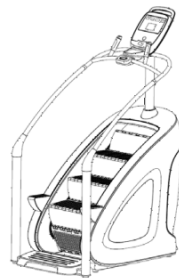
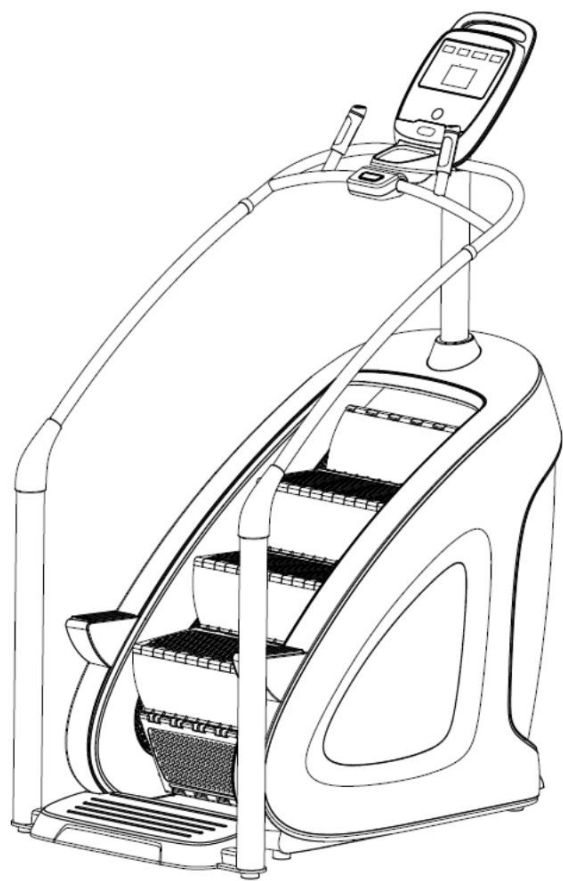


S SPIRIT
COMMERCIAL



CSM900 ЛЕСТНИЦА-СТЕППЕР

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

РЕГИСТРАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

CSM900 ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ

ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

ОСНОВНОЙ УХОД

Благодарим Вас за покупку оборудования ХАСТТИНГС СПИРИТ ФИТНЕСС. Сохраните, пожалуйста, эти инструкции. Не пытайтесь выполнять какие-либо настройки, регулировки, ремонт или техническое обслуживание, которые не описаны в данном руководстве.



Поздравляем Вас с приобретением нового оборудования Лестница-степпер, добро пожаловать в мир ХАСТИНГС.

Ваш новый тренажер был изготовлен одним из ведущих производителей фитнеса в мире и подкреплен одной из самой полной доступной гарантией. Через вашего дилера компания ХАСТИНГС сделает все возможное, чтобы ваш опыт владения был максимально приятным на долгие годы. Если вы приобрели не напрямую у ХАСТИНГС, местный дилер, где вы приобрели этот тренажер, будет являться вашим администратором для всех гарантийных и сервисных задач. Они предоставят вам технические знания и обслуживающий персонал, чтобы сделать ваш опыт более информированным и устранить любые трудности.

Пожалуйста, уделите немного времени, чтобы записать имя дилера, его номер телефона и дату покупки ниже, чтобы в будущем можно было легко связаться с вами. Мы ценим вашу поддержку и всегда будем помнить, что вы - причина нашей деятельности.

Название организации _____

Телефон _____

Дата покупки _____

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- Всегда отключайте аппарат от электрической розетки перед чисткой или обслуживанием.
- Этот тренажер не предназначен для обслуживания конечным пользователем, обращайтесь только к квалифицированному персоналу.
- Этот тренажер будет подключен к номинальному входному напряжению 120 В переменного тока ИЛИ к номинальному входному напряжению 230 В переменного тока. Он оборудован специальным электрическим шнуром и штепселем для подключения к соответствующей электрической цепи. Убедитесь, что изделие подключено к выделенной линии питания, имеющей розетку с такой же конфигурацией, что и у вилки.
- Неправильное подключение заземляющего провода может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если у вас есть сомнения относительно правильности заземления изделия.
- Не модифицируйте вилку, поставляемую вместе с оборудованием. адаптер НЕ должен использоваться с этим тренажером.
- Если изделие необходимо повторно подключить для использования в другом типе электрической цепи, повторное подключение должно быть выполнено квалифицированным обслуживающим персоналом во избежание опасности.
- Максимальный вес пользователя 180 kg.
- Данное устройство не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или недостатком опыта и знаний, если только им не был предоставлен контроль или инструкция по использованию устройства лицом, ответственным за их безопасность.
- Не подпускайте детей младше 13 лет к этой машине.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ - ПОДУМАЙТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ!

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

- Это оборудование предназначено для использования в коммерческих учреждениях, спортивных или оздоровительных клубах. Чтобы обеспечить правильное использование оборудования безопасным образом, все пользователи оборудования должны прочитать это руководство перед использованием тренажера. Эта машина должна быть включена в программу тренировок вашего клуба, чтобы оборудование использовалось вашими членами безопасным образом, как и предполагалось. В дополнение к инструктированию членов клуба по правильному использованию оборудования, член клуба должен получить полный медицинский осмотр у своего поставщика медицинских услуг перед началом любой программы упражнений.
- Эта машина не предназначена для использования детьми, так же не предназначена для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или недостатком опыта и знаний, если только он не получил инструкции и под личным наблюдением относительно использования машины лицом, ответственным за их безопасность. Не оставляйте детей без присмотра возле машины.
- Собирайте и эксплуатируйте машину на ровной, твердой ровной поверхности. Расположите машину с зазором не менее 20 дюймов (0,5 метра) с каждой стороны, чтобы облегчить монтаж и демонтаж. Оставьте зазор в 1,2 дюйма (48 дюймов) позади машины. Эти размеры являются рекомендуемыми минимальными расстояниями. Фактическая область для доступа и прохода является ответственностью объекта размещения и должна учитывать площадь прилегающей тренировочной территории, и любые другие национальные или местные нормы или правила.
- Держите шнур питания вдали от нагреваемых поверхностей. Отключайте шнур питания, когда машина находится без присмотра, и перед выполнением любых профилактических работ, таких как очистка или замена изношенной детали.
- Ознакомьтесь с расположением кнопки СТОП на консоли. Если вы испытываете затруднения во время тренировки, нажатие кнопки СТОП остановит машину.

- Не превышайте максимально допустимый вес пользователя 180 кг.
- Будьте осторожны при включении или выключении машины. Всегда используйте поручни. Не сходите с машины, когда она движется. Нажмите кнопку STOP и дождитесь полной остановки машины, прежде, чем покидать лестницу.
- Не перенапрягайтесь во время упражнений. Прекратите тренировку, если вы чувствуете боль или стеснение в груди, одышку или слабость. Если вы чувствуете боль или испытываете какие-либо ненормальные симптомы, прекратите занятия и проконсультируйтесь с врачом.
- Носите подходящую спортивную одежду и спортивную обувь во время тренировки. Избегайте носить свободную одежду. Уберите длинные волосы и держите полотенца подальше от движущихся частей. Всегда смотрите вперед и никогда не пытайтесь развернуться во время движения машины.
- Не эксплуатируйте тренажер, если кожух двигателя снят или шнур питания поврежден каким-либо образом.
- Следите за тем, чтобы на воздуховодах не было грязи или каких-либо материалов, которые могли бы заблокировать поток воздуха к двигателю.
- Безопасность и целостность этой машины могут поддерживаться только тогда, когда оборудование регулярно проверяется на предмет повреждений, износа и ремонтируется.
- Обеспечение регулярного технического обслуживания - полная и единоличная ответственность владельца данного оборудования. Изношенные или поврежденные детали должны быть немедленно заменены, либо оборудование должно быть выведено из эксплуатации до проведения ремонта.
- Помните, что генератор вырабатывает переменный ток во время использования Лестницы-степпера. Не обслуживайте тренажер во время вращения генератора; может произойти серьезный удар током.
- НИКОГДА не подвергайте тренажер воздействию дождя или влаги. Этот тренажер НЕ предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном или СПА, или в любой другой среде с высокой влажностью. Рабочая температура составляет от 40 до 120 градусов по Фаренгейту, а влажность 95% без конденсации (на поверхности не образуются капли воды).

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

- НИКОГДА не используйте этот тренажер без прочтения и полного понимания результатов любых оперативных изменений, которые вы вносите с консоли компьютера.
- Поймите, что изменения в сопротивлении происходят постепенно. Установите желаемый уровень сопротивления на консоли компьютера и отпустите кнопку регулировки. Компьютер будет выполнять команду постепенно.
- Будьте осторожны, выполняя другие действия, когда ступаете на вращающуюся лестницу; например, просмотр телевизора, чтение и т. д. Эти отвлекающие факторы могут привести к потере баланса, что может привести к серьезным травмам.
- Не нажимайте чрезмерно на кнопки управления консоли. Они точно настроены на правильное функционирование при легком нажатии\касании.

CSM900 подготовка к сборке

РАСПАКОВКА

1. Прочитайте все инструкции перед сборкой.
2. Собирайте и используйте Лестницу Степпер на твердой ровной поверхности в зоне, предназначенной для использования.
3. Установите все крепежные детали и частично затяните их. Не затягивайте крепеж полностью, пока сборка всех компонентов не будет завершена
4. Не пытайтесь перемещать устройство самостоятельно. Попросите хотя бы еще одного человека помочь и использовать безопасные методы подъема.
5. Не беритесь ни за какие пластиковые детали устройства во время подъема и перемещения. Пластиковые компоненты представляют собой неструктурные крышки и не способны выдержать вес устройства.
6. Найдите сборочный комплект\ пакет. Необходимые для каждого этапа сборки помечены со спецификацией в качестве описания. Каждый из этапов сборки ссылается на описания, чтобы избежать путаницы во время сборки

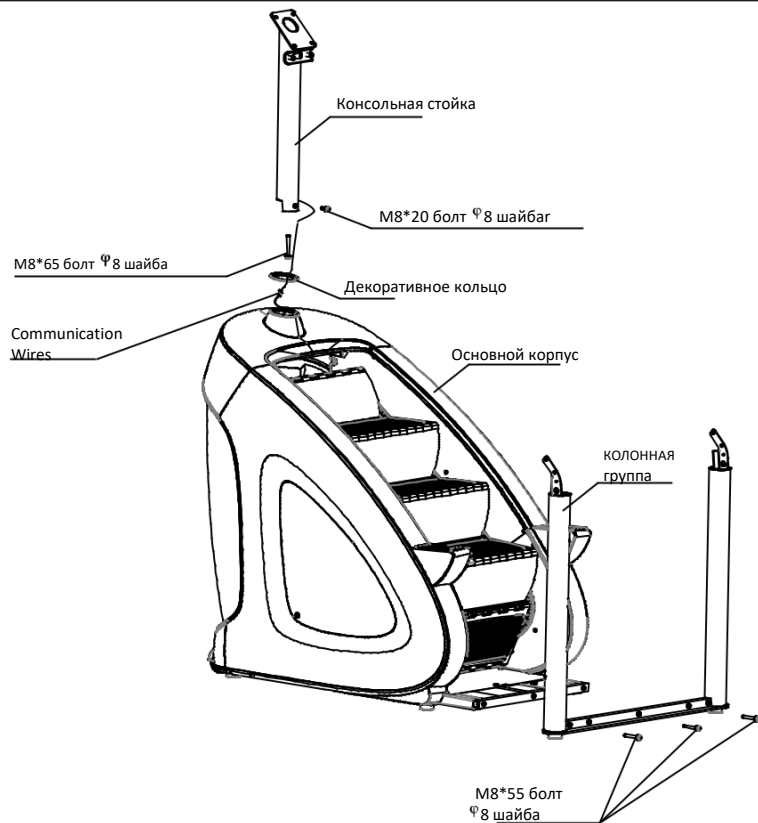
ИНСТРУМЕНТЫ ВКЛЮЧЕНЫ:

- ☒ 5mm Шестигранный ключ
- ☒ 6mm Шестигранный ключ

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ:

- ☒ 1 Основная часть
- ☒ 1 Консоль
- ☒ 1 Консольная стойка
- ☒ 1 Колонная группа
- ☒ 1 Декоративное кольцо
- ☒ 1 Рулевой каркас
- ☒ 2 Боковые поручни-перила
- ☒ 2 Декоративное кольцо
- ☒ 1 Усилитель поручня
- ☒ 1 Набор для сборки
- ☒ 2 Накладки на поручни

CSM900 ШАГ 1

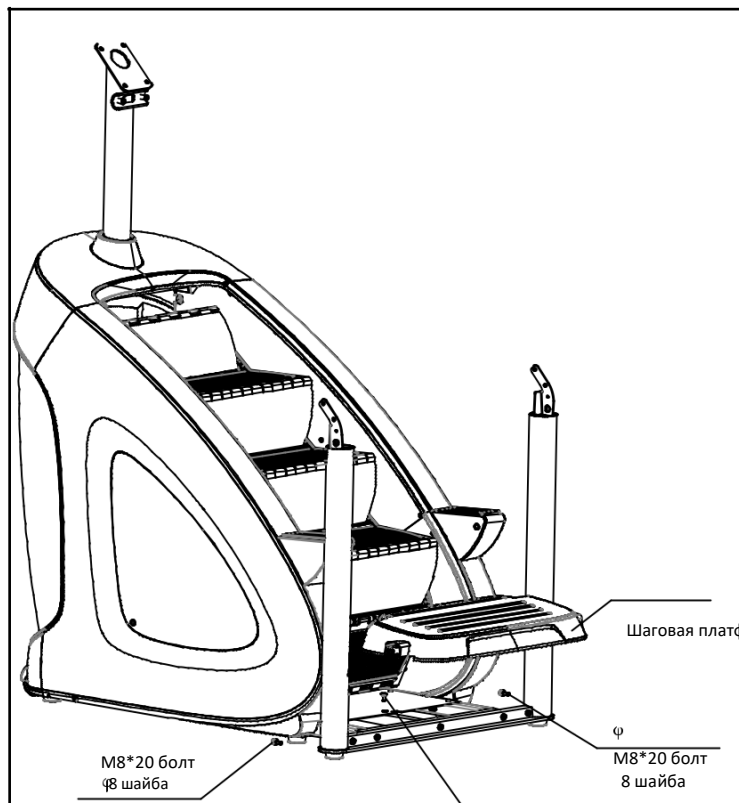


Крепеж для шага 1

вид	описание	Кол-во
Консольная стойка		1
Болт	M8 X 20L	1
Болт	M6 X 65L	1
Болт	M8 X 55L	3
шайба	\varnothing 8	5

1. Пропустите консольный мачтовый провод через декоративное кольцо, затем вставьте его в нижнюю часть консольной стойки. соедините провода связи из основного корпуса и консольной мачтой.
2. Прикрепите декоративное кольцо к консольной стойке с помощью болта M8 * 20 (1 шт.), M8 * 65 (1 шт.) и плоской шайбы \varnothing 8 (2 шт).
3. Прикрепите колонную группу к нижней части основного корпуса, закрепите , используя болты M8 * 55 (3 шт.) И плоскую шайбу \varnothing 8 (3 шт.).

CSM900 ШАГ 2



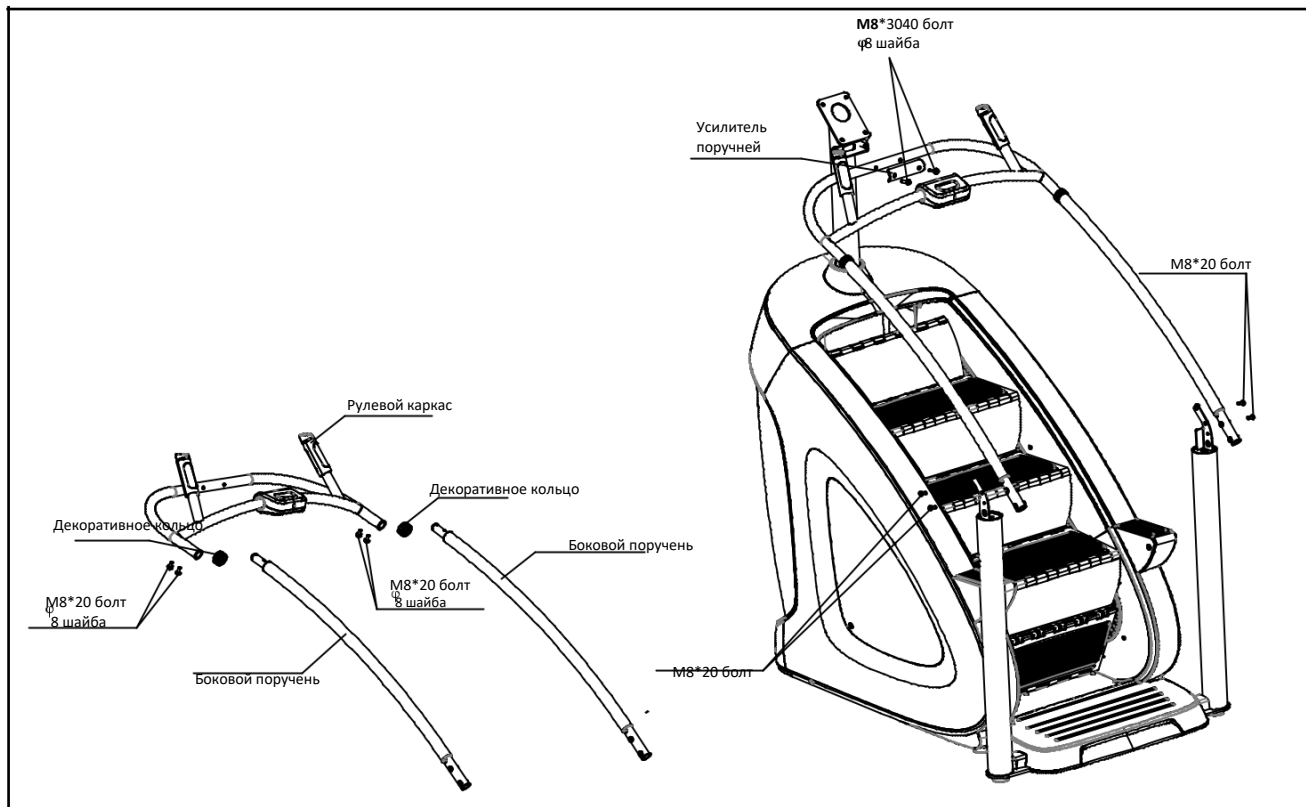
M8*30 болт

Крепеж для шага 2

вид	описание	Кол-во
ШАГОВАЯ ПЛАТФОРМА		1
БОЛТ	M8 X 20L	2
БОЛТ	M8 X 30L	1
ШАЙБА	φ8	2

1. Прикрепите шаговую платформу к нижней части основного корпуса, закрепите с помощью болтов M8 * 20 (2 шт.), Плоских шайб φ8 (2 шт.) и болта M8 * 30 (1 шт.).

CSM900 ШАГ 3-1

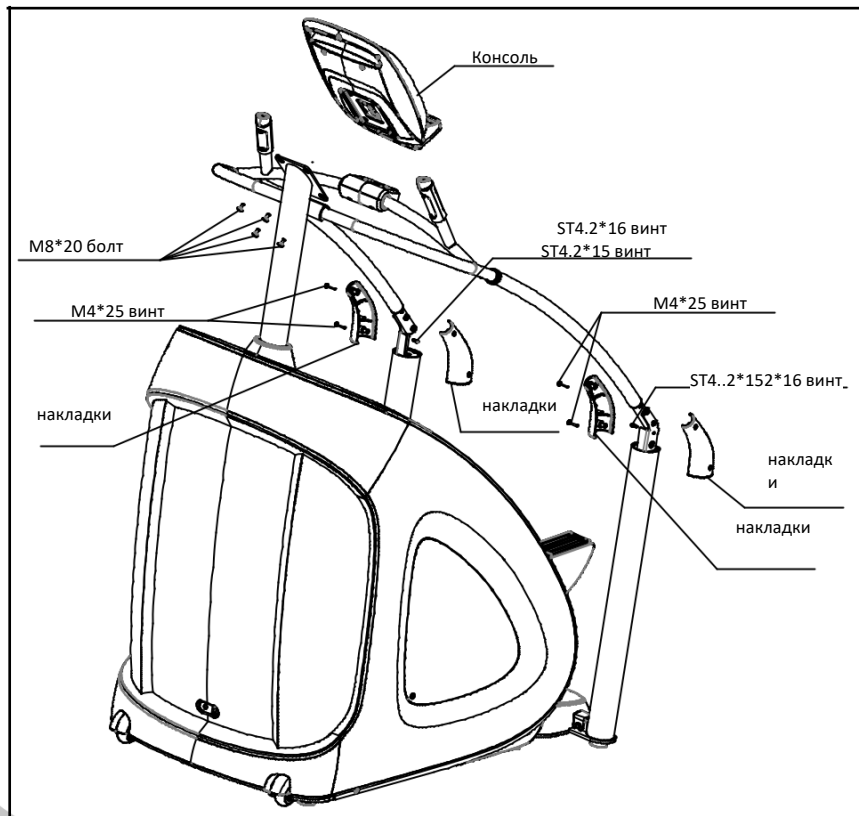


CSM900 ШАГ 3-2

Набор для шага 3		
ВИД	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
БОКОВОЙ ПОРУЧЕНЬ		2
РУЛЕВОЙ КАРКАС		1
ДЕКОРАТИВНОЕ КОЛЬЦО		2
УСИЛИТЕЛЬНАЯ ПЛАСТИНА		1
БОЛТ	M8 X 20L	6
БОЛТ	M8 X 40L	2
ШАЙБА	ø8	6

1. Подключите провода с одинаковыми клеммами
2. Прикрепите боковые ручки к рулевому каркасу, закрепите с помощью декоративных колец, используя болты M8 * 20 (4 шт.), плоские шайбы ø8 (4 шт.).
3. Прикрепите рулевой каркас к консольной мачте с помощью усиливающей пластины, закрепите с помощью болтов M8 * 40 (2 шт.), Плоских шайб ø8 (2 шт.).
4. Прикрепите рукоятки к группам колонн с помощью болтов M8 * 20 (2 шт.).

CSM900 шаг 4



Набор для ШАГА 4

ВИД	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
КОНСОЛЬ		1
НАКЛАДКИ НА ПОРУЧНИ	НАБОР	2
БОЛТ	M8 X 20L	4
ВИНТ	M4 X 25L	4
ВИНТ	ST4.2 X 15L	2

1. Установите консоль на стойке, закрепите с помощью болтов M8 * 20L (4 шт.).
2. Закрепите поручни с каждой стороны винтами ST4.2 * 15L (2 шт.).
3. Закрепите наклейки на поручни с каждой стороны с помощью винтов M4 * 25L (4 шт.).



КНОПКИ ВЫБОРА
ПРОГРАММЫ

КНОПКИ С
РЕЗУЛЬТАТАМИ
ТРЕНИРОВКИ



ПРЕМИУМ ЖК ДИСПЛЕЙ
С ГОЛУБОЙ ПОДСВЕТКОЙ

БОЛЬШАЯ
СВЕТОДИОДНАЯ
МАТРИЦА ДЛЯ
ОТСЛЕЖИВАНИЯ
ПРОГРЕССА
ТРЕНИРОВКИ

ОКНО УРОВНЯ
НАГРУЗКИ

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Точечная матрица, или Окно профиля, отобразит графический профиль тренировки. В окне сообщений отображаются соответствующие данные проделанных упражнений. Есть четыре окна для отображения большого разнообразия соответствующих данных во время тренировки. Вертикальное окно измеряет вертикальную высоту, пройденную вместе с ЧСС и METS.

Окно калорий, отображающее общее количество сожженных калорий вместе с калориями в минуту и WATTS. Окно прошедшего времени вместе с оставшимся временем и общим временем программы. Также появляется окно «Шаги / минуты» вместе с общим количеством шагов и этажей.

Отображение данных пульса. Степпер имеет встроенную систему контроля сердечного ритма. Просто взявшись за датчики пульса на поручнях, вы сможете считать данные пульса и они отобразятся в верхнем левом боковом окне (это может занять несколько секунд). Нажимайте кнопку прокрутки до тех пор, пока не отобразится частота сокращений. В окне частоты сердечных сокращений будет отображаться частота сердечных сокращений, или пульса, в ударах в минуту.

Однократное нажатие кнопки STOP «Стоп» во время программы заблокирует вращающуюся лестницу и приостановит тренировочную программу. Если вам нужно попить воды, ответить на звонок или что-то еще, что может помешать вашей тренировке, это отличная возможность. Лестница будет оставаться заблокированной, пока программа не будет продолжена. Чтобы возобновить тренировку во время паузы, просто нажмите кнопку START «Пуск», чтобы разблокировать лестницу и продолжить движение. Если во время тренировки дважды нажать кнопку STOP «Стоп», программа завершится, и консоль вернется к экрану запуска.

ВВОД ПРОГРАММ & ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК

С тренажером предоставляется страховочный шнур. Это простая конструкция переключателя, которая всегда должна использоваться. Для вашей подстраховки на случай падения с Лестницы Степпера, когда количество шагов в минуту (SPM) превышает ваши возможности. Потянув за страховочный трос и активировав переключатель, можно остановить движение лестничного марша.

Как использовать:

- Надежно закрепите пластиковый зажим на одежде, чтобы обеспечить хорошую удерживающую способность. ПРИМЕЧАНИЕ: переключатель обладает достаточной мощностью, чтобы минимизировать случайную, неожиданную остановку. Зажим должен быть надежно закреплен, чтобы он не оторвался. Внимательно изучите его функции и ограничения. Лестница Степпер остановится, в зависимости от уровня, в пределах одного-двух шагов при каждом включении переключателя.
- Если по какой-либо причине вы чувствуете себя нестабильно на вращающейся лестнице, немедленно нажмите кнопку START / STOP или потяните за предохранительный выключатель, чтобы остановить лестницу и сойти на боковые опоры.

Вентилятор

Регулируемый вентиляционный клапан, двухскоростной вентилятор встроен в консоль, чтобы охлаждать вас во время тренировки. Вентилятор выключен по умолчанию.

Нажмите кнопку вентилятора один раз, чтобы включить вентилятор. Нажмите кнопку вентилятора еще раз, чтобы переключиться на низкий уровень. Нажатие кнопки вентилятора в третий раз выключит вентилятор.



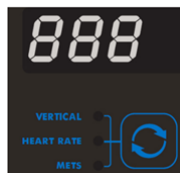
ЭКРАН



Дисплей консоли разделен на 4 отдельных окна с тринадцатью цифрами данных.

Использование кнопки под каждым окном изменяет отображаемые данные, как показано на рисунке.

ОКНО 1	ОКНО 2	ОКНО 3	ОКНО 4
Вертикальная дистанция	КАЛОРИИ	ИСТЕКШЕЕ ВРЕМЯ	ШАГИ в МИНУТУ
Пульс	КАЛОРИИ в МИН	ОСТАВШЕЕСЯ ВРЕМЯ	ШАГИ
METS (измерение)	WATTS	ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ	ЭТАЖИ



Вертикальное расстояние считается от 0 до 999 футов или метров, а затем уменьшается до 1, что представляет 1000. Световой индикатор в десятичном интервале для каждого приращения 1000 также будет подсвечиваться и менять положение с каждым пройденным расстоянием 1000.

Переключение с английской метрической системы на метры осуществляется нажатием 1,2,3, ОК.

ЦИФРОВАЯ КЛАВИАТУРА

Когда вы в режиме настройки данных вводите новые параметры, такие как возраст, вес и т. Д., Вы можете использовать эти кнопки для быстрого ввода чисел.



БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Это самый быстрый способ начать тренировку. Нажмите кнопку Start \Пуск, чтобы начать. Запустится режим быстрого запуска. При быстром запуске время будет отсчитываться с нуля, все данные о тренировках начнут накапливаться, и рабочую нагрузку можно будет регулировать вручную, нажимая кнопки уровня вверх + и вниз -. Точечный матричный дисплей покажет только нижний ряд.



При увеличении рабочей нагрузки будет появляться больше строк, что указывает на более тяжелую тренировку. Шагать по будет становиться все труднее, так как ступени лестницы начинают вращаться быстрее, ряды увеличиваются, увеличивая тем самым количество ваших шагов в минуту. Точечная матрица имеет 24 световых столбца, и каждый столбец представляет 1 минуту. В конце 24-го столбца (или 24-минутной работы) дисплей вернется и снова начнет с первого столбца.

В тренажере предусмотрено 20 уровней сопротивления, доступных для большого разнообразия тренировочного процесса. Первые уровни - это очень легкие рабочие нагрузки, и изменения между уровнями настроены на хорошую прогрессию для неопытных пользователей. По мере увеличения уровней, торможение вращающейся лестницы уменьшается, в результате чего пользователь шагает быстрее, шаг в минуту (об / мин). Высшие уровни, уровни 15-20, чрезвычайно сложны. Эти уровни не должны использоваться пользователями, находящимися в плохом физическом состоянии, поскольку существует повышенный риск падения с тренажера, когда пользователь не успевает за скоростью вращения лестницы. Эти уровни чрезвычайно сложны и хороши для коротких интервальных пиков и элитной спортивной тренировки.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ КОНСОЛИ

Каждая из программ тренировки может быть настроена в соответствии с вашей личной информацией и изменена в соответствии с вашими потребностями. Часть запрашиваемой информации необходима для обеспечения правильности показаний. Вас спросят о вашем возрасте и весе. Ввод вашего веса помогает в более правильном расчете сожжённых калорий. Компьютер не может предоставить точное количество калорий, но стремится быть как можно ближе.

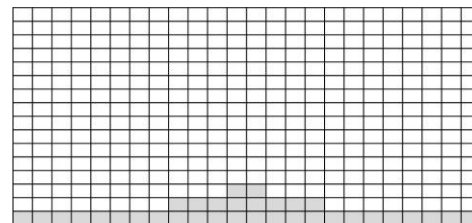
ПРИМЕЧАНИЕ ПО КАЛОРИЯМ: Показания калорий на каждом элементе тренажера, будь то в тренажерном зале или дома, не являются точными и, как правило, сильно различаются. Они предназначены только в качестве руководства для контроля вашего прогресса от тренировки к тренировке. Единственный способ точно измерить сжигание калорий - это клинические условия, подключенные к множеству измерительных аппаратов. Это потому, что каждый человек отличается и сжигает калории с разной скоростью. Хорошей новостью является то, что вы продолжите сжигать калории ускоренными темпами в течение как минимум часа после того, как вы закончили тренировки!

РАЗМИНКА

1. Нажмите кнопку WARM UP \ разминка.
2. На экране отобразится: запуск \ Start или нажмите OK для ввода данных. Нажмите OK.
3. На экране появится надпись: Enter Your Age\ Введите ваш возраст. Установленный по умолчанию возраст 35 будет мигать несколько раз. Используйте клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру для настройки возраста. Нажмите OK.
4. На экране появится надпись: Enter Your Weight \ введите ваш ВЕС. Установленный по умолчанию вес 65 kg (145 lbs) будет мигать несколько раз. Используйте клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру для настройки веса. Нажмите OK.
5. На экране появится надпись: Enter Time\ введите время. Установленное по умолчанию время 30 будет мигать несколько раз. Минимальное время составляет 5 минут, а максимальное время составляет 99 минут. Используйте клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру для настройки времени. Нажмите OK.
6. Нажмите кнопку START для запуска тренажера.
7. Консоль отсчитывает 3 секунды, после чего лестница разблокируется, и начинается программа тренировки. Профиль программы отображается на

матричном дисплее. Нагрузка появится на 23 шаге в минуту (SPM).

8. Отрегулируйте уровень нагрузки программы, используя клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру.

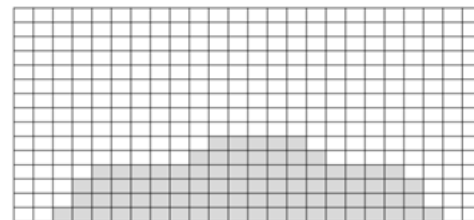


СЖИГАНИЕ ЖИРА

1. Нажмите кнопку FAT BURNING \ сжигание жира.
2. На экране отобразится: запуск \ Start или нажмите ОК для ввода данных. Нажмите ОК.
3. На экране появится надпись: Enter Your Age\
Введите ваш возраст. Установленный по умолчанию возраст 35 будет мигать несколько раз. Используйте клавиши уровня + или - , или цифровую клавиатуру для настройки возраста. Нажмите ОК.
4. На экране появится надпись: Enter Your Weight \
введите ваш ВЕС. Установленный по умолчанию вес 65 kg (145 lbs) будет мигать несколько раз. Используйте клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру для настройки веса. Нажмите ОК.
5. На экране появится надпись: Enter Time\
введите время. Установленное по умолчанию время 30 будет мигать несколько раз. Минимальное время составляет 5 минут, а максимальное время составляет 99 минут. Используйте клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру для настройки времени. Нажмите ОК.
6. Нажмите START для начала тренировки.
7. Консоль отсчитывает 3 секунды, после чего лестница разблокируется, и начинается

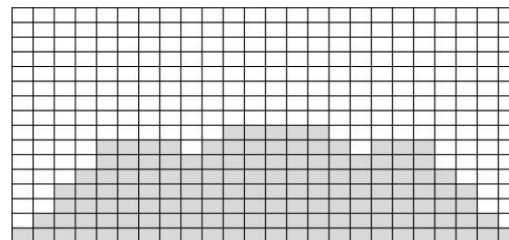
программа тренировки. Профиль программы отображается на матричном дисплее. Нагрузка появится на 23 шаге в минуту (SPM).

8. Отрегулируйте уровень нагрузки программы используя клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру.



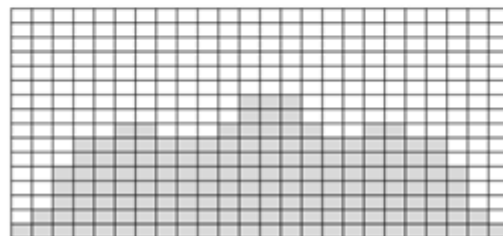
ТРЕНИРОВКА

1. Нажмите кнопку TRAINING.
2. На экране отобразится: запуск \ Start или нажмите ОК для ввода данных. Нажмите ОК.
3. На экране появится надпись: Enter Your Age\
Введите ваш возраст. Установленный по умолчанию возраст 35 будет мигать несколько раз. Используйте клавиши уровня + или - , или цифровую клавиатуру для настройки возраста. Нажмите ОК
4. На экране появится надпись: Enter Your Weight \
введите ваш ВЕС. Установленный по умолчанию вес 65 kg (145 lbs) будет мигать несколько раз. Используйте клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру для настройки веса. Нажмите ОК.
5. На экране появится надпись: Enter Time\
введите время. Установленное по умолчанию время 30 будет мигать несколько раз. Минимальное время составляет 5 минут, а максимальное время составляет 99 минут. Используйте клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру для настройки времени. Нажмите ОК.
6. Нажмите START для запуска тренажера.
7. Консоль отсчитывает 3 секунды, после чего лестница разблокируется, и начинается программа тренировки.
8. Профиль программы отображается на матричном дисплее. Нагрузка появится на 23 шаге в минуту (SPM).
9. Отрегулируйте уровень нагрузки программы используя клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру.



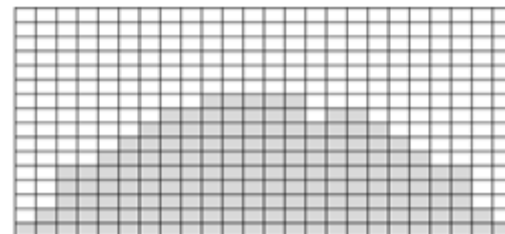
БЕГ ПО ХОЛМАМ \ ROLLING HILLS

1. Нажмите кнопку ROLLING HILLS.
2. На экране отобразится: запуск \ Start или нажмите OK для ввода данных. Нажмите OK.
3. На экране появится надпись: Enter Your Age\
Введите ваш возраст. Установленный по умолчанию возраст 35 будет мигать несколько раз. Используйте клавиши уровня + или - , или цифровую клавиатуру для настройки возраста. Нажмите OK
4. На экране появится надпись: Enter Your Weight \
введите ваш ВЕС. Установленный по умолчанию вес 65 kg (145 lbs) будет мигать несколько раз. Используйте клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру для настройки веса. Нажмите OK.
5. На экране появится надпись: Enter Time\
введите время. Установленное по умолчанию время 30 будет мигать несколько раз. Минимальное время составляет 5 минут, а максимальное время составляет 99 минут. Используйте клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру для настройки времени. Нажмите OK.
6. Нажмите Start\
старт для запуска тренажера.
7. Консоль отсчитывает 3 секунды, после чего лестница разблокируется, и начинается программа тренировки.
8. Профиль программы отображается на матричном дисплее. Нагрузка появится на 23 шаге в минуту (SPM).
9. Отрегулируйте уровень нагрузки программы используя клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру.



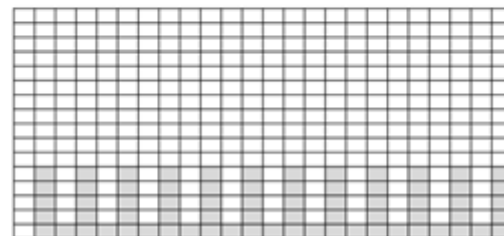
ВЫЗОВ \ CHALLENGE

1. Нажмите кнопку CHALLENGE.
2. На экране отобразится: запуск \ Start или нажмите ОК для ввода данных. Нажмите ОК.
3. На экране появится надпись: Enter Your Age\ Введите ваш возраст. Установленный по умолчанию возраст 35 будет мигать несколько раз. Используйте клавиши уровня + или - , или цифровую клавиатуру для настройки возраста. Нажмите ОК.
4. На экране появится надпись: Enter Your Weight \ введите ваш ВЕС. Установленный по умолчанию вес 65 kg (145 lbs) будет мигать несколько раз. Используйте клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру для настройки веса. Нажмите ОК.
5. На экране появится надпись: Enter Time\введите время. Установленное по умолчанию время 30 будет мигать несколько раз. Минимальное время составляет 5 минут, а максимальное время составляет 99 минут. Используйте клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру для настройки времени. Нажмите ОК.
6. Нажмите START для запуска.
7. Консоль отсчитывает 3 секунды, после чего лестница разблокируется, и начинается программа тренировки.
8. Профиль программы отображается на матричном дисплее. Нагрузка появится на 23 шаге в минуту (SPM).
9. Отрегулируйте уровень нагрузки программы используя клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру



ИНТЕРВАЛ \ INTERVAL

1. Нажмите кнопку INTERVAL.
2. На экране отобразится: запуск \ Start или нажмите ОК для ввода данных. Нажмите ОК.
3. На экране появится надпись: Enter Your Age\
Введите ваш возраст. Установленный по умолчанию возраст 35 будет мигать несколько раз. Используйте клавиши уровня + или - , или цифровую клавиатуру для настройки возраста. Нажмите ОК.
4. На экране появится надпись: Enter Your Weight \
введите ваш ВЕС. Установленный по умолчанию вес 65 kg (145 lbs) будет мигать несколько раз. Используйте клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру для настройки веса. Нажмите ОК.
5. На экране появится надпись: Enter Time\
введите время. Установленное по умолчанию время 30 будет мигать несколько раз. Минимальное время составляет 5 минут, а максимальное время составляет 99 минут. Используйте клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру для настройки времени. Нажмите ОК.
6. Нажмите START для запуска тренажера.
7. Консоль отсчитывает 3 секунды, после чего лестница разблокируется, и начинается программа тренировки.
8. Профиль программы отображается на матричном дисплее. Нагрузка появится на 23 шаге в минуту (SPM).
9. Отрегулируйте уровень нагрузки программы используя клавиши уровня + или - или цифровую клавиатуру



ЦЕЛЕВАЯ ТРЕНИРОВКА\TARGET TRAINING

Программа TARGET TRAINING позволяет пользователю выбирать собственную цель тренировки: Time\ время, Vertical Distance \вертикальное расстояние или Calories \калории. Программа отсчитывает время от цели или отслеживает как вертикальное расстояние, так и калории.

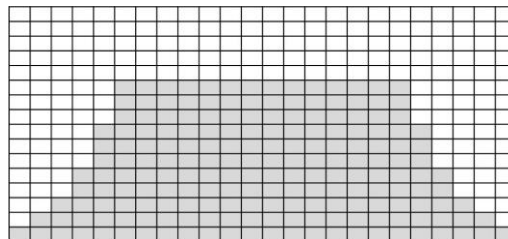
1. Нажмите кнопку TARGET.
2. 30:00 минут непрерывно мигает в окне дисплея, показывая цель: общее время программы
3. Прокрутите консоль: установите время \ Time или введите следующую ЦЕЛЬ\ Target. Нажмите ОК для подтверждения или Нажмите кнопкуTARGET снова для выбора другой цели.
4. 50 непрерывно мигает в окне дисплея, показывая цель: вертикальная дистанция \Vertical Distance.
5. Прокрутите консоль: установите дистанцию или введите другую ЦЕЛЬ. Нажмите ОК для подтверждения или

6. Нажмите кнопку Target снова для выбора другой цели.
7. 50 непрерывно мигает в окне дисплея, показывая цель: калории\Calories.
8. Прокрутите консоль: установите калории\ Calories или нажмите Enter\ввод.
9. Используйте цифровую клавиатуру или кнопки уровня + \ - , для Регулировки целевых значений:

Time \Время – минуты от 5 до 99

Calories\калории - от 10 до 990

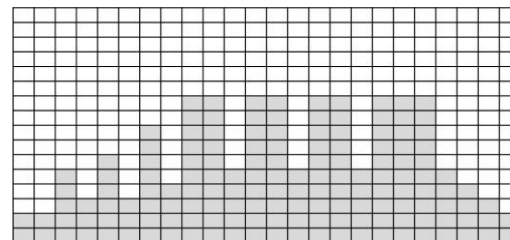
Vertical\вертикаль - от 10 до 990



ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ\USER PROGRAM

Программа USER позволяет пользователю создавать свои собственные уникальные программные разработки, настраивая все 24 сегмента точечно-матричного дисплея.

1. Нажмите кнопку USER PROGRAM.
2. 30:00 минут непрерывно мигает в окне дисплея, показывая общее время программы.
3. Прокрутите Консоль: Пользовательская программа. Нажмите OK
4. Прокрутите Консоль: Установите уровень \ Level - OK на каждый сегмент.
5. Введите время \ Time, нажмите OK.
6. Нажмите Start для запуска тренажера.



ОСТАНОВКА ИЛИ ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ



1. Нажатие кнопки START / STOP в любое время приостановит тренировку и заблокирует вращение лестницы.
2. Цвет фона кнопки START \СТАРТ изменится с зеленого на красный, указывая на то, что машина остановилась. После перезапуска программы цвет изменится на синий, или, если программа будет завершена, цвет изменится на синий, указывая на то, что машина готова.

ПРИМЕЧАНИЕ. Когда кнопка START и концы рукоятки пульсометра горят зеленым, это означает, что машина находится в движении.



3. Нажатие кнопки RESULTS \РЕЗУЛЬТАТЫ После остановки программы тренировки прокручивает результаты тренировки на дисплее.
4. Итоги тренировки для: Vertical\Вертикали, Total Calories\ общего количества калорий, Time Elapsed\ прошедшего времени и Steps\ шагов.

ПРИМЕЧАНИЕ. Двойное нажатие кнопки RESULTS «РЕЗУЛЬТАТЫ» сотрет результаты тренировки и вернется к стартовому экрану.

5. Во время просмотра результатов тренировки консоль позволяет прокручивать значения между Vertical\ вертикалью, Heart Rate \частотой сердечных сокращений, METS и Calories \калориями, калориями в минуту, Watts\ ваттами.

ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Протирайте все участки тренажера, на которые может попасть пот, влажной тканью, после каждой тренировки. Если во время использования тренажера могут появиться посторонние звуки, пiski, стуки, щелчки или другие посторонние ощущения, основной причиной, скорее всего, является следующее:

Крепеж на аппарате были недостаточно затянуты во время сборки. Все болты, которые были установлены во время сборки, должны быть максимально затянуты. Может оказаться необходимым использовать гаечный ключ большего размера, чем предоставленный, если вы не можете достаточно затянуть болты.

С прочными, высокопроизводительными компонентами, это оборудование разработано для интенсивного использования с минимальным техническим обслуживанием. Чтобы поддерживать его в наилучшем состоянии, выполняйте регулярные ежедневные, еженедельные и ежемесячные профилактические процедуры, описанные ниже.

Безопасность и целостность этой машины могут поддерживаться только тогда, когда оборудование регулярно проверяется на предмет повреждений, износа и ремонтируется. Владелец этого оборудования несет исключительную ответственность за обеспечение регулярного технического обслуживания. Изношенные или поврежденные детали должны быть немедленно заменены, и оборудование выведено из эксплуатации, пока не будет произведен ремонт.



S SPIRIT
COMMERCIAL