



SPIRIT FITNESS

A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation



XT285

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

***Пожалуйста, внимательно прочтите это руководство перед тем,
как приступить к эксплуатации тренажера***

Меры предосторожности

- Для этого тренажера необходима отдельная заземленная розетка 220V/10AMP, которая не используется другими электроприборами!
- Учитывая низкое качество электросетей Украины, необходимо обеспечить электропитание тренажера, исключая резкие перепады напряжения и электропомехи. Для этого следует применять специальные электростабилизирующие устройства.
- Силовой, нулевой и заземляющий провода не должны переплетаться. Тренажер должен быть заземлен правильно, чтобы снизить риск удара током. Проконсультируйтесь у электрика, если вы не уверены в правильном заземлении тренажера. Если вилка не подходит к разъему розетки, замените розетку на подходящую, прибегнув к помощи специалиста.
- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера Вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается нерегулярная и непродолжительная эксплуатация тренажера с весом пользователя, приближенном к максимальному. Гарантия аннулируется в случае, когда тренажер более 30% времени эксплуатируется с весом пользователя приближенном к максимальному.
- **Не используйте** тренажер в случае блокировки вентиляционных отверстий. Постоянно проверяйте, не засорилась ли вентиляционные отверстия на тренажере там, где они есть, и на двигателе или генераторе основного привода.
- **Исключите** попадание посторонних предметов и насекомых в вентиляционные и другие отверстия тренажера.
- **Категорически** запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера в течение 2х суток после того, как он был перемещен из холодного помещения в теплое.
- **Запрещается** использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны).
- **Избегайте** установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей. Попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.
- **Не устанавливайте** тренажер на ковровые покрытия. В случае необходимости установки тренажера на ковровое покрытие применяйте специальный резиновый или полиуретановый мат.
- Одновременно на беговой дорожке может заниматься только один человек. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду. Не одевайте слишком широкую и длинную одежду, чтобы её концы не попали в механизм беговой дорожки. Всегда надевайте спортивную обувь. Не тренируйтесь на беговой дорожке босиком

или в сандалиях.

- Перед тем, как встать на саму дорожку, встаньте на платформы по бокам рамы тренажера. Наступите на ленту беговой дорожки после того, как она запущена – это позволит избежать ненужной предварительной нагрузки.
- Перед включением тренажера в сеть, всегда следуйте мерам предосторожности. Держите электропровод на безопасном расстоянии от колес наклона беговой дорожки. Провод не должен находиться под тренажером. Никогда не используйте поврежденный электропровод.
- **Обеспечьте** своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Сервисное обслуживание должно производиться авторизованными специалистами или сервисными службами.

Внимание!

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций и требований может привести к сокращению сроков эксплуатации тренажера, а также к повреждению электроники и двигателя тренажера.

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания.

Управление консолью



Включение:

Подключите дорожку к подходящей розетке и включите ее (включатель находится возле панели, закрывающей двигатель). Убедитесь, что ключ безопасности находится на месте, иначе дорожка не включится.

Когда консоль включена, на ней на короткое время загораются все лампочки. В окнах времени и дистанции будут отображены показания одометра – время, на протяжении которого использовалась дорожка и ее пробег соответственно. В окне сообщений отобразится версия программного обеспечения. После этого консоль перейдет в главное меню.

Быстрый старт:

- Нажмите любую кнопку, чтобы вывести консоль из спящего режима.
- Нажмите кнопку «Старт» («Start»), чтобы запустить полотно со скоростью 0,8 км/ч. Регулируйте скорость движения полотна с помощью кнопок «Быстро» («Fast») и «Медленно» («Slow»).

Чтобы остановить полотно, нажмите кнопку «Стоп» («Stop»).

Пауза/Стоп/Сброс:

- Во время движения полотна нажатие кнопки «Стоп» («Stop») переводит дорожку в режим паузы: полотно уменьшает скорость и останавливается, все показатели сохраняются. Через пять минут консоль обнуляет все показатели и переходит в главное меню.
- Чтобы продолжить упражнение и выйти из режима паузы, нажмите кнопки «Старт» («Start»).
- Нажав «Стоп» («Stop») дважды, Вы останавливаете программу, и на дисплей выводится итог тренировки. После третьего нажатия этой кнопки консоль перейдет в главное меню.
- Если нажать и удерживать кнопку «Стоп» («Stop»), произойдет сброс всех параметров.

Во время ввода параметров тренировки нажатие кнопки «Стоп» («Stop») возвращает Вас к предыдущему параметру.

Угол наклона:

- Угол наклона регулируется во время движения полотна нажатием кнопок «Регулировка ▲ ▼» («Adjust ▲ ▼»).
- Угол наклона полотна отображается на дисплее в процентах.

Основной дисплей:

20 рядов точек отображают уровни в ручной программе. Высота колонки отображает приблизительный уровень нагрузки (соотношения скорости и угла наклона). 24 колонки отображают время упражнения, соответственно, каждая колонка – это 1/24 от введенной продолжительности упражнения. В режиме «Быстрый старт» каждая колонка равна 1 минуте.

Рядом с основным дисплеем находятся три маленьких LED-дисплея: Трек, Скорость и Угол наклона (Track, Speed и Incline). Когда дисплей «Трек» подсвечивается, основной дисплей показывает профиль трека, когда подсвечивается дисплей «Скорость», основной дисплей отображает профиль программы с изменением скорости, когда подсвечивается дисплей «Угол наклона», основной дисплей отображает профиль программы с изменением угла наклона.

0.4 км трек:

По периметру основного дисплея отображается 250м трек. Мигающая лампочка отображает расстояние, которое Вы прошли.

Частота сердцебиения:

Окно пульса отображает Ваш пульс в ударах в минуту. Для этого Вам нужно держаться за оба пульсометра – правый и левый. Пульс отображается всегда, когда от пульсометров поступает сигнал. Возможно также использование нагрудного датчика (Polar-совместимого).

Динамики:

Консоль оборудована встроенными динамиками. Вы можете подключить аудио устройство через аудио разъем в левой части консоли. Консоль не предусматривает контроля громкости, регулируйте ее на аудио устройстве.

Выключение беговой дорожки:

Консоль переходит в спящий режим, если в течении 30 минут к ней не поступает сигнал. Чтобы выключить дорожку полностью, Вы можете выдернуть ключ безопасности или воспользоваться выключателем.

Предустановленные программы:

Выберите программу и нажмите «Ввод» («Enter»), чтобы ввести персональные параметры или «Старт» («Start»), чтобы начать упражнение с параметрами по умолчанию.

- После выбора программы и нажатия кнопки «Ввод» («Enter»), начнет мигать окно времени с отображаемым по умолчанию значением 20 минут. Установите желаемую продолжительность тренировки кнопками «Вверх» («Up») и «Вниз» («Down»), затем нажмите «Ввод» («Enter»), чтобы сохранить сделанные изменения.
- Затем будет подсвечен дисплей калорий. Тут необходимо ввести свой вес. Правильный ввод обеспечивает корректное отображение количества сожженных калорий.
- После этого начнет мигать дисплей пульса. Здесь необходимо ввести свой возраст. Правильный ввод возраста обеспечит корректное отображение пульса на гистограмме.
- В подсвеченном окне скорости необходимо установить максимальную скорость во время тренировки. Каждая программа имеет свою очередность смены скоростей, однако введя этот параметр, Вы можете ограничить наибольшую скорость тренировки.
- Нажмите «Старт» («Start»), чтобы начать тренировку.

Целевое значение пульса

Большой вклад в процесс превращения тренировки в комфортное и приятное, но от этого не менее полезное занятие был сделан благодаря использованию пульсометров. Попробовав тренировки с пульсометрами впервые, многие люди поняли, что их обычный выбор интенсивности тренировки был или слишком высок, или слишком низок, и что гораздо больше удовольствия от тренировки можно получить, занимаясь в определенном диапазоне пульса.

Чтобы определить идеальный диапазон пульса, в котором Вы хотите тренироваться, Вам необходимо определить Ваш максимально допустимый уровень пульса. Вы можете определить его по следующей формуле: 220 минус Ваш возраст. Таким образом Вы получите максимально допустимое значение пульса для любого человека Вашего возраста. Чтобы определить диапазон пульса для тренировки с особыми целями, Вам нужно просто высчитать процент от максимально допустимого значения. Ваша тренировочная зона – от 50% до 90% от максимально допустимого значения. 60% от максимального – это диапазон, в котором наиболее эффективно проходит сжигание жира, 80% - укрепляет сердечно-сосудистую систему. Диапазон от 60% до 80% является наиболее удобным для поддержания себя в форме без перегрузок сердца.

Если Вы введете свой возраст во время программирования консоли, она подсчитает автоматически максимально допустимое значение пульса для Вас. После подсчета Вы можете выбрать целевое значение диапазона пульса в зависимости от того, какой цели Вы хотите достичь.

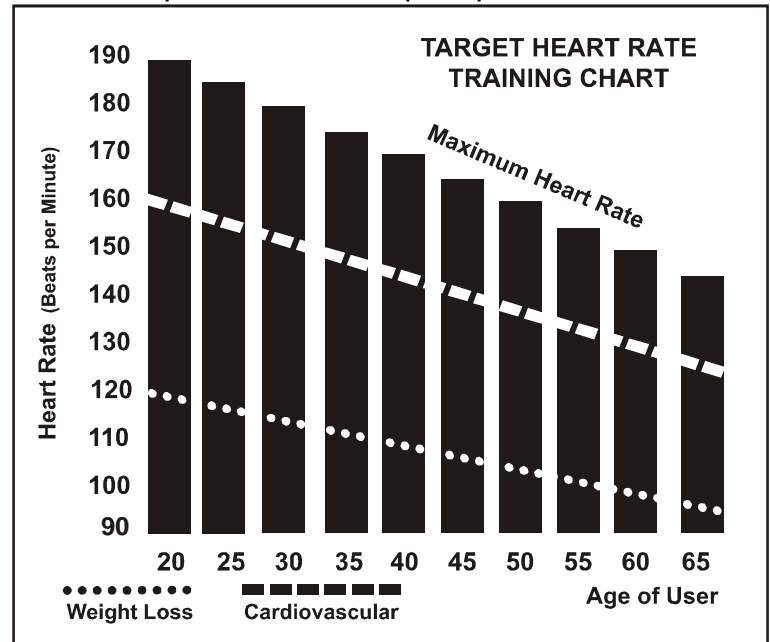
Две наиболее популярные цели – это тренировка сердечно-сосудистой системы и контроль за весом. Диаграмма в верхней части страницы демонстрирует взаимосвязь возраста (горизонтальная ось) и целевого значения пульса (вертикальная ось). Высота колонок демонстрирует максимальное значение пульса для данного возраста, а диапазон пульса тренировочных программ представлен двумя кривыми линиями. Верхняя из них представляет тренировку с целью укрепления сердца и сосудов, нижняя – контроль массы тела.

Перед началом тренировки по пульсозависимой программе проконсультируйтесь с врачом.

Вы можете использовать функцию контроля пульса не только в пульсозависимой программе, но также и в ручной, и в предустановленных программах. Эта функция автоматически контролирует угол наклона бегового полотна.

Внимание!

Целевое значение пульса, используемое в программах HR1 и HR2 рассчитано на здоровых людей своего возраста. Если Вы чувствуете, что нагрузка велика для Вас, введите больший возраст, тогда консоль подсчитает меньшее максимальное значение пульса для Вас.



Контроль частоты сердечных сокращений занимающегося осуществляется с помощью изменения угла наклона и скорости бегового полотна попеременно.

Выбор пульсозависимой программы:

Вы можете выбрать одну из двух пульсозависимых программ – «Контроль веса» (HR-1) или «Укрепление сердечно-сосудистой системы» (HR-2). Во время тренировки по программе HR-1 Ваш пульс будет поддерживаться на уровне 70% от максимально допустимого значения для Вас. По программе HR-2 – 90% от максимального. Максимально допустимое значение пульса вычисляется по формуле $220 - \text{Ваш возраст}$. Консоль автоматически подсчитывает максимально допустимое значение пульса, когда Вы вводите свой возраст.

Чтобы начать тренировку в пульсозависимой программе, необходимо, чтобы консоль получала стабильный сигнал от пульсометров.

- Нажмите кнопку HR1 или HR2.
- В окне пульса будет отображено целевое значение пульса для этой программе, Вы можете изменить его или просто нажать «Ввод» («Enter»), чтобы принять значение без изменений.
- Введите Ваш вес в окне калорий.
- Введите Ваш возраст в окне пульса. Изменение возраста влияет на целевое значение пульса.
- Задайте продолжительность упражнения в окне времени.
- Начните тренировку, нажав кнопку «Старт» («Start»).

Во время программы Вы можете изменять целевое значение пульса, нажимая кнопки «Наклон ▲▼» («Incline ▲▼»).

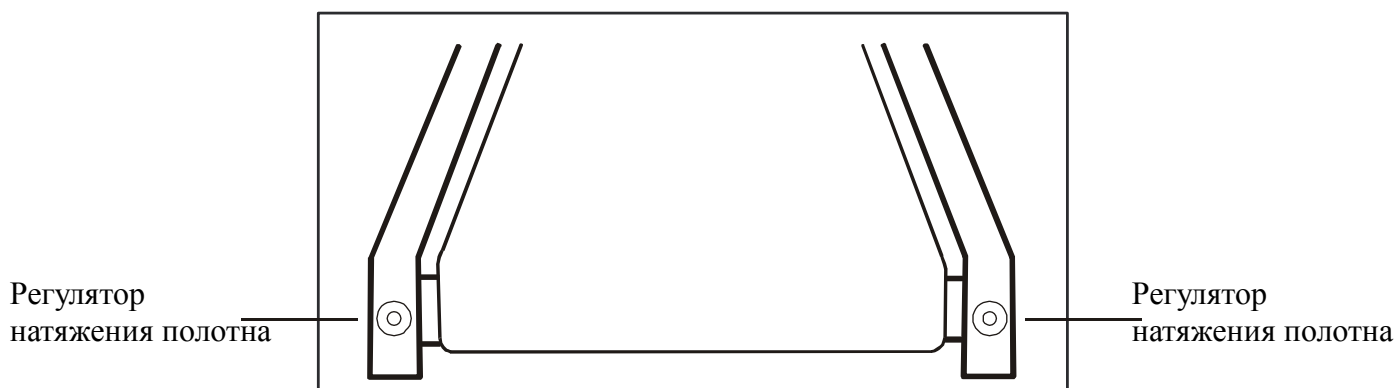
Обслуживание

Полотно и дека – Следите за чистотой деки и полотна, чтобы коэффициент трения оставался как можно меньшим. Используйте мягкий, сухой тряпичный материал или бумажное полотенце для протирания краев полотна и пространства между краем полотна и рамой. Также протирайте участок деки непосредственно под краями полотна. Эту процедуру необходимо проводить раз в месяц, чтобы продлить эксплуатационный срок полотна и деки. Не используйте для чистки химические средства и абразивные материалы. Для чистки фактурной поверхности полотна используйте слабый мыльный раствор и нейлоновый скребок. Перед использованием дайте полотну полностью высохнуть..

Основательная уборка – Грязь, пыль, мех животных и т.д. могут блокировать вентилирующие отверстия, собираясь на полотне. Один раз в месяц чистите поверхность под дорожкой с помощью пылесоса. Один раз в год необходимо снимать декоративную панель, закрывающую двигатель и почистить внутренние элементы дорожки пылесосом. Перед выполнением уборки не забудьте выдернуть шнур из розетки.

Регулировка полотна:

Регулировка натяжения полотна осуществляется с помощью регуляторов, находящихся на концах рельсов под заглушками.



Note: Adjustment is through small hole in end cap.

Натягивая полотно, крутите правый и левый регуляторы по очереди, меняя их через каждую четверть оборота. Проверьте натяжение, пройдясь по полотну при небольшой скорости его движения. Натягивайте полотно до тех пор, пока не исчезнет ощущение проскальзывания.

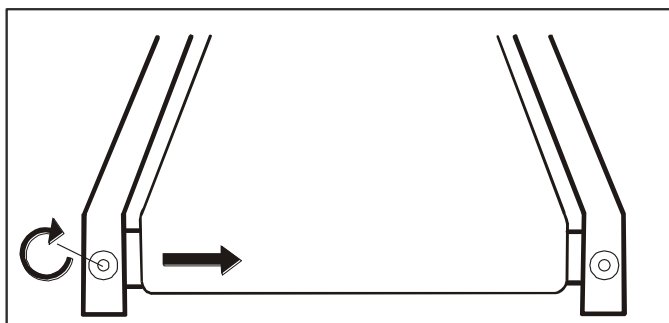
Не перетягивайте полотно, это может повредить его.

Центрирование полотна:

Положение полотна зависит также от того, параллельно ли двигаются задний и передний валы. Если дорожка стоит не ровно, может возникнуть частая необходимость регулировки полотна. Дорожка сконструирована таким образом, чтобы полотно самостоятельно центрировалось во время использования. Если Вы видите, что полотно сместилось к одному из рельсов, запустите дорожку на небольшой скорости, не ступая на полотно. Если через несколько минут оно не выровняется самостоятельно, необходимо произвести регулировку.

Для регулировки используйте 10 мм гаечный ключ. Производите регулировку только на

левом рельсе. Запустите полотно на скорости 3-5 км/ч. Помните, что даже незначительное изменение положения рельса заметно влияет на центрирование полотна. Крутите регулятор по часовой стрелке, чтобы сместить полотно вправо, и против часовой стрелки – чтобы сместить влево. Сделайте четверть оборота и подождите несколько минут, чтобы увидеть результат. Если результат



неудовлетворителен, повторите операцию необходимое количество раз.

Производите регулировку по необходимости. Помните, что ответственность за результат центрирования полотна лежит полностью на владельце беговой дорожки.

Калибровка:

- 1) Отключите ключ безопасности.
- 2) Нажмите и удерживайте кнопки «Старт» («Start») и «Быстро» («Fast») одной рукой, а другой переместите ключ безопасности. Продолжайте удерживать кнопки, пока на дисплее не отобразится «Factory settings» («Фабричные установки»), затем нажмите кнопку «Ввод» («Enter»).
- 3) В появившемся меню Вы можете поменять систему измерения (британскую или метрическую).
- 4) Убедитесь, что диаметр колеса равен 2.98, затем нажмите кнопку «Ввод» («Enter»).
- 5) Установите минимальную скорость 0.8 км/ч и нажмите кнопку «Ввод» («Enter»).
- 6) Установите максимальную скорость 20.0 км/ч и нажмите кнопку «Ввод» («Enter»).
- 7) Установите максимальный угол наклона 15 и нажмите кнопку «Ввод» («Enter»).
- 8) Нажмите «Старт» («Start»), чтобы запустить калибровку. Процесс калибровки автоматический.
- 9) Не стойте на полотне во время калибровки.

Регулировка спидометра:

Если процесс калибровки не начался, необходимо проверить спидометр.

- 1) Снимите декоративную панель, закрывающую двигатель.

- 2) Спидометр находится на левой стороне рамы, рядом с передним валом.
- 3) Убедитесь, что спидометр находится настолько близко к валу, насколько это возможно, но не касается его. Вы можете отрегулировать положение спидометра, ослабив шуруп, на котором он держится и закрепив его после регулировки.

Меню настроек:

Чтобы войти в меню настроек, нажмите и удерживайте около 5 секунд кнопки «Ввод» («Enter»), «Стоп» («Stop») и «Старт» («Start») одновременно:

- 1) **Тест кнопок (Key Test)** - позволяет проверить, работает ли каждая из кнопок.
- 2) **Тест дисплея (Display test)** - тестирует все функции дисплея
- 3) **Функции**
 - i. **Спящий режим (Sleep mode)** - Включено – консоль автоматически выключается после 20 минут отсутствия сигнала.
 - ii. **Режим паузы (Pause Mode)** - Включено – консоль гаснет после 5 минут отсутствия сигнала, сохраняя все данные.
 - iii. **Сброс показателей одометра (ODO reset).**
 - iv. **Система мер (Units)** - Переключение между метрической и британской системами мер.
 - v. **Режим GS (GS Mode)** – Возвращает угол наклона полотна в горизонтальное положение в режиме паузы.
 - vi. **Сигнал (Beep)** - Включает или выключает сигнал кнопок при нажатии.

Безопасность (Security) - Позволяет заблокировать кнопки для предотвращения использования другими лицами. Для разблокировки нажмите и удерживайте кнопки «Ввод» («Enter») и «Старт» («Start»).