

Эксплуатация и техническое обслуживание консоли P30



PRECOR®

Эксплуатация и техническое обслуживание консоли P30

PRECOR®

Информация о версии

ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
ПУЛЬТА РЗ0

P/N 301096-593 rev C

© January 2013 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
1-800-347-4404

<http://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.

ПРЕДОСТЕРЖЕНИЕ 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 следует 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 загораживанию 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 225 кг (500 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, консолях управления или кожухах. Жидкости, журналы и книги размещайте в предусмотренных для них карманах.
- Запрещается облокачиваться 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.

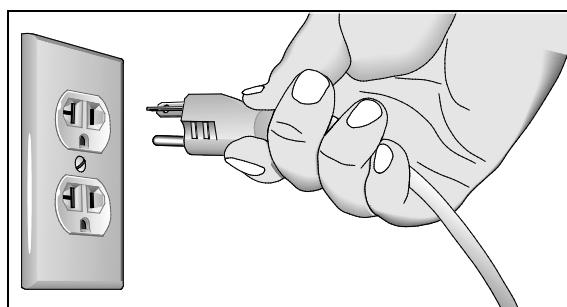


Рис.1: Разъем сети 120 В, 20 А

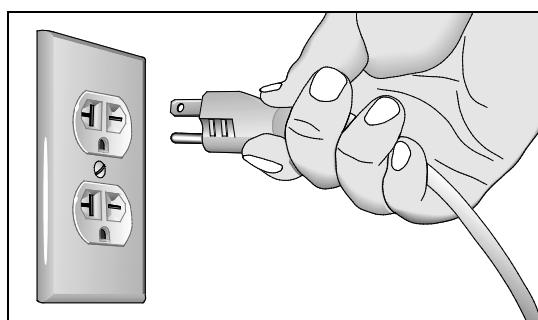


Рис.2: Разъем сети 240 В, 20 А

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 видео системой, 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.

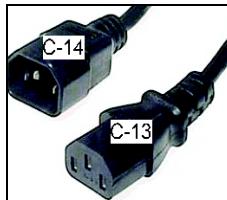


Рис.3: Штепсели IEC-320 C13 и C14

Сервисное обслуживание

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

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

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Важные инструкции по технике безопасности..... | 5 |
| Меры предосторожности | 6 |
| Опасные материалы и правильная утилизация | 10 |
| Утилизация и переработка изделия..... | 10 |
| Информация о нормативных актах, касающихся оборудования для кардиотренировок..... | 11 |
| Рекомендации по электропитанию. Беговые дорожки на 120 и 240 В..... | 14 |
| Рекомендации по электропитанию Все оборудование за исключением беговых дорожек | 15 |
| Сервисное обслуживание..... | 15 |
| Начало работы | 19 |
| Включение консоли для автономного оборудования | 19 |
| Определение частей пульта | 21 |
| Настройка консоли | 25 |
| Системные настройки..... | 25 |
| Установка значений параметров клуба..... | 27 |
| Просмотр информационных экранов..... | 32 |
| Ввод ID пользователя с оборудование CSAFE..... | 38 |
| Знакомство пользователей с консолью P30 | 39 |
| Использование функции сенсорного определения пульса..... | 40 |
| Использование нагрудного ремня-датчика | 42 |
| Использование зажима безопасности беговой дорожки..... | 43 |
| Функция автоматической остановки беговой дорожки (Auto Stop™) | 45 |

| | |
|---|-----------|
| Начало тренировки | 47 |
| Начало предварительно установленной запрограммированной тренировки | 48 |
| Варианты значений..... | 49 |
| Приостановка и возобновления сеанса тренировки | 51 |
| Завершение сеанса..... | 52 |
| Программы..... | 54 |
| Техническое обслуживание..... | 59 |
| Очистка консоли и экрана | 59 |
| Замена ремня (только новая модель AMT) | 60 |

Начало работы

консоль P30 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 авторизированный обслуживающий персонал. Не пытайтесь самостоятельно произвести установку, так как это может привести к аннулированию ограниченной гарантии Precor. 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.

Определение частей пульта

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

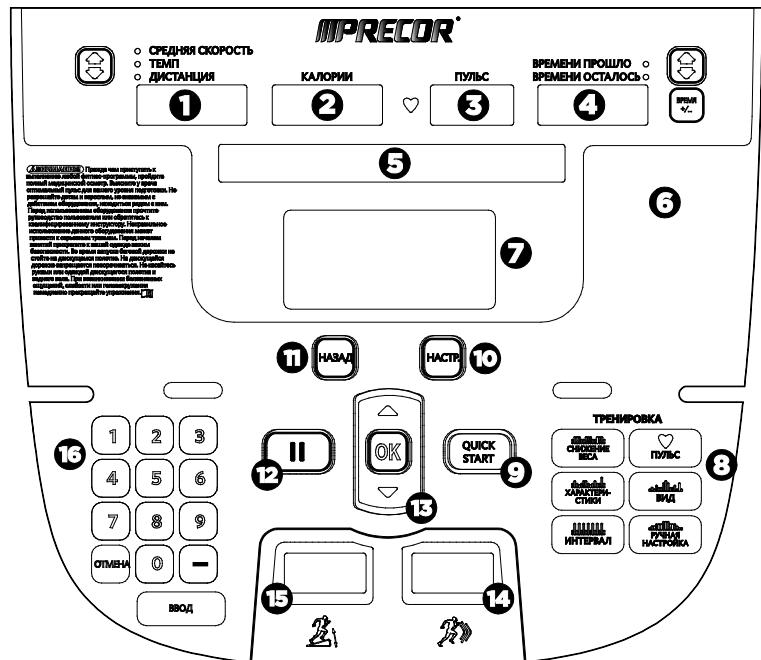


Рис.4: Клавиши консоли P30

Таблица 1. Части консоли

| Номер | Название части | Сведения |
|--------------|--|--|
| 1 | Средняя скорость Темп Дистанция | Используйте стрелки ▲ и ▼, чтобы изменить элемент, который должен отображаться |
| 2 | Калории | Отображение количества сожженных калорий |
| 3 | Пульс | Отображение пульса |
| 4 | Времени прошло Времени осталось | Используйте стрелки ▲ и ▼, чтобы изменить способ отображения времени |
| 5 | Верхний текстовый экран | Прокручивание информации для пользователя |
| 6 | <ul style="list-style-type: none">• Muscle Monitor™ - EFX• Длина шага - AMT• Скорость в минуту - степпер• <blank> - велотренажер, беговая дорожка | <ul style="list-style-type: none">• На мониторе мышц отображаются мышцы, используемые во время тренировки.• Длина шага описывает длину шагов во время тренировки.• Скорость в минуту отображает количество метров, футов или шагов, которые пользователь прошел во время тренировки. |
| 7 | Нижний экран | Отображение графической информации о ходе тренировки |
| 8 | Программы | <ul style="list-style-type: none">• Ручная настройка• Пульс• Интервальная• Снижение веса*• Изменяющаяся*• Характеристики*• Сжигатель жира - только более старая модель AMT <p>* Не доступно для более старых моделей AMT</p> |

| Номер | Название части | Сведения |
|--------------|-----------------------|---|
| 9 | Quick Start | Нажмите, чтобы начать тренировку |
| 10 | Настр | <ul style="list-style-type: none"> • Нажмите, чтобы ввести информацию о целях, языке, весе, возрасте и пульсе, а также другие параметры • Нажмите Больше показаний, чтобы просмотреть дополнительную информацию. <p>Показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Процент выполнения • Время в зоне • Оставшееся время сегмента • Средняя скорость • Темп – только беговая дорожка • Калории в минуту • Калории в час • ВАТТы • МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ЭКВИВАЛЕНТЫ • Целевой пульс • Средний пульс • Повышение – только беговая дорожка и степпер • Длина шага – только АМТ • Показать все • ВЫКЛЮЧЕНО <p>Примечание. Если ваш АМТ имеет кнопку «Показатели», нажмите ее, чтобы просмотреть метрическую информацию.</p> |
| 11 | Назад | Возврат пользователя на предыдущий экран |

| Номер | Название части | Сведения |
|--------------|--------------------------------------|---|
| 12 | Пауза | <p>Для беговых дорожек: остановка беговой дорожки во время тренировки.</p> <p>Для автономного оборудования: работает как клавиша сброса. Нажатие останавливает программу тренировки и отображает ее сводку.</p> |
| 13 | OK и стрелки вверх и вниз | Используется для навигации по параметрам и настройкам |
| 14 | Индикатор скорости или интенсивности | AMT, AMT с системой Open Stride™, велотренажер, беговая дорожка, EFX (один индикатор) и EFX (два индикатора) |
| 15 | Индикатор наклона или сопротивления | Беговая дорожка, EFX (два индикатора), степпер и AMT с системой Open Stride™ |
| 16 | Цифровая клавиатура | <p>Используйте для ввода числовой информации, например возраста, веса, номеров каналов и паролей.</p> <p>Нажмите Отмена, чтобы удалить введенное число.</p> <p>Нажмите Ввод после ввода числа на цифровой клавиатуре.</p> |

Глава 2

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 ст. *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 **VYBERITE TRENIROVKU ILI NAZHMITE QUICKSTART, CHTOBY NACHAT'**.
- 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 **OK**.

Отобразится баннер 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

С помощью этой информации можно настроить оборудование.

Код безопасности (только беговая дорожка)

Диапазон значений: Включено или выключено

(По умолчанию: Выключено)

При поставке оборудования функция защиты кодом безопасности выключена. Если включить код безопасности, пользователи должны будут ввести четырехзначное число, чтобы начать тренировку и запустить ремень. Этот код – **1234**.

Выбор языка (все оборудование)

Диапазон значений: English, Deutsch, Espanol, Francais, Netherlands, Portugues, Русский, Italiano

(По умолчанию: English)

Выберите предпочтительный язык для отображения сообщений на консоли.

Примечание. Сообщения при программировании не зависят от выбора языка. Сообщения этого раздела по-прежнему будут отображаться на английском языке.

Установка единиц измерения (все оборудование)

Диапазон значений: Английские, Метрические

(По умолчанию: Английские)

Значения на оборудовании могут отображаться с использованием метрического или английского стандарта.

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

Установка максимального времени тренировки (все оборудование)

Диапазон значений: 1-240 минут

(По умолчанию: 60 минут)

Можно установить максимальное время тренировки на сеанс. Выберите ограничение времени от 1 до 240 минут или значение **Без ограничения**, если ограничение времени устанавливать не нужно. Например, если установить ограничение в 20 минут, пользователи смогут ввести время тренировки только в диапазоне от 1 до 20 минут.

Выберите **«Без ограничения»**, если ограничение времени устанавливать не нужно.

Примечание. Программы военной подготовки не будут выполняться, если максимальное время тренировки будет ограничено менее чем 40 минутами. Если эти программы подготовки включены, установите максимальное время около 40 минут.

Установка максимального времени паузы (все оборудование)

Диапазон значений: 1-120 секунд

(По умолчанию: 120 секунд)

Ограничивает длительность отображения баннера паузы на оборудовании перед его сбросом.

Примечание. Чтобы установить ограничение на время паузы, к автономному оборудованию должен быть подключен дополнительный адаптер источника питания. Если дополнительный адаптер не подключен, а скорость движения падает ниже минимума, устройство переходит в режим 30-секундного выключения, тем самым отменяя режим паузы.

Установка времени релаксации (все оборудование)

Диапазон значений: 0-5 минут

(По умолчанию: 5 минут)

Выберите максимальный период времени, в течение которого оборудование находится в режиме релаксации. Время релаксации – это период времени, следующий за завершением программы, при котором тренировка происходит со сниженной скоростью.

Создание индивидуальной тренировки

Диапазон значений: ВКЛЮЧЕНО, ВЫКЛЮЧЕНО

(Значение по умолчанию: ВЫКЛЮЧЕНО)

Создание индивидуальной программы тренировки.

Примечание. Этот параметр доступен не на всех типах оборудования.

Чтобы создать индивидуальную программу, выполните приведенные ниже действия

1. При отображении сообщения **УСТАНОВИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ** нажмите **OK**.

На экране отобразится профиль программы, а мигающий столбец указывает начальное положение.

2. Нажмите кнопку со стрелкой вниз на навигационной клавиатуре, чтобы выбрать столбец для изменения.
3. Сведения о том, как изменить высоту столбца, см. в таблице ниже.

Таблица 3. Кнопки индивидуальной программы

| Оборудование | Название клавиши | Описание |
|------------------|------------------|---|
| Беговая дорожка | НАКЛОН | Изменяет высоту столбца и влияет на наклон ремня при индивидуальной программе. |
| EFX (только 835) | НАКЛОН | Изменяет высоту столбца и влияет на наклон рампы при индивидуальной программе. |
| Велотренажер | СОПРОТИВЛЕНИЕ | Изменяет высоту столбца и влияет на сопротивление педалей при индивидуальной программе. |
| Степпер | СОПРОТИВЛЕНИЕ | Изменяет высоту столбца и влияет на сопротивление шагов при индивидуальной программе. |

4. Установив высоту столбца, нажмите кнопку со стрелкой вниз на навигационной клавиатуре, чтобы перейти к следующему столбцу. Можно нажать кнопку со стрелкой вверх, чтобы вернуться к предыдущим столбцам.

5. Продолжайте настраивать профиль для каждого столбца.

Примечание. На беговой дорожке доступны две индивидуальных программы. Некоторые изделия Precor содержат только одну индивидуальную программу. Сообщение обозначает, с какой из них вы работаете. Чтобы выбрать вторую индивидуальную программу (только для беговых дорожек), нажмите кнопку со стрелкой вниз на навигационной клавиатуре, прежде чем нажимать OK на шаге 6.

Значением по умолчанию для параметра «Установить индивидуальную программу 2» является **Выключено**

6. Завершив создание программы, нажмите **OK**, чтобы сохранить профиль программы, и вернитесь к баннеру приветствия. Нажмите **НАЗАД**, чтобы выйти из этого режима настройки, не сохраняя индивидуальный профиль.

Установка ограничения скорости (только беговая дорожка)

Диапазон значений: полный диапазон скорости оборудования

(По умолчанию: Максимальная скорость)

Эта настройка ограничивает скорость движения ремня и, соответственно, количество скоростных настроек, доступных пользователю. С ее помощью можно установить максимальную скорость, которую пользователь может ввести на оборудовании.

Скорость отображается в милях в час (миль/ч) или в километрах в час (км/ч) в зависимости от выбранной ранее системы измерения (английская или метрическая). Значения скорости изменяются в диапазоне 0,5-16 миль/ч (0,8-25,5 км/ч).

Установка ограничения наклона (только беговая дорожка)

Диапазон значений: полный диапазон уровней оборудования

(По умолчанию: максимально возможный уровень)

Установка максимального наклона в процентах, который пользователь может ввести на оборудовании.

Скрытые программы (только беговая дорожка)

Диапазон значений: Показать программы, Скрыть программы

(По умолчанию: Скрыть программы)

Если установлено значение «Показать программы», все программы подготовки доступны пользователю с помощью кнопки **ХАРАКТЕРИСТИКИ**. Это такие программы: фитнес-тест геркина, тест физической подготовки сердечно-сосудистой системы ВВС, тест физической подготовки сердечно-сосудистой системы ВМФ, тест физической подготовки сердечно-сосудистой системы армии, тест физической подготовки сердечно-сосудистой системы морской пехоты и тест физической подготовки сердечно-сосудистой системы федеральной полиции.

Если установлено значение **СКРЫТЬ ПРОГРАММЫ** и пользователь нажимает **ХАРАКТЕРИСТИКИ**, на верхнем экране будет прокручиваться сообщение **ТРЕНИРОВКА НЕДОСТУПНА**.

Установка диапазона сопротивления (только велотренажер)

Диапазон значений: Высокий, Средний, Низкий

(По умолчанию: Высокий)

Можно задавать низкий, средний или высокий уровень сопротивления на вертикальных и горизонтальных велотренажерах. Для каждой базовой настройки доступны 25 уровней сопротивления, но базовая настройка влияет на общий диапазон сопротивления. Ниже приведены доступные диапазоны.

- Высокий: полный диапазон сопротивления.
- Средний: доступно примерно две трети уровней сопротивления, предлагаемых в группе параметров высокого уровня.
- Низкий: доступна примерно одна треть уровней сопротивления, предлагаемых в настройке высокого уровня.

Установка автоматического уровня Crossramp (только EFX с двумя индикаторами)

Диапазон значений: 0-20

(По умолчанию: 10)

С помощью этой настройки можно выбрать особый наклон рампы, чтобы по завершении сеанса тренировки для EFX автоматически возвращался этот наклон.

Просмотр информационных экранов

Настройки информационных экранов – это значения, позволяющие просматривать информацию об оборудовании. Типы информации, содержащейся в этой группе настроек, включают журнал событий, серийные номера программного обеспечения и оборудования, а также сведения об использовании.

Чтобы просмотреть системные настройки, выполните приведенные ниже действия.

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



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

6 5

3. Нажмите **ВВОД**.

Используя приведенную ниже таблицу, настройте значения информационного экрана.

Таблица 4. Значения информационного экрана

| Изделие | Значение | Отображаемая информация |
|---------------------------|---------------------|--|
| Все | ОДОМЕТР | <p>Показания одометра зависят от типа оборудования и системы мер, английской или метрической, выбранной в программах.</p> <ul style="list-style-type: none">Беговая дорожка и новая модель AMT: общее количество миль или километров, зарегистрированных на дату. Кроме того, AMT отображает количество вертикальных шагов.EFX: общее количество шагов, зарегистрированных на дату.Велотренажер: общее количество оборотов, зарегистрированных на дату.Степпер: количество пройденных этажей. |
| AMT – только новые модели | ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕМНЯ | <ul style="list-style-type: none">Подсчет количества шагов по ремню: подсчет количества шагов, сделанных на тренажере.Сброс подсчитанных шагов: сброс по одному шагу.Одометр при последнем сбросе: запись показаний одометра при замене ремня. Одометр тренажера продолжает подсчет после замены ремня. |

| Изделие | Значение | Отображаемая информация |
|----------------|---|--|
| Все | ИЗМЕРИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ | <ul style="list-style-type: none"> Количество часов, в течение которых использовалось оборудование. Оборудование учитывает и минуты, но отображается значение, округленное до ближайшего целого числа часов. |
| Все | НОМЕР ЗАГРУЖАЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПЛАТЫ | Версия и номер программного приложения верхней платы. |
| Все | НОМЕР БАЗОВОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПЛАТЫ | Версия базового программного приложения верхней платы. |
| Все | НОМЕР БАЗОВОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ НИЖНЕЙ ПЛАТЫ | Версия программного приложения нижней платы. |
| Все | ПЛАТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ | Номер программного обеспечения платы показателей |
| АМТ | НОМЕР ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КРУГОВОЙ ШКАЛЫ РАЗМЕРОВ ШАГА | Номер программного обеспечения круговой шкалы размеров шага |
| Все | СЕРИЙНЫЙ НОМЕР | Используется для точного определения модели и типа оборудования |

| Изделие | Значение | Отображаемая информация |
|----------------|----------------------|---|
| Все | ЖУРНАЛ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ | <ul style="list-style-type: none"> Количество раз, которые была использована каждая программа. Отображается совокупное количество минут. Для определения пользовательских предпочтений при выборе программ. |
| Все | ЖУРНАЛ СОБЫТИЙ | Все коды ошибок, выявленных программным обеспечением. Для получения дополнительных сведений см. раздел Журнал событий |

Журнал событий

Журнал содержит максимум 30 событий. Когда число событий в журнале достигает 30, более старые события удаляются, чтобы освободить место для новых.

Каждая запись журнала событий содержит приведенную ниже информацию.

- Номер события
- Значение одометра в момент возникновения события
- Значение измерителя времени в момент возникновения события
- Ток двигателя во время возникновения события (только для беговой дорожки)

Следующая таблица содержит список событий, выявляемых программным обеспечением.

Таблица 5. Номера журналов событий и описания

| Номер события | Описание события |
|----------------------|--|
| 00 | Событие ячейки памяти верхней печатной платы |
| 02 | Событие ячейки оперативной памяти |
| 03 | Событие контрольной суммы электронно-перепрограммируемой постоянной памяти |
| 05 | Нажатая клавиша при включении питания |

| Номер события | Описание события |
|----------------------|---|
| 09 | Событие проверки памяти нижней печатной платы |
| 10 | Частота линейного сканирования вне допустимого диапазона |
| 11 | Низкое напряжение схемы обеспечения безопасности (верхняя печатная плата) |
| 12 | Низкое напряжение схемы обеспечения безопасности (нижняя печатная плата) |
| 13 | Неправильная скорость вентилятора (беговые дорожки, версия 1) |
| 14 | Сбой в работе вентилятора (нижняя печатная плата) |
| 15 | Входное напряжение переменного тока слишком высокое |
| 16 | Входное напряжение переменного тока слишком низкое |
| 20 | Перерасход потребляемой энергии в секунду |
| 21 | Перерасход последовательного потребления энергии |
| 22 | Низкие импульсы двигателя при запуске |
| 23 | Отсутствие импульсов двигателя после запуска |
| 24 | Скорость не уменьшается по запросу |
| 26 | Неправильная длительность импульса двигателя |
| 27 | Слишком высокий ток в цепи двигателя |
| 28 | Слишком высокая температура |
| 29 | Чрезмерный входной переменный ток |
| 30 | Событие коммуникации нижней платы с верхней |
| 31 | Событие неправильной коммуникации верхней платы с нижней |
| 32 | Событие коммуникации верхней платы с нижней |
| 33 | Событие неправильной коммуникации нижней платы с верхней |
| 40 | Обнаружен ход подъемного механизма |
| 42 | Значение хода подъемного механизма вне допустимого диапазона |
| 43 | Нулевой переключатель не найден |
| 44 | Неуправляемый ход подъемного механизма |

| Номер события | Описание события |
|----------------------|--|
| 45 | Подъемный механизм работает в неверном направлении |
| 50 | Чрезмерный тормозной ток (электромагнитный тормоз) |
| 53 | Не удается прочитать цель, не удается найти выключатель исходного положения |
| 54 | Во время работы потеряны целевые импульсы |
| 55 | Тормозной переключатель исходного положения неожиданно приведен в действие |
| 60 | Неисправность сенсорных датчиков автоматической остановки (беговая дорожка) |
| 61 | Отсутствие функции автоматической остановки (беговая дорожка) |
| 62 | Ошибка вертикального датчика (только AMT) |
| 70 | Замена ремней, нижняя контрольная плата не готова (только AMT) |
| 71 | Замена ремней, новая нижняя контрольная плата (только AMT) |
| 72 | Замена ремней, неизвестная версия нижней контрольной платы (только AMT) |
| 73 | Замена ремней, плохая запись нижней контрольной платы (только AMT) |
| 74 | Замена ремней, восстановленный пульт нижней контрольной платы (только AMT) |
| 75 | Замена ремней, восстановленная нижняя контрольная плата (только AMT) |
| 76 | Замена ремней, количество шагов согласно показаниям консоли соответствует меньшему значению, чем показания нижней контрольной платы (только AMT) |
| 77 | Замена ремней, количество шагов согласно показаниям консоли соответствует большему значению, чем показания нижней контрольной платы (только AMT) |
| 78 | Предупреждение о замене ремней (только AMT) |
| 79 | Необходимость в замене ремней (только AMT) |

Ввод ID пользователя с оборудование CSAFE

Это оборудование полностью совместимо с протоколами CSAFE. Когда оно подключено к ведущему устройству CSAFE, пользователю предлагается нажать ВВОД и начать процесс идентификации. ID пользователя отображается в виде 5 нолей и обозначает начальную позицию. В следующей таблице описаны функции кнопок в режиме CSAFE.

Таблица 6. Кнопки доступа CSAFE

| Кнопки | Функция |
|---------------------|--|
| Цифровая клавиатура | С помощью цифровых кнопок введите ID пользователя. После этого нажмите ВВОД или OK , чтобы сохранить ID пользователя. |
| ОЧИСТИТЬ | Стирает отдельные цифры в ID пользователя справа налево. |
| ВВОД или OK | Сохраняет ID пользователя. Примечание. Если пользователь вводит пять нулей, ввод ID пользователя пропускается. Статистика тренировки не сохраняется. |
| ПАУЗА | Отображает баннер приветствия. |

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

Глава 3

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.

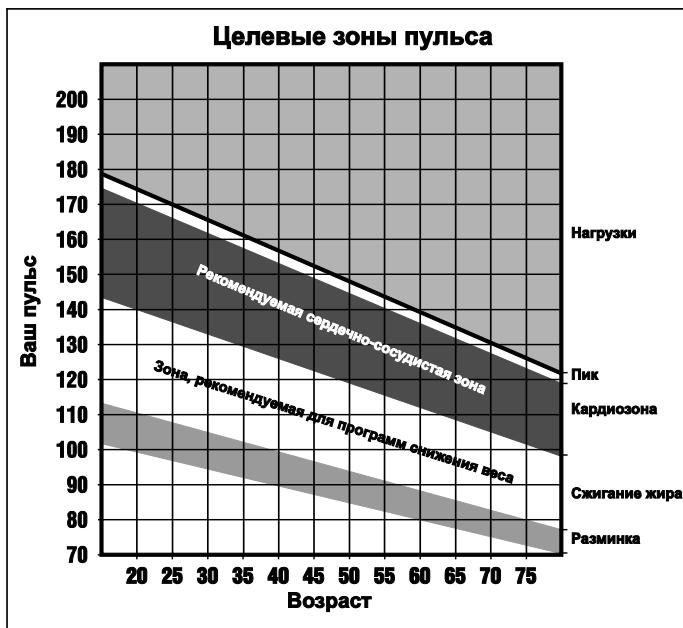


Рис.5: Целевые зоны

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Пульс не должна превышать 85 % максимального аэробного пульса. Максимальная частота пульса равняется 220 минус возраст пользователя.

Использование нагрудного ремня-датчика

ПРЕДОСТЕ- РЕЖЕНИЕ

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

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

Примечание. Чтобы получить точные показатели, ремень должен непосредственно контактировать с кожей в нижней части грудины (непосредственно под линией груди у женщин).

Чтобы использовать нагрудный ремень-датчик, выполните приведенные ниже действия.

1. Аккуратно увлажните обратную сторону ремня водой из-под крана.
Важно! Не используйте дезинфицированную воду. Она не содержит минералов и солей, чтобы проводить электрические импульсы.
2. Отрегулируйте ремень и закрепите его вокруг груди. Ремень должен прилегать плотно, не ограничивая движения.
3. Удостоверьтесь, что нагрудный ремень прилегает правильной стороной, горизонтально охватывает грудь и находится в ее центре.
4. Убедитесь в правильном размещении нагрудного ремня, проверив функцию определения пульса на оборудовании. Если пульс регистрируется, нагрудный ремень размещен правильно. Если оборудование не регистрирует пульс, измените положение нагрудного ремня и проверьте функцию определения пульса повторно.

Использование зажима безопасности беговой дорожки

Беговая дорожка оборудована двумя различными функциями остановки, работа которых описана ниже.

| Если пользователь... | То лента беговой дорожки... | На консоли... |
|---|-----------------------------|--|
| Нажимает красную кнопку STOP  | Замедляется до остановки | Отображается сообщение о том, что тренировка приостановлена |
| Тянет за шнур, привязанный к зажиму безопасности, и включает переключатель перезапуска  | Замедляется до остановки | Отображается сообщение «NAZHMITE DLYA SBROSA PEREKLYUCHATELYA» и стрелка, указывающая на переключатель перезапуска |

Переключатель перезапуска располагается сразу же под консолью и за кнопкой **STOP**, как показано на рисунке ниже. При его включении появляется эта панель и на переднем плане отображается сообщение **NAZHMITE DLYA SBROSA PEREKLYUCHATELYA**. При отображении этого сообщения беговая дорожка не работает.

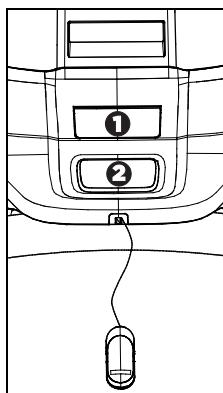


Рис.6: Реле перезапуска

Объясните пользователям, как важно использовать зажим безопасности во время тренировки на беговой дорожке, и покажите, как крепить его к одежде в области талии.

Если переключатель перезапуска включается во время тренировки, выполните приведенные ниже действия.

1. При необходимости повторно прикрепите зажим безопасности.
2. Нажмите переключатель перезапуска вниз до щелчка, чтобы вернуть его в обычное положение.
- Примечание.** При включении переключателя перезапуска вся информация о текущей тренировке удаляется.
3. Начните тренировку сначала, при необходимости уменьшив время на время выполненной тренировки.

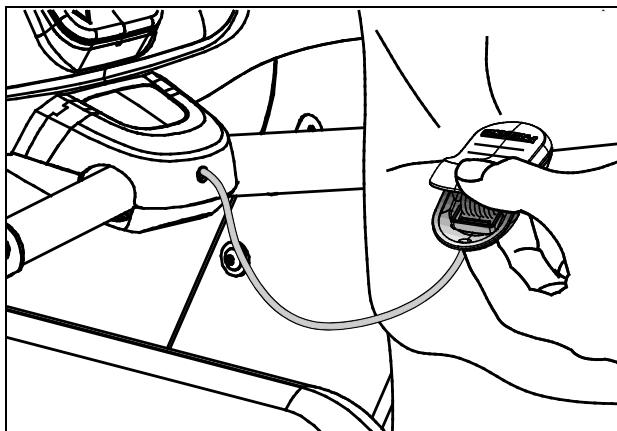


Рис.7: Прикрепление зажима безопасности

Функция автоматической остановки беговой дорожки (Auto Stop™)

Важно! По умолчанию для этой функции установлено значение «ВКЛЮЧЕНА». Администратор может выключить эту функцию в системных настройках. Однако Precor рекомендует оставить ее включенной.

Функция автоматической остановки (Auto Stop™) разработана для постепенной остановки беговой дорожки, когда ею не пользуются. Это может произойти, если пользователь сошел с беговой дорожки до окончания тренировки и оставил ее работающей.

Через 60 секунд после начала или возобновления тренировки оборудование начинает отслеживание для автоматической остановки. Если пользователь обнаружен, никакое сообщение не отображается и выбранная тренировка продолжается.

Если пользователь не обнаружен в течение 30 секунд, на консоли отображается сообщение **POL'ZOVATGEL' NE OBNARUZHEN, OSTANOVKA CHEREZ 10 SEK** для уведомления о предстоящей остановке. Во время отображения этого сообщения начинается 10-секундный обратный отсчет. Если пользователь не отменяет обратный отсчет, лента постепенно останавливается после завершения обратного отсчета.

Примечание. Пользователи весом более 41 кг (90 фунтов) обнаруживаются в пределах ограничений скорости и положения функции. В зависимости от скорости и положения, пользователи весом от 22,7 кг (50 фунтов) до 40,5 кг (89 фунтов) могут быть не обнаружены. Всегда следуйте инструкциям консоли для ее надлежащего функционирования.

Глава 4

Начало тренировки

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

Оборудование находится в режиме приветствия, когда на верхнем текстовом экране прокручивается сообщение **ВЫБЕРИТЕ ТРЕНИРОВКУ ИЛИ НАЖМИТЕ QUICKSTART, ЧТОБЫ НАЧАТЬ**, а на нижнем – **PRECOR**.

Если оборудование подключено к устройству CSAFE, на верхнем текстовом экране прокручивается сообщение **ВЫБЕРИТЕ ТРЕНИРОВКУ, НАЖМИТЕ QUICKSTART ИЛИ «ВВОД», ЧТОБЫ НАЧАТЬ**.

Если на экране отображается другое сообщение, нажмите **Пауза**, чтобы отобразить баннер приветствия.

Существует два способа начать тренировку с этого экрана.

- Нажмите **Quick Start™**.

Будет запущена программа «Ручная настройка».

Расчеты, например количество потраченных калорий, будут сделаны для пользователя 35 лет весом 68 кг (150 фунтов). Можно выполнить тренировку по этой программе, используя значения по умолчанию, или изменить настройку тренировки.

- Выберите одну из предварительно установленных тренировок.

Когда пользователь достигает клубного ограничения на время тренировки, на верхнем текстовом экране отображается ограничение тренировки в минутах, за которым отображается сообщение **ДОСТИГНУТО КЛУБНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, ТРЕНИРОВКА ЗАВЕРШАЕТСЯ**.

Начало предварительно установленной запрограммированной тренировки

Предварительно установленные тренировки – отличный способ приспособить тренировки для своих целей, не расслабляясь и разнообразить свои сеансы.

Большинство оборудования с консолью P30 содержит несколько предварительно установленных тренировок. Эти тренировки включают приведенное ниже.

- Ручная настройка
- Пульс
- Интервальная
- Снижение веса (сжигатель жира в более старых моделях AMT)
- Изменяющаяся
- Характеристики

Программы степпера включают приведенные ниже.

- Ходьба по городу
- Сжигание жира
- Покатые холмы
- Постоянное взбирание
- Пирамида

Варианты значений

До начала тренировки можно настроить параметры «Цель», «Язык» и «Параметры». После начала тренировки или нажатия Quick Start можно также ввести возраст и вес, а также целевой пульс.

Примечание. После установки персональных параметров выберите тренировку и приступите к упражнениям, или же параметры будут заменены параметрами по умолчанию.

Чтобы выбрать цель тренировки до ее начала, выполните приведенные ниже действия.

1. При отображении баннера приветствия нажмите **ПАРАМЕТРЫ**.
Первый параметр – «Цель».
2. Чтобы выбрать параметр «Цель», нажмите **OK**.
Для цели можно выбрать время, дистанцию и калории.
3. С помощью стрелок вверх и вниз увеличьте или уменьшите целевое время, дистанцию и калории.
4. После ввода цели нажмите **OK**.
5. Чтобы перейти к следующей категории параметров, снова нажмите **ПАРАМЕТРЫ**.

Чтобы настроить язык до начала тренировки, выполните приведенные ниже действия.

1. При отображении баннера приветствия нажмите **ПАРАМЕТРЫ**.
2. Снова нажмите **ПАРАМЕТРЫ**, выберите параметр **Язык**, а затем нажмите **OK**.
3. С помощью стрелок вверх и вниз можно выполнять навигацию по списку доступных языков. Чтобы выбрать язык, нажмите **OK**.
Можно выбрать один из следующих языков: English, Deutsch, Espanol, Francais, Netherlands, Portugues, Русский, Italiano
4. Чтобы перейти к следующей категории параметров, нажмайте стрелку **вверх или вниз**.

Чтобы выбрать единицу измерения до начала тренировки, выполните приведенные ниже действия.

1. При отображении баннера приветствия нажмите **ПАРАМЕТРЫ**.
2. Дважды нажмите **ПАРАМЕТРЫ**, чтобы перейти к параметру **ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ**.
3. Выберите единицу измерения с помощью стрелок вверх и вниз.
4. Выбрав единицу измерения, нажмите **OK**.

Установка параметров после начала тренировки

После выбора тренировки или начала тренировки Quick Start можно также ввести возраст и вес, а также целевой пульс. Также можно выбрать язык и единицы измерения.

Чтобы ввести возраст и вес во время тренировки, выполните приведенные ниже действия.

1. Нажмите **ПАРАМЕТРЫ**.
2. Первый параметр – «Возраст и вес». Чтобы выбрать этот параметр, нажмите **OK**.
3. С помощью стрелок вверх и вниз увеличьте или уменьшите свой вес.
4. После выбора веса нажмите **OK**.
5. Повторите шаги 1–4, чтобы ввести свой возраст.
6. Чтобы перейти к следующей категории параметров, нажимайте стрелку **вверх или вниз**.
Отображается параметр «Целевой пульс».
7. Введите целевой пульс и нажмите **OK**.

Теперь можно установить единицу измерения и язык, если эти параметры не установлены 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. Сопротивление 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

Релаксация – это важная часть тренировки, поскольку она позволяет расслабить мышцы и снять болезненные ощущения благодаря отводу излишней молочной кислоты из работающих мышц. Кроме того, релаксация от трех до пяти минут позволяет привести пульс в норму.

В конце тренировки на экране сводки отображается средний пульс и совокупные показатели тренировки.

После выполнения программы фитнес-теста, в первом сообщении отображается счет.

В следующих двух сообщениях отображается средний и минимальный пульс пользователя во время сеанса. Эти сообщения отображаются, только если во время сеанса были получены данные о пульсе, то есть если во время сеанса хотя бы раз отображался допустимый пульс.

Время ожидания сводки составляет две минуты. По его прошествии отображается баннер приветствия. Если аппарат подключен к устройству CSAFE, которое находится в состоянии «Завершено», время отображения сводки не должно быть меньше времени ожидания CSAFE, которое обычно составляет 10 секунд. Если сводка отображалась меньше, перед отображением баннера приветствия, до завершения состояния «Завершено» устройства CSAFE будет отображаться сообщений **SBROS**.

Во время тренировки записываются показатели трех различных типов.

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

- Уровень сопротивления (AMT, 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 (AMT, 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 (AMT, EFX)
 - Средняя скорость (беговая дорожка, велотренажер)
 - Количество этажей (степпер)

Программы

Предварительно установленные тренировки – отличный способ приспособить тренировки для своих целей, не расслабляясь и разнообразить свои сеансы. На следующих рисунках области повышений показывают затраты усилий для каждой предварительно установленной программы.

Ручная настройка

Во время этой тренировки изменением сопротивления и скорости руководит пользователь. Первоначальный профиль является прямолинейным. Любое увеличение или уменьшение, сделанное в одном сегменте тренировки, приведет к увеличению или уменьшению на такое же значение во всех оставшихся частях.

Пульс

В этой тренировке рассчитывается целевой пульс по формуле 60 % от 220 минус возраст пользователя, однако это значение можно переопределить. Оборудование корректирует сопротивление и/или наклон, чтобы поддерживать целевой пульс во время тренировки.

Если сигнал пульса не получен, на верхнем текстовом экране отображается сердце со знаком вопроса. В новой модели АМТ изображение сердца подсвечено, однако метрический экран остается пустым. Проверьте захват на датчиках для руки или расположение нагрудного ремня.

Чтобы устройство определило пульс, необходимо установить захват с датчиками пульса для руки или одеть нагрудный ремень во время тренировки. Когда имеются данные, полученные с помощью датчиков для руки и данные, полученные посредством беспроводной связи, данные, полученные с помощью датчиков для руки, имеют преимущество и отображаются.

Интервальная

Интервальная тренировка предназначена в основном для сердечно-сосудистой системы. Эта тренировка разработана, чтобы попеременно повышать и снижать пульс на определенный пользователем период времени путем чередования интервалов нагрузки и отдыха. Интенсивность тренировки можно настроить.

Снижение веса

Время тренировки фиксировано и составляет 28 минут. Тренировка состоит из семи 4-минутных интервалов. Сопротивление можно изменить когда угодно во время интервала нагрузки.

Примечание. В более старых моделях АМТ эта программа называется «Сжигатель жира».

Изменяющаяся

Во время этой тренировки сопротивление и скорость изменяются случайным образом.

Характеристики

Примечание. Если в меню настроек консоли установлено значение **СКРЫТЬ ПРОГРАММЫ** и пользователь нажимает **ХАРАКТЕРИСТИКИ**, на верхнем текстовом экране будет прокручиваться сообщение **ТРЕНИРОВКА НЕДОСТУПНА**.

Фитнес-тест, вызываемый нажатием кнопки **ХАРАКТЕРИСТИКИ**, снабжен средствами для сравнения вашего уровня физической подготовки с официальным фитнес-тестом International Association of Firefighters (IAFF) (Международная Ассоциация Пожарных). Он создан с использованием процедуры Gerkin Protocol, которая лежит в основе официального фитнес-теста IAFF и является частью Wellness and Fitness Initiative (Инициативы по физической подготовке и хорошему здоровью).

Во время теста оборудование постепенно увеличивает наклон и скорость на определенных этапах Клавиатуры отключены. Этап, на котором вы были, когда закончился тест, определяет вашу аэробную способность и максимальный VO_2 (максимальный уровень потребления кислорода). После завершения теста в сводке тренировки отображается счет.

Ходьба по городу (только степпер)

Программа «Ходьба по городу» поэтапно увеличивает и уменьшает частоту шагов. На каждом этапе частота постепенно увеличивается до максимума, а затем быстро падает до начального значения. Эти действия повторяются. Можно переопределить настройки для каждого столбца. Любое увеличение или уменьшение, сделанное в одном сегменте программы, приведет к увеличению или уменьшению на такое же значение во всех оставшихся частях.

Сжигатель жира (только степпер)

Эта интенсивная программа разработана для сжигания жира и поддержания тонуса сердечно-сосудистой системы. Частота шагов незначительно изменяется в диапазоне высокой интенсивности. В любое время работы программы можно переопределить настройке. Оставшиеся столбцы профиля будут соответственно изменены. Изменения учитываются при выполнении оставшейся части программы.

Покатые холмы (только степпер)

Эта программа для поддержания тонуса сердечно-сосудистой системы характеризуется высокой частотой шагов. Как и в программе «Аэробика», в ней увеличивается и уменьшается частота шагов, но интенсивность в периоды отдыха снижается меньше, благодаря чему она более равномерна. Можно переопределить настройки для каждого столбца. В результате изменений повышаются или понижаются значения в столбцах оставшейся части профиля программы.

Постоянное взбиение (только степпер)

В программе «Постоянное взбиение» частота шагов медленно увеличивается и достигает максимума в конце программы. Можно переопределить настройки для каждого столбца. В результате изменений повышаются или понижаются значения в столбцах оставшейся части профиля программы.

Пирамида (только степпер)

В программе «Пирамида» частота шагов медленно увеличивается до максимума, а затем медленно уменьшается. При увеличении частоты шагов сопротивление уменьшается, а при ее уменьшении – увеличивается. Любое увеличение или уменьшение, сделанное в одном сегменте программы, приведет к увеличению или уменьшению на такое же значение во всех оставшихся частях.

Глава 5

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 Precor 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 Precor. Не разливайте воду и не разбрызгивайте жидкости непосредственно на консоль 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.

Замена ремня (только новая модель AMT)

В новой модели AMT для движения используются ремни. Эти ремни изнашиваются и требуют замены.

Когда количество шагов на ремне достигает 90 миллионов, на экране приветствия отображается сообщение **ВСКОРЕ НЕОБХОДИМА ЗАМЕНА РЕМНЕЙ**. При появлении этого сообщения работа AMT продолжается в обычном режиме.

Важно! При появлении этого сообщения на AMT обратитесь за помощью в службу поддержки клиентов Precor.

Когда количество шагов на ремне достигает 100 миллионов (и ремни не были заменены), на экране приветствия постоянно отображается сообщение **НЕОБХОДИМА ЗАМЕНА РЕМНЕЙ**. Клавиши ввода не работают, и пользователь не может вводить значения и начинать тренировки до замены ремней. Для назначения времени замены ремней свяжитесь со службой поддержки клиентов Precor.



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

P30 OM 301096-593 rev C, ru
Январь 2013 г.

Монтаж и техническое обслуживание вертикальных велотренажеров модели UBK 800



PRECOR®

Монтаж и техническое обслуживание вертикальных велотренажеров модели UBK 800

PRECOR®

Информация о версии

МОНТАЖ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
ВЕРТИКАЛЬНЫХ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ МОДЕЛИ UVK 800
P/N 300715-592 rev B

Copyright © December 2012 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
1-800-347-4404

<http://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.

ПРЕДОСТЕРЖЕНИЕ

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 следует 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 загораживанию 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 225 кг (500 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, консолях управления или кожухах. Жидкости, журналы и книги размещайте в предусмотренных для них карманах.
- Запрещается блокочиваться 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
самостояльному обслуживанию пользователем. Если
необходим ремонт оборудования, свяжитесь со Службой
поддержки клиентов. Оборудование может питаться только
от источника однофазного переменного электрического тока.**

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.
- 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/ЕС 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

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.

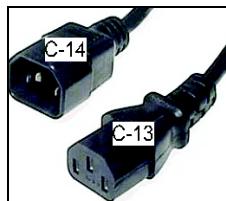


Рис. 1: Штепсели IEC-320 C13 и C14

Сервисное обслуживание

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

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

Получение обновленной документации

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

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Важные инструкции по технике безопасности | 5 |
| Меры предосторожности | 6 |
| Обучение пользователей..... | 10 |
| Опасные материалы и правильная утилизация | 11 |
| Утилизация и переработка изделия..... | 11 |
| Информация о регуляторных актах, касающихся модуля идентификации радиочастоты (RFID) | 12 |
| Информация о нормативных актах, касающихся оборудования для кардиотренировок..... | 14 |
| Рекомендации по электропитанию. Все оборудование за исключением беговых дорожек..... | 16 |
| Сервисное обслуживание..... | 16 |
| Получение обновленной документации..... | 16 |
| Монтаж велотренажера..... | 19 |
| Распаковка оборудования..... | 20 |
| Набор металлической фурнитуры (масштаб не соблюден)..... | 21 |
| Необходимые инструменты..... | 21 |
| Установка вертикальной опоры и кабелей | 21 |
| Установка держателя для бутылки | 25 |
| Установка рукояток | 26 |
| Проверьте устойчивость тренажера | 27 |
| Обкатка оборудования..... | 28 |
| Установка пульта управления..... | 29 |
| Укладка жгута кабелей (P80) | 29 |
| Подключение кабелей (P80)..... | 31 |
| Завершение установки пульта (P80)..... | 35 |
| Укладка жгута кабелей (P30 и P10) | 36 |
| Подключение кабелей (P30 и P10)..... | 38 |
| Завершение установки консоли (P30 и P10)..... | 40 |
| Проверка работоспособности экрана частоты сердцебиения..... | 41 |

| | |
|--|-----------|
| Техническое обслуживание..... | 43 |
| Ежедневная чистка | 43 |
| Ежедневный осмотр | 44 |
| Ежеквартальное обслуживание..... | 45 |
| Хранение нагрудного датчика пульса..... | 45 |
| Перемещение оборудования | 46 |
| Длительное хранение..... | 46 |
| Автономный источник питания | 47 |
| Информационные сообщения перед выключением | 48 |
| Признаки разрядки аккумулятора | 49 |
| Использование дополнительного адаптера источника питания..... | 49 |
| Набор дополнительного адаптера источника питания | 50 |
| Замена аккумулятора..... | 51 |

Монтаж велотренажера

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.

Чтобы подготовить EFX к монтажу, выполните указанные ниже действия.

- Распакуйте коробку и соберите комплектующие в последовательности, представленной в данном руководстве.
 - Монтаж и эксплуатацию оборудования следует осуществлять на жесткой горизонтальной поверхности в специально отведенном месте.
- Важно!** Не беритесь за пластиковые детали аппарата, чтобы поднять или перенести его. Пластиковые детали выполняют ограждающую функцию и не являются несущими, поэтому они не выдержат вес оборудования.
- Монтаж оборудования следует производить в соответствии с рекомендациями настоящего руководства. Только в этом случае ограниченная гарантия Precor останется в силе.

Важно! Любые повреждения, нанесенные оборудованию во время монтажа, не покрываются ограниченной гарантией Precor.

- Установите все крепления и немного затяните их. Не затягивайте крепления полностью, если это не предусмотрено инструкцией.

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

Распаковка оборудования

Транспортная тара велотренажеров модели Precision состоит из указанных ниже частей.

- Деревянный поддон
- Картонное основание
- Картонная крышка

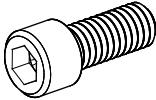
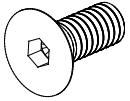
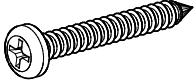
ПРЕДОСТЕРЖЕНИЕ - Самостоятельно снимать тренажер с поддона не стоит. Необходим хотя бы один помощник, а также надежные подъемные приспособления.

Чтобы распаковать велотренажер, выполните указанные ниже действия.

1. Аккуратно снимите все скобы, которыми крышка крепится к картонному основанию.
2. Поднимите крышку и отложите ее в сторону.
3. Аккуратно снимите все скобы, которыми укреплены картонные разделители по краям тары.
4. Извлеките разделители и отложите их в сторону.
5. Перережьте все пластиковые шнурки, которыми закреплено оборудование.
6. Извлеките из тары вертикальную стойку и положите ее рядом с планируемым местом установки тренажера.
7. Вместе с помощником (или помощниками) поднимите корпус и перенесите вперед, чтобы передние ножки можно было опустить на пол.
8. Вместе с помощником (или помощниками) осторожно наклоняйте корпус вперед, пока ролики передних ножек не коснутся пола. Перекатив корпус к планируемому месту установки тренажера, опустите на пол заднюю часть.

Набор металлической фурнитуры (масштаб не соблюден)

Перед сборкой проверьте комплектность металлической фурнитуры (перечислено ниже).

| Крепления | Количество |
|---|---|
|  | 5/16 x 3/4-дюймовые винты с головкой под отвертку |
|  | 1/4 x 5/8-дюймовые винты с плоской головкой |
|  | Самонарезающие винты № 8 x 5/8-дюймовые |
|  | Монтажные винты вертикальной стойки |
|  | Плоские шайбы 5/16-дюймовые |

Необходимые инструменты

- 3/8-дюймовый торцевой ключ
- 1/4-дюймовый торцевой ключ
- 5/32-дюймовый торцевой ключ
- Отвертка Phillips №2
- Кусачки

Установка вертикальной опоры и кабелей

ОПАСНО! **Не подключайте электропитание до тех пор, пока монтажные процедуры не будут завершены, а консоль – установлена.**

Перед началом этих работ найдите кабели консоли, которые следует установить на данный велотренажер. Кабели упакованы вместе с консолью.

Примечание. Для данной процедуры понадобится помощник.

Чтобы подготовить велотренажер к монтажу вертикальной опоры, выполните указанные ниже действия.

1. Необходимые кабели находятся в коробке с консолью.
2. С помощью отвертки Phillips № 2 удалите два самонарезающих винта № 10 (1-дюймовых), удерживающих задний кожух на месте. Потяните задний кожух опоры, снимите его и отложите в сторону.

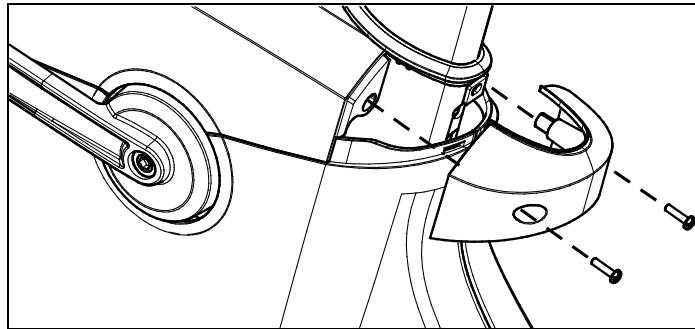


Рис. 2: Снятие задней крышки

3. Удалите два самонарезающих винта № 10 (1-дюймовых), удерживающих верхний кожух, затем снимите его.

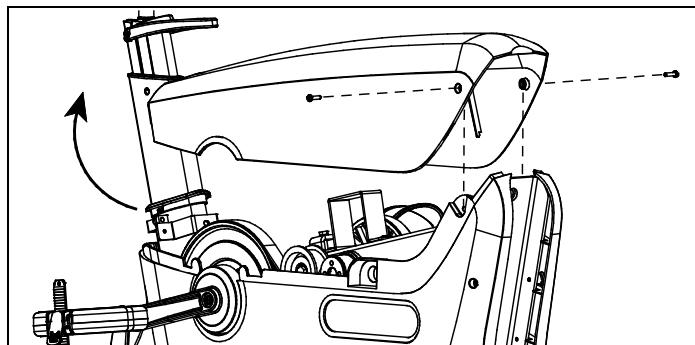


Рис. 3: Снятие верхней крышки

4. Удалите четыре самонарезающих винта № 10 (1-дюймовых), удерживающих левый боковой кожух, и снимите его с корпуса. Протащите кожух за рычагами педалей и отложите в сторону.

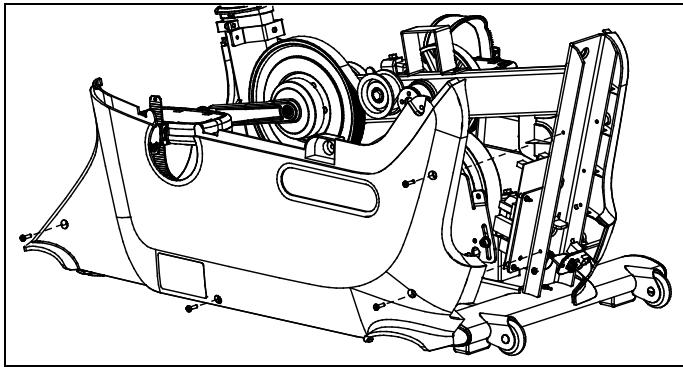


Рис. 4: Снятие боковой крышки

5. Снимите пленку, которой в канале вертикальной опоры крепится кабель передачи данных основания аппарата.
6. Выдвиньте панель разъемов вверх и снимите ее со скобы правого кожуха.

Чтобы установить вертикальную опору и подготовить кабели к подсоединению консоли, выполните указанные ниже действия.

1. Удалите гайку и шайбу с одного конца ответвителя коаксиального кабеля типа F, поставляемого в комплекте с консолью P80. Вставьте этот конец ответвителя через круглое отверстие в панели разъемов.
2. Поместите шайбу обратно на ответвитель коаксиального кабеля, а затем установите гайку. С помощью двух $\frac{7}{16}$ -дюймовых открытых гаечных ключей зафиксируйте ответвитель; удерживайте ответвитель на месте одним ключом, затягивая гайку другим ключом.
3. Расположите помеченный конец модульного ответвителя разъема. Вставьте этот конец ответвителя в квадратное отверстие панели разъемов.

4. Сдвиньте быстроразъемный вывод заземляющего провода кабеля электропитания на вывод заземления рамы оборудования.
5. Подключите нижние концы перечисленных ниже кабелей к внутренней стороне панели разъемов.
 - Кабель Ethernet
 - Телевизионный кабель (для консоли P80)
 - Кабель электропитания (для консоли P80)
6. Задвиньте панель разъемов в скобу правого кожуха.
7. Клейкой лентой или пластиковым шнуром свяжите верхние концы всех кабелей.
8. Протяните кабели вверх через вертикальную опору. Помощник должен придерживать ее над корпусом. Затем отрезком клейкой ленты закрепите верхние разъемы кабелей на верхней части опоры.
9. Задвиньте вертикальную опору на место так, чтобы отверстия для винтов опоры и корпуса совместились, как показано на иллюстрации ниже.

Примечание. Правильно установленная опора должна размещаться на металлической лапке канала вертикальной опоры.

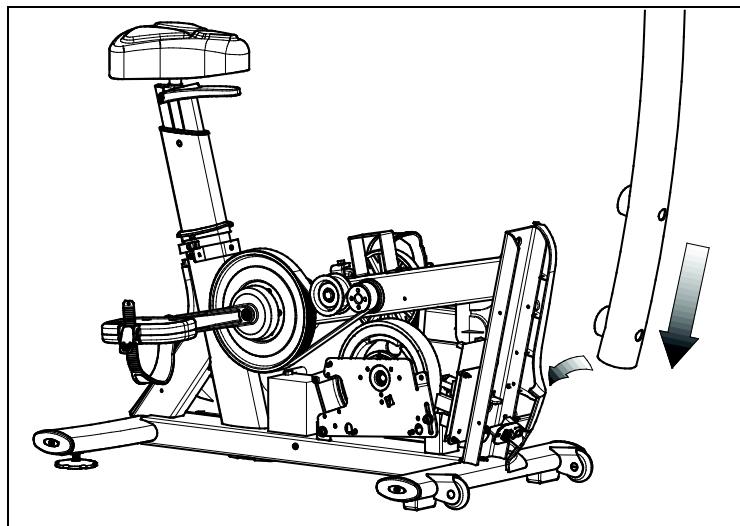


Рис. 5: Вставка вертикальной стойки

Важное замечание. Выполняя дальнейшие инструкции, будьте предельно осторожны, чтобы не защемить и не зажать кабели между монтажными винтами и их гнездами.

10. Вставьте два монтажных винта вертикальной опоры в отверстия опоры и корпуса. Полностью затяните монтажные винты $\frac{3}{8}$ -дюймовым торцевым ключом.

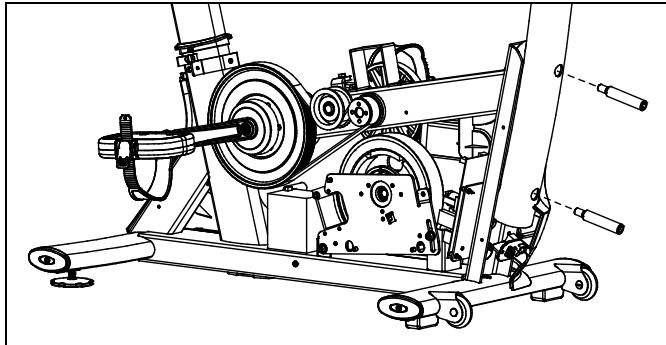


Рис. 6: Процедура крепления болтами вертикальной стойки

Важное замечание. Выполняя инструкции следующих двух пунктов, будьте предельно осторожны, чтобы не защемить и не зажать кабели между рамой велотренажера и кожухами.

11. Разместите левый кожух на корпусе, установите и затяните его самонарезающие винты № 10 (1-дюймовые).
12. Повторите это действие с верхним и задним кожухом.

Установка держателя для бутылки

Держатель для бутылки крепится на пластиковую опору, в заводских условиях смонтированную на вертикальной стойке.

Чтобы закрепить держатель для бутылки, выполните указанные ниже действия.

1. Разместите держатель на опору так, чтобы три его лапки совместились с тремя прямоугольными отверстиями в опоре.

2. Закрепите держатель на опоре с помощью двух № 8 x 5/8-дюймовых самонарезающих винтов, как показано на иллюстрации ниже.

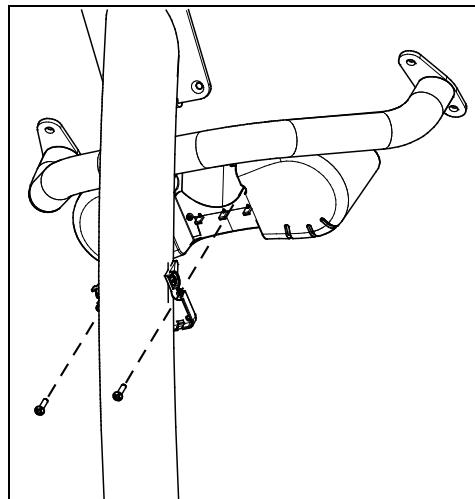


Рис. 7: Установка держателя для бутылки

Установка рукояток

После установки вертикальной опоры и держателя для бутылки смонтируйте узел рукоятки и протяните через опору кабель датчика пульса.

Чтобы смонтировать рукоятки, выполните указанные ниже действия.

1. Расположите рукоятки на скобах в верхней части вертикальной опоры, как показано на следующей иллюстрации. Открытые концы узла должны быть направлены вперед и вверх.

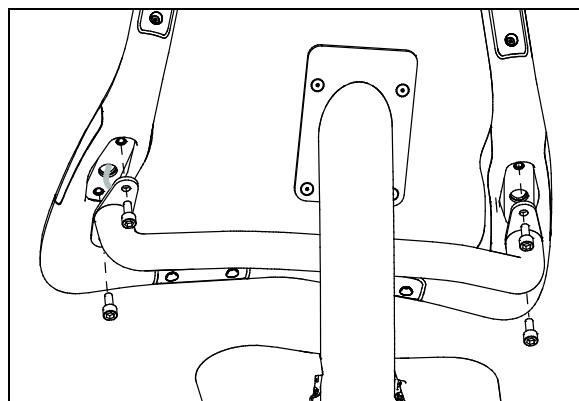


Рис. 8: Установка рукояток

2. Протяните кабель датчика пульса через ближайший конец скобы в вертикальную опору.
3. Попросите помощника потянуть конец кабеля пульса из узла консоли на верхнюю часть вертикальной опоры.
4. Установите четыре $5\frac{1}{16}$ -дюймовые плоские шайбы на четыре $5\frac{1}{16}$ -дюйм. x $\frac{3}{4}$ -дюйм. винта с головкой под отвертку. Поместите узел рукоятки на скобы и закрепите четырьмя винтами с углублениями под отвертку и шайбами. Полностью затяните винты $\frac{1}{4}$ -дюймовым торцевым ключом.

Проверьте устойчивость тренажера

Перед началом эксплуатации аппарата его необходимо выровнять.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Во избежание шатания все регулируемые опоры должны соприкасаться с полом.

Чтобы выровнять тренажер, выполните указанные ниже действия.

1. Осторожно пошатайте тренажер. Если тренажер будет шататься, попросите помощника немного приподнять тренажер, чтобы можно было отрегулировать опору.
2. Подберите высоту каждой регулируемой опоры как указано ниже.

Если необходимо...

приподнять тренажер

опустить тренажер

Поверните регулируемую опору...

против часовой стрелки

по часовой стрелке

Важно! Тренажер нужно устанавливать на ровной поверхности. Подгонки регулируемых опор недостаточно для компенсации чрезмерной неровности пола.

После завершения регулировки опор поставьте аппарат на пол и еще раз проверьте его устойчивость.

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*.

Глава 2

Установка пульта управления

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

- Укладка жгута кабелей
- Подключение кабелей
- Завершение установки (затяжка монтажных винтов и установка заднего кожуха)

В следующих разделах приведено описание выполнения этих задач.

Укладка жгута кабелей (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 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. 9: Снятие кожуха доступа с консоли P80

Протягивание жгута кабелей

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).

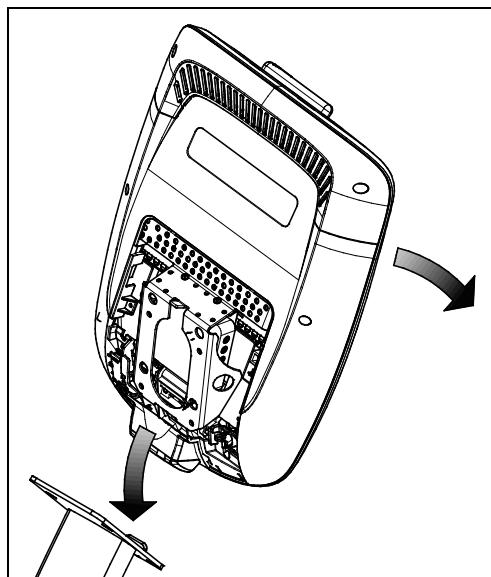


Рис. 10: Размещение консоли на базе

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, рассоедините кабели жгута и подключите их к соответствующим разъемам в консоли. Сопоставимость кабелей и разъемов приведена ниже в таблице и на рисунке.

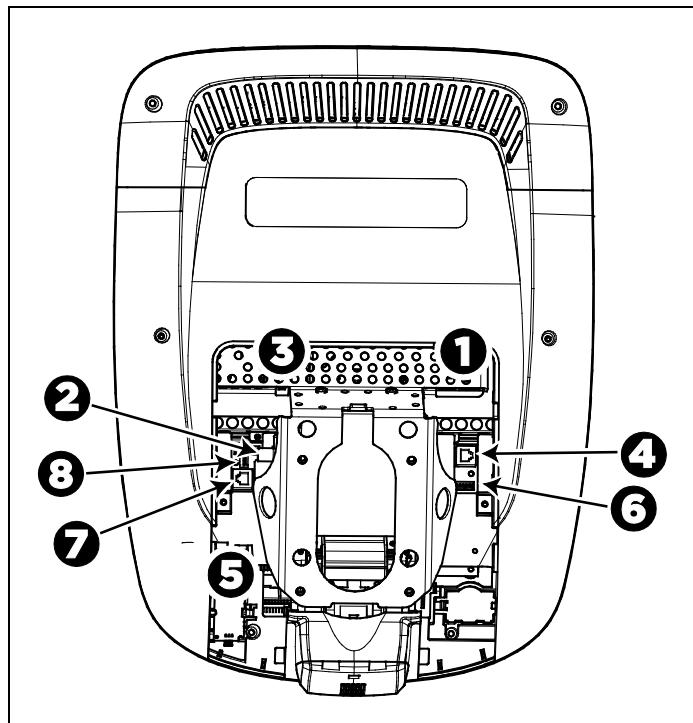


Рис. 11: Кабельные соединения, консоль P80

Таблица 1. 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 | Двухконтактный разъем, поляризованный и заблокированный | 3 |
| Данные основной части | Восьмиконтактный унифицированный, на плоском сером кабеле | 4 |

| Кабель | Тип разъема | Расположение разъемов цепи |
|--|---|-----------------------------------|
| 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 |
| Датчик автоматической остановки (только для беговых дорожек) | Вертикальная четырехконтактная колодка с зажимами, с ключом | 8 |

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.

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

Важное замечание. Установите коаксиальный кабель с помощью ключа с регулируемым крутящим моментом и затяните до 0,9 Н·м (8 фунтов силы на дюйм). Если такого ключа нет, установите коаксиальный кабель с помощью обычного ключа, затянув винт до плотного прилегания + 1/4 оборота. Также для подтяжки соединения внутренней гайки можно использовать ключ.

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.

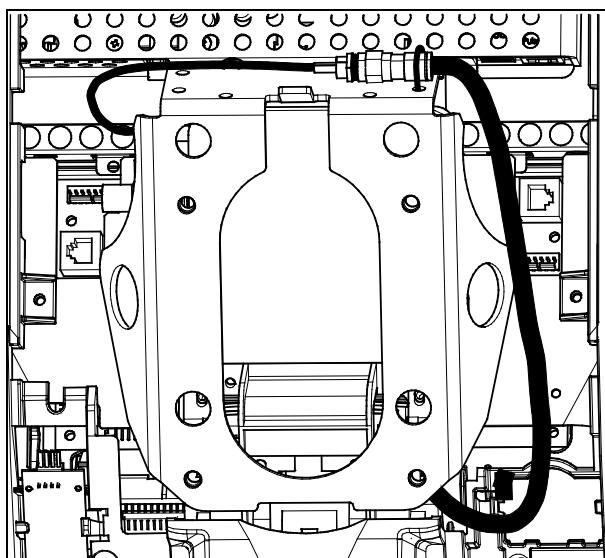


Рис. 12: Подключение телевизионного кабеля

Подключение кабелей передачи данных Ethernet и основания аппарата

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

Правильное положение обоих кабелей приведено на иллюстрации ниже.

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

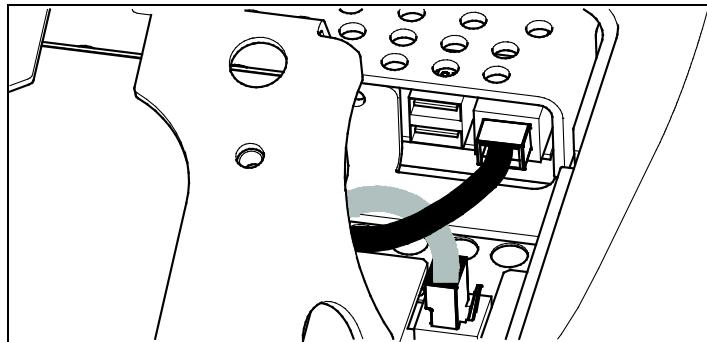


Рис. 13: Подключение кабелей передачи данных Ethernet и основания аппарата

Подключение кабеля датчика пульса

Кабель датчика пульса 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.

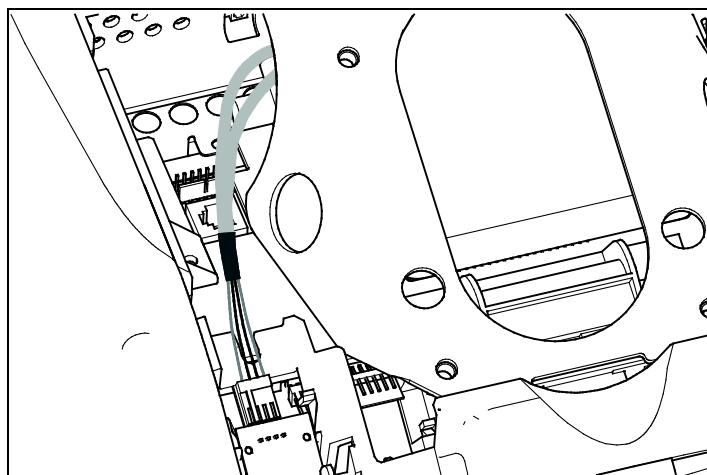


Рис. 14: Подключение кабеля датчика частоты сердцебиения

Подключение кабеля электропитания

Протяните кабель электропитания сквозь прорезное отверстие в левом верхнем углу заднего щитка. В ближайшем отверстии на стальной раме консоли установите розетку, которая будет соответствовать разъему кабеля электропитания, и подключите к ней кабель электропитания.

Примечание. Зафиксируйте крышку разъема на розетке.

На иллюстрации ниже показано, каким должно быть расположение установленного кабеля.

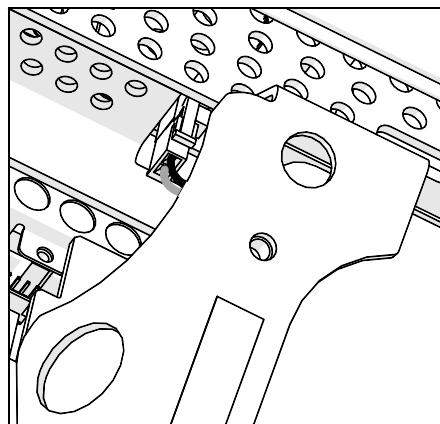


Рис. 15: Подключение кабеля электропитания

Завершение установки пульта (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 дополнительный кабель назад в трубку горловины.
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 винта размером $\frac{1}{2}$ дюйма с плоскими головками в отверстия на монтажной рейке и продвиньте их в отверстия на заднем щитке пульта. Частично затяните винты торцевым ключом $\frac{1}{2}$ дюйма.

4. Сопоставьте две маленькие шпонки на верхней части заднего щитка консоли с выемками в верхней части отверстия ее корпуса. 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.
7. В случае необходимости установите на место все снятые с основания аппарата панели.

Укладка жгута кабелей (РЗО и Р10)

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 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.

Протягивание жгута кабелей

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).

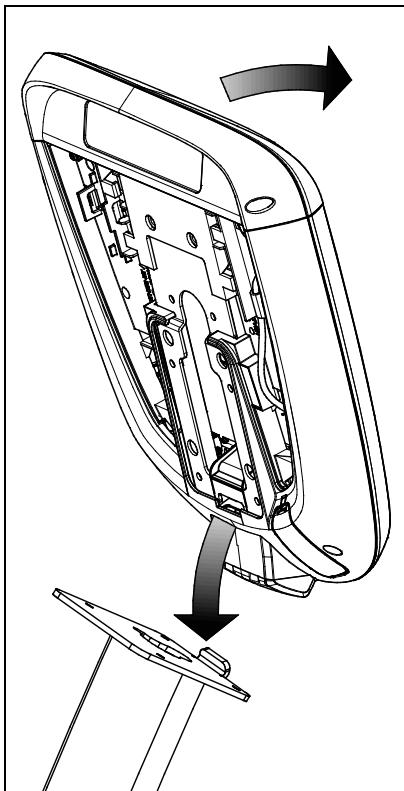


Рис. 16: Размещение консоли на базе

4. Наклоните консоль вперед до упора. Одной рукой придерживайте консоль в этом положении или попросите об этом помощника.
5. Потяните все кабели вперед и назад, чтобы можно было сделать складку вверху заднего щитка консоли.

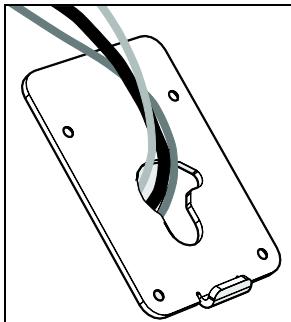


Рис. 17: Прокладка кабеля

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.

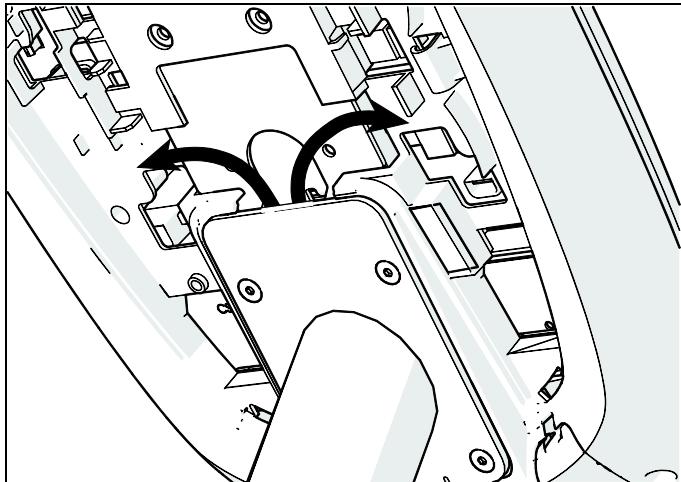


Рис. 18: Прокладка кабеля из корпуса в консоль

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

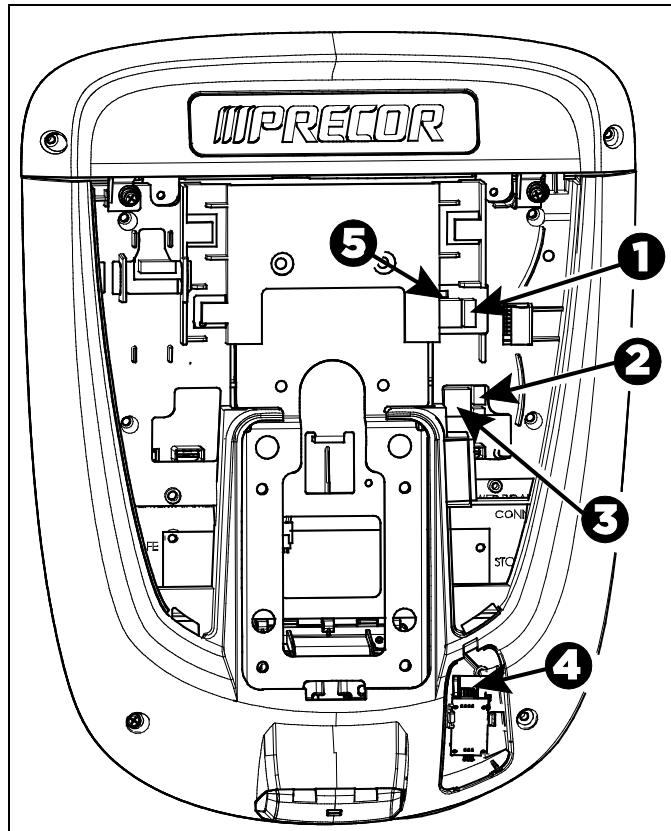


Рис. 19: Кабельные соединения, консоли P30 и P10

Таблица 2. 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 |
| Датчик автоматической остановки (только для беговых дорожек) | полоска с четырьмя контактами, с фиксаторами | 2 |

| Кабель | Тип разъема | Расположение разъемов цепи |
|--------------------------------------|---|----------------------------|
| Данные основной части | Восьмиконтактный унифицированный, на плоском сером кабеле | 3 |
| Датчики частоты сердечных сокращений | полоска с четырьмя контактами, с фиксаторами | 4 |
| CSAFE | Восьмиконтактный унифицированный, на плоском сером кабеле | 5 |

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:

- Протяните дополнительный кабель назад в трубку горловины.
- 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.
- Вставьте четыре винта размером В½, дюйма с плоскими головками в отверстия на монтажной рейке и продвиньте их в отверстия на заднем щитке пульта. Частично затяните винты торцевым ключом В½x8 дюйма.
- Сопоставьте две маленькие шпонки на нижней части заднего щитка консоли с выемками в нижней части ее корпуса. Вставьте шпонки в выемки.
- Вставьте два ранее вывернутых винта № 8-32 (½-дюймовых) с крестовыми шлицами в отверстия на верхней грани заднего щитка консоли. Полностью затяните винты.

Важное замечание. Чрезвычайно важно не зажать кабели между задней крышкой и головками крепежных винтов предохранительного клапана.

- Полностью затяните четыре крепежных винта (частично были затянуты на этапе 3) с помощью 5/32-дюймового шестигранного ключа.

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 считаются в течение 10 секунд. В это время на экране мигает значок сердца. Для точных показаний необходимо поддерживать контакт с обеими металлическими пластинаами 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.

Глава 3

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 прочтайте и выполните 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 желобков на оборудовании с ножными педалями.

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,
- любые другие признаки того, что оборудование требует обслуживания.

Важно! Если вы посчитаете, 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.

Ежеквартальное обслуживание

Precor рекомендует раз в три месяца чистить и осматривать оборудование более тщательно.

Во время ежеквартального обслуживания выполняйте указанные ниже действия.

1. Снимите панели кожухов.
2. Пропылесосьте аппарат, стараясь не подносить насадку пылесоса близко к платам (если только пылесос не оснащен антistатической защитой).
3. Проверьте натяжение обоих ремней.
4. Установите панели кожухов.
5. Протрите панель снаружи влажной губкой или тряпкой, затем вытрите насухо чистым полотенцем. Во избежание поражения электрическим током или поломки аппарата, не допускайте попадания воды в электронные детали.
6. Протрите сенсорный экран мягкой, не ворсистой тряпкой, смоченной в 91 % растворе изопропилового спирта (или неразбавленном, или разбавленном равным количеством воды).

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.

Чтобы передвинуть велотренажер, выполните указанные ниже действия.

1. Отключите, отсоедините и снимите все соединительные кабели (телевизионный, Ethernet и электропитания).
2. Приподнимите задние опоры, чтобы переместить вес велотренажера на передние ролики.
3. Передвиньте велотренажер на новое место.
4. Опустите задние опоры на пол.

Длительное хранение

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

- 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.

Глава 4

Автономный источник питания

Важное замечание. В данной главе руководства приведено описание оборудования для фитнеса Precor, которое может работать без подключения к электросети переменного тока. Такое оборудование оснащается консолями P30 и P10. Однако для работы консолей P80 необходимо подключить их к электросети переменного тока через соответствующие блоки питания. По этой причине информация в данной главе не относится к оборудованию, оснащенному консолями P80.

Когда пользователь начинает тренировку на оборудовании с автономным питанием, на экране отображается экран начала работы. Для показа надписи требуется определенная скорость движения не ниже минимальной (см. таблицу ниже). Если тренирующийся соблюдает скорость, генерируемая энергия позволяет оборудованию работать должным образом.

Таблица 3. Минимальные требования для работы

| Оборудование | Скорость движения |
|--------------|----------------------------|
| AMT | 40 шагов в минуту (SPM) |
| EFX | 40 шагов в минуту (SPM) |
| Степпер | 30 шагов в минуту |
| Велотренажер | 20 оборотов в минуту (RPM) |

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

Можно приобрести дополнительный адаптер источника питания, обеспечивающий постоянное питание оборудования. Для изменения настроек клубного оборудования, оснащенного консолями P30 или P10, настоятельно рекомендуется использовать адаптер источника питания. Для приобретения дополнительного адаптера источника питания обратитесь к дилеру. См. *Сервисное обслуживание*.

Информационные сообщения перед выключением

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

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.

Важно! Если оборудование подключено к главному устройству CSAFE, то выключать его следует несколько иначе. За десять секунд до выключения оборудования сеанс тренировки прекращается, а при отключении от главного устройства CSAFE на дисплее отображается соответствующее сообщение. В течение последних десяти секунд аппарат не реагирует на нажатия клавиш.

Признаки разрядки аккумулятора

Если оборудование долго не используется, аккумулятор необходимо зарядить.

Признаки разрядки аккумулятора приведены ниже.

- Мерцающий экран или экран с ошибками
- Потеря данных пользователя или программы после остановки тренировки без отображения итоговой сводки или уведомления о предстоящем выключении
- Невозможность уменьшить наклон (если он есть)

Важно! Для обеспечения бесперебойного электроснабжения используйте дополнительный адаптер источника питания.

Использование дополнительного адаптера источника питания

Сначала подключите адаптер питания к тренажеру, а затем другой его конец – к соответствующему источнику питания (120 В или 240 В).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. При использовании дополнительного адаптера источника питания проверьте, безопасен ли шнур питания. Проложите его подальше от подвижных деталей. Если шнур питания или силовой преобразователь повреждены, их следует заменить.

При подключенном дополнительном адаптере источника питания функции пульта управления различаются. Пользователь может делать короткие паузы без запуска процедуры выключения, т. к. адаптер источника питания обеспечивает постоянное питание. Если по истечении паузы пользователь не возобновил упражнение, на экране снова появится экран приветствия. Время паузы по умолчанию для всех тренажеров составляет 30 секунд. Для установки или изменения времени паузы см. руководство по эксплуатации пульта управления. Информацию об установке адаптера источника питания см. в *Набор дополнительного адаптера источника питания*.

Набор дополнительного адаптера источника питания

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 авторизированный обслуживающий персонал. Не пытайтесь самостоятельно произвести установку, так как это может привести к аннулированию ограниченной гарантии Precor. 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.

Замена аккумулятора

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

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



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



UBK 800-Series PAG/OM 300715-592 rev B, ru
Декабрь 2012 г.