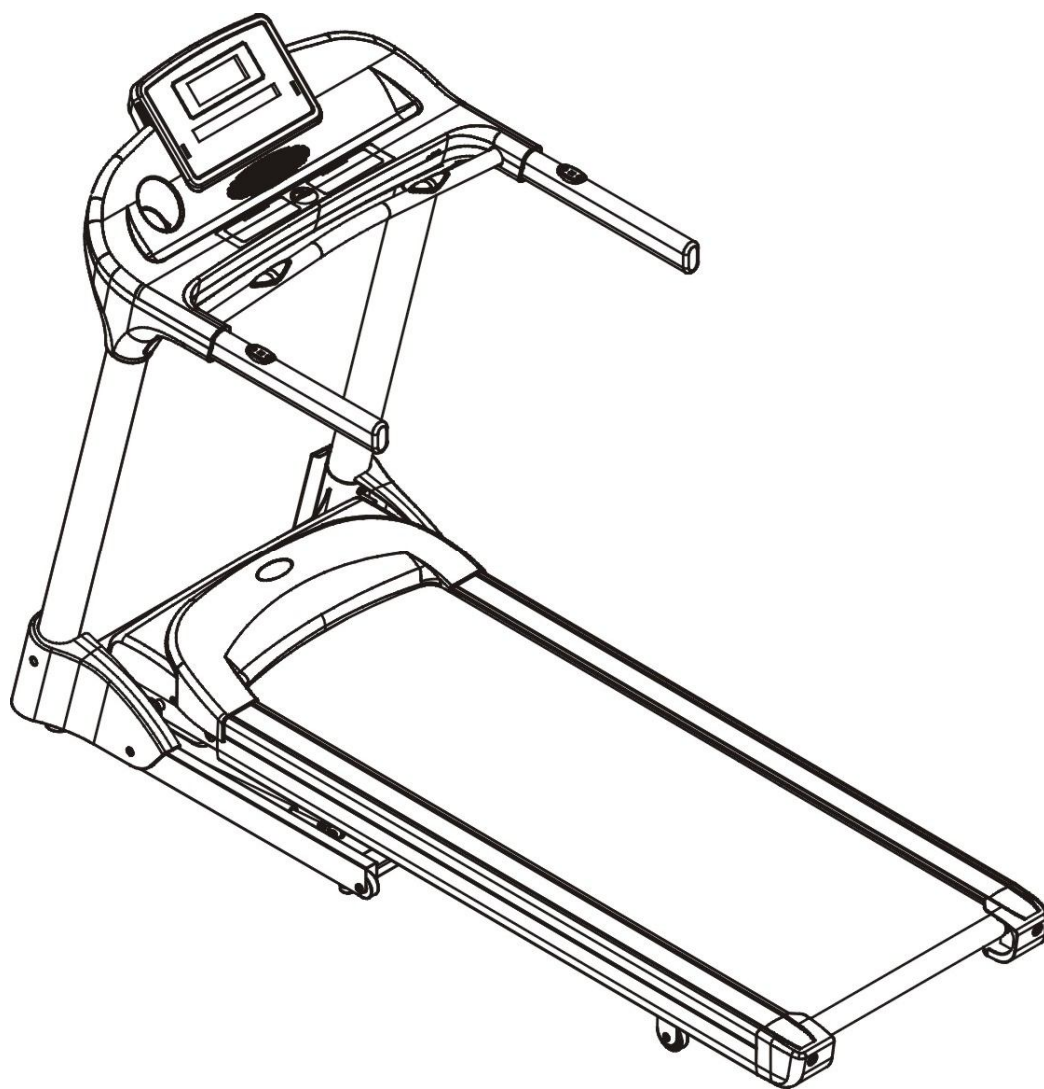


**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ  
MAXFIT 26**



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ</b> .....	<b>3-7</b>
Важная информация о напряжении в сети, заземлении, частоте, продолжительности и интенсивности тренировок	
<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b> .....	<b>8</b>
<b>СБОРКА</b> .....	<b>9-15</b>
Запчасти, рисунки пошаговой сборки	
<b>ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ</b> .....	<b>16</b>
<b>РАЗМИНКА</b> .....	<b>17</b>
<b>КОНСОЛЬ</b> .....	<b>18-19</b>
Функции консоли	
<b>ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>20-27</b>
<b>ОПЕРАЦИИ</b> .....	<b>28-29</b>
<b>РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА</b> .....	<b>30</b>
<b>ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД</b> .....	<b>31-32</b>
<b>УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК</b> .....	<b>33</b>

# ПОЗДРАВЛЯЕМ!

## ·ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем беговой дорожки **AEROFIT MAXFIT 26**. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение беговой дорожки и желаем успешных тренировок!

Тренажеры **AEROFIT** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров **AEROFIT** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром **AEROFIT** по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: (495) 276-27-26, 221-26-29  
Электронный адрес: [service@sportrus.ru](mailto:service@sportrus.ru)

Согласно статистическим данным, профессиональное периодическое обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

**ООО «СпортРус»**  
**Официальный представитель AEROFIT PROFESSIONAL на территории**  
**Российской Федерации и СНГ**  
**г. Москва**  
**Варшавское шоссе 33, стр. 13**  
**(495) 276-27-26, 221-26-29**  
**[www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru)**

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## **ВАЖНО!**

Во избежание несчастного случая перед началом использования данного оборудования внимательно прочитайте данное руководство.

**ВНИМАНИЕ** – чтобы снизить риск короткого замыкания или удара током всегда вынимайте шнур из розетки после окончания тренировки.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** – во избежание пожара, короткого замыкания или вреда человеку:

1. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра, когда она включена в сеть. Отключайте тренажер от розетки, когда он не используется.
2. Особое внимание следует уделять детям, инвалидам или людям с ограниченными возможностями, когда они находятся рядом с беговой дорожкой.
3. Используйте данную беговую дорожку только по ее прямому назначению.
4. Никогда не используйте беговую дорожку, если она имеет любые повреждения шнура, розетки, если она работает неправильно, если она имела контакт с водой, если ее уронили или повредили. В любом из этих случаев обратитесь в сервисный центр для диагностики и ремонта.
5. Не используйте провод для перемещения данного тренажера.
6. Держите силовой шнур вдали от нагретых поверхностей.
7. Не бросайте и не помещайте предметы внутрь беговой дорожки.
8. Не используйте тренажер на улице.
9. Не используйте данный тренажер в местах, где были распылены аэрозоли или другие похожие средства.
10. Для правильного отключения беговой дорожки сначала переведите все выключатели в положение «ВЫКЛЮЧЕНО», а затем отсоедините провод от розетки.
11. Подключайте беговую дорожку только в правильно заземленную розетку. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по заземлению.
12. Когда беговая дорожка не используется, храните ключ безопасности в месте, недоступном для детей.
13. Максимальный вес пользователя: 160 кг (350 фунтов).

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## Инструкция по заземлению

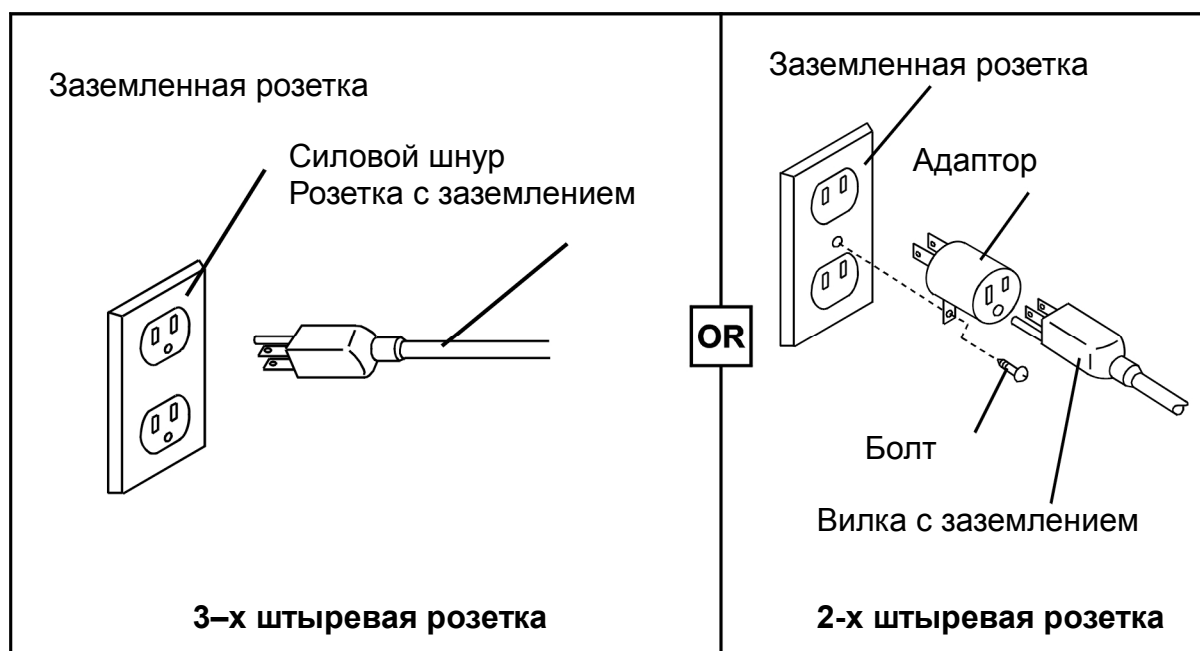
Беговая дорожка должна быть заземлена. В случае сбоя заземление обеспечит защиту от удара током.

Для этих целей беговая дорожка оснащена силовым шнуром с заземлением, который должен использоваться с заземленной розеткой. Убедитесь, что шнур подключен к розетке схожей со шнуром конфигурации. Не используйте данный тренажер с незаземленной розеткой.



Требования к электричеству включают заземленную розетку:

115 VAC 5%, 60HZ и 20 amps; 208/220 VAC, 60HZ, 15 amps или 230 VAC 5%, 50HZ и 15amps.

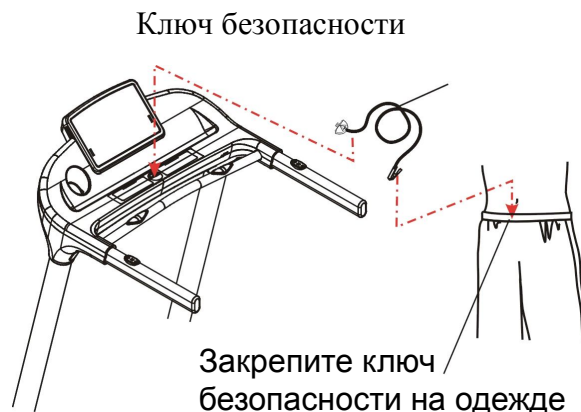


# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## **Экстренная остановка:**

В случае, если Вам необходимо сойти с беговой дорожки в экстренной ситуации, держитесь за поручень и поставьте ноги на боковые платформы по обе стороны от бегового полотна. Вытяните ключ безопасности для остановки тренажера.

□ **Между активацией системы безопасности и возвратом дорожки в рабочее состояние должно пройти 5 секунд.**



## **Способы остановки:**

Для остановки беговой дорожки Вы можете использовать соответствующую клавишу на консоли или вытянуть ключ безопасности. Если Вы используете ключ безопасности, компьютер автоматически завершит все процессы и беговое полотно немедленно остановится.

## **КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ**

Убедитесь, что ключ безопасности находится на своем месте а его шнур надежно закреплен на одежде. Ключ безопасности предназначен для остановки беговой дорожки в случае, если Вы упадете. Остановка бегового полотна при активации системы безопасности происходит немедленно. Остановка может быть неприятной на высокой скорости, поэтому не используйте систему экстренной остановки для в простых случаях. Данная функция предназначена для использования только в случае необходимости ЭКСТРЕННОЙ остановки. Для комфортной и безопасной остановки беговой дорожки в нормальном режиме используйте кнопку STOP.

## **НАЧАЛО И КОНЕЦ ТРЕНИРОВКИ**

Будьте осторожны при входе и выходе с бегового полотна беговой дорожки. Используйте поручни. Не вставляйте на беговое полотно до начала движения. Располагайте ноги на специальных платформах по обе стороны бегового полотна. Вставляйте на беговое полотно только после начала движения бегового полотна с постоянной скоростью. Для Вашей безопасности не вставляйте на беговое полотно, движущееся со скоростью более 2 км/ч. Во время тренировки всегда смотрите вперед. Не пытайтесь развернуться, находясь на движущемся беговом полотне. Для остановки бегового полотна используйте кнопку STOP. Дождитесь полной остановки бегового полотна перед тем как покинуть тренажер. Если Вы не уверены относительно скорости, держась за поручни переставьте ноги на боковые платформы. Таким образом Вы можете отдохнуть перед тем, как возобновить тренировку. В целях Вашей безопасности всегда начинайте тренировку с низкой скорости.

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**ВАЖНО:** перед началом любой программы тренировок необходимо пройти консультацию у специалиста. Это особенно важно для людей, имеющих проблемы со здоровьем, и инвалидов. Перед использованием любого спортивного оборудования внимательно прочитайте инструкцию.

## Частота тренировок:

Для улучшения состояния сердечнососудистой системы и физической подготовки следует тренироваться от трех до четырех раз в неделю.

## Интенсивность тренировок:

Интенсивность тренировки влияет на частоту сердцебиения. Для развития сердечно-сосудистой системы тренировка должна быть достаточно высокой. Только ваш доктор может определить степень нагрузки персонально для Вас. Перед началом любых тренировок проконсультируйтесь со специалистом.

## Продолжительность тренировок:

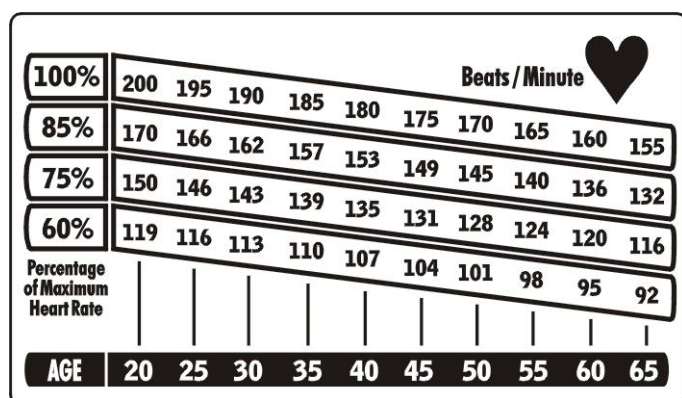
Длительная тренировка положительно сказывается на развитии сердца и легких. Чем дольше Вы можете продолжать тренировку в пределах целевого диапазона пульса, тем больших результатов Вы достигнете. Начинать следует с 2~3 минут стабильной размеренной тренировки с последующей проверкой показателей пульса.

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## ПРОГРАММА ДЛЯ НОВИЧКОВ

	УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
Неделя 1	Легкий	6~12 минут
Неделя 2	Легкий	10~16 минут
Неделя 3	Умеренный	14~20 минут
Неделя 4	Умеренный	18~24 минут
Неделя 5	Умеренный	22~28 минут
Неделя 6	Незначительно ниже/выше	20 минут
Неделя 7	Плюс тренировка по интервалам	3 минуты умеренной нагрузки и 3 минуты высокой нагрузки на протяжении 24 минут

## ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА ПУЛЬСА



- 100%** Increased Performance Range
- 85%** Aerobic Training Range
- 75%** Weight Loss Training Range
- 60%** Heart Rate BPM

Рекомендованная зона пульса это от 60% до 85% от Вашего максимального значения.

\* Нижняя граница целевой зоны пульса = Максимальное значение пульса X 0.6

\* Верхняя граница целевой зоны пульса = Максимальное значение пульса X 0.85

(Данные значения рекомендованы Американской Ассоциацией Здравоохранения. Перед тем, как начать тренироваться, проконсультируйтесь со специалистом для определения Вашей физической подготовки)

220 – Ваш возраст = Максимальное Значение Пульса (MHR)

\* Преимуществами использования беговой дорожки являются значительное улучшение работы сердечно-сосудистой системы и развитие физической подготовки.



# ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

## СПЕЦИФИКАЦИЯ:

Длина: 197 см

Ширина: 86 см

Активная площадь бегового полотна: 50см x 150см

Вес тренажера: 87 кг

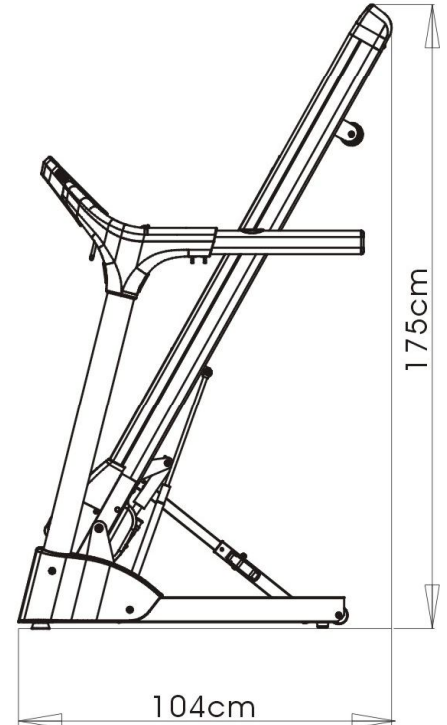
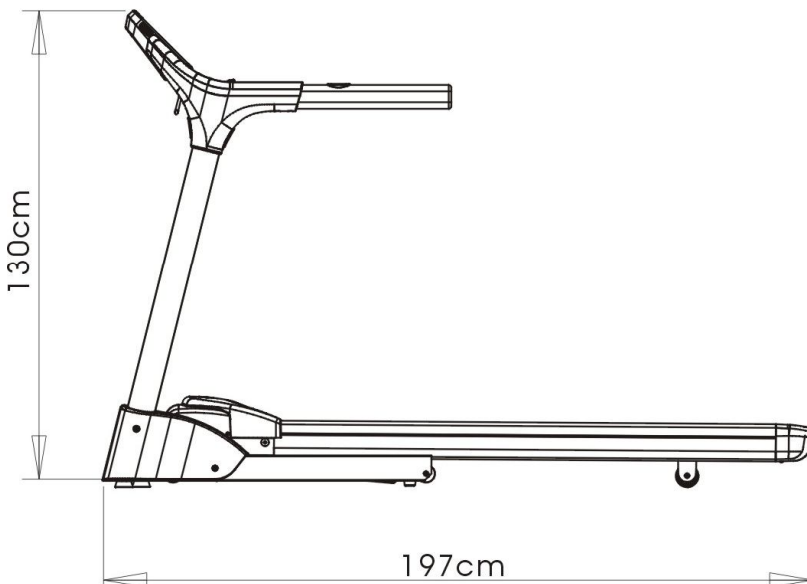
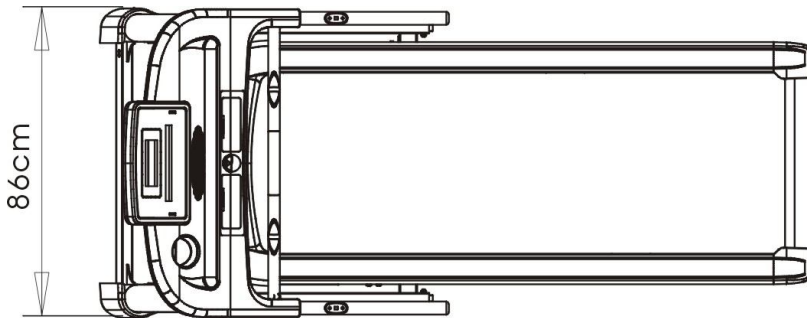
Угол наклона: 0~15 автоматически

Программы: 40 программ, 1 целевая, 4 пульсозависимые, 1 фитнес-тест, 2 пользовательские, индекс массы тела.

Дисплей: время, дистанция, пульс, калории, скорость, уровень наклона, номер круга, значение МНР %

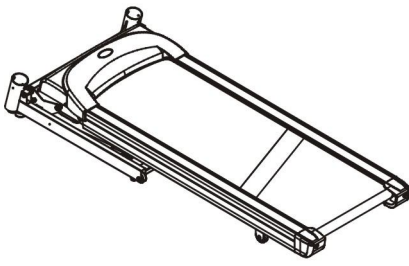
Стандартные функции: кнопки для быстрой регулировки скорости/наклона, кнопки на рукоятках, USB-вход, аудио-вход, вентилятор.

Экстренная остановка: вытяните ключ безопасности



# СБОРКА

## ЧАСТИ



\*1



\*1

#3-2



\*1

#3-1



\*1

#3-8



\*1

#3-7



\*1

#3-11



\*1

#3-10

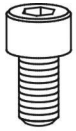


\*1

# СБОРКА

## СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ

#3-3



M8x15mm\*14

#3-4



M8 кривая шайба\*14

#3-5



M4x15mm\*2

#3-6



M6x15mm\*2

#3-12



M6x65mm\*2

#3-13



M4x10mm\*4



5mm\*1



6mm\*1



\*1



\*1

#3-9



Заглушка \*4  
(нижний кожух консоли)

## СБОРКА

Распаковывайте беговую дорожку там, где она будет стоять. Не повредите части тренажера. Устанавливайте беговую дорожку на плоской твердой поверхности.

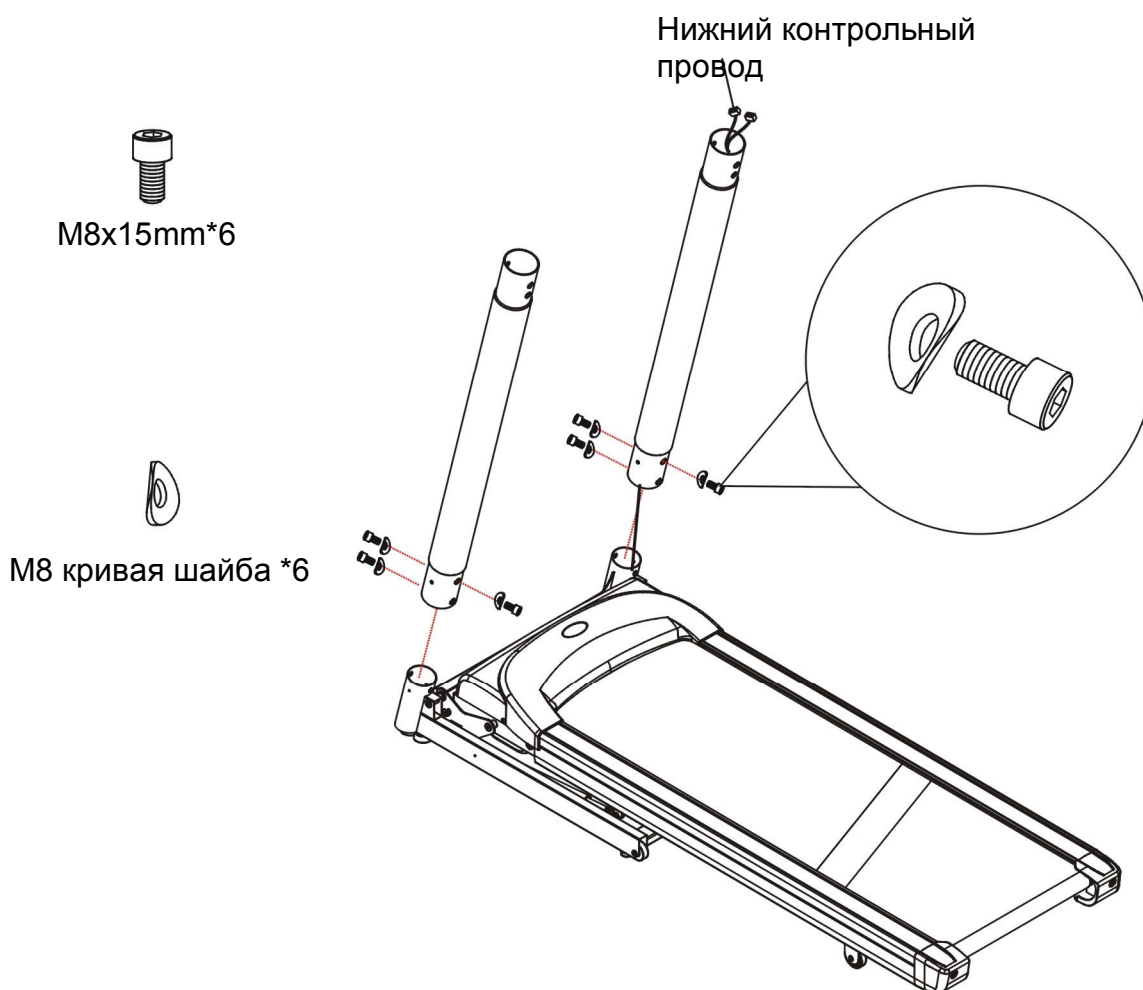
Шаг 1: Крепление стоек к раме.

1) Вставьте стойки в отверстия рамы.

2) Закрепите левую стойку при помощи шестигранного ключа и 3-х болтов M8\*15мм, 3-х кривых шайб M8.

3) Закрепите правую стойку при помощи шестигранного ключа и 3-х болтов M8\*15мм, 3-х кривых шайб M8.

Внимание: не затягивайте болты слишком туго на данном этапе.



## СБОРКА

Шаг 2: Присоединение консоли к стойкам

1) Соедините верхний провод консоли с нижним проводом в правой стойке.

2) Погрузите провода внутрь правой стойки.

3) Поместите консоль на стойки, убедитесь, что монтажные отверстия совпадают.

Закрепите левую стойку при помощи шестигранного ключа и 4-х болтов M8\*15мм, 3-х кривых шайб M8.

4) Закрепите правую стойку при помощи шестигранного ключа и 4-х болтов M8\*15мм, 3-х кривых шайб M8.

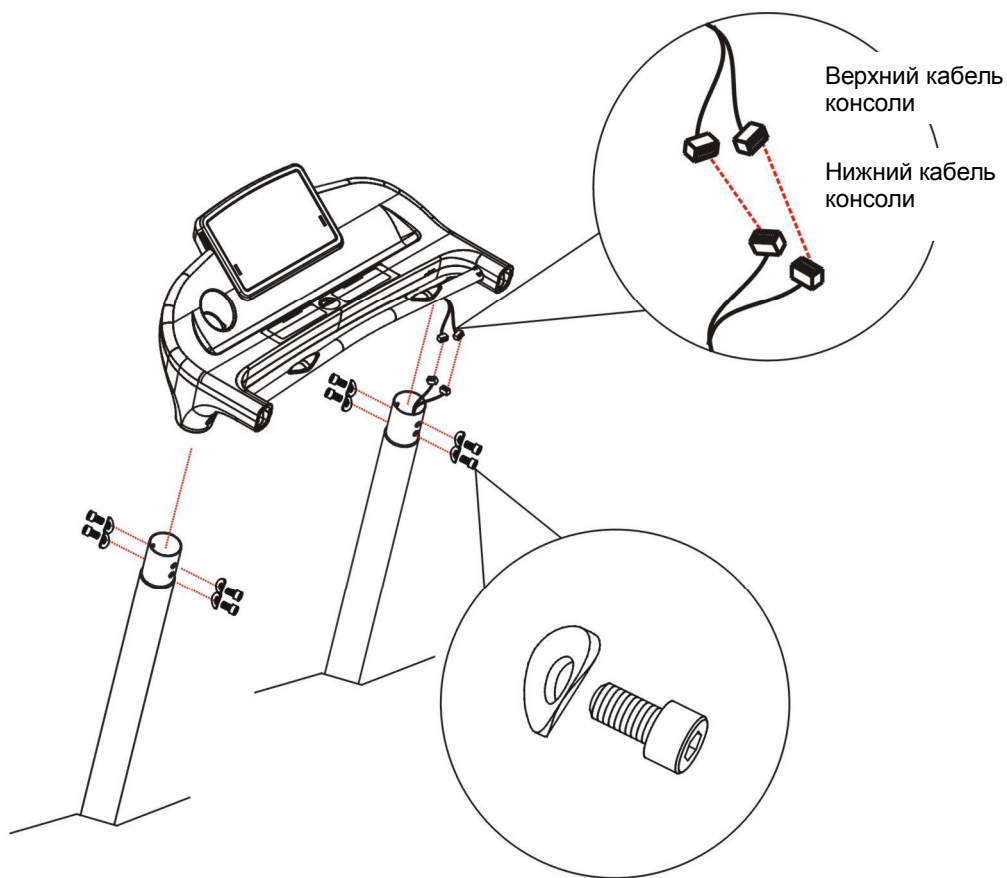
□ Внимание: после завершения сборки затяните все болты до упора.



M8x15mm\*8



M8 кривая  
шайба\*8

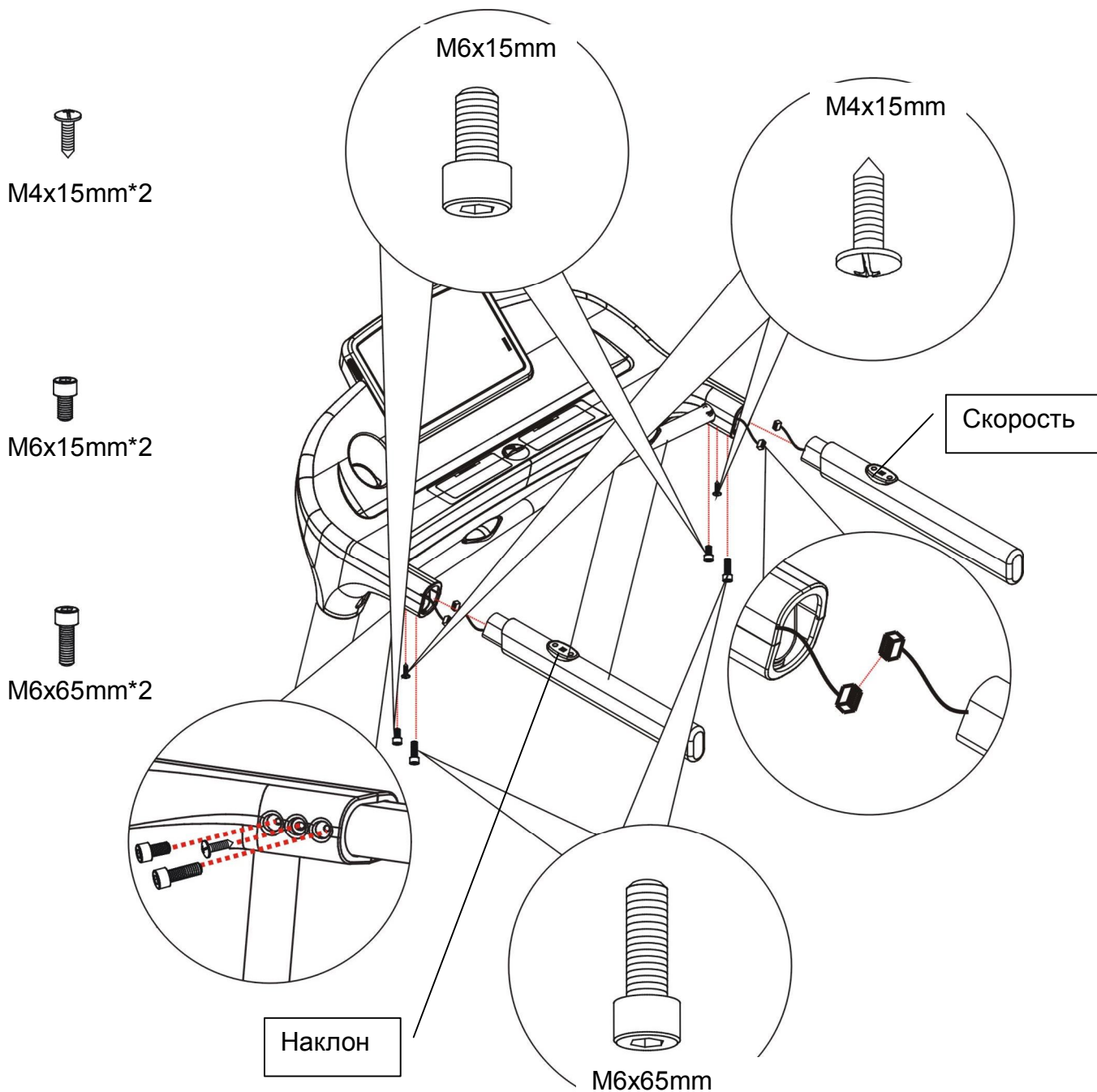


# СБОРКА

Шаг 3: Присоединение рукоятей к консоли

1) Во-первых, соедините провод кнопок правой рукояти, затем закрепите рукоять при помощи 1-го M4\*15mm винта, 1-го M6\*15mm и 1-го M6\*65mm.

2) Соедините провод кнопок левой рукояти. Провод следует поместить внутрь консоли во избежание повреждения провода в процессе затягивания болтов. Закрепите рукоять при помощи 1-го M4\*15mm винта, 1-го M6\*15mm и 1-го M6\*65mm.



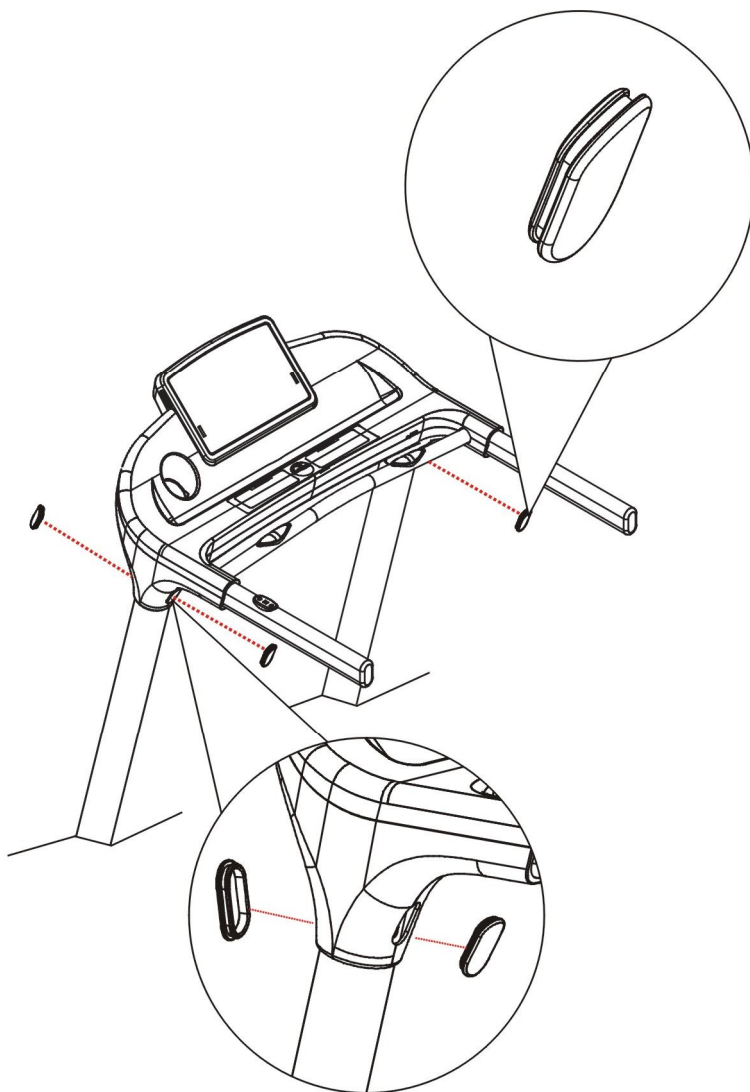
# СБОРКА

Шаг 4: Заглушки крепления консоли

1) Вставьте 4 пластиковых заглушки в нижний кожух консоли.



Заклушка \*4



# СБОРКА

Шаг 5: Установка защитных кожухов

- 1) Присоедините левый защитный кожух как это показано на рисунке и закрепите его при помощи 2-х болтов M4x10mm.
- 2) Проделайте то же с правой стороны.

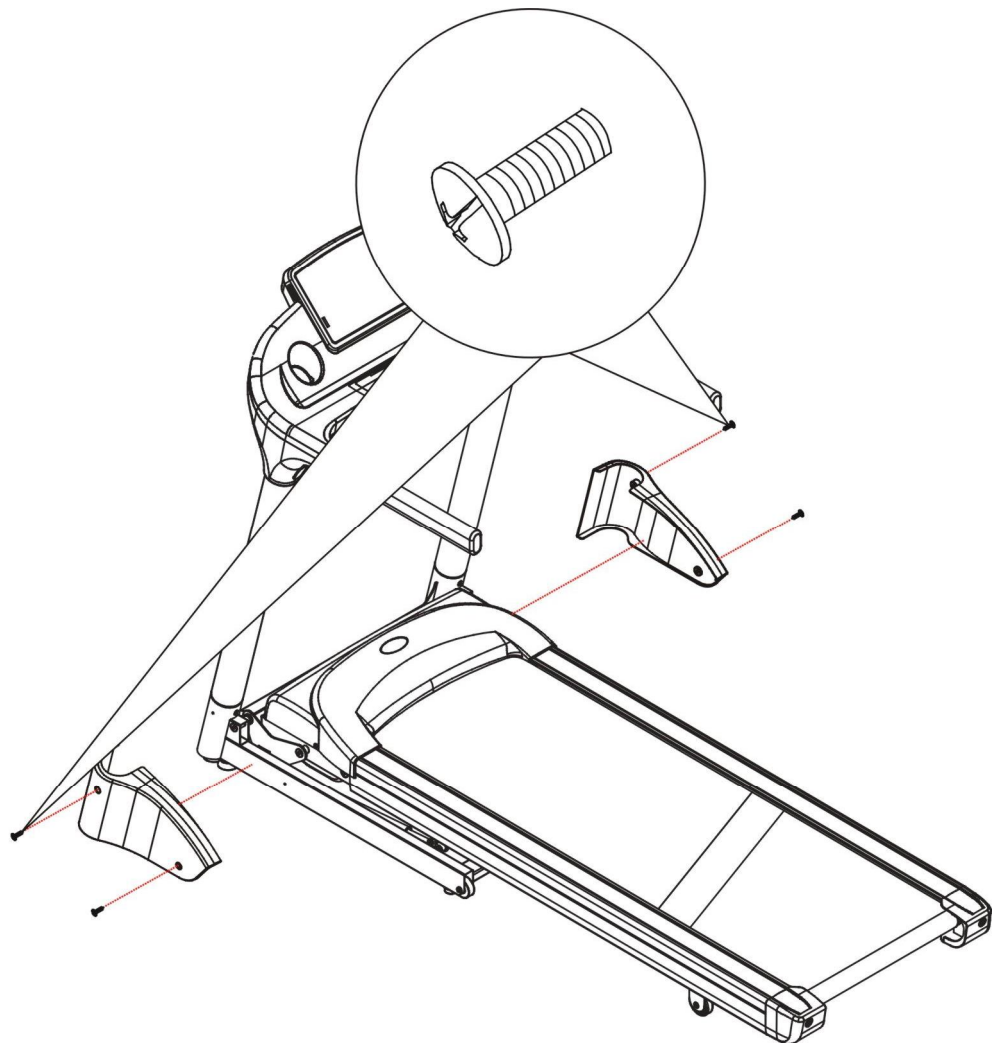


M4x10mm\*4



\*1

\*1

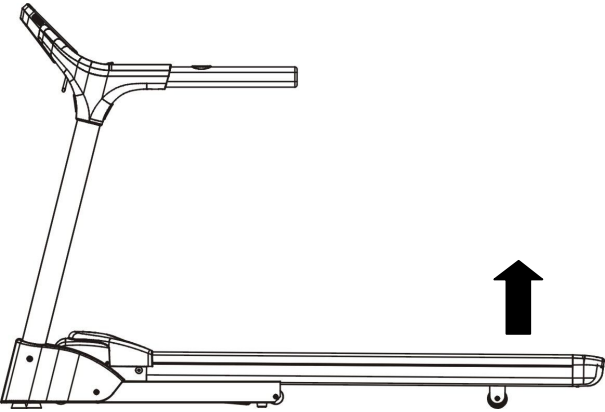
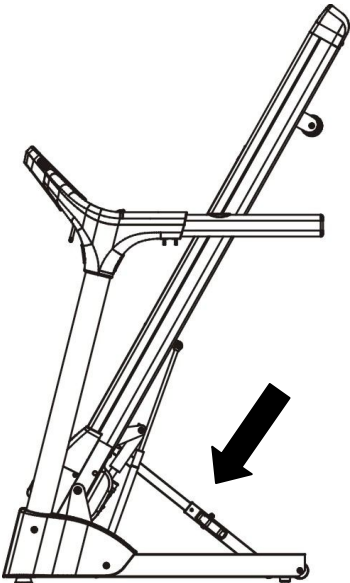
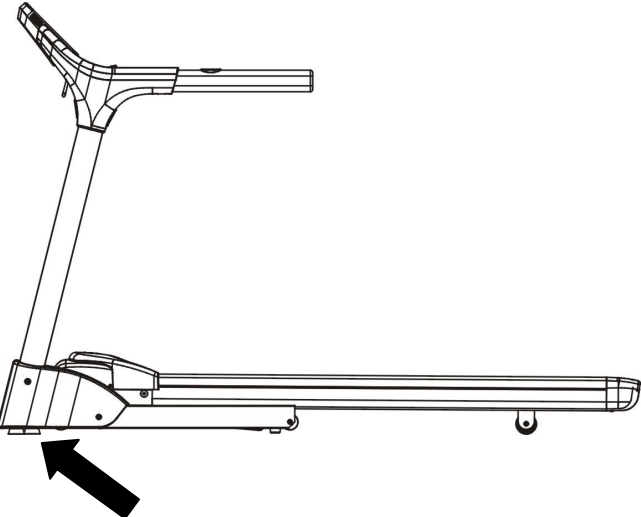




# ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ






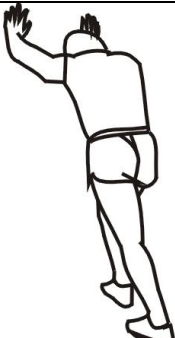


## Складывание и раскладывание беговой дорожки:

Данная беговая дорожка имеет функцию складывания для сохранения свободного пространства в помещении. Следуйте нижеприведенным инструкциям:

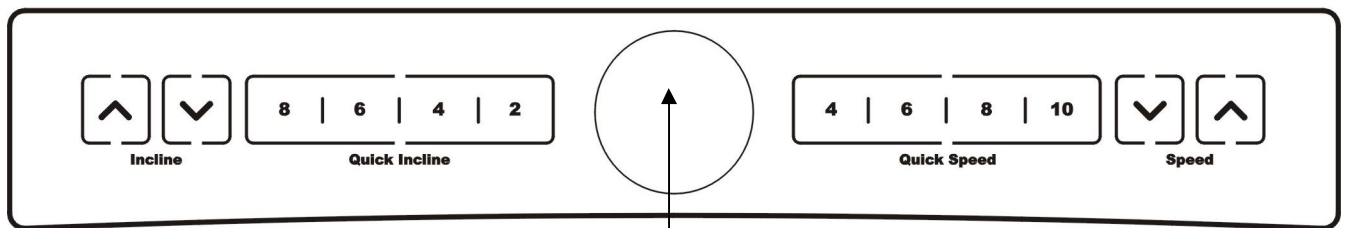
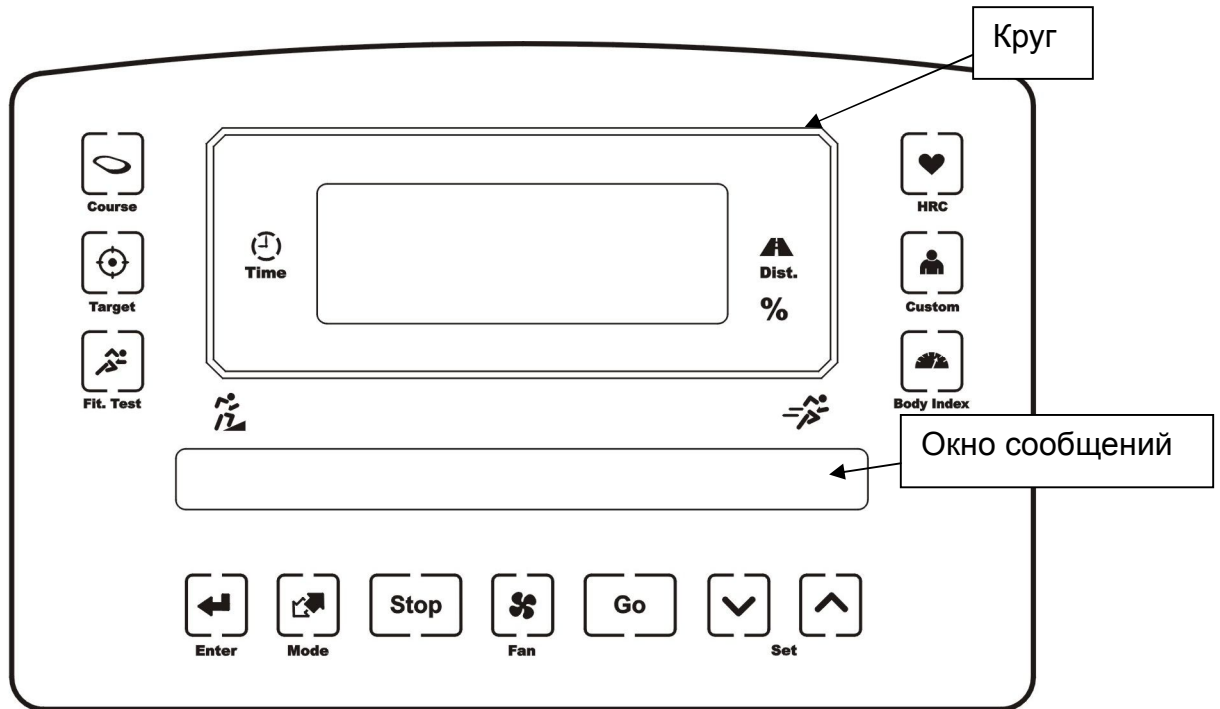
	<p><b>Складывание</b></p> <p>После тренировки Вы можете сложить беговую дорожку. Поднимите задний край беговой площадки до щелчка. Убедитесь, что складной механизм надежно зафиксирован.</p>
	<p><b>Раскладывание</b></p> <p>Чтобы вернуть беговую дорожку в рабочее положение:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Приподнимите раму руками.</li><li>2. Слегка нажмите складной механизм ногой.</li><li>3. Слегка опустите раму. Беговая дорожка опустится автоматически.</li></ol>
	<p><b>Компенсатор неровности пола</b></p> <p>Для стабилизации беговой дорожки на поверхности пола, регулируйте два винта, расположенные под передней частью рамы.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Приподнимите тренажер с одной стороны и вращайте винт.</li><li>2. Поверните винт по часовой стрелке, винт поднимется.</li><li>3. Чтобы опустить винт, вращайте его против часовой стрелки.</li></ol>

# РАЗМИНКА

Успех тренировок во многом зависит от разминки и правильных упражнений. С разминки следует начинать каждую тренировку на тренажере. Это позволит подготовить организм к более интенсивной и эффективной тренировке, приводя мышцы в тонус. Во избежание каких-либо проблем после тренировки следует повторить упражнения. Мы рекомендуем следующие варианты упражнений:

<b><u>ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ</u></b> 	<b><u>РАСТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ</u></b> 
<b><u>ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧАМИ</u></b> 	<b><u>РАСТЯГИВАНИЕ ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ</u></b> 
<b><u>БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ</u></b> 	<b><u>РАЗМИНКА ИКРОНОЖНЫХ</u></b> 
<b><u>РАСТЯГИВАНИЕ ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР</u></b> 	<b><u>НАКЛОНЫ ВПЕРЕД</u></b> 

# КОНТРОЛЬНЯ ПАНЕЛЬ



## Площадка ключа безопасности

Если ключ безопасности не установлен, беговая дорожка не будет работать

# КОНТРОЛЬНАЯ ПАНЕЛЬ

## Дисплей:

Сообщение	Функция
Окно сообщений	Отображает информацию о программах
Время	Показывает оставшееся или полное время
Дистанция	Показывает пройденную дистанцию км
Калории	Показывает сожженные калории
Пульс	Отображает данные с датчиков пульса
Скорость	Показывает текущую скорость
Наклон	Показывает текущий уровень наклона
Круг	Показывает количество кругов, 1 круг = 0.4км
%	Показывает процент достижения целевого значения пульса

## Описание функций кнопок:

Кнопки	Функция
Incline ▲ / ▼	Регулировка угла наклона в процессе тренировки. Настройка значений программ
Speed ▼ / ▲	Регулировка скорости в процессе тренировки. Настройка значений программ
Быстрые кнопки наклона	Позволяет выбрать уровень наклона согласно одному из 4-х предустановленных значений
Быстрые кнопки скорости	Позволяет выбрать скорость согласно одному из 4-х предустановленных значений
Enter	Подтверждение выбранного значения
Mode	Переключение между режимами
Stop	Остановка беговой дорожки Выход в главное меню при нажатии дважды
Fan	Включение/выключение вентилятора
Go	Быстрый старт или старт выбранной программы
Set ▼ / ▲	Настройка типов и значений программ
Course	Выбор курсовой программы
Target	Выбор целевой программы
Fit. Test	Выбор программы фитнес-теста
HRC	Выбор пульсозависимой программы
Custom	To select the Custom program.
Body Index	To select the Body index program.

# ПРОГРАММЫ

1. Быстрый старт:
  - 1.1. Нажмите **GO** для запуска бегового полотна, после обратного отсчета “3-2-1” беговое полотно придет в движение.
  - 1.2. После старта полотно движется с минимальной скоростью. Для регулировки скорости нажмите **Speed +/-**, это изменит скорость на 0,1км/ч.
2. Курсовая тренировка:
  - 2.1. Нажмите **[Course]** для выбора программы. Тренажер имеет 40 предустановленных курсовых программ (8 программ X 5 уровней)
  - 2.2. Нажмите стрелочки **Set** для переключения между [RAMP 1], [RAMP 2], [INTERVAL 1], [INTERVAL 2], [PEAK 1], [PEAK 2], [HILL 1], [HILL 2] затем нажмите **[ENTER]** для выбора программы.
  - 2.3. Задайте время: нажмите **Set arrow** для настройки времени, затем **[ENTER]** для подтверждения.
  - 2.4. Настройка уровня сложности: нажмите **Set arrow** для настройки, затем **[ENTER]** для подтверждения.
  - 2.5. Задайте вес пользователя: нажмите **Set arrow** для настройки значения, затем **[ENTER]** для подтверждения, нажмите **[GO]** для старта тренировки.
  - 2.6. Скорость и наклон будут меняться автоматически согласно установкам программы. Вы можете изменить скорость или наклон во время тренировки используя кнопки для регулировки скорости и наклона.
  - 2.7. Тренировка закончится автоматически при достижении значения 0, затем перейдет в режим ожидания.

RAMP-SPEED-LEVEL-1

SPEED	2	2	2	2.5	3.0	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

RAMP-SPEED-LEVEL-2

SPEED	2.5	2.5	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

RAMP-SPEED-LEVEL-3

SPEED	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	6.0	7.6	7.6	7.6	7.6	8.0	8.0
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

RAMP-SPEED-LEVEL-4

SPEED	4.0	4.0	4.0	4.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.8	7.8	7.8	7.8	8.5	8.5
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

RAMP-SPEED-LEVEL-5

SPEED	4.5	4.5	4.5	5.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.5	8.5	8.5	9.0	10.5	10.5	10.5
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

# ПРОГРАММЫ

## RAMP-INCLINE

### RAMP-INCLINE-LEVEL-1

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	1	1	1	1	2	3	3	3	3	4	5	5	5	5	6	6	6

### RAMP-INCLINE-LEVEL-2

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	2	2	2	2	3	4	4	4	4	5	6	6	6	6	7	7	7

### RAMP-INCLINE-LEVEL-3

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	6	7	7	7	7	7	8

### RAMP-INCLINE-LEVEL-4

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7	8	8	8	8	8

### RAMP-INCLINE-LEVEL-5

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	3	3	4	4	5	6	6	6	7	7	8	8	8	8	8	8	8

## INTERVAL-SPEED

### INTERVAL-SPEED-LEVEL-1

SPEED	2.0	2.5	3.0	2.5	2.0	2.5	4.0	5.0	7.0	5.0	4.0	2.5	4.0	5.0	7.0	5.5
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### INTERVAL-SPEED-LEVEL-2

SPEED	2.0	3.0	5.0	3.0	2.0	3.0	4.5	6.0	8.0	6.0	4.5	3.0	4.5	6.0	8.0	7.0
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### INTERVAL-SPEED-LEVEL-3

SPEED	2.0	3.0	6.0	3.0	2.0	3.0	5.5	7.8	10.5	7.8	5.5	3.0	5.5	7.8	10.5	10
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### INTERVAL-SPEED-LEVEL-4

SPEED	4.0	5.0	7.6	5.0	4.0	5.0	7.0	8.0	12.0	8.0	7.0	5.0	7.0	8.0	12.0	10.0
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### INTERVAL-SPEED-LEVEL-5

SPEED	4.0	5.5	8.0	5.5	4.0	5.5	7.6	9.0	14.0	9.0	7.6	5.5	7.6	9.0	14.0	10.0
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

# ПРОГРАММЫ

## INTERVAL-INCLINE

### INTERVAL-INCLINE-LEVEL-1

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	1	2	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	2

### INTERVAL-INCLINE-LEVEL-2

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	1	3	4	3	1	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	3

### INTERVAL-INCLINE-LEVEL-3

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	1	3	5	3	1	3	5	6	8	6	5	3	5	6	8	5

### INTERVAL-INCLINE-LEVEL-4

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	2	4	6	4	2	4	6	7	8	7	6	4	6	7	8	5

### INTERVAL-INCLINE-LEVEL-5

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	3	4	7	4	2	4	7	8	8	8	7	4	7	8	8	5

## PEAK-SPEED

### PEAK-SPEED-LEVEL-1

SPEED	2.0	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### PEAK-SPEED-LEVEL-2

SPEED	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	7.0	7.0	6.0	5.5	5.5	4.5	4.0	3.0	2.5
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### PEAK-SPEED-LEVEL-3

SPEED	2.5	3.0	5.0	5.5	7.5	8.0	9.0	10.5	10.5	9.0	8.0	8.0	5.5	5.0	3.0	2.5
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### PEAK-SPEED-LEVEL-4

SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.5	9.0	10.0	12.0	12.0	10.5	10.0	10.0	6.0	5.0	4.0	3.0
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### PEAK-SPEED-LEVEL-5

SPEED	3.0	5.0	7.5	8.0	9.0	10.0	12.0	14.0	14.0	12.0	10.5	10.5	6.0	5.0	4.0	3.0
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

# ПРОГРАММЫ

## PEAK-INCLINE

### PEAK-INCLINE-LEVEL-1

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	1	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	1	

### PEAK-INCLINE-LEVEL-2

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	1	1	2	2	3	3	4	4	5	4	3	2	2	2	2	1	1

### PEAK-INCLINE-LEVEL-3

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	1	2	3	4	5	6	7	8	8	7	6	6	5	4	3	3	1

### PEAK-INCLINE-LEVEL-4

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8	9	7	6	5	3	3	2

### PEAK-INCLINE-LEVEL-5

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	2	4	5	6	7	8	9	11	12	10	8	7	6	5	3	3	2

## HILL-SPEED

### HILL-SPEED-LEVEL-1

SPEED	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	6.0	7.6	7.6	7.6	6.0	6.0	5.0	3.0	3.0	2.0	
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### HILL-SPEED-LEVEL-2

SPEED	2.0	2.0	3.0	4.5	5.5	7.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.0	5.5	4.5	3.0	
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### HILL-SPEED-LEVEL-3

SPEED	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	7.6	9.0	9.0	10.0	10.0	10.0	10.0	8.0	7.0	6.0	3.0	
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### HILL-SPEED-LEVEL-4

SPEED	3.0	5.0	5.5	7.0	7.6	8.0	10.0	10.5	10.5	10.5	10.5	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### HILL-SPEED-LEVEL-5

SPEED	4.0	5.0	6.0	7.5	7.8	9.0	10.5	10.5	12.0	12.0	12.0	10.5	10.5	9.0	8.0	4.0	
INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



# ПРОГРАММЫ

## HILL-INCLINE HILL-INCLINE-LEVEL-1

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1

## HILL-INCLINE-LEVEL-2

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	1	1	2	2	4	5	6	7	7	7	6	6	5	4	2	1

## HILL-INCLINE-LEVEL-3

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	8	7	6	6	5	2

## HILL-INCLINE-LEVEL-4

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
INCLINE	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	4	3

## HILL-INCLINE-LEVEL-5

SPEED	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	
INCLINE	3	4	5	7	8	9	10	11	11	11	11	11	11	9	6	5	3

### 3. Целевые программы:

- 3.1. Нажмите **[TARGET]** для входа в программу.
- 3.2. Задайте целевое значение времени: используйте **Set arrow** чтобы настроить значение, **[ENTER]** для подтверждения.
- 3.3. Задайте целевую дистанцию: используйте **Set arrow** для выбора целевой дистанции, **[ENTER]** для подтверждения.
- 3.4. Задайте целевое значение калорий: используйте **Set arrow** чтобы настроить значение, **[ENTER]** для подтверждения.
- 3.5. Задайте начальную скорость: используйте **Set arrow** чтобы настроить значение, **[ENTER]** для подтверждения.
- 3.6. Задайте начальный уровень наклона: используйте **Set arrow** чтобы настроить значение, **[ENTER]** для подтверждения.
- 3.7. Задайте вес пользователя: используйте **Set arrow** чтобы настроить значение, **[ENTER]** для подтверждения.
- 3.8. Вы можете изменить скорость или наклон во время тренировки используя кнопки для регулировки скорости и наклона.
- 3.9. Программа остановится при постижении целевого значения 0. Если целевое значение не было задано, программа будет работать до ручной остановки.

# ПРОГРАММЫ

4. Фитнес-тест:
  - 4.1. Нажмите **[FIT TEST]** для входа в программу.
  - 4.2. Задайте вес пользователя: используйте **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения.
  - 4.3. Задайте возраст: используйте **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения.
  - 4.4. Выберите пол: используйте **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения.
  - 4.5. Задайте начальную скорость: используйте **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения.
  - 4.6. Данная программа оценивает уровень Вашей физической подготовки, какое расстояние Вы можете пробежать за 12 минут. Для изменения скорости Вы можете использовать кнопки регулировки скорости в любой момент тренировки. Регулировка угла наклона недоступна.
  - 4.7. Программа завершится при достижении обратным отсчетом значения 0.
  - 4.8. Результаты теста: **[VERY GOOD]**, **[GOOD]**, **[AVERAGE]**, **[BAD]**, **[VERY BAD]**
5. Пульсозависимая программа:
  - 5.1. Нажмите **[HRC]** для входа в программу.
  - 5.2. Пульсозависимая программа насчитывает 4 типа: THR (Целевое значение пульса), MHR 65% (65% от максимального значения пульса), MHR 75% (75% от максимального значения пульса), MHR 85% (85% от максимального значения пульса), нажмите **Speed +/-** для выбора необходимого типа пульсозависимой программы, затем нажмите **[ENTER]** для подтверждения.
  - 5.3. Задайте время: нажмите **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения.
  - 5.4. Задайте вес пользователя: нажмите **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения.
  - 5.5. Задайте возраст: нажмите **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения.
  - 5.6. Выберите один из четырех режимов: РЕЖИМ СНИЖЕНИЯ ВЕСА (MHR 70%), РЕЖИМ АЭРОБНОЙ ТРЕНИРОВКИ (MHR 80%), ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА или РУЧНОЙ РЕЖИМ, используйте **Set arrow** для выбора необходимого режима, затем **[ENTER]** для подтверждения.
  - 5.7. Задайте целевое значение пульса: нажмите **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения.
  - 5.8. Задайте начальную скорость: нажмите **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения.
  - 5.9. Задайте начальный угол наклона: нажмите **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения. Нажмите **[GO]** для старта программы.
  - 5.10. Каждые 30 секунд программа будет автоматически регулировать скорость и угол наклона чтобы достичь и удерживать значение пульса в пределах заданных значений. В РУЧНОМ РЕЖИМЕ автоматического изменения скорости и наклона не происходит, их необходимо регулировать вручную, согласно показаниям на консоли: 100% = Целевое значение пульса достигнуто.
  - 5.11. Для изменения скорости Вы можете использовать кнопки регулировки скорости в любой момент тренировки.
  - 5.12. Программа завершится при достижении значения 0.

## ПРОГРАММЫ

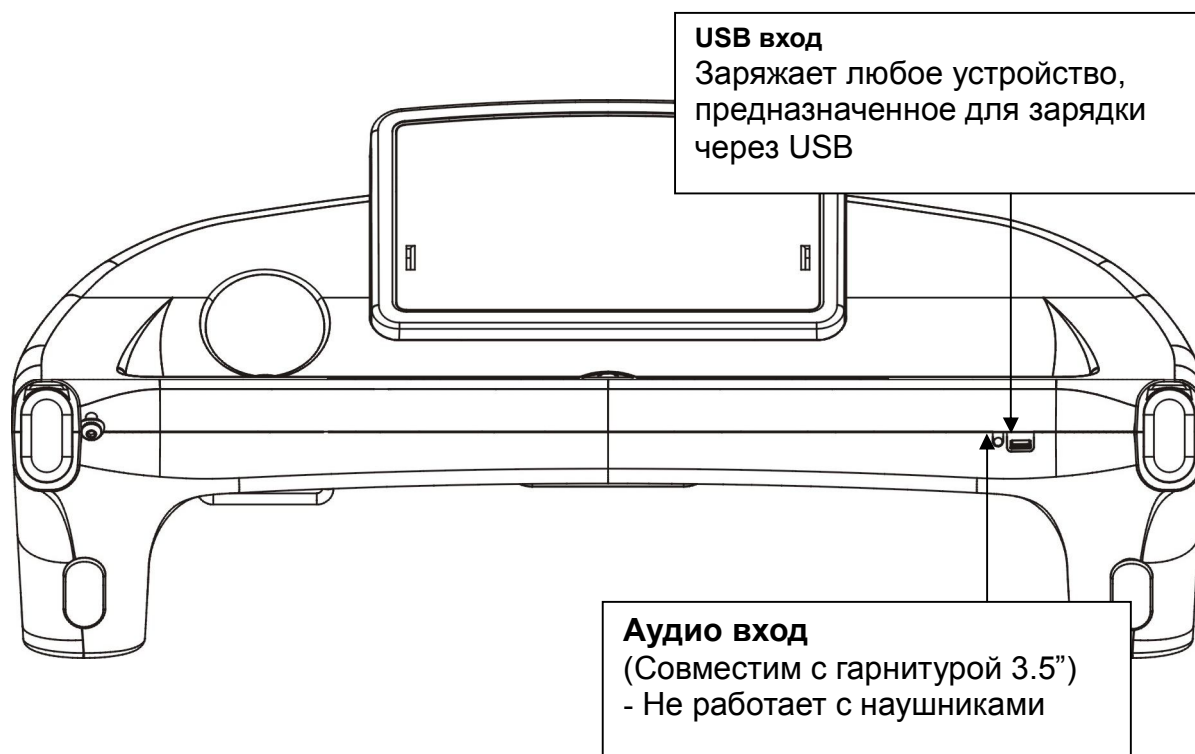
6. Пользовательская программа:
  - 6.1. Нажмите кнопку **[CUSTOM]** для входа в программу.
  - 6.2. Для пользовательских программ предусмотрено две ячейки, используйте **Speed +/-** для выбора custom 1 или custom 2, затем нажмите **[ENTER]** для подтверждения.
  - 6.3. Задайте вес пользователя: используйте **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения.
  - 6.4. Задайте каждый уровень: Вы можете задать 16 уровней нагрузки, которые будут сменять друг друга во время выполнения программы. Для каждого уровня задайте скорость, уровень наклона и время.
  - 6.5. Выберите уровень: нажмите set up/down для выбора M-1 ~ M-16.
  - 6.6. Задайте скорость: когда появится сообщение M-X/SET SPEED, используйте быстрые клавиши скорости для настройки скорости, затем **[ENTER]** для перехода к настройке наклона.
  - 6.7. Задайте уровень наклона: когда появится сообщение M-X/SET INCLINE, используйте быстрые клавиши наклона для настройки угла наклона, затем **[ENTER]** для перехода к настройке времени.
  - 6.8. Задайте время: когда появится сообщение M-X/SET TIME, настройте время, затем нажмите **[ENTER]** для перехода к настройке следующего уровня.
  - 6.9. Нажмите **[GO]** для старта тренировки после настройки всех параметров, пользовательская программа с этого момента будет сохранена.
  - 6.10. Скорость и уровень наклона будут изменяться согласно предустановленным параметрам. Программа будет переходить от одного уровня нагрузки к следующему как только время предыдущего уровня истечет. Программа будет пропускать сегменты, время для которых установлено со значением 0.
  - 6.11. Программа завершится как только все 16 уровней будут пройдены.
7. Индекс массы тела:
  - 7.1. Нажмите **[Body Index]** для входа в программу.
  - 7.2. Выберите пол: используйте **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения.
  - 7.3. Задайте возраст: используйте **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения.
  - 7.4. Задайте вес пользователя: используйте **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения.
  - 7.5. Задайте рост: используйте **Set arrow** для настройки параметра, **[ENTER]** для подтверждения. Нажмите **[GO]** для старта программы.
  - 7.6. Экран покажет значения BFR / BMI / BMR один за другим.
  - 7.7. Результаты: приведенные ниже значения приблизительны и служат только в ознакомительных целях. Для точного тестирования проконсультируйтесь со специалистом.

BFR (Процент Содержания Жира): Среднее → 15~25% для мужчин, 20~30% для женщин.

BMI (Индекс Массы Тела): 17 недостаток, норма → 18-25, излишек → 26-30, ожирение → 31 и выше.

BMR (Основной Показатель Метаболизма): израсходованные в период неактивности калории.

## ОПЕРАЦИИ



### Примечание:

Высокий уровень звука может повлиять на точность показаний пульса. При использовании функции измерения пульса снижайте уровень звука

# ОПЕРАЦИИ

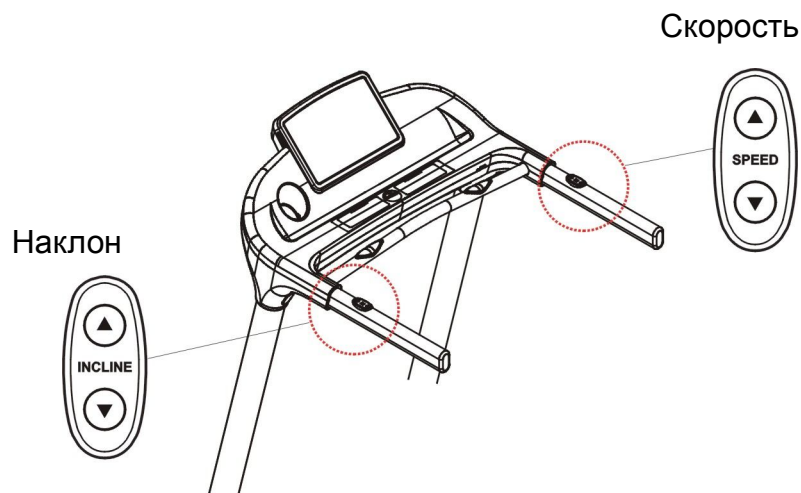
## Датчики пульса

Для замера пульса посредством датчиков пульса на рукоятках, поставьте ноги по обе стороны от бегового полотна на специальные платформы и положите руки на датчики.

Если показатель пульса слишком неправдоподобный, уберите руки с датчиков, дождитесь, пока значение вернется в положение "0" и попробуйте снова. Не проводите данный тест во время бега.



## Кнопки на рукоятках:



# РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

## РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

В течение первой недели использования Вам может понадобиться отрегулировать беговое полотно. Все беговые полотна правильно установлены на заводе, однако они могут растягиваться или «уползать» в сторону после первого использования. Растяжение является нормальным в период использования бегового полотна.

## РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если Вы чувствуете, что беговое полотно проскальзывает или запаздывает в процессе тренировки, необходимо увеличить натяжение бегового полотна.

(Перед регулировкой бегового полотна необходимо смазать беговое полотно и деку)

## ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

А) При помощи ключа 6mm поверните натяжной болт по часовой стрелке на ¼ оборота чтобы отодвинуть задний натяжительный ролик и усилить натяжение.

В) Повторите шаг "А" для второго натяжного болта. Оба болта следует поворачивать на одинаковое количество оборотов для того, чтобы полотно оставалось по центру деки.

С) Повторяйте шаги "А" и "В" до тех пор, пока полотно не перестанет проскальзывать.

Д) Будьте осторожны, не перетяните беговое полотно, чтобы не повредить подвижные элементы тренажера в процессе тренировки.

## ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА ПОВЕРНИТЕ ОБА БОЛТА ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ НА ОДИНАКОВОЕ ЧИСЛО ОБОРОТОВ.

## ОЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

В процессе бега Вы можете совершать толчок одной ногой сильнее, чем другой. Это может приводить к тому, что беговое полотно со временем будет уходить в ту или иную сторону. Если беговое полотно не восстанавливает положение автоматически, его необходимо отрегулировать вручную:

А) Запустите беговую дорожку, увеличьте скорость до 6км/ч.

В) Отрегулируйте положение бегового полотна:

а. если оно движется в левую сторону:

При помощи ключа поверните левый натяжной болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый натяжной болт на ¼ оборота против часовой стрелки.

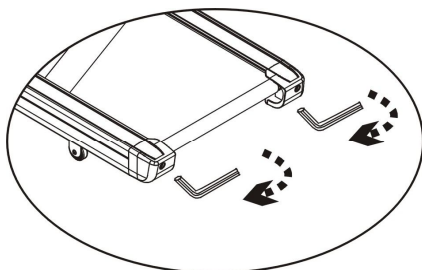
В если полотно движется в правую сторону:

При помощи ключа поверните правый натяжной болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а левый натяжной болт на ¼ оборота против часовой стрелки.

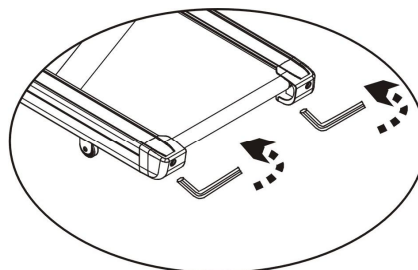
С) Повторяйте приведенные шаги до полной оцетровки бегового полотна.

Д) После оцетровки бегового полотна увеличьте скорость до 16км/ч и убедитесь, что оно не уходит в сторону. При необходимости повторите процедуру регулировки.

Если приведенная инструкция не решила проблему, необходимо усилить натяжение бегового полотна.



Усиления натяжения полотна



Ослабление натяжения полотна

# УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

## УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед любой чисткой, смазкой, или другими действиями по уходу за тренажером обязательно отключайте тренажер от розетки и отключайте ключ безопасности.

## СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА И ДЕКИ

Регулярное обслуживание необходимо для долгого и правильного функционирования, а также помогает избежать преждевременного износа полотна, деки и приводной системы двигателя.

Инструкция по смазке:

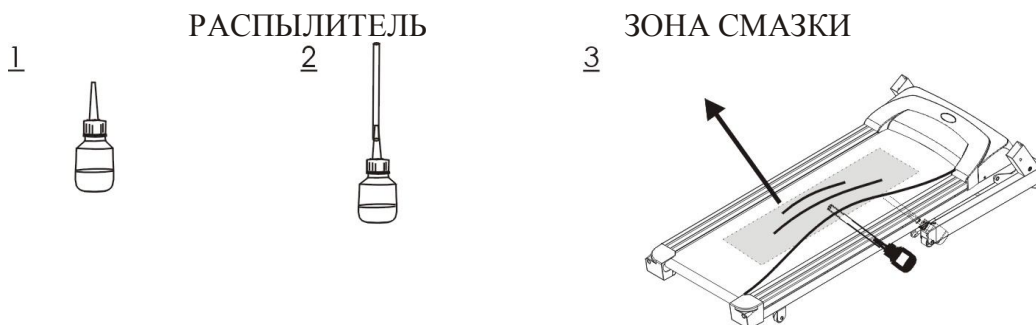
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ	ПЕРИОДИЧНОСТЬ	СМАЗКА
Легкий	Менее 3-х часов в неделю	Каждые 4 месяца
Средний	3-5 часов в неделю	Каждые 2 месяца
Тяжелый	Более 5 часов в неделю	Каждый месяц

Для заказа смазки свяжитесь с официальным дилером.

## КАК НАНОСИТЬ СМАЗКУ НА ДЕКУ

- 1) Силиконовая смазка поставляется вместе с тренажером.
- 2) Наденьте распылитель на бутылочку с силиконовой смазкой
- 3) Равномерно распылите смазку на деке как это показано на рисунке

**ВНИМАНИЕ:** перед нанесением смазки необходимо полностью остановить беговое полотно. В противном случае Ваши пальцы могут попасть в соединение приводного ролика и полотна. Не наносите слишком много силикона. Полотно может проскальзывать в случае нанесения большого количества смазки.



## ОЧИСТКА

Следует протирать консоль влажной мягкой тряпкой после каждой тренировки. Будьте внимательны, не следует слишком сильно смачивать тряпку.

## ХРАНЕНИЕ

Храните беговую дорожку в чистом сухом месте. Выключатель должен находиться в положении ВЫКЛ, провод должен быть отключен от розетки.

## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

В конструкции данного тренажера предусмотрены специальные транспортировочные ролики.

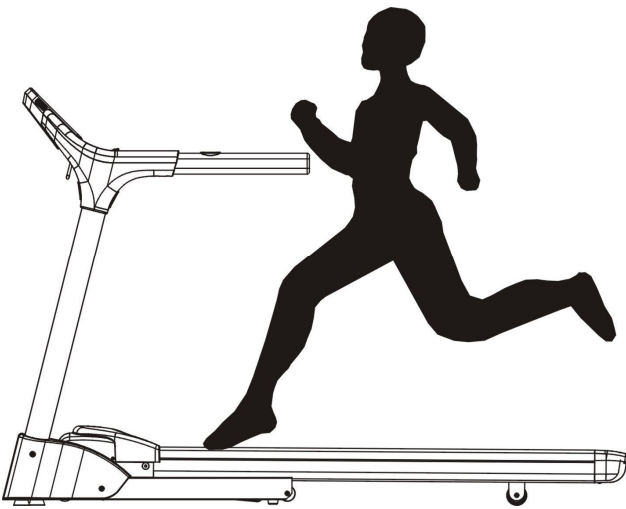
# УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

## ЗАМЕНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

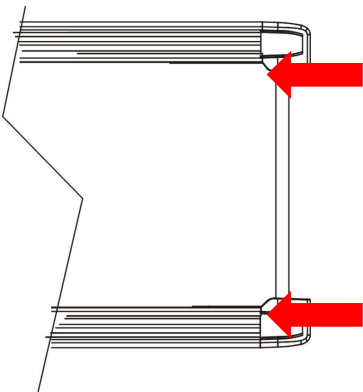
Беговое полотно является расходным материалом и должно быть заменено при появлении признаков износа. Предлагаем Вам приблизительные сроки замены:

## ЗАМЕНА ДЕКИ

Дека является расходным материалом и должна быть заменена при появлении признаков износа. Предлагаем Вам приблизительные сроки замены:



Беговое полотно должно быть оцентрировано и отрегулировано как это показано на красными стрелками. Беговое полотно может быть повреждено, если движется за пределами указанного диапазона.





# УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

F831526-000 M-4100A2 Run 4.0 10009(1)

<b>СИМПТОМ</b>	<b>ПРИЧИНА</b>	<b>РЕШЕНИЕ</b>
Дисплей не работает	<p>А) Провод не вставлен в сеть</p> <p>В) Выключатель в положении ВЫКЛ</p> <p>С) Включена защита от поступления напряжения</p>	<p>Проверьте, правильно ли подключена беговая дорожка.</p> <p>Если это не помогло, свяжитесь с сервисным центром.</p>
LED дисплей работает неправильно	LED поврежден	Свяжитесь с сервисным центром для замены LED
Показывает ошибку E1	<p>А) проблема датчика скорости</p> <p>В) поврежден блок управления двигателем</p>	<p>Выключите беговую дорожку, подождите 10 секунд, снова включите и нажмите START:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Двигается ли беговое полотно?</li> <li>2. Если да, показывает ли экран ошибку E1 через 10 секунд?</li> </ol> <p>Если после перезагрузки все работает нормально, смажьте бегового полотно, если беговое полотно движется, но все еще показывает E1, свяжитесь с сервисным центром.</p>
Показывает ошибку E7	Неисправность двигателя наклона	Свяжитесь с сервисным центром