

ALTEZ  
ami

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка  
ALS 1200



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



## Содержание

1. Обязательство по обеспечению качества
2. Ваша безопасность
3. Специальное сообщение о безопасности
4. Инструкция по сборке
5. Упаковочный лист
6. Вид в разборе
7. Перечень деталей
8. Этапы сборки
9. Инструкции по пользованию
10. Инструкция по эксплуатации дисплея
11. Основные функции
12. Таблица встроенных значений пульса
13. Описание встроенных программ
14. Техническое обслуживание
15. Важные замечания
16. Схема мышц
17. Растяжка, разминка

Благодарим за покупку этого тренажера. Пользование ним улучшит ваше здоровье.

## **I. Обязательство по обеспечению качества**

Мы гарантируем, что тренажер изготовлен из высококачественных материалов.

При правильном использовании, если возникает проблема, мы несем ответственность по условиям гарантии.

Гарантийный срок 1 год (со дня покупки).

Если возникает проблема с качеством, пожалуйста, свяжитесь с нашей службой поддержки в течение 12 месяцев. Пожалуйста, не пытайтесь решить проблемы сами без нашего согласия.

Гарантия распространяется на следующие комплектующие: рама, провода, поручни, двигатель, подвижное колесо и т. д.

Гарантия не распространяется:

1. Повреждения от внешних причин.
2. Использование аксессуаров другого производителя.
3. Неправильная эксплуатация.
4. Пользование не в соответствии с данным руководством.

Легко повреждаемые детали (беговое полотно дорожки и т. д.): естественный износ, без гарантии и замены.

Гарантия действительна только при использовании для частного семейного использования и не распространяется на профессиональные тренировки, как, например, в тренажерном зале.

Если вы хотите купить деталь, которая не входит в гарантию, свяжитесь со службой поддержки. При заказе предоставьте следующие данные:

1. Руководство пользователя
2. Модель
3. Номер детали
4. Квитанция с датой покупки

Пожалуйста, ничего не отправляйте нам без подтверждения нашей службы поддержки.

Мы не несем никаких расходов при отправке чего-либо без подтверждения.

## **2. Ваша безопасность.**

Тренажер спроектирован и изготовлен с учетом ряда требований безопасности, но, обязательно, следуйте приведенным ниже инструкциям. Мы не несем ответственности за последствия любых неправильных действий.

Чтобы обеспечить вашу безопасность и избежать несчастных случаев, пожалуйста, внимательно прочитайте руководство перед использованием.

1. Когда начинаете тренироваться на тренажере, учитывайте свое физическое состояние и тренируйтесь правильно и регулярно, чтобы быть уверенным, что у вас достаточно физической силы для тренировок.

Пропуски или слишком много тренировок не принесут пользы вашему здоровью.

2. Этот тренажер не подходит для использования детьми. Также это запрещено для людей с физическим дискомфортом или умственными нарушениями и недостатком здравого смысла при пользовании.

Под надзором или руководством лица, ответственного за использование тренажера, необходимо обеспечить, чтобы ребенок находился под присмотром, чтобы он(а) не играл(а) с тренажером.

3. Тренажер подходит для домашнего использования, но не для профессиональных тренировок, тестирования, или медицинских целей.

4. Дисплей частоты сердечного ритма тренажера не является источником данных для клинической медицины.

5. Если шнур питания поврежден, во избежание опасности он должен быть заменен производителем или профессиональным специалистом по обслуживанию.

6. Пожалуйста, проверьте все детали перед использованием, чтобы убедиться, что винты и гайки затянуты.

7. При использовании, пожалуйста, носите удобную узкую одежду, которая не зацепится за тренажер. Не позволяйте детям или домашним животным играть рядом, чтобы избежать несчастных случаев.

8. Пожалуйста, поместите тренажер на ровную, сухую, чистую поверхность. Поблизости не должно быть острых предметов. Не пользуйтесь тренажером вблизи источников воды и тепла.

9. Не трогайте движущиеся части руками. Не кладите руки и ноги в пространство под лентой беговой дорожки.

10. Во время тренировки пользоваться тренажером может только один человек

11. Убедитесь, что после сборки тренажера все винты и болты затянуты.

12. Пожалуйста, используйте аксессуары, предоставленные производителем этого тренажера, и не допускайте их замены другими.

13. Этот тренажер является изделием класса HC, максимальный вес пользователя составляет 120 кг.

### **3. Специальное сообщение о безопасности**

1. Разместите беговую дорожку в месте, где шнур питания может быть включен в розетку.
2. Подключите шнур питания непосредственно в розетку. Неплотное соединение не допускается.
3. Пожалуйста, пользуйтесь стандартной розеткой, чтобы избежать риска. Если штепсельная вилка и розетка несовместимы, пожалуйста, обратитесь к электрику.
4. Используемое напряжение питания 220 – 240 В.
5. Пожалуйста, не допускайте контакта шнура питания с роликом и лентой беговой дорожки. Не используйте поврежденными вилкой и розеткой.
6. Пожалуйста, выньте вилку из розетки перед чисткой и обслуживанием.

**Предупреждение:** если вилка не отключена, это может привести к травме и повреждению тренажера.

7. Пожалуйста, проверьте каждый компонент перед его использованием.
8. Пожалуйста, не используйте тренажер на открытом воздухе, в условиях высокой влажности и на солнце.
9. Пожалуйста, выключите тренажер и вытащите вилку, когда уходите.

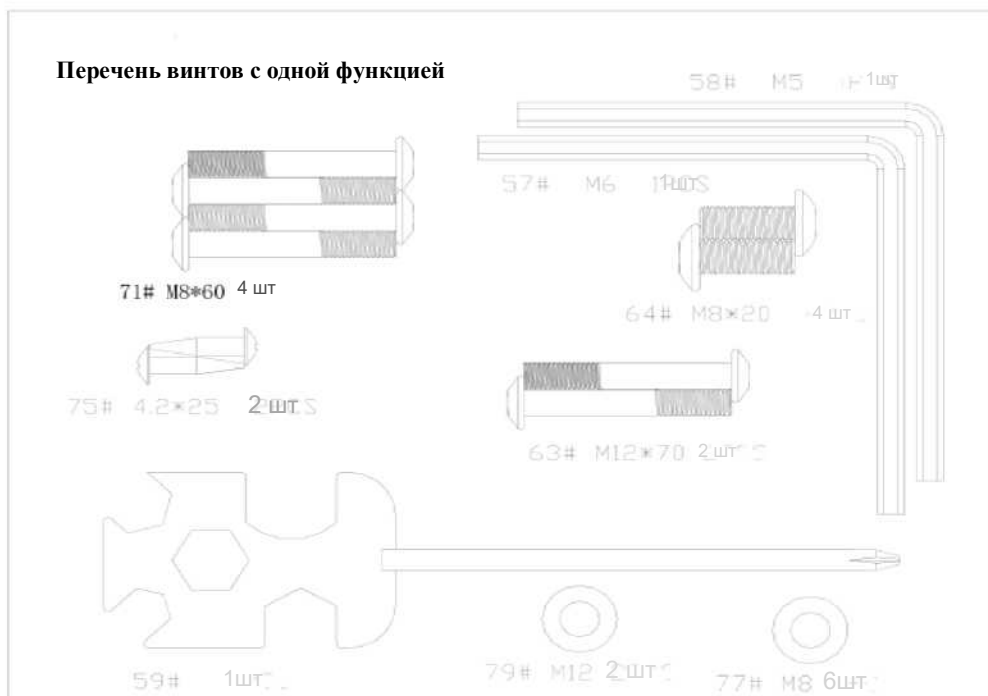
### **4. Инструкция по сборке**

1. Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по сборке перед сборкой.
2. Выньте все пакеты и положите их на сухой пол. Это облегчит вам проверку и установку.
3. Внимательно проверьте наличие всех деталей в соответствии с упаковочным листом.
4. Будьте осторожны, когда используете инструменты. Не устанавливайте детали не по инструкции.
5. Оставленные инструменты и упаковочные материалы могут быть опасны. Пластик и пена вредны для детей.
6. Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкции и этапы сборки.
7. Тренажер должен быть тщательно установлен взрослыми и, при необходимости, профессионалами.

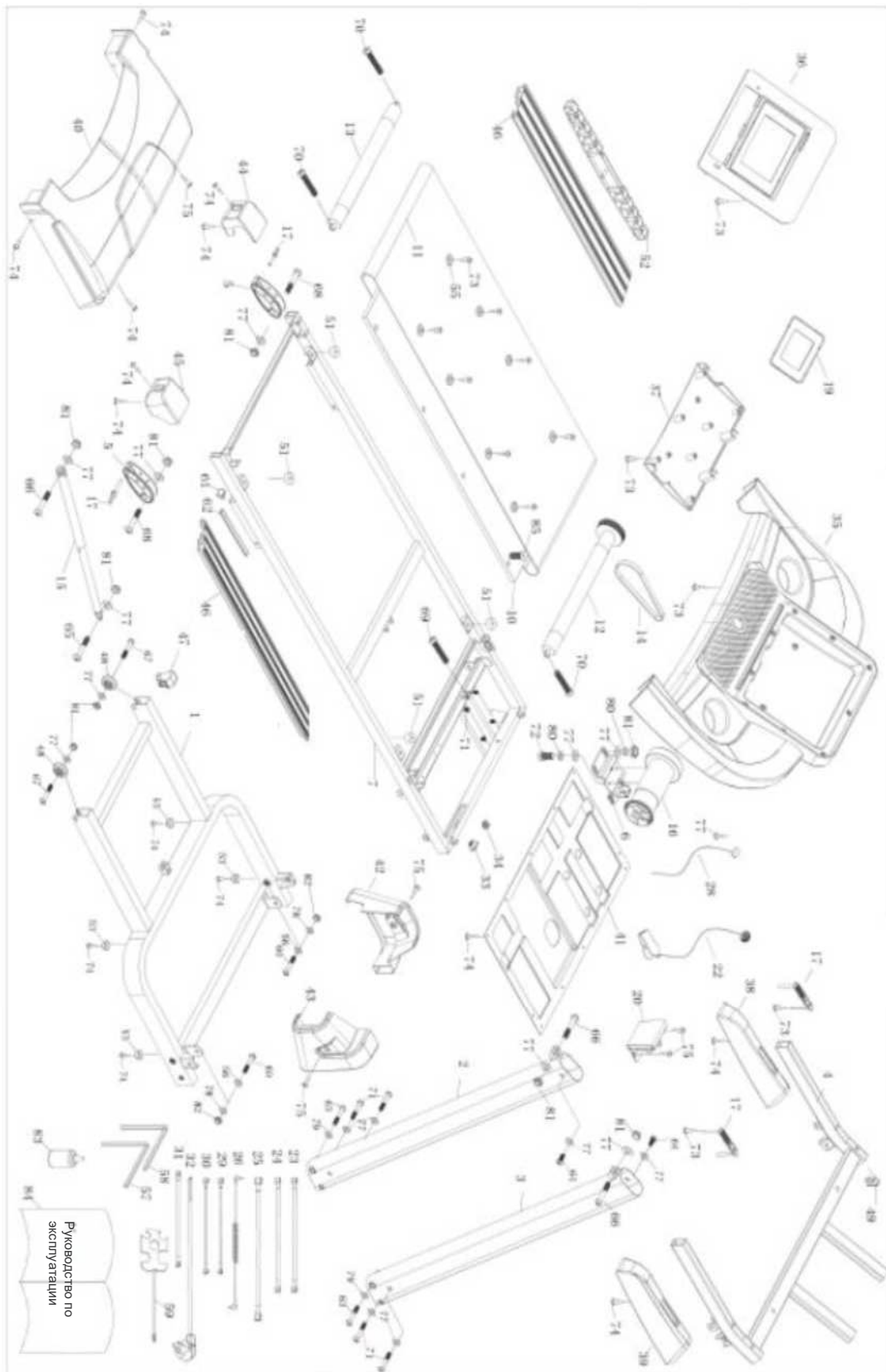
**Предупреждение:** устанавливайте тренажер осторожно и не повредите его.

## 5. Упаковочный лист

Упаковочный лист		Много функций	Одна функция
<b>Тренажер</b>			<input type="checkbox"/>
Пакет с руководством	22 замок безопасности 26 шнур MP3 83 силиконовое масло 84 руководство по эксплуатации	   	<input type="checkbox"/>



**6. Вид в разборе.** Все детали показаны на схеме ниже.



## 7. Перечень деталей

1	Основание	44	Угол левой задней защиты
2	Левая рама	45	Угол правой задней защиты
3	Правая рама	46	Пластиковые полоски
4	Держатель блока управл-я	47	Крышка ролика
5	3-ступенч. регулирование	48	Движущийся ролик
6	Основание двигателя	49	Квадратная пробка трубки
7	Основная рама	50	Круглая подушка
10	Основание дорожки	52	Регулировочная подушка
11	Лента дорожки	53	Боковая пряжка
12	Передний ролик	54	Пластиковая перегородка
13	Задний ролик	55	6мм Г-образный шестигранный ключ
14	Ремень	56	5мм Г-образный шестигранный ключ
15	Пнеumo-амортизатор	57	Ключ открывания
16	Двигатель пост. тока	58	Внутренний шестигранный винт M10 *45
17	Пробка	59	20 Квадратная пробка трубки
19	Верхнее управление	60	Коврик EVA
20	Нижнее управление	61	Внутренний шестигранный винт M12*70
21	Пульсометр	62	Боковая пряжка
22	Замок безопасности	63	Внутренний шестигранный винт M8 *2 5
23	Провод верх. сегмента	64	Внутренний шестигранный винт M8 *3 5
24	Провод ср. сегмента	65	Внутренний шестигранный винт M8 *40
25	Провод нижн. сегмента	66	Шестигранный винт с цилиндр. гол. M8*60
26	Провод MP3	67	Шестигранный винт с цилиндр. гол. M6*60
27	Динамик	68	Внутр. шестигр. винт с головкой M8 *60
28	Датчик замка безопасности	69	Шестигранный винт с цилиндр. гол. M8*12
29	Нижний провод кнопок	70	Саморез с крест. головкой ST4. 2*50
30	Провод 150 single branch	71	Саморез с крест. головкой ST4. 2*1 5
31	Провод 300 single branch	72	Саморез с крест. головкой ST4 2*25
32	Шнур питания	73	Саморез с крест. головкой ST4. 2*10
33	Выключатель		
34	Предохранитель	74	Прокладка M10
35	Корпус электронных часов	75	Прокладка M10
36	Панель электронных часов	76	Пружинная подушка M8
37	Крышка электронных часов		
38	Левый поручень	77	Контргайка M10
39	Правый поручень	78	Силиконовое масло
40	Верх. крышка двигателя	79	Руководство по эксплуатации
41	Нижн. крышка двигателя	80	Шестигр винт с потай головкой M8*20
42	Левая крышка	81	Шестигранный винт с цилиндр. гол. M8*60
43	Правая крышка	82	Шестигранный винт с цилиндр. гол. M6*60

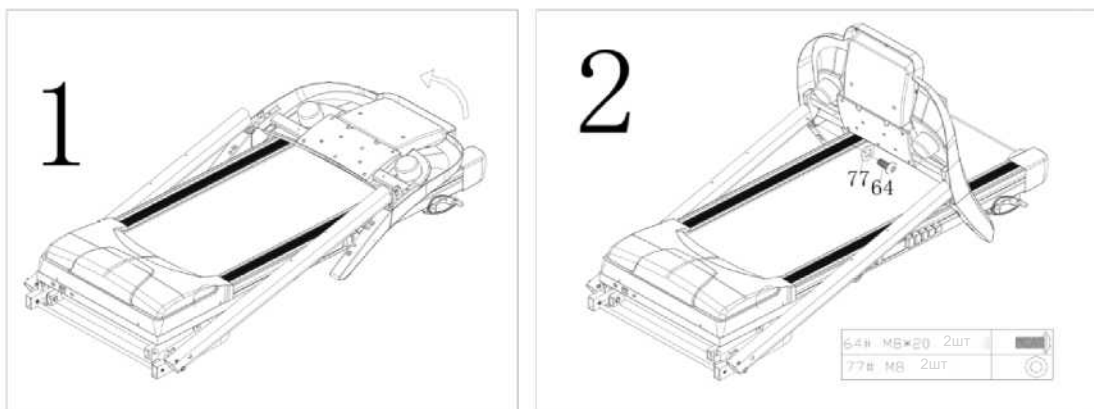
Перечень компонентов для вышеуказанной конфигурации является самой полной таблицей конфигурации для тренажеров этой серии.



## 8. Этапы сборки

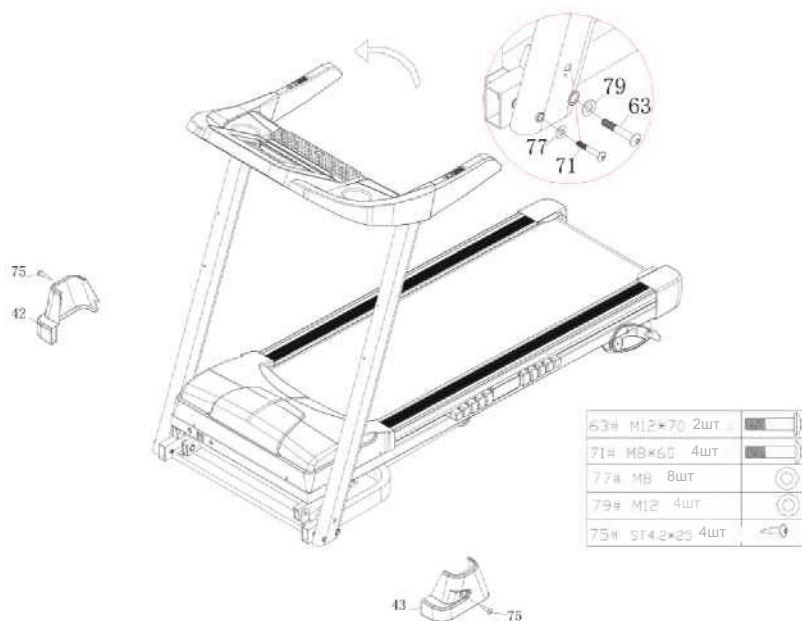
### Этап 1 Сборка электронных часов

1. Медленно поднимите электронные часы в направлении, указанном стрелкой.
2. Закрепите электронные часы на стойке винтами № 64 с плоскими прокладками № 77.
3. Затем снимите зафиксированную раму и основание упаковки. Следите за тем, чтобы не повредить раму.



### Этап 2: Установка стойки, левой и правой крышки

1. Поднимите стойку в направлении, указанном ниже стрелкой, и закрепите ее на основании винтами № 63 и № 71 с плоской прокладкой № 77 и зафиксируйте контргайкой № 79.
2. С двух сторон закрепите левую и правую крышки с помощью винтов № 75, которые плотно затяните.



### Этап 3: Сборка других компонентов

1. Замок безопасности вставьте в место, отмеченное желтым дисплеем.
2. Ремень подвесьте в прорези с обеих сторон головки машины (если он идет в комплекте).
3. Наконец, после того, как все фитинги были собраны, перед началом использования убедитесь, что все винты затянуты.



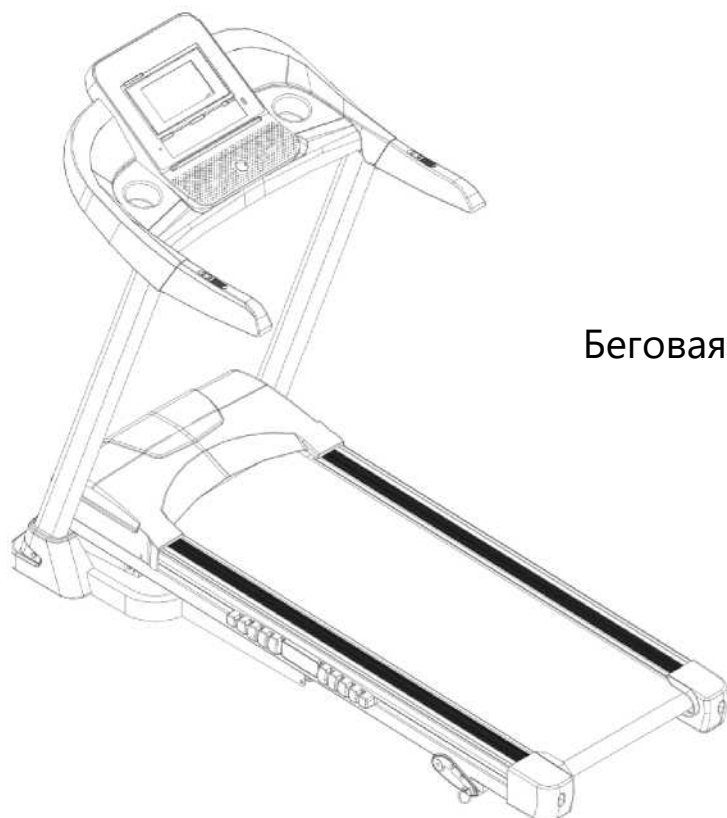
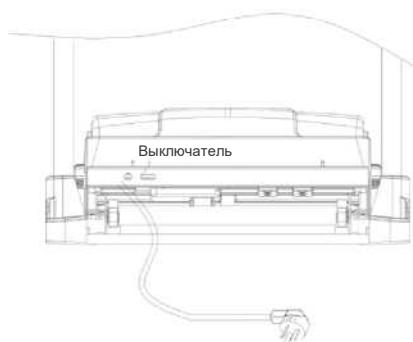
## 9. Инструкции по пользованию

### Инструкция по пользованию беговой дорожкой:

Для обеспечения вашей безопасности во время работы тренажера необходимо использовать розетку с заземлением.

1. Вставьте вилку в розетку и включите выключатель питания (индикатор станет красным). Убедитесь, что слышен звуковой сигнал и отображается окно на приборной панели.

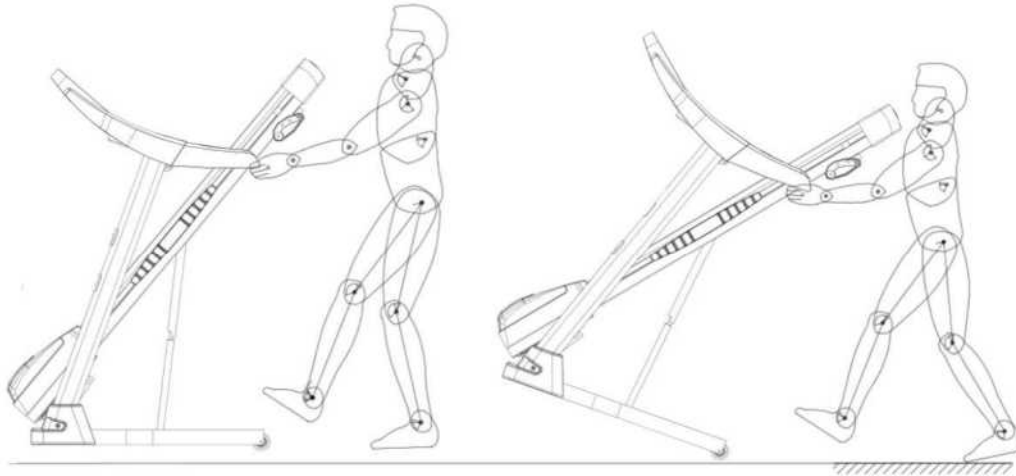
2. Вставьте замок безопасности в место, отмеченное желтым на приборной панели, и можете пользоваться беговой дорожкой в обычном режиме. При пользовании, пожалуйста, прикрепите замок безопасности к одежде, чтобы избежать несчастного случая. Вы можете снять замок безопасности в любой момент, чтобы немедленно остановить работу двигателя и предотвратить падение. Чтобы снова запустить работу, пожалуйста, прикрепите замок безопасности.



Беговая дорожка с одной функцией

### **Инструкция по перемещению беговой дорожки:**

1. Когда сложите беговую дорожку, поставьте ногу на край основания, потяните поручни назад, и наклоните тренажер назад.
2. Переместите тренажер. Во избежание несчастного случая храните его в недоступном для детей месте.



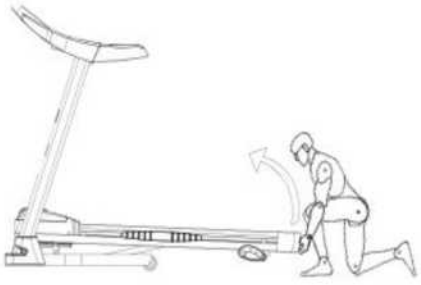





### **Инструкция по складыванию:**

Складывание беговой дорожки:

1. Сложите беговую дорожку, чтобы уменьшить пространство, которое она занимает.
2. Прежде чем складывать тренажер, выключите выключатель питания и выньте вилку из розетки.
3. Поднимайте беговую дорожку, пока трубка пневмо-амортизатора не зафиксирована.

Разворачивание беговой дорожки:

1. Слегка нажмите на трубку пневмо-амортизатора, как показано на рисунке, чтобы медленно положить беговую дорожку.
2. Чтобы избежать несчастного случая, пожалуйста, не позволяйте ребенку находиться поблизости.

Складывание беговой дорожки	Разворачивание беговой дорожки
 A line drawing of a treadmill with its deck folded up. A person is kneeling behind the treadmill, and a curved arrow indicates the deck is being lifted from its horizontal position to a vertical position.	 A line drawing of the treadmill with the deck in a vertical position. A curved arrow shows the deck being rotated to lock. A circular inset provides a magnified view of the locking mechanism.
 A line drawing of the treadmill with the deck in a vertical position. A person is standing behind it, and a curved arrow indicates the deck is being lowered. A downward arrow points to the deck's current position.	 A line drawing of the treadmill with the deck in a vertical position. A curved arrow indicates the deck is being lowered further. A downward arrow points to the deck's current position.
 A line drawing of the treadmill with the deck fully folded into a vertical position. A downward arrow points to the deck.	 A line drawing of the treadmill with the deck fully unfolded into a horizontal position. A downward arrow points to the deck.

## 10. Инструкция по эксплуатации дисплея (черным – основные функции, красным – дополнительные)



### I. Описание окон дисплея:

1. Окно "PROG" (программа): показывает номер программы или ручной режим;
2. Окно "TIME" (время): показывает время движения (бега);
3. Окно "SPEED" (скорость): показывает скорость движения, перед стартом в течение 3 секунд показывает обратный отсчет: 3 / 2 / 1;
4. Окно "INCLINE/PULSE" (наклон/пульс): INCLINE показывает наклон ленты дорожки; PULSE показывает пульс.
5. Окно "CAL/DIST" (калории/дистанция): CAL показывает калории; DIST показывает дистанцию. Показывает калории или дистанцию с интервалом 5 секунд.

### II. Функции кнопок:

1. Кнопка "Program" (программа): кнопка выбора программы. Порядок выбора: ручной режим – Pxx (где xx – номер программы) – тест на жир.
2. Кнопка "Mode" (режим работы):
  - 2.1 В режиме ожидания позволяет выбрать режим обратного отсчета. Порядок выбора: ручной режим, обратный отсчет времени, обратный отсчет дистанции, обратный отсчет калорий.
  - 2.2 Позволяет выбрать параметр для теста на жир: Порядок выбора: пол – возраст – рост – вес.

3. Кнопка "Start" (старт): кнопка старта. Нажмите эту кнопку, и через 3 секунды (после обратного отсчета старта) беговая дорожка запускается на самой низкой скорости или скорости программы по умолчанию.

4. Кнопка "Stop" (стоп): кнопка остановки. Нажмите эту кнопку во время движения, и беговая дорожка медленно замедляется, пока не остановится и не вернется в режим ожидания.

Если кнопка имеет функции pause/stop (пауза/стоп), нажмите эту кнопку в первый раз, и беговая дорожка замедлится, пока не остановится. Если вы снова нажмете кнопку, вы вернетесь в режим ожидания. Если вы нажмете кнопку «Пауза», беговая дорожка перезапустится, и все данные вновь начнут отсчитываться из состояния до паузы.

5. Настройка скорости "плюс/минус". Позволяет корректировать скорость во время движения; в режиме остановки позволяет корректировать параметры.

6. Настройка наклона "плюс/минус". Позволяет корректировать наклон дорожки во время движения; в режиме остановки позволяет корректировать параметры.

7. Кнопка левого поручня: кнопка настройки наклона. Для систем без настройки наклона эта кнопка заменена на кнопку "старт/стоп".

8. Кнопка правого поручня: кнопка настройки скорости.

9. Кнопки воспроизведения музыки (если есть): громкость +, громкость -, предыдущая дорожка, следующая дорожка, без звука или радио).

Любое нажатие кнопки сопровождается коротким звуком при правильном нажатии и длинным при слишком сильном нажатии кнопки. Если нажатие не достаточное, звука не будет.

### III. 11. Основные функции:

При включении питания все окна включаются на 2 секунды, и система переходит в режим ожидания.

1. Быстрый старт (ручной режим): прикрепите замок безопасности, нажмите кнопку запуска, после 3 секунд обратного отсчета беговая дорожка запускается с минимальной скоростью. Начните двигаться, регулируйте скорость, регулируйте наклон ленты дорожки (если такая функция в наличии). Чтобы остановить работу, нажмите кнопку остановки или снимите замок безопасности.

2. Режим обратного отсчета: нажмите кнопку «режим», выберите по очереди: обратный отсчет времени, обратный отсчет дистанции, обратный отсчет калорий. В соответствующем окне отображается и мигает значение по умолчанию. Кнопками

скорости и наклона (если есть) выберите необходимое значение. Нажмите старт, после 3 секунд обратного отсчета беговая дорожка запускается с самой низкой скоростью. Вы можете регулировать скорость и наклон кнопками "плюс/минус". Когда значение окна выбранного режима достигает отметки 0, беговая дорожка медленно замедляется, и останавливается. Конечно, вы также можете нажать кнопку остановки или снять замок безопасности, чтобы остановить работу.

3. Режим программы: нажмите кнопку «Программа» и выберите любую из "Pxx" встроенных программ. Окно «время» отображает значение по умолчанию и мигает. Встроенная программа разделена на 20 сегментов, каждый из которых работает по 1/20 части установленного времени программы. Нажмите кнопку «Пуск» для запуска первого сегмента программы. Окна скорости и наклона (если есть) показывают значения, заданные для текущего сегмента программы. Скорость и наклон (если есть такая функция) вы можете корректировать в любой момент. По завершении работы сегмента программа переходит к следующему сегменту, пока отработают все сегменты. По окончании программы, беговая дорожка замедляется и останавливается. Во время работы нажмите «скорость», «наклон» (или на поручне, если есть кнопка наклона). Вы также можете нажать кнопку «Стоп» или снять замок безопасности для остановки.

В конце работы окно выбранной программы будет мигать с 15 сигналами, а затем все данные будут обнулены, и система вернется в состояние исходного режима ожидания.

#### IV. Измерение пульса:

Держитесь левой и правой руками за стальные пластины пульсометра на поручнях. Примерно через 5 секунд в окне «PULSE» отобразится значение вашего пульса. Во время тренировки, пожалуйста, остановитесь на беговой дорожке и держитесь руками за пульсометр не менее 30 секунд для определения текущего пульса. Данные пульса – только для тренировок, и не могут использоваться в качестве медицинских данных.

#### V. Тест на содержание жира в организме:

В режиме ожидания нажмите кнопку «Программа» и войдите в режим теста жира. Нажимайте кнопку «MODE» для выбора параметров (пол, возраст, рост, вес). В соответствующем окне будет отображаться «-1-», «-2-», для каждого выбранного параметра. Кнопками «Скорость», «Наклон» (если есть), выберите значение параметра. Когда все параметры установлены, еще раз нажмите кнопку «MODE». В соответствующих окнах отображаются «-5-» и «-» соответственно. Для теста держитесь руками за пульсометр на поручнях. Через 5 секунд в соответствующем окне отобразится ваш индекс жира.



Параметр	По умолчанию	Диапазон значений	Примечания
пол (-1-)	0 (мужской)	1(женский)	0 = мужской 1 = женский
возраст (-2-)	25 лет	10 – 99 лет	
рост (-3-)	170 см	100 – 240 см	
вес (-4-)	70 кг	20 – 160 кг	

Отображение параметров ввода и диапазон значений

Индекс жира в организме (BMI)	Оценка
19 – 26	Норма
26 – 30	Превышение
>30	Ожирение

Оценка индекса жира в организме

#### VI. Функция сна:

После остановки, после 2 минут бездействия система возвращается в режим ожидания, после 10 минут система переходит в режим сна. Дисплей отображается. Чтобы возобновить работу, нажмите любую кнопку.

#### VII. Функция замка безопасности:

При снятии замка безопасности беговая дорожка быстро останавливается, все данные сбрасываются на 0, все окна отображают «-». Все режимы выполняются только когда замок безопасности пристегнут.

	Диапазон отображения	Режим, значение по умолчанию	Программа, значение по умолчанию	Диапазон настройки
Скорость	По усмотрению пользователя			
Наклон	По усмотрению пользователя			1 – 12
Время	0:00 – 99:59	30:00	30:00	5:00 – 99:00
Дистанция	0.00 км – 99.9 км	1.00 км		0.5 – 99.5 км
Калории	0 – 999 ккал	50 ккал		10 – 995 ккал

### VIII. Воспроизведение музыки (если есть)

1. Если есть функция MP3, вы можете подключить внешнее аудио устройство в аудио разъем и воспроизводить музыку через усилитель и динамик беговой дорожки.

2. Если есть функция USB, вы можете воспроизводить аудио файлы через интерфейс USB, усилитель и динамик беговой дорожки. Работают кнопки управления звуком.

### IX. Функция Bluetooth (если есть)

Ознакомьтесь с руководством производителя устройства Bluetooth.

### X. Функции программ пользователя (если есть)

1. Кнопкой PROG выберите встроенную пользовательскую программу U1 / U2 / U3, для начала установите время ее продолжительности. Если заводские настройки встроенных пользовательских программ U1 / U2 / U3 не подходят, выберите соответствующую программу, нажмите кнопку MODE и введите необходимые настройки пользовательской программы, используя кнопки «скорость», "наклон" (если есть) или быстрые кнопки для регулировки скорости. После того, как вы настроили сегмент, нажмите кнопку режима, чтобы войти в следующий сегмент для настройки, пока все сегменты не будут настроены. Закончив, нажмите кнопку режима, Пользовательские данные будут сохранены до следующей перенастройки.

2. Заводская скорость U1 по умолчанию 1 км, наклон 0 (если есть). Заводская скорость U2 по умолчанию 2 км, наклон 0 (если есть). Заводская скорость U3 по умолчанию 3 км, наклон 0 (если есть).

## XI. Функции контроля пульса и скорости (если есть)

1. Кнопкой PROG выберите HR1 / HR2 / HR3. Возраст по умолчанию - 30 лет, что соответствует целевому сердечному ритму по умолчанию для возраста 30 лет. Если вам нужно изменить возраст, нажмите кнопку MODE: окно времени мигает и показывает AG (возраст) 30, операцией «chip» настройте возраст. В окне пульса отображается целевая частота сердечных сокращений для соответствующего возраста. Если вам нужно отрегулировать целевую частоту сердечных сокращений, нажмите кнопку MODE еще раз, окно пульса будет мигать и отображать частоту сердечных сокращений, нажмите «chip», укажите нужную частоту сердечных сокращений, затем нажмите кнопку MODE.

2. Когда программа HR1 / HR2 / HR3 работает, вы можете корректировать скорость и наклон (если есть), но система по-прежнему автоматически регулирует скорость и наклон, чтобы ваше сердцебиение было близко к целевому значению.

3. Первая минута после начала упражнения - это разогрев, система не будет автоматически регулировать скорость и наклон, вы можете их корректировать только вручную. После нескольких минут система автоматически увеличивает скорость с шагом 0,5 км на 1 удар пульса в минуту до заданной максимальной скорости с учетом вашего текущего пульса. Если пульс не достигает целевого, система автоматически увеличит наклон (если есть) по 1 сегменту за раз. Нагрузка упражнений приближает ваш пульс к целевому. Если текущий пульс выше целевого, начните с добавления 1 сегмента наклона за сеанс. Уменьшайте наклон (если есть), чтобы уменьшить нагрузку. Когда наклон уменьшится до 0, система автоматически замедляется с шагом 0,5 км за раз, чтобы уменьшить объем упражнений, пока сердцебиение не достигнет целевого значения. Наклон и скорость будут поддерживаться на исходном уровне. Состояние не меняется.

4. После входа в программу контроля сердечного ритма, если значение сердцебиения 0 более 1 минуты, это считается потерей сердечного ритма, тогда скорость и наклон немедленно уменьшаются до минимального значения.

5. Максимальная скорость движения программы «HRC1» составляет 8,0 км/ч; максимальная скорость программы «HRC2» составляет 9,0 км/ч; максимальная скорость программы "HRC3" является самой высокой рабочей скоростью, 10,0 км/ч.

Примечание: нагрудный ремешок должен быть близко к груди и близко к коже.

## 12. Таблица встроенных значений пульса

Шкала НР1				Шкала НР2				Шкала НР3			
Возраст	Целевая зона			Возраст	Целевая зона			Возраст	Целевая зона		
	Минимум	По умолчанию	Максимум		Минимум	По умолчанию	Максимум		Минимум	По умолчанию	Максимум
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175

30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167

47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149

65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

**13. Описание 99 встроенных программ по 20 сегментов (от начала, исходя из количества программ в вашей системе)**

Программа	Время	Продолжительность программы / 20 = продолжительность сегмента																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3

	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

P21	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P22	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P23	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P24	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P25	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2

P26	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P27	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P28	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P29	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P30	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P31	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P32	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P33	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3





P56	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P57	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P58	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P59	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P60	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P61	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P62	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P63	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P64	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P65	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P66	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P67	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P68	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P69	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P70	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P71	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P72	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P73	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P74	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

P75	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P76	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P77	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P78	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2

	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P79	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2

P80	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P81	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P82	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P83	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P84	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P85	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P86	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P87	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P88	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P89	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P90	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P91	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P92	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P93	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P94	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P95	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P96	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P97	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P98	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P99	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2

## **14. Техническое обслуживание**

Техническое обслуживание электрической беговой дорожки: надлежащее обслуживание - единственный способ заботиться о вашей беговой дорожке. Неправильное обслуживание может повредить ее или сократить срок ее службы.

### **Важные напоминания:**

- a. Не используйте наждачную бумагу или растворитель для очистки беговой дорожки. Контроллер беговой дорожки не должен подвергаться прямому воздействию солнца или влаги.
- b. Регулярно проверяйте и подтягивайте все части беговой дорожки, поврежденные детали немедленно заменяйте.

### **Регулировка ленты беговой дорожки:**

- a. Регулировать необходимо натяжение и центровку ленты. Лента была отрегулирована во время производства, но в ходе использования лента растягивается и отклоняется от центра, что может привести к повреждению ленты и задней крышки. Это нормально, что лента растягивается во время использования.
- b. Если лента дорожки недостаточно натянута или отклонилась от центрального положения, вы можете отрегулировать ее.

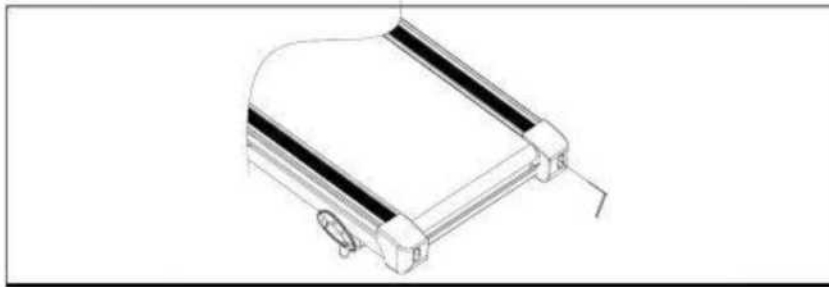
### **Как отрегулировать натяжение ленты дорожки:**

1. Шестигранным ключом 5 мм поверните регулировочный винт на левой стороне дорожки по часовой стрелке на 1/4 оборота, чтобы отрегулировать задний ролик и натянуть ленту.
2. То же самое повторите для правого винта. Поворачивайте регулировочные винты на одинаковое количество оборотов, чтобы ориентация ролика относительно рамы не менялась.
3. Повторяйте шаги 1 и 2, пока ремень не натянется достаточно.
4. Обратите внимание, что лента не должен быть слишком натянута. Это может повредить ленту, увеличить нагрузку на передний / задний ролики, привести к повреждению подшипников роликов, вызвать необычные звуки или другие проблемы. Если вы хотите уменьшить натяжение ленты, поверните винты против часовой стрелки. Обратите внимание, что правый и левый винты должны поворачиваться на одинаковое количество оборотов.

### **Регулировка положения ленты по центру:**

Когда вы используете беговую дорожку, при беге воздействие ног на ленту не симметрично и не одновременно, что приводит к тому, что положение ленты отклоняется от центра. Это отклонение нормально. Когда дорожкой не пользуются, положение ленты возвращается к центру. Если отклонение сохраняется, вам нужно отрегулировать положение ленты.

1. Запустите беговую дорожку без нагрузки на скорости 6 км/ч.
2. Оцените зазоры слева и справа от ленты.
  - a. Если лента отклонена влево, внутренним шестигранным ключом поверните левый винт на 1/4 оборота по часовой стрелке.
  - b. Если лента отклонена вправо, внутренним шестигранным ключом поверните правый винт на 1/4 оборота по часовой стрелке.
  - c. Повторяйте указанные выше действия пока положение ленты вернется к центру.
3. После этого на скорости 16 км/ч оцените отклонение и равномерность движения ленты. Если отклонение еще осталось, повторите указанные выше действия.
4. Внимание! Не натягивайте ленту слишком сильно! Это может повредить подшипники!  
Если необходимо, еще раз отрегулируйте ленту.

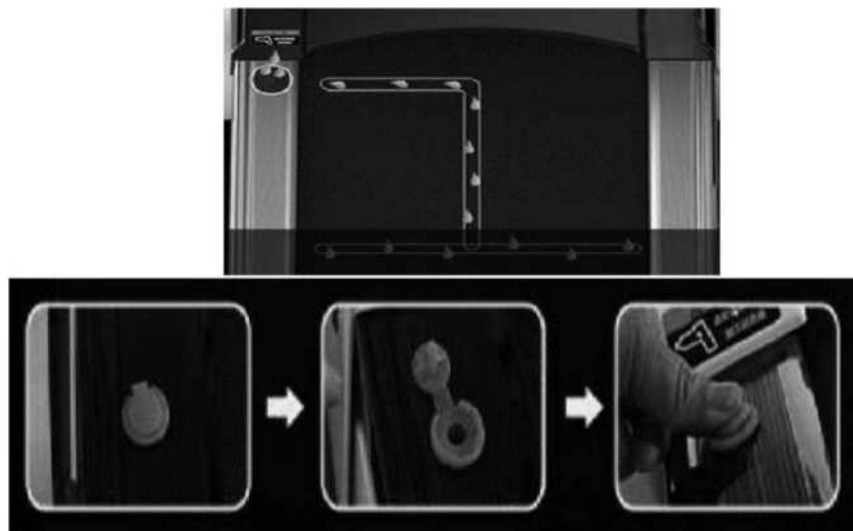


**Левый и правый винты регулировки натяжения ленты находятся в тыльной части дорожки.**

### **Смазывание:**

1. Беговая дорожка отгружается с фабрики полностью смазанной. Следует часто проверять наличие смазки, чтобы поддерживать беговую дорожку в оптимальном состоянии. Ее следует смазать после одного года или 100 часов работы.
2. Через месяц или 30 часов использования, приподняв ленту, прикоснитесь к поверхности основания дорожки как можно дальше. Если вы чувствуете силиконовое масло, смазка не нужна. Если поверхность сухая, следуйте приведенным ниже инструкциям.
3. Пожалуйста, используйте не нефтяное силиконовое масло.

## Как смазать беговую дорожку:



## Очистка:

**Регулярно очищайте беговую дорожку, чтобы продлить срок ее службы.**

1. Предупреждение: при чистке беговой дорожки необходимо отключить электропитание и вынуть шнур питания из розетки.
2. После каждого использования протрите сухой тканью, удалите капли пота и мусор.
3. Примечание: не используйте едкие вещества и жидкости, чтобы не повредить электронные компоненты. Не подвергайте электронные компоненты воздействию влаги и солнца.
4. Еженедельно чистите поверхность ленты, чтобы убрать загрязнения и мусор.

**Хранение:** Пожалуйста, держите беговую дорожку в чистом, сухом месте: выключатель питания выключен, а вилка не подключена к розетке.

**Перемещение и занимаемое место:** Чтобы облегчить перемещение беговой дорожки, в конструкции предусмотрены колесики. Обязательно отключите питание и сложите дорожку, когда уходите.

## 15. Важные замечания.

### 1. Внимание:

Прежде, чем пользоваться тренажером, выполнять регулярные и энергичные упражнения, пожалуйста, проверьте состояние здоровья, проконсультируйтесь со своим врачом и получите его разрешение. Если вы испытываете какие-либо неудобства при пользовании дорожкой, прекратите тренировку и обратитесь к

врачу. Дорожка должна использоваться правильно. Пожалуйста, перед использованием внимательно прочитайте руководство. Когда тренажер без присмотра, и во время пользования им, держите детей и домашних животных в стороне.

Пожалуйста, носите подходящую одежду, включая спортивную обувь. Не носите просторную одежду во время упражнений, чтобы она не зацепилась за тренажер. Убедитесь, что все болты и гайки затянуты при использовании тренажером. Для поддержания хорошего рабочего состояния беговая дорожка должна регулярно обслуживаться.

До начала тренировок:

Как начать фитнес-программу, зависит от вашего физического состояния. Если вы не занимались в течение нескольких лет или у вас серьезный избыточный вес, вы должны увеличивать время медленно и постепенно, например, добавляя несколько минут в неделю.

Сначала вы можете тренироваться в пределах целевого диапазона частоты пульса только в течение нескольких минут. Тем не менее, ваша аэробная готовность улучшится в следующие шесть-восемь недель. Важно тренироваться в своем собственном темпе. В свое время вы сможете тренироваться в течение 30 минут.

2. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед началом упражнений или программы тренировок. Пожалуйста, ознакомьтесь с планом тренировок и диеты и проконсультируйтесь о плане тренировок.

3. После консультации с врачом поставьте перед собой реалистичные цели упражнений, и начните тренировки непринужденно.

4. Вы можете добавить в свой план аэробные упражнения, такие как ходьба, бег трусцой, плавание, танцы или езда на велосипеде. Всегда проверяйте свой пульс. Если у вас нет электронного пульсометра, спросите своего врача, как измерить пульс рукой на запястье или на шее. Определите целевую частоту пульса.

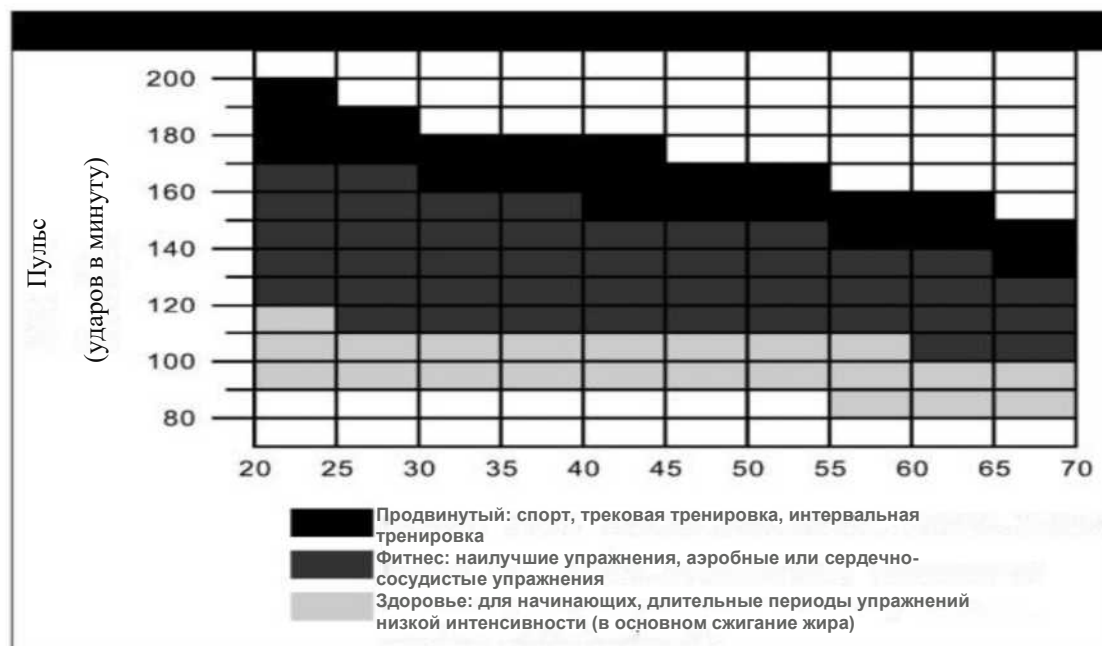
5. Пейте много воды во время тренировки. Вы должны восполнять воду, потерянную под нагрузкой, чтобы предотвратить обезвоживание. Избегайте большого количества холодной воды и напитков. Вода и напитки должны быть комнатной температуры.

6. **Целевая частота пульса:**

Измерение пульса:

Чтобы определить, находится ли ваше сердцебиение в целевом диапазоне частоты, вы должны сначала знать, как измерить частоту сердечных сокращений. Самый простой способ - измерить пульс на сонной артерии с обеих сторон шеи между трахеей и мышцами шеи. Подсчитайте количество ударов в течение 10 секунд, и умножьте на шесть. Это количество ударов сердца в минуту.

Как быстро должно биться ваше сердце при выполнении аэробных упражнений? Достигните и поддерживайте целевой диапазон частоты пульса, который зависит от вашего возраста и физического состояния. Свой целевой диапазон частоты пульса вы можете узнать из таблицы ниже.



### Пульс (ударов в минуту)

- 1.Продвинутый:** спорт, трековая тренировка, интервальная тренировка
- 2.Фитнес:** наилучшие упражнения, аэробные или для сердца и сосудов
- 3.Здоровье:** для начинающих, длительные периоды упражнений низкой интенсивности (в основном сжигание жира)

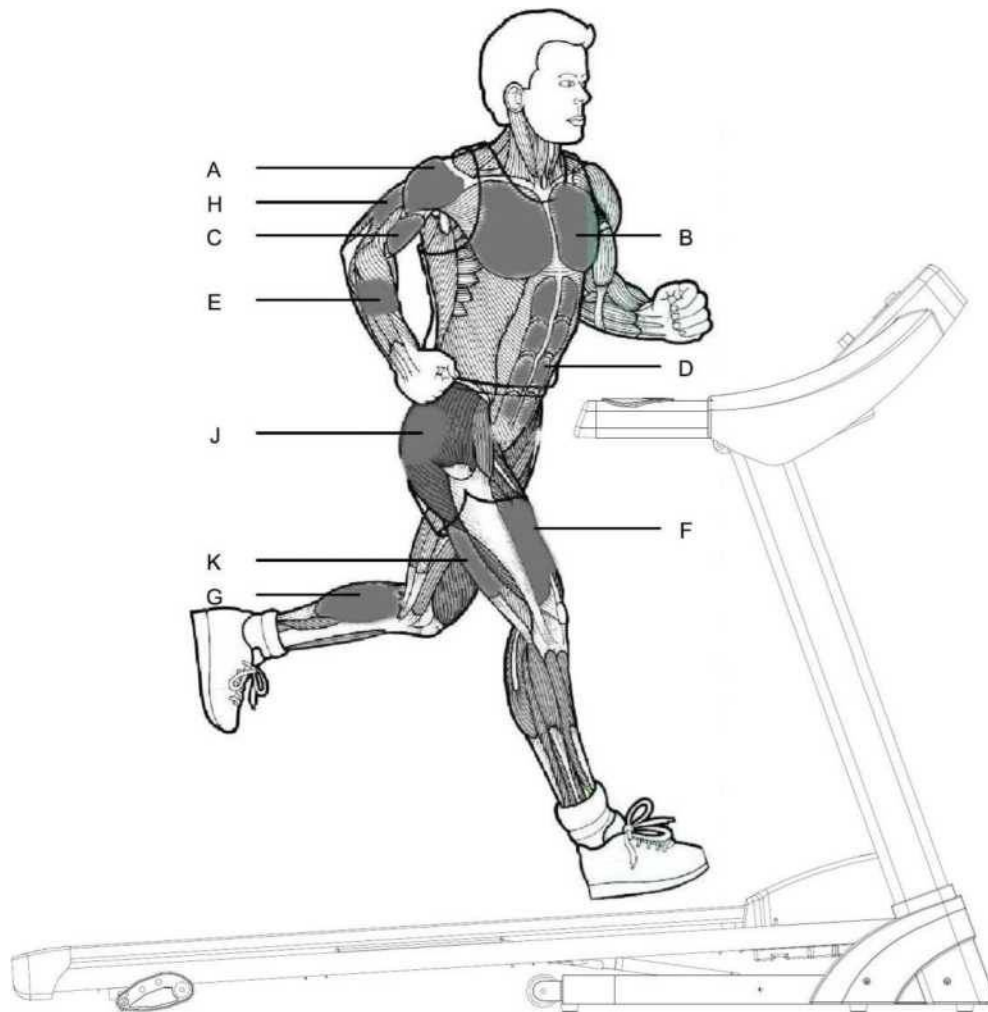
### Что такое аэробные упражнения?

Аэробные упражнения относятся к упражнениям в состоянии аэробного метаболизма в течение длительного периода времени (упражнения на выносливость), так что сердце, система кровообращения, легкие, дыхательная система полностью стимулируются, улучшается работа сердца, легких. В целом ткани и органы организма хорошо снабжаются кислородом и питанием для поддержания наилучшего функционального состояния. Аэробные упражнения являются профилактикой заболеваний.

## 16. Схема мышц:

Целевые группы мышц:

Группы мышц, задействованные при тренировке на беговой дорожке, показаны серым цветом на рисунке ниже.



- A. Дельта
- B. Грудная мышца
- C. Бицепс
- D. Брюшные мышцы
- E. Мышцы предплечья

- F. Мышца бедра
- G. Четырехглавая мышца
- H. Трицепс
- J. Ягодичная мышца
- K. Мышцы бедра



## 17. Растяжка, разминка

Упражнения для разминки:

Успешная программа тренировок должна включать в себя разминку, аэробные и успокаивающие упражнения. Количество тренировок должно быть не менее двух-трех раз в неделю, а через несколько месяцев вы можете увеличить количество упражнений до четырех-пяти дней.

Разминка является очень важной частью вашей тренировки. Разминайтесь перед каждой тренировкой. Умеренная разминка подготовит ваше тело к последующей, более интенсивной, тренировке, поможет разогреть и растянуть мышцы и увеличить кровообращение и пульс, снабдить мышцы большим количеством кислорода. Разминочные упражнения после аэробных упражнений также могут уменьшить болезненность мышц. Мы рекомендуем следующие разогревающие и успокаивающие упражнения.

1. Коснитесь ноги: остановитесь и сосчитайте до 15.

Конечно, наклоняйтесь вперед и вниз медленно до максимума.

Для расслабления спины и плеч.

2. Движение плеч.

На счет один поднимите левое плечо к левому уху.

На счет два опустите левое и поднимите правое плечо к правому уху.

Повторите несколько раз.

3. Растяжка мышц бедра.

Сядьте на пол, ноги согните. Колени в стороны, ступни сомкнуты.

Подтяните ноги внутрь как можно дальше.

Осторожно прижмите оба колена к полу.

Подержите 15-20 секунд.

4. Растяжка мышц бедра.

Сядьте на пол и вытяните правую ногу.

Согните левую ногу и положите ступню на правое верхнее бедро.

Попробуйте правой рукой дотянуться до пальцев правой ноги.

Сохраняйте это положение в течение 15-20 секунд.

Повторите для левой ноги.

## 5. Движение рук

Поочередно протягивайте левую и правую руки к потолку.

Почувствуйте напряжение с левой и правой стороны.

Повторите несколько раз.

## 6. Растяжка ног.

Положите обе руки на стену и поддерживайте вес всего тела.

Затем переместите левую ногу назад и немного присядьте на правой.

Сохраняйте это положение в течение 15-20 секунд.

Повторите для второй ноги.

## 7. Движение шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее.

Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево.

Почувствуйте комфортное напряжение в шее.

Повторите упражнение в обе стороны несколько раз.

Это руководство является справочным. Если есть какие-либо несоответствия, вы можете сообщить о них.

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)