

# **ENERGETICS**

## **POWER RUN 3.5**

GB  
FR  
IT  
RU



## Table of contents - Table des matières – Indice - Содержание

1. English	P. 3
2. Français	P. 9
3. Italiano	P. 15
4. Содержание	P. 21

**GB** © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

**FR** © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.

**IT** © Il presente manuale è solo per riferimento dell'acquirente. ENERGETICS non può garantire per errori occorsi durante la traduzione o cambiamenti nelle specifiche tecniche del prodotto.

**RU** © Инструкция служит только как информация для покупателя. ЭНЕРДЖЕТИКС не несет ответственности за ошибочный перевод или за неточности, связанные с техническими изменениями продукта.

© Copyright by ENERGETICS

**Dear Customer,**

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home exerciser. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/ or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training.

Your  **ENERGETICS** - Team

**Warranty**

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957.

**Safety Instructions**

- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface for immobilization, reducing noise and vibration.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Advised correct biomechanical position: Running straight on the treadmill is made easier by focusing on a fixed object in front of you in the room. Run as if you wanted to approach the object.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference: see training instructions.
- Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.

## Safety Instructions

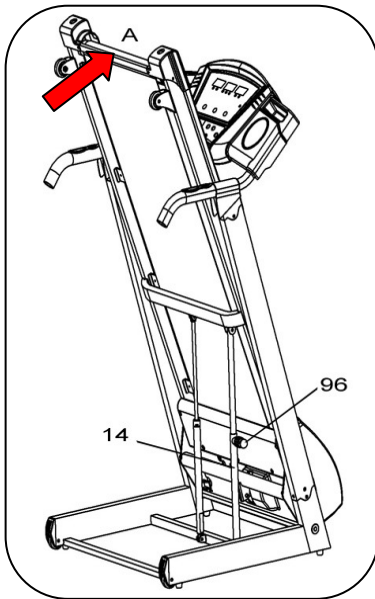
- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
- Turn off the power whilst the treadmill is not in use and remove the safety key.
- In case of emergency please place both feet at the same time on the side reins.
- To activate an emergency stop, please detach the safety key from the console.
- Ensure that an area of 2000 x 1000 mm behind the treadmill is free from any obstacles.
- This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 120 kilograms.
- We take no responsibility for personal injury or damage sustained by or through the use of this treadmill.
- The noise creation of treadmill is under 70 db.
- The unit requires a power supply of 220V – 230V / 50 HZ.
- The function of the immobilization method: the purpose of immobilizing the treadmill is to prevent unauthorized use. This can be accomplished by removing the Safety Key from the console, unclipping it from the cord and putting it in a non-accessible place.
- The emergency dismount: Follow the steps listed below if you experience pain, feel faint or need to stop your treadmill in an emergency situation:
  - 1.) Grip handrails for support.
  - 2.) Step onto the lateral platform.
  - 3.) Pull the Safety key off the console.
- The function of the emergency stop: The Safety Key functions as the emergency stop. In an emergency situation, remove the Safety Key from the console and the treadmill will come to a stop.
- Noise compliance: This treadmill meets the requirements of the noise pollution standards.
- Search for noisy parts: If you should notice unusual noises, like grinding, clacking etc. try to locate it and have it repaired by a professional. Make sure the treadmill is not used until after repairs have been made.

## Assembly

1. Open the carton, put the main frame on the ground.
2. Fold and move up the computer together with the uprights. **IMPORTANT:** When you upfold the computer and the uprights, make sure the metal does not damage the inside wires!
3. Fix the uprights to the lower main frame with the bolts and washers as indicated in the set up (drawing) manual
4. Fix the computer to the uprights with the bolts and washers as indicated in the set up (drawing) manual

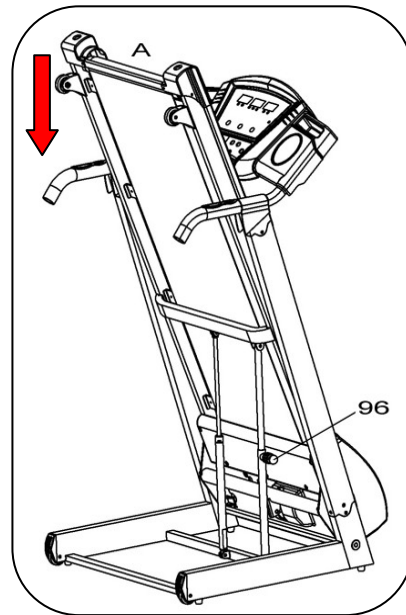
## Handling

### Upfolding



Hold onto the area (A) with one of your hands. Pull up the running deck (move towards main frame) until the safety knob (96) is fixed in the black block (14).

### Unfolding



Fix the running deck with one hand. Pull out the knob (96) with the other hand and lightly pull down the running deck. You may then let go the running deck (A), as the treadmill will slowly fold down automatically.

## Cleaning

Routine cleaning of your treadmill will extend the product's life.

**Warning :** To prevent electrical shock, be sure the power to the treadmill is OFF and the power cord is unplugged from the wall electrical outlet before attempting and cleaning or maintenance.

**Important :** Never use abrasives or solvents to clean the treadmill. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.

**After each workout :** Wipe off the console and other treadmill surfaces with clean, water dampened soft cloth to remove excess perspiration.

**Weekly :** Use of a treadmill mat is recommended for ease of cleaning. Dirt from your shoes contacts the belt and eventually makes it to underneath the treadmill. Vacuum underneath treadmill once a week .

## Deck Lubrication

The walking belt has been pre-lubricated at the factory. However , it is recommended that the walking board be checked periodically for lubrication to ensure optimal treadmill performance. Your treadmill should not have to be lubricated usually within the first year or 500 hours of use.

Every 30 days or 30 hours of operation lift the sides of the walking belt and feel the top surface of the walking board as far as you can reach. If you signs of silicone, no further lubrication is required. If it feels dry to the touch, follow the instructions below. Please use a non-petroleum based silicone.

### To apply lubricant to the walking belt:

1. Position the walking belt so that the seam is located on top and in center of the walking board.
2. Insert the spray nozzle into the spray head of the lubricant can.
3. While lifting the side of the walking belt, position the spray nozzle between the walking belt and the board approximately 6 seconds from the front of the treadmill. Apply the silicone spray to the walking board, moving from the front of treadmill to the rear. Repeat this on the other side of the belt. Spray approximately 4 seconds on each side.
4. Allow the silicone to "set" for 1 minute before using the treadmill.

## Care and Maintenance

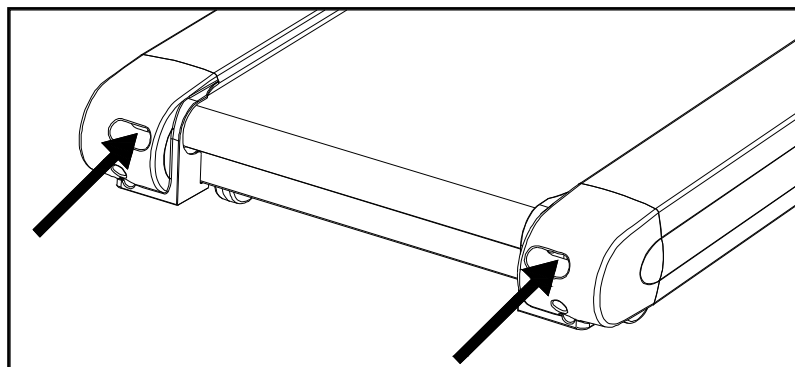
- The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- Check at least every 4 weeks that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Only use original spare parts for repair.
- After exercising, immediately wipe off the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.
- Use a damp cloth to clean the Home Exerciser. Never use abrasives or solvents to clean the Home Exerciser. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
- Inspect and tighten all parts of the treadmill regularly. Replace any worn parts immediately.

### BELT ADJUSTMENT:

Belt adjustment and tension performs two functions: adjustment for tension and centering. The running belt has been adjusted properly at the factory. However transportation, uneven flooring or other unpredicted reasons could cause the belt to shift off center resulting in the belt rubbing with the plastic side rail or end caps and possibly causing damage. To adjust the belt back to it's proper position please follow the directions below:

- **Walking belt has shifted to the left:** First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the left rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 4 km/h (2.5 mph). You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.
- **Walking belt has shifted to the right:** First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the right rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 4 km/h (2.5 mph). You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.
- **Walking belt is slipping:** First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn both the left and right rear roller adjustment bolts the same distance, usually a 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 4 km/h (2.5 mph). You should now walk on the belt to determine if the belt is still slipping. Repeat the above procedure until the walking belt is not slipping. The tension should be just tight enough not to slip.

**WARNING! Do not over tighten rollers! This will cause premature roller bearing failure!**



**Right and left tension bolts are located at the rear of the treadmill.**

## Part List – Power Run 3.5 – 2010

NR	NAME	SPEC	QTY	NR	NAME	SPEC	QTY
1	MAIN FRAME		1	31	FOOT PAD		6
2	BASE FRAME		1	32	ADJUSTIVE IDLER WHEEL		2
3	LEFT UPRIGHT		1	33	RING PROTECTING WIRE PLUG		2
4	RIGHT UPRIGHT		1	34	POWER WIRE BUCKLE		1
5	COMPUTER BRACKET		1	35	SAFETY KEY SPRING BALL		1
6	MOTOR BRACKET		1	36	INNER END CAP		2
7	BASE FRAME TURN AXES		2	37	FOAM		2
8	FRONT ROLLER		1	38	LOCK NUT	M10	2
9	REAR ROLLER		1	39	LOCK NUT	M6	8
10	CYLINDER		1	40	LOCK NUT	M8	6
11	WRENCH W/SCREW DRIVER	S=13、 14、 15	1	41	BOLT	M8*16	10
12	5#ALLEN WRENCH	5mm	1	42	BOLT	M8*25 L15	4
13	INCLINE FRAME		1	43	BOLT	M8*35 L25	1
14	SLEEK TUBE ASSEMBLY		1	44	BOLT	M8*40 L20	9
15	SLEEK TUBE		1	45	FLAT WASHER	10	2
16	MOTOR TOP COVER		1	46	BOLT	M10*55	2
17	BOTTOM BOARD		1	47	BOLT	M6*45	1
18	CONSOLE TOP COVER		1	48	BOLT	M6*55	2
19	CONSOLE BOTTOM COVER		1	49	BOLT	M8*35	5
20	COMPUTER PANEL		1	50	BOLT	M8*45	1
21	BOTTLE BRACKET		2	51	BOLT	M6*35	8
22	UPRIGHT COVER		2	52	BOLT	M3*8	2
23	LEFT BACK COVER		1	53	BOLT	M5*8	7
24	RIGHT BACK COVER		1	54	BOLT	M6*16	4
25	SIDE RAIL		2	55	SCREW	ST2.9*6.5	19
26	RUNNING BELT		1	56	SCREW	ST4.2*12	33
27	BELT		1	57	BOLT	M4*16	4
28	BLUE CUSHION PAD		4	58	SCREW	ST4.0*20	2
29	BLACK CUSHION PAD		4	59	LOCK WASHER	6	3
30	TRANSPORT WHEEL		2	60	LOCK WASHER	8	16

## Part List – Power Run 3.5 – 2010

NR	NAME	SPEC	QTY		NR	NAME	SPEC	QTY
61	LOCK WASHER	10	2		85	AC SINGLE LINE		1
62	SPRING WASHER	8	6		86	AC SINGLE LINE		1
63	FLAT WASHER	8	6		87	MOTOR BOTTOM COVER		1
64	COMPUTER		1		88	INCLINE MOTOR		1
65	BOTTOM CONTROL BOARD		1		89	WHEEL PROTECT COVER		2
66	PULSE WITH SWITCH		1		90	SWITCH BOARD		1
67	PULSE WITH SPEED		1		91	SAFETY KEY IRON SLIP		1
68	MAGNETIC SENSOR		1		92	SCREW	ST2.9*8	2
69	COMPUTER UP WIRE		1		93	BOLT	ST2.9*8	2
70	COMPUTER MIDDLE WIRE		1		94	BOLT	M10*25 L15	1
71	COMPUTER BOTTOM WIRE		1		95	BOLT	M10*35 L15	1
72	PULSE WITH SWITCH UP WIRE		1		96	PULLING PIN		1
73	PULSE SPEED UP WIRE		2		97	n/a		
74	LABLE		1		98	n/a		
75	SAFETY KEY		1		99	BOLT		1
76	TRANSFORMER		1		100	NONSLIP MAT	600*60	4
77	POWER WIRE		1		101	LIGHT SENSOR FLAKE		2
78	SWITCH		1		102	FILTER		1
79	OVERLOAD PROTECTER		1		103	CONNECTING BOARD FOR FILTER		1
80	DC MOTOR		1		104	SINGLE WIRE		1
81	RUNNING BOARD		1		105	GROUND WIRE		1
82	MAGNETIC CORE		1		106	BOLT	4.2*12	2
83	MAGNETIC RING		1		107	BOLT	4.2*13	2
84	AC SINGLE LINE		1		108	BOLT	M5*8	1



## Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat d'un appareil ENERGETICS. Cet appareil est conçu pour l'entraînement à domicile et assure les vœux et les demandes de l'utilisateur. Veuillez lire soigneusement le mode d'emploi avant le montage et la première utilisation. Veuillez garder cette instruction comme référence pour l'utilisation correcte de cet appareil. Nous sommes volontiers à votre disposition pour vous fournir des renseignements supplémentaires. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès avec cet appareil.

Votre équipe  **ENERGETICS**

### Garantie

Les produits ENERGETICS sont conçus, fabriqués, testés et garantis pour l'entraînement fitness. Ces produits correspondent à la Norme Européenne NE 957.

### Conseils d'utilisation de Sécurité

- Cet équipement d'entraînement n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
- En cas de restrictions de santé ou des paramètres individuels et personnels d'entraînement, veuillez consulter d'abord votre médecin: il pourra vous indiquer les types d'exercices qui vous conviennent ainsi que le niveau de difficulté.
- Attention: l'entraînement excessif/incorrect peut mettre en danger votre santé.
- Pour une réussite effective et sécurisée de l'entraînement, suivez les instructions de la description d'entraînement.
- Avant tout entraînement, assurez-vous que le montage est conforme et que l'appareil est correctement réglé.
- Veuillez toujours commencer par une phase d'échauffement.
- N'utilisez que des pièces originales d'ENERGETICS contenues dans la livraison (Voir la liste de contrôle).
- Procédez au montage de l'appareil d'après les instructions de montage.
- N'utilisez que des outils appropriés de montage et faites-vous, le cas échéant, aider par une seconde personne lors du montage.
- Placez l'appareil sur une surface plane et non glissante pour l'immobiliser et réduire le bruit et les vibrations.
- Veuillez utiliser le clapet pour réglage de la hauteur se trouvant sur la barre transversale arrière pour garantir une position idéale de votre appareil.
- Assurez-vous que les roulettes de transport devant sont montées de manière correcte (voir mode d'emploi)
- Pour toutes les pièces ajustables rassurez-vous que les positions maximales auxquelles elles peuvent être ajustées sont correctement réglées.
- Vissez solidement toutes les pièces ajustables avant l'entraînement pour éviter un desserrage pendant l'entraînement.
- L'appareil est conçu pour l'entraînement d'adultes. Assurez-vous que les enfants ne puissent l'utiliser sans la surveillance des adultes.
- Position biomécanique correcte conseillée : courir droit sur le tapis est plus facile en se focalisant sur un objet fixe en face de soi dans la pièce. Courez comme si vous vouliez atteindre cet objet
- Avertissez les personnes présentes des dangers, liés par exemple aux pièces détachables/mobiles.
- L'intensité de l'entraînement peut être réglée suivant vos besoins personnels: voir aussi le mode d'emploi d'entraînement.
- N'utilisez pas l'appareil sans chaussures.
- Assurez-vous qu'il y a suffisamment de place disponible pour l'utilisation de l'appareil.
- Faites attention aux pièces non fixées ou détachables pendant le montage/démontage de l'appareil.

## Conseils d'utilisation de Sécurité

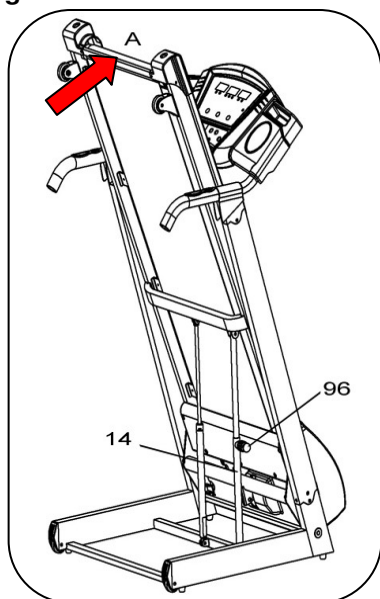
- Placez une natte en dessous du tapis roulant pour protéger le sol ou le tapis contre d'éventuels dommages.
- Eteignez l'appareil et enlevez le fil de sécurité si le tapis roulant n'est pas en utilisation.
- En cas d'accident, posez vos deux jambes sur les surfaces latérales.
- Pour activer l'interrupteur d'urgence, connectez le fil de sécurité à l'ordinateur.
- Rassurez-vous qu'aucun objet ne se trouve pas derrière le tapis roulant sur une étendue de 2 m x 1 m.
- Cet appareil est conçu et testé uniquement pour un entraînement à domicile et pour un poids corporel maximal de 120 kg.
- Aucune responsabilité n'est endossée pour des dommages corporels et autres dommages survenus à travers l'utilisation du tapis roulant.
- Le bruit généré par le tapis est inférieur à 70 db.
- L'unité requiert une alimentation en énergie de 220V-230V / 50 Hz.
- La fonction de la méthode d'immobilisation : le but d'immobiliser le tapis est de prévenir une utilisation non autorisée. Cela peut être réalisé en retirant la clé de sûreté de la console, en la retirant du fil et en la mettant dans un endroit non accessible
- La descente d'urgence : suivez les indications listées ci-dessous si vous ressentez de la douleur, un malaise ou si vous avez besoin d'arrêter le tapis dans une situation d'urgence :
  - 1.) agrippez-vous aux poignées.
  - 2.) placez-vous sur la plateforme latérale.
  - 3.) retirez la clé de sûreté de la console.
- La fonction d'arrêt d'urgence : les fonctions de la clé de sûreté comme l'arrêt d'urgence. En cas d'urgence, retirez la clé de sûreté de la console et le tapis s'arrêtera.
- Normes de bruit : ce tapis correspond aux exigences des standards de pollution sonore.
- Recherche de pièces sonores : si vous remarquez un bruit inhabituel, comme un grincement, un claquement etc., essayez de le localiser et faites-le réparer par un professionnel. Assurez-vous que le tapis ne soit pas utilisé tant que les réparations ne sont pas faites.

## Assemblage

1. Ouvrez le carton, posez le cadre principal sur le sol.
2. Pliez et et montez l'ordinateur avec les barres verticales. **IMPORTANT** : quand vous dépliez l'ordinateur et les barres verticales, assurez-vous que le métal n'abîme pas les câbles internes !
3. Fixez les barres verticales au bas du cadre principal avec les boulons et les rondelles comme indiqué dans le manuel de montage (dessin).
4. Fixez l'ordinateur aux barres verticales avec les boulons et les rondelles comme indiqué dans le manuel de montage (dessin).

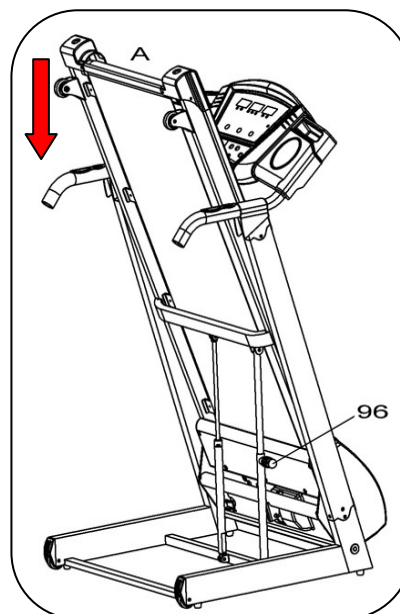
## Maniement

### Dépliage



Tenez la partie (A) avec une main. Tirez la plateforme vers le haut (vers le châssis principal) jusqu'à ce que le bouton de sécurité (96) soit fixé dans le bloc noir (14).

### Dépliage



Fixez la plateforme avec une main. Retirez le bouton (96) avec l'autre main et poussez doucement la plateforme. Lâchez ensuite la plateforme (A), le tapis de course se dépliant automatiquement.

## Nettoyage

Un nettoyage régulier de votre tapis roulant allongera sa durée de vie.

**Attention:** Pour éviter de recevoir une décharge électrique, assurez-vous que l'appareil soit débranché avant de commencer le nettoyage ou la réparation.

**Important:** Ne jamais utiliser de produits solvants ou abrasifs. Pour éviter d'abîmer l'ordinateur, ne l'exposer pas à la lumière directe et aux liquides.

**Après chaque utilisation:** Essayez la console et les autres surfaces du tapis roulant avec un tissu propre et humide pour éliminer la transpiration excessive.

**Une fois par semaine:** L'utilisation d'une serviette spéciale pour tapis roulant est recommandée. La saleté de vos chaussures en contact avec le tapis peut passer dessous. Passez l'aspirateur sous le tapis une fois par semaine.

## Lubrification du tapis

Le tapis de marche est pré lubrifié à l'usine. Cependant, il est recommandé de vérifier sa lubrification régulièrement pour assurer une performance optimale. Normalement cela ne devrait pas être nécessaire durant la première année ou avant 500 heures d'utilisation.

Tous les 30 jours ou 30 heures d'utilisation, soulevez les côtés du tapis et touchez la surface aussi loin que vous pouvez. Si vous sentez de la silicone, il n'y a pas besoin de lubrification supplémentaire. Si vous sentez une sécheresse, suivez les instructions ci-dessous. Veuillez utiliser de la silicone sans pétrole.

### Application du lubrifiant sur le tapis:

1. Positionnez le tapis de façon à ce que la couture soit sur le dessus et au centre.
2. Insérez le pistolet sur le dessus de la bouteille de lubrifiant.
3. Tout en soulevant le côté sur tapis, positionnez le pistolet entre le tapis et la console à environ 15 cm de l'avant du tapis. Appliquez la silicone sur le tapis, roulant de l'avant à l'arrière. Répétez cette opération de l'autre côté du tapis. Vaporisez pendant environ 4 secondes de chaque côté.
4. Laissez la silicone s'imprégner pendant 1 minute avant d'utiliser le tapis.

## Soin et Maintenance

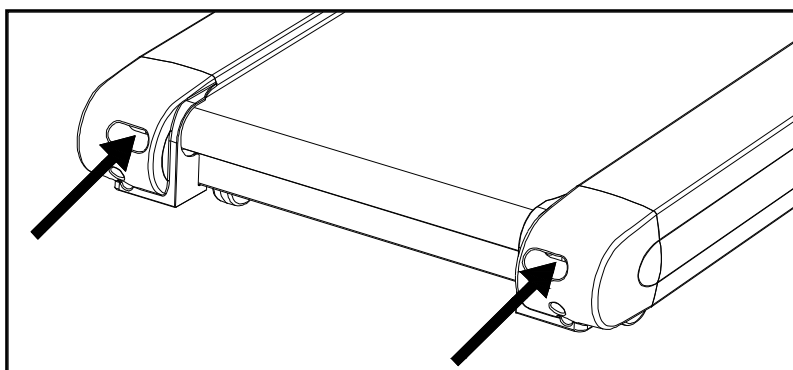
- Pour éviter le danger de dommage à cause de corrosion, utilisez ou posez cet appareil dans des endroits non humides.
- Vérifiez toutes les 4 semaines au moins que toutes les pièces sont bien montées /serrées et en bon état.
- Si une réparation est nécessaire, contactez votre vendeur spécialisé.
- Veillez immédiatement remplacer les pièces dégradées et/ou ne plus utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'elles soient réparées.
- N'utilisez pour les réparations que des pièces de rechange originales.
- Pour le nettoyage, n'utilisez que des chiffons humides et évitez l'utilisation de produits de nettoyage agressifs.
- Essayez immédiatement la sueur après l'entraînement. La sueur peut causer des dommages et entraver le fonctionnement de l'appareil.

## Reglage du tapis

Le réglage du tapis se fait de deux manières: réglage de la tension et centrage. Le tapis est déjà ajusté à l'usine. En revanche le transport, un sol inégal ou d'autres raisons, peuvent le décentrer et engendrer un contact entre le tapis et les barres latérales ou les embouts de fermeture et causer des dommages. Pour ajuster de nouveau l'appareil, suivez les instructions suivantes:

- **Le tapis roulant se déplace sur la gauche:** Débranchez d'abord la prise électrique. A l'aide de la clé fournie, tournez le bouton gauche de réglage d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Rebranchez l'appareil et faites rouler le tapis à 4 km/h. Le tapis s'ajuste automatiquement et se recentre. Répétez cette démarche jusqu'à ce que le tapis soit bien centré. Il peut arriver que le tapis roulant "glisse" après cette opération. Il faut alors régler la tension. Voir plus bas « le tapis roulant glisse ».
- **Le tapis roulant se déplace sur la droite:** Débranchez d'abord la prise électrique. A l'aide de la clé fournie, tournez le bouton de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Rebranchez l'appareil et faites rouler le tapis à 4 km/h. Le tapis s'ajuste automatiquement et se recentre. Répétez cette démarche jusqu'à ce que le tapis soit bien centré. Il peut arriver que le tapis roulant "glisse" après cette opération. Il faut alors régler la tension. Voir plus bas « le tapis roulant glisse ».
- **Le tapis roulant « glisse »:** Débranchez d'abord la prise électrique. A l'aide de la clé fournie, tournez les boutons de réglage gauche et droit de la même façon, normalement d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Rebranchez l'appareil et faites rouler le tapis à 4 km/h. Testez le tapis en marchant dessus et répétez cette démarche si nécessaire. Le tapis ne glisse plus quand la tension est suffisante.

**ATTENTION: Ne serrez pas trop les boulons. Cela peut endommager les protections.**



**Les boulons de tension gauche et droite sont situés à l'arrière du tapis roulant.**

## Pièces de rechange – Power Run 3.5 – 2010

N°	NOM	SPEC.	QTE		N°	NOM	SPEC.	QTE
1	CHASSIS PRINCIPAL		1		31	COUSSINET PIED		6
2	CHASSIS DE BASE		1		32	ROULETTE D'AJUSTEMENT		2
3	BARRE VERTICALE GAUCHE		1		33	ANNEAU PROTECTEUR POUR PRISE		2
4	BARRE VERTICALE DROITE		1		34	BOUCLE CABLE D'ALIMENTATION		1
5	POTENCE ORDINATEUR		1		35	BOULE DE RESSORT CLE DE SURETE		1
6	POTENCE MOTEUR		1		36	BOUCHON INTERNE		2
7	AXES CHASSIS PRINCIPAL		2		37	MOUSSE		2
8	ROULEAU AVANT		1		38	ECROU DE VERROUILLAGE	M10	2
9	ROULEAU ARRIERE		1		39	ECROU DE VERROUILLAGE	M6	8
10	CYLINDRE		1		40	ECROU DE VERROUILLAGE	M8	6
11	CLE	S=13、 14、 15	1		41	BOULON	M8*16	10
12	CLE ALLEN n°5	5mm	1		42	BOULON	M8*25 L15	4
13	CHASSIS INCLINE		1		43	BOULON	M8*35 L25	1
14	ASSEMBLAGE TUBE LISSE		1		44	BOULON	M8*40 L20	9
15	TUBE LISSE		1		45	RONDELLE PLATE	10	2
16	COUVERCLE MOTEUR		1		46	BOULON	M10*55	2
17	PANNEAU DU BAS		1		47	BOULON	M6*45	1
18	COUVERCLE HAUT CONSOLE		1		48	BOULON	M6*55	2
19	COUVERCLE BAS CONSOLE		1		49	BOULON	M8*35	5
20	PANNEAU ORDINATEUR		1		50	BOULON	M8*45	1
21	PORTE BOUTEILLE		2		51	BOULON	M6*35	8
22	COUVERCLE BARRE VERTICALE		2		52	BOULON	M3*8	2
23	COUVERCLE DOS GAUCHE		1		53	BOULON	M5*8	7
24	COUVERCLE DOS DROIT		1		54	BOULON	M6*16	4
25	RAIL LATERAL		2		55	VIS	ST2.9*6.5	19
26	TAPIS		1		56	VIS	ST4.2*12	33
27	COURROIE		1		57	BOULON	M4*16	4
28	COUSSINET BLEU		4		58	VIS	ST4.0*20	2
29	COUSSINET NOIR		4		59	RONDELLE DE VERROUILLAGE	6	3
30	ROUE DE TRANSPORT		2		60	RONDELLE DE VERROUILLAGE	8	16

## Pièces de rechange – Power Run 3.5 – 2010

N°	NOM	SPEC.	QTE		N°	NOM	SPEC.	QTE
61	RONDELLE DE VERROUILLAGE	10	2		85	CABLE DE COURANT		1
62	RONDELLE RESSORT	8	6		86	CABLE DE COURANT		1
63	RONDELLE PLATE	8	6		87	COUVERCLE MOTEUR BAS		1
64	ORDINATEUR		1		88	MOTEUR D'INCLINAISON		1
65	PANNEAU DE CONTROLE BAS		1		89	COUVERCLE ROUE		2
66	POULS AVEC INTERRUPTEUR		1		90	PANNEAU COMMUTATEUR		1
67	POULS AVEC VITESSE		1		91	FICHE METAL CLE DE SURETE		1
68	CAPTEUR MAGNETIQUE		1		92	VIS	ST2.9*8	2
69	CABLE ORDINATEUR HAUT		1		93	BOULON	ST2.9*8	2
70	CABLE ORDINATEUR MILIEU		1		94	BOULON	M10*25 L15	1
71	CABLE ORDINATEUR BAS		1		95	BOULON	M10*35 L15	1
72	POULS AVEC CABLE INTERRUPTEUR		1		96	CHEVILLE DE TRACTION		1
73	POULS AVEC CABLE VITESSE		2		97	n/a		
74	CABLE		1		98	n/a		
75	CLE DE SURETE		1		99	BOULON		1
76	TRANSFORMATEUR		1		100	TAPIS ANTI-DERAPANT	600*60	4
77	CABLE D'ALIMENTATION		1		101	SONDE CAPTEUR DE LUMIERE		2
78	INTERRUPTEUR		1		102	FILTRE		1
79	DISJONCTEUR		1		103	PANNEAU DE CONNEXION POUR LE FILTRE		1
80	MOTEUR		1		104	CABLE		1
81	PANNEAU DE COURSE		1		105	PRISE DE TERRE		1
82	COEUR MAGNETIQUE		1		106	BOULON	4.2*12	2
83	ANNEAU MAGNETIQUE		1		107	BOULON	4.2*13	2
84	CABLE DE COURANT		1		108	BOULON	M5*8	1

**Gentile cliente,**

congratulazioni per avere acquistato un prodotto Home Fitness Energetics. Questo prodotto é stato progettato e prodotto per soddisfare le richieste di un utilizzo domestico. Leggete attentamente queste istruzioni prima dell'assemblaggio e del primo utilizzo. AccertateVi di conservare queste istruzioni come riferimento e per il giusto utilizzo dell'apparecchio. Per qualsiasi ulteriore domanda, Vi preghiamo di contattarci. Vi auguriamo tanta soddisfazione e divertimento durante l'allenamento.

Il vostro  **ENERGETICS** –Team

## Garanzia

I prodotti di qualità ENERGETICS vengono fabbricati e testati per essere impiegati in un allenamento Fitness impegnativo. Questo prodotto é conforme alla norma europea EN 957.

## Norme di sicurezza

- In caso di problemi di salute o per un programma di allenamento individuale e personalizzato, rivolgeteVi dapprima al Vostro medico. Lui potrà suggerirVi il tipo di allenamento e il carico piú adatto a Voi.
- Attenzione: un allenamento non corretto o eccessivo puó danneggiare la Vostra salute.
- Per un allenamento sicuro ed efficace seguite i consigli riportati nella sezione Suggerimenti per l'allenamento.
- Iniziate l'allenamento solo dopo esserVi assicurati che l'attrezzo sia stato montato e regolato correttamente.
- Iniziate sempre con una fase di riscaldamento.
- Utilizzate sempre esclusivamente le parti originali ENERGETICS contenute nella confezione (vedi lista di controllo).
- Durante l'assemblaggio dell'attrezzo seguite scrupolosamente le istruzioni di montaggio.
- Per il montaggio utilizzate attrezzi adatti e chiedete assistenza se dovesse rendersi necessario.
- Posizionate l'apparecchio sulla base diritta, resistente allo scorrimento per assicurare una fissa stabilitá e per ridurre l'insorgenza del rumore e delle vibrazioni. Per ogni parte regolabile fate attenzione al limite massimo al quale puó essere regolata.
- Prima dell'allenamento fissate saldamente tutte le parti regolabili per evitare un allentamento durante l'attività.
- Questo attrezzo é destinato ad un utilizzatore adulto. L'utilizzo da parte dei bambini é consigliato esclusivamente in presenza di adulti.
- Posizione biomeccanica corretta: Per facilitare la linea diritta della corsa sul nastro di corsa si consiglia di puntare lo sguardo su un punto dello spazio davanti e di immaginarsi di volerlo raggiungere.
- AccertateVi che i presenti siano consapevoli dei possibili rischi derivanti dall'utilizzo, es.: parti in movimento durante l'allenamento.
- La resistenza puó essere regolata secondo le Vostre esigenze personali: vedi anche Suggerimenti per l'allenamento.
- Non utilizzate l'attrezzo senza scarpe o con le scarpe slacciate.
- AssicurateVi che lo spazio disponibile per utilizzare l'attrezzo sia sufficiente.
- Durante il montaggio/smontaggio dell'attrezzo fate attenzione alle parti non fisse o mobili.

## Norme di sicurezza

- Posizionate un tappeto sotto il tapis roulant per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni.
- Spegnete l'attrezzo e staccate il nastro di sicurezza quando non in uso.
- In caso di un imprevisto appoggiate le gambe sugli spazi laterali.
- Per attivare l'interruttore d'emergenza tirate il nastro di sicurezza sul computer.
- Accertatevi che non vi siano oggetti dietro all'attrezzo per un'area di metri 2x1.
- Questo attrezzo è destinato al solo uso domestico ed è stato testato per un peso corporeo massimo di 120 kg.
- Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni a persone o altro causati dall'utilizzo del tapis roulant.
- Il nastro di corsa funziona con l'insorgenza del rumore inferiore a 70 dB.
- L'apparecchio richiede il collegamento in rete di 220V – 230 V / 50 Hz.
- Se l'apparecchio non viene utilizzato: Il nastro di corsa è possibile proteggerlo contro l'uso non autorizzato tirando fuori la chiave di sicurezza e nascondendola in un posto sicuro.
- Scendere nel caso di emergenza: Rispettate le avvertenze seguenti: Se durante la corsa dovreste sentire qualche dolore, avere la sensazione di debolezza o se dovreste nel caso di necessità fermare il nastro di corsa all'improvviso:
  - 1.) Appoggiatevi fortemente agli appoggi laterali
  - 2.) Salite sulla copertura laterale
  - 3.) Tirate fuori dall'impugnatura la chiave di sicurezza.
- Funzione d'arresto di emergenza: La chiave di sicurezza ha la funzione d'arresto di emergenza. Nel caso di necessità tirate la chiave dall'impugnatura e il nastro di corsa si fermerà immediatamente.
- Osservanza delle norme riguardanti il disturbo da rumore: Il nastro di corsa corrisponde a tutte le norme per la prevenzione del disturbo da rumore.
- Ricerca dei fonti di rumore: Se dovrebbero presentarsi i rumori strani come per esempio lo sfregamento, il battimento ecc., cercate di localizzare tali rumori e di farli eliminare da un esperto. Fino alla riparazione eseguita l'apparecchio non dovrebbe essere nuovamente utilizzato.

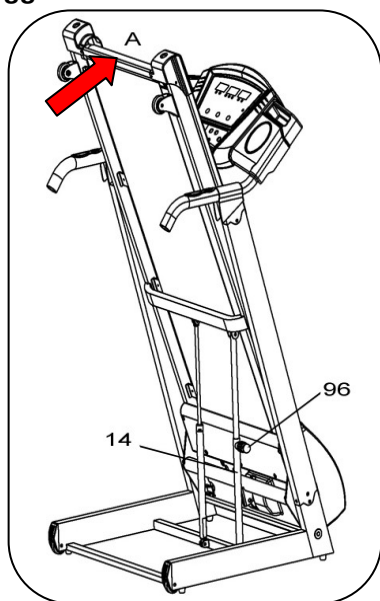
## Assemblaggio

1. Aprite la scatola, mettete per terra il telaio principale.
2. Montate e sollevate il computer contemporaneamente con i tubi verticali. **IMPORTANTE:** Durante il sollevamento del computer e dei tubi verticali fate attenzione che il metallo non danneggi i conduttori interni!
3. Fissate i tubi verticali alla parte bassa del telaio principale tramite le viti e le rondelle secondo le istruzioni per il montaggio (vedi disegno).
4. Fissate il computer alla barra verticale tramite le viti e le rondelle secondo le istruzioni per il montaggio (vedi disegno).



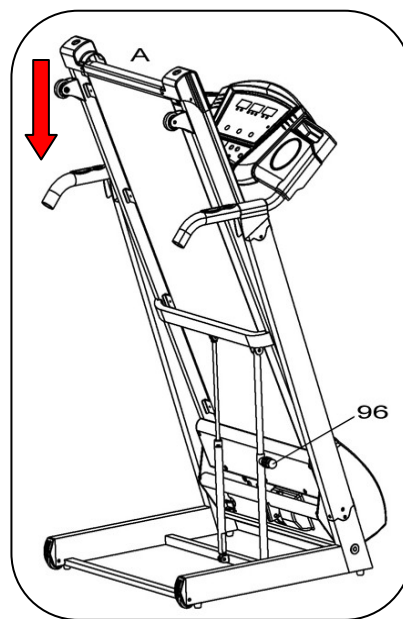
## Manipolazione

### Montaggio



Prendete la parte (A) con una mano. Tirate la pedana (verso il telaio principale) finché la chiave di sicurezza (96) non entra nel blocco nero (14).

### Smontaggio



Con una mano tenete la pedana. Con l'altra mano estraete il perno (96) e la pedana la spingete leggermente verso il basso. In seguito potete lasciare la pedana (A) e il tapis roulant si scompone automaticamente.

## Pulizia

**Avvertimento:** prima della pulizia, per evitare di prendere scosse, assicuratevi che l'attrezzo sia spento e che il cavo della corrente sia staccato dalla presa.

**Importante:** non utilizzate mai detergenti o prodotti lucidanti per pulire il tapis roulant. Per proteggere il computer da possibili danni, tenetelo lontano dai liquidi ed evitate di esporlo direttamente ai raggi solari.

**Dopo ogni allenamento:** togliete ogni traccia di sudore dal computer e dalla superficie della pedana. Utilizzate un panno morbido, umido e pulito.

**Settimanalmente:**

Vi consigliamo di posizionare il tapis roulant su un apposito tappeto. Questo Vi faciliterà l'operazione di pulizia. Lo sporco delle scarpe potrebbe accumularsi sotto all'attrezzo. Passate settimanalmente l'aspirapolvere sotto alla pedana.

## Lubrificazione della pedana

Il nastro della pedana è stato lubrificato direttamente dalla fabbrica. Nonostante ciò Vi consigliamo di controllare regolarmente la lubrificazione della pedana, per assicurare una perfetta funzionalità dell'attrezzo. Il tapis roulant non necessita di alcun lubrificante durante il primo anno o comunque fino alle 500 ore di allenamento.

Ogni 30 giorni oppure ogni 30 ore di allenamento, sollevate l'attrezzo e tastate la superficie della pedana di corsa. Cercate di controllare l'area più ampia possibile. Se riuscite a sentire il silicone, significa che non è necessario alcun lubrificante. Se avvertite che il tappeto risulta secco al tatto, seguite le istruzioni che seguono. Non utilizzate siliconi che contengano derivati del petrolio.

### Esecuzione della lubrificazione della pedana:

1. Posizionate il nastro della pedana in modo tale che il margine sia sulla parte superiore centrale della pedana stessa.
2. Mettete il nebulizzatore sulla sommità della bomboletta.
3. Sollevate il nastro e tenete la bomboletta tra il nastro e la pedana sottostante (a circa 6 cm dall'inizio del nastro). Spruzzate il silicone sulla pedana, passando la bomboletta da davanti a dietro (fino a circa 6 cm dalla fine del nastro). Ripetete l'operazione dall'altra parte. La durata dello spruzzo deve essere di circa 4 secondi per ciascun lato.
4. Lasciate agire il silicone per circa un minuto, prima di utilizzare nuovamente la pedana.

## Cura e manutenzione

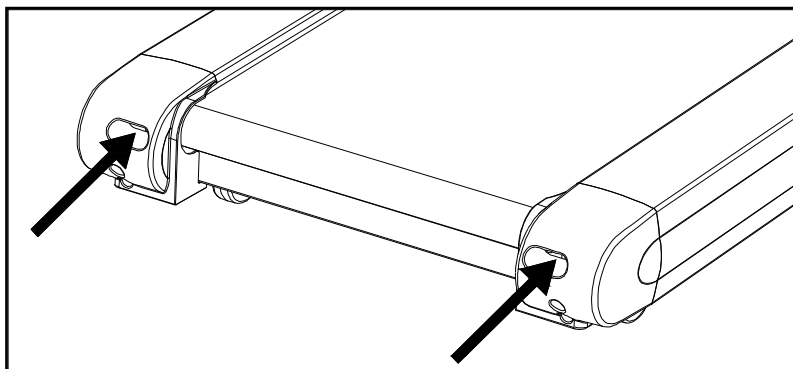
- Pena rischio di possibile corrosione, non utilizzate o lasciate questo attrezzo per allenamento domestico in zone umide.
- Controllate almeno una volta al mese che tutti gli elementi di connessione siano serrati saldamente e si trovino nella posizione corretta.
- In caso di riparazione, contattate il vostro rivenditore.
- Sostituite le componenti difettose immediatamente e non utilizzate l'equipaggiamento fino a che la riparazione non sia avvenuta.
- Utilizzate per le riparazioni esclusivamente parti originali.
- Per la pulizia dell'attrezzo utilizzate uno straccio umido ed evitate l'uso di detergenti aggressivi.
- Pulite le tracce di sudore subito dopo l'allenamento: questo potrebbe infatti provocare dei danni e pregiudicare la corretta funzionalità dell'attrezzo.
- Per evitare di provocare danni al computer preservatelo dall'umidità ed evitate l'esposizione al sole.
- Controllate regolarmente tutte le parti. Fissate le viti. Sostituite subito le parti non funzionanti.

## Regolazione del nastro

La regolazione della pedana ha due funzioni: tendere il nastro e centrarlo. La pedana é già stata regolata correttamente in fabbrica. Può tuttavia succedere che durante il trasporto, a causa di eventuali dislivelli del terreno o per altri motivi, il nastro si sposti dalla sua posizione centrale e tocchi le parti o i coperchi laterali e venga in questo modo danneggiato. Per sistemare nuovamente la pedana, seguite le istruzioni qui riportate:

- **Il nastro é spostato a sinistra:** tirate dapprima il cavo di collegamento. Girate con una chiave adeguata la vite di regolazione sinistra di un quarto di giro in senso orario. Reinserite il cavo di collegamento e fate scorrere il nastro a 4 km/h (2,5 mph). Il nastro si mette a posto da solo e si centra. Ripetete questo passaggio fino a quando il nastro non sia del tutto centrato. Può accadere che dopo questa operazione il nastro “slitti”. Seguite in questo caso le istruzioni “Il nastro slitta”.
- **Il nastro é spostato a destra:** tirate dapprima il cavo di collegamento. Girate con una chiave adeguata la vite di regolazione destra di un quarto di giro in senso orario. Reinserite il cavo di collegamento e fate scorrere il nastro a 4 km/h (2,5 mph). Il nastro si mette a posto da solo e si centra. Ripetete questo passaggio fino a quando il nastro non sia del tutto centrato. Può accadere che dopo questa operazione il nastro “slitti”. Seguite in questo caso le istruzioni “Il nastro slitta”.
- **Il nastro slitta:** tirate dapprima il cavo di collegamento. Girate con una chiave adeguata le viti di regolazione destra e sinistra, generalmente di un quarto di giro in senso orario. Reinserite il cavo di collegamento e fate scorrere il nastro a 4 km (2,5 mph). Verificate se il problema persiste. In questo caso ripetete l'operazione. La tensione é sufficiente quando il nastro non slitta più.

ATTENZIONE: Non tendete il nastro piú del dovuto. Questo potrebbe danneggiare i cuscinetti dei rulli della pedana.



**Il bullone tenditore destro e sinistro si trovano sul retro del tapis roulant.**

## Lista Parti di Ricambio – Power Run 3.5 – 2010

N.	NOME	DESCRIZIONE	NUM.	N.	NOME	DESCRIZIONE	NUM.
1	TELAIO PRINCIPALE		1	31	GUARNIZIONE DEL PIEDISTALLO		6
2	TELAIO DI SOSTEGNO		1	32	TAMBURO MOTORE REGOLABILE		2
3	TUBO VERTICALE SINISTRO		1	33	GUARNIZIONE AD ANELLO PER PROTEZIONE DEI CAVI		2
4	TUBO VERTICALE DESTRO		1	34	COLLARE DEL CAVO DI TRASMISSIONE DI ENERGIA		1
5	CONSOLLE DEL COMPUTER		1	35	PALLINA ELASTICA DELLA CHIAVE DI SICUREZZA		1
6	CONSOLLE DEL MOTORE		1	36	PEZZO FINALE INTERNO		2
7	ASSE PER ROTAZIONE DEL TELAI DI SOSTEGNO		2	37	MATERIALE IN SCHIUMA		2
8	RULLO ANTERIORE		1	38	DADO DI SICUREZZA	M10	2
9	RULLO POSTERIORE		1	39	DADO DI SICUREZZA	M6	8
10	RULLO		1	40	DADO DI SICUREZZA	M8	6
11	CHIAVE COMBINATA / CACCIAVITE	S=13, 14, 15	1	41	VITE	M8*16	10
12	CHIAVE ESAGONA N. 5	5mm	1	42	VITE	M8*25 L15	4
13	TELAIO PER MODIFICARE PENDENZA		1	43	VITE	M8*35 L25	1
14	ACCESSORI DEL TUBO LISCIO		1	44	VITE	M8*40 L20	9
15	TUBO LISCIO		1	45	RONDELLA PIATTA	10	2
16	COPERTURA SUPERIORE DEL MOTORE		1	46	VITE	M10*55	2
17	PIANO DI SCORRIMENTO		1	47	VITE	M6*45	1
18	COPERTURA SUPERIORE DEL COMPUTER		1	48	VITE	M6*55	2
19	COPERTURA INFERIORE DEL COMPUTER		1	49	VITE	M8*35	5
20	PANNELLO DEL COMPUTER		1	50	VITE	M8*45	1
21	PORTABOTTIGLIE		2	51	VITE	M6*35	8
22	COPERTURA VERTICALE		2	52	VITE	M3*8	2
23	COPERTURA POSTERIORE SINISTRA		1	53	VITE	M5*8	7
24	COPERTURA POSTERIORE DESTRA		1	54	VITE	M6*16	4
25	ROTAIA LATERALE		2	55	VITE	ST2.9*6.5	19
26	NASTRO DA CORSA		1	56	VITE	ST4.2*12	33
27	NASTRO		1	57	VITE	M4*16	4
28	RONDELLA BLU		4	58	VITE	ST4.0*20	2
29	RONDELLA NERA		4	59	RONDELLA DI SICUREZZA	6	3
30	RUOTA DI TRASPORTO		2	60	RONDELLA DI SICUREZZA	8	16

## Lista Parti di Ricambio – Power Run 3.5 – 2010

N.	NOME	DESCRIZIONE	NUM.		N.	NOME	DESCRIZIONE	NUM.
61	RONDELLA DI SICUREZZA	10	2		85	CIRCUITO SEMPLICE IN CORRENTE ALTERNATA		1
62	RONDELLA ELASTICA	8	6		86	CIRCUITO SEMPLICE IN CORRENTE ALTERNATA		1
63	RONDELLA PIATTA	8	6		87	COPERTURA INFERIORE DEL MOTORE		1
64	COMPUTER		1		88	MOTORE PER REGOLAZIONE DELLA PENDENZA		1
65	PIASTRA DI COMANDO INFERIORE		1		89	COPERTURA DELLA RUOTA		2
66	MISURAZIONE DEL POLSO CON COMMUTATORE		1		90	DISTRIBUTORE		1
67	MISURAZIONE DEL POSLO CON VELOCITÀ		1		91	GUARNIZIONE DI METALLO PER CHIAVE DI SICUREZZA		1
68	LETTORE MAGNETICO		1		92	VITE	ST2.9*8	2
69	CAVO SUPERIORE DEL COMPUTER		1		93	VITE	ST2.9*8	2
70	CAVO MEDIO		1		94	VITE	M10*25 L15	1
71	CAVO INFERIORE DEL COMPUTER		1		95	VITE	M10*35 L15	1
72	CAVO PER MISURAZIONE DEL POLSO CON L'INTERRUTTORE		1		96	PERNO DI ESTRAZIONE		1
73	CAVO PER MISURAZIONE DEL POLSO / DELLA VELOCITÀ		2		97	-		
74	ETICHETTA		1		98	-		
75	CHIAVE DI SICUREZZA		1		99	VITE		1
76	TRASFORMATORE		1		100	PIATTO ANTISCIVOLO	600*60	4
77	CAVO DI TRASMISSIONE DI ENERGIA		1		101	BRAMMA DEL SENSORE LUMINOSO		2
78	INTERRUTTORE		1		102	FILTRO		1
79	PROTEZIONE DA SOVRACCARICO		1		103	PIASTRA PER CONNESSIONE DEL FILTRO		1
80	MOTORE A CORRENTE CONTINUA		1		104	FILO UNICO		1
81	PEDANA DA CORRERE		1		105	CONDUTTORE DI TERRA		1
82	NUCLEO MAGNETICO		1		106	VITE	4.2*12	2
83	ANELLO MAGNETICO		1		107	VITE	4.2*13	2
84	CIRCUITO SEMPLICE IN CORRENTE ALTERNATA		1		108	VITE	M5*8	1

## Уважаемый покупатель,

Энерджетикс поздравляет Вас с покупкой домашнего тренажера ЭНЕРДЖЕТИКС. Этот продукт был разработан и произведен специально для использования в домашних условиях. Перед установкой и использованием тренажера прочтите внимательно инструкцию по его применению. Пожалуйста, храните инструкцию для дальнейшего правильного обслуживания с тренажером. Если у Вас возникли дальнейшие вопросы, мы будем рады ответить на них. Мы желаем Вам успехов и хорошего настроения при занятии спортом!

Ваш  **ENERGETICS**

### Гарантия

Высококачественные продукты ЭНЕРДЖЕТИКС были сконструированы и опробованы для усиленных тренировок. Все тренажеры соответствуют Европейскому стандарту качества EN 957.

### Правила пользования

- При наличии заболеваний, а также для установления индивидуальных нагрузок проконсультируйтесь с врачом. Врач определит, какие виды тренировок и какие нагрузки Вам подходят.
- Внимание: неправильные или чрезмерные тренировки могут повредить Вашему здоровью!
- Для того, чтобы занятие спортом было правильным и эффективным, следуйте инструкции по тренировкам.
- Начинайте занятие спортом только после того, как Вы удостоверитесь, что домашний тренажер правильно установлен и настроен.
- Всегда начинайте с разогрева мышц.
- Используйте исключительно детали ЭНЕРДЖЕТИКС, входящие в комплект к снаряду (см. список деталей).
- При сборке снаряда точно следуйте пошаговому объяснению инструкции.
- Используйте при сборке только подходящий инструмент, и, если необходимо, воспользуйтесь помощью другого лица.
- Выберите для беговой дорожки место с ровной нескользящей поверхностью.
- Удостоверьтесь, что предусмотренное максимальное смещение/растяжка подвижных частей могут быть достигнуты после сборки тренажера.
- Перед началом занятий спортом затяните накрепко винты у подвижных частей снаряда, чтобы не допустить их ослабление во время тренировок.
- Этот продукт был разработан для взрослых. Дети должны заниматься на тренажере лишь под наблюдением взрослых.
- Обратите внимание присутствующих лиц на потенциальную опасность, например со стороны подвижных частей тренажера.
- Вы можете изменить нагрузки в соответствии с Вашими индивидуальными потребностями (см. также инструкцию по тренировкам)
- Не занимайтесь на беговой дорожке без обуви или в обуви, которая Вам велика.
- Удостоверьтесь, что для использования беговой дорожки имеется достаточно места.
- Во время сборки или демонтажа обращайтесь осторожно с незафиксированными или подвижными деталями домашнего тренажера.

## Правила пользования

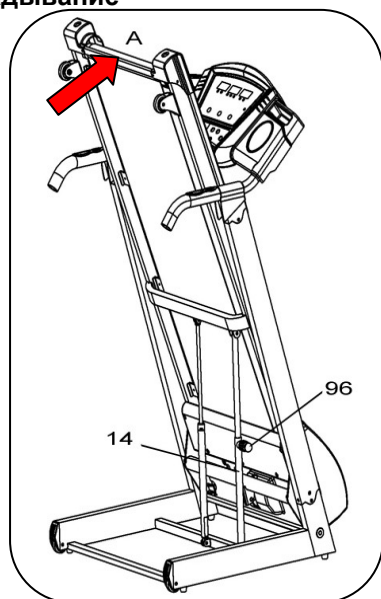
- Чтобы предохранить пол или ковер от возможных повреждений, положите под беговую дорожку специальный защитный коврик.
- Если Вы в данный момент не занимаетесь на беговой дорожке, выключите тренажер и выньте чип безопасности из компьютера.
- При несчастном случае встаньте обеими ногами на боковые поверхности.
- Чтобы активировать аварийный выключатель, выдерните чип безопасности из компьютера.
- Проверьте, чтобы на площади 2 x 1 метр позади беговой дорожки не было никаких предметов.
- Этот снаряд разработан для использования в домашних условиях и рассчитан на максимальный вес пользователя 120 кг.
- Фирма не несет материальной ответственности за ущерб здоровью или убытки, возникшие при использовании беговой дорожки.
- Производимый беговой дорожкой шум менее 70 дБ
- Требования электросети для данного тренажера: 220-230 В / 50 Гц.
- Возможность отключения: препятствует использованию беговой дорожки посторонними лицами. Для этого выньте предохранительный чип из консоли, снимите его со шнура и спрячьте в надежном месте.
- Сойти с дорожки в экстренном случае. Если во время бега возникли боли, головокружение или если в чрезвычайной ситуации необходимо срочно остановить беговую дорожку, следуйте следующим указаниям:
  - 1). Крепко возьмитесь руками за боковые ручки.
  - 2). Ногами встаньте на боковые уголки.
  - 3). Выньте предохранительный чип из консоли.
- Аварийная остановка: предохранительный чип выполняет функцию стоп-крана. В экстренной ситуации выдерните предохранительный чип из гнезда в консоли и беговая дорожка сразу же остановится.
- Соответствие техническим нормам шумовой нагрузки: данная беговая дорожка отвечает всем стандартам по избежанию вредного воздействия шумов.
- Поиск источников шума. Если возникли необычные шумы как трение, стучание и т.п., попытайтесь установить причину и обратитесь к специалисту, чтобы устранить их. Не пользуйтесь беговой дорожкой до окончания ремонта.

## Монтаж

1. Откройте коробку, поставьте основную раму на пол.
2. Сложите и поднимите компьютер одновременно с опорами. **ВАЖНО:** При поднятии компьютера и опор следите за тем, чтобы металлические части не повредили внутренних проводников!
3. Прикрепите опоры к нижней части основной рамы с помощью винтов и шайб в соответствии с инструкцией по монтажу (чертежом).
4. Прикрепите компьютер к стойкам с помощью винтов и шайб в соответствии с инструкцией по монтажу (чертежом).

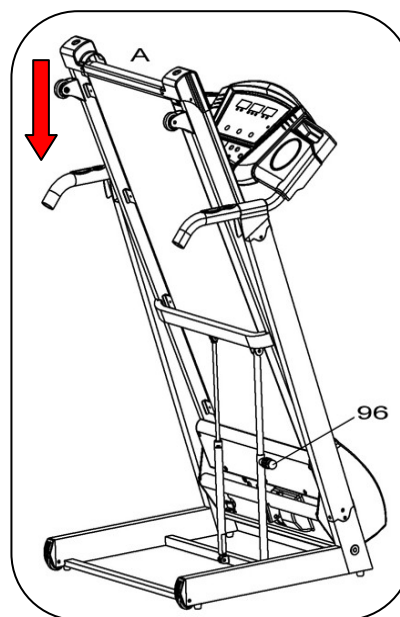
## Манипуляция

### Складывание



Возьмите часть (A) одной рукой. Вытяните пластину (в направлении главной рамы) вплоть до того, пока предохранительный стержень (96) ни вставится в чёрный блок (14).

### Раскладывание



Одной рукой придерживайте пластину. Второй рукой вытяните стержень (96), слегка надавливая на пластину в направлении вниз. Потом вы можете пластину (A) отпустить и беговая дорожка автоматически разложится.

## Уход за беговой дорожкой

Регулярный уход значительно продлит срок службы Вашей беговой дорожки.

**Внимание:** Чтобы избежать удара электрическим током, удостоверьтесь перед чисткой дорожки, что тренажер выключен, а вилка кабеля электропитания вынута из розетки.

**Важно:** Для чистки тренажера не используйте моющие или полирующие средства. Для избежания поломок компьютера предохраняйте его от прямых солнечных лучей и влаги.

**После каждой тренировки:** Удалите пот с компьютера и поверхности беговой дорожки. Для этих целей используйте слегка влажную, чистую, мягкую тряпку.

**Еженедельно:** Пылесосьте под беговой дорожкой каждую неделю. Пыль и грязь с обуви могут скапливаться под беговым полотном. Рекомендуется установить тренажер на специальном коврике для беговых дорожек. Это облегчит уборку.



## Смазка беговой дорожки

The walking belt has been pre-lubricated at the factory. However, it is recommended that the walking board на момент приобретения тренажера на беговое полотно дорожки нанесена фабричная смазка. В первый год пользования или в течение первых 500 часов тренировки дополнительная смазка не требуется. Однако рекомендуется регулярно контролировать наличие смазки на беговой основе, чтобы обеспечить оптимальную функциональность беговой дорожки.

Раз в 30 дней или по истечении 30 часов тренировки поднимите полотно дорожки и попробуйте на ощупь поверхность беговой основы. При этом постарайтесь достать как можно ближе к середине. Если Вы чувствуете на пальцах силикон, дополнительная смазка не требуется. Если поверхность беговой основы сухая на ощупь, следуйте нижеприведенным указаниям. При этом используйте исключительно высококачественный силикон, не содержащий нефтяных компонентов.

### Как нанести силикон на беговую основу:

1. Расположите беговое полотно на дорожке так, чтобы рубец находился сверху и посередине беговой дорожки.
2. На флакон с силиконом наденьте распылитель.
3. Поднимите беговое полотно и введите флакон с силиконом между беговым полотном и основой (начальное положение - приблизительно 6 см от начала дорожки). Распылите силикон на беговой основе, ведя флакон от начала к концу дорожки (приблизительно до 6 см до конца полотна). Таким же образом нанесите смазку с другой стороны дорожки. Продолжительность распыления силикона с каждой стороны – около 4-х сек.
4. Прежде чем снова приступить к тренировке, дайте свежесмазанной дорожке постоять около 1 мин.

## Уход и техническое обслуживание

- Чтобы не допустить коррозионных повреждений металла не храните и не устанавливайте домашний тренажер в помещении с повышенной влажностью.
- Проверяйте минимум раз в 4 недели, все ли крепежи плотно затянуты и находятся в хорошем состоянии.
- В случае ремонта обращайтесь за консультацией к Вашему торговому агенту.
- Сразу же заменяйте поврежденные детали или откажитесь от их использования до полного ремонта.
- При ремонте тренажера используйте только оригинальные запасные детали Энерджетикс.
- Сразу после тренировки вытрите со снаряда пот. Пот может повредить внешний вид и ухудшить функциональность Вашего домашнего тренажера.
- Протирайте тренажер слегка влажным куском ткани и не применяйте для чистки сильнодействующих и едких моющих средств.
- Чтобы предупредить повреждение компьютера, избегайте влажности и попадания на него прямых солнечных лучей.
- Регулярно проверяйте все детали. Плотно затягивайте все крепежи. Без промедления заменяйте изношенные детали.

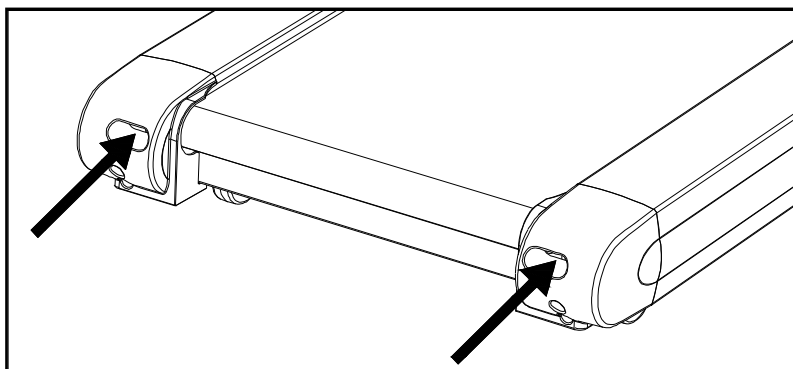
## НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ:

### НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ:

Регулировка бегового полотна применяется в двух целях: полотно натянуть или выровнять. Во время производства беговое полотно дорожки было корректно отрегулировано и натянуто. Во время транспортировки, из-за неровной поверхности, а также по другим причинам беговое полотно может сместиться со своего правильного положения и начнет касаться боковых уголков или защитных колпачков. Это может привести к повреждениям бегового полотна. Для регулировки бегового полотна следуйте следующим указаниям:

- **Беговое полотно смещается влево:** Прежде всего выньте вилку кабеля электропитания из розетки. Шестерным ключом поверните винт натяжения бегового полотна с левой стороны на четверть оборота (90°) по часовой стрелке. Вставьте кабель питания в розетку и дайте беговой дорожке поработать какое-то время вхолостую при скорости 4 км/ч (2,5 мили/ч). Беговое полотно должно выровняться и занять центрированное положение. В противном случае повторите процесс, пока дорожка не выровняется. Возможен случай, что после этого беговое полотно будет „соскальзывать“. Выполните указания раздела „Беговое полотно соскальзывает“.
- **Беговое полотно смещается вправо:** Прежде всего выньте вилку кабеля электропитания из розетки. Шестерным ключом поверните винт натяжения бегового полотна с правой стороны на четверть оборота (90°) по часовой стрелке. Вставьте кабель питания в розетку и дайте беговой дорожке поработать какое-то время вхолостую при скорости 4 км/ч (2,5 мили/ч). Беговое полотно должно выровняться и занять центрированное положение. В противном случае повторите процесс, пока дорожка не выровняется. Возможен случай, что после этого беговое полотно будет „соскальзывать“. Выполните указания раздела „Беговое полотно соскальзывает“.
- **Беговое полотно соскальзывает:** Прежде всего выньте вилку кабеля электропитания из розетки. Шестерным ключом поверните винт натяжения бегового полотна с правой и с левой стороны на одинаковое расстояние, к примеру, на четверть оборота (90°), по часовой стрелке. Вставьте кабель питания в розетку и дайте беговой дорожке поработать какое-то время вхолостую при скорости 4 км/ч (2,5 мили/ч). Пройдите несколько шагов на беговой дорожке, чтобы проверить, не соскальзывает ли она. Если полотно все еще соскальзывает, повторите вышеописанные шаги. Натяжение тогда достаточное, когда полотно больше не соскальзывает.

**ВНИМАНИЕ:** Чрезмерное натяжение бегового полотна может привести к повреждению подшипников беговых колесиков.



Правый и левый винт натяжения бегового полотна находятся на конце беговой дорожки.

**Перечень деталей – Power Run 3.5 – 2010**

№	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ	ШТ.	№	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ	ШТ.
1	ГЛАВНАЯ РАМА		1	31	ПОДКЛАДКА ПОДСТАВКИ		6
2	ОСНОВНАЯ РАМА		1	32	НАСТРАИВАЕМЫЙ ВЕДУЩИЙ ДИСК		2
3	ЛЕВАЯ СТОЙКА		1	33	КРУЖОК-УПЛОТНЕНИЕ ДЛЯ ЗАЩИТЫ КАБЕЛЕЙ		2
4	ПРАВАЯ СТОЙКА		1	34	СКРЕПА СИЛОВОГО КАБЕЛЯ		1
5	КРОНШТЕЙН КОМПЬЮТЕРА		1	35	ГИБКИЙ ШАРИК КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ		1
6	КРОНШТЕЙН МОТОРА		1	36	ВНУТРЕННЯЯ КОНЦЕВАЯ ЗАКРЫВАШКА		2
7	ПОВОРОТНАЯ ОСЬ ОСНОВНОЙ РАМЫ		2	37	ПЕНОМАТЕРИАЛ		2
8	ПЕРЕДНИЙ ЦИЛИНДР		1	38	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНАЯ ГАЙКА	M10	2
9	ЗАДНИЙ ЦИЛИНДР		1	39	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНАЯ ГАЙКА	M6	8
10	ЦИЛИНДР		1	40	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНАЯ ГАЙКА	M8	6
11	КОМБИНИРОВАННЫЙ КЛЮЧ / ОТВЁРТКА	S=13,14,15	1	41	ВИНТ	M8*16	10
12	ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ №5	5 мм	1	42	ВИНТ	M8*25 L15	4
13	НАКЛОННАЯ РАМА		1	43	ВИНТ	M8*35 L25	1
14	ОБОРУДОВАНИЕ ГЛАДКОЙ ТРУБКИ		1	44	ВИНТ	M8*40 L20	9
15	ГЛАДКАЯ ТРУБКА		1	45	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	10	2
16	ВЕРХНИЙ КОЖУХ МОТОРА		1	46	ВИНТ	M10*55	2
17	ЩИТ НАСТИЛА		1	47	ВИНТ	M6*45	1
18	ВЕРХНИЙ КОЖУХ КОМПЬЮТЕРА		1	48	ВИНТ	M6*55	2
19	НИЖНИЙ КОЖУХ КОМПЬЮТЕРА		1	49	ВИНТ	M8*35	5
20	ПАНЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА		1	50	ВИНТ	M8*45	1
21	ДЕРЖАТЕЛЬ БУТЫЛКИ		2	51	ВИНТ	M6*35	8
22	КОЖУХ СТОЙКИ		2	52	ВИНТ	M3*8	2
23	ЛЕВЫЙ ЗАДНИЙ КОЖУХ		1	53	ВИНТ	M5*8	7
24	ПРАВЫЙ ЗАДНИЙ КОЖУХ		1	54	ВИНТ	M6*16	4
25	БОКОВОЙ РЕЛЬС		2	55	ВИНТ	ST2.9*6.5	19
26	БЕГУЩЕЕ ПОЛОТНО		1	56	ВИНТ	ST4.2*12	33
27	ПОЛОТНО		1	57	ВИНТ	M4*16	4
28	СИНЯЯ ПОДКЛАДКА		4	58	ВИНТ	ST4.0*20	2
29	ЧЁРНАЯ ПОДКЛАДКА		4	59	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНАЯ ШАЙБА	6	3
30	КОЛЁСИКО ДЛЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ		2	60	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНАЯ ШАЙБА	8	16

**Перечень деталей – Power Run 3.5 – 2010**

№	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ	ШТ.	№	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ	ШТ.
61	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНАЯ ШАЙБА	10	2	85	ПРОСТОЙ ПРОВОДНИК ПЕРЕМЕННОГО ТОКА		1
62	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА	8	6	86	ПРОСТОЙ ПРОВОДНИК ПЕРЕМЕННОГО ТОКА		1
63	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	8	6	87	НИЖНИЙ КОЖУХ МОТОРА		1
64	КОМПЬЮТЕР		1	88	МОТОР ДЛЯ НАСТРОЙКИ НАКЛОНА		1
65	НИЖНЯЯ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ		1	89	ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ КОЛЁС		2
66	ИЗМЕРИТЕЛЬ ПУЛЬСА С ВЫКЛЮЧАТЕЛЕМ		1	90	РАСПРЕДЕЛИТЕЛЬ		1
67	ИЗМЕРИТЕЛЬ ПУЛЬСА СО СКОРОСТЬЮ		1	91	ПЛАНКА КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ		1
68	МАГНИТНЫЙ ДАТЧИК		1	92	ВИНТ	ST2.9*8	2
69	ВЕРХНИЙ КАБЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА		1	93	ВИНТ	ST2.9*8	2
70	СРЕДНИЙ КАБЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА		1	94	ВИНТ	M10*25 L15	1
71	НИЖНИЙ КАБЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА		1	95	ВИНТ	M10*35 L15	1
72	КАБЕЛЬ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА		1	96	ВЫНИМАЮЩАЯСЯ ФИШКА		1
73	КАБЕЛЬ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА/СКОРОСТИ		2	97	-		
74	НАКЛЕЙКА		1	98	-		
75	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ		1	99	ВИНТ		1
76	ТРАНСФОРМАТОР		1	100	ПРОТИВОСКОЛЬЗЯЩАЯ ПОДКЛАДКА	600*60	4
77	СИЛОВОЙ КАБЕЛЬ		1	101	ПРОСТРАНСТВО СВЕТОВОГО ДАТЧИКА		2
78	ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ		1	102	ФИЛЬТР		1
79	ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕГРУЗКИ		1	103	ПАНЕЛЬ ДЛЯ ПОДСОЕДИНЕНИЯ ФИЛЬТРА		1
80	МОТОР ПОСТОЯННОГО ТОКА		1	104	ПРОСТОЙ ПРОВОДНИК		1
81	ПОДВИЖНАЯ ПАНЕЛЬ		1	105	ЗАЗЕМЛЯЮЩИЙ ПРОВОДНИК		1
82	МАГНИТНОЕ ЯДРО		1	106	ВИНТ	4.2*12	2
83	МАГНИТНОЕ КОЛЬЦО		1	107	ВИНТ	4.2*13	2
84	ПРОСТОЙ ПРОВОДНИК ПЕРЕМЕННОГО ТОКА		1	108	ВИНТ	M5*8	1



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010