РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

APPLEGATE

FORBY M

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.

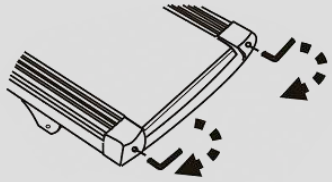
Центрирование бегового полотна

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.

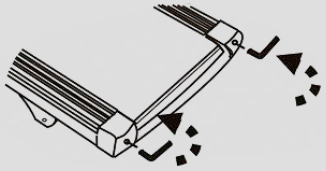
1. **ВНИМАНИЕ:** Для центрирования бегового полотна необходимо запустить беговое полотно со скоростью не более 0.5 мили в час. Соблюдайте технику безопасности, чтобы одежда или волосы не попали на задний вал. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.
2. Если беговое полотно смещено 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.

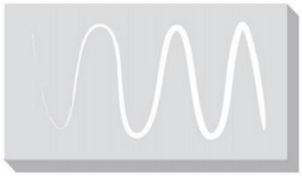
Мы рекомендуем проводить техническое обслуживание по следующему графику:

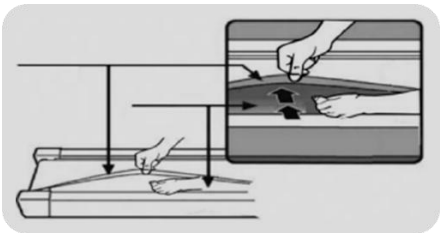
- При занятиях менее 3 часов в неделю – ежегодно;
- При занятиях 3-5 часов в неделю - каждые шесть месяцев;
- При занятиях более 5 часов в неделю - каждые три месяца.

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:

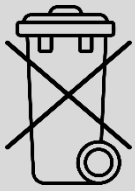
Интенсивность	Скорость
медленная ходьба	1,0-3,0 км/ч
неспешная ходьба	3,0-4,5 км/ч
нормальная ходьба	4,5-6,0 км/ч
быстрая ходьба	4,5-6,0 км/ч
бег трусцой	7,5-9,0 км/ч
средняя скорость бега	9,0-12,0 км/ч
интенсивный бег	12,0-14,5 м/ч
сверхинтенсивный бег	14,5-16,0 км/ч

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.

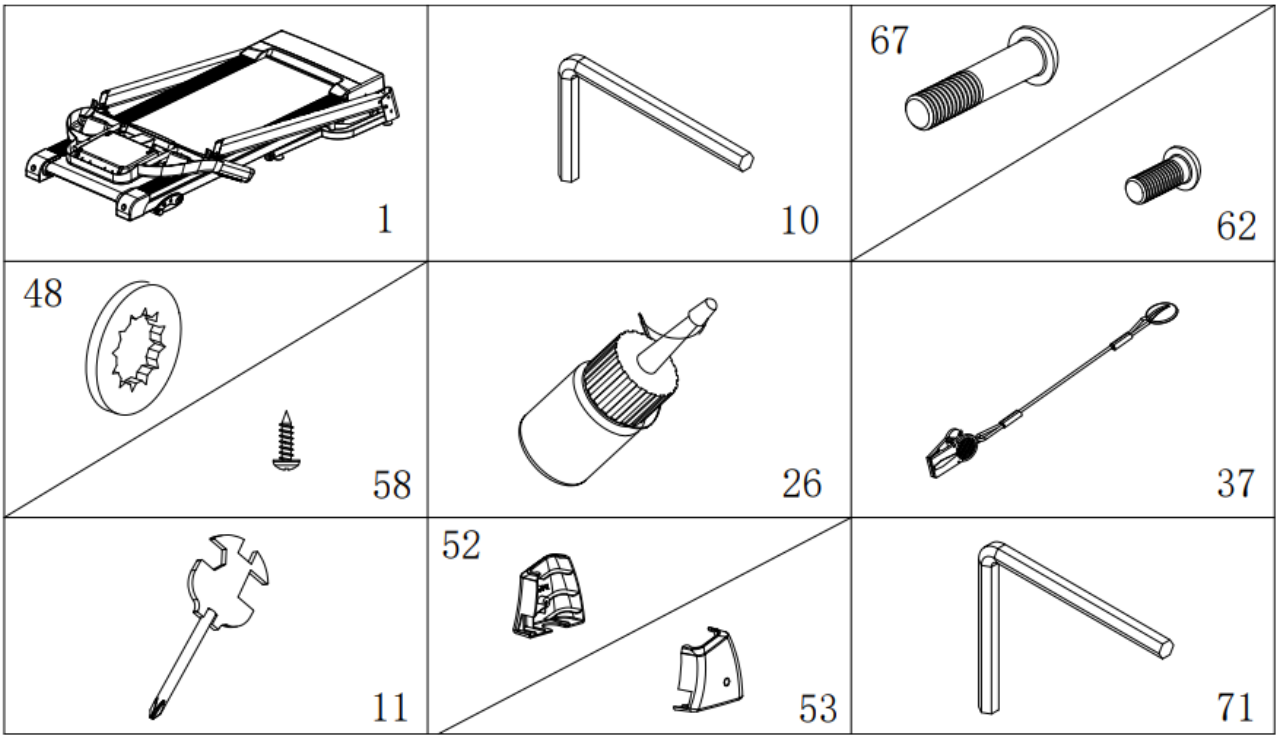


Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

Список деталей:

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



№	Наименование	Спец-ия	Кол-во	№	Наименование	Спец-ия	Кол-во
1	Основная рама		1	48	Шайба	8	6
10	5# Ключ		1	26	Смазка		1
67	Болт	M8*42	2	37	Ключ безопасности		1
62	Болт	M8*16	4	52	Левый кожух рамы		1
11	Ключ		1	58	Болт	4.2*19	2
71	6# Ключ		1	53	Правый кожух рамы		1

Инструменты для сборки:

5# Шестигранный ключ 5 мм 1 шт
6# Шестигранный ключ 6 мм 1 шт
Гаечный ключ 1шт
Внимание: Не включайте питание до завершения сборки тренажера

Инструкции по сборке и эксплуатации

Внимание

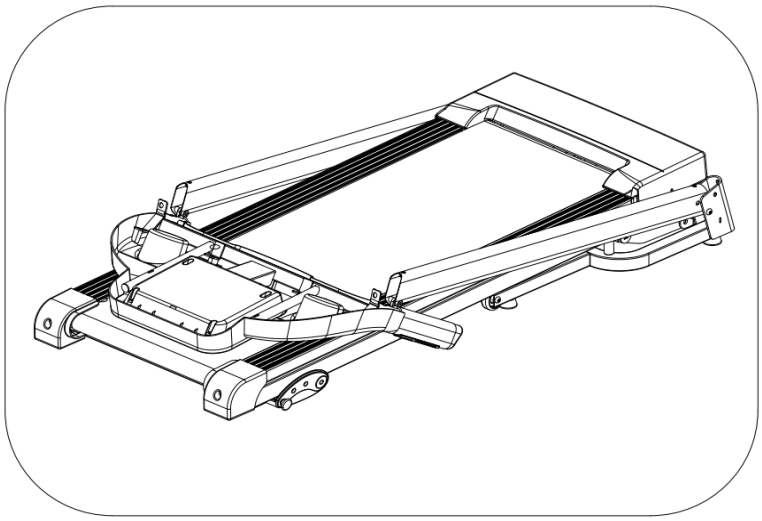
Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

Внимание

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

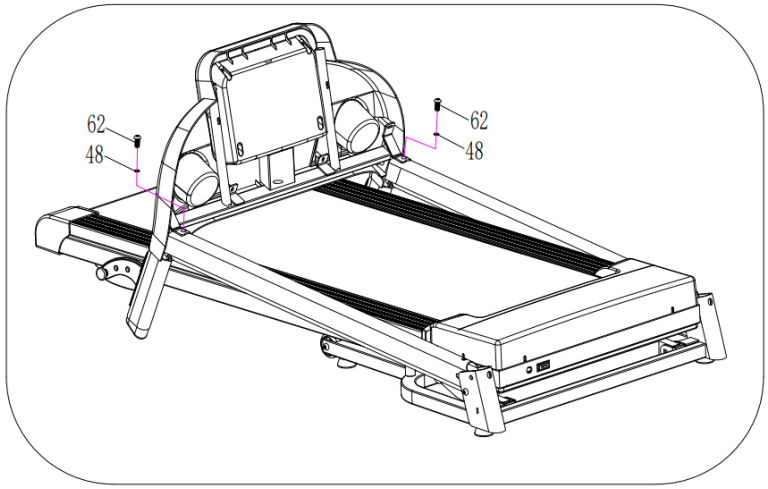
Примечание: Рекомендуется сделать 30-ти минутный технический перерыв в работе тренажера.

ШАГ 1



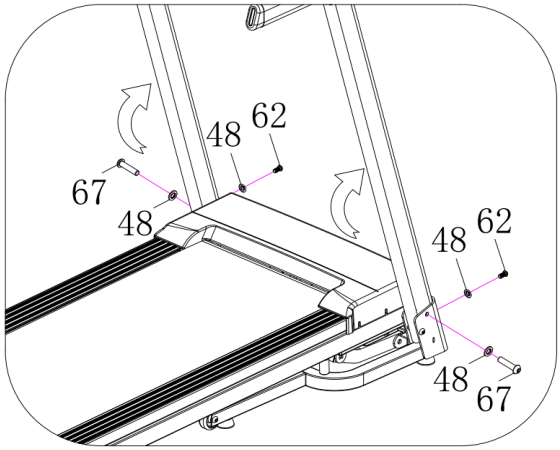
Достаньте тренажер из коробки и поставьте на ровную поверхность.

ШАГ 2



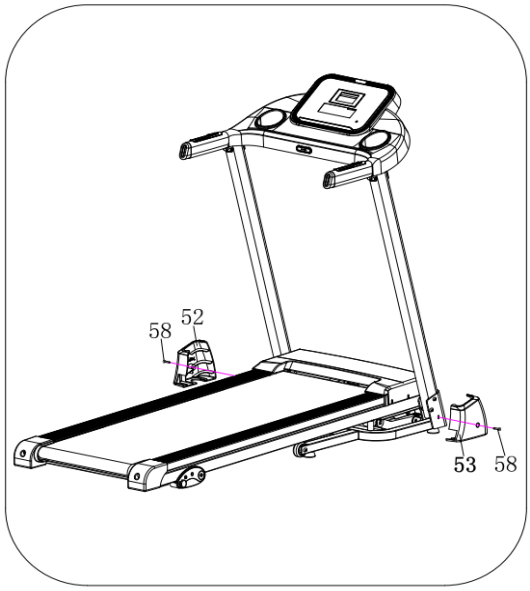
1.Возьмите консоль и с помощью шестигранного ключа (10), болта (62) и стопорной шайбы (48) закрепите раму консоли в вертикальном положении справа и слева.

ШАГ 3



1. Поднимите консоль и вертикальную стойку вверх.
2. Используйте шестигранный ключ 5# (10), сначала зафиксируйте вертикальную раму снизу с помощью болта (67) и стопорной шайбы (48), затем закрепите болт (62) и стопорную шайбу (48).
С левой стороны повторите те же самые действия что и с правой.
Внимание: Поддерживайте вертикальную стойку во время крепления деталей.

ШАГ 4



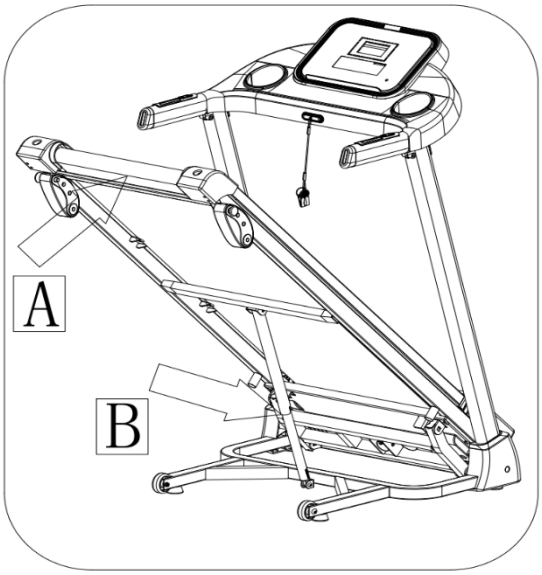
1.С помощью гаечного ключа (11) закрепите болт (58) и левый кожух основания (52);
С правой стороны повторите те же самые действия, что и с левой.

ШАГ 5

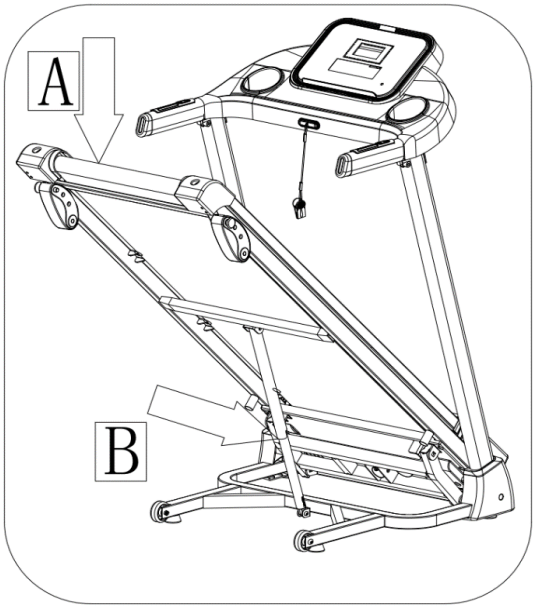


Установите ключ безопасности (37) на консоль. Сборка завершена!

Складывание и раскладывание беговой дорожки



1. Складывание
Поднимайте основание в положение (A) до тех пор, пока не услышите звук, свидетельствующий о том, что планка (B) зафиксирован в правильном положении.



2. Раскладывание

Возьмитесь за основание A, затем поставьте ногу на планку снизу, после чего опорная рама автоматически опустится.
Во время раскладывания тренажера рядом не должны присутствовать животные или дети.

Работа с консолью



Функциональные клавиши

START (СТАРТ): Нажмите данную клавишу, чтобы запустить тренажер, беговая дорожка будет работать на самой низкой скорости или со скоростью программы по умолчанию.

STOP (СТОП): Нажмите данную клавишу, чтобы приостановить работу тренажера; если нажать клавишу еще раз, беговая дорожка перейдет в режим ожидания.

PROG (ПРОГРАММА): Нажмите данную клавишу, чтобы выбрать программу.

MODE (РЕЖИМ): Когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, нажмите данную клавишу, чтобы выбрать нужный режим: обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, обратный отсчет калорий;

СКОРОСТЬ +/-: Регулировка скорости. Нажмите данную клавишу, чтобы отрегулировать скорость во время тренировки и скорректировать данные во время остановки тренажера;

СКОРОСТЬ (2,4,6,8): Клавиша быстрой регулировки скорости.

Ключ безопасности

Снимите ключ безопасности, беговая дорожка немедленно остановится. Все операции должны прекратится, если ключ безопасности не установлен на место.

Диапазон отображения значений

	Исходный	**Установленное исходное значение**	**Установленные значения**	**Диапазон отображения**
Скорость (км/ч)	0.0	--------	--------	0.8-14
Время	0:00	30:00	5:00---99:00	0:00---99:59
Расстояние (км)	0.0	1.0	0.5—99.9	0.0—99.9
Калории	0	50	10—999	0—999

Таблица изменения скоростей, программы P1-P12

Время / Программа		Установленное время/20= интервал																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	скорость	2	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	скорость	3	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

FAT (Жироанализатор)

Нажимайте клавишу PROG (ПРОГРАММА) в режиме готовности, пока в окне не появится надпись FAT. Жироанализатор - это режим тестирования индекса массы тела. Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы выбрать параметры ПОЛ / ВОЗРАСТ / РОСТ /ВЕС, а в окне отобразятся “F1”, “F2", "F3", "F4”. При установке каждого параметра нажмите SPEED (СКОРОСТЬ) +/- для настройки данных, когда в окне отобразятся данные, нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ) для завершения установки, и в окне появится надпись F5. Удерживайте руки на сенсорных датчиках пульса, чтобы программа показала данные о текущем ИМТ.

Параметр	По умолчанию	Установленное значение	
SEX（F1）	1 （MALE ）	1—2	1=MALE 2=FEMALE
AGE（F2）	25	10—99	
HEIGHT（F3）	170см	100—200см	
WEIGHT（F4）	70кг	20—160кг	

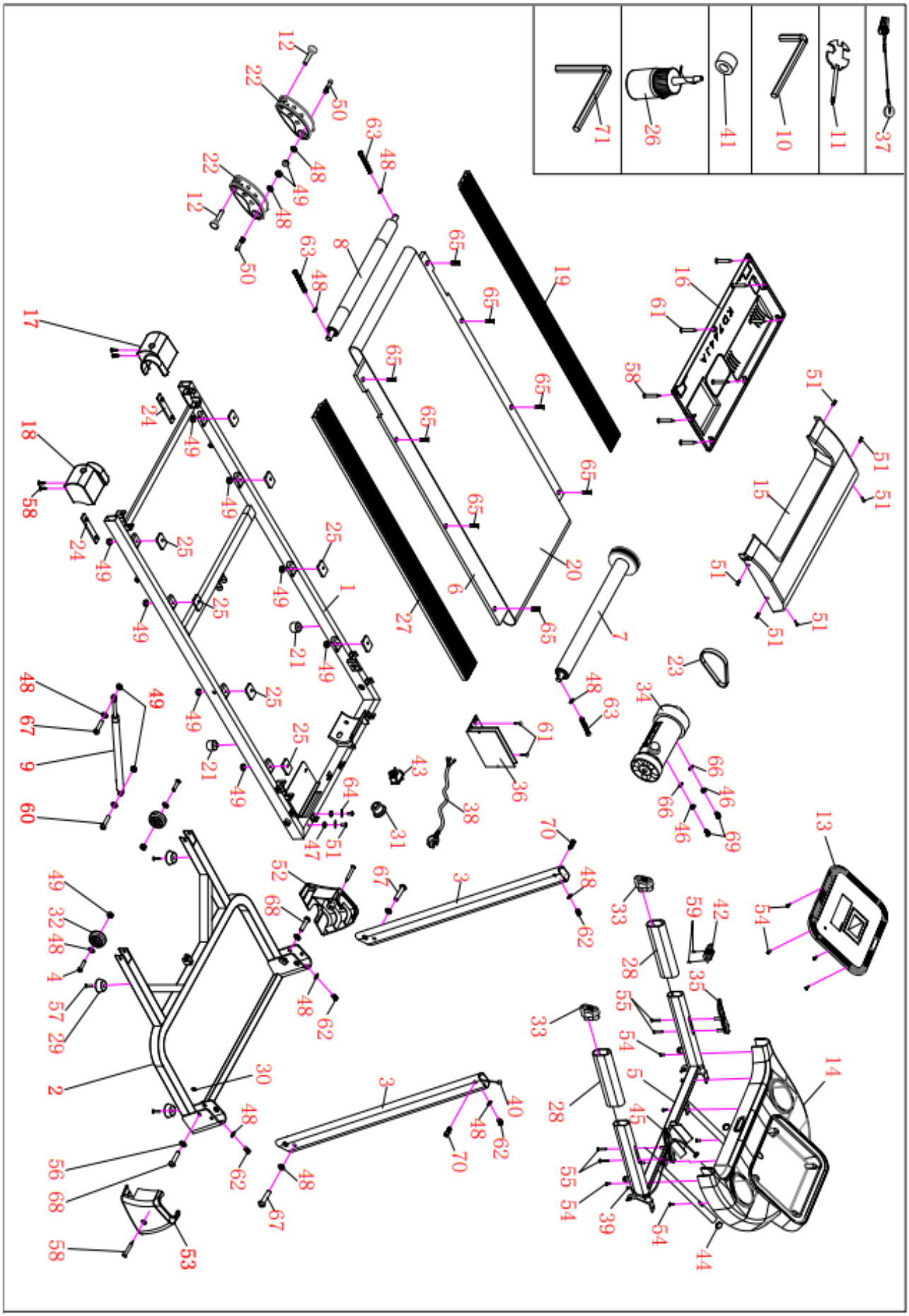
Результаты теста на индекс массы тела:

（BMI）	
FAT ≤19	Недостаточный вес
19<FAT ≤25	Нормальный вес
25<FAT ≤29	Избыточный вес
FAT≥30	Ожирение

Общие ошибки и устранение неисправностей

Проблема и код	**Причина**	**Решение**
E1	Провод консоли контроллера подсоединен неправильно	Проверьте соединение между компьютером и контроллером.
E2	Защита от взрыва	Проверьте, не ниже ли напряжение источника питания 50% от нормального. Используйте правильную спецификацию напряжения для повторной проверки; проверьте, нет ли у контроллера специфического запаха, замените контроллер; проверьте, правильно ли подключена линия двигателя, и снова подключите.
E5	Защита от перегрузки по току	При превышении номинальной нагрузки или заклинивании определенной части беговой дорожки возникает избыточный ток, и система перегружается. Проверьте, нет ли звука перегрузки по току или запаха гари при работающем двигателе, замените двигатель; проверьте, есть ли у контроллера запах гари, замените контроллер; проверьте, соответствует ли спецификация напряжения источника питания, используйте правильное напряжение для повторной проверки.
E6	Кабель двигателя подсоединен неправильно	Проверьте, правильно ли подсоединен кабель двигателя, и снова подсоедините провод двигателя. Проверьте контроллер на наличие запаха, замените контроллер.

Схема тренажера в разобранном виде:



Список запчастей:

№	Наименование	Спец-ия	Кол-во	№	Наименование	Спец-ия	Кол-во
1	Основная рама		1	37	Ключ безопасности		1
2	Основание		1	38	Кабель питания		1
3	Вертикальная рама		2	39	Сигнальный кабель консоли		1
4	Болт	M8*40	2	40	Нижний кабель		1
5	Рама консоли		1	41	Магнитное кольцо		1
6	Дека		1	42	Плата		1
7	Передний ролик		1	43	Переключатель		1
8	Задний ролик		1	44	Заглушка		2
9	Цилиндр		1	45	Speed +/- клавиша		1
10	5# Ключ		1	46	Пружинная шайба	8	2
11	Ключ	S13、14、15	1	47	Стопорная шайба	5	2
12	Заглушка	φ10*60	2	48	Стопорная шайба	8	15
13	Дисплей		1	49	Гайка	8	14
14	Кожух консоли		1	50	Болт	M8*45	2
15	Кожух двигателя		1	51	Болт	M5*8	8
16	Нижний кожух двигателя		1	52	Левый задний кожух основания		1
17	Левый кожух основания		1	53	Правый задний кожух основания		1
18	Правый кожух основания		1	54	Болт	ST 4.2*15	12
19	Левая направляющая		1	55	Болт	ST 4.2*40	4
20	Беговое полотно		1	56	Стопорная шайба	10	2
21	Прокладка		2	57	Болт	ST 4.2*25	4
22	Накладка		2	58	Болт	ST 4.2*19	13
23	Ремень		1	59	Болт	ST 2.9*8	2
24	Резиновая прокладка	100*18*5	2	60	Болт	M8*25	1
25	Резиновая прокладка	30*40*5	8	61	Болт	ST 4.2*12	3
26	Смазка		1	62	Болт	M8*16	4
27	Правая направляющая		1	63	Болт	M8*65	3
28	Неопрен		2	64	Шайба	5	2
29	Накладка для ног		4	65	Болт	M8*35	8
30	Заглушка		1	66	Плоская шайба	8	2
31	Кабель питания		1	67	Болт	M8*42	3
32	Колесо		2	68	Болт	M10*55	2
33	Заглушка		2	69	Болт	M8*14	2
34	Двигатель		1	70	Болт	M6*20	2
35	Сенсорные датчики		1	71	6# Ключ		1
36	Контроллер		1				

Технические характеристики:

Скорость, км/ч	1-14
Двигатель	2.0 DC Schneider Electric
Пиковая мощность двигателя, л.с.	2,8DC
Размер бегового полотна, см	125*42
Регулировка угла наклона	механическая
Количество уровней наклона	1 (3%)
Система амортизации	амортизационная система proRUN™ закрытого типа, 6 профессиональных динамических эластомеров VCS™
Тип консоли	LED дисплей с белой индикацией
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, программа
Общее количество программ	50
Спецификация программ	ручной режим, жироанализатор, 40 предустановленных, 5 пользовательских, 1 пульсозависимая, 3 режима обратного отсчета
Дополнительные функции	сенсорные датчики на поручнях, возможность подключения кардиодатчика Bluetooth через фитнес-приложения
Дополнительные особенности тренажера	кнопки управления СТАРТ/СТОП и скоростью на поручнях, ключ безопасности, отсеки для аксессуаров
Интеграционные технологии	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением (Fitshow™, Kinomap™)
Мультимедиа	Колонки Bluetooth
Подставка под планшет/смартфон	да
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Размеры в рабочем состоянии, см	157*68*120
Размеры в сложенном виде, см	85*68*140
Максимальный вес пользователя , кг	120
Вес нетто, кг	40
Подключение к сети	220 В
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.