

# balance d

беговая дорожка



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Сборка



Управление



Сервис



**FITATHLON**

Ссылка на наш канал  
на youtube:  
[youtube.com/@fitathlon](https://youtube.com/@fitathlon)



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

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

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

***Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.***



### **Внимание!**

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

# Транспортировка и эксплуатация тренажера

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

## Хранение тренажера

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

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

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

## Рекомендации по сборке

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

Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов тренажера.

При этом может потребоваться частичная или полная сборка (зависит от конкретной модели). В связи с этим в местах соединений элементов тренажера могут остаться следы сборки, стыковки деталей и использования технологического крепежа.

## Перед тем как начать тренировку

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



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

## Регулировка бегового полотна

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

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже.

### Регулировка натяжения бегового полотна

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

**ВНИМАНИЕ:** Во время регулировки бегового полотна оно не должно двигаться. Излишнее натяжение полотна приведет к его преждевременному износу, равно как и некоторых других компонентов дорожки. Никогда не натягиваете полотно слишком сильно!

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

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

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

### Центрирование бегового полотна

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

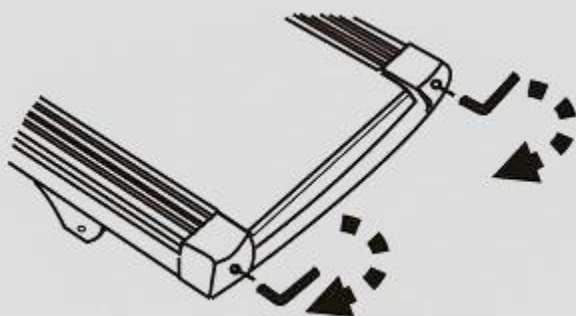
1. **ВНИМАНИЕ:** Для центрирования бегового полотна необходимо запустить беговое полотно со скоростью не более 0.5 мили в час. Соблюдайте технику безопасности, чтобы одежда или волосы не попали на задний вал. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно;
2. Если беговое полотно смещено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

ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру;

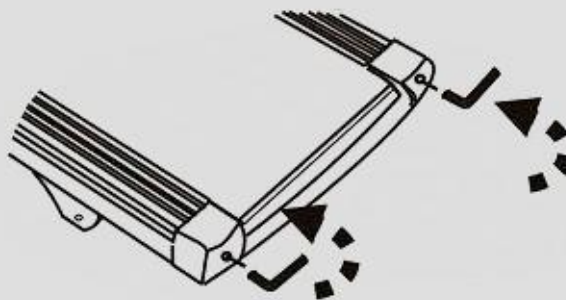
3. Если беговое полотно смещено влево: Запустите беговое полотно со скоростью 0.5 мили в час. При помощи входящего в комплект поставки торцевого гаечного ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота против часовой стрелки. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру;
4. После того, как беговое полотно движется по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите вышеописанные шаги.

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

Поворот **по часовой стрелке**  
**увеличит** натяжение бегового  
полотна



Поворот **против часовой стрелки**  
**уменьшит** натяжение бегового полотна



## Выбор места для тренажера

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

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

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

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

Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера.

## Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию беговых дорожек

### ПОРЯДОК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

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

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



#### **Внимание!**

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

### ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ (ЕЖЕДНЕВНО)

Осмотрите беговую дорожку и выполните следующие действия:

- Протрите беговое полотно, боковые накладки, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер. Используйте мыльный раствор и влажную тряпку;
- Убедитесь, что силовой шнур не попал под тренажер или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван;

- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что полотно не задевает и не повредит при движении другие части тренажера из-за нарушения центровки.

## **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

Чистка поверхности под беговой дорожкой:

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

## **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!**

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

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

## **Смазка деки силиконовой смазкой**

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

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

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

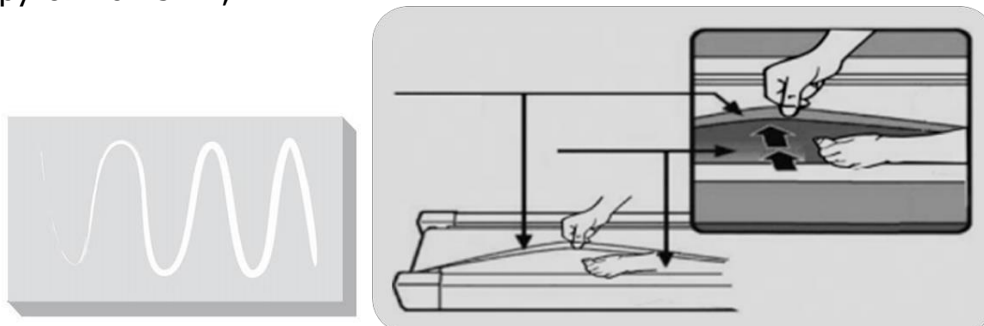
***Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки силиконовой смазкой приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна.***

Мы рекомендуем проводить техническое обслуживание по следующему графику:

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

## Процедура смазывания деки:

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



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

### Рекомендуемый расход силиконовой смазки для разового обслуживания:

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

***Нанесение слишком большого количества смазки, приводит к проскальзыванию переднего вала и бегового полотна.***

***Перед нанесением нового слоя смазки, необходимо очистить деку от грязи и остатков старого слоя смазки используя мягкую ткань и средство для очистки.***

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

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

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

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



Рекомендуем посмотреть наши видеоролики по уходу и обслуживанию беговой дорожки: <https://clck.ru/gjptv>



## Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

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



### **Осторожно!**

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

## **Меры предосторожности**

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе 3 м.

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

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

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

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

## Полезные советы

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

### Рекомендуемые параметры скорости в зависимости от физической подготовки:

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

***Для ходьбы лучше поддерживать скорость  $\leq 6$  км/ч. Для бега рекомендуемая скорость –  $\geq 8,0$  км/ч.***

## Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/guarantee.pdf>

Гарантия наших брендов является твердым обязательством по обеспечению высокого качества оборудования.

Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.

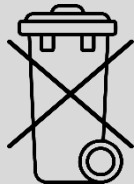
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

Авторизованные сервисные центры представлены по всей России. Наши профессионалы гарантируют качественное обслуживание и ремонт, следуя стандартам бренда.

Сохраняйте стикеры с уникальным серийным номером. Они являются залогом оказания гарантийного ремонта. При наличии стикера гарантийный талон не требуется.

С контактами сервисных центров можно ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/>

## Указания по утилизации



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

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



### Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

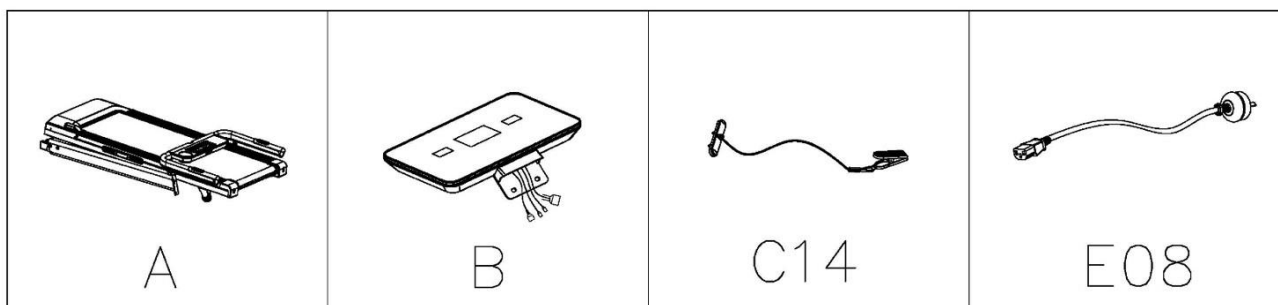
# Инструкции по сборке и эксплуатации



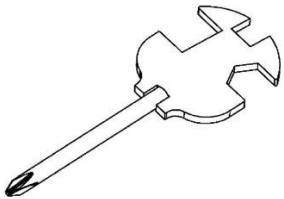
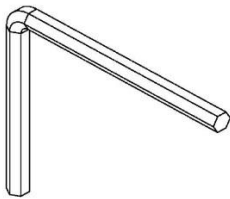


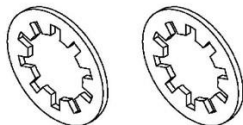

## Внимание

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

В коробке можно найти все нижеприведенные запчасти тренажера:



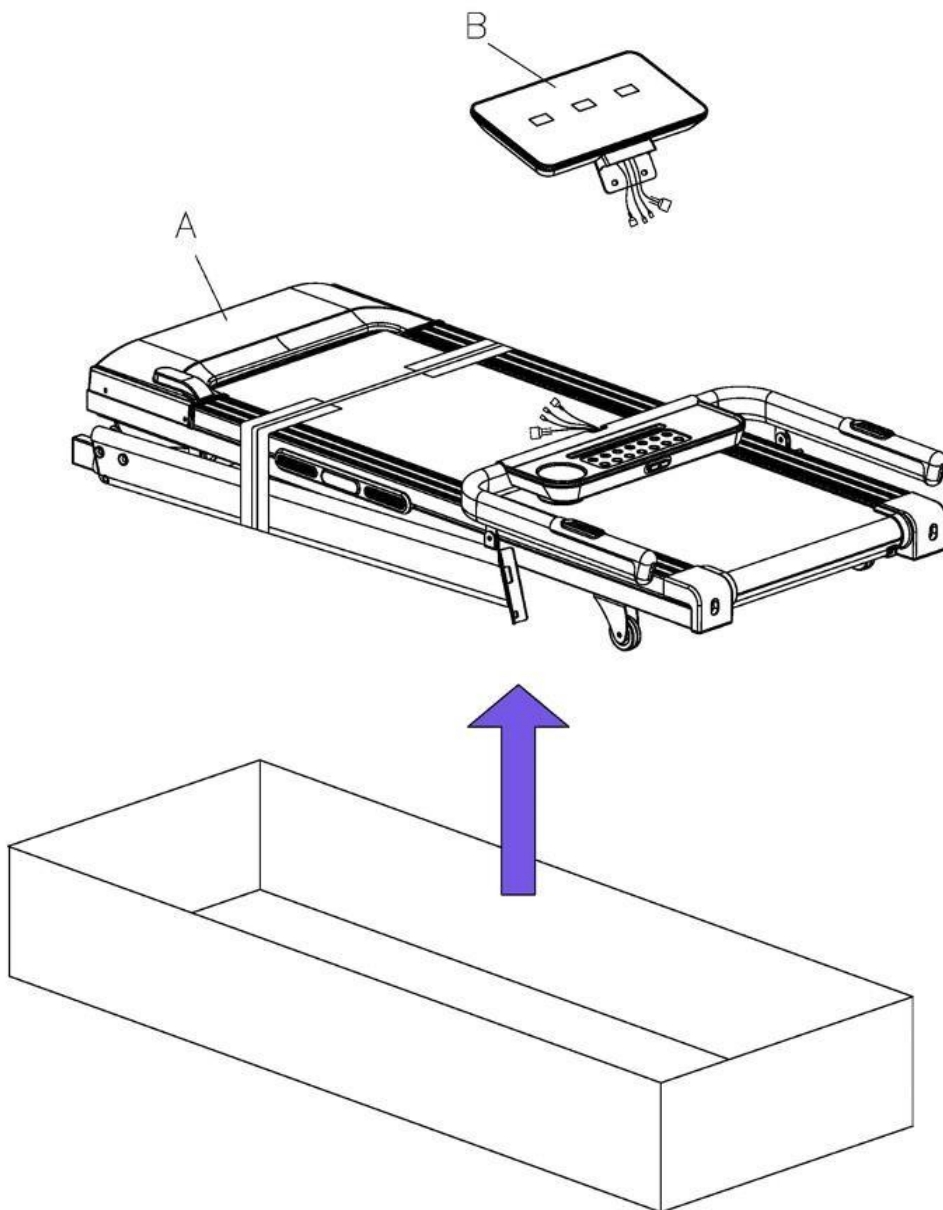
№	Описание	Спец-ия	Кол-во	№	Описание	Спец-ия	Кол-во
A	Беговая дорожка		1	C14	Ключ безопасности		1
B	Консоль		1	E08	Кабель питания		1

<b>B08</b> S=13、14、15(1X)	<b>B09</b> S5(1X)	<b>D05</b> M8*45(4X)
		
<b>D09</b> M8*15(4X)	<b>D24</b> ø8(2X)	<b>D29</b> ø8(2X)
		

# Инструкция по сборке

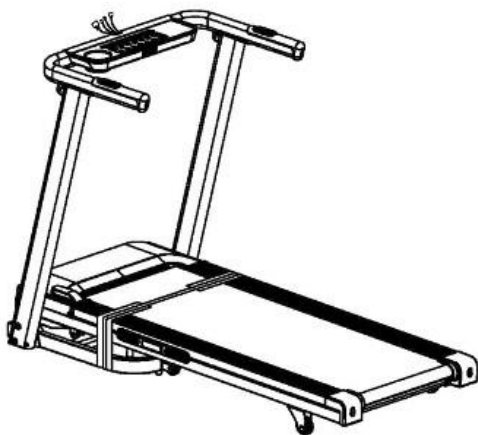
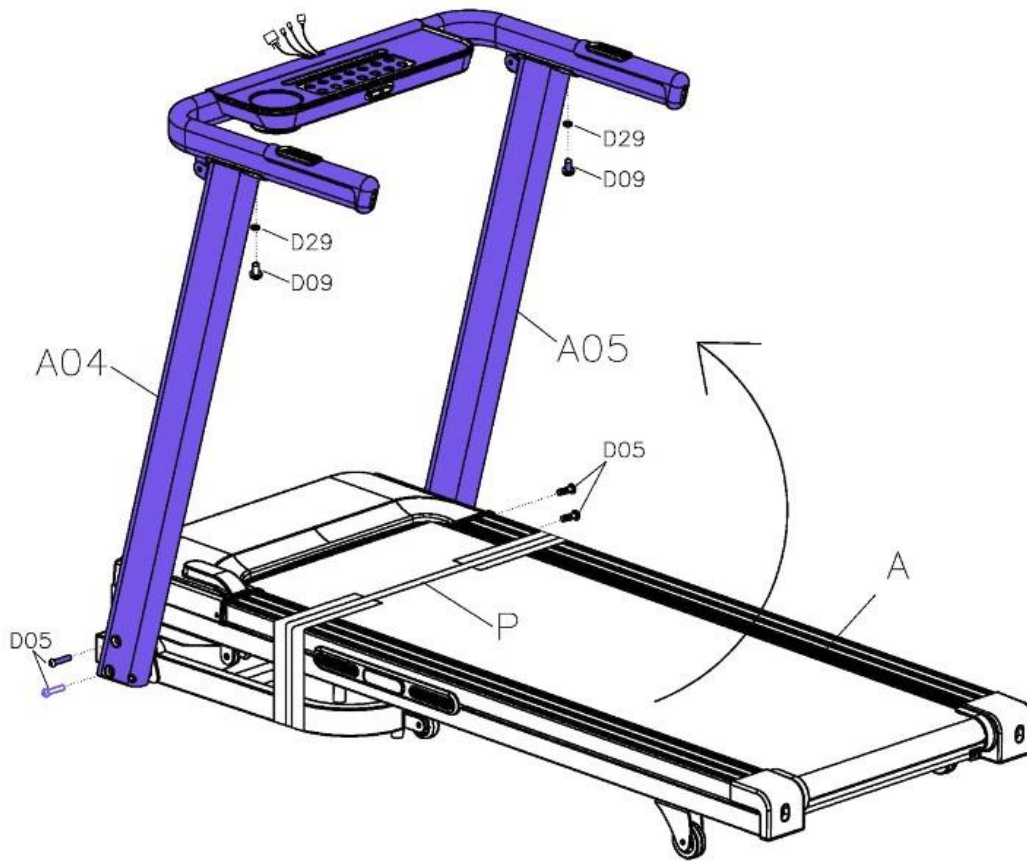
## Шаг 1





B-1



**Шаг 2**

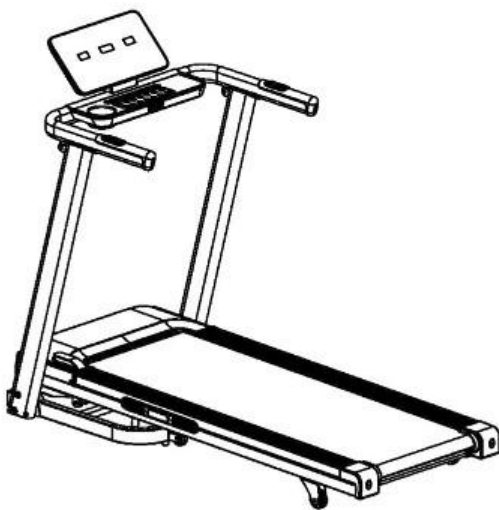
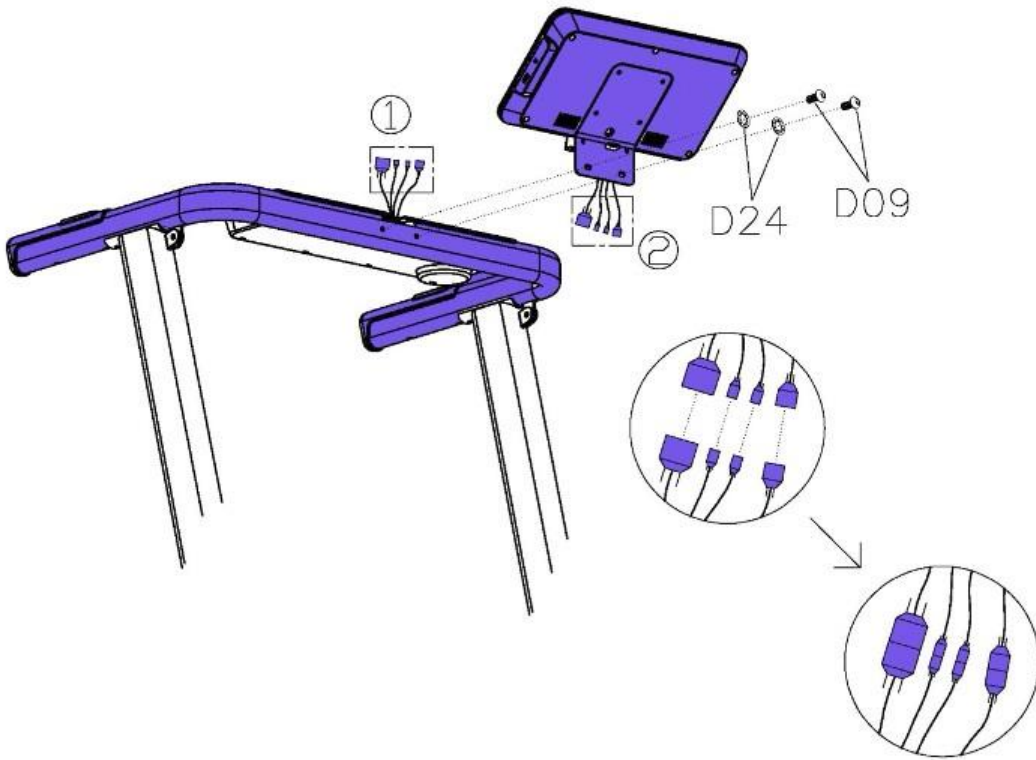
B-2



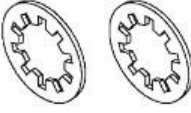


<b>B09</b> 5#(1x)	<b>D05</b> M8*45(4x)
	
<b>D09</b> M8*15(2x)	<b>D29</b> ø8(2x)
	

**Шаг 3**

B-3

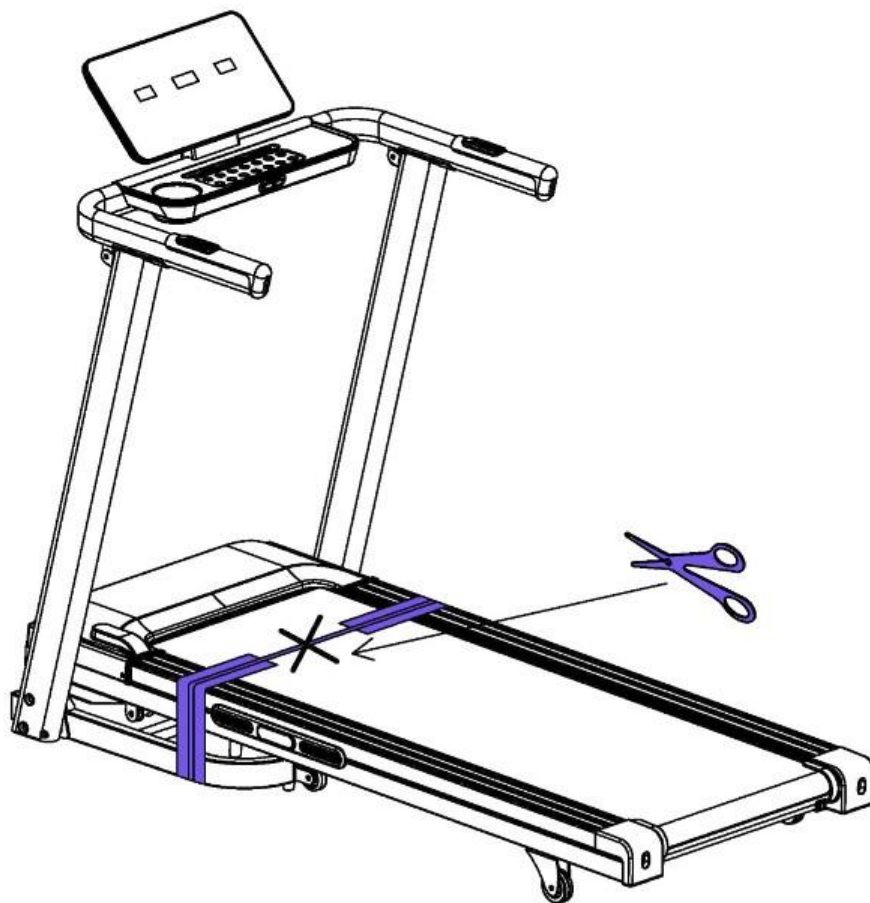


<b>B09</b> 5#(1x)	<b>D09</b> M8*15(2x)
	
<b>D24</b> $\phi 8$ (2x)	
	



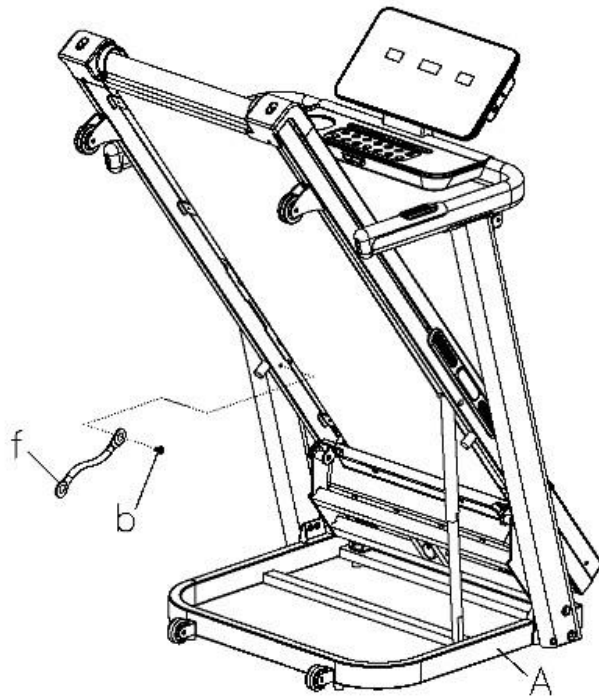
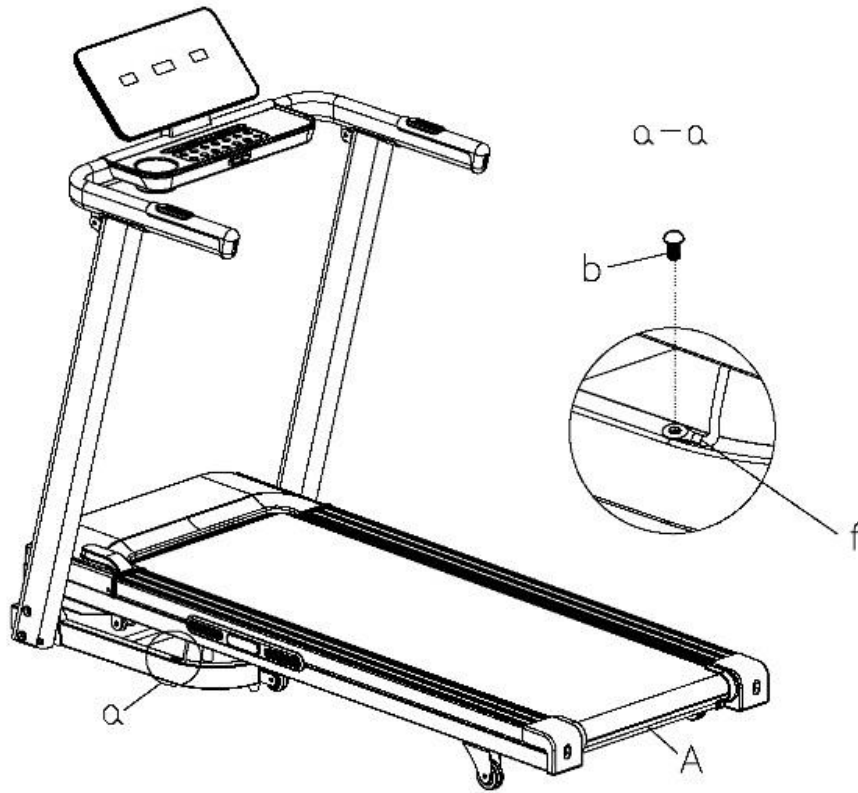
**Шаг 4**

B-4

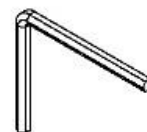


Шаг 5

B-5

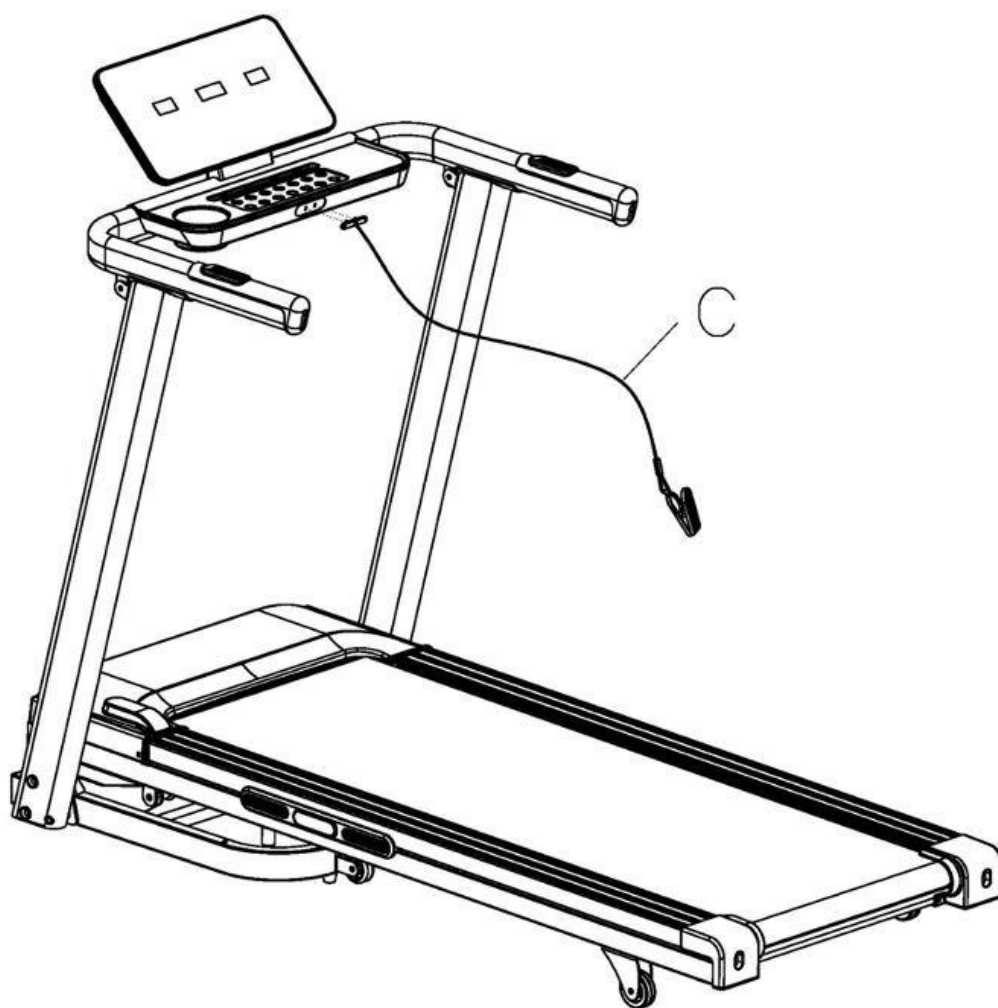


B09 5#(1x)

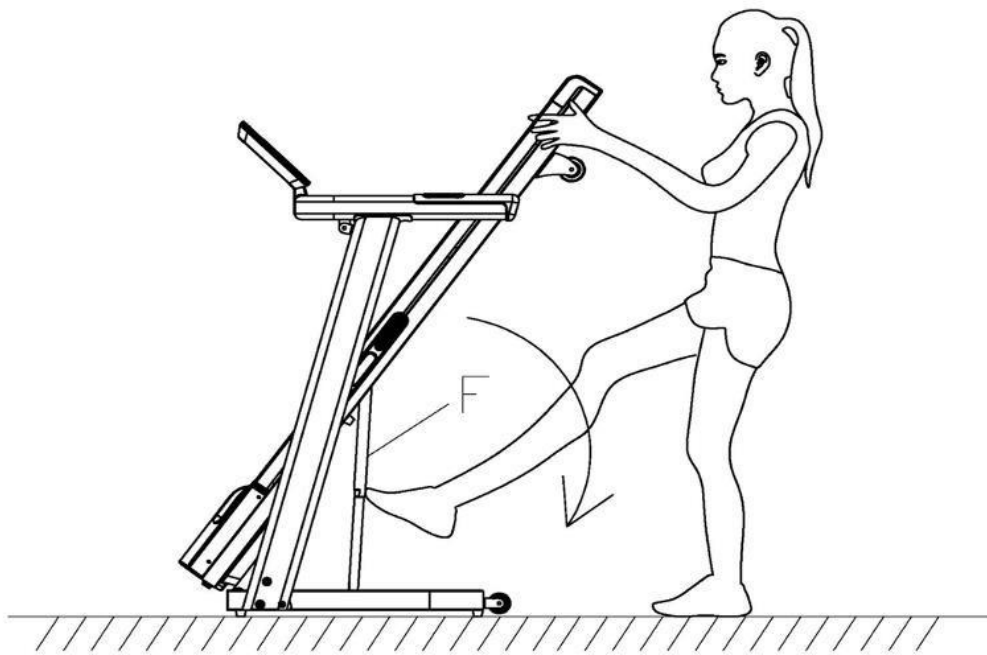
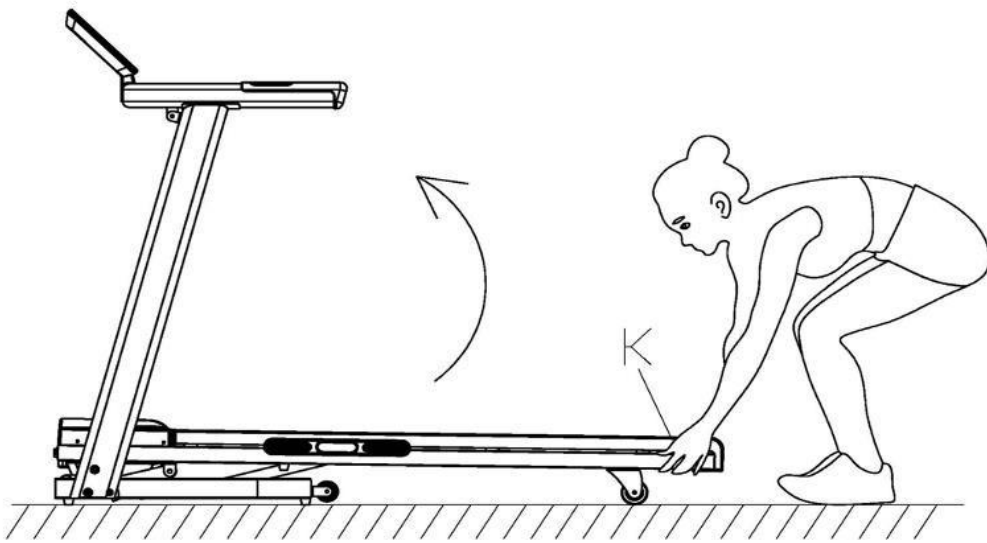


Шаг 6

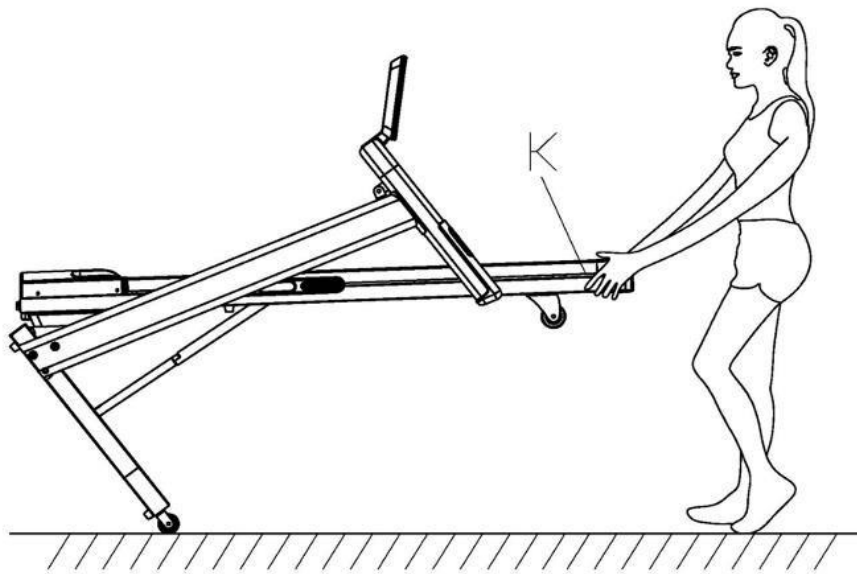
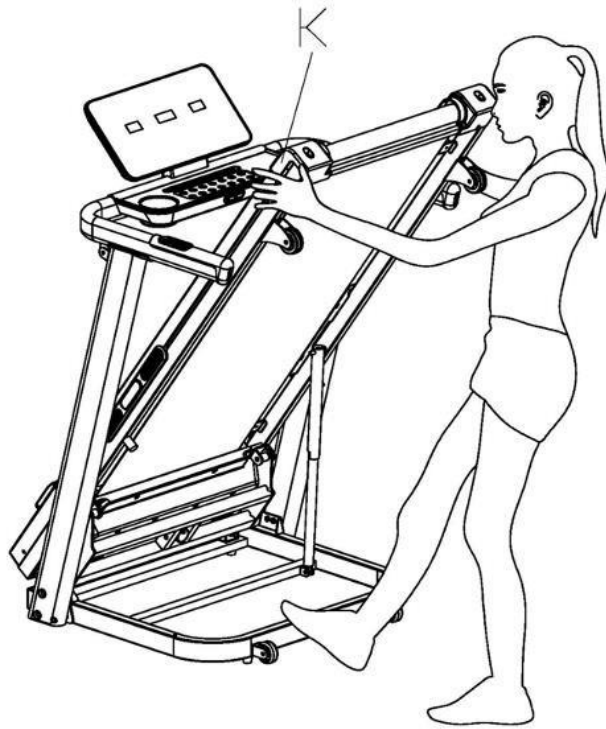
B-6



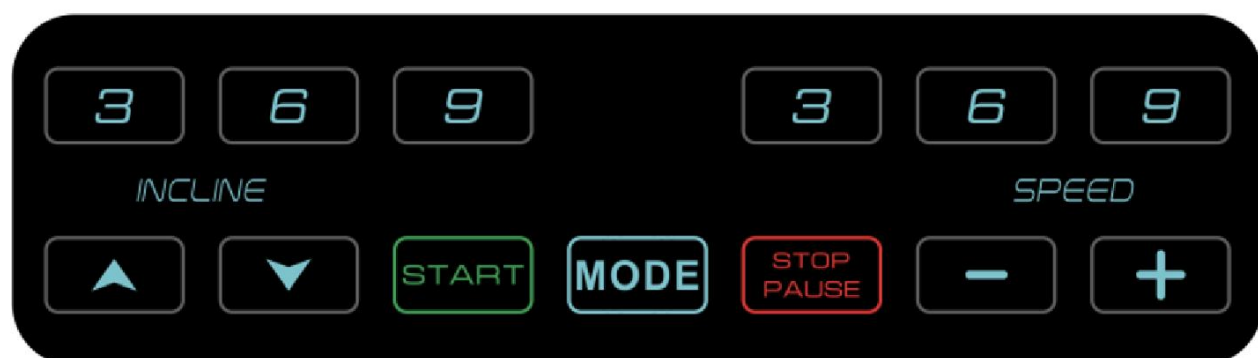
C-1



C-2



## Работа с консолью



### Функции клавиш

1. INSTANT INCLINE (БЫСТРЫЙ НАКЛОН): Нажмите 3,6,9, чтобы быстро переключить уровень наклона.
2. INSTANT SPEED (БЫСТРАЯ СКОРОСТЬ): Нажмите 3,6,9, чтобы быстро переключить скорость.
3. INCLINE+ (НАКЛОН +): Нажмите клавишу, чтобы увеличить наклон.
4. INCLINE - (НАКЛОН -): Нажмите клавишу, чтобы уменьшить наклон.
5. START (СТАРТ): Нажмите клавишу, чтобы запустить тренажер.
6. MODE (РЕЖИМ): Нажмите клавишу, чтобы выбрать нужный режим тренировки: целевой режим времени, расстояния или калорий, 15 предустановленных программ, 3 пользовательские программы и жиранализатор.
7. STOP/PAUSE (СТОП/ПАУЗА): Нажмите клавишу, чтобы остановить полностью или приостановить работу тренажера.

8. SPEED- (СКОРОСТЬ-): Нажмите клавишу, чтобы снизить скорость.
9. SPEED+ (СКОРОСТЬ+): Нажмите клавишу, чтобы увеличить скорость.

### **Медиа.**

1. MP3: Вставьте кабель MP3, чтобы включить музыку с устройства.
2. USB: Подключите устройство для зарядки.

### **Функции дисплея:**

1. CALORIES (КАЛОРИИ): Отображение количества потраченных калорий.
  2. DISTANCE (РАССТОЯНИЕ): Отображение пройденного расстояния.
  3. INCLINE (НАКЛОН): Отображение текущего наклона тренажера. Нажмите клавишу INCLINE+/- (НАКЛОН+/-), чтобы отрегулировать наклон.
  4. TIME (ВРЕМЯ): Отображение истекшего времени.
  5. SPEED (СКОРОСТЬ): Отображение текущей скорости. Нажмите кнопку SPEED+/- (СКОРОСТЬ +/-) для регулирования скорости тренажера.
  6. PULSE (ПУЛЬС): Отображение частоты сердечных сокращений пользователя, данные приведены только для справки и не могут рассматриваться в качестве медицинского свидетельства. Держите обе руки на сенсорных датчиках, затем через 5 секунд консоль покажет значение пульса пользователя.
- 
7. MODE (РЕЖИМ): Нажмите клавишу, чтобы выбрать нужный режим тренировки: целевой режим времени, расстояния или калорий, 15 предустановленных программ, 3 пользовательские программы и жиросанализатор.

**7.1 Целевой режим времени, расстояния или калорий:** в режиме ожидания нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), загорится соответствующий индикатор параметров TIME (ВРЕМЕНИ), DISTANCE (РАССТОЯНИЯ), CALORIES (КАЛОРИЙ). Выберите между данными показателями.

- Нажмите клавишу SPEED+/- (СКОРОСТЬ +/-) или INCLINE+/- (НАКЛОН+/-), чтобы установить целевое значение тренировки.
- Нажмите клавишу START (СТАРТ), тогда беговая дорожка запустится через 3 секунды.
- Нажмите клавишу SPEED+/- (СКОРОСТЬ +/-), чтобы отрегулировать скорость.
- Нажмите клавишу INCLINE+/- (НАКЛОН+/-), чтобы отрегулировать наклон.

**7.2 15 предустановленных программ:** в режиме ожидания нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы на консоли появилось 15 программ, затем выберите одну из предложенных.

- Нажмите клавишу SPEED+/- (СКОРОСТЬ +/-) или INCLINE+/- (НАКЛОН+/-), чтобы установить целевое значение тренировки.
- Каждая программа может быть разделена на 10 разделов; беговая дорожка подаст звуковой сигнал при запуске нового раздела.

- Нажмите клавишу SPEED+/- (СКОРОСТЬ +/-) или INCLINE+/- (НАКЛОН+/-), чтобы изменить скорость или наклон во время тренировки в каждом разделе.
- Беговая дорожка подаст звуковой сигнал 6 раз и остановится, когда программа будет полностью завершена.

7.3 3 пользовательских программы: в режиме ожидания нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы на консоли появилось 3 программы, затем выберите одну из предложенных.

- Нажмите клавишу SPEED+/- (СКОРОСТЬ +/-) или INCLINE+/- (НАКЛОН+/-), чтобы установить целевое значение тренировки.
- Каждая программа может быть разделена на 10 разделов; беговая дорожка подаст звуковой сигнал при запуске нового раздела.
- Нажмите клавишу SPEED+/- (СКОРОСТЬ +/-) или INCLINE+/- (НАКЛОН+/-), чтобы изменить скорость или наклон во время тренировки в каждом разделе.
- Беговая дорожка подаст звуковой сигнал 6 раз и остановится, когда программа будет полностью завершена.

7.4 Программа жиросанализатор: в режиме ожидания нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы на консоли появилось FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР).

- Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы ввести информацию.
- Нажимайте клавишу SPEED+/- (СКОРОСТЬ +/-), чтобы установить значения от F1 до F4 (ПОЛ F1, ВОЗРАСТ F-2, РОСТ F-3, ВЕС F-4).
- Нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы ввести F-5 (F—5 ЖИРОАНАЛИЗАТОР), держите обе руки на сенсорных датчиках, консоль отобразит процент жира в организме через 3 секунды.
- Процент жира в организме устанавливается в качестве ориентира и не отражает достоверные медицинские данные:

F-1	Пол	01 Мужчина	02 Женщина
F-2	Возраст	10-99	
F-3	Рост	100-200см	
F-4	Вес	20-150кг	
F-5	FAT	≤19	Недостаточный вес
	FAT	=(20---25)	Нормальный вес
	FAT	=(26---29)	Избыточный вес
	FAT	≥30	Ожирение



### **Функция напоминания о смазке деки:**

Данный тренажер имеет функцию напоминания о смазке. После каждой пробежки в 300 км (188 миль) беговую дорожку необходимо смазывать маслом. Система будет напоминать звуковым сигналом каждые 10 секунд, а в окне появится надпись OIL (МАСЛО). Сначала прочтите руководство пользователя и нанесите масло на деку от края и как можно ближе к центру бегового полотна. После завершения смазывания удерживайте клавишу STOP (СТОП) в течение 3 секунд, и предупреждающий звуковой сигнал системы исчезнет.

### **Ключ безопасности:**

В любом режиме если снять ключ безопасности, тренажер остановится. В окне появится надпись "---" со звуковым сигналом. Тренажер не сможет работать до тех пор, пока ключ безопасности не будет вставлен обратно.

### **Функция энергосбережения**

Чтобы снизить потребление энергии, беговая дорожка автоматически переходит в режим сна, если в течении 10 минут не пользоваться ею. На дисплее появится уведомление перед переходом в режим сна. Как только беговая дорожка перейдет в данный режим, отключите ключ безопасности и затем установите снова при включении.

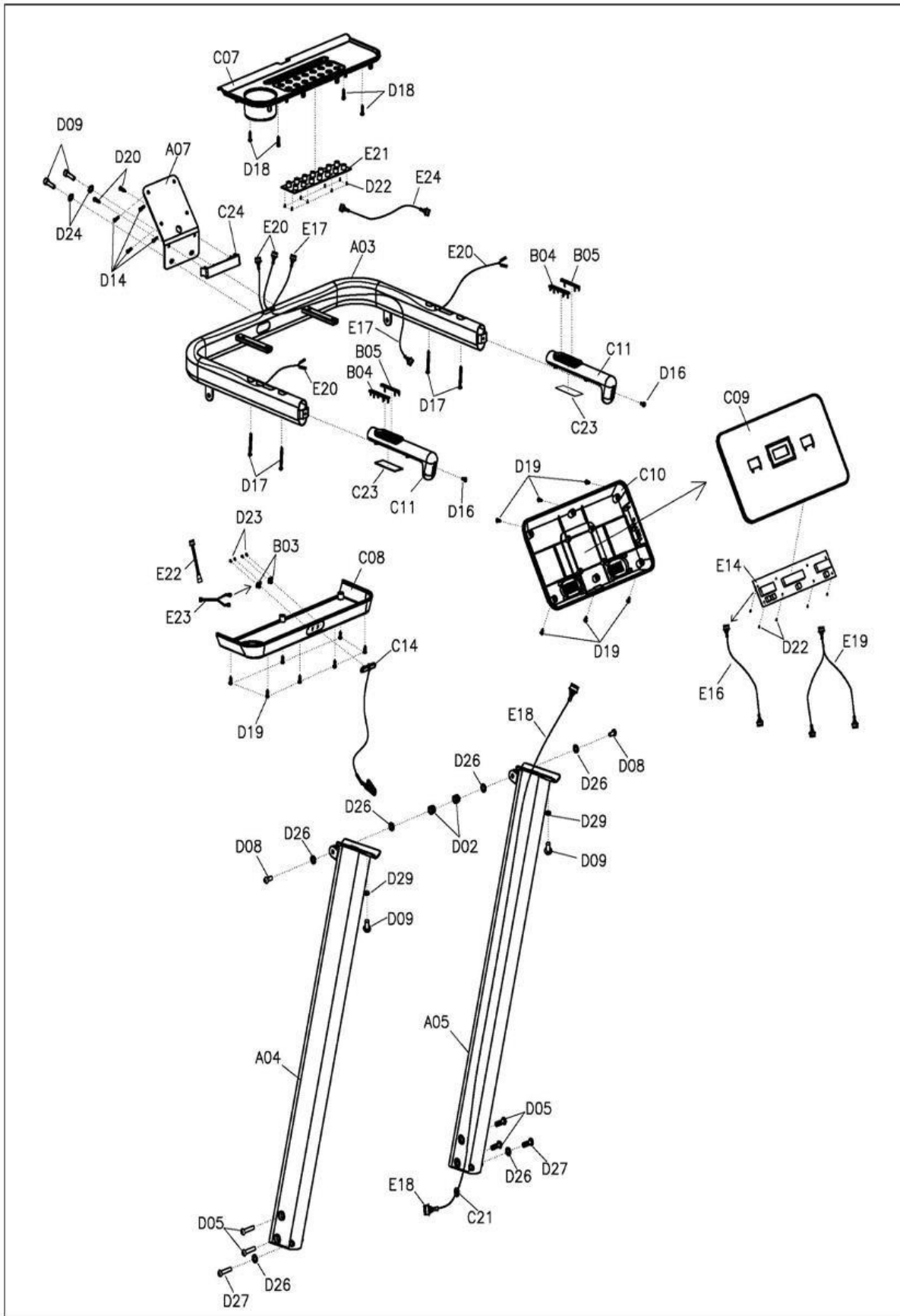
### **Включение и выключение**

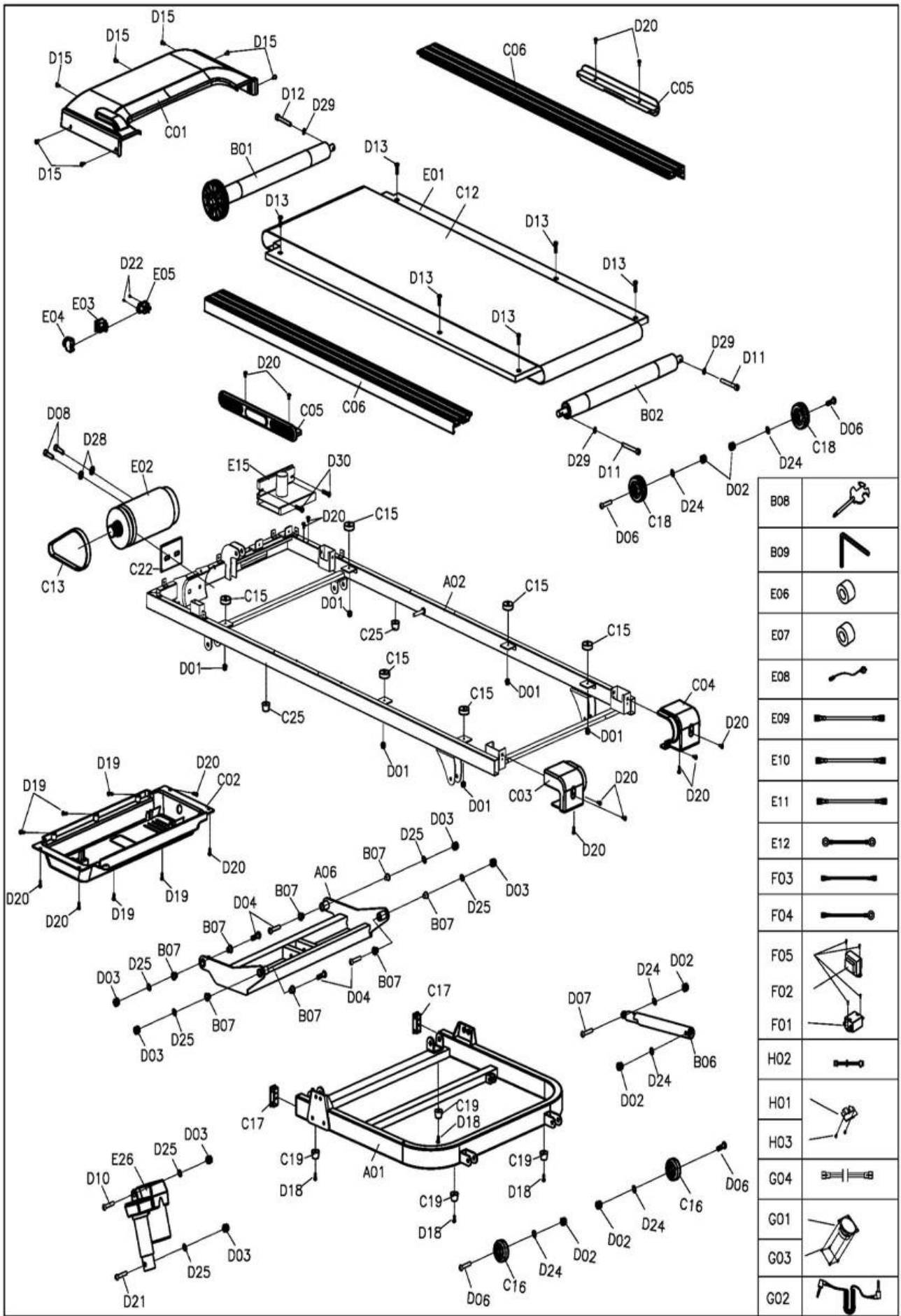
Отключите питание, чтобы остановить беговую дорожку.

### **Внимание:**

1. Рекомендуется установить медленную скорость в начале тренировки и держаться за поручни до полного освоения тренажера.
2. Прикрепите магнитный конец пульсового датчика к консоли, а зажим пульсового датчика прикрепите к одежде.
3. Чтобы безопасно завершить тренировку, нажмите клавишу STOP (СТОП) или вытащите ключ безопасности, после чего беговая дорожка немедленно остановится.

# Схема тренажера в разобранном виде





## Список запчастей

№	Название	Спецификация	Кол-во	№	Название	Спецификация	Кол-во
A01	Основание		1	D18	Винт	ST4.2×20	8
A02	Основная рама		1	D19	Винт	ST4.2×12	21
A03	Консоль		1	D20	Винт	ST4.2×12	10
A04	Левая вертикальная стойка		1	D21	Болт	M10×95 L25	1
A05	Правая вертикальная стойка		1	D22	Винт	ST2.9×8	19
A06	Мотор подъема		1	D23	Винт	ST2.9×6	4
A07	Кронштейн консоли		1	D24	Стопорная шайба	Ø8	8
B01	Передний вал		1	D25	Стопорная шайба	Ø10	6
B02	Задний вал		1	D26	Плоская шайба	Ø8	6
B03	Ключ безопасности		2	D27	Болт	M8×55 L20	2
B04	Датчики пульса с левой стороны		2	D28	Пружинная шайба	Ø8	2
B05	Датчики пульса с правой стороны		2	D29	Прокладка	Ø8	2
B06	Цилиндр		1	D30	Стопорная шайба	Ø6	3
B07	Кронштейн мотора подъема		8	D31	Болт	M8×15	2
B08	Гаечный ключ с отверткой	S=13, 14, 15	1	D32	Болт	M5×15	2
B09	Гаечный ключ #5	5мм	1	D33	Винт	ST4.2×12	4
C01	Верхний кожух двигателя		1	D34	Винт	ST4.2×12	2
C02	Нижний кожух двигателя		1	D35	Пружинная шайба	май.65	2
C03	Левая заглушка		1	E01	Дека		1
C04	Правая заглушка		1	E02	Двигатель постоянного тока		1
C05	Декоративная подушка		2	E03	Переключатель		1
C06	Направляющая		2	E04	Защита от перегрузки		1
C07	Верхний кожух консоли		1	E05	Разъем питания		1
C08	Нижний кожух консоли		1	E07	Магнитное кольцо		1
C09	Верхний кожух панели		1	E08	Кабель питания		1
C10	Нижний кожух панели		1	E09	Кабель переменного тока	Коричневый 200	1
C11	Кожух поручня		2	E10	Кабель переменного тока	Коричневый 350	2
C12	Беговое полотно		1	E11	Кабель переменного тока	Синий 350	2
C13	Ремень двигателя		1	E12	Заземляющий кабель		1
C14	Ключ безопасности		1	E14	Консоль		1
C15	Подушка		6	E15	Панель управления		1
C16	Колесо		2	E16	Верхний сигнальный кабель		1
C17	Квадратная заглушка		2	E17	Средний сигнальный кабель		1
C18	Регулировочное колесо		2	E18	Нижний сигнальный кабель		1

C19	Опора		4	E19	Верхний сигнальный кабель датчика пульса		1
C20	Зажим ключа безопасности		1	E20	Нижний сигнальный кабель датчика пульса		2
C21	Разъем в форме кольца		2	E21	Клавиатура		1
C22	Подушка		1	E22	Верхний сигнальный кабель датчика ключа безопасности		2
C23	Подушка		2	E23	Нижний сигнальный кабель датчика ключа безопасности		2
C25	Цилиндрическая прокладка		2	E25	Мотор подъема		1
D01	Гайка	M6	6	E26	Датчик скорости		1
D02	Гайка	M8	8	F01	Фильтр		1
D03	Гайка	M10	6	F02	Индуктор		1
D04	Болт	M10×55 L20	4	F03	Кабель переменного тока		1
D05	Болт	M8×55	4	F04	Заземляющий кабель		1
D06	Болт	M8×40 L20	4	F05	Винт	ST4.2×12	4
D07	Болт	M8×30 L15	1	H01	USB кабель		1
D08	Болт	M8×25	2	H02	USB панель		1
D09	Болт	M8×15	6	H03	Винт	ST2.9×8	2
D10	Болт	M10×45 L15	1	G01	Панель для входа аудио		1
D11	Болт	M6×65	2	G02	Отсек для входа аудио		1
D12	Болт	M6×55	1	G03	Кабель аудио		1
D13	Болт	M6×35	6	G04	Разъем аудио		1
D15	Болт	M5×12	7	G05	Динамик 1		2
D16	Болт	M5×10	2	G06	МрЗ кабель		6
D17	Винт	ST4.2×45	4	G07	Пластина динамика		1
				G08	Винт	ST2.9×8	14

## Возможные неисправности беговой дорожки и варианты их устранения



### Внимание

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

Проблема	Причина	Возможное решение
Беговая дорожка не работает	Нет питания. Ключ безопасности не вставлен.	Включите в розетку. Вставьте ключ безопасности.
Беговое полотно не центрировано	Неправильное натяжение бегового полотна с левой или правой стороны деки.	Затяните регулировочные болты с левой и правой стороны.
Консоль не работает	Неправильно подсоединены кабели от компьютера и нижней панели управления.	Проверьте подключение кабелей компьютера и панели управления.
	Трансформатор поврежден.	Если трансформатор поврежден, обратитесь в службу поддержки.
E01 или E13: Сообщение об ошибке	Неправильно подсоединены кабели от компьютера и нижней панели управления.	Проверьте подключение кабелей компьютера и панели управления. Если кабель был проколот или поврежден, необходимо будет заменить его. Если проблема не устранена, возможно, потребуется заменить панель управления.
E02: Защита от скачков напряжения	Напряжение ниже 50% от требуемого напряжения.	Убедитесь, что источник питания имеет правильное напряжение. Проверьте панель управления, замените при повреждении. Проверьте двигатель, замените при повреждении.
E03: Отсутствует сигнал датчика скорости.	Сигнал датчика скорости не отображается на панели управления.	Проверьте, хорошо ли подключен кабель датчика скорости, если соединение ослаблено, подключите его заново. Проверьте, не поврежден ли датчик скорости, при необходимости замените его. Проверьте панель управления, замените ее при повреждении.
E04: Мотор подъема не работает	Мотор подъема поврежден. Кабель мотора подсоединен неправильно или поврежден.	Подсоедините или замените кабель мотора подъема. Замените мотор подъема на новый.
E05: Защита от перегрузки(система самозащиты)	Напряжение слишком низкое или слишком высокое. Панель управления повреждена	Перезапустите беговую дорожку. Проверьте напряжение.
	Движущаяся часть беговой дорожки застряла, и поэтому двигатель не может работать должным образом.	Проверьте движущиеся части беговой дорожки, чтобы убедиться, что все работает правильно. Проверьте двигатель, прислушайтесь к шуму и проверьте, нет ли запаха гари. При необходимости замените двигатель. Проверьте панель управления, замените, если она повреждена. Смажьте беговую дорожку.
E06: Неисправность двигателя	Кабель двигателя не подсоединен или двигатель поврежден.	Проверьте кабели двигателя, чтобы убедиться, что двигатель подключен. Если кабель был проколот или поврежден, необходимо будет заменить его. Если проблема не устранена, возможно, потребуется заменить двигатель.
E08: Неисправность панели управления	Панель управления не подсоединена.	Проверьте верхний и средний кабели чтобы убедиться, что панель управления подключена. Если кабель был проколот или поврежден, будет заменить его. Если необходимо проблема не устранена, возможно, потребуется заменить панель управления.
E10: Неисправность мотора	Двигатель поврежден или движущаяся часть беговой дорожки застряла, и поэтому двигатель не может работать должным образом.	Проверьте движущиеся части беговой дорожки, чтобы убедиться, что все работает правильно. При необходимости замените двигатель. Смажьте беговую дорожку.

# Технические характеристики

Тип беговой дорожки	электрическая
Тип консоли	LCD дисплей с голубой подсветкой
Язык интерфейса	русский и английский
Показания консоли	время, скорость, наклон, дистанция, калории, пульс, шаги, жиросанализатор
Общее количество программ	25
Спецификация программ	быстрый старт, 3 режима обратного отсчета (время, дистанция, калории), 15 предустановленных, 3 пользовательские, 2 пульсозависимые, жиросанализатор
Дополнительные функции	русифицированные кнопки и надписи на консоли, быстрые кнопки выбора скорости и угла наклона на консоли, сенсорные датчики на поручнях, встроенный беспроводной кардиоприемник Bluetooth для работы с тренировочными приложениями (Kinomap™, Spax™)
Интеграционные технологии	аудиовход и встроенные колонки для воспроизведения аудиофайлов со смартфона/MP3
Мультимедиа	AUX, USB
Разъемы	да
Измерение пульса	да, кардиодатчик приобретается отдельно
Сопряжение с кардиодатчиками	да
Подставка под планшет/смартфон	да
Зарядка для мобильного устройства	да
Двигатель	3,0 л.с. Mitsubishi DC
Пиковая мощность двигателя, л.с.	4,0
Скорость, км/ч	0,8-18
Регулировка угла наклона	электрическая
Количество уровней наклона	12
Беговое полотно	1,6 мм, двухслойное антискользкое
Длина бегового полотна, см	130
Ширина бегового полотна, см	46
Материал деки	МДФ, двойная, парафинированная
Толщина деки	16 мм
Система амортизации	2 удлиненных эластомера вдоль беговой поверхности, 8 силикон-гелиевых амортизирующих подушек ortho-Deck Masters™
Складывание	да
Компенсаторы неровностей пола	да
Транспортировочные ролики	да
Подключение к сети	220 В
Энергосбережение	да
Тип пластика	ударопрочный полистирол HIPS
Тип рамы	усиленная, антикоррозийная обработка, покраска в 1 слой
Отсеки для аксессуаров	да
Дополнительные особенности тренажера	ключ безопасности, большие отсеки для бутылки и аксессуаров на консоли; тренажер предварительно собран на заводе, быстрая сборка (8 болтов); боковые направляющие с нескользящей поверхностью; плоский кожух моторного отсека; контроль смазки бегового полотна (система напомнит вам о необходимости смазки после определенного пробега); комфортное перемещение на больших транспортировочных роликах; усиленное основание рамы
Длина в сложенном виде, см	91
Ширина в сложенном виде, см	78
Высота в сложенном виде, см	141
Длина в рабочем состоянии, см	155
Ширина в рабочем состоянии, см	78
Высота в рабочем состоянии, см	125
Максимальный вес пользователя, кг	130
Вес нетто, кг	61
Вес брутто, кг	
Страна происхождения	КНР

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 можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: **[www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru)**



**Внимание**

Тренажер предназначен для домашнего использования.

