

AVM Active Sport

*Professional*

# Лестничный тренажер A2040B

## Руководство пользователя



Перед использованием этого оборудования внимательно прочтите это руководство.

## Внимание:

Перед использованием этого оборудования внимательно прочтите это руководство.

1. Этот тренажер подходит для коммерческих фитнес-клубов, бодибилдинга, спортивных тренировок, спортивного образования и т. п.
2. Лестничный тренажер предназначен для использования в закрытых помещениях. Не допускается использование на открытом воздухе или при повышенной влажности. Не допускается попадание на тренажер воды и других жидкостей. Не допускается попадание посторонних предметов внутрь тренажера.
3. Тренажер должен быть установлен на твердой ровной поверхности, все 4 ножки должны касаться основания. Во время тренировки вокруг тренажера должно быть свободное пространство 2000x1000 мм.
4. Надевайте на тренировку подходящую спортивную одежду и обувь. При первом использовании тренажера необходима помощь профессионала. В случае опасности немедленно выключите тренажер.
5. Не допускается одновременное использование тренажера двумя или более людьми.  
Максимальный вес пользователя – 170 кг.
6. Советы по использованию тренажера:
  - A. Аэробика: потребление энергии, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшение циркуляции крови, улучшение формы тела, уменьшение веса, повышение тонуса.
  - B. При первом использовании лестничного тренажера необходимо держаться за поручни, чтобы сохранять равновесие.
  - C. Сопротивление регулируйте постепенно.
  - D. Для большей безопасности идите по лестнице вниз.
7. При неисправности любой части тренажера запрещается его использование.
8. Тренировка с нарушением правил или перегрузкой может вывести из строя двигатель или контроллер, ускорить износ привода и даже привести к травмам.
9. Не следует трогать движущиеся части тренажера руками.
10. Люди с длинной прической должны побеспокоиться о безопасности волос.

11. Если у вас появились неприятные или необычные ощущения, немедленно прекратите тренировку и обратитесь ко врачу.
12. Перед каждым использованием профессионал должен проверить, надежно ли затянуты части тренажера. В случае ослабления регулярно подтягивайте их или заменяйте изношенные.
12. При обслуживании тренажера вывешивайте табличку, запрещающую его использование.
13. Если тренажер издает необычные звуки и при других признаках неисправности немедленно прекратите пользование тренажером и обратитесь за помощью к профессионалам.
14. В правом нижнем углу тренажера расположен фотозлектрический выключатель. Если он обнаруживает объект, тренажер останавливается немедленно.
15. Перед использованием тренажером надо проверить действие тормоза. Если ступеньки движутся без нажатия стартовой педали внизу ступенек, тренажером пользоваться нельзя. Необходимо заменить тормоз.
16. Нельзя использовать тренажер при напряжении питания ниже  $\sim 180$  В и при нестабильном напряжении. В таких случаях для обеспечения питания  $\sim 220 \pm 10\%$  В необходимо использовать стабилизатор.
17. Этот тренажер удовлетворяет требованиям EN 957-6.

## **Технические параметры:**

Напряжение питания:  $\sim 110$  В  $\pm 10\%$

Диапазон отображения времени: 0:00 - 99:59

Диапазон отображения высоты: 0.00 – 999.9 м

Диапазон отображения энергии: 0-999 (ккал)

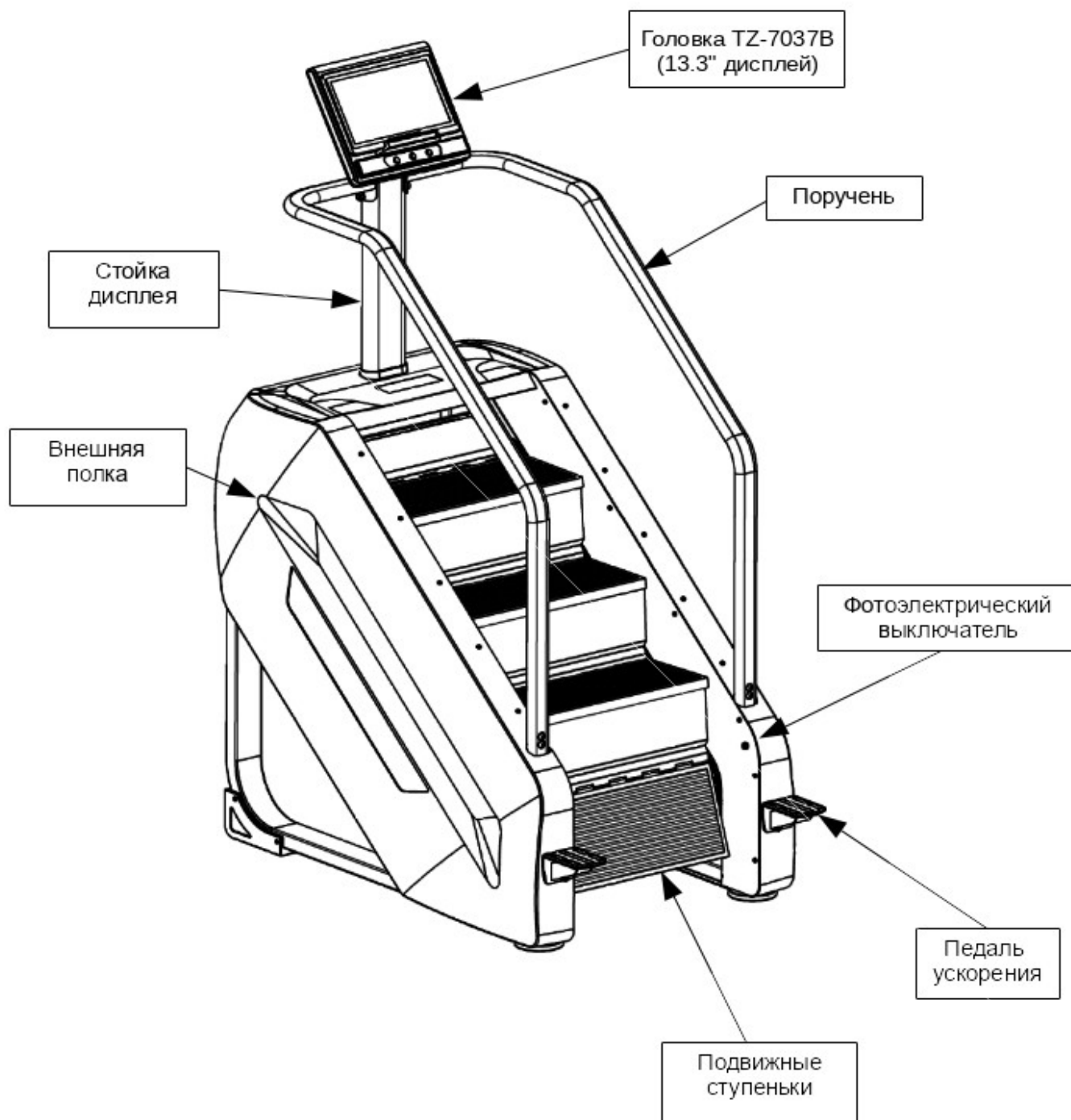
Диапазон отображения уровня: 0 – 15

Диапазон отображения количества шагов: 0 – 9999

Кабель питания: 10 А  $\sim 250$  В

Скорость движения: 24 шага/минуту – 164 шага/минуту

## Внешний вид тренажера



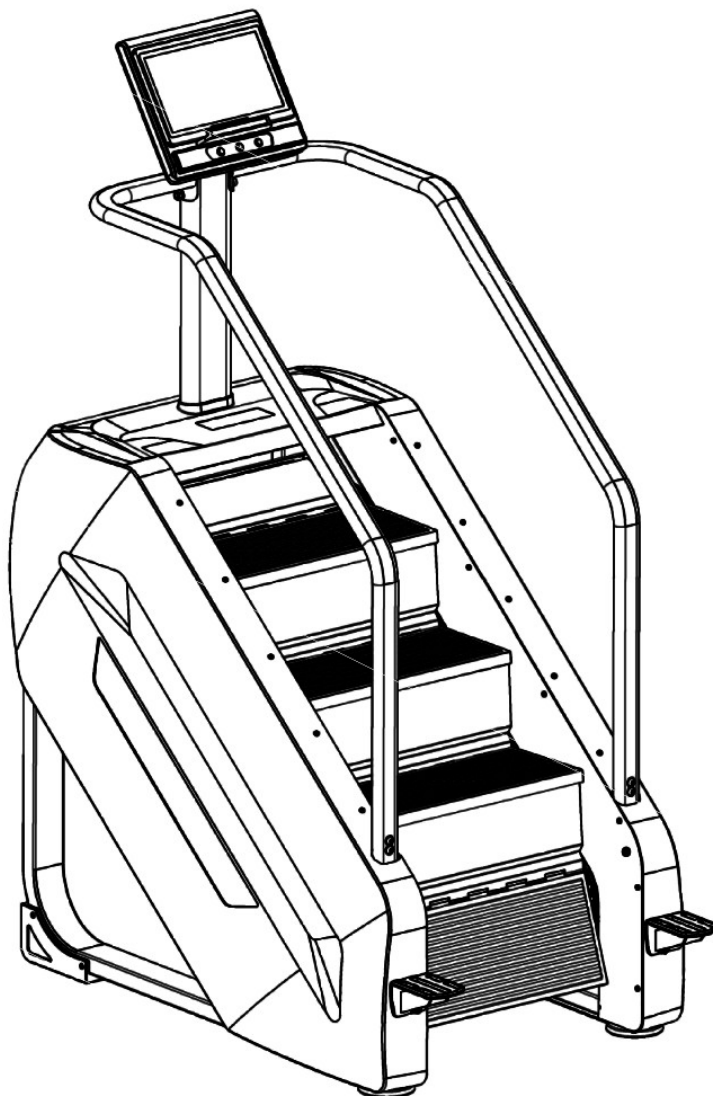
## Установка тренажера

Инструкция по сборке:

Общие указания по сборке

Этот раздел описывает правильную и простую сборку лестничного тренажера.

- Поскольку тренажер имеет большие размеры, выбирайте место сборки так, чтобы на нем поместился тренажер и было достаточно свободного места вокруг.
- Распакуйте и разложите все части лестничного тренажера на свободном пространстве. Не выбрасывайте упаковочные материалы до полного окончания сборки.
- При сборке все болты следует затягивать плотно, если не указано другое. После окончания сборки все болты следует затянуть полностью.
- При сборке все части тренажера должны быть собраны в соответствии с чертежами

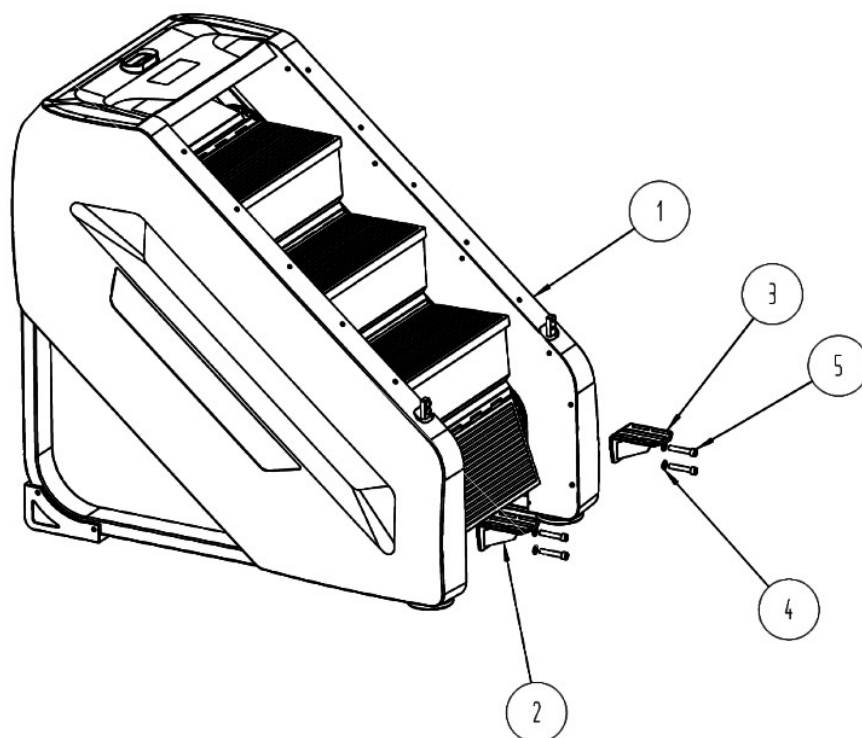


## Шаг 1

Фиксация педалей ускорения.

(1) Распакуйте левую и правую педали ускорения.

(2) Зафиксируйте педали, обращая внимание на различие между левой и правой педалями.

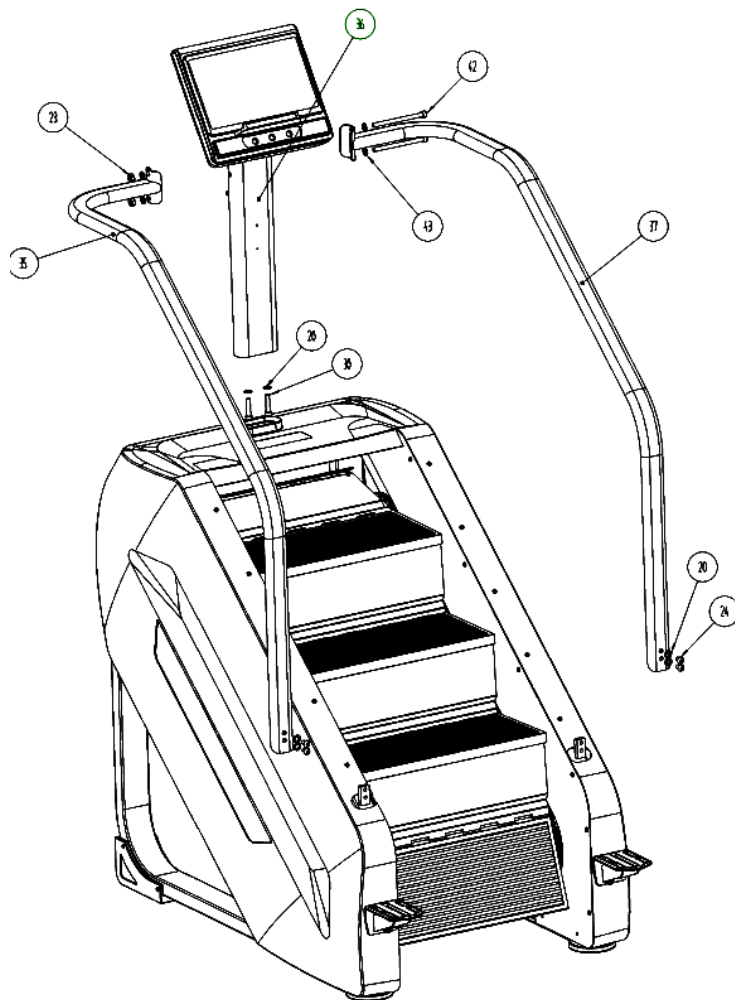


№	Детали	КОЛ.
1	TZ06-7037-0703 Левая крышка	1
2	TZ04-7037-1000 Правая педаль	1
3	TZ04-7037-1100 Левая педаль	1
4	Φ22 x Φ13 x 1.5t-C1 Уплотнение	4
5	M12X65L-N1 Винт под шестигранник	4

## Шаг 2

Соединение кабелей, установка поручней.

- (1) Соедините кабель стойки дисплея с кабелем главной рамы.
- (2) Укрепите стойку дисплея на соответствующем месте главной рамы.
- (3) Укрепите левый и правый поручни.

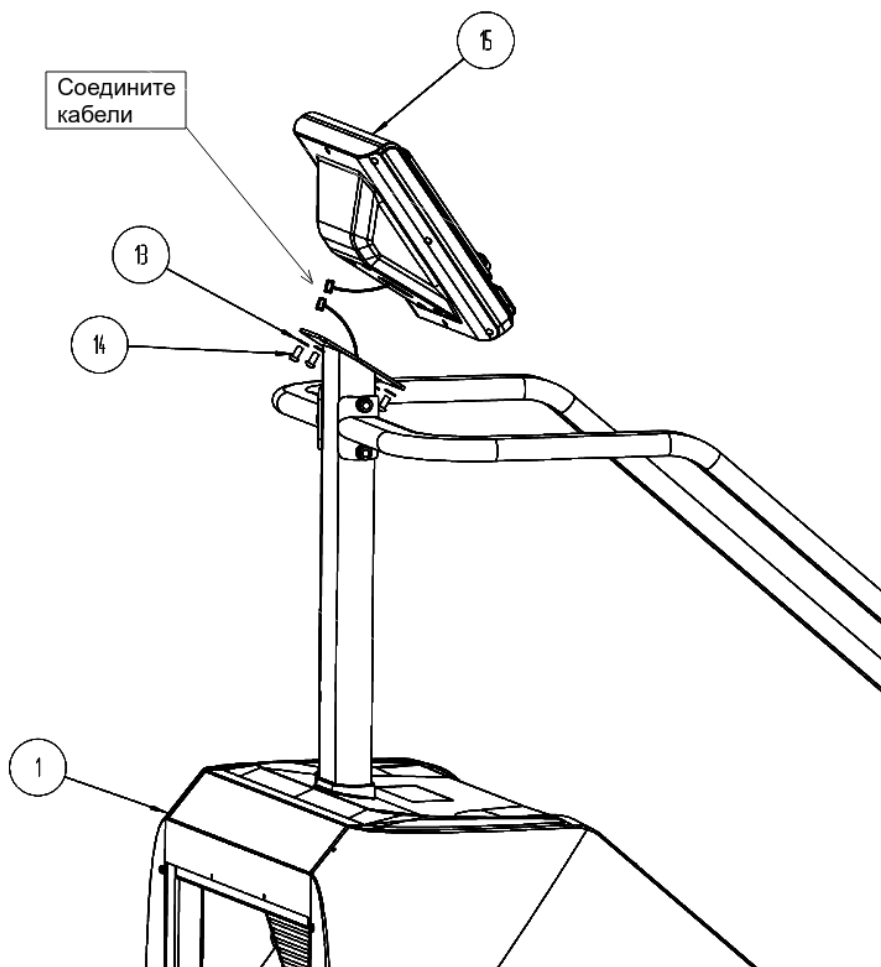


№	Детали	кол.
20	Ф20хФ11х1.0t-C1 Уплотнение	31
23	M10x9t-S1 Контргайка	18
24	M10x15L-N2 Винт под шестигранник	4
30	M10x45L-N1 Винт под шестигранник	3
35	TZ04-7037-600 Поручень	1
36	TZ04-7037-500 Стойка дисплея	1
37	TZ04-7037-700 Правый поручень	1
42	M10x145L-N1 Винт под шестигранник	2
43	Ф20хФ10.5х1.5t-C1 Уплотнение	4

### Шаг 3

Установка дисплея и соединение кабелей

- (1) Соедините кабель стойки дисплея с кабелем дисплея.
- (2) Установите дисплей на узел крепления и закрепите его.

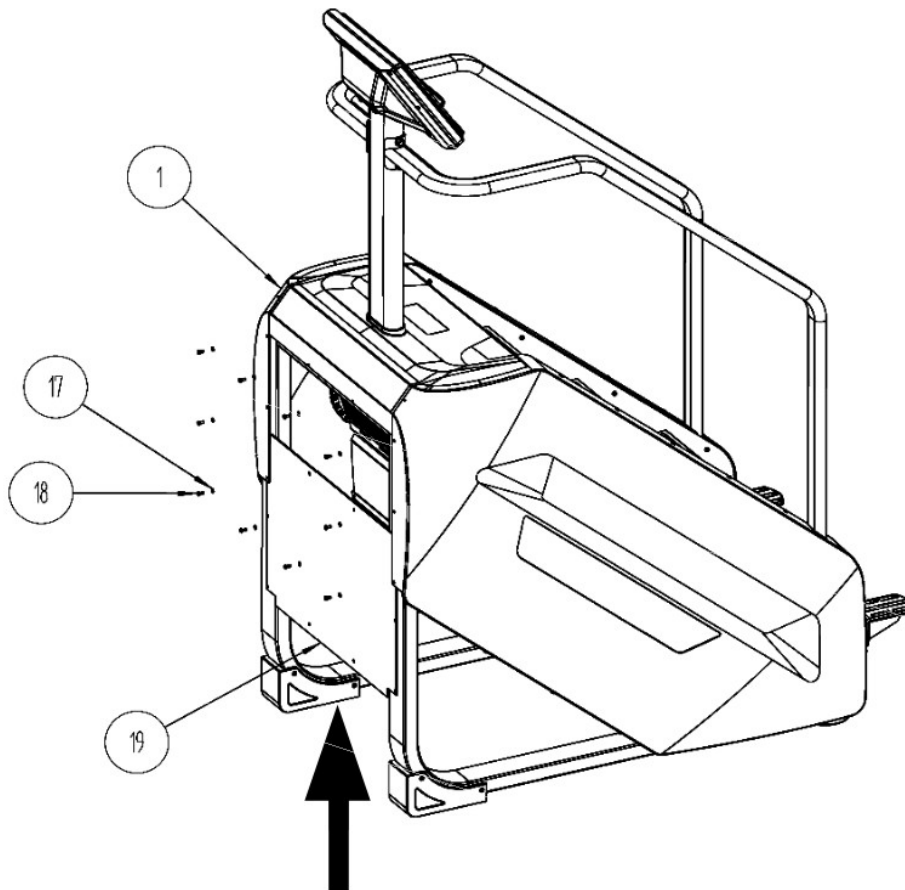




## Шаг 4

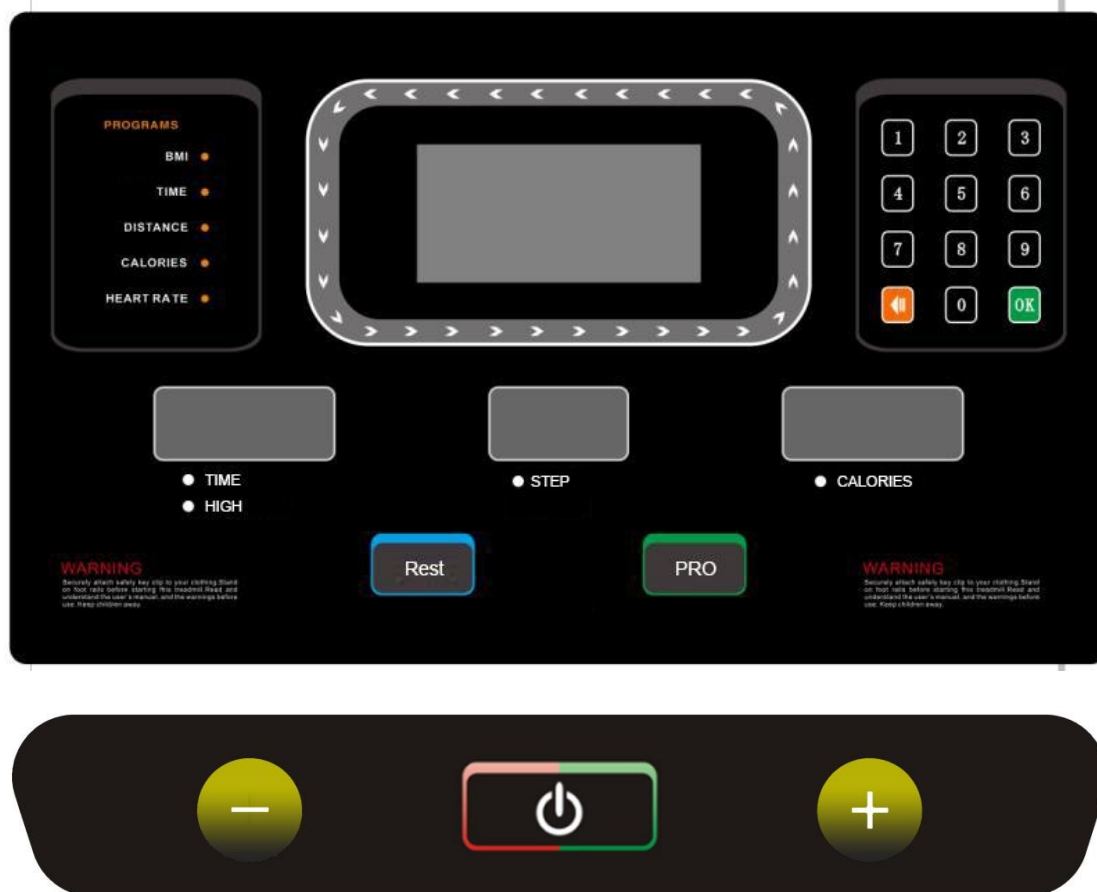
Установка задней крышки.

После того, как дисплей закреплен, все кабели закреплены и все работает нормально, можно установить заднюю крышку тренажера, вдвинув ее снизу вверх так, что по краям она поджата и закрепить ее винтами.



## Инструкция по работе с лестничным тренажером

Панель управления лестничного тренажера работает по принципу емкостного сенсорного экрана. В любой момент можно использовать только одно касание и это касание вызывает эффект, подобный касанию экрана мобильного телефона. Поверхность панели выполнена из акрила, который является износостойким и долговечным, имеет красивый цвет и красивый внешний вид. Это полностью гарантирует, что не будет никаких проблем, таких как износ после длительного использования.



### Первое. Окно :

4. 1. Окно "TIME (время)/HIGH (высота)": отображает время движения и высоту подъема.

Время от 0:00 до 99:59. По достижении 99:59 счетчик времени перезапускается. Высота подъема от 0.0 до 999.9. По достижении 999.9 счетчик высоты перезапускается .

5. 2. Окно "CALORIES (калории)": отображает потраченные калории от 0.00 до 999.9. По достижении 999.9 счетчик калорий перезапускается .

6. 3. Окно "STEP (шаг)": отображает количество шагов от 0 до 999. По достижении 999 счетчик шагов перезапускается.


7. 4. Центральное окно отображает приветствие, уровень, график прогресса программы и т. п.

8. 5. Полоса вокруг центрального экрана – кольцевая беговая дорожка длиной 400 метров.
9. 6. Левая область дисплея отображает текущий режим.
10. 7. Правая цифровая область предназначена для прямого ввода уровня. Введите уровни и подтвердите "OK".

#### **Второе. Функции клавиатуры:**

11. 1. "PRO" это кнопка программ: в режиме ожидания нажимайте эту кнопку для перехода "BIM (индекс массы тела)", "TIME COUNT (счетчик времени)", "DISTANCE COUNT (счетчик дистанции)" "CALORIES COUNT (счетчик калорий)", "Heart Rate (пульс)".
12. 2. "REST" это кнопка возврата: при ее нажатии происходит переход в режим ожидания  
press this button to return to the standby interface.
13. 3. "START/STOP": если питание включено и ключ безопасности включен, при нажатии этой кнопки происходит пуск/остановка тренажера.
14. "+" и "-" – кнопки увеличения/уменьшения уровня после запуска. Увеличение/уменьшение происходит на 1 единицу за нажатие.
15. "1, 2, ... 9, 0, Delete, ok" – для быстрой установки уровня.

#### **Третье. Проверка тренажера:**

1. Подержайте поручень, чтобы убедиться, что тренажер стоит устойчиво.
2. Включите питание, встаньте на ступеньки, нажимайте по очереди все кнопки, проверяя, соответствуют они своим функциям.
3. Нажмите кнопку , чтобы запустить движение ступенек, уровень 1, убедитесь, что тренажер работает нормально.

#### **Четвертое. Ручной режим:**

В режиме ожидания нажмите кнопку "START/STOP", тренажер запускается на уровне скорости 1, в других окнах отсчет начинается с 0, нажимая кнопки "+" и "-" для изменения уровня. Уровень можно задать непосредственно с помощью цифровых кнопок правой области, кнопок Delete и Ok.

#### **Пятое. Фотоэлектрический выключатель:**

Фотоэлектрический выключатель расположен в правом нижнем углу ступенек. При его срабатывании тренажер останавливается немедленно, в целях обеспечения безопасности. Перед использованием тренажером убедитесь, что выключатель функционирует нормально.

## **Регулярное обслуживание**

### **1, чистка каждый день**

Рекомендуется проводить чистку тренажера перед и после каждого сеанса тренировки. Для удаления пыли пользуйтесь мягкой ветошью, для смачивания поверхности – чистящие средства. Примечание: Перед использованием любого чистящего средства для чистки тренажера, прочитайте и следуйте инструкциям производителя, особенно инструкциям по его разведению. Не используйте высококонцентрированные и кислотные чистящие средства. Они могут нарушить защитный слой и привести к коррозии тренажера. Не лейте и не брызгайте воду или другие жидкости ни на одну часть тренажера. Перед использованием тренажера дождитесь, пока он полностью не высохнет. Регулярно используйте пылесос для очистки пола под тренажером. Это предотвратит накопление пыли, влияющее на работу тренажера.

### **2, ежедневная проверка**

Проверяйте, по крайней мере один раз в день:

- Проскальзывание ремня
- Ослабление соединений
- ненормальные шумы
- Другие признаки неисправностей.

### **3, еженедельное обслуживание**

Еженедельно проводите следующие работы по обслуживанию:

- (1) Используйте воду или подходящие чистящие средства для очистки направляющих и колес.
- (2) Очищайте пол под тренажером с помощью пылесоса или мокрой швабры.
- (3) Проверяйте функции монитора, включая мониторинг пульса.
- (4) Убедитесь, что тренажер устойчив на полу. Все ножки должны быть в плотном контакте с полом и тренажер не должен качаться при работе.

### **4, тренажер очень тяжелый**

Если вы планируете переместить тренажер в новое место, вам потребуется помощник и подходящее подъемное оборудование. Если на краю тренажера есть ролик, это позволит снизить нагрузку на вас и помощника. Рекомендуется для перемещения тренажера использовать четырехколесную тележку.

### **5, консервация при длительном неиспользовании**

Если вы планируете не пользоваться тренажером в течение длительного времени, примите следующие меры: Поместите тренажер в такое место, где нет опасности его повреждения людьми или другим оборудованием.



**Офис:** Россия, город Армавир, улица Карла Либкнехта, 68

**e-mail:** [support@avm-sport.ru](mailto:support@avm-sport.ru) **тел.** +7-929-847-02-35

[www.avm-sport.ru](http://www.avm-sport.ru)