

ALTEC  
ami

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка  
ALF 1400



Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство по эксплуатации перед тем, как пользоваться тренажером.

Следуя принципам постоянного совершенствования, производитель может модифицировать тренажеры без уведомления об этом.



# **ОГЛАВЛЕНИЕ**

**1. ОСОБЕННОСТИ**

**2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

**3. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ**

**4. ПАНЕЛЬ КОНСОЛИ**

**5. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ**

**6. УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

**7. КОДОВОЕ ОБОЗНАЧЕНИЕ ОШИБОК**

# 1. Особенности

Поздравляем с выбором моторизованной беговой дорожки. Вы сделали первый шаг к более здоровому и полезному образу жизни.

Беговая дорожка специально разработана для удовлетворения ваших потребностей. Ниже приведены характеристики беговой дорожки.

- Диапазон скоростей: 1.0~14,0 км/ч
- Пульсометр
- 12 предварительных программ
- Bluetooth-динамики
- Входное напряжение: 220–240 В, 50/60 Гц.
- Складывается и легко перемещается

# 2. Меры предосторожности

**ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ РИСК ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ОЖОГОВ, ПОЖАРА ИЛИ ДРУГИХ ТРАВМ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧТИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ И ИНФОРМАЦИЮ ПЕРЕД ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ЭТОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.**

- Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи этой беговой дорожки были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.
- Держите домашних животных и маленьких детей подальше от беговой дорожки.
- Никогда не запускайте беговую дорожку, если вы стоите на движущейся ленте.
- Беговая дорожка может работать на высоких скоростях. Чтобы избежать внезапных скачков скорости, регулируйте скорость небольшими шагами.
- Регулярно проверяйте и затягивайте все детали беговой дорожки. Держите руки подальше от всех движущихся частей.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время ее работы. Всегда вынимайте ключ безопасности и переводите выключатель в положение «выключено», когда беговая дорожка не используется. Обратитесь к странице с инструкциями по консоли в данном руководстве, чтобы узнать о расположении и работе переключателя включения/выключения.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра, когда она подключена к сети.
- При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что предохранительный замок полностью заблокирован. Не снимайте кожух мотора, если это не проинструктировано уполномоченным представителем сервисной службы. Обслуживание, отличное от процедур, описанных в данном руководстве, должно выполняться только авторизованным представителем сервисной службы.
- Держите вилку и шнур питания вдали от нагретых поверхностей.
- Держите все электрические компоненты, такие как двигатель, шнур питания и

выключатель, вдали от воды или других жидкостей, чтобы предотвратить поражение электрическим током. Не кладите ничего на поручни, консоль компьютера или ремень.

### **ДЛЯ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УЧИТЫВАЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:**

- Собирайте и эксплуатируйте беговую дорожку на твердой ровной поверхности. Всегда держите вокруг беговой дорожки свободное пространство не менее четырех футов.
- Всегда вставляйте ключ безопасности и прикрепляйте зажим к одежде на талии перед началом тренировки. Если вы столкнетесь с проблемами и вам нужно будет быстро остановить двигатель, просто потяните за шнур, чтобы отсоединить ключ безопасности от консоли. Чтобы продолжить работу, просто снова вставьте ключ безопасности в консоль.
- Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, его сервисным агентом или лицом с аналогичной квалификацией.
- Выньте ключ безопасности и храните его в безопасном месте, когда беговая дорожка не используется. Храните ключ безопасности в недоступном для детей месте.
- Наденьте подходящую спортивную одежду и обувь для тренировки. Не носите свободную одежду или обувь на кожаной подошве или каблуках. Обязательно завяжите длинные волосы сзади.
- Держите всю свободную одежду и полотенца подальше от беговой поверхности. Лента не остановится немедленно, если ролики или лента попадут в какой-либо предмет. В случае защемления какого-либо предмета немедленно выключите устройство.
- Будьте осторожны, когда садитесь на беговую дорожку или спускаетесь с нее. По возможности используйте поручни. Вставайте на беговое полотно только тогда, когда оно движется с очень низкой скоростью. Не сходите с беговой дорожки во время движения ленты.
- Чтобы встать на беговую поверхность или сойти с нее, встаньте на беговую поверхность, стоя на правой и левой платформах с каждой стороны беговой дорожки перед запуском беговой дорожки (в начале тренировки) и после ее остановки (в конце тренировки).
- Никогда не пытайтесь развернуться на беговой дорожке с работающим полотном.
- Никогда не включайте беговую дорожку, если кто-то стоит на беговой поверхности.
- Никогда не раскачивайте беговую дорожку, не вставайте на поручни или компьютерную консоль.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Немедленно прекратите тренировку, если чувствуете перенапряжение. Если вы чувствуете какую-либо боль или дискомфорт, обратитесь к врачу.
- Не пытайтесь самостоятельно обслуживать беговую дорожку, кроме сборки и технического обслуживания, описанных в данном руководстве. Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Пожалуйста, обратитесь к

информации по обслуживанию клиентов, содержащейся в этом руководстве, если вашей беговой дорожке потребуется дополнительное обслуживание, отличное от описанного в этом руководстве.

- Этот прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если только они не находятся под присмотром или не проинструктированы относительно использования прибора лицом, ответственным за их безопасность. Необходимо следить за детьми, чтобы они не играли с прибором.

**ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ:** Эта моторизованная беговая дорожка должна быть заземлена. В случае поломки или неисправности заземление снижает риск поражения электрическим током. Беговая дорожка оснащена шнуром питания с заземляющим проводником и вилкой с заземлением. Вилка должна быть вставлена в соответствующую розетку, правильно установленную и заземленную в соответствии со всеми местными нормами и постановлениями.

**ВАЖНО:** Неправильное подключение заземляющего провода оборудования может привести к поражению электрическим током. Если вы сомневаетесь в правильности заземления беговой дорожки, обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту по обслуживанию. Не модифицируйте вилку, поставляемую с беговой дорожкой. Если она не подходит к розетке, квалифицированный специалист должен установить подходящую розетку.

**ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕГРУЗКИ:** Несмотря на то, что эта беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, все же рекомендуется использовать внешний сетевой фильтр.

Беговая дорожка автоматически выключится, если произойдет скачок напряжения. Кнопка сброса расположена в нижней передней части крышки двигателя. Если необходимо выключить беговую дорожку, поверните переключатель включения/выключения в положение «выключено», затем нажмите кнопку сброса. Теперь беговая дорожка будет работать правильно.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

1. Тренажер для домашнего использования
2. Напряжение для тренажера составляет 220–240 В.
3. Перед эксплуатацией тренажера сделайте 10-минутную разминку и наденьте одежду и обувь, подходящие для занятий спортом.
4. Не вставайте на моторизованную беговую дорожку, когда вы настраиваете, тестируете или запускаете моторизованную беговую дорожку.
5. Перед запуском тренажера возьмитесь за ручки и поставьте ноги на боковые поручни (не на беговое полотно). После запуска тренажера встаньте на ленту, когда тренажер работает на самой низкой скорости. Затем постепенно увеличивайте скорость. Прежде чем сойти с тренажера, пожалуйста, уменьшите скорость до минимального уровня.
6. Во время работы нажмите кнопку безопасности в любое время, двигатель перестанет работать, и контроллер выдаст предупреждение.

7. Дети должны находиться под присмотром взрослых, когда они играют рядом с тренажером.
8. Беговая дорожка с электроприводом должна быть защищена от солнечных лучей, влаги и грязи. Необходимо периодически осуществлять очистку тренажера.
9. Когда тренажер не используется в течение длительного времени, пожалуйста, не кладите какие-либо предметы на тренажер.

### 3. Инструкция по сборке

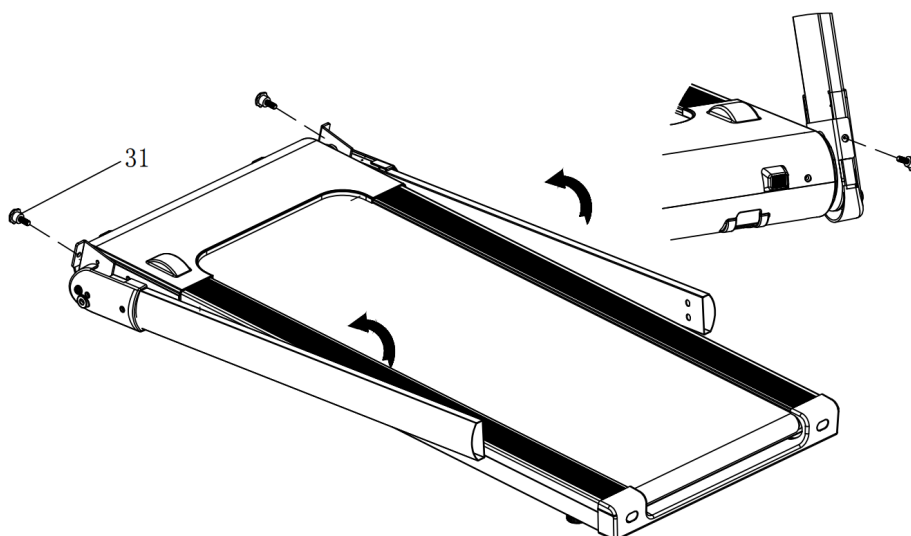
HARDWARE PACKING LIST			
Описание	Кол-во	Описание	Кол-во
Болт М8 	2	Масло 	1
Шайба φ8.5-φ15*1.6 	6	Ключ 	1
Шестигранный ключ 	1	Болт М8*15 	4

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Вышеописанные детали — это все детали, необходимые для сборки беговой дорожки. Прежде чем начать проверьте комплектность оборудования.
2. Найдите в комплекте с оборудованием инструменты, которые помогут вам упростить сборку беговой дорожки.

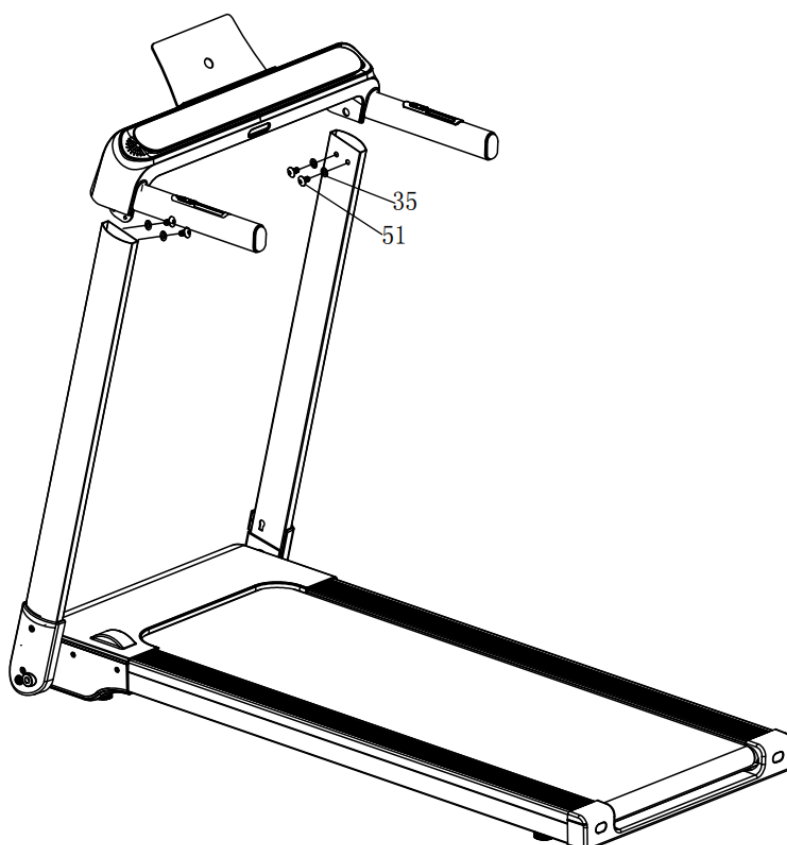
## ШАГ 1

Поднимите вертикальные стойки (см. фотографии ниже). Используйте прилагаемый болт М8 (31) и плоскую шайбу, чтобы плотно зафиксировать вертикальную стойку.



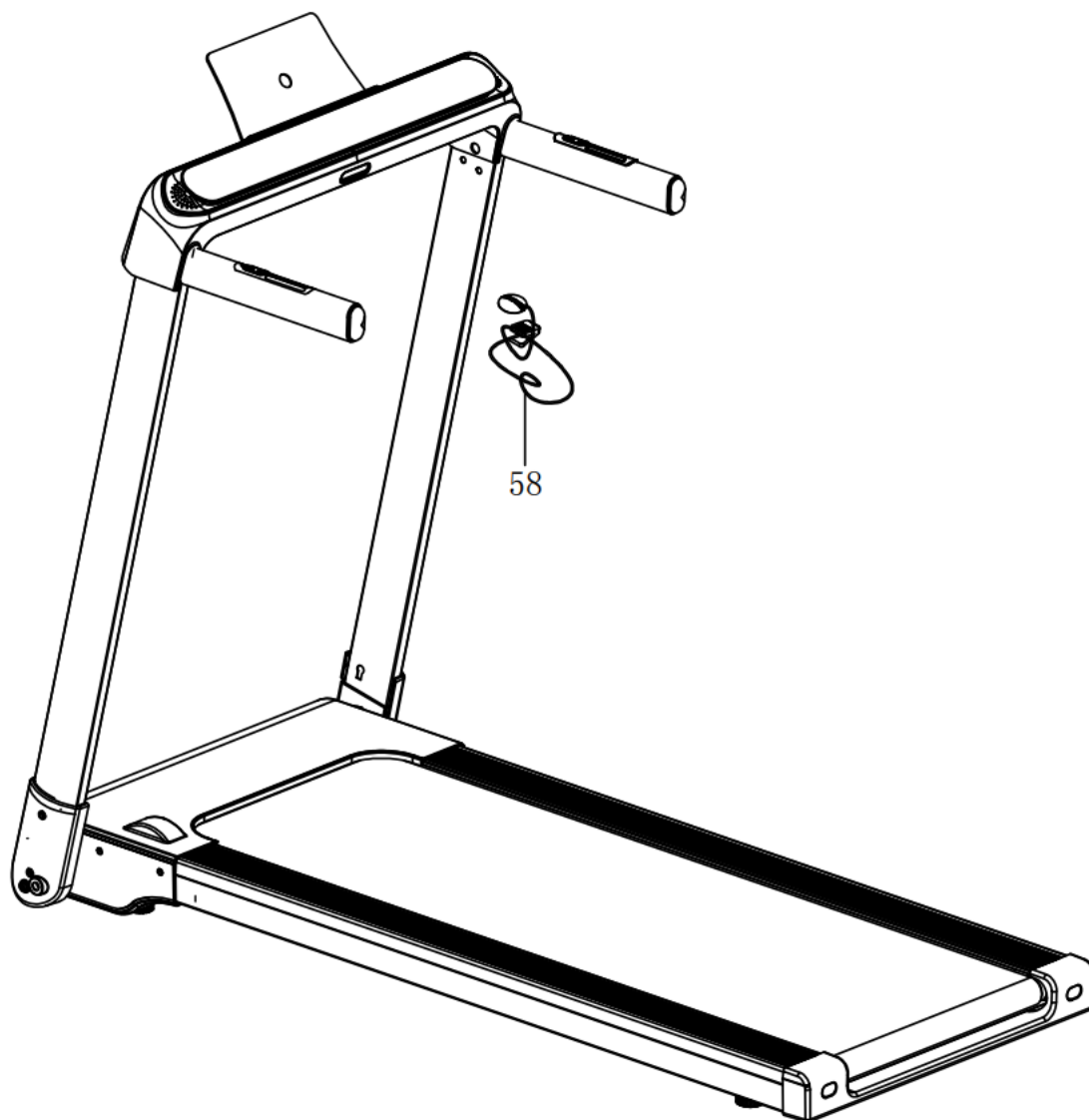
## ШАГ 2

Используйте прилагаемый болт М8\*15 (35) и плоскую шайбу, чтобы надежно зафиксировать консоль.



### ШАГ 3

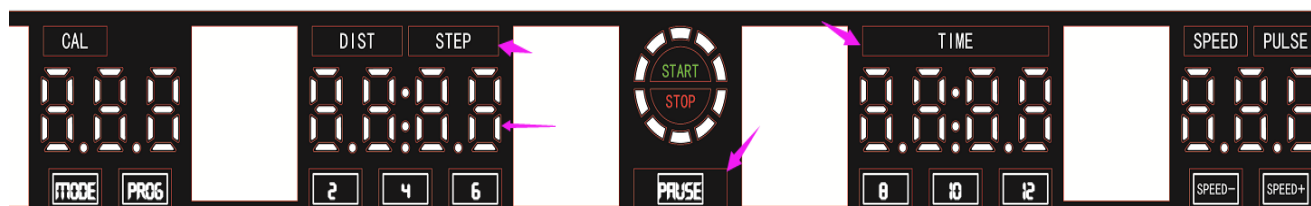
Используйте винты  $\phi 4 \times 16$  мм, чтобы закрепить боковые крышки (9 левый и правый) на вертикальных стойках.





## 4. Панель консоли

### 1. КОНСОЛЬ



### 2. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

2.1 «START», Запустите беговую дорожку; «STOP», Остановите беговую дорожку.

2.2 «PROG»: кнопка программирования, в состоянии остановки выберите цикл (P1, P2... P12) по своему усмотрению:

2.3 «MODE»: кнопка режима в состоянии настройки, выберите время обратного отсчета, расстояние обратного отсчета и круговой обратный отсчет калорий. Для выбора режима используйте SPEED «+» и SPEED «-», когда вы закончите настройку, нажмите «START».

2.4 SPEED «+»: скорость +, в рабочем состоянии, нажмите, чтобы добавить 0,1 км / ч, нажмите в течение длительного времени, для непрерывного добавления скорости;

2.5 SPEED»-«: скорость -, в рабочем состоянии, нажатие будет уменьшать скорость на 0,1 км/ч, при нажатии в течение длительного времени, для непрерывного уменьшения скорости.

2.6 Быстрые кнопки выбора скорости 2, 4, 6, 8, 10, 12.

### 3. ПРОГРАММА

3.1 Отображение скорости;

В состоянии настройки отображается программа P1-P12, в рабочем состоянии отображается 1,0-14,0 км/ч.

3.2 Режим тренировки с обратным отсчетом времени:

В состоянии остановки нажмите кнопку «MODE», окно отображения времени, отображение по умолчанию 30:00, нажмите кнопку SPEED +,-, чтобы изменить значение настройки. Диапазон настройки: 5—99 минут. Нажмите кнопку «START» и запустите беговую дорожку. Когда время обратного отсчета достигает 00:00, беговая дорожка автоматически останавливается.

3.3 Режим тренировки с обратным отсчетом расстояния:

В состоянии остановки нажмите кнопку «MODE», окно расстояния, дисплей по умолчанию 5,0 км, нажмите кнопку SPEED +, - для изменения значения настройки, диапазон настройки: 0,5—99,0 км. Нажмите кнопку «СТАРТ» для запуска. Начальная скорость 0,8 км / ч, нажмите SPEED +,-, чтобы отрегулировать скорость. Когда расстояние обратного отсчета достигает 0, беговая дорожка автоматически останавливается.

3.4 Режим тренировки с обратным отсчетом калорий: в состоянии остановки нажмите кнопку «MODE», окно отображения калорий, значение по умолчанию 100CAL. Кнопка SPEED+ для изменения значения настройки, диапазон настройки: 20—990CAL. Нажмите «СТАРТ/СТОП»

Нажмите кнопку «СТАРТ» для запуска. Начальная скорость 0,8 км / ч, нажмите SPEED

+, -, чтобы отрегулировать скорость. Когда калории обратного отсчета достигают 0, беговая дорожка автоматически останавливается.

### 3.5 Предустановленные программы.

Имеется 12 предустановленных программ P1-P12

Минут Программа		Установленное время/ 20 = каждый период времени																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	СКОРОСТЬ	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

## 4. БЫСТРЫЙ СТАРТ (ручной режим)

4.1. нажмите выключатель питания, поместите безопасный ключ в правильное место.

4.2 нажмите кнопку «START», система перейдет на 5 секунд обратного отсчета, прозвучит зуммер, дисплей времени одновременно покажет время обратного отсчета.

Через 5 секунд тренажер начнет работать со скоростью 0,8 км/ч.

4.3 в рабочем состоянии нажмите «SPEED +», «SPEED-», отрегулируйте скорость в соответствии с вашим запросом.

## 5. РУЧНОЙ РЕЖИМ

5.1 Нажмите кнопку «СТАРТ», тренажер начнет работать со скоростью 0,8 км/ч, другое окно дисплея начнет подсчитывать данные, нажмите «SPEED +», «SPEED-», чтобы изменить скорость.

5.2 Нажмите кнопку «MODE» для обратного отсчета времени, «TIME» отображает «30:00» и мигает, нажмите «SPEED +», «SPEED-», установка времени работы, диапазон настройки времени: 5: 00-99: 00 .

5.3 В режиме обратного отсчета времени нажмите «MODE» в режиме обратного отсчета расстояния, «DISTANCE» отобразит «5.0» и начнет мигать, нажмите «SPEED +», «SPEED-» установите пройденное расстояние, диапазон настройки расстояния:

0,5-99.

5.4 В режиме обратного отсчета расстояния нажмите «MODE» в режиме обратного отсчета калорий, «CAL» отобразит «100» и начнет мигать, нажмите «SPEED +», «SPEED-» для установки калорий, диапазон настройки калорий: 20-990.

5.5 Выберите один из трех режимов для настройки, затем нажмите «СТАРТ», через 3 секунды тренажер начнет работать, нажмите «SPEED +», «SPEED -» отрегулируйте скорость, нажмите «STOP», для остановки.

## 6. ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Существует 12 встроенных программ (P1-P12), нажмите кнопку «PROG», на дисплее «SPEED» появится «P1-P12». время; Отобразите заданное время 30:00, нажмите «SPEED +», «SPEED-», чтобы установить время работы, затем нажмите «START», чтобы запустить встроенную программу, существует 20 уровней встроенной программы, каждый уровень программы = время установки / 20. Прозвучит сигнал, чтобы напомнить вам о следующем режиме уровня программы, скорость изменится при изменении режима уровня программы, в рабочем состоянии вы можете нажать «SPEED+», «SPEED-» для изменения скорости, но это Скорость уровня программы будет восстановлена при переходе в режим следующего уровня. После завершения режима программного уровня система издаст звук, чтобы напомнить, что скорость машины плавно снижается и она прекращает работу, отображается «END».

## 7. ИЗМЕРЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ

7.1 В режиме настройки непрерывно нажимайте «PROGRAM» до отображения (FAT), затем нажмите кнопку «MODE», в окне появится «F-1, F-2, F-3, F-4, F-5».

(F-1---пол, F-2---возраст, F-3---рост, F-4---вес, F-5---измерение количества жира)

Нажмите кнопку «SPEED +» «SPEED-», чтобы установить «F-1 - F-4» (см. список ниже).

После завершения настройки нажмите кнопку «Mode», в окне появится «F-5», держите обе руки на пульсометре в течение 2-3 секунд, в окне отобразятся данные о количестве жира в организме, проверьте соответствуют ли ваш рост и вес. FAT просто измеряет соотношение роста и веса, а не пропорции тела.

FAT подходят для всех женщин и мужчин, они аналогичны другим индикаторам здоровья, помогающим людям регулировать вес. Лучшие данные FAT находятся в диапазоне от 20 до 25, если данные FAT меньше 19, означают слишком худой, если данные FAT между 25 и 29 это означает избыточный вес, если данные более 30 означают избыток веса. (Эти данные только для справки, а не для медицинских данных.)

F-1	Пол	01 Мужской	02 Женский
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Высота	100----200	
F-4	Масса	20-----150	
F-5	ЖИР	≤19	Недостаточный вес
	ЖИР	=(20---25)	Нормальный вес
	ЖИР	=(26---29)	Избыточный вес
	ЖИР	≥30	Ожирение

## 8. КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

В любой ситуации, вытащив ключ безопасности, беговая дорожка немедленно остановится, чтобы защитить пользователя.

## 9. РЕЖИМ ЭКОНОМИИ ЭНЕРГИИ

Если вы не использовали тренажер в течение 10 минут, он перейдет в режим экономии энергии, нажмите любую кнопку, чтобы перезапустить тренажер.

## 10. ФУНКЦИЯ Bluetooth.

После запуска беговой дорожки откройте Bluetooth в настройках телефона. Найдите Bluetooth (RZ\_Media), нажмите для сопряжения. После сопряжения Bluetooth с телефоном вы можете воспроизводить музыку.

**11. Stop Machine**, вы можете отключить питание в непредвиденной ситуации, чтобы остановить тренажер.

## 12. КАЛОРИИ

Наклон на уровне 0, бег на 1 км потребляет 70,3 калории.

$70,3 \times \text{Скорость (км/ч)} \times \text{Время (час)} \times (1 + \text{уровень наклона}\%)$ .

# 5. Уход и обслуживание

## 5.1 УХОД

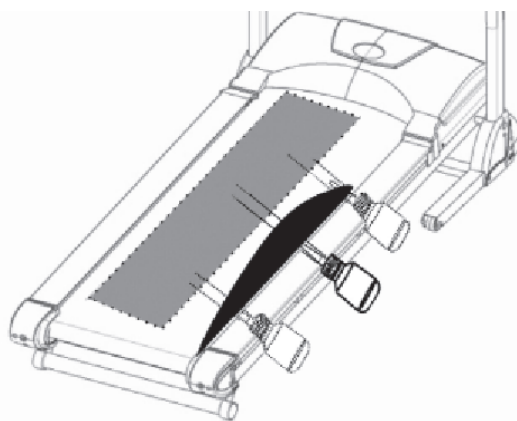
Для очистки бегового полотна используйте пылесос. Если ремень действительно грязный, используйте влажную ткань. Не используйте никакие чистящие средства. При очистке используйте только влажную ткань и избегайте агрессивных чистящих средств. Убедитесь, что внутрь консоли не попадает влага. Компоненты, контактирующие с потом, нужно протирать только влажной тряпкой

## 5.2 СМАЗКА

Беговые дорожки уже заранее смазаны «силиконовым маслом» перед отправкой с завода-изготовителя. Силиконовое масло не является летучим и постепенно проникает через беговое полотно. В нормальных условиях повторное распределение масла не требуется.

Для ухода за беговым полотном мы включили бутылочку «силиконового масла». "Силиконовое Масло» можно повторно нанести после увеличения сопротивления бегового полотна. Нанесите силиконовое масло равномерными движениями по центру беговой дорожки, дайте силиконовому маслу впитаться.

**ВНИМАНИЕ:** Для этого оборудования используйте только смазочные материалы "Силиконовое масло". Кроме того, не добавляйте любой другой масляный ингредиент; в противном случае беговая дорожка будет повреждена. Не смазывайте чрезмерно. Излишки смазки следует удалить чистым полотенцем.



### 5.3 ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Во время упражнения одна нога давит на беговое полотно сильнее, чем другая. В соответствии с этим лента будет смещена из центра. Обычно лента центрируется автоматически, но во время более длительных упражнений может случиться так, что лента сместится от центра. В этом случае следуйте следующей инструкции. На заднем конце беговой дорожки есть 2 винта с внутренним шестигранником, которые будут использоваться для центрирования ленты. Не используйте свободную одежду во время центровки.

- Пожалуйста, поворачивайте винт с шестигранной головкой не более чем на  $\frac{1}{4}$  оборота на каждый шаг.
- растяните одну сторону и отпустите другую сторону.
- скорость ленты должна быть 6 км/ч

Если вы закончили центрирование, пройдите по беговой дорожке около 5 минут со скоростью 6 км/ч. Если беговое полотно все еще не в центре, отцентрируйте его снова.

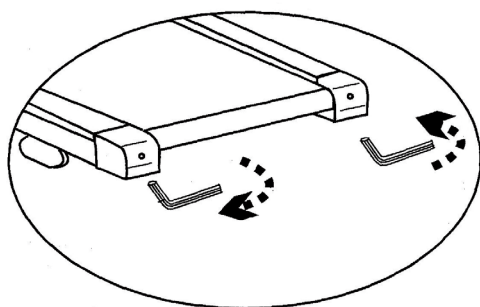
Обратите внимание, что вы не нажимаете на ремень слишком сильно, это уменьшит срок службы. Если зазор с левой стороны слишком большой, пожалуйста,

- повернуть левый винт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке (затянуть)
- поверните правый винт на  $\frac{1}{4}$  оборота против часовой стрелки (ослабьте)

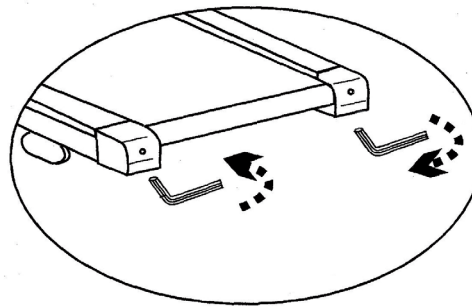
Если зазор с правой стороны слишком большой, пожалуйста,

- поверните левый винт на  $\frac{1}{4}$  оборота против часовой стрелки (ослабьте)
- поверните правый винт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке (затяните его)

Laufbandgurt zu weit rechts/  
running belt moves to right side

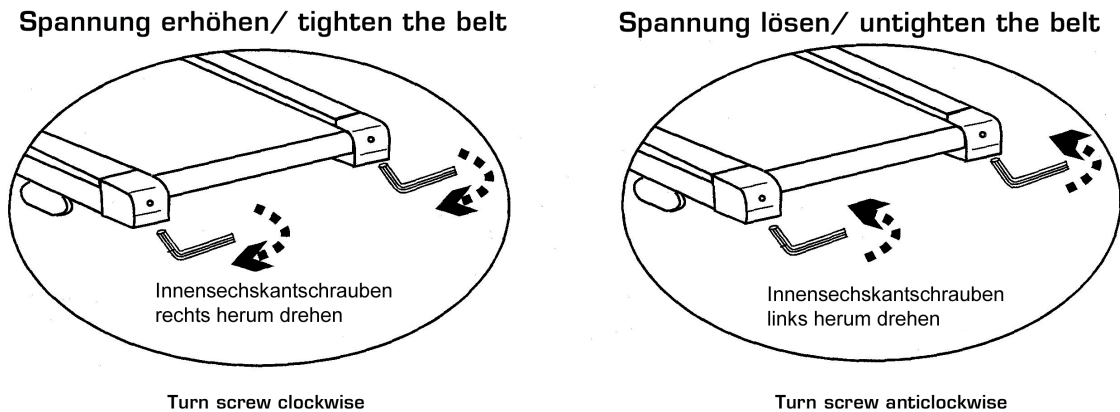


Laufbandgurt zu weit links/  
running belt moves to left side



## 5.4 РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ

После длительного использования натяжение полотна уменьшится. Это можно проверить, если поставить одну ногу на полотно, и полотно остановится. Чтобы решить эту проблему, поверните оба винта по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$ . Пожалуйста, не поворачивайте их больше. Если полотно выходит за пределы центра, отрегулируйте его, как описано выше.



## 6. Учебное пособие

Тренировка на беговой дорожке — идеальная двигательная тренировка для укрепления важных групп мышц и сердечно-сосудистой системы.

### РЕКОМЕНДАЦИИ

- \* Никогда не тренируйтесь сразу после еды.
- \* Если возможно, ориентируйте тренировку на частоту пульса.
- \* Перед началом тренировки сделайте разминку мышц, выполняя упражнения на расслабление или растяжку.
- \* По окончании тренировки уменьшите скорость. Никогда не прекращайте тренировки резко.

### 6.1 ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Чтобы улучшить физическую форму и улучшить состояние в долгосрочной перспективе, мы рекомендуем тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека с целью достижения долгосрочного успеха или быстрого сжигания жира. По мере повышения вашего уровня физической подготовки вы также можете тренироваться ежедневно. Особенно важно регулярно тренироваться.

### 6.2 ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Тщательно структурируйте свое обучение. Интенсивность тренировок следует увеличивать постепенно, чтобы не возникало явлений утомления мускулатуры или

опорно-двигательного аппарата.

### **6.3 Тренировка, ориентированная на частоту сердечных сокращений**

Для вашей личной пульсовой зоны рекомендуется выбрать аэробный тренировочный диапазон. Повышение производительности в диапазоне выносливости в основном достигается длительными тренировками в аэробном диапазоне. Найдите эту зону на целевой диаграмме пульса или ориентируйтесь на пульсовые программы. Вы должны выполнять 80% тренировочного времени в этом аэробном диапазоне (до 75% вашего максимального пульса).

В оставшиеся 20% времени вы можете включать пики нагрузки, чтобы повысить свой аэробный порог. Благодаря полученному успеху в тренировке вы сможете позже добиться более высокой производительности при том же пульсе; это означает улучшение вашей физической формы. Если у вас уже есть некоторый опыт тренировок с контролем пульса, вы можете сопоставить желаемую зону пульса со своим специальным планом тренировок или состоянием физической подготовки.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ:**

Поскольку есть люди с «высоким» и «низким» пульсом, индивидуальные оптимальные пульсовые зоны (аэробная зона, анаэробная зона) могут отличаться от обычных (см схему). В этих случаях обучение должно строиться в соответствии с индивидуальным опытом. Если с этим явлением столкнулись новички, важно перед началом тренировок проконсультироваться с врачом, чтобы проверить способность организма к тренировкам.

### **6.4 КОНТРОЛЬ**

Как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии тренировки пульсозависимая тренировка наиболее целесообразна и ориентирована на индивидуальный максимальный пульс. Это правило касается как новичков, амбициозных спортсменов-любителей, так и профессионалов. В зависимости от цели тренировки и работоспособности тренировка проводится при определенной интенсивности индивидуального максимального пульса (выражается в процентных пунктах). Для эффективной настройки кардиоциркуляторной тренировки с учетом спортивно-медицинских аспектов мы рекомендуем тренировку с частотой пульса 70% - 85% от максимального пульса. См. следующую диаграмму целевого импульса.

Измеряйте частоту пульса в следующие моменты времени:

1. Перед тренировкой = пульс покоя
2. 10 минут после начала тренировки = тренировочный/рабочий пульс
3. Одна минута после тренировки = восстановительный пульс

В течение первых недель рекомендуется проводить тренировки с частотой пульса на нижней границе зоны тренировочного пульса (примерно 70 %) или ниже.

В течение следующих 2-4 месяцев постепенно повышайте интенсивность тренировок, пока не достигнете верхней границы зоны тренировочного пульса (примерно 85 %), но не перенапрягайтесь.

Если вы находитесь в хорошей тренировочной форме, рассредоточьте более легкие единицы в более низком аэробном диапазоне здесь и там в тренировочной программе,

чтобы вы достаточно восстановились. «Хорошая» тренировка всегда означает разумную тренировку, которая включает регенерацию в нужное время. В противном случае возникает перетренированность, и ваша форма ухудшается.

Каждый нагрузочный тренировочный блок в верхнем диапазоне пульса индивидуальной работоспособности всегда должен сопровождаться в последующей тренировке регенеративным тренировочным блоком в нижнем диапазоне пульса (до 75 % максимального пульса).

Когда состояние улучшилось, требуется более высокая интенсивность тренировки, чтобы частота пульса достигла «тренировочной зоны»; это означает, что организм способен к более высокой производительности.

#### **Расчет тренировочного/рабочего пульса:**

220 ударов в минуту минус возраст = персональное, максимальная частота сердечных сокращений (100 %).

Тренировочный пульс

Нижний предел:  $(220 - \text{возраст}) \times 0,70$

Верхний предел:  $(220 - \text{возраст}) \times 0,85$

#### **6.5 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ**

Для предотвращения травм, каждая тренировка в идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы заминки.

Разминка: 5-10 минут медленного бега.

Тренировка: от 15 до 40 минут интенсивной или не перенапрягающей тренировки с указанной выше интенсивностью.

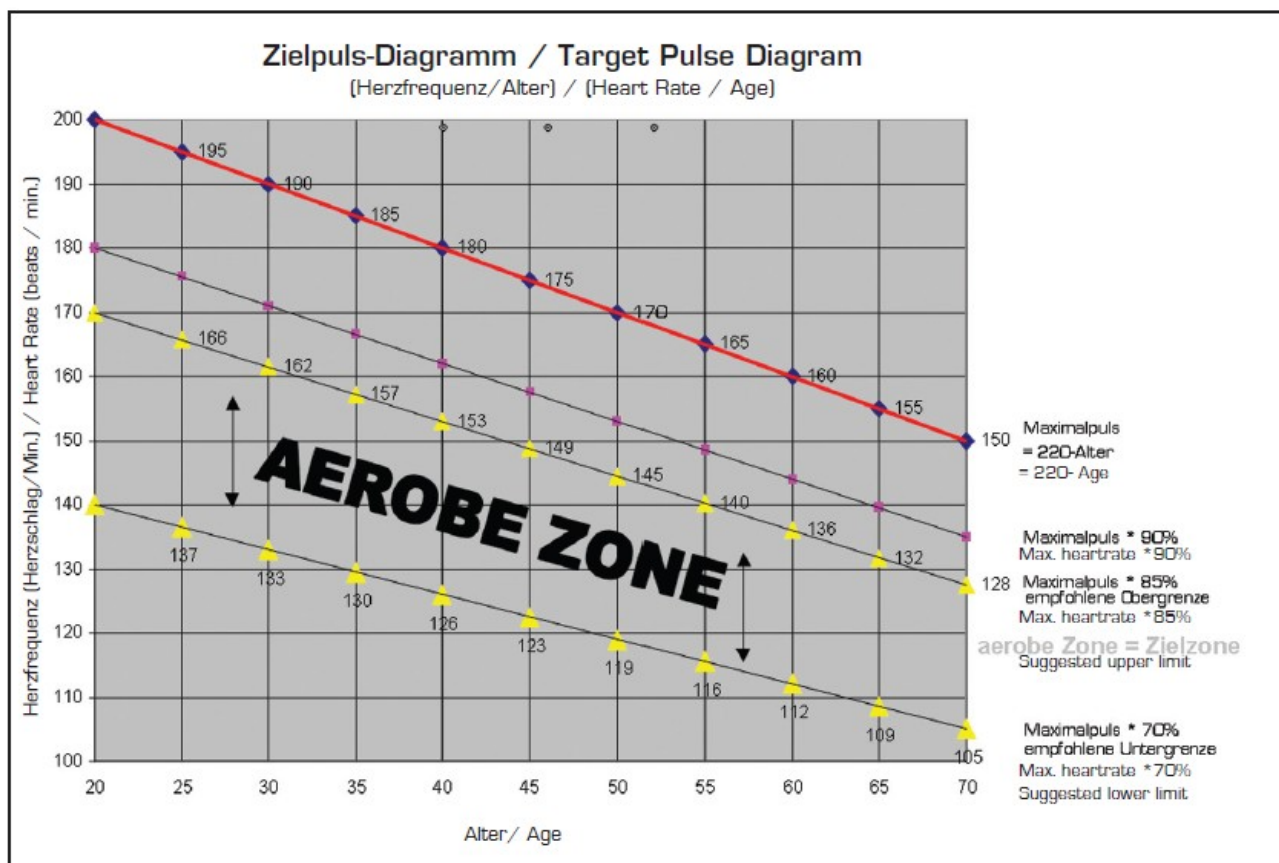
Заминка: от 5 до 10 минут медленного бега.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете себя плохо или появятся какие-либо признаки перенапряжения.

Изменения метаболической активности во время тренировки:

- В первые 10 минут выносливости наш организм потребляет сахар, хранящийся в гликогене мышц.
- Приблизительно через 10 минут дополнительно сжигается жир.
- Через 30-40 минут активизируется жировой обмен, тогда жир организма становится основным источником энергии.





## 7. Кодовое обозначение ошибок

КОД	Проблема	Возможная причина	Решение
E01	Дисплей не получил сигнал	Кабельное соединение	Проверить или заменить кабель
		Неисправность дисплея	Заменить дисплей
		Неисправность контроллера	Заменить контроллер
E02	Неполадки между контроллером и двигателем	Провода подключения двигателя плохо подключены	Убедитесь, что провода двигателя подключены правильно
		Нет выходного напряжения или ненормальное выходное напряжение платы контроллера	Заменить контроллер
		Неисправность двигателя	Заменить двигатель
E03	Ненормальная скорость	Фотоэлектрический датчик неправильно установлен на двигателе.	Установить датчик

		Неисправность датчика	Заменить датчик
		Выход из строя платы контроллера	Заменить контроллер
E04	Перенапряжение	Входное напряжение слишком высокое	Отрегулировать напряжение
		Неисправность двигателя	Заменить двигатель
		Выход из строя платы контроллера	Заменить контроллер
E05	Сверхмощный ток	Ток питания слишком большой	Отрегулировать ток питания
		Проблемы со сборочной конструкцией беговой дорожки и двигателя вызывают сопротивление или блокировку двигателя.	Проверьте правильность сборки
		контроллер по умолчанию	заменить контроллер
E06	Перенапряжение	Входное напряжение слишком низкое	Проверить, в порядке ли линия электропитания
		Выход из строя платы контроллера	Заменить контроллер
E07	Ключ безопасности установлен неправильно	Ключ безопасности не работает на беговой дорожке	Установить ключ безопасности
		Неисправность системы безопасности	Заменить консоль

ALTEZani

Центральный офис: Россия, Москва  
e-mail: [info@altezani.ru](mailto:info@altezani.ru), тел. +7 (495) 374-72-11, моб. +7 909 677 47 32

[www.altezani.ru](http://www.altezani.ru)