

# SPIRIT



## XT285 Беговая дорожка РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед эксплуатацией Вашей новой беговой дорожки.

# СОДЕРЖАНИЕ

<u>Инструкция по безопасности</u>	<u>2</u>
<u>Информация по электробезопасности</u>	<u>3</u>
<u>Инструкция по эксплуатации</u>	<u>4</u>
<u>Список оборудования для сборки</u>	<u>6</u>
<u>Руководство по сборке</u>	<u>8</u>
<u>Инструкция по складыванию</u>	<u>12</u>
<u>Управление Вашей беговой дорожкой</u>	<u>13</u>
<u>Использование приложения Spirit FIT App</u>	<u>20</u>
<u>Общее техническое обслуживание</u>	<u>22</u>
<u>Руководство по диагностическому обслуживанию</u>	<u>25</u>
<u>Вид в разобранном состоянии</u>	<u>28</u>
<u>Список деталей</u>	<u>29</u>

# Инструкция по безопасности

**ВНИМАНИЕ** - Прочитайте все инструкции перед использованием этого тренажера.

**ОПАСНОСТЬ** - Для снижения риска поражения электрическим током отключите тренажер от электрической сети перед очисткой или производством сервисных работ.

**ВНИМАНИЕ** - Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм устанавливайте тренажер на ровной поверхности, рядом с заземлённой розеткой, имеющей напряжение 230 вольт, 10А/120 вольт, 15А.

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ, ЕСЛИ ОН НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ТИПУ 14 AWG ИЛИ БОЛЕЕ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ ТОЛЬКО С ОДНОЙ РОЗЕТКОЙ.** Тренажер должен быть единственным прибором, подключенным к электрической розетке.

**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ОТКЛЮЧИТЬ ЗАЗЕМЛЕНИЕ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕНАДЛЕЖАЩИЙ АДАПТЕР ИЛИ КАКИМ-ТО ОБРАЗОМ ИЗМЕНЯТЬ КАБЕЛЬ ПИТАНИЯ.** Наряду с поражением электрическим током и вероятностью возникновения пожара это может привести к неполадкам в работе компьютера.

- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки могут повредиться и ковёр и тренажер.
- Не ставьте предметы близко к задней части тренажера. Оставьте зазор в 1 метр минимум между задней частью беговой дорожки и ближайшим предметом.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить вред.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- Никогда не используйте тренажер, если поврежден электрический шнур или вилка. Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
- Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не используйте тренажер в местах, где распыляются аэрозоли и спреи, а так же в местах с повышенным содержанием кислорода. Искры от двигателя могут привести к возгоранию высоко кислородной среды.
- Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Чтобы отключить тренажер, переведите все функции в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не пытайтесь использовать тренажер в целях, для которых он не предназначен.
- Датчики пульса не являются медицинским прибором. Различные факторы, в том числе и движение пользователя, могут повлиять на точность показаний. Датчики пульса используются только для тренировочных целей, чтобы помочь в определении изменения сердечного ритма.
- Используйте поручни, они предназначены для обеспечения безопасности.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Используйте качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

**Извлекайте ключ безопасности после тренировки, чтобы предотвратить несанкционированное использование беговой дорожки.  
СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**

## **Информация по электробезопасности**

### **ВНИМАНИЕ!**

**НИКОГДА** не используйте устройство защитного отключения (УЗО) с этим тренажером. Так же, как и с многими другими устройствами с большим мотором, УЗО будет часто срабатывать. Проложите кабель питания вдали от подвижных частей беговой дорожки, в том числе механизма подъема и транспортировочных 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 его 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 тренажер воздействию дождя или влаги. Этот тренажер **не предназначен** для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном, в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 5 до 48 градусов Цельсия (от 40 до 120 градусов по Фаренгейту), а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

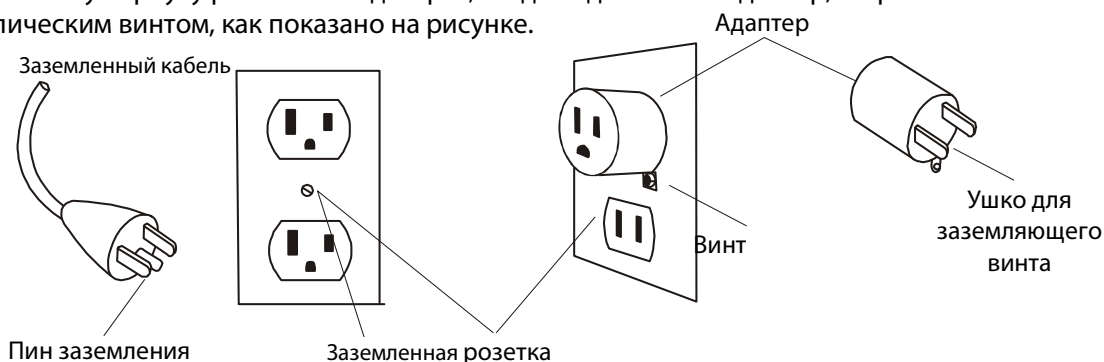
**АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВЫКЛЮЧАТЕЛИ:** Некоторые выключатели, используемые в домах, не рассчитаны на большие пусковые токи, которые могут возникнуть при первом включении или даже во время использования беговой дорожки. Если беговая дорожка вызывает срабатывания автоматического выключателя (даже если выключатель 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**

**Устройство должно быть заземлено.** В случае сбоя или поломки электрического оборудования заземление снижает риск поражения электрическим током. Это устройство оборудовано кабелем питания, имеющим штекер с заземлением. Штекер должен быть подключен к соответствующей розетке, которая установлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

**ОПАСНОСТЬ** - **неправильное подключение кабеля заземления может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если у Вас есть сомнения по поводу того, правильно ли заземлено устройство. Не изменяйте вилку, поставляемую с тренажером, даже если она не подходит к розетке. Обратитесь к специалисту.**

Устройство предназначено для работы в цепи с номиналом 120 вольт и имеет штекер заземления, как показано на рисунке ниже. Адаптер может быть временно использован для подключения к 2-полюсной розетке, как показано ниже, если правильно заземленная розетка отсутствует. Адаптер должен использоваться, пока правильно заземленная розетка (как показано ниже) не будет установлена квалифицированным электриком. Жесткое ушко зеленого цвета (или ушко другого цвета), выходящее из адаптера, должно быть подключено к постоянному заземлению, например к правильно заземленному корпусу розетки. Каждый раз, когда подключаете адаптер, закрепляйте его металлическим винтом, как показано на рисунке.



## Инструкция по эксплуатации

- **НИКОГДА** не используйте тренажер, 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 кнопку подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- **НИКОГДА** не используйте тренажер во время грозы. Возможен скачок напряжения в сети, который может повредить компоненты тренажера.
- Будьте осторожны при совмещении занятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Отвлечение внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.
- **НИКОГДА** не собирайте или разбирайте тренажер, пока приводной ремень находится в движении. Беговая дорожка начинает работу с очень медленной скорости, поэтому нет необходимости слезать с беговой дорожки во время запуска. Нужно просто стоять на полотне во время медленного ускорения после того, как Вы научитесь управлять устройством. Всегда держитесь за поручни при изменении настроек (угол наклона, скорость и т.д.).

Не прилагайте чрезмерное усилие при нажатии на клавиши управления консолью. Они сделаны так, чтобы срабатывать под небольшим давлением пальца. Более сильное нажатие не заставит устройство работать быстрее или медленнее. Если Вы замечаете, что клавиши не работают должным образом, обратитесь к поставщику.

## Ключ безопасности

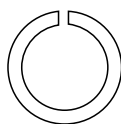
Страховочный ключ безопасности поставляется с тренажером. Он имеет простое магнитное устройство и должен использоваться всегда. Он предназначен для Вашей безопасности, чтобы в случае Вашего падения или движения на большом расстоянии от беговой дорожки, ключ выдергивался, а движение беговой дорожки прекращалось.

### **Использование:**

1. Поместите магнит в отведенное место на консоли управления. Беговая дорожка не запустится без него.
2. Закрепите пластиковый зажим надежно к Вашей одежде, чтобы гарантировать хорошее крепление.

**Примечание:** Магнит достаточно сильный, чтобы предотвратить нежелательное выпадение. Зажим должен быть надежно закреплен, чтобы он случайно не отсоединился. Ознакомьтесь с его функцией и ограничениями. Беговая дорожка остановится за один или два шага, в зависимости от скорости, сразу после того, как магнит выпадет из консоли. В нормальном режиме используйте красную клавишу Stop / Pause («Стоп/Пауза»).

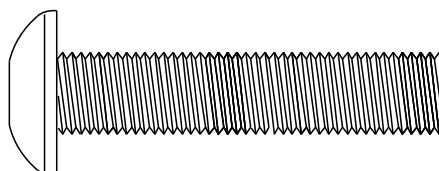
# СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ СБОРКИ



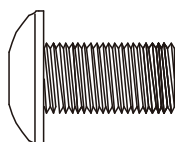
**#82.** Ø10 × 2.0T  
Разрезная шайба (4 шт)



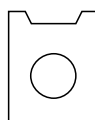
**#88.** Ø5 × 16m/m  
Саморез по металлу (6 шт)



**#90.** 3/8" × 1-3/4"  
Болт с круглой головкой (4 шт)



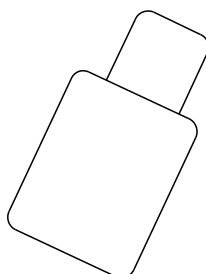
**#93.** 5/16" × 15m/m  
Болт с круглой головкой (8 шт)



**#132.** M5  
Гайка-клемма M5 (6 шт)

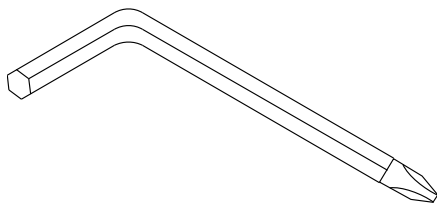


**#142.** Ø3.5 × 16m/m  
Саморез по металлу (8 шт)

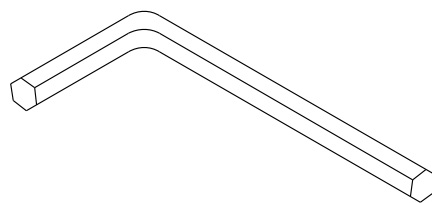


**#58.** Смазка

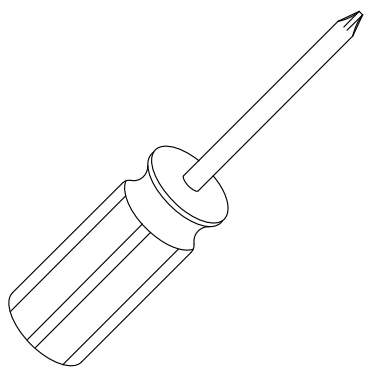
# СБОРОЧНЫЙ ИНСТРУМЕНТ



**#96.** Комбинированный шестигранный ключ М5 и крестовая отвертка



**#97.** Шестигранный ключ М6



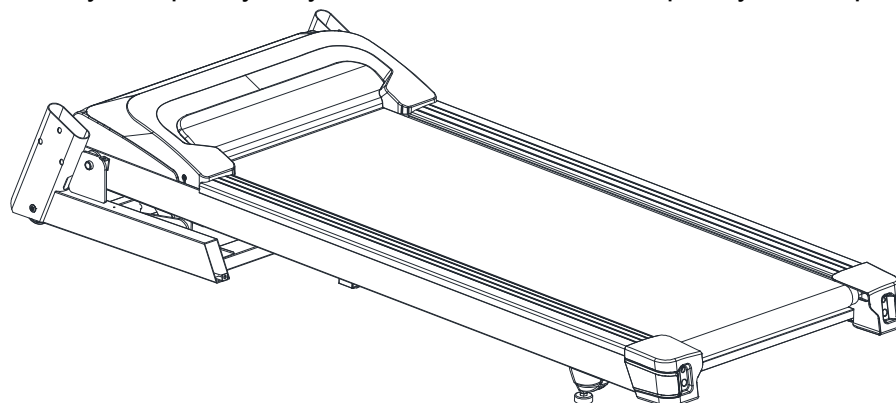
**#122.** Крестовая отвертка



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

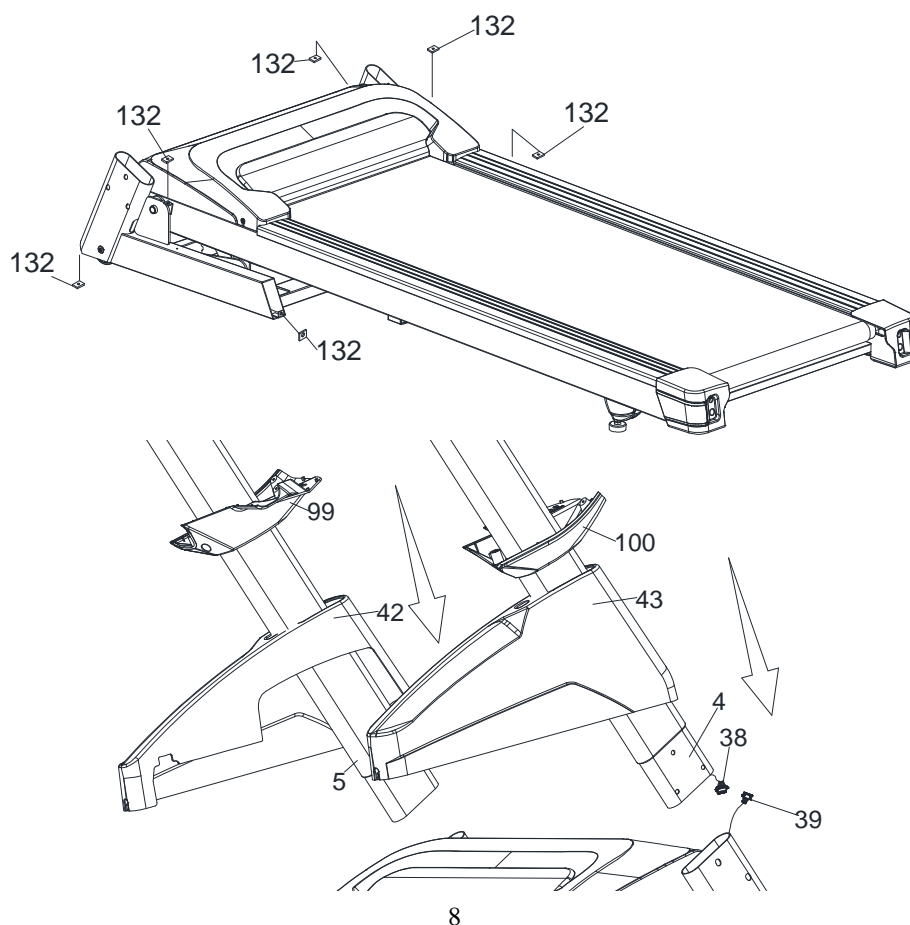
## ШАГ 1

Достаньте беговую дорожку из упаковки и положите на ровную поверхность.



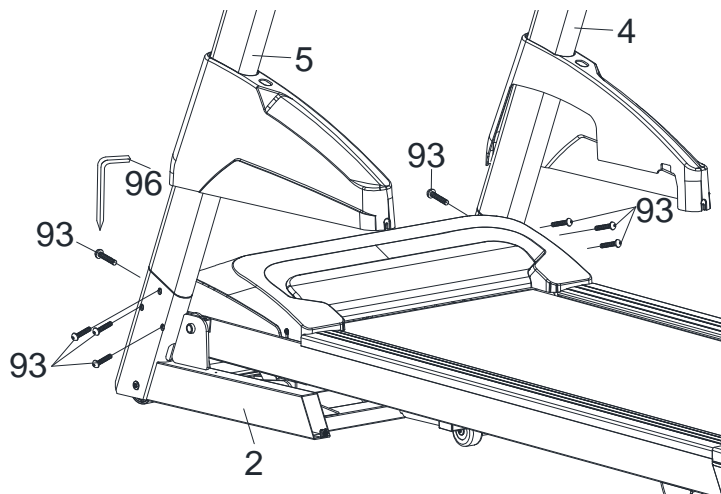
## ШАГ 2

Расположите шесть Гаек-клемм М5 (132), идущих в наборе крепежных изделий, спереди и с каждой стороны устройства, как показано ниже и вставьте Правую и Левую стойки (4, 5) в отверстия в Кожухах основания рамы (П, Л.) (42, 43) и в отверстия в Кожухе мачты консоли (П, Л) (99, 100) соответственно, как показано далее. Соедините среднюю часть Компьютерного кабеля (38) с его нижней частью (39).



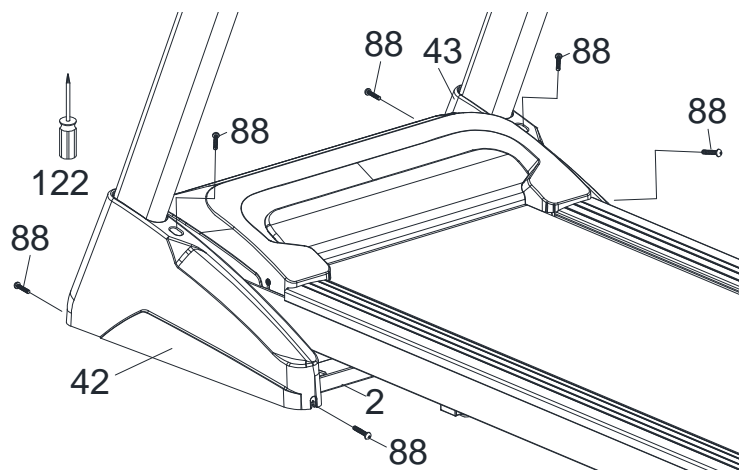
### ШАГ 3

Вставьте Левую (4) и Правую (5) Стойки в Основание рамы (2) и вкрутите восемь Болтов со сферической головкой 5/16"×15мм (93) с помощью Комбинированного ключа с крестовой отверткой (96).



### ШАГ 4

Установите Кожухи для основания рамы (П, Л) (42, 43) на Основание рамы (2) и закрепите шестью Саморезами по металлу Ø5x16мм (88) с помощью Крестовой отвертки (122).

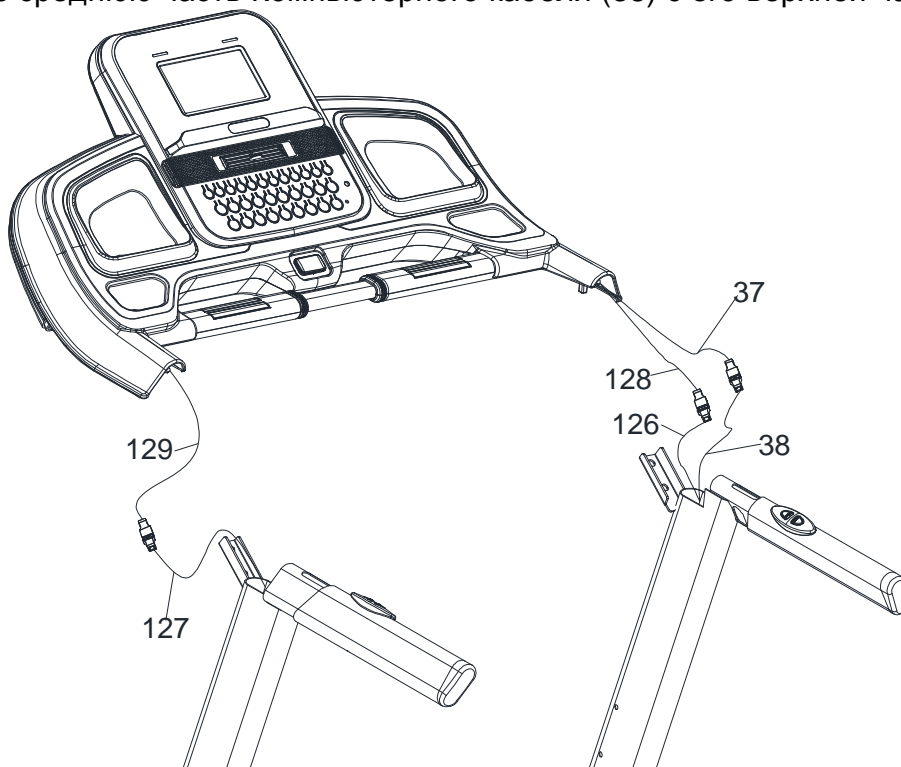


## ШАГ 5

Соедините Переключатель скорости с кабелем (126) с верхним Переключателем скорости с кабелем (128).

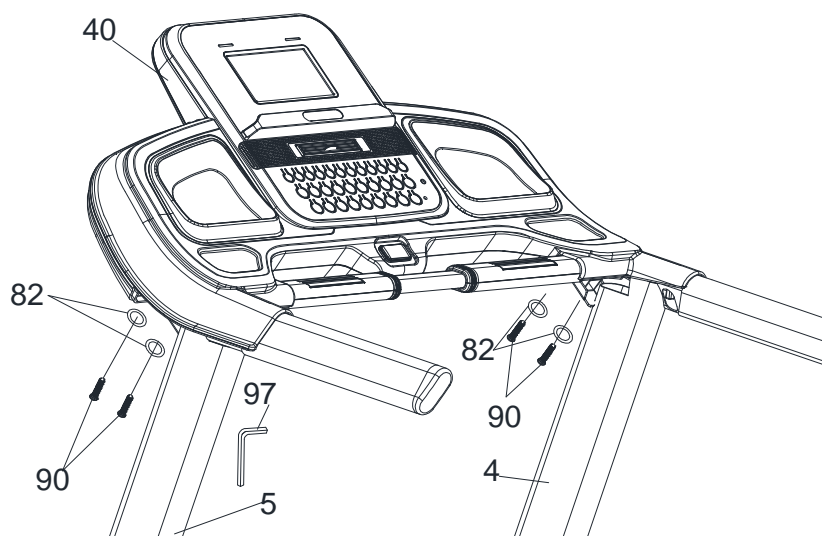
Соедините Переключатель наклона с кабелем (127) с верхним Переключателем наклона с кабелем (129).

Соедините среднюю часть Компьютерного кабеля (38) с его верхней частью (37).



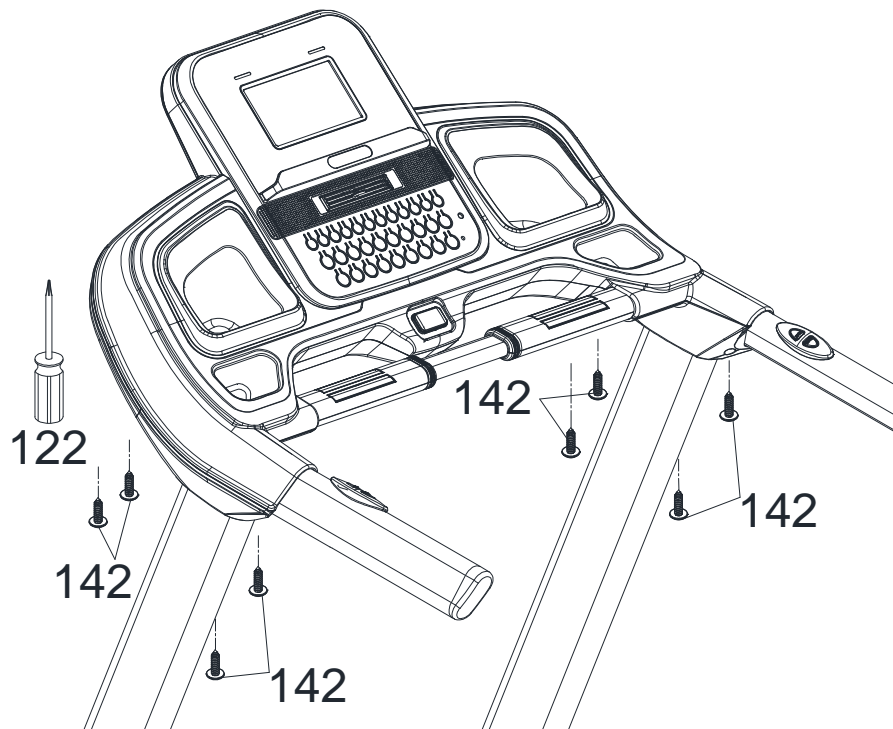
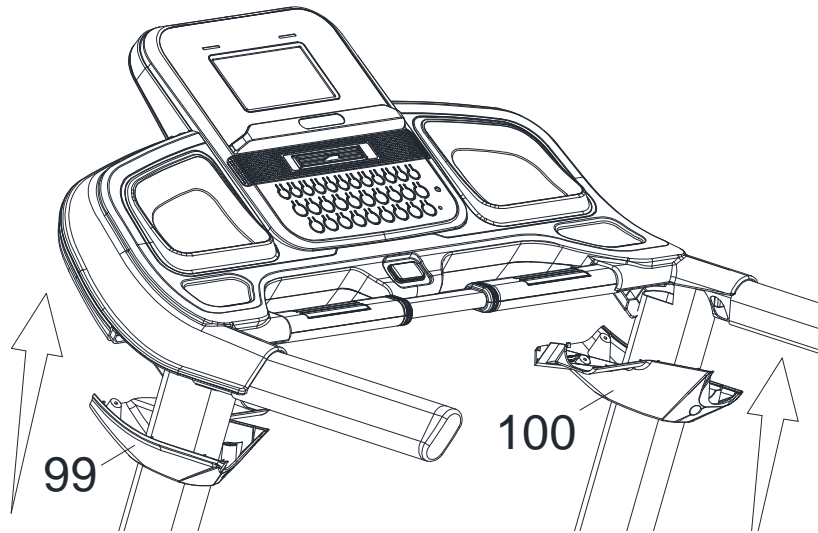
## ШАГ 6

Вставьте Консоль в сборе (40) в Правую (4) и Левую (5) Стойки и закрепите четырьмя Болтами со сферической головкой 3/8" × 1-3/4" (90) вместе с четырьмя Разрезными шайбами Ø10 × 2.0T (82). Затяните болты с помощью Шестигранного ключа (97).



## ШАГ 7

Установите Кожухи мачты консоли (Л, П) (99, 100) на Правую и Левую Стойки (4, 5). Затем закрепите восемь Саморезами Ø3.5 × 16мм (142) с помощью Крестовой отвертки (122).



**ПРИМЕЧАНИЕ:** затягивайте все крепежные элементы только после полной сборки устройства.

**Внимание:** не пытайтесь перемещать устройство, если оно не находится в сложенном и заблокированном положении. Уберите кабель питания от передней части устройства, чтобы избежать возможного ущерба. Пользуйтесь обоими поручнями для перемещения устройства в нужном направлении.

## **Инструкция по складыванию**

### **■ ЧТОБЫ СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ**

Поднимите беговую секцию, пока защелка не попадет в паз.

### **■ ЧТОБЫ РАЗЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ**

Нажмите ногой на трубку с желтой наклейкой, чтобы высвободить защелку.

## **Инструкция по транспортировке**

Беговая дорожка оборудована четырьмя транспортировочными колесами, используемыми в сложенном положении. После складывания просто откатите ее в сторону.

## Управление Вашей беговой дорожкой



### Настройка рукоятей

Беговая дорожка позволяет настраивать скорость и угол наклона с помощью клавиш на боковых рукоятках. Вы также можете отключить эти клавиши, если часто их используете. Это можно сделать, нажав на клавишу выключения на правой нижней части консоли.

### Клавиши быстрой регулировки скорости и наклона

Вы можете быстро настроить скорость и наклон клавишами быстрой регулировки на консоли. Просто нажмите клавишу Speed (Скорость) или Incline (Наклон), затем выберите две цифры, нажмите Enter (Ввод), и беговая дорожка автоматически подстроится к этим значениям. Это экономит время, так как вам не нужно нажимать и держать или зажимать кнопку, пока нужная величина не будет достигнута. Максимальное значение вводимой скорости – 9.9 миль/ч или км/ч, а уровня наклона – 9.5. Значения скорости могут вводиться с шагом 0.1 миль/ч, наклона – с шагом 0.5 уровня наклона.

### Примеры:

Нажмите кнопку Quick Incline (Быстрый наклон), затем 1, 0 и Enter (Ввод) = уровень наклона 1.0.  
Нажмите кнопку Quick Incline (Быстрый наклон), затем 3, 5 и Enter (Ввод) = уровень наклона 3.5.  
Нажмите кнопку Quick Speed (Быстрая скорость), затем 8, 0 и Enter (Ввод) = скорость 8.0 миль/ч или км/ч.  
Нажмите кнопку Quick Speed (Быстрая скорость), затем 0, 8 и Enter (Ввод) = скорость 0.8 миль/ч или км/ч.

## Консоль

Консоль отображает количество шагов (Pace), потраченных калорий (Calories), время (затраченное либо обратный отсчет)(Time), пройденную дистанцию (Distance), пульс (Pulse), скорость (Speed), наклон (Incline), название программы (Program Name), количество пройденных кругов (Laps) и отрезки времени (Segment Time). Также здесь отображена кривая профиля скорости и наклона, позволяющая увидеть, как хорошо Вы потрудились и насколько напряженными будут следующие отрезки.

## Начало работы

Подайте питание к беговой дорожке, подключив ее в соответствующую розетку, затем переместите в положение ВКЛ переключатель, расположенный в передней части дорожки снизу обшивки мотора. Убедитесь, что установлен ключ безопасности, так как без него дорожка не включится.

Когда питание будет подано, все лампочки на дисплее загорятся на короткое время. Затем окна Времени (Time) и Дистанции (Distance) на короткое время отобразят показания одометра. Окно времени покажет, сколько часов дорожка находилась в работе, а окно дистанции покажет, сколько миль (или километров, если дорожка настроена на отображение метрических показателей) прошла дорожка. Затем в Центре сообщений (Message Center) бегущая строка отобразит текущую версию программного обеспечения. После этого дорожка перейдет в режим ожидания, являющийся исходным положением для работы.

## Быстрый старт/ Ручное управление

1. Нажмите и отпустите клавишу Start (Старт) чтобы активизировать дисплей (если он еще не включен).

**Примечание:** установка страховочного ключа также активизирует дисплей.

2. Нажмите и отпустите клавишу Start («Старт») для запуска движения бегового полотна со скоростью 0.5 миль/ч, затем настройте желаемую скорость клавишами Speed +/- («Скорость +/-») или клавишами Fast (Быстро)/Slow (Медленно) (на пульте управления либо на поручнях). Вы также можете воспользоваться клавишей Quick Speed («Быстрая скорость»), затем нажав клавиши от 0 до 9 для регулировки скорости.

3. Чтобы настроить скорость, нажмите и держите клавиши Speed Up/Down (Скорость Вверх/Вниз) (пульт управления или рукоятки поручней) до достижения желаемой скорости. Также Вы можете настроить желаемую скорость нажатием кнопки Quick Speed (Быстрая скорость), затем нажав клавиши от 0 до 9.

4. Чтобы настроить уровень наклона, нажмите и держите клавиши Incline Up/Down (Наклон Вверх/Вниз) (на пульте управления или рукоятках поручней) до достижения желаемого уклона. Вы также можете настроить желаемый наклон нажатием клавиши Quick Incline (Быстрый наклон), затем нажав клавиши от 0 до 9.

5. Чтобы остановить беговое полотно, нажмите и отпустите клавишу Stop («Стоп»).

## Pause («Пауза»)/Stop («Стоп»)/Preset («Предустановка»)

1. Во время работы беговой дорожки функция паузы может быть задействована одновременным нажатием красной клавиши Stop («Стоп»). Это медленно уменьшит скорость полотна до его остановки. Наклон будет сброшен до 0%. Показатели времени, дистанции и калорий останутся неизменными, пока устройство находится в режиме паузы. Через 5 минут



показатели будут сброшены и дисплей вернется к начальному состоянию.

2. Чтобы продолжить упражнение, находясь в режиме паузы, нажмите клавишу Start («Старт»). Скорость и наклон вернуться к своим предыдущим настройкам.

- Пауза включается, когда клавиша Stop («Стоп») нажата один раз. Если нажать ее второй раз, программа окончится, и будет отображен результат тренировки. Если нажать ее в третий раз, экран панели управления перейдет в режим ожидания. Если держать клавишу Stop («Стоп») нажатой более трех секунд, панель управления перезагрузится.

## **Наклон**

1. Наклон может быть настроен в любое время после начала движения бегового полотна.

2. Нажмите и держите клавиши Incline Up / Down («Наклон Вверх/Вниз») до достижения желаемого наклона. Также Вы можете воспользоваться быстрым изменением наклона, нажав клавишу Quick Incline (Быстрый наклон), затем нажав клавиши от 0 до 9.

- На дисплее будет отображен процент наклона с шагом в 0,5 после того, как внесены изменения.
- Наклон вернется к нулевому значению, если питание отключено или ключ безопасности вынут.

## **Центральный точечный дисплей**

Двадцать колонн точек (высотой 10 каждая) отображают каждый сегмент тренировки, показывая примерный уровень нагрузки (усилия). Они не указывают конкретное значение, а примерный процент для сравнения уровней нагрузки. В Ручном режиме точки дисплея будут показывать профиль значений нагрузки, изменяемых во время тренировки.

## **Круг в 1/4 Мили (0.4Км)**

Круг в ¼ мили (0.4км) будет отображаться вокруг точечного дисплея. Мигающий отрезок отображает Ваш прогресс. После того, как дорожка пройдена, функция запустится снова. На информационном дисплее отображается количество пройденных кругов для учета пройденного расстояния.

## **Пульсометр**

Окно ЧСС будет отображать текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту в течение тренировки. Вы должны использовать оба металлических датчика на ручках для считывания Вашего пульса или использовать нагрудный кардиодатчик. Значение пульса отображается в любой момент тренировки на верхнем дисплее, если консоль получает сигнал. Не нужно использовать передатчики на ручках, если вы используете нагрудный кардиодатчик.

**Примечание:** Обратитесь к Инструкции по безопасности (стр. 4), чтобы узнать больше об использовании пульсометра.

## **Отображение калорий**

Отображает общее количество потраченных калорий в любой момент времени в течение тренировки.

**Примечание:** Это грубый подсчет, который используется для сравнения Ваших результатов в различные моменты времени. Данные не могут быть использованы в медицинских целях.



## **Выключатель клавиш на рукоятях**

Справа от клавиши Stop (“Стоп”) находится выключатель клавиш на рукоятях и световой индикатор. Когда индикатор горит, переключатели на рукоятях отключены. Это позволит Вам использовать всю длину боковых рукоятей без опасений нажать клавиши регулировки скорости или наклона.

## **Чтобы выключить беговую дорожку**

1. Дисплей автоматически выключится (перейдет в спящий режим) после 30 минут (без нажатия на клавиши). Беговая дорожка потребляет очень малый ток в режиме отображения (примерно такой же, как и ваш монитор, когда он выключен).
2. Выньте ключ безопасности.
3. Отключите главный переключатель на передней части беговой дорожки, под кожухом мотора.

## **Клавиши программ**

Клавиши программ используются для просмотра каждой программы. При первом включении консоли Вы можете нажать клавишу программы для предварительного просмотра профиля этой программы. Если Вы решите попробовать данную программу, нажмите соответствующую этой программе клавишу и затем Enter(Ввод), чтобы выбрать ее и перейти в режим настройки. Тренажер имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто обхватив датчики пульса руками или надев кардиодатчик (см. Использование передатчика сердечного ритма), Вы увидите мигание иконки Сердечного ритма (это может занять несколько секунд). Окно отображение пульса покажет Ваш сердечный ритм или пульс в ударах за секунду. В консоль встроен вентилятор, чтобы охлаждать Вас во время тренировки. Нажмите соответствующую клавишу на левой стороне консоли, чтобы включить его.

## **Программирование консоли**

Каждая из программ может быть настроена с учетом Ваших личных данных и изменена в соответствии с Вашими потребностями. Часть информации запрашивается для правильного отображения информации. Вам будет предложено ввести свой возраст и вес. Ввод возраста во время программы сердечного ритма обеспечит правильные настройки для Вашего возраста. Ввод веса поможет в правильном подсчете калорий. Хотя мы не можем обеспечить достоверный подсчет калорий, мы хотим получить наиболее точные значения.

**Примечание по калориям:** Подсчет калорий на любом тренажере, независимо – занимаетесь Вы в тренажерном зале или дома – неточен и может отличаться от реального значения достаточно сильно. Он предназначен только как ориентир, который поможет Вам контролировать прогресс в тренировках.

## **Вход в программу и изменение настроек**

После того, как Вы вошли в программу (нажав Клавишу Программы и клавишу Enter («Ввод»)), Вы можете ввести Ваши персональные настройки. Если Вы хотите тренироваться без ввода новых параметров, просто нажмите клавишу Start («Старт»). Это позволит обойти программирование данных и перенесет Вас прямо к началу тренировки. Если Вы хотите изменить персональные настройки, просто следуйте указаниям на Информационном Дисплее. Если Вы запустили программу без изменения настроек, будут использованы предварительно сохраненные данные.

**Примечание:** Предустановленные значения Возраста и Веса изменятся после того, как Вы ввели новые значения. Таким образом, последние введенные значения сохраняются как стандартные. Если вы однажды ввели значения Возраста и Веса, Вы можете больше не вводить их, если только они не изменились или кто-то не ввёл другие значения.

Каждая предустановленная программа имеет максимальную скорость и уровень наклона, который отображается, когда эта программа выбрана. Максимальная скорость и уровень наклона, которые могут быть достигнуты в определенной программе, будут отображены в Центре сообщений.

## Чтобы выбрать и запустить предустановленную программу

1. Нажмите клавишу желаемой программы (**Hill («Возвышенность»»), Fat Burn («Жиросжигание»), Cardio («Кардио»), Strength («Сила»), или Interval («Интервал»)**). Нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы выбрать программу. С помощью сообщений на экране Вы сможете настроить программу, или Вы можете просто нажать клавишу Start («Старт»), чтобы начать тренировку используя параметры по умолчанию.
2. Если Вы нажали Enter («Ввод»), на Информационном дисплее замигает значение, отображающее Ваш возраст (по умолчанию 35). Ввод правильного значения возраста отразится на отображении частоты сердечных сокращений (ЧСС). Используйте клавиши + / -, чтобы ввести нужное значение, затем нажмите **Enter («Ввод»)**. Ваш возраст определяет максимальную ЧСС. Так как графическое отображение и функции ЧСС основаны на процентном отношении максимальной ЧСС, важно ввести правильный возраст, чтобы эти функции работали корректно.
3. Информационный дисплей замигает, отображая значение Вашего веса (по умолчанию 150 фунтов). Ввод правильного значения веса тела необходим для корректного подсчета потраченных калорий. Используйте клавиши +/- , чтобы ввести Ваш вес. Нажмите **Enter («Ввод»)**.  
*Примечание относительно калорий: Ни один тренажер не может точно подсчитать количество потраченных калорий, так как слишком много факторов определяют точное значение калорий для определенного человека. Даже если кто-то обладает одинаковым с Вами весом, возрастом и ростом, потраченные им калории могут сильно отличаться от потраченных Вами. Отображение потраченных калорий используется для относительного наблюдения над улучшениями от тренировки к тренировке.*
4. На Информационном дисплее замигает значение, соответствующее времени (по умолчанию 20 минут). Вы можете использовать клавиши +/-, чтобы изменить время. После изменения или подтверждения значения по умолчанию, нажмите Enter («Ввод»).  
Примечание: В любое время Вы можете нажать **Start («Старт»)**, чтобы начать программу.
5. На Информационном дисплее замигает значение, для настройки максимальной скорости выбранной программы (по умолчанию 3 мили/час). Используйте клавиши **Speed + / - («Скорость +/-»)**, чтобы настроить, затем нажмите **Enter («Ввод»)**. Внутри каждой программы происходит множество изменений скорости, установка этого значения помогает ограничить максимальную скорость, которая может быть достигнута в программе.
6. На Информационном дисплее замигает значение, для настройки максимального наклона выбранной программы. Используйте клавиши **Incline + / - («Наклон +/-»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**.  
Теперь Вы закончили настройку программы и можете нажать **Start («Старт»)**, чтобы начать тренировку, или **Enter («Ввод»)**, чтобы вернуться на пункт назад и изменить настройки.

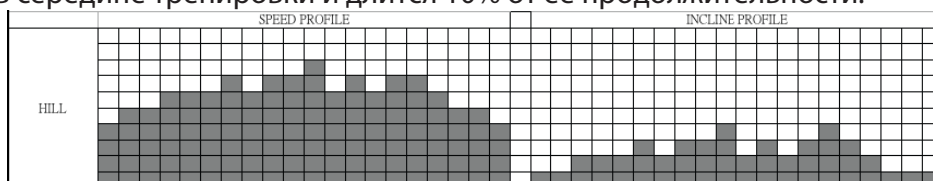
## Предустановленные программы

Беговая дорожка имеет пять предустановленных программ, разработанных для различных тренировочных целей. Эти программы имеют предустановленные заводские настройки для достижения разных результатов.

### Возвышенность

Программа работает по принципу пирамиды, постепенно увеличивая нагрузку на 10% от максимальной (значение, которое вы задаете перед тренировкой), которая длится 10% от общего времени тренировки, затем уменьшая нагрузку с тем же шагом.

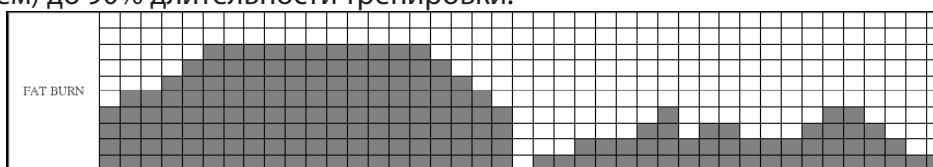
Наклон: наклон беговой дорожки является более длительным. Максимальная высота наклона достигается в середине тренировки и длится 10% от ее продолжительности.



### Жиросжигание

В данной программе происходит быстрая прогрессия до максимума нагрузки (предустановленного или заданного пользователем), который длится 2/3 от общего времени тренировки. Программа бросает вызов Вашей способности выдерживать интенсивную нагрузку в течение продолжительного времени.

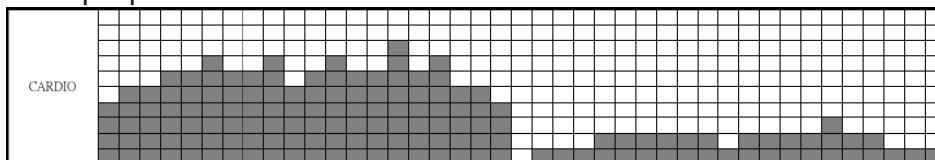
Наклон: быстрый наклон до максимального значения (предустановленного или заданного пользователем) до 90% длительности тренировки.



### Кардио

Программа представляет собой быструю прогрессию до почти максимального значения (предустановленного или заданного пользователем). Оно имеет небольшие колебания, что позволит поднять Вашу частоту сердечных сокращений, а затем поможет быстро восстановить перед резким спадом нагрузки. Это усилит Вашу сердечную мышцу и увеличит приток крови и жизненный объем легких.

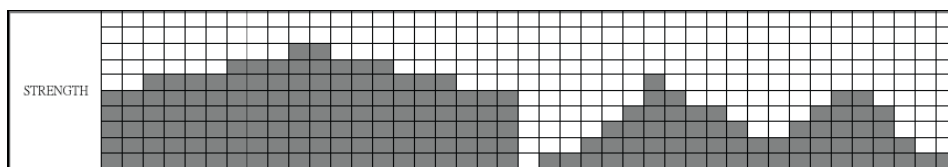
Наклон: В данной программе используется умеренный наклон. В разных точках тренировки встречается несколько разновысотных пиков. Сегмент 15 обладает максимальной высотой наклона в данной программе.



## Сила

Эта программа имеет постепенное увеличение нагрузки до 100%, которое длится 25% от всего времени тренировки. Это поможет развить силу и мышечную выносливость нижней части тела и ягодичных мышц. После следует резкий спад.

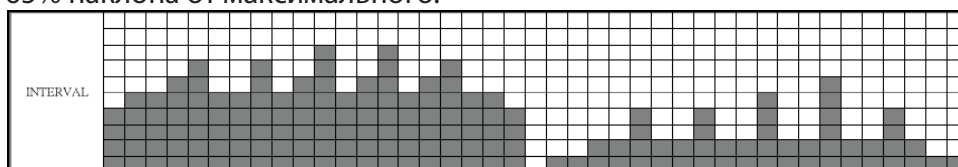
Наклон: Быстрый подъем до умеренного, устойчивого наклона, который длится большую часть тренировки.



## Интервал

Программа Интервал чередует высокие уровни интенсивности с низкими. Программа использует и развивает быстро-сокращающиеся мышечные волокна, которые используются для выполнения коротких но интенсивных нагрузок. Это истощает Ваш уровень кислорода и скачком поднимает Ваш пульс, а затем восстанавливает уровень кислорода и сердечный ритм. Ваша сердечнососудистая система начинает использовать кислород более эффективно.

Наклон: Профиль наклона схож с профилем скорости, но в разных сегментах (колонках); это означает, что Ваши мышцы будут нагружены во время всей программы. Чередуются спады в 25 и подъёмы в 65% наклона от максимального.



# Использование приложения Spirit FIT

Чтобы помочь Вам достичь максимальных результатов в тренировках, Ваш тренажер оснащен Bluetooth® модулем, который позволяет ему взаимодействовать с телефоном или планшетным компьютером через приложение Spirit Fit.

Скачайте бесплатно приложение Spirit Fit в Apple Store или Google Play, а затем следуйте инструкциям для синхронизации с тренажером. Теперь Вы можете просматривать данные о Ваших тренировках на трех различных экранах Вашего устройства. Вы также можете легко переключаться между отображениями тренировочного экрана в интернет/социальные сети, медиатеку/электронную почту с помощью иконок на Вашем дисплее. После завершения тренировки, данные автоматически сохраняются во встроенный календарь для последующего просмотра.

Приложение Spirit Fit также позволяет синхронизировать Ваши данные с одним из многих облачных фитнес-хранилищ, которые поддерживает приложение: iHealth, MapMyFitness, Record или Fitbit, и другие.

Чтобы синхронизировать приложение с Вашим тренажером:

1. Скачайте приложение.
2. Запустите приложение на Вашем устройстве (телефоне или планшете).  
Убедитесь, что Bluetooth® включен.
3. В приложении нажмите на иконку в верхнем левом углу для поиска Вашего тренажера Spirit (изображение показано справа).
4. После того, как тренажер обнаружен, нажмите клавишу Connect(Подключить). Когда приложение и тренажер синхронизируются, на дисплее консоли тренажера загорится значок Bluetooth®. Теперь Вы можете использовать Ваш телефон или планшет вместе с тренажером Spirit.
5. По завершении тренировки, данные автоматически сохраняются и Вам будет предложено синхронизировать данные с доступными облачными фитнес-хранилищами. Пожалуйста, обратите внимание, что Вы должны выбрать совместимые приложения, такие как iHealth, MapMyFitness, Record или Fitbit, и другие.



\*Примечание: Ваше устройство должно работать на операционной системе iOS 7 или Android 4.4 и выше, чтобы приложение Spirit Fit работало корректно.

## **Работа с программой частоты сердечных сокращений**

*Примечание: Необходимо надеть ремень-кардиопередатчик для выполнения этой программы.*

Обе программы работают одинаково, различие заключается лишь в том, что программа **HR1** установлена на работу на 60% от максимального пульса, а программа **HR2** на 80%. Обе программы настраиваются одинаковым образом.

Для запуска программы следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу **HR1** или **HR2**, а затем **Enter**(«Ввод») и следуйте указаниям на Информационном дисплее.

После выбора желаемого значения ЧСС, программа будет пытаться удерживать Ваши значения ЧСС в пределах +/-3-5 ударов в минуту от установленного значения. Следуйте инструкциям на Информационном дисплее, чтобы поддерживать выбранное значение ЧСС.

1. Нажмите клавишу **HR 1** (60% от максимального пульса) или **HR 2** (80% от максимального пульса), после чего нажмите **Enter** («Ввод»).

2. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Speed + / -** («Скорость +/-»), затем нажмите **Enter** («Ввод»), чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.

3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Speed + / -** («Скорость +/-»), затем нажмите **Enter** («Ввод») для продолжения.

4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время с помощью клавиш **Speed + / -** («Скорость +/-») и нажмите **Enter** («Ввод»).

5. Теперь нужно ввести желаемое значение ЧСС. Это пульс, который будет поддерживаться во время выполнения программы. Введите значение, используя клавиши **Speed + / -** («Скорость +/-»), затем нажмите **Enter** («Ввод»).

*Примечание:* Появившееся значение ЧСС основано на % от значения, которое Вы ввели в Пункте 1. Если вы измените значение, изменится так же % от значения в Пункте 1.

6. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start** («Старт»). Вы также можете вернуться и изменить настройки, нажав **Stop** («Стоп»).

7. Если Вы хотите увеличить уровень нагрузки, нажмите **Speed + / -** («Скорость +/-»), чтобы изменить его. Это поможет Вам изменить Пульс, который Вы хотите поддерживать во время выполнения программы.

8. Используя программы **HR1**, **HR2** Вы можете просматривать данные на Информационном Дисплее, нажав **Enter** («Ввод»).

9. Когда программа закончится, Вы можете нажать клавишу **Start** («Старт»), чтобы запустить программу снова или **Stop** («Стоп»), чтобы выйти из программы.

## Общее техническое обслуживание

### РЕМЕНЬ И БЕГОВОЕ ПОЛОТНО

Ваша беговая дорожка использует высокоэффективное беговое полотно с низким сопротивлением. Максимальная производительность достигается, если держать ее максимально чистой. Используйте мягкую, влажную ткань или бумажное полотенце, чтобы протирать край полотна и область между ним и рамой. Кроме того, протирайте как можно глубже под ним. Делайте это минимум раз в месяц, чтобы максимально продлить время жизни ремня и полотна. Мягкое мыло и водный раствор вместе с нейлоновой щеткой помогут Вам очистить верхнюю текстурную часть бегового полотна. Дайте ему высохнуть перед использованием.

### ПЫЛЬ ОТ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Пыль возникает во время обкатки полотна или пока оно не стабилизируется. Иногда черная пыль от полотна может появиться на полу, за тренажером. Это нормально.

### ОБЩАЯ ЧИСТКА

Грязь, пыль, шерсть домашних животных могут блокировать воздухозаборники и накапливаться на беговом полотне. Пожалуйста, пылесосьте под беговой дорожкой раз в месяц, чтобы предотвратить избыточное скопление грязи, которая может всасываться и попадать во внутренние механизмы под крышкой двигателя. Один раз в год снимайте черную крышку двигателя и пропылесосьте накопившуюся грязь. **ВЫНЬТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ПЕРЕД ЭТИМ.**

### РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

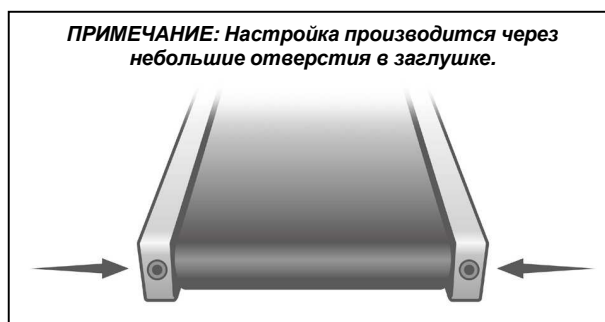
Настройка натяжения бегового полотна не очень важно для большинства пользователей. Это важно для бегунов трусцой и бегунов, чтобы обеспечить ровность и устойчивость беговой поверхности. Настройка производится со стороны заднего ролика с помощью Шестигранного ключа М6 (132) из набора деталей. Болты регулировки находятся на концах шаговых рельс, как показано на рисунке ниже. Примечание: Регулировка производится через небольшие отверстия в торцевой части заглушки.

#### Ход/Натяжение

##### Настройка хода/Настройка натяжения

Затяните задний ролик настолько, чтобы предотвратить проскальзывание на переднем ролике. Поверните регулировочные болты на  $\frac{1}{4}$  оборота каждый и проверьте натяжение при ходьбе на полотне, чтобы убедиться, что оно не проскальзывает и не колеблется с каждым шагом. При настройке полотна регулировочными болтами, Вы должны следить за тем, чтобы оба болта были повернуты одинаково, иначе беговое полотно будет смещаться в сторону, вместе того, чтобы работать на середине тренажера.

**НЕ ПЕРЕТЯГИВАЙТЕ** – Слишком сильное затягивание болтов может вызвать повреждение бегового полотна и преждевременный отказ подшипника. Если Вы уже достаточно натянули полотно, а оно все еще проскальзывает, проблема может быть в приводном ремне, который расположен под крышкой двигателя и соединяет двигатель с передним роликом. Если этот ремень ослаблен, это легко спутать с плохо натянутым беговым полотном. Натяжение приводного ремня должно производиться только квалифицированным персоналом.



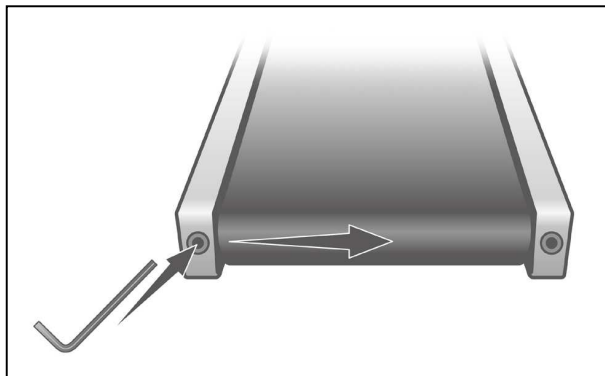
## НАСТРОЙКА ХОДА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговая дорожка сделана таким образом, что беговое полотно остается в центре во время использования. Для некоторых беговых полотен нормальным является небольшой дрейф из стороны в сторону во время использования. Это зависит от походки пользователя и ведущей ноги. Но если во время использования полотно продолжает двигаться в одну сторону, необходима подстройка.

### НАСТРОЙКА ХОДА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Для настройки Вам понадобится 6мм Шестигранный ключ (132). Произведем настройку хода полотна слева. Включите беговую дорожку со скоростью 3 мили/час. Будьте осторожны, так как небольшие изменения в настройке могут значительно повлиять на движение полотна, которое сразу может быть не очевидным. Если полотно находится слишком близко к левой стороне, необходимо повернуть болт на  $\frac{1}{4}$  оборота вправо (по часовой стрелке) и подождать несколько минут для подстройки полотна.

Продолжайте совершать по  $\frac{1}{4}$  оборота, пока полотно не стабилизируется на середине дорожки. Если полотно находится слишком близко к правой стороне, поворачивайте болт против часовой стрелки. Может потребоваться настройка хода полотна в зависимости от использования и ходовых/беговых характеристик. Разные пользователи влияют на ход полотна по-разному. Производите настройку хода. Центрирование хода бегового полотна является ответственностью владельца беговой дорожки.



## ВНИМАНИЕ:

**ПОВРЕЖДЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА ВВИДУ НЕПРАВИЛЬНОЙ НАСТРОЙКИ ХОДА/НАТЯЖЕНИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГАРАНТИЙНЫМ СЛУЧАЕМ.**



## СМАЗКА ПОЛОТНА И ПЛАТФОРМЫ

Во-первых, очистите пространство между беговым полотном и платформой беговой дорожки, чтобы удалить весь мусор, который мог там скопиться. Используйте чистую, не изношенную тряпку, футболку или легкое полотенце. На середине беговой дорожки просуньте ткань под беговое полотно и возьмите его с обоих концов. Проведите тканью по всей длине полотна 1-2 раза. Выньте ткань.

Используйте в качестве смазки только одобренную FUEL Fitness смазку. Ваша беговая дорожка поставляется с тюбиком смазки. Вы также можете приобрести набор смазки от вышеупомянутых поставщиков.

Смазывание платформы через рекомендуемые интервалы времени обеспечит длительное время жизни Вашей беговой дорожки. Когда смазка высыхает, трение между беговым полотном и платформой увеличивается, двигатель, приводной ремень и электронная плата управления двигателем получают неоправданную нагрузку, что может привести к разрушению этих дорогостоящих компонентов. Нарушение интервалов смазки платформы может привести к аннулированию гарантии.

Беговое полотно и платформа поставляются уже предварительно смазанными, а следующая смазка должна производиться каждые 180 часов использования, или если Вы заметили высыхание раньше. Рекомендуется проверять наличие смазки между беговым полотном и платформой каждый месяц. Если после проверки Вы не обнаружили смазку, следуйте инструкциям выше, даже если индикация «Lube» не горит на консоли. В противном случае, смазывайте платформу каждый раз, когда индикатор на консоли загорается через очередные 180 часов использования. Следуйте следующим указаниям, чтобы применить смазку:

- 1 Выключите питание и отсоедините электрический кабель от розетки.
2. Отмерьте 45 см от края крышки мотора, встаньте на колени и просуньте руку на 10-15 см под беговое полотно. Выдавите смазку в виде изогнутой линии, толщиной примерно 3 мм и 40 см длиной, перпендикулярно крышке мотора.
3. Повторите действия с противоположной стороны.
4. Подключите кабель питания обратно к розетке и включите беговую дорожку.
5. Ходите по беговой дорожке на умеренной скорости в течение 5 минут, чтобы равномерно распределить смазку.

Примечание: Если на консоли появится сообщение «Lube», выполните следующие действия:

- Чтобы войти в Инженерное меню, нажмите и удерживайте клавиши Start («Старт»), Stop («Стоп») и Enter («Ввод»), затем введите ключ безопасности. Продолжайте держать клавиши нажатыми, пока на Информационном дисплее не отобразится надпись Инженерное меню. Нажмите клавишу Enter («Ввод») для входа.
- Нажмите клавишу Speed + («Скорость +») (или Speed – («Скорость -»)), пока не появится надпись “Functions” («Функции»). Нажмите Enter («Ввод»).
- Нажмите клавишу Speed + («Скорость +»), пока не появится надпись “ Maintenance ” («Обслуживание»). Нажмите Enter («Ввод»).
- Нажмите клавишу Stop («Стоп») для выхода из Инженерного режима и продолжения использования Вашей беговой дорожки.

# Руководство по диагностическому обслуживанию

Перед тем, как обращаться к поставщику за помощью, пожалуйста, ознакомьтесь со следующей информацией. Это может уберечь Ваше время и предотвратить лишние расходы. Этот список включает в себя проблемы, которые не могут быть покрыты гарантией на беговую дорожку.

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ/ПРИЧИНА
Не горит экран	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ключ безопасности не вставлен.</li> <li>2. Автоматический выключатель на передней решетке выключен. Нажмите на него, пока он не зафиксируется во включенном положении.</li> <li>3. Кабель питания отключен. Убедитесь, что штекер кабеля питания прочно воткнут в розетку переменного тока.</li> <li>4. Автоматический выключатель в щетке автоматических выключателей выключен.</li> <li>5. Беговая дорожка сломана. Обратитесь к поставщику.</li> </ol>
Беговое полотно смещается с центра Беговое полотно колеблется во время ходьбы/бега	<p>Пользователь во время ходьбы может прикладывать больше силы на правую или левую ногу. Если стиль ходьбы необычный, необходимо настроить смещение полотна. Сместите полотно в сторону, противоположную его движению. См. Раздел Технического обслуживания, Натяжение бегового полотна. Отрегулируйте по необходимости.</p>
Мотор не приходит в движения после нажатия клавиши Старт	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если беговое полотно начинает движение и останавливается через время, а на экране загорается "E1", запустите процедуру калибровки.</li> <li>2. Если после нажатия клавиши Старт беговое полотно не начинает движение, а на экране загорается "E1", обратитесь в сервис.</li> </ol>
Беговая дорожка достигает скорости в 7 миль/час, но показывает большую скорость на экране	<p>Это указывает на то, что двигатель получает плохое питание. Низкое напряжение переменного тока подведено к беговой дорожке. Не используйте удлинитель. Если удлинитель все же используется, постарайтесь взять наиболее короткий. Низкое напряжение в сети дома. Свяжитесь с электриком. Необходимо напряжение в 220В минимум.</p>
Беговая дорожка резко останавливается, когда кабель питания отключается	<p>Высокое трение между беговым полотном и платформой. См. Общее техническое обслуживание, раздел очистки платформы. Если очистка не помогла, возможно, имеется значительный износ платформы. Необходимо перевернуть платформу, если она повернута своей первоначальной стороной.</p>
Беговая дорожка отключает предохранитель в 15 А	<p>Высокое трение между беговым полотном и платформой. См. Общее техническое обслуживание, раздел очистки платформы. Если очистка не помогла, проверьте ток, подаваемый на мотор. Если ток высокий, а на платформе имеются следы износа,</p>

	необходимо перевернуть ее на другую сторону, если она повернута своей первоначальной стороной.
Компьютер выключается, когда Вы дотрагиваетесь до консоли (в холодный день) во время ходьбы или бега	Беговая дорожка не заземлена. Статическое электричество отключает компьютер. См. Инструкцию по заземлению.
Отключается домашний предохранитель вместо предохранителя на беговой дорожке	Необходимо заменить домашний предохранитель на предохранитель для высокого пускового тока (см. стр.5).

## Процесс калибровки

1. Выньте ключ безопасности.
2. Нажмите и удерживайте клавиши Start («Старт») и Speed - («Скорость -»), одновременно с этим вставьте ключ безопасности. Продолжайте удерживать нажатыми клавиши, пока на экране не появится надпись “Factory settings” («Заводские настройки»), затем нажмите Enter («Ввод»).
3. Теперь Вы можете установить настройки отображения Метрической или Английской системы мер (Километры или Мили). Для этого используйте клавиши Up/ Down («Вверх/вниз»), чтобы выбрать желаемую, затем нажмите Enter («Ввод»). (Максимальное значение скорости отобразится в окне скорости, а максимальное значение наклона будет показано в окне наклона).
4. Grade return («Возврат наклона») – On («Вкл») (Позволяет вернуть наклон в положение «0» после нажатия клавиши Stop «Стоп») - для тренажеров, продаваемых в Европе. Американские стандарты требуют, чтобы эта функция была отключена (выбрать “off”).
5. Нажмите клавишу Start («Старт»), чтобы начать калибровку. Процесс происходит автоматически, беговая дорожка начнет движение без предупреждения, поэтому не вставайте на нее.

## Регулировка датчика скорости

Если калибровка не запускается, необходимо проверить подстройку датчика скорости.

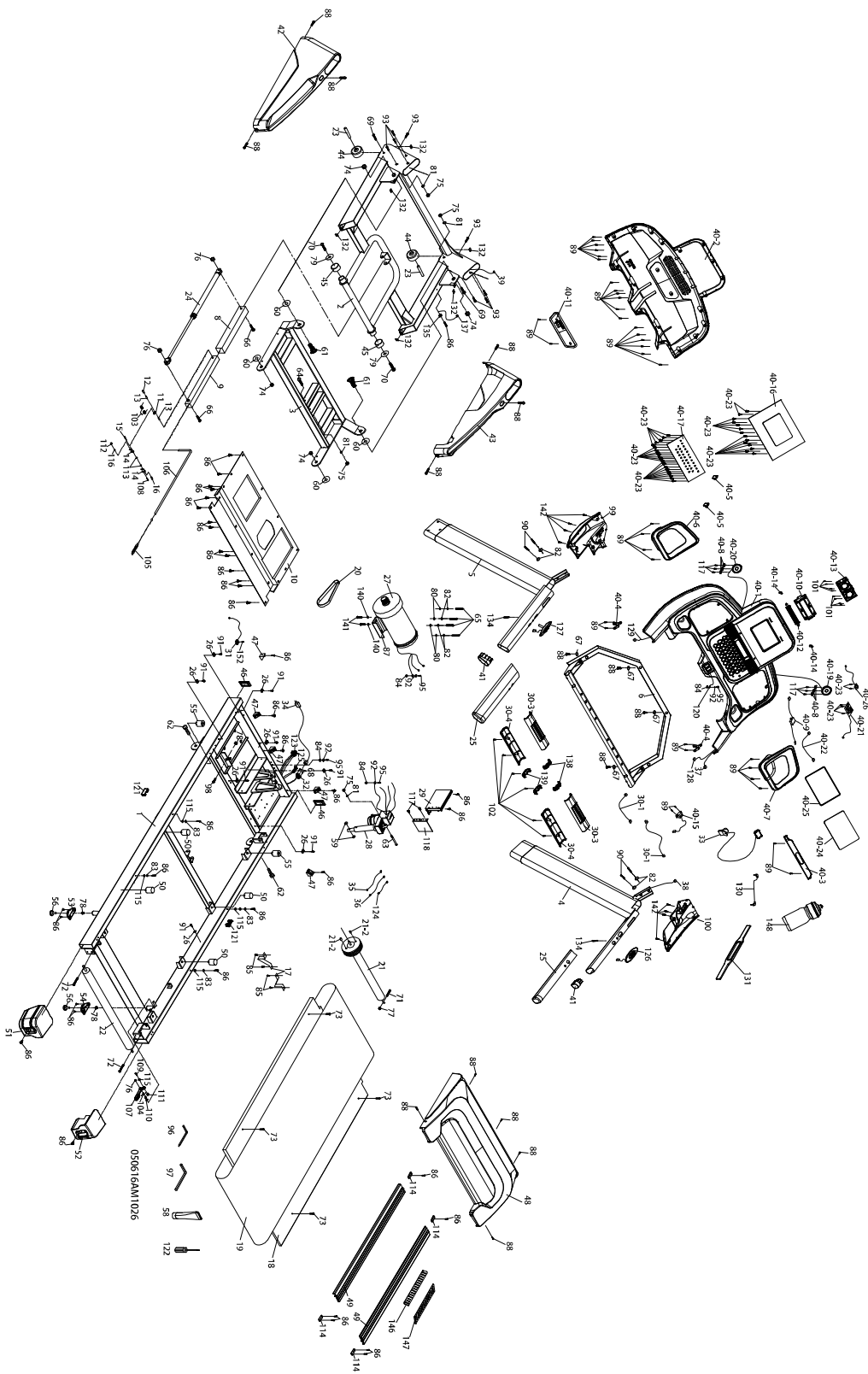
1. Снимите крышку мотора, ослабив 4 винта, которыми она закреплена (не нужно выкручивать их полностью).
2. Датчик скорости располагается на левой части рамы, сразу за передним роликом (на ролике находится ремень, который идет к двигателю). Датчик скорости – небольшой и черный, с проводом, подключенным к нему.
3. Убедитесь, что датчик находится близко к ролику, но не касается его. На лицевой стороне ролика находится магнит, убедитесь, что датчик стоит вровень с ним. Винт, удерживающий датчик, должен быть ослаблен для настройки положения датчика скорости. Затяните винт обратно после настройки.

## Режим Инженерного меню

В консоль загружено программное обеспечение для обслуживания/диагностики. Оно поможет Вам изменить настройки систем измерения и, например, выключить звуковой сигнал при нажатии клавиш. Чтобы войти в инженерное меню, нажмите и удерживайте клавиши Start («Старт»), Stop («Стоп») и Enter («Ввод») в течение 5 секунд, пока на Информационном дисплее не отобразится надпись Инженерное меню. Нажмите Enter («Ввод»), чтобы войти в меню, описанное ниже:

1. Key test («Тестирование клавиш») (позволит Вам проверить, что все клавиши работают корректно)
2. Display Test («Тест дисплея») (Проверка всех функций дисплея)
3. Functions («Функции») (Нажмите Enter («Ввод»), чтобы выбрать функцию, используйте Speed Up/Down («Скорость Вверх/Вниз»), чтобы прокрутить)
  - I. Display Mode («Режим экрана») (Выключите, чтобы консоль выключалась автоматически через 30 минут бездействия)
  - II. Pause Mode («Режим паузы») (Активация позволяет использовать 5 минутную паузу, деактивация позволит делать паузу на неопределенное время)
  - III. Maintenance («Обслуживание») (Перезагрузка сообщения о смазке и показаний одометра)
  - IV. Units («Единицы измерения») (Установите Английскую или Метрическую систему единиц)
  - V. Key Tone («Звук клавиш») (Отключает звуковой сигнал при нажатии клавиш)
4. Security (Позволяет заблокировать клавиатуру, чтобы предотвратить ее несанкционированное использование. Когда активирован режим защиты от детей, консоль не будет откликаться на нажатие клавиш, пока Вы не зажмете клавиши Start («Старт») и Enter («Ввод») в течение 3 секунд, чтобы разблокировать консоль.)
5. Exit («Выход»).

# Вид в разобранном состоянии



## Список деталей

№	Описание детали	Количество
1	Основная рама	1
2	Рама базы	1
3	Кронштейн крепления наклонного механизма	1
4	Правая стойка	1
5	Левая стойка	1
6	Стойка консоли	1
8	Поперечина платформы	1
9	Внешний вал	1
10	Внутренний вал	1
11	Верхняя крышка мотора	1
12	Кулиса	1
13	Ось кулисы	2
14	Втулка соединительной оси	2
15	Кронштейн крепления	1
16	Штифт с головкой и отверстием под шплинт	1
17	Крепление втулки	2
18	Направляющий ремень	1
19	Беговая платформа	1
20	Беговое полотно	1
21	Приводной ремень	1
21~2	Передний вал + шкив	2
22	Магнит	1
23	Задний ролик	2
24	Втулка колеса	1
25	Пневмо-баллон	2
26	Накладка на поручни	8
27	Зажим провода	1
28	Электродвигатель	1
29	Двигатель наклонного механизма	1
30~1	Контроллер электродвигателя	2
30~3	1000m/m Кабель датчика пульса	2
30~4	Датчик пульса	2
31	Нижняя крышка датчика пульса	1
32	1200m/m Датчик + кабель	1
33	Разъем питания	1
34	Ключ безопасности	1
35	Кабель питания	1
36	200m/m Соединительный провод (Белый)	1
37	200m/m Соединительный провод (Черный)	1
38	800m/m Компьютерный кабель (Верхний)	1
39	1300m/m_ Компьютерный кабель (Средний)	1
40	1200m/m_ Компьютерный кабель (Нижний)	1
40~1	Консоль в сборе	1

40~2	Нижний кожух консоли	1
40~3	Подставка для книги	1
40~4	Анкер	2
40~5	Квадратная стопорная магнитная пластина	2
40~6	Держатель бутылки (Л)	1
40~7	Держатель бутылки (П)	1
40~8	Воздуховод	6
40~9	Верхняя крышка консоли	1
40~10	Решетка вентилятора	1
40~11	500m/m Вентилятор в сборе (Опционально)	1
40~12	Анкер решетки вентилятора (Опционально)	1
40~13	400m/m Модуль защитного выключения + кабель	1
40~14	Панель экрана консоли	2
40~15	Клавиатура	1
40~16	2.3 x 6m/m Саморез по металлу (3шт опционально)	1
40~17	Прозрачная часть LCD дисплея	1
40~19	Влагозащитная резиновая прокладка	1
40~20	250m/m Динамик + кабель (Опционально)	1
40~21	450m/m_ Динамик + кабель (Опционально)	1
40~22	Контроллер усилителя (Опционально)	1
40~23	600m/m Кабель усилителя (Опционально)	40
40~24	500m/m Звуковая плата + кабель (белый) (Опционально)	1
40~25	Решетка динамика (Опционально)	1
40~26	300m/m Приемник кардиодатчика (Опционально)	1
41	Заглушка	2
42	Крышка передней рамы (Л)	1
43	Крышка передней рамы (П)	1
44	Транспортировочное колесо(А)	2
45	Транспортировочное колесо (В)	2
46	30 x 80m/m Квадратная заглушка	2
47	Фиксатор крышки мотора (D)	5
48	Верхняя крышка мотора	1
49	Подпорка для ног	2
50	M8 x Ø40 x 25.5m/m Амортизатор	4
51	Задний регулятор основания (Л)	1
52	Задний регулятор основания (R)	1
53	Крышка регулятора подножки (Л)	1
54	Крышка регулятора подножки (П)	1
55	M8 x Ø40 x 25m/m Амортизатор	2
56	Регулируемая подножка	2
58	Смазка	1
59	Ø24 x Ø10 x 3T_ Шайба (А)	2
60	Ø50 x Ø13 x 3T_ Шайба (В)	4
61	1/2" x 1-1/4" _Болт	2
62	1/2" x 1" _Болт с шестигранной головкой	2
63	3/8" x UNC16 x 4" _Болт с шестигранной головкой	1

64	3/8" × UNC16 × 92L_ Болт с шестигранной головкой	1
65	3/8" × 3/4" _ Болт с шестигранной головкой	4
66	5/16" × UNC18 × 2-3/4" _ Болт с круглой головкой	2
67	Ø1/4" × 19 × 1.5T_Плоская шайба	4
68	3 × 10m/m Саморез по металлу	2
69	3/8" × 2" _ Болт с плоской головкой	2
70	5/16" × 1" _ Болт с круглой головкой	2
71	M8 × 60m/m_ Болт с шестигранной головкой	1
72	M8 × 80m/m Колпачок на болт (легированная сталь)	2
73	M8 × 30m/m Болт потай	4
74	1/2" × 8T_Контргайка	4
75	3/8" × 7T_ Контргайка	4
76	5/16" × 6T_ Контргайка	3
77	M8 × 7T_ Контргайка	1
78	3/8" × 7T_Гайка	3
79	Ø5/16" × Ø35 × 1.5T_ Плоская шайба	2
80	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_ Плоская шайба	4
81	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_ Плоская шайба	4
82	Ø10 × 2.0T_Разрезная шайба	8
83	Ø25 × Ø20 × Ø16 × Ø5 × 4.5H × 1.1T_Вогнутая шайба	4
84	M5_Пружинная шайба	4
85	4 × 12m/m_ Саморез по металлу	4
86	Ø5 × 16L_ Саморез	38
87	Кронштейн мотора	1
88	5 × 16m/m_ Саморез	15
89	3.5 × 12m/m_ Саморез по металлу	36
90	3/8" × 1-3/4" _ Болт с круглой головкой	4
91	3.5 × 16m/m_ Саморез	8
92	Ø5 × 1.5T_Разрезная шайба	4
93	5/16" × UNC18 × 15L_ Болт с круглой головкой	8
95	M5 × 10m/m_ Винт с крестовой головкой	4
96	Комбинированный шестигранный ключ M5 и крестовая отвертка	1
97	M6_Шестигранный ключ	1
98	3/8" × 2" _ Болт с шестигранной головкой	1
99	Кожух мачты консоли (Л)	1
100	Кожух мачты консоли (П)	1
101	3.5 × 40m/m_ Саморез по металлу (Опционально)	8
102	3 × 12m/m Саморез	6
103	Двусторонняя поворотная пружина	1
104	Поворотная пружина	1
105	Пружина	1
106	775m/m Стальной кабель	1
107	Рычаг	1
108	M3 × 10m/m Винт с крестовой головкой	1
109	M5 × 20m/m Винт с крестовой головкой	1
110	5/16" × 2" _ Болт с шестигранной головкой	1



<b>111</b>	M5 × 5T_ Контргайка	1
<b>112</b>	M3 × 2.5T_ Гайка	1
<b>113</b>	Ø5 × Ø10 × 1.0T_ Плоская шайба	2
<b>114</b>	Ø5.5 × 27 × 60 × 1T × 2.5H_ Вогнутая шайба	4
<b>115</b>	Ø5 × Ø13 × 1.0T_ Плоская шайба	5
<b>116</b>	M3_ Разрезная шайба	1
<b>117</b>	3 × 10m/m Саморез по металлу (бшт опционально)	8
<b>118</b>	Задняя крышка контроллера	1
<b>120</b>	400m/m Кабель заземления	1
<b>121</b>	20 × 40m/m Квадратная заглушка	2
<b>122</b>	Крестовая отвертка	1
<b>123</b>	Выключатель	1
<b>124</b>	100m/m Соединительный кабель (Черный)	1
<b>125</b>	Предохранитель	1
<b>126</b>	400m/m Аудио кабель (Опционально)	1
<b>127</b>	Нагрудный ремень (Опционально)	1
<b>128</b>	M5_ Гайка клипса	1
<b>129</b>	Зажим	1
<b>130</b>	1000m/m Кабель заземления	1
<b>131</b>	Верхняя заглушка датчика пульса	1
<b>132</b>	Нижняя заглушка датчика пульса	6
<b>134</b>	Ø8 × 1.5T_ Разрезная шайба	2
<b>135</b>	M8 × 12m/m Болт с шестигранной головкой	1
<b>137</b>	Ø3.5 × 16L_ Саморез по металлу	1
<b>138</b>	Нескользящая резинка ( Л ) (Опционально)	2
<b>139</b>	Нескользящая резинка ( П ) (Опционально)	2
<b>140</b>	Питьевая бутылка (Опционально)	2
<b>141</b>	Ø5 × 19L_ Саморез	2
<b>142</b>	Ø5 × Ø13 × 1.0T_ Плоская шайба	8
<b>146</b>	M3_ Разрезная шайба	1
<b>147</b>	3 × 10m/m Саморез по металлу (бшт опционально)	1
<b>148</b>	Задняя крышка контроллера	1
<b>152</b>	400m/m Кабель заземления	1