SOLE

FITNESS

***F63*TREADMILL**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА!

СОДЕРЖАНИЕ

Правила техники безопасности **2**

Правила электробезопасности **3**

Инструкция по эксплуатации **4**

Инструкция по сборке **6**

Инструкция по складыванию **14**

Инструкция по транспортировке **14**

Эксплуатация беговой дорожки **15**

Bluetooth® подключение **19**

Функция зарядки **20**

Программируемые функции **21**

Техническое обслуживание **27**

Анкета осмотра – руководство по диагностике **30**

Разнесенный вид **32**

Перечень деталей **33**

ПРАВИЛА **ТЕХНИКИ БЕЗОПАСТНОСТИ**

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Перед началом эксплуатации данного устройства настоятельно рекомендуется ознакомиться с инструкциями.

ОПАСНО - Во избежание поражения электрическим током перед чисткой и / или техническими работами отсоединяйте тренажер SOLE от розетки.

ВНИМАНИЕ – Во избежание получения ожогов, пожара, поражения электрическим током или получения травм людьми установите тренажер на плоскую ровную поверхность с доступом к заземленной розетке 220В, 10А, к которой должен быть подключен только тренажер.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ НЕ НИЖЕ УРОВНЯ 14 AWG С ОДНОЙ РОЗЕТКОЙ: НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЗАМЕНЯТЬ ЗАЗЕМЛЕННУЮ ВИЛКУ, ИСПОЛЬЗУЯ НЕПОДХОДЯЩИЕ АДАПТЕРЫ ИЛИ КАКИМ-ЛИБО ОБРАЗОМ ИЗМЕНЯТЬ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР.

Это может привести к серьезной опасности удара током или пожара, а также к сбоям в работе компьютера.
См. Инструкции по заземлению, стр. 3.

- Запрещается эксплуатация беговой дорожки на мягком, ворсистом или махровом покрытии. Это может привести к повреждению и покрытия и тренажера.
- Запрещается блокировать заднюю часть беговой дорожки. Между задней кромкой тренажера и ближайшим неподвижным предметом необходимо обеспечить минимально расстояние в 1 метр.
- Запрещается нахождение возле тренажера детей младше 13 лет. Устройство имеет множество точек зажима и других опасных участков, способных нанести ребенку травму.
- Не прикасайтесь к подвижным частям.
- Запрещается эксплуатация тренажера с поврежденным кабелем или вилкой. При неверной работе тренажера обратитесь к дилеру.
- Не допускайте воздействия на кабель высоких температур.
- Запрещается эксплуатация тренажера в местах распыления аэрозольных продуктов или подачи кислорода. Искры, образуемые в результате работы двигателя, могут привести к воспламенению газов.
- Запрещается ронять или устанавливать посторонние предметы в отверстия.
- Запрещается эксплуатация на открытом воздухе.
- Для отключения устройства поверните все переключатели в положение «выкл.» и достаньте вилку из розетки сети питания.
- Запрещается нецелевое использование тренажера.
- Датчики пульса не являются медицинскими устройствами. На точность показаний ЧСС влияют различные факторы, включая движения пользователя. Датчики пульса предназначены только для ориентировочного определения ЧСС в процессе тренировок.
- Используйте рукоятки – они предназначены для вашей безопасности.
- Носите подходящую обувь. Для тренировок не подходят туфли на высоком каблуке, классические туфли, сандалии, также запрещается тренировка без обуви. Во избежание чрезмерной усталости ног рекомендуется носить качественную спортивную обувь.
- Данное устройство не предназначено для использования лицами со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если только им не были предоставлены инструкции использованию прибора или обеспечено наблюдение лицом, ответственным за их безопасность.

Во избежание неавторизованного использования беговой дорожки убирайте страховочный шнур.

ХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ – ДУМАЙТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ!

ПРАВИЛА **ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ**

ВНИМАНИЕ!

ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать с данной беговой дорожкой прерыватель цепи при замыкании на землю (GFCI). GFCI будет часто отключать его, как и любое другое устройство с мощным двигателем. Отведите силовой кабель от всех подвижных частей беговой дорожки, включая механизм подъема и транспортировочные колеса.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ снимать кожух без отключения источника питания.

Изменение напряжения на десять процентов (10%) и более может оказать влияние на производительность беговой дорожки. Гарантийные обязательства не распространяются на данные условия. Если вы предполагаете недостаточность напряжения, свяжитесь с местной энергетической компанией или лицензированным электриком для проведения испытаний.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ подвергать беговую дорожку воздействию дождя или влаги. Данное изделие НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО для использования на открытом воздухе, вблизи бассейна или термического душа, а также в других помещениях с высокой влажностью. Максимальная рабочая температура равна 40°C, а влажность – 95% без образования конденсата (капли воды на поверхностях).

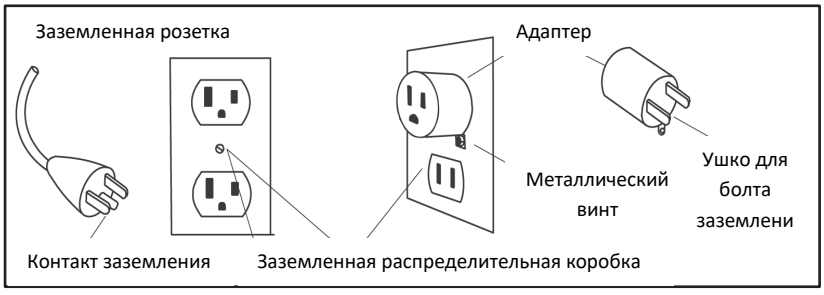
Прерыватели цепи: по возможности избегайте автоматических выключателей AFCI/GFCI. Эти выключатели могут время от времени срабатываться во время тренировки из-за высоких пусковых токов приводной электроники и двигателя беговой дорожки. Это проблема, которая затрагивает все марки беговых дорожек. Новые законы в вашем регионе могут потребовать использование этих выключателей. Если в вашем доме есть эти выключатели и розетки, и вы сталкиваетесь с проблемой их срабатывания, вам следует проверить, не подключены ли какие-либо другие устройства к той же цепи. Некоторыми примерами устройств, которые также могут вызвать срабатывание, являются люминесцентные лампы с электронными балластами, кофеварка, обогреватель, фен. В идеале беговая дорожка должна быть единственным устройством, подключенным к цепи. В наши беговые дорожки встроены ограничители перенапряжения, которые помогают избежать ложных срабатываний. Мы протестировали несколько автоматических выключателей и розеток AFCI/GFCI с нашей продукцией. Мы протестировали следующие бренды: Eaton (серия Cutler Hammer), Leviton (Smart lock pro) и Schneider Electric (канадская серия для дома). Эти выключатели не срабатывали во время наших проверок при подключении к нашим беговым дорожкам, если никакие другие устройства не были подключены к той же цепи.

ИНСТРУКЦИЯ ПО **ЗАЗЕМЛЕНИЮ**

Данное устройство должно быть заземлено. При отказе или неверной работе беговой дорожки контур заземления обеспечивает путь для отвода остаточного напряжения, снижая тем самым риск поражения электрическим током. Данное устройство оснащено кабелем с заземляемой вилкой. Вилка должна включаться в соответствующую розетку, установленную и заземленную в соответствии с действующими нормами и правилам.

ОПАСНОСТЬ – неправильное подключение проводника заземления может привести к поражению электрическим током. В случае возникновения сомнений относительно выполненного заземления свяжитесь с квалифицированным электриком или специалистом отдела обслуживания для проведения проверки. Запрещается изменять конструкцию вилки, поставляемой с устройством, если она не подходит к используемой розетке; обратитесь к квалифицированному электрику для выполнения установки необходимой розетки.

Устройство предназначено для эксплуатации в сети 220В и оснащено вилкой, аналогичной изображенной ниже. Для подключения к 2-полюсной розетке, не подходящей к стандартной вилке, возможно использование временного переходника, аналогичного приведенному ниже. Временный переходник может быть использован до тех пор, пока квалифицированный электрик не выполнит установку розетки, заземленной надлежащим образом (как показано ниже). Зеленый контакт или аналогичный ему вывод в переходнике должен быть подключен к постоянному заземлению, например, к выводу заземления розетки. При использовании переходника его необходимо закрепить на месте при помощи металлического винта.



ИНСТРУКЦИЯ ПО **ЭКСПЛУАТАЦИИ**

- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** эксплуатировать беговую дорожку без понимания результатов изменения рабочих режимов на компьютере.
- Помните, что сопротивление и наклон меняются постепенно. Установите желаемый уровень сопротивления на компьютере и отпустите кнопку регулировки. Компьютер постепенно выполнит команду.
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** эксплуатация тренажера во время грозы. В электросети возможны скачки напряжения, способные вывести из строя узлы тренажера. Во время грозы необходимо отключить тренажер от сети питания.
- Соблюдайте осторожность при выполнении других действий во время упражнения на беговой дорожке: просмотр телевизора, чтение и т.д. Подобные отвлекающие факторы могут привести к травме.
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** заходить и сходить с беговой дорожки во время движения бегового полотна. Беговые дорожки **SOLE** начинают движение на очень низкой скорости, поэтому нет необходимости стоять на направляющих во время начала движения. Просто становитесь на полотно по мере постепенного ускорения, после того как научитесь пользоваться тренажером.
- Во время изменения настроек (угол наклона, скорость и т.д.) держитесь за рукоятку или поручень.
- Запрещается прикладывать чрезмерное усилие на кнопки управления. Для срабатывания достаточно легкого касания пальцем. Если кнопки не реагируют на нормальное прикосновение, обратитесь к представителю компании **SOLE**.

ПРАВИЛА **ТЕХНИКИ БЕЗОПАСТНОСТИ**

С данным устройством поставляется страховочный шнур. Он имеет простую магнитную конструкцию и должен использоваться постоянно. Он необходим для обеспечения вашей безопасности на тот случай, если вы упадете или переместитесь к крайней задней точке полотна. Натяжение страховочного шнура остановит движение полотна.

Правила эксплуатации:

1. Установите магнит на соответствующий участок консоли между. Без выполнения данного действия беговая дорожка работать не будет. Удаление магнита также защищает беговую дорожку от неавторизованного использования.

2. Надежно закрепите пластиковую клипсу на вашей одежде для обеспечения необходимого натяжения.
   Примечание: *Крепление клипсы должно быть выполнено таким образом, чтобы не допустить ее падения. Ознакомьтесь с функциями и ограничениями устройства. При удалении магнита с консоли беговая дорожка останавливается через один-два шага в зависимости от скорости. При нормальной работе используйте красный переключатель* ***Стоп****.*

3. Если на консоли появляется надпись "Safety key removed, machine stopped, click Replace the key to Operate" (Ключ безопасности удален, тренажер остановился, верните его на место для продолжения работы), верните ключ безопасности на место для продолжения эксплуатации беговой дорожки.

ПРАВИЛА **ТЕХНИКИ БЕЗОПАСТНОСТИ**

ПРОЧТИТЕ ПЕРЕД РАСПАКОВКОЙ СКЛАДНОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

В случае неправильной распаковки складной беговой дорожки, вы можете получить серьезные травмы.

Вокруг основания беговой дорожки установлен фиксирующий ремень, который предотвращает беговую дорожку от случайного раскладывания во время транспортировки. Если данный ремень будет снят неправильно, беговая дорожка может неожиданно открыться, тем самым, причинив травмы стоящим рядом с беговой дорожки.

Для обеспечения собственной безопасности при снятии ремня, пожалуйста, убедитесь, что беговая дорожка стоит прямо на земле, в положении, в котором вы бы использовали ее. Не включайте беговую дорожку пока не снимите ремень. Это может привести к запуску механизма складывания беговой дорожки. Чтобы снять ремешок, потяните за ремешок и обрежьте его ножницами.

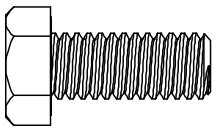
На основании беговой дорожки закреплена предохранительная шпилька, которая предотвращает случайное раскладывание беговой дорожки во время транспортировки. Эту предохранительную шпульку необходимо удалить перед включением питания или использованием функции наклона, чтобы избежать повреждения тренажера. При извлечении предохранительной шпильки полностью вытяните ее из основания беговой дорожки.

ТАБЛИЦА **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

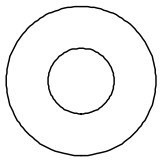
Уборка под крышкой двигателя и проверка проводки (раз в 2	**Уборка и проверка полотна на смазку (раз в 2 месяца)**	**Смазка полотна (каждые 90 часов или ранее при необходимости)**	**Проверка натяжения полотна (ежемесячно) Регулировка при необходимости**	**Дата**

F63 КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

2 КРЕПЕЖ **ШАГ 2**

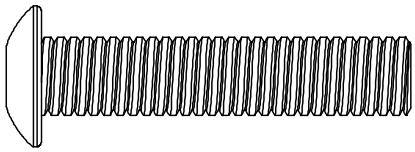


#99. 5/16" × 3/4"
Болт с шестигранной головкой (8 шт)

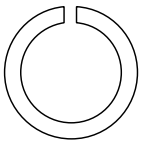


#100. Ø5/16" × Ø18 × 1.5T
Шайба плоская (8 шт)

3 КРЕПЕЖ **ШАГ 3**

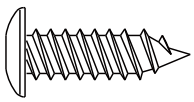


#166. 3/8" × 1-3/4" Болт с круглой головкой (4 шт)



#188. Ø10 × 1.5T
Шайба разрезная (4 шт)

4 КРЕПЕЖ **ШАГ 4**

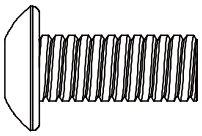


#168. 3.5 × 16м/м
Винт для листового металла (2 шт)

5 КРЕПЕЖ **ШАГ 5**

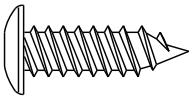
#167. M5 × 30м/м
Винт с крестообразным шлицем (4 шт)

6 КРЕПЕЖ **ШАГ 6**



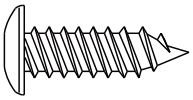
#125. 5/16" × 3/4" Болт с
круглой головкой (4 шт)

7 КРЕПЕЖ **ШАГ 7**



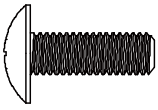
#168. 3.5 × 16м/м
Винт для листового металла (6 шт)

8 КРЕПЕЖ **ШАГ 8**



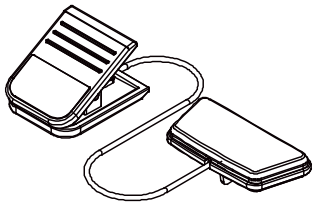
#168. 3.5 × 16м/м
Винт для листового металла (4 шт)

9 КРЕПЕЖ **ШАГ 9**

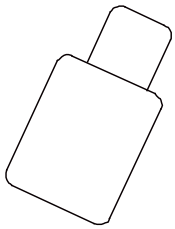


#126. M5 × 15м/м Винт с
крестообразным шлицем (4 шт)

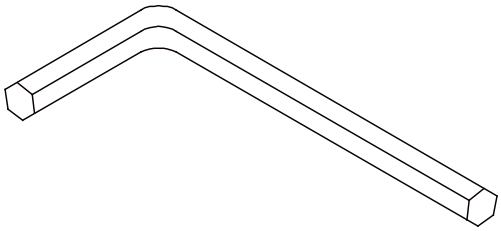
СБОРОЧНЫЕ **ИНСТРУМЕНТЫ**



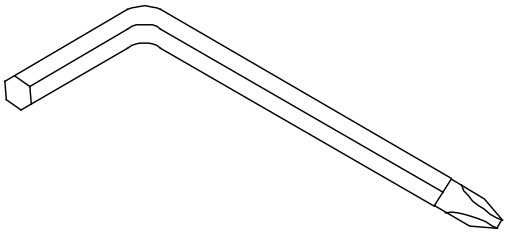
#44. Ключ безопасности



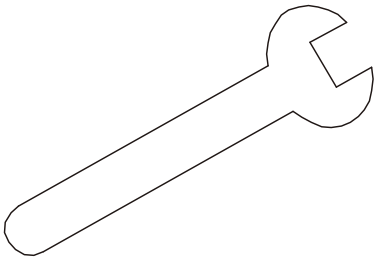
#104. Смазка



#103. M6L Шестигранный ключ



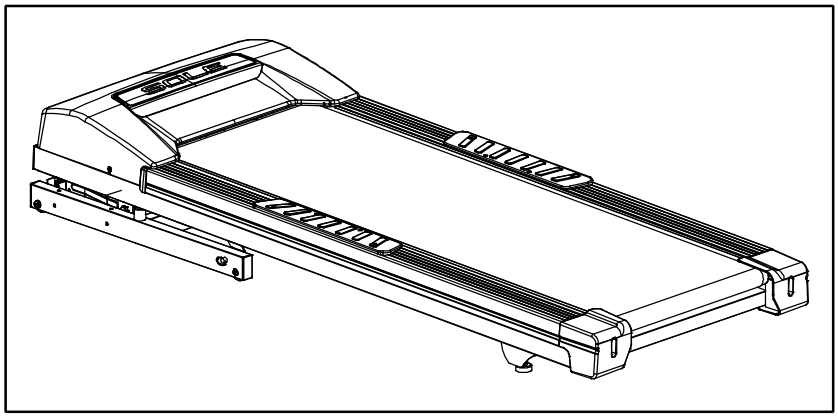
#102. Комбинированный шестигранный ключ с отверткой для крестообразного паза M5



#90. 13м/м Ключ

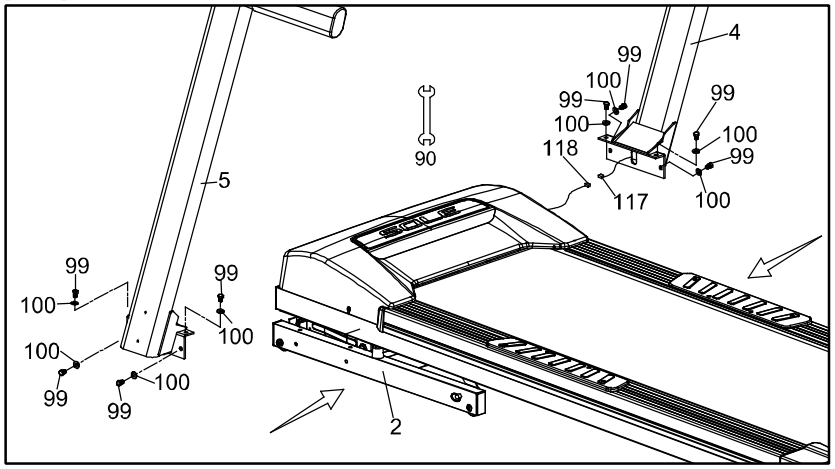
F63 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

1 СБОРКА **ШАГ 1**



1. Достаньте беговую дорожку из коробки и положите ее на ровный пол. Задняя часть должна быть не менее чем в 1 метре от стены. Снимите пластиковую упаковку и пенопласт с нижней части тренажера перед удалением ремня с липучкой. **Наклон тренажера в сторону после удаления ремня может привести к складыванию и резкому поднятию тренажера вверх. Это может привести к серьезным травмам.**

2 СБОРКА **ШАГ 2**



КРЕПЕЖ **ШАГ 2**

#99. 5/16" × 3/4" Болт с шестигранной головкой (8 шт)
#100. Ø5/16" × Ø18 × 1.5T Плоская шайба (8 шт)

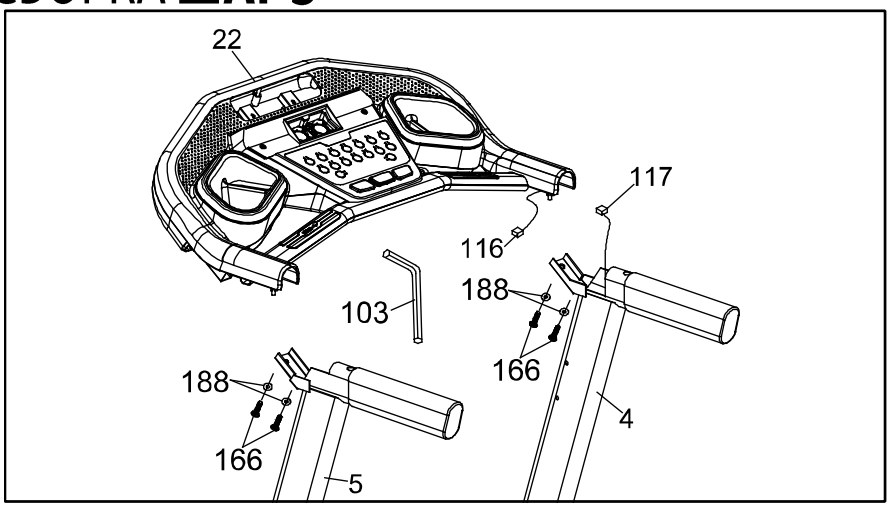
1. При выполнении данного шага вам может понадобиться помощник, который будет держать вертикальные стойки.
2. Подключите кабель компьютера (средний) (**117**) к кабелю компьютера (нижнему) (**118**), а затем вставьте правую и левую вертикальные стойки (**4**) и (**5**) в раму основания (**2**) и используйте ключ 13м/м (**90**), чтобы затянуть 8 болтов с шестигранной головкой (**99**) и 8 плоских шайб (**100**).
   Не затягивайте болты полностью до завершения Шага 6.

Перед сборкой оборудования и перехода к Шагу 3, убедитесь, что кабели, которые вы только что подключили, не будут зажаты между стальными трубками. Иначе это может привести к проблемам и неправильной работе беговой дорожки.

3 СБОРКА **ШАГ 3**

КРЕПЕЖ **ШАГ 3**

#166. 3/8" × 1-3/4" Болт с круглой головкой (4 шт)
#188. Ø10 × 1.5T Разрезная шайба (4 шт)



Для выполнения этого шага рекомендуется найти поверхность, на которой консоль будет находиться на соответствующей высоте, или попросить кого-нибудь держать консоль, пока вы подключаете кабели.

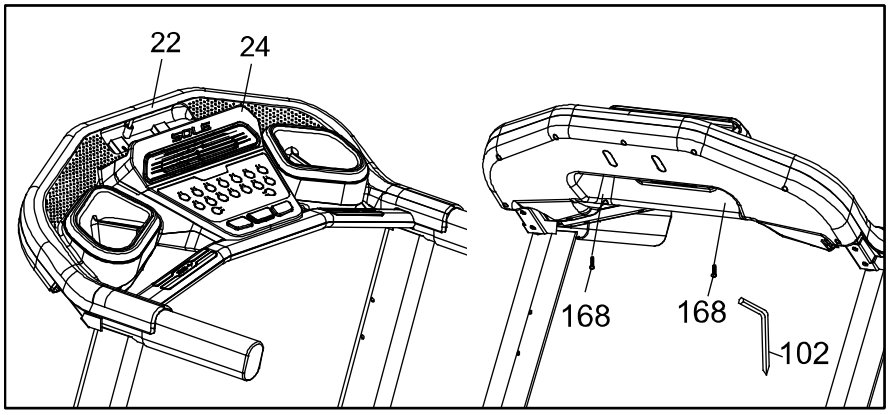
1. Подключите кабель компьютера (средний) (**117**) к кабелю компьютера (верхний) (**116**). Вставьте лишний кабель в трубки ручек, чтобы не пережать его.
2. Вставьте Консоль в сборе (**22**) в вертикальные стойки (**4**) и (**5**) и используйте L-образный торцевой ключ **(103**), чтобы затянуть 4 болта с круглой головкой (**166**) и 4 разрезные шайбы (**188**).
   Не затягивайте болты полностью до завершения Шага 6.

Перед сборкой оборудования и перехода к Шагу 4, убедитесь, что кабели, которые вы только что подключили, не будут зажаты между стальными трубками. Иначе это может привести к проблемам и неправильной работе беговой дорожки.

4 СБОРКА **ШАГ 4**

КРЕПЕЖ **ШАГ 4**

#168. 3.5 × 16м/м Винт для листового металла (2 шт)

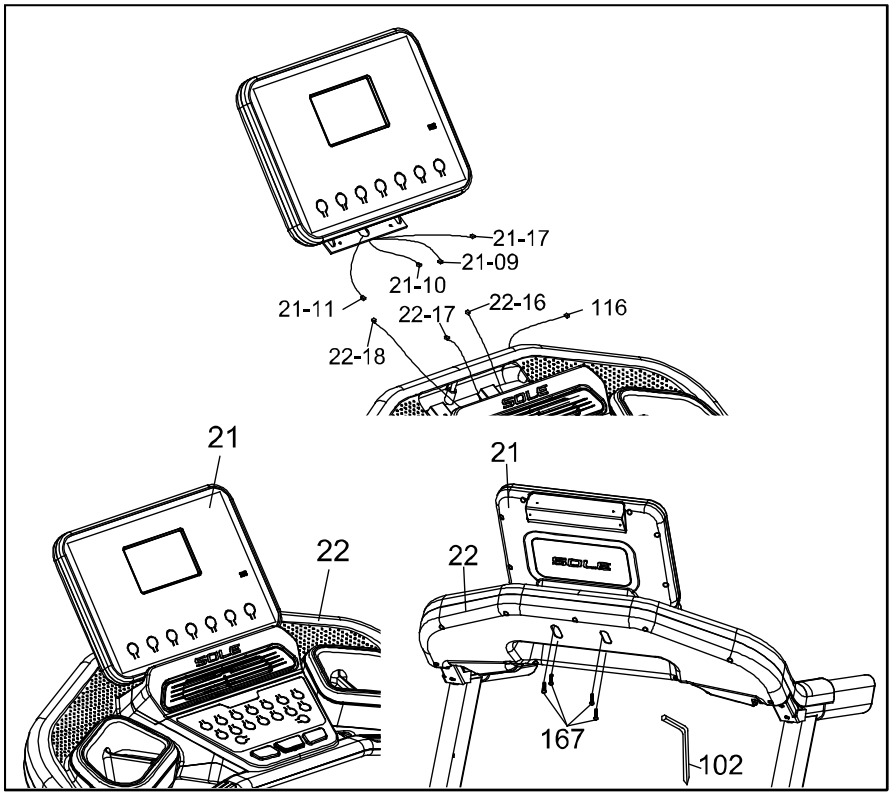


1. Установите плату вентилятора в сборе (**24**) на консоль в сборе (нижнюю секцию) (**22**) и используйте комбинированную отвертку M5 (**102**), чтобы затянуть 2 винта для листового металла (**168**).

5 СБОРКА **ШАГ 5**

КРЕПЕЖ **ШАГ 5**

#167. M5 × 30м/м
Винт с крестообразным шлицем (4 шт)



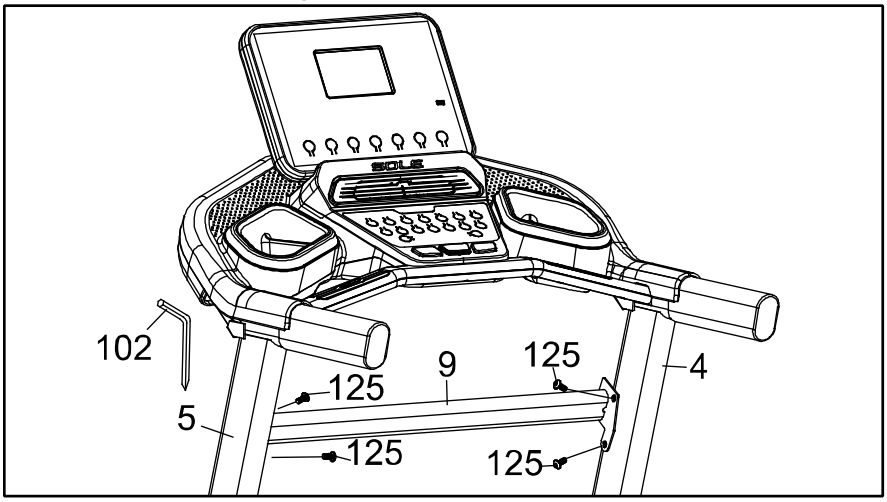
1. Подключите кабель компьютера (верхний) (**21-09**) к кабелю компьютера (нижнему) (**22-16**), и подключите кабель компьютера (верхний) (**21-10**) к кабелю компьютера (нижнему) (**22-17**), и подключите кабель компьютера (верхний) (**21-11**) к кабелю компьютера (нижнему) (**22-18**), и подключите кабель компьютера (**21-17**) к кабелю компьютера (верхнему) (**116**).
2. Установите консоль в сборе (верхнюю секцию) (**21**) на консоль в сборе (нижнюю секцию) (**22**) и используйте комбинированную отвертку M5 (**102**), чтобы затянуть 4 винта с крестообразным шлицем (**167**).

Перед сборкой оборудования и перехода к Шагу 6, убедитесь, что кабели, которые вы только что подключили, не будут зажаты между стальными трубками. Иначе это может привести к проблемам и неправильной работе беговой дорожки

6 СБОРКА **ШАГ 6**

КРЕПЕЖ **ШАГ 6**

#125. 5/16" × 3/4" Болт с круглой головкой (4 шт)



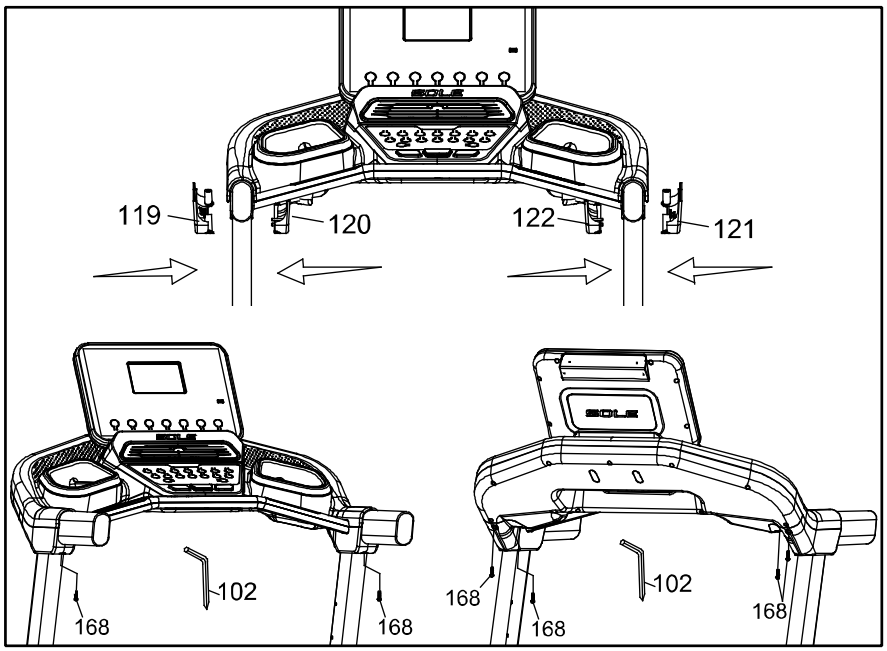
1. Установите опору поручня (**9**) между левой и правой вертикальными стойками (**5**) и (**4**) и используйте комбинированную отвертку M5 (**102**), чтобы затянуть 4 болта с круглой головкой (**125**).

   ПРИМЕЧАНИЕ: затяните все винты после завершения сборки всех компонентов.

7 СБОРКА **ШАГ 7**

КРЕПЕЖ **ШАГ 7**

#168. 3.5 × 16м/м Винт для листового металла (6 шт)

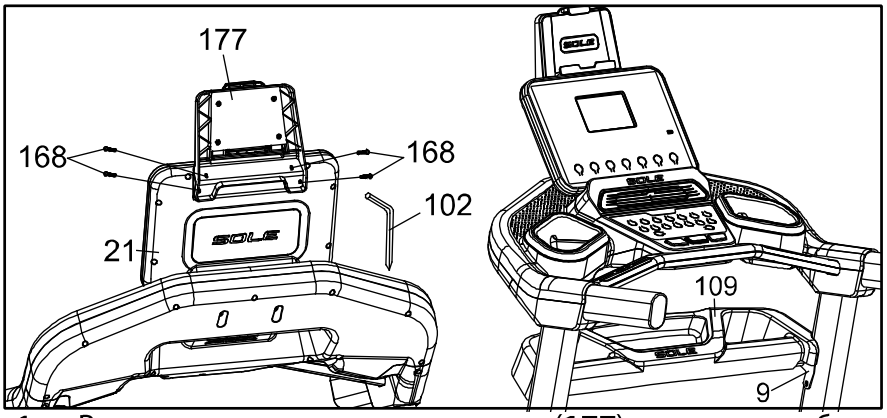


1. Установите внешний кожух мачты консоли (Л) (**119**), внутренний кожух мачты консоли (Л) (**120**), внешний кожух мачты консоли (П) (**121**) и внутренний кожух мачты консоли (П) (**122**) на левую и правую вертикальные стойки (**5**) и (**4**) и используйте комбинированную отвертку M5 (**102**), чтобы затянуть 6 винтов для листового металла (**168**).

8 СБОРКА **ШАГ 8**

КРЕПЕЖ **ШАГ 8**

#168. 3.5 × 16м/м Винт для листового металла (4 шт)

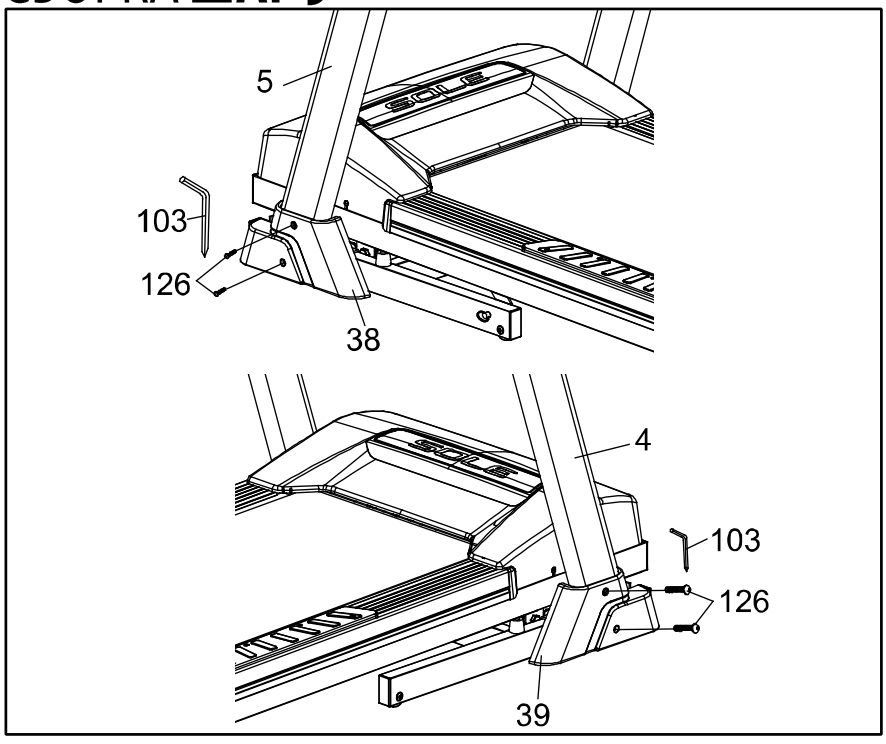


1. Вставьте подставку для планшета (**177**) в консоль в сборе (**21**) и, используя торцевой ключ M5 и отвертку для крестообразного паза (**102**), чтобы затянуть 4 винта для листовому металлу (**168**).
2. Установите опору поручня (**9**) на подстаканник (**109**).

9 СБОРКА **ШАГ 9**

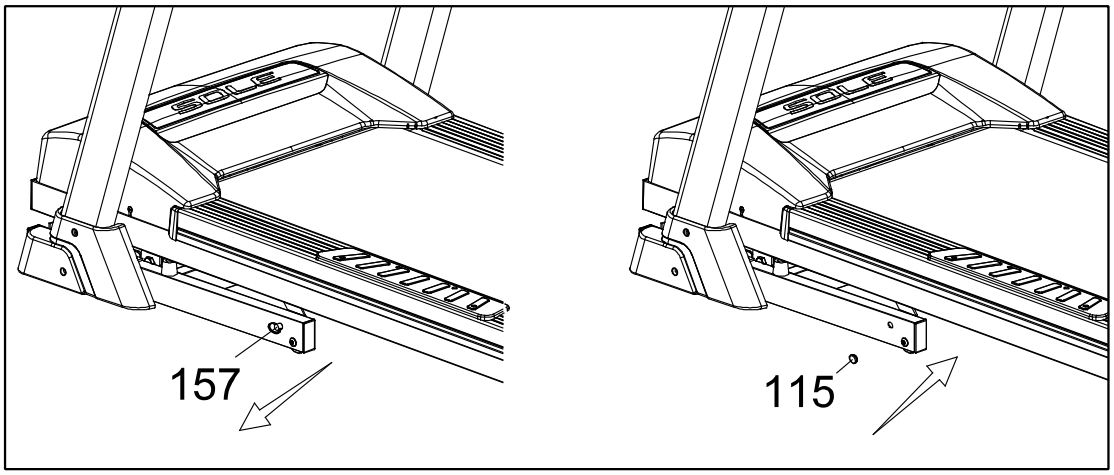
КРЕПЕЖ **ШАГ 9**

#126. M5 × 15м/м Винт с крестообразным шлицем (4 шт)



1. Установите левый (**38**) и правый (**39**) кожухи основания рамы на левую и правую вертикальные стойки (**5**) и (**4**) и используйте комбинированную отвертку M5 (**102**), чтобы затянуть 4 винта с крестообразным шлицем (**126**) на раме основания (**2**).

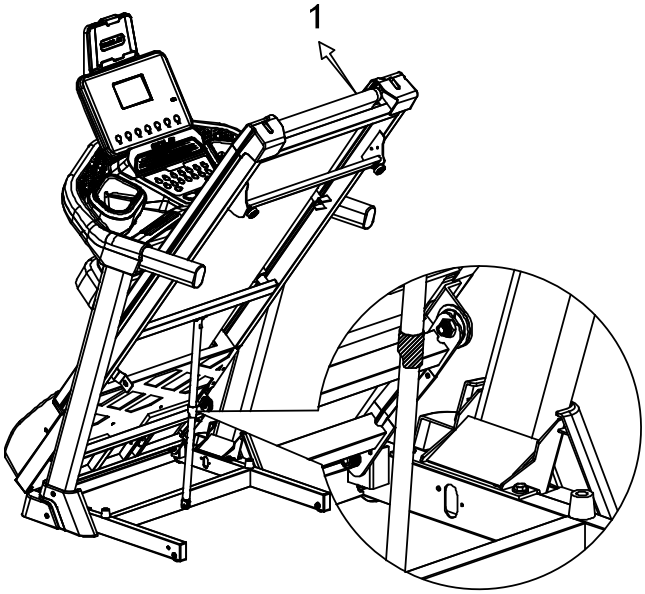
Примечание: достаньте шпильку фиксации в сборе (157) и вставьте на ее место колпачок (115) во время использования тренажера.



ИНСТРУКЦИЯ ПО **СКЛАДЫВАНИЮ**

Запрещается предпринимать попытки перемещения изделия, если оно предварительно не было сложено и заблокировано. Во избежание случайного повреждения отключите силовой кабель от передней части устройства. Для перемещения устройства в необходимое положение используйте обе рукоятки.

- **ЧТОБЫ СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ**
  Убедитесь, что у беговой дорожки минимальный наклон. Поднимайте деку беговой дорожки до тех пор, пока телескопическая трубка по центру деки не зафиксируется.
- **ЧТОБЫ РАЗЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ**
  Сильно надавите ногой на цилиндр, чтобы освободить механизм складывания.



ИНСТРУКЦИИ ПО **ТРАНСПОРТИРОВКЕ**

Беговая дорожка оборудована транспортировочными колесиками, которые доступны, когда дорожка находится в сложенном состоянии. Просто катите беговую дорожку после складывания.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ **БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ**

ЗНАКОМСТВО С ПАНЕЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ

F63 КОНСОЛЬ

НАЧАЛО РАБОТЫ

F63КОНСОЛЬ

Включите питание беговой дорожки, подключив ее в соответствующую розетку, затем нажмите кнопку питания, расположенную на передней части тренажера, под коробом двигателя. Убедитесь, что **ключ безопасности** установлен на свое место, т.к. без него тренажер не будет работать.

При первой подаче питания в **окне сообщений** будет показана версия программного обеспечения. В **окне отображения расстояния** отображаются показания одометра. **Окно отображения времени** показывает, сколько часов использовался тренажер, а в **окне отображения расстояния** будет показано количество миль (или километров, в зависимости от выбранных единиц измерения), пройденный на беговой дорожке. После этого тренажер войдет в режим ожидания, который является начальной точкой

эксплуатации.

НАЧАЛО **ЭКСПЛУАТАЦИИ**

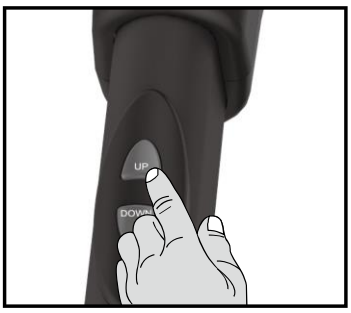
1. Для включения дисплея установите **ключ безопасности**, если он еще не установлен.
2. Для запуска движения полотна нажмите клавишу **Старт**. Выберите желаемый уровень скорости при помощи клавиш **Скорость** ▲/▼ на консоли или рукоятке. Для регулировки скорости вы также можете воспользоваться клавишами 3, 6, 9, 12, 15, 18 или 20.
3. Для замедления движения полотна нажмите и удерживайте клавишу **Скорость** ▼ на консоли или рукоятки до достижения желаемого уровня скорости. Вы также можете воспользоваться клавишами 3-20.
4. Для остановки ленты нажмите клавишу **Стоп** или удалите **Ключ безопасности.**

ФУНКЦИЯ ПАУЗА/СТОП/СБРОС

1. Во время работы беговой дорожки возможно использование функции паузы путем одного нажатия клавиши **Стоп**. Скорость беговой дорожки начнет замедляться до полной остановки. Угол наклона будет равен 0%. Во время режима паузы изменение показаний **Время**, **Расстояние** и **Калории** прекращается. После 5 минут ожидания произойдет сброс настроек дисплея и возврат к экрану запуска.
2. Для возобновления тренировки и отключения режима паузы нажмите клавишу **Старт**. Скорость и угол наклона вернутся к ранее заданному значению.
   - Режим паузы включается при одном нажатии клавиши **Стоп**. При повторном нажатии клавиши **Стоп** программа прекращает свою работу и на экране отображается статистика тренировки. При третьем нажатии клавиши **Стоп** консоль возвращается в режим ожидания (запуска). При нажатии и удержании клавиши **Стоп** более чем на 3 секунды, произойдет сброс настроек.

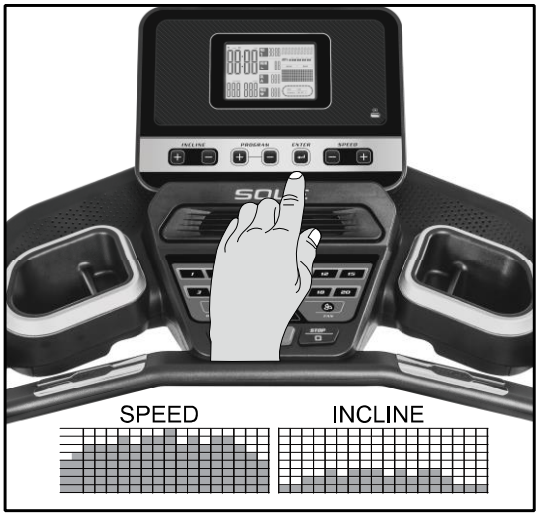
ФУНКЦИЯ НАКЛОНА

- Угол наклона задается после начала движения ленты.
- Нажмите и удержите клавиши **Наклона** ▲/▼ (на консоли или рукоятке) для достижения необходимого уровня усилия. Вы также можете быстрее увеличить/уменьшить параметры при помощи клавиш 1, 3, 5, 7, 9, 12 и 15, расположенных в левой части консоли (наклон).
- После выполнения заданных настроек в **Окне наклона** будет отображено положение наклона.



ТОЧЕЧНЫЙ ИНДИКАТОР

18 столбцов точек (8 точек в каждом) для отображения каждого сегмента тренировки для F63. Точки используются только для указания примерного уровня (скорость/наклон) усилия. Они не обязательно будут отображать точное значение, а только приблизительное процентное значение для сравнения уровней интенсивности. При работе окно точечного индикатора Скорость / Наклон отображает профиль изменения параметров во время тренировки. Появление слова Скорость в части точечного индикатора указывает, что отображается профиль Скорости, слово Наклон в части точечного индикатора указывает, что отображается профиль Наклон.



Вид профиля точечного индикатора можно переключить между **Скорость** и **Наклон** при помощи клавиши **Ввод**. При нажатии кнопки **Ввод** во второй раз, опять будет отображен предыдущий профиль. При нажатии в третий раз, автоматически будут чередоваться профили скорости и наклона.

ОКНО СООБЩЕНИЙ

В **Окне сообщений** изначально отображается **Название программы.** При каждом нажатии кнопки **Дисплей** будет появляться новый набор данных. Порядок отображения данных следующий:
Скорость, Наклон, Круги, Вертикаль, Время сегмента, Макс. скорость, и режим **Сканирование данных.** В режиме **Сканирование данных** отображаемые данные будут меняться каждые 4 секунды в **Окне сообщений**.

ТРЕКЕР 0.4 КМ

Трекер 0,4 КМ отображается в окне Скорость. Мигающая точка отображает ваш прогресс. Количество кругов, которые вы завершили, суммируется в счетчике кругов, который отображается в **Окне сообщений**.

ЭКРАН ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

Отображает общее количество калорий, сожженных во время тренировки.
Примечание: *Данная функция используется только для сравнения эффективности различных упражнений и не может быть использована в медицинских целях.*

ФУНКЦИЯ РЕГУЛИРОВКИ ЯРКОСТИ ПОДСВЕТКИ

Режим регулировки яркости ЖК-экрана:

1. В режиме ожидания нажмите и удерживайте клавишу ДИСПЛЕЙ в течение 5 секунд, чтобы активировать функцию регулировки яркости.
2. ЖК-экран не будет отображать все окна, а только бегущую строку «УРОВЕНЬ ЯРКОСТИ» в строке сообщений и числа 1 ~ 10 на точечной матрице.
3. Нажмите клавишу СКОРОСТЬ+/- или НАКЛОН+/- для настройки яркости, диапазон регулировки – 1~10.
4. Нажмите ВВОД для подтверждения и возвращения в режим ожидания.
5. Настройка по умолчанию: 10

ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

В окне **Пульс (ЧСС)** отображается текущая частота сердечных сокращений в ударах в минуту. Для считывания величины пульса необходимо использовать обе рукоятки с датчиками из нержавеющей стали или надевать нагрудный ремень. Значение пульса будет отображаться на экране при каждом получении сигнала пульса.

ОТКЛЮЧЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. В режиме Пауза / Стоп дисплей автоматически отключается – переходит в спящий режим – после 30 минут отсутствия какой-либо активности. При этом происходит отключение практически всех электрических цепей беговой дорожки за исключением необходимых для определения нажатия клавиши для активации консоли. В спящем режиме беговая дорожка потребляет очень мало энергии, как выключенный телевизор.
2. Удаление **Ключа безопасности** аналогично переходу в спящий режим. Полное отключение питания выполняется нажатием клавиши выключения, расположенной на передней панели тренажера.

****ВНИМАНИЕ****

РЕЖИМ СНА Ваша консоль имеет режим сна с различными функциями:

ВКЛ Консоли переходит в режим энергосбережения спустя 15 минут отсутствия активности.

ВЫКЛ Консоль будет работать, пока подается питание.

Включите режим сна в меню Настройки на **ЖК-экране**, чтобы активировать одну из трех функций.

Новое приложение «Sole» работает на устройствах на платформе Apple и Android!

Для того чтобы помочь вам достичь своих целей в тренировках, Sole добавил замечательную новую функцию для всех наших устройств. Ваш новый тренажер оснащен приемопередатчиком Bluetooth®, который позволит ему взаимодействовать с выбранными телефонами или планшетами с помощью приложения SOLE+.

Просто скачайте бесплатное приложение SOLE+ из Apple Store или Google Play, а затем следуйте инструкциям в приложении для синхронизации с вашим тренажером.

Вы можете нажать клавишу «ДИСПЛЕЙ» в приложении, чтобы ознакомиться с текущими данными тренировки. По завершении тренировки нажмите в приложении «ЗАВЕРШИТЬ И СОХРАНИТЬ ТРЕНИРОВКУ», чтобы сохранить данные тренировки.

Наше новое приложение SOLE+ также позволяет синхронизировать данные тренировки с одним из многих фитнес-сайтов, которые мы поддерживаем: iHealth, MapMyFitness, Record MyFitnessPal или Fitbit и др.

Синхронизация приложения с тренажером:

1. Загрузите приложение, просканировав QR-код справа.
2. Откройте приложение на своем устройстве (телефоне или планшете) и убедитесь, что на вашем устройстве (телефоне или планшете) включен Bluetooth®.
3. Нажмите на значок Bluetooth в приложении, чтобы найти ваш тренажер Sole+ (показан справа).

4. В списке результатов сканирования Bluetooth® выберите устройство для подключения. Когда приложение и тренажер будут синхронизированы, на дисплее консоли тренажера загорится значок Bluetooth®. Нажмите «ДИСПЛЕЙ», теперь вы можете начать использовать приложение Sole+.
5. После окончания тренировки, нажмите в приложении «ЗАВЕРШИТЬ И СОХРАНИТЬ ТРЕНИРОВКУ», чтобы сохранить данные тренировки, и вам будет предложено синхронизировать ваши данные с каждым доступным облачным сайтом для фитнеса. Обратите внимание, что вам нужно будет загрузить соответствующее совместимое фитнес-приложение, например Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness или Fitbit и т. д., чтобы значок был активным и доступным.
   Примечание: Ваше устройство должно поддерживать операционную систему не ниже IOS 13.1 или Android 8.0, чтобы приложение Sole+ работало должным образом.

Тренажер может проигрывать музыку через беспроводное Bluetooth-подключение. Включите функцию Bluetooth на мобильном телефоне или планшете. Найдите Bluetooth-устройство «Bt-speaker». Выберите его для подключения. Теперь ваше устройство может передавать музыку на тренажер.
Устройство Bluetooth тренажера (BLE 5.0) также можно подключить к беспроводному нагрудному кардиопоясу Bluetooth (BLE 5.0). Нагрудный кардиопояс может принимать сигналы, даже если приложение уже используется. Вы можете сначала надеть нагрудный кардиопояс с беспроводной связью Bluetooth, а затем начать подключение. Во время соединения консоль будет показывать значение ЧСС через Bluetooth.
При успешном подключении к нагрудному кардиопоясу по Bluetooth загорается значок , после чего отображается ЧСС. Значок погаснет, если нагрудный кардиопояс с Bluetooth для измерения пульса отсоединен.

Зарядка портативных устройств через USB-порт

Функция зарядки через USB-порт:
Заряжайте свои устройства во время тренировки с помощью встроенного в беговую дорожку USB-порта.
Перед зарядкой вашего мобильного устройства убедитесь, что тренажер включен.

Шаг 1: Вставьте USB-кабель (не идет в комплекте) в USB-порт и ваше устройство.
Шаг 2: Проверьте, заряжается ли ваше устройство.

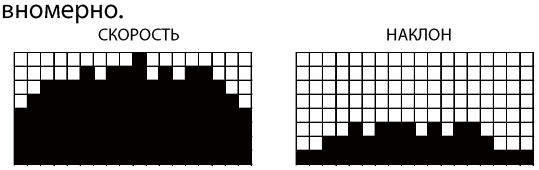
ПРИМЕЧАНИЕ:
* USB-кабель для зарядки не поставляется в комплекте, убедитесь, что используете совместимый USB-кабель для зарядки.
** Иконка “зарядки” на вашем устройстве может отображать процесс зарядки или нет. В зависимости от силы тока, требуемой для каждого конкретного устройства, иконка может не отображать зарядку, но она все же может происходить.
***USB-порт на консоли может заряжать USB-устройства. Он обеспечивает до **5Bdc/0.5 A** и совместим с USB 2.0. С помощью этого порта вы не сможете сохранить данные тренировки на свое устройство; он используется только для зарядки.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЗАДАННЫЕ **ПРОГРАММЫ**

Тренажер F63 имеет встроенные программы: одну Ручную программу, пять Предварительно заданных программ (**P1**-**P5**), две пользовательские программы (**U1** и **U2**) и две программы ЧСС (**HR1** и **HR2**).

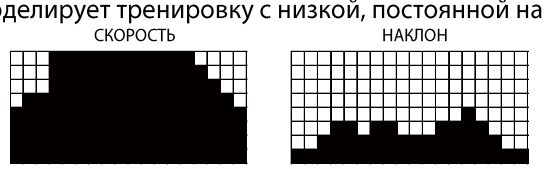
Холм

Программа **Холм** симулирует подъем и спуск с холма. Сопротивление педалей увеличивается и уменьшается равномерно.



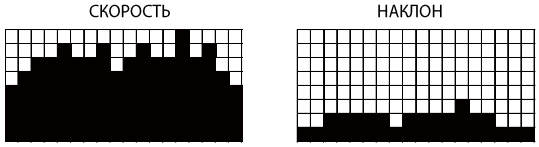
Сжигание жировой ткани

Программа **Сжигание жировой ткани** предназначена, как следует из ее названия, для увеличения скорости сжигания жир а. Существует много подходов к определению лучшего способа сжигания жира, но большинство экспертов сходятся во мнении, что наиболее оптимальным является режим низкой нагрузки на протяжении устойчивой тренировки. Лучшим способом сжигания жира является поддержание ЧСС на уровне 60% - 70% от максимального значения. Данная программа не использует величину пульса, а моделирует тренировку с низкой, постоянной нагрузкой.



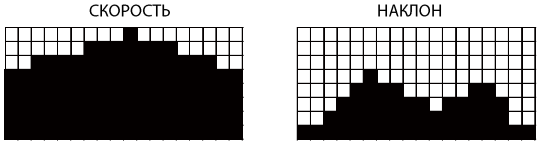
Кардио

Программа **Кардио** предназначена для увеличения сердечнососудистой функции и выносливости. Упражнение предназначено для сердца и легких. Она развивает вашу сердечную мышцу, увеличивает кровоток и объем легких. Это достигается путем использования высокого уровня нагрузки с небольшими изменениями во время работы.



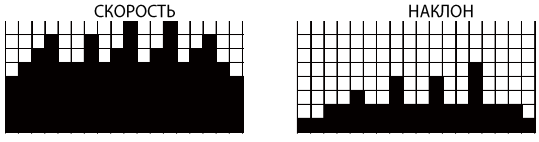
Силовая

Программа **Силовая** предназначена для увеличения силы мышц нижней части тела. Данная программа равномерно увеличивает сопротивление до высокого уровня и позволяет поддерживать его. Программа предназначена для усиления и тонизирования ваших мышц и ягодиц.



HIIT

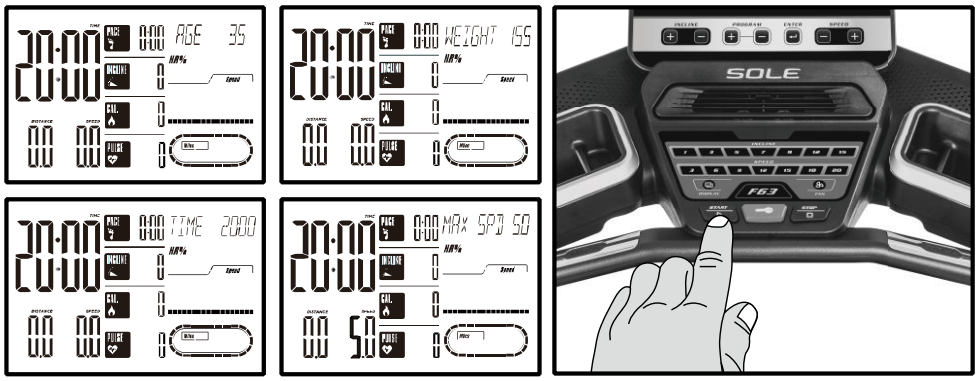
Программа **HIIT** чередует уровни высокой интенсивности с периодами низкой интенсивности. Данная программа повышает вашу выносливость за счет снижения уровня кислорода, за которым следуют периоды восстановления для пополнения запасов кислорода. Ваша сердечнососудистая система запрограммирована таким образом, чтобы использовать кислород более эффективно. Данная программа также приводит к более эффективной работе организма из-за скачков сердечного ритма между периодами восстановления. Это помогает в восстановлении сердечного ритма после интенсивных нагрузок.



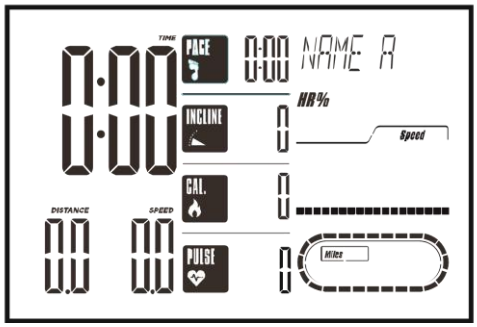
ВЫБОР ПРОГРАММЫ

1. Нажмите клавиши **Программа ▲/▼**, для просмотра программ на экране, а затем подтвердите выбор нажатием клавиши **Ввод**. На экране появится запрос этапов настройки или вы можете просто нажать клавишу **Старт** для начала программы с использованием установленных значений возраста, веса и другой информации.

2. При нажатии клавиши **Ввод** в **окне сообщений** появится **Возраст.** Для настройки вашего возраста вы можете использовать клавиши ▲/▼ **Наклон** или **Скорость**. После окончания настройки нажмите клавишу **Ввод**.
   Примечание: *вы также можете нажать клавишу* ***Старт*** *в любое время для запуска программы с использованием предварительно заданной информации.*
3. В окне сообщений появится значение, соответствующее вашему весу. Введите достоверное значения веса, т.к. это повлияет на величину Калории. Для настройки используйте клавиши ▲/▼ **Наклон** или **Скорость**, а затем нажмите **Ввод**.
   Примечание в окне калории*: Ни один тренажер не может предоставить точное значение сожженных калорий, так как на эту величину для каждого человека влияет множество факторов. Для человека с таким же весом, возрастом и ростом, количество сожженных калорий может значительно отличаться от вашего. Отображение* ***Калорий*** *используется только в качестве справочной информации для отслеживания результативности тренировок.*
4. В окне **Время** отобразится значение, соответствующее общему времени работы. Для настройки используйте клавиши ▲/▼, а затем нажмите **Ввод.** После окончания настройки нажмите клавишу **Ввод**.
5. В **Окне скорости** отобразится заданная максимальная скорость выбранной программы. Для настройки используйте клавиши ▲/▼, а затем нажмите **Ввод.** У каждой программы различные варианты изменения скорости; это позволит вам ограничить максимальную скорость, достигаемую во время тренировки.
6. Нажмите **Старт** для запуска программы. Программа начнется после трехминутной разминки. Если вы хотите пропустить данный шаг и начать тренировку, нажмите клавишу **Старт** еще раз.



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ



1. Выберите программу **Пользователь 1** или **Пользователь 2** при помощи клавиш выбора **Программы**, а затем нажмите **Ввод**. Обращаем ваше внимание, что на точечном экране внизу отобразиться один ряд точек (если предварительно не установлена программа). Если для данной клавиши уже была сохранена программа, то она будет запущена. Если нет, то у вас есть возможность ввести ваше имя. В **Окне сообщений** замигает буква «A». Для изменения нажмите клавишу ▲, отобразится буква «B», при нажатии клавиши ▼ отобразится буква «Z». После выбора необходимой буквы нажмите кнопку **Ввод**. На экране снова начнет мигать буква «A». Повторите данную процедуру, пока не введете ваше имя (максимум 7 символов). После отображения имени нажмите **Стоп,** и оно будет сохранено как программа **Пользователь 1** или **Пользователь 2**.
2. Далее в **окне сообщений** будет мигать **Возраст.** Для настройки используйте клавиши ▲/▼. Нажмите **Ввод.** Это необходимо сделать даже в том случае, если возраст указан верно.
3. В **окне сообщений** появится значение **Вес.** Введите ваш вес и нажмите **Ввод**.
4. В **Окне времени** и **окне сообщений** начнет мигать значение **Время.** Настройте значение **Время** и нажмите клавишу **Ввод**.
5. Начнет мигать первый столбец (сегмент). При помощи клавиш **Скорость** ▲/▼ или клавиш быстрого ввода отрегулируйте значение скорости до необходимого уровня для первого сегмента и нажмите **Ввод.** Начнет мигать второй столбец. Повторите описанную выше процедуру для настройки всех сегментов. Снова начнет мигать первый столбец. Это необходимо для настройки угла наклона. Повторите описанную выше процедуру для настройки всех сегментов наклона.
6. Для начала тренировки и сохранения программы в память тренажера нажмите клавишу **Старт**.

Примечание: *Если вы вручную измените скорость, все сегменты скорости программы пользователя также изменятся.*
Пример: *если увеличить текущую скорость на 1 милю в час, скорости остальных сегментов увеличатся на 1 милю в час. Если уменьшить текущую скорость на .5 миль в час, то скорости остальных сегментов уменьшатся на .5 миль в час и т.д.*

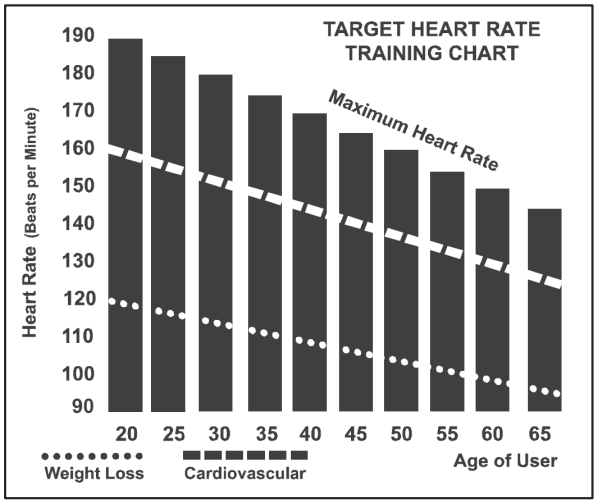
ПРОГРАММЫ **ЧСС**

Несколько слов о ЧСС, перед тем как начать:
Из-за преимуществ современного комфорта старая пословица «без труда не вытащишь и рыбку из пруда» перешла в разряд мифов. Значительного прогресса удалось достичь благодаря использованию мониторов сердечного ритма. Правильное использование монитора сердечного ритма позволило многим людям осознать, что выбираемый ранее уровень интенсивности тренировки был слишком низким или слишком высоким, благодаря чему тренировка стала более комфортной при поддержании частоты сердечных сокращений (ЧСС) в необходимом диапазоне.

Для определения целевого диапазона вашей тренировки необходимо сначала определить максимальную частоту сердечных сокращений. Это можно сделать при помощи следующей формулы: 220 минус ваш возраст. Это значение соответствует максимальной частоте сердечных сокращений (МЧСС) для человека вашего возраста. Для определения эффективного диапазона ЧСС для заданных целей необходимо просто вычислить процентное значение от вашей МЧСС. Диапазон тренировки составляет от 50% до 90% от максимальной частоты сердечных сокращений. 60% от вашей МЧСС представляет диапазон сжигания жира, 80% - усиление сердечно-сосудистой системы. Диапазон от 60% до 80% - максимальная эффективность тренировок.

Для людей старше 40 лет целевой диапазон сердечных сокращений рассчитывается следующим образом:

220 – 40 = 180 (максимальная частота сердечных сокращений)
180 x .6 = 108 ударов в минуту
(60% от максимального значения)
180 X .8 = 144 ударов в минуту
(80% от максимального значения)



Таким образом, для 40-летнего человека диапазон тренировки будет составлять от 108 до 144 ударов в минуту.

При вводе вашего возраста во время программирования консоль выполнит такой расчет автоматически. Ввод вашего возраста используется в программах контроля ЧСС. После расчета вашей максимальной частоты сердечных сокращений вы можете выбрать цель ваших тренировок.

Двумя наиболее популярными причинами для тренировок или их целями является развитие сердечно-сосудистой системы (тренировка сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на приведенном выше графике представляют собой максимальную частоту сердечных сокращений для указанного у основания столбца возраста. ЧСС для тренировок, развития сердечно-сосудистой системы или снижения веса, представлено двумя различными линиями, расположенными по диагонали графика. Описание каждой линии приведено в нижнем левом углу графика. Если вы ставите перед собой цель развитие сердечно-сосудистой системы или снижение веса, то она может быть достигнута соответственно при тренировке в диапазоне 80% или 60% от максимальной ЧСС в рамках программы, рекомендованной вашим врачом. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с вашим врачом.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ **НАГРУЗКИ**

ЧСС является важным показателем, но самостоятельная оценка вашего самочувствия также обладает множеством преимуществ. Помимо величины пульса уровень вашей тренировки определяется еще многими переменными. Уровень стресса, физическое и эмоциональное состояние, температура, влажность, время суток, время последнего приема пищи и сама пища - все это оказывает влияние на интенсивность вашей тренировки. Прислушайтесь к вашему телу, и оно подскажет вам все это.

Индивидуальное восприятие нагрузки (RPE), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом (G.A.V. Borg). Данная шкала определяет интенсивность тренировки в диапазоне от 6 до 20 в зависимости от вашей реакции на нагрузку.

Шкала имеет следующий вид:

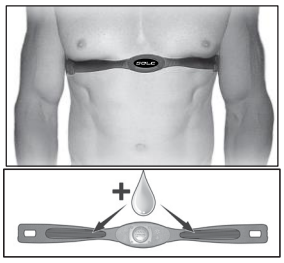
Уровень восприятия нагрузки

6 Минимальный
7 Очень-очень легкий
8 Очень-очень легкий +
9 Очень легкий
10 Очень легкий +
11 Довольно легкий
12 Комфортный
13 Немного тяжелый
14 Немного тяжелый +
15 Тяжелый
16 Тяжелый +
17 Очень тяжелый
18 Очень тяжелый +
19 Очень-очень тяжелый
20 Максимальный

Приблизительно оценить частоту сердечных сокращений вы можете путем добавления нуля к каждому значению уровня. Например, значение уровня 12 обеспечивает примерную ЧСС на уровне 120 ударов в минуту. Ваше RPE будет изменяться в зависимости от описанных выше факторов. Данное явления - основное преимущество такого типа тренировки. Если мышцы вашего тела напряжены и отдохнувшие, то вы будете чувствовать себя сильным, и каждый шаг будет даваться проще. В таком состоянии вы сможете тренироваться более интенсивно, и ваш RPE поможет в этом. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, то вам необходим отдых. В таком состоянии каждый шаг будет даваться труднее. И снова вы увидите это по вашему уровню RPE, и в этот день будете тренироваться на соответствующем уровне.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА **ЧСС (опция)**

Как использовать беспроводной передатчик для крепления на груди:



1. Закрепите передатчик на эластичном ремне при помощи фиксаторов.
2. Отрегулируйте ремень таким образом, что бы он надежно держался на груди, но при этом не доставлял дискомфорт.
3. Расположите передатчик с логотипом в центре торса по направлению от груди (для некоторых людей передатчик необходимо устанавливать слегка левее от центра). Закрепите закругленный конец эластичного ремня, при помощи фиксаторов закрепите передатчик и ремень вокруг грудной клетки.
4. Установите передатчик сразу под грудными мышцами.
5. Пот – лучший проводник сигнала для постоянного измерения вашего пульса. При этом для смачивания электродов (2 гофрированных овальных области на обратной стороне ремня и обе поверхности передатчика) также можно использовать обычную воду. Кроме того, рекомендуется надевать ремень с передатчиком за несколько минут до тренировки. У некоторых пользователей, из- за химического состава тела, получение сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки затруднено. После разминки такая проблема исчезает. Как уже было сказано, ношение одежды поверх передатчика/ремня не влияет на его производительность.
6. Для получения сильного, устойчивого сигнала необходимо выполнять тренировку в заданном диапазоне – расстояние между передатчиком и приемником. Данное расстояние может изменяться, но близкое положение к консоли позволяет обеспечить хороший, сильный и надежный сигнал и показания. Правильную работу гарантирует носка передатчика на голое тело. Если это необходимо, то передатчик можно одевать поверх футболки. Для этого смочите ткань в местах установки электродов.

***Примечание**: передатчики автоматически включается при обнаружении сердцебиения у пользователя. Кроме того, передатчик отключается автоматически в том случае, если он не обнаруживает активность. Несмотря на то, что передатчик является водостойким, влага может приводить к образованию ложных сигналов, поэтому после использования устройства для продления срока службы батареи его необходимо полностью высушить (ориентировочный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов). Запасная батарея: Panasonic CR2032.*

НЕУСТОЙЧИВАЯ РАБОТА

Внимание! Запрещается использовать тренажер для контроля ЧСС до получения устойчивого, надежного значения фактической ЧСС. Завышенные, случайные и постоянно изменяющиеся значения являются свидетельством неисправности.

Возможные источники помех, вызывающие появление неустойчивых показаний пульса:

1. Микроволновые печи, телевизионные приемники, небольшие бытовые приборы и т.д.
2. Лампы дневного света.
3. Некоторые домашние системы безопасности.
4. Периметральное ограждение для домашних питомцев.
5. Для некоторых людей свойственно неверное считывание показаний с кожи. Если у вас возникли похожие проблемы, попробуйте перевернуть передатчик. В нормальном положении логотип передатчика должен быть расположен лицевой стороной кверху.
6. Антенна, принимающая сигнал вашего пульса, очень чувствительна. При наличии внешнего источника помех поворот устройства на 90 градусом может устранить неисправность.
7. Наличие другого передатчика на расстоянии 3’ от консоли тренажера.
8. Наличие другого передатчика на расстоянии 1 метра от консоли тренажера.

Если проблема не может быть устранена, свяжитесь с дилером.

Чтобы проверить, можно ли использовать ваше устройство Garmin для передачи частоты сердечных сокращений, см. список поддерживаемых устройств на сайте ***www.sole.dyaco.com***

ВНИМАНИЕ! - НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОГРАММУ ЧСС, ЕСЛИ ВАШ ПУЛЬС НЕ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ НА ДИСПЛЕЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ!

ТЕХНИЧЕСКОЕ **ОБСЛУЖИВАНИЕ**

ПОЛОТНО И ДЕКА

В беговой дорожке используется высокопроизводительная дека с низким коэффициентом трения. Производительность деки увеличивается, если ее поддерживать в чистоте. При помощи мягкой, сухой ткани или бумажного полотенца протрите кромку полотна и область между кромкой полотна и рамой. Постарайтесь произвести чистку как можно дальше под кромкой полотна. Для увеличения срока службы полотна и деки данную операцию рекомендуется производить ежемесячно. Верхнюю поверхность полотна можно протирать мыльным водным раствором и нейлоновой щеткой. ***Перед использованием дайте поверхностям высохнуть.***

КРОШКА ПОЛОТНА

Данное явление происходит во время простоя или до настройки полотна. Иногда на полу за тренажером появляется черная крошка с полотна – это нормально.

ОБЩАЯ ЧИСТКА

Грязь, пыль и шерсть могут блокировать отверстия для воздуха и накапливаться на беговом полотне. Во избежание чрезмерного скопления грязи и ее проникновения во внутренние механизмы и под кожух двигателя рекомендуется производить ежемесячную уборку под беговой дорожкой при помощи пылесоса. Раз в год необходимо снимать черный кожух двигателя и удалять скопившуюся грязь при помощи пылесоса. ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ДАННОЙ ОПЕРАЦИИ НЕОБХОДИМО ОТКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ ШНУР.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОТНА

Регулировка натяжения полотна беговой дорожки – натяжение полотна не является критическим показателем для большинства пользователей. Однако, данный параметр очень важен для спортсменов, занимающихся бегом трусцой или бегунов, так как позволяет получить ровную, устойчивую поверхность. Регулировка выполняется со стороны заднего вала при помощи М6 ключа для внутреннего шестигранника (**132**), входящего в комплект. Регулировочные болты расположены на краю по бокам беговой дорожки, как показано на рисунке ниже. ***Примечание:*** *регулировка выполняется через небольшое отверстие в торцевой заглушке.*

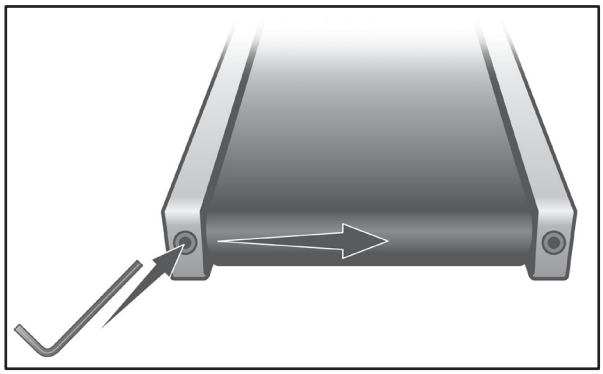
Во избежание соскальзывания с переднего вала затяните до необходимого положения задний вал. Поверните регулировочные болты на 1/4 оборота каждый и проверьте степень натяжения, пройдясь по полотну, убедитесь, что при каждом шаге не происходит его смещение или дрожание.
После выполнения регулировки необходимо убедиться, что все болты закручены, иначе полотно будет смещаться в одну сторону вместо того, чтобы идти по центру деки.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕТЯГИВАНИЯ ПОЛОТНА – это может стать причиной его повреждения или быстрого износа подшипников. Если вы хорошо натянули полотно, но оно продолжает соскальзывать, то проблема может заключаться в приводном ремне, расположенном под кожухом двигателя и соединяющем двигатель с передним валом. Ослабление натяжения данного ремня может стать причиной ослабления полотна. Регулировка ремня двигателя должна выполняться подготовленным специалистом.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговая дорожка сконструирована таким образом, что беговое полотно остается достаточно центрированным во время использования. Нормальной практикой является то, что некоторые полотна во время использования смещаются в одну сторону, это зависит от походки пользователя и от того, опирается ли он сильнее не одну из ног. Но если во время использования полотно продолжает смещаться в одну сторону, необходима регулировка.

БАЛАНСИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА



Для выполнения такой регулировки используется 6 мм ключ для внутреннего шестигранника (**103**). Выполните балансировку болта слева. Установите скорость полотна 5 км/ч. Помните, что даже незначительно изменение может привести к значительным результатам, которые сначала не будут заметны. Если полотно расположено **слишком близко к левой стороне**, поверните болт на ¼ оборота вправо (по часовой стрелке) и подождите пока полотно изменит свое положение.

Продолжайте поворачивать болт на ¼ оборота до тех пор, пока полотно не займет среднее положение на деке. Если полотно **смещено вправо**, поверните болт против часовой стрелки. Полотно может потребовать периодической настройки в зависимости от эксплуатации и характеристики ходьбы/бега. Разные пользователи по-разному влияют на движение полотна. Балансировку следует выполнять по мере необходимости. По мере использования полотна частота его балансировки уменьшается. Регулировка полотна всех беговых дорожек является обязанностью владельца.

ВНИМАНИЕ:
ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ПОВРЕЖДЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ НЕВЕРНОЙ БАЛАНСИРОВКОЙ/НАТЯЖЕНИЕМ БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

СМАЗКА ПОЛОТНА/ДЕКИ

Во-первых, необходимо очистить полотно и раму от мусора, который там застрял. Используйте чистую, тряпку, футболку или мягкое полотенце. На половине между концом беговой дорожки и кожухом двигателя, просуньте тряпку под полотно, чтобы протереть его с обеих сторон. Протрите его по всей длине 1-2 раза. Достаньте тряпку.

Смазывайте тренажер только смазками Sole Fitness. В комплекте с беговой дорожкой поставляется один тюбик «Смазки», больше тюбиков вы можете заказать непосредственно у Sole Fitness или у уполномоченного дилера Sole Fitness. Вы также можете использовать набор Lube-N-Walk, который можно приобрести у вышеупомянутых продавцов.

Регулярно смазывайте полотно в соответствии с рекомендуемыми интервалами для того, чтобы продлить срок службы беговой дорожки. Если смазка высыхает, сила трения между ремнем и полотном увеличивается, что ведет к неоправданной нагрузке на приводной двигатель, ремень и плату управления двигателем, что может привести к выходу из строя этих дорогостоящих компонентов. Несвоевременная смазка полотна может привести к потере гарантийного обслуживания.

Ремень и полотно поставляются предварительно смазанными, и последующая смазка должна осуществляться каждые 90 часов или даже раньше, если вы заметили, что полотно сухое. Рекомендуется, проверять места между ремнем и полотном, чтобы проверить наличие смазки каждый месяц. Если вы проверили и обнаружили, что смазки нет, выполните описанную ниже процедуру, даже если индикатор «Смазки» еще не загорелся на консоли. В противном случае, лампочка напоминания смазки загорится на консоли через 90 часов. Следуйте следующей процедуре нанесения силиконовой смазки:

1. Отключите питания и отключите кабель питания из розетки.
2. Отмерьте 45 см от края кожуха двигателя; встать на колени и достаньте ремень примерно на 10-15 см от одного края. Нанесите смазку шириной 0,3 см x 40 м длиной буквой «S» перпендикулярно кожуху двигателя.
3. Повторите с другой стороны.
4. Вставьте электрический шнур обратно в розетку и включите питание.
5. Пройдитесь по полотну на умеренной скорости в течение пяти минут, чтобы равномерно распределить силиконовую смазку.
6. Если на консоли появится сообщение «Смазка», выполните следующие действия, чтобы сбросить сообщение:
    a. Чтобы войти в меню ТО, нажмите и удержите кнопку **Старт**, **Стоп** и **Ввод,** в тоже время вставьте **Ключ безопасности**. Удерживайте кнопки до тех пор, пока не появится режим меню ТО. Нажмите **Ввод,** чтобы войти.
    b. Нажмите кнопку ▲ **Скорость** (или ▼, чтобы спуститься вниз), пока не появится сообщение «Функции»; нажмите **Ввод**.
    c. Нажмите кнопку ▲ **Скорость** пока не появится сообщение «ТО»; нажмите **Ввод,** чтобы сбросить сообщение о смазке.
    d. Нажмите **Стоп,** чтобы выйти из режима ТО и продолжить использование беговой дорожки.

АНКЕТА **ОСМОТРА** – РУКОВОДСТВО ПО **ДИАГНОСТИКЕ**

Перед обращением к дилеру воспользуйтесь следующей информацией. Это позволит вам сохранить не только время, но и деньги. Данный список содержит общие неисправности, на которые распространяется действие гарантии.

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ/ПРИЧИНА
Не включается дисплей	1. Не установлен страховочный шнур. 2. Был включен прерыватель цепи на передней защите. Нажмите клавишу прерывателя до блокировки. 3. Вилка отключена. Убедитесь, что вилка надежно установлена в розетку сети питания переменного тока. 4. Был включен прерыватель домашней сети питания. 5. Беговая дорожка неисправна. Свяжитесь с дилером.
Полотно беговой дорожки не отцентрировано **Колебания полотна беговой дорожки при ходьбе/беге**	Движение пользователя по полотну может выполняться в привычной ему манере или оказываемое одной из ног давление больше. Если такая походка является нормальной, то необходимо установить полотно в положение, немного смещенное от центра. См. раздел **Общее техническое обслуживание**, пункт **Регулировка натяжения полотна**.
Двигатель не включается после нажатия клавиши пуска	1. Если полотно двигается, но останавливается спустя непродолжительное время, а на дисплее появляется “E1”, проведите калибровку. 2. Если вы нажимаете **Старт**, а полотно не двигается, после чего на дисплее появляется “E1”, свяжитесь с дилером.
Беговая дорожка достигает скорости около 12 км/ч, а на экране отображается более высокое значение	Это означает, что двигатель не получает необходимого для работы напряжения. Низкое напряжение в сети переменного тока. Не используйте удлинитель. При необходимости использования удлинителя его длина должна быть минимальной, а используемый провод минимального калибра 16. Низкое напряжение в сети питания. Свяжитесь с электриком или вашим дилером SOLE. Минимальное необходимое напряжение составляет 220В переменного тока.
При натяжении страховочного шнура беговое полотно резко/быстро останавливается	Высокий коэффициент трения между полотном и декой. Процедуру очистки см. в разделе «**Общее техническое обслуживание**».
Беговая дорожка останавливается при силе тока в цепи 10 А	Высокий коэффициент трения между полотном и декой. См. раздел «**Общее техническое обслуживание**».
При касании к консоли во время бега/ходьбы (в холодный день) компьютер отключается	Беговая дорожка не заземлена. Компьютер отключается под воздействием статического электричества. См. Раздел «**Заземление**» на странице 3.
Включается прерыватель цепи основной сети, а не тренажера	Необходимо заменить прерыватель цепи на модель с более высоким пусковым током. (см. страницу 3)

ПРОЦЕСС КАЛИБРОВКИ

1. Достаньте **Ключ безопасности**.
2. Нажмите и удержите кнопку **Старт** и кнопки **Скорость ▲** и в тоже время достаньте **Ключ безопасности**. Удержите кнопки **Старт** и **Скорость ▲** пока не появится окно «Заводские настройки», затем нажмите **Ввод**.
3. Теперь вы можете настроить дисплей для отображения метрических или буквенных настроек (мили или км). Для этого используйте кнопки **▲ / ▼ Наклон** для просмотра, затем нажмите **Ввод**. (Максимальное значение скорости отображается в окне скорости, а максимальное значение угла наклона отображается в окне наклона).
4. Сброс настроек - Вкл (Это позволяет снизить угол наклона до нуля при нажатии кнопки **Стоп.** Для продажи в Европе, стандарты ЕС требуют отключение данной функции).
5. Нажмите кнопку **Старт**, чтобы начать калибровку. Процесс происходит автоматически; скорость начнет набираться без предупреждения, поэтому не стойте на полотне.

РЕГУЛИРОВКА ДАТЧИКА СКОРОСТИ

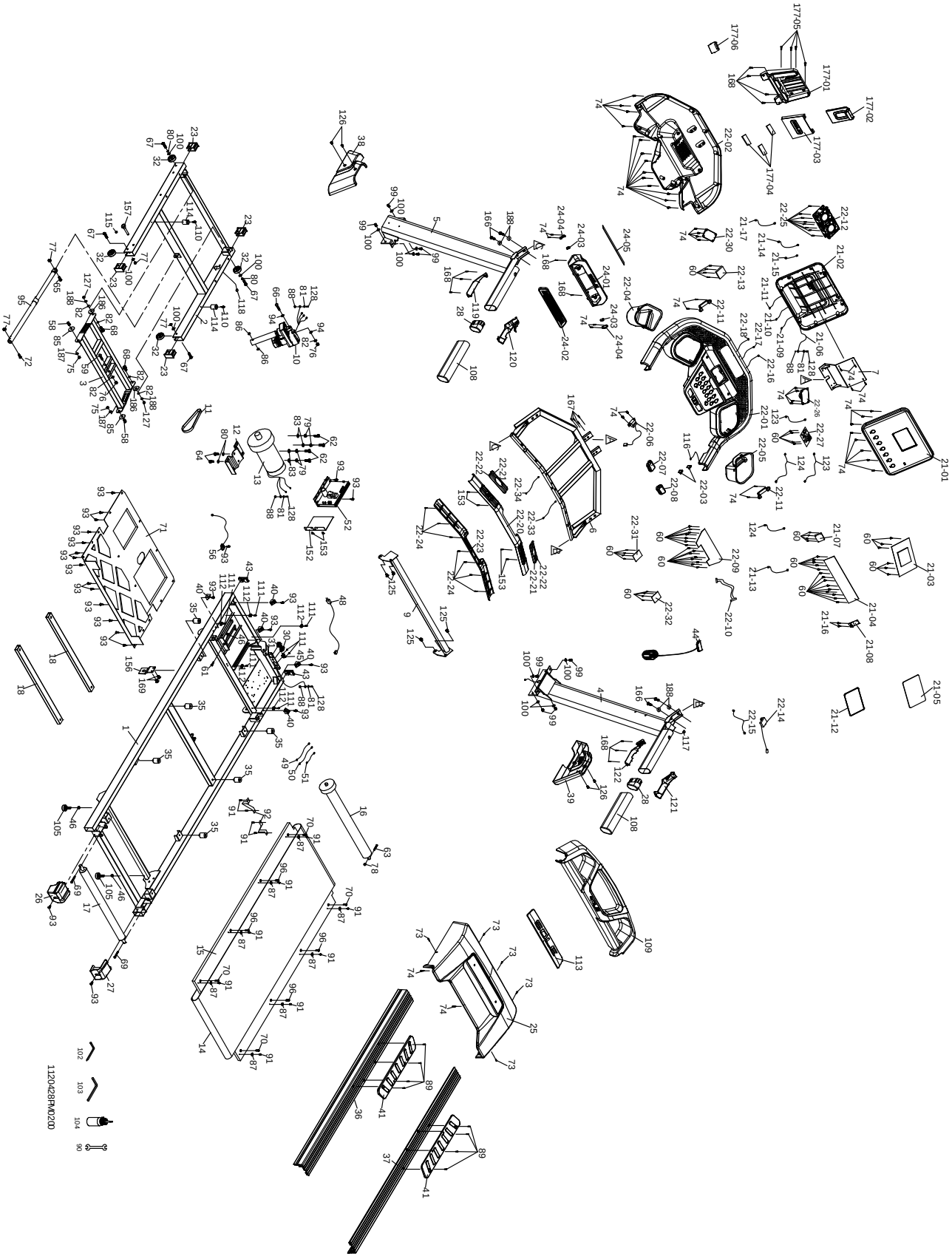
Если калибровка не прошла, вам может потребоваться проверить положение датчика скорости.

1. Снимите крышку отсека двигателя, ослабив 4 винта, которые ее удерживают (не нужно доставать их полностью).
2. Датчик скорости расположен с левой стороны рамы, рядом с передним роликовым шкивом (на шкив будет надет ремень, который идет к двигателю). Датчик скорости маленький и черный, к нему подключен провод.
3. Убедитесь, что датчик расположен максимально близко к шкиву, не касаясь его. Вы увидите магнит на лицевой стороне шкива; убедитесь, что датчик выровнен с магнитом. Датчик удерживается на месте винтом, который необходимо ослабить для регулировки датчика. Затяните винт, когда закончите.

МЕНЮ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

1. Нажмите и удержите кнопки **Старт, Стоп** и **Ввод** одновременно, пока на экране не появится «Режим ТО» (он может называться меню обслуживания, в зависимости от версии). Нажмите **Ввод**.
2. Вы можете прокрутить меня, используя кнопки **▲/▼ Скорость.** Нажмите **Стоп,** чтобы вернуться к предыдущему пункту меню. Пункты меню:
   A. **Key Test (Тест клавиш)** - позволяет вам произвести тестирование всех клавиш на предмет их работоспособности.
   B. **Display Test (Тест дисплея)** - автоматически проверяет все ЖК-дисплеи.
   C. **Functions (Функции)** – нажмите **Ввод** для доступа к настройкам, для перемещения по меню используйте клавиши **Уровень ▲/▼**.
      I. **Display Mode (Режим дисплея)** - включение функции автоматического отключения консоли после 30 минут без активности.
      II. **Pause Mode (Пауза)** – Включите, чтобы активировать паузу на 5 минут, выключите, чтобы полностью остановить консоль.
      III. **Maintenance (ТО) -** Сброс сообщений о смазке и показаний одометра.
      IV. **Units (Единицы)** - выбор между британской и метрической системой измерения.
      V. **Key Tone (Звук клавиш)** - включение/выключение зуммера при нажатии клавиши.
   D. **Security (Безопасность)** – блокировка клавиатуры во избежание неавторизованного использования устройства. При включении родительской защиты консоль будет заблокирована до тех пор, пока в течение 3 секунд не будут одновременно зажаты клавиши Пуск и Ввод.
   E. **Exit (Выход).**

РАЗНЕСЕННЫЙ **ВИД**



ПЕРЕЧЕНЬ **ДЕТАЛЕЙ**

№	Описание	Кол-во
1	Главная рама	**1**
2	Рама основания	**1**
3	Кронштейн наклона	**1**
4	Правая стойка	**1**
5	Левая стойка	**1**
6	Опора консоли	**1**
7	Перемычка	**1**
9	Опора поручня	**1**
10	Двигатель механизма наклона	**1**
11	Приводной ремень	**1**
12	Крепление двигателя	**1**
13	Приводной двигатель	**1**
14	Беговое полотно	**1**
15	Дека	**1**
16	Передний ролик со шкивом	**1**
17	Задний ролик	**1**
18	Крестовина деки	**2**
20	Консоль в сборе	**1**
21	Консоль в сборе (верхняя секция)	**1**
21-01	Верхний кожух консоли	**1**
21-02	Нижний кожух консоли	**1**
21-03	Плата дисплея консоли	**1**
21-04	Клавиатура	**1**
21-05	Прозрачный ЖК-элемент	**1**
21-06	400м/м_Провод заземления консоли	**1**
21-07	Плата интерфейса консоли	**1**
21-08	USB-плата и кабель	**1**
21-09	200м/м_11P Кабель компьютера (верхний)	**1**
21-10	350м/м_4P Кабель компьютера (верхний)	**1**
21-11	300м/м_9P Кабель компьютера (верхний)	**1**
21-12	Водонепроницаемая прокладка	**1**
21-13	400м/м_Соединительный провод вентилятора	**1**
21-14	300м/м_Соединительный провод ключа безопасности	**1**
21-15	300м/м_Соединительный провод RF	**1**
21-16	3 × 10м/м_Винт для листового металла	**2**
21-17	250м/м_Кабель компьютера	**1**
22	Консоль в сборе (нижняя секция)	**1**
22-01	Внешний кожух консоли (верхний)	**1**
22-02	Внешний кожух консоли (нижний)	**1**
22-03	Квадратная магнитная стопорная пластина	**2**
22-04	Подстаканник (Л)	**1**
22-05	Подстаканник (П)	**1**
22-06	Модуль защитного выключателя с кабелем	**1**
22-07	Клавиша СТОП	**1**

№	Описание	Кол-во
22-08	Клавиша СТАРТ	**1**
22-09	Плата клавиш быстрого доступа	**1**
22-10	500м/м_Соединительный провод	**1**
22-11	Анкер кронштейна консоли	**2**
22-12	Вентилятор в сборе	**1**
22-13	Плата интерфейса	**1**
22-14	С приемником, ЧСС	**1**
22-15	Приемник, ЧСС	**1**
22-16	400м/м_11P Кабель компьютера (нижний)	**1**
22-17	400м/м_4P Кабель компьютера (нижний)	**1**
22-18	400м/м_9P Кабель компьютера (нижний)	**1**
22-19	Верхний кожух датчика пульса в сборе	**1**
22-20	Верхний кожух датчика пульса	**1**
22-21	Плата датчика пульса (A)	**2**
22-22	Плата датчика пульса (B)	**2**
22-23	Нижний кожух датчика пульса	**1**
22-24	Ø3.5 × 12м/м_Винт для листового металла	**7**
22-25	3.5 × 32м/м_ Винт для листового металла	**8**
22-26	200м/м_Динамик с кабелем	**1**
22-27	Контроллер усилителя и Bluetooth	**1**
22-30	650м/м_Динамик с кабелем	**1**
22-31	Плата клавиши-СТАРТ	**1**
22-32	Плата клавиши-СТОП	**1**
22-33	800м/м_Провод датчика пульса	**1**
22-34	1100м/м_Провод датчика пульса	**1**
23	Колпачок транспортировочного колеса	**4**
24	Плата вентилятора в сборе	**1**
24-01	Плата вентилятора	**1**
24-02	Решетка дефлектора вентилятора	**1**
24-03	Анкер решетки вентилятора	**2**
24-04	Пластина крепления вентилятора	**2**
24-05	Пенный односторонний клей	**1**
25	Верхний кожух двигателя	**1**
26	Основание регулировки (Л)	**1**
27	Основание регулировки (П)	**1**
28	Колпачок рукоятки	**2**
30	Прерыватель	**1**
31	Электронный модуль AC	**1**
32	Транспортировочное колесо	**4**
35	Подушка	**6**
36	Направляющая (Л)	**1**
37	Направляющая (П)	**1**
38	Кожух основания рамы (Л)	**1**
39	Кожух основания рамы (П)	**1**
40	Анкер кожуха двигателя (D)	**5**
41	Педаль	**2**

№	Описание	Кол-во
43	Квадратный колпачок	**2**
44	Трапециевидный ключ безопасности	**1**
45	Выход питания	**1**
46	3/8" × 7T_Гайка	**3**
48	Шнур питания	**1**
49	300м/м_Соединительный провод (белый)	**1**
50	300м/м_ Соединительный провод (черный)	**1**
51	100м/м_ Соединительный провод (черный)	**1**
52	Контроллер двигателя	**1**
56	Датчик с кабелем	**1**
58	1/2" × 1"_Болт с шестигранной головкой	**2**
59	3/8" × UNC16 × 3-1/4"_ Болт с шестигранной головкой	**1**
60	2.3 × 6м/м_Винт для листового металла	**55**
61	3/8" × 1-1/2"_ Болт с шестигранной головкой	**1**
62	3/8" × 3/4"_ Болт с шестигранной головкой	**4**
63	M8 × 60м/м_ Болт с шестигранной головкой	**1**
64	M8 × P1.25 × 12м/м_ Болт с шестигранной головкой	**2**
65	5/16" × 1"_Болт с круглой головкой	**1**
66	3/8" × UNC16 × 1-3/4"_ Болт с шестигранной головкой	**1**
67	5/16" × 1-1/2"_Болт с плоской головкой	**4**
68	M10 × 25м/м_Болт с внутренним шестигранником	**2**
69	M8 × 80м/м_ Болт с внутренним шестигранником	**2**
70	M8 × 25м/м_ Болт с плоской головкой	**4**
71	Нижний кожух двигателя	**1**
72	5/16" × 1-3/4"_ Болт с круглой головкой	**1**
73	5 × 16м/м_Винт-саморез	**5**
74/117-05	3.5 × 12м/м_ Винт для листового металла	**50**
75	1/2" × 8T_Нейлоновая гайка	**2**
76	3/8" × 7T_ Нейлоновая гайка	**2**
77	5/16" × 7T_ Нейлоновая гайка	**4**
78	M8 × 7T_ Нейлоновая гайка	**1**
79	Ø10 × 2.0T_Разрезная шайба	**4**
80	Ø8 × 1.5T_ Разрезная шайба	**4**
81	Ø5 × 1.5T_ Разрезная шайба	**4**
82	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Плоская шайба	**6**
83	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_Плоская шайба	**4**
85	Нейлоновая шайба (B)	**2**
86	Нейлоновая шайба (A)	**2**
87	Ø25 × 20 × 16 × 5 × 1.1T× 4.5H_ Вогнутая шайба	**8**
88	M5_Звездообразная шайба	**4**
89	3 × 16м/м_Винт для листового металла	**8**
90	13м/м_Ключ	**1**
91	4 × 12м/м_Винт для листового металла	**12**
92	Направляющая ремня	**2**
93	Ø5 × 16м/м_ Винт-саморез	**24**
94	Ø10 × Ø25 × 0.8T_ Нейлоновая шайба	**2**

№	Описание	Кол-во
95	Цилиндр	**1**
96	M8 × 50м/м_ Болт с плоской головкой	**4**
99	5/16" × UNC18 × 3/4"_ Болт с шестигранной головкой	**8**
100	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_ Плоская шайба	**12**
102	Комбинированная отвертка M5	**1**
103	L-образный торцевой ключ M6	**1**
104	Смазка	**1**
105	Прокладка ножки регулировки	**2**
108	PVC Рукоятка	**2**
109	Подстаканник	**1**
110	5 × 19м/м_ Винт-саморез	**2**
111	3.5 × 16м/м_ Винт-саморез	**7**
112	Крепление для проволочной стяжки	**5**
113	Пластина верхнего кожуха двигателя	**1**
114	Прокладка резиновой ножки	**2**
115	Колпачок	**1**
116	800м/м_6P Кабель компьютера (верхний)	**1**
117	1300м/м_6P Кабель компьютера (средний)	**1**
118	1200м/м_6P Кабель компьютера (нижний)	**1**
119	Внешний кожух мачты консоли (Л)	**1**
120	Внутренний кожух мачты консоли (Л)	**1**
121	Внешний кожух мачты консоли (П)	**1**
122	Внутренний кожух мачты консоли (П)	**1**
123	400м/м_Кабель усилителя	**2**
124	400м/м_Проводу аудио- и Bluetooth сигнала	**2**
125	5/16" × 3/4"_ Болт с круглой головкой	**4**
126	M5 × 15м/м_Винт с крестообразным шлицем	**4**
127	M10 × 8T_ Нейлоновая гайка	**2**
128	M5 × 10м/м_ Винт с крестообразным шлицем	**4**
152	Задняя пластина контроллера	**1**
153	3 × 8м/м_ Винт для листового металла	**6**
156	Крепление	**1**
157	Фиксирующая шпилька в сборе	**1**
166	3/8" × 1-3/4"_ Болт с круглой головкой	**4**
167	M5 × 30м/м_ Винт с крестообразным шлицем	**4**
168	3.5 × 16м/м_ Винт для листового металла	**12**
169	5/16" × 1/2"_ Болт с круглой головкой	**2**
177-01	Подставка для планшета (нижняя)	**1**
177-02	Регулируемый зажим подставки для планшета	**1**
177-03	Подставка для планшета (передняя)	**1**
177-04	2T × 14 × 60.98_мягкий стоппер, трубка рукоятки	**3**
177-06	0.5T × 74.6 × 93.3м/м_ мягкий стоппер, трубка рукоятки	**1**
186	Ø40 × 3T_ Нейлоновая шайба	**2**
187	Ø1/2" × 2.0T_ Разрезная шайба	**2**
188	Ø10 × 1.5T_ Разрезная шайба	**6**