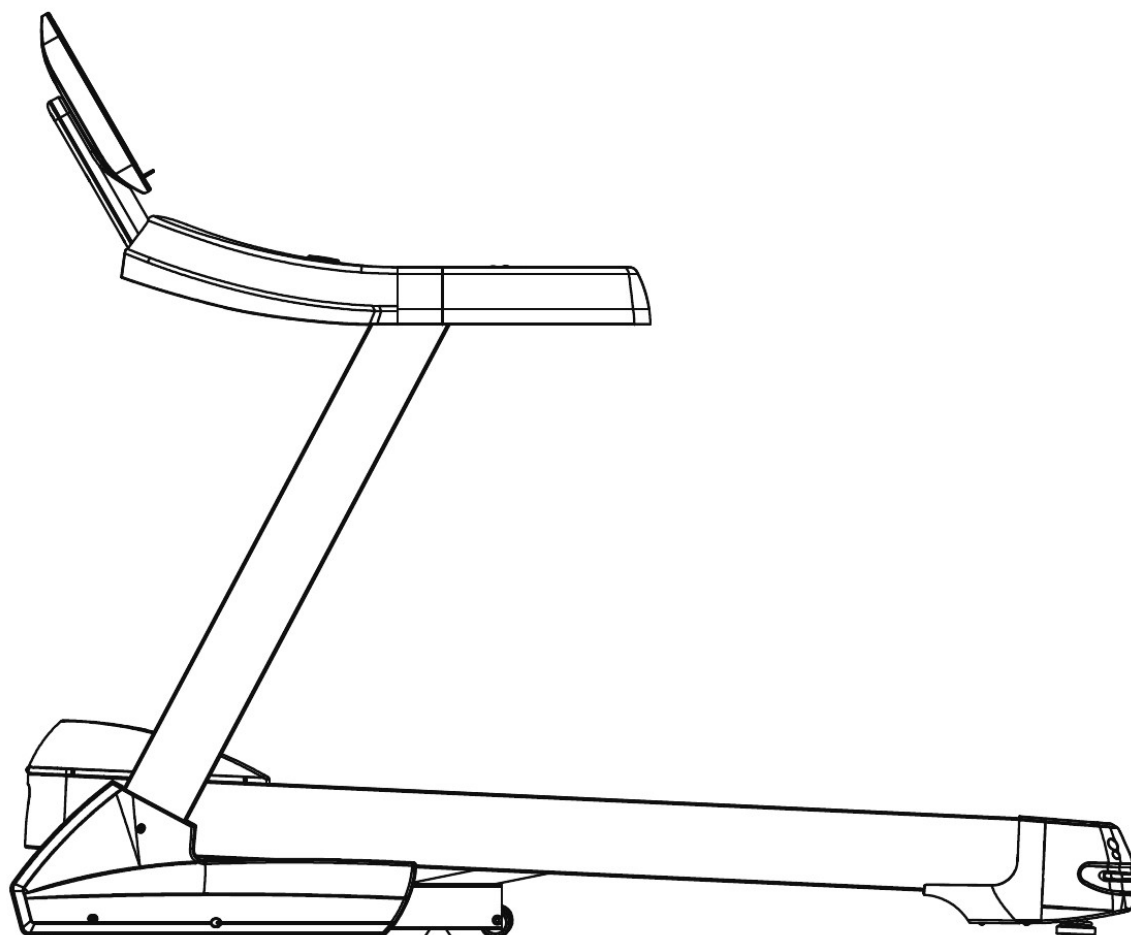


AVM Active Sport

Professional

Беговая дорожка А-ТМ026

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
Схема сборки	6
Сборка	7
Шаг 1	7
Шаг 2	8
Шаг 3	9
Шаг 4	10
Шаг 5	11
Быстрый старт	12
Типичные ошибки при запуске	12
Перемещение	12
Складывание и раскладывание	12
Инструкция по обслуживанию	13
Уход за декой и беговым полотом	14
Регулировка натяжения бегового полотна	14
Центровка бегового полотна	15
Смазка бегового полотна	15
Автоматическая система смазки	16
Длительность тренировки	16
Разминка перед тренировкой	17
Полезные советы	18
Правила использования	19

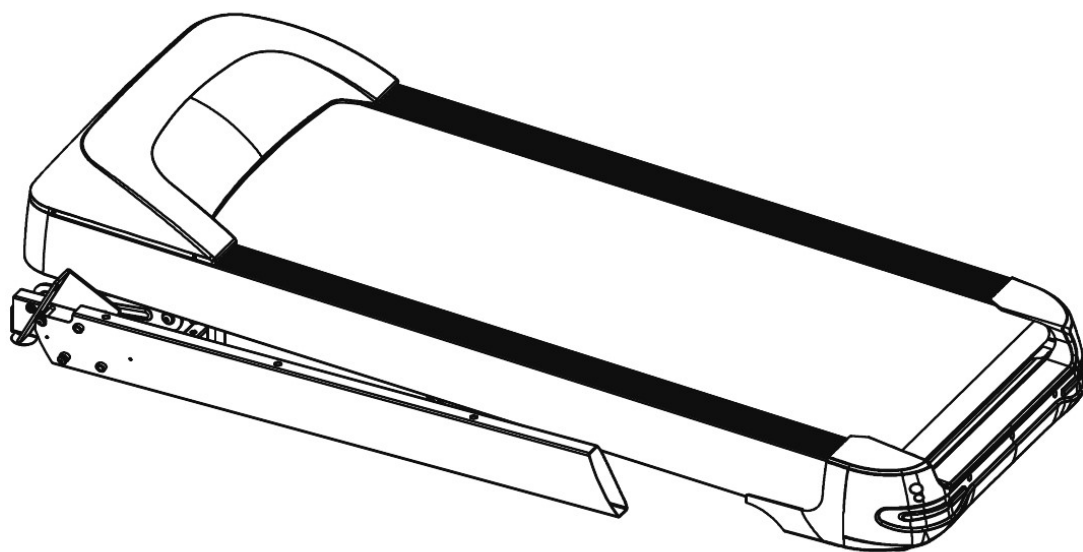
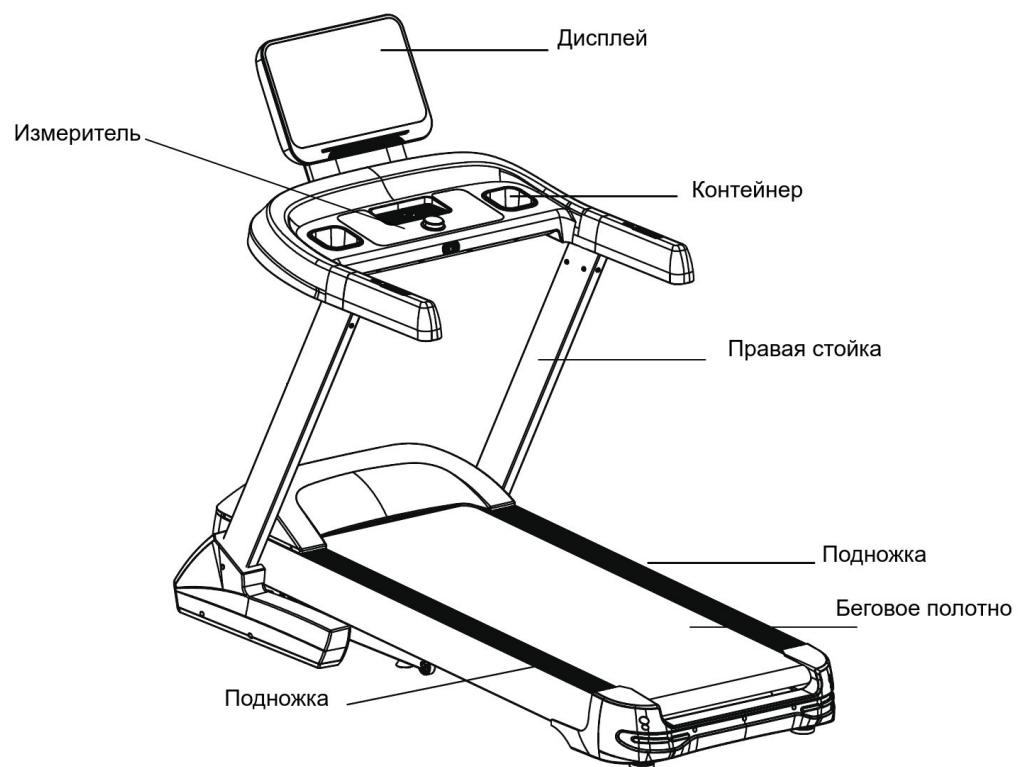
Меры безопасности

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

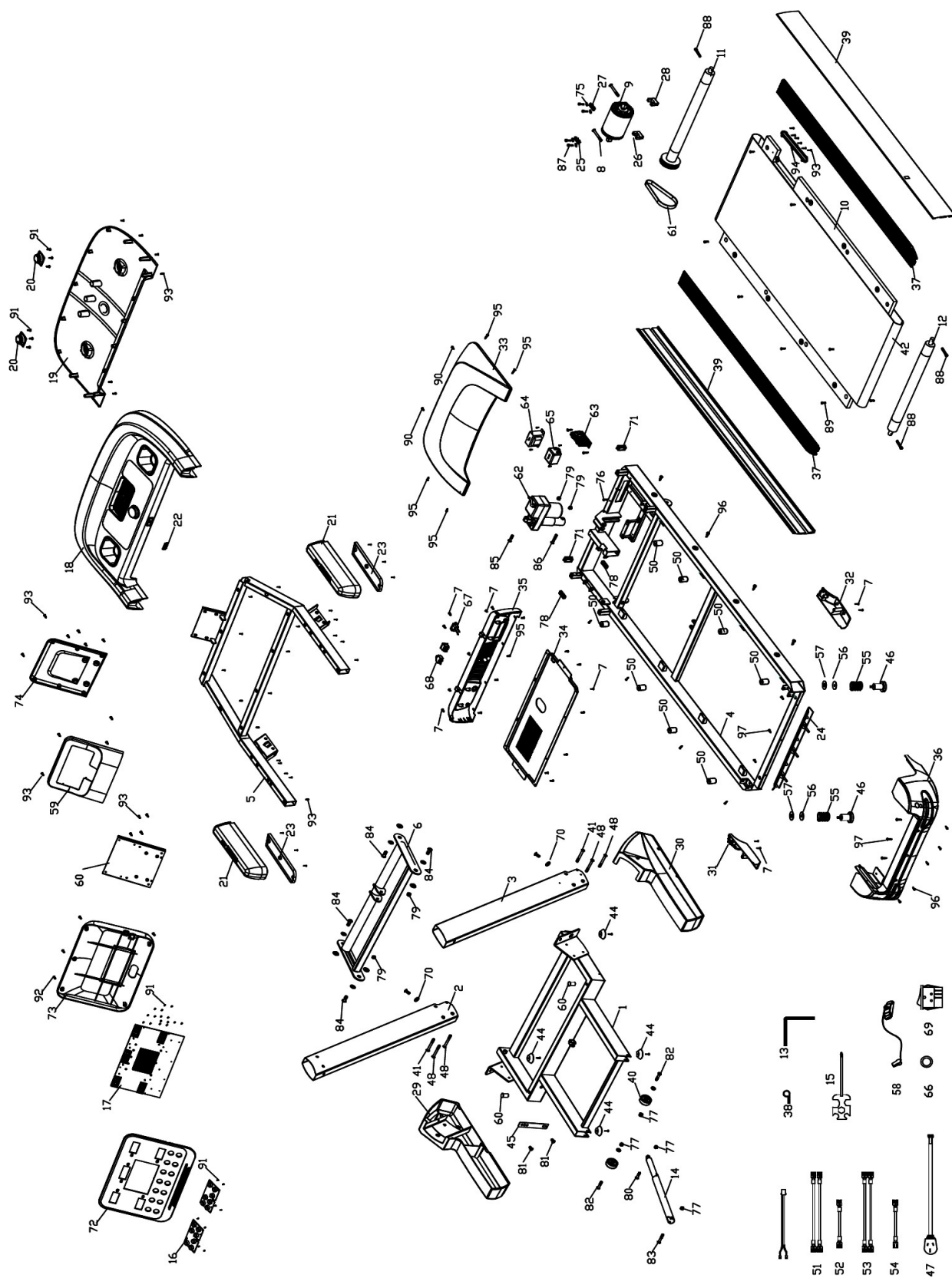
Модель	A-TM026
Габариты в собранном виде	1790 x 900 x 1410 мм (могут незначительно отличаться)
Габариты бегового полотна	1350 x 520 мм
Максимальный вес пользователя	170 кг
Диапазон скоростей	0.8-18.8 км/ч
Питание	~220 В, 50 Гц
Мощность двигателя	5.5 л.с.
Регулировка угла наклона	электронная
Система складывания	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.

Схема сборки

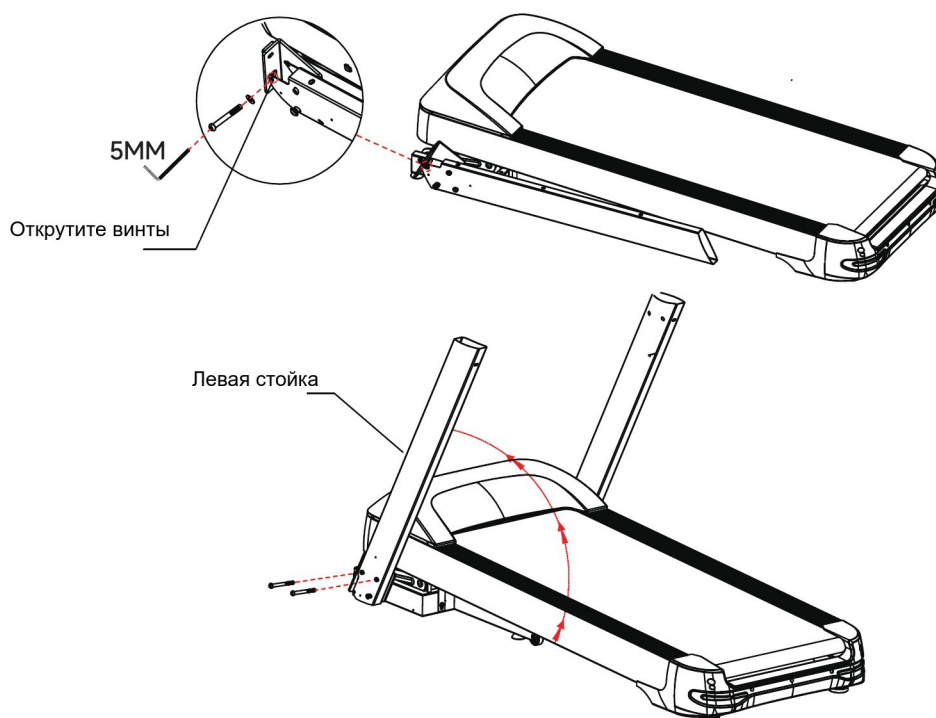


Сборка

Совет: Следуйте инструкциям по сборке. После установки всех деталей проверьте и затяните все винты с помощью инструментов.

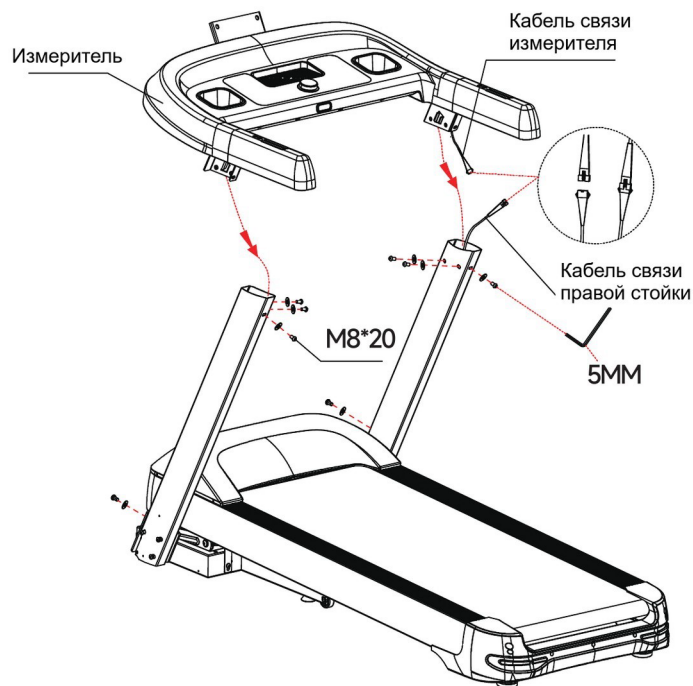
Примечание: для сборки и установки требуется **два человека!**

Шаг 1



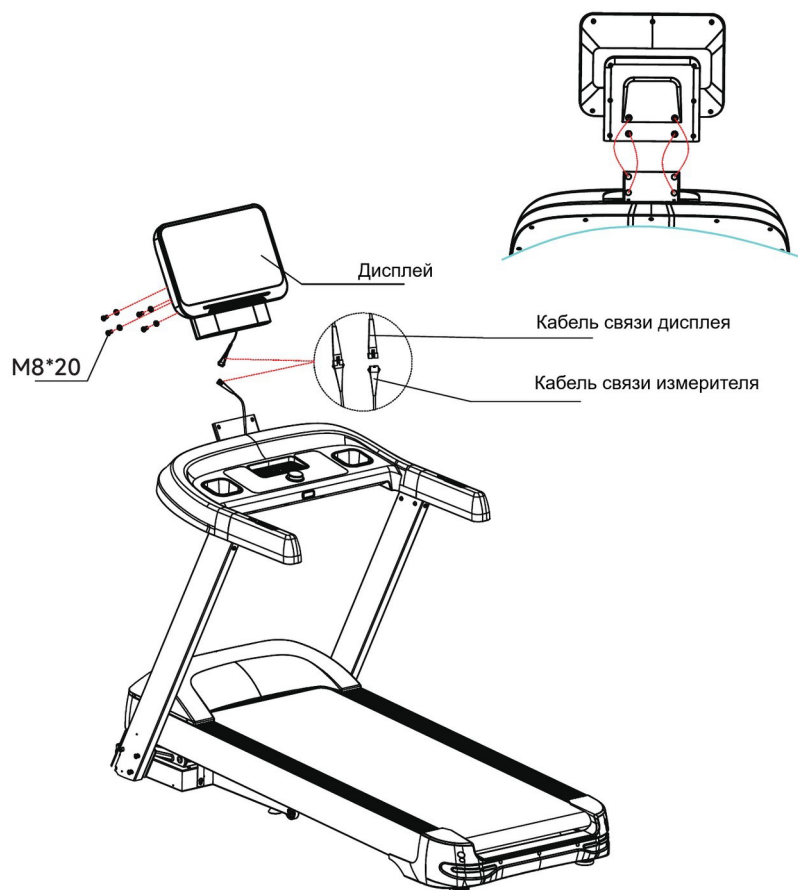
1. Достаньте беговую дорожку и комплектующие из упаковки, установите на ровную поверхность. С помощью шестигранного ключа на 5 мм открутите верхний из двух винтов на каждой стойке.

2. Поверните стойки в вертикальное положение, затем достаньте из упаковки болты М8×60 (4 шт.) и зафиксируйте стойки (окончательно не затягивайте). (Если при установке стойка затянута слишком туго и отверстия не совпадают, слегка покачайте её, чтобы выровнять посадочные места.)

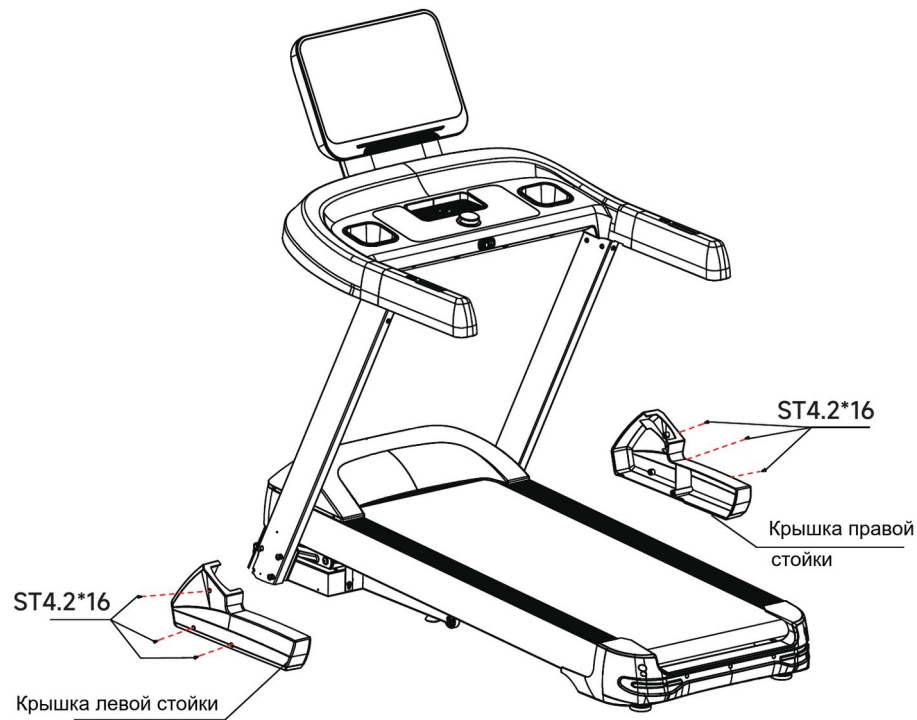
Шаг 2

Подсоедините кабель связи правой стойки к кабелю измерительного блока. Затем установите измерительный блок на левую и правую стойки, аккуратно уложив кабели внутрь правой стойки. Далее возьмите болты M8×20 (12 шт.) и затяните их шестигранным ключом. После этого затяните винты в нижней части левой и правой стоек.

Примечание: сначала затяните средние винты, затем передние и задние.

Шаг 3

Сначала извлеките дисплей, затем подключите его кабель к кабелю измерительного блока. Установите дисплей. После этого возьмите болты M8×20 (12 шт.) и затяните их Г-образным шестигранным ключом.

Шаг 4

Возьмите крышки для левой и правой стоек. Затем достаньте из упаковки саморезы ST4.2×16 (6 шт.) и затяните их комбинированным ключом.

Шаг 5

Внимание: после завершения сборки убедитесь, что все детали установлены, а все болты и винты надёжно затянуты. Только после тщательной проверки правильности сборки можно подключать питание и приступать к использованию тренажёра.

Для беговой дорожки обязательно используйте розетку с заземлением.

Быстрый старт

1. Установите беговую дорожку на открытом ровном участке.
2. Включите вилку в розетку и нажмите выключатель питания. Загорится индикатор, и прозвучит один звуковой сигнал.
3. Убедитесь, что все данные на дисплее отображаются корректно. Перед нажатием кнопки «Старт» встаньте ногами на боковые подножки, чтобы избежать случайного падения.
4. Вставьте ключ безопасности в гнездо на панели, а второй конец тросика закрепите на одежде. После этого тренажёр перейдет в стандартный ручной режим.
5. Нажмите кнопку «Старт» — на экране появится обратный отсчёт «3–2–1» со звуковыми сигналами на каждом шаге, после чего двигатель запустится.

Типичные ошибки при запуске

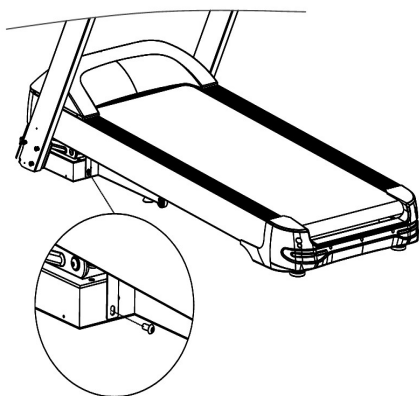
1. Вставать на беговое полотно до запуска двигателя.
2. Неправильно устанавливать или не использовать ключ безопасности.
3. Запрыгивать на уже движущееся полотно после запуска.
4. Начинать бег на высокой скорости сразу с места.
5. Допускать к использованию тренажёра маленьких детей или лиц с ограниченными физическими/умственными возможностями без контроля.

Перемещение

1. Для перемещения возьмитесь обеими руками за заднюю часть дорожки и поднимите её (подходит только для коротких перемещений внутри помещения).
2. Подключите дорожку к розетке, включите питание, нажмите «Старт» и приступайте

Складывание и раскладывание

1. Складывание: сначала открутите стопорный винт в левом нижнем углу (шестигранным ключом на 5 мм), затем поднимите заднюю часть дорожки вверх.
2. Раскладывание: нажмите ногой на центральную часть газового амортизатора, чтобы плавно опустить полотно.



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 продавцу;
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные ролики тренажера или в другое место, где он может оказаться зажат 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.

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.

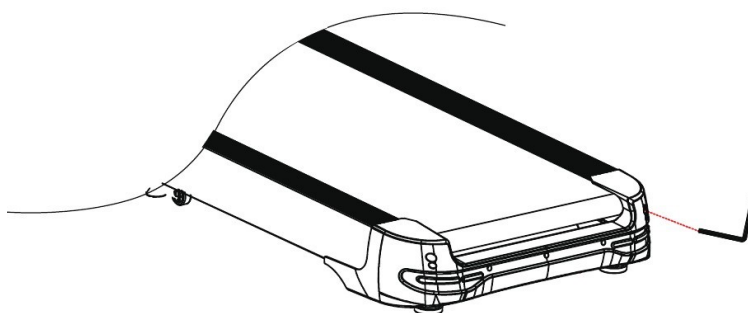
1. Используйте 6 мм шестигранный ключ для регулировки левого болта натяжения. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота для увеличения натяжения полотна.
2. Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на такое же количество оборотов.
3. Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого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

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:

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 10 км/ч и проконтролируйте отклонение и равномерность бегового полотна. при наличии проблем выполните регулировку повторно.



Левый и правый болты регулировки натяжения бегового полотна находятся в задней части беговой дорожки

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;

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;

Автоматическая система смазки

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.

Длительность тренировки

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.

Растяжка вниз. Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, спина и плечи расслаблены. Руками старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте 3 раза.

Растяжка подколенного сухожилия. Сидя на ровной поверхности, поставьте одну ногу прямо, другую согните таким образом, чтобы стопа упиралась во внутреннюю сторону бедра. Попытайтесь дотянуться руками до кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза.

Растяжка ног и сухожилий ступней. Обопритесь о стену двумя руками, одна нога отставлена назад. Приподнимите пятку согнутой ноги. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза.

Растяжка для четырехглавой мышцы бедра.левой рукой обопритесь о стену или горизонтальную поверхность, чтобы удерживать равновесие. Правую ногу согните назад, под ягодицу, правая рука удерживает стопу. Медленно потяните согнутую ногу, пока не почувствуете напряжение передних мышц бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза.

Растяжка внутренних мышц бедра. Сидя согните ноги коленями наружу и потихоньку растягивайте, обхватив руками ступни. Удерживайте 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

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. 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!

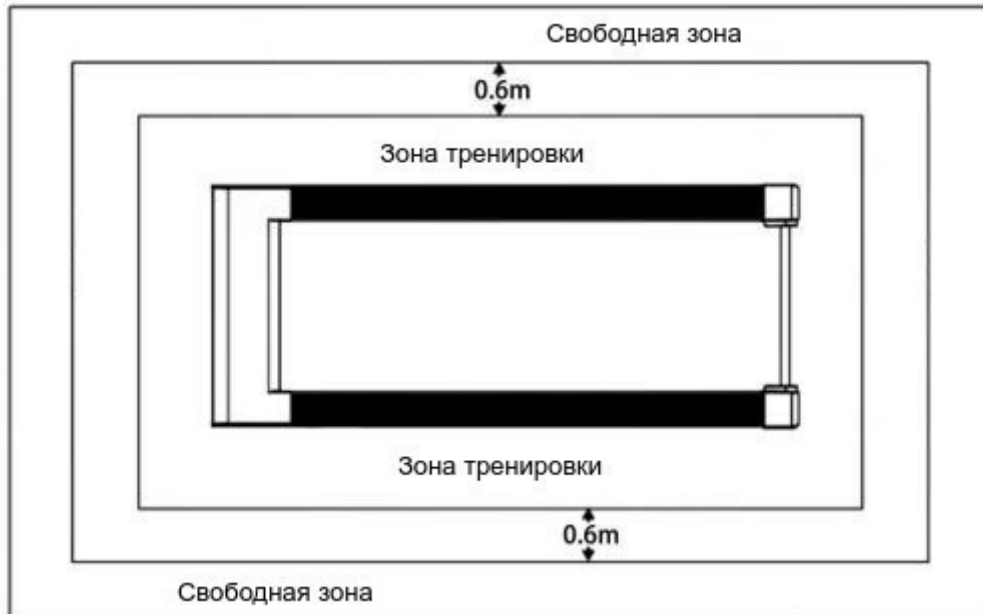
Рекомендованные параметры скорости в зависимости от физической подготовки:



- 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.



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