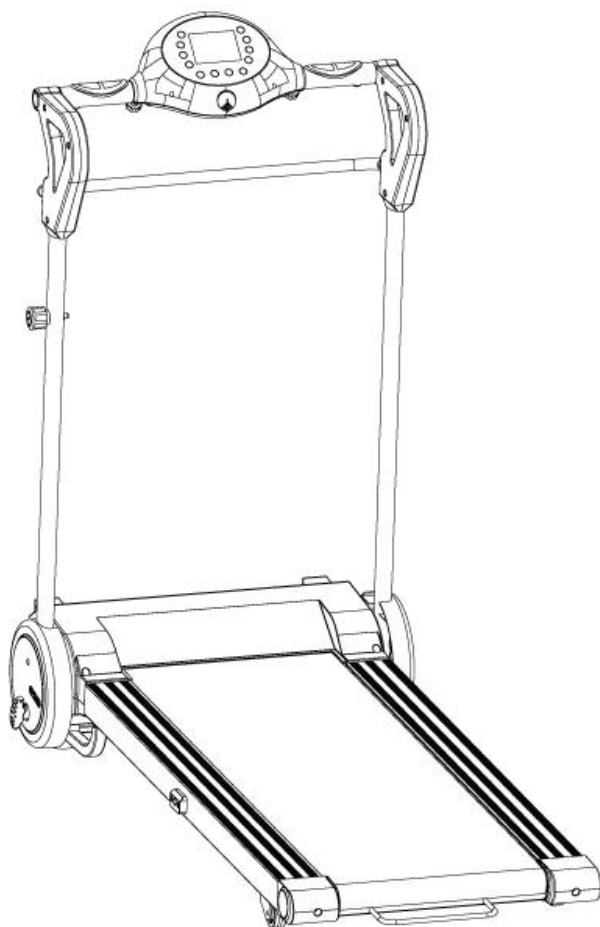



ATEMI

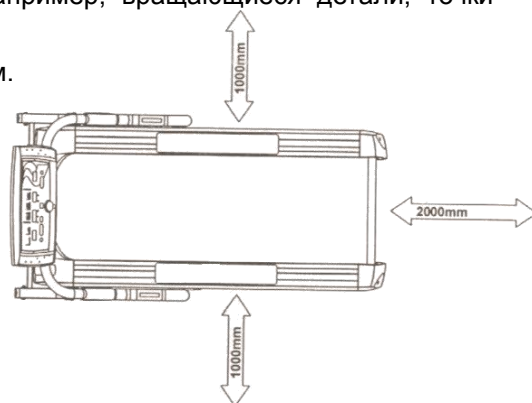
ИНСТРУКЦИЯ К БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ АТ-611



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. Оборудование прошло тестирование и сертифицировано согласно EN957-1/-6 по классу - Пригодно только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 80 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.

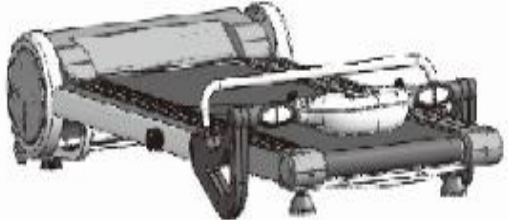
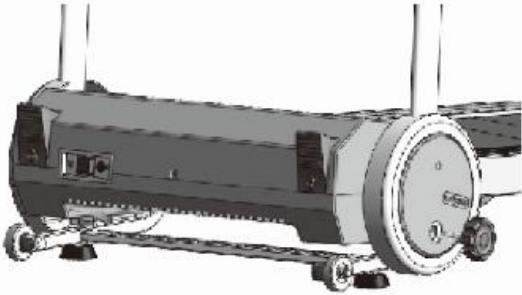




ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Список запчастей

Номер	Название	Рисунок	Кол-во
1	Дорожка		1 шт.
2	Фиксатор		2 шт.
3	Шестигранник		1 шт.
4	Смазка для бегового полотна		1 шт.
5	Инструкция		1 шт.
6	Ключ безопасности		1 шт.

ЭТАПЫ СБОРКИ

 A 3D rendering of a treadmill's main deck and motor assembly, shown in a disassembled state with various rollers and structural parts visible.	<p>Шаг 1 Откройте коробку, извлеките из нее все составные части и установите дорожку на ровную поверхность.</p>
 A 3D rendering of the treadmill deck with its two vertical support legs raised into a standing position. A locking mechanism is visible on the right leg.	<p>Шаг 2 Ослабьте и вытяните фиксатор с левой стороны, поднимите левую и правую стойки вертикально. Затем закрепите их в таком положении при помощи фиксатора.</p>
 A close-up 3D rendering of the treadmill's console, showing the adjustment mechanism for the display screen and handrails.	<p>Шаг 3 Ослабьте треугольные винты с задней части консоли для выбора подходящего для вас, затем затяните винты.</p>
 A 3D rendering of the fully assembled treadmill, showing the console and handrails. A safety key is inserted into the console.	<p>Шаг 4 Вставьте ключ безопасности в тренировочную консоль.</p>

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Voltage	DC 220V-240V
Максимальная нагрузка	80 кг
Размеры	В сложенном виде: 1316X687X300 (mm)
	В рабочем виде:1316X687X1243 (mm)
Беговая поверхность	380x1100 (mm)
DC Мотор	0.75 л.с.
Скорость	0.8—12 Km/h
Функции	Время / Расстояние/ Калории /Скорость/Пульс

Применение беговой дорожки

С ЧЕГО НАЧАТЬ:

Прежде всего, начинать надо с небольшой скорости 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.

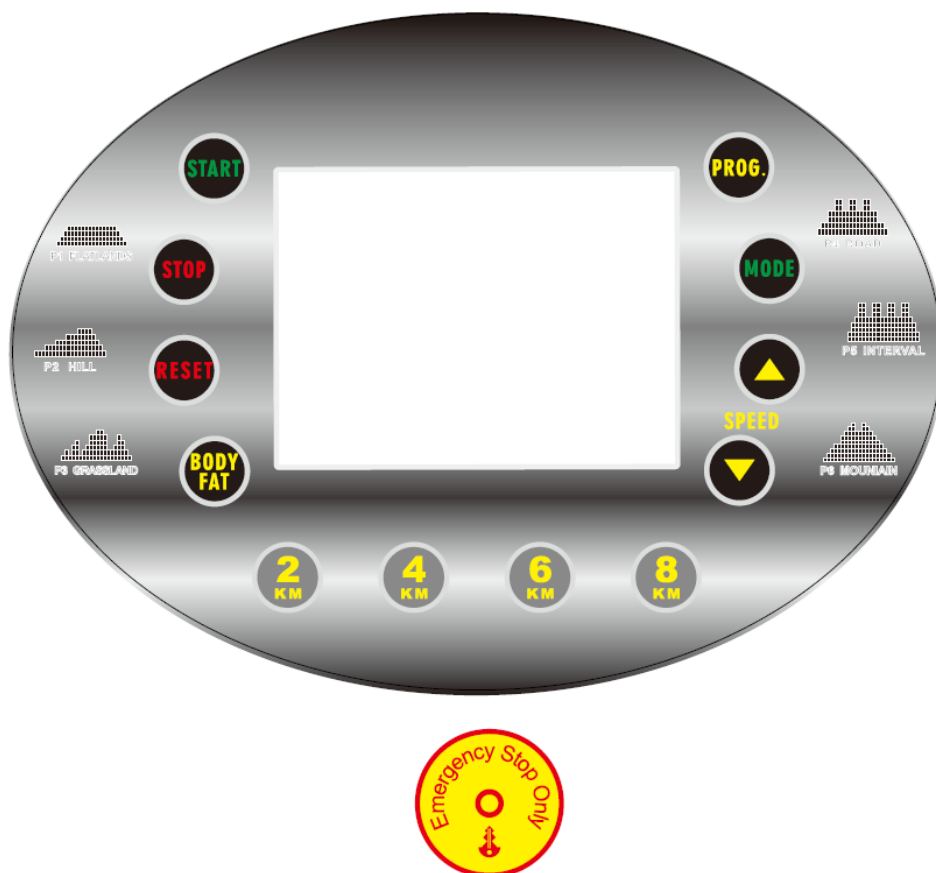
В конце каждой серии упражнений необходимо

1. Удалите ключ безопасности с панели пульта управления.
2. Для выключения беговой дорожки используйте главный выключатель питания. Главный выключатель питания расположен на передней части рамы рядом с электрическим кабелем.
3. Электрический кабель необходимо размещать в месте, удаленном от прохода.
4. Отсоединяйте кабель от розетки электросети. Это особенно важно, если вы не используете беговую дорожку в течение продолжительного времени.
5. Протирайте поверхности беговой дорожки сухой тканью или полотенцем – необходимо удалить следы пота на рычагах, панели управления, беговой ленте и других компонентах беговой дорожки.

Внимание: Для предотвращения травм перед проведением обслуживания или осмотра выключайте беговую дорожку и отключайте электрический кабель от розетки.

Примечание: Невыполнение периодического или профилактического обслуживания прекращает действие гарантии.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ КОНСОЛЬ



Использование дорожки :

- Удостоверьтесь, что дорожка правильно подключена к источнику питания. Нажмите на красную кнопку с задней части крышки мотора установив ее в положение 1 для того чтобы включить питание. Вы услышите звуковой сигнал и включится LCD экран.
- Установите ключ безопасности в консоль. Если ключ не установлен на консоле отображается ошибка "Err1". После этого прикрепите зажим ключа к вашей одежде перед началом тренировки. В случае падения ключ безопасности выскочит из своего гнезда и дорожка медленно остановится.

1.START / СТАРТ:

Для запуска дорожки нажмите кнопку START. Начальная скорость 1 км/ч.

2. STOP / ОСТАНОВКА:

Для приостановки дорожки нажмите STOP и нажмите еще один раз для полной остановки.

3. КНОПКИ СКОРОСТИ

Данные кнопки (2, 4, 6, 8 km / h) служат для быстрого включения необходимой скорости

4. Ключ безопасности

Служит для незамедлительной остановки и используется для предотвращения падения из-за большой скорости. Если требуется срочная остановка дорожки – выдерните ключ безопасности – дорожка сразу остановится.

5. PROG / ПРОГРАММЫ:

Когда дорожка находится в режиме ожидания, нажмите кнопку PROG для входа в режим выбора программ тренировки P1-P6.

9. MODE / РЕЖИМ:


Когда дорожка находится в режиме ожидания, нажмите кнопку MODE для выбора ручной режим, затем выберите нужный режим используя кнопки +/-.

10.RESET / СБРОС : Удерживайте нажатой кнопку RESET в течение примерно 3 секунд для сброса всех значений.

Измерение пульса

- Когда дорожка находится в режиме ожидания, возьмитесь руками за датчики пульса, на дисплее будет отображаться текущее значение вашего пульса.
- Во время определения пульса, значение на дисплее будет мигать и пульс отобразится спустя 5 секунд. Вы можете измерять пульс до или после тренировки.

Тест BODY FAT

Когда дорожка находится в режиме ожидания, нажмите кнопку PROG  для выбора установки данных для проведения теста.

FAT / ЖИР		Установка		Тестирование
F1	Gender / Пол	01- MALE / МУЖЧИНА	02- FEMALE / ЖЕНЩИНА	Выбрать пол
F2	Age / Возраст	10-80(25)		Ввести возраст
F3	Height / Рост	80-200(170)		Ввести рост
F4	Weight / Вес	30-200(70)		Ввести вес
F5	Fat rate / Уровень жира	---		Тест Body Fat, возьмитесь за датчики пульса и удерживайте в течение 5 секунд, значение Body Fat отобразится на дисплее
		<19	НЕДОСТАТОК ВЕСА	НЕДОСТАТОК ВЕСА
		19~25	НОРМА	НОРМА
		25~29	ИЗЛИШНИЙ ВЕС	ИЗЛИШНИЙ ВЕС
		>29	ОЖИРЕНИЕ	ОЖИРЕНИЕ

Устранение неисправностей

Значение кодов ошибок появляющихся на дисплее:

Код ошибки	Описание проблемы	Решение
E01	Некорректная передача данных	Передача данных блокируется, нужно проверить каждый раздел таблицы для контроля подключения коммуникаций, убедиться, что все ядра полностью вставлена в розетку. Проверить датчик и контроллер, соединительный кабель поврежден, замените кабель подключения
E02	1: Нет питания двигателя или двигатель неисправен 2: Неисправность контроллера	1: Проверьте кабель питания и правильность подключения или замените двигатель 2: Замените контроллер или его провода
E03	Нет сигнала от датчика скорости	Проверьте правильность подключения и исправность датчика скорости
E05	Защита от напряжения: текущее напряжение выше расчетного	Проверить исправность двигателя, контроллера, кабель питания, а также совпадает ли напряжение источника со спецификацией.
Дисплей показывает "----"	Ключ безопасности отсутствует или неправильно вставлен	Установите ключ безопасности
Дисплей ничего не отображает	1: нет питания 2: Неисправен контроллер или сам тренировочный дисплей	1. Проверьте, что дорожка включена. Проверьте предохранитель контроллера и провода. 2: Замените контроллер или тренировочный дисплей.

Обслуживание:

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ОЧИСТКИ, СМАЗКИ ИЛИ ОБСЛУЖИВАНИЯ НЕОБХОДИМО ОТКЛЮЧАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ОТ СЕТИ ПИТАНИЯ.

ЧИСТКА

При регулярной чистке беговая дорожка работает исправно и служит дольше. Необходимо регулярно очищать устройство от пыли. Необходимо очищать обе стороны платформы беговой ленты, а также оба рельса.

Дорожку рекомендуется ставить на коврик. Коврик обеспечивает снижение шума и предотвращает попадание пыли в наиболее важные компоненты беговой дорожки. Верхнюю часть ленты чистить влажной тканью с мылом. Следите, чтобы влага не попадала внутрь рамы беговой дорожки или под ленту.

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД СНЯТИЕМ КРЫШКИ ДВИГАТЕЛЯ НЕОБХОДИМО ОТКЛЮЧАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ОТ СЕТИ. Не менее одного раза в год необходимо снимать крышку двигателя и очищать двигатель пылесосом.

Регулировка ленты:

ПРИМЕЧАНИЕ:

Беговую дорожку необходимо располагать на ровной поверхности. Если дорожка установлена неровно, лента будет постоянно смещаться в сторону наклона.

НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Беговые ленты имеют тенденцию к небольшому растяжению во время использования, поэтому периодически их необходимо закреплять. Если лента ослаблена, она может остановиться при пробежке или ходьбе во время работы двигателя. **НЕ ЗАТЯГИВАТЬ ЛЕНТУ СЛИШКОМ СИЛЬНО.** Это может привести к нарушенной работе двигателя и повреждению роликов.

При надлежащем закреплении край ленты легко приподнимается рукой поднять примерно на 2-3 дюйма (5-7,5 сантиметра). Быстрая проверка натяжения ленты: под край ленты должны легко входить три пальца.



Для закрепления ленты:

Используя шестигранный ключ, входящий в комплект беговой дорожки, повернуть регулировочный винт в отверстии левой задней торцевой крышки на полный поворот по часовой стрелке. Затем регулировочный винт в правой торцевой крышке также повернуть на полный поворот по часовой стрелке. Проверить натяжение ленты. Повторить до достижения надлежащего натяжения ленты. Для обеспечения правильного выравнивания ленты регулируйте обе стороны равномерно.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Периодически беговую ленту необходимо центрировать. Сначала проверьте надлежащее натяжение ленты. Включите беговую дорожку и запустите ее на скорости примерно 4 км/ч. Вставьте шестигранный ключ в гнездо регулировочного винта. (см. Рисунок ниже).

1. При большом смещении ленты вправо:

Повернуть левый регулировочный винт на ½ оборота против часовой стрелки. По истечении 30 секунд работы беговой дорожки лента должна сдвинуться влево. Если этого не произошло, повернуть левый регулировочный винт еще на ½ оборота. При необходимости повторить.

2. При большом смещении ленты влево:

Повернуть левый регулировочный винт на ½ оборота по часовой стрелке. По истечении 30 секунд работы беговой дорожки лента должна сдвинуться вправо. Если этого не произошло, повернуть левый регулировочный винт еще на ½ оборота. При необходимости повторить.



Для проверки центрирования ленты продолжить работу беговой дорожки в течение 3 минут. При необходимости повторить регулировку.

- СМАЗКА ЛЕНТЫ И ПЛАТФОРМЫ

За платформой беговой дорожки (поверхностью под лентой) необходимо ухаживать надлежащим образом (производить регулярную смазку), так как трение ленты/платформы может повлиять на функционирование и срок службы беговой дорожки.



Интенсивность использования	Продолжительность тренировок в неделю	Число раз
Небольшая	Менее 3 часов	Ежегодно
Средняя	3-5 часов	Каждые шесть месяцев
Сильная	Более 5 часов	Каждые три месяца