

FITNESS

**Эллиптический тренажер
(кросс-тренажер) Body Motion**

Модель: BMT (Body Motion Trainers)



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT



Инструкция по сборке и эксплуатации

Информация о версии

Инструкция по сборке и эксплуатации эллиптического тренажера Body Motion Trainer по состоянию на 25.03.2016 г. Все права защищены. Производитель оставляет за собой право менять спецификацию изделия без предварительного уведомления.

Информация о торговой марке

Зарегистрированная торговая марка Body Strong принадлежит компании Shandong Baodelong Fitness Co., Ltd.

ВАЖНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Важно! Сохраните эти инструкции для дальнейшего обращения к ним.

Прежде чем приступать к сборке и установке изделия, обязательно прочтите все содержащиеся в документе инструкции, включая руководство по сборке, инструкции для пользователя и владельца оборудования.

Примечание. Данное изделие предназначено для коммерческого использования.

Предупреждение. Во избежания травм консоль тренажера должна быть надежно закреплена на основании в соответствии со всеми прилагающимися инструкциями по сборке и установке. Консоль тренажера необходимо подключить к сети переменного тока с использованием кабеля питания, входящего в комплект поставки. Подключение питания можно выполнять только по завершении сборки и установки тренажера в соответствии с прилагающимися инструкциями. Консоль предназначена только для использования с тренажером Body Motion Trainer и не может применяться как отдельное устройство.

Предупреждения по вопросам безопасности

Чтобы не допускать травм, возгорания или поломки, при использовании данного изделия необходимо всегда соблюдать базовые требования техники безопасности. Требования безопасности более подробно описаны в других частях данного руководства. Обязательно прочтите руководство целиком и соблюдайте все требования безопасности. В их число входят следующие требования.

1. Прежде чем приступать к установке и эксплуатации изделия, необходимо ознакомиться со всеми инструкциями данного руководства, а также заводскими ярлыками, размещенными на самом изделии.
2. Прежде чем приступать к тренировкам, каждый пользователь обязательно должен пройти полный осмотр у медицинского специалиста. Особенно это важно для пользователей, у которых наблюдается повышенное давление, высокий уровень холестерина или заболевания сердечно-сосудистой системы, а также при возрасте старше 45 лет, курении, лишнем весе, приеме медицинских препаратов или отсутствии регулярных физических нагрузок на протяжении последнего года.
3. Не допускайте к использованию тренажера детей и пользователей, не ознакомленных с правилами использования оборудования. Не оставляйте детей без присмотра рядом с работающим тренажером.
4. Пользователи должны заниматься на тренажере в подходящей одежде и обуви без свободно движущихся элементов. Не допускается использование для занятий обуви на каблуках или с кожаными подошвами. Не допускайте попадания на педали уличной грязи или твердых частиц, которые могут быть принесены на подошве обуви. Перед тренировкой длинные волосы следует убрать назад и зафиксировать.
5. Не оставляйте без присмотра оборудование, если оно подключено к сети питания. Отключите

тренажер от сети, если в ближайшее время он не будет использоваться, а также перед выполнением очистки или сервисного обслуживания.

6. Для подключения тренажера используйте адаптер питания, предоставленный в комплекте с ним. Изделие можно подключать только к электрической сети с заземлением, характеристики которой соответствуют маркировке изделия.
7. При сборке и демонтаже оборудования необходимо соблюдать осторожность.
8. Если в ходе тренировки вы собираетесь набирать текст или пользоваться функциями веб-поиска, обязательно возьмитесь одной рукой за неподвижный поручень.
9. Перед началом использования тренажера внимательно прочтите и протестируйте процедуру его экстренной остановки.
10. Не допускайте соприкосновения кабеля питания или дополнительного сетевого адаптера с нагревающимися поверхностями изделия.
11. Расположите кабели питания так, чтобы у пользователей не было возможности наступить на них или зацепиться при ходьбе, а также чтобы кабели не попадали под тяжелые предметы, включая сам тренажер.
12. Обеспечьте достаточную вентиляцию для изделия. Не кладите вещи на поверхность тренажера не вешайте их на выступающие части. Запрещается устанавливать изделие на мягкую поверхность, поскольку она может перекрыть вентиляционные отверстия.
13. Сборка и эксплуатация тренажера должна выполняться только на ровной твердой поверхности.
14. При установке необходимо обеспечить свободное пространство не менее 50 см с каждой стороны тренажера.
15. Не допускайте воздействия на изделие жидкостей и чрезмерной влажности. Во избежание короткого замыкания или повреждения электрических компонентов не допускайте попадания посторонних предметов и жидкостей внутрь оборудования.
16. Помните, что датчики пульса не являются медицинским оборудованием. На точность их показаний может влиять множество факторов, включая движения пользователя. Встроенная система контроля пульса создана только для тренировочных целей и обеспечивает общее представление об изменении пульса.
17. Запрещается использовать электрооборудование на влажной поверхности или при погружении в жидкость.

ВАЖНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Запрещается использовать изделие, если поврежден кабель электропитания или вилка, если наблюдаются отклонения от нормального режима работы, если изделие подверглось сотрясению, опрокидыванию или воздействию жидкости. Во всех перечисленных случаях немедленно обратитесь в сервисную мастерскую.
2. Чтобы поддерживать изделие в исправном состоянии, обеспечьте регулярное обслуживание в соответствии с инструкцией в части данного руководства, предназначенной для владельца оборудования. Перед началом использования проверяйте тренажер на наличие неправильных, изношенных или слабо закрепленных деталей. Если таковые обнаружены, замените или закрепите их.
3. При необходимости перемещения тренажера обратитесь за помощью и используйте правильную технику подъема тяжестей.
4. Максимальный вес пользователя ограничен 160 кг.
5. Используйте изделие строго по назначению в соответствии с приведенными инструкциями. Не применяйте в работе аксессуары и дополнения, которые не были одобрены Body Strong. Подобные

дополнения могут привести к травмам.

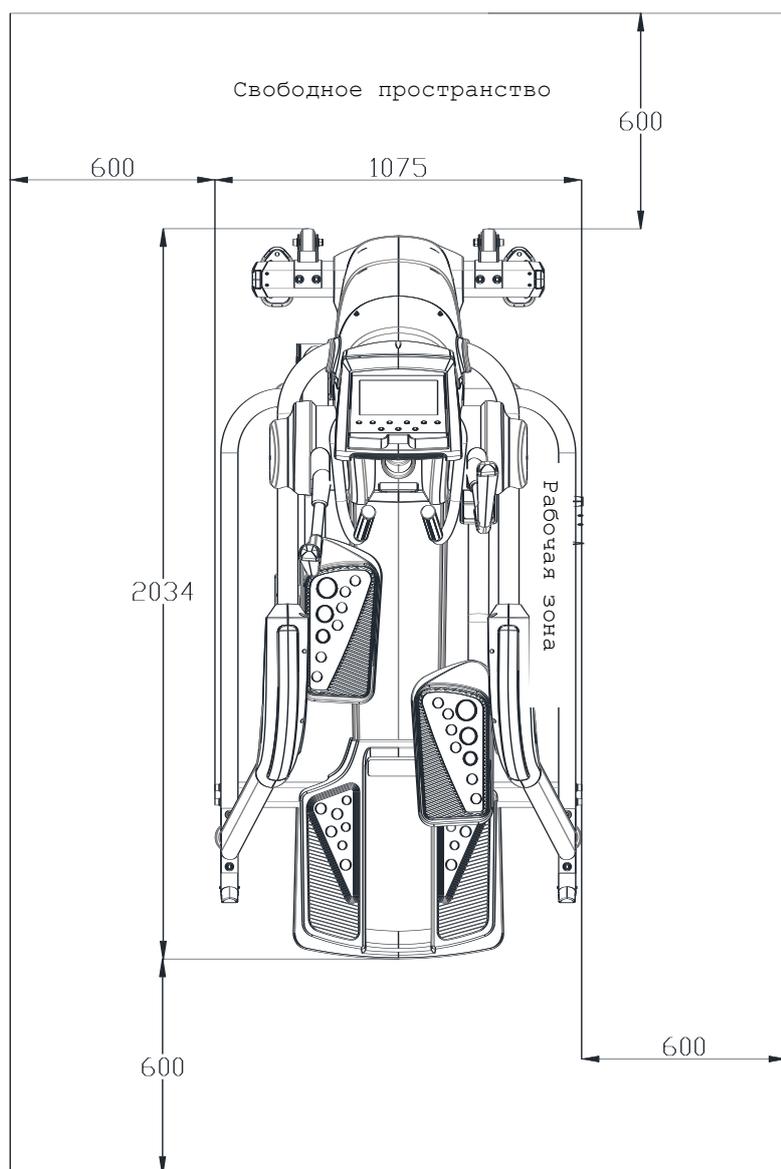
6. Запрещается использовать оборудование, если в помещении производится распыление аэрозолей или подача кислорода.
7. Изделие предназначено только для работы в помещениях.
8. Не пытайтесь самостоятельно выполнять сервисное обслуживание тренажера сверх операций, описанных в данном руководстве.
9. Не вставляйте ничего через отверстия в корпусе тренажера. Держите руки на безопасном расстоянии от движущихся частей.
10. Запрещается помещать предметы на неподвижные поручни, рукоятки, консоль управления или корпус тренажера. Напитки, книги и журналы можно располагать только на специальных подставках.
11. Запрещается прислоняться к консоли или держаться за нее.

ОПАСНО! Во избежание удара током или иной травмы не снимайте защитный корпус тренажера. Прежде чем приступить к использованию, прочтите инструкции по сборке и обслуживанию. Внутри тренажера нет компонентов, подлежащих сервисному обслуживанию пользователем. Если потребуется сервисное обслуживание или ремонт тренажера, обратитесь в службу поддержки клиентов. Подключайте только к однофазной сети переменного тока.

Доведите до сведения сотрудников клуба и постоянных клиентов следующие правила техники безопасности.

1. Занимая стартовое положение на тренажере, следует держаться только за неподвижные поручни.
2. Тренироваться нужно только в положении "лицом к консоли".
3. Прежде чем нажимать кнопки управления на консоли, необходимо взяться другой рукой за неподвижные поручни.

Рабочая зона и свободное пространство (мм)



Класс: S

Макс. вес пользователя: 160 кг

Габариты тренажера в собранном виде: 2000 мм (Д) x 1100 мм (Ш) x 1700 мм (В)

Размер упаковки: 2034 x 1075 x 1735 мм

Вес нетто: 230 кг.

СБОРКА

ВАЖНО! Описание всех процедур в данной инструкции приводится с позиции человека, стоящего прямо перед тренажером (т. е. с противоположной стороны от того положения, которое будет занимать пользователь). Поэтому наименования некоторых компонентов могут не совпадать с тем, как они обозначены в списке частей тренажера, где наименование частей приведено с позиции пользователя.

Сборка ВМТ.

1. Откройте упаковку и выполните сборку деталей в соответствии с приведенной инструкцией.
2. Сборку требуется выполнять на ровной твердой поверхности так, где тренажер предполагается использовать.

Важно! При подъеме или перемещении изделия запрещается держать его за части, выполненные из пластика. Эти части не являются армированными и не способны выдерживать вес тренажера.

3. Обеспечьте достаточно свободного места вокруг изделия.
4. Чтобы не нарушать требования гарантийного обслуживания компанией Body Strong, выполняйте сборку строго в соответствии с инструкциями, приведенными в этом документе.

Важно! Повреждения тренажера в процессе сборки не являются гарантийным случаем.

При первичном размещении крепежных элементов не затягивайте их до конца. В инструкциях оговорено, когда это нужно будет сделать.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Сборка не может выполняться одним человеком.

ОБЯЗАТЕЛЬНО привлечите помощника.

Компоненты для сборки

№	Наименование	Изобр.	Кол-во
1	Консоль		1
2	Поручень		2
3	Защитный рукав		2
4	Большая педаль		1
5	Защитная панель		1

1. Консоль и кабели питания
2. Поручень
3. Защитный рукав
4. Большая педаль
5. Задняя защитная панель

Комплект крепежа

№	Наименование	Изобр.	Спецификация	Кол-во
1	Винт под 6-гр. ключ		M8*25	3
2	Шайба		8	6
3	Крепежная гайка		M8	3
4	Винт с кр. головкой		M8*25	4
5	Саморез		ST4. 2	2

1. Винт с цилиндрической головкой под шестигранный ключ
2. Шайба
3. Крепежная гайка
4. Винт с полукруглой головкой под шестигранный ключ
5. Саморез

ОПАСНО! Запрещается подключать кабели питания до тех пор, пока сборка не будет выполнена до конца, включая установку консоли должным образом.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Не вставляйте на педали тренажера, пока это не будет предложено инструкцией.

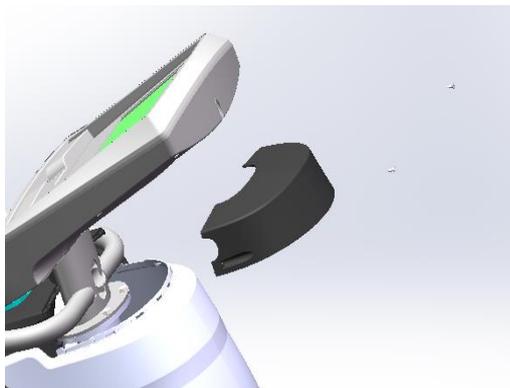
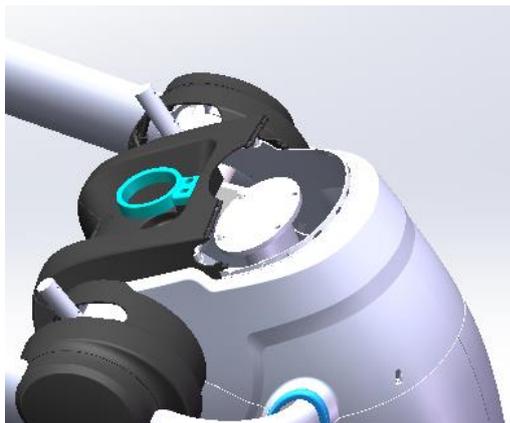
Выполните следующие шаги, чтобы извлечь основание ВМТ из упаковки.

Распаковка ВМТ.

1. Достаньте из коробки все части тренажера и комплекты инструментов, отложите их в сторону.
2. Сборка поручней с датчиками пульса и консоли.
 1. Сборка дисплея не может быть завершена одним человеком. Один человек должен держать консоль, другой — выполнять операции по сборке. Соедините кабель от консоли с соответствующим разъемом, запасные кабели уберите внутрь труб. Вставьте винты с шайбами в три отверстия на консоли и слегка зафиксируйте.
Предупреждение. Не допускайте давления на соединительные кабели или их зажимания.
 2. Завершая сборку консоли, установите на место заднюю крышку и затяните саморезы с помощью крестовой отвертки.

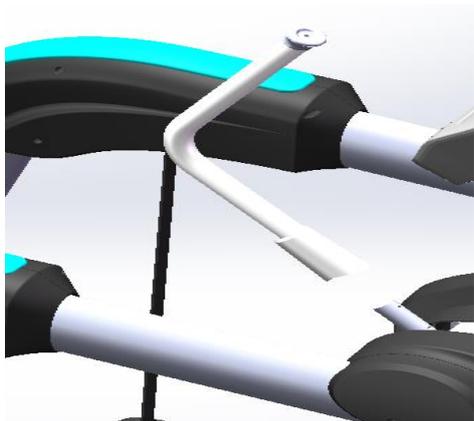
Проверьте, правильно ли работает окно отображения пульса.

1. Начните занятие на тренажере.
2. Возьмитесь руками за оба поручня с датчиками.
3. Через несколько секунд в окне отображения пульса появятся данные о частоте сердцебиения.
4. Если цифры не появились, проверьте следующие моменты:
 - правильно ли выполнено подключение кабеля.Проведите повторный тест с другим пользователем. Обычно датчики пульса работают корректно, однако они не застрахованы от периодических ошибок.



Сборка поручней

Во избежание повреждений при транспортировке ВТМ поставляется в упаковке со снятыми поручнями.



После завершения установки переместите тренажер в целевое место. Для этого в основании передней части есть два ролика. Двое взрослых поднимают заднюю часть в указанном порядке, передвигают тренажер на место с опорой на ролики, а затем опускают.

3. Когда ножки будут отрегулированы, опустите тренажер на пол. Попробуйте повторить вращение, как описано в шаге 1, чтобы убедиться, что тренажер теперь устойчив. Если колебания сохраняются, вернитесь к шагу 2 и продолжите регулировку.
4. Выровняйте заднюю защитную панель по месту установки и аккуратно надавите на нее для фиксации.



Ввод тренажера в работу

Движущиеся элементы конструкции (ремни, передаточные механизмы, подшипники) подвержены смещению при хранении или транспортировке тренажера. В силу этого изделие может первый раз начать работу с незначительными погрешностями или шумом.

После одного-двух дней нормального использования тренажер, как правило, приходит в нормальное состояние. Если шум или иные помехи сохраняются, обратитесь за помощью к поставщику.

ТЕКУЩЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Чтобы обеспечить нормальную работу тренажера, выполняйте периодические работы по его обслуживанию, как описано в данном разделе. При нарушении условий текущего обслуживания гарантия на тренажер может быть недействительна.

Опасно!

Прежде чем выполнять любые работы по обслуживанию или очистке тренажера, отключите его от сети питания, чтобы избежать опасности удара током.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ОЧИСТКА

Body Strong рекомендует очищать поверхности тренажера до и после каждой серии упражнений. Для удаления грязи и пыли протрите все открытые поверхности мягкой тканью, слегка смоченной смесью 30 частей воды и 1 части чистящего средства Simple Green.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Прежде чем использовать для очистки оборудования *Body Strong* какое-либо чистящее средство, внимательно прочтите инструкцию производителя, особенно в части пропорций при разведении. Не используйте неразбавленные концентрированные чистящие средства или очистители на основе кислот. Такие средства способствуют разрушению защитного покрытия оборудования, что не является гарантийным случаем. Запрещается распылять воду или другие жидкости непосредственно на тренажер. Перед использованием тренажер должен полностью высохнуть.

Пол под тренажером необходимо регулярно пылесосить, чтобы не допускать накопления пыли и грязи и их попадания внутрь оборудования. Для очистки неровных поверхностей, в частности педалей, используйте мягкую нейлоновую щетку.

Ежедневная проверка

Не реже одного раза в день проверяйте оборудование на предмет следующих проблем.

1. Проскальзывание ремней.
2. Ослабленные крепления.
3. Необычные звуки.
4. Потертые или поврежденные кабели питания.
5. Любые другие признаки того, что оборудование требует обслуживания.

ВАЖНО. Если вы установили, что оборудованию требуется ремонт, отключите все кабели питания и переместите тренажер за пределы тренировочного зала. Повесьте на тренажер табличку "НЕ РАБОТАЕТ" и доведите до сведения всех сотрудников и клиентов, что его нельзя использовать. Чтобы заказать запасные части или связаться с производителем, обратитесь к поставщику сервисного обслуживания в своем регионе.

ОЧИСТКА КОНСОЛИ И ДИСПЛЕЯ

После установки консоль и экран требуют минимум обслуживания. *Body Strong* рекомендует очищать консоль и экран до и после каждой серии упражнений. Для удаления грязи и пыли протрите поверхности мягкой тканью, слегка смоченной смесью 30 частей воды и 1 части чистящего средства *Simple Green* (подробнее см. на сайте www.simplegreen.com).

Чтобы очистить экран, выполните следующее.

1. Производитель рекомендует использовать чистящее средство на основе 91-процентного изопропилового спирта в исходном виде либо разведя его водой в пропорции 1:1. При смешении жидкостей следуйте указаниям производителя чистящего средства.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Использование чистящих средств с высоким содержанием изопропилового спирта может привести к незначительным травмам или нанести ущерб имуществу. Чтобы избежать подобных ситуаций, следуйте всем инструкциям и рекомендациям производителя, приведенным в спецификации по безопасности материалов.

Важно! Не используйте чистящие средства на основе кислот. Такие средства способствуют разрушению защитного покрытия оборудования, что не является гарантийным случаем. Запрещается подвергать консоль или экран прямому воздействию воды и иных жидкостей.

2. Запрещается использовать для консоли и экрана коррозионно-активные вещества.
3. Слегка смачивайте ткань и протирайте экран. Вы можете распылять чистящее средство на ткань, но не на экран и не на консоль, чтобы не допускать попадания жидкости внутрь.
4. Используйте для очистки мягкую ткань, не образующую ворса. Не следует использовать старую одежду.

Еженедельное обслуживание

Раз в неделю требуется выполнять работы по обслуживанию, как описано ниже.

1. Отключите тренажер от внешнего питания.
2. Очистите пол под тренажером с помощью пылесоса или влажной швабры.
3. После полного высыхания пола при необходимости подключите питание.
4. Проверьте работу консоли, включая измерение пульса.
5. Убедитесь, что тренажер прочно стоит на полу. Все ножки должны быть прижаты к полу, при использовании тренажер не должен сотрясаться или вибрировать. Если колебания присутствуют, выполните выравнивание в соответствии с разделом "Выравнивание ВМТ".

Ежемесячное обслуживание

Раз в месяц требуется выполнять работы по обслуживанию, как описано ниже.

1. Протрите поверхность консоли губкой или мягкой тканью, просушите полотенцем. Не допускайте контакта воды с электронными компонентами: это может привести к их повреждению или удару током.
2. Очистите сенсорный экран с помощью мягкой, не образующей ворса ткани, слегка смоченной чистящим средством на основе изопропилового спирта (в чистом виде либо разбавленным водой в пропорции 1:1).
3. Протрите ремни педалей, используя чистую сухую ткань.

Важно! Для ремней запрещается использовать чистящие средства или растворители. Такие очистители будут со временем разрушать поверхность ремней.

4. Снимите защитные панели. Очистите внутреннюю часть тренажера с помощью пылесоса, не поднося щетку слишком близко к печатным платам (кроме пылесосов с защитой от статического электричества).
5. Проверьте натяжение ремней (основного, тормозного и ремня привода). Подробные инструкции см. в инструкции по обслуживанию.
6. Проверьте все крепления, затяните при необходимости.
7. Верните защитные панели на место.
8. Убедитесь, что тренажер прочно стоит на полу. Все ножки должны быть прижаты к полу, при использовании тренажер не должен сотрясаться или вибрировать. Если колебания присутствуют, выполните выравнивание в соответствии с разделом "Выравнивание ВМТ".

Перемещение тренажера.

Изделие обладает большим весом. Если требуется переместить его на другое место, возьмите в помощники второго взрослого и применяйте правильную технику подъема. В передней части тренажера есть два транспортировочных колеса. Используйте их для перемещения, сокращая расход своих сил.

Чтобы переместить ВМТ, выполните следующее.

1. Отключите и уберите все внешние кабели.
2. Поднимите защитную панель задней платформы, чтобы снять ее.
3. Поднимите опоры задней части тренажера, чтобы подвинуть его вперед на колесах.
4. Продвигайте ВМТ вперед до нужного места.
5. Опустите заднюю часть тренажера и поставьте на место защитную панель.

Длительное хранение

Если оборудование не будет использоваться в течение длительного срока, подготовьте его к хранению, выполнив перечисленные ниже операции.

1. Отключите кабель питания.
2. Переместите тренажер в место, где он будет защищен от случайных повреждений и не будет создавать помехи для работы другого оборудования или перемещения людей.

FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT