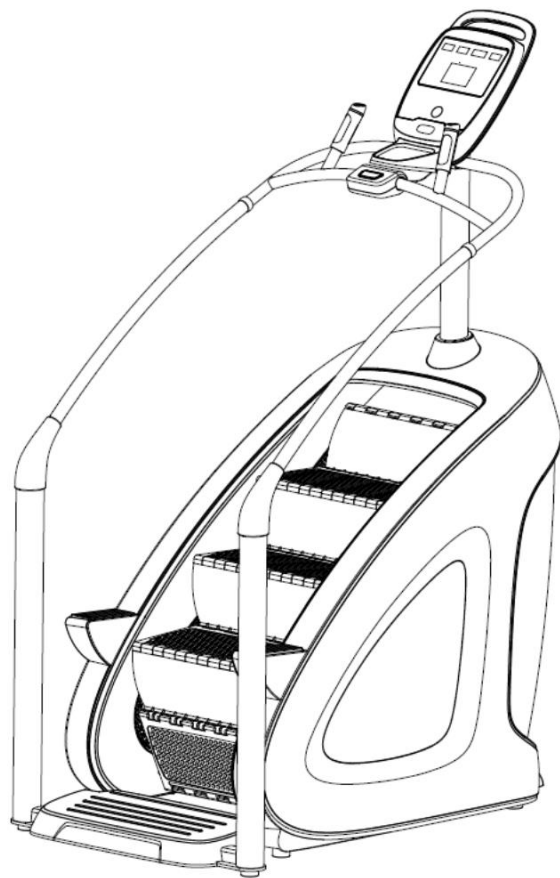


CSC900 Ескалатор

ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА



ЗМІСТ

3	ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ
3	ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ЕЛЕКТРИКИ
5	ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ
6	РЕЄСТРАЦІЯ ПРОДУКТУ
7	ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ CSC900
13	КЕРІВНИЦТВО ПО КОНСОЛІ
19	ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ
29	ОБСЛУГОВУВАННЯ

Дякуємо, що придбали наш товар. Будь ласка, збережіть ці інструкції. Не виконуйте та не намагайтеся проводити будь-які налаштування, регулювання, ремонт чи обслуговування, які не описані в цієї інструкції.



Вітаємо з Вашим новим StairClimber та ласкаво просимо до родини Spirit Fitness!

Дякуємо, що придбали кваліфікований StairClimber від Spirit Fitness. Ваш новий StairClimber було виготовлено одним з провідних виробників у світі фітнесу і до тепер підтримується однією з найповніших доступних гарантій. Через вашого дилера Spirit Fitness зробить усе можливе, щоб ваш досвід володіння цим продуктом був максимально приємним на довгі роки. Якщо ви не придбали продукт безпосередньо у Spirit Fitness, місцевий дилер, у кого ви придбали цей StairClimber, стане вашим адміністратором для всіх гарантій, обслуговування чи сервісу Spirit Fitness. Його зобов'язання полягає в наданні вам технічних знань та персоналу для обслуговування, щоб зробити ваш досвід більш обізнаним та допомогти якомога легше усунути будь-які труднощі.

Будь ласка, знайдіть трохи часу, щоб записати нижче ім'я продавця, його номер телефону та дату придбання продукту, щоб полегшити собі будь-який майбутній зв'язок з ним. Ми цінуємо вашу підтримку і завжди пам'ятаємо, що Ви є причиною того, для чого ми працюємо.

Бажаємо здоров'я,
Ваш Spirit Fitness

НАЗВА ПРОДАВЦЯ _____

ТЕЛЕФОН ПРОДАВЦЯ № _____

ДАТА ПРИДБАННЯ _____

ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ

УВАГА

- Перед чищенням або технічним обслуговуванням завжди відключайте обладнання від електричної розетки.
- Обладнання не призначене для обслуговування кінцевим споживачем, передавайте його на обслуговування тільки кваліфікованому персоналу.
- Треба, щоб цей виріб був увімкнено до входу номінальної потужності 120 В постійного струму або номінального входу 230 В змінного струму. До продукту завод поставляє спеціальний електричний шнур і штепсель, щоб забезпечити належне підключення до електричного ланцюга. Переконайтесь, що виріб під'єднано до спеціальної лінії електроживлення, що має розетку з тією ж конфігурацією, що і штепсельна вилка.
- Неправильне підключення провідника обладнання-заземлення може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо у вас є сумніви щодо правильності підключення зверніться до кваліфікованого електрика чи військовослужбовця.
- Не змінюйте штепсельну вилку, яка постачається з продуктом. З цим виробом НЕ слід використовувати адаптер.
- Якщо виріб має бути підключений для використання в електричному ланцюзі іншого типу, щоб уникнути небезпеки таке підключення повинно проводитися

кваліфікованим персоналом.

- Максимальна вага користувача: 400 фунтів / 180 кг.
- Це обладнання не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими можливостями або відсутністю досвіду та знань, та за умов якщо особою, відповідальною за їхню безпеку не надано нагляд чи інструкцій щодо використання обладнання.
- Слідкуйте, щоб діти менше ніж 13 років знаходились якомога далі від обладнання.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ – ДБАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ!

ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ЕЛЕКТРИКИ

УВАГА

Це обладнання призначене для використання в комерційній середі або оздоровчому клубі. Через те що цей тренажер буде частиною програми тренувань вашого клубу,

і для того щоб відвідувачі використовували обладнання безпечним способом та за призначенням, треба щоб перед початком занять всі прочитали це керівництво. Окрім інструктажу членів клубу щодо правильного користування спорядженням, перш ніж розпочати будь-яку програму вправ член клубу повинен отримати повний фізичний огляд у свого лікаря.

- Це обладнання не призначене для використання дітьми, а також для використання особами зі зниженими фізичними, сенсорними або розумовими можливостями або відсутністю досвіду та знань, якщо останнім не надано інструкцій та вони не знаходяться під особистим наглядом особи, яка відповідає за їх безпеку. Не залишайте дітей без нагляду біля обладнання.
- Зберіть і використовуйте обладнання на твердій поверхні. Розташуйте тренажер з мінімальним зазором у 20 дюймів (0,5 метра) з кожної сторони, щоб забезпечити зручність монтажу та демонтажу. Забезпечте відстань 48 дюймів (1,25 метра) позаду обладнання. Ці розміри є рекомендовані мінімальні відстані. Фактична зона доступу та проходу є відповідальністю закладу, і вона повинна відповідати навчальним умовам міста та іншим національним чи місцевим нормам або положенням.
- Тримайте шнур живлення якомога далі від нагрітих поверхонь. Відключайте шнур живлення, коли обладнання залишається без нагляду та перед проведенням будь-якого профілактичного обслуговування, такого як чистка або заміна зношеної деталі.
- Ознайомтесь де знаходиться кнопка STOP на консолі. Якщо під час тренування у вас виникнуть труднощі, натискання кнопки STOP призведе до зупинки обладнання.
- Не перевищуйте гранично допустиму вагу в 400 фунтів/ 180 кг.

- Будьте обережні включаючи або вимикаючи обладнання. Завжди використовуйте поручні. Не відступайте з тренажера поки він рухається. Перш ніж демонтувати тренажер натисніть кнопку STOP і зачекайте, поки він зупиниться.
- Не перенапружуйте себе під час фізичних вправ. Припиніть займатися, якщо відчуваєте біль або стиснутість у грудях, задихаєтесь або відчуваєте непритомність. Якщо ви відчуваєте біль або відчуваєте якісь ненормальні симптоми, припиніть тренування та проконсультуйтеся зі своїм лікарем.
- Для занять одягайте відповідний одяг та спортивне взуття. Уникайте носити вільний одяг. Зав'яжіть довге волосся і тримайте рушники якомога далі від рухомих частин обладнання. Під час руху тренажера повсякчас дивіться вперед і ніколи не намагайтеся розвернутися.
- Не використовуйте обладнання якщо знято кожух двигуна або кабель живлення пошкоджений будь-яким чином.
- Слідкуйте щоб всі отвори повітря були чистими та без будь-яких матеріалів, які перекривали б надходження повітря до двигуна.
- Про безпеку та цілісність цієї машини можна говорити лише тоді, коли обладнання регулярно перевіряється на предмет пошкоджень, зносу та ремонту. Власник цього обладнання несе виключну відповідальність за регулярне обслуговування. Зношені або пошкоджені деталі необхідно негайно замінити або вилучити обладнання з експлуатації до його ремонту.
- Будьте в курсі, що під час використання StairClimber генератор виробляє живлення змінного струму. Не обслуговуйте StairClimber, поки машина працює; може статися серйозне ураження

електричним струмом.

- НІКОЛИ не піддавайте StairClimber дії дощу або вологи. Цей виріб НЕ призначений для використання на відкритому повітрі, біля басейну, в спа-салоні, або в будь-якому іншому середовищі з підвищеною вологістю. Характеристика робочої температури становить від 40 до 120 градусів за Фаренгейтом, а вологість становить 95%, що не конденсується (коли на поверхні не утворюються краплі води).

ви повністю не зрозумієте результати будь-яких оперативних змін, які ви вимагаєте від консолі комп'ютера.

- Ви повині усвідомлювати, що зміни опору відбуваються не відразу. Встановіть бажаний рівень опору на консолі комп'ютера та відпустіть кнопку налаштування. Комп'ютер буде виконувати команду поступово.
- Будьте обережні, коли крокуючи по обертовій сходовій клітці ви робите ще щось: наприклад переглядаєте телевізор, читаєте тощо. Ці відволікання можуть призвести до втрати рівноваги, що може призвести до серйозних травм.
- Не натискайте надмірно на кнопки управління консолі. Вони налаштовані на точне функціонування при малому тиску пальця.

ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

НІКОЛИ не починайте роботу з StairClimber, не прочитавши інструкцію. Не починайте роботу поки

ЗАПИШІТЬ ВАШ СЕРІЙНИЙ НОМЕР

Будь ласка, запишіть серійний номер цього фітнес-продукту у вказаному нижче місці.
Серійний номер розташований на передній частині StairClimber.

СЕРІЙНИЙ НОМЕР: _____

МІЖНАРОДНІ ОФІСИ

Spirit Fitness
3000 Nestle Rd.
Jonesboro, AR 72401
Тел: +1-870-935-1107 (Local)
БЕЗКОШТОВНО: +1-800-258-8511 EMAIL:
spiritservice@spiritfitness.com

Dyaco Japan
Dai 2 Shirako Bldg. 501 6-16-7 Nishi Kasai
Edogawa Tokyo 134-0088, Japan Tel: 03-
6808-4588
Факс: 03-6808-4677
Email: info@dyaco.jp

Dyaco Shanghai
Room 210, No. 350
Hengren Road
Yangpu District Shanghai, China, Zip Code 200438
Тел: (86) 21-65068300
Факс: (86) 21-65068150

Dyaco UK Ltd
Fairbourne Drive
Atterbury
Milton Keynes
MK10 9RG UK Тел: +44 (0)800 029
3865 Email: sales@dyaco.co.uk

Dyaco Germany Technologiepark
Bergisch-Gladbach Haus 56
Friedrich-Ebert-Straße 75 51429
Bergisch Gladbachß Тел: +49
(0)2204 844 340 Факс: +49 (0)2204
844 333 Email: info@dyaco.de

Dyaco Canada 5955 Don Murie
Street Niagara Falls, ONL2G 0A9
Canada
Тел: +1 888-707-1880 Факс: +1
905-353-8968 Email: sales@dyaco.ca

CSC900 ПІДГОТОВКА

РОЗПАКУВАННЯ

1. Перед початком складання прочитайте всі інструкції.
2. Зберіть і керуйте StairClimber на твердій рівній поверхні в зоні, призначеній для використання.
3. З'єднайте всі кріплення і частково затягніть їх. Не затягуйте кріплення повністю до тих пір, поки не завершиться складання всіх компонентів.
4. Не намагайтеся самостійно переміщувати обладнання. Попросіть хоча б ще одну людину та скористайтеся безпечними техніками підйому.
5. Не тримайтеся за будь-які пластикові частини пристрою під час підймання та переміщення. Пластикові компоненти є неструктурними кришками та не здатні підтримувати вагу обладнання.
6. Знайдіть апаратні пакети. Кожен пакет позначено специфікацією як описом. Щоб уникнути плутанини під час складання, кожен з етапів складання посилається на описи.

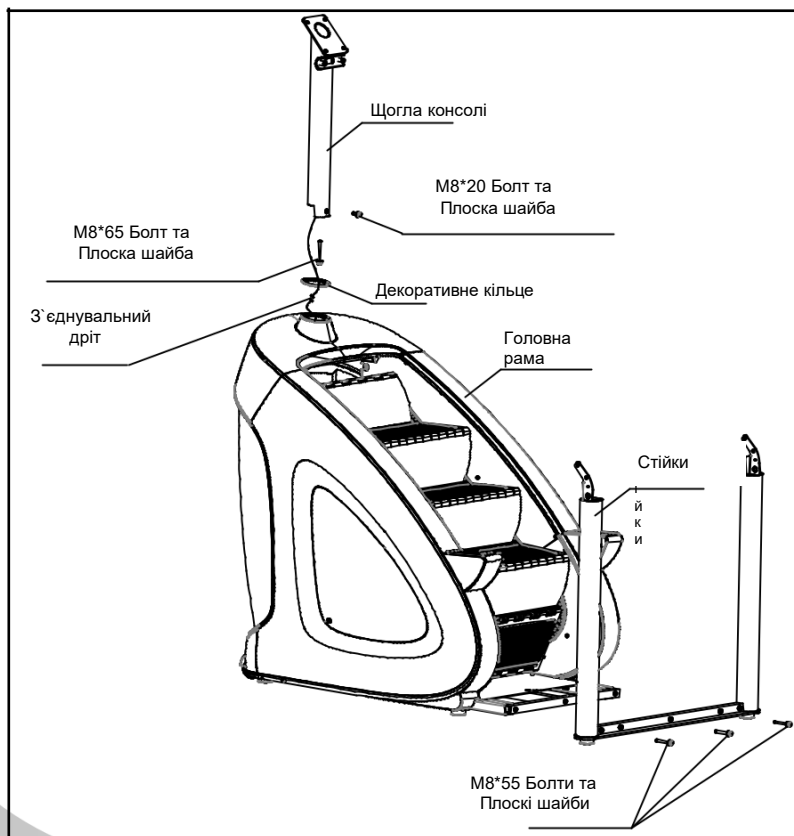
ІНСТРУМЕНТИ У КОМПЛЕКТІ:

- ‰ 5mm Ключ
- ‰ 6mm Ключ

ЗАПЧАСТИНИ У КОМПЛЕКТІ:

- ‰ 1 Головна рама
- ‰ 1 Консоль
- ‰ 1 Щогла консолі
- ‰ 1 Пара стійок
- ‰ 1 Декоративне кільце
- ‰ 1 Поручень в зборі
- ‰ 2 Бічних поручня
- ‰ 2 Декоративних кільця
- ‰ 1 Опора поручня
- ‰ 1 Комплект обладнання
- ‰ 2 Накладки на поручні

CSC900 КРОК ПЕРШИЙ

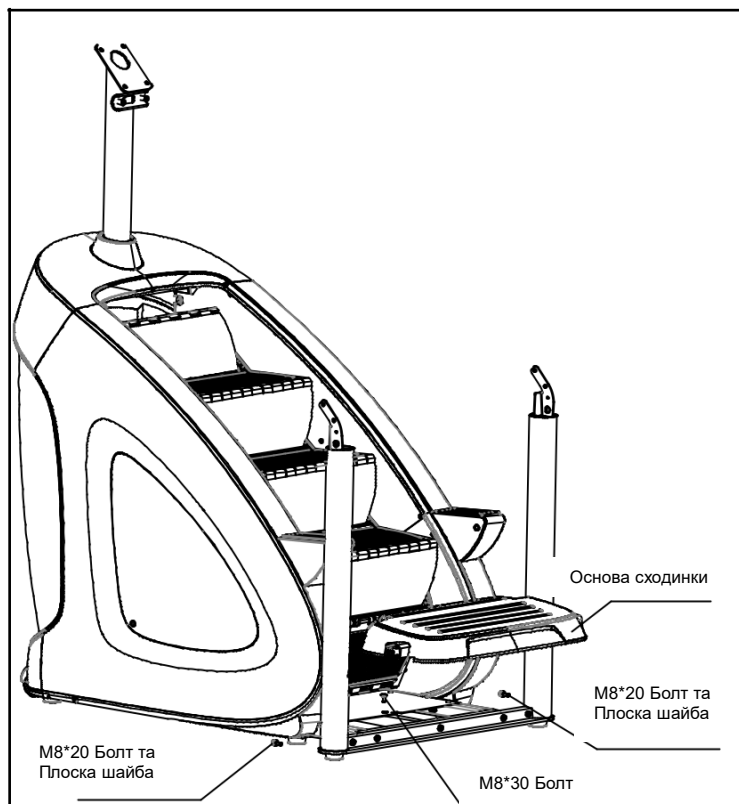


Компоненти до кроку 1

ТИП	ОПИС	К-ть
Щогла консолі		1
БОЛТ	M8 X 20L	1
БОЛТ	M6 X 65L	1
БОЛТ	M8 X 55L	3
ШАЙБА	Ø8	5

1. Вставте дріт консолі через декоративне кільце, а потім з'єднайте дроти зв'язку між головною рамою та щоглою консолі.
2. Прикріпіть декоративне кільце до щогли консолі за допомогою болтів M8*20 (1шт), M8*65 (1шт) та плоскої шайби D8(2шт).
3. Прикріпіть пару стійок до нижньої частини головної рами використовуючи болти M8*55 (3шт) та плоскі шайби D8 (3шт).

CSC900 КРОК ДРУГИЙ

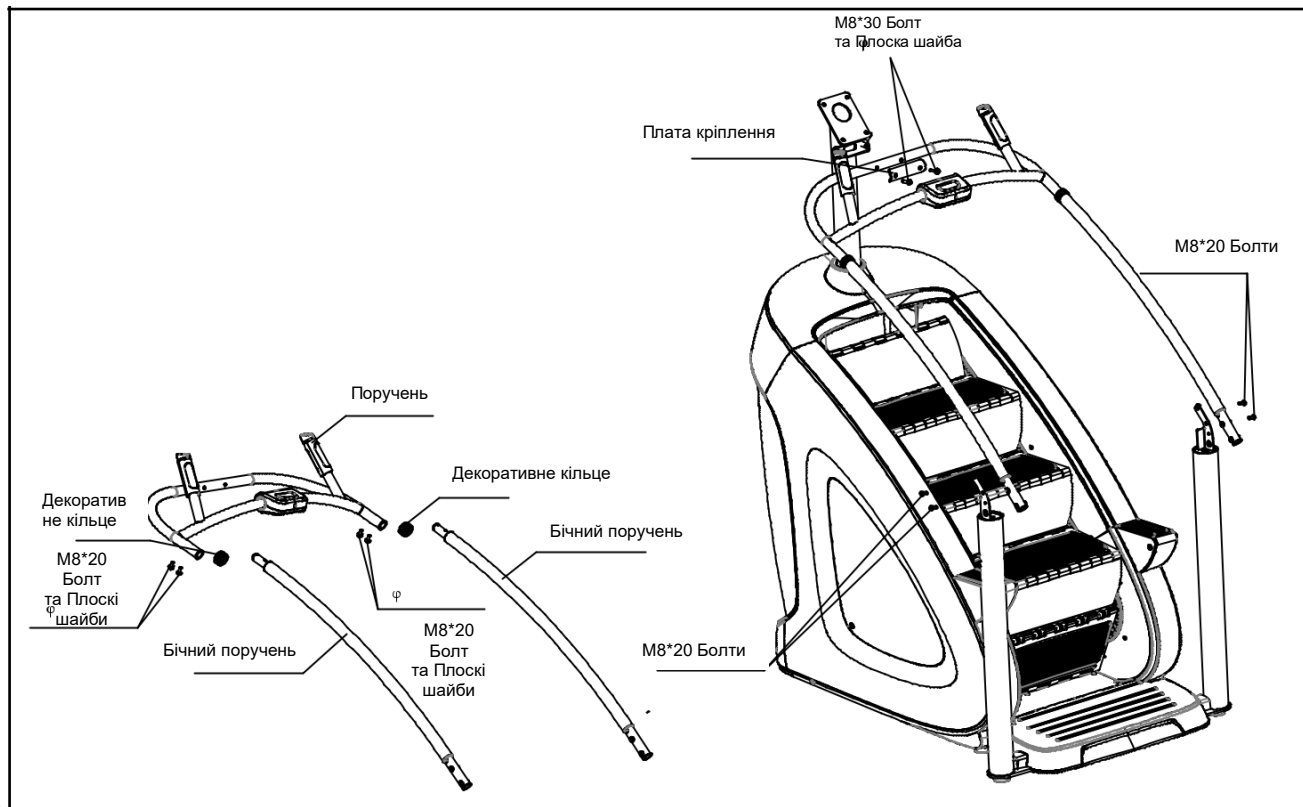


Компоненти до кроку 2

ТИП	ОПИС	К-ть
Онова сходинок		1
БОЛТ	M8 X 20L	2
БОЛТ	M8 X 30L	1
ГАЙКА	ø8	2

1. Прикріпіть основу зі сходами до нижньої частини головної рами за допомогою болтів M8*20 (2шт), плоских шайб D8 (2шт) та болта M8*30 (1шт).

CSC900 КРОК ТРЕТІЙ

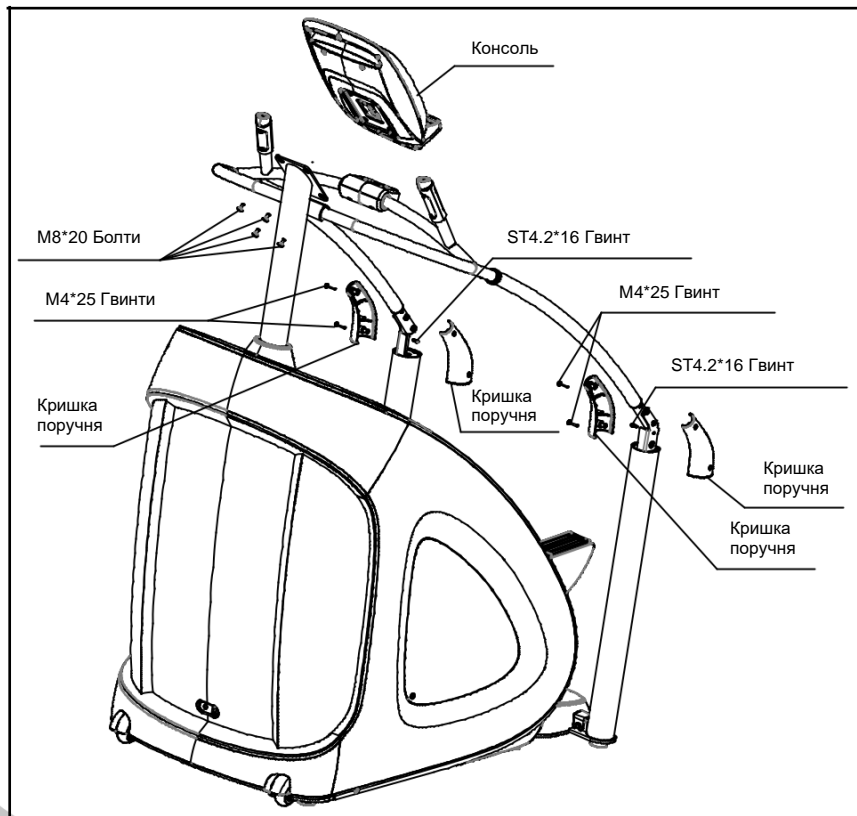


CSC900 КРОК ТРЕТІЙ - ПРОДОВЖЕННЯ

Компоненти до кроку 3		
ТИП	ОПИС	К-ть
БІЧНІ ПОРУЧНІ		2
Поручень у ЗБОРІ		1
Декоративне кільце		2
ПЛАТА КРІПЛЕННЯ		1
БОЛТ	M8 X 20L	8
БОЛТ	M8 X 30L	2
ШАЙБА	ø8	6

1. Під`єднайте дроти до однієї клеми.
2. Прикріпіть бічні поручні до поручня у сборі декоративними кільцями за допомогою болтів M8*20 (9шт), плоских шайб D8 (4шт).
3. Тепер прикріпіть цей поручень до щогли консолі на плату кріплення за допомогою болтів M8*30 (4шт), плоских шайб D8 (4шт).
4. Прикріпіть бічні поручні до стійок за допомогою болтів M8*20.

CSC900 КРОК ЧЕТВЕРТИЙ



Компоненти до кроку 4

ТИП	ОПИС	К-ть
КОНСОЛЬ		1
Кришки поручня	набір	2
БОЛТ	M8 X 20L	4
ГВИНТ	M4 X 25L	4
ГВИНТ	ST4.2 X 16L	2

1. Встановіть консоль використавши болти М8*20L (4 шт).
2. Закріпіть ручки з кожної сторони за допомогою гвинтів ST4.2 * 16L (2шт).
3. Прикріпіть кришки поручнів з кожної сторони за допомогою гвинтів М4 * 25L (4шт)



CSC900 КЕРІВНИЦТВО ПО КОНСОЛІ



Ультра преміум
яскравий
голубий LED екран

Великий LED екран для
відстеження прогресу
тренування

Зрозумілі програмні
кнопки

Кнопка виведення
результатів тренування

Вікно відбивання рівня
опору

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Матриця або Вікно профілю відбиватиме профіль тренування. У вікні повідомлень будуть зображатися дані вправи. Є чотири вікна для відображення великої різноманітності відповідних даних під час тренування. Вікно нахилу вимірює вертикальну висоту, що підіймається разом із частотою серцевого ритму та рівнем метаболізму.

Вікно калорій вимірює загальну кількість спалених калорій, а також калорій/хвилину та навантаження за час що минув або разом з часом, що залишився чи загальним часом програми. Крім того, вікно відбиває показник кроків/хвилину разом із загальною кількістю кроків, які ви зробили та на скільки поверхів піднялися.

Відбивання показника серцевого ритму. StairClimber має вбудовану систему контролю серцевого ритму. Просто візьміться руками за датчики серцевого ритму, комп'ютер обчислить та виведе частоту серцевих скорочень у верхньому лівому бічному вікні (це може зайняти кілька секунд). Натискайте кнопку прокрутки, поки не з'явиться показник серцевого ритму. У вікні частоти серцевих скорочень буде показуватися частота серцебиття або частота серцебиття/хвилину.

Натискання кнопки "STOP" один раз під час роботи програми заблокує обертові сходи та зупинить програму. Якщо вам потрібно випити, відповісти на телефон або зробити будь-яку з багатьох речей, яка може перервати ваше тренування, це є чудова особливість тренажера. Сходи залишаться заблокованими, поки програма не буде продовжена. Щоб відновити тренування під час паузи, просто натисніть кнопку «START», щоб розблокувати сходи та продовжувати крокувати. Якщо під час тренування двічі натиснути кнопку "STOP", програма закінчиться і консоль повернеться до начального екрану.

ВХІД У ПРОГРАМУ ТА ЗМІНА ПАРАМЕТРІВ

З цим обладнанням поставляється шнур безпеки. Це проста конструкція, яку завжди слід використовувати. Вона призначена для вашої безпеки, якщо ви впадете з StairClimber, коли кроки за хвилину (SPM) перевищать ваші можливості. Потягнувши цей захисний прив'язний шнур та зірвавши кліпсу рух сходів зупиниться.

Як використовувати:

- Надійно закріпіть пластиковий затискач на одязі, щоб забезпечити хорошу міцність утримування. ПРИМІТКА: Комутатор має достатньо велику потужність, щоб мінімізувати випадкові, несподівані зупинки. Затискач слід прикріпити надійно, щоб він не зірвався з одягу. Ознайомтеся з його функцією та обмеженнями. StairClimber зупиняється, залежно від рівня, протягом одного-двох кроків у будь-який час перемикання.
- Якщо з будь-якої причини ви відчуваєте нестабільність на ескалаторі під час його роботи, негайно натисніть кнопку START / STOP або потягніть за шнур безпеки, щоб зупинити сходи і вийдіть на бічні опори.

ВЕНТИЛЯТОР

Щоб забезпечити прохолоду під час тренування у консоль вбудований вентилятор з двома швидкостями, який регулюється. Вентилятор за замовчуванням вимкнено.

Натисніть кнопку вентилятора один раз, щоб увімкнути вентилятор на потужну швидкість. Натисніть кнопку вентилятора вдруге, щоб перемкнути на низьку швидкість. Якщо натиснути кнопку вентилятора втретє, він вимкнеться.

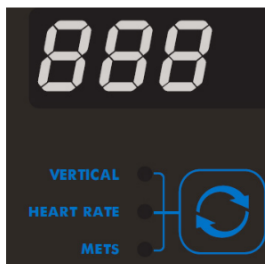


ДИСПЛЕЙ



Дисплей консолі розділений на 4 окремі вітрини з тринадцятьма загальними точками даних. Використання кнопки під кожним вікном змінює точку зображення даних, як показано.

ПЕРШЕ ВІКНО	ДРУГЕ ВІКНО	ТРЕТЄ ВІКНО	ЧЕТВЕРТЕ ВІКНО
Відстань нахилу	Калорії	Час, що минув	Сходи за хвилину
Серцевий ритм	Калорії за хвилину	Час, що залишився	Сходи
Метаболізм	Навантаження	Загальний час програми	Поверхи



Вертикальна відстань розраховується від 0 до 999 футів або метрів, а потім перекидається на 1 і становить 1000. Світло в десятковому просторі для кожного збільшення на 1000 буде також висвітлювати і змінювати положення з кожною пройденою відстанню в 1000.

Перемикання зі стандартної системи на метричну здійснюється за допомогою натискання 1,2,3,ОК.

НУМЕРАЦІЯ КЛАВІАТУРИ

Якщо ви перебуваєте в режимі налаштування даних, встановлюючи нові дані, такі як вік, вага тощо, ви можете використовувати ці кнопки для швидкого введення цифр.

QUICK START // ШВИДКИЙ СТАРТ

Це найшвидший спосіб почати тренування. Для початку натисніть кнопку START. Це запустить режим швидкого запуску. При швидкому старті час відлічується від нуля, всі дані тренувань почнуть накопичуватися, а навантаження можна регулювати вручну, натискаючи кнопки level + та -. На матричному дисплеї буде показуватися лише нижній рядок. Коли ви збільшите навантаження, буде загорятися більше рядків, що свідчить про більш важке тренування. Тренування на StairClimber стане складніше, оскільки сходи починають обертатися легше в міру збільшення рядків, тим самим збільшуючи ваші кроки в хвилину. Матрична точка має 24 стовпчики вогнів, і кожен стовпчик дорівнює 1 хвилині. Наприкінці 24-го стовпчика (або 24 хвилини роботи) дисплей згортається і починається знову розрахунок в першій колонці.

Для різноманітності існує 20 рівнів опору. Перші рівні - це дуже легке робоче навантаження, а зміни між рівнями встановлюють хороший прогрес для користувачів, які не мають опиту. Зі збільшенням рівня гальмування сходів, що обертаються, зменшується опір, внаслідок чого користувач переходить до більшої швидкості кроків за хвилину (spm). Найвищі рівні, такі як 15-20 надзвичайно складні. Ці рівні не повинні використовуватися користувачами без досвіду, оскільки існує більший ризик падіння з тренажера, коли користувач не зможе встигати за швидкістю обертання сходів. Ці рівні надзвичайно важкі і хороші для коротких інтервальних піків та для користувачів з професійною атлетичною підготовкою.



ПРОГРАМУВАННЯ КОНСОЛІ

Кожну з програм можна налаштувати під ваші особисті потреби та змінити відповідно до ваших нужд. Деяка інформація, яка вимагається, необхідна для забезпечення правильності показань. Вас запитають про ваш вік і вагу. Введення вашої ваги допоможе в більш правильному обчисленні показника калорій. Хоча ми не можемо дати точну кількість калорій, ми хочемо бути якомога ближче до цього значення.

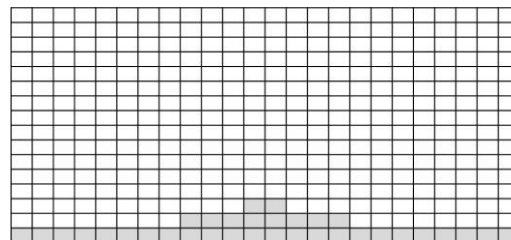
ПРИМІТКА ЩОДО КАЛОРІЙ: Показники калорій в кожній з умов тренування, будь то в тренажерному залі чи вдома, не є точними та мають велику похибку. Вони повинні сприйматися лише як посібник для контролю вашого прогресу від тренування до тренування. Єдиний спосіб точно виміряти спалювання калорій - це медична установа та підключення до безлічі обладнання. Це тому, що всі люди різні і спалюють калорії з різною швидкістю. Хороша новина полягає в тому, що ви продовжуєте спалювати калорії з прискореною швидкістю щонайменше протягом години після того, як закінчите вправу!

WARM UP // РОЗІГРІВ

1. Натисніть кнопку WARM UP.
2. Консоль покаже: Start або натисніть OK щоб зробити налаштування. Натисніть OK.
3. Введіть свій вік, котрий зобразиться на екрані. За замовчуванням буде блимати значення віку 35. Скористайтеся кнопками Level + та – або клавіатурою для регулювання значення. Натисніть OK.
4. Введіть на екрані Вашу вагу. Вага за замовчуванням 65 кг (145 фунтів) буде блимати неодноразово.
5. Для регулювання значення використовуйте кнопки Level + та - або цифрову клавіатуру. Натисніть OK.
6. Введіть на екрані відбивання часу. Час за замовчуванням 30 хвилин буде блимати неодноразово. Мінімальний

час - 5 хвилин, максимальний - 99 хвилин. Використовуйте клавiші Level + та - або цифрову клавіатуру для регулювання значення. Натисніть OK.

7. Натисніть START для початку.
8. Консоль відрахує 3 секунди після чого сходи розблокуються і програма тренувань розпочнеться. Профіль програми буде відбиватися на матричному дисплеї.
9. Рівень опору починається з 23 кроків/хвилину (SPM).
10. Опір програми регулюйте скориставшись кнопками Level + та -, цифровою клавіатурою або кнопками Resistance + та – на ручці з датчиками серцевого ритму.

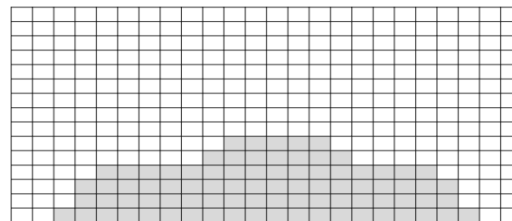


FAT BURNING //

СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ

1. Натисніть кнопку FAT BURNING.
2. На консолі відб'ється: START або ОК для налаштування. Натисніть кнопку ОК.
3. На екрані введіть свій вік. За замовчуванням буде блимати значення віку 35. Скористайтеся кнопками Level + та - або клавіатурою для регулювання значення. Натисніть ОК.
4. Введіть на екрані Вашу вагу. Вага за замовчуванням 65 кг (145 фунтів) буде блимати неодноразово.
5. Для регулювання значення використовуйте кнопки Level + та - або цифрову клавіатуру. Натисніть ОК.
6. Введіть на екрані відображення часу. Час за замовчуванням 30 хвилин буде блимати неодноразово. Мінімальний час - 5 хвилин, максимальний - 99 хвилин. Використовуйте клавіші Level + та - або цифрову клавіатуру для регулювання значення. Натисніть ОК.
7. Натисніть START для початку.
8. Консоль відрахує 3 секунди після чого сходи розблокуються і програма тренувань розпочнеться. Профіль програми буде відбиватися на матричному дисплеї.

9. Рівень опору починається з 23 кроків/хвилину (SPM).
10. Опір програми регулюйте скориставшись кнопками Level + та -, цифровою клавіатурою або кнопками Resistance + та - на ручці з датчиками серцевого ритму.



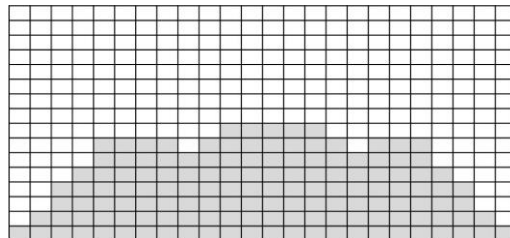
TRAINING //

ТРЕНУВАННЯ

1. Натисніть кнопку TRAINING.
2. На консолі відбиється: START або OK для налаштування. Натисніть кнопку OK.
3. На екрані введіть свій вік. За замовчуванням буде блимати значення віку 35. Скористайтеся кнопками Level + та – або клавіатурою для регулювання значення. Натисніть OK.
4. Введіть на екрані вашу вагу. Вага за замовчуванням 65 кг (145 фунтів) буде блимати неодноразово.
5. Для регулювання значення використовуйте кнопки Level + та - або цифрову клавіатуру. Натисніть OK.
6. Введіть на екрані відображення часу. Час за замовчуванням 30 хвилин буде блимати неодноразово. Мінімальний

час - 5 хвилин, максимальний - 99 хвилин. Використовуйте клавіші Level + та - або цифрову клавіатуру для регулювання значення. Натисніть OK.

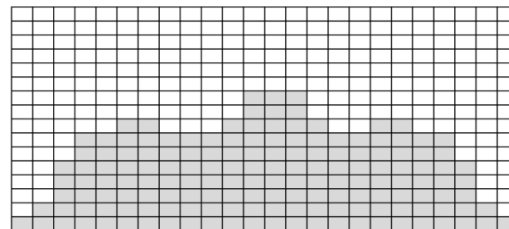
7. Натисніть START для початку.
8. Консоль відрхує 3 секунди після чого сходи розблокуються і програма тренувань розпочнеться. Профіль програми буде відбиватися на матричному дисплеї.
9. Рівень опору починається з 23 кроків/хвилину (SPM).
10. Опір програми регулюйте скориставшись кнопками Level + та -, цифровою клавіатурою або кнопками Resistance + та – на ручці з датчиками серцевого ритму.



ROLLING HILLS // БІГ ПО ХОЛМАМ

1. Натисніть кнопку ROLLING.
2. На консолі відбиється: START або OK для налаштування. Натисніть кнопку OK.
3. На екрані введіть свій вік. За замовчуванням буде блимати значення віку 35. Скористайтеся кнопками Level + та - або клавіатурою для регулювання значення. Натисніть OK.
4. Введіть на екрані Вашу вагу. Вага за замовчуванням 65 кг (145 фунтів) буде блимати неодноразово.
5. Для регулювання значення використовуйте кнопки Level + та - або цифрову клавіатуру. Натисніть OK.
6. Введіть на екрані відображення часу. Час за замовчуванням 30 хвилин буде блимати неодноразово. Мінімальний час - 5 хвилин, максимальний - 99 хвилин. Використовуйте клавіші Level + та - або цифрову клавіатуру для регулювання значення. OK.
7. Натисніть START для початку.
8. Консоль відрахує 3 секунди після чого сходи розблокуються і програма тренувань розпочнеться. Профіль програми буде відбиватися на матричному дисплеї.

9. Рівень опору починається з 23 кроків/хвилину (SPM).
10. Опір програми регулюйте скориставшись кнопками Level + та -, цифровою клавіатурою або кнопками Resistance + та - на ручці з датчиками серцевого ритму.

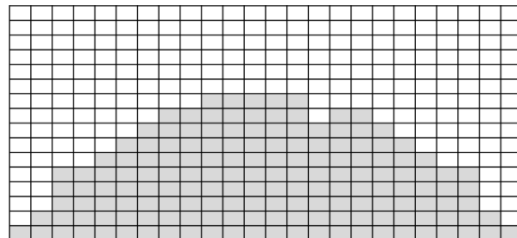


CHALLENGE // ВИКЛИК

1. Натисніть кнопку CHALLENGE.
2. На консолі відб'ється: START або OK для налаштування. Натисніть кнопку OK.
3. На екрані введіть свій вік. За замовчуванням буде блимати значення віку 35. Скористайтеся кнопками Level + та - або клавіатурою для регулювання значення. Натисніть OK.
4. Введіть на екрані Вашу вагу. Вага за замовчуванням 65 кг (145 фунтів) буде блимати неодноразово.
5. Для регулювання значення використовуйте кнопки Level + та - або цифрову клавіатуру. Натисніть OK.
6. Введіть на екрані відображення часу. Час за замовчуванням 30 хвилин буде блимати неодноразово. Мінімальний

час - 5 хвилин, максимальний - 99 хвилин. Використовуйте клавіші Level + та - або цифрову клавіатуру для регулювання значення. OK.

7. Натисніть START для початку.
8. Консоль відрахує 3 секунди після чого сходи розблокуються і програма тренувань розпочнеться. Профіль програми буде відбиватися на матричному дисплеї.
9. Рівень опору починається з 23 кроків/хвилину (SPM).
10. Опір програми регулюйте скориставшись кнопками Level + та -, цифровою клавіатурою або кнопками Resistance + та - на ручці з датчиками серцевого ритму.

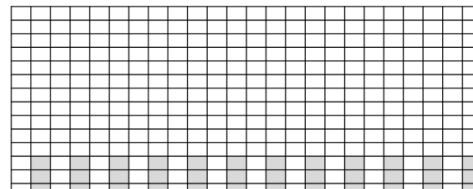


INTERVAL // ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ

1. Натисніть кнопку INTERVAL.
2. На консолі відб'ється: START або ОК для налаштування. Натисніть кнопку ОК.
3. На екрані введіть свій вік. За замовчуванням буде блимати значення віку 35. Скористайтеся кнопками Level + та – або клавіатурою для регулювання значення. Натисніть ОК.
4. Введіть на екрані Вашу вагу. Вага за замовчуванням 65 кг (145 фунтів) буде блимати неодноразово.
5. Для регулювання значення використовуйте кнопки Level + та - або цифрову клавіатуру. Натисніть ОК.
6. Введіть на екрані відображення часу. Час за замовчуванням 30 хвилин буде блимати неодноразово. Мінімальний час - 5 хвилин, максимальний - 99 хвилин. Використовуйте клавіші Level + та - або цифрову клавіатуру для регулювання значення ОК.
7. Натисніть START для початку.
8. Консоль відрахує 3 секунди після чого сходи розблокуються і програма тренувань

розпочнеться. Профіль програми буде відбиватися на матричному дисплеї.

9. Рівень опору починається з 23 кроків/хвилину (SPM).
10. Опір програми регулюйте скориставшись кнопками Level + та -, цифровою клавіатурою або кнопками Resistance + та – на ручці з датчиками серцевого ритму.



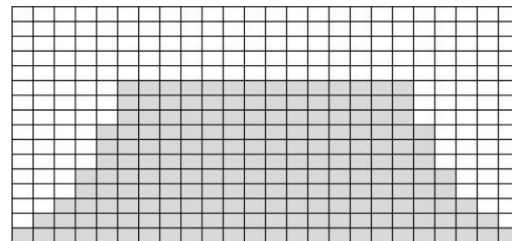
TARGET TRAINING //

ЦІЛЬОВЕ ТРЕНУВАННЯ

Програма TARGET TRENING дозволяє користувачеві вибирати власну мету тренування: Time/час, Vertical/нахил, Distance/відстань або Calorie/калорії. Програма відлічується від мети часу або відстежує заданий нахил чи калорії.



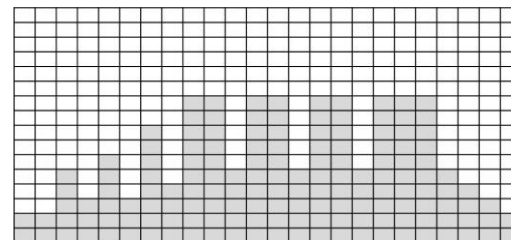
1. Натисніть кнопку TARGET.
2. У вікні буде постійно блимати 30:00 хвилини, що дорівнює загальному часу програми.
3. Прокрутіть консоль: встановіть час або введіть наступну ціль. Якщо значення введене натисніть ОК. Для задання наступної цілі ще раз натисніть кнопку TARGET.
1. У вікні дисплея буде блимати значення 50, яке буде показувати значення нахилу до заданої цілі.
2. Прокрутіть консоль: встановіть відстань або введіть показник для наступної цілі. Якщо значення введене натисніть ОК або натисніть кнопку Target.
7. Знов натисніть кнопку Target для введення значення наступної цілі.
8. У вікні буде постійно блимати 50, що вказує на ціль для калорій.
9. Прокрутіть консоль: встановіть калорії або натисніть Enter.
10. Використовуйте клавіатуру або кнопки Level + та – для введення цільових значень:
Хвилини від 5 до 99
Калорії від 10 до 990
Нахил від 10 до 990



USER PROGRAM // ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА

Програма USER дозволяє користувачеві створити свій власний унікальний дизайн програми, налаштовуючи всі 24 сегменти матриці дисплея.

1. Натисніть кнопку USER PROG.
2. У вікні постійно буде блимати 30:00 хвилин, це загальний час роботи програми.
3. Прокрутіть консоль, виберіть USER PROGRAM. Натисніть ОК.
4. Прокрутіть консоль: Встановіть данні для кожного сегменту кожен раз натискаючи ОК.
5. Встановіть час та натисніть ОК.
6. Натисніть START, щоб розпочати.



ПАУЗА АБО ЗУПИНЕННЯ ПРОГРАМИ

1. Натискання кнопки START/STOP в будь-який час тренування призупиняє тренування і блокує сходи від обертання.
2. Колір фону кнопки START зміниться із зеленого на червоний, що буде вказувати на те, що тренажер зупинився. Коли програма перезапуститься, колір кнопки перетвориться на синій. Якщо програма закінчиться, колір теж зміниться на синій. Це буде означати, що тренажер готов.
ПРИМІТКА: Коли кнопка Start та ручка вимірювання серцевого ритму на кінцівці зелені, це означає, що обладнання працює.
3. Після того як програма закінчиться натисніть кнопку RESULTS , щоб передивитися результати тренування на дисплеї.
4. Результати тренування відбиваються для: Vertical/Нахил, Total Calories/Загальні калорії, Total Time/Час що минув та Steps/Сходи.
ПРИМІТКА: Подвійні натискання кнопки RESULTS видалить результати тренування і повернеться до стартового екрана.
5. Під час результатів тренування консоль дозволяє прокручувати Vertical/Нахил, Heart Rate/Серцевий ритм, METS/Метаболізм та Calories/Калорії, Calories Per Minute/Калорії за хв., Watts/Навантаження.



ЗАГАЛЬНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Після кожного тренування протріть вологою тканиною всі ділянки де можливо було попадання поту. Якщо ви почули будь-який скрип, удар, клацання або відчули тяжкість в роботі обладнання, швидше за все, має бути наступна причина:

під час складання обладнання було недостатньо затягнутим. Всі болти, які були встановлені під час складання, потрібно максимально затягнути. Якщо ви не можете достатньо затягнути болти, можливо потрібно скористатися гайковий ключем більшого розміру, ніж передбачений.

Завдяки міцним, високоефективним компонентам, це обладнання призначене для довгострокового використання з необхідним мінімальним обслуговуванням. Щоб підтримувати обладнання у найкращому стані, виконуйте регулярні щоденні, щотижневі та щомісячні процедури профілактичного обслуговування, надані нижче.

Безпеку та цілісність цього обладнання нами підтримувати лише тоді, коли обладнання регулярно перевіряється на предмет пошкоджень та зносу та ремонтується. Виключно власник цього обладнання несе відповідальність за регулярне обслуговування. Зношені або пошкоджені деталі необхідно негайно замінити або вилучити обладнання з експлуатації до його ремонту.



CSC900 Інструкція
користувача
© 2019
Видання: 12.01.2019