

SPIRIT



Степпер **CS800+**

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Будь ласка, уважно ознайомтеся з даним посібником, перш ніж користуватися вашим новим степпером.

ЗМІСТ

Інформація з техніки безпеки	2
Важливі інструкції щодо експлуатації електроприладів	4
Важливі інструкції з експлуатації.....	5
Підйом на степпер та спуск з нього	6
Інструкції зі збирання	9
Робота з консоллю	14
Програмовані функції.....	16
Технічне обслуговування.....	26
Схема виробу у розібраному вигляді.....	27
Перелік деталей	28

ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

УВАГА- Перед використанням даного тренажера уважно прочитайте всі інструкції.

НЕБЕЗПЕЧНО- Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом, перед чищенням та/або технічним обслуговуванням від'єднайте степпер від електричної розетки.

УВАГА - Щоб зменшити ризик отримання опіків, загоряння, ураження електричним струмом або травм, встановіть степпер на плоскій рівній поверхні з доступом до заземленої розетки 230 В, при цьому до однієї розетки повинен бути підключений тільки степпер.

НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОДОВЖУВАЧ, ЯКЩО ЙОГО ДОВЖИНА МЕНШЕ 2м, АБО КРАЩЕ, ЩЕ Й З ОДНІЄЮ РОЗЕТКОЮ НА КІНЦІ. Степпер повинен бути єдиним пристроєм у ланцюзі, до якого його підключено. **НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ВІД'ЄДНАТИ ЗАЗЕМЛЕНУ ВИЛКУ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ НЕВІДПОВІДНІ АДАПТЕРИ, АБО БУДЬ-ЯКИМ ЧИНОМ МОДИФІКУВАТИ КОМПЛЕКТ КАБЕЛІВ.** Крім несправностей комп'ютера, це може призвести до серйозного ураження електричним струмом або загоряння.

НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОДОВЖУВАЧ, ЯКЩО ЙОГО ВИГОТОВЛЕНО З ДРОТУ ДІАМЕТРОМ 12AWG АБО ТОВСТІШОГО, АБО КРАЩЕ, ЩЕ Й З ОДНІЄЮ РОЗЕТКОЮ НА КІНЦІ.

- Не використовуйте степпер на килимах з товстою підкладкою, плюшевих або ворсистих килимах. Це може призвести до пошкодження як самого килима, так і степпера.
- Тримайте дітей подалі від тренажера. Зрозуміло, що існують певні зони ймовірного заземлення та інші небезпечні зони, які можуть завдати шкоди.
- Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин.
- Ніколи не використовуйте степпер, якщо у нього пошкоджений шнур або вилка. Якщо тренажер не працює належним чином, зверніться до свого дилера.
- Тримайте шнур подалі від гарячих поверхонь.
- Не використовуйте обладнання там, де використовуються аерозольні продукти (спреї) або у місцях, де додатково подається кисень. Іскри, що вилітають під час роботи двигуна, можуть призвести до займання насиченого газом середовища.
- Ніколи не кидайте і не вставляйте будь-які предмети в будь-які отвори.
- Не використовуйте тренажер на відкритому повітрі.
- Перед тим, як вимкнути живлення, поверніть всі елементи керування у вимкнене положення, а потім вийміть вилку з розетки.
- Переконайтеся, що шнур живлення та адаптер знаходяться в сухому місці та на відстані від джерел тепловиділення.
- Не намагайтеся використовувати тренажер для будь-яких інших цілей, окрім тих, для яких він призначений.
- Датчики пульсу не є медичними приладами. На точність показань частоти серцевих скорочень (пульс) можуть впливати різні фактори, включаючи рухи користувача. Датчик пульсу призначений тільки в якості допоміжного засобу для визначення загальних тенденцій зміни частоти серцевих скорочень при виконанні фізичних вправ.
- Вдягайте відповідне взуття. Взуття на високих підборах, модельні туфлі, сандалі та босоніжки не підходять для використання на даному тренажері. Щоб уникнути виникнення почуття втоми в ногах, рекомендується використовувати якісне спортивне взуття.
- Діти повинні перебувати під постійним наглядом, щоб переконатися, що вони не граються з тренажером.
- **ОБЕРЕЖНО:** Неправильне виконання вправ або надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю.
- Даний тренажер не призначений для використання особами (включаючи дітей) з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, а також особами з недостатнім досвідом і знаннями, за винятком випадків, коли вони знаходяться під наглядом або проінструктовані щодо використання тренажера особою, відповідальною за їхню безпеку.

- Перед тим, як розпочати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся зі своїм лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років або осіб що вже мають проблеми зі здоров'ям.
- При використанні даного виробу дітьми, інвалідами або особами з обмеженими можливостями, або поруч з ними, необхідний ретельний нагляд.
- Пристрій можна використовувати тільки з джерелом живлення, що входить до комплексу поставки.
- Цей тренажер можуть використовувати діти віком від 8 років і старше, а також особи з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, а також особи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони знаходяться під наглядом або проінструктовані щодо використання тренажера особою, відповідальною за їхню безпеку.
- Дітям забороняється гратися з тренажером.
- Очищення та технічне обслуговування не повинні здійснюватися дітьми без нагляду.
- **УВАГА** - Системи моніторингу частоти серцевих скорочень можуть давати неточні дані. Надмірні фізичні навантаження можуть призвести до серйозних травм або навіть до смерті. Якщо ви відчуваєте нездужання, негайно припиніть тренування.
- **УВАГА** - Тренажер повинен бути встановлений на стійкій основі та належним чином відрегульований по горизонталі.

ДБАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ - ВИВЧІТЬ ТА ЗБЕРЕЖІТЬ ДАНІ ІНСТРУКЦІЇ!

ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЕКСПЛУАТАЦІЇ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ

УВАГА!

НІКОЛИ не знімайте кришки без попереднього відключення живлення від мережі змінного струму. Якщо напруга коливається у межах десяти відсотків (10%) або більше, це може вплинути на продуктивність вашого степпера. **На подібні умови не поширюється ваша гарантія.** Якщо ви підозрюєте, що напруга низька, зверніться до місцевої енергетичної компанії або ліцензованого електрика для проведення належної перевірки.

НІКОЛИ не допускайте потрапляння степпера під дощ або вплив вологи. Даний виріб НЕ призначений для використання на відкритому повітрі, біля басейну або спа-комплексу, або за будь-яких інших умов з підвищеною вологістю. Робоча температура становить від 5 до 48 °C (від 40 до 120 °F), а вологість - 95% без конденсації (на поверхні не повинні утворюватися водяні краплі).

Автоматичний вимикач: Деякі автоматичні вимикачі, що використовуються в будинках, не розраховані на високі пускові струми, які можуть виникати при увімкненні степпера або навіть під час його використання. Якщо ваш степпер виводить з ладу домашній автоматичний вимикач (навіть якщо він має належний номінальний струм), але автоматичний вимикач на самому степері не спрацьовує, вам потрібно замінити домашній автоматичний вимикач на вимикач з високим пусковим струмом. Такий дефект не є гарантійним. Це умови, які ми, як виробник, не можемо контролювати. Цю деталь можна придбати в будь-якому магазині електротоварів. Приклад: Деталь Grainger №1D237 або доступна онлайн на www.squared.com, деталь №QO120NM. Використовувана електрична розетка повинна мати окремий автоматичний вимикач на 5 ампер.

Інструкції щодо заземлення

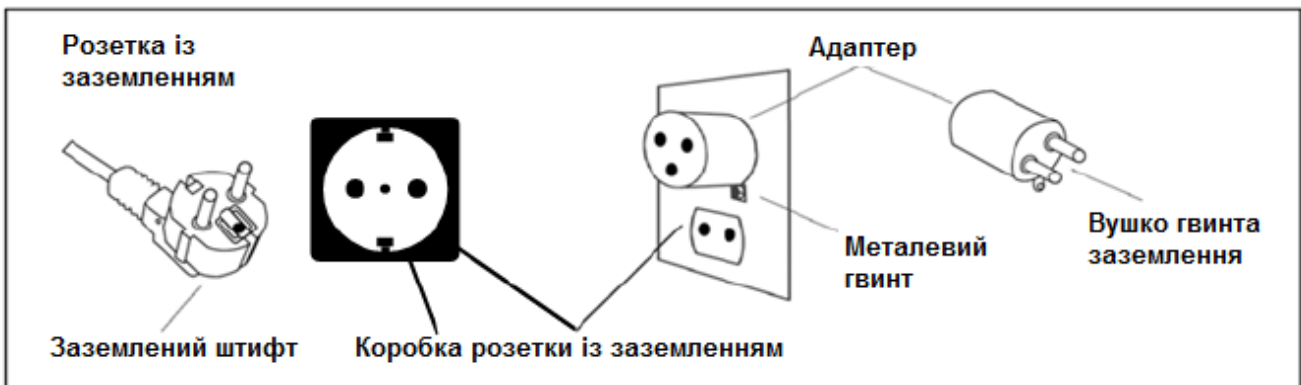
Даний пристрій повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки електричної системи степпера заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, зменшуючи ризик ураження електричним струмом.

Виріб оснащений шнуром, що має уземлювальний провідник і вилку з заземлюючим контактом. Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена і заземлена відповідно до всіх місцевих норм і правил.

НЕБЕЗПЕЧНО – Неправильне підключення заземлювального проводу обладнання може призвести до ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або фахівцем з обслуговування, якщо ви сумніваєтеся в тому, чи правильно заземлені вироби. **Не змінюйте штепсельну вилку, що входить до комплекту виробу, якщо вона не підходить до розетки, попросіть кваліфікованого електрика встановити відповідну розетку.**

Даний виріб призначений для використання в мережі з номінальною напругою 230В і має вилку з заземленням, яка виглядає як вилка, зображена на малюнку. Тимчасовий адаптер, схожий на адаптер, зображений нижче, можна використовувати для підключення цієї вилки до 2-полюсної розетки, як показано нижче, якщо немає належно заземленої розетки.

Тимчасовий адаптер слід використовувати лише до тих пір, поки кваліфікований електрик не встановить належним чином заземлену розетку (таку, як показано нижче). Жорстке вушко зажиму заземлення зеленого кольору або щось подібне, що виступає з адаптера, має бути під'єднано до постійного заземлення, наприклад, до кришки розетки з належним заземленням. Щоразу, коли використовується адаптер, його необхідно фіксувати за допомогою металевого гвинта.



ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

- **НІКОЛИ** не використовуйте даний тренажер, не прочитавши і не зрозумівши повністю наслідки будь-якої зміни налаштувань, яку ви здійснюєте за допомогою консолі.
- Майте на увазі, що зміни швидкості відбуваються не відразу. Встановіть бажаний рівень навантаження на комп'ютерній консолі та відпустіть клавішу регулювання. Команда буде виконуватися поступово.
- **НІКОЛИ** не користуйтеся степпером під час грози. У вашій домашній електромережі можуть виникати перепади напруги, які можуть пошкодити компоненти степлера. В якості запобіжного заходу під час грози відключайте степпер від мережі.
- Будьте обережні, займаючись іншими видами діяльності під час тренування на тренажері, наприклад, переглядом телевізора, читанням і т.д. Ці відволікаючі фактори можуть призвести до втрати рівноваги, що може стати причиною травмування.
- Завжди тримайтеся за поручні під час зміни налаштувань.
- Не варто занадто сильно натискати на клавіші керування на консолі. Вони точно відрегульовані, щоб спрацьовувати належним чином при легкому натисканні пальцем. Якщо ви відчуваєте, що клавіші не спрацьовують належним чином при звичайному натисканні, зверніться до вашого дилера.
- Система вимикання обладнання не залежить від швидкості руху.

ПІДЙОМ НА СТЕППЕР ТА СПУСК З НЬОГО

ВАЖЛИВО

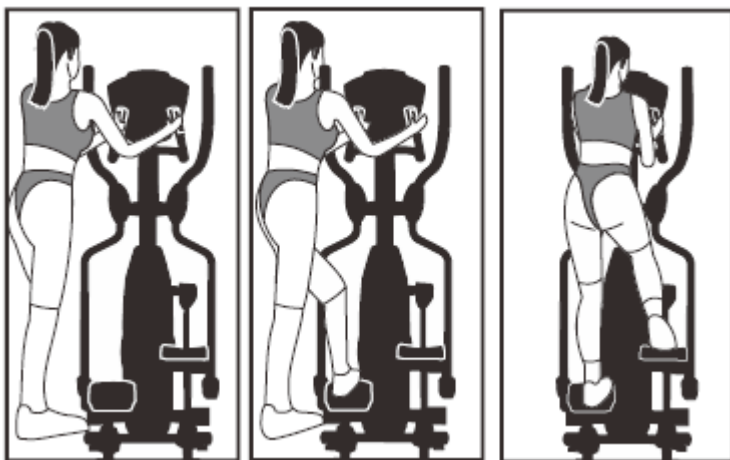
Степпер поставляється з двома ручками подвійного ходу і нерухомим поручнем.

Завжди тримайтеся за нерухомий поручень, коли піднімаєтесь на тренажер і спускаєтесь з нього.

Початківцям слід ознайомитися з правилами користування степпером, використовуючи спочатку нерухомий поручень, а потім переходити до ручок подвійного ходу.

Після того, як ви навчитесь користуватися степпером, ви можете перейти до використання ручок подвійного ходу для повноцінного тренування всього тіла. Руки можна розміщувати на ручках подвійного ходу в найбільш підходящому положенні відповідно до вашого зросту і довжини рук.

Завжди слід дотримуватися обережності при підйомі на та спуску з будь-якого тренажера. Будь ласка, дотримуйтеся наведених нижче інструкцій з техніки безпеки.



Переконайтеся, що ліва педаль знаходиться в найнижчому положенні, і візьміться за нерухомий поручень обома руками.

Поставте ліву ногу на ліву педаль і зафіксуйте її.

Підніміть праву ногу над тренажером і поставте на праву педаль. Відновіть рівновагу і приступайте до тренування.

Важливо

Щоб зійти з тренажера, повністю зупиніться і виконайте процедуру у зворотному порядку.

Завжди одягайте взуття на гумовій підшві, наприклад, тенісні туфлі.

Рекомендується постійно тримати хоча б одну руку на нерухомому поручні, особливо коли ви піднімаєтесь на або спускаєтесь з тренажера. Якщо ви виконуете вправи з крокування за допомогою рук або вправи на розвиток сили верхньої частини тіла, переконайтеся, що ви добре тримаєте рівновагу.

Усе обладнання слід встановлювати та використовувати на твердій, рівній поверхні.

Правильне положення



Тіло повинно знаходитися у вертикальному положенні, щоб спина була прямою. Тримайте голову високо піднятою, щоб мінімізувати навантаження на шию і верхню частину спини. Завжди намагайтеся працювати на степпері ритмічно і плавно. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або відчуття пульсації, ймовірно, напруження занадто велике.



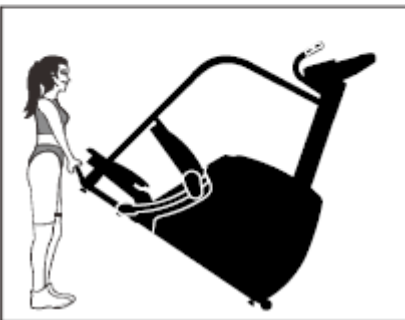
Рухаючись у зворотному напрямку, зігніть ноги в колінах трохи сильніше. Під час руху більше уваги приділяється сідницям і підколінним сухожиллям.

ПЕРЕМІЩЕННЯ СТЕППЕРА

Степпер можна легко переміщувати з кімнати в кімнату.



Підійдіть до тильної частини тренажера і переконайтеся, що маятникові важелі розташовані рівно (одна ножна педаль знаходиться зверху диска степпера, а інша - знизу). Присядьте навпочіпки і візьміться за ручку заднього стабілізатора.

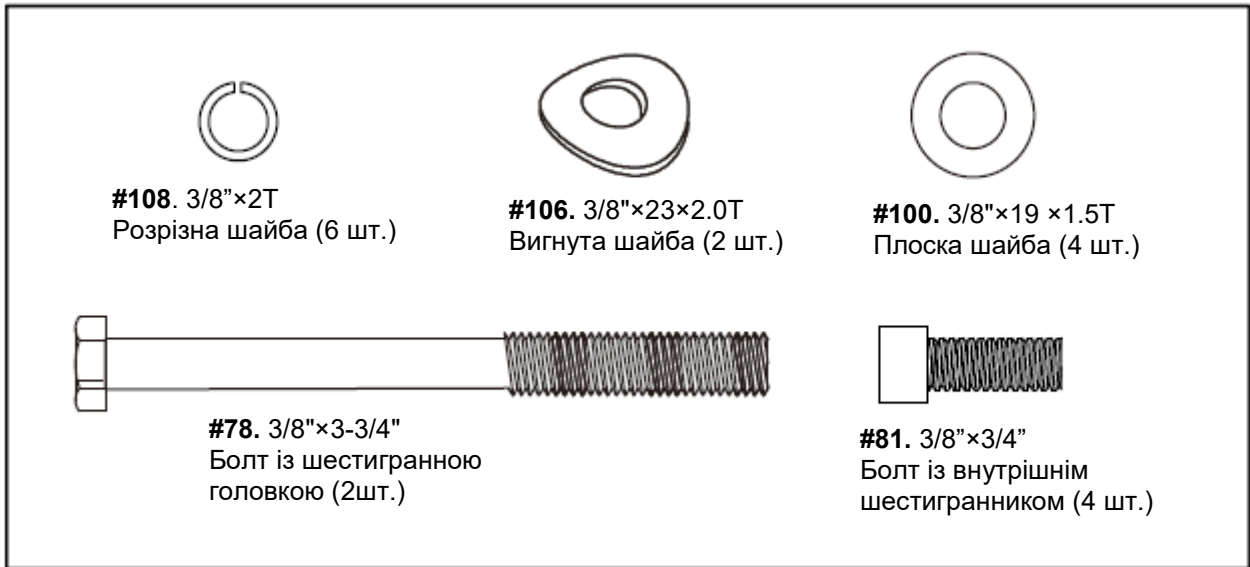


Піднімання тренажера для транспортування.

КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК КОМПЛЕКТУ ДЛЯ ЗБИРАННЯ

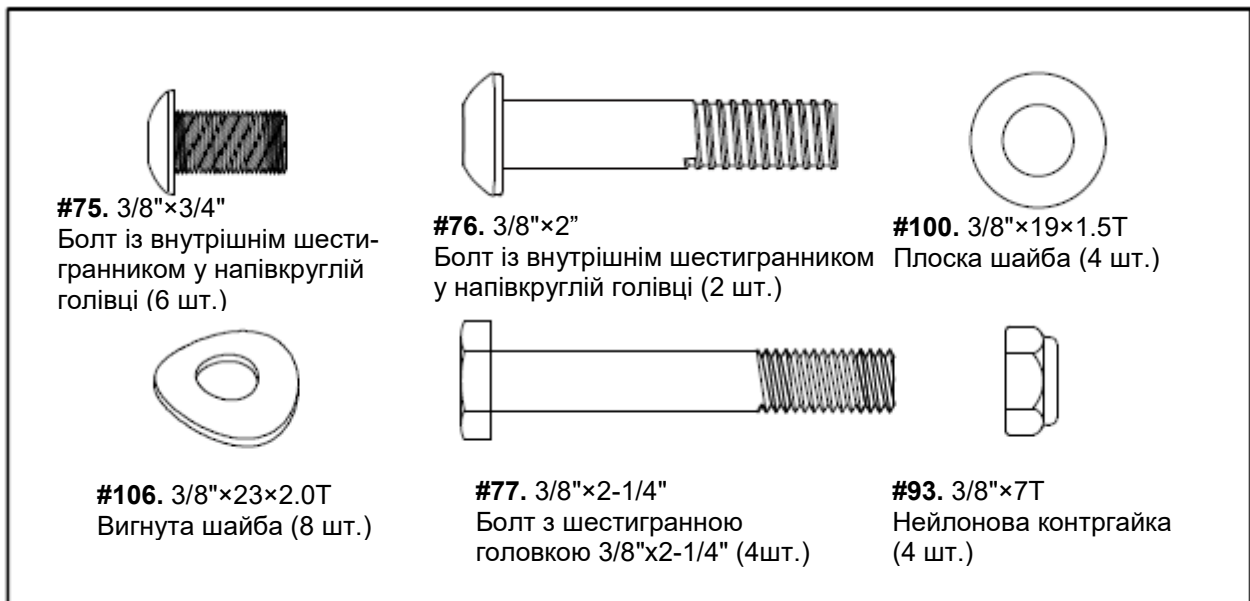
1

ЗАСОБИ КРІПЛЕННЯ_КРОК 1



2

ЗАСОБИ КРІПЛЕННЯ_КРОК 2

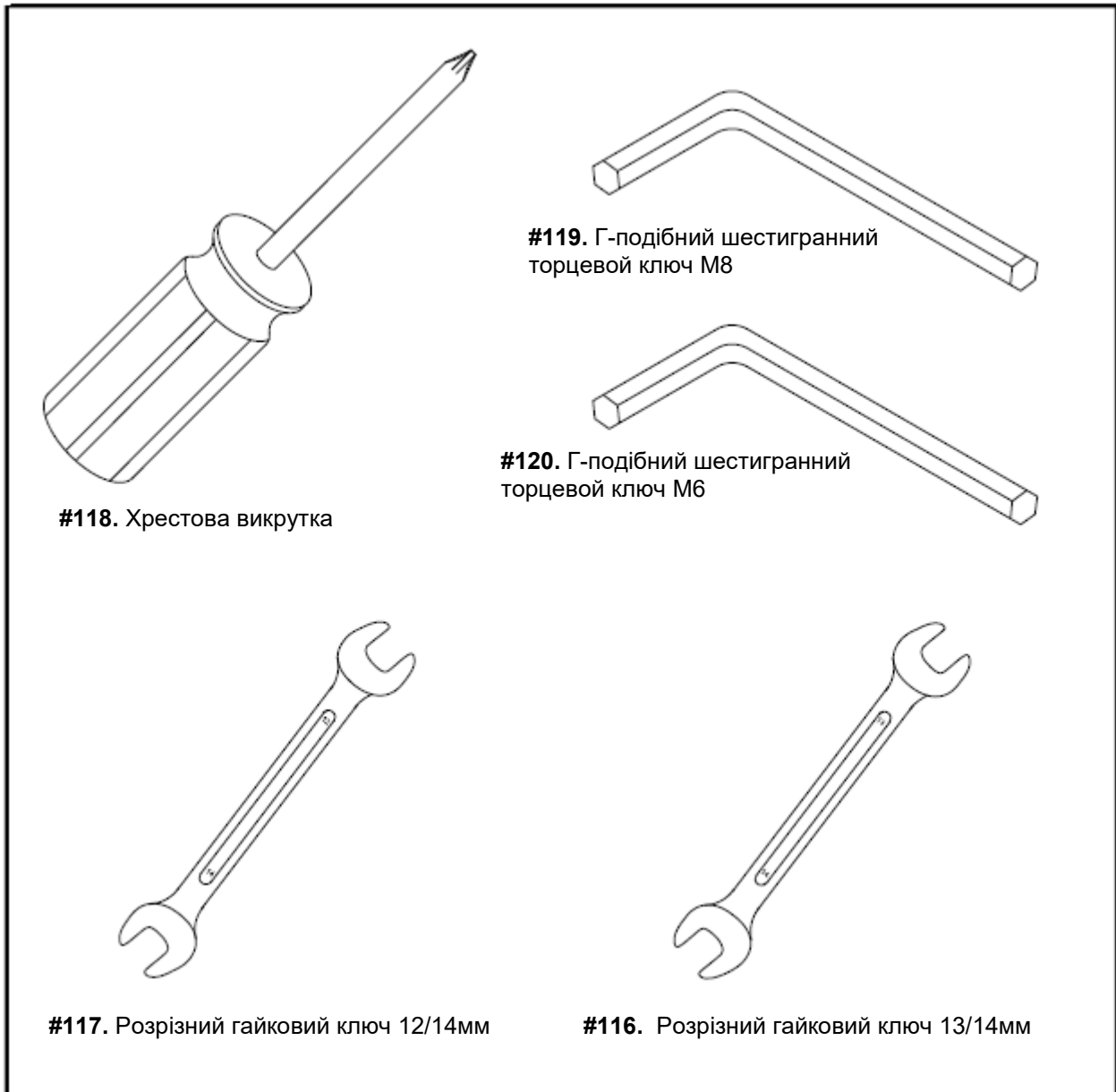


3

ЗАСОБИ КРІПЛЕННЯ_КРОК 3



ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ЗБИРАННЯ

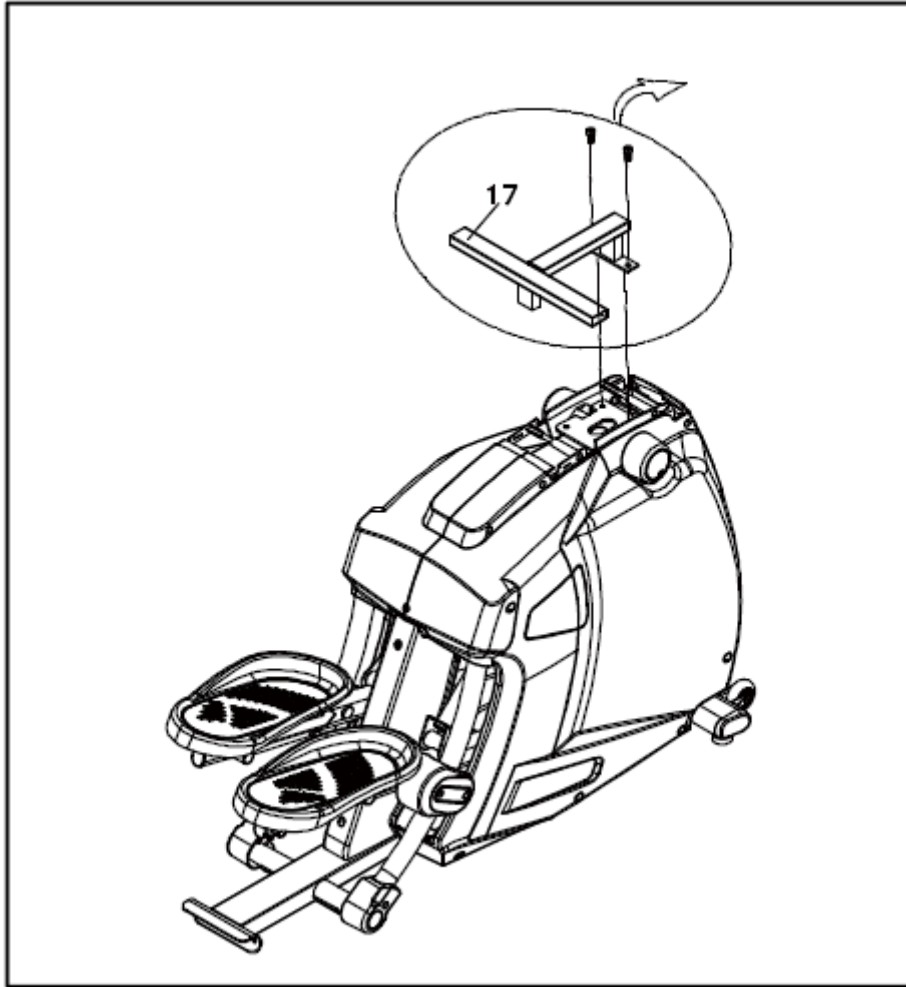


ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ

ПОПЕРЕДНЯ ЗБІРКА

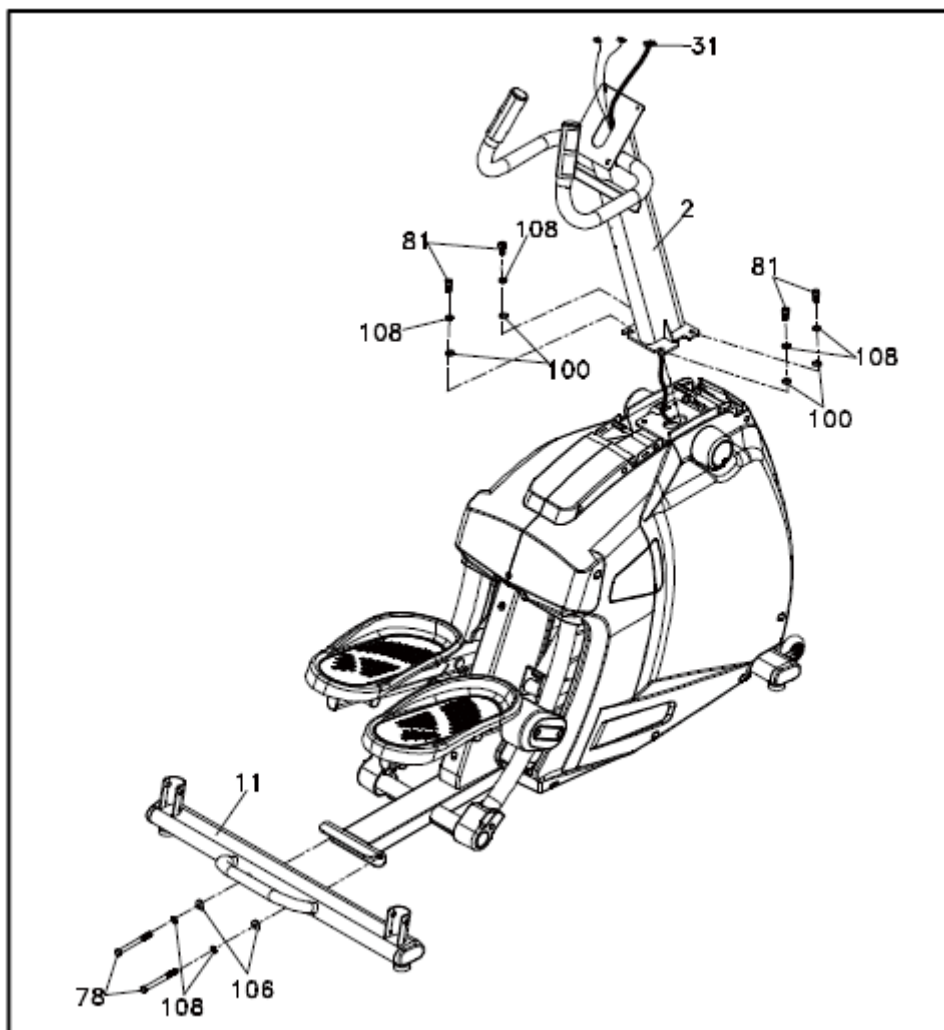
1. За допомогою канцелярського ножа обріжте зовнішню частину, дно і край коробки вздовж пунктирної лінії. Потім підніміть коробку над пристроєм і розпакуйте його.
2. Обережно вийміть усі деталі з коробки та перевірте, чи немає пошкоджень або чи не бракує яких-небудь деталей. Якщо деталі пошкоджені або їх бракує, негайно зверніться до свого дилера.
3. Знайдіть пакет з кріпленням та устаткуванням для збирання. Спочатку вийміть інструменти. Щоб уникнути плутанини, на кожному етапі виймайте потрібні засоби кріплення по мірі необхідності. Номери в інструкціях, що наведено після наступної позначки у круглих дужках (#) - це наведені для довідки номери позицій на схемах для збирання.

ЗНІМІТЬ ТРАНСПОРТУВАЛЬНИЙ СТАБІЛІЗАТОР



1. За допомогою Г-подібного шестигранного торцевого ключа (№119) зніміть два болта із внутрішнім шестигранником 3/8"x3/4", які кріплять захисну бічну панель (№17) до монтажної пластини на основній рамі.
2. Викрутіть болти і відкладіть бокову панель (№17) убік.

1 СТАБІЛІЗАТОР / КОНСОЛЬНА СТІЙКА



1. Прикріпіть задній стабілізатор з рукою (11) до монтажної пластини на основній рамі та закріпіть двома болтами з шестигранною головкою (78), двома пружинними шайбами (108) та вигнутими шайбами (106) за допомогою гайкового ключа (116).

2. Потягніть за стяжку на консольній стійці (2), щоб комп'ютерний кабель (31) і кабелі пульсометра (35) пройшли крізь стійку знизу і вийшли з неї зверху.

Закріпіть консольну стійку (2) на монтажній пластині на основній рамі чотирма болтами з внутрішнім шестигранником (81), чотирма пружинними шайбами (108) і чотирма плоскими шайбами (100) за допомогою Г-подібного шестигранного торцевого ключа (119).

ЗАСОБИ КРІПЛЕННЯ_КРОК 1

#108. Розрізна шайба 3/8" (6 шт.)

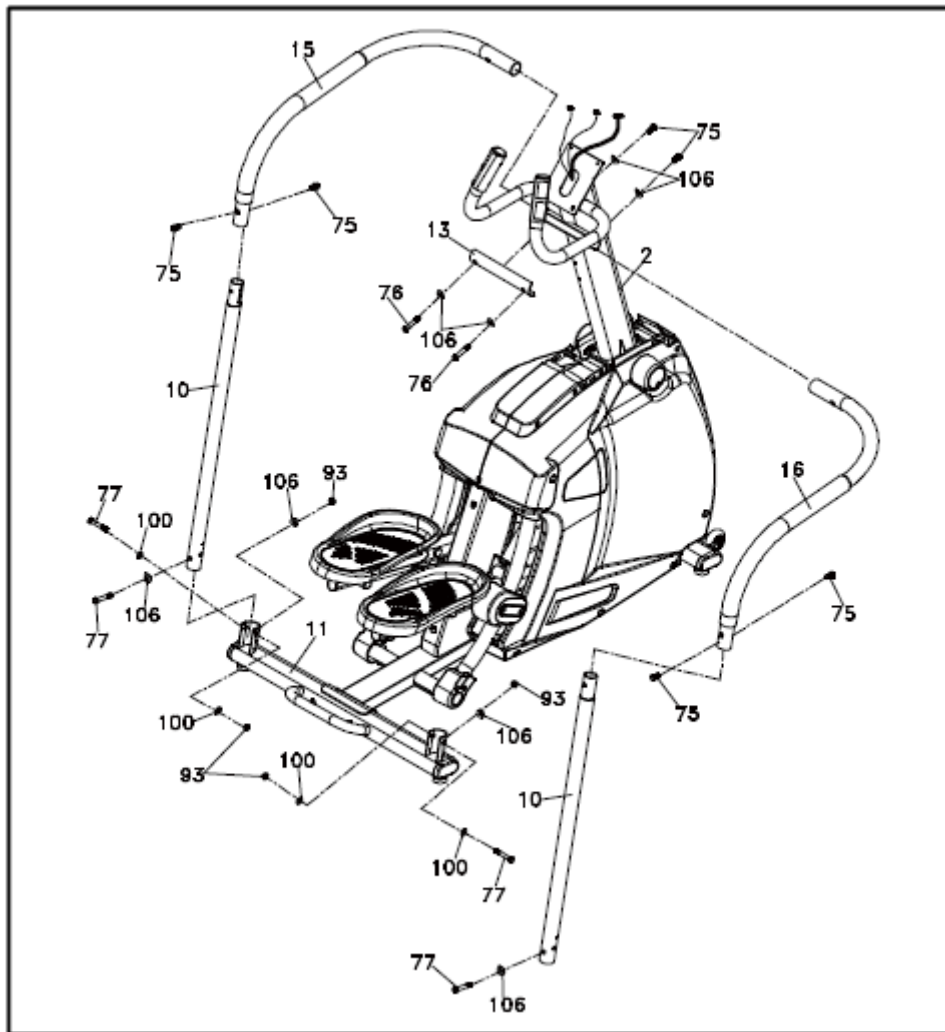
#106. Вигнута шайба 3/8" (2 шт.)

#100. Плоска шайба 3/8" (4 шт.)

#78. Болт із шестигранною
головкою 3/8"×3-3/4" (2 шт.)

#81. Болт із циліндричною
головкою і шестигранним шліцом 3/8"×3/4" (4
шт.)

2 ПОРУЧНІ

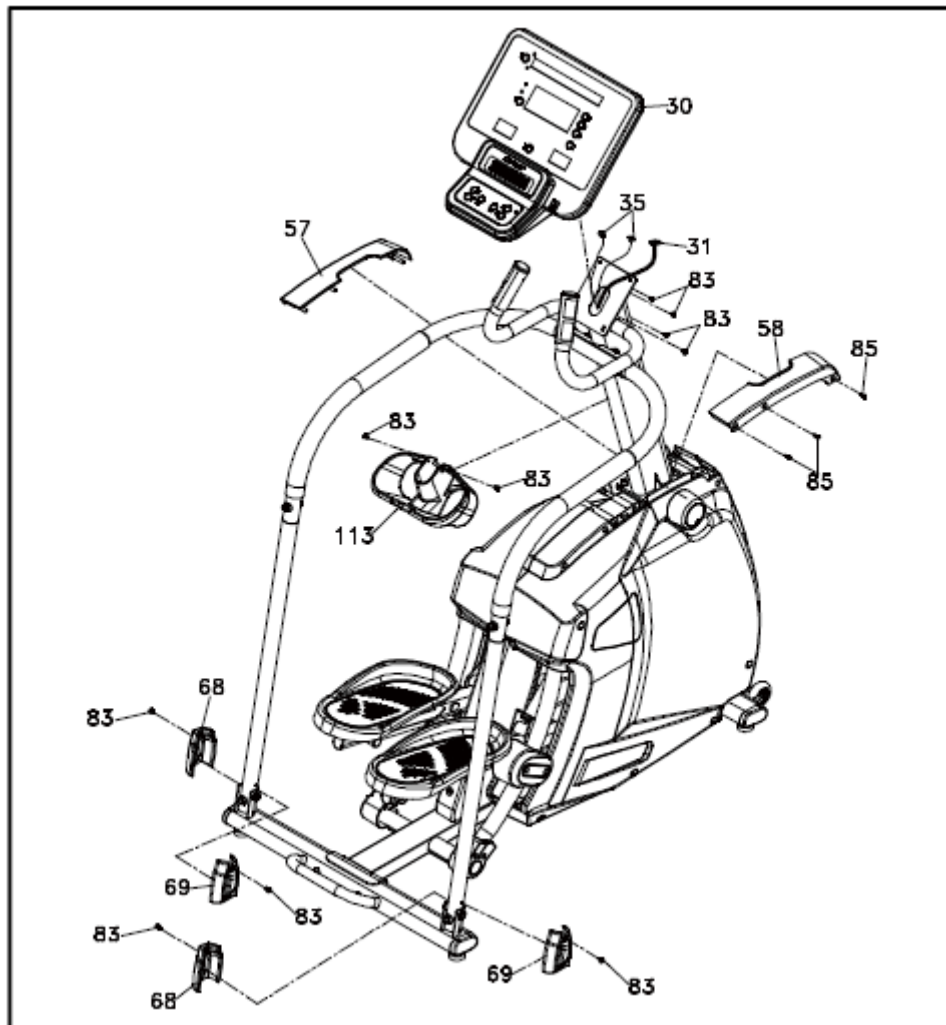


1. Встановіть верхній лівий поручень (15) (з орієнтацією 90-градусного вигину вперед) на з'єднувальну пластину, приварену до консольної стійки (2), і закріпіть його за допомогою болта з шестигранною головкою (75) і вигнутої шайби (106) на з'єднувальній пластині (не затягуйте до кінця). Потім вставте одну з з'єднувальних трубок поручня (10), щоб з'єднати її з верхнім лівим поручнем (15) на кінці, зігнутому на 107 градусів, і тимчасово двома болтами з внутрішнім шестигранником (75) за допомогою Г-подібного торцевого ключа М6 (120). Потім приєднайте нижній кінець з'єднувальної трубки поручня (10) до U-подібного кронштейна з лівого боку заднього стабілізатора з ручкою (11). Затягніть два болти з шестигранною головкою (77) разом з двома плоскими шайбами (100), двома вигнутими шайбами (106) і двома нейлоновими контргайками (№ 93) за допомогою гайкового ключа (116) і ключа (117). Затягніть і закріпіть всі інші болти.
2. Повторіть процедуру для верхнього правого поручня (16) та іншої з'єднувальної трубки поручня (10).
3. Прикріпіть з'єднувальну пластину (13) до верхніх поручнів (15 і 16). Закріпіть двома болтами з внутрішнім шестигранником у напівкруглій голівці (76) і двома вигнутими шайбами (106) за допомогою гайкового ключа (116). Затягніть всі кріпильні деталі, перераховані на цьому кроці збирання.

ЗАСОБИ КРІПЛЕННЯ_КРОК 2

- #75. Болт з шестигранним шлицем у напівкруглій голівці 3/8"x3/4" (6 шт.)
- #76. Болт з шестигранним шлицем у напівкруглій голівці 3/8"x2" (2 шт.)
- #100. Плоска шайба 3/8"x19x1.5T (4 шт.)
- #106. Вигнута шайба 3/8"x23x2.0T (8 шт.)
- #77. Болт з шестигранною головкою 3/8"x2-1/4" (4шт.)
- #93. 3/8 "x7T Нейлонова гайка (4 шт.)

3 ПОРУЧНІ / КРИШКИ



1. З'єднайте ліву кришку консольної стійки (57) з правою кришкою консольної стійки (58) зверху лівої та правої кришок ланцюга та навколо консольної стійки (2) і закріпіть трьома гвинтами для листового металу (85) за допомогою хрестової викрутки (118).
2. З'єднайте ліву та праву кришки поручня (68,69) на U-кріпленні з лівого боку заднього стабілізатора з ручкою (11) і за допомогою хрестової викрутки (118) затягніть два гвинти з хрестовим шліцом (83) і закріпіть їх. З'єднайте ліву та праву кришки поручня (68,69) на U-кріпленні з правого боку заднього стабілізатора з ручкою (11) і повторіть описаний вище процес.
3. Зніміть стяжку з комп'ютерного кабелю (31) і підключіть його до блоку консолі (30) разом з двома кабелями датчика пульсу в сборі (35). Помістіть консоль (30) на монтажну пластину консольної стійки (2) і закріпіть її чотирма гвинтами з хрестовим шліцом (83) за допомогою хрестової викрутки (118).
4. Закріпіть тримач для пляшки (113) на консольній стійці (2) двома гвинтами з хрестовим шліцом (83) за допомогою хрестової викрутки (118).

ЗАСОБИ КРІПЛЕННЯ_КРОК 3

#83. Гвинт з хрестовим шліцом M5x10мм (10 шт.)
#85. Гвинт для листового металу 4 ммx15мм (3 шт.)

РОБОТА З КОНСОЛЛЮ



ЖИВЛЕННЯ

Після підключення шнура живлення змінного струму до степпера консоль автоматично увімкнеться. При першому увімкненні консоль виконає внутрішнє самотестування. У цей час увімкнуться всі лампочки. Коли світлові індикатори згаснуть, у центрі повідомлень точково-матричного дисплея відобразиться версія програмного забезпечення (наприклад: VER 1.0).

У вікні даних на LED-дисплеї ви побачите загальну кількість годин використання та кількість кроків. Показники одометра відобразатимуться лише кілька секунд, після чого консоль повернеться до початкового екрана. На дисплеї центру повідомлень точково-матричного дисплея будуть прокручуватися різні профілі програм, а також буде прокручуватися стартове повідомлення. Тепер ви можете розпочати роботу з консоллю.

ФУНКЦІЯ CSAFE

Ваша консоль оснащена функцією CSAFE. Порт живлення (POWER) можна використовувати для живлення аудіовізуальної системи з дистанційним керуванням, підключивши кабель від пульта до порту живлення на задній панелі консолі. Комунікаційний порт (COMM) можна використовувати для взаємодії з фітнес-програмами.

Швидкий запуск

Це найшвидший спосіб розпочати тренування. Після ввімкнення консолі ви просто натискаєте кнопку "START", щоб розпочати роботу. Це призведе до ініціювання режиму швидкого запуску. Під час швидкого запуску відлік часу починається з нуля, всі дані тренування починають накопичуватися, а навантаження можна регулювати вручну, натискаючи кнопки "LEVEL" вгору і вниз. На центрі повідомлень точково-матричного дисплея буде підсвічуватися тільки нижній рядок. Коли ви збільшите навантаження, загоряється більше рядів, що вказує на посилення інтенсивності тренування. Зі збільшенням кількості рядів крутити педалі на степпері буде все важче. Точково-матричний центр повідомлень має 24 стовпчики, кожен з яких означає 1 хвилину. Наприкінці 24-го стовпчика (або 24 хвилин роботи) дисплей згорнеться і відновить відображення, починаючи знов з першого стовпчика. Для забезпечення більшого розмаїття доступно 20 рівнів навантаження. Перші 5 рівнів - це дуже легке навантаження, а переходи між рівнями налаштовані таким чином, щоб забезпечити хорошу прогресію для невідготовлених користувачів. Рівні 6-10 є більш складними, але збільшення навантаження при переході від одного рівня до іншого залишається невеликим. На 11-15 рівнях стає важче, оскільки рівень навантаження суттєво підвищується. Рівні 16-20 є надзвичайно важкими і підходять для коротких пікових інтервалів та професійних спортивних тренувань.

Основна інформація

У центрі повідомлень точково-матричного типу, або вікні профілю, буде відображатись профіль тренування. У LED-вікні відображення даних відображатимуться відповідні дані тренування. Тут є вікно відображення кроків за хвилину (SPM) для відображення швидкості ходу педалей і вікно "LEVEL", що показує рівень навантаження.

Спочатку у LED-вікні відображатиметься інформація про кількість кроків (STEPS), калорії (CALORIES), пульс (PULSE) і час (TIME), що минув. При натисканні кнопки сканування вгору/вниз відображається наступний набір інформації: відстань по вертикалі (Vertical Distance), навантаження (WATTS), метаболічні еквіваленти (METs), час, що залишився (Time Remaining). Натискання кнопки сканування вгору/вниз активує режим сканування, і LED вікно відображення даних буде показувати кожен групу даних протягом чотирьох секунд, а потім перемикається на наступну групу даних у безперервному циклі. Повторне натискання кнопки сканування вгору/вниз поверне вас до початку.

Кнопка "STOP" насправді теж має декілька функцій. Одноразове натискання кнопки "STOP" під час виконання програми призведе до призупинення виконання програми на 5 хвилин. Якщо вам потрібно попити, відповісти на телефонний дзвінок або щось інше, що може перервати тренування, тоді це дуже корисна функція. Щоб продовжити тренування під час паузи, просто натисніть кнопку "START". Якщо під час тренування двічі натиснути кнопку "STOP", виконання програми завершиться, і консоль повернеться до початкового екрана. Якщо утримувати кнопку "STOP" натиснутою протягом 3 секунд, консоль виконає повне скидання налаштувань. Під час введення даних для налаштування програми кнопка "STOP" виконує функцію переходу до попереднього екрана. Це дозволяє вам повернутися на один крок назад у ході налаштування кожного разу, коли ви натискаєте кнопку "STOP".

Кнопка "PROGRAM" використовується для попереднього перегляду кожної програми. Коли ви вперше вмикаєте консоль, ви можете натиснути клавішу "PROGRAM", щоб переглянути, як виглядає профіль програми. Якщо ви вирішили, що хочете спробувати програму, натисніть клавішу "ENTER", щоб вибрати програму і увійти в режим налаштування даних.

ТРАСА ДОВЖИНОЮ 1/4 МИЛІ / 0,4 КМ

Траса довжиною 1/4 милі (0,4 км) відображатиметься у точково-матричному віконці. Миготлива крапка вказує на ваш прогрес. У центрі траси є лічильник кіл для довідки.

ВІКНО ВІДОБРАЖЕННЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

У вікні "PULSE" (серцевий ритм) відобразатиметься ваша поточна частота серцевих скорочень (ЧСС), що відповідає ударам за хвилину під час тренування. Для вимірювання пульсу необхідно використовувати лівий і правий пульсометри з нержавіючої сталі. Значення пульсу відобразатимуться щоразу, коли комп'ютер отримує сигнал від датчиків пульсу. Ви можете використовувати цю функцію під час контролю серцевого ритму. Степпер також може приймати дані бездротових пульсометрів, сумісних з Polar, включаючи кодовані передачі.

ЩОБ ВИМКНУТИ СТЕППЕР

Дисплей автоматично вимкнеться (перейде в сплячий режим) після 30 хвилин бездіяльності. Ця функція називається сплячим режимом. У сплячому режимі степпер вимикає майже все, за винятком мінімуму пристроїв для виявлення натискання кнопок і кнопки безпеки, тому він запуститься знову, якщо вони будуть активовані. У сплячому режимі споживається лише незначна кількість струму (приблизно стільки ж, скільки споживає ваш телевізор, коли він вимкнений), тому цілком нормально залишати мережевий перемикач увімкненим у сплячому режимі. Звичайно, ви також можете вийняти запобіжник або вимкнути головний перемикач живлення, щоб знеструмити степпер.

ПРОГРАМОВАНІ ФУНКЦІЇ

Кожну з програм можна налаштувати з використанням вашої особистої інформації та змінити відповідно до ваших потреб. Деяка інформація, що запитується, необхідна для того, щоб забезпечити коректність показань. Вам буде запропоновано вказати свій вік і вагу. Ваш вік також необхідний для програми контролю частоти серцевих скорочень, щоб переконатися, що програма використовує правильні налаштування відповідно до вашого віку. Інакше робочі параметри можуть виявитися занадто високими або заниженими для вас; зазначення вашої ваги допомагає розрахувати більш правильне значення показника втрати калорій. Хоча ми не можемо надати повну інформацію про кількість калорій, ми намагаємось бути якомога точнішими.

ПРИМІТКА: Показники втрати калорій на кожному тренажері, незалежно від того, чи він знаходиться в спортзалі, чи в домашніх умовах, не є точними і мають тенденцію до значних коливань. Вони призначені лише для того, щоб відстежувати ваш прогрес від тренування до тренування. Єдиний спосіб точно виміряти рівень витрат калорій - це у клінічних умовах, при підключенні до безлічі апаратів. Це тому, що кожна людина індивідуальна і спалює калорії з різною швидкістю. Хороша новина полягає в тому, що ви продовжуватимете спалювати калорії у прискореному темпі принаймні годину після того, як закінчите тренування!

ВХІД В ПРОГРАМУ І ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ

Коли ви входите до програми (натискаючи кнопку "PROGRAM", щоб вибрати програму, а потім клавішу "ENTER", щоб перейти до неї), у вас є можливість ввести свої особисті дані. Якщо ви хочете тренуватися без додаткових налаштувань, просто натисніть кнопку "START". Це дозволить оминати процедуру введення даних і перейти безпосередньо до початку тренування. Якщо ви хочете змінити особисті налаштування, просто дотримуйтесь інструкцій у центрі повідомлень точково-матричного дисплея. Якщо ви запускаєте програму без зміни налаштувань, будуть використані налаштування за замовчуванням або попередньо збережені.

РУЧНИЙ РЕЖИМ

Програма "Manual" (Ручний режим) функціонує, як і впливає з назви, в режимі ручного налаштування параметрів. Це означає, що ви самі, а не комп'ютер, контролюєте рівень навантаження. Щоб запустити програму "Manual", дотримуйтесь наведених нижче інструкцій.

1. За допомогою кнопки "PROGRAM" виберіть пункт меню "Manual", а потім натисніть кнопку "ENTER".
2. Центр повідомлень точково-матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Ви можете ввести свій вік за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення і перейти до наступного екрану.
3. Тепер вас попросять вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
4. Наступним параметром є час (Time). Ви можете змінити значення часу і натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
5. Тепер ви закінчили редагування налаштувань і можете розпочати тренування, натиснувши клавішу "START". Ви також можете повернутися назад і далі змінювати свої налаштування, натиснувши кнопку "ENTER".

ПРИМІТКА: У будь-який момент під час редагування даних ви можете натиснути кнопку "STOP", щоб повернутися на один рівень або екран назад.

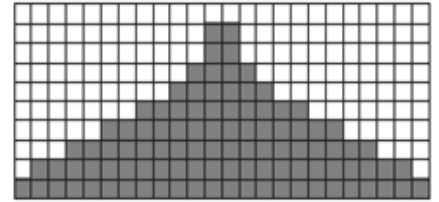
6. Програма автоматично починає роботу з першого рівня. Це найпростіший рівень, тому варто трохи потренуватися на першому рівні, щоб розігрітися. Якщо ви хочете збільшити навантаження в будь-який момент, натисніть кнопку "Вгору"; кнопка "Вниз" зменшить навантаження.
7. Під час роботи в ручному режимі ви зможете прокручувати значення у LED-вікнах для відображення даних, натискаючи кнопку сканування вгору/вниз. Ви також можете перемикатися між відображенням профілю і треком чверті милі, натискаючи кнопку сканування вгору/вниз, розташовану поруч із LED-вікном для відображення даних.
8. Після завершення програми ви можете натиснути кнопку "START", щоб почати ту саму програму знову, або "STOP", щоб вийти з програми, або ви можете зберегти програму, яку ви щойно завершили, як власну програму, натиснувши кнопку "PROGRAM" і вибравши "Custom", а потім слідуючи інструкціям у точково-матричному центрі повідомлень.

ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

Степпер має десять різних програми, які було розроблено для різних режимів тренувань. Ці десять програм мають попередньо встановлені на заводі профілі рівнів роботи для досягнення різних цілей.

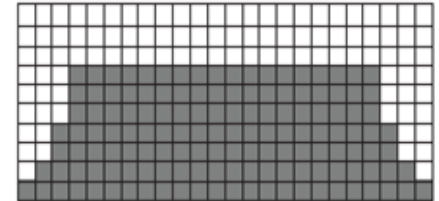
ПАГОРБИ

Програма "HILL" (Пагорби) імітує підйоми та спуски пагорбами. Режим роботи цієї програми відповідає формі трикутника або піраміди з поступовим зростанням від приблизно 10% від максимального навантаження (рівень, який ви вибрали перед початком програми) до максимального навантаження, яке триває 10% від загального часу тренування, а потім поступовим зниженням навантаження до приблизно 10% від максимального.



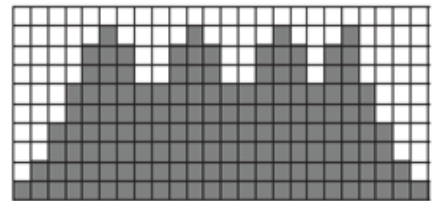
СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ

Програма "FATBURN" (Спалювання жиру) передбачає швидкий прогрес до максимального рівня навантаження (за замовчуванням або введеного користувачем), який утримується протягом 2/3 часу тренування. Ця програма кидає виклик вашій здатності підтримувати ваш рівень енергоспоживання протягом тривалого періоду часу.



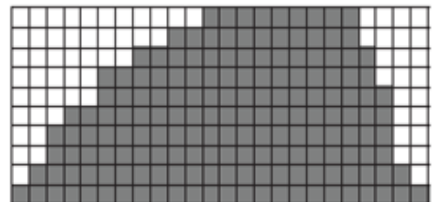
КАРДІО

Програма "Cardio" (Кардіо) представляє собою швидке просування до майже максимального рівня навантажень (за замовчуванням або рівня, введеного користувачем). Вона має незначні коливання вгору і вниз, щоб дозволити вашому пульсу прискоритися, а потім знову відновитися, перш ніж почати швидке охолодження. Це зміцнить ваш серцевий м'яз, збільшить кровотік і об'єм легенів.



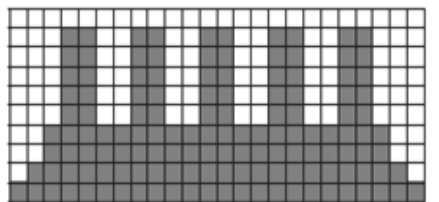
СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

Ця програма передбачає поступове збільшення навантаження до 100% від максимального зусилля, яке зберігається протягом 25% тривалості тренування. Це допоможе розвинути силу і м'язову витривалість в нижній частині тіла і сідничних м'язах. Потім слідує короткий проміжок часу для охолодження.



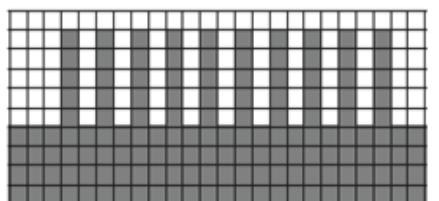
ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ

Програма "Interval" (Інтервальна) передбачає високі рівні інтенсивності тренування, за якими слідують відновлювальні періоди низької інтенсивності. Ця програма використовує і розвиває м'язові волокна, що швидко скорочуються та використовуються при виконанні інтенсивних і короткочасних завдань. Це призводить до зменшення рівня кисню і прискорення серцебиття, за яким слідує період відновлення і зниження частоти серцевих скорочень для поповнення запасів кисню. Ваша серцево-судинна система стає запрограмованою на більш ефективне використання кисню.



ВИСОКОІНТЕНСИВНІ ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ (HIIT)

Програма HIIT (High Intensity Interval Training), або високоінтенсивні інтервальні тренування, використовує переваги останньої тенденції у фітнесі. Під час тренування ви будете виконувати короткі відрізки високої інтенсивності, за якими слідуватимуть короткі періоди відпочинку. HIIT - це програма інтервальних тренувань, що повністю піддається кастомізації. Ви можете ввести кількість інтервалів, час кожного інтервалу, періоди спринтерського темпу (Sprint) та відпочинку (Rest), а також інтенсивність роботи на рівнях тренування.



ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

1. За допомогою кнопки "PROGRAM" виберіть потрібну програму, а потім натисніть кнопку "ENTER".
2. Центр повідомлень точково-матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Ви можете змінити значення віку за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", після чого натисніть клавішу "ENTER", щоб підтвердити нове значення і перейти до наступного екрана.
3. Тепер вас попросять вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення.
4. Наступним параметром є час (Time). Ви можете змінити значення часу і натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
5. Тепер вас попросять налаштувати максимальний рівень (Max Level). Даний показник означає піковий рівень навантаження, який ви відчуєте під час виконання програми (на вершині пагорба). Виберіть потрібний рівень і натисніть клавішу "ENTER".
6. Тепер ви закінчили редагування налаштувань і можете розпочати тренування, натиснувши клавішу "START". Ви також можете повернутися назад і змінювати свої налаштування, натиснувши кнопку "STOP", щоб повернутися на один рівень або екран.
7. Якщо ви хочете збільшити або зменшити навантаження в будь-який момент під час виконання програми тренувань, натисніть кнопку "Вгору/Вниз". Це дозволить змінити налаштування навантаження для всього профілю, хоча зображення профілю на екрані не зміниться. Це зроблено для того, щоб ви завжди мали змогу бачити весь профіль. Якщо зображення профілю відповідної програми тренувань буде змінено, воно буде виглядати спотворено і не буде наглядно відображати реальний профіль програми тренувань. Коли ви вносите зміни в робоче навантаження, центр повідомлень точково-матричного типу покаже поточний стовпчик і максимальний рівень роботи відповідної програми.
8. Під час роботи програми ви зможете прокручувати дані у LED- вікні відображення даних, натискаючи кнопку "Вгору/Вниз" поруч з LED-вікном відображення даних.
9. Коли програма завершиться, у LED-вікні для відображення даних буде показано підсумкову інформацію щодо вашого тренування. Підсумки вашого тренування відобразатимуться протягом короткого часу, після чого консоль повернеться до початкового екрана.

ПРОГРАМИ, ВИЗНАЧЕНІ КОРИСТУВАЧЕМ

Користувацька програма дозволяє створювати та зберігати персоналізовані програми. Ви можете створити власну користувацьку програму, дотримуючись наведених нижче інструкцій, або зберегти будь-яку іншу готову програму, яку ви завершили, як користувацьку програму. Користувацька програма дозволяє вам ще більше персоналізувати її, додавши назву вашого закладу.

1. Натисніть кнопку "Custom". Центр повідомлень точково-матричного дисплея покаже вітальне повідомлення; якщо ви раніше зберігали програму, повідомлення міститиме ім'я, яке ви їй надали. Потім натисніть кнопку "ENTER", щоб розпочати програмування.
2. Коли ви натиснете "ENTER", точково-матричний центр повідомлень відобразить "Name - A", якщо ім'я не збережено. Якщо раніше було збережено назву "Custom Workout" (Користувацьке тренування), у вікні повідомлень з'явиться напис "Name - Custom Workout" (Назва - Користувацьке тренування), а літера "C" у слові "Custom" буде блимати. Якщо ім'я вже збережено, ви можете змінити його або натиснути кнопку "STOP", щоб зберегти ім'я та перейти до наступного кроку. Якщо ви хочете ввести ім'я, використовуйте кнопки "Вгору" та/або "Вниз", щоб змінити першу літеру, а потім натисніть "ENTER", щоб зберегти першу літеру і перейти до наступної літери. Коли ви закінчили вводити ім'я, натисніть кнопку "STOP", щоб зберегти ім'я і перейти до наступного кроку.
3. Центр повідомлень точково-матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Ви можете ввести свій вік за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення і перейти до наступного екрану.
4. Тепер вас попросять вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
5. Наступним параметром є час (Time). Ви можете змінити значення часу і натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
6. Тепер вас попросять налаштувати максимальний рівень (Max Level). Даний показник означає рівень максимального навантаження, який ви відчуєте під час виконання даної програми тренувань. Виберіть потрібний рівень і натисніть клавішу "ENTER".
7. Тепер перший стовпчик буде блимати, і вам буде запропоновано налаштувати рівень навантаження для першого сегмента тренування. Коли ви закінчите коригування першого сегмента, або якщо ви не хочете вносити зміни, натисніть клавішу "ENTER", щоб перейти до наступного сегмента.
8. Наступний сегмент покаже той самий рівень навантаження, що й попередній вже налаштований сегмент. Повторіть той самий процес, що і з попереднім сегментом, а потім натисніть клавішу "ENTER". Продовжуйте цей процес, поки не будуть встановлені всі двадцять сегментів.
9. Центр повідомлень точково-матричного дисплея запропонує вам натиснути клавішу "ENTER", щоб зберегти програму. Після збереження програми в центрі повідомлень точково-матричного дисплея з'явиться напис "New Program Saved" (Нову програму збережено), після чого ви зможете запустити або змінити програму. Натискання кнопки "STOP" призведе до переходу до початкового екрану.
10. Якщо ви хочете збільшити або зменшити навантаження в будь-який момент під час виконання програми тренувань, натисніть кнопку "Вгору/Вниз". Це вплине лише на робоче навантаження для поточної позиції в профілі. Коли профіль перейде до наступного стовпчика, він повернеться до попередньо заданого робочого рівня.
11. Під час роботи програми "User 1" (Користувач 1) або "User 2" (Користувач 2) ви зможете прокручувати дані в центрі повідомлень точково-матричного дисплея, натискаючи відповідні кнопки сканування вгору/вниз, перемикаючись між відображенням профілю і доріжкою у чверть милі, натискаючи кнопки сканування вгору/вниз, розташовані поруч з дисплеєм, користуватися функціями контролю серцевого ритму і перемикаючись в режим автопілота для контролю серцевого ритму. Детальніше про цю функцію читайте в розділі "Контроль серцевого ритму").

ВИСОКОІНТЕНСИВНІ ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ (HIIT)

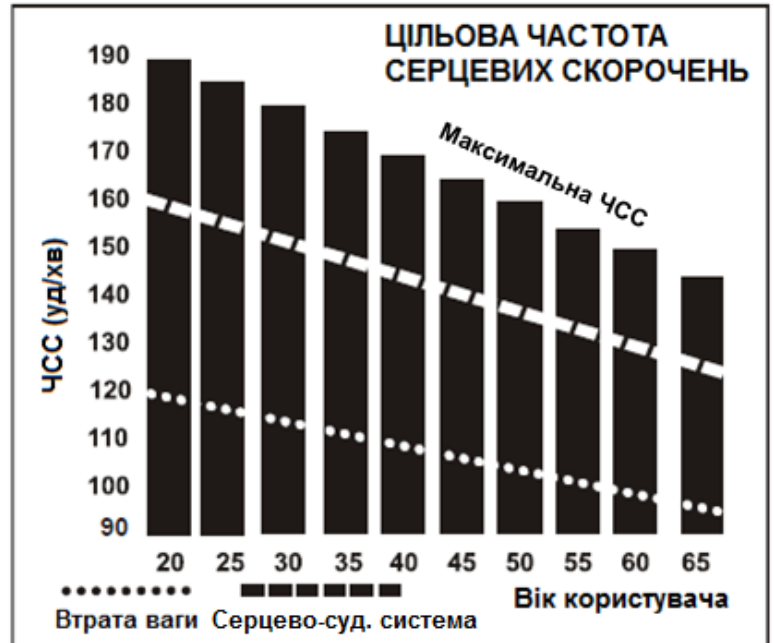
1. За допомогою кнопки "PROGRAM" виберіть програму "HIIT", а потім натисніть кнопку "ENTER".
2. Центр повідомлень точково-матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Ви можете ввести свій вік за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення і перейти до наступного екрану.
3. Тепер вас попросять вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення.
4. Потім вас попросять вказати кількість інтервалів, які ви бажаєте виконати. За замовчуванням встановлено значення 10, а доступний діапазон - від 3 до 15. Один інтервал дорівнює 1 спринту і 1 сегменту відпочинку.
5. Тепер вас попросять налаштувати максимальний рівень (Max Level). Даний показник означає піковий рівень навантаження, який ви відчуєте під час виконання спринтерських сегментів програми. Виберіть потрібний рівень і натисніть клавішу "ENTER".
6. Тепер вас попросять налаштувати рівень відпочинку (Rest Level). Даний показник означає рівень навантаження, який ви відчуєте під час виконання сегментів програми в режимі відпочинку. Виберіть потрібний рівень і натисніть клавішу "ENTER".
7. Далі потрібно ввести час виконання для інтервалу (Interval time). Центр повідомлень точково-матричного типу відображає: час спринту (Sprint Time):30 та час відпочинку (Rest Time):30. Час виконання вправи в режимі спринту буде блимати. Ви можете використовувати клавіші "Вгору/Вниз", щоб налаштувати час виконання вправи в режимі спринту від 20 до 60 секунд, а потім натиснути клавішу "ENTER". Час для періоду відпочинку буде блимати, і ви можете відрегулювати його за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути клавішу "ENTER".
8. LED-вікні для відображення даних тепер відображатиме загальний час HIIT-тренування; тепер натисніть клавішу "START", щоб його розпочати. Перед початком першого спринту передбачена 3-хвилинна розминка. Рівень навантаження під час розігріву встановлено на 5, але його можна регулювати вручну.
9. Дисплей центру повідомлень точково-матричного типу у програмі "HIIT" призначений для відображення швидкості, а не рівня навантаження або опору. Під час виконання вправи в режимі спринту на дисплеї точково-матричного центру повідомлень на першому сегменті спринту буде блимати LED-індикатор. Це LED-індикатор цільової швидкості, який показує 90 обертів на хвилину. Що швидше ви крутите педалі, то швидше загоряються індикатори під індикатором цільової швидкості. Коли ви перевищите 90 об/хв, цільовий LED-індикатор підніметься вгору, показуючи, що ви перевищили цільову швидкість. Ви повинні підтримувати швидкість не менше 90 обертів на хвилину протягом усіх етапів тренування в режимі спринту. Решта сегментів програми "HIIT" налаштовані на рівень навантаження 5, і ви зможете крутити педалі з будь-якою швидкістю, яку ви оберете в міру відновлення вашого серцевого ритму. Ви можете вручну регулювати рівні навантаження під час тренування в режимі спринту та відпочинку.
10. В кінці останнього спринту дається 2-хвилинний період відпочинку. Ви можете обійти цю функцію, натиснувши клавішу "STOP", і на екрані з'явиться підсумковий звіт щодо тренування.

ПРОГРАМИ КОНТРОЛЮ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Перш ніж ми почнемо, кілька слів про серцевий ритм:

Старий девіз "NO PAIN, NO GAIN" (без болю немає успіху) - це міф, який був спростований перевагами тренувань у комфортних умовах. Значною мірою цьому успіху сприяло використання пульсометрів задля вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС). При правильному використанні пульсометра багато людей виявляють, що звичайна інтенсивність їх вправ була або занадто високою, або занадто низькою, а тренування приносять набагато більше задоволення, якщо підтримувати ЧСС у бажаному корисному діапазоні.

Щоб визначити корисний діапазон, в якому ви бажаєте тренуватися, спочатку потрібно визначити свою максимальну частоту серцевих скорочень. Це можна зробити за допомогою наступної формули: 220 мінус ваш вік. Це дасть вам максимальну частоту серцевих скорочень (МЧСС) для людини вашого віку. Щоб визначити ефективний діапазон частоти серцевих скорочень для досягнення конкретних цілей, ви просто обчислюєте відсоток від вашої МЧСС. Діапазон тренувань серцевого ритму становить від 50% до 90% від максимальної частоти серцевих скорочень. 60% вашої МЧСС - це діапазон, який сприяє спалюванню жирів, а 85% - зміцненню серцево-судинної системи. Цей діапазон від 60% до 85% - це область, в якій варто перебувати для отримання максимальної вигоди.



Розрахунок цільової зони частоти серцевих скорочень для людини у віці 40 років:

$$220 - 40 = 180 \text{ (МЧСС)}$$

$$180 \times 0,6 = 108 \text{ уд/хв (60\% від максимального значення)}$$

$$180 \times 0,85 = 153 \text{ уд/хв (85\% від максимального значення)}$$

Таким чином, для 40-річної людини тренувальна зона становитиме від 108 до 144 уд/хв.

Якщо ви вкажете свій вік під час налаштування, консоль виконає цей розрахунок автоматично. Інформація про ваш вік використовується для програм контролю серцевого ритму. Після обчислення максимальної частоти серцевих скорочень ви можете вирішити, яку саме мету ви хотіли б досягти.

Дві найпопулярніші причини або мети занять спортом - це поліпшення серцево-судинної системи (тренування серця і легенів) і контроль ваги. Чорні стовпчики на графіку вище показують максимальну частоту серцевих скорочень для людини, вік якої вказано у нижній частині кожного стовпчика. Тренувальна ЧСС, як для тренування серцево-судинної системи, так і для схуднення, представлена двома різними лініями, які проходять на діаграмі по діагоналі. У лівому нижньому кутку діаграми знаходиться пояснення позначень для ліній бажаної мети. Якщо ваша мета - поліпшення серцево-судинної системи або схуднення, її можна досягти, тренуючись на рівні 85% або 60% від максимальної частоти серцевих скорочень відповідно за графіком, затвердженим лікарем. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем, перш ніж приступати до будь-якої програми вправ.

З усіма програмами контролю серцевого ритму ви можете використовувати функцію пульсометра, не використовуючи програму вимірювання частоти серцевих скорочень. Цю функцію можна використовувати в режимі ручного керування або під час виконання будь-якої з дев'яти різних програм тренувань. Програма контролю серцевого ритму автоматично контролює опір на педалях, або ж рівень навантаження.

РОБОТА З ПРОГРАМОЮ КОНТРОЛЮ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Щоб запустити програму "HRC" (контроль серцевого ритму), дотримуйтеся наведених нижче інструкцій.

1. За допомогою кнопки "Program" виберіть програму "HR" (65% або 80%), а потім натисніть кнопку "ENTER".
2. Центр повідомлень точково-матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Ви можете ввести свій вік за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення і перейти до наступного екрану.
3. Тепер вас попросять вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
4. Наступним параметром є час (Time). Ви можете змінити значення часу і натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
5. Тепер вас попросять налаштувати цільову частоту серцевих скорочень (Target Heart Rate). Даний показник означає рівень постійної частоти серцевих скорочень, який ви намагатиметеся підтримувати під час виконання даної програми тренувань. Виберіть потрібне значення і натисніть клавішу "ENTER".
6. Тепер ви закінчили редагування налаштувань і можете розпочати тренування, натиснувши клавішу "START". Ви також можете повернутися назад і далі змінювати свої налаштування, натиснувши кнопку "ENTER". ПРИМІТКА: У будь-який момент під час редагування даних ви можете натиснути кнопку "STOP", щоб повернутися на один рівень або екран назад.
7. Якщо ви хочете збільшити або зменшити навантаження в будь-який момент під час виконання програми тренувань, натисніть кнопку "Вгору/Вниз" параметру "LEVEL". Це дозволить вам змінювати цільовий рівень частоти серцевих скорочень в будь-який момент під час виконання програми.
8. Програма автоматично збільшить або зменшить рівень навантаження, в залежності від того, чи буде ваш пульс вище або нижче заданого рівня.

ШКАЛА ІНДИВІДУАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ НАВАНТАЖЕННЯ

Серцевий ритм важливий, але прослуховування до свого тіла також має багато переваг. На інтенсивність тренування впливає не лише частота серцевих скорочень, а й багато інших чинників. На це впливає також ваш рівень стресу, фізичний стан, емоційний стан, температура, вологість, час доби, коли ви востаннє їли і що ви їли - все це має вплив на те, з якою інтенсивністю вам слід тренуватися. Якщо ви прислухаєтеся до свого тіла, воно розповість вам про всі ці речі.

Шкала індивідуального сприйняття навантаження (RPE - rate of perceived exertion), також відома як шкала Борга, було розроблено шведським фізіологом Г.А.В. Боргом. Ця шкала оцінює інтенсивність вправ від 6 до 20 залежно від того, як ви себе відчуваєте або сприймаєте докладені вами зусилля.

Шкала виглядає наступним чином:

Оцінка сприйняття навантаження

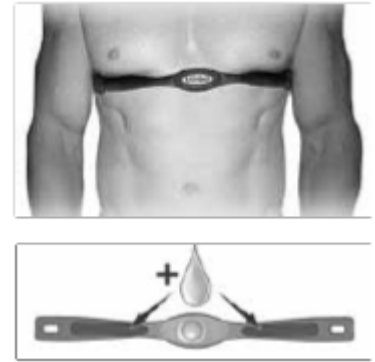
- 6 Мінімальний
- 7 Надлегке
- 8 Надлегке +
- 9 Дуже легке
- 10 Дуже легке +
- 11 Доволі легке
- 12 Зручне
- 13 Важкувате
- 14 Важкувате +
- 15 Важке
- 16 Важке +
- 17 Дуже важке
- 18 Дуже важке +
- 19 Надважке
- 20 Максимальне

Ви можете отримати приблизний рівень частоти серцевих скорочень для кожного показника, просто додавши до нього нуль. Наприклад, показник 12 означає приблизну частоту серцевих скорочень 120 ударів на хвилину. Ваш показник RPE буде змінюватися залежно від факторів, приведених вище. Це головна перевага такого типу тренувань. Якщо ваше тіло сильне і відпочило, ви будете почувати себе сильними, і тримати темп буде легше. Коли ваше тіло в такому стані, ви можете тренуватися інтенсивніше, і визначення рівня RPE буде цьому сприяти. Якщо ви відчуваєте втому і млявість, це тому, тоді ваше тіло потребує відпочинку. У такому стані вам буде важче тримати темп. Знову ж таки, це відобразиться у вашому показнику RPE, і ви зможете тренуватися на належному для цього дня рівні.

ВИКОРИСТАННЯ ДАТЧИКА ПУЛЬСУ (ОПЦІЙНО)

Як правильно надягати бездротовий датчик пульсу (пульсометр) на нагрудному реміні:

1. Прикріпіть пульсометр до еластичного ремінця за допомогою фіксаторів.
2. Затягніть ремінець якомога тугіше, але не надто туго, щоб було комфортно.
3. Розташуйте пульсометр так, щоб логотип знаходився посередині тулуба, звернений у напрямку від поверхні грудної клітки (деяким людям потрібно розташувати датчик трохи лівіше від центру). Закріпіть кінцеву частину еластичного ремінця, вставивши круглий край, і за допомогою фіксаторів закріпіть пульсометр і ремінець на грудях.
4. Розташуйте датчик пульсу безпосередньо під грудними м'язами.
5. Піт - це найкращий електропровідник для визначення найдрібніших електричних сигналів серцебиття. Однак для попереднього змочування електродів (2 ребристі овальні ділянки на зворотному боці реміня і з обох боків датчика) також можна використовувати звичайну воду. Також рекомендується надягати ремінець пульсометру за кілька хвилин до тренування. Деяким користувачам через хімічний склад організму складніше досягти потужного, стабільного сигналу на початку. Після "розігріву" ця проблема стає менш вираженою. Як зазначалося, носіння одягу поверх датчика/ремінця не впливає на його роботу.
6. Щоб досягти потужного стійкого сигналу, тренування повинно відбуватися в межах радіусу дії пульсометра - відстані між датчиком пульсу і приймачем. Дальність дії може дещо відрізнятись, але, як правило, тримайтеся якомога ближче до консолі, щоб підтримувати передавання стабільних, надійних та точних показань. Безпосереднє прилягання датчика до оголеної шкіри гарантує його належну роботу. За бажанням ви можете одягати пристрій поверх сорочки. Для цього змочіть ділянки сорочки, на які прилягатимуть електроди.



Примітка: Пульсометр активується автоматично, коли виявляє активність роботи серця користувача. Крім того, він автоматично вимикається, коли не отримує даних про жодну активність. Хоча передавач є водонепроникним, волога може призвести до появи хибних сигналів, тому слід взяти заходів, аби повністю висушити пристрій після використання, щоб продовжити термін служби батареї (орієнтовний термін служби батареї становить 2500 годин). В якості батарейки на заміну підійде Panasonic CR2032.

НЕСТАБІЛЬНА РОБОТА

Увага! Не використовуйте цей тренажер для контролю частоти серцевих скорочень, якщо на дисплеї не відображається постійне, незмінне значення фактичної ЧСС. Відображення занадто високих, диких, випадкових чисел вказує на проблему.

Де слід шукати перешкоди, які можуть викликати нестабільність передавання даних серцевого ритму:

1. Мікрохвильові печі, телевізори, невеликі електронні прилади тощо.
2. Лампи денного світла.
3. Деякі побутові системи безпеки.
4. Електрогорожа для домашньої тварини.
5. У деяких людей виникають проблеми з тим, що датчик не приймає сигнал з поверхні шкіри. Якщо у вас виникли проблеми, спробуйте носити передавач навпаки, а саме догори дригом.
6. Антена, яка реєструє ваш серцевий ритм, дуже чутлива. Якщо є зовнішнє джерело шуму, поворот усього пристрою на 90 градусів може призвести до усунення перешкод.
7. Інша людина, що носить бездротовий датчик пульсу та перебуває в радіусі 1 м від консолі вашого тренажеру.

Якщо у вас продовжують виникати проблеми, зверніться до свого дилера.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Після кожного тренування протирайте всі ділянки в місцях впливу потовиділення вологою ганчіркою. Якщо з'являється скрип, стукіт, клацання або відчуття надмірного тертя, основною причиною, швидше за все, може бути одна наступних:

1. Кріплення було недостатньо затягнуте під час монтажу. Усі болти, які було встановлено під час збирання, потрібно затягнути якомога щільніше. Якщо ви не можете затягнути болти належним чином, може знадобитися гайковий ключ більшого розміру, ніж той, що входить до комплекту поставки. Я не можу не підкреслити цей момент: 90% дзвінків до сервісного відділу з приводу шуму пов'язані з нещільно затягнутим кріпленням.
2. Гайку кривошипа потрібно затягнути заново. Якщо скрип або інші шуми не зникають, перевірте, чи правильно вирівняно тренажер по горизонталі. У нижній частині заднього стабілізатора є 2 регульовальні ніжки, використовуйте ключ на 14 мм (або розвідний ключ), щоб відрегулювати їх положення по висоті.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Належний рівень безпеки використання тренажеру можна забезпечити тільки в тому випадку, якщо регулярно проводити його огляд на предмет пошкоджень і зносу.

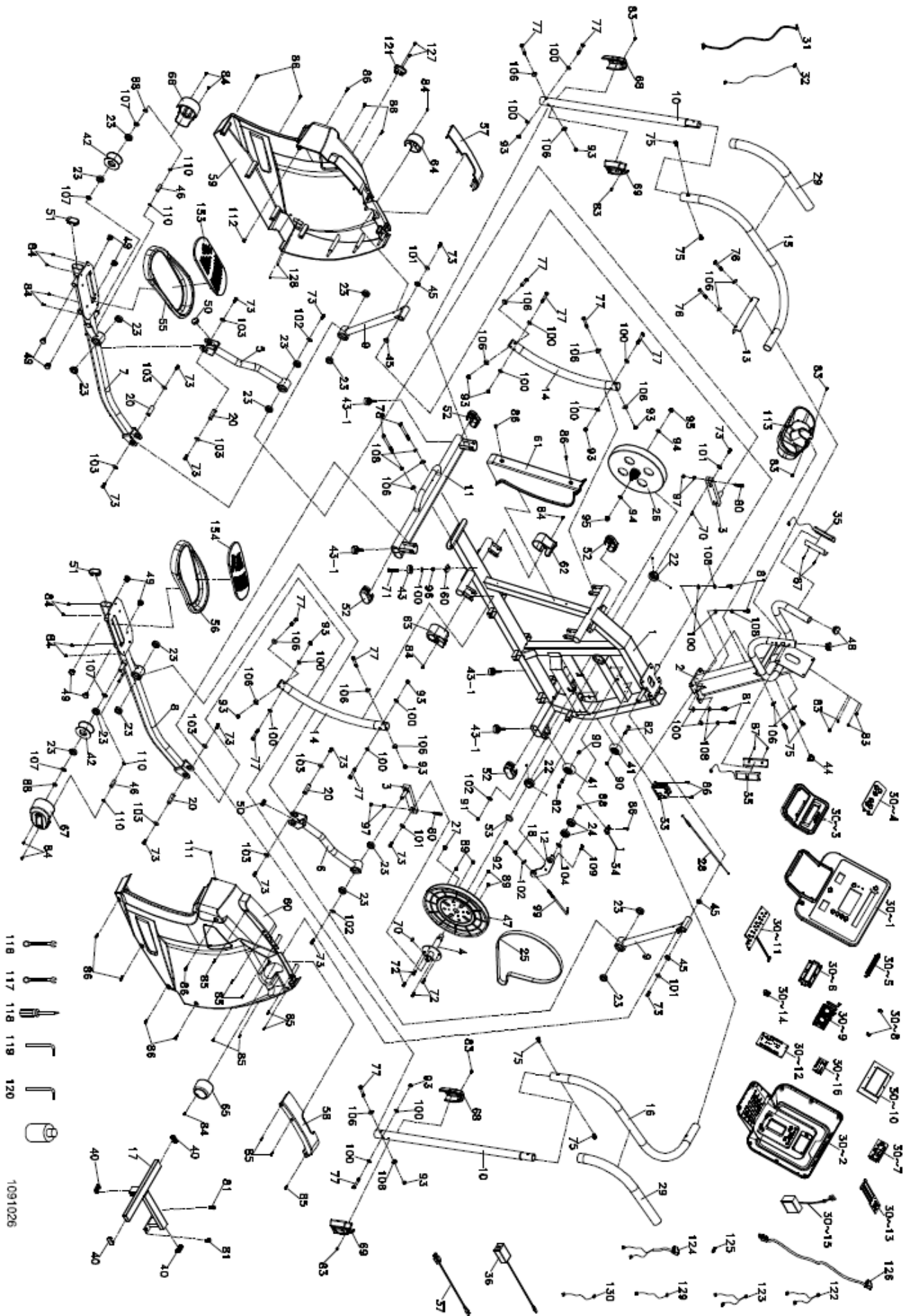
1. негайно замініть несправні деталі та/або не використовуйте обладнання до закінчення належного ремонту.
2. Деталі, що найбільш схильні до зносу: ремінь, вал, підшипник, натяжний ролик, педаль.

РЕЖИМ ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

Щоб увійти в режим технічного обслуговування, встаньте на педалі степпера, почніть рух, одночасно натискаючи і утримуючи клавіші "START", "STOP" і "ENTER". Утримуйте клавіші натиснутими близько 5 секунд, і на екрані точково-матричного центру повідомлень з'явиться надпис "Maintenance Mode" (режим технічного обслуговування). Натисніть клавішу "ENTER", щоб отримати доступ до нижченаведеного меню:

1. **Key Test** (Перевірка клавіш): дозволить вам протестувати всі клавіші, щоб переконатися, що вони функціонують належним чином
2. **Display Test** (Перевірка дисплея): перевіряє всі функції дисплея
3. **Функції**
 - Units (Одиниці виміру): дозволяє вибрати систему одиниць виміру, що відобразатимуться на дисплеї: англійська система (милі, фунти, фути тощо) або метрична (кілометри, кілограми, метри тощо).
 - Pause mode (Режим паузи): є п'ять хвилин
 - Odometer Reset (Скидання одометра): скидає показання лічильнику відстані
 - Beep sound (Звуковий сигнал): перевірка функціонування контрольного звукового сигналу
 - CAB Protocol or CSAFE Protocol: Протокол CAB або протокол CSAFE
4. Обслуговування
 - PWM test (Тест ШІМ): перевірка гальмівного опору
 - Sensor test (Перевірка датчика): перевірка роботи датчика швидкості
 - C-safe test (Перевірка функції CSAFE)
5. Вихід

СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАННОМУ ВИГЛЯДІ



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис деталі	К-ть
1	Основна рама	1
2	Консольна стійка	1
3	Кривошип	2
4	Колінчастий вал	1
5	З'єднаний вузол (лівий)	1
6	З'єднаний вузол (правий)	1
7	Сполучний важіль (лівий)	1
8	Сполучний важіль (правий)	1
9	Поворотний вузол	2
10	З'єднувальна трубка поручня	2
11	Задній стабілізатор з ручкою	1
12	Натяжне колесо в зборі	1
13	З'єднувальна пластина для поручня	1
14	Вигнута рейкова трубка	2
15	Лівий поручень (верхній)	1
16	Правий поручень (верхній)	1
17	Задня бічна частина	1
18	Втулка шарнірної голівки	1
20	Вал шарнірної голівки	4
22	Підшипник 6005-2RS/B10+2M5	2
23	Підшипник 6003	16
24	Підшипник 6203	2
25	Привідний ремінь	1
26	Маховик	1
27	Магніт	1
28	Сталевий трос	1
29	Пінові накладки поручня	2
30	Консоль в зборі	1
30~1	Верхня кришка консолі	1
30~2	Нижня кришка консолі	1
30~3	Внутрішня кришка консолі	1
30~4	Кнопкова клавіатура консолі	1
30~5	Решітка вентилятора-дефлектора	1
30~6	Повітропровід	1
30~7	Торцева кришка	1
30~8	Кріплення вентиляторної решітки	2
30~9	Вентилятор в зборі 500мм	1
30~10	Дисплей консолі	1
30~11	Кнопкова клавіатура	1
30~12	Інтерфейсна плата	1
30~13	Bluetooth	1
30~14	USB-зарядний модуль	1
30~15	Безпроводний приймач, ЧСС	1
30~16	Дошка CASFE	1
31	Комп'ютерний кабель 1200мм	1

№	Опис деталі	К-ть
32	Шнур живлення 100мм	1
33	Редукторний двигун	1
34	Герконовий перемикач 200мм	1
35	Пульсометр в зборі 850мм	2
36	Адаптер живлення	1
37	Шнур живлення трансформатора (опційно)	1
40	Квадратна торцева заглушка 20x40L	4
41	Транспортувальне колесо 065_T	2
42	Ковзне колесо з уретану 072	2
43	Гумова ніжка 035x10	1
43-1	Гумова ніжка в зборі	4
44	Кришка доступу до болтів	1
45	Ізоляційна втулка WFM-1719-12	4
46	Муфта 015x08.6x38.5L	2
47	Приводний шків 0330	1
48	Заглушка з напівкруглою головкою 032(1.8T)	2
49	Кругла заглушка 025.4x2T	8
50	Кругла заглушка 032x1.8T	2
51	Овальна торцева заглушка 030x60	2
52	Овальна торцева заглушка 040x080	4
53	Проставочна втулка	1
55	Педаль (ліва)	1
56	Педаль (права)	1
57	Кришка консольної стійки (ліва)	1
58	Кришка консольної стійки (права)	1
59	Кришка ланцюга (ліва)	1
60	Кришка ланцюга (права)	1
61	Задня панель корпусу	1
62	Кришка стабілізатора (ліва)	1
63	Кришка стабілізатора (права)	1
64	Кришка поручня (ліва)	1
65	Кришка поручня (права)	1
66	Кришка ковзного колеса (ліва)	1
67	Кришка ковзного колеса (права)	1
68	Нижня кришка поручня	2
69	Права кришка поручня	2
70	Шпонка Вудруфа	2
71	Болт з плоскою головкою і шестигранним шліцом 3/8"x2"	1
72	Болт з шестигранною головкою 1/4"xUNC20x3/4"	4
73	Болт з шестигранною головкою 5/16"xUNC18x3/4"	14
75	Болт з напівкруглою головкою і шестигранним шліцом 3/8"x3/4"	6
76	Болт з плоскою головкою і шестигранним шліцом 3/8"xUNC16x2"	2
77	Болт з шестигранною головкою 3/8"x2-1/4"	12
78	Болт із шестигранною головкою 3/8"x3-3/4"	2
80	Болт із циліндричною головкою і шестигранним шліцом M8x35мм	2
81	Болт із шестигранною головкою 3/8"x3/4"	6
82	Болт з шестигранним шліцом у напівкруглій голівці 5/16"xUNC18x1-3/4"	2
83	Гвинт з хрестовим шліцом M5x15мм	10

№	Опис деталі	К-ть
84	Гвинт з хрестовим шліцом М3×10мм	16
85	Гвинт для листового металу 04x15L	10
86	5x19m/m_Самонарізний гвинт	15
87	Гвинт-саморіз 3x20мм	4
88	Розрізне кільце 017	3
89	Найлокова гайка 1/4"x8Т	4
90	Найлокова гайка 5/16"x7Т	2
91	Найлокова гайка М8x7Т	1
92	Найлокова гайка М8x9Т	1
93	Нейлонова гайка 3/8"x7Т	12
94	Гайка-фіксатор 3/8"xUNF26x4Т	2
95	Гайка 3/8"xUNF26x11Т	2
96	Гайка-фіксатор 3/8"x7Т	1
97	Гайка-фіксатор М8x6.3Т	4
99	Гачковий болт (J-подібний) М8x170мм	1
100	Плоска шайба 03/8"x19x1.5Т	17
101	Плоска шайба 08.5x026x2.0Т	4
102	Плоска шайба 05/16"x023x1.5Т	4
103	Плоска шайба 05/16"x023x3Т	8
104	Плоска шайба 017x023.5x1.0Т	1
106	Плоска шайба 03/8"x23x2.0Т	18
107	Хвиляста шайба 017	4
108	Пружинна шайба 010x2Т	6
109	Болт каретки М8x20мм	1
110	Е-подібна стопорна шайба 7x14x0.8Т	4
111	Самонарізний гвинт 5x16мм	1
112	Затискач гайки М5	1
113	Тримач для напоїв	1
116	Розрізний гайковий ключ 13/14мм	1
117	Розрізний гайковий ключ 12/14мм	1
118	Хрестова викрутка	1
119	Г-подібний шестигранний торцевої ключ	1
120	Г-подібний шестигранний торцевої ключ М6	1
121	Електронний модуль змінного струму	1
122	З'єднувальний дріт 100 мм (білий)	1
123	З'єднувальний дріт 100 мм (чорний)	1
124	Шнур живлення (з'єднувальний роз'єм)	1
125	Телевізійний адаптер	1
126	Шнур живлення	1
127	Гвинт з хрестовим шліцом М4x12мм	2
128	Нейлонова гайка М4x5Т	2
129	З'єднувальний дріт 80 мм (білий)	1
130	З'єднувальний дріт 80 мм (чорний)	1
153	Пінова накладка на педаль (ліва)	1
154	Пінова накладка на педаль (права)	1
160	Регульовальна пластина ніжки	1