

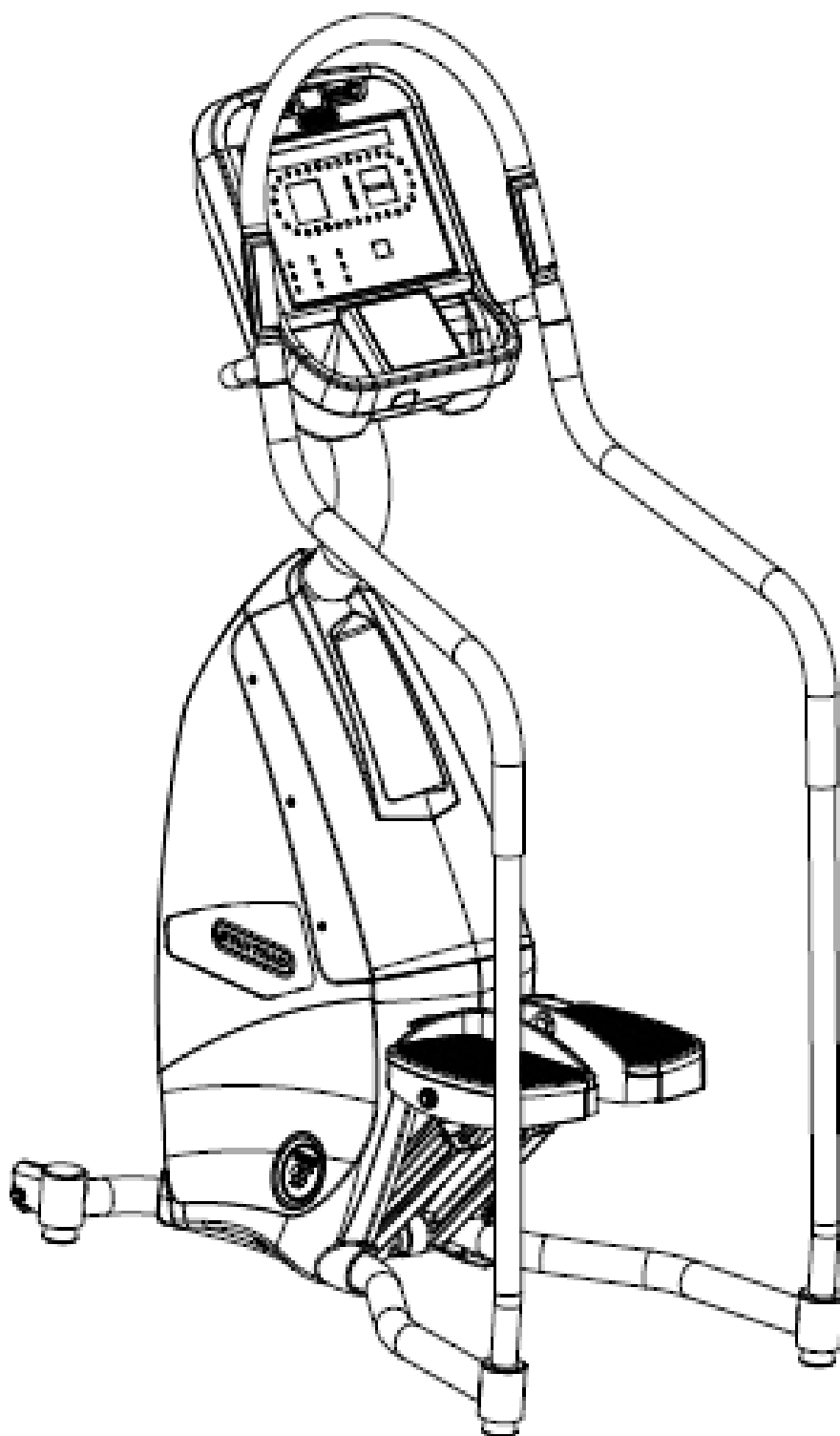
Star Track Fitness™

E-ST Степпер

Руководство пользователя



E-ST
E Серия Степпер



Введение

Спасибо за то, что выбрали **СТЕППЕР E-ST** фирмы **STAR TRAC**. 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 **СТЕППЕРУ E-ST** фирмы **STAR TRAC**. Руководство разделено на 6 глав:

Введение

Делает обзор каждой главы руководства.

Инструкция безопасности

На разных языках представлены краткие сведения о безопасном использовании **СТЕППЕРА E-ST** фирмы **STAR TRAC**.

Монтаж и установка

Дает инструкции о распаковке, монтажу и установке **СТЕППЕРА E-ST** фирмы **STAR TRAC**.

Инструкция по управлению

Дает инструкцию по управлению **СТЕППЕРОМ E-ST** фирмы **STAR TRAC**.

Профилактическое обслуживание

Описывает меры по профилактическому обслуживанию, требуемые для поддержания **СТЕППЕРА E-ST** фирмы **STAR TRAC** в надлежащем состоянии.

Нормативная информация

Дает нормативную информацию о **СТЕППЕРЕ E-ST** фирмы **STAR TRAC**

Инструкция Безопасности

Эта глава включает предупреждения и меры предосторожности при установке и использовании *СТЕППЕРА E-ST* фирмы *STAR TRAC*. 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
- Китайский
- Японский

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Эти правила безопасности предназначены для Вас, если Вы являетесь владельцем *СТЕППЕРА E-ST* фирмы *STAR TRAC*.
. 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.
- Регулярно проводите профилактическое обслуживание тренажера.
- 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 без спортивной обуви.
- 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 *СТЕППЕР E-ST* фирмы *STAR TRAC* 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 *СТЕППЕРА E-ST* фирмы *STAR TRAC*.

Игнорирование данных предупреждений может привести к травмам или смерти.

Монтаж и Установка

В комплекте с базой **СТЕППЕРА E-ST** фирмы **STAR TRAC** идут:

Описание	Количество	Описание	Количество
База	1	Шуруп, $\frac{1}{4}$ -20×1.25, шестиугольная головка (Hex Head)	4
Дисплей сварной конструкции	1	Шайба, $\frac{1}{4}$ ID тип В, плоская	4
Поручни (правый и левый)	2	Шуруп, $\frac{1}{4}$ -28×1/2, с полукруглой головкой	4
Шуруп, .312-18 ×1.00, шестиугольная головка (Hex Head)	4		
Шайба, .312 пружинная шайба	4		
Шайба, .312 плоская	4		
Гайка, .312-18, шестигранная	4		

ПРИМЕЧАНИЕ: Собранный дисплей находится в отдельной коробке, среди деталей инструкции по управлению оборудованием.

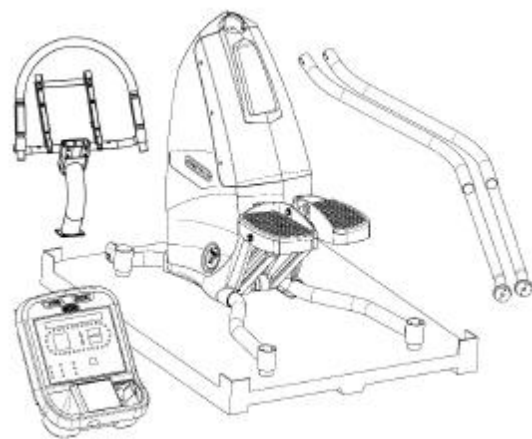
РАСПАКОВКА И УСТАНОВКА

ПРИМЕЧАНИЕ: Проверьте картонную коробку на наличие повреждений ПЕРЕД тем, как выбросить ее. Некоторые детали могут сместиться во время транспортировки и быть случайно выброшенными вместе с упаковкой. Если какая-либо деталь утеряна, пожалуйста, свяжитесь со Службой поддержки фирмы Star Track по телефону 800-503-1221. Для того чтобы утраченные во время транспортировки детали были высланы Вам, Вам следует иметь наготове серийный номер **СТЕППЕРА E-ST** фирмы **STAR TRAC** и номер детали.

1. Удалите Картонную Упаковку

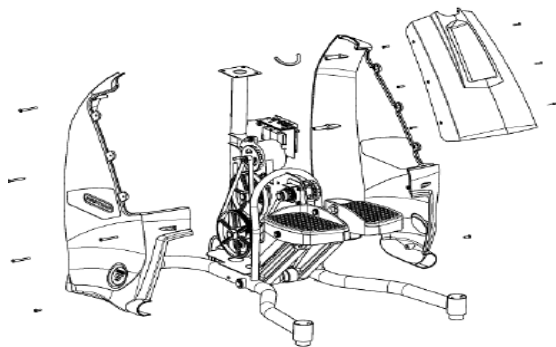
Откройте верхнюю коробку **СТЕППЕРА E-ST** фирмы **STAR TRAC**, извлеките поручни и отложите их в сторону. Извлеките дисплей сварной конструкции и отложите его в сторону. Извлеките крепеж и отложите его в сторону. Извлеките оставшийся упаковочный материал и осторожно извлеките поддон базы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Дисплей находится в отдельной коробке.



2. Удаление Внешнего Корпуса

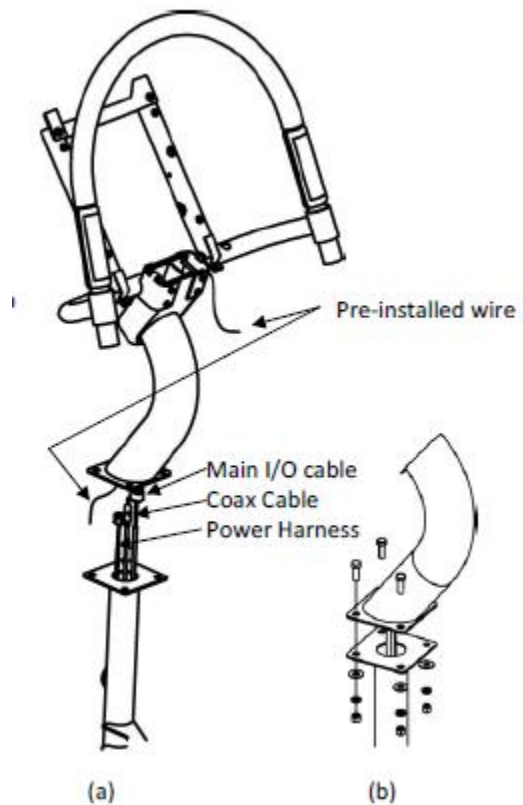
Открутите 6 шурупов, которые удерживают центральную часть корпуса. Затем удалите 6 шурупов, которые удерживают боковые части корпуса. Отсоедините боковые части корпуса от рамы. Отложите 3 части корпуса и 12 шурупов для дальнейшего использования.



3. Установка Дисплея Сварной Конструкции

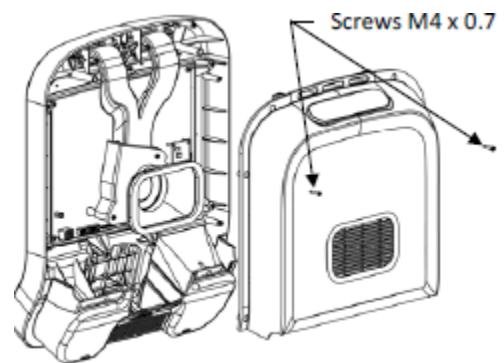
(a) Сравните дисплей сварной конструкции и базу. Используя предварительно установленный провод направьте Главный кабель Ввода/Вывода (большой белый пластиковый соединитель), шнур питания (маленький белый пластиковый соединитель) и коаксиальный кабель (в черной резиновой обмотке) от нижней части конструкции к дисплею, предварительно проведя их через верхнюю узкую часть. Рекомендуется толкать провода по одному. Избегайте излишнего натяжения кабелей и их изломов. Если база будет подсоединена к LEDдисплею без соединительного провода марки ПВС, то рекомендуется спрятать силовой и коаксиальный кабели внутри узкой части, т.к.они не будут использоваться.

(b) Установите 4 болта с соответствующими плоскими шайбами, пружинными шайбами или шестигранными гайками, как показано на рисунке. Убедитесь, что болты хорошо затянуты. После того, как сварная конструкция установлена и закреплена, Вы можете поставить на место части корпуса, которые были сняты.



4. Открытие Дисплея

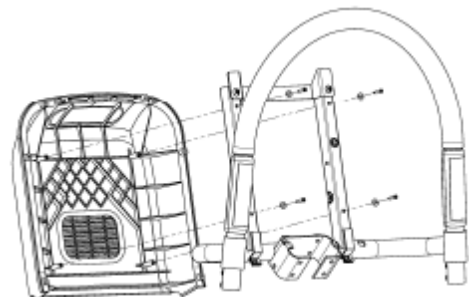
Открутите (2) шурупа M4×0,7 в задней крышке дисплея (сохраните их для дальнейшего использования) при помощи отвертки Phillips #2 и отсоедините заднюю крышку дисплея передней.



от

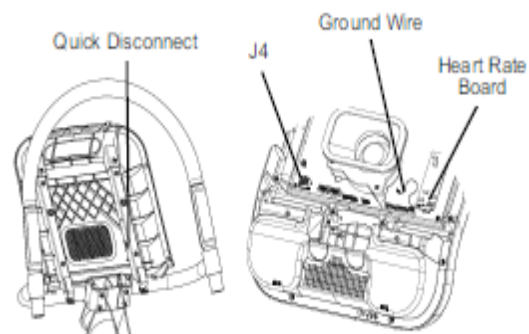
5. Установка Дисплея

(a) Возьмите заднюю крышку дисплея и присоедините ее к сварной конструкции, используя соответствующие шурупы. Обратите внимание, что на рисунке отсутствует ранее установленная узкая часть базы, так называемая «шея», для чтобы показать наиболее важные детали.

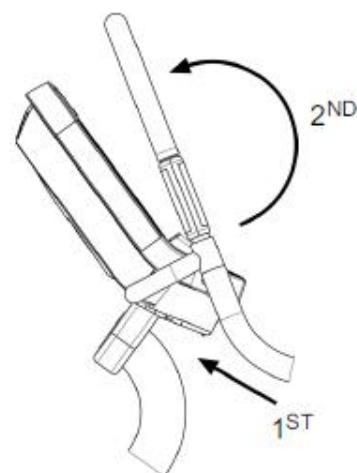


того,

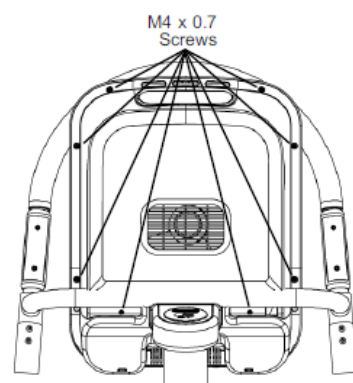
(b) Переходим к монтажу дисплея. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Данные инструкции применимы только при установке LED дисплея. При установке встроенного дисплея или при использовании соединительного провода марки ПВС обратитесь к соответствующему руководству. Для подсоединения дисплея необходимо: подключить основной кабель дисплея к разъему J4 на печатной плате дисплея, подсоединить кабель системы контроля частоты сердечных сокращений к соответствующему разъему и соединить шнур заземления, идущий от разъема для кабеля системы контроля частоты сердечных сокращений, с разъемом быстрого отключения на сварной конструкции.



(c) Т.к.сейчас все электрические соединения выполнены, Вы можете присоединить дисплей. На сварной конструкции для дисплея есть два паза для установки дисплея. Таким образом, для того чтобы установить дисплей, Вам необходимо сразу осмотреть пазы на задней крышке дисплея, а затем подталкивать дисплей вперед, чтобы задняя крышка дисплея и сварная конструкция скрепились. Как только это произошло, закрепить все шурупами.



(d) Как только дисплей будет на своем месте, скрепите все при помощи 8 шурупов М4×0,7, идущих в комплекте. 6 шурупов используются вокруг задней крышки дисплея и 2 рядом с обратной стороной подстаканников, как показано на рисунке.



6. Установка Рукояток

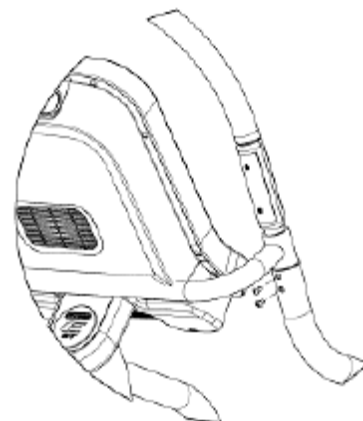
ПРИМЕЧАНИЕ: При выполнении данной инструкции рекомендуется иметь по крайней мере 2 человека.

(a) При помощи другого человека наклоните **СТЕППЕР E-ST** фирмы **STAR TRACK** вперед и удерживайте его в таком положении до полного выполнения данных инструкций.

(b) Достаньте две задние регулировочные ножки.

(c) Задвиньте левую рукоятку в верхнее отверстие с левой стороны сварной конструкции и выровняйте все отверстия для шурупов.

(d) Слегка скрепите 2 шурупа с полукруглой головкой и сварную конструкцию руля, используя 5/32 (4мм) отвертки с шестигранной головкой или Т-образные.



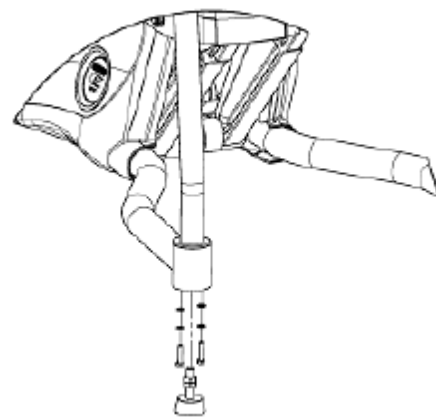
(e) Установите нижний конец левой рукоятки над задней ногой сварной конструкции. Затем подтолкните рукоятку от себя и закрепите ее в этом положении при помощи 2 шайб и 2 шурупов идущих в комплекте, используя 5/32 (4мм) отвертки с шестигранной головкой или Т-образные.

(f) Затяните шурупы с полукруглой головкой, упомянутые в шаге (d).

(g) Повторите шаги (c)-(f) для правой рукоятки.

(h) Установите на места две регулировочные ножки, которые Вы достали в шаге (b).

(i) Верните *СТЕППЕР E-ST фирмы STAR TRAC* в вертикальное положение.



7. Заключительный Этап Установки и Проверка

Проверьте все шурупы, чтобы они были надежно затянуты.

Отрегулируйте ножки тренажера, убедитесь, что Степпер стоит устойчиво и не шатается взад-вперед.

Убедитесь, что боковые рукоятки установлены надежно.

Станьте на Степпер, начните ходьбу и удостоверьтесь, что индикаторная панель включена.

Используйте тренажер до тех пор, пока не убедитесь, что он функционирует должным образом.

Установка *СТЕППЕРА E-ST фирмы STAR TRAC* завершена.

Инструкции по управлению

Управление **СТЕППЕРОМ E-ST** фирмы **STAR TRAC** очень простое. Достаточно стать на педали **Soft Track®**, начать шагать и нажать кнопку **QUICK START** (Быстрый старт). Также легко можно использовать **СТЕППЕР E-ST** фирмы **STAR TRAC**, 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**.

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

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

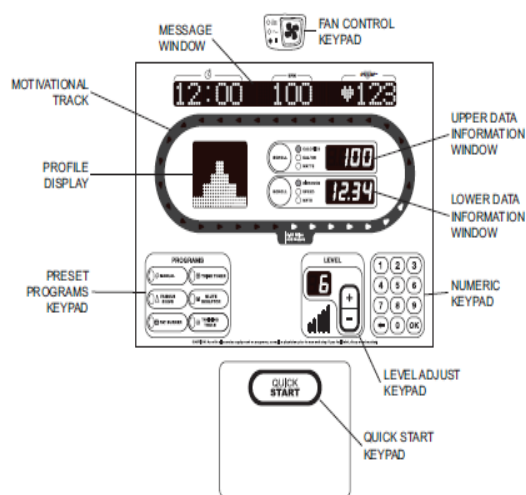
ХАРАКТЕРИСТИКИ ИНДИКАТОРНОЙ ПАНЕЛИ

Ваш **СТЕППЕР E-ST** фирмы **STAR TRAC** разработан таким образом, что пользователь получал безграничные возможности для тренировок. Пробуйте 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 Степперу начать работу, используя по умолчанию вес 155 фунтов, УРОВЕНЬ «1» и время 99 минут, установленные в режиме Manager/Maintenance.

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



Цифровая Клавиатура: Позволит Вам вводить особые 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).

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время установки программы и до тех пор пока Вы находитесь в режиме Manager/Maintenance, кнопки увеличения и уменьшения уровня на одну единицу увеличивают или уменьшают показатель, отображаемый в Information Window (Информационном окне).



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



Кнопка Прокрутки: Дает возможность прокручивать верхнее и нижнее информационные окна между тремя доступными.

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

Upper Data Information Window (Верхнее Информационное Окно): Отображает текущие и собирает общие сведения о Вашей тренировке. Путем нажатия на кнопку Scroll (Прокрутка) Вы можете переходить к следующим экранам:

- CALORIES (КАЛОРИИ) – Показывает совокупный расход калорий на данном момент тренировки.
- CAL/HR (КАЛОРИИ В ЧАС) – Показывает текущий расход калорий в час, основанный на Вашем текущем уровне тренировки и темпе ходьбы.
- WATTS (Вт) - Показывает текущий расход энергии в Вт в конкретный момент в течение Вашей тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ: При помощи кнопки Scroll (Прокрутка) Вы можете переключаться с одного информационного окна на другое во время тренировки.

Lower Data Information Window (Нижнее Информационное Окно): Отображает текущие и собирает общие сведения о Вашей тренировке. Путем нажатия на кнопку Scroll (Прокрутка) Вы можете переходить к следующим экранам:

- DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) – Показывает общее количество вертикальных футов или метров, на которые вы взобрались к данному моменту.
- SPEED (СКОРОСТЬ) – Показывает, с которой Вы шагаете в данный момент в шагах в минуту.
- METS (ЭНЕРГИЯ) - Показывает текущий расход энергии в конкретный момент Вашей тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ: При помощи кнопки Scroll (Прокрутка) Вы можете переключаться с одного информационного окна на другое во время тренировки.

Graphic Display (Окно Графического Отображения): Следит за Вашим прогрессом при выполнении различных тренировочных программ и предвосхищает любые изменения в сложности тренировки. Элементы дисплея загораются справа налево вокруг нижней части дисплея для того, чтобы показать Ваш прогресс при выполнении всего курса упражнений. С каждым шагом на дисплее загораются лампочки, демонстрируя высоту Вашего восхождения в данный момент.

Motivational Track (Мотивационная дорожка): Показывает Ваш прогресс, считая против часовой стрелки вокруг 10-ступенчатого курса, начиная с нижней центральной.

Information Window (Информационное Окно) : 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. После окончания тренировки Вы можете просмотреть совокупные данные о Вашей тренировке. Во время выполнения упражнений Information Window (Информационное Окно) отображает следующую информацию:

- TIME (ВРЕМЯ) – Показывает длительность тренировки в минутах и секундах.
- FLOORS (ЭТАЖИ) – Показывает общее количество этажей, на которые Вы взобрались.
- HEART RATE (СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ) – Показывает ваш текущий пульс в ударах в минуту, при условии что на Вас надета специальная клипса или Вы держитесь за рукоятки системы контроля ЧСС.

В зависимости от завершенной программы и настроек Степпера, установленных в режиме Manager/Maintenance, данные тренировки могут включать:

SOFT TRAC® SYSTEM

Система **Soft Trac®** - это обеспечения комфорта для ног и система поглощения шага, состоящая из упругого, прочного, резинового материала, покрывающего педали тренажера. Эта система разработана для защиты лодыжек, коленей, суставов и спины, для сокращения онемения пальцев ног и стоп и для обеспечения удобной поверхности для ходьбы. Не важно куда Вы поставите ногу, на переднюю, центральную или заднюю часть педали. В любом случае Вы оцените все преимущества системы **Star Track®**.

Советы и рекомендации для начала

Данные советы и рекомендации помогут Вам в процессе тренировки максимизировать фитнес преимущества **СТЕППЕРА E-ST фирмы STAR TRAC**.

- **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 Степперу, старайтесь идти быстрее, изменяя уровень сложности или используя установленные программы.
- **Следите за рисунками на дисплее, чтобы предвидеть изменения сложности.** Когда Вы используете установленную программу, на дисплее показаны изменения сложности в виде высоких или низких столбиков.

Просмотр сведений о тренировке во время выполнения программы

Сведения о тренировке отображаются в трех окнах на индикаторной панели: Information Window (Информационное окно расположено сверху индикаторной панели) и Upper и Lower Data Information Windows (Верхнее и нижнее информационные окна расположены внутри мотивационной дорожки, справа от графического дисплея).

Информация отображаемая в Information Window (Информационном Окне) во время тренировки включает прошедшее время, количество покоренных этажей и пульс. После завершения тренировки в данном окне отображается совокупная информация о тренировке.

В Information Window (Информационном Окне) также отображаются важные инструкции и сигналы во время вашей тренировки.

Upper и Lower Data Information Windows (Верхнее и нижнее информационные окна) также отображают информацию во время Вашей тренировки.

Для того, чтобы просмотреть данные во время тренировки:

1. Нажмите кнопку Scroll (Прокрутка) рядом с Upper Information Window (Верхнее информационное окно) для того, чтобы просмотреть следующие сведения (текущие данные тренировки показаны на LED экране напротив названия параметра):

- CALORIES (КАЛОРИИ) – Показывает совокупный расход калорий на данном моменте тренировки.
- CAL/HR (КАЛОРИИ В ЧАС) – Показывает текущий расход калорий в час, основанный на Вашем текущем уровне тренировки и темпе ходьбы.
- WATTS (Вт) - Показывает текущий расход энергии в Вт в конкретный момент в течение Вашей тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ: При помощи кнопки Scroll (Прокрутка) Вы можете переключаться с одного информационного окна на другое во время тренировки.

2. Нажмите кнопку Scroll (Прокрутка) рядом с Lower Information Window (Нижнее информационное окно) для того, чтобы просмотреть следующие сведения (текущие данные тренировки показаны на LED экране напротив названия параметра):

- DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) – Показывает общее количество вертикальных футов или метров, на которые вы взобрались к данному моменту.
- SPEED (СКОРОСТЬ) – Показывает, с какой скоростью Вы шагаете в данный момент в шагах в минуту.
- METS (ЭНЕРГИЯ) - Показывает текущий расход энергии в конкретный момент Вашей тренировки.

PAUSE MODE (РЕЖИМ ПАУЗЫ)


Если Вы полностью остановились во время тренировки (Ваша скорость меньше 10 шагов в минуту), Степпер автоматически перейдет в режим Паузы. Для возобновления тренировки начните шагать снова до того как истечет время паузы и данные Вашей тренировки не будут утеряны.

КРУГ ОТДЫХА

Как только Вы завершили тренировку, Степпер входит в двухминутный Cooldown cycle (круг Отдыха).

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

Для управления Степпером в режиме Cooldown (Отдыха):


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 при помощи цифровой клавиатуры, 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

СТЕППЕР E-ST фирмы STAR TRAC оснащен встроенным вентилятором для большего комфорта во время тренировки.

Вы можете контролировать скорость работы вентилятора 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, до тех пор пока не останется меньше двух минут тренировки.
- Вентилятор отключится автоматически, если Вы выйдете из режима тренировки или если Вы завершите тренировку.
- Вентилятор отключится автоматически, если Вы приостановите программу или прошедшее время тренировки меньше двух минут.

STAR TRACK E-ST STEPPER Руководство пользователя

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 или Вы можете просто удерживать серебристые контактные рукоятки. Вашей задачей является сохранять свой пульс во время тренировки в границах от 60 до 90 процентов от теоретически максимального значения для Вашего возраста, как показано в прилагаемой таблице значений целевого пульса в соответствие с возрастом.



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.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вы используете одновременно и датчик и рукоятки системы контроля сердечного ритма, то в HR Window (В Окне ЧСС) будет отображаться информация о контактных рукоятках.

ВАЖНО: Производитель не 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 во время ходьбы. Просто следуйте данным инструкциям.

1. Положите руки на стальные рукоятки контроля ЧСС; не нужно сжимать их слишком сильно.
 - Когда Вы возьметесь за контактные рукоятки, на экране появится  и Вы услышите звуковой сигнал, свидетельствующий о начале работы системы контроля частоты сердечных сокращений.
2. Анализ и отображение информации о Вашем сердечном ритме может занять от 30 до 60 секунд.
3. Как только Ваш сердечный ритм будет определен, появится индикатор  и Ваш пульс в ударах в минуту появится в поле Heart Rate (в поле Сердечного Ритма) в Information Window (Информационном Окне).
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 сердечный ритм будет определен, появится индикатор  и Ваш пульс в ударах в минуту появится в поле Heart Rate (в поле Сердечного Ритма) в Information Window (Информационном Окне).
3. Снимите передатчик, если Вы хотите, чтобы информация о вашем пульсе исчезла с экрана.

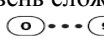
ПРИМЕЧАНИЕ: На эффективность работы передатчика могут повлиять тип тела, масло для тела, металлические предметы в одежде и внешние электрические воздействия. Всегда проверяйте, чтобы между кожей и передатчиком был хороший контакт. При использовании датчика сердечного ритма старайтесь, чтобы вблизи Степпера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

QUICK START (БЫСТРЫЙ СТАРТ)



Режим Quick Start (Быстрый Старт) позволяет начать тренировку путем простого нажатия на одну кнопку или путем ходьбы в течение 13с без нажатия каких-либо кнопок. Режим Quick Start (Быстрый Старт) использует по умолчанию вес, уровень сложности 1 и время тренировки, установленные в режиме Manager/Maintenance. Вы контролируете уровень сложности в течение всей тренировки.

Для управления программой Quick Start (Быстрого старта):

1. Станьте на тренажер и начните ходьбу и нажмите кнопку **Quick Start**.
2. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
3. 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.
4. Вы можете прокручивать и просматривать данные тренировки во время программы (см. главу «Просмотр сведений о тренировке во время выполнения программы»).

5. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Степпер перейдет в режим Pause (Пауза) и выведет на экран результаты Вашей тренировки за один цикл.
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)

СТЕППЕР E-ST фирмы **STAR TRAC** предлагает 8 установленных программ, которые внесут в Ваши тренировки разнообразие и стимул. Дополнительно HR Training feature (Функция тренировки с контролем ЧСС) позволит Вам выбрать одну из двух кардио-тренировок или Fitness Test (фитнес тест).

Предустановленные программы включают:

Позволяет пользователю устанавливать время и вес перед тренировкой. Уровень сложности регулируется во время тренировки.

Обеспечивает интервальную тренировку высокой интенсивности.

Обеспечивает тренировку мышц бедра.

Обеспечивает тренировку ягодичных мышц.

Обеспечивает мотивационную тренировку, где пользователь может взбираться на одну из девяти знаменитых вершин.









Продвинутая тренировка, где пользователю предлагается выполнять упражнения в особых границах сердечного ритма или пройти Fitness Test.

ПРИМЕЧАНИЕ: При введении настроек программы, если не нажимать кнопку ОК, система будет сама прокручивать подсказки.

Manual Program (Ручной Режим)

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

Для управления Manual program (Ручным режимом):





1. Станьте на Степпер и начните ходьбу и нажмите кнопку **Manual**.
2. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Степпер показывает установленный по умолчанию вес. Вы можете ввести свой вес от 1 до 350 фунтов (от 1 до 158кг).
 - 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 **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
3. Вам будет предложено ввести время тренировки. Время по умолчанию составляет 20 минут или равное значению, установленное в режиме Manager/Maintenance, если оно меньше 20 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.
4. 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 **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
5. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
6. 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 **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
 - Нажмите кнопки «+» или «-», по желанию, чтобы увеличить или уменьшить уровень сложности на 1 единицу.

7. Вы можете прокручивать и просматривать данные тренировки во время программы (см. главу «Просмотр сведений о тренировке во время выполнения программы»).
8. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Степпер перейдет в режим Pause (Пауза) и выведет на экран результаты Вашей тренировки за один цикл.
9. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки Степпер 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.

Fat Burner Program (Программа Сжигания Жира)

Программа сжигания жира обеспечивает интервальную тренировку высокой интенсивности.





Для управления Fat Burner Program (Программа Сжигания Жира):

1. Станьте на Степпер, начните ходьбу и нажмите кнопку **Fat Burner**.
2. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Степпер показывает установленный по умолчанию вес. Вы можете ввести свой вес от 1 до 350 фунтов (от 1 до 158кг).
 - 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.
3. Вам будет предложено ввести время тренировки. Время по умолчанию составляет 20 минут или равное значению, установленное в режиме Manager/Maintenance, если оно меньше 20 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.
4. 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.
5. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
6. 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.
7. Вы можете прокручивать и просматривать данные тренировки во время программы (см. главу «Просмотр сведений о тренировке во время выполнения программы»).
8. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Степпер перейдет в режим Pause (Пауза) и выведет на экран результаты Вашей тренировки за один цикл.
9. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки Степпер 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.

Glute Sculpture Program (Программа тренировки ягодичных мышц)

Glute Sculpture Program представляет собой комплекс упражнений для тренировки ягодичных мышц. Для достижения лучших результатов Вам следует стоять прямо во время ходьбы и идти длинными шагами.



Для управления Glute Sculpture Program (Программа тренировки ягодичных мышц):





1. Станьте на Степпер, начните ходьбу и нажмите кнопку **Glute Sculptor**.
2. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Степпер показывает установленный по умолчанию вес. Вы можете ввести свой вес от 1 до 350 фунтов (от 1 до 158кг).
 - 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.
3. Вам будет предложено ввести время тренировки. Время по умолчанию составляет 20 минут или равное значению, установленное в режиме Manager/Maintenance, если оно меньше 20 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.
4. 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.
5. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
6. 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.
7. Вы можете прокручивать и просматривать данные тренировки во время программы (см. главу «Просмотр сведений о тренировке во время выполнения программы»).
8. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Степпер перейдет в режим Pause (Пауза) и выведет на экран результаты Вашей тренировки за один цикл.
9. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки Степпер 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.

Thigh Toner Program (Программа тренировки мышц бедра)

Thigh Toner Program обеспечивает тренировку мышц бедра. Для достижения лучших результатов Вам следует слегка наклониться вперед во время ходьбы и идти короткими шагами.

Для управления Thigh Toner Program (Программа тренировки мышц бедра):

1. Станьте на Степпер, начните ходьбу и нажмите кнопку **Thigh Toner**.
2. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Степпер показывает установленный по умолчанию вес. Вы можете ввести свой вес от 1 до 350 фунтов (от 1 до 158кг).
 - 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.
3. Вам будет предложено ввести время тренировки. Время по умолчанию составляет 20 минут или равное значению, установленное в режиме Manager/Maintenance, если оно меньше 20 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.
4. 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 **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
 5. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
 6. 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 **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
 - Нажмите кнопки «+» или «-», по желанию, чтобы увеличить или уменьшить уровень сложности на 1 единицу.
 7. Вы можете прокручивать и просматривать данные тренировки во время программы (см. главу «Просмотр сведений о тренировке во время выполнения программы»).
 8. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Степпер перейдет в режим Pause (Пауза) и выведет на экран результаты Вашей тренировки за один цикл.
 9. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки Степпер 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.

Famous Steps Program (Программа Знаменитые Шаги)



Famous Steps Program обеспечивает мотивационную тренировку, при которой Вы можете взобраться на одну из девяти знаменитых вершин.





Для управления Famous Steps Program (Программа Знаменитые Шаги):

1. Станьте на Степпер, начните ходьбу и нажмите кнопку **Famous Steps**.
2. Вам будет предложено выбрать знаменитую вершину для восхождения. В Information Window (Информационном Окне) отобразится номер и название текущей вершины. The Graphic Window (В Графическом Окне) будет показано количество шагов, требуемых для покорения данной вершины. Список вершин мелькает в Information Window (Информационном Окне) до тех пор, пока определенная вершина не выбрана. Используя цифровую клавиатуру, выберете вершину, которую бы Вы хотели покорить или нажмите кнопку ОК для выбора вершины, которая показана на экране в данный момент. Далее представлена детальная информация о вершинах:

Номер	Название	Количество шагов
1	Leaning Tower of Pisa (Пизанская башня)	293
2	Taj Mahal (Тадж-Махал)	360
3	Great Pyramid (Великая пирамида)	720
4	Space Needle (Башня в Сиэтле)	915
5	Petronas Towers (Башни Петронас)	1,318
6	Empire State Building (Небоскреб в Нью-Йорке)	1,576
7	CN Tower (Башня в Торонто)	1,776
8	Sears Tower (Небоскреб в Чикаго)	2,232
9	Eiffel Tower (Эйфелева башня)	2,731

ПРИМЕЧАНИЕ: Количество шагов для каждой вершины основано на количестве ступеней в каждом здании (если есть такая информация). Если количество ступеней не известно или указанное здание не имеет ступеней, ведущих к его вершине, количество шагов определяется общей высотой здания. Количества шагов определяется из расчета пятнадцать восьмидюймовых ступеней на каждые десять вертикальных футов высоты.

3. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Степпер показывает установленный по умолчанию вес. Вы можете ввести свой вес от 1 до 350 фунтов (от 1 до 158kg).
 - 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 **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
4. 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 единицу.
 - Когда желаемый уровень сложности введен, нажмите кнопку **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
5. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
 6. 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 **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
 - Нажмите кнопки «+» или «-», по желанию, чтобы увеличить или уменьшить уровень сложности на 1 единицу.
 7. Вы можете прокручивать и просматривать данные тренировки во время программы (см. главу «Просмотр сведений о тренировке во время выполнения программы»).
 8. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Степпер перейдет в режим Pause (Пауза) и выведет на экран результаты Вашей тренировки за один цикл.
 9. Когда Вы достигнете цели Вашей тренировки Степпер 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.

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

Training Tools предлагают Interval Heart Rate Control Program (Интервальная тренировка) и Constant Heart Rate Control Program (Постоянная тренировка), а также Fitness Test (Фитнес Тест).







ПРИМЕЧАНИЕ: Для лучшего результата используйте датчик сердечного ритма. Если на пользователе надет датчик сердечного ритма, то Степпер автоматически использует информацию, получаемую от передатчика. Контактные рукоятки могут не дать точную информацию о Вашем пульсе.





Для управления Interval Heart Rate Control Program (Интервальная 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 уровнем сложности. Во время тренировки этот круг будет повторяться несколько раз до тех пор, пока не закончится время тренировки, создавая тем самым интервальную тренировку, которая подстраивается под желаемое значение сердечного ритма пользователя.

Во время установки программы убедитесь, что разница между верхней и нижней границами значения пульса составляет, по крайней мере, 20 ударов в минуту. Это обеспечит интервальную тренировку.









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

1. Станьте на Степпер, начните ходьбу и нажмите кнопку **Training Tools**.
2. Вам будет предложено выбрать желаемую HR Training Program (Тренировку с использованием системы контроля ЧСС). Нажмите кнопку 1 для выбора Interval Heart Rate Control Program (Интервальная тренировка).
3. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Степпер показывает установленный по умолчанию вес. Вы можете ввести свой вес от 1 до 350 фунтов (от 1 до 158кг).
 - 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 **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
4. Вам будет предложено ввести время тренировки. Время по умолчанию составляет 20 минут или равное значению, установленное в режиме Manager/Maintenance, если оно меньше 20 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.
5. Вам будет предложено ввести Ваш возраст.
 - Используйте кнопки ... для того, чтобы ввести Ваш возраст; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого значения на 1 год.

- Когда необходимое значение возраста введено, нажмите кнопку **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
6. Вам будет предложено ввести верхнюю границу пульса. Степпер 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 **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
 7. Вам будет предложено ввести нижнюю границу пульса. Степпер 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 минут. Введенное значение должно быть меньше, чем значение верхней границы пульса.
 - 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 **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
 8. При желании Вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. главу «Использование вентилятора» для более детальной информации).
 9. Вы можете прокручивать и просматривать данные тренировки во время программы (см. главу «Просмотр сведений о тренировке во время выполнения программы»).
 10. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Степпер перейдет в режим Pause (Пауза) и выведет на экран результаты Вашей тренировки за один цикл.
 11. Когда Вы достигнете цели Вашей тренировки Степпер 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 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 Степпер, начните ходьбу и нажмите кнопку **Training Tools**.
2. Вам будет предложено выбрать желаемую HR Training Program (Тренировку с использованием системы контроля ЧСС). Нажмите кнопку 2 для выбора Constant Heart Rate Control Program (Постоянная тренировка).
3. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Степпер показывает установленный по умолчанию вес. Вы можете ввести свой вес от 1 до 350 фунтов (от 1 до 158кг).
 - 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 **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
4. Вам будет предложено ввести время тренировки. Время по умолчанию составляет 20 минут или равное значению, установленное в режиме Manager/Maintenance, если оно меньше 20 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.
5. Вам будет предложено ввести Ваш возраст.
 - Используйте кнопки ... для того, чтобы ввести Ваш возраст; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого значения на 1 год.
 - Когда необходимое значение возраста введено, нажмите кнопку **ОК** для того, чтобы подтвердить выбор.
6. Вам будет предложено ввести целевой пульс. Степпер 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 **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. Вы можете прокручивать и просматривать данные тренировки во время программы (см. главу «Просмотр сведений о тренировке во время выполнения программы»).
9. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Степпер перейдет в режим Pause (Пауза) и выведет на экран результаты Вашей тренировки за один цикл.

10. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки Степпер 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 Fitness Test разработана таким образом, чтобы постепенно поднять Ваш пульс до верхней границы. Программа начинается с трехминутного разогрева. После завершения трехминутной разминки система считывает Ваш пульс и запоминает его значение. Основываясь на данном значении Вашего пульса, программа переходит ко второму этапу, который соотносится с Вашим сердечным ритмом. Этот этап длится одну минуту. Этот процесс длится до тех пор, пока не определятся два установившихся значения сердечного ритма. Эти значения должны находиться в рамках от 115 до 150 ударов в минуту. После завершения теста, Ваш VO_{2max} отобразится в METS (в Окне Энергия) и в $mL \times kg^{-1} \times min^{-1}$. На основании определенного значения VO_{2max} на экране отобразится Ваш уровень по результатам теста.

Для управления программой Fitness Test (Фитнес Тест):

1. Станьте на Степпер, начните ходьбу и нажмите кнопку **Training Tools**.
2. Вам будет предложено выбрать желаемую HR Training Program (Тренировку с использованием системы контроля ЧСС). Нажмите кнопку 3 для выбора Fitness Test (Фитнес Тест).
3. Вам будет предложено ввести Ваш вес. Степпер показывает установленный по умолчанию вес. Вы можете ввести свой вес от 1 до 350 фунтов (от 1 до 158кг).
 - 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 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 **OK** для того, чтобы подтвердить выбор.
5. Вам будет предложено ввести Ваш возраст.
 - Используйте кнопки  для того, чтобы ввести Ваш возраст; или кнопки «+» или «-», по желанию, для увеличения или уменьшения отображаемого значения на 1год.
 - Когда необходимое значение возраста 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 прокручивать и просматривать данные тренировки во время программы (см. главу «Просмотр сведений о тренировке во время выполнения программы»).
8. Если Вы хотите приостановить программу, просто перестаньте шагать. Степпер перейдет в режим Pause (Пауза) и выведет на экран результаты Вашей тренировки за один цикл.
9. Когда Вы достигните цели Вашей тренировки Степпер 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

СТЕППЕР E-ST фирмы **STAR TRAC** создан при использовании высокопрочных деталей, рассчитанных на длительное использование. Именно поэтому даже при интенсивном использовании тренажеру необходимо лишь минимальное обслуживание. Для поддержания Вашего Степпера 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, 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 **СТЕППЕРА E-ST** фирмы **STAR TRAC** при помощи пылесоса. Передвиньте **СТЕППЕР E-ST** фирмы **STAR TRAC** 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.