

# ИНСТРУКЦИЯ



**ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ, СОХРАНИТЬ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШИХ СПРАВОК**

# Рекомендации по безопасности

Данную инструкцию усиленно рекомендуется прочесть даже пользователям, знакомым с подобным оборудованием – для получения максимальной пользы от данного продукта

## Внимание

1. Данную инструкцию необходимо прочитать перед использованием беговой дорожки во избежание серьезных травм.
2. Перед началом любой тренировочной программы важно проконсультироваться у врача. Консультация медика обязательна, если пользователь принимает препараты, влияющие на пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Необходимо прислушиваться к своему телу. Неправильные или чрезмерные нагрузки на тренировках могут навредить здоровью. Немедленно прекратить занятия при появлении следующих симптомов: боль, сдавленность в груди, неровное сердцебиение (аритмия), удушье, головокружение, тошнота. При этих симптомах запрещено продолжать тренировки до консультации с врачом.

## Электробезопасность

Невыполнение следующих рекомендаций повышает риск электротравм.

1. Перед включением тренажёра всегда проверять кабель питания на предмет повреждений. При наличии повреждений НЕ пользоваться кабелем.
2. Не брать кабель питания мокрыми руками.
3. Поместить кабель питания так, чтобы он не зажимался и на него не наступали.
4. С беговой дорожкой должен использоваться только кабель питания, поставляемый в комплекте.

## Общие рекомендации по безопасности

1. Использовать беговую дорожку только по инструкции.
2. Убедиться в соответствии напряжения в сети указанному на кабеле питания.
3. Владелец несёт ответственность за информирование всех пользователей беговой дорожки о мерах безопасности.
4. В связи со значительным весом беговой дорожки требуется два человека для её распаковки и сборки
5. Перед сборкой тренажёра убедиться, что он не подключен к сети (например, к стенной розетке).
6. Тренажёр предназначен для использования на твёрдой, ровной поверхности с защитным покрытием для ног или ковром. За беговой дорожкой должно оставаться как минимум 2 м<sup>2</sup> свободного пространства,
7. Запрещено устанавливать беговую дорожку в пыльных помещениях с чрезмерной влажностью.
8. Перед использованием беговой дорожки проверить надёжность резьбовых соединений.
9. Безопасность использования тренажёра может поддерживаться на должном уровне только при регулярных осмотрах на предмет износа и повреждений. Детали с дефектами подлежат немедленной замене. Запрещено использование беговой дорожки до устранения неисправностей.
10. Данная беговая дорожка протестирована и сертифицирована по стандарту EN957 по классу H.C. Подходит только для домашнего пользования.
11. Торможение контролируется системой питания движения полотна.

12. Беговая дорожка не предназначена для использования в терапевтических целях.
13. Не допускать детей и домашних животных к беговой дорожке. Тренажёр предназначен только для взрослых пользователей.
14. Для занятий на беговой дорожке необходима подходящая одежда и обувь. Опасно тренироваться в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
15. Во время тренировок всегда держать спину прямой.
16. При появлении боли или тошноты во время занятий немедленно прекратить тренировку и отдохнуть.
17. Датчик пульса не является медицинским прибором. Некоторые факторы, в том числе движения самого пользователя, могут повлиять на точность показаний датчика. Он предназначен только для использования во время тренировок.
18. При передвижении беговой дорожки нужно соблюдать осторожность, избегая травм спины.
19. Ключ безопасности предназначен для предотвращения травм. Он используется для экстренной остановки беговой дорожки. В опасной ситуации поместить обе руки на поручнях, поставить ноги на боковые платформы, сойти с тренажёра. Ключ безопасности при этом будет вытасчен, и тренажёр остановится.
20. Вся подвижная оснастка тренажёра требует еженедельного обслуживания. Её следует проверять каждый раз перед использованием. Обнаруженные повреждения и неисправности должны быть немедленно исправлены. Продолжать использование тренажёра можно только после устранения

# ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

- Беговую дорожку следует устанавливать на гладкую и прочную поверхность на расстоянии не менее 0.5 метра от стены и других неподвижных предметов. Расстояние между задней кромкой тренажера и ближайшим неподвижным предметом должно составлять не менее 2м.
- Запрещается устанавливать беговую дорожку на расстоянии менее 1м от нагревательных приборов.
- Избегайте установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей. Попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.
- Подключите беговую дорожку только к заземленной розетке сети питания, напряжением 220~240В и не менее 16 А (для профессиональных дорожек), не менее 10 А (для дорожек домашнего использования), в которую будет включен только один тренажер.
- Для предотвращения выхода из строя дорожки по причине больших перепадов напряжения в сети, не допускайте отклонения напряжения более 10% от указанного эксплуатационного напряжения в инструкции. Для этого необходимо устанавливать стабилизатор напряжения с запасом мощности в 2 раза превышающим номинальную мощность двигателя беговой дорожки.
- Не устанавливайте беговую дорожку на ковры, ковролине и других поверхностях с высокой электризацией покрытия. При плохом заземлении, это может привести к поражению электрическим током во время занятий на беговой дорожке, а так же к выходу из строя электронных плат дорожки (из-за возникновения статического напряжения). Необходимо использовать резиновый коврик, который подкладывается под тренажер.
- Запрещается использование удлинительного кабеля сечением менее 2мм<sup>2</sup>, это может привести к пожару.
- Содержите беговую дорожку в чистоте. Уход за дорожкой – это важная составляющая ее долговременной эксплуатации. Производите ежедневную влажную уборку вокруг беговой дорожки и под ней.
- Исключите попадание посторонних предметов внутрь беговой дорожки.
- Во время работы беговой дорожки, в двигательный отсек попадает пыль, волосы, насекомые и др. Во избежание замыкания электрических плат, самовозгорания двигательного отсека, необходимо периодически (один раз в два месяца) производить чистку двигательного отсека. Для этого необходимо:
  - выключить тренажер кнопкой включения-выключения и вытащить шнур питания из розетки;
  - вскрыть моторный отсек для осмотра на наличие пыли, волос, и др. мусора;
  - аккуратно произвести очистку элементов моторного отсека (не касаясь их трубой) при помощи обычного пылесоса не используя насадку.

При наличии в регионе представительства авторизованного сервисного центра, обслуживание может производиться специалистами на платной основе.

- Следите за наличием смазки на беговой деке. Необходимо проверять наличие смазки 1 раз в 5 дней для профессионального оборудования, и 1 раз в месяц, для домашнего оборудования. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО ФИРМЕННУЮ СМАЗКУ РЕКОМЕНДУЕМУЮ ПОСТАВЩИКОМ ДАННОЙ ПРОДУКЦИИ.**
- Следите за натяжкой бегового полотна. Во время занятий, полотно должно двигаться равномерно, без рывков и проскальзывания. В то же время, полотно не должно быть перетянута, так как это приведет к увеличению нагрузки на двигатель, и преждевременному износу подшипников и полотна.
- Не прикасайтесь руками к движущимся частям дорожки, когда она включена.
- Обеспечьте своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Обслуживание тренажеров должны проводить квалифицированные специалисты сервисного центра продавца или компании поставщика продукции.
- Беговые дорожки, предназначенные для дома, категорически запрещено использовать в коммерческих целях.
- Бесперывная работа **беговых дорожек предназначенных для дома** не должна превышать 30 минут, если вы занимаетесь ходьбой на беговой дорожке, так как при ходьбе нагрузка на двигатель увеличивается и 1 час, если вы бегаєте. После указанного времени занятий на дорожке, необходимо сделать перерыв 2 часа. Общее время работы **беговых дорожек предназначенных для дома** не должно превышать 1,5 часа в сутки.
- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается **единичные не продолжительные занятия** на тренажере с весом пользователя приближенным к максимальному.
- Категорически запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера, в течение 2х суток после того как он был перемещен из холодного помещения в теплое.
- Запрещается использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны).
- НИКОГДА не включайте беговую дорожку, когда Вы стоите на беговом полотне. Это продлит срок эксплуатации электродвигателя. После включения дорожки и начала движения полотна, подождите не менее 5сек. Убедившись в штатной работе, выберите комфортную скорость для начала занятий. Держась за поручни, начните движение по беговому полотну. ВСЕГДА стойте на боковых накладках, если полотно не движется.
- Останавливайте дорожку кнопкой «Стоп». Применение ключа безопасности допускается только в экстренных случаях.

## **Внимание!**

**Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания.**

# Управление беговой дорожкой



## Быстрая установка скорости и наклона

Скорость и наклон можно быстро установить с помощью специальных кнопок на консоли. Для этого достаточно нажать Quick Speed («Быстрая установка скорости») или Quick Incline («Быстрая установка наклона»), ввести две цифры и нажать Enter – беговая дорожка будет работать на выбранной скорости/ с выбранным наклоном. Такой способ экономит время, поскольку не нужно много раз подряд нажимать или удерживать кнопку регулировки. Максимальная скорость при быстром вводе – 9,9 км/ч (или миль в час)<sup>1</sup>, максимальный уровень наклона – 9,5. Скорость можно вводить с точностью до 0,1 км/ч, наклон – с точностью до 0,5 единицы.

## Примеры:

Нажать Quick Incline, затем 1, 0 = наклон бегового полотна установится на уровне 1.0.

Нажать Quick Incline, затем 3, 5 = наклон на уровне 3.5.

Нажать Quick Speed, затем 8, 0 = скорость 8.0 км/ч.

Нажать Quick Speed, затем 0, 8 = скорость 0.8 км/ч

<sup>1</sup> Единицами измерения скорости могут быть как километры в час, так и мили в час.

## Консоль

На дисплей консоли выводятся показатели сожжённых калорий, времени (текущей длительности тренировки или обратный отсчёт), пройденной дистанции, частоты пульса, скорости, наклона бегового полотна, названия тренировочной программы, количества пройденных «кругов», времени сегмента. Есть также диаграммы профилей скорости и наклона, позволяющие видеть, насколько интенсивно тренировался пользователь и насколько сложными будут следующие сегменты.

## Запуск

Подключить питание через подходящую розетку, перевести выключатель питания в передней части тренажёра, под крышкой двигателя, в положение «включено». Ключ безопасности должен быть установлен, иначе беговая дорожка не включится.

Сразу после включения питания дисплей полностью засветится на короткое время, после чего окна времени (Time) и дистанции (Distance) ненадолго выведут показания одометра (в окне времени – общее количество рабочих часов, в окне дистанции – общее «пройденное» расстояние). Затем в центре сообщений (специальная область на дисплее, показана на рисунке) бегущей строкой будет показана текущая версия программного обеспечения. После этого беговая дорожка перейдёт в режим ожидания (и готовности к работе).

## Быстрый запуск/ ручное управление

1. Коротко нажать кнопку Start для включения дисплея (если он не включён, т.е. перешёл в спящий режим).

**Примечание:** Установка ключа безопасности также выведет консоль из спящего режима.

2. Коротко нажать Start для запуска бегового полотна на скорости 0.5 км/ч, настроить желаемую скорость кнопками Speed +/- на консоли или на поручнях. Можно также воспользоваться кнопками быстрой установки скорости

3. Скорость устанавливается и регулируется кнопками Speed +/- на консоли или на поручнях, а также кнопками быстрой настройки скорости.

4. Наклон устанавливается и регулируется кнопками Incline +/- на консоли или на поручнях, а также кнопками быстрой установки наклона.

5. Для остановки бегового полотна нажать кнопку Stop.

## Пауза/Остановка/Перезагрузка

1. Во время работы беговую дорожку можно поставить на паузу однократным коротким нажатием красной кнопки Stop. Беговое полотно постепенно замедлится до полной остановки. Наклон уменьшится до нуля. Показатели времени, дистанции и калорий сохраняются в режиме паузы. Через 5 минут консоль перезагрузится и возвратится в режим ожидания.

2. Для возобновления тренировки из режима паузы нажать Start. Скорость и наклон восстановятся до предыдущих показателей.

- Режим паузы включается при однократном нажатии Stop. Если кнопку Stop нажать два раза подряд, программа завершится и на дисплей выведутся итоги тренировки. Если нажать Stop три раза, консоль возвратится в режим ожидания. При удержании кнопки Stop в течение более 3 секунд консоль перезагрузится.

## Наклон

1. Наклон регулируется в любой момент после запуска бегового полотна.
2. Для установки нужного наклона нажать и удерживать кнопку Incline +/- . Можно также воспользоваться кнопками быстрой установки наклона.
  - Дисплей показывает наклон в процентах. Шаг регулировки – 0.5%.
  - При отключении питания основным выключателем или извлечении ключа безопасности беговое полотно опустится до горизонтального положения.

## Точечный центральный дисплей

Двадцать колонок высотой по десять точек показывают каждый сегмент тренировки. Колонки показывают только приблизительные (не обязательно точные) уровни интенсивности нагрузок. В ручном режиме в данном окне формируется профиль – диаграммы изменений показателей в течение тренировки.

## Круги по 400 метров

Вокруг окна с колонками (точечного дисплея) на консоли показан виртуальный круг длиной 400 метров. Светящийся сегмент представляет положение пользователя на очередном «круге». В окне сообщений есть счётчик кругов для удобного отслеживания пройденной дистанции.

## Функция определения частоты пульса

В окне пульса (Pulse, или Heart Rate) во время тренировки будет показана частота пульса пользователя в ударах в минуту. Для определения частоты пульса нужно держаться обеими руками за рукоятки с датчиками или пользоваться нагрудным передатчиком. Дисплей показывает частоту пульса, когда консоль получает сигнал пульсовых датчиков. Данная функция недоступна в тренировочных программах, основанных на сердечном ритме.

**Примечание:** Об использовании рукояток с датчиками смотреть раздел «Рекомендации по безопасности».

## Счётчик калорий

Показывает количество калорий, истраченных на данный момент тренировки.

**Примечание:** Данные о калориях довольно приблизительны, они предназначены только для сравнения результатов на разных тренировках и не могут использоваться в медицинских целях.

## Выключение беговой дорожки

1. Консоль автоматически выключится (перейдёт в спящий режим) после 30 минут бездействия (т.е. без нажатия каких-либо кнопок). В спящем режиме тренажёр потребляет очень мало энергии.
2. Остановить тренажёр можно извлечением ключа безопасности.
3. Отключить питание основным выключателем в передней части тренажёра, под крышкой двигателя.

## Кнопки тренировочных программ

Нажатие какой-либо из этих кнопок после включения консоли выводит на дисплей профиль соответствующей тренировочной программы. Нажатием Enter пользователь может активировать

выбранную программу и перейти к вводу данных.

Беговая дорожка имеет встроенную систему отслеживания частоты пульса. Просто взявшись за рукоятки с датчиками или надев нагрудный датчик, можно активировать окно пульса на дисплее (окно начнёт мигать; это может занять несколько секунд). Окно пульса показывает частоту сердечного ритма в ударах в минуту.

В консоли имеется встроенный вентилятор для комфорта пользователя. Для включения вентилятора нужно нажать кнопку сбоку консоли.

## Настройка тренировочных программ

Все программы могут быть настроены в соответствии с личными предпочтениями и потребностями пользователя. Некоторая информация необходима для проверки правильности показателей. Пользователю нужно ввести свой возраст и вес. Возраст нужен в программах на основе сердечного ритма для определения целевой частоты пульса. Данные о весе пользователя помогают более точно рассчитать расход калорий.

**ВАЖНО:** Показатели расхода калорий на любом тренировочном оборудовании, домашнем либо коммерческом, являются приблизительными и могут сильно отличаться на разных тренажёрах. Они предназначены только для отслеживания прогресса от тренировки к тренировке.

## Активация и настройка программ

Нажав кнопку программы и затем **Enter**, можно нажать **Start** и начать тренировку без настроек. Но есть возможность входа в личные настройки – для этого после нажатия **Enter** нужно просто следовать инструкциям в центре сообщений. При запуске программы без настроек будут использованы установки по умолчанию.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Введённые пользователем данные веса и возраста сохраняются в памяти тренажёра и в дальнейшем используются как значения по умолчанию. Т.е. свой возраст и вес можно ввести только один раз, не вводить их заново и не менять до тех пор, пока сами эти параметры не изменятся или пока другой пользователь не введёт свои данные.

В каждой программе предусмотрены максимальные уровни скорости и наклона, которые выводятся на дисплей при выборе программы.

## Выбор и настройка программы

1. Нажать кнопку выбранной программы: «Холмы» (**Hill**), «Жиросжигание» (**Fat Burn**), «Кардиотренировка» (**Cardio**), «Силовая тренировка» (**Strength**) или «Интервальная тренировка» (**Interval**). Нажать **Enter** для подтверждения. На дисплее появляются инструкции для личных настроек (которые можно пропустить и начать тренировку с настройками по умолчанию, просто нажав **Start**).
2. После нажатия **Enter** следует установка возраста (во время настройки каждый устанавливаемый параметр мигает на дисплее). Возраст по умолчанию – 35 лет. Ввод точного возраста влияет на построение диаграммы сердечного ритма и на работу программ на основе сердечного ритма. Ввести данные с помощью кнопок **+ / -**, затем нажать **Enter**. Введённый возраст определяет рекомендованную максимальную частоту пульса.

3. Далее следует ввод веса пользователя (по умолчанию – 68 кг). Ввод точного веса влияет на расчёт расхода калорий. Ввести данные с помощью кнопок + / -, затем нажать **Enter**.

**Примечание о расходе калорий:** Никакой тренажёр не может точно определить расход калорий, поскольку на это влияет слишком много факторов у каждого конкретного человека. Даже у двух людей с одинаковым весом, одинакового роста и возраста расход калорий может сильно различаться. Показ расхода калорий на консоли нужен только для отслеживания тренировочного прогресса.

4. Установка времени (т.е. длительности тренировки; по умолчанию – 20 минут). Время можно изменить кнопками + / -. После установки, или для принятия времени по умолчанию, нажать **Enter**. (Примечание: на любом этапе настройки можно нажать **Start** и сразу начать выполнение программы).

5. Максимальная скорость для выбранной программы. Установить нужную скорость кнопкой **Speed** + / -, затем нажать **Enter**.

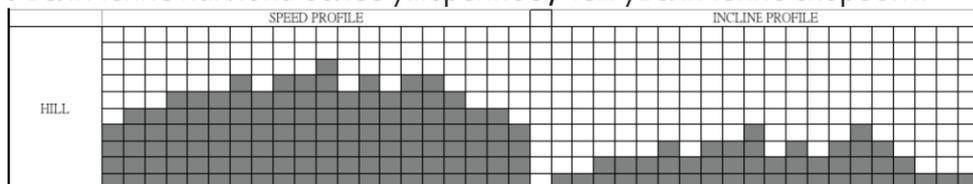
6. Максимальный наклон для выбранной программы. Установить кнопкой **Incline** + / -, нажать **Enter**. На этом настройка программы завершается. Теперь можно нажать **Start** для запуска тренировки или **Enter** для перехода назад на один уровень и корректировки настроек.

## Встроенные тренировочные программы

Беговая дорожка имеет пять различных программ, разработанных для разных видов тренировок. В каждой программе интенсивность нагрузок меняется по определённому профилю, для достижения нужных целей.

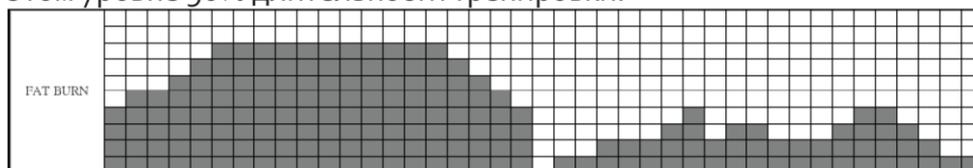
### «ХОЛМЫ» (HILL)

Начиная с приблизительно 10% от максимума (выбранного при настройке программы), нагрузки постепенно возрастают и к середине тренировки достигают максимального уровня, который удерживается 10% длительности тренировки. Затем нагрузка так же постепенно уменьшается. Увеличение наклона более умеренное, чем увеличение скорости.



### «ЖИРОСЖИГАНИЕ» (FAT BURN)

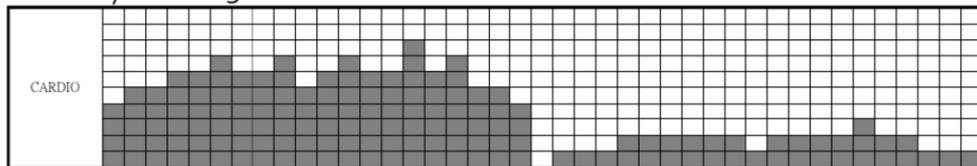
Сопrotивление быстро возрастает до максимума (установленного по умолчанию или настроенного пользователем) и удерживается на таком уровне в течение 2/3 длительности тренировки. Программа нацелена на поддержание высокого уровня расхода энергии в течение длительного времени. Наклон полотна быстро возрастает до максимума и поддерживается на этом уровне 90% длительности тренировки.



### «КАРДИОТРЕНИРОВКА» (CARDIO)

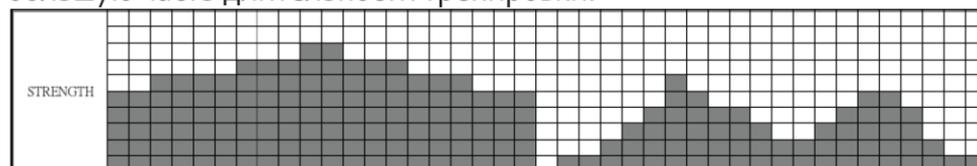
Сопrotивление быстро возрастает до почти максимального уровня. Далее следует чередование

небольших повышений уровня нагрузки с такими же понижениями, чтобы позволять сердцу восстанавливаться, а затем быстрая заминка. Такая тренировка развивает сердечную мышцу и ёмкость лёгких, усиливает кровообращение. Повышение наклона в этой программе умеренное, с максимумом в 15 сегменте.



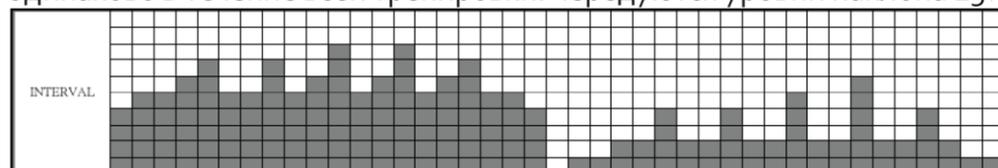
### «СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА» (STRENGTH)

Нагрузка постепенно возрастает до 100% и поддерживается 25% длительности тренировки. Это развивает силу и силовую выносливость мышц нижней части тела и ягодичных мышц. В конце – короткая заминка. Наклон: быстрый подъём до среднего уровня, поддержание на таком уровне большую часть длительности тренировки.



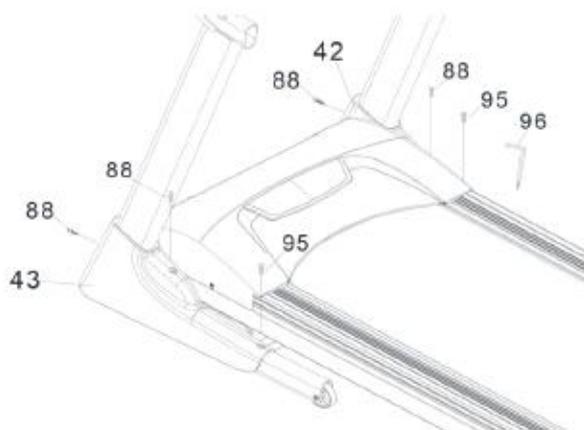
### «ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА» (INTERVAL)

Высокие уровни интенсивности чередуются с периодами восстановления с низкой интенсивностью. Программа задействует и развивает «быстрые» мышечные волокна, которые используются при коротких, но интенсивных нагрузках. Это резко повышает расход кислорода и ускоряет сердечный ритм, после чего следуют периоды восстановления, когда частота пульса уменьшается и восполняются запасы кислорода. Сердечнососудистая система привыкает более эффективно использовать кислород. Наклон: в этой программе наклон изменяется так же, как и скорость, но в других сегментах. Это значит, что все мышцы нижних конечностей нагружаются одинаково в течение всей тренировки. Чередуются уровни наклона 25% и 65% от максимума.



#### Шаг 4.

Комбинированным ключом M5 (96) затянуть четыре Ø5 × 16L\_самонарезающих болта (88) и два M5 × P0.8 × 10L\_болта с крестообразным шлицем (95) для фиксации крышек основания корпуса (42, 43) на основном корпусе.



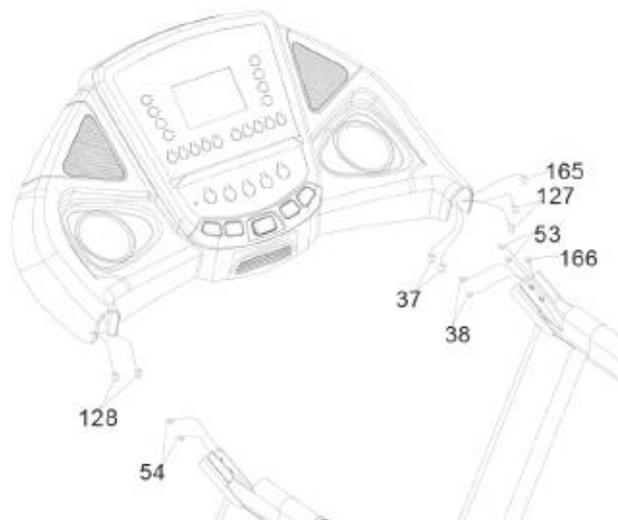
#### Шаг 5.

Соединить средний (38) и верхний(37) кабели компьютера.

Соединить кабели регулировки скорости/ручных датчиков пульса (127 и 53).

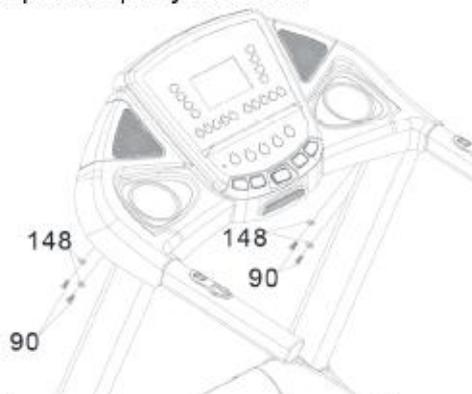
Соединить кабели регулировки наклона/ручных датчиков пульса (128 и 54).

Если есть приёмник данных о частоте пульса, соединить кабели 165 и 166.



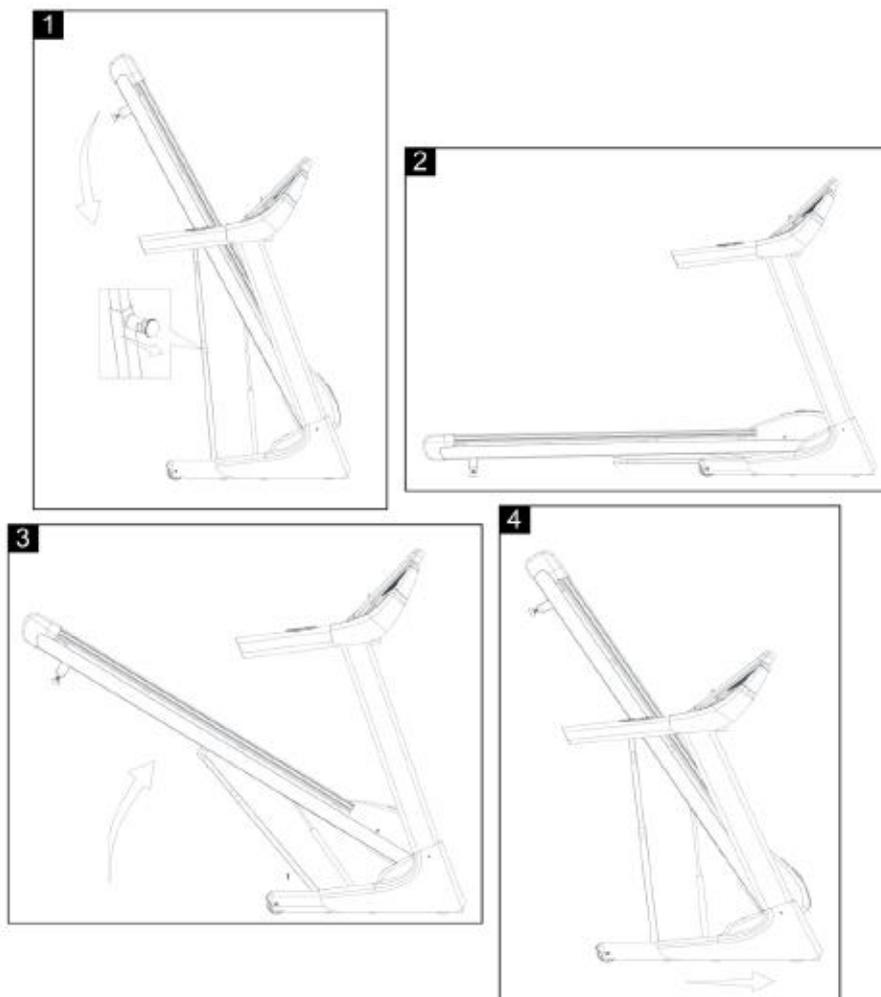
#### Шаг 6.

Четырьмя 5/16" × UNC18 × 3/4"\_ болтами со сферической торцевой головкой (90) и четырьмя Ø8 × 1.5T разрезными шайбами (148) закрепить раму консоли.



**Примечание:** Затягивать резьбовые соединения после сборки всех компонентов.

# СКЛАДЫВАНИЕ



## ➤ РАСКЛАДЫВАНИЕ

Потянуть ручку фиксатора; придерживать деку, опустить её на пол. (см. рис. 1\_2).

## ➤ СКЛАДЫВАНИЕ

Потянуть ручку фиксатора правой рукой, левой рукой поднять деку на 30 см, затем обеими руками поднять до замыкания фиксатора (рис. 3)

## ➤ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Перемещать в сложенном виде. Проследить за правильным положением фиксатора (рис. 4).

- 1). Держаться за верхние концы поручней. Поместить одну ногу на основании.
- 2). Наклонить тренажёр назад для свободного качения на задних роликах. Осторожно передвинуть беговую дорожку в нужное место. Во избежание травм соблюдать крайнюю осторожность при передвижении. Не передвигать тренажёр по неровной или нестабильной поверхности.
- 3). Поместить одну ногу на основании, осторожно опустить беговую дорожку.

# Эксплуатация

## Ознакомление с контрольной панелью

### ■ Консоль



### **ЗАПУСК:**

Подключить тренажёр к розетке, включить питание кнопкой на передней части тренажёра под кожухом двигателя. Проверить наличие ключа безопасности (без него беговая дорожка не запустится)

После включения питания на ЖК дисплее появится сообщение об установленном программном обеспечении. После этого окна времени (Time) и дистанции (Distance) покажут данные по эксплуатации (в окне Time – количество часов работы беговой дорожки, в Distance – количество пройденных километров). Затем тренажёр войдёт в режим ожидания и готовности к старту.

## БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Подсоединить ключ безопасности для вывода дисплея из спящего режима (если он не включён).
2. Нажать Start для запуска бегового полотна. Отрегулировать скорость кнопками ▲ / ▼ (на консоли или на рукоятках). Имеются также кнопки быстрой установки скорости от 2 до 10.
3. Для уменьшения скорости нажать и удерживать ▼ (на консоли или на рукоятках) или использовать кнопки быстрой установки.
4. Для остановки нажать Stop или отсоединить ключ безопасности.

## ФУНКЦИЯ PAUSE/STOP/RESET

1. Во время работы тренажёр можно поставить на паузу однократным нажатием красной кнопки Stop. Это постепенно остановит беговое полотно. Наклон уменьшится до нуля. Значения времени (Time), дистанции (Distance) и калорий (Calorie) сохранятся. Через 5 минут дисплей включится и вернётся в режим старта.
2. Для возобновления тренировки нажать Start. Скорость и наклон возвратятся к предыдущим значениям.
  - Режим паузы активируется при одном нажатии Stop. Если нажать Stop два раза подряд, выполняемая программа завершится и на дисплей будут выведены результаты тренировки. Если нажать Stop в третий раз, консоль вернётся в режим ожидания (готовности к старту). При удержании кнопки Stop более 3 секунд консоль перезагрузится.

## НАКЛОН

1. Наклон можно регулировать во время движения бегового полотна в любой момент.
2. Нажать и удерживать кнопки регулировки ▲ / ▼ на левой стороне для изменения наклона и, соответственно, нагрузки. Можно также воспользоваться кнопками быстрой установки наклона (Incline) от 2 до 10 на левой стороне консоли.
3. При регулировке наклона дисплей показывает его значение.

## ТОЧЕЧНЫЙ ЖК ДИСПЛЕЙ (управление программами)

**Восемнадцать** столбцов по 8 точек показывают приблизительный уровень нагрузки/скорость/наклон в каждом сегменте тренировки для возможности сравнения уровней интенсивности. При регулировке скорости/наклона на дисплей будет выведена диаграмма изменения соответствующих значений в течение тренировки. При включении индикатора скорости (Speed) над дисплеем на экране появится профиль скорости, при включении индикатора наклона (Incline) – профиль наклона. Профиль на ЖК дисплее можно изменить нажатием кнопки DISPLAY. При удержании DISPLAY три профиля (incline, speed и incline + speed) будут поочерёдно показываться в течение 5 секунд.

## Датчики пульса на рукоятках

Во время тренировки консоль транслирует данные пульса пользователя (Pulse) в ударах в минуту. Для показа частоты пульса нужно держать обе рукоятки с датчиками. Данные пульса выводятся на

дисплей всегда при получении сигнала от пульсовых датчиков.

## **Калории**

Показ общего количества истраченных за время тренировки калорий.

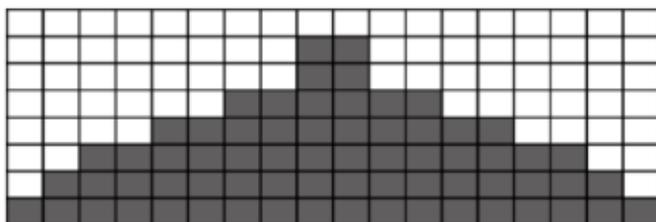
**Примечание:** Показатели слишком приблизительны для использования в медицинских целях и предназначены только для оценки спортивных результатов.

## **Способы выключения**

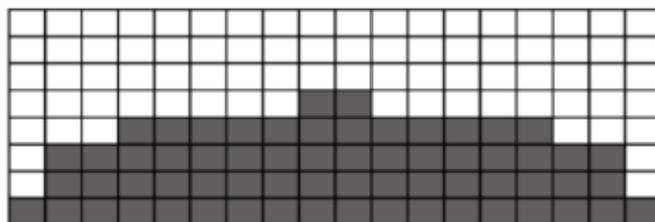
1. Дисплей автоматически выключится (перейдёт в спящий режим) через 30 минут бездействия: клавиш консоли. В спящем режиме беговая дорожка потребляет очень мало электроэнергии (приблизительно как выключенный телевизор).
2. Отсоединить ключ безопасности.
3. Главным выключателем на передней части тренажёра, под кожухом двигателя.

# ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММНЫЕ ПРОФИЛИ

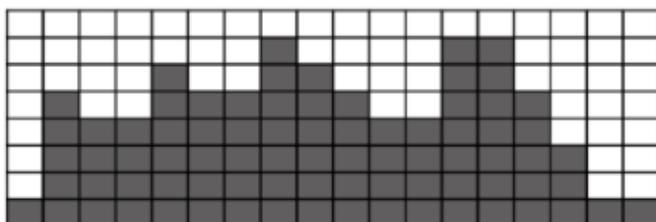
**Ascent - Work**



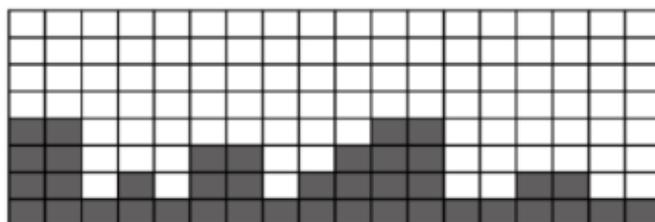
**Ascent - Incline**



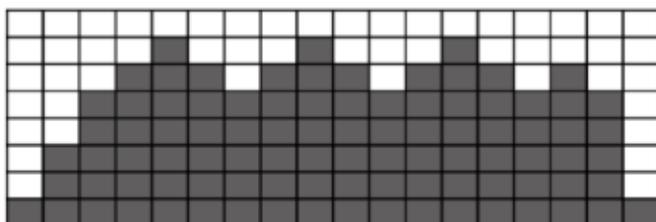
**Glute Blast - Work**



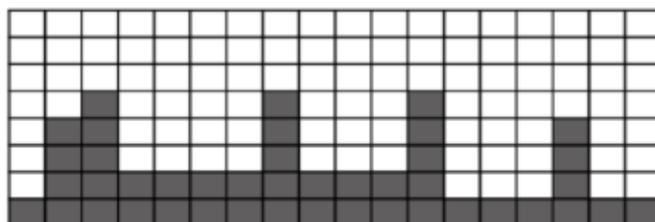
**Glute Blast - Incline**



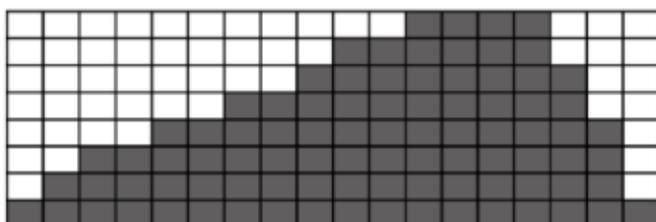
**Adventure - Work**



**Adventure - Incline**



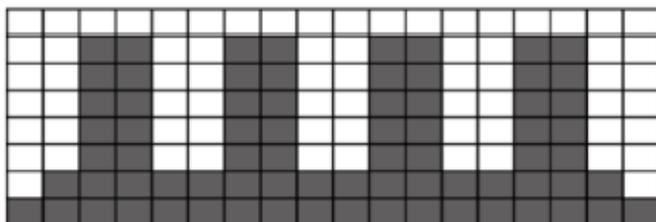
**Xtreme - Work**



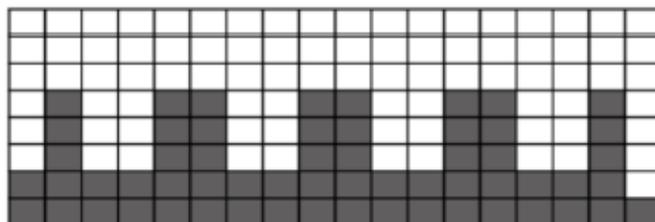
**Xtreme - Incline**



**Interval - Work**



**Interval - Incline**



# ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

## Выбор и запуск предустановленной программы

1. Нажать кнопку выбранной программы. Нажать Enter для подтверждения выбора. Пользователь может выполнить предложенные компьютером настройки или сразу нажать Start и запустить программу с установками по умолчанию.
2. При нажатии Enter в окне сообщений появится возраст (Age) по умолчанию – 35. Кнопками ▲/▼ можно ввести свой возраст. После настройки (или для принятия параметров по умолчанию) нажать Enter. (Примечание: нажать Start и запустить программу можно на любом этапе настройки).
3. Дисплей выделяет миганием настраиваемый параметр – вес (Body Weight; по умолчанию – 75kg). Введённый вес влияет на подсчёт калорий. Скорректировать значение кнопками ▲/▼, нажать Enter.  
**Примечание по подсчёту калорий.** Никакой тренажёр не в состоянии точно определить расход калорий – слишком много факторов влияет на этот показатель у каждого конкретного пользователя. Даже у людей абсолютно одинакового веса, возраста и роста расход калорий может очень сильно отличаться. Функция определения этого параметра предназначена только для отслеживания прогресса от тренировки к тренировке.
4. Следующая настройка (мигает на дисплее) – время (Time; по умолчанию – 30 минут). Настройка кнопками ▲/▼, для принятия значения (настроенного или по умолчанию) нажать Enter. (Примечание: нажать Start и запустить программу можно на любом этапе настройки). Нажать Start для запуска тренировки.
5. Дисплей выделяет миганием предустановленную предельную скорость выбранной программы (5 км/ч или 3 мили в час). Настроить кнопками ▲/▼ под надписью Speed, затем нажать Enter. В течение каждой программы скорость меняется определённым образом, это позволяет ограничить максимальную скорость программы.
6. Дисплей выделяет миганием предустановленный максимальный наклон для программы (3. 0%). Настроить кнопками ▲/▼ под надписью Incline, затем нажать Enter.

Настройка программы закончена. Теперь можно нажать Start и начать тренировку или Enter – вернуться на один уровень назад для изменения введённых данных.

## Пользовательские программы

1. Нажатием кнопки Program выбрать программу User 1 или User 2, затем нажать Enter.
2. После нажатия Enter дисплей выделяет миганием настраиваемый параметр – возраст (Age; по умолчанию – 35). Введённый возраст влияет на столбиковую диаграмму сердечного ритма и программы с отслеживанием частоты пульса. Настроить кнопками ▲ / ▼ , нажать Enter. (Примечание: Нажать Start и запустить программу можно на любом этапе настройки).
3. Настройка веса (Body Weight; по умолчанию – 70kg). Введённый вес влияет на подсчёт расхода калорий. Настроить кнопками ▲ / ▼ , нажать Enter.
4. Настройка времени (Time; по умолчанию – 30 минут). Настройка кнопками ▲ / ▼ . Для подтверждения параметров (введённых или по умолчанию) нажать Enter. (Примечание: Нажать Start и запустить программу можно на любом этапе настройки). Нажать Start для запуска тренировки.
5. На дисплее мигает предустановленная максимальная скорость выбранной программы (0.5 mph or 1.0 км/ч или 0.5 миль в час). Настроить кнопками ▲ / ▼ под надписью Speed, нажать Enter. В течение каждой программы скорость меняется определённым образом, это позволяет ограничить максимальную скорость программы.
6. На дисплее мигает предустановленный максимальный наклон для выбранной программы (0%). Настроить кнопками ▲ / ▼ под надписью Incline, затем нажать Enter.

Настройка программы закончена. Теперь можно нажать Start и начать тренировку или Enter – вернуться на один уровень назад для изменения введённых данных.

## Режим контроля сердечного ритма:

Нажать **HR** для входа в режим HR1(60%) или HR2(80%) (только при наличии сигнала датчиков пульса).

A>Нажать HR1 или HR2 для выбора режима HR1(60%) или HR2(80%).

B>Ввести возраст и вес пользователя, длительность тренировки, целевой сердечный ритм. Для запуска программы необходим сигнал датчиков пульса.

C>Целевая частота пульса рассчитывается по формуле  $(220 - \text{возраст}) \times (60\% \text{ или } 80\%)$ . Возможна настройка этого параметра в соответствии с физическими возможностями пользователя..

D>Система определит частоту пульса во время тренировки и автоматически увеличит или уменьшит наклон, а также порекомендует нужную скорость.

E> По завершению программы можно сохранить её или игнорировать текущий сеанс и оставить оригинальную программу.

# ЧАСТОТА ПУЛЬСА

Рукоятки с датчиками пульса расположены на правом и левом поручнях, параллельных деке. Для определения пульса нужно взяться руками за обе рукоятки (ладони на стальной поверхности сенсоров) и удерживать некоторое время. Показания не могут использоваться для медицинских целей. Не рекомендуется использовать рукоятки с датчиками пульса, если беговое полотно движется со скоростью более 6,4 км/ч – это может привести к потере равновесия.

Старый девиз «нет боли – нет результатов («no pain, no gain») – на самом деле миф, который всё более уступает концепции комфортных тренировок. Преимущества такой концепции не в последнюю очередь стали популярны благодаря использованию пульсометров. Правильное использование датчиков пульса помогает многим людям найти оптимальную интенсивность нагрузок, удерживать самую эффективную частоту сердечного ритма.

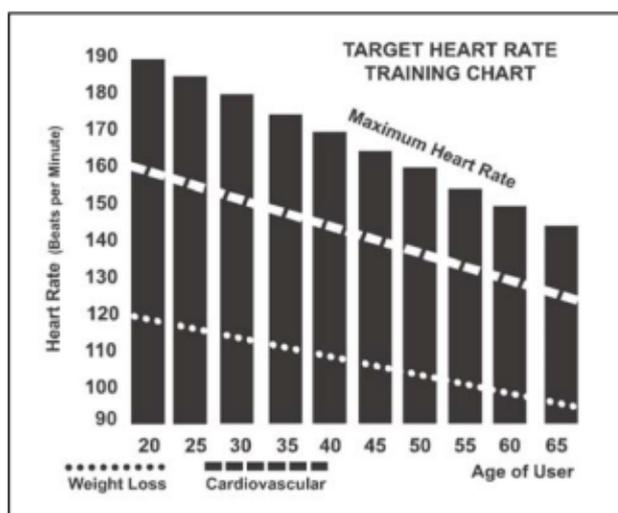
Чтобы найти целевой диапазон сердечного ритма для тренировок, сначала нужно определить максимальную частоту пульса (МЧП). Её можно рассчитать по формуле 220 минус возраст пользователя. Для определения эффективного диапазона пульса для конкретных задач просто рассчитывается процент от МЧП. Тренировочный диапазон пульса – от 50% до 90% МЧП. 60% сжигает жир, 80% – укрепляют сердечнососудистую систему. Зона от 60% до 80% наиболее эффективна в спортивном смысле.

Расчёт целевого диапазона пульса для пользователя 40 лет:

$220 - 40 = 180$  (макс. частота пульса)  
 $180 \times 0,6 = 108$  уд. в минуту (60% от максимума)  
 $180 \times 0,8 = 144$  уд./мин (80% максимума)

Итак, для 40-летнего пользователя тренировочная зона ограничивается 108 и 144 ударами в минуту.

После расчёта МЧП можно ставить себе конкретные спортивные задачи.



Две самые популярные цели тренировок – развитие сердечнососудистой системы (тренировки для сердца и лёгких) и контроль собственного веса. Чёрные столбики на графике выше представляют МЧП пользователей, возраст которых показан внизу каждого столбика. Тренировочные значения пульса для развития сердечнососудистой системы и потери веса представлены двумя линиями по диагонали графика. Определения каждой линии приведены в левом нижнем углу рисунка. Перед началом любой долгосрочной тренировочной программы следует обязательно проконсультироваться у врача.

Следить за своим пульсом можно и помимо специального режима Heart Rate. Функцией определения пульса можно пользоваться в ручном режиме или в любой из 11 программ.

## ОСТОРОЖНО!

Целевой диапазон пульса рассчитан на пользователей без проблем со здоровьем. **Не выходите за пределы своих возможностей!** Если чувствуете, что не справляетесь с выбранным уровнем нагрузок, увеличьте возраст в настройках – это уменьшит нагрузку.

## УРОВЕНЬ ВОСПРИНИМАЕМОГО УСИЛИЯ

Прислушиваться к своему телу не менее важно, чем следить за частотой пульса. В условной «формуле» оптимального уровня нагрузки переменных намного больше, чем только сердечный ритм. Уровень стресса и тренированности, состояние здоровья, в том числе эмоционального, температура, влажность, время дня, время и меню последнего приёма пищи – всё это влияет на уровень интенсивности, который пользователь может выдержать и который принесёт больше всего пользы. Определить этот уровень поможет внимание к сигналам своего тела.

Концепцию воспринимаемого уровня нагрузки (RPE – rate of perceived exertion), также известного как шкала Борга, разработал шведский физиолог доктор Гуннар Борг. В этой шкале предусмотрены уровни интенсивности от 6 до 20 в зависимости от восприятия усилия самим занимающимся.

Уровни нагрузки по шкале Борга

- 6 Минимальный
- 7 Очень-очень лёгкий
- 8 Очень-очень лёгкий +
- 9 Очень лёгкий
- 10 Очень лёгкий +
- 11 Довольно лёгкий
- 12 Удобный
- 13 Немного тяжело
- 14 Немного тяжело +
- 15 Тяжело
- 16 Тяжело +
- 17 Очень тяжело
- 18 Очень тяжело +
- 19 Очень-очень тяжело
- 20 Максимальный.

Каждому уровню приблизительно соответствует частота пульса, которая получается при добавлении нуля к его номеру в рейтинге. Например, для пункта 12 (удобный) приблизительная частота пульса будет 120 ударов в минуту. RPE может меняться под влиянием вышеупомянутых факторов. Это и есть главное преимущество данного типа тренинга – одну и ту же нагрузку отдохнувший человек и уставший воспринимают по-разному, соответственно меняется и RPE.

# НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК

## Как носить нагрудный беспроводной передатчик:

1. Закрепить передатчик на эластичном ремне.
2. Максимально сильно затянуть ремень на груди (но не настолько, чтобы чувствовать дискомфорт).
3. Расположить передатчик по центру тела, стороной с логотипом посередине вперёд (некоторым пользователям придётся передвинуть передатчик чуть левее от центра). Закрепить конец эластичного ремня, вставив круглый конец, закрепить передатчик и ремень на груди.
4. Поместить передатчик сразу под грудными мышцами.
5. Пот является лучшим проводником для измерения электрических сигналов сердцебиения. Тем не менее, можно также использовать простую воду для смачивания электродов (две ребристых овальных области на задней стороне ремня по обеим сторонам от передатчика). Также рекомендуется надевать ремень с передатчиком за несколько минут до тренировки. Некоторым пользователям, в связи с индивидуальной химией тела, вначале сложно получить стабильный сигнал датчика. После предтренировочной «разминки» эта проблема уменьшается. Замечено, что одежда поверх передатчика не влияет на его работу.
6. Для стабильного сигнала пользователь должен находиться достаточно близко к консоли с приёмником. Непосредственный контакт датчика с кожей обеспечивает его правильную работу. При желании можно надевать передатчик поверх футболки – для этого понадобится смочить области контакта с электродами.



Примечание: Передатчик включается автоматически при получении сигнала сердца пользователя. Он автоматически выключается после прекращения сигнала. Передатчик водонепроницаем, однако излишняя влажность может создавать ложные сигналы, поэтому прибор нужно полностью высушивать после использования для продления срока работы батареи (приблизительный срок службы батареи – 2500 часов. Батарея для замены: Panasonic CR2032.

## НЕСТАБИЛЬНАЯ РАБОТА

Осторожно! Не использовать беговую дорожку в режиме контроля сердечного ритма без стабильного показа текущей частоты пульса на дисплее. Показ высокой частоты, случайные цифры, нестабильные показания – признак неполадки.

Возможные источники помех, влияющие на показания:

1. Микроволновые печи, телевизоры, мелкая бытовая техника и т.д.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Некоторые домашние системы безопасности.
4. Электронные заборы для домашних животных.
5. У некоторых пользователей передатчик плохо воспринимает сигнал с кожи. Такие пользователи могут попробовать перевернуть передатчик. В обычном положении логотип повернут правой стороной вверх.
6. Антенна, принимающая сигнал сердца, очень чувствительна. Иногда поворот всего тренажёра на 90 градусов может нейтрализовать помехи.
7. Другой пользователь с передатчиком в зоне досягаемости консоли вашего тренажёра.

Если устранить проблемы не удаётся, связаться с поставщиком.

# ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

## БЕГОВОЕ ПОЛОТНО И ДЕКА

В данной беговой дорожке используется высокоэффективная дека с низким коэффициентом трения. Наибольшая эффективность работы деки достигается при содержании её в максимальной чистоте. Для протирания края бегового полотна и области между краем полотна и рамой используется мягкая влажная ткань или бумажное полотенце. Также нужно достать как можно дальше под беговым полотном. Такая процедура должна выполняться раз в месяц для продления срока службы тренажёра. Наружная сторона полотна очищается нейлоновой щёткой и водой с добавлением среднего количества мыла. После чистки, перед использованием полотно должно высохнуть.

## ПЫЛЬ ОТ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Бывает при обычной обкатке или до стабилизации полотна. Иногда на полу за беговой дорожкой появляется чёрная пыль от бегового полотна. Это нормальное явление.

## ОБЩАЯ ЧИСТКА

Грязь, пыль, шерсть домашних животных могут заблокировать впускные отверстия для воздуха и накапливаться внутри беговой дорожки. Во избежание накоплений грязи во внутренних механизмах под кожухом двигателя следует ежемесячно пылесосить под тренажёром. Раз в год нужно снимать чёрный кожух двигателя и удалять пылесосом накопившуюся пыль и грязь. Перед такой процедурой **ОТКЛЮЧАТЬ ТРЕНАЖЁР ОТ РОЗЕТКИ.**

## РЕГУЛИРОВКА ПОЛОТНА

**Натяжение** - Для большинства пользователей натяжение бегового полотна не представляет особой важности. Но для тех, кто занимается бегом серьёзно (или профессионально), очень важна гладкая, стабильная беговая поверхность.

Регулировка производится 6 мм торцевым ключом (132), входящим в комплект. Регулировочные болты расположены на концах боковых платформ (см. рисунок)

Задний ролик натягивается ровно настолько, чтобы предотвратить соскальзывание полотна с переднего ролика. Прокрутить регулировочные болты на 1/4 оборота и проверить результат, пройдясь по полотну. При натяжении полотна нужно следить за одинаковым прокручиванием обоих болтов, иначе полотно станет сдвигаться в одну сторону.

**НЕ ПЕРЕТЯГИВАТЬ** – Чрезмерное натяжение приведёт к повреждению полотна и преждевременному износу подшипников. Если полотно натянуто сильно и всё равно соскальзывает, проблема может быть в приводном ремне, расположенном под кожухом двигателя и передающим вращение с двигателя на передний ролик. Ослабление приводного ремня по результатам похоже на ослабление бегового полотна. Натягивать приводной ремень должен квалифицированный специалист.

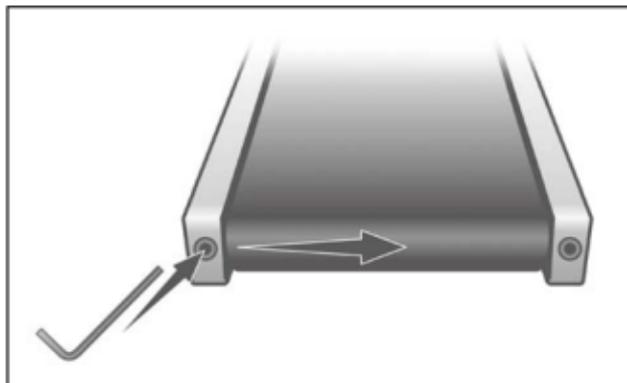
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для регулировки ключ вставляется в маленькие отверстия в концевых колпачках.



## ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

По конструкции беговой дорожки, беговое полотно должно постоянно оставаться достаточно отцентрированным. Тем не менее, нет ничего ненормального в сползании время от времени некоторых полотен в одну сторону в процессе эксплуатации – это зависит от манеры бега пользователя и его индивидуальных особенностей. Однако если полотно сползает постоянно, необходима регулировка.

В комплект входит 6 мм торцевой ключ (132). Включить беговую дорожку на скорости 5 км/ч. Важно помнить, что сравнительно небольшая регулировка может вызвать значительные изменения, которые не проявляются мгновенно. Если полотно сползает влево, повернуть болт на 1/4 оборота вправо (по часовой стрелке) и подождать несколько минут, пока полотно отреагирует. Повторять прокручивания на четверть оборота, пока полотно не будет отцентрировано.



Если полотно сползает вправо, повернуть регулировочный болт против часовой стрелки. Полотно может требовать периодической регулировки в зависимости от особенностей эксплуатации. Необходимость в центрировании зависит от индивидуальных особенностей пользователя, поэтому именно он отвечает за данную часть технического обслуживания (это относится ко всем беговым дорожкам).

### **ВНИМАНИЕ:**

**ПОВРЕЖДЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА ИЗ-ЗА НЕПРАВИЛЬНОГО ЦЕНТРИРОВАНИЯ/НАТЯЖЕНИЯ НЕ ПОКРЫВАЕТСЯ ГАРАНТИЕЙ.**

## СМАЗКА ДЕКИ И БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Чистой прочной тряпкой удалить посторонние предметы и частицы мусора, которые могли попасть между декой и полотном в процессе эксплуатации. Приблизительно посередине между кожухом двигателя и задним краем беговой дорожки протянуть тряпку под беговым полотном. Протянуть тряпку по всей длине полотна 1-2 раза. Вытащить тряпку.

Использовать только смазки, одобренные XTERRA Fitness. В комплект входит один тюбик смазки ("Lube"), дополнительные тюбики можно заказать напрямую в XTERRA Fitness or your authorized XTERRA Fitness или у авторизованного поставщика. Там же (напрямую от фирмы или у поставщика) можно приобрести смазочный набор «Lube-n-Walk».

Смазка деки с рекомендованной периодичностью поможет максимально продлить срок службы беговой дорожки. При высыхании смазки трение между полотном и декой усиливается и вызывает чрезмерную нагрузку на двигатель, приводной ремень и электронику управления двигателем, что может привести к поломке этих компонентов. Отсутствие своевременной смазки может отменить гарантийное обслуживание.

Беговое полотно и дека предварительно смазываются на заводе. Далее смазка должна производиться каждые 90 часов работы или при обнаружении сухости деки. Рекомендуется ежемесячно на ощупь проверять наличие смазки между полотном и декой. При отсутствии смазки, выполнить указанную ниже процедуру, даже если на консоли не горит индикаторная лампа "Lube" («требуется смазка») Для правильного нанесения силиконовой смазки делать следующее:

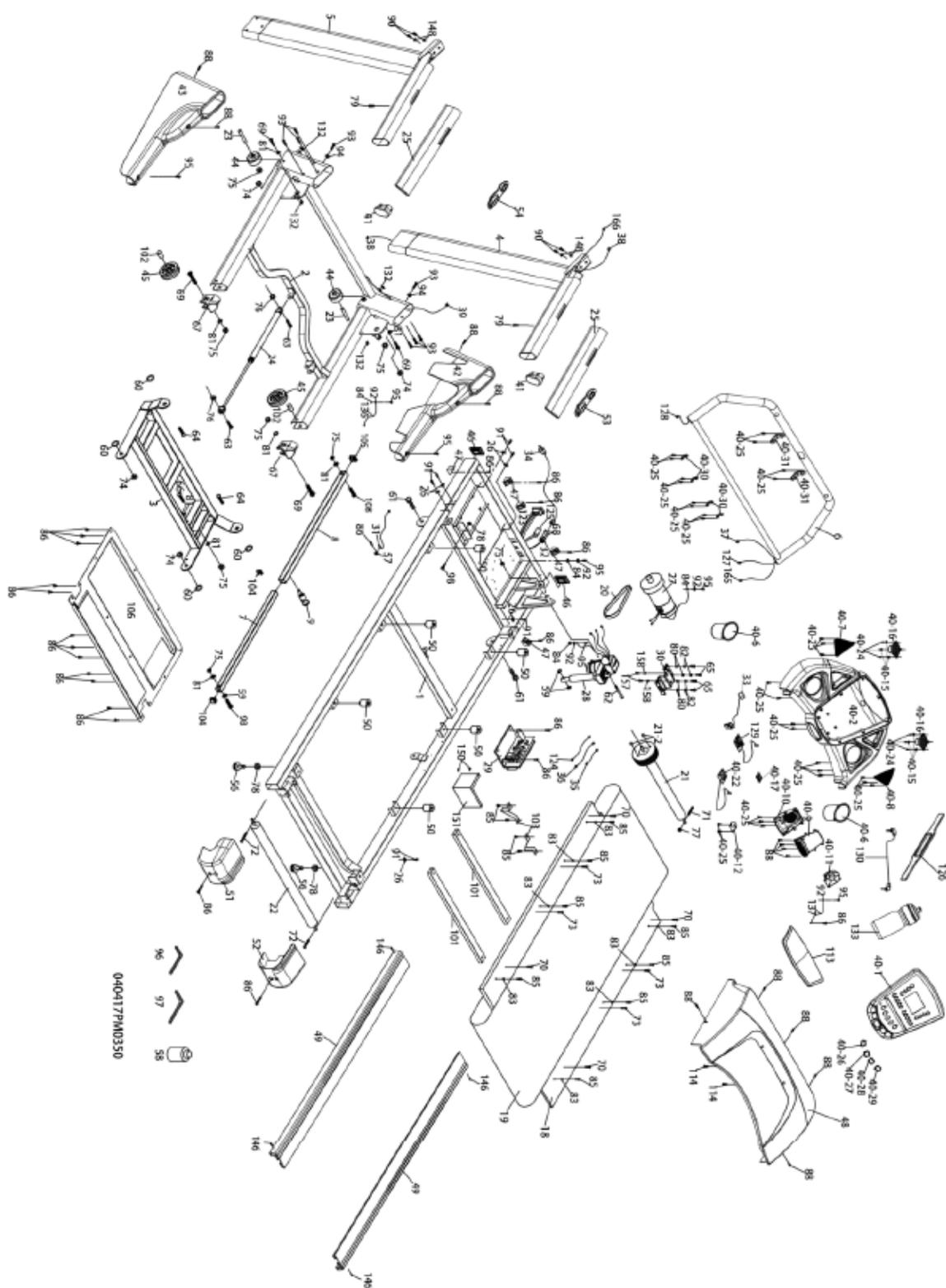
1. Отключить питание выключателем и вытащить кабель питания из розетки..
2. Отмерить 45 см от края кожуха двигателя, опуститься на колени, поместить руку с тюбиком под полотно на 10-16 см от края. Выдавить полоску смазки толщиной около 3 мм и длиной около 38 см, перпендикулярно крышке двигателя.
3. Повторить процесс с противоположной стороны.
4. Подключить тренажёр к розетке и включить питание.
5. Пройтись по полотну с умеренной скоростью в течение 5 минут для равномерного распределения силиконовой смазки.
6. Примечание: Если на консоли появляется сообщение "Lube", выполнить следующие действия для сброса сообщения:
  1. Для входа в меню технического обслуживания нажать и удерживать клавиши Start, Stop и Enter при подключённом ключе безопасности. Удерживать клавиши до появления на дисплее меню технического обслуживания (Engineering Mode Menu). Нажать Enter для доступа.
  2. Нажимать Speed ▲ или Speed ▼ до появления "Functions" («функции»); нажать Enter.
  3. Нажимать Speed ▲ до появления "Reset Lube"; нажать Enter.
  4. Нажать Stop для выхода из технического режима, возобновить использование тренажёра.

# РУКОВОДСТВО ПО ДИАГНОСТИКЕ

Перед тем, как обращаться к поставщику за помощью, просмотрите нижеуказанную информацию. Это может сэкономить время и затраты. Список включает распространённые проблемы, которые могут не покрываться гарантией

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ/ПРИЧИНА
Дисплей не включается	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ключ безопасности не на месте.</li><li>2. Предохранитель на передней решётке выскочил из гнезда. Надавливанием вернуть предохранитель на место.</li><li>3. Штекер не включён в розетку. Проверить подключение к сети.</li><li>4. Мог сработать предохранитель домашней электросети.</li><li>5. Неисправность беговой дорожки. Свяжитесь с поставщиком.</li></ol>
Беговое полотно сползает в сторону Задержки полотна при ходьбе/беге	Пользователь может больше опираться на одну ногу (индивидуальная манера ходьбы/бега). Если это естественно для пользователя – отрегулировать полотно. См. раздел «Техническое обслуживание»
Двигатель не включается после нажатия «start»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Если полотно начинает двигаться, но останавливается через короткое время и дисплей показывает "LS", выполнить калибровку.</li><li>2. Если после нажатия Start полотно не двигается вообще и на дисплее появляется «LS» – обратиться в сервисный центр.</li></ol>
Беговая дорожка достигает скорости не больше 12 км/ч, но дисплей показывает большую скорость	Недостаточное питание двигателя (и беговой дорожки в целом). Не использовать удлинитель. Если удлинитель всё же необходим, он должен быть как можно короче и способным выдержать нагрузки. Напряжение в домашней электросети может быть недостаточным (в таком случае обратиться к электрику или поставщику). Тренажёру требуется не менее <b>220 В</b> .
При отсоединении ключа безопасности беговое полотно останавливается слишком резко	Сильное трение полотна с декой. См. раздел «Техническое обслуживание» по очистке деки. Если очистка не устраняет проблему, проверить износ деки. При наличии значительного износа может помочь переворачивание деки.
Постоянное срабатывание предохранителя тренажёра	Сильное трение полотна с декой. См. раздел «Техническое обслуживание». Если чистка не устраняет проблему, проверить ток при полной нагрузке двигателя. При высоком энергопотреблении двигателя и признаках износа деки, может помочь переворачивание деки.
Компьютер выключается от прикосновения к консоли (в холодный день) во время работы тренажёра	Тренажёр может быть не заземлён. Статическое электричество перегружает компьютер. См. раздел «Заземление» на стр. 3.
Предохранитель домашней электросети срабатывает, без срабатывания предохранителя тренажёра	Требуется установить предохранитель для высоких нагрузок (детали см. на стр. 3).

# ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	К-во на 1 комплект
1	Основной корпус	1
2	Основание корпуса	1
3	Крепление механизма изменения наклона	1
4	Правая вертикальная опора	1
5	Левая вертикальная опора	1
6	Рама консоли	1
7	Внешняя задвижная труба	1
8	Внутренняя задвижная труба	1
9	Ручка-фиксатор	1
18	Дека	1
19	Беговое полотно	1
20	Приводной ремень	1
21	Передний ролик со шкивом	1
21~2	Магнит	2
22	Задний ролик	1
23	Муфта транспортировочного ролика	2
24	Цилиндр	1
25	Рукоятка	2
26	Держатель для провода	6
27	Двигатель бегового полотна	1
28	Мотор подъёмного механизма (наклон)	1
29	Контроллер двигателя	1
30	Крепление двигателя	1
31	Датчик с кабелем	1
32	Разъём питания	1
33	Ключ безопасности	1
34	Кабель питания	1
35	150 м/м_соединительный провод (белый)	1
36	150 м/м_соединительный провод (чёрный)	1
37	1200 м/м_кабель компьютера (верхний)	1
38	1150 м/м_кабель компьютера (средний)	1
39	1200 м/м_кабель компьютера (нижний)	1
40	Консоль	1
40~1	Внутренняя крышка консоли	1
40~2	Внешняя крышка консоли	1
40~6	Держатель для бутылки	2
40~7	Крышка динамика (лев.)	1
40~8	Крышка динамика (пр.)	1
40~9	Верхняя крышка вентилятора (опционально)	1
40~10	Нижняя крышка вентилятора (опционально)	1
40~11	600 м/м_сбрка вентилятора (опционально)	1
40~12	500 м/м_модуль предохранителя с кабелем	1

№	Описание	К-во на комплект
40~15	Крепление решётки динамика (опционально)	6
40~16	600 м/м динамик с кабелем (опционально)	2
40~17	0. 5 Вт контроллер усилителя (опционально)	1
40~22	Звуковая плата с кабелем (опционально)	1
40~24	Ø3. 0 × 10L_болт для тонколистового металла (опционально)	6
40~25	Ø3. 5 × 12L_Болт для листового металла (3 шт. опционально)	30
40~26	Кнопка FAN (вентилятор)	1
40~27	Кнопка STOP	1
40~28	Кнопка START	1
40~29	Кнопка ENTER	1
40~30	Элемент крепления консоли	4
40~31	Элемент крепления консоли	2
41	Концевой колпачок рукоятки	2
42	Frame Base Cover (пр.)	1
43	Frame Base Cover (лев.)	1
44	Транспортировочный ролик (А)	2
45	Транспортировочный ролик (задний)	2
46	30 × 60 м/м_Квадратный концевой колпачок	2
47	Элемент крепления кожуха двигателя	5
48	Верхняя крышка двигателя	1
49	Боковая платформа для ног	2
50	Амортизационная втулка	6
51	Основа заднего регулятора (лев.)	1
52	Основа заднего регулятора (пр.)	1
53	Блок регуляторов скорости/ручных датчиков пульса	1
54	Блок регуляторов скорости/ручных датчиков пульса	1
56	Регулировочная ножка	2
57	Крепление датчика	1
58	Смазка	1
59	Ø24 × Ø10 × 3T_Нейлоновая шайба (А)	3
60	Ø50 × Ø13 × 3T_Нейлоновая шайба (В)	4
61	1/2" × UNC12 × 1"_Болт с шестигранной головкой	2
62	3/8" × UNC12 × 92L_Болт с шестигранной головкой	1
63	5/16" × UNC18 × 1"_Болт с круглой головкой и внутренним шестигранником	2
64	1/2" × UNC12 × 1-1/4" _Каретный болт	2
65	3/8" × UNC16 × 3/4" _Болт с шестигранной головкой	4
66	3/8" × UNC16 × 4-1/2" _Болт с внутренним шестигранником	1
67	Покрытие колеса	2
68	Ø3 × 10L_болт для листового металла	2
69	3/8" × UNC16 × 2" _Болт с плоской головкой и внутренним шестигранником	4
70	M8 × P1. 25 × 45L_Болт с плоской потайной головкой	4
71	M8 × P1. 25 × 60L_Болт с шестигранной головкой	1
72	M8 × P1. 25 × 80L_Болт с внутренним шестигранником	2
73	M8 × P1. 25 × 25L_Болт с плоской потайной головкой	4
74	1/2" × UNC12 × 8. 0T_Контргайка с нейлоновым кольцом	4
75	3/8" × UNC16 × 7. 0T_Контргайка с нейлоновым кольцом	8

№	Описание	К-во на комплект
76	5/16" x UNC18 x 7T_Контргайка с нейлоновым кольцом	2
77	M8 x P1. 25 x 7. 0T_Контргайка с нейлоновым кольцом	1
78	3/8" x UNC16 x 7. 0T_Гайка	3
79	Ø3 x 75L_Болт для листового металла	2
80	Ø10 x Ø25 x 2. 0T_Плоская шайба	4
81	Ø10 x Ø19 x 1. 5T_Плоская шайба	8
82	Ø10 x 2. 0T_Разрезная шайба	4
83	Ø25 x Ø20 x Ø16 x Ø5 x 4. 5H x 1. 1T_Коническая шайба	8
84	Ø5_Звездообразная шайба	4
85	Ø4 x 12L_Болт для листового металла	12
86	Ø5 x 16L_Самонарезающий болт	23
88	Ø5 x 16L_Самонарезающий болт (4 шт. опционально)	13
90	5/16" x UNC18 x 3/4" _Болт с круглой головкой и внутренним	4
91	Ø3. 5 x 16L_Самонарезающий болт	6
92	Ø5 x 1. 5T_Разрезная шайба	5
93	5/16" x UNC18 x 15L_Болт с круглой головкой и внутренним	8
94	Ø8 x Ø19 x 1. 5T_Изогнутая шайба	2
95	M5 x P0. 8 x 10L_Болт с крестообразным шлицем	7
96	Комбинированный ключ/отвёртка с крестовиной M5	1
97	M6 (66 x 86)_L-образный торцевой ключ	1
98	3/8" x UNC16 x 1-1/2" _Болт с шестигранной головкой	2
101	Перекрёстное крепление деки	2
102	Муфта заднего колеса	2
103	Направляющая полотна	2
104	21. 8 x 21. 8 м/м_Квадратный концевой колпачок	2
105	25. 4 x 25. 4 м/м_Квадратный концевой колпачок	1
106	Нижняя крышка двигателя	1
108	3/8" x UNC16 x 1-3/4" _Болт с шестигранной головкой	1
113	Верхняя пластина кожуха двигателя	1
114	Ø3. 5 x 12L_Болт для листового металла	2
123	Выключатель питания	1
124	100 м/м_Соединительный провод (чёрный)	1
125	Предохранитель	1
126	Нагрудный датчик с ремнём (опционально)	1
127	Регулятор скорости с кабелем (верх.)	1
128	Регулятор наклона с кабелем (верх.)	1
129	Приёмник сигнала сердечного ритма (опционально)	1
130	400 м/м_кабель аудиосистемы (опционально)	1
132	M5_зажимная гайка	4
133	бутылка (опционально)	1
136	1000 м/м_кабель заземления	1
137	400 м/м_кабель заземления консоли	1
146	Ø4 x 19L_Болт для листового металла	4
148	Ø8 x 1. 5T_Разрезная шайба	4
150	Ø3 x 8L_Болт для листового металла	2
151	Задняя пластина контроллера	1

<b>№</b>	<b>Описание</b>	<b>К-во на комплект</b>
157	M8 x P1. 25 x 12L_ Болт с шестигранной головкой	2
158	M8_Разрезная шайба	2
165	1000 м/м_соединительный кабель (верхний) (опционально)	1
166	500 м/м_соединительный кабель (нижний) (опционально)	1