

**Тренажер-лестница StepMill
X6-C LED**

**РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ**



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального степ-тренажера **AEROFIT PROFESSIONAL X6-C LED**. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение высококачественного тренажера и желаем успешных тренировок!

Тренажеры **AEROFIT** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров **AEROFIT** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром **AEROFIT** по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)
Электронный адрес: aerofit2013@yandex.ru

Согласно статистическим данным, профессиональное периодическое обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СпортРус»
Официальный представитель AEROFIT
на территории Российской Федерации и СНГ

**РФ, Московская область,
Ленинский район, пос. Горки Ленинские
ул. Западная, вл.1, стр.1
Территория складского комплекса
"АБК "ТЕХНОПАРК М-4"
8(800) 777-70-70**

www.aerofit.ru



Содержание:

1.	Введение	4
1.1.	Советы перед установкой	4
1.2.	Выбор места и установка	4
1.3.	Перемещение тренажера	4
2.	Технические характеристики тренажера	4
3.	Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности	5
4.	Требования к системе электроснабжения и техническое обслуживание	6
4.1.	Требования к электрической сети	6
4.2.	Требования к заземлению	6
4.3.	Требования к температуре и влажности	7
4.4.	Техническое обслуживание	7
5.	Инструкция по сборке	8
5.1.	Комплект поставки	8
5.2.	Крепежный комплект	9
5.3.	Этапы сборки	10
6.	Инструкция по эксплуатации консоли	17
6.1.	Описание консоли	17
6.2.	Структура консоли	18
6.3.	Описание программ	18
6.3.1.	Быстрый Старт	19
6.3.2.	Целевые программы	19
6.3.3.	Пульсозависимые программы	19
6.3.4.	Предустановленные программы	23
7.	Инженерный режим	24



№1. Введение:

1.1. Советы перед установкой:

1. Приготовьте все составные части заранее – это сэкономит ваше время!
2. Все винты закручиваем вправо и раскручиваем влево.
3. Наличие помощника упростит процесс сборки.
4. Все инструкции написаны с расчетом на то, что пользователь находится на тренажере, лицом к компьютеру.

1.2. Выбор места и установка:

Место расположения тренажера должно быть ровным и устойчивым. Пространство вокруг тренажера должно быть не менее 45см, чтобы обеспечить комфортный доступ к нему. Убедитесь, что источник электропитания находится на удобном расстоянии.

1.3. Перемещение тренажера:

При перемещении данного тренажера будьте осторожны. Тренажер X6-C LED тяжелый, поэтому перемещать его могут не менее двух человек.

При перемещении тренажера НЕ тяните его за компьютер.

Примечание: Перемещайте тренажер при помощи транспортировочных роликов только в помещении и на гладкой поверхности. При использовании тренажера вне помещения ролики может заклинить.

№ 2. Технические характеристики тренажера:

- Электромагнитная система нагружения
- Двигатель: АС 2,0 л.с.
- Кол-во уровней нагрузки: 20
- Питание: сеть переменного тока 220 вольт
- Максимальный вес пользователя: 180 кг
- Транспортировочные ролики: да

Габариты:

Габариты тренажера: (Д x Ш x В): 1560 x 1000 x 2140 мм

Габариты упаковки: (Д x Ш x В): 1515 x 1105 x 1125 мм

Вес:

Вес нетто: 226 кг

Вес брутто: 232 кг



№3. Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности:

Во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

Используя электрические приборы, всегда принимайте меры предосторожности, включая следующее:

ОПАСНО! Во избежание поражения электрическим током всегда отключайте тренажер от сети перед профилактикой, чисткой или проведением работ по техническому обслуживанию.

ВНИМАНИЕ – Во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм или любого увечья соблюдайте следующие пункты инструкции:

1. Не оставляйте тренажер без присмотра, когда он включен в сеть. Отключайте тренажер от сети, если НЕ ИСПОЛЬЗУЕТЕ или осуществляете профилактические работы.
2. Всегда отключайте тренажер от электросети перед началом чистки или проведением профилактических, регулировочных или ремонтных работ. Будьте осторожны, не подносите руки близко к движущимся элементам. Уход за тренажером должен производить квалифицированный человек.
3. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание.
4. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте иные приспособления, не рекомендованные производителем.
5. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя за ним 2 метра свободного пространства. По бокам и впереди должно быть не менее 50-ти см, для обеспечения полного доступа к тренажеру.
6. Пространство возле тренажера должно быть свободным и без препятствий, не устанавливайте тренажер рядом с выступающими или острыми предметами, мебелью.
7. Одновременно на тренажере может заниматься только один человек. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду во избежание попадания концов одежды в механизм тренажера.
8. Во избежание травм и увечий, данный тренажер не должны использовать инвалиды, лица с ограниченными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Не подпускайте детей к тренажеру.
9. Не передвигайте тренажер при помощи электропровода и не используйте его в качестве держателя.
10. Никогда НЕ используйте тренажер, если повреждена вилка или электропровод сетевого шнура, а также, если сам тренажер поврежден или неисправно работает, или взаимодействовал с водой. Обратитесь в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
11. Для подключения тренажера к электрической сети используйте розетку с правильным заземлением.
12. Для отключения тренажера от питания, установите переключатель в положении ВЫКЛ., затем выньте вилку из розетки.
13. Во избежание травм, перед запуском тренажера не вставайте на ступени. Необходимо



сначала включить тренажер, а потом, держась за поручни, встать на боковые устойчивые платформы для ног. Только после этого нажмите «START» («ПУСК»). Когда мотор запустится на небольшой скорости, переместите свои ноги в центр ступени и начните тренировку.

14. Запрещается эксплуатировать тренажер в зонах распыления аэрозолей.
15. Тренажер предназначен для тренировок в закрытом помещении, не используйте тренажер на открытом воздухе.
16. Не засоряйте вентиляционные отверстия тренажера, следите, чтобы они были чистыми и без посторонних предметов (пуха, пыли, волос).
17. Следите, чтобы не перекрывались вентиляционные отверстия. Не используйте тренажер, если вентиляционные отверстия закрыты.
18. При необходимости, отрегулируйте компенсаторы неровности пола для стабилизации тренажера, придав ему устойчивое положение.
19. Максимальный вес пользователя не должен превышать 180 кг или 400 фунтов.

№4. Требования к системе электроснабжения и техническое обслуживание:

В данном разделе приведены требования к температуре и влажности в помещении, к электропитанию, подключению, заземлению тренажера, а также рекомендации по проведению технического обслуживания. Несоблюдение ниже указанных требований может вызвать поломку тренажера, а также быть причиной снятия тренажера с гарантии.

4.1. Требования к электрической сети:

Данный тренажер должен быть подключен к отдельной линии электрической сети, снабженной автоматом защиты типа «С» с током срабатывания 16 Ампер. Проводка должна быть выполнена тремя отдельными жилами (фаза, заземление, зануление). Напряжение – 220 Вольт!

Для обеспечения безопасной и длительной эксплуатации электрических частей тренажера необходимо руководствоваться требованиями ГОСТ 13109-97. Электрический щит должен располагаться в доступном месте для возможности быстрого обесточивания оборудования. Необходимо наличие системы защитного отключения (УЗО) на случай нарушения изоляции и замыкания в проводке. Электрическая вилка оборудования должна быть доступна для быстрого отключения. Электрические розетки должны быть промаркированы действующим напряжением электрической сети – 220В. Электрическая сеть должна обеспечивать мощностные характеристики оборудования при условии их одновременной эксплуатации.

4.2. Требования к заземлению:

Заземление необходимо для обеспечения электробезопасности — защиты человека от поражения электрическим током. Заземление наиболее эффективно в комплексе с использованием устройств защитного отключения. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током.

AeroFit

Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления (рис.1). Он должен быть подключен к правильно заземленной розетке. Перед использованием проконсультируйтесь у электрика, если Вы не уверены в том, что тренажер заземлен. Если вилка не подходит к разъему розетки, замените розетку на подходящую, прибегнув к помощи специалиста.

Вилка с заземлением

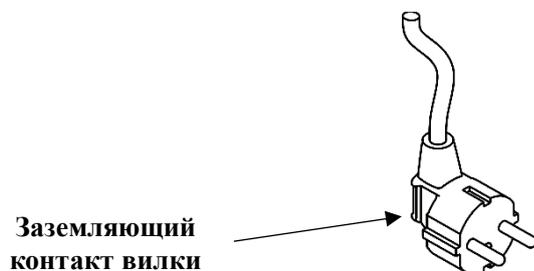


рис.1

4.3. Требования к температуре и влажности:

Перед эксплуатацией данного тренажера, необходимо убедиться, что температура и влажность воздуха соответствуют следующим нормам: влажность воздуха в помещении должна быть в пределах от 55 % до 75 %, а температура воздуха от 20 до 25С выше 0.

4.4. Техническое обслуживание:

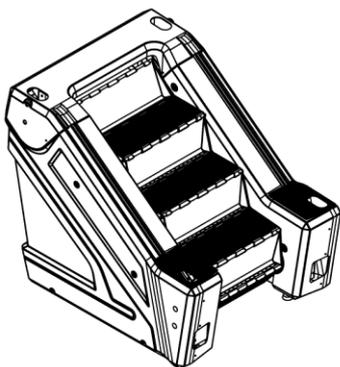
Профилактические работы и уход за тренажером

Важно осуществлять регулярный уход за тренажером. Необходимо производить ежедневную чистку отдельных деталей таких как: консоль, дисплей, ручки, сиденье и мягкие элементы. Также рекомендуется проводить осмотр подвижных частей, частей корпуса и механизмов. Чистка моторного отсека осуществляется при помощи пылесоса или сухой тряпки, ежемесячно. Перед тем как снять кожух моторного отсека убедитесь, что тренажер отключен от сети.

№5. Инструкция по сборке:

5.1. Комплект поставки:

А. Основная рама в сборе



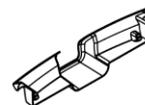
В. Консоль в сборе



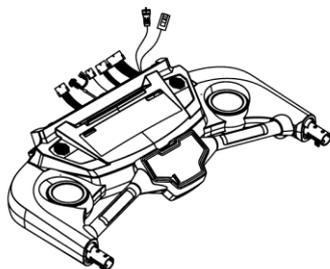
С. Декоративная заглушка для консоли



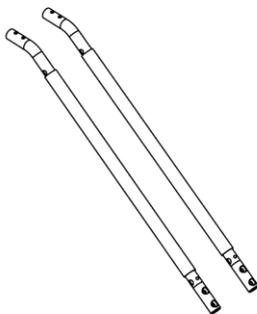
Д. Задний декоративный кожух стойки консоли



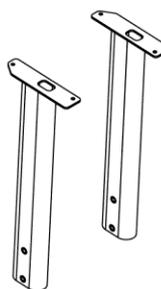
Е. Стойка консоли в сборе



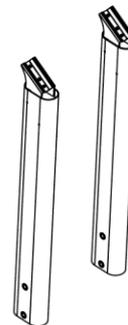
Ф. Боковые поручни



Г. Передние вертикальные стойки



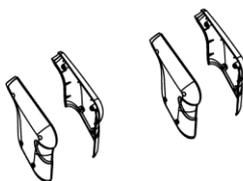
Н. Задние вертикальные стойки



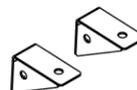
И. Декоративный кожух передних стоек



Ж. Декоративный кожух задних стоек

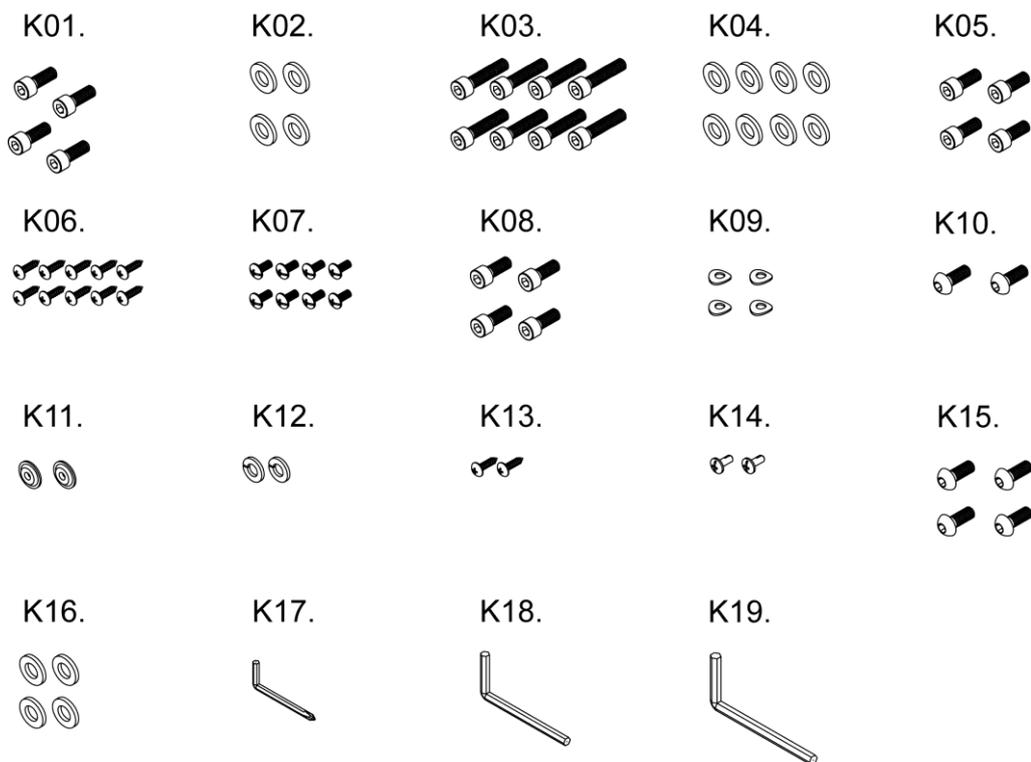


К. Подножки



5.2. Крепежный комплект:

Этапы сборки	Арт.	Описание	К-во
Шаг 1	K03	Внутренний шестигранный болт M10xP1.5x70	4
	K04	Плоская шайба Ф10хФ20х1.5т	4
Шаг 2	K03	Внутренний шестигранный болт M10xP1.5x70	4
	K04	Плоская шайба Ф10хФ20х1.5т	4
Шаг 3	K15	Внутренний шестигранный болт M8XP1.25X15	4
	K16	Плоская шайба Ф 8х Ф 20х1.5т	4
Шаг 4	K05.	Внутренний шестигранный болт M8xP1.25x30	4
	K08.	Внутренний шестигранный болт M8XP1.25X45	4
	K09.	Шайба Ф 8.5х Ф 16х1.0т-R19	4
Шаг 5	K10	Внутренний шестигранный болт M8XP1.25X20	2
	K11	Шайба NT-3409 (к крепежному комплекту для консоли)	2
	K12	Пружинная шайба M8	2
	K13	Крестовой самонарезной винт Ф4х16	2
	K14	Крестовой винт M4XP0.7X15	2
Шаг 6	K06.	Крестовой самонарезной винт Ф4х15	10
	K07.	Крестовой винт M4xP0.7x15	8
Шаг 7	K01	Внутренний шестигранный болт M10xP1.5x15	4
	K02	Плоская шайба Ф 10х Ф 30х2.0т	4
	K17	L - образный шестигранный ключ + крестовая отвертка 5x70x70mm	1
	K18	L - образный шестигранный ключ 6x40x120mm	1
	K19	L - образный шестигранный ключ 8x55x110mm	1

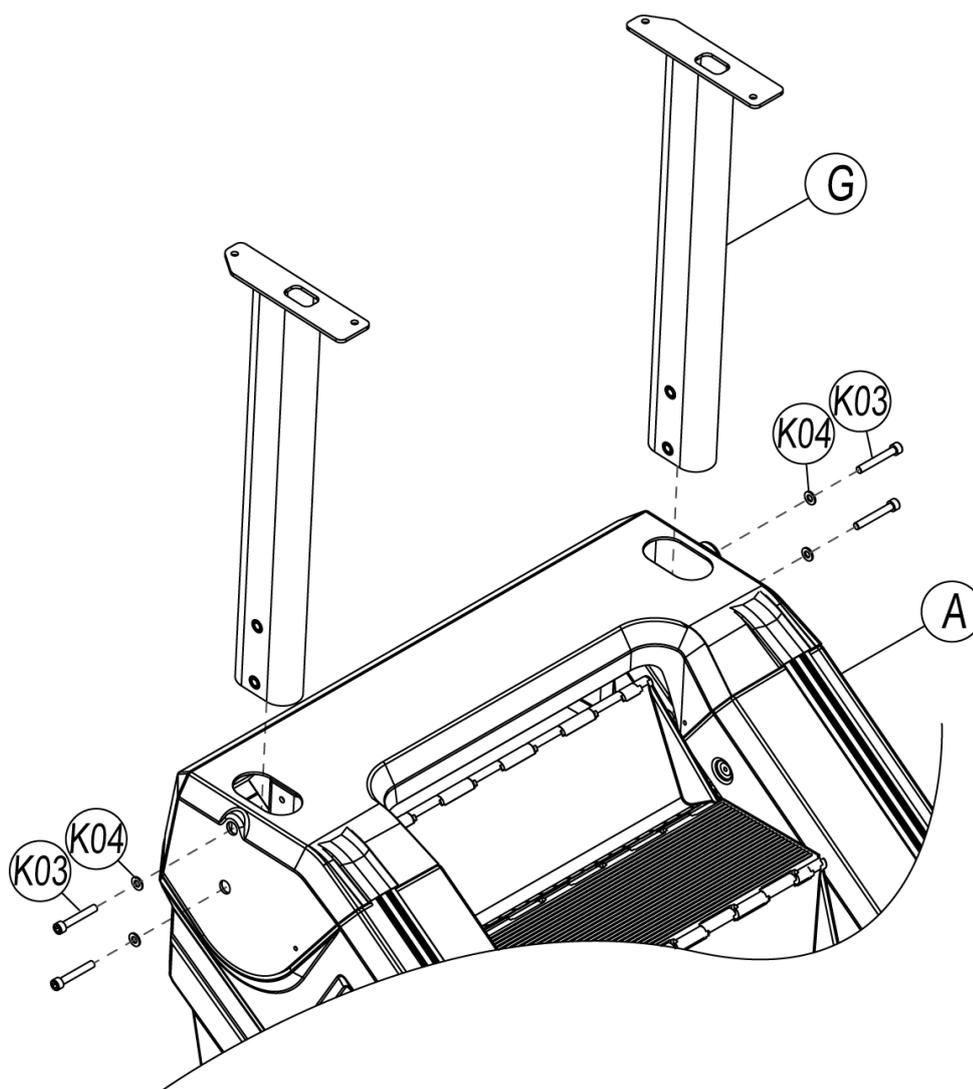


Внимание: Сборка должна производиться 2-мя людьми.

5.3. Этапы сборки:

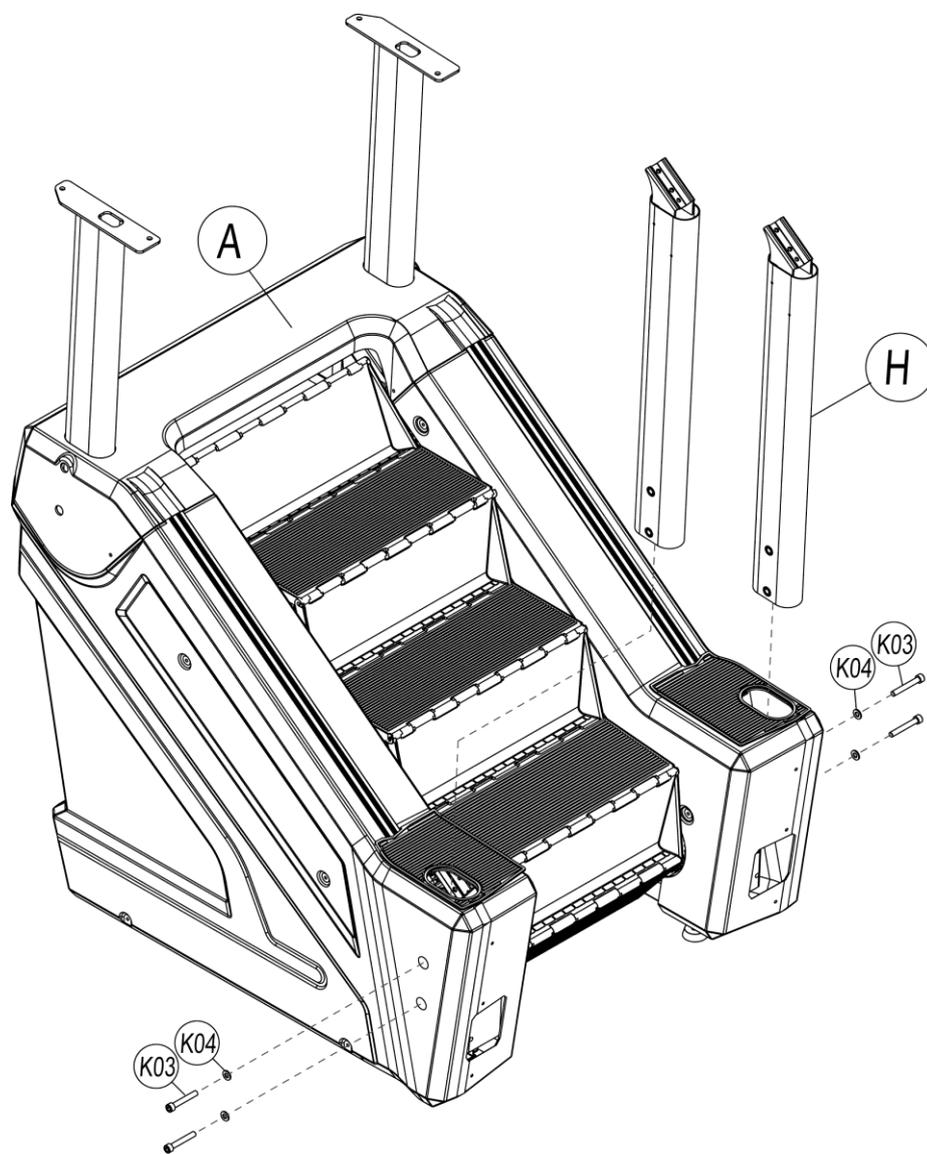
■ ШАГ 1: Схема крепления передних стоек к главной раме

Как показано на рисунке, для крепления передних стоек (G) к главной раме (A) используйте шестигранные болты (K03) и плоскую шайбу (K04), но не затягивайте болты.



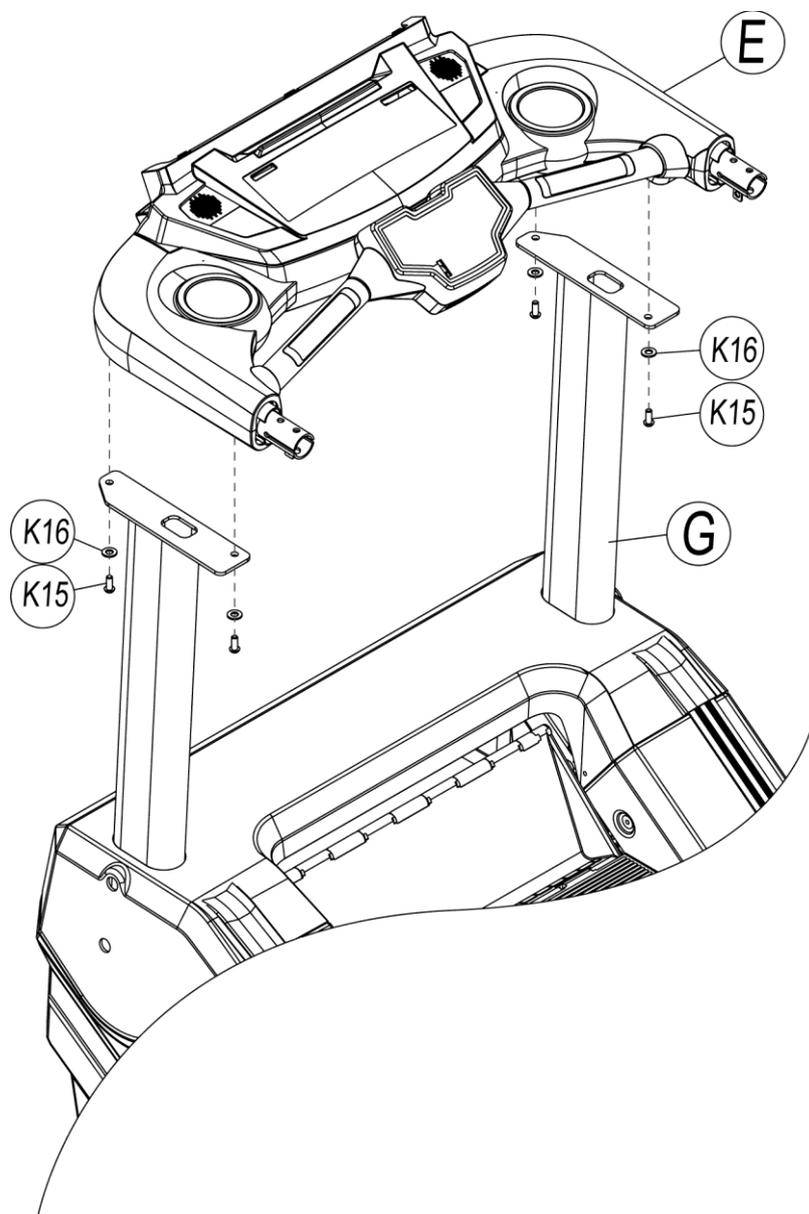
■ ШАГ 2: Схема крепления задних стоек к главной раме

Как показано на рисунке, для крепления задних стоек (Н) к главной раме (А) используйте шестигранные болты (K03) и плоскую шайбу (K04), но не затягивайте болты.



■ ШАГ 3: Схема крепления стойки консоли к передним стойкам

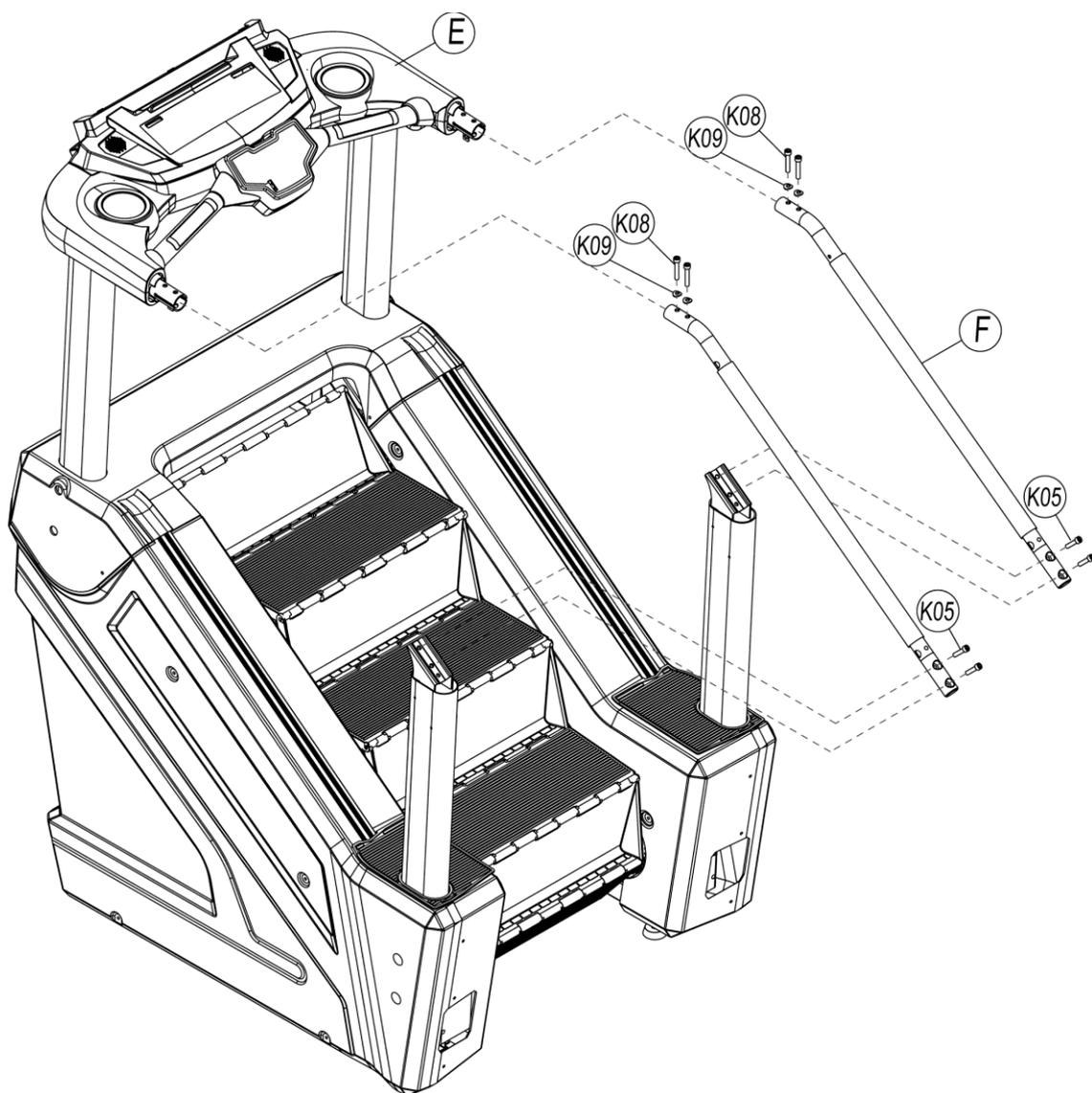
Как показано на рисунке, для крепления стойки консоли (E) к передним стойкам (G) используйте шестигранные болты (K15) и плоскую шайбу (K16), но не затягивайте болты.



■ ШАГ 4: Схема крепления боковых поручней

Как показано на рисунке, для крепления верхней части боковых поручней (F) к стойке консоли (E) используйте шестигранные болты (K08) и изогнутую шайбу (K09), болты не затягивайте. Затем установите нижнюю часть боковых поручней (F) на задние стойки (H), для крепления используйте шестигранные болты (K05).

Перед установкой боковых поручней необходимо обозначить левый поручень и правый. Проверьте совпали ли отверстия в верхней части поручня с отверстиями верхней стойки, затем вкрутите первые передние болты на несколько оборотов, далее проверьте совпали ли отверстия в нижней части поручня с отверстиями нижней стойки, вкрутите нижние крайние болты на несколько оборотов, не затягивая. Затем вкрутите оставшиеся промежуточные болты. Затяните все болты до упора.



■ ШАГ 5: Схема крепления консоли к стойке

Соедините провода согласно рисунку, при соединении проводов должен раздаться щелчок. Обратите внимание, все ли провода соединены правильно. Не пытайтесь соединить разные типы проводов.

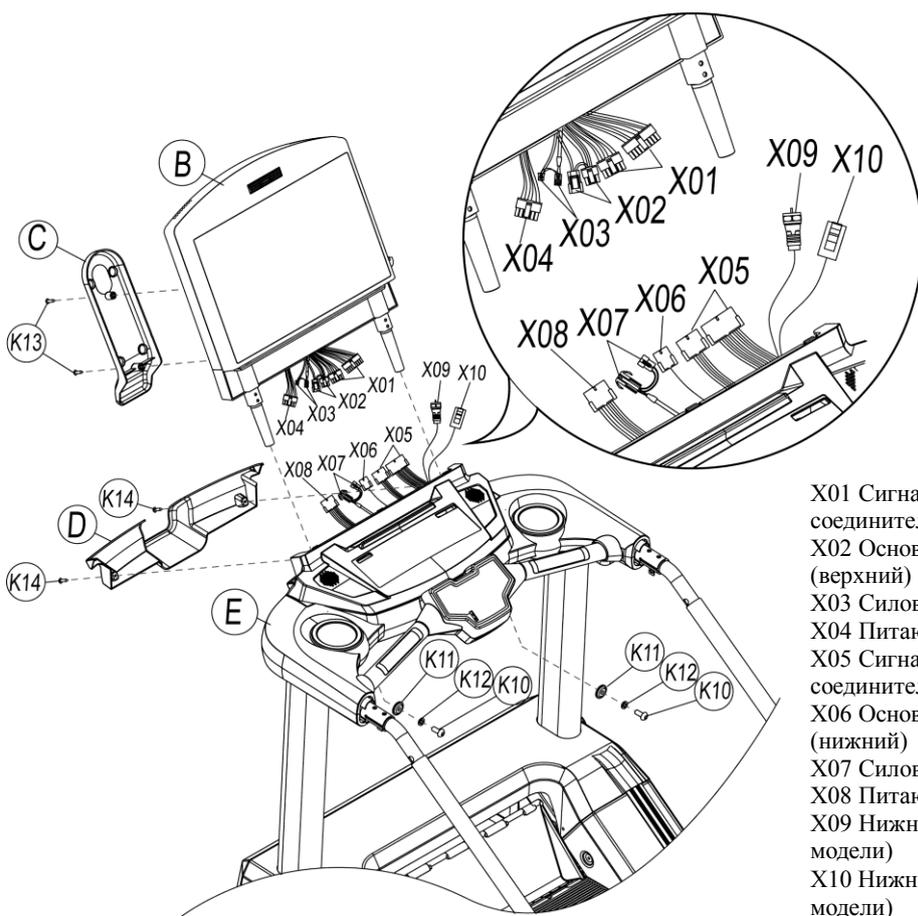
Для крепления консоли (В) к стойке (Е) необходимо установить консоль в указанное на рисунке место, таким образом, чтобы совпали все отверстия, затем при помощи болтов (К10) и шайб (К11, К12) зафиксируйте консоль. Убедитесь, что все отверстия были совмещены правильно, задайте правильное положение консоли прежде чем затянуть болты.

Затем используйте самонарезающий винт (К13), чтобы зафиксировать заднюю заглушку для консоли (С) на тыльной стороне консоли (В). Убедитесь, что ни один провод не был пережат. Затем прикрепите задний декоративный кожух стойки консоли (D) используя винт (К14). Убедитесь, что провода не были пережаты.

Примечание:

Проверьте, надежно ли закреплена консоль при необходимости затяните болты. Проверьте количество проводов, выходящих из консоли и количество проводов, выходящих из рулевой стойки.

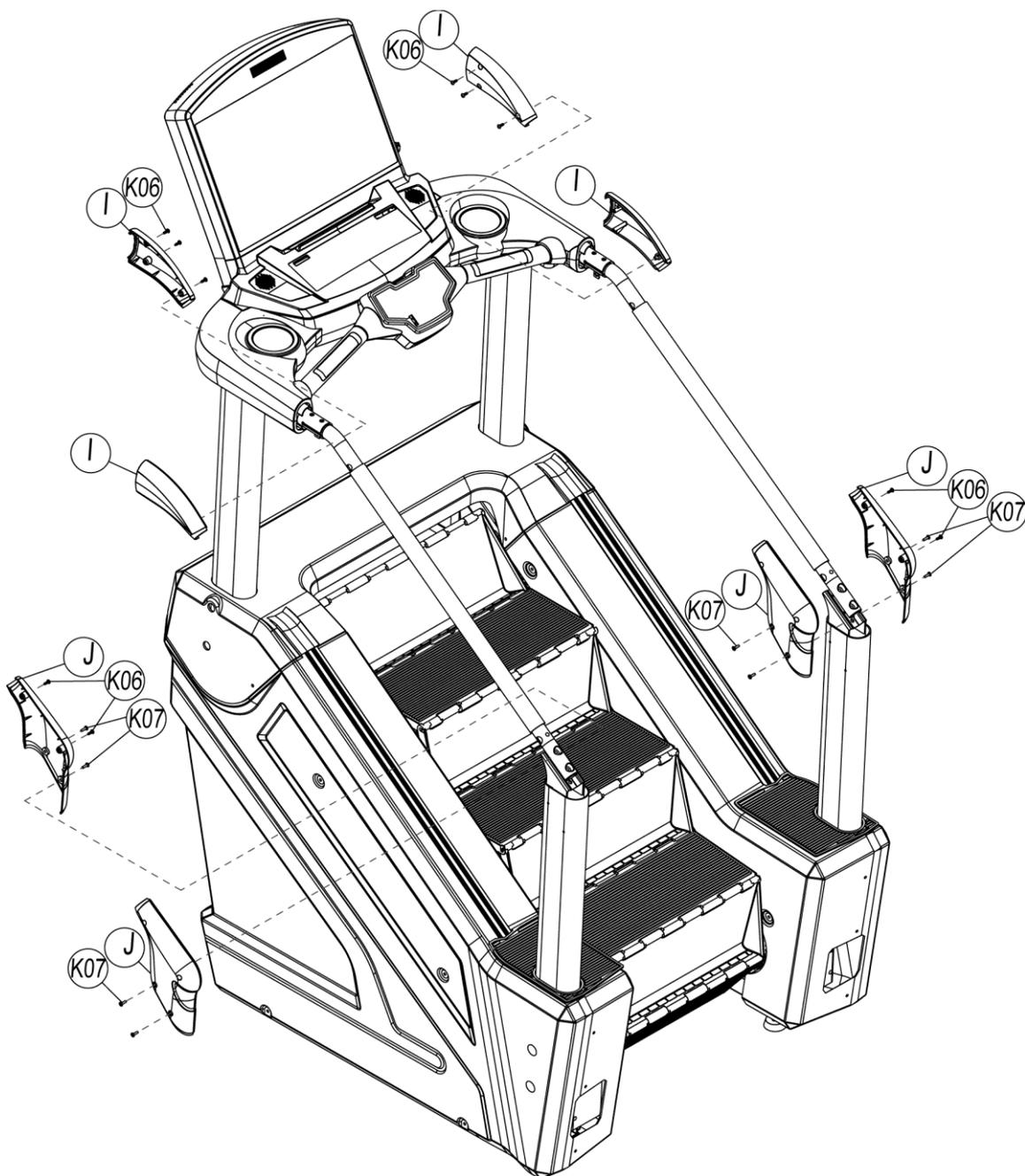
Установка консоли должна производиться 2-мя людьми.



- X01 Сигнальный кабель соединительной платы (верхний)
- X02 Основной сигнальный кабель (верхний)
- X03 Силовой кабель (верхний)
- X04 Питающий кабель (верхний)
- X05 Сигнальный кабель соединительной платы (нижний)
- X06 Основной сигнальный кабель (нижний)
- X07 Силовой кабель (нижний)
- X08 Питающий кабель (нижний)
- X09 Нижний кабель ТВ (для LCD модели)
- X10 Нижний интернет кабель (для LCD модели)

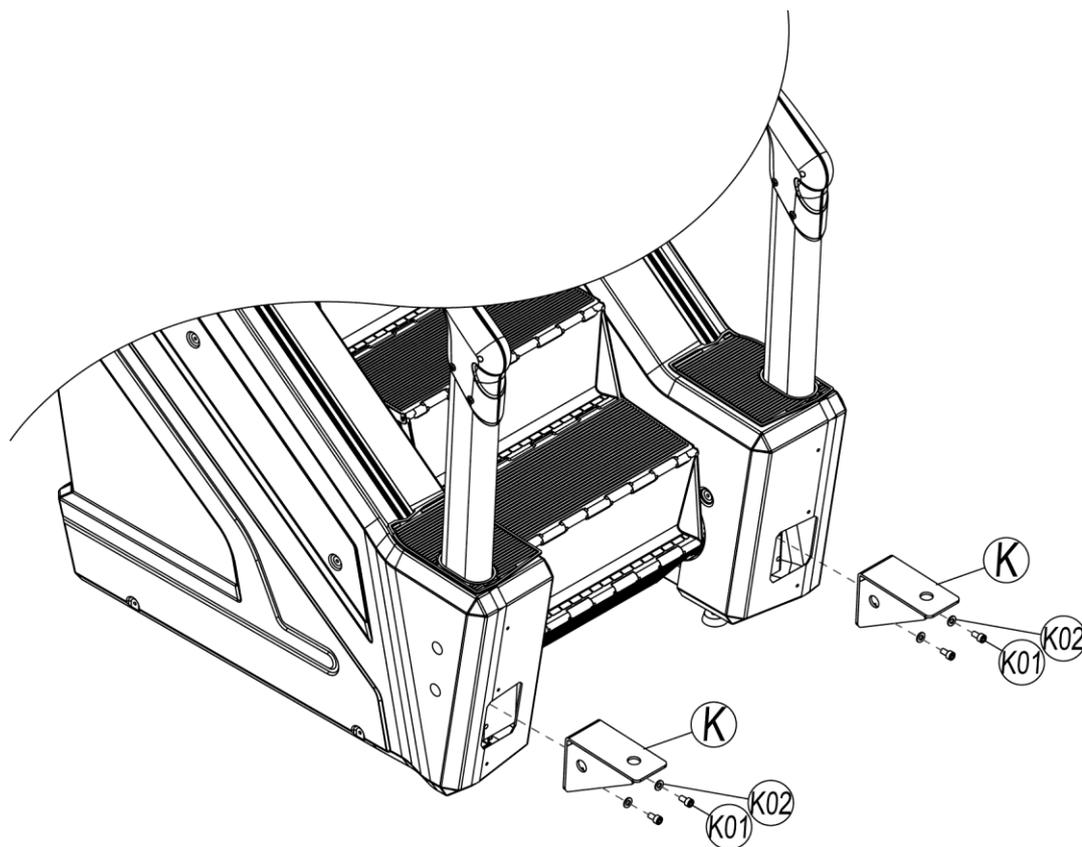
■ ШАГ 6: Схема крепления декоративных кожухов

Установите детали декоративного кожуха (I) в соответствии со схематичными линиями как показано на рисунке. Используйте винты (K06) чтобы зафиксировать декоративный кожух (I). Затем прикрепите детали декоративного кожуха (J) в соответствии со схематичными линиями и используйте винты (K06 и K07) чтобы зафиксировать детали.



■ ШАГ 7. Схема крепления подножек

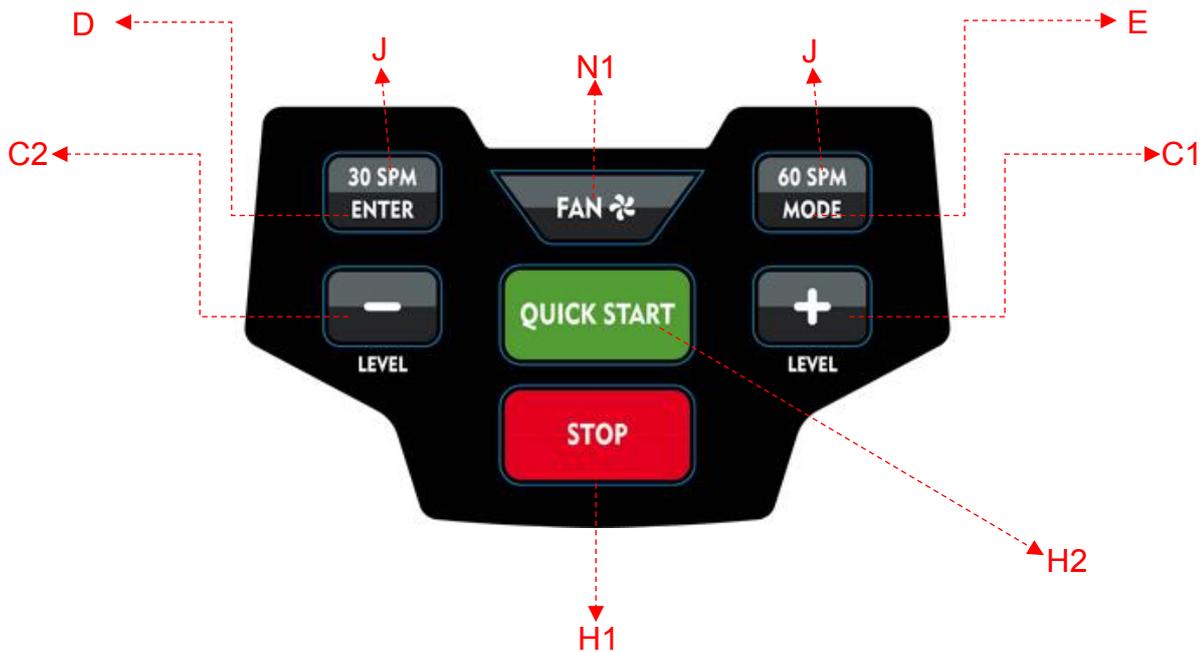
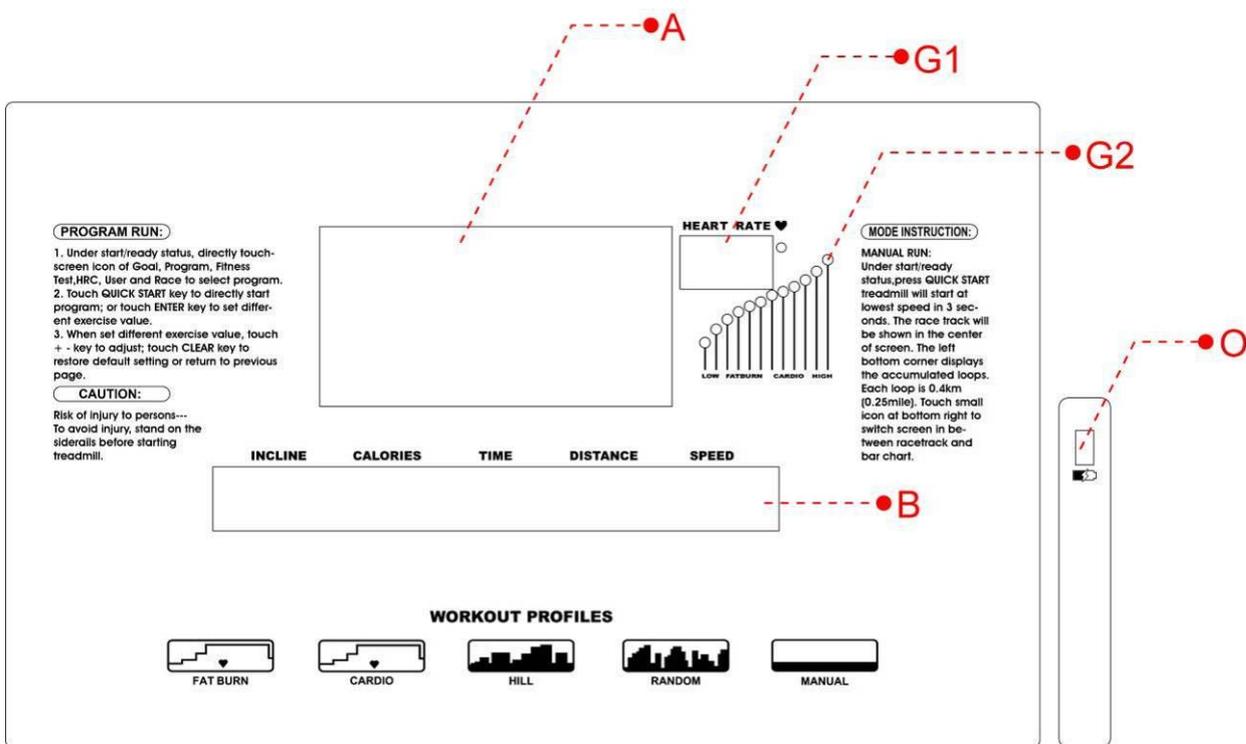
Установите подножки (K) в соответствии со схематичными линиями как показано на рисунке. Используйте шестигранные болты (K01) и плоскую шайбу (K02) чтобы зафиксировать педали.



№6. Инструкция по эксплуатации консоли:

6.1. Описание консоли:

Консоль степ-тренажера соответствует самым современным требованиям, удобна и проста в эксплуатации. Пользователи могут вносить личные данные и задавать разные параметры для любой фитнес-тренировки.



6.2. Структура консоли:

A	Окно отображения профиля тренировки	Показывает изменение нагрузки в процессе тренировки, положение индикатора указывает % нагрузки.
B	Информационное окно	Показывает следующую информацию о тренировке: уровень нагрузки, скорость движения ступеней в минуту, дистанцию, время, калории.
C1	LEVEL UP Кнопка увеличения уровня нагрузки	Увеличение уровня нагрузки «LEVEL +», максимальное значение 20, шаг 1.
C2	LEVEL DOWN Кнопка уменьшения уровня нагрузки	Уменьшение уровня нагрузки «LEVEL -», минимальное значение 1, шаг 1.
D	ENTER – ввод данных	В режиме настройки программ, кнопка «ENTER» подтверждает программу и введенные параметры: скорость, время тренировки, дистанцию; личные данные, вес, пол, возраст.
E	MODE – режим тренировки	В режиме ожидания, нажмите MODE, для выбора программы: GOAL·HRC·PROGRAM·TRAINING.
G1	Окно отображения пульса	Окно активно если работает система мониторинга пульса. Использование сенсорных датчиков пульса на рукоятках или нагрудного кардиодатчика.
G2	Дополнительное окно пульса	Перед началом тренировки, введите возраст, система автоматически будет подсчитывать Зону Пульса в зависимости от выбранной программы. Таблица соотношения пульса и возраста основана на среднестатистических данных и разделена на 4 зоны. Каждая зона имеет свой интервал пульса и свою интенсивность.
H1	STOP - Кнопка паузы/остановки	Остановка программы во время тренировки - режим паузы. При нахождении в режиме паузы, возобновляет тренировку. При нажатии более 3-х секунд завершает тренировку и возвращает в режим ожидания.
H2	QUICK START	Запуск программы Быстрый Старт
J	SPM – Кнопка быстрого переключения кол-ва ступеней (30,60 SPM)	Кнопки управления скоростью движения ступеней; две скорости - 30, 60 SPM. Во время тренировки нажмите на кнопку 30 SPM или 60 SPM, скорость движения ступеней изменится в соответствии с выбранным режимом.
N1	FAN – Кнопка управления вентилятором	Включение/выключение вентилятора во время тренировки. Скорость обдува по умолчанию – высокая.
O	USB вход	1.Используется для зарядки устройств Andriod/iOS, выходная мощность составляет 5V/1A. 2.Используется для обновления программного обеспечения и технического обслуживания

6.3. Описание программ:

В режиме ожидания, выберите программу, произведите необходимые настройки. Исключение составляет программа Быстрый старт, данная программа не требует ввода личных данных и настройки параметров тренировки.

Для управления формулой расчета каждая фитнес-программа предполагает ввод следующих данных: возраст, вес, пол и т.д.



6.3.1. Быстрый старт

После включения тренажера, в режиме ожидания нажмите кнопку «Быстрый старт», для быстрого запуска тренировки. Эта программа не предусматривает ввод личных данных (вес, возраст), в этом режиме все основные расчеты производятся исходя из предустановленных значений Скорость движения ступеней регулируется кнопками 30 SPM и 60 SPM.

6.3.2. Целевые программы

Данная программа включает в себя 3 целевые подпрограммы: Время, Дистанция, Калории.

Целевая по времени:

Выберите время тренировки. Тренировка автоматически завершится, как только будет достигнуто целевое значение времени.

Предустановленное значение 20 мин. Настраиваемый диапазон составляет 10-95 мин.

Целевая по дистанции:

Выберите расстояние. Тренировка автоматически завершится, как только будет достигнуто целевое значение по дистанции.

Предустановленное значение 5 км. Настраиваемый диапазон составляет 1-99 км.

Целевая по калориям:

Выберите калории. Предустановленное значение 200 ккал. Настраиваемый диапазон составляет 40-600 ккал.

6.3.3. Пульсозависимые программы

Проведенные исследования показали, что функция контроля частоты пульса при тренировках и нагрузках на выносливость является важнейшим элементом, который помогает отслеживать уровень физической подготовки и выносливости организма во время тренировки. В тренажере используется 2 способа считывания сигнала пульса, через встроенные сенсорные датчики пульса на рукоятках и нагрудный ремень.

Описание встроенной системы измерения пульса:

Сенсорные датчики пульса на рукоятках

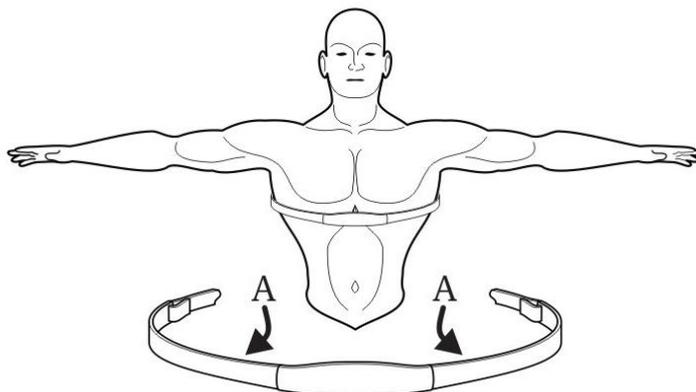
На передних рукоятках тренажера расположены сенсорные датчики. Во время тренировки возьмитесь за датчики, консоль выведет данные пульса после 15-30 секунд контакта с датчиками, для корректного считывания данных пульса необходимо плотно прижать руки к металлическим пластинам.

Нагрудный ремень + встроенная телеметрия

Для измерения пульса при скорости свыше 7.2 км/ч рекомендуется пользоваться нагрудным ремнем. Сердечный ритм считывается при помощи встроенных в ремень электродов, которые должны соприкоснуться с кожей, и транслируется при помощи передатчика. Встроенный в консоль ресивер распознает частоту пульса, затем компьютер выводит на экран цифровое значение пульса. Нагрудный ремень приобретается отдельно.

AeroFit

Рисунок: Как правильно одевать и носить ремень



Электроды (А) - две рифлёные поверхности на внутренней части пояса - должны оставаться влажными, чтобы точно посылать электрические импульсы сердца на ресивер. Увлажните электроды. Затем зафиксируйте ремень как можно выше под грудными мышцами. Ремень должен плотно прилегать к телу, не нарушая комфортное дыхание. Передатчики на ремне получают оптимальные показатели частоты пульса, если электроды прилегают прямо к коже или к тонкому слою мокрой одежды. Если необходимо повторно увлажнить электроны на ремне, возьмитесь за центр ремня, оттяните от грудной клетки, чтобы видны были два электрода, и увлажните их.

Общее определение Целевого Пульса

Перед началом тренировки, введите возраст, система автоматически отобразит Целевой Пульс* в зависимости от выбранной программы. Интерактивная таблица соотношения пульса и возраста основана на среднестатистических данных и разделена на 4 зоны. Каждая зона имеет свой интервал пульса и свою интенсивность.

- 1%~54%: зона Recovery - Восстановление
- 55%~71%: зона Fat burn - Сжигание жира
- 72%~89%: зона Cardio - Кардио
- 90%~100%: зона Anaerobic - Высокоинтенсивная

***Целевой Пульс (ЦП)** – выражается в ударах в минуту и рассчитывается от теоретического максимума. Формула расчета целевого пульса = $(220 - \text{возраст}) \times \% \text{ соотношение от максимального пульса}$.

Для считывания пульса во время тренировки необходимо надеть нагрудный ремень или другой аксессуар с нагрудным датчиком.

<u>AGE</u>	<u>65%</u>	<u>80%</u>
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

Пульсозависимые программы требуют ввода возраста пользователя до начала тренировки. Для корректной работы пульсозависимых программ используйте нагрудный кардиодатчик или воспользуйтесь сенсорами на рукоятках.

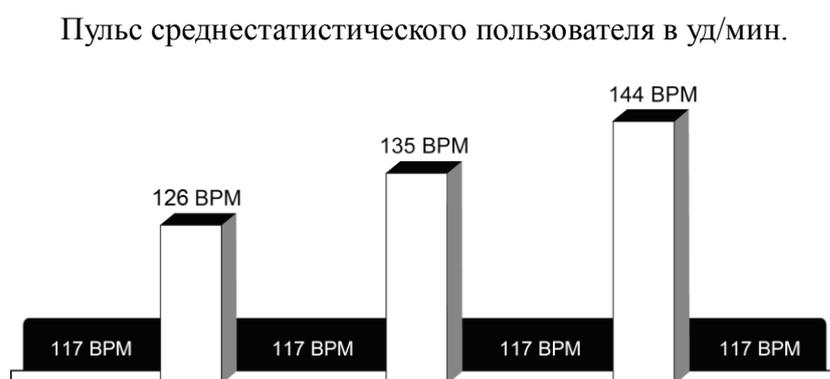
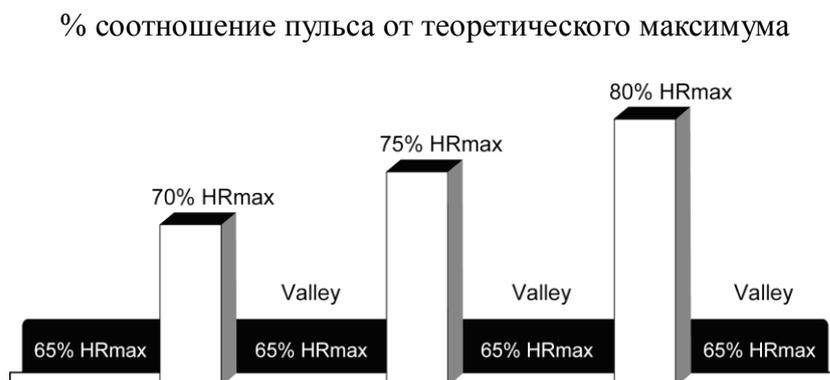
Холмы (Hill Heart Rate) – Тренировка включает 4 разных уровня интенсивности.

Во время тренировки, значение пульса варьируется между 4-мя Целевыми показателями частоты пульса 65%, 70%, 75%, 80% от теоретического максимума, попеременно. Пользователю необходимо удерживать каждый Целевой показатель пульса, в течение одной минуты.

На первоначальном уровне пользователь должен достичь значения Целевого пульса 65% от теоретического максимума и удерживать в течение 1 минуты, затем уровень нагрузки будет увеличиваться до тех пор, пока ЦП не достигнет 70% от теоретического максимума. Этот показатель также необходимо удерживать в течение минуты. Затем уровень нагрузки уменьшается. Пульс падает до 65% от максимума, затем нагрузка вновь увеличивается до тех пор, пока ЦП не достигнет 75% от максимума, пульс держится минуту затем повторяется цикл снижения, пульс падает до 65% от максимума. Далее нагрузка вновь увеличивается, до тех пор, пока ЦП не достигнет 80% от теоретического максимума. Пульс держится минуту, затем опять наступает период снижения нагрузки и пульс падает до 65% от максимума.

Цикл повторяется до тех пор, пока не закончится заданное время тренировки.

В качестве примера взят график тренировки среднестатистического пользователя:



Интервальная (Interval Heart Rate) – Тренировка включает 2 уровня интенсивности (минимальный и максимальный).

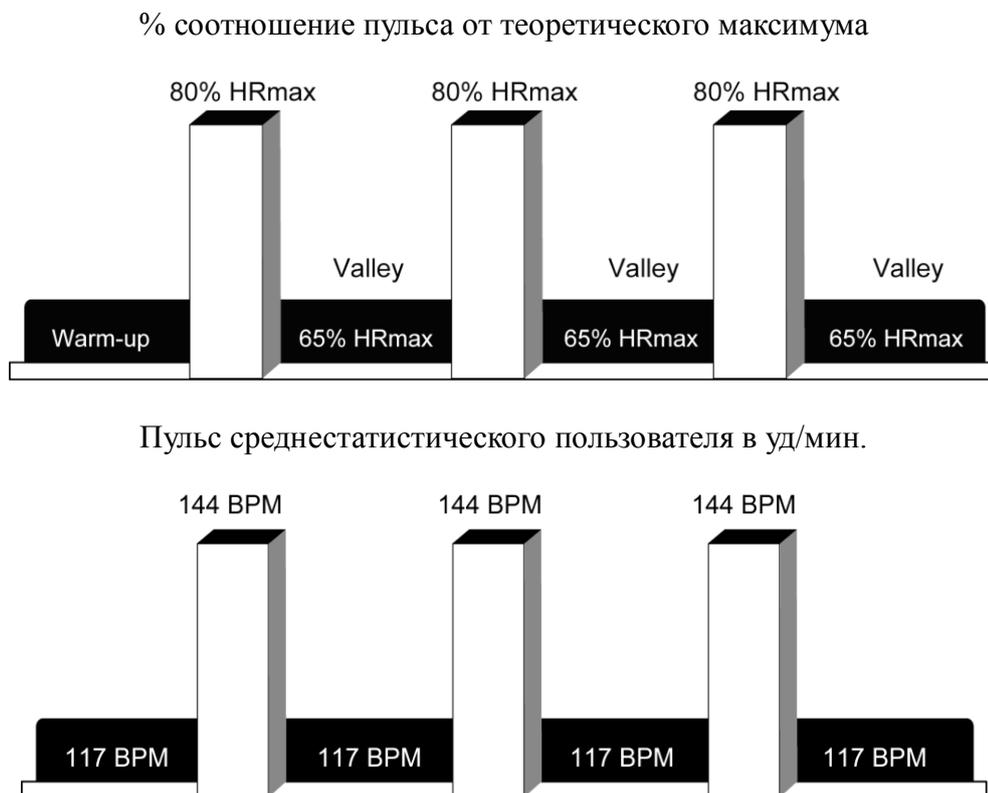
Во время тренировки, значение пульса варьируется между из 2-мя Целевыми показателями частоты пульса 65% и 80% от теоретического максимума, которые меняются попеременно. При достижении Целевого пульса, данный показатель необходимо удерживать в течение 3-х минут.

AeroFit

На первоначальном уровне пользователь должен достичь значения Целевого пульса 65% от теоретического максимума, затем уровень нагрузки увеличивается до тех пор, пока ЦП не достигнет 80% от теоретического максимума. Этот показатель необходимо удерживать в течение 3-х минут. Затем уровень нагрузки уменьшается. Пульс падает до 65% от максимума, затем нагрузка вновь увеличивается, поднимаясь до 80% от теоретического максимума.

Цикл повторяется до тех пор, пока не закончится заданное время.

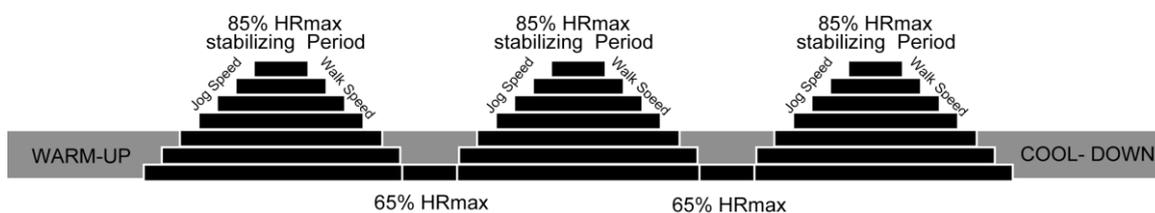
В качестве примера взят график тренировки среднестатистического пользователя:



Интенсивная (Intensive Heart Rate) – Тренировка сердечной мышцы.

Во время кардио тренировки, значение пульса меняется между 2-мя показателями частоты Целевого пульса от 65% до 85% от теоретического максимума, попеременно.

После старта запускается трехминутная разминка, затем скорость движения ступеней увеличивается и переходит на Бег трусцой (Jog), также уровень нагрузки увеличивается до тех пор, пока показатель частоты пульса пользователя не достигнет ЦП 85% от теоретического максимума. Этот показатель держится определенное время – период стабилизации. Затем уровень нагрузки снижается, а скорость движения ступеней переходит на Ходьбу (Walk). Пульс падает до 65% от теоретического максимума, данное чередование скоростей и уровня наклона длится на протяжении всей тренировки. Пользователь может установить один из 2-х вариантов отображения частоты пульса: уд/мин или % соотношение от максимума.



Во время работы программ Контроля Частоты Пульса система проверяет сигнал пульса каждые 10 секунд. Если фактическое значение пульса выше или ниже целевого показателя, на экран выводится соответствующее сообщение. Система автоматически увеличивает или снижает нагрузку.

Одной из задач пульсозависимых программ – является контроль и удержание фактического пульса в зонах Целевого пульса % от теоретического максимума согласно предустановленным или заданным пользователем настройкам. Для достижения необходимого значения Целевого пульса система будет автоматически регулировать нагрузку. Программа не перейдет на следующий цикл если не будет достигнуто значение ЦП.

Если во время работы программ Контроля Частоты Пульса нет пульса, на экране появится сообщение «НЕТ ПУЛЬСА». Если пульс не считывается более 45 секунд, программа автоматически завершит работу.

После завершения тренировки на экране появится отчет о тренировке.

6.3.4. Предустановленные программы

Программа ручной настройки (MANUAL)

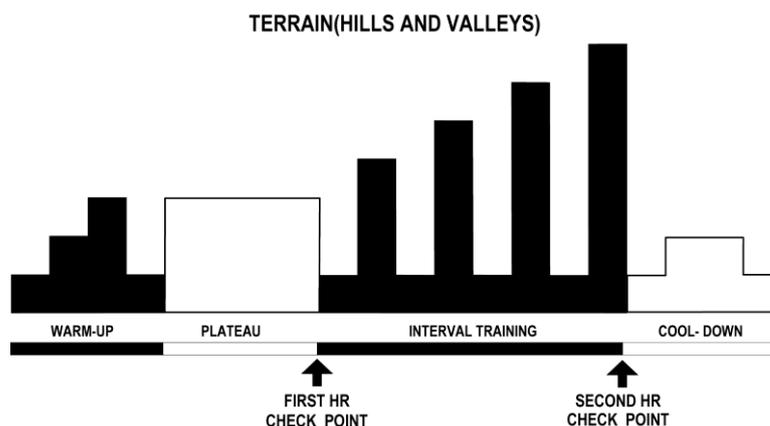
Это программа ручной настройки, в которой пользователь может самостоятельно изменять уровень нагрузки или скорость движения ступеней в любое время.

Произвольная (RANDOM)

Этот тренировочный режим автоматически меняет уровень нагрузки в случайном порядке. После выбора программы, нажмите кнопку «Старт» эскалатор начнет непрерывное движение с постоянным изменением нагрузки.

Холмы (HILL)

Программа Холмы предлагает многообразие конфигураций для интервальных тренировок. Интервалы – это циклы интенсивных кардио-зон, разделенные регулярными циклами зон с низкой нагрузкой. Весь процесс тренировки отображается в программном окне. Данная программа разделена на 4 фазы, каждая из которых представляет зоны различной интенсивности. При переходе со второй фазы на третью, необходимо проверить пульс при помощи сенсорных датчиков или нагрудного ремня. Далее при переходе с третьей фазы на четвертую проверьте частоту пульса еще раз. На рисунке ниже стрелками обозначены границы первой и второй зоны проверки пульса. Программа сочетает тренировку сердечной мышцы, сжигание веса и тренировку пульса в пульсовой зоне. Для считывания пульса необходимо надеть нагрудный ремень или держаться за сенсорные датчики пульса на рукоятках. Данная программа не является программой Контроля Частоты Пульса.





Эта тренировка рассчитана на поддержание Целевого пульса 80% от теоретического максимума.

На рисунке выше схематично изображена вся программа, каждая колонка представляет один интервал. Программа состоит из 20 интервалов, продолжительность каждого интервала зависит от общего заданного времени тренировки. Предусмотренное время составляет 10 минут, диапазон - 10-95 минут, шаг 5.

10-19 минут	Если продолжительность программы составляет 10 минут, продолжительность интервала при этом равна 30 секунд. Если продолжительность программы 15 минут, то интервал - 45 секунд.
20-95 минут	Если время тренировки составляет 20 минут, то продолжительность интервала 60 секунд. Если время тренировки больше 20 минут, то время тренировки равномерно распределяется по всем интервалам. Например, время тренировки равно 80 мин., а время одного интервала равно 4 минутам.

Краткое описание четырех фаз данной программы

Warm-up (Разминка)	Это фаза низкой, постепенно растущей интенсивности, где фактический пульс должен достичь нижнего значения Целевого пульса от теоретического максимума. В этой фазе учащается дыхание и усиливается приток крови к работающим мышцам.
Plateau (Плато)	Это фаза легкого увеличения интенсивности и ее поддержания, чтобы удержать фактический пульс в пределах нижнего значения Целевого пульса от теоретического максимума. В конце этой фазы необходимо проверить фактическую частоту пульса.
Interval Training (Интервальная тренировка)	Это фаза попеременного изменения высокой и низкой интенсивности, к концу фазы нагрузка возрастает. Фактический пульс должен достичь верхнего предела Целевого пульса от теоретического максимума. В конце этой фазы необходимо проверить фактическую частоту пульса.
Cool-Down (Заминка)	Фаза низкой нагрузки, позволяющая телу начать избавляться от молочной кислоты, а также других, вызванных сильными нагрузками, продуктов, которые образуются в мышцах и вызывают болезненное ощущение. Время заминки зависит от времени, скорости и частоты пульса в течение программы.

Интервал Скорости (SPEED INTERVAL)

Установите нижний и верхний предел скорости. Настройки осуществляются до начала тренировки, в процессе тренировки изменения внести невозможно.

Сжигание жира (FAT BURN)

Низкоинтенсивное упражнение для сердечной мышцы. Эта тренировка рассчитана на поддержание Целевого пульса 65% от теоретического максимума. Цель программы – достичь Целевое значение пульса 65% от теоретического максимума и удержать фактический пульс в соответствии с Целевым пульсом. Программа будет регулировать уровень нагрузки таким образом, чтобы пульс пользователя и ЦП совпадали. Скорость в данном режиме регулируется вручную. Для считывания пульса необходимо надеть нагрудный ремень или держаться за сенсорные датчики пульса на рукоятках.

Кардио (CARDIO)

Тренировка сердечной мышцы. Это оптимальная программа для улучшения и развития аэробной и кардиореспираторной нагрузки. Эта тренировка рассчитана на поддержание Целевого пульса 80% от теоретического максимума. Для считывания пульса необходимо надеть нагрудный ремень или держаться за сенсорные датчики пульса на рукоятках. Программа автоматически регулирует уровень нагрузки для поддержания сердцебиения в



целевой зоне пульса.

Тренинг (TRAINING)

FITNESS TRAINING 5K (Фитнес-тренинг 5К)

FITNESS TRAINING 10K (Фитнес-тренинг 10К)

Это мотивирующая тренировочная программа длиной в дистанцию 5 км или 10 км. Благодаря множеству вариантов преднастроенных параметров уровня нагрузки, программа будет формировать интенсивную тренировку с соответствующей нагрузкой. Программа завершится после полного прохождения дистанции.

Таблица интенсивности

Ниже приведена таблица соотношения уровней нагрузки и скорости движения ступеней

LEVEL Уровень Нагрузки	SPM	LEVEL Уровень Нагрузки	SPM
1	20	11	90
2	27	12	97
3	34	13	103
4	41	14	109
5	48	15	115
6	55	16	121
7	62	17	127
8	69	18	132
9	76	19	137
10	83	20	140

№ 7. Инженерный режим:

7.1. Вероятные неисправности:

Таблица кодов ошибок

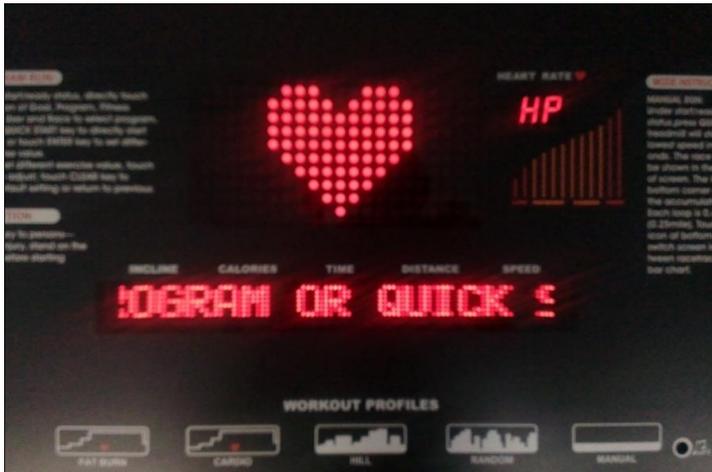
Код ошибки	Возможные причины:	Действия	Remarks
	1. Выключен или включен	Проверьте включен ли	

	переключатель питания.	переключатель.	
Не светится консоль	2. Горит/Не горит световой индикатор в переключателе	Проверьте напряжение в розетке.	Напряжение должно быть 230V (220V)
	3. Вых. Напряжение, преобразовываемое Инвертором (DC 12V)	Замена: Фильтр, Заслонка или полностью Инвертор	
	4. Неисправен контрольный провод	Замена провода	
	5. Неисправна консоль	Замена консоли	
	Ошибки:		
E01	Инвертор преобразовывает низкое вых. напряжение	Замена: Фильтр, Заслонка или полностью Инвертор	
E02	Перегрев тепловых датчиков Инвертора	1. Перезагрузите тренажер и проверьте снова. 2. Проверьте смазку 3. Обратитесь в сервисную службу.	
E04	Повышенное выходное напряжение из Инвертора	Проверьте смазку, при необходимости замените инвертор.	
E06	Перенапряжение Инвертора	Ошибка в системе нагружения, обратитесь в сервисную службу.	
E08	Ненадежно закреплены контакты двигателя	Проверьте соединение контактов двигателя с инвертором	
E09	Перегрев Инвертора	1. Перезагрузите тренажер и проверьте снова. 2. Проверьте смазку 3. Обратитесь в сервисную службу.	
E10	Перегружен двигатель	1. Перезагрузите тренажер и проверьте снова. 2. Обратитесь в сервисную службу.	
E11	Перегружен инвертор	1. Проверьте смазку 2. Обратитесь в сервисную службу.	
E12	Перегружен инвертор	Обратитесь в сервисную службу.	
E13	Потеря связи двигателя с инвертором	Обратитесь в сервисную службу.	
E14	Повреждение тормозного резистора	Замена тормозного резистора, обратитесь в сервисную службу.	
E33	Потеряна связь с инвертором	Обратитесь в сервисную службу.	
E34	Потеряна связь с инвертором	Обратитесь в сервисную службу.	
E35	Пониженное входное напряжение	Обратитесь в сервисную службу.	
E37	Ошибка конвертера	Обратитесь в сервисную службу.	
E41	Перегрев конвертера	1. Проверьте смазку 2. Обратитесь в сервисную службу.	
E77	Потеряна связь с инвертором	Обратитесь в сервисную службу.	
E78	Не работают кнопки	Обратитесь в сервисную службу.	

AeroFit

Для входа в инженерный режим:

1. Режим ожидания



2. Нажмите и удерживайте STOP+ENTER кнопки около 8 секунд



3. Нажмите ENTER, установите систему измерения. (Метрическую (км) или Британскую (мили)).



4. Кнопками SPEED "+" и "-" выберите KM или ML



5. Нажмите ENTER – 4 раза, для выхода из инженерного меню

