



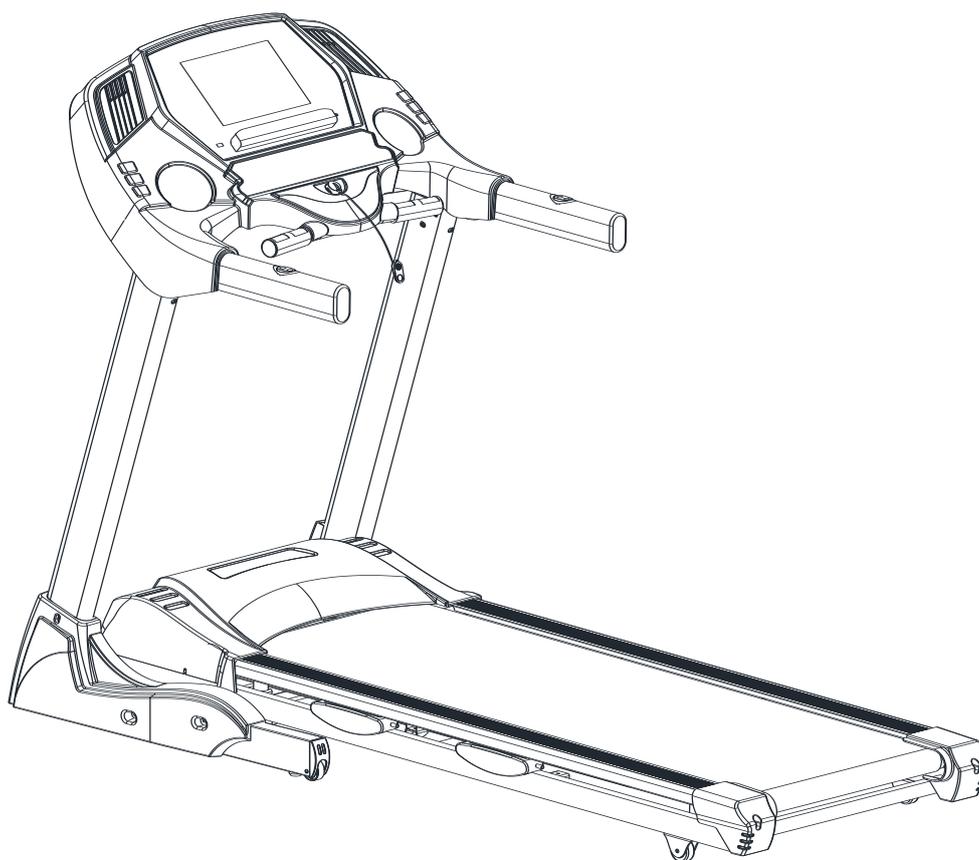
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА DFC

Артикул: T-RU-12X; T-RU-12R

Модель: FYTTER

ТИП (серия): T

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Перед началом работы с тренажёром внимательно прочтите все инструкции настоящего руководства. Сохраните документ для дальнейшего использования.

EAC

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Устанавливайте беговую дорожку на чистой, ровной поверхности. Не ставьте тренажер на толстый ковер, так как это может нарушить работу системы вентиляции. Не размещайте беговую дорожку рядом с источником воды или на открытом воздухе.
2. После того как вы установите беговую дорожку и закроете мотор защитным кожухом, вставьте вилку сетевого кабеля в розетку (10А) с безопасным заземлением. Мы рекомендуем использовать розетку с защитой от перенапряжения, чтобы обеспечить безопасность пользователя и беговой дорожки.
3. Пожалуйста, не снимайте защитный кожух. Если вам необходимо снять кожух для технического обслуживания – убедитесь, что сперва вы вытащили вилку сетевого кабеля из розетки. (Для ремонта рекомендуется обратиться за помощью к профессионалу)
4. При установке беговой дорожки не блокируйте доступ к розетке
5. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
6. Не вносите какие-либо структурные изменения в тренажёр.
7. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия беговой дорожки.
8. Максимально допустимая нагрузка на тренажер: 160 кг.

Внимание

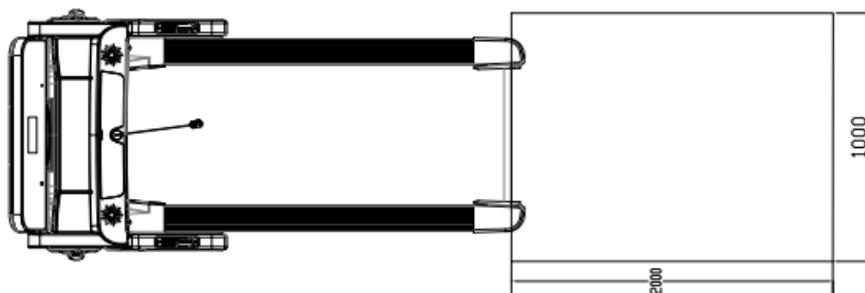
Во избежание травм при использовании тренажёра, обратите внимание на следующие пункты:

1. Каждую тренировку начинайте с разминки.
2. После еды начинайте тренировку не раньше, чем через 40 минут.
3. Всегда пользуйтесь ключом безопасности беговой дорожки. Перед началом тренировки прикрепите ключ безопасности к вашей одежде с помощью специального зажима. Если во время тренировки возникнут какие-либо проблемы и потребуетась быстрая остановка дорожки, просто потяните за шнур ключа безопасности, чтобы быстро отделить ключ безопасности от консоли.
4. Не включайте беговую дорожку, когда стоите на беговом полотне. Встаньте на боковые подножки и дождитесь, пока дорожка включится, а беговое полотно начнёт движение.
5. Во время бега руки должны двигаться естественно, взгляд должен быть направлен вперед, никогда не смотрите вниз на ноги.
6. Увеличивайте скорость постепенно. Вы должны адаптироваться к текущей нагрузке, после чего можете снова ускориться, повышая тем самым нагрузку на организм.
7. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Избегайте слишком свободной одежды, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.

8. При первом использовании беговой дорожки настоятельно рекомендуем держаться за поручни обеими руками. Когда вы почувствуете себя на тренажере уверенно, поручни можно будет отпустить.
9. Во избежание перегрузки устройства не рекомендуется непрерывно использовать тренажёр более 90 минут. Делайте перерывы, отключая беговую дорожку от электросети и отсоединяя ключ безопасности от консоли.
10. Внимание! В случае возникновения какой-либо опасности в ходе тренировки, немедленно отсоедините ключ безопасности, схватитесь за поручни и запрыгните на боковые панели беговой дорожки, после чего сойдите с тренажёра.
11. Когда беговая дорожка не используется, сетевой кабель должен быть отключен, а ключ безопасности извлечен из консоли. Положите ключ безопасности в недоступное для детей место. Несовершеннолетние должны находиться под наблюдением взрослых при использовании беговой дорожки.
12. Перед тем, как сложить дорожку, убедитесь, что она полностью остановилась. Не пользуйтесь беговой дорожкой, если она сложена.
13. Для безопасного использования оставьте позади беговой дорожки свободное пространство 2 м x 1 м (2000мм x 1000 мм).

Внимание :

1. Одновременно на беговой дорожке может заниматься только один человек.
2. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом.
3. Встроенные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Их показания в силу ряда причин могут быть неточными, а потому являются исключительно справочной информацией.
4. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьёзным травмам и даже смерти. Если в какой-либо момент во время тренировки вы почувствуете головокружение, немедленно остановитесь.
5. Дети, люди с ограниченными возможностями и домашние животные не должны иметь доступа к беговой дорожке. Все комплектующие вы можете заказать у местного представителя компании. При необходимости выполнения ремонтных работ обратитесь за помощью к продавцу, поставившему товар.



ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ УСТРОЙСТВА

Оборудование должно быть заземлено. Для электрического тока заземление является путём с наименьшим сопротивлением, т.о. при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится.

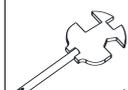
Сетевой кабель данного изделия снабжён вилок с заземляющим контактом. Вилка сетевого кабеля должна быть подключена к соответствующей розетке, установленной и заземлённой в соответствии с местными законами и предписаниями.

ОПАСНО – Неправильное подключение заземляющего провода может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом, если у вас есть сомнения относительно правильности заземления оборудования. Не пытайтесь заменить вилок сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром, - если вилок не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

Оборудование предназначено для работы в сети с номинальным напряжением 220-240 вольт и имеет заземляющую вилок (см. рисунок). Убедитесь, что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилок.

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЁРА

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ, ПРОВЕРЬТЕ, ВСЕ ЛИ ДЕТАЛИ В НАЛИЧИИ.

 1	 5	 15	 16	 30
 40	 49	 50	 77	 87
 94	 100	 101	 102	 103

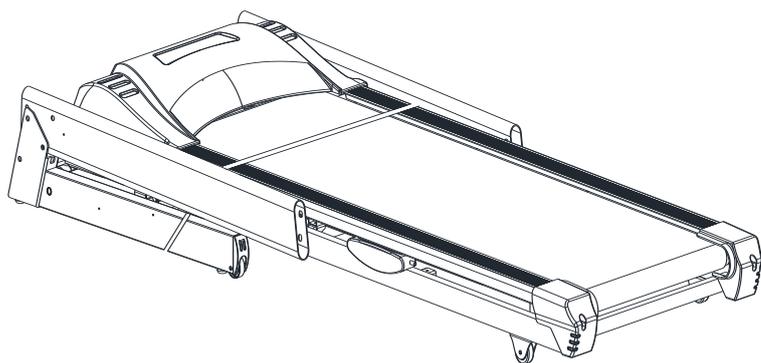
Наименование деталей:

№	Наименование	Технические хар-ки	Кол-во	№	Наименование	Технические хар-ки	Кол-во
1	Главная рама		1	5	Консоль в сборе		1
15	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M10*60	4	16	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M10*20	10
30	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	ST4*15	6	40	Стопорная шайба с внутренними зубьями	∅ 10*1	16
49	Боковая защитная крышка (левая)		1	50	Боковая защитная крышка (правая)		1
77	Ключ безопасности		1	78	Сетевой кабель		1
94	Силиконовая смазка		1	100	Аудиокабель		1
101	Гаечный ключ	5#	1	102	Шестигранник	6#	1
103	Гаечный ключ с крестовой отвёрткой	13 14 15	1				

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

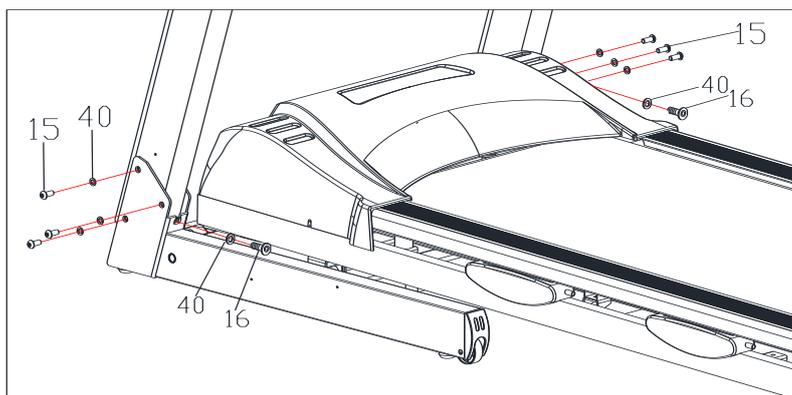
Примечание: Не подключайте устройство к источнику питания до завершения сборки.

ШАГ 1



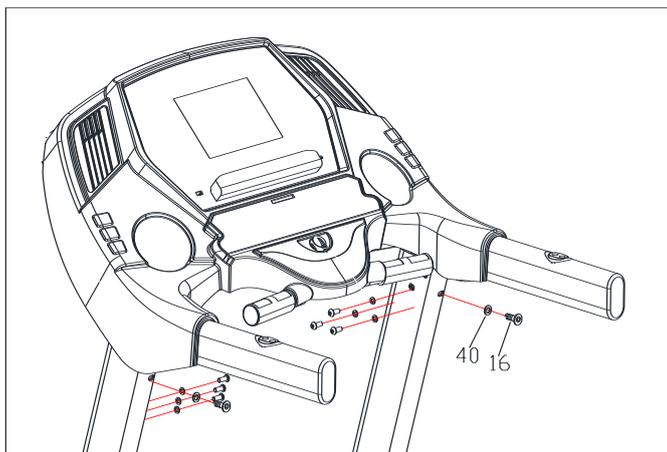
1. Распакуйте коробку, выньте главную раму тренажёра и расположите её на рабочей поверхности, где будет выполняться сборка. Срежьте стяжки на основании.

ШАГ 2



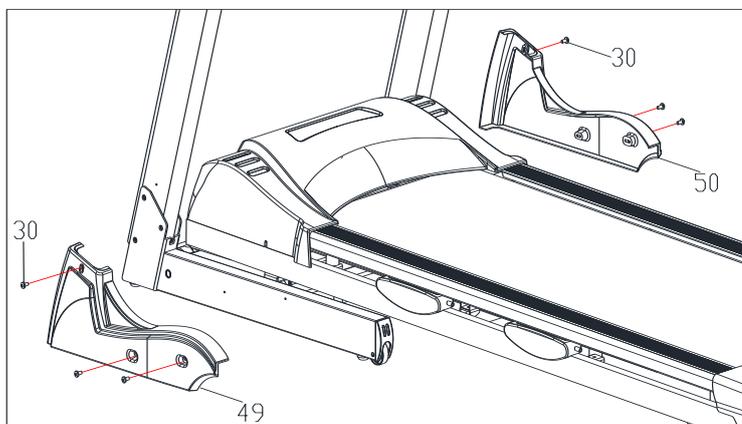
2. Поднимите верхнюю часть беговой дорожки, зафиксируйте конструкцию при помощи болтов (15 и 16) и шайб (40). Затяните крепёж при помощи шестигранника (102). На данном этапе не затягивайте крепёж до упора.

ШАГ 3



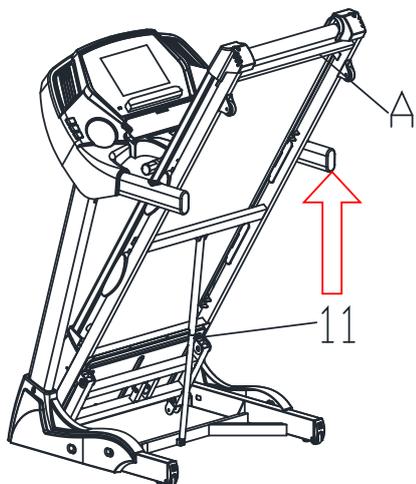
3. Установите консольную конструкцию на стойки тренажёра, закрепите её при помощи болтов (16) и шайб (40). Для того, чтобы затянуть крепёж, воспользуйтесь шестигранником (102). На данном этапе не затягивайте крепёж до упора.

ШАГ 4



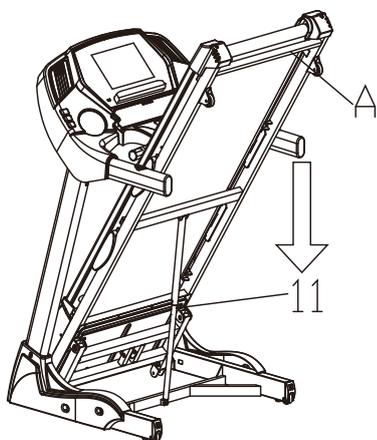
Закрепите на основании левую (49) и правую (50) защитные крышки, используя винты (30). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (103).

ШАГ 5



Для того, чтобы сложить тренажёр, возьмитесь за край беговой платформы (А) и поднимите её к верхней части тренажёра – продолжайте давить на платформу до тех пор, пока не услышите щелчок, который показывает, что тренажёр зафиксирован.

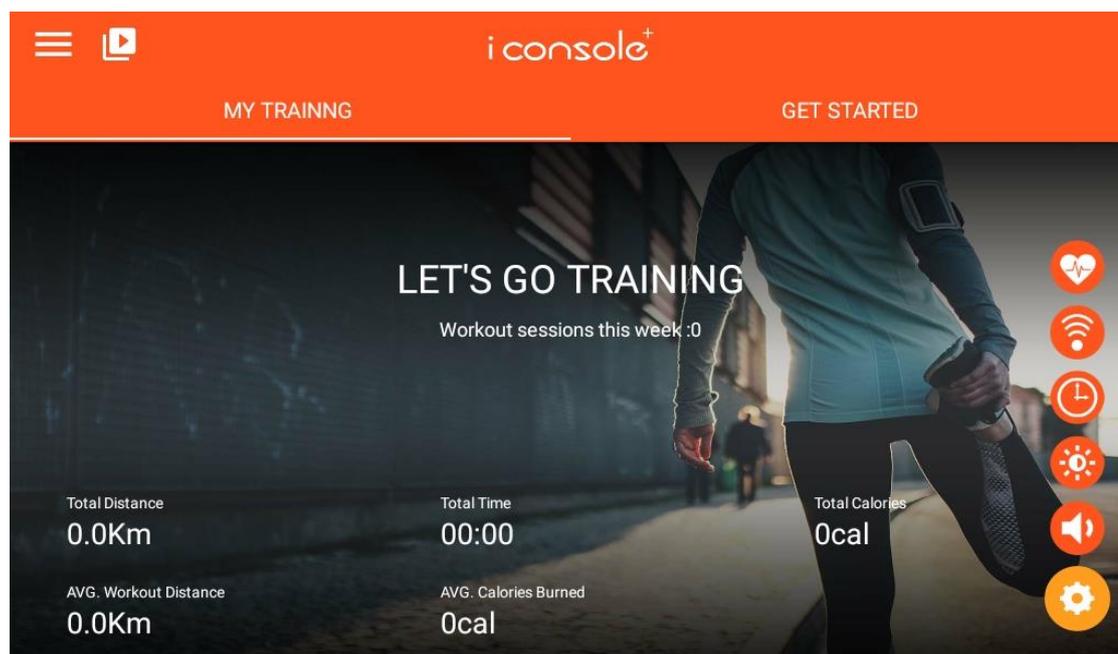
ШАГ 6:



Для того, чтобы разложить тренажёр, немного надавите ногой на пневматическую пружину (11), держась при этом за край беговой платформы (А). Продолжая давить на пружину, начните опускать беговую платформу вниз. Затем уберите ногу и отпустите платформу – тренажёр автоматически примет рабочее положение.

ПРИМЕЧАНИЕ: Затяните все крепежи, прежде чем подключить беговую дорожку к электросети. При использовании тренажёра следуйте инструкциям, представленным в настоящем руководстве.

1. ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ (Домашняя страница):



2. Описание разделов:

A. MY TRAINING (МОИ ТРЕНИРОВКИ): Общая продолжительность вашей тренировочной активности на тренажёре.

B. GET STARTED (НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ): Запуск устройства в одном из пяти режимов:

- QUICK START (БЫСТРЫЙ ЗАПУСК)
- INTERVAL (ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА)
- MAP YOUR ROUTE (БЕГ ПО МАРШРУТУ)
- PROGRAMS (ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК)
- HEART RATE CONTROL (ТРЕНИРОВКА С КОНТРОЛЕМ ПУЛЬСА)

B. Меню  : Управление учётной записью, домашней страницей, историей тренировок, подключаемыми устройствами и другое.

Г. Регулировка громкости: 

Д. Настройка яркости экрана: 

Е. Выбор часового пояса: 

Ж. Включение Wi-Fi : 

З. Подключение пульсометра через Bluetooth: 

И. Воспроизведение видеороликов: 

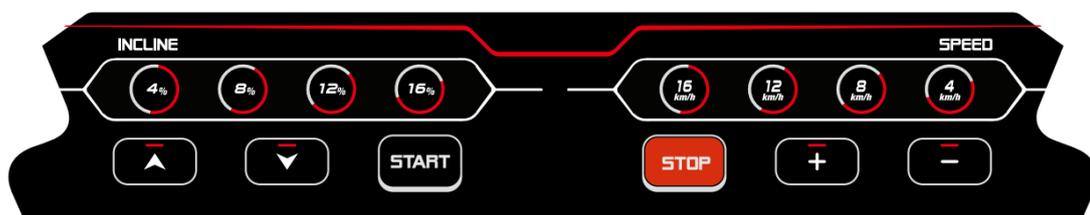
Видеоролики можно брать со следующих платформ: NETLIX, YOUTUBE, SPOTIFY, KINOMAP, FIREFOX, FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, AMAZON PRIME VIDEO, AMAZON SHOPPING

К. Воспроизведение аудиофайлов с внешнего диска и воспроизведение музыки в формате MP3.

3. Отображаемый диапазон параметров тренировки

ПАРАМЕТР	ОПИСАНИЕ
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	<ul style="list-style-type: none">· Расстояние, пройденное во время тренировки.· Диапазон значений 0.0 ~ 99.9 (параметр циклический)
SPEED (СКОРОСТЬ)	<ul style="list-style-type: none">· Текущая скорость движения бегового полотна.· Диапазон значений 1 ~ 22
INC % (НАКЛОН)	<ul style="list-style-type: none">· Угол наклона беговой дорожки.· Диапазон значений 0 ~ 20
TIME (ВРЕМЯ)	<ul style="list-style-type: none">· Продолжительность тренировки.· Диапазон значений 0:00 ~ 99:59 (параметр циклический)
Heart Rate (ПУЛЬС)	<ul style="list-style-type: none">· Текущий пульс пользователя.· Диапазон значений 0 ~ 230
HR Zone (СОСТОЯНИЕ ПУЛЬСА) (в процентах)	<ul style="list-style-type: none">· Анализ нагрузки в течение тренировки на основании пульса.· VERY LIGHT/LIGHT/MODERATE/HARD/MAXIMUM (ОЧЕНЬ СЛАБАЯ/СЛАБАЯ/СРЕДНЯЯ/ВЫСОКАЯ/МАКСИМАЛЬНАЯ)
PAI (Индекс физической активности)	<ul style="list-style-type: none">· Анализ состояния тела в течение тренировки.· Диапазон значений 0 ~ 999
CAL (КАЛОРИИ)	<ul style="list-style-type: none">· Количество калорий, сожжённых во время тренировки.· Диапазон значений 0~999

4. Функциональные кнопки консоли



START/PAUSE (ПУСК/ПАУЗА): Нажмите кнопку во время тренировки, если вам необходимо сделать перерыв – программа встанет на паузу, а беговое полотно остановит своё движение. Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку ещё раз.

STOP (СТОП): Завершение тренировки.

SPEED UP: Увеличение скорости.

SPEED DOWN: Уменьшение скорости.

INCLINE UP: Увеличение угла наклона беговой дорожки.

INCLINE DOWN: Уменьшение угла наклона беговой дорожки.

SPEED quick (4 8 12 16 км/ч): Быстрая регулировка скорости. Нажмите на любую из кнопок, и беговая дорожка автоматически примет установленное значение.

INCLINE quick (4 8 12 16 %): Быстрая регулировка угла наклона. Нажмите на любую из кнопок, и беговая дорожка автоматически примет установленное значение.

5. Настройка консоли

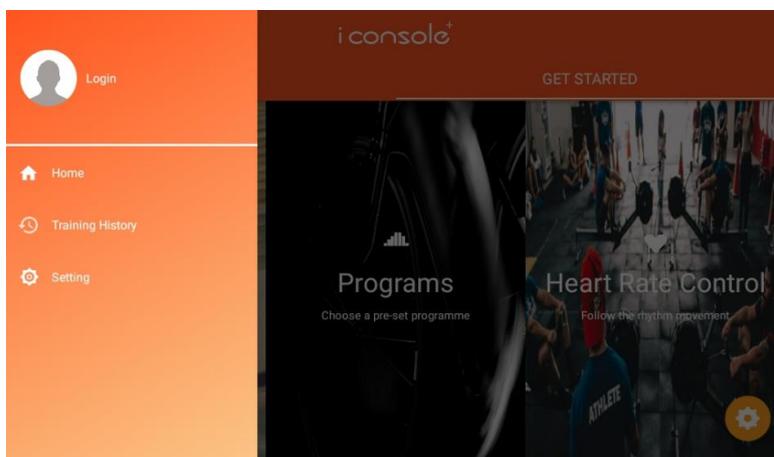
A. LOG IN (АВТОРИЗАЦИЯ) – см. фото ниже:

Регистрация вашего персонального аккаунта (при наличии действующего аккаунта достаточно только авторизоваться). Для регистрации вам потребуется ввести Email, либо вы можете войти через свою учётную запись на FB, We Chat , GOOGLE.

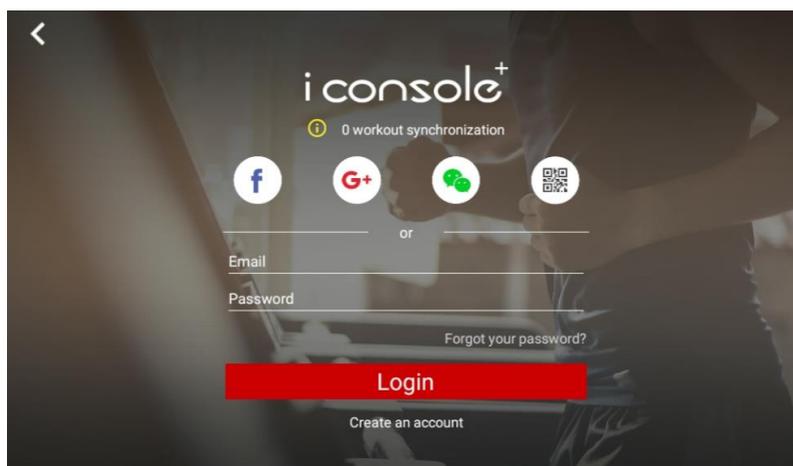
Б. HOME (ДОМАШНЯЯ СТРАНИЦА): Возврат на главную страницу.

В. TRAINING HISTORY (ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВОК): Информация о ваших тренировках (отображается только в том случае, если вы вошли в свою учётную запись)

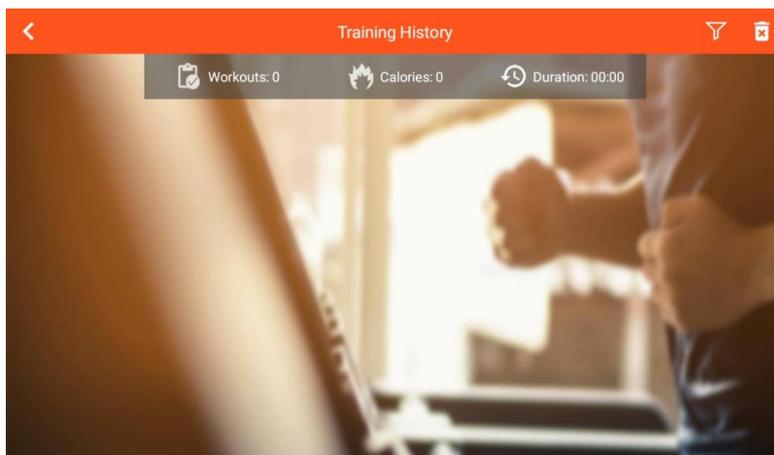
Г. SETTING (НАСТРОЙКИ): Режим настроек.



A. Нажмите Login (см. фото), чтобы авторизоваться. Выберите один из ваших профилей на Facebook / GOOGLE / We Chat или зайдите через вашу почту.

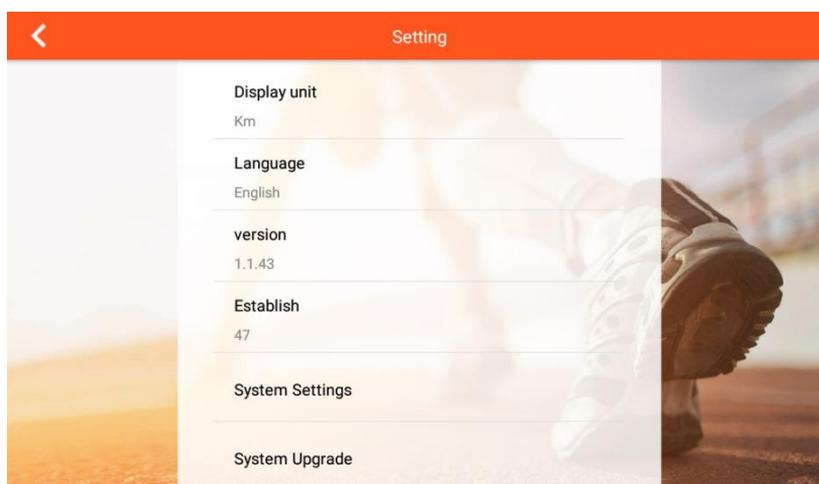


Б. ИСТОРИИ ТРЕНИРОВОК



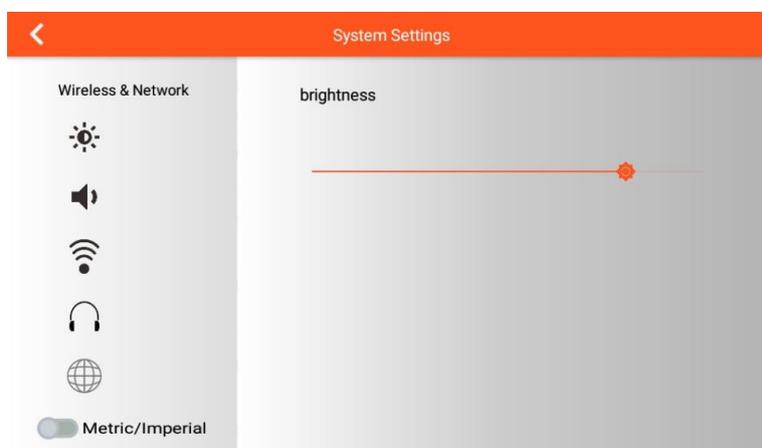
В. НАСТРОЙКИ

Нажмите System Settings, что выполнить необходимые настройки (яркость экрана, громкость, язык и т.д.)

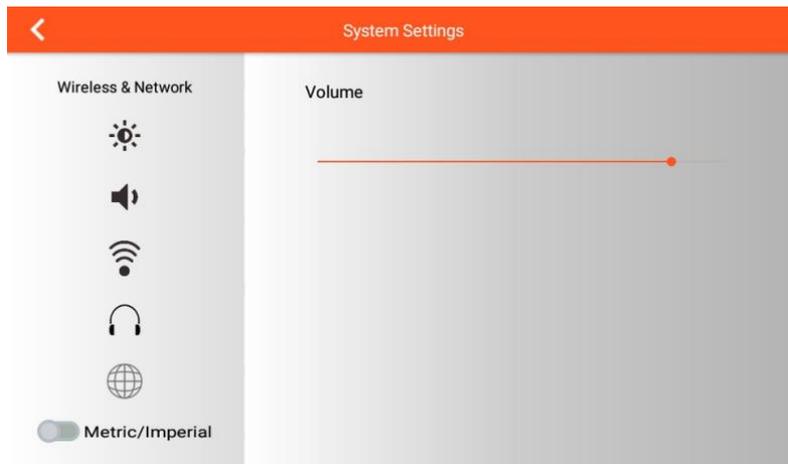


НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ:

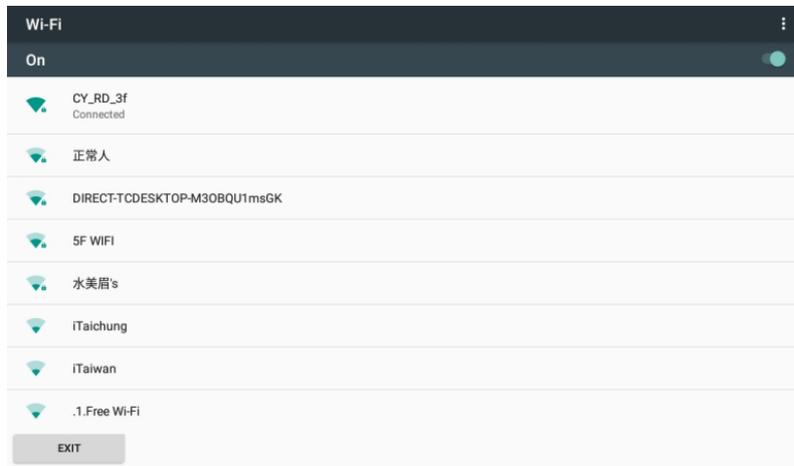
- Яркость



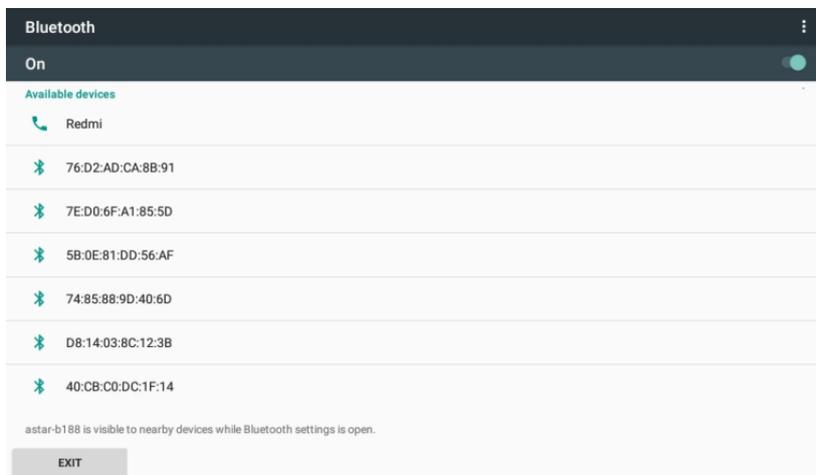
- **Громкость**



- **WI-FI**



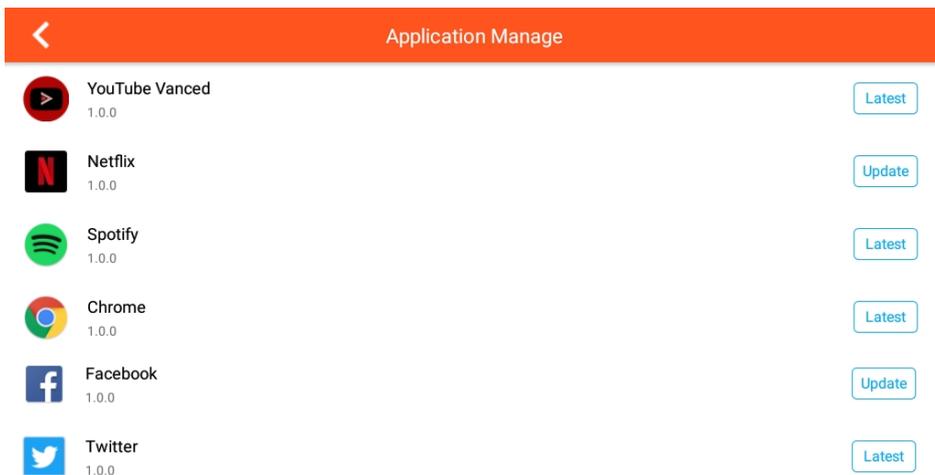
- **Подключение устройств по Bluetooth**



- Язык



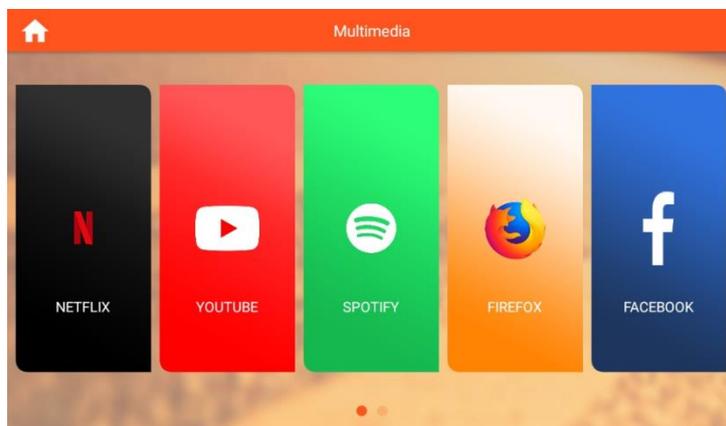
Нажмите System Upgrade, чтобы проверить версию используемых приложений и при необходимости обновить их.



6. Воспроизведение видеофайлов (листайте страницу вправо-влево, чтобы переключаться между платформами)

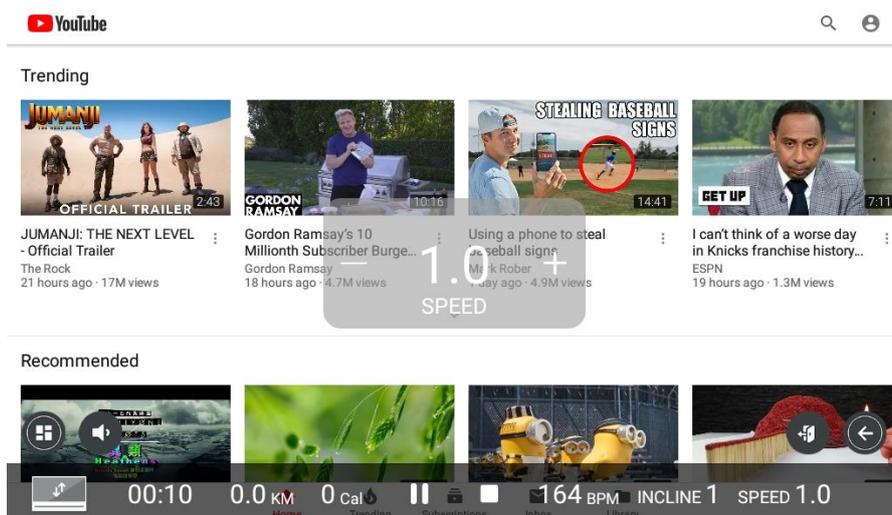
A. (Перед использованием данной функции, пожалуйста, подключитесь к сети):

1) Выберите приложение: NETLIX, YOUTUBE, SPOTIFY, KINOMAP, FIREFOX, FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, AMAZON PRIME VIDEO, AMAZON SHOPPING.



2) В данном режиме вы можете скрыть параметры тренировки, нажав кнопку “”.

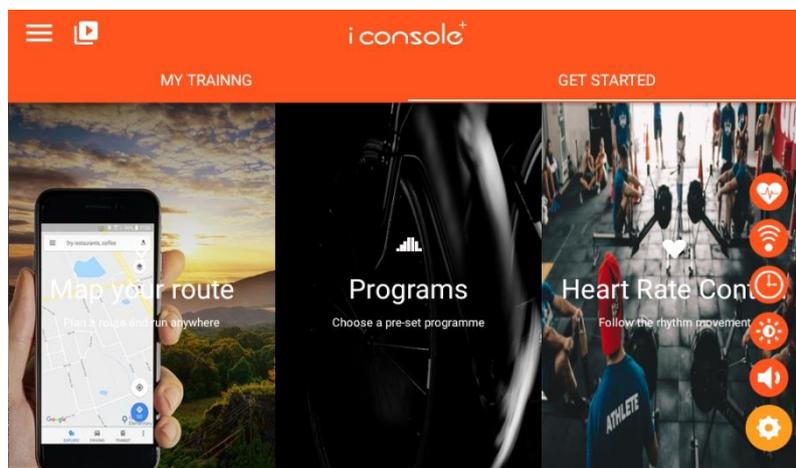
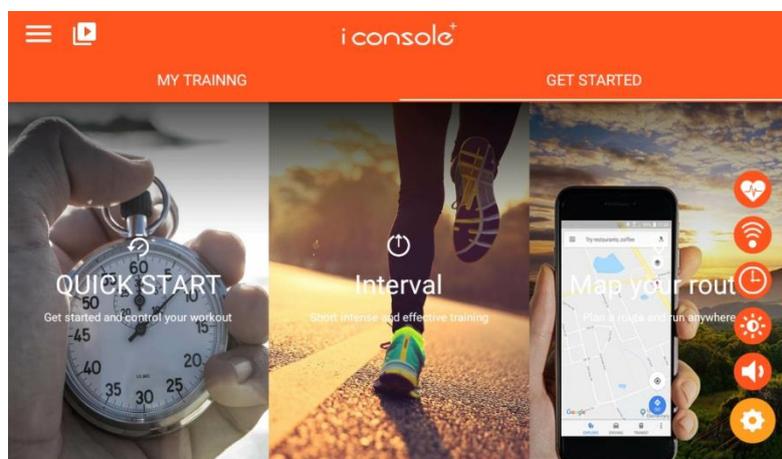
Нажмите “”, чтобы вернуться к предыдущей странице, или “”, чтобы перейти в главное меню. Для запуска беговой дорожки нажмите кнопку “”, а чтобы остановить тренировку, нажмите “”. Для регулировки скорости и угла наклона тренажёра используйте кнопку INCLINE/SPEED.



7. Режимы тренировок

Quick Start / Interval / Map Your Route / Program / Heart rate Control

(Быстрый запуск / Интервальная тренировка / Бег по маршруту / Встроенные программы тренировок / Тренировка с контролем пульса)



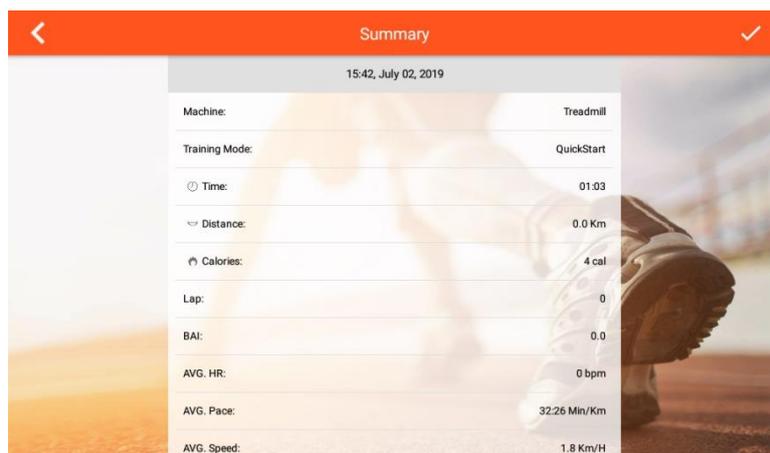
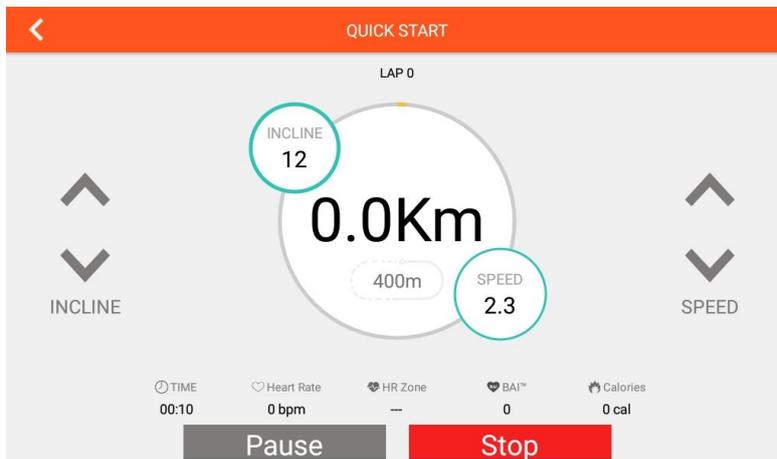
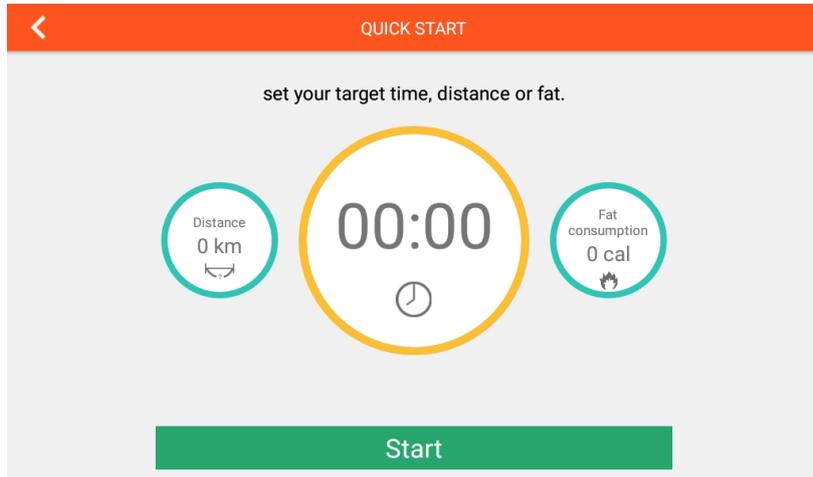
8. Подробное описание режимов тренировки

1) Быстрый запуск

А. Выберите один из параметров (дистанция, время или калории) в качестве целевого, или запустите тренировку в ручном режиме.

Б. После выбора и запуска программы консоль произведёт 3-х секундный обратный отсчёт, после чего беговое полотно начнёт движение. Во время тренировки вы можете регулировать скорость и угол наклона беговой дорожки. Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку ПУСК, чтобы выйти из режима, нажмите СТОП.

В. По завершению тренировки на дисплее отобразятся результаты – итоговые значения всех параметров.



2) Интервальная тренировка

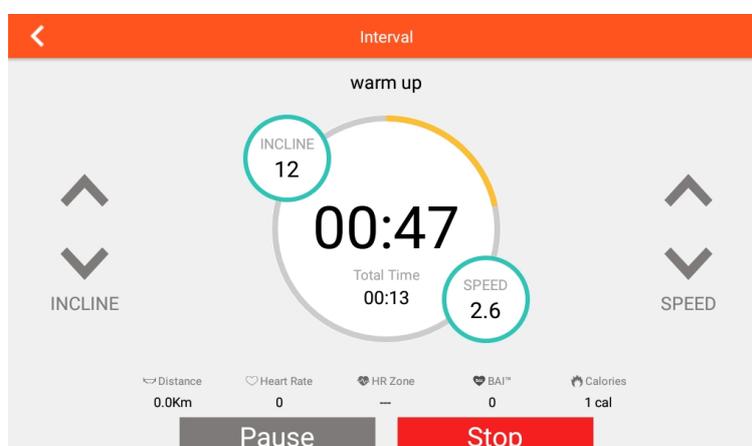
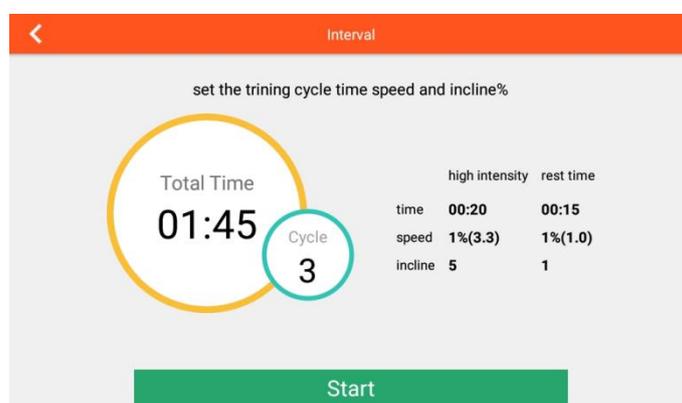
А. Выполните настройки параметров (количество интервалов, общая продолжительность тренировки, скорость, угол наклона и другие), после чего запустите беговую дорожку, нажав кнопку ПУСК.

Б. После выбора и запуска программы консоль произведёт 3-х секундный обратный отсчёт, после чего беговое полотно начнёт движение. Сначала будет активирован этап разминки. Во время этого этапа вы можете регулировать скорость и угол наклона беговой дорожки.

В. После минутной разминки активируется интервальный режим. Данный режим разделён на периоды повышенной нагрузки (вы можете вручную отрегулировать скорость и угол наклона), и периоды заминки (регулировать скорость и угол наклона нельзя).

Г. Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку ПУСК, чтобы выйти из режима, нажмите СТОП.

Д. По завершению тренировки на дисплее отобразятся результаты.



Interval

INTENSITY 0/3

INCLINE 5

00:12

Total Time 00:08

SPEED 6.6

INCLINE

SPEED

Distance 0.0Km Heart Rate 0 HR Zone - BAI™ 0 Calories 9 cal

Pause Stop

Interval

REST 0/3

INCLINE 0

00:06

Total Time 00:29

SPEED 1.0

INCLINE

SPEED

Distance 0.0Km Heart Rate 0 HR Zone - BAI™ 0 Calories 12 cal

Pause Stop

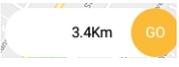
Summary

15:53, July 02, 2019

Machine:	Treadmill
Training Mode:	Interval
Time:	01:45
Distance:	0.1 Km
Calories:	10 cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0 bpm
AVG. Pace:	32:40 Min/Km
AVG. Speed:	1.8 Km/H

3) Бег по маршруту

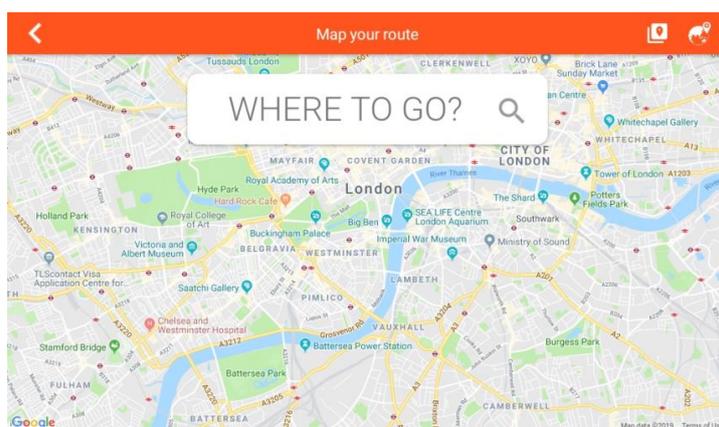
А. После выбора данного режима устройство определит ваше текущее местоположение, нажмите “”, чтобы система определила, в каком регионе вы находитесь, кнопка “” позволяет переключиться на глобальную карту (через Google map) или China Baidu map (для китайских пользователей). В качестве стандартных в систему заложены мировая карта “” и карта Китая “”.

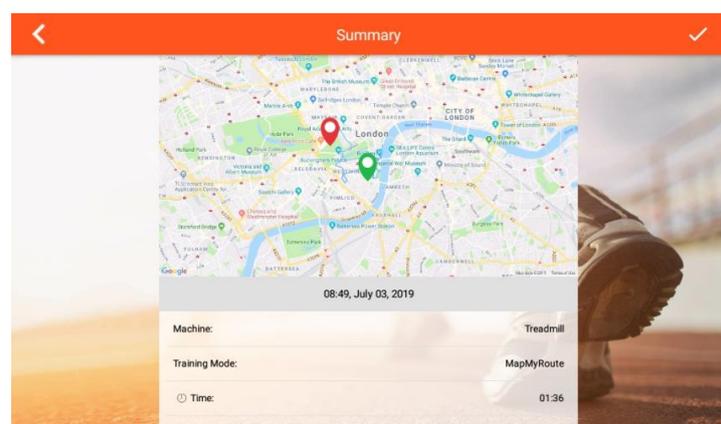
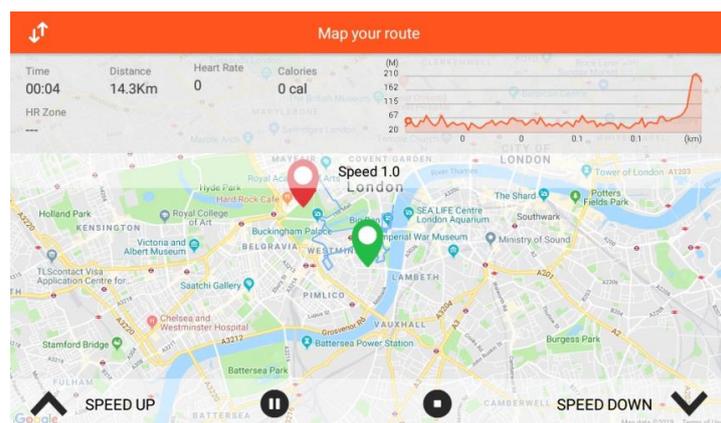
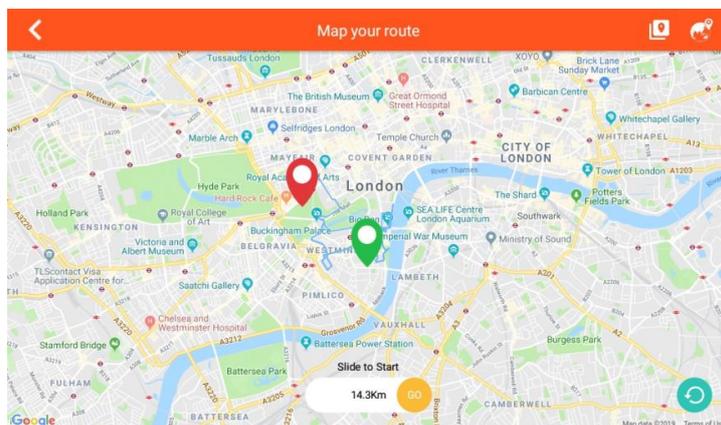
Б. При планировании маршрута нажмите и удерживайте точку на карте, чтобы установить стартовую позицию “”, повторите действие, чтобы выбрать конечную точку “”. Нажмите и удерживайте третью точку, чтобы определить место, где вы повернёте по своему маршруту (таких точек может быть несколько) “”. Сдвиньте бегунок , и тренировка начнётся. Чтобы сбросить установленный маршрут, нажмите кнопку “”.

В. Нажмите “”, чтобы отобразить или скрыть параметры тренировки. Если хотите сменить формат отображения карты, воспользуйтесь кнопкой “”.

Г. Во время тренировки вы можете регулировать скорость беговой дорожки при помощи соответствующих кнопок. Для того, чтобы приостановить тренировку, нажмите “”, чтобы выйти из режима – “”.

Д. По завершению тренировки на дисплее отобразятся результаты.





4) Встроенные программы тренировок

- А. Установите длительность тренировки и выберите одну из встроенных программ P1~P80, после чего нажмите “ПУСК”, чтобы начать тренировку.
- Б. После выбора и запуска программы консоль произведёт 3-х секундный обратный отсчёт, после чего беговое полотно начнёт движение. Во время тренировки вы можете регулировать скорость и угол наклона беговой дорожки, однако при переключении на новый интервал тренажёр автоматически примет установленные для данного интервала значения.
- В. Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку ПУСК, чтобы выйти из режима, нажмите СТОП.
- Г. По завершению тренировки на дисплее отобразятся результаты.

time 0:00

P1 P4 P7 P10 P13 P16
P2 P5 P8 P11 P14 P17
P3 P6 P9 P12 P15 P18

Start



P1

INCLINE 1 SPEED 2.0

INCLINE SPEED

time 00:04 Distance 0.0Km Heart Rate 0 HR Zone — BAI™ 0 Calories 0cal

Pause Stop

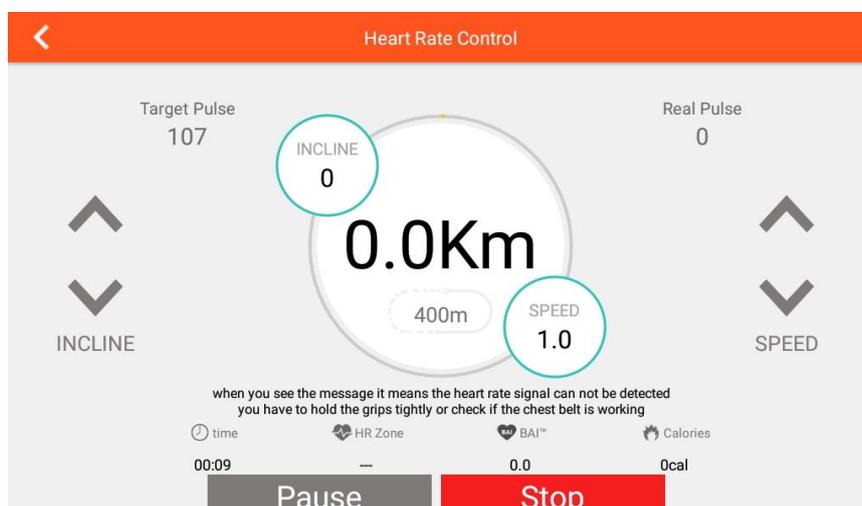
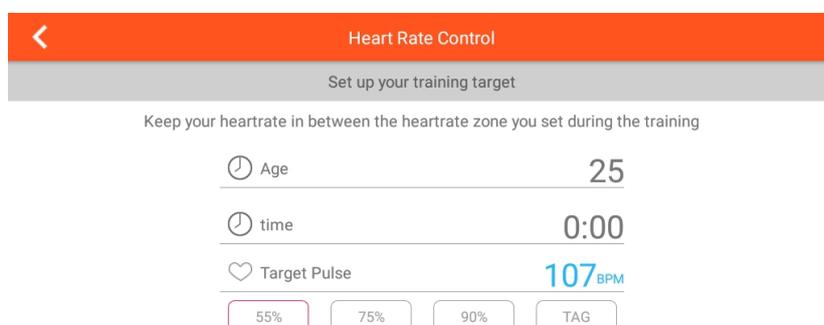
< Summary ✓

17:56, July 02, 2019

Machine:	Treadmill
Training Mode:	QuickStart
Time:	23:29
Distance:	0.9 Km
Calories:	79 cal
Lap:	0
BAI:	45.6
AVG. HR:	90 bpm
AVG. Pace:	24:45 Min/Km
AVG. Speed:	2.4 Km/H

5) Тренировка с контролем пульса

- А. Установите значения параметров (возраст, длительность тренировки, целевое значение пульса), после чего запустите беговую дорожку, нажав кнопку ПУСК.
- Б. После выбора и запуска программы консоль произведёт 3-х секундный обратный отсчёт, после чего беговое полотно начнёт движение. Система автоматически может изменить скорость и угол наклона беговой дорожки во время тренировки, чтобы достичь желаемого значения пульса. Вручную скорректировать эти параметры можно при помощи кнопок СКОРОСТЬ +/- и НАКЛОН +/-.
- В. Если на устройство не будет поступать сигнал с датчиков пульса более 30 секунд, консоль автоматически прекратит работу.
- Г. Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку ПУСК, чтобы выйти из режима, нажмите СТОП.
- Д. По завершению тренировки на дисплее отобразятся результаты.



Summary	
18:04, July 02, 2019	
Machine:	Treadmill
Training Mode:	QuickStart
⌚ Time:	05:15
↔ Distance:	0.1 Km
🔥 Calories:	12 cal
Lap:	0
BAI:	16.1
AVG. HR:	125 bpm
AVG. Pace:	48:33 Min/Km
AVG. Speed:	1.2 Km/H

Обратите внимание:

В текущей модели отсутствует функция тестирования на полноту – мы запросили добавление новой функции, однако на выполнение данной задачи может потребоваться две или три недели. При получении беговой дорожки функция может отсутствовать, но не переживайте, в дальнейшем вы можете обновить версию и использовать данную функцию наравне с остальными пользователями (инструкции по обновлению приложений представлены на двух последних страницах руководства).

В следующем разделе представлены инструкции по использованию функции тестирования на полноту.

ТЕСТИРОВАНИЕ НА ПОЛНОТУ

А. Внесите в систему исходные данные: ваш пол, возраст, рост и вес, после чего запустите тестирование.

Б. В процессе расчёта вам необходимо держаться за датчики пульсометра, расположенные на поручне, – на дисплее в этот момент будет отображаться значок в виде сердца, говорящий о том, что происходит измерение пульса, а также значок, который показывает, что происходит анализ состояния вашего тела.

В. По завершению тестирования на дисплее отобразится индекс физической активности, а также процентное содержание жира в организме.

Г. Если во время тестирования на устройство не поступали сигналы с датчиков пульсометра, по завершению измерений на дисплее отобразится ошибка 'E-1'.

Д. Если на дисплее появился код ошибки 'E-4', это значит, что полученные результаты выходят за установленный диапазон: индекс активности 5~50 и процентное содержание жира 5~50.

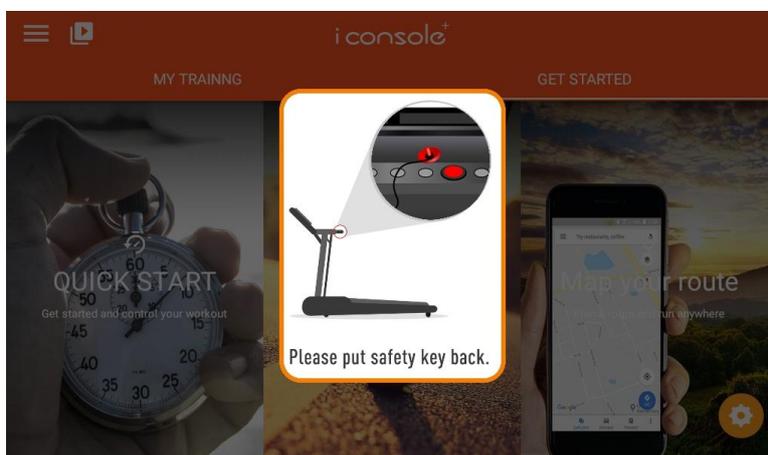
Е. По завершению тестирования сверьте свои результаты по таблице (см. следующую страницу), после чего выйдите из режима.

Азиатские / Европейские стандарты:

Регион	Пол	Недостаточно	Норма	Избыток	Ожирение
Азия (А)	Мужчина	<10%	10%~19.9%	20%~24.9%	≥25%
	Женщина	<20%	20%~29.9%	30%~34.9%	≥35%
Европа (Е)	Мужчина	<13%	13%~25.9%	26%~30%	>30%
	Женщина	<23%	23%~35.9%	36%~40%	>40%

9. Ключ безопасности

При отсоединении ключа безопасности на дисплее консоли появляется соответствующая заметка. Чтобы убрать её, устраните неисправность – верните ключ на место.



Описание целевых диапазонов пульса

Измерение сердечного ритма во время тренировки позволяет оценить нагрузку на организм:

МАКСИМАЛЬНАЯ (90-100%) – Максимально возможная нагрузка на организм.

ВЫСОКАЯ (80-90%) – Высокая нагрузка, направленная на выносливость.

СРЕДНЯЯ (70-80%) – Аэробная нагрузка.

СЛАБАЯ (60-70%) – Запуск жиросжигающих процессов в организме.

ОЧЕНЬ СЛАБАЯ (50-60%) – Запускает мышцы в работу, помогает восстановиться.

MAXIMUM 90-100%		DEVELOPS MAXIMUM PERFORMANCE AND SPEED
HARD 80-90%		INCREASES MAXIMUM PERFORMANCE CAPACITY
MODERATE 70-80%		IMPROVES AEROBIC FITNESS
LIGHT 60-70%		IMPROVES BASIC ENDURANCE AND FAT BURNING
VERY LIGHT 50-60%		IMPROVES OVERALL HEALTH AND HELPS RECOVERY

Описание PAI (индекс физической активности)

Индекс физической активности – эталонное значение, которое определяет, достигаете ли вы максимальной эффективности от ваших тренировок. Во время каждой тренировки консоль производит внутренние расчёты, определяя эффективность от полученной нагрузки. Этот показатель позволяет закрыть основные параметры, на которые мы ориентируемся во время тренировки, такие как калории, - пока индекс физической активности оптимален, вам не о чем беспокоиться.

Так называемое «идеальное» значение параметр приобретает в том случае, когда ваши тренировки становятся регулярными.

Этот показатель полезен для любой категории пользователей: простых обывателей, больных хроническими заболеваниями, а также людям с ограниченными возможностями. Исследования показали, что те, кто занимается спортом около 7 часов в неделю, на 40% реже умирают преждевременно, по сравнению с теми, кто занимается спортом менее 30 минут в неделю.

-----Доктор Ульрик Вислофф; Джаваид Науман, Американский медицинский журнал, 2017

Обновление приложений

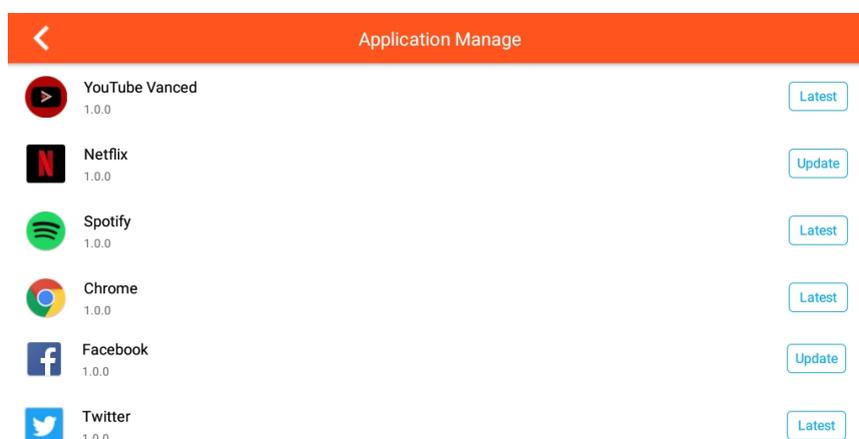
А. В режиме настроек выберите строчку 'System Upgrade'.

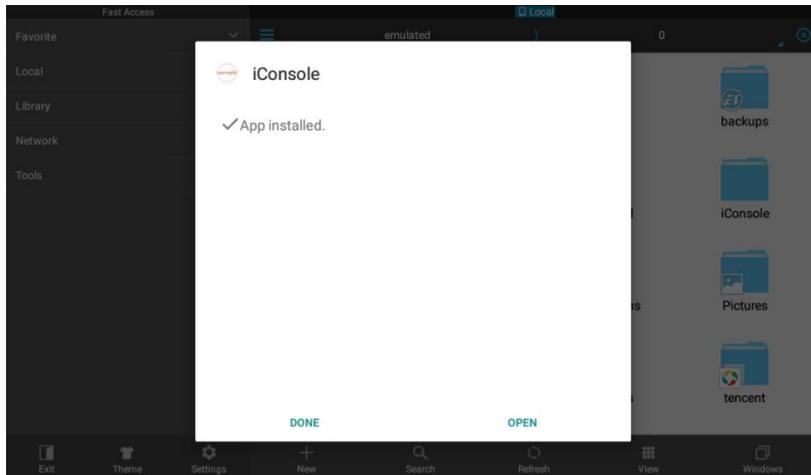
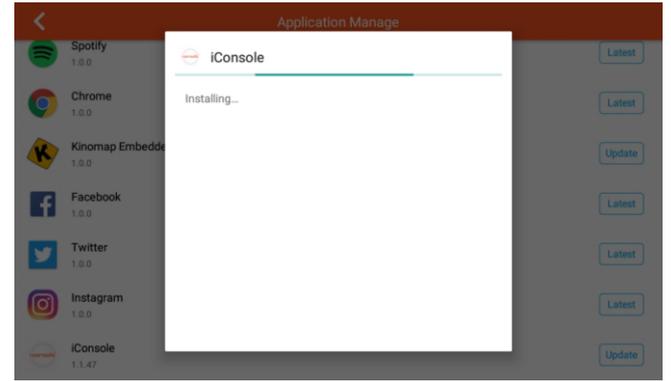
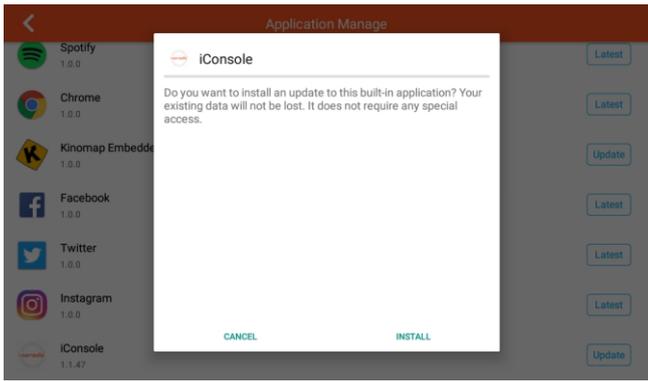
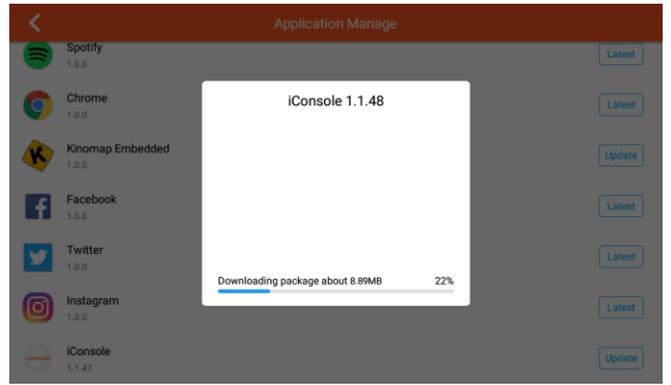
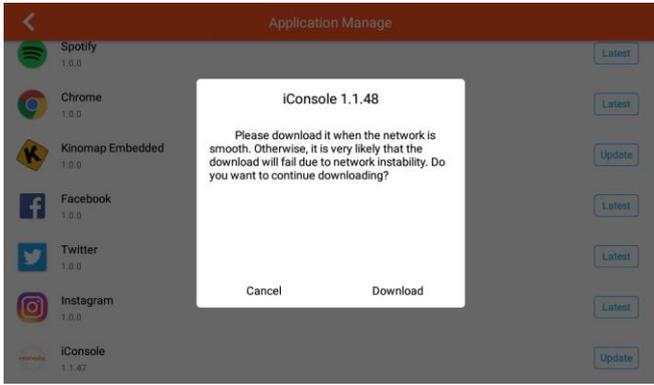
Б. Прокрутите страничку. Выберите программное обеспечение ICONSOLE или любое действующее приложение, которое необходимо обновить. Рядом с приложением будет располагаться кнопка “обновить”.

В. Если приложение не загружено на консоль, то рядом с ним будет кнопка “загрузить”.

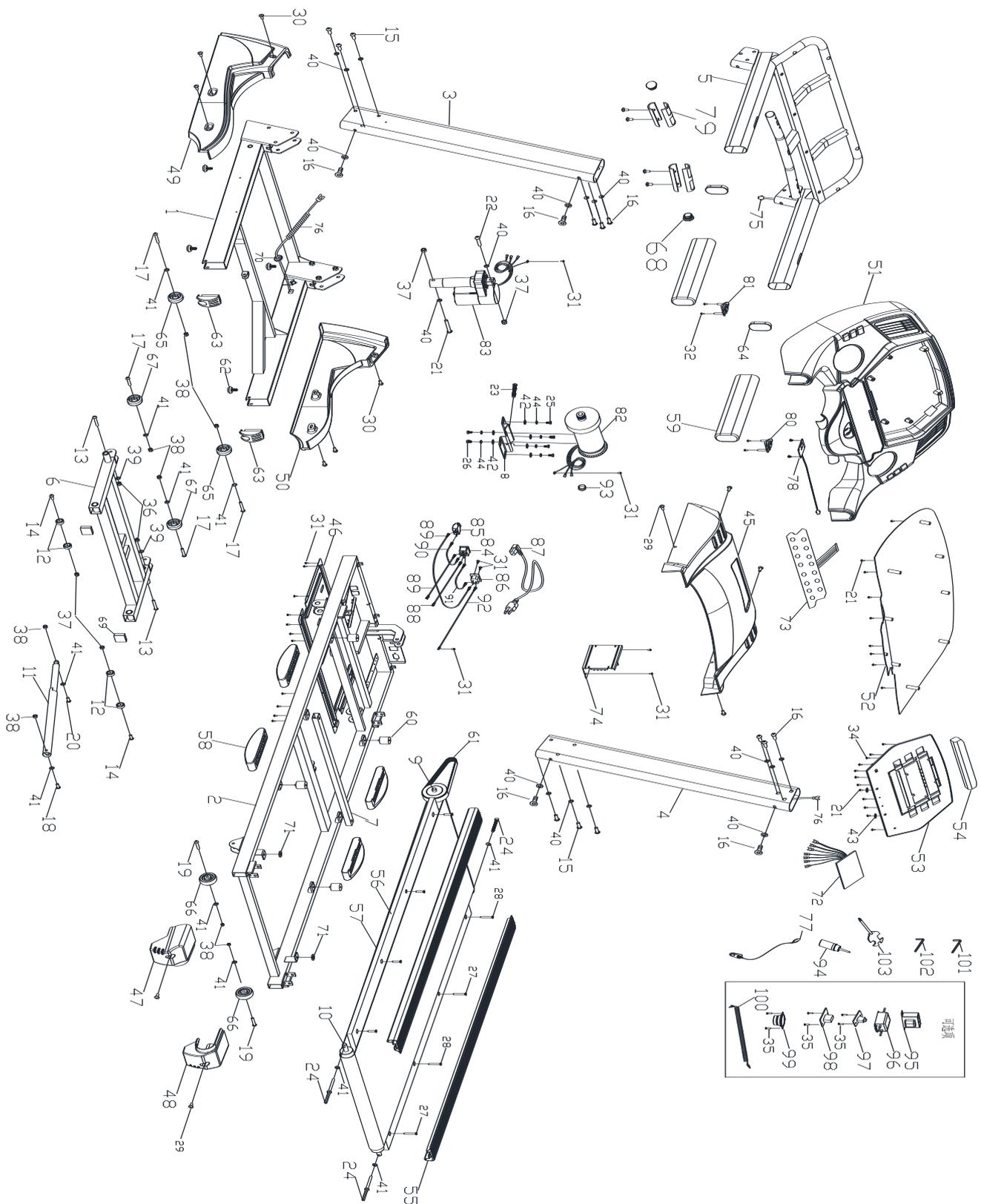
Г. После загрузки нужного приложения установите его.

Д. Откройте приложение после установки, и оно подгрузит все последние обновления.





Сборочный чертёж



Спецификация

№	Наименование	Техническ ие хар-ки	Кол- во	Примеч ание	№	Наименование	Техническ ие хар-ки	Кол- во	Примеч ание
1	Основание		1		53	Дисплей консоли		1	
2	Главная рама		1		54	Держатель планшета		1	
3	Левая стойка		2		55	Боковая подножка		2	
4	Правая стойка		1		56	Беговая платформа		1	
5	Консоль в сборе		1		57	Беговое полотно		1	
6	Наклонная рама		1		58	Гелевая накладка		4	
7	Амортизирующая перекладина		1		59	Накладка на поручень		2	
8	Кронштейн двигателя		1		60	Резиновый амортизатор		4	
9	Передний ролик		1		61	Поликлиновый ремень		1	
10	Задний ролик		1		62	Регулировочные опоры		4	
11	Цилиндр		1		63	Защитная крышка		2	
12	Распорная втулка подшипника		4		64	Овальная заглушка		2	
13	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M12*140	2		65	Транспортировочное колесо		2	
14	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M10*65	2		66	Транспортировочное колесо		2	
15	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M10*60	6		67	Транспортировочное колесо		2	
16	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M10*20	10		68	Заглушка поручня		2	
17	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8*50	4		69	Квадратная заглушка		2	
18	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8*45	1		70	Стопорное кольцо		1	
19	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8*40	2		71	Резиновая шайба		6	

20	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8*25	1		72	Дисплейный контроллер		1	
21	Винт с шестигранной головкой	M10*110	1		73	Кнопочная панель		1	
22	Винт с шестигранной головкой	M10*45	1		74	Плата контроллера		1	
23	Винт с шестигранной головкой	M8*75	1		75	Верхний кабель консоли		1	
24	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8*65	3		76	Нижний кабель консоли		1	
25	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8*15	4		77	Ключ безопасности		1	
26	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8*12	2		78	Датчик ключа безопасности		1	
27	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником	M8*30	4		79	Датчик пульсометра		1	
28	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником	M8*25	4		80	Кнопки регулировки скорости		1	
29	Винт с потайной головкой и крестообразным шлицем	M5*10	6		81	Кнопки регулировки наклона		1	
30	Саморез с крестовой головкой	ST4*15	6		82	Двигатель постоянного тока		1	
31	Саморез с крестовой головкой	ST4*12	19		83	Двигатель подъёма		2	
32	Саморез с крестовой головкой	ST4*65	4		84	Переключатель		1	
33	Саморез с крестовой головкой	ST4*15	24		85	Предохранитель от перегрузок		1	
34	Саморез с крестовой головкой	ST2.9*9.5	8		86	Розетка		1	
35	Саморез с крестовой головкой	ST2.5*8	10		87	Сетевой кабель		1	
36	Контргайка	M12	2		88	Кабель 1 (синий)		1	

37	Контргайка	M10	4		89	Кабель 1 (коричневый)		2	
38	Контргайка	M8	8		90	Кабель 2 (коричневый)		1	
39	Зубчатая шайба с внутренними зубьями	∅ 12.5*1	2		91	Кабель 2 (синий)		1	
40	Зубчатая шайба с внутренними зубьями	∅ 10*1	2		92	Кабель заземления		1	
41	Зубчатая шайба с внутренними зубьями	∅ 8*1	13		93	Магнитное кольцо		1	
42	Шайба	∅ 20* ∅ 8.5*1	6		94	Силиконовая смазка		1	
43	Шайба	∅ 18* ∅ 5*1	2		95	Индуктор		1	
44	Пружинная шайба	∅ 8	6		96	Фильтр		1	
45	Защитный кожух двигателя		1		97	MP3-кабель		1	
46	Нижняя пластина		1		98	USB-кабель		1	
47	Левая заглушка		1		99	Динамик		2	
48	Правая заглушка		1		100	Аудиокабель		1	
49	Боковая защитная крышка (левая)		1		101	Шестигранник	5#	1	
50	Боковая защитная крышка (правая)		1		102	Шестигранник	6#	1	
51	Верхняя крышка консоли		1		103	Гаечный ключ с крестовой отвёрткой	13 14 15	1	
52	Нижняя крышка консоли		1						

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера. Мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Общие рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 1 минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные составы, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань. После протрите сухой тканью.

Ежедневные или после каждой тренировки проверки.

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой.
- Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для его замены, использование тренажера с поврежденным шнуром питания запрещено;
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван, и не слишком натянут на максимальном уровне наклона беговой дорожки;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см);
- Проверьте наличие и целостность зажима и ключа аварийной остановки дорожки.

Еженедельные проверки

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;

- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- Переместите тренажер в другое место, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

Ежемесячные проверки – ВАЖНО!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). Они не должны иметь повреждений, если таковые имеются, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Снимите кожух моторного отсека, дождитесь, пока все индикаторы на платах погаснут;
- Аккуратно удалите пыль и прочие загрязнения с поверхности электродвигателя и из моторного отсека с помощью пылесоса. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Протрите беговое полотно влажной тряпкой.

Ежеквартальные проверки – ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Используя шестигранный ключ поставляющийся в комплекте, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять полотно и получить визуальный доступ к беговой деке тренажера;
- Проверьте состояния деки. Поверхность не должна иметь царапин и потертостей и прочих повреждений. При их наличии обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Проверьте состояние полотна. Внутренняя поверхность не должна иметь признаков истончения и отслоения материала, а также порванных и лопнувших участков;
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;
- Снимите передний и задний валы и удалите наслоение пыли и грязи с их поверхностей;
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей, периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна производится по двум параметрам - натяжение и центровка бегового полотна. Первоначальная регулировка бегового полотна производится на заводе изготовителе, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться и перед началом эксплуатации необходимо произвести повторный контроль положения и натяжения полотна, и при необходимости провести регулировку.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже. Если во время занятия на беговой дорожке происходит небольшое проскальзывание, то вероятнее всего, беговое полотно необходимо отрегулировать.

Увеличение натяжения:

- Используйте шестигранный ключ, идущий в комплекте к дорожке для регулировки левого болта натяжения;
- Поверните ключ по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, для увеличения натяжения ремня;
- Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения;
- Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения подшипников переднего и заднего валов.

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

Центрирование бегового полотна

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

Приведите беговую дорожку в режим движения полотна. Нажимая кнопку увеличения скорости, установите скорость движения полотна равной 4 км/ч. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.

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

После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите выше описанные шаги.

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

Смазка деки и полотна

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок. Мы рекомендуем ежемесячно проверять беговое полотно на наличие смазки, и, если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике. Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: DFC, Efele.

- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны поочередно;
- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна;
- Включите дорожку на минимальной скорости и в течение 5 минут походите, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

Электробезопасность

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 сетевым шнуром и вилок с заземлением. Вставьте вилок 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 поражения пользователя электрическим током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к специалисту для проверки и устранения неисправности. 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 причиной нарушения работоспособности тренажера с последующим 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.

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 2 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;

2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов, грязи, шерсти домашних животных, жидкостей и т.п.;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам и уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками уполномоченного сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера, это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый, при запуске беговой дорожки не стойте на беговом полотне.
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!