

# American Motion Fitness



Инструкция  
Беговая дорожка электрическая

**8612R**  
**8612RP**

## **Дорогой покупатель!**

**Поздравляем Вас с этим удачным приобретением!**

Теперь Вы владелец суперсовременного тренажера !

Благодаря простоте и удобству в эксплуатации, а также современному дизайну занятия будут приносить Вам только удовольствие.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или

### **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 повредить Вашему здоровью.

## Меры предосторожности

В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией. При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

### **ОСТОРОЖНО!**

Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;

### **ВНИМАНИЕ!**

Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;

- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при заходе на тренажер и спуске с него;

### **ОСТОРОЖНО!**

Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

## **Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию**

### **Транспортировка и эксплуатация тренажера:**

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

### **Хранение тренажера**

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 -+ 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2—4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.
4. При использовании тренажера в жилых секторах не лежащих в черте городов необходимо применять схему подключения тренажера к сети электропитания через стабилизатор напряжения эквивалентного мощности тренажера, невыполнение данного условия влечет за собой приостановления гарантийного обслуживания.

### **Инструкция по заземлению**

Беговая дорожка должна быть заземлена. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с клеммой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

**ОСТОРОЖНО!** Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте самостоятельно вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

### Назначение тренажера

Беговая дорожка предназначена для занятий такими видами спорта, как бег или ходьба. Занятия такими видами спорта способствуют повышению физической выносливости, укреплению сердечной мышцы и дыхательной системы, избавлению от лишних килограммов, а также помогают поддерживать Ваши мышцы в тонусе, делая фигуру

### Указания по утилизации

Информация для пользователя

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим



СПЕЦИФИКАЦИЯ .....	1
ЭТАПЫ СБОРКИ .....	2~4
ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ .....	5~8
УПРАВЛЕНИЕ .....	9~13
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ .....	14~15
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ .....	16~17
СХЕМА СООТНОШЕНИЯ ПУЛЬСА И КОМФОРТА .....	18
ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ .....	19~20
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ .....	21
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ .....	22

## 8612R/8612RP

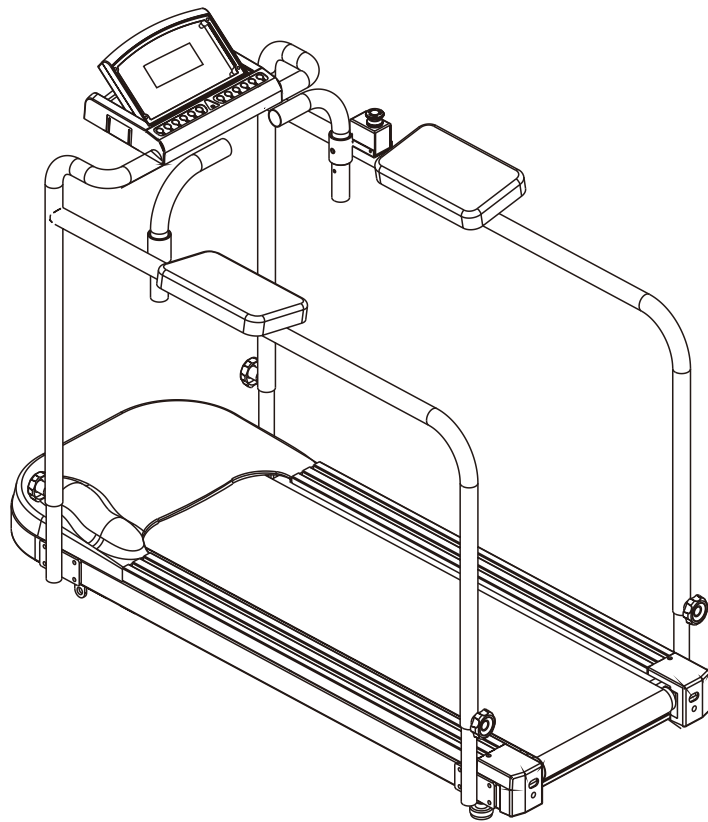
Длина: 1650 мм

Ширина: 820-990 мм (в зависимости от установки подлокотников)

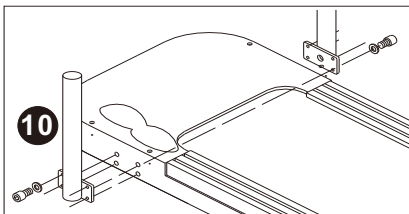
Высота: 1080-1270 мм (в зависимости от установки поручней)

Скорость: 0.1-10 км/ч

Максимальный вес пользователя: 120 кг

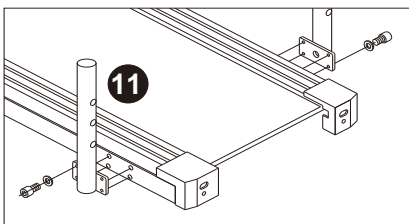


ШАГ 1



Зафиксируйте основание передних стоек №10 к раме тренажера болтами №5 с шайбами с помощью шестигранника №6.

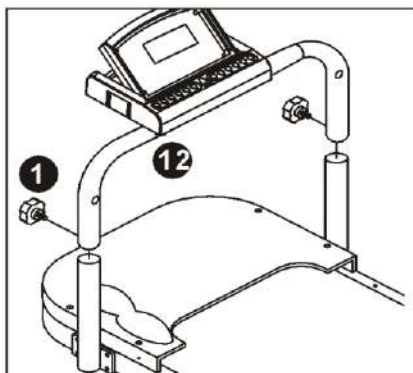
ШАГ 2



Зафиксируйте основания задних стоек поручней №11 к раме тренажера болтами №5 с шайбами с помощью шестигранника №6.

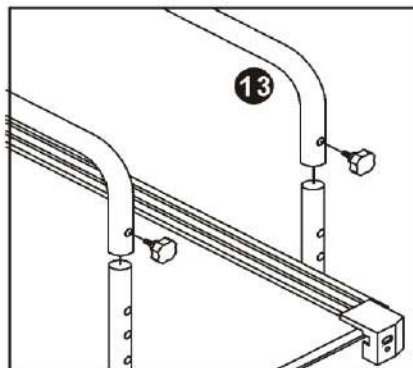


ШАГ 3



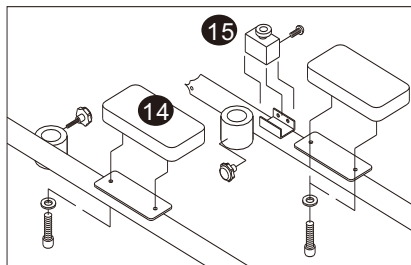
Установите переднюю перекладину с консолью №12 на стойки и зафиксируйте с помощью фиксатора №1.

ШАГ 4



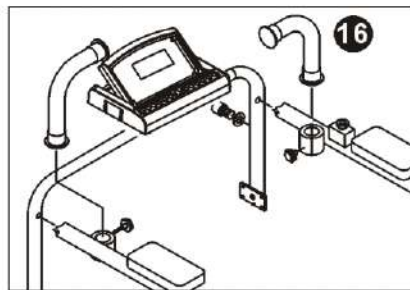
Установите боковые поручни №13 на стойки в задней части тренажера и зафиксируйте с помощью фиксатора №1.

ШАГ 5



Зафиксируйте подлокотники №14 на поручни с помощью шестигранных болтов №5 (m8\*25mm) и шестигранника №6. Закрепите кнопки экстренной остановки №15 на поручнях с помощью болтов №4 (4\*8mm) и ключа №7.

ШАГ 6



Установите и зафиксируйте крепежи для фронтальных поручней №12 болтами №3 (4\*8 mm) с шайбами.

Установите и зафиксируйте фронтальные поручни в специальные отверстия и закрепите фиксаторами №2

### A. Функции дисплея:

- 1. Скорость (SPEED):** отображается текущая скорость 0,1-10 км/ч с шагом 0,1. Обратное вращение в диапазоне 0,1-5 км/ч.
- 2. Дистанция (DISTANCE):** отображается пройденное расстояние с шагом 0,1 км.
- 3. Время (TIME):** отображается время в диапазоне 0:00-99:59.
- 4. Калории (Calories):** отображаются сожженные калории.
- 5. Пульс (PULSE):** Отражает частоту сердцебиения в минуту.
- 6. Наклон (INCLINE):** Отображает угол наклона бегового полотна в диапазоне 1-15.
- 7. Шагомер (PACE):** указывает количество шагов во время тренировки. Для корректного счета шагов рекомендуется тренироваться на одной скорости. При резком изменении скорости тренировки шагомер представляет некорректные данные.



8612R



8612RP



**8. Стадион (RACE TRACK):** отображает расположение тренирующегося на схематичном стадионе в 400м, отображенном с помощью светодиодов на консоли.

**\* Убедитесь, что КНОПКИ ЭКСТРЕННОЙ ОСТАНОВКИ на ручных «разблокированы».**

Поставляется в заблокированном положении – работа тренажера заблокирована!  
Для разблокировки требуется повернуть кнопки согласно указателям до «отжатия» кнопки. После разблокировки кнопок тренажер приходит в рабочий режим.

#### **В.Кнопки.**

- 1. START/STOP:** Нажмите для начала или остановки тренировки.
- 2. SPEED+:** Нажмите для увеличения скорости или показателя при настройке программ.
- 3. SPEED-:** Нажмите для уменьшения скорости или показателя при настройке программ.
- 4. РЕЖИМ (MODE):** Нажмите для выбора одного из 4 режимов обратного отсчета (время, дистанция, калории, 2 пользовательские программы), и 2 кардиопрограммы HRC (H1, H2)

**5. "Enter (Ввод):**

- a) В режиме U1 и U2 нажмите Enter для выбора и установки уровня наклона полотна
- b) В режиме U1 и U2 нажмите Enter для установки времени и возраста.

**6. Вперед/Назад (F/R):** Это специальная функция изменения направления движения полотна, позволяющая шагать «вперед» и «обратно». Перед использованием данной функции рекомендуется проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

a) Для установки обратного направления движения полотна

- ) при работающем тренажере одновременно нажать и удерживать кнопки «Speed -» и «F/R»,
- ) снять/установить ключ безопасности в ячейке
- ) отпустить кнопки «Speed -» и «R/F»

Начнется «обратное» вращение полотна.

b) Для установки прямого направления движения полотна

- ) при работающем тренажере одновременно нажать и удерживать кнопки «Speed +» и «F/R»,
- ) снять/установить ключ безопасности в ячейке
- ) отпустить кнопки «Speed +» и «R/F»

Начнется прямое вращение полотна.

**7. Быстрые кнопки скорости:**

- а) Нажмите «2» для изменения скорости на 2км/ч.**
- б) Нажмите «4» для изменения скорости на 4км/ч.**
- с) Нажмите «6» для изменения скорости на 6км/ч.**

**8. Нажмите INCLINE + (Наклон +) для увеличения угла наклона бегового полотна или значения при настройке программ.**

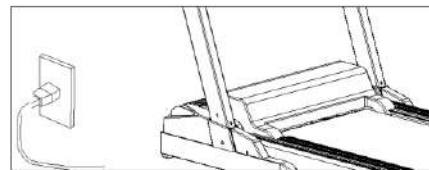
**9. Нажмите INCLINE – (Наклон -) для уменьшения угла наклона бегового полотна или значения при настройке программ.**

**\* функция автоматического изменения угла наклона бегового полотна доступна только в модели 8612RP.**

## Начало работы

### ШАГ 1

Вставьте вилку шнура электропитания в розетку и включите беговую дорожку с помощью кнопки, расположенной внизу на задней панели тренажера.



### ШАГ 2

Прикрепите зажим ключа безопасности к одежде. Для Вашей безопасности, убедитесь в надежности крепления ключа!

Поместите ключ безопасности в специальную ячейку на панели управления



### ШАГ 3

На дисплее отобразится знак блокировки системы. Нажмите UNLOCK на вашем пульте управления для разблокировки системы и начала работы.



### ШАГ 4

Выберите режим тренировки на ваше усмотрение.



## **А. БЫСТРЫЙ СТАРТ**

- 1. В режиме ожидания нажмите START/STOP, на экране отобразится 3>2>1. Беговое полотно начнет движение. Скорость и угол наклона полотна Вы можете изменять во время тренировки.**
- 2. Чтобы остановить тренировку нажмите START/STOP.**

## **В. Обратный отсчет:**

**В режиме ожидания нажмите MODE (РЕЖИМ) и выберите один из 4 режимов обратного отсчета – Time (Время), Distance (Дистанция), Calorie (Калории), Step (Шагомер)**

### **1. Обратный отсчет времени:**

- а. В режиме ожидания нажмите MODE для входа в режим обратного отсчета времени.**
- б. Окно TIME покажет 15:00. Нажмите SPEED+/- для настройки времени тренировки.**
- в. Нажмите START/STOP, на экране отобразится 3>2>1. Беговое полотно начнет движение.**
- д. По окончании тренировки раздастся тройной звуковой сигнал.**



**2. Обратный отсчет дистанции:**

- a. В режиме ожидания нажимайте **MODE** для входа в режим обратного отсчета дистанции.
- b. Окно **DISTANCE** покажет **50:00**. Нажмите **SPEED+/-** для настройки дистанции тренировки.
- c. Нажмите **START/STOP**, на экране отобразится **3>2>1**. Беговое полотно начнет движение.
- d. По окончании тренировки раздастся тройной звуковой сигнал.

**3. Обратный отсчет калорий:**

- a. В режиме ожидания нажимайте **MODE** для входа в режим обратного отсчета калорий.
- b. Окно **CALORIE** покажет **1:00**. Нажмите **SPEED+/-** для настройки сожженных за тренировку калорий.
- c. Нажмите **START/STOP**, на экране отобразится **3>2>1**. Беговое полотно начнет движение.
- d. По окончании тренировки раздастся тройной звуковой сигнал.

- 4. Обратный отсчет шагов:**
- a. В режиме ожидания нажимайте MODE для входа в режим обратного отсчета шагов.**
  - b. Окно STEP покажет 1000. Нажмите SPEED+/- для настройки количества шагов за тренировку.**
  - c. Нажмите START/STOP, на экране отобразится 3>2>1. Беговое полотно начнет движение.**
  - d. По окончании тренировки раздастся тройной звуковой сигнал.**
- C. В режиме ожидания нажмите MODE для выбора и настройки программ U1, U2, H1, H2.**
- 1. Пользовательская программа U1**
- a. Окно TIME покажет 10:00. Нажмите SPEED+/- для настройки времени тренировки.**
  - b. Нажмите ENTER для перехода к настройке скорости первого уровня (В программе 10 уровней, необходимо настроить каждый).**
  - c. Нажмите SPEED+/- для настройки скорости и INCLINE +/- для настройки уровня наклона полотна.**
  - d. Нажмите ENTER для перехода к настройке следующего уровня программы.**

е. После настройки всех уровней нажмите **START/STOP**, на экране отобразится **3>2>1**. Беговое полотно начнет движение. ◦

ф. По окончании тренировки раздастся тройной звуковой сигнал.

## 2. Пользовательская программа U2

Нажмите **MODE** для перехода к настройкам программы U2. Настройки идентичны настройкам программы U1.

## 3. Кардиопрограмма HRC H1:

а. Нажмите **MODE** для перехода к настройкам программы H1

б. Нажмите **ENTER** для перехода к настройке скорости. Окно **TIME** покажет **10:00**. Нажмите **SPEED+/-** для настройки времени тренировки.

с. Вновь нажмите **ENTER**, окно **AGE** (Возраст) покажет **30**. Нажмите **SPEED+/-** для настройки показателей.

д. Нажмите **START/STOP**, на экране отобразится **3>2>1**. Беговое полотно начнет движение.

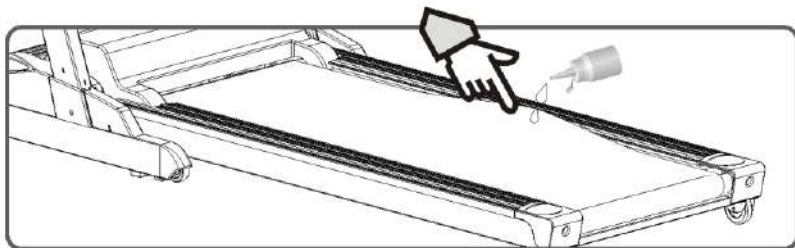
е. По окончании тренировки раздастся тройной звуковой сигнал.

## 4. Кардиопрограмма HRC H2:

Нажмите **MODE** для перехода к настройкам программы H2. Настройки идентичны настройкам программы H1.

## 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

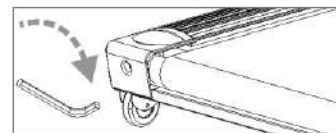
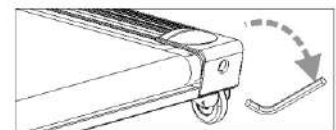
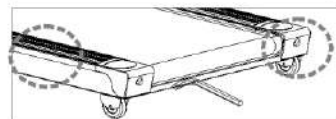
По причине различного вида нагрузок при тренировках, естественного растяжения, изменения плотности и эластичности от интенсивного использования беговое полотно со временем растягивается и требует натяжения. Поэтому необходимо проводить периодическую проверку уровня натяжения бегового полотна - беговое полотно 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.
4. Для смещения бегового полотна вправо, вращайте левый регулировочный болт по часовой стрелке.

**ЗАПОМНИТЕ!**

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

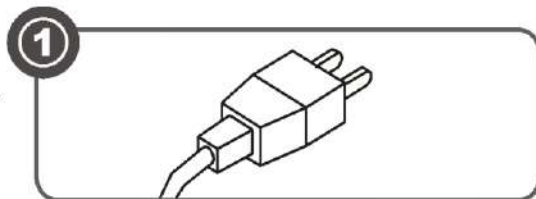
5. Если Вы проделали указанные шаги, и Вам не удалось отрегулировать беговое полотно, свяжитесь с магазином или сервисным центром производителя и Вам помогут.



Перед проверкой соединений проводов рекомендуется отключить тренажер от питания сети.

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

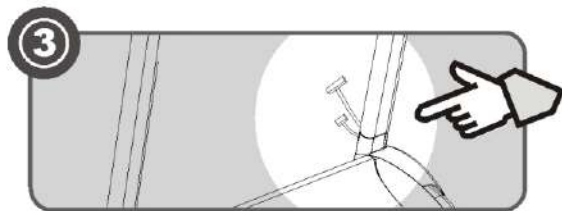
**(1) Проверьте соединение с источником питания.**



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



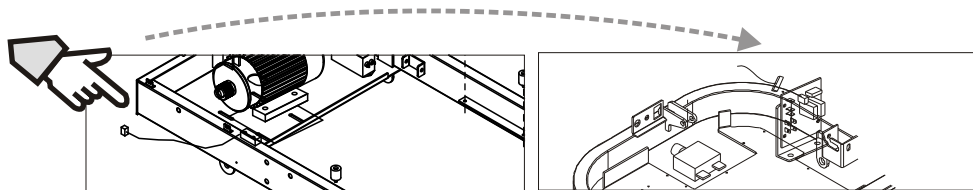
**(3) Проверьте, соединены ли провода в узлах соединения тренажера.**



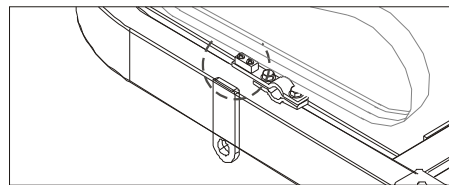
**В. Беговое полотно не движется или останавливается через 3 секунды и в окне Distance отображается E-01.**



- (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 вала и датчиком должно составлять 2-5мм. Они должны находиться напротив друг друга.



- (3) Проверьте, не выпал ли магнит из маховика переднего вала.

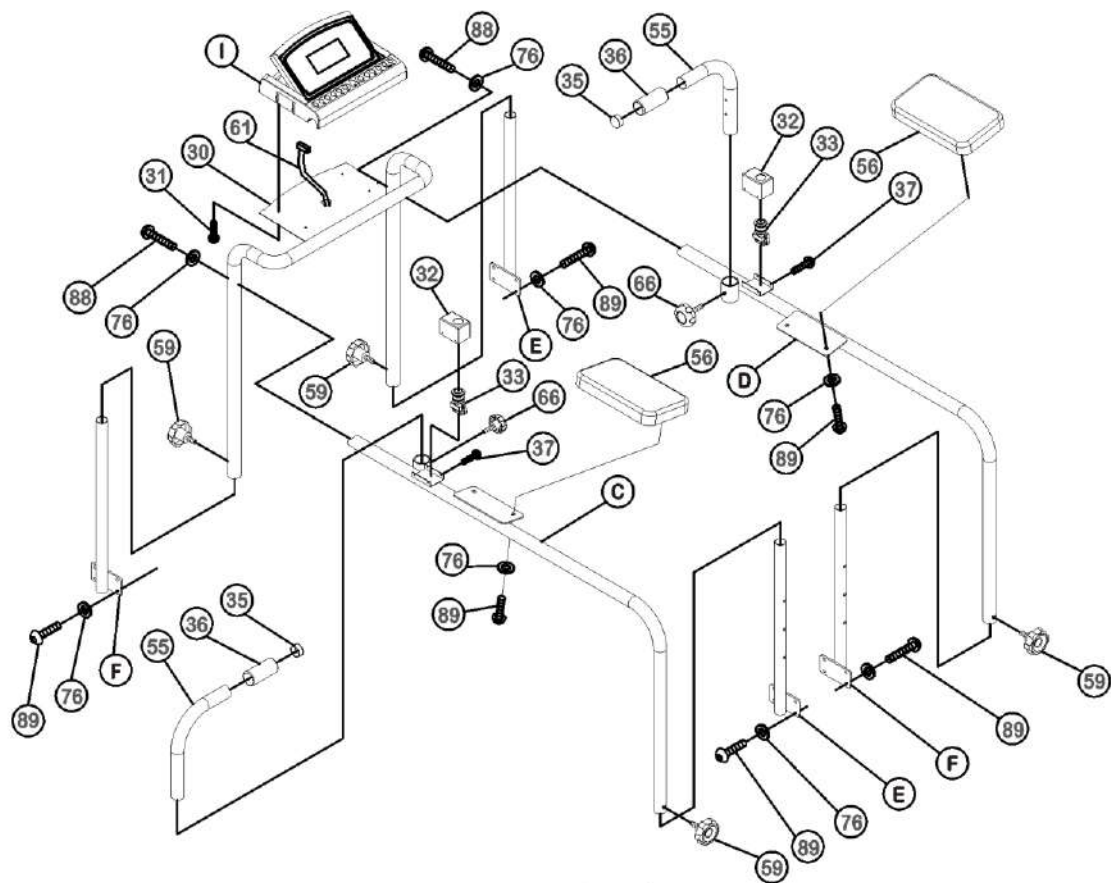
**Заметка: Если Вы проделали указанные шаги, и Вам не удалось отрегулировать беговое полотно, свяжитесь с магазином или сервисным центром производителя и Вам помогут.**

Уровень сложности Пульс Возраст	Максимальный уровень пульса	Средние показания пульса во время тренировки	В начале тренировки	Перед тренировкой	
Возраст 10	198	166	140	113	87
Возраст 20	189	161	136	110	85
Возраст 30	179	155	131	108	84
Возраст 40	172	150	127	105	82

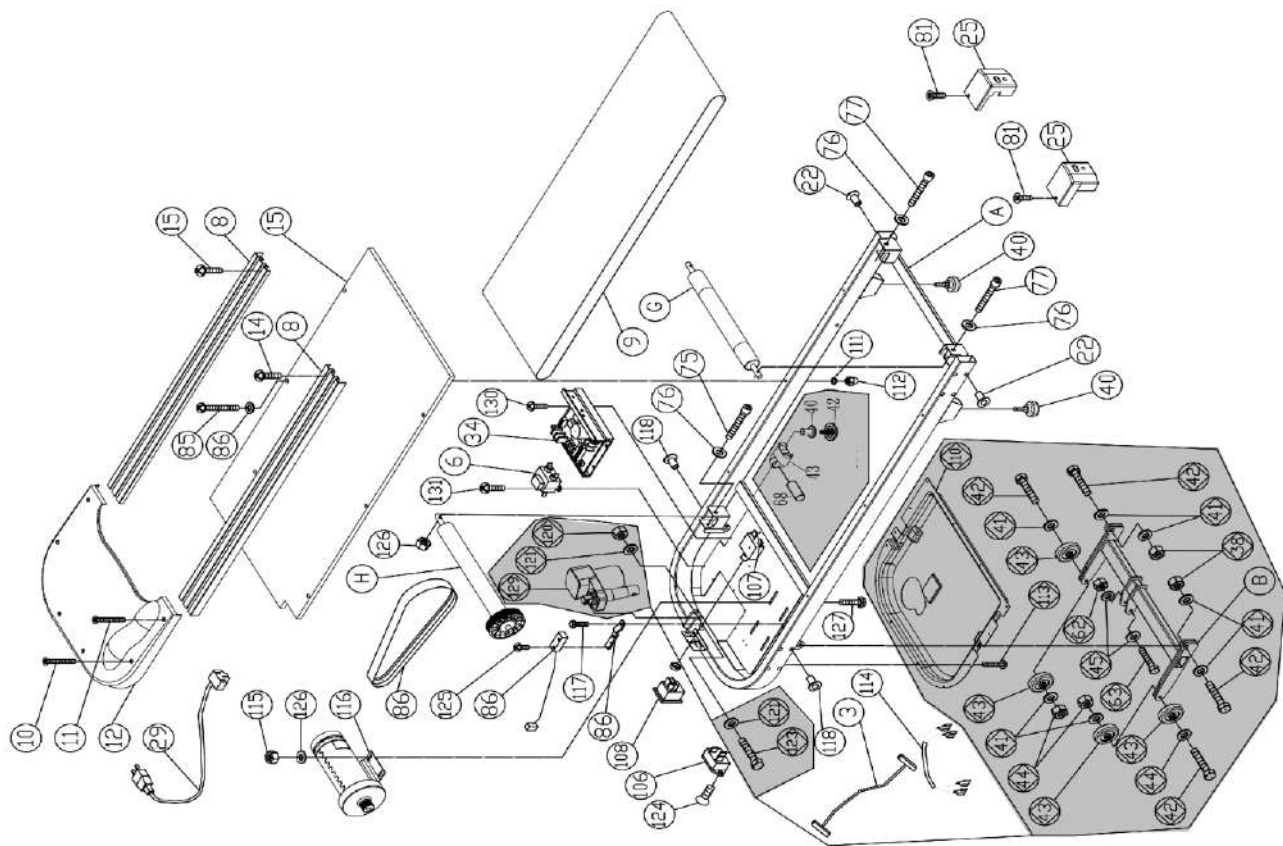
Возраст 50	165	144	123	102	81
Возраст 60	158	138	119	99	80
Возраст 70	151	133	115	98	78
Самочувствие во время тренировки	Сильная усталость	Допустимая усталость, в состоянии продолжать тренировку	Нормальное состояние	Ощущение нагрузки на все тело	Наиболее комфортное состояние



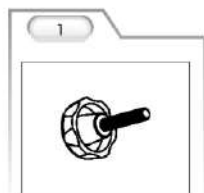
ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



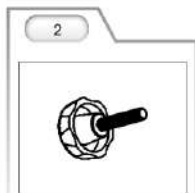
\* Детали, на затемненном фоне относятся только к модели 8612RP



# КОМПЛЕКТУЮЩИЕ



1 Фиксатор  
M10\*25-4шт



2 Фиксатор  
M8\*25-2шт



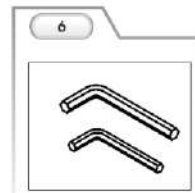
3 Болт  
M8\*60-2шт  
Шайба  
8\*16\*2.0-2шт



4 Болт  
M4\*8-8шт



5 Болт  
M8\*25-16шт  
Шайба  
8\*16-16шт



6 Шестигранник  
5мм-1шт  
6мм-1шт



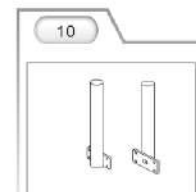
7 Комбинированный  
ключ – 1шт



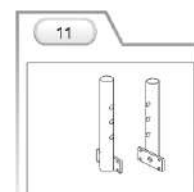
8 Ключ безопасности  
– 1шт



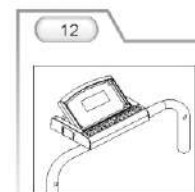
9 Силиконовая смазка  
– 1шт



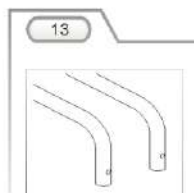
10 Передние стойки  
– 2шт



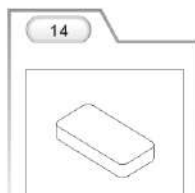
11 Задние стойки  
– 2шт



12 Консоль с  
поручнями – 1шт



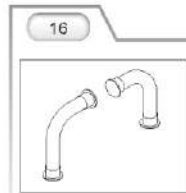
13 Боковые поручни  
– 2шт



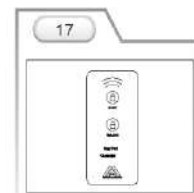
14 Подлокотники  
– 2шт



15 Кнопка экстренной  
остановки – 2шт



16 L-образная опора  
– 2шт



17 Пульт управления  
– 1 шт.

## Технические характеристики

1. Двигатель 1,85 л.с.(постоянный ток)
2. Большой ж/к экран с голубой подсветкой
3. Быстрые кнопки скорости 2-4-6
4. Скорость 0,1-10 км/ч
5. Реверс-обратное вращение полотна.Обратная скорость 0,1-5 км/ч
6. Пульт управления для блокировки консоли
7. Боковые поручни, регулируемые по высоте (4 уровня- 68, 78, 87, 97 см)
8. Фронтальные поручни, регулируемые по высоте
9. Кнопки экстренной остановки на поручнях
10. Удобные подлокотники
11. Ключ безопасности
12. Максимальная масса пользователя - 120 кг
13. Размер бегового полотна - 127,7\*40,6 см
14. Размер тренажера (д\*ш\*в) – 165\*82-99\*108-127 см
15. Модель 8612Rоснащена системой автоматического изменения угла наклона полотна.

### **Дата изготовления указана на упаковке тренажера.**

Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: SER. NO: 19112871, где 19 – год изготовления, 11 –месяц изготовления, 28 – день изготовления, 71 – внутренний номер учета.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию и комплектацию изделия с целью улучшения его характеристик и обновления дизайна без предварительного уведомления!

Все актуальные изменения в конструкции либо характеристиках изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Европиэн Моушэн Фитнесс» <http://amfp.ru/>

Последнюю версию Инструкции для тренажера Вы можете найти на сайте поставщика <http://amfp.ru/>