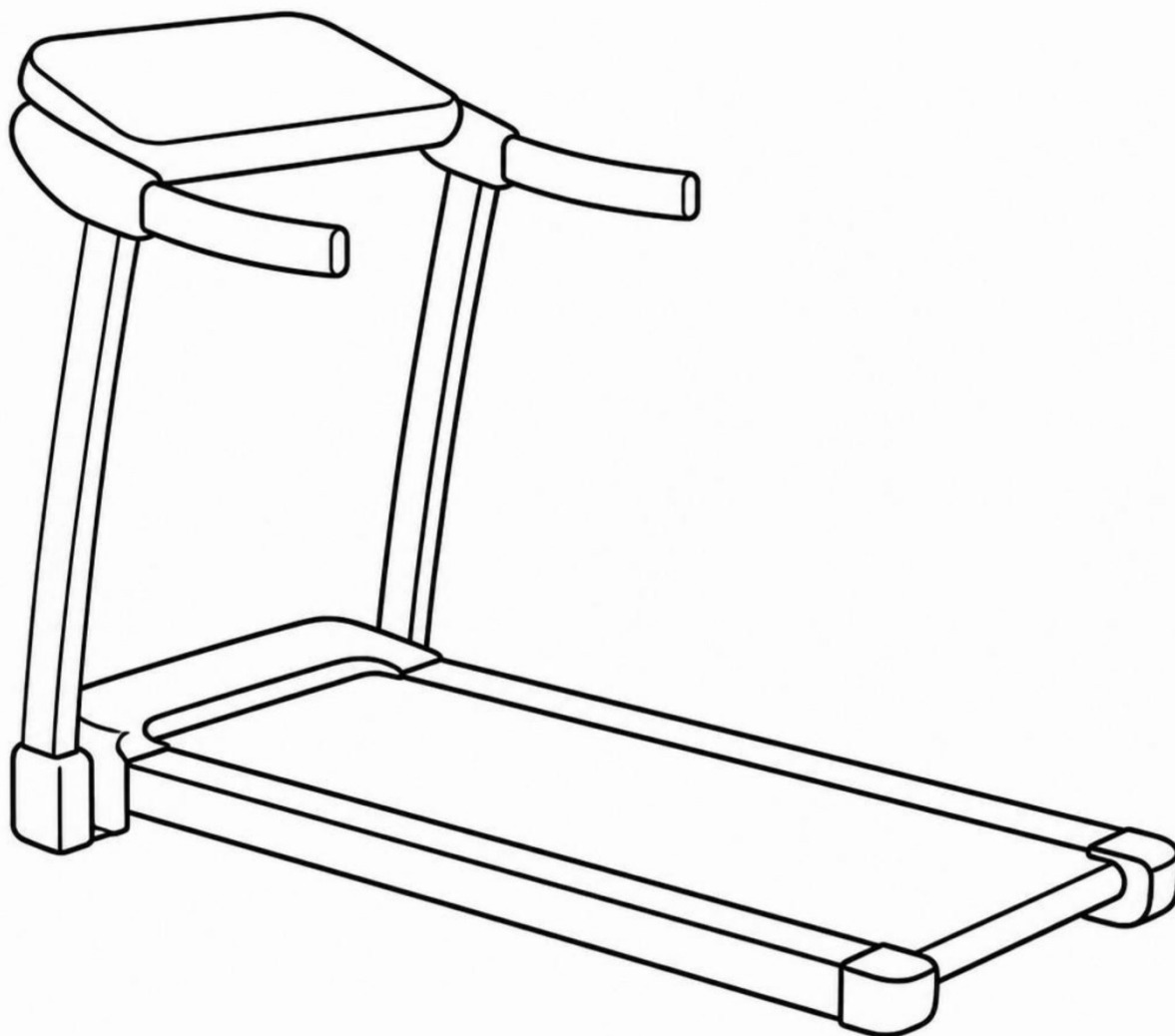


*AVM Active Sport
Professional*

Беговая дорожка A-258D



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
Правила использования.....	9
Разминка	11
Руководство по эксплуатации.....	11
Описание дисплея.....	11
Описание кнопок.....	11
Встроенные программы	11
Режимы обратного отсчета	12
Работа в режиме встроенных программ.....	13
Техническое обслуживание	14
Регулировка натяжения бегового полотна	14
Центровка бегового полотна	14
Смазка бегового полотна	16
Дополнительные возможности.....	17
Перемещение	17
Спящий режим	17
Bluetooth	17
Полезные советы.....	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. Смажьте беговую дорожку.
3. Найдите место для ключа безопасности на панели управления, вставьте ключ, а второй конец (с тросом) закрепите на одежде.
4. Нажмите кнопку Старт/Пауза на панели управления, чтобы запустить беговую дорожку.
5. Чтобы остановить дорожку, нажмите кнопку Старт/Пауза. В экстренной ситуации выдерните ключ безопасности — это приведёт к немедленной остановке.

Технические параметры

Модель	A-258D
Габариты в собранном виде	1458x750x1175 мм (могут незначительно отличаться)
Габариты бегового полотна	1220x430 мм
Вес нетто/брутто	38/45 кг (может незначительно отличаться)
Максимальный вес пользователя	145 кг
Диапазон скоростей	0.8-16 км/ч
Питание	~220 В, 50 Гц
Мощность двигателя	4 л.с.

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

Полезные советы:

- Не затягивайте болты полностью до окончательной проверки всех деталей.
- Перед подключением кабелей убедитесь, что питание отключено.
- После сборки проверьте устойчивость конструкции.

Шаг 1

Необходимые компоненты: шайбы фиксации стоек (2 шт.), крышка левой стойки, крышка правой стойки, болт М8×25 (установлен на дорожке), Т-образный ключ.

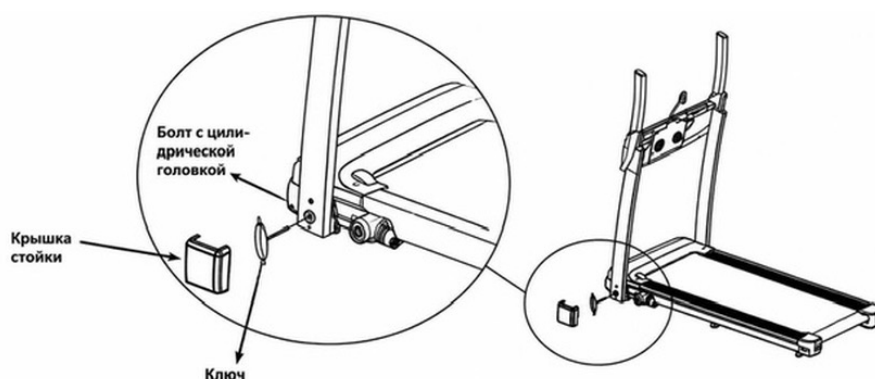


Рис. 1

1. Как показано на рисунке 1, установите стойки вертикально и затяните болты с помощью Т-образного ключа. (Во время затягивания слегка покачайте стойки вперёд-назад, чтобы убедиться в их надёжной фиксации.)
2. Установите левую и правую крышки на левую и правую стойки соответственно. См. подробности на рисунке 1.

Шаг 2

Необходимые компоненты: фиксаторы (2 шт.), шайбы (2 шт.), Т-образный ключ.

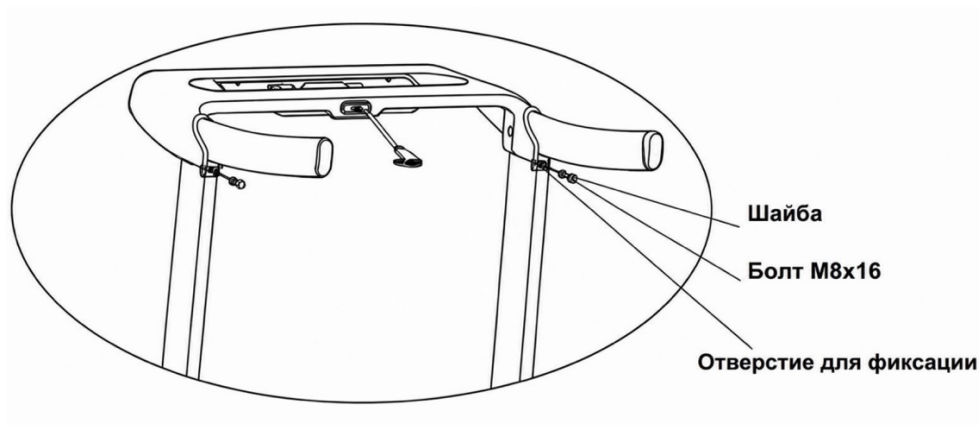


Рис. 2

Как показано на рисунке 2, установите панель на место и вставьте фиксаторы в предназначенные для них отверстия.

Шаг 3

Необходимые компоненты: Г-образный ключ, винт (4 шт.), дисплей.

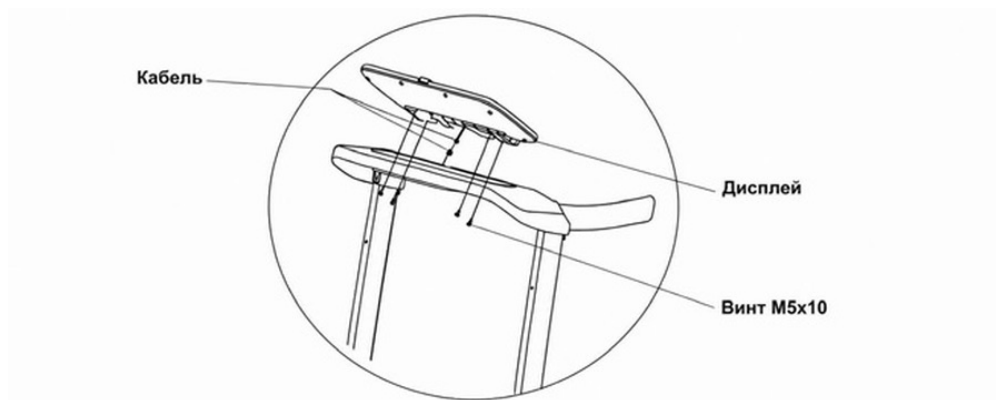
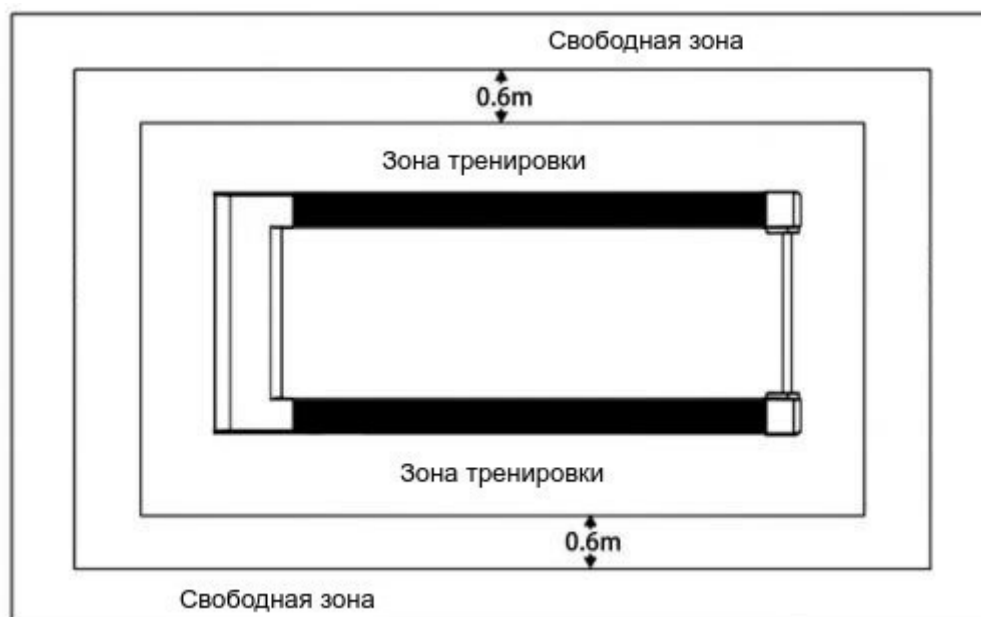


Рис. 3

Установите дисплей в вырез на панели и закрепите его винтами, как показано на рисунке 3.

Правила использования



1. Как показано на рисунке, свободная зона вокруг тренажера должна быть не менее чем 0,6 м.
2. Во избежание травм следите за тем, чтобы дети не пользовались беговой дорожкой.
3. Перед тренировкой проведите разминку.
4. 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.
5. Тренажер должен быть установлен на ровной устойчивой поверхности.
6. При запуске дорожки лучше всего стоять на расстоянии $\frac{1}{3}$ 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.

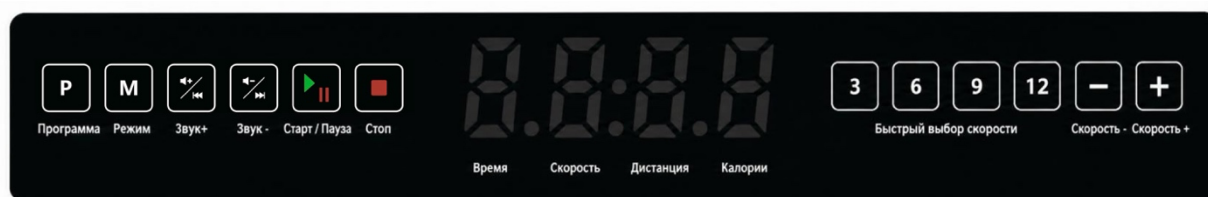
Растяжка подколенного сухожилия. Сидя на ровной поверхности, поставьте одну ногу прямо, другую согните таким образом, чтобы стопа упиралась во внутреннюю сторону бедра. Попытайтесь дотянуться руками до кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте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

Руководство по эксплуатации



Описание дисплея

Дисплей отображает следующие данные:

1. Окно времени: Диапазон отображения: 0:00-99:59. При отображении светится индикатор **ВРЕМЯ**.
2. Окно скорости: Диапазон отображения: 0.8-16 км/ч. При отображении светится индикатор **СКОРОСТЬ**.
3. Окно дистанции: Диапазон отображения: 0.00-99.9. При отображении светится индикатор **ДИСТАНЦИЯ**.
4. Окно калорий: Диапазон отображения: 0-9999. При отображении светится индикатор **КАЛОРИИ**.

Описание кнопок

1. Кнопка **ПРОГРАММА**: P01-P12 – программы с 1 по 12 соответственно.
2. Кнопка **РЕЖИМ**: "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 расстояния, "50.0" для режима обратного отсчета калорий).
3. Кнопка **СТАРТ/ПАУЗА**: Нажатие этой кнопки запустит двигатель. Если двигатель работает, кнопка переведет систему в состояние паузы, при этом индикатор времени будет мигать, указывая на это. Повторное нажатие кнопки продолжит движение, и данные тренировки не будут сброшены.
4. Кнопка **СТОП**: Нажатие на эту кнопку останавливает дорожку и переводит ее в состояние ожидания.
5. Кнопки **СКОРОСТЬ-/СКОРОСТЬ+**: В режиме настройки эти кнопки меняют установленное значение. Когда двигатель работает, они регулируют скорость, а при непрерывном нажатии будут непрерывно увеличивать или уменьшать скорость.

Встроенные программы

1. **Режимы**: обратный отсчет времени, обратный отсчет дистанции, обратный отсчет калорий.
2. **Встроенные программы**: 12 фиксированных программ: P01-P12.
3. **Запуск**:
 - А. Установите ключ безопасности на панели.

- В. Нажмите кнопку **"СТАРТ"**. В окне скорости отобразится: 3-2-1, и беговая дорожка подаст один звуковой сигнал на каждый отсчет, а затем запустится двигатель.

Режимы обратного отсчета

1. Выбор режима:

- А. Включите питание и войдите в свободный режим.
- В. В режиме ожидания нажмите клавишу **"РЕЖИМ"**, чтобы выбрать соответствующий режим.

2. Предусмотрены три настройки обратного отсчета: настройка времени, настройка расстояния, настройка калорий.

- А. Когда вы входите в свободный режим, дисплей отображает "0:00".
- В. В свободном режиме нажмите кнопку **"РЕЖИМ"**, чтобы войти в режим обратного отсчета времени, включается индикатор времени, окно отобразит время и начнет мигать. Начальное время: 15:00. Нажимайте клавиши **"СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-"**, чтобы установить время обратного отсчета. Диапазон установки времени: 5:00-99:00.
- С. В режиме обратного отсчета времени нажмите кнопку **"РЕЖИМ"**, чтобы войти в режим обратного отсчета дистанции. Окно отображает расстояние: 1.00, индикатор дистанции включен, нажмите кнопку **"СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-"**, чтобы установить дистанцию. Диапазон установки дистанции: 0.0-99.9, с шагом 0.1 на каждое нажатие.
- Д. В режиме обратного отсчета дистанции нажмите кнопку **"РЕЖИМ"**, чтобы войти в режим обратного отсчета калорий. Отображается начальное значение калорий: 50,0 ккал, индикатор калорий включен. Нажмите кнопку **"СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-"**, чтобы задать калории. Диапазон установки калорий: 10-999 ккал, с шагом 0.1 на каждое нажатие.

3. Работа в режиме:

- А. В режиме обратного отсчета дистанции нажмите кнопку **"РЕЖИМ"**, чтобы войти в режим обратного отсчета калорий, начальное отображение калорий: 50,0 ккал, индикатор калорий включен, нажмите кнопку **"СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-"**, чтобы задать калории. Диапазон настройки калорий: 10-999 ккал, с шагом 0.1 на каждое нажатие.
- В. Чтобы отрегулировать скорость, нажимайте кнопки **"СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-"**.
- С. Когда двигатель работает, нажмите кнопку **"СТОП"**, и двигатель остановится.
- Д. Когда обратный отсчет времени, калорий или дистанции достигнет нуля, в окне отображается 0,00, а беговая дорожка издает три коротких звуковых сигнала и система возвращается в режим ожидания.

Работа в режиме встроенных программ

1. Нажимая клавишу "ПРОГРАММА", вы можете циклически переключать P01-P12. Чтобы запустить выбранную программу, нажмите кнопку "СТАРТ". Двигатель начнет работать, и скорость плавно увеличится до скорости, заданной в программе.
2. Для регулировки скорости после пуска программы нажимайте кнопки "СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-".
3. Каждая программа разделена на 20 сегментов, продолжительность каждого сегмента составляет 1/20 от заданного времени.
4. При переходе от сегмента к сегменту подаются три коротких звуковых сигнала.
5. Когда обратный отсчет времени достигает нуля, скорость плавно уменьшается до полной остановки. Беговая дорожка издает серию коротких звуковых сигналов, на экране отображается 0.00, и система возвращается в режим ожидания

Про- грамма	Этап/Скорость (км/ч)																			
	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
P01 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
P02 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
P03 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
P04 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
P05 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
P06 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
P07 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
P08 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
P09 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
P10 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
P11 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
P12 наклон	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

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 бегового 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 бегового полотна

На беговой дорожке полотно отцентрировано на заводе. Однако со временем оно может начать смещаться. Возможные причины смещения:

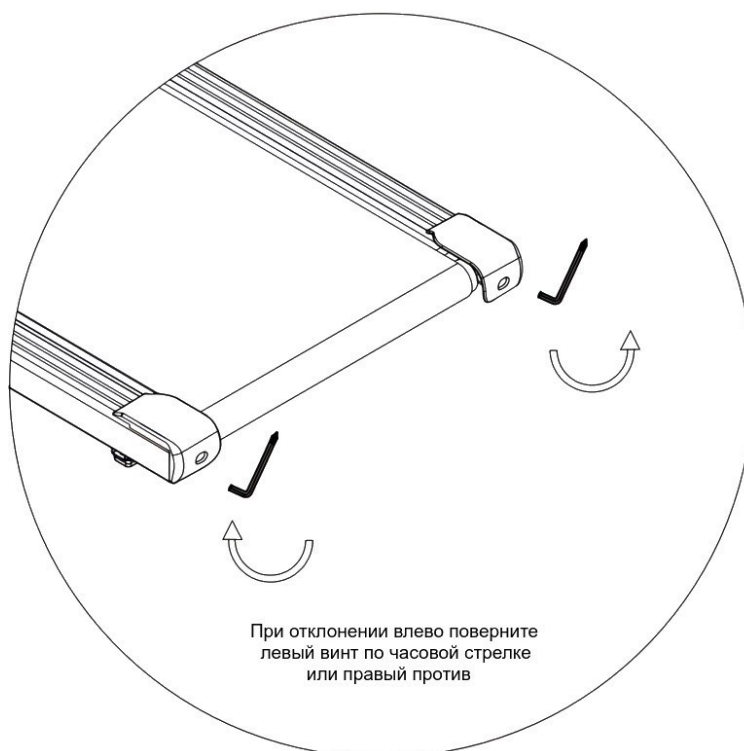
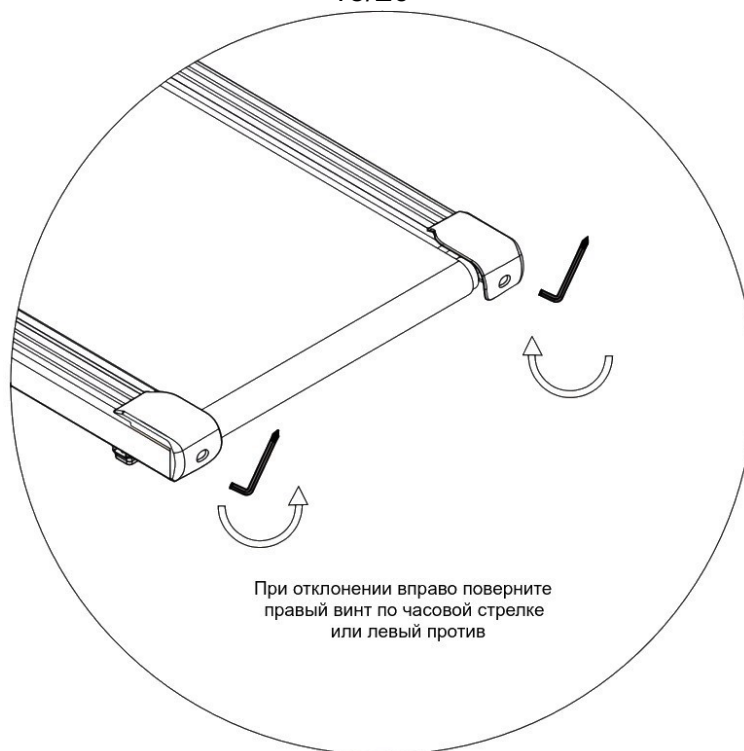
1. Тренажёр установлен неровно (не по уровню).
2. Во время бега пользователь смещается влево или вправо от центра полотна.
3. Неравномерная нагрузка на ноги (например, из-за разной длины шага или веса).

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.



Смазка бегового полотна

Регулярная смазка продлевает срок службы бегового полотна, ремня и двигателя.

Беговая дорожка используется менее 3 часов в неделю	Смазка каждые 5 месяцев
4-7 часов в неделю	Смазка каждые 2 месяца
Более 7 часов в неделю	Смазка каждый месяц

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



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

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.

Дополнительные возможности

Перемещение

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

Спящий режим

После 10 минут бездействия беговая дорожка перейдет в спящий режим. Для активации тренажера нажмите любую кнопку на консоли.

Bluetooth

На вашем смартфоне в меню соединения по Bluetooth найдите устройство «treadmillmp3» и подключитесь к нему.

Полезные советы

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который подберет оптимальный режим тренировок в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Также он определит скорость движения и интенсивность выполнения упражнений.
- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения - ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Контролируйте пульс в течение всей тренировки. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС.
- Пейте достаточно воды во время тренировки. Во время занятий спортом организм активно теряет жидкость, поэтому необходимо восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной.
- Немедленно прекратите тренировку, если вы испытываете дискомфорт или боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт.

Возвращайтесь к тренировкам только после консультации с врачом. Занимайтесь с комфортной для вас скоростью!

Возможные неисправности и их причины

Код ошибки	Причина неисправности
E01	Ошибка связи (дисплей не получает данные от двигателя)
E02	Срабатывание защиты от перегрузки
E03	Нет сигнала датчика скорости
E04	Не пройдена самодиагностика
E05	Защита двигателя от перегрузки по току
E06	Неисправность контроллера двигателя
E07	Отсутствует ключ безопасности
E08	Неисправность двигателя
E09	Ошибка связи (контроллер не получает данные от двигателя)



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

e-mail: imik.armavir@yandex.ru **тел.** +7-929-847-02-35

www.avm-active-sport.ru