

# **Инструкция**

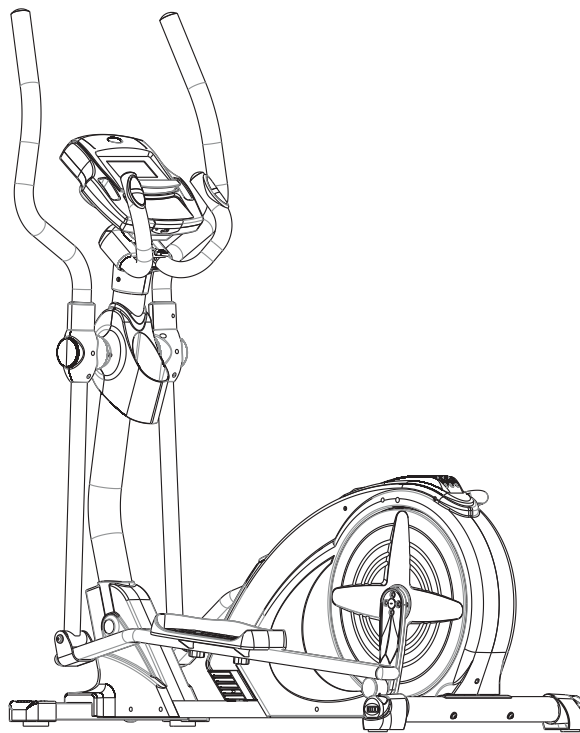
## **Эллиптический тренажер AMF 4010**

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер AMF 4010 - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер AMF 4010 - читать отзывы](#)

# Эллиптический тренажер AMF 4010



# *Дорогой покупатель!*

## **Поздравляем Вас с этим удачным приобретением!**

Теперь Вы владелец суперсовременного тренажера 4010!

Благодаря простоте и удобству в эксплуатации, а так же 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.

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

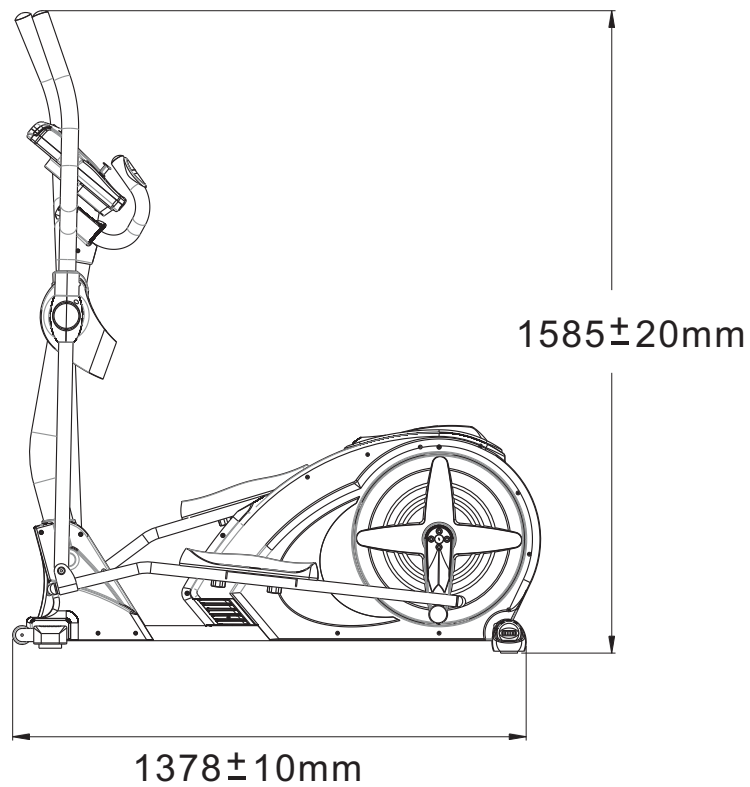
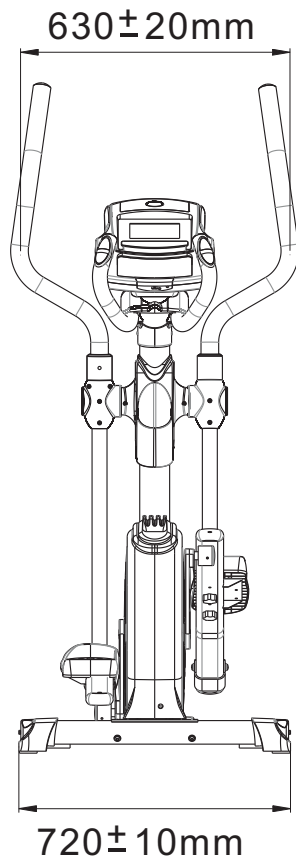
## **Условия хранения**

- 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%.

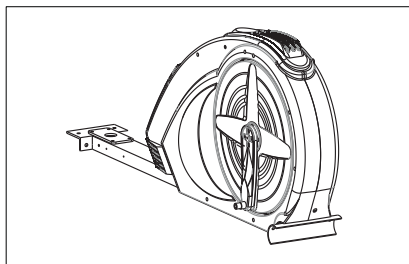
## Меры предосторожности

- Перед использованием тренажера проконсультируйтесь с Вашим врачом
- 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 коррозионные 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.
- Для тренировки используйте соответствующую спортивную одежду.
- Выбирайте программу тренировок, рекомендованную вашим врачом. Интенсивные тренировки могут нанести вред Вашему здоровью.

■ СПЕЦИФИКАЦИЯ	1
■ ЭТАПЫ СБОРКИ	2~7
■ ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ	8~11
■ УПРАВЛЕНИЕ	12~21
■ СХЕМА СООТНОШЕНИЯ ПУЛЬСА И КОМФОРТА	22
■ ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ	23~24
■ КОМПЛЕКТУЮЩИЕ	25

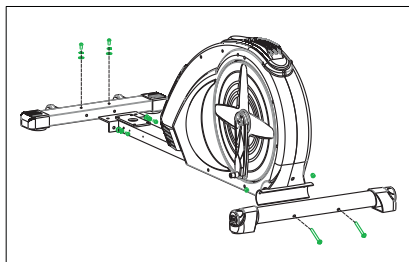


## ШАГ 1



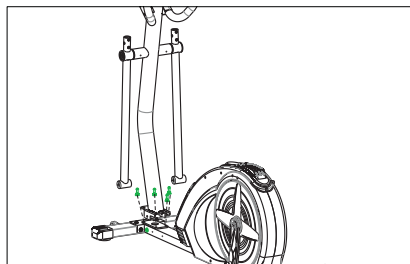
Извлеките раму тренажера из коробки

## ШАГ 2



Закрепите переднюю и заднюю опоры на основной раме с помощью болтов (4шт), болтов (2шт), пружинных шайб (4 шт), плоских шайб (4 шт) изогнутых шайб (2 шт) и 2 заглушек с помощью инструментов №17 и №18.

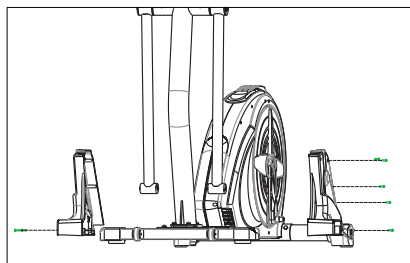
ШАГ 3



Закрепите переднюю стойку болтами №1 (6 шт), пружинных шайб №3 (6шт) и плоских шайб №4 (6 шт) после того, как соедините провода от дисплея тренажера.

**Внимание: не пережмите провода при установке стойки!**

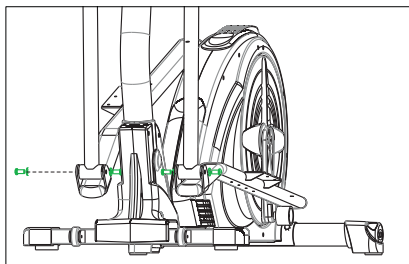
ШАГ 4



Установите боковые кожухи справа и слева, как указано на рис. Болтами №4 и №7 и инструментом №17.

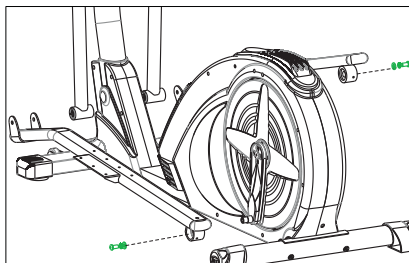


## ШАГ 5



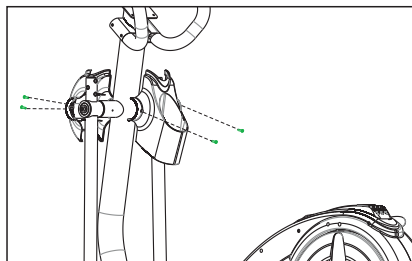
Зафиксируйте педали спереди болтами №9 и плоских шайб №10 с помощью инструмента №19.

## ШАГ 6



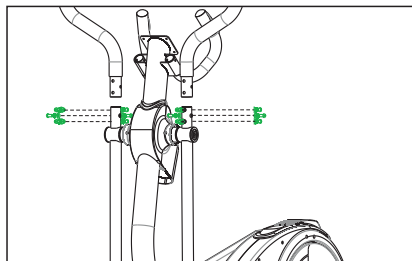
Зафиксируйте педали сзади болтами №9, плоских шайб №10 (2шт) и пружинных шайб №11 с помощью инструмента №19.

ШАГ 7



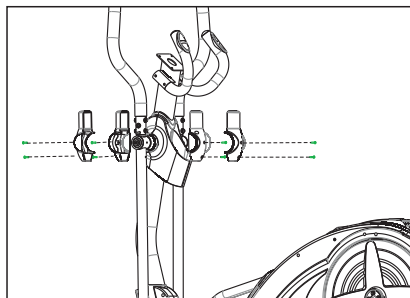
Установите держатель для бутылки.

ШАГ 8



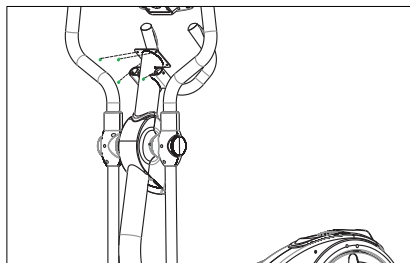
Зафиксируйте ручки как указано на рис.

## ШАГ 9



Установите и зафиксируйте дополнительные кожухи рукояток, как указано на рис.

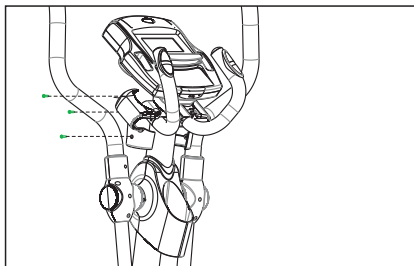
## ШАГ 10



Соедините кабель дисплея с кабелем, выходящим из стойки. Зафиксируйте консоль дисплея.

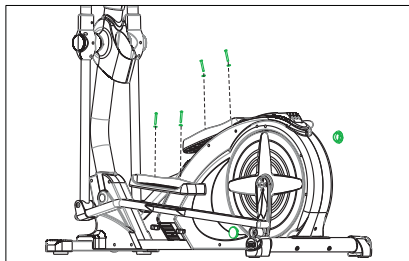
**Внимание: не пережмите провода!**

ШАГ 11



Установите кожухи консоли как указано на рис.

ШАГ 12



Закрепите пластиковые пластины на рейки педалей как указано на рис.



Функции дисплея:

1. ВРЕМЯ
2. ДИСТАНЦИЯ
3. ЧИСЛО ОБОРОТОВ В МИНУТУ
4. ВАТТ
5. СКОРОСТЬ
6. КАЛОРИИ
7. ПУЛЬС
8. ВОЗРАСТ
9. УСТАНОВЛЕННЫЙ ПУЛЬС
10. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА (RECOVERY). В режиме Старт, удерживая руки на поручнях, нажмите кнопку RECOVERY. Начнется обратный отсчет времени от 00:60 сек. По окончании отсчета на дисплее отобразится ваше состояние кардиосистемы по следующей шкале –

1.0° ≤ ≤ ≤	ПРЕВОСХОДНО
1.0 < F < 2.0	ЗАМЕЧАТЕЛЬНО
2.0 ≤ F ≤ 2.9	ХОРОШО
3.0 ≤ F ≤ 3.9	НОРМАЛЬНО
4.0 ≤ F ≤ 5.9	НИЖЕ СРЕДНЕГО
6.0	ПЛОХО

Внимание: если компьютер не получает данные от пульсометров, в окне Пульс отобразится «Р». Если дисплей отображает «ERR», нажмите кнопку RECOVERY для повторного тестирования.

## 11. Дистанция

### В. Кнопки управления

1. СТАРТ/СТОП (START/STOP) нажмите для начала или завершения тренировки.

2. ВВЕРХ (UP).

А) Нажмите для увеличения нагрузки во время тренировки.

Б) При настройке программ, используйте для увеличения показаний времени, дистанции, калорий, возраста и пола.

3. ВНИЗ (DOWN)

А) Нажмите для уменьшения нагрузки во время тренировки.

Б) При настройке программ, используйте для уменьшения показаний времени, дистанции, калорий, возраста и пола.

4. ВВОД (ENTER):

А) При настройке программ, используйте для ввода установленных вами данных.

Б) В режиме остановки тренажера нажмите и удерживайте в течение 2 секунд и все значения сбросятся к заводским или обнулятся.

В) Во время настройки показаний часов нажмите для ввода показаний времени.

5. BODY FAT

Нажмите кнопку для ввода ваших показателей роста, веса, пола и возраста для дальнейшего тестирования.

6. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА (RECOVERY):

Нажмите для начала функции восстановления пульса.



#### А. Настройка программ

1. Нажмите кнопку UP или DOWN для выбора необходимой программы и нажмите ENTER для ввода выбранных данных.
2. В ручном режиме используйте UP/DOWN для настройки данных времени, дистанции, калорий и пульса.
3. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.
4. При достижении введенных данных компьютер издаст сигнал.
5. Если вы введете более одного показателя тренировки и вы хотите достичь каждого показателя, то нажмите START/STOP для перехода к следующему показателю.

#### В. СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Монитор впадает в спящий режим, если в течение 4 мин не была нажата ни одна кнопка. Для ввода компьютера в рабочий режим нажмите любую кнопку.

#### С. РУЧНОЙ РЕЖИМ:

P1 – это программа Ручной режим. Для начала тренировки нажмите START/STOP.

По умолчанию установлен уровень нагрузки 5.

Пользователь может менять уровень нагрузки во время тренировки нажатием кнопок UP/DOWN.

1. Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора Ручного режима (P1).
  2. Нажмите ENTER для входа в настройки программы.
  3. Замигает табло TIME, нажимайте UP/DOWN и установите необходимое время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
  4. Замигает табло DISTANCE, нажимайте UP/DOWN и установите необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
  5. Замигает табло CALORIES, нажимайте UP/DOWN и установите количество калорий, которое вы хотите «истратить» за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
  6. Замигает табло PULSE, нажимайте UP/DOWN и установите желаемый пульс во время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
  7. Нажмите START/STOP для начала тренировки.
- D. ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ: ШАГИ (STEPS), ХОЛМ (HILL), КАЧЕЛИ (ROLLING), ДОЛИНА (VALLEY), СЖИГАНИЕ ЖИРА (FAT BURN), УКЛОН (RAMP), ГОРА (MOUNTAIN), ИНТЕРВАЛЫ (INTERVALS), ПРОИЗВОЛЬНЫЙ (RANDOM), ПЛАТО (PLATEAU), ПЕРЕМЕННЫЙ (FARTLEK), УТЕС (PRECIPICE PROGRAM)
- Программы 2-13 – это встроенные программы. Пользователь может заниматься с различными уровнями нагрузки и временными интервалами.

1. Для входа в настройки выбранной программы. Используйте кнопки UP/DOWN для выбора необходимой программы.
  2. Нажмите ENTER
  3. Замигает табло TIME, нажимайте UP/DOWN и установите необходимое время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
  4. Замигает табло DISTANCE, нажимайте UP/DOWN и установите необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
  5. Замигает табло CALORIES, нажимайте UP/DOWN и установите количество калорий, которое вы хотите «истратить» за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
  6. Замигает табло PULSE, нажимайте UP/DOWN и установите желаемый пульс во время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
  7. Нажмите START/STOP для начала тренировки.
- Е. Пользовательские программы User1, User2, User3, User4.  
Программы 14-17 – это пользовательские программы. Пользователь может настроить показатели времени, дистанции и калорий, а также 10 режимов нагрузки по своему усмотрению.

1. Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора одной из 4 пользовательских программ P14-P17.
2. Нажмите ENTER для входа в настройки программы.
3. Замигает колонка 1, нажимайте кнопки UP/DOWN и установите ваш профиль тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. По умолчанию значение профиля – 1.
4. Замигает колонка 2, нажимайте кнопки UP/DOWN и установите ваш профиль тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. По умолчанию значение профиля – 1.
5. Используйте шаги 3 и 4 для настройки всех колонок профиля.
6. Замигает табло TIME, нажимайте UP/DOWN и установите необходимое время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
7. Замигает табло DISTANCE, нажимайте UP/DOWN и установите необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
8. Замигает табло CALORIES, нажимайте UP/DOWN и установите количество калорий, которое вы хотите «истратить» за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
9. Замигает табло PULSE, нажимайте UP/DOWN и установите желаемый пульс во время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.

10. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Ф. Кардиопрограммы: 55% HRC, 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC, Target HRC.

Программа 18  $55\% = (220 - \text{возраст}) \times 0.55\%$

Программа 19  $65\% = (220 - \text{возраст}) \times 0.65\%$

Программа 20  $75\% = (220 - \text{возраст}) \times 0.75\%$

Программа 21  $85\% = (220 - \text{возраст}) \times 0.85\%$

Программа 22 Установленный пульс (HRC) – тренировка с выбранным показателем пульса.

Пользователь может заниматься используя необходимые данные пульса, согласно выбранной программе, введя данные возраста, времени, дистанции, калории и пульса. Программа будет изменять нагрузку, ориентируясь на необходимый пульс. Нагрузка будет расти или уменьшаться, если ваш пульс уменьшается или растет соответственно каждые 20 секунд.

Управление:

1. Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора одной кардиопрограмм P18-P2.
2. Нажмите ENTER для входа в настройки программы.
3. Замигает окно AGE (ВОЗРАСТ), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите ваши данные. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. По умолчанию значение – 35.  
В программе 22, замигает окно PULSE (ПУЛЬС), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите желаемый пульс от 80 до 180.
4. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. По умолчанию значение – 120.
5. Замигает табло TIME, нажимайте UP/DOWN и установите необходимое время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
6. Замигает табло DISTANCE, нажимайте UP/DOWN и установите необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
7. Замигает табло CALORIES, нажимайте UP/DOWN и установите количество калорий, которое вы хотите «истратить» за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
8. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

### G. Watt Control Programm (Программа контроля Ватт)

В данной программе скорость не имеет значения. Нажмите ENTER для ввода желаемых Ватт, времени, дистанции и калорий.

Во время тренировки нагрузка не поддается регулировке. При низкой скорости вращения педалей увеличивается нагрузка и при высокой скорости вращения педалей нагрузка уменьшается. В результате нагрузка в Ваттах соответствует установленному значению.

1. Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора WATT-CONTROL-PROGRAMM.
2. Нажмите ENTER для входа в настройки программы.
3. Замигает окно TIME (ВРЕМЯ), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите ваши данные. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения.
4. Замигает табло DISTANCE, нажимайте UP/DOWN и установите необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
5. Замигает табло WATT, нажимайте UP/DOWN и установите необходимое значение Ватт. По умолчанию значение – 100.  
Нажмите ENTER для ввода данных.
6. Замигает табло CALORIES, нажимайте UP/DOWN и установите количество калорий, которое вы хотите «истратить» за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.

7. Замигает окно PULSE (ПУЛЬС), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите желаемый пульс. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения.
8. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

#### Н. Программа Body Fat

Программа 24 - это специальная программа, позволяющая вычислить ориентировочный процент жира в организме пользователя.

Группа 1		>27
Группа 2	27 ≥ Body Fat%	≥20
Группа 3		>20

Компьютер отобразит результаты теста в процентном соотношении.

Один из следующих 6 профилей автоматически отобразится после завершения программы:

Время тестирования: 40 минут

Управление:

1. Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора BODY FAT PROGRAMM (P24).
2. Нажмите ENTER для входа в настройки программы.



3. Замигает окно HEIGHT (РОСТ), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите ваши данные роста. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. По умолчанию значение – 170.
4. Замигает табло WEIGHT (ВЕС), нажимайте UP/DOWN и установите ваш вес. Нажмите ENTER для ввода данных. По умолчанию значение – 70.
5. амигает табло GENDER (ПОЛО, нажимайте UP/DOWN и установите ваш пол. 1 – муж., 0- жен. По умолчанию значение – 1. Нажмите ENTER для ввода данных.
6. Замигает табло AGE (ВОЗРАСТ), нажимайте UP/DOWN и установите ваш возраст. Нажмите ENTER для ввода данных. По умолчанию значение – 35.
7. Замигает окно PULSE (ПУЛЬС), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите желаемый пульс. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения.
8. Нажмите START/STOP для начала программы. Если на табло отображается «E», значит вы неплотно держите пульсометры. Удерживайте пульсометры обеими руками и нажмите START/STOP.

I.Управление:

BMI (Индекс массы тела)

BMI- показатель измерения количества жира в организме, в его основе лежат рост, вес, пол.

Недовес	До 20 (19 для женщин)
Нормальный вес	20-24,99
Перевес	25-29,99
Ожирение 1 стадии	30-34,99
Ожирение 2 стадии	35-39,99
Ожирение	40 и более

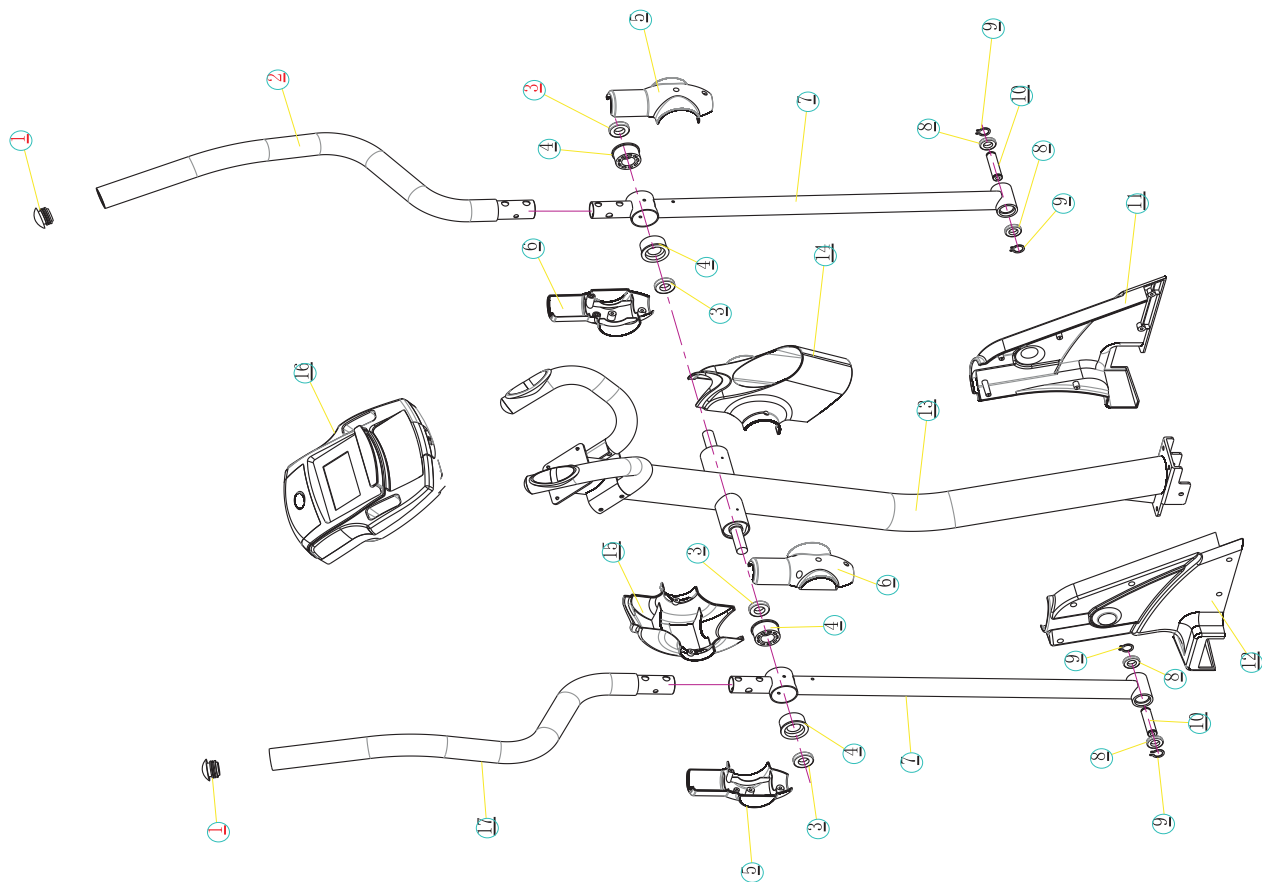
### BMR

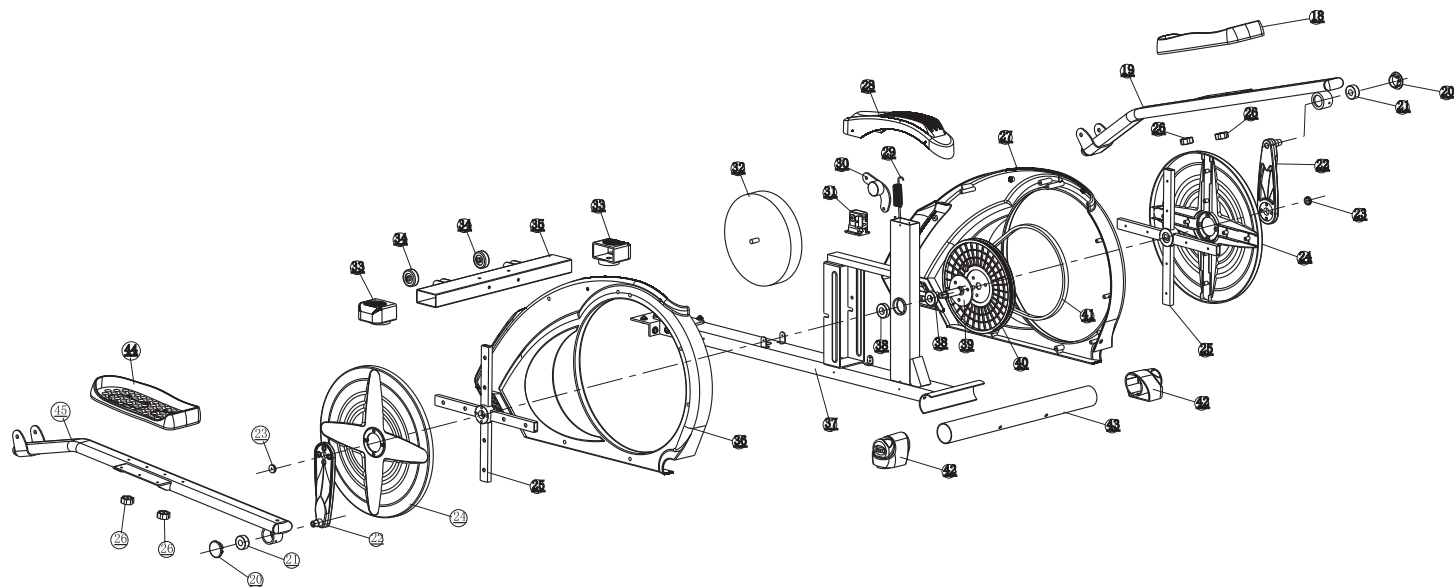
показывает количество калорий, необходимое для работы вашего организма. Он не считает уровень активности, только количество энергии, необходимое для работы сердца, дыхания и поддержания нормальной температуры тела.

Тренировка	Пулс	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

Тренировка	Пулс	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

# ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ





# КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

1



Болт М8\*16 – 24 шт

2



Болт М8\*72 – 2 шт

3



Пружинная шайба  
8\*T2.0 – 22 шт

4



Плоская шайба  
8\*φ16\*T2.0 – 10 шт

5



Изогнутая шайба  
φ85\*φ16 – 14 шт

6



Заглушка болта  
М8 – 2 шт.

7



Болт М4\*14L – 10 шт

8



Болт М4\*16 – 18 шт

9



Болт М10 – 20 шт

10



Плоская шайба  
10\*φ20\*T2.0 – 6 шт

11



Пружинная шайба  
φ10.5\*T2.0 – 2 шт

12



Болт М5\*12 – 4 шт

13



Плоская шайба  
φ6.5\*φ14\*T2.0 – 4 шт

14



Болт М6\*45 – 4 шт

15



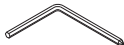
Фиксатор – 2 шт

16



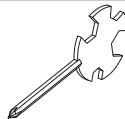
Заглушка – 2 шт

17



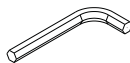
Шестигранник  
5 мм – 1шт

18



Универсальный  
ключ 10мм/13мм/  
15мм/17мм – 1 шт

19



Шестигранник  
6 мм – 1 шт

20



Шестигранник  
3 мм – 1 шт



## ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

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

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



**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**

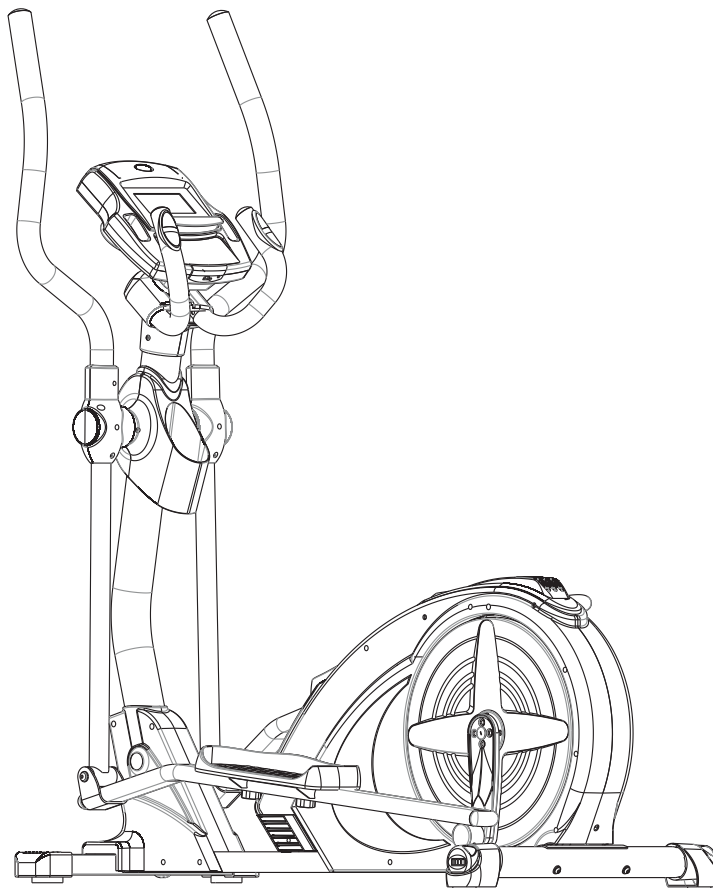
## Сведения о ремонте

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 \_\_\_\_\_





CE ROHS

