

# БЕГОВАЯ ДОРОЖКА FREELANDER



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

### **Внимание!**

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

### **Перед тем как начать тренировку:**

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м.

---

The logo for GYMST is displayed in a bold, red, italicized sans-serif font. The letters are thick and slanted to the right, giving it a dynamic and energetic appearance.

свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

### **Рекомендации по сборке:**

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали, и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

### **Рекомендации по уходу:**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

### **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 3 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 и жидкостей;

1. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами: открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;

2. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;

3. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;

4. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;

5. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;

6. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;

7. 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;

8. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;

9. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

## **СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ**

Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком

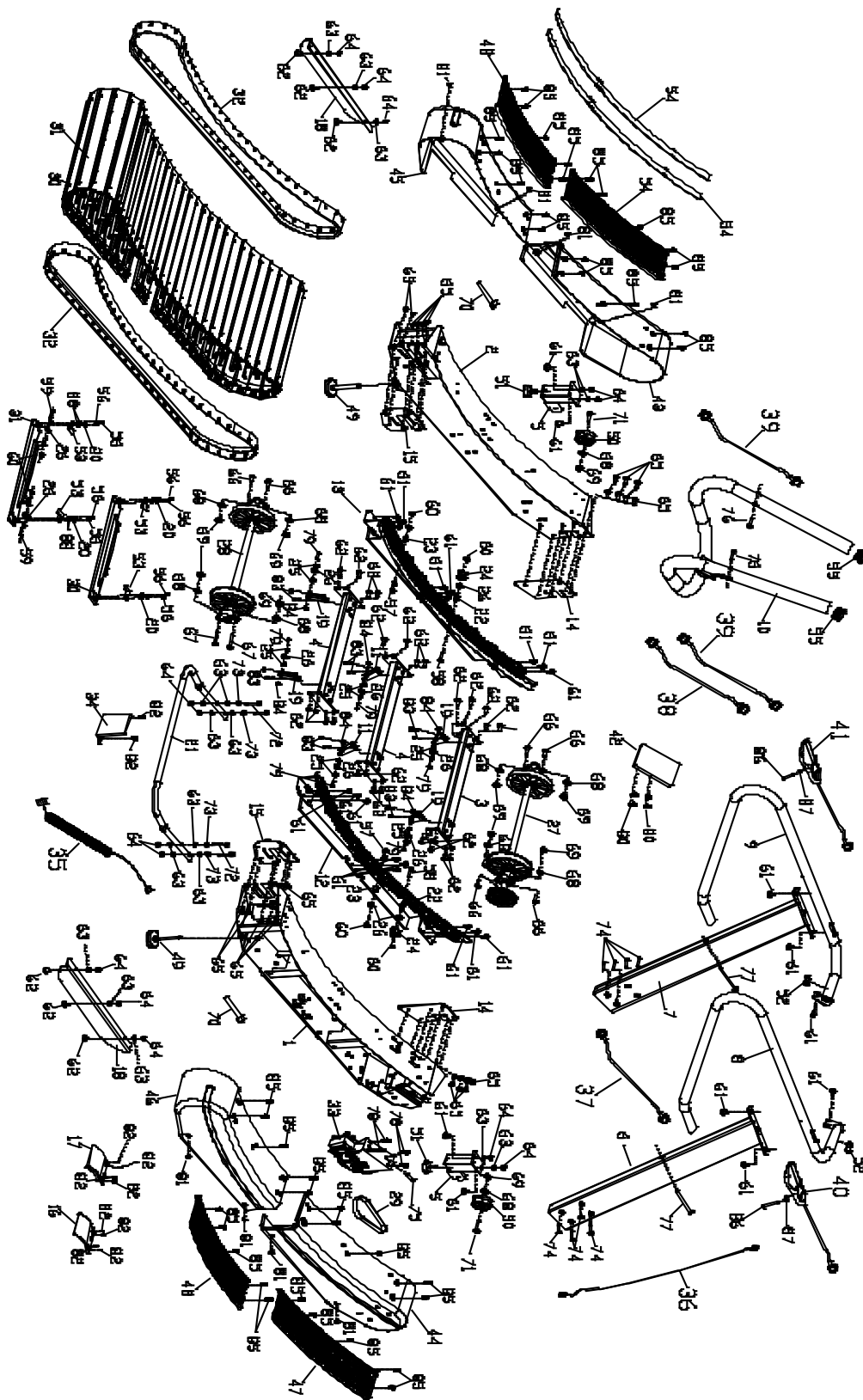
## **ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ**

Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы при сборке на месте.

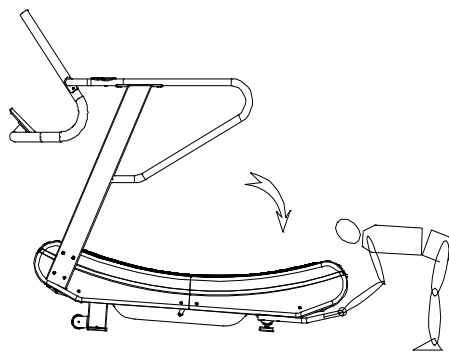
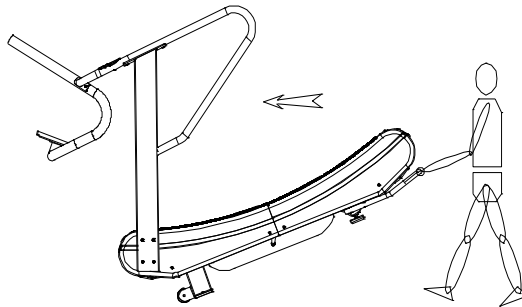
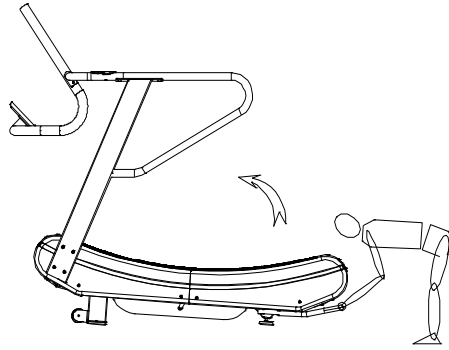
## **Указания по утилизации**

Действуют Директивы 2002/95/ЕС, 2002/96/ЕС и 2003/108/ЕС о запрете использования некоторых опасных веществ в электрическом и электронном оборудовании, и о размещении отходов электрического и электронного оборудования (с дополнениями и изменениями). Символ перечеркнутого мусорного бака на устройстве или его упаковке означает, что изделие должно быть утилизировано отдельно от других отходов в конце его срока службы. Пользователь должен передать устройство в специализированный центр по сбору электрического и электронного оборудования для последующей утилизации, или передать его продавцу при покупке нового аналогичного устройства.

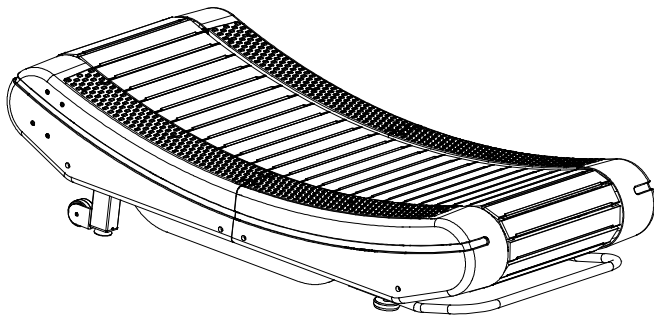
# СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



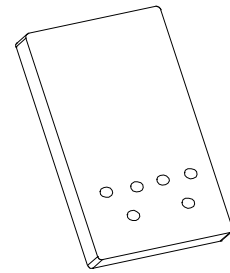
## Перемещение тренажера



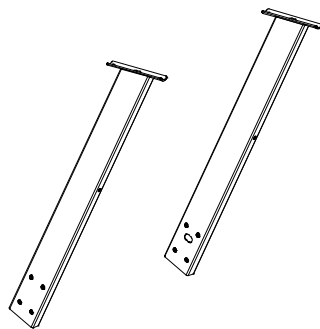
Откройте коробку, убедитесь, что все комплектующие части на месте.



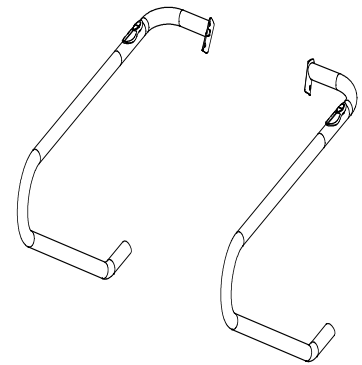
Основная рама



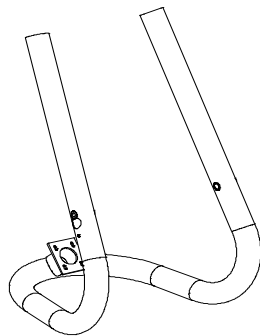
Консоль



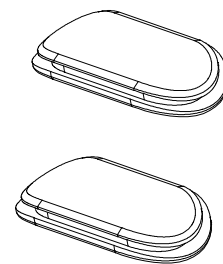
Стойки консоли



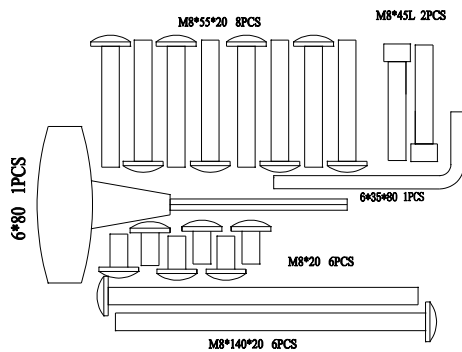
Поручни



Руль

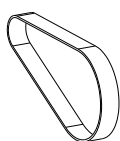


Заглушки

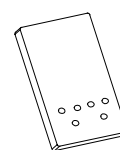


## Сборочный комплект

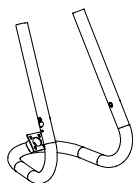
### Основные части:



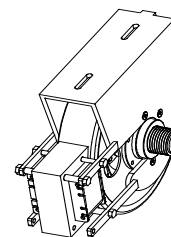
Ремень мотора



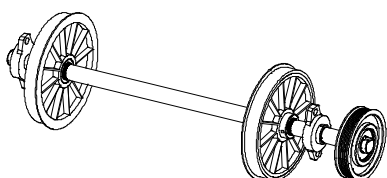
Консоль в сборе



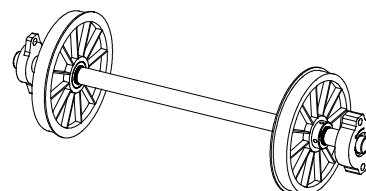
Руль



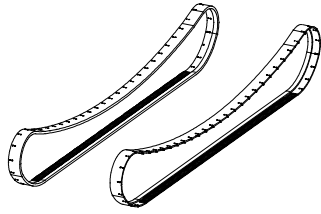
Мотор



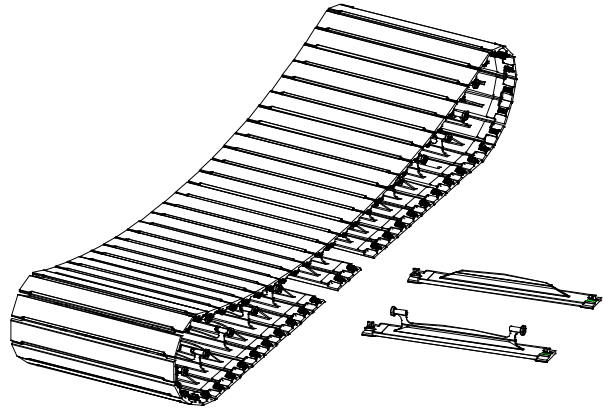
Передний вал



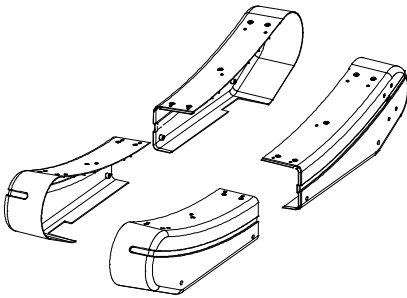
Задний вал



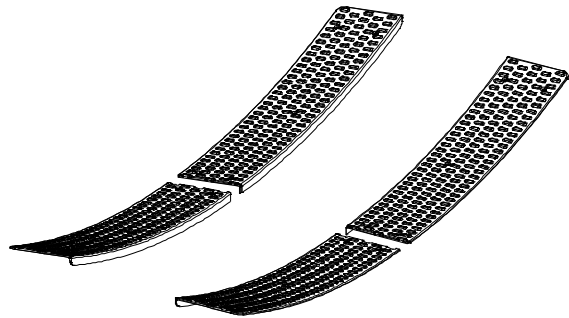
Алюминиевая цепь



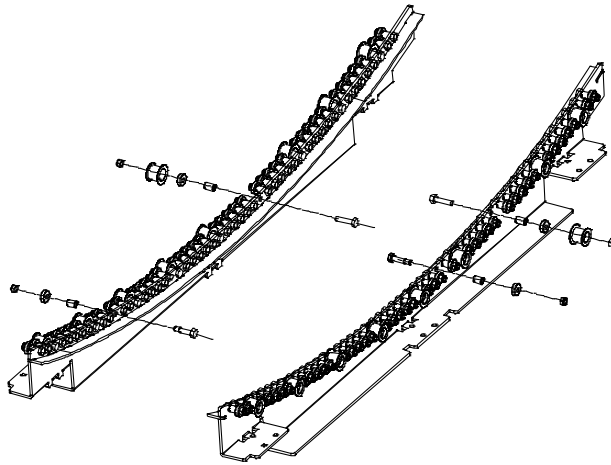
Полотно



Кожух основной рамы

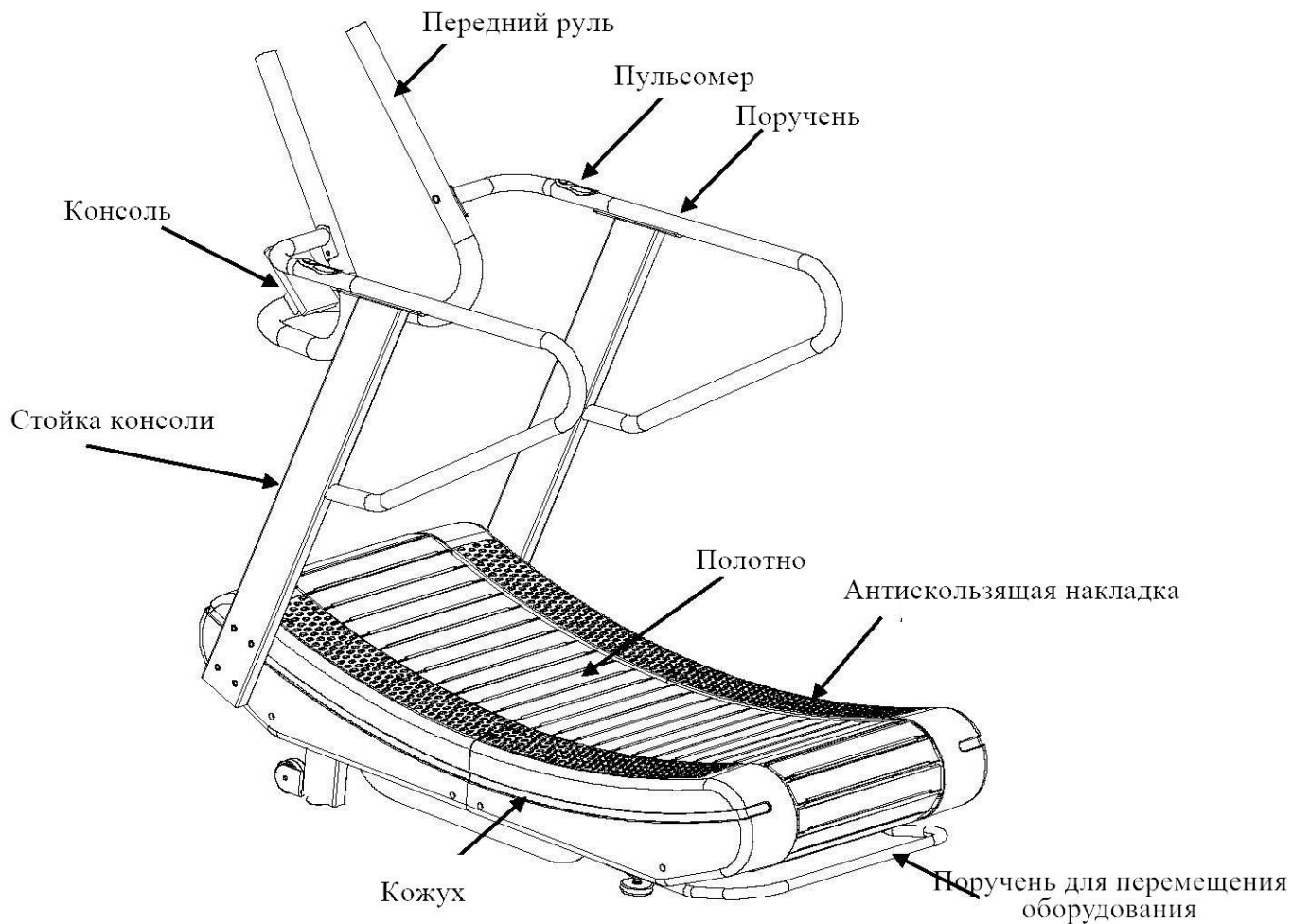


Антискользящие пластины



Направляющая с подшипниками

## Части тренажера:



## Номенклатура запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама (R)	1	45	6350CB Задний кожух (L)	1
2	Основная рама (L)	1	46	6350CB Задний кожух (R)	1
3	Передняя поперечина	1	47	Накладка 1(6350CB-26)	2
4	Поперечина	2	48	Накладка 2 (6350CB-27)	2
5	Кронштейн	2	49	Ножка (ОМА-05-07-015)	2
6	Стойка консоли (R)	1	50	Колесико	2
7	Стойка консоли (L)	1	51	Ножка (8500-55)	2
8	Поручень (R)	1	52	Уплотнитель (ОМА-6350CB-35)	2
9	Поручень (L)	1	53	PVC крепление (ОМА-6350CB-43)	120
10	Руль	1	54	PVC Проставки	2
11	Фиксатор		55	Заглушка	2
12	Направляющая (R)	1	56	Гайка М5	240
13	Направляющая (L)	1	57	Винт М8*36*11	88
14	Крепежная пластина	2	58	Винт М8*40*13	18
15	Крепежная пластина	2	59	Винт М8*48*15	60
16	Вставка (R)	1	60	Гайка Ф8	106
17	Вставка (L)	1	61	Винт М8×20	28
18	Крепежная пластина	2	62	Винт М8×20	26
19	Фиксатор	1	63	Шайба Ф8	18
20	Прокладка	120	64	Гайка М8	14
21	Ручка	1	65	Винт М8×10	26
22	Проставка	18	66	Винт М10×25×15	6
23	Проставка	88	67	Винт М10×45×20	2
24	Ролик	18	68	Шайба Ф10	10
25	Проставка	12	69	Гайка М10	10
26	Подшипник	172	70	Винт М12×95	2
27	Передняя ось	1	71	Винт М10×55×25	2
28	Задняя ось	1	72	Винт М8×50	4
29	Приводной ремень	1	73	Гайка М8	4
30	Алюминиевый кожух 1	30	74	Винт М8×55×20	8
31	Алюминиевый кожух 2	30	75	Винт М8×75	1
32	Беговой ремень	2	76	Винт М8×45	2
33	Генератор	1	77	Винт М8×140×20	2
34	6350CB Нижняя плата управления	1	78	Винт М6×15	4
35	Кабель L-800mm	1	79	Винт М6×25	6
36	Кабель L-1250mm	1	80	Винт М5×10	4
37	Кабель L-800mm	2	81	Винт М5×15	12
38	Кабель L-900mm	1	82	Винт	10
39	Кабель пульсометров L-950mm	2	83	Винт М4×10	12

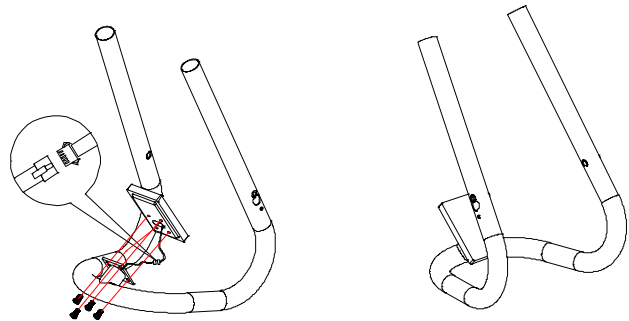
40	Быстрые клавиши Старт/Пауза	1	84	Гайка М6	16
41	Пульсомеры	1	85	Винт М4×15	40
42	6350СВ Консоль	1	86	Винт ST4×35	2
43	6350Св передний кожух (L)	1	87	Проставка Ф4.5×Ф12×t1.0	2
44	6350СВ передний кожух (R)	1	88	Шайба Ф6	240

## Сборка тренажера

**ВНИМАНИЕ!** Во время установки винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

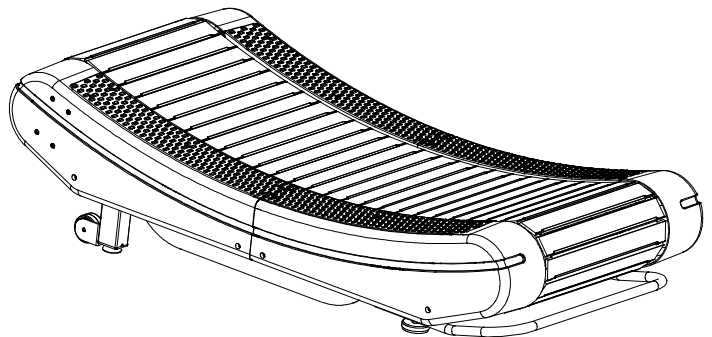
### Шаг 1

Распакуйте ручки и консоль. Подключите провода ручней к консоли, затем закрепите консоль 4 винтами M5X10.



### Шаг 2

Распакуйте оборудование.



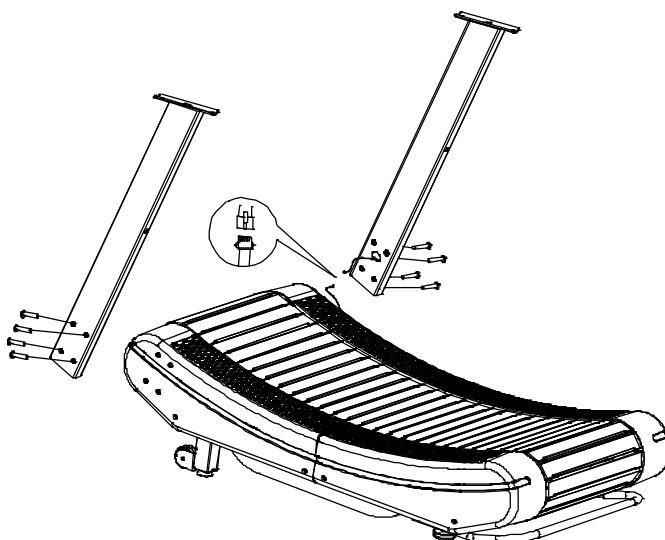
### Шаг 3

Закрепите консоль на стойках винтами M8\*15.

Соедините сигнальный провод и провод и провод правой стойки консоли.

Закрепите стойку на основной раме 4 винтами M8x55x20.

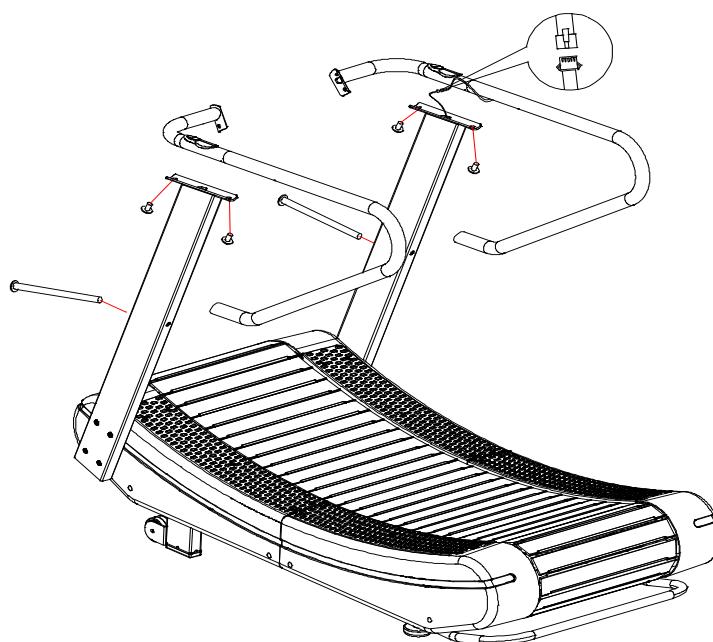
Повторите действие для левой стороны.



### Шаг 4

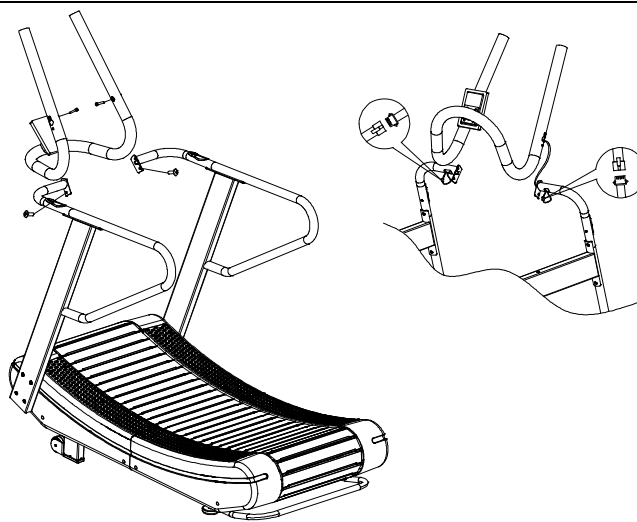
Соедините провода правого поручня и правой стойки консоли с помощью 2 винтов M8\*15. Затем винтами M8\*140\*20 зафиксируйте поручень на стойке.

Повторите действия для левой стороны.



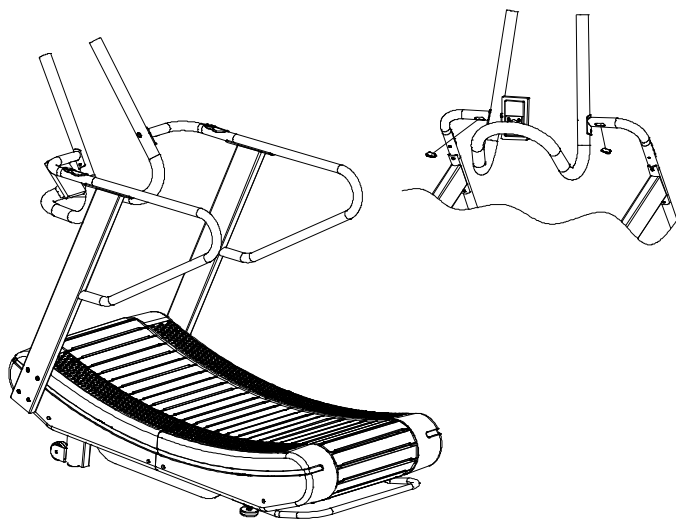
### Шаг 5

Соедините провод руля и консоли, используя 2 винта M8\*45 зафиксируйте руль на консоли, другими 2 винтами M8\*45 закрепите консоль. Затяните винты.



### Шаг 6

Закрепите заглушки в отверстиях на поручнях.



**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!**

**GYMST**

## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ

- START/STOP Старт/Стоп
- Reset: Перезагрузка
- Recovery: Восстановление (в режиме ожидания)
- LEVEL +/-: Уровень сопротивления (нагрузка) увеличение/уменьшение. В режиме ожидания изменение значения параметра
- Enter: Ввод параметра в режиме ожидания time (время)/distance (расстояние)/calories count down (калории обратный отсчет)/ программы P1-P36
- Кнопки управления на поручнях

### КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА

Включите беговую дорожку. Ладони должны быть расположены на поручнях с пульсомерами. Удерживайте ладони в течение не менее 30 секунд. На дисплее отобразится пульс пользователя.

**ВАЖНО, чтобы ладони пользователя находились на поручнях с пульсомерами.**

**Примечание: Датчики пульса не являются медицинским оборудованием.**

**В исключительных случаях ввиду особенностей организма данные пульса**

---

# **GYMST**

могут считываться неверно.

## ПАРАМЕТРЫ

	Стартовые	Значения по умолчанию	Устанавливаемые значения	Отображаемые значения
Time (min:sec)/Время (мин:сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Resistance (Нагрузка)	0	N/A	N/A	0—12
distance(КМ)/ Расстояние (км)	0.0	1.0	0.5—99.9	0.0—99.9
calories(kilocalorie)/Калории	0	50	10—990	0—999.9

## ВКЛЮЧЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Включите тумблер в положение ON, в течение 2 секунд загорятся окна дисплея.

## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ P1-P36

Выберете одну из предустановленных программ P1-P36, нажмите Enter для подтверждения выбора. На дисплее будут отображены параметры по умолчанию: время. Используйте кнопку Level +/- для установки значения. Каждая программа имеет 10 интервалов. Нажмите Start для начала тренировки. Во время тренировки скорость можно изменять. Для завершения тренировки нажмите кнопку Stop.

Профили программ:

Время Программа		Общее время/10интервалов = время интервала									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Уровень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
P2	Уровень	1	2	3	4	4	5	4	4	3	2
P3	Уровень	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1
P4	Уровень	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5
P5	Уровень	3	4	3	5	3	3	3	4	3	4
P6	Уровень	1	2	3	4	4	5	5	5	5	5
P7	Уровень	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3
P8	Уровень	4	4	4	3	3	5	5	3	3	5
P9	Уровень	3	4	6	8	8	3	3	8	8	2

# GYMST

<b>P10</b>	Уровень	1	3	4	5	6	6	6	5	4	2
<b>P11</b>	Уровень	5	4	5	4	5	3	5	2	5	1
<b>P12</b>	Уровень	1	5	2	5	3	5	4	5	4	5
<b>P13</b>	Уровень	3	5	3	5	3	5	3	5	3	4
<b>P14</b>	Уровень	1	3	3	4	4	5	7	5	5	5
<b>P15</b>	Уровень	1	3	3	1	2	4	2	4	3	3
<b>P16</b>	Уровень	4	7	8	7	8	7	5	8	8	5
<b>P17</b>	Уровень	1	5	3	5	4	5	4	5	3	2
<b>P18</b>	Уровень	5	4	5	6	4	5	4	4	3	1
<b>P19</b>	Уровень	1	3	5	7	7	8	6	8	8	5
<b>P20</b>	Уровень	3	6	7	8	8	8	7	6	6	4
<b>P21</b>	Уровень	1	2	5	5	4	6	3	2	3	2
<b>P22</b>	Уровень	1	2	1	3	1	5	1	5	1	3
<b>P23</b>	Уровень	4	6	7	8	8	7	4	3	3	1
<b>P24</b>	Уровень	3	4	3	5	3	3	3	4	3	4
<b>P25</b>	Уровень	1	4	6	8	8	6	5	4	3	5
<b>P26</b>	Уровень	1	4	5	6	6	5	4	3	2	2
<b>P27</b>	Уровень	1	5	4	3	6	5	8	6	4	3
<b>P28</b>	Уровень	3	6	3	6	3	6	6	4	3	2
<b>P29</b>	Уровень	1	2	3	4	5	5	5	3	2	1
<b>P30</b>	Уровень	1	6	2	6	2	6	2	6	3	2
<b>P31</b>	Уровень	4	3	5	6	3	8	5	6	4	3
<b>P32</b>	Уровень	1	3	4	7	5	8	5	6	5	4
<b>P33</b>	Уровень	3	4	5	3	6	5	9	3	3	5
<b>P34</b>	Уровень	1	4	8	5	2	6	2	2	3	3
<b>P35</b>	Уровень	4	4	4	3	3	5	5	3	3	5
<b>P36</b>	Уровень	1	2	1	3	2	6	2	7	3	3

## RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

1. После проведения тренировки нажмите кнопку RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ). Ладони должны быть расположены на пульсомерах.
2. На дисплее будет отображен параметр TIME (ВРЕМЯ) с отсчетом времени по убыванию от 00:60 до 00:00, все остальные параметры будут остановлены.
3. Затем на дисплее появится оценка качества восстановления частоты пульса со значениями:



$P \geq 50$	F1	Отлично
$P \geq 40$	F2	Очень хорошо
$P \geq 30$	F3	Хорошо
$P \geq 20$	F4	Удовлетворительно
$P \geq 10$	F5	Плохо
$P < 10$	F6	Очень плохо

---

***GYMOST***