РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

APPLEGATE

RIPPLE

беговая дорожка



Сервис

Обзор

VK видео

APPLEGATE

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

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

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования. Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

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

Внимание!

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

Транспортировка и эксплуатация тренажера

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

Хранение тренажера

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

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

Если Ваш тренажер перевозился или хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед

эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 4 часов, и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и инструменты и они не имеют повреждений. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту при сборке во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все элементы конструкции, не затягивая до конца гайки и болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.
Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов тренажёра.
При этом может потребоваться частичная или полная сборка (зависит от конкретной модели). В связи с этим в местах соединений элементов тренажера могут остаться следы сборки, стыковки деталей и использования технологического крепежа.

Перед тем как начать тренировку

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



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

Регулировка бегового полотна

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

Регулировка натяжения бегового полотна

Если во время занятия на беговой дорожке Вы чувствуете небольшое проскальзывание, то, вероятнее всего, беговое полотно нужно аккуратно подтянуть.
ВНИМАНИЕ: Во время регулировки бегового полотна оно не должно двигаться. Излишнее натяжение полотна приведет к его преждевременному износу, равно как и некоторых других компонентов дорожки. Никогда не натягиваете полотно слишком сильно!

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

- Используйте соответствующий шестигранный ключ для регулировки болтов натяжения бегового полотна;
- Шаг 1- Поверните левый болт ключом по часовой стрелке на ¼ оборота, для увеличения натяжения полотна;
- Шаг 2- Повторите такое же действие для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- При необходимости повторите процедуру, но никогда не вращайте болты более чем на 1/4 оборота. Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения и отсутствие проскальзывания;

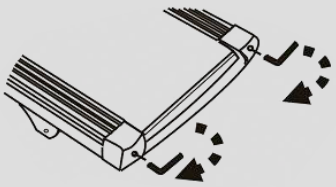
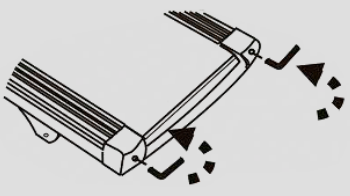
Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.

Центрирование бегового полотна

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

1. **ВНИМАНИЕ:** Для центрирования бегового полотна необходимо запустить беговое полотно со скоростью не более 0.5 мили в час. Соблюдайте технику безопасности, чтобы одежда или волосы не попали на задний вал. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.
2. Если беговое полотно смещено вправо: Запустите беговое полотно со скоростью 0.5 мили в час. При помощи входящего в комплект поставки торцевого гаечного ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.
3. Если беговое полотно смещено влево: Запустите беговое полотно со скоростью 0.5 мили в час. При помощи входящего в комплект поставки торцевого гаечного ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота против часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.
4. После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите вышеописанные шаги.

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

Поворот **по часовой стрелке** **увеличит** натяжение бегового полотна	Поворот **против часовой стрелки** **уменьшит** натяжение бегового полотна
	

Выбор места для тренажера

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

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

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

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

Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)
Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера.

Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию беговых дорожек

ПОРЯДОК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

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

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

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

ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ (ЕЖЕДНЕВНО)

Осмотрите беговую дорожку и выполните следующие действия:

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

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Чистка поверхности под беговой дорожкой:

• Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
• Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении;
• Переместите тренажер в другое место;
• Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
• Поставьте тренажер обратно.

ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!

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

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

Смазка деки силиконовой смазкой

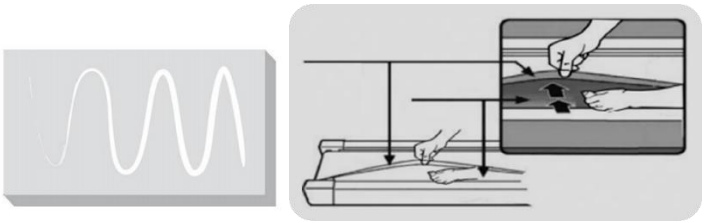
В процессе эксплуатации беговой дорожки, происходит стирание и высыхание смазывающего слоя силиконовой смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки.

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

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

Мы рекомендуем проводить техническое обслуживание по следующему графику:
- При занятиях менее 3 часов в неделю – ежегодно;
- При занятиях 3-5 часов в неделю - каждые шесть месяцев;
- При занятиях более 5 часов в неделю - каждые три месяца.

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



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

Рекомендуемый расход силиконовой смазки для разового обслуживания:

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

Нанесение слишком большого количества смазки, приводит к проскальзыванию переднего вала и бегового полотна.
Перед нанесением нового слоя смазки, необходимо очистить деку от грязи и остатков старого слоя смазки используя мягкую ткань и средство для очистки.

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

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

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

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

Технология Self-lubricating

Используя технологию Self-lubricating, беговое полотно не требует постоянной смазки, что уменьшает необходимость в профилактике оборудования. Важной особенностью такого полотна является наличие слоя, содержащего силиконовое масло, воск и полимерные материалы. Это обеспечивает долговечный смазочный эффект, который остается даже при систематическом использовании оборудования и представляет собой передовое решение для домашнего использования.

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

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в

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

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

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.
Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе 3 м.
В целях вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

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

- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
- Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

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

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

Полезные советы

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

Рекомендуемые параметры скорости в зависимости от физической подготовки:

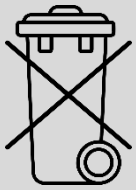
Интенсивность	Скорость
медленная ходьба	1,0-3,0 км/ч
неспешная ходьба	3,0-4,5 км/ч
нормальная ходьба	4,5-6,0 км/ч
быстрая ходьба	4,5-6,0 км/ч
бег трусцой	7,5-9,0 км/ч
средняя скорость бега	9,0-12,0 км/ч
интенсивный бег	12,0-14,5 м/ч
сверхинтенсивный бег	14,5-16,0 км/ч

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

Гарантия

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

Указания по утилизации



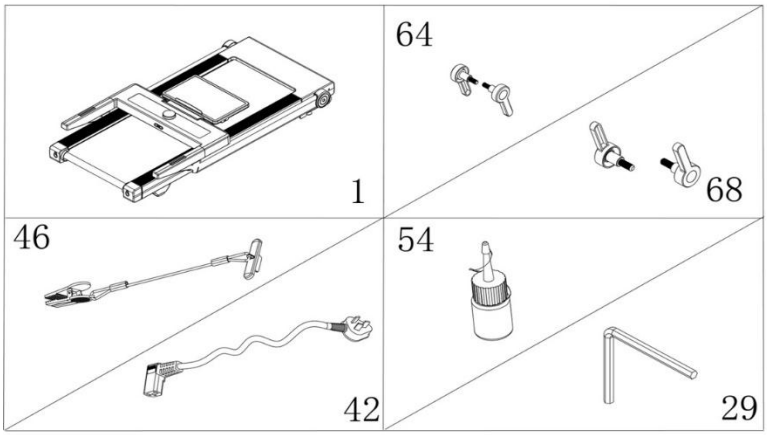
Данный тренажер не относится к бытовым отходам.
Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

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

Внимание
Тренажер предназначен для домашнего использования.

Список деталей:

На следующем рисунке представлена диаграмма деталей, установленных на тренажере. Откройте коробку, и достаньте следующие детали:



№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1		42	Шнур питания	1
64	L-образная ручка	2		54	Смазка	1
68	L- образная ручка	2		29	Шестигранный ключ	1
46	Ключ безопасности	1				

Инструкции по сборке и эксплуатации

Внимание

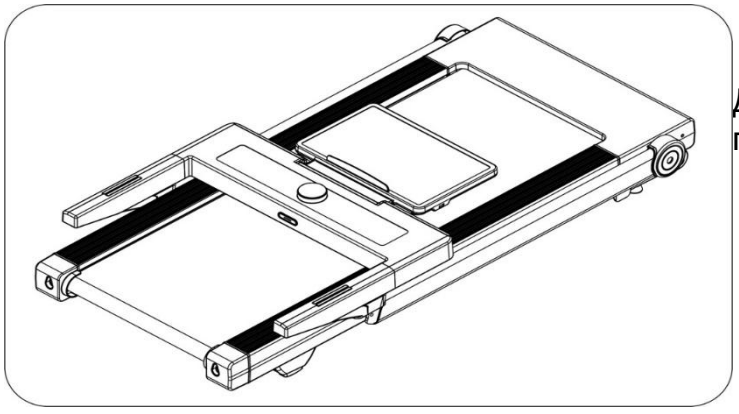
Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

Внимание

Максимальное время непрерывной работы беговой дорожки составляет 100 мин. После 100 минут дорожка остановится. Вы можете запустить беговую дорожку снова, нажав кнопку Старт.

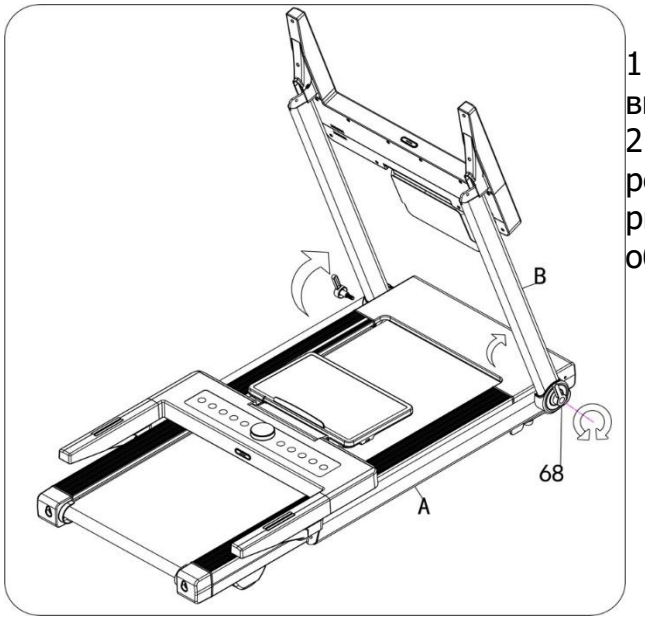
Примечание: Рекомендуется сделать 30-ти минутный технический перерыв в работе тренажера.

ШАГ 1



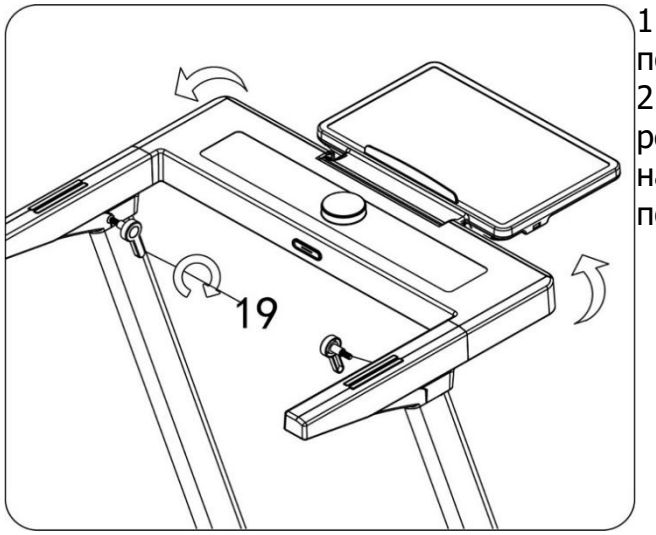
Достаньте тренажер из коробки и поставьте на ровную поверхность.

ШАГ 2



1. Сначала поднимите вертикальную стойку вверх из положения A в положение B.
2. Используйте две L-образные регулировочные ручки (68), как показано на рисунке, чтобы зафиксировать колонны с обеих сторон по часовой стрелке.

ШАГ 3



1. Нажмите на консоль в направлении, как показано на рисунке.
2. Используйте две L-образные регулировочные ручки (64) , как показано на рисунке, чтобы зафиксировать консоль по часовой стрелке в области поручней.

ШАГ 4



Установите ключ безопасности (46) на консоль. Затем подсоедините шнур питания (42) к источнику питания. Сборка завершена!

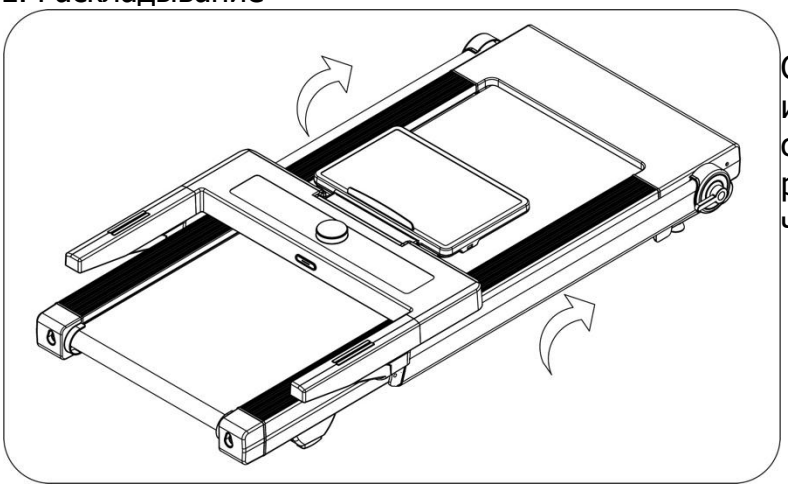
Складывание и раскладывание беговой дорожки

1. Складывание



Сложите тренажер, для этого повторите этапы установки в обратном порядке.
1. Сначала ослабьте L-образную ручку (64) против часовой стрелки, сложите консоль, а затем уберите L-образную ручку.
2. Ослабьте L-образную ручку (68) и сложите вертикальную стойку до состояния, показанного на рисунке B. Плотно зафиксируйте детали.

2. Раскладывание



Сложите тренажер, следуя инструкциям по установке, до состояния, показанного на рисунке A, и зафиксируйте все четыре ручки.

Работа с консолью

Окна отображения

1 . Окно "CALORIES" (КАЛОРИИ)/ SLOPE (НАКЛОН): показывает значение калорий или уровень наклона. Отображает соответствующий элемент, когда загорается соответствующий значок.
2. Окно "TIME" (ВРЕМЯ) отображает значение времени.
3. Окно "SPEED" (СКОРОСТЬ): отображает значение скорости.
4. Окно "PULSE" (ПУЛЬС)/ DISTANCE" (РАССТОЯНИЕ): отображает значение сердечного ритма или значение расстояния. Отображает функцию, когда горит соответствующий значок.
5. Окно с точечной матрицей: Отображает все функции.
6. Окно поворотов: Отображает количество поворотов, сделанных во время тренировки.

Функции консоли

1. Клавиша "PROG." (ПРОГРАММА): клавиша выбора программы. Порядок выбора программы: Ручной режим, P01-15, FAT (Жироанализатор), Ручной режим.

2. Клавиша "MODE" (РЕЖИМ): клавиша выбора режима. Порядок выбора: Ручной режим, обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния.
2.1 В режиме ожидания данная клавиша позволяет выбрать режим обратного подсчета. Порядок выбора: Ручной режим, обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния.
2.2 В режиме FAT (Жироанализатор) с помощью клавиши "MODE" (РЕЖИМ) можно выбрать: "surname" (фамилия), "age" (возраст) и "height" (рост), " Weight" (вес).

3. Клавиша "START" (СТАРТ): клавиша запуска. Нажмите данную клавишу для запуска тренажера, и через 3 секунды беговая дорожка начнет работать на самой низкой скорости или скорости по умолчанию.

4. Кнопка "STOP" (СТОП): клавиша остановки. Нажмите данную клавишу во время тренировки, и беговая дорожка начнет медленно замедляться до полной остановки, сохраняя все данные о тренировке. При повторном нажатии клавиши "START" (СТАРТ) движение возобновится; если снова нажать клавишу "STOP" (СТОП), тренажер вернется в режим ожидания.

5. "SPEED" (СКОРОСТЬ) ▲: клавиша регулировка скорости. Нажмите данную клавишу во время тренировки, чтобы отрегулировать скорость движения; данная клавиша используется для настройки параметров.

6. "SPEED" (СКОРОСТЬ) (8): клавиша быстрой регулировки скорости.

7. "INCLINE" (НАКЛОН) ▲: клавиша регулировки наклона. Во время тренировки можно регулировать сегменты наклона; данная клавиша используется для настройки параметров.

8. "INCLINE" (НАКЛОН) (8): клавиша быстрой регулировки наклона.

9. Кнопка: синхронизация данных консоли, короткое нажатие - для запуска/паузы, длительное нажатие - для остановки.
При нажатии любой клавиши будет звучать сигнал; если настройка параметров превысит допустимое значение, сигнал будет звучать продолжительное время.

Основные функции консоли

Включите питание беговой дорожки, все окна загорятся на 2 секунды, а затем консоль перейдет в режим ожидания.
1. Быстрый запуск (ручной режим): Установите ключ безопасности, нажмите клавишу "START" (СТАРТ), и после обратного отсчета в 3 секунды беговая дорожка запустится на самой низкой скорости режима быстрого запуска. Нажмите клавишу "SPEED" (СКОРОСТЬ) ▲, чтобы отрегулировать скорость, затем нажмите клавишу "INCLINE" (НАКЛОН) ▲, чтобы отрегулировать наклон. Чтобы остановить запуск, просто нажмите клавишу "STOP" (СТОП).
2. Режим обратного отсчета: Нажмите клавишу "MODE" (РЕЖИМ), чтобы выбрать: обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния. Выбранное окно, в котором должно отображаться значение по умолчанию, будет мигать. Нажмите клавишу "SPEED" (СКОРОСТЬ) ▲/"INCLINE" (НАКЛОН) ▲ в то время, когда беговая дорожка медленно начнет замедлятся, или можно нажать клавишу "STOP" (СТОП), чтобы остановить запуск. Для настройки желаемого параметра нажмите клавишу "START" (СТАРТ), после 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка начнет работать на самой низкой скорости, нажмите клавишу "SPEED" (СКОРОСТЬ) ▲, чтобы

отрегулировать скорость, а затем "INCLINE" (НАКЛОН) ▲ для регулировки количества сегментов наклона.
3. Режим " PROGRAM " (ПРОГРАММА): Нажмите клавишу "PROGRAM" (ПРОГРАММА)и выберите любую из 15 предустановленных программ. Окно "TIME" (ВРЕМЯ) отображает значение по умолчанию, для настройки параметра нажмите клавишу "SPEED" (СКОРОСТЬ) ▲/"INCLINE" (НАКЛОН) ▲. Через 3 секунды машина начнет работать в соответствии со скоростью и номером сегмента наклона. Когда время предыдущего сегмента закончится, компьютер автоматически перейдет к следующему, а скорость и подъем автоматически скорректируются в соответствии со значениями данного сегмента. В конце программы беговая дорожка начнет медленно замедляться и остановится. Во время тренировки можно нажать клавишу "SPEED" (СКОРОСТЬ) ▲/"INCLINE" (НАКЛОН) ▲, чтобы отрегулировать скорость и подъем. Однако при вводе следующего параметра, функция автоматически настроится на значение программы по умолчанию. Во время тренировки можно нажать клавишу "STOP" (СТОП), чтобы остановить бег. Предустановленная программа разделена на 20 сегментов, и время выполнения каждого сегмента задано как время/20. Нажмите клавишу "START" (СТАРТ) и запустите программу. По окончании режима соответствующее окно будет мигать с 15 программами, а затем все данные будут очищены для перехода в режим ожидания.

Измерение пульса:

Положите обе руки на сенсорные датчики пульса по обеим сторонам поручней беговой дорожки. Примерно через 5 секунд в окне "PULSE" (ПУЛЬС) отобразится значение пульса. Чтобы получить более точное значение пульса, встаньте на беговую дорожку и измерьте пульс во время остановки беговой дорожки. Данные о сердцебиении могут быть использованы только в качестве ориентира для определения степени физической нагрузки и не могут быть использованы в качестве медицинских данных.

Режим измерения содержания жира в теле (Жироанализатор):

В режиме ожидания нажмите клавишу "PROGRAM" (ПРОГРАММА), когда в окне появится надпись "FAT" (ЖИРОАНАЛИЗАТОР), это означает переход в режим данной программы. Нажмите клавишу "MODE" (РЕЖИМ), чтобы выбрать параметры (фамилия, возраст, рост, вес). Отобразится соответствующее окна "-1-", "-2-", "-3-" и "-4-". Для каждой выбранной категории параметров нажимайте клавишу "SPEED" (СКОРОСТЬ) ▲, чтобы настроить значение параметра. Когда все параметры будут отрегулированы, снова нажмите клавишу "MODE" (РЕЖИМ). В соответствующем окне отобразятся "-5-" и "--" соответственно, указывая на то, что компьютер перешел в режим "FAT" (ЖИРОАНАЛИЗАТОР). В то же время положите обе руки на сенсорные датчики пульса по обеим сторонам поручней беговой дорожки. Примерно через 5 секунд в соответствующем окне отобразится текущий процент содержания жира в теле.

Диапазон отображения значений

Параметр	**По умолчанию**	**Установленные значения**	
Фамилия (-1-)	0 (male-мужчина)	0-1	0=Male (мужчина) 1=Female (женщина)
Возраст (-2-)	25 лет	10-99 лет	
Рост (-3-)	170см	100-240см	
Вес (-4-)	70кг	20-160кг	

Результаты теста на индекс массы тела (FAT):

ИМТ %	
< 19	Недостаточный вес
19--26	Нормальный вес
27--30	Избыточный вес
> 30	Ожирение

Функция режима сна

Если в течение более 10 минут на тренажере не занимаются, система выключает все дисплеи и переходит в режим сна. Нажмите любую клавишу, чтобы тренажер начал работать снова.

Функция ключа безопасности

В любой момент достаньте ключ безопасности, беговая дорожка немедленно остановится, и все данные будут сброшены до 0. Во всех окнах дисплея будет отображаться "--".

Функция контроля частоты пульса HRC

1. Непрерывно нажимайте клавишу "PROG" (ПРОГРАММА) для выбора режима HP1 / HP2 / HP3, затем нажмите клавишу "SPEED" (СКОРОСТЬ) ▲/"INCLINE" (НАКЛОН) ▲ для регулировки времени тренировки. Возраст по умолчанию - 30 лет, что соответствует целевой частоте сердечных сокращений по умолчанию в возрасте 30 лет. Если необходимо изменить возраст, нажмите клавишу "MODE" (РЕЖИМ), и в окне времени начнет мигать AG30. Нажмите клавишу "SPEED" (СКОРОСТЬ) ▲/"INCLINE" (НАКЛОН) ▲, чтобы настроить возраст, тогда в окне пульса отобразится целевая частота сердечных сокращений, соответствующая выбранному возрасту. Если необходимо настроить целевую частоту сердечных сокращений снова, нажмите клавишу "MODE" (РЕЖИМ) еще раз, окно частоты сердечных сокращений начнет мигать, отображая частоту пульса, затем нажмите клавишу "SPEED" (СКОРОСТЬ) ▲/"INCLINE" (НАКЛОН) ▲, чтобы отрегулировать частоту сердечных сокращений.
2. В рабочем режиме программы HP1 /HP2/ HP3 можно нажать клавишу "SPEED" (СКОРОСТЬ) ▲/"INCLINE" (НАКЛОН) ▲, чтобы отрегулировать скорость и наклон, но система все равно автоматически отрегулирует скорость и наклон так, чтобы приблизить ритм сердцебиение к целевому значению.
3. Первая минута после начала тренировки - это разминка, система не будет автоматически регулировать скорость и наклон (можно регулировать вручную); Через 1 минуту система автоматически настроится в соответствии с текущим значением пульса.
3.1 Если текущий пульс ниже целевого значения, тренажер автоматически ускорится на 0,5 км/ч, а когда достигнет максимальной скорости, система автоматически увеличит наклон на 1 уровень.
3.2 Если текущее сердцебиение выше целевого значения, наклон будет автоматически уменьшен на 1 уровень, чтобы уменьшить напряжение. Когда наклон опустится до 0, если пульс не близок к целевому значению, система автоматически замедлится на 0,5 км/ч, чтобы уменьшить напряжение, до тех пор, пока сердцебиение не достигнет целевого значения пульса, наклон и скорость останутся в исходном состоянии без изменений.
4. После перехода к программе контроля частоты пульса, если значение частоты сердечных сокращений будет равно 0 в течение более 1 минуты, это будет расценено как снижение частоты пульса, поэтому скорость и наклон немедленно снизятся до минимальных значений.
5. Формула расчета целевой частоты сердечных сокращений, целевая частота сердечных сокращений = (220-возраст) * интенсивность в %. Программа "HP1" составляет 75%, а максимальная скорость бега - 8,0 км/ч; Программа "HP2" составляет 85%, а максимальная скорость бега - 9,0 км/ч; Программа "HP3" составляет 100%, максимальная скорость бега - 10,0 км/ч. Если рассчитанное целевое значение частоты сердечных сокращений не устраивает, то можно настроить данные вручную; диапазон регулировки составляет 100-210.

Примечание: Нагрудный ремень должен плотно прилегать к груди и коже (рекомендуется сначала надеть нагрудный ремень).

Таблица скоростей и наклона, программы P1-P15

		1	2	3	4	7	8	9	10	11	12	13	14	17	18	19	20
P01	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	НАКЛОН	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	НАКЛОН	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	НАКЛОН	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	НАКЛОН	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Общие ошибки и устранение неисправностей

Внимание

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

Внимание

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

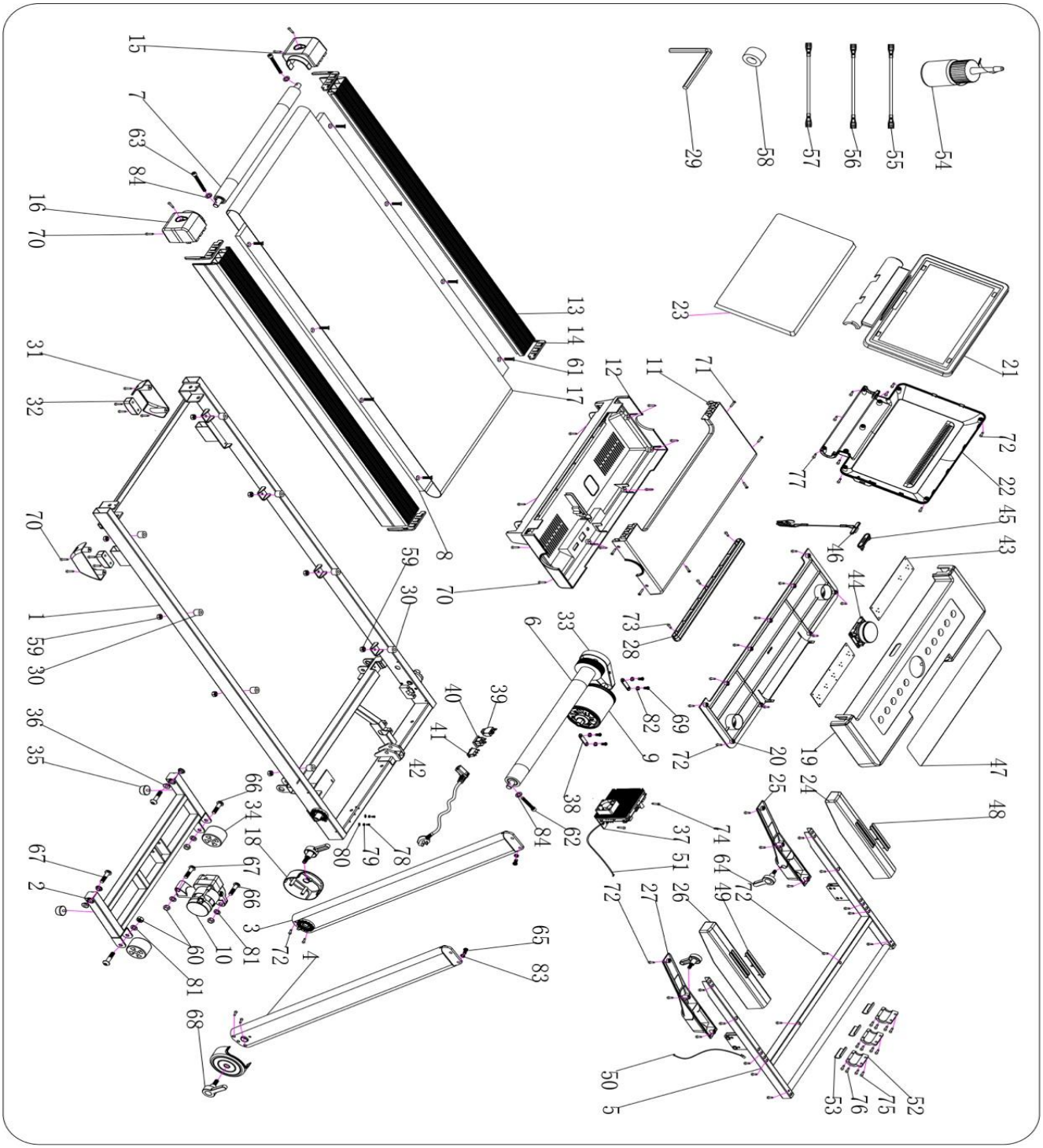
Перед запуском дорожки стойте на боковых накладках. Рекомендуем вставать на полотно при его скорости движения 2-3 км/ч.

E01: Плохая связь между консолью и контроллером;
E02: Защита от взрывов;
E03: Плохое определение скорости;
E05: Защита от перегрузки по току;
E06: Ошибка самотестирования контроллера;
E07: Параметр отсутствует;
E08: Поврежден регулятор.

1. Если консоль показывает "E01" после включения, это означает сбой связи. Возможная причина заключается в том, что связь между консолью и контроллером прервалась. Проверьте все соединения между консолью и нижней линией связи контроллера, чтобы убедиться, что каждый кабель полностью подключен. Проверьте, не повреждена ли соединительная линия между консолью и контроллером, замените соединительную линию. Проверьте, не повреждена ли линия связи между консолью или контроллера. Если повреждена, замените консоль или контроллер.
2. После работы тренажера, если консоль показывает "E02", защита от взрывов, проверьте, не ниже ли напряжение источника питания 50% от нормального напряжения, используйте правильную спецификацию напряжения для повторного тестирования; Проверьте, имеет ли контроллер специфический запах, тогда замените контроллер; Проверьте, работает ли кабель двигателя, подсоединен ли правильно и снова подсоедините кабель двигателя.
3. Если консоль показывает "E03" после включения, сигнал датчика отсутствует. Возможные причины: Сигнал датчика скорости не обнаруживается в течение 10 секунд подряд. Проверьте, вставлен ли штекер датчика в розетку и не сломан ли магнитный датчик. Подключите кабель к розетке или замените магнитный датчик.

4. Если консоль показывают "E05" после срабатывания, это защита от перегрузки по току. Возможная причина заключается в том, что ток превышает номинальную нагрузку, и система защищает себя, или определенная часть беговой дорожки заклинивает, в результате чего двигатель не вращается, нагрузка слишком велика, ток слишком велик, и система защищает себя; Отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите тренажер. Также необходимо проверить, нет ли звука перелива или запаха гари при работающем двигателе, и заменить двигатель; или проверьте, нет ли запаха гари от контроллера, тогда замените контроллер; Или проверьте, не является ли спецификация напряжения источника питания несоответствующей или низкой, и повторите проверку с использованием правильной спецификации напряжения.
5. Если двигатель не запускается после нажатия клавиши запуска, соответствующая цепь двигателя неисправна, предохранительная система нижнего блока управления повреждена, или провод двигателя не подключен, или IGBT на нижнем блоке управления перегорел, проверьте, не перегорела ли цепь двигателя, проверьте, в хорошем ли состоянии планка на электронном блоке управления, и установите или замените ее; Проверьте, не ослаблен ли кабель двигателя, и подключите кабель двигателя. Используйте мультиметр, чтобы измерить, перегорел ли IGBT на нижнем регуляторе, замените IGBT на нижнем регуляторе или замените нижний регулятор.
6. E07/E08: Замена контроллера

Схема тренажера в разобранном виде:



Список запчастей:

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Спец-ия	Кол-во
1	Основная рама	1	47	Прокладка		1
2	Рама основания	1	48	Левый сенсорный датчик пульса		2
3	Левая вертикальная стойка	1	49	Правый сенсорный датчик пульса		2
4	Правая вертикальная стойка	1	50	Сигнальный кабель		1
5	Консоль	1	51	Сигнальный кабель		1
6	Переднее колесо	1	52	Прижимная пластина		3
7	Заднее колесо	1	53	Прижимная пластина		3
8	Дека	1	54	Смазка		1
9	Двигатель	1	55	Кабель переменного тока		1
10	Мотор подъема	1	56	Сигнальный кабель		1

				(голубой)		
11	Верхний кожух двигателя	1	57	Сигнальный кабель (коричневый)		1
12	Нижний кожух двигателя	1	58	Магнитное кольцо		1
13	Направляющая	2	59	Шестигранная гайка	M8	8
14	Направляющая	4	60	Шестигранная гайка	M10	4
15	Левый задний кожух основания	1	61	Шестигранный винт	M8*42	8
16	Правый задний кожух основания	1	62	Шестигранный винт	M8*45	1
17	Беговое полотно	1	63	Шестигранный винт	M8*65	2
18	Боковой кожух	2	64	L-образная ручка		2
19	Верхний кожух консоли	1	65	Шестигранный винт с плоской головкой	M8*20	2
20	Нижний кожух консоли	1	66	Шестигранный винт с плоской головкой	M10*42	3
21	Верхний кожух панели	1	67	Шестигранный винт с плоской головкой	M10*55	3
22	Нижний кожух панели	1	68	L-образная ручка		2
23	Прокладка	1	69	Шестигранный винт с плоской головкой	M6*15	4
24	Правый кожух поручня	1	70	Саморез	4.2*19	20
25	Левый кожух поручня	1	71	Саморез	4.2*19	6
26	Правый поручень	1	72	Саморез	4.2*12	35
27	Левый поручень	1	73	Винт с крестообразной головкой	4.2*30	3
28	Передняя подставка для ног	1	74	Винт с крестообразной головкой	4.2*9	2
29	Шестигранный ключ	1	75	Винт с крестообразной головкой	4.2*15	6
30	Прокладка основания	8	76	Винт с крестообразной головкой	4.2*20	6
31	Кожух	2	77	Винт с крестообразной головкой	4.2*9	3
32	Прокладка	2	78	Винт с крестообразной головкой	M5*8	2
33	Ремень	1	79	Шайба	5	2
34	Ролик	2	80	Пружинная шайба	5	2
35	Накладка для ног	2	81	Шайба	10	4
36	Втулка	4	82	Пружинная шайба	6	4
37	Контроллер	1	83	Пружинная шайба	8	2
38	Планка	2	84	Шайба	8	3
39	Защита от перегрузки	1				
40	Разъем питания	1				
41	Переключатель питания	1				
42	Кабель питания	1				
43	Клавиатура	1				
44	Кнопка	1				
45	Ключ безопасности	1				
46	Зажим ключа безопасности	1				

Технические характеристики:

Складывание	да
Двигатель	3.0 л.с. DC
Пиковая мощность двигателя, л.с.	3.5 DC
Скорость, км/ч	1-18
Беговое полотно	1.6 мм, антискользящее
Длина бегового полотна, см	130
Ширина бегового полотна, см	48
Регулировка угла наклона	электронная
Количество уровней наклона	15
Толщина деки	15 мм
Система амортизации	4 демпфирующие суперподушки Cushion™
Измерение пульса	есть
Сопряжение с кардиодатчиками	Герцовый датчик (приобретается отдельно)
Тип консоли	5 LED дисплев с белой индикацией + круглый функциональный LED дисплей

Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, жироанализатор, уровень наклона, программа, количество кругов
Общее количество программ	25
Спецификация программ	быстрый старт, ручной режим, жироанализатор, 15 предустановленных, 3 режима обратного отсчета, 3 пульсозависимых
Интеграционные технологии	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением (Fitshow™, Kinomap™)
Язык интерфейса	английский
Система складывания	ультракомпактная Shadow-folding™
Подставка под планшет/смартфон	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровностей пола	да
Дополнительные функции	кнопки быстрого управления на поручнях (старт/стоп, скорость), сенсорные датчики на поручнях, возможность подключения кардиодатчика Bluetooth через фитнес-приложения
Дополнительные особенности тренажера	технология Self-lubricating, ультракомпактное быстрое складывание Shadow-folding, , быстрая сборка
Максимальный вес пользователя, кг	130
Подключение к сети	220 В
Размер в рабочем состоянии, см	155*78*139
Размер в сложенном виде, см	153*78*23
Вес нетто, кг	55
Гарантийный срок	12 мес.
Страна происхождения	КНР
Производитель	Fitathlon Group (подразделение в Швеции)

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

Импортер в РФ ООО «ФИТАТЛОН» (ИНН: 7724494692), адрес: 115230, г. Москва, Каширское шоссе, д.13Б, эт. 5, пом. 1, ком. 31

*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 продавца оборудования ООО «Фитплейс»: **www.fitness-place.ru**
Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте продавца ООО «Фитплейс»: **www.fitness-place.ru**

Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.