

*Perfectly perform, healthy life starting from us*

## СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	1	4
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ	5	
ЭТАПЫ СБОРКИ	6	
ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ	7	
УПРАВЛЕНИЕ	8	14
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	15	16
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	17	18
СХЕМА СООТНОШЕНИЯ ПУЛЬСА И КОМФОРТА	19	
ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ	20	21

## ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

### ПРОЧТИТЕ И ЗАПОМНИТЕ ЭТИ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

#### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

Во избежание ожогов, пожара, удара электрическим током или нанесения повреждений пользователю прочтите и запомните данные инструкции до начала тренировки.

#### **ОПАСНО:**

Во избежание риска удара электрическим током:  
Никогда не оставляйте включенным в сеть тренажер без присмотра. Всегда отключайте прибор от сети сразу же после тренировки.

#### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

Люди с ограниченными возможностями могут использовать тренажер при наличии достаточного опыта и под надлежащим присмотром.

Не позволяйте детям играть на тренажере.

Запрещается накрывать тренажер одеялом или подушкой – это может привести к тренажера и, как следствие, к пожару.

#### **ВНИМАНИЕ:**

Тренажер не предназначен для использования детьми и людьми с психическими отклонениями без присмотра.

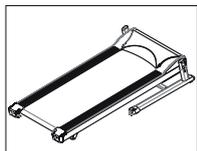
## ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Владелец тренажера несет полную ответственность за предоставление тренажера другим пользователям и обязан проинформировать их об особенностях использования тренажера.
2. Тренажер может быть использован детьми, инвалидами или людьми с ограниченными возможностями только под наблюдением со стороны лечащего персонала или взрослых опытных пользователей.
3. Этот тренажер должен использоваться строго в соответствии с указаниями производителя, перечисленными в данной инструкции. Рекомендации других производителей не применимы к данному тренажеру.
4. Не используйте тренажер с поврежденным кабелем или вилок питания, при некорректной работе тренажера, если поврежден кожух или пролита вода на тренажер.
5. Не тяните, не дергайте за кабель питания и не пытайтесь передвинуть тренажер, потянув за кабель питания.
6. Не закрывайте вентиляционные отверстия тренажера. Часто отверстия забиваются волосами и пылью. Периодически прочищайте вентиляционные отверстия тренажера.
7. Не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера, это может привести к поломке аппарата.
8. Установите тренажер на свободном от посторонних предметов пространстве. Для защиты пола и дополнительной звукоизоляции рекомендуется под тренажер положить резиновый коврик.
9. Тренажер рекомендуется использовать только в помещении. Не допускается устанавливать тренажер во влажных, не отапливаемых или пыльных помещениях.
10. Не используйте тренажер в помещениях, где распыляется аэрозоль или используется медицинский кислород.

11. Рекомендуемая открытая площадь по сторонам от тренажера по 50 см и 100 см позади тренажера. Данное расстояние позволяет безопасно заходить и сходить с тренажера.
12. Не подпускайте детей до 12 лет и животных к тренажеру.
13. Не более чем один человек может использовать тренажер в одно и то же время.
14. Для выключения тренажера выньте ключ безопасности, установите выключатель питания в положение ВЫКЛ (**OFF**) и только после этого выньте вилку питания из сети.
15. Для тренировки используйте соответствующую спортивную одежду.
16. Подключение к сети. При подключении кабеля питания к сети рекомендуется использовать сетевой фильтр (не комплектуется) с подключением к розетке в 15 и более ампер. Запрещается дополнительно подключать дополнительные бытовые приборы. Запрещается использовать удлинители для беговой дорожки.
17. Тренажер должен подключаться к сети 220 вольт, 10/15 ампер.
18. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей.

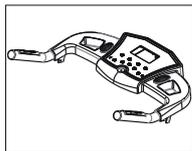
19. Никогда не снимайте беговое полотно, предварительно не выключив питание тренажера. Не используйте беговую дорожку, если шнур питания или вилка повреждены.
20. Не стойте на беговом полотне при запуске беговой дорожки. Перед тем как становиться на беговое полотно нужно установить минимальную скорость 2-3 км/ч, и только тогда вступать на движущееся беговое полотно. Всегда держитесь за поручни, вступая на ленту.
21. Данная беговая дорожка способна работать на высоких скоростях. Регулируйте скорость постепенно, чтобы избежать внезапных скачков скорости.
22. Встроенный пульсометр не является медицинским прибором. Различные факторы, в том числе движение пользователя, может повлиять на точность показаний частоты пульса.
23. Никогда не оставляйте тренажер включенным без присмотра. Всегда вынимайте ключ безопасности, установите выключатель тренажера в положение OFF и выньте шнур питания из розетки. (См инструкции по эксплуатации.)
24. Не пытайтесь поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, пока она окончательно не собрана, (см.Руководство по сборке).
25. Не кладите предметы под беговую дорожку в попытке изменить угол наклона беговой дорожки.
26. Проверяйте и затягивайте все болты беговой дорожки каждые три месяца. Проверяйте питание, шнур. Если кабель питания поврежден каким-либо образом, не следует использовать беговую дорожку.
27. Не устанавливайте беговую дорожку вблизи какого-либо источника тепла.

1



© Основание тренажера  
\*1 шт.

2



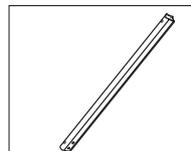
© Консоль\*1 шт.

3



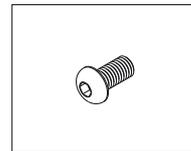
© Левая стойка\* 1 шт.

4



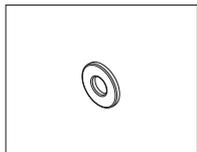
© Правая стойка\*1 шт.

5



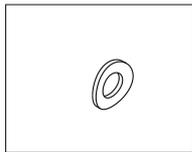
© Болт М8\*16\*10 шт.

6



© Прямая шайба  
Ø8\*Ø16\*Т1.5\*6 шт.

7



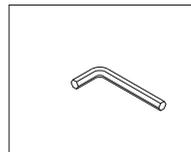
© Изогнутая шайба  
Ø16\*Ø8.5\*Т1.5\*Ø60\* 4 шт.

8



© Ключ безопасности  
\*1 шт.

9



© Шестигранник\*1 шт.

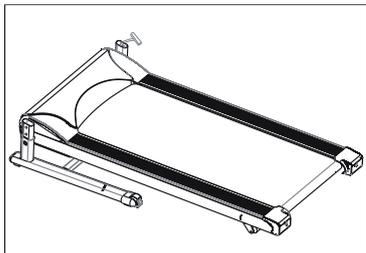
10



© Силиконовая смазка  
\*1 тубик.

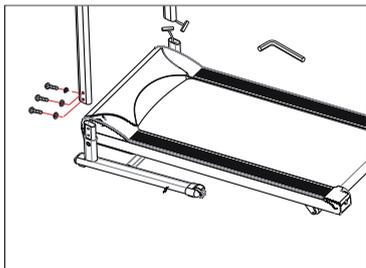
## ЭТАПЫ СБОРКИ

ШАГ 1



Установите основание тренажера на ровную поверхность

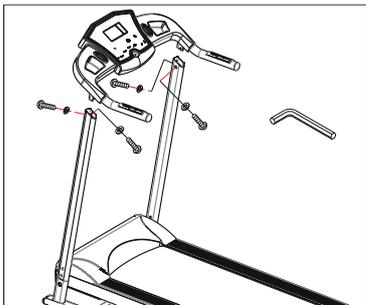
ШАГ 2



Установите левую стойку на основание рамы. Затем установите правую стойку в основание рамы, предварительно аккуратно соединив коннекторы проводов в стойке и раме.

Будьте внимательны – не пережмите кабели! Используйте шестигранник №9 и шесть болтов №5, четыре прямые шайбы №6 и две изогнутые шайбы №7, как указано на картинке слева.

ШАГ 3



Установите консоль на стойки, предварительно аккуратно соединив коннекторы проводов в стойке и раме.

Будьте внимательны – не пережмите кабели!

Используйте шестигранник №9 и четыре болта №5, две прямые шайбы №6 и две изогнутые шайбы №7.



**NOTE**

SECURELY ATTACH SAFETY KEY CLIP TO YOUR CLOTHING.  
HOLD ON TO HANDRAIL, AND PLACE FEET ON SIDE RAILS  
BEFORE STARTING TREADMILL.  
TO STOP MOTOR, PRESS STOP BUTTON OR UNPLUG SAFETY  
KEY.



### А. Функции дисплея, панели управления и USB

1. Большой жидкокристаллический дисплей с показателями TIME (ВРЕМЯ), DIS (ДИСТАНЦИЯ), CAL (КАЛОРИИ), Pulse & Speed (Пульс и Скорость).
2. Кнопки управления: PROG. (Программы), MODE (Режим), START, STOP, SPEED+/-, Быстрые кнопки скорости (2,4, 6,8).
3. Работа кнопок управления:
  - a. PROG. (Программы): в спящем режиме длительно нажмите на кнопку PROG. (Программы) последовательно: Manual (Ручной)> P01>P02>P03>...>P12>BodyFat> Manual (Ручной)
  - b. MODE (Режим): по умолчанию и при выборе ручной программы, на дисплее отображаются 0.0. Нажмите MODE для выбора Режима обратного отсчета>TIME, 30:00> DISTANCE, 0.1>CALORIE, 50>Обычный режим (Нажмите SPEED+/- для настройки показателей).
  - c. START/STOP: в спящем режиме нажмите START/STOP и раздастся звуковой сигнал. Начнется обратный отсчет 5,4,3,2,1 и беговое полотно начнет движение. Нажмите STOP для остановки тренировки.
  - d. SPEED+: при настройке показателей и для увеличения скорости.
  - e. SPEED-: при настройке показателей и для уменьшения скорости.
  - f. QUICK BUTTONS (БЫСТРЫЕ КНОПКИ СКОРОСТИ) 2,4,6,8: во время тренировки нажмите для быстрого изменения скорости на указанную скорость.

### В. Кнопки на поручнях :

1. SPEED+: при настройке показателей и для увеличения скорости.

2. SPEED-: при настройке показателей и для уменьшения скорости.
  3. START: дублирует кнопку START на консоли
  4. STOP: дублирует кнопку STOP на консоли
- C. Описание встроенных программ
1. Ручной режим с обратным отсчетом времени, дистанции и потраченных калорий.
  2. 12 встроенных программ P1,P2,P3,P4,P5,P6...P11,P12.
  3. Программа Body Fat
- D. Начало тренировки:
1. Вставьте ключ безопасности в специальную ячейку на консоли, дисплей включится в течение 2 секунд. Ручной режим по умолчанию.
  2. Нажмите START/STOP, начнется обратный отсчет 5-4-3-2-1 и раздастся звуковой сигнал о начале тренировки.
- E. Ручной режим:
1. Включение Ручного режима
    - a. Включите тренажер, Ручной режим включается по умолчанию.
    - b. Во время тренировки нажмите STOP, затем PROG и выберите Ручной режим.
  2. Настройте 3 параметра обратного отсчета – время, дистанция и калории.
    - a. Войдите в Ручной режим с настройками по умолчанию.

- b. Нажмите MODE для настройки времени. Окно TIME мигает, отображается значение по умолчанию 30:00. Настройте время тренировки кнопками SPEED+/- в диапазоне от 5 до 99:00 минут.
  - c. Нажмите MODE для перехода к настройке дистанции. Окно TIME мигает, отображается значение по умолчанию 1.0. Настройте дистанцию тренировки кнопками SPEED+/- в диапазоне от 1 до 99:00 км.
  - d. Нажмите MODE для перехода к настройке сожженных за тренировку калорий. Окно TIME мигает, отображается значение по умолчанию 50. Настройте показатель калорий тренировки кнопками SPEED+/- в диапазоне от 20 до 990 ККАЛ.
  - e. Нажмите MODE для сохранения настроек и перехода в режим тренировки.
3. Управление Ручным режимом
- a. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки
  - b. Установите необходимую скорость кнопками SPEED+/-
  - c. Используйте быстрые кнопки скорости (2,4,6,8) для моментального изменения скорости (2,4,6,8 км/ч)
  - d. Нажмите START/STOP для плавной остановки тренировки.
  - e. При обратном отсчете полотно медленно остановится, когда значение времени (TIME) будет равно 0 и на дисплее отобразится END (Конец).
  - f. При обратном отсчете полотно медленно остановится, когда значение дистанции (DISTANCE) будет равно 0 и на дисплее отобразится END (Конец).
  - g. При обратном отсчете полотно медленно остановится, когда значение калорий (CALORIE) будет равно 0 и на дисплее отобразится END (Конец).

## Ф. Программы

1. В Ручном режиме нажмите PROG для выбора программы, в окне Time отобразится выбранная программа. Вы можете установить время тренировки в диапазоне 5:00-99:00, 30 минут по умолчанию. Настройка времени кнопками SPEED+/-.
2. Нажмите START/STOP для начала тренировки согласно выбранной программе.
3. Вы можете настроить скорость по желанию кнопками SPEED+/-
4. Используйте быстрые кнопки скорости (2,4,6,8) для моментального изменения скорости (2,4,6,8 км/ч)
5. Каждая программа состоит из 10 уровней.
6. При переходе к каждому последующему уровню раздастся звуковой сигнал.
7. Полотно медленно остановится, когда значение времени (TIME) будет равно 0 и на дисплее отобразится END (Конец).

## Г. Ключ безопасности

В любом режиме тренажера, если снят из ячейки ключ безопасности, в окне отобразится «---» и раздастся тройной звуковой сигнал. Тренажер незамедлительно остановится!

## Н. Программа BODY FAT

1. В режиме ожидания нажмите PROG и выберите программу BODY FAT.
2. Окно Calorie показывает предустановленное значение, окно Distance показывает введенное значение.
3. В программе Body Fat окно Distance показывает «-1-» - режим установки пола. 1-муж., 2-жен. Выберите ваш пол кнопками SPEED+/-.

4. Нажмите MODE для перехода к следующему режиму установки. В окне отобразится «-2-» - режим установки возраста. В окне Calorie по умолчанию установлено 25. Введите ваш возраст кнопками SPEED+/- в диапазоне 10-99 лет.
5. Нажмите MODE для перехода к следующему режиму установки. В окне Distance отобразится «-3-» - режим установки роста. В окне Calorie по умолчанию установлено Введите ваш рост кнопками SPEED+/- в диапазоне 100-220 см.
6. Нажмите MODE для перехода к следующему режиму установки. В окне Distance отобразится «-4-» - режим установки веса. В окне Calorie по умолчанию установлено 70. Введите ваш вес кнопками SPEED+/- в диапазоне 20-150 кг.
7. Нажмите MODE для начала программы Body Fat. В окне Distance отобразится «-5-». Удерживайте пульсометры обеими руками. В течение 8 секунд отобразится ваш показатель Body Fat (Вес Тела).

## I. Показатели дисплея

	Минимальное значение	По умолчанию	Диапазон установки	Диапазон дисплея
Время (мин:сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Скорость (км/ч)	0.0	нет	нет	0.8-13
Дистанция (км)	0.00	100	100-99.00	0.00-99.9
Пульс (ударов/мин)	P	нет	нет	40-199
Калории (Ккал)	0	50	20-990	0-999

## J. Кодировка ошибок

E01	Ошибка соединения
E02	Неполадка работы мотора
E03	Скорость не исчисляется
E05	Перегрузка по току в течение 5 секунд
---	Ключ безопасности не в ячейке

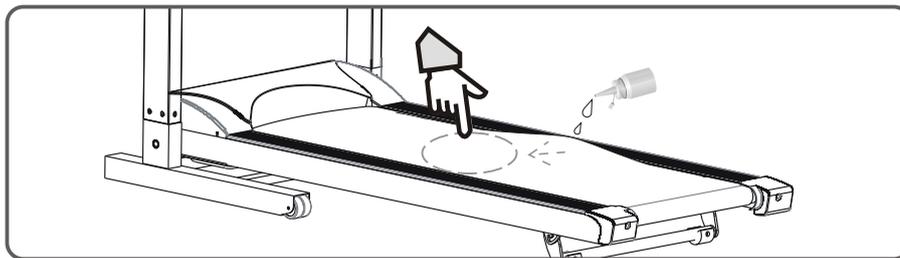
F-1	Пол	Муж	Жен
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Weight	20-----150	
F-5	Жир	$\leq 19$	Ниже среднего
	Жир	$= (20---25)$	Норма
	Жир	$= (26---29)$	С избытком
	Жир	$\geq 30$	Ожирение

## К. Таблица встроенных программ

Часть Программа		Общее время тренировки разделено на 20 частей, 1 часть = 1/20 времени тренировки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	КМ/ч	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	КМ/ч	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	КМ/ч	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	КМ/ч	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	КМ/ч	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	КМ/ч	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	КМ/ч	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	КМ/ч	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	КМ/ч	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	КМ/ч	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	КМ/ч	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	КМ/ч	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

### А. Смазка бегового полотна

Смазка является важным моментом при эксплуатации беговой дорожки. Беговое полотно необходимо смазывать каждые 50 часов пробега или каждые 1-2 месяца использования. Следствием недостаточной смазки может быть изнашивание ремня, а впоследствии и его поломка. Чрезмерное же смазывание может привести к проскальзыванию ленты беговой дорожки.



- ✳ Для смазывания полотна оттяните беговое полотно и впрысните силикон на деку между беговым полотном и декой. По центральной части деки, равномерно. После смазки включите дорожку на 3 минуты для равномерного распределения смазки.

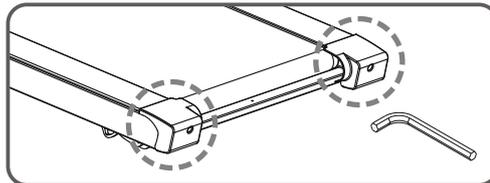
### В. Регулировка бегового полотна

По причине различного вида нагрузок при тренировках, естественного растяжения, изменения плотности и эластичности от интенсивного использования беговое полотно со временем растягивается и требует натяжения. Поэтому необходимо проводить периодическую проверку уровня натяжения бегового полотна - беговое полотно должно располагаться строго по центру и не задевать пластиковые элементы тренажера, создавая посторонние звуки. Пользователь должен следить за тем, чтобы дорожка располагалась на ровной поверхности. При необходимости, беговое полотно регулируется в соответствии со следующими указаниями:

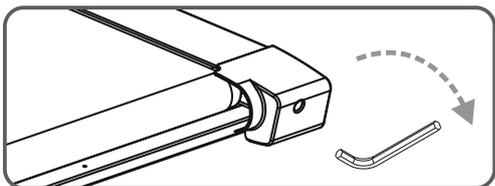
1. Включите тренажер на скорости 3-5 км/ч.



2. Используйте шестигранный ключ (№9) для настройки натяжения полотна.  
Регулировочные болты расположены в торцевых заглушках.



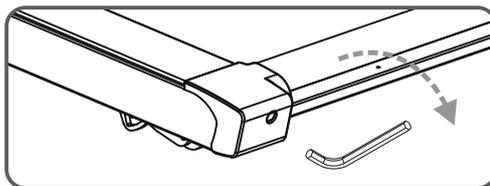
3. Для смещения бегового полотна влево, вращайте правый регулировочный болт по часовой стрелке.



### ЗАПОМНИТЕ!

Натяжение правого и левого регулировочного болта должно быть одинаковым, иначе Вам не удастся выровнять по центру беговое полотно!

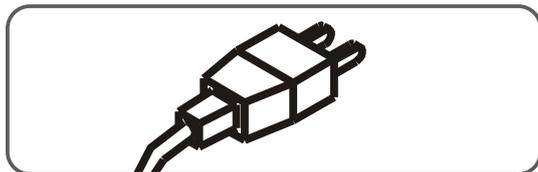
4. Для смещения бегового полотна вправо, вращайте левый регулировочный болт по часовой стрелке.



5. Если Вы проделали указанные шаги, и Вам не удалось отрегулировать беговое полотно, свяжитесь с магазином или сервисным центром производителя и Вам помогут.

**А. Проблема: На дисплее не загорается свет**

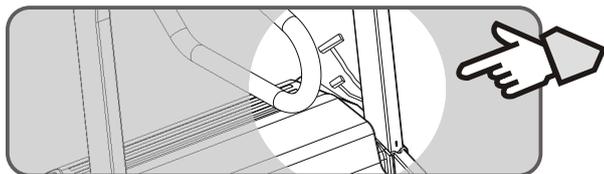
- (1) Проверьте соединение с источником питания.



- (2) Проверьте, вставлен ли Ключ безопасности в ячейку.



- (3) Проверьте, соединены ли провода в узлах соединения тренажера.

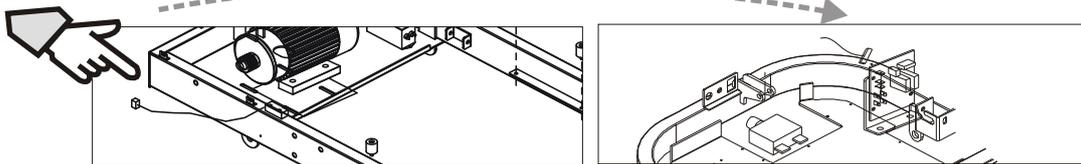


**ЗАПОМНИТЕ!** Перед проверкой соединений проводов рекомендуется отключить тренажер от питания сети.

**В. Беговое полотно не движется или останавливается через 3 секунды и в окне Distance отображается E-03.**

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

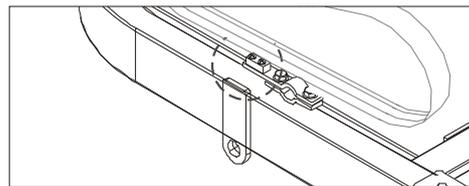
- (1) Проверьте, хорошо ли зафиксирован датчик скорости к раме в левой стороне тренажера. Проверьте, хорошо ли подключен датчик скорости в правой стороне тренажера к плате контролера (смотрите рисунок)



- (2) Проверьте расстояние между магнитом в маховике и датчиком должно составлять 2-5мм. Они должны находиться напротив друг друга.
- (3) Проверьте, не выпал ли магнит из маховика переднего вала.

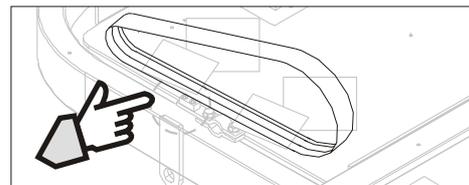
### С. Беговое полотно «проскальзывает»

- (1) Проверьте, достаточно ли натянуто беговое полотно.
- (2) Проверьте, достаточно ли натянут ремень мотора.



### Д. Беговая дорожка издает необычные звуки.

- (1) Болты в беговой дорожке ослаблены. Подкрутите все болты.
- (2) Соскочил ремень мотора.
- (3) Сместилось беговое полотно.

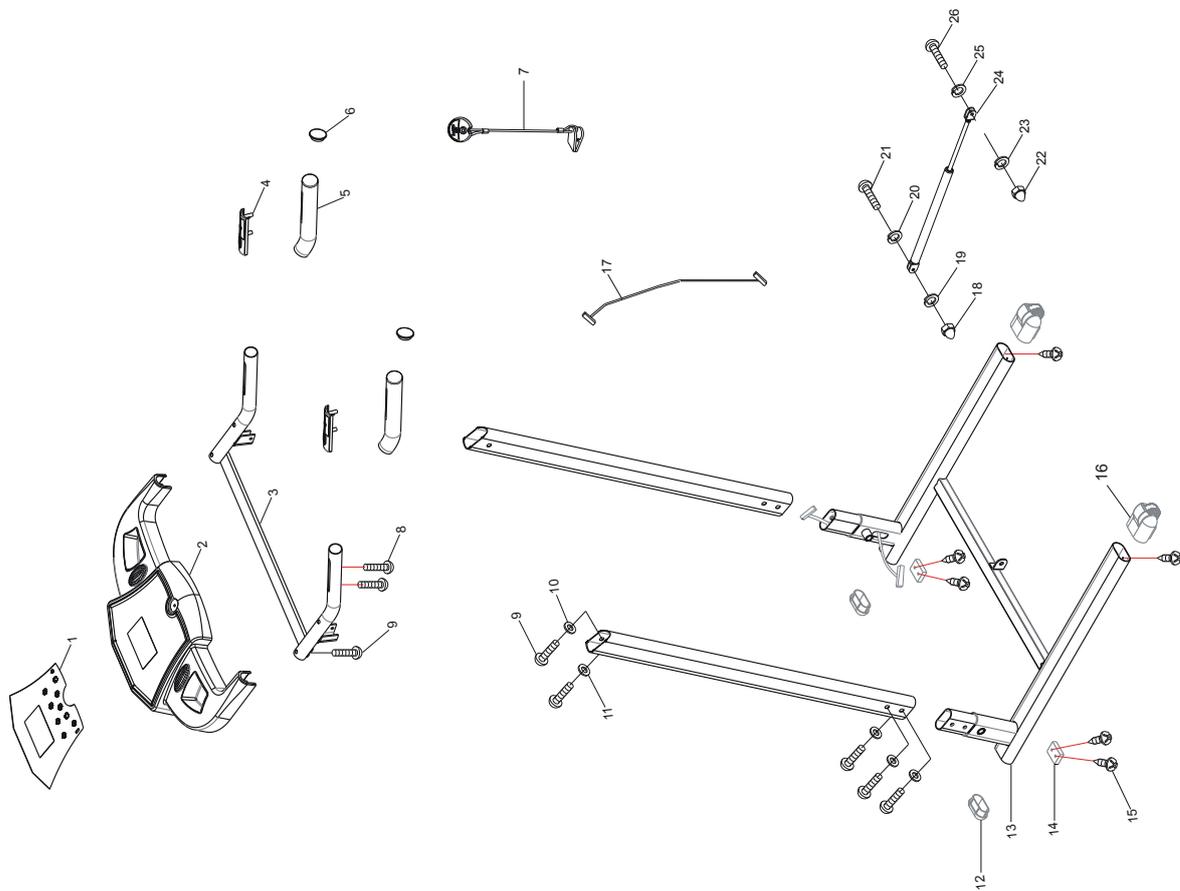


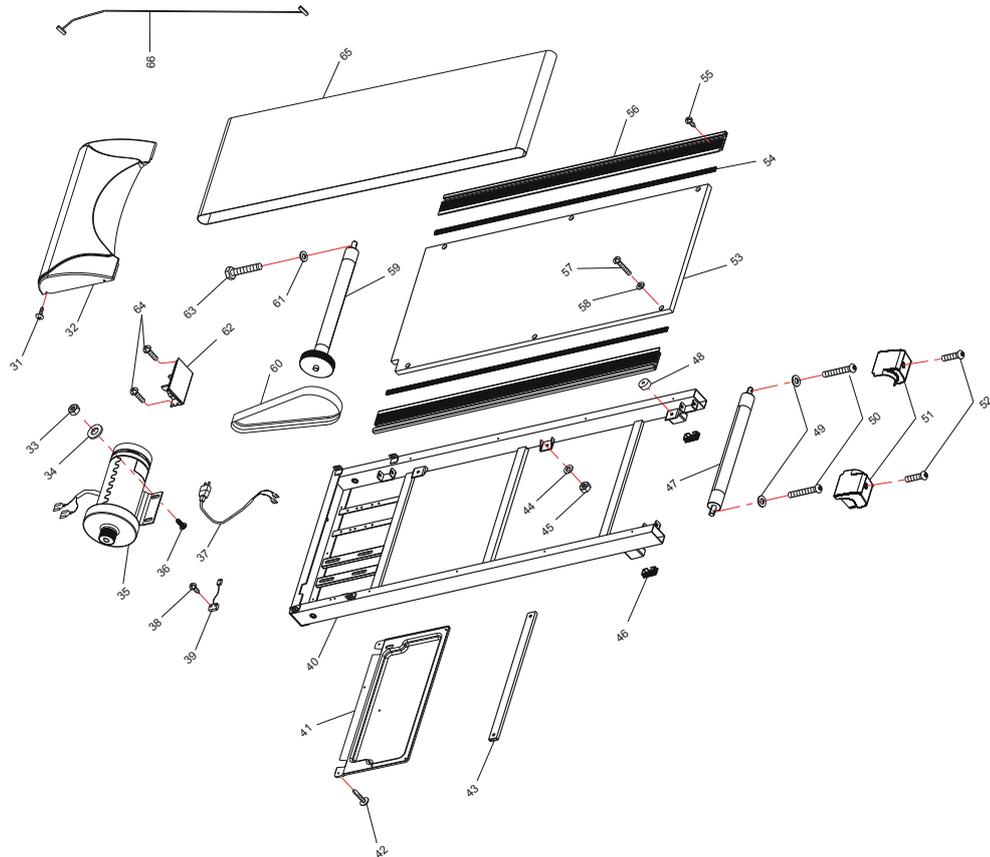
✳ **Заметка:** Если Вы проделали указанные шаги, и Вам не удалось отрегулировать беговое полотно, свяжитесь с магазином или сервисным центром производителя и Вам помогут.

## Схема соотношения пульса и комфорта

Уровень сложности	Максимальный предел пульса	пульс в норме	В начале тренировки	Перед тренировкой	
Уровень сложности	Максимальный предел пульса	пульс в норме	В начале тренировки	Перед тренировкой	
Пульс	Пульс	пульс в норме	В начале тренировки	Перед тренировкой	
возраст	возраст	пульс в норме	В начале тренировки	Перед тренировкой	
возраст10	198	166	140	113	87
возраст20	189	161	136	110	85
возраст30	179	155	131	108	84
возраст40	172	150	127	105	82
возраст50	165	144	123	102	81
возраст60	158	138	119	99	80
возраст70	151	133	115	98	78
Самочувствие во время тренировки	Сильная усталость	Усталость, но в состоянии продолжать	Бодрость	Чувствовать нагрузку на все тело	Комфорт во время тренировки

# ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ





## Сведения о ремонте

Дата приема	Дата выдачи	Описание неисправности	Мастер	Работу принял (подпись заказчика)

С условиями гарантии ознакомлен.  
Изделие получено исправным,  
к внешнему виду и комплектации  
претензий не имею \_\_\_\_\_



## ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

**American Motion Fitness – бренд, которому Вы можете доверять.**

Наименование		Компания	
Номер модели		Телефон	
Серийный номер		Адрес	
Дата покупки: _____			

Печать дистрибьютора	Печать продавца

**Гарантия на двигатель составляет 6 лет, на остальные элементы тренажера - 1 год.  
Внимание!!! Важная информация для потребителей.**

- Данный товар предназначен исключительно для домашнего использования;
- Использование данного товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил эксплуатации товара;
- Для подтверждения факта покупки товара при гарантийном ремонте, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанция, гарантийный талон).  
Рекомендуем проследить правильность и четкость заполнения всех граф в гарантийном талоне;
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем при использовании тренажера;
- В случае поломки или неполадках в работе тренажера замена неисправных деталей, а так же устранение неполадок в гарантийный срок производится бесплатно.

**Товар не подлежит гарантийному ремонту в случае:**

- 1.Отсутствия печати на гарантийном талоне;
- 2.Несоответствия серийного номера изделия и номера модели номерам, указанным на гарантийном талоне;
- 3.Наличия повреждения, вызванного установкой компонентов, не соответствующих техническим требованиям производителя, а так же нарушения правил эксплуатации изделия;
- 4.Причинения повреждений во время перевозки или перемещения изделия покупателем;
- 5.Истечения срока гарантийного обслуживания;

**Офис в России: 192241, г. Санкт-Петербург,  
Софийская ул, 66, лит. А,  
тел/факс: (812) 309-45-51**



**EAC**

AK0100120-01

**B0**