



Шаговый тренажер

**Gauntlet™**

РУКОВОДСТВО  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## СПЕЦИФИКАЦИЯ УСТРОЙСТВА

**Размеры:** 34.5"Ш x 59.5"Д x 88.6"В  
(87см x 151см x 225см)

**Вес:** 370 фунт (167.5 кг)

### ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

**CORE HEALTH & FITNESS**

4400 NE 77th Avenue, Suite 300

Vancouver, WA 98662

Телефон: (888) 678-2476

Веб-сайт: <http://www.stairmaster.com>

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

#### КЛИЕНТОВ:

**CORE HEALTH & FITNESS**

Обратитесь к вашему местному дистрибьютору, или напрямую в компанию Core Health & Fitness по номеру телефона: **1-800-503-1221**

[Support@corehandf.com](mailto:Support@corehandf.com)



## ОПИСАНИЕ РАБОТЫ ЖК-ДИСПЛЕЯ КОНСОЛИ ORENHUB

### ОТОБРАЖЕНИЕ НА ДИСПЛЕЕ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ



**(SPEED-СКОРОСТЬ)** Данный значок отображает текущую скорость шагов в минуту.



**(LEVEL-УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ)** Данный значок отображает текущий уровень нагрузки, от 1 до 20.



**(KCAL-ККАЛ)** Данный значок отображает общее количество потраченных калорий.



**(WATTS/METS-ВАТТЫ/МЕТРЫ)** Данный значок отображает текущий расход калорий в ваттах и метаболический эквивалент METS во время тренировки.

**РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ** - Отображает режим последнего и последующего уровня скорости по отношению друг к другу.

**ТАЙМЕР СЕГМЕНТА** - Ниже области режима тренировки находится зона таймера, которая отображает обратный отсчет времени, оставшегося в текущем сегменте тренировки.

### ВЕРХНЕЕ ОКНО ДИСПЛЕЯ

В верхнем окне дисплея отображаются следующие показатели:

<b>TIME (Время)</b>	Текущее общее время тренировки.
<b>FLOORS (Этажи)</b>	Текущее общее количество пройденных этажей.
<b>STEPS (Ступеньки)</b>	Текущее общее количество пройденных ступенек.
<b>HEART RATE (Частота сердечных сокращений)</b>	Текущее значение частоты сердечных сокращений в минуту, если параметр доступен.

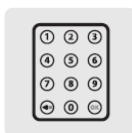
## ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ



**Кнопка Bluetooth (Сопряжение устройства):** нажатие данной кнопки переводит консоль в режим поиска устройств по беспроводному интерфейсу Bluetooth. Консоль будет находиться в режиме поиска и сопряжения в течение 60 секунд для сопряжения с совместимым устройством. Кнопка будет мигать в режиме поиска и сопряжения, и на консоли будет отображаться уникальный код консоли. Как только найденное устройство будет сопряжено с консолью, световой индикатор перестанет мигать, и начнет постоянно гореть для индикации установленного соединения. Посетите наш веб-сайт для получения списка совместимых устройств.



**Кнопка QUICK START (Быстрый старт):** активирует ручное управление с использованием значений по умолчанию веса, Уровня нагрузки «1» и ограничения времени. **ПРИМЕЧАНИЕ:** значения времени и веса по умолчанию можно настроить в режиме Maintenance Mode (Режим технического обслуживания).



**Цифровая клавиатура:** используется для ввода требуемых значений для параметров программы во время настройки программы. Во время выполнения программы данные кнопки используются для изменения уровня нагрузки.



**Кнопка Fan (Вентилятор):** переключает между тремя режимами настройки вращения вентилятора: высокий, низкий и выключен.



**Кнопки увеличения и уменьшения:** переключают между опциями во время режима настройки, увеличивают и уменьшают уровень нагрузки во время проведения тренировки.

### ПРИМЕЧАНИЕ КАСАТЕЛЬНО ФУНКЦИИ:

Тренажеры Gauntlet Серии 8 имеют функцию безопасности, которая помогает пользователям предотвратить случайное увеличение скорости тренажера до слишком высокого для них уровня. При нажатии кнопки level up (увеличение уровня нагрузки) для увеличения скорости, предусмотрено две точки остановки на уровне 10 и уровне 15, которые действуют следующим образом: при увеличении уровня нагрузки тренажер не будет разрешать пользователю увеличить уровень после точки остановки до тех пор, пока фактическая скорость тренажера не достигнет установленного значения уровня нагрузки. Например, если пользователь находится на уровне 5 и постоянно нажимает кнопку level up (увеличение уровня нагрузки), тогда имеется возможность увеличить уровень нагрузки до уровня 10, но не более, пока фактическая скорость тренажера не достигнет уровня 10. Когда тренажер достигнет установленного уровня нагрузки, тогда пользователь может увеличить значение уровня нагрузки еще выше.

## КНОПКИ ВЫБОРА РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### ПРОГРАММЫ РЕАЛИЗАЦИИ НАМЕЧЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При выборе программы реализации намеченных целей, пользователь будет иметь возможность выбора режимов программы из списка. Смотрите главу РЕЖИМЫ ПРОГРАММ для получения подробных сведений по опциям режима.



**Time Goal (Намеченная цель по времени):** позволяет вводить набор намеченных целей по времени тренировки.



**Calorie Goal (Намеченная цель по расходу калорий):** позволяет вводить набор значений калорий, которые необходимо израсходовать во время тренировки.



**Distance Goal (Намеченная цель по расстоянию):** позволяет вводить набор количества этажей, которые нужно пройти во время тренировки (1 этаж = 16 ступенькам).

### ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ



**Manual (Ручной):** аналогично кнопке быстрого запуска, однако разрешает пользователю вводить целевые значения веса для более точного измерения расхода калорий.



**Landmark Challenge (Задача по «восхождению на знаменитое сооружение»):** выбор 1 из 14 знаменитых сооружений, на которые необходимо подняться.



**Training Tools (Инструменты тренировки):** доступ к режиму CPAT, HR Zone Trainer («Тренер») для сердечно-сосудистой системы и программ WFI.

**CPAT:** Candidate Physical Aptitude Test (Проверка уровня физической подготовки кандидата), используется для проверки пожарных в Соединенных Штатах Америки. Состоит из 20-секундной фазы разминки при 50 шагах/минуту, за которым следует 3-минутная фаза проверки при 60 шагах/минуту.

**HR ZONE TRAINER (Тренер сердечно-сосудистой системы):** для программы требуется телеметрический пояс частоты пульса. Пользователю будет предложен выбор требуемой частоты сердечных сокращений (THR). Как только тренировка начнется, тренажер начнет медленно увеличивать силовой уровень для достижения требуемой частоты сердечных сокращений THR, и будет автоматически регулировать сопротивление для поддержания требуемого диапазона частоты пульса. Для выбора различных значений THR в любое время тренировки, используйте цифровые кнопки для ввода нового значения THR (между 50-190 ударами в минуту).

## WFI TEST ("WFI-протокол" (аналог фитнес-теста Пожарной Службы США)):

### Тестовая программа WFI:

Тест WFI оценивает аэробную способность, выраженную как  $VO_{2max}$ . Результаты рассчитываются и записываются в миллилитрах (мл) кислорода на килограмм (кг) веса тела в минуту ( $VO_{2max}$ ).

Данные аэробные оценки являются субмаксимальными и основаны на реакции частоты сердечных сокращений во время поэтапной тренировки. Точная оценка максимальной частоты сердечных сокращений (MHR) является критической для субмаксимального прогноза, используемого в данных оценках. Новая формула для расчета субмаксимальной частоты сердечных сокращений используется с этими протоколами, и она является более точной для снижения частоты сердечных сокращений (MHR) в зависимости от возраста. Примите во внимание, что на частоту сердечных сокращений могут влиять различные факторы, такие как температура тела, состояние гидратации, беспокойство, стресс и лекарственные препараты. Кроме частоты сердечных сокращений, масса тела (соотношение роста к весу), также является существенным параметром в обоих уравнениях прогноза. Отношение между ростом и весом фиксируется как индекс массы тела (BMI). Важно отметить, что BMI не применяется в данных аэробных протоколах для анализа композиционного состава тела; но скорее используется для представления веса каждого участника.

**Целевая частота сердечных сокращений HR** =  $[208 - (0.7 * \text{Возраст})] * 0.85$

### Индекс массы тела BMI

(дюймы - фунты) =  $703 * \text{вес (фунты)} / \text{высота (дюймы)}^2$

**Индекс массы тела BMI** (см - кг) =  $\text{вес (кг)} / \text{высота (см/100)}^2$   $VO_{2max} = 57.774 + (1.757 * \text{кол-во}) - (0.904 * \text{BMI})$

Тест начинается при 46 шагах/минуту в течение 2 минут, далее 53 шага/минуту в течение 1 минуты (период разминки). Время теста включает время разминки. Тест представляет собой серию 1-минутных интервалов времени с увеличением тренировочной нагрузки для каждой последующей минуты.

**Примечание:** После начала теста пользователь не должен держаться или опираться на поручни; это приведет к переоценке аэробной способности.

Тест считается завершенным, когда частота сердечных сокращений превышает целевую частоту сердечных сокращений (THR) в течение 15 секунд. Общая продолжительность теста (TT) начинается со времени, когда пользователь начинает шагать на тренажере, и длится до момента, при котором у пользователя превышает частота сердечных сокращений THR. Сюда не входят последние 15 секунд периода оценки, когда частота сердечных сокращений была выше заданного значения THR.

В ходе выполнения периода оценки должно подтвердиться, что частота сердечных сокращений пользователя не превысила целевое значение, и затем упала ниже значения THR или стала ниже в течение 15 секунд, и, если это так, тогда тест будет продолжен.

После завершения теста пользователь должен «остыть» в течение минимум 2 минут при скорости 39 шагов/минуту.

### Тест прекращается без получения результатов, если происходит следующее:

- Пользователь прекращает или останавливает тренировку на любом этапе во время теста.
- При нажатии на кнопку [STOP] (СТОП).
- Частота сердечных сокращений THR не была достигнута в течение 16 минут после предыдущего уровня нагрузки.
- Сигнал частоты сердечных сокращений потерян.
- Оборудование неправильно функционирует.

## РЕЖИМЫ ПРОГРАММЫ

Данные режимы могут быть выбраны в комбинации с программами реализации намеченных целей.

### **Manual Profile (Ручной режим)**

Ручной режим позволяет контролировать скорость тренажера во время проведения тренировки, точно вычисляя статистику упражнений на основании вашего веса. Режим тренировки в окне дисплея разделяется на 20 равных интервалов в пределах выбранного времени тренировки.

### **Fat Burner Profile (Режим сжигания жира)**

Сжигание жира представляет собой тренировку с 20 интервалами, разработанную со средними изменениями в уровне интенсивности для сжигания жировых отложений пользователей с учетом программы контроля веса. Любые изменения скорости во время тренировки будут изменять уровни интенсивности для оставшейся части тренировки.

### **The Calorie Burner Profile (Режим сжигания калорий)**

Сжигание калорий представляет собой тренировку с 20 интервалами, разработанную для пользователей, которые хотят увеличить свои аэробные способности. Уровень изменения интенсивности в данной программе намного выше, по сравнению с программой сжигания жира. Программа специально разработана для испытания сердечно-сосудистой системы.

Режим в центре дисплея указывает относительную интенсивность. Любые изменения скорости во время тренировки будут изменять уровни интенсивности для оставшейся части тренировки.

### **Intervals Profile (Режим интервалов времени)**

Интервалы времени представляет собой тренировку с 8 попеременными интервалами отдыха с 7 интервалами упражнения.

Цикл интервала состоит из рабочей фазы и фазы отдыха. Вы можете независимо друг от друга изменять уровень продолжительности отдыха и уровень интенсивности тренировки, которые будут сохранены для оставшейся части тренировки.

### **Bell-Shaped (Режим «колоколообразных» интервалов времени)**

Данный режим представляет собой тренировку с 20 интервалами, при которой происходит непрерывное повышение интенсивности для первой половины тренировки, и далее понижение во время второй половины тренировки. Любые изменения уровня интенсивности во время тренировки будут изменять оставшиеся интервалы в режиме программы на одну и ту же величину.

### **Build Profile (Режим «увеличения интенсивности»)**

Данный режим представляет собой тренировку с 20 интервалами, при которой происходит непрерывное повышение интенсивности в течение всей тренировки. Любые изменения уровня интенсивности во время тренировки будут изменять оставшиеся интервалы в режиме программы на одну и ту же величину.

### **Mystery Challenge Profile (Режим «неизвестной» тренировки)**

Данный режим представляет собой тренировку с 20 интервалами, при которой происходит случайное повышение интенсивности, которое выбирается и применяется для создания уникального режима тренировки каждый раз.

Любые изменения уровня интенсивности во время тренировки будут изменять оставшиеся интервалы в режиме программы на одну и ту же величину.

### **Steady Profile (Режим постоянной интенсивности)**

Данный режим представляет собой тренировку с 20 интервалами, в которые входит период разминки, далее выполняется переход на выбранный уровень интенсивности, который остается неизменным в течение всей тренировки. Любые изменения уровня интенсивности во время тренировки будут изменять оставшиеся интервалы в режиме программы на одну и ту же величину.

## **ОПЦИИ ВО ВРЕМЯ РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ**

### **Изменение интенсивности перемещения ступенек/уровня нагрузки**

Используйте кнопки +/- для увеличения и уменьшения уровня нагрузки.

### **Остановка тренировки**

Нажмите кнопку STOP (Стоп) для входа в режим паузы. Тренировка будет приостановлена и таймер обратного отсчета времени начнет обратный отсчет со значения 2 минуты. Для возобновления тренировки нажмите зеленую кнопку Start (Старт). Для окончания тренировки повторно нажмите кнопку STOP (Стоп).

### **Окончание тренировки**

Когда цель тренировки достигнута, или кнопка STOP (Стоп) нажата в режиме паузы, тренировка закончится, и на дисплее будет отображаться общая статистика тренировки в течение 2 минут и далее эта информация будет удалена с дисплея. Нажмите кнопку STOP (Стоп) для незамедлительного удаления результатов.



## СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН КОНСОЛЕЙ OPENHUB

### ОТОБРАЖЕНИЕ НА ДИСПЛЕЕ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Time (Время)	Текущее общее время тренировки
Segment Timer (Таймер сегмента)	Оставшийся обратный отсчет времени в текущем сегменте
Level (Уровень нагрузки)	Текущий уровень нагрузки, от 1 до 20
SPM	Текущая скорость шагов в минуту
Steps (Ступеньки)	Текущее общее количество пройденных ступенек
Floors (Этажи)	Текущее общее количество пройденных этажей
Calories (Количество калорий)	Общее количество потраченных калорий
Cal/Hour (Калорий/в час)	Текущее значение потраченных калорий
WATTS (Ватт)	Текущее значение калорий, выраженное в ваттах
METS	Текущее значение метаболического эквивалента METS
Heart Rate (Частота сердечных сокращений)	Текущее значение частоты сердечных сокращений в минуту, если параметр доступен

### ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ



**Кнопка Bluetooth (Сопряжение устройства):** нажатие данной кнопки переводит консоль в режим поиска устройств по беспроводному интерфейсу Bluetooth. Консоль будет находиться в режиме поиска и сопряжения в течение 60 секунд для сопряжения с совместимым устройством. Кнопка будет мигать в режиме поиска и сопряжения, и на консоли будет отображаться уникальный код консоли. Как только найденное устройство будет сопряжено с консолью, световой индикатор перестанет мигать, и начнет постоянно гореть для индикации установленного соединения. Посетите наш веб-сайт для получения списка совместимых устройств.



**Кнопка QUICK START (Быстрый старт):** активирует ручное управление с использованием значений по умолчанию веса, Уровня нагрузки «1» и ограничения времени.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** значения времени и веса по умолчанию можно настроить в режиме Maintenance Mode (Режим технического обслуживания).



**Кнопка Fan (Вентилятор):** переключает между тремя режимами настройки вращения вентилятора: высокий, низкий и выключен.

#### ПРИМЕЧАНИЕ КАСАТЕЛЬНО ФУНКЦИИ:

Тренажеры Gauntlet Серии 8 имеют функцию безопасности, которая помогает пользователям предотвратить случайное увеличение скорости тренажера до слишком высокого для них уровня. При нажатии кнопки level up (увеличение уровня нагрузки) для увеличения скорости, предусмотрено две точки остановки на уровне 10 и уровне 15, которые действуют следующим образом: при увеличении уровня нагрузки тренажер не будет разрешать пользователю увеличить уровень после точки остановки до тех пор, пока фактическая скорость тренажера не достигнет установленного значения уровня нагрузки. Например, если пользователь находится на уровне 5 и постоянно нажимает кнопку level up (увеличение уровня нагрузки), тогда имеется возможность увеличить уровень нагрузки до уровня 10, но не более, пока фактическая скорость тренажера не достигнет уровня 10. Когда тренажер достигнет установленного уровня нагрузки, тогда пользователь может увеличить значение уровня нагрузки еще выше.

## КНОПКИ ВЫБОРА РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

На главном экране доступно несколько опций:

<b>Задача по «восхождению на знаменитое сооружение»</b>	Пользователь выбирает одно из 14 знаменитых сооружений по всему миру, на которые необходимо подняться
<b>Предустановленные тренировки</b>	Пользователь выбирает различные программы, предварительно загруженные в консоль:
<b>Сжигание жира</b>	Режим тренировки со средними уровнями интенсивности, разработан для сжигания жировых отложений
<b>Сжигание калорий</b>	Режим тренировки с высокими уровнями интенсивности, разработан для тренировки сердечно-сосудистой системы
<b>Тренировка сердечно-сосудистой системы</b>	Режим тренировки с двумя опциями: Программа HR Zone Trainer для тренировки сердечно-сосудистой системы и программа HR Interval Trainer для тренировки сердечно-сосудистой системы с различными интервалами времени
<b>Тест физического состояния</b>	Доступ к трем различным тестам физического состояния:

### CPAT

Candidate Physical Aptitude Test (Проверка уровня физической подготовки кандидата), используется для проверки пожарных в Соединенных Штатах Америки. Состоит из 20-секундной фазы разминки при 50 шагах в минуту, за которым следует 3-минутная фаза проверки при 60 шагах в минуту.

### Dutch Firefighter (Голландский пожарный)

Программа используется для проверки физического состояния пожарных в Нидерландах. Для выполнения программы требуется надеть ремень измерения пульса. В программе пользователю необходимо пройти всего 100 шагов при выбранной скорости. После завершения теста на консоли отображается общее время и окончательное значения частоты сердечных сокращений пользователя.

### WFI

Тест WFI оценивает аэробную способность пожарного, выраженную как  $VO_{2max}$ . Результаты рассчитываются и записываются в миллилитрах (мл) кислорода на килограмм (кг) веса тела в минуту ( $VO_{2max}$ ).

Данные аэробные оценки являются субмаксимальными и основаны на реакции частоты сердечных сокращений во время поэтапной тренировки. Точная оценка максимальной частоты сердечных сокращений (MHR) является критической для субмаксимального прогноза, используемого в данных оценках. Новая формула для расчета максимальной частоты сердечных сокращений используется с этими протоколами, и она является более точной для снижения частоты сердечных сокращений (MHR) в зависимости от возраста. Примите во внимание, что на частоту сердечных сокращений могут влиять различные факторы, такие как температура тела, состояние гидратации, беспокойство, стресс и лекарственные препараты. Кроме частоты сердечных сокращений, масса тела (соотношение роста к весу), также является существенным параметром в обоих уравнениях прогноза. Отношение между ростом и весом фиксируется как индекс массы тела (BMI). Важно отметить, что BMI не применяется в данных аэробных протоколах для анализа композиционного состава тела; но скорее используется для представления веса каждого участника.

Тест начинается при 46 шагах/минуту в течение 2 минут, далее 53 шага/минуту в течение 1 минуты (период разминки). Время теста включает время разминки. Тест представляет собой серию 1-минутных интервалов времени с увеличением тренировочной нагрузки для каждой последующей минуты.

**Примечание:** После начала теста пользователь не должен держаться или опираться на поручни; это приведет к переоценке аэробной способности.

Тест считается завершенным, когда частота сердечных сокращений превышает целевую частоту сердечных сокращений (THR) в течение 15 секунд. Общая продолжительность теста (ТТ) начинается со времени, когда пользователь начинает шагать на тренажере, и длится до момента, при котором у пользователя превышает частота сердечных сокращений THR. Сюда не входят последние 15 секунд периода оценки, когда частота сердечных сокращений была выше заданного значения THR.

В ходе выполнения периода оценки должно подтвердиться, что частота сердечных сокращений пользователя не превысила целевое значение, и затем упала ниже значения THR или стала ниже в течение 15 секунд, и, если это так, тогда тест будет продолжен.

#### **WFI цель**

$HR = [208 - (0.7 * \text{возраст})] * 0.85$

#### **Индекс массы тела BMI**

$(\text{дюймы} - \text{фунты}) = 703 * \text{вес (фунты)} / \text{высота (дюймы)}^2$

#### **Индекс массы тела BMI**

$(\text{см} - \text{кг}) = \text{вес (кг)} / \text{высота (см/100)}^2$

$VO2max = 57.774 + (1.757 \times \text{кол-во}) - (0.904 \times \text{BMI})$

После завершения теста пользователь должен «остыть» в течение минимум 2 минут при скорости 39 шагов/минуту.

#### **Тест прекращается без получения результатов, если происходит следующее:**

- Пользователь прекращает или останавливает тренировку на любом этапе во время теста.
- При нажатии на кнопку [STOP] (СТОП).
- Частота сердечных сокращений THR не была достигнута в течение 16 минут после предыдущего уровня нагрузки.
- Сигнал частоты сердечных сокращений потерян.
- Оборудование неправильно функционирует.

#### **WFI тренировка**

1. Программа требует наличия телеметрического пояса с нагрудным датчиком для контроля частоты сердечных сокращений HR. Не забудьте смочить электроды под поясом с нагрудным датчиком. Консоль должна обнаружить сигнал частоты сердечных сокращений HR, чтобы обеспечить возможность выбора зоны частоты сердечных сокращений HR Zone для программы тренировки.
2. После выбора, консоль сначала отобразит сообщение Checking (Проверка) для частоты сердечных сокращений HR. Когда консоль обнаружит действительный сигнал от пояса HR, она далее продолжит переход к следующему шагу.
3. На экране вы сможете перейти к просмотру информации касательно веса, возраста и роста (Weight, Age and Height). Данные значения используются для вычисления результатов, поэтому важно вводить их правильно.
4. После успешного завершения теста WFI, на экране будут показаны следующие статистические данные:  
EST V02 MAX, HIGHEST STEP RATE, TOTAL TIME (EST V02 МАКС, САМАЯ ВЫСОКАЯ СКОРОСТЬ ХОДЬБЫ, ОБЩЕЕ ВРЕМЯ).

**Build a Workout (Планирование тренировки)** Пользователь планирует тренировку, используя следующее:

**Time Goal (Время достижения цели)** Пользователь вводит общее время, необходимое для проведения тренировки, затем выбирает режим тренировки

**Floors Goal (Целевое количество этажей)** Пользователь выберет общее количество этажей, необходимое для выполнения тренировки, затем выбирает режим тренировки

**Custom Intervals (Пользовательские интервалы)** Пользователь создает пользовательские интервалы программы, устанавливает скорость и время для интервалов тренировки, а также скорость и время для интервалов отдыха, всего 20 интервалов.

## SPARTAN Training (Спартанская тренировка)

Данная программа создана в содружестве с гоночной командой SPARTAN, и представляет собой серию тренировок, которая разработана для помощи пользователям тренироваться для гоночных соревнований SPARTAN. Общее количество этапов равно шести, каждый этап является прогрессирующим с точки зрения времени и количества пройденных этажей:

<b>Georgia Sprint</b>	66 этажей за < 22 минуты
<b>New York Sprint</b>	75 этажей за < 22 минуты
<b>Florida Super</b>	140 этажей за < 40 минут
<b>Utah Super</b>	159 этажей за < 40 минут
<b>Texas Beast</b>	206 этажей за < 60 минут
<b>Vermont Beast</b>	309 этажей за < 60 минут

## ОПЦИИ ВО ВРЕМЯ РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

<b>Режимы отображения экрана</b>	Во время любой тренировки пользователь может выбрать четыре опции отображения экрана, выбрав вкладку в верхней левой части экрана:
<b>Ход выполнения</b>	Статистика тренировки плюс графическое представление сегментов уровня тренировки, выполненных и предстоящих
<b>Простое отображение</b>	Статистика ключевых параметров тренировки в большом формате, удобном для чтения
<b>Отображение сооружения</b>	Статистика тренировки плюс графическое представление прохождения по этажам
<b>Частота сердечных сокращений</b>	Статистика тренировки плюс графическое представление частоты сердечных сокращений и зон

### Изменение интенсивности перемещения ступенек/уровня нагрузки

Используйте кнопки +/- для увеличения и уменьшения уровня нагрузки.

### Остановка тренировки

Нажмите кнопку STOP (Стоп) для входа в режим паузы. Тренировка будет приостановлена и таймер обратного отсчета времени начнет обратный отсчет со значения 2 минуты. Для возобновления тренировки нажмите зеленую кнопку Start (Старт). Для окончания тренировки повторно нажмите кнопку STOP (Стоп).

### Окончание тренировки

Когда цель тренировки достигнута, или кнопка STOP (Стоп) нажата в режиме паузы, тренировка закончится, и на дисплее будет отображаться общая статистика тренировки для 2 циклов и далее эта информация будет удалена с дисплея. Нажмите кнопку STOP (Стоп) для незамедлительного удаления результатов.

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

### ИНСТРУМЕНТЫ

Для обслуживания настоящего тренажера потребуются основные и/или специальные инструменты в зависимости от типа обслуживания, которое можно проводить в любое удобное для вас время. Далее указан рекомендуемый список инструментов (Рис. 7), которые требуются для проведения технического обслуживания.

<b>Инструмент</b>	
Мультиметр	Набор крестовых отверток
Комплект насадок, SAE	Набор плоских отверток
Комплект насадок, метрический	Метр
Насадка розетки	Молоток с круглым бойком
Гаечный ключ с открытым зевом, SAE	Резиновый молоток
Гаечный ключ с открытым зевом, метрический	Флэш-накопитель USB
Комплект насадок с шестигранным наконечником, SAE	Мотоциклетные ремни, регулируемые
Комплект насадок с шестигранным наконечником, метрический	Жидкий фиксатор резьбовых соединений (Loctite 680)
Разводной гаечный ключ	Проволочная перемычка 1 дюйм, с зажимами типа крокодил
Клещи для снятия пружинного кольца	Кабельные стяжки – различных размеров
Гаечный ключ с регулированием предельного момента	

Благодаря прочным, высокопроизводительным компонентам, данный тренажер предназначен для тяжелой эксплуатации с минимальным техническим обслуживанием. Для поддержания устройства в наилучшем состоянии, проводите регламентное техническое обслуживание один раз в день, неделю и месяц, как указано в таблице ниже.

Безопасность и целостность тренажера можно обеспечить только в том случае, если оборудование регулярно проверяется на наличие повреждений и износа, а также при его своевременном ремонте. На владельца тренажера возлагается исключительная ответственность за своевременность проведения регламентного технического обслуживания. Изношенные или поврежденные компоненты устройства следует немедленно заменить или тренажер необходимо вывести из обслуживания до проведения надлежащего ремонта.

## ГРАФИК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ




	1 раз в день	1 раз в неделю	1 раз в месяц	1 раз в три месяца	Комментарии
<b>Стандартное техническое обслуживание</b>					
Проверьте метки безопасности и предупреждений	X				
Выборочная проверка цепей ступенек	X				
Проверьте натяжение ременной передачи генератора			X		Выполните натяжение до 40-54 дюймов на фунт.
<b>Смазка</b>					
Приводные цепи			или каждые 300 часов		Масло марки 30W
Опорная плита			X		Универсальная смазка
Вкладыши опорных подшипников				X	Универсальная смазка
<b>Чистка</b>					
Протрите консоль	X				Протрите тканью, смоченной в воде, и вытрите насухо после чистки.
Протрите боковые крышки	X				Почистите внешние поверхности с помощью водного раствора с мылом или бытового чистящего средства.

## ОСМОТР

Проверьте раму на наличие ржавчины, вздутий, или сколов краски во время ежедневной чистки. Соль, образуемая при потоотделении, может привести к повреждению неокрашенных поверхностей. Восстановите поврежденные зоны с помощью набора краски для подкрашивания, который можно приобрести в компании StairMaster® (обратитесь в службу технической поддержки для получения информации по заказу).

## РЕЖИМ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ – ЖК-ДИСПЛЕЙ

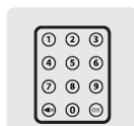
Режим технического обслуживания обеспечивает доступ к сервисной и диагностической информации, а также предоставляет возможность настройки требуемых программных параметров по умолчанию. Для входа в режим Maintenance Mode (Режим технического обслуживания):

1. Нажмите и удерживайте вместе кнопки ,  и .
2. Прозвучит звуковой сигнал и в информационном окне появится сообщение «MAINTENANCE MODE» (Режим технического обслуживания).
3. Отпустите все кнопки. В информационном окне появится сообщение «SERIAL NO #####» (Серийный номер).

В режиме технического обслуживания доступны следующие кнопки:



**Кнопки увеличения и уменьшения уровня нагрузки:** увеличивают и уменьшают значение отображаемого параметра соответственно, на 1 значение приращения. Данные кнопки не сохраняют новое значение – смотрите описание кнопки ОК (Подтвердить) ниже.



**Цифровая клавиатура:** позволяет вводить требуемые значения для цифровых параметров. Данные кнопки не сохраняют новое значение – смотрите описание кнопки ОК (Подтвердить) ниже.



**Кнопка ОК (Подтвердить):** обеспечивает обновление (сохранение) всех параметров в энергонезависимой памяти, и выход из режима технического обслуживания.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** для выхода из режима технического обслуживания без сохранения значений параметров или настроек, нажмите кнопку QUICK START (Быстрый старт).

Ниже указан полный список параметров, которые отображаются и могут быть изменены в режиме технического обслуживания:

Параметр	Мин. значение	Макс. значение	Значение по умолчанию	Примечания
SW VERSION	01.00	99.99	НЕТ ДАННЫХ	Отображает версию программного обеспечения (устанавливается на заводе-изготовителе)
LCB VERSION	01.01	99.99	НЕТ ДАННЫХ	Загрузка версии программного обеспечения платы управления (устанавливается на заводе-изготовителе)
SERIAL #	0	65535	НЕТ ДАННЫХ	Серийный номер (устанавливается на заводе-изготовителе)
RUN HRS	0	65535	НЕТ ДАННЫХ	Общее количество рабочих часов
MAINT HRS	0	9999	НЕТ ДАННЫХ	Общее количество рабочих часов с момента последнего сброса
FLOORS	0	65535	НЕТ ДАННЫХ	Общее количество пройденных этажей
UNITS (ENGLISH/METRIC)	Английский	Метрический	Английский	Английская система = фунты, футы; Метрическая система = килограммы, метры
DEFAULT TIME (5-180)	5	180	120	Время по умолчанию, используемое программой
WEIGHT (LBS) (50-350)	50	350	176	Вес пользователя тренажера по умолчанию, используемый при вычислении калорий, если не введен пользователем

INTENSITY (1-9)	1	9	1	Начальный уровень интенсивности по умолчанию
AGE (5-99)	5	99	40	Возраст пользователя тренажера по умолчанию, если не введен пользователем
CHR PERCENT: (10-90)	10	90	70	
LANG (ENG,.....)	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ	Английский	Язык: английский (ENGL), датский (DUCT), французский (FREN), немецкий (GERM), португальский (PORT), испанский (SPAN), шведский (SWED), итальянский (ITAL), или катакана (KATA) - японский
CSAFE (ON/OFF)	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ	ON (ВКЛ)	Включение или отключение функции безопасности CSAFE
AUTO FAN (ON/OFF)	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ	ON (ВКЛ)	Включение или отключение функции AUTO FAN (Автоматическое включение вентилятора)
MODEL (STAIRCLIMBER/STEPMILL /NTM CONFIG RQD)	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ	ТРЕБУЕТСЯ КОНФИГУРАЦИЯ NTM	Перевод консоли в режим STAIRCLIMBER/STEPMILL/ (Лестница/Беговая дорожка)/ТРЕБУЕТСЯ КОНФИГУРАЦИЯ NTM
PROGRAM STATS	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ		
DISPLAY TEST	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ	0	Доступ к функции тестирования ЖК-дисплея
KEYPAD TEST	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ	0	Доступ к функции тестирования клавиатуры
HEART RATE TEST	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ		Доступ к функции тестирования частоты сердечных сокращений
SERIAL PORT TEST	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ		Доступ к тестированию последовательного порта
CSAFETEST	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ	0	Доступ к функции тестирования безопасности CSAFE
FAN TEST	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ	0	Доступ к функции тестирования работоспособности вентилятора
BRAKE TEST (ON/OFF)	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ	0	Доступ к функции тестирования работоспособности тормоза
MEASUREMENTS	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ		Доступ к функции комплексных измерений (только для авторизованного персонала по техническому обслуживанию)
LAST ERROR LIST	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ		
LCB COMM	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ		Количество раз наступления события "LCB Communication" (Связь LCB), случившегося с момента последнего сброса
STUCK KEY	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ		Количество раз наступления события "Stuck Key" (Залипание кнопки), случившегося с момента последнего сброса
BACKLIGHT	1	100	50	
CONTRAST	1	100	50	
SPM OVERFLOW	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ		Количество раз отключения тренажера вследствие повышенной, чем ожидается, интенсивности перемещения ступенек



KEY REPEAT	ON (ВКЛ)	OFF (ВЫКЛ)	ON (ВКЛ)	Включение или отключение функции KEY REPEAT (Повторное нажатие кнопки)
SET DEFAULTS	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ		Выберите для восстановления значений по умолчанию консоли
CLEAR ERRORS	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ		Выберите для стирания журнала ошибок
RESET CONSOLE	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ		Сбрасывает консоль до заводских установок по умолчанию
UPDATE SW	НЕТ ДАННЫХ	НЕТ ДАННЫХ		Обновления программного обеспечения консоли через порт USB

## РЕЖИМ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ – СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН

Для входа в режим технического обслуживания на 15-дюймовом сенсорном экране одновременно нажмите кнопки Vol UP, Channel UP и 3 на клавиатуре консоли.

Для входа в режим технического обслуживания на 10-дюймовом сенсорном экране, последовательно нажмите верхний левый угол, затем правый верхний угол и далее иконку StairMaster.

Меню технического обслуживания содержит множество опций, аналогичных ЖК-дисплеям, а также несколько дополнительных опций, которые имеют отношение исключительно к сенсорным экранам, такие как калибровка сенсорного экрана и опция загрузки фоновых изображений. Обратитесь к руководству пользователя сенсорного экрана для получения дополнительной информации.