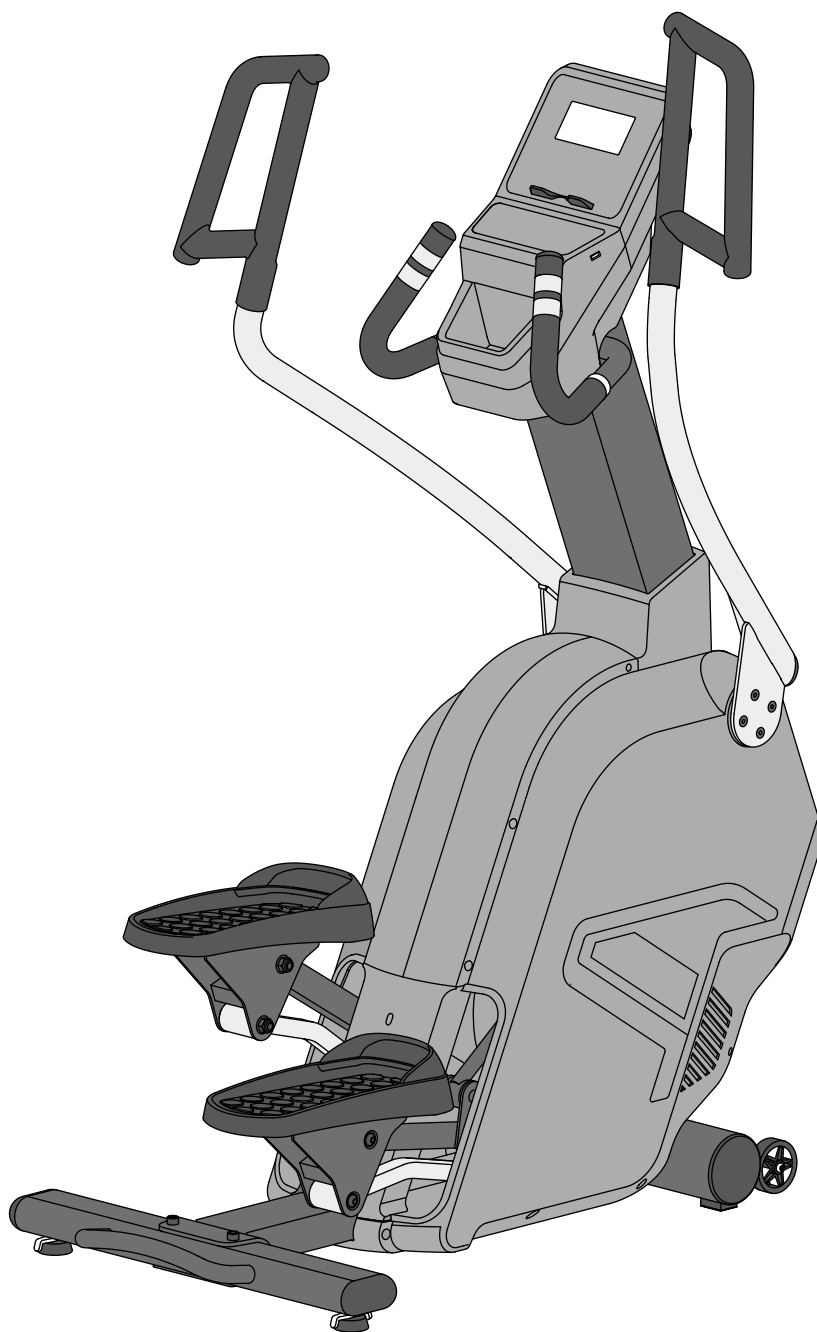


Степпер **CLM700**



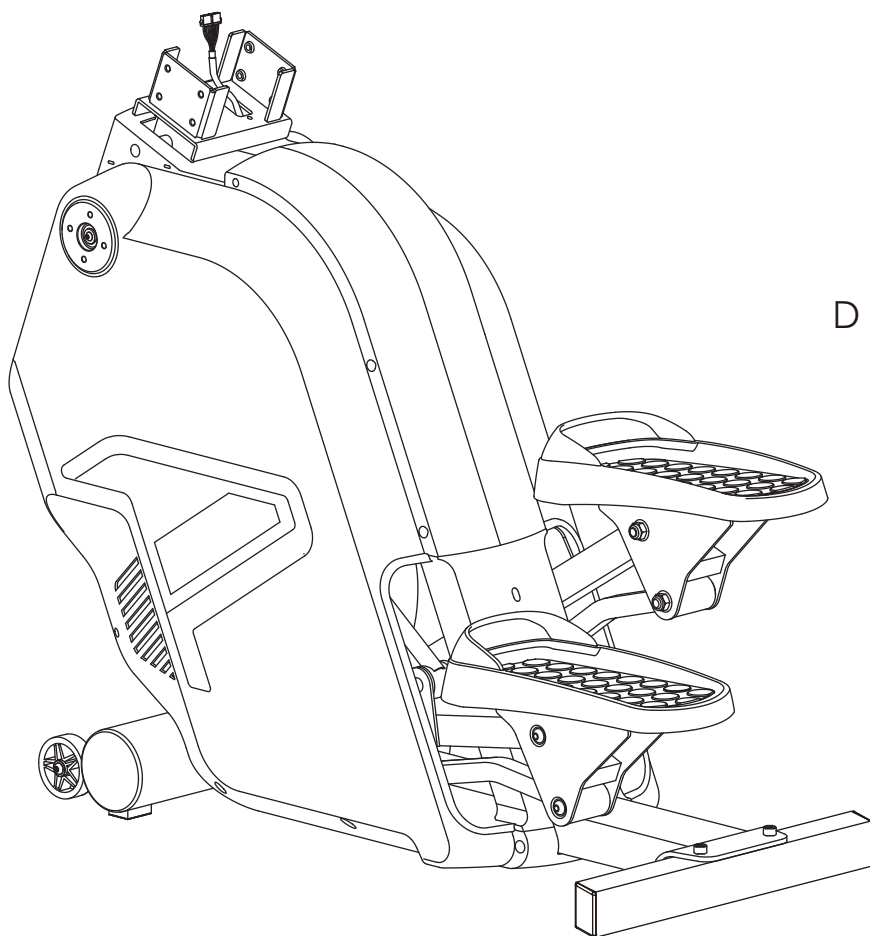
SPORTOP®

Руководство по эксплуатации

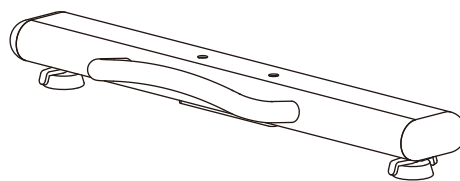
РУССКИЙ

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

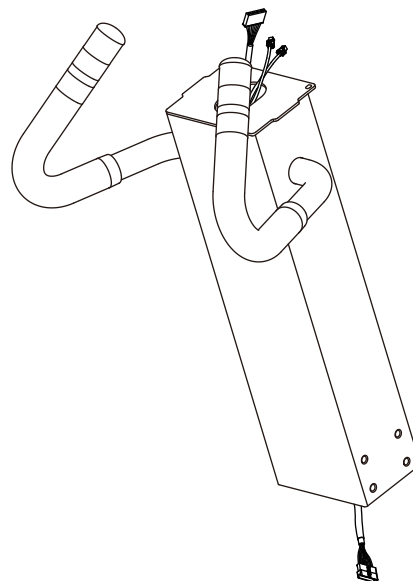
А Основной корпус



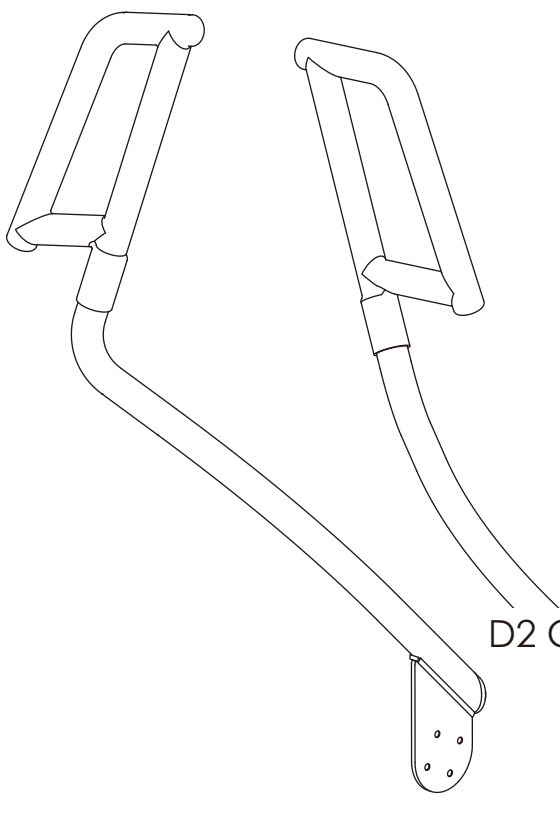
В Передний стабилизатор



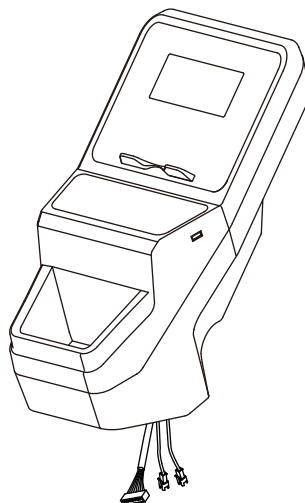
Д Опорная труба консоли



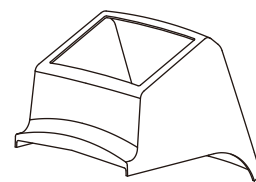
Д1 Соединительная трубка рычага (лв.)



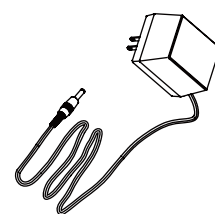
Д16 Консоль



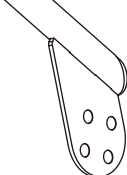
А53 Консоль



Д19 Блок питания



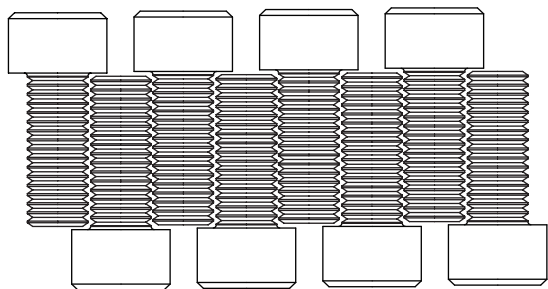
Д2 Соединительная трубка рычага (пр.)



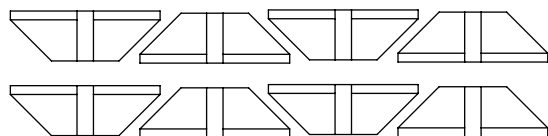
Список деталей

ИНСТРУМЕНТЫ

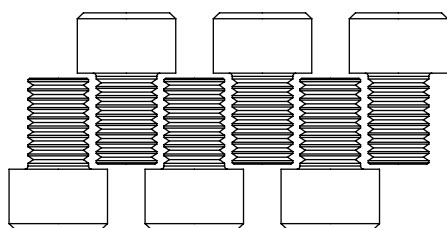
(D20) Болт М8Х25



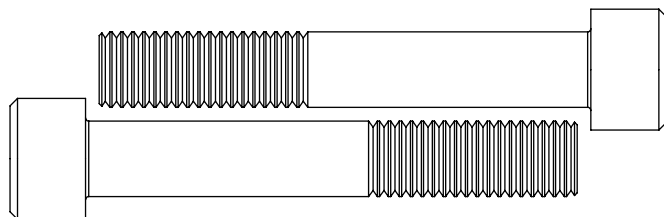
(D31) Разделительное кольцо



(D3) Болт М8Х12



(A54) Болт М10Х65



М8 X 1

М6 X 1

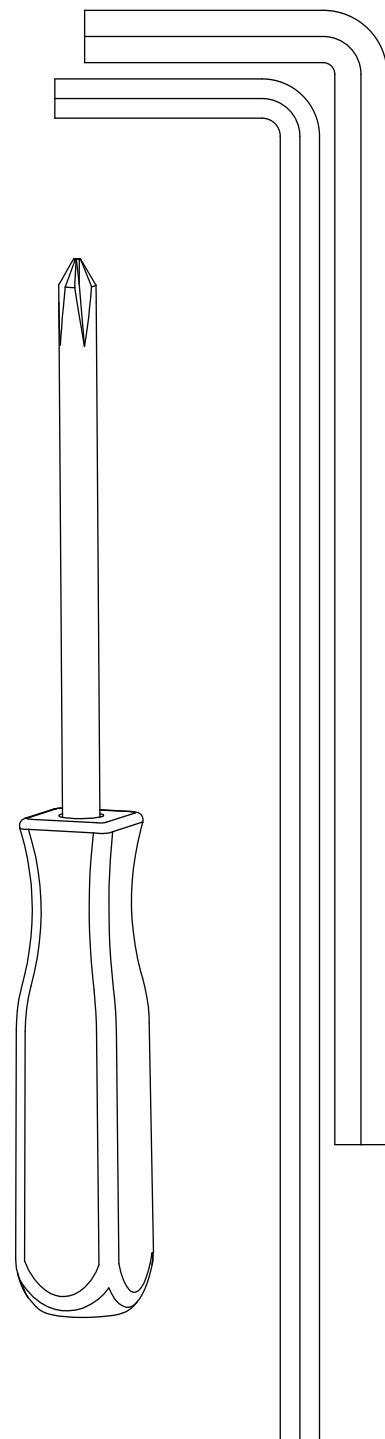
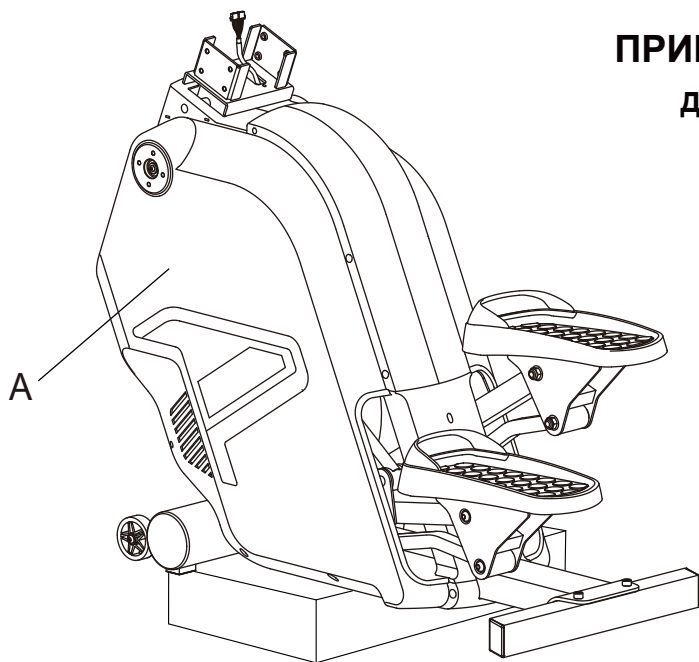


РИС. 1

ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ РАСПАКОВКЕ



ПРИМЕЧАНИЕ: Из соображений безопасности, для подъёма основного корпуса требуется не менее 2 человек.

Шаг 1. Поднять основной корпус и удалить пенопласт.

Установить основной корпус на устойчивую опору.

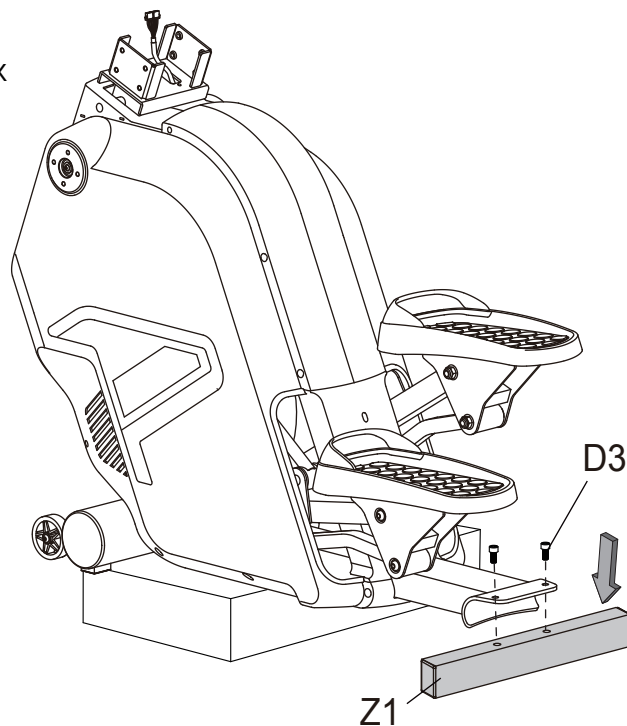
РИС. 2

ПОДГОТОВКА К СБОРКЕ

Шаг 1. Удалить 2 предварительно вставленных болта (D3) из бумажной трубки (Z1).

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Сохраните болты (D3), т.к. они понадобятся при сборке центральной опорной трубы.

2.Z1 далее не используются

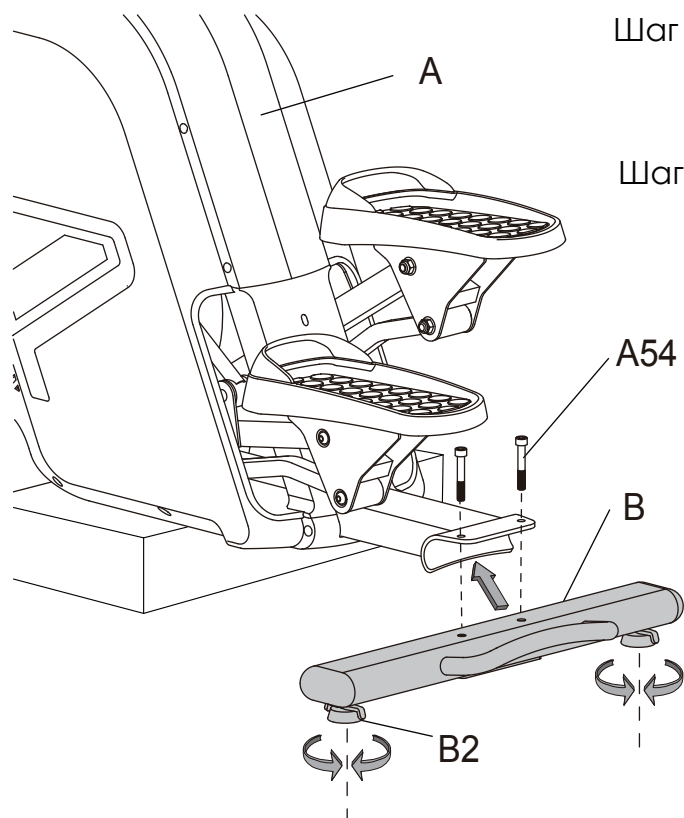


ИНСТРУМЕНТ

6 мм

РИС. 3

СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА



Шаг 1. Установить задний стабилизатор (B) в крепление на осн. корпусе (A), зафиксировать болтом (A 54) .

Шаг 2. После этого шага можно убрать дополнительную опору и поставить тренажёр на ровном полу

ПРИМЕЧАНИЕ: Воспользуйтесь регуляторами (B2) на заднем стабилизаторе для устойчивости тренажёра

ИНСТРУМЕНТ
8 мм

РИС. 4

СБОРКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ

Шаг 1. Установить пластиковых кожух (A53) на опорную трубу консоли (D), затем подвинуть её к верхней части (как показано стрелой)

Шаг 2. Соединить кабели датчика (D29 с D28).

Шаг 3. Вставить пластиковый кожух (A53) в консоль.

Шаг 4. Зафиксировать опорную трубу (D) в основном корпусе (A) болтами (D3).

Шаг 5. Установить опорную трубу консоли (D) в осн. корпусе (A), зафиксировать 8ю болтами (D3).

Подвинуть вниз пластиковый кожух (A53).

Note: Для сборки центральной опорной трубы требуется 8 болтов D3. Из них 6 находятся в упаковочной коробке и 2 предварительно вкручены в опорную трубу.

ИНСТРУМЕНТ
6 мм

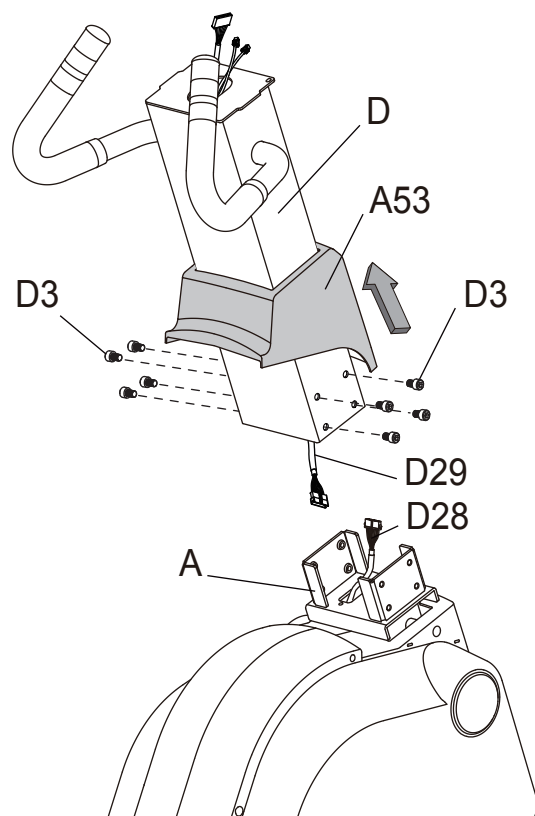
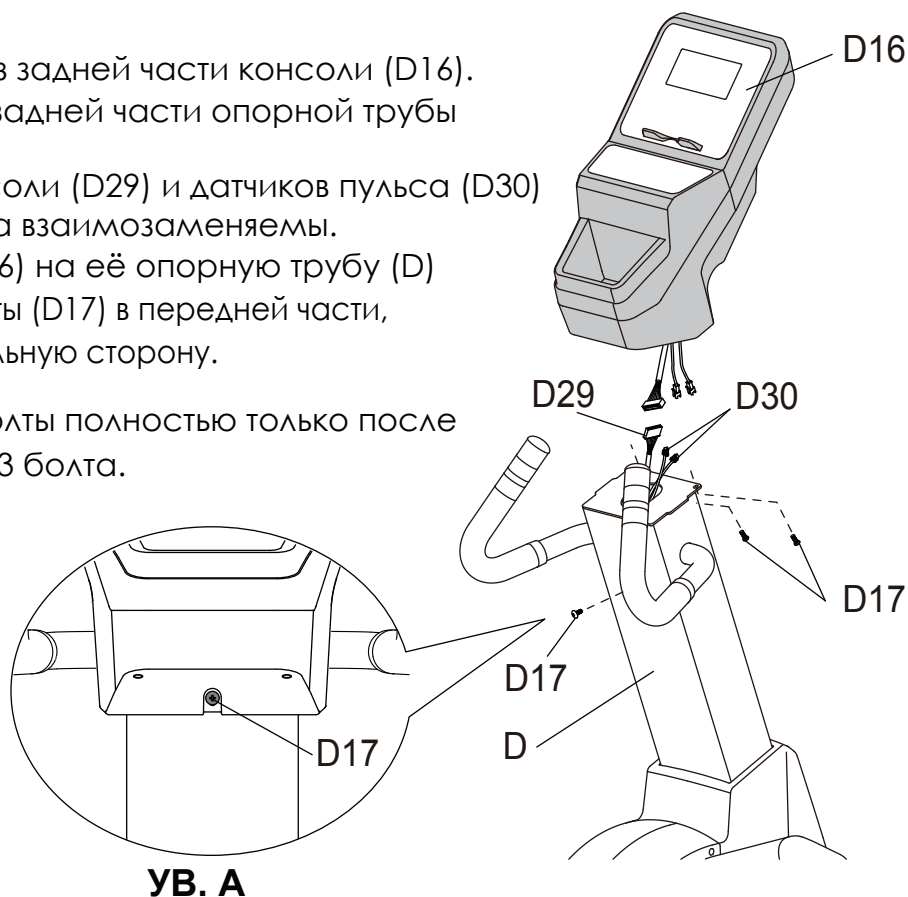


РИС. 5 СБОРКА КОНСОЛИ

- Шаг 1. Удалить 2 болта (D17) из задней части консоли (D16).
 Шаг 2. Удалить болты (D17) из задней части опорной трубы консоли (D).
 Шаг 3. Соединить кабели консоли (D29) и датчиков пульса (D30).
 Кабели датчиков пульса взаимозаменяемы.
 Шаг 4. Установить консоль (D16) на её опорную трубу (D) и сначала закрутить болты (D17) в передней части, затем зафиксировать тыльную сторону.

ПРИМЕЧАНИЕ: закручивайте болты полностью только после того, как вкручены все 3 болта.



ИНСТРУМЕНТ

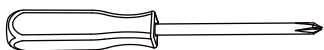


РИС. 6

РИС. 6 - СБОРКА СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ ТРУБ РЫЧАГОВ

- Шаг 1. Установить соединительную трубу правого рычага (D2) на ось в основном корпусе с разделительным болтом (D31), зафиксировать болтом (D20) - см. увеличение В.
 Шаг 2. Те же действия для трубы левого рычага.

NOTE: Правая и левая стороны обозначаются на трубах рычагов и на оси в местах крепления.

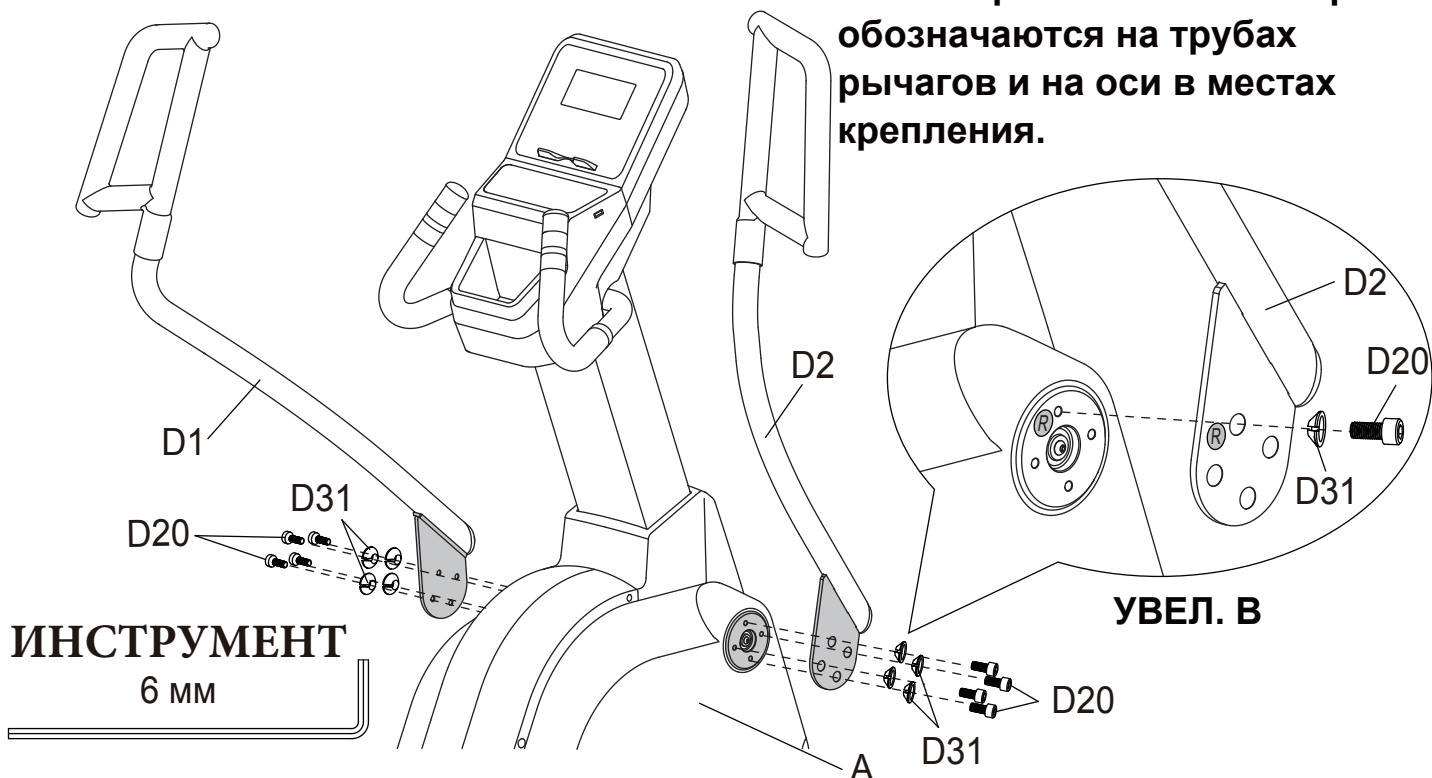


РИС. 7

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

При необходимости передвижения тренажёра возьмитесь за обе соединительные трубы рычагов и наклоните тренажёр до касания транспортировочных колёс пола. В таком положении тренажёр можно легко передвигать. После передвижения осторожно поставьте тренажёр в обычное положение. При необходимости воспользуйтесь регуляторами внизу заднего стабилизатора для устойчивости.

ВНИМАНИЕ: Не пытайтесь поднимать и передвигать тренажёр самостоятельно. Не допускаются к передвижению тренажёра люди, имеющие любые проблемы со здоровьем.

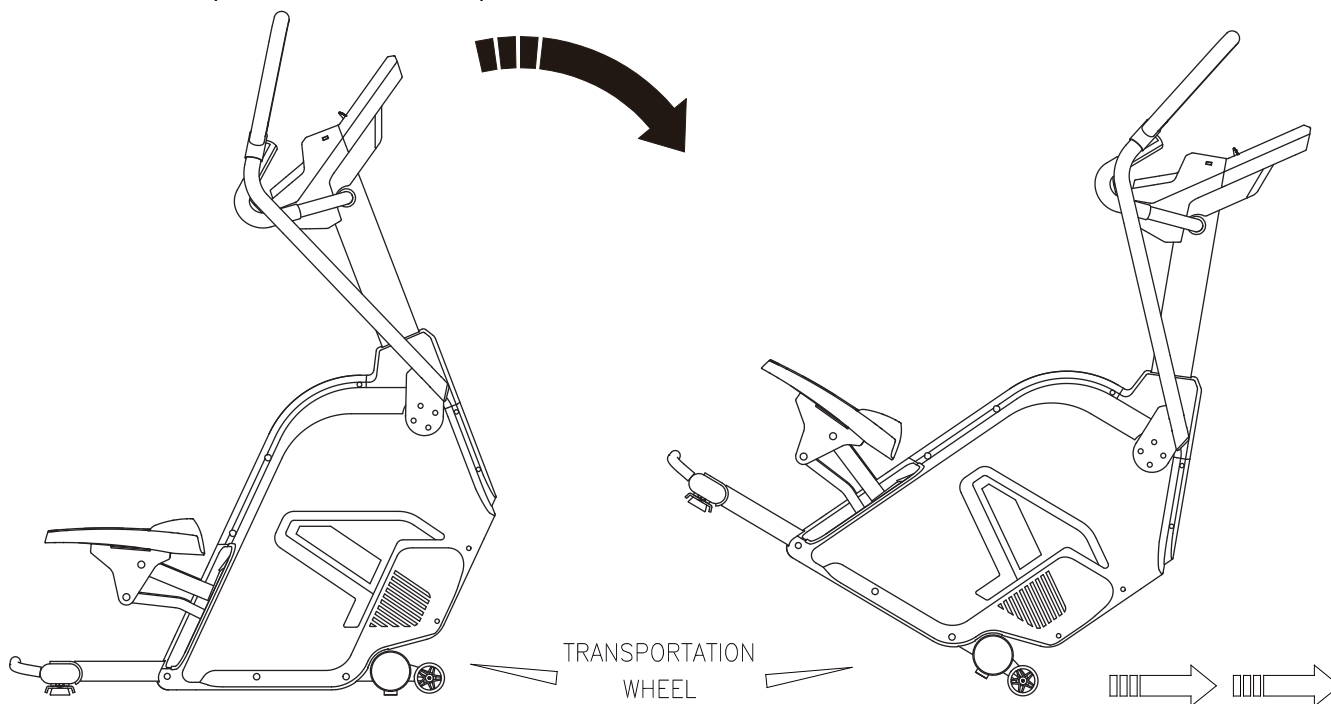
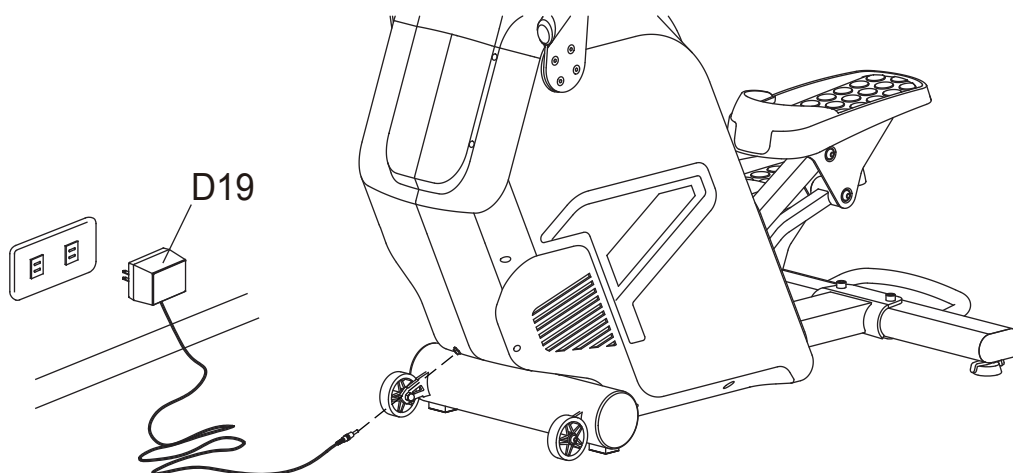
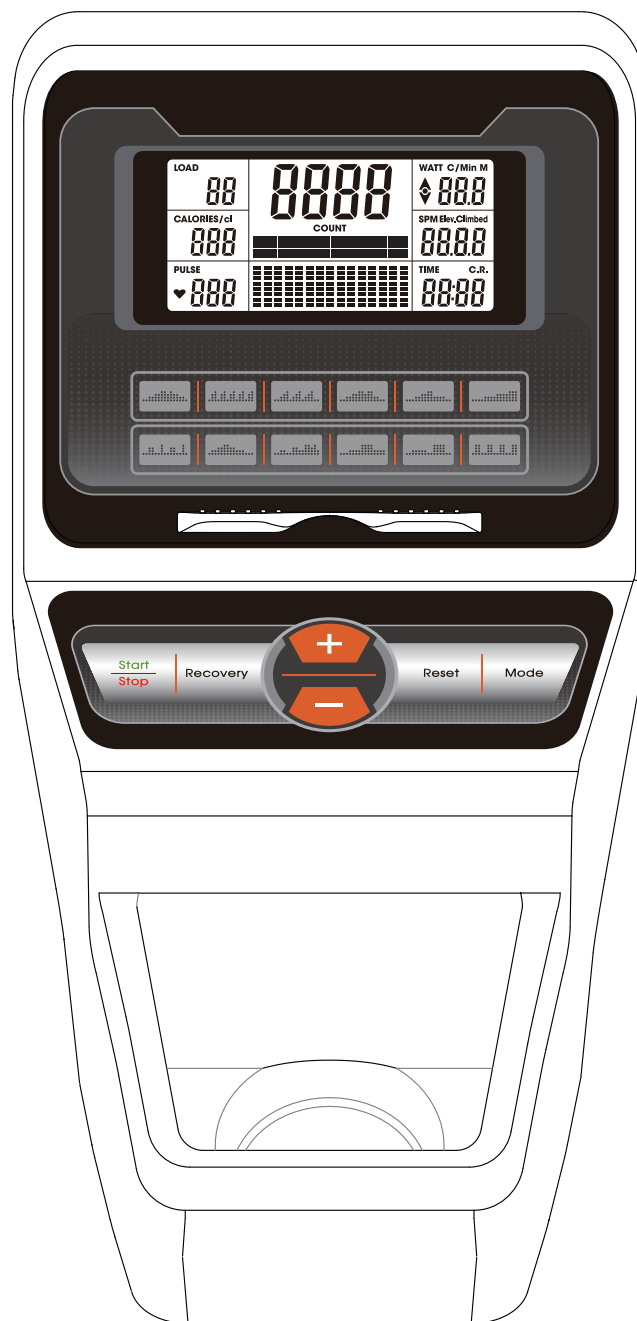


РИС. 8

УСТАНОВКА КАБЕЛЯ ПИТАНИЯ

Вставить кабель питания в специальный разъем на основном корпусе, включить кабель в розетку.





ФУНКЦИИ КНОПОК

| | |
|--------------|--|
| + (UP) | Увеличение любых параметров настройки или усиление сопротивления. |
| - (DOWN) | Уменьшение параметров настройки или сопротивления. |
| MODE | Подтверждение всех настроек. |
| START / STOP | Запуск или остановка тренировки. Нажатие START/ STOP в режиме ожидания - быстрый запуск ручного режима. |
| RESET | Сброс текущих настроек и переход в первоначальный режим. После удержания RESET в течение 2 секунд происходит полная перезагрузка. |
| RECOVERY | Запуск функции RECOVERY (проверка скорости восстановления). |

ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ

| | |
|---------------|---|
| TIME | Время. Отсчитывается от 00:00 до 99:59 (максимальное значение) с шагом 1 минута. |
| COUNT | Количество повторений (шагов) от 0 до 9999. |
| SPM | Частота пульса от 0 до 9999. |
| ELEV. CLIMBED | Высота подъёма от 0.00 до 99.99 км или миль. Целевую высоту подъёма можно устанавливать кнопками \pm (UP/DOWN) . Шаг 0.5 км или миль. |
| C.R. | Время на преодоление 500 метров с текущей скоростью. |
| C/MIN M | Подъём за минуту. |
| CALORIES | Затраты калорий за тренировку. Диапазон показаний - от 0 до 999 ккал. Шаг увеличения или уменьшения количества - 10 ккал (данные приблизительны, предназначены для сравнения энергозатрат на тренировках и не годятся для медицинских целей). |
| PULSE | Установка целевой частоты пульса от 0 - 30 до 230 |
| WATTS | Текущая затраченная мощность в ваттах, от 0 до 999. |

ВКЛЮЧЕНИЕ

1. Подключить питание к монитору или держать кнопку RESET 2 секунды. На дисплее засветятся все сегменты с протяжным 2-секундным звуковым сигналом (РИС. 1).

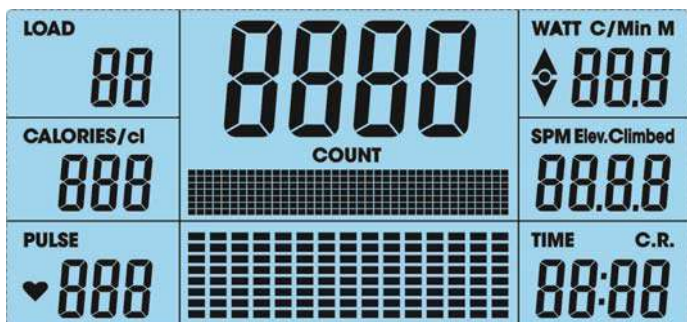


РИС. 1

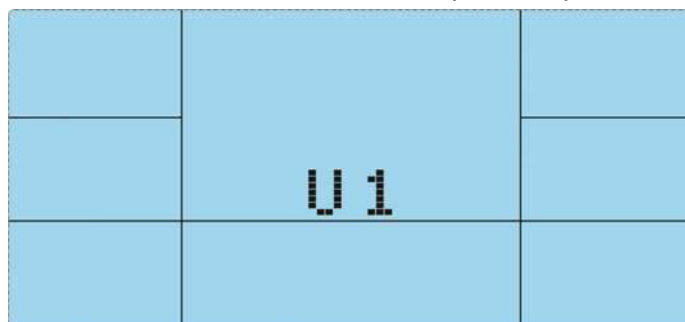


РИС. 2

2. Кнопками +/− (UP/DOWN) можно выбрать один из пользовательских профилей User 0~4 и нажать MODE для подтверждения (РИС. 2).

Затем нужно ввести информацию пользователя: SEX (пол), AGE (возраст), HEIGHT (рост) и WEIGHT (вес) (РИС. 3~6).



РИС. 3



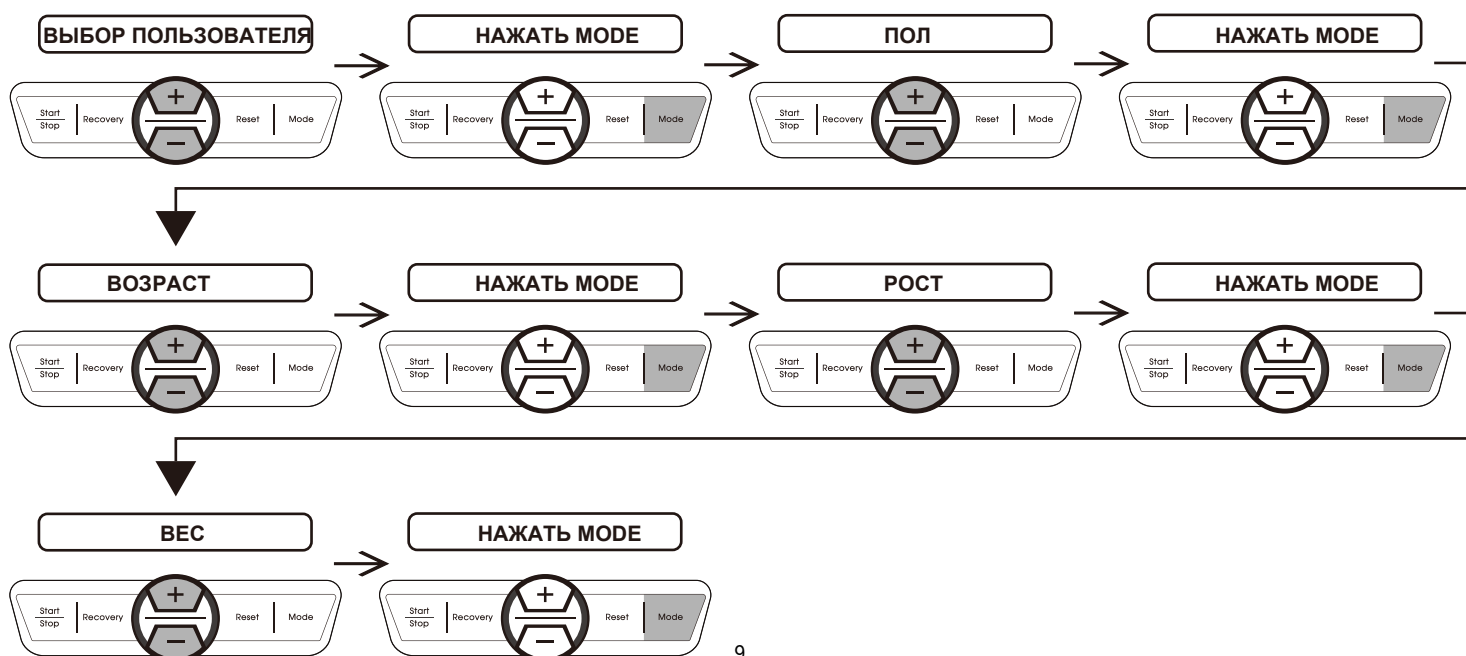
РИС. 4



РИС. 5



РИС. 6



ТРЕНИРОВКА

Доступные тренировочные режимы: MANUAL (ручной режим) → PROGRAM (программы) → WATT → USER PROGRAM (пользовательская программа) → H.R.C. (контроль пульса) (РИС. 7~11).

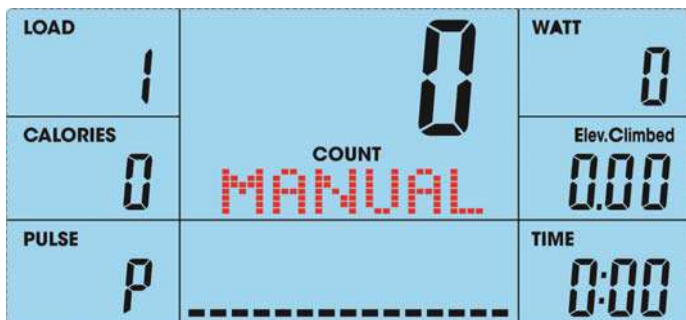


РИС. 7



РИС. 8

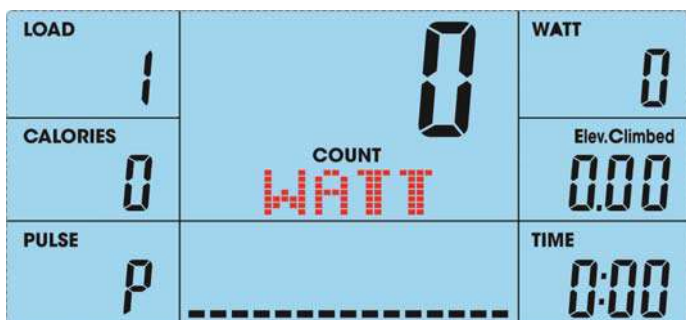


РИС. 9

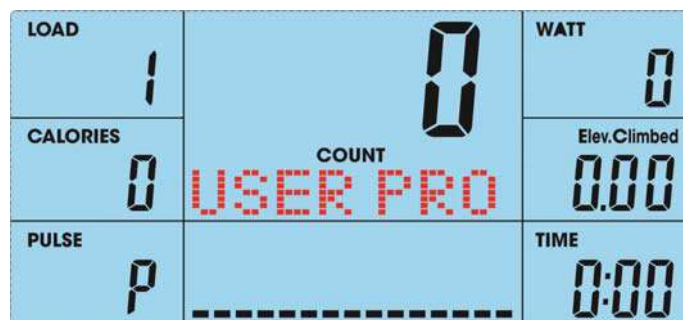


РИС. 10

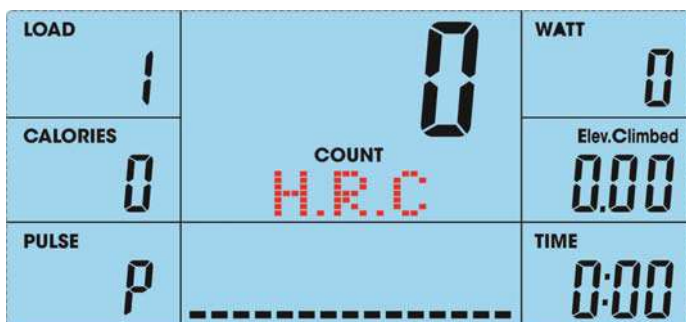


РИС. 11

БЫСТРЫЙ СТАРТ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

1. Нажать MODE для входа в ручной режим (MANUAL) (РИС. 12).
2. Нажать START/STOP для запуска (РИС. 13). Сопротивление можно регулировать во время тренировки.
3. Нажатием START/ STOP можно остановить тренировку.

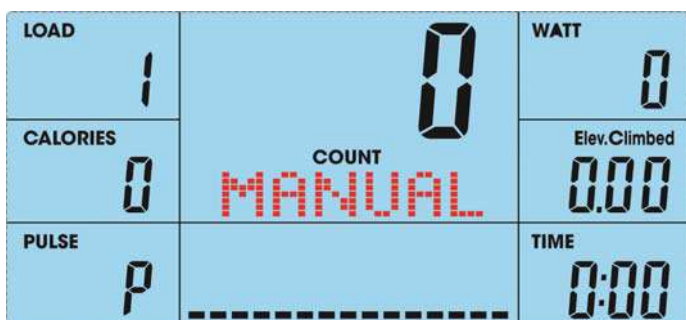


РИС. 12

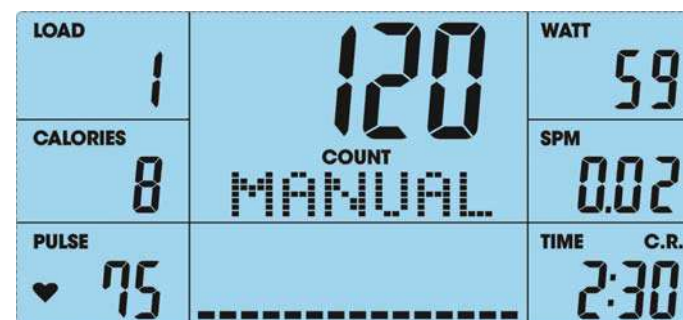
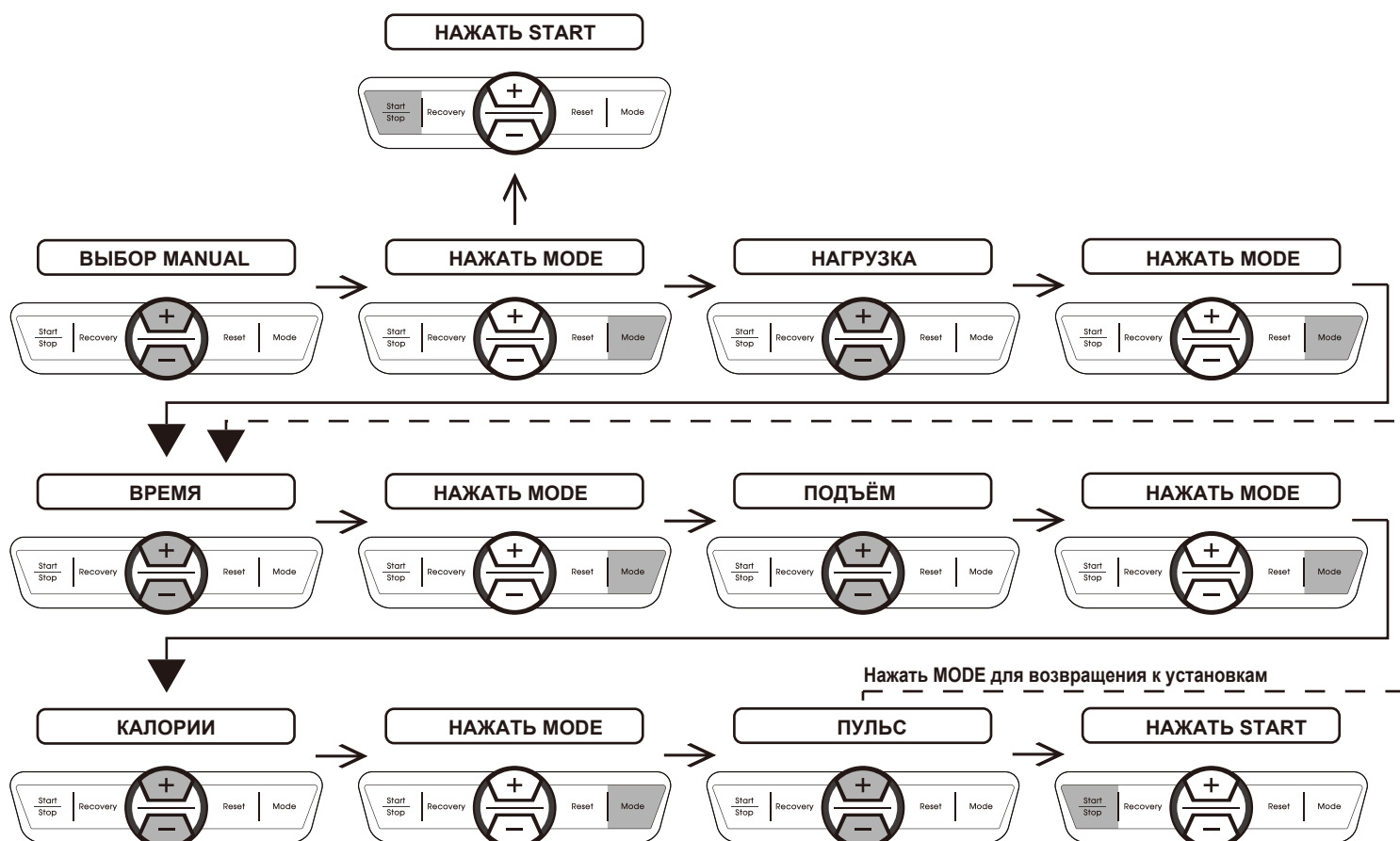


РИС. 13

РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. После выбора режима MANUAL нажать MODE для входа в режим (РИС. 12).
Кнопками $+/-$ (UP/DOWN) можно увеличивать и уменьшать нагрузку (уровни от 1 до 16). Для подтверждения нажать MODE.
2. Предварительно можно установить целевые данные - время, подъём, калории, частоту пульса - , и нажать START/STOP для запуска. (РИС. 13)
Нажатием RESET можно вернуться к установкам ручного режима.
3. Уровень можно регулировать во время тренировки.

START для запуска, без установки целевых параметров



ПРОГРАММЫ

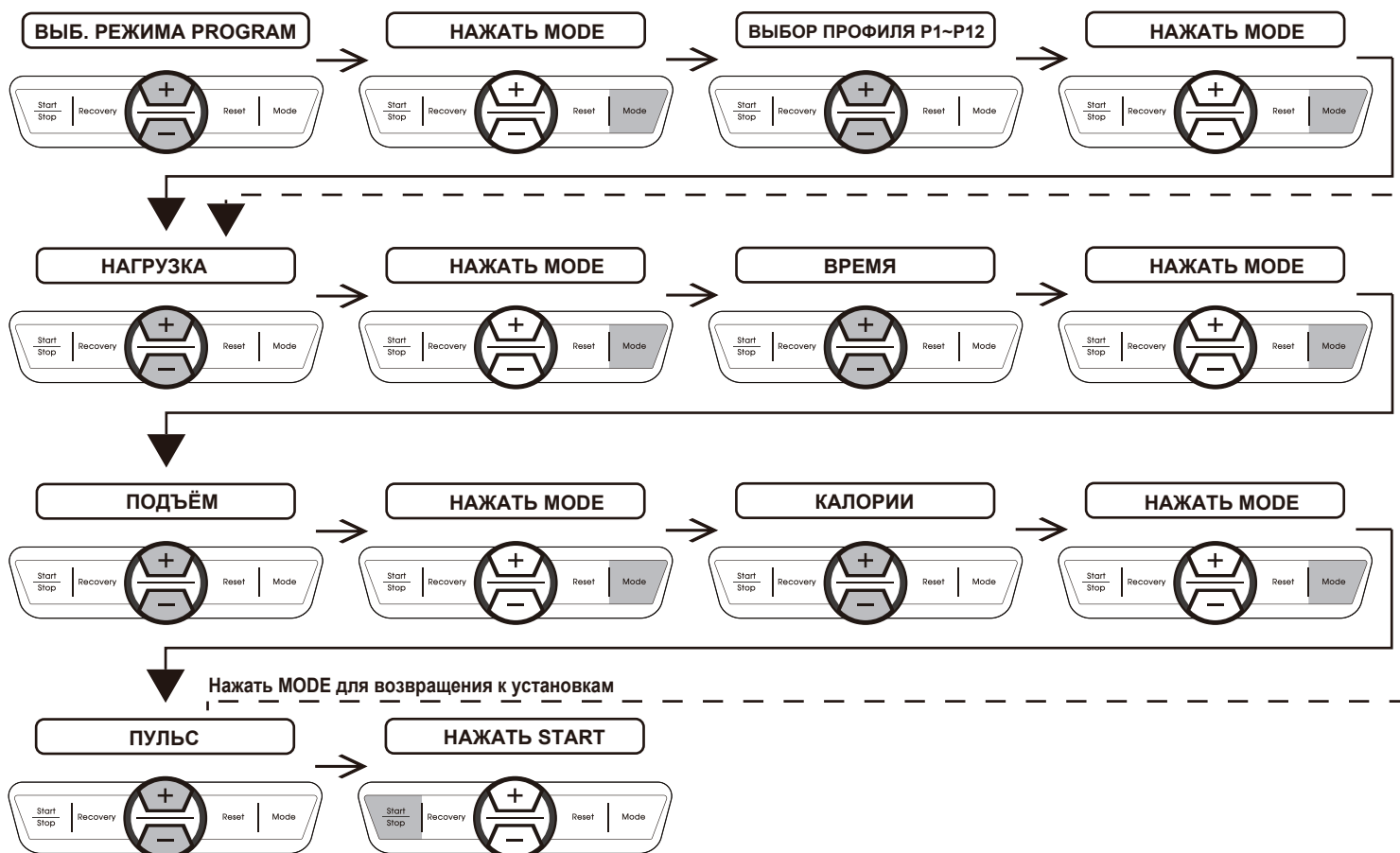
1. После выбора режима PROGRAM нажать MODE для входа в режим (РИС. 14). Кнопками \pm (UP/DOWN) можно выбрать один из программных профилей P1 ~ P12, для подтверждения нажать MODE.
2. Кнопками \pm можно менять уровень нагрузки (от 1 до 16), для подтверждения нажать MODE.
3. Можно предварительно установить данные: время (TIME)/ подъём (ELEV. CLIMBED)/ калории (CALORIES)/ пульс (PULSE). Для пуска нажать START/STOP (РИС. 15).
4. Уровень нагрузки можно регулировать во время тренировки.



РИС. 14

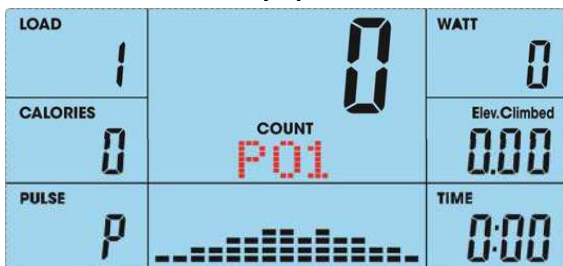


РИС. 15

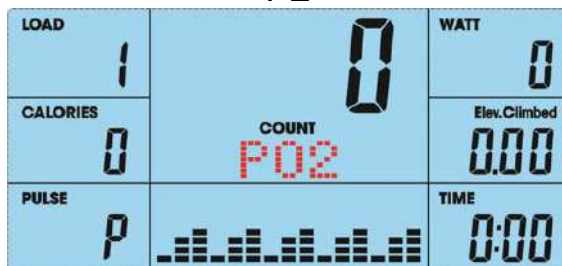


ПРОГРАММНЫЕ ПРОФИЛИ:

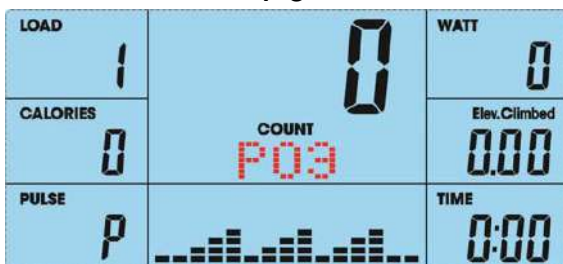
P1



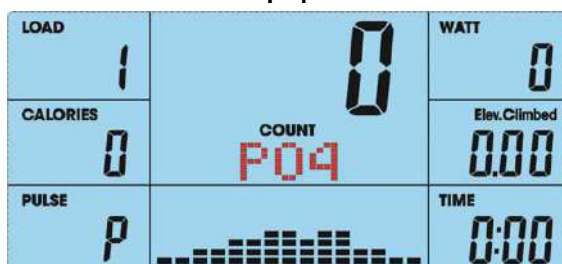
P2



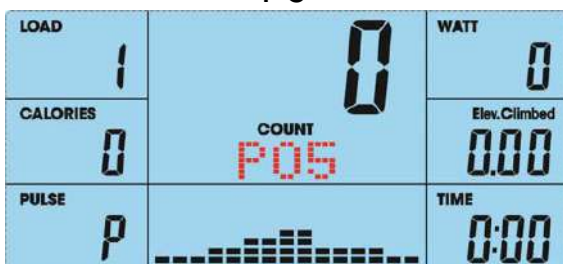
P3



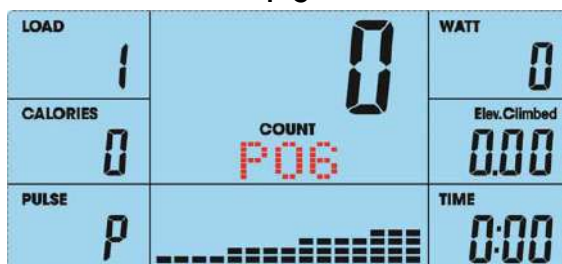
P4



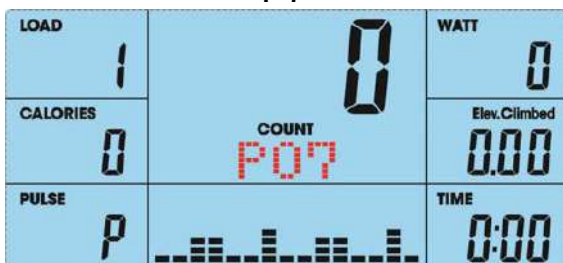
P5



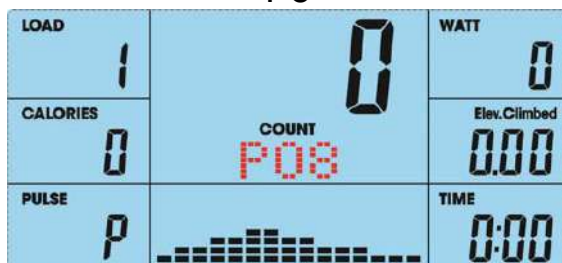
P6



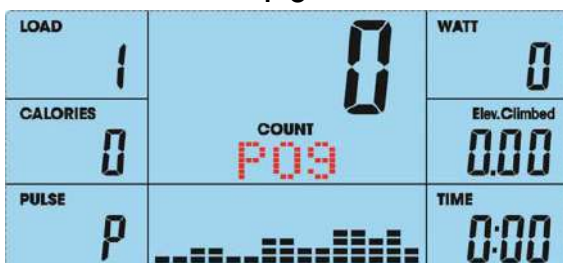
P7



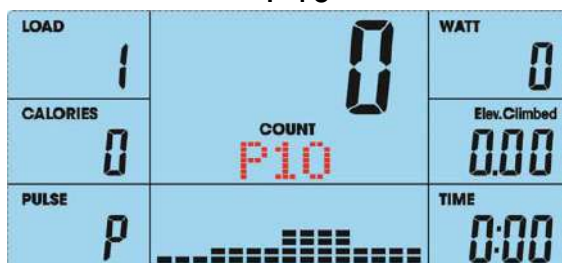
P8



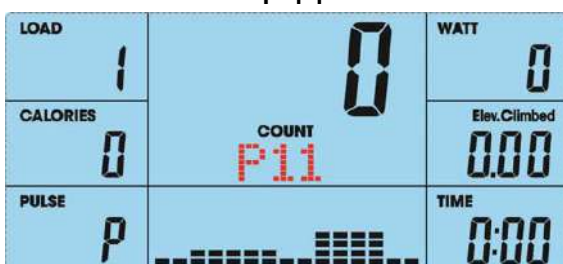
P9



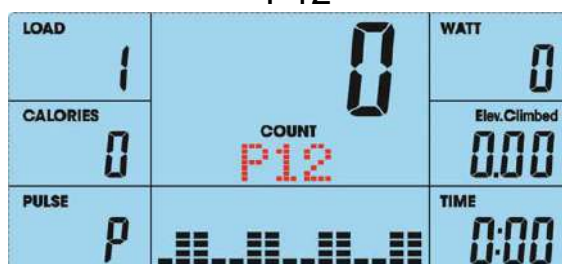
P10



P11



P12



РЕЖИМ WATT

1. После выбора режима WATT нажать MODE для входа в режим (РИС. 16).
2. На дисплее мигает значение главного параметра по умолчанию - 0 ватт. Целевое значение устанавливается кнопками \pm , от 10 до 350 (РИС. 17). Также устанавливаются целевые данные TIME/ELEV.CLIMBED/CALORIES/PULSE. Для запуска нажать START (РИС. 18).

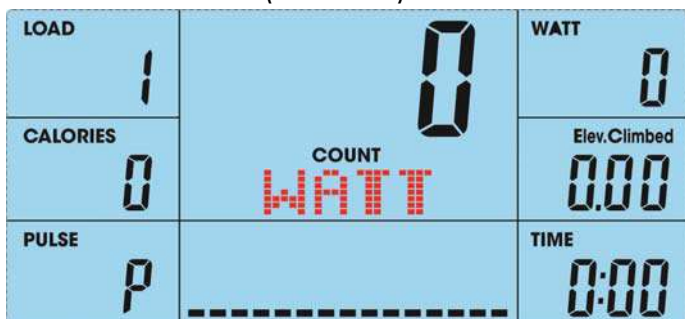


РИС. 16

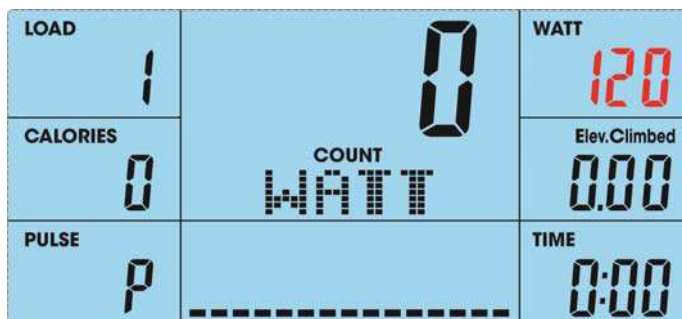
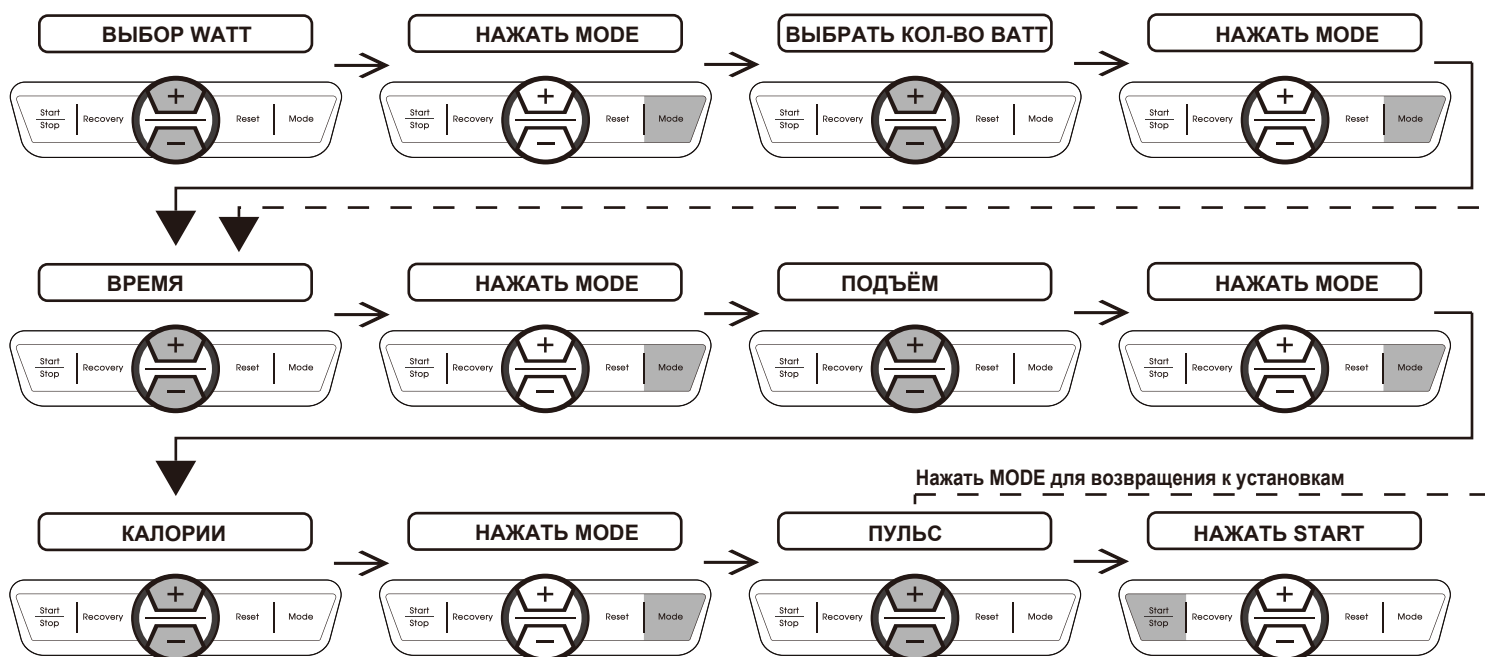


РИС. 17



РИС. 18



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

1. После входа в режим USER PROGRAM (РИС. 19) кнопками \pm можно отрегулировать уровень сопротивления (РИС. 20) для создания личного профиля.
2. Удерживая MODE 2 секунды, можно выйти из установок профиля, затем перейти к установкам тренировочных данных.
3. Можно предварительно установить данные времени, подъёма, калорий, пульса (TIME/ELEV. CLIMBED/CALORIES/PULSE) Для пуска нажать START/STOP (РИС. 21).
4. Уровень нагрузки можно регулировать во время тренировки



РИС. 19

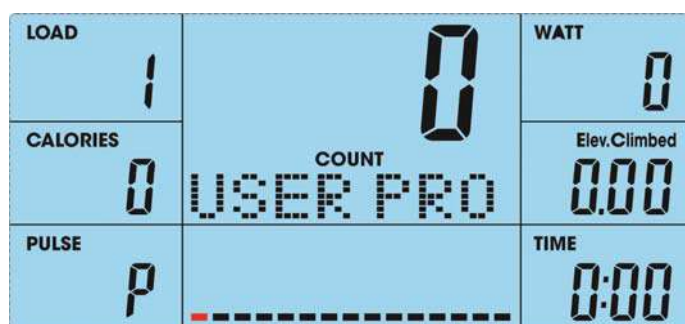
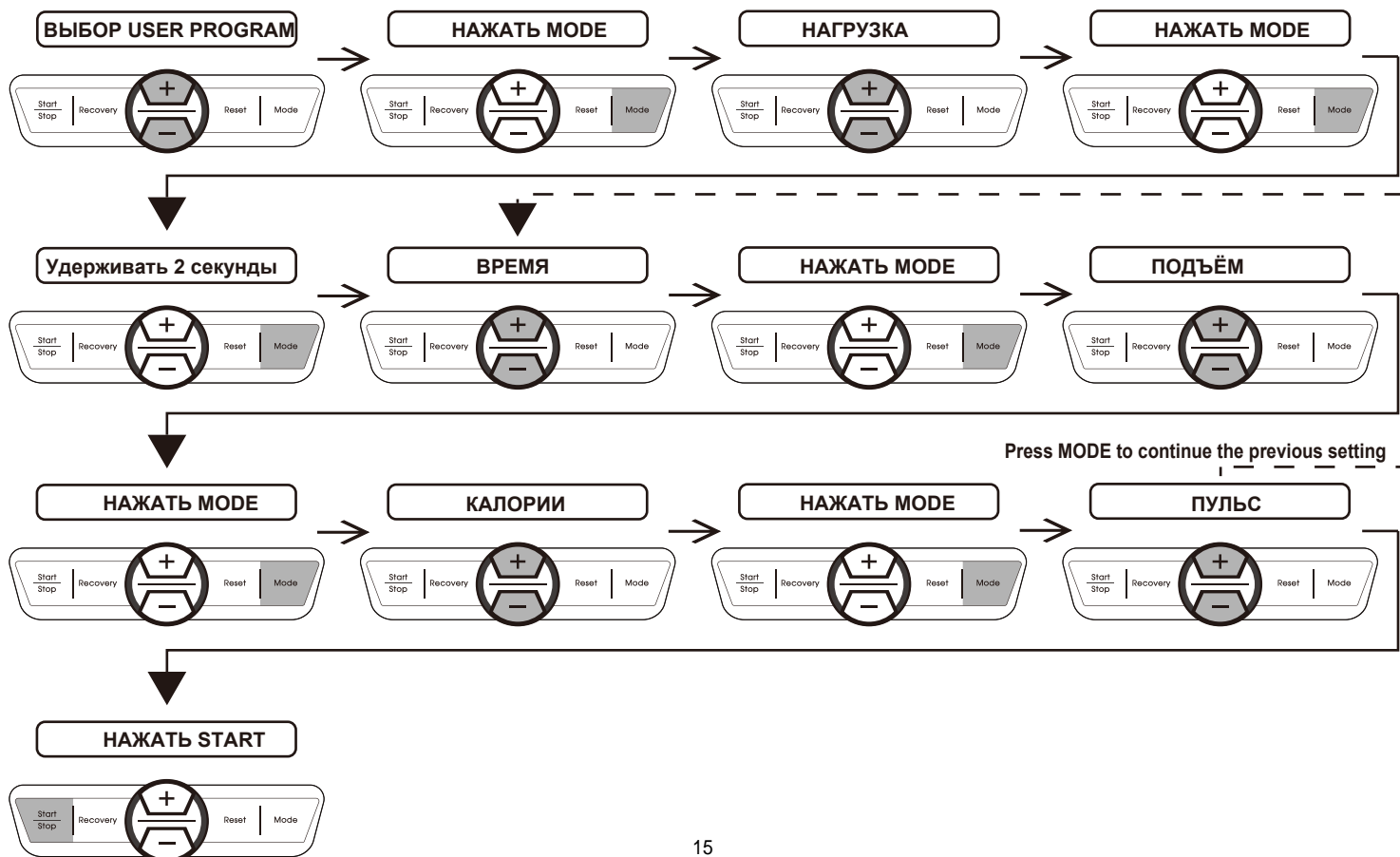


РИС. 20




РИС. 21

Повторять эти действия до завершения сета в 15 отрезков



КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

1. После входа в режим HEART RATE CONTROL (РИС. 22) дисплей предложит выбрать 55%, 75% или 90% от целевого пульса, а также установить целевой (TARGET) пульс (РИС. 23~26). Выбор процентов кнопками UP or DOWN.
2. Можно установить тренировочные данные TIME/ELEV. CLIMBED/CALORIES, затем нажать START/STOP для запуска (РИС. 27).
3. При отсутствии сигнала пульса в течение 6 с появится напоминание “?” и останется до появления сигнала датчиков. (РИС. 28)

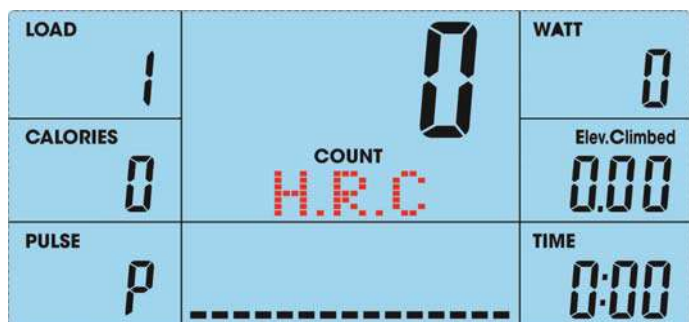


РИС. 22

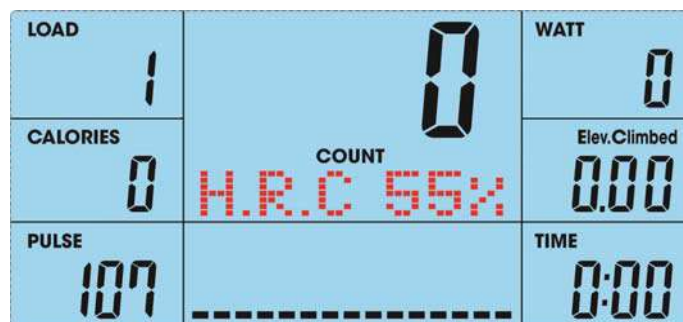


РИС. 23

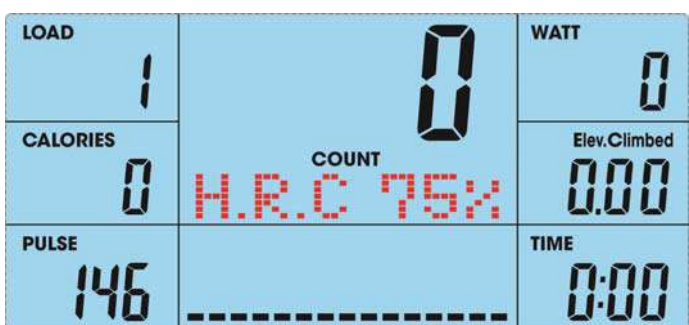


РИС. 24

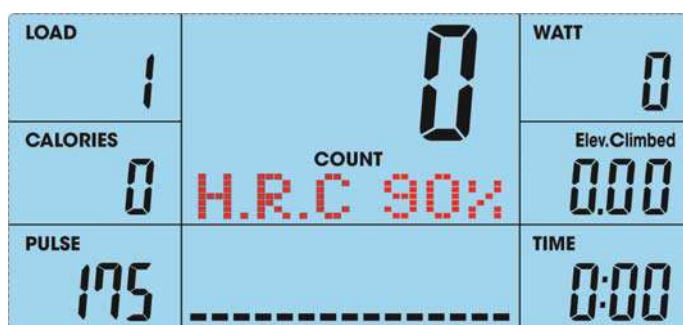


РИС. 25



РИС. 26

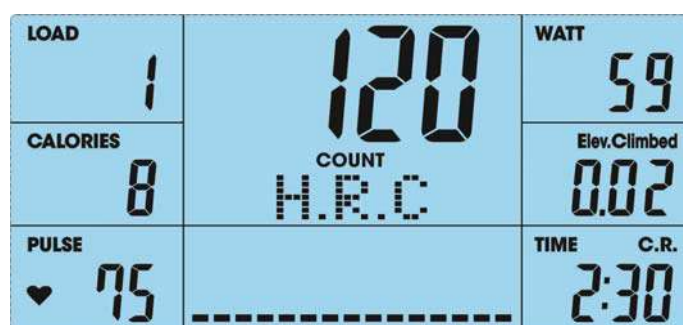


РИС. 27

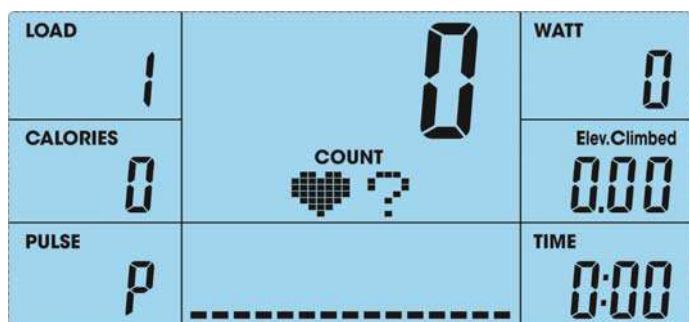
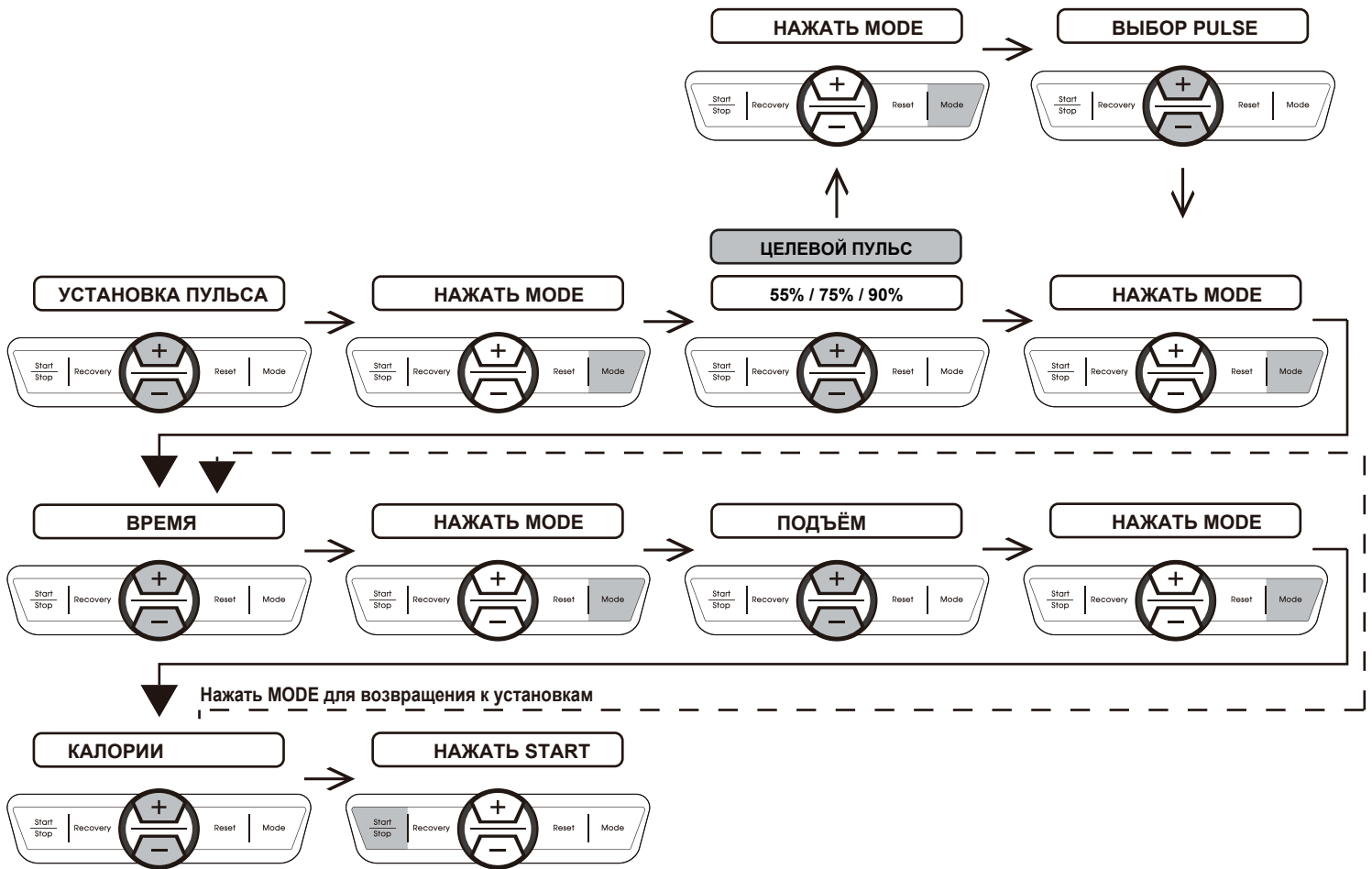


РИС. 28



RECOVERY

Поработав на тренажёре некоторое время, держитесь за поручни и нажмите "RECOVERY". С дисплея пропадут все показатели, кроме времени ("TIME"), начнётся отсчёт с 00:60 до 00:00 (РИС. 29). Получив сигнал пульсовых датчиков, консоль высветит на дисплее "RECOVERY"

Напоминание при отсутствии сигнала: "♥?" (РИС. 30)

Дисплей покажет скорость восстановления пульса от F1 до F6 (РИС. 31). F1 - наилучший результат, F6 - наихудший. Улучшить данный показатель помогут дальнейшие тренировки. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите RECOVERY снова.



РИС. 29

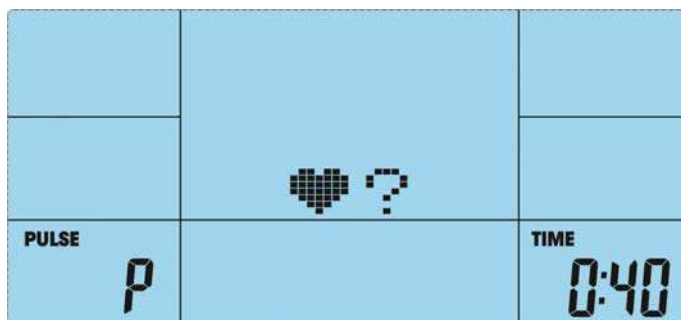


РИС. 30



РИС. 31

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. При бездействии тренажёра в течение 4 минут компьютер переходит в энергосберегающий режим, все установки и данные сохраняются до повторного старта.
2. При сбоях в работе питания попробуйте отключить блок питания и снова включить.