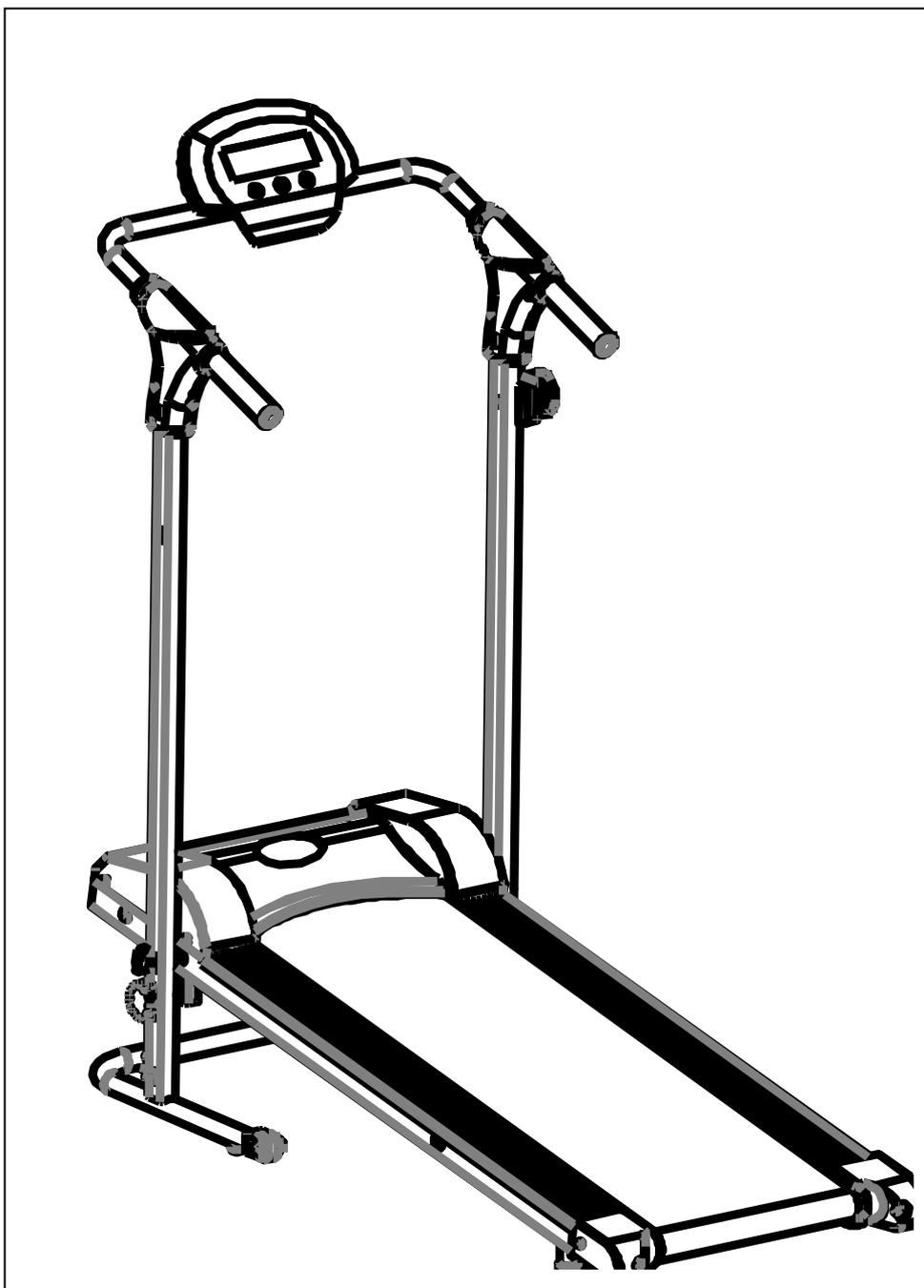


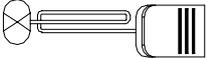
# **ATEMI**

**ИНСТРУКЦИЯ  
К БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ  
АТ-505М**

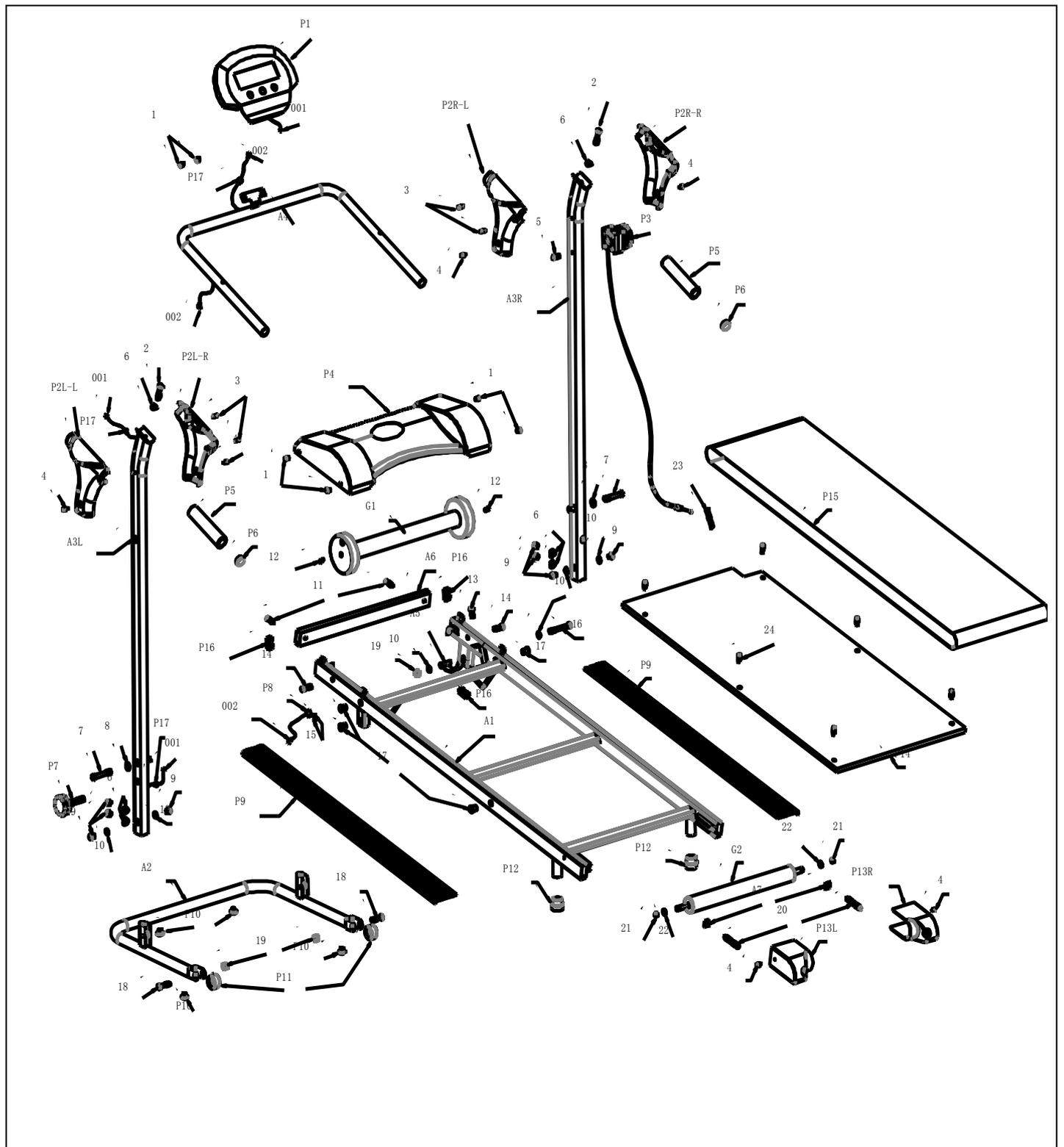


## **Важная информация по технике безопасности**

**Держите данную инструкцию в надежном месте, чтобы обращаться к ней.**

1. Перед началом сборки и использования оборудования прочтите полностью инструкцию. Безопасно и эффективно использовать оборудования можно только при правильной сборке и техобслуживании. Вашей обязанностью является проинформировать всех пользователей оборудования о предупреждениях.
2. Перед началом тренировок по определенной программе на тренажере, Вам необходимо проконсультироваться с врачом и выявить есть ли у Вас какие-либо ограничения, которые могут повлиять на Ваше здоровье и безопасность. Консультация с доктором крайне важна, если Вы принимаете какие-либо лекарства, влияющие на частоту пульса, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Внимательно относитесь к сигналам Вашего тела. Неправильные или чрезмерные тренировки могут нанести вред здоровью. Прекратите тренировку, если Вы почувствовали один из следующих симптомов: боль, стеснение в области груди, ненормальное сердцебиение, затруднение дыхания, легкое головокружение или тошноту. Если у Вас наблюдается какой-либо из перечисленных симптомов, Вам необходимо проконсультироваться с врачом перед возобновлением тренировок.
4. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера. Оборудование рассчитано только на взрослых людей.
5. Оборудование необходимо устанавливать на ровную и твердую поверхность пола, покрытую ковром или другим защитным материалом. Для безопасности вокруг тренажера должно быть как минимум по 0,5 метра свободного пространства.
6. Перед началом использования проверьте, чтобы гайки и болты были надежно закручены.
7. Безопасность оборудования поддерживается регулярными осмотрами деталей на предмет износа.
8. Используйте оборудование как указано в инструкции. Если Вы обнаружили в ходе сборки или проверки оборудования неисправные или услышали необычный звук во время тренировки, перестаньте использовать тренажер. До устранения неполадок не используйте тренажер.
9. Для тренировок используйте специальную одежду. Избегайте слишком свободной одежды, которая может застрять в тренажере и заблокировать движение.
10. Пригодно только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 100 кг.
11. Оборудование не подходит для лечебно-оздоровительных целей.
12. При подъеме или перемещении тренажера будьте осторожны и не сорвите спину. Используйте правильную технику подъема и/или попросите Вам помочь.
13. Размыкающий ключ для дополнительной безопасности 
14. Когда Вы не используете тренажер, убирайте ключ безопасности в надежное место, чтобы не потерять его.
15. При использовании тренажера используйте ключ безопасности для экстренной остановки и спешивания.
16. Экстренная остановка и спешивание: Обеими руками держитесь за ручки, затем поставьте ноги по бокам от беговой дорожки на неподвижные края, нажмите кнопку STOP (стоп) на компьютере.
17. Обратите особое внимание на изнашиваемые детали, например, вращающиеся детали, точки присоединения, и т.д.
18. Безопасное расстояние от беговой дорожки 2000мм x 1000мм.

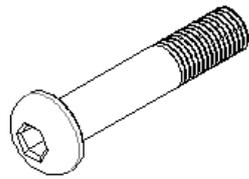
# СХЕМА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



# СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ



1: M5×10 / 6PCS



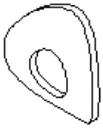
2: M8×40 / 2PCS



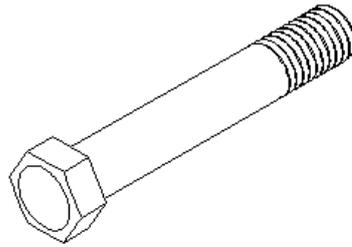
3: M4×16 / 4PCS



4: M5×15 / 4PCS



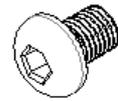
6:  $\phi 8.3 \times \phi 22$  / 6PCS



7: M10×60 / 2PCS



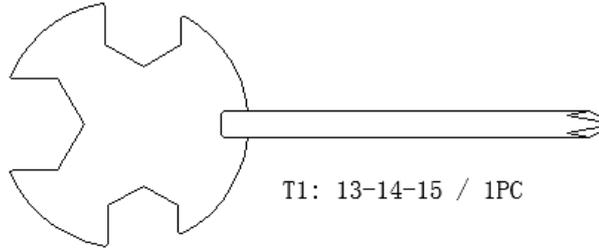
8:  $\phi 10.5 \times \phi 22$  / 2PCS



9: M8×10 / 8PCS



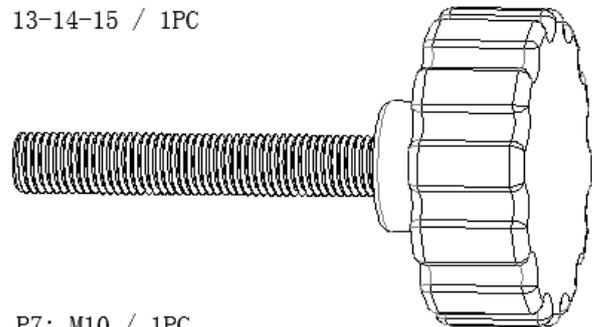
10:  $\phi 8.5 \times \phi 16$  / 4PCS



T1: 13-14-15 / 1PC



T2: S5 / 1PC



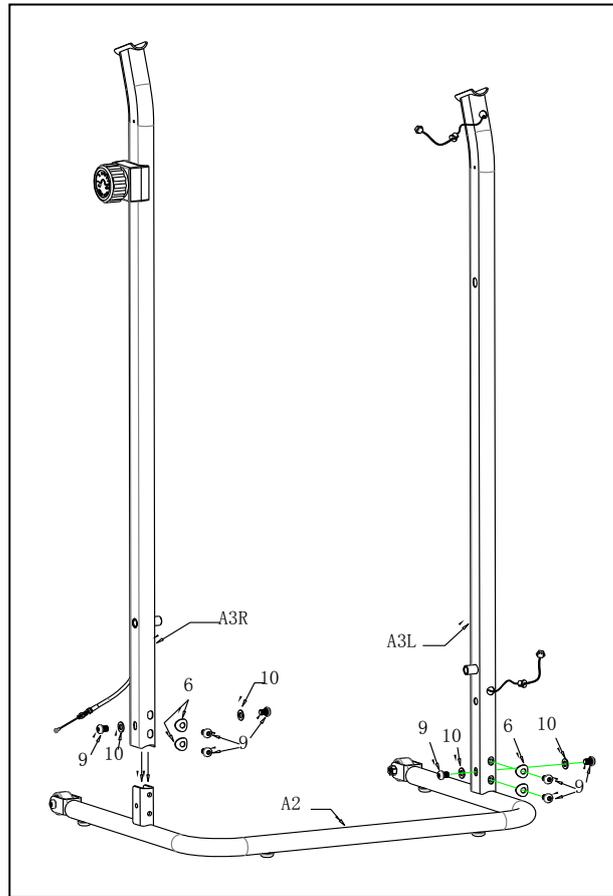
P7: M10 / 1PC

NO.	НАЗВАНИЕ ЗАПЧАСТИ	КОЛ_ВО	NO	НАЗВАНИЕ ЗАПЧАСТИ	КОЛ_ВО
A1	Рама основная	1	3	Винт М4*16	4
A2	Рама нижняя	1	4	Винт М5*15	6
A3L	Стойка боковая (L)	1	5	Винт М5	1
A3R	Стойка боковая (R)	1	6	Шайба изогнутая Ø8.3*Ø16	6
A4	Поручни	1	7	Винт М10*60	2
A5	Рамка магнитная	1	8	Шайба плоская Ø10.5*Ø22	2
A6	Планка передняя	1	9	Винт М8*10	8
A7	Крепежный элемент	2	10	Шайба плоская Ø8.5*Ø16	4
P1	Компьютер тренировочный	1	11	Винт М5	2
P2L-L	Кожух поручня (L-L)	1	12	Передняя ось	2
P2L-R	Кожух поручня (L-R)	1	13	Винт М6	1
P2R-L	Кожух поручня (R-L)	1	14	Винт М8	2
P2R-R	Кожух поручня (R-R)	1	15	Винт датчика М3	2
P3	Регулятор нагрузки	1	16	Винт М8	1
P4	Кожух	1	17	RIVET	4
P5	Оплетка поручней	2	18	Винт М8	2
P6	Заглушка	2	19	Гайка М8	3
P7	Фиксатор стойки	1	20	Винт М6 регулировочный	2
P8	Датчик	1	21	Шайба-кольцо	2
P9	Накладка боковая	2	22	Шайба Ø12.5*Ø16	1
P10	Опорный элемент	4	23	Пружина давления	1
P11	Колесо пластиковое	2	24	Винт М5	6
P12	Опора основной рамы	2	001	Провод 1	2
P13	Заглушка задняя (L&R)	2	002	Провод 2	2
P14	Дека (беговая платформа)	1			
P15	Полотно беговое	1			
P16	20*40 Заглушка	3			
P17	Заглушка провода	3			
G1	Вал передний с маховиком	1			
G2	Вал задний	1			
1	Винт М5*10	6			
2	Винт М8*40	2			

# СБОРКА

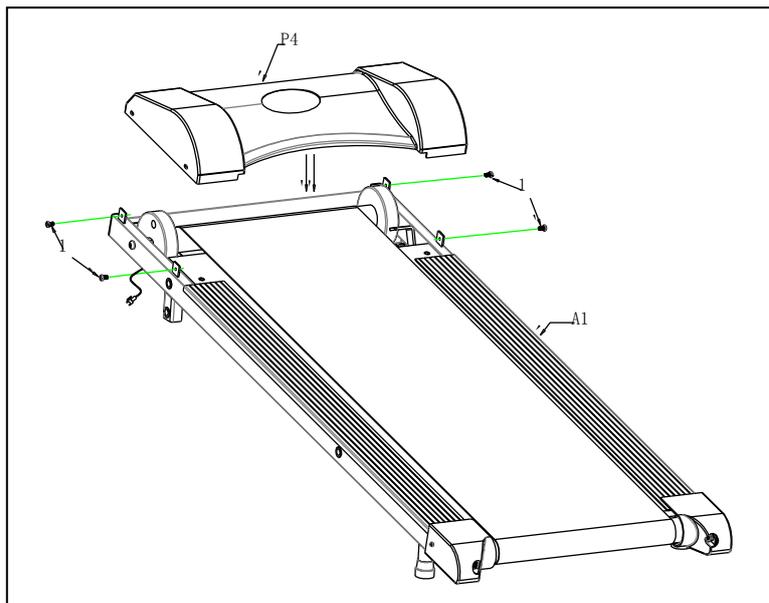
Шаг 1:

Прикрепите вертикальные стойки (A3-L / A3-R ) к нижней раме (A2), используя восемь винтов M8-10 (#9), четыре шайбы Ø8.5\*Ø16 (#10) и четыре шайбы Ø8.3\*Ø16 (#6). Надежно затяните все винты.



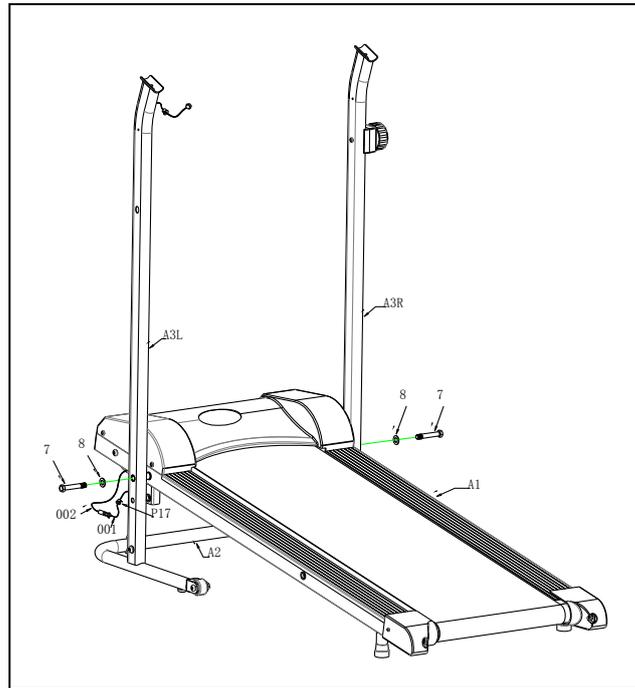
Шаг 2

Зафиксируйте кожух (P4) на раме (A1), при помощи четырех винтов M5\*10 (1) Надежно затяните все винты.



### Шаг 3:

Соедините основную раму (A1) и боковые стойки (A3-L / A3-R), и закрепите при помощи двух винтов M10\*60 (#7) и двух плоских шайб Ø10.5\*Ø22 (#8). Соедините провод 1(001) боковой стойки (A3-L) с проводом 2(002) рамы. Надежно затяните все винты.

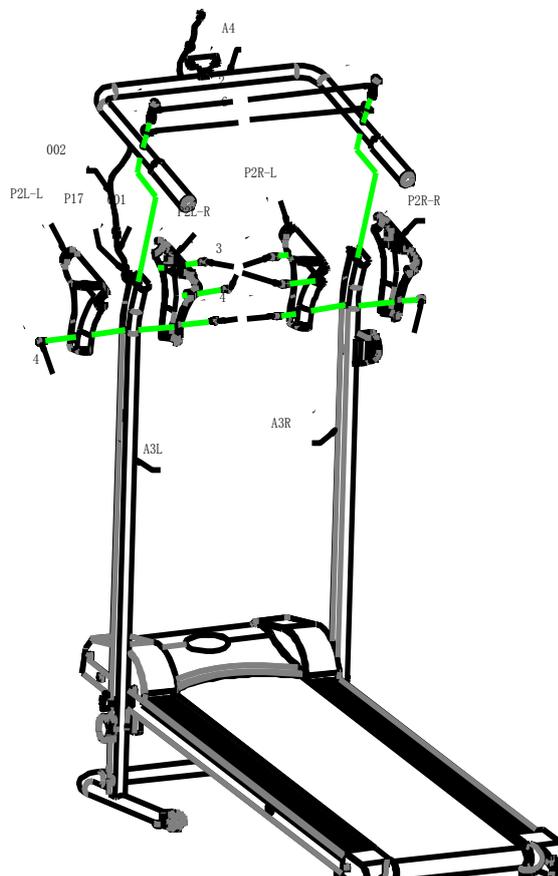


### Шаг 4

Соедините рукоятку (A4) и боковые стойки, используя два винта M8-40 (#2) и две шайбы (#6)

Соедините провод 2(002) рукоятки с проводом 1(001) боковой стойки (A3L).

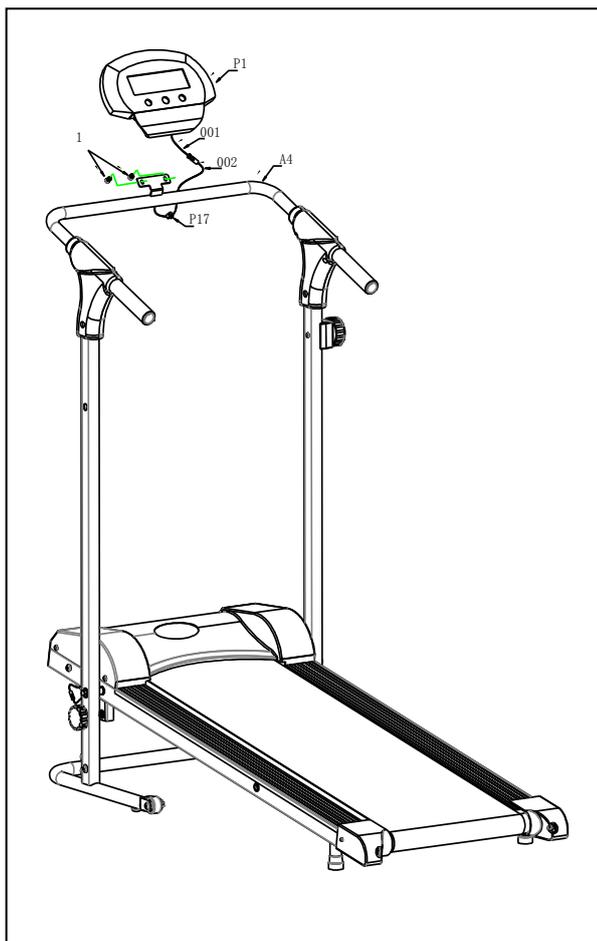
Закрепите кожухи (P2) на боковых стойках, используя 4 винта M4\*16 (3), четыре винта M5\*15 (4).



Надежно затяните все винты.

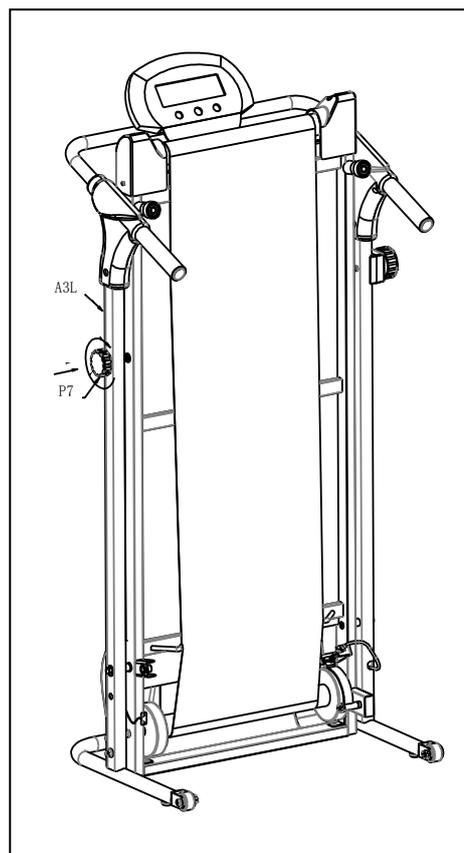
Закрепите компьютер (P1) на рукоятке (A4), при помощи двух винтов M5-10.

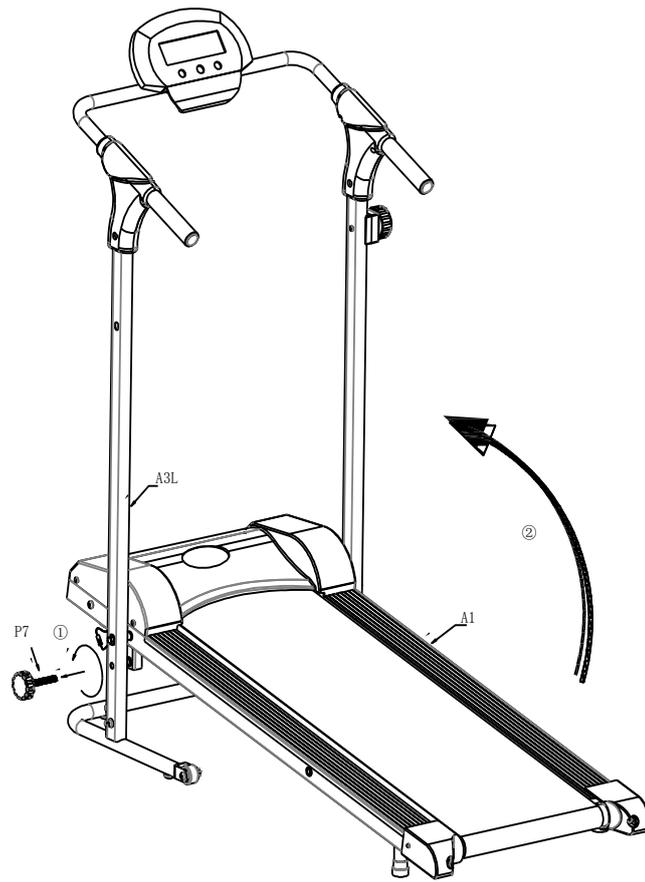
Соедините провод 1(001) с проводом компьютера 2(002) на рукоятке. Надежно затяните все винты.



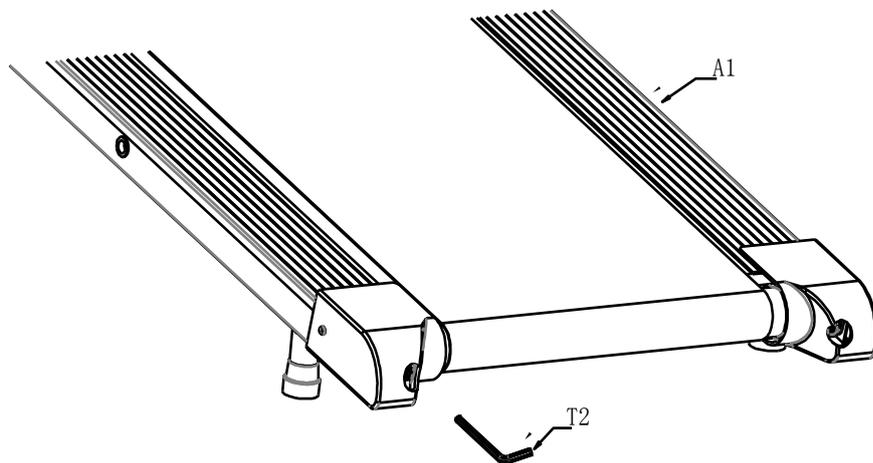
## СКЛАДЫВАНИЕ ДОРОЖКИ

При хранении дорожки вы должны зафиксировать основную раму при помощи фиксатора (P7) сначала вытянув его из отверстия в нижней части стойки.





### Регулировка бегового полотна



## **Применение беговой дорожки**

### **С ЧЕГО НАЧАТЬ:**

Прежде всего, начинать надо с небольшой скоростью и нагрузки. Просто походите 10 минут. Выполняйте это каждый день в течение недели. Если это для Вас слишком легко на второй неделе добавьте еще пять минут. Добавляйте постепенно по 5 минут, пока не будете бегать столько, сколько захотите.

### **СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ПОЛОЖЕНИЕМ:**

Думайте о своем теле. Держите голову прямо и смотрите вперед. Плечи должны быть опущены, отведены назад и расслаблены. Напрягайте мышцы пресса и ягодиц.

До занятий, во время и после пейте много воды. В повседневную работу на тренажере включайте разминку, постепенную остановку и упражнения на растяжку. Начинайте тренировку с медленной ходьбы, затем остановитесь и сделайте несколько упражнений на растяжку. После этого занимайтесь необходимое время. Закончите тренировку медленной остановкой и упражнениями на растяжку. Упражнения на растяжку позволят Вам чувствовать себя лучше и помогут избежать травм.

Самое сложное в начале тренировок спортом – это выработка привычки. Ежедневные прогулки помогут Вам (минимум 5 дней в неделю). Вы должны идти достаточно быстро, чтобы частота пульса была на необходимом уровне, но у Вас не должно быть одышки.

После выработки привычки Вы захотите переработать программу тренировок и поставить новые цели.

Для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы ходите пешком 3-4 дня в неделю по 20-30 минут при хорошем темпе, чтобы дышалось тяжело, но без одышки.

Если Вы тренируетесь, чтобы сбросить вес, то Вам необходимо ходить пешком минимум 5 дней в неделю по 45-60 минут с хорошей скоростью.

Если Вы новичок в тренировках, то начинайте с небольших занятий и постепенно увеличивайте длительность тренировок. Если у Вас есть какие-либо проблемы со здоровьем или медицинское показание, то перед началом тренировок проконсультируйтесь с доктором.

## Эксплуатация беговой дорожки

Использование беговой дорожки позволит вам: улучшить физическую форму, поднять мышечный тонус, в комбинации с низкокалорийной диетой – снизить вес. Перед использованием беговой дорожки изучите следующие инструкции.

### Разминка



- Перед программой упражнений необходимо растянуть мышцы, рекомендована разминка медленной ходьбой. Постепенно увеличивайте интенсивность нагрузки до достижения желаемого темпа. Перед завершением серии упражнений постепенно замедляйте шаг, пока частота пульса не уменьшится до нормальной.
- При включении беговой дорожки расположить ноги на боковых рельсах.
- По окончании упражнения дождаться замедления беговой ленты, затем сойти с дорожки.
- Используйте обувь для бега или ходьбы с подошвой, обладающей высокой степенью сцепления. Для предотвращения травм и преждевременного износа беговой дорожки на подошве обуви не должно быть загрязнений, таких как гравий или щебень.

### Фаза расслабления

Эта стадия предназначена для расслабления сердечно-сосудистой системы и мышц. На этой стадии повторяются разминочные упражнения, но со снижением темпа приблизительно в течение 5 минут. Далее выполняются упражнения на растяжку, при этом необходимо соблюдать осторожность, чтобы не растянуть мышцы.

С течением времени упражнения могут быть более длительными и интенсивными. Рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю, и по возможности равномерно распределять нагрузку в течение недели.

**Внимание:** при возникновении таких симптомов, как головокружение, тошнота, боли в груди, другие неприятные ощущения, немедленно прекратите упражнение. Перед возобновлением тренировок проконсультируйтесь с врачом.

1. Отключайте электрический кабель от розетки. Это особенно важно, если вы не используете беговую дорожку в течение длительного периода.
2. Протирайте поверхности беговой дорожки сухой тканью или полотенцем – необходимо удалить следы пота на рычагах, панели управления, беговой ленте и других компонентах беговой дорожки.