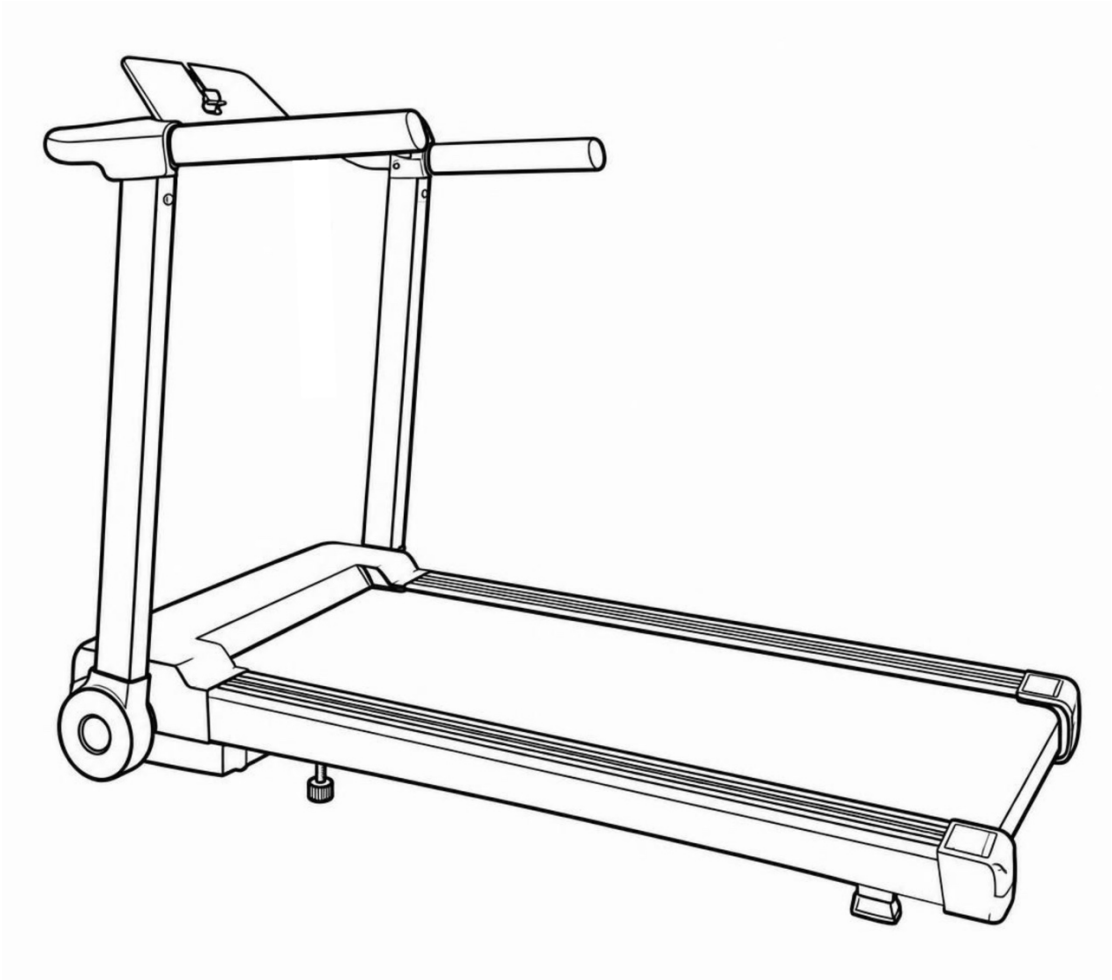
***AVM Active Sport***

***Professional***

# Беговая дорожка A-255T



## Руководство пользователя

Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями, приведенными в данном руководстве. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования

# Содержание

Меры безопасности ... 3
Быстрый старт ... 4
Технические параметры ... 5
Комплект поставки ... 5
Сборка ... 6
  Шаг 1 ... 6
  Шаг 2 ... 7
  Шаг 3 ... 8
Складывание/раскладывание ... 8
Перемещение ... 9
Правила использования ... 10
Разминка ... 11
Частота тренировок ... 11
Консоль беговой дорожки ... 12
  Обозначения на дисплее ... 12
  Описание кнопок ... 12
  Быстрый старт ... 13
  Целевой режим (режим обратного отсчета) ... 13
  Режим фиксированных программ ... 14
  Ключ безопасности ... 15
  Bluetooth ... 15
Техническое обслуживание ... 15
  Регулировка натяжения бегового полотна ... 16
  Центровка бегового полотна ... 16
  Смазка ... 18
Возможные неисправности и их причины ... 19

# Меры безопасности

**Правильное использование — залог вашей безопасности и комфорта. Соблюдайте следующие правила:**

1. Перед включением убедитесь, что беговая дорожка полностью собрана.
2. Перед началом тренировки обязательно прикрепите зажим ключа безопасности к своей одежде.
3. В отверстия тренажера запрещено вставлять какие-либо посторонние предметы — это может привести к травмам пользователя и поломке тренажера.
4. Расположите тренажер на чистой ровной поверхности. Не ставьте беговую дорожку на ковер, так как это может заблокировать вентиляционные отверстия и вывести дорожку из строя.
5. Рекомендуем устанавливать тренажер на специальный резиновый коврик, который обеспечит звукоизоляцию и защитит покрытие пола от повреждений.
6. Надевайте спортивную одежду для тренировки на беговой дорожке. Длинная свободная одежда может зацепиться за подвижное беговое полотно. Всегда носите тренировочную обувь на резиновой подошве (беговые или тренировочные кроссовки).
7. Беговая дорожка предназначена для взрослых. Несовершеннолетние должны заниматься на тренажере только под присмотром.
8. Обращайте внимание на состояние кабеля. Категорически запрещено удлинять кабель и менять кабельную вилку. Следите, чтобы кабель не соприкасался с нагревающимися приборами, чтобы на него не попадала вода, а также не кладите на него тяжелые предметы.
9. При подключении проверьте розетку: она должна быть заземлена. Не рекомендуется использовать переходные адаптеры — это может привести к возгоранию или удару током. При повреждении кабеля или вилки не пытайтесь починить их самостоятельно, обратитесь в сервисный центр или профессиональному электрику.
10. Используйте беговую дорожку только в помещении, тренажер должен находиться в сухом проветриваемом помещении. Избыточная влажность негативно сказывается на состоянии двигателя и комплектующих беговой дорожки.
11. После тренировки следует отключить питание, аккуратно вынув вилку из розетки.
12. Занимайтесь только в чистой спортивной обуви, чтобы не допустить попадания под беговое полотно мелкого мусора, песка и т. п.

# Быстрый старт

Перед включением беговой дорожки убедитесь, что она правильно собрана. Ознакомьтесь с инструкцией по сборке и следуйте приведённым ниже шагам, чтобы быстро начать тренировку.

1. Подключите беговую дорожку к электросети.
2. Найдите место для ключа безопасности на панели управления, вставьте ключ, а второй конец (с тросом) закрепите на одежде.
3. Нажмите кнопку START/STOP на панели управления, чтобы запустить беговую дорожку.
4. Чтобы остановить дорожку, нажмите кнопку START/STOP. В экстренной ситуации выдерните ключ безопасности — это приведёт к немедленной остановке.

# Технические параметры

| | |
|---|---|
| Наименование | A-255T |
| Габариты в собранном виде | 1380x750x1060 мм (могут незначительно отличаться) |
| Габариты бегового полотна | 1215x435 мм |
| Вес нетто | 38 кг |
| Максимальный вес пользователя | 130 кг |
| Диапазон скоростей | 0.8-16 км/ч |
| Мощность двигателя | 3.25 л.с. |
| Регулировка угла наклона | электронная |
| Система смазки | автоматическая |
| Кол-во программ | 12 |
| Дисплей | LED |

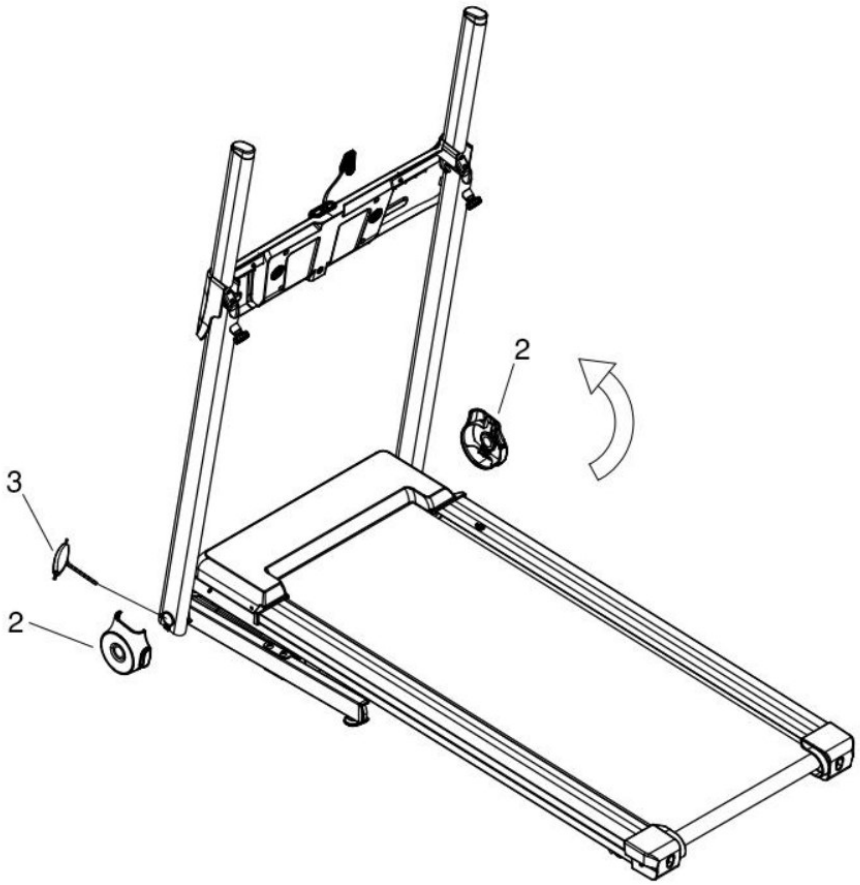
# Комплект поставки

| Наименование | Количество |
|---|---|
| Беговая дорожка | 1 |
| Комплект аксессуаров | 1 |
| Инструменты для сборки | 1 |
| Руководство пользователя | 1 |

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические параметры.

# Сборка

## Шаг 1:




**Требуемые аксессуары**: крышка левой стойки – 1, крышка правой стойки – 1, Т-образный ключ – 1

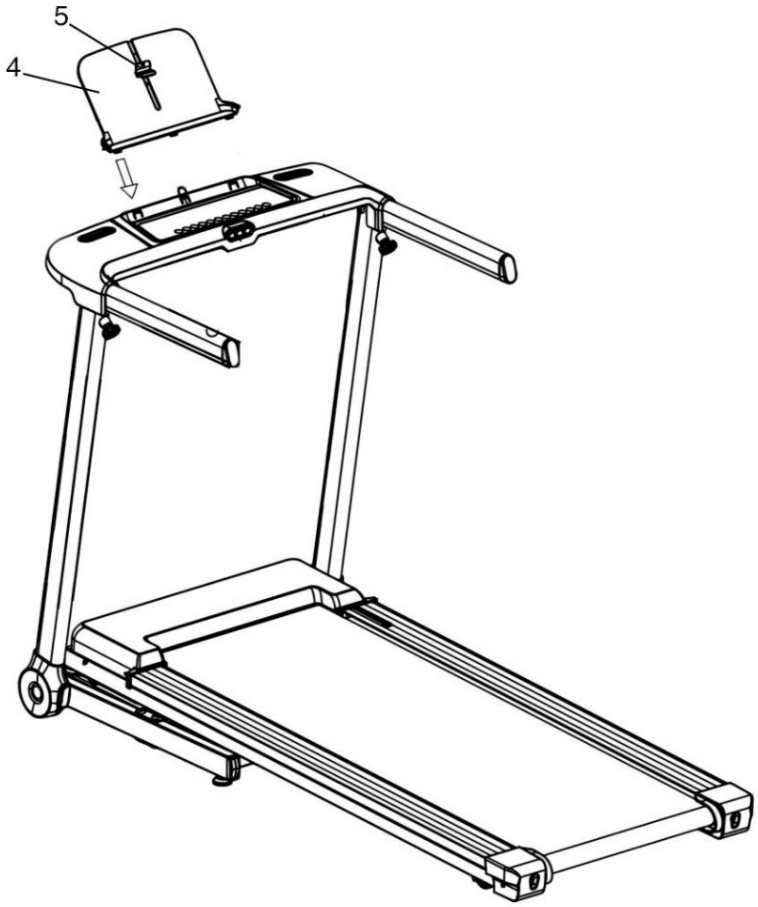
1. При помощи Т-образного ключа (3) ослабьте в нижней части стойки консоли предустановленные винты справа и слева.
2. Поднимите стойки консоли. Используйте Т-образный ключ (3), плотно затяните винты.
3. Установите заглушки стойки консоли (2) на правую и левую сторону, соответственно. Равномерно прижмите их, будет слышен мягкий щелчок.

## Шаг 2:



Потяните за поручни и разверните консоль в горизонтальное положение.
Зафиксируйте консоль, затянув винты с помощью шестигранника.

## Шаг 3:



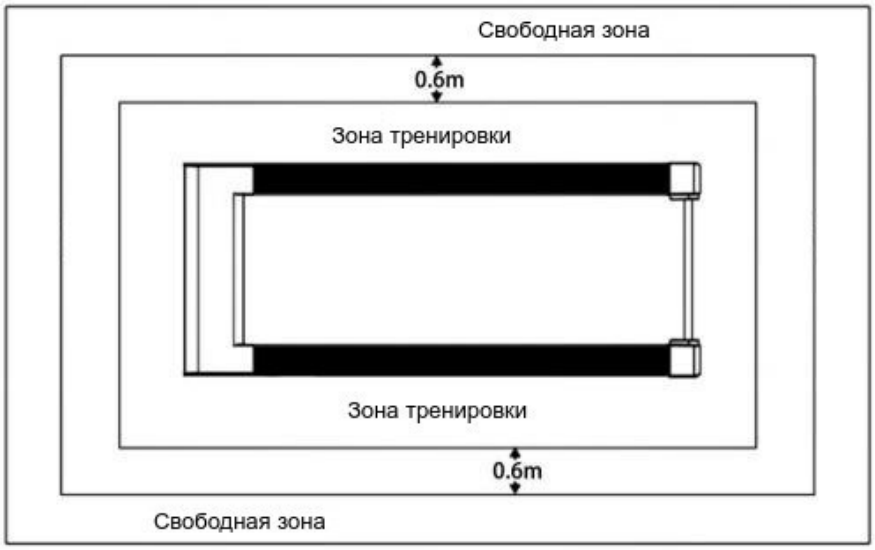

**Требуемые аксессуары**: подставка для телефона – 1, зажим для телефона – 1, болты – 2, отвёртка – 1

1. Вставьте зажим для телефона в подставку для телефона.
2. Установите подставку с зажимом на панель и закрепите с помощью двух саморезов, как показано на рисунке.

# Перемещение

Для удобного перемещения используйте транспортировочные ролики, расположенные в передней части беговой дорожки.

# Правила использования




1. Как показано на рисунке, свободная зона вокруг тренажера должна быть не менее чем 0,6 м.

2. Вокруг беговой дорожки должно быть достаточно свободного пространства, а зона размером 2000x1000 мм за беговой дорожкой является зоной безопасности.

3. Во избежание травм следите за тем, чтобы дети не пользовались беговой дорожкой.

4. Перед тренировкой проведите разминку.

5. Перед пуском дорожки встаньте на подножки по обеим сторонам бегового полотна и возьмитесь за поручни. Чтобы безопасно сойти с беговой дорожки, возьмитесь руками за поручни и встаньте на подножки.

6. Тренажер должен быть установлен на ровной устойчивой поверхности.

7. При запуске дорожки лучше всего стоять на расстоянии ⅓ ее длины от передней части.

# Разминка

Перед тренировкой рекомендуется разогреть мышцы, поэтому выделите 5-10 минут на разминку. Сделайте упражнения на растяжку — 5 раз на каждую ногу, между каждым упражнением делайте перерыв 10 секунд.

**Растяжка вниз.** Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, спина и плечи расслаблены. Руками старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте 3 раза.

**Растяжка подколенного сухожилия.** Сидя на ровной поверхности, поставьте одну ногу прямо, другую согните таким образом, чтобы стопа упиралась во внутреннюю сторону бедра. Попытайтесь дотянуться руками до кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза.

**Растяжка ног и сухожилий ступней.** Обопритесь о стену двумя руками, одна нога отставлена назад. Приподнимите пятку согнутой ноги. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза.

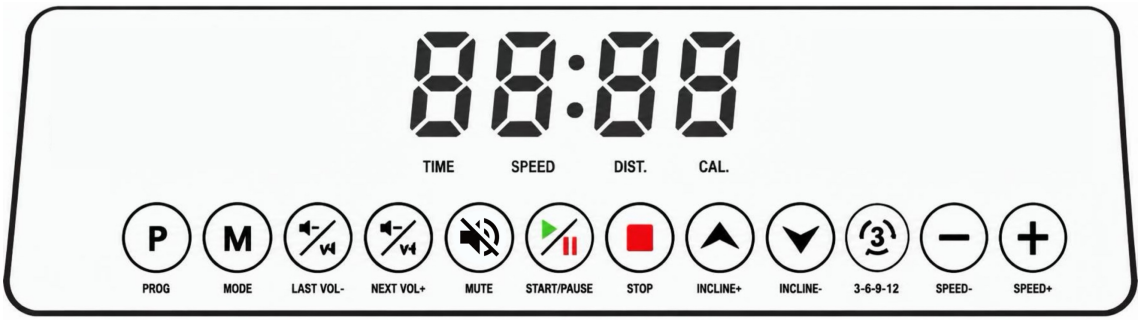
**Растяжка для четырехглавой мышцы бедр**а. Левой рукой обопритесь о стену или горизонтальную поверхность, чтобы удерживать равновесие. Правую ногу согните назад, под ягодицу, правая рука удерживает стопу. Медленно потяните согнутую ногу, пока не почувствуете напряжение передних мышц бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза.

**Растяжка внутренних мышц бедра.** Сядьте, согните ноги в коленях и разведите их в стороны и потихоньку растягивайте, обхватив руками ступни. Удерживайте 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

# Частота тренировок

Оптимальная частота занятий – 3-4 раза в неделю.

# Консоль беговой дорожки




## Обозначения на дисплее

1. Окно скорости: Диапазон отображения скорости: 0,8–16 км/ч. При отображении скорости горит. индикатор скорости (SPEED).

2. Окно времени: отображает время. Диапазон: 0:00–99:59. Во время отображения времени горит индикатор времени (TIME).

3. Окно дистанции: отображает данные о пройденном расстоянии. Диапазон: 0,00–99,9. При отображении расстояния горит индикатор дистанции (DIS).

4. Окно калорий: отображает данные о затраченных за время тренировки калориях. Диапазон: от 0 до 9999. При отображении калорий горит индикатор калорий (CAL).

## Описание кнопок

Кнопки общих функций: программа (PROG), режим (MODE), предыдущий трек/громкость+ (LAST/VOLUME+), следующий трек/громкость- (NEXT/VOLUME-), отключение звука (MUTE), старт/пауза (START/PAUSE), стоп (STOP), увеличение наклона (INCLINE+), уменьшение наклона (INCLINE-), кнопки быстрого изменения скорости (3-6-9-12), уменьшение скорости (SPEED-), увеличение скорости (SPEED+).

1. Кнопка программа (PROG): P01-P12. P01-P12 — программы с 1 по 12 соответственно.

2. Кнопка режим (MODE): "0:00", "15:00", "1.0", "50.0" ("0:00" для свободного режима, "15:00" для режима обратного отсчета времени, "1.00" для режима обратного отсчета дистанции, "50.0" для режима обратного отсчета калорий).

3. Кнопка предыдущий трек/громкость+ (LAST/VOLUME+) позволяет включить предыдущий трек или увеличить громкость.

4. Кнопка следующий трек/громкость- (NEXT/VOLUME-) позволяет включить следующий трек или уменьшить громкость.

5. Кнопка отключение звука (MUTE) позволяет отключить звук у динамиков. Для повторного включения нажмите эту кнопку еще раз.

6. Кнопка старт/пауза (START/PAUSE): Нажатие кнопки START запускает двигатель. При нажатии этой кнопки во время работы двигателя тренажер переходит в режим паузы, а индикатор паузы мигает. Повторное нажатие кнопки продолжит движение без сброса данных о движении.

7. Кнопка стоп (STOP): Нажатие этой кнопки останавливает беговую дорожку и переводит ее в режим ожидания.

8. Кнопка увеличения наклона (INCLINE+) позволяет увеличивать наклон беговой платформы. При удержании кнопки наклон увеличивается непрерывно.

9. Кнопка уменьшения наклона (INCLINE-) позволяет уменьшить наклон беговой платформы. При удержании кнопки наклон уменьшается непрерывно.

10. Кнопка быстрого изменения скорости (3-6-9-12) позволяет одним нажатием установить требуемую скорость.

11. Кнопка уменьшения скорости (SPEED-): позволяет уменьшить скорость. При удержании скорость уменьшается непрерывно.

12. Кнопка увеличения скорости (SPEED+): позволяет увеличить скорость. При удержании скорость увеличивается непрерывно.

## Быстрый старт

1. Установите ключ безопасности в соответствующее отверстие на панели.
2. Нажмите кнопку START. В окне скорости производится обратный отсчет 3-2-1 с подачей звукового сигнала на каждый счет. После окончания обратного отсчета запускается двигатель.

## Целевой режим (режим обратного отсчета)

1. Вход в целевой режим

A) При включении питания система по умолчанию запускается в свободном режиме (FREE режим).

B) В свободном режиме нажатием кнопки MODE вы можете последовательно выбрать нужный вариант целевого режима.

2. В целевом режиме доступны три параметра настройки: время, дистанция и калории A)

В свободном режиме на дисплее времени отображается 0:00.

B) Настройка времени

В свободном режиме нажмите кнопку MODE для входа в режим обратного отсчёта времени. На дисплее времени появится значение, индикатор времени начнёт мигать, а соответствующий индикатор загорится.

Начальное значение — 15:00. С помощью кнопок увеличения/уменьшения скорости установите нужное время. Диапазон настройки: от 5:00 до 99:00.

C) Настройка дистанции

В свободном режиме нажмите кнопку MODE для входа в режим обратного отсчёта дистанции. Начальное значение — 1.00, горит индикатор дистанции.

С помощью кнопок увеличения/уменьшения скорости задайте дистанцию. Диапазон: от 0.50 до 99.9. Шаг изменения — 0.1.

D) Настройка калорий

В свободном режиме нажмите кнопку MODE для входа в режим обратного отсчёта калорий. Начальное значение — 50.0 ккал, горит индикатор калорий.
С помощью кнопок увеличения/уменьшения скорости задайте нужное количество калорий. Диапазон: от 10 до 999 ккал. Шаг изменения — 1 ккал.

3. Работа в целевом режиме

A) После выбора нужного режима обратного отсчёта нажмите кнопку START. Начнётся трёхсекундный обратный отсчёт, после чего двигатель запустится на минимальной скорости.

B) Для изменения скорости во время тренировки используйте кнопки увеличения/уменьшения скорости.

C) Для остановки нажмите кнопку STOP.

D) Когда заданный параметр (время, дистанция или калории) достигнет нуля, прозвучит звуковой сигнал, двигатель остановится, и система перейдёт в режим ожидания.

## Режим фиксированных программ

1. Нажмите кнопку PROG. На дисплее появятся обозначения программ от P01 до P12. Для настройки времени нажмите кнопку MODE. Начальное значение времени — 20:00. Диапазон настройки: от 5:00 до 99:00. Установите нужное время с помощью кнопок увеличения/уменьшения скорости.
2. Нажмите кнопку START. Двигатель запустится, и скорость будет плавно повышаться до значения, заданного для первого сегмента выбранной программы (подробнее см. в таблице значений программ).
3. После запуска вы можете регулировать скорость вручную с помощью кнопок увеличения/уменьшения скорости.
4. Каждая программа разделена на 20 сегментов. Длительность каждого сегмента равна 1/20 от общего заданного времени.
5. При переходе от одного сегмента к другому подаётся тройной звуковой сигнал.
6. Когда обратный отсчёт времени достигнет нуля, скорость будет плавно снижаться до полной остановки. Прозвучит несколько звуковых сигналов, на дисплее появится 0.00, после чего система вернётся в режим ожидания.

**Таблица встроенных программ**

| Про-грамма | | Этап/Скорость (км/ч)<br>*Установите общее время тренировки. Программа автоматически разделит тренировку на 20 этапов. Вам необходимо преодолеть каждый из них с заданной скоростью.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| P01 | км/ч | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 |
| | наклон | 0 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| P02 | км/ч | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 1 |
| | наклон | 0 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 | 7 | 9 | 9 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 |
| P03 | км/ч | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 |
| | наклон | 0 | 5 | 5 | 5 | 12 | 12 | 5 | 5 | 5 | 12 | 12 | 5 | 5 | 5 | 12 | 12 | 5 | 5 | 5 | 12 |
| P04 | км/ч | 3 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 5 | 9 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | наклон | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| P05 | км/ч | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 4 | 3 | 3 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| | наклон | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| P06 | км/ч | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 7 | 8 | 3 | 6 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | наклон | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| P07 | км/ч | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| | наклон | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| P08 | км/ч | 2 | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| | наклон | 0 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 | 7 | 9 | 9 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 |
| P09 | км/ч | 2 | 4 | 4 | 7 | 7 | 4 | 7 | 8 | 4 | 8 | 9 | 9 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 2 |
| | наклон | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P10 | км/ч | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | наклон | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| P11 | км/ч | 3 | 4 | 5 | 9 | 5 | 9 | 5 | 5 | 5 | 9 | 5 | 5 | 5 | 5 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| | наклон | 9 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| P12 | км/ч | 2 | 5 | 8 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 6 | 6 | 9 | 9 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| | наклон | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

## Ключ безопасности

При извлечении ключа безопасности происходит аварийная остановка: полотно резко прекращает движение, на дисплее отображается код ошибки E07. При этом беговая дорожка не реагирует ни на какие действия, кроме выключения питания. После установки ключа безопасности тренажёр возвращается в режим ожидания.

## Bluetooth

На вашем смартфоне в меню соединения по Bluetooth найдите устройство «treadmill-mp3» и подключитесь к нему.

# Техническое обслуживание

Беговая дорожка нуждается в регулярном обслуживании.

1. Регулярно проверяйте состояние бегового полотна, ремней и подвижных соединений.
2. Своевременно заменяйте неисправные детали. Не используйте тренажёр до завершения ремонта.
3. Периодически регулируйте натяжение и центровку бегового полотна.

## Регулировка натяжения беговой полотна

На беговой дорожке полотно настраивается на заводе, но со временем оно может ослабевать. Если во время тренировки возникают рывки или проскальзывание, отрегулируйте натяжение: одновременно поверните левый и правый регулировочные болты на пол-оборота по часовой стрелке. Не натягивайте полотно слишком сильно, чтобы не повредить двигатель, ролики и само полотно.

· Недостаточное натяжение → проскальзывание.
· Чрезмерное натяжение → повышенный износ деталей привода и перегрузка двигателя.

## Центровка беговой полотна

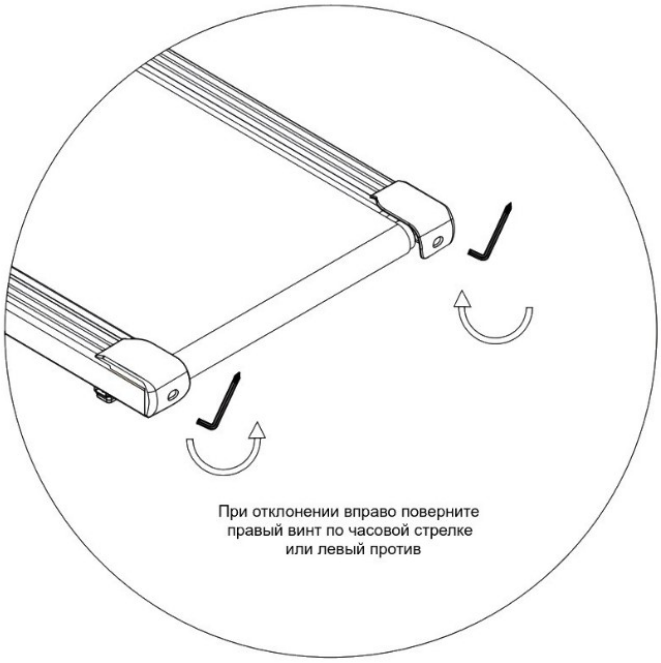
На беговой дорожке полотно отцентрировано на заводе. Однако со временем оно может начать смещаться.

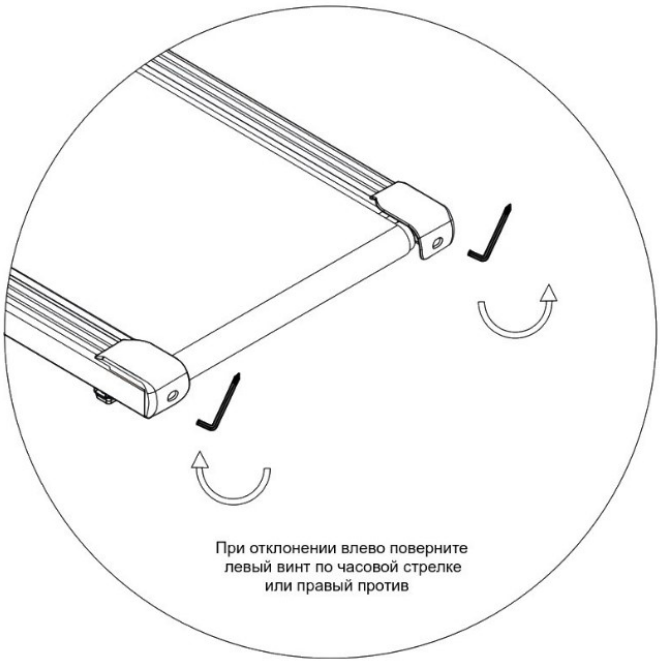
Возможные причины смещения:
1. Тренажёр установлен неровно (не по уровню).
2. Во время бега пользователь смещается влево или вправо от центра полотна.
3. Неравномерная нагрузка на ноги (например, из-за разной длины шага или веса).

В некоторых случаях смещение может самостоятельно восстановиться через несколько минут движения без нагрузки. Если этого не произошло, необходимо выполнить ручную центровку.

Важно: Смещение полотна не является гарантийным случаем. Его устранение выполняет пользователь в соответствии с инструкцией. Нарушение центровки может привести к серьёзной поломке беговой дорожки, поэтому проблему важно заметить и исправить вовремя.

Как отцентрировать полотно:
1. Запустите беговую дорожку на скорости 5 км/ч.
2. С помощью Т-образного ключа или шестигранника выполните регулировку, как показано на рисунке.


При отклонении вправо поверните
правый винт по часовой стрелке
или левый против

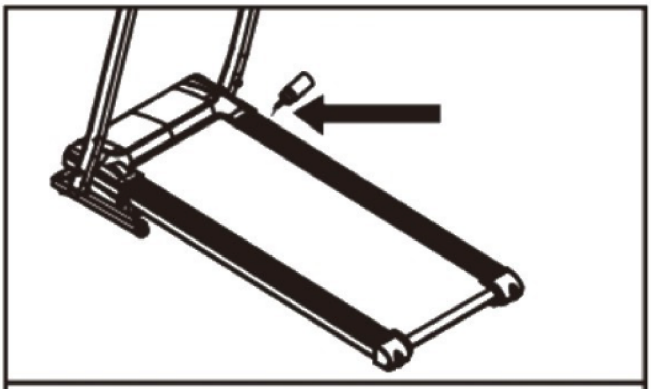

При отклонении влево поверните
левый винт по часовой стрелке
или правый против

## Смазка

Регулярная смазка продлевает срок службы беговой дорожки.

| Время использования | Периодичность смазки |
|---|---|
| Меньше 3 часов в неделю | каждые 5 месяцев |
| 4-7 часов в неделю | каждые 2 месяца |
| Более 7 часов в неделю | каждый месяц |

Залейте силиконовую смазку строго в специальное отверстие (указано стрелкой на рисунке). Не лейте на поверхность полотна или под него в произвольном месте — это нарушит работу автоматической системы и может привести к проскальзыванию полотна. Рекомендуемый объём: примерно одна треть стандартного флакона из комплекта.



Место смазки показано стрелкой

Важно: не используйте бытовые масла (WD-40, машинное масло, растительное и т. п.) — они разрушают поверхность полотна и приводят к дорогостоящему ремонту.

**Как работает автоматическая система смазки**: после заливки масло поступает в резервуар и дозированно подаётся во время каждой тренировки. Вы не увидите его сразу — оно будет расходоваться постепенно.

**Признаки, которые говорят о том, что пора смазать беговую дорожку**: сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины, перегрев двигателя, запах дыма, резкий запах пластмассы, остановка или отключение дорожки во время тренировки.

# Возможные неисправности и их причины

| № | Код ошибки | Причина неисправности |
|---|---|---|
| 1 | E01 | Ошибка связи (дисплей не получает данные от двигателя) |
| 2 | E02 | Срабатывание защиты от заклинивания |
| 3 | E03 | Отказ датчика скорости |
| 4 | E04 | Ошибка регулировки угла наклона |
| 5 | E05 | Защита от перегрузки, превышение тока |
| 6 | E06 | Неисправность контроллера двигателя |
| 7 | E07 | Отсутствует ключ безопасности |
| 8 | E08 | Неисправность двигателя |
| 9 | E09 | Ошибка связи (контроллер не получает данные от двигателя) |




Офис: Россия, город Армавир, улица Карла Либкнехта, 68

**e-mail:** imik.armavir@yandex.ru **тел.** +7 (995) 198-37-17

www.avm-active-sport.ru