

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

APPLEGATE

# FORBY M

беговая дорожка



## **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.

## **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:

1. Температура: +10-+35C;
2. Влажность: 50-75%.

Если Ваш тренажер перевозился или хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 4 часов, и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## **Рекомендации по сборке**

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и инструменты и они не имеют повреждений. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту при сборке во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все элементы конструкции, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов 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 0,6 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 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. Необходимо проверять регулировку натяжения и центровку бегового полотна 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.

Если во время занятия на беговой дорожке Вы чувствуете небольшое проскальзывание, то, вероятнее всего, беговое полотно нужно аккуратно подтянуть.

### **Увеличение натяжения:**

- Используйте соответствующий шестигранный ключ для регулировки левого болта натяжения.
- Поверните ключ по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$  оборота, для увеличения натяжения ремня.
- Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов.
- Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения и отсутствие проскальзывания.
- Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать его повреждения, а также подшипников валов.

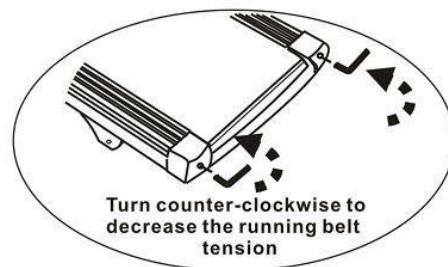
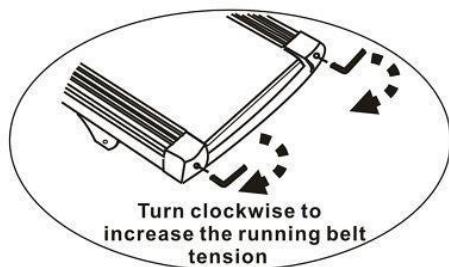
**Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.**

### **Центрирование бегового полотна**

Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.

1. Включите движение бегового полотна. Нажмите кнопку увеличения скорости для достижения скорости 4 км/ч. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.

- Если оно отклоняется в левую сторону, поверните ключом левый болт по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$  оборота, затем правый болт - против часовой стрелки.
  - Если в правую, то поверните ключом правый болт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке, а левый - против.
  - Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова.
2. 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.
3. 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
---	---

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК**

**\*\*\* (см. ссылку в конце)**

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

### **Общие рекомендации по уходу**

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

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

## **Ежедневно (после каждой тренировки)**

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер.
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, то замените его или обратитесь в сервисный центр.
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван, и не слишком натянут на максимальном уровне наклона беговой дорожки.
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки.
- Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 60 см).
- Проверьте наличие и целостность зажима и шнура ключа аварийной остановки дорожки.

## **Еженедельно**

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей).
- Переместите тренажер в другое место.
- 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.
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). Они не должны иметь трещин и сколов.
- Снимите кожух моторного отсека. Дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут.
- Пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек, чтобы удалить накопившийся пух или пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к короткому замыканию и отказу электрических компонентов.
- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части.
- Пропылесосьте и протрите беговое полотно влажной тряпкой. Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

## **ЕЖЕКВАРТАЛЬНО – ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!**

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Используя соответствующий шестигранный ключ, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять полотно и получить визуальный доступ к беговой деке тренажера.
- Проверьте состояния деки. Поверхность не должна иметь царапин, сколов и потертостей.
- Проверьте состояние полотна. Внутренняя поверхность должна быть гладкой, не иметь признаков истончения и отслоения материала, а также порванных и лопнувших участков.
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна.
- Нанесите 15-20 мл силиконовой смазки на поверхность деки беговой дорожки. Меньшее количество будет недостаточно, а большее – может привести к попаданию смазки на приводной ремень.
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения.
- Снимите передний и задний валы и удалите наслаждение пыли и грязи с их поверхностей.
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

***Дека и беговое полотно*** – это детали тренажера, требующие особого внимания.

Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей, периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

### **Типичные признаки необходимости смазки деки:**

- сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины
- перегрев электродвигателя, запах дыма, резкий запах пластмассы, нагрев крышки моторного отсека.
- остановка дорожки и отключение электродвигателя во время занятий.
- появление соответствующих сообщений на дисплее консоли
- Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки 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.
- 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.

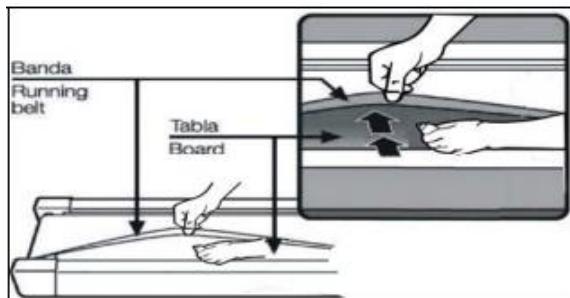
**Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажёра рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра**

### **Смазка деки и полотна**

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок.

Мы рекомендуем ежемесячно приподнимать беговое полотно и на ощупь проверять наличие смазки, и, если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать силиконовую смазку рекомендованную поставщиком (как правило в виде геля).

- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны поочередно.
- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна (15-20 мл).



- Включите дорожку на минимальной скорости и в течение 5 минут походите, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

\*\*\*

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.

## **Меры предосторожности**

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

## **В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:**

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 0,6 м с каждой стороны.
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца.
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей.
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера.
5. Для устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к Продавцу, у которого Вы приобрели данный тренажер.
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части.
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра.

8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья.

9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный.

10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками\шипами. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке.

Для занятий желательно выбирать одежду и обувь из натуральных материалов. Синтетическая одежда и обувь могут приводить к разрядам статического электричества, которое опасно для электронных компонентов тренажера. При возникновении подобных симптомов попробуйте сменить одежду. Помогает также использование антистатика для одежды и антистатического браслета.

11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера.

12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

**Условия и сроки гарантии указаны в Гарантийном талоне.**

**Ознакомьтесь с содержанием Гарантийного талона.**

**Не выбрасывайте гарантийный талон.**

**FITATHLON**  
передовейт фитнес-технологии

**ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН**

(заполняется при покупке товара)

Модель товара/услуги

Серийный номер:

№ гарант. талона:

**КОНТАКТЫ:**

Ф.И.О. покупателя (для юридических лиц: учредитель/представитель компании и должность контактного лица):

С разрешения гаранта/изготовителя компании:

Бренды по качеству, внешнему виду и новизнености ее новых:

Прием/выдача:

**ПРЕДАЧА:**

Название компании:

Юр. адрес:

Адрес и телефон компании:

Годинъ/программа:

Ф.И.О. предано:

Н.П.

**СВЕДЕНИЯ ПРУЖИНА ПРЕДАЧИ:**

Сборку, установку и подключение обрудование производил:

Бен Сорин

Ф.И.О. сборщика:

Борисъ/Борисъ

Свидетельство о гарантийном ремонте:

Бланкъ сервисной службы:

1.

2.

3.

4.

5.

По вопросам сервисного обсуговливания обращайтесь:

Москва +7(495) 114-02-91, Красногорский проспект 17, стр. 34, +7(495) 109-55-76 (доб. 100), service@medline.ru

Санкт-Петербург +7(311) 170-011, ул. Решетникова 18а, +7(311) 336-89-02, +7(311) 629-07-88, service@medline.ru

Владивосток +7(423) 460-80-00, пр-т 100-летия Владивостока 13а, +7(423) 627-55-32, service@medline-vr.ru

Казань +7(843) 242-13-00, ул. Большевиков 25, кор. 2, +7(843) 219-40-03, +7(843) 229-37-41, kazan@medline.ru

Самара +7(846) 238-27-27, ул. Красноглинская 15, 2-й эт., +7(846) 238-27-27, samara@medline.ru

Красноярск +7(391) 226-95-75, 291-11-41, krasnoyarsk@medline.ru

Саратов +7(845) 412-07-07, ул. Декабристов 4/2, +7(845) 880-18-55, saratov@medline.ru

или в установленные пункты (кассы), где было предано обсуговливание.

## **Инструкции по технике безопасности**

**Внимание:** Прежде чем приступать к какой-либо программе упражнений, рекомендуется сначала проконсультироваться с профессиональным врачом, особенно тем, кто старше 35 лет или у кого возникали проблемы со здоровьем.

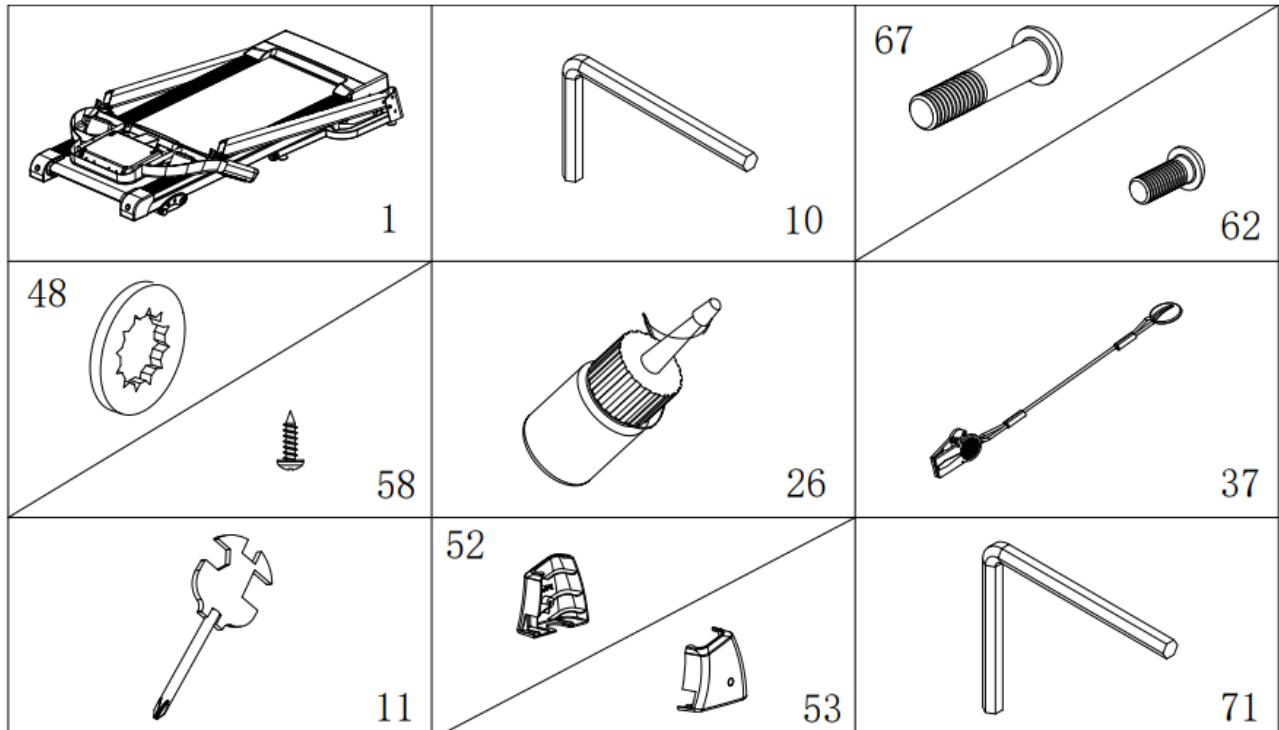
Только после того, как беговая дорожка будет полностью установлена, а кожух двигателя закрыт, можно включать питание.

1. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что зажим ключа безопасности закреплен на одежде или ремне.
2. Не вставляйте в какую-либо часть тренажера какие-либо другие предметы, которые могут повредить оборудование.
3. Установите беговую дорожку на чистое и ровное место, не ставьте тренажер на толстый ковер, чтобы не нарушать циркуляцию воздуха в нижней части беговой дорожки, также не располагайте оборудование вблизи воды или на открытом воздухе.
4. Не включайте тренажер, если кто-то стоит на беговой дорожке. После включения питания может возникнуть пауза, когда приводной ремень начнет двигаться. Пользователь должен стоять на боковых направляющих, пока беговая лента не сдвинется с места.
5. Не надевайте слишком длинную и свободную одежду во время тренировки, чтобы вещи не застряли в определенных частях дорожки. Как правило, лучше обувать кроссовки на резиновой подошве.
6. Держите детей или домашних животных подальше от беговой дорожки.
7. Любые интенсивные физические упражнения можно выполнять только через 40 минут после еды.
8. Данное оборудование для фитнеса предназначено для взрослых, и несовершеннолетним необходимо, чтобы взрослые сопровождали их при использовании беговой дорожки.
9. При первом использовании беговой дорожки необходимо взяться за поручни руками и держаться до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно.
10. Беговая дорожка предназначена для использования в помещении, поэтому, не используйте тренажер на открытом воздухе.
11. Шнур питания беговой дорожки подключен. Если шнур питания поврежден, купите новый у дистрибутора или свяжитесь напрямую с производителем.
12. Если электрическая беговая дорожка внезапно ускоряется или скорость электрической беговой дорожки автоматически увеличивается из-за проблем с электронной системой, немедленно снимите ключ безопасности, тогда беговая дорожка немедленно остановится.
13. Не подключайте, не удлиняйте и не заменяйте вилку шнура питания.

14. Если тренажер не используется в течение длительного времени, отключите источник питания. Не тяните за шнур питания при отключении; возьмитесь за вилку и выньте из розетки, чтобы не оборвать часть провода питания. Вставьте вилку шнура питания в розетку с защитным заземлением. Если шнур питания поврежден, как можно скорее обратитесь к производителю.
15. Данная беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя - 120 кг.
16. Безопасная зона вокруг беговой дорожкой составляет: 1000\*2000 мм

## Список деталей:

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



<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Спец-ия</b>	<b>Кол-во</b>	<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Спец-ия</b>	<b>Кол-во</b>
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

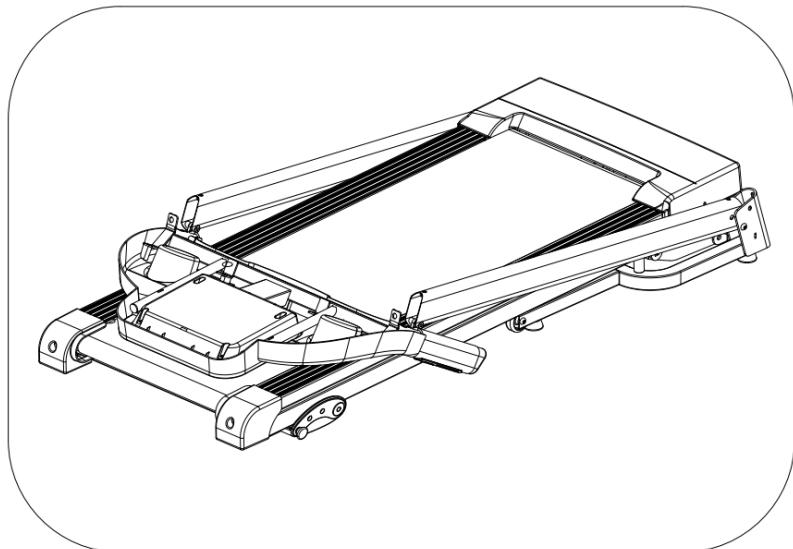
6# Шестигранный ключ 6 мм 1 шт

Гаечный ключ 1шт

**Внимание:** Не включайте питание до завершения сборки тренажера

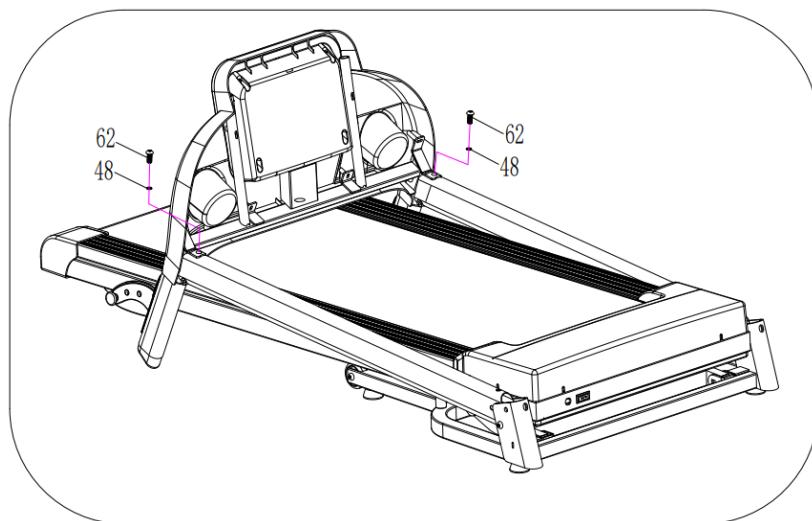
# **Инструкция по сборке**

## **ШАГ 1**



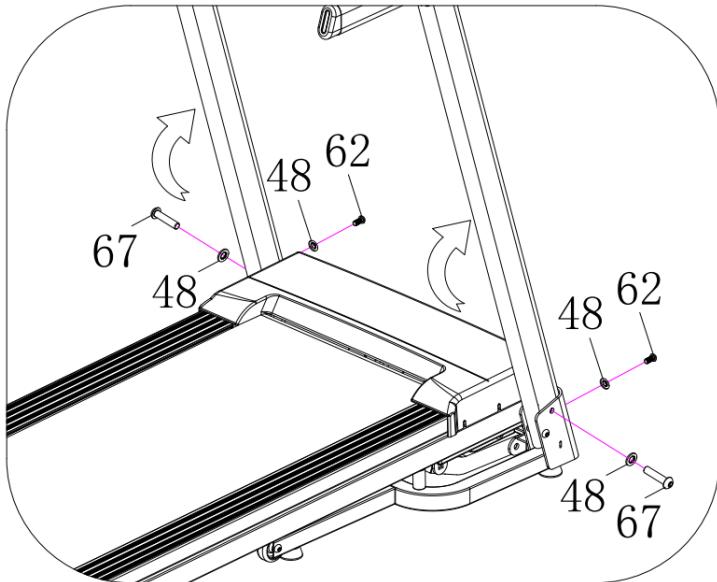
Достаньте тренажер из коробки и поставьте на ровную поверхность.

## **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



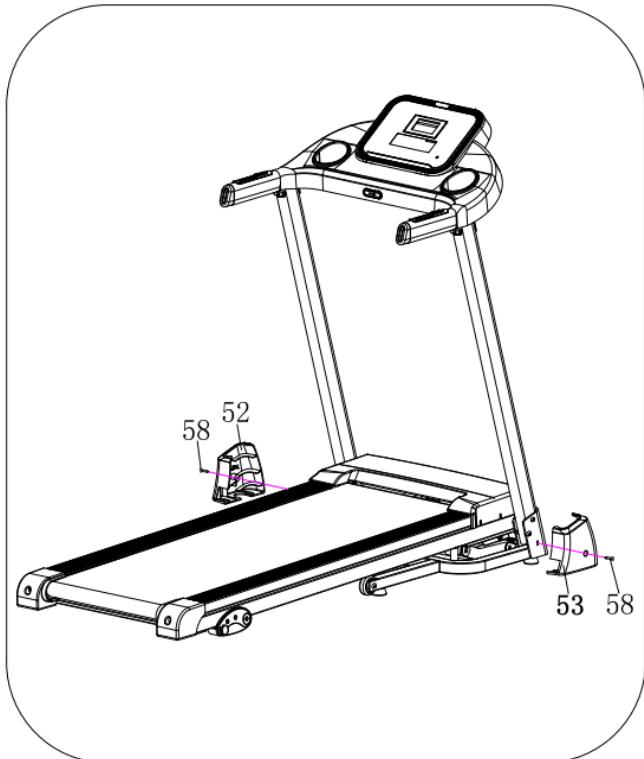
1. Поднимите консоль и вертикальную стойку вверх.

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.

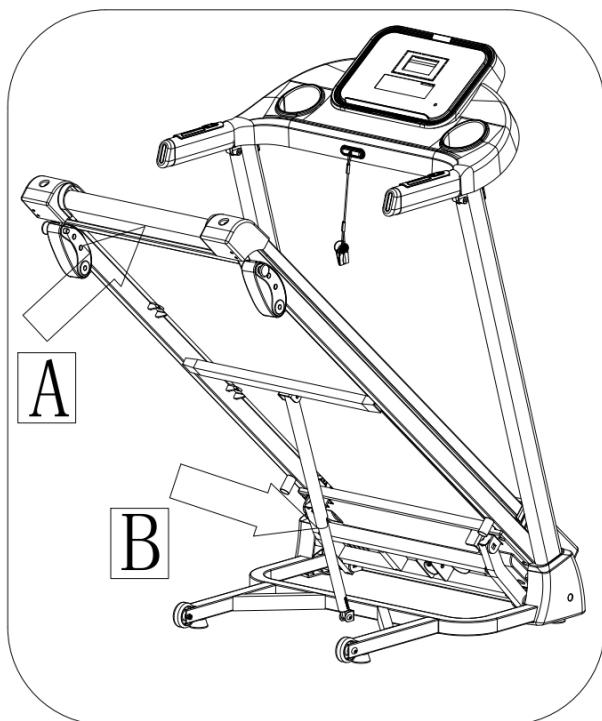
## ШАГ 5



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

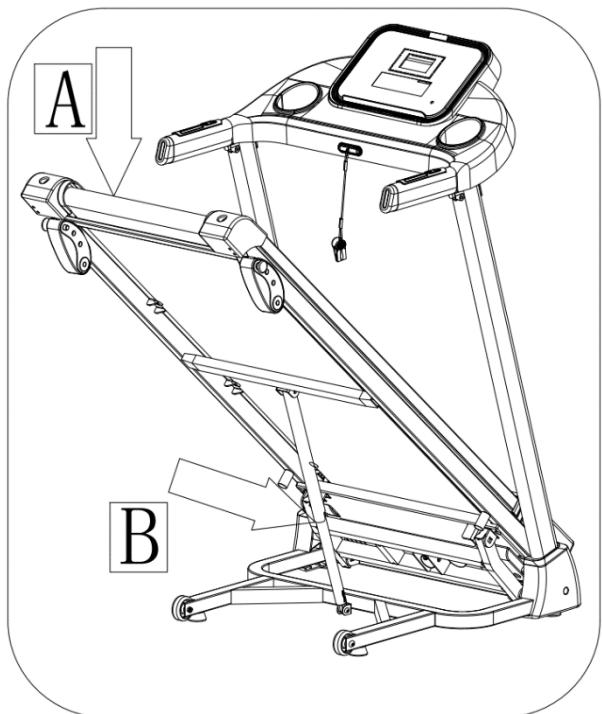
## Складывание и раскладывание беговой дорожки

### 1. Складывание



Поднимайте основание в положение (А) до тех пор, пока не услышите звук, свидетельствующий о том, что планка (В) зафиксирована в правильном положении.

### 2. Раскладывание



Возьмитесь за основание А, 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 прекратиться, 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 Р1-Р12**

Программа	Время	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)

Нажмайте 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	

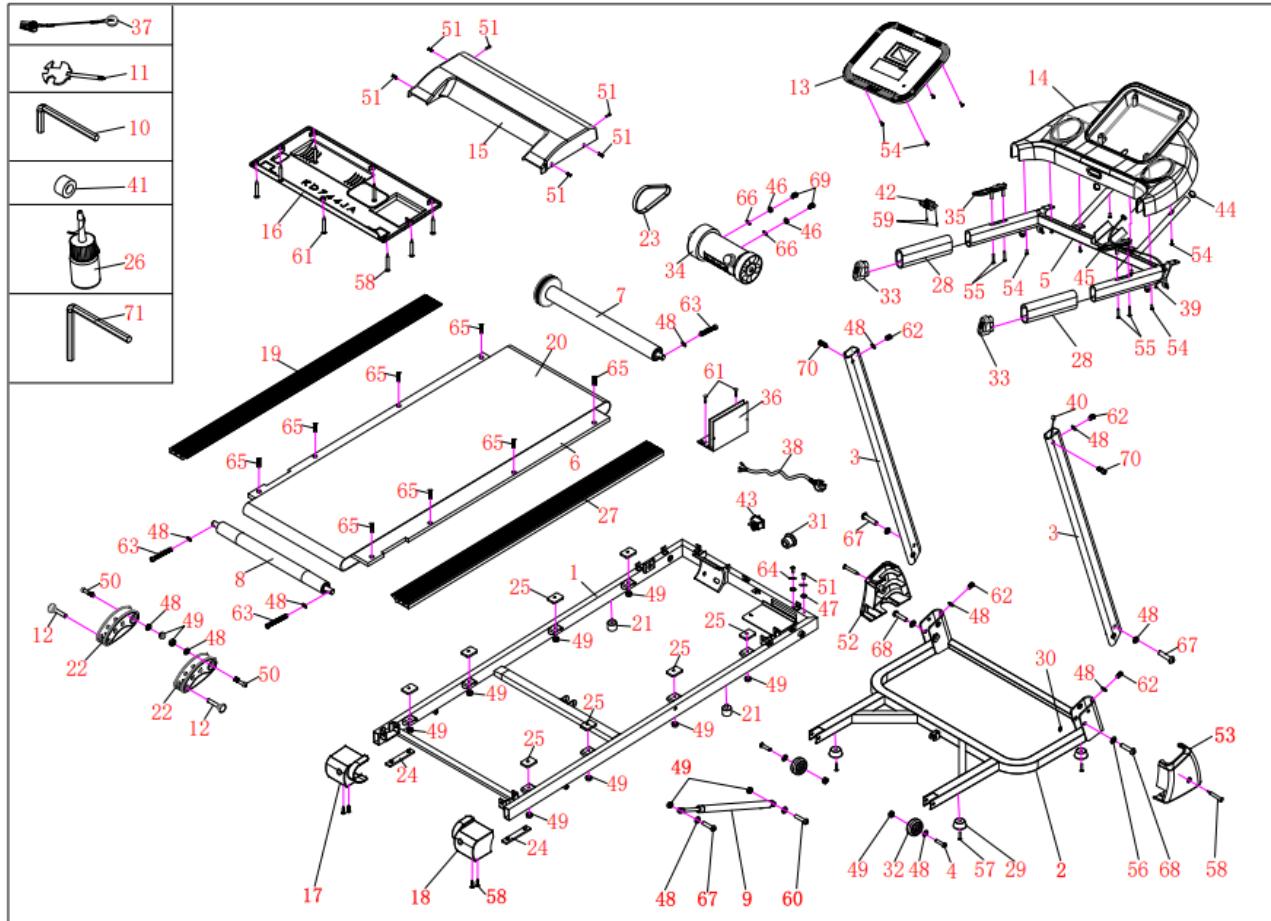
### Результаты теста на индекс массы тела:

(BMI)	
FAT $\leq$ 19	Недостаточный вес
19<FAT $\leq$ 25	Нормальный вес
25<FAT $\leq$ 29	Избыточный вес
FAT $\geq$ 30	Ожирение

### Общие ошибки и устранение неисправностей

<b>Проблема и код</b>	<b>Причина</b>	<b>Решение</b>
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 горя при работающем двигателе, замените двигатель; проверьте, есть ли у контроллера запах горя, 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 подедините провод двигателя. Проверьте контроллер на наличие запаха, замените контроллер.

**Схема тренажера в разобранном виде:**



**Список запчастей:**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Спец-ия</b>	<b>Кол -во</b>	<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Спец-ия</b>	<b>Кол -во</b>
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.	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		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:**

<b>Назначение</b>	домашнее
<b>Тип</b>	электрическая
<b>Рама</b>	антикоррозийная обработка, покраска в 1 слой
<b>Скорость</b>	1 - 14 км/ч
<b>Двигатель</b>	2.0 л.с. D.C.
<b>Пиковая мощность двигателя</b>	2.5 л.с.
<b>Беговое полотно</b>	1.6 мм. антискользящее
<b>Размер бегового полотна</b>	120*42 см
<b>Регулировка угла наклона</b>	механическая
<b>Наклон бегового полотна</b>	3 уровня
<b>Клавиши быстрого управления</b>	Клавиши быстрого управления на поручнях для выбора скорости и запуска/остановки тренажера
<b>Толщина и материал деки</b>	МДФ, 15 мм одинарная парафинированная
<b>Система амортизации</b>	4 демпфирующие суперподушки Cushion™
<b>Измерение пульса</b>	сенсорные датчики на поручнях, беспроводной приемник HRC (нагрудный кардиодатчик приобретается отдельно)
<b>Консоль</b>	Яркий LCD дисплей с синей подсветкой
<b>Показания консоли</b>	время, скорость, дистанция, калории, пульс, жироанализатор (Body-Fat), профиль программы тренировки, количество кругов, статус bluetooth
<b>Кол-во программ</b>	22
<b>Спецификации программ</b>	ручной режим, жироанализатор (Body-Fat), 12 встроенных программ, 6 целевых программ (время, дистанция, калории), 2 пульсозависимых программы
<b>Специальные программные возможности</b>	нет
<b>Мультимедиа</b>	нет
<b>Разъемы</b>	нет
<b>Интеграция</b>	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением (Fitshow™, Kinomap™)
<b>Интернет</b>	нет
<b>Язык(и) интерфейса</b>	руссифицированная консоль
<b>Подставка под планшет</b>	есть
<b>Зарядка мобильного устройства</b>	нет
<b>Транспортировочные ролики</b>	есть
<b>Компенсаторы неровностей пола</b>	нет
<b>Складывание</b>	двухфазная гидравлика Easy-folding™ для плавного опускания беговой поверхности

<b>Дополнительные особенности тренажера</b>	Технология Self-lubricating; увеличенный размер бегового полотна при сохранении компактных размеров беговой дорожки; ключ безопасности с клипсой; боковые направляющие с нескользящей поверхностью; большие отсеки для бутылки и аксессуаров; русифицированные клавиши и надписи на консоли для удобства управления тренировкой
<b>Тип пластика</b>	АБС-пластик из исходного сырья
<b>Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)</b>	82*67*126 см
<b>Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)</b>	140*67*121 см
<b>Размер в упаковке (Д*Ш*В)</b>	150*69*26 см
<b>Вес нетто</b>	42 кг
<b>Вес брутто</b>	48 кг
<b>Макс. вес пользователя</b>	120 кг
<b>Питание</b>	сеть 220 Вольт
<b>Энергосбережение</b>	есть
<b>Гарантия</b>	1 год
<b>Производитель</b>	Fitathlon Group (подразделение в Швеции)
<b>Страна изготовления</b>	КНР

Поставщик: ООО «Фитатлон», 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13Б, 5 этаж, комната №31 в помещении №1.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра.

Пример: С190122, где 19 – год изготовления, 01 –месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Фитатлон» [www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Фитатлон» [www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru)

**ВНИМАНИЕ! ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**



