

Эксплуатация и техническое обслуживание консоли P30



PRECOR[®]

Эксплуатация и техническое обслуживание консоли Р30

PRECOR®

Информация о версии

ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
КОНСОЛИ P30

P/N 301096-596 ред. H

© April, 2015. Precor Incorporated. Все права защищены.
Технические характеристики могут изменяться без
уведомления.

Примечания о товарных знаках

Precor, AMT, EFX и Preva являются зарегистрированными
товарными знаками Precor Incorporated. Другие имена,
содержащиеся в данном документе, могут являться
товарными знаками или зарегистрированными
торговыми знаками соответствующих владельцев.

Уведомление об интеллектуальной собственности

Все права, титульное и вещное право на программное
обеспечение Preva Business Suite, сопровождающие
печатные материалы, все копии этого программного
обеспечения и все данные, собранные с помощью Preva
Business Suite, принадлежат исключительно компании
Precor или ее поставщикам, в зависимости от
обстоятельств.

Компания Precor широко известна своими передовыми
решениями в области тренировочного оборудования,
которое было отмечено многочисленными наградами.
Precor активно патентует в США и других странах
механические конструкции и дизайн своей продукции.
Любая сторона, предполагающая использовать дизайн
продукции Precor, предупреждается, что компания Precor
серьезно относится к незаконному присвоению прав
собственности. Компания Precor решительно преследует
любое незаконное присвоение принадлежащих ей прав
собственности.

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

Важные инструкции по технике безопасности

Важно! Сохраните эти инструкции для дальнейшего использования.

Перед установкой этого устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями из документации, приложенной к вашему тренировочному оборудованию, включая все руководства по сборке, руководства пользователя и руководства владельца.

Примечание. Это изделие предназначено для коммерческого использования.

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

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

Меры предосторожности

Во избежание травм, пожаров, поломок при эксплуатации данного оборудования всегда соблюдайте основные 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 какой-либо фитнес-программы всем пользователям следует пройти полное медицинское обследование, особенно если у них есть проблемы, связанные высоким артериальным давлением, высоким уровнем холестерина или заболеваниями сердца; наследственными заболеваниями или проявлением каких-либо симптомов; а также пользователям старше 45 лет; которые курят, имеют избыточный вес или за последний год регулярно не занимались физическими упражнениями; или принимают лекарства

Эквивалент указанного выше уведомления на французском для канадского рынка: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*

- Не разрешайте детям и взрослым, не знакомым с действием оборудования, пользоваться или находиться рядом с ним. Не оставляйте детей без присмотра вблизи оборудования.
- Во время тренировок следует носить подходящую одежду и обувь, а также 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.
- При сборке и разборке оборудования следует проявлять осторожность.
- Беговые дорожки. Запрещается печатать или просматривать страницы в Интернете при ходьбе на скорости, превышающей **медленный и расслабленный, свободный шаг**. Следует всегда держаться за неподвижный поручень при использовании функций печатания или просмотра страниц в Интернете.
- АМТ и ЕФХ: следует всегда держаться за неподвижный поручень при использовании функций печатания или просмотра страниц в Интернете.
- Прежде чем начинать использование, внимательно ознакомьтесь с процедурами аварийной остановки и попробуйте их выполнить.
- Держите дополнительный адаптер источника питания и шнур питания в стороне от нагретых поверхностей.
- Располагать кабели электропитания следует так, чтобы невозможно было на них наступить, сильно сжать или повредить, поставив что-либо на них, включая само оборудование.
- Следует обеспечить достаточную вентиляцию оборудования. Запрещается размещать любые предметы на оборудовании или над ним. Запрещается использовать амортизированную поверхность, которая может привести к загоранию вентиляционных отверстий.
- Собирайте и используйте оборудование на твердой ровной поверхности.

- **РАСПОЛОЖЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ.** Приведенные ниже минимальные требования по расположению оборудования основаны на рекомендательных стандартах ASTM (США) и нормативах EN (Европа) от 1 октября 2012 года для обеспечения подхода к оборудованию, прохода около него и аварийного демонтажа.
 - **Беговые дорожки.** Расстояние от стен и мебели до каждой стороны дорожки должно быть не менее 0,5 м (19,7 дюймов) и не менее 2 м (78 дюймов) от любых объектов, находящихся сзади беговой дорожки.
 - **Другие кардиотренажеры.** Расстояние по крайней мере до одной стороны, а так же спереди и сзади должно быть не менее 0,5 м (19,7 дюймов).

Для тренирующихся в США: особое внимание следует уделить требованиям граждан Америки с ограниченными возможностями (ADA), согласно Своду законов 28 CFR (см. раздел 305). Стандарты ASTM являются рекомендательными и могут отличаться от действующих отраслевых стандартов. Зона для подхода к оборудованию, прохода около него и аварийного демонтажа обеспечивается фитнес-центром. Центр должен учитывать общие требования к площади для тренировок на каждом тренажере, рекомендательные и отраслевые стандарты, а также все местные и федеральные нормы и законы штата. Стандарты и нормы могут изменяться.

Важное замечание. Эти рекомендации относительно размещения касаются также расположения оборудования по отношению к источникам тепла, например радиаторам, обогревателям и печам. Следует избегать воздействия очень высоких и очень низких температур.

- Располагать оборудование следует вдали от источников воды и влажности. Во избежание поражения электрическим током и выхода из строя электроники не допускайте пролива жидкости на оборудование или попадания влаги внутрь.
- Всегда подсоединяйте зажим безопасности к своей одежде перед началом тренировки на беговой дорожке. Пренебрежение зажимом безопасности может привести к серьезной травме при падении.

- Помните, что пульсометры не являются медицинским оборудованием. Различные факторы, включая передвижение пользователя, способны повлиять на точность измерения пульса. Пульсометры — это приспособления, предназначенные только для тренировок, они определяют общее изменение частоты пульса.
- Не используйте оборудование с электрическим питанием в сырых и влажных помещениях.
- Запрещается использовать оборудование, если оно неисправно, повреждено, подверглось падению или попаданию воды, а также при повреждении штепселя или шнура питания. В таком случае следует немедленно обратиться в службу технической поддержки.
- Поддерживайте оборудование в хорошем рабочем состоянии в соответствии с указаниями из раздела «Техническое обслуживание» руководства пользователя. Осмотрите оборудование на предмет неправильного расположения, износа или отсутствия деталей. Исправьте все найденные недочеты перед использованием.
- Если требуется переместить оборудование, обратитесь за помощью и поднимайте его надлежащим образом. Для получения более подробной информации см. руководство по монтажу.
- Ограничения по весу для оборудования: Не пользуйтесь беговой дорожкой, если ваш вес превышает 180 кг (400 фунтов). Если ваш вес превышает 160 кг (350 фунтов), не бегите по беговой дорожке. Для всего остального фитнес-оборудования ограничение по весу составляет 160 кг (350 фунтов).
- Используйте устройство только по назначению в соответствии с содержащимся в этом руководстве описанием. Запрещается использовать дополнительные принадлежности, которые не рекомендуются компанией Precor. В противном случае возрастает риск травм.
- Запрещается использовать оборудование в местах распыления аэрозолей или подачи кислорода.
- Запрещается использовать прибор на открытом воздухе.
- Запрещается осуществлять обслуживание оборудования самостоятельно, за исключением операций, предписанных этим руководством.

- Запрещается ронять или помещать в отверстия какие-либо предметы. Берегите руки от движущихся деталей.
- Запрещается располагать любые предметы на неподвижных поручнях, рукоятках, консоли управления или кожухах. Жидкости, журналы и книги размещайте в предусмотренных для них карманах.
- Запрещается облакачиваться или опираться на консоль.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ снимать кожух изделия. Это может привести к поражению электрическим током. Перед эксплуатацией оборудования ознакомьтесь с руководством по монтажу и техническому обслуживанию. Оборудование не включает детали, подлежащие самостоятельному обслуживанию пользователем. Если необходим ремонт оборудования, свяжитесь со Службой поддержки клиентов. Оборудование может питаться только от источника однофазного переменного электрического тока.

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 соответствующей.

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)

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, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

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

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

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. 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.

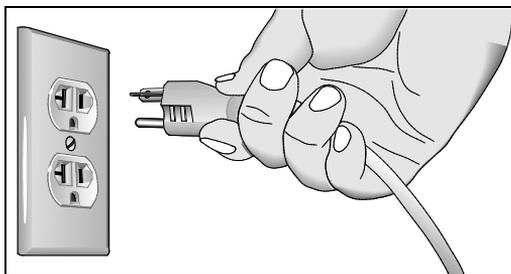


Рис. 1: Разъем сети 120 В, 20 А

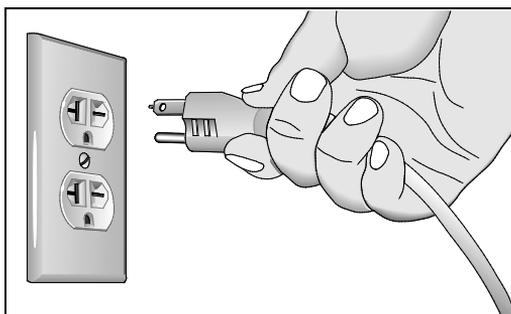


Рис. 2: Разъем сети 240 В, 20 А

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 консолью P80 или персональной видеосистемой, 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.

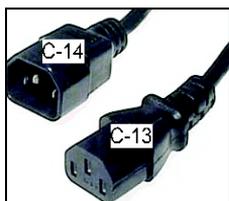


Рис. 3: Штексели IEC-320 C13 и C14

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: www.precor.com.

Содержание

Важные инструкции по технике безопасности	3
Меры предосторожности	4
Опасные материалы и правильная утилизация	8
Утилизация и переработка изделия.....	9
Информация о нормативных актах, касающихся оборудования для кардиотренировок....	10
Рекомендации по электропитанию. Беговые дорожки на 120 и 240 В	12
Рекомендации по электропитанию. Все оборудование за исключением беговых дорожек.....	13
Сервисное обслуживание.....	13
Начало работы	17
Включение консоли для автономного оборудования	17
Детали консоли	20
Настройка консоли	25
Системные настройки.....	25
Установка значений параметров клуба	27
Просмотр информационных дисплеев.....	33
Ввод идентификатора пользователя при использовании оборудования CSAFE	40
Знакомство пользователей с консолью P30	41
Использование функции сенсорного определения пульса.....	42
Использование передатчика в нагрудном ремне.....	44
Использование зажима безопасности беговой дорожки.....	45
Функция Auto Stop™ (автоматическая остановка) беговой дорожки.....	48

Запуск тренировки.....	49
Запуск установленной запрограммированной тренировки.....	50
Параметры настройки.....	50
Приостановка и возобновления сеанса тренировки.....	52
Завершение сеанса.....	53
Тренировки.....	55
Техническое обслуживание.....	71
Очистка консоли и экрана	72
Проверка и сброс индикатора активного состояния (только беговая дорожка).....	73
Замена ленты (только модели адаптивного тренажера).....	76

Начало работы

консоль Р30 предоставляет администраторам возможность устанавливать значения по умолчанию, соответствующие их требованиям. Эти настройки включают такие элементы, как язык, единицы измерения и установка максимально допустимого времени тренировки для каждой единицы оборудования.

Включение консоли для автономного оборудования

Оборудование Precor имеет встроенный источник питания или использует внешний через дополнительный адаптер источника питания. Для инициализации консоли автономного оборудования необходимо начать тренировку. В этом разделе приведены подробные сведения о включении оборудования.

Включение консоли для автономного оборудования

Когда пользователь начинает тренировку на автономном оборудовании, консоль инициализируется и на нем отображается баннер приветствия. Чтобы отобразился баннер приветствия, необходимо поддерживать минимальную скорость движения. Сообщение **НАЖИМАЙТЕ ПЕДАЛИ БЫСТРЕЕ** (или эквивалентное сообщение в зависимости от типа оборудования) отображается на экране, когда скорость движения опускается ниже требуемого минимума.

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

В этом режиме на консоли отображается индикатор обратного отсчета и игнорируются все нажатия клавиш. Если движения отсутствуют или скорость вращения остается ниже минимальной, индикатор снова начинает обратный отсчет времени.

Примечание. Пользователь может возобновить тренировку до завершения обратного отсчета. Программа продолжится с места, на котором была приостановлена.

Использование дополнительного адаптера источника питания

Дополнительный адаптер источника питания переменного тока обеспечивает оборудование постоянным питанием. Этот адаптер позволяет изменять настройки, не нажимая на педали оборудования. Чтобы приобрести адаптер питания, обратитесь к дилеру.

При приобретении дополнительного адаптера источника питания необходимо приобрести набор внутреннего кабеля. В набор входят кабель, скоба и крепежные детали для подключения адаптера к нижней электронной плате.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Набор внутреннего кабеля должен устанавливать авторизованный обслуживающий персонал. Не пытайтесь самостоятельно произвести установку, так как это может привести к аннулированию ограниченной гарантии **Presog**. Дополнительная информация приведена в *Сервисное обслуживание*.

Важно! Если в это оборудование входит консоль P80, необходимо установить дополнительный адаптер источника питания и комплект внутреннего кабеля, чтобы обеспечить непрерывную подачу питания основному устройству и заряжать внутреннюю батарею.

После установки комплекта внутреннего кабеля можно подключать дополнительный адаптер источника питания к оборудованию. Подключите другой конец адаптера к источнику питания, соответствующему используемому оборудованию (120 или 240 В). Перед началом эксплуатации адаптера источника питания прочитайте инструкцию по технике безопасности в начале руководства.

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 подключен дополнительный адаптер источника питания, функции консоли изменяются. 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, на экране снова отображается экран приветствия. Для всего фитнес-оборудования пауза по умолчанию составляет 30 секунд. Для установки или изменения времени паузы см. руководство по эксплуатации консоли.

Детали консоли

На диаграмме ниже приведена информация о клавишах консоли. Количество и функции клавиш консоли могут немного отличаться в зависимости от типа оборудования.

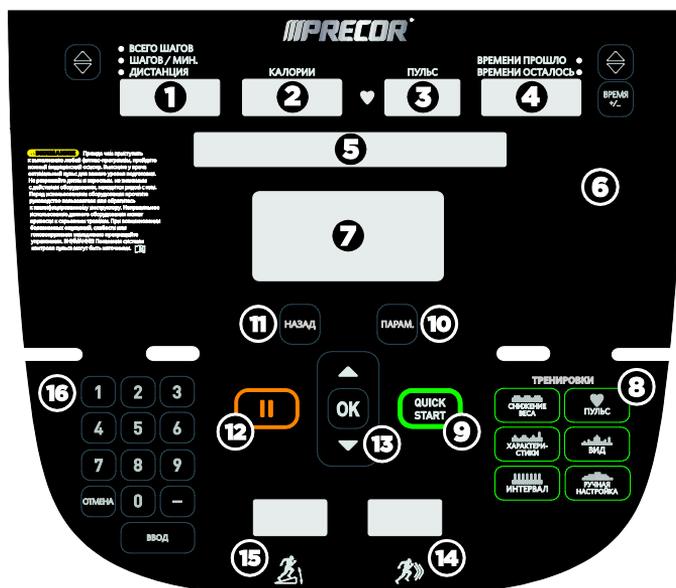


Таблица 1. Детали консоли

Номер	Название детали	Описание
1	Средняя скорость Темп Дистанция	С помощью стрелок ▲ и ▼ можно изменить элемент для отображения.
2	Калории;	Отображение числа сожженных калорий.
3	Пульс	Отображает частоту сердечных сокращений.
4	Времени прошло Времени осталось	С помощью стрелок ▲ и ▼ можно изменить способ отображения времени.

Номер	Название детали	Описание
5	Верхний текстовый дисплей	Прокрутка информации для пользователя
6	<ul style="list-style-type: none"> Muscle Monitor (Мышечный монитор) — EFX 	<ul style="list-style-type: none"> На мышечном мониторе отображаются мышцы, используемые для выполнения этой тренировки.
	<ul style="list-style-type: none"> Длина шага — АМТ 	<ul style="list-style-type: none"> Длина шага описывает длину шагов во время тренировки.
	<ul style="list-style-type: none"> Скорость в минуту — степпер 	<ul style="list-style-type: none"> Скорость в минуту отображает число метров, футов или шагов пользователя во время тренировки.
	<ul style="list-style-type: none"> <пустой> — велотренажер, беговая дорожка 	
7	Нижний дисплей	Отображает графическую информацию о прогрессе тренировки.
8	Тренировки	<p>Нажмите для прокрутки доступных тренировок в одной из следующих шести групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ручная настройка Пульс Интервал Снижение веса Вид Характеристики Сведения об определенных доступных тренировках см. в разделе <i>Тренировки</i>.
9	Quick Start	Нажмите, чтобы начать упражнения.

Номер	Название детали	Описание
10	Параметр	<ul style="list-style-type: none"> • Нажмите, чтобы ввести данные о цели, язык, вес, возраст и целевой пульс, или чтобы выбрать дополнительные параметры. • Нажмите Больше данных для просмотра дополнительных показателей. <p>Показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполненный процент • Время в зоне • Осталось времени интервала • Средняя скорость • Темп — только беговая дорожка • Калории в минуту • Калории в час • ВАТТЫ • МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ • Целевой пульс • Средний пульс • Подъемы — только беговая дорожка и степпер • Длина шага — только АМТ • Показать все • ВЫКЛ.
11	Назад	Возврат к предыдущему экрану.
12	Пауза	<p>Беговые дорожки. Приостановка беговой дорожки во время тренировки.</p> <p>Для безбатарейного оборудования: Работает как кнопка сброса. При нажатии программа тренировки останавливается, и отображаются сведения о тренировке.</p>
13	ОК и стрелки вверх/вниз	Используются для перехода к нужным параметрам и значениям.

Номер	Название детали	Описание
14	Индикатор скорости и интенсивности	АМТ, АМТ с Open Stride™, велотренажер, беговая дорожка, эллиптический тренажер (одиночный) и эллиптический тренажер (двойной)
15	Индикатор наклона или сопротивления	Беговая дорожка, эллиптический тренажер (одиночный), степпер и АМТ с Open Stride™
16	Цифровая клавиатура	Используется для ввода числовых данных, например, возраста, веса, номеров каналов и паролей. Нажмите клавишу Отмена для удаления введенных чисел. Нажмите ВВОД по завершении ввода чисел на этой цифровой клавиатуре.
17	Аудиоразъем (для консолей с мультимедиа)	Подключение наушников для прослушивания аудиоканала.
18	Разъем для зарядки мобильных устройств	Порт USB для зарядки устройств во время использования оборудования.

Настройка консоли

С помощью системного режима можно настроить параметры для оптимальной тренировки пользователей и максимальной прибыли заведения. Системное меню доступно для просмотра только администраторам и зарегистрированным техническим специалистам сервисной службы. Изменения этих настроек сохраняются на фитнес-оборудовании.

Ниже приведены категории системных настроек:

- Настройки клуба
- Информационный экран

Системные настройки

Функции системных настроек скрыты от клиентов клуба. Доступ к ним получить можно, только нажав определенные клавиши. Чтобы просмотреть системные настройки, оборудование должно находиться в состоянии приветствия и должен отображаться баннер приветствия. Чтобы получить доступ к баннеру приветствия, необходимо включить оборудование. Для автономного оборудования используйте дополнительный адаптер источника питания. В противном случае придется поддерживать минимальную скорость движения. Для получения дополнительных сведений об автономном оборудовании см. *Включение консоли для автономного оборудования.*

Оборудование находится в состоянии приветствия, когда оно включено, но не используется. Это означает, что не выполняется сеанс тренировки, ввод данных или диагностическая операция.

Ниже описаны признаки того, что оборудование находится в состоянии приветствия.

- На нижнем текстовом экране прокручивается сообщение **PRECOR**. На верхнем текстовом экране прокручивается сообщение **ВЫБЕРИТЕ ТРЕНИРОВКУ ИЛИ НАЖМИТЕ QUICKSTART, ЧТОБЫ НАЧАТЬ**.
- Включен только сегмент сигнала пульса.
- Лента на беговой дорожке не двигается, и подъемный двигатель отключен.

Примечание. Батарея на автономном оборудовании инициализируется, когда начинается тренировка. Чтобы отобразился баннер приветствия, необходимо поддерживать минимальную скорость движения.

После возврата экрана к баннеру приветствия изменения, внесенные в режимах системных настроек, становятся настройками по умолчанию.

Предупреждение. Если изменения вносятся на экране «Единица измерения» беговой дорожки, проверьте правильность настройки скорости.

Чтобы просмотреть настройки параметров клуба, выполните приведенные ниже действия.

1. При отображении баннера приветствия нажмите **Пауза**.



2. Последовательно нажмите приведенные ниже цифровые кнопки, чтобы ввести пароль.

5 6 5 1 5 6 5

3. Нажмите **ОК**.

Отобразится баннер «Set Club Parameters» (Установки параметров клуба).

Таблица 2. Кнопки навигации для режимов системных настроек

Кнопка	Функция
▲ или ▼	Навигация в меню настроек и среди вариантов выбора.
OK	Выбор пункта меню.
НАЗАД	Возврат на предыдущий уровень меню без сохранения изменений.
ПАУЗА	Выход из режима настроек системы и возврат к баннеру приветствия.

Установка значений параметров клуба

Следующие данные используются для настройки оборудования.

«Safety code» (Код безопасности, только беговая дорожка)

Диапазон значений: Enabled (Включено) или Disabled (Выключено)

(По умолчанию: Disabled [Выключено])

При поставке тренажера с завода функция защиты с помощью кода безопасности отключена. Если включить код безопасности, то чтобы начать сеанс тренировки и запустить ленту, пользователям потребуется ввести четырехзначное число. Код: **1 2 3 4**.

«Select Language» (Выбрать язык, все тренажеры)

Диапазон значений: English (английский), Deutsch (немецкий), Espanol (испанский), Francais (французский), Nederlands (нидерландский), Portugues (португальский), Русский, Italiano (итальянский) и ニホンゴ (японский).

(По умолчанию: English (английский))

Выберите необходимый язык для дисплея консоли.

Примечание. Выбор языка не распространяется на запросы по программированию. Запросы, указанные в этом разделе, по-прежнему отображаются на английском языке. Кроме того, в доступных значениях для этого параметра диакритические знаки отображаются только для русского и японского языков.

«Select Units» (Выберите единицы измерения, все тренажеры)

Диапазон значений: U.S. (США) или Metric (Метрические)

(По умолчанию: U.S. (США))

Значения могут отображаться на этом тренажере либо в метрических единицах, либо в соответствии со стандартом США.

Важно! Если были изменены настройки единиц измерения на беговой дорожке, обязательно проверьте настройку скорости и убедитесь, что введено правильное значение.

«Set Max Workout Time» (Настройка максимального времени тренировки, все тренажеры)

Диапазон значений: от 1 до 240 минут

(По умолчанию: 60 минут)

Можно настроить максимальную продолжительность тренировки для каждого сеанса. Выберите ограничение времени в диапазоне от 1 до 240 минут или выберите **Нет ограничений**, если не нужно устанавливать ограничение по времени. Например, если настроить ограничение по времени, равное 20 минутам, пользователи могут ввести время тренировки в диапазоне от 1 до 20 минут.

Выберите **Нет ограничений**, если не нужно устанавливать ограничение по времени.

Примечание. Военные программы не завершаются, если ограничение максимального времени упражнений менее 40 минут. При выборе этих программ установите максимальное время, равное 40 минутам или более.

«Set Max Pause Time» (Настройка максимального времени паузы, все тренажеры)

Диапазон значений: от 1 до 120 секунд

(По умолчанию: 120 секунд)

Данная настройка ограничивает продолжительность отображения экрана паузы тренировки на тренажере, прежде чем будет выполнен сброс.

Примечание. Чтобы установить точное ограничение продолжительности паузы, к тренажеру с автономным питанием необходимо подключить дополнительный адаптер питания. Если дополнительный адаптер питания не подключен и скорость движения снизится ниже минимально необходимой, тренажер начнет 30-секундный процесс завершения работы, тем самым, по сути, исключая режим паузы.м

«Set Cool Down Time» (Настройка времени заминки, все тренажеры)

Диапазон значений: от 0 до 5 минут

(По умолчанию: 5 минут)

Выберите максимальное время, в течение которого тренажер остается в режиме заминки. Время заминки — это период времени после окончания программы, когда пользователь выполняет упражнения с меньшей интенсивностью.

Создание избранной тренировки

Диапазон значений: ВКЛ. или ВЫКЛ.

(Значение по умолчанию: ВЫКЛ.)

Создание собственной программы для тренировки.

Примечание. Этот параметр доступен не на всем оборудовании.

Для создания собственной программы выполните следующее.

1. В запросе **SET CUSTOM PROGRAM** (Установка собственной программы) нажмите **ОК**.
На дисплее появится профиль программы, а мигающий столбец будет обозначать начальное положение.
2. Нажмите стрелку вниз на клавиатуре навигации, чтобы выбрать столбец для изменения.
3. Для изменения высоты столбца см. следующую таблицу.

Таблица 3. Клавиши собственной программы

Оборудование	Название клавиши	Описание
Беговая дорожка	НАКЛОН	Изменяет высоту столбца и влияет на наклон собственной программы.
EFX (только 835)	НАКЛОН	Изменяет высоту столбца и влияет на наклон ramпы собственной программы.
Велотренажер	СОПРОТИВЛЕНИЕ	Изменяет высоту столбца и влияет на сопротивление педали собственной программы.
Степпер	СОПРОТИВЛЕНИЕ	Изменяет высоту столбца и влияет на сопротивление шага собственной программы.

4. Если установлена высота столбца, нажмите стрелку вниз на клавиатуре навигации для перехода к следующему столбцу. Можно нажать стрелку вверх, чтобы вернуться к предыдущим столбцам.

5. Продолжите настройку профилей для всех столбцов.
Примечание. На беговой дорожке доступны две собственные программы. На некоторых продуктах Precor содержится только одна собственная программа. В запросе указывается выбранная программа. Для выбора второй собственной программы (только беговая дорожка) нажмите стрелку вниз на клавиатуре навигации до нажатия **OK** в шаге 6.
Значение параметра “Set Custom Program 2” (Установка пользовательской программы 2) по умолчанию — **Disabled** (Отключено).
6. По завершении создания программы нажмите **OK** для сохранения профиля программы и вернитесь к баннеру «Добро пожаловать». Нажмите **НАЗАД** для выхода без сохранения изменений собственного профиля.

«Set Speed Limit» (Настройка ограничения скорости, только беговая дорожка)

Диапазон значений: от 0,8 до 25,4 км/ч (от 0,5 до 16 миль/ч)

(Значение по умолчанию: 20 км/ч или 12 миль/ч)

Эта настройка определяет, как быстро движется лента и, следовательно, количество настроек скорости, доступных для пользователя. Используйте ее для задания максимальной скорости, которую может ввести пользователь во время упражнений на тренажере.

Скорость отображается в километрах в час (км/ч) или в милях в час (миль/ч) в зависимости от ранее выбранных единиц измерения (стандартные единицы США или метрические).

«Set Incline Limit» (Настройка ограничения наклона, только беговая дорожка)

Диапазон значений: весь диапазон наклона тренажера

(Значение по умолчанию: максимально возможный наклон)

Установите максимальный процент наклона, который может ввести пользователь при использовании тренажера.

Скрытые программы (только беговая дорожка)

Диапазон значений: «Show Programs» (Показать программы) или «Hide Programs» (Скрыть программы)

(По умолчанию: «Hide Programs», Скрыть программы)

При установке **Show Programs** (Показать программы) при нажатии клавиши ХАРАКТЕРИСТИКИ доступны все программы характеристик. Эти программы: фитнес-тест Геркина, ВВС — ФИТНЕС-ТЕСТ, ВМФ — ФИТНЕС-ТЕСТ, АРМИЯ — ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ, МОРСКАЯ ПЕХОТА — ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ и Правоприменение РЕВ.

Если установлено значение **HIDE PROGRAMS** (Скрыть программы), то при нажатии пользователем клавиши **ХАРАКТЕРИСТИКИ** на текстовом дисплее в виде бегущей строки отобразится сообщение **ТРЕНИРОВКА НЕДОСТУПНА**.

«Set Resistance Range» (Настройка уровня сопротивления, только велотренажер)

Диапазон значений: High (Высокий), Medium (Средний) или Low (Низкий)

(По умолчанию: High (Высокий))

На вертикальных или горизонтальных велотренажерах можно установить низкое, среднее или высокое значение базового сопротивления. В каждой базовой настройке существует 25 уровней сопротивления, однако базовая настройка влияет на общий уровень сопротивлений. Доступны следующие диапазоны:

- Высокий: обеспечивает полный диапазон значений сопротивления.
- Средний: обеспечивает примерно две трети диапазона значений сопротивления, доступных при выборе высокой групповой настройки.
- Низкий: обеспечивает примерно одну треть диапазона значений сопротивления, доступных при выборе высокой групповой настройки.

Установка уровня наклона Crossramp по умолчанию (только двойной эллиптический тренажер)

Диапазон значений: от 0 до 20

(По умолчанию: 10)

Эта настройка используется для выбора определенного наклона, чтобы эллиптический тренажер автоматически восстанавливал этот наклон в конце сеанса тренировки.

Просмотр информационных дисплеев

Настройки информационных дисплеев представляют собой значения, которые отображают информацию о тренажерах. В данной групповой настройке содержится следующая информация: журнал событий, серийные номера тренажеров и программного обеспечения, данные по использованию.

Чтобы просмотреть системные настройки, выполните следующие действия:

1. На экране «Добро пожаловать» нажмите клавишу **Пауза**.



2. Последовательно нажмите следующие цифровые клавиши для ввода пароля:

6 5

3. Нажмите **ВВОД**.

Для настройки собственных значений для информационного дисплея используйте следующую таблицу.

Таблица 4. Значения информационного дисплея

Продукт	Значение	Отображаемая информация
Все	ODOMETER (Одометр)	<p>Значение одометра сопоставляет тип тренажера и стандартные единицы (США или метрические), выбранные в программах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Беговая дорожка и АМТ: отображает общее число миль или километров, пройденных на текущий момент. Кроме того, на АМТ отображается число вертикальных шагов. • Эллиптический тренажер: отображает общее число длинных шагов, зарегистрированных на текущий момент. • Велотренажер: отображает общее число оборотов, зарегистрированных на текущий момент. • Степпер: отображает число пройденных этажей.
АМТ	BELT USAGE (Использование ремня)	<ul style="list-style-type: none"> • «Belt Stride Count» (Подсчет шагов по ремню): отслеживает число шагов на тренажере. • «Stride Count Reset» (Сброс подсчитанных шагов): каждый раз при выполнении сброса количество сбросов увеличивается на единицу. • Последний сброс одометра: записывает показание одометра в момент замены ремня. После замены ремня одометр тренажера продолжает отсчет в прямом направлении.

Продукт	Значение	Отображаемая информация
Все	СЧЕТЧИК ВРЕМЕНИ	<ul style="list-style-type: none"> • Отображает число часов использования тренажера. • Тренажер отслеживает число прошедших минут, однако отображаемое значение округляется до ближайшего целого значения часов.
Беговая дорожка	ПОКАЗАТЕЛЬ БЕГОВОГО ПОЛОТНА	<p>Число от 0 до 10, обозначающее состояние полотна беговой дорожки. Если текущий показатель — 0 или 1, требуется замена полотна.</p> <p>Примечание. После замены полотна беговой дорожки нажмите и удерживайте клавишу Quick Start при отображении показателя полотна, чтобы сбросить показатель полотна на 10.</p>
Все	АРТИКУЛ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПАНЕЛИ	Артикул и версия прикладного программного обеспечения верхней панели
Все	АРАРТИКУЛ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЕРХНЕГО ОСНОВАНИЯ	Версия прикладного программного обеспечения верхней базы.
Все	АРТИКУЛ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ НИЖНЕГО ОСНОВАНИЯ	Версия прикладного программного обеспечения нижней базы
Все	ПАНЕЛЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ	Номер программного обеспечения на панели показателей
AMT	АРТИКУЛ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ STRIDE DIAL	Артикул программного обеспечения Stride Dial

Продукт	Значение	Отображаемая информация
Все	СЕРИЙНЫЙ НОМЕР	Используется для определения точной модели и типа оборудования
Все	ЖУРНАЛ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Количество раз выполнения каждой программы, а также отображает соответствующее суммарное значение минут. • Полезно при определении предпочтений пользователя при выборе программы.
Все	ЖУРНАЛ СОБЫТИЙ	Отображает все коды событий, которые были обнаружены программным обеспечением. Для получения дополнительной информации см. раздел <i>Журнал событий</i> .

Журнал событий

В журнале сохраняется не более 30 событий. После достижения 30 событий в журнале старые события удаляются для освобождения места для новых. Для удаления события из журнала нажмите и удерживайте клавишу **Quick Start** при отображении события.

В журнале событий (который иногда также называют журналом ошибок) содержится следующая информация:

- номер ошибки;
- показание одометра, когда произошло событие;
- показание счетчика времени, когда произошло событие;
- потребляемый двигателем ток, когда произошло событие (только беговая дорожка).

В следующей таблице приведен список событий, обнаруженных программным обеспечением.

Таблица 5. Номера и описания событий в журнале

Номер события	Описание события
00	Событие поиска в памяти верхнего PCA
02	Событие поиска в ОЗУ
03	Событие контрольной суммы EEPROM
05	Нажатие клавиши при включении питания
09	Событие проверки памяти нижнего PCA
10	Частота сети вне допустимого диапазона
11	Низковольтное питание схемы безопасности (верхний PCA)
12	Низковольтное питание схемы безопасности (нижний PCA)
13	Неверная скорость вращения вентилятора (беговые дорожки версии 1)
14	Сбой вентилятора (нижний PCA)
15	Слишком высокое входное напряжение переменного тока
16	Слишком низкое входное напряжение переменного тока
17	Тепловой выключатель резистора динамического торможения (только беговая дорожка)
18	Тепловой выключатель резистора динамического торможения открыт (только беговая дорожка)
19	Неисправность корректора коэффициента мощности (только беговая дорожка)
20	Мотор не будет запущен, или движение мотора не определено (только беговые дорожки); слишком много запросов на питание в секунду (другое оборудование)
21	Слишком много последовательных запросов на питание
22	Отсутствуют импульсы двигателя при запуске
23	После запуска отсутствуют импульсы двигателя
24	Запрошено уменьшение скорости, скорость не уменьшается

25	Ошибка крепежа нижнего привода (только беговая дорожка)
26	Неверная ширина импульса двигателя
27	Слишком большой ток приводного двигателя
28	Слишком высокая температура
29	Слишком большой входной переменный ток
30	Событие связи нижней платы с верхней
31	Неверное событие связи верхней платы с нижней
32	Событие связи верхней платы с нижней
33	Неверное событие связи нижней платы с верхней
35	Слишком большой входной переменный ток (мгновенный; только беговая дорожка)
36	Слишком большой входной переменный ток (устойчивость/защита отключения автоматического выключателя; только беговая дорожка)
37	Ошибка E-STOP (только беговая дорожка)
40	Движение подъема не обнаружено
42	Значение положения подъема вне диапазона
43	Нулевой выключатель не найден
44	Самопроизвольное движение подъема
45	Подъем происходит в неверном направлении
50	Слишком большой ток торможения (магнита)
53	Не удастся считать цель, не удастся найти выключатель исходного положения
54	Целевые импульсы утрачены во время работы
55	Неожиданно включился выключатель торможения в исходном положении
62	Отказ вертикального датчика (только АМТ)
70	Замена ленты, не считывается нижняя плата управления (только АМТ)
71	Замена ленты, новая нижняя плата управления (только АМТ)
72	Замена ленты, неизвестная версия нижней платы управления (только АМТ)
73	Замена ленты, неверная запись нижней платы управления (только АМТ)

74	Замена ленты, восстановленная консоль нижней платы управления (только АМТ)
75	Замена ленты, восстановленная нижняя плата управления (только АМТ)
76	Замена ленты, число шагов консоли меньше, чем у нижней платы управления (только АМТ)
77	Замена ленты, число шагов консоли больше, чем у нижней платы управления (только АМТ)
78	Предупреждение о замене ленты (только АМТ)
79	Требуется замена ленты (только АМТ)
80	Отсутствует фаза А или В (контроллер наклона; только беговая дорожка)
81	Отсутствует фаза С (контроллер наклона; только беговая дорожка)
82	Отсутствует фаза А или В (контроллер скорости; только беговая дорожка)
83	Отсутствует фаза С (контроллер скорости; только беговая дорожка)
85	Резистор динамического торможения не обнаружен, или он обнаружен как открытая цепь при запуске (только беговая дорожка)
86	Обнаружена старая консоль на новом оборудовании (только беговая дорожка)
87	Новая консоль установлена на старом оборудовании (только беговая дорожка)
88	Слишком высокая температура мотора (только беговая дорожка)

Ввод идентификатора пользователя при использовании оборудования CSAFE

Данное оборудование полностью совместимо с протоколами CSAFE. Когда оборудование подключено к главному устройству CSAFE, отобразится запрос для пользователя нажать клавишу ENTER и начать процесс идентификации. Идентификатор пользователя отобразится в виде пяти нулей и покажет начальное положение. В следующей таблице описаны функции клавиш в режиме CSAFE.

Таблица 6. Клавиши доступа CSAFE

Клавиши	Функция
Цифровая клавиатура	Цифровые клавиши используются для ввода идентификатора пользователя. После ввода идентификатора пользователя нажмите кнопку ОК , чтобы отправить идентификатор.
ОТМЕНА	Удаляет отдельные цифры в идентификаторе пользователя справа налево.
ОК	Отправляет идентификатор пользователя. Примечание. Ввод идентификатора пользователя пропускается, если пользователь вводит пять нулей. Статистика по тренировке не записывается.
ПАУЗА	Производит сброс баннера «Добро пожаловать».

На дисплее отображается сообщение и указывает, когда пользователь принят главным устройством CSAFE. После завершения выбора программы пользователь может начать упражнения.

Знакомство пользователей с консолью P30

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Прежде чем приступить к выполнению любой фитнес-программы, пройдите полный медицинский осмотр. Обратитесь к врачу, чтобы узнать, какая частота пульса является оптимальной для тренировок с учетом вашего уровня физической подготовки.

Консоль P30 имеет простой экран и содержит различные программы, которые помогут пользователям достигнуть поставленных целей тренировок.

Важно! Прежде чем разрешать пользователям использовать это фитнес-оборудование, просмотрите с ними приведенные ниже разделы данного руководства.

- *Важные инструкции по технике безопасности*
- *Начало работы*
- *Использование зажима безопасности (только для беговой дорожки)*

Использование функции сенсорного определения пульса

Примечание. Точность сенсорного определения пульса может изменяться в зависимости от физиологии пользователя, уровня физической подготовки, возраста и других факторов. Прибор может показывать прерывистый пульс в случае сухих, грязных или жирных рук или слишком толстой кожи ладоней. Из-за нанесения лосьона прибор также может показывать прерывистый пульс. Кроме того, чтобы обеспечить надлежащий контакт, убедитесь, что сенсорные датчики чистые.

Чтобы использовать функцию сенсорного определения пульса, поместите ладони рук непосредственно на металлические сенсорные датчики пульса на поручнях оборудования. Чтобы обеспечить более точное считывание пульса, следуйте приведенным ниже советам.

- Для регистрации пульса обеими руками сожмите сенсорные датчики.
- Пульс регистрируется по нескольким последовательным ударам сердца (15–20 секунд).
- Сжимая сенсорные датчики, не сжимайте их слишком сильно. Держите их свободно, оставляя небольшое пространство вокруг них. Слишком сильное сжатие может влиять на показания.
- Во время тренировки пот способствует передаче сигнала пульса. Если с определением пульса с помощью ручных захватов возникли проблемы, попробуйте использовать сенсорные датчики во время тренировки для получения сигнала пульса.

- Если функция сенсорного определения не работает, Precor рекомендует использовать нагрудный ремень-датчик.



Рис. 4: Целевые зоны пульса

ВНИМАНИЕ! Частота пульса не должна превышать 85% от максимальной аэробной частоты пульса. Для вычисления максимальной частоты пульса можно использовать следующую формулу:

$$\text{Максимальная частота пульса} = 207 - (\text{ваш возраст} \times 0.67)$$

Использование передатчика в нагрудном ремне

ПРЕДОСТЕ- РЕЖЕНИЕ

Сигналы, используемые нагрудным датчиком (или передатчиком в нагрудном ремне), могут создавать помехи для работы кардиостимуляторов или других имплантированных устройств. Прежде чем использовать нагрудный датчик, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или производителями нагрудного датчика или имплантированного устройства.

Нагрудный датчик позволяет непрерывно получать данные о частоте пульса во время тренировок. Чтобы тренажер смог определить вашу частоту пульса, необходимо сжать сенсорные датчики частоты пульса или надеть нагрудный датчик на время тренировки. При поступлении данных как с сенсорных датчиков, так и нагрудного датчика по беспроводной связи, приоритет для отображения получают данные с сенсорных датчиков.

Примечание. Чтобы получить точные показания, нагрудный датчик должен напрямую соприкоснуться с кожей в нижней части грудной клетки (прямо под грудью у женщин).

Чтобы использовать нагрудный датчик, выполните следующие действия.

1. Аккуратно смочите обратную сторону ремня водопроводной водой.
Важно! Не используйте дистиллированную воду. В ней не содержатся нужные минералы и соли, которые проводят электрические импульсы.
2. Отрегулируйте ремень и закрепите его на груди. Ремень должен прилегать плотно, но при этом не должен ограничивать движения.
3. Нагрудный ремень необходимо надевать правой стороной вверх, он должен быть расположен горизонтально в середине груди.

4. Проверьте размещение нагрудного ремня, проверив функцию определения частоты пульса на оборудовании. Если частота пульса регистрируется, нагрудный ремень надет правильно. Если тренажер не регистрирует частоту пульса, отрегулируйте ремень и проверьте функцию определения частоты пульса.

Использование зажима безопасности беговой дорожки

Беговая дорожка оснащена тремя различными функциями остановки, которые работают следующим образом:

<i>Действия пользователя</i>	<i>Лента беговой дорожки</i>	<i>Индикация на консоли</i>
Вытягивает шнур, прикрепленный к зажиму безопасности, и нажимает выключатель 1	Замедляется до остановки	Сообщение НАЖМИТЕ КНОПКУ СБРОСА. На некоторых моделях консоли стрелка указывает на выключатель перезапуска.
Нажимает красную кнопку STOP 2	Замедляется до остановки	Показывает, что тренировка приостановлена.
Сходит с бегового полотна на определенное время	Замедляется до остановки	Показывает, что тренировка приостановлена.

Переключатель перезапуска и красная кнопка **STOP** находятся сразу под консолью, как показано на рисунке ниже. При включении переключателя появляется кнопка. Беговая дорожка не работает до возврата кнопки в обычное положение.



Рис. 5: Переключатель перезапуска

Проинструктируйте пользователей, насколько важно использовать зажим безопасности во время упражнений на беговой дорожке, и покажите, как нужно прикрепить этот зажим к одежде ближе к талии.

В случае нажатия выключателя перезапуска во время упражнения выполните следующие действия:

1. Снова прикрепите зажим безопасности, если необходимо.

2. Нажмите выключатель перезапуска до щелчка, чтобы он вернулся в нормальное положение.

Примечание. В случае срабатывания выключателя перезапуска вся информация о текущей тренировке удаляется.

3. Начните тренировку с начала, уменьшив соответствующим образом ее продолжительность на время предыдущей попытки.

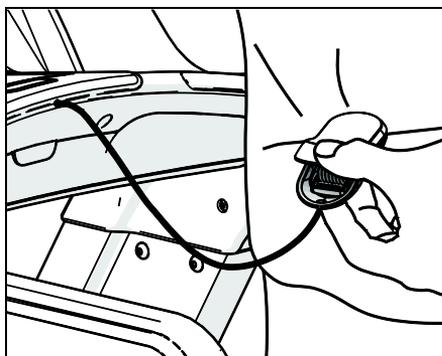


Рис. 6: Прикрепление зажима безопасности

Совет. Небольшая гибкая лапка под выключателем перезапуска предназначена для хранения зажима безопасности. Если беговая дорожка не используется, прикрепите зажим безопасности к лапке, как показано на следующем рисунке.

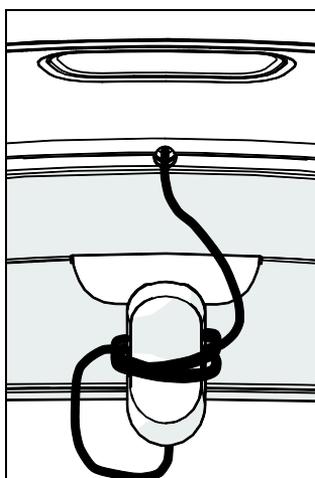


Рис. 7: Хранение зажима безопасности

Функция Auto Stop™ (автоматическая остановка) беговой дорожки

Важно! Параметр по умолчанию для данной функции — “ON” (Вкл.). Администраторы могут отключать эту функцию в системных настройках; однако рекомендуется оставить ее включенной.

Функция Auto Stop™ (автоматическая остановка) предназначена для плавной остановки дорожки, если она не используется. Это может происходить, если пользователь сходит с дорожки до окончания тренировки и оставляет ее работающей.

Через шестьдесят после запуска или возобновления тренировки на дорожке оборудование приступает к мониторингу функции Auto Stop. При обнаружении пользователя сообщения не отображаются, и продолжается выбранная тренировка.

Если через дополнительные 30 секунд пользователь не обнаруживается, на консоли отображается сообщение **NO ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ НЕ ОБНАРУЖЕН, ОСТАНОВКА ЧЕРЕЗ 10 СЕК** для уведомления о скорой остановке. При отображении этого сообщения начинается десятисекундный обратный отчет. Если пользователь не отменяет обратный отчет, по его окончании дорожка плавно останавливается.

Примечание. Пользователи весом более 22,7 кг (50 фунтов) определяются в пределах скорости и положения функции. Пользователи весом менее 22,7 кг (50 фунтов) могут не определяться в зависимости от их скорости и положения. Для обеспечения правильной работы всегда следуйте инструкциям консоли.

Запуск тренировки

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. При использовании беговой дорожки обязательно прикрепите к своей одежде защитный зажим до начала тренировки.

Когда на верхнем текстовом дисплее в виде бегущей строки отображается сообщение **ЧТОБЫ НАЧАТЬ, ВЫБЕРИТЕ ТРЕНИРОВКУ И НАЖМИТЕ КНОПКУ QUICK START**, а на нижнем текстовом дисплее отображается **PRECOR**, тренажер находится в состоянии «Добро пожаловать».

Если тренажер подключен к системе CSAFE, то на верхнем текстовом дисплее отображается сообщение **ЧТОБЫ НАЧАТЬ, ВЫБЕРИТЕ ТРЕНИРОВКУ, НАЖМИТЕ КНОПКУ QUICK START ИЛИ НАЖМИТЕ ВВОД.**

Если на экране появятся другие сообщения, нажмите клавишу **Пауза**, чтобы отобразить экран «Добро пожаловать».

Из этого экрана можно запустить тренировку двумя способами:

- Нажмите **Quick Start™**.
При этом запускается ручная программа. Расчеты, например, сожженных калорий, производятся для следующих данных пользователя: возраст 35 лет, вес 68 кг (150 фунтов). Можно может тренироваться с использованием значений, заданных по умолчанию, или изменить их.
- Нажмите на одну из клавиш предустановленных тренировок.

Если пользователь во время тренировки достигнет установленного в клубе ограничения по времени, на текстовом дисплее перед сообщением **МИНУТНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ПО ВРЕМЕНИ КЛУБА ДОСТИГНУТА** отобразится ограничение тренировки.

Запуск установленной запрограммированной тренировки

Предустановленные тренировки представляют отличную возможность подобрать тренировки в соответствии с поставленными целями для фитнеса, сохраняя заинтересованность и вносить разнообразие в сеансы тренировок. Эти тренировки систематизируются в следующие группы:

- Ручная настройка;
- Пульс
- Интервал
- Снижение веса (сжигатель жира на лестницах);
- Вид
- Характеристики

На передней панели консоли доступна одна кнопка выбора для каждой из этих групп тренировок. Для просмотра тренировок в каждой группе нажимайте кнопку для этой группы. Для прокрутки группы название тренировки отображается на консоли.

Параметры настройки

Перед началом тренировки можно установить параметры «Цель», «Язык» и «Единицы». После начала тренировки или нажатия клавиши Quick Start также можно ввести «Возраст» и «Вес», а также «Целевой пульс».

Примечание. После установки персональных параметров выберите тренировку и начните упражнения, или будут восстановлены значения параметров по умолчанию.

Для выбора цели тренировки перед началом упражнений выполните следующее.

1. На экране «Добро пожаловать» нажмите клавишу **ПАРАМ.**
Первый параметр — «Цель».
2. Для выбора параметра «Цель» нажмите **ОК.**
Параметры цели — «Время», «Дистанция» и «Калории».
3. Используйте стрелки вверх и вниз на клавиатуре для увеличения и уменьшения значений параметров времени, дистанции и калорий.
4. После ввода параметров цели нажмите **ОК.**

5. Для перехода к следующей категории параметров снова нажмите **ПАРАМ.**

Для выбора параметра языка перед началом упражнений выполните следующее.

1. На экране «Добро пожаловать» нажмите клавишу **ПАРАМ.**
2. Снова нажмите **ПАРАМ.** и выберите «Язык», затем нажмите **ОК.**
3. Используйте кнопки вверх и вниз для перемещения в списке доступных языков. Для выбора языка нажмите **ОК.**

Доступные языки: English, Deutsch, Espanol, Francais, Nederlands, Portugues, русский и Italiano.

4. Для перехода к следующей категории параметров используйте кнопки **Вверх и Вниз.**

Для выбора единицы измерений до начала упражнений выполните следующее.

1. На экране «Добро пожаловать» нажмите клавишу **ПАРАМ.**
2. Дважды нажмите клавишу **ПАРАМ.** для перехода к меню **ЕДИНИЦЫ.**
3. Используйте кнопки вверх и вниз для выбора единицы измерения.
4. После выбора единицы измерения нажмите **ОК.**

Установка параметров после начала тренировки

После начала тренировки Quick Start или выбора тренировки можно ввести вес, возраст и целевой пульс. Также доступны параметры «Язык» и «Единицы измерения».

Для ввода параметров возраста и веса при выполнении тренировки выполните следующее.

1. Нажмите **ПАРАМ**.
2. Первый параметр — «Вес/возраст». Для выбора этого параметра нажмите **ОК**.
3. Используйте кнопки вверх и вниз для уменьшения и увеличения веса.
4. После выбора веса нажмите **ОК**.
5. Повторите шаги 1 - 4 для ввода возраста.
6. Для перехода к следующей категории параметров используйте кнопки **Вверх и Вниз**.
Появится параметр «Целевой пульс».
7. Введите целевой пульс и нажмите **ОК**.
Сейчас можно установить единицы измерения и язык, если эти параметры не были выбраны до начала тренировки.

Приостановка и возобновления сеанса тренировки

В случае прерывания тренировки оборудование ведет себя одним из двух способов, в зависимости от источника питания.

Пауза (оборудование с внешним источником питания)

В случае приостановки сеанса скорость ленты медленно уменьшается до нуля или сопротивление медленно уменьшается до минимума. Подъемный двигатель отключается, и наклон или уровень Crossramp остаются в текущем положении. Ввод данных отменяется.

При нажатии клавиши **Пауза** на оборудовании, отличном от беговой дорожки, отображается экран сводки с показателями тренировки. После отображения сводки выполняется возврат на экран приветствия.

Ожидание отключения (автономное оборудование)

На автономных аппаратах состояние паузы эквивалентно состоянию ожидания отключения. После прекращения тренировки в оборудовании начинается 30-секундный отсчет.

Значения собранных показателей (например, время, количество шагов, дистанция, калории) сохраняются и не изменяются. Начать ввод данных нельзя.

Чтобы перезапустить программу, снова начните тренировку. Соппротивление сбрасываются к значению, которое оно имело до приостановки программы.

Если оборудование остается неактивным более 30 секунд, питание прекращается и экран сводки тренировки не отображается на оборудовании.

Завершение сеанса

Заминка является важным аспектом тренировки, поскольку она помогает уменьшить жесткость и болезненные ощущения в мышцах путем переноса избыточной молочной кислоты из тренируемых мышц. Кроме того, заминка продолжительностью от трех до пяти минут позволяет восстановить нормальный пульс, как во время отдыха.

В конце тренировки на экране сводки отображается средняя частота пульса во время тренировки, а также суммарные достижения во время тренировки.

Если вы выполнили фитнес-тест, в начальном сообщении отобразится набранный балл.

В следующих сообщениях отобразятся средняя и максимальная частота пульса во время сеанса. Эти сообщения отображаются только в том случае, если во время сеанса были получены данные частоты пульса в пределах допустимого диапазона, то есть во время сеанса хотя бы один раз отображалось значение пульса.

Через две минуты после отображения сводки снова отображается баннер «Добро пожаловать». Если тренажер находится в состоянии завершения CSAFE, то продолжительность состояния сводки должна быть не менее значения тайм-аута CSAFE, которое обычно равно 10 секундам или менее. Если оно длилось меньше, то перед возвратом к баннеру «Добро пожаловать» отображается сообщение **СБРОС** до тех пор, пока не будет завершено состояние CSAFE.

Во время тренировки записываются показатели трех различных типов.

Контролируемые показатели можно устанавливать и изменять. Они включают приведенные ниже показатели.

- Уровень сопротивления (АМТ, EFX, велотренажер)
- Скорость (беговая дорожка)
- Наклон (беговая дорожка)
- Количество шагов в минуту (степпер)

Текущие показатели характеристик описывают интенсивность тренировки в режиме реального времени. Они включают приведенные ниже показатели.

- Количество калорий в минуту и в час
- Пульс
- Скорость (беговая дорожка, велотренажер)
- Количество оборотов в минуту (велотренажер)
- Количество шагов в минуту (АМТ, EFX)

Совокупные показатели описывают суммарные характеристики за весь сеанс тренировки. Они включают приведенные ниже показатели.

- Время:
 - В режиме обратного отсчета
 - В режиме прямого отсчета
- Калории
- Дистанция:
 - Среднее количество шагов в минуту (АМТ, EFX)
 - Средняя скорость (беговая дорожка, велотренажер)
 - Количество этажей (степпер)

Тренировки

На вашем фитнес-оборудовании доступно множество тщательно разработанных тренировок для того, чтобы вы могли достичь наилучших результатов на каждой тренировке.

Человеческое тело невероятно эффективно. Если оно регулярно выполняет одинаковые движения в течение многих дней или недель, оно привыкает выполнять движения все с меньшими усилиями. Этот процесс, называемый *адаптацией мышц*, имеет один недостаток: чем больше вы используете одну тренировку, тем меньше она будет приносить пользы.

Для предотвращения адаптации мышц применяйте разные тренировки в разные дни. Сохраняя мышцы в неведении, вы активно расходуете энергию, ускоряя потерю веса и поддерживая себя в оптимальном состоянии.

В следующей таблице приведены тренировки, доступные на устройства с консолью P30.

Таблица 7. Тренировки консоли P30

Кнопка консоли	Цель	AMT	EFX 835	EFX 833	Беговая дорожка	Вело-тренажер	Степпер
Снижение веса	Снижение веса/сжигатель жира	✓	✓	✓		✓	✓
	Аэробные тренировки				✓		✓
Пультс	Базовое управление пульсом (HRC)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Индивидуальная для снижения веса				✓		
	Снижение веса				✓		
Характеристики	Стадион				✓		
	5 КМ.				✓		
	ХОЛМЫ		✓			✓	
	Кросс-тренинг		✓	✓			
	1-2 интервальная	✓					

Кнопка консоли	Цель	AMT	EFX 835	EFX 833	Беговая дорожка	Вело-тренажер	Степпер
	Зона мощности					✓	
	Постоянный подъем						✓
	Пирамида						✓
	Фитнес-тест		✓	✓	✓	✓	✓
Вид	Случайный выбор	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Пересеченная местность		✓		✓	✓	
	Ягодичные мышцы		✓	✓	✓		
	Твин пикс						✓
	Холмистая местность						✓
	Избранные тренировки		✓		✓	✓	✓
Интервал	1-1, 1-2 и 1-3 интервальная	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Индивидуальный интервал	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Тренировка всего тела		✓				
	Лежачие полицейские						✓
	Городские ступени						✓
Ручная настройка;	Ручная настройка;	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Ниже описываются эти тренировки.

Кнопка снижения веса

При нажатии кнопки **Снижение веса** выполняется прокрутка тренировок, предназначенных для снижения веса и поддержания аэробной формы.

Снижение веса

Колледж American College of Sports Medicine® рекомендует взрослым выполнять тренировки средней интенсивности длительностью 30–60 минут пять дней в неделю. Тренировка “Снижение веса” включает в себя структурированные аэробные упражнения, основанные на времени и предназначенные для поддержания или снижения веса.

Данная тренировка имеет фиксированное общее время 28 минут. Она состоит из чередующихся четырехминутных упражнений и интервалов отдыха. Во время интервалов упражнений можно в любое время изменять сопротивление.

Совет по тренировке. Для достижения наилучших результатов надевайте пульсометр и сохраняйте целевой пульс от 50% до 70% вашего максимального пульса.

Примечание. Эта программа называется «Сжигатель жира» на лестницах.

Аэробные тренировки

Аэробные тренировки предназначены для сохранения максимального уровня потребления кислорода, что улучшает вашу форму. Преимущества аэробных упражнений включают большую силу сердца и емкость легкость, а также общую активность.

Совет по тренировке. Для максимальной эффективности кардиотренировок не держитесь за поручни.

Кнопка пульса

При нажатии кнопки пульса выполняется прокрутка тренировок оборудования с контролем пульса. Для использования этих тренировок необходимо надеть нагрудный датчик (рекомендуется) или поддерживать контакт с рукояткой ручных датчиков при выполнении тренировки.

Примечание. При выполнении упражнений нельзя переключиться между этими тренировками.

Пульс/базовое управление пульсом

Эта тренировка отслеживает пульс для выполнения программы с умеренной интенсивностью, оптимальной для вашей аэробной формы.

Оптимальный пульс во время тренировок рассчитывается следующим образом:

Оптимальный пульс = 70% × (207 - (0,67 × ваш возраст))

Оборудование регулирует параметры интенсивности для сохранения оптимального пульса во время тренировок.

Если сигнал пульса не получается, показатели не отображаются. В этом случае снова проверьте рукоятку ручных датчиков или размещение нагрудного датчика.

Совет по тренировке. Эта программа предоставляет инструкции для новых и вернувшихся пользователей, которые учатся сохранять ровный и плавный уровень усталости во время тренировок.

Индивидуальная для снижения веса

Эта тренировка схожа с тренировкой с базовым управлением пульсом. Однако в начале индивидуальной тренировки для снижения веса оборудование запрашивает ввод активного пульса и пульса восстановления, который необходимо сохранять. При выполнении тренировки оборудование настраивает уровни наклона для сохранения пульса в пределах указанных границ активного пульса и пульса восстановления. Скорость ходьбы и бега можно изменить в любое время.

Примечание. Длительность этой тренировки — 28 минут, ее можно изменить. Она также доступна с помощью кнопки **Снижение веса**.

Совет по тренировке. При выборе собственного диапазона пульса для уникальных целей тренировки вы устанавливаете эффективную и безопасную зону для своих тренировок.

Снижение веса

В этой тренировке автоматически настраиваются параметры скорости и наклона для снижения веса и повышения выносливости. Можно установить длительность этой тренировки от 15 минут до максимальной продолжительности, разрешенной фитнес-центром.

Примечание. Эта тренировка также доступна с помощью кнопки **Снижение веса**.

Совет по тренировке. Выполнение специализированной тренировки хотя бы в течение 15 минут в день может повысить метаболизм и выносливость.

Кнопка Характеристики

Нажимайте кнопку **Характеристики** для прокрутки доступных тренировок для проверки мышечных и аэробных показателей тела.

Примечание. Операторы могут скрывать эти тренировки, если полагают, что некоторые варианты могут быть слишком трудными для посетителей. Если эти тренировки скрыты, и только они доступны с помощью кнопки «Испытание», при нажатии этой кнопки на верхнем текстовом дисплее в виде бегущей строки отобразится сообщение **ТРЕНИРОВКА НЕДОСТУПНА**. Для отображения скрытых тренировок измените параметр «Скрытые программы» на **«Показать программы»** (см. *Системные настройки*).

Стадион

Эта тренировка в основном сходна с тренировкой в ручном режиме; отсутствуют предварительно установленные уровни интенсивности, поэтому можно изменить уровни при выполнении упражнений. Однако вместо обычного графика интенсивности на дисплее отображается диаграмма с овальным стадионом. Мигающий индикатор обозначает вашу позицию на текущем круге, а счетчик в центре овала — номер текущего круга. Один круг соответствует 400 метрам (440 ярдов).

Совет по тренировке. Нажмите кнопку **ПАРАМ.** и используйте счетчик **ОСТАЛОСЬ ВРЕМЕНИ ИНТЕРВАЛА** для отображения оставшегося времени на текущем круге на основе текущей скорости.

5 КМ.

Как видно из названия, эта тренировка моделирует бег или ходьбу на пять километров (3,1 мили). Тренировка начинается с предварительно установленным наклоном, наклон и скорость можно изменить в любое время.

Совет по тренировке. Если необходимо сократить общее время этой тренировки, начните с оценки, чтобы определить «время гонки». Повторяйте тренировку 5К каждый месяц или два месяца для оценки вашей формы.

Холмы

Эта тренировка моделирует ходьбу, бег или езду вверх по затяжному уклону и вниз по короткому спуску. В ней задействованы различные группы мышц благодаря настройке сопротивления, CrossRamp или обоим параметрам для создания полного ощущения холмов. Эти параметры можно изменить в любое время, и эти изменения будут влиять на интенсивность оставшейся части тренировки.

Примечание. На консоли EFX во время тренировки появится сообщение о смене направления.

Совет по тренировке. Включение тренировок «холмы» в обычный график тренировок разнообразит ваши занятия и усилит мышцы нижней части тела.

Кросс-тренинг

Эта тренировка обеспечивает подлинное разнообразие и проработку мышц благодаря непрерывной настройке сопротивления и наклона для модуляции динамического рельефе пробежки вне помещения.

В каждой из этих тренировок предварительно установлен параметр CrossRamp, но его, а также сопротивление можно изменить в любое время. Изменения применяются к уровням оставшейся части тренировки, а в столбцах в профиле тренировки отображаются измененные уровни CrossRamp.

Совет по тренировке. Опытные пользователи могут более тщательно прорабатывать основные стабилизирующие мышцы, не держась руками за рукоятки во время тренировки.

1-2 интервальная

Эта тренировка доступна с помощью кнопки «Испытание» только на АМТ. Это та же 1-2 интервальная тренировка, доступная с помощью кнопки «Интервал» на другом оборудовании (см. *1-1, 1-2 и 1-3 интервальная*).

Зона мощности

На этой тренировке пользователь должен сохранять постоянный уровень нагрузок. Тренажер изменяет нагрузку для сохранения постоянного уровня напряжения на тренировке. В начале тренировки устанавливается уровень сопротивления 1, но он увеличивается с постоянным уровнем 50 Ватт. Для регулировки этого увеличения на 10 Ватт можно использовать элемент управления сопротивлением.

Примечание. Для целевого уровня мощности можно установить любое значение от 30 до 400 Ватт, кратное 10 Ваттам.

По достижении этого уровня сопротивление регулируется для компенсации скорости нажатия на педали — чем быстрее вы нажимаете, тем ниже падает уровень сопротивления.

Совет по тренировке. После интенсивной тренировки установите для этой программы низкий уровень мощности с целью восстановления и избежания перетренировки.

Постоянный подъем

Программа «Постоянный подъем» медленно увеличивает скорость шагов до максимальной в конце программы. Можно переопределить параметры для каждого столбца. Изменения также поднимают или опускают столбцы в оставшейся части профиля программы.

Совет по тренировке. Не ложитесь на рукоятки, чтобы облегчить вес тела, и сохраняйте правильную позу для более эффективного сжигания калорий.

Пирамида

Тренировка «Пирамида» медленно увеличивает скорость шагов до максимальной, а затем снова уменьшает ее. При увеличении скорости шагов сопротивление уменьшается, а затем увеличивается с уменьшением скорости шагов. Любое увеличение или уменьшение в одном сегменте тренировки вызовет увеличение или уменьшение на этот же в оставшихся сегментах.

Совет по тренировке. Для извлечения максимальной пользы из тренировки на каждом шаге выполняйте как можно более широкие движения. Однако педаль не должна достигать верхней и нижней границ диапазона.

Фитнес-тест

Фитнес-тесты оценивают общие аэробные показатели тела. Во время разминки можно настроить начальные параметры сопротивления. После этого необходимо выполнить ряд этапов с увеличивающейся интенсивностью. На основе выполнения этих этапов и изменения пульса оборудование вычисляет показатель фитнеса в конце теста.

На беговых дорожках фитнес-тест Gerkin сравнивает ваш уровень с официальными стандартами фитнеса International Association of Firefighters (IAFF). Этот тест написан с использованием протокола Gerkin, на котором основан официальный фитнес-тест IAFF и который является частью инициативы фитнеса и здоровья.

Оборудование досрочно прекращает тест в следующих случаях:

- Оборудование не может определить ваш пульс.
- Ваш пульс превышает 85% максимального безопасного пульса в течение 15 или более секунд.
- Пульс изменяется слишком быстро.
- Вы останавливаете тест самостоятельно (путем нажатия выключателя остановки или зажима безопасности на беговой дорожке, или путем достижения остановки на EFX или степпере).

Важно! Для достижения наилучших результатов перед выполнением теста сядьте и отдохните в течение хотя бы пяти минут.

Совет по тренировке. Чтобы увидеть увеличение показателей, попробуйте выполнить фитнес-тест как можно быстрее после начала тренировок. Затем периодически выполняется фитнес-тест, чтобы увидеть улучшение результатов.

В следующей таблице показана интерпретация результатов теста.

Таблица 8. Категории результатов фитнес-теста для женщин (беговая дорожка)

Возраст в годах	Низкий показатель фитнеса	Средний показатель фитнеса	Высокий показатель фитнеса
20-39	28 или ниже	28-34	34 или выше
40-49	26 или ниже	26-32	32 или выше
50-59	24 или ниже	24-29	29 или выше
60 или старше	22 или ниже	22-27	27 или выше

Таблица 9. Категории результатов фитнес-теста для мужчин (беговая дорожка)

Возраст в годах	Низкий показатель фитнеса	Средний показатель фитнеса	Высокий показатель фитнеса
20-39	35 или ниже	35-43	43 или выше
40-49	32 или ниже	32-40	40 или выше
50-59	29 или ниже	29-37	37 или выше
60 или старше	24 или ниже	24-32	32 или выше

Таблица 10. Категории результатов фитнес-теста для женщин (EFX / велотренажер/степпер)

Возраст в годах	Низкий показатель фитнеса	Средний показатель фитнеса	Высокий показатель фитнеса
20-39	28 или ниже	28-33	33 или выше
40-49	26 или ниже	26-31	31 или выше
50-59	24 или ниже	24-28	28 или выше
60 или старше	22 или ниже	22-26	26 или выше

Таблица 11. Категории результатов фитнес-теста для мужчин (EFX / велотренажер/степпер)

Возраст в годах	Низкий показатель фитнеса	Средний показатель фитнеса	Высокий показатель фитнеса
20-39	35 или ниже	35-42	42 или выше
40-49	32 или ниже	32-39	39 или выше
50-59	29 или ниже	29-36	36 или выше
60 или старше	24 или ниже	24-31	31 или выше

Примечание. Несколько фитнес-тестов для армии США и правоохранительных органов также доступны на беговых дорожках, а фитнес-тест для ВМФ США доступен на некоторых моделях EFX. Фитнес-центры должны активировать эти тесты, чтобы они стали доступны с помощью кнопки **Характеристики**.

Кнопка «Вид»

При нажатии кнопки **Вид** выполняется прокрутка группы случайных, настраиваемых и специализированных тренировок.

Случайный выбор

Вид (для мышц и ума) — это ключ к успешному достижению всех целей упражнений. Случайная тренировка предоставляет различные профили тренировок при каждом выборе этой тренировки. В одноминутных сегментах в профиле тренировки сохранен установленный наклон, который можно переопределить.

Совет по тренировке. Ваше тело по-разному реагирует на каждую тренировку. Лучший способ измерения и оценки эффективности каждой тренировки — носить нагрудный датчик или использовать рукоятки с сенсорными датчиками.

Пересеченная местность

Эти тренировки моделируют занятия на открытом воздухе. Любое увеличение или уменьшение в одном сегменте тренировки вызовет увеличение или уменьшение всех оставшихся «холмов» и «долин», указанных на дисплее, на этот же объем.

Совет по тренировке. Опытные пользователи могут не держаться за рукоятки, чтобы более тщательно проработать основные стабилизирующие мышцы.

Ягодичные мышцы

Развитые ягодичные мышцы способствуют правильной, оптимальной стабилизации позвоночника и бедер и сокращению травм нижней части тела в области бедер, коленей и лодыжек. Эти тренировки предназначены для ваших бедер и ягодичных мышц, поскольку их интенсивность упражнений постепенно увеличивается, но уровни интенсивности можно изменить в любое время.

На моделях EFX тренировка запрашивает смену направления через 25%, 50% и 75% общего времени. В эти моменты на консоли появляются текстовые сообщения с напоминаниями о смене направления.

Совет по тренировке. Для повышения основной активности (усилия, затрачиваемые мышцами торса и ягодичными мышцами) во время тренировок уберите руки с ручек или поручней, сохраняя вертикальное положение.

Твин пикс

Эта тренировка включает в себя два длительных этапа с повышением и последующем уменьшением интенсивности. Эта тренировка сходна с аэробной тренировкой, но включает в себя длительные интервалы между изменениями. Можно в любое время изменить интенсивность тренировки.

Совет по тренировке. Надевайте пульсометр для визуализации интенсивности усилий при восхождении на каждую вершину.

Холмистая местность

Эта кардиотренировка включает в себя высокую скорость шагов. Как и аэробная программа, она включает в себя несколько вершин и равнин со скоростью шага; однако резкие изменения интенсивности во время периодов отдыха меньше, что обеспечивает более постоянную интенсивность. Можно переопределить параметры для каждого столбца. Изменения также поднимают или опускают столбцы в оставшейся части профиля программы.

Совет по тренировке. При выполнении этой тренировки не ложитесь на поручни (облегчая свой вес).

Избранные тренировки

Эти тренировки определяются менеджерами фитнес-центров. Для получения дополнительной информации обращайтесь к сотрудникам фитнес-центров.

Кнопка «Интервальная»

Интервальные тренировки помогают увеличить силу, выносливость, аэробную анаэробную подготовку. Они чередуют короткие периоды действий высокой интенсивности с периодами восстановления. При нажатии кнопки **Интервальная** выполняется прокрутка доступных интервальных тренировок.

1-1, 1-2 и 1-3 интервальная

1-1 интервальная тренировка предназначена для увеличения и уменьшения пульса повторяющимся образом для определенного пользователем периода времени путем чередования интервалов отдыха и упражнений длительностью две минуты каждый. Аналогично, 1-2 и 1-3 интервальные тренировки через две минуты отдыха с четырьмя или шестью минутами упражнений.

Совет по тренировке. Можно в любое время настроить интенсивность периодов отдыха и упражнений, используя параметры интенсивности. Оборудование запоминает эти предпочтения для каждого предстоящего интервала. (В моделях EFX не определены различные уровни интенсивности, поэтому необходимо определить их на первых этапах упражнений и отдыха.) Для дополнительного управления используйте тренировку «Индивидуальный интервал» для настройки длительности интервалов.

Индивидуальный интервал

Тренировка «Индивидуальный интервал» схожа с интервальной тренировкой. Однако перед ее началом необходимо определить длительность интервалов занятий и отдыха. Используйте стрелки на клавиатуре для выбора длительности от 1 до 30 минут или нажмите **OK** для подтверждения выбора. После ввода длительности обоих интервал начинается тренировка.

Совет по тренировке. В зависимости от вашей формы и целей тренировки можно установить для периода восстановления между периодами упражнений всего одну минуту. Для самих интервал упражнений можно установить любую длительность от 1 до 30 минут. Настройка интервалов упражнений и отдыха на основе уникальных целей тренировки ускоряет достижение ваших целей.

Тренировка всего тела

Эта тренировка, разработанная специально для моделей EFX с двигающимися рычагами, включает в себя этапы отдыха и упражнений, предназначенные для тренировки верхней и нижней частей тела в одном координированном упражнении. На консоли отображаются инструкции по оптимальной нагрузке для рук, а также по смене направления.

Совет по тренировке. Тяните и толкайте движущиеся ручки для увеличения активности верхней части тела в процессе сжигания калорий.

Лежачие полицейские

В этой интервальной тренировке уровни интенсивности этапов упражнений неравномерно различаются. Эти уровни можно изменить в любое время в ходе тренировки.

Совет по тренировке. Неравномерные изменения в этой тренировке помогают избежать плато в тренировках и уменьшают однообразность упражнений.

Городские ступени

Программа «Городские ступени» поэтапно увеличивает и уменьшает скорость шагов. На каждом этапе скорость постепенно повышается до пиковой, а затем быстро возвращается к начальной. Затем тренировка воспроизводит этот шаблон.

Можно переопределить параметры для каждого сегмента программы. Все увеличения и уменьшения одинаково влияют на всех оставшиеся сегменты.

Совет по тренировке. Для повышения основной активности (усилия, затрачиваемые мышцами торса и ягодичными мышцами) во время тренировок не держитесь за поручни.

Кнопка «Ручная настройка»

Тренировка, доступная с помощью кнопки **Ручная настройка**, мотивирует вас, позволяя определять и отслеживать уровни усталости во время тренировок.

Совет по тренировке. Во время тренировки каждый сегмент профиля отражает последние изменения параметров интенсивности. Для достижения наилучших результатов регулярно изменяйте параметры тренировок.

Техническое обслуживание

Чтобы оборудование работало надлежащим образом, выполняйте техническое обслуживание, описанное в этом разделе, через указанные промежутки времени. Невыполнение работ по обслуживанию, описанных в этом разделе, может привести к аннулированию ограниченной гарантии Precor.

ОПАСНО! Для снижения риска поражения электрическим током перед проведением чистки или технического обслуживания всегда отключайте электропитание. Если оборудование оснащено дополнительным адаптером источника питания, отключите ее.

Очистка консоли и экрана

После установки объем требуемого обслуживания консоли невелик. Компания Prescor рекомендует производить чистку консоли до и после каждого сеанса тренировки.

Чтобы удалить пыль и грязь с консоли, выполните приведенные ниже действия.

- Протрите все загрязненные поверхности мягкой тканью, смоченной в растворе из 30 частей воды и 1 части Simple Green® (для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт www.simplegreen.com).

Важно! Не используйте моющие средства, содержащие кислоту. Использование таких средств повредит покрытие или краску и приведет к аннулированию ограниченной гарантии Prescor. Не разливайте воду и не разбрызгивайте жидкости непосредственно на консоли или его экран.

- Важно избегать контакта экрана консоли с едкими химическими веществами.
- Перед чисткой экрана всегда выжимайте ткань. Разбрызгивайте чистящую жидкость на ткань, а не на консоли, чтобы на него не попали капли.
- Используйте для чистки мягкую ткань без ворса. Не используйте ткань с крупной структурой.

Проверка и сброс индикатора активного состояния (только беговая дорожка)

Беговые дорожки серии Experience, произведенные после июня 2014 г., включают в себя множество улучшений дизайна, функций и удобства. Одно из таких улучшений — индикатор состояния в передней части кожуха, позволяющий владельцу клуба или технику просто определять состояние беговой дорожки.

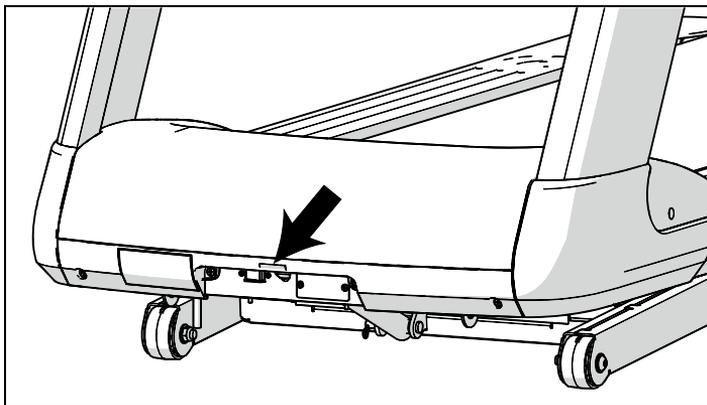


Рис. 8: Расположение индикатора состояния

Таблица 12. Вид активного индикатора состояния и его значения

Вид индикатора состояния	Значение	Необходимое действие
Немигающий синий цвет	Беговая дорожка работает нормально, обслуживание не требуется.	Нет.
Мигающий синий цвет	Для беговой дорожки требуется запланированное обслуживание (только консоль P80), или требуется замена бегового полотна (кроме моделей 230 B).	Выполните необходимое обслуживание, затем выполните сброс индикатора состояния.
Немигающий желтый цвет	Беговая дорожка обнаружила ошибку и восстановилась после нее. Она по-прежнему может использоваться, но некоторые функции могут быть недоступны.	Подробные сведения см. в журнале событий консоли.
Мигающий желтый цвет	Беговая дорожка обнаружила ошибку, но не смогла восстановиться после нее, дорожка отключилась.	Выключите беговую дорожку и снова включите ее (выключите ее, подождите 30 секунд, затем снова включите ее). При повторном возникновении ошибки обратитесь к журналу событий консоли для получения дополнительной информации, затем обратитесь в службу поддержки клиентов Precor.

Важно! Перед запуском каких-либо диагностических тестов в меню «Hardware Validation» (Проверка оборудования) обратитесь в службу поддержки клиентов Precor.

Для просмотра и сброса состояния беговой дорожки выполните следующее.

1. На экране «Добро пожаловать» нажмите кнопку **Пауза**, затем введите следующие цифры на клавиатуре:
5 1 7 6 5 7 6 1
2. Используйте стрелки вверх и вниз для прокрутки пунктов меню до появления **HARDWARE VALIDATION** (Проверка оборудования), затем нажмите **OK**.
3. В меню «Hardware Validation» (Проверка оборудования) используйте стрелки вверх и вниз для прокрутки пунктов меню до появления **ИНДИКАТОР АКТИВНОГО СОСТОЯНИЯ**, затем нажмите **OK**.
4. Нажмите и удерживайте кнопку **Quick Start**, чтобы индикатор состояния загорелся синим цветом.
5. Нажмите кнопку **Пауза**, чтобы вернуться к экрану «Добро пожаловать».

Примечание. Если индикатор состояния горит желтым цветом, его также можно очистить, просмотрев и удалив записи в журнале событий (см. *Журнал событий*).

Для настройки яркости индикатора состояния выполните следующее.

1. На экране «Добро пожаловать» нажмите кнопку **Пауза**, затем введите следующие цифры на клавиатуре:
5 1 7 6 5 7 6 1
2. Используйте стрелки вверх и вниз для прокрутки пунктов меню до появления **HARDWARE VALIDATION** (Проверка оборудования), затем нажмите **OK**.
3. В меню «Hardware Validation» (Проверка оборудования) используйте стрелки вверх и вниз для прокрутки пунктов меню до появления **ЯРКОСТЬ ИНДИКАТОРА АС**, затем нажмите **OK**.
4. Прокрутите доступные параметры (**LOW** (Низкая), **MED** (Средняя) и **HIGH** (Высокая)), чтобы выбрать нужный уровень яркости, затем нажмите **OK**.

Замена ленты (только модели адаптивного тренажера)

Для обеспечения движения в адаптивных тренажерах используются ленты. Со временем эти ленты изнашиваются, и их необходимо заменить.

Когда число шагов по ленте достигнет 90 млн, на экране «Добро пожаловать» появится в виде бегущей строки сообщение **СКОРО НУЖНО ЗАМЕНИТЬ РЕМНИ**. При отображении этого сообщения адаптивный тренажер работает как обычно.

Важно! Если на вашем адаптивном тренажере появится это сообщение, обратитесь за помощью в службу поддержки заказчиков Precor.

Когда число шагов по ленте достигнет 100 млн (если лента при этом еще не была заменена), на экране «Добро пожаловать» будет постоянно отображаться бегущая строка с сообщением **ТРЕБУЕТСЯ ЗАМЕНА ЛЕНТ**. Клавиши ввода не работают, и пользователь не может ввести значения или начать тренировку до тех пор, пока не будут заменены ленты. Обратитесь в службу поддержки заказчиков Precor, чтобы запланировать замену ленты.



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



P30 OM 301096-596 rev H, ru
Апрель 2015 г.

Монтаж и техническое обслуживание беговых дорожек модели TRM 800



PRECOR®

Монтаж и техническое обслуживание беговых дорожек модели TRM 800

PRECOR®

Информация о версии

МОНТАЖ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВЫХ
ДОРОЖЕК МОДЕЛИ TRM 800

P/N 303175-594 rev E

© April 2015 Precor Incorporated. Все права защищены.
Технические характеристики могут изменяться без
уведомления.

Примечания о товарных знаках

Precor, AMT, EFX и Preva являются зарегистрированными
товарными знаками Precor Incorporated. Другие имена,
содержащиеся в данном документе, могут являться
товарными знаками или зарегистрированными торговыми
знаками соответствующих владельцев.

Уведомление об интеллектуальной собственности

Все права, титульное и вещное право на программное
обеспечение Preva Business Suite, сопровождающие
печатные материалы, все копии этого программного
обеспечения и все данные, собранные с помощью Preva
Business Suite, принадлежат исключительно компании Precor
или ее поставщикам, в зависимости от обстоятельств.

Компания Precor широко известна своими передовыми
решениями в области тренировочного оборудования,
которое было отмечено многочисленными наградами. Precor
активно патентует в США и других странах механические
конструкции и дизайн своей продукции. Любая сторона,
предполагающая использовать дизайн продукции Precor,
предупреждается, что компания Precor серьезно относится к
незаконному присвоению прав собственности. Компания
Precor решительно преследует любое незаконное
присвоение принадлежащих ей прав собственности.

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

Важные инструкции по технике безопасности

Важно! Сохраните эти инструкции для дальнейшего использования.

Перед установкой этого устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями из документации, приложенной к вашему тренировочному оборудованию, включая все руководства по сборке, руководства пользователя и руководства владельца.

Примечание. Это изделие предназначено для коммерческого использования.

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

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

Меры предосторожности

Во избежание травм, пожаров, поломок при эксплуатации данного оборудования всегда соблюдайте основные 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 какой-либо фитнес-программы всем пользователям следует пройти полное медицинское обследование, особенно если у них есть проблемы, связанные высоким артериальным давлением, высоким уровнем холестерина или заболеваниями сердца; наследственными заболеваниями или проявлением каких-либо симптомов; а также пользователям старше 45 лет; которые курят, имеют избыточный вес или за последний год регулярно не занимались физическими упражнениями; или принимают лекарства
Эквивалент указанного выше уведомления на французском для канадского рынка: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Не разрешайте детям и взрослым, не знакомым с действием оборудования, пользоваться или находиться рядом с ним. Не оставляйте детей без присмотра вблизи оборудования.
- Во время тренировок следует носить подходящую одежду и обувь, а также 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.
- При сборке и разборке оборудования следует проявлять осторожность.
- Беговые дорожки. Запрещается печатать или просматривать страницы в Интернете при ходьбе на скорости, превышающей **медленный и расслабленный, свободный шаг**. Следует всегда держаться за неподвижный поручень при использовании функций печатания или просмотра страниц в Интернете.
- АМТ и EFX: следует всегда держаться за неподвижный поручень при использовании функций печатания или просмотра страниц в Интернете.
- Прежде чем начинать использование, внимательно ознакомьтесь с процедурами аварийной остановки и попробуйте их выполнить.
- Держите дополнительный адаптер источника питания и шнур питания в стороне от нагретых поверхностей.
- Располагать кабели электропитания следует так, чтобы невозможно было на них наступить, сильно сжать или повредить, поставив что-либо на них, включая само оборудование.
- Следует обеспечить достаточную вентиляцию оборудования. Запрещается размещать любые предметы на оборудовании или над ним. Запрещается использовать амортизированную поверхность, которая может привести к загоранию вентиляционных отверстий.
- Собирайте и используйте оборудование на твердой ровной поверхности.

- **РАСПОЛОЖЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ.** Приведенные ниже минимальные требования по расположению оборудования основаны на рекомендательных стандартах ASTM (США) и нормативах EN (Европа) от 1 октября 2012 года для обеспечения подхода к оборудованию, прохода около него и аварийного демонтажа.
 - **Беговые дорожки.** Расстояние от стен и мебели до каждой стороны дорожки должно быть не менее 0,5 м (19,7 дюймов) и не менее 2 м (78 дюймов) от любых объектов, находящихся сзади беговой дорожки.
 - **Другие кардиотренажеры.** Расстояние по крайней мере до одной стороны, а так же спереди и сзади должно быть не менее 0,5 м (19,7 дюймов).

Для тренирующихся в США: особое внимание следует уделить требованиям граждан Америки с ограниченными возможностями (ADA), согласно Своду законов 28 CFR (см. раздел 305).

Стандарты ASTM являются рекомендательными и могут отличаться от действующих отраслевых стандартов. Зона для подхода к оборудованию, прохода около него и аварийного демонтажа обеспечивается фитнес-центром. Центр должен учитывать общие требования к площади для тренировок на каждом тренажере, рекомендательные и отраслевые стандарты, а также все местные и федеральные нормы и законы штата. Стандарты и нормы могут изменяться.

Важное замечание. Эти рекомендации относительно размещения касаются также расположения оборудования по отношению к источникам тепла, например радиаторам, обогревателям и печам. Следует избегать воздействия очень высоких и очень низких температур.

- Располагать оборудование следует вдали от источников воды и влажности. Во избежание поражения электрическим током и выхода из строя электроники не допускайте пролива жидкости на оборудование или попадания влаги внутрь.
- Всегда подсоединяйте зажим безопасности к своей одежде перед началом тренировки на беговой дорожке. Пренебрежение зажимом безопасности может привести к серьезной травме при падении.

- Помните, что пульсометры не являются медицинским оборудованием. Различные факторы, включая передвижение пользователя, способны повлиять на точность измерения пульса. Пульсометры — это приспособления, предназначенные только для тренировок, они определяют общее изменение частоты пульса.
- Не используйте оборудование с электрическим питанием в сырых и влажных помещениях.
- Запрещается использовать оборудование, если оно неисправно, повреждено, подверглось падению или попаданию воды, а также при повреждении штепселя или шнура питания. В таком случае следует немедленно обратиться в службу технической поддержки.
- Поддерживайте оборудование в хорошем рабочем состоянии в соответствии с указаниями из раздела «Техническое обслуживание» руководства пользователя. Осмотрите оборудование на предмет неправильного расположения, износа или отсутствия деталей. Исправьте все найденные недочеты перед использованием.
- Если требуется переместить оборудование, обратитесь за помощью и поднимайте его надлежащим образом. Для получения более подробной информации см. руководство по монтажу.
- Ограничения по весу для оборудования: Не пользуйтесь беговой дорожкой, если ваш вес превышает 180 кг (400 фунтов). Если ваш вес превышает 160 кг (350 фунтов), не бегите по беговой дорожке. Для всего остального фитнес-оборудования ограничение по весу составляет 160 кг (350 фунтов).
- Используйте устройство только по назначению в соответствии с содержащимся в этом руководстве описанием. Запрещается использовать дополнительные принадлежности, которые не рекомендуются компанией Precor. В противном случае возрастает риск травм.
- Запрещается использовать оборудование в местах распыления аэрозолей или подачи кислорода.
- Запрещается использовать прибор на открытом воздухе.
- Запрещается осуществлять обслуживание оборудования самостоятельно, за исключением операций, предписанных этим руководством.
- Запрещается ронять или помещать в отверстия какие-либо предметы. Берегите руки от движущихся деталей.

- Запрещается располагать любые предметы на неподвижных поручнях, рукоятках, консоли управления или кожухах. Жидкости, журналы и книги размещайте в предусмотренных для них карманах.
- Запрещается облакачиваться или опираться на консоль.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ снимать кожу изделия. Это может привести к поражению электрическим током. Перед эксплуатацией оборудования ознакомьтесь с руководством по монтажу и техническому обслуживанию. Оборудование не включает детали, подлежащие самостоятельному обслуживанию пользователем. Если необходим ремонт оборудования, свяжитесь со Службой поддержки клиентов. Оборудование может питаться только от источника однофазного переменного электрического тока.

Код безопасности

Владелец или менеджер клуба могут включить код безопасности. Если код безопасности активирован, то для эксплуатации оборудования пользователь должен ввести правильную последовательность из четырех цифр. Если в течение двух минут он не введет правильную комбинацию цифр, доступ к оборудованию будет закрыт.

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 вставать 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 регуляторных актах, касающихся модуля идентификации радиочастоты (RFID)

Если оборудование оснащено описанной в данном документе консолью управления, то оно может содержать и модуль идентификации радиочастоты (RFID). Модуль RFID предназначен для работы в температурном диапазоне от 20°C до 85°C.

Радиочастотные помехи (RFI)

Модуль RFID соответствует следующим государственным стандартам, определяющим приемлемые пределы высокочастотных 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, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

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

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

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:

- 1999/5/EC R&TTE
- 2006/95/EC LVD
- 2002/95/EC RoHS

Соответствие директивам подтверждено следующими стандартами:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Информация о нормативных актах, касающихся оборудования для кардиотренировок

Нормативная информация в данном разделе применима к тренировочному оборудованию и соответствующей.

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

Указания по заземлению беговой дорожки

Беговая дорожка должна быть заземлена. Если оборудование работает неправильно или вышло из строя, заземление отведет электрический ток и снизит риск поражения им. Кабель электропитания беговой дорожки оснащен проводом заземления и трехштырьковым штепселем с заземлением. Разъем должен быть подключен к розетке, правильно установленной и заземленной в соответствии с местными положениями и нормами. Неправильное заземление беговой дорожки может привести к аннулированию ограниченной гарантии Precor.

ОПАСНО! Неправильное подключение провода заземления может привести к поражению электрическим током. Обратитесь к квалифицированному электрику или обслуживающему персоналу, если нет уверенности, что оборудование правильно заземлено. Не вносите изменения в разъем, поставляемый с беговой дорожкой. Если штепсель не подходит к розетке, попросите квалифицированного электрика установить необходимую розетку.

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.

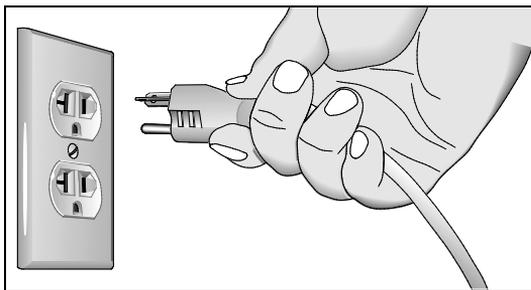


Рис. 1: Разъем сети 120 В, 20 А

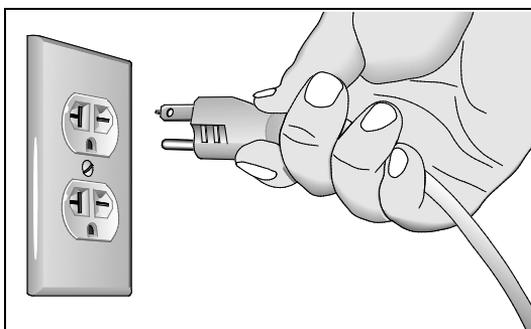


Рис. 2: Разъем сети 240 В, 20 А

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: **www.precor.com**.

Получение обновленной документации

Действительная документация на продукты Precor см. на веб-сайте **www.precor.com/productmanuals**. Время от времени проверяйте наличие обновлений.

Содержание

Важные инструкции по технике безопасности	3
Меры предосторожности	4
Код безопасности	8
Обучение пользователей.....	8
Опасные материалы и правильная утилизация	9
Утилизация и переработка изделия.....	9
Информация о регуляторных актах, касающихся модуля идентификации радиочастоты (RFID).....	10
Информация о нормативных актах, касающихся оборудования для кардиотренировок.....	12
Указания по заземлению беговой дорожки.....	14
Рекомендации по электропитанию. Беговые дорожки на 120 и 240 В.....	14
Сервисное обслуживание.....	15
Получение обновленной документации.....	15
Монтаж беговой дорожки.....	19
Требования к установке.....	20
Распаковка кабелей	23
Монтаж рамы.....	23
Завершение установки	31
Выстраивание горизонтали аппарата.....	34
Установка пульта управления.....	37
Расположение консоли (P80)	38
Подключение кабелей (P80).....	39
Завершение установки консоли (P80)	43
Расположение консоли (P30 и P10)	44
Подключение кабелей (P30 и P10).....	45
Завершение установки консоли (P30 и P10).....	47
Сборка обшивки беговой дорожки	48
Подключение кабеля электропитания	50
Проверка выравнивания и регулировка беговой дорожки.....	51
Обкатка оборудования.....	51
Проверка работоспособности экрана частоты сердцебиения.....	51
Проверка функций обеспечения безопасности.....	52

Техническое обслуживание.....	53
Ежедневная чистка	53
Ежедневный осмотр.....	54
Еженедельное обслуживание.....	56
Ежемесячное обслуживание.....	57
Проверка выравнивания ленты	58
Регулировка дорожки	59
Очистка беговой ленты и деки.....	61
Хранение нагрудного датчика пульса.....	62
Перемещение оборудования	62
Длительное хранение.....	63
Техника безопасности беговых дорожек	65
Ввод кода безопасности	65
Использование зажима безопасности беговой дорожки	66
Включение и выключение беговой дорожки.....	68
Ограничения по весу	68
Расположение.....	68

Монтаж беговой дорожки

Важно! Инструкции к выполнению следующих процедур описаны с позиции лица, стоящего **непосредственно напротив аппарата** (то есть на стороне, противоположной той, где располагается пользователь, эксплуатирующий аппарат). Эти описания могут не совпадать с названиями некоторых деталей в списке, поскольку они даны относительно задней части аппарата.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ - Для монтажа данного оборудования вам потребуется помощь. **НЕ СЛЕДУЕТ** пытаться собирать аппарат в одиночку.

Подготовка беговой дорожки к монтажу:

1. Попросите помощника разместить транспортировочную коробку близко в месту, где планируется установка беговой дорожки. Разверните боковые стенки транспортировочной коробки, чтобы они лежали на полу. Извлеките свободно лежащее содержимое коробки.

ВНИМАНИЕ! Для извлечения аппарата примените безопасную методику, описанную ниже. Во избежание травм и повреждения оборудования не пытайтесь снять аппарат с транспортного поддона в одиночку.

2. При помощи нескольких помощников поднимите беговую дорожку с поддона и аккуратно перекатите ее на пол.

3. **Убедитесь, что переключатель питания находится в положении ВЫКЛ.** Переключатель питания ВКЛ./ВЫКЛ. расположен на передней части беговой дорожки. Переведите его в положение О (ВЫКЛ.). Убедитесь, что беговая дорожка **не** подключена к источнику питания.
Примечание. При следующем шаге не перекачивайте беговую дорожку по кабелю электропитания.
4. Приподнимите аппарат, взявшись руками за противоположные стороны задней поперечины, расположенной под беговой лентой аппарата. Перекачайте беговую дорожку на передних колесах в положение, где она будет эксплуатироваться.

Перед началом сборки убедитесь в наличии следующих деталей:

- Несущая рама
- Левые и правые вертикальные опоры
- Центральный обтекатель с рукоятками
- Набор металлической фурнитуры
- Консоль
- Персональная видеосистема (PVS) является компонентом заказа

Требования к установке

В месте, где стоит беговая дорожка, должен быть источник питания с подходящим напряжением, отдельная распределительная сеть на 20А, заземление по стандартам NEC (Национальный электрический кодекс) или местным нормам.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Недопустимо использовать незаземленную розетку или трансформатор. Недопустимо удалять или другим образом обходить штепсель с адаптером. При подключении беговой дорожки ненадлежащим образом возможно поражение электрическим током и аннулирование ограниченной гарантии Precor.

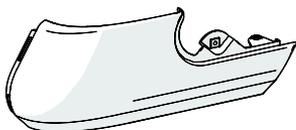
Необходимые инструменты

- $\frac{5}{32}$ -дюймовый шестигранный ключ (требуется шестигранный ключ с шаровым наконечником)
- $\frac{3}{16}$ -дюймовый шестигранный ключ
- $\frac{7}{32}$ -дюймовый шестигранный ключ
- $\frac{3}{4}$ -дюймовый ключ с открытым зевом
- $\frac{7}{16}$ -дюймовый тарированный ключ 30 дюймофунтов (при установке коаксиального телевизионного кабеля)
- Уровень
- Отвертка Phillips #3
- Струна или проволока
- Кусачки

Набор металлической фурнитуры

Набор металлической фурнитуры, прилагаемой к оборудованию, включает крепления и другие вспомогательные приспособления, перечисленные в таблице ниже. Перед началом монтажа убедитесь, что набор металлической фурнитуры содержит все необходимые компоненты. В случае отсутствия каких-либо элементов обратитесь в Службу поддержки клиентов Precor.

Зажимы		Количество
	Винты с полукруглой головкой $\frac{3}{8}$ дюйма \times 1 дюйм	12
	Винты с полукруглой головкой $\frac{1}{4}$ дюйма \times 1 дюйм	4
	Самонарезающие винты с плоской головкой $\frac{1}{4}$ дюйма \times $\frac{3}{4}$ дюйма	6
	Самонарезающие винты с плоской головкой $\frac{1}{4}$ дюйма \times $1\frac{1}{2}$ дюйма	2
	Узкие плоские шайбы $\frac{3}{8}$ дюйма	12
	Ступенчатый болт $\frac{1}{4}$ дюйма \times $\frac{3}{8}$ дюйма	4
	Квадратная пластиковая втулка	2



Угловая крышка (2)



Крышка для доступа (2)

Примечание. Перед установкой подготовьте кабели и другое оборудование из упаковки консоли.

Распаковка кабелей

Чтобы подсоединить пульт к основанию аппарата, вам понадобится четыре кабеля, перечисленные ниже.

- Ethernet (только P80)
- Телевизионный кабель (P80 или PVS)
- Кабель питания (P80 или PVS)
- Передачи данных основания аппарата

Первые три из этих кабелей поставляются вместе с пультом или PVS. Кабель передачи данных основания аппарата поставляется внутри обшивки беговой дорожки.

Примечание. К PVS не прилагается кабель Ethernet.

Чтобы распаковать кабели, выполните указанные ниже действия.

1. Откройте коробку с пультом P80 или PVS. Извлеките кабели Ethernet, телевизионный и электропитания.
2. Снимите ленты, которой закреплены кабели, затем размотайте их и устраните перекручивания. Соберите кабели в пучок (называемый в данном руководстве *кабельным жгутом консоли*).

Монтаж рамы

ОПАСНО! Перед началом сборки убедитесь, что беговая дорожка не подключена к источнику питания.

В каждой из вертикальных стоек данной беговой дорожки имеется два внутренних канала: один для структурной поддержки, а второй для кабелей. На следующем рисунке показано размещение кабельного канала в каждой вертикальной стойке.

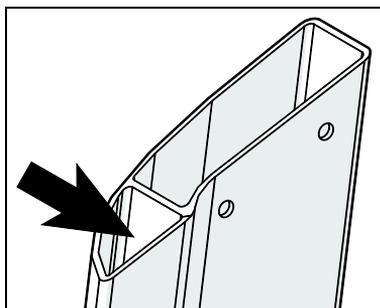
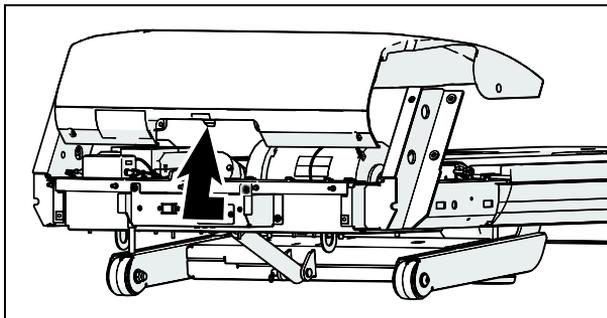


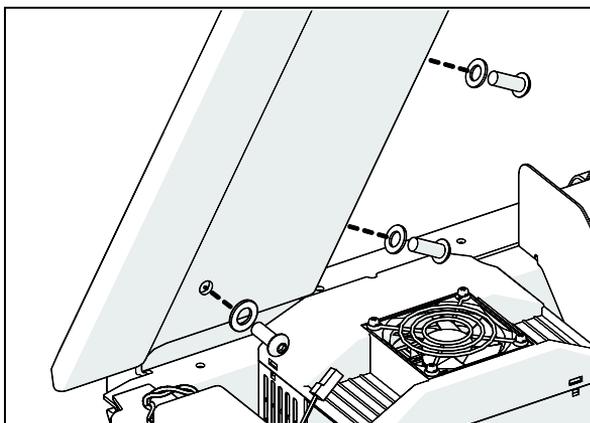
Рис. 3: Расположение кабельного канала

Начало сборки рамы:

1. Осторожно согните нижний передний край кожуха беговой дорожки вперед и вокруг скобы спереди основания беговой дорожки. Снимите кожух с основания беговой дорожки и отложите его.

**Рис. 4: Снятие кожуха**

2. Поместите вертикальные стойки на платформу беговой дорожки рядом с боковыми скобами основания рамы, где будут установлены стойки.
3. Пропустите кабель передачи данных из привода беговой дорожки через кабельный канал в вертикальной стойке слева снизу вверх.
4. Поместите вертикальную стойку слева на боковую скобу основания рамы, чтобы закругленный край вертикальной стойки был направлен к вам.
5. Прикрепите вертикальную опору к боковой скобе, используя три винта с полукруглой головкой $\frac{3}{8}$ дюйма \times 1 дюйм и три узкие плоские шайбы $\frac{3}{8}$ дюйма. Частично затяните шайбы торцевым ключом $\frac{7}{32}$ дюйма.

**Рис. 5: Установка вертикальных опор**

6. Осторожно протяните кабель передачи данных вперед через вертикальную опору, чтобы удалить дополнительный кабель из основания беговой дорожки. Сложите верхний конец кабеля передачи данных через внутренний край вертикальной опоры, при необходимости используя ленту, чтобы удержать его на месте.
7. Поместите оставшуюся вертикальную стойку на боковую скобу основания рамы справа, чтобы закругленный край вертикальной опоры был направлен к вам. Прикрепите вертикальную опору к боковой скобе, используя четыре винта с полукруглыми головками $\frac{3}{8}$ дюйма \times 1 дюйм, затем частично затяните крепления, используя торцевой ключ $\frac{7}{32}$ дюйма.

Если беговая дорожка оснащена консолью P80, потребуется заменить пучок питания в основании беговой дорожки пучком, входящим в комплект консоли. В состав пучка для замены входит дополнительное соединение для подачи питания на источник постоянного тока консоли.

Для подсоединения источника питания постоянного тока (только беговые дорожки с консолями P80):

1. Отсоедините существующий пучок питания от привода, фильтра питания и вывода заземления. Извлеките пучок питания из беговой дорожки.

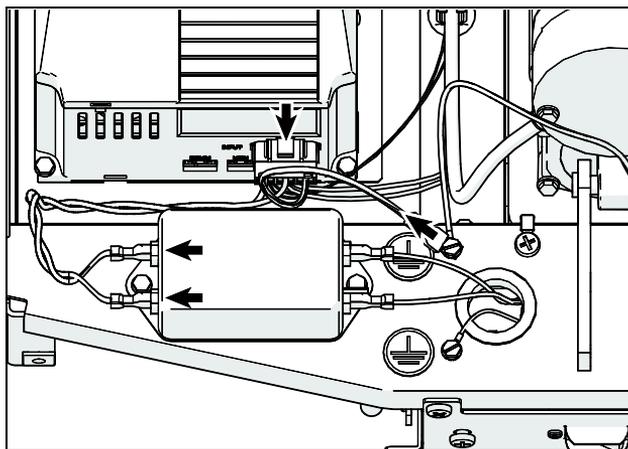


Рис. 6: Снятие существующих пучков питания

2. Подключите новый пучок питания, как показано на следующем рисунке и таблице.

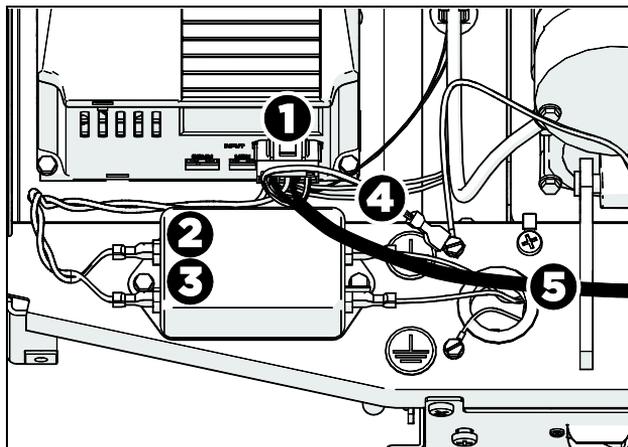


Рис. 7: Места соединения пучков питания P80

Таблица 1. Соединения пучка питания P80

Расположение Разъем

1	Входной разъем привода
2	Коричневый провод с быстроразъемным выводом
3	Синий провод с быстроразъемным выводом
4	Желтый и зеленый провод с быстроразъемным выводом
5	Входной разъем переменного тока к источнику питания постоянного тока

3. С помощью разъемов Velcro из комплекта, подключите источник питания к правой стороне передней поперечины основания беговой дорожки. Подсоедините входной разъем переменного тока к разъему на источнике питания.
4. Пропустите кабель выхода постоянного тока через кабельный ремешок сзади источника питания по направлению к вертикальной стойке справа. Перегните кабельный ремешок через кабель выхода постоянного тока, чтобы закрепить его.
5. Подключите черный трехконтактный штепсель монтажного жгута переменного тока к розетке источника питания.

Помимо телевизионного кабеля и кабеля Ethernet в состав комплекта консоли P80 также входит дополнительная панель разъемов, которую необходимо установить на беговой дорожке. Эта панель разъемов служит местом соединения этих двух кабелей и сети в вашем фитнес-центре.

Для установки дополнительной панели разъемов (только для беговых дорожек с консолями P80):

1. Удалите два крепежных винта № 10 (1/2-дюйма) с головкой Philips, крепящих кабельные вводы в правом переднем углу беговой дорожки так, как показано на следующем рисунке. Выбросьте пустую панель.

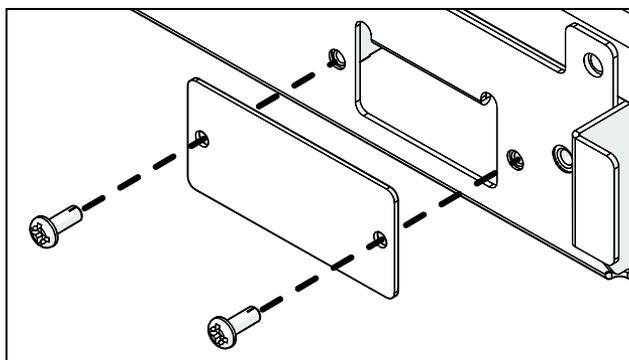


Рис. 8: Удаление кабельных вводов

2. Потяните жгут кабелей консоли вниз через кабельный канал в вертикальной стойке справа. Сложите остаток кабеля на передней части стойки и закрепите клейкой лентой, если нужно.
3. Пропустите нижний конец телевизионного кабеля через правую втулку и прикрепите разъем F-типа к разъему на внутренней стороне панели разъемов. Используя 7/16-дюймовый тарированный ключ, затяните разъемы до 30 дюймофунтов.
4. Пропустите нижний конец кабеля Ethernet через правую втулку, затем прикрепите его к модульному разъему с восемью контактами на панели разъемов до щелчка.
5. Пропустите нижние концы всех дополнительных кабелей консоли в выемку в верхней части панели разъемов.

6. Установите кабельные вводы над отверстием и замените два крепежных винта. Полностью затяните винты.

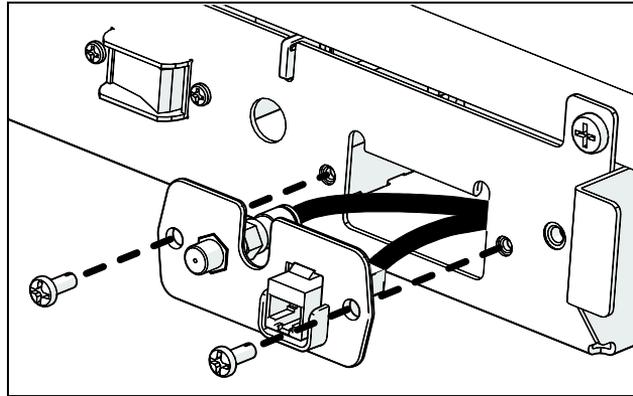


Рис. 9: Установка дополнительной панели разъемов

Для установки обшивки беговой дорожки и завершения установки кабелей:

1. Отсоедините шесть самонарезающих винтов с плоской головкой $\frac{1}{4}$ -дюйма \times $\frac{3}{4}$ -дюйма, крепящих заднюю крышку к обшивке беговой дорожки, затем снимите заднюю крышку. Отложите заднюю крышку и шесть винтов, чтобы заново установить их позже.

Примечание. На следующем этапе убедитесь, что пластиковые крышки рычагов беговой дорожки установлены на вертикальных стойках со всех сторон и не согнуты и не выходят из формы. При размещении и опускании обшивки может потребоваться помощь второго лица.

- Опустите обшивку беговой дорожки на вертикальные стойки, чтобы скобы попали в прямоугольные отверстия в стойках. Немного наклоните обшивку вперед, чтобы направить скобы в стойки, затем опустите обшивку на место.

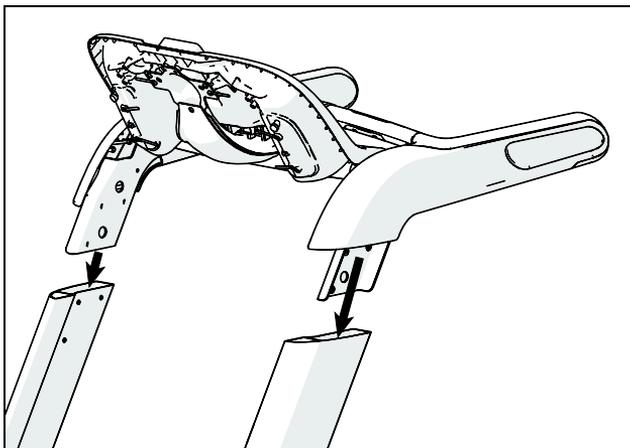


Рис. 10: Положение обшивки в вертикальных опорах

- Проложите верхний конец кабеля передачи данных основания из верхней части вертикальной стойки слева (показано как позиция 1 на следующем рисунке) через упорное кольцо (позиция 2) и до кабельного канала слева (позиция 3). Согните кабельный ремешок вокруг кабеля передачи данных, чтобы закрепить его.

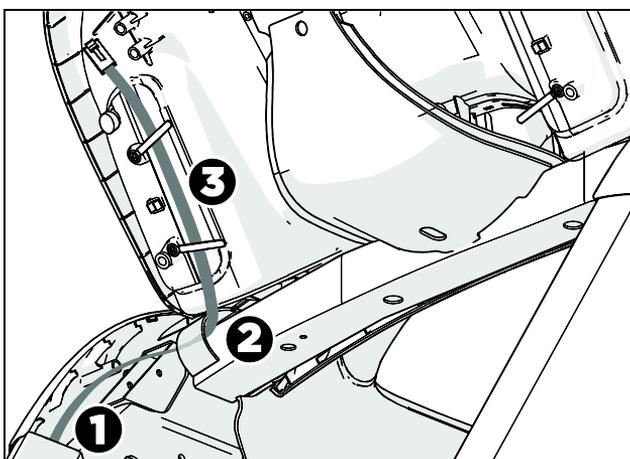


Рис. 11: Размещение кабеля передачи данных основания аппарата

4. Проложите верхний конец жгута кабелей консоли из верхней части вертикальной стойки (позиция 1 на следующем рисунке) через упорное кольцо (позиция 2) и правый кабельный канал в обшивке (позиция 3), затем оберните ремешок рядом с каналом вокруг жгута кабелей, чтобы закрепить его.

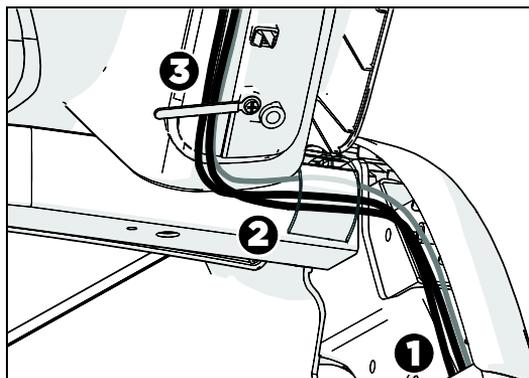


Рис. 12: Размещение жгута кабелей консоли

Важно! Не затягивайте ключом зажимы на следующем этапе до того, как устройство будет полностью собрано. Убедитесь, что кабели не попали между креплениями и оборудованием или между крышками опор и вертикальными стойками. Ограниченная гарантия Precor не распространяется на повреждение кабелей, возникшее вследствие неправильной установки.

5. Закрепите сборку обшивки шестью винтами с полукруглой головкой $\frac{3}{8}$ дюйма \times 1 дюйм и шестью узкими плоскими шайбами $\frac{3}{8}$ дюйма. Частично затяните шайбы торцевым ключом $\frac{7}{32}$ дюйма.

Совет. Чтобы разместить скобы обшивки на вертикальных стойках, вставьте отвертку Phillips № 3 в одно из винтовых отверстий в вертикальной стойке и в соответствующее отверстие в скобе. С помощью отвертки удерживайте части на местах, вставляя и частично затягивая винты в двух других отверстиях, затем извлеките отвертку и установите третий винт. При необходимости повторите эти этапы для другой стойки.

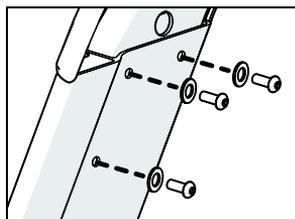


Рис. 13: Установка обшивки

6. Подсоедините кабель выхода постоянного тока от источника питания к кабелю питания в кабельном жгуте консоли.
7. Осторожно вытащите все кабели через вертикальные стойки, чтобы в основании беговой дорожки не было лишних кабелей. Сохраните лишние кабели в отсеке над вертикальными стойками.

Завершение установки

После установки вертикальных стоек и обшивки затяните крепления вертикальных стоек и установите на место кожух, как описано в следующих процедурах.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ - Перед завершением сборки основания беговой дорожки проверьте электрический трубопровод между основанием и ременным приводом. Убедитесь, что электрический трубопровод надежно подсоединен к двигателю и основанию, как показано на следующем рисунке, и проверьте, что он не поврежден.

НЕ подсоединяйте беговую дорожку к электрической сети без установленного кожуха.

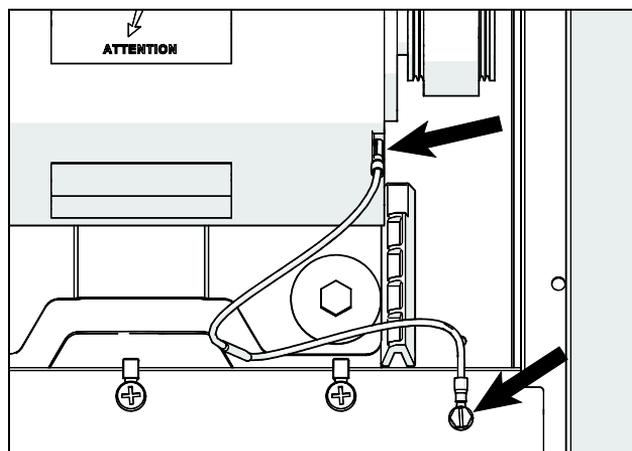


Рис. 14: Места соединения электрического трубопровода

ВНИМАНИЕ! Помните о выступающем поручне при работе около передней части аппарата. О него можно удариться головой или получить другие травмы.

Окончательная фиксация всех креплений:

Важно! На рисунке в конце этой процедуры показана только одна сторона беговой дорожки. Перед переходом к следующему этапу необходимо выполнить каждый шаг на **обеих** сторонах.

- 1** Полностью затяните четыре винта крепления **сторон** вертикальных стоек к основанию беговой дорожки, как показано на следующем рисунке.
- 2** Полностью затяните два винта крепления **краев** вертикальных стоек к основанию беговой дорожки.
- 3** Полностью затяните шесть винтов, прикрепляющих обтекатель пульта к вертикальным стойкам.

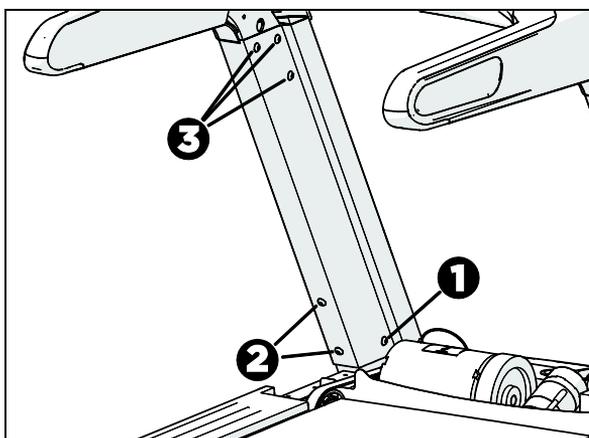


Рис. 15: Последовательность затягивания креплений вертикальной стойки (показана одна сторона)

Для завершения установки беговой дорожки выполните следующие действия:

1. Установите угловую крышку на нижние передние углы беговой дорожки. Вставьте два зацепа внутри каждой угловой крышки в прямоугольные отверстия на раме беговой дорожки, затем установите крышку на место.

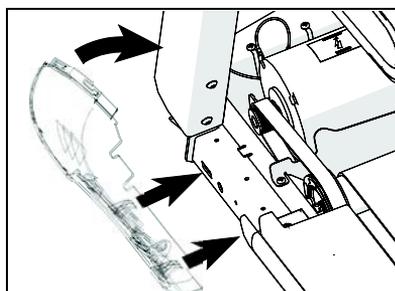


Рис. 16: Размещение угловой крышки

2. Закрепите угловые крышки самонарезающими винтами с плоской головкой $\frac{1}{4}$ дюйма \times $\frac{3}{4}$ дюйма и затяните оба винта отверткой Phillips № 3.

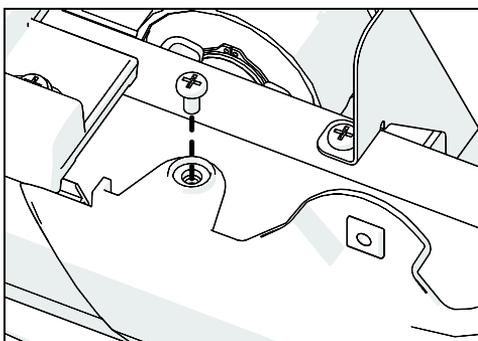


Рис. 17: Установка угловой крышки

3. Поместите кожух между вертикальными стойками.
4. Осторожно согните нижний край кожуха вокруг скобы спереди беговой дорожки. Установите кожух на место, чтобы шпонки попали в выемки на угловых крышках.
5. Разместите кожух, чтобы его винтовые отверстия были правильно выровнены с отверстиями в основании беговой дорожки.

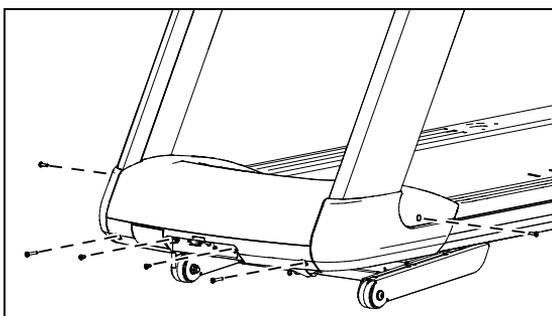


Рис. 18: Установка кожуха

6. Вставьте один самонарезающий винт с плоской головкой $\frac{1}{4}$ дюйма \times $\frac{3}{4}$ дюйма в каждое из двух боковых отверстий. Частично затяните оба винта.
7. Вставьте один самонарезающий винт с плоской головкой $\frac{1}{4}$ дюйма \times $1\frac{1}{2}$ дюйма в каждое из двух внешних отверстий спереди кожуха. Частично затяните оба винта.
8. Вставьте один самонарезающий винт с плоской головкой $\frac{1}{4}$ дюйма \times $\frac{3}{4}$ дюйма в каждое из двух внутренних отверстий спереди кожуха. Частично затяните оба винта.
9. Затяните все шесть винтов, используя отвертку № 3, начиная с винтов спереди.

Выстраивание горизонтали аппарата

Платформа беговой дорожки должна быть абсолютно горизонтальной в поперечном направлении, чтобы лента оставалась выровненной и работала правильно. Если нагрузка распределяется по платформе неравномерно, пользователь может почувствовать излишнюю вибрацию или увидеть ее на пульте управления. Перед началом эксплуатации беговой дорожки необходимо отрегулировать горизонтальность платформы.

Важно! Во время процедуры следует соблюдать следующие меры предосторожности:

- За один раз следует регулировать только одну заднюю опору.
- Не выдвигайте регулируемые опоры больше, чем на $\frac{3}{4}$ дюйма (2 см).
- Устанавливайте аппарат только на устойчивую ровную поверхность. Регулировка задней опоры не может компенсировать неровности поверхности под аппаратом.

Выстраивание горизонтали аппарата:

1. Поместите пузырьковый уровень на беговую дорожку и проверьте горизонтальность.

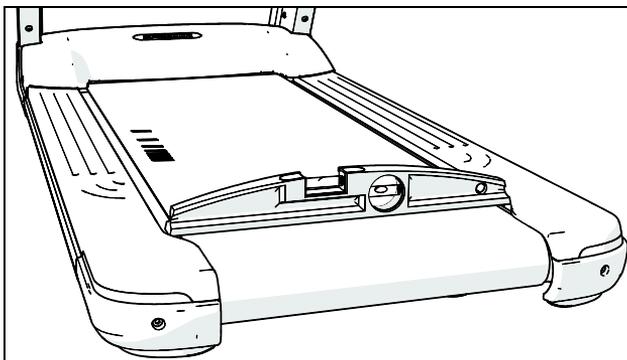


Рис. 19: Расположение пузырькового уровня на беговой дорожке

Если беговая дорожка...

То...

Установлена ровно

Убедитесь, что зажимные гайки на регулируемых опорах надежно затянуты, затем перейдите к следующей процедуре.

Установлена **неровно**

Выполните шаг 2.

2. Станьте около следующей задней регулируемой опоры.
3. Используя $\frac{3}{4}$ -дюймовый ключ с открытым зевом, ослабьте зажимные гайки на задней опоре.
Важно! Убедитесь, что на следующем этапе помощник использует правильную методику поднятия аппарата.
4. Попросите помощника поднять заднюю часть беговой дорожки.
5. Используя $\frac{3}{4}$ -дюймовый ключ с открытым зевом, отрегулируйте опоры нужным образом.
6. Повторяйте шаги 2-5, пока беговая дорожка не будет горизонтальной.
7. При необходимости отрегулируйте заднюю опору так, чтобы вес пользователя равномерно распределялся по беговой дорожке.
8. Используя $\frac{3}{4}$ -дюймовый ключ с открытым зевом, затяните зажимные гайки на двух регулируемых опорах, чтобы они были надежно закреплены на раме беговой дорожки.

Установка пульта управления

Для упрощения установки все консоли Precor Серия Experience™ оснащены по возможности унифицированными средствами монтажа и подключения. Порядок установки любого из них описан ниже:

- Укладка жгута кабелей консоли
- Подключение кабелей
- Завершение установки (затягивание крепежных винтов и установка задней крышки)

В следующих разделах приведено описание выполнения этих задач.

Расположение консоли (P80)

Ранее при установке через отверстие в основании аппарата и отверстие в монтажной рейке консоли были протянуты необходимые кабели. При сопоставлении заднего щитка на консоли с монтажной рейкой консоли необходимо удостовериться, что жгут кабелей консоли правильно проходит через отверстия обеих частей.

Важно! *Перед выполнением описанных ниже действий снимите монтажные винты с монтажной рейки консоли и заднего кожуха консоли. Отодвиньте ногтем нижний край кожуха, а затем расшатайте кожух вверх и вниз, как показано на иллюстрации ниже, и снимите его.*

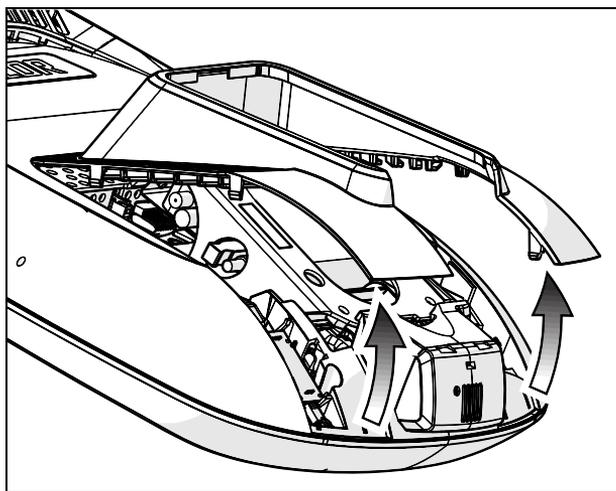


Рис. 20: Снятие кожуха доступа с консоли P80

Для размещения консоли:

1. Каждый кабель должен по максимальной длине проходить через отверстие в середине монтажной рейки консоли, расположенной на основании аппарата.
2. Расположите консоль над монтажной рейкой консоли.
3. Поместите консоль на монтажную рейку пульта так, чтобы нижняя часть заднего щитка консоли совместилась с прямоугольным зацепом на нижней части монтажной рейки (см. иллюстрацию ниже).
4. Наклоните консоль вперед до упора. Одной рукой придерживайте консоль в этом положении или попросите об этом помощника.

Подключение кабелей (P80)

После того как консоль поставлена на монтажную рейку, отсоедините кабели жгута консоли друг от друга и подключите их к соответствующим разъемам в консоли. Сопоставимость кабелей и разъемов приведена ниже в таблице и на рисунке.

Важно! Все кабели должны проходить через отверстие в центре корпуса консоли.

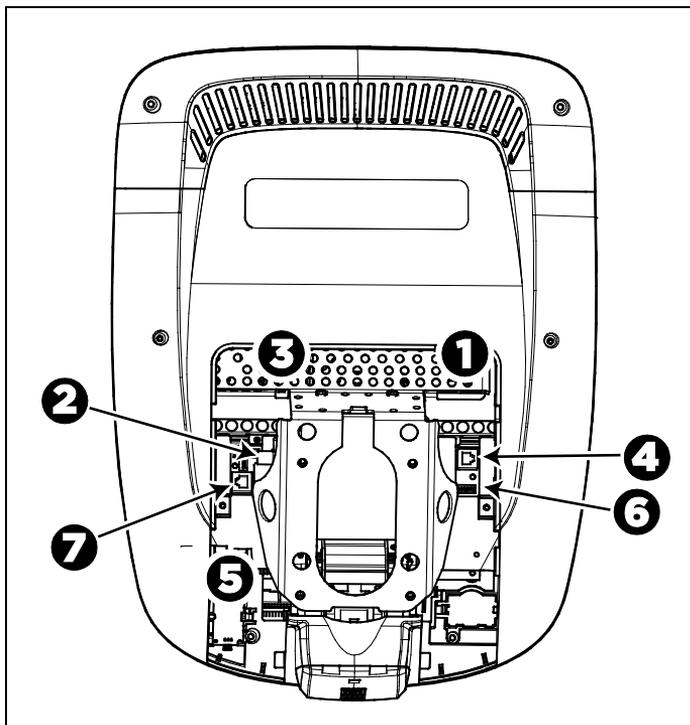


Рис. 21: Кабельные соединения, консоль P80

Таблица 2. Внутренние разъемы кабелей P80

Кабель	Тип разъема	Расположение разъемов цепи
Ethernet (LAN)	Восьмиконтактный унифицированный, на круглом черном кабеле	1
ТВ-вход	Коаксиальный типа F	2
Питание	Кабель электропитания с расщепленными жилами	3

Кабель	Тип разъема	Расположение разъемов цепи
Данные основной части	Восьмиконтактный унифицированный, на плоском сером кабеле	4
Датчики частоты сердечных сокращений	полоска с четырьмя контактами, с фиксаторами	5
Клавиша безопасности (только для беговых дорожек)	полоска с шестью контактами, с фиксаторами	6
CSAFE	Восьмиконтактный унифицированный, на плоском сером кабеле	7

Чтобы упростить установку и обслуживание, проложите и подсоедините кабели 1-5 в соответствии с инструкциями ниже.

Примечание. На иллюстрациях в данном разделе некоторые кабели не изображены для упрощения.

Подключение телевизионного кабеля

ТВ-тюнер консоли вмонтирован в задний щиток консоли. В тюнере есть короткий кабельный адаптер, благодаря которому к заднему щитку можно подключить телевизионный кабель.

Чтобы подключить телевизионный кабель, выполните указанные ниже действия.

1. Протяните кабель через нижний правый угол заднего щитка.
2. Проложите кабель вокруг внешней части заднего щитка, в направлении против часовой стрелки.

Важно! На следующем этапе один из двух ключей должен быть тарированным ключом, установленным на 30 дюймофунтов.

3. Подключите разъем кабеля к разъему кабеля тюнера и надежно закрепите их с помощью двух $\frac{7}{16}$ -дюймовых открытых гаечных ключей. Установите оба разъема над верхним правым углом заднего щитка.

4. С помощью пластиковых креплений привяжите разъемы к верхней части заднего щитка. Протяните концы крепления сквозь два небольших отверстия рядом с правым верхним углом заднего щитка, а затем оберните вокруг разъемов и надежно скрепите. Отрежьте и удалите высывающийся конец крепления.

На иллюстрации ниже показано, как должен располагаться установленный кабель.

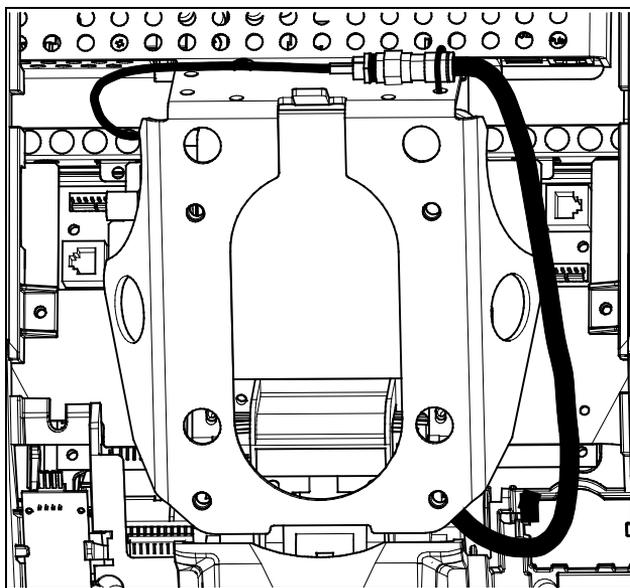


Рис. 22: Подключение телевизионного кабеля

Подключение кабелей передачи данных Ethernet и основания аппарата

Протяните оба кабеля — Ethernet и основания аппарата — сквозь два небольших прорезных отверстия в правом верхнем углу заднего щитка и подсоедините их к унифицированному разъему консоли. В виду вышеизложенного необходимо проявлять осторожность при подключении кабелей. Черный кабель Ethernet подключается к разъему, расположенному прямо под перфорированной металлической скобой в самой верхней части отверстия пульта. Серый кабель передачи данных основания аппарата подключается к разъему, расположенному ниже, рядом с задним щитком.

Правильное положение обоих кабелей приведено на иллюстрации ниже.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Если вы подключите кабель передачи данных основания аппарата к другому разъему, оборудование работать не будет.

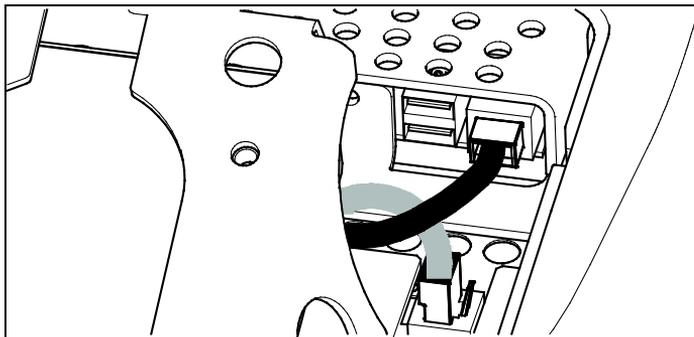


Рис. 23: Подключение кабелей передачи данных Ethernet и основания аппарата

Установка пульта управления

Кабель датчика частоты сердцебиения проходит сквозь прорезное отверстие в левом верхнем углу заднего щитка, затем вниз к небольшой печатной плате слева внизу от консоли. На иллюстрации ниже показано, каким должно быть расположение установленного кабеля.

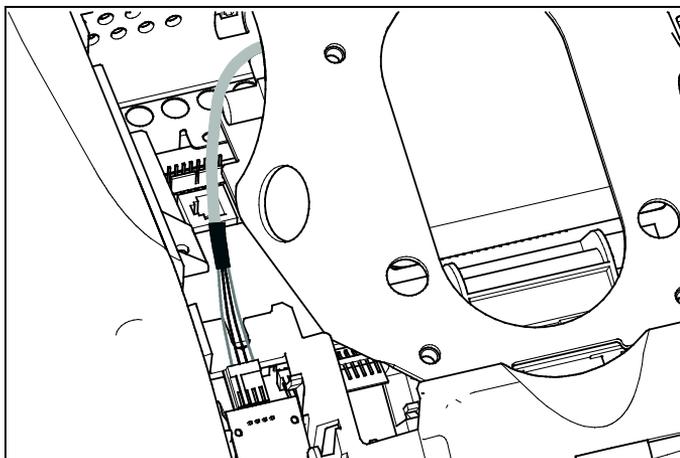


Рис. 24: Подключение кабеля датчика частоты сердцебиения

Подключение кабеля электропитания

Протяните кабель электропитания сквозь прорезное отверстие в левом верхнем углу заднего щитка. В ближайшем отверстии на стальной раме консоли найдите входной разъем на кабеле электропитания с расщепленными жилами и подсоедините к нему кабель электропитания.

Примечание. Зафиксируйте крышку разъема на розетке.

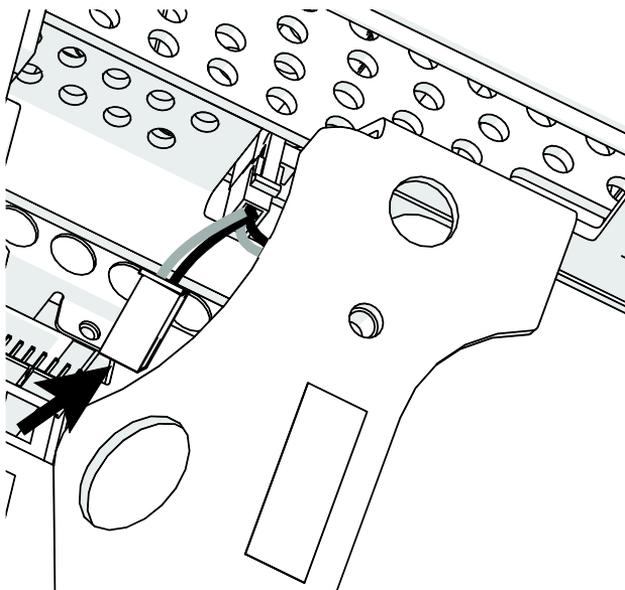


Рис. 25: Подключите кабель электропитания

Завершение установки консоли (P80)

Перед выполнением последних шагов установки еще раз проверьте сделанные вами подключения. Убедитесь, что все кабели надежно и полностью подключены, и что все ненужные кабели правильно извлечены.

Завершение установки:

1. Протяните все дополнительные кабели назад в обшивку беговой дорожки.
2. Отклоните консоль управления назад (на себя), пока метка на верхней грани заднего щитка не переместится вдоль верхней грани монтажной рейки, а отверстия винтов не будут сопоставлены.

3. Вставьте четыре ступенчатых болта $\frac{1}{4}$ дюйма \times $\frac{3}{8}$ дюйма в отверстия в монтажной рейке консоли и закрутите их в отверстия на задней щитке консоли. Используя $\frac{3}{16}$ -дюймовый шестигранный ключ, полностью затяните ступенчатые болты.

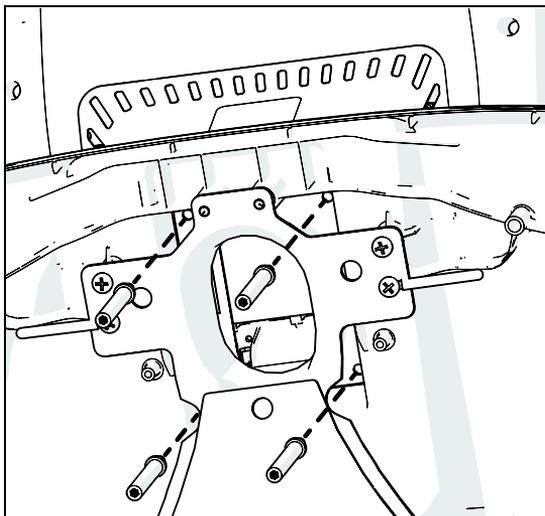


Рис. 26: Защита консоли

4. Сопоставьте две маленькие шпонки на верхней части заднего щитка пульта с выемками на верхней части отверстия корпуса пульта. Вставьте шпонки в выемки.
5. Вставьте остальные шпонки на заднем щитке с соответствующими разъемами на корпусе пульта.
6. Аккуратно надавите на грани заднего щитка до щелчка.

Расположение консоли (P30 и P10)

Ранее при установке через отверстие в основании аппарата и отверстие в монтажной рейке консоли были протянуты необходимые кабели. При сопоставлении заднего щитка на консоли с монтажной рейкой консоли необходимо удостовериться, что жгут кабелей консоли правильно проходит через отверстия обеих частей.

Важно! Перед выполнением описанных ниже действий снимите монтажные винты с монтажной рейки консоли и заднего кожуха консоли. Отложите на время кожух и его крепежные приспособления.

При одновременной установке дополнительного компонента, например PVS или беспроводного аудиоприемника, прочитайте инструкции по его установке, чтобы координировать его установку с установкой пульта.

Для размещения консоли:

1. Каждый кабель должен по максимальной длине проходить через отверстие в середине монтажной рейки консоли, расположенной на основании аппарата.
2. Расположите консоль над монтажной рейкой консоли.
3. Поместите консоль на монтажную рейку пульта так, чтобы нижняя часть заднего щитка консоли совместилась с прямоугольным зацепом на нижней части монтажной рейки (см. иллюстрацию ниже).
4. Наклоните консоль вперед до упора. Одной рукой придерживайте консоль в этом положении или попросите об этом помощника.

Подключение кабелей (P30 и P10)

Важно! Проложите все кабели через полукруглое отверстие над корпусом пульта, как показано на приведенном ниже изображении. **Не** пытайтесь проложить кабели через другие отверстия или стальной желоб под корпусом.

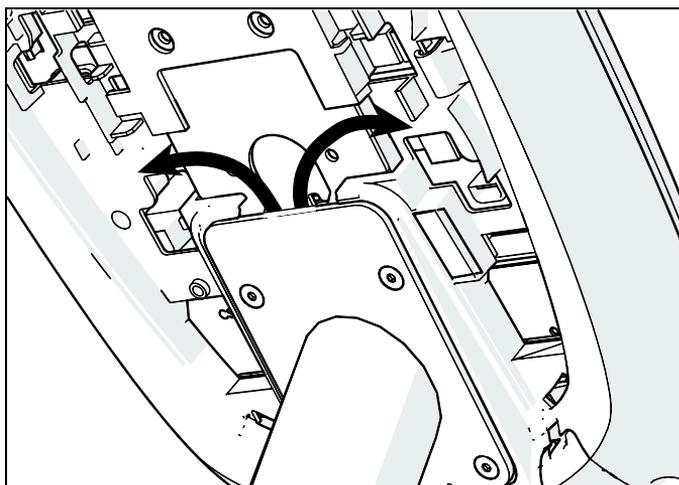


Рис. 27: Прокладка кабеля из корпуса в консоль

После того как консоль поставлена на монтажную рейку, отсоедините кабели жгута консоли друг от друга и подключите их к соответствующим разъемам в консоли. Сопоставимость кабелей и разъемов приведена ниже в таблице и на рисунке.

Важно! Все кабели должны проходить через отверстие в центре корпуса консоли.

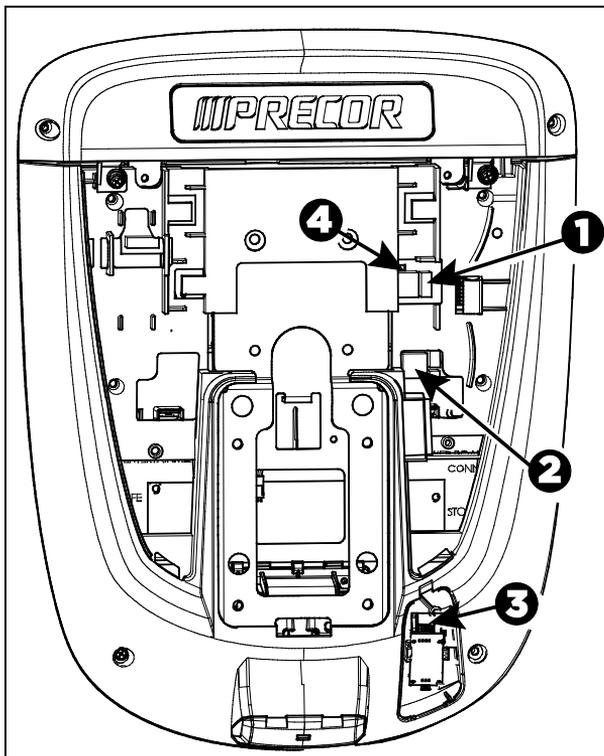


Рис. 28: Кабельные соединения, консоли P30 и P10

Таблица 3. Внутренние разъемы кабелей P30 и P10

Кабель	Тип разъема	Расположение разъемов цепи
Клавиша безопасности (только для беговых дорожек)	полоска с шестью контактами, с фиксаторами	1
Данные основной части	Восьмиконтактный унифицированный, на плоском сером кабеле	2
Датчики частоты сердечных сокращений	полоска с четырьмя контактами, с фиксаторами	3
CSAFE	Восьмиконтактный унифицированный, на плоском сером кабеле	4

Завершение установки консоли (P30 и P10)

Перед выполнением последних шагов установки еще раз проверьте сделанные вами подключения. Убедитесь, что все кабели надежно и полностью подключены, и что все ненужные кабели правильно извлечены.

Завершение установки:

1. Протяните все дополнительные кабели назад в обшивку беговой дорожки.
2. Отклоните консоль управления назад (на себя), пока метка на верхней грани заднего щитка не переместится вдоль верхней грани монтажной рейки, а отверстия винтов не будут сопоставлены.
3. Вставьте четыре ступенчатых болта $\frac{1}{4}$ дюйма \times $\frac{3}{8}$ дюйма в отверстия в монтажной рейке консоли и закрутите их в отверстия на задней щитке консоли. Используя $\frac{3}{16}$ -дюймовый шестигранный ключ, полностью затяните ступенчатые болты.

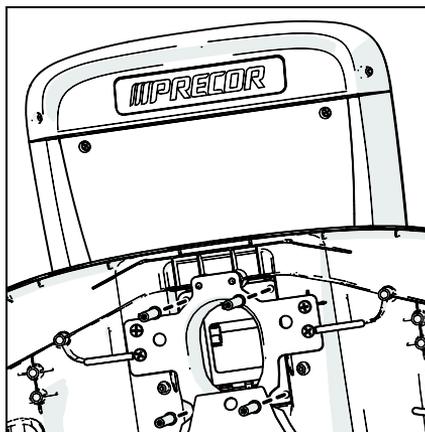


Рис. 29: Защита консоли

4. Сопоставьте две маленькие шпонки на нижней часть заднего щитка консоли с выемками в нижней части его корпуса. Вставьте шпонки в выемки.
5. Вставьте два ранее вывернутых винта № 8-32 ($\frac{1}{2}$ -дюймовых) с крестовыми шлицами в отверстия на верхней грани заднего щитка консоли. Полностью затяните винты.

Важно! При установке консоли с персональной системой просмотра (PVS), чрезвычайно важно не зажать кабели между задней крышкой и крепежными винтами PVS.

Сборка обшивки беговой дорожки

Установив пульт, установите два кожуха обшивки беговой дорожки.

Важно! Выполняя инструкции следующего пункта, следите за тем, чтобы крепления не пережали и не сдавили кабели.

Повторная сборка обшивки:

1. Убедитесь, что все кабели находятся внутри ремешков.
2. Установите одну из крышек для доступа на отверстие над соответствующей вертикальной стойкой. Сдвиньте две маленькие шпонки за край отверстия, как показано на следующем рисунке.

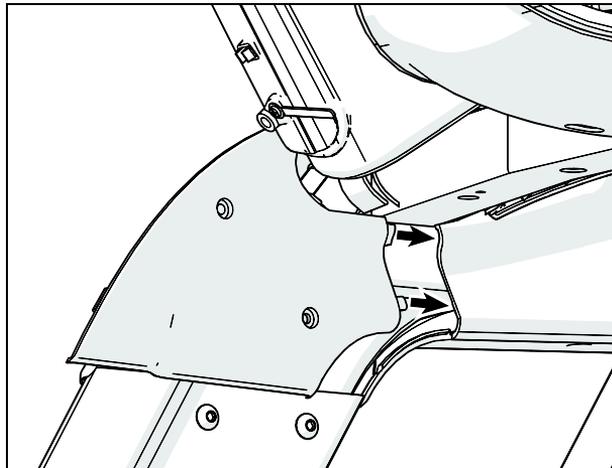


Рис. 30: Размещение панели доступа

3. Закрепите крышку для доступа двумя винтами с полукруглой головкой ¼ дюйма × 1 дюйм.

4. Повторите этапы 2-3 для установки других крышек для доступа, затем надежно затяните все четыре винта, используя $\frac{5}{32}$ -дюймовый шестигранный ключ.

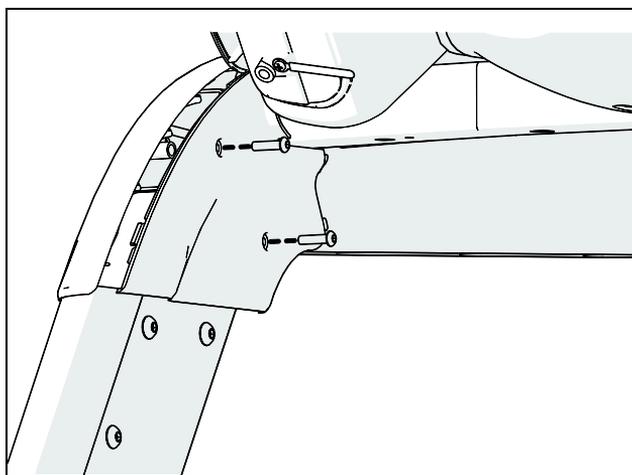


Рис. 31: Установка панели доступа

5. Вставьте край задней крышки в нижний край обшивки. Поднимите крышку, чтобы можно было вставить два самонарезающих винта с плоской головкой $\frac{1}{4}$ дюйма \times $\frac{3}{4}$ дюйма в два нижних винтовых отверстия и частично затяните их.

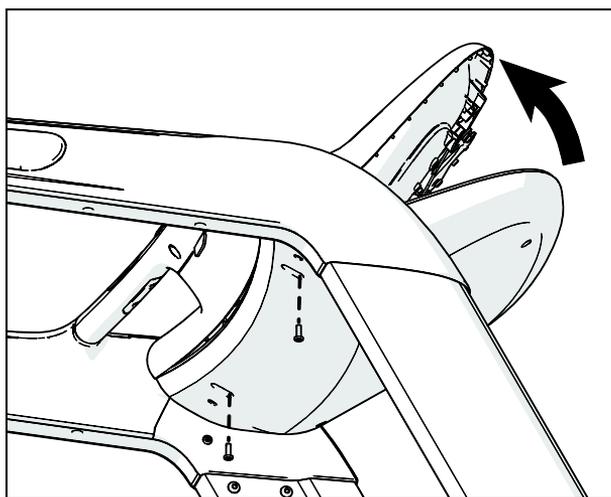


Рис. 32: Размещение задней крышки

- Установите заднюю крышку на место. Закрепите ее четырьмя самонарезающими винтами с плоской головкой $\frac{1}{4}$ дюйма \times $\frac{3}{4}$ дюйма.

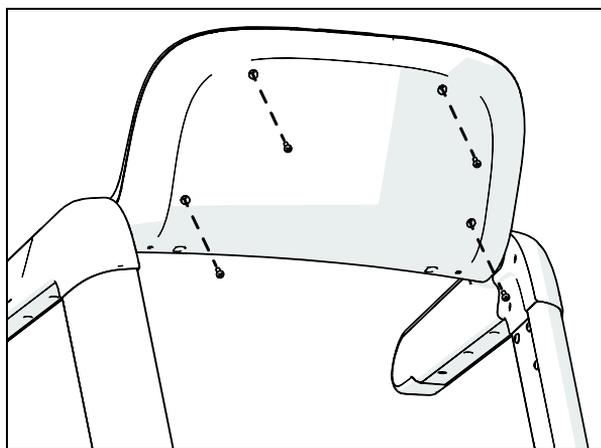


Рис. 33: Установка задней крышки

Важно! Перед затягиванием крепежных винтов крышки убедитесь, что все края задней крышки правильно установлены и находятся на одном уровне с соседними панелями.

- Затяните все шесть винтов задней крышки, используя отвертку Phillips № 3.

Подключение кабеля электропитания

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Используйте прилагаемый кабель электропитания. Не удаляйте и не обходите 3-штырьковый штепсель с помощью адаптера, чтобы воспользоваться незаземленной розеткой. Не подключайте аппарат к электрическому трансформатору для получения нужного напряжения питания. В противном случае аппарат может выйти из строя, а ограниченная гарантия Precor будет аннулирована.

После завершения сборки подключите кабель электропитания к соответствующей розетке.

Важно! Для питания беговой дорожки требуется отдельная распределительная цепь на 20А, заземленная по стандартам NEC (Национального электрического кодекса) или местным нормам.

Проверка выравнивания и регулировка беговой дорожки

Перед началом эксплуатации беговой дорожки необходимо проверить выравнивание ленты и при необходимости произвести ее регулировку. Дополнительная информация приведена в *Проверка выравнивания ленты* главы *Техническое обслуживание*.

Обкатка оборудования

Оборудование компании Precor не требует обкатки. Тем не менее, при хранении или транспортировке движущиеся детали, например ремни передачи и подшипники могут давать некоторую просадку. По этой причине первое время оборудование может работать немного неровно или шумно.

Обычно через один-два дня нормальной эксплуатации работа оборудования снова становится ровной. Если этого не произойдет, свяжитесь с местным дилером. Дополнительная информация приведена в *Сервисное обслуживание*.

Проверка работоспособности экрана частоты сердцебиения

Чтобы проверить работоспособность экрана частоты сердцебиения, выполните указанные ниже действия.

1. Приступите к выполнению упражнений на оборудовании.
2. Возьмитесь за обе сенсорных рукоятки.

Примечание. Показания сердцебиения считываются в течение 10 секунд. В это время на экране мигает значок сердца. Для точных показаний необходимо поддерживать контакт с обеими металлическими пластинами на обеих рукоятках.

3. Посмотрите на экран ЧАСТОТА СЕРДЦЕБИЕНИЯ. Через несколько секунд вы увидите число, показывающее частоту вашего сердцебиения.
4. Если число не отображается на экране ЧАСТОТА СЕРДЦЕБИЕНИЯ, выполните приведенные ниже проверки.
 - Убедитесь в надлежащем соединении кабелей.

- Повторите тест с другим пользователем. Несмотря на то, что экран частоты сердцебиения, как правило, отображает точные результаты, он может работать ненадлежащим образом для нескольких пользователей.

Примечание. При использовании системы беспроводного определения частоты сердцебиения вместо касания к соответствующим местам на рукоятках повторите тест с использованием нагрудного ремня или беспроводного симулятора сердцебиения.

Проверка функций обеспечения безопасности

Перед использованием беговой дорожки посетителями проверьте правильность работы выключателя, кнопки **STOP** и функции Auto Stop.

Для проверки выключателя перезапуска:

1. Запустите на беговой дорожке какую-либо тренировку.
2. Немного потяните за зажим безопасности. Выключатель перезапуска должен выдвинуться, а беговая дорожка должна немедленно замедлиться до остановки.
3. Нажмите выключатель перезапуска, чтобы вернуть его в обычное положение. Консоль должна восстановиться, и должен появиться экран или баннер приветствия.

Для тестирования кнопки STOP:

1. Запустите на беговой дорожке какую-либо тренировку.
2. Нажмите кнопку **STOP** один раз. Теперь на консоли должно отображаться, что тренировка приостановлена.
3. Снова нажмите кнопку **STOP**. На консоли должны отображаться сведения о тренировке.
4. Третий раз нажмите кнопку **STOP**. На консоли должен появиться экран или баннер приветствия.

Для тестирования функции Auto Stop:

1. Запустите на беговой дорожке любую тренировку, но не вставайте на движущуюся ленту.
2. Подождите две минуты, не вставая на движущуюся ленту. В этот момент или незадолго до этого беговая дорожка должна замедлиться до остановки, а на консоли должен появиться запрос на подтверждение присутствия пользователя. При отсутствии подтверждения на консоли должен появиться экран или баннер приветствия.

Техническое обслуживание

Для поддержания исправной работы оборудования необходимо выполнять описанные в данном разделе малые задачи технического обслуживания с периодичностью, указанной в списке проверок технического состояния. Невыполнение работ по обслуживанию, описанных в этом разделе, может привести к аннулированию ограниченной гарантии Precor.

ОПАСНО! Для снижения риска поражения электрическим током перед проведением чистки или технического обслуживания всегда отключайте электропитание. Если оборудование оснащено автономным источником питания, но подключено через дополнительный адаптер источника питания, отключите его.

Ежедневная чистка

Компания Precor рекомендует производить чистку оборудования до и после каждого сеанса тренировки. Для удаления с оборудования пыли и грязи протрите все загрязненные поверхности мягкой тканью, увлажненной одним из следующих моющих средств:

- раствор 30 частей воды и 1 части средства Simple Green® (дополнительная информация приведена на веб-сайте www.simplegreen.com);
- концентрат обогащенного кислородом чистящего средства ENVIR-O-SAFE или многоцелевого чистящего средства, разведенный в соответствии с инструкциями производителя (дополнительная информация приведена на веб-сайте www.daleyinternational.com).

Также для чистки оборудования можно использовать альтернативное средство - салфетки для чистки оборудования для фитнеса Athletix (дополнительная информация приведена на веб-сайте www.athletixproducts.com).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Перед использованием любого чистящего средства для обработки оборудования Precor прочитайте и выполняйте инструкции производителя средства, в частности инструкции по разведению. Недопустимо использовать концентраты чистящих средств без предварительного разведения, как и любых средств на основе кислоты. Такие чистящие средства разрушают защитное покрытие оборудования и аннулируют ограниченную гарантию Precor. Нельзя лить воду на части оборудования или обрызгивать их жидкостями. Перед использованием оборудование должно полностью высохнуть.

Рекомендуется часто пылесосить пол под оборудованием, чтобы не допустить накопление в нем пыли и грязи, которая может помешать нормальной работе. Воспользуйтесь мягкой нейлоновой щеткой для чистки беговая лента.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Во избежание травм при чистке защитных кожухов или боковых направляющих беговых дорожек помните о расширении поручней.

Ежедневный осмотр

Как минимум один раз в день следует выполнять проверку оборудования на предмет следующих неполадок:

- пробуксовка ремней,
- ослабление креплений,
- посторонние звуки,
- потертости или изношенность кабелей электропитания,
- изношенные, поврежденные или потерявшиеся ремни или зажимы
- любые другие признаки того, что оборудование требует обслуживания.

Важно! Если вы считаете, что необходим ремонт, отключите все кабели (телевидение, Ethernet и электропитание) и уберите оборудование из тренировочной зоны. Обозначьте оборудование табличкой «НЕИСПРАВНО» и сообщите всем тренерам и пользователям, что заниматься на данном оборудовании нельзя.

Для заказа деталей или связи с местным авторизованным сервисным центром Precor обратитесь в Сервисное обслуживание.

Значения индикатора активного состояния

Индикатор активного состояния находится спереди коврика беговой дорожки, как показано на следующем рисунке. Индикатор достаточно большой и яркий для проверки состояния всех беговых дорожек на большом расстоянии.

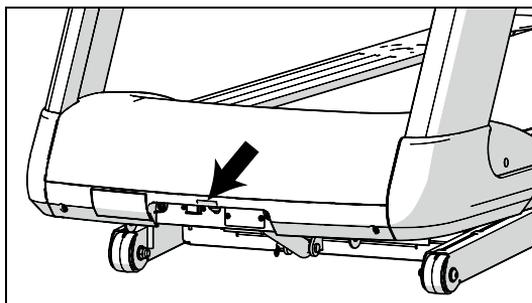


Рис. 34: Расположение индикатора состояния

Во время обычной работы индикатор состояния горит синим цветом. При обнаружении механической или электрической проблемы электронным приводом беговой дорожки индикатор меняет цвет и шаблон.

Таблица 4. Вид активного индикатора состояния и его значения

Вид индикатора состояния	Значение	Необходимое действие
Немигающий синий цвет	Беговая дорожка работает нормально, обслуживание не требуется.	Нет.
Мигающий синий цвет	Для беговой дорожки требуется запланированное обслуживание (только консоль P80), или требуется замена бегового полотна (кроме моделей 230 B).	Выполните необходимое обслуживание, затем выполните сброс индикатора состояния.
Немигающий желтый цвет	Беговая дорожка обнаружила ошибку и восстановилась после нее. Она по-прежнему может использоваться, но некоторые функции могут быть недоступны.	Подробные сведения см. в журнале событий консоли.

Вид индикатора состояния	Значение	Необходимое действие
Мигающий желтый цвет	Беговая дорожка обнаружила ошибку, но не смогла восстановиться после нее, дорожка отключилась.	Выключите беговую дорожку и снова включите ее (выключите ее, подождите 30 секунд, затем снова включите ее). При повторном возникновении ошибки обратитесь к журналу событий консоли для получения дополнительной информации, затем обратитесь в службу поддержки клиентов Precor.

Еженедельное обслуживание

Указанные ниже процедуры обслуживания необходимо проводить еженедельно.

1. Поднимите дорожку на максимальный угол, отключите питание и выдерните штепсель из розетки.
2. Пропылесосьте или помойте пол под оборудованием.
3. Когда пол полностью высохнет, подключите кабели и верните дорожку в горизонтальное положение.
4. Осмотрите шнур питания на предмет заземлений опорами или подвижными частями тренажера.
5. Проверьте все функции консоли, в том числе контроль сердцебиения.
6. Проверьте, устойчиво ли оборудование. Все его ножки должны касаться пола, аппарат не должен шататься или дрожать во время работы. Если аппарат неустойчив – отрегулируйте ножки в соответствии с инструкциями в разделе Выстраивание горизонтали аппарата.

Ежемесячное обслуживание

Указанные ниже процедуры обслуживания необходимо проводить ежемесячно.

1. Проверьте центрирование ленты, как описано в разделе «Проверка центрирования беговой ленты». Если требуется регулировка ленты, см. раздел «Регулировка беговой ленты».
2. Выключите выключатель питания или прерыватель, затем отсоедините устройство от настенной розетки.
3. Осмотрите беговую ленту и деку на предмет износа.
4. Очистите беговую ленту и деку, как описано в разделе «Очистка беговой ленты и деки».
Примечание. Precor рекомендует еженедельно проводить очистку беговой ленты, чтобы продлить срок ее службы.
5. Очистите раму беговой дорожки, используя ткань, смоченную водой или подходящим моющим средством.
6. Воспользуйтесь мягкой нейлоновой щеткой для очистки внешней поверхности ленты.
7. Протрите панель снаружи влажной губкой или тряпкой, затем вытрите насухо чистым полотенцем. Почистите раму дорожки влажной тряпкой с подходящим моющим средством.
8. Протрите сенсорный экран мягкой, не ворсистой тряпкой, смоченной в 91% растворе изопропилового спирта (неразбавленном, либо разбавленном равным количеством воды).
9. Снимите переднюю крышку, затем удалите все волокна и частицы, стараясь не повредить вентилятор.
10. Пропылесосьте аппарат, стараясь не подносить насадку пылесоса близко к платам (если только пылесос не оснащен антистатической защитой).
11. Почистите и смажьте мотор винтового домкрата подходящим материалом, например синтетической смазкой SuperLube® с Teflon® или Mobil 1®.
12. Проверьте прочность всех креплений и затяните, если нужно.
13. Замените все кожухи.
14. Проверьте, устойчиво ли оборудование. Все его ножки должны касаться пола, аппарат не должен шататься или дрожать во время работы. Если аппарат неустойчив, подрегулируйте ножки, как описано в разделе «Выстраивание горизонтали аппарата».

Проверка выравнивания ленты

Правильное выравнивание обеспечит центрирование ленты и бесперебойную работу. Для выравнивания ленты достаточно нескольких простых регулировок. Для уточнения процедуры обратитесь в службу поддержки клиентов Precor (см. *Сервисное обслуживание*).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Не производите регулировку дорожки, если на ней кто-либо стоит.

Проверка выравнивания ленты

1. Убедитесь в том, что поверхность ленты установлена максимально горизонтально. Если необходимо, отрегулируйте заднюю стойку для выравнивания беговой дорожки (см. *Выстраивание горизонтали аппарата*).

Примечание. Подгонки регулируемых опор недостаточно для компенсации чрезмерной неровности пола. Если выстроить горизонталь беговой поверхности и добиться стабильности положения аппарата не удастся, переместите беговую дорожку.

2. Включите беговую дорожку.
3. Находясь **возле** беговой дорожки (не на ней), нажмите на консоли кнопку **GO** (Пуск) или **Quick Start**.
4. В случае необходимости введите код безопасности, указав числовую последовательность. Дорожка запустится автоматически после трехсекундного отсчета, отображающегося на дисплее.
5. Нажимайте кнопку увеличения скорости, пока на консоли не отобразится скорость 5 км/ч (3 мили/ч).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Если послышится звук трения или во время движения на ленте появляются повреждения, немедленно остановите ленту, нажав красную кнопку останова. Обратитесь в Службу поддержки клиентов Precor.

6. Наблюдайте за лентой, находясь позади беговой дорожки, в течение нескольких минут. Лента должна двигаться по центру платформы. Если она съезжает с центра, произведите регулировку (см. *Регулировка дорожки*).

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

7. Для остановки ленты нажмите на красную кнопку **STOP**.
8. Выключите беговую дорожку.

Регулировка дорожки

При возникновении вопросов о регулировке ленты свяжитесь со Службой поддержки клиентов Precor (см. *Сервисное обслуживание*).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Соблюдайте меры предосторожности при выравнивании ленты. Выключайте беговую дорожку при проведении регулировки или работе около заднего вала. **НЕ** надевайте свободную одежду и не распускайте волосы при данной процедуре. **НЕ** производите регулировку ленты, если на ней кто-либо стоит. 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.

Важно! Все процедуры по регулировке дорожки следует производить с помощью регулировочных болтов, расположенных в задних углах беговой дорожки, с помощью прилагаемого шестигранного ключа. При каждой сверке выравнивания не поворачивайте болты более, чем на $\frac{1}{4}$ оборота. Перетяжка регулировочных болтов может привести к поломке беговой дорожки.

Выравнивание ленты:

1. Найдите регулировочные болты, расположенные на концах задних углов беговой дорожки (см. схему).

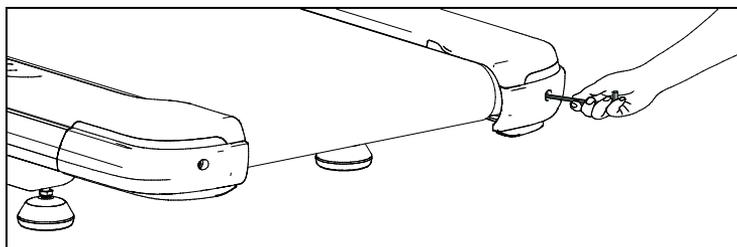


Рис. 35: Расположение регулировочных болтов

2. Используйте торцевой ключ, чтобы затянуть регулировочный болт движения ленты. Поверните болт $\frac{1}{4}$ по часовой стрелке.

3. Проверьте положение дорожки, как описано в *Проверка выравнивания ленты*.

Если лента...

Выполните следующие действия...

Продолжает смещаться в начальном направлении

Поверните **тот же** регулировочный болт еще на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке.

Начинает смещаться в противоположном направлении.

Поверните **тот же** регулировочный болт еще на $\frac{1}{8}$ оборота или меньше против часовой стрелки.

Примечание. Если после регулировки лента проскальзывает, затяните **оба** регулировочных винта равномерно на $\frac{1}{4}$ оборота за раз, пока проскальзывание не прекратится. Не перетяните ленту.

Очистка беговой ленты и деки

Важно! Перед очисткой ленты отключите беговую дорожку.

Еженедельная очистка беговой ленты и деки под ней может значительно продлить срок службы ленты. При невозможности выполнения еженедельной очистки Precor рекомендует выполнять ее ежемесячно.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! НЕ ОЧИЩАЙТЕ ленту, когда дорожка работает.

Для очистки беговой ленты и деки:

1. Проденьте между лентой и декой кусок мягкой сухой ткани.
2. Проведите тканью назад-вперед между приводным роликом (спереди) и приемным роликом (сзади).

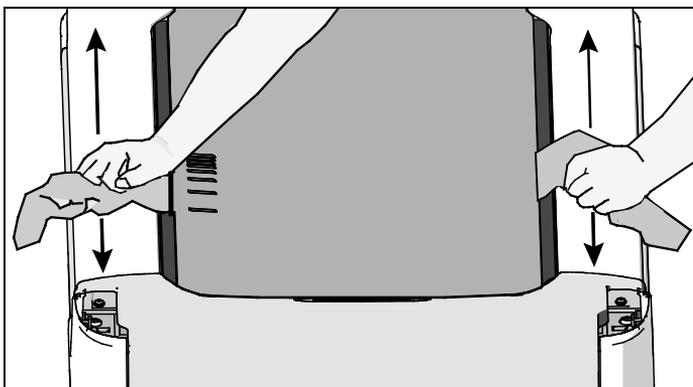


Рис. 36: Очистка беговой ленты

3. Вытащите ткань из-под ленты.
4. Проверните ленту так, чтобы доступной для очистки оказалась другая часть поверхности.
5. Повторите шаги 1–4, пока полностью не очистите ленту и деку (провернуть ленту придется примерно 4 раза).
6. Проверьте центрирование и натяжение ленты. При необходимости отрегулируйте ленту.

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.

Перемещение оборудования

Оборудование очень тяжелое. Если необходимо переместить оборудование на новое место, воспользуйтесь помощью взрослого помощника и применяйте надлежащие методы поднятия. Если один конец оборудования оснащен роликами, используйте их, чтобы уменьшить нагрузку на себя и своего помощника.

Важно! Пластиковые наконечники на беговых дорожках Precor разработаны специально для поднятия. Работая вместе с помощником положите руки под обе стороны наконечника. При правильной методике поднятия задняя часть беговой дорожки приподнимается так, что аппарат можно катить на передних колесах.

В наклонном положении перекатывать беговую дорожку легче.

Для перевода аппарата в наклонное положение выполните следующие действия:

1. На пульте нажмите на кнопку GO (Пуск).
2. Повысьте степень наклона до 4 или более.
3. При движущейся ленте переведите переключатель электропитания в положение ВЫКЛ.
4. Отключите кабель электропитания аппарата.

Длительное хранение

Если предполагается, что оборудование не будет эксплуатироваться длительное время, выполните следующие процедуры подготовки к хранению.

- Выключите аппарат (переключатель - в положение ВЫКЛ.).
- Отключите кабель электропитания, если он имеется.
- Если аппарат оснащен дополнительным адаптером источника питания, необходимо подключить его, чтобы избежать повреждения внутреннего аккумулятора.
- Расположите его так, чтобы его невозможно было повредить, и чтобы он не мешал людям или другому оборудованию.

Техника безопасности беговых дорожек

Прежде чем допускать пользователей к оборудованию Precor, прочтите данное *Важные инструкции по технике безопасности* руководство. Также вам необходимо обучить тренеров безопасному использованию оборудования в соответствии с рекомендациями, приведенными в *Ввод кода безопасности*.

Ввод кода безопасности

При поставке оборудования с завода защитный код не активирован.

После активации защитного кода вы должны сообщить тренерам о том, что оборудование будет запрашивать этот код в целях предупреждения несанкционированного использования. Для начала эксплуатации оборудования им нужно выполнить следующие шаги.

Ввод кода безопасности и включение беговой дорожки:

1. Примите исходное положение так, чтобы одной рукой можно было держаться за поручень, а другой набирать код на пульте.
Важно! При выполнении следующих шагов надежно держитесь за поручень хотя бы одной рукой.
2. Когда на экране появится текст выберите программу или нажмите на кнопку GO (Пуск).

3. После запроса о вводе кода безопасности для разблокировки аппарата нажмите клавиши 1, 2, 3 и 4 по порядку.

Если код введен правильно, начнется тренировка. В противном случае аппарат приостановится на две секунды, затем появится запрос о повторном вводе кода безопасности. При нажатии пяти или более клавиш на экране снова отобразится начальное сообщение о вводе кода безопасности.

Примечание. На пульте беговой дорожки появится обратный 3-секундный отсчет, после которого беговая лента начнет движение.

Использование зажима безопасности беговой дорожки

Беговая дорожка оснащена тремя различными функциями остановки, которые работают следующим образом:

<i>Действия пользователя</i>	<i>Лента беговой дорожки</i>	<i>Индикация на консоли</i>
Вытягивает шнур, прикрепленный к зажиму безопасности, и нажимает выключатель	Замедляется до остановки	Сообщение НАЖМИТЕ КНОПКУ СБРОСА. На некоторых моделях консоли стрелка указывает на выключатель перезапуска.
1		
Нажимает красную кнопку STOP	Замедляется до остановки	Показывает, что тренировка приостановлена.
2		
Сходит с бегового полотна на определенное время	Замедляется до остановки	Показывает, что тренировка приостановлена.

Переключатель перезапуска и красная кнопка **STOP** находятся сразу под консолью, как показано на рисунке ниже. При включении переключателя появляется кнопка. Беговая дорожка не работает до возврата кнопки в обычное положение.



Рис. 37: Переключатель перезапуска

Проинструктируйте пользователей, насколько важно использовать зажим безопасности во время упражнений на беговой дорожке, и покажите, как нужно прикрепить этот зажим к одежде ближе к талии.

В случае нажатия выключателя перезапуска во время упражнения выполните следующие действия:

1. Снова прикрепите зажим безопасности, если необходимо.
2. Нажмите выключатель перезапуска до щелчка, чтобы он вернулся в нормальное положение.

Примечание. В случае срабатывания выключателя перезапуска вся информация о текущей тренировке удаляется.

3. Начните тренировку с начала, уменьшив соответствующим образом ее продолжительность на время предыдущей попытки.

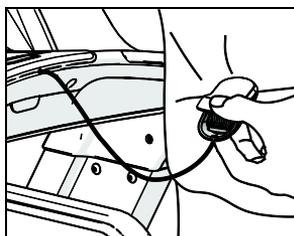


Рис. 38: Прикрепление зажима безопасности

Совет. Небольшая гибкая лапка под выключателем перезапуска предназначена для хранения зажима безопасности. Если беговая дорожка не используется, прикрепите зажим безопасности к лапке, как показано на следующем рисунке.

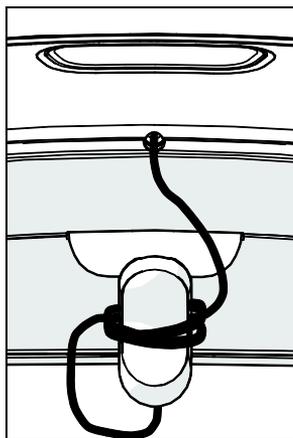


Рис. 39: Хранение зажима безопасности

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, переведя переключатель в положение **ВЫКЛ.**

Ограничения по весу

Не пользуйтесь беговой дорожкой, если ваш вес превышает 180 кг (400 фунтов). Если ваш вес превышает 160 кг (350 фунтов), не запускайте беговую дорожку.

Расположение

Зона вокруг беговой дорожки всегда должна оставаться свободной, не загроможденной другими предметами, например, другим оборудованием. Кроме того, для безопасности пользователей и проведения обслуживания, зона в один метр в ширину и в два метра в длину должна оставаться свободной и не загроможденной непосредственно позади движущейся ленты.



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



TRM 800-Series PAG/OM 300713-594 rev E, ru
Апрель 2015 г.