

AVM Active Sport

Professional

Беговая дорожка А-ТМ025



Руководство пользователя

Внимательно ознакомьтесь с данным руководством перед началом использования.

Все чертежи представлены только для справки.

Содержание

Меры безопасности	3
Этапы сборки	6
Комплект поставки	6
Инструменты для сборки	7
Шаг 1	8
Шаг 2	8
Шаг 3	9
Шаг 4	10
Шаг 5	11
Шаг 6	12
Шаг 7	13
Шаг 8	14
Шаг 9	15
Шаг 10	16
Шаг 11	17
Складывание/раскладывание	18
Перемещение	19
Выравнивание	20
Важная информация об электропитании	21
Инструкция по эксплуатации	23
Описание окон	23
Функции кнопок	24
Быстрый старт	25
Ручной режим	25
Встроенные программы и быстрый доступ к программам	25
Таблица программ	26
Ручная программа	27
Тест содержания жира в теле	27
Программа HRC (контроль пульса)	29
Работа ключа безопасности	32
USB зарядка	32
Музыка через Bluetooth	32
Подключение к приложениям	32
Беспроводный датчик пульса	32
Предупреждения	34
Простые неисправности и способы их устранения	34
Советы по тренировкам	37
Насколько интенсивно тренироваться?	37
Упражнения на растяжку	37
Советы по растяжке	37
Обслуживание	40
Схемы сборки	42
Перечень деталей	44
Перечень дополнительных деталей	45

Меры безопасности

Благодарим вас за покупку беговой дорожки. Она разработана и изготовлена таким образом, чтобы служить вам долгие годы без каких-либо проблем. Возможно, вы уже знакомы с аналогичными тренажерами, но, пожалуйста, уделите время прочтению этого руководства

Предупреждения:

1. Чтобы снизить риск серьезных травм, перед использованием беговой дорожки ознакомьтесь с важными предупреждениями.
2. Перед началом любой программы тренировок следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские противопоказания, которые могут представлять риск для вашего здоровья и безопасности или препятствовать правильному использованию беговой дорожки. Консультация врача крайне важна, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
3. Обращайте внимание на свое самочувствие. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Прекратите тренировки, если у вас появятся следующие симптомы: боль, чувство стеснения в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение, тошнота или слабость. При появлении любого из этих симптомов следует немедленно прекратить тренировки и проконсультироваться со врачом.

Меры электрической безопасности:

Несоблюдение следующих предупреждений может увеличить риск поражения электрическим током и получения травм.

1. Перед использованием всегда проверяйте кабель питания на наличие повреждений. При обнаружении каких-либо повреждений **не используйте** этот кабель.
2. Никогда не прикасайтесь к кабелю питания мокрыми руками.
3. Расположите силовой кабель так, чтобы на него нельзя было наступить или споткнуться.
4. Для подключения беговой дорожки следует использовать только кабель питания, поставляемый с дорожкой.

Основные меры безопасности:

1. Используйте беговую дорожку в строгом соответствии с Руководством пользователя.
2. Убедитесь, что напряжение электросети соответствует напряжению питания беговой дорожки.

3. Владелец обязан информировать всех пользователей беговой дорожки обо всех предупреждениях и мерах безопасности.
4. Беговая дорожка имеет большой вес, поэтому для ее извлечения из упаковки и сборки требуется два человека.
5. Перед сборкой беговой дорожки убедитесь, что она не подключена к электросети.
6. Используйте беговую дорожку на твердой, ровной поверхности. Накрывайте пол или ковер защитным покрытием. Расположите беговую дорожку так, чтобы вокруг нее оставалось свободное пространство не менее 2х1 метра.
7. Оберегайте беговую дорожку от воздействия пыли и влаги.
8. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты.
9. Безопасность пользования беговой дорожкой можно обеспечить только при регулярном осмотре на предмет повреждений и износа. Немедленно заменяйте неисправные компоненты. Не используйте беговую дорожку до окончания ремонта.
10. Беговая дорожка протестирована и сертифицирована по стандарту EN957 класса HC. Она подходит только для домашнего использования.
11. Торможение осуществляется с помощью привода дорожки, подключенного к источнику питания.
12. Беговая дорожка не предназначена для терапевтического использования.
13. Держите детей и домашних животных подальше от беговой дорожки. Беговая дорожка предназначена только для использования взрослыми.
14. Во время пользования беговой дорожкой надевайте подходящую одежду. Избегайте свободной одежды, которая может зацепиться за беговую дорожку, или одежды, которая может стеснять или ограничивать движения.
15. Не горбитесь во время пользования беговой дорожкой. Всегда старайтесь держать спину прямо.
16. Если во время тренировки вы почувствуете боль или головокружение, немедленно прекратите тренировку и обратитесь ко врачу.
17. Датчик пульса не является медицинским устройством. На точность его показаний могут влиять различные факторы, включая движения пользователя. Датчик предназначен только для использования во время тренировки с целью определения общих тенденций изменения частоты пульса.
18. При подъеме или перемещении беговой дорожки необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные методы подъема и перемещения дорожки.

19. В комплект беговой дорожки входит ключ безопасности. Используйте его при тренировке на беговой дорожке для аварийной остановки. В случае чрезвычайной ситуации положите обе руки на поручни и поставьте ноги на подножки основной рамы, отключите ключ безопасности. Будет выполнена функция аварийной остановки.
20. Все подвижные элементы требуют еженедельного обслуживания. Проверяйте их перед каждым использованием. Если какая-либо часть подверглась износу, сломана или ослабла, немедленно устраните неисправность. Вы сможете продолжать использовать беговую дорожку после окончания ремонта.
21. Беговая дорожка не предназначена для использования детьми или лицами с ограниченными физическими, сенсорными или когнитивными возможностями, а также лицами, не имеющими опыта и знаний, без надлежащего присмотра или инструктажа.
22. Детям, пользующимся беговой дорожкой под присмотром взрослых, нельзя разрешать играть с ней.
23. Данное оборудование должно быть хорошо заземлено. Это может предотвратить поражение электрическим током.

Этапы сборки

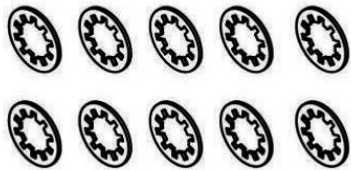
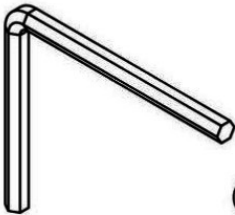
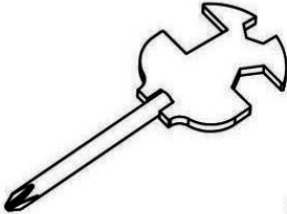
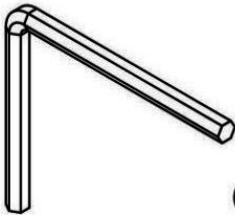
Перед началом сборки внимательно ознакомьтесь с комплектом поставки.

Комплект поставки

					
A	B	C	D	C05	C08
					
C09	C10	C11	C12	C13	C14
					
C36	C37	E	D14		

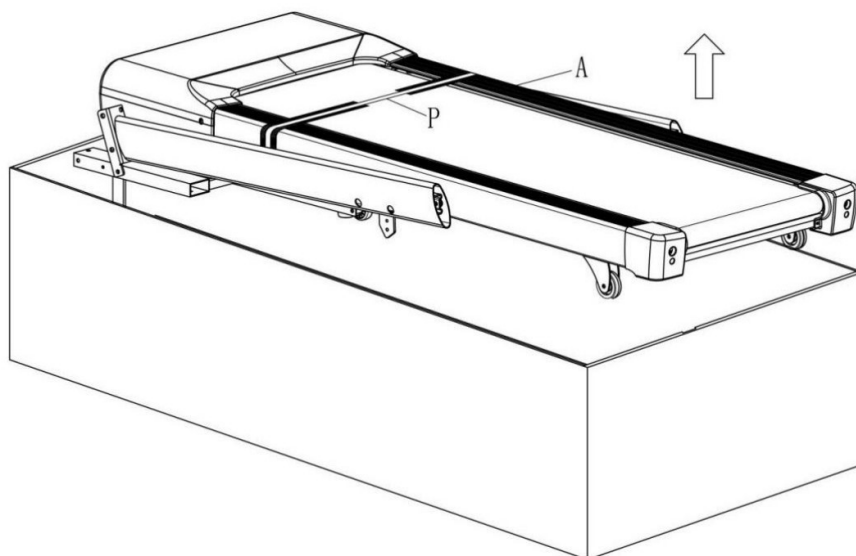
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
A	Главная рама	1	C11	Внутренняя крышка правой стойки	1
B	Рама дисплея	1	C12	Рукоятка	2
C	Дисплей	1	C13	Заглушка	4
D	Ключ безопасности	1	C14	Заглушка поручня	2
C05	Средняя нижняя крышка дисплея	1	C36	Левая нижняя крышка	1
C08	Крышка левой стойки	1	C37	Правая нижняя крышка	1
C09	Крышка правой стойки	1	E	Силиконовая смазка	1
C10	Внутренняя крышка левой стойки	1	D14	Кабель питания	1

Инструменты для сборки

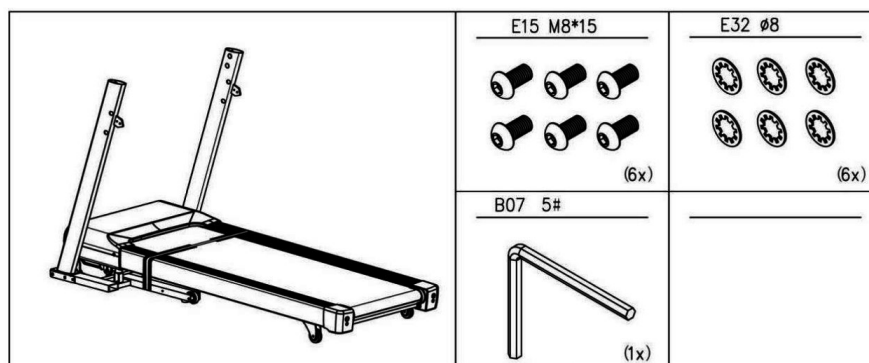
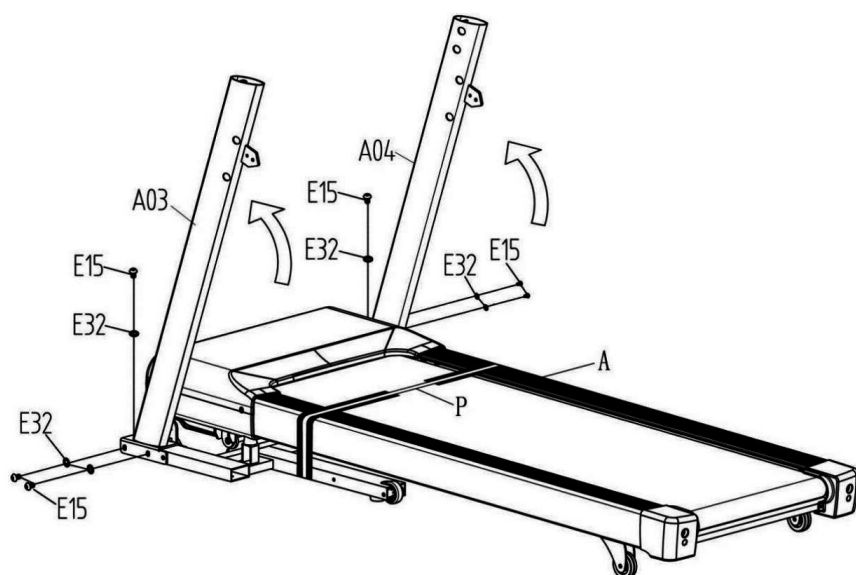
E15 M8*15  (22X)	E24 ST4.2*15  (6X)	E32 Ø8  (10X)
B07 S5  (1X)	B08 S=13 14 15  (1X)	B11 S6  (1X)

№	Наименование	Параметры	Кол-во
E15	Болт	M8*15	22
E24	Саморез	ST4.2*15	6
E32	Стопорная шайба	8	10
B07	#5 Ключ-шестигранник	5 мм	1
B08	Комбинированный ключ	S=13, 14, 15	1
B11	#6 Ключ-шестигранник	6 мм	1

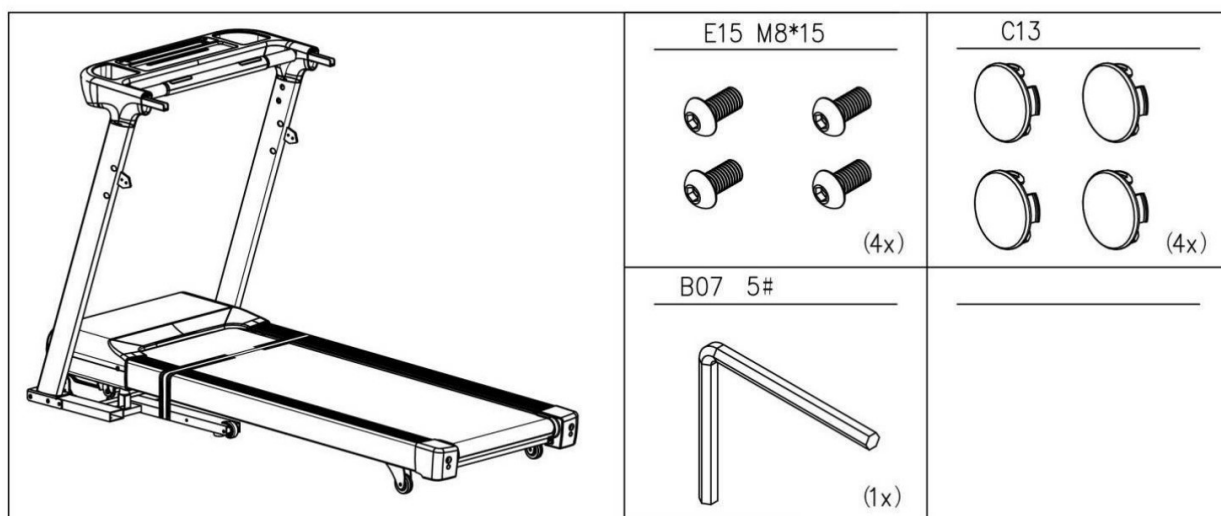
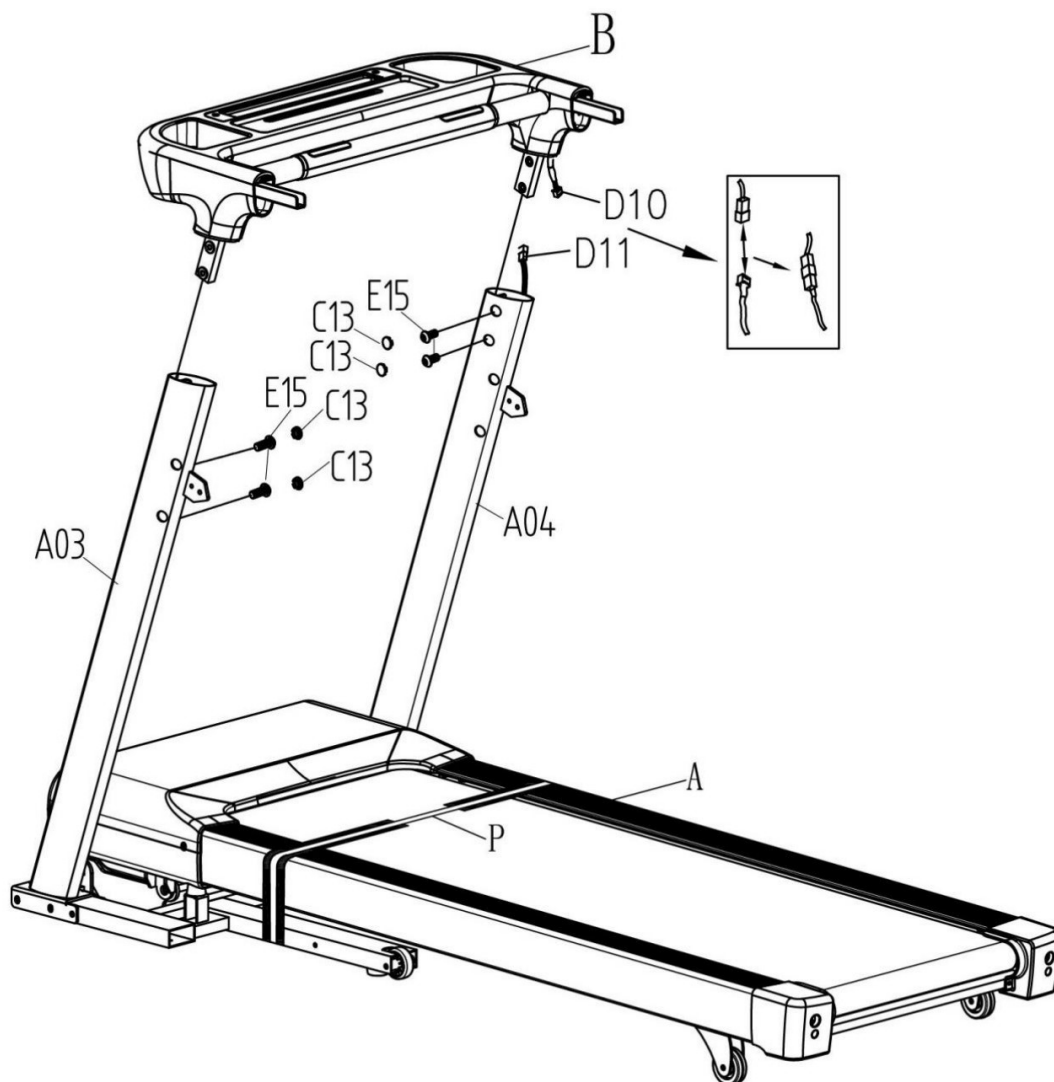
Шаг 1



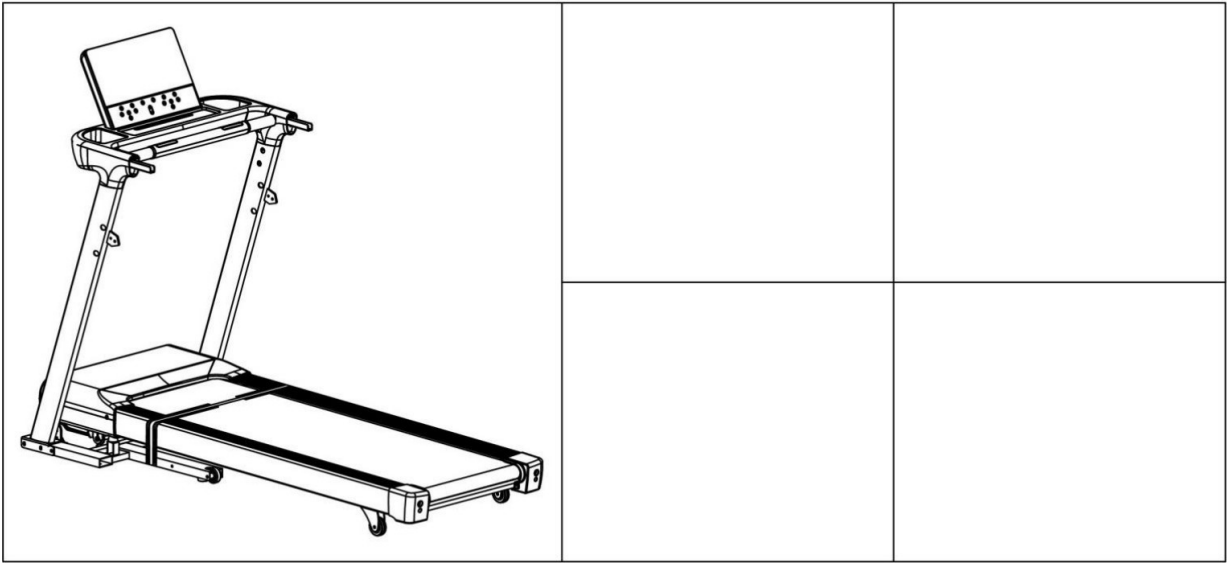
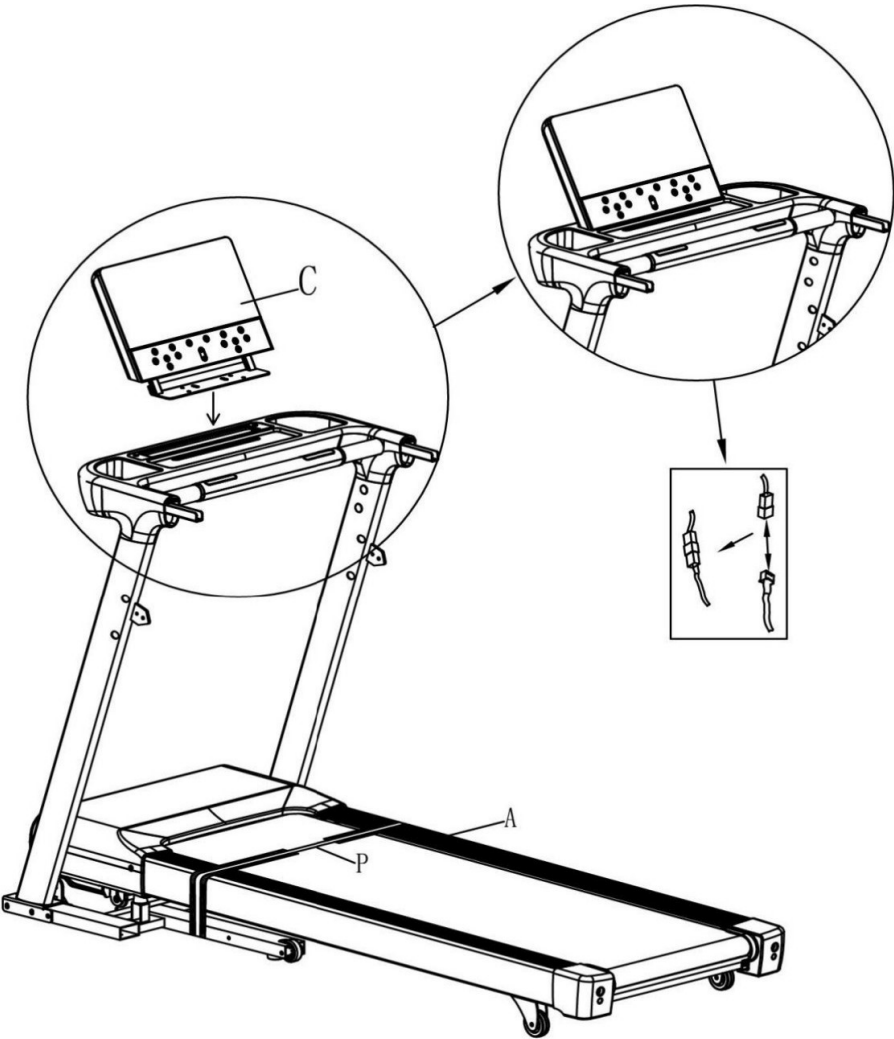
Шаг 2



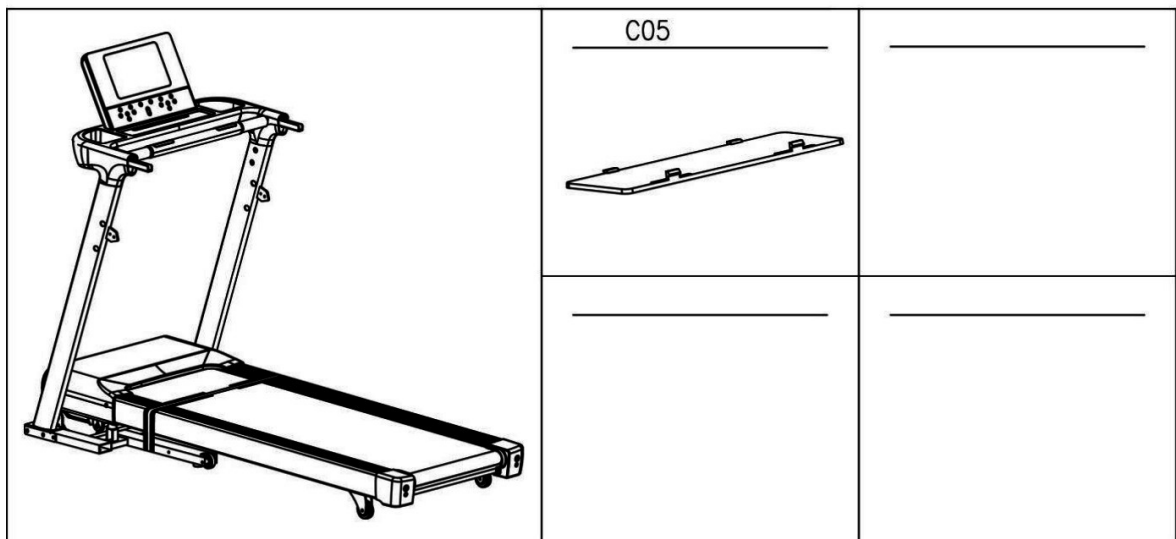
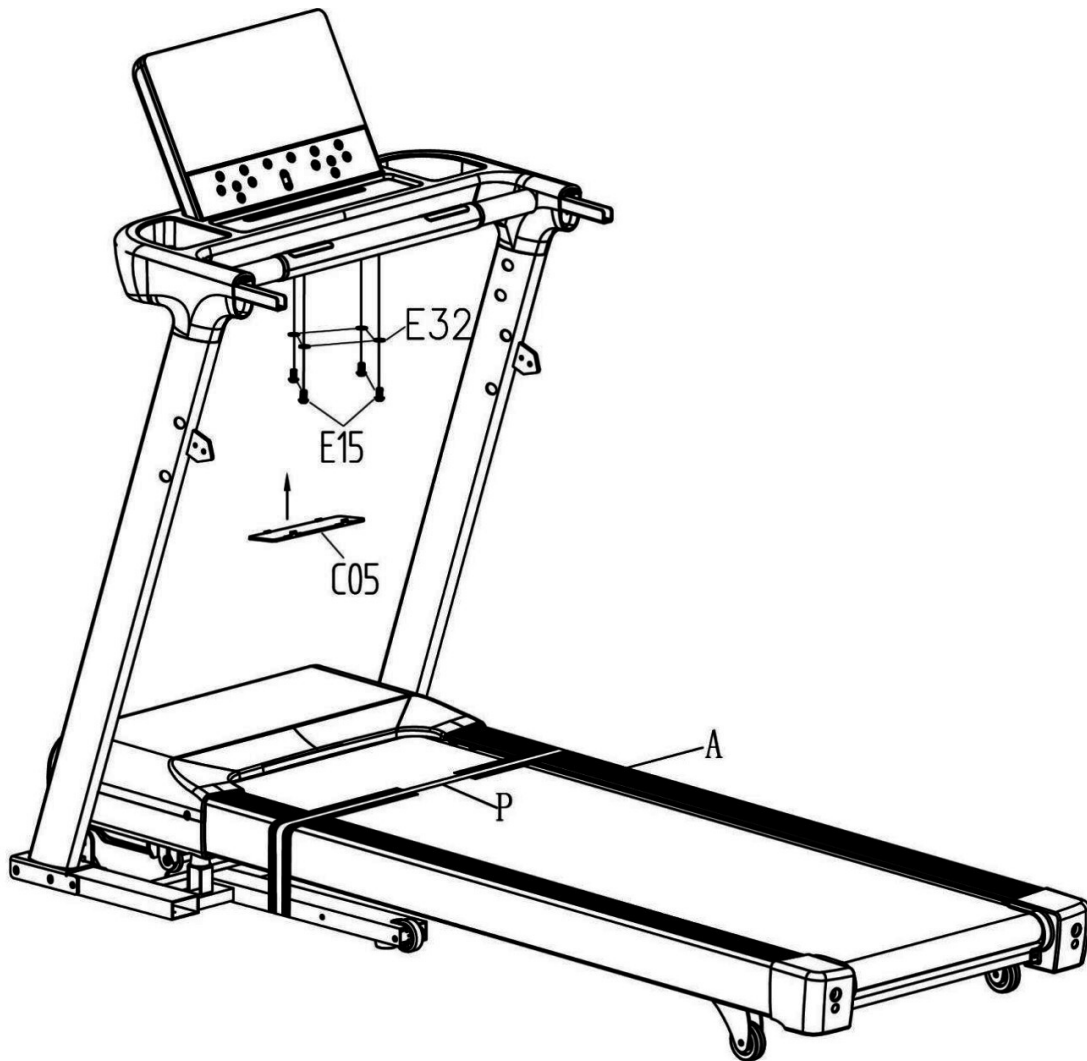
Шаг 3



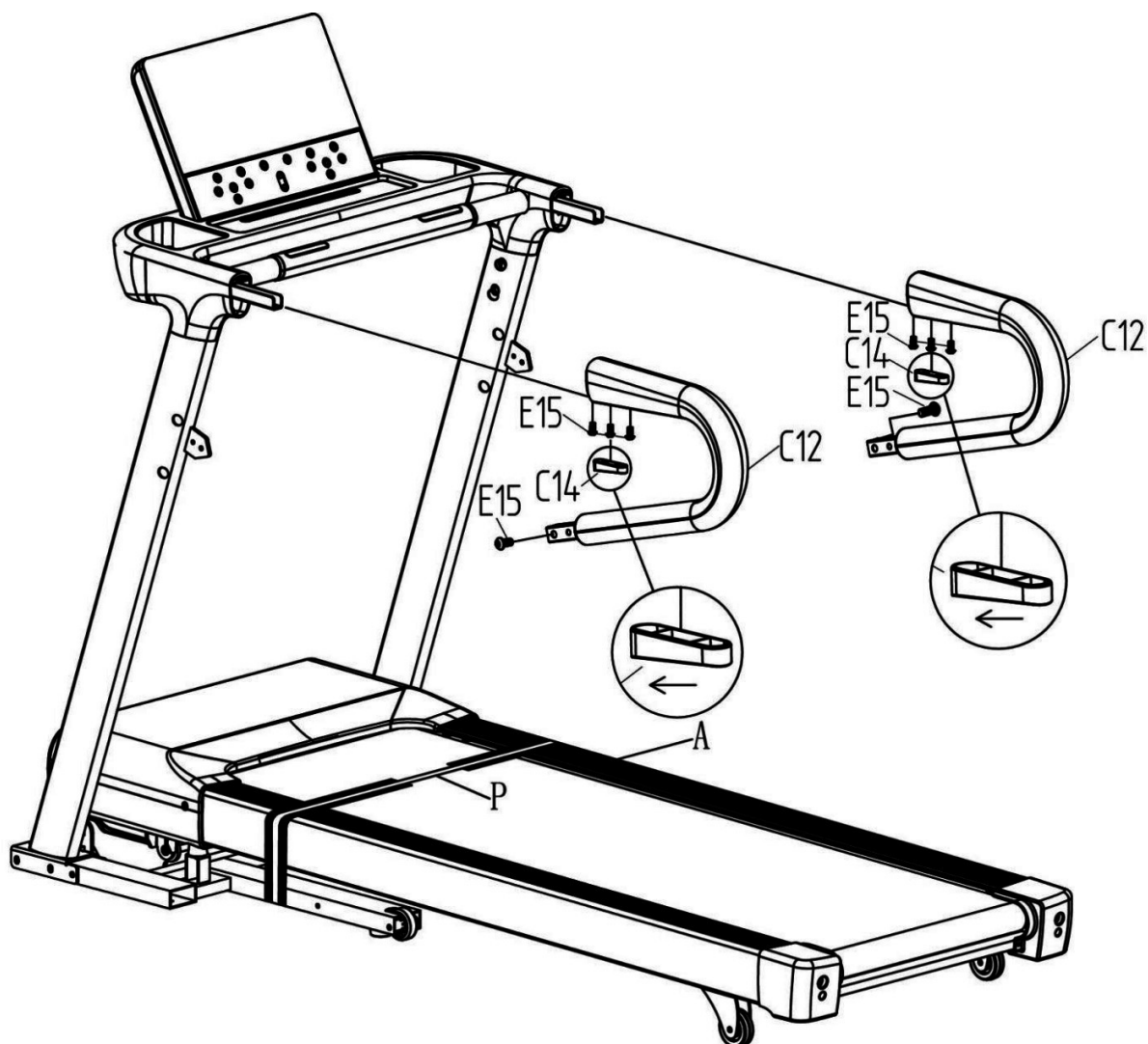
Шаг 4



Шаг 5

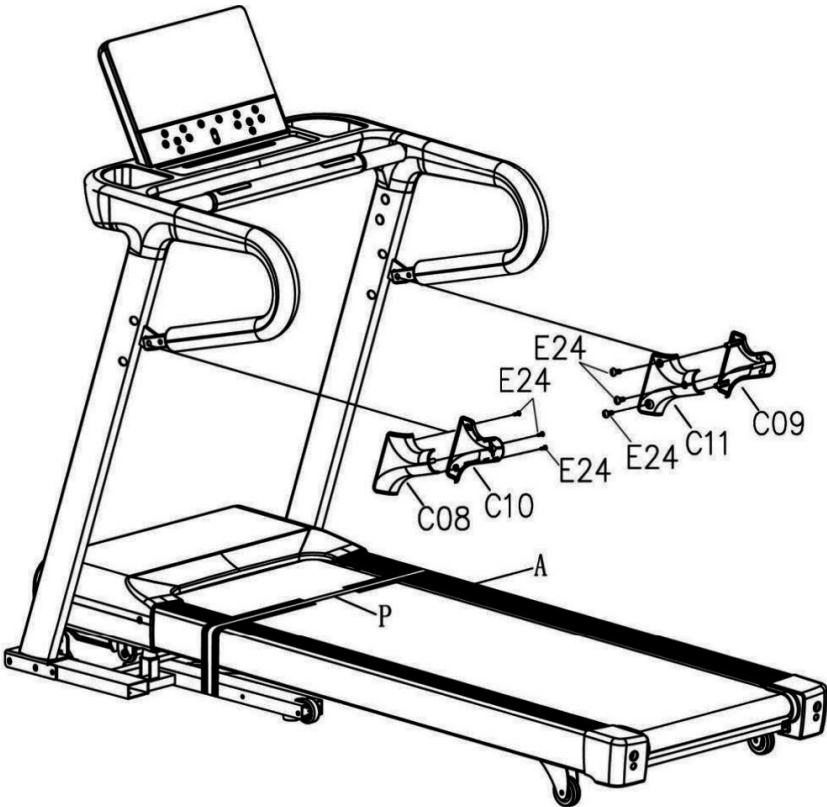


Шаг 6



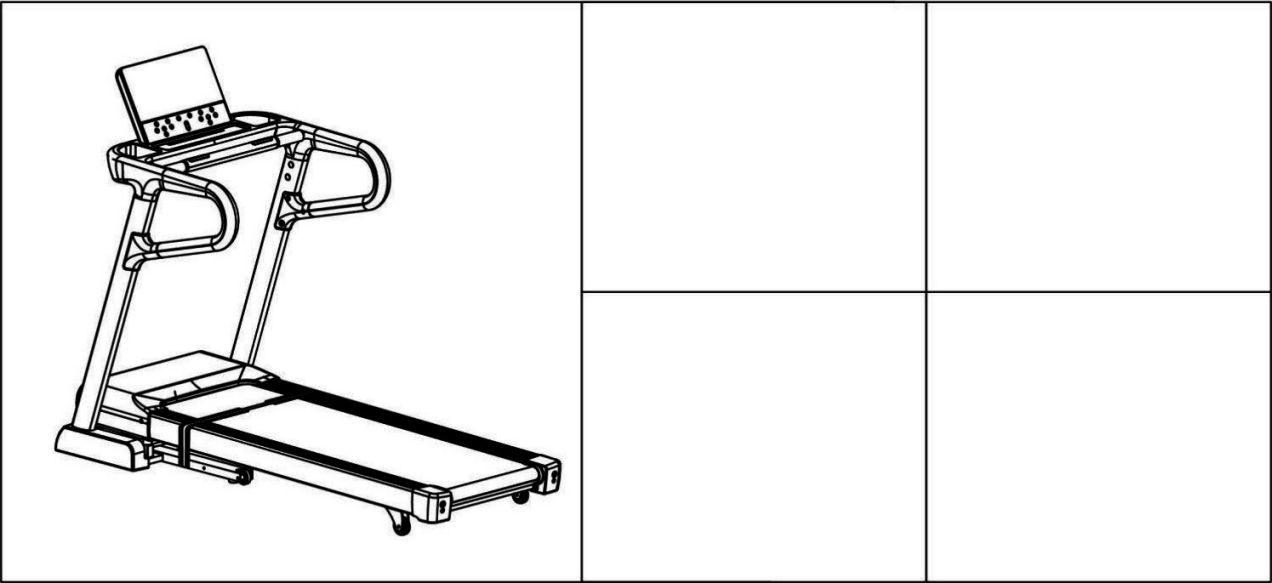
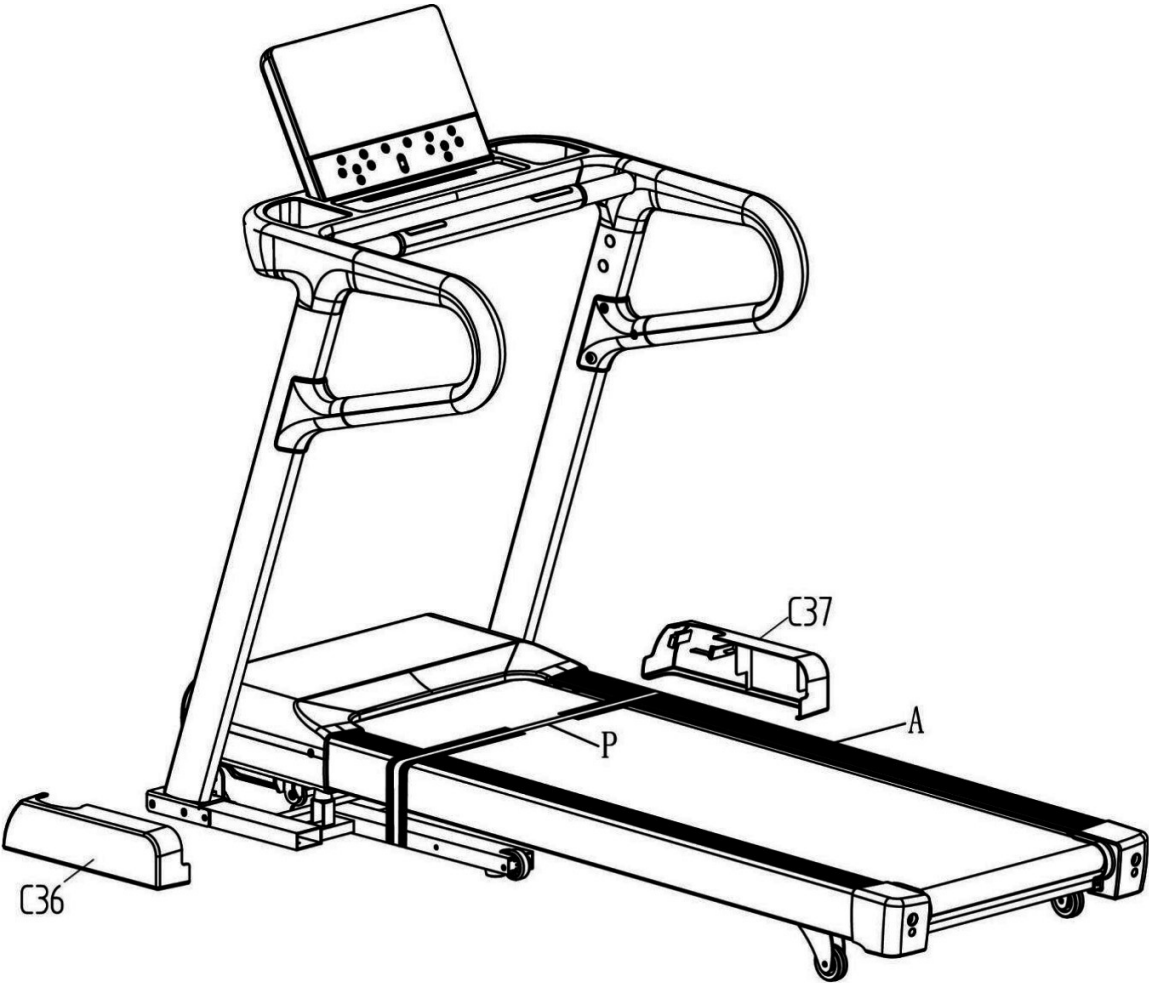
	E15 M8*15 (8x)	C14 (2x)
	B07 5# (1x)	

Шаг 7

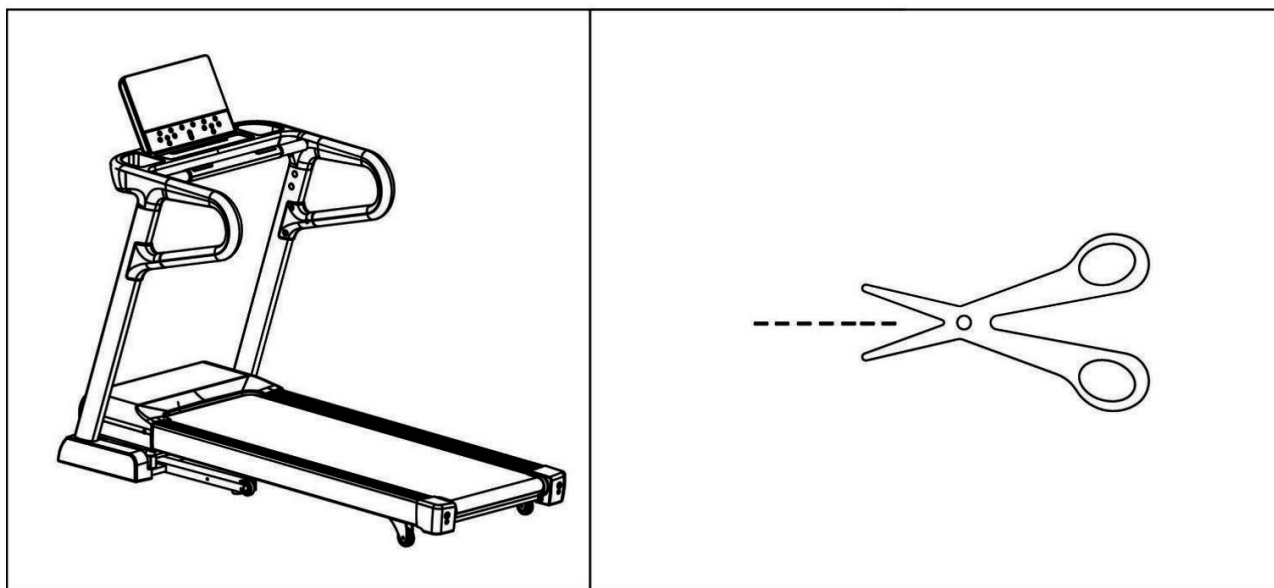
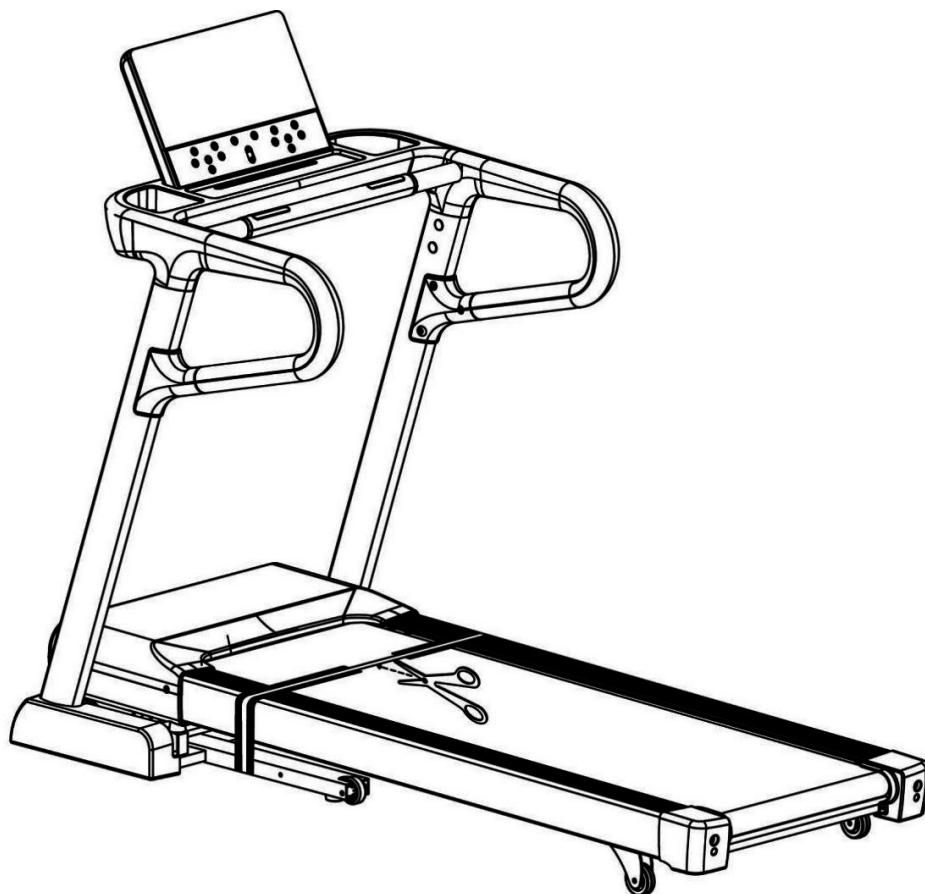


	E24 ST4.2*15 (6x)	
	B08 S=13 14 15 (1x)	

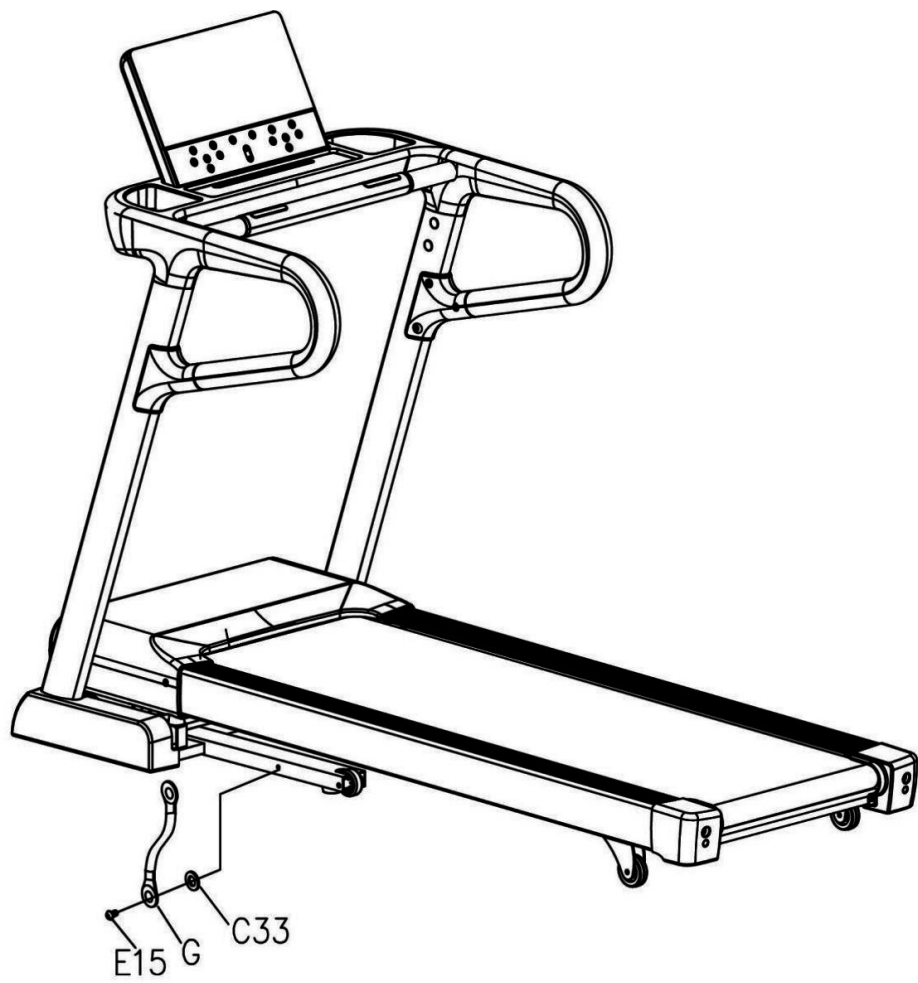
Шаг 8

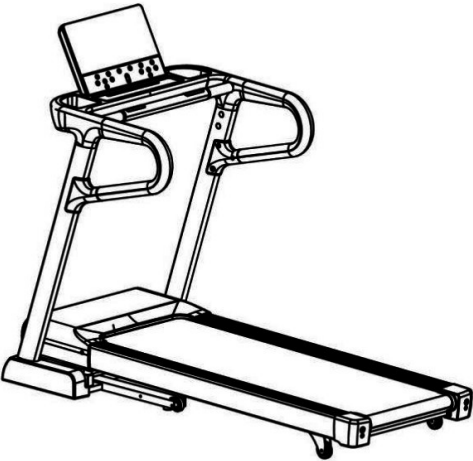
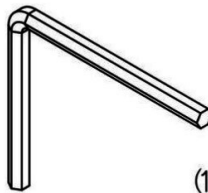


Шаг 9

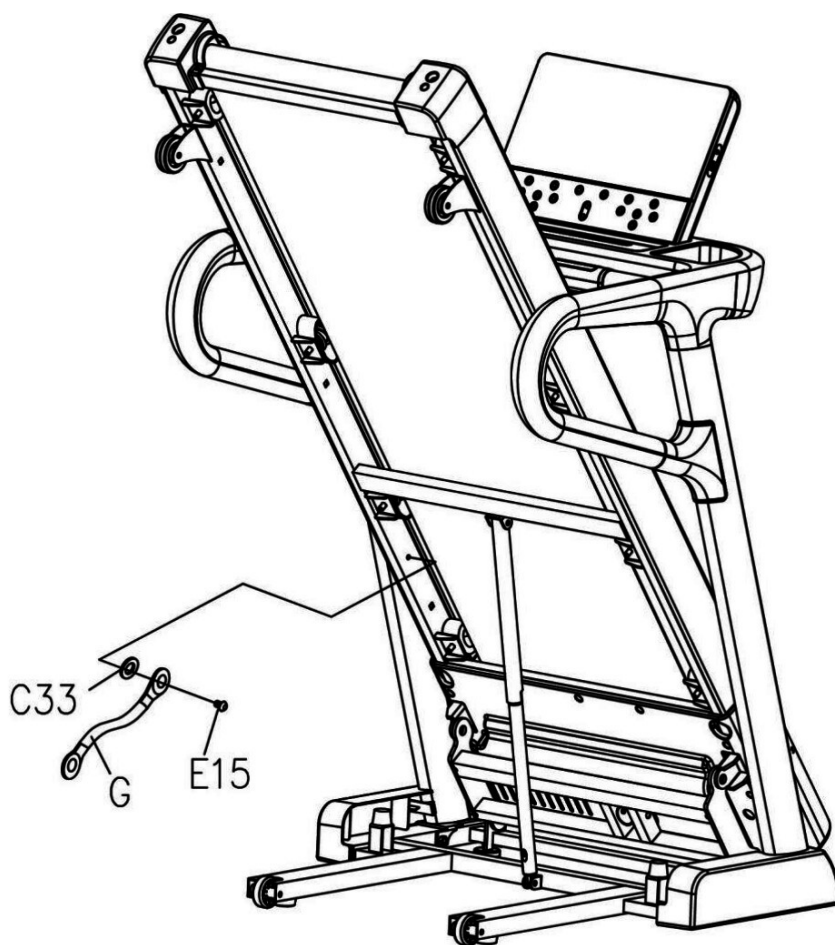


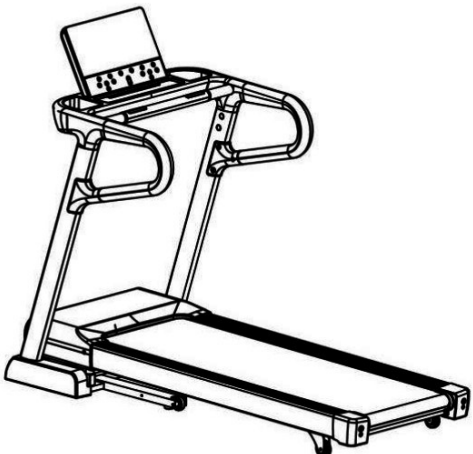
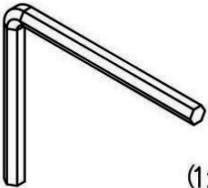
Шаг 10



	B07 5#  (1x)	

Шаг 11

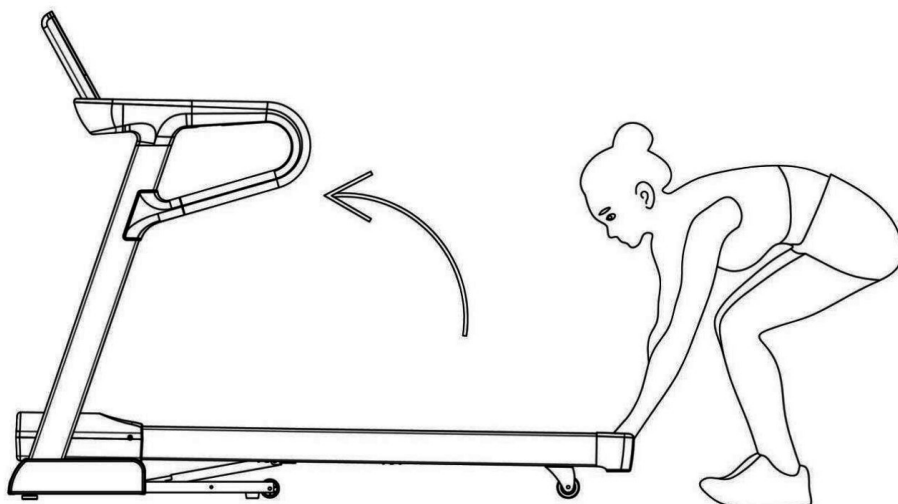


	B07 5#  (1x)	

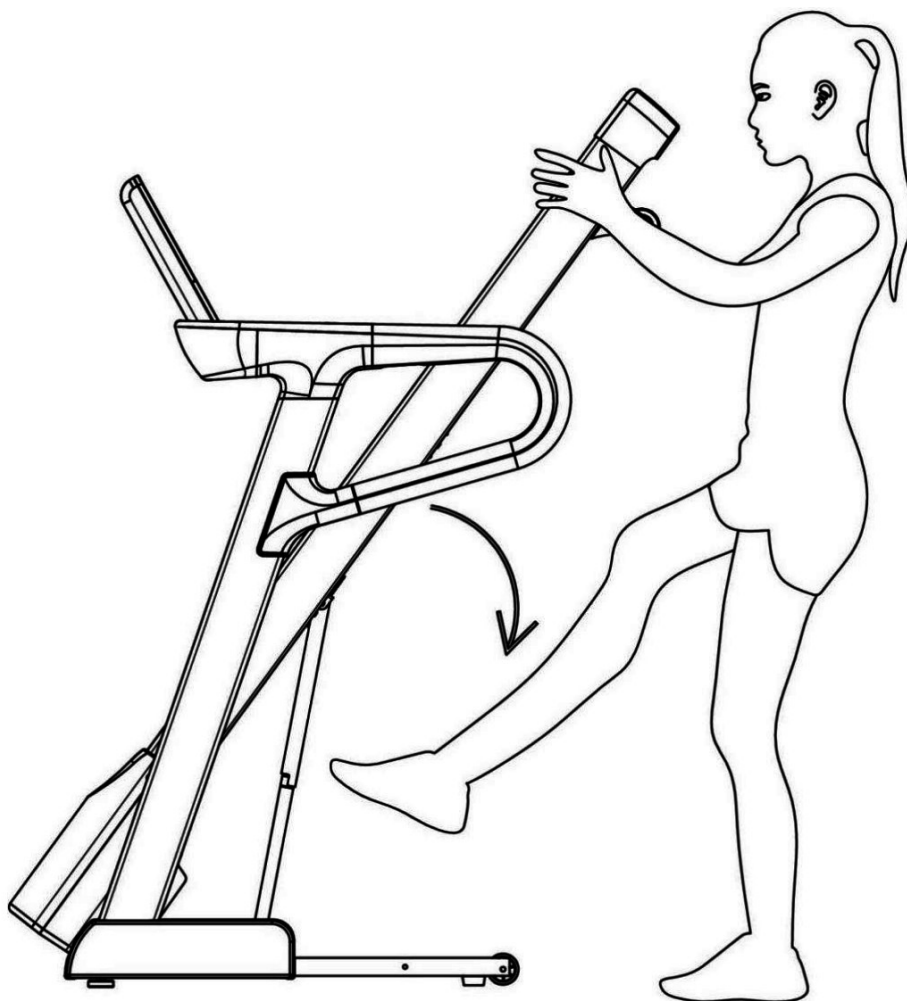
Внимание: Перед включением убедитесь, что каждая деталь надежно закреплена.

Складывание/раскладывание

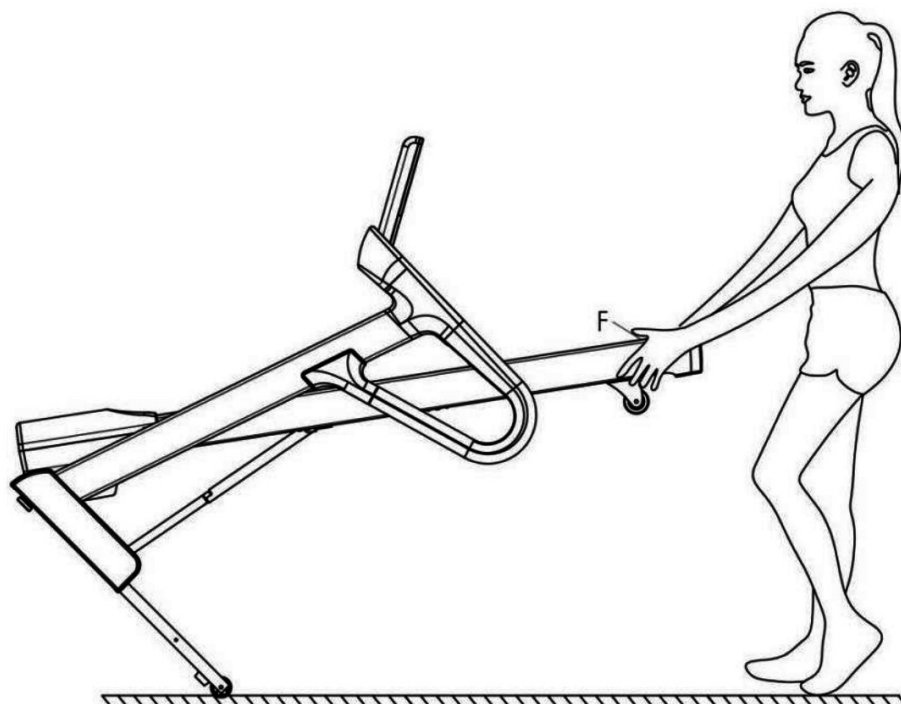
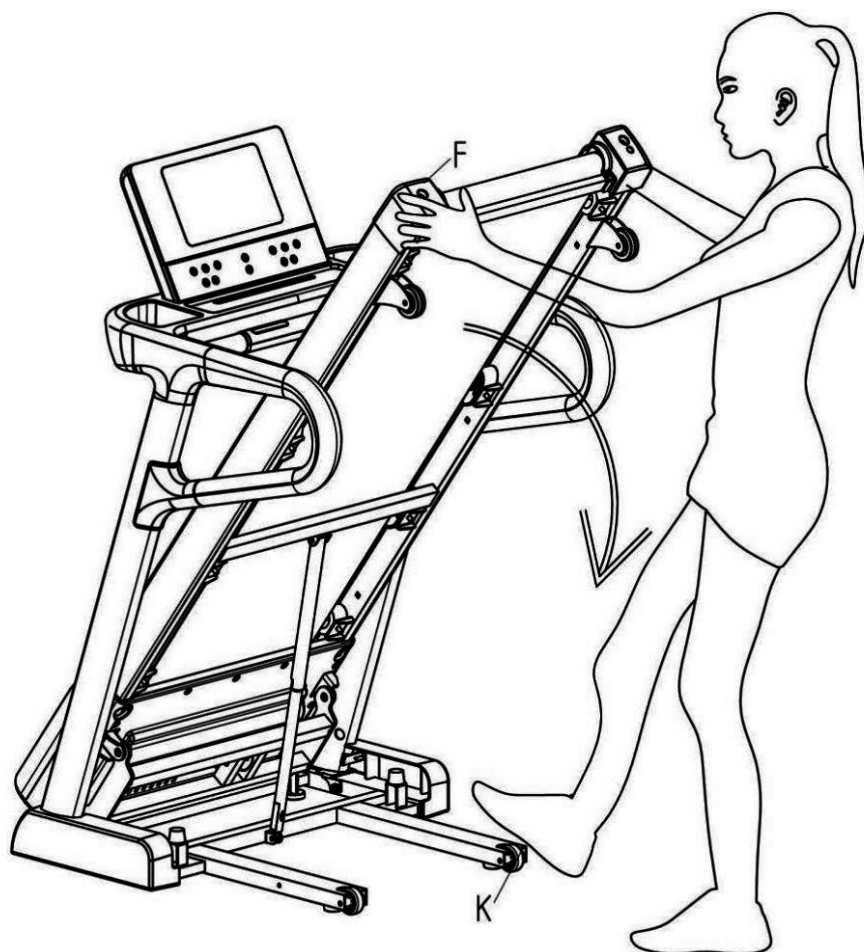
Складывание



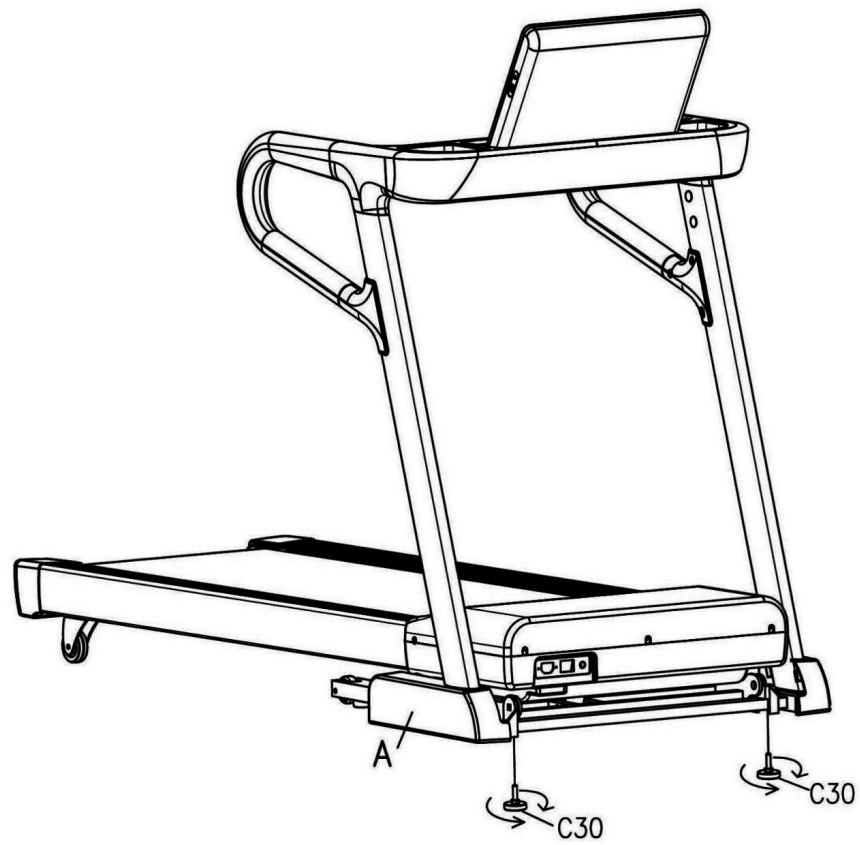
Раскладывание



Перемещение



Выравнивание

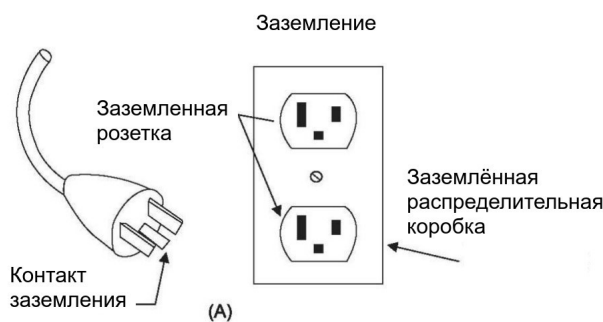


Важная информация об электропитании

Для правильной работы этой беговой дорожки требуется правильный источник питания. В целях вашей безопасности, а также безопасности окружающих, пожалуйста, убедитесь в правильности подключения источника питания перед включением тренажера. Неправильный источник питания может привести к повреждению оборудования и/или травме пользователя.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ:

Тренажер должен быть надежно заземлен. Заземление обеспечивает наименьшее сопротивление электрическому току и снижает риск поражения электрическим током. Вилка должна быть подключена к соответствующей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами. Убедитесь, что продукт подключен к розетке, подходящей для вилки тренажера. Не используйте переходники для подключения этого изделия.



Данное изделие предназначено для использования в стандартной электрической цепи и имеет заземляющую вилку. Убедитесь, что изделие подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. **Не следует** для его подключения использовать переходники.

ОПАСНО:

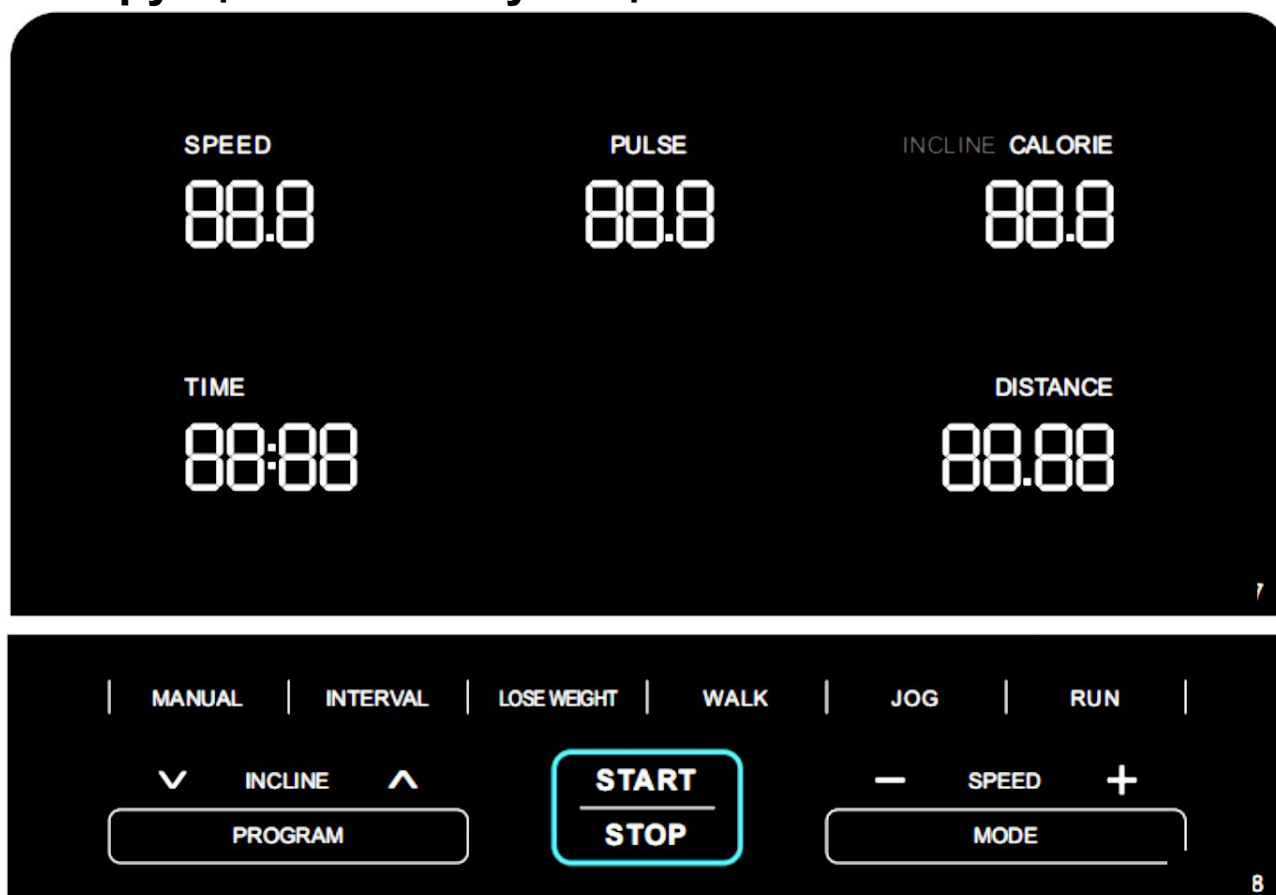
Неправильное подключение заземляющего провода к оборудованию может привести к риску поражения электрическим током. Если вы сомневаетесь в правильности заземления изделия, проконсультируйтесь с профессионалом-электриком. Не модифицируйте вилку, входящую в комплект поставки. Если она не подходит к розетке, закажите установку электриком подходящей розетки.

ВНИМАНИЕ!

1. **НИКОГДА** не подключайте эту беговую дорожку к розетке с устройством защитного отключения (УЗО). Проложите шнур питания вдали от любых движущихся частей беговой дорожки.
2. **НИКОГДА** не используйте беговую дорожку с генератором или источником бесперебойного питания (UPS).
3. **НИКОГДА** не снимайте с устройства крышки, не отключив предварительно питание.

4. НИКОГДА не подвергайте беговую дорожку воздействию влаги. Эта беговая дорожка не предназначена для использования на открытом воздухе, рядом с бассейнами или в любых других условиях высокой влажности.

Инструкция по эксплуатации



Описание окон

- 1) Окно **TIME** (время): Отображение текущего времени. Диапазон отображения: 0 – 18 часов. При достижении максимального значения времени отсчет не прекратится, и отсчет продолжится с 0:00. В режиме обратного отсчета диапазон отображения: 99:00 – 0:00. При достижении 0:00 на экране отобразится «КОНЕЦ», через 5 секунд устройство остановится и перейдет в режим ожидания.
- 2) Окно **DISTANCE** (расстояние): отображает пройденное расстояние. Диапазон отображения: 0.00–99.99. При достижении максимального значения расстояния отсчет не прекратится, и отсчет начнется заново с 0.00. В режиме обратного отсчета будет отображаться значение от заданного значения до 0.00. При достижении 0 в окне отобразится **END** (конец), через 5 секунд движение прекратится, и устройство перейдет в режим ожидания.
- 3) Окно **INCLINE/CALORIE** (наклон/калории): Отображает уровни наклона, диапазон отображения уровня наклона 0.0–15.0. Диапазон отображения калорий 0.0–999. При достижении максимального предела калорий отсчет не останавливается и начинается заново с 0.0. В режиме обратного отсчета отображается значение от заданного до 0.0. При достижении 00 в окне отобразится **END** (конец), через 5 секунд устройство остановится и перейдет в режим ожидания.

- 4) Окно **SPEED** (скорость): Отображение скорости бега.
- 5) Окно **PULSE** (пульс): отображает частоту сердечных сокращений бегуна, когда он держит рукоятку датчика пульса двумя руками. Система может рассчитать частоту сердечных сокращений бегуна и отобразить ее в этом окне; диапазон значений составляет 50-200 ударов в минуту (эти данные приведены только для справки, не используйте их в качестве медицинских данных).

Функции кнопок

- 1) **START** (старт): После подключения ключа безопасности и включения питания нажмите эту кнопку и через 3 секунды устройство запустится.
- 2) **STOP** (стоп): Во время бега нажмите кнопку **STOP** один раз, чтобы остановить беговую дорожку, и на экране отобразится "**PAU**". Система сохранит данные о вашей тренировке, после чего вы сможете нажать **START**. Нажмите кнопку **STOP** дважды, чтобы остановить беговую дорожку. Все данные будут удалены, и беговая дорожка вернется в режим ожидания.
- 3) **MODE** (режим): Нажмите в режиме ожидания, чтобы выбрать режим тренировки из списка: режим обратного отсчета времени "**30:00**", режим обратного отсчета расстояния "**1.00**", режима обратного отсчета калорий "**50.0**", режим обратного отсчета шагов "**5000**". При выборе функции соответствующее окно будет постоянно мигать. Нажимайте кнопку **SPEED+/-** или **ICLINNE+/-** для изменения данных и кнопку **START** для начала тренировки.
- 4) **PROGRAM** (программа): нажмите эту кнопку, чтобы выбрать подходящую программу. Доступные программы: **P1 "MANUAL"** (ручная), **P2 "INTERVAL"** (интервал), **P3 "LOSE WEIGHT"** (снижение веса), **P4 "WALK"** (ходьба), **P5 "JOG"** (бег трусцой), **P6 "RUN"** (бег), **P7, P8, P9, P10, P11, P12, HRC** (пульс), **FAT** (тест содержания жира).
- 5) **Кнопки быстрого выбора программ**: Вы можете выбрать **MANUAL** (ручная), **INTERVAL** (интервал), **LOSE WEIGHT** (снижение веса), **WALK** (ходьба), **JOG** (бег трусцой), **RUN** (бег). При нажатии на одну из этих кнопок на экране отобразится **TIME** (время) **30:00**. Нажимая кнопки **SPEED+/-** или **ICLINNE+/-**, вы можете изменить время с **30:00** на любое желаемое. Или, если вы не хотите менять время, вы можете сразу нажать кнопку **START**.
- 6) **-SPEED+**: В режиме настройки можно изменять целевые данные, а в обычном режиме работы скорость изменяется на 0.1 км/ч за одно нажатие. При нажатии **-SPEED+** на 0,5 секунды данные о скорости будут изменяться непрерывно.
- 7) **-INCLINE+**: В режиме настройки можно изменять целевые значения, а в обычном режиме работы — угол наклона на уровень 0.1 за раз. При нажатии кнопки **-INCLINE+** в течение 0.5 секунды данные об угле наклона будут изменяться непрерывно.

Быстрый старт

- 1) Включите питание. Вставьте магнитный конец ключа безопасности в измеритель.
- 2) Нажмите кнопку **START**, после чего тренажер начнет работать со скоростью 0.5 миль/ч (0.8 км/ч) после обратного отсчета от 3 до 1 и звукового сигнала .
- 3) В зависимости от ваших потребностей вы можете изменить скорость и наклон, нажимая кнопки **–SPEED+** и **–INCLINE+**.

Ручной режим

- 1) В режиме ожидания нажмите кнопку **START**. Тренажер начнет работать со скоростью 0,8 км/ч, а отсчет во всех окнах начнется с 0. Нажмите **–SPEED+** для изменения скорости и **–INCLINE+** для изменения угла наклона.
- 2) В режиме ожидания нажмите кнопку **MODE**, чтобы перейти в режим обратного отсчета времени. В окне **TIME** начнет мигать **30:00**. Нажмите **–SPEED+** или **–INCLINE+**, чтобы установить целевое время от 5:00 до 99:00.
- 3) Нажмите **MODE** 2 раза, чтобы перейти в режим обратного отсчета расстояния, в окне отобразится 1.00, нажмите **–SPEED+** или **–INCLINE+**, чтобы установить целевое расстояние. Диапазон установки расстояния: 0.50–99.90.
- 4) Нажмите **MODE** 3 раза, чтобы перейти в режим обратного отсчета калорий. В окне отобразится 50.0. Нажмите **–SPEED+** или **–INCLINE+**, чтобы установить целевое количество калорий. Диапазон установки калорий: 10.0–999.
- 5) После установки данных обратного отсчета нажмите кнопку **START**, чтобы начать тренировку. Во время тренировки вы можете нажимать кнопки **–SPEED+** или **–INCLINE+** для регулировки скорости или наклона. Нажмите кнопку **STOP**, чтобы остановить беговую дорожку.

Встроенные программы и быстрый доступ к программам

Вы можете выбрать встроенную программу, нажав кнопки быстрого выбора программы или кнопку **PROGRAM**. В окне **TIME** будет отображаться время тренировки по умолчанию 30:00, которое будет постоянно мигать. Вы можете изменить время тренировки, нажав кнопки **–SPEED+** или **–INCLINE+**. Нажмите **START**, и тренажер запустится через 3 секунды. Каждая программа разделена на 16 сегментов. При переходе к следующему сегменту система издаст звуковой сигнал. Скорость и угол наклона будут изменяться в соответствии с заданными параметрами программы. Вы можете нажимать кнопки **–SPEED+** или **–INCLINE+** для регулировки скорости и угла наклона. После завершения программы система издаст звуковой сигнал и отобразит **END**. Тренажер плавно остановится и вернется в режим ожидания через 5 секунд.

Таблица программ

Программа		Сегмент	Длительность каждого сегмента = Время тренировки/16															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 РУЧНАЯ	СКОРОСТЬ		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	НАКЛОН		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 ИНТЕРВАЛ	СКОРОСТЬ		5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	НАКЛОН		2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 СНИЖЕНИЕ ВЕСА	СКОРОСТЬ		5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	НАКЛОН		2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 ХОДЬБА	СКОРОСТЬ		5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	НАКЛОН		2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 БЕГ ТРУСЦОЙ	СКОРОСТЬ		5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	НАКЛОН		2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6 БЕГ	СКОРОСТЬ		5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	НАКЛОН		2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	СКОРОСТЬ		5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	НАКЛОН		0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	СКОРОСТЬ		5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	НАКЛОН		0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	СКОРОСТЬ		5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	НАКЛОН		0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	СКОРОСТЬ		5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	НАКЛОН		0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	СКОРОСТЬ		5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	НАКЛОН		0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	СКОРОСТЬ		5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	НАКЛОН		0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

Ручная программа

MANUAL (ручная) — это программа, которую пользователь может настроить самостоятельно. Пользователь может создать свою собственную программу тренировок. Имеется только одна ручная программа, которую пользователь может настроить самостоятельно.

1. Настройка ручной программы

Нажмите кнопку **MANUAL**, чтобы перейти в режим ожидания и запустить ручную программу. В окне **PROGRAM** отобразится **P01**, а в окне **TIME** — время по умолчанию **30:00**. Вы можете изменить время работы, нажав кнопки **-SPEED+** или **-INCLINE+**. После установки времени работы нажмите кнопку **MODE**, чтобы установить скорость и угол наклона для каждого сегмента.

Длительность каждого сегмента = заданное время / 16. Нажмите кнопки **-SPEED+**, чтобы установить скорость, и кнопки **-INCLINE+**, чтобы установить угол наклона. Затем нажмите кнопку **MODE**, чтобы сохранить данные и перейти к установке следующего участка, пока не завершите настройку. Данные будут сохраняться до тех пор, пока вы их не измените.

2. Запуск ручной программы

Нажмите кнопку **MANUAL**, чтобы перейти в ручной режим. Затем, удерживая её, нажимайте кнопку **PROGRAM** до тех пор, пока на дисплее не отобразится **P01**. После этого можно нажать кнопку **START** для запуска.

3. Инструкция по настройке программы

Каждая программа разделена на 16 временных сегментов. При настройке необходимо установить скорость, наклон и время для каждого из 16 сегментов, прежде чем нажать кнопку **START** для запуска беговой дорожки.

Тест содержания жира в теле

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку **PROGRAM**, пока в окне измерения расстояния не отобразится **FAT**.

Нажав кнопку **MODE**, перейдите в F-1, чтобы ввести пол, нажав **-SPEED+** (01-МУЖ, 02-ЖЕН).

Нажав кнопку **MODE**, перейдите в F-2, чтобы ввести возраст, нажав **-SPEED+** (диапазон возрастов: 10–99).

Нажав кнопку **MODE**, перейдите в F-3, чтобы ввести рост, нажав **-SPEED+** (диапазон роста: 100–200).

Нажав кнопку **MODE**, перейдите в F-4, чтобы ввести вес, нажав **-SPEED+** (диапазон веса: 20–150).

Нажав кнопку **MODE**, перейдите в F-5. Когда на экране F5 отобразится - - -, удерживайте руки на датчиках пульса, и через 8 секунд отобразится ваш индекс жировой массы тела.

Оптимальный индекс жировой массы тела находится в диапазоне от 20 до 25. Если индекс меньше 19, это означает недостаточный вес. Если индекс находится в диапазоне от 26 до 29, это означает избыточный вес. Если значение превышает 30, это означает, что вы слишком толстый (приведенные ниже данные носят исключительно справочный характер и не должны использоваться в медицинских целях).

F-1	Sex (пол)	01-male (МУЖ)	02-female (ЖЕН)
F-2	Age (возраст)	10-99	
F-3	Height (рост)	100-200	
F-4	Weight (вес)	20-150	
F-5	FAT (%жира)	≤19	Недостаток веса
		=(20---25)	Норма
		=(26---29)	Избыток веса
		≥30	Ожирение

Программа HRC (контроль пульса)

H – максимальное значение; DEFAULT – по умолчанию; L – минимальное значение

AGE Возраст	BPM (пульс уд/мин)			AGE Возраст	BPM (пульс уд/мин)			AGE Возраст	BPM (пульс уд/мин)		
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	SEFAULT	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

- 1) В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку **PROGRAM**, пока в окне расстояния не появится **HRC**.
Примечание: Если вы нажмете кнопку **START** непосредственно в режиме **HRC**, система установит параметры для лиц моложе 30 лет: целевая частота сердечных сокращений 114 уд/мин и максимальная скорость 10 км/ч.
- 2) После выбора программы **HRC** нажмите кнопку **MODE** и удерживайте ее три секунды, чтобы перейти к настройке возраста. В окне времени будет отображаться возраст по умолчанию — 30 лет. Вы можете изменить его, нажав кнопки **-INCLINE+** и **-SPEED+**. Диапазон настройки возраста — от 15 до 80 лет.
- 3) После установки возраста нажмите кнопку **MODE**, система установит подходящую целевую частоту сердечных сокращений. Вы можете изменить ее с 84 до 195, нажимая кнопки **-INCLINE+** или **-SPEED+**.

- 4) После установки целевой частоты сердечных сокращений нажмите кнопку **MODE**, чтобы установить максимальную скорость, нажимая **-INCLINE+** или **-SPEED+**. Диапазон установки скорости составляет 3.0–18.0 км/ч.
- 5) После установки максимальной скорости нажмите кнопку **MODE**, чтобы перейти к настройке времени. В окне **TIME** отобразится время по умолчанию 10:00. Нажмите **-INCLINE+** или **-SPEED+**, чтобы задать время от 10:00 до 99:00.
- 6) После установки указанных выше данных нажмите кнопку **MODE** для перехода в режим ожидания и кнопку **START** для начала тренировки. Все данные настройки используются один раз. После завершения тренировки данные будут стерты.
- 7) Во время тренировки вы можете регулировать наклон и скорость с помощью кнопок **-SPEED+** и **-INCLINE+**. Однако система будет автоматически изменять скорость и наклон в соответствии с целевой частотой сердечных сокращений.
- 8) Тренировка начнётся со скорости 3.0 км/ч, и система будет отслеживать ваш пульс каждые 20 секунд.
 Если обнаруженный пульс ниже 90% от целевого значения, скорость увеличится на 1.0 км/ч.
 Если обнаруженный пульс ниже 95% от целевого значения, скорость увеличится на 0.5 км/ч.
 Если обнаруженный пульс ниже 97% от целевого значения, скорость увеличится на 0.3 км/ч.
 Если обнаруженный пульс находится в диапазоне от 97% до 103% от целевого значения, скорость не изменится.

Если зафиксированная частота сердечных сокращений превышает 110% от целевой частоты сердечных сокращений, скорость уменьшится на 1.0 км/ч.
 Если зафиксированная частота сердечных сокращений превышает 105% от целевой частоты сердечных сокращений, скорость уменьшится на 0.5 км/ч.
 Если зафиксированная частота сердечных сокращений превышает 103% от целевой частоты сердечных сокращений, скорость уменьшится на 0.3 км/ч.
 Если зафиксированная частота сердечных сокращений находится в диапазоне от 97% до 103% от целевой частоты сердечных сокращений, скорость не изменится.

При достижении максимальной скорости, но при этом частота сердечных сокращений превышает 103% или ниже 97% от целевой частоты сердечных сокращений, система будет уменьшать или увеличивать наклон на 1 шаг или увеличивать его на 1 шаг до тех пор, пока частота сердечных сокращений не окажется в диапазоне от 97% до 103% от целевой частоты сердечных сокращений.

Если сигнал сердечного ритма отсутствует более 30 секунд, система отобразит сообщение **NO HR** (нет сигнала сердечного ритма). Если сигнал по-прежнему не обнаружен в течение 20 секунд, беговая дорожка остановится.

Примечание: Программа контроля частоты сердечных сокращений доступна только при использовании нагрудного ремня, который должен плотно прилегать к груди и коже.

Работа ключа безопасности

В любой момент, когда вы выдернете ключ безопасности, тренажер немедленно остановится. При этом на всех окнах отобразятся - - - и прозвучат звуковой сигнал.

Чтобы снова запустить беговую дорожку, установите ключ безопасности на консоль и нажмите кнопку **START**.

USB зарядка

Во время тренировки вы можете заряжать свои электронные устройства через USB разъем.

Музыка через Bluetooth

После включения тренажера к встроенному динамику можно подключить мобильный телефон или другое Bluetooth-аудиоустройство для беспроводного воспроизведения музыки. Громкость звука регулируется на подключенном устройстве. Пожалуйста, будьте внимательны при регулировке громкости: при слишком высокой громкости качество звука ухудшается.

Подключение к приложениям

Включите Bluetooth на мобильном телефоне и запустите приложение, затем нажмите **Search for devices**. Выберите устройство и нажмите **Connect**. В этот момент загорится значок Bluetooth  на дисплее тренажера. Перейдите в режим тренировки **Scene Selection** (Выбор сцены), по умолчанию — режим без сцен. Нажмите кнопку **START**, чтобы начать упражнение. Вы можете выбрать функцию **Control** (Управление) и разрешить приложению управлять вашим устройством и запрашивать всю информацию в приложении. Нажмите кнопку **STOP**, чтобы остановить упражнение и загрузить информацию.

Примечание: Если после подключения к приложению произойдет сбой, пожалуйста, пере подключитесь. Или вы можете нажать кнопку **RESET** на тренажере, чтобы сбросить настройки, а затем снова подключиться.

Беспроводный датчик пульса

Тренажер совместим со стандартными нательными датчиками сердечного ритма 5,3 кГц. Во время тренировки данные о частоте сердечных сокращений отображаются на дисплее, если на вас надет нагрудный ремень датчика. Для получения точных показаний нагрудный ремень должен находиться в непосредственном контакте с кожей. После того как вы наденете нагрудный ремень, повернитесь лицом к дисплею консоли как минимум на 15 секунд. Это позволит приемнику в консоли распознать сигнал от нагрудного ремня.



Рис. А

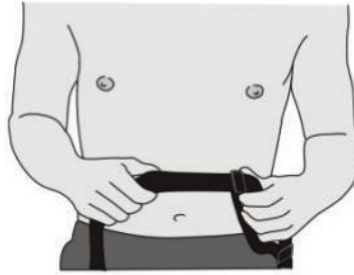


Рис. В

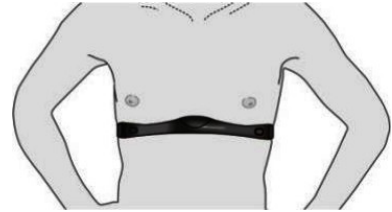


Рис. С

1. Аккуратно смочите заднюю часть ремня водопроводной водой (рис. А). Важно: не используйте дистиллированную воду. В ней отсутствуют необходимые минералы и соли для проведения электрических импульсов.
2. Отрегулируйте ремень и застегните его на груди. Ремень должен плотно прилегать, но не стеснять движений (рис. В).
3. Убедитесь, что нагрудный ремень расположен правильно, горизонтально поперек груди и по центру груди (рис. С).

После выполнения этих шагов вы сможете отслеживать свой пульс.

Предупреждения

- 1) Перед началом тренировки проверьте исправность питания и ключа безопасности.
- 2) В случае непредвиденной ситуации во время тренировки немедленно выдерните ключ безопасности.
- 3) Если с тренажером что-то не так, как можно скорее свяжитесь с нашей службой поддержки. Ремонт тренажера непрофессионалами запрещен.
- 4) Вы можете вынимать вилку из розетки в любое время, это не повредит беговой дорожке.

Простые неисправности и способы их устранения

1. После подключения устройства к источнику питания на экране ничего не отображается.
 - a) Пожалуйста, проверьте кнопку предохранителя. Если эта кнопка сработала, нажмите ее.
 - b) Пожалуйста, убедитесь, что источник питания и кабели на плате управления правильно подключены.
 - c) Убедитесь, что кабели связи между дисплеем и платой управления правильно подключены.
2. После включения на дисплее отображается ошибка **E01**: сбой связи между дисплеем и платой управления.
 - a) Пожалуйста, проверьте кабель от платы управления к дисплею. Если он неисправен, замените его на новый.
 - b) Пожалуйста, проверьте электронные компоненты дисплея; если они неисправны, замените дисплей на новый.
 - c) Замена платы управления на новую.
3. На дисплее отображается ошибка **E02**: Взрывозащита или неисправность двигателя.
 - a) Убедитесь, что провода двигателя надежно подключены; если с подключением проводов проблем нет, замените двигатель на новый.
 - b) Силовой транзистор закорочен и вышел из строя, пожалуйста, замените плату управления на новую.
 - c) Убедитесь, что входное напряжение соответствует требованиям.
4. На дисплее отображается **E03**: нет сигнала датчика.
 - a) Если ошибка **E03** появляется через 5-8 секунд после начала работы, это означает потерю сигнала. Проверьте подключение датчика. Убедитесь, что он надежно подключен. Если датчик неисправен, замените его на новый.

- b) Провод датчика на плате управления оборван, пожалуйста, замените плату управления.
5. На дисплее отображается ошибка **E04**: Неисправность механизма наклона.
- a) Переподключите или замените кабель двигателя наклона.
 - b) Проверьте кабель питания двигателя наклона и убедитесь, что он правильно подключен к плате управления.
 - c) Замените кабель или двигатель наклона.
 - d) Замените плату управления.
 - e) После проверки всех кабелей нажмите кнопку **LEARNING** на панели управления, чтобы выполнить калибровку механизма наклона.
6. После включения на дисплее отображается **E05**: Защита от перегрузки.
- a) Беговая дорожка перегружена, пожалуйста, перезапустите ее.
 - b) Возможно, какая-то деталь заклинила, из-за чего двигатель тормозится, и машина не может работать. Пожалуйста, отрегулируйте приводной ремень или смажьте его.
 - c) Проверьте двигатель на наличие постороннего запаха или перегрузки по току. Замените двигатель.
 - d) Проверьте плату управления; при необходимости замените ее на новую.
7. После включения двигателя на дисплее отображается ошибка **E06**: обрыв цепи двигателя.
- a) Переподключите кабель двигателя.
 - b) Замените двигатель.
8. После включения на дисплее отображается **E08**: ошибка в микросхеме памяти устройства 24C02.
- a) Микросхема запоминающего устройства плохо подключена, пожалуйста, переподключите её.
 - b) Микросхема памяти неисправна, пожалуйста, замените её.
9. После включения на дисплее отображается **E10**: — короткое замыкание двигателя.
- a) Крутящий момент, задаваемый платой управления слишком велик, пожалуйста, отрегулируйте потенциометр крутящего момента, чтобы уменьшить значение крутящего момента.
 - b) В двигателе произошло короткое замыкание, пожалуйста, замените двигатель.
 - c) Повышенное трение в подвижных частях. Отрегулируйте их и смажьте.

10. После включения на дисплее отображается ошибка **E13**: Сбой связи между платой управления и дисплеем.

- a) Пожалуйста, проверьте кабель от платы управления к дисплею. При дефекте этого кабеля замените его на новый.
- b) Пожалуйста, проверьте электронные компоненты дисплея; если они неисправны, замените дисплей на новый.
- c) Замена платы управления на новую.

Советы по тренировкам

- Всегда выполняйте упражнения на растяжку до и после тренировки. (См. ниже).
- Начинайте медленно; слишком интенсивные нагрузки в начале могут привести к травмам.
- Если вы чувствуете боль или усталость, дайте себе несколько дополнительных дней на восстановление.
- Начните с двух-трех 15-минутных тренировок в неделю с днем отдыха между ними.
- Разогревайтесь 5-10 минут, используя плавные движения, например, ходьбу или круговые движения руками, а затем растягивайте мышцы, которые будут задействованы во время тренировки. Тренажер в основном тренирует мышцы бедра и голени.
- Увеличьте темп и сопротивление до чуть более высокого уровня, чем вам комфортно, и тренируйтесь как можно дольше. Возможно, вы сможете заниматься всего несколько минут за раз, но это быстро изменится при регулярных тренировках.
- Заканчивайте каждую тренировку 5-минутной заминкой с низким сопротивлением. Затем следует растянуть мышцы, которые вы только что проработали, чтобы предотвратить травмы и судороги. Увеличивайте время тренировки на несколько минут каждую неделю, пока не сможете работать непрерывно по 30 минут за сеанс.
- Не беспокойтесь о дистанции или темпе. В первые несколько недель сосредоточьтесь на выносливости и физической форме.

Насколько интенсивно тренироваться?

1. Во время тренировки старайтесь оставаться в пределах целевой частоты пульса (ЦЧП).
2. В таблице ЦЧП указано значение ЦЧП для вашего возраста. Это лишь ориентировочное значение, которое зависит от физической подготовки и состояния здоровья человека, использующего тренажёр.
3. Всегда обращайте внимание на свои ощущения во время тренировки. Если вы чувствуете головокружение или недомогание, немедленно прекратите тренировку и отдохните. Если вы не потеете, увеличьте темп!

Упражнения на растяжку

Советы по растяжке

- Начните с упражнений на разминку всех суставов, например, просто вращайте запястьями, сгибайте руку и вращайте плечами. Это позволит естественной смазке организма (синовиальной жидкости) защитить поверхность костей в этих суставах.

- Всегда разогревайте тело перед растяжкой, так как это увеличивает кровоток, что, в свою очередь, делает мышцы более эластичными.
- Начните с ног и прорабатывайте все тело.
- Каждое упражнение на растяжку следует удерживать не менее 10 секунд (до 20-30 секунд) и обычно повторять 2-3 раза.
- Не растягивайтесь до боли. Если почувствуете боль, ослабьте нагрузку.
- Не делайте резких движений. Растяжка должна быть постепенной и расслабленной.
- Не задерживайте дыхание во время растяжки.
- Выполняйте растяжку после тренировки, чтобы предотвратить напряжение мышц. Для поддержания гибкости выполняйте растяжку не реже трёх раз в неделю.

Растяжка бедра	
• Встаньте на правую ногу и возьмитесь левой рукой за левую лодыжку, подтягивая стопу как можно ближе к бедрам. • Держите спину прямо, колени вместе. При необходимости опирайтесь на стену для равновесия. • Удерживайте положение около 10 секунд. ? • Повторите для другой ноги.	
Растяжка подколенных сухожилий	
• Держите переднюю ногу прямой, руки на согнутой ноге (бедре). • Надавливайте вниз и наружу, пока не почувствуете растяжение в задней части колена (или прямой ноги). • Держите колени разомкнутыми, а спину прямой. • Удерживайте положение около 10 секунд. • Повторите для другой ноги.	
Растяжка икр	

- Встаньте, поставив заднюю ногу на пол, и перенесите вес на переднюю ногу.
- Удерживайте положение около 10 секунд.
- Повторите для другой ноги.

Примечание: При выполнении этого упражнения держите спину и заднюю ногу прямо.



Растяжка внутренней поверхности бедра

- Сядьте, сдвинув подошвы ног вместе и развернув колени в стороны.
- Подтяните стопы как можно ближе к паховой области.
- Удерживайте положение около 10 секунд.



Обслуживание

Внимание: Перед чисткой устройства убедитесь, что питание отключено.

1. **Чистка:** Протрите пыль с бегового полотна и подножек, так как избыток пыли может увеличить трение и повредить тренажер. Рекомендуется проводить чистку раз в месяц.

2. **Смазка:**

- 1) Смазка необходима каждые 300 км. Беговая дорожка подаст звуковой сигнал и отобразит надпись **OIL**, одновременно загорится значок масла, предупреждающий о необходимости смазки. Смажьте маслом изнутри, беговое полотно.
- 2) После завершения смазки нажмите кнопку STOP и удерживайте ее более 3 секунд, после чего устройство отключит звуковой сигнал и информацию о смазке.

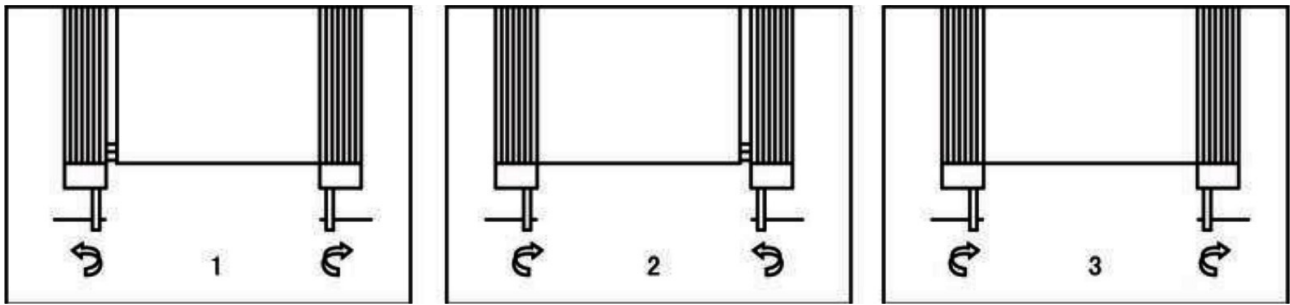
Рекомендуемая периодичность:

Если беговая дорожка используется менее 3 часов в неделю, смазывайте её каждые 6 месяцев.

Если беговая дорожка используется 3-5 часов в неделю, смазывайте её каждые 3 месяца.

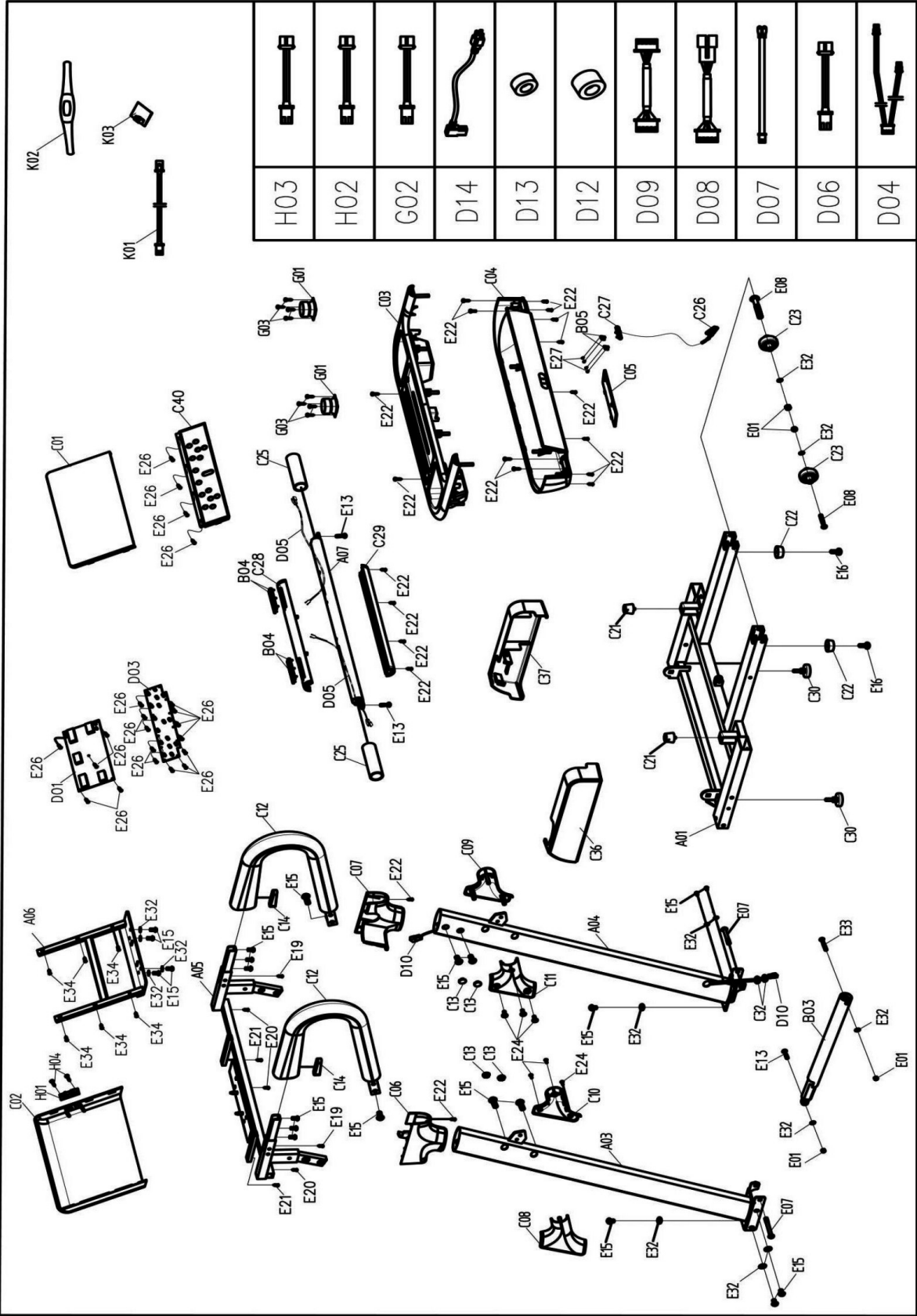
Если беговая дорожка используется более 5 часов в неделю, смазывайте её каждые 2 месяца.

- 3) **Смещение бегового полотна:** Беговое полотно может начать смещаться от центра после некоторого времени использования. Сначала дайте тренажеру поработать на холостом ходу и полотно может автоматически выровняться. Если этого не происходит, вы можете отрегулировать положение полотна с помощью болтов, показанных на рисунках ниже. Если беговое полотно сместилось вправо, необходимо подтянуть винт справа от полотна или ослабить винт слева. Если полотно сместилось влево, выполните действия в обратном порядке.
- 4) **Проскальзывание бегового полотна:** Пожалуйста, отрегулируйте болты в соответствии со схемой ниже. При регулировке с обеих сторон убедитесь, что регулировка одинакова. Мы рекомендуем регулировать по пол-оборота, пока беговое полотно не перестанет проскальзывать или отклоняться. Избегайте слишком сильного натяжения полотна, так как это может повредить его.



Внимание: Чтобы продлить срок службы беговой дорожки, мы рекомендуем выключать её примерно на 15 минут после 1 часа тренировки.

Слишком свободное или слишком тугое беговое полотно может повредить беговую дорожку. Поэтому очень важно поддерживать правильное натяжение.



Перечень деталей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
A01	Нижняя рама	1	C26	Зажим ключа безопасности	1
A02	Главная рама	1	C27	Ключ безопасности	1
A03	Левая стойка	1	C28	Верхняя крышка датчика пульса	1
A04	Правая стойка	1	C29	Нижняя крышка датчика пульса	1
A05	Рама дисплея	1	C30	Регулируемая ножка	2
A06	Крепление консоли	1	C31	Ремень	1
A07	Рама поручня	1	C32	Заглушка	2
A08	Рама наклона	1	C33	Пластиковая шайба	2
B01	Передний ролик Ø50*т3.0*562	1	C34	Пластиковая подкладка 1190*20*2.0	2
B02	Задний ролик Ø46*т3.0*560	1	C35	Пластиковая подкладка 80*64*3.0	1
B03	Пневмоцилиндр	1	C36	Левая нижняя крышка	1
B04	Пластина датчика пульса	4	C37	Правая нижняя крышка	1
B05	Шарик	2	C38	Подножка	2
B06	Втулка	2	C39	Беговое полотно	1
B07	Ключ-шестигранник на 5	1	C40	Панель клавиатуры	1
B08	Комбинированный ключ	1	D01	Дисплей	1
B09	Втулка	2	D02	Нижняя плата управления	1
B10	Пружина сжатия	4	D03	Плата клавиатуры	1
B11	Ключ-шестигранник на 6	1	D04	Верхний кабель датчика пульса	1
C01	Верхняя крышка дисплея	1	D05	Нижний кабель датчика пульса	2
C02	Нижняя крышка дисплея	1	D06	Верхний кабель замка безопасности	1
C03	Верхняя крышка консоли	1	D07	Нижний кабель замка безопасности	1
C04	Нижняя крышка консоли	1	D08	Верхний кабель дисплея	1
C05	Нижняя средняя крышка консоли	1	D09	Промежуточный кабель дисплея	1
C06	Левая крышка консоли	1	D10	Нижний кабель дисплея	1
C07	Правая крышка консоли	1	D11	Магнитный датчик	1
C08	Левая наружная крышка стойки	1	D12	Магнитное кольцо	1
C09	Правая наружная крышка стойки	1	D13	Магнитный сердечник	1
C10	Левая внутренняя крышка стойки	1	D14	Кабель питания	1
C11	Правая внутренняя крышка стойки	1	D15	Выключатель	1
C12	Покрытие поручня	2	D16	Разъем питания	1
C13	Заглушка	4	D17	Предохранитель	1
C14	Заглушка поручня	2	D18	Провод L=200 синий	1
C15	Верхняя крышка двигателя	1	D19	Провод L=200 коричневый	2
C16	Нижняя крышка двигателя	1	D20	Провод L=350 коричневый	1
C17	Левая задняя крышка	1	D21	Провод L=350 синий	1
C18	Правая задняя крышка	1	D22	Провод заземления (желт/зел)	1
C19	Эллиптический амортизатор	4	D23	Двигатель	1
C20	Амортизатор	4	D24	Беговая платформа	1
C21	Амортизатор	2	D25	Двигатель наклона	1
C22	Ножка	2	E01	Гайка M8	20
C23	Колесико	2	E02	Гайка M10	6

C24	Регулируемое колесико	2	E03	Болт M10*90	1
C25	Рукоятка	2	E04	Болт M10*45	1
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
E05	Болт M10*30	2	E20	Саморез ST4.2*25	3
E06	Болт M10*30	2	E21	Саморез ST4.2*20	2
E07	Болт M8*80	2	E22	Саморез ST4.2*12	20
E08	Болт M8*70	2	E23	Саморез ST4.2*12	17
E09	Болт M8*65	2	E24	Саморез ST4.2*12	6
E10	Болт M8*55	1	E25	Саморез ST2.9*8	4
E11	Болт M8*40	2	E26	Саморез ST2.9*6.0	21
E12	Болт M8*35	6	E27	Саморез ST2.5*6	4
E13	Болт M8*30	3	E28	Шайба 10*Ø26*2.0	6
E14	Болт M8*25	4	E29	Шайба 8	8
E15	Болт M8*15	24	E30	Пружинная шайба 8	2
E16	Болт M5*16	2	E31	Стопорная шайба 10	2
E17	Болт M5*12	7	E32	Стопорная шайба 8	27
E18	Болт M5*8	1	E33	Болт M8*45	1
E19	Саморез ST4.2*30	2	E34	Саморез ST4.2*15	6

Перечень дополнительных деталей

№	Наименование	Примечание	Кол.	№	Наименование	Примечание	Кол.
J01	Фильтр	Опциональные детали для блоков фильтра и индуктора	1	G01	Громкоговоритель	Опциональные детали для блока громкоговорителя	1
J02	Индуктор		1	G02	Кабель громкоговорителя		1
J03	Провод L=350 синий		1	G03	Кабель MP3		1
J04	Провод заземления L=350 (желт/ зел)		1	G04	Саморез ST2.9*8		1
J05	Саморез ST4.2*12		4				
H01	Модуль USB	Опциональные детали для блока USB	1	K01	Нижний кабель датчика пульса	Опциональные детали для блока HRC	1
H02	Кабель USB		1	K02	Бесконтактный датчик пульса		1
H03	Кабель аудио		1	K03	Приемник бесконтактного датчика пульса		1
H04	Саморез ST2.9*8		2				



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