

ALTEC  
ami

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка  
ALS 1030



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

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



## **СПАСИБО**

Благодарим за покупку этого тренажера. Тренажер поможет вам правильно тренировать мышцы и улучшить физическую форму – и все это в привычной обстановке.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Этот тренажер разработан и сконструирован с обеспечением максимальной безопасности. Тем не менее следует соблюдать определенные меры предосторожности при пользовании тренажером. Прочтите все руководство перед сборкой и использованием тренажера. Также следует соблюдать следующие меры безопасности:

1. Соберите тренажер точно так, как описано в инструкции по эксплуатации.
2. Регулярно проверяйте и подтягивайте все детали. Немедленно замените неисправные компоненты и/или не используйте тренажер до ремонта. Уровень безопасности тренажера можно поддерживать только при регулярном осмотре на предмет повреждений и износа.
3. Храните тренажер в помещении, подальше от влаги и пыли. Обеспечьте вентиляцию места использования. НЕ пользуйтесь ним при недостатке воздуха.
4. Поместите под тренажер подходящее основание в месте сборки (например, резиновый коврик, деревянные доски и т. д.), чтобы избежать загрязнения.
5. Перед началом тренировки уберите от тренажера все предметы в радиусе до 2 метров.
6. Не используйте агрессивные чистящие средства для очистки тренажера. Используйте только оригинальные запасные части для любого необходимого ремонта. После окончания тренировки, удалите капли пота с тренажера.
7. Чрезмерная тренировка может привести к серьезным травмам или смерти. Перед началом программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Этот аппарат не подходит для терапевтических целей.
8. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи тренажера были должным образом проинформированы обо всех мерах предосторожности.
9. Одновременно с тренажером может работать не более одного человека.
10. Во время тренировки носите соответствующую одежду; не носите свободную одежду, которая может зацепиться за тренажер. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время тренировки.
11. Если вы чувствуете головокружение, тошноту или другие ненормальные симптомы, прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
12. Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру. НЕ оставляйте их без присмотра в помещении, где находится этот тренажер.
13. Тренажер должен быть заземлен. При неисправности, заземление обеспечит хороший канал для электрического тока.
14. Максимальный вес пользователя 110 кг.

## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ**

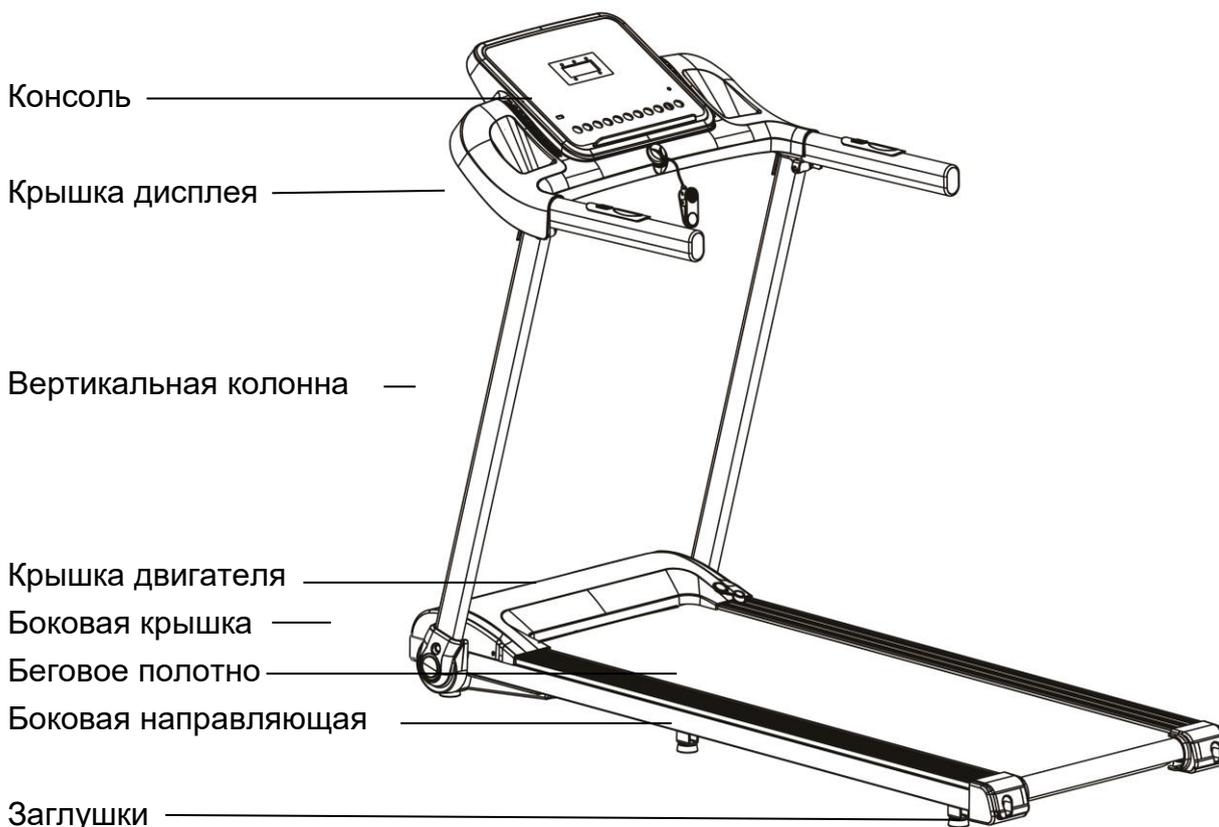
Если вы поправляетесь от болезни, или у вас есть указанные ниже симптомы, вы можете пользоваться тренажером после консультации с врачом:

1. Боль или онемение в талии, ногах, шее, руках.
2. Анаморфический артрит, ревматизм или подагра.
3. Остеопороз или другие аномалии.
4. Системные нарушения (болезнь сердца, кровеносной системы, гипертония).
5. Нарушения дыхания.

6. Кардиостимуляторы или другие имплантированные устройства.
7. Саркома.
8. Тромбы или другие связанные симптомы.
9. Диабет или другие связанные симптомы.
10. Травмы кожи.
11. Лихорадка (38°C или выше).
12. Искривление позвоночника.
13. Беременность или менструальный цикл.
14. Чувство физических нарушений, необходимости выздоровления.
15. Состояние тела недостаточно хорошее.
16. Цель тренировки – лечение.
17. Другие физические отклонения, связанные с несчастным случаем или плохим состоянием тела.

**Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с уже существующими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск серьезной травмы, прочтите все важные меры предосторожности и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения на тренажере перед его использованием.**

## **ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЕРА**



### Основные параметры и перечень деталей

№	Параметры	Описание
1	Входное напряжение	AC220-240V(50/60Hz)
2	Мощность двигателя	2HP
3	Скорость	1-10км/ч
4	Беговое полотно	400*1100мм
5	Максимальный вес	110кг
6	Размер	1430*635*1065мм
9	Функции	Бег

### Упаковочный лист

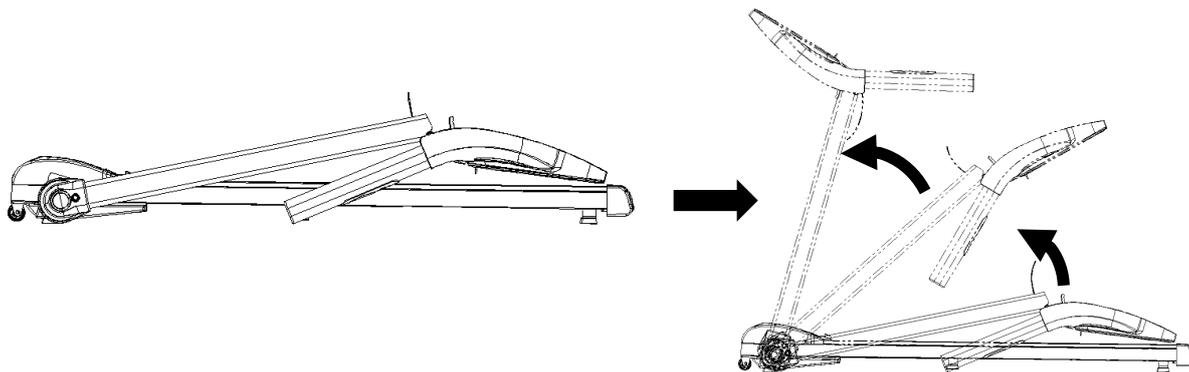
№	Имя	Ед. изм	Кол.	№	Имя	Ед. изм	Кол.
1	Укомплектованный тренажер	шт	1	2	Сумка для аксессуаров	Ком пл.	1

### Сумка для аксессуаров

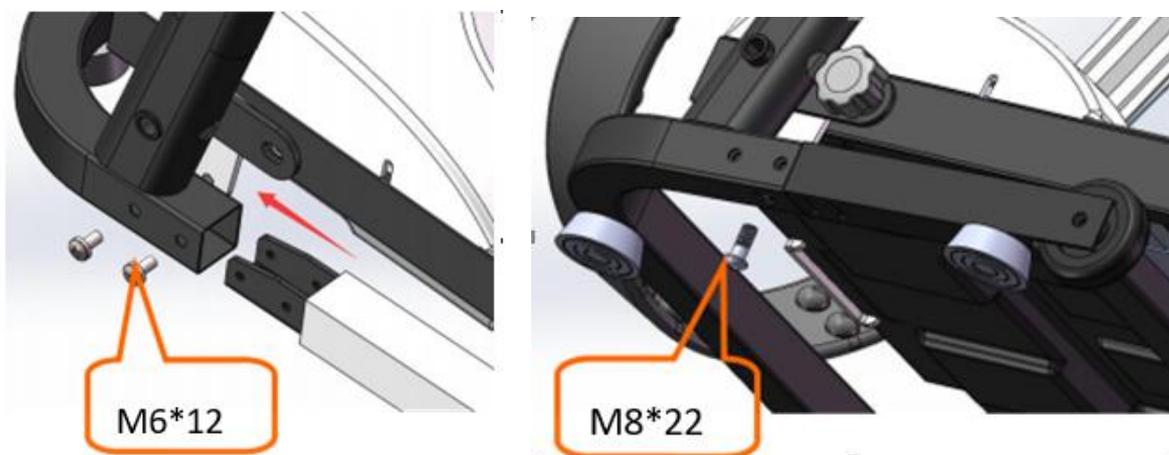
№	Имя	Кол-во	№	Имя	Кол-во
1	Внутренний шестигранник 5мм	1	6	Ключ безопасности	1
2	Внутренний шестигранник 6мм	1	7	Силиконовое масло	1
3	Комбинированный ключ	1	8	Руководство пользователя	1
4	Винт М8*22	2	9	Ручка (М10*20)	1
5	Винт М6*12	4			

## РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

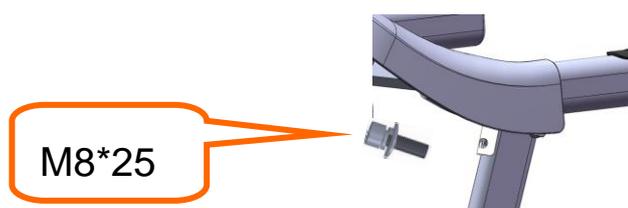
Положите машину ровно на землю. Поднимите вертикальные колонны и консоль, как показано ниже:



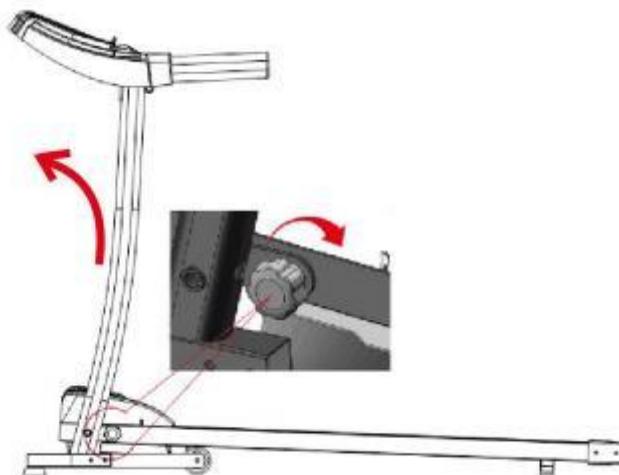
Выверните предустановленные винты M8\*22. Используйте шестигранный ключ на 5# и винт M6\* 12, чтобы зафиксировать и зафиксировать основание (по два винта с каждой стороны). Затем установите винт M8\*22 обратно.



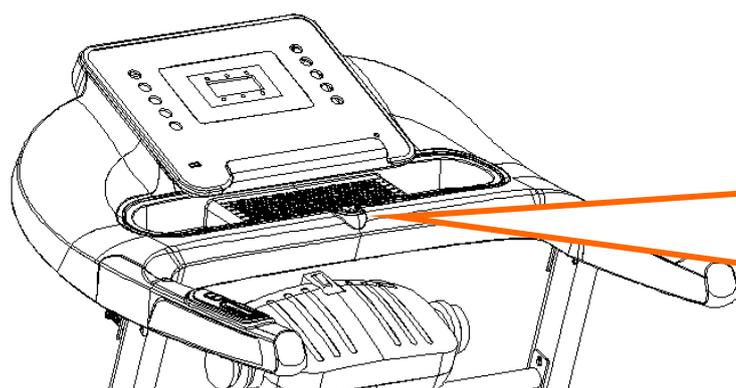
Удерживая левую и правую колонны, используйте шестигранный ключ на 6#, чтобы зафиксировать раму консоли на колоннах винтом M8\*25.



Используйте ручку отвеса, чтобы зафиксировать основание и колонны (поверните по часовой стрелке, смотрите направление стрелки). Слегка поднимите колонну влево (как показано ниже). Чтобы в следующий раз машину можно было легко сложить, не поворачивайте ручку слишком туго.



Держите ключ безопасности в положении, как показано ниже, чтобы начать использовать беговую дорожку:



Найдите в сумке для аксессуаров



## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Вставьте вилку питания правильно и включите переключатель (красного цвета).

Когда свет включится, вы услышите звуковой сигнал, а затем загорится экран:



1

Пожалуйста, храните ключ безопасности в недоступном для детей месте, когда беговая дорожка не используется. Пожалуйста, поместите бутылку с силиконовым маслом в недоступные для детей места. При попадании масла в рот или глаза, промойте водой и немедленно обратитесь к врачу.

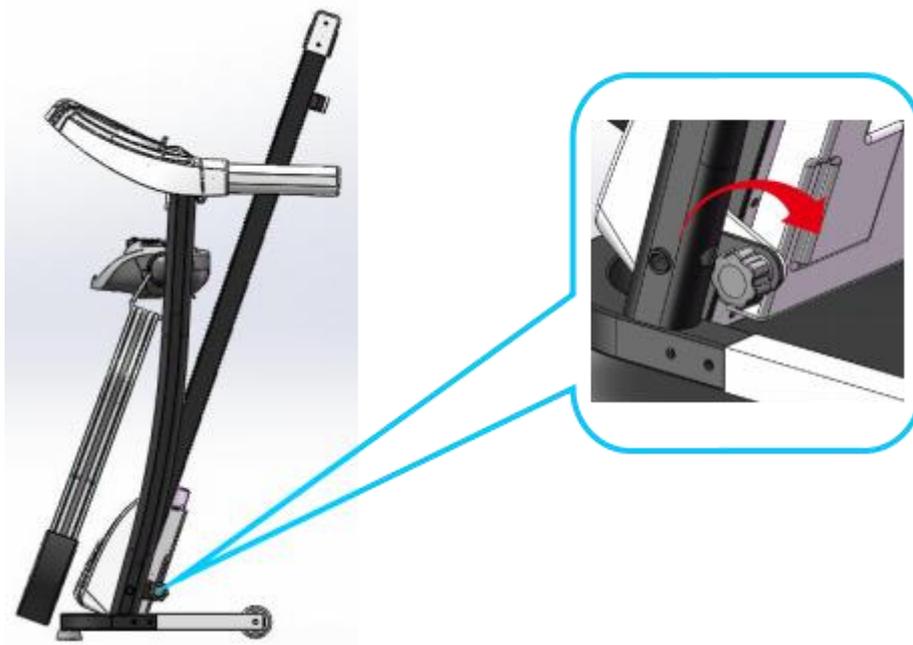


## Инструкции по складыванию

Когда беговая дорожка не используется, вы можете поднять беговую платформу, а затем использовать ручку отвеса, чтобы зафиксировать беговую платформу и основание, как показано на рисунке ниже.

Чтобы опустить беговую платформу, придерживайте беговую платформу и раскрутите ручку отвеса. Когда ручка отвеса полностью снята, медленно опустите беговую платформу. Положите беговую деку на землю, затем установите ручку отвеса обратно.

Пожалуйста, держите детей подальше от беговой дорожки, чтобы избежать травм.



В соответствии с физическим состоянием можно выбрать три уровня, как показано ниже:

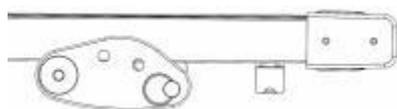


Рис 1.

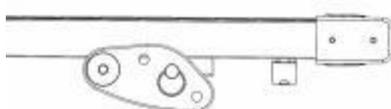


Рис 2.



Рис 3.

## КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Беговая дорожка может запуститься только тогда, когда ключ безопасности находится в желтой области консоли. Прикрепите ключ безопасности к одежде во время использования беговой дорожки, чтобы предотвратить несчастные случаи.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

### Запуск

Запускается после 3 секунд обратного отсчета.

### Количество программ

3 ручных программы, 12 автоматических программ.

## **Блокировка**

Отключите ключ безопасности, на экране появится «E7». Беговая дорожка немедленно остановится, и вы услышите звуковой сигнал. Верните ключ безопасности обратно, все

данные будут удалены через 2 секунды. При любых обстоятельствах беговая дорожка остановится, если отсоединить ключ безопасности. На экране появится оперативная информация. Верните ключ безопасности, данные на экране вернутся к исходному интерфейсу.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ**

### **Кнопка «Старт», кнопка «Стоп»:**

Когда питание включено, нажмите кнопку START, чтобы запустить беговую дорожку. И нажмите кнопку STOP, чтобы остановить беговую дорожку, когда устройство находится в рабочем режиме.

### **Программы (PROGRAMM)**

В режиме ожидания нажатие этой клавиши переключает опции из ручного режима в автоматические программы P1-P12. Ручной режим — это режим работы системы по умолчанию.

### **Режим (MODE)**

В режиме ожидания нажмите кнопку MODE, чтобы прокрутить опции 3 различных режимов обратного отсчета: режим обратного отсчета времени, режим обратного отсчета расстояния и режим обратного отсчета калорий. Используйте скорость +/-, чтобы отрегулировать заданное значение.

### **Скорость +/- (SPEED)**

Используйте эти клавиши для регулировки скорости беговой дорожки или для регулировки заданного значения.

### **Клавиша быстрого доступа (SPEED SHORTCUT)**

Используйте эти клавиши, чтобы изменить скорость непосредственно на 3/6/9/12 км/ч в рабочем режиме.

### **Громкость + - (VOLUME)**

Используйте эти клавиши для регулировки громкости беговой дорожки.

### **Воспроизведение/пауза (PLAY/PAUSE)**

Используйте клавиши для воспроизведения или приостановки музыки

## **ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ**

### **Отображение скорости**

Отображение текущего значения скорости бега.

### **Отображение времени**

Отображение времени в ручном режиме и времени обратного отсчета в автоматических режимах и программах.

### **Отображение расстояния**

Отображение совокупного расстояния в ручном режиме и программах. Отображение обратного отсчета расстояния в автоматическом режиме.

### **Отображение калорий**

Отображение совокупной калорийности в ручном режиме и программах. Отображение обратного отсчета калорий в автоматическом режиме.

## Отображение сердечного ритма

Чтобы использовать эту функцию, пользователь должен приложить руки к датчику пульсометра до отображения пульса на дисплее

Эти данные предназначены только для справки, они не могут рассматриваться как медицинские данные.

## АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

Программа \ Время		Установленное время / 10 = Продолжительность каждого периода									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	СКОРОСТЬ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	СКОРОСТЬ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	СКОРОСТЬ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

## КОДОВОЕ ОБОЗНАЧЕНИЕ ОШИБОК

Ошибка	Описание	Решение
E1	Плохое соединение при подключении нижнего контроллера и консоли	Возможная причина: связь между нижним контроллером и консолью заблокирована, проверьте каждое соединение между контроллером и консолью, убедитесь, что каждый терминал полностью соответствует друг другу. Проверьте соединительную линию, замените ее, если она повреждена.
E2	Нет сигнала от двигателя	Возможная причина: Проверьте правильность соединения кабеля между двигателем и платой привода. Проверьте кабель двигателя на наличие повреждений и запаха гари, если да, замените двигатель.

E5	Защита от тока: При работе нижний контроллер обнаруживает, что ток превышает 6А в течение более 3 секунд.	Возможная причина: Перегрузка приводит к чрезмерному току, и система останавливается для самозащиты, или какая-то часть беговой дорожки застревает, что приводит к остановке двигателя. Отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите ее. Проверьте, нет ли звука перегрузки по току или запаха гари во время работы двигателя, если да, замените двигатель; проверьте, нет ли у контроллера запаха горелого, если да, замените контроллер; проверьте напряжение источника питания, если оно не соответствует техническим характеристикам, используйте правильное напряжение для повторной проверки тренажера.
E6	Защита от ударов: ненормальное напряжение питания или ненормальное состояние двигателя вызывают неисправность цепи во время работы двигателя.	Возможная причина: Убедитесь, что напряжение источника питания на 50% ниже нормального напряжения, используйте правильное напряжение и снова проверьте тренажер; проверьте, нет ли у нижнего контроллера запаха гари, если да, замените контроллер; Проверьте, хорошо ли подключен кабель двигателя между двигателем и нижним контроллером, чтобы убедиться, что они правильно подключены.
E7	Отсутствует ключ безопасности	Поместите ключ безопасности в нужное место.

## РЕГУЛЯРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** перед очисткой или обслуживанием тренажера, убедитесь, что вилка питания беговой дорожки отключена.

**ОЧИСТКА:** Комплексная очистка продлит срок службы электрической беговой дорожки.

Периодически удаляйте пыль, чтобы содержать детали в чистоте. Обязательно очистите беговое полотно с обеих сторон открытой части, что уменьшит накопление загрязнений. Обязательно наденьте чистую спортивную обувь, чтобы не занести грязь на подножку и ремень. Полотна беговой дорожки следует протирать влажной тряпкой с мылом. Будьте осторожны, чтобы не намочить электрические компоненты и беговое полотно.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Убедитесь, что вилка шнура питания отключена, прежде чем снимать крышку двигателя, очищайте двигатель не реже одного раза в год.

## СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Подножка и беговое полотно этой электрической беговой дорожки были смазаны на заводе. Трение между беговым полотном и подножкой оказывает большое влияние на срок службы и производительность электрической беговой дорожки, поэтому необходимо регулярное применение смазки. Советуем регулярно проверять доску. Если поверхность платы повреждена, обратитесь в наш сервисный центр.

Мы рекомендуем использовать смазку между беговым полотном и подножкой по следующему графику:

Легкое использование (менее 3 часов в неделю) один раз в месяц;

Интенсивное использование (использование более 7 часов в неделю) раз в полмесяца.

1. Чтобы лучше защитить электрическую беговую дорожку и продлить срок службы тренажера, рекомендуется после двух часов непрерывного использования выключить тренажер и дать ему отдохнуть в течение 10 минут перед повторным использованием.

2. Если полотно беговой дорожки слишком ослаблено, во время бега может возникнуть занос; если слишком тугое, это может снизить производительность двигателя и усилить истирание ролика и бегового полотна. Вы можете приподнять две стороны бегового полотна на 50-75 мм при соответствующем натяжении.

## РЕГУЛИРОВКА ПОЛОТНА

Чтобы лучше использовать беговую дорожку и улучшить работу функций беговой дорожки, вам необходимо отрегулировать беговое полотно до наилучшего состояния.

### Выравнивание беговой ленты

- Положите электрическую беговую дорожку на землю.
- Установите скорость около 6-8 км/час.
- Если беговое полотно находится ближе к левому краю, поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, затем поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки. (Рисунок А)
- Если беговое полотно ближе к правому, поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, затем поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки. (Рисунок Б)



Рисунок А



Рисунок Б

## РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ РЕМНЯ

При использовании беговой дорожки в течение длительного времени, поликлиновый ремень ослабевает из-за истирания. Вам необходимо выполнить соответствующую регулировку, чтобы обеспечить безопасное использование.

**ОЦЕНКА:** ощущение бега со случайными паузами, указывающими на то, что беговое полотно или поликлиновый ремень немного ослаблены.

Метод определения того, какая часть ослаблена: открутите четыре винта на защитной

крышке, запустите беговую дорожку со скоростью 1 км/ч, затем встаньте на беговое полотно, возьмитесь за подлокотники и слегка надавите на полотно беговой дорожки. (рекомендуется

использовать собственный вес пользователя для диагностики).

А. Короткий шаг не может остановить ремень, натяжение является подходящим.

В. Если ваш короткий шаг останавливает беговое полотно, но поликлиновый ремень и ролик все еще работают, это означает, что беговое полотно ослаблено, и необходимо выполнить соответствующие регулировки для обеспечения безопасного использования.

С. Если вы заметили, что короткий шаг заставляет беговое полотно и поликлиновый ремень останавливаться, но двигатель все еще работает, это означает, что ремень ослаблен, и необходимо выполнить соответствующие регулировки для обеспечения безопасного использования.

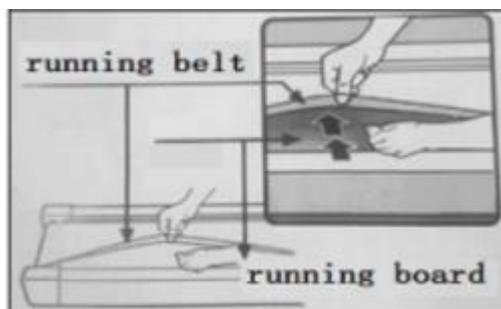
Шаг 2: Используйте гаечный ключ, чтобы отрегулировать винты у основания двигателя. Между тем, осторожно проверните поликлиновый ремень между валом двигателя и передним роликом, если он слишком ослаблен, вы можете провернуть поликлиновый ремень на 100%; если он слишком тугой, степень проворачивания ремня очень ограничена. После регулировки целесообразно провернуть поликлиновый ремень на 80%. Пожалуйста, отрегулируйте натяжение поликлинового ремня так, чтобы его можно было провернуть на 80%.

Шаг 3: Зафиксируйте основание двигателя и установите переднюю крышку.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛИКОНОВОГО МАСЛА**

Шаг 1: Слегка поднимите беговое полотно

Шаг 2: Откройте бутылку с силиконовым маслом, распылите силиконовое масло по бокам подножки, как показано на следующем рисунке.



## **РАЗОГРЕВ И ОХЛАЖДЕНИЕ**

Успешная программа упражнений состоит из разминки, аэробных упражнений и расслабления. Выполняйте всю программу как минимум два раза, а лучше три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

### **РАЗОГРЕВ**

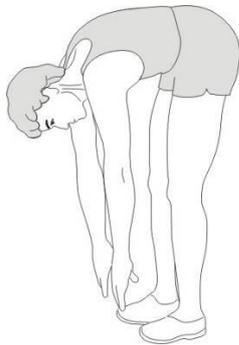
Целью разогрева является подготовка вашего тела к упражнениям и минимизация травм. Разминка в течение двух-пяти минут перед силовыми или аэробными упражнениями. Выполняйте упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений и разогревающие мышцы. Мероприятия могут включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки в воду, прыжки со скакалкой и бег на месте.

## РАСТЯЖКА

Растяжка в то время, когда ваши мышцы разогреты после надлежащего разогрева и снова после тренировки или тренировки с аэробикой, очень важна. Мышцы легче растягиваются в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Растяжки следует держать в течение 15-30 секунд.



Боковая растяжка



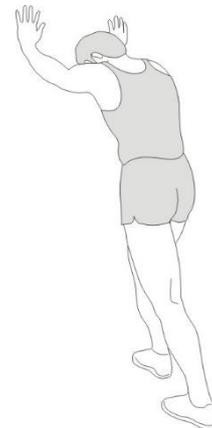
Касание пальцев ног



Внутренняя растяжка бедра



Растяжка подколенного сухожилия



Растяжка пяточных сухожилий

Не забывайте всегда консультироваться с врачом перед началом любой программы упражнений.

## ОХЛАЖДЕНИЕ

Цель охлаждения - вернуть тело к его нормальному или почти нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Правильное охлаждение медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови возвращаться к сердцу.

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)