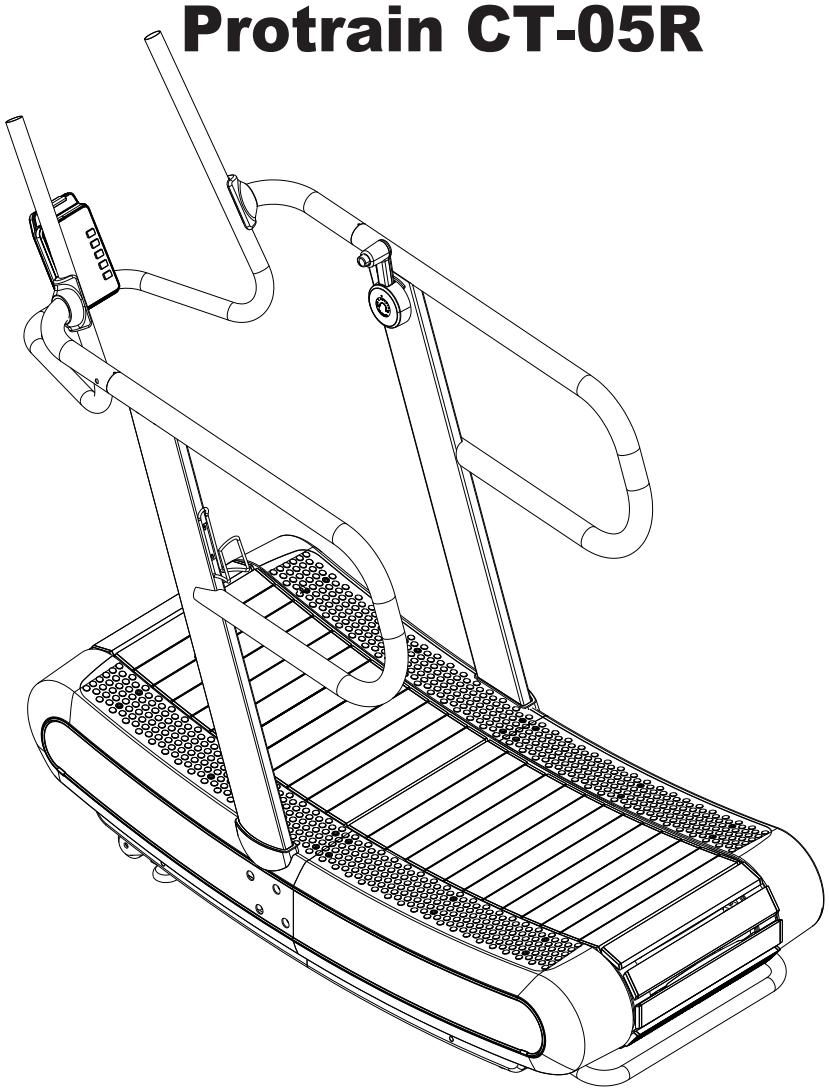
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Инерционная беговая дорожка Protrain CT-05R



Изделие может незначительно отличаться от представленного на фото.

НОМЕР МОДЕЛИ: CT-05R

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по безопасности 2
Перед началом работы 3
Таблица крепежных деталей 4
Инструкция по сборке 6
Управление консолью 12
Инструкция по эксплуатации 23
Чертеж деталей изделия.....24
Список деталей 25

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, перед использованием **беговой дорожки** ознакомьтесь со следующими инструкциями по технике безопасности.
2. Сохраните эти инструкции и убедитесь, что все пользователи ознакомились с данным руководством перед первым использованием **беговой дорожки**.
3. Прочтите все предупреждения и предостережения, размещенные на **тренажере**.
4. **Беговую дорожку** следует использовать только после тщательного ознакомления с руководством по эксплуатации. Перед использованием убедитесь, что тренажер правильно собран и все болты и гайки хорошо затянуты.
5. Мы рекомендуем, чтобы тренажер собирали два человека.
6. Держите детей подальше от **тренажера.** Не позволяйте детям пользоваться тренажером или играть на нем. **БЕГОВАЯ ДОРОЖКА** Не подпускайте детей и домашних животных к **беговой дорожке** во время ее использования.
7. Рекомендуется размещать данный тренажер на специальном коврике.
8. Собирайте и используйте **оборудование** только на ровной поверхности. Не устанавливайте **тренажер** на ненадежных ковриках или неровных поверхностях.
9. Убедитесь в наличии достаточного пространства для доступа к **тренажеру** и вокруг него.
10. Перед использованием осмотрите **беговую дорожку** на наличие изношенных или незакрепленных компонентов, надежно затяните незакрепленные детали и замените все изношенные.
11. Проконсультируйтесь с врачом перед началом упражнений и следуйте его рекомендациям при разработке своей фитнес-программы. Если во время использования оборудования Вы почувствуете слабость, головокружение или боль, остановитесь и обратитесь к врачу. Несоблюдение всех предупреждений и инструкций может привести к серьезным травмам или летальному исходу.
12. Всегда выбирайте ту тренировку, которая наилучшим образом соответствует Вашему уровню физической подготовки и гибкости. Знайте свои возможности и тренируйтесь в их пределах. Используйте:
13. НЕ надевайте слишком свободную или рваную одежду при использовании **тренажера**.
14. Никогда не занимайтесь босиком или в носках; всегда надевайте подходящую обувь, такую как кроссовки для бега, ходьбы и тренировок, которые хорошо сидят, обеспечивают поддержку стопы и имеют нескользящую резиновую подошву.
15. Соблюдайте осторожность при сохранении равновесия во время использования, установки, демонтажа или сборки **беговой дорожки**, потеря равновесия может привести к падению и телесным повреждениям.
16. При сборке или разборке устройства держите детей подальше от себя и следите за тем, чтобы Ваши руки были в безопасности, вдали от мест защемления.
17. **БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ** могут пользоваться лица весом до 200 кг.
18. **Тренажером** одновременно может пользоваться только один человек.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Благодарим Вас за то, то Вы выбрали нашу **БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ**. Мы очень гордимся тем, что производим продукцию такого качества и надеемся, что данный тренажер обеспечит Вам много часов эффективных упражнений, которые помогут Вам чувствовать себя лучше, выглядеть лучше и наслаждаться жизнью в полной мере.

Это доказанный факт, что регулярные тренировки могут улучшить физическое и психическое здоровье человека. Слишком часто наш напряженный образ жизни оставляет нам мало времени и возможности для занятий спортом.

Занятия на беговой дорожке - это удобный и простой способ начать приводить свое тело в форму и достигнуть более счастливого и здорового образа жизни.

Прежде чем читать дальше, пожалуйста, ознакомьтесь с приведенным ниже чертежом и списком деталей.

Перед началом использования оборудования, пожалуйста, внимательно прочитайте руководство!

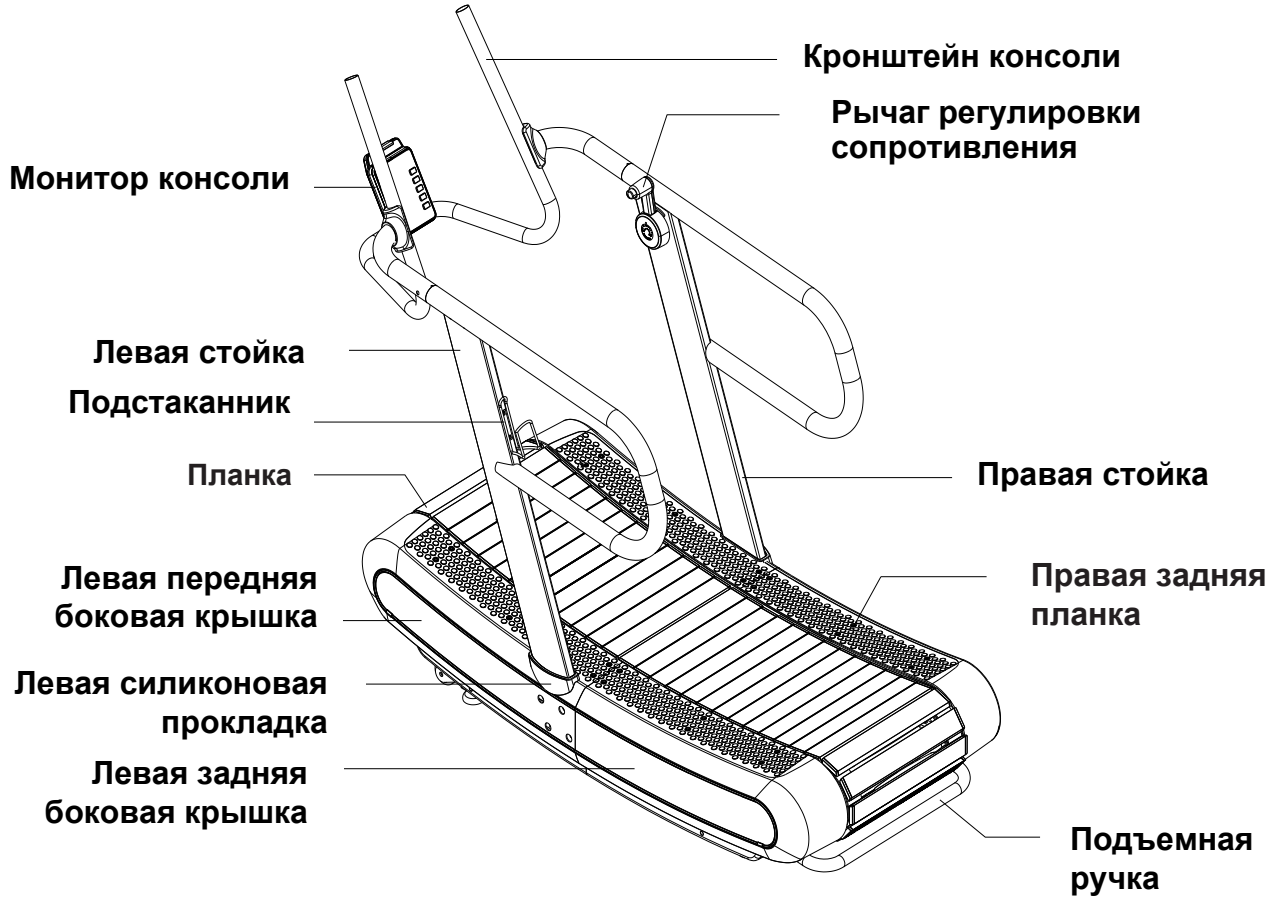
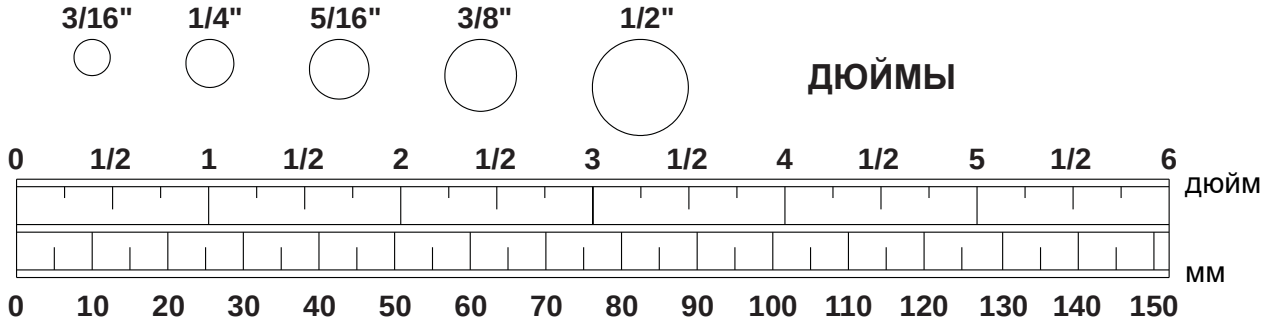
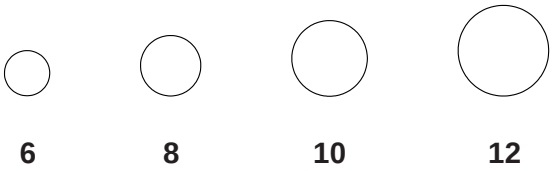


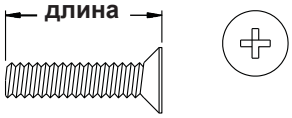
ТАБЛИЦА КРЕПЕЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ

Эта таблица приведена для того, чтобы помочь определить детали крепления, используемые в процессе сборки. Поместите шайбы или концы болтов или винтов на чертежи (круги), чтобы проверить правильность диаметра. Используйте приведенную на странице линейку, чтобы проверить длину болтов и винтов.



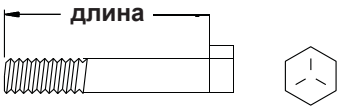


МИЛЛИМЕТРЫ

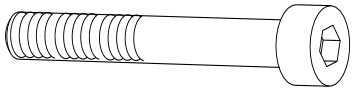
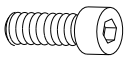
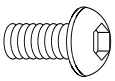
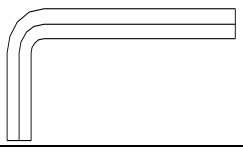


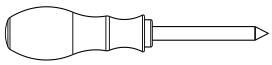
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Длина всех болтов и винтов, за исключением болтов с плоской головкой, измеряется от нижней части головки до конца болта или винта. Болты и винты с плоской головкой измеряются от верхней части головки до конца болта или винта.



После распаковки устройства, откройте пакет с крепежными элементами и убедитесь, что у Вас все есть. Некоторые крепежные элементы могут быть уже прикреплены к деталям.

Чертеж детали	Код детали	Описание	Кол-во
	102	Болт с цилиндрической головкой M10x45 мм	8
	81	Болт с цилиндр. гол. и внутр. шестигр. M6x16 мм	4
	65	Болт с круглой головкой M8x15 мм	6
	66	Пружинная шайба M8	6
	67	Изогнутая шайба M8	6
	99	Шестигранный ключ 8 мм	1

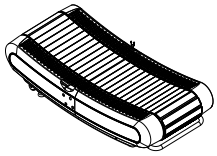
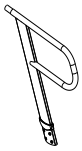
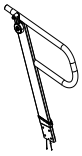
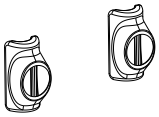
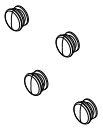
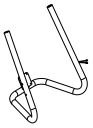
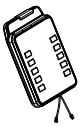
	97 98	Шестигранный ключ 5 мм Шестигранный ключ 6 мм	1 1
	100	Отвертка	1
	103	Гаечный ключ с открытым концом №17-№19	1
	110	Винт со скругл. гол. и крест. шлицем M5x12 мм	2

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

Сначала извлеките все детали из коробки. Детали расположены так, как показано в таблице ниже.

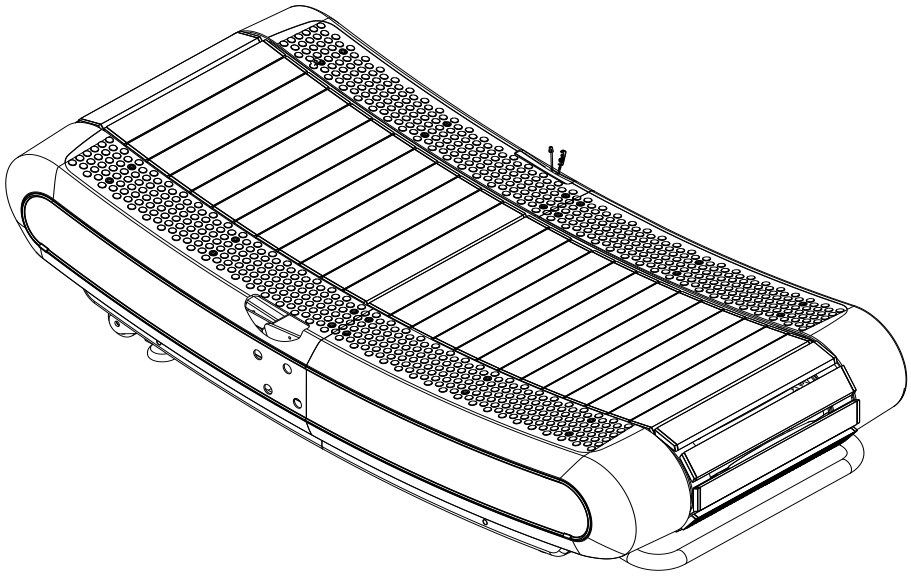
ПРИМЕЧАНИЕ. Не затягивайте винты и болты полностью в конце каждого этапа, но полностью затяните все крепежные элементы до завершения сборки.

Основная рама 	№9 Левая стойка: 1 шт. 	№10 Правая стойка: 1 шт. 	№11 Соединительный кронштейн левого поручня: 1 шт. 
№12 Соединительный кронштейн правого поручня: 1 шт. 	№64 Передняя декоративная крышка: 2 шт. 	№58 Круглая внутренняя крышка: 4 шт. 	№13 Опорный кронштейн консоли: 1 шт. 
№26 Монитор консоли: 1 шт. 	№109 Подстаканник: 1 шт. 		

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 2

Найдите **основную раму** среди деталей.

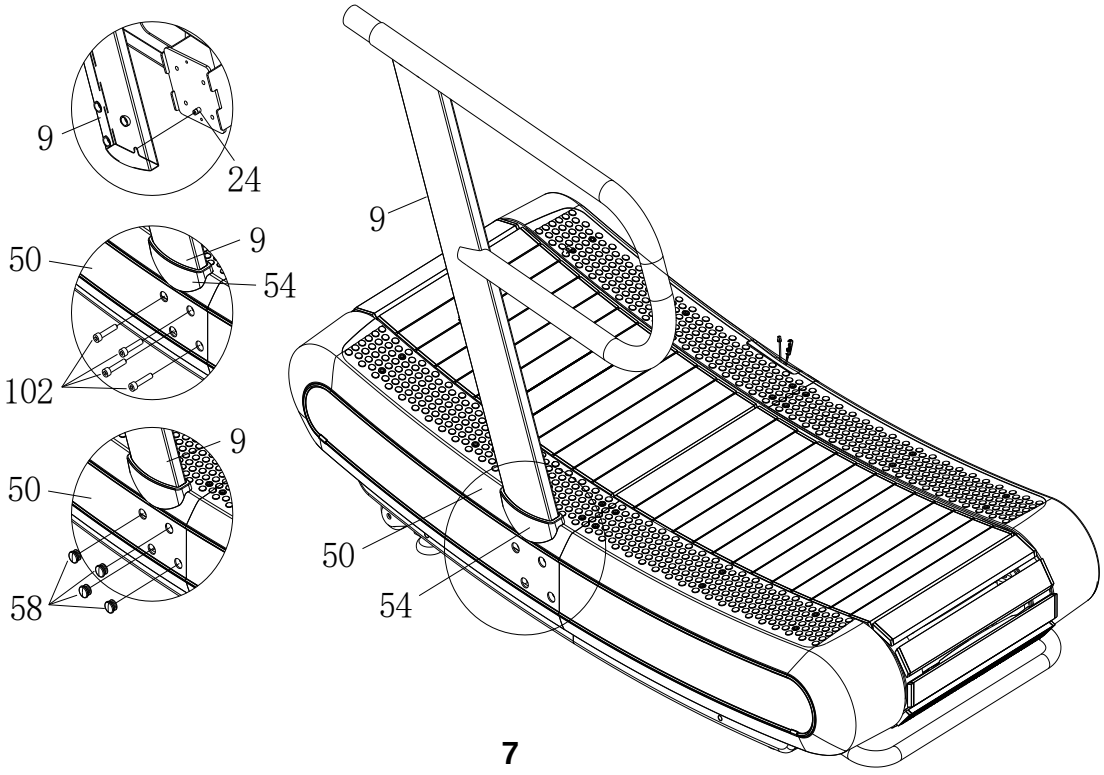


ШАГ 3

Вставьте **левую стойку (9)** в левое отверстие на **основной раме**. Убедитесь, что отверстия для винтов на **левой стойке (9)** совпадают с **установочной втулкой (24)**. Поместите **левую силиконовую прокладку (54)** в зазор между **левой стойкой (9)** и **основной рамой**.

Затем затяните **левую стойку (9)** с помощью 4 **болтов с цилиндрической головкой M10x45 мм (102)**. Установите 4 **круглые заглушки (58)** в отверстия с 4 винтами.

ПРИМЕЧАНИЕ. В конце этого шага не затягивайте винты и болты полностью.



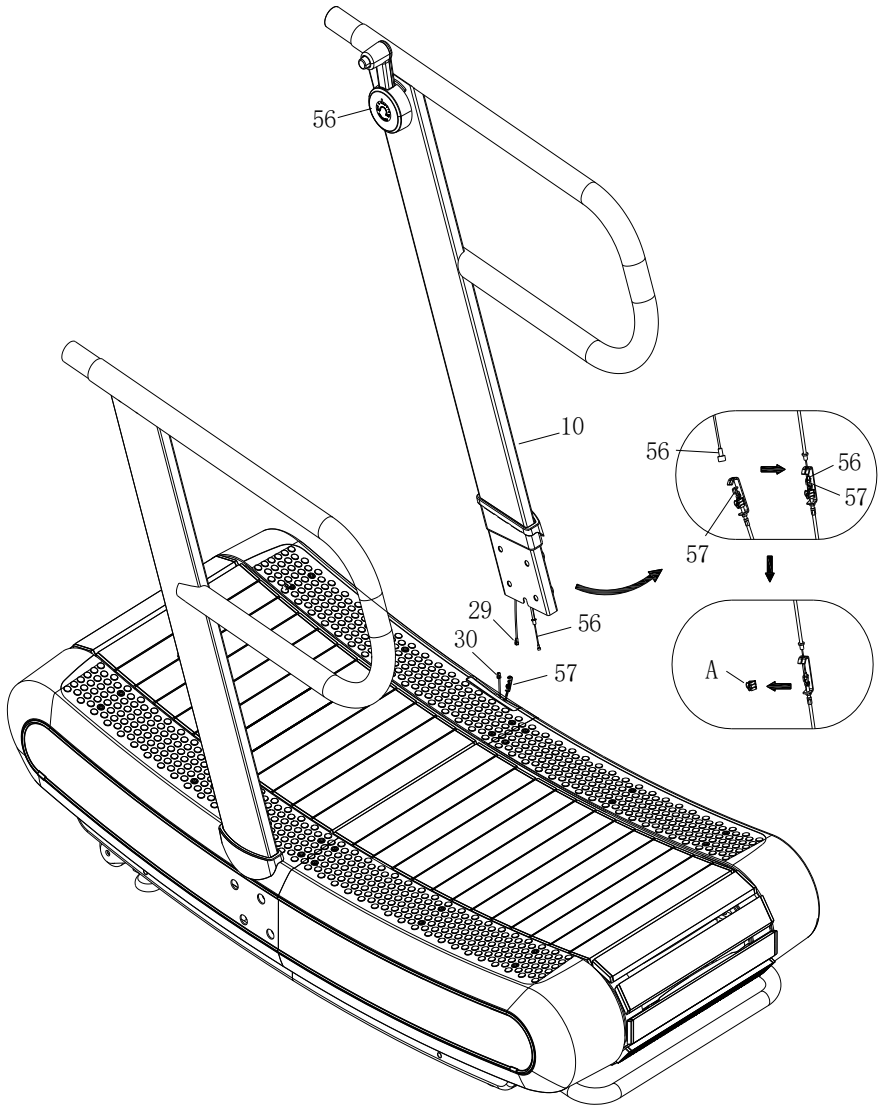
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 4

Найдите **нижний провод датчика (29)** и подсоедините его к **стержневому датчику (30).** Установите уровень сопротивления на 8 и подключите провод **рычага регулировки сопротивления (56)** к **разъему нижнего провода регулировки сопротивления (57)**. Затем установите уровень сопротивления на 1 и снимите зажим с **разъема нижнего провода регулировки сопротивления (57)**.

Вставьте **левую стойку (10)** в левое отверстие на основной раме. Убедитесь, что отверстия для винтов на **правой стойке (10)** совпадают с **установочной втулкой (24)**. Поместите **правую силиконовую прокладку (55)** в зазор между **правой стойкой (10)** и **основной рамой**. Затем затяните **правую стойку (10)** с помощью 4 **болтов с цилиндрической головкой M10x45 мм (102)**. Установите 4 **круглые заглушки (58)** в отверстия с 4 винтами.

ПРИМЕЧАНИЕ. В конце этого шага не затягивайте винты и болты полностью.



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 5

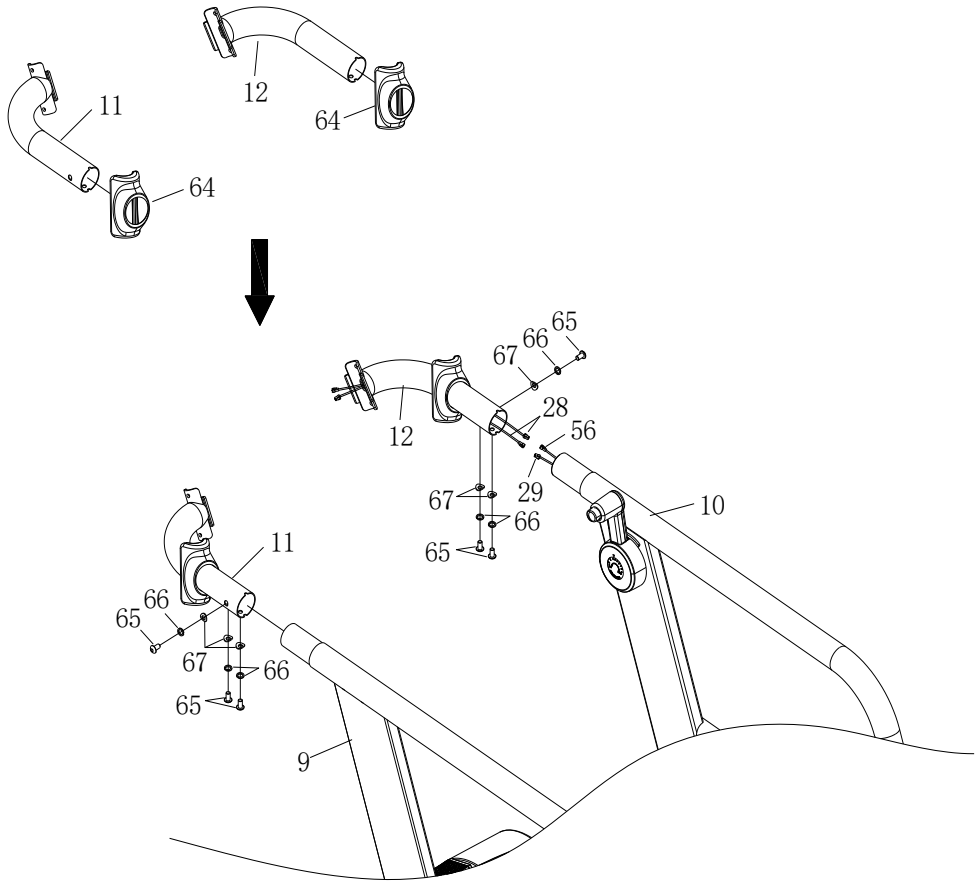
Установите по 1 **декоративной заглушке (64)** на **соединительный кронштейн левого и правого поручней (11/12)**.

Подсоедините 1 **средний провод датчика (28)** к **проводу рычага регулировки сопротивления (56)**, а затем подсоедините другой конец **среднего провода датчика (28)** к **нижнему проводу датчика (29)**.

Зафиксируйте **соединительный кронштейн правого поручня (12)** на **правой стойке (10)** с помощью 3 **винтов с круглой головкой M8x15 мм (65)**, 3 **пружинных шайб M8 (66)** и 3 **изогнутых шайб M8 (67)**.

Зафиксируйте **соединительный кронштейн левого поручня (11)** на **левой стойке (9)** с помощью 3 **винтов с круглой головкой M8x15 мм (65)**, 3 **пружинных шайб M8 (66)** и 3 **изогнутых шайб M8 (67)**.

ПРИМЕЧАНИЕ. В конце этого шага не затягивайте винты и болты полностью.

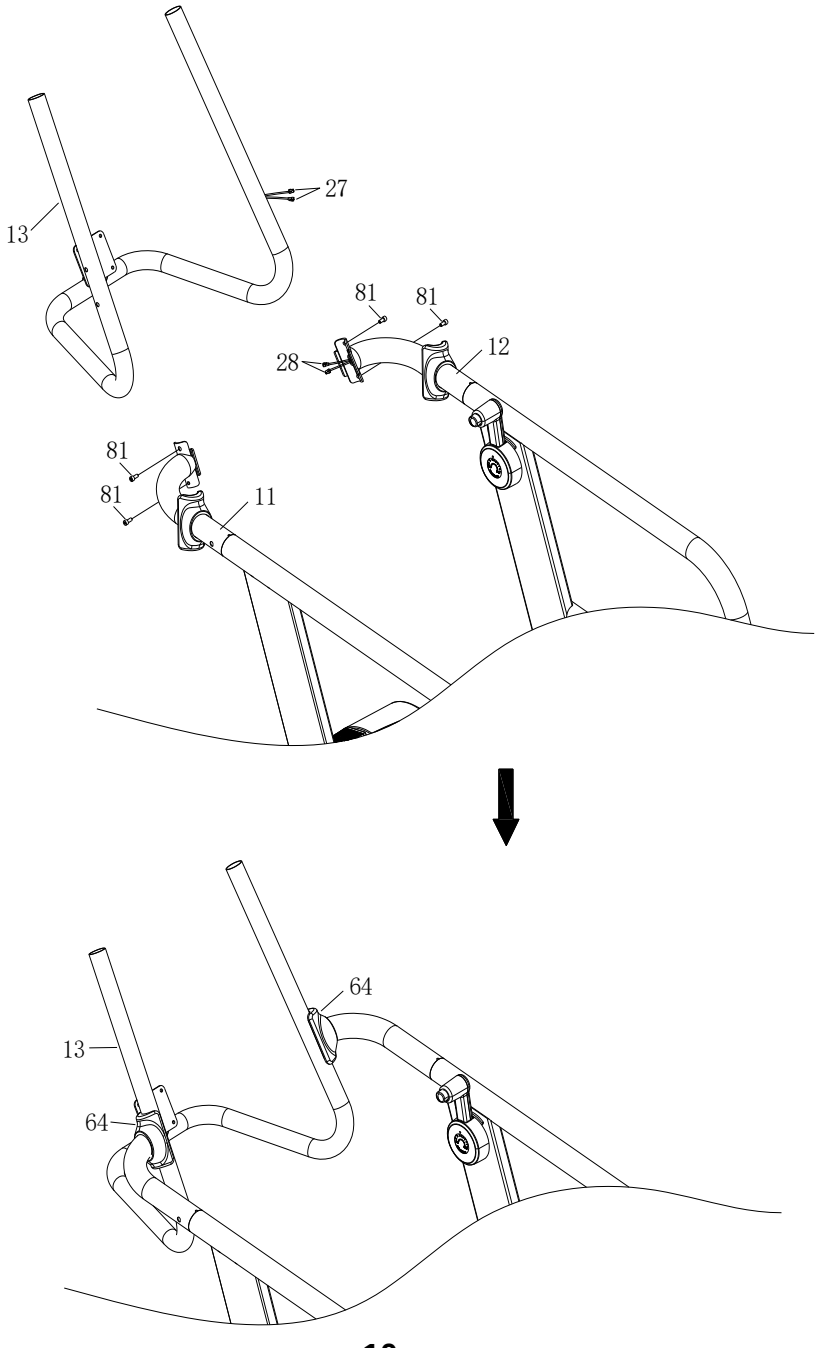


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 6

Соедините 2 **верхних провода датчика (27)** с 2 **средними проводами датчика (28).** Закрепите **опорный кронштейн консоли (13)** на **соединительном кронштейне левого и правого поручней (11/12)** с помощью 4 **винтов с цилиндрической головкой M6x16 мм (81)**. Полностью затяните **болт с цилиндрической головкой M6x16 мм (81)**. Сдвиньте **переднюю декоративную крышку (64)** вперед, чтобы закрыть место соединения между **опорным кронштейном консоли (13)** и **соединительным кронштейном левого и переднего поручней (11/12)**.

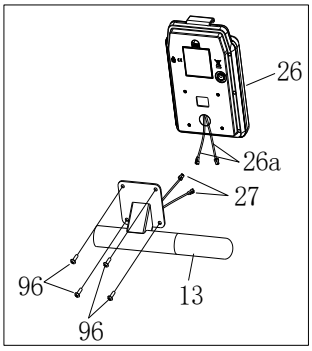
ПРИМЕЧАНИЕ. Полностью затяните все винты и болты в конце этого шага со всех предыдущих шагов.

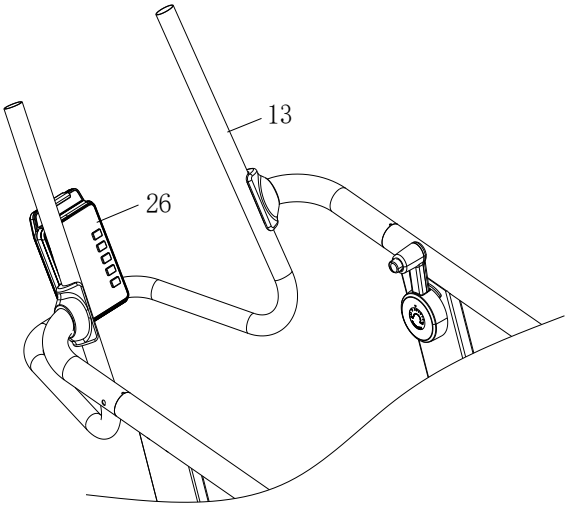


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 7

Выкрутите 4 **винта с крестовым шлицем M5x10 мм (96)** из **монитора консоли (26)**. Подсоедините 2 **провода монитора (26a)** к 2 **верхним проводам датчика (27)**. Закрепите **монитор (26)** на опорном **кронштейне консоли (13)** с помощью 4 винтов с **крестовым шлицем M5x10 мм**.

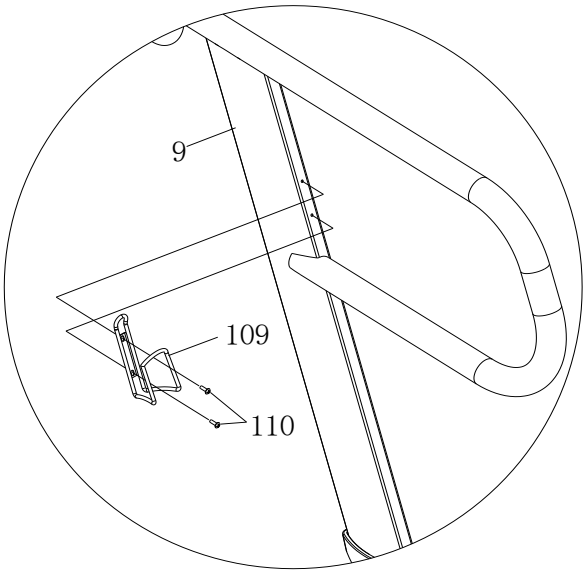




ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

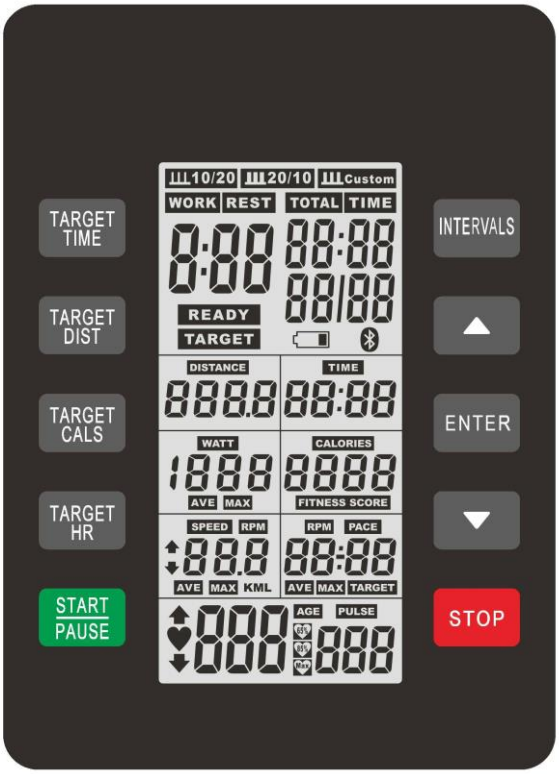
ШАГ 8

Прикрепите **подстаканник (109)** к **левой стойке (9)** с помощью двух **винтов с полукруглой головкой и крестовым шлицем М5х12 мм (110)**.



УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ

Мы рекомендуем Вам использовать компьютерную консоль, чтобы разнообразить свои тренировки и отмечать свой прогресс в достижении поставленных целе. При регулярном использовании консоль может стать важным источником мотивации и интереса, который поможет Вам не сбиться с пути.



I. ДИСПЛЕЙ КОНСОЛИ

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ

- Диапазон отображения: 00:00~99:59. Нет обратного отсчета данных.

ВРЕМЯ:

- Диапазон отображения: 00:00~99:59. Есть прямой и обратный отсчет данных.

РАССТОЯНИЕ :

- Диапазон отображения: 0.0 ~ 999.9 км или мили. Есть прямой и обратный отсчет данных.

КАЛОРИИ:

- Диапазон отображения: 0 - 9999. Есть прямой и обратный отсчет данных.

ВАТТЫ И СОПРОТИВЛЕНИЕ:

- Диапазон отображения Ватт: 0 ~ 1999 Вт.
- Диапазон отображения сопротивления: 1 ~ 8 уровни.
- В этом окне значения мощности в ваттах и уровня сопротивления переключаются каждые 5 секунд.

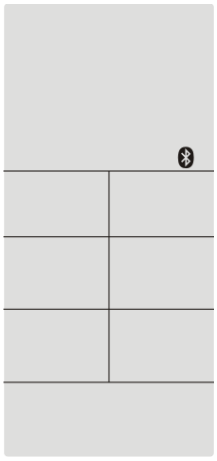
УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ

ТЕМП:
- Диапазон отображения: 0:00 ~ 99:59 км/ч или м/ч.

СКОРОСТЬ:
- Диапазон отображения: 0.0 ~ 99.9 км/ч или м/ч.

ПУЛЬС:
- Диапазон отображения: 30 ~ 230.
- При обнаружении ЧСС пользователя отображается значение пульса, а значок пульса мигает.
- Если частота сердечных сокращений не определяется, на дисплее в этом окне отображается "P".

ЗНАЧОК BLUETOOTH:
- Отображает наличие подключенного через Bluetooth смарт-устройства с функцией определения ЧСС или приложением.
- Совместимые приложения: Kinomap и Zwift.
- После успешного подключения к смарт-устройству монитор консоли выглядит так, как показано на рисунке.



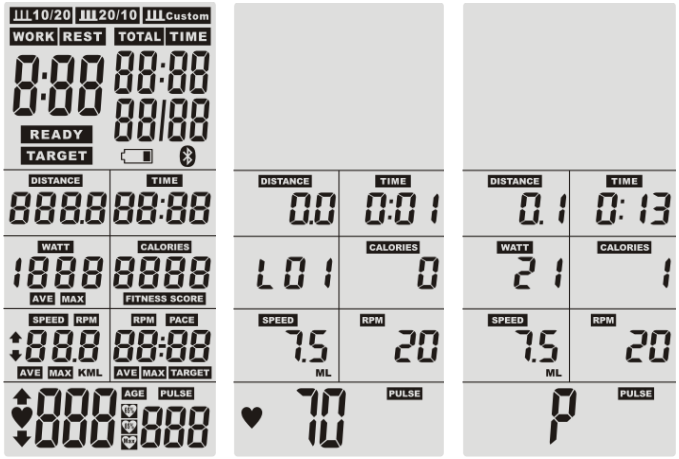
ЗНАЧОК БАТАРЕИ:
- Напоминает о том, что батарея разряжена и нуждается в замене.
- Консоль работает от 4 батареек типа AA. Отсек для батареек находится на задней стороне консоли. Батареи входят в комплект.

II. НАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА

ВКЛЮЧЕНИЕ

- При включении консоль переходит в режим ожидания, где во всех окнах отображается "0", как показано рисунке 1 ниже. Монитор включается после установки 4 батареек типа AA.
- Начните бежать, чтобы перейти в режим "Быстрый старт", как показано на рисунке 2 и 3.
- Нажмите и удерживайте кнопку STOP более 2 секунд, чтобы очистить все данные тренировки.
- Подсветка включается только тогда, когда скорость достигает 4 км/ч в режиме тренировки.
- Отрегулируйте уровень сопротивления при переходе в режим тренировки.

УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ



ВЫКЛЮЧЕНИЕ:

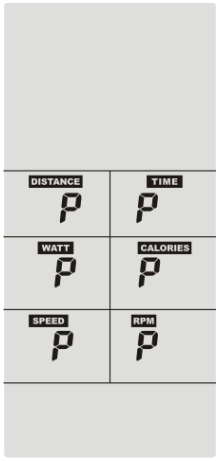
- В режиме ожидания дисплей консоли автоматически отключается после 4 минут бездействия.
- В режиме тренировки дисплей консоли автоматически возвращается в режим ожидания после 5 минут бездействия.
- Нажмите кнопку STOP в режиме тренировки, чтобы завершить ее. Во всех окнах на дисплее отображаются данные тренировки. Текущие данные, максимальные (Ватты, скорость/пульс) и промежуточные значения (Ватты/скорость) переключаются каждые 7 секунд, как показано на рисунке. Эти данные повторно отображаются дважды, после чего консоль переходит в режим ожидания. Когда данные тренировки все еще отображаются, нажмите кнопку STOP, чтобы сразу перейти в режим ожидания.



ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ:

- Во время тренировки нажмите кнопку START, чтобы приостановить тренировку. Во всех окнах будет отображается "P", как показано ниже. Дисплей консоли автоматически перейдет в режим ожидания после 5 минут бездействия. Нажмите кнопку START еще раз в режиме ожидания, чтобы возобновить тренировку.

УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ



III. КНОПКИ

1. КНОПКИ

КНОПКА START/PAUSE (пуск/пауза):

- Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.
- Нажмите кнопку START в режиме тренировки, чтобы приостановить ее. Нажмите эту кнопку еще раз, чтобы возобновить тренировку.

КНОПКА STOP (стоп):

- Нажмите и удерживайте кнопку STOP более 2 секунд, чтобы активировать функцию полного сброса и очистить все тренировочные данные.
- Нажмите кнопку STOP в режиме тренировки, чтобы завершить ее.

КНОПКА UP (вверх)

- Нажмите, чтобы увеличить задаваемое значение. Нажмите и удерживайте кнопку, значение предварительной настройки будет меняться быстрее, отпустите кнопку для остановки.

КНОПКА DOWN (вниз):

- Нажмите, чтобы уменьшить задаваемое значение. Нажмите и удерживайте кнопку, значение предварительной настройки будет меняться быстрее, отпустите кнопку для остановки.

КНОПКА ENTER (ввод):

- При выборе программы и предварительной настройке целевых значений нажмите кнопку для подтверждения или перехода к следующей настройке.

КНОПКА INTERVAL (интервал):

- Чтобы войти в интервальную программу, нажмите клавишу INTERVAL в режиме ожидания. Существует 3 интервальные программы, которые следуют друг за другом: интервальная 10/20, интервальная 20/10 и интервальная пользовательская.

КНОПКА TARGET TIME (целевое время):

- Чтобы войти в интервальную программу, нажмите клавишу TARGET TIME в режиме ожидания.

УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ

КНОПКА TARGET DIST (целевое расстояние):

- Чтобы войти в интервальную программу, нажмите клавишу TARGET DISTANCE в режиме ожидания.

КНОПКА TARGET CALS (целевые калории):

- Чтобы войти в интервальную программу, нажмите клавишу TARGET CALORIES в режиме ожидания.

КНОПКА TARGET HR (целевая ЧСС):

- Чтобы войти в интервальную программу, нажмите клавишу TARGET HEART RATE в режиме ожидания.

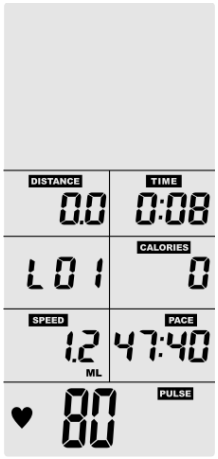
IV. ПРОГРАММЫ

Консоль поддерживает 8 программ: БЫСТРЫЙ СТАРТ, ИНТЕРВАЛЬНАЯ 10/20, ИНТЕРВАЛЬНАЯ 20/10, ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ, ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ, ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ, ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ и ЦЕЛЕВАЯ ЧСС.

Нажмите кнопку "**INTERVAL**", чтобы перейти к интервальным программам. Нажмите несколько раз для переключения между программами: интервальная 10/20, интервальная 20/10 и интервальная пользовательская.

1. ПРОГРАММА "БЫСТРЫЙ СТАРТ"

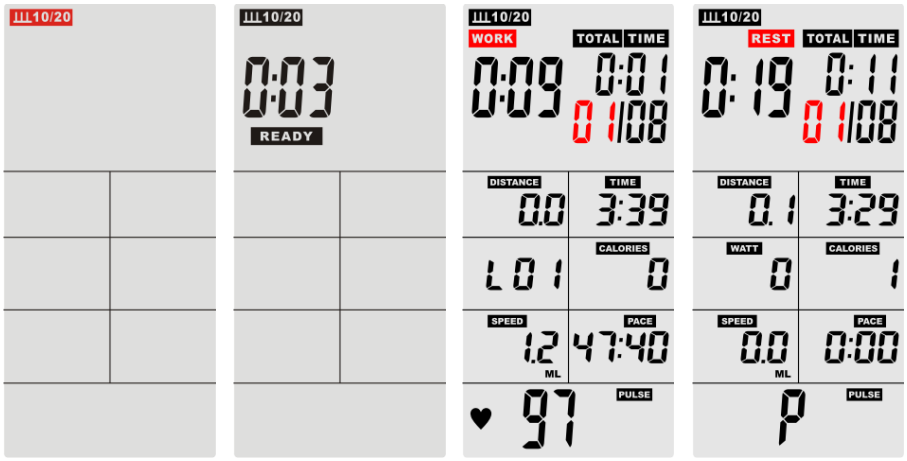
- Чтобы быстро запустить программу, просто начните бегать, консоль загорится, когда темп будет 10 км/ч или выше, как показано ниже.



2. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА 10/20

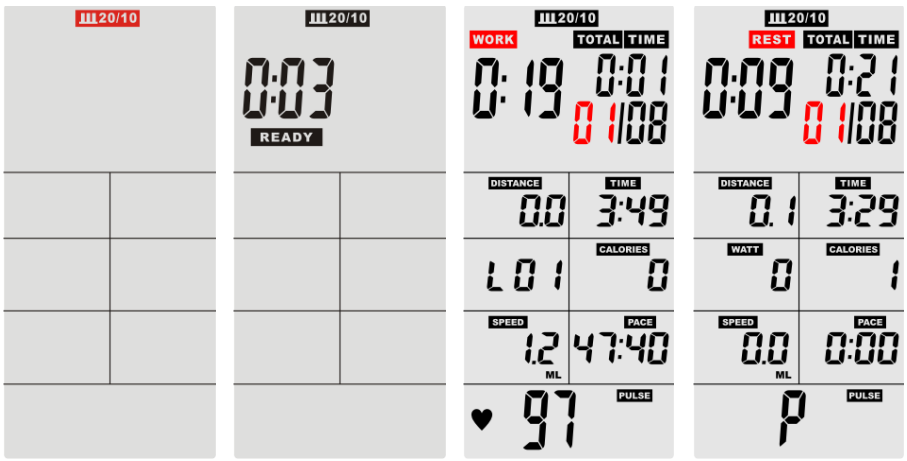
- Нажмите кнопку INTERVAL, чтобы выбрать программу "**ИНТЕРВАЛЬНАЯ 10/20**"; в это время в левом верхнем углу дисплея консоли начнет мигать значок "10/20", как показано на рисунке. Нажмите кнопку ENTER или кнопку START, чтобы подтвердить выбор программы.
- Затем на дисплее консоли в течение 3 секунд будет отображаться сообщение о готовности, как показано на рисунке. После 3-секундного обратного отсчета начинается подготовка к 1-му интервалу, на дисплее консоли отображается "01/XX"; тем временем мигает значок WORK (работа) и начинается 10-секундный отсчет в окне общего времени, как показано на рисунке.
- Как только обратный отсчет завершится, на дисплее консоли отобразится значок REST (отдых), который будет мигать в течение 20 секунд, как показано на рисунке, после этого снова начнется обратный отсчет в окне общего времени.

- Начинается 2-й интервал, на дисплее консоли высвечивается "02/XX". Каждый интервал состоит из 10 секунд тренировки и 20 секунд отдыха.
- Когда завершается последний интервал, программа заканчивается.



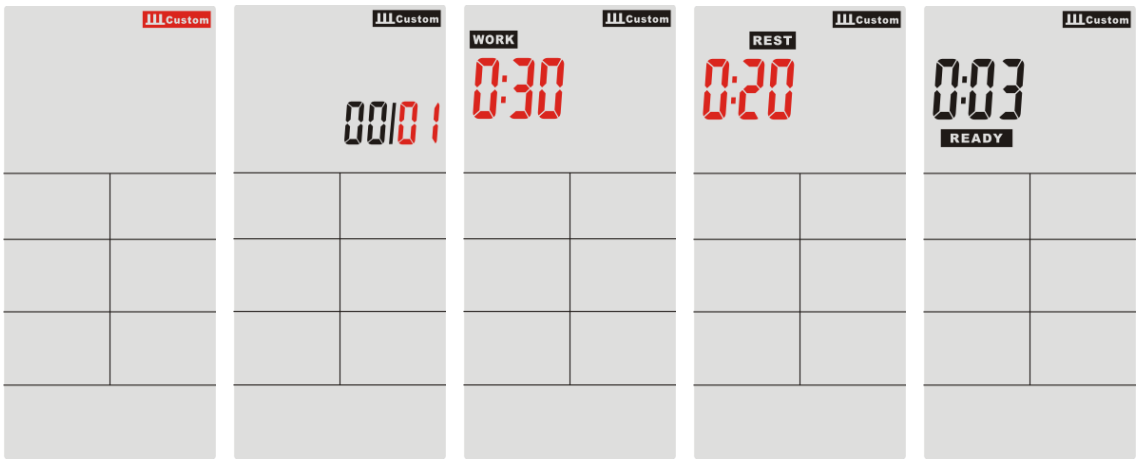
3. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА 20/10

- Нажмите кнопку INTERVAL несколько раз, чтобы выбрать программу "**ИНТЕРВАЛЬНАЯ 20/10**"; в это время в верхнем углу дисплея консоли начнет мигать значок "20/10", как показано на рисунке. Нажмите кнопку ENTER или кнопку START, чтобы подтвердить выбор программы.
- Затем на дисплее консоли в течение 3 секунд будет отображаться сообщение о готовности, как показано на рисунке. После 3-секундного обратного отсчета начинается подготовка к 1-му интервалу, на дисплее консоли отображается "01/XX"; тем временем мигает значок WORK (работа) и начинается 20-секундный отсчет в окне общего времени, как показано на рисунке.
- Как только обратный отсчет завершится, на дисплее консоли отобразится значок REST (отдых), который будет мигать в течение 10 секунд, как показано на рисунке, после этого снова начнется обратный отсчет в окне общего времени.
- Начинается 2-й интервал, на дисплее консоли высвечивается "02/XX". Каждый интервал состоит из 20 секунд тренировки и 10 секунд отдыха.
- Когда завершается последний интервал, программа заканчивается.

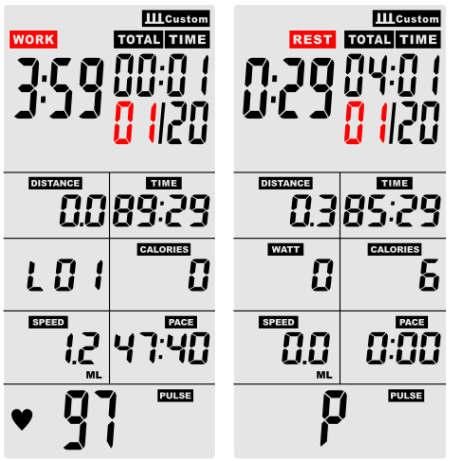


4. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

- Нажмите кнопку INTERVAL несколько раз, чтобы выбрать программу "**ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ**"; в это время в верхнем углу дисплея консоли начнет мигать значок "20/10", как показано на рисунке. Нажмите кнопку ENTER или кнопку START, чтобы подтвердить выбор программы.
- Приступайте к настройке пользовательской программы. На дисплее консоли отображается 00/01. Чтобы установить общее количество интервалов используйте кнопки UP и DOWN (вверх/вниз). Диапазон настройки интервалов: 01 ~ 20. Нажмите кнопку ENTER, чтобы перейти к следующей настройке.
- На дисплее консоли отображается WORK (работа), а также мигает окно общего времени. Время по умолчанию: 0:30. Чтобы поменять значение используйте кнопки UP и DOWN (вверх/вниз). Диапазон настройки составляет 0:05~9:59, как показано на рисунке. Нажмите кнопку ENTER, чтобы перейти к следующей настройке.
- На дисплее консоли отображается REST (отдых), а также мигает окно общего времени. Время по умолчанию: 0:20. Чтобы поменять значение используйте кнопки UP и DOWN (вверх/вниз). Диапазон настройки составляет 0:05~9:59, как показано на рисунке. Чтобы начать тренировку, нажмите ENTER.
- Затем на дисплее консоли в течение 3 секунд будет отображаться сообщение о готовности, как показано на рисунке. После 3-секундного обратного отсчета начинается подготовка к 1-му интервалу, на дисплее консоли отображается "01/XX"; тем временем мигает значок WORK (работа) и начинается обратный отсчет установленного значения в окне общего времени, как показано на рисунке.
- Как только обратный отсчет завершится, на дисплее консоли отобразится значок REST (отдых), который будет мигать (см. рисунок), после этого снова начнется обратный отсчет в окне общего времени.
- Начинается 2-й интервал, на дисплее консоли высвечивается "02/XX". В каждом интервале есть тренировка и отдых.
- Когда завершается последний интервал, программа заканчивается.



УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ



5. ПРОГРАММА "ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ"

- Нажмите кнопку TARGET TIME, чтобы войти в программу "ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ".
- На дисплее консоли отображается значок цели (см. рисунок ниже), который мигает.
- В окне времени отображается значение времени по умолчанию - 1:00 или значение времени, установленное для предыдущей тренировки. Чтобы поменять значение используйте кнопки UP и DOWN (вверх/вниз). Диапазон настройки - 1:00~99:00. Нажмите кнопку ENTER, чтобы начать тренировку, (см. рисунок ниже). Начнется обратный отсчет времени, и окно времени будет мигать.



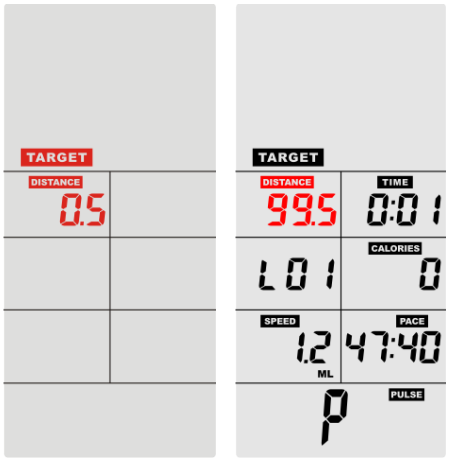
6. ПРОГРАММА "ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ"

- Нажмите кнопку TARGET CALORIES, чтобы войти в программу "ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ".
- На дисплее консоли отображается значок цели (см. рисунок ниже), который мигает.
- В окне калорий отображается значение по умолчанию - 20 или значение калорий, установленное для предыдущей тренировки. Чтобы поменять значение используйте кнопки UP и DOWN (вверх/вниз). Диапазон настройки: от 1 до 2000 ккал. Нажмите кнопку ENTER, чтобы начать тренировку, (см. рисунок ниже). Начнется обратный отсчет калорий, и окно калорий будет мигать.



7. ПРОГРАММА "ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ"

- Нажмите кнопку TARGET DISTANCE, чтобы войти в программу "ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ".
- На дисплее консоли отображается значок цели (см. рисунок ниже), который мигает.
- В окне расстояния отображается значение расстояния по умолчанию - 0.5 км/ч или миль/ч или значение расстояния, установленное для предыдущей тренировки. Чтобы поменять значение используйте кнопки UP и DOWN (вверх/вниз). Диапазон настройки: 0.5 ~100 км/ч или миль/ч. Нажмите кнопку ENTER, чтобы начать тренировку, (см. рисунок ниже). Начнется обратный отсчет расстояния, и окно расстояния будет мигать.

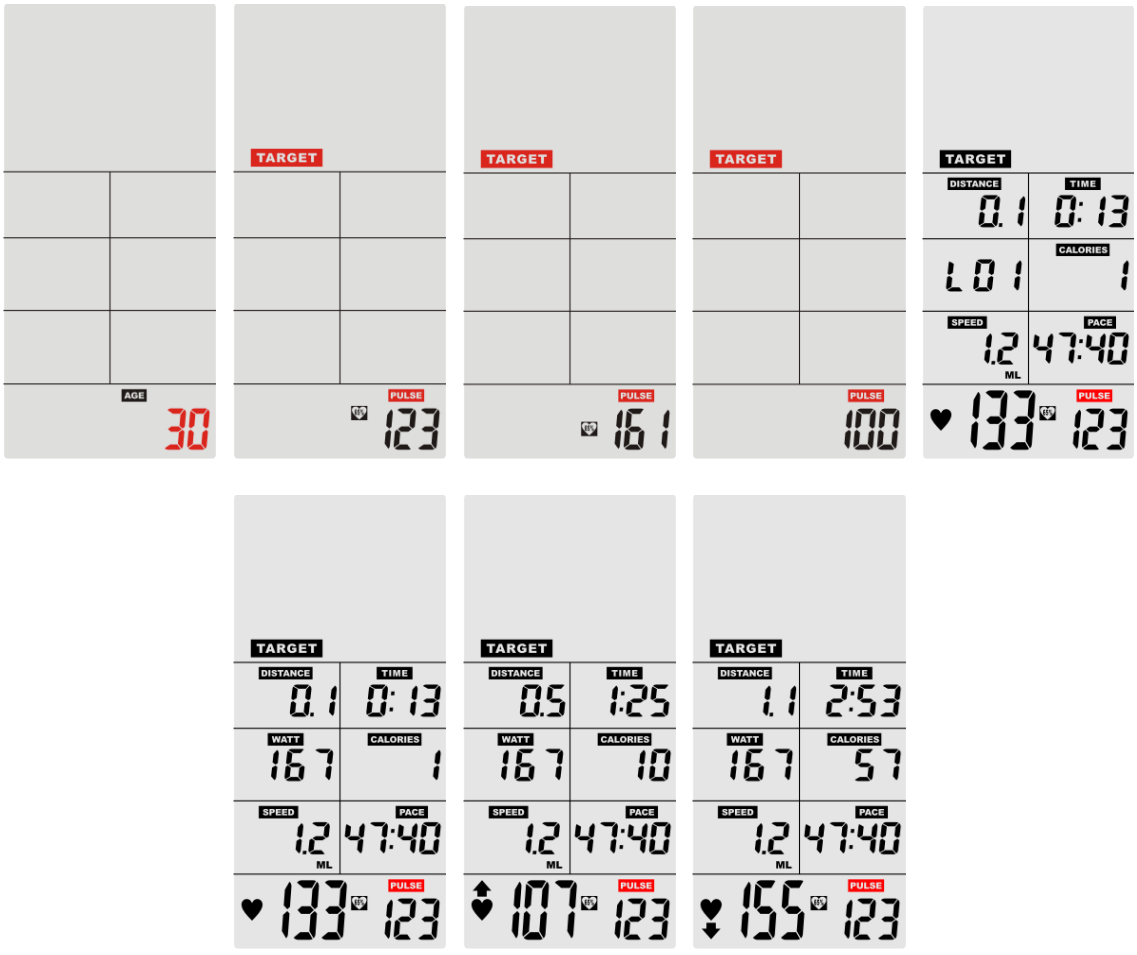


8. ПРОГРАММА "ЦЕЛЕВАЯ ЧСС"

- Нажмите кнопку TARGET HEART RATE, чтобы войти в программу "ЦЕЛЕВАЯ ЧСС".
- На дисплее консоли отображается значок возраста, который мигает. В окне возраста отображается значение, установленное по умолчанию - 30 лет или значение, установленное для предыдущей тренировки. Чтобы поменять значение используйте кнопки UP и DOWN (вверх/вниз). Диапазон настройки: от 11 до 120 лет. Нажмите кнопку ENTER, чтобы перейти к следующей настройке.
- Дисплей консоли показывает 65% (см. рисунок). С помощью клавиш UP и DOWN (вверх/вниз) выберите из нескольких программ: 65%, 85%, пользовательская (см. рисунок).
- После выбора программы 65% или 85%, нажмите ENTER, чтобы перейти к тренировке.
- Если выбрана пользовательская программа, на дисплее консоли отображается значение

по умолчанию "100", как показано на рисунке. Чтобы поменять значение используйте кнопки UP и DOWN (вверх/вниз). Диапазон настройки: 50~195.

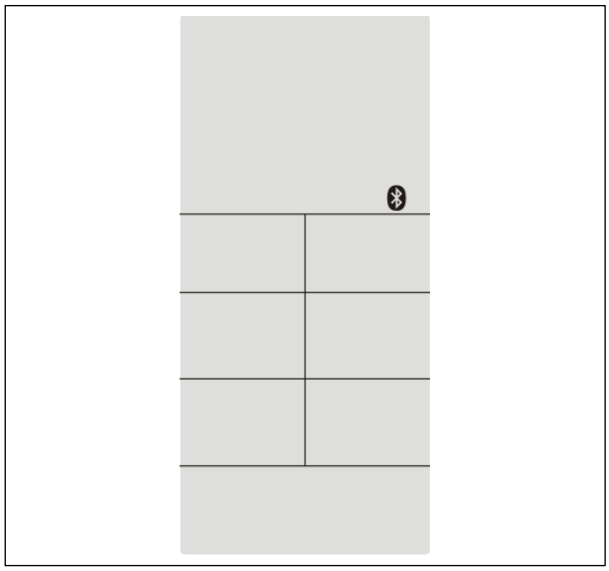
- Нажмите кнопку ENTER, чтобы начать тренировку. Значки цели и пульса будут мигать.
- Когда обнаруженная частота сердечных сокращений приближается к заданному значению в пределах +/- 10%, окошко пульса загорается, а не мигает (см. рисунок).
- При обнаружении частоты сердечных сокращений ниже установленного значения (< 10%) в окне пульса отображается стрелка вверх в качестве напоминания о необходимости увеличить скорость (см. рисунок).
- Когда обнаруженная частота сердечных сокращений превышает заданное значение (> 10%), в окне пульса отображается стрелка вниз в качестве напоминания о необходимости снизить скорость (см. рисунок).
- Когда обнаруженная частота сердечных сокращений превышает или равна установленному значению, на консоли начинает звучать сигнал каждую секунду.
- Если частоту сердечных сокращений определить не удается, в окне пульса отображается "P", и консоль переходит в режим ожидания через 30 секунд.
- Если консоль не обнаруживает никаких действий в процессе настройки, дисплей консоли переходит в режим ожидания через 30 секунд.



V. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПО BLUETOOTH

Протокол FTMS

Значок Bluetooth будет отображаться в верхней части экрана монитора, когда устройство подключено к приложению.



Пожалуйста, убедитесь, что консоль активна для подключение по Bluetooth к смартфону или планшету.

ДОСТУПНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

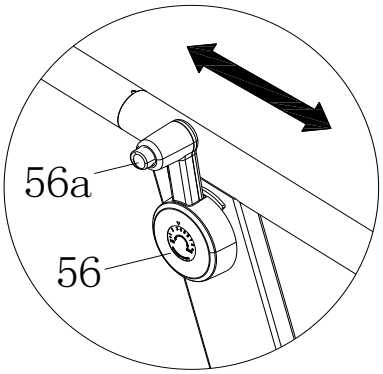
Kinomap

Zwift

Пожалуйста, перейдите в настройки вашего устройства, чтобы разрешить приложениям доступ к Bluetooth-соединению.

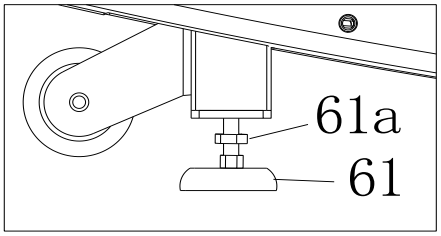
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

I. РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ



В **правую стойку (10)** встроен **рычаг регулировки сопротивления (56)**. Переместите **рычаг регулировки сопротивления (56)** так, чтобы он указывал на цифры уровня. Переместите его вперед к цифре 1, которая указывает на наименьшее сопротивление. Переместите его вперед к цифре 8, которая указывает на самое большое сопротивление. Существует несколько уровней: от 1 до 8.
Нажмите и удерживайте **кнопку рычага регулировки сопротивления (56a)**, когда меняете уровень с 5 на 6 или на более высокие значения.

II. РЕГУЛИРОВКА НОЖЕК



Регулируемые ножки (61) можно настраивать по высоте в соответствии с напольным покрытием.
Ослабьте **гайку ножки (61a)** с помощью шестигранного ключа. Чтобы увеличить высоту **регулируемой ножки (61)**, с помощью шестигранного ключа поверните **ножку (61)** по часовой стрелке. Чтобы уменьшить высоту **регулируемой ножки (61)**, с помощью шестигранного ключа поверните **ножку (61)** против часовой стрелки. После завершения регулировки затяните **гайку регулируемой ножки (61a)**.

III. ТРАНСПОРТИРОВКА

Крепко возьмитесь обеими руками за **подъемную ручку (14)** и приподнимите заднюю часть **БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ**, чтобы **переднее транспортировочное колесо (60)** плотно прилегало к полу. Переместите **БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ** в нужную зону тренировки. Медленно опустите **БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ**.

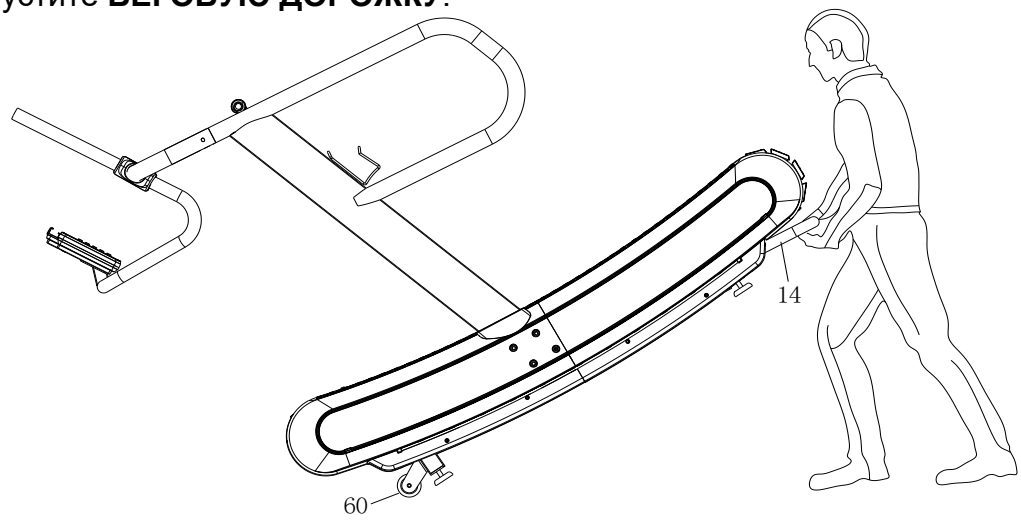
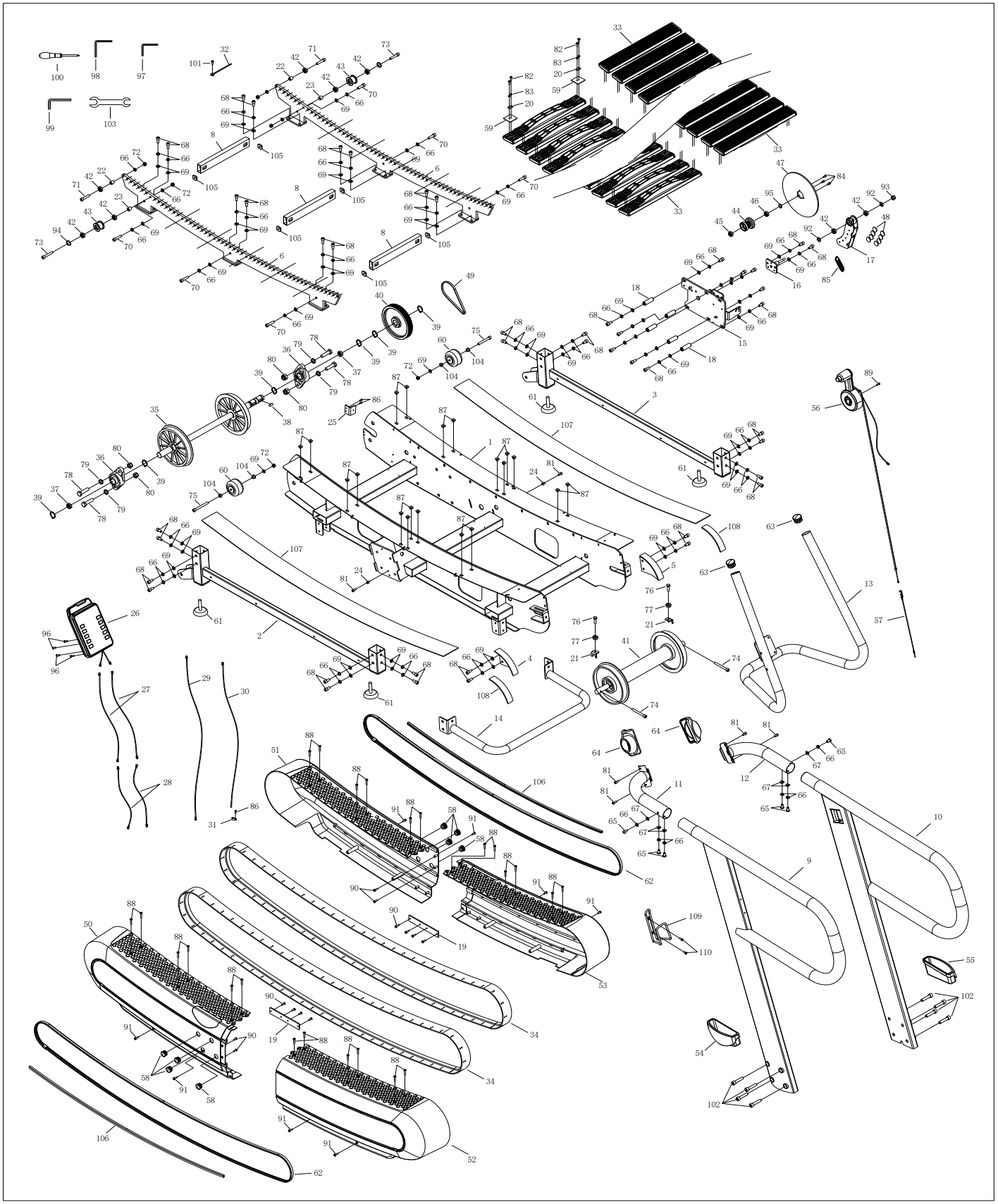


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Код детали	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Левая опорная рама	1
3	Правая опорная рама	1
4	Левая торцевая крышка	1
5	Правая торцевая крышка	1
6	Кронштейн направляющего ролика	2
8	Соединительная планка кронштейна направляющего ролика	3
9	Левая стойка	1
10	Правая стойка	1
11	Левая соединительная трубка поручня	1
12	Правая соединительная трубка поручня	1
13	Кронштейн консоли	1
14	Подъемная ручка	1
15	Опорный кронштейн магнитного управления	1
16	Регулятор магнитного управления	1
17	Держатель магнита	1
18	Передающая резьбовая трубка	5
19	Боковая пластина для крепления крышки	2
20	Пластина, фиксирующая цепь	120
21	Пластина, фиксирующая задний ролик	2
22	Распорная втулка 608	98
23	Алюминиевая втулка направляющего ролика	12
24	Установочная втулка	2
25	Крепежный кронштейн датчика	1
26	Монитор консоли	1
27	Верхний провод датчика	2
28	Средний провод датчика	2
29	Нижний провод датчика	1
30	Стержневой датчик	1

31	Крепежная пластина датчика	1
32	Алюминиевый заземляющий провод	1
33	Планка	60
34	Приводной ремень	2
35	Передний вал	1
36	Держатель подшипника 6205	2
37	Подшипник 6205	2
38	Плоский соединительный штифт	1
39	С-образный зажим для стержня Ф25	6
40	Ременный шкив	1
41	Задний вал	1
42	Подшипник 608-2L	124
43	Алюминиевый направляющий ролик	12
44	Ременный шкив магнитного управления	1
45	Подшипник 6002	1
46	Обгонный подшипник 6203	1
47	Алюминиевый диск	1
48	Магнит	8
49	Приводной ремень 390J8	1
50	Левая передняя боковая крышка	1
51	Правая передняя боковая крышка	1
52	Левая задняя боковая крышка	1
53	Правая задняя боковая крышка	1
54	Левая силиконовая прокладка	1
55	Правая силиконовая прокладка	1
56	Рычаг регулировки сопротивления	1
57	Нижний провод регулировки сопротивления	1
58	Круглые заглушки Ф25	8
59	Подкладка	120
60	Транспортировочный ролик передний	2
61	Регулирующая ножка	4
62	Декоративная полоска	2

63	Круглые заглушки Ф38	2
64	Передняя декоративная крышка	2
65	Болт с круглой головкой M8x15 мм	6
66	Пружинная шайба M8	166
67	Изогнутая шайба M8	6
68	Болт с цилиндр. гол. и внутр. шестигр. M8x15 мм	44
69	Плоская шайба M8	52
70	Болт с цилиндр. гол. и внутр. шестигр. M8x35 мм	6
71	Болт с цилиндр. гол. и внутр. шестигр. M8x45 мм	98
72	Нейлоновая гайка M8	112
73	Болт с цилиндр. гол. и внутр. шестигр. M8x50 мм	12
74	Болт с цилиндр. гол. и внутр. шестигр. M8x60 мм	2
75	Болт с цилиндр. гол. и внутр. шестигр. M8x65 мм	2
76	Болт с шестигранной головкой M8×30 мм	2
77	Шестигранная гайка M8	2
78	Болт с шестигранной головкой M16×40 мм	4
79	Пружинная шайба M16	4
80	Шестигранная гайка с буртиком M16	4
81	Болт с цилиндр. гол. и внутр. шестигр. M6x16 мм	6
82	Винт с округленной головкой и крес. шлицем M5x16 мм	240
83	Пружинная шайба M5	240
84	Болт с цилиндр. гол. и внутр. шестигр. M5x12 мм	3
85	Пружина растяжения	1
86	Винт с кругл. гол., крест. шлицем и шайбой M4x10 мм	3
87	Закладная гайка M5	20
88	Винт с плоск. гол. и крест. шлицем M5x30 мм	24
89	Винт с кругл. гол., крест. шлицем и шайбой M5x16 мм	1
90	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST4.2x16 мм	12
91	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST4.2x19 мм	8
92	Плоская шайба M10	2
93	Гайка с нейлоновой вставкой M10	1
94	С-образное кольцо Ф22	12

95	С-образное кольцо вала Ф15	1
96	Винт с крест. шлицем М5х10 мм	4
97	Шестигранный ключ 5 мм	1
98	Шестигранный ключ 6 мм	1
99	Шестигранный ключ 8 мм	1
100	Отвертка	1
101	Винт с кругл. гол., крест. шлицем и шайбой М5х12 мм	1
102	Болт с цилиндрической головкой М10х45 мм	8
103	Гаечный ключ с открытым концом №17-№19	1
104	Роликовая распорная втулка	4
105	Установочная гайка	6
106	Крышка подсветки	2
107	Прокладка из ЭВА	2
108	Резиновая прокладка	2
109	Подстаканник	1
110	Винт со скругл. гол. и крест. шлицем М5х12 мм	2