



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка
AMMITY
Pro ATM 4500

EAC

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по технике безопасности.....	4
Сборка	6
Подготовка к работе	9
Руководство по эксплуатации	16
Обзор тренировок.....	21
Обслуживание тренажера	35
Спецификация	38

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!

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.

Если вы владелец клуба, где стоит тренажер, или собственник дорожки, вы несете ответственность за своевременное обслуживание и надлежащий уход за дорожкой. Так вы продлите срок службы тренажера и обезопасите его пользователей. В случае поломки или некорректной работы дорожки, замените неисправные детали. Не используйте беговую дорожку до тех пор, пока она не будет полностью отремонтирована.

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 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 прика-

сайтесь к подвижным частям дорожки во время ее работы.

10. 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.

11. 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.

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

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

14. 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.

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

16. 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.

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

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

19. Не раскачивайте и не шатайте дорожку.

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

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

ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

ВНИМАНИЕ!!

Чтобы избежать поражения электрическим током, всегда отключайте тренажер от источника питания во время обслуживания.

СБОРКА

ВАЖНО!!

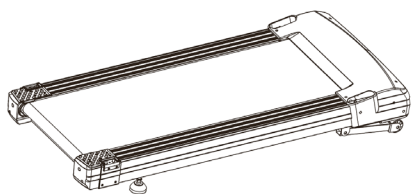
Перед сборкой внимательно прочитайте данный раздел инструкции полностью!

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.

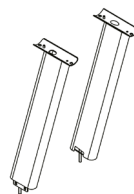
Распаковка тренажера

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.

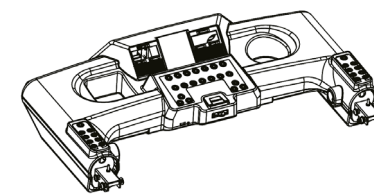
Проверьте комплектующие беговой дорожки:



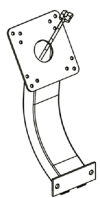
Основная рама



Стойка консоли левая / правая



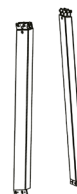
Нижняя консоль



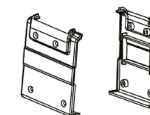
Держатель верхней консоли



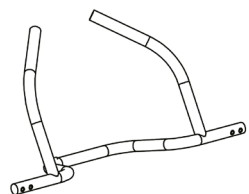
Верхняя консоль



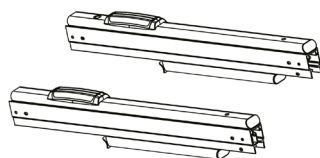
Дополнительная стойка консоли левая / правая



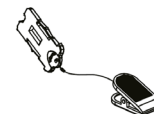
Задняя накладка



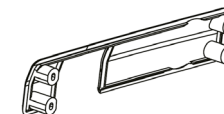
Планка



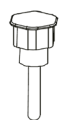
Направляющие слева и справа



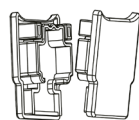
Ключ безопасности



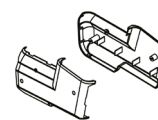
Передняя накладка



Рукоятка



Заглушка направляющей



Боковая накладка



Фурнитура

ФУРНИТУРА



Винт М4 х 15L - 10шт



Винт М8 х 16L - 26шт



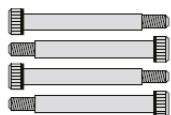
Винт М10 х 20L - 8шт



Винт М5 х 12L - 4шт



Винт М8 х 50L - 4шт



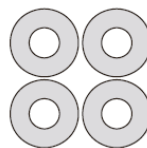
Винт М10 х 100L - 8шт



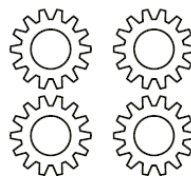
Винт М5 х 15L - 8шт



Плоская шайба М29 х 16 х 1.5t - 1шт



Плоская шайба М10 х 19 х 1.5t - 8шт



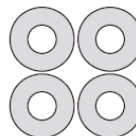
Стопорная шайба М10 - 4шт



Пружинная шайба М8 - 2шт



Пружинная шайба М5 - 4шт



Плоская шайба М8 х 19 х 1.5t - 8шт



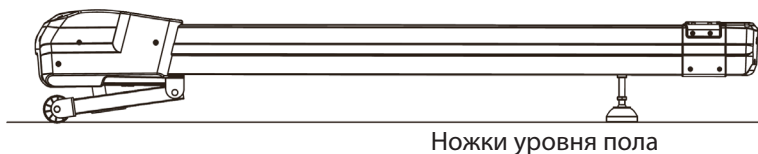
Шестигранный ключ М5 - 1шт
Шестигранный ключ М6 - 1шт



Шестигранный ключ М8 - 1шт

Шаг 1 (Регулировка ножек уровня пола)

Необходимо отрегулировать ножки уровня пола, которые располагаются в задней части основной рамы. Ослабьте гайки, поворачивайте ножки до тех пор, пока дорожка не перестанет покачиваться и встанет на полу ровно, тогда можно затянуть гайки.



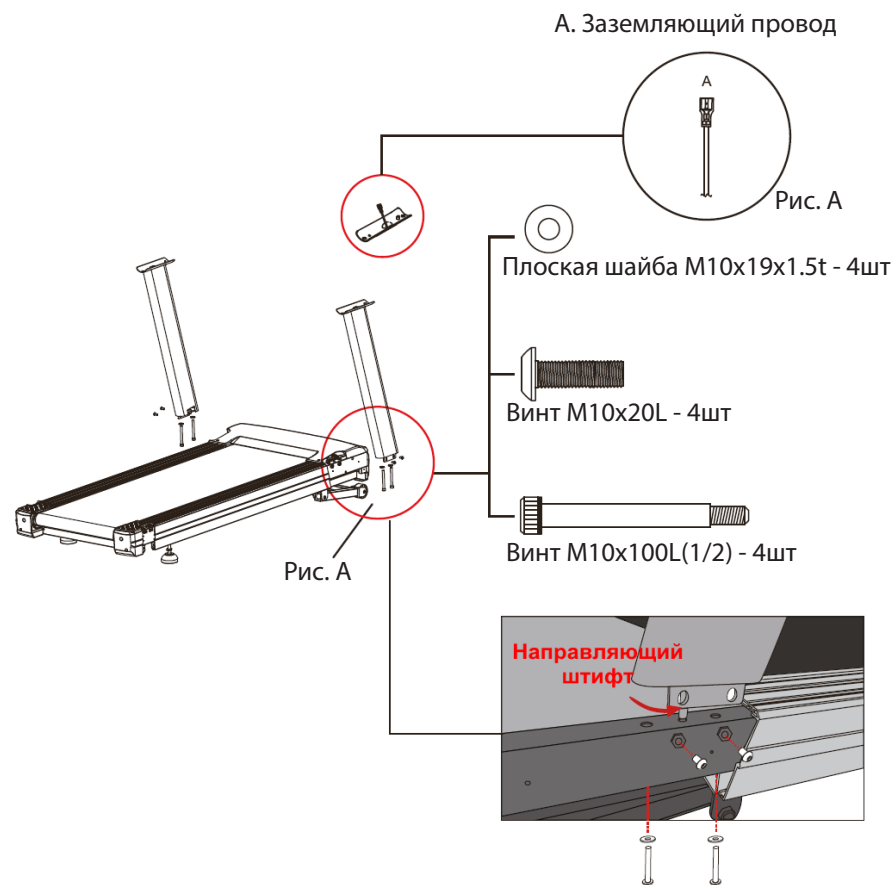
ВНИМАНИЕ!!

Важно регулярно проверять и выставлять дорожку по уровню пола, обязательно производить регулировку при перемещении или переустановке тренажера, в том числе на незначительное расстояние. Неправильное положение дорожки относительно уровня пола может вызвать дисбаланс, а впоследствии повреждение бегового полотна, деки, целостности конструкции, болтовых соединений.

Шаг 2 (Сборка стоек консоли)

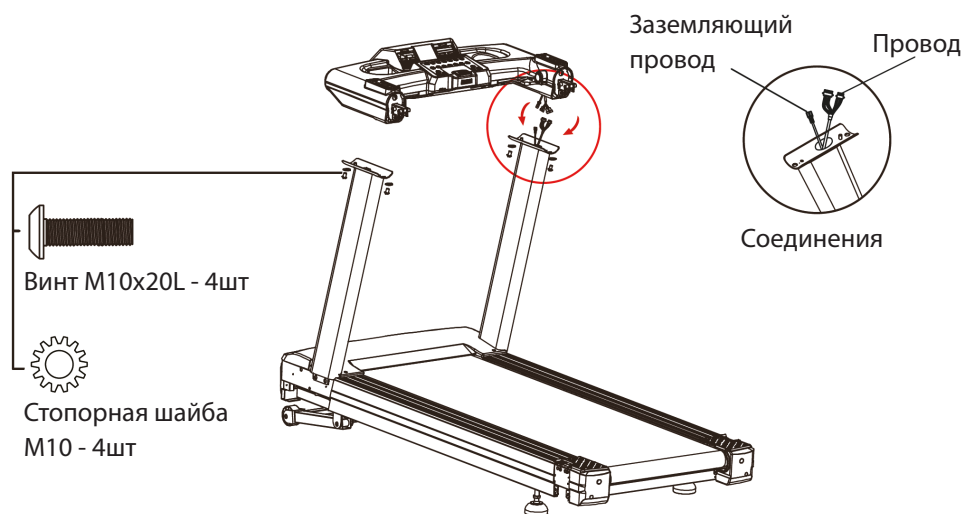
Перед сборкой соедините все провода правой и левой консоли с основной рамой с помощью винта M10*100L (1/2), винта M10*20L и плоской шайбы M10*19*1.5t.

Внимание: будьте осторожны, во время сборки правой стойки консоли, не защемляйте провода. Правильно направляйте штифт в отверстие.



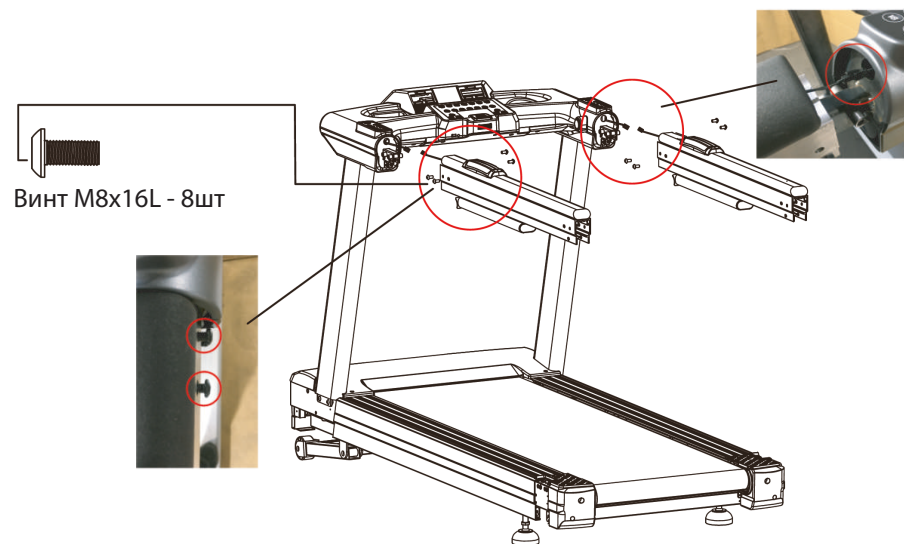
Шаг 3 (Установка консоли на стойки)

Соедините все провода и аккуратно поместите их внутри правой стойки. Присоедините консоль к левой и правой стойкам с помощью винта M10*20 и стопорной шайбы M10.



Шаг 4 (Фиксация поручней)

Соедините провода датчиков пульса с двух сторон и прикрепите их с поручнями с помощью винта M8*16. Внимание: не затягивайте полностью винты.



Шаг 5 (Дополнительная фиксация стоек)

5-1. Вставьте верхние задние дополнительные стойки внутрь поручней, как показано на рис. А.

5-2. С помощью штифта прикрепите заднюю накладку на основной раме, как показано на рис. В.

5-3. С помощью винта M8*16, винта M10*100, плоской шайбы M8*19*1.5 и плоской шайбы M10*19*1.5 закрепите нижнюю часть стоек консоли как на рис. С. Не затягивайте полностью винты.

5-4. С помощью винтов M8*16 зафиксируйте поручень с дополнительной стойкой, и дополнительную стойку с нижней частью рамы. Полностью затяните все винты. Как на рис. D и E.

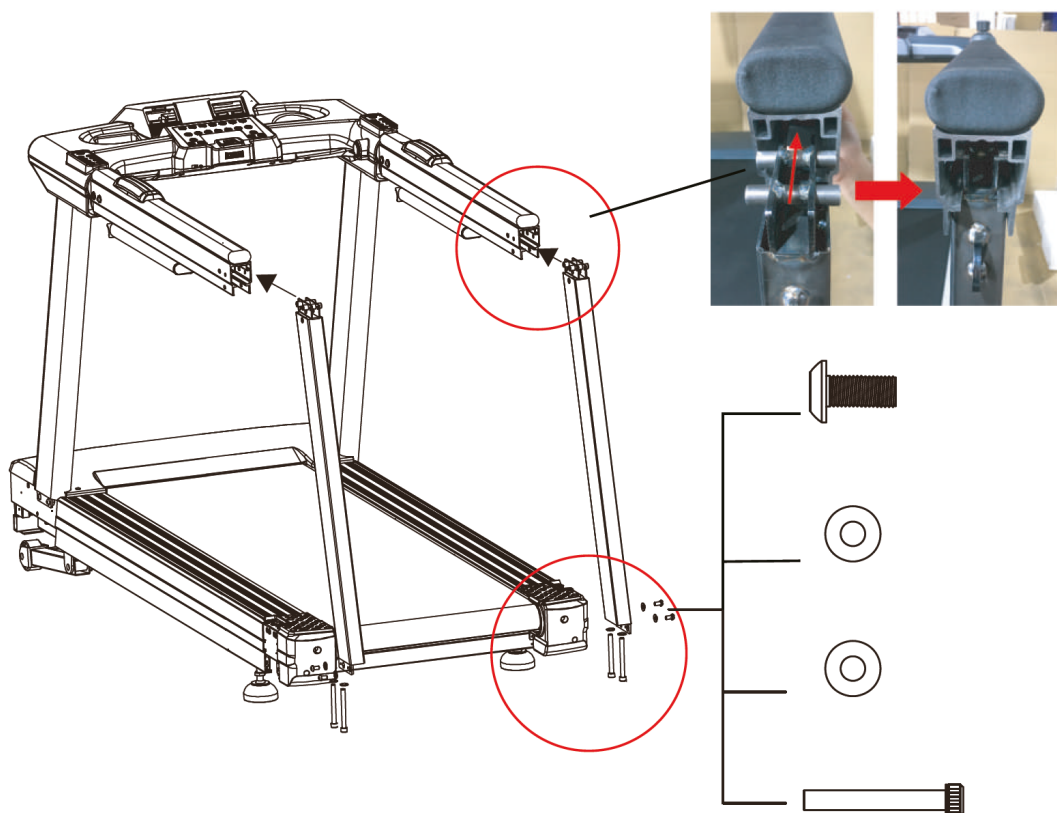


Рис. А

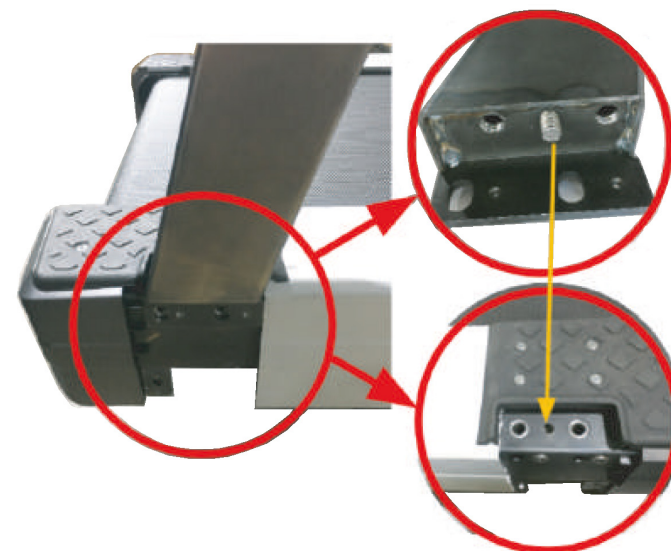


Рис. В

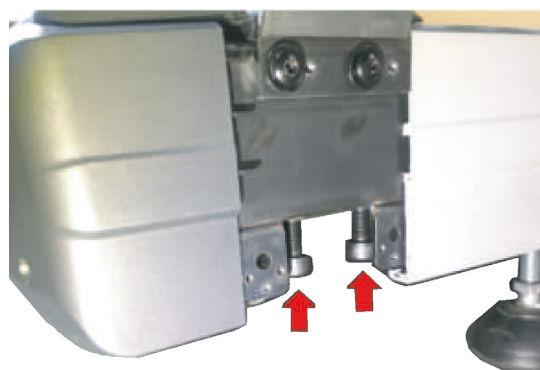
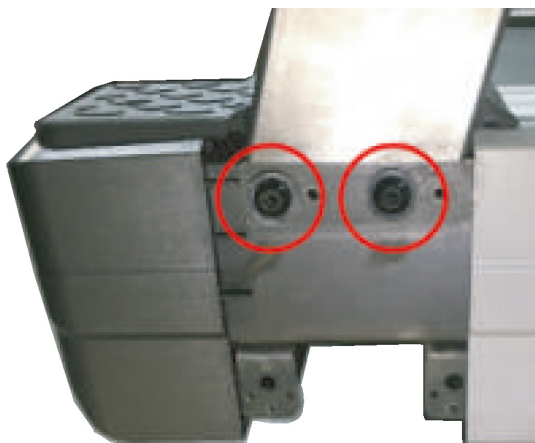


Рис. С

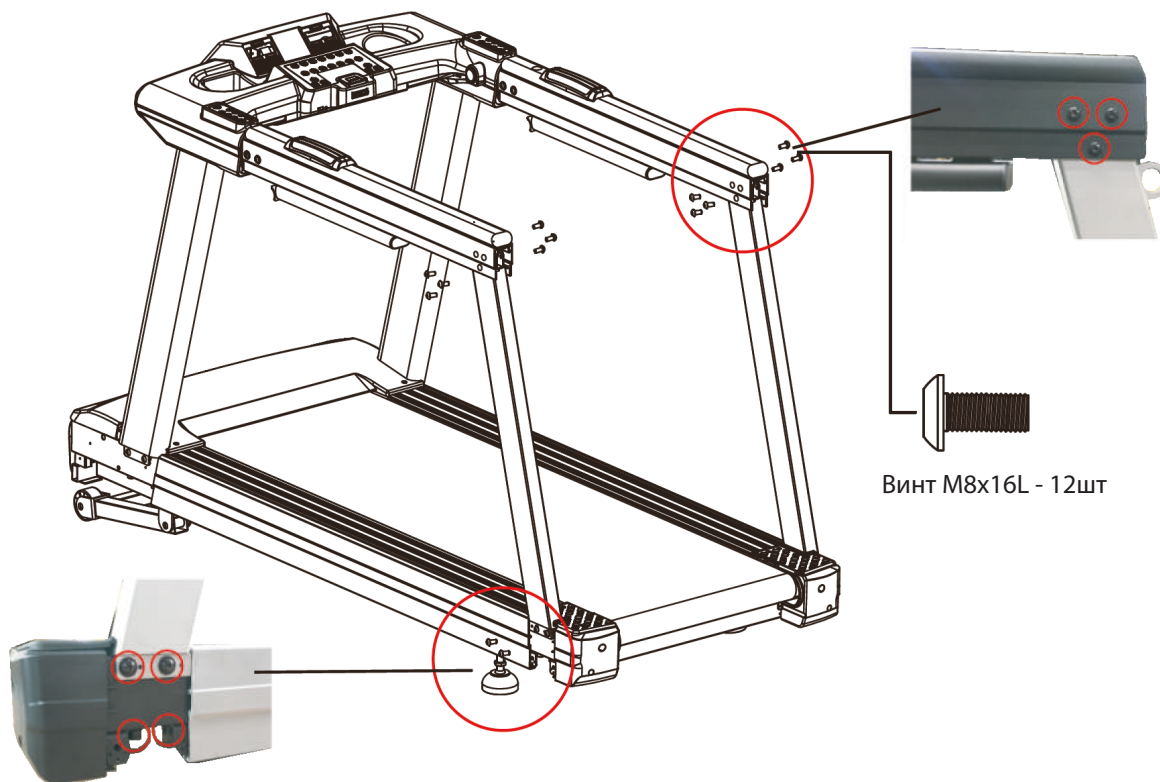
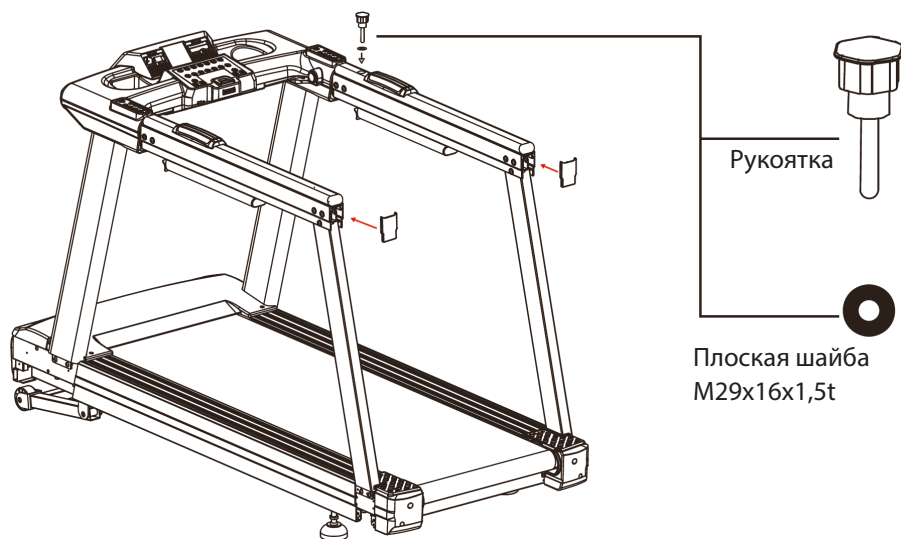


Рис. D и E

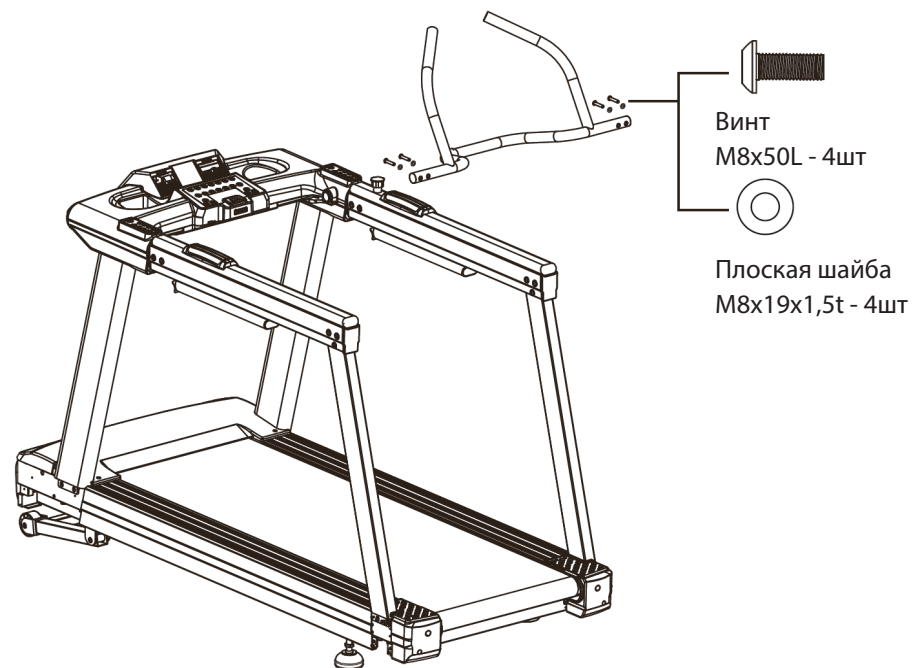
Шаг 6 (Сборка рукоятки и накладки поручня)

Присоедините накладки к поручням и придавите их. Вставьте рукоятку вместе с плоской шайбой M29*16*1.5 в правый поручень и зафиксируйте их.



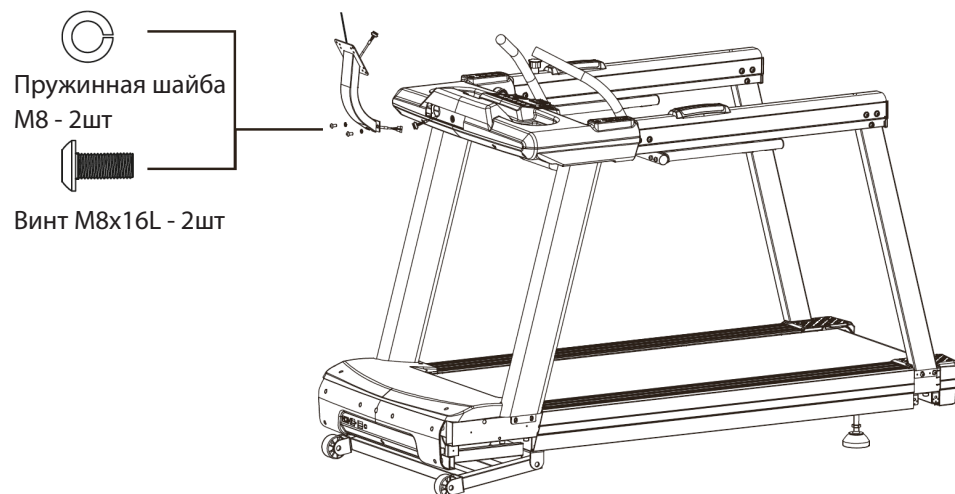
Шаг 7 (Фиксация планки)

С помощью болта M8*50 и плоской шайбы M8*19*1.5 закрепите планку с двумя поручнями.



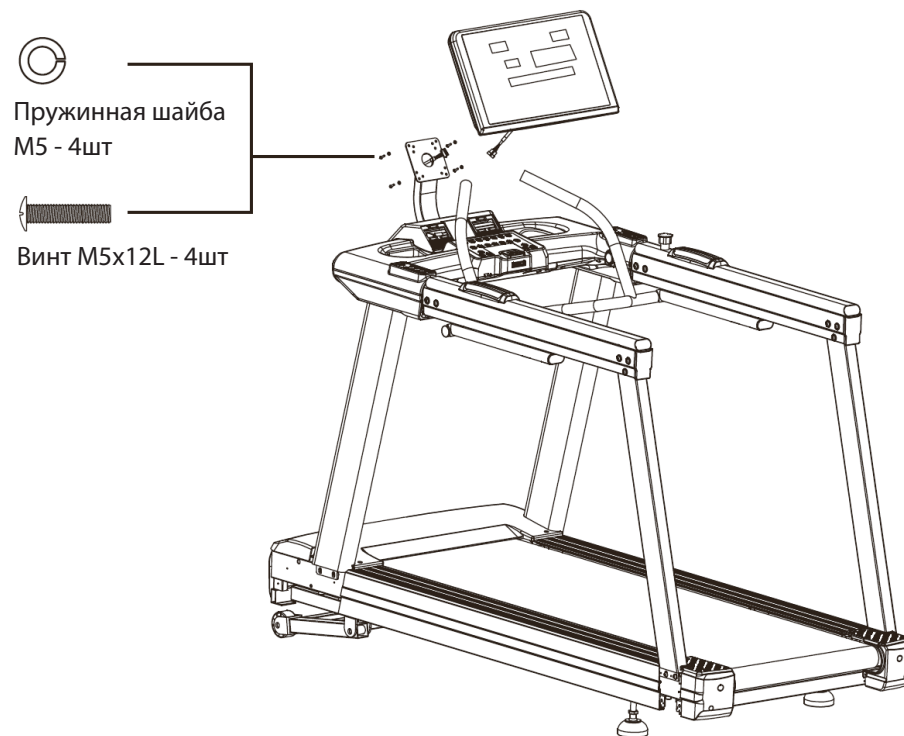
Шаг 8 (Сборка крепления дисплея)

Соедините все провода и аккуратно разместите их внутри крепления дисплея. Присоедините крепление дисплея к консоли с помощью винта M8*16 и пружинной шайбы M8.



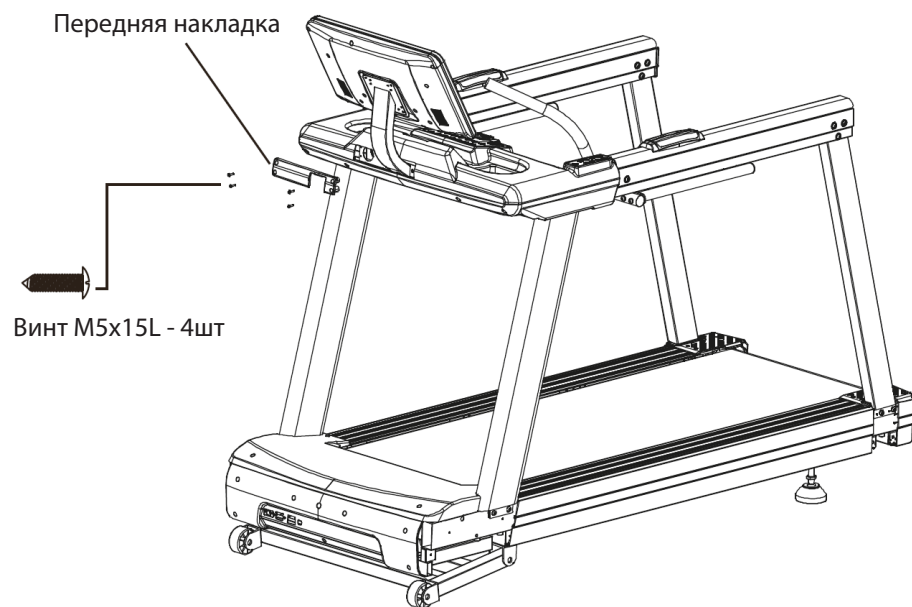
Шаг 9 (Сборка дисплея консоли)

Соедините все провода, а затем аккуратно разместите их внутри крепления дисплея. Присоедините дисплей консоли к креплению для него с помощью винта M5*12 и пружинной шайбы M5.



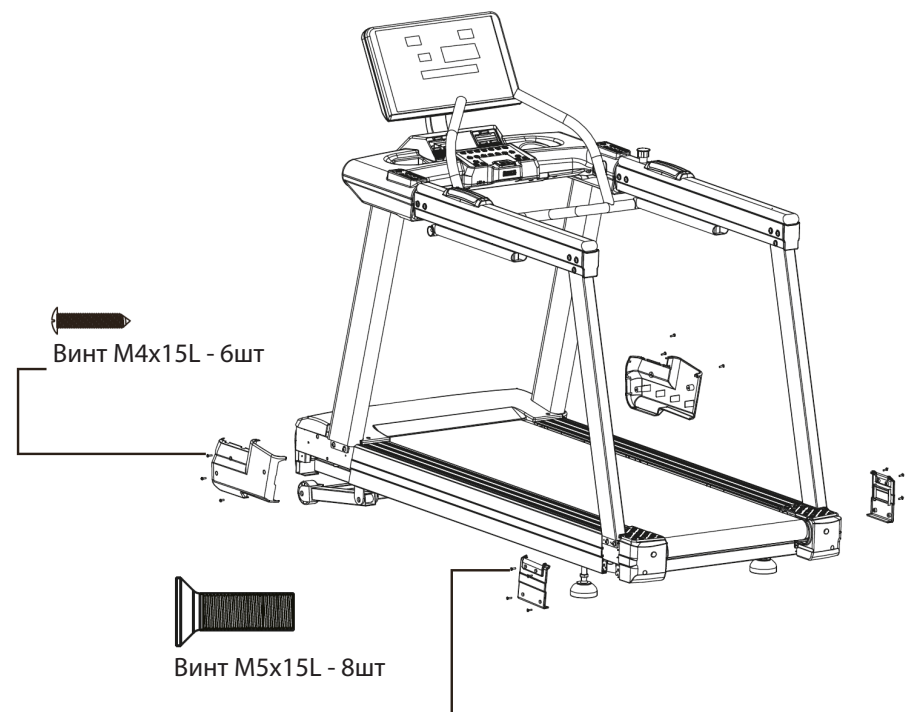
Шаг 10 (Установка передней накладки)

Прикрепите переднюю накладку к консоли с помощью винта M4*15.



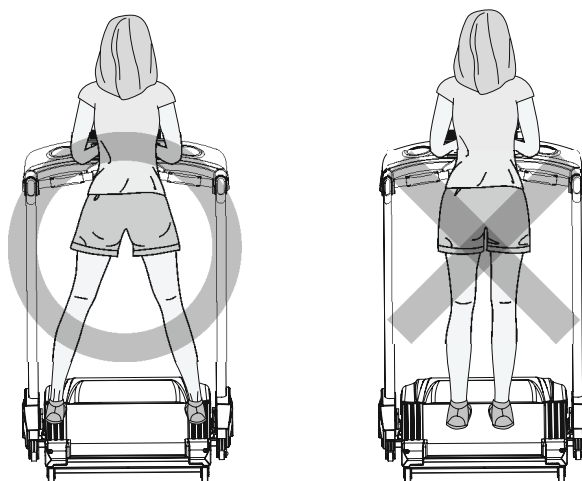
Шаг 11 (Крепление декоративных накладок)

Прикрепите левую и правую накладку к передней и задней части основной рамы с помощью винта M4*15 и винта M5*15.



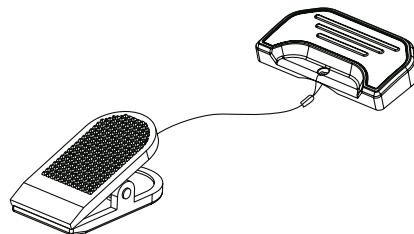
ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ: РАЗМЕЩЕНИЕ, КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ, ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

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



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.



Правильное использование тренажера

Ваша дорожка может работать на высоких скоростях. Всегда начинайте с маленькой скорости, затем постепенно повышайте ее. 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. 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.

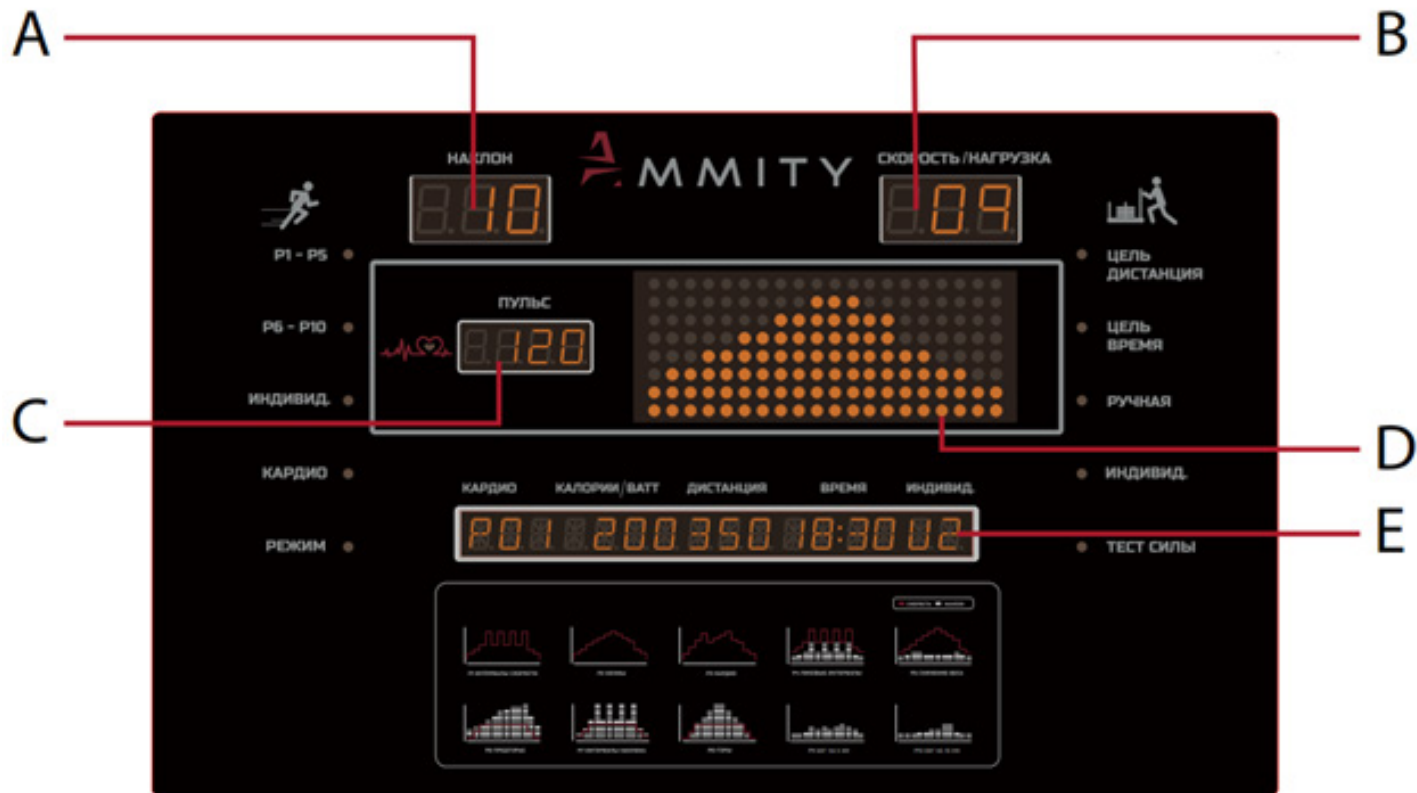
ВНИМАНИЕ!!

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

Передвижение дорожки

В основание тренажера встроены транспортировочные колеса. Так как тренажер обладает значительным весом, передвигайте его с осторожностью. Не пытайтесь передвигать или перевозить дорожку в одиночку, для этого потребуется несколько человек. Пренебрежение этим правилом может привести к травмам.

ОБЗОР КОНСОЛИ ДЛЯ БЕГА



Дисплей

A. Угол наклона: отображается уровень угла наклона

B. Скорость: отображается текущая скорость (км/ч)

C. Пульс: отображается пульс

D. Отображается диаграмма тренировки и информация о тренировке

E. Информационное окно:

1. Отображается информация по корректному управлению пользователей в режиме ожидания или в настройках.
2. Отображаются такие обозначения, как: User, Time, Distance, Calories/Watt и Program во время тренировки.

Панель управления



Дисплей

- A. «СТАРТ»: нажмите на клавишу, чтобы запустить беговую дорожку.
- B. «СТОП/ПАУЗА»: нажмите на клавишу, чтобы поставить беговую дорожку на паузу или остановить.
- C. «НАЗАД»: нажмите на клавишу, чтобы вернуться на последний шаг в настройках.
- D. «КАРДИО ТРЕНИРОВКИ»: выберите одну из предустановленных программ.
- E. «+ / -»: нажмите на клавишу, чтобы настраивать значения.
- F. «ВВОД»: для ввода данных в настройках.
- G. «СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ»: выберите одну из предустановленных программ.



P1 – P5: нажмите на клавишу, чтобы выбрать предустановленные программы P1 – P5.



P6 – P10: нажмите на клавишу, чтобы выбрать предустановленные программы P6 – P10.



Кардио: нажмите на клавишу, чтобы перейти в режим пульсозависимых программ. Нажмите на +/-, чтобы выбрать возраст. Нажмите на клавишу «Ввод» и система автоматически подсчитает предполагаемый пульс, который отобразится в окне дисплея. С помощью клавиш +/- можно выбрать другое значение пульса. Нажмите на «Старт» и через 3 секунды начнется тренировка. Можно изменить скорость или угол наклона во время тренировки. Время тренировки составит 20 минут и на дисплее отобразится «HRC».



Индивид.: в режиме ожидания нажмите на клавишу «Индивид.», чтобы перейти в данный режим. С помощью клавиш +/- введите информацию пользователя (USER1/USER2, MALE (мужской/женский), HEIGHT (рост) и WEIGHT (вес). Нажмите на клавишу «ВВОД», в окне дисплея «ПУЛЬС» отобразится BMI (индекс массы тела). Нажмите «ВВОД», чтобы задать собственную программу. Предполагаемый пульс по умолчанию подсчитывается системой и отображается в окне дисплея «ПУЛЬС», установите значение каждого сегмента, нажмите «ВВОД», чтобы сохранить заданные параметры. Нажмите «СТАРТ» и через 3 секунды начнется тренировка в соответствии с выбранной программой. Меняйте скорость и угол наклона во время тренировки. Время автоматически посчитается и на дисплее отобразится «USER».



Целевые тренировки: в режиме ожидания выберите одну из целевых программ:

Целевая дистанция: нажмите на клавишу, чтобы войти в режим целевой дистанции. Дистанция по умолчанию 3 км/ч, с помощью клавиш +/- выберите целевую дистанцию. Нажмите на СТАРТ, и беговое полотно начнет движение со скоростью 0.8 км/ч. Во время тренировки можно изменять скорость и угол наклона. Беговое полотно автоматически остановится после достижения целевой дистанции.

Целевое время: нажмите дважды на клавишу, чтобы перейти в режим целевого времени. Время по умолчанию 30 минут, с помощью клавиш +/- выберите целевое время. Нажмите на СТАРТ, и беговое полотно начнет движение со скоростью 0.8 км/ч. Во время тренировки можно изменять скорость и угол наклона. Беговое полотно автоматически остановится после достижения целевого времени.

Целевые калории: нажмите трижды на клавишу, чтобы перейти в режим целевых калорий. Калории по умолчанию 200 ккал, с помощью клавиш +/- выберите целевые калории. Нажмите на СТАРТ, и беговое полотно начнет движение со скоростью 0.8 км/ч. Во время тренировки можно изменять скорость и угол наклона. Беговое полотно автоматически остановится после достижения целевых калорий.

Предустановленные программы:



P1 – ИНТЕРВАЛЫ СКОРОСТИ

Способствует улучшению силы, скорости и выносливости с помощью уменьшения и увеличения скорости во время тренировки.

Сегмент		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		02:00 мин.		90*4 сек.	30*4 сек.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	02:00 мин.	
УРОВЕНЬ 1	Скорость	3.2	4.8	6.0	10.1	6.0	10.1	6.0	10.1	6.0	10.1	4.8	3.2
УРОВЕНЬ 2	Скорость	3.2	4.8	7.2	12.1	7.2	12.1	7.2	12.1	7.2	12.1	4.8	3.2
УРОВЕНЬ 3	Скорость	4.0	6.0	8.0	14.1	8.0	14.1	8.0	14.1	8.0	14.1	6.0	4.0
УРОВЕНЬ 4	Скорость	4.0	6.0	8.8	16.1	8.8	16.1	8.8	16.1	8.8	16.1	6.0	4.0
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



P2 – ХОЛМЫ

Создает симуляцию бега по холмам вверх и вниз. Способствует улучшению выносливости, тону мышц, активизирует работоспособность сердечно-сосудистой системы. Изменения скорости и сегментов происходят каждые 4 минуты

Сегмент		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		02:00 мин.		Каждый сегмент по 4 мин.								02:00 мин.	
УРОВЕНЬ 1	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 2	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 3	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 4	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
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Р3 – КАРДИО

Создает симуляцию бега по холмам вверх и вниз. Способствует улучшению выносливости, тону мышц, активизирует работоспособность сердечно-сосудистой системы. Изменения скорости и сегментов происходят каждые 4 минуты.

Сегмент		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		02:00 мин.		Каждый сегмент по 4 мин.								02:00 мин.	
УРОВЕНЬ 1	Скорость	2.5	4.9	7.4	9.8	6.8	8.0	9.2	10.4	7.6	6.5	3.7	2.5
УРОВЕНЬ 2	Скорость	2.9	5.8	8.7	11.6	7.9	9.4	10.8	12.3	9.0	7.7	4.3	2.9
УРОВЕНЬ 3	Скорость	3.4	6.8	10.2	13.6	9.4	11.1	12.8	14.5	10.5	9.0	5.1	3.4
УРОВЕНЬ 4	Скорость	4.0	8.0	12.0	16.0	11.0	13.0	15.0	17.0	12.4	10.6	6.0	4.0
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Р4 – ПИКОВЫЕ ИНТЕРВАЛЫ

Способствует улучшению силы, скорости и выносливости с помощью увеличения и уменьшения скорости и угла наклона во время тренировки. Изменения скорости и угла наклона происходят каждые 6 минут и 2 минуты.

Сегмент	Разогрев	1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка			
Время (мин. И сек.)	02:00 мин.	90*4 сек.	30*4 сек.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	02:00 мин.			
УРОВЕНЬ 1	Скорость	3.2	4.8	6	10	6	10	6	10	6	10	4.8	3.2
	Наклон	2	3	4	8	4	8	4	8	4	8	3	2
УРОВЕНЬ 2	Скорость	3.2	4.8	7.2	12	7.2	2	7.2	12	7.2	12	4.8	3.2
	Наклон	2	3	4	8	4	8	4	8	4	8	3	2
УРОВЕНЬ 3	Скорость	4.0	6.0	8	13	8	13	8	13	8	13	6.0	4.0
	Наклон	2	3	4	8	4	8	4	8	4	8	3	2
УРОВЕНЬ 4	Скорость	4.0	6.0	8.8	14	8.8	14	8.8	14	8.8	14	6.0	4.0
	Наклон	2	3	4	8	4	8	4	8	4	8	3	2
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



P5 – СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Активизирует снижение веса с помощью увеличения и уменьшения скорости и угла наклона. Изменения скорости, угла наклона и сегмента происходят каждые 4 минуты.

Сегмент	Разогрев	1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка			
Время (мин. И сек.)	02:00 мин.	90*4 сек.	30*4 сек.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	02:00 мин.			
УРОВЕНЬ 1	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	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2
УРОВЕНЬ 2	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	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2
УРОВЕНЬ 3	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	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2
УРОВЕНЬ 4	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	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Р6 – ПОДЪЕМ В ГОРУ

Создает симуляцию умеренного бега вверх и вниз по холмам. Способствует улучшению выносливости, тонусу мышц, активизирует потерю веса. Изменения скорости и сегментов происходят каждые 4 минуты.

Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
УРОВЕНЬ 1	Наклон	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	6	4
УРОВЕНЬ 2	Наклон	3	4	4	6	7	9	9	10	10	11	7	4
УРОВЕНЬ 3	Наклон	3	4	5	7	9	10	11	12	12	13	9	5
УРОВЕНЬ 4	Наклон	4	5	6	8	10	12	13	14	14	15	10	6
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Р7 – ИНТЕРВАЛЫ НАКЛОНА

Способствует улучшению силы и выносливости с помощью увеличения и уменьшения угла наклона во время тренировки.

Сегмент		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		02:00 мин.		90*4 сек.	30*4 сек.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	02:00 мин.	
УРОВЕНЬ 1	Наклон	1	2	5	9	5	9	5	9	5	9	2	1
УРОВЕНЬ 2	Наклон	1	3	6	11	6	11	6	11	6	11	3	1
УРОВЕНЬ 3	Наклон	2	3	7	13	7	13	7	13	7	13	3	2
УРОВЕНЬ 4	Наклон	2	4	8	15	8	15	8	15	8	15	4	2
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Р8 – ГОРЫ

Более интенсивная версия холмов. Создает стимуляцию восхождения на горы и спуска с них. Способствует тонизированию мышц и улучшая работоспособность сердечно – сосудистой системы. Изменения угла наклона и сегментов происходят каждые 4 минуты.

Сегмент		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		02:00 мин.		Каждый сегмент по 4 мин.								02:00 мин.	
УРОВЕНЬ 1	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 2	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 3	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 4	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
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Р9 – ЗАБЕГ 5 КМ

Позволяет устанавливать и тренироваться на дистанции с целью 5 км. Беговая дорожка автоматически регулирует угол наклона для того, чтобы создать симуляцию бега на действующем курсе. Изменения угла наклона и каждого сегмента происходят через 0.2 км и повторяются на протяжении всей тренировки пока целевая дистанция в 5 км не будет достигнута.

Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		Изменения угла наклона происходят каждые 200 м											
УРОВЕНЬ 1	Наклон	1	1	2	3	2	3	2	3	4	3	2	1
УРОВЕНЬ 2 2	Наклон	1	1	2	4	3	4	3	4	4	4	3	1
УРОВЕНЬ 3 3	Наклон	2	2	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2
УРОВЕНЬ 4 4	Наклон	2	2	3	5	4	5	4	5	6	5	4	2
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

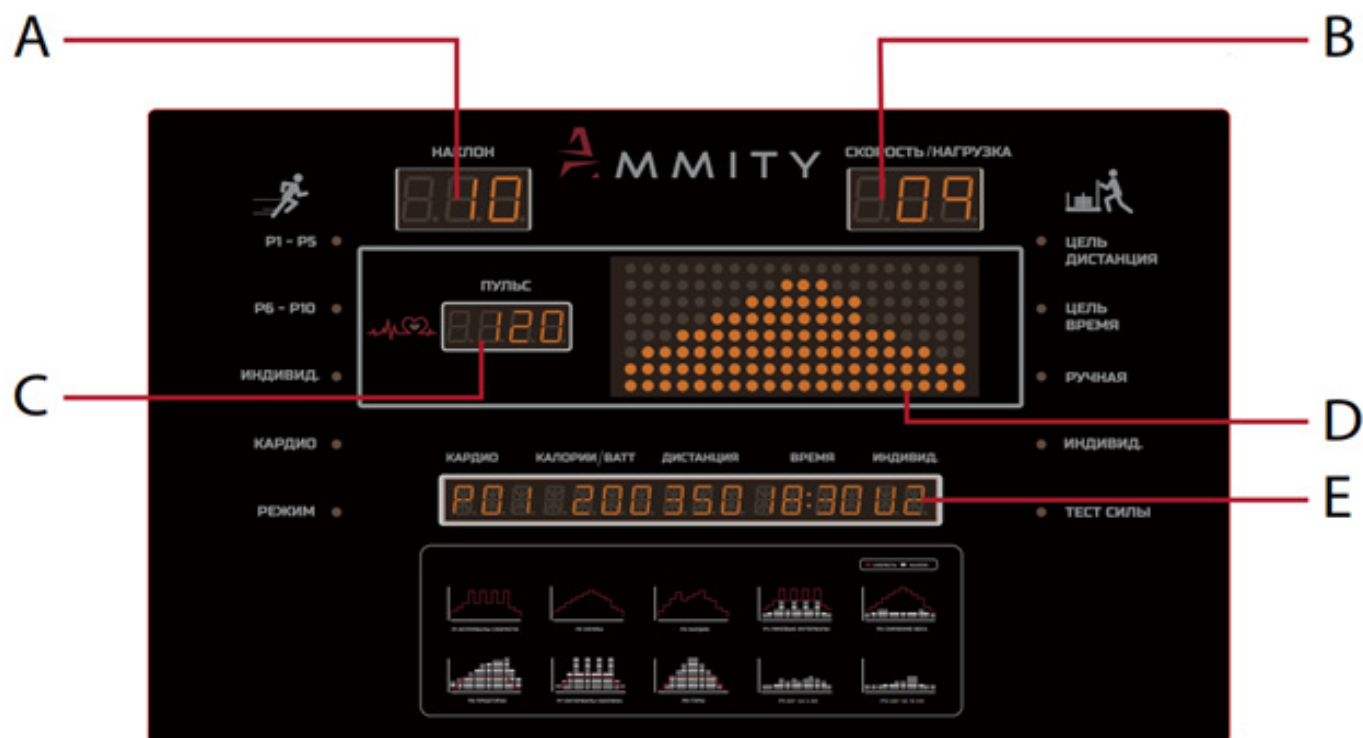


P10 – ЗАБЕГ 10 КМ

Дважды нажмите на клавишу, чтобы начать тренировку. Предустановленная дистанция 10 км. Изменения угла наклона происходит через каждые 200 метров. Программа автоматически завершится после достижения 10 км.

Сегмент		Разогрев	1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка		
Время (мин. И сек.)		Изменения угла наклона происходят каждые 200 м											
УРОВЕНЬ 1	Наклон	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	1
УРОВЕНЬ 2	Наклон	1	1	1	2	2	3	3	4	4	2	1	1
УРОВЕНЬ 3	Наклон	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2
УРОВЕНЬ 4	Наклон	2	2	3	3	3	4	4	5	5	3	2	2
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ОБЗОР КОНСОЛИ ДЛЯ НАГРУЗКИ



A. Угол наклона: отображается уровень угла наклона

B. Нагрузка: отображается текущее сопротивление бегового полотна (%)

C. Пульс: отображается пульс

D. Отображается текущая скорость (км/ч) во время тренировки

E. Информационное окно:

1. Отображается информация по корректному управлению пользователей в режиме ожидания или в настройках.
2. Отображаются такие обозначения, как: User, Time, Distance, Calories/Watt и Program во время тренировки.

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



Дисплей

- A. «СТАРТ»: нажмите на клавишу, чтобы запустить беговую дорожку.
- B. «СТОП/ПАУЗА»: нажмите на клавишу, чтобы поставить беговую дорожку на паузу или остановить.
- C. «НАЗАД»: нажмите на клавишу, чтобы вернуться на последний шаг в настройках.
- D. «КАРДИО ТРЕНИРОВКИ»: выберите одну из предустановленных программ.
- E. «+ / -»: нажмите на клавишу, чтобы настраивать значения.
- F. «ВВОД»: для ввода данных в настройках.
- G. «СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ»: выберите одну из предустановленных программ.

Программы нагрузки:



РУЧНАЯ

В режиме ожидания нажмите на клавишу. Значение нагрузки по умолчанию 10%. При необходимости можно настроить угол наклона или нагрузку.



ИНДИВИД

Пользователи могут задать собственную программу тренировки. Нажмите на клавишу в режиме ожидания, на экране отобразится С1. С помощью клавиш +/- можно выбрать пользователя С1 – С5. Нажмите «ВВОД», чтобы подтвердить выбранного пользователя. Измените количество сегментов с помощью клавиш +/- (предустановленных 2и максимально 12), нажмите «ВВОД» для подтверждения. С помощью клавиш +/- установите время каждого сегмента (от 15 до 120 секунд), нажмите «ВВОД» для подтверждения. С помощью клавиш +/- установите оставшееся время каждого сегмента (от 15 до 120 секунд), нажмите «ВВОД» для подтверждения. С помощью клавиш +/- Скорость/ Нагрузка выберите сопротивление и угол наклона на ручных, нажмите «ВВОД», чтобы подтвердить настройки первого сегмента. Настройте таким же образом все оставшиеся сегменты. После установки всех сегментов, нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку. Система автоматически сохраняет все введенные данные.



ТЕСТ СИЛЫ

Тест силы предназначен для оценки способностей силы пользователя. Нажмите на клавишу в режиме ожидания и с помощью клавиш +/- выберите 30, 60,90 или 120 секунд. Нажмите «ВВОД» для подтверждения периода тестирования. Нажмите «СТАРТ», чтобы начать тестирование, сопротивление по умолчанию 100%, время отсчитывается до тех пор, пока не будет достигнут 0. Система отобразит результаты тестирования дистанции и среднее сопротивление во время тренировки.



ЦЕЛЬ ДИСТАНЦИЯ

Нажмите на клавишу в режиме ожидания, с помощью клавиш +/- выберите целевую дистанцию от 300 м до 9000 м. Нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку. Нагрузку и угол наклона можно изменять во время всей тренировки.



ЦЕЛЬ ВРЕМЯ

Нажмите на клавишу в режиме ожидания, с помощью клавиш +/- выберите целевое время от 10 до 999 сек. Нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку. Нагрузку и угол наклона можно изменять во время всей тренировки.

УПРАВЛЕНИЕ ПЛАНКОЙ

1. Перед тем, как начать тренировку с использованием планки, проверьте закреплена ли она. Проверьте рукоятку на поручне, ослаблена ли она, как на рис. А.

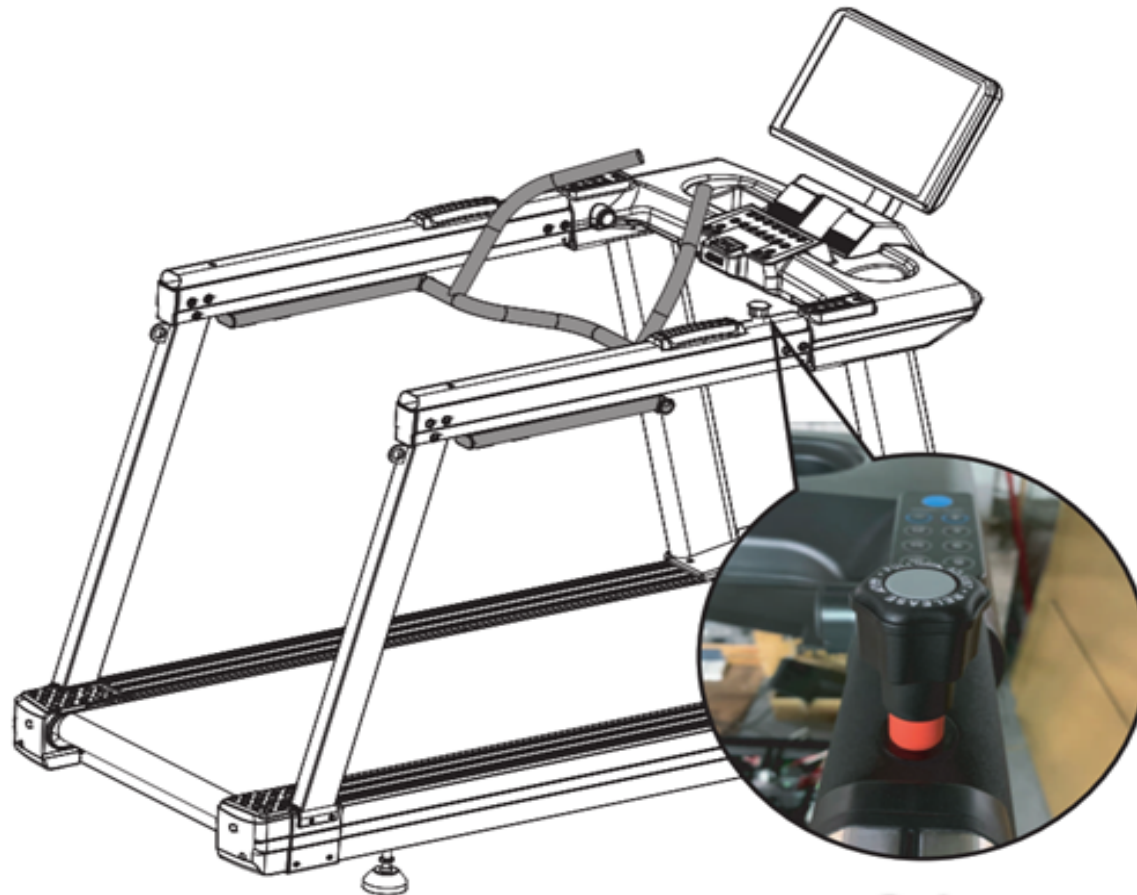
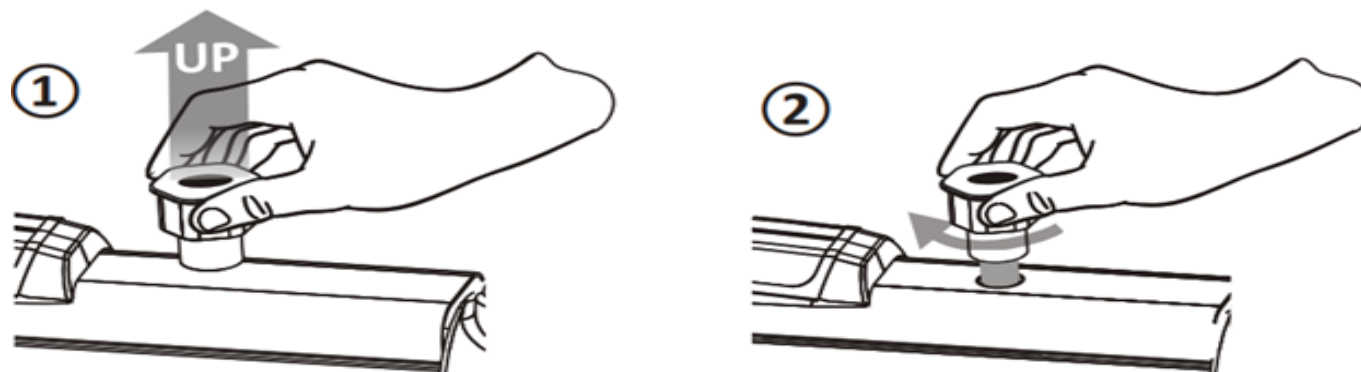


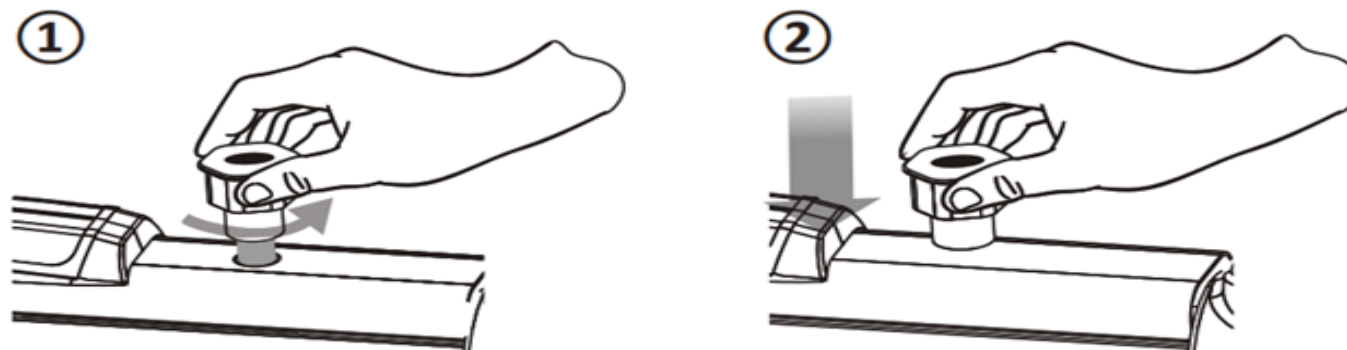
Рис. А

Если рукоятка не ослаблена, потяните рукоятку вверх и поверните по часовой стрелке.



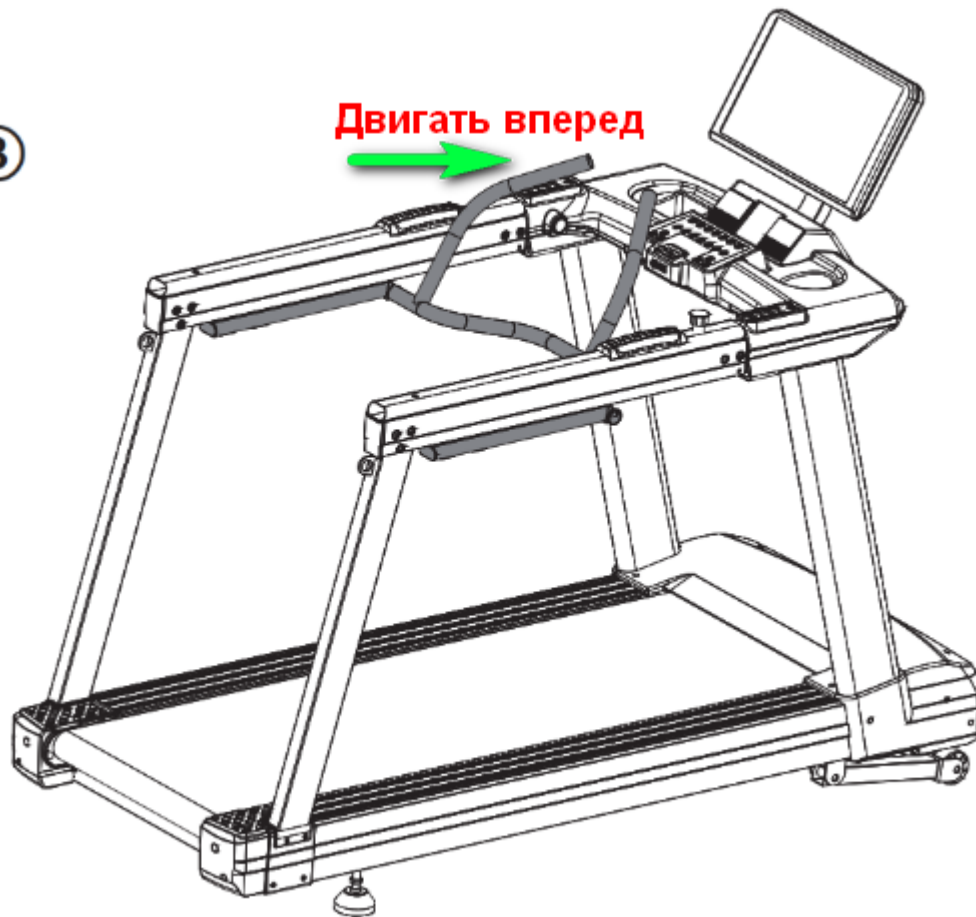
2. Зафиксируйте планку перед бегом.

Потяните рукоятку вверх, а затем поверните против часовой стрелки, рукоятка автоматически опустится. Надавите вперед на планку до тех пор, пока рукоятка не зафиксируется, как показано на рис. ниже.



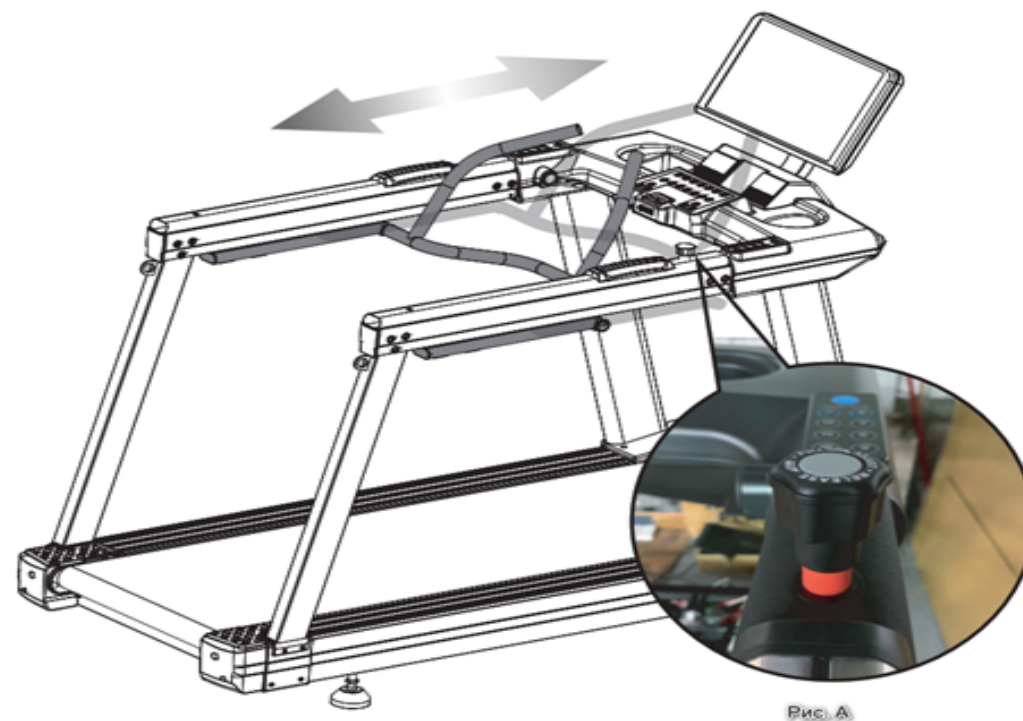
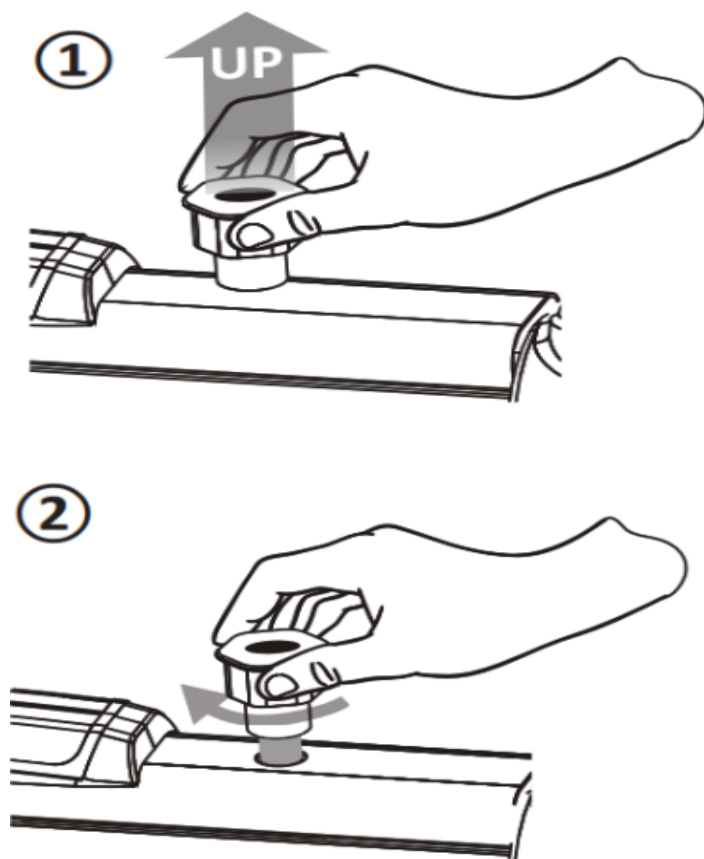
③

Двигать вперед



3. Съем поручня

Для того, чтобы снять поручень, убедитесь, что рукоятка ослаблена. Если она не ослаблена, поднимите ее вверх, и поверните по часовой стрелке, как на рис. А. После этого можно приступить к тренировкам бега.



ТЕХНИЧЕСКОЕ 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. Аккуратно отсоедините провод питания от розетки.
2. Протрите тренажер мягкой хлопчатобумажной салфеткой. Не используйте для этого бумажные полотенца. Не используйте аммиако- и кислотосодержащие растворы, так как они могут нанести вред тренажеру. Не наносите чистящий раствор прямо на поверхность дорожки, используйте для этого салфетку.
3. Протирайте консоль и боковые накладки после каждого использования.
4. При перемещении дорожки убирайте посторонние предметы, отодвигайте провода самой дорожки, чтобы избежать поломки.
5. Регулярно проверяйте провод питания. Если он поврежден, необходимо связаться со службой сервисного обслуживания
6. Регулярно прочищайте деку, полотно, моторный отсек и пол под дорожкой с помощью сухой ткани или небольшого пылесоса.

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Смазка бегового полотна обеспечивает более высокую производительность беговой дорожки и продлевает срок службы тренажера, поэтому не забывайте регулярно смазывать поверхность деки. 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, примерно 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.

ВНИМАНИЕ!!

Сброс напоминания о смазке:

1. Уберите ключ безопасности.
2. Нажмите на поручне клавишу «18» и удержите в течение 5 секунд.
3. Нажмите «ВВОД» 3 раза, чтобы очистить запись.

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. Если полотно смещено, вам требуется отцентровать его, для этого воспользуйтесь шестигранным ключом (8 мм), который есть в комплекте фурнитуры.

Внимательно ознакомьтесь с правилами центровки бегового полотна:

1. Никогда не поворачивайте болт больше чем на $\frac{1}{4}$ оборота за один раз.
2. Натягивая одну сторону, ослабляйте другую, чтобы избежать перетяжки или ослабления бегового полотна, это может серьезно сократить срок его службы.
3. Нажмите клавишу «Старт» и разгоните беговое полотно до скорости 6 км/ч.
4. После окончания регулировки дайте дорожке поработать вхолостую приблизительно 5 минут. При необходимости повторите процедуру, пока полотно не будет располагаться строго по центру.

Если беговое полотно сдвинуто в левую сторону, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$, затем поверните правый регулировочный болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$.

Если беговое полотно сдвинуто в правую сторону, поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$, затем поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$.

При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется расположенным точно по центру тренажера.

Натяжение бегового полотна

Проверьте натяжение бегового полотна, оно должно быть натянуто достаточно туго. Во время ходьбы или бега на дорожке, полотно не должно проскальзывать или «гулять» из стороны в сторону. Если такое происходит, натяните полотно, для этого поверните оба регулировочных болта по часовой стрелке. При необходимости повторите еще раз, но не поворачивайте болты больше чем на $\frac{1}{4}$ за один раз.

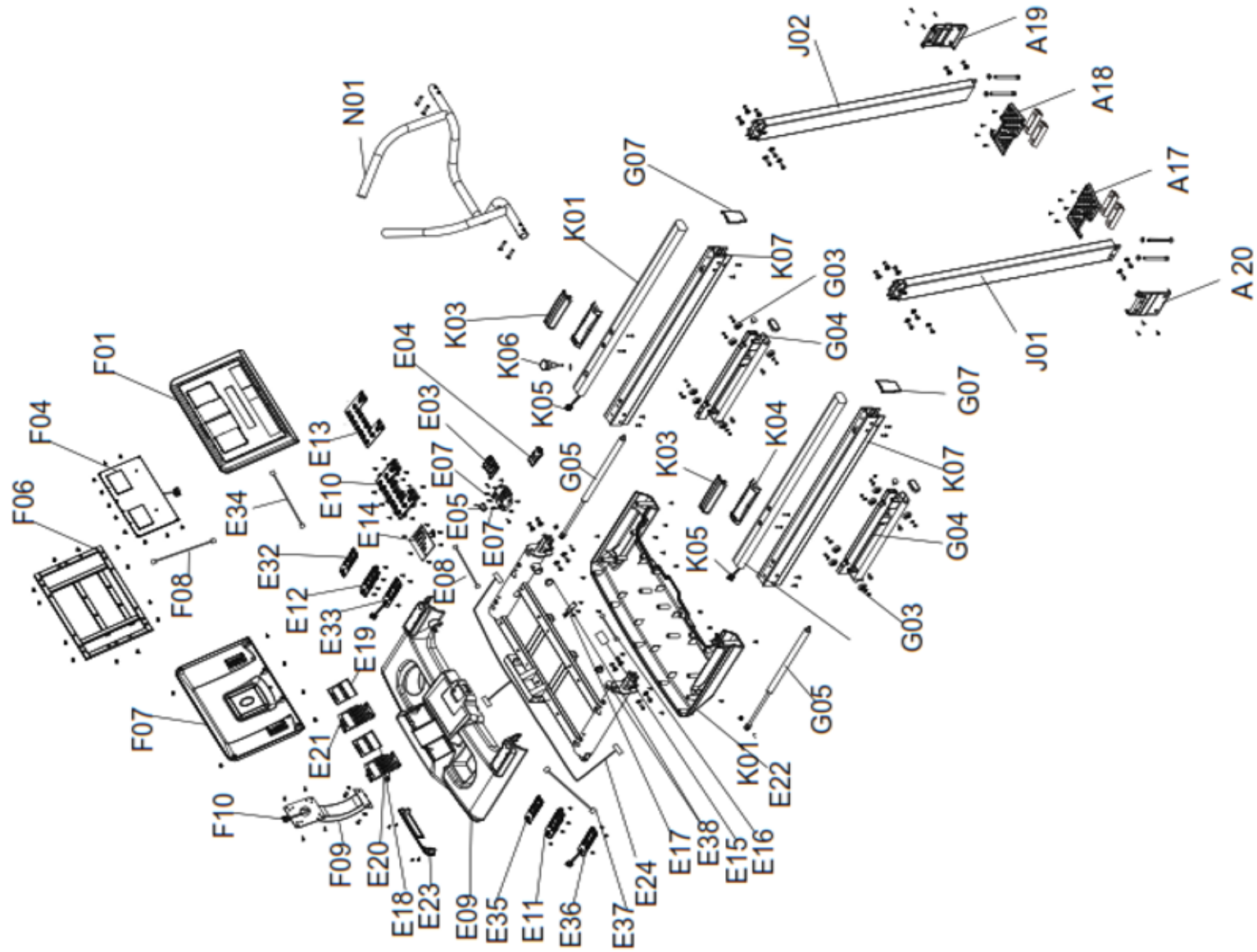
ВНИМАНИЕ!!

Перетяжка бегового полотна сокращает срок службы полотна и других элементов беговой дорожки. Также это может привести к травмам, если пользователь занимается на высокой скорости.

КОДЫ ОШИБОК

Ошибка	Наименование	Решение
E1	Нет сигнала скорости	1. Защита мотора от перегрузки 2. Выключите питание и убедитесь, что все провода хорошо подключены и не повреждены
E2	Перегрузка	Ошибка появляется, если скорость превышает 10 км/ч. Появился слишком высокий износ бегового полотна и деки
E3	Высокое напряжение инвертера (выше 140)	Проверьте напряжение сети
E4	Низкое напряжение инвертера	Проверьте напряжение сети
E5	Перегрев инвертера	Ошибка охлаждения инвертера, проблема в вентиляторе или слишком высокая внешняя температура.
E6	Выход инвертера	Перегрузка IGBT инвертера, проверьте не изношены ли беговое полотно и дека
E8	Застревание клавиши	Проверьте все клавиши управления
E9	Низкий предел угла наклона	Не отображается мотор угла наклона. Войдите в инженерный режим, чтобы поднять мотор угла наклона. Перезапустите тренажер, чтобы проверить не ушла ли ошибка
E10	Верхний предел угла наклона	Не отображается мотор угла наклона. Войдите в инженерный режим, чтобы уменьшить угол наклона. Перезапустите тренажер, чтобы проверить не ушла ли ошибка.
E12	Перегрузка тока	Перегрузка тока длится в течение 3 секунд. Проверьте изношенность деки и бегового полотна.
E14	Слишком низкое входное напряжение	Ток поступает с низким напряжением
E15	Защита инвертера от перегрузки	Перезапустите беговую дорожку. Проверьте изношенность бегового полотна и деки.
E16	Защита мотора от перегрузки	Перезапустите беговую дорожку. Проверьте мотор и все провода.

СПЕЦИФИКАЦИЯ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

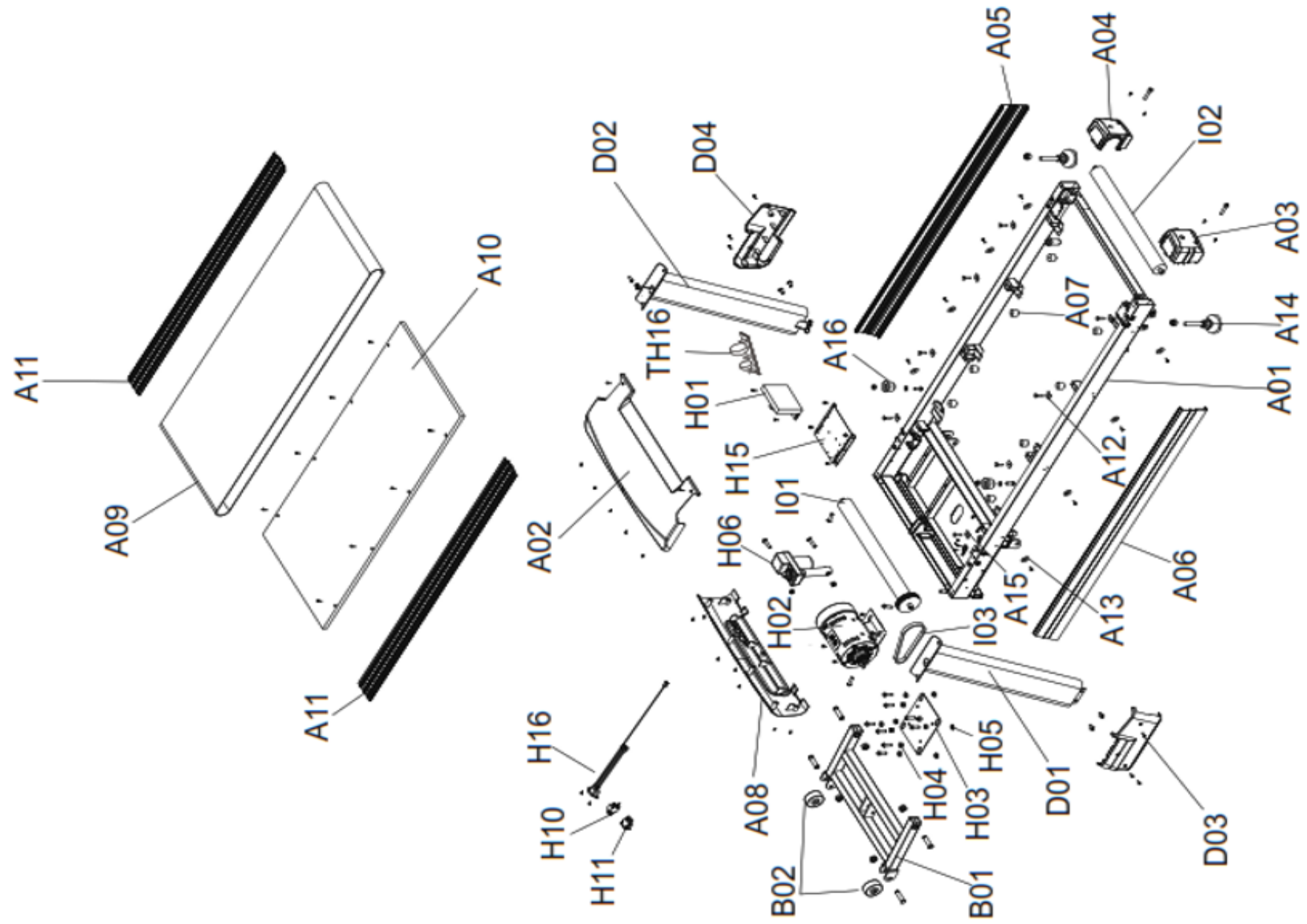


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во
A01	Основная рама	1
A02	Накладка мотора	1
A03	Накладка роллера слева	1
A04	Накладка роллера справа	1
A05	Направляющая слева	1
A06	Направляющая справа	1
A07	Амортизатор	8
A08	Передняя крышка мотора	1
A09	Беговое полотно	1
A10	Дека	1
A11	Фиксирующая пластина	2
A12	Болт	8
A13	Резиновая вставка	8
A14	Ножка основной рамы	2
A15	Регулируемая накладка	8
A16	Амортизатор	2
A17	Ножка слева	1
A18	Ножка справа	1
A19	Накладка ножки слева	1
A20	Накладка ножки справа	1
K01	Поручень справа	1
K02	Поручень слева	1
K03	Кондуктор датчика пульса	2
K04	Опора датчика пульса	1
K05	Провод датчика пульса	1

№	Описание	К-во
K06	Рукоятка	1
K07	Направляющая	2
N01	Планка	1
E01	Поручень	1
E02	Заглушка поручня	2
E03	Клавиша ключа безопасности	1
E04	Рама ключа безопасности	1
E05	Выключатель ключа безопасности	1
E06	Фиксированный ключ	1
E07	Пружина ключа безопасности	1
E08	Провод ключа безопасности	1
E09	Верхняя накладка	1
E10	Пластина управления клавиш	1
E11	Пластина быстрых клавиш слева	1
E12	Пластина быстрых клавиш справа	1
E13	Стикер управления консолью	1
E14	Плата клавиш	1
E15	Кардиоприемник	1
E16	Провод датчика	1
E17	Плата датчика пульса	1
E18	Декоративный стикер - слева	1
E19	Декоративный стикер - справа	1
E20	Плата экрана - слева	1
E21	Плата экрана справа	1
E22	Нижняя накладка	1

№	Описание	К-во
E23	Передняя накладка	1
E24	Провод датчика пульса	1
E25	Ключ безопасности	1
E26	Плата USB разъема	1
E27	Заглушка USB	1
E28	Провод USB разъема	1
E29	Провод	1
E30	Верхний провод консоли	1
E31	Заземляющий провод	1
E32	Быстрые клавиши скорости	1
E33	Плата клавиш	1
E34	Провод быстрых клавиш	1
E35	Быстрые клавиши угла наклона	1
E36	Плата клавиш	1
E37	Провод быстрых клавиш	1
E38	Заглушка	2
F01	Верхняя накладка дисплея	1
F02	Стикер дисплея	1
F03	Накладка наклейки дисплея	1
F04	Плата дисплея	1
F05	Опорная накладка	1
F06	Фиксированная плата дисплея	1
F07	Нижняя накладка дисплея	1
F08	Провод дисплея	1
F09	Держатель дисплея	1

№	Описание	К-во
F10	Провод дисплея	1
G01	Модуль скольжения слева	1
G02	Модуль скольжения справа	1
G03	Скользящее колесико	6
G04	Ось скользящего колесика	2
G05	Доводчик	1
G06	Накладка доводчика	1
G07	Заглушка направляющей	2
G08	Внутренняя заглушка	2
J01	Дополнительная стойка слева	1
J02	Дополнительная стойка справа	1
B01	Подъемник угла наклона	1
B02	Транспортировочное колесо	2
D01	Стойка консоли слева	1
D02	Стойка консоли справа	1
D03	Накладка стойки консоли слева	1
D04	Накладка стойки консоли справа	1
H01	Инвертер	1
H02	Мотор	1
H03	Мотор угла наклона	1
H04	Нижний провод консоли	1
H05	Средний провод консоли	1
H06	Нижний заземляющий провод	1
H07	Средний заземляющий провод	1
H08	Провод мотора	1

EAC