AC0-L

Дорогой покупатель!
Поздравляем Вас с этим удачным приобретением!

Теперь Вы владелец суперсовременного тренажера ACO-L с новейшей технологией Q-deck! Эта технология позволит Вам тренироваться не перегружая суставы ног и позвоночник. А благодаря 5 встроенным программам и современному дизайну занятия будут приносить Вам только удовольствие.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!

Прежде чем начать пользоваться тренажером, изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

Условия хранения

- Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
- Не допускается устанавливать тренажер во влажных, не отапливаемых или пыльных помещениях.
- Допустимый температурный режим от +10 до +35˚.
- Допустимая влажность 5-57%.

Меры предосторожности:

- Тренажер должен использоваться только по назначению, т.е.для физических тренировок взрослых людей.
- Тренажер не предназначен для коммерческого использования.
- Изготовитель не несет ответственности за любые повреждения или травмы, вызванные нецелевым использованием тренажера.
- Детям не рекомендуется тренироваться на данном тренажере.
- Тренажер разработан в соответствии с мировыми стандартами безопасности.
- Не используйте коррозийные и абразивные материалы для чистки изделия.
- Использование неисправного тренажера может привести к травмам, а также уменьшить срок его службы.
- Тренажер должен быть установлен на ровной поверхности.
- Не прикасайтесь к движущимся элементам тренажера.
- Тренажер предназначен для людей, чей вес не превышает 120 кг.
- Для увеличения срока службы тренажера рекомендуется смазывать беговое полотно каждые 50 км или 1-2 раза в месяц.
- Для тренировки используйте соответствующую спортивную одежду.
- Выбирайте программу тренировок, рекомендованную вашим врачом. Интенсивные тренировки могут нанести вред Вашему здоровью.

Содержание

Этапы сборки 7

Функции панели управления 9

Управление 11

Техническое обслуживание 15

Устранение неисправностей 18

Схема соотношения пульса и комфорта 21

Изображение в разобранном виде 22

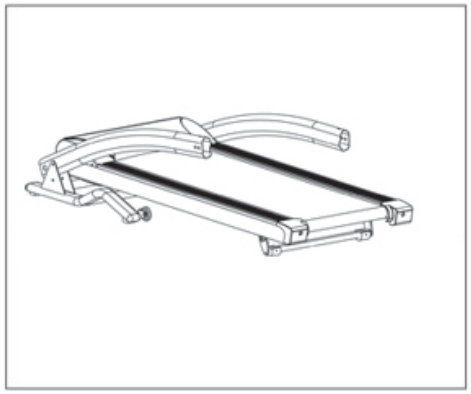
Комплектующие 24

Технические характеристики 25

Перед началом тренировки

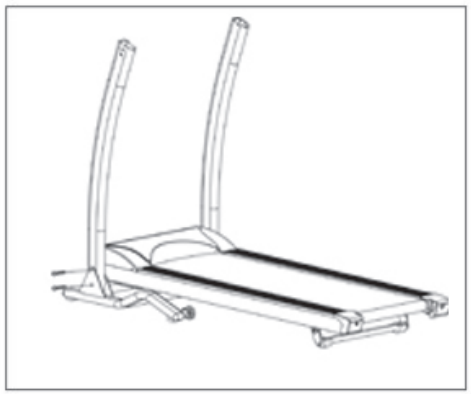
- Перед началом первых тренировок ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера.
- До начала тренировки прикрепите на одежду ключ безопасности.
- При проведении ремонта, чистке и уходу за тренажером отключайте его от сети.
- Не используйте электрические разветвители, тройники и переходники при подключении тренажера.
- Когда тренажер не используется, отключайте его от сети.
- После часа непрерывной работы дорожка должна быть выключена не менее чем на час.

ШАГ 1



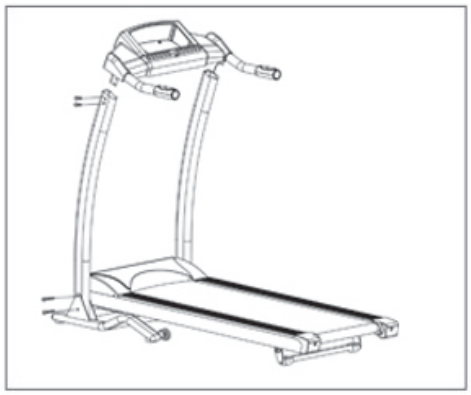
1. Пожалуйста, выньте основную раму из коробки.

ШАГ 2



2. Установите стойки строго вертикально и закрепите их в таком положении, используя инструменты №3.

ШАГ 3



3. Осторожно соедините кабели панели управления с кабелями стоек. Закрепите панель управления на стойках при помощи инструмента **№2 и №3.** Будьте осторожны, Вы можете повредить кабель, если не установите стойки должным образом (как показано на рисунке).

Дисплей

TMR: показывает пройденное время после нажатия на кнопку “СТАРТ” (0-99:59 мин)

SPD: показывает скорость в км/ч. Значения скорости изменяются от 0,8 до 8, 13.0 и 16.0 (в соответствии с моделью Вашей беговой дорожки)

DST: показывает пройденную дистанцию в км. Максимальная дистанция 99.99 км.

CAL: показывает приблизительное количество потраченных калорий. Рассчеты базируются на соотношении скорости, угла наклона и времени тренировки.

PULSE: показывает количество ударов в минуту.

SCAN: переключает автоматически на следующее показание дисплея через каждые 6 секунд.

Описание кнопок

◎ **СТАРТ/СТОП: начать или остановить движение бегового полотна**

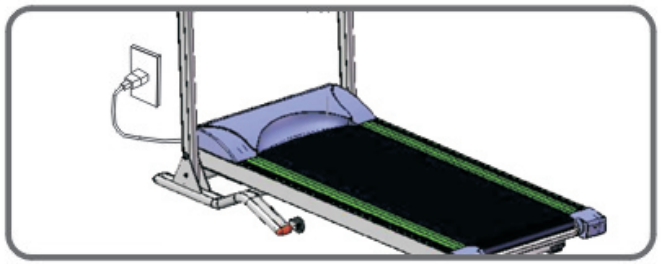
◎ ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВКИ:
изменить показатели тренировки – калории, пульс, время, расстояние

ПРОГРАММА: выбрать программу

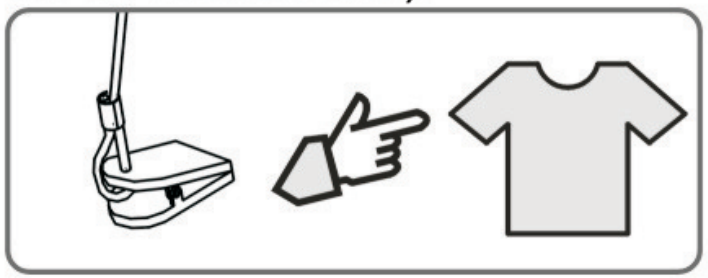
◎ **СКОРОСТЬ +/СКОРОСТЬ - : увеличить или уменьшить скорость движения бегового полотна**

Чтобы начать работу

ШАГ 1: Подключите шнур от прибора к электросети.



ШАГ 2: Вставьте ключ безопасности в специальную ячейку на панели управления и прикрепите клипсу ключа к одежде (Вы должны следовать этим инструкциям для Вашей безопасности).



Совет: Беговая дорожка будет переведена в режим ожидания,если в течение 4 минут не поступит ни одна команда .
Чтобы перевести беговую дорожку в активный режим, нажмите любую кнопку.

Чтобы завершить работу

Чтобы завершить работу, Вы можете:

Нажмите "стоп", чтобы завершить работу.

Или извлеките ключ безопасности, чтобы завершить работу.

Важно:
Для более верных показаний пульса измеряйте его после окончания тренировки.

Ручная установка

ШАГ 1:

Включите электропитание. LCD-монитор будет мигать в течение 2 секунд, что будет также сопровождаться звуком. Затем компьютер автоматически перейдет в режим ручной настройки.

ШАГ 2:

Нажмите СТАРТ , и беговое полотно начнет двигаться со скоростью 0,8 км/ч. После этого Вы сможете при помощи кнопок СКОРОСТЬ ▲ и СКОРОСТЬ ▼ увеличить или уменьшить скорость.

Режимы программирования

ШАГ 1:

Включите электропитание. LCD-монитор будет мигать в течение 2 секунд, что будет также сопровождаться звуком. Затем компьютер автоматически перейдет в режим ручной настройки.

ШАГ 2:

Нажмите ПРОГРАММА для выбора режимов P1, P2, P3, P4 или P5. При выборе значки на мониторе загораются светом. (M-Ручной – ручная установка). Нажав СТАРТ , Вы сможете начать тренировку.

Ручной *P1* *P2* *P3* *P4* *P5*

Советы:
1. Во время тренировки, нажав

, Вы увидите показания времени, скорости, расстояния и сгораемых калорий.
2. Вы можете очистить запрограммированные показания удерживанием кнопки “ ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВКИ ” в течение 3 секунд.

Регулировка наклона

Ручная регулировка наклона

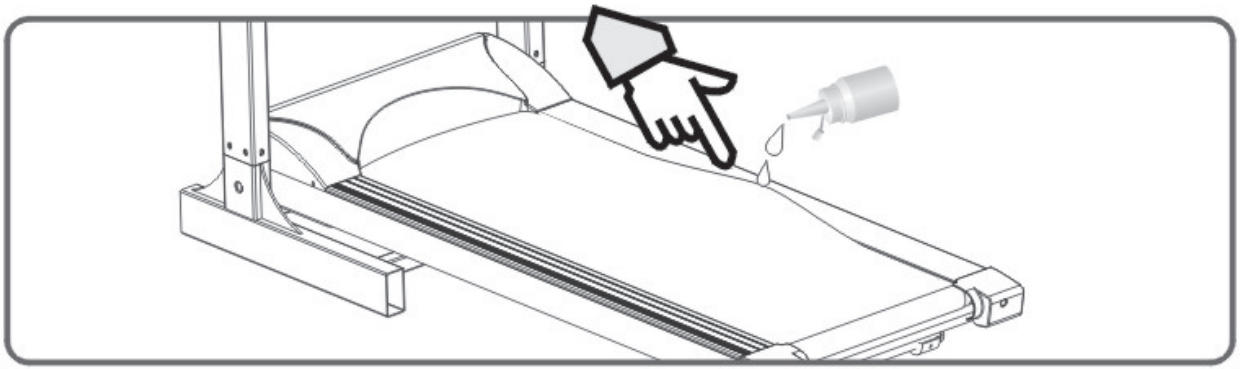
Установите рычаг в крайнее положение для уменьшения угла наклона бегового полотна.

Чтобы увеличить угол наклона переместите рычаг в положение ближе к беговому полотну.

Смазка бегового полотна

Смазка является основным моментом при эксплуатации беговой дорожки.
Беговое полотно необходимо смазывать каждые 50 км пробега или через месяц-два использования. Следствием недостаточной смазки может быть изнашивание ремня, а в последствии и его поломка. Чрезмерная же смазка может привести к проскальзыванию ленты беговой дорожки.

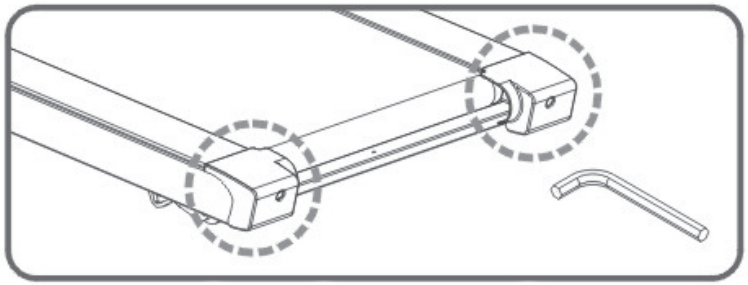
1.Остановите беговоую дорожку.
2. Приподнимите ленту беговой дорожки.
3. Вспрысните селиконовую смазку в щель между лентой и полотном.



Примечание: используйте данный способ смазки ленты беговой дорожки силиконовой смазкой.

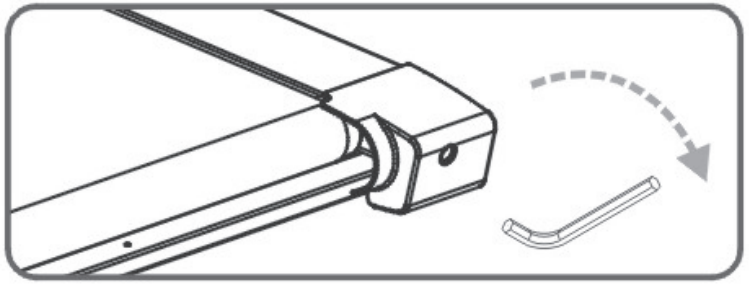
Регулировка бегового полотна

Беговое полотно должно располагаться строго по центру. Регулировочные болты располагаются в конце правой и левой боковых панелей, как это показано на рисунке.

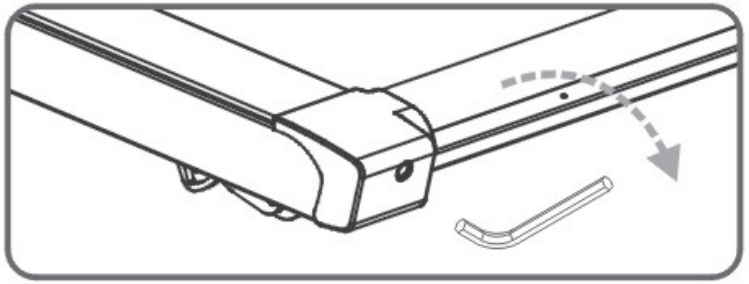


1) **Включите беговую дорожку** . Задайте скорость бегового полотна 3-5 км/ч.

2) Поворачивайте правый регулировочный болт по часовой стрелке, если хотите сдвинуть полотно влево.



3) Поворачивайте левый регулировочный болт по часовой стрелке, если хотите сдвинуть полотно вправо.



4) В случае если Вы проделали перечисленные шаги, а беговое полотно не регулируется, возможно оно уже поврежден. Пожалуйста, свяжитесь с дилером.

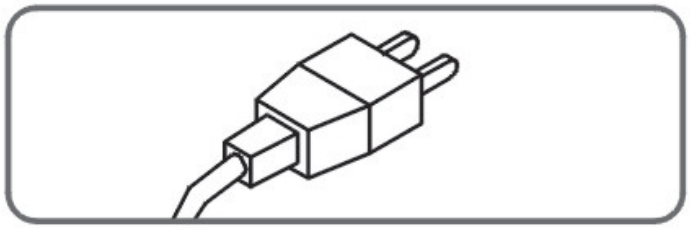
Примечание: Не натягивайте беговое полотно слишком сильно.

ПРИМЕЧАНИЕ Предже чем подключить кабель, убедитесь, что вилка шнура электропитания вынута из розетки электросети.

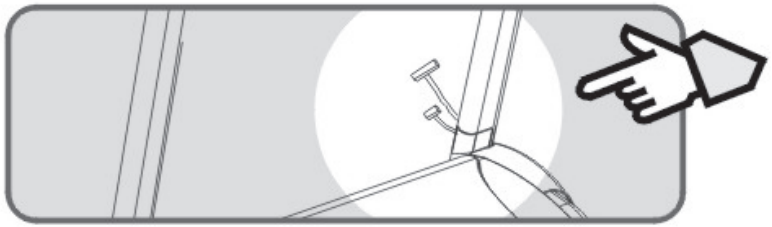
ПРОБЛЕМА: На дисплее не загорается свет

ПРИЧИНА/РЕШЕНИЕ:

1) Вилка шнура электропитания не вставлена в розетку. Вставьте вилку в розетку.



2) Ключ безопасности не вложен в ячейку.

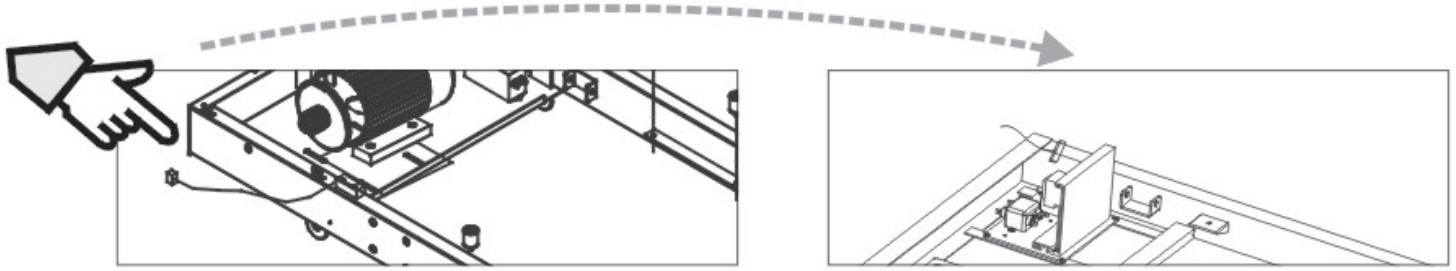


3) Отсоеденился кабель у правой стойки. Подсоедините кабель.

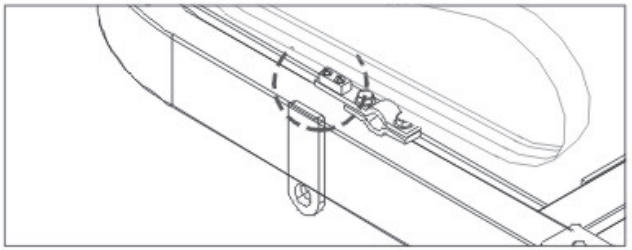
ПРОБЛЕМА: Беговое полотно не движется.
Беговая дорожка выключается спустя 3 секунды.
Дисплей “Расстояние” показывает сообщение “E-01”.

ПРИЧИНА/РЕШЕНИЕ:

1) Скоростной сенсор в верхней части бегового полотна не подключен к плате контроллера. Подсоедините сенсор к плате контроллера.



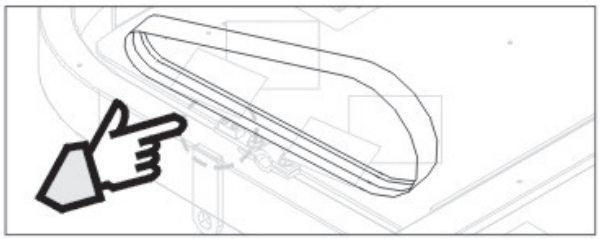
2) Магнит, находящийся перед роллером, сместился или выпал.
3) Магнит и сенсор находятся либо на очень большом, либо на очень маленьком расстоянии.



ПРОБЛЕМА: Беговая лента соскальзывает во время тренировки.

ПРИЧИНА/РЕШЕНИЕ:
Вернитесь в раздел “Техническое обслуживание”, стр. 16-17 .
Отрегулируйте беговое полотно по инструкции, если это необходимо.

ПРОБЛЕМА: Беговая дорожка издает необычные звуки.



ПРИЧИНА/РЕШЕНИЕ:

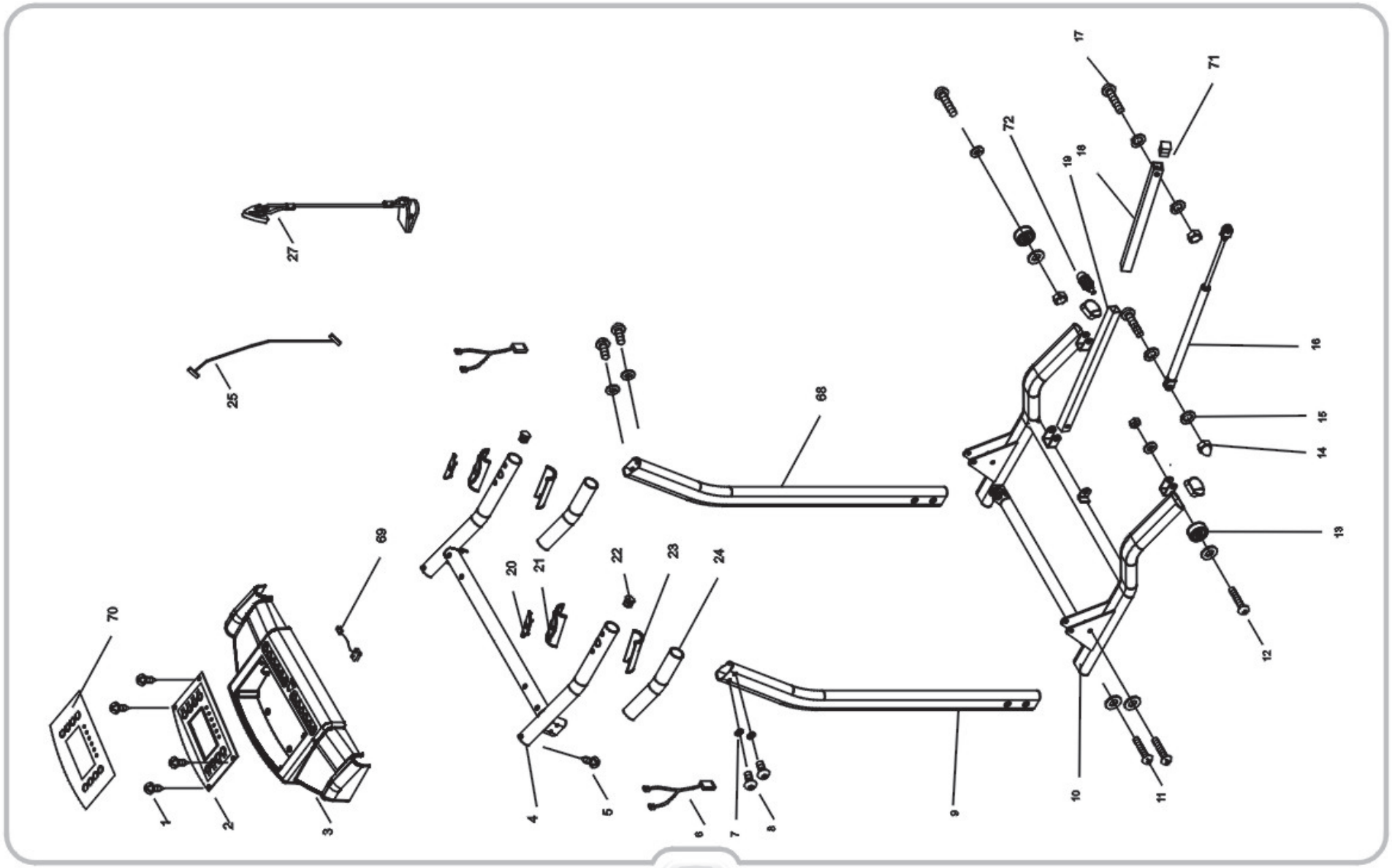
1) Болты в беговой дорожке ослаблены.
   Подкрутите все болты.
2) Соскочил ремень мотора.
3) Соскочило беговое полотно.

ПРИМЕЧАНИЕ: Пожалуйста, обратитесь к дилеру, если Вы не можете решить проблему способами, описанными выше.

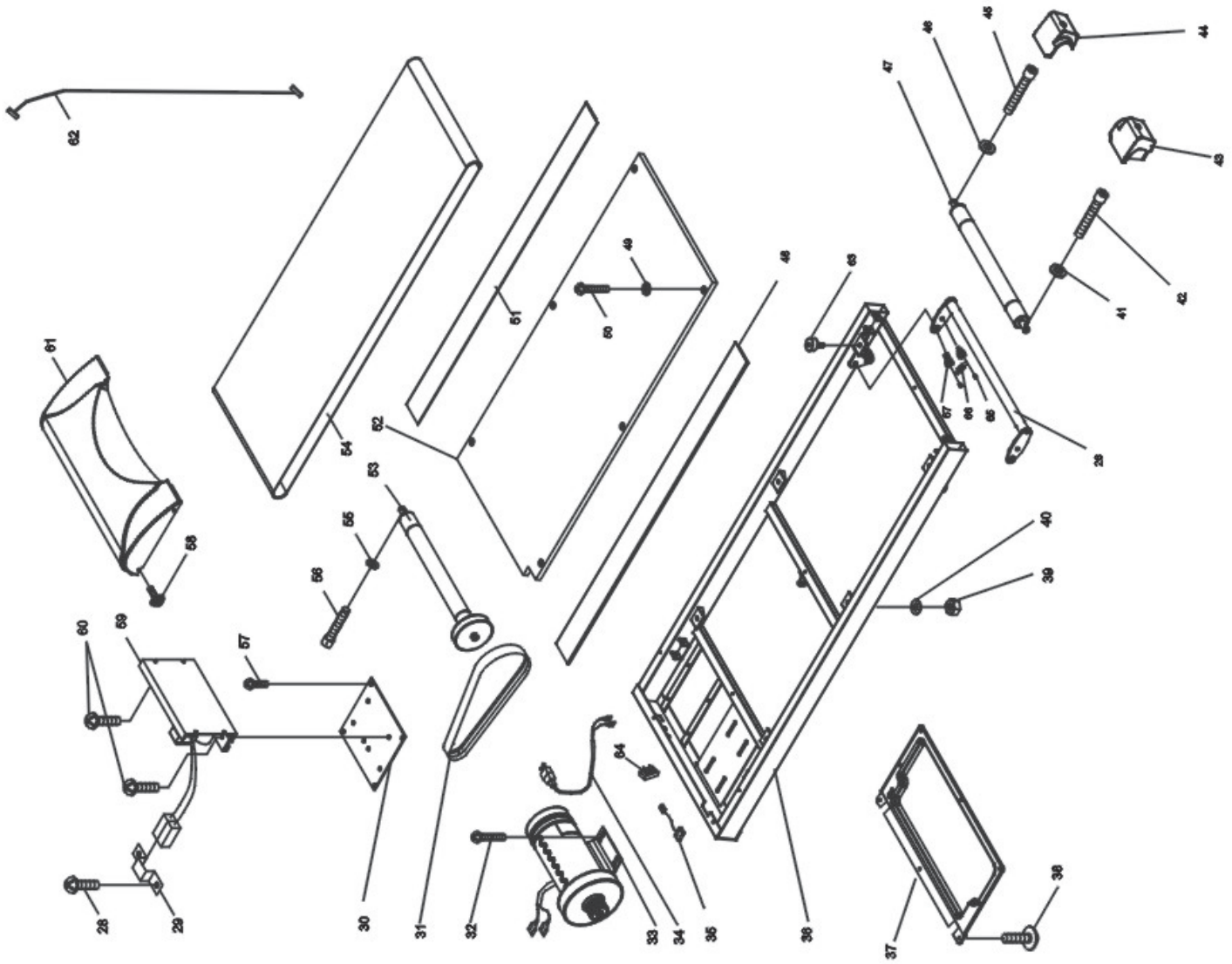
Схема соотношения пульса и комфорта

Возраст / Пульс / Тренировка	Кульминация тренировки	Процесс тренировки		Начало тренировки	Разминка
10 лет	198	166	140	113	87
20 лет	189	161	136	110	85
30 лет	179	155	131	108	84
40 лет	172	150	127	105	82
Комфорт во время тренировки	Вы чувствуете себя очень устало	Вы чувствуете себя усталым, но еще можете продолжать тренировку	Вы чувствуете себя бодро	Вы разогрелись	Наиболее комфортный этап тренировки

Возраст / Пульс / Тренировка	Кульминация тренировки	Процесс тренировки		Начало тренировки	Разминка
50 лет	165	144	123	102	81
60 лет	158	138	119	99	80
70 лет	151	133	115	98	78
Комфорт во время тренировки	Вы чувствуете себя очень устало	Вы чувствуете себя усталым, но еще можете продолжать тренировку	Вы чувствуете себя бодро	Вы разогрелись	Наиболее комфортный этап тренировки


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
27
68
69
70
71
72

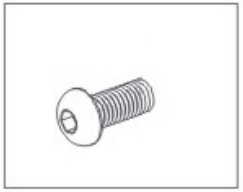
Изображение в разобранном виде



1

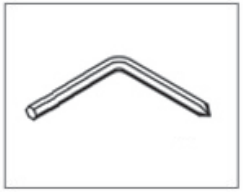
1: Ключ безопасности - 1 шт.

2



2: Болт M8-16L - 6 шт.

3



3: Шестигранный ключ 5 мм - 1 шт.

4

4: Контейнер с силиконовым маслом для смазки - 1 шт.

Технические характеристики модели ACO-L:

Электродвигатель……200-240Вт/50Гц
Скорость, км/ч……..0.8-13
Угол наклона бегового полотна…….…….…… 1-10% (**Ручная настройка**)
Измерение пульса…….датчики на поручнях
Размер бегового полотна, см…..40*120
Размеры тренажера (ш*д*в), см…….69*160*29,7
Вес, кг……..51,1
Максимальный вес пользователя, кг……..120
Тренировочный компьютер……..есть
Количество тренировочных программ……..5
Регулируемая под пользователя программа……..1
Складываемое полотно……..есть
Газовые доводчики опускания бегового полотна……..есть
Беговое полотно Q-deck……..есть
Ключ безопасности…….есть
Транспортировочные ролики……..есть
Ж/к экран……..есть

American Motion Fitness

Гарантийный талон

American Motion Fitness - бренд, которому Вы можете доверять

Наименование		Компания		Печать дистрибьютора	Печать продавца
Номер модели		Телефон			
Серийный номер		Адрес			
Дата покупки:					

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;
- Рекомендуем доверять сборку и установку тренажеров только квалифицированным специалистам;
- 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.

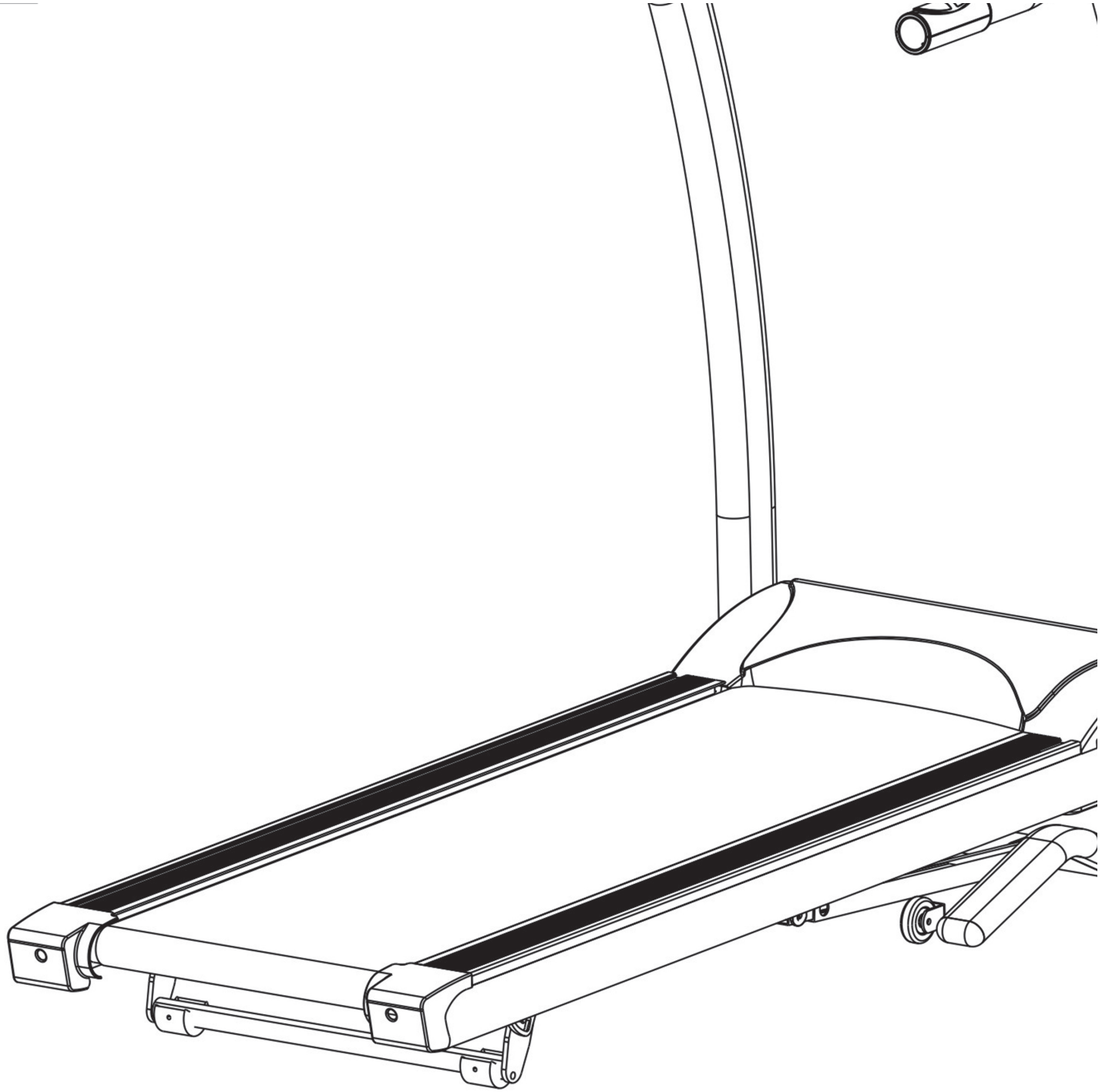
Товар не подлежит гарантийному ремонту в случае:

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.

Гарантия на двигатель составляет 6 лет, на остальные элементы тренажера – 1 год.

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

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_____