

# *SPIRIT*



## **БЕГОВАЯ ДОРОЖКА СТ800+**

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**Внимательно прочитайте данное руководство перед использованием беговой дорожки!**

# Содержание

Важные инструкции по безопасности	2
Важная информация по электробезопасности	4
Важные инструкции по использованию	5
Инструкции по сборке	5
Комплектация	6
Сборка тренажера	9
Консоль	13
Программы тренировок	17
Целевое значение сердечного ритма	25
Использование кардиодатчика	28
Обслуживание беговой дорожки	29
Сервисное обслуживание	33
Расширенная диаграмма сборки	35
Список комплектующих	36
Гарантийные обязательства	39
Порядок обращения в сервисную службу	41

# Важные инструкции по безопасности

**ВНИМАНИЕ!** Прочтите все инструкции перед использованием этого тренажера.

**ОПАСНОСТЬ!** Для снижения риска поражения электрическим током отключите беговую дорожку от электрической сети до начала работ по очистке и/или сервисных работ.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм, устанавливайте тренажер на ровной поверхности, рядом с заземленной розеткой, имеющей напряжение 220-240 вольт.

**СТАРАЙТЕСЬ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ УДЛИНИТЕЛИ.**

Желательно, чтобы беговая дорожка была единственным устройством, включенным в розетку. Старайтесь не использовать тройник.

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ БЕЗ ЗАЗЕМЛЕНИЯ, НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ ДРУГИЕ РАЗЛИЧНЫЕ АДАПТЕРЫ ИЛИ КАБЕЛИ ПИТАНИЯ.** Это может привести к серьезным последствиям: поражению током или возникновению пожара, а также повреждению компьютера.

- Не устанавливайте беговую дорожку на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате такой установки могут повредиться и ковер, и тренажер.
- Не блокируйте заднюю сторону беговой дорожки. Оставьте минимум 50 см. свободного пространства между задней частью тренажера и ближайшим препятствием.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить вред.
- Никогда не используйте тренажер, если он имеет поврежденный электрический шнур или вилку. Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
- Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не используйте аэрозольные продукты вблизи с работающим тренажером. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
- Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Для отключения тренажера переведите все функции тренажера в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не пытайтесь использовать беговую дорожку в целях, для которых она не предназначена.
- Датчики пульса не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование датчика сердечного ритма ремня на грудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.
- Используйте поручни. Они помогают избежать опасных моментов.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.
- Это тренажеры могут использоваться детьми в возрасте от 8 лет и старше, а также лицами с ограниченными физическими, чувственными или умственными способностями, или недостатком опыта и знаний, если они находятся под наблюдением или проинструктированы относительно безопасного использования тренажерного оборудования и понимают возможные опасности.
- Дети не должны играть с тренажерами.
- Дети не должны производить чистку и техническое обслуживание без присмотра.
- Дети должны находиться под присмотром, чтобы убедиться, что они не играют с

тренажером.

■ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Системы контроля сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерная тренировка может привести к серьезным травмам или смерти. Если почувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

■ Подходящая информация о запасных частях, которые могут повлиять на безопасное использование беговой дорожки.

■ Не меняйте компоненты самостоятельно, они могут повредить беговую дорожку или сломать ее. Указанный ниже уровень звукового давления измеряется при условии, что тренажер работает со скоростью 5 м/ч или 8 км/ч без нагрузки. Уровень звукового давления (дБ) <70 дБ. Уровень шума под нагрузкой выше, чем без нагрузки.

**ВНИМАНИЕ!** Неправильная или чрезмерная тренировка может привести к травмам.

Перед началом любой другой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с уже существующими заболеваниями.

При использовании данного тренажера детьми, инвалидами или людьми с ограниченными физическими возможностями, за ними необходим тщательный присмотр.

**ВНИМАНИЕ!** Оборудование должно быть установлено на устойчивом основании и должным образом выровнено.

### **ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ – ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!**

Пользователь должен установить беговую дорожку и встать на боковые рельсы перед тем, как начать тренировку на беговой дорожке. Запустите двигатель дорожки на небольшой скорости движения бегового полотна и осторожно наступите на полотно, держась за поручни, пока не привыкнете к скорости. Поручни используются для первоначальной устойчивости, а не для постоянного использования.

# Важная информация по электробезопасности

## ВНИМАНИЕ!

**НИКОГДА** не используйте беговую дорожку с розетками, подключенными к устройству защитного отключения. Как любые устройства с большим мотором, беговая дорожка может вызвать частое срабатывание УЗО. Располагайте шнур питания вдали от движущихся частей беговой дорожки, в том числе механизма подъема и транспортных колес.

**НИКОГДА** не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. Использование тренажера в таких условиях лишает гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подается низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.

**НИКОГДА** не подвергайте беговую дорожку воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном или в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 40 до 120 градусов по Фаренгейту, а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

## Автоматические выключатели

Некоторые выключатели, используемые в домах, не рассчитаны на большие пусковые токи, которые могут возникнуть при первом включении или даже во время использования беговой дорожки. Если беговая дорожка вызывает срабатывания автоматического выключателя (даже если выключатель подходит по всем параметрам), вам нужно заменить автоматический выключатель на автомат с более высоким уровнем срабатывания. Данная особенность не является дефектом.

Это условие, которое нельзя контролировать в процессе производства тренажера. Автоматические выключатели доступны в большинстве электрических магазинов.

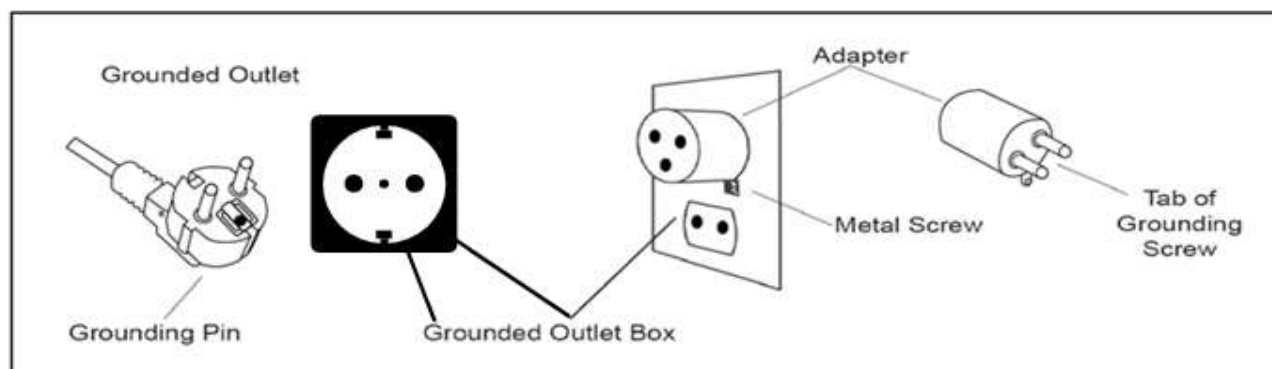
# Инструкция по заземлению

Тренажер должен быть заземлен. Если происходит поломка или возникает неисправность с беговой дорожкой, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что снижает риск поражения электрическим током. Данная модель оснащена кабелем с заземляющей вилкой. Вилку следует вставлять в сетевую розетку, смонтированную и заземленную в соответствии со всеми местными нормативами и правилами.

**ОПАСНОСТЬ!** Неправильное подключение заземления может привести к поражению электрическим током. Обратитесь к квалифицированному электрику, если у вас есть сомнения относительно того, что тренажер заземлен. Не переделывайте вилку, поставляемую вместе с тренажером, если она не будет соответствовать розетке. Обратитесь к квалифицированному электрику для выполнения работ по подключению.

Этот тренажер предназначен для использования в сети с номинальным напряжением 230 В и имеет вилку заземления, которая выглядит как вилка, показанная ниже. Временный адаптер,

который выглядит как адаптер, показанный ниже, может использоваться для подключения этой вилки к 2-полюсной розетке, как показано ниже, если правильно заземленная розетка недоступна. Временный адаптер следует использовать только до тех пор, пока квалифицированный электрик не сможет установить правильно заземленную розетку (показанную ниже). Каждый раз, когда используется адаптер, он должен удерживаться на металлическом винте.



## **Важные инструкции по использованию**

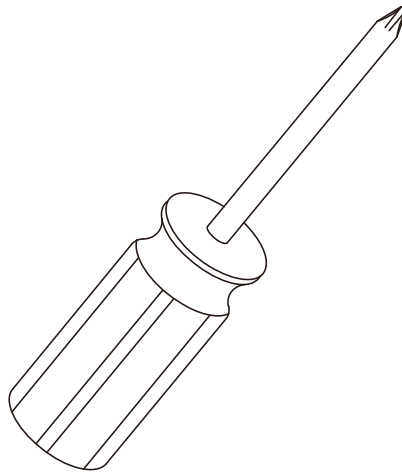
- **НИКОГДА** не используйте беговую дорожку, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите клавишу подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- **НИКОГДА** не используйте тренажер во время грозы. Возможно возникновение электромагнитных колебаний, которые могут повредить компоненты тренажера. Отключите беговую дорожку во время грозы в качестве меры предосторожности.
- **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ** при совмещении мероприятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Рассеивание внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.
- **НИКОГДА** не разбирайте беговую дорожку, пока беговое полотно находится в движении. Беговые дорожки серии SPIRIT запускаются с очень малой скоростью. Нет необходимости сразу начинать шагать по беговой дорожке после её включения. Просто стойте на беговом полотне во время постепенного ускорения. Всегда держитесь за поручни беговой дорожки при изменении скорости или наклона беговой дорожки. Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме. Более сильное нажатие не приведет к более быстрому срабатыванию необходимой функции. Если клавиши функционируют со сбоями, обратитесь к поставщику беговой дорожки.

# КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК КОМПЛЕКТА ДЛЯ СБОРКИ

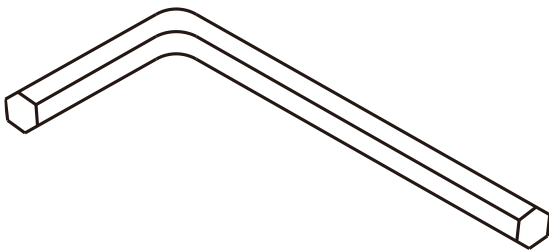
## РАСПАКОВКА

1. Разрежьте ремни, затем по пунктирной линии на дне коробки; поднимите коробку над устройством и распакуйте.
2. Найдите комплект оборудования. Оборудование разделено на четыре этапа. Сначала подготовьте инструменты. Вынимайте оборудование для каждого шага сборки по мере необходимости, чтобы избежать путаницы. Цифры в инструкциях в скобках (#) - это номера позиции со сборочного чертежа для справки.

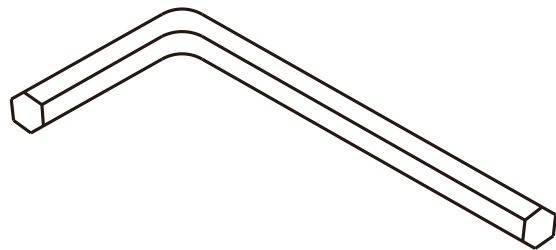
## ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



**#158** - Крестовая отвертка (1 шт.)

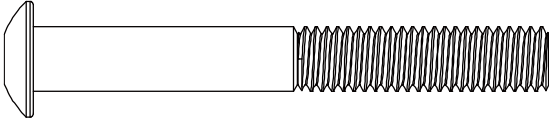


**#159** - 5mm L-шестигранный ключ (1 шт.)

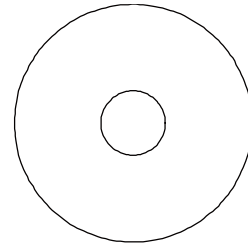


**#160** - 6mm L-шестигранный ключ (1 шт.)

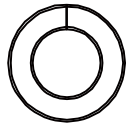
## ШАГ 1



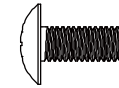
**#150 - 3/8" x 3"**  
Болт с шест шлицем (10 шт.)



**#115 - Ø3/8" x 35 x 2.0T**  
Шайба плоская (10 шт.)

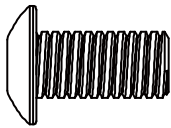


**#133 - Ø10 x 2T**  
Шайба разомкнутая (10 шт.)

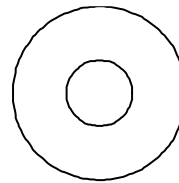


**#144 - M5 x 12мм**  
Винт с крест. шлицем  
(4 шт.)

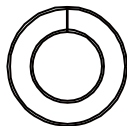
## ШАГ 2



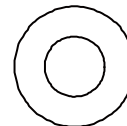
**#151 - 3/8" x 3/4"**  
Болт с шестигр. шлицем  
(6 шт.)



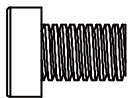
**#125 - Ø3/8" x Ø25 x 2.0T**  
Шайба плоская (6 шт.)



**#133 - Ø10 x 2T**  
Шайба разомкнутая (6 шт.)

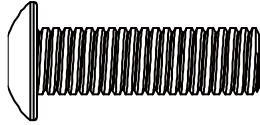


**#153 - Ø8 x Ø16 x 2T**  
Шайба плоская (6 шт.)

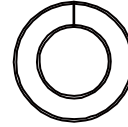


**#152 - M8 x 12мм**  
Болт под торцевой ключ  
(6 шт.)

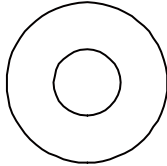
### ШАГ 3



**#154** -3/8" x1-1/4"  
Болт с шестигр.шлицем  
(2 шт.)

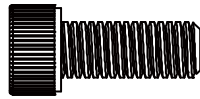


**#133** - Ø10 x 2T  
Шайба разомкнутая (2 шт.)

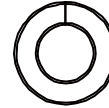


**#155** - Ø10 x Ø23 x 1.5T  
Шайба гнутая (2 шт.)

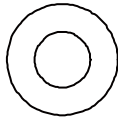
### ШАГ 4



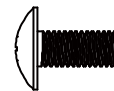
**#156** - M8 x 20L  
Болт под торцевой ключ  
(4 шт.)



**#120** - Ø8 x 1.5T  
Шайба разомкнутая (4 шт.)



**#153** - Ø8 x Ø16 x 2T  
Шайба плоская (4 шт.)

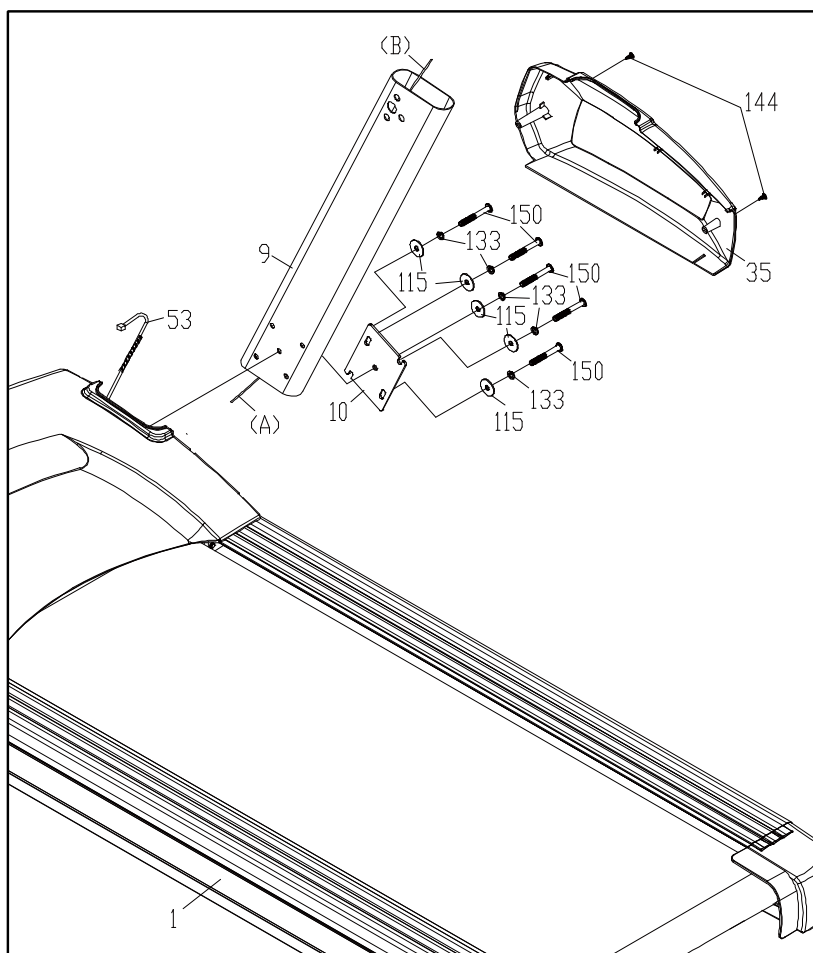


**#144** - M5 x 12мм  
Винт с крестовым  
шлицем (2 шт.)

# Инструкции по сборке

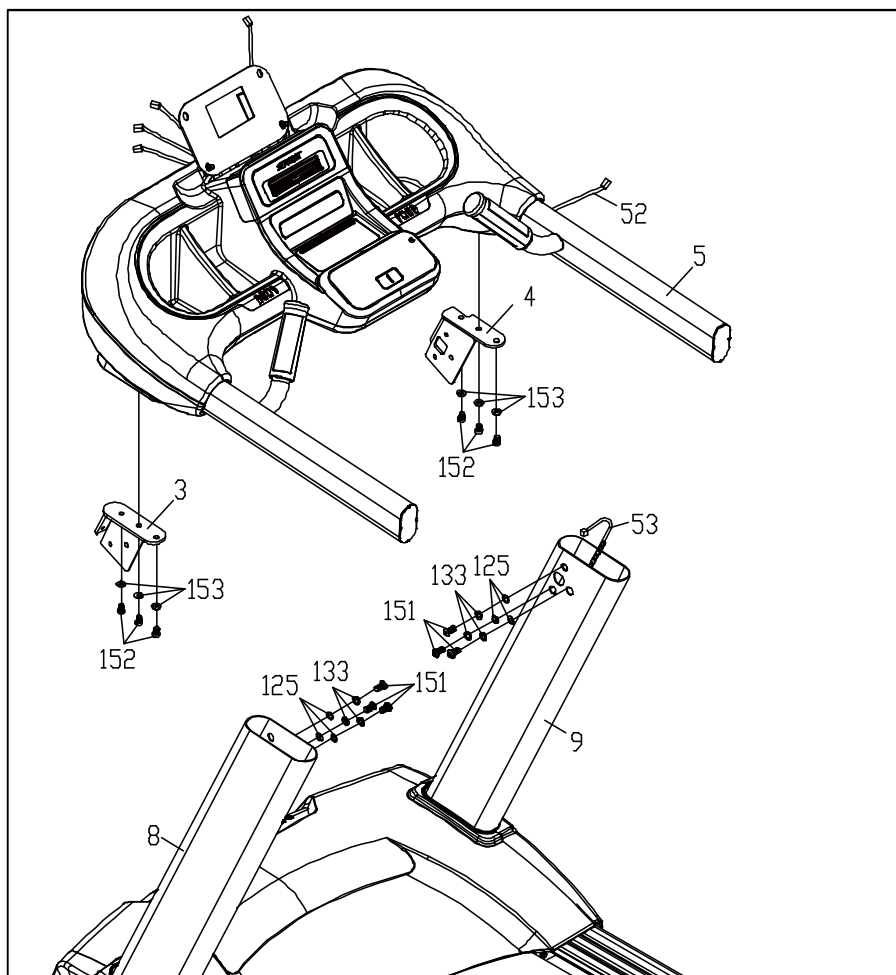
## ШАГ 1: Вертикальные опорные стойки

1. Соберите крепеж для шага 1.
2. Пропустите кабель компьютера (№ 53) вверх через центр правой вертикальной стойки (№ 9).
3. Используйте четыре набора болтов с головкой под торцевой ключ (№ 150), разрезную шайбу (№ 133) напротив плоской шайбы (№ 115), чтобы прикрепить пластину крепления стойки (№ 10) к правой вертикальной стойке (№ 9) к основной раме (№ 1). Закрепите соединение с помощью шестигранного ключа (№ 160).
4. Используйте два винта с головкой под крестовую отвертку (№ 144), чтобы закрепить правую крышку моторного отсека (№ 35) на основной раме (№ 1) с помощью отвертки (№ 158).
5. Повторите два предыдущих шага с левой стороны.



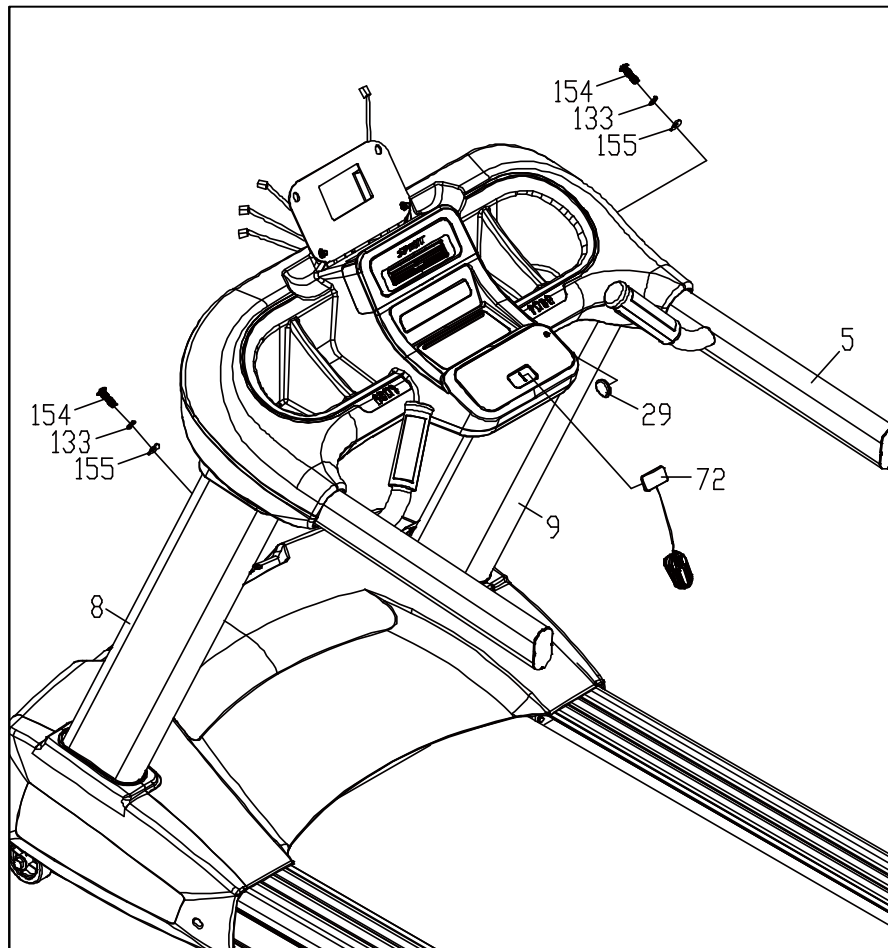
## ШАГ 2: Установка консоли

1. Соберите крепеж для шага 2.
2. На нижней стороне опоры консоли (№ 5) может быть прикреплен блок стопорной пластины (№ 3 и 4). Для фиксации используйте 3 болта с головкой под торцевой ключ (№ 152) и 3 плоские шайбы (№ 153) с каждой стороны.
3. Соедините кабель компьютера (№ 53) с верхним кабелем компьютера (№ 52). Будьте осторожны, чтобы не зажать провода и не уронить их в правую стойку (№ 9).
4. Осторожно вставьте опору консоли (№ 5) в левую / правую вертикальные стойки (№ 8 и 9) и закрепите 3 болтами с полукруглой головкой (№ 151), 3 разрезными шайбами (№ 133) и 3 плоскими шайбами (№ 125) с обеих сторон, затяните соединения с помощью шестигранного ключа (№ 160).



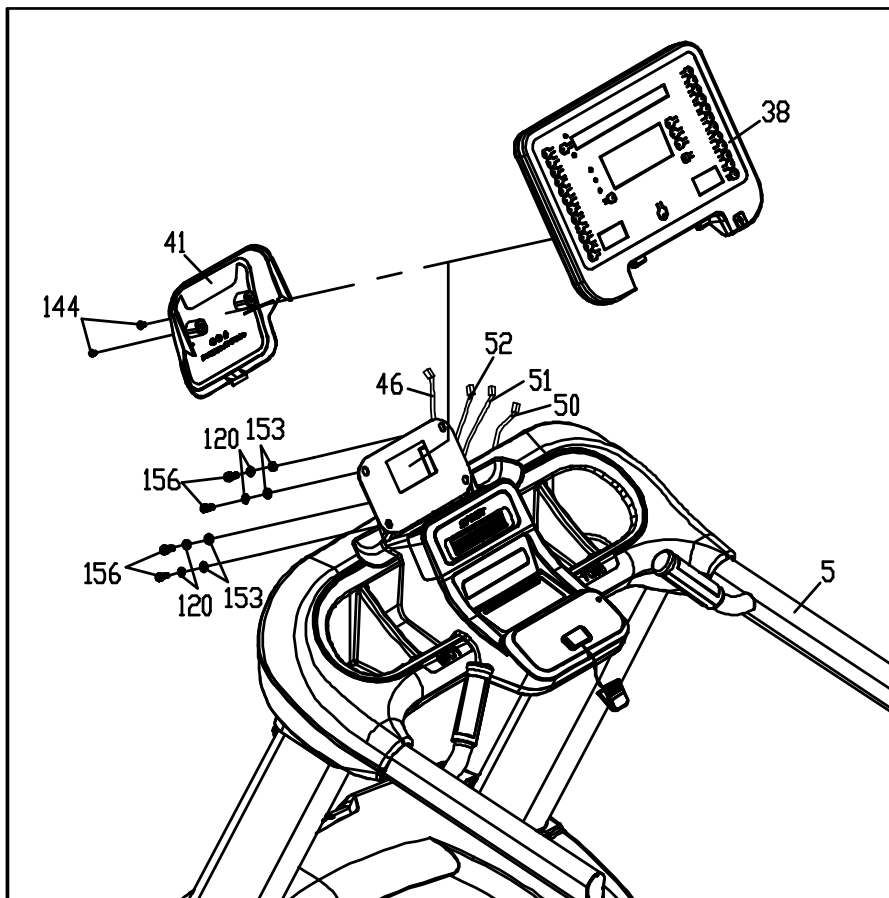
### ШАГ 3

1. Соберите крепеж для шага 3.
2. Далее закрепите вертикальные стойки, вставив болты с цилиндрической головкой (№ 154) через разрезную шайбу (№ 133) и изогнутую шайбу (№ 155) на заднюю часть левой и правой вертикальных стоек (№ 8 & 9), затяните соединения с помощью шестигранного ключа (№ 160).
3. Вставьте круглую заглушку (№ 29) в правую вертикальную стойку (№ 9).
4. Вставьте ключ безопасности (№ 72) в основание ключа безопасности на опоре консоли (№ 5).



## ШАГ 4.

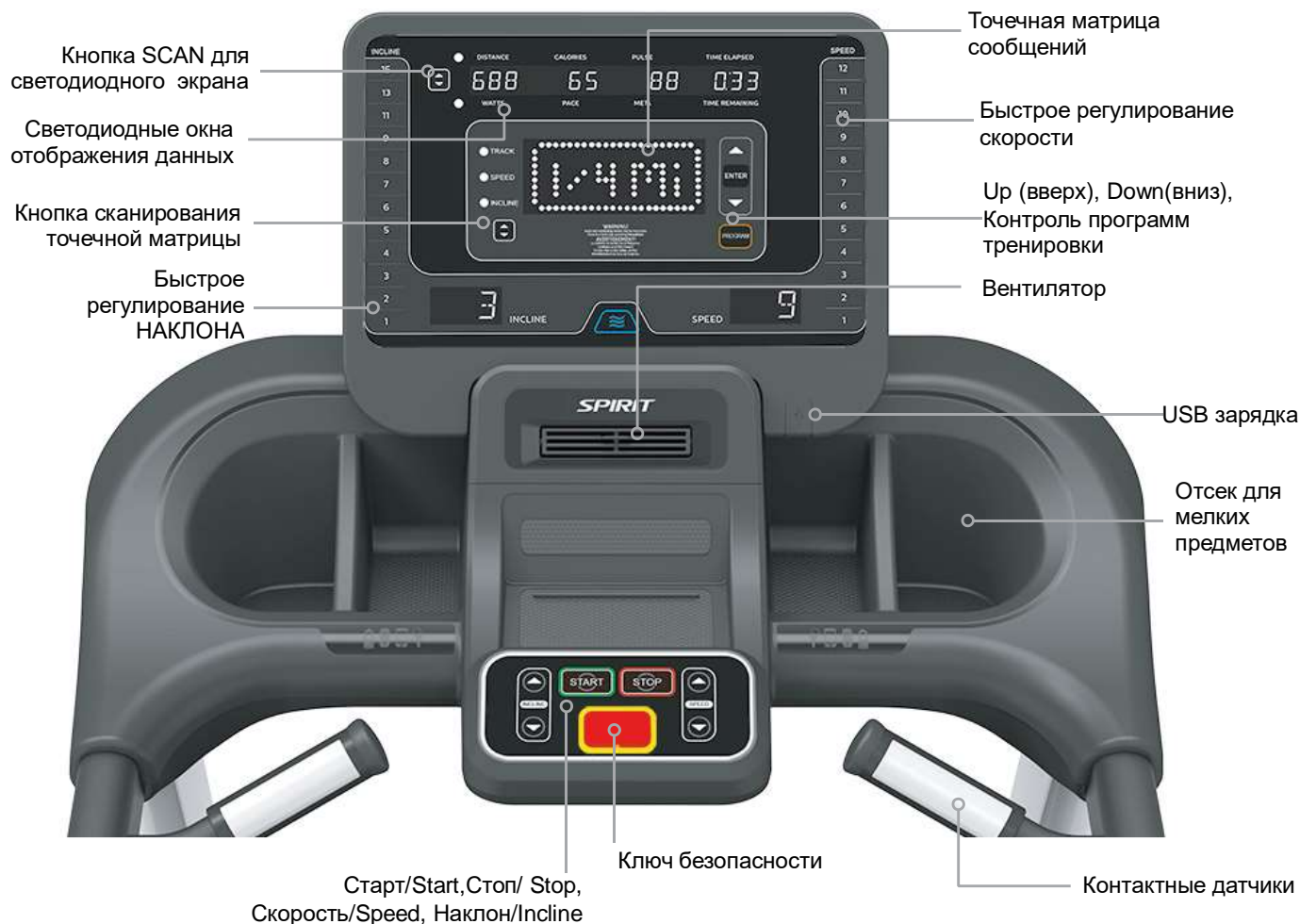
1. Соберите крепеж для шага 4.
2. Поместите корпус консоли (№ 38) на опору консоли (№ 5). Закрепите 4 болтами с головкой под торцевой ключ (№ 156), 4 разрезными шайбами (№ 120) и 4 плоскими шайбами (№ 153) с помощью шестигранного ключа (№ 159).
3. Подсоедините верхние провода для измерения пульса (№ 50 и 51) и верхний компьютерный кабель (№ 52) к корпусу консоли (№ 38).
4. Прикрепите крышку консоли (№ 41) с помощью 1 винта с крестообразным шлицем (№ 144) к опоре консоли (№ 5) с помощью отвертки (№ 158).



# Использование беговой дорожки

## Знакомство с панелью управления

### Консоль



### Начало работы:

Подведите питание к беговой дорожке, подключив её к соответствующей розетке, затем включите выключатель питания, расположенный спереди под крышкой мотора. Убедитесь, что ключ безопасности установлен в свой паз, иначе беговая дорожка не включится.

После включения питания все светодиоды на дисплее загорятся на короткое время. Затем на в окнах Time/**Время** и Distance/**Дистанция** отобразится на короткое время Одометр. Окно Time/**Время** покажет, сколько часов уже используется беговая дорожка, а в окне Distance/**Дистанции** отобразится количество пройденных миль (или километров, если установлена метрическая система измерения). После этого в центре сообщений отобразится текущая версия программного обеспечения и беговая дорожка перейдет в режим ожидания, что является стартовой точкой для начала тренировки.

# Ключ безопасности

Ключ безопасности поставляется вместе с тренажером. Он разработан в виде магнита и должен всегда использоваться во время занятий. Он обеспечит вашу безопасность, например при падении, или если вы слишком сильно отклонитесь назад, находясь на движущемся полотне тренажера. Натяжение шнура безопасности вызовет остановку движущегося полотна беговой дорожки.

## Использование:

1. Поместите магнит в специальный закругленный металлический паз над консолью управления. Беговая дорожка без него не запустится. Удаление магнита так же препятствует несанкционированному использованию тренажера.

2. Надежно закрепите пластиковую клипсу на вашей одежде.

**Примечание!** Магнит держится достаточно надежно, чтобы минимизировать случайные остановки беговой дорожки. Клипса должна быть надежно закреплена на одежде, чтобы она случайно не соскочила с вашей одежды. Протестируйте использование шнура безопасности. Беговая дорожка остановится в зависимости от скорости бега за один или два шага, как только магнит отсоединится от консоли. Используйте клавишу Stop/Pause для возобновления нормальной работы.

## Быстрый старт:

- Нажмите и отпустите любую клавишу для пробуждения дисплея (если он в спящем состоянии).
- Нажмите и отпустите клавишу **Start** для запуска бегового полотна со скоростью 0,5 км/ч и затем отрегулируйте до желаемой скорости с помощью клавиш Up/Down – ВВЕРХ/ВНИЗ. Так же вы можете использовать быстрые клавиши от 1 до 15 для моментальной установки желаемой скорости.
- Для уменьшения скорости бегового полотна нажмите и удерживайте клавишу Up/Down – ВВЕРХ/ВНИЗ на консоли или поручне для достижения желаемой скорости. Так же вы можете использовать быстрые клавиши от 1 до 15 для моментальной установки желаемой скорости.
- Для остановки бегового полотна нажмите и отпустите клавишу СТОП.

## PAUSE/STOP/RESET- Пауза/Стоп/Сброс:

- Когда беговое полотно находится в движении, пауза может быть вызвана однократным нажатием на красную клавишу СТОП (Stop). Это приведет к медленной остановке беговой дорожки. Значения времени, дистанции и калорий останутся те, которые были на экране в момент постановки на паузу. Через 5 минут ожидания, дисплей сбросит все значения и перейдет на стартовый экран.
- Для возобновления тренировки, в режиме паузы, нажмите клавишу СТАРТ (**Start**). Уровень наклона и скорость вернуться к первоначальным установкам.
- Если клавиша СТОП была нажата второй раз, программа тренировки завершится, а на экран будут выведены итоги тренировки. Если клавиша СТОП/Stop была нажата в третий раз, консоль перейдет в режим ожидания (начальный экран).
- Нажатие и удержание клавиши СТОП/Stop более трех секунд приведет к сбросу всех

значений консоли.

- При программировании тренировки, например вводе возраста или времени, нажатие клавиши СТОП/Stop возвратит вас на 1 шаг назад.

### **Incline / Наклон:**

- Incline /Наклон беговой дорожки может быть изменен в любое время, даже если беговое полотно находится в движении.
- Нажмите и удерживайте клавиши Incline Up/Down – ВВЕРХ/ВНИЗ для установки необходимого уровня наклона бегового полотна. Для быстрого изменения наклона вы так же можете использовать быстрые клавиши. Нажмите клавишу быстрого изменения наклона от 1 до 15, находящиеся с левой стороны консоли (Наклон).
- Данные изменения угла наклона бегового полотна будут отображаться на дисплее в процентном соотношении.

### **Точечный дисплей:**

Десять рядов точек отображают каждый уровень тренировки в ручном режиме. Точки отображают примерный уровень нагрузки (скорости/наклона). Дисплей отображает не конкретные значения, а лишь приблизительный процент для сравнения уровней интенсивности. При ручной установке скорости/наклона точечный дисплей строит «картинку» профиля по значениям, изменяемым в процессе тренировки. Дисплей имеет 24 колонки, отображающие время. Каждая колонка имеет значение в 1/24 от общего времени выполнения программы. Если отсчет времени идет от нуля (например, при быстром старте), каждая колонка представляет собой одну минуту тренировки.

Рядом с точечным дисплеем имеются 3 световых индикатора: Track /Трэк, Speed /Скорость и Incline /Наклон, а так же кнопка Up/Down Scan (Верх/вниз Скан). Когда горит индикатор Трэк, на точечном дисплее отображается профиль трэка, когда горит индикатор Скорость, на точечном дисплее отображается профиль скорости и если горит индикатор Наклон, точечный дисплей отображает профиль изменения угла наклона. Вы можете выбирать, какой профиль отображать на точечном дисплее нажатием клавиши Up/Down Scan (Верх/вниз Скан). После прокрутки всех трёх профилей точечный дисплей будет автоматически чередовать профили, отображая по 4 секунды каждый. Световой индикатор, соответствующий отображаемому профилю при этом будет мигать. Однократное нажатие клавиши Up/Down Scan (Верх/Вниз Скан) возвратит вас на профиль Трэк.

### **Трэк 0.4 км(1/4 мили)**

Трэк длиной в 0.4 км (1/4 мили) будет отображаться вокруг точечного дисплея. Мигающая точка отображает ваш прогресс. В центре находится индикатор пройденных кругов (каждый круг равен 400 м.).

### **Функция сердечного ритма:**

Окно Пульс (частота сердечных сокращений) отображает ваш текущий сердечный ритм в ударах в минуту в течение тренировки. Для снятия показаний пульса нужно поместить ладони на оба стальных датчика. Пульс отображается в любой момент, когда есть сигнал с датчиков пульса. Эта функция используется в работе программы контроля сердечного ритма. Так же беговая дорожка может получать сигнал с беспроводного датчика пульса, совместимого с данной беговой дорожкой, включая кодированную передачу.

**Выключение беговой дорожки:**

Дисплей автоматически выключается (переходит в спящий режим) через 30 минут неактивности. Эта функция называется «Спящий режим». В этом режиме беговая дорожка отключает все функции и потребляет минимум электроэнергии, необходимой лишь для определения нажатых клавиш или установки ключа безопасности, чтобы выйти из спящего режима и включить беговую дорожку. Так что можно не выключать каждый раз выключатель питания. Вы так же можете отключить беговую дорожку, выключив тумблер питания или удалив ключ безопасности.

# Программные функции

Беговая дорожка серии SPIRIT предлагает двенадцать предустановленных программ тренировки: Hill/холм, FatBurn/Сжигание жира, Cardio/Кардио, Interval/Интервал, HIIT (высокоинтенсивная интервальная тренировка), забег на 5 км, забег на 10 км, пользовательская программа, две программы контроля частоты пульса, специализированное фитнес-тестирование (Gerkin, Army, ВМФ, ВВС, Корпус морской пехоты, Береговая охрана, ВРЕМЯ) и одну программу Manual/Пользовательская - настраиваемую пользователем.

## Для выбора и запуска предустановленной программы:

- Выберите желаемую программу и затем нажмите ВВОД для начала программирования (ввода ваших персональных данных), или просто нажмите СТАРТ для начала тренировки со значениями по умолчанию.

- После выбора программы и нажатия клавиши ВВОД первым параметром, который нужно задать, будет Time /**Время**. В окне времени будет мигать значение по умолчанию «20 минут». С помощью клавиш Up/Down (Вверх/Вниз) задайте время тренировки и нажмите Enter/ВВОД для подтверждения.

**Примечание.** Вы можете нажать клавишу Start/Старт и начать тренировку в любой момент на этапе программирования. Тренировка начнется с теми параметрами, которые вы успели ввести к этому моменту.

- В окне Incline/**Наклон** будет мигать параметр Age/**Возраст**. Введите ваш правильный возраст для корректной работы графика сердечного ритма и программ контроля сердечного ритма. Используйте клавиши Up/Down (Вверх/Вниз) и затем нажмите Enter/Ввод.

- В окне Distance/**Дистанция** будет мигать значение Bodyweight/**Вес**. Введите ваш вес с помощью клавиш Up/Down (Вверх/Вниз) и нажмите Enter/Ввод (этот параметр влияет на расчет калорий).

- Далее в окне Speed/**Скорость** будет мигать значение максимальной скорости тренировки. Отрегулируйте максимальную скорость клавишами Вверх/Вниз и нажмите Ввод. Все программы изменяют скорость в процессе тренировки, этот параметр позволяет вам ограничить максимальную скорость.

- Теперь нажмите клавишу Start/**Старт** для начала тренировки.

- В самом начале будет трехминутный этап разогрева. Время будет отсчитываться от 3 минут до нуля. Вы можете пропустить этап разминки и сразу перейти к тренировке, нажав клавишу Start/Старт.

## Значения скорости и наклона предустановленных программ

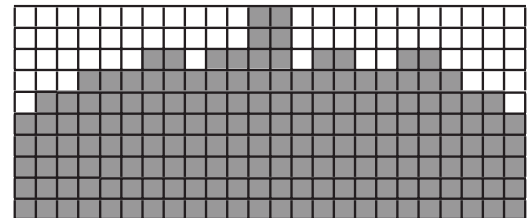
Значения скорости и наклона предустановленных программ приведены в таблице ниже. Значения скорости приведены в процентах от максимальной скорости. Например, первое значение скорости для программы P1 (Программа 1, ХОЛМЫ) равно 20. Это означает, что на этом сегменте скорость беговой дорожки будет равна 20% от максимальной скорости. (Пользователь задает максимальное значение скорости на этапе программирования). Если пользователь задал максимальное значение 10 км/ч, тогда на первом сегменте скорость будет 2 км/ч. Обратите внимание, что на сегменте 12 будет 100% максимальной скорости, проще говоря, скорость будет 10 км/ч.

**P1= Холмы; P2=Сжигание жира; P3=Кардиопрограмма; P4=Интервалы;**

Prog	SEG	Warm up																								Cool down					
P1	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	60	60	50	40	30	20			
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20		
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

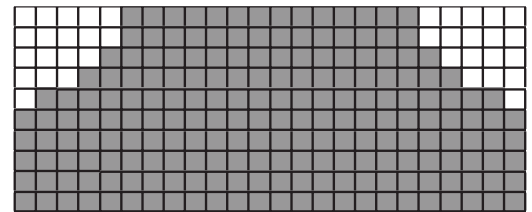
### HILL/Холм

эта программа следует за треугольником или пирамидой постепенного прогрессирования от примерно 10% от максимального усилия (уровень, который вы выбрали перед запуском этой программы) до максимального усилия, которое длится в течение 10% от общего времени тренировки, затем постепенное снижение сопротивления примерно до 10% от максимального усилия.



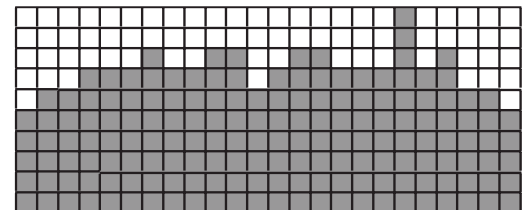
### FATBURN/Сжигание жира

Эта программа следует за быстрым прогрессом до максимального уровня сопротивления (по умолчанию или уровень, вводимый пользователем), который поддерживается в течение 2/3 тренировки. Эта программа бросит вызов вашей способности поддерживать выработку энергии в течение длительного периода времени.



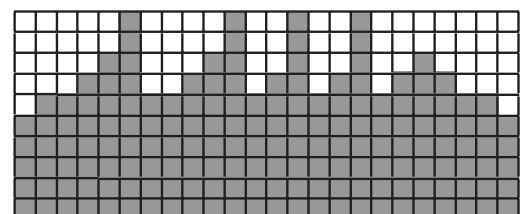
### Cardio/ Кардио

Эта программа обеспечивает быстрое продвижение до почти максимального уровня сопротивления (уровня по умолчанию или уровня, вводимого пользователем). Он имеет небольшие колебания вверх и вниз, что позволяет вашему пульсу повышаться, а затем многократно восстанавливаться перед началом быстрого замедления. Это укрепит сердечную мышцу и увеличит кровоток и объем легких.



### Interval/Интервал

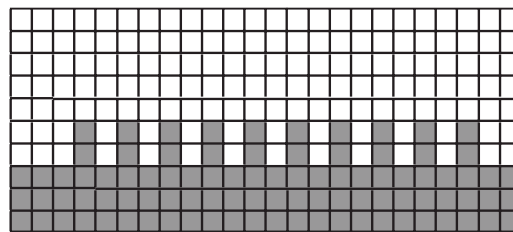
Эта программа проведет вас через высокие уровни интенсивности, за которыми следуют периоды восстановления низкой интенсивности. Эта программа задействует и развивает «быстрые подергивания» мышечных волокон, которые используются при выполнении интенсивных и непродолжительных задач. Это снижает уровень кислорода и увеличивает частоту



сердечных сокращений, за которыми следуют периоды восстановления и снижения частоты сердечных сокращений для восполнения запасов кислорода. Ваша сердечно-сосудистая система запрограммирована на более эффективное использование кислорода.

## HIIT/Высокоинтенсивная интервальная тренировка

Программа HIIT, или высокоинтенсивная интервальная тренировка, основана на последних тенденциях в фитнесе. Во время программы вы будете выполнять короткие всплески интенсивного спринта с последующими короткими периодами отдыха. HIIT - это полностью настраиваемая программа интервальных тренировок. Вы можете ввести количество интервалов, время каждого интервала, периоды спринта и отдыха, а также интенсивность работы уровней.



1. Используя кнопку Program, выберите программу HIIT и нажмите Enter/Ввод. Центр сообщений точечной матрицы попросит вас ввести ваш Age/возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя клавиши Up/Down -Вверх/Вниз, затем нажмите клавишу Enter/Ввод, чтобы подтвердить значение и перейти к следующему экрану.
2. Теперь вас попросят ввести свой Weight/Вес. Вы можете изменить значение веса с помощью клавиш Up/Down - Вверх/Вниз, а затем нажмите Enter/Ввод для продолжения.
3. Затем вас спросят, сколько интервалов вы хотите сделать. Значение по умолчанию - 10, а доступный диапазон - от 3 до 15. Один интервал равен 1 спринту и 1 сегменту отдыха.
4. Затем вы введете интервал Time/Время. Центр сообщений точечной матрицы показывает: Время спринта: 30 и время отдыха: 30. Время спринта будет мигать. Вы можете использовать клавиши Up/Down - Вверх/Вниз для настройки времени спринта от 30 до 60 секунд, затем нажмите Enter/Ввод. Время для периода отдыха будет мигать, и вы можете настроить время с помощью клавиш Вверх/Вниз и нажмите Enter.
5. Центр сообщений точечной матрицы теперь отображает SPRINT SPD 6.0 MPH / 10KPH (скорость забега). С помощью кнопок Up/Down - Вверх/Вниз отрегулируйте желаемую скорость спринта и нажмите Enter/Ввод.
6. Центр сообщений точечной матрицы теперь отображает RESTSPEED /СКОРОСТЬ ОТДЫХА 3,0 миль / ч / 5 км / ч. Используйте кнопки Up/Down - Вверх/Вниз для настройки желаемой скорости разрешения и нажмите Enter/Ввод.
7. Теперь вы можете нажать Start, чтобы начать программу HIIT. Программа начинается с 3-минутного периода разминки со скоростью, установленной на 50% от ранее выбранной скорости спринта. Вы можете вручную регулировать скорость во время разминки, если хотите.

## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

- Выберите пользовательскую программу и нажмите Ввод. Обратите внимание, на точечном дисплее будет мигать только нижний ряд точек (если нет заранее сохраненной программы).
- Окно **Время/Time** будет мигать. С помощью клавиш Up/Down (Вверх/Вниз), задайте желаемое значение Time/Время и нажмите клавишу Enter/Ввод. Enter/Ввод следует нажать в любом случае, даже если вы не задали значение времени.
- В окне **Наклон/Incline** будет мигать параметр Age/Возраст. Используйте клавиши Up/Down (Вверх/Вниз) для ввода вашего возраста и затем нажмите Enter/Ввод.
- В окне **Дистанция/Distance** будет мигать значение Weight/Вес. Введите ваш вес с помощью

клавиш Вверх/Вниз и нажмите Enter/Ввод (этот параметр влияет на расчет калорий).

- Первая колонка (сегмент) скорость будет мигать. Используйте клавиши Up/Down (Вверх/Вниз), чтобы задать желаемое значение скорости для первого сегмента и нажмите клавишу Enter/Ввод. Будет мигать вторая колонка. Причем, во вторую колонку скопируется значение первого сегмента. Задайте значение скорости для всех сегментов.
- Снова будет мигать первая колонка. Консоль будет ожидать от Вас значения наклона. Повторите процесс ввода значений наклона для всех сегментов.
- Нажмите клавишу **Старт/Start** для сохранения пользовательской программы в память и начала тренировки.

### Пробежка 5 км

Эта программа автоматически задает цель – дистанция в 5 км. Окно трэка отобразит один цикл, который равен пяти километрам и в окне Дистанция будет установлено значение 5 км. После начала выполнения программы значение дистанции будет отсчитываться до нуля и автоматически остановится при достижении этого значения.<sup>1</sup>

### Управление ФИТНЕСС тестом

1. В окно сообщений точечной матрицы появится запрос вас ввести ваш Weight/вес. Вы можете настроить Weight/ вес, отображаемый в окне Distance/Расстояние, с помощью кнопок Up/Down (Вверх/Вниз), затем нажмите кнопку Enter/Ввод, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
2. Теперь вас попросят ввести ваш Age/возраст. Вы можете изменить настройку возраста, отображаемую в окне наклона, с помощью кнопок Up/Down (Вверх/Вниз), а затем нажмите Enter /Ввод для продолжения.
3. Теперь вас попросят ввести ваш Gender/пол. Вы можете изменить настройку пола, отображаемую в окне Incline /Наклон, с помощью кнопок Up/Down (Вверх/Вниз), а затем нажмите Enter/Ввод для продолжения.
4. Теперь нажмите Start/Старт, чтобы начать тест.

### Фитнес-тест ГЕРКИНА

Программа Фитнес-тест основана на протоколе Геркина, так же известном как тест МЧС, и тест Vo2 (объем кислорода). Программа поочередно увеличивает скорость и наклон, пока значение сердечного ритма не будет на уровне 85% от максимального пульса. Время, за которое будет достигнуто это значение, определяет оценку, как показано в таблице ниже:

Стадия	Время	Скорость	Наклон	VO2 Макс	Стадия	Время	Скорость	Наклон	VO2 Макс
1	0 to 1:00	7.2КРН	0%	31.15	1	0 to 1:00	4.5MPH	0%	31.15
2.1	1:00	7.2КРН	2%	32.55	2.1	1:00	4.5MPH	2%	32.55
2.2	1:30	7.2КРН	2%	33.6	2.2	1:30	4.5MPH	2%	33.6
2.3	1:45	7.2КРН	2%	34.65	2.3	1:45	4.5MPH	2%	34.65
2.4	2:00	8.0КРН	2%	35.35	2.4	2:00	5.0MPH	2%	35.35
3.1	2:15	8.0КРН	2%	37.45	3.1	2:15	5.0MPH	2%	37.45
3.2	2:30	8.0КРН	2%	39.55	3.2	2:30	5.0MPH	2%	39.55
3.3	2:45	8.0КРН	2%	41.3	3.3	2:45	5.0MPH	2%	41.3
3.4	3:00	8.0КРН	4%	43.4	3.4	3:00	5.0MPH	4%	43.4
4.1	3:15	8.0КРН	4%	44.1	4.1	3:15	5.0MPH	4%	44.1
4.2	3:30	8.0КРН	4%	45.15	4.2	3:30	5.0MPH	4%	45.15
4.3	3:45	8.0КРН	4%	46.2	4.3	3:45	5.0MPH	4%	46.2
4.4	4:00	8.8КРН	4%	46.5	4.4	4:00	5.5MPH	4%	46.5

<sup>1</sup>Обратите внимание, что скорость может отображаться в милях в час если консоль не переведена на метрическую систему

5.1	4:15	8.8KPH	4%	48.6	5.1	4:15	5.5MPH	4%	48.6
5.2	4:30	8.8KPH	4%	50	5.2	4:30	5.5MPH	4%	50
5.3	4:45	8.8KPH	4%	51.4	5.3	4:45	5.5MPH	4%	51.4
5.4	5:00	8.8KPH	6%	52.8	5.4	5:00	5.5MPH	6%	52.8
6.1	5:15	8.8KPH	6%	53.9	6.1	5:15	5.5MPH	6%	53.9
6.2	5:30	8.8KPH	6%	54.9	6.2	5:30	5.5MPH	6%	54.9
6.3	5:45	8.8KPH	6%	56	6.3	5:45	5.5MPH	6%	56
6.4	6:00	9.6KPH	6%	57	6.4	6:00	6.0MPH	6%	57
7.1	6:15	9.6KPH	6%	57.7	7.1	6:15	6.0MPH	6%	57.7
7.2	6:30	9.6KPH	6%	58.8	7.2	6:30	6.0MPH	6%	58.8
7.3	6:45	9.6KPH	6%	60.2	7.3	6:45	6.0MPH	6%	60.2
7.4	7:00	9.6KPH	8%	61.2	7.4	7:00	6.0MPH	8%	61.2
8.1	7:15	9.6KPH	8%	62.3	8.1	7:15	6.0MPH	8%	62.3
8.2	7:30	9.6KPH	8%	63.3	8.2	7:30	6.0MPH	8%	63.3
8.3	7:45	9.6KPH	8%	64	8.3	7:45	6.0MPH	8%	64
8.4	8:00	10.4KPH	8%	65	8.4	8:00	6.5MPH	8%	65
9.1	8:15	10.4KPH	8%	66.5	9.1	8:15	6.5MPH	8%	66.5
9.2	8:30	10.4KPH	8%	68.2	9.2	8:30	6.5MPH	8%	68.2
9.3	8:45	10.4KPH	8%	69	9.3	8:45	6.5MPH	8%	69
9.4	9:00	10.4KPH	10%	70.7	9.4	9:00	6.5MPH	10%	70.7
10.1	9:15	10.4KPH	10%	72.1	10.1	9:15	6.5MPH	10%	72.1
10.2	9:30	10.4KPH	10%	73.1	10.2	9:30	6.5MPH	10%	73.1
10.3	9:45	10.4KPH	10%	73.8	10.3	9:45	6.5MPH	10%	73.8
10.4	10:00	11.2KPH	10%	74.9	10.4	10:00	7.0MPH	10%	74.9
11.1	10:15	11.2KPH	10%	76.3	11.1	10:15	7.0MPH	10%	76.3
11.2	10:30	11.2KPH	10%	77.7	11.2	10:30	7.0MPH	10%	77.7
11.3	10:45	11.2KPH	10%	79.1	11.3	10:45	7.0MPH	10%	79.1
11.4	11:00	11.2KPH	10%	80	11.4	11:00	7.0MPH	10%	80

## ARMY/армейский

Бег на время 2 мили / 3,2 км / ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, разрешенное для прохождения теста.

Age	Male	Female
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
27-31	17:54	21:42
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

## AIRFORCE/ ВВС

Бег на время 1,5 мили / 2,4 км / ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, разрешенное для прохождения теста:

Age	Male	Female
<30	13:36	16:22
30-39	14:00	16:57
40-49	14:52	18:14
50-59	16:22	19:43
60+	18:14	22:28

## NAVY/ВМФ

Бег на время 1,5 мили / 2,4 км / ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, разрешенное для прохождения теста:

Age	Male	Female
19	12:30	15:00
20-24	13:30	15:30
25-29	14:00	16:08
30-34	14:30	16:45
35-39	15:00	17:00
40-44	15:30	17:15

Age	Male	Female
45-49	16:08	17:23
50-54	16:45	17:30
55-59	17:09	18:34
60-64	18:52	19:43
65+	20:35	20:52

## MARINES\МРОСКАЯ пехота

Бег на время 3 мили / 4,8 км / ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, разрешенное для прохождения теста:

Age	Male	Female
17-26	28:00	31:00
27-39	29:00	32:00
40-45	30:00	33:00
46+	33:00	36:00

For more detailed information, visit: <http://bit.ly/SF-Marines>

## ВРЕМЯ

Бег на время 1.5 мили/ 2.4 км/ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, разрешенное для прохождения теста:

Age	Male	Female
20-24	10:43	13:36
25-29	11:05	13:43
30-34	11:26	13:43
35-39	11:47	14:37
40-44	12:28	15:12

Age	Male	Female
45-49	13:07	16:02
50-54	13:49	17:02
55-59	14:48	17:37
60+	15:07	17:37

## COASTGUARD/БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА

Бег на время 1.5 мили/ 2.4 км/ч. Вы управляете скоростью вручную.  
Максимальное время, разрешенное для прохождения теста:

Age	Male	Female
<30	12:52	15:27
30-39	13:37	15:58
40-49	14:30	16:59
50-59	15:27	17:56
60+	16:41	18:46

### Перед началом теста:

- Удостоверьтесь, что вы в хорошем физическом состоянии, проконсультируйтесь с вашим физиотерапевтом, если вы старше 35 лет или имеете какие-либо заболевания.
- Обязательно проведите разминку и растяжку перед прохождением теста.
- Не употребляйте кофеин перед тестом.
- Держитесь за датчики пульса мягко, без напряжения.

### Во время прохождения теста:

- Консоль должна получать устойчивый сигнал с датчиков пульса для начала теста. Вы можете использовать датчики пульса на рукоятке или нагрудный передатчик.
- Тест начнется с трехминутного этапа разогрева на скорости 4.8 км/ч (3 миль/ч) перед началом основного теста.
- Данные, отображаемые в процессе теста:
  - a. **Time /Время** отображает прошедшее время с начала теста
  - b. **Incline/ Наклон** уровень наклона в процентах
  - c. **Distance/Дистанция** в милях или километрах
  - d. **Speed /Скорость** в милях в час или км/ч
  - e. **Target HR /Целевой** сердечный ритм и **Текущий** сердечный ритм отображаются в окне сообщений.

### После окончания теста:

- Остыньте в течение 1-3 минут.
- Запомните вашу оценку, т.к. консоль через несколько минут перейдет к стартовому экрану.

## Что означает ваша оценка:

**Таблица оценок для мужчин и спортивно-подготовленных женщин**

VO <sub>2</sub> max	18-25 Возраст	26-35 Возраст	36-45 Возраст	46-55 Возраст	56-65 Возраст	65+ Возраст
Отлично	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Хорошо	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Выше среднего	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Средне	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Ниже среднего	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Плохо	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Очень плохо	<30	<30	<26	<25	<22	<20

**Таблица оценок для женщин и спортивно неподготовленных мужчин.**

VO <sub>2</sub> max	18-25 Возраст	26-35 Возраст	36-45 Возраст	46-55 Возраст	56-65 Возраст	65+ Возраст
Отлично	56	52	45	40	37	32
Хорошо	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Выше среднего	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Средне	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Ниже среднего	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Плохо	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Очень плохо	<28	<26	<22	<20	<18	<17

## Целевая зона сердечного ритма

Старый девиз "нет боли, нет победы" - это миф, который был развеян с появлением тренажеров для комфортных тренировок. Во многом этот успех был достигнут за счет использования мониторов сердечного ритма. Большинство людей считают, что выбранная ими интенсивность упражнений была либо слишком высокой, либо слишком низкой. Физические упражнения становятся гораздо более приятным, если при их выполнении сохранять частоту сердечных сокращений в нужном диапазоне.

Чтобы определить оптимальный диапазон, в котором вы хотите тренироваться, вы должны сначала определить максимальную частоту пульса. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Это даст вам максимальную частоту сердечных сокращений (MHR/МЧСС) для человека вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон частоты пульса для конкретных целей, вы просто рассчитываете процент своего MHR/МЧСС. Ваша тренировочная зона с частотой пульса составляет от 50% до 90% от вашей максимальной частоты пульса. 65% вашего MHR/МЧСС - это зона, в которой сжигается жир, а 85% - для укрепления сердечно-сосудистой системы. Эти 65–85% - это зона, в которой нужно оставаться для максимальной выгоды.

Для 40-летнего человека рассчитывается целевая зона пульса:

$220 - 40 = 180$  (максимальная частота пульса)

$180 \times 0,65 = 117$  ударов в минуту (65% от максимума)

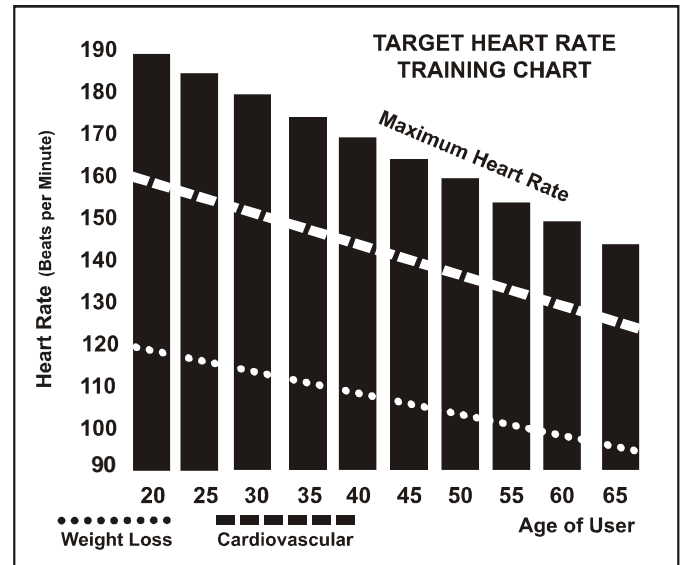
$180 \times 0,85 = 153$  удара в минуту (85% от максимума).

Таким образом, для 40-летнего тренировочная зона будет от 117 до 153 ударов в минуту.

Если вы введете свой возраст во время программирования, консоль выполнит этот расчет автоматически. Ввод вашего возраста используется для программ контроля частоты пульса. После расчета максимальной частоты пульса вы можете решить, какую цель вы хотите преследовать.

Две наиболее популярные цели физических упражнений - это упражнения, направленных на развитие здоровья сердечно-сосудистой системы (тренинг для сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше представляют собой максимальный пульс для человека, чей возраст указан в нижней части каждой колонки. Уровни сердечного ритма для развития сердечно-сосудистой системы или потери веса представляют две различные линии, идущие по диагонали на графике. Определение цели линий находится в левом нижнем углу графика. Если ваша цель состоит в тренировке сердечно-сосудистой системы, или, если это потеря веса, то это может быть достигнуто путем поддержания пульса на уровне 85% или 65%, соответственно, от вашего максимального пульса, утвержденного врачом. Проконсультируйтесь с вашим врачом прежде, чем заниматься по любой программе упражнений.

**ВНИМАНИЕ!** Целевые значения, используемые в программах контроля сердечного ритма HR, предоставлены для среднестатистического здорового человека. Не превышайте свой предел. Возможно, Вы не сможете достигнуть целевого значения. В этом случае введите более высокий возраст, чтобы уменьшить целевое значение.



## **Программа контроля сердечного ритма**

### **Как работает программа контроля сердечного ритма:**

Программа контроля сердечного ритма использует систему изменения наклона беговой дорожки для регулировки частоты сердечных сокращений. Увеличение или уменьшение наклона влияет на сердечный ритм гораздо эффективнее, чем просто изменение скорости. Программа контроля сердечного ритма автоматически изменяет наклон для достижения целевого значения сердечного ритма.

### **Выбор программы контроля сердечного ритма:**

Вы можете выбрать одну из двух программ контроля сердечного ритма: программу контроля веса

(HR-1) или программу тренировки сердечнососудистой системы (HR-2). Программа контроля веса будет поддерживать ваш пульс в размере 60% от вашего максимального уровня сердечного ритма. Сердечнососудистая программа будет поддерживать значение пульса в районе 85% от максимального. Максимальное значение пульса рассчитывается по формуле 220 минус ваш возраст. Максимальный пульс будет автоматически рассчитан после того как вы введете свой возраст на этапе установки значений программы.

## **Программирование контроля сердечного ритма**

1. Вы должны получить устойчивое значение в окне частоты пульса, иначе программа не запустится. Центр сообщений точечной матрицы покажет «Контрольный импульс», если импульсный сигнал отсутствует.
2. Используйте кнопку «Программа», чтобы выбрать программу ЧСС, которую нужно запустить.
3. Центр сообщений точечной матрицы отобразит «Нажмите Enter, чтобы изменить, или Start, чтобы начать тренировку». Вы можете нажать кнопку «Ввод» для настройки или нажать кнопку «Пуск», чтобы запустить программу по умолчанию.
4. При нажатии Enter в центре сообщений точечной матрицы появится сообщение «Нажмите 1 или 2 для выбора, затем нажмите Enter». В то же время центр сообщений точечной матрицы покажет «1».
5. В центре сообщений точечной матрицы отобразится сообщение «Настройте время, затем нажмите Enter», а окно времени будет мигать. Для настройки используйте кнопки Вверх/Вниз и Быстро/Медленно. После установки времени нажмите Enter.
6. Центр сообщений точечной матрицы предложит вам ввести возраст. После настройки нажмите Enter.
7. Центр сообщений точечной матрицы предложит вам ввести массу тела. После настройки нажмите Enter.
8. Центр сообщений точечной матрицы предложит вам ввести частоту пульса. После настройки нажмите Enter.
9. Нажмите Start, чтобы начать тренировку, или Enter, чтобы изменить. Нажмите Стоп, чтобы вернуться к предыдущему экрану.

## УРОВЕНЬ ВОСПРИНИМАЕМЫХ УСИЛИЙ

Частота сердечных сокращений играет важную роль, но так же необходимо прислушиваться к своему телу, что также имеет массу преимуществ. Есть несколько вариантов того, какую интенсивность тренировки выбрать в зависимости от частоты сердечных сокращений. Ваш уровень стрессоустойчивости, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, температура, влажность, время дня, когда в последний раз Вы ели и что Вы ели. Все это влияет на интенсивность, с которой Вы должны тренироваться. Если прислушиваться к своему организму, он сам даст ответы. Скорость воспринимаемой нагрузки (СВН), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом. Эта шкала уровней интенсивности упражнений от 6 до 20 в зависимости от того, как вы себя чувствуете, или воспринимаете ваши усилия.

Осуществляется по следующей шкале:

*Рейтинг восприятия усилий*

- 6 - Минимальный
- 7 - Очень, очень низкий
- 8 - Очень, очень низкий +
- 9 - Очень низкий
- 10 - Очень низкий +
- 11 - Довольно низкий
- 12 - Комфортный
- 13 - Немного тяжеловатый
- 14 - Немного тяжеловатый +
- 15 - Тяжелый
- 16 - Тяжелый +
- 17 - Очень тяжелый
- 18 - Очень тяжелый +
- 19 - Очень, очень тяжелый
- 20 - Максимальный

Вы можете получить приблизительный уровень сердечного ритма для каждого уровня шкалы, просто добавив ноль к значению каждого рейтинга. Например, рейтинг 12 соответствует сердечному ритму примерно в 120 ударов в минуту. Ваша СВН будет варьироваться в зависимости от факторов, названных ранее. Это основное преимущество этого вида тренировок. Если ваше тело сильное и отдохнувшее, вы будете чувствовать себя сильным и темп тренировки будет легче переноситься. Когда ваше тело находится в таком состоянии, вы сможете нормально тренироваться и СВН будет соответствовать состоянию тела. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, значит, ваше тело нуждается в отдыхе. В этом состоянии, Ваш темп тренировки будет переноситься уже хуже. Опять же, это отразится на вашем СВН и вы будете тренироваться на соответствующем уровне в такой день.

## Использование кардиодатчика пульса (опционально)

Как надеть беспроводной нагрудный кардиодатчик:

1. Прикрепите передатчик эластичным ремешком с помощью застежек.
2. Отрегулируйте ремень как можно плотнее, но не слишком плотно, чтобы было удобно заниматься.
3. Расположите передатчик по центру грудной клетки логотипом наружу (некоторым будет удобнее поставить кардиодатчик чуть слева от центра груди). Отрегулируйте удобное положение передатчика и окончательно закрепите его на теле.
4. Расположите кардиодатчик непосредственно под грудной мышцей.



5. Пот является лучшим проводником при измерении электрических сигналов сердцебиения. Тем не менее, можно использовать обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 ребристые овальные области на обратной стороне ремня и обе стороны кардиодатчика). Также рекомендуется одевать кардиодатчик за несколько минут до начала тренировки. Для некоторых пользователей из-за физиологической особенности тела может понадобиться больше времени для достижения сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки. После "разогрева" это время уменьшается. Так же следует отметить, что ношение одежды поверх передатчика не влияет на производительность.
6. Ваша тренировка должна происходить в пределах досягаемости (расстояние между передатчиком / приемником) – для получения устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько изменяться, но в целом следует находиться достаточно близко к консоли для поддержания хорошего и надежного приема сигнала. Ношение кардиодатчика на голом теле гарантирует вам нормальную работу. Вы можете носить кардиодатчик на одежде. Для этого смочите область одежды для обеспечения контакта с электродами.

## ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

**Внимание! Не используйте тренажер для мониторинга сердечного ритма, если на экране отображаются не стабильные данные. Слишком высокие, заведомо неправильные, случайные числа значения сердечного ритма указывают на проблему с консолью. Проблемы могут возникнуть, если рядом с тренажером располагаются:**

1. Микроволновые печи, телевизоры, мелкая бытовая техника и т.д.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Некоторые элементы систем безопасности.
4. Периметр ограждения для домашних животных.
5. У некоторых людей могут быть проблемы плохого приема сигнала. Если у вас возникли проблемы, попробуйте носить кардиодатчик обратной стороной. Обычно кардиодатчик располагается логотипом наружу.
6. Антенна, которая принимает ваш пульс, очень чувствительна. Если есть внешний источник шума, разверните его на 90 градусов. Возможно, потребуется настройка оборудования.
7. Другие проблемы, связанные с ношением кардиодатчика.

### ВНИМАНИЕ!

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОГРАММУ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЯ ПУЛЬСА НЕКОРРЕКТНО РЕГИСТРИРУЮТСЯ НА ДИСПЛЕЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ!**

# Обслуживание беговой дорожки

## Беговое полотно

Беговая дорожка оснащена высокоэффективным механизмом с низким коэффициентом трения. Максимальная производительность достигается тогда, когда беговое полотно является максимально чистым. Используя мягкую, влажную ткань или бумажное полотенце, протрите края бегового полотна и области между краями бегового полотна и рамы. Так же протрите поверхность по краям непосредственно под беговым полотном. Очистку следует производить 1 раз в месяц, чтобы продлить срок службы тренажера. Поверхность беговой ленты следует очищать с помощью мягкого мыла, растворенного в воде и нейлоновой кисти. Перед использованием дайте поверхности высохнуть.

## Пыль на беговом полотне

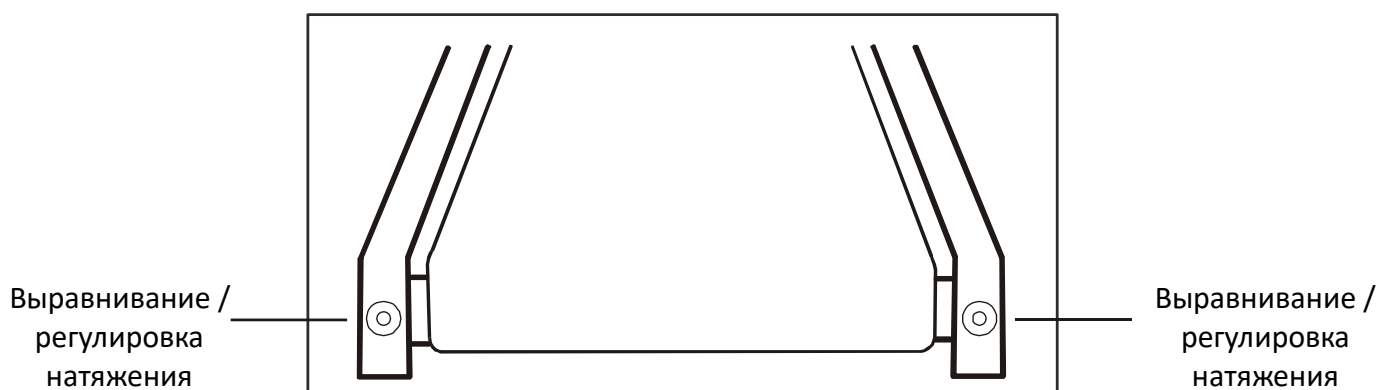
Это может происходить во время остановки беговой дорожки или когда беговое полотно еще не стабилизировано. Удаление пыли влажной тряпкой сведет к минимуму её накопление.

## Генеральная чистка

Грязь, пыль и шерсть домашних животных могут блокировать воздухозаборные отверстия и накапливаться на беговом полотне. Следует пылесосить поверхность дорожки раз в месяц, чтобы предотвратить накопление грязи, которая может проникнуть внутрь тренажера под крышку двигателя. Один раз в год следует снимать крышку мотора и удалять грязь, которая скопилась под крышкой. Перед выполнением очистки тренажер следует отключить из розетки

## РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

**Регулировка натяжения бегового полотна** – Регулировка должна проводиться от заднего ролика. Регулировочные болты расположены на концах площадок для ног в отверстиях, как показано на схеме ниже.



**Примечание:** Регулировка проходит через небольшие отверстия.

Затяните задние ролики настолько, чтобы предотвратить соскальзывание полотна с передних роликов. Поверните болт регулировки натяжения на 1/4 и проверьте натяжение полотна, пройдя по нему несколько шагов и убедившись, что полотно не проскальзывает. Продолжайте затягивать болты, пока беговое полотно не прекратит проскальзывать.

- Если полотно натянуто достаточно, но оно по-прежнему проскальзывает, то проблема может быть в ослабленном ремennom приводе, находящимся под передней крышкой.

**НЕ ПЕРЕТЯНИТЕ!** Слишком сильное затягивание болтов может привести к повреждению бегового полотна и подшипников.

### **ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА:**

Качество занятия на беговой дорожке зависит от правильного расположения рамы на ровной поверхности. Если рама тренажера не выровнена, передние и задние ролики не будут работать параллельно и будет требоваться постоянное выравнивание бегового полотна.

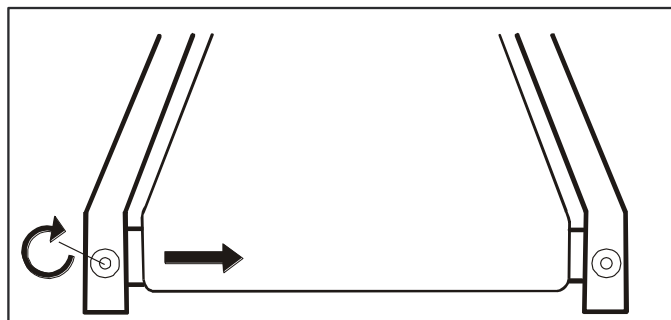
Беговая дорожка разработана таким образом, чтобы беговое полотно было всегда отцентрировано во время использования. Ничего страшного, если полотно немного смещается к одной из сторон, во время холостого хода (никто не стоит на беговом полотне). После нескольких минут нормального использования беговое полотно выровняется самостоятельно. Если же оно продолжает смещаться в одну из сторон, потребуется регулировка.

### **ДЛЯ ВЫРАВНИВАНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА:**

Для регулировки заднего ролика необходим шестигранный ключ 8 мм. Регулировку проводите только болтом, находящимся с **левой** стороны. Запустите дорожку со скоростью 3 - 5 км/час.

Имейте в виду, что даже небольшая корректировка может привести к ощутимым результатам.

Поверните болт по часовой стрелке, чтобы сдвинуть беговое полотно вправо. Поверните болт на 1/4 оборота и подождите несколько минут, пока беговое полотно не выровняется. Продолжайте поворачивать болт на 1/4 оборота, пока беговое полотно не стабилизируется по центру беговой дорожки.



Беговому полотну может потребоваться периодическая корректировка смещения, в зависимости от того, как вы занимаетесь на беговой дорожке. Различные пользователи занимаются по-разному. Будьте готовы к тому, что иногда придется выравнивать беговое полотно. Выравнивание станет маленькой частью общего обслуживания беговой дорожки в процессе использования. Правильное выравнивание бегового полотна является функцией всех владельцев беговых дорожек.

### **ВНИМАНИЕ:**

**НА ПОВРЕЖДЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ НЕПРАВИЛЬНОЙ РЕГУЛИРОВКОЙ / НАТЯЖЕНИЕМ БЕГОВОГО ПОЛОТНА, ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ.**

## ПРОЦЕДУРА СМАЗКИ БЕГОВОГО ПОЛОТНА / ДЭКИ

Не применяйте смазку, отличную от одобренной. Ваша беговая дорожка поставляется с одним тюбиком смазки, можно заказать дополнительные тюбики прямо у официального дилера. Есть в продаже комплекты смазки, но в настоящее время одобрен только один - Lube-N-Walk.

В комплект входит аппликатор, который упрощает нанесение смазки. Комплекты можно приобрести непосредственно в Lube-N-Walk . Правильный комплект должен быть на основе силикона, а НЕ парафинового воска.

Смазка деки через рекомендуемые интервалы времени обеспечивает максимально долгий срок службы беговой дорожки. Если смазка высыхает, трение между ремнем и декой возрастает и создает чрезмерную нагрузку на приводной двигатель, приводной ремень и электронную плату управления двигателем, что может привести к катастрофическому отказу этих дорогостоящих компонентов. Несоблюдение регулярной смазки деки может привести к аннулированию гарантии.

Используйте смазку, чтобы смазать деку под полотном. Если вы можете дотянуться под полотном примерно на 6 дюймов с каждой стороны, выполните следующую процедуру: Отсоедините электрический шнур. В середине деки приподнимите полотно и протяните под ним тюбик со смазкой. Распылите большую часть смазки на поверхность палубы. Повторите процесс с противоположной стороны. Снова вставьте электрический шнур в розетку и пройдите по ремню со средней скоростью в течение пяти минут.

Если вы не можете выполнить описанную выше процедуру, необходимо будет ослабить движущееся полотно. Используя прилагаемый шестигранный ключ на 6 мм, ослабьте два регулировочных болта заднего ролика, расположенные в задних торцевых крышках, настолько, чтобы рука оказалась под ремнем (5–10 оборотов). Обязательно ослабьте оба болта на одинаковое количество оборотов, а также запомните, сколько оборотов, потому что по окончании вам нужно будет снова затянуть болты до точки, в которой они были раньше.

Ослабив полотно, протрите деку чистой тканью без ворса, чтобы удалить грязь. Нанесите всю трубку со смазкой на поверхность деки примерно в 45 см (18 дюймов) от крышки двигателя. Выдавите содержимое тюбика поперек деки (параллельно крышке двигателя) примерно на расстоянии одного 30 см, как зубную пасту на зубной щетке. Линия длиной в 30 см должна быть посередине деки на приблизительно равном расстоянии от обоих боковых краев полотна, чтобы смазка была нанесена в том месте, где ваши ноги будут касаться ремня во время ходьбы. Это должно быть примерно в 45 см от кожуха двигателя, но вы можете пройти по беговой дорожке, прежде чем ослаблять полотно, чтобы заметить, где ваши ступни касаются полотна. Если вы в основном используете беговую дорожку для бега, то место, где ваши ноги приземляются, может отличаться от места ходьбы. После нанесения смазки затяните болты заднего ролика на такое же количество оборотов, как и при их ослаблении. Запустите беговую дорожку со скоростью около 5 км / ч (3 мили в час), не ходя по ней около минуты или двух, чтобы убедиться, что полотно остается посередине деки. Если полотно сдвигается в одну сторону, следуйте инструкциям по отслеживанию движения полотна, чтобы поправить его положение. Теперь дека смазана, и вам следует сразу же ходить, а не бегать по беговой дорожке в течение как минимум 5 минут, чтобы обеспечить равномерное распределение смазки. Если вы приобрели комплект Lube-N-Walk на основе силикона, следуйте прилагаемым к нему инструкциям по нанесению смазки:

Общее время эксплуатации	3,000 Часов	4,500 Часов	6,000 Часов	7,500 Часов	9,000 Часов	12,000 Часов
Задачи	Добавление жидкого воска	Добавление жидкого воска	Поворот дэки и Добавление жидкого воска	Добавление жидкого воска	Добавление жидкого воска	Замена полотна и дэки

**Примечание:**

- Жидкий воск следует наносить по центру беговой дорожки.
- Предотвращайте распространения жидкого воска по бокам дэки, чтобы избежать разбрызгивания жидкого воска во время тренировки.
- Ходить по полотну / дэке несколько минут с низкой скоростью, чтобы выровнять жидкий воск после его добавления.

# Сервисная проверка - Диагностика

Перед тем, как обратиться к вашему поставщику за помощью, пожалуйста, ознакомьтесь со следующей информацией. Данный список содержит наиболее частые проблемы, которые могут не решаться гарантийным обслуживанием.

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ/ПРИЧИНА
Дисплей не включается	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не установлен шнур безопасности</li> <li>2. Сработал автоматический выключатель, расположенный на передней решетке. Нажмите на выключатель до фиксации.</li> <li>3. Вилка не воткнута в розетку. Убедитесь, что штекер надежно воткнут в розетку <b>220-230 VAC</b>.</li> <li>4. Автоматический выключатель домашней сети может быть отключен.</li> </ol>
Беговое полотно не остается по центру беговой дорожки	Возможно, пользователь при ходьбе переносит больший вес на ведущую ногу. Это естественно, что при такой походке происходит смещение полотна.
Беговое полотно колеблется при беге/ходьбе	Обратитесь к разделу «Общее обслуживание». Возможно, не натянут приводной ремень.
Двигатель не реагирует на нажатие кнопки СТАРТ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если беговое полотно запускается и останавливается, а на экране появляется код «LS», запустите калибровку.</li> <li>2. Если беговое полотно не запускается, а на экране появляется код «LS», обратитесь в сервис.</li> </ol>
Беговая дорожка достигает скорости 10 км/ч, но на экране отображается более высокая скорость	Двигателю не хватает мощности. Беговая дорожка получает слишком низкое напряжение питания. Не используйте удлинитель, либо используйте максимально короткий и сверхмощный 12 калибр минимум. Возможно пониженное напряжение в домашней сети. Обратитесь к электрику. Напряжение должно быть не меньше 230V.
Беговая дорожка срабатывает по цепи на 9 А	Сильное трение между беговым полотном и механизмами. Обратитесь к главе «Общее обслуживание», раздел «Смазка». Если очистка не предотвращает повторения, проверьте потребление тока двигателя. Если он высокий и есть признаки значительного износа дэки, возможно, ее придется перевернуть, если она находится на исходной стороне.
Компьютер выключается при нажатии на консоль (в холодный день) во время бега/ходьбы	Возможно, беговая дорожка не заземлена. Статическое напряжение может привозить к сбою компьютера. Обратитесь к разделу «Заземление» на стр. 4
Выключается автоматический выключатель домашней сети	Необходимо заменить автоматический выключатель на выключатель с более высокими значениями пускового тока. (см. страницу 4)
Шумы во время использования (скрипы, удары, щелчки и т. д.)	Затяните все болты. Убедитесь, что машина выровнена. При необходимости отрегулируйте выравнители с помощью гаечного ключа.

## **Процедура калибровки:**

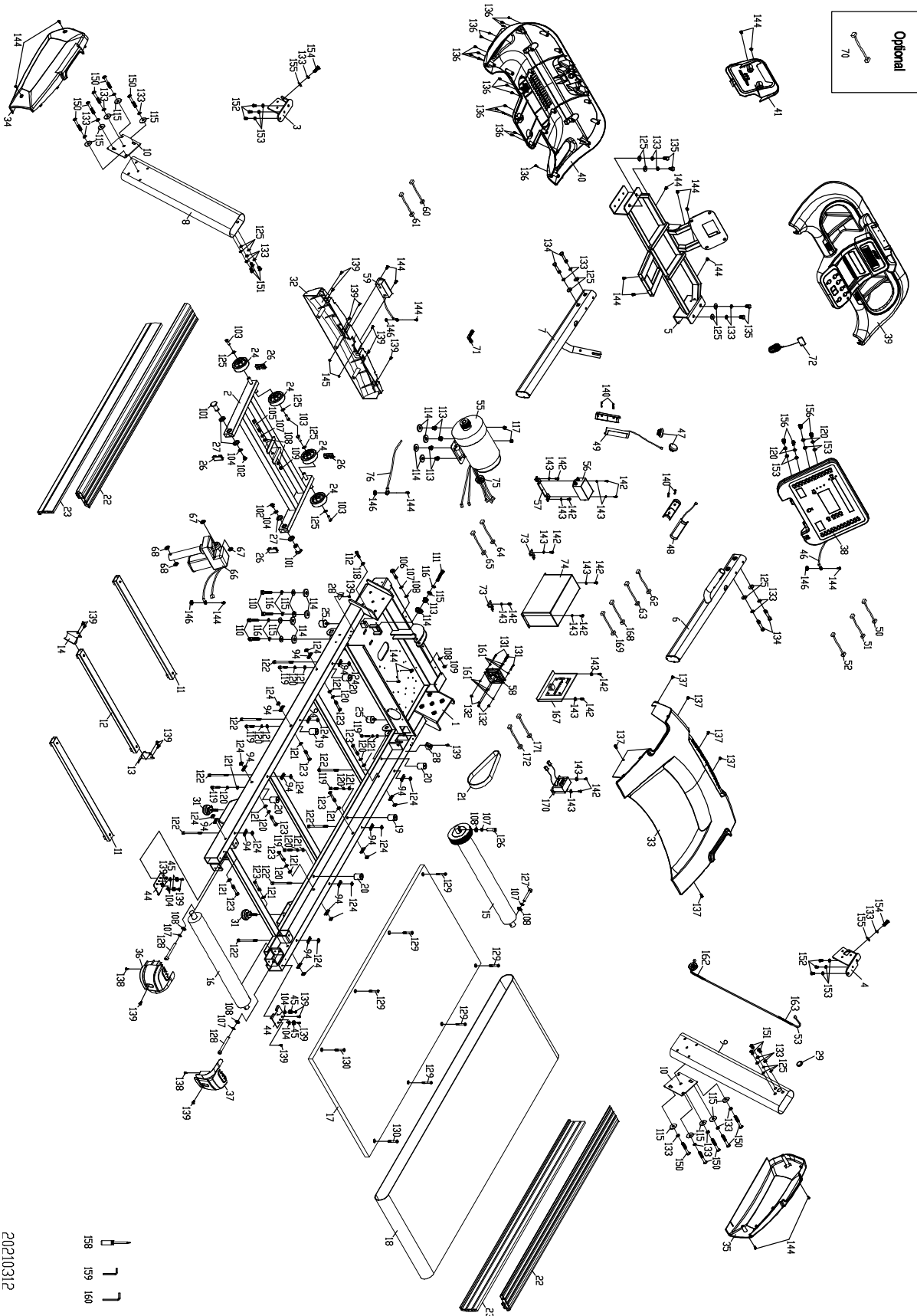
- 1) Удалите ключ безопасности.
- 2) Нажмите и удерживайте клавиши Start and Speed Up/Старт и Ускорение) одной рукой, продолжайте удерживать эти кнопки пока на экране не появится надпись Factory settings/Заводские настройки, затем нажмите клавишу Enter/ВВОД.
- 3) Далее вы сможете выбрать метрическую (Metric) или английскую (English) систему измерений (Мили или Километры). Выберите систему с помощью клавиш Up/Down - Вверх/Вниз и нажмите Enter/ВВОД.
- 4) Убедитесь, что диаметр колеса 2.98, затем нажмите Enter/ВВОД.
- 5) Установите минимальную скорость (при необходимости) на 0.5 км/ч и нажмите Enter/ВВОД.
- 6) Установите максимальную скорость (при необходимости) на 12.0 км/ч и нажмите Enter/ВВОД.
- 7) Установите максимальный уровень подъема (при необходимости) на 15 и нажмите Enter/ВВОД.
- 8) Нажмите СТАРТ для начала процесса калибровки. Процесс проходит в автоматическом режиме. Беговая дорожка будет разгоняться автоматически, не становитесь на беговое полотно во время калибровки.

## **МЕНЮ ОБСЛУЖИВАНИЯ:**

Консоль имеет встроенное программное обеспечение для обслуживания / диагностики. Программное обеспечение позволит вам изменить настройки консоли с английской на метрическую систему и отключить звуковой сигнал динамика, например, при нажатии кнопки. Чтобы войти в меню инженерного режима, нажмите и удерживайте кнопки Start/Пуск, Stop/Стоп и Enter/Ввод, затем вставьте КЛЮЧ безопасности. Удерживайте кнопки нажатыми около 5 секунд, пока в центре сообщений не отобразится меню инженерного режима. Нажмите кнопку Enter, чтобы открыть меню ниже:

1. Key Test/Проверка клавиш (позволит вам проверить все кнопки, чтобы убедиться, что они работают).
2. Display Test/Тест дисплея (тестирует все функции дисплея).
3. Security/Безопасность (позволяет заблокировать клавиатуру для предотвращения несанкционированного использования).
4. Functions/Функции (нажмите Enter для доступа к настройкам и стрелку вверх для прокрутки).
  - a. Sleep Mode/Спящий режим - включите, чтобы консоль автоматически отключалась через 30 минут бездействия.
  - б. Pause Mode/Режим паузы - включите, чтобы сделать паузу в 5 минут, выключите, чтобы консоль оставалась на неопределенное время.
  - с. Maintenance/Техническое обслуживание - сбросить напоминание о техническом обслуживании и показания одометра.
  - d. Units/Единицы - настройка дисплея на отображение в британских (мили, фунты, футы и т. Д.) Или метрических (километры, килограммы, метры и т. Д.) Измерениях.
  - e. GS Mode - возвращает минимальное значение высоты наклона при нажатии паузы.
  - f. Veer Mode - включает или выключает динамик (звуковой сигнал).
5. Security/Безопасность - установка функции блокировки от детей. Эта функция блокирует клавиатуру до тех пор, пока не будет нажата заранее заданная последовательность клавиш. Последовательность клавиш = Наклон ВВЕРХ удерживаются вместе до разблокировки

# РАСШИРЕННАЯ ДИАГРАММА СБОРКИ



- 158
- 159
- 160

20210312

# Перечень элементов

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Кронштейн Наклона	1
3	Блокировочная пластина в сборе (R)	1
4	Блокировочная пластина в сборе (L)	1
5	Опора консоли	1
6	Поручень (R)	1
7	Поручень (L)	1
8	Левая вертикальная стойка	1
9	Правая вертикальная стойка	1
10	Крепежная пластина для стойки	2
11	Стабилизатор беговой платформы (A)	2
12	Стабилизатор беговой платформы (B)	1
13	Направляющая полотна (R)	1
14	Направляющая полотна (L)	1
15	Передний ролик с шкивом	1
16	Задний ролик	1
17	Беговая дэка	1
18	Беговое полотно	1
19	Прокладка А	2
20	Прокладка В	4
21	Приводной ремень	1
22	Опорная рельса (верхняя)	2
23	Опорная рельса	2
24	Транспортировочное колесо	4
25	Наклонная резиновая ножка	2
26	Квадратная торцевая заглушка	4
27	Ограничитель для стабильных колес	4
28	Анкер моторного кожуха (D)	2
29	Круглая заглушка	1
31	Опорная ножка	2
32	Передняя крышка двигателя	1
33	Верхняя крышка двигателя	1
34	Крышка моторного отсека лев (L)	1
35	Крышка моторного отсека прав (R)	1
36	Заднее Регулировочное основание (L)	1
37	Заднее Регулировочное основание (R)	1
38	Консоль в сборе	1
39	Верхняя крышка стойки	1
40	Нижняя крышка стойки	1
41	Крышка консоли	1
44	Регулировочная планка	2
45	Резиновая опорная подкладка	4
46	300 мм - заземляющий провод	1

47	Заглушка для датчиков ручного импульса	2
48	900м м датчик пульса с кабелем в сборе (SMP-03)	1
49	900м м датчик пульса с кабелем в сборе (SMR-03)	1
50	400мм кабель датчика пульса (Верхний)	1
51	400мм кабель датчика пульса (Верхний)	1
52	1100мм Кабель компьютера (верхний)	1
53	2000мм Кабель для компьютера	1
55	Двигатель	1
56	Фильтр	1
57	Пластина фильтра	1
58	Вентилятор	1
59	Электронный модуль переменного тока	1
60	450 мм соединительный провод (белый)	1
61	450 мм соединительный провод (черный)	1
62	350 мм соединительный провод (белый)	1
63	350 мм соединительный провод (черный)	1
64	400 мм Соединительный кабель вентилятора двигателя (черный)	1
65	400 мм Соединительный кабель вентилятора двигателя (белый)	1
66	мотор угла наклона	1
67	Ø10 x Ø25 x 0,8Т Нейлоновая шайба	2
68	Ø10 x Ø25 x 2,5Т Нейлоновая шайба	2
70	Шнур питания	1
71	ТВ адаптер (5С2V)	1
72	Квадратный ключ безопасности	1
73	Пластина инвертора	2
74	Инвертор	1
75	Ø35 x 21 x 13L Ферритовый сердечник	1
76	300 мм - заземляющий провод	1
94	Ø30 x 14 x 1,5Т x 3,5Н Коническая шайба	16
101	Ø18 x Ø19 x 41L Болт с квадратным подголовком	2
102	M8 x 12 мм Болт с шестигранной головкой	2
103	3/8 " x 25 мм Болт с шестигранной головкой	4
104	Ø8,5 x Ø26 x 2,0Т Плоская шайба	6
105	M10 x P1,5 x 65 мм Болт с шестигранной головкой	1
106	M10 x P1,5 x 50 мм Болт с шестигранной головкой	1
107	Ø10 x 1.5Т Шайба разрезная	6
108	Ø3 / 8 "x Ø19 x 1,5Т Плоская шайба	8
109	M10 x P1,5 x 8Т Нейлоновая гайка	2
110	3/8 " x UNC16 x 2 " Болт с головкой под торцевой ключ	4
111	3/8 " x 2-1 / 2 " Болт с шестигранной головкой	1
112	3/8 " x UCN16 x 2 " Болт с головкой под торцевой ключ	1
113	Ø10 x Ø14 x 14L Втулка	5
114	Ø13 x Ø35 x 5Т Нейлоновая шайба	9
115	Ø3 / 8 "x 35 x 2.0Т Плоская шайба	15
116	Ø10 x 2.0Т Шайба разрезная	5
117	Нейлоновая гайка 3/8 дюйма x 7Т	2

№	Описание	Кол-во
118	Ø4 x Ø10 x 1.0T Плоская шайба	1
119	M8 x 1,25 x 40 мм Болт с головкой под торцевой ключ	6
120	Ø8 x 1.5T Шайба разрезная	14
121	Ø5 / 16 "x 16 x 1.0T Плоская шайба	14
122	M8 x 1,25 x 95 мм Болт с головкой под торцевой ключ	8
123	M8 x 55 мм Болт с шестигранной головкой	8
124	M8 x 1,25 x 6,5T Квадратная гайка	16
125	Ø3 / 8 "x Ø25 x 2,0T Плоская шайба	18
126	M10 x 40 мм Болт с головкой под торцевой ключ	1
127	M10 x 80 мм Болт с головкой под торцевой ключ	1
128	M10 x 100 мм Болт с головкой под торцевой ключ	2
129	M8 x P1.25 x 55L Болт с зенковкой с плоской головкой	6
130	M8 x 35мм Болт с зенковкой с плоской головкой	2
131	M3 x 50 мм - Винт с крестообразным шлицем	4
132	M3 x 5T Нейлоновая гайка	4
133	Ø10 x 2T Шайба разрезная	26
134	3/8 " x 2-1 / 4 " Болт с шестигранной головкой	4
135	3/8 " x 3/4 " Болт с шестигранной головкой	4
136	Винт для листового металла 3,5 x 12 м / м	18
137	5 x 12 мм Шуруп для листового металла	6
138	5 x 25 мм Смонарзенной винт	2
139	5 x 20 мм Смонарзенной винт	23
140	3 x 25 мм Смонарзенной винт	4
142	M5 x 12 мм - Винт с крестообразным шлицем	12
143	Ø5 x 1.5T Шайба разрезная	12
144	M5 x 12 мм - Винт с крестообразным шлицем	20
145	M5 x 5T нейлоновая гайка	2
146	M5 Шайба звездочка	4
150	3/8 "x 3"Болт с головкой под торцевой ключ	10
151	3/8 " x 3/4 " Кнопочный болт с головкой под торцевой	6
152	M8 x 12 мм Болт с головкой под торцевой ключ	6
153	Ø8 x Ø16 x 2T Плоская шайба	10
154	3/8 " x UNC16 x 1-1 / 4 " Волт с головкой под торцевой	2
155	Ø10 x Ø23 x 1,5T изогнутая шайба	2
156	M8 x P1.25 x 20L Болт с головкой под торцевой ключ	4
158	Отвертка с крестообразным шлицем	1
159	L шестигранный ключ	1
160	Шестигранный ключ	1
161	Изолирующая прокладка	8
162	Конечная лента (400 мм)	1
163	Конечная лента (200 мм)	1
167	Сохранение маленьких плат	1
168	900 мм Кабель компьютера (верхний) 6P	1
169	1800 мм Кабель компьютера (нижний) 6P	1
170	Дроссель	1
171	100мм Соединительный провод (черный)	1
172	350мм соединительный провод (белый)	1

# ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

**Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Hasttings», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.**

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.

2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретённый в магазине товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).

3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.

4. Гарантия не распространяется на:

- повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей и т.п.
- расходные материалы\*\*\*, имеющие ограниченный срок службы
- профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы
- действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)

5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:

- выхода из строя электронного оборудования или повреждений, каких либо других частей в ходе неквалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
- нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
- при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведённым неуполномоченными на то сервисными центрами
- использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
- проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия
- отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
- если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)

- если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.

6. Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:

- комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т. д.)
- сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потёртостей и т.д.)
- наличие оригинала товарного чека, правильно и чётко заполненный гарантийный талон.

7. Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

8. Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе

9. Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажёра, не ухудшающие его основные технические характеристики.

В случае возникновения каких-либо технических проблем, первоначально проконсультируйтесь с квалифицированным представителем сервисной службы компании **Hasstings**, большинство возникших ситуаций разрешается на месте и исключается высылка тренажера в адрес сервисного центра, что влечет за собой дополнительные расходы, затраты на доставку оборудования в сервисный центр возлагаются на отправителя.

## Порядок обращения в сервисную службу

Существуют несколько способов решения проблем наших клиентов:

1. Дистанционно: консультация по телефону или электронной почте.
2. Выезд инженера сервисного центра, непосредственно к клиенту.
3. Доставка оборудования или его отдельных узлов в Авторизованный Сервисный Центр.

При обращении в сервисную службу, Специалисту Сервиса потребуются следующие данные:

- наличие и номер гарантийного талона;
- дата продажи оборудования;
- наименование компании продавца (дилера);
- тип, модель и серийный номер оборудования (см. маркировку оборудования);
- описание проблемы;
- контактные данные пользователя.

Эта информация необходима сотруднику сервисной службы для определения типа сервисного обслуживания согласно регламенту. Кроме того, они помогут держать связь с вами для оперативного решения проблемы.

Обращения по телефону, электронной почте и заявки на техническую поддержку через сайт регистрируются.

Если после выполнения рекомендаций инженера неисправность устранить не удалось, пользователь оформляет заявку на выездной ремонт или доставку оборудования в АСЦ поставщика.

Обратиться в сервисную службу компании HASTTINGS можно по телефонам:

Телефоны:

**+7(495) 787-37-33** — доб. 108

**+7(800) 200-67-75** — доб. 108

**+7(903) 723-49-91**

График работы: **пн-пт 10:00...17:30** — МСК

Электронная почта: **service@hasttings.ru**

ссылка на стр. с описанием программ тренировок,  
( <https://hasttings.ru/service/programs/> )



ссылка на страницу по уходу за тренажером.  
( <https://hasttings.ru/service/care/> )

