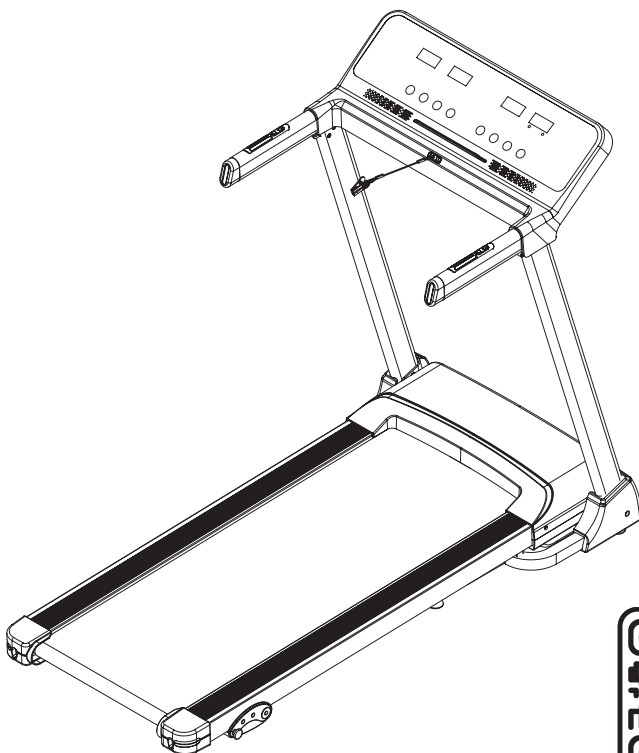


ASTERACE

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА **ASTERACE APOLLO**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



asterace.ru



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили беговую дорожку ASTERACE, которая, как мы надеемся, станет вашим лучшим помощником. Она сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство, чтобы ознакомиться с техническими и функциональными особенностями беговой дорожки. Обязательно сохраняйте данную инструкцию, чтобы всегда иметь под рукой перечень всех функций и правила эксплуатации. Обращаем внимание на обязательное соблюдение правил безопасности при использовании тренажера.

В инструкции даны подробные рекомендации по сборке и установке беговой дорожки, подготовке ее к использованию и техническому обслуживанию. Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации беговой дорожки, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого вы ее приобрели.

Внимание! Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может навредить вашему здоровью.

ОГЛАВЛЕНИЕ

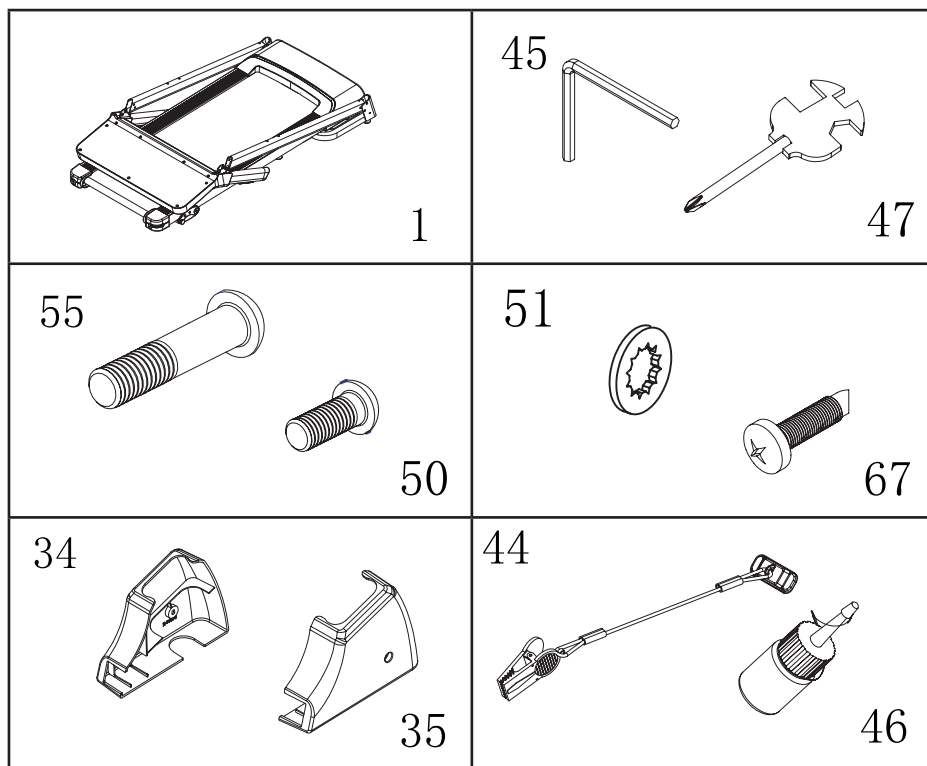
1. Соблюдение техники безопасности при сборке дорожки	3
2. Комплектация ASTERACE APOLLO	3
3. Сборка	5
4. Складывание и перемещение беговой дорожки	9
5. Изменение угла наклона	11
6. Консоль беговой дорожки.....	13
6.1. Функции кнопок и индикация	13
6.2. Подключение к приложениям по Bluetooth	14
6.3. Режимы тренировок.....	17
6.4. Предустановленные программы	18
6.5. Пользовательские программы.....	19
6.6. Измерение пульса	19
6.7. Режим контроля пульса (HRC).....	19
6.8. Измерение жировой ткани	20
6.9. Спящий режим.....	21
7. Инструкция по обслуживанию.....	21
8. Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки.....	26
9. Разминка перед тренировкой.....	28
10. Тренировочный процесс	29
11. Полезные советы	30
12. Анализ и устранение неисправностей.....	31
13. Спецификация	34

1. СОБЛЮДЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СБОРКЕ ДОРОЖКИ

Перед установкой беговой дорожки убедитесь в том, что:

- Тренажер привезем к вам в целой заводской упаковке без видимых повреждений;
- При транспортировке тренажер был защищен от механических перегрузок, атмосферных осадков и повышенной влажности;
- Принимайте товар только после тщательного осмотра и проверки целостности заводской упаковки.

2. КОМПЛЕКТАЦИЯ ASTERACE APOLLO



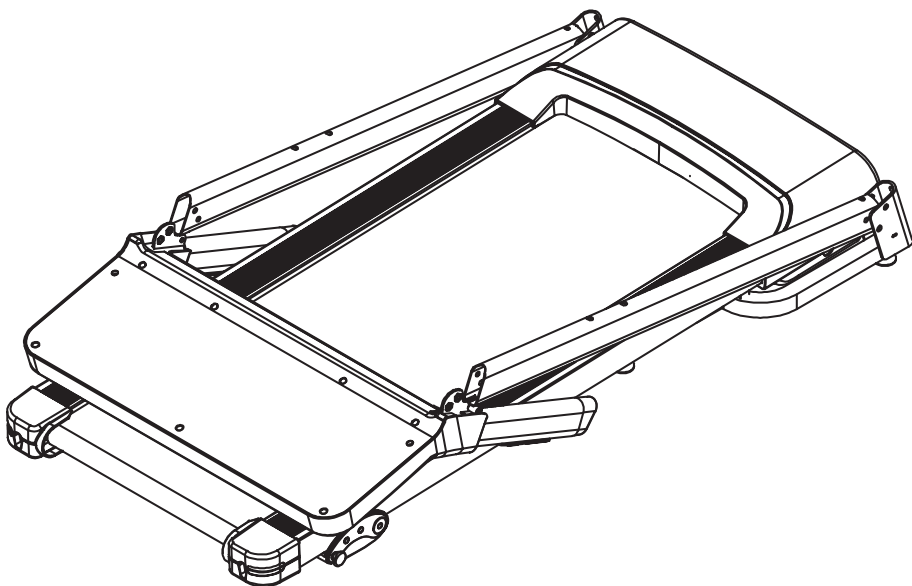
№	Наименование	Спецификация	Кол-во
1	Рама		1
45	Шестигранный ключ №5	5mm	1
47	Гаечный ключ с отверткой		1
55	Болт	M8*45	2
50	Болт	M8*16	6
51	Стопорная шайба	8	8
67	Винт	4.2*19	2
44	Магнитный ключ блокировки		1
46	Смазка		1
34	Левая крышка основания		1
35	Правая крышка основания		1

3. СБОРКА

Перед сборкой убедитесь, что все детали беговой дорожки в комплекте. Для этого разложите их на ровной поверхности и сверьтесь со списком в комплектации.

ШАГ 1:

Откройте коробку, достаньте комплектующие, поставьте основную раму на ровное место.

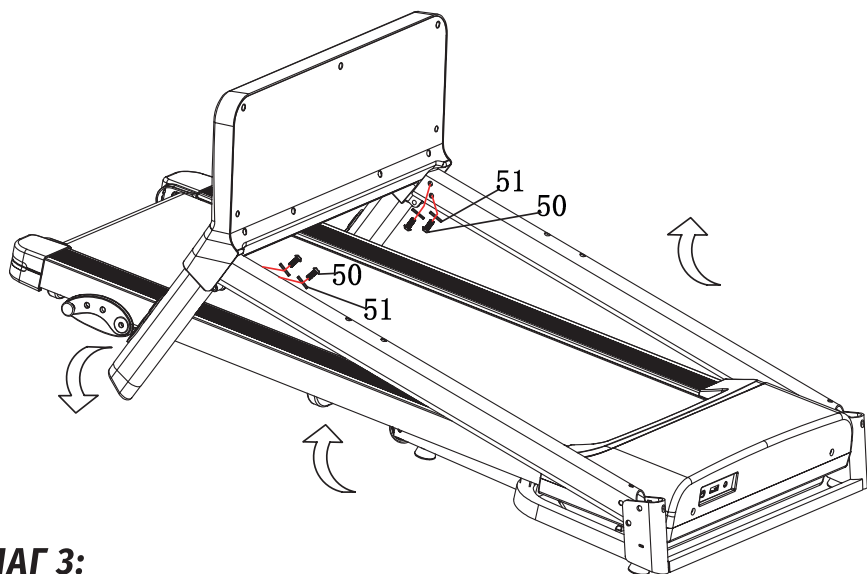


ШАГ 2:

Придерживая монитор, закрепите его на вертикальных стойках с помощью шестигранного ключа №5 (45), болта (50) и стопорной шайбы (51)



ВНИМАНИЕ! Не зажимайте провода в стойках, когда складываете монитор. Придерживайте монитор, чтобы он не упал.

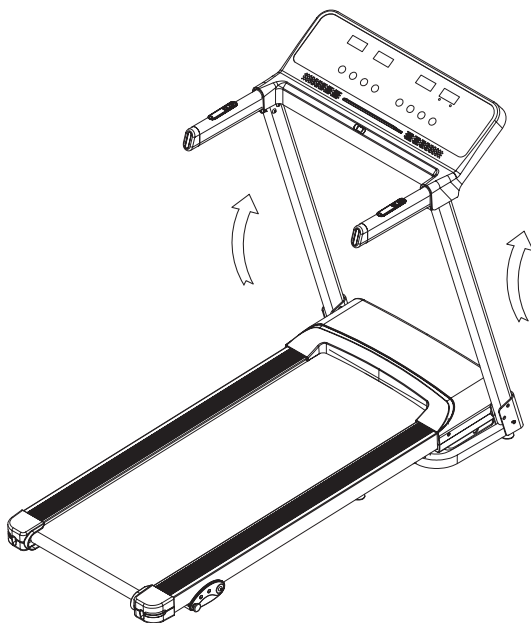


ШАГ 3:

Поднимите передние стойки с монитором.

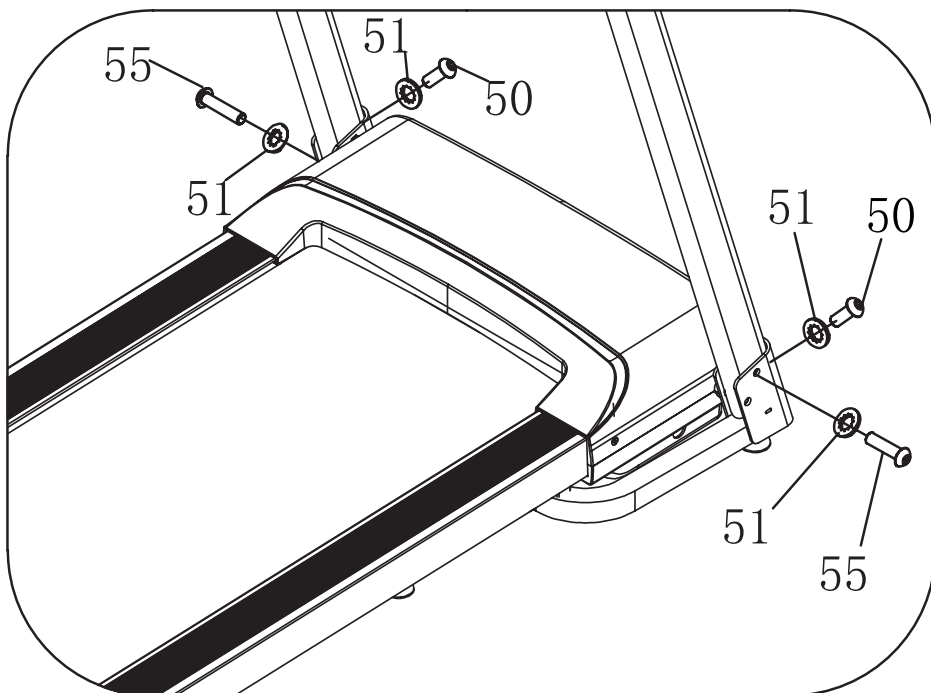


ВНИМАНИЕ! В процессе фиксации всегда поддерживайте стойки, чтобы они не упали на вас.



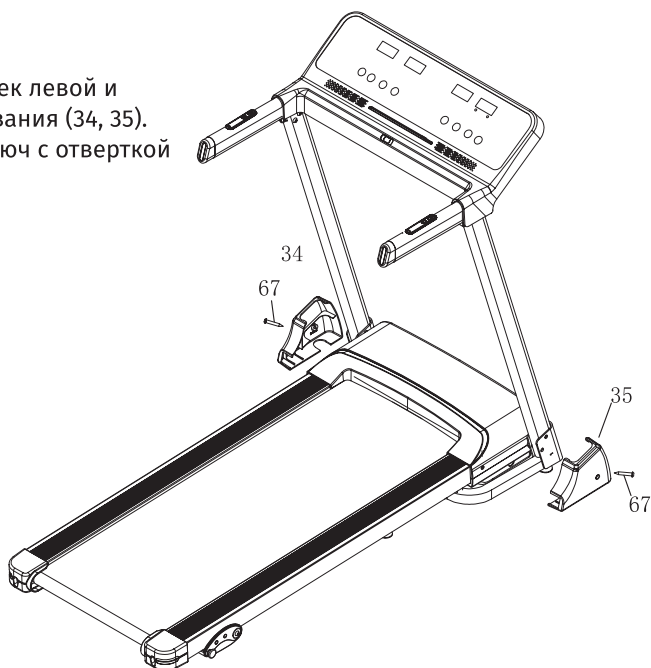
ШАГ 4:

1. С помощью шестигранного ключа №5, болта (55) и стопорной шайбы (51) аккуратно закрепите левую стойку на основании.
2. Усиьте крепление левой стойки к основанию с помощью болта (50) и стопорной шайбы (51).
3. Аналогично закрепите на основании правую стойку.



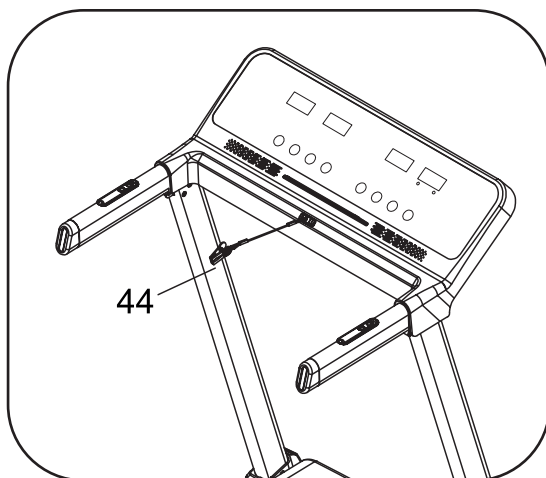
ШАГ 5:

Закройте основания стоек левой и правой крышками основания (34, 35). Используйте гаечный ключ с отверткой (47) и винты (67).



ШАГ 6:

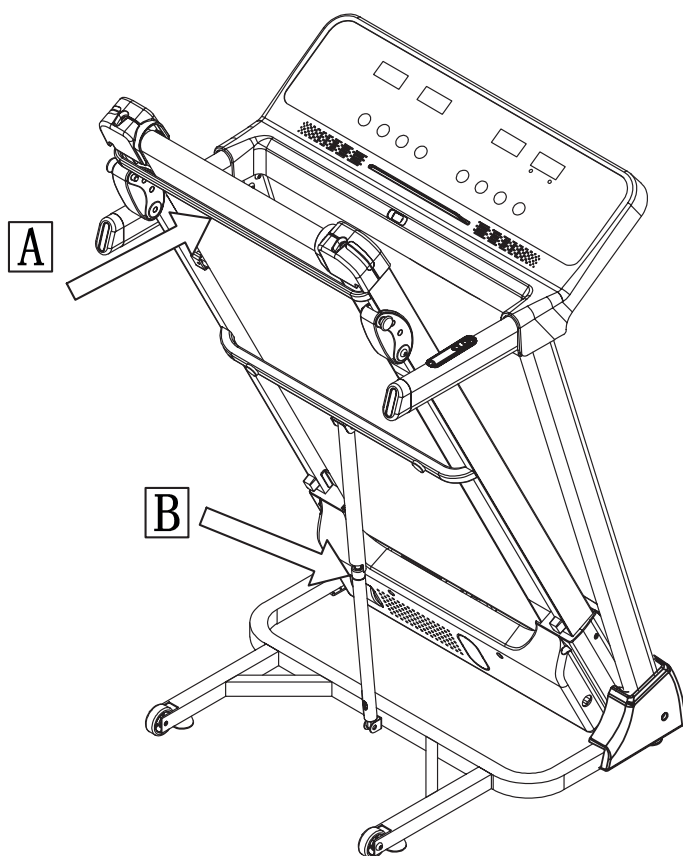
1. Вставьте магнитный ключ блокировки (44).
2. Подключите шнур питания в розетку и нажмите клавишу включения на дорожке. Дорожка готова к использованию.



4. СКЛАДЫВАНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

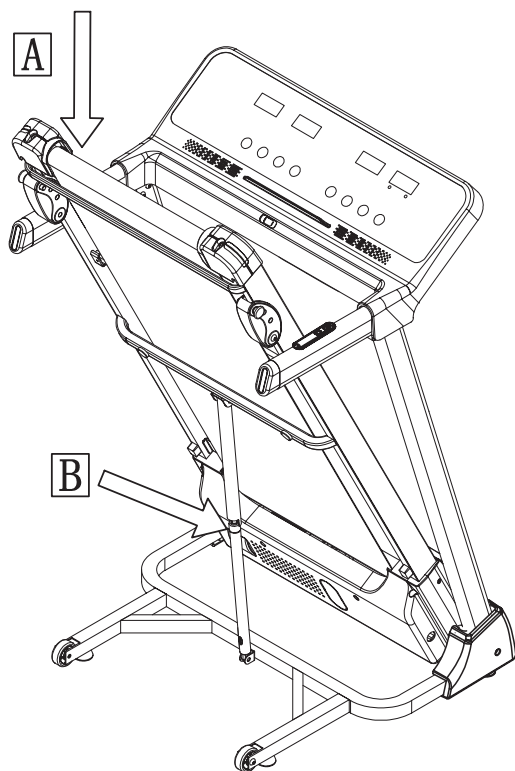
■ ■ ■ СКЛАДЫВАНИЕ

1. Обязательно выключите дорожку, прежде чем её складывать.
2. Одной рукой возьмитесь за боковой поручень, а другой – за беговую платформу в точке А. Поднимите беговую платформу до упора, пока не услышите щелчок фиксирующей педали в точке В.
3. Когда защелка на цилиндре в точке В издаст щелчок, беговую платформу можно отпустить.



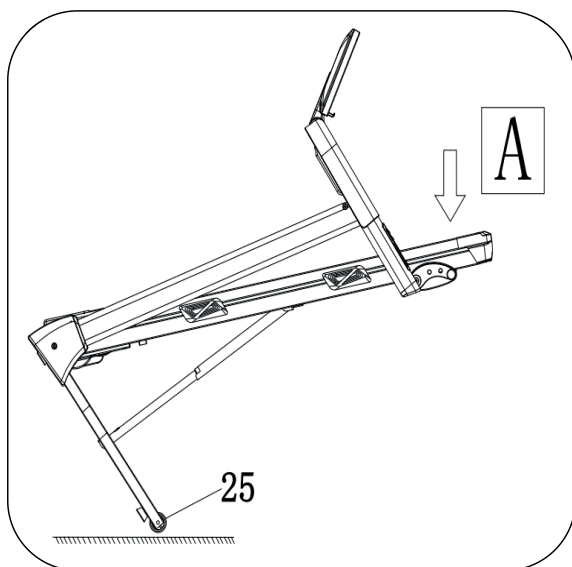
■■■ РАСКЛАДЫВАНИЕ

1. Расположив дорожку в нужном месте, возьмитесь одной рукой за боковой поручень, а другой за беговую платформу в точке А. Слегка приподнимите беговую платформу и осторожно толкните ногой защелку на цилиндре в точке В. Отпустите беговую платформу, и она плавно опустится на пол.
2. Следите, чтобы дети и животные не попали под дорожку, когда она опускается.
3. Когда полотно опустится, дорожка готова к использованию.



■■■ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

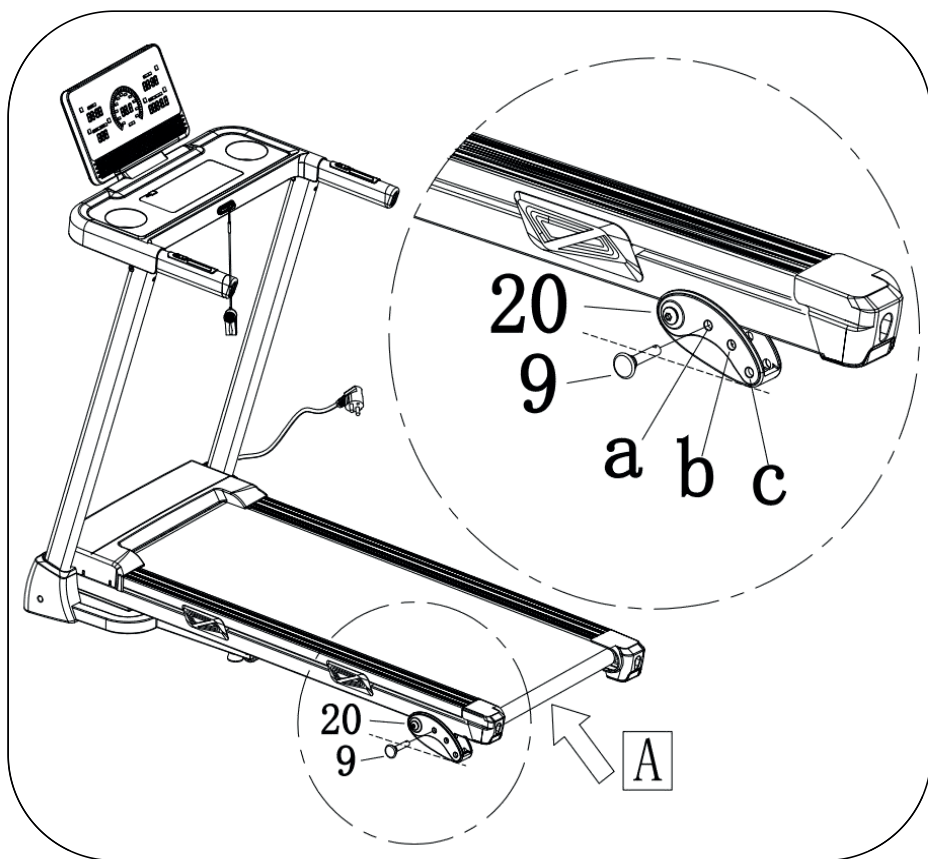
1. Сложите дорожку (см. инструкцию «Складывание» выше).
2. Обеими руками держите основание А и сильно нажмите вниз, чтобы дорожка повернулась на колесики на нужный угол. Убедитесь, что оба колесика опираются на пол и могут свободно двигаться. Дорожку можно передвигать вперед и назад. Крепко держите дорожку во время движения.



ВНИМАНИЕ! Всегда выключайте дорожку из розетки, когда передвигаете ее

5. ИЗМЕНЕНИЕ УГЛА НАКЛОНА

1. У дорожки ASTERACE Apollo три уровня наклона, которые можно изменять вручную. В данной инструкции уровни наклона обозначены а, б, с, из них уровень а самый низкий, уровень с самый высокий.
2. При регулировке уровня наклона дорожка должна быть остановлена и выключена.
3. Правой рукой возьмитесь за беговую платформу в точке А, приподнимите платформу примерно на 20 см от пола.левой рукой вытащите фиксатор (9) из регулируемой опоры (20). Вставьте фиксатор в опору на нужном уровне. **ВНИМАНИЕ:** Фиксатор должен быть надежно до упора вставлен в отверстие регулируемой опоры.
4. Аналогичным образом измените положение регулируемой опоры (20) с другой стороны. Фиксаторы должны быть вставлены в опоры на одинаковом уровне с обеих сторон! (а-а, б-б или с-с).
5. Аккуратно опустите беговую платформу.



6. КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

6.1. ФУНКЦИИ КНОПОК И ИНДИКАЦИЯ



1. **«ДИСТАНЦИЯ».** Расстояние, пройденное с начала тренировки (в ручном и программных режимах) или обратный отсчет расстояния (в соответствующем режиме).
2. **«ВРЕМЯ».** Время с начала тренировки (в ручном режиме) или обратный отсчет времени (в соответствующем режиме и программах).
3. **«СКОРОСТЬ».** Текущая скорость движения дорожки.
4. **«ККАЛ/ПУЛЬС».** Поочередно отображаются калории, потраченные с начала тренировки (в ручном и программных режимах) или обратный отсчет калорий (в соответствующем режиме), и текущий пульс. Чтобы значение вашего пульса отобразилось на дисплее, нажмите датчики на поручнях на 5 секунд. Значения на дисплее могут отображаться в интервале 50-200 уд/мин. Показания носят справочный характер и не могут использоваться в медицинских целях.

ФУНКЦИИ КНОПОК

1. **«СТАРТ».** Дорожка запускается через 3 секунды после нажатия. Стартовая скорость – 0,8 км/ч. Перед началом тренировки проверьте подключение предохранительного магнитного ключа. Если ключ не подключен, на дисплее загорится ошибка E07.
2. **«СТОП».** Нажмите эту кнопку один раз, чтобы замедлить беговую дорожку и перевести ее в режим ПАУЗЫ. Все данные сохраняются. В режиме ПАУЗЫ, если вы дважды нажмете данную кнопку, тренажер полностью остановится.

и все данные будут сброшены. Если из режима ПАУЗЫ, нажать кнопку СТАРТ, дорожка возобновит движение и продолжит передачу данных. Для резкой остановки бегового полотна можно отсоединить магнитный ключ.

3. **«ПРОГ.»**. В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы переключиться между ручными, автоматическими программами тренировки P1 – P15, U1 – U3 и режимом анализа жировой ткани. По умолчанию дорожка работает в ручном режиме.
4. **«РЕЖИМ»**. В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы переключиться между 3 различными режимами обратного отсчета. Выбрав настройки, нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку.
5. **«СКОРОСТЬ» +/-**. Когда дорожка запущена, эти кнопки увеличивают и уменьшают скорость по 0,1 км/ч за нажатие. Если кнопку задержать на 2 секунды, скорость начнет автоматически последовательно увеличиваться или снижаться.
6. **«СКОРОСТЬ» 4/8**. Кнопки быстрого выбора скорости, позволяющие сразу переключиться на соответствующую скорость.
7. Кнопки на левом поручне дублируют кнопки «СТАРТ» и «СТОП».
8. Кнопки на правом поручне увеличивают и уменьшают скорость движения.

I ■ ■ 6.2 ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ПРИЛОЖЕНИЯМ ПО BLUETOOTH

Перед началом убедитесь, что:

- беговая дорожка включена и не сопряжена с другими гаджетами;
- на вашем смартфоне/планшете включен Bluetooth (при необходимости также разрешите доступ к геолокации на устройствах Android);
- расстояние между тренажером и вашим гаджетом не превышает 5–7 метров.

1. ПОДКЛЮЧЕНИЕ К FITSHOW:

- откройте FITSHOW и на главном экране выберите тип тренажера: обычно это “Treadmill” (Беговая дорожка) или похожее название (зависит от версии приложения);
- нажмите «Quick Start» (Быстрый старт) или аналогичную кнопку для поиска устройств;
- когда FITSHOW найдет вашу беговую дорожку, выберите ее из списка;

- запустите дорожку на низкой скорости (1–2 км/ч), чтобы подтвердить передачу данных о движении;
- при успешном подключении приложение FITSHOW отобразит текущие показатели вашей тренировки, а вы сможете установить цели (по времени, дистанции, калориям) и отслеживать прогресс.

2. ПОДКЛЮЧЕНИЕ К KINOMAR:

- запустите Kinomар на своем телефоне или планшете;
- главный экран приложения → нажмите в правом нижнем углу кнопку «Мой профиль» (My Profile);
- в разделе «Управление оборудованием» (Manage my equipment) выберите тип тренажера: Treadmill (Беговая дорожка);
- зайдите в меню «SENSORS» (датчики) и выберите «Умный» (Smart). Если приложение не обнаружило ваш тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваша беговая дорожка протокол FTMS и выберите его вручную в настройках Kinomар;
- в списке устройств найдите вашу беговую дорожку и нажмите, чтобы подключиться;
- запустите дорожку на низкой скорости (например, 1–2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение;
- при успешном подключении на экране Kinomар отобразятся текущие параметры, такие как скорость (Speed), обороты в минуту (RPM) и пр. Теперь можно выбрать виртуальные трассы и начинать тренировку.

3. ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ZWIFT:

- запустите приложение Zwift на устройстве, которое будете использовать (смартфон, планшет);
- авторизуйтесь в своей учетной записи или создайте новую, если необходимо;
- на экране «Pair Devices» (Подключение устройств) выберите режим “Run” или “Treadmill” (в зависимости от версии Zwift и интерфейса);
- дождитесь, пока Zwift найдет вашу беговую дорожку;
- дождитесь статуса «Подключено» (Connected) и нажмите кнопку «Let’s Go», чтобы перейти к выбору трассы или старту тренировки;

- запустите дорожку на низкой скорости (например, 1–2 км/ч), чтобы данные о скорости передавались в приложение;
- во время занятия Zwift будет отображать основные показатели (мощность (W), скорость, пройденная дистанция). Если у вас есть нагрудный кардиодатчик, подключите его отдельно в разделе «Heart Rate».



ВНИМАНИЕ! Не рекомендуется использовать приложение во время тренировки с нагрудным кардиодатчиком, так как значение пульса, которое выводится на консоль, будет неточным.

■■■ 6.3. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОК

На беговой дорожке ASTERACE Apollo доступны 4 режима тренировок. Режимы переключаются последовательно в таком порядке: ручной, время, дистанция, калории.

- 1. Ручной режим (быстрый старт).** Нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы начать тренировку. Беговая дорожка начнет двигаться со скоростью 0,8 км/ч. Нажимайте кнопки «СКОРОСТЬ +» и «СКОРОСТЬ -», чтобы изменить скорость.
 - 2. Режим обратного отсчета времени.** Чтобы задать тренировку, нажмите кнопку «РЕЖИМ». Когда окно отображения времени начнет мигать, задайте необходимое значение. По умолчанию время выставлено на 10 минут. Увеличивайте или уменьшайте время с помощью кнопок «СКОРОСТЬ +» и «СКОРОСТЬ -». Диапазон настройки – 5-99 минут. Нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы начать тренировку с обратным отсчетом времени. Когда в окне времени будет отображаться 00:00, беговая дорожка остановится.
 - 3. Режим обратного отсчета дистанции.** Чтобы задать тренировку, нажмите кнопку «РЕЖИМ» два раза. Когда окно отображения дистанции начнет мигать, задайте необходимое значение. По умолчанию дистанция выставлена на 1 км. Увеличивайте или уменьшайте расстояние с помощью кнопок «СКОРОСТЬ +» и «СКОРОСТЬ -». Диапазон настройки – 1-99 км. Нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы начать тренировку с обратным отсчетом дистанции. Когда значение дистанции на дисплее станет равно 0,0 км, беговая дорожка автоматически остановится.
 - 4. Режим обратного отсчета калорий.** Чтобы задать тренировку, нажмите кнопку «РЕЖИМ» три раза. Когда окно отображения калорий начнет мигать, задайте необходимое значение. По умолчанию значение выставлено на 50 калорий. Увеличивайте или уменьшайте значение с помощью кнопок «СКОРОСТЬ +» и «СКОРОСТЬ -». Диапазон настройки – 20-990 калорий. Нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы начать тренировку с обратным отсчетом калорий. Когда значение калорий на дисплее станет равно 0,0, беговая дорожка автоматически остановится.
- Когда обратный отсчет выбранного параметра завершится, на дисплее отобразится "END" и каждые 2 секунды будет звучать звуковой сигнал в течение 0,5 с, пока беговая дорожка не остановится и не вернется в режим ручного управления.
 - При установке выбранного параметра воспользуйтесь кнопками «+» и «-». Значения пролистываются по кругу: например, если счетчик времени достиг 99:59, то при нажатии кнопки «+» он сбросится на 5:00.
 - Обратный отсчет может идти только по одному параметру тренировки. Остальные дисплеи при этом ведут прямой отсчет.

6.4. ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Чтобы выбрать одну из 15 автоматических программ (P1-P15), нажмите кнопку «ПРОГ.». Для выбора необходимой программы нажимайте кнопку «ПРОГ.» несколько раз, пока в окне времени не появится номер необходимой программы.

Чтобы изменить время программы, нажимайте кнопки «СКОРОСТЬ +» и «СКОРОСТЬ -».

Каждая программа тренировок поделена на 20 равных интервалов. В таблице показана скорость движения в каждом интервале 15 предустановленных программ.

ВРЕМЯ ПРОГ.		Установленное время/20 = время одного интервала																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Скор.	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Скор.	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Скор.	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Скор.	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Скор.	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Скор.	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Скор.	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Скор.	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Скор.	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Скор.	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Скор.	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Скор.	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Скор.	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Скор.	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Скор.	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

I ■ ■ 6.5. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Доступно 3 пользовательские программы (U1, U2, U3), вы можете настроить их под свои цели тренировки.

В режиме ожидания нажимайте **«ПРОГ.»** непрерывно пока не отобразится окно U1-U3. Нажмите **«РЕЖИМ»** чтобы начать настройку первого сегмента. Установите нужную скорость кнопками **«СКОРОСТЬ +/-»**, нажмите повторно **«РЕЖИМ»**, чтобы завершить настройку первого сегмента и перейти ко второму. Настраивайте, пока не завершите все 20 сегментов индивидуальной тренировки. Данные будут сохранены до следующего сброса настроек пользователем.

I ■ ■ 6.6. ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Для измерения пульса положите руки на специальные датчики, расположенные на поручнях беговой дорожки. Через 5 секунд на дисплее отобразится частота сердечных сокращений. Что бы получить более точные данные о пульсе, держите руки на датчиках более 30 секунд.



ВНИМАНИЕ! Данные о сердцебиении приводятся только для справки и не могут быть использованы в качестве медицинских данных.

I ■ ■ 6.7. РЕЖИМ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (HRC)

1. Последовательно нажимайте кнопку **«ПРОГ.»**, чтобы выбрать программы HP1/HP2/HP3. Кнопками **«СКОРОСТЬ +/-»** установите время тренировки. Параметры по умолчанию установлены для возраста 30 лет и соответствующего пульса. Если вам нужно изменить возраст, нажмите кнопку **«РЕЖИМ»**: в окошке скорости появится AG:30. Кнопками **«СКОРОСТЬ +/-»** отрегулируйте возраст, и в окошке пульса появится целевой пульс для этого возраста. Если вы хотите установить свое целевое значение, снова нажмите кнопку **«РЕЖИМ»**: значение в окошке пульса мигает, отрегулируйте его кнопками **«СКОРОСТЬ +/-»** и запишите выбранное значение кнопкой **«РЕЖИМ»**.
2. Когда выполняется программа с контролем пульса HP1/HP2/HP3, вы можете регулировать скорость кнопками **«+/-»**, но дорожка будет автоматически менять скорость, чтобы ваш пульс стал ближе к целевому значению.
3. Первая минута после начала тренировки – это разминка, скорость автоматически меняться не будет. После 1 минуты дорожка начнет менять скорость в зависимости от вашего пульса (проверка происходит каждые 10 секунд).

- а. Если текущий пульс ниже целевого, дорожка будет увеличивать скорость по 0,5 км/ч. Если при максимальной скорости дорожки целевой пульс не будет достигнут, тренировка продолжится на максимальной скорости.
 - б. Если текущий пульс выше целевого, дорожка будет уменьшать скорость по 0,5 км/ч, чтобы снизить нагрузку, вплоть до минимально возможной скорости.
4. При тренировке в режиме контроля пульса, если пульс не определяется в течение 1 минуты, скорость сбрасывается до минимума.
 5. Целевой пульс рассчитывается по формуле: $\text{пульс} = (220 - \text{возраст}) \cdot \text{интенсивность (в \%)}$.

Программа	Интенсивность	Максимальная скорость
НР1	75%	8 км/ч
НР2	85%	9 км/ч
НР3	100%	10 км/ч

Если вас не устраивает автоматический рассчитанный целевой пульс, вы можете изменить его вручную в пределах 100-210.

6. Рекомендуется использовать нагрудный датчик пульса. Ремень датчика должен плотно прилегать к телу.

■ ■ ■ 6.8. ИЗМЕРЕНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

В режиме ожидания нажимайте кнопку «ПРОГ.» до тех пор, пока на в окошке скорости не отобразится надпись «FAT». Нажмите «РЕЖИМ», чтобы выбрать параметр ПОЛ (SEX), ВОЗРАСТ (AGE), РОСТ (HEIGHT), ВЕС (WEIGHT). На дисплее отобразится «-1-», «-2-», «-3-», «-4-». Для настройки каждого параметра нажимайте кнопки «СКОРОСТЬ» +/-, затем нажмите кнопку «РЕЖИМ». Удерживайте датчики пульса двумя руками, через 5 секунд на дисплее отобразится ваш ИМТ (индекс массы тела).

Отображение данных на дисплее в режиме «Измерение жировой ткани»

Тип параметра	По умолчанию	Диапазон	Примечание
ПОЛ (-1-)	0 (МУЖ)	0—1	0= МУЖ. 1= ЖЕН.
ВОЗРАСТ (-2-)	25	10—99	
РОСТ (-3-)	170 CM	100—240 CM	
ВЕС (-4-)	70 КГ	20—160 КГ	

**Справочная таблица
индекса массы тела:**

ИМТ	<19	Недостаточный вес
	19--26	Нормальный вес
	26--30	Избыточный вес
	>30	Ожирение

6.9. СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Если дорожка находится в режиме ожидания 10 минут и не нажата ни одна кнопка, то она переходит в спящий режим. Индикация на дисплее гаснет. Для выхода из спящего режима нажмите любую кнопку.

7. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

Регулярное обслуживание беговой дорожки значительно продлит срок ее службы. **Всегда отключайте тренажер от сети перед чисткой или обслуживанием.**

Очищайте беговую дорожку от пыли. Особое внимание уделяйте открытым частям деки с обеих сторон бегового полотна. Для очищения не используйте растворители.

Обязательно раз в месяц очищайте двигатель. Для этого отключите беговую дорожку от сети и снимите защитную крышку.

ВАЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ:

- Не очищайте беговую дорожку наждачной бумагой или растворителем;
- Контроллер беговой дорожки нельзя подвергать прямому воздействию солнечных лучей или сырости, чтобы предотвратить его повреждение;
- Регулярно проверяйте и регулируйте все части беговой дорожки. Поврежденные части немедленно заменяйте.
- Не пытайтесь ремонтировать тренажер самостоятельно. При любой поломке обращайтесь в сервисный центр или к официальному дилеру.

ЕЖЕДНЕВНО (ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ):

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;

- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца;
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван. При этом убедитесь, что шнур не слишком натянут при максимальном уровне наклона беговой дорожки;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что полотно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см с каждой стороны);
- Проверьте наличие и целостность зажима и шнура ключа безопасности.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО (УБОРКА ОТ ПЫЛИ И МУСОРА ПОВЕРХНОСТИ ПОД БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ):

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедитесь в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- Переместите тренажер в другое место;
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

ЕЖЕМЕСЯЧНО:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). На них не должно быть трещин и сколов;
- Снимите кожух моторного отсека. Дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут;
- Пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек, чтобы удалить накопившийся пух или пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;

- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Пропылесосьте и протрите беговое полотно влажной тряпкой. Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНО:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Используя 8 мм шестигранный ключ, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять беговое полотно и получить визуальный доступ к деке тренажера;
- Проверьте состояние деки. На ее поверхности не должно быть царапин и потертостей;
- Проверьте состояние бегового полотна. Внутренняя поверхность должна быть гладкой, без признаков истончения и отслоения материала, а также без порванных и лопнувших участков;
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность бегового полотна;
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;
- Снимите передний и задний валы и удалите пыль и грязь с их поверхности;
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

■■■ А. УХОД ЗА ДЕКОЙ И БЕГОВЫМ ПОЛОТНОМ

Регулярно осматривайте деку на предмет трещин и любых других повреждений. При обнаружении повреждений обратитесь в официальный сервисный центр или к официальному дилеру.

В процессе эксплуатации фрикционный слой смазки стирается и высыхает. Без него полотно скользит по деке хуже, повышается трение и нагрузка на двигатель, что может привести к его поломке или выведет из строя электронные платы управления. А также дека и беговое полотно изнашиваются быстрее. Поэтому важно своевременно наносить новый слой смазки.

ПЕРЕЧИСЛИМ ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО ПОРА СМАЗАТЬ ДЕКУ:

1. Сильный нагрев бегового полотна;
2. Запах нагретой резины;
3. Перегрев двигателя;
4. Запах дыма;
5. Резкий запах пластмассы;
6. Нагрев кожуха;
7. Остановка и отключение дорожки во время тренировки;
8. Текстовые или звуковые сообщения на дисплее и остановка дорожки.

■■■ В. СМАЗЫВАНИЕ ДЕКИ

АЛГОРИТМ НАНЕСЕНИЯ СИЛИКОНОВОЙ СМАЗКИ:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки и отключите ее от сети;
- Ослабьте болты заднего вала в задней части деки, чтобы ослабить натяжение бегового полотна и получить доступ к деке для чистки и смазки. Советуем нанести метки с обоих концов рамы, чтобы отметить изначальное положение заднего вала;
- Нанесите смазочное средство из специальной бутылочки линиями или змейкой по центру и по бокам деки;
- Затяните болты крепления заднего вала в соответствии с вашими метками;
- Включите и запустите дорожку;
- Отцентрируйте и натяните беговое полотно;
- Пройдитесь по дорожке при минимальной скорости в течение 3 минут, чтобы смазка равномерно распределилась.

ЧАСТОТА СМАЗЫВАНИЯ ДЕКИ:

- Редкое пользование (менее 3 часов в неделю) – каждые полгода;
- Среднее пользование (3-5 часов в неделю) – каждые 3 месяца;
- Частое пользование (более 5 часов в неделю) – каждый месяц.

■■■ С. РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Контролируйте степень натяжения бегового полотна. Слишком сильное натяжение может привести к механическому повреждению полотна, повышенному давлению на переднюю или заднюю часть вала, износу подшипников, появлению посторонних шумов и другим проблемам.

- Используйте 6 мм шестигранный ключ для регулировки левого болта натяжения;
- Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота для увеличения натяжения полотна;
- Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на такое же количество оборотов;
- Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения.

Чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки, согласно шагам, указанным выше.



ВНИМАНИЕ! Не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения передних и задних подшипников.

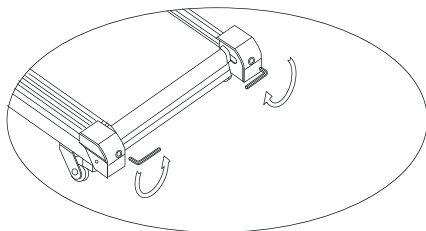
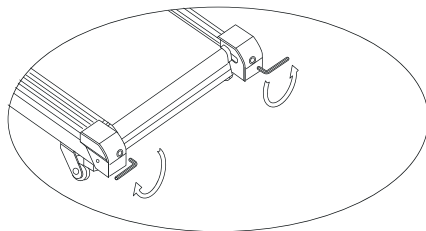
■■■ D. ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Время от времени необходимо центровать беговое полотно. Оно со временем смещается вбок из-за того, что во время тренировки при беге или ходьбе вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.

ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

- Установите беговую дорожку на ровную поверхность;
- Запустите тренажер со скоростью 6-8 км/ч, проверяя состояние бегового полотна;
- При смещении полотна влево используйте шестигранный ключ. Поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке;
- Если беговое полотно по-прежнему смещается, повторяйте описанные выше действия до восстановления центровки;

- После восстановления центровки установите скорость на 10 км/ч и проконтролируйте отклонение и равномерность бегового полотна. При наличии проблем выполните регулировку повторно.



ВНИМАНИЕ! Не затягивайте вал слишком сильно! Это приведет к необратимому повреждению подшипников.

8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Беговая дорожка предназначена для домашнего использования и разработана с учетом всех требований безопасности, применяемых к домашним кардиотренажерам. Однако, если вы не следуете правилам техники безопасности и правильной эксплуатации, мы не несем ответственности за возникшие проблемы.

ПРОЧИТАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПОЛОМОК:

- Перед подключением питания убедитесь, что беговая дорожка тщательно собрана, а двигатель закрыт защитным кожухом;
- Убедитесь, что перед началом тренировки вы прикрепили к одежде или поясу зажим ключа безопасности;
- В отверстия тренажера запрещено вставлять какие-либо посторонние предметы. Это может привести к травмам пользователя и поломке тренажера;

- Расположите тренажер на чистой ровной поверхности. Не ставьте беговую дорожку на ковер, так как это может заблокировать вентиляционные отверстия и вывести дорожку из строя;
- Рекомендуем устанавливать тренажер на специальный резиновый коврик, который обеспечит звукоизоляцию и защитит покрытие пола от повреждений;
- Надевайте спортивную одежду для тренировки на беговой дорожке. Длинная, свободная одежда может зацепиться за подвижное беговое полотно. Всегда носите тренировочную обувь на резиновой подошве (беговые или тренировочные кроссовки);
- При установке тренажера оставьте свободное место примерно по 50 см с обеих сторон;
- Перед началом тренировки убедитесь, что дети и домашние животные находятся на безопасном расстоянии от тренажера;
- Напоминаем, что оборудование предназначено для взрослых. Несовершеннолетние должны заниматься на тренажере только под присмотром;
- Перед запуском бегового полотна необходимо встать на боковые накладки для ног. Вставляйте на беговое полотно только когда удостоверитесь, что его скорость для вас максимально комфортна;
- Поначалу во время занятий на беговой дорожке рекомендуется держаться за поручни;
- При резком увеличении скорости воспользуйтесь ключом безопасности. Его нужно извлечь из консоли, чтобы беговое полотно моментально остановилось;
- Обращайте внимание на состояние кабеля. Категорически запрещено удлинять кабель и менять кабельную вилку. Следите, чтобы кабель не соприкасался с нагревающимися приборами, чтобы на него не попадала вода, а также не кладите на него тяжелые предметы;
- При подключении проверьте розетку: она должна быть заземлена. Не рекомендуется использовать переходные адаптеры – это может привести к возгоранию или удару током. При повреждении кабеля или вилки не пытайтесь починить их самостоятельно, обратитесь в сервисный центр или к дилеру производителя;
- Используйте беговую дорожку только в помещении. Тренажер должен находиться в сухом проветриваемом помещении. Избыточная влажность негативно сказывается на состоянии двигателя и комплектующих беговой дорожки;
- После тренировки следует отключить питание, аккуратно вынув вилку из розетки;

- Занимайтесь только в чистой обуви, чтобы не допустить попадания под беговое полотно мелкого мусора, песка и т.п.



ВНИМАНИЕ! При резком ухудшении самочувствия во время тренировки (боль в груди, резкое учащение сердцебиения, одышка, тошнота, головокружение) необходимо сразу же прекратить тренировку и обратиться к врачу.

9. РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Перед тренировкой рекомендуется разогреть мышцы, поэтому выделите 5-10 минут на разминку. Сделайте упражнения на растяжку – 5 раз на каждую ногу, интервалы между упражнениями – 10 секунд.

- Растяжка вниз. Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, спина и плечи расслаблены. Руками старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте 3 раза;
- Растяжка подколенного сухожилия. Сидя на ровной поверхности, поставьте одну ногу прямо, другую согните таким образом, чтобы стопа упиралась во внутреннюю сторону бедра. Попытайтесь дотянуться руками до кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза;
- Растяжка ног и сухожилий ступней. Обопритесь о стену двумя руками, одна нога отставлена назад. Приподнимите пятку согнутой ноги. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза;
- Растяжка для четырехглавой мышцы бедра. Левой рукой обопритесь о стену или горизонтальную поверхность, чтобы удерживать равновесие. Правую ногу согните назад, под ягодицу, правая рука удерживает стопу. Медленно потяните согнутую ногу, пока не почувствуете напряжение передних мышц бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу 3 раза;
- Растяжка внутренних мышц бедра. Сидя согните ноги коленями наружу и потихоньку растягивайте, обхватив руками ступни. Удерживайте 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

10. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

А. РАЗМИНКА

Прежде чем использовать электрическую беговую дорожку, изучите кнопки на панели управления. Встаньте на боковые накладки с обеих сторон бегового полотна и возьмитесь за поручни.

Удерживайте невысокую скорость – не более 3 км/ч. Затем встаньте на беговое полотно. После того как привыкнете к скорости, можно попробовать ходьбу или медленный бег, добавив скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите примерно 10 минут на этой скорости, затем остановите дорожку.

В. ТРЕНИРОВКА

Перед самой тренировкой ознакомьтесь с регулировкой скорости и угла наклона. Пройдите около 1 км с постоянной скоростью и запишите, сколько на это потребовалось времени. Обычно это 15-25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, на 1 км у вас уйдет около 12 минут.

Если вы чувствуете себя комфортно на стабильной скорости, можете ее увеличить и изменить угол наклона. Через полчаса попробуйте тренироваться более интенсивно. Постарайтесь держать выбранный темп и не увеличивайте наклон дорожки.

С. ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

- Разогрейтесь на скорости 4,8 км/ч в течение 2 минут;
- Измените скорость до 5,3 км/ч и продолжайте идти 2 минуты;
- Увеличьте скорость до 5,8 км/ч и идите еще 2 минуты;
- Затем прибавляйте 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока дыхание не участится. Держите этот темп, пока не почувствуете дискомфорт или сильную усталость.

Д. СЖИГАНИЕ КАЛОРИЙ

Сжигание калорий начинается примерно через 30 минут после начала кардиотренировки. Наиболее эффективно действовать следующим образом:

- Начинайте занятие с разминки в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/ч;
- Каждые 2 минуты увеличивайте скорость на 0,3 км/ч, пока не будет достигнута скорость, комфортная для тренировки;

- Чтобы повысить интенсивность, поддерживайте скорость в течение часа, затем увеличивайте ее на 0,3 км/ч каждый определенный отрезок времени;
- Возвращайтесь к стартовой скорости;
- Контролируйте частоту пульса и количество потраченных калорий. Так вы выясните оптимальную скорость для тренировки, нацеленной на сжигание калорий. В течение последних 4-6 минут тренировки постепенно снижайте скорость.

■■■ Е. ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

На беговой дорожке желательно заниматься несколько (3-5) раз в неделю, продолжительность занятия – от 15 минут до 1 часа. Рекомендуется составить расписание тренировок и придерживаться его. Только регулярные занятия помогут добиться желаемого результата.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки. Мы рекомендуем поначалу обойтись без угла наклона и постепенно приподнимать полотно, начиная с минимального угла. Изменение угла наклона повышает интенсивность тренировки, увеличивая эффективность занятий бегом или ходьбой.

11. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который поможет вам составить подходящий график занятий в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Также он определит скорость движения и интенсивность выполнения упражнений;
- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения – ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС;
- Пейте достаточно воды во время тренировки. Во время занятий спортом организм активно теряет жидкость, поэтому необходимо восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной;
- Немедленно прекратите тренировку, если вы чувствуете стеснение и боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт.

Возвращайтесь к тренировкам только после консультации с врачом. Занимайтесь с комфортной для вас скоростью!

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПАРАМЕТРЫ СКОРОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

- Скорость 1,0 - 3,0 км/ч – медленная ходьба;
- Скорость 3,0 - 4,5 км/ч – неспешная ходьба;
- Скорость 4,5 - 6,0 км/ч – нормальная ходьба;
- Скорость 6,0 - 7,5 км/ч – быстрая ходьба;
- Скорость 7,5 - 9,0 км/ч – бег трусцой;
- Скорость 9,0 - 12,0 км/ч – средняя скорость бега;
- Скорость 12,0 - 14,5 км/ч – интенсивный бег;
- Скорость 14,5 - 16,0 км/ч – сверхинтенсивный бег.

Для ходьбы лучше поддерживать скорость около 6 км/ч. Для бега рекомендуемая скорость от 8 км/ч.

12. АНАЛИЗ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Код	Неполадка	Возможные причины	Решение
E1	Сигнал не доходит до консоли	1. Соединительный кабель 2. Ошибка дисплея 3. Ошибка контроллера	1. Проверьте и замените кабель 2. Замените дисплей 3. Замените контроллер
E2	Проблема соединения мотора и платы управления	1. Провода подключения мотора плохо подсоединены 2. Отсутствие выходного напряжения или ненормальное выходное напряжение платы контроллера 3. Проблемы мотора	1. Убедитесь, что провода мотора подключены правильно 2. Замените плату управления 3. Замените мотор

Код	Неполадка	Возможные причины	Решение
E3	Отклонения в скорости	1. Фотоэлектрический датчик неправильно установлен на моторе 2. Плохой фотоэлектрический датчик 3. Ошибки платы управления	1. Пересоберите датчик 2. Замените датчик 3. Замените плату управления
E4	Повышенное напряжение	1. Слишком высокое входное напряжение 2. Ошибки мотора 3. Ошибки платы управления	1. Отрегулируйте напряжение 2. Замените мотор 3. Замените контроллер
E5	Перегрузка по току	1. Слишком большой ток питания 2. Проблемы при сборке беговой дорожки и мотора вызывают сопротивление или блокировку мотора 3. Ошибки платы управления	1. Отрегулируйте ток питания 2. Проверьте правильность сборки 3. Замените плату управления
E6	Проблема с напряжением	1. Слишком низкое входное напряжение 2. Ошибка платы управления	1. Проверьте входящее напряжение 2. Замените плату управления
E7	Отсутствие ключа безопасности	1. Ключ безопасности не прикреплен к консоли 2. Ошибка системы безопасности	1. Вставьте магнитную часть ключа безопасности в желтое поле на консоли 2. Замените консоль

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И МЕТОДЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Некоторые или все кнопки работают неправильно

- Снимите верхнюю крышку электронной панели и проверьте, работают ли кнопки
- Проверьте и при необходимости замените электронную плату
- Кнопки могут заработать после повторного включения питания

Не отображаются данные на дисплее

- Проверьте, находится ли входное напряжение в пределах допустимого диапазона
- Проверьте, включена ли беговая дорожка в сеть и нажата ли клавиша включения на основании дорожки
- Проверьте, не перегорел ли предохранитель внутри электрической розетки
- Проверьте контроллер, горит ли на нем лампочка
- Проверьте каждый кабель
- Проверьте и при необходимости замените электронную плату

Беговая дорожка не запускается

- Проверьте, вставлена ли вилка в розетку
- Включен ли выключатель питания
- На месте ли предохранительный ключ

Полотно дорожки проскальзывает

- Отрегулируйте натяжение бегового полотна согласно инструкции

Беговое полотно искривилось

- Отцентрируйте беговое полотно согласно инструкции

Ненормальные звуки во время бега

- Проверьте, затянуты ли винты и не нужно ли смазать беговое полотно

13. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	Электрическая
Мощность двигателя, л.с.	3
Максимальная скорость, км/ч	12
Изменение угла наклона полотна	Да
Регулировка угла наклона	Механическая, 3 уровня
Измерение пульса	Сенсорные датчики
Кол-во программ	15 встроенных, 3 индивидуальные
Дисплей	LED-дисплей (время тренировки, дистанция, скорость, калории, пульс)
Подключения	Bluetooth, Fitshow, Kinomap, Zwift
Макс. Вес пользователя, кг	140
Длина бегового полотна, см	120
Ширина бегового полотна, см	45
Складывание	Да
Транспортировочные ролики	Да
Компенсаторы неровности пола	Да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	149,2 x 120 x 76
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	68 x 76 x 134
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	158 x 76 x 29
Вес нетто, кг	46
Вес брутто, кг	55
Гарантия	24 месяца
Производитель	ASTERACE
Импортер	ООО «АСТЕРЭЙС» Республика Калмыкия, г. Элиста, 9 мкр., д. 58 info@asterace.ru
Страна изготовления	КНР

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. В случае возникновения любых неисправностей просим не пытаться устранить проблему самостоятельно, обращайтесь в сервисный центр ООО «АСТЕРЭЙС» по телефону **8-916-816-46-66**, либо на официальном сайте **www.asterace.ru**

Сайт производителя **<https://asterace.ru>**



ВНИМАНИЕ! ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН
ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

