



FITNESS COMPANY

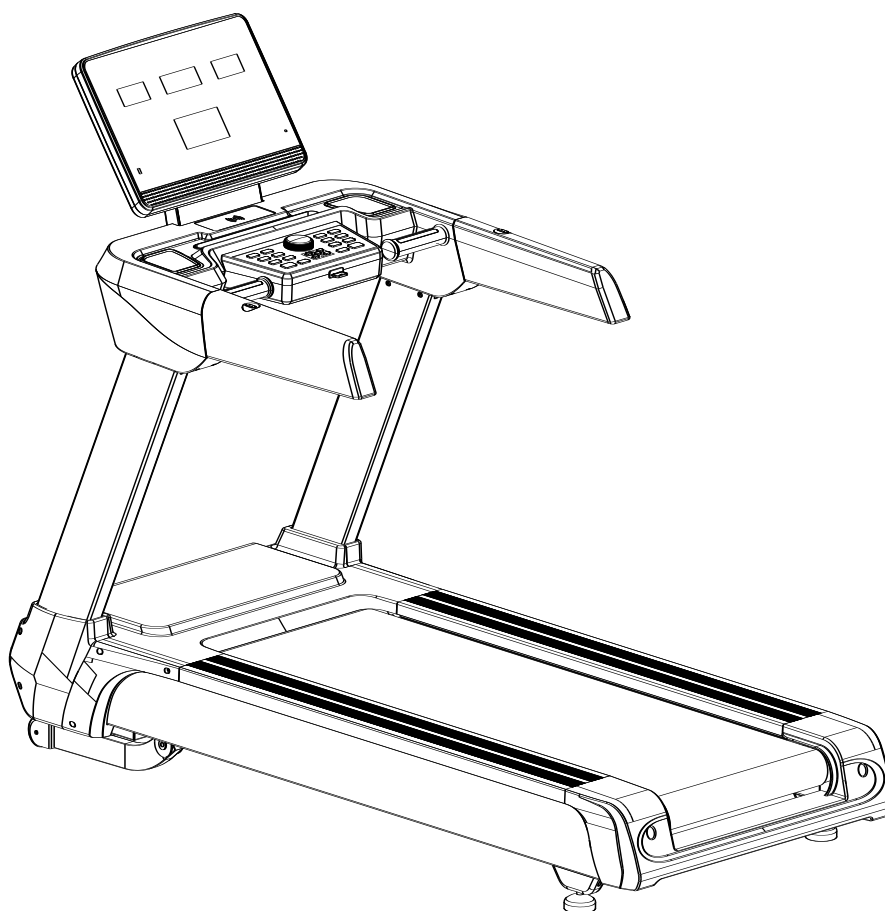
# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка

Артикул: T790 PRO

Модель: ORION

ТИП (серия): T



**EAC**



Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите настоящее руководство. Сохраните документ для дальнейшего использования.

# Содержание

|                                                          |       |
|----------------------------------------------------------|-------|
| Меры предосторожности .....                              | 3-4   |
| Сборка .....                                             | 5-8   |
| Заземление устройства / Технические характеристики ..... | 9     |
| Работа с консолью .....                                  | 10-17 |
| Рекомендации к тренировкам .....                         | 18-19 |
| Разминка .....                                           | 20    |
| Техническое обслуживание .....                           | 21-25 |
| Смазка бегового полотна.....                             | 26    |
| Сборочный чертёж .....                                   | 27    |
| Спецификация .....                                       | 28-29 |

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Рабочая поверхность для беговой дорожки должна быть ровной и чистой. Не ставьте тренажер на толстый ковер, это может нарушить работу системы вентиляции. Не размещайте беговую дорожку рядом с источником воды или на открытом воздухе.
2. Подключать тренажёр к электросети следует только после того, как тренажёр будет полностью собран, а двигатель закрыт защитным кожухом. Розетка должна быть заземленной. Для большей безопасности и долговечности беговой дорожки рекомендуется использовать розетку с защитой от перегрузок.
3. Пожалуйста, не снимайте защитный кожух. Если вам необходимо снять кожух для технического обслуживания – убедитесь, что сперва вы отключили изделие от электросети, вытащив провод из розетки. (Для ремонта рекомендуется обратиться за помощью к профессионалу).
4. При установке беговой дорожки не блокируйте доступ к розетке.
5. Если провод питания поврежден, замену следует приобретать у представителя компании или обратиться к производителю напрямую.
6. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
7. Не вносите какие-либо структурные изменения в тренажёр.
8. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия беговой дорожки.

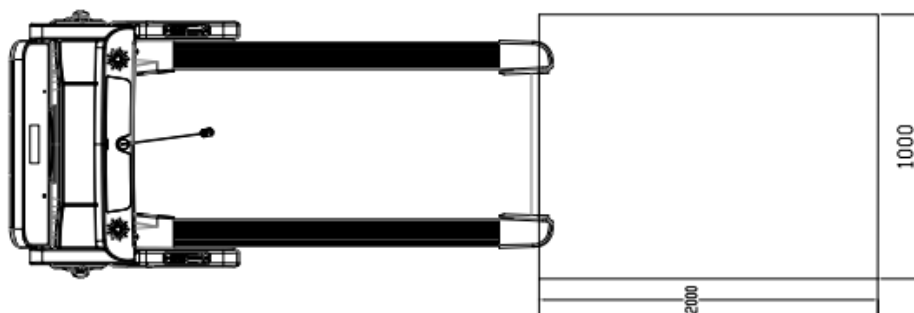
### ВНИМАНИЕ:

Во избежание травм при использовании тренажёра обратите внимание на следующие пункты:

1. Каждую тренировку начинайте с разминки.
2. После еды начинайте тренировку не раньше, чем через 40 минут.
3. Во время занятий на тренажёре всегда пользуйтесь ключом безопасности. Закрепите ключ на вашей одежде при помощи специального зажима. Если возникнут какие-либо проблемы и потребуются быстрая остановка дорожки, просто потяните за шнур ключа безопасности, чтобы быстро отсоединить ключ от консоли.
4. Не запускайте тренажёр, когда стоите на беговом полотне. Встаньте на боковые панели и дождитесь, пока дорожка включится, а беговое полотно начнёт движение.
5. Во время бега руки должны двигаться естественно, взгляд направлен вперёд. Никогда не смотрите вниз под ноги.
6. Увеличивайте скорость постепенно. Вы должны адаптироваться к текущей нагрузке, после чего можете снова ускориться, повышая тем самым нагрузку на организм.
7. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Избегайте слишком свободной одежды, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
8. При первом использовании беговой дорожки настоятельно рекомендуем держаться за поручни обеими руками. Когда вы почувствуете себя на тренажере уверенно, поручни можно отпустить.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

9. Во избежание перегрузки не рекомендуется использовать тренажёр непрерывно более 90 минут. Делайте перерывы, отключая беговую дорожку от электросети и отсоединяя ключ безопасности от консоли.
10. Внимание! В случае возникновения какой-либо опасности в ходе тренировки, немедленно отсоедините ключ безопасности, схватитесь за поручни и запрыгните на боковые панели беговой дорожки, после чего сойдите с тренажёра.
11. Когда беговая дорожка не используется, провод питания должен быть отсоединён, а ключ безопасности извлечен из консоли. Положите ключ безопасности в недоступное для детей место. Несовершеннолетние должны находиться под наблюдением взрослых при использовании беговой дорожки.
12. Перед тем, как сложить дорожку, убедитесь, что она полностью остановилась. Не пользуйтесь беговой дорожкой, если она сложена.
13. Для безопасного использования оставьте позади тренажёра свободное пространство 2м x 1м (2000мм x 1000 мм).

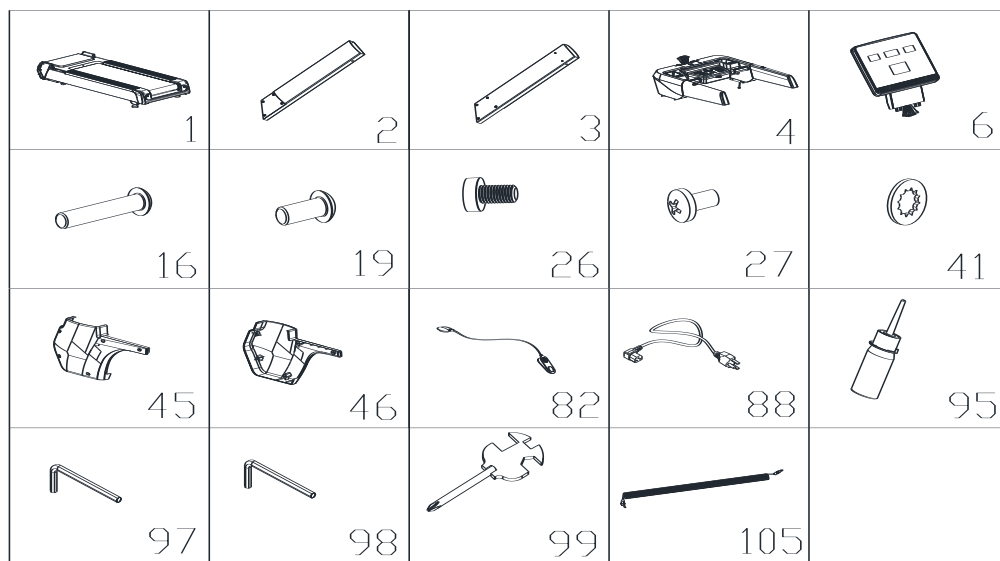


### Предупреждение :

1. Единоновременно на беговой дорожке может заниматься только один человек.
2. Встроенные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Их показания в силу ряда причин могут быть неточными, а потому являются исключительно справочной информацией.
3. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьёзным травмам и даже смерти. Если в какой-либо момент во время тренировки вы почувствуете головокружение, немедленно остановитесь.
4. Дети, люди с ограниченными возможностями и домашние животные не должны иметь доступа к беговой дорожке. Все комплектующие вы можете заказать у местного представителя компании. При необходимости выполнения ремонтных работ обратитесь за помощью к продавцу, поставившему товар.

## СБОРКА

**ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ, ПРОВЕРЬТЕ, ВСЕ ЛИ ДЕТАЛИ В НАЛИЧИИ.**



### Перечень деталей:

| №  | Наименование      | Тех. хар-ки | Кол-во | №   | Наименование                          | Тех. хар-ки | Кол-во |
|----|-------------------|-------------|--------|-----|---------------------------------------|-------------|--------|
| 1  | Беговая платформа |             | 1      | 45  | Боковая панель двигателя (левая)      |             | 1      |
| 2  | Левая стойка      |             | 1      | 46  | Боковая панель двигателя (правая)     |             | 1      |
| 3  | Правая стойка     |             | 1      | 82  | Ключ безопасности                     |             | 1      |
| 4  | Консольная панель |             | 1      | 88  | Провод питания                        |             | 1      |
| 6  | Консоль           |             | 1      | 95  | Силиконовая смазка                    |             | 1      |
| 16 | Болт              | M10*65      | 8      | 97  | Шестигранник                          | 5#          | 1      |
| 19 | Винт              | M10*20      | 10     | 98  | Шестигранник                          | 6#          | 1      |
| 26 | Винт              | M8*15       | 4      | 99  | Гаечный ключ с крестовым наконечником | 13 14 15    | 1      |
| 27 | Болт              | M5*10       | 10     | 105 | Аудиокабель                           |             | 1      |
| 41 | Шайба             | Φ10         | 14     |     |                                       |             |        |

### Инструменты для сборки:

Шестигранник 5мм 5# (1 шт.)

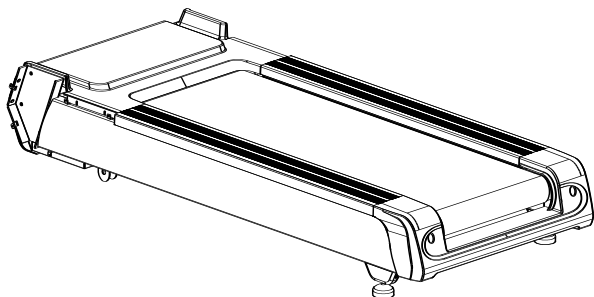
Шестигранник 6мм 6# (1 шт.)

Гаечный ключ с крестовым наконечником 13 14 15 (1 шт.)

## СБОРКА

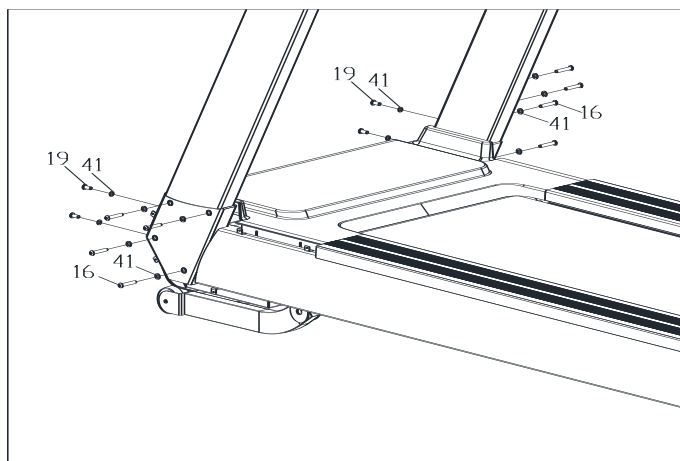
**Примечание:** Не допускается подключать беговую дорожку к электросети, пока сборка тренажёра не будет полностью завершена.

### ШАГ 1:



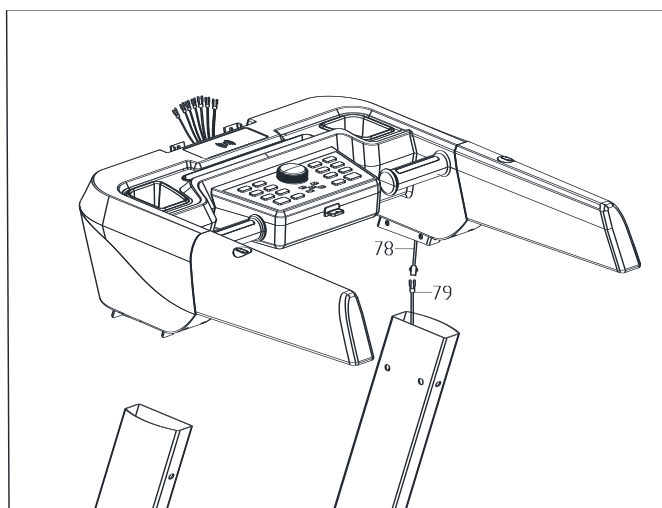
Распакуйте коробку, выньте главную раму тренажёра и расположите её на рабочей поверхности, где будет выполняться сборка. Срежьте стяжки на основании.

### ШАГ 2:



Поднимите верхнюю часть беговой дорожки, зафиксируйте конструкцию при помощи болтов (16) и (19), шайб (40) и (41) – см. рисунок. Затяните крепёж при помощи шестигранника (98).

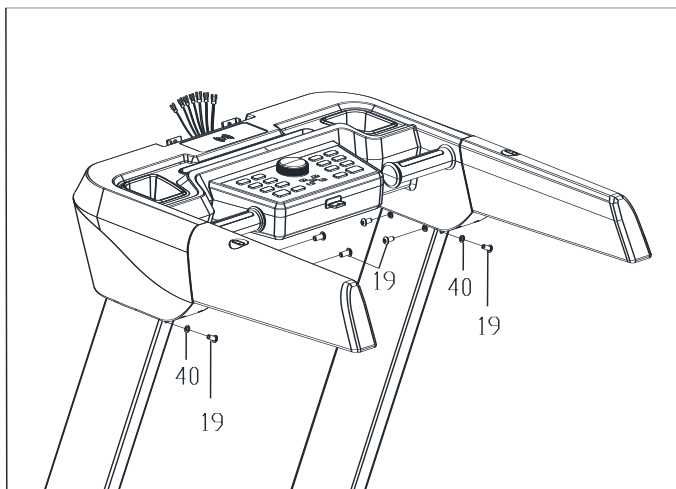
### ШАГ 3:



Соедините провода (78) и (79).

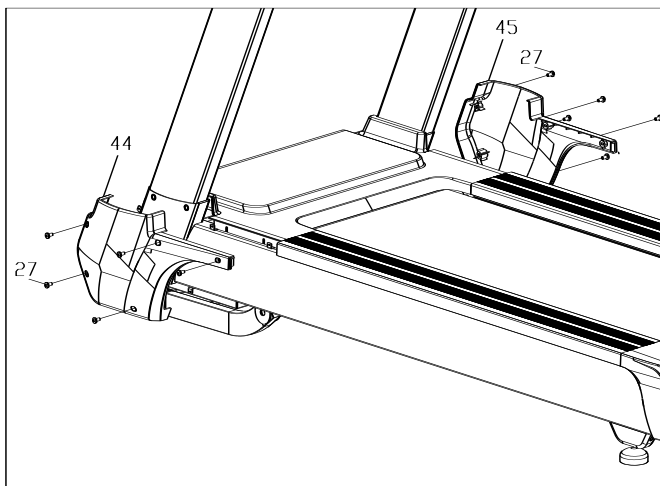
# СБОРКА

## ШАГ 4:



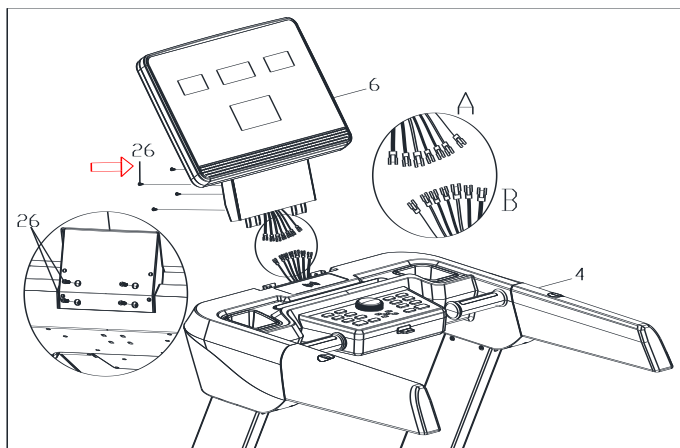
Разместите консольную панель поверх стоек, совместите отверстия на деталях. Закрепите конструкцию при помощи болтов (19) и шайб (40). Затяните крепёж при помощи шестигранника (98).

## ШАГ 5:



С двух сторон основания закрепите левую и правую защитные крышки (44 и 45), используя болты (27). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (99).

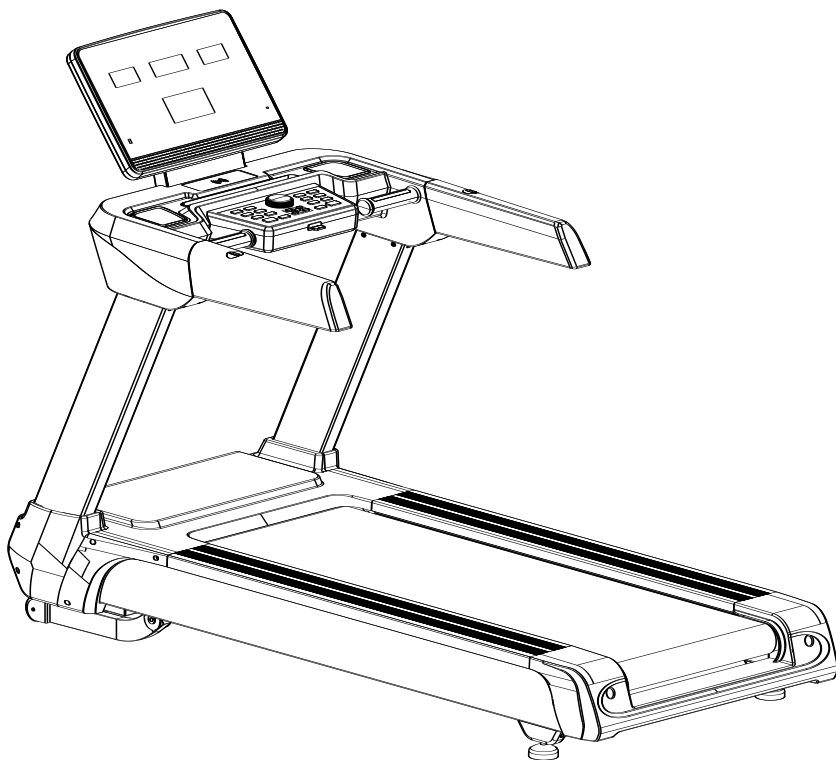
## ШАГ 6:



Удерживая консоль (6) рядом с панелью (4), соедините провода (А) и (В), как показано на рисунке. Далее установите консоль в панель и зафиксируйте, используя болты (26). Будьте осторожны, чтобы не защемить провода.

## СБОРКА

### ШАГ 7:



Сборка завершена.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Затяните все крепежи, прежде чем подключить беговую дорожку к электросети. При использовании тренажёра следуйте инструкциям, представленным в настоящем руководстве.

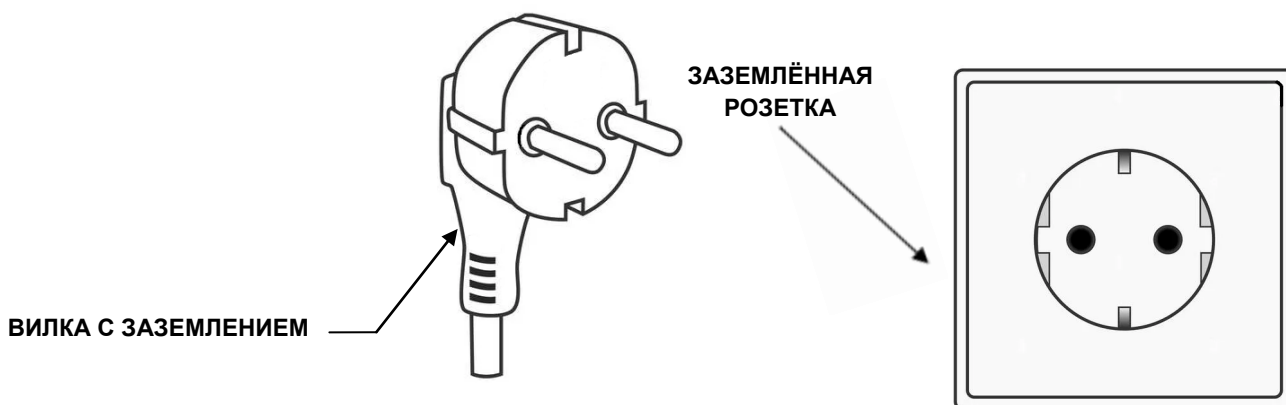
## ЗАЗЕМЛЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Оборудование должно быть заземлено. Для электрического тока заземление является путём с наименьшим сопротивлением, таким образом при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится.

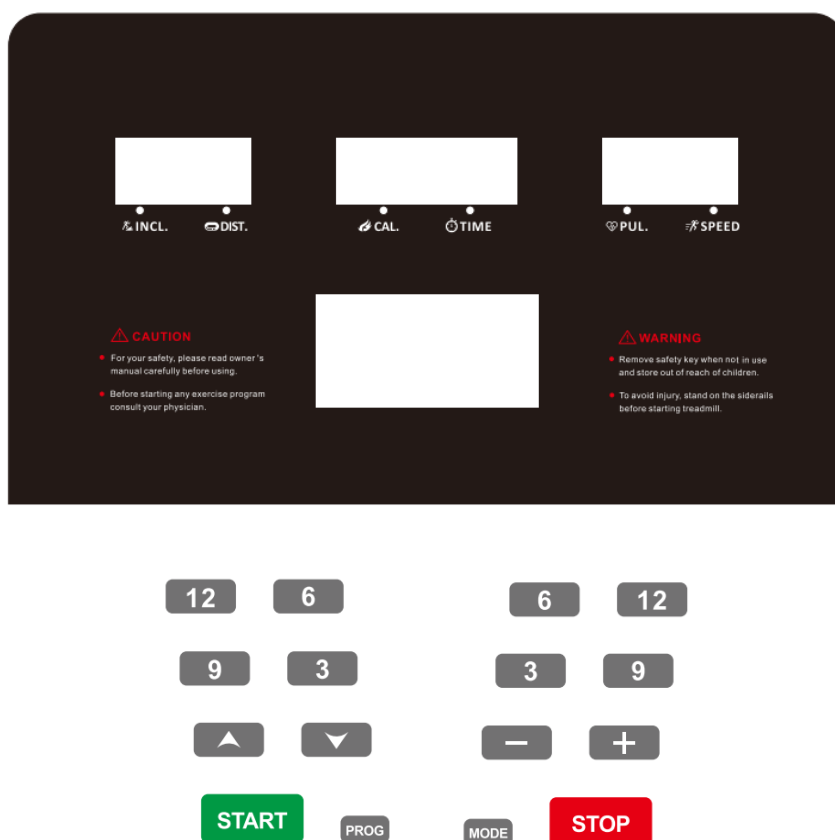
Провод питания данного изделия снабжён вилкой с заземляющим контактом. Подключать устройство следует к розетке, установленной и заземлённой в соответствии с местными законами и предписаниями.

**ОПАСНО** – Неправильное подключение заземляющего провода может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом, если у вас есть сомнения относительно правильности заземления оборудования. Не пытайтесь заменить вилку провода, идущего в комплекте с тренажёром, - если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

Оборудование предназначено для работы в сети с номинальным напряжением 220-240 вольт и имеет заземляющую вилку (см. рисунок). Убедитесь, что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка.



## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

#### ПРОГРАММА (PROGRAM):

Кнопка позволяет перейти к выбору и настройкам встроенных программ тренировок, а также при помощи неё можно активировать режим тестирования.

#### РЕЖИМ (MODE):

Кнопка переключает на целевые режимы тренировки. В качестве целевого показателя можно выбрать время, дистанцию или калории.

#### ПУСК (START):

Нажатие на кнопку приводит беговую дорожку в движение.

#### СТОП (STOP):

Используется для остановки беговой дорожки. Нажмите на неё во время тренировки, и беговое полотно постепенно начнёт замедляться, пока полностью не остановится.

#### СКОРОСТЬ +/-

Регулировка скорости беговой дорожки во время тренировки.

#### КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ

Используются для более быстрой регулировки. При нажатии на одну из кнопок беговая дорожка автоматически переключится на скорость, соответствующую данной кнопке.

## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

### НАКЛОН +/-

Регулировка угла наклона беговой дорожки во время тренировки.

### КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ НАКЛОНА

Используются для более быстрой регулировки. При нажатии на одну из кнопок беговая дорожка автоматически примет тот угол наклона, который соответствует данной кнопке.

### АВАРИЙНАЯ ОСТАНОВКА ТРЕНАЖЁРА

При отсоединении ключа безопасности от консоли беговая дорожка автоматически остановится. После того, как ключ безопасности будет установлен на место, устройство вернётся к работе в прежнем режиме.

### ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА (дополнительная функция)

После запуска беговой дорожки возьмитесь обеими руками за датчики пульсометра, расположенные на поручне тренажёра. Не сходите с тренажёра, пока система не завершит расчёты. Для более точных данных удерживайте датчики не менее 30 секунд.

Примечание: Результаты данного тестирования не имеют того уровня достоверности, который необходим для постановки диагноза, поэтому не используйте информацию в медицинских целях.

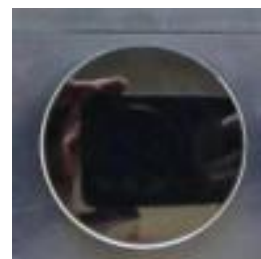
### Настройка параметров

| Параметр тренировки                          | Значение при запуске | Стандартное значение | Диапазон настройки | Отображаемый диапазон значений |
|----------------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------|--------------------------------|
| Время (мин:сек)<br>- для встроенных программ | 0:00                 | 30:00                | 5:00 – 99:00       | 0:00 – 99:59                   |
| Скорость (км/ч)                              | 0.0                  | 0.0                  | 1.0 – 25.0         | 0.0 – 25.0                     |
| Наклон                                       | 0.0                  | 0                    | 0 – 20             | 0 – 20                         |
| Дистанция (км)                               | 0.0                  | 1.0                  | 0.5 – 99.9         | 0.0 – 99.9                     |
| Калории (ккал)                               | 0                    | 50                   | 10 – 999           | 0 – 999                        |
| Время (мин:сек)<br>- для режимных тренировок | 0:00                 | 15:00                | 5:00 – 99:00       | 0:00 – 99:59                   |

# РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

## Умная кнопка:

|                                |                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Одиночное нажатие              | Нажатие кнопки на главном экране запускает беговую дорожку. Нажатие во время тренировки приостанавливает её (если модель поддерживает эту функцию, иначе тренировка завершится). |
| Двойное нажатие                | Двойное нажатие на кнопку завершает тренировку.                                                                                                                                  |
| Поворот по часовой стрелке     | Увеличение скорости.                                                                                                                                                             |
| Поворот против часовой стрелки | Уменьшение скорости.                                                                                                                                                             |



## ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

Всего в системе предусмотрено 80 встроенных программ.

Все программы разделены на 20 интервалов, каждый из которых запрограммирован на определённую скорость и уровень наклона беговой дорожки. Ознакомиться с показателями можно в таблице ниже.

| Программа \ Время |          | Установленное значение / 20 интервалов = длительность интервала |   |   |    |   |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|----------|-----------------------------------------------------------------|---|---|----|---|---|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                   |          | 1                                                               | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7  | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| P01               | СКОРОСТЬ | 2                                                               | 3 | 3 | 4  | 5 | 3 | 4  | 5  | 5 | 3  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 5  | 3  |
|                   | НАКЛОН   | 1                                                               | 1 | 2 | 2  | 2 | 3 | 3  | 3  | 2 | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| P02               | СКОРОСТЬ | 2                                                               | 4 | 4 | 5  | 6 | 4 | 6  | 6  | 6 | 4  | 5  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 5  | 4  | 2  |
|                   | НАКЛОН   | 1                                                               | 2 | 2 | 2  | 2 | 3 | 3  | 2  | 2 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| P03               | СКОРОСТЬ | 2                                                               | 4 | 4 | 6  | 6 | 4 | 7  | 7  | 7 | 4  | 7  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 5  | 3  | 2  |
|                   | НАКЛОН   | 2                                                               | 3 | 3 | 2  | 2 | 3 | 3  | 3  | 2 | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 3  | 2  | 2  |
| P04               | СКОРОСТЬ | 3                                                               | 5 | 5 | 6  | 7 | 7 | 5  | 7  | 7 | 8  | 8  | 5  | 9  | 5  | 5  | 6  | 6  | 4  | 4  | 3  |
|                   | НАКЛОН   | 2                                                               | 3 | 3 | 2  | 2 | 3 | 3  | 3  | 2 | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 3  | 2  | 2  |
| P05               | СКОРОСТЬ | 2                                                               | 4 | 4 | 5  | 6 | 7 | 7  | 5  | 6 | 7  | 8  | 8  | 5  | 4  | 3  | 3  | 6  | 5  | 4  | 2  |
|                   | НАКЛОН   | 3                                                               | 3 | 3 | 4  | 4 | 5 | 5  | 5  | 4 | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| P06               | СКОРОСТЬ | 2                                                               | 4 | 4 | 4  | 5 | 6 | 8  | 8  | 6 | 7  | 8  | 8  | 6  | 4  | 4  | 2  | 5  | 4  | 3  | 2  |
|                   | НАКЛОН   | 3                                                               | 5 | 5 | 5  | 4 | 4 | 4  | 3  | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  |
| P07               | СКОРОСТЬ | 2                                                               | 3 | 3 | 3  | 4 | 5 | 3  | 4  | 5 | 3  | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 5  | 3  | 3  |
|                   | НАКЛОН   | 4                                                               | 4 | 4 | 4  | 3 | 3 | 6  | 6  | 6 | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  |
| P08               | СКОРОСТЬ | 2                                                               | 3 | 3 | 6  | 7 | 7 | 4  | 6  | 7 | 4  | 6  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  |
|                   | НАКЛОН   | 4                                                               | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 6  | 7  | 8 | 9  | 9  | 9  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 8  | 6  | 3  |
| P09               | СКОРОСТЬ | 2                                                               | 4 | 4 | 7  | 7 | 4 | 7  | 8  | 4 | 8  | 9  | 9  | 4  | 4  | 4  | 5  | 6  | 3  | 3  | 2  |
|                   | НАКЛОН   | 5                                                               | 5 | 5 | 6  | 6 | 6 | 4  | 4  | 6 | 6  | 5  | 5  | 8  | 8  | 9  | 9  | 9  | 7  | 4  | 2  |
| P10               | СКОРОСТЬ | 2                                                               | 4 | 5 | 6  | 7 | 5 | 4  | 6  | 8 | 8  | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  |
|                   | НАКЛОН   | 5                                                               | 6 | 6 | 6  | 7 | 5 | 8  | 8  | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 6  | 3  |
| P11               | СКОРОСТЬ | 2                                                               | 5 | 8 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 7 | 7  | 10 | 10 | 5  | 5  | 9  | 9  | 5  | 5  | 4  | 3  |
|                   | НАКЛОН   | 4                                                               | 5 | 3 | 2  | 6 | 6 | 2  | 2  | 2 | 2  | 2  | 4  | 5  | 6  | 3  | 2  | 5  | 5  | 2  | 0  |

|     |          |   |   |   |   |    |    |    |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |   |   |
|-----|----------|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|---|---|
| P12 | СКОРОСТЬ | 3 | 4 | 9 | 9 | 5  | 9  | 5  | 8 | 5 | 9 | 7 | 5 | 5  | 7  | 9  | 9  | 5  | 7  | 6 | 3 |
|     | НАКЛОН   | 1 | 2 | 3 | 2 | 3  | 5  | 5  | 0 | 0 | 2 | 3 | 5 | 7  | 3  | 3  | 5  | 6  | 5  | 3 | 3 |
| P13 | СКОРОСТЬ | 3 | 6 | 7 | 5 | 9  | 9  | 7  | 5 | 5 | 7 | 9 | 5 | 8  | 5  | 9  | 5  | 9  | 9  | 4 | 3 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 3 | 5 | 6 | 5  | 3  | 3  | 7 | 5 | 3 | 2 | 0 | 0  | 5  | 5  | 3  | 2  | 3  | 2 | 1 |
| P14 | СКОРОСТЬ | 2 | 2 | 4 | 5 | 6  | 5  | 4  | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2 | 1 |
|     | НАКЛОН   | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 3  | 6  | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8  | 9  | 9  | 6  | 6  | 5  | 4 | 4 |
| P15 | СКОРОСТЬ | 2 | 4 | 6 | 8 | 6  | 6  | 4  | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 6  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 5  | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2 | 2 |
| P16 | СКОРОСТЬ | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8  | 6  | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 6  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 4  | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 8  | 8  | 9  | 9  | 9  | 7  | 4 | 1 |
| P17 | СКОРОСТЬ | 2 | 2 | 6 | 6 | 8  | 10 | 6  | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6  | 6  | 8  | 10 | 6  | 6  | 2 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 8  | 6 | 3 |
| P18 | СКОРОСТЬ | 2 | 3 | 4 | 5 | 2  | 3  | 4  | 5 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4  | 5  | 2  | 3  | 4  | 5  | 3 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 3  | 6  | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8  | 9  | 9  | 6  | 6  | 5  | 3 | 2 |
| P19 | СКОРОСТЬ | 2 | 4 | 6 | 2 | 4  | 6  | 2  | 4 | 6 | 2 | 2 | 4 | 6  | 2  | 4  | 6  | 2  | 4  | 6 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 5 | 5 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3 | 2 |
| P20 | СКОРОСТЬ | 1 | 3 | 4 | 5 | 6  | 5  | 4  | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2 | 1 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 5  | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 5  | 3  | 2  | 3  | 2 | 1 |
| P21 | СКОРОСТЬ | 4 | 5 | 4 | 4 | 4  | 2  | 3  | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 5 | 3 |
|     | НАКЛОН   | 1 | 2 | 2 | 1 | 1  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2 | 2 |
| P22 | СКОРОСТЬ | 5 | 6 | 4 | 4 | 4  | 2  | 2  | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4  | 5  | 6  | 4  | 6  | 6  | 6 | 4 |
|     | НАКЛОН   | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 4  | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2 | 2 |
| P23 | СКОРОСТЬ | 2 | 4 | 4 | 4 | 4  | 2  | 4  | 5 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 6  | 4  | 7  | 7  | 7 | 4 |
|     | НАКЛОН   | 2 | 2 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2 | 2 |
| P24 | СКОРОСТЬ | 3 | 5 | 9 | 5 | 5  | 6  | 6  | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 7  | 7 | 8 |
|     | НАКЛОН   | 2 | 2 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2 | 2 |
| P25 | СКОРОСТЬ | 3 | 4 | 5 | 4 | 3  | 3  | 6  | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 6 | 7 |
|     | НАКЛОН   | 4 | 4 | 5 | 5 | 3  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4 | 4 |
| P26 | СКОРОСТЬ | 1 | 3 | 6 | 4 | 4  | 2  | 5  | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4  | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 6 | 7 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 4 | 4 | 4 | 3  | 3  | 3  | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3 | 3 |
| P27 | СКОРОСТЬ | 4 | 5 | 3 | 3 | 3  | 6  | 6  | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3  | 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5 | 3 |
|     | НАКЛОН   | 2 | 4 | 8 | 9 | 9  | 6  | 6  | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 3  | 6  | 6  | 6 | 7 |
| P28 | СКОРОСТЬ | 1 | 3 | 4 | 4 | 4  | 2  | 3  | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3  | 6  | 7  | 7  | 4  | 6  | 7 | 4 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 2 | 2 | 4 | 3  | 2  | 2  | 4 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 7  | 8 | 9 |
| P29 | СКОРОСТЬ | 2 | 5 | 5 | 5 | 4  | 5  | 6  | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4  | 7  | 7  | 4  | 7  | 8  | 4 | 8 |
|     | НАКЛОН   | 5 | 5 | 8 | 8 | 9  | 9  | 9  | 7 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 6 | 6 |
| P30 | СКОРОСТЬ | 6 | 6 | 5 | 4 | 4  | 2  | 4  | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 5  | 4  | 6  | 8 | 8 |
|     | НАКЛОН   | 4 | 5 | 5 | 8 | 8  | 10 | 10 | 8 | 6 | 3 | 5 | 6 | 6  | 6  | 7  | 5  | 8  | 8  | 4 | 4 |
| P31 | СКОРОСТЬ | 4 | 2 | 4 | 4 | 3  | 4  | 5  | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 8  | 10 | 7  | 7  | 10 | 10 | 7 | 7 |
|     | НАКЛОН   | 2 | 4 | 5 | 6 | 3  | 2  | 5  | 5 | 2 | 0 | 4 | 5 | 3  | 2  | 6  | 6  | 2  | 2  | 2 | 2 |
| P32 | СКОРОСТЬ | 5 | 5 | 2 | 2 | 4  | 5  | 5  | 7 | 6 | 3 | 3 | 4 | 9  | 9  | 5  | 9  | 5  | 8  | 5 | 9 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 5 | 7 | 3 | 3  | 5  | 6  | 5 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3  | 2  | 3  | 5  | 5  | 0  | 0 | 2 |
| P33 | СКОРОСТЬ | 2 | 3 | 2 | 1 | 3  | 2  | 9  | 9 | 4 | 3 | 3 | 6 | 7  | 5  | 9  | 9  | 7  | 5  | 5 | 7 |
|     | НАКЛОН   | 2 | 0 | 0 | 5 | 5  | 3  | 2  | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 5  | 6  | 5  | 3  | 3  | 7  | 5 | 3 |
| P34 | СКОРОСТЬ | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 5  | 4  | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4  | 5  | 9  | 9  | 4  | 4  | 4 | 5 |
|     | НАКЛОН   | 4 | 2 | 2 | 4 | 2  | 6  | 6  | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 3  | 6  | 6  | 6 | 7 |

|     |          |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |    |   |   |   |
|-----|----------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|---|---|---|----|----|----|----|---|---|---|
| P35 | СКОРОСТЬ | 2 | 4 | 6 | 8 | 6 | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2 | 4 | 6 | 8  | 6  | 6  | 4  | 4 | 2 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 5  | 5 | 4 | 4 |
| P36 | СКОРОСТЬ | 2 | 4 | 6 | 8 | 6 | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2 | 4 | 6 | 8  | 10 | 8  | 6  | 4 | 2 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 5 | 5 | 8 | 8 | 9 | 9  | 9  | 7  | 4  | 1  | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 4  | 4 | 6 | 6 |
| P37 | СКОРОСТЬ | 2 | 2 | 6 | 6 | 8 | 10 | 6  | 6  | 2  | 2  | 2 | 2 | 6 | 6  | 8  | 10 | 6  | 6 | 2 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 4 | 2 | 2 | 6 | 8 | 10 | 12 | 8  | 6  | 3  | 4 | 5 | 5 | 5  | 6  | 6  | 6  | 7 | 8 | 9 |
| P38 | СКОРОСТЬ | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3  | 4  | 5  | 3  | 2  | 2 | 3 | 4 | 5  | 2  | 3  | 4  | 5 | 3 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 6  | 6  | 5  | 3  | 2  | 4 | 4 | 4 | 4  | 3  | 3  | 6  | 6 | 6 | 7 |
| P39 | СКОРОСТЬ | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 6  | 2  | 4  | 6  | 2  | 2 | 4 | 6 | 2  | 4  | 6  | 2  | 4 | 6 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3 | 3 | 3 |
| P40 | СКОРОСТЬ | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1 | 3 | 4 | 5  | 6  | 5  | 4  | 3 | 2 | 1 |
|     | НАКЛОН   | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 5  | 5 | 4 | 4 |
| P41 | СКОРОСТЬ | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2 | 3 | 3 | 4  | 5  | 2  | 3  | 3 | 5 | 3 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1 | 1 | 2 | 2  | 2  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2 |
| P42 | СКОРОСТЬ | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2 | 4 | 4 | 5  | 6  | 2  | 2  | 5 | 4 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1 | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 3 | 2 | 2 |
| P43 | СКОРОСТЬ | 4 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 2  | 4  | 5 | 3 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2 | 3 | 3 | 2  | 2  | 6  | 6  | 3 | 2 | 2 |
| P44 | СКОРОСТЬ | 7 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8  | 5  | 9  | 5  | 5  | 3 | 5 | 5 | 6  | 7  | 6  | 6  | 4 | 4 | 3 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2 | 3 | 3 | 2  | 2  | 6  | 6  | 3 | 2 | 2 |
| P45 | СКОРОСТЬ | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8  | 8  | 5  | 4  | 3  | 2 | 4 | 4 | 5  | 6  | 3  | 6  | 5 | 4 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 3  | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2 |
| P46 | СКОРОСТЬ | 6 | 8 | 8 | 6 | 7 | 8  | 8  | 6  | 4  | 4  | 2 | 4 | 4 | 4  | 5  | 2  | 5  | 4 | 3 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3 | 5 | 5 | 5  | 4  | 3  | 3  | 4 | 3 | 2 |
| P47 | СКОРОСТЬ | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 6  | 6  | 5 | 3 | 3 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 4 | 4 | 4 | 4  | 3  | 6  | 6  | 5 | 4 | 4 |
| P48 | СКОРОСТЬ | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2 | 3 | 3 | 6  | 7  | 2  | 3  | 4 | 4 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9  | 9  | 10 | 10 | 10 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6  | 12 | 12 | 8 | 6 | 3 |
| P49 | СКОРОСТЬ | 4 | 7 | 8 | 4 | 8 | 9  | 9  | 4  | 4  | 4  | 2 | 4 | 4 | 7  | 7  | 5  | 6  | 3 | 3 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5  | 5  | 8  | 8  | 9  | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 9  | 9  | 7 | 4 | 2 |
| P50 | СКОРОСТЬ | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 2 | 4 | 5 | 6  | 7  | 2  | 4  | 4 | 3 | 3 |
|     | НАКЛОН   | 5 | 8 | 8 | 4 | 4 | 4  | 5  | 5  | 8  | 8  | 5 | 6 | 6 | 6  | 7  | 10 | 10 | 8 | 6 | 3 |
| P51 | СКОРОСТЬ | 4 | 4 | 3 | 6 | 6 | 10 | 10 | 5  | 5  | 9  | 2 | 5 | 8 | 10 | 7  | 9  | 5  | 5 | 4 | 3 |
|     | НАКЛОН   | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 4  | 5  | 6  | 3  | 4 | 5 | 3 | 2  | 6  | 2  | 5  | 5 | 2 | 0 |
| P52 | СКОРОСТЬ | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 7  | 5  | 5  | 7  | 9  | 3 | 4 | 9 | 9  | 5  | 9  | 5  | 7 | 6 | 3 |
|     | НАКЛОН   | 5 | 5 | 0 | 0 | 2 | 3  | 5  | 7  | 3  | 3  | 1 | 2 | 3 | 2  | 3  | 5  | 6  | 5 | 3 | 3 |
| P53 | СКОРОСТЬ | 4 | 4 | 3 | 6 | 7 | 9  | 5  | 8  | 5  | 9  | 3 | 6 | 7 | 5  | 9  | 5  | 9  | 9 | 4 | 3 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 3 | 7 | 5 | 3 | 2  | 0  | 0  | 5  | 5  | 3 | 3 | 5 | 6  | 5  | 3  | 2  | 3 | 2 | 1 |
| P54 | СКОРОСТЬ | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 5  | 4  | 3 | 2 | 1 |
|     | НАКЛОН   | 3 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 4 | 4 | 4 | 4  | 3  | 6  | 6  | 5 | 4 | 4 |
| P55 | СКОРОСТЬ | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2  | 4  | 6  | 8  | 6  | 2 | 4 | 6 | 8  | 6  | 6  | 4  | 4 | 2 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 3  | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2 |
| P56 | СКОРОСТЬ | 8 | 6 | 4 | 2 | 2 | 2  | 4  | 6  | 8  | 6  | 2 | 4 | 6 | 8  | 10 | 6  | 4  | 4 | 2 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5  | 5  | 8  | 8  | 9  | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 9  | 9  | 7 | 4 | 1 |
| P57 | СКОРОСТЬ | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2  | 2  | 6  | 6  | 8  | 2 | 2 | 6 | 6  | 8  | 10 | 6  | 6 | 2 | 2 |
|     | НАКЛОН   | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9  | 9  | 10 | 10 | 10 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6  | 12 | 12 | 8 | 6 | 3 |

|     |          |    |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |    |   |
|-----|----------|----|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|---|---|----|----|----|----|----|---|
| P58 | СКОРОСТЬ | 3  | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4  | 5  | 2  | 2  | 3  | 4 | 5 | 2  | 3  | 4  | 5  | 3  | 2 |
|     | НАКЛОН   | 3  | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8  | 9  | 9  | 4  | 4  | 4 | 4 | 3  | 6  | 6  | 5  | 3  | 2 |
| P59 | СКОРОСТЬ | 6  | 2 | 4 | 6 | 2 | 2 | 4 | 6  | 2  | 4  | 2  | 4  | 6 | 2 | 4  | 6  | 2  | 4  | 6  | 2 |
|     | НАКЛОН   | 4  | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4  | 4  | 3  | 3  | 5  | 5 | 5 | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2 |
| P60 | СКОРОСТЬ | 5  | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4  | 5  | 6  | 1  | 3  | 4 | 5 | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 |
|     | НАКЛОН   | 5  | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 3 | 4 | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2 |
| P61 | СКОРОСТЬ | 2  | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 5 | 3 | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3 |
|     | НАКЛОН   | 3  | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2 | 2 | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2 |
| P62 | СКОРОСТЬ | 2  | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5  | 6  | 4  | 6  | 6  | 6 | 4 | 5  | 6  | 4  | 4  | 4  | 4 |
|     | НАКЛОН   | 4  | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2 | 2 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2 |
| P63 | СКОРОСТЬ | 2  | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 4  | 7  | 7  | 7 | 4 | 7  | 7  | 4  | 4  | 4  | 4 |
|     | НАКЛОН   | 6  | 6 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2 |
| P64 | СКОРОСТЬ | 6  | 6 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 6  | 7  | 7  | 5  | 7  | 7 | 8 | 8  | 5  | 9  | 5  | 5  | 8 |
|     | НАКЛОН   | 6  | 6 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2 |
| P65 | СКОРОСТЬ | 3  | 6 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 6 | 7 | 8  | 8  | 5  | 4  | 3  | 7 |
|     | НАКЛОН   | 3  | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 3  | 4 |
| P66 | СКОРОСТЬ | 2  | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 6 | 7 | 8  | 8  | 6  | 4  | 4  | 7 |
|     | НАКЛОН   | 3  | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3 | 3 | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3 |
| P67 | СКОРОСТЬ | 6  | 6 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5 | 3 | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 3 |
|     | НАКЛОН   | 6  | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4  | 3  | 3  | 6  | 6  | 6 | 7 | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 7 |
| P68 | СКОРОСТЬ | 2  | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 6  | 7  | 7  | 4  | 6  | 7 | 4 | 6  | 7  | 4  | 4  | 4  | 4 |
|     | НАКЛОН   | 5  | 5 | 8 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5  | 6  | 6  | 6  | 7  | 8 | 9 | 9  | 9  | 10 | 10 | 10 | 9 |
| P69 | СКОРОСТЬ | 5  | 6 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 7  | 7  | 4  | 7  | 8  | 4 | 8 | 9  | 9  | 4  | 4  | 4  | 8 |
|     | НАКЛОН   | 3  | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 6 | 6 | 5  | 5  | 8  | 8  | 9  | 6 |
| P70 | СКОРОСТЬ | 2  | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 5  | 4  | 6  | 8 | 8 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 8 |
|     | НАКЛОН   | 5  | 5 | 7 | 5 | 3 | 6 | 6 | 6  | 7  | 5  | 8  | 8  | 4 | 4 | 4  | 5  | 5  | 8  | 8  | 4 |
| P71 | СКОРОСТЬ | 3  | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 8 | 10 | 7  | 7  | 10 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 5  | 5  | 9  | 7 |
|     | НАКЛОН   | 2  | 5 | 5 | 2 | 0 | 5 | 3 | 2  | 6  | 6  | 2  | 2  | 3 | 2 | 2  | 4  | 5  | 6  | 3  | 2 |
| P72 | СКОРОСТЬ | 6  | 6 | 7 | 7 | 6 | 4 | 9 | 9  | 5  | 9  | 5  | 8  | 5 | 9 | 7  | 5  | 5  | 7  | 9  | 9 |
|     | НАКЛОН   | 5  | 6 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2  | 3  | 5  | 5  | 0  | 0 | 2 | 3  | 5  | 7  | 3  | 3  | 2 |
| P73 | СКОРОСТЬ | 5  | 9 | 9 | 4 | 3 | 6 | 7 | 5  | 9  | 9  | 7  | 5  | 5 | 7 | 9  | 5  | 8  | 5  | 9  | 7 |
|     | НАКЛОН   | 3  | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 5 | 6  | 5  | 3  | 3  | 7  | 5 | 3 | 2  | 0  | 0  | 5  | 5  | 3 |
| P74 | СКОРОСТЬ | 5  | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2 | 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 1 |
|     | НАКЛОН   | 6  | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 3  | 3  | 6  | 6  | 6 | 7 | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 7 |
| P75 | СКОРОСТЬ | 6  | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 6 | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2 | 2 | 2  | 4  | 6  | 8  | 6  | 2 |
|     | НАКЛОН   | 3  | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 3  | 4 |
| P76 | СКОРОСТЬ | 4  | 6 | 6 | 2 | 2 | 4 | 6 | 8  | 10 | 8  | 6  | 4  | 2 | 2 | 2  | 4  | 6  | 8  | 6  | 2 |
|     | НАКЛОН   | 2  | 4 | 6 | 8 | 6 | 2 | 5 | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 6 | 6 | 5  | 5  | 8  | 8  | 9  | 6 |
| P77 | СКОРОСТЬ | 10 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6  | 8  | 10 | 6  | 6  | 2 | 2 | 2  | 2  | 6  | 6  | 8  | 2 |
|     | НАКЛОН   | 4  | 6 | 2 | 6 | 3 | 5 | 5 | 5  | 6  | 6  | 6  | 7  | 8 | 9 | 9  | 9  | 10 | 10 | 10 | 9 |
| P78 | СКОРОСТЬ | 3  | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5  | 2  | 3  | 4  | 5  | 3 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 2  | 2 |
|     | НАКЛОН   | 6  | 6 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4  | 3  | 3  | 6  | 6  | 6 | 7 | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 7 |
| P79 | СКОРОСТЬ | 6  | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 6 | 2  | 4  | 6  | 2  | 4  | 6 | 2 | 2  | 4  | 6  | 2  | 4  | 2 |
|     | НАКЛОН   | 3  | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3 | 3 | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3 |
| P80 | СКОРОСТЬ | 5  | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2 | 1 | 1  | 3  | 4  | 5  | 6  | 1 |
|     | НАКЛОН   | 3  | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 3  | 4 |

## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

В дополнение к 80 встроенным программам в системе предусмотрены ещё 5 программ: U1, U2, U3, U4, U5, где вы можете адаптировать тренировку к своим целям и возможностям.

Пользовательские программы, как и в случае со встроенными тренировками, разделены на 20 интервалов, но установить скоростные значения для каждого интервала вы можете самостоятельно. Меняйте значения при помощи кнопок СКОРОСТЬ, а для переключения между интервалами используйте кнопку РЕЖИМ. Все настройки сохраняются до их ручного сброса и не теряются при выключении устройства.

Для запуска ранее сохранённой пользовательской программы выберите её с помощью кнопки ПРОГРАММА, затем установите время тренировки и нажмите кнопку ПУСК.

## ТЕСТ НА ПОЛНОТУ (дополнительная функция)

Индекс массы тела (ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста, тем самым определяя, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Данный показатель высчитывается для мужчин и женщин одинаково.

1. При помощи кнопки “ПРОГРАММА” пролистайте меню до позиции FAT, обозначающей режим тестирования.
2. Установите необходимые исходные данные (пол, возраст, рост, вес), переключаясь между ними кнопкой “РЕЖИМ”. По завершению всех настроек нажмите кнопку “РЕЖИМ” ещё раз. Затем возьмитесь за датчики пульсометра и удерживайте их, пока устройство будет выполнять расчёт (это занимает около 8 секунд), после чего на дисплее отобразятся результаты. Сверьте свой результат с таблицей, чтобы определить состояние своего тела.

## Исходные параметры пользователя

| Показатель      | Стандартное значение | Допустимый диапазон значений | Примечание             |
|-----------------|----------------------|------------------------------|------------------------|
| ПОЛ (-1-)       | 1 (мужской)          | 1 – 2                        | 1=мужской<br>2=женский |
| ВОЗРАСТ (-2-)   | 25 лет               | 10 – 99 лет                  |                        |
| РОСТ (-3-)      | 170 см               | 100 – 200 см                 |                        |
| ВЕС (-4-)       | 70 кг                | 20 – 150 кг                  |                        |
| РЕЗУЛЬТАТ (-5-) | См. ниже             |                              |                        |

## Результаты тестирования

| ИМТ     | Расшифровка     |
|---------|-----------------|
| ≤19     | Недостаток веса |
| 20 - 25 | Нормальный вес  |
| 26 - 29 | Избыточный вес  |
| ≥30     | Ожирение        |

**Примечание:** Данные представлены только для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.

## Типы ошибок и их устранение

| Тип ошибки                               | Описание                                                         | Решение                                                                                                                                               |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ошибка в работе системы                  | А. Отсутствует питание, или устройство не включено.              | Подключите устройство к электросети, переведите переключатель в положение “ВКЛ”.                                                                      |
|                                          | Б. Отсоединён ключ безопасности.                                 | Установите ключ безопасности на место.                                                                                                                |
|                                          | В. Повреждена консоль или контроллер.                            | Замените повреждённое устройство.                                                                                                                     |
|                                          | Г. Обрыв цепи.                                                   | Осмотрите провода, убедитесь, что они не повреждены и надёжно подключены.                                                                             |
| Аварийная остановка тренажёра            | А. Ошибка в работе ключа безопасности.                           | Отсоедините ключ безопасности и затем установите его заново.                                                                                          |
|                                          | Б. Ошибка в работе системы.                                      | Обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.                                                                                               |
| Ошибка в работе клавиатуры               | Неисправность клавиатуры.                                        | 1. Замените клавиатуру и соответствующие провода.<br>2. Замените печатную плату.<br>3. Замените консоль.                                              |
| E-01                                     | А. Обрыв цепи.                                                   | Проверьте, чтобы все провода были правильно и надёжно подключены. При необходимости переподключите их.                                                |
|                                          | Б. Повреждена консоль.                                           | Замените повреждённое устройство.                                                                                                                     |
|                                          | В. Повреждён контроллер.                                         | Замените повреждённое устройство.                                                                                                                     |
| E-05                                     | А. Перегрузка по току.                                           | Замените повреждённое устройство.                                                                                                                     |
|                                          | Б. Повреждён двигатель.                                          | Замените повреждённое устройство.                                                                                                                     |
| E-07                                     | Консоль не считывает сигналы с датчиков пульсометра.             | 1. Проверьте, установлен ли ключ безопасности на место.<br>2. Переустановите ключ безопасности.<br>3. Замените переключатель.<br>4. Замените консоль. |
| На консоли не отображаются данные пульса | А. Повреждение сигнального провода или его неверное подключение. | Осмотрите провода, убедитесь, что они надёжно подключены. При необходимости замените их.                                                              |
|                                          | Б. Нарушения в работе консоли.                                   | Замените консоль.                                                                                                                                     |
| Частичное отображение данных на дисплее  | А. Ослабление крепежа.                                           | Затяните крепёж.                                                                                                                                      |
|                                          | Б. Ошибка в работе консоли.                                      | Замените консоль.                                                                                                                                     |

**Система безопасности тренажёра постоянно контролирует его работу. При обнаружении неполадок беговая дорожка автоматически остановится, и на экране появится сообщение об ошибке с звуковым сигналом.**

# РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

## ПОДГОТОВКА

Для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть медицинские противопоказания или отсутствует опыт работы с тренажёрами, перед эксплуатацией оборудования необходимо проконсультироваться с врачом.

Перед началом тренировки ознакомьтесь с управлением тренажёра, включая кнопки запуска и остановки тренажёра, регулировку скорости. Встаньте на подножки по обе стороны от бегового полотна и возьмитесь за поручни. Запустите беговую дорожку с минимальной скоростью (около 1,6-3,2 км/ч), зайдите на беговое полотно и начните движение, при этом держите спину прямо, а взгляд вперёд. После того, как привыкните к такому уровню нагрузки, установите скорость беговой дорожки на отметку 3-5 км/ч и работайте в данном темпе в течение 10 минут, затем остановитесь.

## ТРЕНИРОВКА

Перед тем, как приступить к основной части тренировки, внимательно изучите положения, представленные в данном руководстве, в том числе инструкции по регулировке скорости тренажёра. Начните тренировку с пробного расстояния в 1 км. Чтобы пройти 1 км обычным шагом, необходимо около 15-25 минут. Затем увеличьте скорость до 4,8 км/ч и пройдите ещё 1 км (на это уйдёт примерно 12 минут). Если данная нагрузка недостаточна, увеличьте скорость беговой дорожки и двигайтесь в заданном темпе в течение 30 минут. Прежде чем приступить к программе, вы должны понимать: нагрузка важна для вашего организма, и поддерживать активный образ следует на протяжении всей жизни. Будьте терпеливы, результат не приходит мгновенно.

## КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ

Короткие тренировки по 15-20 минут – отличное решение для тех, кому важно сэкономить своё время.

Разогрейтесь в течение 2 минут на скорости 3,0 км/ч, затем увеличьте скорость до 3,2 км/ч и затем ещё до 3,6 км/ч – продолжайте упражнение на этих двух скоростях. После этого прибавляйте 0,3 км/ч каждые 2 минуты до тех пор, пока дыхание не станет учащённым (но при этом не должно появиться ощущение тяжести). Сохраните данный темп в процессе выполнения упражнения, если почувствуется дискомфорт, постепенно (по 0,1 км/ч) уменьшите скорость до желаемой. Последние 4 минуты тренировки уменьшайте скорость. Если чувствуете, что вам тяжело выполнять упражнение при постоянном увеличении скорости, можно повысить нагрузку на организм путём увеличения угла наклона тренажёра.

**РАСХОДОВАНИЕ ЭНЕРГИИ** – Способ, который позволяет максимально эффективно расходовать энергию.

Разогрейтесь в течение 5 минут на скорости 2,4-3 км/ч, затем добавляйте по 0,1 км/ч каждые 2 минуты. Занимайтесь 45 минут на скорости, с которой чувствуете себя комфортно и уверенно. Для повышения интенсивности тренировки запустите телевизионную программу параллельно тренировке – каждый раз, когда будет реклама, увеличивайте скорость движения (по 0,1 км/ч), а

затем возвращайтесь к прежнему значению скорости. Выполняйте упражнение в течение часа. На тренировку такой интенсивности затрачивается большое количество энергии. Последние 4 минуты тренировки уменьшайте скорость.

## **ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ**

Занимайтесь 3-5 раз в неделю, уделяя каждой тренировке по 15-60 минут. Лучше всего предварительно составить график тренировок.

Регулируйте нагрузку, меняя скорость и угол наклона беговой дорожки. Не рекомендуется сразу увеличивать угол наклона, начните с минимальной интенсивности и уже затем, приспособившись, начните постепенно увеличивать угол наклона, повышая тем самым нагрузку на организм.

**Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом. Он поможет вам составить программу тренировок, исходя из ваших индивидуальных особенностей (возраста, состояние здоровья, стиля жизни и др.).**

**Если во время тренировки вы почувствуете дискомфорт, недомогание, боль в груди, сильную одышку, головокружение – немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.**

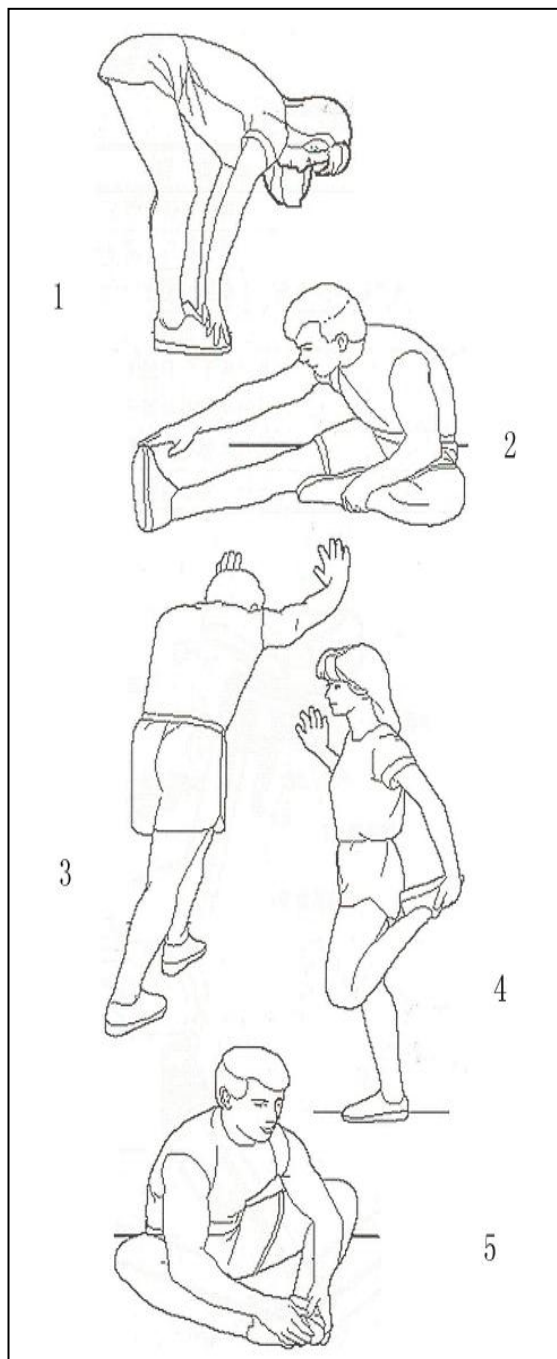
**Беговая дорожка предназначена как для бега в разном режиме, так и для ходьбы. Если вы не обладаете достаточным опытом, или же не уверены, какая скорость вам подходит, воспользуйтесь данными, приведёнными ниже.**

|                         |                                                                                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Скорость 1-3,0 км/ч     | Очень медленная ходьба, подходит для людей со слабой физической формой               |
| Скорость 3,0-4,5 км/ч   | Спокойная и медленная ходьба, подходит для тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни. |
| Скорость 4,5-6,0 км/ч   | Прогулочный шаг.                                                                     |
| Скорость 6,3-7,5 км/ч   | Быстрая ходьба.                                                                      |
| Скорость 7,5-9,0 км/ч   | Бег трусцой.                                                                         |
| Скорость 9,0-12,0 км/ч  | Бег со средней скоростью.                                                            |
| Скорость 12,0-14,5 км/ч | Бег с высокой скоростью, для опытных бегунов.                                        |
| Скорость 14,5-16,0 км/ч | Бег с очень высокой скоростью, подходит для сильных и выносливых бегунов.            |

**ВНИМАНИЕ:** При скорости дорожки 3,7 км/ч и ниже – это обычная ходьба, 5 км/ч и выше – бег.

## РАЗМИНКА

Перед тем, как приступить к тренировке на беговой дорожке, подготовьте свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут. После этого выполните ряд простых упражнений на растяжку (указаны ниже). Сделайте по 5 подходов на каждую ногу, задерживаясь в каждом положении 10 секунд. В конце тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.



**1. Наклоны вперёд:** Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

**2. Растяжка подколенного сухожилия:** Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а стопу другой ноги подтяните к себе. Потянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Задержитесь в максимально возможном положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 2).

**3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия:** Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

**4. Растяжка четырёхглавых мышц:** Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

**5. Растяжка внутренней поверхности бедра:** Сядьте, соедините стопы и разведите колени в стороны. Плавными движениями подтяните стопы к паху, насколько это возможно. Зафиксируйте положение на 10-15 секунд, после чего расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза (см. рис. 5).

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

### ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера. Мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Общие рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 1 минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные составы, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань. После протрите сухой тканью.

### Ежедневные или после каждой тренировки проверки.

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой;
- Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для его замены, использование тренажера с поврежденным шнуром питания запрещено;
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться зажат или оборван, и не слишком натянут на максимальном уровне наклона беговой дорожки;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см);
- Проверьте наличие и целостность зажима и ключа аварийной остановки дорожки.

### Еженедельные проверки

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- Переместите тренажер в другое место, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

### Ежемесячные проверки – ВАЖНО!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). Они не должны иметь повреждений, если таковые имеются, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Снимите кожух моторного отсека, дождитесь, пока все индикаторы на платах погаснут;
- Аккуратно удалите пыль и прочие загрязнения с поверхности электродвигателя и из моторного отсека с помощью пылесоса. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Протрите беговое полотно влажной тряпкой.

### Ежеквартальные проверки – ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Используя шестигранный ключ поставляющийся в комплекте, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять полотно и получить визуальный доступ к беговой деке тренажера;
- Проверьте состояния деки. Поверхность не должна иметь царапин и потертостей и прочих повреждений. При их наличии обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Проверьте состояние полотна. Внутренняя поверхность не должна иметь признаков истончения и отслоения материала, а также порванных и лопнувших участков;
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;
- Снимите передний и задний валы и удалите наслоение пыли и грязи с их поверхностей;
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей, периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

### РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна производится по двум параметрам - натяжение и центровка бегового полотна. Первоначальная регулировка бегового полотна производится на заводе изготовителе, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться и перед началом эксплуатации необходимо произвести повторный контроль положения и натяжения полотна, и при необходимости провести регулировку.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже. Если во время занятия на беговой дорожке происходит небольшое проскальзывание, то вероятнее всего, беговое полотно необходимо отрегулировать.

#### Увеличение натяжения:

- Используйте шестигранный ключ, идущий в комплекте к дорожке для регулировки левого болта натяжения;
- Поверните ключ по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$  оборота, для увеличения натяжения ремня;
- Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения;
- Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения подшипников переднего и заднего валов.

**Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.**

### Центрирование бегового полотна

Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.

Приведите беговую дорожку в режим движения полотна. Нажимая кнопку увеличения скорости, установите скорость движения полотна равной 4 км/ч. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.

- Если оно отклоняется в левую сторону, поверните ключом левый болт по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$  оборота, затем правый болт - против часовой стрелки;
- Если в правую, то поверните ключом правый болт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке, а левый - против;
- Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова.
- После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите выше описанные шаги.
- Если попытки центрировать беговое полотно безрезультатны, вероятно, нужно увеличить натяжение бегового полотна.

### Смазка деки и полотна

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок. Мы рекомендуем ежемесячно проверять беговое полотно на наличие смазки, и, если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике. Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: DFC, Efele.

- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны поочередно;
- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна;
- Включите дорожку на минимальной скорости и в течение 5 минут походите, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

### Электробезопасность

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке, это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен сетевым шнуром и вилкой с заземлением. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной поражения пользователя электрическим током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к специалисту для проверки и устранения неисправности. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером, это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться причиной нарушения работоспособности тренажера с последующим обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

### Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 2 м.

**В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:**

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов, грязи, шерсти домашних животных, жидкостей и т.п.;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам и уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками уполномоченного сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера, это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый, при запуске беговой дорожки не стойте на беговом полотне.
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

**ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

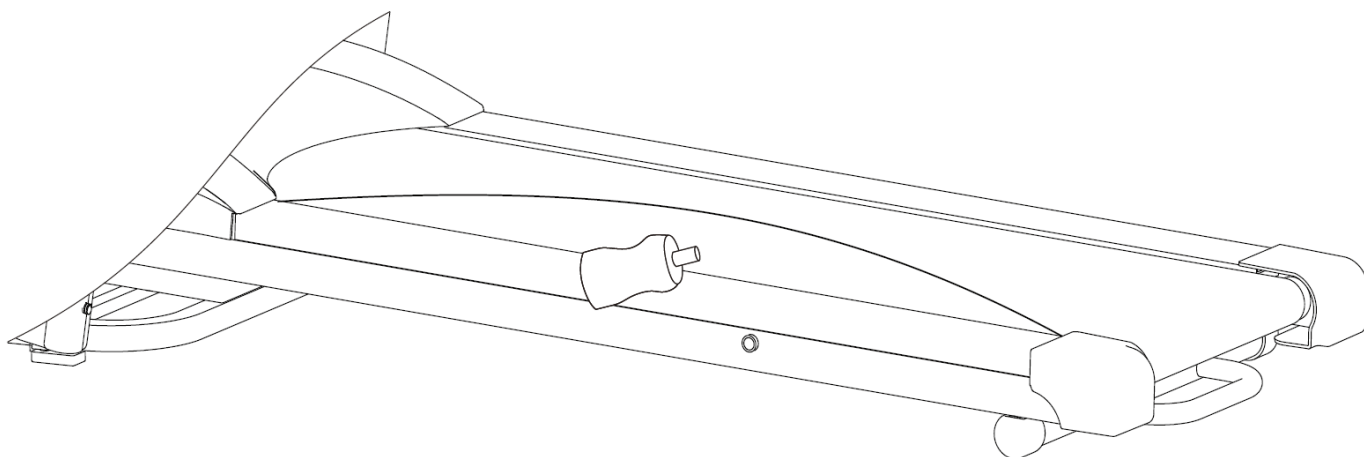
## СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Заводская смазка силиконом обеспечивает нормальную работу беговой дорожки. Дополнительная смазка обычно не требуется, т.к. производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, перед первым использованием необходимо проверить наличие достаточного количества смазки во избежание поломок. Так же мы рекомендуем периодически проверять беговое полотно на наличие смазки, и, если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике. Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: DFC, Efele. Во время работы тренажёра вы можете заметить, что сопротивление полотна увеличилось, и

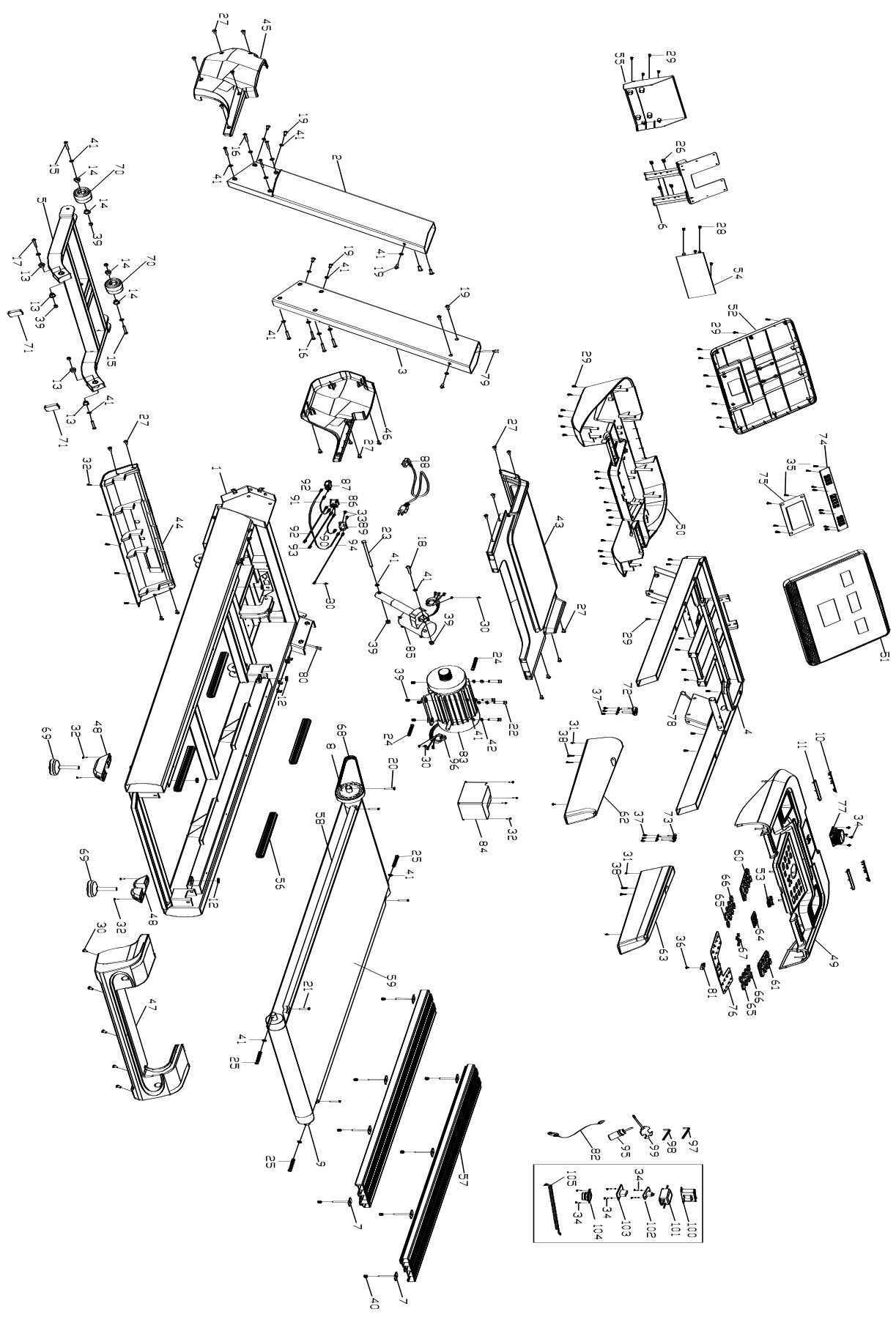
оно начинает тереться о беговую платформу, предпримите следующие меры:

- Приподнимите полотно и нанесите смазку непосредственно по центру беговой платформы.
- Дайте силиконовой смазке «распределиться» в течение одной минуты, прежде чем запустить беговую дорожку.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для данного устройства используйте смазки только на силиконовой основе. Кроме того, не добавляйте в смазку какие-либо масляные ингредиенты; в противном случае вы можете повредить беговую дорожку. Не смазывайте поверхность полотна. Излишки смазки удалите с помощью чистого полотенца.



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



# СПЕЦИФИКАЦИЯ

| №  | Наименование                | Тех. хар-ки | Кол-во | Прим. | №  | Наименование                                    | Тех. хар-ки | Кол-во | Прим. |
|----|-----------------------------|-------------|--------|-------|----|-------------------------------------------------|-------------|--------|-------|
| 1  | Главная рама                |             | 1      |       | 54 | Передняя опорная панель                         |             | 1      |       |
| 2  | Левая стойка                |             | 1      |       | 55 | Задняя опорная панель                           |             | 1      |       |
| 3  | Правая стойка               |             | 1      |       | 56 | Амортизатор                                     |             | 4      |       |
| 4  | Консольная панель           |             | 1      |       | 57 | Подножка                                        |             | 2      |       |
| 5  | Наклонная рама              |             | 1      |       | 58 | Беговая платформа                               |             | 1      |       |
| 6  | Кронштейн консоли           |             | 1      |       | 59 | Беговое полотно                                 |             | 1      |       |
| 7  | Винт                        |             | 8      |       | 60 | Силиконовая кнопочная панель (левая сторона)    |             | 1      |       |
| 8  | Передний ролик              |             | 1      |       | 61 | Силиконовая кнопочная панель (правая сторона)   |             | 1      |       |
| 9  | Задний ролик                |             | 1      |       | 62 | Накладка на поручень (левая)                    |             | 1      |       |
| 10 | Датчик пульсометра (левый)  |             | 2      |       | 63 | Накладка на поручень (правая)                   |             | 1      |       |
| 11 | Датчик пульсометра (правый) |             | 2      |       | 64 | Силиконовая кнопочная панель (настройка музыки) |             | 1      |       |
| 12 | Шайба резиновая             |             | 4      |       | 65 | Клавиатура 30*16                                |             | 2      |       |
| 13 | Кольцо подшипника           |             | 4      |       | 66 | Клавиатура 24*12                                |             | 14     |       |
| 14 | Втулка                      |             | 4      |       | 67 | Клавиатура 16                                   |             | 5      |       |
| 15 | Винт                        | M10*70      | 2      |       | 68 | Ремень                                          |             | 1      |       |
| 16 | Винт                        | M10*65      | 8      |       | 69 | Опорная ножка                                   |             | 2      |       |
| 17 | Винт                        | M10*60      | 2      |       | 70 | Транспортировочное колесо                       |             | 2      |       |
| 18 | Винт                        | M10*45      | 1      |       | 71 | Заглушка квадратная                             |             | 2      |       |
| 19 | Винт                        | M10*20      | 10     |       | 72 | Кнопка (левая)                                  |             | 1      |       |
| 20 | Винт                        | M8*45       | 1      |       | 73 | Кнопка (правая)                                 |             | 1      |       |
| 21 | Винт                        | M8*35       | 4      |       | 74 | Дисплейная панель                               |             | 1      |       |
| 22 | Винт                        | M10*35      | 4      |       | 75 | Дисплей                                         |             | 1      |       |
| 23 | Винт                        | M10*120     | 1      |       | 76 | Клавиатура                                      |             | 1      |       |
| 24 | Винт                        | M8*50       | 2      |       | 77 | Умная кнопка                                    |             | 1      |       |
| 25 | Винт                        | M10*85      | 3      |       | 78 | Верхний провод консоли                          |             | 1      |       |
| 26 | Винт                        | M8*15       | 4      |       | 79 | Соединительный провод                           |             | 1      |       |
| 27 | Болт                        | M5*10       | 22     |       | 80 | Нижний провод консоли                           |             | 1      |       |
| 28 | Винт                        | ST4*10      | 4      |       | 81 | Датчик ключа безопасности                       |             | 1      |       |
| 29 | Винт                        | ST4*15      | 69     |       | 82 | Ключ безопасности                               |             | 1      |       |
| 30 | Винт                        | ST4*12      | 8      |       | 83 | Двигатель переменного тока                      |             | 1      |       |
| 31 | Винт                        | ST4*19      | 4      |       | 84 | Инвертор                                        |             | 1      |       |

|    |                                     |             |    |  |     |                                       |          |   |           |
|----|-------------------------------------|-------------|----|--|-----|---------------------------------------|----------|---|-----------|
| 32 | Винт                                | ST4*15      | 13 |  | 85  | Двигатель подъёма                     |          | 1 |           |
| 33 | Винт                                | ST4*12      | 2  |  | 86  | Переключатель                         |          | 1 |           |
| 34 | Винт                                | ST2.9*10    | 14 |  | 87  | Реле защиты от перегрузки             |          | 1 |           |
| 35 | Винт                                | ST2.9*5     | 12 |  | 88  | Провод питания                        |          | 1 |           |
| 36 | Винт                                | ST3*15      | 1  |  | 89  | Розетка                               |          | 1 |           |
| 37 | Винт                                | ST2*8       | 6  |  | 90  | Провод синий                          |          | 1 |           |
| 38 | Винт                                | ST4*70      | 4  |  | 91  | Провод коричневый                     |          | 1 |           |
| 39 | Гайка                               | M10         | 10 |  | 92  | Провод коричневый                     |          | 2 |           |
| 40 | Гайка                               | M6          | 8  |  | 93  | Провод синий                          |          | 1 |           |
| 41 | Шайба                               | ∅ 20*∅ 10*1 | 27 |  | 94  | Провод заземления                     |          | 2 |           |
| 42 | Шайба пружинная                     | ∅ 10        | 4  |  | 95  | Силиконовая смазка                    |          | 1 |           |
| 43 | Защитный кожух двигателя            |             | 1  |  | 96  | Магнитное кольцо                      |          | 1 |           |
| 44 | Поддон двигателя                    |             | 1  |  | 97  | Шестигранник                          | 5#       | 1 | По заказу |
| 45 | Боковая панель (левая)              |             | 1  |  | 98  | Шестигранник                          | 6#       | 1 | По заказу |
| 46 | Боковая панель (правая)             |             | 1  |  | 99  | Гаечный ключ с крестовым наконечником | 13 14 15 | 1 | По заказу |
| 47 | Задняя панель                       |             | 1  |  | 100 | Индуктор                              |          | 1 | По заказу |
| 48 | Защитная панель (для опорной ножки) |             | 2  |  | 101 | Фильтр                                |          | 1 | По заказу |
| 49 | Верхняя панель консоли              |             | 1  |  | 102 | MP3-разъём                            |          | 1 | По заказу |
| 50 | Нижняя панель консоли               |             | 1  |  | 103 | USB-разъём                            |          | 1 | По заказу |
| 51 | Дисплейная панель                   |             | 1  |  | 104 | Динамик                               |          | 2 | По заказу |
| 52 | Задняя панель консоли               |             | 1  |  | 105 | Акустический провод                   |          | 1 | По заказу |
| 53 | Гнездо для ключа безопасности       |             | 1  |  |     |                                       |          |   |           |