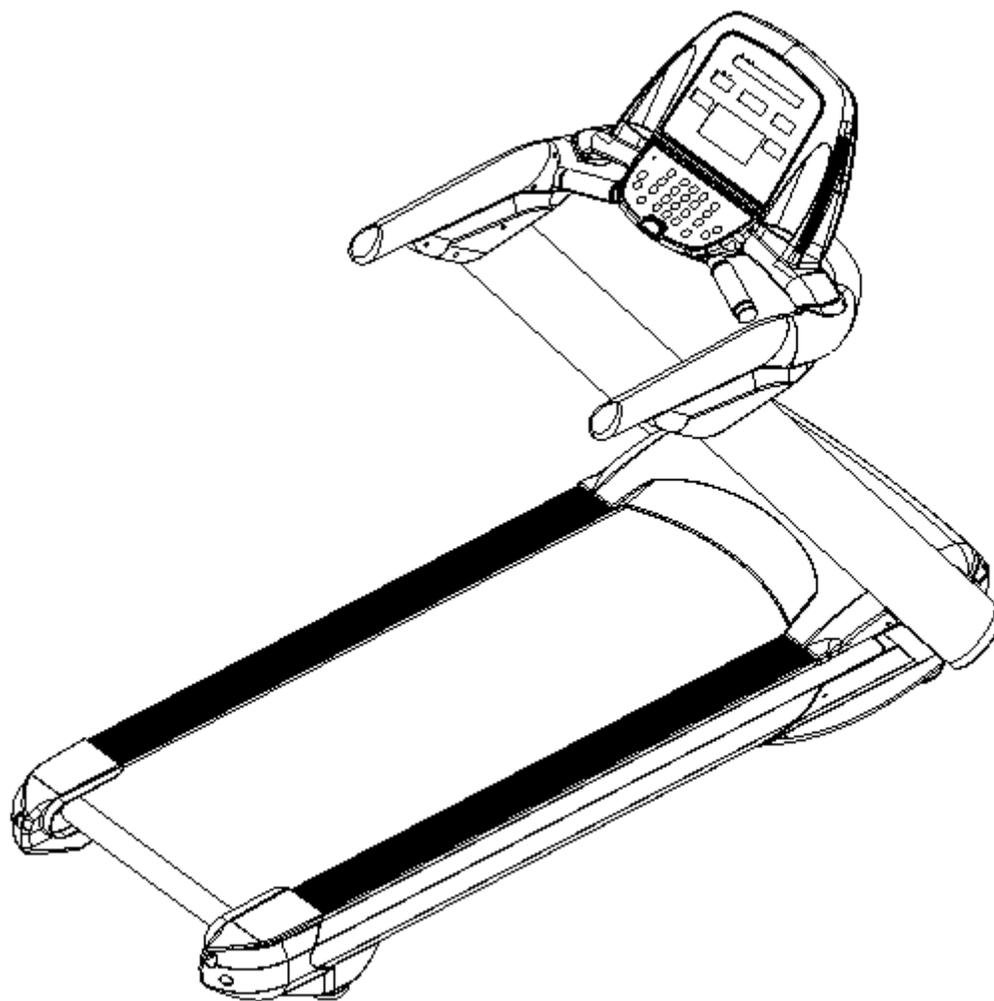


# Руководство пользователя



Беговая дорожка GROME X5

# Содержание

Инструкция по сборке .....	3
Инструкция по транспортировке .....	12
Технические характеристики .....	13
Функциональное описание.....	14
Инструкция по безопасному использованию.....	15
Подготовка пользователя .....	16
Инструкция по эксплуатации .....	19
Окна консоли .....	19
Кнопки.....	20
Тренировка .....	20
Рекомендации по обслуживанию .....	23
Регулировка ремня передачи.....	27
Способ регулировки.....	27
Типичные проблемы и способы их устранения .....	28
Гарантийные обязательства .....	29

# Инструкция по сборке

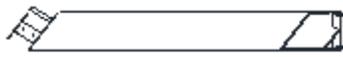
Ниже перечислены детали, которые используются при сборке тренажера. Производить сборку нужно на открытой ровной поверхности. Перед началом сборки вскройте упаковку и разложите перечисленные детали по порядку.

Список деталей для сборки

Номер	Наименование	Кол-во	Номер	Наименование	Кол-во
1	Рама	1	15	Верхний кожух правой стойки	1
2	Левая стойка	1	16	Нижний кожух правой стойки	1
3	Правая стойка	1	17	Провод верхнего сенсора	1
4	Рама с поручнями, правым и левым	1	18	Провод центрального сенсора	1
5	Консоль	1	19	Провод нижнего сенсора	1
6	Кожух двигателя	1	20	Болт под шестигранный ключ M10x20	6
7	Левая боковая панель отсека двигателя	1	21	Болт под шестигранный ключ M8x15	4
8	Правая боковая панель отсека двигателя	1	22	Болт под шестигранный ключ с наружной головкой M8x15	4
9	Покрытие левого поручня (верх)	1	23	Шуруп с круглой головкой M4x15	16
10	Покрытие левого поручня (низ)	1	24	Шуруп с округлой головкой	14
11	Покрытие правого поручня (верх)	1	25	Плоская шайба диам. 10,5/20, толщ. 2,0	6
12	Покрытие правого поручня (низ)	1	26	Фиксирующая шайба с внутренними зубцами Диам. 8,4/15, толщ. 0,8 мм	8
13	Покрытие левой стойки (верх)	1	27	Ключ безопасности	1
14	Покрытие левой стойки (низ)	1	28	Кабель питания	1



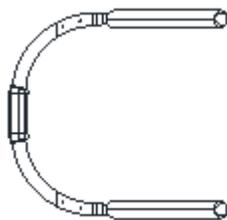
1 Рама



2 Левая стойка



3 Правая стойка



4 Рама с поручнями



5 Консоль



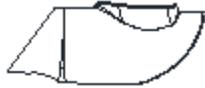
27 Ключ безопасности



28 Кабель питания



9 Покрытие лев. поручня (верх)



11 Покрытие прав. поручня (верх)



13 Покрытие лев. стойки (верх)



15 Покрытие прав. стойки (верх)



10 Покрытие лев. поручня (низ)



12 Покрытие прав. поручня (низ)



14 Покрытие лев. стойки (низ)



16 Покрытие прав. стойки (низ)

### Для сборки потребуются следующие инструменты

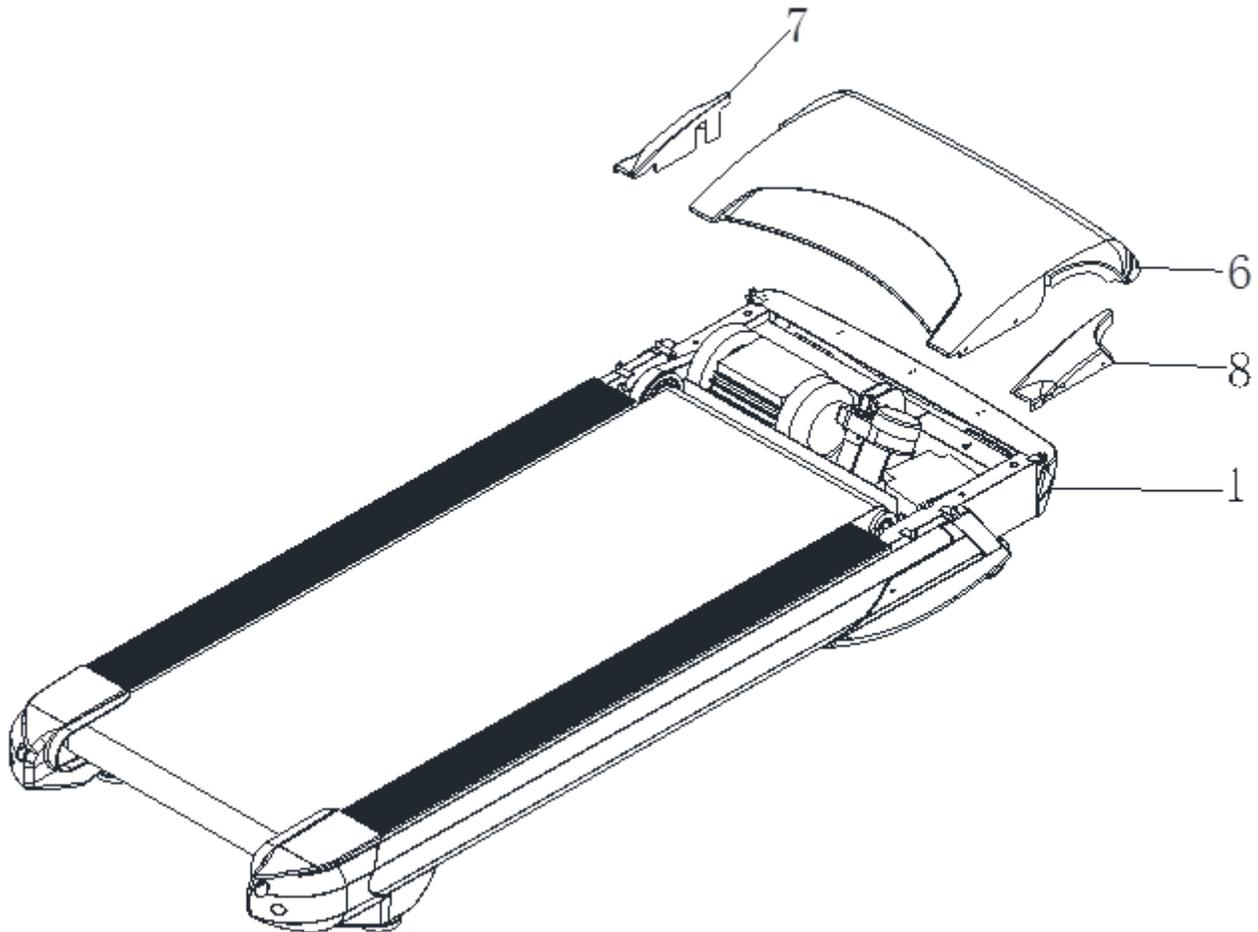
- ✓ Крестовая отвертка
- ✓ Г-образная крестовая отвертка
- ✓ Гаечный ключ с открытым зевом
- ✓ Шестигранный ключ диам. 6 мм (прилагается в упаковке комплектующих)

### Последовательность сборки:

Откройте упаковку, извлеките перечисленные выше детали и аккуратно разложите их в нужной последовательности.

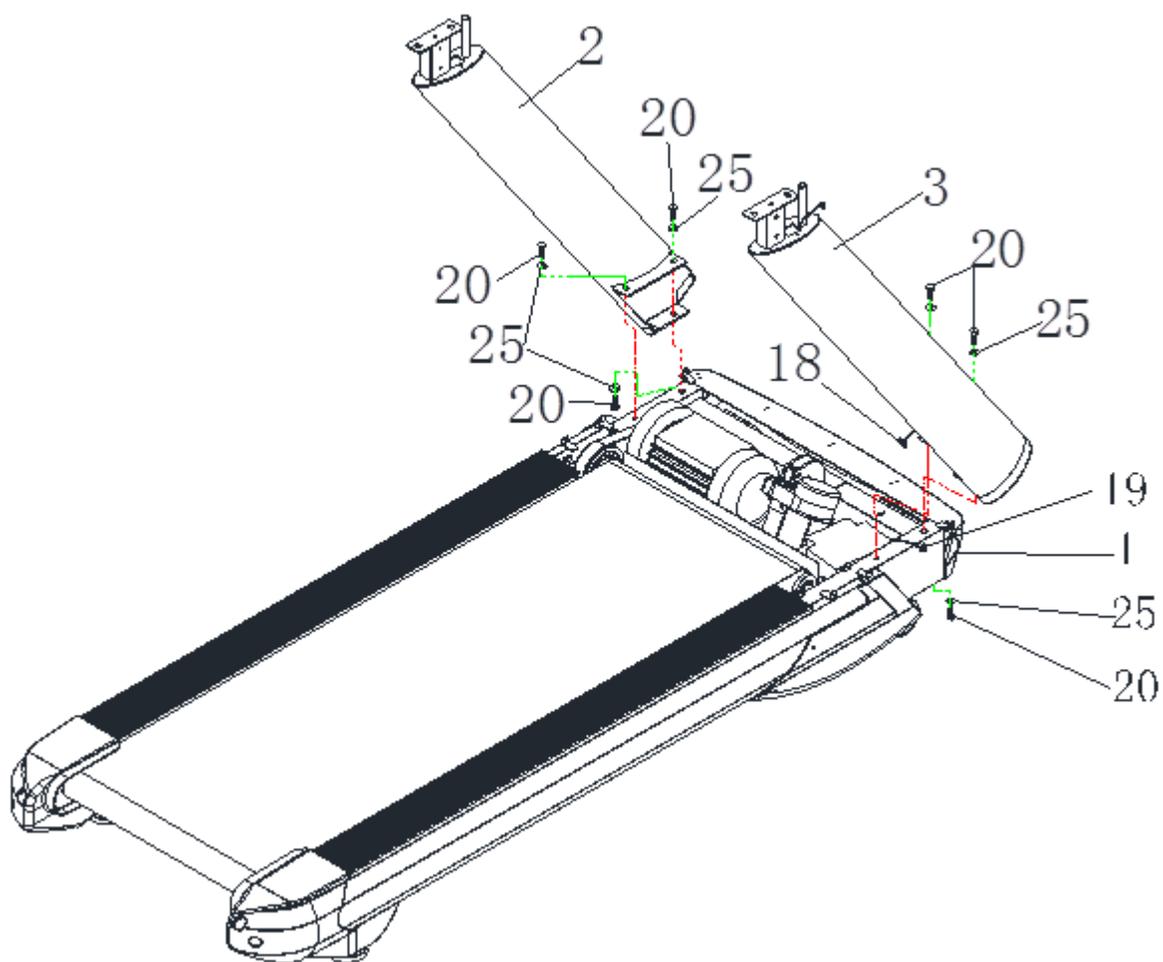
### Предупреждение.

Тренажер очень тяжелый. В целях безопасности основную раму тренажера рекомендуется перемещать вчетвером.



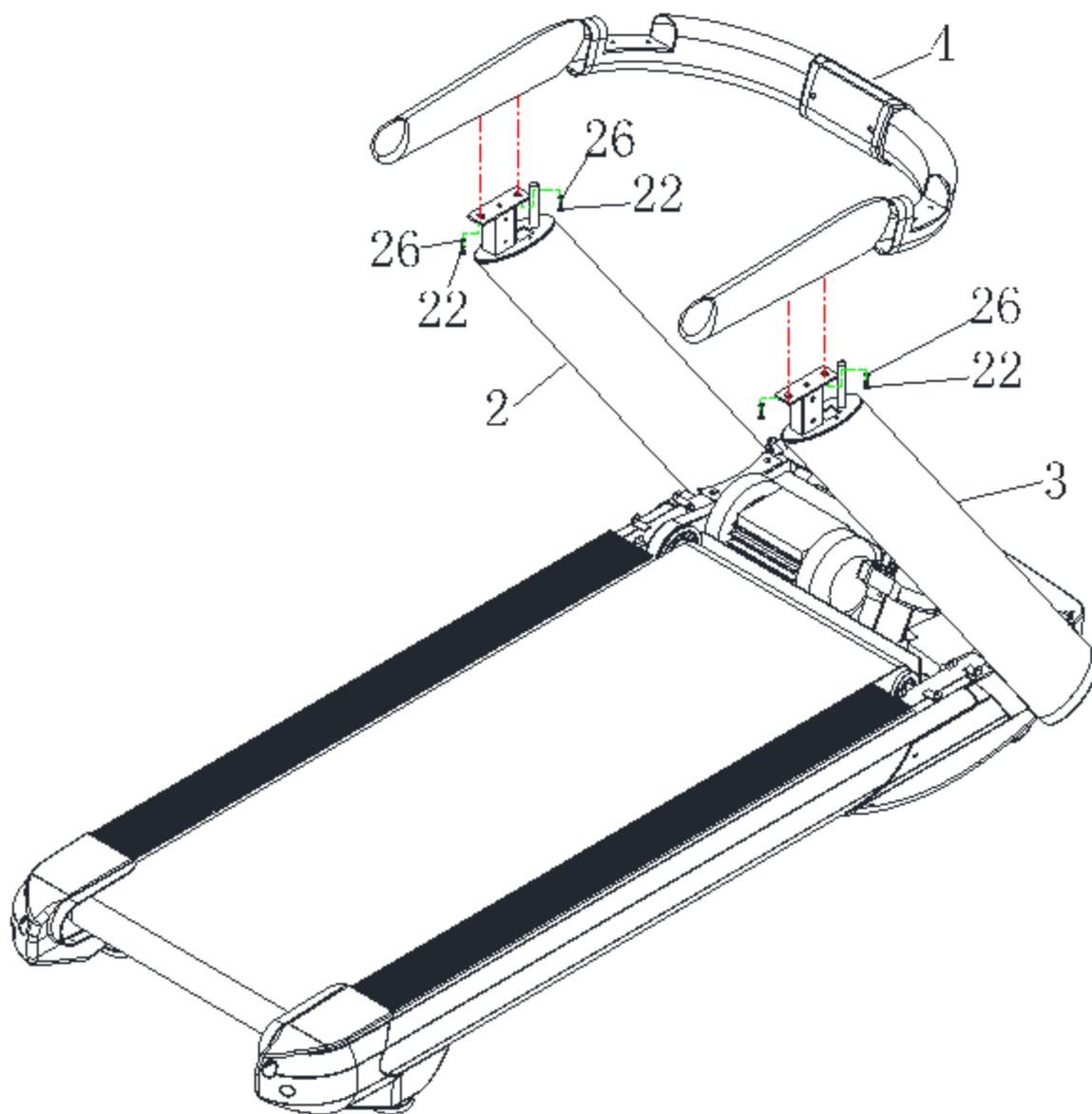
### Шаг 1.

С помощью крестовой отвертки снять кожух двигателя (6), а также левую (7) и правую (8) панели отсека двигателя с рамы беговой дорожки.



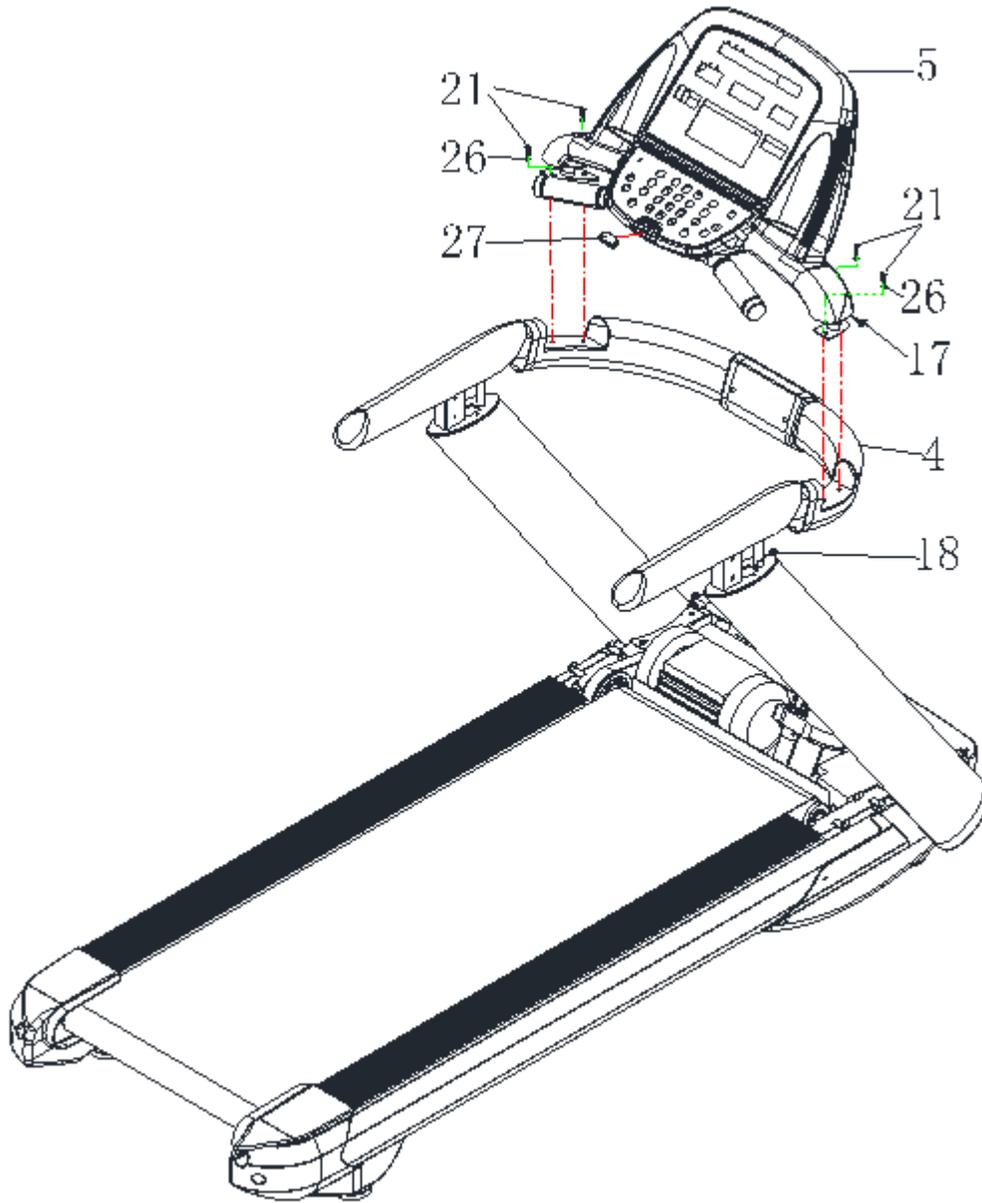
## Шаг 2.

С помощью гаечного ключа закрепить на раме левую (2) и правую (3) стойки, используя болты под шестигранный ключ M10x20 (20) и плоские шайбы диам. 10,5/20 толщ. 2 мм (25). Не затягивать крепеж на данном этапе! Подключить провод центрального сенсора (18) к проводу нижнего сенсора (19).



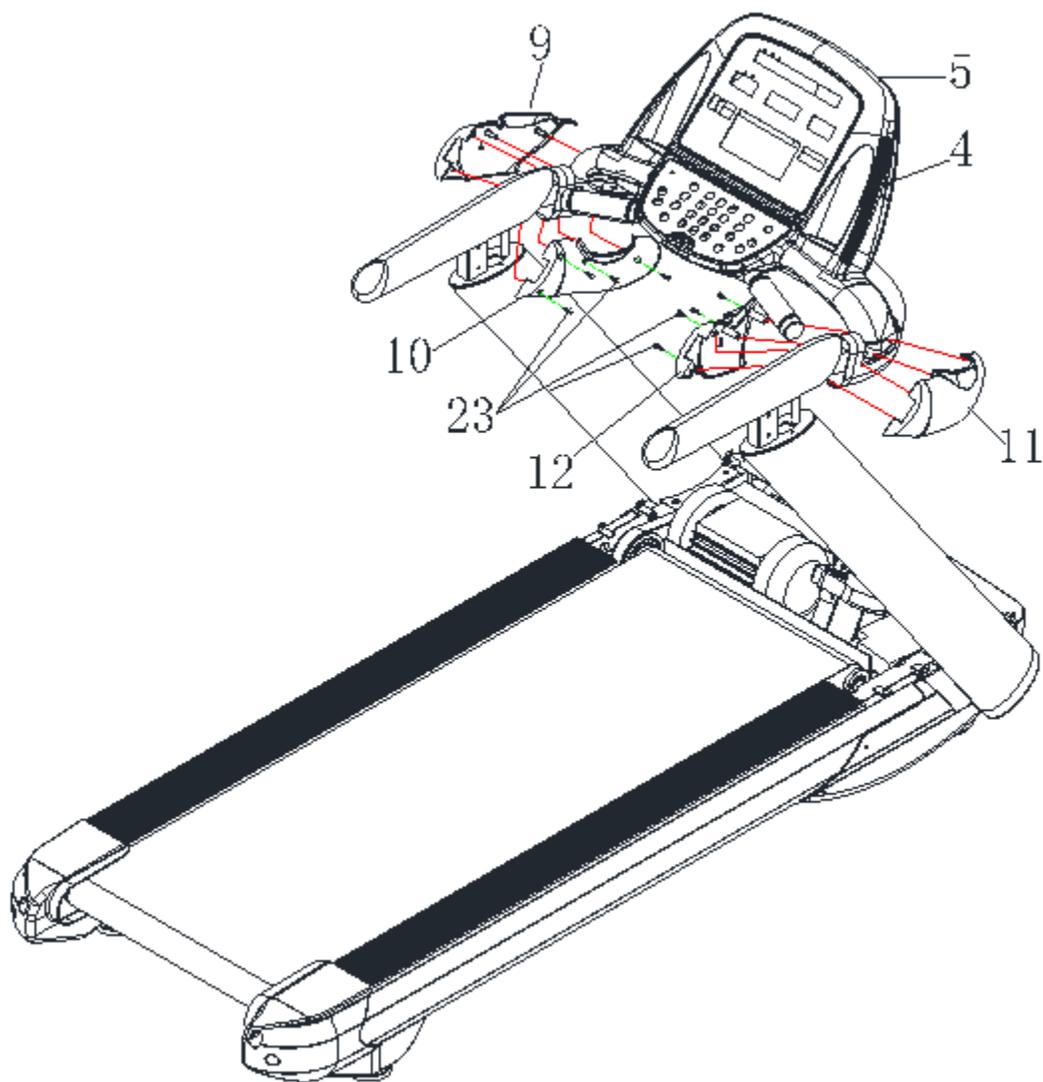
### Шаг 3.

С помощью шестигранного ключа диам. 6 мм закрепить раму с поручнями (4) на опорных стойках (2 и 3), используя болты с наружной головкой M8x15 (22) и фиксирующие шайбы с внутренними зубцами (26). Затянуть крепеж.



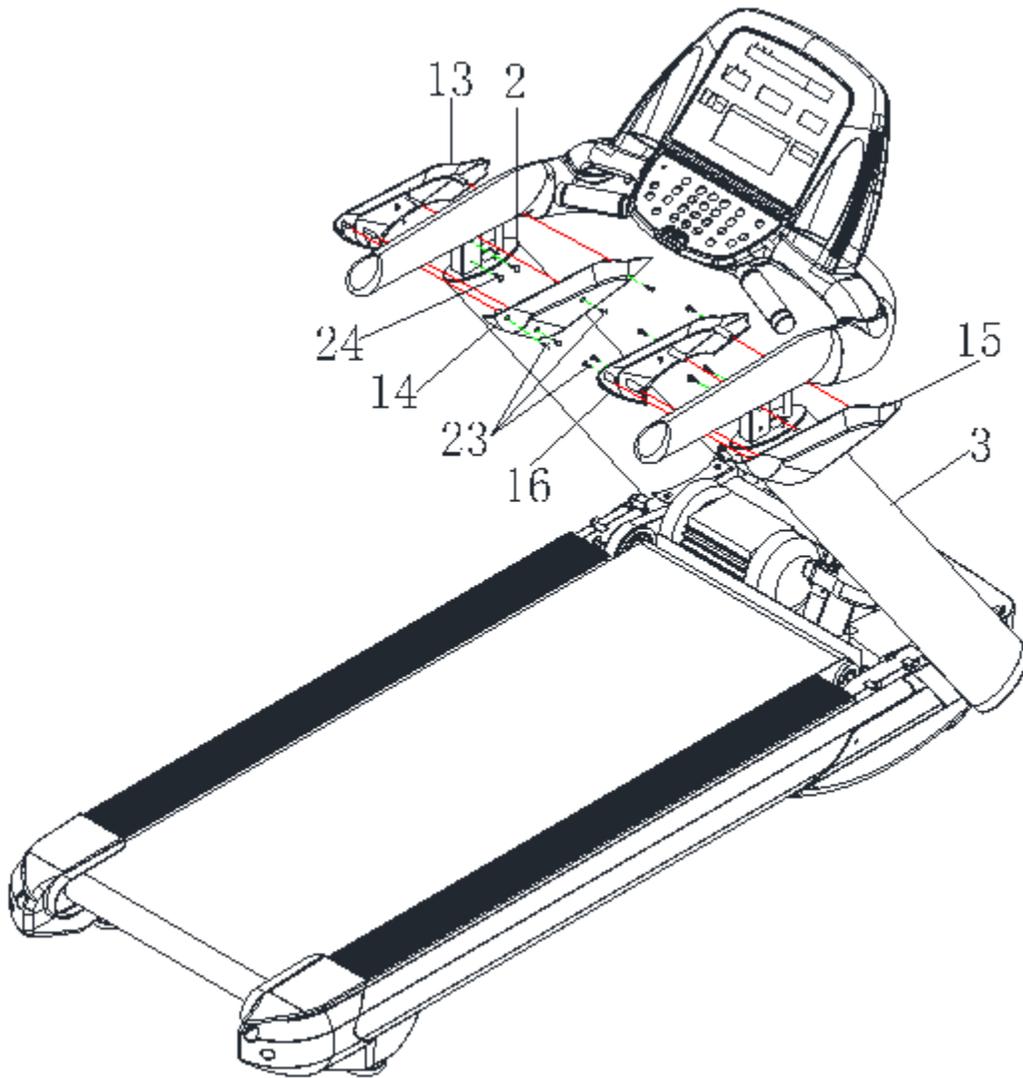
#### Шаг 4.

С помощью гаечного ключа закрепить консоль (5) на раме с поручнями (4), используя болты под шестигранный ключ M8x15 (21) и фиксирующие шайбы с внутренними зубцами (26). Затем продеть провод верхнего сенсора (17) через отверстие раме с поручнями (4) и соединить с проводом нижнего сенсора (18). Вставить ключ безопасности (27) в отверстие консоли, отмеченное желтой наклейкой.



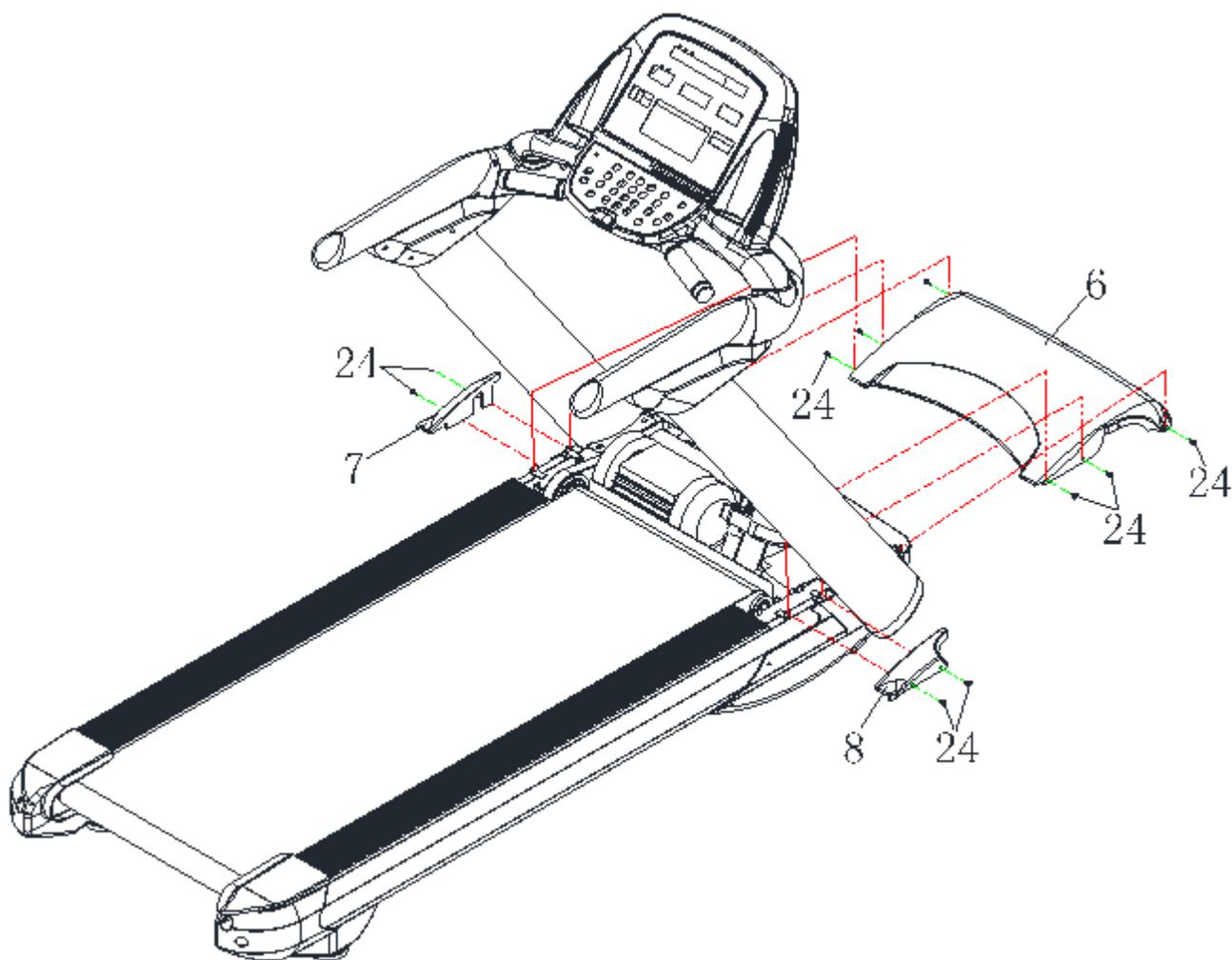
### Шаг 5.

С помощью крестовой отвертки и Г-образной крестовой отвертки закрепить верхнюю часть покрытия левого поручня (9) на нижней части покрытия левого поручня (10) и верхнюю часть покрытия правого поручня (11) на нижней части покрытия правого поручня (12) соответственно, используя шурупы М4х15 (23). Затянуть крепеж.



### Шаг 6.

С помощью крестовой отвертки закрепить верхнее покрытие левой стойки (13) и верхнее покрытие правой стойки (15) на левой и правой стойке соответственно (2 и 3), используя шурупы с округлой головкой (24). Затем закрепить верхнее покрытие левой стойки (13) на на нижнем покрытии левой стойки (14) и верхнее покрытие правой стойки (15) на нижнем покрытии правой стойки (16), используя шурупы M4x15 (23). Плотно затянуть крепеж.



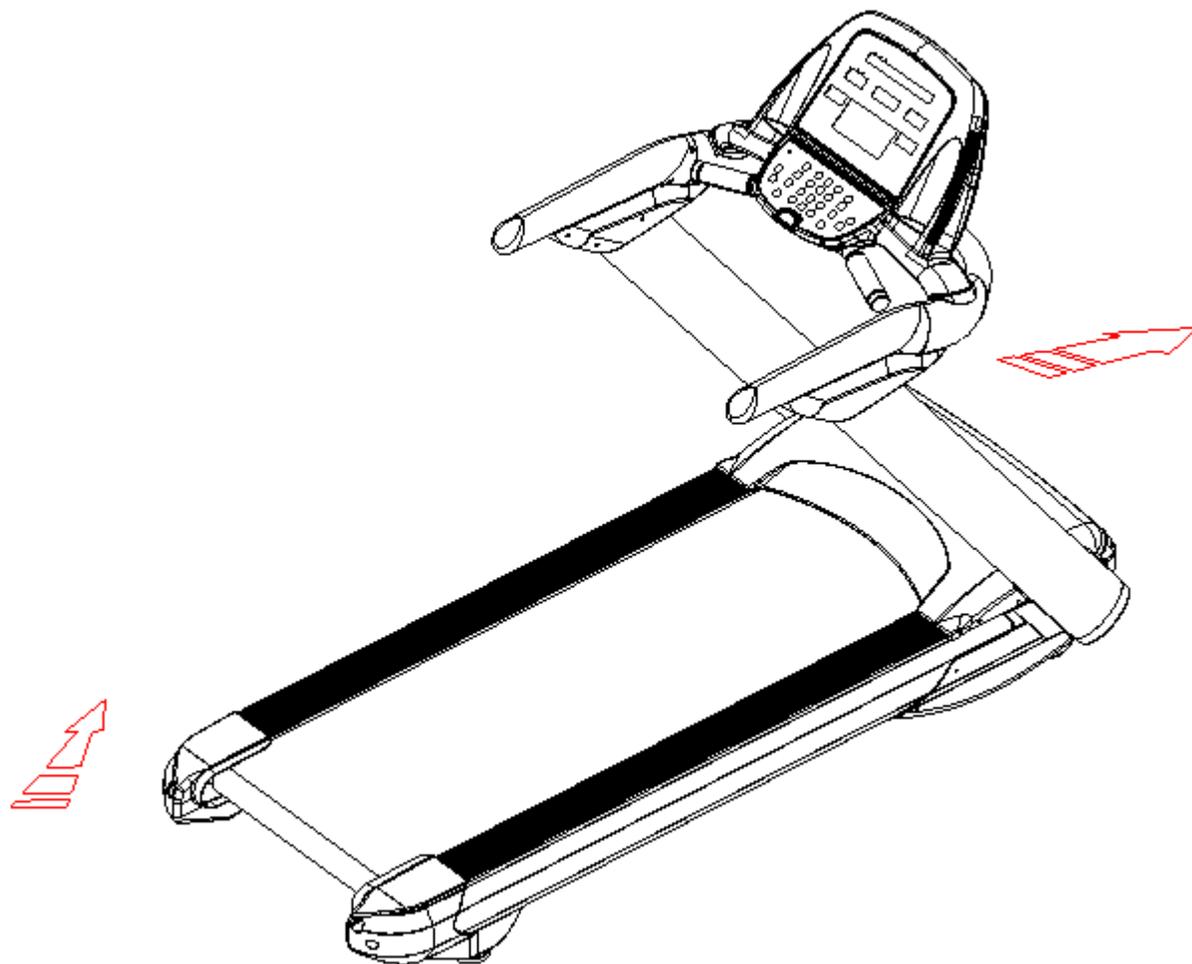
### Шаг 7.

С помощью крестовой отвертки закрепить кожух двигателя (6), а также левую (7) и правую (8) панели отсека двигателя на раму беговой дорожки, используя шурупы с округлой головкой (24).

### Внимание!

- ✓ Прежде чем подключать тренажер к источнику питания, убедитесь, что сборка выполнена в точном соответствии с инструкцией.
- ✓ Перед началом эксплуатации тренажера внимательно прочтите инструкцию ниже.

# Инструкция по транспортировке



## Перемещение беговой дорожки

- ✓ Прежде чем перемещать беговую дорожку, убедитесь, что ее работа полностью остановлена.
- ✓ Станьте лицом к заднему концу бегового полотна. Поднимите заднюю часть бегового полотна в направлении стрелки на рисунке выше.
- ✓ Толкайте беговую дорожку в нужном направлении, пока не переместите ее, куда хотели. Аккуратно опустите на пол заднюю опору бегового полотна.

## Внимание!

- ✓ Перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что сетевой шнур вынут из розетки. В противном случае вы можете повредить сам шнур или розетку.

# Технические характеристики

## Основные данные

<b>Габариты (мм)</b>	1960 x 825 x 1386	<b>Питание</b>	220~240 В перем. тока
<b>Габариты в сложенном виде (мм)</b>	не складывается	<b>Рабочая мощность</b>	1850 Вт
<b>Беговое полотно (мм)</b>	520 x 1450	<b>Сила тока</b>	≤6,4А
<b>Вес нетто</b>	121 кг	<b>Диапазон скорости</b>	1,5–18 км/ч
<b>Вес брутто</b>	146 кг	<b>Температура окружающей среды</b>	0–40 С°
<b>Наклон</b>	0–15%	<b>Использование</b>	легкое коммерческое
<b>Максимальный вес пользователя</b>	145 кг		
<b>Показания тренировочного компьютера</b>	скорость, наклон, время, расстояние, калории, пульс		
<b>Безопасность</b>	А. Красный ключ безопасности на консоли. В. Предохранители для защиты от избыточного напряжения и силы тока. С. Защита от избыточной силы тока на внутренней плате управления.		

Производитель сохраняет за собой право изменять внешний вид изделия и его технические параметры без предварительного уведомления.

# Функциональное описание

- ✓ Высокопрочная, стойкая к истиранию беговая дека повышенной плотности.
- ✓ Антистатическое износостойкое беговое полотно с защитой от проскальзывания.
- ✓ Передние и задние ролики диам. 60 мм и толщиной 3 мм.
- ✓ Дополнительные резиновые подушки амортизации для защиты от вибрации и шума.
- ✓ Двигатель переменного тока мощностью 1850 Вт.
- ✓ Консоль с пятью экранами отображает режим остановки двигателя, 6 предустановленных профессиональных программ и 3 пользовательских программы.
- ✓ На большом красном светодиодном дисплее выводятся значения скорости, угла наклона, времени, расстояний, калорий и пульса. Диапазон скорости — от 1,5 до 18 км/ч, наклон бегового полотна — от 0 до 15%.
- ✓ Для опорных стоек и поручней беговой дорожки использовано долговечное покрытие, цвета: «розовое золото» или «перламутровый белый».
- ✓ Тренажер оборудован устройствами защиты от избыточного напряжения или силы тока, от недостаточного напряжения и перегрузок.
- ✓ На консоли предусмотрена подставка для книги или планшета, которые не дадут вам скучать в процессе тренировки.
- ✓ Беговая дорожка оснащена современными цифровыми клавишами, клавишами быстрого выбора скорости и наклона бегового полотна.
- ✓ Контактные датчики пульса на рукоятках.
- ✓ Прямой наклон бегового полотна.

# Инструкция по безопасному использованию

**Благодарим вас за покупку данного тренажера.** Прежде чем приступить к сборке и использованию беговой дорожки, необходимо полностью прочесть данное руководство. Использование тренажера будет безопасным и эффективным только в случае соблюдения всех инструкций по сборке, обслуживанию и эксплуатации. Владелец беговой дорожки несет ответственность за надлежащее информирование всех пользователей о правилах эксплуатации тренажера, требованиях безопасности и необходимых предосторожностях. Данное руководство необходимо сохранить в надежном месте для дальнейшего использования.

- ✓ Электропитание беговой дорожки разрешается подключать только после завершения ее сборки в соответствии с инструкцией по сборке. При выборе места расположения беговой дорожки убедитесь, что сохранен свободный доступ к розетке электропитания. Таким образом вы обеспечите удобство подключения и отключения питания тренажера.
- ✓ Чтобы избежать образования на корпусе электростатического поля, необходимо подключать беговую дорожку трехконтактной сети питания с заземлением. Подключение тренажера к сети питания без правильно выполненного заземления может привести к нестабильной работе или повреждению тренировочного компьютера. Данную беговую дорожку разрешается подключать к сети только с использованием шнура электропитания, входящего в комплект поставки. В случае повреждения шнура приобретите аналогичный у авторизованного дилера или непосредственно у производителя.
- ✓ Не рекомендуется включать в одну розетку с беговой дорожкой другие устройства во избежание помех. При таком совместном подключении работа обоих устройств может быть нестабильной, не исключены поломки.
- ✓ Данная беговая дорожка предназначена для использования в закрытых помещениях; использование на открытом воздухе запрещено. Беговую дорожку необходимо разместить на свободном участке помещения, не подверженном воздействию влаги. Запрещается устанавливать беговую дорожку на ковровые покрытия с длинным ворсом и иные материалы, которые могут препятствовать свободному прохождению воздуха под беговым полотном. Данная беговая дорожка предназначена для фитнес-тренировок; иное использование запрещено.
- ✓ При тренировках избегайте использовать одежду с длинными полами или свободно болтающимися деталями, которые могут попасть в движущийся механизм беговой дорожки и привести к травмам. Рекомендуется заниматься на беговой дорожке в спортивной обуви.
- ✓ Запрещается снимать защитные панели беговой дорожки без особой на то необходимости. Если панель снимается для ремонта или обслуживания, необходимо перед этим отключить беговую дорожку от сети питания.
- ✓ Во время работы беговой дорожки не подпускайте к ней детей, чтобы не допустить травм.
- ✓ В случае использования беговой дорожки для тренировки детей и подростков требуется постоянный контроль процесса со стороны взрослых или профессиональных тренеров.
- ✓ При первом использовании беговой дорожки настоятельно рекомендуем держаться за поручни обеими руками. Когда вы почувствуете себя уверенно на тренажере, поручни можно будет отпустить.
- ✓ Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности (красный) установлен в правильном положении. Ключ безопасности можно выдернуть в процессе тренировки для экстренной остановки бегового полотна в случае падения или иной опасности.
- ✓ По окончании тренировки рекомендуется отключить беговую дорожку от сети питания, снять шнур

---

питания и сохранить его в надежном месте.

- ✓ Запрещается прикасаться к движущимся частям беговой дорожки в процессе ее работы.
- ✓ Встроенные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Их показания могут быть неточными в силу ряда причин, а потому являются исключительно справочной информацией.
- ✓ В случае возникновения какой-либо опасности в ходе тренировки немедленно схватитесь за поручни и прыгните с бегового полотна на пол или на боковые панели беговой дорожки.
- ✓ Для безопасных занятий необходимо обеспечить позади беговой дорожки свободное пространство не менее 2000 x 1000 мм, чтобы можно было спокойно прыгнуть с дорожки.
- ✓ Для безопасной эксплуатации тренажера требуется свободное место размером не менее 2000 x 1000 x 2250 мм (Д x Ш x В).
- ✓ Данная беговая дорожка предназначена только для использования в закрытых помещениях; использование на открытом воздухе запрещено. Данный тренажер обеспечивает аэробные тренировки, то есть способствует росту сердечной и дыхательной активности, тренировка и развитие мышц в процессе вторичны.
- ✓ Запрещается модифицировать данное оборудование или использовать его в целях, не предусмотренных при разработке.

## **Подготовка пользователя**

**Перед первым использованием электрической беговой дорожки внимательно прочтите изложенные ниже инструкции.**

### **Перед началом тренировок**

Перед началом занятий на беговой дорожке необходимо уточнить свое физическое состояние и выработать оптимальный план тренировок. Рекомендуем проконсультироваться с врачом или тренером, чтобы эффективно спланировать тренировки.

Перед непосредственным началом тренировки рекомендуем внимательно ознакомиться с системой управления беговой дорожки, выяснить, как запустить и остановить беговое полотно, как регулировать скорость и т. д. Когда вы разберетесь во всех этих вопросах, можно приступать к использованию тренажера. Поставьте ноги на нескользящие беговые панели с двух сторон от бегового полотна, возьмитесь обеими руками за поручни и установите скорость в диапазоне от 1,6 до 3,2 км/ч. Постарайтесь максимально расслабить мышцы. Затем переместите ноги на беговое полотно и начните ходьбу. Когда вы почувствуете, что привыкли к движению и ничего не мешает, постепенно увеличьте скорость до 3–5 км/ч. Продолжайте занятие с такой скоростью еще минут десять, после чего плавно остановите двигатель. При первых занятиях на беговой дорожке не рекомендуется настраивать высокую скорость движения, чтобы избежать падений.

## Ход тренировки

Пройдите один километр в обычном для себе темпе, при этом счетчик беговой дорожки зафиксирует время. Обычно на это уходит 10-20 минут. При стандартной скорости ходьбы 4,8 км/ч один километр пути займет около 10 минут. Убедитесь несколько раз, что можете спокойно пройти такое расстояние, после чего можно будет увеличить скорость. При тренировке в спокойном темпе на протяжении 30 минут вы получите хорошую нагрузку. Не спешите переходить к более сложным упражнениям.

## Частота тренировок

Целевая частота тренировок составляет 3–5 раз в неделю. Рекомендуемая продолжительность — от 15 до 60 минут за один раз. Необходимо составить график тренировок с учетом своего физического состояния, а не просто желаний. Уровень сложности тренировок можно настраивать с помощью скорости и времени занятий.

## Интенсивность тренировок

Краткая тренировка. В целях экономии времени можно интенсивно тренироваться в течение 15–20 минут. Выполните разогрев в течение пяти минут на скорости 4–4,8 км/ч, после чего наращивайте скорость движения на 0,3 км/ч каждые две минуты.

Данная схема приводится в качестве примера, для индивидуального планирования тренировок посоветуйтесь со специалистом.

## Одежда

Для занятий потребуется удобная спортивная обувь (кроссовки, кеды или полукеды). Подошвы спортивной обуви не прилипают к поверхностям беговой дорожки, что способствует защите бегового полотна от преждевременного износа. Одежда для тренировки должна быть удобной, рекомендуем использовать дышащую спортивную одежду из хлопчатобумажных материалов.

## Упражнения для растяжки

Вне зависимости от начальной скорости тренировки перед ее началом рекомендуется выполнить упражнения на растяжку. Это обеспечит более активную и безопасную работу мышц при выполнении тренировок. Прежде всего рекомендуется разогреть себя ходьбой (5–10 минут), а затем выполнить каждое из описанных ниже упражнений по 5 раз. На разминку каждой ноги требуется не менее 10 минут. Рекомендуем для этого повторить цикл упражнений.

### Растяжка для спины

Исходное положение: ноги чуть согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед. Расслабьте спину и плечи, медленно выполните наклон вперед и попытайтесь достать руками до пальцев ног. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем медленно расслабьте ноги. Повторите упражнение три раза. См. рис. 1.

### Растяжка для мышц ног

Сидя на полу, одну ногу вытяните вперед, а другую согните в колене



---

так, чтобы приблизить ступню к внутренней поверхности прямой ноги. Постарайтесь дотянуться руками до пальцев прямой ноги. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем медленно расслабьте ноги. Повторите упражнение три раза для каждой ноги. См. рис. 2.

#### **Растяжка мышц задней поверхности ног**

Исходное положение: стоя лицом к стене, опереться о стену двумя руками, одна нога впереди, чуть согнута, другая отставлена назад. Сохраняя заднюю ногу прямой и не отрывая пятки от пола, согните руки и наклонитесь к стене. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем медленно расслабьте ноги. Повторите упражнение три раза для каждой ноги. См. рис. 3.

#### **Растяжка квадрицепсов**

Для сохранения равновесия обопритесь левой рукой о стену или стол, правую ногу согните в колене, заводя ступню назад. Схватите ступню правой рукой и медленно потяните назад, добиваясь максимального напряжения в передней поверхности бедра. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем медленно расслабьте ноги. Повторите упражнение три раза для каждой ноги. См. рис. 4.

#### **Растяжка бедер**

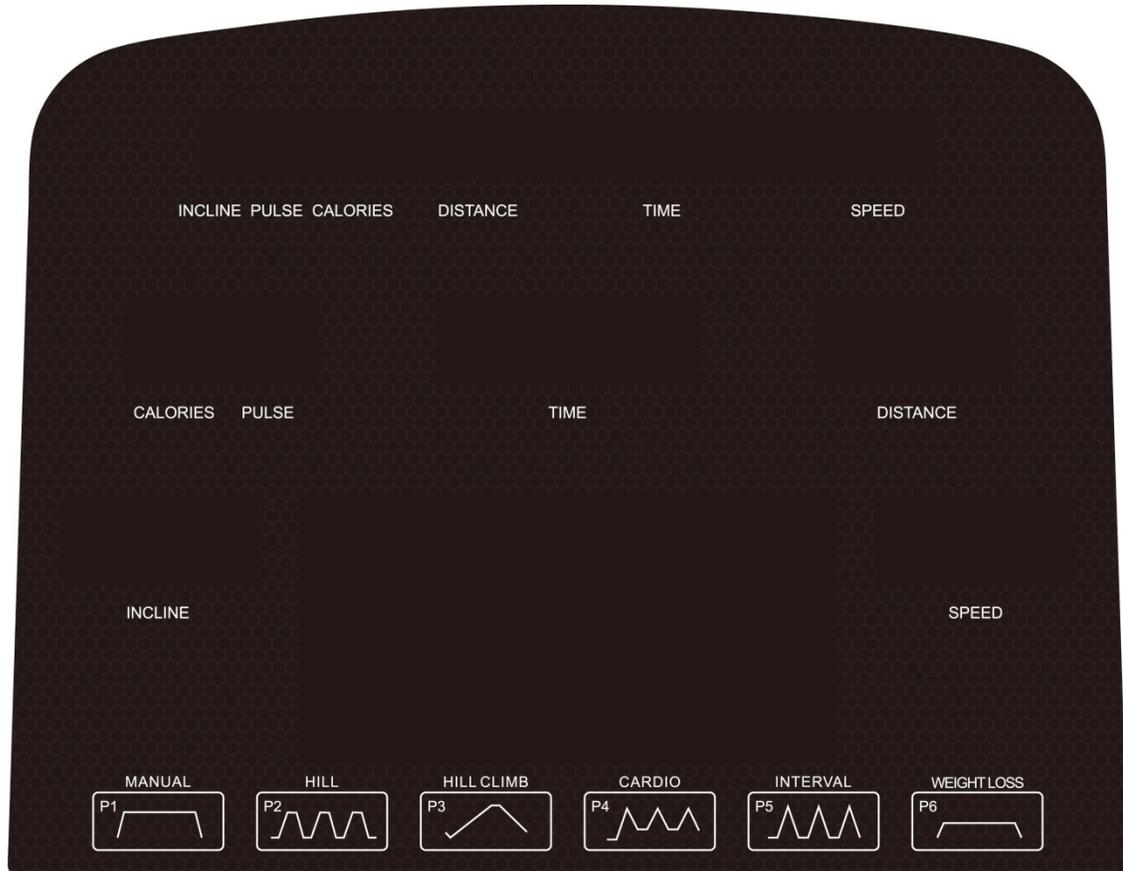
Сядьте на пол, согнув ноги в коленях и соединив ступни. Обхватите руками ступни и притяните их к себе. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем медленно расслабьте ноги. Повторите упражнение три раза. См. рис. 5.

# Инструкция по эксплуатации

## Окна консоли

Центральная часть дисплея: калории/пульс, время, расстояние, наклон, скорость.

Верхняя дополнительная панель: Наклон/пульс/калории, расстояние, время, скорость.



---

## Кнопки

1. START. Используется для запуска двигателя и движения полотна с начальной скоростью.
2. STOP. Используется для остановки двигателя и перехода в режим ожидания.
3. MODE. Используется в режиме ожидания для перехода в режим тренировки с обратным отсчетом времени, калорий или расстояния.
4. PROGRAM. Используется в режиме ожидания для выбора одной из предустановленных программ тренировки (P1–P6).
5. SPEED+. Используется для увеличения скорости движения.
6. SPEED–. Используется для уменьшения скорости движения.
7. INCLINE+. Используется для увеличения наклона бегового полотна.
8. INCLINE–. Используется для уменьшения наклона бегового полотна.
9. Кнопки цифровой клавиатуры (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) и кнопки «INCLINE», «SPEED» можно использовать в сочетаниях для быстрой установки наклона или скорости. Пример быстрой настройки: если нажать кнопку «1» (в окне расстояния появится значение 1.0), затем «2» (в окне расстояние будет отображаться 1.2), затем «0» (в окне расстояния будет отображаться 12.0), а затем кнопку «INCLINE» или «SPEED», значение наклона или скорости, соответственно, будет установлено на 12. Если нажать «5» (в окне расстояния появится значение 5.0), затем «9» (в окне расстояния будет отображаться 5.9), а затем еще одну дополнительную цифру, введенное значение будет превышать максимальные значения для скорости и угла наклона, а потому тренажер примет во внимание только две последние цифры. При использовании быстрой настройки введенные данные отображаются в окне расстояния, но если пользователь не подтверждает введенные данные в течение 5 секунд, они автоматически сбрасываются, и окно расстояния снова показывает текущее значение расстояния.
10. MARATHON. Используется для запуска беговой дорожке с предустановленным расстоянием 42,2 км. Скорость и угол наклона в ходе тренировки можно регулировать вручную.

## Тренировка

1. В режиме ожидания нажмите кнопку «START» для запуска беговой дорожки.
2. Режим обратного отсчета времени.
  - 1) В режиме ожидания однократно нажмите кнопку «MODE». При этом начнет мигать окно времени. По умолчанию устанавливается значение 30 минут, с помощью кнопок «Speed+/-» можно его скорректировать. Диапазон возможных значений: от 5:00 до 99:00 минут с шагом в 1 минуту (одно

---

нажатие кнопки).

2) Нажмите кнопку «START». Когда установленный период времени истечет, двигатель автоматически остановится, тренажер переключится обратно в режим ручной настройки.

3. Режим обратного отсчета расстояния.

1) В режиме ожидания дважды нажмите кнопку «MODE». При этом начнет мигать окно расстояния. По умолчанию устанавливается значение 5 км. С помощью кнопок «Speed+/-» его можно скорректировать. Диапазон возможных значений: от 0,5 до 99,00 км с шагом в 0,1 км (одно нажатие кнопки).

2) Нажмите кнопку «START». Когда установленное расстояние будет пройдено, двигатель автоматически остановится. Тренажер при этом переключится обратно в режим ручной настройки.

4. Режим обратного отсчета калорий.

1) В режиме ожидания трижды нажмите кнопку «MODE». При этом начнет мигать окно калорий. По умолчанию устанавливается значение 10 кал. С помощью кнопок «Speed+/-» его можно скорректировать. Диапазон возможных значений: от 20 до 990 кал. с шагом в 10 кал. (одно нажатие кнопки).

2) Нажмите кнопку «START». Когда установленное количество калорий будет истрачено, двигатель автоматически остановится. Тренажер при этом переключится обратно в режим ручной настройки.

### **Встроенные программы: P1–P6**

Тренажер оснащен шестью встроенными программами тренировок (P1–P6). В режиме ожидания нажимайте кнопку «PROGRAM», при этом в окне расстояния дополнительной панели отобразится «P1–P6», а на центральном матричном дисплее — значение от «PROGRAM 1» до «PROGRAM 6». После этого на матричном экране будет показан профиль программы: в первом ряду — скорость, во втором ряду — наклон. Выберите нужную программу, после чего в окошке времени на дополнительной панели начнет мигать значение времени тренировки по умолчанию (30:00). Его можно изменить с помощью кнопок «Speed+/-» или «Incline+/-». По окончании настройки нажмите «Start» для запуска встроенной программы тренировки. Встроенные программы разделены на 16 этапов, продолжительность каждого этапа вычисляется делением общего установленного времени тренировки на 16. В таблице ниже показаны скорость и наклон для каждого сегмента программ. Перед переходом к новому этапу программы тренировочный компьютер издает четыре звуковых сигнала и показывает будущее значение скорости и наклона в соответствующих окошках; эти показания остаются до момента перехода к следующему этапу. Когда время подходит к концу, программа завершается. В момент завершения

раздается продолжительный звуковой сигнал. По завершению сигнала беговая дорожка автоматически переходит в режим расслабления, используя половинное значение скорости последнего этапа программы. Режим расслабления продолжается 2 минуты 30 секунд, после чего раздается три звуковых сигнала и двигатель останавливается.

P01	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8
	Наклон	0	2	4	5	5	4	3	1	3	5	5	4	3	2	1	0
P02	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	6,4	8,8	8,8	6,4	8,8	8,8	6,4	8,8	8,8	6,4	8,8	8,8	6,4	8,8	8,8	6,4
	Наклон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P03	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	5	4	6	7	8	9	10	11	12	13	13	12	10	8	7	5
	Наклон	0	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	3	4	5	3	2
P04	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	5	8	10	12	14	14	14	14	14	14	14	10	8	8	7	5
	Наклон	4	4	6	6	8	9	8	7	6	5	8	8	6	6	4	4
P05	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	6,4	6,4	8,0	6,4	6,4	8,0	6,4	6,4	8,0	6,4	6,4	8,0	6,4	6,4	8,0	6,4
	Наклон	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0
P06	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Наклон	0	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	0

## ПУЛЬС

Для измерения пульса возьмитесь обеими руками за сенсорные датчики пульса на поручнях тренажера и удерживайте их. Через 10 секунд в окошке отобразится текущий пульс.

## Изменение системы измерения и калибровка угла наклона

1. Нажмите кнопку «START», выньте ключ безопасности и затем вставьте его обратно, чтобы войти в режим настройки системы измерений. С помощью кнопок «Speed+/-» выберите удобную систему измерения (метрическая система отображается как «SI», английская система мер — как «Eng»). Для подтверждения выбора нажмите «START».

2. В режиме ожидания поставьте пальцы на кнопки «Speed+/-» и «Incline+/-» и нажмите их одновременно, чтобы вернуть механизм тренажера к заводским настройкам.

---

## Отображение ошибок

В ходе работы беговой дорожки могут срабатывать защитные функции инвертора. В этом случае дополнительное окошко времени будет отображать следующие коды ошибок.

- A. Er 1 На консоль в течение 30 секунд не поступает сигнал.
- B. Er 3 Сработала защита от чрезмерного напряжения.
- C. Er 4 Сработала защита от чрезмерной силы тока.
- D. Er 5 Сработала защита от перегрузки.
- E. Er 6 Нет контакта с двигателем.
- F. Er 7 Инвертор не получает сигнала.
- G. Er 9 Сбой микроконтроллера инвертора.
- H. Er 10 Перегрев микроконтроллера инвертора.
- I. SAFE Проблемы с безопасностью.

## Меры безопасности при тренировках

Перед началом занятий на тренажере обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Он сможет порекомендовать продолжительность и частоту тренировок, а также их интенсивность, соответствующую вашему возрасту и состоянию здоровья. Если в ходе занятий ощущается боль или тяжесть в груди, нерегулярное сердцебиение, затруднение дыхания, головокружение или иное недомогание, тренировку нужно немедленно прекратить. В подобных случаях продолжать тренировки можно только после консультации со специалистом.

# Рекомендации по обслуживанию

### Примечание.

Прежде чем выполнять какие-либо операции по уходу за тренажером, убедитесь, что он отключен от сети питания.

- ✓ Регулярная тщательная очистка продлит период эксплуатации беговой дорожки. Регулярно очищайте грязь и пыль, особенно по сторонам бегового полотна, чтобы не допускать ее попадания под беговое полотно.
- ✓ Проверяйте чистоту обуви перед тренировкой, чтобы избежать повреждения бегового полотна посторонними предметами, застрявшими на подошве.
- ✓ Поверхность бегового полотна можно очищать влажной тканью с добавлением мыльного раствора.

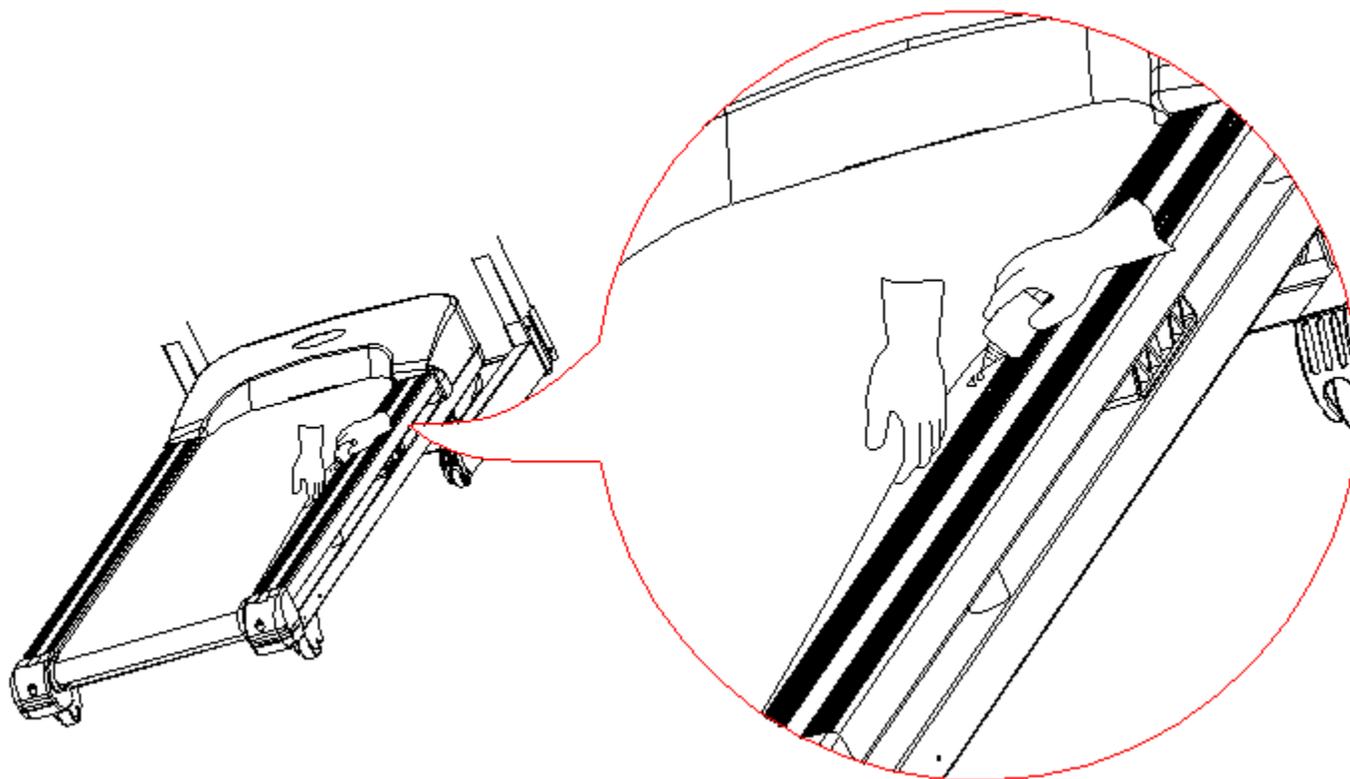
---

При этом необходимо избегать попадания жидкости на беговое полотно и внутрь, к электрическим компонентам беговой дорожки.

**Внимание!**

- ✓ Прежде чем снимать с беговой дорожки защитные панели, убедитесь, что она отключена от электрической сети.
- ✓ Открывать отсек двигателя для очистки пылесосом внутреннего пространства рекомендуется не реже одного раза в год.
- ✓ В конструкции беговой дорожки используется силиконовая смазка.
- ✓ Дека и беговое полотно смазаны силиконовой смазкой при изготовлении.
- ✓ Это необходимо для уменьшения трения между декой и беговым полотном.
- ✓ Своевременная смазка продлевает срок эксплуатации беговой дорожки. Мы рекомендуем производить повторную смазку раз в неделю.
- ✓ Силиконовую смазку можно приобрести у местного дилера или непосредственно на предприятии-изготовителе.

## Как производить смазку



- ✓ Как показано на рисунке выше, наклоните беговую дорожку под углом около 45 градусов.
- ✓ Приподнимите беговое полотно одной рукой, другой нанесите на деку небольшое количество смазки и позвольте ему течь в сторону противоположной стороны. Когда смазка растечется до середины бегового полотна, верните тренажер в горизонтальное состояние.
- ✓ Включите тренажер и в течение нескольких минут пройдите по беговому полотну на небольшой скорости, чтобы равномерно распределить смазку. Затем увеличьте скорость и завершите операцию смазки.

### Примечание.

- ✓ За один раз не следует наносить слишком много смазки.
- ✓ Если после смазки сбоку бегового полотна выступили излишки силиконовой смазки, вытрите их сухой тканью.

---

Рекомендуем проводить смазку беговой дорожки в соответствии с приведенной ниже схемой.

### Частота тренировок

Неактивное использование (менее 3 ч/нед)

Активное использование (3–5 ч/нед)

Очень активное использование (более 5 ч/нед)

### График смазки

1 раз в год

2 раза в год

Каждые 3 мес.

Силиконовую смазку рекомендуется приобретать у местного дилера или непосредственно на предприятии-изготовителе. Использовать только чистое силиконовое масло без добавок, образующих фрикционную пленку.

### Инструкции по обслуживанию

1. В целях сохранения работоспособности беговой дорожки и продления срока ее эксплуатации рекомендуется после 2 часов использования отключать тренажер от сети питания не менее чем на 10 минут.

2. Если беговое полотно ходит слишком свободно, оно может проскальзывать в процессе тренировок. Если полотно слишком сильно натянуто, оно ослабляет мощность двигателя и способствует износу роликов и самого бегового полотна, а также излишней вибрации всего тренажера. При надлежащем уровне натяжения зазор между беговым полотном и декой составляет 50-75 мм.

Выполняйте регулировку бегового полотна для обеспечения центровки и нужного натяжения

Чтобы тренировки проходили комфортно и с максимальной эффективностью, необходимо поддерживать правильное положение и натяжение бегового полотна.

### Регулировка бегового полотна относительно центра

Поместите беговую дорожку на ровную горизонтальную поверхность. Включите движение бегового полотна на скорости около 3,5 км/ч. Если беговое полотно смещено вправо, поверните правый регулировочный винт на пол-оборота по часовой стрелке, а затем левый регулировочный винт на пол-оборота против часовой стрелки. См. рис. А.

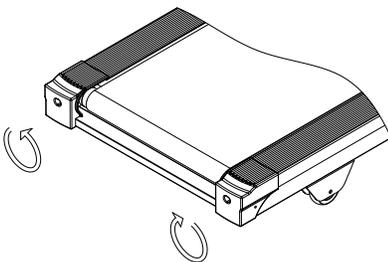


Рис. А

---

Если беговое полотно смещено влево, поверните левый регулировочный винт на пол-оборота по часовой стрелке, а правый регулировочный винт – на пол-оборота против часовой стрелки. См. рис. В.

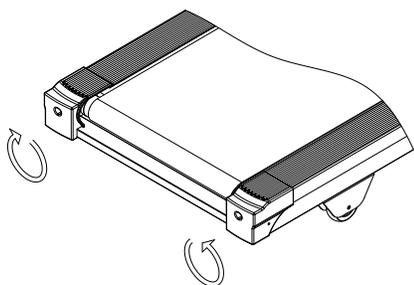


Рис. В.

### Регулировка ремня передачи

После продолжительной эксплуатации ремень передачи может изнашиваться или ослабнуть. В этом случае для безопасной тренировки его необходимо отрегулировать. Как определить проблему. Об ослаблении ремня передачи свидетельствует кратковременная остановка бегового полотна после того, как вы наступили на него в начале тренировки. Поскольку это может также свидетельствовать о неправильном натяжении бегового полотна, необходимо дополнительно изучить вопрос. Чтобы определить, с каким элементом конструкции возникла проблема, снимите защитный кожух ремня, включите беговую дорожку на скорости 1 км/ч, станьте на боковые панели беговой дорожки, возьмитесь обеими руками за поручни и опустите на беговое полотно сразу обе ноги. (Постарайтесь сделать это плавно, без прыжка).

- ✓ Если одновременная нагрузка двух ног не останавливает движения полотна, значит, беговое полотно и ремень передачи отрегулированы правильно.
- ✓ Если при одновременной постановке двух ног беговое полотно остановилось, но при этом было видно, что ремень передачи продолжает вращаться, необходимо дополнительно натянуть беговое полотно для безопасной тренировки. (Принципы регулировки бегового полотна описаны в инструкции по уходу за тренажером).
- ✓ Если при одновременной постановке двух ног ослабло и беговое полотно, и ремень передач, для безопасной тренировки необходимо отрегулировать их.

### Способ регулировки

#### ✓ Шаг 1.

Открыть шесть шурупов на передней панели беговой дорожки и снять панель.

✓ **Шаг 2.**

Ослабить (не снимая) четыре шурупа в основании двигателя и отрегулировать болт с помощью гаечного ключа. Медленно поворачивайте ось двигателя и ребро переднего валика. Если ремень ослаблен, можно повернуть на 100% в сторону ребра, если ремень слишком натянут, регулировка возможна лишь в небольших пределах, до 80%. Убедитесь, что по завершению регулировки ремня передачи регулировочный болт ослаблен не более чем до 80%.

✓ **Шаг 3.**

Затяните шурупы в основании двигателя и установите на место переднюю панель.

### Типичные проблемы и способы их устранения

Неполадка	Причина	Устранение
Беговая дорожка не запускается.	1. Не подключен шнур питания или не включен сам тренажер. 2. В результате перегрузки сети отключился предохранитель. 3. Отключился внутренний предохранитель. 4. Отключен ключ безопасности	1. Вставьте вилку в розетку и включите питание. 2. Нажмите кнопку предохранителя или замените его. 3. Замените предохранитель. 4. Поместите ключ безопасности на место.
Проскальзывает беговое полотно.	Беговое полотно недостаточно натянуто.	Отрегулируйте натяжение полотна (см. инструкцию по обслуживанию тренажера).
Проскальзывает ремень передачи	Ремень передачи недостаточно натянут.	Отрегулируйте натяжение ремня (см. инструкцию по обслуживанию тренажера).
Беговое полотно смещено относительно центра	Неправильная регулировка положения роликов.	Отрегулируйте беговое полотно относительно центра (см. инструкцию по обслуживанию тренажера).
Нехарактерные звуки в процессе тренировок	Ослаблены крепежные элементы.	Затянуть крепежные элементы.

В случае неисправностей, выходящих за пределы описанного, свяжитесь с сервисным центром или позвоните непосредственно продавцу, мы подберем подходящий вариант решения проблемы.

---

## Гарантийные обязательства

### Условия гарантии

Надлежащее использование продукта с соблюдением инструкций по эксплуатации и отсутствие намеренных повреждений. Действие гарантии распространяется только на первоначального покупателя и не подлежит передаче.

### Срок гарантийного обслуживания

Один год с момента покупки.

### К негарантийным случаям относятся следующие

- ✓ Повреждения вследствие чрезмерно активной эксплуатации, неосторожности, несчастного случая или внесения изменений в конструкцию.
- ✓ Повреждения вследствие неправильного выполнения регулировки бегового полотна или прокрутки бегового полотна в неправильном направлении.
- ✓ Повреждения в результате нарушений правил обслуживания тренажера.
- ✓ Другие повреждения при использовании тренажера не по назначению.

### Ремонт и замена деталей:

Любые запасные части можно приобрести непосредственно у компании импортера.

Компания-дистрибьютор **Мистер FIT** также может предлагать сервисное обслуживание и замену деталей. Для этого свяжитесь по бесплатному номеру **8-8002010313**.

