

# **Инструкция**

## **Беговая дорожка AMF BC0 + поручни**

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка AMF BC0 + поручни - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка AMF BC0 + поручни - читать отзывы](#)



Инструкция  
Беговая дорожка электрическая

BCO



## 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 уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

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

### **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 приходе 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 ежедневных занятий такими видами спорта, как бег или ходьба. Известно, что ежедневные 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 красивой и более подтянутой.

### 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 законодательством.



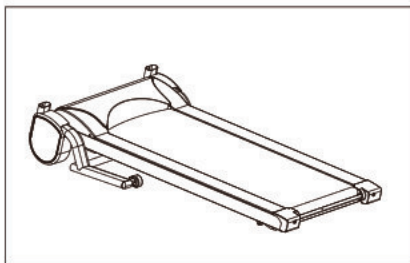
## **Перед началом тренировки**

- Перед началом первых тренировок ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера.
- До начала тренировки прикрепите на одежду ключ безопасности.
- При проведении ремонта, чистке и уходе 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.

<b>Этапы сборки</b>	6
<b>Функции панели управления</b>	8
<b>Управление</b>	10
<b>Техническое обслуживание</b>	12
<b>Схема соотношения пульса и комфорта</b>	18
<b>ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИД</b>	19
<b>Комплектующие</b>	21

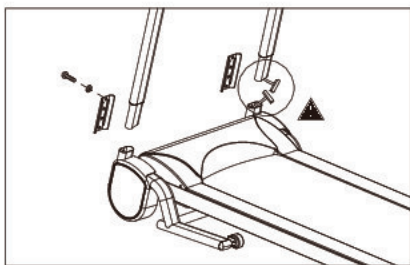


ШАГ 1



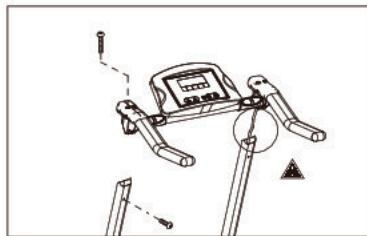
1. Выньте беговую дорожку из упаковки.

ШАГ 2



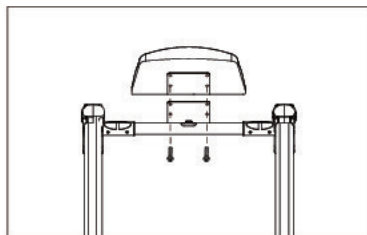
2. Установите левую стойку в левое отверстие на основной раме. Соедините провода, перед тем как устанавливать правую стойку в правое отверстие. Закрепите стойки, используя болт №2 и инструмент №3. Будьте внимательны – не пережмите кабели!

ШАГ 3



3. Перед установкой компьютера между стойками, Убедитесь, что провода подсоединены к стойке должным образом. Установите компьютер, используя болт №2 и инструмент №3 (как показано на рисунке).

ШАГ 4



4. Установите и закрепите ручки на верху стойки, используя болт №4. Закрепите ручки в середине стойки, используя болт №4 (как показано на рисунке).

## Описание кнопок



**Включение**



**Выключение**



**Выбор функции управления**



**Увеличение скорости**



**Уменьшение скорости**



**Наклон вверх**



**Наклон вниз**

**Табло 6 и 7 для беговых дорожек с автоматическим углом наклон**

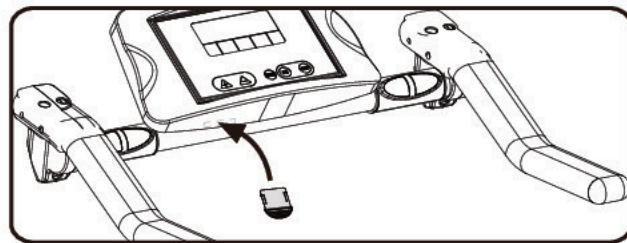
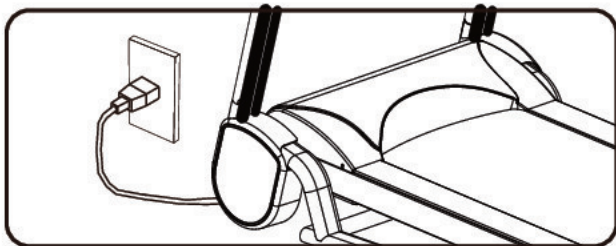
## Функции дисплея

1. Time: время бега на дорожке
2. Distance: пройденное расстояние
3. Speed: скорость бега на дорожке
4. Calorie: количество сожженных калорий
5. Heart beating rate: Пульс



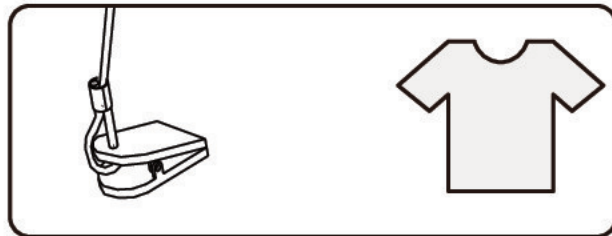


ШАГ 1. Подключите тренажёр к электрической сети и включите питание.




ШАГ 2. Закрепите ключ безопасности на одежде (для соблюдения безопасности).

ШАГ 3. Подключите ключ безопасности к компьютеру.



ШАГ 4: Нажмите (  ) ON, чтобы разблокировать компьютер.

ШАГ 5: Нажмите (  ) MODE, чтобы выбрать функции дисплея.

ШАГ 6: Нажмите (  ) SPEED UP, чтобы запустить беговую ленту или выберите необходимую скорость. Аккуратно встаньте на беговую ленту, и убедитесь, что в начале тренировки скорость ниже, чем 2 км/час, после чего вы можете увеличить скорость, как Вам необходимо.

ШАГ 7: Измерение пульса (дополнительная опция)

Зажмите датчики на ручках беговой дорожки не менее, чем на минуту, после чего на дисплее Вы увидите Ваш пульс.

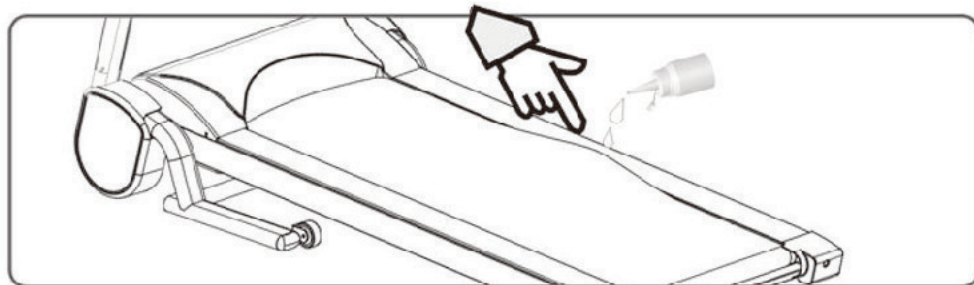
Чтобы получить точные показания, Вы можете остановить беговую дорожку.



## 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.

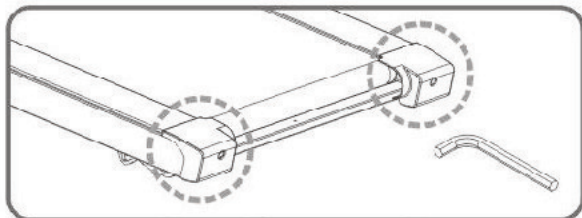
1. Остановите беговую дорожку.
2. Приподнимите ленту беговой дорожки.
3. Вспрысните силиконовую смазку в щель между лентой и полотном.



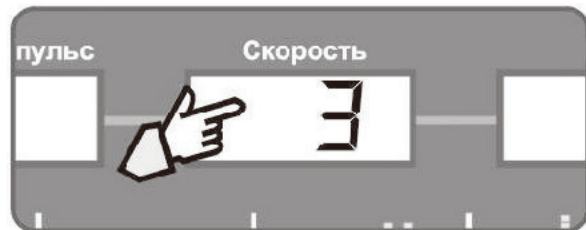
Примечание: используйте данный способ смазки ленты беговой дорожки силиконовой смазкой.

## 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.

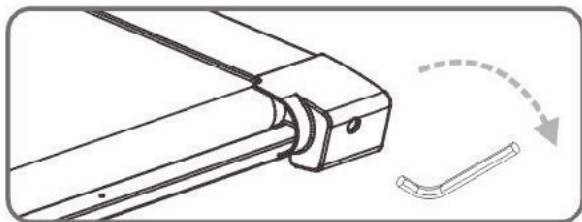


1) Поместите переключатель “on/off” в положение “on”. Задайте скорость бегового полотна 3-5 км/ч.

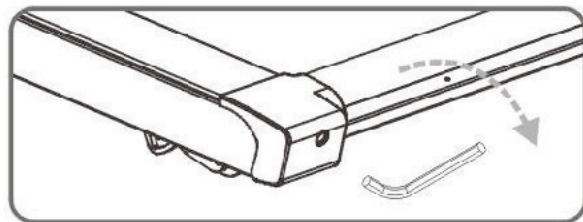




2) Поворачивайте правый регулировочный болт по часовой стрелке, если хотите сдвинуть полотно влево.



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 повреждено. Пожалуйста, свяжитесь с дилером.

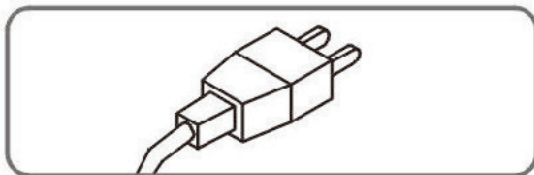
**Примечание: Не натягивайте беговое полотно слишком сильно.**

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

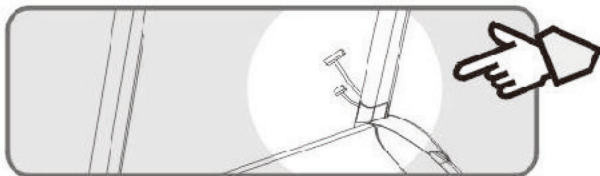
**ПРОБЛЕМА:** На дисплее не загорается свет

**ПРИЧИНА/РЕШЕНИЕ:**

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



2) Ключ безопасности не вложен в ячейку.



3) Отсоединился кабель у правой стойки. Подсоедините кабель.

**ПРОБЛЕМА:** Беговое полотно не движется.

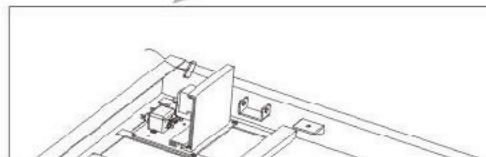
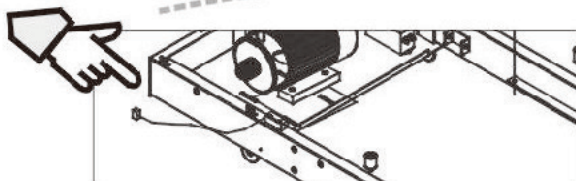
Беговая дорожка выключается спустя 3 секунды.

Дисплей “Расстояние” показывает сообщение “E-01”.

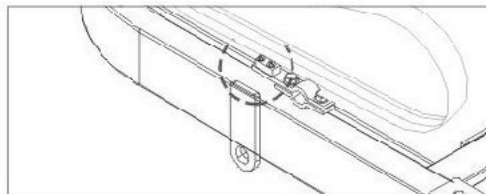


**ПРИЧИНА/РЕШЕНИЕ:**

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:**

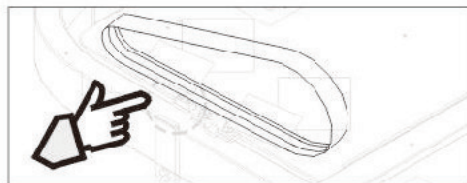
Вернитесь в раздел “Техническое обслуживание”.

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.

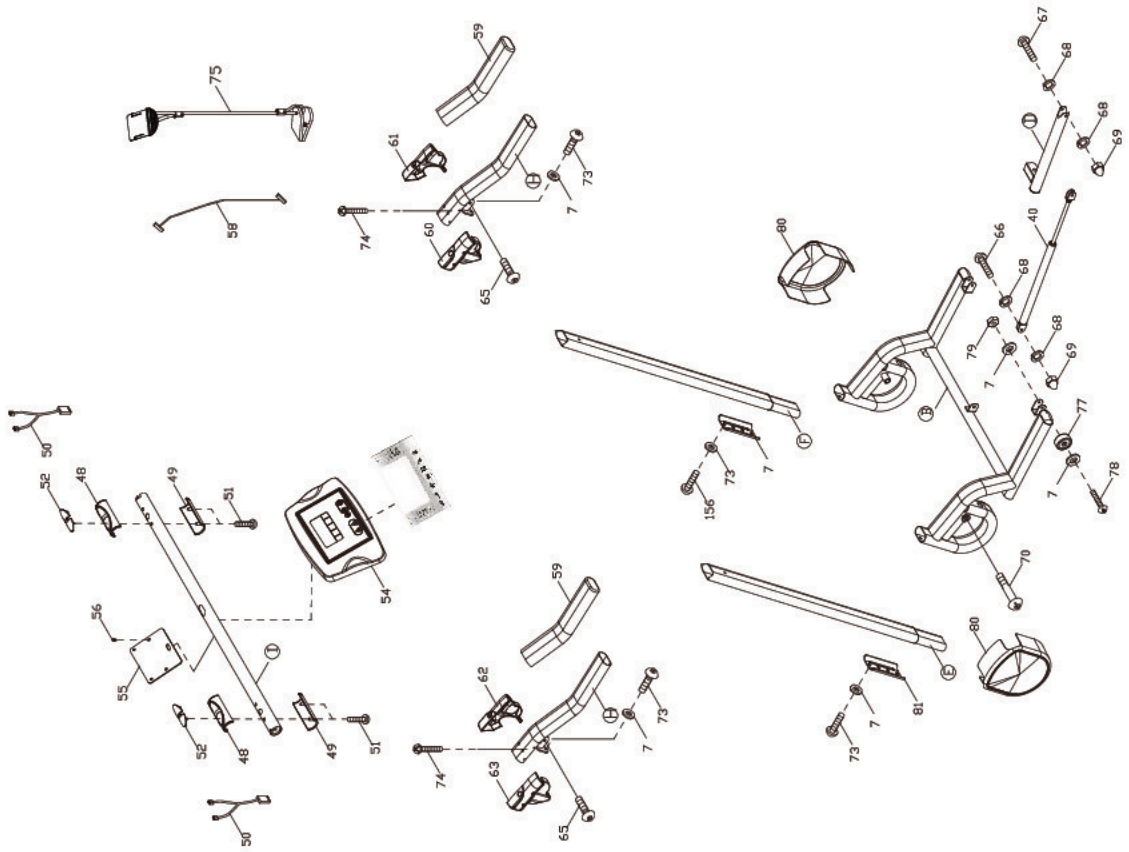


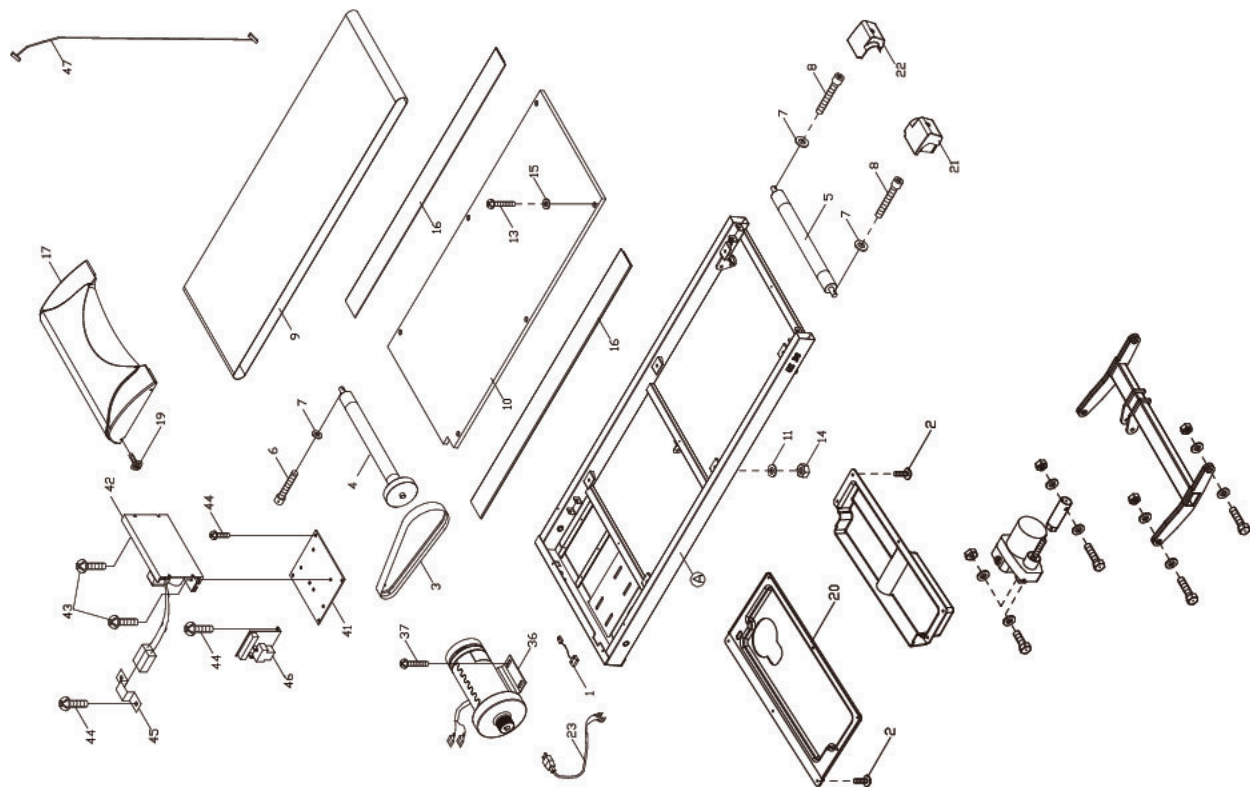
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Пожалуйста, обратитесь к дилеру, если Вы не можете решить проблему способами, описанными выше.



Тренировка	Кульминация тренировки	Процесс тренировки	Начало тренировки	Разминка	
Возраст	Пульс	Пульс	Пульс	Пульс	
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

Тренировка	Кульминация тренировки	Процесс тренировки	Начало тренировки	Разминка	
Возраст	Пульс	Пульс	Пульс	Пульс	
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



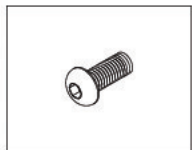


1



Ⓢ1: Ключ безопасности  
- 1 шт.

2



Ⓢ2: Болт М8-16L-12 шт.

3



Ⓢ3: Ключ 5 мм- 1 шт.

4



Ⓢ4: Болт М6-12- 2 шт.

5



Ⓢ5: Болт М8-100 - 2 шт.  
Шляпки для болтов М8-2 шт.

6



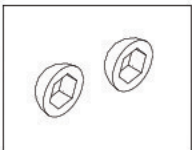
Ⓢ6: Комбинированный  
ключ- 1 шт.

7



Ⓢ7: Силиконовая  
смазка- 1 шт.

8



Ⓢ8: Резиновый колпак  
- 2 шт.

# Технические характеристики

## Технические характеристики

1. Двигатель 1,25 л.с. (постоянный ток)
2. Ж/к + светодиодный экран
3. Датчики пульса на поручнях
4. Скорость 0.8-12 км/ч
5. Стандартная дека
6. Программ нет, ручная регулировка скорости тренировки
7. Ручная настройка угла наклона полотна (3 уровня)
8. Складываемое полотно
9. Ключ безопасности
10. Максимальная масса пользователя - 120 кг
11. Размер бегового полотна - 40\*116 см
12. Транспортировочные ролики

## Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

Дата изготовления оборудования указана в виде шифра.

Пример: SER. NO: A 19 01 2980,

где А - внутренний символ учета, 19 – год изготовления (2019 год), 01 –месяц изготовления (январь), 2980 – 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/>





## ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

American Motion Fitness – бренд, которому Вы можете доверять.

<b>Наименование</b>	Электрическая беговая дорожка	<b>Компания</b>		
<b>Номер модели</b>	Вс0	<b>Телефон</b>		
<b>Серийный номер</b>		<b>Адрес</b>		
<b>Дата покупки:</b>			<b>Печать производителя</b>	<b>Печать магазина</b>

**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;
- 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 также 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 также нарушения правил эксплуатации изделия;
4. Причинения повреждений во время перевозки или перемещения изделия покупателем;
5. Истечения срока гарантийного обслуживания;
6. Гарантия не распространяется на расходные материалы тренажера – ремни и элементы питания.

Поставщик ООО «Европиэн Моушэн Фитнесс»

Офис в России: 192241, г. Санкт-Петербург, ул. Софийская, д. 66, лит. В, пом. № 128  
[emfitness@mail.ru](mailto:emfitness@mail.ru) ; Тел.: (812) 309 45 51



CE ROHS



BC0



## Красота и здоровье начинаются с нас

Наименование: Беговая дорожка электрическая

Модель: BC0

Изготовитель: EasternMotionHealthEquipments (Kunshan) Corporation

Страна изготовления: Китай

Напряжение: 220 В Частота 50/60 Гц

Двигатель: 1.25 л.с. (постоянный ток)

