

**Star Track Fitness™**  
**S-CTx Эллиптический тренажер**

**Руководство пользователя**



**STAR TRACK S-CTx CROSS TRAINER Руководство пользователя**

# Введение

Спасибо за то, что выбрали эллиптический тренажер фирмы **STAR TRAC S-CTx**. Тренажер был разработан для того, чтобы пользователь смог приобрести бесценный опыт, основанный на планомерном развитии своих особенностей. Специально разработанные элементы тренажера помогут Вам чувствовать себя удобно и надежно во время тренировок. И вскоре занятия на тренажере станут Вашей привычкой и образом жизни. Наша высшая цель – сформировать привычку быть здоровым и заниматься спортом на всю жизнь. И наш тренажер покажет Вам путь к достижению Ваших целей. Наслаждайтесь каждым шагом.

## О РУКОВОДСТВЕ

Данное руководство подходит к эллиптическому тренажеру фирмы **STAR TRAC S-CTx**. Руководство разделено на 8 глав:

### **Введение**

Делает обзор каждой главы руководства.

### **Инструкция безопасности**

На разных языках представлены краткие сведения о безопасном использовании оборудования фирмы **STAR TRAC S-CTx**.

### **Монтаж и установка**

Дает инструкции о распаковке, монтажу и установке оборудования фирмы **STAR TRAC S-CTx**.

### **Инструкция по управлению**

Дает детальное описание индикаторной панели, включая пошаговую инструкцию по управлению эллиптическим тренажером фирмы **STAR TRAC S-CTx**.

### **Профилактическое обслуживание**

Описывает меры по профилактическому обслуживанию, требуемые для поддержания тренажера фирмы **STAR TRAC S-CTx** в надлежащем состоянии.

### **Manager / Maintenance Mode (Режим Управления/Обслуживания)**

Дает пошаговую инструкцию по изменению заводских настроек тренажера фирмы **STAR TRAC S-CTx** и для обеспечения настройки и тестирования оборудования.

### **Устранение неполадок**

Описывает запуск и завершение процесса самодиагностики оборудования.

### **Нормативная информация**

Дает нормативную информацию об эллиптическом тренажере фирмы **STAR TRAC S-CTx**.

# Инструкция Безопасности

Эта глава включает предупреждения и меры предосторожности при установке и использовании эллиптического тренажера фирмы **STAR TRAC S-CTx**. Пожалуйста, прочтите эту главу очень внимательно перед установкой и использованием оборудования.

Инструкция безопасности приводится на следующих языках:

- Английский
- Голландский
- Французский
- Немецкий
- Итальянский
- Португальский
- Испанский
- Шведский

## ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Эти правила безопасности предназначены для Вас, если Вы являетесь владельцем тренажера фирмы **STAR TRAC S-CTx**. Пожалуйста, ознакомьте с данными правилами всех пользователей и персонал.

### Разрешено

- Способствуйте тому, чтобы каждый пользователь обсуждал свою программу здоровья и программу тренировок с врачом.
- Прекратить тренировку, если Вы почувствовали слабость и головокружение.
- Выполнять упражнения медленно до достижения комфортного уровня нагрузки.
- Использовать тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве.

### Не разрешено

- Не позволяйте детям заниматься на тренажере без присмотра взрослых.
- Не используйте тренажер на улице в дождливую погоду или на территории закрытого бассейна.
- Не бросайте мелкие предметы, не засовывайте руки или ноги в отверстия тренажера или под него.
- Не пытайтесь удалить внешнее покрытие тренажера или переделать его.

## ВНИМАНИЕ

Ваш эллиптический тренажер фирмы **STAR TRAC S-CTx** разработан для занятий аэробикой в коммерческих целях и для домашнего использования.

Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед началом любой тренировки.

Не перегружайте свой организм тренировками. Если Вы почувствовали головокружение, слабость или истощение. Руководствуйтесь здравым смыслом во время тренировок.

Прочитайте руководство пользователя непосредственно перед использованием тренажера фирмы **STAR TRAC S-CTx**.

## СОХРАНИТЕ ЭТИ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

# Монтаж и Установка

## РАСПАКОВКА

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не вынимайте базу из картонной упаковки сразу.

Удалите верхнюю крышку картонной упаковки. Освободите все части и опоры (кроме базы) от картона и убедитесь, что все нижеперечисленные части присутствуют в комплекте:

Описание	Количество	Описание	Количество
База	1	Болт с шестиугольной головкой (Hex Head)	8
Экран	1	Шуруп крестовой	8
Верхние рукоятки	2	Плоская шайба	4
Торцевые заглушки	2	Стопорная шайба	8
Болт с шестиугольной головкой (Allen Head)	4		

## Необходимые Инструменты

Для монтажа Вашего тренажера фирмы **STAR TRAC S-CTx** необходимы следующие инструменты:

- Метрические шестигранные ключи
- Метрические рожковые ключи
- Метрические торцевые ключи с трещоткой
- Тарированный гаечный ключ
- Плоскогубцы (Channel Lock)
- Тиски (захватывающие плоскогубцы)
- Резиновый молоток
- Крестовая отвертка

В комплекте с Вашим эллиптическим тренажером фирмы **STAR TRAC S-CTx** идет набор шестигранных ключей и набор рожковых гаечных ключей.

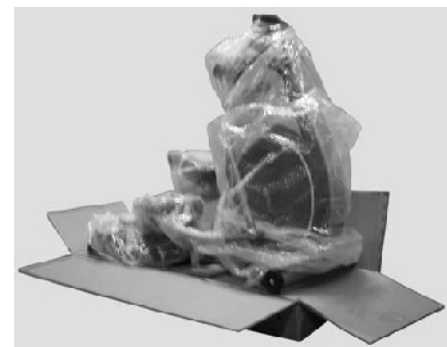
## МОНТАЖ

### 1. Распаковка и Установка Базы

**ВНИМАНИЕ:** Задняя часть базы очень тяжелая. Для того чтобы поднять заднюю часть и передвинуть базу, необходимо два человека.

Разрежьте длинную часть картонной упаковки с двух сторон. Подложите картон вниз, чтобы сделать пандус.

Вместе с помощником поднимите заднюю часть базы и скатите ее по картонной платформе. Поставьте базу на пол в том месте, где Вы будете использовать тренажер. Убедитесь, что выбранная поверхность выровнена.



Шаг 1

### 2. Установка Экрана

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вам необходим помощник при установке индикаторной панели. Один человек должен удерживать панель, в то время как другой человек направляет кабели дисплея и подключает их к базе.

Один человек удерживает индикаторную панель близко к узкой части базы. Вставьте силовой кабель и кабели ввода/вывода в соединительные разъемы дисплея.

Как только силовой кабель и кабели ввода/вывода будут соединены, перед тем, как вставить индикаторную панель в базу, направьте коаксиальный кабель вверх на всю длину узкой части индикаторной панели.



Шаг 2а

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не используйте круглый коаксиальный кабель.

Аккуратно подтолкните все кабели дисплея внутрь узкой части и вставьте индикаторную панель в узкую часть базы. Убедитесь, что панель плотно соединилась с базой. Закрепите дисплей к базе при помощи 4 болтов М8 с шестигранной головкой и 4 плоских шайб М8. Используйте по два шурупа с передней и задней сторон узкой части. Надежно затяните шурупы, используя тарированный гаечный ключ на 8-10 фунт-футов.



Шаг 2b

### 3. Установка Верхних Рукояток

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Будьте внимательны, не установите верхние рукоятки задом наперед. Убедитесь, что рукоятки расположены так, как показано на рисунке.

Поместите верхнюю рукоятку в правую втулку. Убедитесь, что штырь рукоятки зашел в свободное отверстие втулки. Прикрепите верхнюю рукоятку к втулке, используя 4 болта с шестигранной головкой и 4 стопорные шайбы. Надежно затяните болты.

Повторите те же действия с левой рукояткой.



Шаг 3

### 4. Установка Торцевых Заглушек

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Убедитесь, что отверстия в каждой торцевой заглушке обращены к задней части тренажера.

Разделите половинки правой торцевой заглушки. Расположите половинку торцевой заглушки вокруг втулки. Используйте ленту, чтобы удерживать половинки торцевой заглушки вместе.

Скрепите половинки торцевой заглушки, используя 4 крестовых шурупа. Крепко затяните шурупы.

Повторите те же действия с левой торцевой заглушкой.



Шаг 4

### 5. Заключительный Монтаж

Убедитесь, что все болты и шурупы надежно затянуты.

При необходимости используйте регуляторы на задней части базы для выравнивания оборудования. Ослабьте зажимные гайки на регуляторах. Вращайте их до тех пор, пока оборудование не будет выровнено. Затем затяните гайки на регуляторах.

Вы выполнили полный монтаж эллиптического тренажера фирмы **STAR TRACK S-CTx**.



Шаг 5

# Инструкции по управлению

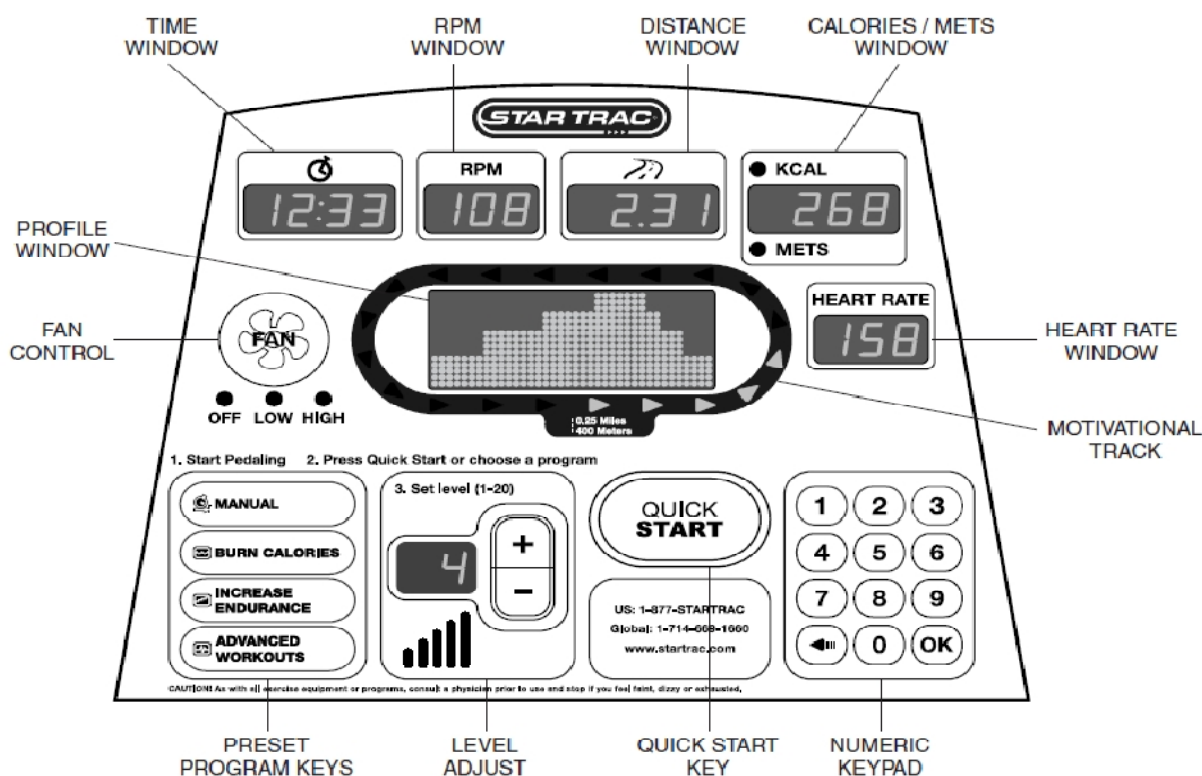
Управление эллиптическим тренажером фирмы **STAR TRAC S-CTx** очень простое. Достаточно стать на тренажер, начать шагать и нажать кнопку QUICK START (Быстрый старт). Также легко можно использовать тренажер фирмы **STAR TRAC S-CTx**, ориентируясь на особенности организма, настраивать тренажер на различные программы тренировок в зависимости от желаний Ваших клиентов. В этой главе вы изучите функции индикаторной панели, необходимые для получения максимальной пользы от тренировок на тренажере фирмы **STAR TRAC S-CTx**.

**ВАЖНО:** Перед использованием тренажера Вы должны ознакомиться с некоторыми ограничениями:

- Максимальный вес: Ваш тренажер фирмы **STAR TRAC S-CTx** разработан для пользователей, вес которых не превышает 350фунтов/160кг. НЕ превышайте максимально допустимый вес.

## ХАРАКТЕРИСТИКИ ИНДИКАТОРНОЙ ПАНЕЛИ

Ваш эллиптический тренажер фирмы **STAR TRAC S-CTx** разработан таким образом, что пользователь получал безграничные возможности для тренировок. Попробуйте все возможные варианты работы тренажера, чтобы выбрать подходящий для Вас режим тренировки. Индикаторная панель обеспечивает контроль над управлением и отображает элементы дисплея, описанные в следующих абзацах.



**Кнопка БЫСТРЫЙ СТАРТ:** Дает возможность тренажеру начать работу, используя по умолчанию вес 155фунтов, УРОВЕНЬ «1» и время 99 минут.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** *Время и вес по умолчанию регулируются через режим Manager/Maintenance.*



**Цифровая Клавиатура:** Позволит Вам вводить свои параметры при установке программы. Во время тренировки эта клавиатура может быть использована для изменения уровня сложности.



**Кнопка ОК:** (на цифровой клавиатуре) Необходима для подтверждения выбора во время установки программы или управления.



**Стрелка:** (на цифровой клавиатуре) Позволяет исправить значение параметра при установке программы.



**Кнопка увеличения уровня (LEVEL):** Увеличивает уровень сложности с 1 (самый легкий) до 20 (самый сложный). Установленное значение отображается на дисплее в LEVEL WINDOW (в окне УРОВЕНЬ).



**Кнопка уменьшения уровня (LEVEL):** Уменьшает уровень сложности с 20 (самый сложный) до 1 (самый легкий). Установленное значение отображается на дисплее в LEVEL WINDOW (в окне УРОВЕНЬ).



**Кнопка управления вентилятором (Fan):** Позволяет Вам контролировать скорость персонального вентилятора, OFF (отключен), LOW (маленькая скорость) или HIGH (высокая скорость).

**Preset Program Keys (Кнопки Установленных Программ):** Позволяют выбрать желаемый режим тренировки из ряда установленных.

**Time Window (Время):** Показывает длительность тренировки в минутах и секундах.

**SPM Window (Скорость):** Показывает текущую скорость, с которой Вы шагаете в шагах в минуту.

**Distance Window (Расстояние):** Показывает общее количество миль или километров, которое вы уже прошли.

**Calories/Mets Window (Калории/Расход энергии):** По очереди показывает совокупный расход калорий (в течение 6 секунд) и совокупный расход энергии (в течение 3 секунд) во время тренировки.

**Heart Rate Window (Сердечный Ритм):** Отображает информацию о пульсе в настоящий момент в ударах в минуту, при условии, что на Вас одет датчик контроля ЧСС или вы держитесь за рукоятки контроля ЧСС.

**Profile Display (Общие Сведения):** Следит за Вашим прогрессом в каждой программе тренировок. Позволяет Вам предвидеть различные изменения. Индикаторы загораются слева направо в нижней части дисплея, тем самым показывая Ваш прогресс на протяжении всего курса. С каждым шагом в столбце загораются лампочки, показывая Ваше восхождение по установленному склону. В данном окне показываются информационные сообщения, подсказки во время установки программы, различная информация, необходимая во время тренировки, а также уведомление о том, что тренировка завершена.

**Motivational Track (Мотивационная дорожка):** Показывает Ваш прогресс, считая против часовой стрелки вокруг курса в  $\frac{1}{4}$  мили (400 м), начиная с нижней центральной.

В завершение Вашей тренировки, Time Window, SPM Window, Distance Window, Calories/Mets Window и Heart Rate Window показывают суммированные данные тренировки. Данные тренировки включают:

- Затраченное время
- Израсходованные калории и энергия
- Пройденное расстояние (мили или километры)
- Средняя скорость
- Средняя частота сердечных сокращений
- 

## Советы и рекомендации для начала

Данные советы и рекомендации помогут Вам в процессе тренировки максимизировать фитнес преимущества тренажера фирмы **STAR TRAC S-CTx**.

### ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

- Шагайте в наиболее естественном и привычном для Вас темпе, тем не менее, достаточно энергичном, чтобы получить хорошую кардио-тренировку.
- Попробуйте разные темпы ходьбы. Вручную меняйте скорость ходьбы с медленной до быстрой, затем вернитесь к медленной. Когда привыкните к тренажеру, старайтесь идти быстрее, изменяя уровень сложности или используя установленные программы.
- Следите за рисунками на дисплее, чтобы предвидеть изменения местности. Когда Вы используете установленную программу, на дисплее показаны изменения местности в виде высоких или низких столбиков.

## КРУГ ОТДЫХА



В большинстве программ после завершения тренировки, тренажер предлагает двухминутный отдых.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Программа настроена на постепенное снижение темпа ходьбы и уровня сложности для обеспечения отдыха.

Для управления тренажером в режиме Cooldown (Отдыха):

**STAR TRACK S-CTx CROSS TRAINER Руководство пользователя**




1. Вы можете регулировать уровень сложности во время отдыха.
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести уровень сложности (от 1 до 20); или нажмите кнопки «+» или «-», по желанию, чтобы увеличить или уменьшить уровень сложности на 1 единицу.
  - Когда желаемый уровень сложности введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы принять отображаемый уровень.
2. Когда закончится режим Cooldown (Отдыха), совокупные данные Вашей тренировки будут отображены в информационных окнах. Если Вы хотите выйти из режима Cooldown (Отдыха) до его автоматического завершения, то просто прекратите шагать.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕНТИЛЯТОРА**

Эллиптический тренажер фирмы **STAR TRAC S-CTx** оснащен встроенным вентилятором для большего комфорта во время тренировки.

**Для управления вентилятором:**

- Нажмите кнопку  , если необходимо, выберите скорость вращения вентилятора: OFF (выключен), LOW (маленькая скорость), HIGH (высокая скорость). LED индикатор покажет выбранную скорость вращения.
- Вентилятор останется на заданной скорости, если Вы приостановите программу.
- Вентилятор отключится автоматически, если Вы выйдете из режима тренировки или если Вы завершите тренировку.

## **КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**


Мониторинг частоты сердечных сокращений позволяет Вам определить подходит ли Вам выбранный уровень тренировок. Пользоваться режимом контроля частоты сердечных сокращений очень просто. Вы можете использовать датчик сердечного ритма (не идет в комплекте с тренажером) или Вы можете просто удерживать серебристые контактные рукоятки.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** *Контроль частоты сердечных сокращений не имеет медицинского значения и разработан не в медицинских целях. Это всего лишь помощник в контроле над сердечным ритмом во время тренировки. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед началом выполнения интенсивных физических упражнений.*

**ВАЖНО:** Производитель гарантирует эффективную работу системы контроля частоты сердечных сокращений на этом тренажере, поскольку эффективность работы данной системы зависит от физиологических особенностей пользователя, от уровня тренировки, от возраста, от способа использования и от многих других факторов. Кроме того, система контроля частоты сердечных сокращений не используется в медицинских целях.

## **Контактный Способ Контроля ЧСС**

Вы можете использовать контактные рукоятки для контроля частоты сердечных сокращений автоматически. Просто следуйте данным инструкциям.

1. Положите руки на стальные рукоятки контроля ЧСС; не нужно сжимать их слишком сильно.
2. Анализ и отображение информации о Вашем сердечном ритме может занять от 30 до 60 секунд. Пока идет оценка и анализ Вашего сердечного ритма, в Profile Window (в Окне Общих Сведений) отображается пульсирующее сердце  .
3. Как только Ваш сердечный ритм будет определен, Profile Window (Окно Общих Сведений) примет свой обычный вид, а значение вашего пульса появится в Heart Rate Window (в Окне Сердечного Ритма).
4. Снимите руки с рукояток, если хотите, чтобы информация о Вашем пульсе исчезла с экрана.

## **Контроль сердечного ритма при помощи нагрудного датчика**

Вы можете использовать нагрудный датчик для контроля частоты сердечных сокращений автоматически. Просто следуйте данным инструкциям.

1. Перед началом тренировки или во время паузы увлажните передатчик частоты сердечных сокращений (не прилагается). Расположите передатчик прямо над грудиной, плотно обмотав ремень вокруг груди.
2. Как только Ваш пульс будет определен, его значение в ударах в минуту отобразится в Heart Rate Window (в Окне Сердечного Ритма).
3. Снимите передатчик, если Вы хотите, чтобы информация о вашем пульсе исчезла с экрана.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** *На эффективность работы передатчика могут повлиять тип тела, масло для тела, металлические предметы в одежде и внешние электрические воздействия. Всегда проверяйте, чтобы между кожей и передатчиком был хороший контакт. При использовании датчика сердечного ритма старайтесь, чтобы вблизи тренажера не было других работающих электрических приборов.*

## БЛОКИРОВКА ID

Когда Lockout Enable (блокировка включения) установлена в режиме Manager / Maintenance (см. главы «Manager Mode» или «Maintenance Mode» соответственно), пользователь должен ввести ID номер блокировки для возобновления работы тренажера.

### Для ввода номера ID:

1. Станьте на тренажер и начните ходьбу.
  - Если установлена Lockout Enable (блокировка включения), то в Profile Window (в окне Общих Сведений) пробежит сообщение «TRAINED LOCKED; PRESS 0 TO ENTER ID» («Тренажер заблокирован; нажмите 0, чтобы ввести ID»).
2. Нажмите кнопку 0 и используя цифровую клавиатуру введите 3 цифры ID номера. Введенные цифры будут показаны в Profile Window (в окне Общих Сведений).
3. Когда ID блокировки введен, нажмите ОК.
  - Если Вы ввели правильный ID ,блокировки, в Profile Window (в окне Общих Сведений) пробежит сообщение «VALID ID» («Верный ID»). Вы можете продолжать работу с тренажером (см. главу «Quick Start» или «Preset Programs»).
  - Если Вы ввели неправильный ID ,блокировки, в Profile Window (в окне Общих Сведений) пробежит сообщение «INVALID ID» («Неверный ID»). Убедитесь, что Ваш ID блокировки верный, а затем повторите шаги 1-3.

## QUICK START (БЫСТРЫЙ СТАРТ)



Режим Quick Start (Быстрый Старт) позволяет начать тренировку путем простого нажатия на одну кнопку или путем ходьбы в течение 10с без нажатия каких-либо кнопок. Режим Quick Start (Быстрый Старт) использует по умолчанию вес 155 фунтов (70кг), уровень сложности 1 и время тренировки 99 мин. Вы контролируете уровень сложности в течение всей тренировки.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** *Время и вес по умолчанию корректируются через режим Manager / Maintenance.*

### Для управления программой Quick Start (Быстрого старта):

1. Станьте на тренажер и начните ходьбу.
  - Если необходимо, введите ID блокировки для возобновления работы тренажера (см. главу «Блокировка ID»).
2. Нажмите кнопку **Quick Start**.
3. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
4. Вы можете корректировать уровень сложности во время тренировки, используя один из следующих способов:
  - Используйте кнопки для того, чтобы ввести уровень сложности (от 1 до 20). Когда желаемый уровень сложности введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
  - Нажмите кнопки «+» или «-», по желанию, чтобы увеличить или уменьшить уровень сложности на 1 единицу.
5. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Тренажер перейдет в режим Pause (Пауза) и в Time Window (в окне Время) появится буква «P». Возобновите ходьбу и через 25 секунд можете продолжать тренировку.
6. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки тренажер перейдет в режим Cooldown (Отдых) (см. главу «Cooldown Cycle»). Если Вы хотите выйти из программы до достижения конечной цели, перестаньте шагать и подождите, пока истечет время паузы. Если Вы хотите пропустить режим отдыха, нажмите ОК для того, чтобы посмотреть совокупные данные Вашей тренировки.

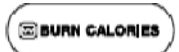
## PRESET PROGRAMS (УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ)

Эллиптический тренажер фирмы **STAR TRAC S-CTx** предлагает 10 установленных программ, которые внесут в Ваши тренировки разнообразие и стимул. Они включают Advance Workout (Продвинутая Тренировка), которая состоит из 3 интенсивных кардио-тренировок, Fitness Test, Individual Goal Workouts (тренировки с личной целью) и Auto-pilot Program (режим автопилот).

Предустановленные программы:



**MANUAL** Ручной режим: Позволяет пользователю устанавливать время и вес перед тренировкой. Уровень сложности регулируется во время тренировки.



**BURN CALORIES** Сжигание калорий: Интенсивная 3-пиковая пешая прогулка, которая позволяет пользователю установить время, вес и максимальный уровень сложности (от 1 до 20).



**INCREASE ENDURANCE** Повышенная выносливость: Позволяет пользователю установить время, вес и максимальный уровень сложности (от 1 до 20). Программа начинается с 1 уровня сложности, затем линейно увеличивает его до

установленного максимального уровня.







Продвинутые тренировки: Наши Advance Workouts (Продвинутые тренировки) предлагают пользователю возможность тренироваться в особых границах сердечного ритма, пройти Fitness Test или использовать другие программы, ориентированные на конечную цель.

## Manual Program (Ручной Режим)

Ручной Режим позволяет пользователю предварительно установить время и вес. Уровень сложности определяется и регулируется пользователем во время тренировки.

### Для управления Manual program (Ручным режимом):









1. Станьте на тренажер и начните ходьбу.
  - Если необходимо, введите ID блокировки для возобновления работы тренажера (см. главу «Блокировка ID»).
2. Нажмите кнопку **Manual**.
3. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: вес-155 фунтов(70кг). Вы можете ввести свой вес от 0 до 500фунтов (от 0 до 226кг).
  - Используйте кнопки  для того, чтобы ввести числовое значение веса; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого веса на 1 фунт или 1 кг.
  - Когда желаемый вес введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
4. Вам будет предложено ввести время тренировки. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: время - 99минут. Вы можете ввести время от 1 до 99 минут.
  - Используйте кнопки  для того, чтобы ввести время; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого времени на 1 минуту.
  - Когда желаемое время введено, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
5. Вам будет предложено ввести уровень сложности тренировки.
  - Используйте кнопки  для того, чтобы ввести уровень сложности (от 1 до 20); или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого уровня сложности на 1 единицу.
  - Когда желаемый уровень сложности введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
6. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
7. Вы можете корректировать уровень сложности во время тренировки, используя один из следующих способов:
  - Используйте кнопки  для того, чтобы ввести уровень сложности (от 1 до 20). Когда желаемый уровень сложности введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
  - Нажмите кнопки «+» или «-», по желанию, чтобы увеличить или уменьшить уровень сложности на 1 единицу.
8. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Тренажер перейдет в режим Pause (Пауза) и в Time Window (в окне Время) появится буква «P». Возобновите ходьбу и через 25 секунд можете продолжать тренировку.
9. Если Вы хотите, Вы можете перескочить на другую установленную программу, при условии, что оставшееся время тренировки больше 5 минут.
  - Для того, чтобы перескочить на другую установленную программу, нажмите кнопку Burn Calories или Increase Endurance.
10. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки тренажер перейдет в режим Cooldown (Отдых) (см. главу «Cooldown Cycle» для более детальной информации). Если Вы хотите выйти из программы до достижения конечной цели, перестаньте шагать и подождите, пока истечет время паузы.

## Burn Calories Program (Программа Сжигания Калорий)

Программа Сжигания Калорий обеспечивает интенсивную 3-пиковую пешую прогулку, которая позволяет пользователю установить время, вес и максимальный уровень сложности (от 1 до 20).

### Для управления Burn Calories Program (Программой Сжигания Калорий):



1. Станьте на тренажер и начните ходьбу.
  - Если необходимо, введите ID блокировки для возобновления работы тренажера (см. главу «Блокировка ID»).







2. Нажмите кнопку **Burn Calories**.
3. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: вес-155 фунтов(70кг). Вы можете ввести свой вес от 0 до 500фунтов (от 0 до 226кг).
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести числовое значение веса; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого веса на 1 фунт или 1 кг.
  - Когда желаемый вес введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
4. Вам будет предложено ввести время тренировки. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: время - 99минут. Вы можете ввести время от 1 до 99 минут.
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести время; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого времени на 1 минуту.
  - Когда желаемое время введено, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
5. Вам будет предложено ввести максимальный уровень сложности тренировки.
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести уровень сложности (от 1 до 20); или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого уровня сложности на 1 единицу.
  - Когда желаемый уровень сложности введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
6. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
7. Вы можете корректировать уровень сложности во время тренировки, используя один из следующих способов:
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести уровень сложности (от 1 до 20). Когда желаемый уровень сложности введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
  - Нажмите кнопки «+» или «-», по желанию, чтобы увеличить или уменьшить уровень сложности на 1 единицу.
8. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Тренажер перейдет в режим Pause (Пауза) и в Time Window (в окне Время) появится буква «P». Возобновите ходьбу и через 25 секунд можете продолжать тренировку.
9. Если Вы хотите, Вы можете перескочить на другую установленную программу, при условии, что оставшееся время тренировки больше 5 минут.
  - Для того, чтобы перескочить на другую установленную программу, нажмите кнопку Manual или Increase Endurance.
10. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки тренажер перейдет в режим Cooldown (Отдых) (см. главу «Cooldown Cycle» для более детальной информации). Если Вы хотите выйти из программы до достижения конечной цели, перестаньте шагать и подождите, пока истечет время паузы.

## ***Increase Endurance Program (Программа Повышенной Выносливости)***

Программа повышенной выносливости позволяет пользователю установить время, вес и максимальный уровень сложности (от 1 до 20). Программа начинается с 1 уровня сложности, затем линейно увеличивает его до установленного максимального уровня.

### **Для управления Increase Endurance Program (Программой Повышенной Выносливости):**

1. Станьте на тренажер и начните ходьбу.
  - Если необходимо, введите ID блокировки для возобновления работы тренажера (см. главу «Блокировка ID»).
2. Нажмите кнопку **Increase Endurance**.
3. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: вес-155 фунтов(70кг). Вы можете ввести свой вес от 0 до 500фунтов (от 0 до 226кг).
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести числовое значение веса; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого веса на 1 фунт или 1 кг.
  - Когда желаемый вес введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
4. Вам будет предложено ввести время тренировки. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: время - 99минут. Вы можете ввести время от 1 до 99 минут.

- Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести время; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого времени на 1 минуту.
  - Когда желаемое время введено, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
5. Вам будет предложено ввести максимальный уровень сложности тренировки.
    - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести уровень сложности (от 1 до 20); или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого уровня сложности на 1 единицу.
    - Когда желаемый уровень сложности введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
  6. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
  7. Вы можете корректировать уровень сложности во время тренировки, используя один из следующих способов:
    - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести уровень сложности (от 1 до 20). Когда желаемый уровень сложности введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
    - Нажмите кнопки «+» или «-», по желанию, чтобы увеличить или уменьшить уровень сложности на 1 единицу.
  8. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Тренажер перейдет в режим Pause (Пауза) и в Time Window (в окне Время) появится буква «P». Возобновите ходьбу и через 25 секунд можете продолжать тренировку.
  9. Если Вы хотите, Вы можете перескочить на другую установленную программу, при условии, что оставшееся время тренировки больше 5 минут.
    - Для того чтобы перескочить на другую установленную программу, нажмите кнопку Manual или Burn Calories.
  10. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки тренажер перейдет в режим Cooldown (Отдых) (см. главу «Cooldown Cycle» для более детальной информации). Если Вы хотите выйти из программы до достижения конечной цели, перестаньте шагать и подождите, пока истечет время паузы.

## **ADVANCED WORKOUTS PROGRAMS** (ПРОГРАММЫ ПРОДВИНУТЫХ ТРЕНИРОВОК)

Программы продвинутых тренировок включают Heart Rate Training (Тренировка с использованием системы контроля ЧСС) и Burn Fat program (Программа сжигания жира), Fitness Test (Фитнес-тест), Goal Workouts programs (Целевые программы тренировок) и Auto Pilot program (Программа Автопилот). При тренировке с использованием системы контроля частоты сердечных сокращений рекомендуется применять датчик сердечного ритма, а не пользоваться контактными рукоятками.

### **Heart Rate Control Programs** (Тренировка с использованием системы контроля ЧСС)









Программы продвинутых тренировок предлагают как Dynamic Heart Rate Control Program (Динамичная тренировка) и Constant Heart Rate Control Program (Постоянная тренировка). Аналогичная ситуация с программой Burn Calories.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для лучшего результата используйте датчик сердечного ритма. Если на пользователе надет датчик сердечного ритма, то тренажер автоматически использует информацию, получаемую от передатчика.

#### **Для управления Constant Heart Rate Control Program (Постоянная тренировка):**

Особенностью данной программы является то, что значение пульса поддерживается на постоянном уровне путем контроля над сложностью и скоростью ходьбы. Обратите внимание, что значение Вашего пульса может быть выше и ниже целевого пульса в течение выполнения данной программы.

1. Станьте на тренажер и начните ходьбу.
  - Если необходимо, введите ID блокировки для возобновления работы тренажера (см. главу «Блокировка ID»).
2. Нажмите кнопку **Advanced Workouts**.
3. Вам будет предложено выбрать желаемую программу из списка продвинутых тренировок. Нажмите кнопку 1 для того, чтобы выбрать программу Heart Rate Training (тренировка с использованием системы контроля ЧСС), затем нажмите кнопку 1 снова для выбора Constant Heart Rate Control (Постоянная тренировка).
4. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: вес - 155 фунтов(70кг). Вы можете ввести свой вес от 0 до 500фунтов (от 0 до 226кг).

- Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести числовое значение веса; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого веса на 1 фунт или 1 кг.
  - Когда желаемый вес введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
5. Вам будет предложено ввести время тренировки. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: время - 99 минут. Вы можете ввести время от 1 до 99 минут.
    - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести время; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого времени на 1 минуту.
    - Когда желаемое время введено, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
  6. Вам будет предложено ввести свой возраст.
    - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести возраст; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемый возраст на 1 год.
    - Когда Ваш возраст введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
  7. Вам будет предложено ввести целевой пульс. Тренажер показывает установленный по умолчанию целевой пульс, который основывается на 70% от Вашего теоретически максимального пульса (220 ударов в минуту-возраст). Вы можете ввести значение от 70 до 200 ударов в минуту.
    - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести целевой пульс; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого пульса на 1 удар в минуту.
    - Когда желаемый целевой пульс введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
  8. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
  9. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Тренажер перейдет в режим Pause (Пауза) и в Time Window (в окне Время) появится буква «P». Возобновите ходьбу и через 25 секунд можете продолжать тренировку.
  10. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки тренажер перейдет в режим Cooldown (Отдых) (см. главу «Cooldown Cycle» для более детальной информации). Если Вы хотите выйти из программы до достижения конечной цели, перестаньте шагать и подождите, пока истечет время паузы.

#### Для управления Dynamic Heart Rate Control Program (Динамичная тренировка):

Особенностью данной программы является то, что во время тренировки значение пульса постепенно повышается до верхней границы выбранного Вами промежутка, затем постепенно снижается до нижней границы путем динамичного контроля над сложностью ходьбы. Во время тренировки этот круг будет повторяться несколько раз до тех пор, пока не закончится время тренировки, создавая тем самым интервал тренировки, который подстраивается под желаемое значение сердечного ритма пользователя.

Во время установки программы убедитесь, что разница между верхней и нижней границами значения пульса есть, по крайней мере, 18 ударов в минуту. Это обеспечит интервал тренировки.

Для подсчета Вашей зоны тренировки используйте формулы: (теоретически максимальный пульс=220-Возраст)

#### Верхняя граница значения пульса

$$\frac{\text{Ваш теорет. макс.} \times 0,75 = \text{Верхний предел значения}}$$











#### Нижняя граница значения пульса

$$\frac{\text{Ваш теорет. макс.} \times 0,60 = \text{Нижний предел значения}}$$

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Подсчет своего теоретически максимального пульса с использованием возраста носит приблизительный характер. Для получения более точной информации, пожалуйста, проконсультируйтесь с фитнес-инструктором или врачом.

Большой эффект от тренировок наблюдается при включении в программу аэробики интервальных упражнений. Ваше сердце и мышцы более эффективно будут адаптироваться к нагрузкам за счет преобразования отложенных калорий в энергию. Dynamic Heart Rate Control Program (Динамичная тренировка) потенциально может привести к потере большего количества калорий. Это стимулирует работу сердца, повышает стрессоустойчивость и приносит разнообразие в процесс тренировки. Данная программа наиболее эффективна для тренировки тела с целью удаления избытка молочной кислоты из мышц.



1. Станьте на тренажер и начните ходьбу.
  - Если необходимо, введите ID блокировки для возобновления работы тренажера (см. главу «Блокировка ID»).
2. Нажмите кнопку **Advanced Workouts**.
3. Вам будет предложено выбрать желаемую программу из списка продвинутых тренировок. Нажмите кнопку 1 для того, чтобы выбрать программу Heart Rate Training (тренировка с использованием системы контроля ЧСС), затем нажмите кнопку 2 снова для выбора Dynamic Heart Rate Control Program (Динамичная тренировка).
4. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: вес - 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести свой вес от 0 до 500 фунтов (от 0 до 226 кг).





- Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести числовое значение веса; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого веса на 1 фунт или 1 кг.
  - Когда желаемый вес введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
5. Вам будет предложено ввести время тренировки. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: время - 99 минут. Вы можете ввести время от 1 до 99 минут.
    - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести время; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого времени на 1 минуту.
    - Когда желаемое время введено, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
  6. Вам будет предложено ввести свой возраст.
    - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести возраст; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемый возраст на 1 год.
    - Когда Ваш возраст введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
  7. Вам будет предложено ввести верхнюю границу пульса. Тренажер показывает установленную по умолчанию верхнюю границу пульса, основанную на 80% от теоретически максимального значения пульса (220 ударов в минуту-Возраст). Вы можете ввести любое значение от 90 до 200 ударов в минуту.
    - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести верхнюю границу пульса; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого пульса на 1 удар в минуту.
    - Когда желаемое значение верхней границы пульса введено, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
  8. Вам будет предложено ввести нижнюю границу пульса. Тренажер показывает установленную по умолчанию нижнюю границу пульса, основанную на 60% от теоретически максимального значения пульса (220 ударов в минуту-Возраст). Вы можете ввести любое значение от 70 до 20 ударов в минуту.
    - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести нижнюю границу пульса; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого пульса на 1 удар в минуту.
    - Когда желаемое значение нижней границы пульса введено, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
  9. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
  10. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Тренажер перейдет в режим Pause (Пауза) и в Time Window (в окне Время) появится буква «P». Возобновите ходьбу и через 25 секунд можете продолжать тренировку.
  11. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки тренажер перейдет в режим Cooldown (Отдых) (см. главу «Cooldown Cycle» для более детальной информации). Если Вы хотите выйти из программы до достижения конечной цели, перестаньте шагать и подождите, пока истечет время паузы.

## ***Burn Fat Program (Программа Сжигания Жира)***

Программа сжигания жира очень похожа с постоянной программой с использованием системы контроля сердечного ритма. Она разработана для поддержания Вашего пульса на постоянном уровне равном 62,55% от теоретически максимальном значении пульса (220 ударов в минуту-Возраст) путем контроля над сложностью и скоростью ходьбы во время тренировки. Обратите внимание, что значение Вашего пульса может быть выше и ниже целевого пульса в течение выполнения данной программы.

### **Для управления Burn Fat Program (Программа Сжигания Жира):**

1. Станьте на тренажер и начните ходьбу.
  - Если необходимо, введите ID блокировки для возобновления работы тренажера (см. главу «Блокировка ID»).
2. Нажмите кнопку **Advanced Workouts**.
3. Вам будет предложено выбрать желаемую программу из списка продвинутых тренировок. Нажмите кнопку 1 для того, чтобы выбрать программу Heart Rate Training (тренировка с использованием системы контроля ЧСС), затем нажмите кнопку 3 для выбора Burn Fat Program (Программа Сжигания Жира).
4. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: вес - 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести свой вес от 0 до 500 фунтов (от 0 до 226 кг).
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести числовое значение веса; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого веса на 1 фунт или 1 кг.

- Когда правильный вес введен, нажмите кнопку **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
5. Вам будет предложено ввести время тренировки. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: время - 99 минут. Вы можете ввести время от 1 до 99 минут.
    - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести время; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого времени на 1 минуту.
    - Когда желаемое время введено, нажмите кнопку **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
  6. Вам будет предложено ввести свой возраст.
    - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести возраст; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемый возраст на 1 год.
    - Когда Ваш возраст введен, нажмите кнопку **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
  7. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
  8. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Тренажер перейдет в режим Pause (Пауза) и в Time Window (в окне Время) появится буква «P». Возобновите ходьбу и через 25 секунд можете продолжать тренировку.
  9. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки тренажер перейдет в режим Cooldown (Отдых) (см. главу «Cooldown Cycle» для более детальной информации). Если Вы хотите выйти из программы до достижения конечной цели, перестаньте шагать и подождите, пока истечет время паузы.

## ***Fitness Test (Фитнес тест)***

Программа фитнес тест ведет одноступенчатый, субмаксимальный протокол и подсчитывает результаты по номограмме Астранда. Для завершения фитнес теста требуется 6-7 минут. Во время выполнения теста от Вас потребуется шагать с постоянной скоростью 60 шагов в минуту. Вы сможете видеть скорость Вашего движения в SPM Window (в окне Скорость) на индикаторной панели.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Данные теста не верны, если скорость движения не поддерживается на уровне 60 шагов в минуту.



От Вас требуется повысить свой пульс с 120 до 170 ударов в минуту за 5, 6 и 7 минуты (дополнительную минуту определит программа). Если во время выполнения теста программа автоматически с ростом Вашего пульса увеличила уровень сложности, не меняйте скорость ходьбы.

Программа Fitness Test (фитнес тест) использует такие показатели как возраст, пол, вес, рабочая нагрузка и пульс для подсчета двух показателей:



- V O<sub>2</sub> (в м/О<sub>2</sub>/кг/мин) – мера расхода кислорода, которая используется для определения аэробной формы человека.
- Fitness Level (уровень) – позволяет пользователю измерить свой прогресс по шкале от 0% до 100%.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для контроля над Вашим пульсом Вам необходимо надеть датчик сердечного ритма во время прохождения теста.

### **Для управления программой Fitness Test (Фитнес Тест):**

1. Станьте на тренажер и начните ходьбу.
  - Если необходимо, введите ID блокировки для возобновления работы тренажера (см. главу «Блокировка ID»).
2. Нажмите кнопку **Advanced Workouts**.
3. Вам будет предложено выбрать желаемую программу из списка продвинутых тренировок. Нажмите кнопку 2 для того, чтобы выбрать программу Fitness Test.
4. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: вес - 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести свой вес от 0 до 500 фунтов (от 0 до 226 кг).
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести числовое значение веса; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого веса на 1 фунт или 1 кг.
  - Когда правильный вес введен, нажмите кнопку **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
5. Вам будет предложено ввести Ваш пол.
  - Нажмите кнопку 1 для того, чтобы выбрать мужской пол («male»), нажмите кнопку 2 для того, чтобы выбрать женский пол («female»).
  - Когда Ваш пол введен, нажмите кнопку **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.









6. Вам будет предложено ввести свой возраст.
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести возраст; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемый возраст на 1год.
  - Когда Ваш возраст введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
7. Fitness Test длится 6-7 минут. Во время тестирования Вы должны поддерживать скорость ходьбы на постоянном уровне, 60шагов в минуту.
  - Во время Fitness Test Вы можете корректировать уровень сложности в любое время.
8. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см.главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
9. Когда тестирование закончится тренажер перейдет в режим Cooldown (Отдых) (см.главу «Cooldown Cycle» для более детальной информации). Если Вы хотите выйти из программы до достижения конечной цели, перестаньте шагать и подождите, пока истечет время паузы.

## **Goal Workouts (Целевые Тренировки)**







Программа целевых тренировок позволяет пользователю установить цель программы, основанную либо на количестве сожженных калорий, либо на пройденном расстоянии.

### **Для управления программой Calorie Goal (Программа, построенная на сжигании калорий):**

1. Станьте на тренажер и начните ходьбу.
  - Если необходимо, введите ID блокировки для возобновления работы тренажера (см.главу «Блокировка ID»).
2. Нажмите кнопку **Advanced Workouts**.
3. Вам будет предложено выбрать желаемую программу из списка продвинутых тренировок. Нажмите кнопку 3 для того, чтобы выбрать программу Goal Workouts, затем нажмите кнопку 1 для того, чтобы выбрать Calorie Goal Program.
4. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: вес - 155 фунтов(70кг). Вы можете ввести свой вес от 0 до 500фунтов (от 0 до 226кг).
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести числовое значение веса; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого веса на 1 фунт или 1 кг.
  - Когда правильный вес введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
5. Вам будет предложено ввести количество калорий, которое Вы хотите потратить. Вы можете ввести значение от 1 до 999 калорий.
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести числовое значение калорий; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого количества калорий на 1 калорию.
  - Когда желаемое количество сожженных калорий введено, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
6. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см.главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
7. Вы можете корректировать уровень сложности во время тренировки, используя один из следующих способов:
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести уровень сложности (от 1 до 20). Когда желаемый уровень сложности введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
  - Нажмите кнопки «+» или «-», по желанию, чтобы увеличить или уменьшить уровень сложности на 1 единицу.
8. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Тренажер перейдет в режим Pause (Пауза) и в Time Window (в окне Время) появится буква «P». Возобновите ходьбу и через 25 секунд можете продолжать тренировку.
9. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки тренажер перейдет в режим Cooldown (Отдых) (см.главу «Cooldown Cycle» для более детальной информации). Если Вы хотите выйти из программы до достижения конечной цели, перестаньте шагать и подождите, пока истечет время паузы.

### **Для управления программой Distance Goal (Программа, построенная на пройденном расстоянии):**

1. Станьте на тренажер и начните ходьбу.
  - Если необходимо, введите ID блокировки для возобновления работы тренажера (см.главу «Блокировка ID»).
2. Нажмите кнопку **Advanced Workouts**.

3. Вам будет предложено выбрать желаемую программу из списка продвинутых тренировок. Нажмите кнопку 3 для того, чтобы выбрать программу Goal Workouts, затем нажмите кнопку 2 для того, чтобы выбрать Distance Goal Program.
4. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Тренажер показывает установленные по умолчанию параметры: вес - 155 фунтов(70кг). Вы можете ввести свой вес от 0 до 500фунтов (от 0 до 226кг).
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести числовое значение веса; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого веса на 1 фунт или 1 кг.
  - Когда правильный вес введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
5. Вам будет предложено ввести расстояние, которое Вы хотите пройти. Вы можете ввести значение от 1 до 999 миль (или км).
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести числовое значение расстояния; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого количества калорий на 1 милю (км).
  - Когда желаемое количество сожженных калорий введено, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
6. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
7. Вы можете корректировать уровень сложности во время тренировки, используя один из следующих способов:
  - Используйте кнопки --- для того, чтобы ввести уровень сложности (от 1 до 20). Когда желаемый уровень сложности введен, нажмите кнопку **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
  - Нажмите кнопки «+» или «-», по желанию, чтобы увеличить или уменьшить уровень сложности на 1 единицу.
8. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Тренажер перейдет в режим Pause (Пауза) и в Time Window (в окне Время) появится буква «P». Возобновите ходьбу и через 25 секунд можете продолжать тренировку.
9. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки тренажер перейдет в режим Cooldown (Отдых) (см. главу «Cooldown Cycle» для более детальной информации). Если Вы хотите выйти из программы до достижения конечной цели, перестаньте шагать и подождите, пока истечет время паузы.

## ***Auto Pilot Program (Программа Автопилот)***

Программа Автопилот позволяет пользователю увеличить уровень сложности путем увеличения скорости ходьбы. Ничего не нужно нажимать.

### **Для управления программой Auto Pilot Program (Программа Автопилот):**

1. Станьте на тренажер и начните ходьбу.
  - Если необходимо, введите ID блокировки для возобновления работы тренажера (см. главу «Блокировка ID»).
2. Нажмите кнопку **Advanced Workouts**.
3. Вам будет предложено выбрать желаемую программу из списка продвинутых тренировок. Нажмите кнопку 4 для того, чтобы выбрать программу Auto Pilot Program.
4. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
5. Вы можете увеличить уровень сложности во время тренировки, увеличивая скорость ходьбы. Снижение скорости ходьбы приведет к уменьшению уровня сложности.
6. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Тренажер перейдет в режим Pause (Пауза) и в Time Window (в окне Время) появится буква «P». Возобновите ходьбу и через 25 секунд можете продолжать тренировку.
7. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки тренажер перейдет в режим Cooldown (Отдых) (см. главу «Cooldown Cycle» для более детальной информации). Если Вы хотите выйти из программы до достижения конечной цели, перестаньте шагать и подождите, пока истечет время паузы.

# Профилактическое Обслуживание

Эллиптический тренажер фирмы **STAR TRAC S-CTx** создан при использовании высокопрочных деталей, рассчитанных на длительное использование. Именно поэтому даже при интенсивном использовании тренажеру необходимо лишь минимальное обслуживание. Для поддержания Вашего тренажера в надлежащем состоянии фирма Star Track настоятельно рекомендует регулярно осуществлять ежедневное, еженедельное и ежемесячное профилактическое обслуживание, описанное ниже. Если Вы заметите что-нибудь необычное, например, громкий продолжительный звук во время тренировки, обратитесь в Службу Поддержки компании Star Track по телефонам (800) 503-1221 или 1-714-669-1660 в США.

## ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД

- Удалите чрезмерное накопление пыли, грязи и других веществ при помощи чистой, мягкой ветоши и неабразивного жидкого моющего средства, такого как Formula 409™ или FANTASTIK™. Протрите внешнюю часть индикаторной панели, верхние рукоятки, педали, корпус и рукоятки для контроля ЧСС.

*ПРИМЕЧАНИЕ: Не распыляйте моющее средство прямо на индикаторную панель и рукоятки для контроля ЧСС.*

## ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ УХОД

Выполняйте следующие действия каждую неделю:

- Удаляйте пыль и грязь под и вокруг тренажера при помощи пылесоса. Передвиньте тренажер в другое место для более тщательной уборки.
- Проверяйте крепежные винты индикаторной панели и при необходимости затяните их сильнее.
- Проверяйте клавиатуру индикаторной панели на износ и повреждения.

## ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ УХОД

Выполняйте следующие действия каждый месяц или при необходимости:

- Проверяйте надежность педалей и корпуса.
- Проверяйте верхние рукоятки. Подтягивайте болты, если необходимо.
- Проверяйте, чтобы все движущиеся детали тренажера работали плавно и тихо.

# Manager/Maintenance Mode (Режим Управления/Обслуживания)

После использования эллиптического тренажера фирмы **STAR TRAC S-CTx** в течение некоторого времени Вы можете захотеть поменять его настройки.

## MANAGER MODE (РЕЖИМ УПРАВЛЕНИЯ)

Manager Settings (Менеджер настроек) позволяет Вам запрашивать и редактировать основные настройки Вашего тренажера. Для входа в Manager Settings (Менеджер настроек):

1. Одновременно нажмите и удерживайте кнопки 0, 1 и ОК.
2. Вы услышите звуковой сигнал и в Profile Window (окне Общих Сведений) пробежит строка «MANAGER SETTINGS».
3. Отпустите все кнопки. «SN» будет отображено в Profile Window (в окне Общих Сведений); соответствующее числовое значение параметра будет отображено в Distance Window (в окне Расстояние).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Система автоматически выйдет из Менеджера настроек, если в течение 30 секунд Вы не нажмете никакую кнопку.

Для редактирования настроек используются следующие кнопки:



**Increase and Decrease Level Keys (Кнопки Увеличения и Уменьшения):** Показать следующий (Increase - увеличить) или предыдущий (Decrease-уменьшить) параметр. При удерживании – повторение.



**Numeric Keypad (Цифровая Клавиатура):** Дает возможность вводить числовое значение параметра. Эти кнопки *не* сохраняют введенное значение – см. **OK Key** ниже.



**OK Key (Кнопка ОК):** Сохраняет числовое значение параметра на карту памяти. Если идет процесс сохранения, в Profile Window (в Окне Общих Сведений) пробежит строка «UPDATING». Когда процесс сохранения завершится, в Profile Window (в Окне Общих Сведений) появится новое числовое значение параметра.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для того чтобы выйти из Manager Settings (Менеджера настроек) без сохранения настроек нажмите кнопку Quick Start (Быстрый Старт).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если иное не указано, то **Item name** (название параметра) отображается в Profile Window (в окне Общих Сведений), а числовое значение параметра отображается в Distance Window (в окне Расстояние).

Параметры, которые Вы можете видеть и изменять, используя вышеупомянутые кнопки:

Название параметра	Наименьшее значение	Наивысшее значение	Значение по умолчанию	Значение/расшифровка
SN	0	9999	N/A	Serial number. Серийный номер эллиптического тренажера (установлен производителем)
DSW	1.0	99.99	N/A	Display Software. Номер версии программного обеспечения индикаторной панели (установлен производителем) <b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> Контрольное числовое значение программного обеспечения отображается в <i>Calories Window</i> (в окне Калории).
OHR	0	9999	0	Operating hours. Общее количество часов тренировок.
DST	0	9999	0	Distance. Общее пройденное расстояние в милях или километрах, в установленных единицах.
UNx	UNE	UNM	UNE	Units. Единицы измерения. UNE (англ)=фунты, мили. Футы, дюймы. UNM (метрич)=кг, км, см <b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> Текущее числовое значение отображается в <i>Profile Window</i> .
TIM	5	99	99	Time. Максимальное время в минутах, отведенное на программу с вычетом разминки и отдыха.
WGT	1(фунт) 1(кг)	500(фунтов) 226(кг)	155(фунтов) 70(кг)	Default Weight (to user). Вес по умолчанию в фунтах или килограммах.
Lxx	N/A	N/A	LEN	Language. Язык индикаторной панели; либо LEN (английский), либо LGE (немецкий), либо LSP (испанский), либо LDU (голландский), либо LPO (португальский), либо LFR (французский), либо LIT (итальянский), либо LSW (шведский), либо LKA (катакана).
LOE	OFF (выкл)	ON (вкл)	OFF (выкл)	Lockout Enable. Включение/выключение функции блокировки.
LOI	001	999	001	Lockout ID. Идентификационный номер для отмены блокировки.

## MAINTENANCE MODE (РЕЖИМ ОБСЛУЖИВАНИЯ)

Представителю сервисной службы может понадобиться проверить совокупную информацию о последнем использовании тренажера, протестировать управление дисплеем или изучить журнал ошибок. По этим причинам Ваш тренажер оборудован режимом обслуживания Maintenance Mode. Данный режим включает все параметры доступные в режиме управления Manager Mode, а также дополнительные параметры для сервиса и диагностики. Для того, чтобы войти в Maintenance Mode (в Режим Обслуживания):

1. Одновременно нажмите и удерживайте кнопки 0, 2 и ОК.
2. Вы услышите звуковой сигнал и в Profile Window (окне Общих Сведений) пробежит строка «MAINTENANCE SETTINGS».
3. Отпустите все кнопки. «SN» будет отображено в Profile Window (в окне Общих Сведений); соответствующее числовое значение параметра будет отображено в Distance Window (в окне Расстояние).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Система автоматически выйдет из Maintenance Mode (в Режим Обслуживания), если в течение 30 секунд Вы не нажмете никакую кнопку.

Для редактирования настроек обслуживания используются следующие кнопки:



**Increase and Decrease Level Keys (Кнопки Увеличения и Уменьшения):** Показать следующий (Increase - увеличить) или предыдущий (Decrease-уменьшить) параметр. При удерживании – повторение.



**Numeric Keypad (Цифровая Клавиатура):** Дает возможность вводить числовое значение параметра. Эти кнопки не сохраняют введенное значение – см. **ОК Key** ниже.



**OK Key (Кнопка ОК):** Сохраняет числовое значение параметра на карту памяти. Если идет процесс сохранения, в Profile Window (в Окне Общих Сведений) пробежит строка «UPDATING». Когда процесс сохранения завершится, в Profile Window (в Окне Общих Сведений) появится новое числовое значение параметра.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для того чтобы выйти из Maintenance Settings (Настроек Обслуживания) без сохранения настроек нажмите кнопку Quick Start (Быстрый Старт).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если иное не указано, то **Item name** (название параметра) отображается в Profile Window (в окне Общих Сведений), а числовое значение параметра отображается в Distance Window (в окне Расстояние).

Параметры, которые Вы можете видеть и изменять, используя вышеупомянутые кнопки:

Название параметра	Наименьшее значение	Наивысшее значение	Значение по умолчанию	Значение/расшифровка
SN	0	9999	N/A	Serial number. Серийный номер эллиптического тренажера (установлен производителем)
DSW	1.0	99.99	N/A	Display Software. Номер версии программного обеспечения индикаторной панели (установлен производителем) <b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> Контрольное числовое значение программного обеспечения отображается в Calories Window (в окне Калории).
OHR	0	9999	0	Operating hours. Общее количество часов тренировок.
DST	0	9999	0	Distance. Общее пройденное расстояние в милях или километрах, в установленных единицах.
UNx	UNE	UNM	UNE	Units. Единицы измерения. UNE (англ)=фунты, мили. Футы, дюймы. UNM (метрич)=кг, км, см <b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> Текущее числовое значение отображается в Profile Window.
TIM	5	99	99	Time. Максимальное время в минутах, отведенное на программу с вычетом разминки и отдыха.
WGT	1(фунт) 1(кг)	500(фунтов) 226(кг)	155(фунтов) 70(кг)	Default Weight (to user). Вес по умолчанию в фунтах или килограммах.
Lxx	N/A	N/A	LEN	Language. Язык индикаторной панели; либо LEN (английский), либо LGE (немецкий), либо LSP (испанский), либо LDU (голландский), либо LPO (португальский), либо LFR (французский), либо LIT (итальянский), либо LSW (шведский), либо LKA (катакана).
LOE	OFF (выкл)	ON (вкл)	OFF (выкл)	Lockout Enable. Включение/выключение функции блокировки.
LOI	001	999	001	Lockout ID. Идентификационный номер для отмены блокировки.

Название параметра	Наименьшее значение	Наивысшее значение	Значение по умолчанию	Значение/расшифровка
MDL	1	2	N/A	СТ = 2-- СТх = 2СН
QKS	0	9999	0	Quick Start. Количество раз использования программы Быстрого Старта с момента последней перезагрузки.
MNL	0	9999	0	Manual. Количество раз использования программы Ручной Режим с момента последней перезагрузки.
BRN	0	9999	0	Burn Calories. Количество раз использования программы Сжигание Калорий с момента последней перезагрузки.
INC	0	9999	0	Increase Endurance. Количество раз использования программы Повышенная выносливость с момента последней перезагрузки.
CHR	0	9999	0	Constant Heart Rate. Количество раз использования программы Постоянная тренировка с использованием системы контроля ЧСС с момента последней перезагрузки.
DHR	0	9999	0	Dynamic Heart Rate. Количество раз использования программы Динамическая тренировка с использованием системы контроля ЧСС с момента последней перезагрузки.
BNF	0	9999	0	Burn Fat. Количество раз использования программы Сжигание жира с момента последней перезагрузки.
FIT	0	9999	0	Fitness Test. Количество раз использования программы Фитнес Тест с момента последней перезагрузки.
CAL	0	9999	0	Calorie Goal. Количество раз использования целевой программы сжигания калорий с момента последней перезагрузки.
DIS	0	9999	0	Distance Goal. Количество раз использования целевой программы пройденного расстояния с момента последней перезагрузки.
AUT	0	9999	0	Auto Pilot. Количество раз использования программы Автопилот с момента последней перезагрузки.
KYD	0	9999	0	Key Down. Количество раз залипания кнопки с момента последней перезагрузки.
DSP	N/A	N/A	N/A	Display test. Вход в полный список функций тестирования дисплея (используется только специалистом)
KPT	N/A	N/A	N/A	Keypad Test. Вход в полный список функций тестирования клавиатуры (используется только специалистом)
HRT	N/A	N/A	N/A	Heart Rate Test. Вход в полный список функций тестирования системы контроля ЧСС (используется только специалистом)

# Устранение неполадок

Эллиптический тренажер фирмы **STAR TRACK S-CTx** оборудован системой самодиагностики перед началом каждой тренировки. Если обнаружена проблема, перед или после тренировки (в зависимости от проблемы) на дисплее появится сообщение о неполадке. Компания Star Track рекомендует Вам адресовать свои вопросы по поводу работы эллиптического тренажера и подозреваемых неполадках в Горячую Линию сервисной службы Star Track по телефонам (800) 503-1221 или 1-714-669-1660 в США.

## СЕРВИСНЫЕ СООБЩЕНИЯ ПРИ ЗАПУСКЕ

Следующие сообщения могут появиться на экране в самом начале тренировки, если во время самодиагностики были выявлены проблемы.

- **Key Down** – Одна или больше кнопок на дисплее залипли в положении «on». Это могло произойти, если пользователь нажал кнопки до загрузки системы. Обратитесь за помощью в Службу поддержки компании Star Track, если сообщение продолжает отображаться.