AMMITY

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка
AMMITY
Style ATM 450A HRC

EAC

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по технике безопасности 4
Комплектующие 6
Подготовка к работе 7
Консоль 12
Обзор тренировок 15
Обслуживание тренажера 19
Ошибки 20
Спецификация 21

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 безопастности.
3. Храните и используйте беговую дорожку в помещении, на ровной и свободной поверхности. Не используйте её на улице, вблизи водоёмов, при повышенной важности 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 держитесь 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 настройкие 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 отнеситесь к подбору правильной одежды для тренировки. Не надевайте свободно ниспадающую одежду, обувь на кожаной подошве или на каблуках. Соберите 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 роллер 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.

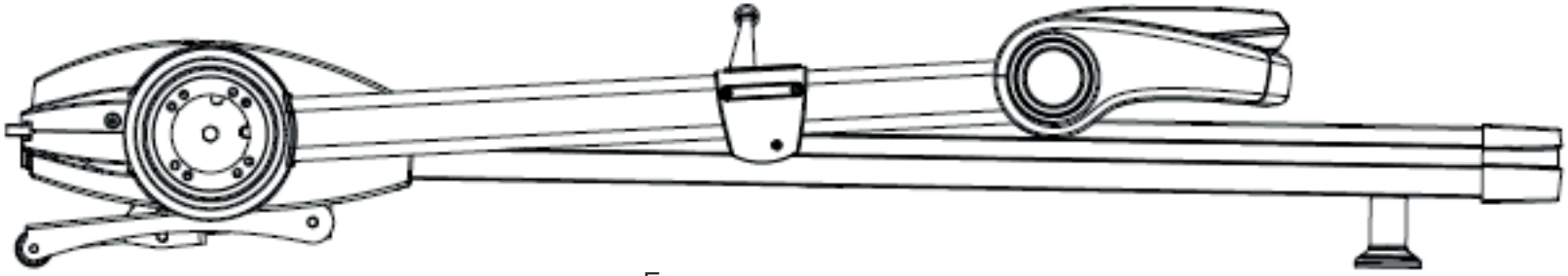
20. Никогда не включайте дорожку, когда кто-либо находится на беговом полотне.

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 обслуживание дорожки помимо тех, что указаны в данном руководстве пользователя.

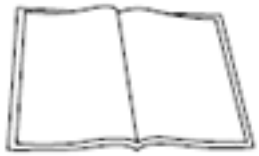
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ



Беговая дорожка

Провод питания

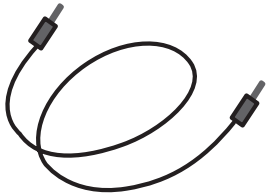
Силиконовая смазка



Инструкция пользователя

Ключ безопасности

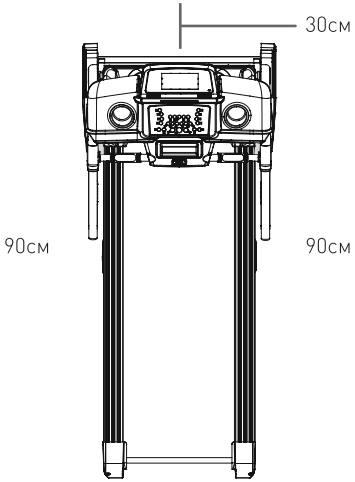
Фурнитура



Аудио провод

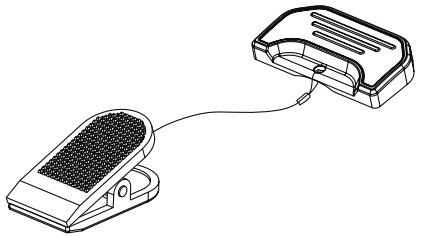
ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

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

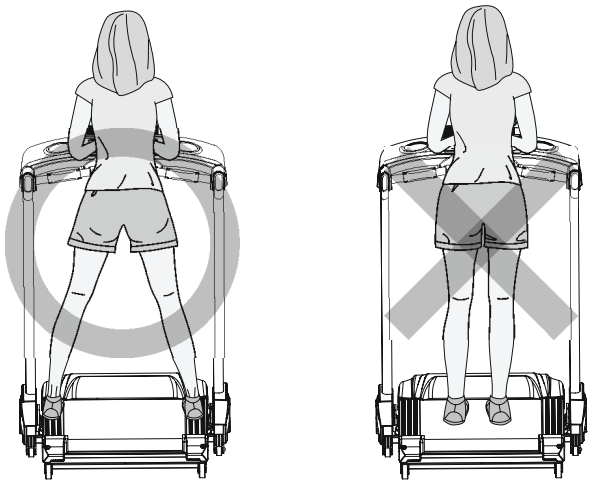
Ваша дорожка не запустится, если ключ безопасности находится в неправильном положении. Прикрепите зажим шнура ключа безопасности к Вашей одежде, сам ключ установите в гнездо на консоли. Ключ безопасности предназначен для того, чтобы быстро отключить дорожку, например, если вы упадете. Проверяйте исправность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

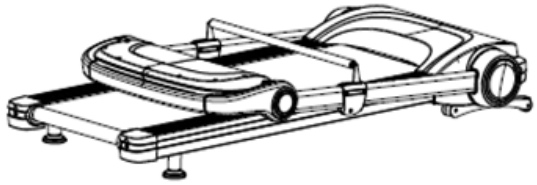
Правильное использование тренажера

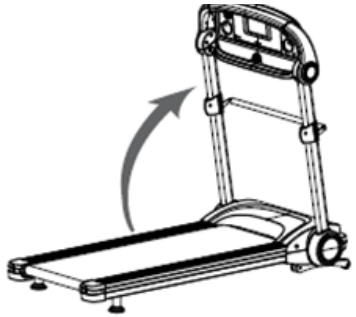
Ваша дорожка может работать на высоких скоростях. Всегда начинайте с маленькой скорости, затем постепенно повышайте ее. Никогда не оставляйте дорожку в запущенном состоянии без присмотра. Если дорожка не используется, отсоедините ключ безопасности от консоли, поставьте переключатель ON/OFF в положение 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.

Раскладывание

Откройте коробку и выкатите дорожку на пол. Надавите на ручку складывания (15) и поднимите дорожку, как показано стрелкой на рисунке, до щелчка.
Внимание! Ручку складывания удерживайте посередине.



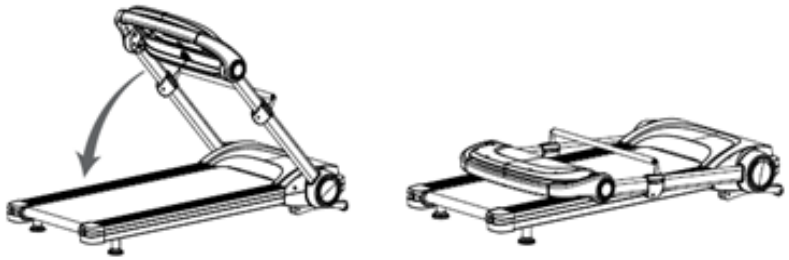


Нажмите клавишу складывания поручня (4) и, удерживая её, разложите поручень, а затем отрегулируйте консоль (4), как показано на рисунке.

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.

Складывание

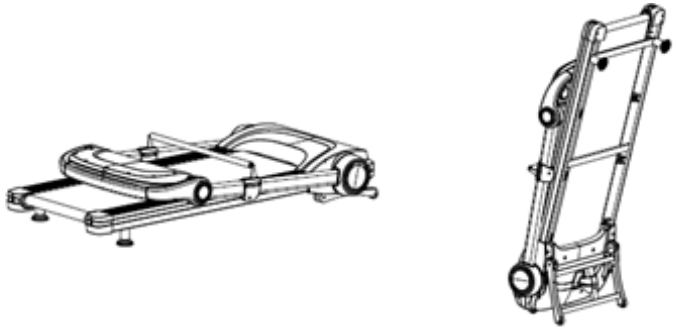
Нажмите клавишу складывания поручня (4) и, удерживая её, сложите поручень, как показано стрелкой на рисунке. Сложите консоль, как показано на рисунке.



Держась за середину ручки складывания (15), опустите поручни и консоль на беговое полотно, как показано на рисунке.

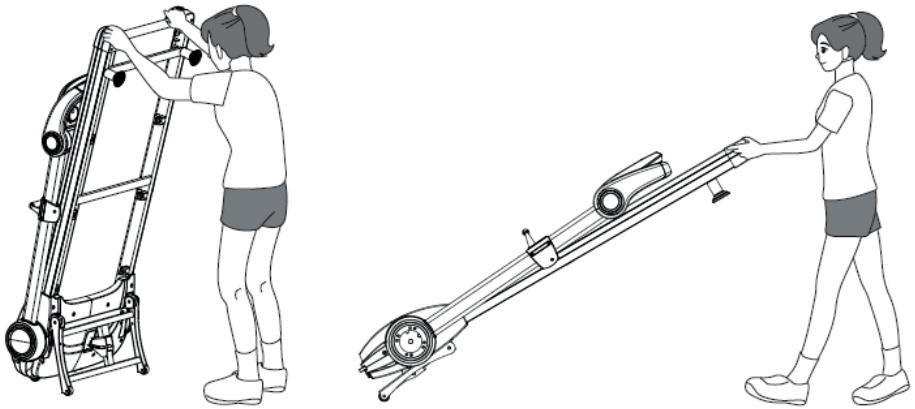
Удерживая дорожку за деку и боковые накладки (78), поставьте её вертикально. Упор придется на маленькие транспортировочные колеса (13) и большие транспортировочные колеса (74).

Внимание: перед складыванием и раскладыванием отсоедините провод питания. Пережатие провода может привести к его порче.

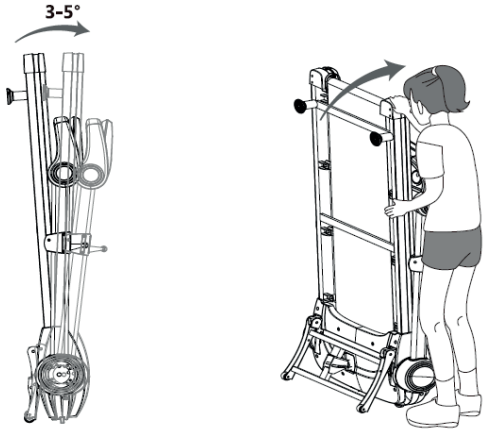


Перемещение

Перед перемещением дорожки убедитесь, что тумблер питания находится в положении OFF (Выкл), провод питания отсоединен, а дека находится в сложенном вертикальном положении. Возьмитесь за края деки двумя руками, слегка наклоните дорожку на себя и перевезите дорожку на нужное место.



Поставьте дорожку вертикально и немного наклоните вперед, как показано на рисунке, чтобы упор приходился и на маленькие, и на большие транспортировочные колеса.

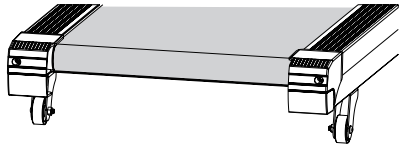


Регулирование бегового полотна

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.

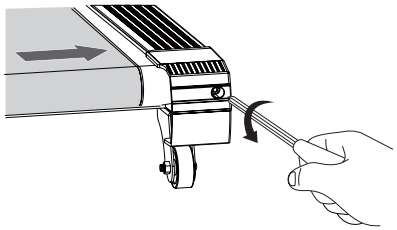
Центровка бегового полотна

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



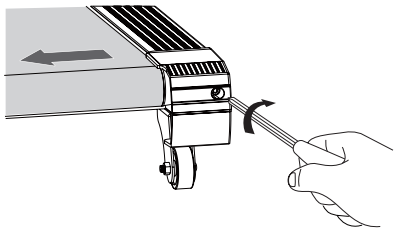
ВНИМАНИЕ!!	При центровке бегового полотна запустите дорожку и увеличивайте скорость до 12 км/ч. Удостоверьтесь, что пальцы, волосы, полы одежды или другие предметы не касаются движущихся деталей.

Если беговое полотно сдвинуто в правую сторону



Запустите тренажер и увеличивайте скорость до 12 км/ч. С помощью ключа поворачивайте правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/8 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



Запустите тренажер и увеличивайте скорость до 12 км/ч. С помощью ключа поворачивайте правый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/8 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.

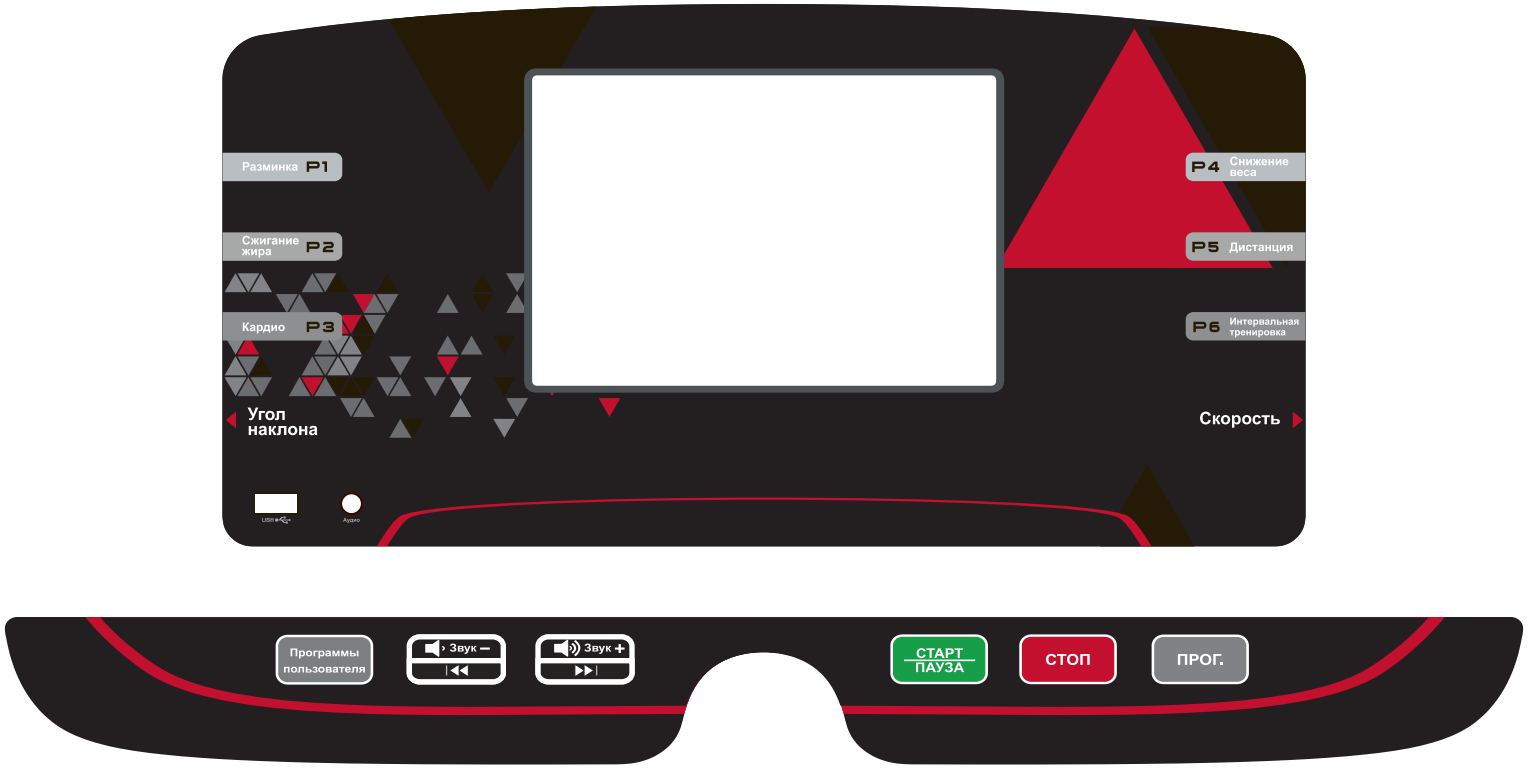
После регулировки установите максимальную скорость и убедитесь, что беговое полотно более не смещается.

Натяжение бегового полотна

Если вы чувствуете, что беговое полотно проскальзывает под вами, значит, необходимо натянуть беговое полотно.
С помощью ключа поворачивайте левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/8 за один раз, затем повторите то же самое с правым регулировочным болтом. Будьте внимательны, поворачивайте оба болта на одинаковое количество оборотов! При необходимости повторите процедуру до тех пор, пока полотно не прекратит проскальзывать. В случае чрезмерного натяжения необходимо ослабить полотно, для этого поверните оба регулировочных болта против часовой стрелки на одинаковое количество оборотов.

ВНИМАНИЕ!!	Не перетягивайте регулировочные болты при центровке и натяжении полотна, это может вызвать преждевременную порчу роллеров.

КОНСОЛЬ



Дисплей беговой дорожки оснащен несколькими информационными окнами, которые в зависимости от ситуации отображают следующие значения:

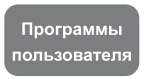
Время: 0:00 – 99:59 минут
Скорость: 1 – 14 км/ч
Угол наклона: 1-15 %
Дистанция: 0.0 – 99.9 км
Калории: 0 – 999 ккал
Пульс: 40 – 180 уд/мин
Программы: P1 – P6

Старт/Пауза
Клавиша быстрого запуска тренировки с установленными параметрами. В режиме тренировки нажмите эту клавишу, чтобы остановить тренировку (скорость уменьшится до 0, остальные параметры останутся неизменными).

Стоп
В режиме тренировки нажмите эту клавишу, чтобы остановить беговую дорожку.

Клавиша регулировки (правая)
В режиме настройки нажатие на данный регулятор позволяет переключаться между параметрами тренировки, а вращение данного регулятора позволяет изменять значения параметров тренировки. В режиме тренировки используйте данный регулятор для регулировки скорости.

Клавиша регулировки (левая)
В режиме тренировки используйте данный регулятор для угла наклона.



Предустановленные программы
Нажмите данную клавишу, чтобы перейти к выбору программ.
P1 – программа Warm up (разминка)
P2 – программа Fat Burn (сжигание жира)
P3 – программа Heart Exercise (кардиотренировка)
P4 – программа Lose Weight (снижение веса)
P5 – программа Long Distance Run (бег на длинные дистанции)
P6 – программа Enhanced Training (усиленная тренировка)

Программы
Программа User Prog (программа пользователя)
HRC 1 (автоматическое изменение скорости и угла наклона)
HRC 2 (автоматическое изменение скорости)
HRC 3 (автоматическое изменение угла наклона)
программа Manual (ручная настройка)

Выбор программ

Стандартные программы

Для выбора одной из шести стандартных программ нажмите клавишу «Программы пользователя». На дисплее загорится P1 и замигает окошко TIME (Время). Если вы остановиться на первой программе, измените параметр времени с помощью вариатора скорости и нажмите клавишу «Старт». Компьютер начнет 3-секундный обратный отсчет, и полотно начнет движение. Если вы хотите выбрать другую из шести стандартных программ, продолжайте нажимать клавишу «Программы пользователя» до тех пор, пока

не дисплее не появится обозначение нужной программы. Настройте время тренировки с помощью вариатора скорости и нажмите «Старт» для начала тренировки.

В процессе выполнения программ вы можете в ручном режиме регулировать скорость и угол наклона по необходимости. При переходе на следующий сегмент программы параметры изменятся согласно заданным настройкам.

User programm – Программа пользователя
В программе пользователя вы сами можете задать параметры скорости и угла наклона для каждого сегмента тренировки.
Нажмите клавишу «Прог», чтобы выбрать программу пользователя (U1). Задайте скорость на первом отрезке с помощью вариатора скорости, а угол наклона – с помощью вариатора угла наклона. Затем нажмите клавишу вариатора скорости, чтобы перейти к следующему сегменту. Таким образом вам следует ввести параметры скорости и угла наклона для каждого из 16-ти сегментов. Когда последний, 16-й сегмент введён, нажмите клавишу вариатора скорости, замигает окошко «Time» (Время). Используйте вариатор скорости, чтобы ввести параметр времени (минимальное значение – 10 минут), а затем нажмите клавишу «Старт» для начала тренировки.

HRC – Пульсозависимая программа
Дважды нажмите клавишу «Прог», на дисплее появится обозначение программы – HRC. С помощью вариатора скорости задайте параметр пульса. Обратите внимание, когда значение пульса дойдет до 80, вам следует нажать на клавишу вариатора скорости и продолжить крутить его до нужного значения пульса. Когда данные о пульсе введены, нажмите вариатор еще раз и задайте параметр скорости. Нажмите «Старт», чтобы начать тренировку. Обратите внимание, во время исполнения программы скорость и угол наклона всегда можно отрегулировать в ручном режиме.

Клавиши управления аудиосистемой
(регулировка громкости, перемотка).

Музыку можно воспроизводить двумя способами: через разъем Audio in или через USB-носитель. Для воспроизведения музыки нужно подключить телефон к консоли с помощью аудио-провода через разъем Audio in или вставить USB-носитель (флешку) в USB-разъем. Долгое удержание клавиш поможет отрегулировать громкость звука. Для переключения треков нажимайте клавиши со стрелками на консоли (при прослушивании музыки через USB), если вы используете аудио-провод, переключайте треки на вашем устройстве (телефоне). В случае воспроизведения музыки через аудио-провод громкость также можно регулировать прямо на телефоне.

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!).

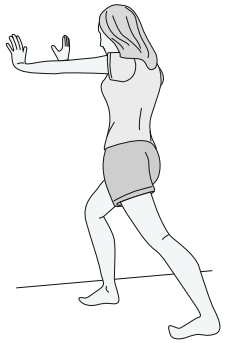
Ощущаемое физическое напряжение
Простым способом определить интенсивность тренировки является оценка ощущаемого Вами физического напряжения. Если во время тренировки вы дышите так прерывисто, что не можете поддерживать разговор, это означает, что Вы тренируетесь слишком интенсивно. Полезным правилом 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.

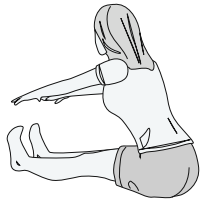
Растяжка

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. Проделайте 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

Определение значения пульса

Перед тренировками рекомендуется проверить пульс в спокойном состоянии. Частота сокращений должна измеряться в положении сидя, когда Ваше тело расслаблено. Аналогичное измерение желательно проводить и после тренировок, чтобы сравнить данные. Для того чтобы повысить выносливость и улучшить общую физическую форму, необходимо тренироваться с различной интенсивностью, чтобы частота пульса могла варьироваться. Значения пульса – это очень важная часть занятий, в зависимости от которой определяется уровень Вашей физической подготовки и целевой диапазон тренировок.

Обычно эффективный диапазон тренировок составляет 50-85% от максимально допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Чтобы определить для себя целевой диапазон, воспользуйтесь данной таблицей:

220 – возраст = максимально допустимая ЧСС

Максимальная ЧСС – ЧСС в состоянии покоя = резерв сердечного ритма

Резерв сердечного ритма * уровень интенсивности + ЧСС в состоянии покоя = целевой диапазон сердечных сокращений.

Начинающие или люди с низким уровнем физической подготовки	40-60 %
Средний уровень физической подготовки	60-70 %
Высокий уровень физической подготовки	70-85%

Пример:

Марии 33 года, её пульс в состоянии покоя равен 75 ударам в минуту. Она новичок и тренируется с низким уровнем интенсивности 50-60%. Её целевой диапазон сердечных сокращений во время занятий составит 131 – 142 удара в минуту.

При минимальной интенсивности (50%):

220 – 33 (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)

187 – 75 (пульс в состоянии покоя) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

112 * 0,5 (50% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 131 удар в минуту (целевой диапазон)

При максимальной интенсивности (60%):

220 – 33 (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)

187 – 75 (пульс в спокойном состоянии) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

112 * 0,6 (60% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 142 удара в минуту (целевой диапазон)

Периодически измеряйте Ваш пульс во время тренировки, чтобы оценивать уровень интенсивности.

Пульсовые зоны

A. Начальный уровень

Этап 0: 40-50% от максимально допустимого значения ЧСС.
Преимущества: тренировки в этой зоне наиболее комфортны и легки. Эта зона наилучшим образом подходит для людей, которые либо только начали тренироваться, либо имеют низкий уровень физической подготовки. Также данная зона подходит для восстановления после более интенсивных тренировок.

B. Зона низкой нагрузки

Этап 1 (Терапевтическая зона): 50-60% от максимально допустимого значения ЧСС.
Преимущества: уменьшение объема жировых отложений, снижение артериального давления, содержания холестерина, риска дегенеративных заболеваний, укрепление мышц.

C. Зона умеренной нагрузки

Этап 2 (Фитнес зона): 60-70% от максимально допустимого значения ЧСС.
Преимущества: наращивание мышечной массы, снижение жировой массы (75-85% калорий, расходуемых мышцами – это результат расщепления жировых клеток).

D. Зона повышенной нагрузки

Этап 3 (Аэробная зона): 70-80% от максимально допустимого значения ЧСС.
Преимущества: это наиболее предпочтительная зона для тренировок на выносливость. При тренировках в этой зоне возможности Вашего организма значительно возрастают, увеличиваются резервы сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизненная емкость легких.

E. Зона высокой нагрузки

Этап 4 (Анаэробная зона): 80-90% от максимально допустимого значения ЧСС.
Преимущества: максимальное сжигание жировых отложений. Для тренировок в данной зоне Вы должны обладать достаточно хорошей физической формой. Это зона экстремальной выносливости, в первую очередь мышечной, поскольку используются именно энергетические резервы мышц.

F. Зона экстремальной нагрузки

Этап 5 (Зона Красной Линии): 90-100% от максимально допустимого значения ЧСС.
При тренировке в этой зоне расходуется максимальное количество калорий, но сжигание жиров минимальное, так как основным источником энергии становится гликоген.
Интенсивность работы настолько высока, что длительные занятия в этой зоне не рекомендуются: это может причинить вред Вашему здоровью.

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.

ОШИБКИ

Ошибка	Проблема			Решение
ER01	Если мотор работает	Диод на контроллере LED 9 мигает	LED диоды на плате консоли мигают	Замена консоли
			LED диоды на плате консоли не мигают	Замена соединительного провода
		Диод на контроллере LED 9 не мигает	/	Замена контроллера
	Если мотор не работает	Диод на контроллере LED 8 мигает	/	Замена контроллера
		Диод на контроллере LED 8 не мигает	/	Замена соединительного провода
ER02	Если мотор не работает после включения	Выключите и снова включите тренажер, нажмите кнопку перезагрузки на контроллере 5 раз в течение 3 секунд	Если мотор работает (без нагрузки)	Замена контроллера
			Если мотор не работает	Замена провода мотора; если с ним все в порядке, замена мотора
ER03	Если мотор вращается слишком быстро за короткий промежуток времени	/	/	Замена датчика скорости
	Если мотор не начинает работать после нажатия на клавишу Старт, и на дисплее немедленно появляется ошибка ER03	/	/	Замена контроллера
	Если мотор не начинает работать после нажатия на клавишу Старт, и на дисплее через 3 секунды появляется ошибка ER03	/	/	Замена контроллера
ER04	Короткое замыкание	/	/	Замена мотора
ER05	Ненормальное напряжение в сети	/	/	Замена контроллера
ER07	Ключ безопасности не установлен; или ключ безопасности не работает; или плата консоли не работает	/	/	Замена консоли или ключа безопасности
ER08	Если мотор угла наклона работает	Диод угла наклона на контроллере мигает	/	Замена контроллера
		Диод угла наклона на контроллере не мигает	/	Замена мотора угла наклона
	Если мотор угла наклона не работает	Реле на контроллере издает звук	/	Замена мотора угла наклона
		Реле на контроллере не издает звук	/	Замена реле или колнтроллера
ER09	/	/	/	Замена контроллера
ER10	/	/	/	Замена мотора угла наклона
ER11	Если мотор работает	Диод на контроллере LED 9 мигает	/	Замена консоли
		Диод на контроллере LED 9 не мигает	/	Замена контроллера
	Если мотор не работает	Диод на контроллере LED 9 не мигает	/	Замена контроллера
		Диод на контроллере LED 8 мигает	LED диоды на плате консоли мигают	Замена соединительного провода
			LED диоды на плате консоли не мигают	Замена консоли
ER12	/	/	/	Замена соединительного провода

СХЕМА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

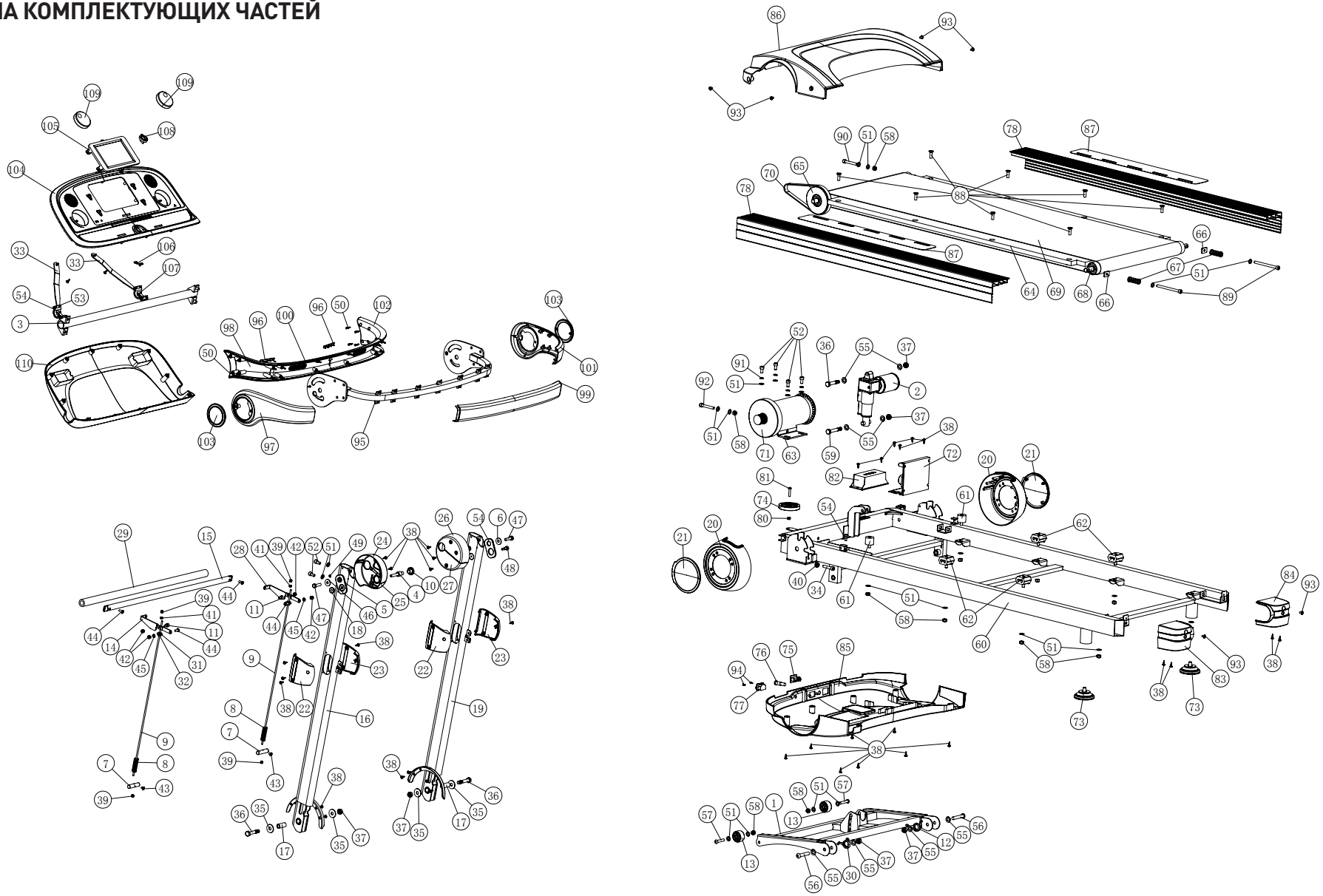


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

Номер	Описание	Кол-во
1	Рама угла наклона	1
2	Мотор угла наклона	1
3	Горизонтальный поручень	1
4	Кнопка складывания Ф16Х64	1
5	Болт поручня 69Х40Х4	2
6	Пружина поручня Ф13×Ф1×34	1
7	Фиксирующий болт φ13Х53	2
8	Пружина болта φ16Х50	2
9	Шест поручня М5Х600	2
10	Гайка Ф26×15	1
11	Фиксатор φ12×19×М6	2
12	Пружина φ28Хφ4	1
13	Маленькое транспортировочное колесо Ф40×Ф8.2×23	2
14	Регулировочная пластина 150Х33Х27Х3	1
15	Ручка складывания	1
16	Стойка консоли левая	1
17	Ось поручня φ15Х35	2
18	Гайка Ф22×9	1
19	Стойка консоли правая	1
20	Декоративная накладка стойки и рамы φ189Х55	2
21	Круглый диск декоративной накладки 134Х12	2
22	Левая декоративная накладка ручки складывания 105Х101Х20	2
23	Правая декоративная накладка ручки складывания 105Х101Х24	2
24	Накладка стойки консоли левая верхняя 132Х72Х38	1
25	Накладка стойки консоли левая нижняя 132Х78Х38	1
26	Накладка стойки консоли правая верхняя 132Х72Х38	1
27	Накладка стойки консоли правая нижняя 132Х78Х38	1
28	Регулировка поручня 150Х33Х27Х3	1
29	Поролон ручки складывания φ26Х675	1
30	Пружина рамы угла наклона φ28Хφ4	1
31	Резиновый уплотнитель поручня φ19×φ11×7	2
32	Резновое кольцо поручня φ4×φ11	2
33	Усиливающая пластина консоли 208Х20Х11Х3	2
34	Винт М8Х45	2
35	Плоская шайба Ф30ХФ10.5Х2.5	4
36	Винт М10Х55	3
37	Гайка М10	6
38	Винт ST4×15	65

39	Гайка M5	4
40	Винт M8	2
41	Винт M5	2
42	Гайка M6	4
43	Винт M6X8	2
44	Винт M6X15	4
45	Плоская шайба Ф6.5×Ф12×1.2	2
46	Плоская шайба Ф8.4XФ24X2	2
47	Винт M8X30	2
48	Винт 8X12	1
49	Плоская шайба Ф4	1
50	Саморез ST3.8×20	20
51	Плоская шайба Ф8.5×Ф16×1.5	26
52	Винт M8×12	8
53	Винт ST4X20	2
54	Винт M6X15	3
55	Плоская шайба Ф11XФ20X2	8
56	Винт M10X40	2
57	Винт M8X25	2
58	Гайка M8	12
59	Винт M10X65	1
60	Основная рама	1
61	Конусный амортизотор Ф29.5×25	2
62	Прямоугольный амортизатор 41×38×28×M8	4
63	Рама мотора φ22×φ7×3	6

64	Дека 1195X540X16	1
65	Передний вал	1
66	Пластина заднего вала 18×4×25	2
67	Пружина Ф18×47	2
68	Задний вал	1
69	Беговое полотно 440X1.4X2729	1
70	Приводной ремень 200J6	1
71	Мотор	1
72	Контроллер	1
73	Ножка уровня пола Ф72×Ф40×M10×37.5	2
74	Большое транспортировочное колесо Ф75×Ф6.2	2
75	Тумблер питания	1
76	Предохранитель	1
77	Разъем питания	1
78	Боковая накладка деки 93X77.6X1210	2
79	Плоская шайба Ф6.6×Ф12×1.6	1
80	Гайка M6	1
81	Винт M6×30	2
82	Фильтр	1
83	Накладка заднего вала левая 111X88X86	1
84	Накладка заднего вала правая 111X88X86	1
85	Нижняя крышка моторного отсека 723X435X95	1
86	Верхняя крышка моторного отсека 723X435X106	1

87	Антискользящая накладка	2
88	Винт M8X25	8
89	Винт M8X110	2
90	Винт M8X55	1
91	Пружинная шайба Ф8	4
92	Винт M8X55	1
93	Винт M5X10	6
94	Винт ST3X10	2
95	Основа поручня	1
96	Пластина датчика пульса 31.6X0.2	4
97	Внешняя накладка левой стойки 304X134X116	1
98	Внутренняя накладка левой стойки 187X97X93	1
99	Внутренняя накладка поручня 566X64X45	1
100	Внешняя накладка поручня 566X64X59	1
101	Внешняя накладка правой стойки 304X134X116	1
102	Внутренняя накладка правой стойки 187X97X93	1
103	Декоративное кольцо поручня φ85X12	2
104	Верхняя крышка консоли 638X323X83	1
105	Дисплей 217X142X18	1
106	Медная пластина 18.6X8X0.4	2
107	Крепление консоли 56×35×19	2
108	Ключ безопасности	1

109	Ручка регулировки на консоли Ф65×17	2
110	Нижняя крышка консоли 637X323X115	1

ДЛЯ ЗАМЕТОК

EAC