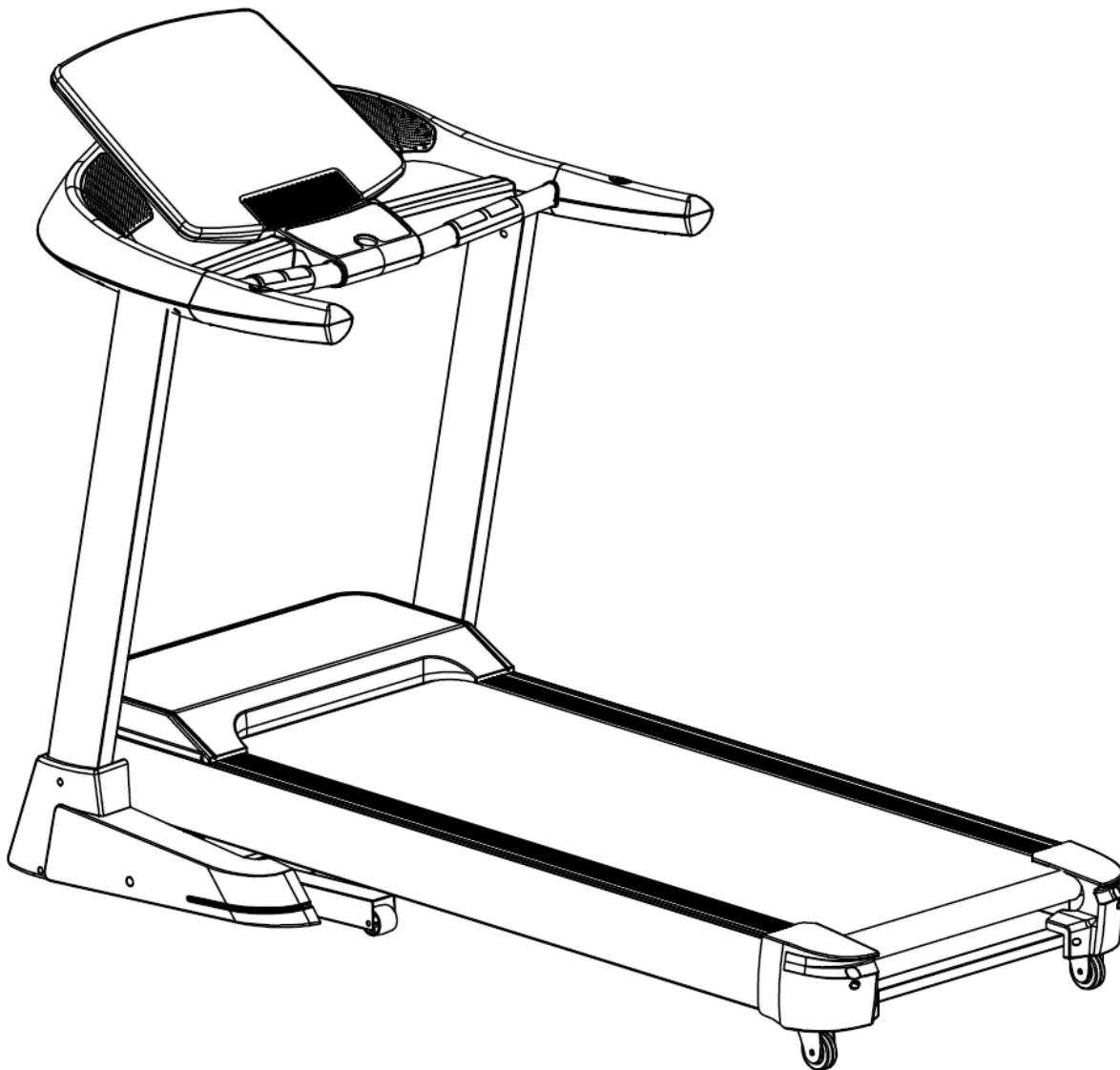


---

# Беговая дорожка Everyfit FFT07

---

*РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ*



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

---

# СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ .....	1
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	2
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ .....	3-5
СКЛАДЫВАНИЕ И РАСКЛАДЫВАНИЕ .....	6
ИНСТРУКЦИИ ПО НАКЛОНУ .....	7
МЕТОДЫ ЗАЗЕМЛЕНИЯ .....	9
РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ .....	10-16
НАЧАЛО РАБОТЫ .....	17
УПРАЖНЕНИЯ .....	18
РАЗМИНКА .....	19
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ .....	20
РЕГУЛИРОВКА ПРИВОДНОГО РЕМНЯ .....	21
РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА .....	22
ОБЩАЯ СХЕМА СБОРКИ .....	23-24
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ .....	25-26

## ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

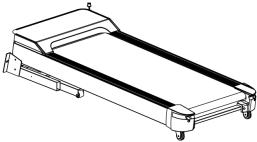
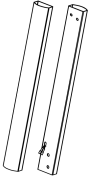


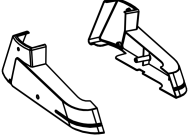

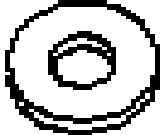

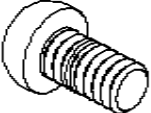
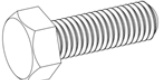


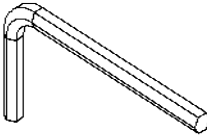



Перед началом любой программы тренировок, проконсультируйтесь с врачом, это особенно важно для людей старше 35 и тех, у кого имеются проблемы со здоровьем. Мы не несем никакой ответственности за поломки и травмы, возникшие по причинам, описанным выше.

### **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.
14. Когда беговая дорожка не используется, шнур питания должен быть отключен, а ключ безопасности извлечен из консоли.
15. При проведении измерения ЧСС с помощью нагрудного пульсометра, пожалуйста, не включайте музыку.

# ИНСТРУКЦИЯ К СБОРКЕ

КОГДА ВЫ ОТКРОЕТЕ КОРОБКУ, ВЫ НАЙДЕТЕ НИЖЕПРИВЕДЕННЫЕ ДЕТАЛИ.

1 	16L/R 	A 	A-23 
9L/9R 	22 	35 	20 
53 	51 	56 	11 
30 	A-19 	A-25 	3 

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	ПРИМЕЧАНИЕ	КОЛ-ВО	№	ОПИСАНИЕ	ПРИМЕЧАНИЕ	КОЛ-ВО
1	ОСНОВНАЯ РАМА		1	53	БОЛТ	M10*20	6
16L/R	СТОЙКА	L/R (ЛЕВ./ПРАВ.)	2	51	БОЛТ	M10*60	4
A	КОНСОЛЬ		1	56	ОТВЕРТКА		1
A-23	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ		1	11	ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ	S6	1
9L/9R	БОКОВАЯ КРЫШКА	L/R (ЛЕВ./ПРАВ.)	2	30	ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ	S5	1
22	ШНУР ПИТАНИЯ		1	A-19	БОЛТ	M6*85	4
35	ШАЙБА	φ 10* φ 20*t1.3	10	A-25	БОЛТ	M6*25	2
20	СИЛИКОНОВОЕ МАСЛО		1	3	ВИНТ	M4.2*16	6

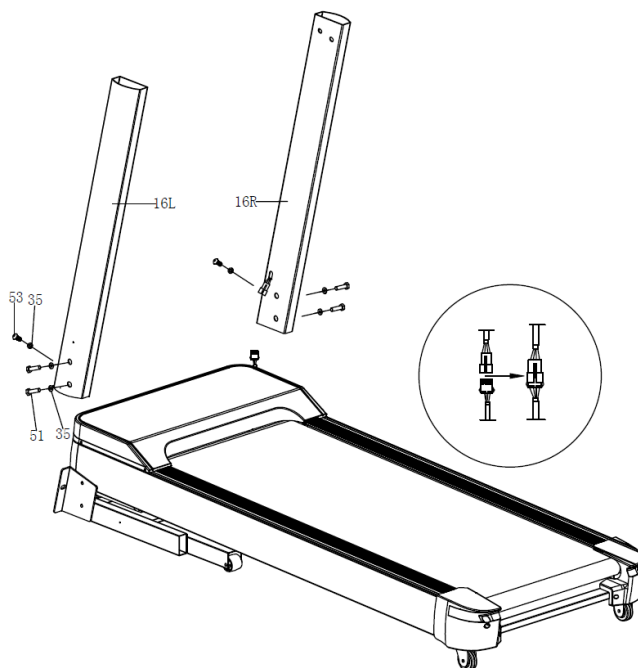
## ИНСТРУМЕНТЫ

№5 ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ - 1шт.

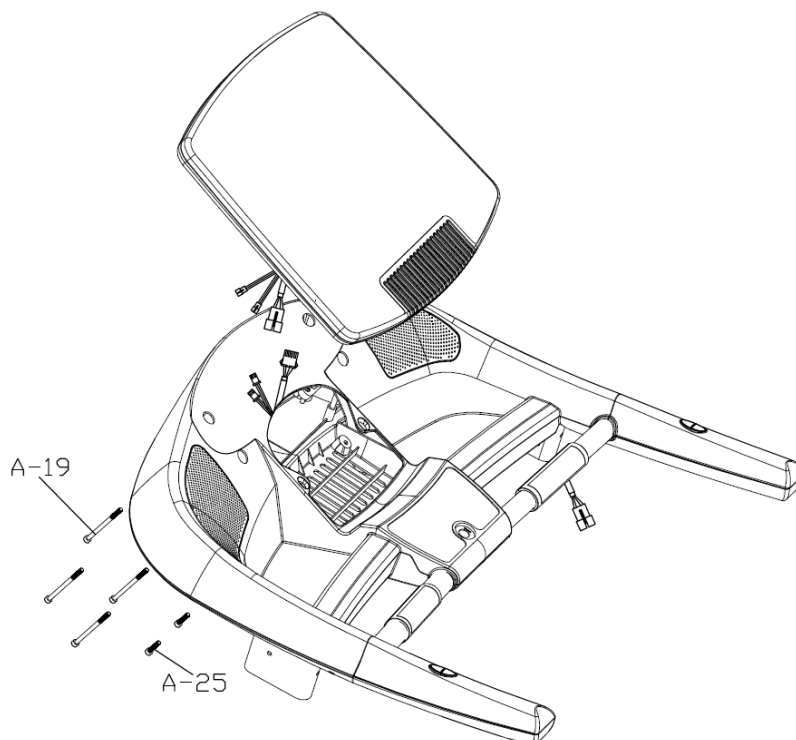
№6 ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ - 1шт.

ОТВЕРТКА - 1 шт.

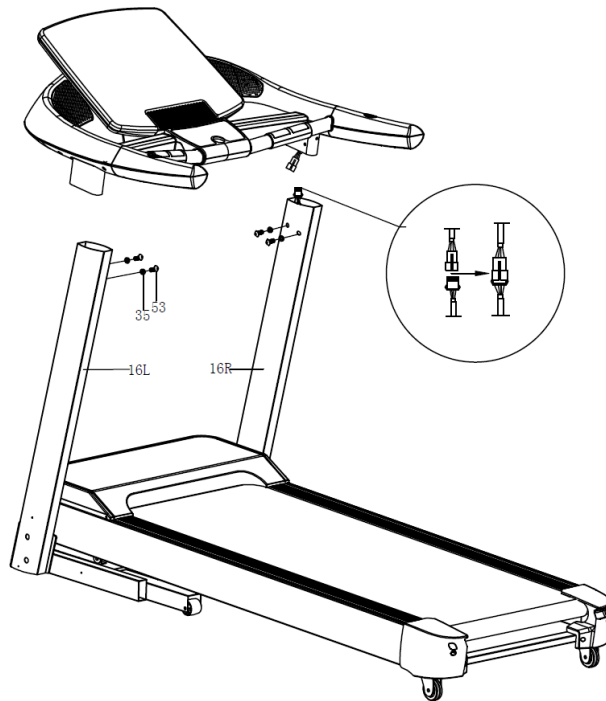
**Шаг 1.** Откройте коробку и положите ОСНОВНУЮ РАМУ (1) на пол. Соедините НИЖНИЙ (8) и СРЕДНИЙ (7) ПРОВОДА КОНСОЛИ, зафиксируйте СТОЙКУ (16L/R) в на ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). Используйте БОЛТ М10\*20 (53) / БОЛТ М10\*60 (51) и  $\phi 10 \times \phi 20$ \*ШАЙБУ t1.3 (35), чтобы зафиксировать СТОЙКУ (16L/R). (не фиксируйте слишком туго)



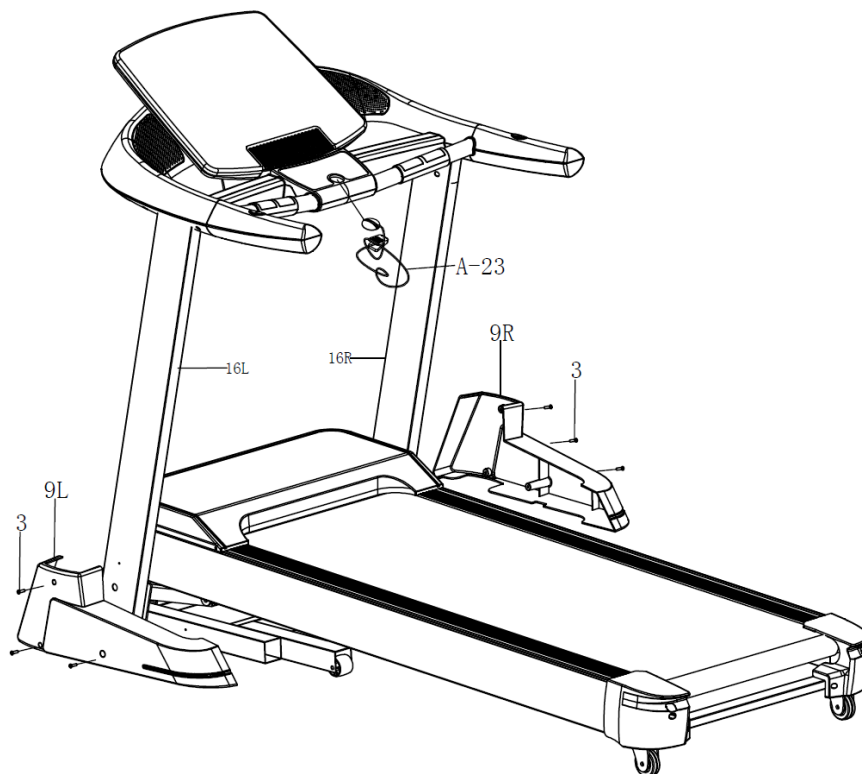
**ШАГ 2.** Подсоедините провод дисплея компьютера к плате консоли, затем с помощью болтов М6\*85 (А-19) и М6\*25 (А-25) подсоедините дисплей компьютера к плате компьютера.



**ШАГ 3.** Соедините ВЕРХНИЙ (6) и СРЕДНИЙ (7) ПРОВОДА КОМПЬЮТЕРА. С помощью БОЛТА М10\*20 (53) и ШАЙБЫ  $\phi 10 \times \phi 20 \times 1.3$  (35) закрепите КОМПЬЮТЕР на СТОЙКАХ (16L/R). (Плотно затяните все болты.)



**ШАГ 4.** С помощью болта М4.2\*16 (3) плотно зафиксируйте передние крышки (9L/9R) на стойках (16L/R). УСТАНОВИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ (А-23).



**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.

## ИНСТРУКЦИИ ПО НАКЛОНУ

### ИНСТРУКЦИИ ПО НАКЛОНУ

【НАКЛОН+/-】 на ручке есть кнопка увеличения и уменьшения наклона.

Регулировка наклона во время бега составляет 1 уровень за одно нажатие.

Удерживайте кнопку более 2 секунд, и платформа будет поднимется или опустится автоматически.

Также есть горячие клавиши наклона: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 20.

На рисунке I показан наклон "0".

На рисунке II показан наклон "20".

## 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



### ФУНКЦИЯ ОКОН

2.1. Окно **"СКОРОСТЬ"** : отображает текущую скорость, значение находится в диапазоне от 0.8 до 20.0 км/ч.

При выборе встроенных программ их название будет отображаться в этом окне: "P1-P10-HR1-HR2".

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

2.3. Окно **"РАССТОЯНИЕ"**: отображает пройденное расстояние, прямой отсчет от 0.00 до 99.9.

2.4. Окно **"ПУЛЬС"**: отображает частоту сердечных сокращений при использовании контактных датчиков.

2.5. Окно **"КАЛОРИИ"**: отображает количество сожженных калорий, значение находится в диапазоне от 0 до 999.

2.6. Окно **"НАКЛОН"**: отображает текущее значение угла наклона, значение находится в диапазоне от 0 до 20.

2.7. Окно **"ПРОГРАММА"**: отображает графика программы во время тренировки.

### 3. ФУНКЦИИ КНОПОК

3.1. **"START & STOP"** ("ПУСК/СТОП"): запуск и остановка беговой дорожки.

3.2. **"SPEED +"** ("СКОРОСТЬ +"): каждый раз при однократном нажатии кнопки в режиме тренировки скорость будет увеличиваться на 0.1 км/ч, при удержании кнопки скорость будет увеличиваться автоматически.

3.3. **"SPEED -"** ("СКОРОСТЬ -"): каждый раз при однократном нажатии кнопки в режиме тренировки скорость будет снижаться на 0.1 км/ч, при удержании кнопки

---

скорость будет снижаться автоматически.

3.4. **"INC +"** ("НАКЛОН +"): каждый раз при однократном нажатии кнопки в режиме тренировки наклон будет увеличиваться на один пункт, при удержании кнопки наклон будет увеличиваться автоматически.

3.4. **"INC -"** ("НАКЛОН -"): каждый раз при однократном нажатии кнопки в режиме тренировки наклон будет уменьшаться на один пункт, при удержании кнопки наклон будет уменьшаться автоматически.

3.6. **"MODE"** ("РЕЖИМ"): в режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы выбрать обратный отсчет времени, расстояния или калорий.

3.7. **"FAN"** ("ВЕНТИЛЯТОР"): включение/выключение вентилятора.

3.8. **"VOLUME"** ("ГРОМКОСТЬ"): включение/выключение динамика.

3.9. **"BLUETOOTH "**: подключение FITSHOW и динамика, 2 в 1.

3.10. **КНОПКИ БЫСТРОГО ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ СКОРОСТИ**: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 км/ч.

3.11. **КНОПКИ БЫСТРОГО ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ НАКЛОНА**: 0, 3, 6, 9, 12, 15, 18, 20.

3.11. **КНОПКИ БЫСТРОГО ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ПРОГРАММ**: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10.

3.13. **КНОПКА ВЫБОРА "→"**: выбор программ в сторону увеличения (P1-P10).

**КНОПКА ВЫБОРА "←"**: выбор программ в сторону снижения (P10-P1).

**КНОПКИ ВЫБОРА "▲ ▼"**: увеличение/уменьшение уровня программы.

3.15. **"VOLUME +/-"** ("ГРОМКОСТЬ +/-"): увеличение/уменьшение громкости музыки.

## 4. БЫСТРЫЙ ЗАПУСК (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

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

4.2. Нажмите кнопку "START", начнется трехсекундный обратный отсчет, затем Вы услышите звуковой сигнал, на экране отобразится обратный отсчет, затем дорожка начнет работать со скоростью 0.8 км/ч.

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

## 5. ФУНКЦИЯ РЕЖИМА

5.1. Режим тренировки с обратным отсчетом времени: в состоянии остановки нажмите кнопку "MODE", войдите в режим настройки, окно времени будет мигать, по умолчанию будет установлено значение "30:00", установите нужное значение с помощью клавиш "SPEED +/-". Диапазон настройки: 5-99 минут. После этого нажмите клавишу "START", чтобы запустить тренажер. Когда время достигнет значения "00:00", дорожка автоматически остановится.

6.2. Режим тренировки с обратным отсчетом расстояния: в состоянии остановки нажмите кнопку "MODE", войдите в режим настройки, окно расстояния будет мигать, по умолчанию будет установлено значение "5.0 км", установите нужное значение с помощью клавиш "SPEED +/-". Диапазон настройки: 0.5 - 99 км. После этого нажмите клавишу "START", тренажер начнет работу со скоростью 0.8 км/ч. С помощью клавиш "SPEED +/-" отрегулируйте скорость. Когда расстояние достигнет значения "0.0", дорожка автоматически остановится.

6.3. Режим тренировки с обратным отсчетом калорий: в состоянии остановки нажмите кнопку "MODE", войдите в режим настройки, окно калорий будет мигать,

по умолчанию будет установлено значение "100 кал", установите нужное значение с помощью клавиш "SPEED +/-". Диапазон настройки: 20 - 990 кал. После этого нажмите клавишу "START/STOP", тренажер начнет работу со скоростью 0.8 км/ч. С помощью клавиш "SPEED +/-" отрегулируйте скорость. Когда расстояние достигнет значения "0", дорожка автоматически остановится.

## 7. Встроенные Программы

Система состоит из 10 встроенных программ P1-P10 (5 уровней в каждой) и двух программ с контролем ЧСС HR1-HR2. В режиме ожидания нажмите клавишу "PROGRAM", названия программ будут отображаться в окне скорости (P1-P10, HR1, HR2), в окне времени будет мигать предварительно установленное значение "30:00". Установите желаемое время тренировки с помощью клавиш "SPEED +" и "SPEED -", затем нажмите кнопку "START" для запуска программы. Встроенная программа разделена на 10 сегментов, время каждого сегмента = заданное время / 10. При переходе к следующему сегменту система издаст звуковой сигнал. Скорость каждого интервала меняется в соответствии с программой, ее можно поменять с помощью клавиш "SPEED +"/"SPEED -", однако когда программа перейдет следующему сегменту скорость снова восстановится через некоторое время согласно программе. После окончания программы система издаст звуковой сигнал и перейдет в режим ожидания через 5 секунд.

### СПИСОК ПРОГРАММ

		УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ / 10 = ВРЕМЯ КАЖДОГО ИНТЕРВАЛА									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1 /L1	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	НАКЛОН	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
L2	СКОРОСТЬ	3	5	4	5	4	6	5	3	6	4
	НАКЛОН	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3
L3	СКОРОСТЬ	4	6	5	6	5	7	6	4	7	5
	НАКЛОН	3	4	5	5	3	4	4	5	4	4
L4	СКОРОСТЬ	5	7	6	7	6	8	7	5	8	6
	НАКЛОН	4	5	6	6	4	5	5	6	5	5
L5	СКОРОСТЬ	6	8	7	8	7	9	8	6	9	7
	НАКЛОН	5	6	7	7	5	6	6	7	6	6
P2 /L1	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	НАКЛОН	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
L2	СКОРОСТЬ	4	7	8	6	9	6	10	7	5	4
	НАКЛОН	3	3	4	4	3	3	5	7	3	3
L3	СКОРОСТЬ	5	8	9	7	10	7	11	8	6	5
	НАКЛОН	4	4	5	5	4	4	6	8	4	4
L4	СКОРОСТЬ	6	9	10	8	11	8	12	9	7	6
	НАКЛОН	5	5	6	6	5	5	7	9	5	5

<b>L5</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	7	10	11	9	12	9	13	10	8	7
	<b>НАКЛОН</b>	6	6	7	7	6	6	8	10	6	6
<b>P3 /L1</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	<b>НАКЛОН</b>	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
<b>L2</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	3	9	7	5	6	10	8	6	5	4
	<b>НАКЛОН</b>	3	3	7	3	4	5	3	3	3	2
<b>L3</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	4	10	8	6	7	11	9	7	6	5
	<b>НАКЛОН</b>	4	4	8	4	5	6	4	4	4	3
<b>L4</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	5	11	9	7	8	12	10	8	7	6
	<b>НАКЛОН</b>	5	5	9	5	6	7	5	5	5	4
<b>L5</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	6	12	10	8	9	13	11	9	8	7
	<b>НАКЛОН</b>	6	6	10	6	7	8	6	6	6	5

<b>P4 /L1</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	<b>НАКЛОН</b>	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
<b>L2</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	3	7	8	5	5	8	5	3	5	3
	<b>НАКЛОН</b>	5	6	7	7	10	10	11	13	7	4
<b>L3</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	4	8	9	6	6	9	6	4	6	4
	<b>НАКЛОН</b>	6	7	8	8	11	11	12	14	8	5
<b>L4</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	5	9	10	7	7	10	7	5	7	5
	<b>НАКЛОН</b>	7	8	9	9	12	12	13	15	9	6
<b>L5</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	6	10	11	8	8	11	8	6	8	6
	<b>НАКЛОН</b>	8	9	10	10	13	13	14	16	10	7

<b>P5 /L1</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	<b>НАКЛОН</b>	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
<b>L2</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	3	5	7	9	8	9	7	3	4	3
	<b>НАКЛОН</b>	4	6	5	5	4	5	5	4	4	3
<b>L3</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	4	6	8	10	9	10	8	4	5	4
	<b>НАКЛОН</b>	5	7	6	6	5	6	6	5	5	4
<b>L4</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	5	7	9	11	10	11	9	5	6	5
	<b>НАКЛОН</b>	6	8	7	7	6	7	7	6	6	5
<b>L5</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	6	8	10	12	11	12	10	6	7	6
	<b>НАКЛОН</b>	7	9	8	8	7	8	8	7	7	6

<b>P6 /L1</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	<b>НАКЛОН</b>	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
<b>L2</b>	<b>СКОРОСТЬ</b>	3	4	6	4	4	6	4	7	4	4

L3	НАКЛОН	5	5	4	7	8	9	9	7	4	4
	СКОРОСТЬ	4	5	7	5	5	7	5	8	5	5
L4	НАКЛОН	6	6	5	8	9	10	10	8	5	5
	СКОРОСТЬ	5	6	8	6	6	8	6	9	6	6
L5	НАКЛОН	7	7	6	9	10	11	11	9	6	6
	СКОРОСТЬ	6	7	9	7	7	9	7	10	7	7
	НАКЛОН	8	8	7	10	11	12	12	10	7	7

P7 /L1	СКОРОСТЬ	3	5	8	8	9	6	7	6	3	2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
L2	СКОРОСТЬ	4	6	9	9	10	7	8	7	4	3
	НАКЛОН	5	6	7	7	10	10	11	13	7	4
L3	СКОРОСТЬ	5	7	10	10	11	8	9	8	5	4
	НАКЛОН	6	7	8	8	11	11	12	14	8	5
L4	СКОРОСТЬ	6	8	11	11	12	9	10	9	6	5
	НАКЛОН	7	8	9	9	12	12	13	15	9	6
L5	СКОРОСТЬ	7	9	12	12	13	10	11	10	7	6
	НАКЛОН	8	9	10	10	13	13	14	16	10	7

P8 /L1	СКОРОСТЬ	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	НАКЛОН	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
L2	СКОРОСТЬ	4	6	8	9	10	11	9	7	5	4
	НАКЛОН	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
L3	СКОРОСТЬ	5	7	9	10	11	12	10	8	6	5
	НАКЛОН	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3
L4	СКОРОСТЬ	6	8	10	11	12	13	11	9	7	6
	НАКЛОН	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4
L5	СКОРОСТЬ	7	9	11	12	13	14	12	10	8	7
	НАКЛОН	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5

P9 /L1	СКОРОСТЬ	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	НАКЛОН	2	4	4	5	6	6	5	4	4	2
L2	СКОРОСТЬ	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	НАКЛОН	3	5	5	6	7	7	6	5	5	3
L3	СКОРОСТЬ	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	НАКЛОН	4	6	6	7	8	8	7	6	6	4
L4	СКОРОСТЬ	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	НАКЛОН	5	7	7	8	9	9	8	7	7	5

L5	СКОРОСТЬ	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
	НАКЛОН	6	8	8	9	10	10	9	8	8	6

P10 /L1	СКОРОСТЬ	10	10	8	8	3	3	8	8	3	3
	НАКЛОН	0	3	3	6	7	4	4	3	3	0
L2	СКОРОСТЬ	11	11	9	9	4	4	9	9	4	4
	НАКЛОН	1	4	4	7	8	5	5	4	4	1
L3	СКОРОСТЬ	12	12	10	10	5	5	10	10	5	5
	НАКЛОН	2	5	5	8	9	6	6	5	5	2
L4	СКОРОСТЬ	13	13	11	11	6	6	11	11	6	6
	НАКЛОН	3	6	6	9	10	7	7	6	6	3
L5	СКОРОСТЬ	14	14	12	12	7	7	12	12	7	7
	НАКЛОН	4	7	7	10	11	8	8	7	7	4

## 8. BLUETOOTH ДИНАМИК

Используйте мобильный телефон для подключения устройства. Название Bluetooth устройства: FS-XXXXX. Отрегулируйте громкость динамика с помощью своего телефона.

## 9. КОД ОШИБКИ

Код	Проблема	Возможные причины	Решение
ER1	Дисплей не получал сигнал в течение 30 секунд	Подключение провода	Проверьте или замените провода
		Помехи в работе двигателя	Установите размагничивающее кольцо на кабель двигателя
		Повреждено подключение микроконтроллера или его компонент	Замените микроконтроллер
ER3	Слишком высокое напряжение	Входное напряжение более 265 В	Отрегулируйте напряжение до 220 В
		MCU IC2 неисправен (микроконтроллер)	Замените микроконтроллер или IC2
ER4	Перегрузка по току питания	Слишком туго натянутый ремень двигателя	Отрегулируйте ремень двигателя
		БТИЗ неисправен	Замените плату управления (МСВ) или БТИЗ (IGBT)
		Слишком высокое сопротивление беговой платформы	Добавьте смазку (силиконовое масло/спрей)

ER5	Перегрузка	Превышение максимального веса пользователя	Уменьшите вес пользователя
		Неправильная настройка данных	Сделайте перенастройку данных
ER6	Двигатель не работает	Провода двигателя не подсоединены	Проверьте подключение двигателя или замените его
		БТИЗ неисправен	Замените микроконтроллер (МСВ) или БТИЗ (IGBT)
ER7	Плата управления двигателем не получает сигналы	Проблема с подключением провода или обрывом цепи	Замените соединительный провод
		Нарушено соединение микроконтроллера (МСВ)	Замените микроконтроллер
		Помехи в работе двигателя	Установите размагничивающее кольцо на кабель двигателя
SAFE	Безопасность	Ключ безопасности	Предохранительный ключ не установлен
		Компьютерный диод неисправен	Замените компьютерный диод
		Магнистор предохранительного ключа неисправен	Заменить магнистор
-	Наклон не работает	Удерживайте кнопки скорости "+/-" и наклона "+/-" вместе в течение 10 секунд. Беговая дорожка начнет самопроверку.	

## 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.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ**

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!**

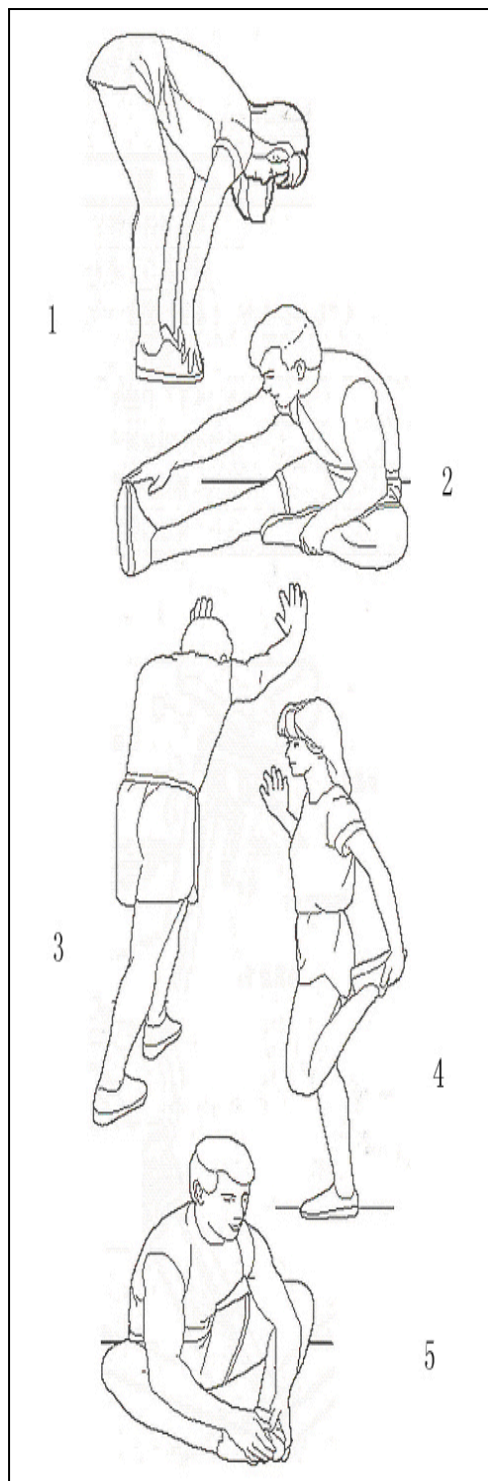
Для тех, кто ходит пешком рекомендуется выбирать скорость, меньшую или равную 6.0 км/ч.

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



# РАЗМИНКА

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.



- 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**).

## РЕГУЛИРОВКА ПРИВОДНОГО РЕМНЯ

Если Вы чувствуете, что во время бега беговое полотно время от времени останавливается, беговое полотно или ремень двигателя провисают, Вам необходимо отрегулировать его.

### МЕТОДЫ ОЦЕНКИ

**Шаг 1.** Откройте крышку двигателя, затем дайте беговой дорожке поработать на самой низкой скорости.

**Шаг 2.** Встаньте на беговую дорожку и двигайтесь вместе с ней, держитесь за поручни и изо всех сил прижимайте беговое полотно ногами.

**Шаг 3.** Если полотно не останавливается при нажатии на него, это означает, что беговое полотно и ремень двигателя не ослаблены или плохо натянуты. У них подходящее натяжение. Если беговое полотно останавливается при нажатии на него, но передний ролик продолжает вращаться, Вам необходимо отрегулировать полотно (см. раздел "Регулировка бегового полотна"). Если беговое полотно и передний ролик останавливаются при нажатии на полотно, значит, провис ремень двигателя и необходимо отрегулировать его.

### МЕТОДЫ РЕГУЛИРОВКИ

**Шаг 1.** Отключите питание и откройте крышку двигателя.

**Шаг 2.** Открутите четыре болта двигателя и отрегулируйте резьбовой стержень шестигранным ключом №6. Если Вы можете вручную повернуть ремень двигателя на 120° или более, значит, ремень двигателя слишком ослаблен. Его нужно натянуть сильнее. Если вы можете повернуть ремень двигателя примерно на 60°, значит, он в полном порядке. Нет необходимости его подтягивать.

**Шаг 3.** Закрепите болт на опорной раме двигателя и установите назад крышку двигателя.

## 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.

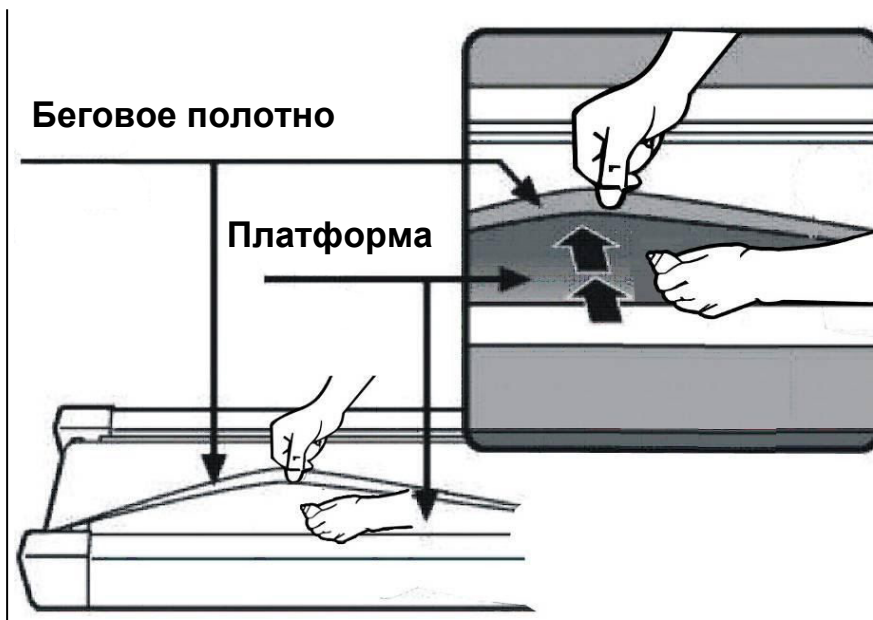
Содержите беговую дорожку в чистоте, регулярно очищая ее. Обязательно очищайте открытую часть платформы с обеих сторон беговой дорожки, а также боковые направляющие. Это уменьшает накопление инородного материала под движущимся беговым полотном. Убедитесь, что обувь чистая. Верхнюю часть бегового полотна 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.

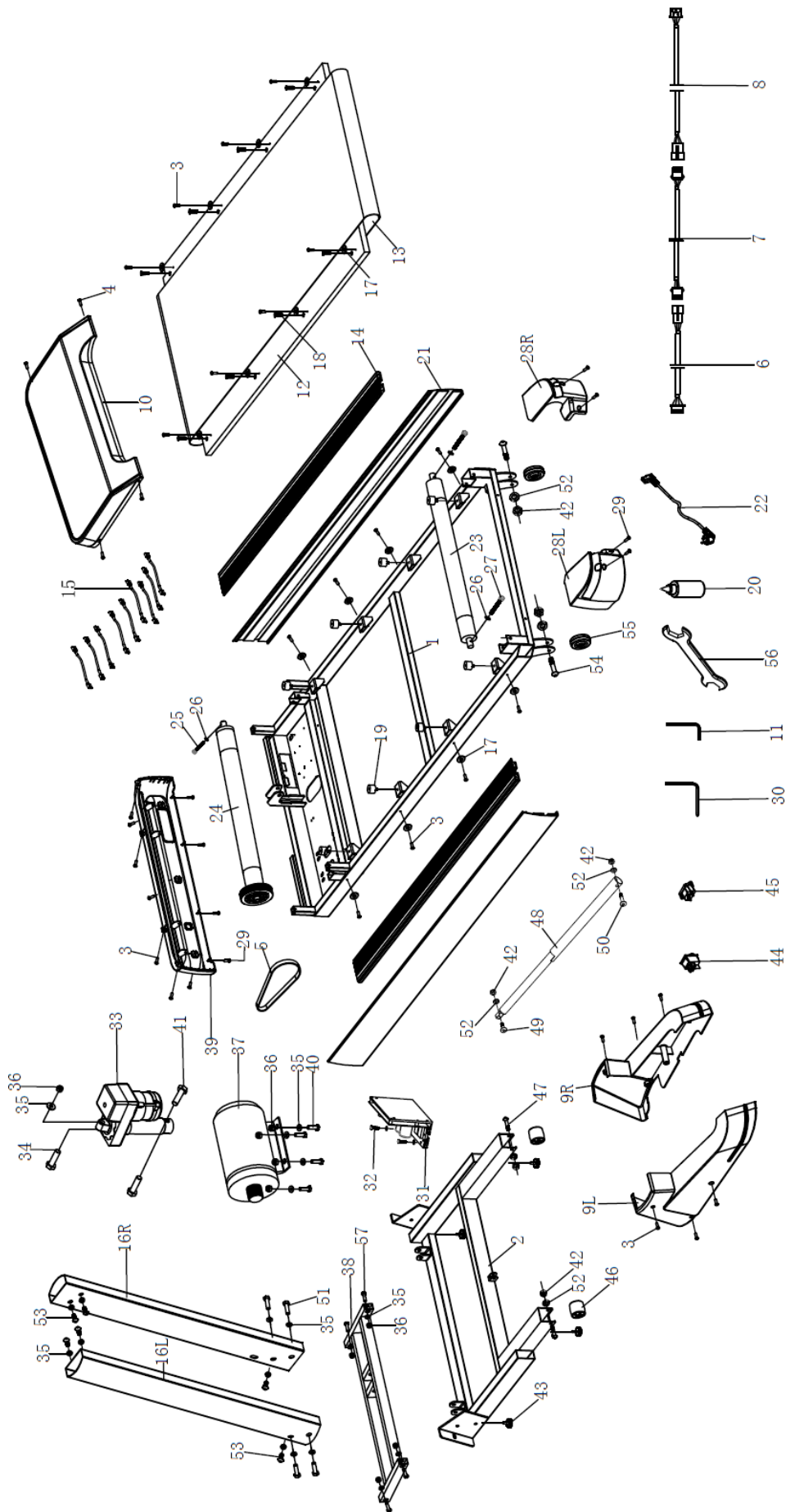
Запустите беговую дорожку со скоростью примерно 6-8 км/ч, проследите за отклонением бегового полотна.

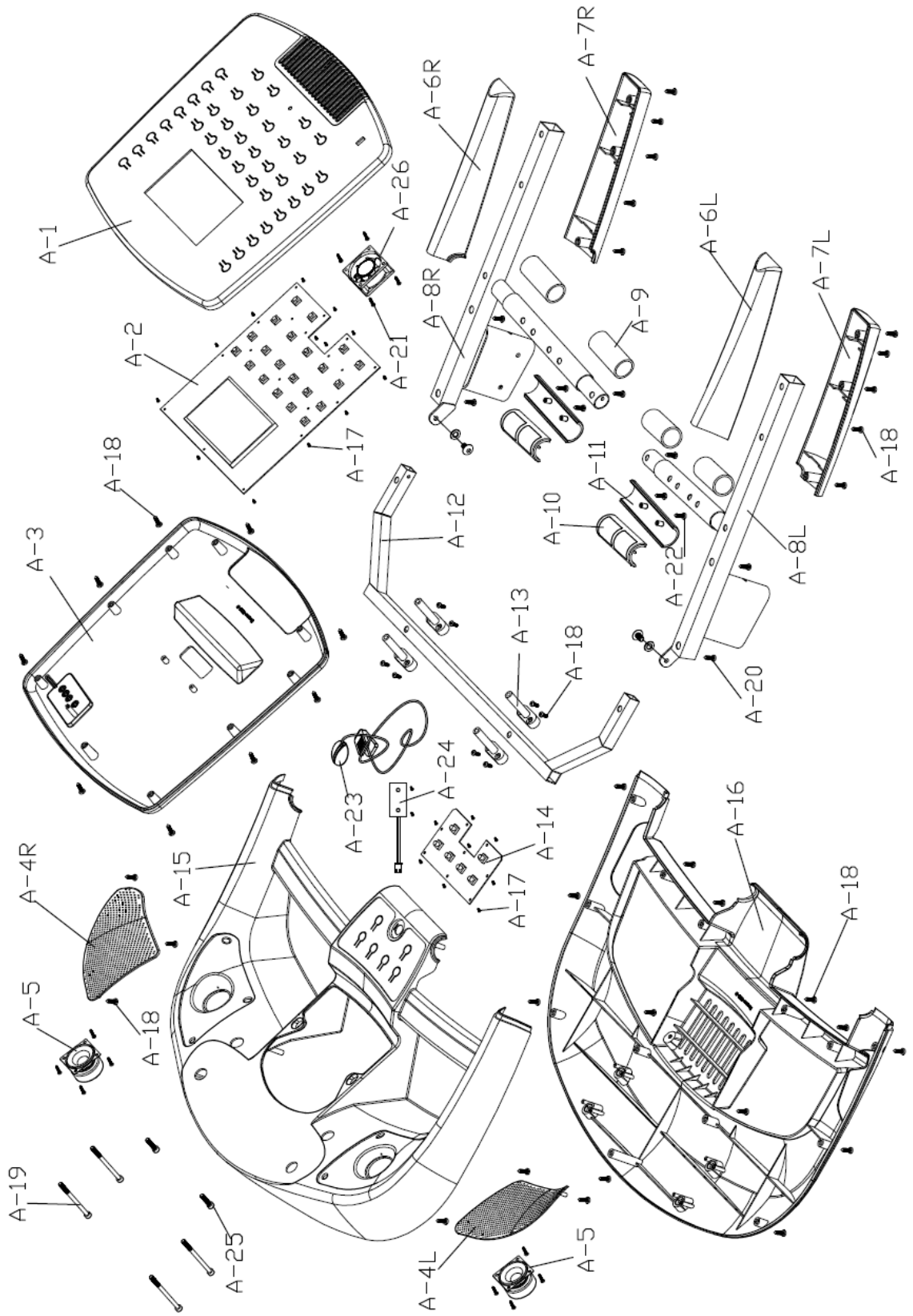
Если полотно смещено вправо, извлеките ключ безопасности и выключите дорожку, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем вставьте ключ, включите тренажер и снова запустите дорожку. Проверьте, не отклоняется ли полотно. Повторяйте описанные выше действия до тех пор,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





## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-В О	№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-В О
1	ОСНОВНАЯ РАМА	1	28	ТОРЦЕВАЯ КРЫШКА L/R (лев./прав.)	2
2	ОСНОВНАЯ РАМА	1	29	ВИНТЫ М4.2Х13	8
3	ВИНТЫ	20	30	ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ	1
4	ВИНТ М4.2Х16	6	31	ПЛАТА УПРАВЛЕНИЯ	1
5	РЕМЕНЬ ДВИГАТЕЛЯ	1	32	БОЛТ М4Х15	2
6	ВЕРХНИЙ ПРОВОД КОМПЬЮТЕРА	1	33	НАКЛОННЫЙ ДВИГАТЕЛЬ	1
7	СРЕДНИЙ ПРОВОД КОМПЬЮТЕРА	1	34	БОЛТ М10Х45	1
8	НИЖНИЙ ПРОВОД КОМПЬЮТЕРА	1	35	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	19
9	БОКОВАЯ КРЫШКА L+R (лев.+прав.)	2	36	ГАЙКА М10	9
10	КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ	1	37	ДВИГАТЕЛЬ	1
11	ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ	1	38	НАКЛОННАЯ РАМА	1
12	БЕГОВАЯ ПЛАТФОРМА	1	39	ПЕРЕДНЯЯ КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ	1
13	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	1	40	БОЛТ М10Х35	4
14	ВЕРХНИЕ БОКОВЫЕ РЕЙКИ	2	41	БОЛТ М10Х30	2
15	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ПРОВОД	9	42	ГАЙКА М8	6
16	ВЕРТИКАЛЬНАЯ СТОЙКА L+R (лев.+прав.)	2	43	РЕЗИНОВЫЕ НОЖКИ	4
17	ФИКСАТОРЫ БОКОВЫХ РЕЕК	16	44	ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ ПИТАНИЯ	1
18	БОЛТ М6Х25	8	45	БЛОК ПИТАНИЯ	1
19	АМОРТИЗАТОР РЕЗИНОВЫЙ	8	46	КОЛЕСО	2
20	СИЛИКОНОВОЕ МАСЛО	1	47	БОЛТ М8*60	2
21	БОКОВЫЕ РЕЙКИ	2	48	ЦИЛИНДР	1
22	ШНУР ПИТАНИЯ	1	49	БОЛТ М8Х30	1
23	ЗАДНИЙ ВАЛ	1	50	БОЛТ М8*35	1
24	ПЕРЕДНИЙ ВАЛ	1	51	БОЛТ М10*60	4
25	БОЛТ М6*50	1	52	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	6
26	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	3	53	БОЛТ М10*20	6
27	БОЛТ М6*70	2	54	БОЛТ М8Х45	2
55	ЗАДНИЕ ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ РОЛИКИ	2	A-14	ПРИБОРНАЯ ПАНЕЛЬ	1

56	ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	1	A-15	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА КОНСОЛИ	1
57	БОЛТ M10X45	4	A-16	НИЖНЯЯ КРЫШКА КОНСОЛИ	1
A-1	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА КОМПЬЮТЕРА	1	A-17	Винт M3*7	21
A-2	ПЛАТА ДИСПЛЕЯ	1	A-18	ВИНТ STR4.2*16	60
A-3	НИЖНЯЯ КРЫШКА КОМПЬЮТЕРА	1	A-19	БОЛТ M6*85	4
A-4L/R	КРЫШКА ДИНАМИКА	2	A-20	ВИНТ STR4.2*25	6
A-5	ДИНАМИК	2	A-21	ВИНТ STR4.2*32	4
A-6R/L	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА ПОРУЧНЯ	2	A-22	ВИНТ STR3*25	4
A-7R/L	НИЖНЯЯ КРЫШКА ПОРУЧНЯ	2	A-23	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ	1
A-8R/L	ПОРУЧЕНЬ	2	A-24	ДАТЧИК БЕЗОПАСНОСТИ КЛЮЧА	1
A-9	ПОРУЧЕНЬ ИЗ ПЕНОПЛАСТА	4	A-25	БОЛТ M6X25	2
A-10	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА КОНТАКТНОГО ДАТЧИКА	2			
A-11	НИЖНЯЯ КРЫШКА КОНТАКТНОГО ДАТЧИКА	2			
A-12	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ПЛАНКА ПОРУЧНЯ	1			
A-13	ПЛАСТИКОВАЯ ТРУБКА	4			