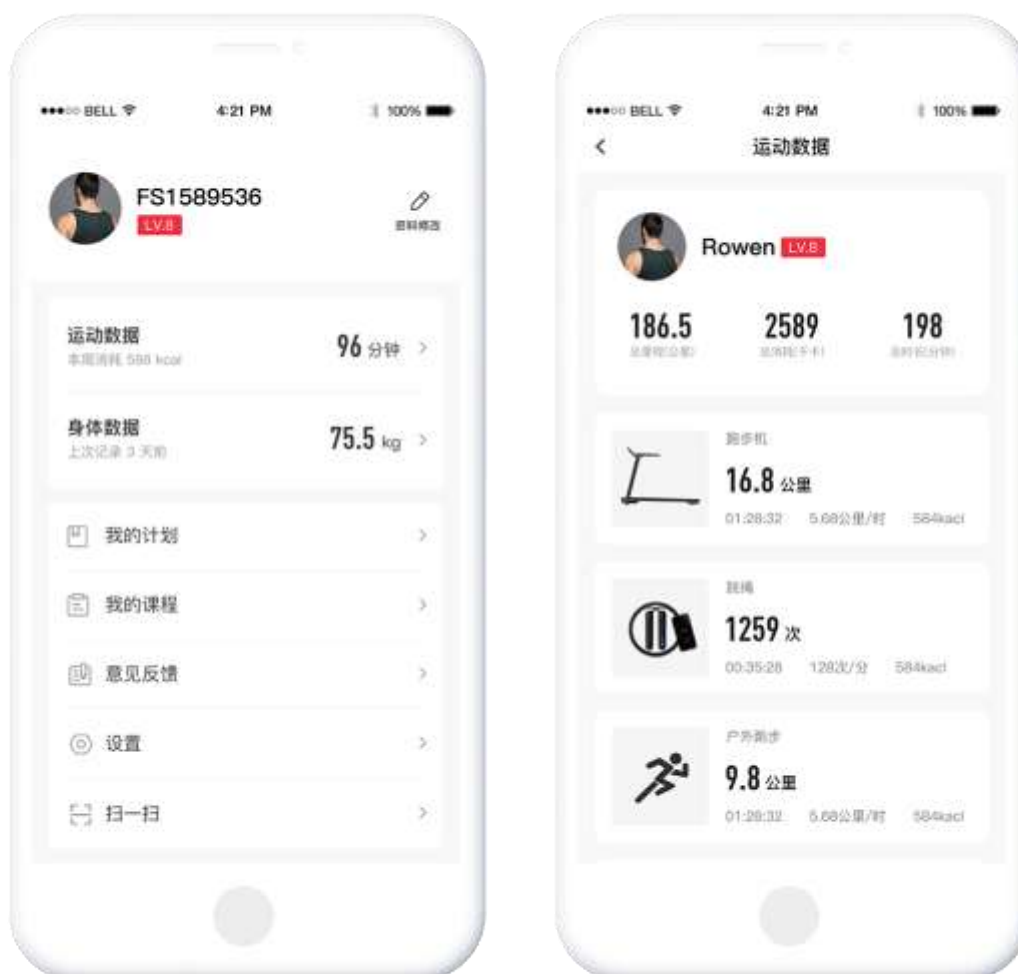
Приложение можно использовать не только для домашних тренировок с использованием тренажёра, но и для тренировок на улице. Для этого нажмите на кнопку “Тренировка на открытом воздухе” и выберите подходящий режим.

2.7、Рекомендации



Нажмите на кнопку “Рекомендации”, чтобы перейти на страницу, где вы можете получить подробную информацию и советы по тренировкам, питанию и т.д.

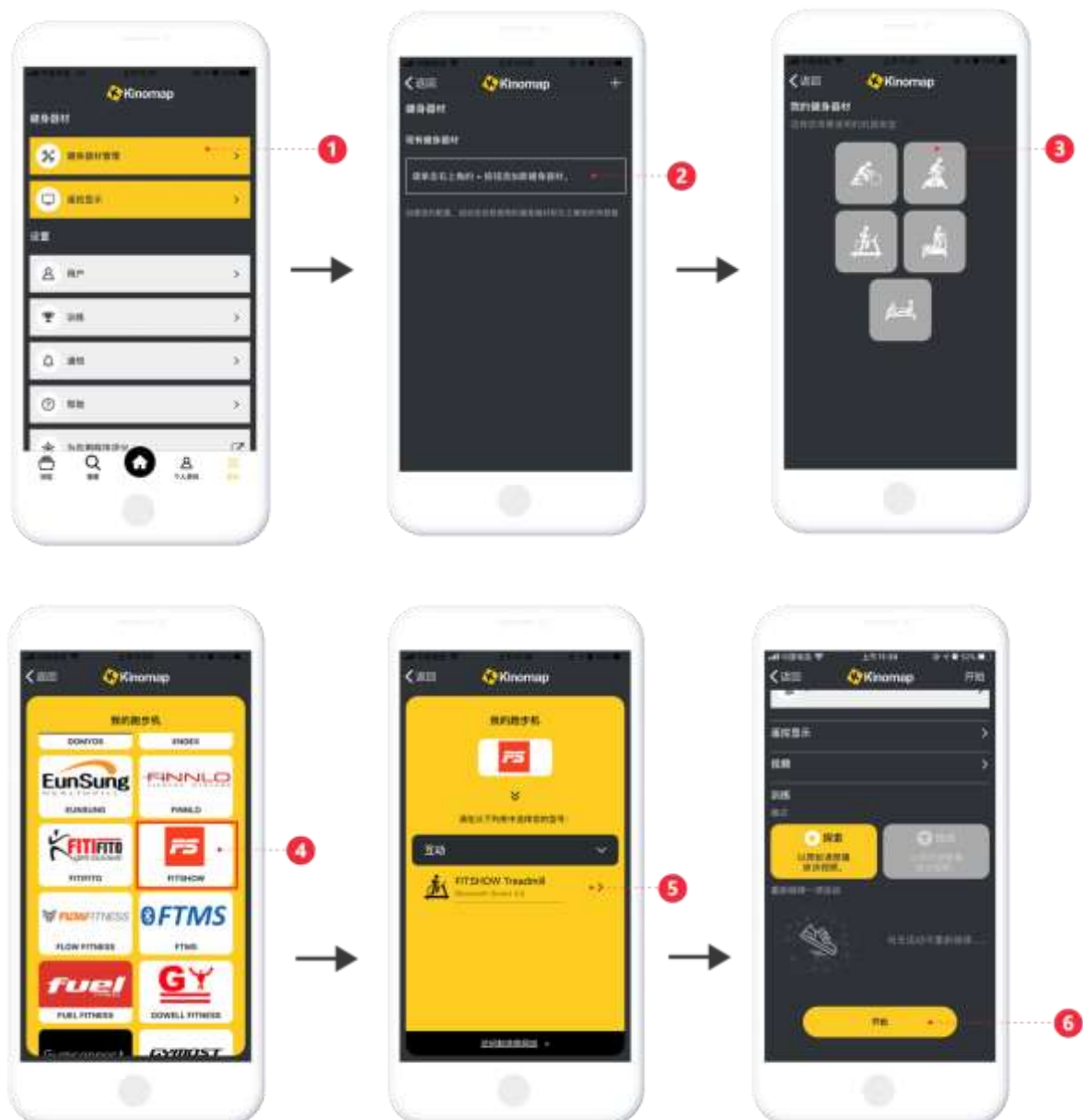
2.8、Профиль пользователя



Нажмите на кнопку “Профиль”, чтобы перейти на свою личную страницу. В этом разделе можно отследить информацию о тренировках, ввести свои личные данные или выполнить настройки.

3、Сторонние приложения

3.1 Kinomap



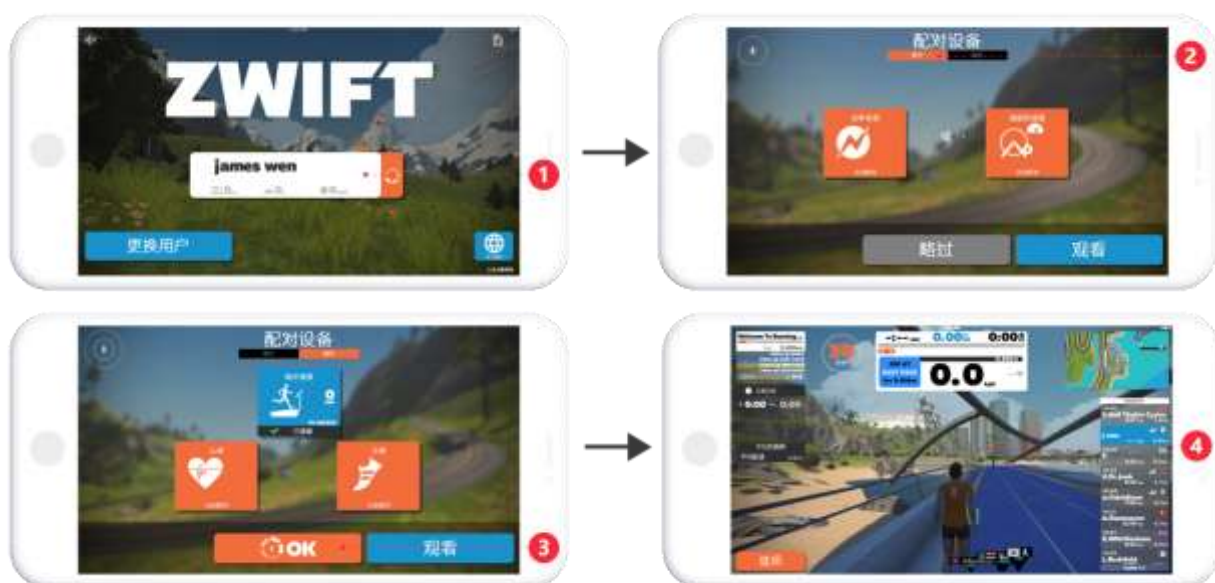
Найдите приложение “Kinomap” в магазине приложений App Store и установите его на мобильное устройство.

- 【1】** Зайдите в приложение и нажмите кнопку “Другое”.
- 【2】** Выберите “Добавить оборудование”.
- 【3】** Выберите своё оборудование из списка или введите тип оборудования

самостоятельно.

- 【4】** Нажмите на приложение FITSHOW и зайдите в него.
- 【5】** Нажмите «Fs-xxx», чтобы найти оборудование и привязать его.
- 【6】** Найдите соответствующее видео и начните тренировку.

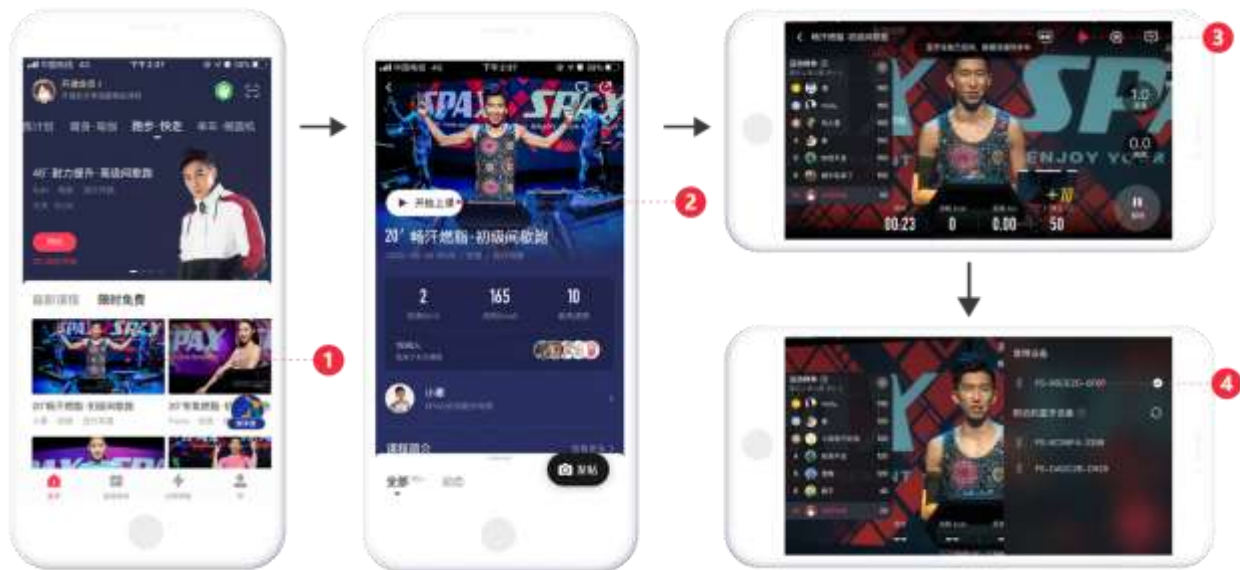
3.2 ZWIFT



Найдите приложение “ZWIFT” в магазине приложений App Store и установите его на мобильное устройство.

- 【1】** Зарегистрируйтесь в приложении.
- 【2】** Зайдите в приложение и подключите оборудование к мобильному устройству.
- 【3】** Нажмите кнопку “OK”, чтобы начать тренировку.
- 【4】** Если вы занимаетесь на велотренажёре, начинайте движение, если на беговой дорожке – сначала нажмите на кнопку.

3.3 SPAX



Найдите приложение “SPAX” в магазине приложений App Store и установите его на мобильное устройство.

【1】 Зайдите в приложение и выберите одну из предложенных программ тренировок.

【2】 Нажмите кнопку “Пуск”, чтобы начать работу с программой.

【3】 Нажмите на значок Bluetooth в правом верхнем углу экрана и найдите оборудование для подключения.

【4】 После подключения оборудования начните тренировку.

- Производитель программного обеспечения постоянно ведет работу над улучшением потребительских свойств продукта, поэтому скриншоты программ, предоставленные в данном руководстве, могут отличаться от фактических.

- Производитель не может гарантировать совместимость Вашего мобильного устройства с данным программным обеспечением.