

Star Trac Fitness™
Велотренажер S-UBx
Велотренажер S-UB
Горизонтальный велотренажер S-RBx
Горизонтальный велотренажер S-RB
Руководство пользователя



expect different™.

Содержание

Введение.....	4
ОТ ТРЕНАЖЕРЕ.....	4
Инструкции по безопасному использованию.....	5
Сборка и настройка.....	6
СБОРКА И НАСТРОЙКА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА СЕРИИ S.....	6
СБОРКА И НАСТРОЙКА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА СЕРИИ S.....	9
Инструкции по эксплуатации.....	12
РЕГУЛИРОВКА СИДЕНИЯ.....	12
РАБОТА БАНДАЖА ПЕДАЛИ.....	13
ОПИСАНИЕ ПАНЕЛИ ДИСПЛЕЯ.....	13
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ.....	14
ЦИКЛ ЗАМИНКА.....	14
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕНТИЛЯТОРА.....	14
МОНИТОРИНГ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА.....	15
БЛОКИРОВКА ОБРАБОТКИ ID.....	15
БЫСТРЫЙ СТАРТ.....	16
ПРОГРАММЫ.....	16
ПРОДВИНУТЫЕ ПРОГРАММЫ.....	19
Профилактическое обслуживание.....	25
ЕЖЕДНЕВНОЕ.....	25
ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ.....	25
ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ.....	25
Режим управления/обслуживания.....	25
РЕЖИМ УПРАВЛЕНИЯ.....	25
РЕЖИМ ОБСЛУЖИВАНИЯ.....	27
Выявление и устранение неисправностей.....	30
СЕРВИСНЫЕ СООБЩЕНИЯ.....	30
Нормативная информация.....	30



Велотренажер



Горизонтальный велотренажер

Введение

Благодарим Вас за то, что Вы выбрали **ВЕЛОТРЕНАЖЕР СЕРИИ S**. Вместе с данным тренажером мы передаем Вам многолетний опыт занятий на тренажере. Его дизайн специально разработан для удобных, понятных, безопасных и надежных занятий, что постепенно приведет Вас к здоровому и крепкому телу. Наша миссия заключается в предоставлении продуктов для приобретения привычки к фитнесу и здоровому образу жизни. Наш тренажер – путь к достижению Ваших целей. Наслаждайтесь занятиями!

О РУКОВОДСТВЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данное руководство применяется для **ВЕЛОТРЕНАЖЕРА СЕРИИ S**. Оно состоит из следующих разделов:

Введение

Информация о каждом разделе данного руководства.

Инструкции по безопасному использованию

Инструкции по безопасному использованию велотренажера серии S.

Сборка и настройка

Инструкции по распаковке, сборке и настройке велотренажера серии S.

Эксплуатация

Инструкции и информация о работе велотренажера серии S.

Профилактическое обслуживание

Инструкции по профилактическому обслуживанию велотренажера серии S..

Режим управления/ обслуживания

Инструкции по поиску специальных настроек и дополнительных параметров тренажера.

Выявление и устранение неисправностей

Сообщения по включению и выключению при самотестировании тренажера.

Нормативная информация

Нормативная информация о велотренажере серии S.

Инструкции по безопасному использованию

Данный раздел содержит информацию по безопасности при сборке и установке тренажера. Информацию должны знать все, кто занимается на данном тренажере.

Рекомендуется

- Обратиться к врачу для консультации по поводу программы и режима упражнений
- Прекратить занятия на тренажере, если вы почувствовали тошноту или головокружение
- Проводить регулярное профилактическое обслуживание
- Медленно заниматься на тренажере до достижения комфортного уровня
- Использовать тренажер только по назначению, указанному в настоящей инструкции

НЕЛЬЗЯ

- Детям заниматься на тренажере без присмотра взрослых
- Использовать тренажер без специальной обуви
- Использовать на улице в дождливую погоду, или в помещении возле бассейна
- Совать руки, ноги или иные объекты в тренажер или под него во время занятий
- Снимать кожухи или пытаться модифицировать тренажер

ВНИМАНИЕ

Ваш **ВЕЛОТРАНАЖЕР СЕРИИ S** разработан для занятий аэробными физическими упражнениями в целях коммерческого или личного пользования.

Перед началом занятий на тренажере необходимо проконсультироваться с врачом.

Не заставляй себя заниматься! Если вы почувствовали тошноту, слабость или головокружение, необходимо немедленно прекратить упражнения. При упражнениях руководствуйтесь здравым смыслом.

Перед началом занятий на тренажере необходимо прочитать инструкцию.

Сборка и настройка

СБОРКА И НАСТРОЙКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА СЕРИИ S

Для распаковки и сборки велотренажера серии S требуется:

РАСПАКОВКА

Снимите верхнюю крышку с транспортной коробки. Достаньте из коробки все части и транспортировочные упоры. Убедитесь, что там присутствуют следующие части:

Описание	Кол-во
База велотренажера	1
Дисплей консоли в сборе	1
Седло в сборе	1
Задняя ножка	1
Передняя ножка	1
Педали (набор по две)	1
Винт, сферическая головка M10x30	8
Винт с плоской головкой, M6x16	4
Винт с внутр. шестигранником M6x10	1



НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Большинство тренажеров можно собрать при помощи следующих инструментов:

- Метрические шестигранные ключи
- Метрические гаечные ключи с открытым зевом
- Метрический набор ключей для гнезда хроповика
- Динамометрический ключ
- Раздвижные плоскогубцы
- Плоскогубцы с зажимом
- Резиновый молоток
- Отвертка Phillips

К Вашему **ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ СЕРИИ S** прилагается шестигранный ключ и комбинированный гаечный ключ с открытым зевом.

СБОРКА

1. Установка передней ножки.

Примечание: на переднем крае передней ножки прикреплены колесики. При установке и сборке убедитесь, что ножка направлена правильно.

Поставьте направляющую рамы тренажера и присоедините переднюю ножку в сборе под раму, совместите отверстия ножки с отверстиями рамы.

Примечание: возможно, чтобы совместить отверстия, придется немного приподнять раму.

С помощью четырех винтов со сферической головкой M10x30 закрепите переднюю ножку в сборе на раме. Затяните все четыре винта



Шаг 1

2. Установка задней ножки

Поднимите заднюю часть рамы тренажера и установите заднюю ножку в сборе под раму, совместите отверстия ножки с отверстиями рамы.

С помощью четырех винтов со сферической головкой M10x30 закрепите переднюю ножку в сборе на раме. Затяните все четыре винта

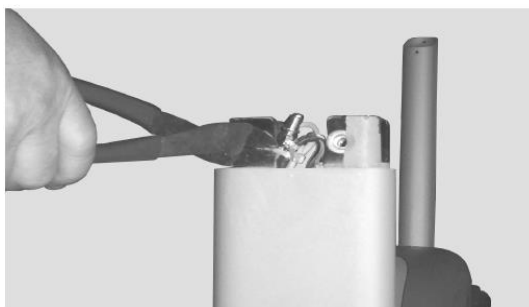


Шаг 2

3. Установка дисплея консоли

Примечание: при необходимости попросите помощи второго человека: один устанавливает дисплей, второй соединяет провода.

Аккуратно достаньте пучок проводов из нижней горловины рамы тренажера. С помощью пары кусачек или другого подходящего инструмента обрежьте и снимите стяжку.



Шаг 3а

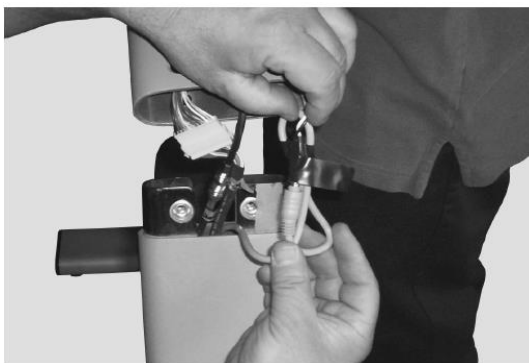
Придерживайте горловину дисплея консоли примерно в 1 дюйме (2,5см) от кронштейна рамы тренажера. Вставьте силовой провод консоли, основной провод входа-выхода и коаксиальный провод в соответствующее место горловины консоли.



Шаг 3б

Примечание: силовой коннектор «неплотного» типа. Внутри горловины рамы тренажера находится изоленга, чтобы закрепить его.

Держите вместе все коннекторы проводов, сделайте небольшой «пучок» проводов и оберните их изолянткой, чтобы предотвратить их разъединение.



ОСТОРОЖНО: будьте аккуратны, при установке консоли, не защемите пальцы между горловиной консоли и рамой.



ОСТОРОЖНО: не защемите провода между горловиной консоли и рамой тренажера.

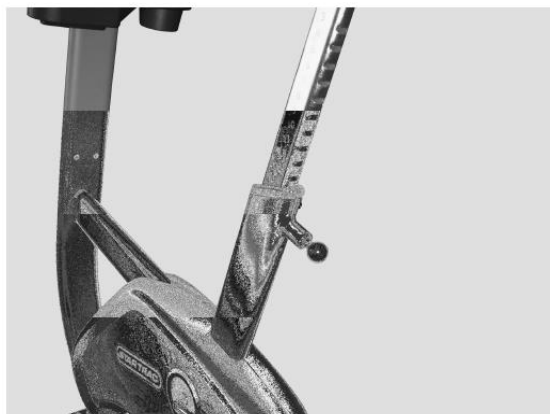
Аккуратно протолкните провода дисплея в горловину консоли, аккуратно установите горловину консоли на кронштейн. Закрепите консоль на раме с помощью четырех болтов со сферической головкой М6х16 (два винта спереди и два сзади). Затяните все четыре винта.

4. Установка сидения

Аккуратно поставьте седло и трубу сидения на раму тренажера. Убедитесь, что труба плотно сидит на раме.

Установите винт с внутренним шестигранником в отверстие на задней части трубы сидения. Затяните его.

Возьмите спусковой рычаг сидения и полностью вставьте седло на трубу сидения. Отпустите спусковой рычаг.



Шаг 4

5. Установка педалей

Примечание: поверните шпиндель левой педали против часовой стрелки при вкручивании его на кривошип. Поверните шпиндель правой педали по часовой стрелке при вкручивании его на кривошип.

Установите педали на кривошип при помощи ключа с открытым зевом 5/8 дюймов. Хорошо их прикрутите.



Шаг 5

6. Выравнивание тренажера

Поставьте велотренажер на пол в том месте, где Вы планируете его использовать. Используйте регулятор уровня (находится под передней и задней ножками) для компенсации неровностей пола и избежание вибраций.

Вы закончили сборку **ВЕЛОТРЕНАЖЕРА STAR TRAC S-UB/S UBX**.

СБОРКА И НАСТРОЙКА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА СЕРИИ S

Для распаковки и сборки ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА СЕРИИ S ТРЕБУЕТСЯ:

РАСПАКОВКА

Примечание: полная инструкция по распаковке находится на боковой части коробки.

Переверните упаковку и полностью откройте ее снизу.

Поверните правой стороной и снимите картон. Достаньте из коробки все части и транспортировочные упоры. Убедитесь, что там присутствуют следующие части:



Описание	Кол-во
База велотренажера	1
Дисплей консоли в сборе	1
Седло в сборе	1
Задняя ножка	1
Передняя ножка	1
Педали (набор по две)	1
Винт, сферическая головка M10x30	8
Винт с плоской головкой, M6x16	4
Винт с внутр. шестигранником M6x10	1



НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Большинство тренажеров можно собрать при помощи следующих инструментов:

- Метрические шестигранные ключи
- Метрические гаечные ключи с открытым зевом
- Метрический набор ключей для гнезда хрповика
- Динамометрический ключ
- Раздвижные плоскогубцы
- Плоскогубцы с зажимом
- Резиновый молоток
- Отвертка Phillips

К Вашему ГОРИЗОНТАЛЬНОМУ ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ СЕРИИ S прилагается шестигранный ключ и комбинированный гаечный ключ с открытым зевом.

СБОРКА

1. Установка передней ножки.

Примечание: на переднем крае передней ножки прикреплены колесики. При установке и сборки убедитесь, что ножка направлена правильно.

Поставьте направляющую рамы тренажера и присоедините переднюю ножку в сборе под раму, совместите отверстия ножки с отверстиями рамы.

Примечание: возможно, чтобы совместить отверстия, придется немного приподнять раму.

С помощью четырех винтов со сферической головкой M10x30 закрепите переднюю ножку в сборе на раме. Затяните все четыре винта



Шаг 1

2. Установка задней ножки

Поднимите заднюю часть рамы тренажера и установите заднюю ножку в сборе под раму, совместите отверстия ножки с отверстиями рамы.

С помощью четырех винтов со сферической головкой M10x30 закрепите переднюю ножку в сборе на раме. Затяните все четыре винта



Шаг 2

3. Установка дисплея консоли

Примечание: при необходимости попросите помощи второго человека: один устанавливает дисплей, второй соединяет провода.

Аккуратно достаньте пучок проводов из нижней горловины рамы тренажера. С помощью пары кусачек или другого подходящего инструмента обрежьте и снимите стяжку.



Шаг 3а

Придерживайте горловину дисплея консоли примерно в 1 дюйме (2,5см) от кронштейна рамы тренажера. Вставьте силовой провод консоли, основной провод входа-выхода и коаксиальный провод в соответствующее место горловины консоли.



Шаг 3б

Примечание: силовой коннектор «неплотного» типа. Внутри горловины рамы тренажера находится изоленка, чтобы закрепить его.

Держите вместе все коннекторы проводов, сделайте небольшой «пучок» проводов и оберните их изолянткой, чтобы предотвратить их разъединение.



ОСТОРОЖНО: будьте аккуратны при установке консоли, не зажмите пальцы между горловиной консоли и рамой.

ОСТОРОЖНО: не зажмите провода между горловиной консоли и рамой тренажера.

Аккуратно протолкните провода дисплея в горловину консоли, аккуратно установите горловину консоли на кронштейн. Закрепите консоль на раме с помощью четырех болтов со сферической головкой М6х16 (два винта спереди и два сзади). Затяните все четыре винта.

4. Установка сидения

Аккуратно поставьте седло и трубу сидения на раму тренажера. Убедитесь, что труба плотно сидит на раме.

Установите винт с внутренним шестигранником в отверстие на задней части трубы сидения. Затяните его.

Возьмите спусковой рычаг сидения и полностью вставьте седло на трубу сидения. Отпустите спусковой рычаг.



Шаг 4

5. Установка педалей

Примечание: поверните шпиндель левой педали против часовой стрелки при вкручивании его на кривошип. Поверните шпиндель правой педали по часовой стрелке при вкручивании его на кривошип

Установите педали на кривошип при помощи ключа с открытым зевом 5/8 дюймов. Хорошо их прикрутите.



Шаг 5

6. Выравнивание тренажера

Поставьте велотренажер на пол в том месте, где Вы планируете его использовать. Используйте регулятор уровня (находится под передней и задней ножками) для компенсации неровностей пола и избежание вибраций.

Вы закончили сборку **ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА STAR TRAC S-RB/S UBx**.

Инструкции по эксплуатации

Заниматься на **ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ СЕРИИ S ТРЕБУЕТСЯ** очень просто. Просто соедините тренажер, начните крутить педали и нажмите кнопку «Быстрый старт» (quick start). Очень просто обучаться работе с **ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ СЕРИИ S ТРЕБУЕТСЯ**. В это главе Вы познакомитесь с функциями дисплея и тому, как получить максимум пользы от тренировки с **ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ СЕРИИ S ТРЕБУЕТСЯ**.

ВАЖНО: перед включением тренажера необходимо ознакомиться со следующими ограничениями:

- Максимальный вес: максимальный вес пользователя велотренажера – 350 фунтов/159 кг. **НЕЛЬЗЯ** превышать максимальный вес.

РЕГУЛИРОВКА СИДЕНИЯ

Правильное положение сидения помогает проводить занятия эффективно и комфортно, при этом снижается риск травмы. Перед каждой тренировкой регулируйте сидение под себя.

ВАЖНО: при регулировке сидения любого велотренажера Ваши колени не должны полностью «разгибаться» при работе педалями.

Регулировка высоты сидения (велотренажер S-UB / S-UBx)

Сидя в седле велотренажера: Ваши колени должны почти полностью разгибаться, когда педали находятся в самой низкой позиции. Для регулировки высоты сидения:

ПРИМЕЧАНИЕ: если Вы поднимаете сидение, то оно должно складываться при помощи храповика, если на него надавать. При опускании сидения необходимо использовать рычаг.

Опустите педаль в самое низкое положение, станьте на педаль, ноги должны быть немного согнуты. Чтобы поднять сидение необходимо аккуратно поднять «нос» седла и до необходимого положения (не нужно использовать рычаг). Для того, чтобы опустить сидение, используйте спусковой рычаг (расположен в задней части трубы сидения) и опустите седло до необходимого положения. Отпустите рычаг, убедитесь, что пружинный механизм вернулся в первоначальную позицию, а сидение закрепилось в нужном положении.

Запомните высоту сидения (указано в передней части седла) для следующих настроек. Показатель – самая высокая цифра, видимая с места седла.

Регулировка высоты сидения (горизонтальный велотренажер S-RB / S-RBx)

Сидя в седле велотренажера: Ваши колени должны почти полностью выпрямляться, когда педали находятся в самой низкой позиции. Для регулировки высоты сидения:

Сядьте на тренажер и возьмитесь за регулировочную рукоять (находится под сидением). Поднимите рукоять и передвиньте сидение на каретке вперед или назад в такое положение, чтобы Ваши колени слегка сгибались, когда педаль находится в самом нижнем положении. Отпустите рукоять, убедитесь, что пружинный механизм вернулся в первоначальную позицию, а сидение закрепилось в нужном положении.

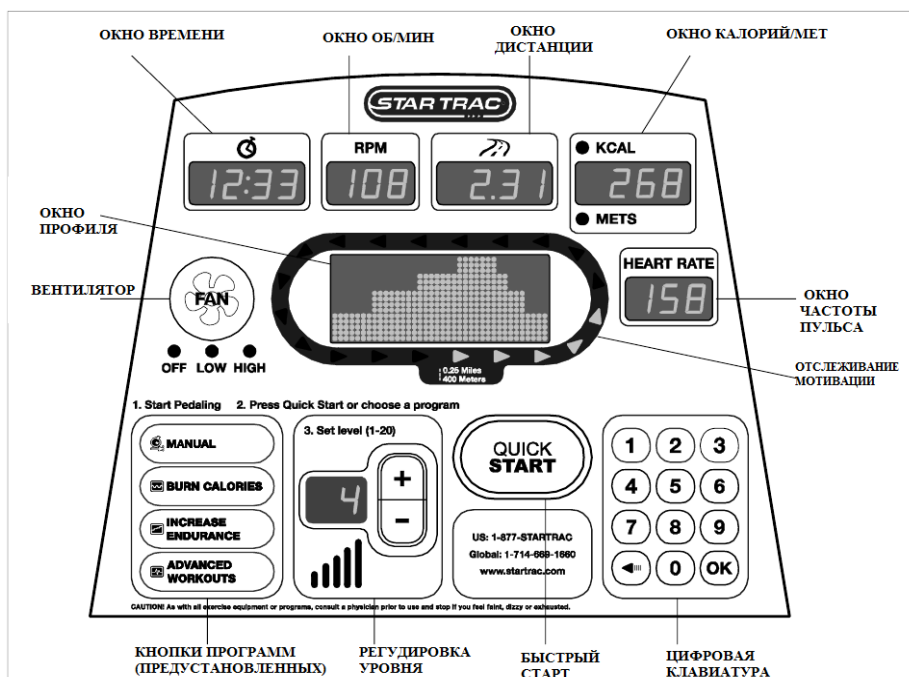
Запомните высоту сидения (указано сверху рельса сидения или в передней части седла или задней части седла) для следующих настроек.

РАБОТА БАНДАЖА ПЕДАЛИ

Бандаж педали необходимо регулировать так, чтобы он держал каждую ногу комфортно, но крепко. Поставьте ногу на педаль, при необходимости отрегулируйте бандаж. Чтобы затянуть бандаж – потяните за его свободный конец. Чтобы расслабить – нажмите спусковую кнопку.

ПАРАМЕТРЫ ДИСПЛЕЯ

Велотренажер разработан для того, чтобы Вы получили возможность заниматься различными физическими упражнениями. При помощи функций тренажера Вы сможете легко выбрать подходящие упражнения. Дисплей помогает управлять параметрами, описанными в данном разделе. Информация верна для велотренажера **S-UB / S-UBx** и горизонтального велотренажера **S-RB / S-RBx**



Кнопка БЫСТРОГО СТАРТА: включает ручную программу занятий на тренажере со следующими настройками по умолчанию: вес - 155 фунтов (70 кг), уровень – 1, время – 99 минут.

Примечание: время и вес можно настроить в режиме управления/обслуживания.



Цифровая клавиатура: позволяет вводить специфические параметры программы при ее настройке. Можно изменять показатели во время тренировки.



Кнопка «ОК»: (входит в цифровую клавиатуру) позволяет подтвердить выбор во время настройки программ.



Стрелочка: (входит в цифровую клавиатуру) позволяет корректировать параметры, введенные во время настройки программы.



Кнопка увеличения уровня: увеличивает уровень сопротивления от 1 (самый легкий) до 20 (самый тяжелый), прибавляя один уровень с каждым нажатием. Текущий уровень указан в окне отображения уровня.



Кнопка снижения уровня: снижает уровень сопротивления от 20 (самый тяжелый) до 1 (самый легкий), отнимая один уровень с каждым нажатием. Текущий уровень указан в окне отображения уровня.



Кнопка вентилятора: позволяет контролировать скорость вентилятора и выключать его.

Кнопка предустановленной программы: позволяет найти предварительно сохраненные программы тренировки.

Окно времени: отображает длительность тренировки в минутах и секундах.

Окно об/мин: отображает текущую скорость, с которой Вы крутите педали, в оборотах в минуту.

Окно калорий/МЕТ: отображает по очереди общее количество потраченных калорий (в течение 6 сек) и общее количество МЕТ (в течение 3 сек) в течение тренировки.

Окно частоты пульса: отображает текущую частоту пульса в ударах в минуту (ВРМ), если Вы носите нагрудный ремень или держитесь за датчики частоты пульса.

Дисплей профиля: прослеживает Ваш прогресс в разных режимах программы и позволяет определить изменение участка. Отображает световые элементы слева направо внизу дисплея для указания Вашего прогресса за курс тренировок. При каждом изменении в сторону увеличения загорается один элемент. Также показывает информационные сообщения, ответ информации во время тренировки и сообщения об окончании тренировки.

Мотивация: отображает Ваш прогресс в тренировке против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ мили (400 метров), начиная от центра внизу.

В конце тренировки окно времени, окно об/мин, окно дистанции, окно калорий/МЕТ и окно частоты пульса отражают суммированные данные тренировки, включая:

- Потраченное время
- Потраченные калории/МЕТ
- Пройденная дистанция – в милях или километрах
- Средние об/мин
- Средняя частота пульса

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Следующие полезные советы помогут максимизировать полезность тренировки на **ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ STAR TRAC СЕРИИ S**.

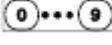



- **Выберите режим кручения педалей, при котором Вы себя будете чувствовать комфортно, но который при этом будет достаточен для хорошей кардиотренировки.**
- **Пробуйте различные ритмы кручения педалей.** При ручной тренировке варьируйте скорость кручения педалей: медленно-быстро-медленно. Когда вы привыкните к тренировке, необходимо переходить на более высокую скорость кручения и варьировать **УРОВЕНЬ**, или использовать предустановленные программы.
- **Следите за графиком для определения изменения участка.** При использовании предустановленной программы на дисплее будет отображаться изменение участка, в виде высоких и низких колонок.

ЦИКЛ ЗАМИНКИ

После окончания тренировки на велотренажере начинается двухминутный цикл заминки.

ПРИМЕЧАНИЕ: ПО тренажера запрограммировано снизить сопротивления педали для режима заминки.


Во время заминки:

1. Вы можете настроить **УРОВЕНЬ** сопротивления.
 - Используйте кнопки  для ввода уровня сопротивления (от 1 до 20); или нажмите кнопку  или  для понижения или увеличения уровня на единицу за один клик.
 - Для подтверждения выбранного уровня сопротивления нажмите кнопку .
2. После окончания цикла заминки в информационном окне будут отображены общие данные тренировки. Если Вы хотите выйти из заминки до окончания, прекратите крутить педали.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕНТИЛЯТОРА

Для повышения комфорта во время тренировки **ВЕЛОТРЕНАЖЕР STAR TRAC СЕРИИ S** оснащен встроенным вентилятором. Вы можете контролировать скорость вентилятора во время тренировки.

Для работы с вентилятором нужно:

- Нажать кнопку  для переключения с **ВЫКЛ (OFF)** к **МЕДЛЕННО (LOW)** к **БЫСТРО (HIGH)** к **ВЫКЛ (OFF)**. Специальный индикатор на экране покажет текущую скорость вентилятора.
- Вентилятор продолжит свою работу, если вы поставите программу тренировки на паузу.

- После завершения тренировки или выхода из нее вентилятор автоматически выключается.

МОНИТОРИНГ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА


Мониторинг частоты пульса позволяет узнать насколько сложна для Вас тренировка. С нашим **ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ STAR TRAC СЕРИИ S** очень просто контролировать частоту пульса. Вы можете использовать нагрудный ремень (приобретается отдельно), или просто удерживать контактные пластины (доступно только для велотренажера S-UBx и горизонтального велотренажера S-RBx).

ПРИМЕЧАНИЕ: мониторинг частоты пульса не был разработан как медицинский тест и не является им. Он просто помогает определить целевую частоту пульса. Перед началом физических упражнений рекомендуется проконсультироваться с врачом.

ВАЖНО: производитель не дает гарантию на **эффективность работы** системы контроля частоты пульса, так как это зависит от индивидуальных характеристик пользователя, уровня физической подготовки, возраста, способа использования и других факторов. Более того, она не является медицинской.

КОНТАКТНЫЙ МОНИТОРИНГ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Вы можете использовать контактные пластины для автоматической проверки частоты пульса (доступно только для велотренажера S-UBx и горизонтального велотренажера S-RBx), для этого:

1. Возьмитесь за стальные контактные пластины для измерения пульса, не нужно их держать очень крепко.
2. Отображение ваших показателей на мониторе может занять 30-60 секунд. После появления показаний Вашей частоты пульса в окне профиля, отобразится индикатор  пульса.
3. Если показания Вашей частоты пульса были считаны, окно профиля вернется к нормальному режиму, а Ваш текущий пульс в ударах в минуту (BPM) отразится в окне частоты пульса.
4. Если Вы ходите убрать показатели с экрана, просто надо отпустить пластины.

НАГРУДНЫЙ РЕМЕНЬ ДЛЯ МОНИТОРИНГА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Для измерения частоты пульсы Вы также можете использовать нагрудный ремень:




1. Намочите заднюю часть передатчика на нагрудном ремне (приобретается отдельно) до начала тренировки или во время паузы. Плотно закрепите ремень на груди так, чтобы передатчик находится прямо над грудиной.
2. После появления показаний Вашей частоты пульса на экране в информационном окне частоты пульса отобразится Ваш пульс в ударах в минуту (BPM).
3. Если Вы ходите убрать показатели с экрана, просто надо снять нагрудный ремень.

ПРИМЕЧАНИЕ: поведение передатчика может зависеть от телосложения, масла для тела, металла в одежде и внешнего электромагнитного вмешательства. Убедитесь, что передатчик плотно прилегает к телу. Во время занятий с нагрудным ремнем воздержитесь от использования других электроприборов.

БЛОКИРОВКА ID

Если в режиме управления/обслуживания (manage/maintenance) (см. режим обслуживания (maintenance mode) или режим управления (manage mode)) нажать «Включить блокировку» (lockout enable), то пользователь должен ввести ID блокировки.

Для этого режима:

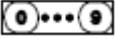



1. Установите тренажер (См. настройка седла) и начните крутить педали.
 - Если режим блокировки включен, то в окне профиля отобразится надпись «ТРЕНАЖЕР ЗАБЛОКИРОВАН, НАЖМИТЕ 0 ДЛЯ ВВОДА ID» (bike locked, press 0 to enter id)
2. Нажмите кнопку , затем используйте кнопки  для ввода трехзначного ID блокировки. Введение цифр отразится в окне профиля.
3. Когда введете ID, нажмите кнопку .
 - Если Вы введете правильный ID блокировки, то в окне профиля появится надпись: «ПРАВИЛЬНЫЙ ID» (valid id). Вы можете продолжить обычную работу на тренажере (см. Быстрый старт, предустановленные программы).

- Если Вы введете неправильный ID блокировки, то в окне профиля появится надпись: «НЕПРАВИЛЬНЫЙ ID» (invalid id). Убедитесь, что ID правильный и повторите шаги 1-3.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Быстрый старт позволяет начать тренировку путем нажатия одной кнопки, или просто покрутив педали тренажера в течение 10 секунд. При включении быстрого старта используются следующие параметры: вес по умолчанию 155 фунтов (70кг), уровень сопротивления 1 и лимит времени 99 минут. Вы можете контролировать сопротивление.

Для работы с быстрым (quick start) стартом:

1. Установите тренажер (См. настройка седла) и начните крутить педали.
 - При необходимости можете ввести ID блокировки (см. раздел «ID блокировки»).
2. Нажмите кнопку Быстрый старт (quick start):
3. При необходимости можете включить вентилятор (fan) (подробнее см. «Использование вентилятора»).
4. С помощью описанных выше методов можете настроить уровень сопротивления (resist LEVEL).
 - Используйте кнопки  для изменения уровня сопротивления (от 1 до 20). Для подтверждения выбора нажмите кнопку .
 - Нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения уровня на единицу за один клик.
5. Если Вы захотите поставить программу на паузу, просто нужно прекратить крутить педали. Тренажер установится на паузу, а на экране будут отображено «P». Начните крутить педали в течение 25 сек., чтобы возобновить тренировку.
6. После достижения поставленных результатов тренировки тренажер переключится в режим заминки (Подробнее см. «Режим заминки»). Если Вы хотите остановить программу до достижения поставленных результатов, то просто прекратите крутить педали и позвольте истечь времени паузы. Если Вы хотите пропустить режим заминки, то нажмите кнопку для просмотра данных тренировки.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

ТРЕНАЖЕРЫ S-UBx и S-RBx содержат 10 предварительно установленных программ для внесения разнообразия в ваши тренировки, которые включают в себя дополнительные инструменты тренировки, предлагающие интенсивных кардиотренировки фитнес тестирование, тренировки с индивидуальной целью и автопилот. **ТРЕНАЖЕРЫ S-UB И S-RB** содержат 6 предварительно установленных программ (фитнес тест и целевые программы не доступны для этих тренажеров).

Предварительно установленные программы:



Позволяет пользователю переустановить целевое время и вес пользователя. Сопротивление настраивается во время тренировки.



Интенсивная тренировка с 3 пиками, которая позволяет пользователю предустанавливать целевое время, вес пользователя и максимальный уровень сопротивления (1-20).



Пользователь может предустановить целевое время, вес и максимальный уровень сопротивления (1-20). Программа начинается на уровне сопротивления 1, затем сопротивление линейно увеличивается до максимального показателя.



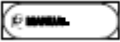
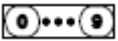



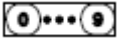



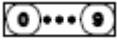



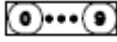



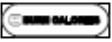

Наша продвинутая программа, позволяющая пользователю тренировать специальные HR зоны, также можно сделать фитнес-тест.

РУЧНАЯ ПРОГРАММА (manual program)

Позволяет пользователю предустановить целевое время и вес пользователя. Сопротивление настраивается во время тренировки

Для работы с ручной программой:


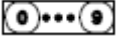



1. Установите тренажер (См. настройка седла) и начните крутить педали.
 - При необходимости можете ввести ID блокировки (см. раздел «ID блокировки»).

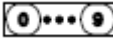



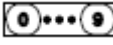



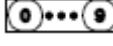



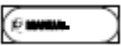

2. Нажмите кнопку .
3. Вы должны ввести Ваш вес. По умолчанию тренажер отражает 70 кг (155 фунтов). Вы можете ввести вес от 0 до 226 кг (0-500 фунтов).
 - Используйте кнопки  для ввода веса; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения веса на 1 кг (фунт) за один клик.
 - После введения веса нажмите кнопку  для подтверждения.
4. Вам необходимо установить целевое время (time goal).
Время по умолчанию 99 минут. Можете внести показатель от 1 до 99.
 - Используйте кнопки  для ввода времени; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения времени на 1 минуту за один клик.
 - После введения времени нажмите кнопку  для подтверждения.
5. Введите уровень сопротивления (resistance LEVEL).
 - Используйте кнопки  для изменения уровня сопротивления (от 1 до 20), или кнопки  или  для понижения или увеличения уровня на единицу за один клик.
 - После введения уровня нажмите кнопку  для подтверждения.
6. При необходимости во время тренировки можно включить вентилятор (см. «Использование вентилятора»).
7. С помощью описанных выше методов можете настроить уровень сопротивления (resist LEVEL).
 - Используйте кнопки  для изменения уровня сопротивления (от 1 до 20). Для подтверждения выбора нажмите кнопку .
 - Нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения уровня на единицу за один клик.
8. Если Вы захотите поставить программу на паузу, просто нужно прекратить крутить педали. Тренажер установится на паузу, а на экране будут отображено «P». Начните крутить педали в течение 25 сек., чтобы возобновить тренировку.
9. Если хотите, то можете перейти к другой предустановленной программе, если осталось более 5 минут тренировки.
 - Для перехода нажмите кнопку  или .
10. После достижения поставленных результатов тренировки тренажер переключится в режим заминки (Подробнее см. «Режим заминки»). Если Вы хотите остановить программу до достижения поставленных результатов, то просто прекратите крутить педали и позвольте истечь времени паузы.

ПРОГРАММА СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ (burn calories program)

Интенсивная тренировка с 3 пиками, которая позволяет пользователю переустанавливать целевое время, вес пользователя и максимальный уровень сопротивления (1-20).

Для работы с программой:


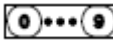



1. Установите тренажер (См. настройка седла) и начните крутить педали.
 - При необходимости можете ввести ID блокировки (см. раздел «ID блокировки»).
2. Нажмите кнопку .
3. Вы должны ввести Ваш вес. По умолчанию тренажер отражает 70 кг (155 фунтов). Вы можете ввести вес от 0 до 226 кг (0-500 фунтов).
 - Используйте кнопки  для ввода веса; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения веса на 1 кг (фунт) за один клик.
 - После введения веса нажмите кнопку  для подтверждения.
4. Вам необходимо установить целевое время (goal time).
Время по умолчанию 99 минут. Можете внести показатель от 1 до 99.

- Используйте кнопки  для ввода времени; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения времени на 1 минуту за один клик.
 - После введения времени нажмите кнопку  для подтверждения.
5. Введите максимальный уровень сопротивления (maximal resistance LEVEL)..
- Используйте кнопки  для изменения уровня сложности (от 1 до 20), или кнопки  или  для понижения или увеличения уровня на единицу за один клик.
 - После введения уровня нажмите кнопку  для подтверждения.
6. При необходимости во время тренировки можно включить вентилятор (см. «Использование вентилятора»).
7. С помощью описанных выше методов можете настроить уровень сопротивления (resist LEVEL).
- Используйте кнопки  для изменения уровня сопротивления (от 1 до 20). Для подтверждения выбора нажмите кнопку .
 - Нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения уровня на единицу за один клик.
8. Если Вы захотите поставить программу на паузу, просто нужно прекратить крутить педали. Тренажер установится на паузу, а на экране будут отображено «P». Начните крутить педали в течение 25 сек., чтобы возобновить тренировку.
9. Если хотите, то можете перейти к другой предустановленной программе, если осталось более 5 минут тренировки.
- Для перехода нажмите кнопку  или .
10. После достижения поставленных результатов тренировки тренажер переключится в режим заминки (Подробнее см. «Режим заминки»). Если Вы хотите остановить программу до достижения поставленных результатов, то просто прекратите крутить педали и позвольте истечь времени паузы.

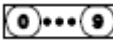



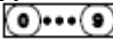


ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ (increase endurance program)


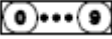


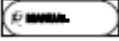

Программа повышения выносливости позволяет предустановить целевое время, вес и максимальный уровень сопротивления (1-20). Программа начинается на уровне сопротивления 1, затем сопротивление линейно увеличивается до максимального показателя.

Для работы с программой:

1. Установите тренажер (См. настройка седла) и начните крутить педали.
 - При необходимости можете ввести ID блокировки (см. раздел «ID блокировки»).
2. Нажмите кнопку .
3. Вы должны ввести Ваш вес. По умолчанию тренажер отражает 70 кг (155 фунтов). Вы можете ввести вес от 0 до 226 кг (0-500 фунтов).
 - Используйте кнопки  для ввода веса; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения веса на 1 кг (фунт) за один клик.
 - После введения веса нажмите кнопку  для подтверждения.
4. Вам необходимо установить целевое время (goal time).

Время по умолчанию 99 минут. Можете внести показатель от 1 до 99.

 - Используйте кнопки  для ввода времени; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения времени на 1 минуту за один клик.
 - После введения времени нажмите кнопку  для подтверждения.
5. Введите максимальный уровень сопротивления (maximal resistance LEVEL)..
 - Используйте кнопки  для изменения уровня сопротивления (от 1 до 20), или кнопки  или  для понижения или увеличения уровня на единицу за один клик.

- После введения уровня нажмите кнопку  для подтверждения.
6. При необходимости во время тренировки можно включить вентилятор (см. «Использование вентилятора»).
 7. С помощью описанных выше методов можете настроить уровень сопротивления (resist LEVEL).
 - Используйте кнопки  для изменения уровня сопротивления (от 1 до 20). Для подтверждения выбора нажмите кнопку .
 - Нажмите кнопки  для понижения или увеличения уровня на единицу за один клик.
 8. Если Вы захотите поставить программу на паузу, просто нужно прекратить крутить педали. Тренажер установится на паузу, а на экране будут отображено «P». Начните крутить педали в течение 25 сек., чтобы возобновить тренировку.
 9. Если хотите, то можете перейти к другой предустановленной программе, если осталось более 5 минут тренировки.
 - Для перехода нажмите кнопку  или .
 10. После достижения поставленных результатов тренировки тренажер переключится в режим заминки (Подробнее см. «Режим заминки»). Если Вы хотите остановить программу до достижения поставленных результатов, то просто прекратите крутить педали и позвольте истечь времени паузы.

ПРОДВИНУТЫЕ ПРОГРАММЫ (advanced workouts programs)

Продвинутые программы тренировки включают в себя Контроль частоты пульса (heart rate training) и сжигание жира (burn fat), фитнес тест (fitness test), целевые тренировки (goal workouts) и программа автопилот (auto pilot program). При использовании программы контроля частоты пульса рекомендуется использовать нагрудный ремень (а не контактные пластины).




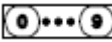



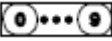


ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (heart rate control)


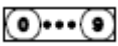







Продвинутые программы тренировки предлагают программу Динамического контроля частоты пульса (dynamic heart rate control) и программу Постоянного контроля частоты пульса (constant heart rate control), а также программу сжигание жира (burn fat).

ПРИМЕЧАНИЕ: для достижения лучших результатов используйте нагрудный ремень. При наличии на Вас ремня тренажер будет автоматически считывать и использовать с него данные.

Для работы с программой Постоянного контроля частоты пульса:

Данное устройство разработано для поддержки Вашей частоты пульса на постоянном уровне путем контроля сопротивления педалей и указания Ваших уд/мин. Во время использования программы Ваш пульс может выходить за лимиты указанной частоты пульса.

1. Установите тренажер (См. настройка седла) и начните крутить педали.
 - При необходимости можете ввести ID блокировки (см. раздел «ID блокировки»).
2. Нажмите кнопку .
3. Выберите Продвинутые программы тренировки. Нажмите кнопку  для выбора программы контроля частоты пульса. Затем нажмите кнопку  для выбора постоянного контроля частоты пульса.
4. Вы должны ввести Ваш вес. По умолчанию тренажер отражает 70 кг (155 фунтов). Вы можете ввести вес от 0 до 226 кг (0-500 фунтов).
 - Используйте кнопки  для ввода веса; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения веса на 1 кг (фунт) за один клик.
 - После введения веса нажмите кнопку  для подтверждения.
5. Вам необходимо установить целевое время (goal time). Время по умолчанию 99 минут. Можете ввести показатель от 1 до 99.
 - Используйте кнопки  для ввода времени; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения времени на 1 минуту за один клик.

- После введения времени нажмите кнопку  для подтверждения.
- Введите максимальный возраст (age).
 - Используйте кнопки  для ввода возраста, или кнопки  или  для понижения или увеличения возраста на 1 год за один клик.
 - После введения возраста нажмите кнопку  для подтверждения.
 - Нужно ввести целевую частоту пульса (target heart rate). По умолчанию в тренажере используется целевая частота пульса, основанная на 70% от Вашей теоретической максимальной частоты пульса (220 уд/мин - возраст). Мы можете ввести показатели от 70 до 200 уд/мин.
 - Используйте кнопки  для ввода целевой частоты пульса; кнопки  или  для понижения или увеличения на 1 уд/мин за один клик.
 - После введения данных нажмите кнопку  для подтверждения.
 - При необходимости во время тренировки можно включить вентилятор (см. «Использование вентилятора»).
 - Если Вы захотите поставить программу на паузу, просто нужно прекратить крутить педали. Тренажер установится на паузу, а на экране будут отображено «P». Начните крутить педали в течение 25 сек., чтобы возобновить тренировку.
 - После достижения поставленных результатов тренировки тренажер переключится в режим заминки (Подробнее см. «Режим заминки»). Если Вы хотите остановить программу до достижения поставленных результатов, то просто прекратите крутить педали и позвольте истечь времени паузы.

Для работы с программой Динамического контроля частоты пульса:

Данное устройство разработано для постепенного увеличения выбранной Вами целевой частоты пульса, затем частота пульса снижается до нижнего выбранного предела путем контроля сопротивления при кручении педалей. Данный цикл будет повторяться до достижения целевого показателя, чтобы оптимизировать вашу частоту пульса к целевой.

Наименьший и наибольший показатель частоты пульса должны отличаться как минимум на 18 уд/мин.

Вы можете достичь лучшего эффекта от тренировок при включении интервалов занятий в программу тренировок. Ваши сердечные мускулы адаптируются к возрастающим нагрузкам и будут расходовать калории более эффективно. Система динамического контроля частоты пульса потенциально может увеличить расход калорий. Она усилит Ваши сердечные мышцы, избавит от стресса и разнообразит тренировки. Эта система эффективна, так как помогает мышцам избавляться от избыточной молочной кислоты.

Для подсчета Вашей зоны воспользуйтесь формулой:

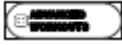


$$\text{Верхний уровень частоты пульса} \times 0,75 =$$

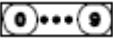



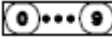







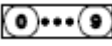



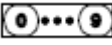



Теоретич. макс Верх. лимит диапазона тренир.

$$\text{Верхний уровень частоты пульса} \times 0,60 =$$

Теоретич. макс Верх. лимит диапазона тренир.

ПРИМЕЧАНИЕ: подсчет Вашей теоретической частоты пульса при помощи возраста является приблизительным. Для более подробной информации обратитесь к специалистам.

- Установите тренажер (См. настройка седла) и начните крутить педали.
 - При необходимости можете ввести ID блокировки (см. раздел «ID блокировки»).
- Нажмите кнопку .
- Выберите Продвинутые программы тренировки. Нажмите кнопку  для выбора программы контроля частоты пульса. Затем нажмите кнопку  для выбора динамического контроля частоты пульса.
- Вы должны ввести Ваш вес. По умолчанию тренажер отражает 70 кг (155 фунтов). Вы можете ввести вес от 0 до 226 кг (0-500 фунтов).

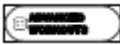


- Используйте кнопки  для ввода веса; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения веса на 1 кг (фунт) за один клик.
 - После введения веса нажмите кнопку  для подтверждения.
5. Вам необходимо установить целевое время (goal time). Время по умолчанию 99 минут. Можете внести показатель от 1 до 99.
- Используйте кнопки  для ввода времени; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения времени на 1 минуту за один клик.
 - После введения времени нажмите кнопку  для подтверждения.
6. Введите максимальный возраст (age).
- Используйте кнопки  для ввода возраста, или кнопки  или  для понижения или увеличения возраста на 1 год за один клик.
 - После введения возраста нажмите кнопку  для подтверждения.
7. Нужно ввести верхний лимит частоты пульса. По умолчанию в тренажере используется верхний лимит частоты пульса, основанный на 80% от Вашей теоретической частоты пульса (220 уд/мин - возраст). Мы можете ввести показатели от 90 до 200 уд/мин.
- Используйте кнопки  для ввода лимита; или кнопки  или  для понижения или увеличения на 1 уд/мин за один клик.
 - После введения нажмите кнопку  для подтверждения.
8. Нужно ввести нижний лимит частоты пульса. По умолчанию в тренажере используется нижний лимит частоты пульса, основанный на 60% от Вашей теоретической частоты пульса (220 уд/мин - возраст). Мы можете ввести показатели от 70 до 20 уд/мин меньше, чем верхний лимит в шаге 7.
- Используйте кнопки  для ввода лимита; или кнопки  или  для понижения или увеличения на 1 уд/мин за один клик.
 - После введения нажмите кнопку  для подтверждения.
9. При необходимости во время тренировки можно включить вентилятор (см. «Использование вентилятора»).
10. Если Вы захотите поставить программу на паузу, просто нужно прекратить крутить педали. Тренажер установится на паузу, а на экране будут отображено «P». Начните крутить педали в течение 25 сек., чтобы возобновить тренировку.
11. После достижения поставленных результатов тренировки тренажер переключится в режим заминки (Подробнее см. «Режим заминки»). Если Вы хотите остановить программу до достижения поставленных результатов, то просто прекратите крутить педали и позвольте истечь времени паузы.

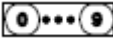



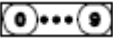



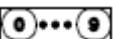



ПРОГРАММА СЖИГАНИЯ ЖИРА (burn fat program)

ПРИМЕЧАНИЕ: программы сжигания жира доступны только для тренажеров S-UBx и S-RBx.

Программа сжигания жира похожа на программу постоянной частоты пульса. Она разработана для поддержки Вашей частоты пульса на постоянном уровне около 66,55% от максимальной частоты пульса (220 уд/мин – возраст) путем контроля сопротивления педалей и указания Ваших уд/мин. Во время использования программы Ваш пульс может выходить за лимиты указанной частоты пульса

Для работы с программой сжигания жира:

1. Установите тренажер (См. настройка седла) и начните крутить педали.
 - При необходимости можете ввести ID блокировки (см. раздел «ID блокировки»).
2. Нажмите кнопку .
3. Выберите Продвинутое программы тренировки. Нажмите кнопку  для выбора программы контроля частоты пульса. Затем нажмите кнопку  для выбора программы сжигания жира.

4. Вы должны ввести Ваш вес. По умолчанию тренажер отражает 70 кг (155 фунтов). Вы можете ввести вес от 0 до 226 кг (0-500 фунтов).
 - Используйте кнопки  для ввода веса; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения веса на 1 кг (фунт) за один клик.
 - После введения веса нажмите кнопку  для подтверждения.
5. Вам необходимо установить целевое время (goal time). Время по умолчанию 99 минут. Можете внести показатель от 1 до 99.
 - Используйте кнопки  для ввода времени; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения времени на 1 минуту за один клик.
 - После введения времени нажмите кнопку  для подтверждения.
6. Введите ваш возраст (age).
 - Используйте кнопки  для ввода возраста, или кнопки  или  для понижения или увеличения возраста на 1 год за один клик.
 - После введения возраста нажмите кнопку  для подтверждения.
7. При необходимости во время тренировки можно включить вентилятор (см. «Использование вентилятора»).
8. Если Вы захотите поставить программу на паузу, просто нужно прекратить крутить педали. Тренажер установится на паузу, а на экране будут отображено «P». Начните крутить педали в течение 25 сек., чтобы возобновить тренировку.
9. После достижения поставленных результатов тренировки тренажер переключится в режим заминки (Подробнее см. «Режим заминки»). Если Вы хотите остановить программу до достижения поставленных результатов, то просто прекратите крутить педали и позвольте истечь времени паузы.

ФИТНЕС ТЕСТ (fitness test)

ПРИМЕЧАНИЕ: программа доступна только для тренажеров S-UBx и S-RBx.

Фитнес тест использует одноступенчатый субмаксимальный протокол и подсчитывает результаты используя номограмму Астранд-Риминг. Тест длится около 6-7 минут, в это время Вам нужно двигаться с постоянной скоростью 60 оборотов в минуту (об/мин). Вы можете видеть об/мин в специальном поле Информационного окна (расположено вверху Панели дисплея).

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы двигались с другой скоростью, то показания будут неверными.

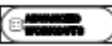


Ваши показания частоты пульса для 5, 6 и 7 минут должны повышаться до 120 - 170 уд/мин (программа может установить дополнительное время). Если во время теста показатели Вашей частоты пульса вырос из-за уровня сопротивления, НЕ изменяйте скорость движения.

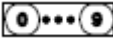






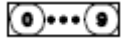



Для фитнес теста необходимо указать возраст, пол, вес, мощность нагрузки и частоту пульса, также подсчитать два параметра:

- Макс. VO_2 (в $\text{м/О}_2/\text{кг/мин}$) – измерение потребления кислорода, который используется для определения аэробной физической подготовки.
- Уровень физической подготовки – позволяет пользователю отслеживать прогресс от 0 до 100%.

ПРИМЕЧАНИЕ: во время теста необходимо надеть нагрудный ремень для мониторинга частоты пульса.

Для работы с программой «Фитнес-тест»:

1. Установите тренажер (См. настройка седла) и начните крутить педали.
 - При необходимости можете ввести ID блокировки (см. раздел «ID блокировки»).
2. Нажмите кнопку .
3. Выберите Продвинутое программы тренировки. Нажмите кнопку  для выбора программы контроля частоты пульса. Затем нажмите кнопку  для выбора фитнес теста.





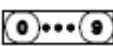



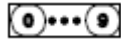



4. Вы должны ввести Ваш вес. По умолчанию тренажер отражает 70 кг (155 фунтов). Вы можете ввести вес от 0 до 226 кг (0-500 фунтов).
 - Используйте кнопки  для ввода веса; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения веса на 1 кг (фунт) за один клик.
 - После введения веса нажмите кнопку  для подтверждения.
5. Вам необходимо ввести Ваш пол (gender).
 - Используйте кнопки  для выбора мужского пола (male); или  для женского (female).
 - После нажмите кнопку  для подтверждения.
6. Введите максимальный возраст (age).
 - Используйте кнопки  для ввода возраста, или кнопки  или  для понижения или увеличения возраста на 1 год за один клик.
 - После введения возраста нажмите кнопку  для подтверждения.
7. Фитнес тест длится 6-7 минут. Во время теста Вы должны крутить педали с постоянной скоростью 60 об/мин.
 - Во время теста можно изменять уровень сопротивления.
8. При необходимости во время тренировки можно включить вентилятор (см. «Использование вентилятора»).
9. После достижения поставленных результатов тренировки тренажер переключится в режим заминки (Подробнее см. «Режим заминки»). Если Вы хотите остановить программу до достижения поставленных результатов, то просто прекратите крутить педали и позвольте истечь времени паузы.

ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ (goal workouts)

ПРИМЕЧАНИЕ: программа доступна только для тренажеров S-UBx и S-RBx.





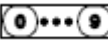







Целевые тренировки позволяют установить индивидуальные целевые программы, основанные на потраченных калориях или пройденной дистанции.

Для работы с программой целевых калорий (calorie goal):

1. Установите тренажер (См. настройка седла) и начните крутить педали.
 - При необходимости можете ввести ID блокировки (см. раздел «ID блокировки»).
2. Нажмите кнопку .
3. Выберите Продвинутое программы тренировки. Нажмите кнопку  для выбора программы контроля частоты пульса. Затем нажмите кнопку  для выбора целевых программ, затем нажмите  для выбора программы целевых калорий.
4. Вы должны ввести Ваш вес. По умолчанию тренажер отражает 70 кг (155 фунтов). Вы можете ввести вес от 0 до 226 кг (0-500 фунтов).
 - Используйте кнопки  для ввода веса; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения веса на 1 кг (фунт) за один клик.
 - После введения веса нажмите кнопку  для подтверждения.
5. Вам необходимо установить целевые потраченные калории (goal calorie expended). Можете ввести показатель от 1 до 999 калорий.
 - Используйте кнопки  для ввода калорий; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения показателя на 1 калорию за один клик.
 - После нажмите кнопку  для подтверждения.
6. При необходимости во время тренировки можно включить вентилятор (см. «Использование вентилятора»).

7. Если Вы захотите поставить программу на паузу, просто нужно прекратить крутить педали. Тренажер установится на паузу, а на экране будут отображено «P». Начните крутить педали в течение 25 сек., чтобы возобновить тренировку.
8. После достижения поставленных результатов тренировки тренажер переключится в режим заминки (Подробнее см. «Режим заминки»). Если Вы хотите остановить программу до достижения поставленных результатов, то просто прекратите крутить педали и позвольте истечь времени паузы.

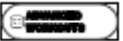

Для работы с программой целевой дистанции (distance goal):

1. Установите тренажер (См. настройка седла) и начните крутить педали.
 - При необходимости можете ввести ID блокировки (см. раздел «ID блокировки»).
2. Нажмите кнопку .
3. Выберите Продвинутое программы тренировки. Нажмите кнопку  для выбора программы контроля частоты пульса. Затем нажмите кнопку  для выбора целевых программ, затем нажмите  для выбора программы целевой дистанции.
4. Вы должны ввести Ваш вес. По умолчанию тренажер отражает 70 кг (155 фунтов). Вы можете ввести вес от 0 до 226 кг (0-500 фунтов).
 - Используйте кнопки  для ввода веса; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения веса на 1 кг (фунт) за один клик.
 - После введения веса нажмите кнопку  для подтверждения.
5. Вам необходимо установить целевую пройденную дистанцию (goal distance travelled). Можете ввести показатель от 1 до 999 миль (или км).
 - Используйте кнопки  для ввода дистанции; или нажмите кнопки  или  для понижения или увеличения показателя на 1 милю (или км) за один клик.
 - После введения дистанции нажмите кнопку  для подтверждения.
6. При необходимости во время тренировки можно включить вентилятор (см. «Использование вентилятора»).
7. Если Вы захотите поставить программу на паузу, просто нужно прекратить крутить педали. Тренажер установится на паузу, а на экране будут отображено «P». Начните крутить педали в течение 25 сек., чтобы возобновить тренировку.
8. После достижения поставленных результатов тренировки тренажер переключится в режим заминки (Подробнее см. «Режим заминки»). Если Вы хотите остановить программу до достижения поставленных результатов, то просто прекратите крутить педали и позвольте истечь времени паузы.

ПРОГРАММА АВТО ПИЛОТ (auto pilot)

Позволяет пользователю увеличивать уровень сопротивления путем повышения скорости (об/мин). В этом режиме не нужно нажимать кнопки!

Для работы с программой «Авто пилот»:

1. Установите тренажер (См. настройка седла) и начните крутить педали.
 - При необходимости можете ввести ID блокировки (см. раздел «ID блокировки»).
2. Нажмите кнопку .
3. Выберите Продвинутое программы тренировки. Нажмите кнопку  для выбора программы авто пилот.
4. При необходимости во время тренировки можно включить вентилятор (см. «Использование вентилятора»).
5. Вы можете увеличивать уровень сопротивления (resistance level) во время тренировки путем увеличения скорости кручения педалей. Снижение скорости кручения педалей приведет к уменьшению сопротивления.

6. Если Вы захотите поставить программу на паузу, просто нужно прекратить крутить педали. Тренажер установится на паузу, а на экране будут отображено «P». Начните крутить педали в течение 25 сек., чтобы возобновить тренировку.
7. После достижения поставленных результатов тренировки тренажер переключится в режим заминки (Подробнее см. «Режим заминки»). Если Вы хотите остановить программу до достижения поставленных результатов, то просто прекратите крутить педали и позвольте истечь времени паузы.

Профилактическое обслуживание

Благодаря прочным компонентам **ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ СЕРИИ S** предназначены для частого использования с минимальными требованиями к обслуживанию. Для поддержания правильной работы вашего тренажера компания Star Trac рекомендует проводить указанное ниже ежедневное, еженедельное и ежемесячное техническое обслуживание. При обнаружении необычных показателей, таких как громкий шум при работе, необходимо сообщить об этом продавцу.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Удалите пыль, грязь и иные частицы чистой сухой тряпкой и неабразивным жидким очистителем, таким как Formula 409™ или FANTASTIC™. Протрите поверхности панели дисплея, верхние рукояти корпуса, педали, крышки и контактные пластины.

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕ распыляйте очиститель непосредственно на панель дисплея и контактные пластины.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Каждую неделю необходимо:

- пылесосить пол около тренажера, при необходимости, передвинуть тренажер и пропылесосить место его нахождения.
- проверять затяжку болтов панели дисплея, при необходимости затягивать
- проверять кнопки дисплея на износ

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Каждый месяц нужно:




- проверять состояние педалей, седла и накладок
- затягивать педали на кривошипе с помощью ключа 5/8 дюйма.

Режим управления/обслуживания

После использования в течение некоторого времени **ВЕЛОТРЕНАЖЕРА STAR TRAC СЕРИИ S**, Вы можете захотеть сменить некоторые настройки:

РЕЖИМ УПРАВЛЕНИЯ (manager mode)

Данные настройки позволяют совершать запросы и модифицировать базовые настройки Вашего велотренажера. Для входа необходимо:

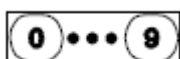
1. Нажать и удерживать вместе кнопки ,  и .
2. Вы услышите сигнал, и в окне ПРОФИЛЯ появится надпись: «НАСТРОЙКИ УПРАВЛЕНИЯ» (manager settings).
3. Отпустите кнопки. В окне профиля появится «SN», в окне ДИСТАНЦИИ появится соответствующей цифровой показатель параметра.

ПРИМЕЧАНИЕ: если в течение 30 секунд не нажимать никаких кнопок, то система автоматически выйдет из режима настроек управления.

Для НАСТРОЙКИ РЕЖИМА УПРАВЛЕНИЯ используются следующие кнопки:



Кнопки повышения/снижения: отражают следующий (повышение) или предыдущий (понижение) параметр. При удержании кнопки повторяются.



Цифровая клавиатура: облегчает ввод необходимых показателей отражаемых параметров. Они *не сохраняют* значения, для сохранения нажмите кнопку **ОК**.



Кнопка ОК: обновляет (сохраняет) показатели отражаемых параметров во флэш память. Пока обновление в процессе, в окне ПРОФИЛЯ один раз отразится «ОБНОВЛЕНИЕ» (Updating). Когда обновление завершится, в окне ПРОФИЛЯ отразится новый показатель параметра.

ПРИМЕЧАНИЕ: для выхода из режима управления без сохранения или установки новых показателей, нажмите кнопку Быстрый старт (quick start).

ПРИМЕЧАНИЕ: если не указано иное, то **единица** (параметр) будет отражена в окне ПРОФИЛЯ, а показатель параметра в окне ДИСТАНЦИИ.




Единицы, которые Вы можете увидеть и изменить с помощью вышеуказанных кнопок:

Единица	Нижний показатель	Верхний показатель	Показатель по умолчанию	Значение
SN	0	9999	Н/Д	Серийный номер: велотренажер серии S (заводская установка)
DSW	1,0	99,99	Н/Д	ПО дисплея. Версия ПО панели дисплея (заводская установка). ПРИМЕЧАНИЕ: показатель контрольного итога ПО отображается в Окне калорий;
OHR	0	9999	0	Часы работы: общее кол-во часов работы.
DST	0	9999	0	Дистанция. Общая пройденная дистанция в км или милях, основанная на настройках UNx.
UNx	UNE (AE)	UNM (ME)	UNE (AE)	Единицы: UNE (английские) = фунты, мили, футы, дюймы UNM (метрические) = кг, км, см. ПРИМЕЧАНИЕ: текущий показатель отражен в окне профиля.
TIM	5	99	99	Время. Максимальное время в минутах, разрешенное для программы, за исключением заминки.
WGT	1 фунт (1кг)	500 фунтов (226 кг)	155 фунтов (70 кг)	Вес по умолчанию (пользователя). Обычный вес пользователя в фунтах (UNx= UNE) или кг (UNx= UNM).
Lxx	Н/Д	Н/Д	LEN (ЯЗ)	Язык. Имеющиеся языки LEN (англ.), LGE (нем.), LSP (исп.), LDU (гол.), LPO (порт.), LFR (франц.), LIT (итал.), LSW (швед.), LKA (катакана).

LOE	ВЫКЛ	ВКЛ	ВЫКЛ	ПРИМЕЧАНИЕ: текущий показатель отражен в окне профиля. Включение блокировки. Включает/выключает функцию блокировки.
LOI	001	999	001	Блокировка ID. Отключение блокировки идентификационного номера (ID).

РЕЖИМ ОБСЛУЖИВАНИЯ (maintenance mode)

Вашему сервисному представителю может понадобиться проверить накопленные данные о прошлом использовании Вашего велотренажера, протестировать дисплей или просмотреть сообщения об ошибках. Для этого на тренажере присутствует режим Обслуживания (maintenance mode). В режим обслуживания (maintenance mode) включены все те же позиции, что и в режим управления, плюс Сервис (Service) и Диагностика (Diagnostic). Для входа в режим обслуживания (maintenance mode):

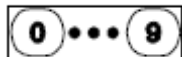
1. Нажать и удерживать вместе кнопки ,  и .
2. Вы услышите сигнал, и в окне ПРОФИЛЯ появится надпись: «НАСТРОЙКИ ОБСЛУЖИВАНИЯ» (maintenance settings).
3. Отпустите кнопки. В окне профиля появится «SN», в окне ДИСТАНЦИИ появится соответствующий цифровой показатель параметра.

ПРИМЕЧАНИЕ: если в течение 30 секунд не нажимать никаких кнопок, то система автоматически выйдет из РЕЖИМА НАСТРОЕК ОБСЛУЖИВАНИЯ.

Для НАСТРОЙКИ РЕЖИМА ОБСЛУЖИВАНИЯ используются следующие кнопки:



Кнопки повышения/снижения: отражают следующий (повышение) или предыдущий (понижение) параметр. При удержании кнопки повторяются.



Цифровая клавиатура: облегчает ввод необходимых показателей отражаемых параметров. Они *не сохраняют* значения, для сохранения нажмите кнопку **ОК**.



Кнопка ОК: обновляет (сохраняет) показатели отражаемых параметров во флэш память. Пока обновление в процессе, в окне ПРОФИЛЯ один раз отразится «ОБНОВЛЕНИЕ» (Updating). Когда обновление завершится, в окне ПРОФИЛЯ отразится новый показатель параметра.

ПРИМЕЧАНИЕ: для выхода из режима управления без сохранения или установки новых показателей, нажмите кнопку Быстрый старт (quick start).

ПРИМЕЧАНИЕ: если не указано иное, то **единица** (параметр) будет отражена в окне ПРОФИЛЯ, а показатель параметра в окне ДИСТАНЦИИ.

Единицы, которые Вы можете увидеть и изменить с помощью вышеуказанных кнопок:

Единица	Нижний показатель	Верхний показатель	Показатель по умолчанию	Значение
SN	0	9999	Н/Д	Серийный номер: беговая дорожка серии S (заводская установка)
DSW	1,0	99,99	Н/Д	ПО дисплея. Версия ПО панели дисплея (заводская установка). ПРИМЕЧАНИЕ: показатель контрольного итога ПО отображается в Окне калорий;
OHR	0	9999	0	Часы работы: общее кол-во часов работы.
DST	0	9999	0	Расстояние. Общее расстояние, пройденное в милях и км, основанное на настройках UNx.

UNx	UNE (AE)	UNM (ME)	UNE (AE)	<p>Единицы: UNE (английские) = фунты, мили, футы, дюймы</p> <p>UNM (метрические) = кг, км, см.</p> <p>ПРИМЕЧАНИЕ: текущий показатель отражен в окне профиля.</p>
TIM	5	99	99	<p>Время. Максимальное время в минутах, разрешенное для программы, за исключением заминки.</p>
WGT	1 фунт (450г)	500 фунтов (226 кг)	155 фунтов (70 кг)	<p>Вес по умолчанию (пользователя). Обычный вес пользователя в фунтах (UNx= UNE) или кг (UNx= UNM).</p>
Lxx	Н/Д	Н/Д	LEN (ЯЗ)	<p>Язык. Имеющиеся языки LEN (англ.), LGE (нем.), LSP (исп.), LDU (гол.), LPO (порт.), LFR (франц.), LIT (итал.), LSW (швед.), LKA (катакана).</p> <p>ПРИМЕЧАНИЕ: текущий показатель отражен в окне профиля.</p>
LOE	ВЫКЛ	ВКЛ	ВЫКЛ	<p>Включение блокировки. Включает/выключает функцию блокировки.</p>
LOI	001	999	001	<p>Блокировка ID. Отключение блокировки идентификационного номера (ID).</p>
MDL	1	3	Н/Д	<p>Модель</p> <p>1- =Велотренажер S-UB Горизонтальны велотренажер S-RB</p> <p>1CH- = Велотренажер S-UBx Горизонтальны велотренажер S-RBx</p>
QKS	0	9999	0	<p>Быстрый старт. Количество раз, когда была запущена программа быстрый старт с последней перезагрузки.</p>
MNL	0	9999	0	<p>Ручной режим. Количество раз, когда была запущена программа ручного режима с последней перезагрузки.</p>
BRN	0	9999	0	<p>Сжигание калорий. Количество раз, когда была запущена программа сжигания калорий с последней перезагрузки.</p>
INC	0	9999	0	<p>Повышения выносливости. Количество раз, когда была запущена программа повышения выносливости с последней перезагрузки.</p>
CHR	0	9999	0	<p>Программа постоянного контроля частоты пульса. Количество раз, когда была запущена программа постоянного контроля частоты пульса с последней перезагрузки.</p>
DHR	0	9999	0	<p>Программа контроля динамической частоты пульса. Количество раз, когда была запущена программа контроля динамической частоты пульса с последней перезагрузки.</p>
BNF	0	9999	0	<p>Программа сжигания жира. Количество раз, когда была запущена программа сжигания жира с последней перезагрузки.</p>
CAL	0	9999	0	<p>Целевые калории. Количество раз, когда была запущена программа тренировки целевые калории с последней перезагрузки.</p>
DIS	0	9999	0	<p>Целевая дистанция. Количество раз, когда была запущена программа тренировки целевая дистанция с последней перезагрузки.</p>
AUT	0	9999	0	<p>Авто пилот. Количество раз, когда была запущена программа авто пилот с последней перезагрузки.</p>
KYD	0	9999	0	<p>Зажата клавиша. Количество раз, когда была зажата клавиша с последней перезагрузки.</p>

DSP	Н/Д	Н/Д	Н/Д	Тест дисплея. Доступ к интегральной функции теста дисплея (для авторизованных техников).
KPT	Н/Д	Н/Д	Н/Д	Тест клавиатуры. Доступ к интегральной функции теста клавиатуры (для авторизованных техников).
HRT	Н/Д	Н/Д	Н/Д	Тест частоты пульса. Доступ к интегральной функции теста частоты пульса (для авторизованных техников).

ДИАГНОСТИКА И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Ваш **ВЕЛОТРЕНАЖЕР STAR TRAC S-СЕРИИ** при каждом включении производит самотестирование. Если при этом были обнаружены проблемы, то перед и после тренировки в окне дисплея будет отражаться сообщение об ошибке. Компания Star Trac рекомендует обратиться по всем техническим вопросам о **ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ STAR TRAC S-СЕРИИ** к продавцу.

СЛУЖЕБНЫЕ СООБЩЕНИЯ (start-up service messages)

Если во время самотестирования была обнаружена ошибка, то в начале тренировки появится следующее сообщение:

- **ЗАЖАТА КЛАВИША:** это ошибка обычно возникает, если клавиши на панели застряли в режиме ВКЛ. Это случается, если пользователь нажал кнопку до того, как система успела включиться. Если это сообщение невозможно убрать, свяжитесь с продавцом.

НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

БУДЕТ ПРЕДОСТАВЛЕНА, КОГДА СТАНЕТ ДОСТУПНА.