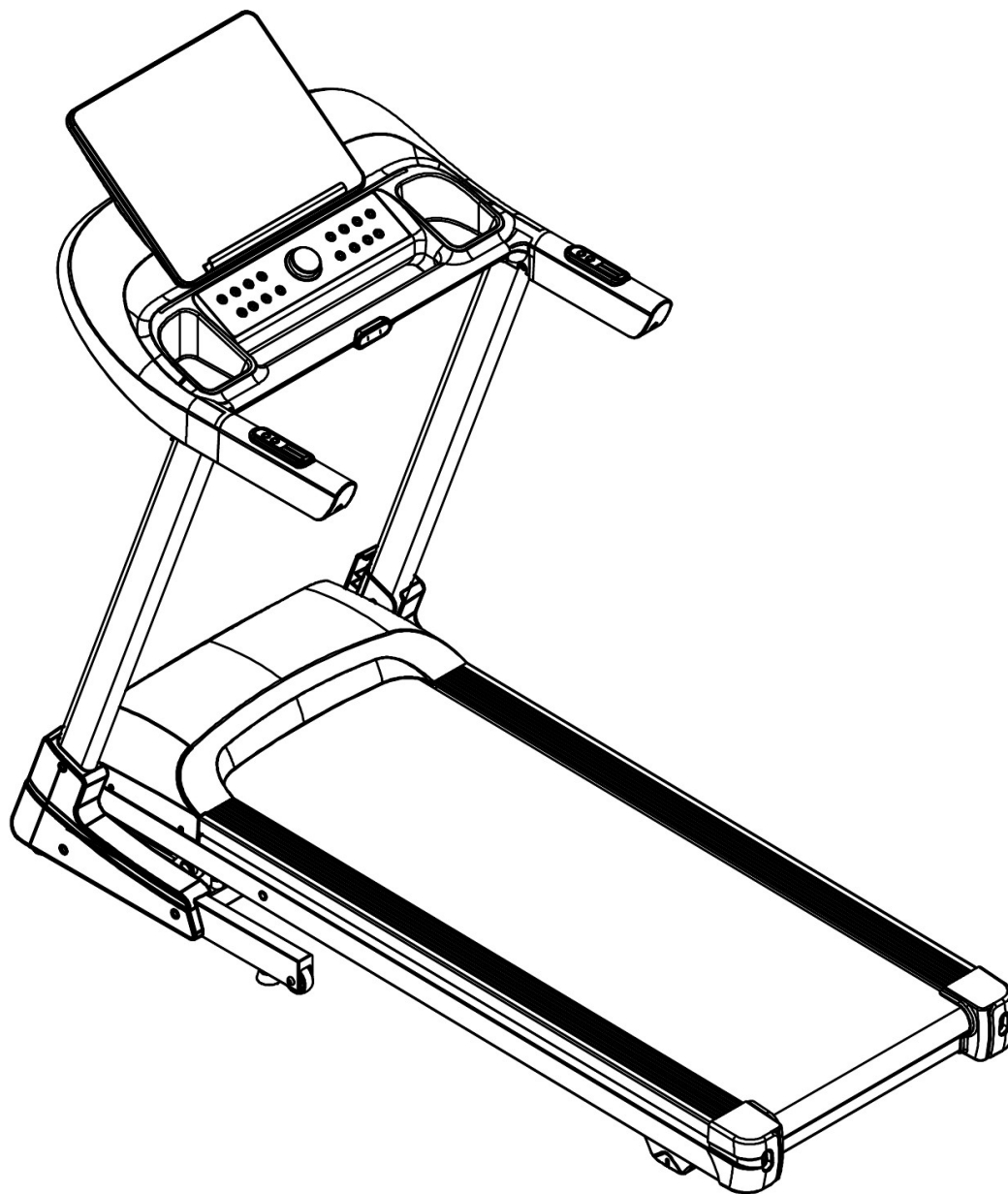


AVM Active Sport

Professional

Беговая дорожка A-TM006



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
Правила использования	5
Схема	6
Технические параметры.....	7
Комплект поставки	7
Сборка.....	8
Шаг 1	8
Шаг 2	8
Шаг 3	8
Шаг 4	9
Шаг 5	9
Дисплей.....	10
Коды неисправностей и способы их устранения	11
Приложение YPOOFIT	12
Техническое обслуживание	13
Регулировка натяжения бегового полотна	13
Центровка бегового полотна	13
Смазка бегового полотна.....	15
Разминка	16

Меры безопасности

Правильное использование — залог вашей безопасности и комфорта.

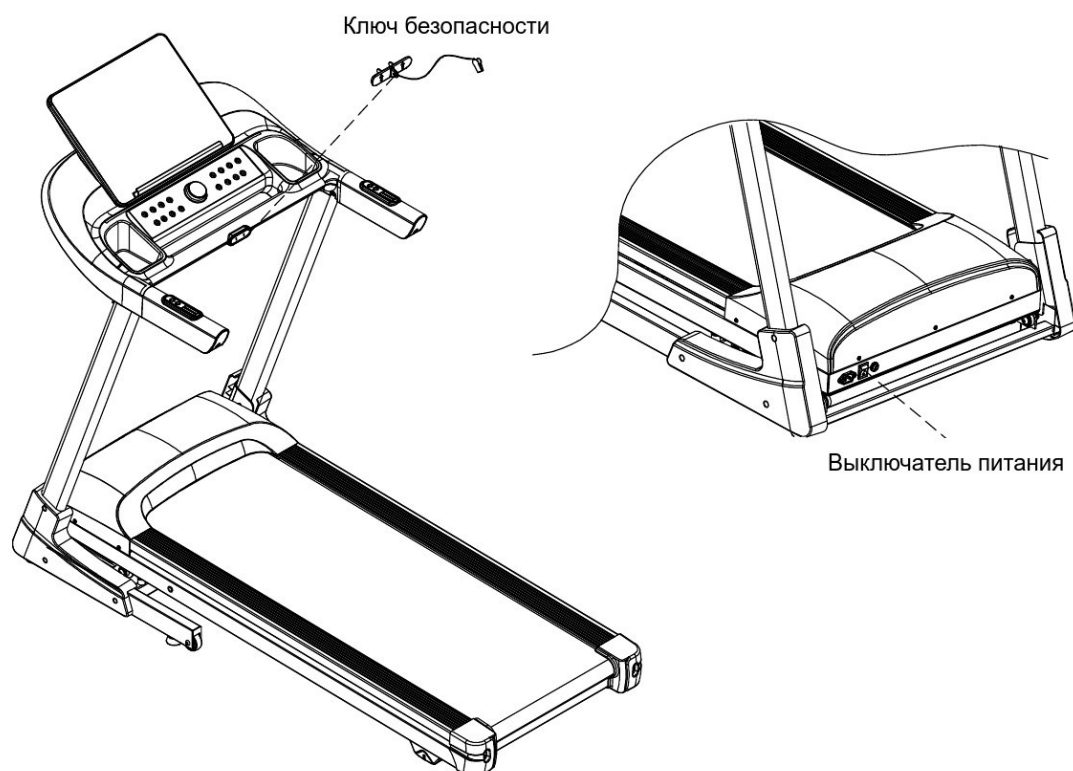
Соблюдайте следующие правила:

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

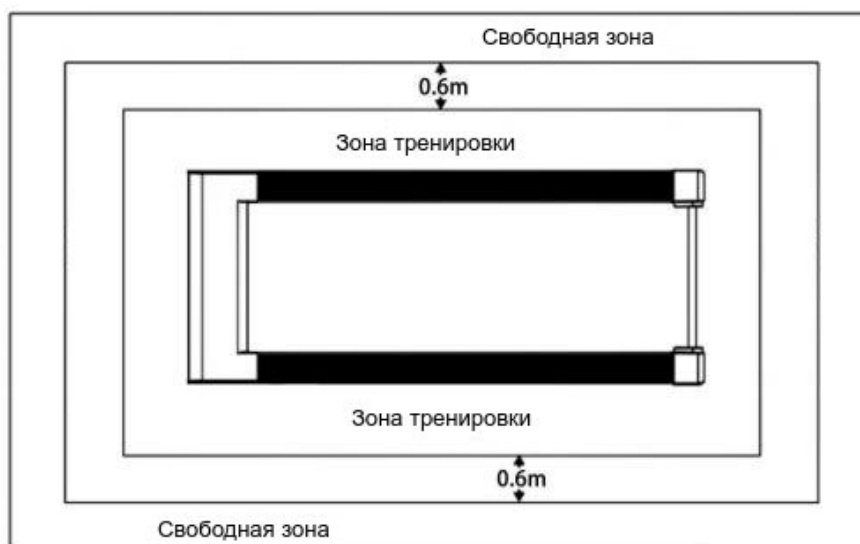
Быстрый старт

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

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

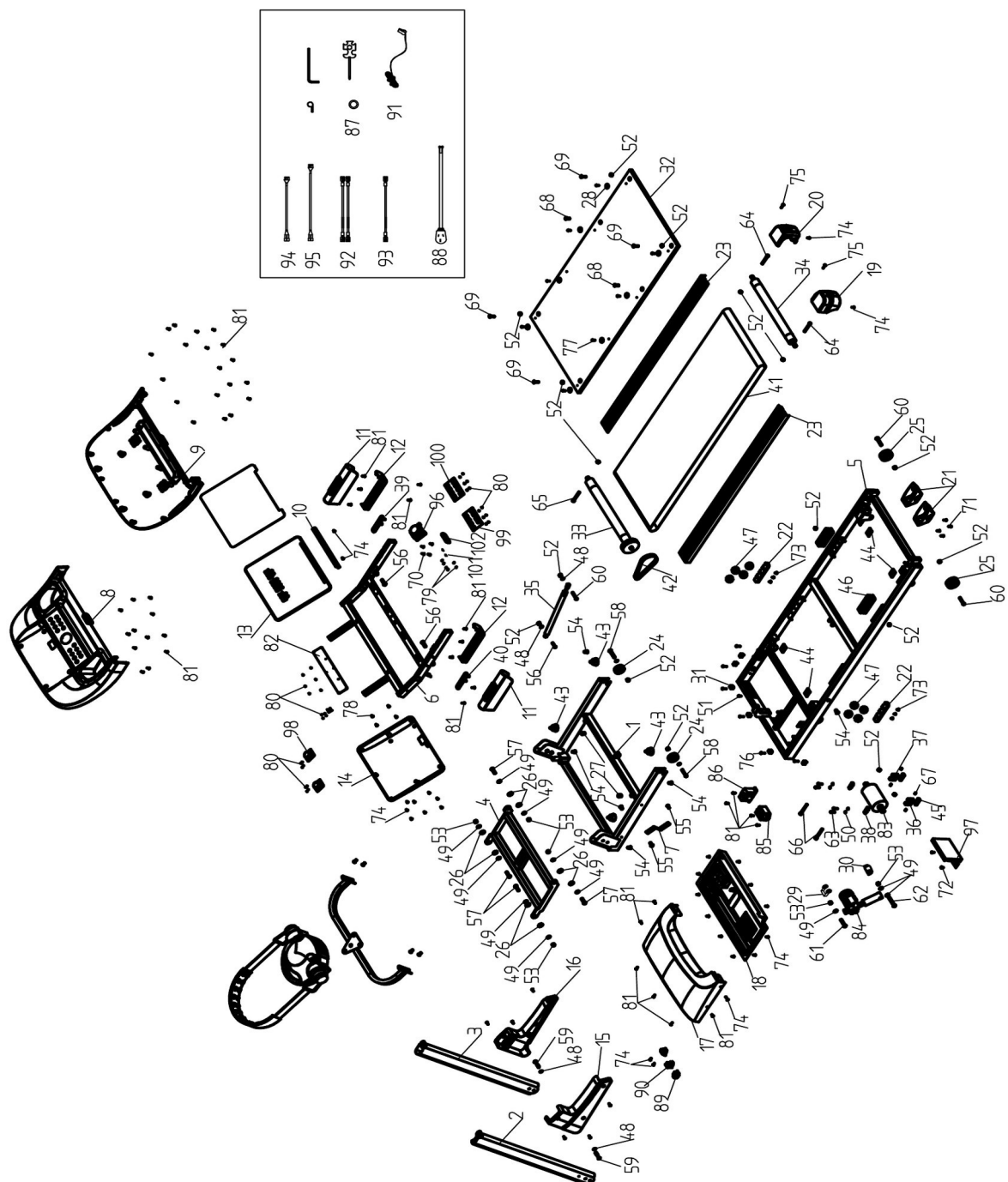


Правила использования



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.

Схема



Технические параметры

Модель	A-TM006
Габариты в собранном виде	1570x780x1310 мм
Максимальный вес пользователя	150 кг
Мощность двигателя	4.5 л.с.
Диапазон скоростей	1.0-16 км/ч
Габариты бегового полотна	1260x450 мм
Регулировка угла наклона	электронная
Дисплей	LED

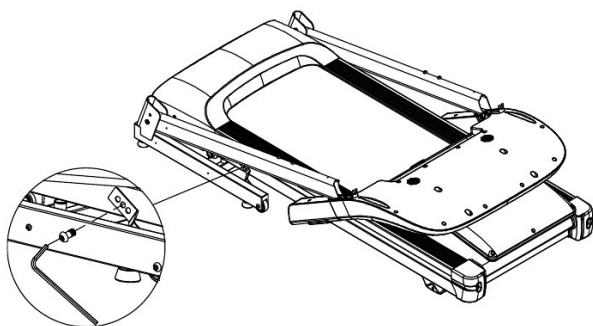
Комплект поставки

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

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

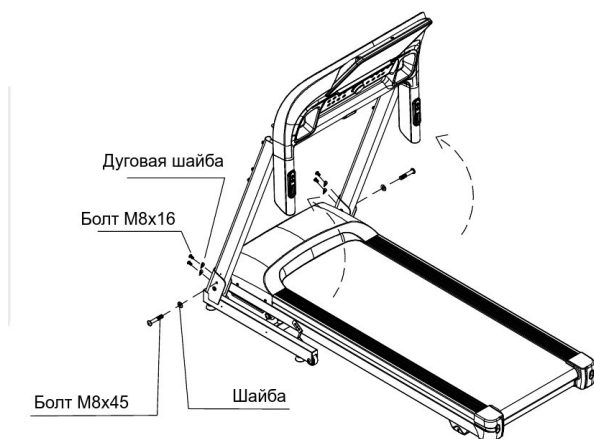
Сборка

Шаг 1:



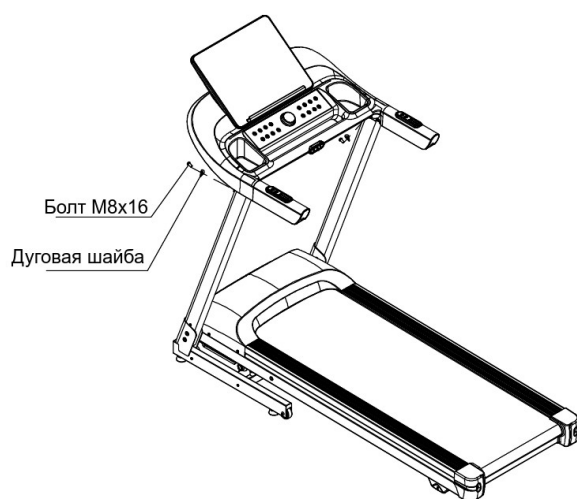
Извлеките беговую дорожку из упаковочной коробки и открутите транспортировочные винты (см. рисунок).

Шаг 2:

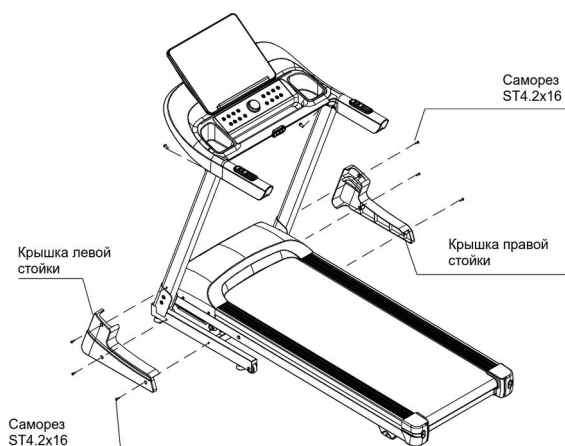


Поднимите стойки и зафиксируйте их с левой и правой сторон с помощью болтов M8x45 и болтов M8x16.

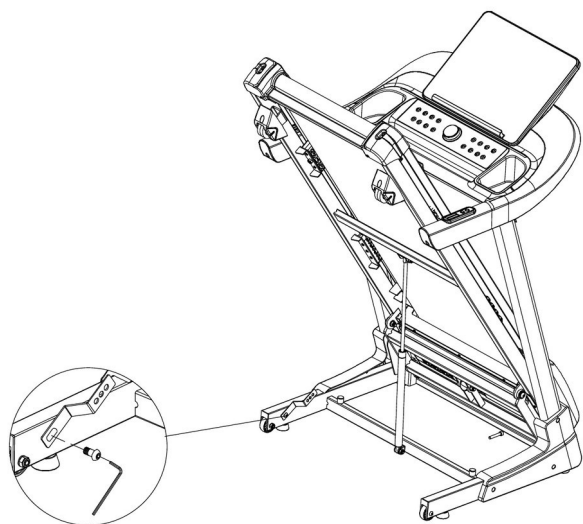
Шаг 3:



Поверните консоль и зафиксируйте ее с помощью болтов M8*16.

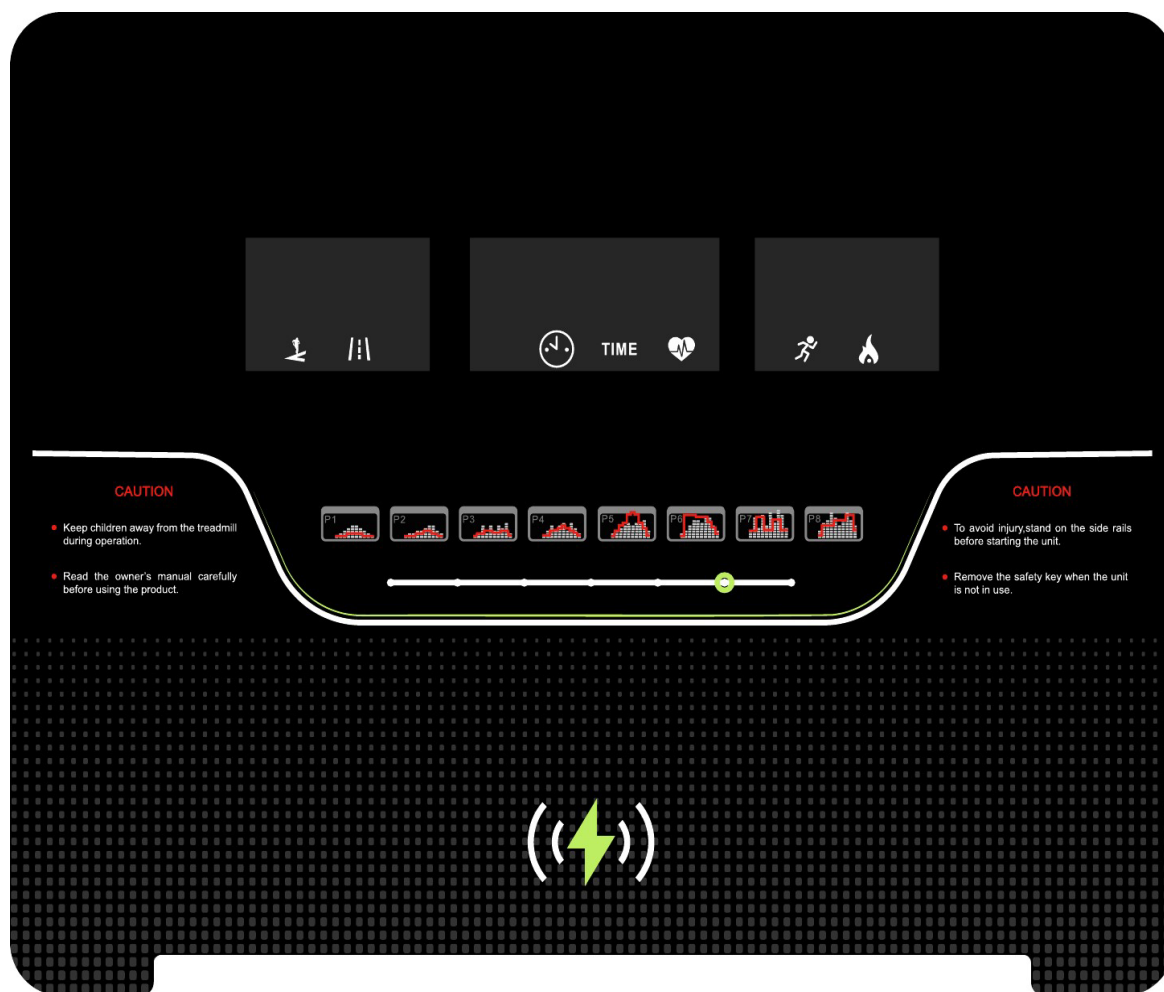
Шаг 4:

Затяните болты на стойках. С помощью саморезов ST4.2x16 закрепите левую и правую крышки стоек.

Шаг 5

Поднимите беговую дорожку и с помощью ключа-шестигранника открутите транспортировочные винты.

Дисплей



2.2 / 12:38 / 226 / 16.3

SPEED TIME KCAL DIST

Скорость Время Калории Дистанция

1.0-16 км/ч 0-99:59 0-999 0-99.9 км

Задаваемый параметр	Начальное значение	Диапазон
Скорость	1.0	1.0-16
Время	0:00	0-99:59
Калории	0.0	0-999
Дистанция	0.0	0.00-99.9

Примечание: Во время работы беговой дорожки отображаемое значение (SPEED (скорость), TIME (время), DIST (дистанция), KCAL (калории)) меняется каждые 5 сек.

Коды неисправностей и способы их устранения

Код ошибки	Неисправность	Способы устранения	Примечание
E02/E11	Обрыв двигателя. Обрыв или неправильное подключение кабеля.	Выключите питание, откройте крышку двигателя, проверьте и переподключите все внутренние соединения, особенно кабель двигателя.	Если кабель поврежден, свяжитесь с нашей службой поддержки.
E03	Перегрузка двигателя по току	–	Свяжитесь с нашей службой поддержки.
E04/E05	Слишком высокое/низкое напряжение питания	1. Убедитесь, что беговая дорожка подключена непосредственно к надежной и стабильной розетке. Избегайте использования удлинителей или сетевых фильтров. 2. Выключите устройство и отсоедините его от сети на 2 минуты, затем снова включите.	Если неисправность повторяется, свяжитесь с нашей службой поддержки.
E06/E08	Срабатывание защиты от перегрева нижнего контроллера	Выключите питание, проверьте наличие посторонних предметов под приводным ремнем или возле натяжных роликов. Выполните смазку.	Если неисправность повторяется, свяжитесь с нашей службой поддержки.
E07	Ключ безопасности не установлен	1. Поместите ключ безопасности на место, обозначенное желтым пунктиром. 2. Проверьте кабель связи под правым поручнем на наличие видимых повреждений.	Если нет реакции на подключение ключа безопасности, свяжитесь с нашей службой поддержки.
E13	Ошибка связи	1. Выключите питание, откройте крышку двигателя, проверьте и переподключите все внутренние соединения. 2. Проверьте кабель связи под правым поручнем на наличие видимых повреждений.	Если кабели повреждены или неисправность повторяется, свяжитесь с нашей службой поддержки.

Важное уведомление о безопасности:

Перед проведением каких-либо проверок выключите и отсоедините устройство от сети. Не разбирайте основные компоненты и не выполняйте рискованные операции. При затруднениях обращайтесь в нашу службу поддержки.

Приложение YPOOFIT



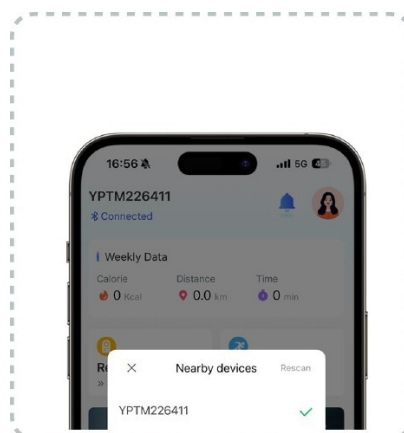
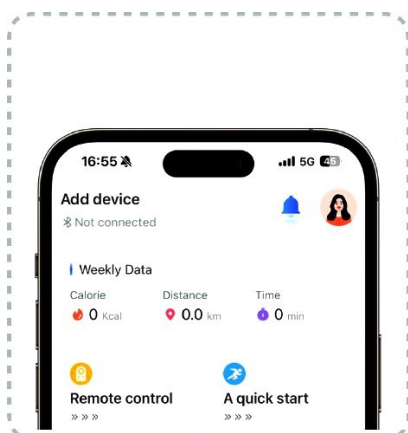
Для загрузки приложения
отсканируйте QR-код

Подключение устройства

Убедитесь, что на вашем телефоне или планшете включен Bluetooth

1. Загрузите и установите приложение YPOOFIT на свое устройство. Вы можете найти "YPOOFIT" в App Store/Google Play или отсканировать QR-код.
2. Откройте приложение YPOOFIT и следуйте инструкциям на экране, чтобы войти в систему или создать учетную запись.
3. Откройте приложение и нажмите на значок Bluetooth на главном экране. Приложение автоматически выполнит поиск вашей беговой дорожки.
- 4. Важно:** Позвольте приложению самостоятельно установить соединение. Не подключайтесь вручную к каким-либо устройствам, связанным с беговой дорожкой, через системные настройки вашего телефона.

Если приложение не может найти вашу беговую дорожку, попробуйте перезагрузить беговую дорожку. Выключив и снова включив ее, а затем повторите описанные выше шаги.



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:

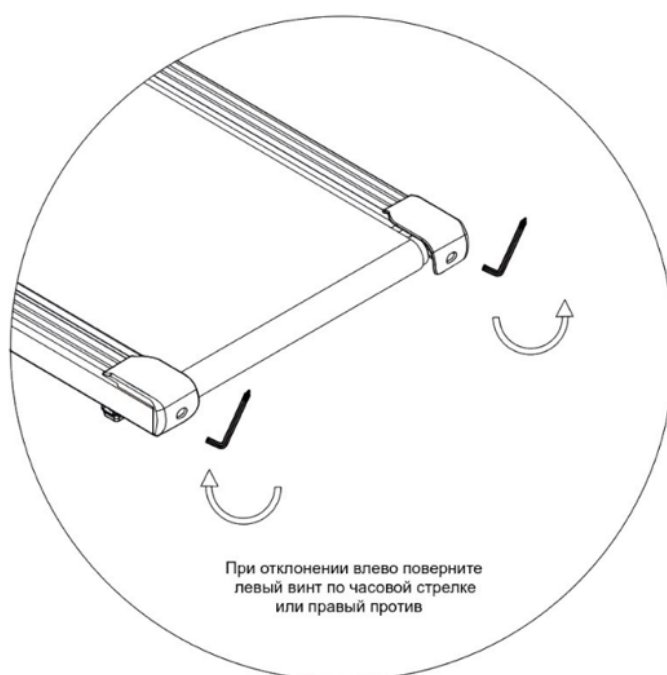
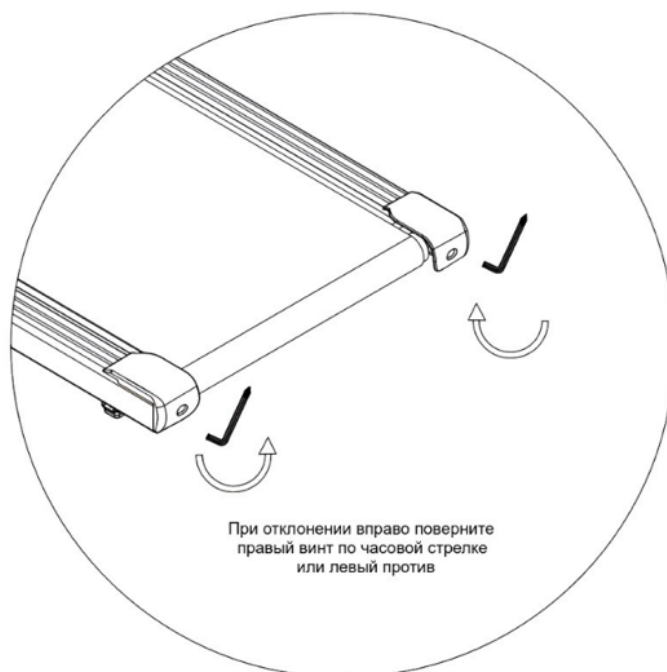
1. Тренажёр установлен неровно (не по уровню).
2. Во время бега пользователь смещается влево или вправо от центра полотна.
3. Неравномерная нагрузка на ноги (например, из-за разной длины шага или веса).

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



Смазка бегового полотна

1. Подготовка: Выключите тренажер и отключите его от сети.
2. Поднимите беговое полотно: Аккуратно приподнимите края бегового полотна с обеих сторон, чтобы получить доступ к внутренней поверхности.
3. Очистка: Протрите внутреннюю поверхность полотна и поверхность деки сухой тканью от пыли и загрязнений.
4. Нанесение смазки:
 - Используйте только специальную силиконовую смазку для беговых дорожек
 - Нанесите смазку тонким равномерным слоем по всей ширине деки, отступив примерно 5-7 см от краев
 - Не наносите слишком много смазки - излишки могут привести к проскальзыванию полотна
5. Распределение смазки:
 - Опустите беговое полотно
 - Вручную прокрутите полотно, несколько раз пройдя по всей его длине
 - Подключите тренажер к сети и запустите на скорости 3-5 км/ч без нагрузки на 2-3 минуты для равномерного распределения смазки

Внимание:

- Никогда не используйте масла, WD-40 или другие виды смазок, кроме специальной силиконовой смазки для беговых дорожек
- Регулярная смазка значительно продлевает срок службы полотна и деки, а также снижает нагрузку на двигатель
- Признаки необходимости смазки: повышенный шум при работе, "прилипание" полотна, неравномерное движение

Периодичность смазки:

- Проводите первую смазку перед началом использования
- В дальнейшем смазывайте полотно каждые 3 месяца при регулярном использовании 3-4 раза в неделю
- При интенсивном использовании (ежедневно) смазывайте каждые 1-2 месяца

Разминка

Разминка:

Проводите разминку в течение 5–10 минут перед каждой тренировкой.

Дыхание:

Во время упражнений вдыхайте через нос и выдыхайте через рот. Дыхание и движение должны быть скоординированы. Если дыхание становится слишком быстрым, тренировку следует немедленно прекратить.

Частота тренировок:

Тренировка одной и той же группы мышц должна сопровождаться 24-часовым отдыхом, что означает, что одну и ту же группу мышц можно тренировать только через день.

Нагрузка:

Выбирайте интенсивность тренировки на основе индивидуального состояния и физической подготовки, а затем постепенно увеличивайте нагрузку. Болезненность мышц во время начальной тренировки — это нормальное явление. По мере продолжения тренировок, болезненность может уйти.

Диета:

Чтобы защитить пищеварительную систему, тренировку следует начинать через час после еды, а прием пищи следует производить не менее чем через полчаса после тренировки. Пейте поменьше воды во время тренировки, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

Упражнения на растяжку:

Независимо от того, как быстро вы бежите, лучше всего сначала сделать упражнения на растяжку, так как растянутые мышцы легче тренировать. Поэтому сначала разогревайтесь в течение 5-10 минут, затем остановитесь и выполните упражнения на растяжку 5 раз для каждой ноги по следующей методике, по крайней мере 10 секунд на каждое упражнение. Повторите упражнения после окончания тренировки.

1. Растяжка вниз:

Слегка согните колени и медленно наклоните тело вниз, расслабив спину и плечи, и попытайтесь коснуться пальцев ног руками. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (рисунок 1).



Рис. 1

2. Растяжка подколенного сухожилия:

Сядьте на чистую подушку для сидения и выпрямите одну ногу. Положите другую ногу так, чтобы она прилегала к внутренней стороне выпрямленной ноги. Вытяните руки и коснитесь пальцев ног как можно дальше. Удерживайте в течение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (рисунок 2).



Рис. 2

3. Растяжка икроножных мышц и ахиллова сухожилия:

Встаньте, уперевшись двумя руками в стену или дерево, одну ногу отставьте назад. Держите заднюю ногу прямо, поставьте пятки на землю и наклонитесь к стене или дереву. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (рисунок 3).



Рис. 3

4. Растяжка лодыжек:

Удерживайте равновесие левой рукой у стены или стола, затем вытяните правую руку назад. Возьмитесь за большой палец правой ноги и медленно потяните к ягодицам, пока не почувствуете, что мышцы очень напряжены. Удерживайте в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (рисунок 4).



Рис. 4

5. Растяжка сарториуса (внутренней мышцы бедра):

Сядьте, поставив ноги друг напротив друга, а колени наружу. Возьмите обе ноги обеими руками по направлению к животу и потяните в направлении канавы. Удерживайте в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (рисунок 5).



Рис. 5



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