



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка
AMMITY
Space ATM 5000

EAC

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по технике безопасности.....	4
Сборка	6
Подготовка к работе	9
Руководство по эксплуатации.....	14
Обзор тренировок.....	22
Обслуживание тренажера.....	24
Спецификация	25

ВАЖНО!!

Для наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим Вас за выбор продукции компании Ammity!

Вы сделали большой шаг вперёд в развитии и поддержании Вашей программы тренировок. Эта беговая дорожка – эффективный инструмент для достижения Ваших личных фитнес-целей. Постоянное использование беговой дорожки может помочь Вам улучшить качество Вашей жизни.

Независимо от того, поставили ли Вы перед собой цель подготовиться к соревнованиям или просто наслаждаться более полной и здоровой жизнью, наша беговая дорожка, разработанная по новым технологиям, поможет Вам в их достижении, обеспечив профессиональное качество тренировки прямо у Вас дома. Тренируясь на беговой дорожке Ammity, Вы станете более сильным, выносливым и здоровым. При разработке тренажеров мы придерживаемся принципа всестороннего контроля качества «изнутри и снаружи», поэтому мы используем только самые качественные комплектующие, сделанные на Тайване. Таким образом, нами достигается максимальный контроль качества, надежности, безопасности и обеспечивается повышенный комфорт при использовании тренажера.

ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

- 1.** Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей беговой дорожки с инструкцией по технике безопасности и эксплуатации перед занятиями.
- 2.** Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятием ознакомьте детей с техникой безопасности.
- 3.** Храните и используйте беговую дорожку в помещении, на ровной и свободной поверхности. Не используйте её на улице, вблизи водоёмов, при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
- 4.** При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажёр в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его в сеть питания.
- 5.** Не допускайте к тренажеру животных.
- 6.** Не запускайте дорожку, если вы стоите на беговом полотне, сначала встаньте на боковые подножки.
- 7.** В начале тренировки на беговой дорожке всегда держи-

тесь за поручни.

- 8.** Беговая дорожка способна работать на высокой скорости. Чтобы избежать резких перепадов скорости, увеличивайте скорость постепенно.
- 9.** Регулярно осматривайте и, в случае необходимости, затягивайте видимые болты крепления дорожки. Не прикасайтесь к подвижным частям дорожки во время ее работы.
- 10.** При складывании и перемещении тренажера удостоверьтесь, что рычаг фиксации дорожки в сложенном состоянии находится в правильном положении. Пожалуйста, прочитайте подробное руководство по складыванию и перемещению тренажера.
- 11.** Перед проведением работ по обслуживанию и настройке дорожки, описанных в данном руководстве, всегда отключайте провод электропитания тренажера. Не открывайте крышку мотора дорожки, за исключением тех случаев, когда вас просит сделать это авторизованный представитель сервиса гарантийного обслуживания. Все сервисные

работы, не описанные в данном руководстве, должны выполняться только официальными представителями гарантийного сервисного центра.

12. Беговая дорожка – это электрический прибор, недопустимо нахождение вблизи воды или других жидкостей, во избежание получения травм и ожогов. Не кладите посторонние предметы на поручни, консоль или беговое полотно дорожки.

13. Всегда пользуйтесь ключом безопасности беговой дорожки. Перед началом тренировки прикрепите ключ безопасности к Вашей одежде с помощью специального зажима. Если во время тренировки возникнут какие-либо проблемы и потребуются быстрая остановка дорожки, просто потяните за шнур ключа безопасности, чтобы быстро отделить ключ безопасности от консоли. Для продолжения тренировки поместите ключ безопасности в его изначальное положение на консоли.

14. При хранении дорожки ключ безопасности следует отсоединить от консоли и хранить его отдельно, вне зоны доступа детей.

15. Внимательно относитесь к подбору правильной одежды для тренировки. Не надевайте свободно ниспадающую одежду, обувь на кожаной подошве или на каблуках. Соберите и зафиксируйте длинные волосы.

16. Не оставляйте вблизи беговой дорожки полотенца или

одежду. Беговое полотно не остановится немедленно при попадании под него или наматывании на роллер посторонних предметов. Если в процессе тренировки под беговое полотно попали посторонние предметы, немедленно остановите дорожку.

17. Соблюдайте осторожность при подъеме на дорожку или спуске с нее.

18. Чтобы подняться или спуститься с бегового полотна, сначала поставьте обе ноги на правую и левую боковые подножки. Чтобы спуститься с дорожки, также сначала ставьте ноги на боковые подножки.

19. Находясь на работающей беговой дорожке, никогда не предпринимайте попыток повернуться, всегда держите голову и корпус прямо и смотрите вперед.

20. Никогда не включайте дорожку, когда кто-либо находится на беговом полотне.

21. Не раскачивайте и не шатайте дорожку.

22. Всегда тренируйтесь с осторожностью, избегая чрезмерного напряжения во время тренировки. Если Вы почувствуете боль или физический дискомфорт, немедленно прекратите тренировку.

23. Не производите никаких модификаций или обслуживания дорожки помимо тех, что указаны в данном руководстве пользователя.

СБОРКА

ВАЖНО!!

Перед сборкой внимательно прочитайте данный раздел инструкции полностью!

В процессе сборки дорожки обратите особое внимание на точное следование всем пунктам инструкции по сборке дорожки. После сборки еще раз удостоверьтесь, что все комплектующие дорожки плотно закреплены. Плохо закрепленные элементы при работе тренажера могут создавать посторонние шумы. Вертикальные стойки консоли дорожки, сама консоль и ее ручки должны быть прочно закреплены и не должны шататься. Если какая-либо из вышеназванных частей дорожки шатается, это означает, что дорожка собрана неправильно. В таком случае вновь обратитесь к инструкции по сборке и проверьте правильность сборки тренажера.

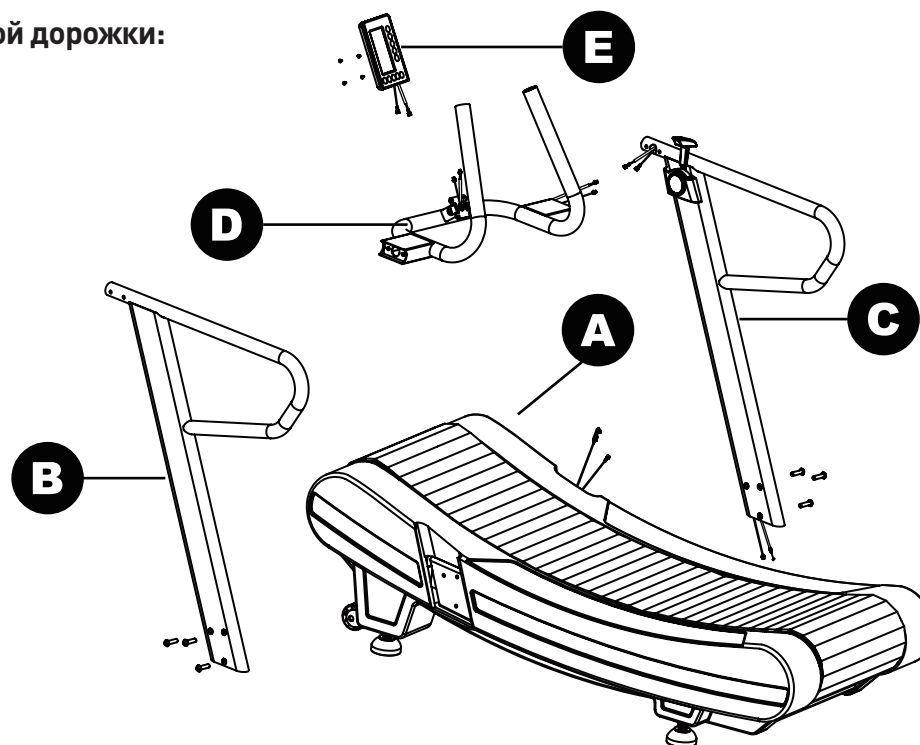
Распаковка тренажера

Поместите коробку с тренажером на ровную поверхность. Пол под коробкой рекомендуется накрыть защитным покрытием. Переносите коробку с осторожностью. После удаления с коробки упаковочных лент не поднимайте и не перемещайте коробку, пока дорожка не будет окончательно собрана. Откройте коробку в месте, где вы планируете собирать и использовать тренажер. ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ БЕЗОПАСНОСТИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ!

Проверьте комплектующие беговой дорожки:

Комплектующие

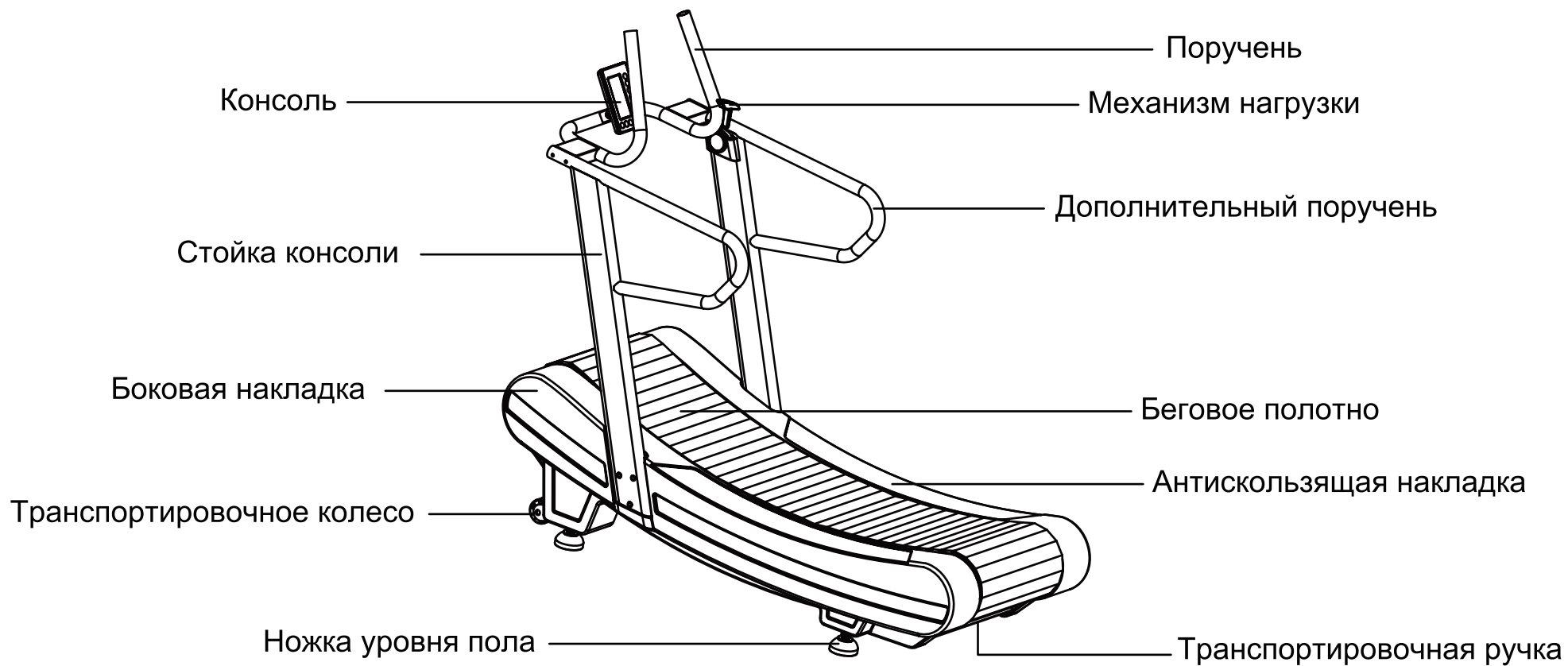
- A. Основная рама x 1
- B. Левая стойка консоли x 1
- C. Правая стойка консоли x 1
- D. Поручень x 1
- E. Консоль x 1
- F. Фурнитура x 1



F

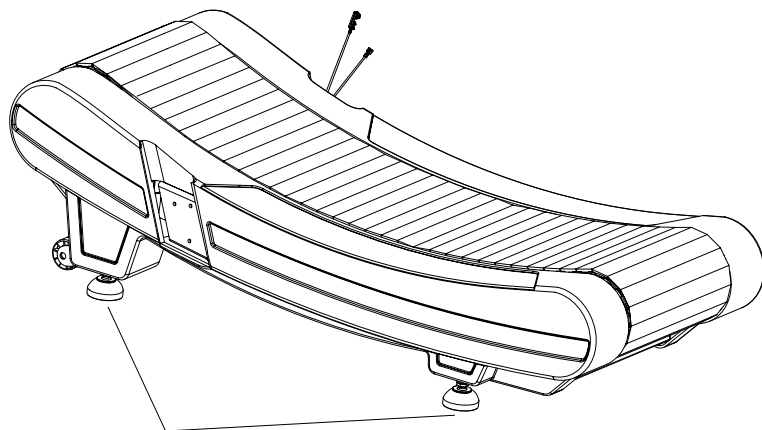
НАБОР КРЕПЕЖА

-  Шестигранный винт M10*50L*6 шт
-  Шестигранный винт M8*55L*4 шт
-  Изогнутая шайба M8*4 шт
-  Гаечный ключ M6
-  Гаечный ключ M5



Шаг 1:

Отрегулируйте ножки уровня пола так, чтобы дорожка не покачивалась, а стояла на полу ровно и устойчиво.



Ножки уровня пола

ВНИМАНИЕ!!

Важно регулярно проверять и выставлять дорожку по уровню пола, обязательно производить регулировку при перемещении или переустановке тренажера, в том числе на незначительное расстояние. Неправильное положение дорожки относительно уровня пола может вызвать дисбаланс, а впоследствии повреждение бегового полотна, целостности конструкции, болтовых и подшипниковых соединений.

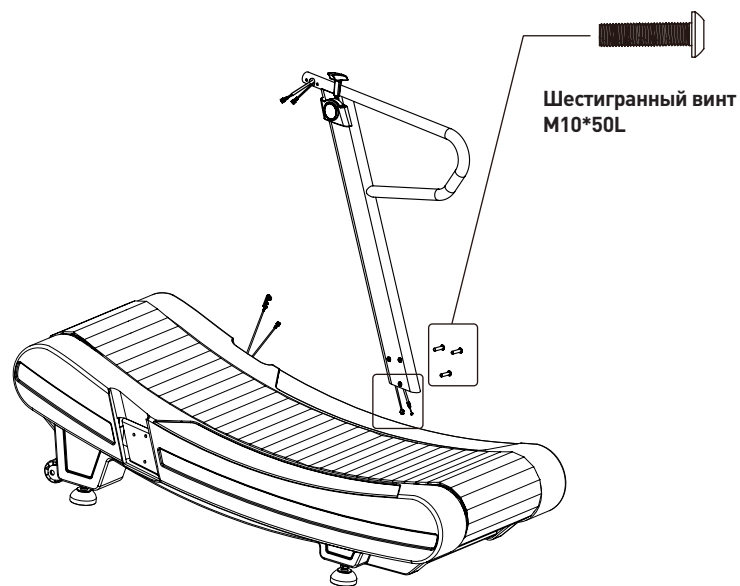
ВНИМАНИЕ!!

Провода не должны быть пережаты металлическими элементами дорожки. Пережатие проводов может привести к их порче.

Шаг 2:

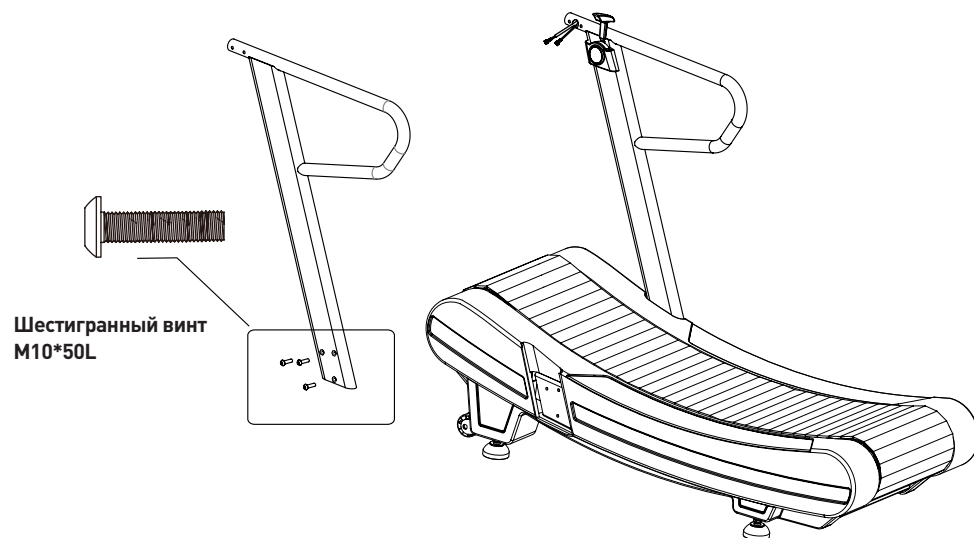
Перед установкой правой стойки консоли соедините стальной тросик нагрузки (рисунок А), соедините провод датчика скорости (рисунок В) и аккуратно сложите провода, как показано на рисунке С.

Прикрепите правую стойку консоли к раме дорожки с помощью трех шестигранных винтов М10*50L.



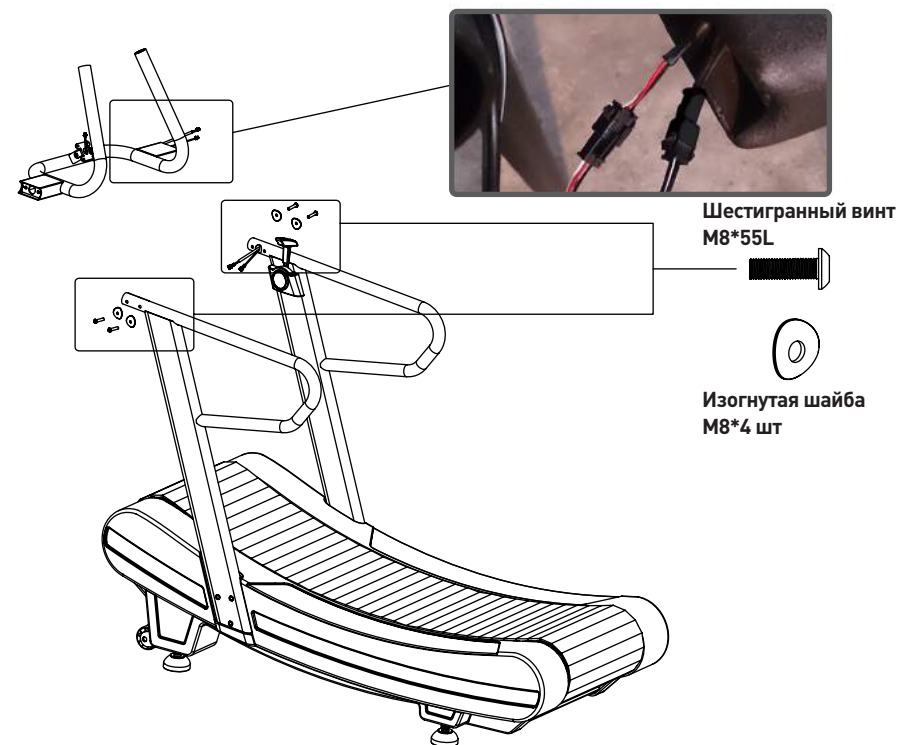
Шаг 3:

Прикрепите левую стойку консоли к раме дорожки с помощью трех шестигранных винтов M10*50L.



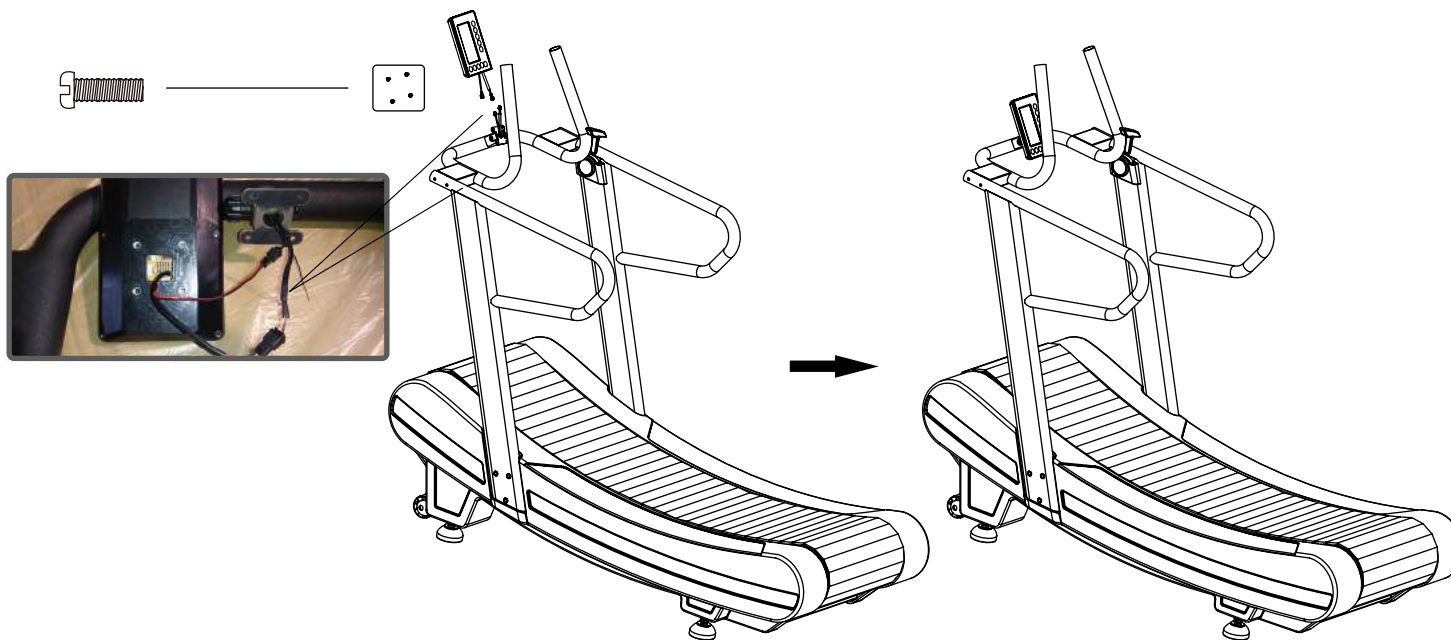
Шаг 4:

Возьмите поручень и соедините клеммы проводов датчика скорости и нагрузки и уберите провода в трубу. Прикрепите поручень к стойкам с помощью четырех шестигранных винтов M8*55L и четырех изогнутых шайб M8.



Шаг 5:

Возьмите консоль и соедините клеммы проводов датчика скорости и нагрузки. Затем прикрепите консоль к поручню с помощью четырех винтов М5*12L, предварительно вкрученных в заднюю стенку консоли.

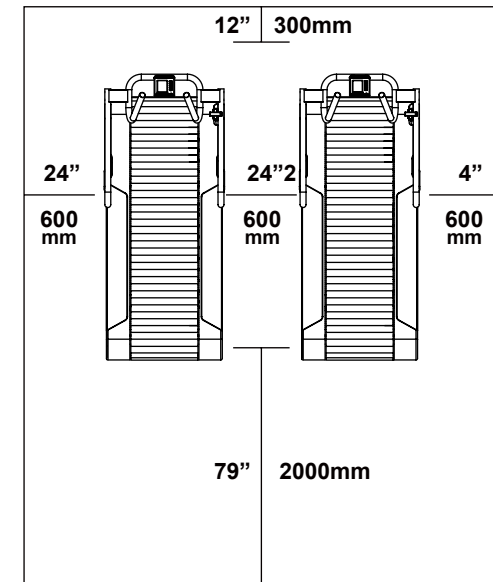


ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

В обеспечении положительных результатов тренировок ключевую роль играет выработка привычки к занятиям спортом. Ваша новая дорожка поможет Вам справиться с препятствиями, которые возникают на пути к проведению регулярных занятий: теперь тренировкам больше не смогут помешать плохие погодные условия. Данное руководство поможет вам правильно использовать Вашу дорожку и наслаждаться тренировками.

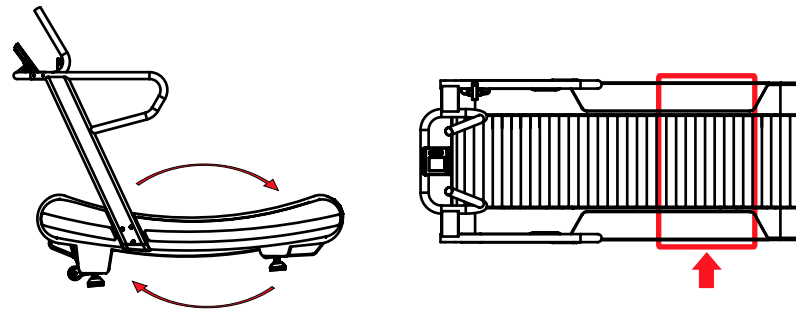
Размещение дорожки

Поместите дорожку на ровную поверхность. Необходимо оставить свободное пространство вокруг дорожки (см. схему размещения). Тренажер нельзя размещать в гараже, крытом дворе, вблизи источников воды, на улице или в помещениях со значительными перепадами температуры.



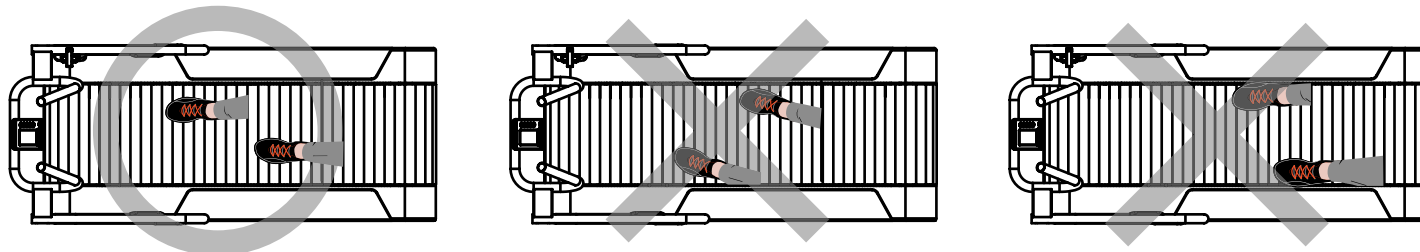
ВНИМАНИЕ!!

Подниматься на дорожку необходимо сбоку ближе к задней части дорожки, как показано на рисунке. Поднимаясь на беговую дорожку и спускаясь с нее, всегда держитесь за поручни!



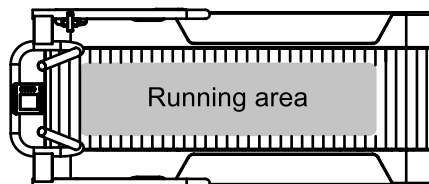
Правильная постановка ног во время тренировки

Во время занятий на беговой дорожке ваши стопы должны быть параллельны друг другу. Пальцы ног не должны быть обращены вовнутрь, ноги не должны стоять слишком близко к боковым накладкам. Неправильная постановка ног может привести к поломке дорожки или травмам.



Беговое пространство

Серая зона, отмеченная на рисунке, это беговое пространство. Вы можете менять скорость бега, контролируя центр тяжести. Подаваясь вперед, вы будете бежать быстрее, и наоборот.



Передвижение дорожки

Передвижение дорожки осуществляется с помощью транспортировочных ручек, расположенных в задней части дорожки. Возьмитесь за ручки транспортировки и поднимите заднюю часть дорожки так, чтобы дорожка встала на транспортировочные колеса, расположенные в передней части дорожки, и перевезите дорожку в нужное место.

ВНИМАНИЕ!!

Так как тренажер обладает значительным весом, передвигайте его с осторожностью, при необходимости попросите кого-нибудь Вам помочь. Пренебрежение этим правилом может привести к травмам.

ОБЗОР КОНСОЛИ

А. Питание

Вставьте 4 батарейки AA с задней стороны консоли, консоль издаст звук и включится.

В. Спящий режим

Консоль перейдет в спящий режим, если в течение минуты не поступают данные о тренировке и не нажимаются клавиши. Чтобы выйти из спящего режима, нажмите любую клавишу на консоли или начните тренировку.

С. Функции и характеристики

С-1. Информационный дисплей

Interval (Интервал): показывает оставшиеся интервалы тренировки и отдыха.

Time (Время): показывает затраченное время. Компьютер автоматически начинает считать с 0:00 с секундным интервалом.

Pace (Темп): показывает темп вашей тренировки.

Distance (Дистанция): показывает пройденную за время тренировки дистанцию.

Speed (Скорость): показывает скорость, с которой вы занимаетесь.

Calories (Калории): показывает калории, сожженные за время тренировки.

Watt (Ватты): показывает энергию, которая генерируется во время бега.

Level (Уровни): консоль предусматривает 6 сегментов для регулировки нагрузки.

BPM (Пульс): показывает ваш пульс во время тренировки.

Heart rate 80% (Пульс 80%): консоль предлагает верхний лимит вашего пульса, основываясь на вашем возрасте.

Heart rate 60% (Пульс 60%): консоль предлагает нижний лимит вашего пульса, основываясь на вашем возрасте.

С-2. Функциональные клавиши

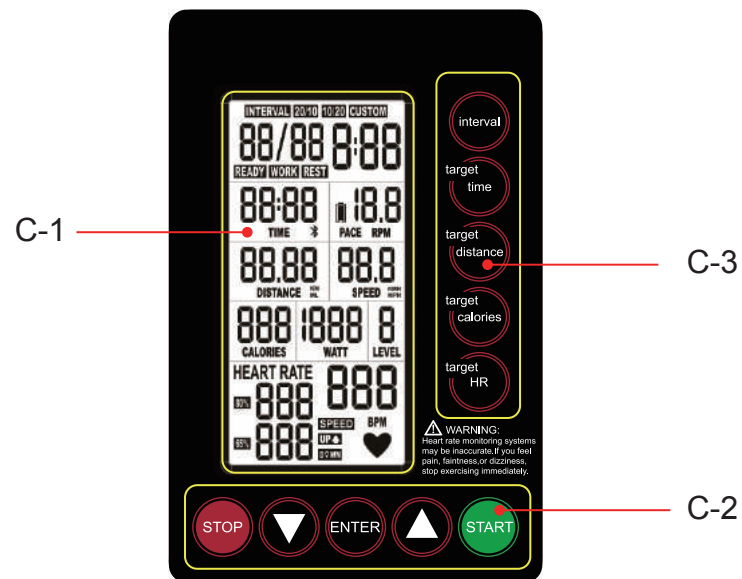
Start (Старт): нажмите эту клавишу, чтобы начать тренировку.

Stop (Стоп): нажмите эту клавишу, чтобы поставить тренировку на паузу, повторное нажатие полностью остановит тренировку.

Enter (Ввод): в режиме настройки параметров нажмите эту клавишу, чтобы сохранить данные.

Up (Вверх): в режиме настройки нажмите эту клавишу, чтобы увеличить значение параметра.

Down (Вниз): в режиме настройки нажмите эту клавишу, чтобы уменьшить значение параметра.



С-3. Программы

1. Interval (Интервальные программы)

Консоль предусматривает три интервальные программы.

Интервалы 20/10 – тренировка в течение 20 секунд, отдых в течение 10 секунд

1. Нажмите клавишу «Interval» один раз, задайте параметры тренировки с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз».
2. Нажмите клавишу «Enter» (Ввод), чтобы сохранить введенные параметры.
3. Нажмите клавишу «Start» (Старт), чтобы начать тренировку.

Интервалы 10/20 – тренировка в течение 10 секунд, отдых в течение 20 секунд

1. Нажмите клавишу «Interval» дважды, задайте параметры тренировки с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз».
2. Нажмите клавишу «Enter» (Ввод), чтобы сохранить введенные параметры.
3. Нажмите клавишу «Start» (Старт), чтобы начать тренировку.

Interval Custom (Интервалы пользователя)

1. Нажмите клавишу «Interval» три раза, задайте параметры тренировки с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз».
2. Нажмите клавишу «Enter» (Ввод), чтобы сохранить введенные параметры.
3. Нажмите клавишу «Start» (Старт), чтобы начать тренировку.

2. Target - time (Цель - время)

1. Нажмите клавишу «Target - time», задайте параметры времени с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз».
2. Нажмите клавишу «Enter» (Ввод), чтобы сохранить введенные параметры.
3. Нажмите клавишу «Start» (Старт), чтобы начать тренировку.

3. Target - distance (Цель - дистанция)

1. Нажмите клавишу «Target - distance», задайте параметры дистанции с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз».
2. Нажмите клавишу «Enter» (Ввод), чтобы сохранить введенные параметры.
3. Нажмите клавишу «Start» (Старт), чтобы начать тренировку.

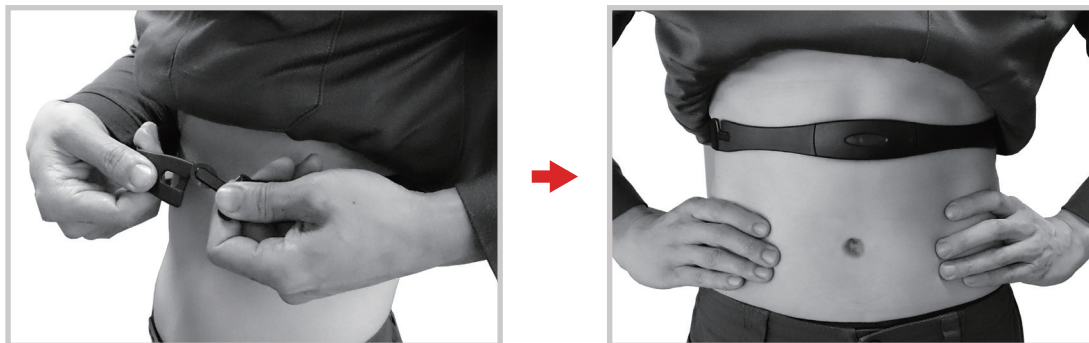
4. Target - calories (Цель - калории)

1. Нажмите клавишу «Target - calories», задайте параметры калорий с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз».
2. Нажмите клавишу «Enter» (Ввод), чтобы сохранить введенные параметры.
3. Нажмите клавишу «Start» (Старт), чтобы начать тренировку.

5. Target - HR (Цель - пульс)

1. Нажмите клавишу «Target - HR», задайте параметры пульса с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз».
2. Нажмите клавишу «Enter» (Ввод), чтобы сохранить введенные параметры.
3. Нажмите клавишу «Start» (Старт), чтобы начать тренировку.

Перед использованием этой программы наденьте кардиопояс, как показано на рисунке.

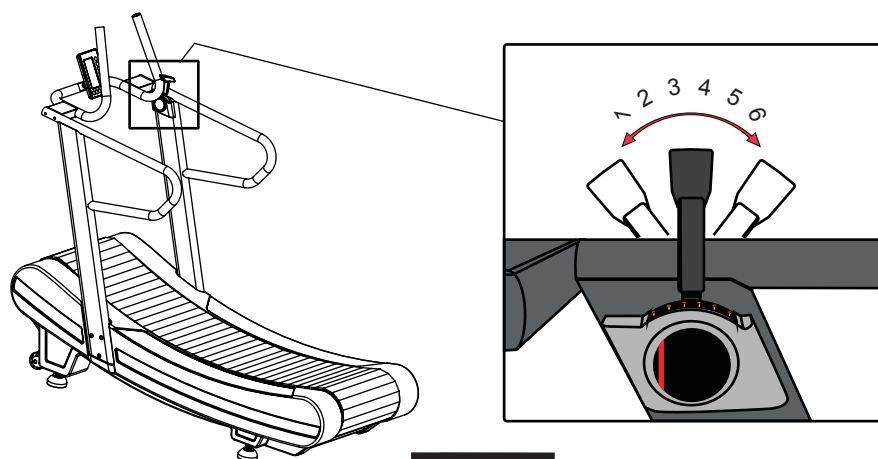


Замена батареек в консоли

Пока работает функция выхода из «спящего режима», значит, что батарейки работают. Когда батарейки сядут, необходимо будет заменить их. Открутите консоль и откройте батарейный отсек. Замените 4 старых батарейки AA на 4 новых.

Регулировка нагрузки

Нагрузка (или усилие, которое нужно приложить, чтобы разогнать беговое полотно) может регулироваться механизмом с красным стикером. Тренажер оснащен 6 уровнями нагрузки. С помощью рычага регулировки вы можете выставлять любую нагрузку от 1 до 6.



ОБЗОР ТРЕНИРОВОК

Как часто? (Периодичность тренировок)

Американская сердечная ассоциация (American Heart Association) для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы рекомендует тренироваться 3-4 раза в неделю. Если у вас также есть другие цели, такие как снижение веса и повышение физической подготовки, необходимо увеличить интенсивность, продолжительность тренировок и/или тренироваться чаще. Неважно, с какой частотой Вы проводите тренировки, помните, что вашей конечной целью должно быть превращение тренировок в привычку и строгое соблюдение выбранного режима. Успех многих тренирующихся обеспечен тем, что они смогли отвести для тренировок специальное время в течение своего дня. Не имеет значения, тренируетесь ли Вы с утра перед завтраком, во время перерыва на обед или во время просмотра вечерних новостей. Самое важное это то, что правильно определенное время поможет Вам тренироваться по расписанию, когда Вас никто и ничто не будет отвлекать. Чтобы Ваша фитнес-программа была успешной, Вы должны сделать ее одним из приоритетов в Вашей жизни.

Как долго? (Продолжительность тренировок)

Для обеспечения эффективности аэробных тренировок мы рекомендуем поддерживать продолжительность тренировок в интервале от 24 до 60 мин. Длительность тренировок необходимо постепенно увеличивать. Если в последнее время Вы не вели активный образ жизни, то, возможно, хорошей идеей будет начать с тренировок длительностью 5 мин: вашему телу потребуется время, чтобы привыкнуть к новому виду физической активности. Если вашей целью является потеря веса, то наиболее эффективными для Вас будут более длительные по продолжительности и менее напряженные по интенсивности тренировки. Для достижения наилучших результатов в снижении веса, рекомендуемая длительность тренировки - 48 мин. и более.

Как сильно? (Интенсивность тренировок)

Интенсивность тренировок определяется Вашими целями. Если вы используете тренажер для подготовки к бегу на дистанцию, то, возможно, Вы захотите тренироваться более интенсивно, чем в случае, если Вашей целью является простое поддержание спортивной формы. Независимо от Ваших долгосрочных целей, всегда начинайте тренировки с занятий низкой интенсивности. Эффективные аэробные тренировки не должны быть болезненными! Существует два способа оценки интенсивности Вашей тренировки. Первый подразумевает измерение частоты пульса (с помощью датчиков пульса на поручнях консоли, либо с помощью беспроводного датчика пульса), второй предполагает самостоятельную оценку степени ощущаемого Вами физического напряжения (это проще, чем кажется!).

Ощущаемое физическое напряжение

Простым способом определить интенсивность тренировки является оценка ощущаемого Вами физического напряжения. Если во время тренировки вы дышите так прерывисто, что не можете поддерживать разговор, это означает, что Вы тренируетесь слишком интенсивно. Полезным правилом будет всегда тренироваться до усталости, но не до истощения. Если Ваше дыхание стало прерывистым, то это сигнал того, что пора снизить интенсивность тренировки. Всегда внимательно относитесь к прерывистому дыханию - это сигнал физического перенапряжения.

Частота пульса

Положите ладони на датчики пульса или наденьте кардио-пояс. Чтобы сигнал пульса отображался корректно, обе ладони должны прикасаться к датчикам пульса. Для получения данных о частоте пульса необходимо пять последовательных ударов сердца (примерно 15-20 секунд). При измерении частоты

пульса важно не слишком сильно сжимать поручни. Сильное сжатие поручней может привести к повышению кровяного давления. Если Вы будете держаться за поручни с датчиками пульса непостоянно, то на экране могут появляться некорректные значения частоты пульса. Следите за чистотой датчиков пульса. Их загрязнение может привести к нарушению контакта и ухудшению приема сигнала датчиком.

Таблица рекомендуемой частоты пульса

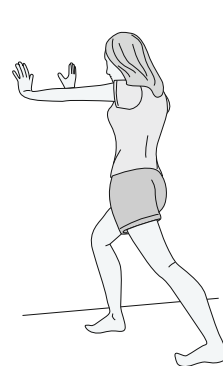
Таблица рекомендуемой частоты пульса содержит информацию о частоте пульса, желательной для достижения наилучшего эффекта от тренировок. Значение рекомендуемой частоты пульса представлены в процентах от максимальной частоты ударов сердца в минуту. Значения таблицы различаются в зависимости от возраста тренирующегося и целей его тренировки. Американская сердечная ассоциация во время тренировок рекомендует поддерживать частоту пульса на уровне 60-70% от максимальной частоты пульса для Вашего возраста. Для начинающего больше подходит частота пульса 60% , для продолжающих, более опытных тренирующихся – в пределах 70-75%.

Пример для сорока двух летнего пользователя: Найдите Ваш возраст в крайнем левом столбике таблицы (округляется до сорока лет), затем, двигаясь по строчке вправо, выберите желаемый режим тренировки (Fat Burn – «сжигание жира», Max Burn – «Максимальное сжигание» или Aerobic – «аэробная тренировка»). Таким образом, минимальная рекомендуемая частота пульса во время тренировки для Вас составит 115 ударов в мин., а максимальная – 145 ударов в мин.

Растяжка

Перед тренировкой на беговой дорожке лучше всего сделать несколько простых упражнений на растяжку. Растяжка перед

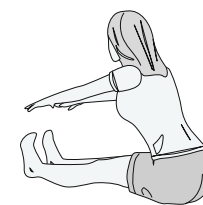
тренировкой подготовит Ваши связки и мышцы к нагрузке, снизит риск травм и болевых ощущений после нагрузки. Проведите приведенные на иллюстрациях ниже три упражнения на растяжку, плавно заканчивая одно и начиная другое. Не подпрыгивайте во время упражнений и не растягивайтесь до болезненных ощущений.



Растяжка
икроножных мышц



Растяжка
четырёхглавых мышц



Растяжка
одколенных сухожилий и
мышц поясничного отдела

Heart Rate Training Zone			
	MIN BPM	MAX BPM	
Age	Fat Burn	Max Burn	Aerobic
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

СПЕЦИФИКАЦИЯ

СХЕМА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

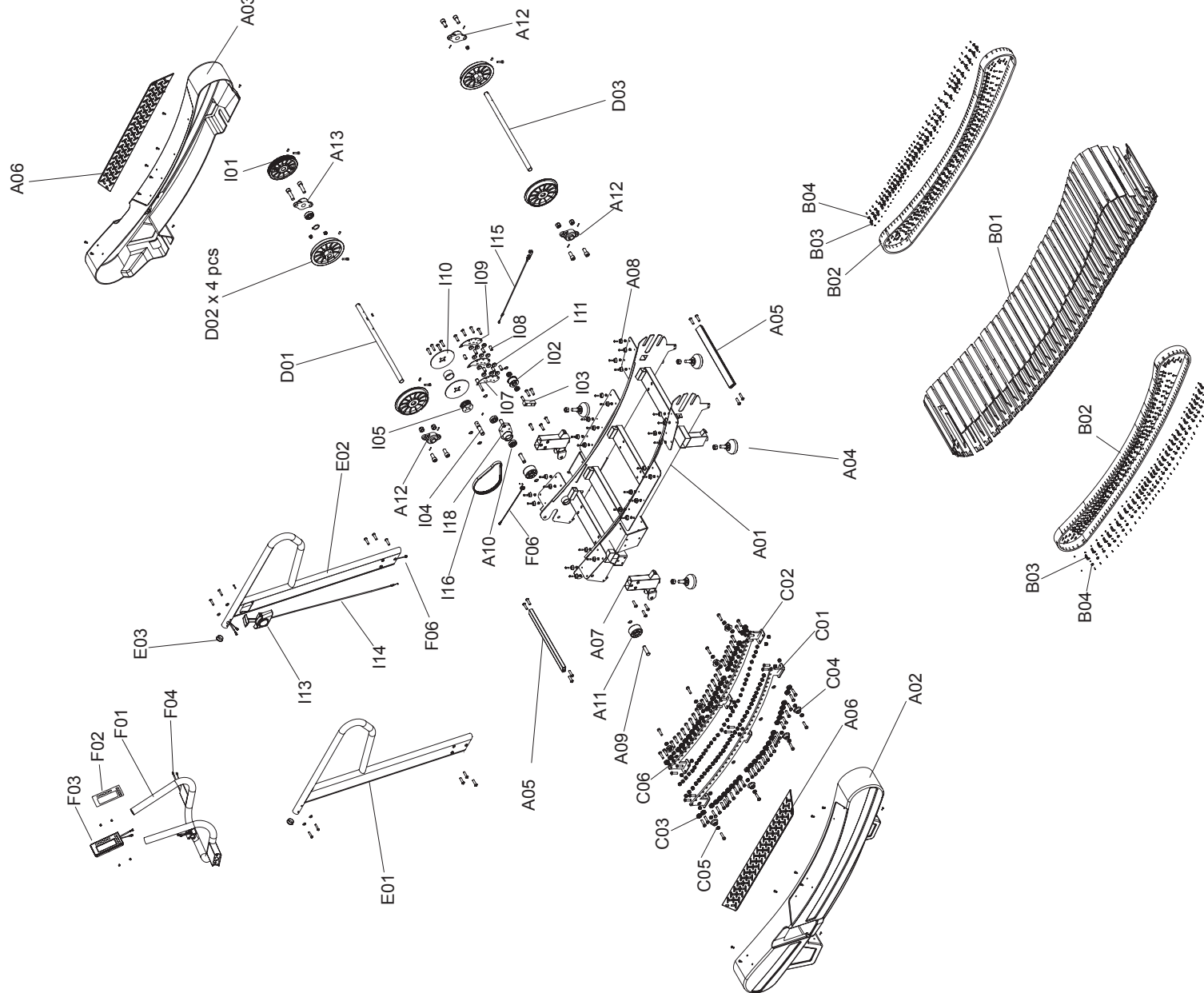


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

Номер	Описание	Кол-во
A01	Основная рама	1
A02	Боковая накладка левая	1
A03	Боковая накладка правая	1
A04	Ножка уровня пола	4
A05	Ручка транспортировки	2
A06	Антискользящая пластина	2
A07	Поддерживающая трубка	2
A08	Резиновый амортизатор	24
A09	Ось транспортировочного колеса	2
A10	Шарообразный подшипник	2
A11	Транспортировочное колесо	2
A12	Опорный подшипник	3
A13	Однонаправленный опорный подшипник	1
B01	Беговое полотно	72
B02	Приводной ремень	2
B03	Подшипник	72
B04	Микро подшипник	72
C01	Фиксирующая рама подшипников левая	1
C02	Фиксирующая рама подшипников правая	1
C03	Шарообразный подшипник	56
C04	Распорный шкив	8

C05	Шарообразный подшипник	16
C06	Распорная втулка	56
D01	Передняя крутящая ось	1
D02	Крутящий вал	2
D03	Задняя крутящая ось	1
E01	Левая стойка консоли	1
E02	Правая стойка консоли	1
E03	Заглушка поручня	2
F01	Поручень	1
F02	Стикер консоли	1
F03	Консоль	1
F04	Провод датчика скорости верхний	1
F05	Провод датчика скорости нижний	1
F06	Провод датчика скорости средний	1
I01	Основной вал зубчатого ремня	1
I02	Ролик нагрузки	1
I03	Подвеска ролика нагрузки	1
I04	Ось вспомогательного вала	1
I05	Вспомогательный вал зубчатого ремня	1
I06	Пружина нагрузки	1
I07	Рама магнитов	1
I08	Втулка рамы магнитов	6
I09	Магнитная пластина	3
I10	Алюминиевая пластина нагрузки	2

I11	Магнит	12
I12	Датчик скорости	1
I13	Механизм нагрузки	1
I14	Стальной провод нагрузки верхний	1
I15	Стальной провод нагрузки нижний	1
I16	Зубчатый ремень	1
I17	Втулка магнитной пластины	1
I18	Держатель рамы нагрузки	1

ДЛЯ ЗАМЕТОК

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

EAC