

Инструкция

Эллиптический тренажер Star Trac 8CT-LCD

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер Star Trac 8CT-LCD - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер Star Trac 8CT-LCD - читать отзывы](#)



Star Trac®

8-СТ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ
ТРЕНАЖЕР

Справочник
владельца



ВВЕДЕНИЕ	01
	Спецификация продукта	01
Правила техники безопасности на арабском языке	Предупреждения.....	02
	04
	05
Правила техники безопасности	Английский язык	06
	Голландский язык	07
	Французский язык	08
	Итальянский язык	09
	Португальский язык	10
	Испанский язык	11
	Шведский язык	12
	Китайский язык	13
	Японский язык	14
	Русский язык	15
Расположение важных этикеток	16
Эксплуатация ЖК консоли	17
	Отображение измерений	17
	Кнопки выбора тренировки и программные описания	18
Консоль с сенсорным экраном	Функциональные кнопки консоли	19
	20
Кнопки выбора тренировки и определения программы	Отображение измерений	20
	Режим тренировки	21
	22
	Инструменты	22
	График обслуживания	23
Режим обслуживания	24
Нормативная информация	27
	Федеральная комиссия по связи и другие внутренние правила	27

**СПЕЦИФИКАЦИЯ
ОБОРУДОВАНИЯ 8-СТ**

РАЗМЕР: 30"W x 76"L x 72"H
66cm x 193cm x 183cm

ВЕС: 456 lbs/207 kg

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

CORE HEALTH & FITNESS

4400 NE 77th Avenue, Suite 300
Vancouver, WA 98662

Telephone: (888) 678-2476

<http://www.stairmaster.com>

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ:

CORE HEALTH & FITNESS

Свяжитесь со своим местным
дистрибьютором или Core Health & Fitness
напрямую:

1-800-503-1221

Support@corehandf.com



ОПАСНО- для снижения риска электрошока:

1. Всегда отсоединяйте тренажер из розетки перед чисткой или техобслуживанием.
2. Этот тренажер не предназначен для самостоятельного техобслуживания, обратитесь за помощью только к квалифицированному персоналу.
3. Этот тренажер будет подключен к 120 В переменного тока. Номинальная потребляемая мощность ИЛИ номинальный вход 230 В переменного тока. Этот аппарат оснащен на заводе специальным сетевым шнуром для подключения к соответствующей розетке. Убедитесь, что устройство подключено к выделенной линии электропитания, имеющей розетку с параметром, как у вилки.
4. Неправильное соединение оборудования для заземления может привести к поражению электрическим током. Обратитесь к квалифицированному электрику или техподдержке, если вы сомневаетесь в том, правильно ли установлен аппарат. Не изменяйте вилку, поставляемую с тренажером. Адаптер не должен использоваться с этим тренажером. Если оборудование необходимо переподключить для использования в другой электрической сети, это должно быть сделано квалифицированным сервисным персоналом во избежание опасности.
5. Если шнур питания поврежден, он должен быть повторно заменен производителем, его сервисным агентом или квалифицированным электриком во избежание опасности.

ВНИМАНИЕ- для снижения риска ожогов, поражения электрическим током или травмы для человека:

1. Данное оборудование предназначено для использования в коммерческом спортзале или в оздоровительном клубе. Для обеспечения надлежащего безопасного использования тренажера, все пользователи должны прочитать это руководство перед использованием тренажера. Этот тренажер должен быть частью вашей учебной программы клуба, чтобы оборудование использовалось участниками клуба в безопасном порядке. В дополнение к инструктированию членов клуба о правильном использовании оборудования, каждый участник должен получить полный медицинский осмотр у своего лечащего врача до начала любой программы упражнений.
2. Данное оборудование не предназначено для использования детьми.

- Тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими или умственными способностями, с нарушением чувства восприятия и без опыта и знаний, помимо данных инструкций, под личным контролем тренера, или лицом, ответственным за их безопасность. Не оставляйте детей без присмотра около тренажера.
3. Монтаж и эксплуатация тренажера на твердой поверхности. Расположите тренажер с минимальным шагом в 20 дюймов (0,5 метра) на каждой стороне, чтобы обеспечить легкость монтажа и демонтажа. Оставьте место 48 дюймов (1,25 метра) за тренажером. Это минимально рекомендуемые расстояния. Фактическая область доступа является ответственностью тренажерного зала и должна учитывать этот учебный план и любые другие национальные или местные нормы или правила.
 4. Беречь шнур питания от нагретых поверхностей. Отключайте шнур питания когда тренажер не задействован и перед выполнением каких-либо профилактических мероприятий, таких как чистка или замена изношенной детали.
 5. Ознакомьтесь с местоположением STOP кнопок на консоли. Если вы испытываете трудности во время тренировки, нажатие кнопки STOP приведет к остановке тренажера
 6. Не превышайте максимально допустимый предел веса 350 фунтов. / 158 кг.
 7. Проявляйте осторожность при подъеме и спуске с тренажера. Всегда используйте поручни. Не сходите с тренажера пока он движется. Нажмите кнопку STOP и подождите, пока тренажер полностью остановится
 8. Не перегружайте себя во время тренировки. Остановитесь если вы чувствуете боль или сдавленность в груди, одышку, слабость. Если вы чувствуете какие-либо необычные симптомы, прекратите тренироваться и проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.
 9. Наденьте подходящую спортивную одежду и обувь для тренировки. Воздержитесь от свободной одежды. Длинные волосы соберите в хвост

Держите полотенца подальше от движущихся частей. Держите голову прямо, никогда не пытайтесь поворачиваться, пока тренажер движется.


10. Не пользуйтесь тренажером, если двигатель или шнур питания поврежден каким-либо образом. Держите все отверстия для воздуха свободными от грязи или любых предметов, которые блокируют поток воздуха.

11. Безопасность и целостность этого тренажера могут быть соблюдены, если оборудование регулярно проверяется на предмет повреждений и износа. Это исключительная ответственность владельца тренажера гарантировать, что проводится регулярное техобслуживание. Изношенные или поврежденные детали необходимо немедленно заменить или удалить оборудование из пользования до тех пор, пока не будет произведен ремонт.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ


Safety Instructions , Warnings And Precautions

تعليمات الأمان - التحذيرات - الاحتياطات



Caution: This appliance is not intended for use by persons ,
(including children) with reduced physical , sensory or mental capabilities ,
or lack of experience and knowledge , unless they have been given
supervision or instruction concerning use of the appliance by a person
responsible for their safety.
-Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

تحذير هام جداً: من الضروري جداً على الأطفال و الأشخاص الغير المؤهلين بتتياً
كانوا حياً أو عليلاً و الأشخاص الذين لا تتوفر لديهم تلك المعرفة و الخبرة الكافية يجب عليهم عدم
استخدام الجهاز معاً بلأ إلا اذا تم الإشراف عليهم و مراقبتهم و توجيههم و مداخلتهم عن كثب عن قبل
أشخاص متخصصين و احترافيين و لديهم معرفة تامة و كافية بأسسول و قواعد إستخدام مثل تلك الأجهزة و
المخاطر المترتبة و الناجمة عن سوء استخدامها إن و جئت .





Warning: keep out of reach of children
تحذير : أحفظها بعيداً عن متناول الأطفال

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

В этой главе содержатся меры предосторожности и гарантии безопасности при установке и использовании тренажера. Пожалуйста, внимательно прочитайте эту главу перед установкой или использованием вашего тренажера. Инструкции по технике безопасности на следующих языках (в указанном порядке):

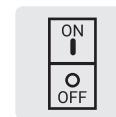
- Английский
- Голландский
- Французский
- Итальянский
- Португальский
- Испанский
- Шведский
- Китайский
- Японский



CAUTION: READ THE OWNER'S MANUAL COMPLETELY BEFORE OPERATING THIS MACHINE.



CAUTION: MOVING PARTS, KEEP HANDS AND FEET FROM UNDER THE TREADMILL WHEN OPERATING.



**ON
OFF**



CAUTION: BEFORE CLEANING OR SERVICING, DISCONNECT POWER SUPPLY.



STOP (OF ACTIVITY)

These safety notes are directed to you as the owner of the equipment. For safety purposes, it is your responsibility to train all your members and fitness staff to follow these safety instructions.

DO

- Do instruct your members to obtain a medical exam before starting any exercise program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician
- Do read, understand and carefully follow all warnings, instructions and procedures on the machine and in this manual before use.
- Do use your machine only for its intended use, as described in this manual.
- Do set up the machine on a solid, level surface
- Do inspect the machine for incorrect, worn or loose components and then correct, replace or tighten prior to use
- Do stop operating your machine if you feel dizzy, faint or exhausted.
- Do use care when mounting or dismounting the machine, and make sure it is completely stopped before attempting to mount or dismount
- Do perform regular preventive maintenance as instructed in the manual.
- Do keep the air openings free of lint, hair, etc.
- Do keep the belt surface clean and dry.
- Do move the pedal on the mounting or dismounting side to the lowest position and bring the machine to a complete stop before attempting to get on or off
- Do reduce pedal/crank speed in a controlled manner - this unit is not equipped with a free-wheel.
- Do read, understand and test the emergency STOP procedure prior to use.
- Do keep the electrical cord away from sources of excessive heat.
- Do disconnect all power before doing any maintenance or cleaning.

DO NOT

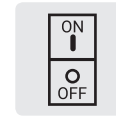
- Do not let children operate your machine. Supervise invalids or disabled persons who use your machine.
- Do not exceed the maximum allowable user weight (350 lbs. / 159 kg).
- Do not use your machine without athletic shoes.
- Do not wear loose or dangling clothing while using the machine.
- Do not step or jump on or off the machine while it is in motion.
- Do not use this machine in damp or wet locations
- Do not ever drop or insert any object, hands, or feet into any opening, or underneath this equipment.
- Do not place water bottles or cups on the machine unless you are using the designed holders
- Do not use your machine where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Do not use attachments or parts not recommended by the manufacturer.
- Do not run the equipment with the motor shroud removed, or modify the equipment in any way.
- Do not operate your machine if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or if the display shows an error code.



WAARSCHUWING: LEES DE GEBRUIKERSHANDLEIDING VOLLEDIG VOORDAT U DIT TOESTEL IN GEBRUIKT NEEMT.



WAARSCHUWING: BEWEGENDE ONDERDELEN, HOUD HANDEN EN VOETEN NIET ONDER HET TOESTEL TIJDENS GEBRUIK.



**AAN
UIT**



WAARSCHUWING: HAAL DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT VOORDAT U HET TOESTEL REINIGT OF ONDERHOUDT.



STOP (ACTIVITEIT)

Deze veiligheidsmaatregelen zijn aan u als eigenaar van de apparatuur gericht. Om veiligheidsredenen is het uw verantwoording om al uw leden en personeel te trainen in deze veiligheidsinstructies.

WEL

- Laat uw leden een medisch onderzoek ondergaan voordat ze met een trainingsprogramma beginnen. Indien u zich tijdens de training flauw of duizelig voelt, of als u pijn hebt, dient u de oefening stop te zetten en uw arts te raadplegen
- Lees alle waarschuwingen, instructies en procedures over het toestel en deze handleiding goed voordat u het toestel in gebruik neemt.
- Gebruik uw toestel alleen voor het beoogde gebruik zoals beschreven in deze handleiding.
- Zet het toestel op een stevig en recht oppervlak
- Controleer het toestel op onjuiste, versleten of loszittende onderdelen en corrigeer, vervang of zet onderdelen vast voor gebruik
- Stop met de training als u zich duizelig, onwel of oververmoeid voelt.
- Wees voorzichtig wanneer u het toestel op- of afstapt en zorg dat het helemaal stilstaat voordat u probeert op of af te stappen
- Voer regelmatig preventief onderhoud uit zoals beschreven in de handleiding.
- Zorg dat de luchtingangen vrij blijven van stof, haar, enz.
- Houd het bandoppervlak schoon en droog.
- Beweeg het pedaal aan de kant waarop u op- of afstapt naar de laagste stand en laat het toestel helemaal stoppen voordat u probeert op of af te stappen
- Verlaag de snelheid van pedaal/crank op een beheerste manier. Dit toestel is niet voorzien van een freewheel.
- Lees, begrijp en test de noodstopprocedure voordat u het toestel gebruikt.
- Houd het stroomsnoer weg bij bronnen van overmatige hitte.
- Sluit alle stroom af voordat u onderhoud uitvoert of het toestel reinigt.

NIET

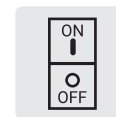
- Laat kinderen het toestel niet bedienen. Houd toezicht op mensen met een handicap die uw toestel gebruiken.
- Laat geen personen van meer dan 159 kg op het toestel
- Gebruik uw toestel niet zonder sportschoenen.
- Draag geen losse of fladderende kleding tijdens het gebruik van het toestel.
- Stap niet op of van het toestel terwijl het in beweging is.
- Gebruik dit toestel niet op vochtige of natte locaties
- Laat nooit objecten vallen en steek geen objecten, handen of voeten in een van de openingen of onder dit toestel.
- Plaats geen bidons of kopjes op het toestel tenzij u de speciale houders gebruikt
- Gebruik uw toestel niet op een plek waar aerosolproducten (spuitbussen) worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.
- Gebruik geen hulpstukken of onderdelen die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Gebruik het toestel niet als de beschermkap om de motor is verwijderd en wijzig de apparatuur op geen enkele wijze.
- Gebruik dit toestel niet als het snoer of de stekker beschadigd is, als het niet goed werkt of als het is gevallen of is beschadigd, of als het display een foutmelding weergeeft.



MISE EN GARDE : PRENDRE CONNAISSANCE DU MODE D'EMPLOI AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL.



MISE EN GARDE : PIÈCES MOBILES ; NE PAS METTRE LES MAINS NI LES PIEDS EN DESSOUS DE L'APPAREIL LORSQU'EN FONCTIONNEMENT.



**MARCHE
ARRÊT**



MISE EN GARDE : DÉBRANCHER L'APPAREIL DU SECTEUR AVANT TOUTE PROCÉDURE DE NETTOYAGE OU D'ENTRETIEN.



ARRÊT (DE L'ACTIVITÉ)

Ces consignes vous concernent en tant que propriétaire de l'équipement. Pour des raisons de sécurité, il vous incombe de former tous les adhérents et le personnel de remise en forme pour que ces consignes de sécurité soient respectées.

À FAIRE

- Informer les adhérents qu'un examen médical est obligatoire avant de commencer un programme d'exercice. Si vous ressentez des douleurs, des vertiges ou des étourdissements à un quelconque moment de l'entraînement, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin
- Avant toute utilisation, lire, comprendre et respecter soigneusement tous les avertissements, consignes et procédures figurant sur l'appareil et dans ce mode d'emploi.
- Utiliser uniquement l'appareil dans le but pour lequel il a été conçu, comme indiqué dans le présent manuel.
- Installer l'appareil sur une surface plane et solide.
- Inspecter l'appareil pour vérifier si des composants sont usés, desserrés ou inadaptés et remplacer, resserrer ou rectifier avant chaque utilisation.
- Mettre un terme à l'exercice en cas de vertiges, étourdissements ou fatigue.
- Faire attention lors de la montée et de la descente et veiller à l'arrêt total de l'appareil avant d'y monter ou d'en descendre
- Procéder à un entretien régulier comme indiqué dans le manuel.
- Vérifier que les ouvertures de ventilation ne sont pas bloquées par des fibres, des cheveux, etc.
- La surface du tapis doit être propre et sèche.
- La pédale se trouvant du côté de la montée ou de la descente doit être en position basse, et l'appareil doit être complètement arrêté avant d'y monter ou d'en descendre
- Cet appareil n'étant pas équipé d'une roue libre, la vitesse doit être réduite de manière progressive.
- La procédure d'arrêt d'urgence doit être lue, comprise et testée avant toute utilisation.
- Le cordon électrique doit se trouver à distance de toute source de chaleur excessive.
- L'alimentation électrique doit être débranchée avant de procéder à la maintenance ou au nettoyage.

À NE PAS FAIRE

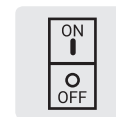
- Les enfants ne doivent pas se servir de l'appareil. Les personnes atteintes d'invalidité ne doivent pas se servir de l'appareil sans supervision.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser (159 kg /350 livres).
- Ne pas se servir de l'appareil sans chaussures de sport.
- Ne pas porter de vêtements lâches ou flottants lors de l'utilisation de l'appareil.
- Ne pas monter sur ou descendre de l'appareil lorsque ce dernier est en mouvement.
- Ne pas utiliser cet appareil dans un environnement humide ou détrempe.
- Ne jamais faire tomber d'objets dans les ouvertures, ni insérer les mains ou les pieds dans ces dernières ou en dessous de l'équipement.
- Ne jamais placer de bouteilles ou de récipients sur l'appareil à moins que ce ne soit dans le support prévu à cet effet.
- Ne pas se servir de l'appareil lorsqu'un aérosol ou de l'oxygène est en cours d'utilisation.
- Ne pas utiliser d'accessoires ou de pièces qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
- Ne pas utiliser l'appareil sans le carénage, ni ne le modifier d'aucune façon.
- Ne pas utiliser l'appareil si le cordon ou la fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé, a été endommagé ou affiche un code d'erreur.



ATTENZIONE: PRIMA DI UTILIZZARE LA MACCHINA LEGGERE IL MANUALE DI ISTRUZIONI.



ATTENZIONE: PRESENZA DI PARTI IN MOVIMENTO, TENERE MANI E PIEDI LONTANI DALLA PARTE INFERIORE DELLA MACCHINA MENTRE QUESTA È IN FUNZIONE.



**ON
OFF**



ATTENZIONE: PRIMA DI EFFETTUARE LA PULIZIA O INTERVENTI DI MANUTENZIONE, TOGLIERE TENSIONE ALLA MACCHINA.



ARRESTO (DELL'ATTIVITÀ)

Le presenti note di sicurezza sono destinate al proprietario di questa attrezzatura. Per motivi di sicurezza, si è tenuti a fornire la necessaria formazione a tutti i membri del personale e allo staff di fitness in relazione alle presenti istruzioni di sicurezza.

COSA OCCORRE FARE

- Istruire il personale affinché richieda un esame medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. Se in qualsiasi momento durante l'allenamento si avvertono debolezza, vertigini o dolore, fermarsi e consultare il medico
- Prima dell'uso leggere, assicurarsi di avere compreso e rispettare scrupolosamente tutte le avvertenze, le istruzioni e le procedure relative alla macchina riportate nel presente manuale.
- Utilizzare questa macchina esclusivamente ai fini descritti nel presente manuale.
- Installare la macchina su una superficie solida e in piano
- Ispezionare la macchina per verificare l'eventuale presenza di componenti non corretti, usurati o allentati, nel qual caso correggere, sostituire o serrare le parti in questione prima dell'uso
- Smettere di utilizzare la macchina se si avvertono vertigini, debolezza o forte stanchezza.
- Fare attenzione durante la salita e la discesa dalla macchina e prima di procedere assicurarsi che sia completamente ferma
- Eseguire la manutenzione preventiva regolarmente, come indicato nel manuale.
- Mantenere le aperture di ventilazione prive di pelucchi, capelli ecc.
- Mantenere la superficie della pedana pulita e asciutta.
- Portare il pedale sul lato di salita o discesa nella posizione inferiore e attendere che la macchina si arresti completamente prima di tentare di salire o scendere
- Ridurre la velocità di pedalata/di avvio in modo controllato: questa unità non è dotata di ruota libera.
- Prima dell'uso, leggere, assicurarsi di avere compreso e testare la procedura di arresto di emergenza.
- Mantenere il cavo elettrico lontano da fonti di calore eccessivo.
- Scollegare l'alimentazione prima di eseguire qualsiasi intervento di manutenzione o di pulizia.

COSA NON FARE

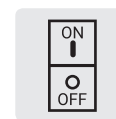
- Non lasciare usare la macchina da bambini. Sorvegliare le persone invalide o disabili che utilizzano la macchina.
- Non superare il peso massimo consentito per utente (350 lbs. / 159 kg).
- Non utilizzare la macchina senza scarpe da ginnastica.
- Non utilizzare la macchina indossando indumenti ampi o penzolanti.
- Non salire o saltare su e giù dalla macchina mentre questa è in funzione.
- Non utilizzare la macchina in ambienti umidi o bagnati
- Non lasciare cadere o inserire oggetti, mani o piedi nelle aperture o sotto l'attrezzatura.
- Non tenere sulla macchina bottiglie d'acqua o tazze a meno che non si utilizzino supporti appositamente progettati
- Non utilizzare la macchina in luoghi in cui vengono impiegati prodotti spray (aerosol) o in cui è in funzione l'erogazione di ossigeno.
- Non utilizzare accessori o componenti non raccomandati dal produttore.
- Non utilizzare l'apparecchiatura con la copertura del motore rimossa, né modificare l'attrezzatura in alcun modo.
- Non utilizzare la macchina in presenza di un cavo o di una spina danneggiati, di un malfunzionamento o nel caso la stessa sia stata danneggiata, lasciata cadere oppure mostri un codice di errore sul display.



CUIDADO: LEIA POR COMPLETO O MANUAL DO PROPRIETÁRIO ANTES DE OPERAR ESTA MÁQUINA.



CUIDADO: PARTES MÓVEIS, MANTENHA AS MÃOS E OS PÉS AFASTADOS DA PARTE SOB A MÁQUINA DURANTE A OPERAÇÃO.



**LIGA
DESLIGA**



CUIDADO: ANTES DA LIMPEZA OU MANUTENÇÃO, DESCONECTE A ALIMENTAÇÃO.



PARADA (DA ATIVIDADE)

Essas observações de segurança são direcionadas a você na qualidade de proprietário do equipamento. Para fins de segurança, é sua responsabilidade treinar todos os usuários e a equipe de preparação física para que sigam estas instruções de segurança.

QUÉ HACER

- Indique a los miembros que se hagan un examen médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Si en algún momento del ejercicio, se siente débil, mareado o experimenta dolor, deténgase y consulte a su médico.
- Antes de usarla, lea, comprenda y siga cuidadosamente todas las advertencias, instrucciones y procedimientos de la máquina y de este manual.
- Use la máquina únicamente para su fin previsto, como se describe en este manual.
- Ubique la máquina en una superficie sólida y nivelada.
- Inspeccione la máquina para comprobar que no tenga componentes incorrectos, desgastados o sueltos, y corrija, reemplace o apriete los antes de usarla.
- No opere la máquina si se siente mareado, débil o cansado.
- Suba y baje de la máquina con cuidado, asegurándose que se haya detenido por completo antes de bajarse o subirse.
- Realice mantenimiento preventivo con la frecuencia descrita en el manual.
- Mantenga todas las aberturas de ventilación libres de motas, cabellos, etc.
- Mantenga la superficie de la correa limpia y seca.
- Al subirse y bajarse mueva el pedal del lado por el que se baja a la posición más baja y detenga la máquina por completo antes de intentar bajarse o subirse.
- Reduzca la velocidad del pedal/biela de forma controlada. Esta unidad no está equipada con una rueda libre.
- Lea, comprenda y pruebe el procedimiento de PARADA de emergencia antes de usarla.
- Mantenga el cable eléctrico lejos de fuentes de calor excesivo.
- Desconecte toda la energía antes de realizar cualquier mantenimiento o limpieza.

QUÉ NO HACER

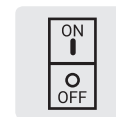
- Não deixe crianças operarem a máquina. Supervisione o uso da máquina por pessoas inválidas ou incapacitadas.
- Não exceda o peso máximo permitido para o usuário (159 kg /350 lbs).
- Não use a máquina sem calçados específicos para exercícios.
- Não use trajés largos ou com itens soltos enquanto utiliza a máquina.
- Não pise ou pule para subir ou descer da máquina enquanto ela estiver em movimento.
- Não use a máquina em locais úmidos ou molhados.
- Nunca deixe cair nem introduza objetos, mãos ou pés em qualquer abertura ou debaixo deste equipamento.
- Não coloque garrafas ou copos d'água sobre a máquina, a menos que você use os suportes destinados para isso.
- Não use a máquina em locais em que se borrifem produtos ou em que esteja sendo administrado oxigênio.
- Não use acessórios ou peças não recomendadas pelo fabricante.
- Não use o equipamento sem a cobertura do motor nem faça modificações de qualquer espécie no equipamento.
- Não use a máquina se o cabo ou a tomada estiver danificada, se a máquina não estiver funcionando corretamente, se tiver sofrido uma queda ou estiver danificada ou se o visor mostrar um código de erro.



CUIDADO: LEA COMPLETAMENTE EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE OPERAR ESTA MÁQUINA.



CUIDADO: CUENTA CON PARTES MÓVILES, AL OPERARLA MANTENGA LAS MANOS Y PIES ALEJADOS DE DEBAJO DE LA MÁQUINA.



**ENCENDIDA
APAGADA**



CUIDADO: ANTES DE LIMPIAR O DAR SERVICIO, DESCONECTE EL SUMINISTRO DE ENERGÍA.



DETENER (EL FUNCIONAMIENTO)

Estas notas de seguridad están dirigidas a usted, como propietario del equipo. Para propósitos de seguridad, es su responsabilidad entrenar a todos los miembros y al personal de entrenamiento para que sigan estas instrucciones de seguridad.

O QUE FAZER

- Instrua os usuários a providenciarem um exame médico antes do início de qualquer programa de exercícios. Se, em qualquer momento durante o exercício, você sentir uma sensação de desmaio, tontura ou apresentar dor, pare e consulte um médico.
- Leia, entenda e siga cuidadosamente todas as advertências, instruções e procedimentos mostrados na máquina e neste manual antes do uso.
- Use sua máquina somente para o uso previsto, conforme descrito neste manual.
- Instale a máquina sobre uma superfície sólida e plana
- Inspeccione a máquina para verificar a existência de componentes incorretos, desgastados ou soltos e execute as correções, substituições ou apertos antes do uso
- Interrompa o funcionamento da máquina em caso de tontura, desmaio ou exaustão.
- Tenha cuidado ao subir ou descer da máquina e certifique-se de que ela esteja totalmente parada antes de tentar subir ou descer.
- Faça regularmente a manutenção preventiva conforme instruído neste manual.
- Mantenha as aberturas de ventilação livres de fiapos, cabelos etc.
- Mantenha a superfície da esteira limpa e seca.
- Coloque o pedal no lado da subida ou descida na posição mais baixa e faça a máquina parar por completo antes de tentar subir ou descer.
- Reduza a velocidade do pedal/manivela controladamente - esta unidade não é equipada com uma roda livre.
- Leia, entenda e teste o procedimento de PARADA de emergência antes do uso.
- Mantenha o cabo de alimentação longe de fontes de calor excessivo.
- Desconecte a alimentação antes de qualquer procedimento de manutenção ou limpeza.

O QUE NÃO FAZER

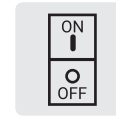
- No permita que los niños operen la máquina. Supervise a las personas inválidas o discapacitadas que usan la máquina.
- No exceda el máximo peso de usuario permisible (350 lb / 159 kg).
- No use la máquina sin zapatos deportivos.
- Al utilizar la máquina no use ropa suelta o que cuelgue.
- No se pare o salte de/a la máquina cuando está en movimiento.
- No use esta máquina en sitios húmedos o mojados.
- Nunca de caer o inserte objetos, las manos o los pies en las aberturas o debajo del equipo.
- No ponga botellas o vasos de agua en la máquina a menos que use los soportes que tiene.
- No use la máquina en lugares donde se usan productos en aerosol (pintura) o donde se administra oxígeno.
- No use accesorios o partes que no estén recomendadas por el fabricante.
- No haga funcionar el equipo sin la cubierta del motor, ni lo modifique de forma alguna.
- No opere la máquina si tiene el cable o enchufe dañado, si funciona incorrectamente, si se ha caído o dañado o si la pantalla muestra un código de error.



VARNING: LÄS HELA ÄGARHANDBOKEN INNAN DU ANVÄNDER DEN HÄR MASKINEN.



VARNING: DET FINNS RÖRLIGA DELAR. HA INTE HÄNDER ELLER FÖTTER UNDER MASKINEN NÄR DEN ANVÄNDS.



**PÅ
AV**



VARNING: KOPPLA UR ELKABELN FÖRE RENGÖRING OCH UNDERHÅLL.



STOPPA (AKTIVITETEN)

Dessa säkerhetsföreskrifter är riktade till dig som är ägare av utrustningen. Av säkerhetsskäl är det ditt ansvar att utbilda alla medlemmar och träningspersonal så att de följer dessa säkerhetsföreskrifter.

GÖR DETTA

- Instruera medlemmarna att gå igenom en läkarundersökning innan de börjar med något träningsprogram. Om du vid något tillfälle under träningen känner dig svimfärdig, yr eller upplever smärta, ska du konsultera din läkare.
- Se till att du innan användning av maskinen har läst, förstått och följer alla varningar, instruktioner och procedurer för maskinen och i den här handboken.
- Använd endast maskinen på det sätt som är avsett och som beskrivs i den här handboken.
- Ställ upp maskinen på en stabil och plan yta.
- Inspektera maskinen så att där inte finns felaktiga, utslitna eller lösa delar. Dessa måste du i så fall korrigera, ersätta och skruva åt före användning.
- Sluta att använda maskinen om du känner dig yr, svimfärdig eller utmattad.
- Var försiktig när du stiger upp på eller ner från maskinen och se till att den har stannat helt innan du stiger upp eller ner från den.
- Genomför regelbundet förebyggande underhåll enligt instruktionerna i handboken.
- Se till att luftintagen är fria från hår, ludd och annat.
- Se till att ytan på bältet är ren och torr.
- Flytta pedalen på den sida du stiger upp eller ner till dess lägsta position och se till att maskinen har stannat helt innan du stiger upp eller ned från den.
- Minska hastigheten för pedalerna/vevaxeln på ett kontrollerat sätt - den här enheten är inte utrustad med frihjul.
- Innan du använder maskinen måste du läsa, förstå och testa proceduren för NÖDSTOPP.
- Se till att elkabeln inte är i närheten av alltför heta värmekällor.
- Koppla ur all strömtilförsel före underhåll och rengöring.

GÖR INTE DETTA

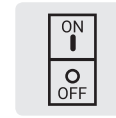
- Låt inte barn använda maskinen. Övervaka handikappade och rörelsehindrade personer som använder sin maskin.
- Överskrid inte den maximalt tillåtna vikten för användare (350 lbs. / 159 kg).
- Använd inte maskinen utan gymnastikskor.
- Bär inte löst sittande kläder eller kläder som kan fastna.
- Stig inte på och hoppa inte av maskinen när den är i rörelse.
- Använd inte den här maskinen på fuktiga eller blöta platser.
- Sätt inte in och tappa inte någonting och ha inte någon hand eller fot i någon öppning eller under den här maskinen.
- Placera inte vattenflaskor eller koppar på den här maskinen om du inte använder de hållare som är avsedda för detta.
- Använd inte maskinen på sådana ställen där aerosolspray används eller där syrgas används.
- Anslut inte någonting som tillverkaren inte har rekommenderat.
- Använd inte maskinen med borttagen motorhuv och gör inte om maskinen på något sätt.
- Använd inte maskinen om elkabeln eller kontakten är skadad eller om den inte fungerar normalt, om den har tappats eller blivit skadad eller om skärmen visar en felkod.



注意：操作机器前请通读用户手册。



注意：活动部件，操作时请将手脚远离机器下方。



开启
关闭



注意：清洗或维修前，请断开电源。



停止（活动）

这些安全须知专为机器所有者编写。安全起见，您应负责培训所有会员及健身教练，使之遵守相关安全说明。

应做事项

- 在开始任何锻炼项目之前通知会员进行健康检查。使用过程中如出现头晕目眩或疼痛感，请立即停止并咨询医生
- 使用前请务必通读、理解并严格遵守机器及本手册上的所有警告、说明及程序。
- 仅可将该机器用于本手册所述的预期用途。
- 请务必将本机器置于平坦坚实的表面上。
- 使用前请务必检查机器是否出现错误、磨损或部件松动情况，并及时校正、替换或紧固部件。
- 如感觉头晕、虚弱或疲惫，请立即停止操作机器。
- 安装或拆解机器时请使用防护用品，并应于尝试安装或拆解前确保机器已完全停止运转
- 请按照手册上的说明定期开展预防性维护。
- 确保气孔中没有线头、头发等物。
- 确保带面清洁干燥。
- 上下机器之前，请将安装或拆解一侧的踏板调到最低位置，并将机器完全关停。
- 请将踏板及曲柄的速度降至可控制范围 - 本机器未加装空转轮。
- 使用前请阅读、理解并测试紧急停止程序。
- 务请将电源线远离高热源。
- 在进行任何维护或清洗作业时，请断开所有电源。

禁止事项

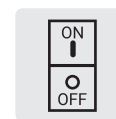
- 请勿让儿童操作机器。病人或残疾人士使用机器时需有人监管。
- 请勿超过使用者体重的最大容许值（350磅/159千克）。
- 请勿在未穿运动鞋时使用机器。
- 使用机器时，请勿穿着宽松、悬垂的衣物。
- 请勿在机器运转时进行踩踏或跳上跳下。
- 请勿在潮湿的环境中使用本机器。
- 请勿将任何物件、手或脚放在或插入任何开口或设备下方。
- 除装有特殊把手外，请勿在机器上放置水壶或水杯。请勿在使用气雾剂（喷雾）产品或需要供给氧气的环境中操作机器。
- 请勿使用非制造商建议的附件或零件。
- 请勿在移开电机护罩的情况下运行设备或以任何形式改装设备。
- 若绳索或插头损坏、机器无法正常运转、跌落或损坏或其显示屏出现错误代码，请勿操作机器。



注意：本機を操作する前に、取扱説明書全体に目を通してください。



注意：本機の稼働中は、可動部に注意し、本体の下側に手足を差し込まないでください。



オン
オフ



注意：清掃や保守を行う前に、電源を切断してください。



エクササイズの) 中止

これらの安全上の注意は、機器の所有者に向けられています。安全手順が守られるよう、すべてのフィットネス会員やスタッフにトレーニングを提供することは所有者の責任です。

次のことを確実に実施してください。

- 何らかのエクササイズプログラムを開始する前に、健康診断を受けるよう会員に促す。運動中にめまい、脱力感、痛みなどを感じた場合は、ただちに使用を停止して医師に相談する。
- 本機上に貼られていたり、本取扱説明書に含まれていたりする警告、指示や手順をすべて読んで理解し、注意して従う。
- 取扱説明書に記載されている使用目的でのみ、本機を使用する。
- 固く平らな床面上に本機を設置する。
- 部品に誤り、摩耗、あるいは緩みがないか点検し、問題がある場合には使用する前に調整、交換、または締め付けを行う。
- めまい、立ちくらみや疲れを感じた場合に、本機の動作を停止させる。
- 本機に乗り降りする際は注意を払い、乗り降りする前に、完全に停止していることを確認する。
- 取扱説明書の指示に従って、予防保守を定期的に行う。
- 空気口に、糸くずや髪の毛がない状態を維持する。
- ベルト表面を、清潔で乾燥した状態に保つ。
- 乗り降りする際は、最初に足を乗せる側のペダルを最も低い位置まで動かし、本機が完全に停止するまで待つ。
- ペダルやクランクの速度を徐々に緩める。本機にはフリーホイールが装備されていません。
- 使用前に緊急停止の手順を読んで理解し、一度自身で試す。
- 電気コードを高温の熱源に近づけない。
- メンテナンスやクリーニングを行う際は、事前にすべての電源を外す。

次のことは絶対に避けてください。

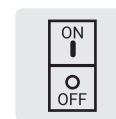
- 子供達に本機を操作させる。病人や障害者に本機を使用させる。
- 159 kg (350 ポンド) の最大許容体重を超える。
- 運動靴を履かずに本機を使用する。
- ぶかぶかな服や、垂れている服を着て本機を使用する。
- 本機の作動中に、上に乗ったり、飛び乗ったり、飛び降りたりする。
- 湿った場所や濡れた場所で本機を使用する。
- 開口部や本機の下に、異物、手や足を落としたり、差し込んだりする。
- 専用ホルダーを使用せずに、本体の上に水のボトルやコップを置く。
- エアゾールスプレー製品を使用する場所や、酸素が供給されている場所で本機を使用する。
- 当社が推奨する付属品以外を使用する。
- モーターシュラウドが外れた状態で本機を動作させたり、本機に何らかの改造を加えたりする。
- コードやプラグが損傷している、正常に動作していない、本機が落下したり損傷したりしている、またはディスプレイにエラーコードが表示されているにも関わらず、本機を操作する。



ВНИМАНИЕ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.



ВНИМАНИЕ. ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ - УБИРАЙТЕ РУКИ И НОГИ ИЗ-ПОД ТРЕНАЖЕРА ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ.



**ВКЛ.
ВЫКЛ.**



ВНИМАНИЕ. ПЕРЕД ОЧИСТКОЙ ИЛИ ОБСЛУЖИВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА ОТКЛЮЧИТЕ ЕГО ОТ ИСТОЧНИКА ПИТАНИЯ.



ОСТАНОВ (РАБОТЫ)

Настоящие примечания по технике безопасности предназначены для вас как для владельца тренажера. В целях безопасности вы отвечаете за подготовку персонала фитнес-зала и всех пользователей к соблюдению следующих инструкции по безопасности.

ВЫПОЛНЯЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ

- Поручите пользователям пройти медосмотр перед использованием любой программы тренировки. Если во время тренировки почувствуете слабость, головокружение или боль, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- Перед использованием изучите, осознайте и неуклонно соблюдайте все предупреждения, инструкции и процедуры, содержащиеся в данном руководстве и на тренажере.
- Используйте этот тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве.
- Установите тренажер на твердую и ровную поверхность.
- Перед использованием проверяйте тренажер на отсутствие неисправных, изношенных или ослабленных деталей, а при обнаружении замените или затяните их.
- Прекратите эксплуатацию тренажера, если вы почувствуете слабость, головокружение или истощение.
- Будьте внимательны при подъеме и спуске с тренажера, убедившись, что он полностью остановлен.
- Проводите регулярно плановое техническое обслуживание, как указано в данном руководстве.
- Не допускайте попадания пыли, волос и других загрязняющих компонентов в отверстия для воздуха.
- Следите за тем, чтобы движущееся полотно было чистым и сухим.
- Переместите педаль на стороне спуска или подъема в самое нижнее положение и полностью остановите тренажер, прежде чем пытаться влезть или слезть с него.
- Плавно регулируйте уменьшение скорости педали/кривошипа - устройство не оборудовано муфтой свободного хода.
- Перед использованием изучите, осознайте и проверьте процедуру экстренного останова.
- Держите шнур питания подальше от источников тепла и не подвергайте его избыточному нагреву.
- Перед техническим обслуживанием или чисткой отключите все источники питания.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- Не разрешайте детям использовать тренажер. Контролируйте использование тренажера инвалидами или людьми с ограниченными возможностями.
- Не превышайте максимально разрешенный вес пользователя тренажера (350 фунтов или 159 кг).
- Не используйте тренажер без спортивной обуви.
- Не одевайте свободно болтающуюся или свисающую одежду, занимаясь на тренажере.
- Не ходите, не прыгайте и не слезайте с тренажера, пока он находится в движении.
- Не используйте тренажер в сырых и влажных помещениях.
- Никогда не вставляйте и не опускайте какие-либо предметы, руки или ноги в отверстия тренажера или под тренажер.
- Не помещайте бутылки или стаканы с водой на тренажер без использования специальных держателей.
- Не эксплуатируйте тренажер во время использования аэрозоля (разбрызгивания) или кислорода.
- Не используйте принадлежности или части, не рекомендованные производителем.
- Не используйте тренажер со снятым кожухом двигателя и не изменяйте его никаким способом.
- Не используйте тренажер с поврежденными шнуром питания или вилкой, если он работает неправильно, поврежден или опрокинулся, если на нем отображается код ошибки.



⚠ WARNING

ПРОЧИТАЙТЕ СПРАВОЧНИК ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. СЛЕДУЙТЕ ИНСТРУКЦИЯМ.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНОЙ ТРАВМЕ.

1. Как и со всеми тренажерами или программами, проконсультируйтесь с врачом перед использованием оборудования и остановитесь, если вы чувствуете слабость, головокружение или усталость.
2. Этот аппарат должен использоваться в контролируемых условиях.
3. Осмотрите тренажер перед использованием и немедленно сообщите ответственной стороне об изношенной или неплотно сидящей и поврежденной детали и воздержитесь от его использования.
4. Всегда занимайтесь под контролем. Начинать упражнения осторожно, когда шаги и / или педали начнут двигаться после контакта.
5. Держите тело и одежду подальше от движущихся частей.
6. Всегда носите закрытую спортивную обувь при эксплуатации тренажера. Не подпускайте близко детей.
8. Замените эту этикетку, если она повреждена или нечитаема.

050-2215B

Core Health & Fitness, LLC 4400 NE 77th Avenue, Suite 300 Vancouver, WA 98662 USA 1-888-678-2476	SKU <input style="width: 100%;" type="text"/> SERIAL <input style="width: 100%;" type="text"/>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> ⚠ WARNING </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> ⚡ SHOCK HAZARD Do not open cover. Refer servicing to qualified Personnel only. Disconnect from power source before servicing. </div>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"> ДАТА <input style="width: 100%;" type="text"/> ЦИКЛЫ <input style="width: 100%;" type="text"/> ВОЛЬТ <input style="width: 100%;" type="text"/> АМПЕР <input style="width: 100%;" type="text"/> </td> <td style="width: 50%;"> МАКС ВЕС <input style="width: 100%;" type="text"/> ВАТТ <input style="width: 100%;" type="text"/> ФАЗА <input style="width: 100%;" type="text"/> </td> </tr> </table>	ДАТА <input style="width: 100%;" type="text"/> ЦИКЛЫ <input style="width: 100%;" type="text"/> ВОЛЬТ <input style="width: 100%;" type="text"/> АМПЕР <input style="width: 100%;" type="text"/>	МАКС ВЕС <input style="width: 100%;" type="text"/> ВАТТ <input style="width: 100%;" type="text"/> ФАЗА <input style="width: 100%;" type="text"/>
ДАТА <input style="width: 100%;" type="text"/> ЦИКЛЫ <input style="width: 100%;" type="text"/> ВОЛЬТ <input style="width: 100%;" type="text"/> АМПЕР <input style="width: 100%;" type="text"/>	МАКС ВЕС <input style="width: 100%;" type="text"/> ВАТТ <input style="width: 100%;" type="text"/> ФАЗА <input style="width: 100%;" type="text"/>		
Патент: www.corehealthandfitness.com/patents	Оборудование класса SA только для коммерческого использования ПРОЕКТИРОВАНО В США СДЕЛАНО В КИТАЕ		

ОТОБРАЖЕНИЕ ИЗМЕРЕНИЙ



(SPM) отображается количество текущих шагов в минуту



(LEVEL) отображается текущий уровень



(KCAL) отображается количество сожженных калорий



(WATTS/ METS) чередует показания текущего пользователя в ватт(мощности) или метаболических эквивалентах

ПРОФИЛЬ ТРЕНИРОВКИ Отображает профиль предыдущих и следующих уровней скорости относительно друг друга.

СЕГМЕНТНЫЙ ТАЙМЕР ниже области профиля тренировки находится сегментный таймер, который учитывает оставшееся время в текущем сегменте.

ВЕРХНЕЕ ОКНО ЭКРАНА

Верхнее окно экрана включает в себя несколько измерений :

ВРЕМЯ(TIME) Итоговое время текущей тренировки

СЕРДЕЧНАЯ ЧАСТОТА (HEART RATE) Текущий сердечный ритм в ударах в минуту, если доступно

РАССТОЯНИЕ (DISTANCE) Итоговое пройденное расстояние текущей тренировки (ми/км)

СКОРОСТЬ (SPEED) Текущая скорость (миля в час/километр в час)

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ КОНСОЛИ



Соединение Bluetooth-устройства: нажатие кнопки переводит консоль в режим обнаружения. Консоль будет доступна для сопряжения до **60 секунд**. Для соединения с совместимым приложением. Кнопка будет изменяться во время поиска сопряжения, и на дисплее отобразится уникальный код консоли. Как только устройство соединится с консолью, свет перестанет мерцать и замрет, указав на соединение. Посетите наш веб-сайт для получения списка совместимых приложений.



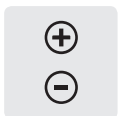
Кнопка быстрого старта : Включает в себя использование ручного управления с максимальным весом пользователя и временем, LEVEL «1». **Примечание:** Время и вес по умолчанию настраиваются в режиме обслуживания.



Цифровая клавиатура: используется во время настройки определенных значений для параметров программы. Во время тренировки эти клавиши могут использоваться для изменения уровня.



Кнопка вентилятора. Три уровня работы вентилятора: высокий, низкий, отключение.



Кнопки «Вверх» / «Вниз»: Выбор между опциями в режиме настройки, регулировка уровня вверх или вниз во время тренировки.

КНОПКА ВЫБОРА ТРЕНИРОВКИ И ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

Основные программы

ПРИМЕЧАНИЕ. Когда выбрана основная программа, пользователь имеет возможность выбирать из списка профилей программы, см. раздел «ПРОГРАММНЫЕ ПРОФИЛИ» для получения подробных сведений о параметрах.



Ручной ввод: Подобно кнопки Quick Start, но позволяет пользователю вводить вес для более точного подсчета калорий.



Автопилот: Повышайте сопротивление, нажимая на педали быстрее, без нажатия клавиши.



Программа разминки: семиминутная программа с настройкой трех уровней сопротивления, предназначенная для правильной разминки мышц перед тренировкой.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ КОНСОЛИ



Рандомный холм: интервальная тренировка в стиле восхождения на вершину .



Альпинизм : интервальная тренировка с прогрессивным или высоким уровнем интенсивности.



Инструменты для тренировки : доступ к кардио тренировкам и тест на выносливость.

ОТОБРАЖЕНИЕ ИЗМЕРЕНИЙ

Время(Time)	Итоговое время текущей тренировки
Уровень(Level)	Текущий уровень, от 1 до 20
Ш/М(SPM)	Текущие количество шагов в минуту
Расстояние (Distance)	Итоговое пройденное расстояние
Калории (Calories)	Подсчет сожженных калорий
Кал/Час (Cal/Hour)	Текущее количество сожженных калорий
Мощность (WATTS)	Текущее количество ватт(мощности)
Метаболический эквивалент(METS)	Текущий количество метаболического эквивалента
Сердечный ритм(Heart Rate)	Текущий сердечный ритм в ударах в минуту, если доступно

КЛЮЧЕВЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ



Сопряжение Bluetooth-устройства: нажатие кнопки переводит консоль в режим обнаружения. Консоль будет доступна для сопряжения до 60 секунд. Для соединения с совместимым приложением. Кнопка будет изменяться во время поиска сопряжения, и на дисплее отобразится уникальный код консоли. Как только устройство соединится с консолью, свет перестанет мерцать и замрет, указав на соединение. Посетите наш веб-сайт для получения списка совместимых приложений.



Кнопка быстрого старта QUICK START : Включает в себя использование ручного управления с максимальным весом пользователя и временем, LEVEL «1». Примечание: Время и вес по умолчанию настраиваются в режиме обслуживания.



Кнопка вентилятора. Три уровня работы вентилятора: высокий, низкий, отключение.

КНОПКИ ВЫБОРА ТРЕНИРОВКИ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

На главном экране есть несколько вариантов:

Выбрать

тренировку Пользователь выбирает из множества предварительных вариантов тренировки:

Разминка

Сжигание жира

Улучшение кардиовыносливости (программа контроля сердцебиения)

Тренировка (на скорость, силу, выносливость, бег на время 5 км, постоянная

мощность (ватт), интервальная мощность (ватт))

Оценочный тест физической подготовки (фитнес-тест)

Создать

тренировку Пользователь создает тренировку после выбора времени или дистанции

ВАРИАНТЫ В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ

Экран Во время любой тренировки пользователь может выбрать один из четырех вариантов на экране, выбрав вкладку в левом верхнем углу :

Прогресс(Progress) Статистика тренировки плюс графическое изображение сегментов уровня тренировки

Простой(Simple) Легкочитаемые, в большом формате, ключевые настройки тренировки

Кардио(Heart Rate) Статистика тренировки плюс графическое изображение пульса

Трек(Track) Статистика тренировки плюс вид дороги

Изменение уровня

Используйте кнопки +/- для регулировки уровня тренировки на экране.

Приостанавливать тренировку

Перестаньте шагать, чтобы войти в режим паузы. Тренировка будет приостановлена, и таймер обратного отсчета начнет считать время в обратном порядке с 30 секунд. Для повторного запуска тренировки снова начните толкать педали.

Конец тренировки

Когда цель программы достигнута или устройство находится в режиме паузы в течение 30 секунд, тренировка заканчивается, и на дисплее отображается общая статистика тренировки и очистка данных.

ИНСТРУМЕНТЫ

Для работы с этим тренажером потребуются базовые и/или иногда специальные инструменты, основанные на типе сервиса, который будет выполняться. Чтобы помочь, мы рекомендуем использовать перечисленные инструменты при выполнении техобслуживания.

Инструмент	
Мультиметр	Набор отверток Phillips
Набор гнезд, SAE	Набор плоских отверток
Набор метрических гнезд	Рулетка
Шуруповерт	Фигурный молоток
Гаечный ключ, SAE	Резиновый молоток
Метрический гаечный ключ	USB - карта памяти
Набор шестигранных колодок, SAE	Регулируемые ремни
Набор метрических шестигранных колодок	Жидкий фиксатор 680
Разводной ключ	Кабель на 1 ампер с разъемами на обоих концах с зажимом по типу "крокодил"
Плоскогубцы	Пластиковые хамуты различного размера
Динамометрический ключ	

Благодаря прочным, высокоэффективным компонентам этого оборудования, предназначенным для интенсивного использования, рекомендуется минимальное обслуживание. Чтобы сохранить его в отличном состоянии, выполните регулярные ежедневные, еженедельные и ежемесячные профилактические процедуры, изложенные ниже.

Безопасность и целостность этого тренажера можно поддерживать только в том случае, если оборудование регулярно проверяется на предмет повреждений и износа. Собственник этого оборудования несет ответственность за обеспечение регулярного техобслуживания. Изношенные или поврежденные детали должны быть немедленно заменены или тренажер будет исключен из пользования до тех пор, пока не будет произведен ремонт.

ГРАФИК ОБСЛУЖИВАНИЯ

	РАЗ В ДЕНЬ	РАЗ В НЕДЕЛЮ	РАЗ В МЕСЯЦ	КАЖДЫЕ ТРИ МЕСЯЦА	КОММЕНТАРИИ
Общее техобслуживание					
Проверка этикеток безопасности	X				
Проверка на скрипы и вибрацию					
Педали жесткие и находятся в хорошем состоянии		X			
Проверка крепежа			X		
Проверка уровня ножек			X		
Проверка всех настроек и активности клавиатуры			X		
Проверка двигателя на износ				X	
УБОРКА					
Уход за консолью	X				Протрите влажной тряпкой и вытрите насухо
Уход за боковыми крышками	X				Очистите внешние части с мылом и водой или разбавленным чистящим средством


ПРОВЕРКА


Осмотрите каркас на наличие ржавчины, пузырьков или кусочков облупившейся краски в ходе ежедневной убоки. Соль при потопотделении может повредить окрашенную поверхность. Восстановите поврежденную область с помощью набора краски для подкрашивания, приобретенную в центре HealthFitness (позвоните в службу поддержки для получения информации о заказе).


Режим обслуживания позволяет получить доступ к служебной и диагностической информации, а также обеспечивает возможность настройки определенных параметров программы по умолчанию.

1. Нажмите и удерживайте **0**, **2** и **OK** кнопки одновременно
2. Зазвучит сигнал, и в информационном окне мгновенно отобразится «РЕЖИМ ОБСЛУЖИВАНИЯ».
3. Отпустите все клавиши. «Серийный № ##### "будет отображаться в информационном окне.

Следующие клавиши доступны в РЕЖИМЕ ТЕХОБСЛУЖИВАНИЯ:

 **Увеличение и уменьшение Клавиши LEVEL:** отрегулируйте значение отображаемого уровня вверх и вниз, соответственно, с шагом в 1 ед. Эти клавиши не сохраняют новое значение см. ниже кнопка «OK».

 **Цифровая клавиатура.** Позволяет вводить конкретные значения для числовых параметров. Эти клавиши не сохраняют новое значение см. ниже кнопка «OK».

 **Кнопка OK:** обновляет (сохраняет) значения всех параметров в энергонезависимой памяти и выходит из режима техобслуживания.

ПРИМЕЧАНИЕ. Чтобы выйти из режима обслуживания без сохранения каких-либо значений или настроек, нажмите кнопку **БЫСТРОГО СТАРТА QUICK START**

Полный список параметров , которые вы можете увидеть и изменить в режиме обслуживания:

Позиция	Min	Max	По умолчанию	ЗАМЕТКИ
СЕРИЙНЫЙ НОМЕР	0	65535	0	Серийный номер тренажера (установлен производителем).
ПО ЭКРАНА	X	X	Vx.xx	Отображение ПО. Номер версии программного обеспечения панели дисплея (установлен производителем). (V.554A72CA5D)
LСВ версия	X	X	Vx.xx	Программное обеспечение экрана. Номер версии программного обеспечения экрана (установлен производителем). (V.554A72CA5D)
ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЙ UNx	X	X	АНГЛИЙСКИЙ	Английские измерения UNE : единицы фунтов, мили, футов, дюймов
				Метрические единицы UNM: единицы килограммов, километров, сантиметров
МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ	5	99	99	Время. Максимальное время в минутах разрешено для программ, исключая разминку и время восстановления.

ВЕС	1 (ф)	500 (ф)	155 (ф)	Вес по умолчанию (для пользователя). Типичный вес в фунтах (UNx = UNE) или кг (UNx = UNM).
	1 (кг)	226 (кг)	70 (кг)	
ЯЗЫК	X	X	АНГЛ	Язык экрана : либо LEN (английский), LGE (немецкий), LSP (испанский), LDU(голландский), LPO (португальский), LFR (французский), LIT (итальянский), LSW (шведский), LKA (японский) илиRUS (русский).
МОДЕЛЬ			XX-XX	PB-UB: Вертикальный велотренажер, PB-RB: горизонтальный велотренажер, PRO CT: кросс-тренажер или эллиптический тренажер.
CSAFE			ВЫКЛ	ВЫКЛ = соединение CSAFE отключено.
				ВКЛ = соединение CSAFE включено.
МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ЭКВИВАЛЕНТЫ			ВЫКЛ	отображение метаболических эквивалентов отключено.
				ВКЛ= отображение метаболических эквивалентов.
РОЗЕТКА			ВЫКЛ	ВЫКЛ-работа от аккумулятора ВКЛ - подключить к розетке адаптер на 12 вольт.
АВТОМАТИЧЕСКИЙ ВЕНТИЛЯТОР			ВКЛ	
АНТЕННА +			ВЫКЛ	ВЫКЛ=Антенна+функция отключена.
				ВКЛ=Антенна+функция включена.
ЧАСЫ РАБОТЫ				Часы работы. Общие часы работы.
БЫСТРЫЙ СТАРТ			0	Быстрый старт. Количество раз когда, программа быстрого стартазапускалась с последнего сброса.
ПОСТОЯННАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ			0	Постоянная частота сердечных сокращений. Количество раз, когда программа с постоянной частотой сердечных сокращений запускалась с момента последнего сброса.
ДИНАМИЧЕСКИЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ			0	Динамический сердечный ритм. Количество раз, когда программа динамического сердечного ритма запускалась с момента последнего сброса.
ФИТНЕС-ТЕСТ			0	Фитнес-тест. Количество раз, когда программа фитнес-теста запускалась с момента последнего сброса.
АЛЬПИНИЗМ			0	Альпинизм. Сколько раз программа альпинизма запускалась с момента последнего сброса.
СЛУЧАЙНАЯ ПРОГРАММА			0	Случайная программа. Количество раз, когда случайная программа запускалась с момента последнего сброса.
ПРОГРАММА ИНТЕРВАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ			0	Программа интервальной мощности. Количество раз, когда программа интервальной мощности запускалась с момента последнего сброса.

ПРОГРАММА ПОСТОЯННОЙ МОЩНОСТИ			0	Программа постоянной мощности . Количество раз, когда программа постоянной мощности запускалась с момента последнего сброса.
АВТОПИЛОТ			0	Автопилот. Количество попыток запуска программы автопилота с момента последнего сброса.
БАТАРЕЯ			X.X	Измерение напряжения батареи.
ПРОВЕРКА ДИСПЛЕЯ				Доступ к функции тестирования ЖК-дисплея.
ПРОВЕРКА КЛАВИАТУРЫ				Доступ к функции тестирования клавиатуры.
ПРОВЕРКА СЕРДЦЕБИЕНИЯ				Доступ к функции тестирования системы сердечного ритма.
ПРОВЕРКА СЕРИЙНОГО ПОРТА				Доступ к функции тестирования последовательного порта.
ПРОВЕРКА ВЕНТИЛЯТОРА				Доступ к функции тестирования вентилятора
ОШИБКИ				Количество ошибок.
ПОДСВЕТКА	10	200	200	Настройка подсветки дисплея.
КОНТРАСТ	0	100	100	Настройка контрастности дисплея.
ОБНОВЛЕНИЕ ПО				Обновление ПО через порт USB.

РЕЖИМ ОБСЛУЖИВАНИЯ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА

Чтобы войти в режим обслуживания на 15-дюймовом сенсорном дисплее, одновременно нажмите кнопку Vol UP, Channel UP и клавишу с номером 3 на клавиатуре

Чтобы войти в режим обслуживания на 10-дюймовом сенсорном дисплее, последовательно нажмите верхний левый угол, затем верхний правый угол, затем значок StairMaster.

Меню обслуживания сенсорных экранов содержит множество параметров, таких как ЖК-дисплеи, а также несколько дополнительных опций, связанных непосредственно с сенсорными экранами, таких как калибровка сенсорного экрана и возможность загрузки фоновых изображений. Для получения дополнительной информации см. Руководство по сенсорному экрану.

В этом разделе приведены данные по нормативным требованиям безопасности, относящиеся к тренажеру

Федеральная комиссия по связи (FCC) и другие внутренние правила

Данный тренажер был протестирован и признан цифровым устройством класса А в соответствии со статьей 15 правил FCC, согласно которым:

1. Данное оборудование не может создавать вредные помехи

2. Данное оборудование должно принимать любые помехи, включая те, которые могут вызвать сбой.

Оборудование генерирует и использует радиочастотную энергию. Если тренажер установлен и используется не в соответствии с инструкциями, приведенными в справочнике пользователя, то возможны помехи в радиосвязи. Если установлены несанкционированные аксессуары, то могут возникнуть помехи. Целью ограничений FCC оборудования класса А является обеспечение защиты от вредных помех в коммерческой установке. Тем не менее, существует вероятность того, что помехи могут не возникнуть в конкретной установке. В случае обнаружения помех, отключите устройство, чтобы проверить источник. Если помехи прекращаются при выключении устройства попробуйте следующие меры:

- Поверните или переместите тренажер.
- Поверните или переместите приемную антенну вашего телевизора, радио или видеомагнитофона.
- Попробуйте подключить тренажер в другую розетку.
- Обратитесь в службу поддержки, к вашему дистрибьютору или теле/радиоспециалисту для помощи. Это оборудование также было протестировано для соответствия следующим стандартам:
- UL 1647 (1997) Стандарты спортивных тренажеров

ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ КАНАДЫ И ДРУГИЕ НОРМАТИВЫ

Цифровое устройство класса А отвечает всем требованиям Канадских нормативов оборудования, вызывающего помехи. Этот тренажер также был протестирован для соответствия следующим стандартам

- CSA C22.2 No 0-M91 Общие требования
- CSA C22.2 No. 68-92 Моторизованная техника

ЕВРОПЕЙСКИЕ НОРМАТИВЫ

Данное оборудование было протестировано на соответствие следующим стандартам

EN 60335-1:

1995 Безопасность бытовых и аналогичных электроприборов
Часть 1: Общие положения

EN 61000-6-1: 2001

Стандарты EMC - Иммунитет для жилых, коммерческих и светопромышленных зон

EN 61000-6-3: 2001

Общие стандарты EMC - Стандарт выбросов для жилых, коммерческих и светопромышленных зон. Безопасность машинного оборудования. Стационарное учебное оборудование - часть 8: Степ-платформа, тренажер-лестница и дополнительная спецификация требования безопасности и методы испытаний

EN 957-1

EN 957-8

ИНЫЕ

ASTM 2776-10 Стандартная спецификация фитнес-оборудования

