

PST300

Степпер PST300

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем степпера **AEROFIT PROFESSIONAL** PST300. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение степпера **AEROFIT** и желаем успешных тренировок!

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

Техника безопасности

Предостережение:

Безопасное использование тренажера может быть гарантировано только в случае своевременного проведения сервисного обслуживания и регулярной замены расходных материалов.

Выбор места для тренажера

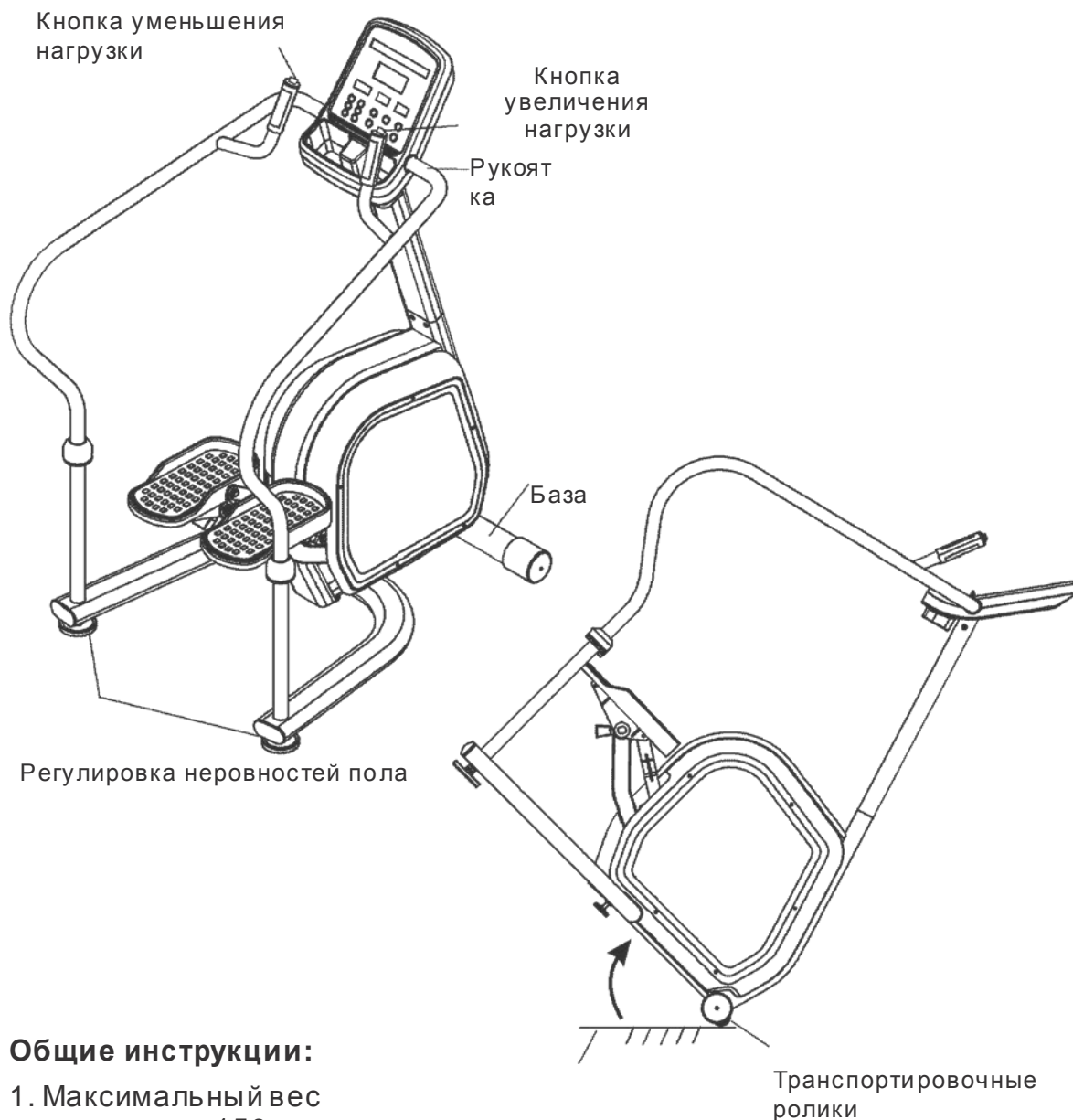
1. Тренажер должен быть расположен на достаточном расстоянии от других предметов (минимум 1 метр с каждой стороны).
2. Не используйте тренажер на улице, вблизи бассейнов или в местах с повышенной влажностью.
3. Не позволяйте другим людям трогать тренажер во время тренировки или мешать тренирующемуся.
4. Тренажер не предназначен для использования детьми и инвалидами.

Рекомендации

1. Всегда следуйте инструкциям, приведенным на дисплее.
2. Не трогайте детали тренажера, не наклоняйте тренажер во время тренировки.
3. Не вставляйте посторонние предметы в тренажер. Если что-либо упало, осторожно достаньте это, когда тренажер не используется. Если Вы не можете достать упавший предмет самостоятельно, свяжитесь с сервисной службой.
4. Не ставьте емкости с жидкостями на тренажер, за исключением бутылки для воды, которая может быть размещена на специальном держателе (бутылка должна быть закрыта крышкой).
5. Занимайтесь в чистой спортивной обуви с резиновой подошвой. Не занимайтесь в обуви на каблуках, с кожаной подошвой или шипами. Не занимайтесь на тренажере босиком.
6. Держите свободные части одежды, шнурки и полотенце вдали от движущихся частей тренажера.
7. Будьте внимательны при вставании и спускания с тренажера.

Пожалуйста, сохраните технику безопасности

Эксплуатация и обслуживание



Общие инструкции:

1. Максимальный вес пользователя 150 кг.
2. Для перемещения тренажера, возьмитесь за боковые поручни и наклоните тренажер, пока колесики не коснутся поверхности пола, переместите тренажер и аккуратно его опустите.
3. Во время тренировки обе ноги должны наступать на педали, руки держаться за рукоятки. После начала тренировки, нажмите "START" и затем отрегулируйте уровень нагрузки.
4. Для регулировки нагрузки, нажмите кнопки на рукоятках, черная – уменьшить, красная – увеличить.

Совет:

Если болты и винты разболтались, затяните их.

Console Panel Functions

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

DISTANCE

WATT

HEART RATE

CALORIE

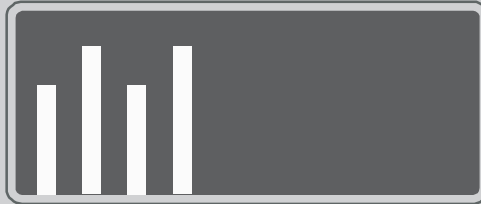


Manual mode:

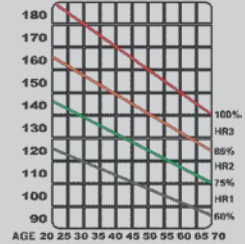
- Start stepping.
- Input user weight using .
- Press start button.

Program Mode:

- Start stepping.
- Choose program.
- Input time , user weight , age using .
- Press start button.
- Press select time/distance/calorie countdown program.



HEART RATE ZONES



TIME

SPEED

LEVEL



Control panel buttons:

- MANUAL
- CARDIO
- FATBURN
- HEART RATE
- THIGH TONER
- GLUTEA SCULPTOR
- MODE
- ENTER
- START
- STOP
- Up Arrow
- Down Arrow

Console Panel Functions

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

На дисплее отображается информация о дистанции, мощности, пульсе, калориях, времени, скорости, уровне.

1. Окно дистанции:

- 1) Показывает общую дистанцию в Предустановленной программе или Программе Быстрый Старт;
- 2) Показывает оставшуюся дистанцию в Целевой программе на дистанцию;
- 3) Показывает заданную дистанцию в Пользовательской программе.

2. Окно мощности:

Показывает общую мощность (Вт) в Предустановленной программе или Программе Быстрый Старт.



3. Окно пульса:

Показывает пульс пользователя.

4. Окно калорий:

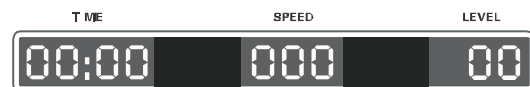
- 1) Показывает общее количество калорий в Предустановленной программе или Программе Быстрый Старт;
- 2) Показывает оставшиеся калории в Целевой программе на калории.

5. Окно времени:

- 1) Показывает общее время в Предустановленной программе или Программе Быстрый Старт;
- 2) Показывает оставшееся время в Целевой программе на время.

6. Окно скорости:

Показывает скорость.



7. Окно нагрузки:

Показывает уровень нагрузки.



8. Окно точечной матрицы:

- 1) Показывает инструкции и сообщения;
- 2) Показывает выбранную программу.



Console Panel Functions

Кнопки

1. Кнопка увеличения нагрузки (двойная функция):

- 1) Увеличение уровня нагрузки;
- 2) Увеличение параметров времени и веса.



2. Кнопка уменьшения нагрузки (двойная функция):

- 1) Уменьшение уровня нагрузки;
- 2) Уменьшение параметров времени и веса.



3. Кнопка режима:



Для выбора Целевой программы на Время, Дистанцию или Калории.

4. Кнопка ENTER:



Для подтверждения введенных параметров.

5. Кнопка СТАРТ:



Для запуска программы после ввода веса и времени.

6. Кнопка СТОП:



Для остановки программы в любом режиме.

7. Быстрый Старт:



Запуск программы по умолчанию;

8. Кнопка КАРДИО:



Для выбора программы КАРДИО.

9. Сжигание жира:



Для выбора программы СЖИГАНИЕ ЖИРА.

10. Кнопка ПУЛЬС:



Для выбора программы ПУЛЬС.

11. Кнопка ЯГОДИЧНЫЕ:



Для выбора программы ЯГОДИЧНЫЕ.

12. НАГРУЗКА НА БЕДРО:



Для выбора программы НАГРУЗКА НА БЕДРО.

Console Panel Functions

Инструкции по управлению программами:

1. Программа Быстрый старт

- 1) Программа автоматически запускается после включения тренажера;
- 2) Введите свой вес;
- 3) Нажмите "START" для начала тренировки.

2. Программа Кардио

- 1) Нажмите кнопку "CARDIO" для выбора этой программы;
- 2) Введите время;
- 3) Нажмите "ENTER" для подтверждения;
- 4) Введите свой вес;
- 5) Нажмите "ENTER" для подтверждения;
- 6) Введите свой возраст;
- 7) Нажмите "START" для начала тренировки.

3. Программа Сжигание жира

- 1) Нажмите кнопку "FAT BURN" для выбора этой программы;
- 2) Введите время;
- 3) Нажмите "ENTER" для подтверждения;
- 4) Введите свой вес;
- 5) Нажмите "ENTER" для подтверждения;
- 6) Введите свой возраст;
- 7) Нажмите "START" для начала тренировки.

4. Программа Пульс

- 1) Нажмите кнопку "HEART RATE" для выбора этой программы;
- 2) Введите время;
- 3) Нажмите "ENTER" для подтверждения;
- 4) Введите свой вес;
- 5) Нажмите "ENTER" для подтверждения;
- 6) Введите свой возраст;
- 7) Нажмите "START" для начала тренировки.

5. Программа Ягодичные

- 1) Нажмите кнопку "GLUTEA SCULPTOR" для выбора этой программы;
- 2) Введите время;
- 3) Нажмите "ENTER" для подтверждения;
- 4) Введите свой вес;
- 5) Нажмите "ENTER" для подтверждения;
- 6) Введите свой возраст;
- 7) Нажмите "START" для начала тренировки.

Console Panel Functions

6. Программа Нагрузка на бедро

- 1) Нажмите кнопку "THIGH TONER" для выбора этой программы;
- 2) Введите время;
- 3) Нажмите "ENTER" для подтверждения;
- 4) Введите свой вес;
- 5) Нажмите "ENTER" для подтверждения;
- 6) Введите свой возраст;
- 7) Нажмите "START" для начала тренировки.

7. Целевая программа на время

- 1) Нажмите кнопку "MODE" для выбора этой программы;
- 2) Введите время;
- 3) Нажмите "ENTER" для подтверждения;
- 4) Введите свой вес;
- 5) Нажмите "START" для начала тренировки.

8. Целевая программа на дистанцию

- 1) Нажмите кнопку "MODE" для выбора этой программы;
- 2) Введите дистанцию;
- 3) Нажмите "ENTER" для подтверждения;
- 4) Введите свой вес;
- 5) Нажмите "START" для начала тренировки.

9. Целевая программа на калории

- 1) Нажмите кнопку "MODE" для выбора этой программы;
- 2) Введите калории;
- 3) Нажмите "ENTER" для подтверждения;
- 4) Введите свой вес;
- 5) Нажмите "START" для начала тренировки.

Измерение пульса:

1. Сенсорные датчики пульса на рукоятках

- 1) Держитесь за сенсорные датчики пульса;
- 2) Подождите 15-30 секунд;
- 3) Показания пульса появятся в окне Пульс (Heart Rate).

2. Телеметрия пульса

- 1) Наденьте нагрудный ремень;
- 2) Подождите 5 секунд;
- 3) Показания пульса появятся в окне Пульс (Heart Rate).

Troubleshooting Guide

ОШИБКИ

| Проблема | Причина | Решение |
|---|--|--|
| Показания пульса неточные, либо полностью отсутствуют | Электроды нагрудного ремня недостаточно влажные и поэтому не получают информацию о пульсе. | Смочите электроды нагрудного ремня. |
| | Электроды нагрудного ремня неплотно прилегают к телу. | Убедитесь, что нагрудный ремень плотно прилегает к телу. |
| | Трансмиситтер нагрудного ремня загрязнился. | Промойте трансмиттер нагрудного ремня слабым мыльным раствором. |
| | Трансмиситтер нагрудного ремня находится далее 1 метра от ресивера пульса. | Убедитесь, что нагрудный ремень находится в пределах 1 метра от ресивера пульса (тренажера). |
| | Села батарейка нагрудного ремня. | Свяжитесь с центром сервисной поддержки поставщика Вашего нагрудного ремня для замены ремня или батарейки. |
| Ненормальные скачки показаний пульса | Электромагнитные помехи от мобильного телефона. | Передвиньте тренажер на достаточное расстояние от возможной причины помех. |
| | Электромагнитные помехи от компьютера. | |
| | Электромагнитные помехи от машин. | |
| | Электромагнитные помехи от линий высокого напряжения. | |
| | Электромагнитные помехи от тренажеров с приводом от двигателя. | |
| | Электромагнитные помехи от другого трансмиттера пульса, находящегося на расстоянии 1 метр и ближе. | |

Troubleshooting Guide

| Проблема | Решение |
|--|---|
| 1. Ремень неплотно прилегает к телу | <ul style="list-style-type: none">a. Отрегулируйте натяжение ремняb. Замените ременьc. Свяжитесь с центром сервисной поддержки поставщика Вашего нагрудного ремня |
| 2. Посторонний звук | <ul style="list-style-type: none">a. Проверьте систему магнитного управленияb. Проверьте болты и подшипникиc. Свяжитесь с сервисной службой |
| 3. На дисплее не отображается информация | <ul style="list-style-type: none">a. Перезапустите тренажерb. Проверьте соединение консоли и контроллераc. Замените консольd. Замените контроллерe. Свяжитесь с сервисной службой |
| 4. Педали расшатались | <ul style="list-style-type: none">a. Затяните педали при помощи гаечного ключаb. Замените педалиc. Замените кривошипd. Свяжитесь с сервисной службой |
| 5. Нет нагрузки | <ul style="list-style-type: none">a. Проверьте нижний контроллерb. Проверьте консольc. Проверьте магнитную систему |
| 6. Консоль не работает | <ul style="list-style-type: none">a. Перезапустите тренажерb. Замените консольc. Свяжитесь с сервисной службой |

