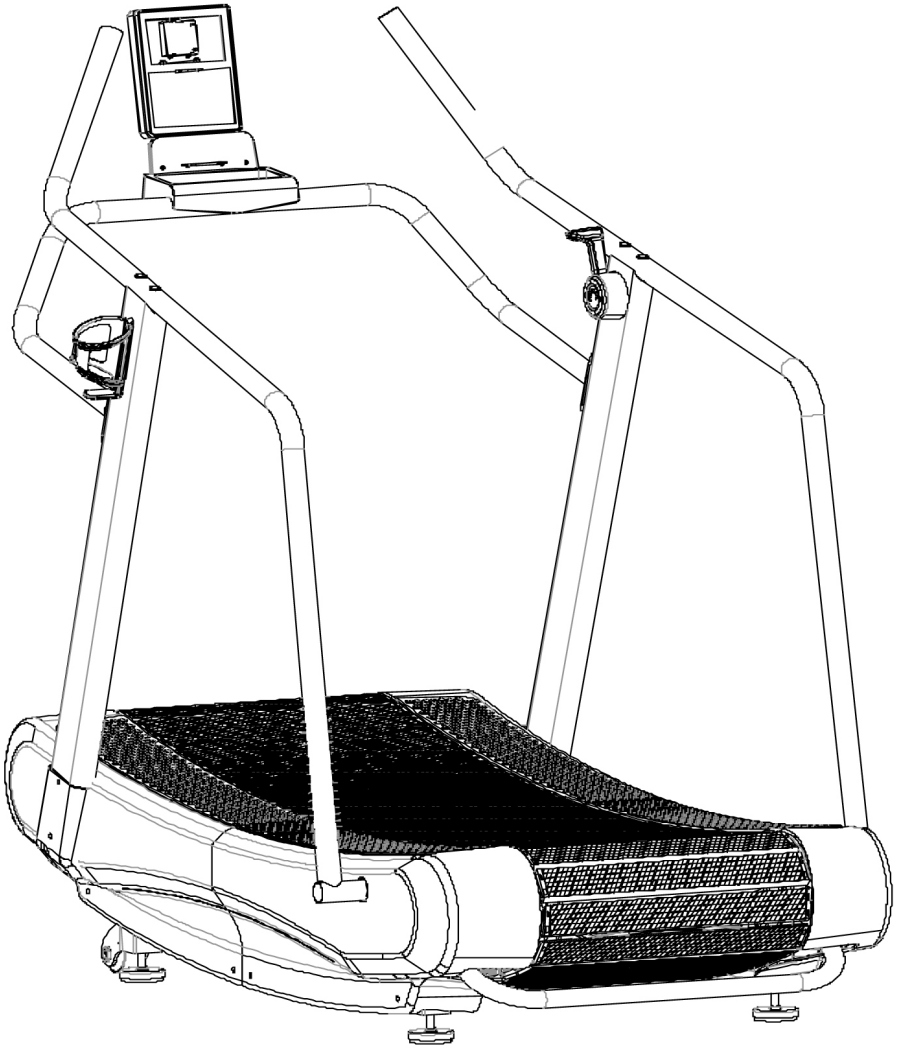
PRO/TRAIN

# Руководство пользователя

## ИНЕРЦИОННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА PROTRAIN OFT-98R



**Спасибо!**
Спасибо, что Вы выбрали наш тренажер! Этот тренажер поможет Вам правильно тренировать мышцы и улучшить свою физическую форму – и все это в привычной обстановке.

**Обязательная гарантия**
Импортер этого изделия гарантирует, что данное устройство было изготовлено из высококачественных материалов.
Обязательным условием для получения гарантии является правильная сборка и установка в соответствии с инструкцией по эксплуатации. Неправильное использование и/или неправильная транспортировка могут привести к аннулированию гарантии. Обязательная гарантия действует в течение 1 года, начиная с даты покупки. Если приобретенное Вами устройство неисправно, пожалуйста, обратитесь в нашу службу поддержки клиентов (вставьте ссылку) в течение гарантийного срока 12 месяцев с даты покупки. Гарантия распространяется на следующие детали (если они входят в комплект поставки): раму, двигатель, кабель, электронные устройства, беговую платформу и беговое полотно. Гарантия не распространяется на:
1. Повреждения, вызванные внешней силой.
2. Вмешательство неуполномоченных сторон.
3. Неправильное обращение с изделием.
4. Несоблюдение инструкций по эксплуатации.

Изношенные детали и расходные материалы также не покрываются гарантией (например, износ пенопласта и пластика).
Устройство подходит только для домашнего использования. Гарантия не распространяется на профессиональное использование.
При необходимости запасные детали можно заказать в службе поддержки клиентов (вставьте ссылку).
Пожалуйста, при заказе запасных деталей убедитесь, что у Вас есть под рукой следующая информация.
1. Инструкция по эксплуатации.
2. Номер модели (указан на титульном листе данной инструкции).
3. Описание запасной детали.
4. Артикул изделия.
5. Подтверждение покупки с указанием даты покупки.

Пожалуйста, не отправляйте устройство в нашу фирму без соответствующего запроса нашей сервисной службы. Расходы, связанные с незапрашиваемыми отправлениями, оплачиваются отправителем.

**Общие указания по технике безопасности**
При разработке и производстве этого тренажера большое внимание уделялось безопасности. Тем не менее, очень важно, чтобы Вы строго придерживались следующих инструкций по технике безопасности. Мы не несем ответственности за несчастные случаи, которые произошли по неосторожности. Для обеспечения своей безопасности и во избежание несчастных случаев, пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации перед первым использованием тренажера.

1) Прежде чем приступить к занятиям на этом тренажере, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Если Вы хотите регулярно и интенсивно заниматься спортом, рекомендуется проконсультироваться с врачом. Это особенно актуально для людей с проблемами со здоровьем.
2) Мы рекомендуем людям с ограниченными возможностями пользоваться устройством только в присутствии квалифицированного специалиста.
3) При использовании тренажера надевайте удобную одежду и предпочтительно кроссовки или другую спортивную обувь. Избегайте слишком свободной одежды, которая может зацепиться за движущиеся части устройства.
4) Немедленно прекратите тренировку, если Вы почувствовали недомогание или боль в суставах или мышцах. Следите за тем, как Ваше тело реагирует на нагрузку. Головокружение - это признак того, что Вы слишком интенсивно тренируетесь. При первых признаках головокружения лягте на пол, пока не почувствуете себя лучше.
5) Во время занятий на тренажере убедитесь, что поблизости нет детей. Кроме того, устройство должно находиться в недоступном для детей или домашних животных месте.
6) Одновременно тренажером пользоваться может только один человек.
7) После того как спортивное оборудование было собрано и установлено в соответствии с инструкциями, убедитесь, что все винты, болты и гайки правильно установлены и затянуты. Используйте только аксксуары, рекомендованные и/или поставляемые импортером.
8) Не используйте поврежденное или неисправное устройство.
9) Всегда устанавливайте тренажер на гладкую, ровную и прочную поверхность. Никогда не используйте тренажер вблизи воды и следите за тем, чтобы в непосредственной близости от него не было острых предметов. При необходимости положите защитный коврик (не входит в комплект) для защиты пола под устройством и оставьте вокруг устройства свободное пространство не менее 0.5 м в целях безопасности.
10) Следите за тем, чтобы руки и ноги не находились вблизи движущихся частей. Не помещайте ничего в

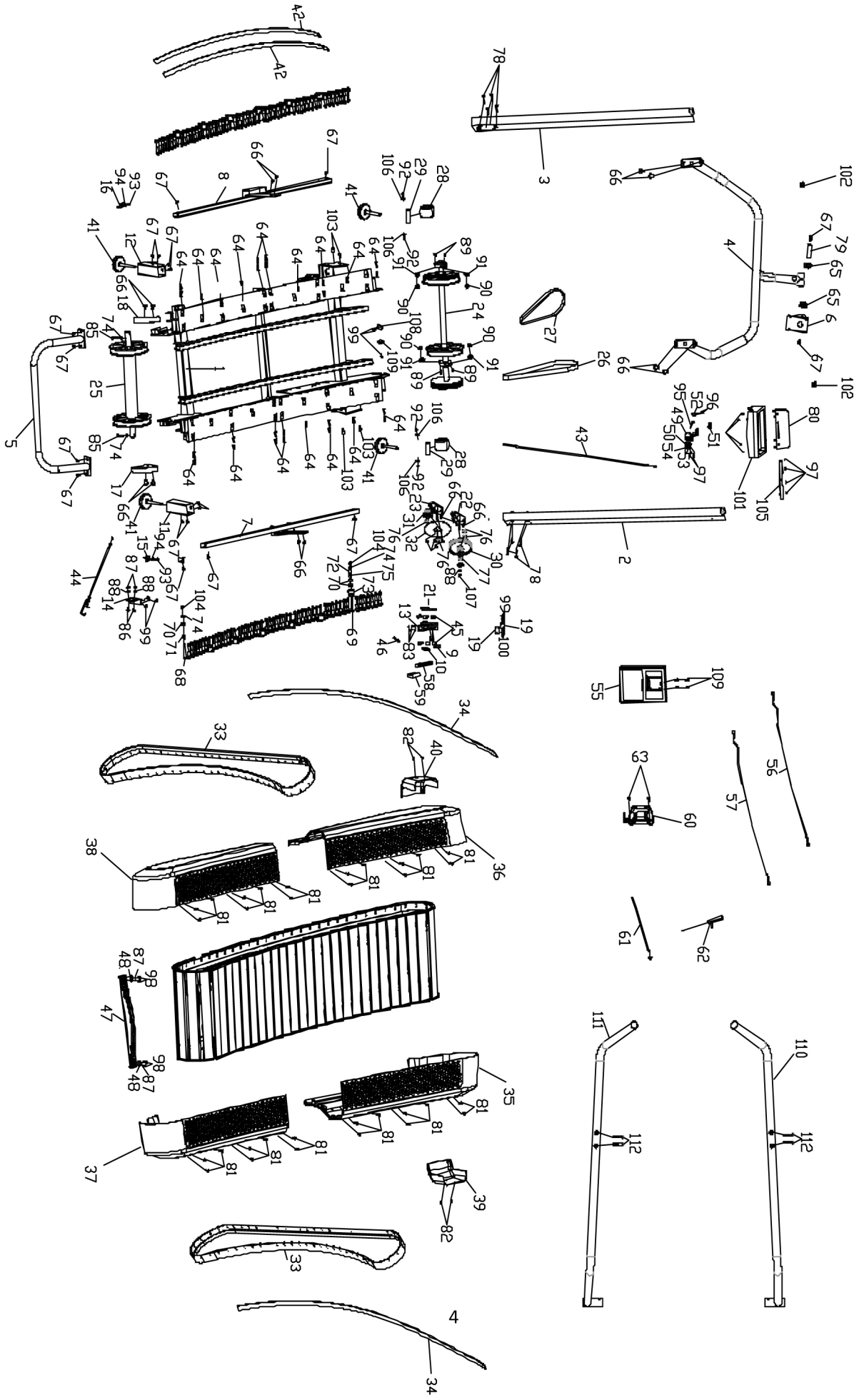
отверстия устройства.

11) Используйте устройство только для целей, описанных в данном руководстве. Используйте только рекомендованные производителем аксессуары.
12) Для избежания аварий поврежденный шнур питания необходимо заменить. Это может сделать производитель, его сервисный агент или лицо с аналогичной квалификацией.

# 1. Особые меры предосторожности

● Источник питания
● При размещении беговой дорожки выбирайте место с доступом к розетке
● Всегда подключайте прибор к розетке с заземлением и не подключайте к ней другие приборы. Не рекомендуется использовать удлинители.
● Неправильное заземление устройства может привести к поражению электрическим током. Попросите квалифицированного электрика проверить розетку, если Вы не уверены, правильно она заземлена. Не модифицируйте вилку, входящую в комплект поставки, если она не подходит к Вашей розетке. Обратитесь к квалифицированному электрику за установкой подходящей розетки.
● Резкие колебания напряжения могут привести к серьезному повреждению беговой дорожки. Изменения погодных условий или включение/выключение других приборов могут привести к пиковым напряжениям, перенапряжению или помехам. Чтобы снизить опасность повреждения беговой дорожки, она должна быть оснащена устройством защиты от перенапряжения (не входит в комплект).
● Держите шнур питания подальше от транспортировочных роликов. Не оставляйте шнур питания под беговым полотном. Не пользуйтесь беговой дорожкой, если шнур поврежден или изношен.
● Перед чисткой или проведением работ по техническому обслуживанию отключайте прибор от сети. Техническое обслуживание должно выполняться только квалифицированными специалистами, если иное не указано производителем. Несоблюдение этих инструкций автоматически приведет к аннулированию гарантии.
● Перед каждым использованием проверяйте беговую дорожку, чтобы убедиться в исправности каждой детали.
● Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе, в гараже или под каким-либо навесом. Не подвергайте беговую дорожку воздействию высокой влажности или прямых солнечных лучей.
● Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра. Следите за тем, чтобы беговое полотно всегда был натянуто. Запустите дорожку, прежде чем встать на беговое полотно.

## 2. Детальный чертеж



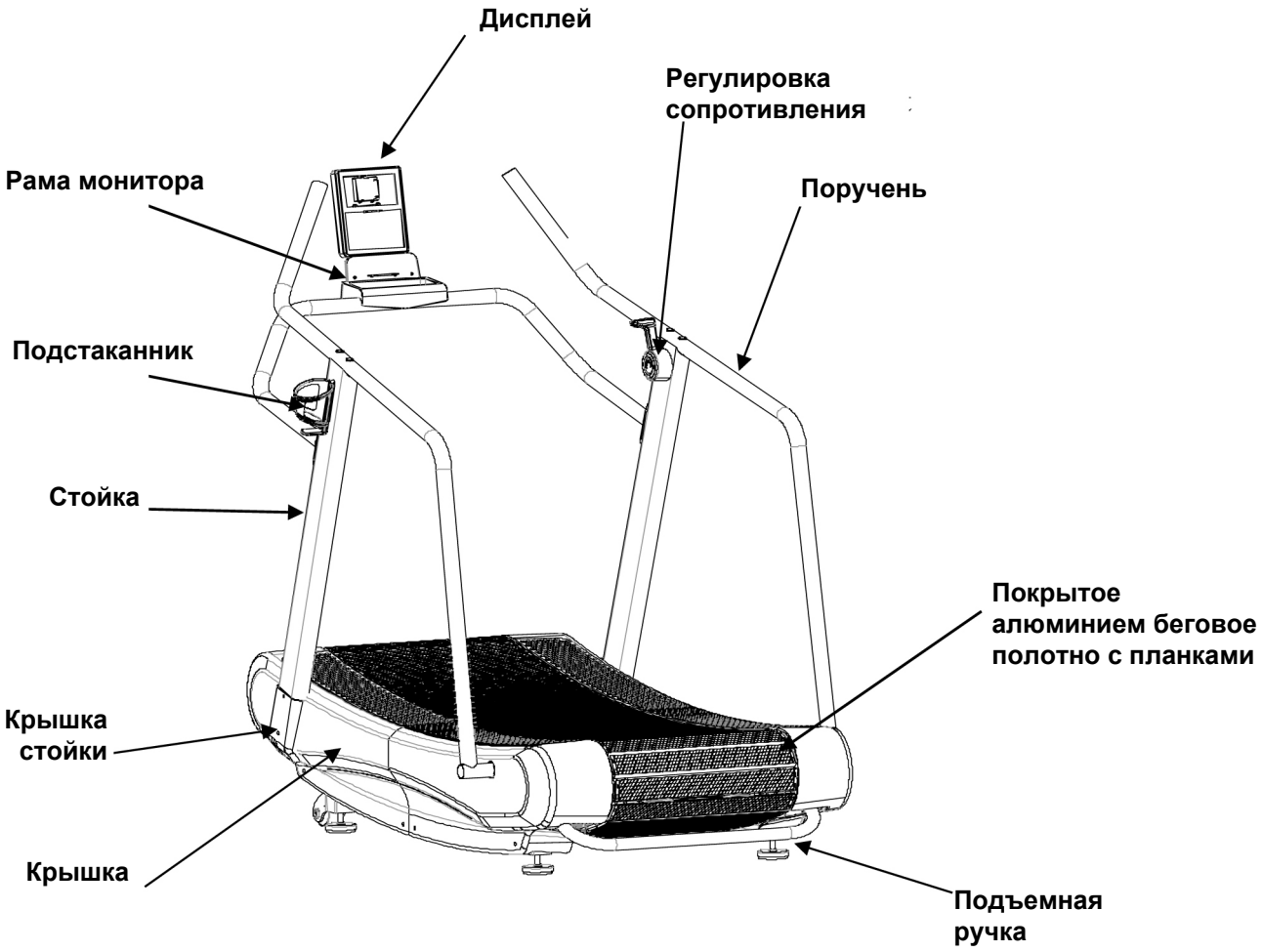
## 3. Список деталей

| № | Описание | КОЛ-ВО |
|---|---|---|
| 1 | Основная рама | 1 |
| 2 | Правая вертикальная стойка | 1 |
| 3 | Левая вертикальная стойка | 1 |
| 4 | Рама монитора | 1 |
| 5 | Подъемная ручка | 1 |
| 6 | Фиксирующая монитор пластина | 1 |
| 7 | Металлический фиксатор для правой крышки | 1 |
| 8 | Металлический фиксатор для левой крыши | 1 |
| 9 | Крышка 1 для магнита | 1 |
| 10 | Крышка 2 для магнита | 1 |
| 11 | Кронштейн правого колеса | 1 |
| 12 | Кронштейн левого колеса | 1 |
| 13 | Держатель магнита | 1 |
| 14 | Скользящий держатель реостата | 1 |
| 15 | Регулировочная пластина заднего ролика | 2 |
| 17 | Усиливающая пластина для правой крышки | 1 |
| 18 | Усиливающая пластина для левой крышки | 1 |
| 19 | Фиксирующая пластина 2, препятствующая скольжению | 2 |
| 20 | Крепежная пластина крышки | 2 |
| 21 | Крышка магнитов | 1 |
| 22 | Кронштейн с осью 1 | 1 |
| 23 | Кронштейн с осью 2 | 1 |
| 24 | Передний ролик | 1 |
| 25 | Задний ролик | 1 |
| 26 | Ремень 410PJ8 | 1 |
| 27 | Ремень 280PJ8 | 1 |
| 28 | Колесо | 2 |
| 29 | Ось колеса | 2 |
| 30 | Приводное колесо 1 | 1 |
| 31 | Фиксирующая ось приводного колеса | 1 |
| 32 | Алюминиевый диск приводного колеса | 1 |
| 33 | Фиксирующий ремень для бегового полотна | 2 |
| 34 | Резиновая прокладка ЭВА t2.0×50×3600 | 2 |
| 35 | Передняя правая крышка | 1 |
| 36 | Передняя левая крышка | 1 |
| 37 | Правая задняя крышка | 1 |
| 38 | Левая задняя крышка | 1 |
| 39 | Крышка правой стойка | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 40 | Крышка левой стойка | 1 |
| 41 | Ножки | 4 |
| 42 | Резиновая прокладка ЭВА t5.0×70×3000 | 1 |
| 43 | Верхний провод регулировки сопротивления Д-1150 | 1 |
| 44 | Нижний провод регулировки сопротивления Д-450 | 1 |
| 45 | Круглый магнит | 6 |
| 46 | Тормозная пружина | 1 |
| 47 | Беговое полотно с планками | 62 |
| 48 | Шайба t1.5×20×10 | 124 |
| 49 | Рукоятка | 1 |
| 50 | Регулировка сопротивления | 1 |
| 51 | Верхняя крышка рукоятки | 1 |
| 52 | Наружная крышка рукоятки | 1 |
| 53 | Регулятор передач | 2 |
| 54 | Обычная цилиндрическая пружина | 1 |
| 55 | Дисплей | 1 |
| 56 | Коммуникационный провод 2PL-1300 мм/XH3P/L-1300 мм | 1 |
| 57 | Коммуникационный провод XH 2PL-1200 мм/XH3P/L-1200 мм | 1 |
| 58 | Направляющий рельс | 1 |
| 59 | Скользящий блок | 1 |
| 60 | Подстаканник | 1 |
| 61 | Датчик скорости XH 2P/L-1000 мм | 1 |
| 62 | Резистор VR | 1 |
| 63 | Болт с большой плоской головкой с крестообразным шлицем, острым концом и полной резьбой M4×16 (черный) | 2 |
| 64 | Винты | 32 |
| 65 | Втулка | 2 |
| 66 | Болт с большой плоской головкой с внутр. шестигран. и полной резьбой M8×15 | 20 |
| 67 | Болт с большой плоской головкой с внутр. шестигран. и полной резьбой M8×20 | 18 |
| 68 | Болт с шестигранной головкой и неполной резьбой M8×65×20 | 100 |
| 69 | Болт с внутр. шестигран. и неполной резьбой M8×65×20 | 12 |
| 70 | Подшипник 608ZZ | 126 |
| 71 | Втулка φ12×φ8.1×18.4 | 100 |
| 72 | Втулка φ12×φ8.1×18.4 | 12 |
| 73 | Направляющее колесо | 12 |
| 74 | Плоская шайба φ8 | 112 |
| 75 | Эластичное стопорное кольцо для отверстия φ23 | 12 |
| 76 | Шариковый подшипник с глубоким жёлобом | 4 |
| 77 | Обгонный подшипник | 1 |
| 78 | Болт с внутр. шестигран. и неполной резьбой M8×45 (черный) | 8 |

| | | |
|---|---|---|
| 79 | Стержень для монитора | 1 |
| 80 | Подставка для мобильного телефона | 1 |
| 81 | Саморез с потайной головкой с крест. шлицем ST4×35 (черный) | 32 |
| 82 | Саморез с потайной головкой и крест. шлицем ST4×15 | 2 |
| 83 | Болт с большой плоской головкой с крест. шлицем и полной резьбой M5×10 | 6 |
| 85 | Болт с внутренним шестигранником и полной резьбой M8×75 (класс 8.8) | 2 |
| 86 | Болт с большой плоской головкой с внутр. шестигран. и неполной резьбой M8×30×20 (черный) | 2 |
| 87 | Эластичная шайба φ6 | 248 |
| 88 | Плоская шайба φ6 | 1 |
| 89 | Болт с большой плоской головкой с внутр. шестигран. и неполной резьбой M10×25×15 | 4 |
| 90 | Шестигранная стягивающая гайка M12 | 4 |
| 91 | Плоская шайба φ10 | 4 |
| 92 | Болт с потайной головкой с внутр. шестигран. и полной резьбой M6×15 | 4 |
| 93 | Болт с шестигранной головкой и полной резьбой M8×30 | 2 |
| 94 | Шестигранная гайка M8 | 2 |
| 95 | Ступенчатый болт с большой плоской головкой и внутр. шестигран. M6×50×36 (черный) | 1 |
| 96 | Саморез со скругл. головкой с крест. шлицем ST3×10 | 2 |
| 97 | Саморез с большой плоской головкой и крестообразным шлицем ST4×16 | 18 |
| 98 | Болт со скругл. головкой с крест. шлицем и полной резьбой M5×15 | 248 |
| 99 | Болт с большой плоской головкой с крест. шлицем и полной резьбой M4×10 | 6 |
| 100 | Шестигранная стягивающая гайка M4 | 3 |
| 101 | Коробка для мелочей | 1 |
| 102 | Круглая заглушка с плоской головкой Ф38×t1.5 | 2 |
| 103 | Болт с внутр. шестигран. и полной резьбой M8×15 | 4 |
| 104 | Шестигранная стягивающая гайка M8 | 112 |
| 105 | Держатель для мобильного телефона | 1 |
| 106 | Наружная торцевая крышка t1.2×φ31 | 4 |
| 107 | Шестигранная стопорная нейлоновая гайка M6 (черная) | 1 |
| 108 | Магнитная фиксирующая пластина | 1 |
| 109 | Магнитный фиксирующий держатель | 1 |
| 110 | Рукоятка правая | 1 |
| 111 | Рукоятка левая | 1 |
| 112 | Болт с внутренним шестигранником и полной резьбой M8×45 (класс 8.8) | 4 |

## 4. Элементы изделия



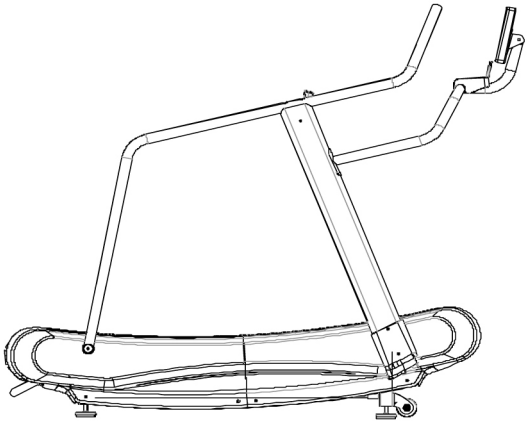

**Технические характеристики**

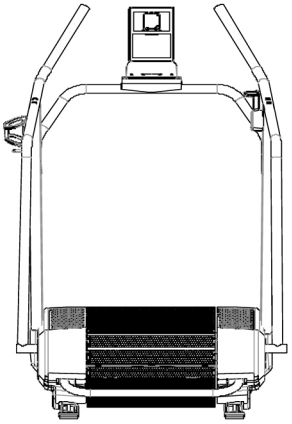
| | |
|---|---|
| Максимальный вес | 150 кг |
| Габариты (в разложенном виде) | 1771×851×1785 |
| Беговая поверхность | 1660×480 мм |

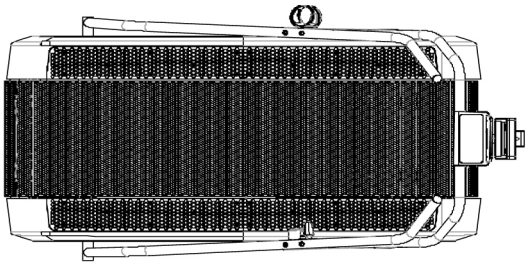
Описание функции тренажера:
1-й уровень сопротивления: свободный бег без сопротивления
2-й уровень сопротивления: небольшое сопротивление, имитация бега трусцой с отягощениями
3-4-й уровень сопротивления: повышенное сопротивление, имитация функции толкания санок

**Примечание. Наша компания сохраняет за собой право изменять изделие и не сообщать об этом заранее.**

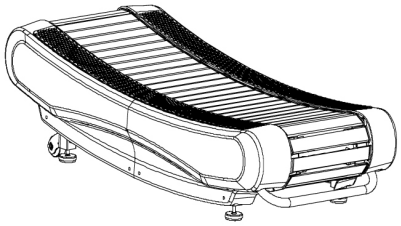
## 5. Вид изделия



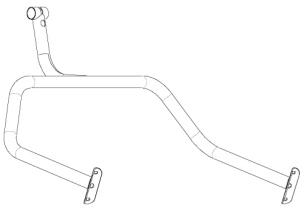




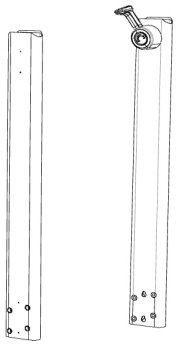
## 6. Комплектация



Основной корпус



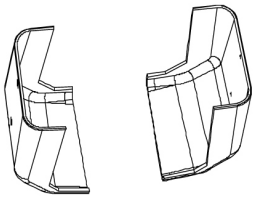
Рама монитора



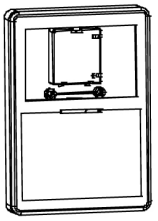
Стойки



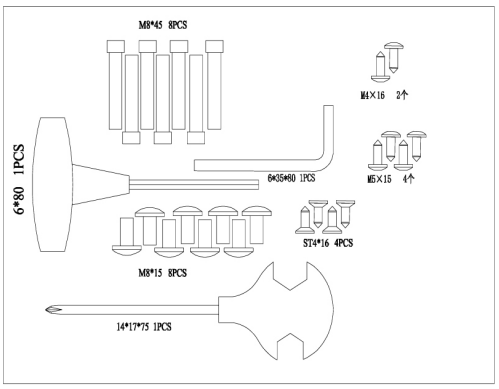
Подстаканник



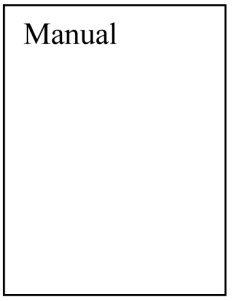
Крышка вертикальной стойки (лев.+прав.)



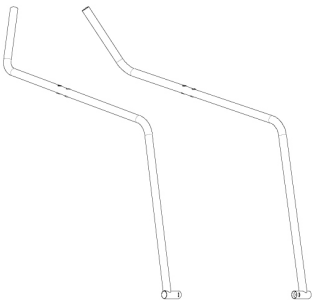
Дисплей




Крепежные детали

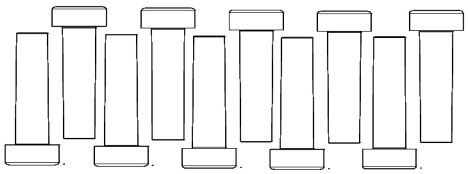



Руководство

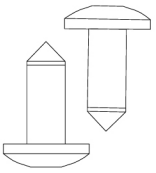


Поручни

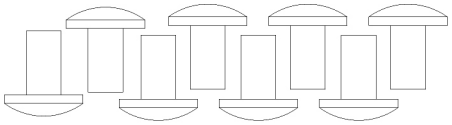
## 7. Комплект крепежных деталей



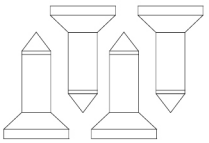
Болт с внутр. шестигран. и полной резьбой (M8×45) - 12 шт.



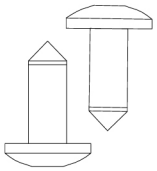
Винт с большой плоской головкой с крест. шлицем M4×16 - 2 шт.



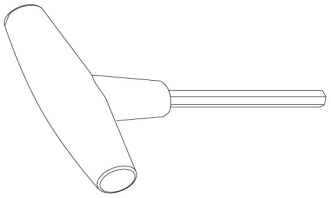
Болт с большой плоской головкой с внутр. шестигран. и полной резьбой M8×25 - 6 шт.



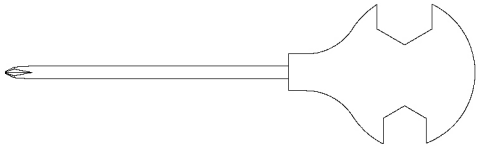
Винт с большой плоской головкой с крест. шлицем ST4×16 - 4 шт.



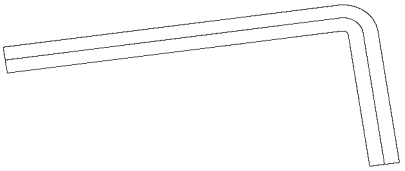
Винт с большой плоской головкой с крест. шлицем и остр. концом M4×16 - 2 шт.



Т-образный ключ 6×80 - 1шт.

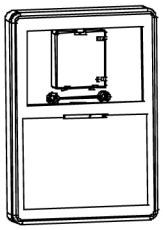


Крестовая отвертка 14×17×75 - 1 шт

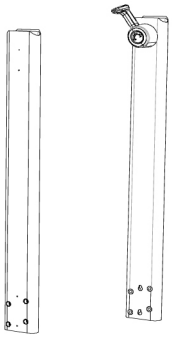


Г-образный ключ 6×35×80 - 1 шт.

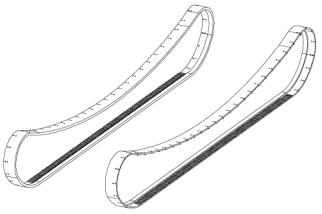
## 8. Основные детали тренажера



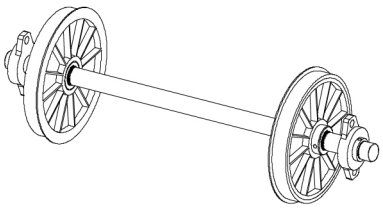
Дисплей



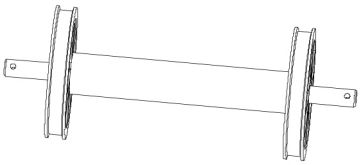
Стойки



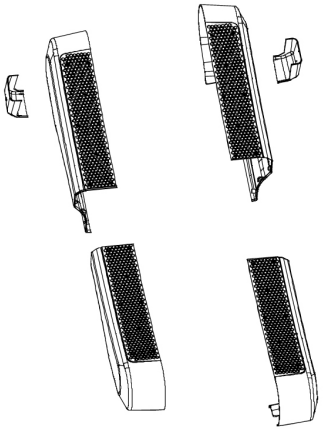
Фиксирующий ремень для бегового полотна



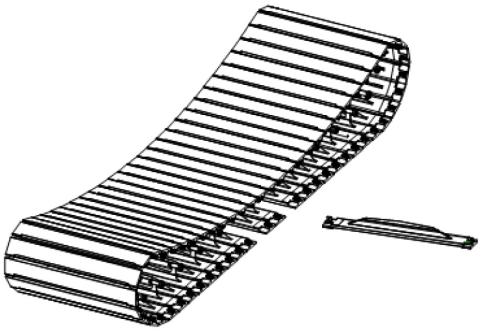
Передний ролик



Задний ролик



Крышка основной рамы

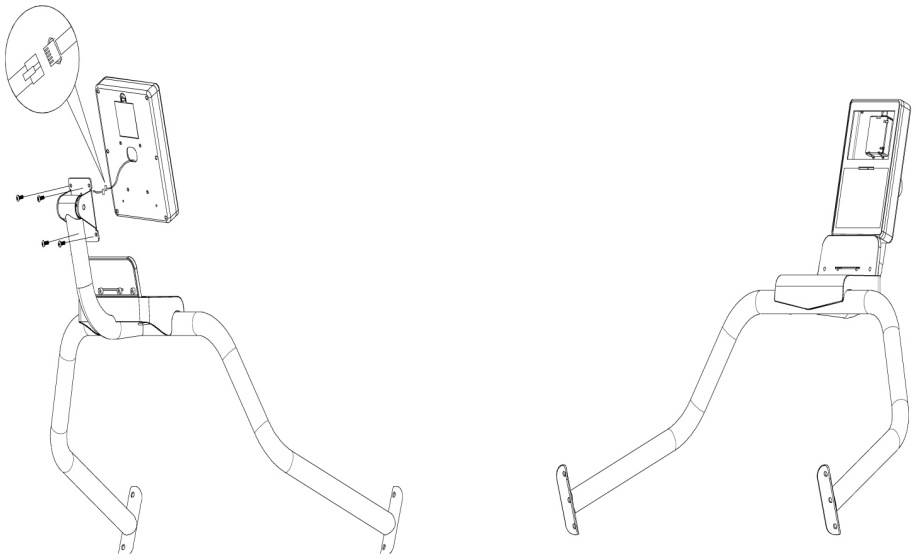


Покрытое алюминием беговое полотно с планками

## 9. Сборка

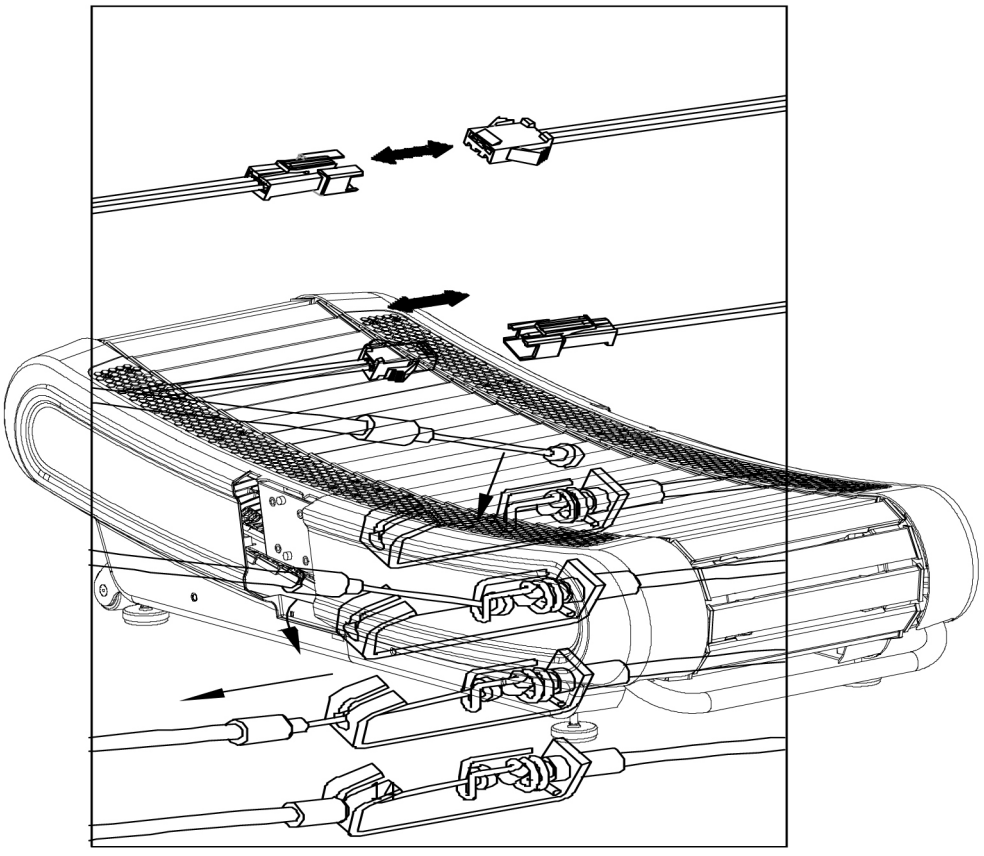
Шаг 1:

Извлеките рамку монитора и монитор из упаковочной коробки. При сборке монитора сначала используйте 4 винта M5x10, чтобы закрепить монитор на раме, затем подсоедините провода и заправьте лишнее обратно в корпус монитора. См. изображение ниже.

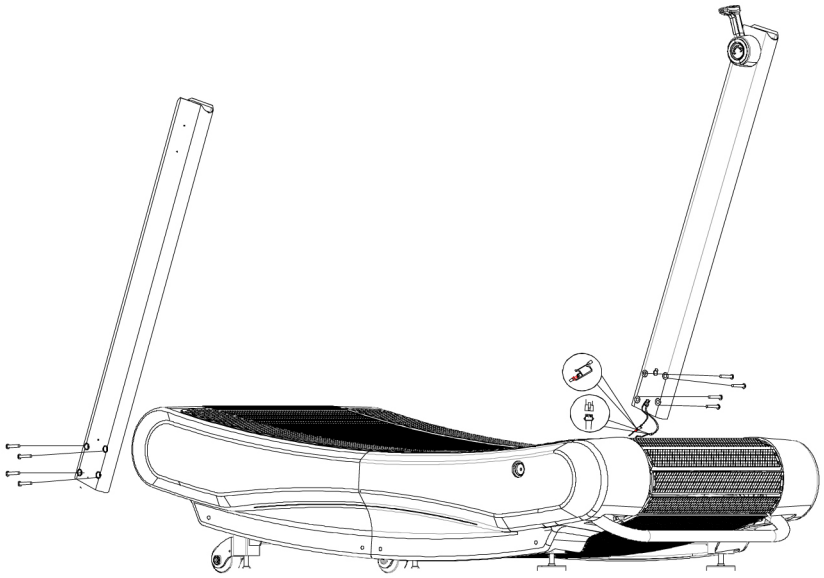


Шаг 2:

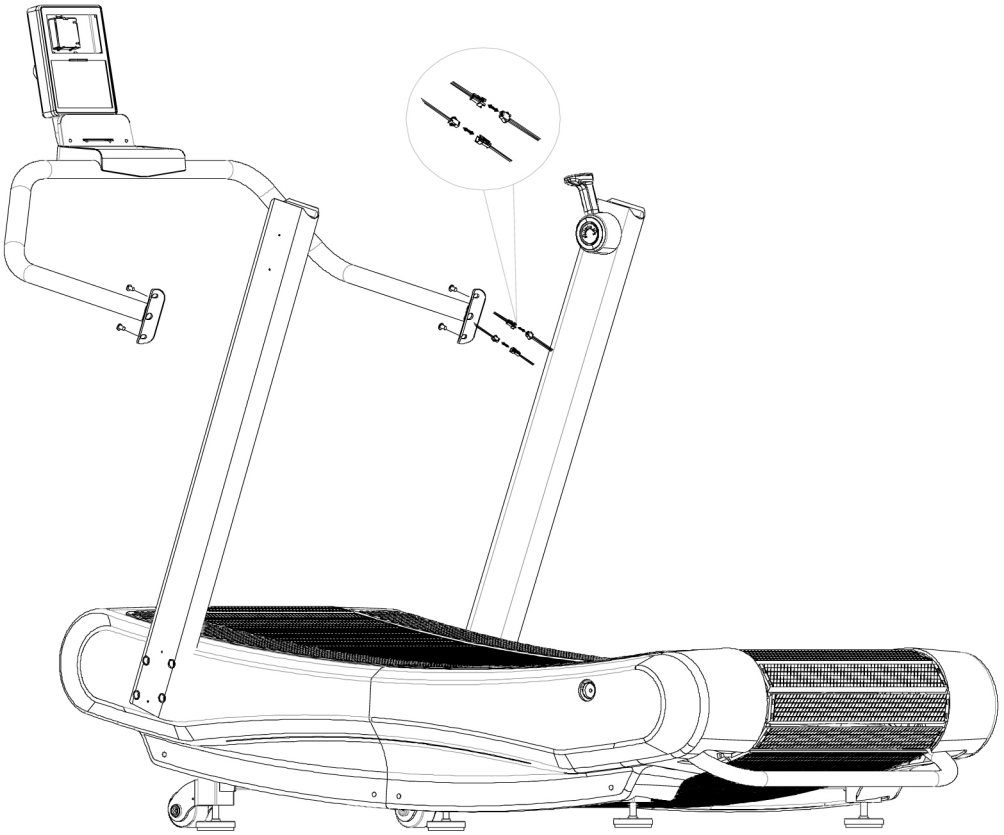
Достаньте основной корпус из упаковочной коробки и положите его на пол. (См. рисунок ниже)



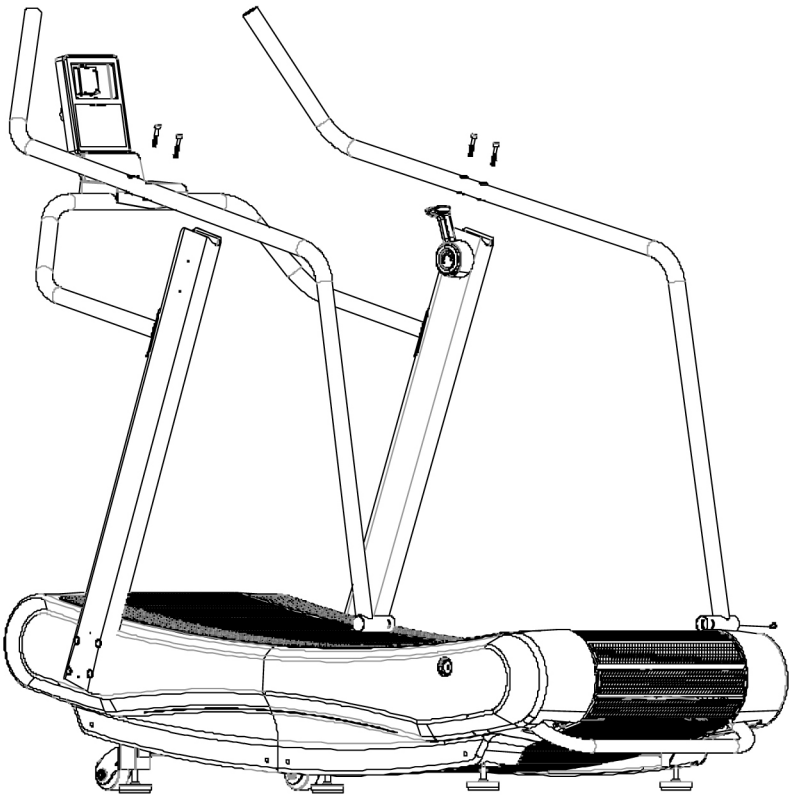
Шаг 3:
(1) Левая сторона: нет необходимости подсоединять провода, установите левую вертикальную стойку на основную раму, а затем протяните 4 болта M8×45 через левую стойку, чтобы зафиксировать ее.
(2) Правая сторона: сначала подсоедините провода магнитного датчика и коммуникационные линии, нижний провод регулировки сопротивления и верхний провод регулировки сопротивления, подключите соединительный провод к правой стойке, затем установите правую стойку на основную раму и закрутите 4 болта M8×45, продетые через левую стойку.
Примечание. Пожалуйста, сначала закрутите все винты, а затем затяните их.



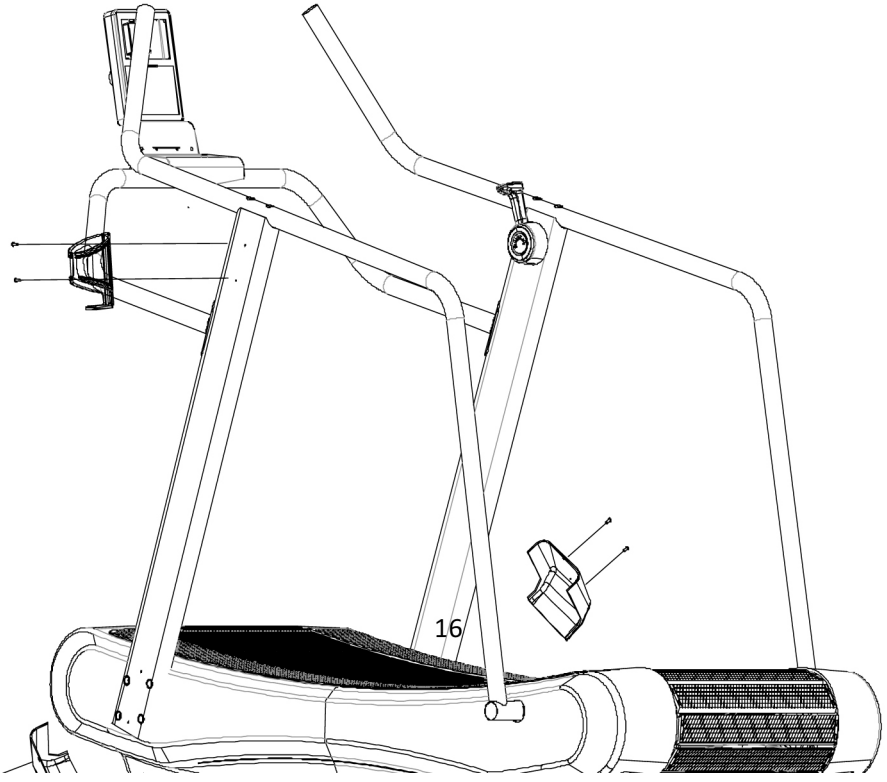
Шаг 4: Подсоедините коммуникационные провода правой стороны рамы монитора к правой вертикальной стойке, затем закрепите раму монитора на обеих стойках с помощью 4 винтов M8×15.



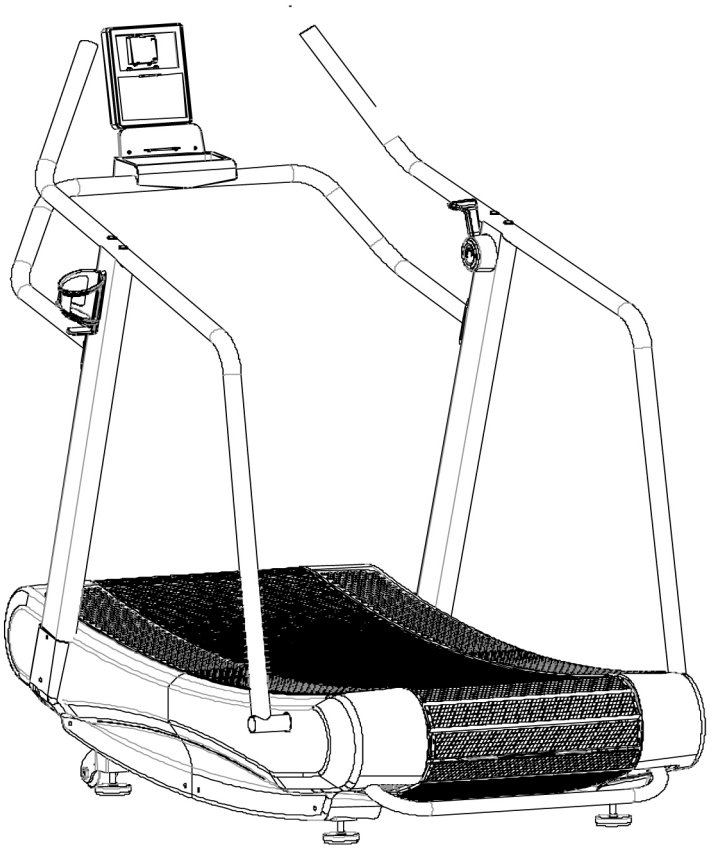
Шаг 5: Сначала подсоедините левый и правый передние поручни к сварному шву стойки, закрепите их четырьмя болтами с внутренним шестигранником с полной резьбой M8×45, а затем закрепите их двумя болтами с внутренним шестигранником с полной резьбой M5×25, как показано ниже.



Шаг 6: Как показано на рисунке, сначала соедините левую и правую крышки стойки с крышкой основной рамы, затем зафиксируйте их помощью 4 винтов ST4×16. Затем закрепите подстаканник на левой стойке с помощью двух болтов с большой плоской головкой с крест. шлицем, заостренным концом и полной резьбой M4×16.



Шаг 7: Установка завершена, см. рисунок ниже.



## 10. Руководство по эксплуатации консоли




## Отображение параметров

| **Функция** | **Описание** |
|---|---|
| ОБЩЕЕ ВРЕМЯ | Отображение общего времени тренировок.<br>Диапазон отображения: 00:00~99:59. |
| ВРЕМЯ | Отображение времени во время тренировки или отдыха.<br>Диапазон отображения: 00:00~9:59. |
| РАССТОЯНИЕ | Отображение пройденного расстояния.<br>Диапазон отображения: 0.0~99.9. |
| КАЛОРИИ | Отображение расхода калорий во время тренировки.<br>Диапазон: 0~999. |
| ЧСС | Отображение частоты сердечных сокращений во время тренировки.<br>Диапазон: 0~220. |
| ВАТТЫ<br>ОБОРОТЫ В МИНУТУ | Отображение потребляемой мощности во время тренировки.<br>Отображение скорости вращения во время тренировки. |
| СКОРОСТЬ | Отображение текущей скорости тренировки. |
| ТЕМП | Отображение времени прохождения заданного расстояния. |
| СОПРОТИВЛЕНИЕ | При регулировке сопротивления в окне ВАТТ отображается значение сопротивления для каждого сегмента.<br>Диапазон отображения: 1~4. |
| МЕТ | Метаболический эквивалент.<br>Диапазон отображения: 1.0~10 |

## Функции кнопок:

| Кнопка | Описание |
|---|---|
| Up (Вверх) ▲ | Увеличение значения. |
| Up (Вниз) ▼ | Уменьшение значения. |
| Enter (Ввод) | Подтверждение настройки или выбора. |
| Start (Пуск) | Запускает тренировку. |
| Stop (Стоп)<br>УДЕРЖИВАЙТЕ ДЛЯ СБРОСА | Нажатие останавливает тренировку.<br>Нажмите и удерживайте, чтобы очистить данные тренировки и вернуться в режим ожидания. |
| Interval (Интервальные программы) | Существует 3 программы: ИНТЕРВАЛ 10/20, ИНТЕРВАЛ 20/10, пользовательская интервальная. |
| Target Distance (Целевое расстояние) | Быстрый доступ к программе с обратным отсчетом расстояния. |
| Target Calories (Целевые калории) | Быстрый доступ к программе с обратным отсчетом калорий. |
| Target Heart Rate (ЧСС) | Быстрый доступ к программе с целевой ЧСС. |
| Target Time (Целевое время) | Быстрый доступ к программе с обратным отсчетом времени. |
| Мили / Километры | Клавиша переключения между метрической и английской системами мер. |
| Pace /Total Time (Темп / Общее время) | Клавиша переключения между отображением темпа и общего времени, по умолчанию автоматическое переключение происходит каждые 3 секунды. |
| RPM/Watt (Обороты в минуту / Ватты) | Клавиша переключения между отображением оборотов в минуту и ватт, по умолчанию автоматическое переключение происходит каждые 3 секунды. |
| Sound on/off (Вкл. / Выкл. звука) | Используется для отключения звукового сигнала. Нажмите один раз, чтобы отключить звуковой сигнал; нажмите еще раз, чтобы включить звуковой сигнал снова. |

## Управление:

### Включение--

1. При ВКЛЮЧЕНИИ питания на ЖК-дисплее в течение 1 секунды будет отображаться полная информация (рис. 1) с продолжительным звуковым сигналом, затем дисплей перейдет в режим ожидания (рис. 2), изображения будут последовательно отображаться сверху вниз. Нажмите кнопку STOP, затем перейдите в режим ожидания.




Рис. 1

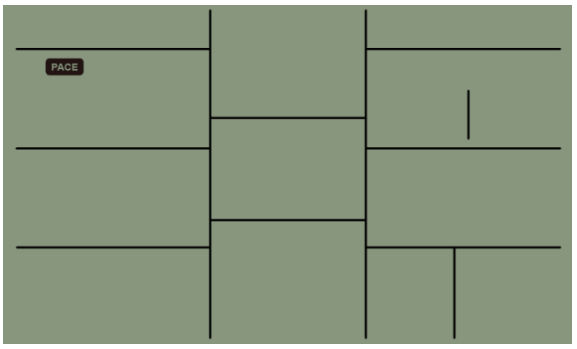
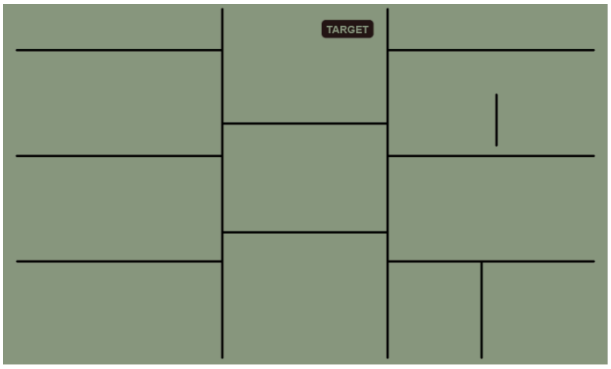
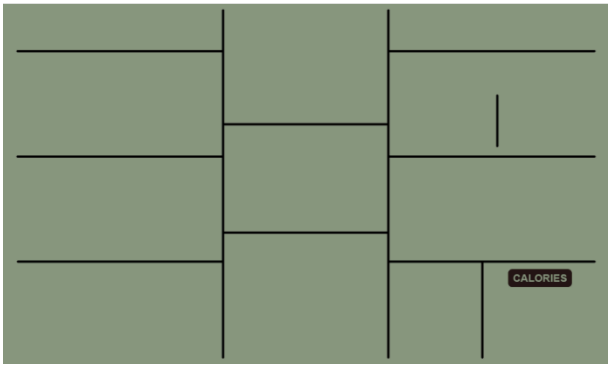



Рис. 2



2. Если в течение 4 минут 30 секунд не будет подаваться сигнал клавиш или сигнал вращения, ЖК-дисплей перейдет в спящий режим (рис. 3).

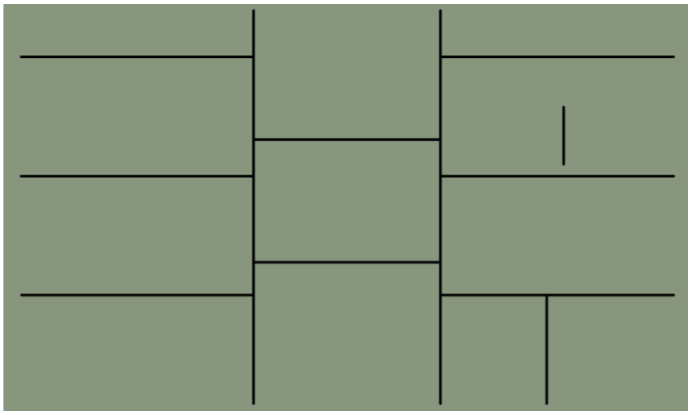


Рис. 3

**3. Режим остановки:**
После нажатия клавиши START нажмите клавишу STOP, чтобы остановить тренировку, но сохранить данные тренировки. Если после этого в течение 4 минут 30 секунд сигнал не поступит, система перейдет в спящий режим; при пробуждении все данные будут удалены. Нажмите и удерживайте клавишу STOP, чтобы завершить текущую тренировку, очистить все данные и вернуться в режим ожидания.

**4. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА 10/20:**

A. Нажмите кнопку INTERVAL, выберите режим "ИНТЕРВАЛ10/20", на ЖК-дисплее отобразится: "W10/R20".
B. Нажмите ENTER или START, чтобы начать тренировку На дисплее будет отображаться "01/08", гореть значок работы (WORK) и показано время тренировки.
C. После 10 секунд работы экран переключится на значок отдыха (REST), консоль будет подавать звуковой сигнал каждую секунду, на экране будет отображаться обратный отсчет времени с 20 секунд до 0.
D. Отображение обозначения работы и отдыха будет происходить по кругу, каждый раз цифра будет увеличиваться на 1, пока не достигнет 08/08 (общее количество кругов - 8). После этого раздастся звуковой сигнал, и тренировка закончится. На экране будут отображаться текущие данные. Удерживайте клавишу STOP для очистки данных.
E. Если в течение 5 мин сигнал не поступит, консоль подаст звуковой сигнал продолжительностью 0.5 с и перейдет в режим ожидания.
F. Удерживайте клавишу STOP, консоль издаст звуковой сигнал продолжительностью 0.5 секунд и завершит тренировку.

**5. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА 20/10:**

A. Нажмите кнопку INTERVAL, выберите режим "ИНТЕРВАЛ20/10", на ЖК-дисплее отобразится: "W20/R10".
B. Нажмите ENTER или START, чтобы начать тренировку На дисплее будет отображаться "01/08", гореть значок работы (WORK) и показано время тренировки.
C. После 20 секунд работы экран переключится на значок отдыха (REST), консоль будет подавать звуковой сигнал каждую секунду, на экране будет отображаться обратный отсчет времени с 10 секунд до 0.
D. Отображение обозначения работы и отдыха будет происходить по кругу, каждый раз цифра будет увеличиваться на 1, пока не достигнет 08/08 (общее количество кругов -

8). После этого раздастся звуковой сигнал, и тренировка закончится. На экране будут отображаться текущие данные. Удерживайте клавишу STOP для очистки данных.

E. Если в течение 5 мин сигнал не поступит, консоль подаст звуковой сигнал продолжительностью 0.5 с и перейдет в режим ожидания.
F. Удерживайте клавишу STOP, консоль издаст звуковой сигнал продолжительностью 0.5 секунд и завершит тренировку.

**6. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА:**

A. Нажмите кнопку INTERVAL, выберите режим "ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ", на ЖК-дисплее отобразится: "[redacted]".
B. На дисплее отобразится значение по умолчанию "08", клавишами ▲/▼ установите нужное значение (диапазон настройки: 05~99).
C. Нажмите ENTER для подтверждения, значок работы (WORK) начнет мигать, в окне времени будет отображаться значение по умолчанию "0:05". Клавишами ▲/▼ установите нужное значение (диапазон: 0:05~9:59).
D. Нажмите ENTER для подтверждения, значок отдыха (REST) начнет мигать, в окне времени будет отображаться значение по умолчанию "0:05". Клавишами ▲/▼ установите нужное значение (диапазон: 0:05~9:59).
E. Нажмите ENTER для подтверждения, раздастся короткий звуковой сигнал продолжительностью 0.5 секунды, на дисплее отобразится "01/XX" и значок работы.
F. Во время интервала отдыха, на дисплее отображается "01/XX" и значок отдыха, звуковой сигнал раздается каждые секунду.
G. Отображение обозначения работы и отдыха будет происходить по кругу, каждый раз цифра будет увеличиваться на 1, пока не достигнет 08/08 (общее количество кругов - 8). После этого тренажер переходит в режим остановки.
H. Если в течение 4 минут 30 секунд сигнал не поступает, консоль перейдите в спящий режим.
I. Удерживая нажатой кнопку STOP, Вы остановите текущий режим тренировки и вернетесь к экрану ожидания.

**7. ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ:**

A. Нажмите кнопку TARGET TIME, чтобы войти в этот режим, на дисплей будет отображаться и мигать значение по умолчанию.
B. В окне общего времени будет заданное значение "1:00". Клавишами ▲/▼ установите нужное значение (диапазон: 1:00~99:00).
C. После этого нажмите ENTER или START, чтобы начать тренировку, загорится значок ЦЕЛЕВОГО ВРЕМЕНИ, и начнется обратный отсчет от установленного значения.
D. Удерживая нажатой кнопку STOP, Вы остановите текущий режим тренировки и вернетесь к режиму ожидания.
E. Если в течение 30 секунд сигнал не поступит, консоль издаст один звуковой сигнал и вернется в режим ожидания.

**8. ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ:**

A. Нажмите кнопку TARGET DISTANCE, чтобы войти в этот режим, на дисплей будет отображаться значение по умолчанию.
B. В окне расстояния будет "1". Клавишами ▲/▼ установите нужное значение (диапазон: 0~99).
C. После этого нажмите ENTER или START, чтобы начать тренировку, загорится значок ЦЕЛЕВОГО РАССТОЯНИЯ, и начнется обратный отсчет от установленного значения.

D. Удерживая нажатой кнопку STOP, Вы остановите текущий режим тренировки и вернетесь к режиму ожидания.
E. Если в течение 30 секунд сигнал не поступит, консоль издаст один звуковой сигнал и вернется в режим ожидания.

**9. ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ:**

A. Нажмите кнопку TARGET CALORIE, чтобы войти в этот режим, на дисплей будет отображаться значение по умолчанию.
B. В окне калорий будет "10". Клавишами ▲/▼ установите нужное значение (диапазон: 10~990).
C. После этого нажмите ENTER или START, чтобы начать тренировку, загорится значок ЦЕЛЕВЫХ КАЛОРИЙ, и начнется обратный отсчет от установленного значения.
D. Удерживая нажатой кнопку STOP, Вы остановите текущий режим тренировки и вернетесь к режиму ожидания.
E. Если в течение 30 секунд сигнал не поступит, консоль издаст один звуковой сигнал и вернется в режим ожидания.

**10. ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ:**

Нажмите кнопку TARGET HEART RATE, чтобы войти в этот режим, на дисплей будет отображаться значение по умолчанию - 80. Клавишами ▲/▼ установите нужное значение (диапазон: 80~180).
B. Когда значение текущей частоты сердечных сокращений ниже установленного значения (-10%), окно частоты сердечных сокращений мигает и отображает "RAISE INTENSITY", напоминая пользователю о необходимости увеличить интенсивность тренировки.
C. Когда значение текущей частоты сердечных сокращений выходит за пределы установленного значения (+10%), окно частоты сердечных сокращений мигает и отображает "LOWER INTENSITY", напоминая пользователю о необходимости снизить интенсивность тренировки.
D. Когда значение текущей частоты сердечных сокращений приближается к установленному значению (>10%), окно частоты сердечных сокращений мигает, отображая целевое значение ЧСС, напоминая пользователю о необходимости поддерживать текущую интенсивность тренировки. Если в течение 30 секунд сигнал ЧСС не поступит, консоль издаст один звуковой сигнал и вернется в режим ожидания.
F. Чтобы перейти в режим ожидания, удерживайте кнопку STOP.

**11. Регулировка уровня сопротивления**

В режиме ожидания нажмите и удерживайте три клавиши ▲ + ▼ + STOP в течение 6 секунд, чтобы перейти на техническую страницу, откроется окно уровня сопротивления, другие окна отображаться не будут. С помощью клавиш ▲/▼ выберите уровень сопротивления - 1, 2, 3 или 4 - и нажимайте клавишу ENTER для подтверждения, нажмите кнопку STOP для выхода из режима настройки.

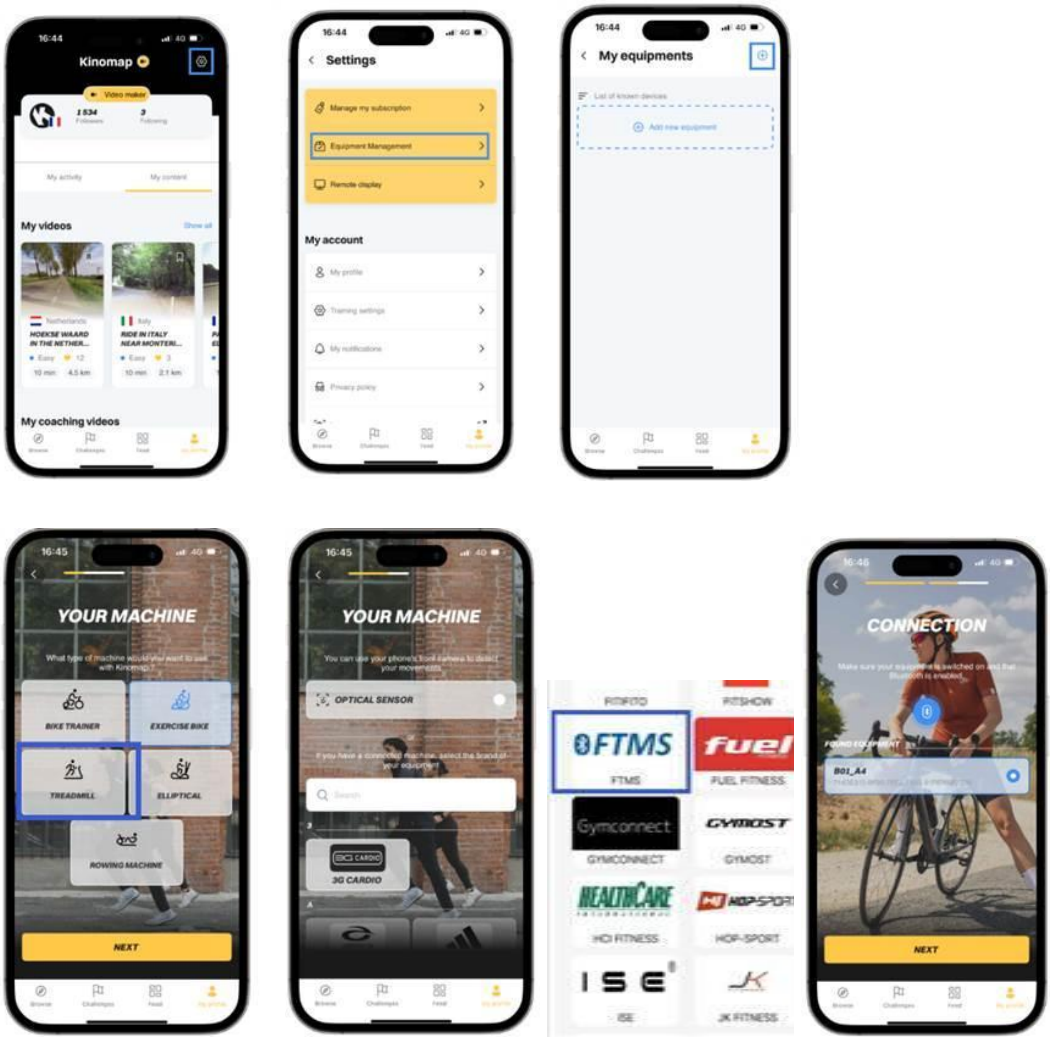
**12. Bluetooth приложения**

Беговая дорожка поддерживает подключение Kinomap и Zwift через Bluetooth:
Начните движение, чтобы на ЖК-дисплее консоли загорелся сигнал Bluetooth; для подключения следуйте инструкциям на консоли. Если беговое полотно перестанет двигаться, консоль перейдет в спящий режим, если в течение 4 минут 30 секунд вход не будет осуществлен, Bluetooth отключится.

### 12.1. Как подключить Kinomap

Зарегистрируйтесь и войдите в систему Kinomap, сначала перейдите в "Меню профиля", затем нажмите кнопку "Настройки" в правом верхнем углу; затем выберите "Управление оборудованием". Затем нажмите "Добавить новое оборудование" или кнопку "+" в правом верхнем углу:

Выберите тип своего оборудования - БЕГОВАЯ ДОРОЖКА, нажмите "Далее" в нижней части экрана, прокрутите вниз, чтобы выбрать FTMS. Выберите обнаруженное оборудование, которое имеет тот же идентификатор Bluetooth, что и метка на ЖК-консоли, нажмите "Далее". Начнется проверка подключения, чтобы проверить, получает ли Kinomap данные с Вашего оборудования. Как только подключение будет подтверждено, просто нажмите "Далее" в последний раз, и Ваше оборудование будет подключено.




### 12.2. Как подключить Zwift

Зарегистрируйтесь и войдите в систему Zwift, перейдите на страницу СОПРЯЖЕННЫХ УСТРОЙСТВ, нажмите значок СКОРОСТИ ЗАПУСКА, выберите обнаруженное оборудование, которое имеет тот же идентификатор Bluetooth, что и метка на ЖК-консоли, оно будет отображаться подключенным.













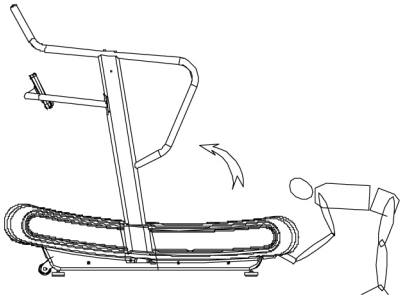
# 11. Инструкции по эксплуатации

**Транспортировка тренажера:**

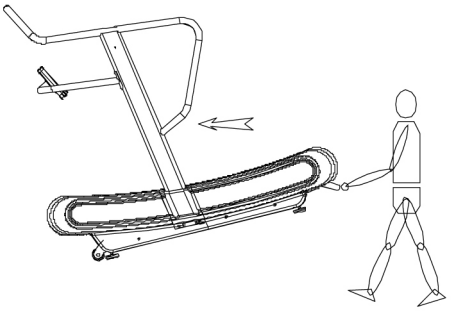
**(1) перемещение**

Перед транспортировкой обязательно следуйте инструкциям:

1. Верните платформу в плоское (наклон равен 0) положение.
2. Кнопка включения питания беговой дорожки должна быть выключена.
3. Перед складыванием отсоедините устройство от источника питания.

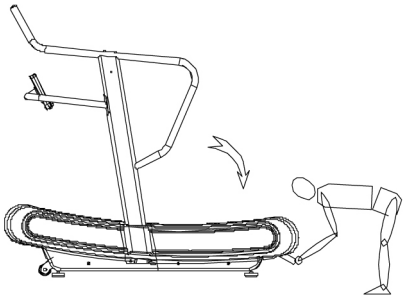


Возьмитесь обеими руками за ручку для транспортировки поднимайте платформу вверх до тех пор, пока Вы не встанете прямо.



Теперь Вы можете медленно перемещать беговую дорожку взад и вперед.

Когда найдете нужное место, медленно опустите оборудование на пол.



# 12. Общие советы по фитнесу

Начинайте свою программу упражнений постепенно, то есть по одной тренировке каждые 2 дня. Увеличивайте физическую нагрузку каждую неделю. Начните с коротких тренировок, а затем постоянно увеличивайте их продолжительность. Начинайте выполнять упражнения медленно и не ставьте перед собой невыполнимых целей. В дополнение к этим упражнениям выполняйте другие виды физических упражнений, такие как бег трусцой, плавание, танцы и/или езда на велосипеде.
Всегда тщательно разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполняйте упражнения на растяжку или гимнастические упражнения не менее пяти минут, это поможет избежать мышечных напряжений и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у Вас нет прибора для измерения пульса, спросите своего лечащего врача, как Вы можете эффективно измерить свою ЧСС. Определите свою личную частоту тренировок, чтобы добиться оптимального результата. Учитывайте как свой возраст, так и уровень физической подготовки. Таблица на странице 16 послужит Вам ориентиром для определения оптимального пульса при физической нагрузке.
Убедитесь, что Вы дышите регулярно и спокойно во время тренировки.

Следите за тем, чтобы во время тренировки Вы пили достаточно воды. Это гарантирует удовлетворение потребности Вашего организма в жидкости. Учтите, что рекомендуемое суточное количество воды 2-3 литра в день сильно увеличивается из-за физической нагрузки. Жидкость, которую Вы пьете, должна быть комнатной температуры.

Занимаясь на тренажере, всегда надевайте легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь. Не надевайте слишком свободную одежду, которая может порваться или зацепиться за устройство во время тренировки. Упражнения вне тренажера

**Разминка / упражнения на растяжку**
Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями для охлаждения (заминка) и расслабления. Разминочные упражнения подготавливают Ваше тело к последующим нагрузкам. Период заминки / релаксации после тренировки гарантирует, что у Вас не будет никаких проблем с мышцами. Ниже Вы найдете инструкции по упражнениям на растяжку для разминки и заминки. Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ**
Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом на грудь, а затем поверните ее влево. Вы снова почувствуете приятное напряжение в шее.
Повторите это упражнение в разные стороны поочередно несколько раз.



**1**

**УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА**
Поднимайте левое и правое плечо поочередно или поднимайте оба плеча одновременно.



**2**

**УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ РУК**
Вытягивайте левую и правую руку поочередно к потолку. Вы должны почувствовать напряжение в левом и правом боку. Повторите это упражнение несколько раз.



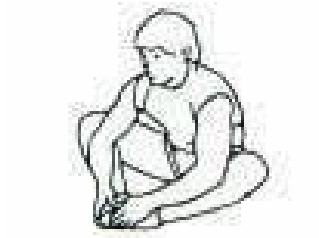
**3**

**УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА**
Поддерживайте себя, положив одну руку на стену, вторую заведите ее за спину и поднимите соответствующую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в передней верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.



**4**

**ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА БЕДРА**
Сядьте на пол и расположите ноги таким образом, чтобы колени были направлены наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паху. Теперь осторожно опустите колени вниз. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



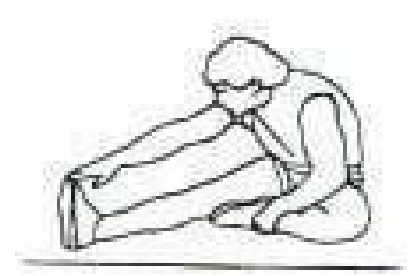
**5**

**КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ**
Медленно наклоните туловище вперед и постарайтесь коснуться ступней руками. Опустите руки как можно ниже к носкам ног. По возможности сохраняйте это положение в течение 20-30 секунд.



**6**

**УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ**
Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и упритесь ступней во внутреннюю сторону правого бедра. Теперь попытайтесь дотянуться правой рукой до своей правой ступни. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



**7**

**УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ИКР/АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ**
Положите обе руки на стену и перенесите на нее весь вес своего тела. Затем отведите левую ногу назад и чередуйте ее с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю поверхность ноги. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



**8**