

---

# БЕГОВАЯ ДОРОЖКА EVERYFIT FFT03A РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ПЕРЕД СБОРКОЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ,  
ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ В  
ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ.  
СОХРАНИТЕ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ .....	1
Важные меры предосторожности .....	2
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ .....	3-6
СКЛАДЫВАНИЕ И РАСКЛАДЫВАНИЕ .....	7
МЕТОДЫ ЗАЗЕМЛЕНИЯ .....	8
РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ .....	9-15
НАЧАЛО РАБОТЫ .....	16
РАЗМИНКА .....	17
УПРАЖНЕНИЯ .....	18
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ .....	19
РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ РЕМНЯ .....	20
ОБЩАЯ СХЕМА СБОРКИ .....	21
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ .....	22
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК .....	23

## ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

1. Перед началом любой программы тренировок, проконсультируйтесь с врачом, это особенно важно для людей старше 35 и тех, у кого имеются проблемы со здоровьем. Мы не несем никакой ответственности за поломки и травмы, возникшие по причинам, описанным выше.

### **ВНИМАНИЕ!**

1. Во время тренировки на беговой дорожке, всегда пользуйтесь ключом безопасности, прикрепив его к одежде или ремню.
2. Не вставляйте ничего в какие-либо части тренажера, это может стать причиной повреждения.
3. Установите тренажер на чистую ровную поверхность. Не ставьте дорожку на ковер, это может помешать нормальной вентиляции. Не устанавливайте тренажер рядом с водой или на улице.
4. Никогда не включайте беговую дорожку, если Вы стоите на беговом полотне. После того, как Вы включили питание, беговое полотно может начать двигаться не сразу, всегда стойте на боковых платформах, пока полотно не начнет двигаться.
5. Носите соответствующую одежду во время тренировки. Не надевайте слишком длинную или свободную одежду, она может попасть между деталями дорожки. Всегда надевайте кроссовки или другую спортивную обувь с резиновой подошвой.
6. Во время тренировки, маленькие дети не должны находиться рядом.
7. Не приступайте к тренировкам в течение 40 минут после еды.
8. Беговая дорожка предназначена только для взрослых, дети могут пользоваться дорожкой только под контролем взрослых.
9. Всегда держитесь за поручни, когда начинаете тренировку до тех пор, пока не почувствуете, что можете бежать свободно.
10. Беговая дорожка предназначена для использования в помещении, не используйте ее на открытом воздухе. Установите тренажер на чистую ровную поверхность. Обратите внимание, что беговая дорожка изготовлена на специальном оборудовании, пожалуйста, не модернизируйте и не ремонтируйте ее самостоятельно.
11. Шнур питания данной беговой дорожки является специализированным. Если шнур питания поврежден, пожалуйста, приобретите новый у дистрибьютора или свяжитесь с нашей компанией напрямую.
12. Если скорость беговой дорожки внезапно увеличится из-за неисправности электроники или случайного нажатия кнопки скорости, беговая дорожка остановится в момент, когда ключ отсоединится от консоли.
13. Не подключайте ничего к шнуру питания самостоятельно, не удлиняйте его и не заменяйте вилку, не кладите на него тяжелые предметы и не размещайте вблизи источников тепла, не используйте разветвитель, в противном случае это может привести к пожару или поражению электрическим током из-за плохого контакта.
13. Когда беговая дорожка не используется, шнур питания должен быть отключен, а ключ безопасности извлечен из консоли.

## ИНСТРУКЦИЯ К СБОРКЕ

КОГДА ВЫ ОТКРОЕТЕ КОРОБКУ, ВЫ НАЙДЕТЕ НИЖЕПРИВЕДЕННЫЕ ДЕТАЛИ.

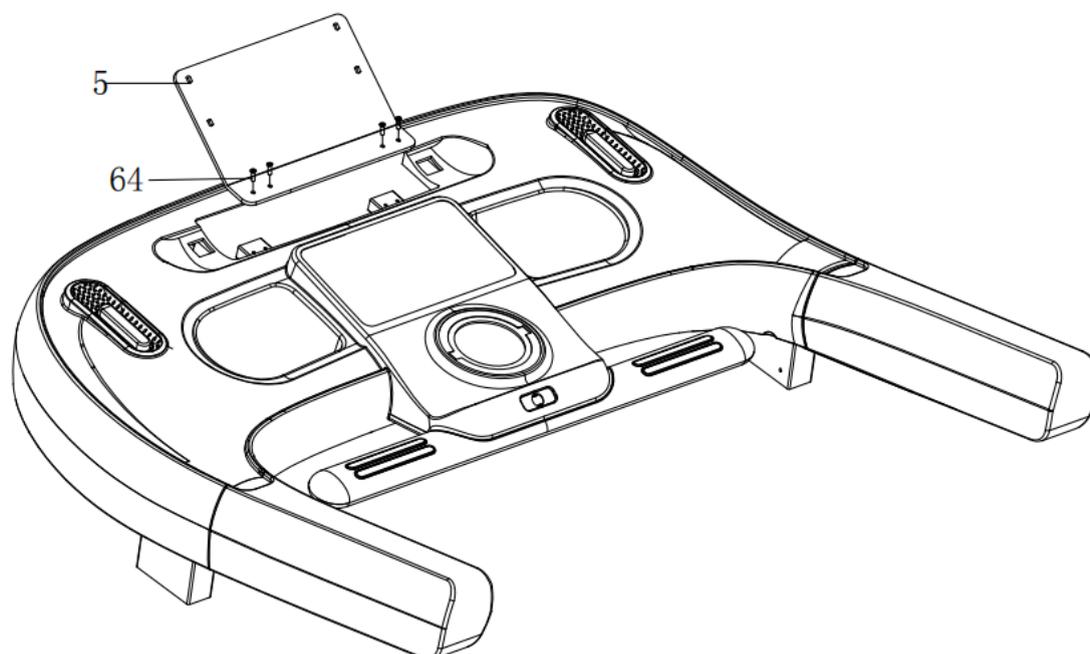
### СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.

Комплект крепежных деталей			
Описание	Кол-во	Описание	Кол-во
Болт M10*60 (номер: 62) 	4	Силиконовое масло	1
Болт M10*20 (№ 68) 	6	Ключ безопасности 	1
Болт M6*12 (номер: 64) 	4	Шестигранный ключ (S5) 	1
Плоская шайба ф10.5 (№ 35) 	10	Шестигранный ключ (S6) 	1
Φ 4.2x16mm Screw (№ 3) 	6	Шнур питания 	1
<b>Гайка M6 (№ 74)</b> 	<b>4</b>		

**ПРИМЕЧАНИЕ:** 1. Описанные выше детали - это все, что Вам нужно для сборки этой беговой дорожки. Перед началом сборки проверьте наличие крепежных деталей, чтобы убедиться, что они входят в комплект поставки.  
2. Найдите инструменты в комплекте с оборудованием, которые помогут Вам проще собрать эту беговую дорожку.

### ШАГ 1

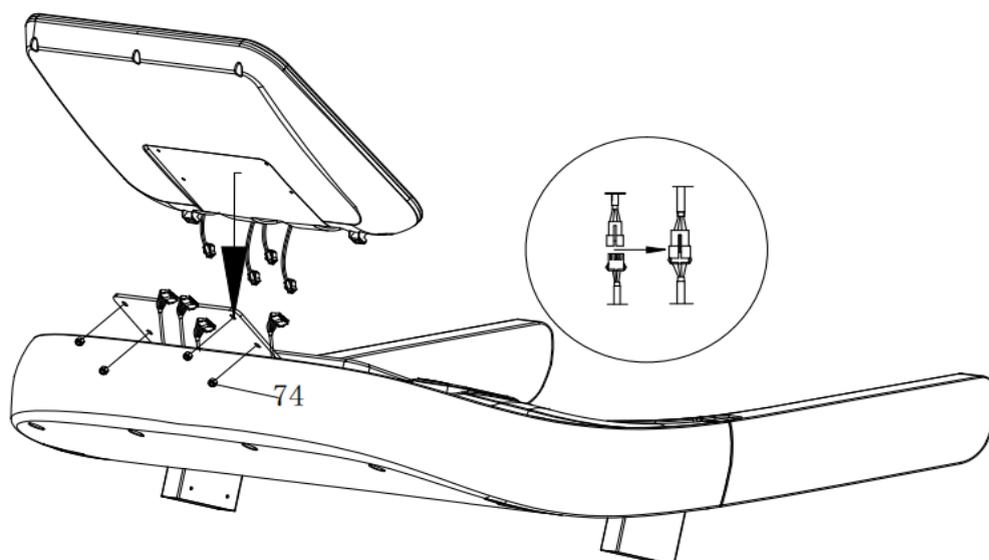
**А. Закрепить стальную пластину (№ 5) на консоли, как показано ниже, используя болт M6\*12 (64).**



## ШАГ 2

А. Подключите провода консоли по очереди.

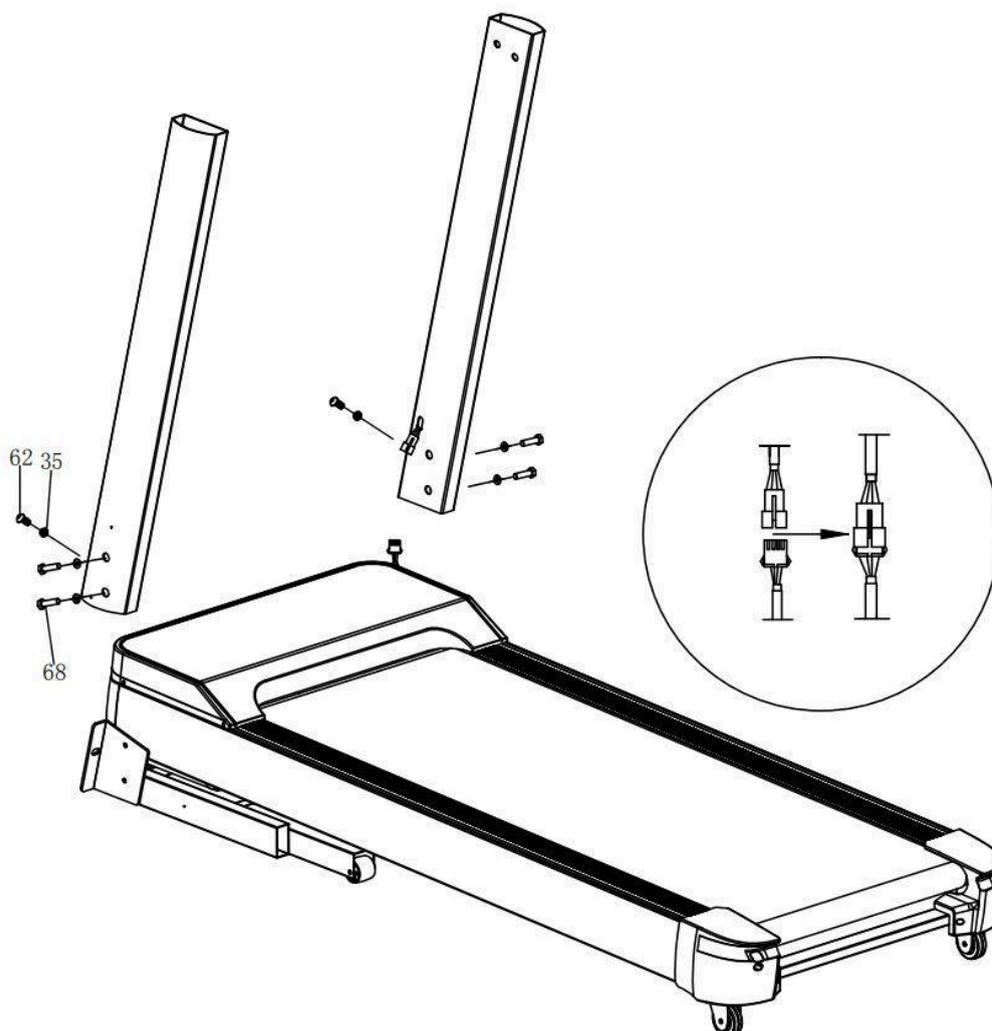
В. Закрепите верхний провод на пластине (5) с помощью гайки М6 (№ 74).



## ШАГ 3

А. Соедините провода между основной рамой и правой стойкой (16R).

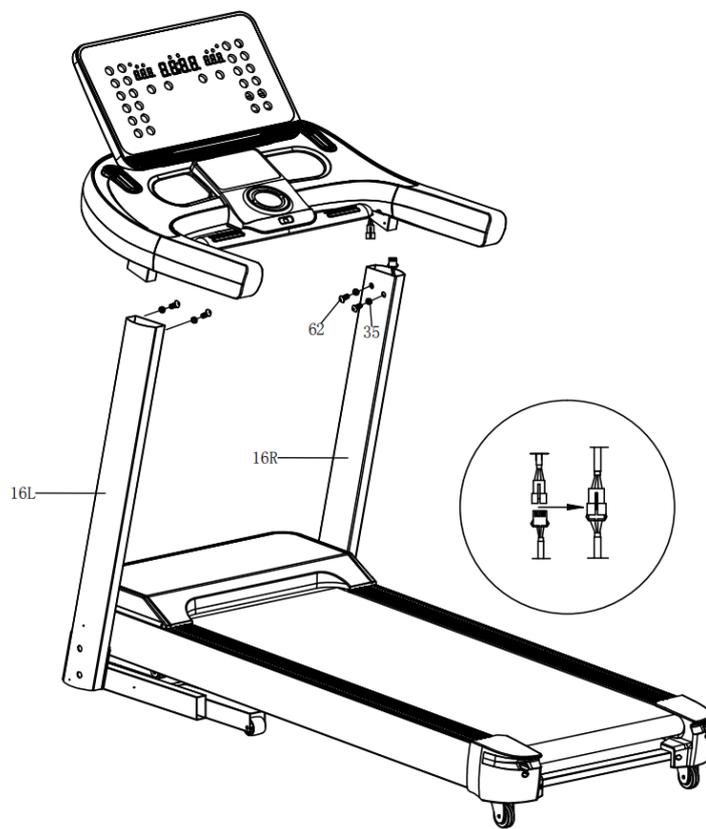
В. Для крепления стоек (16L/R) к основной раме используйте болты М10\*20 (62), болты М10\*60 (68) и плоские шайбы (35).



#### ШАГ 4

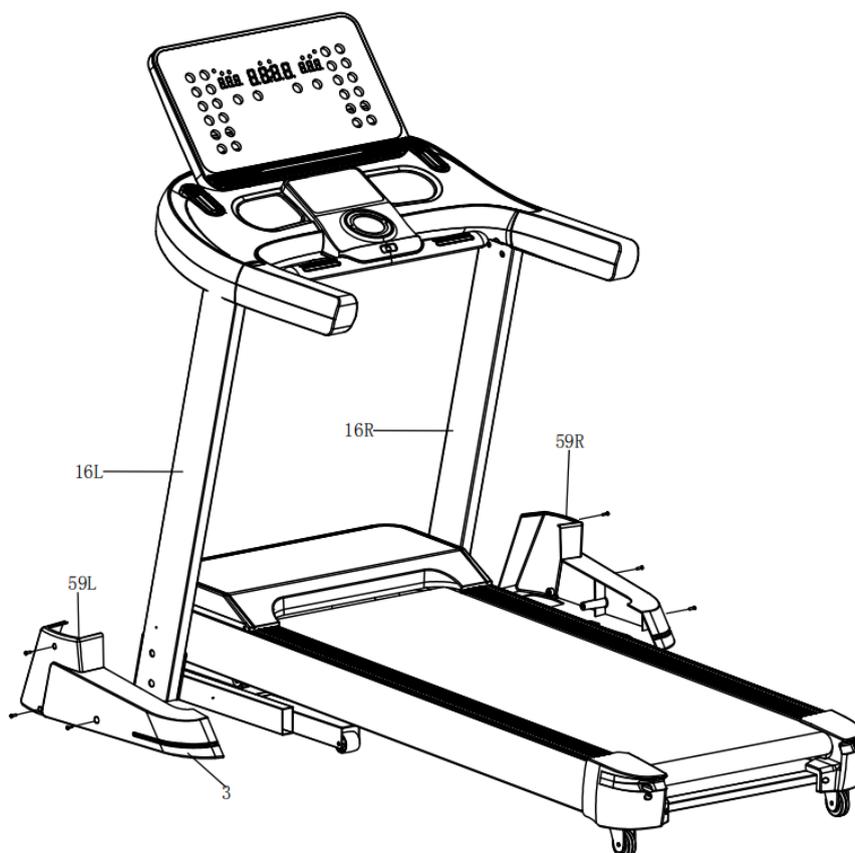
**А** Соедините провода между консолью и правой стойкой (16R).

**В.** Для крепления консоли к стойкам используйте болты М10\*20 (62), болты М10\*60 (68) и плоские шайбы (35).



#### ШАГ 5

**С** помощью винтов М6\*12 (3) плотно закрепите крышки стойки (59L/R) на стойке (16L/R).



## ШАГ 6

Поместите ключ безопасности (красного цвета) в середину консоли.  
Теперь Вы можете начать пользоваться беговой дорожкой.

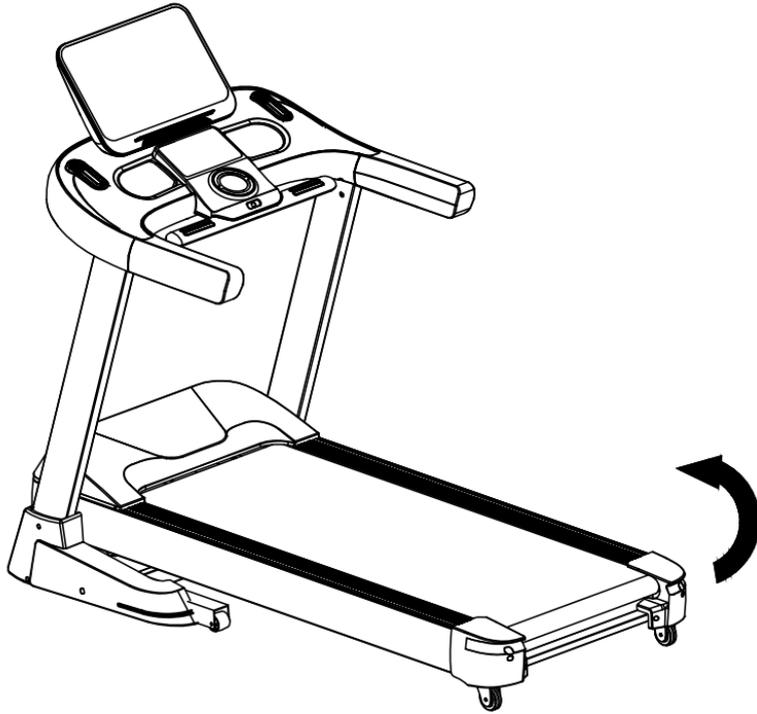


## ВНИМАНИЕ!

Полностью соберите тренажер, как указано выше, а затем плотно затяните все болты.

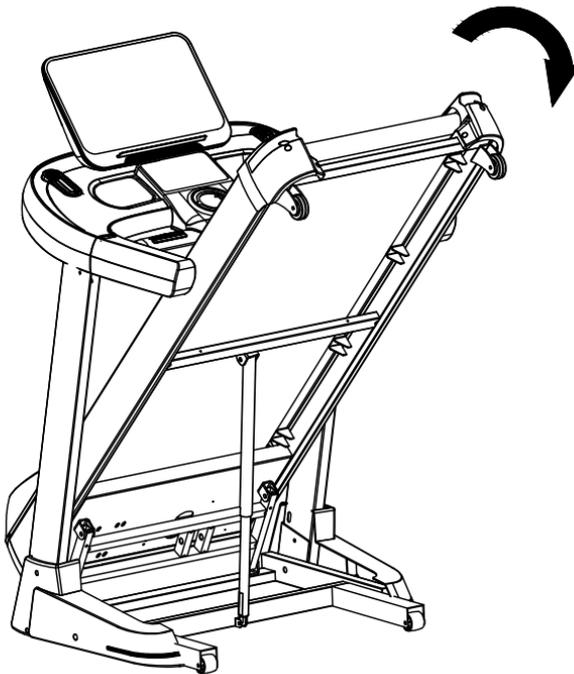
После того как Вы убедитесь, что все в порядке, выполните следующую операцию. Перед использованием беговой дорожки, пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию.

## СКЛАДЫВАНИЕ



Приподнимите тренажер и с усилием потяните вверх до тех пор, пока не услышите щелчок фиксации предохранительной рамы пневмоцилиндром.

## РАСКЛАДЫВАНИЕ



Слегка ударьте ногой по предохранительной раме и потяните тренажер вниз, по направлению стрелки. Тренажер плавно опустится вниз.

## ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Тренажер должен быть заземлен. При поломке или неправильной работе тренажера заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током. Тренажер оснащен шнуром с заземляющим проводником и вилкой заземления. Всегда подключайте вилку к подходящей розетке, которая установлена и заземлена правильно в соответствии с нормами.

**ОПАСНО.** Неправильное подключение проводника, заземляющего оборудование, может привести к поражению электрическим током. В случае если Вы сомневаетесь, что оборудование правильно заземлено, проверку должен производить квалифицированный электрик или специалист сервисного центра. Не меняйте вилку, которая идет в комплекте с оборудованием. Если вилка не подходит к розетке, необходимо заменить розетку на подходящую. Данную работу должен производить квалифицированный специалист. Этот тренажер предназначен для использования в цепи с номинальным напряжением 220 вольт и имеет заземляющую вилку, которая выглядит как вилка, показанная на рисунке ниже. Убедитесь, что тренажер подключен к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. Для этого тренажера не требуется адаптер.

# РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

## 1. ОТОБРАЖЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ



## 2. ОКНА ДИСПЛЕЯ

2.1. Окно "СКОРОСТЬ": отображение текущей скорости; диапазон: 1--22,0 км/ч.

При использовании встроенной программы в окне будет отображаться "P01-P02---P24-HR1-HR2-HR3-FAT" соответственно выбранной программе.

2.2. Окно "ВРЕМЯ": отображает время тренировки, прямой отсчет времени с 0:00 до 99:59.

2.3. Окно "РАССТОЯНИЕ". Отображение пройденного расстояния, прямой отсчет от 0.00 до 99.9

2.4. Окно "КАЛОРИИ": текущее количество сожженных калорий; диапазон: от 0 до 999.

2.5. Окно "НАКЛОН": отображение текущего наклона; диапазон: 0-20.

2.6. Окно "ПУЛЬС": отображение пульса в диапазоне 50-200.

## 3. ФУНКЦИИ КНОПОК

3.1. Клавиша START запускает тренажер, клавиша STOP останавливает беговую дорожку.

3.2. SPEED+: каждый раз при однократном нажатии кнопки этой кнопки в режиме тренировки скорость будет увеличиваться на 0.1 км/ч, при удержании кнопки скорость будет увеличиваться постоянно.

3.3. SPEED-: каждый раз при однократном нажатии кнопки этой кнопки в режиме тренировки скорость будет снижаться на 0.1 км/ч, при удержании кнопки скорость будет снижаться постоянно.

3.4. INC+: при удержании кнопки наклон будет увеличиваться постоянно.

3.4. INC -: при удержании кнопки наклон будет увеличиваться постоянно.

3.6. MODE: в режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы выбрать обратный отсчет времени, расстояния или калорий.

- 3.7. Кнопка Bluetooth динамиков для воспроизведения музыки.  
 3.8. Кнопки быстрого переключения скорости: 3, 6, 9, 12.5, 10, 15, 20.  
 3.9. Кнопки для быстрого переключения наклона: 3, 6, 9, 12.5, 10, 15, 20.  
 3.10. PROG: используйте эту кнопку для выбора программ: P01-P24 (установленные программы), User1-3 (пользовательские), HR1-HR2-HR3 (с контролем ЧСС), Body FAT (тест на жировые отложения).

#### 4. Быстрый запуск (ручной режим)

4.1 Включите питание, магнитный переключатель должен быть установлен на панели ниже под ключом безопасности.

4.2 Нажмите кнопку запуска START, начнется трехсекундный обратный отсчет, затем Вы услышите звуковой сигнал, начнется новый обратный отсчет 5 секунд, затем дорожка начнет работать со скоростью 0.8 км/ч.

4.3 После запуска используйте клавиши SPEED+, SPEED- для регулировки скорости; и клавиши INC+/INC- - для регулировки наклона беговой дорожки.

#### 5. Во время тренировки

5.1. Нажатие кнопки SPEED- снижает текущую скорость бегового полотна.

5.2. Нажатие кнопки SPEED+ увеличит текущую скорость бегового полотна.

5.3. нажмите кнопку STOP, беговая дорожка остановится.

5.4 Используйте клавиши наклона для регулировки уровня наклона беговой дорожки

5.5. Примерно через пять секунд после того, как Вы схватитесь за рукоятки с датчиками во время тренировки, система зафиксирует данные о сердцебиении.

#### 6. Установленные программы

№	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
	скор ость	накло н										
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

№	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
	скор ость	накло н										
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

№	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
	скор ость	накло н										
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

№	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	скор ость	накло н										
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

### **Программы ЧСС (эта функция только для беговых дорожек с возможностью измерения ЧСС)**

6.1 В режиме ожидания и с помощью кнопки PROG выберите "HR1", "HR2" или "HR3".

Чтобы начать тренировку нажмите кнопку START.

Программа "HR1", настройки по умолчанию: максимальная скорость - 8.0 км/ч, возраст - 30 лет, частота сердечных сокращений - 150.

Программа "HR2", настройки по умолчанию: максимальная скорость - 9.0 км/ч, возраст - 30 лет, частота сердечных сокращений - 160.

Программа "HR3", настройки по умолчанию: максимальная скорость - 10.0 км/ч, возраст - 30 лет, частота сердечных сокращений 170.

6.2 С помощью кнопки MODE можно настроить нужный возраст, в окне скорости отобразится значение по умолчанию - 30, это значение можно поменять, используя кнопки наклона, Диапазон возраста: от 15 до 80.(Пожалуйста, см. таблицу ниже с информацией о частоте сердечных сокращений по возрастам.)

6.3 После установки возраста снова нажмите кнопку MODE, система порекомендует целевой показатель ЧСС и отобразит его в окне. Для справки: пользователь может устанавливать частоту сердечных сокращений в соответствии с состоянием своего тела. Можно установить частоту сердечных сокращений в диапазоне 86-179.

6.4 После того, как Вы установите возраст и частоту сердечных сокращений, нажмите кнопку MODE еще раз, чтобы настроить время, в окне времени по умолчанию будет отображаться 10:00. Для регулировки времени работы можно использовать кнопки наклона или скорости. Диапазон для установки времени: от 5 до 99 минут.

6.5 Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти в режим ожидания, или нажмите кнопку START для запуска.

6.6 При использовании программы ЧСС Вы можете регулировать скорость соответствующими кнопками, но система все равно отрегулирует скорость или наклон, чтобы приблизить Ваш показатель частоты сердечных сокращений к целевому.

6.7 После запуска программу ЧСС, в течение первой 1 минуты (время разминки) система не будет регулировать ни скорость, ни наклон. Через 1 минуту система будет каждый раз регулировать скорость на 0.5 км/ч, чтобы приблизиться к поставленной Вами цели. Если Вы увеличите скорость до максимальной и по-прежнему не достигнете целевого значения частоты сердечных сокращений, система увеличит уровень наклона, чтобы усилить нагрузку. Если частота сердечных сокращений превышает установленную Вами цель, то система будет снижать уровень наклона на 1 каждые 10 секунд вплоть до 0, если Ваша частота сердечных сокращений все еще будет выше целевой, то система начнет снижать скорость на 0.5 км/ч каждые 10 секунд.

Примечание: для программ ЧСС необходимо использовать беспроводной нагрудный ремень.

Программа НР1			Программа НР2			Программа НР3					
Возраст	Целевой диапазон (сам. низк. - сам. высок.)		Возраст	Целевой диапазон (сам. низк. - сам. высок.)		Возраст	Целевой диапазон (сам. низк. - сам. высок.)				
	Сам. низк.	По умолч.		Сам. высок.	Сам. низк.		По умолч.	Сам. высок.	Сам. низк.	По умолч.	Сам. высок.
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159

55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

## 7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

- 7.1 В режиме ожидания, нажмите кнопку PRO, чтобы выбрать FAT (программа определения количества жировых отложений).
- 7.2 Установите следующие параметры: пол (F-1), возраст (F-2), рост (F-3), вес (F-4); F-5 - жировые отложения.  
С помощью кнопки SPEED можно настроить параметры от F-1 до F-4.  
Возьмитесь за рукоятки с датчиками, через 5-10 секунд на дисплее F-5 отобразится количество жировых отложений в Вашем организме.
- 7.3 При вводе параметров сначала в окне F-1 отобразится число 01, оно означает МУЖСКОЙ пол, а 02 означает ЖЕНСКИЙ.  
С помощью клавиши скорости можно поменять данный параметр.
- 7.4 Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к F-2, установите свой возраст в диапазоне 10-99 с помощью кнопки SPEED.
- 7.5 Снова нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к настройке F-3, используйте кнопку SPEED, чтобы указать свой рост.
- 7.6 Еще раз нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к настройке F-4, используйте кнопку SPEED, чтобы указать свой вес.
- 7.7 При нажатии кнопки MODE отобразится Вы перейдете к параметру F-5. В окне отобразится "---", возьмитесь обеими руками за рукоятки с пульсометрами.  
Через 8 секунд на экране отобразится количество жировых отложений.
- 7.8 Согласно стандарту жителей Азии, стандарт содержания жира в организме указан ниже.

F-1	Пол	1 - мужчины	2 - женщины
F-2	ВОЗРАСТ	10-99	
F-3	РОСТ	100-200	
F-4	ВЕС	20-150	
F-5	Индекс массы тела (ИМТ)	≤19	Недостаток веса
		=(20---24)	Нормальный вес
		=(25---29)	Избыточный вес
		≥30	Ожирение

### 8. Ключ безопасности

Потяните ключ безопасности в любой момен, и беговая дорожка немедленно остановится.

### 9. Режим экономии энергии

Если в течение 10 минут тренажером никто не пользуется, он переходит в режим экономии энергии, Вы можете перезапустить его нажав любую кнопку.

### 10. Функция MP3

Вы можете использовать смартфон, подключив его к динамику беговой дорожки через Bluetooth, для воспроизведения музыки, регулировать громкость динамика можно прямо со смартфона.

### 11. Остановка тренажера

Вы можете отключить питание в любой момент, чтобы остановить тренажер.

### 12. Калории

При наклоне 0 и скорости 1 км/ч сжигается 70.3 калории.

$70.3 \times \text{Скорость (км/ч)} \times \text{Время (час)} \times (1 + \text{уровень наклона в \%})$

# НАЧАЛО РАБОТЫ

## ПОДГОТОВКА

Если Вам около 35 лет или у Вас проблемы со здоровьем, или Вы впервые занимаетесь фитнесом, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом или профессионалом перед использованием тренажера.

Прежде чем начать тренировки, пожалуйста, встаньте на боковые платформы, чтобы научиться управлять тренажером, например, запускать, останавливать и регулировать скорость. После этого встаньте на пластиковую площадку беговой дорожки, возьмитесь за поручни и начните упражнение с низкой скорости 1.6-3.2 км/ч, встаньте прямо, смотрите вперед, попробуйте сделать несколько движений одной ногой, затем встаньте на беговое полотно, чтобы выполнить упражнение. После адаптации Вы сможете увеличить скорость до 3-5 км/ч и продолжать движение около 10 минут, после этого остановитесь.

## ТРЕНИРОВКА

Пожалуйста, встаньте на боковые платформы, чтобы научиться управлять тренажером, например, скоростью и наклоном, Вы можете приступать к выполнению упражнения только когда освоите это. Пройдите 1 км, это займет 15-25 минут, проверьте это фактически. Затем пройдите 1 км со скоростью 4.8, на это потребуется 12 минут. Когда Вы сможете легко выполнить это несколько раз, Вы можете увеличить скорость и наклон, а также продолжительность тренировки до 30 минут. При выполнении упражнения на медленную ходьбу, пожалуйста, помните, что это полезно для Вашего здоровья, поэтому не должно вызывать раздражения.

## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

**КОРОТКИЙ ПУТЬ**----Лучший способ сэкономить время - выполнять упражнение в течение 15-20 минут.

Разогрейтесь в течение 2 минут на скорости 4.8 км/ч и увеличьте скорость до 5.3 км/ч и 5.8 км/ч, продолжайте выполнять упражнение на этих двух скоростях. Затем увеличивайте скорость на 0.3 км/ч каждые 2 минуты, пока не почувствуете, что дыхание участилось, но не стало тяжелым. Сохраняйте эту скорость. Если чувствуете дискомфорт, пожалуйста, уменьшите скорость на 0.3 км/ч. Оставьте 4 минуты, чтобы, уменьшать скорость под конец постепенно. Если Вам тяжело увеличивать нагрузку за счет скорости, тогда Вы можете выбрать способ постепенного увеличения наклона, это так же эффективно.

**РАСХОД КАЛОРИЙ**----Таким образом, Вы действительно можете израсходовать много калорий.

Разогрейтесь в течение 5 минут со скоростью 4-4.8 км/ч, затем прибавляйте 0.3 км/ч каждые 2 минуты, увеличив скорость продолжайте тренировку 45 минут с той скоростью, на которой Вам будет комфортно, но не слишком легко. Для увеличения нагрузки делайте физические упражнения. Вы можете удерживать эту скорость 1 час, прибавлять 0.3 км/ч, когда слышите коммерческую рекламу, затем возвращать скорость обратно при переходе опять к программе, таким образом за это время будет израсходовано достаточно калорий. И последнее: оставьте 4 минуты, чтобы, уменьшать скорость постепенно к концу тренировки.

## ЧАСТОТА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Цель - 3-5 раз в неделю, занимайтесь каждый раз по 15-60 минут. Лучше составить график тренировок, а не тренироваться по желанию. Вы можете добиться максимальной интенсивности упражнений, регулируя скорость и наклон. Мы бы посоветовали не устанавливать наклон, когда Вы только начинаете выполнять упражнение.

## РАЗМИНКА

Пожалуйста, проконсультируйтесь с профессионалом, прежде чем приступать к тренировкам. Он может порекомендовать частоту и время выполнения упражнений в соответствии с Вашим возрастом и состоянием здоровья. Если во время тренировки Вы почувствуете стеснение или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или другой дискомфорт, немедленно прекратите тренировку! И проконсультируйтесь с профессионалом, прежде чем приступать к программе тренировок. Если Вы часто пользуетесь беговой дорожкой, Вы можете выбрать скорость, соответствующую ходьбе или бегу трусцой.

Если у Вас нет опыта или Вы не можете определить наилучшую для себя скорость, Вы можете руководствоваться следующими стандартами:

Скорость 1-3.0 км - для людей с хрупким телосложением.

Скорость 3.0-4.5 км - для людей, ведущих сидячий образ жизни или не часто занимающихся физическими упражнениями.

Скорость 4.5-6.0 км - для людей с высокой скоростью ходьбы.

Скорость 6.0-7.5 км - для людей с очень высокой скоростью ходьбы.

Скорость 7.5-9.0 км - для тех, кто бежит трусцой.

Скорость 9.0-12.0 км - для бегунов со средней скоростью.

Скорость более 12.0 км - для быстрых бегунов.

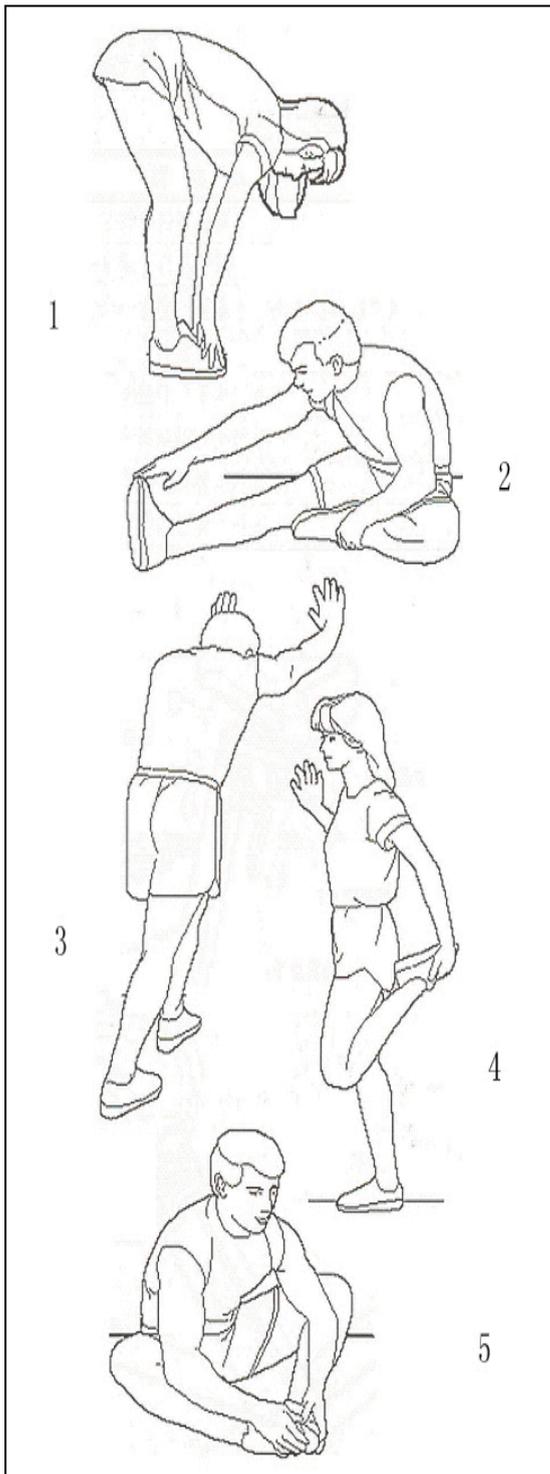
### **ВНИМАНИЕ!**

Для тех, кто ходит пешком рекомендуется выбирать скорость, меньшую или равную 6.0 км/ч.

Бегунам рекомендуется выбрать скорость, превышающую или равную 8.0 км/ч.

Лучше выполнить разминку. Разогрейте мышцы с помощью легкой растяжки, потратьте на разминку 5-10 минут. Затем выполните упражнения на растяжку в соответствии с приведенным ниже методом, сделайте пять повторений, причем, выполняйте упражнение в течение 10 секунд или больше на каждую ногу. После пробежки выполните эти упражнения на растяжку еще раз.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ



**1. Опустите руки**, слегка согнув колени, и медленно наклоните корпус вперед, спина и плечи расслаблены, старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 1)

**2. Растяжка подколенных сухожилий.** Сидя на чистой подушке, вытяните одну ногу вперед, другую согните, плотно прижав к внутренней стороне выпрямленной ноги. Попробуйте дотянуться до пальцев ног руками. Задержитесь на 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 2).

**3. Растяжка сухожилий голени и стоп.** Стоя, опершись двумя руками о стену, отставьте одну ногу назад. Держа ноги прямыми, а пятки прижатыми к полу, наклонитесь к стене или дереву. Задержитесь на 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

**4. Растяжка четырехглавой мышцы.** Удерживайте равновесие, левой рукой держась за стену или стол, начните медленно подтягивать правую пятку к ягодицам, пока не почувствуете сильное напряжение в передней части бедра. Задержитесь на 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

**5. Портняжная мышца (внутренняя мышца бедра).** Сядьте так, чтобы подошвы ног были противоположны друг другу, а колени развернуты наружу. Подтяните ступни к паху, удерживайте положение 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза (см. рисунок 5).

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Прежде чем чистить или обслуживать изделие, пожалуйста, убедитесь, что Вы вынули вилку из розетки.

## ЧИСТКА

Общая чистка тренажера значительно продлит время его эксплуатации.

Содержите беговую дорожку в чистоте, регулярно очищая ее. Обязательно очищайте открытую часть платформы с обеих сторон беговой дорожки, а также боковые направляющие. Это уменьшает накопление инородного материала под движущимся беговым полотном. Убедитесь, что обувь чистая. Верхнюю часть бегового полотна можно протирать влажной тканью, смоченной в мыльном растворе. Следите за тем, чтобы жидкость не попала внутрь или под полотно.

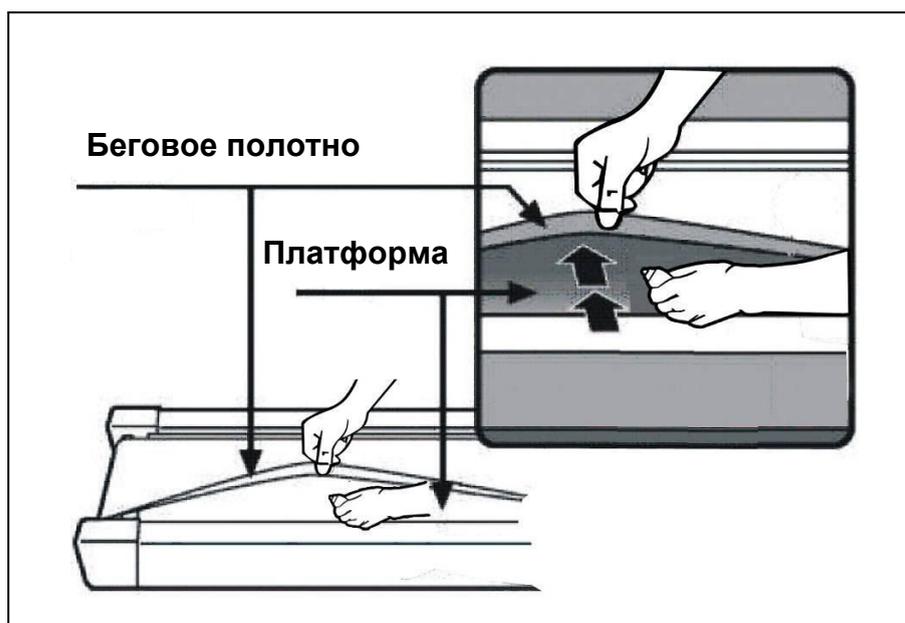
## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Всегда отсоединяйте беговую дорожку от источника питания перед тем, как снять крышку двигателя. Не реже одного раза в год снимайте крышку двигателя и пылесосьте под крышкой.

Беговое полотно и платформа этой беговой дорожки оснащены предварительно смазанной системой, не требующей больших затрат на техническое ее обслуживание. Трение полотна/платформы играет важную роль в функционировании и сроке службы Вашей беговой дорожки, поэтому требует периодической смазки. Мы рекомендуем периодически осматривать платформу.

Мы рекомендуем смазывать платформу в соответствии со следующим расписанием:

Легкая нагрузка (менее 3 часов в неделю)	один раз в год
Средняя нагрузка (3 - 5 часов в неделю)	каждые полгода
Сильная нагрузка (более 5 часов в неделю)	каждые три месяца



## РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ РЕМНЯ

Установите беговую дорожку на ровную поверхность.

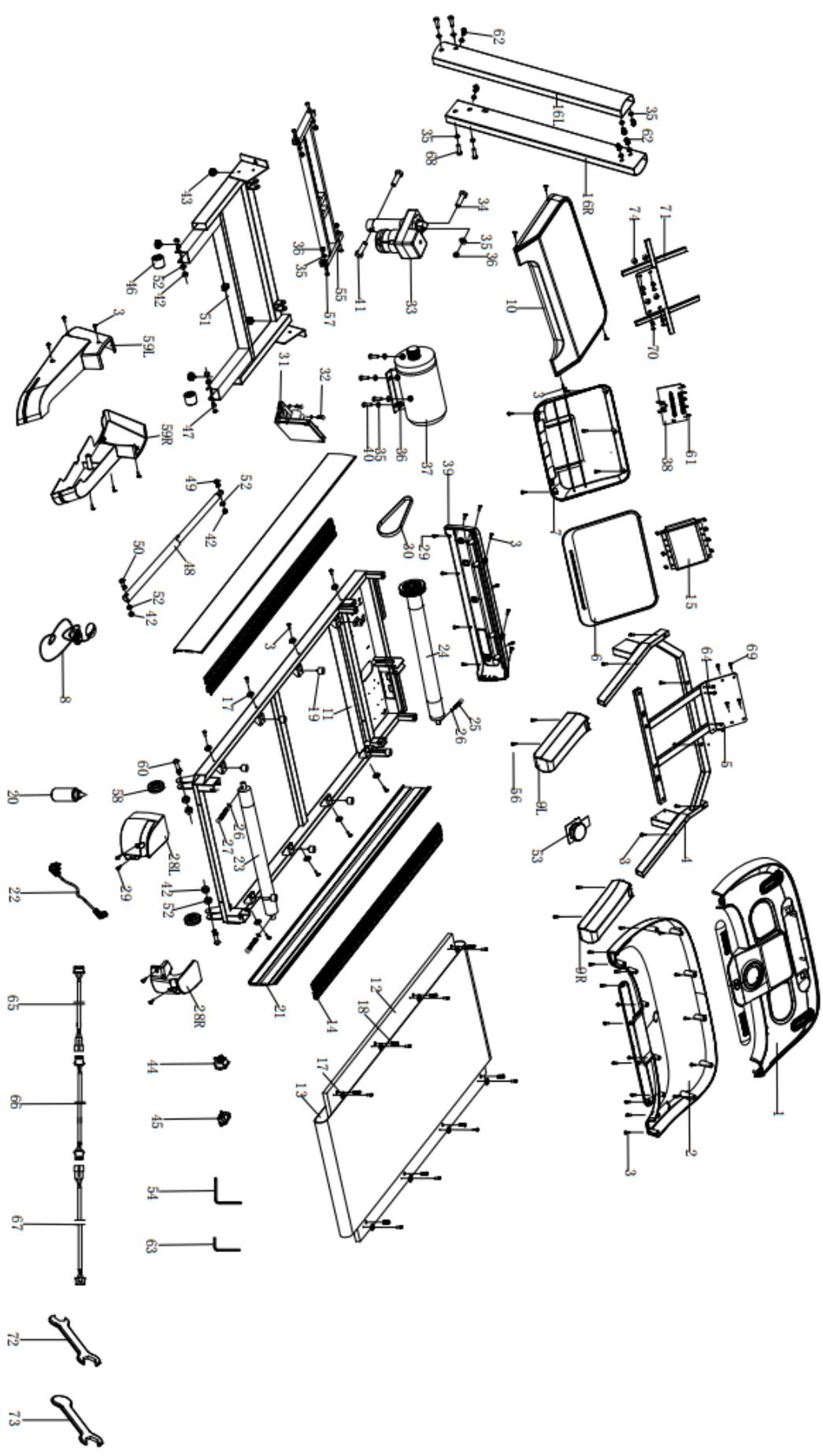
Запустить беговую дорожку со скоростью примерно 6-8 км/ч, проследите за отклонением бегового полотна.

Если полотно смещено вправо, извлеките ключ безопасности и выключите дорожку, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем вставьте ключ, включите тренажер и снова запустите дорожку. Проверьте, не отклоняется ли полотно. Повторяйте описанные выше действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется посередине. СМ. РИС. А.

Если полотно смещено влево, извлеките ключ безопасности и выключите дорожку, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем вставьте ключ, включите тренажер и снова запустите дорожку. Проверьте, не отклоняется ли полотно. Повторяйте описанные выше действия до тех пор, пока полотно не встанет по центру. СМ. РИС. В.

Беговое полотно постепенно ослабнет после выполнения описанных выше действий или после определенного периода использования, отсоедините ключ безопасности и выключите питание. Поверните два регулировочных болта по часовой стрелке на 1/4 круга, вставьте ключ безопасности, включите питание, чтобы запустить беговую дорожку, затем встаньте на беговое полотно, чтобы убедиться, что оно достаточно натянуто. Повторяйте описанные выше действия до тех пор, пока натяжение полотна не станет умеренным. СМ. РИС. С.

# ОБЩАЯ СХЕМА СБОРКИ



## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Название детали	КОЛ-ВО	№	Название детали	кол-во
1	Верхняя крышка консоли	1	38	Нижняя плата	1
2	Нижняя крышка консоли	1	39	Передняя крышка	1
3	Винт М4.2х16	41	40	Болт М10 х 35	4
4	Рама с рукоятками	1	41	Болт М10 х 30	2
5	Фиксирующая деталь	2	42	Гайка М8	6
6	Крышка дисплея	1	43	Ножка	4
7	Нижняя крышка компьютера	1	44	Переключатель	1
8	Ключ безопасности	1	45	Разъем	1
9	Ручка из полиуретана	2	46	Колесо	2
10	Крышка двигателя	1	47	Болт М8х60	2
11	Корпус	1	48	Цилиндр	1
12	Платформа	1	49	Болт М8х30	1
13	Беговое полотно	1	50	Болт М8х35	1
14	Боковая платформа	2	51	Основная рама	1
15	Плата консоли	1	52	Плоская шайба ф8.5	6
16	Стойка	2	53	Вращающийся переключатель	1
17	Фиксатор боковой платформы	16	54	Шестигранный ключ	1
18	Болт М6х25	8	55	Наклонная рама	1
19	Амортизатор	8	56	Болт М4.2х16	4
20	Силиконовое масло	1	57	Болт М10 х 45	4
21	Боковая платформа 2	2	58	Транспортировочное колесо	2
22	Шнур питания	1	59	Боковая крышка	2
23	Задний вал	1	60	Болт М8х45	2
24	Передний вал	1	61	Винт М3х7	8
25	Болт М6х50	1	62	Болт М10 х20	6
26	Шайба	3	63	Шестигранный ключ S6	1
27	Болт М6х70	2	64	Болт М6х12	4
28	Торцевая крышка L/R (лев./прав.)	2	65	Верхний провод	1
29	Винт М4.2х13	8	66	Средний провод	1
30	Ремень двигателя	1	67	Нижний трос	1
31	Плата управления	1	68	Болт М10х60	4
32	Винт М4х15	2	69	Болт М8х15	4
33	Двигатель системы наклона	1	70	Болт М6х30	4
34	Болт М10х45	1	71	Фиксирующая деталь	1
35	Плоская шайба	19	72	Открытый гаечный ключ 14-17	1
36	Гайка М10	9	73	Открытый гаечный ключ 10	1
37	Двигатель	1	74	Гайка М6	4

## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Код	Проблема	Возможные причины	Решение
E01	Дисплей не получает сигнал	Подключение кабеля	Проверьте или замените кабели
		Ошибка отображения	Замените дисплей
		Ошибка контроллера	Замените контроллер
E02	Проблема соединения контроллера и двигателя	Неправильно подсоединены провода к двигателю	Убедитесь, что провода двигателя подсоединены правильно
		Отсутствие выходного напряжения или неправильное выходное напряжение платы контроллера	Замените контроллер
		Ошибка двигателя	Замените мотор
E03	Проблемы со скоростью	Фотоэлектрический датчик неправильно установлен на двигателе	Соберите датчик заново
		Неисправный фотоэлектрический датчик	Замените датчик
		Неисправность платы контроллера	Замените контроллер
E04	Слишком высокое напряжение	Слишком высокое входное напряжение	Отрегулируйте напряжение
		Ошибка двигателя	Замените мотор
		Неисправность платы контроллера	Замените контроллер
E05	Перегрузка по току питания	Слишком высокий ток питания	Отрегулируйте ток питания
		Проблемы с конструкцией беговой дорожки и двигателем приводят к сопротивлению двигателя или его блокировке	Проверьте, правильно ли собрана дорожка
		Ошибка контроллера	Замените контроллер
E06	Слишком высокое напряжение	Слишком высокое входное напряжение	Проверьте, в порядке ли провод электропитания
		Неисправность платы контроллера	Замените контроллер
E07	Ключ безопасности вставлен неправильно	Сбой ключа безопасности	Надежно вставьте ключ безопасности
		Неисправность в системе безопасности	Замените консоль