AVM Active Sport

Professional

Беговая дорожка A-TM011

Руководство пользователя

Перед началом использования беговую дорожку необходимо смазать!

Содержание

Основные меры безопасности 3
Основные характеристики 4
Комплект поставки 4
Внешний вид 4
Требования к размещению ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
Разминка и растяжка 6
Диагности и устраениение неисправностей (коды ошибкок) 9
Обслуживание и уход 9
Смазка бегового полотна 9
Регулировка натяжения бегового полотна 10
Центровка бегового полотна 11

Основные меры безопасности

Правильное использование беговой дорожки обеспечит вашу безопасность и удобство. При использовании тренажера, пожалуйста, соблюдайте следующие правила:

1. Перед началом использованием внимательно прочтите данное руководство.
2. Убедитесь в исправности розетки и наличии заземления. Несоблюдение этого требования может привести к поражению электрическим током.
3. После каждого использования выключайте питание и отсоединяйте шнур питания от розетки (пыль и влага могут повредить изоляцию, вызывая утечку тока, поражение электрическим током, возгорание и т. д.).
4. Используйте беговую дорожку строго по назначению. Запрещается снимать крышку двигателя и другие элементы корпуса самостоятельно.
5. Не прикасайтесь к движущимся частям во время работы. Не допускайте детей и животных к работающему тренажеру.
6. При повреждении сетевого шнура его замена должна производиться только квалифицированным специалистом сервисного центра.

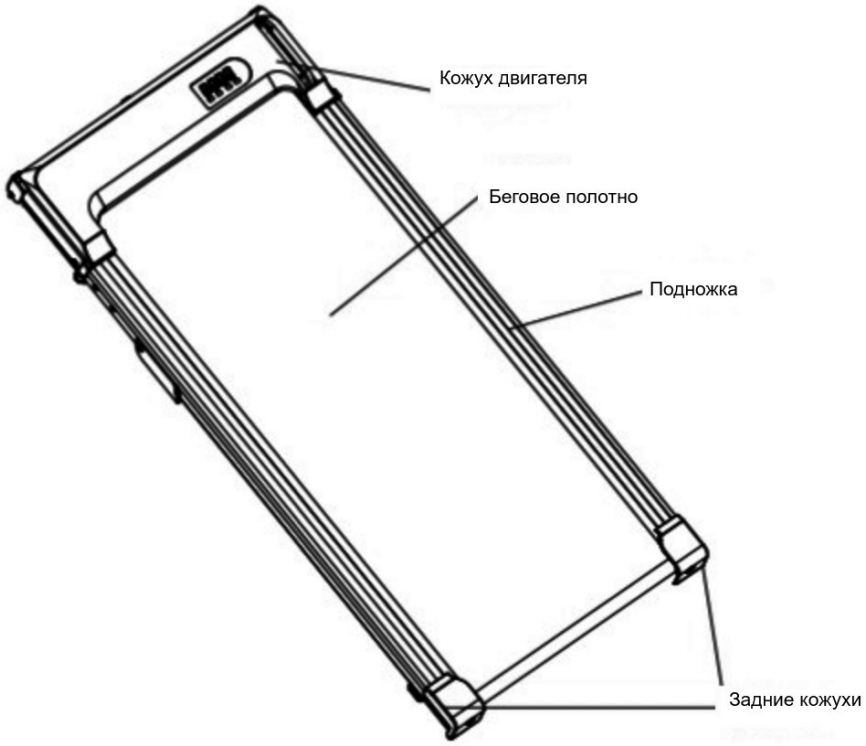
Основные характеристики

Наименование	Значение
Модель	A-TM011
Напряжение питания	~220 В 50 Гц / ~110 В 60 Гц
Диапазон скоростей	0,8-8 км/ч
Мощность двигателя	2.5 л.с.
Максимальный вес пользователя	120 кг
Габариты бегового полотна	900x380 мм

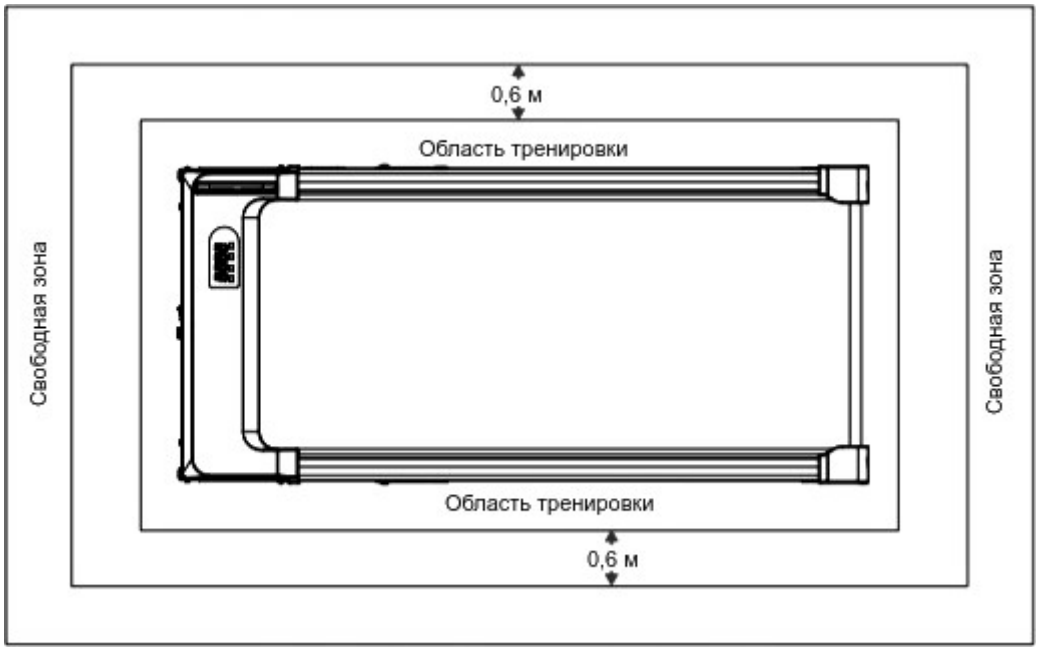
Комплект поставки

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Беговая дорожка	1
2	Комплект аксессуаров	1

Внешний вид



Требования к размещению



а) Свободная зона безопасности спереди и сзади дорожки должна составлять не менее 0,6 м от края.
б) Рекомендуемая минимальная площадь для установки: 2000 x 1000 мм.
в) Не допускайте нахождения детей и домашних животных в непосредственной близости от тренажера во избежание травм.
г) Размещайте тренажер на твердой и ровной горизонтальной поверхности. Не устанавливайте на мягкий ковер с высоким ворсом.
д) Перед началом тренировки обязательно выполните разминку.
е) Во время движения старайтесь придерживаться центральной части бегового полотна.

Разминка

Разминка: Перед каждой тренировкой выполняйте легкую разминку в течение 5–10 минут (ходьба на месте, вращения суставами).

Дыхание: Дышите ровно: вдох через нос, выдох через рот. Если дыхание сильно сбивается, снизьте скорость или прекратите тренировку.

Частота тренировок: Рекомендуется давать мышцам отдых не менее 24 часов между интенсивными нагрузками.

Нагрузка: Начинайте тренировки с низкой интенсивности, постепенно увеличивая время и скорость. Легкая болезненность мышц в начале занятий является нормой и проходит при регулярных тренировках

Диета: Приступайте к тренировке не ранее чем через 1 час после еды. Прием пищи разрешен не ранее чем через 30 минут после окончания тренировки. Во время занятия рекомендуется умеренное питье воды небольшими глотками.

Упражнения на растяжку: Растянутые мышцы менее подвержены травмам. Выполняйте приведенные ниже упражнения после 5-минутной разминки и после окончания основной тренировки. Выполняйте каждое упражнение по 3 раза, удерживая положение 10-15 секунд.

1. Растяжка спины и задней поверхности бедра (Наклон вниз): Слегка согните колени, медленно наклоните корпус вниз, расслабив спину и плечи. Постарайтесь коснуться пальцев ног руками. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем плавно выпрямитесь. Повторите 3 раза (рисунок 1).

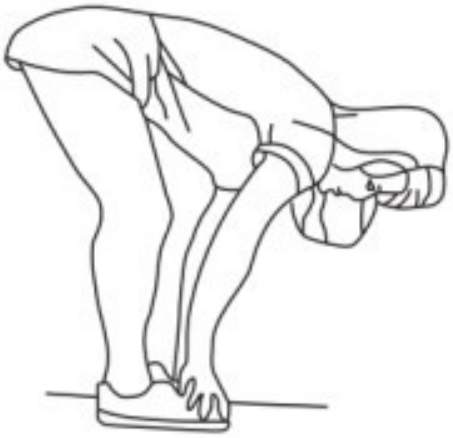


Рис. 1

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте на ровную поверхность, вытянув одну ногу вперед. Другую ногу согните, прижав стопу к внутренней стороне бедра выпрямленной ноги. Потянитесь руками к носку выпрямленной ноги, не сгибая колено. Удерживайте 10–15 секунд. Повторите 3 раза для каждой ноги (рисунок 2).

Рис. 2

3. Растяжка икроножных мышц и ахиллова сухожилия: Встаньте лицом к стене на расстоянии шага. Обопритесь руками о стену. Одну ногу отведите назад, плотно прижав пятку к полу и полностью выпрямив колено. Переднюю ногу согните в колене и наклонитесь к стене до ощущения натяжения в икре задней ноги. Удерживайте 10–15 секунд. Повторите 3 раза для каждой ноги (рисунок 3).

Рис. 3

4. Растяжка квадрицепса (передней поверхности бедра): Встаньте прямо, придерживаясь одной рукой за стену или стол для равновесия. Свободной рукой возьмитесь за носок одноименной ноги и плавно подтяните пятку к ягодице, отводя колено назад. Спину держите прямо. Удерживайте 10-15 секунд. Повторите 3 раза для каждой ноги (рисунок 4).

Рис. 4

5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте на пол, соедините стопы подошвами друг к другу и подтяните их как можно ближе к себе. Колени разведите в стороны. Обхватите стопы руками и, слегка надавливая локтями на колени, плавно наклоните корпус вперед.Удерживайте 10-15 секунд. Повторите 3 раза (рисунок 5).

Рис. 5

Диагностика и устранение неисправностей (Коды ошибок)

При возникновении неполадок на дисплее консоли отображается код ошибки (начинающийся с буквы E). Ознакомьтесь с таблицей ниже для определения причины и способа решения проблемы.

ВНИМАНИЕ: Перед любыми действиями по осмотру внутренних компонентов или снятию кожуха двигателя обязательно отключите беговую дорожку A-TM010 от электрической сети.

№	Код	Описание
1	E02	Защита от заклинивания
2	E03	Отказ датчика скорости
3	E05	Перегрузка
4	E08	Отказ привода
5	E09	Ошибка связи
6	E10	Перегрев или отказ двигателя

Обслуживание и уход

Регулярное техническое обслуживание — залог долгой и безопасной работы беговой дорожки A-TM011. Мы рекомендуем:

а) Регулярно проверяйте детали, подвергающиеся износу (беговое полотно, приводной ремень, шарниры). Надлежащее техническое обслуживание обеспечивает долговечность и безопасность пользования дорожкой.

б) Немедленно заменяйте неисправные детали. До ремонта не пользуйтесь тренажером.

в) Регулярно проверять натяжение и центровку бегового полотна.

Смазка бегового полотна

Смазка бегового полотна — важнейшая процедура технического обслуживания, напрямую влияющая на срок службы двигателя и деки. Работа без смазки приводит к перегреву двигателя, повышенному износу полотна и аннулированию гарантии.

Что использовать: Используйте только силиконовую смазку, предназначенную для беговых дорожек. Запрещается использовать масла на нефтяной основе (машинное масло, WD-40, растительное масло) — они разрушают структуру полотна и деки.

Пошаговая процедура смазки:

1. Отключите питание
   · Полностью остановите беговую дорожку и выньте сетевой шнур из розетки. Это критически важно для вашей безопасности и предотвращения случайного запуска.

2. Нанесите смазку
   · Приподнимите край бегового полотна с обеих сторон дорожки. Равномерно нанесите силиконовую смазку (масло) на всю внутреннюю гладкую поверхность полотна, а также на поверхность деки под ним. Не требуется наносить слишком толстый слой.

3. Распределите смазку
   · Подключите дорожку к сети. Запустите ее на минимальной скорости (около 2–3 км/ч) и дайте полотну прокрутиться в течение 30–60 секунд. Это необходимо для равномерного распределения смазки по всей рабочей поверхности.

4. Проверьте работу
   · После остановки дорожки убедитесь, что движение полотна стало плавным, а посторонние шумы (если они были) исчезли.

Рекомендуемая периодичность обслуживания:

· При нагрузке до 3 часов в неделю: смазывайте каждые 5 месяцев.
· При нагрузке 4-7 часов в неделю: смазывайте каждые 2 месяца.
· При нагрузке более 7 часов в неделю: смазывайте каждый месяц.

Примечание: Первые несколько тренировок после смазки на полотне могут оставаться небольшие следы силикона. Это нормально — излишки смазки выйдут наружу. Просто протирайте края полотна сухой тканью.

Регулировка натяжения бегового полотна

Перед отправкой на заводе производится регулировка натяжения бегового полотна. При его ослаблении (проскальзывании во время работы) необходимо отрегулировать его натяжение. Синхронно поворачивайте левый/правый регулировочные болты по часовой стрелке с шагом в пол-оборота. Чрезмерное натяжение увеличивает нагрузку на двигатель и может привести к выходу из строя или преждевременному износу двигателя, бегового полотна или роликов.

Центровка бегового полотна

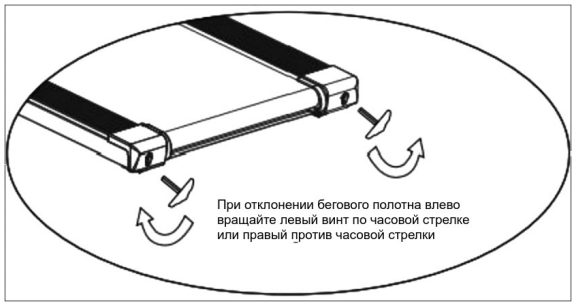
Перед отправкой на заводе производится центровка бегового полотна. После некоторого периода эксплуатации центровка может нарушаться. Нарушение центровки может вызываться следующими причинами:

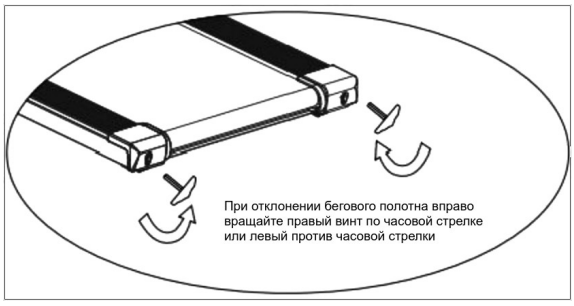
а) Беговая дорожка установлена неровно.

б) Во время тренировки ноги пользователя ступают не по центру беговой дорожки.

в) Неравномерные усилия, прилагаемые к ногам пользователя, могут вызвать явление самопроизвольного нарушения центровки, которое исчезает через несколько минут работы без нагрузки. Если нарушение центровки не устраняется самопроизвольно, следует самостоятельно отцентрировать беговое полотно. Нарушение центровки не покрывается гарантией. Регулировка производится пользователем в соответствии с инструкцией. Нарушение цетровки может серьезно повредить механизм, поэтому его необходимо своевременно обнаруживать и устранять.

г) Как отрегулировать: Запустите беговую дорожку на скорости 5 км/ч, а затем начните регулировку. Способ регулировки показан на рисунках:





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