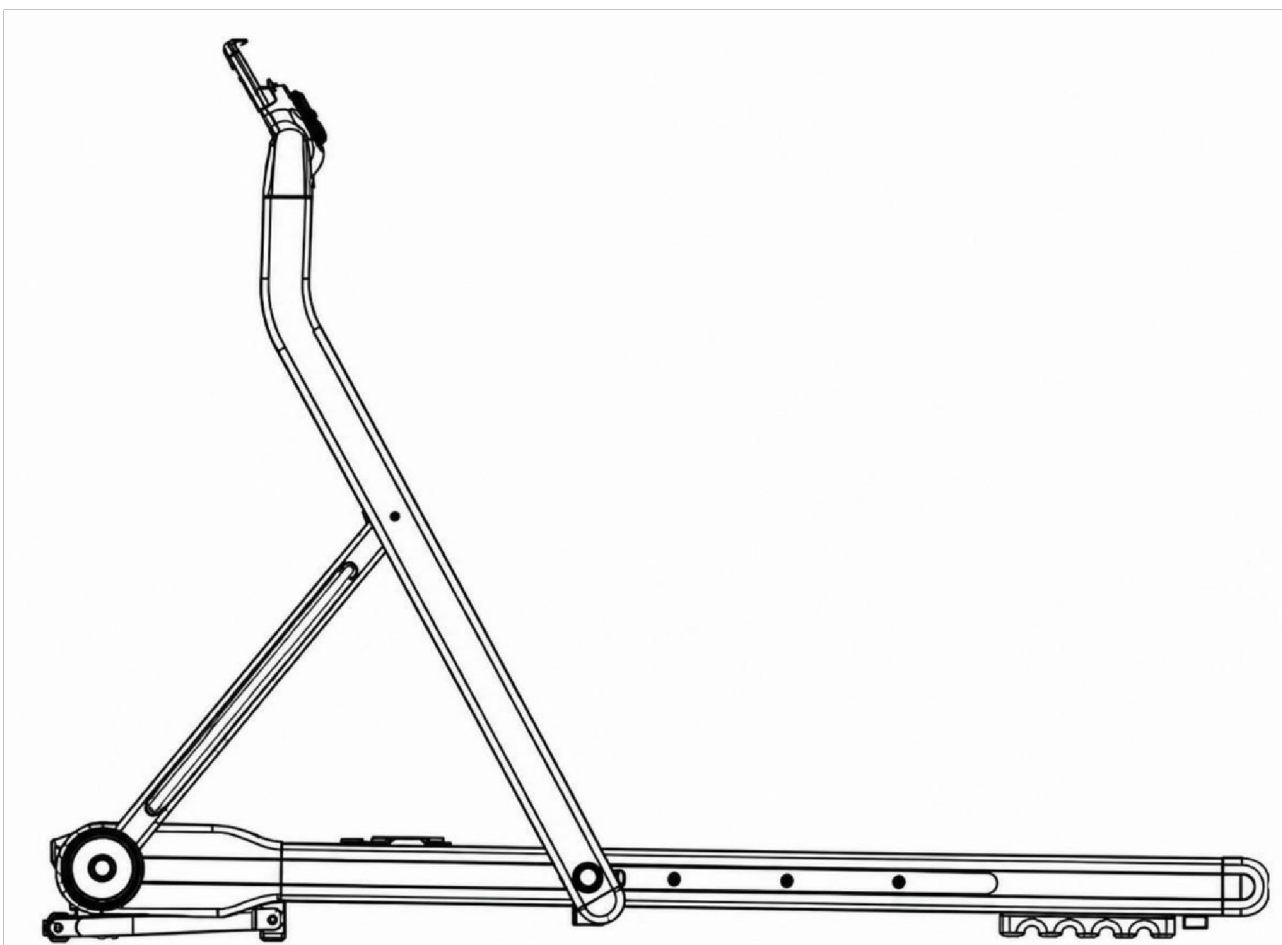


AVM Active Sport

Professional

Беговая дорожка A-455

Руководство пользователя



Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями, приведенными в данном руководстве.

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования

Перед началом использования беговую дорожку необходимо смазать!

Содержание

Меры безопасности	3
Внешний вид	4
Технические параметры	5
Комплект поставки	5
Сборка	6
Раскладывание и складывание беговой дорожки	6
Складывание беговой дорожки и установка ее вертикально	7
Перемещение беговой дорожки	7
Консоль беговой дорожки	8
Отображение данных на консоли	8
Функции консоли	8
Регулировка угла наклона	8
Настройка программ	9
Пульсозависимая программа	9
Основные функции беговой дорожки	11
Старт	11
Bluetooth	11
Подключение к приложениям по Bluetooth	11
Ключ безопасности	11
Тренировка с поднятым и опущенным поручнем	11
Выключение тренажера	11
Инструкция по обслуживанию	12
Уход за декой и беговым полотном	13
Автоматическая система смазки	13
Регулировка натяжения бегового полотна	14
Центровка бегового полотна	14
Длительность эксплуатации беговой дорожки	14
Разминка перед тренировкой	15
Тренировочный процесс	16
Частота тренировок	16
Полезные советы	17
Правила использования	18
Возможные неисправности и их причины	19

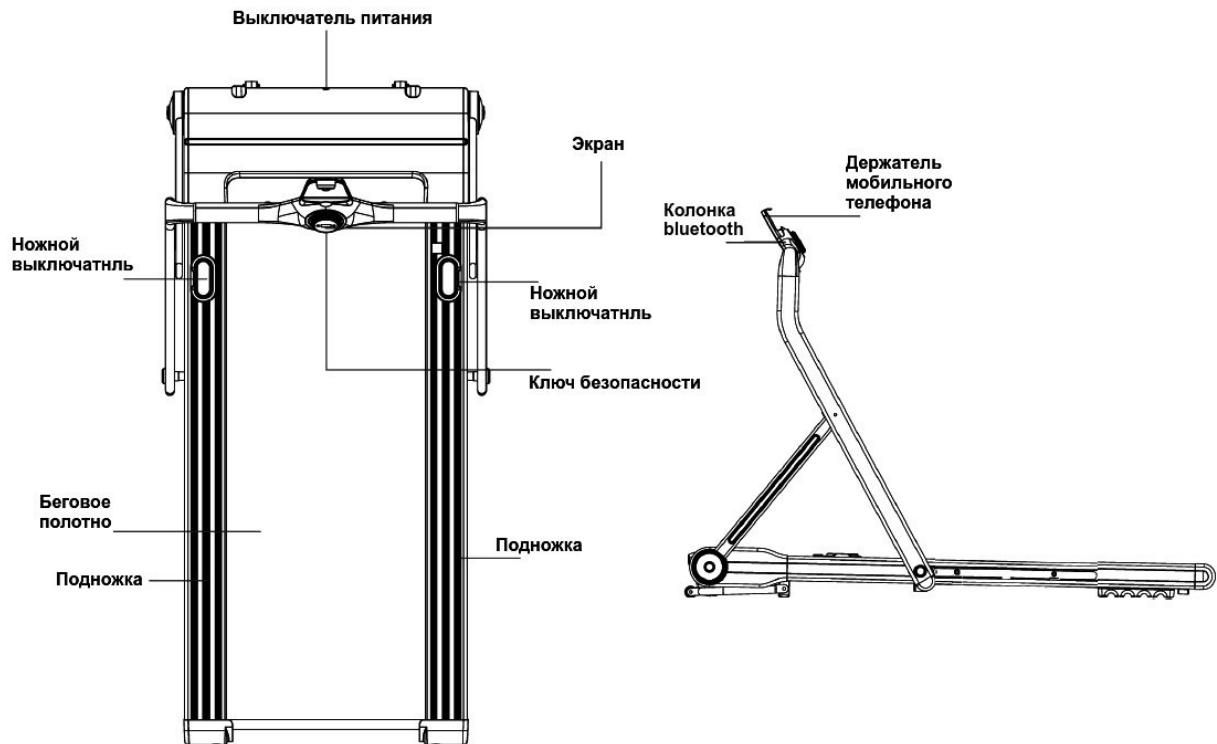
Меры безопасности

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.

Внешний вид



Технические параметры

Модель	A-455
Габариты в собранном виде	1460x752x1100 мм (могут незначительно отличаться)
Габариты в сложенном виде	1460x752x195 мм (могут незначительно отличаться)
Вес нетто	46 кг (может незначительно отличаться)
Максимальный вес пользователя	140 кг
Диапазон скоростей	1-12 км/ч
Питание	~220 В, 50 Гц
Мощность двигателя	4 л.с.
Регулировка угла наклона	электронная
Система смазки	автоматическая
Система складывания	есть

Комплект поставки

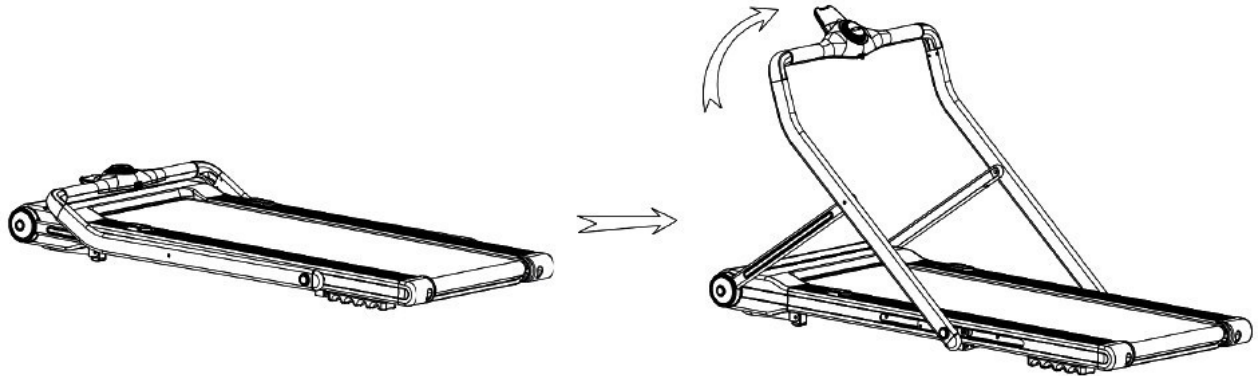
Наименование	Количество
Беговая дорожка	1
Комплект аксессуаров	1
Инструменты для сборки	1
Руководство пользователя	1

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

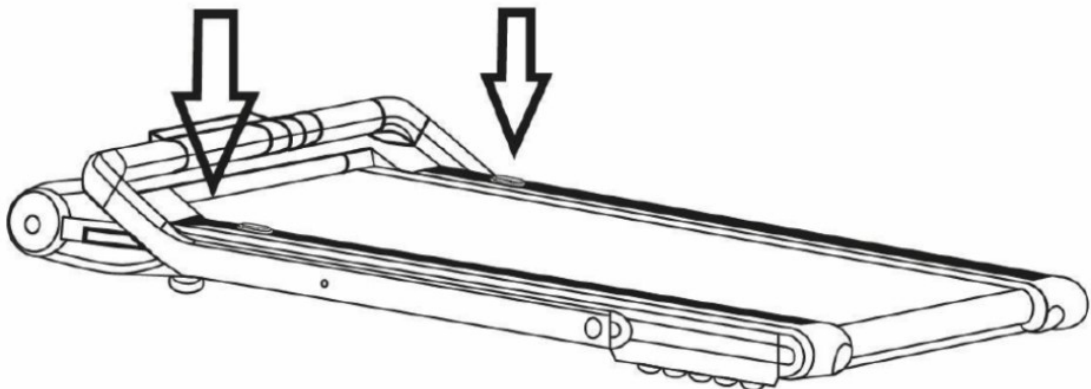
Сборка

Раскладывание и складывание беговой дорожки

Достаньте беговую дорожку из упаковочной коробки и положите ее на ровную горизонтальную поверхность. Встаньте на боковые накладки и резким движением потяните консоль с ручьятками вверх и на себя. Вы услышите характерный щелчок, означающий, что консоль зафиксирована. Включите питание и вставьте ключ безопасности.

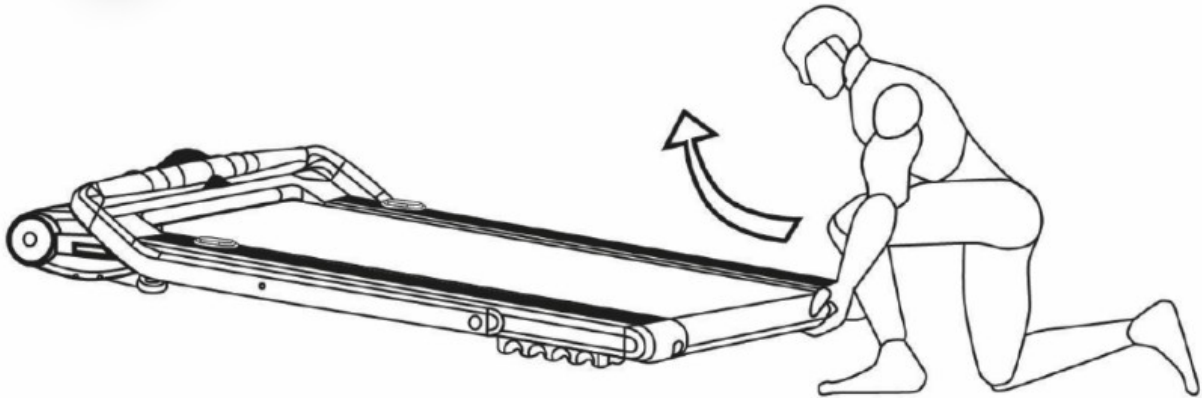


Для складывания беговой дорожки необходимо одновременно нажать двумя ногами на кнопки боковых накладок и опустить консоль вниз (консоль складывается без дополнительных усилий, с минимальным нажатием).



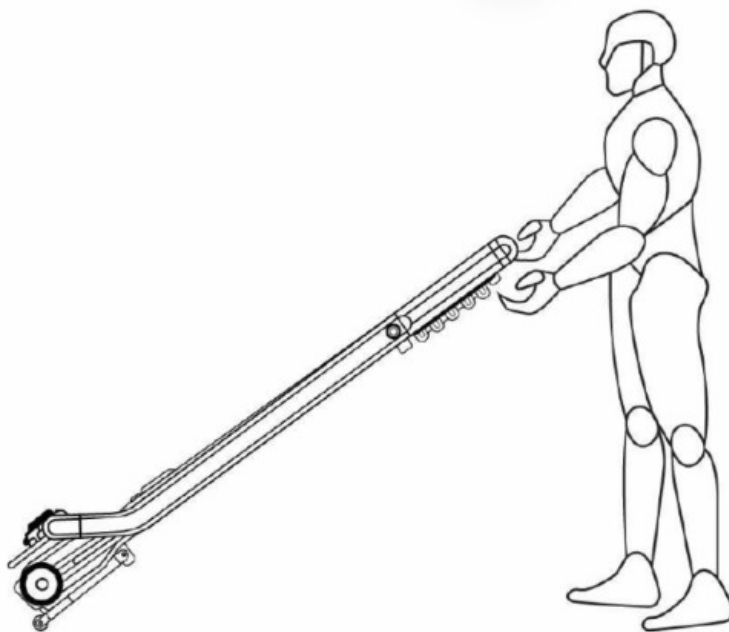
Складывание беговой дорожки и установка ее вертикально

Сначала сложите консоль и стойку согласно инструкции. Возьмитесь руками за заднюю часть беговой дорожки и поднимите ее вверх, как показано на рисунке. Опорная подставка автоматически выдвинется для создания устойчивой опоры тренажера.



Перемещение беговой дорожки

Беговая дорожка легко перемещается при помощи транспортировочных роликов, находящихся в передней части бегового полотна.



Консоль беговой дорожки

Отображение данных на консоли

1. **Окно SPEED (СКОРОСТЬ).** Отображает текущую скорость в диапазоне от 1,0 до 12,0 км/ч. Когда начинается обратный отсчет, отображаются цифры обратного отсчета «3», «2» и «1».
 2. **Окно TIME (ВРЕМЯ).** Отображение времени тренировки в диапазоне от 0:00 до 99:59. Когда время составляет 99:59, скорость беговой дорожки постепенно уменьшается, пока она не остановится. Максимальное время одной тренировки составляет 100 минут.
 3. **Окно DIS (ДИСТАНЦИЯ).** Отображает расстояние, пройденное на тренировке в диапазоне от 0,00 до 99,90.
 4. **Окно CAL (КАЛОРИИ).** Отображение значения расхода калорий в диапазоне от 0,0 до 999,0. Отсчет начинается снова после достижения максимального значения.
 5. **Окно INCLINE (НАКЛОН).** Отображение текущего наклона в диапазоне от 1 до 15
- Беговая дорожка оснащена функцией отсчета пройденных кругов по 400 метров с отображением на консоли. На экране выводятся следующие данные - L1, L2, L3 и т. д., каждый сопровождается звуковым сигналом.

Функции консоли

Короткое нажатие на консоли запускает беговую дорожку или ставит ее на паузу, длинное нажатие - полная остановка со сбросом параметров тренировки. Вращение кнопки по часовой стрелке увеличивает заданную скорость, вращение против часовой стрелки уменьшает скорость.

Примечание: каждое нажатие на консоль сопровождается коротким звуковым сигналом. Выход за пределы имеющихся параметров настройки обозначается длинным сигналом. Если нажатие кнопки не было засчитано или невозможно, звуковой сигнал не подается.

Регулировка угла наклона

Слева от консоли расположены кнопки для изменения угла наклона.

1. Нажмите «Λ» для увеличения наклона на 1 уровень. Удерживайте кнопку для быстрого увеличения.
2. Нажмите «V» для уменьшения наклона на 1 уровень. Удерживайте кнопку для быстрого уменьшения.
3. Доступно 15 уровней наклона (от 1 до 15).

Настройка программ

В дорожке установлено 4 программы тренировок: 3 автопрограммы (Lv1-Lv3) и 1 пульсозависимая (HRC). Поворачивайте кнопку вправо, пока не выберете раздел «Running», и нажмите на нее. Затем таким же образом выберите автопрограмму и для подтверждения снова нажмите кнопку.

Автоматические программы (LV1-LV3)

1. Программа Lv1 разделена на 7 этапов, программы Lv2 и Lv3 на 10 этапов. Переход на каждый новый этап будет обозначаться трехкратным звуковым сигналом.
2. Скорость в каждом этапе можно регулировать вращением кнопки вправо/влево, но при переходе к новому сегменту система будет восстанавливать заданные для него программные параметры скорости.
3. По завершении программы дорожка подаст звуковой сигнал и остановится.

Программа		Этап/Скорость (км/ч)									
		Программа автоматически разделяет тренировку на интервалы. Вам необходимо преодолеть каждый из них с заданной скоростью.									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lv1	км/ч	3	4	5	6	5	4	3			
	время	1	4	3	5	3	4	1			
Lv2	км/ч	3	6	8	6	8	6	8	6	8	3
	время	3	4	2	4	2	4	2	4	2	3
Lv3	км/ч	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10
	время	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Пульсозависимая программа

Примечание! Для данной программы необходимо отдельно приобрести кардиопояс.

1. Подключите кардиопояс;
2. Вращением кнопки вправо выберите программу (HRC) и нажмите для подтверждения;
3. Вращением кнопки вправо/влево установите целевое значение пульса, нажмите для запуска;
4. Вы можете корректировать текущую скорость вращением кнопки вправо/влево, программа длится 30 минут.

Первая минута после начала тренировки - режим разогрева, скорость можно регулировать только вручную. Через 1 минуту программа автоматически отрегулирует скорость, чтобы достичь целевого значения частоты сердечных сокращений.

Программа будет оценивать значение частоты сердечных сокращений каждые 10 секунд и корректировать скорость, если это необходимо:

1. Если частота сердечных сокращений не достигает целевого значения, программа будет автоматически увеличивать скорость (0,5 км/ч за 30 с.), пока скорость не достигнет максимального значения или же не будет достигнуто целевое значение ЧСС;
2. Если частота сердечных сокращений находится в целевом значении, скорость не будет меняться;
3. Если частота сердечных сокращений выше целевого значения, дорожка автоматически будет уменьшать скорость (0,5 км/ч за 10 с.);
4. Если сигнал кардиопояса потерян и значение частоты сердечных сокращений не определяется в течение 30 секунд, программа сначала автоматически уменьшит скорость (0,5 км/ч за 10 с.) до начальной скорости 1 км/ч; затем дорожка будет работать со скоростью 1 км/ч, пока не закончится установленное время работы.

Основные функции беговой дорожки

Старт

1. Для запуска беговой дорожки включите тумблер, встаньте на подножки, прикрепите ключ безопасности одним концом к своей одежде, другой его конец установите на желтое поле на консоли.
2. Нажмите кнопку Старта на пульте управления или нажмите на консоль, через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка запустится с минимальной скоростью.
3. Аккуратно встаньте на беговое полотно и начните идти. Отрегулируйте скорость до желаемого значения.

Bluetooth

Дорожка оснащена колонками с Bluetooth подключением к телефону. Так вы сможете проигрывать музыку со смартфона через встроенные колонки беговой дорожки.

Подключение к приложениям по Bluetooth

Перед началом убедитесь, что:

1. Беговая дорожка включена и не сопряжена с другими гаджетами;
2. На вашем смартфоне/планшете включен Bluetooth (при необходимости также разрешите доступ к геолокации на устройствах android);
3. Расстояние между тренажером и вашим гаджетом не превышает 5-7 метров

Ключ безопасности

В любом режиме снятие ключа безопасности немедленно остановит беговую дорожку. На экране отобразится значение «---», раздастся троекратный звуковой сигнал. После корректной установки ключа безопасности беговая дорожка перейдет в режим ожидания ввода параметров.

Тренировка с поднятым и опущенным поручнем

На беговой дорожке можно тренироваться в двух режимах - с поднятым и опущенным поручнем.

- При опущенном поручне максимальная скорость тренировки - 6 км/ч. Управление осуществляется с пульта управления.
- При поднятом поручне максимальная скорость тренировки - 12 км/ч. Управление возможно как с пульта управления, так и при помощи консоли.

Внимание! Переключение между режимами возможно только после полной остановки беговой дорожки.

Выключение тренажера

Отключить беговую дорожку в любое время без ущерба для нее можно нажатием на тумблер (Вкл/Выкл).

Инструкция по обслуживанию

Регулярное обслуживание беговой дорожки значительно продлит срок ее службы.

Всегда отключайте тренажер от сети перед чисткой или обслуживанием.

Очищайте беговую дорожку от пыли. Особое внимание уделяйте открытым частям деки с обеих сторон бегового полотна. Для очищения не используйте растворители.

Важное напоминание:

- Не очищайте беговую дорожку наждачной бумагой или растворителем;
- Регулярно проверяйте и регулируйте все части беговой дорожки; поврежденные части немедленно заменяйте.

ЕЖЕДНЕВНО (после каждой тренировки):

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой; не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- Осмотрите шнур питания; если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца;
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные ролики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна; убедитесь, что полотно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- Проверьте наличие и целостность зажима и ключа безопасности;

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО (уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой):

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедитесь в надежности его фиксации в вертикальном положении;
- Переместите тренажер в другое место;
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

ЕЖЕМЕСЯЧНО:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.); на них не должно быть трещин и сколов;
- Убедитесь, что дека тренажера смазана; при необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Протрите беговое полотно влажной тряпкой. Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНО:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
 - Используя 8 мм шестигранный ключ, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять беговое полотно и получить визуальный доступ к деке тренажера;
 - Проверьте состояние деки. На ее поверхности не должно быть царапин и потертостей;
 - Проверьте состояние бегового полотна. Внутренняя поверхность должна быть гладкой, без признаков истончения и отслоения материала, а также без порванных и лопнувших участков;
 - Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность бегового полотна;
 - Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;

Уход за декой и беговым полотном

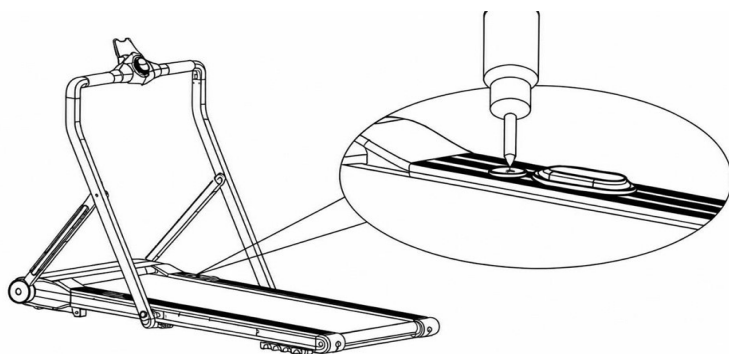
Регулярно осматривайте деку на предмет трещин и любых других повреждений. При обнаружении повреждений обратитесь к продавцу.

В процессе эксплуатации фрикционный слой смазки стирается и высыхает. Без него полотно скользит по деке хуже, повышается трение и нагрузка на двигатель, что может привести к его поломке или выведет из строя электронные платы управления. А также дека и беговое полотно изнашиваются быстрее. Поэтому важно своевременно наносить новый слой смазки.

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.

Автоматическая система смазки

Как показано на рисунке, необходимо открыть масляную крышку, налить силиконовое масло в масляный порт на боковой накладке тренажера. Затем включите беговую дорожку с минимальной скоростью и дайте ей поработать 30 минут.



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.

Регулировка натяжения бегового полотна

Контролируйте степень натяжения бегового полотна. Слишком сильное натяжение может привести к механическому повреждению полотна, повышенному давлению на переднюю или заднюю часть вала, износу подшипников, появлению посторонних шумов и другим проблемам.

1. Используйте 6 мм шестигранный ключ для регулировки левого болта натяжения. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота для увеличения натяжения полотна.
2. Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на такое же количество оборотов.
3. Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения. Чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки, согласно шагам, указанным выше.

Внимание! Не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения передних и задних подшипников.

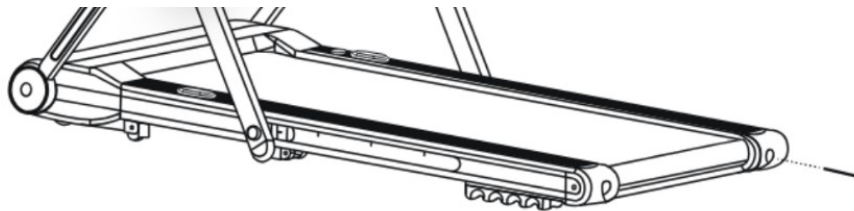
Центровка бегового полотна

Время от времени необходимо центровать беговое полотно. Оно со временем смещается вбок из-за того, что во время тренировки при беге или ходьбе вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.

Центровка бегового полотна:

становите беговую дорожку на ровную поверхность;

1. Запустите тренажер со скоростью 6-8 км/ч, проверяя состояние бегового полотна;
2. При смещении полотна влево используйте шестигранный ключ для регулировки. поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке;
3. Если беговое полотно по-прежнему смещается, повторяйте описанные выше действия до восстановления центровки;
4. После восстановления центровки установите скорость на 10 км/ч и проконтролируйте отклонение и равномерность бегового полотна. при наличии проблем выполните регулировку повторно.



Длительность эксплуатации беговой дорожки

Не используйте домашнюю беговую дорожку дольше 1 часа. После часа тренировки дайте дорожке остыть на протяжении 2-3 часов. Затем ее снова можно использовать.

Разминка перед тренировкой

Перед тренировкой рекомендуется разогреть мышцы, поэтому выделите 5-10 минут на разминку. Сделайте упражнения на растяжку - 5 раз на каждую ногу, интервалы между упражнениями - 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. Лево́й 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. Сидя согните ноги коленями наружу и потихоньку растягивайте, обхватив руками ступни. Удерживайте 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Тренировочный процесс

Разминка

- Прежде чем использовать электрическую беговую дорожку, изучите кнопки на пульте управления и функции консоли. Встаньте на боковые накладки с обеих сторон бегового полотна и возьмитесь за поручни.
- Удерживайте невысокую скорость - не более 3 км/ч. Затем встаньте на беговое полотно. После того как привыкнете к скорости, можно попробовать ходьбу или медленный бег, добавив скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите примерно 10 минут на этой скорости, затем остановите дорожку.

Тренировка

- Перед самой тренировкой ознакомьтесь с регулировкой скорости и угла наклона (если функция доступна). Пройдите около 1 км с постоянной скоростью и запишите, сколько на это потребовалось времени. Обычно это 15-25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, на 1 км у вас уйдет около 12 минут.
- Если вы чувствуете себя комфортно на стабильной скорости, можете ее увеличить и изменить угол наклона. Через полчаса попробуйте тренироваться более интенсивно. Постарайтесь держать выбранный темп и не увеличивайте наклон дорожки.

Интенсивная тренировка

- Разогрейтесь на скорости 4,8 км/ч в течение 2 минут.
- Измените скорость до 5,3 км/ч и продолжайте идти 2 минуты.
- Увеличьте скорость до 5,8 км/ч и идите еще 2 минуты.
- Затем прибавляйте 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока дыхание не участится. Держите этот темп, пока не почувствуете дискомфорт или сильную усталость.

Сжигание калорий

Сжигание калорий начинается примерно через 30 минут после начала кардиотренировки. Наиболее эффективно действовать следующим образом:

- Начинайте занятие с разминки в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/ч;
- Каждые 2 минуты увеличивайте скорость на 0,3 км/ч, пока не будет достигнута скорость, комфортная для тренировки;
- Чтобы повысить интенсивность, поддерживайте скорость в течение часа, затем увеличивайте ее на 0,3 км/ч каждый определенный отрезок времени;
- Возвращайтесь к стартовой скорости;
- Контролируйте частоту пульса и количество потраченных калорий; так вы выясните оптимальную скорость для тренировки, нацеленной на сжигание калорий; в течение последних 4-6 минут тренировки постепенно снижайте скорость.

Частота тренировок

Оптимальная частота занятий для пользователя беговой дорожки — 3-4 раза в неделю.

Полезные советы

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который поможет вам составить подходящий график занятий 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. Постоянно контролируйте пульс. 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 чувствуете стеснение и 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!

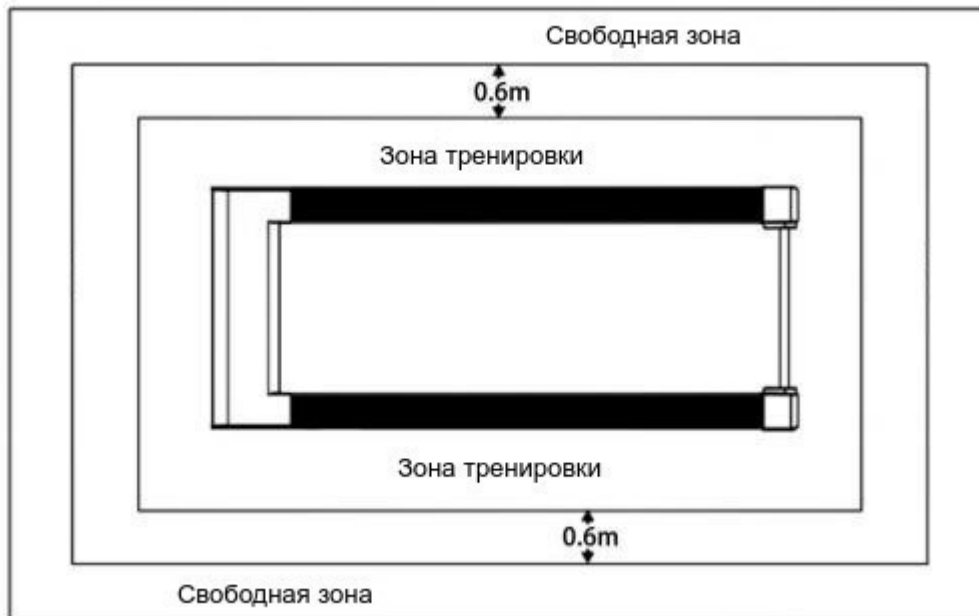


Рекомендованные параметры скорости в зависимости от физической подготовки:

- скорость 1,0-3,0 км/ч – медленная ходьба;
- скорость 3,0-4,5 км/ч – неспешная ходьба;
- скорость 4,5-6,0 км/ч – нормальная ходьба;
- скорость 6,0-7,5 км/ч – быстрая ходьба;
- скорость 7,5-9,0 км/ч – бег трусцой;
- скорость 9,0-12,0 км/ч – средняя скорость бега.

Для ходьбы лучше поддерживать скорость ≤ 6 км/ч. Для бега рекомендуемая скорость $\geq 8,0$ км/ч.

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.

Возможные неисправности и их причины

Код ошибки	Возможные причины
E01	1. Перезапустите дорожку. Не превышайте максимальную нагрузку. 2. Смажьте деку под беговым полотном. 3. Замените двигатель. 4. Замените контроллер.
E02	1. Проверьте соединение кабеля двигателя. 2. Замените двигатель. 3. Замените контроллер.
E03	1. Перезапустите дорожку, не превышайте максимальную нагрузку. 2. Проверьте соединение гнезда питания и кабеля подключения двигателя. 3. Замените контроллер.
E04	1. Вытащите кабель питания из гнезда и подсоедините заново. 2. Замените мотор. 3. Замените контроллер.
E05	1. Убедитесь, что дорожка подключена через сетевой фильтр. 2. Выньте кабель питания из гнезда и подсоедините заново.
E06	Попробуйте подключить дорожку через сетевой фильтр или ИБП во избежание повреждений при скачках напряжения в вашей сети.
E07 или «---»	Установите ключ безопасности.
E08	1. Проверьте соединение гнезда питания и кабеля подключения двигателя. 2. Замените контроллер.
E021	1. Полностью обесточьте дорожку на 2 минуты, затем включите заново. 2. Замените контроллер.
E032	Проверьте подключение двигателя по кабелю UVW.



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