



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка
АММИТ
Classic ATM 522 TFT

ЕАС

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по технике безопасности.....	4
Сборка	6
Подготовка к работе	9
Руководство по эксплуатации.....	14
Обзор тренировок.....	22
Обслуживание тренажера.....	24
Спецификация	25

ВАЖНО!!

Для наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим Вас за выбор продукции компании Ammity!

Вы сделали большой шаг вперёд в развитии и поддержании Вашей программы тренировок. Эта беговая дорожка – эффективный инструмент для достижения Ваших личных фитнес-целей. Постоянное использование беговой дорожки может помочь Вам улучшить качество Вашей жизни.

Независимо от того, поставили ли Вы перед собой цель подготовиться к соревнованиям или просто наслаждаться более полной и здоровой жизнью, наша беговая дорожка, разработанная по новым технологиям, поможет Вам в их достижении, обеспечив профессиональное качество тренировки прямо у Вас дома. Тренируясь на беговой дорожке Ammity, Вы станете более сильным, выносливым и здоровым. При разработке тренажеров мы придерживаемся принципа всестороннего контроля качества «изнутри и снаружи», поэтому мы используем только самые качественные комплектующие, сделанные на Тайване. Таким образом, нами достигается максимальный контроль качества, надежности, безопасности и обеспечивается повышенный комфорт при использовании тренажера.

ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

- 1.** Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей беговой дорожки с инструкцией по технике безопасности и эксплуатации перед занятиями.
- 2.** Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятием ознакомьте детей с техникой безопасности.
- 3.** Храните и используйте беговую дорожку в помещении, на ровной и свободной поверхности. Не используйте её на улице, вблизи водоёмов, при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
- 4.** При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажёр в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его в сеть питания.
- 5.** Не допускайте к тренажеру животных.
- 6.** Не запускайте дорожку, если вы стоите на беговом полотне, сначала встаньте на боковые подножки.
- 7.** В начале тренировки на беговой дорожке всегда держи-

тесь за поручни.

- 8.** Беговая дорожка способна работать на высокой скорости. Чтобы избежать резких перепадов скорости, увеличивайте скорость постепенно.
- 9.** Регулярно осматривайте и, в случае необходимости, затягивайте видимые болты крепления дорожки. Не прикасайтесь к подвижным частям дорожки во время ее работы.
- 10.** При складывании и перемещении тренажера удостоверьтесь, что рычаг фиксации дорожки в сложенном состоянии находится в правильном положении. Пожалуйста, прочитайте подробное руководство по складыванию и перемещению тренажера.
- 11.** Перед проведением работ по обслуживанию и настройке дорожки, описанных в данном руководстве, всегда отключайте провод электропитания тренажера. Не открывайте крышку мотора дорожки, за исключением тех случаев, когда вас просит сделать это авторизованный представитель сервиса гарантийного обслуживания. Все сервисные

работы, не описанные в данном руководстве, должны выполняться только официальными представителями гарантийного сервисного центра.

12. Беговая дорожка – это электрический прибор, недопустимо нахождение вблизи воды или других жидкостей, во избежание получения травм и ожогов. Не кладите посторонние предметы на поручни, консоль или беговое полотно дорожки.

13. Всегда пользуйтесь ключом безопасности беговой дорожки. Перед началом тренировки прикрепите ключ безопасности к Вашей одежде с помощью специального зажима. Если во время тренировки возникнут какие-либо проблемы и потребуется быстрая остановка дорожки, просто потяните за шнур ключа безопасности, чтобы быстро отделить ключ безопасности от консоли. Для продолжения тренировки поместите ключ безопасности в его изначальное положение на консоли.

14. При хранении дорожки ключ безопасности следует отсоединить от консоли и хранить его отдельно, вне зоны доступа детей.

15. Внимательно относитесь к подбору правильной одежды для тренировки. Не надевайте свободно ниспадающую одежду, обувь на кожаной подошве или на каблуках. Собирайте и зафиксируйте длинные волосы.

16. Не оставляйте вблизи беговой дорожки полотенца или

одежду. Беговое полотно не остановится немедленно при попадании под него или наматывании на ролик посторонних предметов. Если в процессе тренировки под беговое полотно попали посторонние предметы, немедленно остановите дорожку.

17. Соблюдайте осторожность при подъеме на дорожку или спуске с нее.

18. Чтобы подняться или спуститься с бегового полотна, сначала поставьте обе ноги на правую и левую боковые подножки. Чтобы спуститься с дорожки, также сначала ставьте ноги на боковые подножки.

19. Находясь на работающей беговой дорожке, никогда не предпринимайте попыток повернуться, всегда держите голову и корпус прямо и смотрите вперед.

20. Никогда не включайте дорожку, когда кто-либо находится на беговом полотне.

21. Не раскачивайте и не шатайте дорожку.

22. Всегда тренируйтесь с осторожностью, избегая чрезмерного напряжения во время тренировки. Если Вы почувствуете боль или физический дискомфорт, немедленно прекратите тренировку.

23. Не производите никаких модификаций или обслуживания дорожки помимо тех, что указаны в данном руководстве пользователя.

СБОРКА

ВАЖНО!!

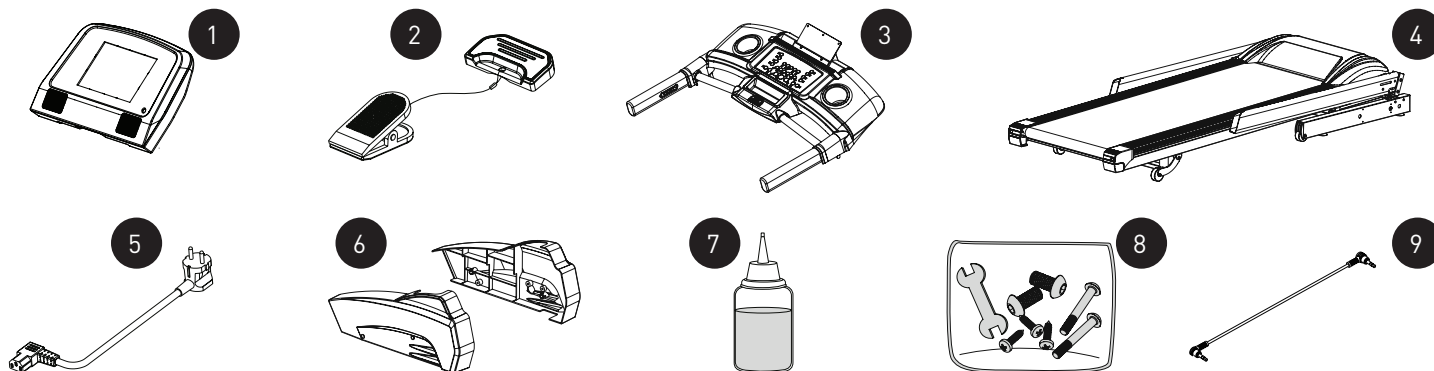
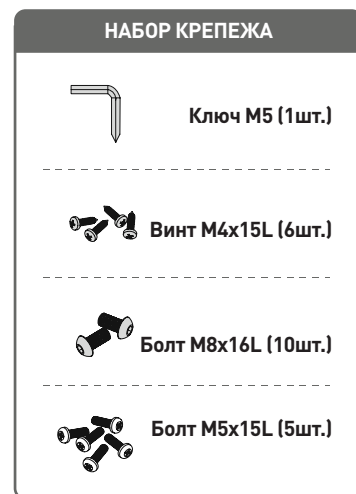
Перед сборкой внимательно прочитайте данный раздел инструкции полностью!

В процессе сборки дорожки обратите особое внимание на точное следование всем пунктам инструкции по сборке дорожки. После сборки еще раз удостоверьтесь, что все комплектующие дорожки плотно закреплены. Плохо закрепленные элементы при работе тренажера могут создавать посторонние шумы. Вертикальные стойки консоли дорожки, сама консоль и ее поручни должны быть прочно закреплены и не должны шататься. Если какая-либо из вышеназванных частей дорожки шатается, это означает, что дорожка собрана неправильно. В таком случае вновь обратитесь к инструкции по сборке и проверьте правильность сборки тренажера.

Распаковка тренажера

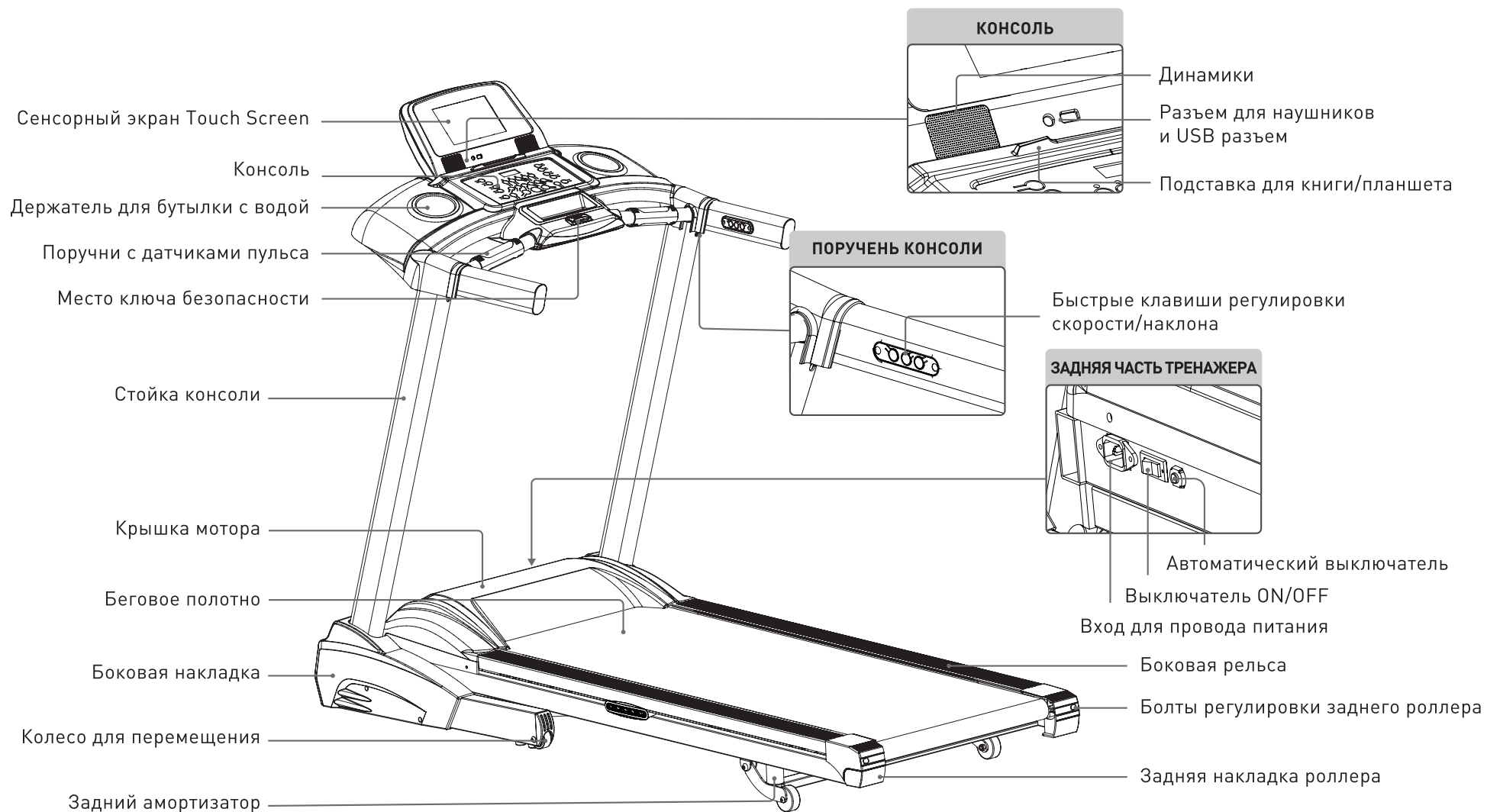
Поместите коробку с тренажером на ровную поверхность. Пол под коробкой рекомендуется накрыть защитным покрытием. Переносите коробку с осторожностью. После удаления с коробки упаковочных лент не поднимайте и не перемещайте коробку, пока дорожка не будет окончательно собрана. Откройте коробку в месте, где вы планируете собирать и использовать тренажер. Тренажер оборудован газовым доводчиком высокого давления и при неправильном обращении может резко раскрыться. Никогда не держитесь ни за какие участки рамы при попытке поднять или сдвинуть дорожку. ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ БЕЗОПАСНОСТИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ!

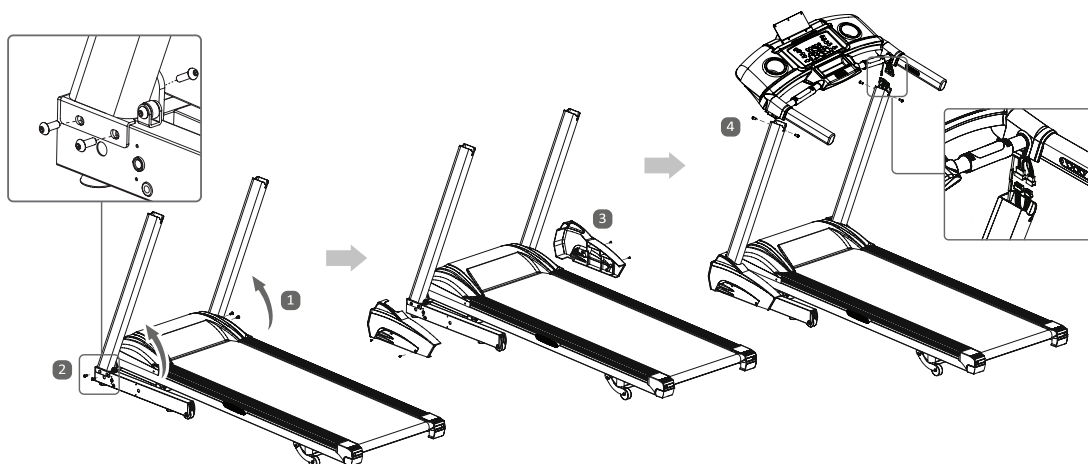
Проверьте комплектующие беговой дорожки:



Комплектующие

1. Сенсорный экран x1, 2. Ключ безопасности x1, 3. Консоль x1, 4. Основная рама x1, 5. Провод питания x1
6. Набор боковых накладок x1, 7. Смазка x1, 8. Набор крепежа x1, 9. Аудио-провод x1 (опционально)





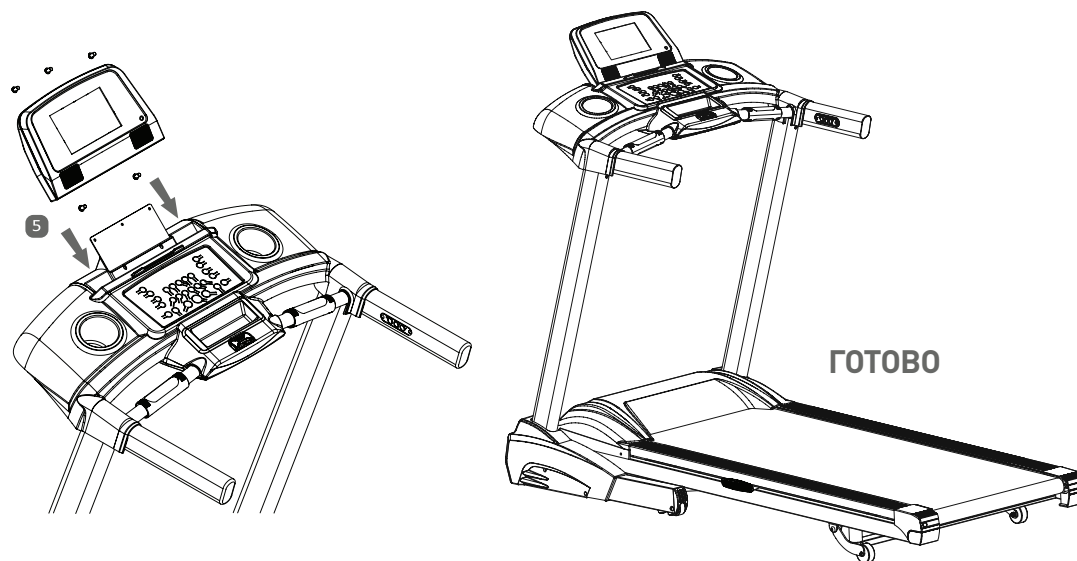
Сборка шаги 1-5

Шаг 1-2: Поднимите стойки консоли, закрепив их болтами M8x16, две штуки вкрутите с внешней стороны и одну штуку - с внутренней, как показано на рисунке. Повторите тоже самое с другой стороны.

Шаг 3: Закрепите винтами M4x15 пластиковые боковые накладки.

Шаг 4: Установите консоль на стойках консоли, соединив необходимые провода, и закрепите консоль болтами M8x16.

Шаг 5: Соедините провода консоли и LCD дисплея, закрепите LCD на консоли болтами M5x15.

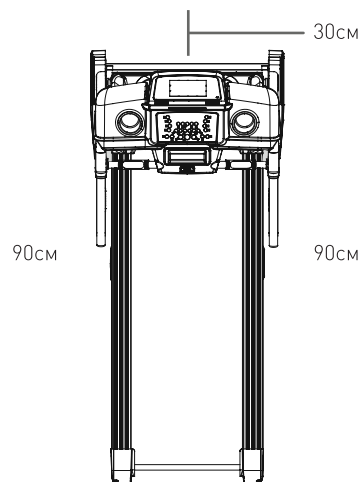


ВНИМАНИЕ!!

При сборке тренажера и подсоединении друг к другу проводов, тренажер должен быть отключен от сети питания.

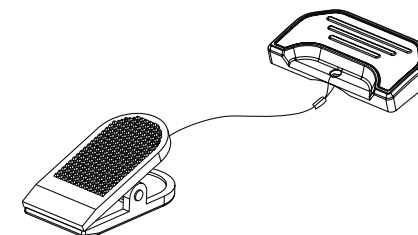
ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

В обеспечении положительных результатов тренировок ключевую роль играет выработка привычки к занятиям спортом. Ваша новая дорожка поможет Вам справиться с препятствиями, которые возникают на пути к проведению регулярных занятий: теперь тренировкам больше не смогут помешать плохие погодные условия. Данное руководство поможет вам правильно использовать Вашу дорожку и наслаждаться тренировками.



Ключ безопасности

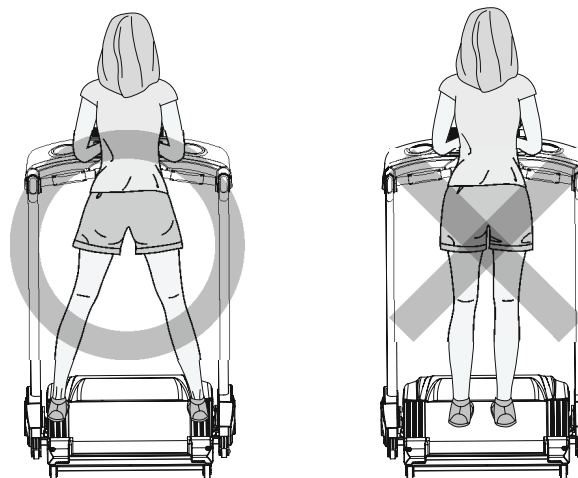
Ваша дорожка не запустится, если ключ безопасности находится в неправильном положении. Прикрепите зажим шнура ключа безопасности к Вашей одежде, сам ключ установите в гнездо на консоли. Ключ безопасности предназначен для того, чтобы быстро отключить дорожку, например, если вы упадете. Проверьте исправность ключа безопасности каждые две недели.



Размещение дорожки

Поместите дорожку на ровную поверхность. Необходимо оставить свободное пространство вокруг дорожки (см. схему размещения). Тренажер нельзя размещать в гараже, крытом дворике, вблизи источников воды, на улице или в помещениях со значительными перепадами температуры.

Не становитесь на беговое полотно перед запуском дорожки, сначала поставьте ноги на боковые подножки.



ВНИМАНИЕ!!

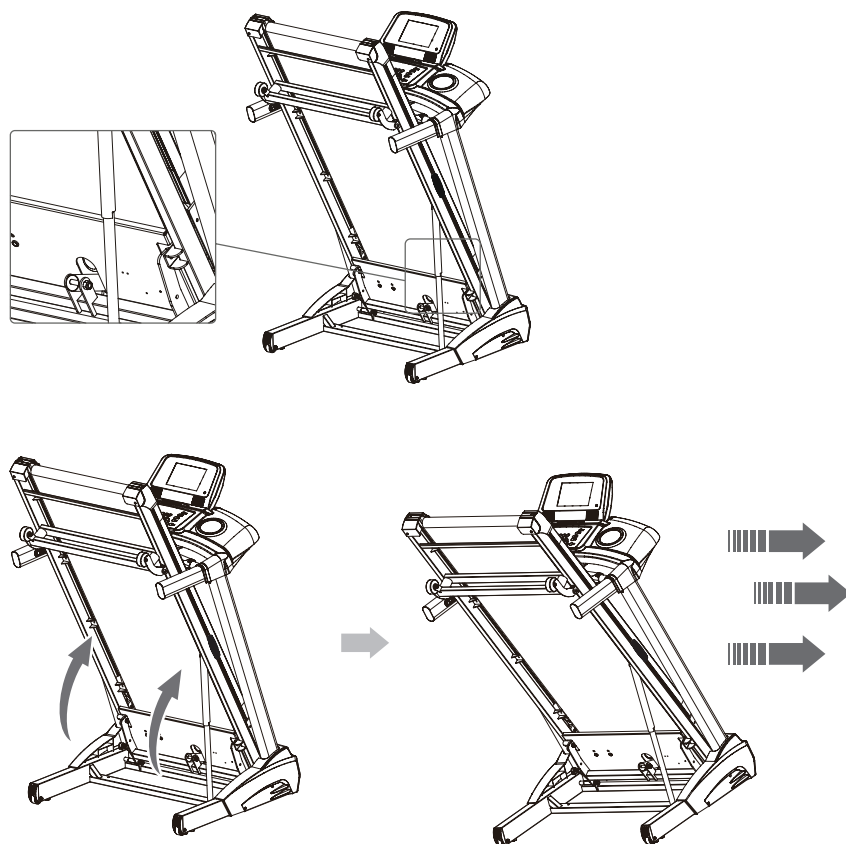
Не становитесь на беговое полотно до начала тренировки. Перед началом тренировки следует встать на боковые подножки и начинать идти по беговому полотну только после того, как беговое полотно пришло в движение. Никогда не пытайтесь встать на движущееся с большой скоростью полотно! Также не пытайтесь сойти с дорожки до полной остановки бегового полотна.

Правильное использование тренажера

Ваша дорожка может работать на высоких скоростях. Всегда начинайте с маленькой скорости, затем постепенно повышайте ее. Никогда не оставляйте дорожку в запущенном состоянии без присмотра. Если дорожка не используется, отсоедините ключ безопасности от консоли, поставьте переключатель ON/OFF в положение OFF и выдерните провод питания из розетки. Следуйте расписанию ОБСЛУЖИВАНИЯ тренажера. Держите корпус и голову повернутыми вперед и не пытайтесь повернуться либо посмотреть назад во время тренировок. Немедленно прекратите тренировку, если Вы почувствуете боль, головокружение или недостаток дыхания.

ВНИМАНИЕ!!

Не используйте тренажер, если провод электропитания или вилка провода повреждены. Если у вас есть сомнения в том, что тренажер функционирует нормально, не используйте его.



Складывание

Поднимите рабочую поверхность за торцы боковых подножек в направлении консоли и складывайте ее до тех пор, пока дека не окажется зафиксированной в сложенном положении. Чтобы разложить дорожку, возьмитесь руками за окончания боковых подножек и слегка надавите ногой на рычаг фиксации дорожки в сложенном положении, пока дека дорожки не начнет опускаться самостоятельно.

Передвижение дорожки

В основание тренажера встроены транспортировочные колеса. Перед началом передвижения удостоверьтесь, что дорожка сложена и надежно зафиксирована в сложенном положении. Затем, крепко держа за поручни, слегка наклоните тренажер на себя и передвигайте дорожку в нужном направлении.

ВНИМАНИЕ!!

Так как тренажер обладает значительным весом, передвигайте его с осторожностью, при необходимости попросите кого-нибудь Вам помочь. Не пытайтесь передвигать или перевозить дорожку, если она не зафиксирована в сложенном состоянии. Пренебрежение этим правилом может привести к травмам.

Регулирование бегового полотна

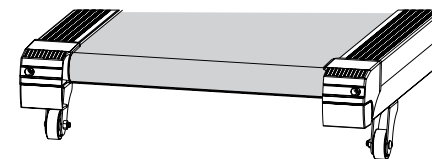
Положение бегового полотна отрегулировано на фабрике при изготовлении дорожки. Однако в определенных случаях, например, при транспортировке или изменениях влажности\температуры беговое полотно может сместиться относительно центра дорожки или растянуться.

Центровка бегового полотна

Перед использованием тренажера для обеспечения правильной работы дорожки удостоверьтесь в том, что беговое полотно расположено точно по центру тренажера.

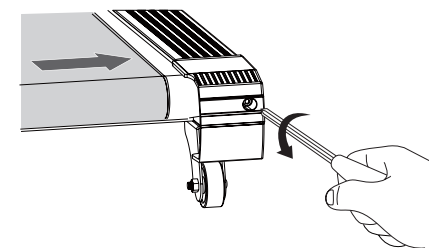
ВНИМАНИЕ!!

При центровке бегового полотна не запускайте его на скорости более 0.8 км/ч. Удостоверьтесь, что пальцы, волосы, полы одежды или другие предметы не касаются движущихся деталей.



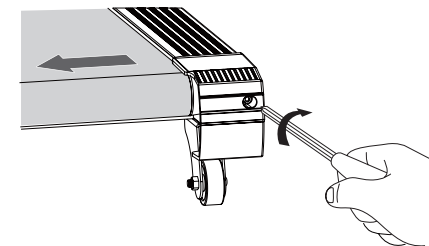
Если беговое полотно сдвинуто в правую сторону

Запустите тренажер на скорости 0.8 км/ч. С помощью ключа М5 поворачивайте правый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ за один раз, а левый - против часовой стрелки, проверяя, достаточно ли отрегулировано беговое полотно. Дайте полотну сделать один полный оборот, чтобы проверить, нет ли необходимости в дальнейшей регулировке. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется расположенным точно по центру тренажера.



Если беговое полотно сдвинуто в левую сторону

Включите беговую дорожку на минимальной скорости 0.8 км/ч. С помощью ключа М5 поворачивайте правый регулировочный болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ за один раз, а левый - по часовой стрелке, проверяя, достаточно ли отрегулировано беговое полотно. Дайте полотну сделать один полный оборот, чтобы проверить, нет ли необходимости в дальнейшей регулировке. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется расположенным точно по центру тренажера.



После регулировки установите максимальную скорость и убедитесь, что беговое полотно более не смещается.

ВНИМАНИЕ!!

Не перетягивайте регулировочные болты при центровке, это может вызвать преждевременную порчу роллеров.

ИНТЕРФЕЙС

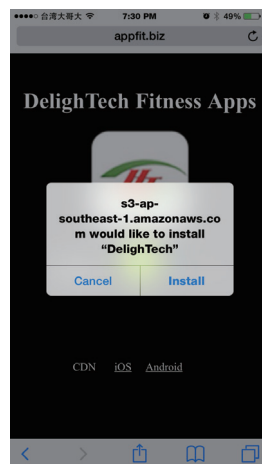
Функция Bluetooth и фитнес приложение

Пожалуйста, установите на своем устройстве приложение Delightech fitness - www.appfit.biz

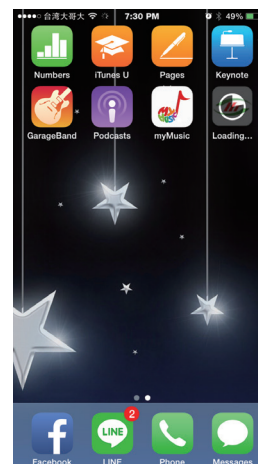
А. Устанавливаем приложение



1. Выберите систему Вашего устройства.



2. Нажмите «Установить»



3. Установка.

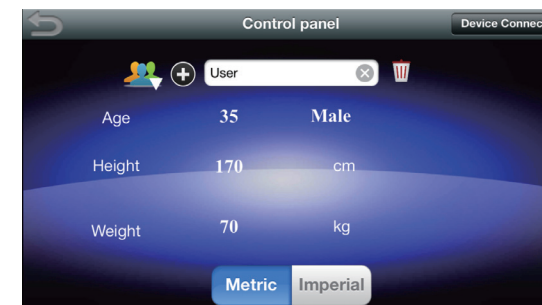


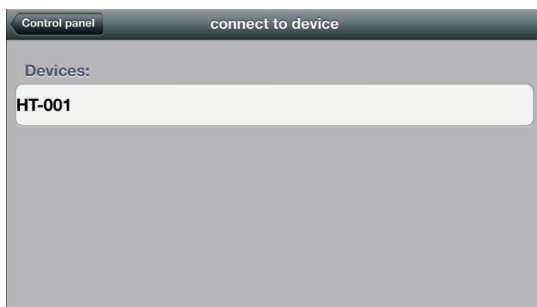
4. Установка завершена.

Б. Соединение

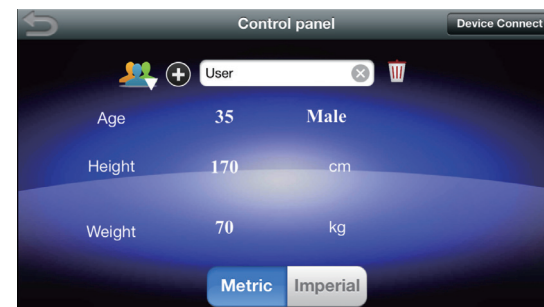


1. Вернитесь к меню и нажмите «Bluetooth». Внимание! Bluetooth-соединение с приложением доступно только в меню.
2. Зайдите в приложение на своем устройстве, зайдите в главное меню и выберите «Опции», чтобы ввести личную информацию и настроить соединение с беговой дорожкой.
3. Нажмите «Соединение устройств» после установки личных настроек.

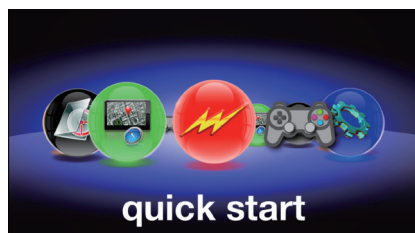




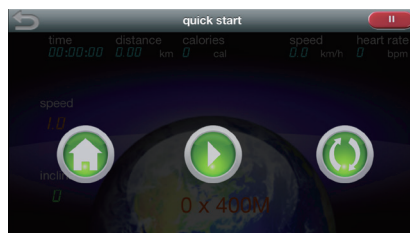
4. Выберите устройство «HT-001», чтобы подключить-ся к беговой дорожке.
5. После успешного соединения на Вашем устройстве высветится «Беговая дорожка». Нажмите на клавишу «Вернуться в главное меню».



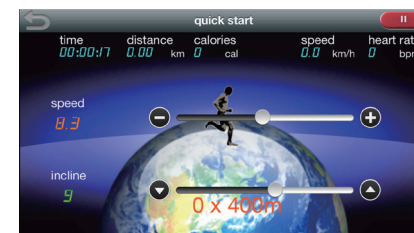
В. Управление



1. Нажмите «Быстрый старт»



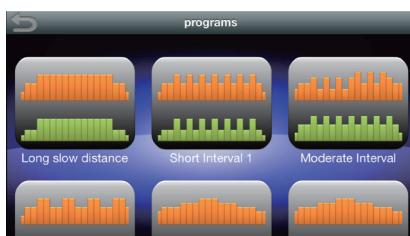
2. Нажмите «Старт», чтобы начать упражнение.



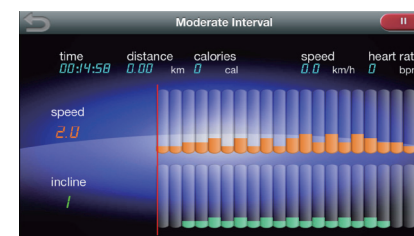
3. Настройте нужную скорость и угол наклона.



1. Нажмите клавишу «Программы».



2. Выберите нужную программу, чтобы начать упражнение.



3. Беговая дорожка будет работать в соответствии с выбранным режимом.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Панель ручного управления

А. Быстрые клавиши выбора режима

Выберите необходимый Вам режим: цель – расстояние, цель – время, цель – калории, ЧСС и Пользователь).

В. Клавиши выбора программы

Выберите программу и уровень, на которых Вы хотите тренироваться.

С. Быстрые клавиши регулировки наклона

Используются для того, чтобы быстро установить желаемый угол наклона.

Д. Быстрые клавиши регулировки скорости

Используются для того, чтобы быстро установить желаемую скорость.

Е. Клавиши изменения угла наклона

Нажимайте эти клавиши, чтобы увеличить или уменьшить угол наклона.

Ф. Клавиши изменения скорости

Нажимайте эти клавиши, чтобы увеличить или уменьшить скорость.

Г. Клавиша «Старт»

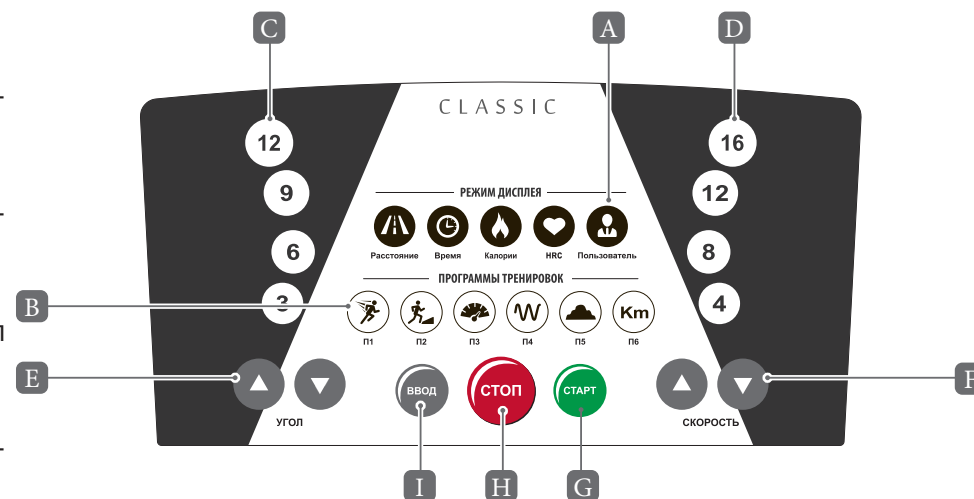
Нажмите, чтобы начать тренировку.

Н. Клавиша «Стоп»

Нажмите, чтобы приостановить тренировку. Двойное нажатие запустит перезагрузку беговой дорожки (после перезагрузки она вернется в режим готовности).

І. Клавиша ввода

Подтверждает выбранное Вами действие.



Настройка режима - проверить готовность тренажера к работе

Тренажер должен быть подключен к источнику питания, ключ безопасности в правильной позиции.

- Используйте быстрые клавиши выбора режима.
- Используйте клавиши изменения угла наклона и клавиши изменения скорости, чтобы изменить наклон и скорость во время работы беговой дорожки.
- Используйте быстрые клавиши регулировки наклона и скорости, чтобы быстро установить желаемые параметры во время работы беговой дорожки.

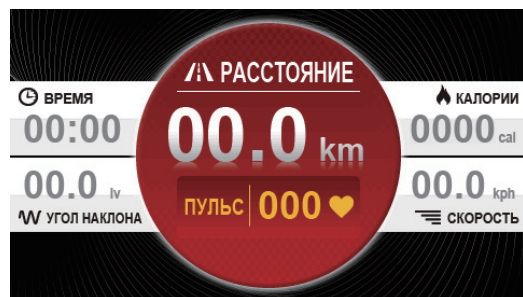


Быстрый старт

В режиме готовности нажмите клавишу «Старт», и после 3-секундного обратного отсчета дорожка начнет двигаться на скорости 0.8 км/ч, также начнется отсчет времени.



Цель – расстояние



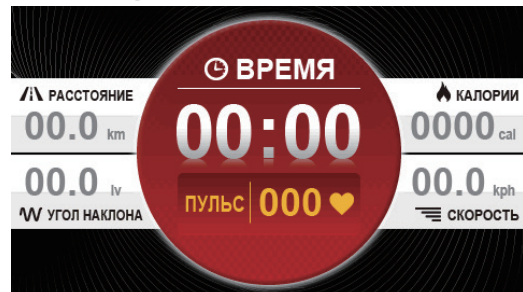
В режиме готовности нажмите клавишу «Цель – расстояние», чтобы установить данный режим. Расстояние по умолчанию – 3 км, нажимайте клавиши «Вверх/вниз», чтобы установить необходимое Вам расстояние.

Нажмите клавишу «Старт», и после 3-секундного обратного отсчета дорожка начнет двигаться на скорости 0.8 км/ч.

Будет вестись обратный отсчет дистанции до выполнения поставленной задачи.



Цель – время



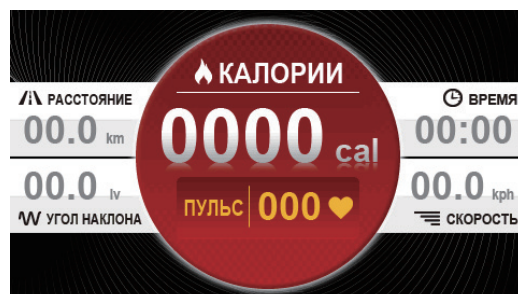
В режиме готовности нажмите клавишу «Цель – время», чтобы установить данный режим. Время по умолчанию – 30 мин, нажимайте клавиши «Вверх/вниз», чтобы установить необходимое Вам время.

Нажмите клавишу «Старт», и после 3-секундного обратного отсчета дорожка начнет двигаться на скорости 0.8 км/ч.

Будет вестись обратный отсчет времени до выполнения поставленной задачи.



Цель – калории



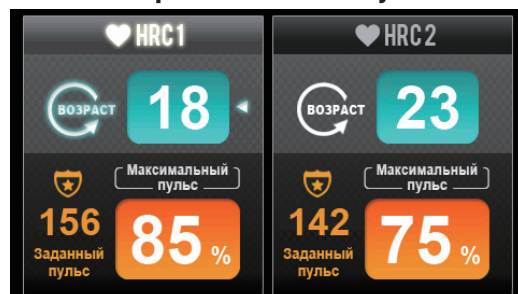
В режиме готовности нажмите клавишу «Цель – калории», чтобы установить данный режим. Калории по умолчанию – 200 кл, нажимайте клавиши «Вверх/вниз», чтобы установить необходимое Вам количество калорий.

Нажмите клавишу «Старт», и после 3-секундного обратного отсчета дорожка начнет двигаться на скорости 0.8 км/ч.

Будет вестись обратный отсчет калорий до выполнения поставленной задачи.



HRC (контроль частоты пульса)



Желательно использовать кардиопояс (приобретается отдельно) или необходимо в течение всей тренировки держать руки на встроенных датчиках пульса.

Нажмите клавишу «HRC», чтобы установить данный режим.

1. Режим по умолчанию – HRC1, нажав клавишу «HRC», можно выбрать режим HRC1 или HRC2.

2. Нажимайте клавиши «Вверх/вниз», чтобы установить Ваш возраст и нажмите «Ввод», чтобы установить Ваш идеальный пульс.

3. Нажимайте клавиши «Вверх/вниз», чтобы установить Ваш максимальный пульс и нажмите «Старт», чтобы установить необходимое Вам время.

4. Нажимайте клавиши «Вверх/вниз», чтобы установить необходимое Вам время, затем нажмите клавишу «Старт», чтобы начать тренировку.

5. Система автоматически сохранит последние настройки.



Пользователь



В режиме готовности нажмите клавишу «Пользователь», чтобы установить данный режим.

1. Режим по умолчанию – Пользователь 1, нажмите клавишу «Пользователь», чтобы выбрать пользователя.

2. Нажимайте клавиши регулировки скорости и угла наклона, чтобы задать необходимые Вам параметры, затем нажмите клавишу «Ввод», чтобы перейти к настройке следующего сегмента (всего их 10).

3. Нажмите клавишу «Старт», и после 3-секундного обратного отсчета дорожка начнет двигаться в соответствии с введенными Вами параметрами.

4. Система автоматически сохранит последние настройки.

Выбор программы

В режиме готовности (тренажер подключен к источнику питания, ключ безопасности в правильной позиции) используйте быстрые клавиши выбора программы, используйте клавиши «Вверх/вниз», чтобы выбрать нужную программу. Нажмите «Старт», и после 3-секундного обратного отсчета дорожка начнет двигаться в соответствии с выбранной программой.



Speed Intervals - Интервалы скорости

Тренирует Вашу силу, скорость и выносливость посредством изменения скорости дорожки в процессе тренировки, что положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и общего тонуса. Программа представляет собой чередование сегментов, на которых задана разная скорость.

Общее время тренировки 36 минут													
Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Окончание тренировки	
Время		02: 00 мин.		6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	02: 00 мин.	
Уровень 1	Скорость	2,0	3,2	4,4	6,0	4,4	6,0	4,4	6,0	4,4	6,0	3,2	2,0
Уровень 2	Скорость	2,0	3,2	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	3,2	2,0
Уровень 3	Скорость	3,2	4,8	6,0	10,0	6,0	10,0	6,0	10,0	6,0	10,0	4,8	3,2
Уровень 4	Скорость	3,2	4,8	7,2	12,0	7,2	12,0	7,2	12,0	7,2	12,0	4,8	3,2
Уровень 5	Скорость	4,0	6,0	8,0	14,0	8,0	14,0	8,0	14,0	8,0	14,0	6,0	4,0
Уровень 6	Скорость	4,0	6,0	8,8	16,0	8,8	16,0	8,8	16,0	8,8	16,0	6,0	4,0



Peak Intervals - Пиковые интервалы

Это чередование различной скорости и угла наклона в течение всей Вашей тренировки. Хорошо тренирует выносливость, кардио-систему. Программа представляет собой чередование сегментов, на которых задана разная скорость и разный угол наклона.

Общее время тренировки 36 минут													
Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Окончание тренировки	
Время		02: 00 мин.		6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	02: 00 мин.	
Уровень 1	Скорость	2,0	3,2	4,4	6,0	4,4	6,0	4,4	6,0	4,4	6,0	3,2	2,0
	Наклон	2,0	3,0	4,0	8,0	4,0	8,0	4,0	8,0	4,0	8,0	2,0	3,0
Уровень 2	Скорость	2,0	3,2	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	3,2	2,0
	Наклон	2,0	3,0	4,0	8,0	4,0	8,0	4,0	8,0	4,0	8,0	2,0	3,0
Уровень 3	Скорость	3,2	4,8	6,0	10,0	6,0	10,0	6,0	10,0	6,0	10,0	4,8	3,2
	Наклон	2,0	3,0	4,0	8,0	4,0	8,0	4,0	8,0	4,0	8,0	2,0	3,0
Уровень 4	Скорость	3,2	4,8	7,2	12,0	7,2	12,0	7,2	12,0	7,2	12,0	4,8	3,2
	Наклон	2,0	3,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	2,0	3,0
Уровень 5	Скорость	4,0	6,0	8,0	13,0	8,0	13,0	8,0	13,0	8,0	13,0	6,0	4,0
	Наклон	2,0	3,0	4,0	8,0	4,0	8,0	4,0	8,0	4,0	8,0	2,0	3,0
Уровень 6	Скорость	4,0	6,0	8,8	14,0	8,8	14,0	8,8	14,0	8,8	14,0	6,0	4,0
	Наклон	2,0	3,0	4,0	8,0	4,0	8,0	4,0	8,0	4,0	8,0	2,0	3,0



Weight Loss - Снижение веса

Снижение и повышение скорости и наклона во время тренировки способствует сжиганию жира и уменьшению веса. Программа состоит из сегментов разной скорости и угла наклона, сменяющих друг друга.

Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Окончание тренировки	
Время		02: 00 мин.		Длительность каждого сегмента - 4 мин.								02: 00 мин.	
Уровень 1	Скорость	2,0	3,2	4,4	4,8	5,2	5,6	6,0	5,6	5,2	4,8	3,2	2,0
	Наклон	2,0	3,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	2,0
Уровень 2	Скорость	2,0	3,2	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	3,2	2,0
	Наклон	2,0	3,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	2,0
Уровень 3	Скорость	3,2	4,8	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	9,0	8,0	7,0	4,8	3,2
	Наклон	2,0	3,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	2,0
Уровень 4	Скорость	3,2	4,8	7,2	8,4	9,6	10,8	12,0	10,8	9,6	8,4	4,8	3,2
	Наклон	2,0	3,0	4,8	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	2,0
Уровень 5	Скорость	4,0	6,0	8,0	9,5	11,0	12,5	14,0	12,5	11,0	9,5	6,0	4,0
	Наклон	2,0	3,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	2,0
Уровень 6	Скорость	4,0	6,0	8,8	10,6	12,4	14,2	16,0	14,2	12,4	10,6	6,0	4,0
	Наклон	2,0	3,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	2,0



Rolling Hills - Холмистая местность

Программа имитирует бег вверх и вниз по холмистой местности, увеличивая выносливость, тонус мышц и способствуя потере веса. Программа представляет собой последовательность сегментов, на которых задана разная скорость.

Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Окончание тренировки	
Время		02: 00 мин.		Длительность каждого сегмента - 4 мин.								02: 00 мин.	
Уровень 1	Скорость	2,0	3,2	4,4	4,8	5,2	5,6	6,0	5,6	5,2	4,8	3,2	2,0
Уровень 2	Скорость	2,0	3,2	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	3,2	2,0
Уровень 3	Скорость	3,2	4,8	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	9,0	8,0	7,0	4,8	3,2
Уровень 4	Скорость	3,2	4,8	7,2	8,4	9,6	10,8	12,0	10,8	9,6	8,4	4,8	3,2
Уровень 5	Скорость	4,0	6,0	8,0	9,5	11,0	12,5	14,0	12,5	11,0	9,5	6,0	4,0
Уровень 6	Скорость	4,0	6,0	8,8	10,6	12,4	14,2	16,0	14,2	12,4	10,6	6,0	4,0



Mountain Climbing - Подъем в гору

Программа имитирует подъем в гору и спуск с горы. Это программа повышает тонус мышц и улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Программа представляет собой последовательность сегментов, отличающихся друг от друга значением угла наклона.

Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Окончание тренировки	
Время		02: 00 мин.		Длительность каждого сегмента - 4 мин.								02: 00 мин.	
Уровень 1	Наклон	0,0	2,0	3,0	4,0	5,0	7,0	7,0	5,0	4,0	3,0	2,0	0,0
Уровень 2	Наклон	0,0	2,0	4,0	5,0	6,0	8,0	8,0	6,0	5,0	4,0	2,0	0,0
Уровень 3	Наклон	0,0	2,0	5,0	6,0	7,0	9,0	9,0	7,0	6,0	5,0	2,0	0,0
Уровень 4	Наклон	0,0	2,0	6,0	7,0	9,0	11,0	11,0	9,0	7,0	6,0	2,0	0,0
Уровень 5	Наклон	0,0	2,0	6,0	9,0	11,0	13,0	13,0	11,0	9,0	6,0	2,0	0,0
Уровень 6	Наклон	0,0	2,0	7,0	9,0	12,0	15,0	15,0	12,0	9,0	7,0	2,0	0,0



5K/10 K Run - 5-ти/10-ти километровый бег

Программа ориентирована на прохождение заданной дистанции. Тренажер автоматически регулирует угол наклона, создавая естественные условия бега по пересеченной местности. Угол наклона изменяется на каждом сегменте длиной 0.5 км.

Сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Время		Длительность каждого сегмента - 0,2 км.											
Уровень 1	Наклон	1,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	1,0
Уровень 2	Наклон	2,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	2,0
Уровень 3	Наклон	3,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	3,0
Уровень 4	Наклон	4,0	6,0	7,0	9,0	10,0	11,0	11,0	10,0	9,0	7,0	6,0	4,0
Уровень 5	Наклон	5,0	6,0	9,0	11,0	12,0	13,0	13,0	12,0	11,0	9,0	6,0	5,0
Уровень 6	Наклон	6,0	7,0	9,0	12,0	13,0	15,0	15,0	13,0	12,0	9,0	7,0	6,0

ОБЗОР ТРЕНИРОВОК

Как часто? (Периодичность тренировок)

Американская сердечная ассоциация (American Heart Association) для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы рекомендует тренироваться 3-4 раза в неделю. Если у вас также есть другие цели, такие как снижение веса и повышение физической подготовки, необходимо увеличить интенсивность, продолжительность тренировок и/или тренироваться чаще. Неважно, с какой частотой Вы проводите тренировки, помните, что вашей конечной целью должно быть превращение тренировок в привычку и строгое соблюдение выбранного режима. Успех многих тренирующихся обеспечен тем, что они смогли отвести для тренировок специальное время в течение своего дня. Не имеет значения, тренируетесь ли Вы с утра перед завтраком, во время перерыва на обед или во время просмотра вечерних новостей. Самое важное это то, что правильно определенное время поможет Вам тренироваться по расписанию, когда Вас никто и ничто не будет отвлекать. Чтобы Ваша фитнес-программа была успешной, Вы должны сделать ее одним из приоритетов в Вашей жизни.

Как долго? (Продолжительность тренировок)

Для обеспечения эффективности аэробных тренировок мы рекомендуем поддерживать продолжительность тренировок в интервале от 24 до 60 мин. Длительность тренировок необходимо постепенно увеличивать. Если в последнее время Вы не вели активный образ жизни, то, возможно, хорошей идеей будет начать с тренировок длительностью 5 мин: вашему телу потребуется время, чтобы привыкнуть к новому виду физической активности. Если вашей целью является потеря веса, то наиболее эффективными для Вас будут более длительные по продолжительности и менее напряженные по интенсивности тренировки. Для достижения наилучших результатов в снижении веса, рекомендуемая длительность тренировки - 48 мин. и более.

Как сильно? (Интенсивность тренировок)

Интенсивность тренировок определяется Вашими целями. Если вы используете тренажер для подготовки к бегу на дистанцию, то, возможно, Вы захотите тренироваться более интенсивно, чем в случае, если Вашей целью является простое поддержание спортивной формы. Независимо от Ваших долгосрочных целей, всегда начинайте тренировки с занятий низкой интенсивности. Эффективные аэробные тренировки не должны быть болезненными! Существует два способа оценки интенсивности Вашей тренировки. Первый подразумевает измерение частоты пульса (с помощью датчиков пульса на поручнях консоли, либо с помощью беспроводного датчика пульса), второй предполагает самостоятельную оценку степени ощущаемого Вами физического напряжения (это проще, чем кажется!).

Ощущаемое физическое напряжение

Простым способом определить интенсивность тренировки является оценка ощущаемого Вами физического напряжения. Если во время тренировки вы дышите так прерывисто, что не можете поддерживать разговор, это означает, что Вы тренируетесь слишком интенсивно. Полезным правилом будет всегда тренироваться до усталости, но не до истощения. Если Ваше дыхание стало прерывистым, то это сигнал того, что пора снизить интенсивность тренировки. Всегда внимательно относитесь к прерывистому дыханию - это сигнал физического перенапряжения.

Частота пульса

Положите ладони на датчики пульса или наденьте кардио-пояс. Чтобы сигнал пульса отображался корректно, обе ладони должны прикасаться к датчикам пульса. Для получения данных о частоте пульса необходимо пять последовательных ударов сердца (примерно 15-20 секунд). При измерении частоты

пульса важно не слишком сильно сжимать поручни. Сильное сжатие поручней может привести к повышению кровяного давления. Если Вы будете держаться за поручни с датчиками пульса непостоянно, то на экране могут появляться некорректные значения частоты пульса. Следите за чистотой датчиков пульса. Их загрязнение может привести к нарушению контакта и ухудшению приема сигнала датчиком.

Таблица рекомендуемой частоты пульса

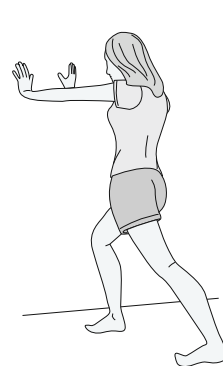
Таблица рекомендуемой частоты пульса содержит информацию о частоте пульса, желательной для достижения наилучшего эффекта от тренировок. Значение рекомендуемой частоты пульса представлены в процентах от максимальной частоты ударов сердца в минуту. Значения таблицы различаются в зависимости от возраста тренирующегося и целей его тренировки. Американская сердечная ассоциация во время тренировок рекомендует поддерживать частоту пульса на уровне 60-70% от максимальной частоты пульса для Вашего возраста. Для начинающего больше подходит частота пульса 60% , для продолжающих, более опытных тренирующихся – в пределах 70-75%.

Пример для сорока двух летнего пользователя: Найдите Ваш возраст в крайнем левом столбике таблицы (округляется до сорока лет), затем, двигаясь по строчке вправо, выберите желаемый режим тренировки (Fat Burn – «сжигание жира», Max Burn – «Максимальное сжигание» или Aerobic – «аэробная тренировка»). Таким образом, минимальная рекомендуемая частота пульса во время тренировки для Вас составит 115 ударов в мин., а максимальная – 145 ударов в мин.

Растяжка

Перед тренировкой на беговой дорожке лучше всего сделать несколько простых упражнений на растяжку. Растяжка перед

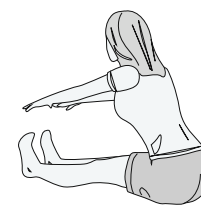
тренировкой подготовит Ваши связки и мышцы к нагрузке, снизит риск травм и болевых ощущений после нагрузки. Проведите приведенные на иллюстрациях ниже три упражнения на растяжку, плавно заканчивая одно и начиная другое. Не подпрыгивайте во время упражнений и не растягивайтесь до болезненных ощущений.



Растяжка
икроножных мышц



Растяжка
четырехглавых мышц



Растяжка
одколенных сухожилий и
мышц поясничного отдела

Heart Rate Training Zone			
	MIN BPM	MAX BPM	
Age	Fat Burn	Max Burn	Aerobic
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Чистота Вашей беговой дорожки и правильное управление сведут количество проблем по её обслуживанию к минимуму. Поэтому мы рекомендуем Вам придерживаться следующих правил обслуживания.

1. Выключите дорожку с помощью переключателя on/off, аккуратно выдерните провод питания из розетки.
2. Протрите беговое полотно, деку, крышку моторного отсека и консоль влажной тряпкой. Не используйте чистящие растворы, так как они могут нанести вред тренажеру.
3. Осмотрите провод питания. Если провод питания поврежден, необходимо связаться со службой сервисного обслуживания.
4. Убедитесь, что провод питания не находится под дорожкой или в любом другом месте, где он может быть сдавлен или поврежден. Проверьте положение и степень натяжения бегового полотна. Неровное расположение бегового полотна может привести к повреждению дорожки.

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Смазка бегового полотна обеспечивает более высокую производительность беговой дорожки и продлит срок службы тренажера. В зависимости от частоты тренировок, температуры и влажности помещения смазку необходимо производить раз в 3 месяца. Проверить необходимость смазки можно подняв одну сторону бегового полотна и проведя рукой по центральной части деки. Если дека гладкая, «скользит», смазка не требуется. Если поверхность сухая, шероховатая необходимо нанести силиконовую смазку 30-40мл.

1. Выключите тренажер с помощью переключателя on/off, затем аккуратно выдерните из розетки провод питания.
2. Протрите всю поверхность деки чистой гладкой тканью для удаления пыли и других загрязнений.
3. Поднимите одну сторону бегового полотна и нанесите на центральную часть деки смазку.
4. Включите беговую дорожку на минимальной скорости от 3 до 5 мин, смазка равномерно распределится по всей поверхности деки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

СХЕМА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

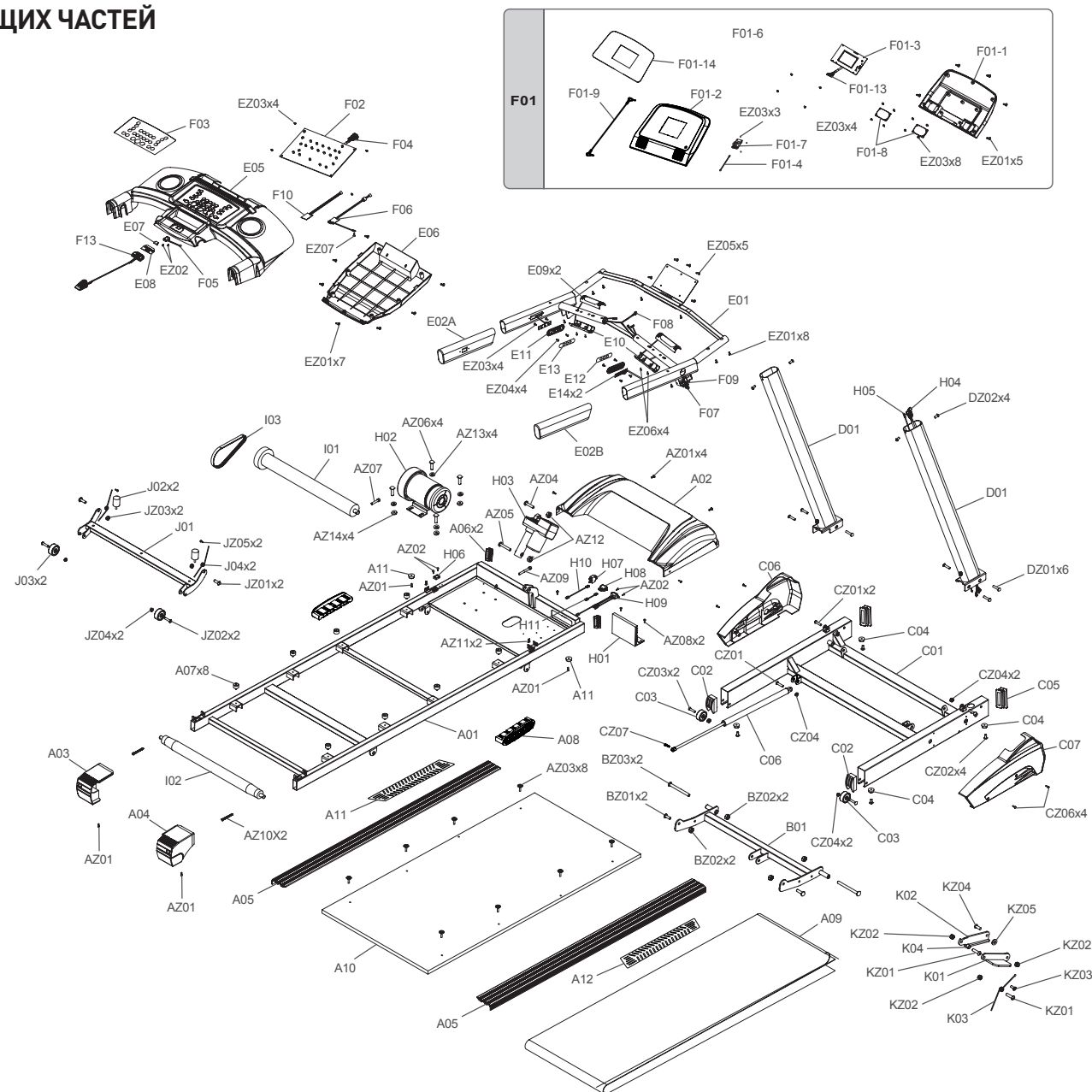


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

Номер	Описание	Кол-во
A01	Основная рама	1
A02	Верхняя крышка моторного отсека	1
A03	Левая накладка роллера	1
A04	Правая накладка роллера	1
A05	Боковая подножка	2
A07	Резиновый амортизатор	8
A09	Беговое полотно	1
A10	Дека	1
B01	Рычаг регулирования угла наклона	1
C01	Нижняя рама	1
A06	Задняя накладка рамы	2
C02	Гнездо транспортировочного колеса	2
C03	Транспортировочное колесо	2
C04	Прокладка нижней рамы	4
C05	Задняя накладка_40x80	2
C06	Левая боковая накладка	1
C07	Правая боковая накладка	1
D01	Стойка консоли	2
E01	Опора консоли	1
E02A	Левая рукоятка консоли	1
E02B	Правая рукоятка консоли	1
E05	Верхняя крышка консоли	1
E06	Нижняя крышка консоли	1

Номер	Описание	Кол-во
E07	Фиксирующая скоба, ключ безопасности	1
EOS	Стикер ключа безопасности	1
E09	Комплект верхних датчиков пульса	2
E10	Комплект нижних датчиков пульса	2
E11	Накладка быстрых клавиш	2
E12	Стикер консоли, клавиши скорости	1
E13	Стикер консоли, клавиши наклона	1
E14	Плата быстрых клавиш	2
F01	Комплект консоли LCD	1
F01-1	Нижняя часть консоли LCD	1
F01-2	Верхняя часть консоли LCD	1
F01-3	Плата консоли LCD	1
F01-13	Верхний соединительный провод	1
F01-14	Стикер LCD экрана	1
F02	Плата консоли	1
F03	Стикер консоли	1
F04	Нижний соединительный провод	1
F05	Провод сенсора	1
F06	Плата датчика пульса	1
F07	Верхний провод консоли	1
F0S	Провод ручного пульса	1
F09	Заземленный провод В	1
F10	Приемник	1

Номер	Описание	Кол-во
F13	Ключ безопасности	1
H01	Контроллер	1
H02	Основной двигатель	1
H03	Мотор угла наклона	1
H04	Нижний провод консоли	1
H05	Заземленный провод А	1
H06	Провод датчика мотора	1
H07	Автоматический выключатель	1
H08	Тумблер	1
H09	Гнездо провода питания	1
H10	Провод автоматического выключателя	1
H11	Провод контроллера	1
H12	Внутренняя часть мотора	1
H13	Провод питания	1
H14	Подшипник	1
101	Передний роллер	1
102	Задний роллер	1
103	Приводной ремень	1
J01	Подвесной рычаг амортизатора	1
J02	Прокладка подвесного амортизатора	3
J03	Транспортировочное колесо	2
J04	Пружина амортизатора	2
K01	Рычаг газового доводчика	1
K02	Пружина газового доводчика	1

Номер	Описание	Кол-во
K03	Закрепляющая головка газового доводчика	1
K04	Газовый доводчик	1
AZ01	Винт М4х15	6
AZ02	Винт М3х10	4
AZ03	Дискообразная прокладка	8
AZ04	Шестигранный болт М10х40	1
AZ05	Шестигранный винт М10х120	1
AZ06	Шестигранный винт М10х20	4
AZ07	Шестигранный винт М8х50	1
AZ08	Винт с крестообразной головкой М4Х10	5
AZ09	Болт с шестигранной головкой М8х80	1
AZ10	Болт с шестигранной головкой М6х70	2
AZ11	Гайка 4009	2
AZ12	Шестигранная гайка М10	2
AZ13	Пластиковая шайба 24Х10Х 3Т	4
AZ14	Шайба из PVC 25Х8Х5Т	4
A08	Амортизатор (дополнительно)	2
A11	Левое алюминиевое скользящее покрытие (дополнительно)	1
A12	Правое алюминиевое скользящее покрытие (дополнительно)	1
C8	Газовый доводчик	

Номер	Описание	Кол-во
F01-3	5'' сенсорная панель TFT	1
F01-4	AMP провод	1
F01-6	Bluetooth App PCB	1
F01-7	AMP PCB	1
F01-8	Динамики	2
F01-9	Аудио провод (опционально)	1
CZ07	Винт с шестигранной головкой M8x20	1
KZ03	Винт M6x15	1
KZ04	Винт M8x20	1
KZ05	Шайба 17x8x1.5t	1

Номер	Опора консоли	Кол-во
EZ01	Винт M4x15	22
EZ02	Винт M3x10	1
EZ03	Винт M3x6	29
EZ04	Винт M3.5x 12	4
EZ05	Винт M5x15	5
EZ06	Винт M4x30	4
EZ07	Винт M4x15	1

Номер	Рычаг регулирования наклона	Кол-во
BZ01	Винт с шестигранной головкой M10x20	2
BZ02	Шестигранная гайка M10	4
BZ03	Винт с шестигранной головкой M10x130	2

Номер	Нижняя рама	Кол-во
CZ01	Винт с шестигранной головкой M8x30	2
CZ02	Винт с шестигранной головкой M8x16	4
CZ03	Винт M8x50	2
CZ04	Шестигранная гайка M8	4
CZ06	Винт M4x15	4

Номер	Подвесной рычаг амортизатора	Кол-во
JZ01	Винт M10X20	2
JZ02	Винты M8x40	2
JZ03	Винт M10	2
JZ04	Шестигранная гайка M8	2
JZ05	Винт M4x15	2
KZ01	Винт M8x30	2
KZ02	Гайка M8	2
DZ 01	Винт M8x16	6
DZ02	Винт M8x16	4

ДЛЯ ЗАМЕТОК

EAL