



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка
AMMITY
Pro ATM 4000

EAC

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по технике безопасности.....	4
Сборка	6
Подготовка к работе	14
Обзор консоли.....	16
Программы тренировок	20
Техническое обслуживание тренажера	26
Ошибки	29
Спецификация	30

ВНИМАНИЕ!!

Беговая дорожка предназначена для коммерческого использования.

ВАЖНО!!

Для наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим Вас за выбор продукции компании Ammity!

При разработке тренажеров мы придерживаемся принципа всестороннего контроля качества «изнутри и снаружи», поэтому мы используем

только самые качественные комплектующие, сделанные на Тайване. Таким образом, нами достигается максимальный контроль качества, надежности, безопасности и обеспечивается повышенный комфорт при использовании тренажера.

Если вы владелец клуба, где стоит тренажер, или собственник дорожки, вы несете ответственность за своевременное обслуживание и над-

лежащий уход за дорожкой. Так вы продлите срок службы тренажера и обезопасите его пользователей. В случае поломки или некорректной

работы дорожки, замените неисправные детали. Не используйте беговую дорожку до тех пор, пока она не будет полностью отремонтирована.

1. Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей беговой дорожки с инструкцией по технике безопасности и эксплуатации перед занятиями.
2. Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятием ознакомьте детей с техникой безопасности.
3. Храните и используйте беговую дорожку в помещении, на ровной и свободной поверхности. Не используйте её на улице, вблизи водоёмов, при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
4. При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажёр в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его в сеть питания.
5. Не допускайте к тренажеру животных.
6. Не запускайте дорожку, если вы стоите на беговом полотне, сначала встаньте на боковые подножки.
7. В начале тренировки на беговой дорожке всегда держитесь за поручни.
8. Беговая дорожка способна работать на высокой скорости.

сти. Чтобы избежать резких перепадов скорости, увеличивайте скорость постепенно.

9. Регулярно осматривайте и, в случае необходимости, затягивайте видимые болты крепления дорожки. Не прикасайтесь к подвижным частям дорожки во время ее работы.

10. Беговая дорожка – это электрический прибор, недопустимо нахождение вблизи воды или других жидкостей, во избежание получения травм и ожогов. Не кладите посторонние предметы на поручни, консоль или беговое полотно

дорожки.

11. Всегда пользуйтесь ключом безопасности беговой дорожки. Перед началом тренировки прикрепите ключ безопасности к Вашей одежде с помощью специального зажима. Если во время тренировки возникнут какие-либо проблемы и потребуются быстрая остановка дорожки, просто потяните за шнур ключа безопасности, чтобы быстро отделить ключ безопасности от консоли. Для продолжения тренировки поместите ключ безопасности в его изначальное положение на консоли.

12. При хранении дорожки ключ безопасности следует отсоединить от консоли и хранить его отдельно, вне зоны доступа детей.

13. Внимательно отнеситесь к подбору правильной одежды для тренировки. Не надевайте свободно ниспадающую одежду, обувь на кожаной подошве или на каблуках. Соберите и зафиксируйте длинные волосы.

14. Не оставляйте вблизи беговой дорожки полотенца или одежду. Беговое полотно не остановится немедленно при попадании под него или наматывании на роллер посторонних предметов. Если в процессе тренировки под беговое полотно попали посторонние предметы, немедленно остановите дорожку.

15. Соблюдайте осторожность при подъеме на дорожку или спуске с нее.

16. Чтобы подняться или спуститься с бегового полотна, сначала поставьте обе ноги на правую и левую боковые

подножки. Чтобы спуститься с дорожки, также сначала ставьте ноги на боковые подножки.

17. Находясь на работающей беговой дорожке, никогда не предпринимайте попыток повернуться, всегда держите голову и корпус прямо и смотрите вперед.

18. Никогда не включайте дорожку, когда кто-либо находится на беговом полотне.

19. Не раскачивайте и не шатайте дорожку.

20. Всегда тренируйтесь с осторожностью, избегая чрезмерного напряжения во время тренировки. Если Вы почувствуете боль или физический дискомфорт, немедленно прекратите тренировку.

21. Не производите никаких модификаций или обслуживания дорожки помимо тех, что указаны в данном руководстве пользователя.

ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

ВНИМАНИЕ!!

Чтобы избежать поражения электрическим током, всегда отключайте тренажер от источника питания во время обслуживания.

СБОРКА

ВАЖНО!!

Перед сборкой внимательно прочитайте данный раздел инструкции полностью!

В процессе сборки дорожки обратите особое внимание на точное следование всем пунктам инструкции по сборке дорожки. После сборки еще раз удостоверьтесь, что все комплектующие дорожки плотно закреплены. Плохо закрепленные элементы при работе тренажера могут создавать посторонние шумы. Вертикальные стойки консоли дорожки, сама консоль и ее поручни должны быть прочно закреплены и не должны шататься. Если какая-либо из вышеназванных частей дорожки шатается, это означает, что дорожка собрана неправильно. В таком случае вновь обратитесь к инструкции по сборке и проверьте правильность сборки тренажера.

РАСПАКОВКА ТРЕНАЖЕРА

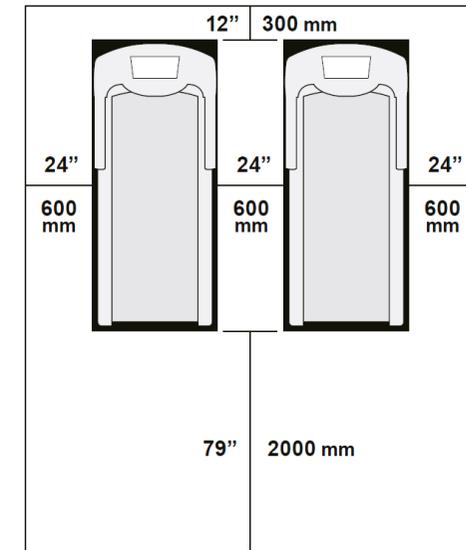
Поместите коробку с тренажером на ровную поверхность. Пол под коробкой рекомендуется накрыть защитным покрытием. Переносите коробку с осторожностью. После удаления с коробки упаковочных лент не поднимайте и не перемещайте коробку, пока дорожка не будет окончательно собрана. Откройте коробку в месте, где вы планируете собирать и использовать тренажер.

УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

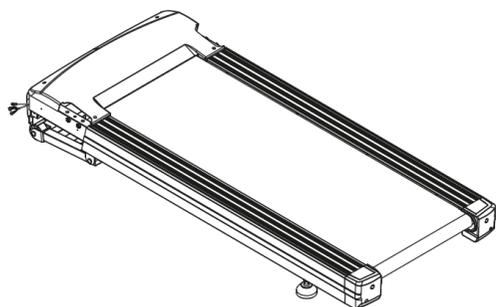
Разместите дорожку на ровной поверхности, чтобы не попадали прямые солнечные лучи. Ультрафиолетовые лучи могут обесцветить пластик. Разместите беговую дорожку в сухой, прохладной комнате. Пространство вокруг дорожки должно быть чистым. Не размещайте беговую дорожку в гараже, на веранде, возле воды или на улице.

ОСТОРОЖНО!!

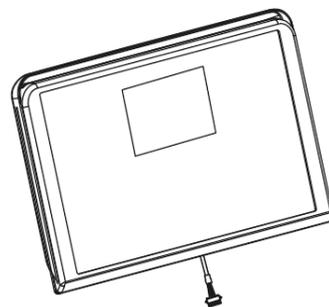
Беговая дорожка достаточно тяжелая. Для ее перемещения используйте силы двух человек.



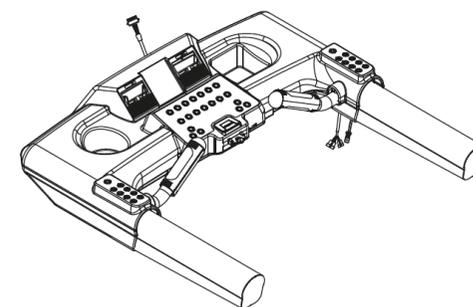
Проверьте комплектующие беговой дорожки:



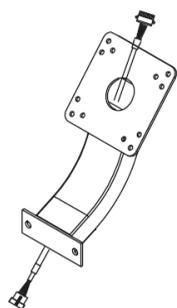
A. Основная рама



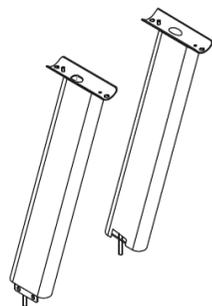
В. Дисплей консоли в сборе



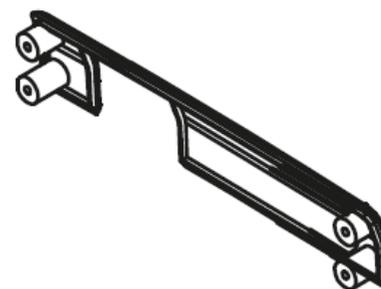
С. Консоль



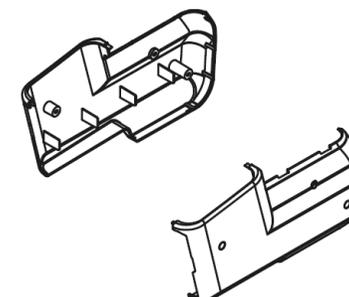
D. Крепление дисплея



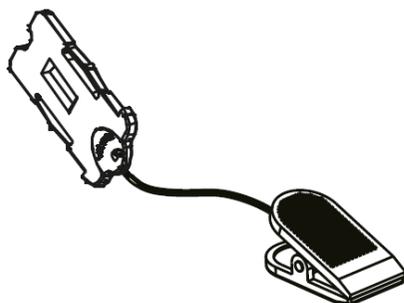
Е. Стойки консоли
(левая и правая)



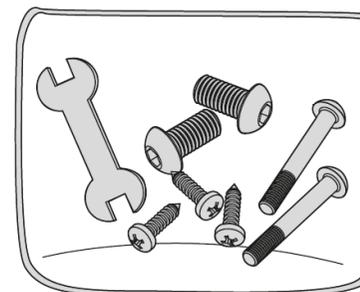
Ф. Передняя накладка



Г. Боковые накладки



Н. Ключ безопасности

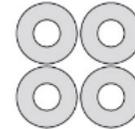


И. Комплект фурнитуры

ФУРНИТУРА



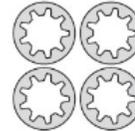
Винт М4×15
– 10 шт.



Плоская шайба
М10×19×1.5
– 4 шт.



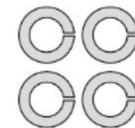
Винт М8×16
– 2 шт.



Стопорная шайба
М10
– 4 шт.



Винт М10×20
– 8 шт.



Пружинная шайба
М8
– 2 шт.



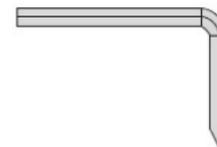
Винт М5×12
– 4 шт.



Пружинная шайба
М5
– 4 шт.



Винт М10×100 (1/2)
– 4 шт.



Гаечный ключ М5
– 1 шт.



Шестигранный ключ
М8
– 1 шт.

Гаечный ключ М6
– 1 шт.

Шаг 1: Регулировка ножек уровня пола.

Необходимо отрегулировать ножки уровня пола, которые располагаются в задней части основной рамы. Ослабьте гайки, поворачивайте ножки до тех пор, пока дорожка не перестанет покачиваться и встанет на полу ровно, тогда можно затянуть гайки.

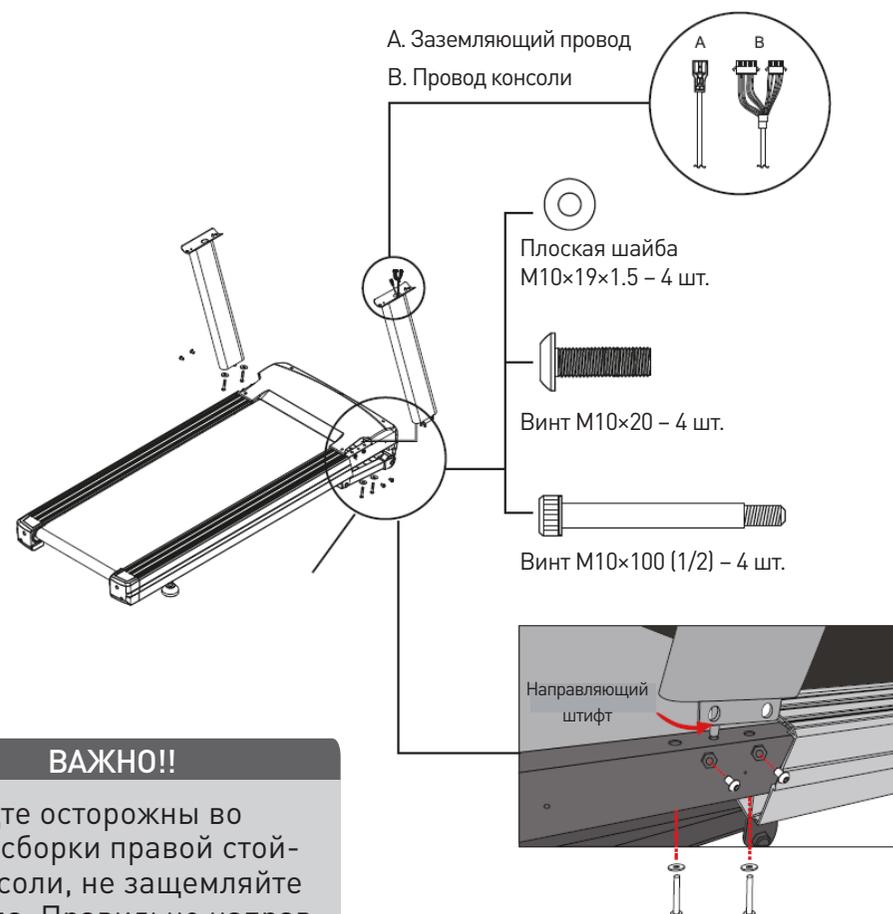


ВНИМАНИЕ!!

Важно регулярно проверять и выставлять дорожку по уровню пола, обязательно производить регулировку при перемещении или переустановке тренажера, в том числе на незначительное расстояние. Неправильное положение дорожки относительно уровня пола может вызвать дисбаланс, а впоследствии повреждение бегового полотна, деки, целостности конструкции, болтовых соединений.

Шаг 2: Сборка стоек консоли.

Перед сборкой соедините все провода правой и левой консоли с основной рамой с помощью винта M10×100(1/2), винта M10×20 и плоской шайбы M10×19×1.5, как показано на рисунке А.

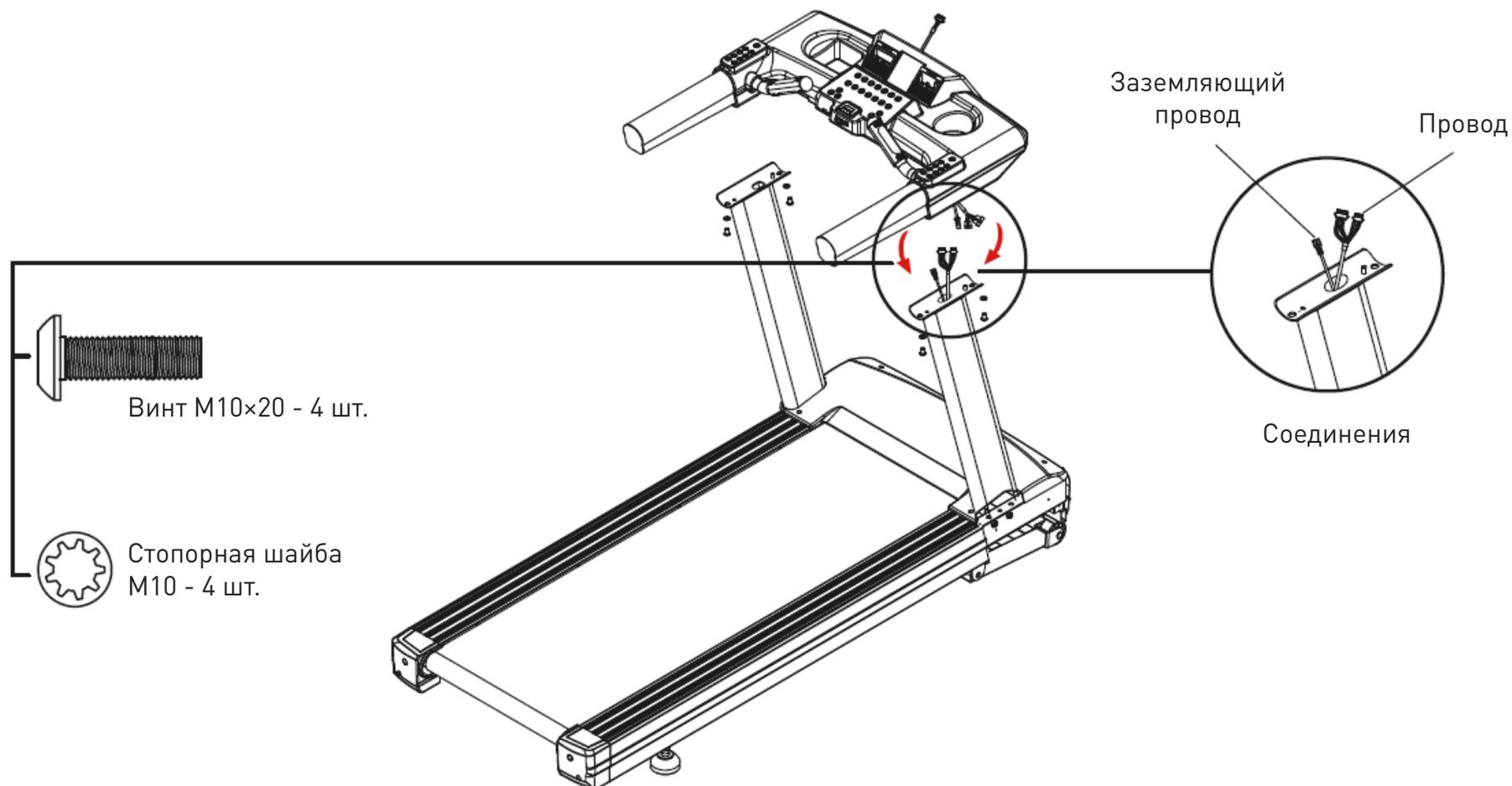


ВАЖНО!!

Будьте осторожны во время сборки правой стойки консоли, не защемляйте провода. Правильно направляйте штифт в отверстие.

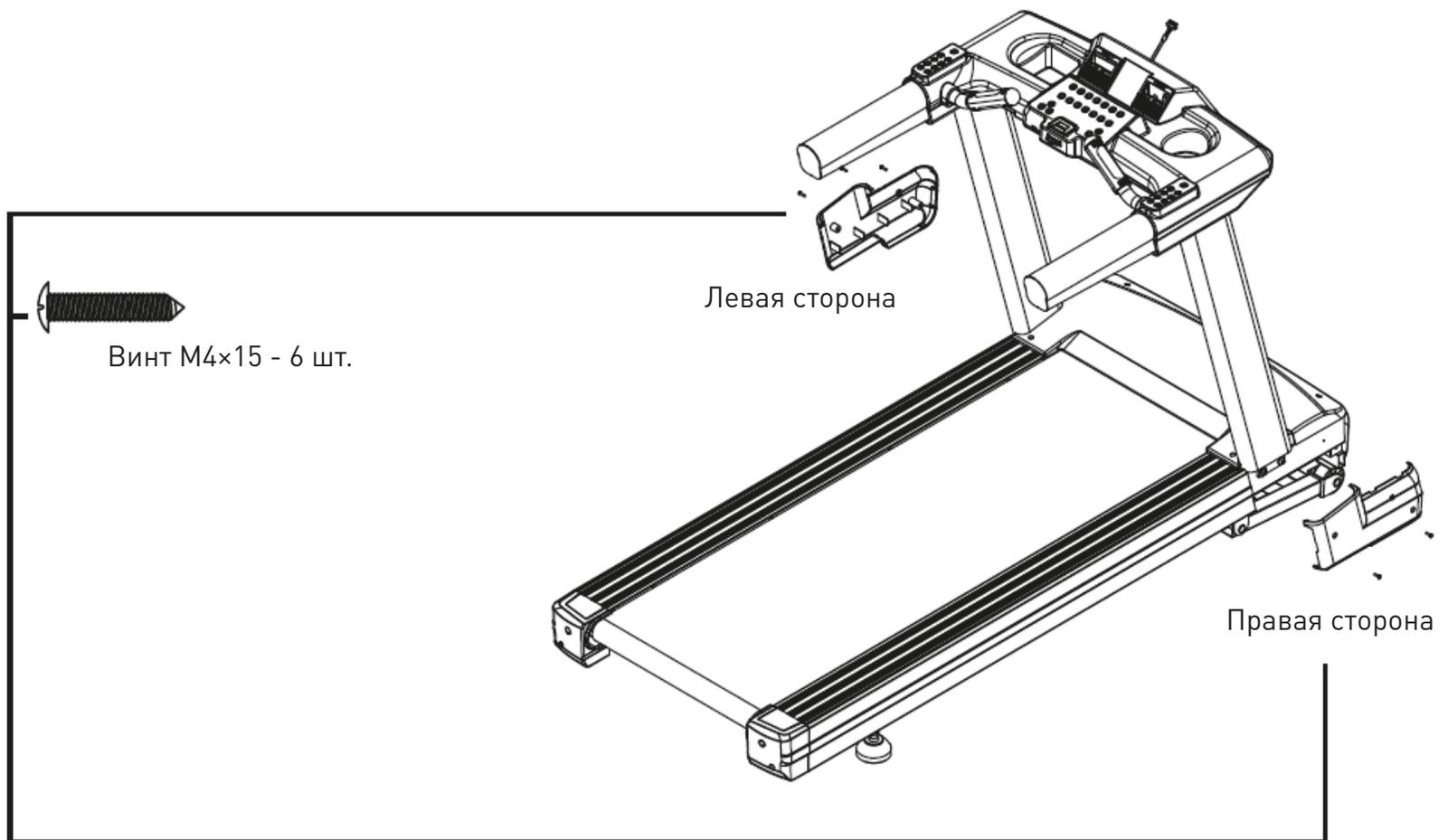
Шаг 3: Присоединение консоли к стойкам.

Соедините все провода и аккуратно поместите их внутри правой стойки. Присоедините консоль к левой и правой стойкам с помощью винта M10×20 и стопорной шайбы M10.



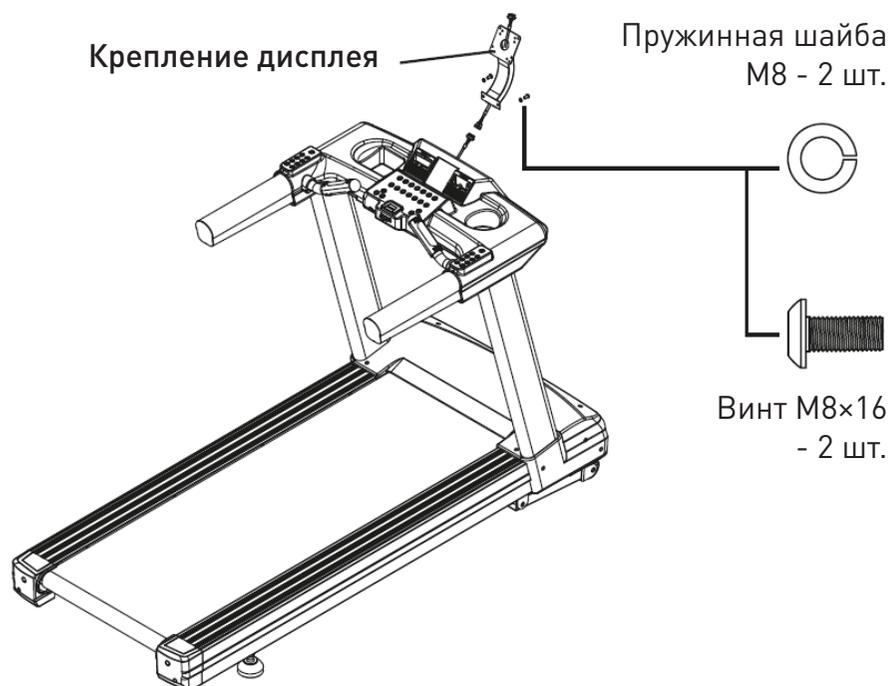
Шаг 4: Фиксация декоративных накладок.

Прикрепите левую накладку к нижней части левой стойки консоли с помощью 3 винтов M4×15 и шестигранного гаечного ключа. То же самое повторите с правой стороны.



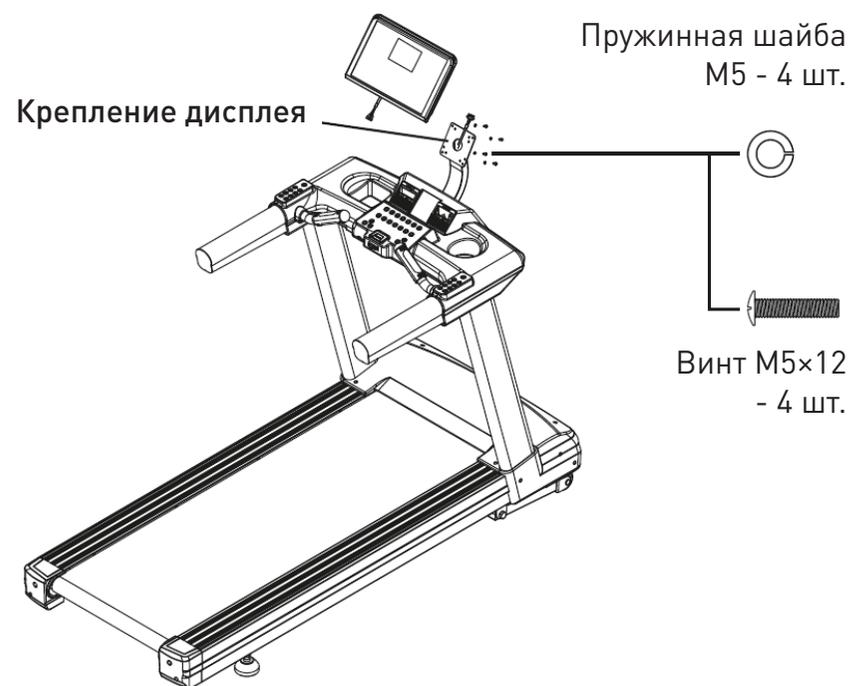
Шаг 5: Сборка крепления дисплея.

Соедините все провода и аккуратно разместите их внутри крепления дисплея. Присоедините крепление дисплея к консоли с помощью винта M8×15 и пружинной шайбы M8.



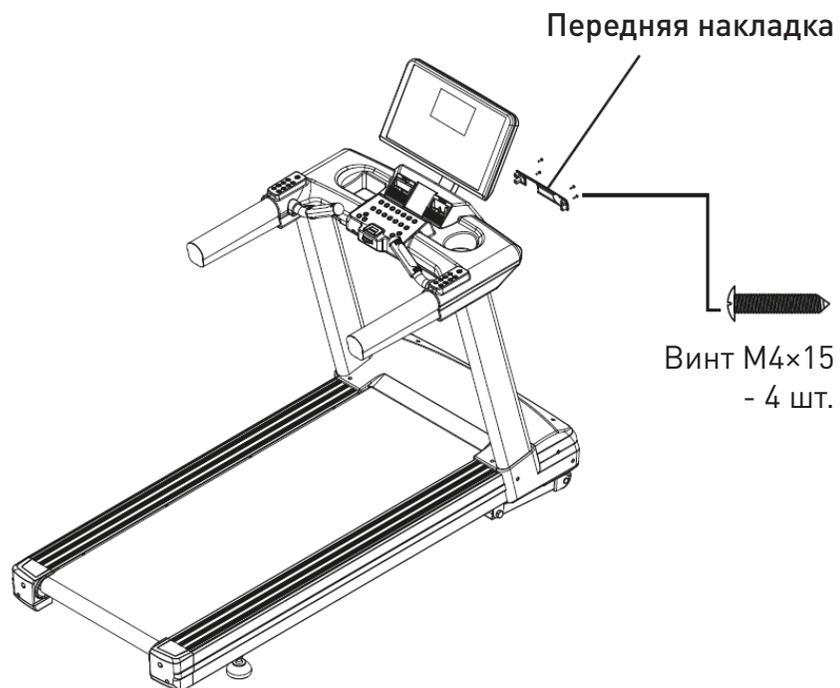
Шаг 6: Сборка дисплея консоли.

Соедините все провода, а затем аккуратно разместите их внутри крепления дисплея. Присоедините дисплей консоли к креплению для него с помощью винта M5×12 и пружинной шайбы M5.

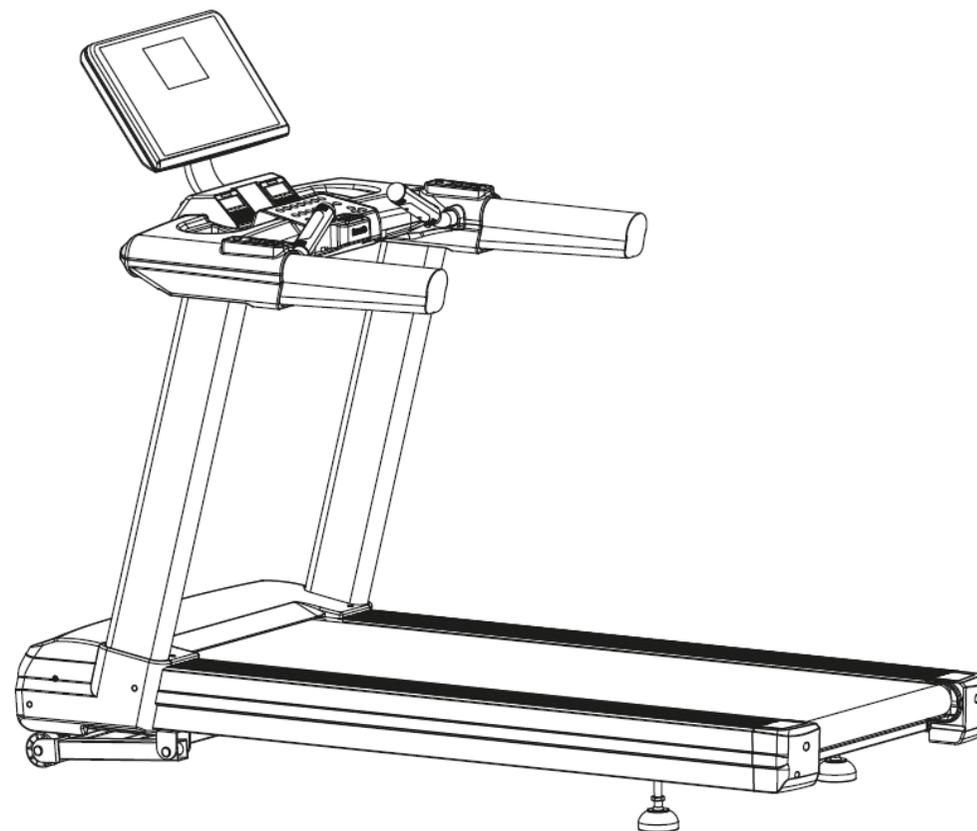


Шаг 7: Установка передней накладки

Прикрепите переднюю накладку к консоли с помощью винта M4×15.

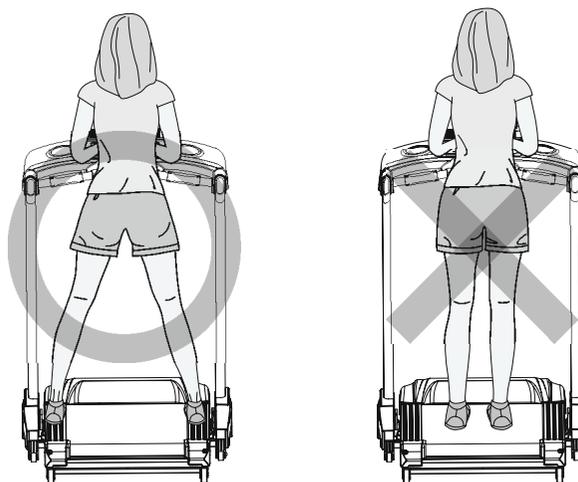


Сборка тренажера завершена!



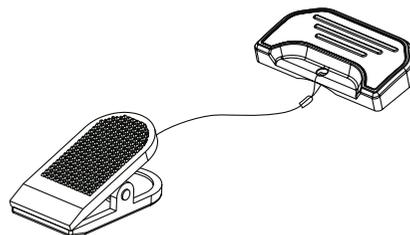
ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ: РАЗМЕЩЕНИЕ, КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ, ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Не становитесь на беговое полотно перед запуском дорожки, сначала поставьте ноги на боковые подножки.



КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Ваша дорожка не запустится, если ключ безопасности находится в неправильном положении. Прикрепите зажим шнура ключа безопасности к Вашей одежде, сам ключ установите в гнездо на консоли. Ключ безопасности предназначен для того, чтобы быстро отключить дорожку, например, если вы упадете. Проверяйте исправность ключа безопасности каждые две недели.



ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Ваша дорожка может работать на высоких скоростях. Всегда начинайте с маленькой скорости, затем постепенно повышайте ее. Держите корпус и голову повернутыми вперед и не пытайтесь повернуться либо посмотреть назад во время тренировок. Немедленно прекратите тренировку, если Вы почувствуете боль, головокружение или недостаток дыхания. Никогда не оставляйте дорожку в запущенном состоянии без присмотра. Если дорожка не используется, отсоедините ключ безопасности от консоли, поставьте переключатель **ON/OFF** в положение **OFF** и выдерните провод питания из розетки. Регулярно проводите техническое обслуживание тренажера.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ДОРОЖКИ

В основание тренажера встроены транспортировочные колеса. Не передвигайте тренажер держа за консоль и не используйте консоль вместо поручней во время тренировки.

Так как тренажер обладает значительным весом, передвигайте его с осторожностью. Не пытайтесь передвигать или перевозить дорожку в одиночку, для этого потребуется несколько человек. Пренебрежение этим правилом может привести к травмам

ИНСТРУКЦИЯ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

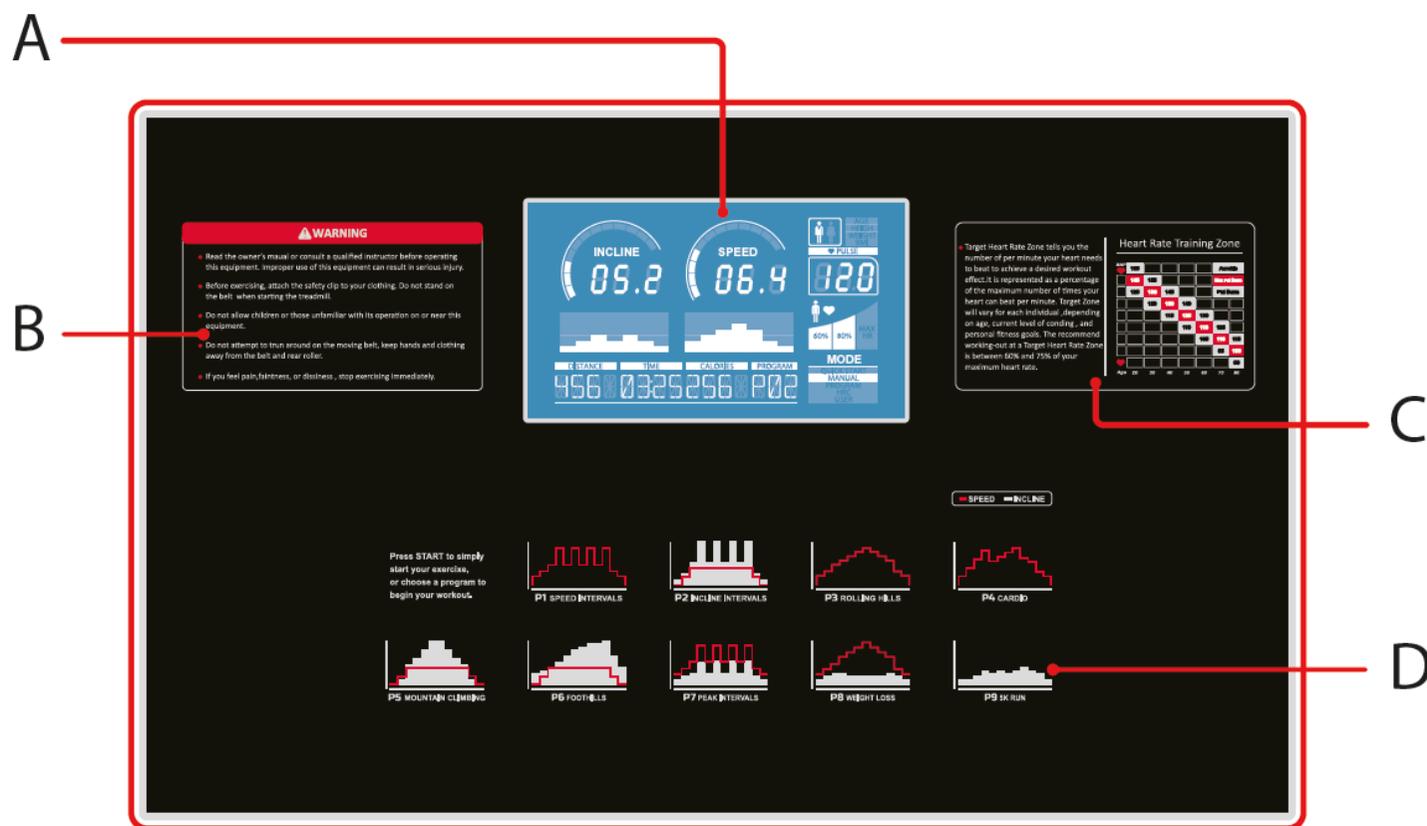
Для того, чтобы уменьшить риск возникновения возгораний, ожогов, поражения электрическим током или получения травм, обязательно присоедините дорожку к заземленной электрической розетке. Причиной поражения электрическим током может стать неправильное подключение заземлителя оборудования. Если Вы не уверены в методах заземления, обратитесь к квалифицированному электрику. Не видоизменяйте штепсельную вилку, которая идет в комплекте с тренажером. Если штепсельная вилка не подходит к розетке, обратитесь за помощью к электрику. Беговая дорожка оборудована электрическим шнуром, в который входит заземлитель оборудования и заземляющая штепсельная вилка. Штепсельная вилка должна быть хорошо вставлена в розетку и заземлена в соответствии со всеми правилами.

ВАЖНО!!

Присоединяйте тренажер только к заземленной розетке. Ни в коем случае не эксплуатируйте беговую дорожку, если кабель или штепсельная вилка повреждены, даже если тренажер продолжает работать. Ни в коем случае не эксплуатируйте тренажер, если появились какие-либо повреждения или попала вода.

Неправильная установка заземлителя оборудования может привести к поражению электрическим током. Если Вы сомневаетесь в правильной установке заземления тренажера, обратитесь к квалифицированному электрику. Не видоизменяйте штепсельную вилку, которая поставляется вместе с тренажером. Если штепсельная вилка не подходит к розетке, обратитесь за помощью к электрику.

ОБЗОР КОНСОЛИ



ДИСПЛЕЙ

А. Экран: отображает все основные обозначения и информацию о тренировке.

В. Предупреждение: указана правильная эксплуатация тренажера и краткая инструкция по безопасности.

С. Пульсовые зоны тренировок: представлено соответствие частоты пульса с персональной подборкой.

Д. Диаграммы всех предустановленных программ: каждое обозначение принадлежит конкретной предустановленной программе.

Экран

А. Личные данные:

Вы можете ввести свои данные: пол, возраст, рост, вес и т.д. Консоль автоматически определит **ИМТ** для Вас согласно введенным данным.

Примечание: когда индикатор загорается, значит можно выбирать данные. Нажмите «+/-», чтобы ввести личные данные. Нажмите «**ВВОД**», чтобы перейти к следующим настройкам.

В. Пульс:

Отображается частота пульса в минуту (отображается только, если Вы обхватили руками датчики пульса).

Примечание: когда индикатор загорается, то отображается значение пульса в данный момент.

С. Пульсовые зоны:

Отображает пропорцию значения пульса в данный момент и максимальное значение пульса согласно личным настройкам.

Примечание: Когда получен прием сигнала пульса, то в этот момент загорается «♥».

Д. Режимы:

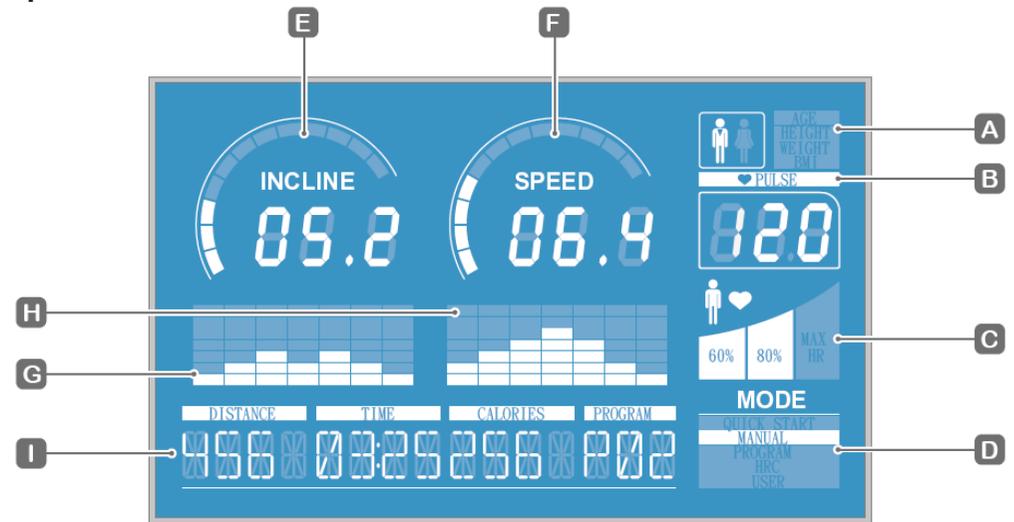
Быстрый старт/Ручная (Целевая дистанция и Целевое время)/Программа/НРС/Пользовательский

Примечание: Отображается режим тренировки в данный момент.

Е. Угол наклона:

Высвечивается значение уровня. Указывается угол наклона.

Примечание: Отображается уровень угла наклона.



Ф. Скорость:

Высвечивается КРН. Указывается скорость.

Примечание: Отображается скорость в данный момент.

Г. Программа угла наклона:

Отображается диаграмма угла наклона выбранной программы в данный момент.

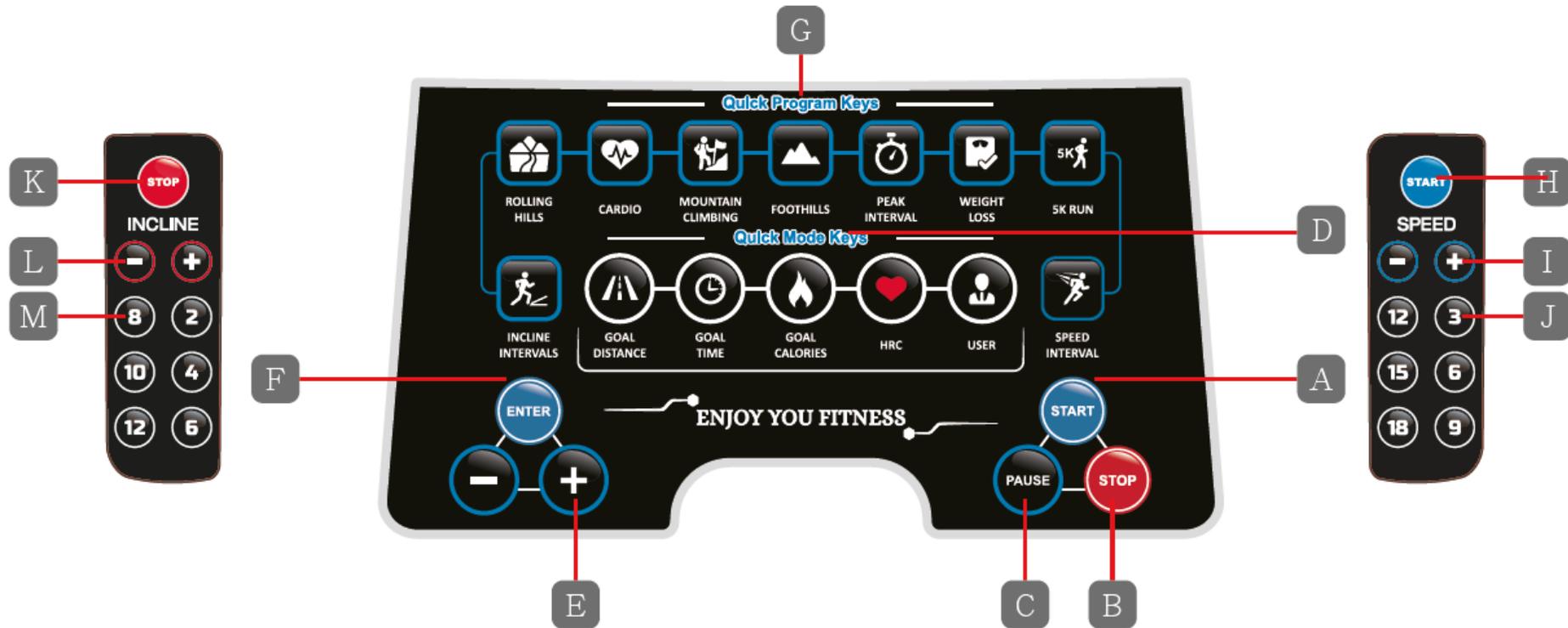
Н. Программа скорости:

Отображается диаграмма скорости выбранной программы в данный момент.

И. Данные персональной тренировки:

Вы можете проверить свой рекорд и собственно накопленные: дистанцию, время, калории и программу.

Панель управления



A. Старт

Нажмите на клавишу, чтобы запустить беговую дорожку.



В. Стоп

Нажмите на клавишу, чтобы остановить беговую дорожку. Нажмите на клавишу дважды, чтобы очистить все настройки и вернуться в спящий режим.



С. Пауза

Во время тренировки беговой дорожки нажмите на клавишу, чтобы поставить дорожку на паузу. Нажмите «СТАРТ», чтобы продолжить тренировку.



D. Выбор режима

Выберите любой предпочитаемый режим для тренировки (Цель - дистанция/Цель - время/Цель - калории/Цель - пульс / Индивид.).



E. Настройки

Регулирование значений происходит с помощью клавиш «+» или «-».



F. Индивидуальный режим

Пользователь может установить персональную программу в данном режиме.



G. Выбор программы

Просто выберите программу, по которой хотите тренироваться.



H. Быстрые клавиши - Старт

Нажмите на клавишу, чтобы запустить беговую дорожку.



I. Быстрые клавиши – Регулировка скорости

Нажмите на клавишу, чтобы изменить скорость или установить относительное значение функции.



J. Быстрые клавиши – Быстрая скорость

Используется для того, чтобы быстро установить желаемую скорость во время бега.



K. Быстрые клавиши – Стоп

Нажмите на клавишу, чтобы остановить беговую дорожку.



L. Быстрые клавиши – Регулировка угла наклона

Нажмите на клавишу, чтобы изменить угол наклона или установить относительное значение функции.



M. Быстрые клавиши – Быстрый угол наклона

Используется для того, чтобы быстро установить желаемый угол наклона во время бега.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК



Р1 ИНТЕРВАЛЫ СКОРОСТИ

Способствует улучшению силы, скорости и выносливости с помощью увеличения и уменьшения скорости во время тренировки.

Сегмент		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		02:00 мин.		90*4 сек.	30*4 сек.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	02:00 мин.	
УРОВЕНЬ 1	Скорость	3.2	4.8	6.0	10.1	6.0	10.1	6.0	10.1	6.0	10.1	4.8	3.2
УРОВЕНЬ 2	Скорость	3.2	4.8	7.2	12.1	7.2	12.1	7.2	12.1	7.2	12.1	4.8	3.2
УРОВЕНЬ 3	Скорость	4.0	6.0	8.0	14.1	8.0	14.1	8.0	14.1	8.0	14.1	6.0	4.0
УРОВЕНЬ 4	Скорость	4.0	6.0	8.8	16.1	8.8	16.1	8.8	16.1	8.8	16.1	6.0	4.0
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Р2 ИНТЕРВАЛЫ НАКЛОНА

Способствует улучшению силы и выносливости с помощью увеличения и уменьшения угла наклона во время тренировки.

Сегмент		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		02:00 мин.		90*4 сек.	30*4 сек.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	02:00 мин.	
УРОВЕНЬ 1	Наклон	1	2	5	9	5	9	5	9	5	9	2	1
УРОВЕНЬ 2	Наклон	1	3	6	11	6	11	6	11	6	11	3	1
УРОВЕНЬ 3	Наклон	2	3	7	13	7	13	7	13	7	13	3	2
УРОВЕНЬ 4	Наклон	2	4	8	15	8	15	8	15	8	15	4	2
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Р3 ХОЛМЫ

Создает симуляцию бега по холмам вверх и вниз. Способствует улучшению выносливости, тону мышц, активизирует потерю веса. Изменения скорости и сегментов происходят каждые 4 минуты.

Сегмент		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		02:00 мин.		Каждый сегмент по 4 мин.								02:00 мин.	
УРОВЕНЬ 1	Скорость	3.2	4.8	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	9.0	8.0	7.0	4.8	3.2
УРОВЕНЬ 2	Скорость	3.2	4.8	7.2	8.4	9.6	10.8	12.0	10.8	9.6	8.4	4.8	3.2
УРОВЕНЬ 3	Скорость	4.0	6.0	8.0	9.5	11.0	12.5	14.0	12.5	11.0	9.5	6.0	4.0
УРОВЕНЬ 4	Скорость	4.0	6.0	8.8	10.6	12.4	14.2	16.0	14.2	12.4	10.6	6.0	4.0
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Р4 КАРДИО

Создает симуляцию бега по холмам вверх и вниз. Способствует улучшению выносливости, тону мышц, активизирует работоспособность сердечно - сосудистой системы. Изменения скорости и сегментов происходят каждые 4 минуты.

Сегмент		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		02:00 мин.		Каждый сегмент по 4 мин.								02:00 мин.	
УРОВЕНЬ 1	Скорость	2.5	4.9	7.4	9.8	6.8	8.0	9.2	10.4	7.6	6.5	3.7	2.5
УРОВЕНЬ 2	Скорость	2.9	5.8	8.7	11.6	7.9	9.4	10.8	12.3	9.0	7.7	4.3	2.9
УРОВЕНЬ 3	Скорость	3.4	6.8	10.2	13.6	9.4	11.1	12.8	14.5	10.5	9.0	5.1	3.4
УРОВЕНЬ 4	Скорость	4.0	8.0	12.0	16.0	11.0	13.0	15.0	17.0	12.4	10.6	6.0	4.0
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Р5 ГОРЫ

Более интенсивная версия холмов. Создает стимуляцию восхождения на горы и спуска с них. Способствует тонизированию мышц и улучшает работоспособность сердечно – сосудистой системы. Изменения угла наклона и сегментов происходят каждые 4 минуты.

Сегмент		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		02:00 мин.		Каждый сегмент по 4 мин.								02:00 мин.	
УРОВЕНЬ 1	Наклон	0.0	2.0	5.0	6.0	7.0	9.0	9.0	7.0	6.0	5.0	2.0	0.0
УРОВЕНЬ 2	Наклон	0.0	2.0	6.0	7.0	9.0	11.0	11.0	9.0	7.0	6.0	2.0	0.0
УРОВЕНЬ 3	Наклон	0.0	2.0	6.0	9.0	11.0	13.0	13.0	11.0	9.0	6.0	2.0	0.0
УРОВЕНЬ 4	Наклон	0.0	2.0	7.0	9.0	12.0	15.0	15.0	12.0	9.0	7.0	2.0	0.0
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Р6 ПОДЪЕМ В ГОРУ

Создает симуляцию умеренного бега вверх и вниз по холмам. Способствует улучшению выносливости, тону мышц, активизирует потерю веса. Изменения скорости и сегментов происходят каждые 4 минуты.

Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
УРОВЕНЬ 1	Наклон	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	6	4
УРОВЕНЬ 2	Наклон	3	4	4	6	7	9	9	10	10	11	7	4
УРОВЕНЬ 3	Наклон	3	4	5	7	9	10	11	12	12	13	9	5
УРОВЕНЬ 4	Наклон	4	5	6	8	10	12	13	14	14	15	10	6
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Р7 ПИКОВЫЕ ИНТЕРВАЛЫ

Способствует улучшению силы, скорости и выносливости с помощью увеличения и уменьшения скорости и угла наклона во время тренировки. Изменения скорости и угла наклона происходят каждые 6 минут и 2 минуты.

Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		02:00 мин.		90*4 сек.	30*4 сек.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	6 мин.	2 мин.	02:00 мин.	
УРОВЕНЬ 1	Скорость	3.2	4.8	6.1	10.1	6.1	10.1	6.1	10.1	6.1	10.1	4.8	3.2
	Наклон	2.1	3.1	4.1	8.1	4.1	8.1	4.1	8.1	4.1	8.1	3.1	2.1
УРОВЕНЬ 2	Скорость	3.2	4.8	7.2	12.1	7.2	12.1	7.2	12.1	7.2	12.1	4.8	3.2
	Наклон	2.1	3.1	4.1	8.1	4.1	8.1	4.1	8.1	4.1	8.1	3.1	2.1
УРОВЕНЬ 3	Скорость	4.0	6.0	8.1	13.1	8.1	13.1	8.1	13.1	8.1	13.1	6.0	4.0
	Наклон	2.1	3.1	4.1	8.1	4.1	8.1	4.1	8.1	4.1	8.1	3.1	2.1
УРОВЕНЬ 4	Скорость	4.0	6.0	8.8	14.1	8.8	14.1	8.8	14.1	8.8	14.1	6.0	4.0
	Наклон	2.1	3.1	4.1	8.1	4.1	8.1	4.1	8.1	4.1	8.1	3.1	2.1
УРОВЕНЬ		1.1	2.1	3.1	4.1	5.1	6.1	7.1	8.1	9.1	10.1	11.1	12.1



Р8 СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Активизирует снижение веса с помощью увеличения и уменьшения скорости и угла наклона. Изменения скорости, угла наклона и сегмента происходят каждые 4 минуты.

Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		02:00 мин.		Каждый сегмент по 4 мин.								02:00 мин.	
УРОВЕНЬ 1	Скорость	3.2	4.8	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	9.0	8.0	7.0	4.8	3.2
	Наклон	2.1	3.1	4.1	4.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	4.1	3.1	2.1
УРОВЕНЬ 2	Скорость	3.2	4.8	7.2	8.4	9.6	10.8	12.0	10.8	9.6	8.4	4.8	3.2
	Наклон	2.1	3.1	4.1	4.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	4.1	3.1	2.1
УРОВЕНЬ 3	Скорость	4.0	6.0	8.0	9.5	11.0	12.5	14.0	12.5	11.0	9.5	6.0	4.0
	Наклон	2.1	3.1	4.1	4.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	4.1	3.1	2.1
УРОВЕНЬ 4	Скорость	4.0	6.0	8.8	10.6	12.4	14.2	16.0	14.2	12.4	10.6	6.0	4.0
	Наклон	2.1	3.1	4.1	4.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	4.1	3.1	2.1
УРОВЕНЬ		1.1	2.1	3.1	4.1	5.1	6.1	7.1	8.1	9.1	10.1	11.1	12.1



Р9 ЗАБЕГ 5 КМ

Позволяет устанавливать и тренироваться на дистанции с целью 5 км. Беговая дорожка автоматически регулирует угол наклона для того, чтобы создать симуляцию бега на действующем курсе. Изменения угла наклона и каждого сегмента происходят через 0,2 км и повторяются на протяжении всей тренировки пока целевая дистанция в 5 км не будет достигнута.

Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время (мин. и сек.)		Изменения угла наклона происходят каждые 200 м											
УРОВЕНЬ 1	Наклон	1	1	2	3	2	3	2	3	4	3	2	1
УРОВЕНЬ 2	Наклон	1	1	2	4	3	4	3	4	4	4	3	1
УРОВЕНЬ 3	Наклон	2	2	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2
УРОВЕНЬ 4	Наклон	2	2	3	5	4	5	4	5	6	5	4	2
УРОВЕНЬ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Режимы

ЦЕЛЬ – ДИСТАНЦИЯ



В спящем режиме (питание включено, а ключ безопасности на месте) нажмите **«ЦЕЛЬ – ДИСТАНЦИЯ»** для того, чтобы войти в режим. Дистанция по умолчанию 3 км, нажмите **«+/-»**, чтобы настроить нужное значение. Нажмите **«СТАРТ»** и через 3 секунды начнется обратный отсчет. Беговая дорожка заработает со скоростью 0,8 км/ч. В это время можно изменить скорость или угол наклона в соответствии с индивидуальными требованиями.

ЦЕЛЬ – ВРЕМЯ



В спящем режиме нажмите **«ЦЕЛЬ – ВРЕМЯ»** для того, чтобы войти в режим. Время по умолчанию 30 минут, нажмите **«+/-»**, чтобы настроить нужное значение. Нажмите **«СТАРТ»** и через 3 секунды начнется обратный отсчет. Беговая дорожка работает со скоростью 0,8 км/ч. В это время можно изменить скорость или угол наклона в соответствии с индивидуальными требованиями.

ЦЕЛЬ – КАЛОРИИ



В спящем режиме нажмите **«ЦЕЛЬ – КАЛОРИИ»** для того, чтобы войти в режим. Калории по умолчанию 200 кал, нажмите **«+/-»**, чтобы настроить нужное значение. Нажмите **«СТАРТ»** и через 3 секунды начнется обратный отсчет. Беговая дорожка работает со скоростью 0,8 км/ч. В это время можно изменить скорость или угол наклона в соответствии с индивидуальными требованиями. Беговая дорожка автоматически остановится после того, как цель будет достигнута.

ЦЕЛЬ - ПУЛЬС



В спящем режиме нажмите **«ЦЕЛЬ - ПУЛЬС»** для того, чтобы войти в режим. Нажмите **«+/-»**, чтобы настроить возраст. Нажмите **«ВВОД»** и предполагаемое значение пульса будет подсчитано компьютером по умолчанию и отобразится в окне дисплея ПУЛЬС. Нажмите **«+/-»**, чтобы настроить нужное значение. Нажмите **«СТАРТ»** и через 3 секунды начнется обратный отсчет, беговая дорожка запустится в соответствии с выбранным режимом. В это время можно изменить скорость или угол наклона в соответствии с индивидуальными требованиями. Время начнет обратный отсчет от 20 минут, и в окне дисплея РЕЖИМ появится **“HRC”**.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ



В спящем режиме нажмите **«ИНДИВИД»** для того, чтобы войти в режим. С помощью **«+/-»** введите личные данные (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1/ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2, МУЖЧИНА/ЖЕНЩИНА, РОСТ и ВЕС), а затем нажмите **«ВВОД»**. В окне дисплея ПУЛЬС отобразится ИМТ. Нажмите **«ВВОД»**, чтобы установить личные настройки программы. Предполагаемое значение пульса будет подсчитано компьютером по умолчанию и отобразится в окне дисплея ПУЛЬС. Установите значение каждого сегмента, затем нажмите **«ВВОД»**, чтобы сохранить личные настройки программы. Нажмите **«СТАРТ»** и через 3 секунды начнется обратный отсчет, беговая дорожка запустится в соответствии с выбранным режимом. В это время можно изменить скорость или угол наклона. Время начнет отсчет и в окне дисплея РЕЖИМ отобразится **«USER»**.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Менеджер фитнес клуба или собственник беговой дорожки обязан обслуживать и чистить тренажер. Если Вы не проводите обслуживание беговой дорожки как описано ниже, то Ваша гарантия аннулируется. Безопасность беговой дорожки гарантируется только при регулярном осмотре оборудования на повреждения. Если были обнаружены какие – либо повреждения или дефекты, необходимо отремонтировать или заменить их. Только после этого можно продолжать эксплуатировать тренажер.

ОСТОРОЖНО!!

Для того, чтобы уменьшить риск повреждения электрическим током, всегда отключайте беговую дорожку из розетки перед тем как чистить или проводить ее обслуживание.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЧИСТКЕ

Используйте мягкую, чистую, хлопковую ткань. Ни в коем случае не пользуйтесь бумажными полотенцами, чтобы очистить поверхность беговой дорожки. Не пользуйтесь средствами для очистки, основанными на аммиаке или кислоте. Не пользуйтесь абразивными чистящими средствами. Не подвергайте поверхность оборудованию прямому взаимодействию с чистящими средствами.

Протирайте консоль и направляющие после каждого использования.

Убедитесь, что под колесиками нет каких - либо помех.

ОТЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговая дорожка выстроена коническим роллером для того, чтобы убедиться, что беговое полотно в центре деки. Иногда беговое полотно необходимо в дальнейшем отрегулировать, чтобы выровнять его по центру. Для того, чтобы отрегулировать беговое полотно по центру используйте 8 мм шестигранный гаечный ключ. С помощью него отрегулируйте положение заднего роллера.

Перед тем как отрегулировать беговое полотно по центру внимательно изучите информацию ниже:

- 1) Во время регулировки полотна не надевайте слишком свободную одежду и удлиненные украшения.
- 2) Ни в коем случае не закручивайте болты более чем на 1/4 оборота за раз.
- 3) Затягивание с одной стороны и ослабление с другой стороны предотвратит перетягивание или ослабление полотна. Перетягивание бегового полотна значительно сокращает его срок службы.
- 4) Нажмите **СТАРТ** и увеличьте скорость до 6 км/ч во время регулировки бегового полотна.
- 5) После регулировки запустите бег на беговой дорожке на 5 минут для тестирования. Если необходимо, повторите эту процедуру пока полотно не отцентрируется.

РЕГУЛИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если полотно сместилось влево, поверните болт слева на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем поверните болт справа на полный поворот против часовой стрелки, чтобы сместить полотно в центр роллера.

Если полотно сместилось вправо, поверните болт справа на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем поверните болт слева на полный оборот против часовой стрелки, чтобы сместить полотно в центр.

Повторяйте такие регулировки до тех пор, пока полотно не сместится в центр. Обеспечьте движение бегового полотна в течение нескольких минут, чтобы убедиться в устойчивости.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Убедитесь, что скорость достигла 6 км/ч перед тем как приступить к данному процессу.

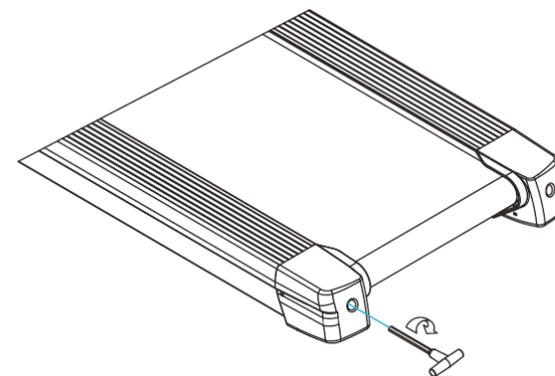
Во время обслуживания берегите руки и пальцы подальше от подвижных частей.

НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Проверьте натяжение полотна. Оно должно плотно прилегать. Полотно не должно колебаться или скользить.

Если такое произошло, затяните ремень с помощью полного поворота двух натяжных болтов на оборот по часовой стрелке.

При необходимости повторите, но ни в коем случае не поворачивайте болты более чем на 1/4 оборота одновременно.

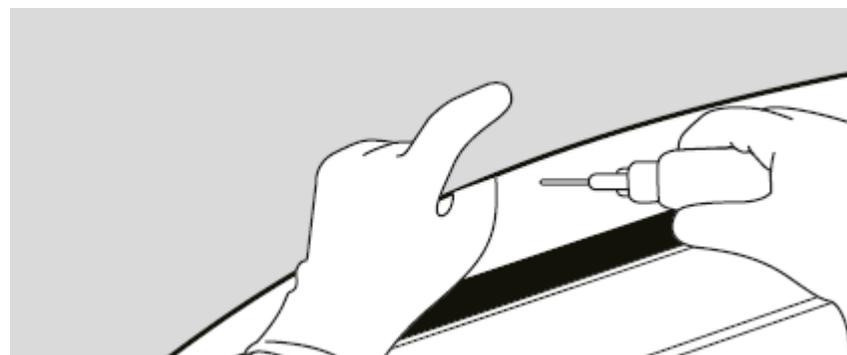


ВНИМАНИЕ!!

Перетяжка бегового полотна сокращает срок службы полотна и других элементов беговой дорожки. Также это может привести к травмам, если пользователь занимается на высокой скорости.

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Необходимо регулярно проводить смазывание между беговым полотном и декой. Это поможет поддерживать оптимальное состояние беговой дорожки. Выключите дорожку и вытащите кабель питания из розетки. Промажьте специальным маслом область, как показано на рисунке. Затем включите беговую дорожку и пройдите по ней в течение 5 минут для того, чтобы полотно полностью впитало в себя масло.



ОСТОРОЖНО!!

Убедитесь, чтоб беговая дорожка полностью выключена из розетки перед смазкой. В противном случае могут появиться серьезные травмы.

СБРОС НАПОМИНАНИЯ СМАЗКИ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

1. Вытащите ключ безопасности.
2. Нажмите на клавишу 18 в течение 5 секунд.
3. Нажмите «**ВВОД**» 3 раза, чтобы очистить запись.
4. Завершено.



ОШИБКИ

Код ошибки	Описание ошибки	Проблема	Решение
E1	Не получен сигнал скорости после запуска дорожки в течение 6 секунд.	Датчик скорости отсоединен	Проверьте соединение датчика скорости
		Неправильное положение датчика скорости	Проверьте положение датчика скорости
		Датчик скорости поврежден	Замените датчик скорости
		Ослаблен провод дисплея	Проверьте соединение провода дисплея
		Приводной мотор отсоединен	Проверьте соединение приводного мотора
E2	Постоянное перенапряжение дольше 4 секунд.	Перегрузка	Выключите питание и перезапустите дорожку
E3	Накопленное перенапряжение за период.	Перенапряжение по току	Выключите питание и перезапустите дорожку
E8	Вставлен ключ	Два или более ключей заблокированы	Проверьте заблокирована ли плата монитора

СХЕМА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ. КОНСОЛЬ

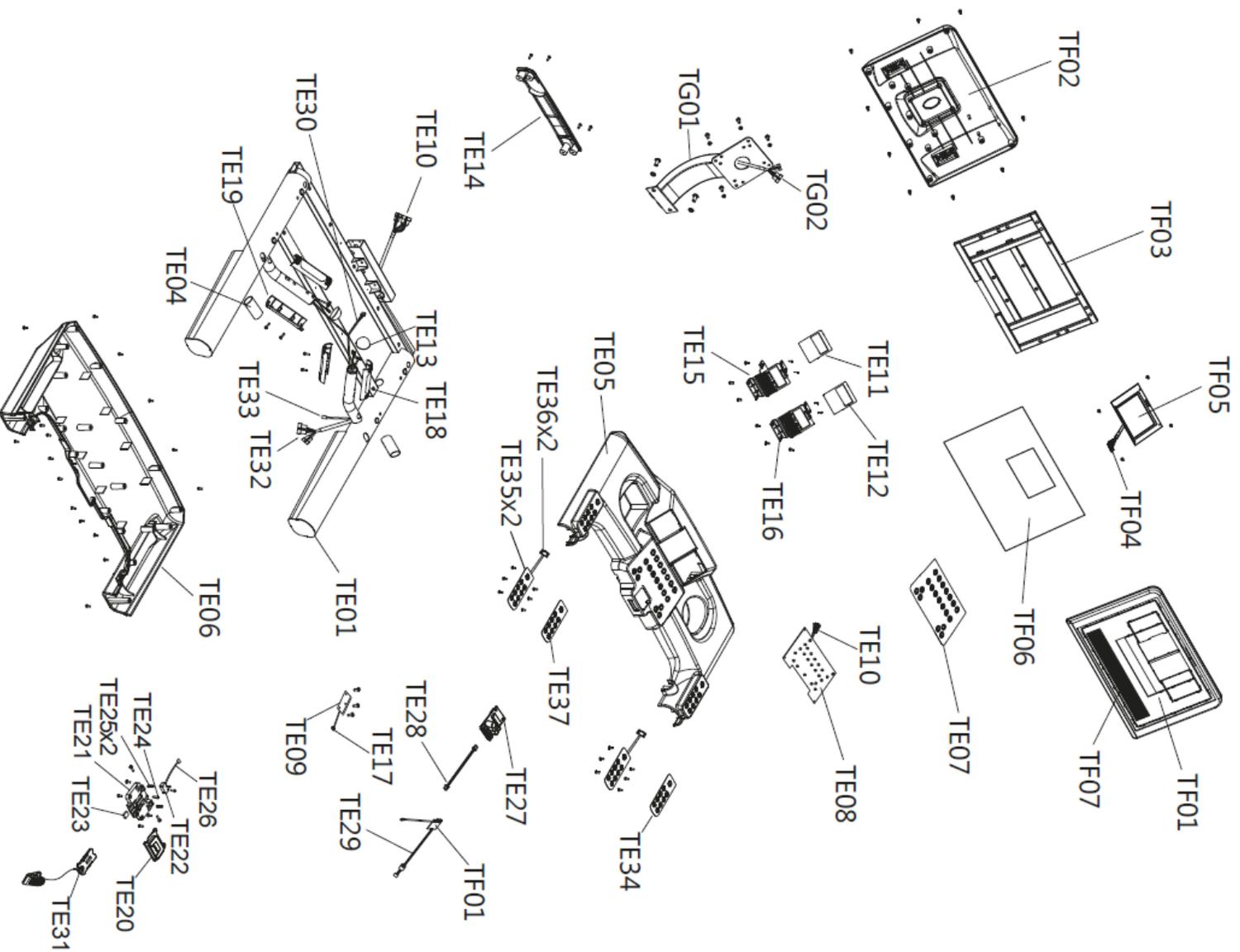


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ. ОСНОВНАЯ РАМА

№	Название	Количество	№	Название	Количество
TA01	Основная рама	1	TD04	Боковая крышка консоли справа	1
TA02	Крышка мотора	1	TH01	Инвертор (скоба)	1
TA03	Накладка роллера слева	1	TH02	Мотор	1
TA04	Накладка роллера справа	1	TH03	Мотор регулирования угла наклона	1
TA05	Боковая поперечная опора	2	TH04	Нижний провод консоли	1
TA06	Направляющая слева	1	TH05	Средний провод консоли	1
TA07	Направляющая справа	1	TH06	Нижний заземляющий провод	1
TA08	Передняя крышка мотора	1	TH07	Средний заземляющий провод	1
TA09	Беговое полотно	1	TH08	Провод мотора	1
TA10	Дека	1	TH09	Штекер	1
TA11	Фиксирующая пластина боковой поперечной опоры	8	TH10	Выключатель питания	1
			TH11	Кабель штекера	1
TA12	Ножка регулировки уровня пола	2	TH12	Провод контроллера	1
TA13	Резиновая подкладка	8	TH13	Скоба контроллера	1
TB01	Подъемный механизм угла наклона	1	TH14	Штепсель	1
TB02	Транспортировочное колесо	2	TH15	Провод контроллера В	1
TD01	Стойка консоли слева	1	T101	Передний роллер	1
TD02	Стойка консоли справа	1	T102	Задний роллер	1
TD03	Боковая крышка консоли слева	1	T103	Приводной ремень	1

ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ. КОНСОЛЬ

№	Название	Количество	№	Название	Количество
TE01	Неподвижный поручень консоли	1	TE25	Пружина ключа безопасности	2
TE04	Поролон	2	TE26	Провод ключа безопасности	1
TE05	Верхний пластик консоли	1	TE27	Приемник	1
TE06	Нижний пластик консоли	1	TE28	Соединительный провод приемника	1
TE07	Накладка клавиш консоли	1	TE29	Датчик пульса РСВ	1
TE08	Клавиши консоли	1	TE30	Провод датчика пульса	1
TE09	Подзарядка РСВ	1	TE31	Ключ безопасности	1
TE10	Соединительный провод клавиш консоли	1	TE32	Верхний провод консоли	1
TE11	Стикер экрана слева	1	TE33	Заземленный провод В	1
TE12	Стикер экрана справа	1	TE34	Накладка быстрых клавиш - Скорость	1
TE13	Заглушка	2	TE35	Быстрые клавиши РСВ	2
TE14	Передняя накладка	1	TE36	Провод быстрых клавиш	2
TE15	Скоба экрана слева	2	TE37	Накладка быстрых клавиш – Угол наклона	1
TE16	Скоба экрана справа	1	TF01	Верхняя часть дисплея	1
TE17	Соединительный провод подзарядки	1	TF02	Нижняя часть дисплея	1
TE18	Верхний поролон датчика пульса	2	TF03	Корпус дисплея	1
TE19	Нижний поролон датчика пульса	2	TF04	Соединительный провод дисплея	1
TE20	Натяжитель ключа безопасности	1	TF05	Дисплей РСВ	1
TE21	Основа ключа безопасности	1	TF06	Накладка дисплея	1
TE22	Микропереключатель	1	TF07	Поролоновая лента	1
TE23	Магнит	1	TG01	Крепление дисплея	1
TE24	Фиксатор	1	TG02	Соединительный провод дисплея	1

EAC