

Справочное руководство  
пользователя

EFX<sup>®</sup> 536i  
EFX<sup>®</sup> 532i

Elliptical fitness CrossTrainers



**PRECOR**<sup>USA</sup>  
move beyond<sup>®</sup>

# Важные инструкции по технике безопасности

Этот аппарат (далее – «пульт») должен поставляться с новым оборудованием для тренировок Precor (далее – «основное устройство»). Он не продается отдельно.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ** Во избежание травм необходимо надежно прикрепить пульт к основному устройству в соответствии с инструкциями по монтажу и установке, поставляемыми с основным устройством. Пульт необходимо подключать к сети переменного тока **ТОЛЬКО** через предоставленный источник электропитания. Его можно включать следует только после установки в соответствии с инструкциями по монтажу и установке, поставляемыми с основным устройством. Пульт предназначен для использования только с фитнес-оборудованием **Precor**, а не как автономное устройство.

## Инструкции по технике безопасности

Перед началом сборки внимательно прочтите эти инструкции и сохраните их в качестве справочного материала.

Во избежание травм, пожаров, поломок при эксплуатации данного оборудования всегда соблюдайте соответствующие меры безопасности. Более подробное описание функций безопасности содержится в других разделах данного руководства. Обязательно ознакомьтесь с этими разделами и соблюдайте все требования правил безопасности. Меры безопасности:

- Перед установкой и эксплуатацией оборудования прочтите все инструкции настоящего руководства и соблюдайте все требования, соответствующие маркировке на оборудовании.
- Перед началом тренировочной программы все пользователи должны пройти полное медицинское обследование.
- Не разрешайте детям или взрослым, не обученным эксплуатации оборудования, пользоваться данным прибором или находиться рядом с ним. Не оставляйте детей без присмотра вблизи оборудования.

- Во время тренировок следует использовать подходящую одежду и обувь и отказаться от слишком свободной одежды. Не следует надевать обувь на каблуках или кожаной подошве. Рекомендуется предварительно очистить подошвы обуви от загрязнений и вкраплений мелких камешков. Длинные волосы должны быть собраны сзади.
- Запрещается оставлять оборудование без присмотра, если оно подключено к сети. Отсоединяйте оборудование от источника питания, если оно не используется, а также перед чисткой или проведением сервисных работ специально обученным персоналом.

**Примечание.** Дополнительный адаптер источника питания необходим для работы оборудования с автономным электропитанием.

- Используйте адаптер источника питания, прилагаемый к оборудованию. Подключите адаптер источника питания к розетке электропитания с заземлением, соответствующей маркировке на оборудовании.
- Соблюдайте осторожность при монтаже или демонтаже оборудования.
- Перед использованием прочтите соответствующие инструкции, изучите и проверьте механизм аварийной остановки оборудования.
- Держите дополнительный адаптер источника питания и шнур питания в стороне от нагретых поверхностей.
- Располагать кабели электропитания следует так, чтобы они невозможно было наступить на них, сильно сжать или повредить, поставив на них что-либо, включая также само оборудование.

- Необходимо обеспечить соответствующую вентиляцию оборудования. Запрещено размещать любые предметы на оборудовании или над ним. Также не нельзя использовать для этих целей амортизированную поверхность, что может привести к блокированию вентиляционных отверстий.
  - Собирайте и используйте оборудование на твердой ровной поверхности.
  - Правильное расположение оборудования
    - Любое оборудование, кроме беговых дорожек. Расстояние от стен, мебели и любых других объектов по бокам и сзади оборудования должно быть не меньше 1 м (40 дюймов).
    - Беговые дорожки. Расстояние от стен и мебели с каждой стороны дорожки должно быть не меньше 1 м (40 дюймов), и не меньше 2 м (80 дюймов) от любых объектов, находящихся сзади беговой дорожки.
- Важно!** Эти стандартные требования касаются также расположения оборудования по отношению к источникам тепла, например радиаторам, обогревателям и печам. Необходимо избегать воздействия на оборудование очень высоких и очень низких температур.
- Располагайте оборудование вдали от источников воды и влажности. Во избежание поражения электрическим током и выхода из строя электроники не допускайте попадания влаги внутрь оборудования.
  - Не используйте оборудование с электрическим питанием в сырых и влажных помещениях.

- Никогда не пользуйтесь оборудованием, если оно неисправно, повреждено, подверглось падению или попаданию воды, а также при повреждении штепселя или кабеля электропитания. В таком случае следует немедленно обратиться в службу технической поддержки.
- Для поддержания оборудования в хорошем рабочем состоянии необходимо проводить его техническое обслуживание в соответствии с инструкциями раздела Техническое обслуживание руководства по сборке и техническому обслуживанию. Перед использованием проверьте наличие неправильно установленных, изношенных или недостаточно зафиксированных деталей, а затем установите их надлежащим образом, замените или зафиксируйте.
- Если планируется перемещение оборудования, обратитесь за помощью и используйте соответствующие подъемные приспособления, см. раздел "Перемещение оборудования" руководства по сборке и техническому обслуживанию.
- Ограничения по весу для оборудования. Не пользуйтесь беговой дорожкой, если ваш вес превышает 500 фунтов (225 кг). Если ваш вес превышает 350 фунтов (160 кг), не бегите по беговой дорожке. Для всего остального фитнес-оборудования ограничение по весу составляет 350 фунтов (160 кг).
- Используйте устройство только по назначению в соответствии с содержащимся в этом руководстве описанием. Допустимо использование только тех дополнительных принадлежностей, которые рекомендованы компанией Precor. В противном случае возрастает риск травм.
- Не используйте оборудование в местах распыления аэрозолей или подачи кислорода.
- Не используйте прибор на открытом воздухе.
- Не осуществляйте обслуживание оборудования самостоятельно, за исключением операций, предписанных этим руководством.
- Запрещается ронять или помещать в отверстия какие-либо предметы. Не касайтесь движущихся деталей.
- Запрещается располагать любые предметы на неподвижных поручнях, рукоятках, консоли управления или кожухах. Жидкости, журналы и книги размещайте в предусмотренных для них карманах.
- Никогда не облакачивайтесь и не опирайтесь на консоль.



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ** снимать кожух изделия. Это может привести к поражению электрическим током. Перед эксплуатацией оборудования прочтите руководство по монтажу и техническому обслуживанию. Оборудование не содержит деталей, подлежащих самостоятельному обслуживанию пользователем. Если необходим ремонт оборудования, свяжитесь со службой поддержки клиентов. Оборудование предназначено только для питания однофазным переменным электрическим током.

Выделите время на обучение пользователей правилам техники безопасности, представленным в *Справочном руководстве пользователя и Руководстве пользователя продукции*. Объясните клиентам клуба, что им необходимо соблюдать следующие правила.

- Держитесь за неподвижный поручень или ручку, вступая на оборудование или садясь на велотренажер.
- Все время находиться лицом к дисплею.
- Держаться за стационарный поручень свободной рукой при нажатии на клавиши дисплея.

## **Опасные материалы и правильная утилизация**

В состав батарей оборудования с автономным электропитанием входят экологически опасные материалы. Федеральный закон требует надлежащей утилизации этих батарей.

Для утилизации оборудования обратитесь в Службу поддержки клиентов коммерческой продукции Precor за информацией по утилизации аккумулятора. См. раздел *Получение сервисного обслуживания*.

## **Утилизация и переработка изделия**

Это оборудование должно утилизироваться или перерабатываться в соответствии с местным и государственным законодательством.

Изделия помечены знаком директивы European Directive 2002/96/EC по утилизации электрического и электронного оборудования (WEEE), определяющей, что утилизация и переработка использованного оборудования должны осуществляться в соответствии с правилами этой директивы Европейского союза. Знак WEEE указывает на то, что изделие нельзя выбрасывать. По окончании срока службы его необходимо утилизировать в соответствии с директивой.

В соответствии с директивой WEEE электрическое и электронное оборудование должно отдельно собираться для повторного использования, переработки или утилизации по окончании срока службы. Пользователям электрического и электронного оборудования, помеченного знаком WEEE, согласно приложению IV директивы WEEE запрещается выбрасывать его по окончании срока службы вместе с несортированными городскими отходами, его надлежит собрать доступным для пользователей способом для возврата, переработки или восстановления. Участие пользователей необходимо для минимизации потенциально опасного влияния электронного и электрического оборудования на здоровье людей и окружающую среду. Информация о правилах сбора и обработки материалов, подлежащих утилизации приведена в *Сервисное обслуживание*.

## Информация о нормативных актах, касающихся оборудования для кардиотренировок

Нормативная информация в данном разделе применима к тренировочному оборудованию и соответствующим пультам управления.

### Утверждение безопасности для оборудования для кардиотренировок

Оборудование компании Precor успешно прошло проверки на соответствие следующим действующим стандартам безопасности.

#### **Тип оборудования для кардиотренировок:**

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (применение в домашних и подобных электрических условиях - безопасность)
- EN 957 (стационарное тренировочное оборудование, оборудование, совместимое с классом S/B)

#### **Консоль P80:**

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (аудио, видео и подобные электронные аппараты - безопасность)

## Радиочастотные помехи (RFI)

Тренировочное оборудование компании Precor соответствует следующим государственным стандартам, определяющим приемлемые пределы радиочастотных помех (RFI).

### **Federal Communications Commission, Part 15**

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

**WARNING** Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.

### **Industry Canada**

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

*Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.*

**ATTENTION: Haute Tension**  
**Débranchez avant de réparer**

### **Европейские требования**

Соответствие стандартам CE заявлено следующими директивами:

- EMC 2004/108/EC
- 2006/95/EC LVD
- 2002/95/EC RoHS

Соответствие директивам подтверждено следующими стандартами:

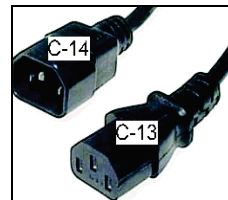
- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

## **Рекомендации по электропитанию. Все оборудование за исключением беговых дорожек**

**Примечание.** Это только рекомендация. Необходимо соблюдать требования NEC (Национальных электротехнических правил) и региональных электротехнических правил.

Для оборудования, снабженного пультом P80 или экраном персональной системы просмотра, требуется отдельное подключение к источнику питания. К ответвленной цепи на 20 А можно подключить до 10 экранов. Если к ответвленной цепи подключены другие устройства, количество экранов необходимо уменьшить с учетом мощности этих устройств.

**Примечание.** Для типичных съемных шнуров питания с вилками IEC-320 C13 и C14 рекомендуемая максимальная нагрузка составляет пять экранов.



**Рис. 1: Штексели IEC-320 C13 и C14**

## Сервисное обслуживание

Не пытайтесь самостоятельно произвести ремонт оборудования, кроме задач, связанных с техническим обслуживанием. В случае отсутствия каких-либо элементов обратитесь к дилеру. Дополнительная информация с номерами телефонов службы поддержки клиентов и список авторизованных сервисных центров компании Precor приведена на веб-сайте компании Precor:

<http://www.precor.com>.

Наиболее свежие версии руководств вы найдете на

<http://www.precor.com/productmanuals>.



# Содержание

## Важные инструкции по технике безопасности ..... 1

- Инструкции по технике безопасности ..... 1
- Опасные материалы и правильная утилизация ..... 4
- Утилизация и переработка изделия..... 4
- Информация о нормативных актах, касающихся оборудования для кардиотренировок..... 5
- Рекомендации по электропитанию. Все оборудование за исключением беговых дорожек..... 6
- Сервисное обслуживание ..... 7

## Особенности EFX ..... 9

- Собственный источник энергии ..... 9
- Использование неподвижных поручней..... 10
- Подвижные рукоятки помогают при тренировке всего тела ..... 10
- Экран CrossRamp ..... 10

## Функции пульса ..... 11

- Важные указания по использованию и технике безопасности ..... 11
- Нагрудный датчик пульса..... 13
- Использование сенсорных поручней ..... 14
- Использование SmartRate..... 15
- Занимайтесь в пределах целевой зоны пульса..... 16
- Анализ пульса ..... 16
- Неисправности при определении пульса ..... 17

## Дисплейный пульт ..... 18

- Подробнее о дисплее CrossRamp..... 20
- Подробнее о верхнем дисплее..... 20
- Подробнее о нижнем дисплее ..... 21
- Клавиатуры ..... 23

## Варианты тренировок..... 27

- Вариант QUICKSTART ..... 28
- Выбор программы ..... 29
- Сохранение статистики тренировки ..... 30
- Изменение программы в середине тренировки..... 31
- Релаксация после тренировки..... 31
- Пауза во время тренировки или периода релаксации..... 32
- Завершение тренировки..... 32

## Программы ..... 33

- Выбор программы ..... 33
- Дополнительные сведения о выборе программ..... 33
- Программа ручной настройки ..... 34
- Интервальная программа ..... 34
- Программа для ягодич ..... 35
- Программа Пульс ..... 35
- Программа снижения веса ..... 36
- Программа кросс-тренинга ..... 36

# Особенности EFX

Оборудование EFX оснащено определенными элементами, которые при правильном использовании способствуют приятной тренировке. Эти элементы включают в себя:

- Автономный источник питания
- Сенсорные поручни
- Подвижные рукоятки (только 536i)
- Подвижные рукоятки

**Важно:** Перед занятием ознакомьтесь с инструкциями по технике безопасности, приведенными в начале этого руководства.

## Собственный источник энергии

Оборудование не требует подключения к сети электропитания. Устройство снабжено внутренним аккумулятором, который подзаряжается при каждой достаточно длительной тренировке. При соблюдении минимальных требований к работе отображается заголовок Precor. Можно нажать QUICKSTART или выбрать программу для начала тренировки. Подробнее см. здесь *Варианты тренировок*.

При невыполнении минимальных требований через 30 секунд начинается процедура выключения. На экране появляются точки, и нажатия на клавиши игнорируются. При отсутствии движения точки постепенно исчезают, пока идет процесс завершения работы.

При возобновлении тренировки начинать следует до исчезновения точек на экране.

## **Использование неподвижных поручней**

Для сохранения равновесия всегда держитесь за неподвижные поручни, когда встаете на оборудование или сходите с него, а также во время работы с клавиатурой.

Более подробно о сенсорных поручнях см. здесь *Функции пульса*.

## **Подвижные рукоятки помогают при тренировке всего тела**

В 536i подвижные рукоятки обеспечивают тренировку верхней части тела, улучшающую функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Добавляя движения всего тела во время кросс-тренинга, вы фактически увеличиваете нагрузку и повышаете общий уровень тренировки.

## **Экран CrossRamp**

Экран CrossRamp отображает мускулы, работающие во время тренировки, что позволяет увеличить эффективность тренировки всего тела. См. *Подробнее о дисплее CrossRamp*.

# Функции пульса



Функции пульса и SmartRate® доступны, если используется нагрудный датчик пульса или сенсорные поручни. После обнаружения сердцебиения на дисплее ПУЛЬС отображается пульс, а индикатор SmartRate пульсирует и указывает целевую зону.

## Важные указания по использованию и технике безопасности

Перед использованием функции пульса или SmartRate прочтите следующую информацию.

- Проконсультируйтесь с лечащим врачом перед началом интенсивной тренировки. Не используйте функции пульса до получения разрешения лечащего врача.
- Узнайте ваш пульс и рекомендуемую лечащим врачом целевую зону пульса. Индивидуальные значения пульса меняются в зависимости от физиологических факторов и могут не соответствовать значениям, указанным на следующем рисунке.
- Всегда стойте лицом к оборудованию и поддерживайте равновесие с помощью неподвижных поручней.

- На автономном оборудовании комфортная скорость движения достигается при соблюдении минимальных требований. Проверьте с менеджером по фитнесу соблюдение требований к поддержанию питания.

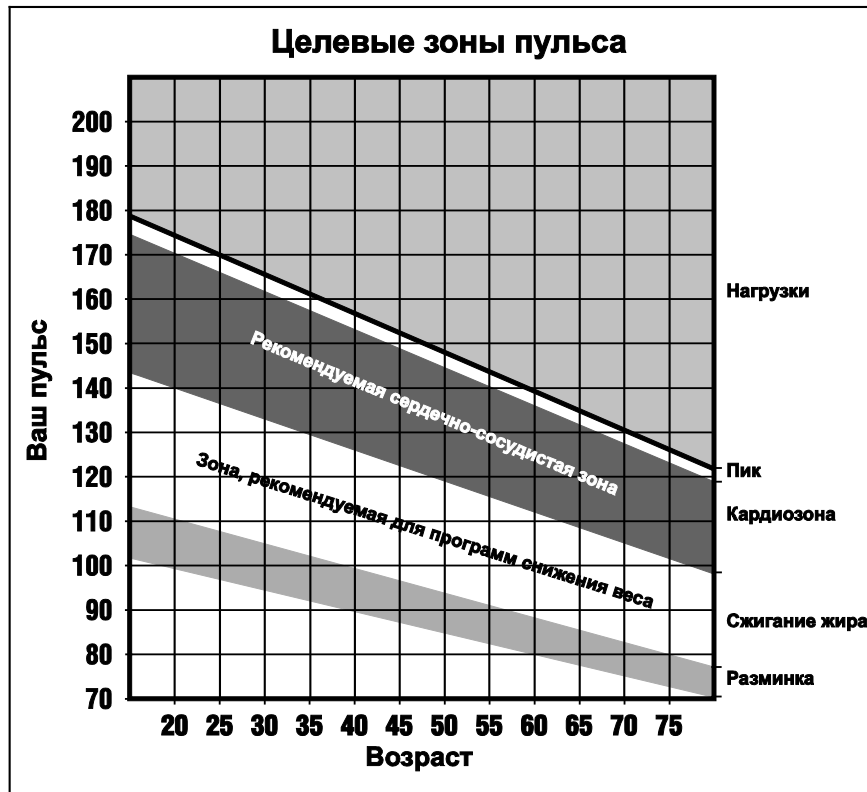


Рис. 2: Целевые зоны

- Вычисления, используемые для определения целевой зоны пульса:  
 $(220 - \text{возраст}) \times \text{соответствующий процент}$   
 Пример:  
 Скорость разминки:  $(220 - \text{возраст}) \times 55\%$   
 Пиковая скорость:  $(220 - \text{возраст}) \times 85\%$
- Наденьте нагрудный датчик пульса, повернитесь к дисплейному пульту и сохраняйте это положение не менее 15 секунд. Это позволит приемнику пульта распознать сигнал нагрудного датчика пульса.
- Если на дисплее ПУЛЬС мигает Hr, это означает, что тренажер распознал сигнал, но еще не определил значение пульса. Убедитесь в том, что нагрудный датчик пульса занимает правильное положение по направлению к вам и касается кожи.
- Если вы предпочитаете использовать сенсорные поручни, возьмитесь за оба сенсорных поручня и подождите от пяти до десяти секунд. Убедитесь в том, что обе руки влажные (не сухие).
- Когда сигнал будет опознан, на экране ПУЛЬС начнет мигать число, указывающее ваш пульс.

## Нагрудный датчик пульса

Во время тренировки информация о пульсе отображается на экране, когда надет нагрудный датчик пульса. Для получения точных данных необходимо, чтобы нагрудный датчик пульса контактировал с кожей.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ** Сигналы, используемые нагрудным ремнем-датчиком (или ремнем для определения пульса), могут влиять на кардиостимуляторы или другие имплантированные устройства. Проконсультируйтесь со своим врачом и изготовителями нагрудного ремня-датчика и имплантированного устройства перед использованием нагрудного ремня-датчика.

Ношение нагрудного ремня-датчика во время тренировки позволит получить стабильную информацию о пульсе. Чтобы оборудование определило пульс, во время тренировки необходимо сжать сенсорные датчики или надеть нагрудный ремень-датчик. Когда имеются сенсорные данные и данные, полученные посредством беспроводной связи, сенсорные данные имеют преимущество и отображаются.

1. Осторожно смочите обратную сторону датчика водопроводной водой, как показано на следующем рисунке.

**Примечание:** Не используйте деионизированную воду. Она не содержит минералов и солей для проводки электрических импульсов.

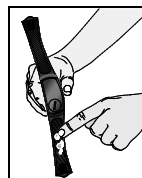


Рис. 3: Смочите нагрудный датчик

2. Отрегулируйте ремень и закрепите его вокруг груди. Ремень должен прилегать плотно, не ограничивая движения. См. следующий рисунок.

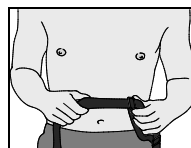


Рис. 4: Настройте нагрудный датчик

3. Удостоверьтесь, что нагрудный ремень прилегает правильной стороной, горизонтально охватывает грудь и находится в центре груди. См. следующий рисунок.

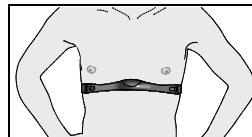


Рис. 5: Закрепите нагрудный датчик

Наденьте нагрудный датчик пульса, повернитесь к дисплейному пульту и сохраняйте это положение несколько секунд. Это позволит приемнику пульта распознать сигнал нагрудного датчика пульса.

## Использование сенсорных поручней

Во время занятия возьмитесь за оба сенсорных поручня и не отпускайте их от пяти до десяти секунд, чтобы значение пульса было передано на дисплей. См. следующий рисунок.

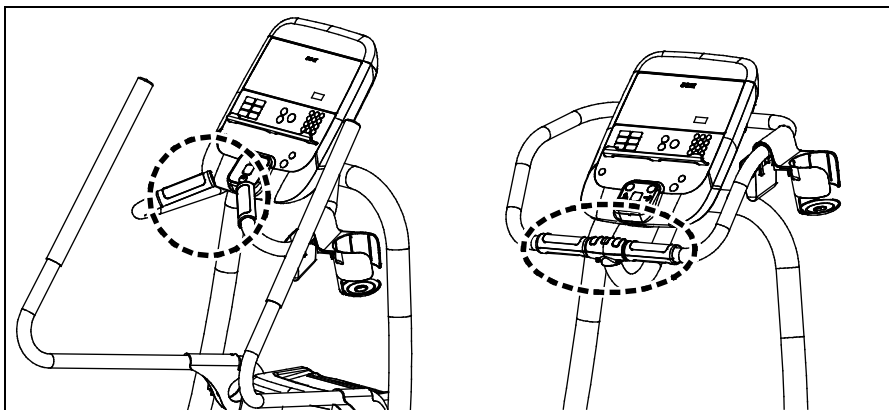


Рис. 6: Сенсорные поручни

Обычно концентрация солей в поте человека достаточна, чтобы обеспечить электропроводность, необходимую для передачи сигнала приемнику, расположенному внутри дисплейного пульта. Однако некоторые люди в силу химических особенностей организма или непостоянного пульса не могут использовать сенсорные поручни. Нагрудный датчик пульса дает лучшие результаты.

**Важно:** Во время занятий не используйте одновременно нагрудный датчик пульса и сенсорные поручни. Использование обеих функций может привести к ошибочным показаниям пульса.

## Использование SmartRate

Функция SmartRate помогает контролировать значение пульса и удерживать его в целевой зоне, лучше всего соответствующей вашим потребностям. После определения значения пульса один светодиод начинает мигать и указывает на зону, в которой находится значение пульса.

**Важно:** Чтобы использовать функцию SmartRate, необходимо указать возраст. См. Выбор программы.

В следующей таблице приведены проценты, используемые при расчете целевой зоны пульса. До тех пор, пока пульс остается в пределах этой зоны, соответствующий светодиод мигает, обеспечивая визуальную информацию.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Значение пульса никогда не должно превышать 85% от вашего максимального аэробного пульса или превышать значение ПИК. Если это произошло, немедленно уменьшите интенсивность тренировки для возврата в целевую зону, рекомендованную врачом.

Таблица 1. Целевые зоны пульса и светодиоды SmartRate

Зона пульса Проценты	Непрерывно горит	Метка целевой зоны
Ниже 55	Первый	РАЗМИНКА
от 55 до 61	Второй	СЖИГАНИЕ ЖИРА
от 62 до 69	Третий	СЖИГАНИЕ ЖИРА
от 70 до 77	Четвертый	КАРДИОЗОНА
от 78 до 84	Пятый	КАРДИОЗОНА
от 85 до 87	Шестой	ПИК
Выше 87	Седьмой	НАГРУЗКИ

Индикаторы SmartRate не мигают, если:

- Нагрудный датчик пульса не надет или надет неправильно. Сенсорные поручни удерживаются менее пяти-десяти секунд.
- Не введено значение возраста во время тренировки.

Например, нажатие QUICKSTART под заголовком Precor запускает программу ручной настройки. Ваш возраст не был указан и считается нулевым значением. Пульс отображается на экране ПУЛЬС, когда надет нагрудный датчик или во время контакта с сенсорными поручнями, но индикаторы SmartRate не мигают, т.к. не выполнены соответствующие вычисления.

**Примечание:** Ситуацию можно исправить, выбрав программу при помощи одной из клавиш ПРОГРАММЫ и введя время тренировки, вес и возраст.



## **Занимайтесь в пределах целевой зоны пульса**

Во время тренировки в специальном окне отображается пульс. Для наблюдения за пульсом (ударов в минуту) возьмитесь за сенсорные поручни или наденьте нагрудный датчик.

На сайте Precor ([www.precor.com](http://www.precor.com)) приведено несколько советов по тренировкам с различными уровнями интенсивности. Также даны многочисленные детали тренировок, подходящий целевой пульс.

Оборудование снабжено программами, позволяющими проводить занятие на основе установленного значения пульса. Во время занятия программы контролируют значения пульса и автоматически удерживают его в пределах нескольких ударов в секунду относительно выбранного целевого значения. Чтобы воспользоваться этими программами, нажмите клавишу ПРОГРАММЫ – ПУЛЬС. Подробнее см. здесь *Программы*.

## **Анализ пульса**

Каждый раз по завершении программы с использованием нагрудного датчика пульса или сенсорных поручней на экране появляется анализ значения пульса после сводки тренировки. См. *Завершение тренировки*.

Отображается средняя частота пульса, за ним следует максимальная частота пульса, зафиксированное во время тренировки. Появляется третий дисплей, на котором, если вы указали свой возраст, отображается время, в течение которого частота пульса находилась в пределах указанных целевых зон.

Анализ пульса основывается на частоте получения сигнала пульса во время выполнения упражнений. Результаты измерения пульса при использовании нагрудного датчика пульса являются более точными, чем результаты, получаемые на основе измерений при периодическом прикосновении к сенсорным ручкам поручня.

## Неисправности при определении пульса

Следующая таблица позволяет понять и исправить ошибочные показания датчика пульса.

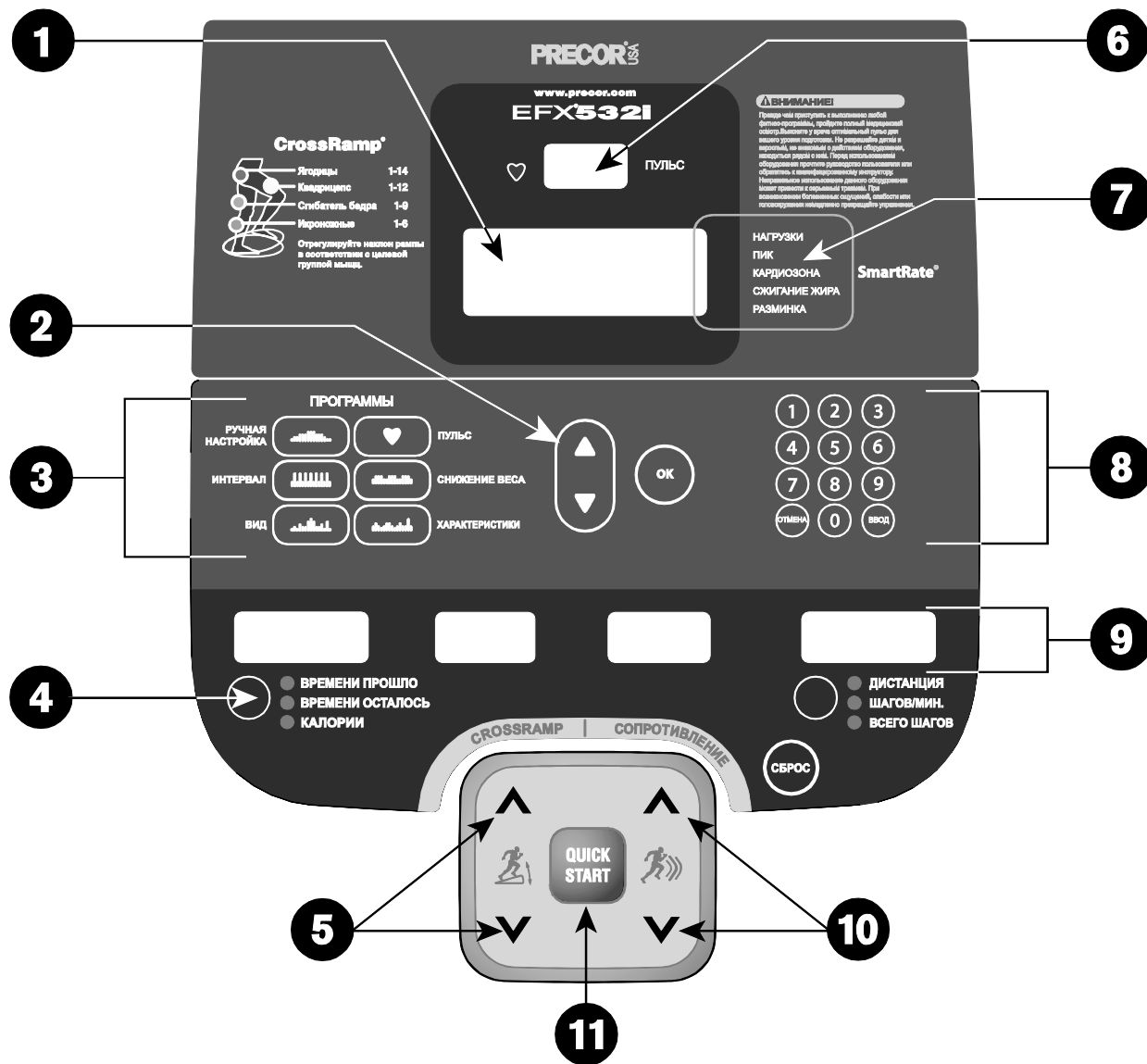
**Важно:** Пульс может быть определен, только если приемник пульса Precor правильно установлен на дисплее. Пользователь должен носить нагрудный датчик пульса или держаться за сенсорные поручни.

Таблица 2. Ошибочные показания датчика пульса

Показания дисплея	Причина	Действия
Нет показаний	Приемник пульса не установлен или отсоединен.	Обратитесь в Службу поддержки. См. <i>Сервисное обслуживание</i> .
HR или Hr	Сигнал распознается нагрудным датчиком пульса или сенсорными поручнями, но правильное значение не устанавливается.	Убедитесь в том, что нагрудный датчик пульса влажный, расположен по центру и соприкасается с кожей. При использовании сенсорных поручней держитесь за оба поручня. Подождите некоторое время, пока пульс не появится на экране.

**Примечание:** Для передачи электрических импульсов сердца пользователю необходимо крепко держаться за оба сенсорных поручня в течении пяти - десяти секунд. Обычно концентрация солей в поте человека достаточна, чтобы обеспечить электропроводность, необходимую для передачи сигнала приемнику в пульте дисплея. Однако в силу химических особенностей организма или непостоянного пульса некоторые люди не могут использовать сенсорные поручни. Нагрудный датчик пульса дает лучшие результаты.

# Дисплейный пульт



- 1** **Центральный дисплей:** Первоначально отображается заголовок Precor. Он заменяется профилем программы при выборе программы или нажатии QUICKSTART. Мигающий столбец в профиле указывает положение пользователя.
- 2** **ОК и навигационные кнопки со стрелками:** Используйте клавишу ОК для подтверждения ответов на соответствующие запросы. Позволяет вывести на экран информацию об упражнении, прежде чем выбрать его с помощью клавиши ОК.
- 3** **Клавиатура ПРОГРАММЫ:** Для начала тренировочной сессии нажмите клавишу ПРОГРАММЫ, чтобы просмотреть меню программ в каждой категории. Описания программ даны здесь *Программы*.
- 4** **Клавиши выбора:** Нажмите кнопку для перемещения по информационным полям каждого столбца и выбора информации, которая будет отображаться в ходе тренировки. Около отображаемого элемента загорается индикатор. Это можно сделать и с помощью правой клавиши выбора.
- 5** **Кнопки CROSSRAMP:** С помощью этих кнопок регулируется угол наклона рамы.
- 6** **Дисплей ПУЛЬС:** Для отображения и управления пульсом необходимо использовать нагрудный датчик пульса или оба сенсорных поручня.
- 7** **Дисплей SmartRate:** При активации функции SmartRate горят светодиоды. Следите за светодиодами для контроля пульса и обеспечения целевой зоны.
- 8** **Цифровые кнопки:** Во время тренировки с помощью цифровых клавиш можно отвечать на вопросы и обновлять информацию.
- 9** **Нижний дисплей:** Во время тренировки шесть наборов чисел отображают информацию о тренировке. См. *Подробнее о нижнем дисплее*.
- 10** **Кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ:** Используйте клавиши перемещения курсора для выбора уровня нагрузки.
- 11** **QUICKSTART:** Нажмите QUICKSTART, чтобы сразу начать тренировку.

## Подробнее о дисплее CrossRamp



Изменения угла наклона рампы влияют на нагрузку на различные группы мышц. Для выбора целевой группы мышц отрегулируйте наклон рампы в соответствии с уровнями, приведенными в следующей таблице.

Таблица 3. Группы ножных мышц, выбираемые с помощью параметров CrossRamp

Группа ножных мышц	Параметры CrossRamp
Ягодичные	от 1 до 14
Квадрицепс	от 1 до 12
Сгибатель бедра	от 1 до 9
Икроножные	от 1 до 6

## Подробнее о верхнем дисплее



Верхний экран отображает ПУЛЬС, SmartRate и экран профиля программы. Приведенные ниже описания поясняют, что появляется на дисплее.

**ПУЛЬС**—на дисплее появляется значение пульса, если используется нагрудный датчик пульса или оба сенсорных поручня. См. *Функции пульса*.

**SmartRate**—на дисплее появляется значение пульса, мигающий сегмент будет указывать зону, в которой находится пульс, если пользователь введет возраст и будет держаться за сенсорные ручки на поручнях или использовать нагрудный датчик пульса. Используйте этот дисплей как визуальное средство для сохранения пульса в предпочтительной зоне. См. *Использование SmartRate*.

**Профиль программы**—отображается во время тренировочной сессии. Мигающий сегмент в профиле указывает положение пользователя. Кнопки CROSSRAMP влияют на подъем и позволяют задать наклон рампы от 1 до 20. Профиль увеличивается и уменьшается в зависимости от того, какая из кнопок со стрелками нажимается.

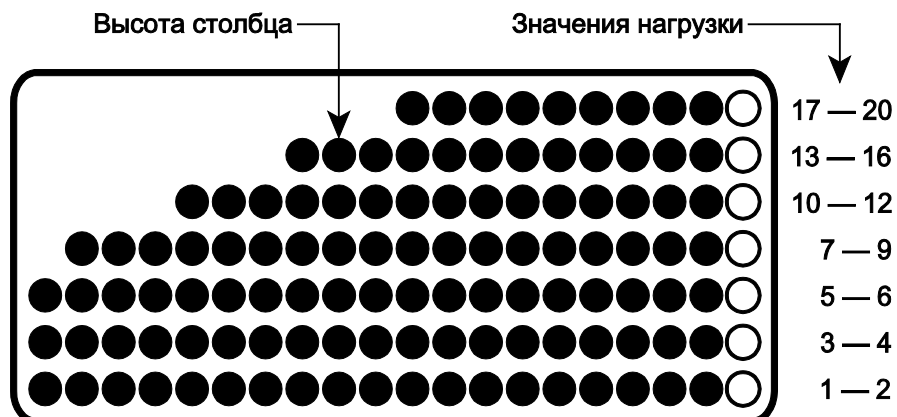
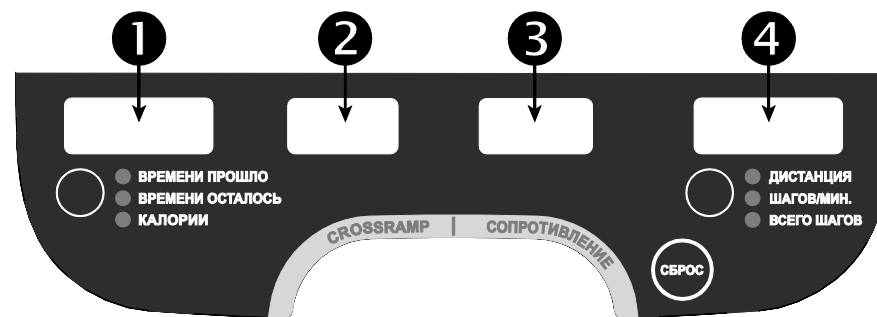


Рис. 7: Части профиля программы

Во время тренировки центральный дисплей становится строкой сообщений, в которой отображается дополнительная информация, зависящая от выбора пользователя и пауз между программами.

## Подробнее о нижнем дисплее



На нижнем дисплее отображается информация о ходе тренировки. Нажатие кнопок внизу окон влияет на отображение. Дисплеи отображают информацию о статистике тренировки, она описывается в списке ниже.

**Примечание:** Если вы захотите положить на дисплей книгу или журнал, вы все равно сможете видеть статистику тренировок.

## 1 ВРЕМЕНИ ПРОШЛО, ВРЕМЕНИ ОСТАЛОСЬ и КАЛОРИИ

**ВРЕМЕНИ ПРОШЛО**—отображает время тренировки в минутах и секундах и показывает продолжительность тренировки на текущий момент. По истечении 60 минут одной тренировки экран начинает показывать часы и минуты.

**Примечание:** Фитнес-центр может ограничить время тренировки.

**ВРЕМЕНИ ОСТАЛОСЬ**—отображает время, оставшееся до окончания тренировки. Если выбранный период времени тренировки составляет менее 60 минут, на дисплее отображается время в минутах и секундах. При выборе времени тренировки, превышающего 60 минут, на дисплее отображаются часы и минуты до тех пор, пока обратный отсчет не достигнет 60 минут, после чего на дисплее начнут отображаться минуты и секунды.

**КАЛОРИИ**—отображает приблизительное общее число сожженных калорий.

## 2 CROSSRAMP

**CROSSRAMP**—отображает угол движения ножных педалей в зависимости от наклона рамп. Кнопки CROSSRAMP влияют на подъем и позволяют задать наклон рамп от 1 до 20. Отображаемые значения можно изменять с шагом, равным целому числу.

## 3 СОПРОТИВЛЕНИЕ

**СОПРОТИВЛЕНИЕ**—отображает сопротивление, ощущаемое при ходьбе. Кнопки со стрелками в области СОПРОТИВЛЕНИЕ позволяют установить уровень сопротивления от 1 до 20.

## 4 ДИСТАНЦИЯ, ШАГОВ/МИН, ВСЕГО ШАГОВ

**ДИСТАНЦИЯ**—отображается линейное расстояние в милях или километрах.

**ШАГОВ/МИН**—отображает количество сделанных шагов в минуту (максимальное значение – 510 шагов в минуту). Шаг – это преувеличенное движение, совершаемое при ходьбе. Если начать движение с позиции, когда одна ножная pedal находится впереди, шаг закончится при полном перемещении задней ножной педали вперед, в то время как другая pedal переместится назад. Два шага вызывают полный поворот маховика. Поэтому значение, отображаемое на экране, всегда является четным числом между 56 и 510. Среднее и наиболее эффективное значение между 100 и 150 шагов в минуту.

**ВСЕГО ШАГОВ**—указывает общее число выполненных шагов, которое всегда является четным числом, так как для полного оборота махового колеса необходимо совершить два шага.

## Клавиатуры

Используйте клавиатуры для выбора программ и вывода предпочтений.

На консольном дисплее есть различные клавиатуры, включая навигационную клавиатуру в центре дисплея, а также клавиатуру PROGRAMS (ПРОГРАММЫ).

### Клавиатура нижнего дисплея и клавиши выбора

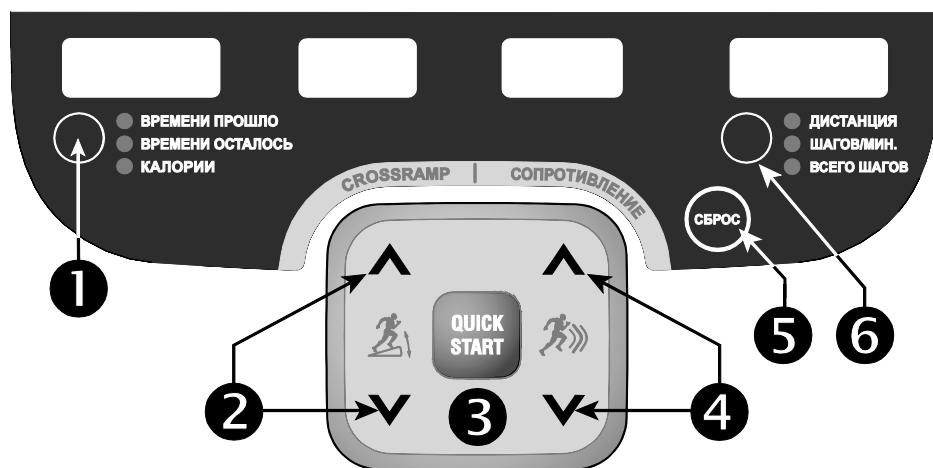


Рис. 8: Клавиатура нижнего дисплея 532i и кнопки выбора

**1** **Левая кнопка выбора:** При каждом нажатии этой кнопки на экране отображается или прошедшее с начала тренировки время, или время до конца тренировки, или примерное количество сожженных калорий. Загорается светодиодный индикатор, указывающий, какие именно данные выводятся на экран.

**2** **CROSSRAMP:** Нажмите и удерживайте нажатой кнопку CROSSRAMP для увеличения или уменьшения силы сопротивления шагам в пределах от 1 до 20.

Положение ramпы изменяется только при движении ножных педалей. Число, которое появляется на экране, указывает выбранный параметр CrossRamp, а не угол наклона. Это не однозначное отношение между углом наклона и процентным параметром уровня CrossRamp, отображаемым на нижнем экране. Параметр отображается высотой столбца в профиле программы. См. рисунок *Подробнее о верхнем дисплее*.

Изменение угла наклона ramпы происходит не мгновенно. Необходимо некоторое время, чтобы был достигнут заданный угол наклона, отображаемый на экране.

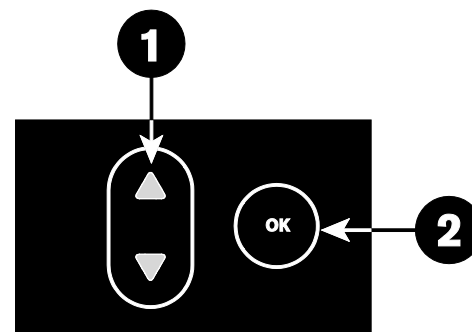
**3** **QUICKSTART:** Нажмите QUICKSTART, чтобы сразу начать тренировку, используя программу ручной настройки. См. *Вариант QUICKSTART*.

**4** **СОПРОТИВЛЕНИЕ:** Нажмите и удерживайте нажатой одну из кнопок со стрелками СОПРОТИВЛЕНИЕ, чтобы увеличить или уменьшить силу сопротивления шагам в пределах от 1 до 20.



- 5 СБРОС:** Нажмите эту клавишу для того, чтобы закончить тренировку и просмотреть статистику тренировки. Исключением из этого правила будет ситуация, при которой вы начали 30-секундный период релаксации. При нажатии кнопки СБРОС экран возвращается к отображению заголовка. См. *Пауза во время тренировки или периода релаксации* или *Собственный источник энергии*.
- 6 Правая кнопка выбора:** При каждом нажатии этой кнопки на экране отображается либо расстояние, пройденное с момента начала тренировки, либо количество шагов в минуту, либо общее количество шагов. Загорается светодиодный индикатор, указывающий, какие именно данные выводятся на экран.

## Навигационная клавиатура



Навигационная клавиатура обеспечивает различные способы изменения тренировочной сессии и отображения различных статистических данных. Клавиша ОК, используемая для подтверждения выбранных данных на дисплее, также является частью навигационной панели.

- 1 Стрелки вверх и вниз:** Эти кнопки отображают доступные для выбора данные и используются для выбора информации, отображаемой на дисплее. В этом руководстве на них идет ссылка как на навигационные кнопки со стрелками.
- 2 ОК:** Используйте клавишу ОК для подтверждения ответов на соответствующие запросы.

## Клавиатура PROGRAMS (ПРОГРАММЫ)

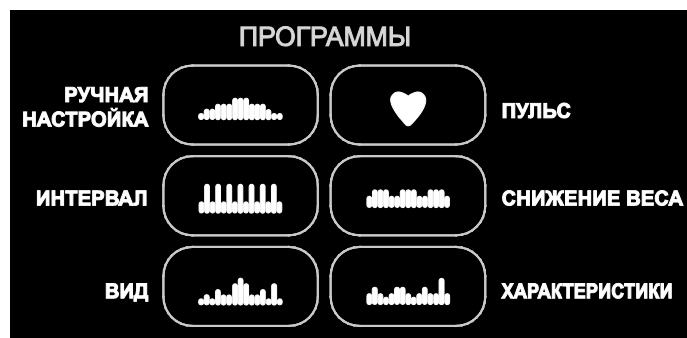


Рис. 9: Клавиатура программ

Клавиатура PROGRAMS (ПРОГРАММЫ) обеспечивает доступ ко всем программам тренировок.

Для использования клавиатуры программ:

1. Нажмите в центр кнопки для просмотра программы верхнего уровня в меню.
2. Нажмите **ОК** для подтверждения выбора.

Таблица 4. Доступные программы

Клавиша PROGRAMS (ПРОГРАММЫ)	Меню программ
РУЧНАЯ НАСТРОЙКА	РУЧНАЯ НАСТРОЙКА
ИНТЕРВАЛ	ИНТЕРВАЛ
ВЫБОР	ПРОГРАММА ДЛЯ ЯГОДИЦ
ПУЛЬС	БАЗОВАЯ HRC (ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА) *
СНИЖЕНИЕ ВЕСА	СНИЖЕНИЕ ВЕСА
ХАРАКТЕРИСТИКИ	КРОСС-ТРЕНИНГ

\* Необходимо использовать нагрудный датчик пульса или сенсорные поручни.

## Цифровая клавиатура

Цифровая клавиатура имеет несколько функций в зависимости от того, что подключено к оборудованию.



Рис. 10: Цифровая клавиатура

Таблица 5. Подключения

Подключение	Описание
Компьютер (совместим со схемой коммутации CSAFE)	Если к оборудованию через соединение CSAFE подключен компьютер, то с помощью цифровой клавиатуры можно указать ID пользователя и отвечать на другие запросы настройки.
Развлекательное устройство	Если к дисплею подключено развлекательное устройство, цифровая клавиатура используется в качестве пульта дистанционного управления, которым вы можете пользоваться для выбора каналов. Можно также вводить числовые значения для ответа на запросы во время тренировочной сессии.
Не подключено	Независимо от того, подключены ли к оборудованию периферийные устройства, с помощью клавиатуры можно вводить числовые значения для ответа на запросы во время тренировочной сессии. Для подтверждения выбора необходимо нажать ENTER (ВВОД) или ОК.

Кнопки CLEAR (ОТМЕНА) и ENTER (ВВОД) выполняют следующие функции:

**CLEAR: (ОТМЕНА)** Используйте кнопку CLEAR (ОТМЕНА) для удаления последней отображенной цифры.

**ENTER: (ВВОД)** Используйте кнопку ENTER (ВВОД) для подтверждения отображенной цифры.

**Примечание:** Кнопки ОК и ENTER (ВВОД) обычно взаимозаменяемы и выполняют одну и ту же функцию при отсутствии периферийных устройств, подключенных к оборудованию. Тем не менее, при ответах на запросы устройства CSAFE или подключенного компьютера следует пользоваться кнопкой ENTER (ВВОД).

# Варианты тренировок

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Перед началом любой фитнес программы пройдите полный медицинский осмотр. Узнайте рекомендуемую лечащим врачом целевую зону пульса.

1. Смотрите на экран.
2. Возьмитесь за поручни и поднимитесь на ножные педали.
3. Примите удобное положение, начните нажимать на педали.

4. Выберите одну из следующих дополнительных возможностей:

<i>Вариант...</i>	<i>Действия...</i>
Чтобы начать тренировку немедленно	<ul style="list-style-type: none"><li>• Используйте клавишу QUICKSTART.</li><li>• См. <i>Вариант QUICKSTART.</i></li></ul>
Выбор программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нажмите клавишу ПРОГРАММЫ.</li><li>• См. <i>Выбор программы.</i></li></ul>
Чтобы ввести идентификатор пользователя	<ul style="list-style-type: none"><li>• Используйте клавишу ВВОД.</li><li>• См. <i>Сохранение статистики тренировки.</i></li></ul>

**Примечание:** При нажатии клавиши ПРОГРАММЫ клавиша QUICKSTART отключается. Необходимо подтверждать параметры каждой тренировки (программу, время тренировки, вес и возраст) нажатием клавиши ОК.

## Вариант QUICKSTART



1. Нажимайте на педали.
2. Пока на дисплее прокручивается заголовок Precor, нажмите QUICKSTART, чтобы запустить программу ручной настройки.

QUICKSTART использует следующие параметры по умолчанию:

<b>Запросы</b>	<b>Значение по умолчанию</b>
Программа	Ручная настройка
Время	Параметры фитнес-центра
Вес	68 кг (150 фунта)
Возраст	0

3. В CrossRamp с помощью кнопок CROSSRAMP и СОПРОТИВЛЕНИЕ меняются параметры наклона и сопротивления.
4. Во время занятия поддерживайте постоянную удобную скорость шагов.

Для использования функции SmartRate необходимо указать возраст и использовать нагрудный датчик пульса или сенсорные поручни. В этом случае нажмите кнопку РУЧНАЯ НАСТРОЙКА, а затем нажмите ОК. Следуйте запросам, чтобы ввести вес и возраст. Для изменения значений мигающих чисел можно использовать цифровую клавиатуру или клавиши перемещения курсора. Нажмите ОК для подтверждения введенных значений. См. *Выбор программы*.

## Выбор программы

1. Пока прокручивается заставка Precor, нажмите одну из кнопок PROGRAMS (ПРОГРАММЫ) и затем ОК.

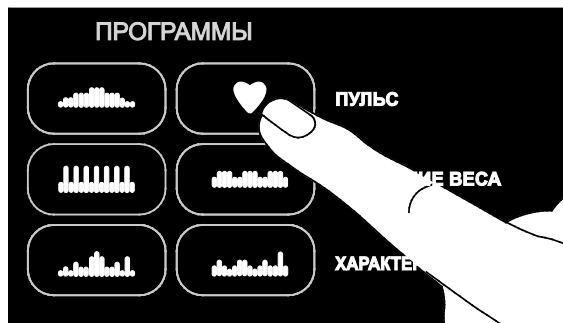


Рис. 11: Клавиатура программ

2. Запрос времени мигает на экране. С помощью цифровых клавиш и кнопок со стрелками укажите время в минутах (1-240) и нажмите ОК. (Или нажмите CLEAR (ОТМЕНА) для возврата к ограничению времени по умолчанию).

**Примечание:** Фитнес-центр может устанавливать ограничения на время тренировки, паузы или периода- релаксации. Поэтому выбор неограниченного времени тренировки может оказаться невозможным. За информацией обратитесь к менеджеру фитнес-центра.

Для установки NO LIMIT (НЕТ ОГРАНИЧЕНИЙ) при ответе на запрос наберите 240 с помощью цифровых клавиш, затем нажмите кнопку со стрелкой вверх. После отображения параметра NO LIMIT (НЕТ ОГРАНИЧЕНИЙ) нажмите ОК.

Если выбран этот вариант, автоматический период релаксации исключается. Чтобы добавить период релаксации, воспользуйтесь программой ручной настройки.

3. Введите ваш вес (1 - 999) и затем возраст (1 - 99).

**Примечание:** Для изменения значения (программы, времени, веса или возраста), которое вы уже ввели, продолжайте вращать педали и нажмите RESET (СБРОС) для возврата к заставки Precor. Выберите программу и заново введите подходящие значения.

4. Делайте удобное вам постоянное количество оборотов в минуту.

**Примечание:** Значение по умолчанию - 30 минут.

## Сохранение статистики тренировки

Некоторые тренажеры Precor подсоединены к компьютеру, чтобы вы легко могли восстановить статистику тренировок и определить соответствие нагрузки во время тренировок поставленным целям. При необходимости сохранения статистики тренировки обратитесь к менеджеру, чтобы создать учетную запись и ID пользователя. Для сохранения статистики тренировки необходим ID пользователя.

**Примечание:** Если на дисплее отсутствует изображение, необходимо шагать с минимальной скоростью, чтобы обеспечить питание оборудования. Отображение заставки Precor означает, что оборудование не подключено к компьютеру.

Если оборудование подключено к компьютеру, то отображается следующее сообщение:

CHOOSE QUICKSTART, ENTER, OR A PROGRAM TO BEGIN  
(**ЧТОБЫ НАЧАТЬ, НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ СТАРТ,  
ВВОД ИЛИ ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ**)

Для сохранения статистики тренировки:

1. Нажмите **ENTER** (ВВОД)
2. С помощью цифровой клавиатуры укажите свой идентификатор пользователя из 5 символов. Если вы допустите ошибку, нажмите **CLEAR** (ОТМЕНА) и введите номер повторно.
3. Если отображается ваш идентификатор пользователя, нажмите **ENTER** (ВВОД).  
Появится сообщение, означающее, что идентификатор пользователя принят компьютером.
4. Чтобы начать тренировочную сессию, выберите программу.

**Примечание:** Для того чтобы пропустить ввод ID пользователя, нажмите ENTER (ВВОД), когда в поле ID пользователя отображаются пять нулей. Статистика тренировки не будет добавлена в персональный файл.

## Изменение программы в середине тренировки

Вы можете изменить программу во время тренировки, выбрав новую программу из клавишного меню PROGRAMS (ПРОГРАММЫ) и нажав ОК. Вся сохраненная статистика переносится в новую программу, пока вы продолжаете тренировку.

Определенные программы, такие как Basic HRC (Основная программа контроля пульса) и Weight Loss (Снижение веса), недоступны для перехода во время тренировок в соответствии с поставленными целями и программными предпочтениями. В этом случае появляется сообщение на центральном дисплее.

**Примечание:** Вы не можете выбрать другую программу, если находитесь в режиме релаксации или прекращаете вращение педалей, а оборудование находится в режиме паузы.

## Релаксация после тренировки

Периоды релаксации предназначены для снижения частоты пульса к концу тренировки.

По окончании программы с временным ограничением или указанием заданного значения автоматически добавляется период релаксации. Изменение параметров помогает уменьшить интенсивность тренировки.

**Примечание:** Вы не можете переключиться на другую программу во время периода релаксации. Любое нажатие кнопок PROGRAMS (ПРОГРАММЫ) игнорируется.

Статистика тренировки появляется в конце периода релаксации.

Период релаксации не будет добавлен к тренировке в следующих случаях:

- Фитнес-центр не ограничивает целевое время. Пользователь должен ввести ограничение времени NO LIMIT (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ) для доступа к опции.
- Если фитнес-центром установлен период релаксации, равный нулю, то фаза релаксации отсутствует.
- Вы вышли из программы, не завершив ее.

Если вы указали тренировку без ограничения времени или если фитнес-центром удалена фаза релаксации, не забудьте добавить период релаксации в конце тренировки.



## Пауза во время тренировки или периода релаксации

При падении скорости движения ниже минимально требуемой во время тренировки или периода релаксации происходит 30-секундное выключение. Нельзя временно остановиться на более длительный период или изменить программу, если фитнес-центр не подсоединил к устройству дополнительный адаптер источника питания.

Если дополнительный адаптер источника питания подсоединен к устройству, можно приостановить тренировку на заданное время, обычно на две минуты. Если занятие не возобновится в течение этого времени, то на экране вновь появится заставка.

- Чтобы сделать паузу, останавливайтесь постепенно.
- Для выхода из режима паузы возобновите упражнения.

**Примечание:** Во время паузы вы можете изменить программу, если подключен дополнительный адаптер источника питания. См. *Изменение программы в середине тренировки*.

## Завершение тренировки

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Собираясь завершить тренировку, возьмитесь за неподвижный поручень.

1. Для просмотра статистики тренировки поддерживайте минимальную скорость движения по завершении периода релаксации. См. *Собственный источник энергии*.

Появляется статистика тренировки и отображает общие статистические данные тренировки, включая разминку и релаксацию. Можно просматривать статистику, пока питание поддерживается движением на минимальной скорости.

2. Завершите тренировку, нажав на клавишу СБРОС, чтобы вернуться к заголовку Precor.
3. Останавливайтесь постепенно.
4. Держитесь за неподвижный поручень и сойдите с оборудования.

**Примечание:** Если подсоединен дополнительный адаптер питания, для просмотра сводки тренировки необязательно поддерживать минимальную скорость. По завершении периода релаксации появляется статистика тренировки. Если вы готовы, нажмите СБРОС, чтобы вернуться к заголовку Precor.

Если пользователь держался за сенсорные поручни или надел нагрудный датчик пульса на время тренировки, в сводку тренировки включается анализ пульса. См. *Анализ пульса*.

# Программы

В этом разделе описаны программы, доступные на оборудовании. В следующей таблице предоставлена более подробная информация о каждой программе тренировки.

## Выбор программы

Выбор программы зависит от ваших целей. Если вы начинающий или возвращаетесь к регулярным занятиям, можно начать с тренировочной кардиопрограммы, чтобы постепенно достигнуть подходящего уровня сложности упражнений. Если вы тренировались раньше и чувствуете, что достигли среднего или повышенного уровня подготовки, возможно, ваши цели определены. На сайте Precor ([www.precor.com](http://www.precor.com)) вы найдете множество рекомендаций по тренировкам и советов специалистов.

Предварительно запрограммировано несколько занятий с рекомендуемыми параметрами. Однако можно изменить предлагаемые параметры, исключая некоторые моменты. При запрете изменений на дисплее отображается сообщение, поясняющее возможные варианты.

Если во время тренировки ощущается чрезмерное напряжение, уменьшите интенсивность, изменив все завышенные параметры в профиле программы. По окончании программы с временным ограничением или целевым периодом автоматически запускается период релаксации.

## Дополнительные сведения о выборе программ

- Начните с заставки Precor и выберите программу, нажав клавишу PROGRAMS (ПРОГРАММЫ) или QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ).
- Во время тренировки необходимо сохранять постоянный темп. Остановка во время тренировки влечет за собой отключение сбережения энергии аккумулятора.
- Мерцающий столбец определяет степень вашего прогресса во время тренировки.
- Чтобы выбрать опцию SmartRate (Умный темп), необходимо ввести свой возраст и использовать нагрудный датчик пульса или сенсорные поручни.
- В некоторых программах есть возможность установки неограниченного времени.
- Фитнес-центр может устанавливать ограничения на время тренировки, паузы или периода релаксации и изменять другие аспекты вашей тренировочной сессии. Посоветуйтесь с менеджером, чтобы узнать, есть ли ограничения в выбранных программах.

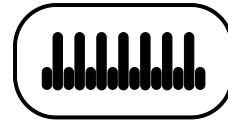


## Программа ручной настройки

Профиль программы ручной настройки запускается нажатием кнопки РУЧНАЯ НАСТРОЙКА и вначале отображается в виде сплошной линии. В CrossRamp с помощью кнопок CROSSRAMP и СОПРОТИВЛЕНИЕ меняются параметры наклона и сопротивления. Профиль программы отражает любые изменения. Мигающий столбец указывает текущее положение в программе.

Период релаксации запускается автоматически по окончании тренировки. Исключение периода релаксации возможно, если это разрешено фитнес-центром. Более подробную информацию см. здесь *Релаксация после тренировки*.

**Примечание:** Для использования функции SmartRate необходимо указать возраст, воспользовавшись программой Ручная настройка, открываемой нажатием кнопки ПРОГРАММЫ. При использовании QUICKSTART для доступа в программу ручной настройки возраст равен нулю, поэтому функция SmartRate недоступна.

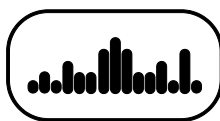


## Интервальная программа

Интервальная программа, доступ к которой осуществляется нажатием кнопки ИНТЕРВАЛ, относится к числу лучших программ, стимулирующих работу сердечно-сосудистой системы. В программе предусмотрено периодическое повышение и понижение уровня затрачиваемых усилий в течение заданного периода времени.

Программа позволяет выбирать интервалы нагрузки и отдыха, соответствующие личному режиму тренировки.

Во время тренировки можно изменить скорость движения и сопротивление. Для изменения заранее заданного сопротивления используйте кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ. Эти параметры применяются для всей остальной части программы. Дисплей предупредит об изменении уровня сопротивления и укажет уровни для следующего интервала.



## Программа для ягодич

Ягодичная программа, доступная при нажатии кнопки ВИД предназначена для тренировки мышц ягодич. Уровни наклона рамп предварительно запрограммированы. Просматривая профиль, в котором отражаются изменения уровня наклона рамп, вы можете контролировать текущую интенсивность тренировки.



## Программа Пульс

Программа Базовая, запускаемая нажатием клавиши ПУЛЬС, позволяет задать целевое значение для пульса. Программа регулирует сопротивление, чтобы поддерживать пульс во время тренировки в пределах двух ударов в минуту относительно целевого пульса. Чтобы воспользоваться этой программой, необходимо ввести возраст и надеть нагрудный датчик пульса для отслеживания частоты сердцебиений во время тренировки.

**Важно:** *Врач должен определить границы целевой зоны вашего пульса, соответствующие возрасту и уровню физической подготовки. Если врач рекомендует целевую зону пульса, отличающуюся от появившейся на экране, по окончании разминки измените целевое значение пульса с помощью кнопок со стрелками. Не тренируйтесь вне рекомендуемого диапазона.*

## Советы по использованию программ Пульс

Базовая программа повышает общий уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы для того, чтобы помочь вам снизить вес и достичь поставленных задач. Прежде чем выбрать программу Базовая, прочтите нижеследующие советы. В этих советах содержится общая информация о функционировании программы. Более подробную информацию о тренировках см. на сайте компании Precor: [www.precor.com](http://www.precor.com).

**Важно:** *Поддерживайте скорость движения выше минимальной. См. Собственный источник энергии. Сопротивление регулируется автоматически, когда скорость выше минимальной.*

- Программа предусматривает трехминутную разминку. В это время можно менять сопротивление или параметры CrossRamp.

**Примечание:** При достижении целевого пульса или по истечении периода продолжительностью в 3 минуты, заканчивается период разминки и начинается выполнение программы.

- Программа автоматически регулирует сопротивление таким образом, чтобы поддерживать пульс во время тренировки в заданном диапазоне. После разминки нажатие на кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ больше не влияет на уровни сопротивления. Проверьте по дисплею SmartRate, что вы находитесь в выбранной зоне. Сверьтесь с дисплеем ПУЛЬС для определения действительного значения пульса. Подробнее о заданном значении пульса см. *Функции пульса.*

- Можно менять целевое значение пульса, но это влияет на поддержку заданного пульса в установленных пределах. Необходимо время для перенастройки сопротивления, обеспечивающего значение пульса в целевой зоне.
- Если вы хотите выйти из программы Базовая, вы можете перейти в другую программу, но перейти в программу Базовая из других программ нельзя.
- Время отдыха автоматически приплюсовывается в конце программы.

Трудности с функциями пульса следует обсудить с менеджером фитнес-центра.



## Программа снижения веса

Программа снижения веса, доступная при нажатии кнопки СНИЖЕНИЕ ВЕСА, предназначена для уменьшения жира за счет улучшения и гармонизации мышечного тонуса.

Время тренировки составляет 28 минут и состоит из 7 4-минутных интервалов. Вы не можете изменить время тренировки.

С помощью кнопок СОПРОТИВЛЕНИЕ меняется сопротивление для времени отдыха и нагрузки. При внесении изменений программа использует эти параметры для оставшихся интервалов. Кнопки CROSSRAMP можно использовать для изменения наклона рампы.

Дисплей предупредит об изменении уровня сопротивления.

**Примечание:** В программу снижения веса нельзя перейти в середине занятия.

Для идеальной области снижения веса пульс должен составлять от 55% до 70% вашего максимального аэробного пульса. Если вы применяете нагрудный датчик пульса или сенсорные поручни, можно использовать SmartRate для визуального контроля.

- Определите комфортную скорость вращения педалей и отрегулируйте параметры.
- Поддерживайте такой уровень напряжения, чтобы во время интервалов отдыха на дисплее SmartRate мигал светодиод в целевой зоне СЖИГАНИЕ ЖИРА.
- Во время интервалов тренировки увеличьте уровень прилагаемых усилий так, чтобы мигал светодиод в целевой зоне КАРДИОЗОНА.

Подробнее о дисплее SmartRate см. *Использование SmartRate*



## Программа кросс-тренинга

В программе кросс-тренинга, доступной при нажатии кнопки ХАРАКТЕРИСТИКИ, предварительно программируются уровни CrossRamp. Программы состоят из чередующихся профилей, направленных на работу групп мышц бедра и икры.

Изменять уровни CrossRamp и сопротивления можно непосредственно во время тренировки. Изменения уровня применяются к остатку тренировки, и в столбцах профиля отображаются измененные уровни CrossRamp.



## 532i/536i Elliptical Fitness CrossTrainers™

### Технические характеристики изделия

	532i	536i
Длина	213 cm (84 in)	213 cm (84 in)
Ширина	79 cm (31 in)	79 cm (31 in)
Высота	168 cm (66,5 in)	168 cm (66,5 in)
Вес	111 kg (245 lb)	120 kg (265 lb)
Вес поставки	133 kg (295 lb)	138 kg (305 lb)
Питание	С автономным источником питания	С автономным источником питания
CrossRamp®	15° – 40°	15° – 40°
Параметры наклона	1–20	1–20
Уровни сопротивления	1–20	1–20
Рама	Сталь с защитным слоем	Сталь с защитным слоем
Одобрение надзорных органов	FCC, ETL, CE	FCC, ETL, CE

### Элементы изделия

Совместимость с CSAFE
QuickStart™
SmartRate®
Телеметрия пульса*
Сенсорное определение пульса

### Программы

Ручная настройка
Интервал
Вид
Ягодичные
Пульс
Базовая*
Снижение веса
Характеристики
Кросс-тренинг

### Электронные показания

% Выполнено
Среднее значение пульса*
Калории
CrossRamp
Дистанция
Пульс*
Максимальный пульс*
Профиль
Сопротивление
SmartRate*
Шагов в минуту
Рекомендуемый пульс
Время
Времени прошло
Время в зоне пульса*
Осталось времени
Общее расстояние в шагах
Сведения об упражнении

\* Необходимо использование нагрудного датчика пульса или сенсорных поручней.

Precor, C, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond и SmartRate являются зарегистрированными торговыми марками компании Precor Incorporated.

Crosstrainer, QuickStart и StretchTrainer являются торговыми марками компании Precor Incorporated.

Copyright 2012 Precor Incorporated.

Внесение изменений в технические характеристики без уведомления.

[www.precor.com](http://www.precor.com)

### УВЕДОМЛЕНИЕ:

Компания Precor широко известна своими передовыми решениями в области тренировочного оборудования, которое было отмечено наградами. Precor активно патентует в США и других странах механические конструкции и внешний вид тренажеров. Любая сторона, предполагающая использовать дизайн продукции Precor, предупреждается, что компания Precor серьезно относится к несанкционированному присвоению прав собственности. Компания Precor решительно преследует любое несанкционированное присвоение своих прав собственности.

**PRECOR**<sup>USA</sup>  
move beyond®

Precor Incorporated  
20031 142nd Ave NE  
P.O. Box 7202  
Woodinville, WA USA 98072-4002



EFX53xi URM 49983-593, ru  
03 Февраль 2012

# Руководство пользователя продукции

## Коммерческая продукция

### Беговые дорожки:

- 954i
- 932i

### Эллиптические тренажеры:

- EFX536i
- EFX532i

### Велотренажер:

- 842i







# Важные инструкции по технике безопасности

Этот аппарат (далее – «пульт») должен поставляться с новым оборудованием для тренировок Precor (далее – «основное устройство»). Он не продается отдельно.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ** - Во избежание травм необходимо надежно прикрепить пульт к основному устройству в соответствии с инструкциями по монтажу и установке, поставляемыми с основным устройством. Пульт необходимо подключать к сети переменного тока **ТОЛЬКО** через предоставленный источник электропитания. Его можно включать следует только после установки в соответствии с инструкциями по монтажу и установке, поставляемыми с основным устройством. Пульт предназначен для использования только с фитнес-оборудованием **Precor**, а не как автономное устройство.

## Инструкции по технике безопасности

Перед началом сборки внимательно прочтите эти инструкции и сохраните их в качестве справочного материала.

Во избежание травм, пожаров, поломок при эксплуатации данного оборудования всегда соблюдайте соответствующие меры безопасности. Более подробное описание функций безопасности содержится в других разделах данного руководства. Обязательно ознакомьтесь с этими разделами и соблюдайте все требования правил безопасности. Меры безопасности:

- Перед установкой и эксплуатацией оборудования прочтите все инструкции настоящего руководства и соблюдайте все требования, соответствующие маркировке на оборудовании.
- Перед началом тренировочной программы все пользователи должны пройти полное медицинское обследование.
- Не разрешайте детям или взрослым, не обученным эксплуатации оборудования, пользоваться данным прибором или находиться рядом с ним. Не оставляйте детей без присмотра вблизи оборудования.
- Во время тренировок следует использовать подходящую одежду и обувь и отказаться от слишком свободной одежды. Не следует надевать обувь на каблуках или кожаной подошве. Рекомендуется предварительно очистить подошвы обуви от загрязнений и вкраплений мелких камешков. Длинные волосы должны быть собраны сзади.

- Запрещается оставлять оборудование без присмотра, если оно подключено к сети. Отсоединяйте оборудование от источника питания, если оно не используется, а также перед чисткой или проведением сервисных работ специально обученным персоналом.

**Примечание.** Дополнительный адаптер источника питания необходим для работы оборудования с автономным электропитанием.

- Используйте адаптер источника питания, прилагаемый к оборудованию. Подключите адаптер источника питания к розетке электропитания с заземлением, соответствующей маркировке на оборудовании.
- Соблюдайте осторожность при монтаже или демонтаже оборудования.
- Перед использованием прочтите соответствующие инструкции, изучите и проверьте механизм аварийной остановки оборудования.
- Держите дополнительный адаптер источника питания и шнур питания в стороне от нагретых поверхностей.
- Располагать кабели электропитания следует так, чтобы они невозможно было наступить на них, сильно сжать или повредить, поставив на них что-либо, включая также само оборудование.
- Необходимо обеспечить соответствующую вентиляцию оборудования. Запрещено размещать любые предметы на оборудовании или над ним. Также не нельзя использовать для этих целей амортизированную поверхность, что может привести к блокированию вентиляционных отверстий.

- Собирайте и используйте оборудование на твердой ровной поверхности.
- Правильное расположение оборудования
  - Любое оборудование, кроме беговых дорожек. Расстояние от стен, мебели и любых других объектов по бокам и сзади оборудования должно быть не меньше 1 м (40 дюймов).
  - Беговые дорожки. Расстояние от стен и мебели с каждой стороны дорожки должно быть не меньше 1 м (40 дюймов), и не меньше 2 м (80 дюймов) от любых объектов, находящихся сзади беговой дорожки.

**Важно!** Эти стандартные требования касаются также расположения оборудования по отношению к источникам тепла, например радиаторам, обогревателям и печам. Необходимо избегать воздействия на оборудование очень высоких и очень низких температур.

- Располагайте оборудование вдали от источников воды и влажности. Во избежание поражения электрическим током и выхода из строя электроники не допускайте попадания влаги внутрь оборудования.
- Не используйте оборудование с электрическим питанием в сырых и влажных помещениях.
- Никогда не пользуйтесь оборудованием, если оно неисправно, повреждено, подверглось падению или попаданию воды, а также при повреждении штепселя или кабеля электропитания. В таком случае следует немедленно обратиться в службу технической поддержки.

- Для поддержания оборудования в хорошем рабочем состоянии необходимо проводить его техническое обслуживание в соответствии с инструкциями раздела Техническое обслуживание руководства по сборке и техническому обслуживанию. Перед использованием проверьте наличие неправильно установленных, изношенных или недостаточно зафиксированных деталей, а затем установите их надлежащим образом, замените или зафиксируйте.
- Если планируется перемещение оборудования, обратитесь за помощью и используйте соответствующие подъемные приспособления, см. раздел "Перемещение оборудования" руководства по сборке и техническому обслуживанию.
- Ограничения по весу для оборудования. Не пользуйтесь беговой дорожкой, если ваш вес превышает 500 фунтов (225 кг). Если ваш вес превышает 350 фунтов (160 кг), не бегите по беговой дорожке. Для всего остального фитнес-оборудования ограничение по весу составляет 350 фунтов (160 кг).
- Используйте устройство только по назначению в соответствии с содержащимся в этом руководстве описанием. Допустимо использование только тех дополнительных принадлежностей, которые рекомендованы компанией Precor. В противном случае возрастает риск травм.
- Не используйте оборудование в местах распыления аэрозолей или подачи кислорода.
- Не используйте прибор на открытом воздухе.

- Не осуществляйте обслуживание оборудования самостоятельно, за исключением операций, предписанных этим руководством.
- Запрещается ронять или помещать в отверстия какие-либо предметы. Не касайтесь движущихся деталей.
- Запрещается располагать любые предметы на неподвижных поручнях, рукоятках, консоли управления или кожухах. Жидкости, журналы и книги размещайте в предусмотренных для них карманах.
- Никогда не облакачивайтесь и не опирайтесь на консоль.



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ снимать кожух изделия. Это может привести к поражению электрическим током. Перед эксплуатацией оборудования прочтите руководство по монтажу и техническому обслуживанию. Оборудование не содержит деталей, подлежащих самостоятельному обслуживанию пользователем. Если необходим ремонт оборудования, свяжитесь со службой поддержки клиентов. Оборудование предназначено только для питания однофазным переменным электрическим током.**

## Обучение пользователей

Найдите время, чтобы дать пользователям важные инструкции по безопасности, приведенные в *Справочном руководстве пользователя* и *Руководстве владельца изделия*. Разъясните тренерам вашего клуба или зала, что им необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- Необходимо держаться за неподвижные поручни или рукоятки, если планируется переключение оборудование в исходное положение.
- Необходимо постоянно наблюдать за пультом управления.
- На беговых дорожках перед работой с пультом управления нужно надеть страховочный ремень и присоединить к одежде предохранительный зажим на уровне талии.

**Важно!** В целях безопасности вставлять на дорожку можно, только если она движется со скоростью не выше 1,6 километра в час (1 мили в час).

- При работе с кнопками пульта управления необходимо всегда держаться другой рукой за неподвижный поручень или рукоятку.

## Опасные материалы и правильная утилизация

В состав батарей оборудования с автономным электропитанием входят экологически опасные материалы. Федеральный закон требует надлежащей утилизации этих батарей.

Для утилизации оборудования обратитесь в Службу поддержки клиентов коммерческой продукции Precor за информацией по утилизации аккумулятора. См. раздел *Получение сервисного обслуживания*.

## Утилизация и переработка изделия

Это оборудование должно утилизироваться или перерабатываться в соответствии с местным и государственным законодательством.

Изделия помечены знаком директивы European Directive 2002/96/EC по утилизации электрического и электронного оборудования (WEEE), определяющей, что утилизация и переработка использованного оборудования должны осуществляться в соответствии с правилами этой директивы Европейского союза. Знак WEEE указывает на то, что изделие нельзя выбрасывать. По окончании срока службы его необходимо утилизировать в соответствии с директивой.

В соответствии с директивой WEEE электрическое и электронное оборудование должно отдельно собираться для повторного использования, переработки или утилизации по окончании срока службы. Пользователям электрического и электронного оборудования, помеченного знаком WEEE, согласно приложению IV директивы WEEE запрещается выбрасывать его по окончании срока службы вместе с несортированными городскими отходами, его надлежит собрать доступным для пользователей способом для возврата, переработки или восстановления. Участие пользователей необходимо для минимизации потенциально опасного влияния электронного и электрического оборудования на здоровье людей и окружающую среду. Информация о правилах сбора и обработки материалов, подлежащих утилизации приведена в *Сервисное обслуживание*.

## **Информация о нормативных актах, касающихся оборудования для кардиотренировок**

Нормативная информация в данном разделе применима к тренировочному оборудованию и соответствующим пультам управления.

### **Утверждение безопасности для оборудования для кардиотренировок**

Оборудование компании Precor успешно прошло проверки на соответствие следующим действующим стандартам безопасности.

#### *Тип оборудования для кардиотренировок:*

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (применение в домашних и подобных электрических условиях - безопасность)
- EN 957 (стационарное тренировочное оборудование, оборудование, совместимое с классом S/B)

#### **PVS Regulatory Notice**

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (аудио, видео и подобные электронные аппараты - безопасность)

### **Радиочастотные помехи (RFI)**

Тренировочное оборудование компании Precor соответствует следующим государственным стандартам, определяющим приемлемые пределы радиочастотных помех (RFI).

#### ***Federal Communications Commission, Part 15***

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

**WARNING** Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.

## **Industry Canada**

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

*Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.*

## **ATTENTION: Haute Tension Débranchez avant de réparer**

### *Европейские требования*

Соответствие стандартам CE заявлено следующими директивами:

- EMC 2004/108/EC
- 2006/95/EC LVD
- 2002/95/EC RoHS

Соответствие директивам подтверждено следующими стандартами:

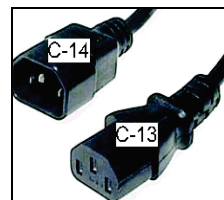
- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

## **Рекомендации по электропитанию. Все оборудование за исключением беговых дорожек**

**Примечание.** Это только рекомендация. Необходимо соблюдать требования NEC (Национальных электротехнических правил) и региональных электротехнических правил.

Для оборудования, снабженного пультом P80 или экраном персональной системы просмотра, требуется отдельное подключение к источнику питания. К ответвленной цепи на 20 А можно подключить до 10 экранов. Если к ответвленной цепи подключены другие устройства, количество экранов необходимо уменьшить с учетом мощности этих устройств.

**Примечание.** Для типичных съемных шнуров питания с вилками IEC-320 C13 и C14 рекомендуемая максимальная нагрузка составляет пять экранов.



**Рис. 1: Штепсели IEC-320 C13 и C14**

## Рекомендации по электропитанию. Беговые дорожки на 120 и 240 В

**Примечание.** Это только рекомендация. Необходимо соблюдать требования NEC (Национальных электротехнических правил) и региональных электротехнических правил.

К оборудованию должен прилагаться кабель питания, отвечающий требованиям электротехнических правил и норм вашей страны. Беговые дорожки Precor необходимо подключать к изолированной ответвленной цепи на 20 А, которую можно использовать совместно только с одной персональной системой просмотра. Для получения дополнительной помощи по подключению электрических кабелей обратитесь к авторизованному дилеру Precor.

**Важно!** Отдельная ответвленная цепь подводит к штепсельной розетке провод фазы и нулевой провод. Эти провода нельзя сворачивать петлей, подключать последовательно и соединять с другими проводами. Цепь должна быть заземлена в соответствии с требованиями NEC или региональных электротехнических правил.

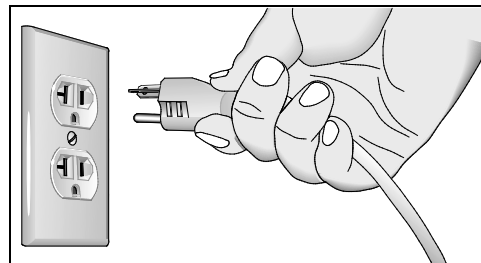


Рис. 2: Разъем сети 120 В, 20А

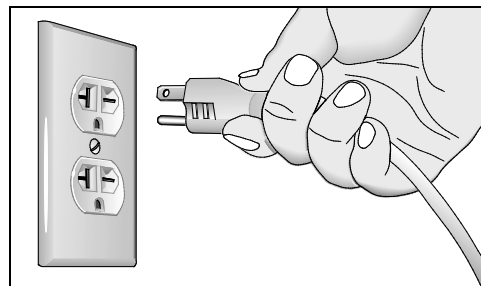


Рис. 3: Разъем сети 240 В, 20 А

## Сервисное обслуживание

Не пытайтесь самостоятельно произвести ремонт оборудования, кроме задач, связанных с техническим обслуживанием. В случае отсутствия каких-либо элементов обратитесь к дилеру. Дополнительная информация с номерами телефонов службы поддержки клиентов и список авторизованных сервисных центров компании Precor приведена на веб-сайте компании Precor:  
<http://www.precor.com>.

Наиболее свежие версии руководств вы найдете на  
<http://www.precor.com/productmanuals>.



# Содержание

## Важные инструкции по технике безопасности ..... 1

Инструкции по технике безопасности .....	1
Обучение пользователей .....	4
Опасные материалы и правильная утилизация .....	4
Утилизация и переработка изделия.....	4
Информация о нормативных актах, касающихся оборудования для кардиотренировок.....	5
Рекомендации по электропитанию. Все оборудование за исключением беговых дорожек.....	6
Рекомендации по электропитанию. Беговые дорожки на 120 и 240 В .....	7
Сервисное обслуживание .....	7

## Техника безопасности беговых дорожек..... 10

Ввод кода безопасности .....	10
Использование зажима безопасности .....	10
Включение и выключение беговой дорожки.....	11
Ограничения по весу .....	11
Расположение .....	11

## Собственный источник энергии ..... 12

Информационные сообщения перед выключением.....	12
Признаки разрядки аккумулятора.....	13
Использование дополнительного адаптера источника питания.....	13
Набор дополнительного адаптера источника питания.....	14
Замена аккумулятора.....	14

## Клубные параметры..... 15

Советы по клубному программированию.....	17
Изменение настроек продукта .....	18
Беговая дорожка: выбор защиты с кодом безопасности.....	21
Выбор языка .....	21
Выбор системы единиц измерения .....	22
Установка ограничения времени тренировки.....	22
Установка ограничения времени паузы .....	23
Установка ограничения времени релаксации .....	23
Беговая дорожка: установка клубного ограничения скорости.....	24
Беговая дорожка: установка ограничения наклона.....	24
Беговая дорожка: доступ к функциональным программам .....	25
Беговая дорожка: изменение дистанционного управления.....	25
EFX: изменение настроек авто-уровня .....	26
Велотренажер: Установка уровня сопротивления .....	27
Информационные дисплеи .....	28
Введение ID пользователя с оборудованием CSAFE .....	31

<b>Техническое обслуживание.....</b>	<b>32</b>
Ежедневный осмотр .....	32
Ежедневная чистка .....	33
EFX: чистка рампы.....	33
Хранение нагрудного датчика пульса .....	33
Беговая дорожка: проверка положения ленты конвейера.....	34
Беговая дорожка: регулировка дорожки .....	35
Перемещение оборудования.....	36
Длительное хранение .....	36

# Техника безопасности беговых дорожек

Перед допуском пользователей к оборудованию Precor прочтите Важные инструкции по технике безопасности в начале этого руководства. Также следует обучить пользователей безопасному использованию оборудования, следуя рекомендациям раздела Обучение пользователей.

## Ввод кода безопасности

При поставке оборудования функция защиты кодом безопасности отключена. Если вы хотите включить код безопасности, см. *Клубные параметры*. Сообщите пользователям, что оборудование запрашивает код безопасности для предотвращения неавторизованного доступа. Когда пользователи выбирают программу или нажимают клавишу QUICKSTART под заголовком PRECOR, появляется следующее сообщение:

VVEDITE KOD BEZOPASNOSTI

Пользователям дается две минуты на то, чтобы нажать клавиши в указанной последовательности и продолжить тренировку: 1, 2, 3, 4.

**Важно!** Попросите пользователей свободной рукой держаться за поручень при вводе кода безопасности.

Если код введен правильно, начинается процесс выбора программы. Если код введен неправильно, на экране появится приглашение повторно ввести код после 2-минутной паузы.

**Примечание:** У беговой дорожки на дисплее появляется трехсекундный отсчет, после чего дорожка начинает движение. См. *Варианты тренировок* в *Справочном руководстве пользователя*.

## Использование зажима безопасности

Расскажите пользователям о важности использования зажима безопасности во время тренировки на беговой дорожке. Сообщите им, как прикрепить его к одежде на уровне талии. При возникновении осложнений сильный рывок за стропу безопасности остановит бегущую дорожку.

Если переключатель безопасности сработает во время тренировки пользователя, необходимо снова закрепить зажим безопасности, затем нажать кнопку увеличения скорости или QUICKSTART и вновь ввести пароль (при необходимости).

**Примечание:** Беговая дорожка сохранит статистику тренировки пользователя, если он продолжит тренировку в течение времени, установленного для режима паузы.

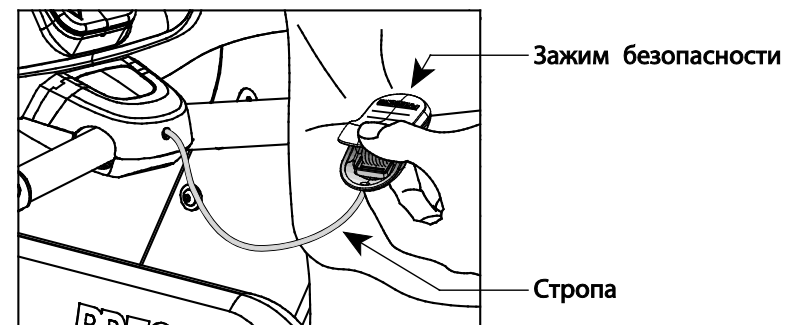


Рис. 4: Прикрепление зажима безопасности

## **Включение и выключение беговой дорожки**

Для включения или выключения беговой дорожки используйте выключатель питания, расположенный ниже кожуха, рядом с разъемом шнура питания.

**Важно!** Если беговая дорожка не используется, выключите ее.

## **Ограничения по весу**

Не допускайте на беговую дорожку бегунов, вес которых превышает 160 кг (350 фунтов), или ходоков тяжелее 225 кг (500 фунтов).

## **Расположение**

Важно оставить свободное пространство вокруг беговой дорожки, в котором отсутствуют препятствия, например, другое оборудование. Для безопасности пользователя и правильного обслуживания устройства требуется пространство, площадью меньше одного метра в ширину и двух метров в длину непосредственно за движущейся лентой.

# Собственный источник энергии

Когда пользователь начинает тренировку на оборудовании с автономным питанием, аккумулятор включается, и на дисплее отображается заголовок Precor. Для индикации заголовка требуется превышение минимальной скорости движения, как показано в следующей таблице. Если требования выполняются, генерируемая энергия позволяет оборудованию работать должным образом.

Таблица 1. Минимальные требования для работы

Оборудование	Скорость движения
EFX	40 шагов в минуту (шаг/мин)
Велотренажер	20 оборотов в минуту (об/мин)

Когда аккумулятор разряжен или скорость движения опустилась ниже допустимого уровня, отображается информационное сообщение. На экране указывается, что делать для сохранения энергии. Если сообщения игнорируются, оборудование начинает процедуру выключения для сохранения заряда аккумулятора. См. *Информационные сообщения перед выключением.*

Можно приобрести дополнительный адаптер источника питания, обеспечивающий постоянное питание оборудования. Если нужно изменить клубные настройки, настоятельно рекомендуется использовать адаптер источника питания. Для приобретения дополнительного адаптера источника питания обратитесь к дилеру. См. *Сервисное обслуживание.*

## Информационные сообщения перед выключением

Оборудование экономит заряд аккумулятора, переходя в режим завершения работы. Если пользователь не поддерживает минимальную скорость движения, начинается 30-секундный процесс завершения работы.

На экране появляются точки, и нажатия на клавиши игнорируются. Если педали не перемещаются или скорость движения остается ниже минимальной, точки постепенно исчезают по мере обратного отсчета времени.

**Примечание:** Пользователь может возобновить тренировку, пока не закончился отсчет.

**Важно!** Если оборудование подсоединено к ведущему устройству CSAFE, порядок действий несколько меняется. Тренировка заканчивается за десять секунд до выключения оборудования. Во время отсоединения оборудования от ведущего устройства CSAFE на дисплее появляется сообщение SBROS. Нажатия на любые клавиши игнорируются.

## Признаки разрядки аккумулятора

Если оборудование долго не используется, аккумулятор необходимо зарядить.

Признаки разряженного аккумулятора включают:

- Мерцающий экран или экран с ошибками
- Информация программы или пользователя теряется по завершении тренировки, отсутствие отображения накопленной статистики или уведомления о завершении работы

**Важно!** Для обеспечения постоянного питания используйте дополнительный адаптер источника питания

## Использование дополнительного адаптера источника питания

После подключения адаптера питания к оборудованию подсоедините другой конец адаптера к соответствующему источнику питания 120 В или 240 В.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** При использовании дополнительного адаптера источника питания проверьте, не представляет ли шнур питания опасности. Держите его в стороне от движущихся деталей. Если шнур питания или силовой преобразователь повреждены, их следует заменить.

Если подсоединен адаптер питания, дисплей работает по-другому. Пользователь может делать короткие паузы без запуска процедуры выключения, т. к. адаптер источника питания обеспечивает постоянное питание. Если по истечении времени паузы пользователь не возобновил упражнение, экран возвращается к заголовку Precor. См. Установка ограничения времени паузы. Порядок установки дополнительного адаптера питания см. здесь *Набор дополнительного адаптера источника питания*.

## Набор дополнительного адаптера источника питания

Совместно с приобретением дополнительного адаптера источника питания необходимо приобрести набор внутреннего кабеля. В набор входят кабель, скоба и крепежные детали, которые подключают адаптер к нижнему электронному пульту.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Набор внутреннего кабеля должен устанавливаться авторизованным обслуживающим персоналом. Не пытайтесь самостоятельно произвести установку, так как это может привести к аннулированию ограниченной гарантии **Presog**. Подробнее см. здесь **Сервисное обслуживание**.

После установки комплекта внутреннего кабеля можно подключать дополнительный адаптер источника питания к оборудованию. Вставьте другой конец кабеля в соответствующий источник питания для оборудования 120 В или 240 В. Перед использованием адаптера источника питания ознакомьтесь с правилами техники безопасности, приведенными в начале данного руководства

## Замена аккумулятора

Аккумулятор оборудования предназначен для длительного использования. Впрочем, если вы считаете, что аккумулятор необходимо заменить, обратитесь к техническому специалисту сервисной службы. См. *Сервисное обслуживание*.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Аккумулятор, находящийся внутри оборудования, содержит опасные вещества и подлежит утилизации в соответствии с Положениями о вредных отходах. См. *Опасные материалы и правильная утилизация*.

# Клубные параметры

Этот раздел объяснит, как настроить оборудование для ваших пользователей и просмотреть важную информацию о продукте. Все эти функции скрыты от клиентов, доступ к ним можно получить только с помощью особой комбинации кнопок. Эти пользовательские настройки позволят вам

- Включение и выключение кода безопасности (беговая дорожка),
- Изменить язык отображения на экране
- Изменить отображение измерений в американской или метрической системе мер
- Установить максимальные значения времени тренировки и перерыва
- Установить ограничение времени релаксации
- устанавливать максимальную скорость и наклон (беговая дорожка),
- включать или отключать скрытые программы или удаленный доступ (беговая дорожка),
- изменять настройки авто-уровня (EFX),
- устанавливать диапазоны сопротивления (велотренажер),
- Просмотреть показания одометра

- Просмотреть количество часов, в течение которых использовалось оборудование
- Просмотреть версии программ и коды компонентов
- Отобразить серийный номер
- Проверить частоту использования программ и журнал ошибок

**Примечание:** Подробнее о просмотре сообщений клубного программирования и заводских параметров по умолчанию, которые можно изменить в режиме клубного программирования, см. в следующей таблице.



**Таблица 2. Регулируемые клубные функции и настройки**

<b>Оборудование</b>	<b>Сообщение клубного программирования</b>	<b>Заводские настройки по умолчанию</b>	<b>Возможные изменения</b>
Беговая дорожка	SAFETY CODE (код безопасности)	Отключено	При <i>включенном</i> коде безопасности пользователи получают доступ к тренировочным программам только после введения 4-значного кода.
Все *	SELECT LANGUAGE (выбрать язык)	Английский	Сообщения на экране могут отображаться на нескольких языках. Выберите один из них.
Все *	SELECT UNITS (выбрать систему мер)	Английская	Сообщения на экране могут использовать две разных системы мер. Выберите английскую или метрическую систему.
Все *	SET MAX WORKOUT TIME (установить максимальное время тренировки)	60 минут	Ограничение на время тренировки может быть установлено в диапазоне от 1 до 240 минут. NO LIMIT (NET OGRANICHENIJ) доступно после 240 минут.
Все *	SET MAX PAUSE TIME (установить максимальное время паузы)	120 секунд	Ограничение на время паузы можно установить в диапазоне от 1 до 120 секунд (2 минуты). Для автономных устройств имеются ограничения.
Все *	SET COOL DOWN TIME (установить время релаксации)	5 минут	Ограничение на время релаксации может быть установлено в диапазоне от 1 до 5 минут.
Беговая дорожка	SET SPEED LIMIT (установить предельную скорость)	Максимально возможная скорость	См. <i>Беговая дорожка: установка клубного ограничения скорости.</i>
Беговая дорожка	SET INCLINE LIMIT (установить предельный наклон)	Максимальный угол наклона	См. <i>Беговая дорожка: установка ограничения наклона.</i>
Беговая дорожка	HIDDEN PROGRAMS (скрытые программы)	Hide programs (Скрыть программы)	Доступны две опции: Show Programs (показать программы) и Hide Programs (скрыть программы). Выберите одну из них.
Беговая дорожка	REMOTE SPEED CONTROL (дистанционное управление скоростью)	Отключено	Чтобы задействовать эту функцию и изменить скорость или наклон ленты для какого-либо пользователя, к устройству через порт CSAFE должен быть подключен компьютер.
EFX	SET CROSSRAMP AUTO-LEVEL (установить авто-уровень crossramp)	Средний уровень диапазона наклона рампы	Этот запрос отображается на оборудовании с регулируемыми рампами. Укажите значение в диапазоне от 1 до 20. См. EFX: изменение настроек авто-уровня.
Велотренажер	SET RESISTANCE RANGE (установить уровень сопротивления)	Нагрузки	Диапазон настроек - высокий, средний и низкий. См. Велотренажер: Установка уровня сопротивления.

\* Эта функция доступна на всех клубных устройствах Precor.

**Примечание:** Когда производятся изменения в режиме клубного программирования, новые настройки заменяют заводские настройки по умолчанию.

## Советы по клубному программированию

- Всегда начинайте с заставки Precor.
- Требуется подключение к электропитанию. Автономное оборудование должно иметь доступ к постоянному источнику энергии с помощью дополнительно приобретаемого адаптера. В противном случае пользователи будут вынуждены сохранять минимальную скорость движения. Для программирования автономного оборудования настоятельно рекомендуется приобрести дополнительный адаптер источника питания.

**Примечание:** Если дополнительный адаптер источника питания не используется и скорость движения упала ниже минимума, оборудование не будет выдавать предупреждение, когда начнется 30-секундная процедура выключения.

- В режим клубного программирования можно перейти, нажав на клавишу СБРОС под заголовком Precor. Дальнейшие нажатия клавиш должны производиться быстро и без пауз.  
**Примечание:** Клавиши беговой дорожки, взаимозаменяемые при клубном программировании: ПАУЗА/СБРОС и красная клавиша STOP. Клавиши EFX, ОТМЕНА и ВВОД предназначены для выполнения специальных функций, после выбора режима клубного программирования цифровая клавиатура недоступна.
- Изменения, внесенные в режиме клубного программирования, становятся настройками по умолчанию, когда экран возвращается к заставке Precor.

## Изменение настроек продукта

Вы должны войти в режим программирования перед изменением установочных параметров.

Для входа в режим программирования:

1. При отображении заставки Precor последовательно и без пауз нажмите на следующие клавиши:

**СБРОС, 5, 6, 5, 1, 5, 6, 5**

**Примечание:** Некоторое оборудование оснащено кнопкой PAUSE/RESET (ПАУЗА/СБРОС), имеющей такие же функции, как и кнопка RESET (СБРОС).

Сообщения при программировании появляются последовательно в формате меню.

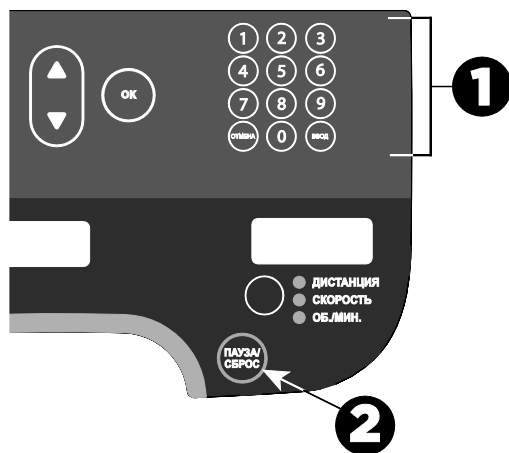


Рис. 5: Кнопки, используемые в режиме программирования

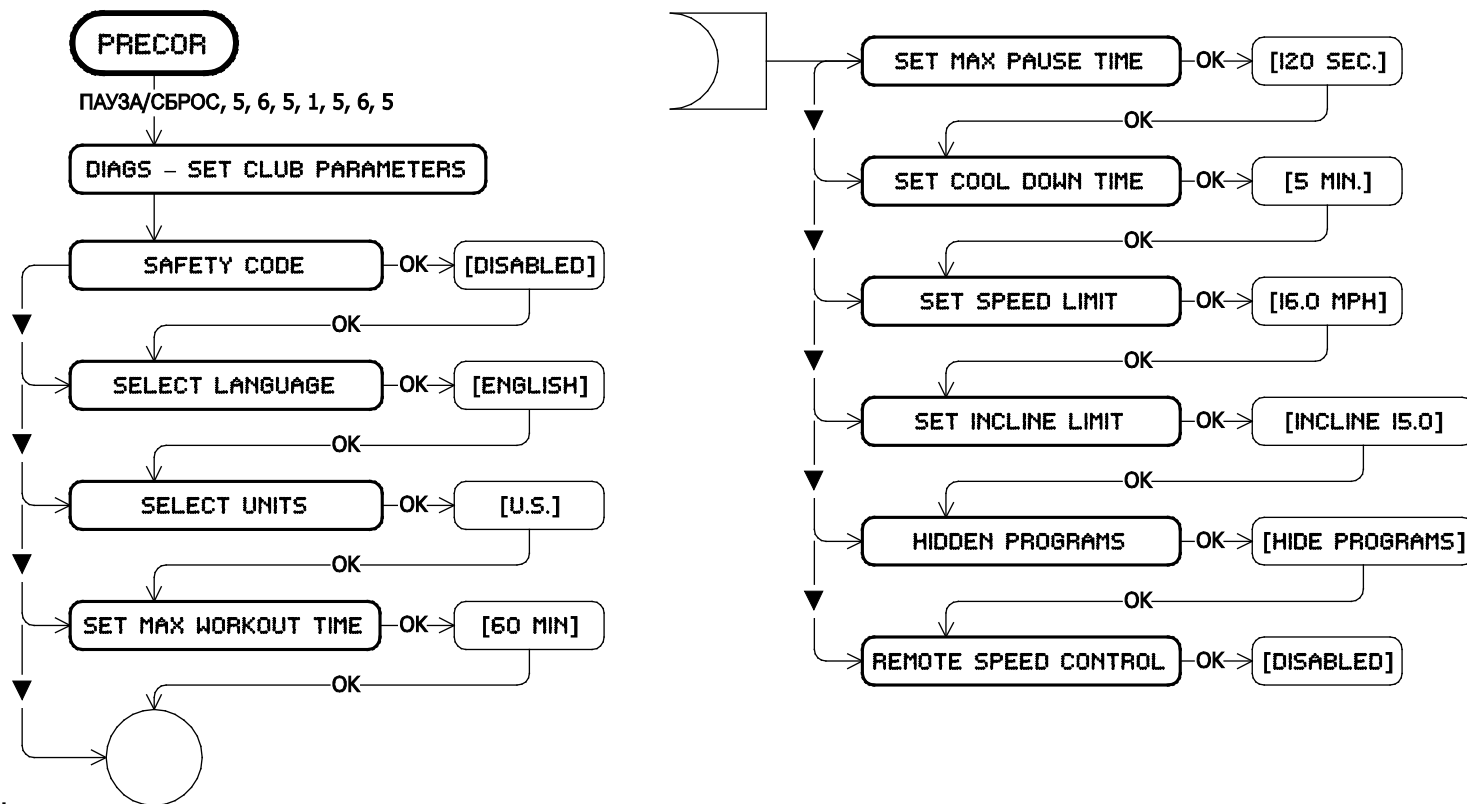
2. Следующая таблица показывает, как использовать кнопки для навигации по меню режима программирования.

Таблица 3. Кнопки режима программирования

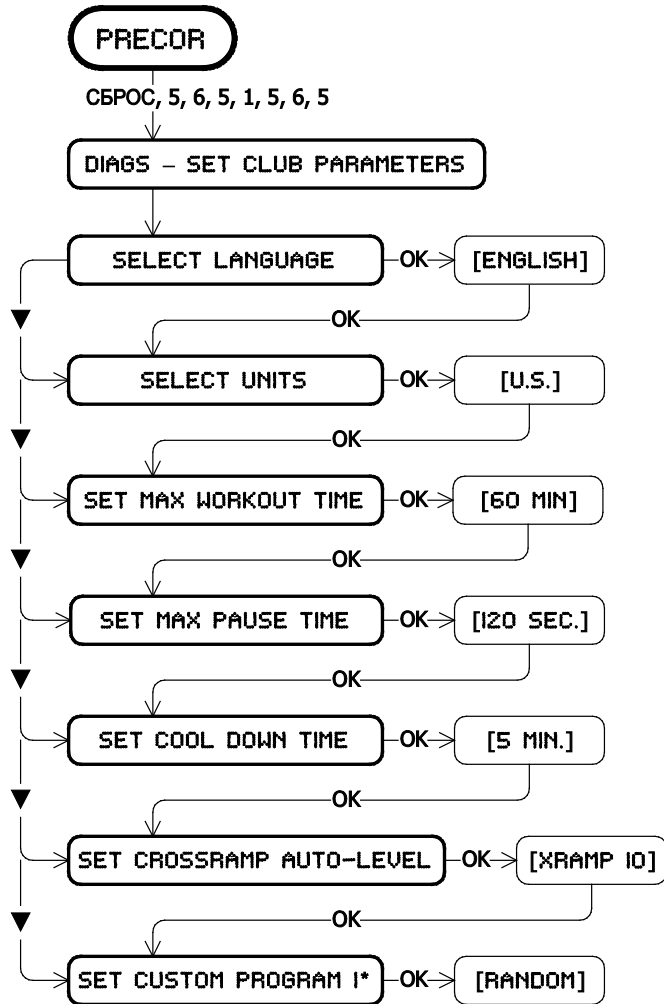
Кнопка	Описание
▲ или ▼	Стрелки: Служат для навигации по меню. Могут использоваться для увеличения или уменьшения промежутков времени.
OK	Служит для выбора или подтверждения выбора отображаемого параметра.
Цифровая клавиатура CLEAR (ОТМЕНА) 1	Служит для возврата к предыдущему уровню меню без сохранения изменений.
PAUSE/RESET (ПАУЗА/СБРОС) 2	Служит для выхода из режима клубного программирования и возврата к заставке Precor.

**Примечание:** Цифровая клавиатура не функционирует в режиме программирования.

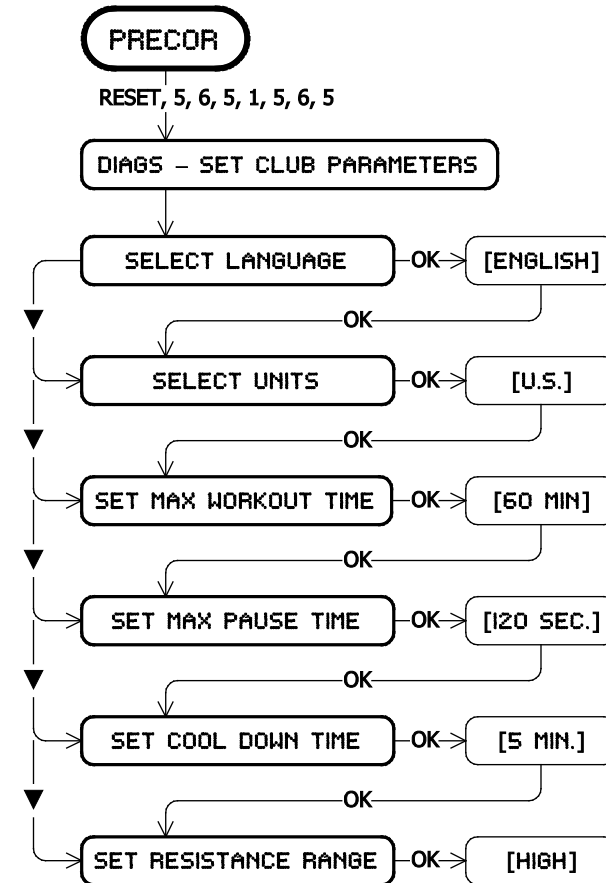
Для перемещения по параметрам меню беговой дорожки пользуйтесь следующей схемой.



Для перемещения по настройкам меню эллиптического тренажера пользуйтесь следующей схемой.



Для перемещения по параметрам меню велотренажера пользуйтесь следующей схемой.



## Беговая дорожка: выбор защиты с кодом безопасности

При поставке оборудования функция защиты кодом безопасности отключена. Если включить код безопасности, пользователи тренажера должны будут ввести 4-значный код, чтобы начать тренировочную сессию и запустить ленту беговой дорожки. Если в течение двух минут правильные клавиши не будут нажаты, в доступе будет отказано.

Подробнее см. в *Ввод кода безопасности*.

1. В ответ на запрос SAFETY CODE (Код безопасности) нажмите ОК. С помощью кнопок со стрелками выберите один из двух вариантов.

Параметр	Описание
ENABLED (Включено)	Перед началом тренировки и возвращением из режима паузы появляется требование ввести код безопасности.
DISABLED (Отключено)	Для работы код безопасности не нужен.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Не считайте, что оборудование безопасно, если включен код безопасности. Никогда не оставляйте детей без присмотра рядом с оборудованием.

2. Если вы готовы, нажмите ОК, чтобы принять отображаемый параметр и перейти к следующей функции. Подробнее о других возможностях см. в таблице *Изменение настроек продукта*.

## Выбор языка

Оборудование может отображать пользовательские сообщения, текст и записи на нескольких языках. Если оборудование поставляется с завода, язык по умолчанию - английский.

**Примечание:** Сообщения при программировании не зависят от выбора языка. Сообщения в этом разделе по-прежнему будут появляться на английском языке.

### Выбор языка

1. При появлении сообщения SELECT LANGUAGE **(ВЫБЕРИТЕ ЯЗЫК)** нажмите ОК. Для выбора языка используйте кнопки со стрелками.
2. Нажмите ОК снова для подтверждения отображаемого параметра и переходите к следующей функции.

## Выбор системы единиц измерения

Оборудование может отображать измерения как в американской, так и в метрической системе мер. Заводская настройка по умолчанию - американская.

Чтобы изменить единицы отображения измерений:

1. При появлении запроса **SELECT UNITS (ВЫБЕРИТЕ ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ)** нажмите **ОК**.

С помощью кнопок со стрелками выберите систему единиц: **(US (США) или METRIC) (МЕТРИЧЕСКАЯ)**.

**CAUTION: If you change the Unit of Measure display on a treadmill, be sure to check the speed setting to verify that it is correct.**

2. Нажмите **ОК** для подтверждения отображаемого параметра и переходите к следующей функции.

## Установка ограничения времени тренировки

Длительность тренировки пользователя на данном оборудовании можно ограничить. Например, если установить ограничение в 20 минут, пользователи смогут ввести время тренировки только в диапазоне от 1 до 20 минут.

**Примечание:** Автоматический период релаксации добавляется в конце любой программы с временными параметрами, так что учитывайте это при установке ограничения времени.

Чтобы установить максимальное время тренировки:

1. При появлении запроса **SET MAX PAUSE TIME (МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПАУЗЫ)** нажмите **ОК**. С помощью кнопок со стрелками измените отображаемое ограничение времени.

**Примечание:** Если нажать и удерживать нажатой кнопку со стрелкой, число изменяется с шагом пять, например 1, 5, 10, 15 и 20. Если просто нажимать на кнопку со стрелкой, число увеличивается на единицу.

2. Когда вы выбрали максимальное время тренировки, нажмите **ОК** для подтверждения отображаемого параметра и переходите к следующей функции.

Вы также можете позволить пользователям заниматься без установки ограничения, выбрав **NO LIMIT (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ)**. При выборе параметра **NO LIMIT (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ)** следует ознакомить пользователей со следующими инструкциями.

Для занятий без ограничений:

1. Выберите программу. Время тренировки появится на дисплее.
2. Наберите на цифровой клавиатуре **240**.
3. Нажмите стрелку **UP (ВВЕРХ)**, чтобы высветился параметр **NO LIMIT (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ)**, и нажмите **ОК**.

Длительность тренировки может составлять от 1 до 240 минут.

## Установка ограничения времени паузы

Можно ограничить продолжительность паузы во время тренировки, указав значение времени от 1 до 120 секунд (две минуты). Например, при установке ограничения времени паузы в 60 секунд экран автоматически вернется к заставке Precor, если в течение одной минуты ни одна кнопка не будет нажата.

**Важно!** Для того чтобы установить ограничение времени паузы, к автономному устройству должен быть подключен дополнительный адаптер источника питания. Если дополнительный адаптер не подключен, а скорость движения падает ниже минимально требуемой, устройство переходит в режим 30-секундного отключения, тем самым отменяя режим паузы.

**Чтобы установить максимальное время паузы:**

1. При появлении сообщения SET MAX PAUSE TIME (МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПАУЗЫ) нажмите **ОК**. Используйте кнопки со стрелками, чтобы выбрать время между 1 и 120 секундами (двумя минутами).
2. Нажмите **ОК** для подтверждения отображаемого параметра и переходите к следующей функции.

## Установка ограничения времени релаксации

Используйте эту установку для выбора максимального периода времени, в течение которого устройство будет работать в режиме релаксации. Режим релаксации - период времени, следующий за завершением программы, при которой тренировка происходит со сниженной скоростью.

**Чтобы установить время релаксации:**

1. При появлении сообщения SET COOL DOWN TIME (УСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ РЕЛАКСАЦИИ) нажмите **ОК**.
2. Используйте кнопки со стрелками, чтобы выбрать доступный интервал времени между 0 и 5 минутами.

**Примечание:** Значение по умолчанию - 5 минут.

3. Нажмите **ОК** для подтверждения отображаемого параметра и переходите к следующей функции.



## Беговая дорожка: установка клубного ограничения скорости

Можно указать максимальную скорость беговой дорожки. Таким образом, будет ограничена скорость движения ленты и, соответственно, количество скоростных настроек, доступных пользователю. Скорость отображается в милях в час (миль/ч) или в километрах в час (км/ч) в зависимости от выбранной ранее системы измерения (английская или метрическая). The speed ranges from 0.5 to 12 mph (0.8 to 20kph).

**Важно!** Если было выбрано число, ограничивающее скорость в милях в час, эти изменения не влияют на ограничения скорости в километрах в час (и наоборот). Беговая дорожка не преобразует значение скорости, указанное в милях в час (английская система мер), в километры в час (метрическая система). Значения для различных систем мер хранятся отдельно. Чтобы указать оба значения, вначале нужно перейти на соответствующую систему мер и затем изменить ограничения скорости в этой программе. См. Выбор системы единиц измерения.

1. В ответ на запрос SET SPEED LIMIT (установить предельную скорость) нажмите ОК. С помощью кнопок со стрелками выберите нужное ограничение скорости ленты.
2. Если вы готовы, нажмите ОК, чтобы принять отображаемый параметр и перейти к следующей функции. Подробнее о других возможностях см. в таблице *Изменение настроек продукта*.

## Беговая дорожка: установка ограничения наклона

Вы можете указать максимальный угол (процент наклона) беговой дорожки. Таким образом, ограничивается степень наклона и, соответственно, количество настроек наклона, доступных пользователю. Диапазон изменения наклона составляет от 0% до 15%.

1. В ответ на запрос SET INCLINE LIMIT (установить предельный наклон) нажмите ОК. С помощью кнопок со стрелками выберите нужный наклон.
2. Если вы готовы, нажмите ОК, чтобы принять отображаемый параметр и перейти к следующей программе. Подробнее о других возможностях см. в таблице *Изменение настроек продукта*.

## Беговая дорожка: доступ к функциональным программам

Фитнес-тест Геркина можно скрыть от пользователей беговой дорожки; соответственно, он будет недоступен во время тренировочной сессии.

Если сохранены заводские настройки по умолчанию, то программа Stadion будет доступна при нажатии клавиши **ХАРАКТЕРИСТИКИ**.

Для изменения этой настройки выполните следующие действия.

1. Нажмите ОК, чтобы пересмотреть текущий выбор **HIDDEN PROGRAMS** (скрытые программы). С помощью кнопок со стрелками выберите один из двух вариантов.

<b>Параметр</b>	<b>Описание</b>
<b>SHOW PROGRAMS</b> (показать программы)	Вызывает Фитнес-тест на смену программе Stadion при нажатии пользователем клавиши <b>ХАРАКТЕРИСТИКИ</b> .
<b>HIDE PROGRAMS</b> (скрыть программы)	Скрывает Фитнес-тест и делает его недоступным для пользователя. При нажатии клавиши <b>ХАРАКТЕРИСТИКИ</b> появляется программа Стадион.

2. Если вы готовы, нажмите ОК, чтобы принять отображаемый параметр и перейти к следующей программе. Подробнее о других возможностях см. в таблице *Изменение настроек продукта*.

## Беговая дорожка: изменение дистанционного управления

**Важно!** Чтобы изменять эту настройку, беговая дорожка должна быть подключена к компьютеру, и вы должны быть знакомы с командами **CSAFE**.

При включении этой программы можно указывать скорость и наклон беговой дорожки с помощью компьютерной программы, которая взаимодействует с портом **CSAFE** дорожки.

Заводская настройка по умолчанию – **DISABLED** (Отключено). Чтобы изменить этот параметр, необходимо выполнить следующие шаги:

1. В ответ на запрос **REMOTE SPEED CONTROL** (Дистанционное управление скоростью) нажмите ОК. С помощью кнопок со стрелками выберите один из двух вариантов.

<b>Параметр</b>	<b>Описание</b>
<b>ENABLED</b> (Включено)	Можно устанавливать скорость и наклон ленты для отдельных пользователей, а также выбирать программу с помощью команд <b>CSAFE</b> через подключенный компьютер.
<b>DISABLED</b> (Отключено)	Дистанционное управление отключено, поэтому невозможно осуществлять удаленный доступ с помощью <b>CSAFE</b> . Кроме того, этот параметр обычно используется, когда беговая дорожка не подключена к компьютеру.

2. Если вы готовы, нажмите ОК, чтобы принять отображаемый параметр и перейти к следующей программе. Подробнее о других возможностях см. в таблице *Изменение настроек продукта*.

## **EFX: изменение настроек авто-уровня**

Можно задать определенный наклон рампы, к которому EFX автоматически возвращается после окончания тренировочной сессии. Какой бы угол наклона не был указан, рампа EFX возвращается к этому значению, если пользователь продолжает крутить педали после завершения сессии программы и нажимает клавишу СБРОС, чтобы вернуться к заголовку Precor.

**Примечание:** Эта настройка доступна на оборудовании с регулируемым рампами.

**Важно!** При использовании этой функции рекомендуется подключать дополнительный адаптер питания. Расскажите пользователям о функции автоуровня и попросите их держаться одной рукой за стационарный поручень, пока оборудование автоматически переходит на заданный угол наклона.

1. На сообщение SET CROSSRAMP AUTO-LEVEL (Установить авто-уровень CROSSRAMP) нажмите ОК.
2. Появится надпись XRAMP (кросс-рампа)  $n$ , где  $n$  - это параметр наклона рампы. Некоторое оборудование отображает только номер без XRAMP. С помощью кнопок со стрелками выберите соответствующее значение угла наклона рампы в диапазоне от 1 до 20.
3. Если вы готовы, нажмите ОК, чтобы принять отображаемый параметр и перейти к следующей функции. Подробнее о других возможностях см. в таблице *Изменение настроек продукта*.

## Велотренажер: Установка уровня сопротивления

Уровни сопротивления велотренажера: низкий, средний, высокий. У каждой настройки имеются 25 уровней сопротивления, но выбранная настройка влияет на общий диапазон сопротивления.

### Установка уровня сопротивления

1. При появлении запроса SET RESISTANCE RANGE (УСТАНОВИТЬ УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ), нажмите **OK** и используйте кнопки со стрелками для выбора уровней LOW (НИЗКИЙ), MEDIUM (СРЕДНИЙ) или HIGH (ВЫСОКИЙ) (LOW, MED, или HI - в другом варианте меню).
2. Нажмите **OK** для подтверждения отображаемого параметра и переходите к следующей функции.

В следующей таблице предоставлена более подробная информация по каждому параметру.

Таблица 4. Установка сопротивления на велотренажерах

Параметр	Описание
HI (ВЫСОКИЙ) или HIGH (ВЫСОКИЙ)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Доступны все уровни сопротивления.</li><li>• Обеспечивает достаточное сопротивление для симуляции спринта или восхождения на возвышенность для пользователей, которые хотели бы стоять во время вращения педалей.</li><li>• Также он обеспечивает достаточное сопротивление для спортсменов, которые способны вращать педали на высокой скорости с большим сопротивлением.</li></ul>
MED (СРЕДНИЙ) или MEDIUM (СРЕДНИЙ)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Доступно примерно две трети уровней сопротивления, предлагаемых в группе параметров высокого уровня.</li><li>• Выберите средний уровень для лежачего велотренажера.</li><li>• Кроме того, он позволяет пользователям с большей легкостью изменять сопротивление в предварительно настроенных программах.</li></ul>
LO (НИЗКИЙ) или LOW (НИЗКИЙ)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Доступна примерно одна треть уровней сопротивления, предлагаемых в группе параметров высокого уровня.</li><li>• Подходит для пользователей с отсутствием физической подготовки.</li></ul>

# Информационные дисплеи

Используйте информационные дисплеи для поиска информации об использовании оборудования (одометра и счетчика времени), о версиях программ и кодах компонентов, серийных номерах, частоте использования программ и журнале ошибок. Обычно к этой информации следует обращаться, если это предписано службой поддержки клиентов Precor.

Для навигации по информационным экранам пользуйтесь следующей схемой. В следующей таблице представлена более подробная информация о каждом экране.

**Примечание:** Кнопка CLEAR (ОТМЕНА) расположена на цифровой клавиатуре. Если оборудование оснащено кнопкой PAUSE/RESET (ПАУЗА/СБРОС), пользуйтесь ею как кнопкой RESET (СБРОС) на схеме.

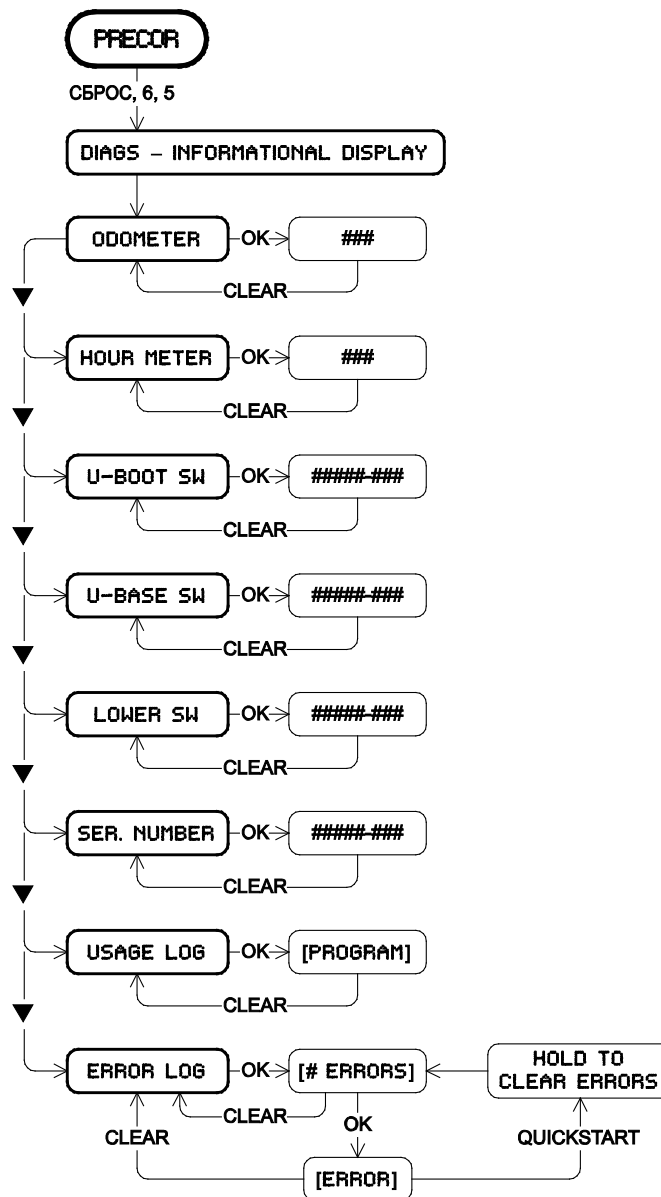


Рис. 6: Параметры информационных дисплеев

**Таблица 5. Информационные дисплеи для всей продукции**

<b>Продукт</b>	<b>Дисплей</b>	<b>Описание</b>
Все	HOUR METER (СЧЕТЧИК ВРЕМЕНИ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Количество часов, в течение которых использовалось оборудование.</li> <li>• Оборудование отслеживает прошедшие минуты, но значение, появляющееся на экране, округляется до целого часа.</li> </ul>
Все	U - BOOT SW (Программа U-BOOT)	<p>Серийный номер и версия программного приложения для верхней панели.</p> <p><b>Примечание:</b> Некоторые дисплеи отображают UPPER BOOT SW PART NUMBER (СЕРИЙНЫЙ НОМЕР ПРОГРАММЫ UPPER BOOT).</p>
Все	U - BASE SW (Программа U-BASE)	<p>Версия основного программного приложения.</p> <p><b>Примечание:</b> Некоторые дисплеи отображают UPPER BASE SW PART NUMBER (СЕРИЙНЫЙ НОМЕР ПРОГРАММЫ UPPER BASE).</p>
Все	LOWER SW (ПРОГРАММА НИЖНЕГО УРОВНЯ)	<p>Версия программного приложения нижнего уровня.</p> <p><b>Примечание:</b> Некоторые дисплеи отображают LOWER BASE SW PART NUMBER (СЕРИЙНЫЙ НОМЕР ПРОГРАММЫ LOWER BASE).</p>
536i, 532i, AMT	METRICS BOARD SW PART NUMBER	Номер и версия программного приложения метрической платы.
AMT	TRIDE DIAL SW PART NUMBER	Номер компонента программного приложения круговой шкалы размеров шага.
Все	SER. (СЕРИЯ) NUMBER (НОМЕР)	<p>Серийный номер понадобится вам в случае обращения в службу поддержки.</p> <p><b>Примечание:</b> Некоторые дисплеи отображают SERIAL NUMBER (СЕРИЙНЫЙ НОМЕР)</p>
Все	USAGE LOG (ЧАСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Количество раз, которые была использована каждая программа. Отображается совокупное количество минут.</li> <li>• Для определения пользовательских предпочтений при выборе программ.</li> </ul>
Все	ERROR LOG (ЖУРНАЛ ОШИБОК)	Определяет любые коды ошибок, выявленных программным обеспечением.
Все	ODOMETER (ОДОМЕТР)	<p>Показатели одометра соотносятся с типом продукта и стандартом единиц измерения, американской или метрической системой мер, выбранных в программах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беговые дорожки показывают совокупное количество миль или километров, зарегистрированных по дате.</li> <li>• Тренажеры EFX или AMT показывают количество всех шагов, зарегистрированных по дате.</li> <li>• Велотренажер показывает количество всех оборотов, зарегистрированных по дате.</li> <li>• Тренажер, имитирующий восхождение на возвышенность, отображает количество преодоленных ярусов.</li> </ul>

## Error Log (Журнал ошибок)

Быстрый доступ к информационному дисплею возможен, если сообщения об ошибках появляются на экране и были зарегистрированы в журнале ошибок. Эта функция обычно предназначается для обслуживающего персонала.

**Чтобы просмотреть журнал ошибок:**

1. При отображении заставки Precor нажмите и удерживайте **RESET** (СБРОС) в течение 4 секунд.
2. Если появятся сообщения DIAGS - INFORMATION DISPLAY (ДИАГНОСТИКА - ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДИСПЛЕЙ) или ERROR LOG (ЖУРНАЛ ОШИБОК), нажмите **OK**.  
Появится журнал ошибок.
3. Если появятся сообщения STOP KEY (КНОПКА СТОП) или STUCK KEY (ЗАЛИПАНИЕ КНОПКИ), ошибок не обнаружено.

Когда вы отпустите клавишу, на экране вновь появится заставка Precor.

**Примечание:** На беговых дорожках вместо клавиши ПАУЗА/СБРОС можно использовать красную кнопку STOP.

## Удаление журнала ошибок

Когда вам больше не требуется журнал ошибок, вы можете стереть записи.

**Чтобы стереть записи журнала ошибок:**

1. Нажмите **QUICKSTART** (БЫСТРЫЙ СТАРТ), пока описание ошибок прокручивается на дисплее.
2. Продолжайте несильно нажимать на клавишу, пока не прокрутится сообщение HOLD TO CLEAR ERRORS (УДЕРЖИВАТЬ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ОШИБОК).
3. Когда вы отпустите клавишу Quickstart (Быстрый старт), сообщение NO ERRORS (НЕТ ОШИБОК) появится на дисплее, если журнал ошибок был удален.

**Важно!** Вы не сможете восстановить журнал ошибок после удаления. Целесообразно устранить неисправности оборудования перед удалением журнала ошибок.

4. Нажмите **RESET** (СБРОС), чтобы вернуться к заставке Precor.

## Введение ID пользователя с оборудованием CSAFE

Оборудование полностью совместимо с протоколами CSAFE. Когда оно подключено к ведущему устройству CSAFE, пользователю предлагается нажать ВВОД и начать процесс с идентификации.

ID пользователя отображается в виде 5 нулей и обозначает начальную позицию. В следующей таблице описаны функции клавиш в режиме CSAFE.

Таблица 6. Клавиши доступа CSAFE

<b>Клавиатура</b>	<b>Описание</b>
Цифровая клавиатура	С помощью цифровой клавиатуры введите ID пользователя. Вводимое число появляется справа. Когда пользователь вводит число, цифры заполняют экран справа налево. После ввода всех пяти цифр пользователь должен нажать ВВОД или ОК, чтобы сохранить ID пользователя.
ОТМЕНА или НАЗАД	Стирает отдельные цифры в ID пользователя справа налево.
ВВОД или ОК	Сохраняет ID пользователя. <b>Примечание:</b> Запись ID пользователя пропускается если пользователь ввел пять нулей. Статистика тренировки не сохраняется.
СБРОС или ПАУЗА/СБРОС	Возвращает к заголовку Precor.

На экране появится сообщение, означающее, что ID пользователя принят ведущим устройством CSAFE. После завершения выбора программы пользователь может начать тренировку.

Для просмотра информации о технических характеристиках CSAFE зайдите на сайт [www.fitlinxx.com/csafe](http://www.fitlinxx.com/csafe).

Если возникли вопросы или необходима техническая поддержка, см. [здесь Сервисное обслуживание](#).



# Техническое обслуживание

Важно выполнять несложное техническое обслуживание, описанное ниже. Невыполнение работ по обслуживанию, описанных в этом разделе, может привести к аннулированию ограниченной гарантии Precor.

**ОПАСНОСТЬ** Для снижения риска поражения электрическим током всегда отключайте оборудование от источника питания (дополнительного адаптера питания автономного оборудования) перед чисткой или выполнением работ по техническому обслуживанию.

## Ежедневный осмотр

Посмотрите и прослушайте, не проскальзывают ли ремни, нет ли незакрепленных крепежных деталей, необычных шумов, не порвались или не протерлись ли шнуры питания и нет ли других признаков того, что необходимо провести работы по техническому обслуживанию оборудования. Если вы заметили какие-либо из этих признаков, необходимо произвести техническое обслуживание.

У беговых дорожек проверьте, не порвались и не износились ли стропы безопасности и находятся ли они на месте. Немедленно замените порванные стропы безопасности или добавьте недостающие. Убедитесь в том, что пользователи прикрепляют зажим безопасности к одежде перед тренировкой на беговой дорожке.

**Важно!** Если принято решение о необходимости технического обслуживания, отключите оборудование от источников питания и удалите его из тренировочной зоны. Повесьте на тренажере знак НЕ РАБОТАЕТ и убедитесь, что все клиенты и пользователи знают, что это оборудование нельзя использовать.

Для того чтобы заказать детали или связаться с авторизованным центром технического обслуживания Precor в вашем регионе, см. *Сервисное обслуживание*.

## Ежедневная чистка

Precor рекомендует чистить оборудование перед каждой тренировкой и после нее. Смочите мягкую ткань слабым водным раствором мыла и протрите все внешние поверхности. Это поможет удалить пыль и грязь.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Не используйте моющие средства, содержащие кислоту. Использование таких средств повредит покрытие или краску и приведет к аннулированию ограниченной гарантии Precor. Нельзя лить воду на части оборудования или обрызгивать их. Перед использованием оборудование должно полностью высохнуть.

Регулярно чистите пол под оборудованием пылесосом, чтобы там не скапливались пыль и грязь, которые могут повлиять на плавность работы оборудования. С помощью мягкой нейлоновой щетки очистите ленту беговых дорожек и канавки оборудования с педалями.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Во время чистки кожуха и боковых рельс беговых дорожек помните о выступающих порчнях, будьте осторожны, чтобы не удариться о них головой и не получить травму.

## EFX: чистка рамп

Если рамба испачкалась, очистите открытые поверхности рамп и валы, выполнив следующие действия.

**Примечание:** Если у вашего оборудования рамба закрыта кожухом, снимите его перед выполнением следующих действий. См. *Руководство по сборке EFX*.

1. Смочите чистую мягкую ткань в слабом водном растворе мыла.
2. Расположите одну ножную педаль вверху рамп (другая автоматически окажется внизу).
3. Очистите открытые части рамп.
4. Плавно поднимите колеса вала. Поворачивайте каждое колесо вала, вытирая его при этом чистой, мягкой тканью.
5. Поменяйте положение педалей и закончите чистку рамп.

## Хранение нагрудного датчика пульса

Если вы приобрели дополнительный нагрудный датчик пульса, храните его в местах, защищенных от пыли и грязи (например, в шкафу или ящике стола). Убедитесь в том, что нагрудный датчик пульса защищен от воздействия экстремальных температур. Не следует хранить его там, где температура воздуха может быть ниже 0° C (32° F).

Для чистки нагрудного датчика пульса используйте губку или мягкую ткань, смоченную в водном растворе мыла. Тщательно вытрите поверхность чистым полотенцем.

## Беговая дорожка: проверка положения ленты конвейера

При правильном положении ленты она не смещается в стороны, что обеспечивает нормальную работу. Для выравнивания ленты достаточно нескольких простых регулировок. Если у вас есть какие-либо сомнения относительно этой процедуры, обратитесь в службу поддержки Precor. См. *Сервисное обслуживание*.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Выравнивание ленты должно проводиться с особой осторожностью. Выключайте беговую дорожку при проведении регулировки или работе около заднего вала. Смените слишком свободную одежду и подберите волосы. Будьте очень внимательны и держите пальцы и другие предметы в стороне от ленты и валов, особенно у передней части вала и за платформой. Если какой-либо предмет попадет на движущуюся ленту или вал, беговая дорожка не остановится мгновенно.

1. Убедитесь в том, что движущаяся поверхность расположена горизонтально. Для правильной работы беговая дорожка должна быть расположена максимально ровно. При необходимости, задние опоры могут быть отрегулированы с целью приведения беговой дорожки в горизонтальное положение (см. *Руководство по сборке*).
2. Включите оборудование.
3. Встаньте рядом с беговой дорожкой и нажмите QUICKSTART.

4. В случае необходимости введите код безопасности, указав числовую последовательность: 1, 2, 3, 4.

Дорожка запустится автоматически после трехсекундного отсчета, отображающегося на дисплее.

5. Нажимайте на клавишу СКОРОСТЬ, пока на дисплее не появится значение скорости 5 км/ч (3 миль/ч).

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Если послышится звук трения или покажется, что ленте наносятся повреждения, немедленно остановите ленту, нажав на красную клавишу STOP. Обратитесь в Службу поддержки клиентов Precor.

6. Обойдите устройство сзади и смотрите на ленту в течение нескольких минут. Лента должна двигаться по центру платформы. Если лента смещается от центра, необходимо провести регулировку. См. *Беговая дорожка: регулировка дорожки*.

**Важно!** Если не произвести регулировку ленты, она может порваться или протереться, что не подпадает под ограниченную гарантию Precor.

7. Чтобы остановить дорожку, нажмите красную кнопку STOP.
8. Выключите беговую дорожку.

## Беговая дорожка: регулировка дорожки

Если у вас есть сомнения относительно регулировки дорожки, обратитесь в службу поддержки клиентов Precor (см. *Сервисное обслуживание*).

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Для обеспечения безопасности перед выполнением любых регулировок отключайте беговую дорожку с помощью выключателя питания. Не регулируйте ленту, если кто-нибудь стоит на оборудовании.

1. Найдите правый болт регулировки ленты в задней части колпака беговой дорожки, как показано на следующем рисунке.

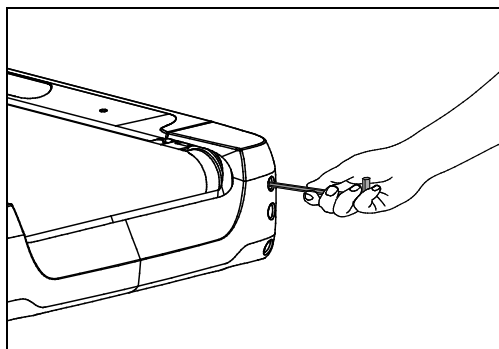


Рис. 7: Расположение болта регулировки

Для определения левой и правой сторон встаньте позади беговой дорожки лицом к дисплею. Все регулировки ленты выполняйте посредством заднего правого углового болта с помощью прилагаемого ключа с шестигранной головкой.

- Если лента смещена ВЛЕВО от центра, поверните болт регулировки на  $\frac{1}{4}$  оборота против часовой стрелки, лента переместится вправо.
- Если лента смещена ВПРАВО от центра, поверните болт регулировки на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке, это переместит ленту влево.

**Важно!** Не поворачивайте болт регулировки больше, чем  $\frac{1}{4}$  оборота за один раз. Перетяжка болта может повредить беговую дорожку.

2. Проверьте выравнивание ленты, повторив действия описанные здесь Беговая дорожка: проверка положения ленты конвейера.

## Перемещение оборудования

Для перемещения оборудования воспользуйтесь подъемной техникой и помощью взрослого человека. Оборудование очень тяжелое. Воспользуйтесь роликовыми колесами оборудования для перемещения его на новое место.

**Важно!** Для подъема беговых дорожек предназначен специальный пластиковый наконечник. Обратитесь за помощью при перемещении беговой дорожки к предполагаемому месту использования, чтобы избежать травм и повреждений оборудования. Расположите руки под наконечниками и с помощью надлежащей подъемной техники поднимите заднюю часть беговой дорожки, чтобы она могла катиться на передних колесах.

## Длительное хранение

Когда оборудование не используется какое-то время, проверьте что оно выключено (только для беговых дорожек), шнуры питания или дополнительного адаптера питания (автономных отсоединены от источников питания и расположены так, чтобы он не повреждались и не мешали людям или работе другого оборудования).





Precor Incorporated  
20031 142nd Ave NE  
P.O. Box 7202  
Woodinville, WA USA 98072-4002

Precor, C, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond и SmartRate являются зарегистрированными торговыми марками компании Precor Incorporated. Crosstrainer, QuickStart и StretchTrainer являются торговыми марками компании Precor Incorporated.

Авторские права 2012 Precor Incorporated.

Изменения в технические характеристики могут вноситься без уведомления.

[www.precor.com](http://www.precor.com)

**УВЕДОМЛЕНИЕ:**

Компания Precor широко известна своими передовыми решениями в области тренировочного оборудования, которое было отмечено наградами. Precor активно патентует в США и других странах механические конструкции и внешний вид тренажеров. Любая сторона, предполагающая использовать решения, применяемые в продукции Precor, предупреждается, что компания Precor серьезно относится к несанкционированному присвоению прав собственности. Компания Precor будет решительно преследовать в суде все несанкционированные присвоения ее прав собственности.



РОМ С-V 49336-595, ru  
03 Февраль 2012