



# Core Health & Fitness

10G

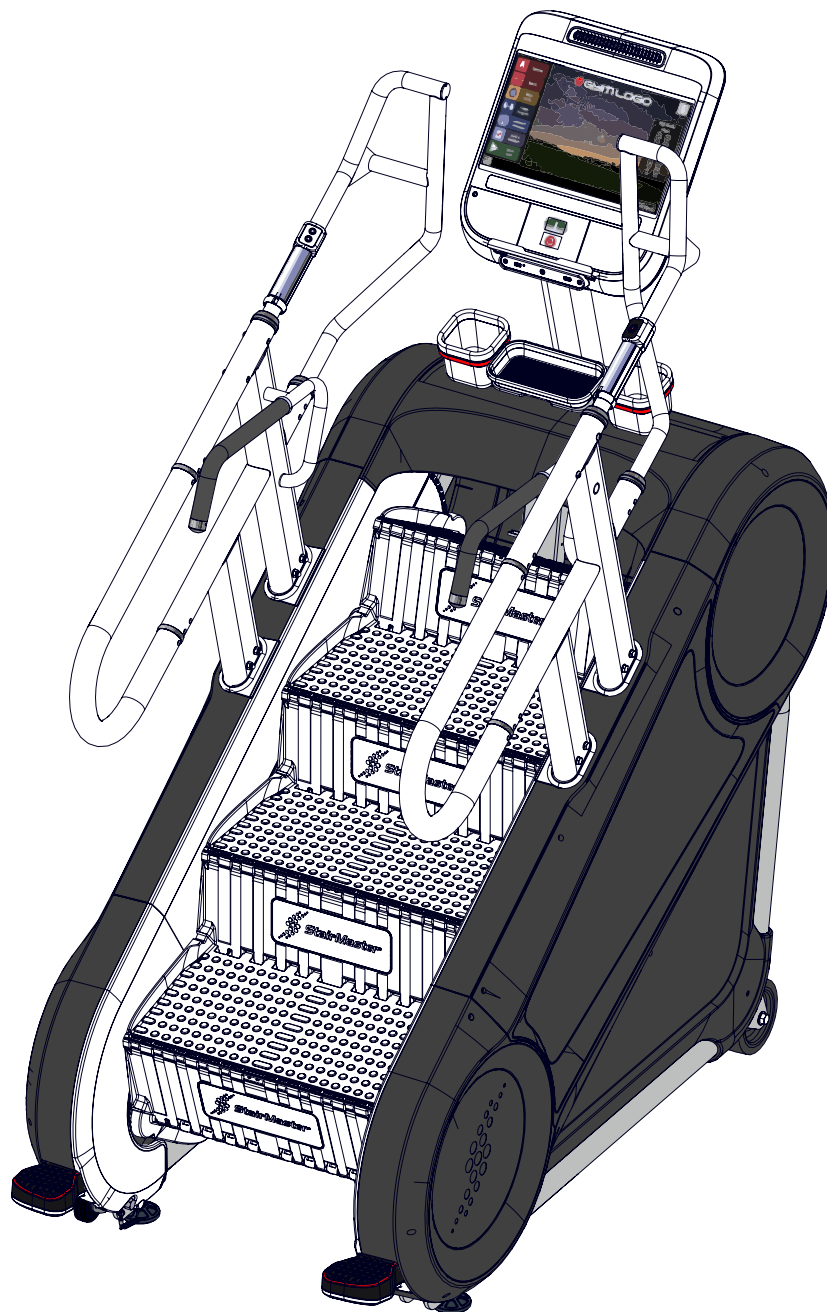
---

РУКОВОДСТВО  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

---



<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	.....	1
<b>СВЕДЕНИЯ О ТРЕНАЖЕРЕ</b>	.....	2
<b>ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ</b>	.....	3
<b>РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ НАДПИСЕЙ</b>	.....	5
<b>ДЕТАЛИ</b>	.....	6
<b>УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ ОПЕННУВ С ЖК-ДИСПЛЕЕМ</b>	.....	7
<b>УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ ОПЕННУВ С СЕНСОРНЫМ ЭКРАНОМ</b>	.....	12
<b>РЕЖИМ ОБСЛУЖИВАНИЯ - ЖК-ДИСПЛЕЙ</b>	.....	19
<b>ОБСЛУЖИВАНИЕ</b>	.....	22
<b>ПОДДЕРЖКА И СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ</b>	.....	24



АРТ.: **9-5285**

Описание: **10G**

Общий вес	Ширина	Длина	Высота	Вес пользователя
293 кг	88.6 см	176 см	209 см	36 - 181 кг

## ВНИМАНИЕ!



Перед использованием данного продукта необходимо **ПОЛНОСТЬЮ** ознакомиться с руководством пользователя и **ВСЕМИ** инструкциями по установке. Руководство пользователя описывает настройку оборудования и инструктирует пользователей оборудования на предмет правильного и безопасного его использования.

Прочитайте все предупреждения, размещенные на тренажере.



Травмы могут быть результатом неправильного использования тренажера или перенапряжения. STAIRMASTER настоятельно рекомендует посоветоваться своим клиентам обсудить свою программу тренировок или спортивный режим с терапевтом, особенно если Вы или Ваш клиент не занимались несколько лет, возраст старше 35 или имеете какие-либо проблемы со здоровьем.

### **ОПАСНО - чтобы снизить риск поражения электрическим током:**

1. Всегда отключайте тренажер от розетки перед чисткой и обслуживанием.
2. Этот тренажер оснащен специальным источником питания постоянного тока для подключения к соответствующей электрической цепи. Убедитесь, что устройство подключено к правильной сети электропитания с розеткой такой же конфигурации, что и вилка.
3. Неправильное подключение заземляющего соединителя может привести к поражению электрическим током. Проверку должен производить квалифицированный электрик или специалист сервисного центра, в случае если Вы сомневаетесь, что оборудование правильно заземлено. Не меняйте вилку, которая идет в комплекте с оборудованием. Этот тренажер **НЕ** требует адаптера. Если тренажер необходимо подключить к электрической цепи другого типа, во избежание опасности это должен делать квалифицированный персонал.
4. Этот тренажер не предназначен для обслуживания конечным пользователем, за обслуживанием обращайтесь только к квалифицированному персоналу.
5. Для избежания аварий поврежденный шнур питания необходимо заменить. Это может сделать производитель, его сервисный агент или лицо с аналогичной квалификацией.
6. Держите шнур подальше от горячих поверхностей. Отключайте шнур питания, когда тренажер находится без присмотра, а также перед выполнением любого профилактического обслуживания, такого как чистка или замена изношенных деталей.

### **ВНИМАНИЕ - для снижения риска получения травмы:**

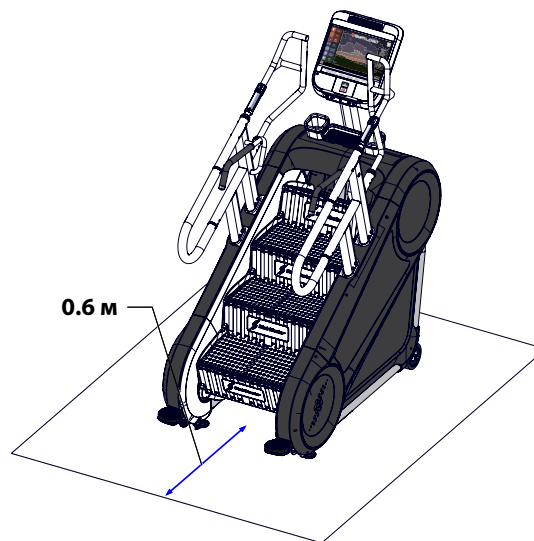


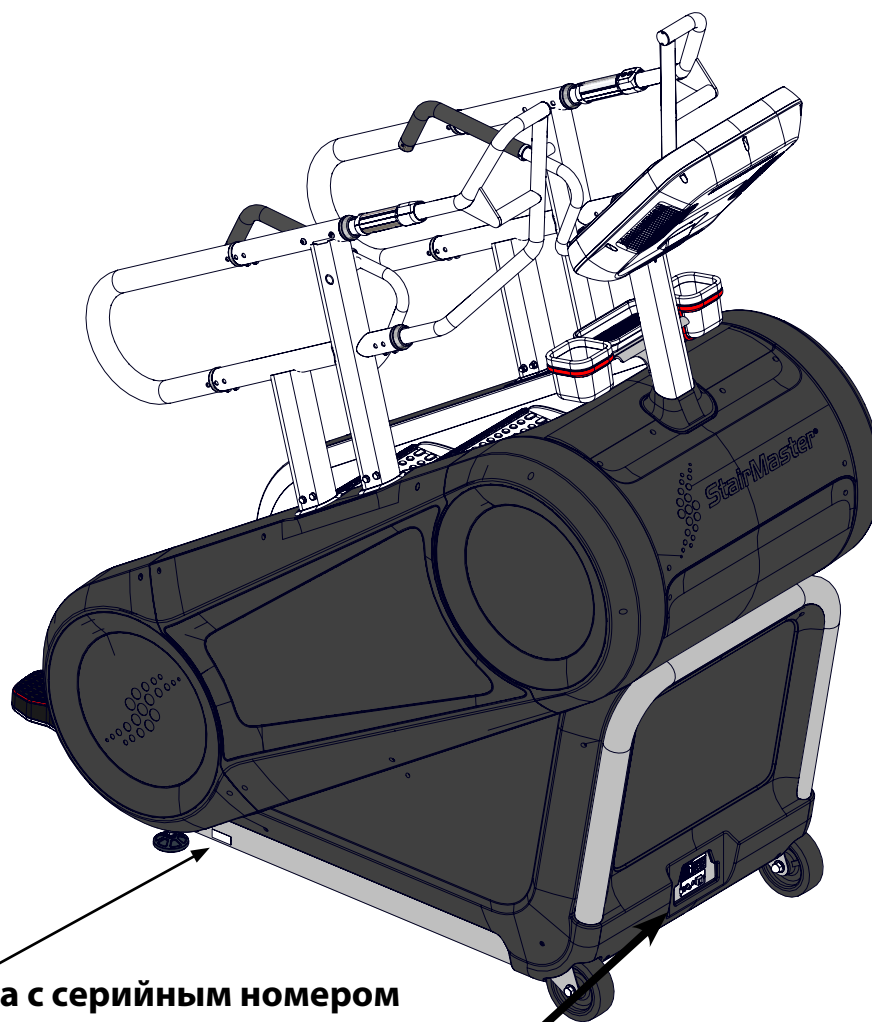
Рис. 1 - *Необходимое пространство*

1. Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Установите оборудование таким образом, чтобы было 0.6 м свободного пространства для входа, это позволит легко и безопасно вставать на тренажер и сходить с него. Пространство для входа и расстояние между тренажерами являются ответственностью объекта, при этом должны учитываться требования Закона о защите прав граждан США с инвалидностью (ADAAG), а также местные кодексы или правила ([www.access-board.gov/ada](http://www.access-board.gov/ada)).

2. Если вес пользователя будет менее 36 кг, то оборудование не будет функционировать должным образом.
3. Не превышайте максимально допустимый вес пользователя - 181 кг.
4. Данное оборудование предназначено для использования в тренажерных залах или спортивно-оздоровительных центрах. Перед началом занятий для надлежащего и безопасного использования оборудования все пользователи должны прочитать это руководство. Этот тренажер должен стать частью Вашей программы тренировок в клубе и использоваться клиентами безопасным способом. Кроме инструктажа по правильному использованию оборудования, члены клуба перед тем, как начать программу любых тренировок, должны пройти полное медицинское обследование.
5. Оборудование не предназначено для детей. Оно также не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или лицами с недостаточным опытом и знаниями, за исключением случаев, когда они проинструктированы и во время работы с оборудованием находятся под личным контролем лиц, ответственных за их безопасность. Не оставляйте детей без присмотра рядом с оборудованием.
6. Ознакомьтесь с расположением кнопок СТОП на консоли и правом поручне. Если Вы испытываете трудности во время тренировки, нажатие кнопки СТОП приведет к остановке тренажера.
7. Будьте осторожны вставая на тренажер и сходя с него. Всегда пользуйтесь поручнями. Не сходите с тренажера во время движения ступеней. Нажмите кнопку СТОП и дождитесь полной остановки тренажера, прежде чем сойти с него.
8. Не перенапрягайтесь во время упражнений. Остановитесь, если почувствуете боль или стеснение в грудной клетке, начнете задыхаться или почувствуете слабость. Если во время упражнений Вы почувствуете боль или другие симптомы, не продолжайте занятие, остановитесь, обратитесь к врачу.
9. Надевайте подходящую для упражнений одежду и обувь. Не надевайте слишком свободную одежду. Завяжите волосы, и избегайте попадания полотенца между движущимися частями тренажера. Всегда смотрите прямо, не пытайтесь повернуться когда оборудование находится в работе. Не используйте тренажер, если кожаные сняты или шнур питания поврежден. Держите все вентиляционные отверстия в чистоте, чтобы обеспечить свободный доступ воздуха к двигателю.
10. Безопасность и целостность оборудования может быть гарантирована только в том случае, если оборудование регулярно проверяется на предмет повреждений, износа и во время ремонтируется. За регулярное техническое обслуживание ответственность несет лично владелец оборудования. Незамедлительно замените износившиеся или поврежденные детали, не используйте оборудование, до тех пор, пока не будет произведен ремонт.

## **СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ**

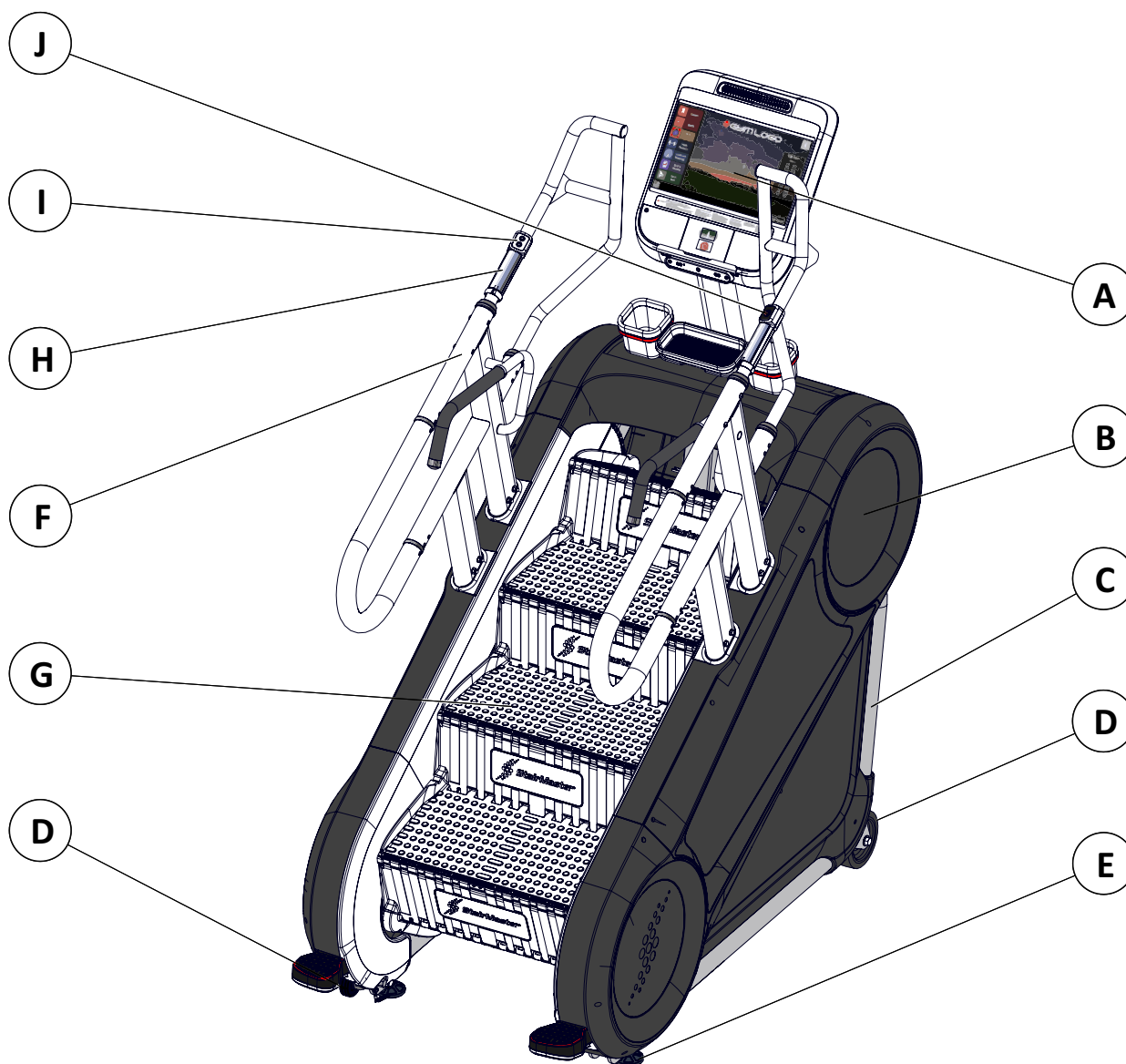
# РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ НАДПИСЕЙ



2-я наклейка с серийным номером

Core Health & Fitness, LLC 4400 NE 77th Avenue, Suite 300 Vancouver, WA 98662 USA 1-888-678-2476		SKU <b>9-5285-MUNBP0</b>	
PRODUCT NAME: 10-G Stair Mill	SERIAL <b>SM5285Lyywwxxxx</b>	DATE mm/yyyy	MAX USER WEIGHT 400 lbs (181 kg)
<b>WARNING</b>  <b>SHOCK HAZARD</b> Do not open cover. Refer servicing to qualified Personnel only. Disconnect from power source before servicing.	CYCLES 50/60 Hz	VOLT AMPS 12VDC/6A	PHASE n/a
Class SB Fitness Equipment for Commercial use. Conforms to STD EN ISO 20957-1 & EN957-6. Patents: www.corehealthandfitness.com/patents	DESIGNED IN THE USA MADE IN CHINA	WATTS 72	CERTIFICATIONS C 212740 US CE FC P/N: 059-5466 Rev. C

Core Health & Fitness, LLC 4400 NE 77th Avenue, Каб. 300, Ванкувер, WA 98662 США 1-888-678-2476		АПТ. <b>9-5285-MUNBP0</b>	
Название: 10-G Степпер	СЕРИЙНЫЙ НОМЕР <b>SM5285Lyywwxxxx</b>	ДАТА мм/гггг	МАКС. ВЕС ПОЛЬЗ-ЛЯ 400 фунт. (181 кг)
<b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ</b>  <b>ОПАСНОСТЬ ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ</b> Не открывайте крышку. За обслуживанием обращайтесь только к квалифицированному специалисту. Перед началом обслуживания отключите оборудование от источника питания.	ГЦ 50/60 Гц	ВОЛЬТ АМПЕР 12VDC/6A	ФАЗА -
Фитнес-оборудование класса SB для коммерч. использования. Соответствует стандартам STD EN ISO 20957-1 и EN957-6. Патенты: www.corehealthandfitness.com/patents	РАЗРАБОТАНО В США СДЕЛАНО В КИТАЕ	ВАТТ 72	CERTIFICATIONS C 212740 US CE FC НМ: 059-5466 Ред. С



#	Деталь	#	Деталь	#	Деталь
<b>A</b>	Консоль	<b>E</b>	Компенсатор неровностей пола	<b>I</b>	Кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ
<b>B</b>	Кожухи / Корпус	<b>F</b>	Поручень	<b>J</b>	Клавиша СТОП
<b>C</b>	Основная рама	<b>G</b>	Ступенька		
<b>D</b>	Транспортировочные ролики	<b>H</b>	Рукоятки с функцией измерения пульса		



# УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ ОРЕННУВ С ЖК-ДИСПЛЕЕМ

## ОКНА ДИСПЛЕЯ



(СКОРОСТЬ) Отображает текущую скорость в шагах в минуту



(УРОВЕНЬ) отображает текущий уровень, 1 - 25



(ККАЛ) Отображает количество сожженных калорий



(ВАТТЫ/МЕТС) Чередуются отображение текущего показателя ватт и mets (интенсивность физ. упр.)

ПРОФИЛЬ ТРЕНИРОВКИ отображает сведения о прошлых и будущих уровнях скорости относительно друг друга.

ВРЕМЯ СЕГМЕНТА, расположенное под профилем тренировки, - это таймер, который показывает оставшееся в текущем сегменте время.

## ВЕРХНЕЕ ОКНО ДИСПЛЕЯ

Верхнее окно дисплея включает в себя:

ВРЕМЯ	Текущее общее время тренировки
ЭТАЖИ	Текущее общее количество пройденных этажей
ШАГИ	Текущее общее количество пройденных ступеней
ЧСС	Текущая ЧСС в ударах в минуту, если эта информация доступна



## ФУНКЦИИ КЛАВИШ КОНСОЛИ



Сопряжение устройства Bluetooth с кнопкой Bluetooth: нажатие кнопки переводит консоль в режим обнаружения. Консоль будет доступна для сопряжения с совместимым приложением в течение 60 секунд. Кнопка будет мигать во время поиска, а на дисплее появится уникальный код консоли. Как только устройство будет сопряжено с консолью, индикатор перестанет мигать и останется включенным, указывая на то, что они соединены. Список совместимых приложений Вы можете найти на нашем сайте.



Сопряжение с Apple Watch: консоли OpenHub, отмеченные этим значком , могут подключаться с помощью Near Field Communication (NFC) к Apple Watch (версия WatchOS 4.2 или более поздняя).

Чтобы подключиться, держите Apple Watch рядом со значком на консоли (именно там находится NFC-сканер). Когда дисплей и Apple Watch обнаружат друг друга, кнопка Bluetooth на дисплее мигнет, а затем загорится синим цветом, Apple Watch попросит пользователя подтвердить соединение с дисплеем. Как только пользователь подтвердит соединение, оно завершится, и данные начнут передаваться между консолью и Apple Watch. Соединение можно установить либо до начала тренировки (рекомендуется), либо непосредственно во время активной тренировки. По окончании тренировки соединение будет прервано. Примечание: когда Apple Watch подключены к дисплею, в окне калорий будет отображаться общее количество калорий, а в окне прокрутки данных будут периодически отображаться текущие калории.



Клавиша БЫСТРОГО ЗАПУСКА: активирует ручное управление со значением веса, скорости и времени по умолчанию. Примечание: скорость, вес и время по умолчанию настраиваются в режиме обслуживания.



Цифровая клавиатура: используется для ввода значений параметров программы во время ее настройки. Во время выполнения программы (тренировки) эти клавиши можно использовать для изменения уровня нагрузки



Кнопка вентилятора: переключает вентилятор между тремя настройками: высокая скорость, низкая и выключить



Кнопки вверх/вниз: отвечают за переключение между опциями в режиме настройки и за регулировку скорости в режиме тренировки

### ПРИМЕЧАНИЕ ПО РАБОТЕ ТРЕНАЖЕРА:

В 10-й серии установлен предохранитель, который помогает предотвратить случайное увеличение скорости до уровня, который может стать слишком высоким для тренажера. При нажатии кнопки увеличения скорости есть две точки остановки на уровне 10 и уровне 15, которые функционируют следующим образом: при увеличении уровня нагрузки машина не позволит пользователю увеличить уровень выше точки остановки до тех пор, пока фактическая скорость тренажера не достигнет установленного уровня. Например, если пользователь находится на уровне 5 и несколько раз нажимает кнопку увеличения скорости, уровень дойдет до 10-го, но не подыметься выше, пока фактическая скорость тренажера не достигнет 10-го уровня. Как только скорость тренажера достигает установленного уровня, пользователь может увеличить этот уровень еще больше.

## КЛАВИШИ ВЫБОРА ПРОГРАММ И ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

### ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ

ПРИМЕЧАНИЕ: при выборе целевой программы нужно будет выбрать еще и профиль программы, подробнее о параметрах профиля см. в разделе "Профили программ"



Целевое время: позволяет задать время тренировки в качестве цели



Режим тренировки OverDrive: набор программ, имитирующих перенос или толкание груза вверх по лестнице. Есть 4 варианта 20-минутной программы: ручная (чередование отдыха и переноса/толкания груза на Ваше усмотрение), выносливость, анаэробная выносливость, сила (три различные высокоинтенсивные интервальные тренировки)



Целевое расстояние: позволяет задать количество этажей для прохождения во время тренировки (1 этаж = 16 ступеней)

### ФУНКЦИИ КЛАВИШ КОНСОЛИ



Ручной режим: функция похожа на функцию быстрого запуска, но позволяет пользователю ввести значение веса для более точного расчета калорий



Достопримечательность: Вы можете выбрать одно из 14 известных зданий, на которое хотите подняться



Дополнительные инструменты тренировки: доступ к зонам ЧСС

**Тест физических способностей (Candidate Physical Aptitude Test):** тест, используемый для пожарных в США. Состоит из 20-секундной разминки со скоростью 50 шагов в минуту и 3-минутной фазы тестирования со скоростью 60 шагов в минуту.

**ЗОНЫ ЧСС:** программа, требующая использование нагрудного пульсометра. Пользователю будет предложено выбрать целевую зону ЧСС. Как только тренировка начнется, нагрузка будет медленно увеличиваться, чтобы ЧСС пользователя достигла заданного диапазона, затем сопротивление автоматически отрегулируется, чтобы сохранить ЧСС в этом диапазоне. Чтобы во время тренировки установить другую ЧСС, для ввода воспользуйтесь цифровой клавиатурой (можно установить 50 - 190 ударов в минуту)

## ТЕСТ WFI:

### Программа "Тест WFI":

Тест WFI оценивает аэробную способность, выраженную в VO2max (МПК). Результаты рассчитываются и записываются в миллилитрах (мл) кислорода на килограмм (кг) массы тела в минуту (VO2 max).

Оценки аэробных способностей субмаксимальны и основаны на реакции сердечного ритма во время упражнений с постепенным увеличением нагрузки. Точная оценка максимальной ЧСС имеет решающее значение для субмаксимального прогноза. В наших протоколах используется новая формула расчета максимальной частоты сердечных сокращений, которая более точно учитывает возрастное снижение ЧСС. Также имейте в виду, что на частоту сердечных сокращений могут влиять такие переменные, как температура тела, содержание воды в организме, тревога, стресс и лекарства. Кроме того для частоты сердечных сокращений значимой переменной в обоих уравнениях прогнозирования также является масса тела (соотношение роста и веса). Соотношение между ростом и весом записывается как индекс массы тела (ИМТ). Важно отметить, что ИМТ не используется в этих аэробных протоколах для оценки состава тела, а скорее для представления о массе участника.

**Целевая ЧСС =  $[208 - (0.7 * \text{Возраст})] * 0.85$**

**ИМТ**

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

**ИМТ (см - кг) =  $\text{Вес (кг)} / \text{Рост (см}/100)^2$  VO2max**

**=  $57.774 + (1.757 * \text{время}) - (0.904 * \text{ИМТ})$**

Тест начинается с 46 шагов/мин в течение 2 минут, затем 53 шага/мин в течение 1 минуты (период разминки). Время испытания включает в себя разминку. Тест представляет собой серию 1-минутных интервалов с увеличением нагрузки каждую минуту.

Примечание: после начала теста пользователь не должен держаться или опираться на поручни; это приведет к завышению результатов аэробных возможностей.

Тест завершается, когда текущая ЧСС превышает целевую в течение 15 секунд. Общее время тестирования (ТТ) считается с момента запуска до момента, когда пользователь превышает свой целевую ЧСС. Оно не включает в себя квалификационный интервал, т.е. последние 15 секунд, когда текущая ЧСС превышает целевую ЧСС.

Квалификационный интервал необходим, чтобы убедиться, что ЧСС пользователя не превышает целевую или после повышения опускается до целевой ЧСС или ниже в течение 15 секунд, и если это происходит, то тест продолжается.

После завершения теста пользователь должен восстановиться в течение минимум 2 минут со скоростью 39 шагов/мин.

**Тест прерывается без каких-либо результатов, если происходит одно из следующих событий:**

- Пользователь останавливает или ставит тренировку на паузу во время теста.
- При нажатии клавиши СТОП.
- ЧСС не достигла целевого значения в течении 16 минут на предыдущем уровне.
- Сигнал ЧСС потерян.
- Неисправности оборудования.

## ПРОФИЛИ ПРОГРАММ

Профиль программы выбирается в сочетании с целевой программой.

### Ручной режим

Этот режим позволяет контролировать скорость во время тренировки, данные при этом рассчитываются с учетом Вашего веса. Профиль тренировки отображается на дисплее и представляет собой 20 равных интервалов, на которые разделяется выбранное время тренировки.

### Сжигание жира

Это 20-интервальная тренировка с умеренным изменением уровня интенсивности, способствующая стимуляции сжигания жировых запасов, предназначенная для пользователей, контролирующих свой вес. Любое изменение скорости во время тренировки меняет уровень до конца тренировки.

### Сжигание калорий

Это 20-интервальная тренировка, предназначенная для пользователей, желающих увеличить свои аэробные возможности. Изменение интенсивности в этой программе больше, чем в программе сжигания жира, программа предназначена для нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Профиль на центральном дисплее показывает относительную интенсивность. Любое изменение скорости во время тренировки меняет уровень до конца тренировки.

### Интервальная программа

Это программа тренировки, включающая в себя 8 интервалов работы, которые чередуются с 7 интервалами отдыха.

Интервальный цикл состоит из фазы работы и фазы отдыха. Вы можете регулировать уровень нагрузки для фазы отдыха и работы независимо друг от друга, они сохраняются на оставшееся время тренировки.

### Колокол

Профиль колокол представляет собой 20-интервальную тренировку с постепенным увеличением нагрузки в течение первой половины тренировки и снижением во второй половине.

Любое изменение уровня нагрузки во время тренировки меняет оставшиеся интервалы в профиле на ту же величину.

### Здание

Этот профиль представляет собой 20-интервальную тренировку с постоянным увеличением интенсивности в течение всего времени. Любое изменение уровня нагрузки во время тренировки меняет оставшиеся интервалы в профиле на ту же величину.

### Произвольный профиль

Это 20-интервальная тренировка с произвольными изменениями интенсивности, которые таким образом каждый раз создают уникальный профиль тренировки.

Любое изменение уровня нагрузки во время тренировки меняет оставшиеся интервалы в профиле на ту же величину.

### Постоянный профиль

Это 20-интервальная тренировка, которая включает в себя период разминки, а затем переходит на выбранный уровень интенсивности, который не меняется на протяжении всей тренировки. Любое изменение уровня нагрузки во время тренировки меняет оставшиеся интервалы в профиле на ту же величину.

## ФУНКЦИИ В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ

### Изменение скорости шага / уровня

Для изменения уровня нагрузки используйте кнопки +/-.

### Приостановка тренировки

Чтобы войти в режим паузы, перестаньте шагать. Тренировка будет приостановлена, таймер обратного отсчета начнет отсчет с 30 секунд. Чтобы продолжить тренировку, снова начните шагать.

### Окончание тренировки

Когда программа закончится или таймер обратного отсчета дойдет до 0 в режиме паузы, тренировка завершится, на дисплее появится общая статистика тренировки, затем она очистится.

# УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ ОРЕННУВ С СЕНСОРНЫМ ЭКРАНОМ



## ФУНКЦИИ КЛАВИШ КОНСОЛИ И ПОРУЧНЯ (ЕСЛИ ПРЕДУСМОТРЕНО)

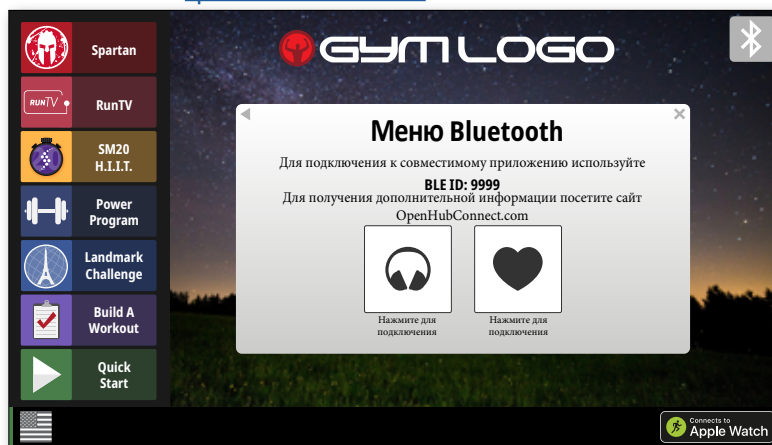
	<b>F</b>	<b>Кнопка БЫСТРОГО ЗАПУСКА</b>	Активирует ручное управление со значением веса, скорости и времени по умолчанию. <b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> вес и время по умолчанию настраиваются в режиме обслуживания.
	<b>G</b>	<b>Клавиша СТОП</b>	Нажмите эту кнопку, чтобы войти в режим паузы. Тренировка будет приостановлена, таймер обратного отсчета начнет отсчет с 2 минут. Чтобы перезапустить тренировку, нажмите клавишу . Чтобы закончить тренировку снова нажмите кнопку СТОП
	<b>C</b>	<b>Кнопка флага</b>	Отображает языковые параметры, появляется только на главном экране
	<b>D</b>	<b>Кнопка единицы измерения</b>	Переключает единицы измерения, появляется только на главном экране
		<b>Регулировка скорости</b>	Позволяет пользователю увеличивать/уменьшать скорость


	<b>Регулировка наклона</b>	Позволяет пользователю увеличивать/уменьшать наклон (только беговая дорожка/беговая дорожка "в гору")
	<b>Н Регулировка уровня</b>	Позволяет пользователю увеличивать/уменьшать уровень интенсивности (нагрузки) программы (только 8G и 10G)
	<b>А Главное меню</b>	Управление тренировкой зависит от тренажера. См. карту меню для получения более подробной информации.

## СОПРЯЖЕНИЕ BLUETOOTH УСТРОЙСТВ **B**



Нажатие кнопки открывает диалоговое окно. После выбора типа устройства на консоли появятся все доступные локальные устройства. На дисплее отобразится уникальный код консоли. Как только устройство будет сопряжено с консолью, индикатор перестанет мигать и останется включенным, указывая на то, что они соединены. Список совместимых приложений и демонстрационные видео Вы можете найти на сайте [openhubconnect.com](http://openhubconnect.com)



**Сопряжение с Apple Watch **E**** : Консоли OpenHub, отмеченные этим значком , имеют возможность подключения Apple Watch (WatchOS 4.2 или более поздняя версия, а также опция обнаружения спортивного оборудования, включенная в настройках часов) с помощью Near Field Communication (NFC). Чтобы подключиться, держите Apple Watch рядом со значком на консоли (именно там находится NFC-сканер). Когда дисплей и Apple Watch обнаружат друг друга, кнопка Bluetooth на дисплее мигнет, а затем загорится синим цветом, Apple Watch попросит пользователя подтвердить соединение с дисплеем. Как только пользователь подтвердит соединение, оно завершится, и данные начнут передаваться между консолью и Apple Watch. Соединение можно установить либо до начала тренировки (рекомендуется), либо непосредственно во время активной тренировки. По окончании тренировки соединение будет прервано.

**Примечание:** когда Apple Watch подключены, в окне калорий будут отображаться как общие калории, так и текущие.

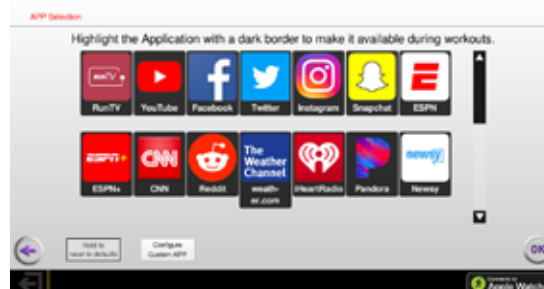


## ЭКРАН



Во время большинства тренировок пользователи могут выбрать один из нескольких вариантов экрана, нажав на соответствующий значок **G** в нижней части экрана. Экраны различаются в зависимости от тренажера, все экраны показаны в руководстве по техническому обслуживанию.

- |             |  |
|-------------|--|
| Простой     | Основная статистика тренировок в большом и хорошо читаемом формате   |
| Продвинутый | Статистика тренировок плюс графическое оформление сегментов  |
| Быстрый     | Статистика тренировок плюс настраиваемые кнопки для выбора наклона/ скорости одним нажатием  |
| Развлечения | Просмотр видео с подключенного ТВ-канала или через HDMI с персонального устройства   |
| Приложения  | (только сетевые) Приложения из списка заранее установленных, в том числе: YouTube, Facebook, Instagram, Twitter, Reddit, Pinterest, BBC, NPR (список может меняться) |





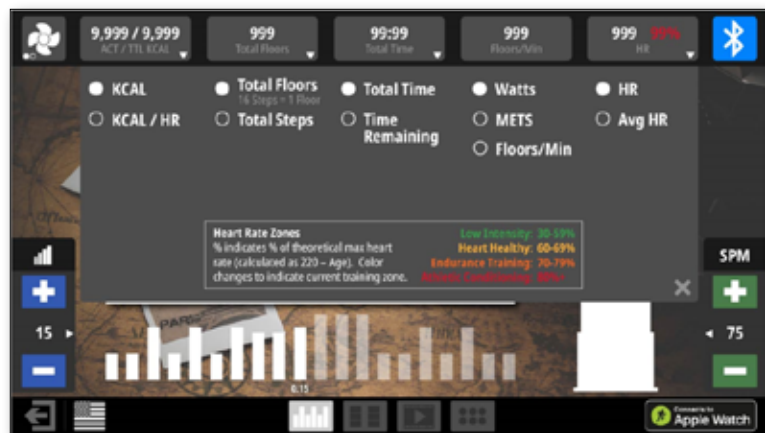
Элементы управления, которые варьируются в зависимости от типа тренажера:

	<b>A</b>	<b>Кнопка вентилятора</b>	Переключает вентилятор между тремя настройками: высокая скорость, низкая и выключить
	<b>C</b>	<b>Bluetooth</b>	Кнопка неактивна, если к консоли не подключено ни одно устройство
	<b>D</b>	<b>Кнопки регулировки</b>	Позволяют пользователю увеличивать/уменьшать скорость, уровень нагрузки или наклон в зависимости от тренажера
	<b>E</b>	<b>Выход/Назад</b>	Эта кнопка имеет ту же функцию, что и нажатие кнопки СТОП на панели горячих клавиш, переводит дисплей в режим паузы
	<b>F</b>	<b>Обои</b>	Выберите этот пункт, чтобы установить фон экрана

### Верхние окна дисплея **B**

Данные отображаются в верхней части экрана во время тренировки, нажатие на любой из блоков позволяет выбрать альтернативную информацию для отображения из приведенных ниже вариантов:

<b>Калории</b>	Текущее/общие количество калорий <b>Примечание:</b> только при подключении Apple Watch
<b>Время</b>	Текущее общее время тренировки
<b>Темп</b>	Текущий темп
<b>Наклон</b>	Текущий градус наклона
<b>Кал/Час</b>	Текущая скорость сжигания калорий
<b>METS (измер. интенс. физ. упр.)</b>	Текущий показатель METS
<b>Скорость</b>	Текущая скорость
<b>Общее расстояние</b>	Пройденная высота
<b>Калории</b>	Общее количество сожженных калорий
<b>Ватты</b>	Текущий показатель ватт
<b>ЧСС</b>	Текущая ЧСС в ударах в минуту, если эта информация доступна



## КЛАВИШИ ВЫБОРА ПРОГРАММ И ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

На главном экране есть несколько вариантов:

**Быстрый запуск** Программа запросит у пользователя информацию для более точных расчетов калорий и зон ЧСС, а затем начнет ограниченную по времени тренировку в ручном режиме (время тренировки по умолчанию можно регулировать в режиме обслуживания)

### Существующие тренировки

Гонка 5К

Ручная

Произвольная

Альпийский перевал

Оценка пригодности (тест на уровень физической подготовки, тест пожарного, испытания для военных – подробности см. в руководстве по техническому обслуживанию)

### Настраиваемые тренировки

Пользовательская интервальная тренировка

Тренировка с контролем ЧСС

Целевое время

Целевое расстояние

Целевые калории



**Stairmaster 20** - это набор из 5 различных 20-минутных вариантов программы для высокоинтенсивных интервальных тренировок, позволяющих пользователям с любым уровнем физической подготовки создать тренировку, которая позволит им ощутить преимущества добавления высокоинтенсивных интервальных тренировок к своим обычным тренировкам

### RunTV

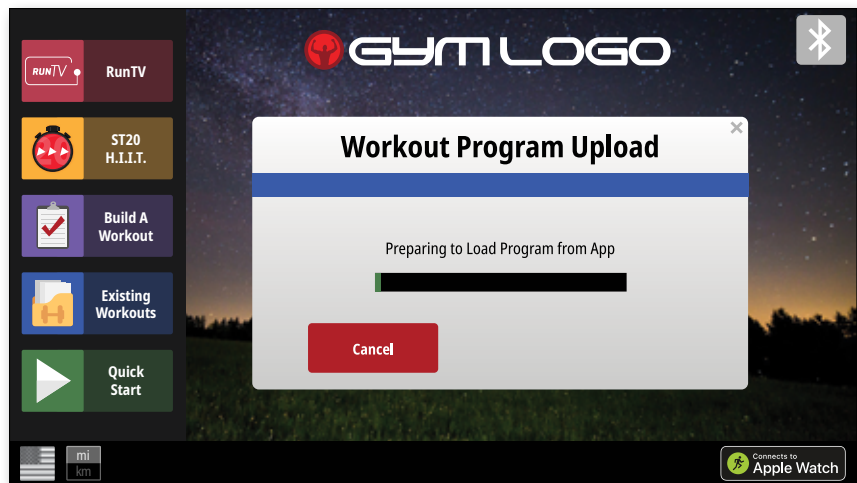
Набор видеороликов от первого лица, который позволяет пользователям выбрать одну из локаций, чтобы придать новый импульс своим тренировкам

## ЗАГРУЗКА ПРОГРАММЫ

С помощью подключенного через Bluetooth устройства перед началом тренировки можно загрузить программу для отображения на консоли информации из совместимого приложения. Программа может содержать такую информацию о пользователе, как возраст и вес.

1. В интерфейсе приложения для загрузки выберите параметр "Загрузить программу для отображения", а затем выберите необходимую программу. Консоль будет выглядеть так, как показано на рисунке.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** если сделать это во время тренировки, дисплей не будет реагировать на команды приложения.



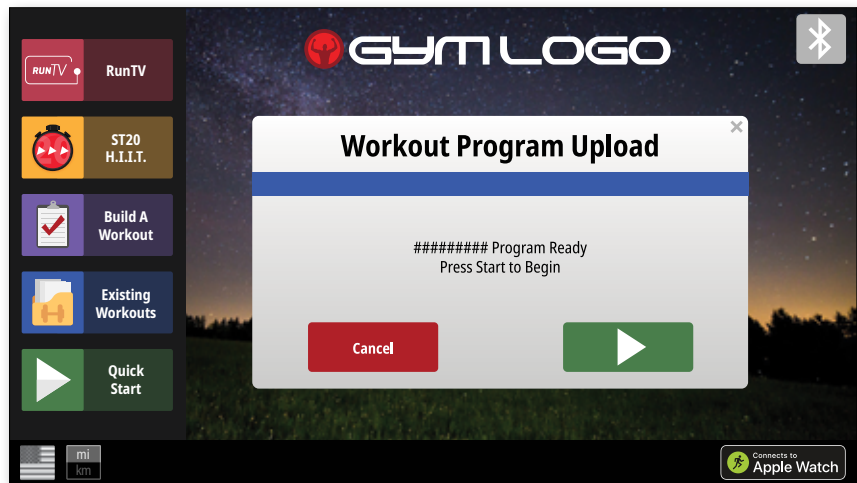
2. Приложение будет загружено на консоль. Если нажать кнопку ОТМЕНА во время загрузки, Вы вернетесь на главный экран, а вся загруженная информация будет удалена с консоли.



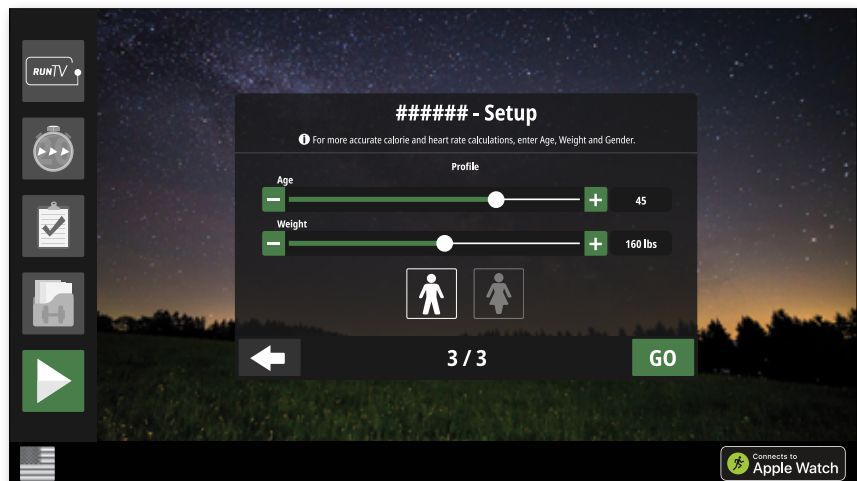
3. После загрузки программы нажмите зеленую кнопку ПУСК, чтобы перейти к настройкам.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** консоль вернется на главный экран через 30 секунд или при нажатии кнопки ОТМЕНА.

4. Если программа не загружается, то в течение 5 секунд будет отображаться экран ошибки, а затем Вы вернетесь на главный экран. Любые сообщения об ошибках обрабатываются приложением, поэтому проверьте приложение для получения дополнительной информации.



5. Можно изменить информацию из приложения или нажать кнопку НАЧАТЬ, чтобы запустить программу.



Режим технического обслуживания предоставляет доступ к сервисной и диагностической информации, а также дает возможность настроить определенные параметры по умолчанию. Чтобы войти в режим технического обслуживания:

1. Нажмите и удерживайте кнопки **0**, **2** и **OK** кнопку одновременно.
2. Раздастся звуковой сигнал, и в информационном окне на мгновение появится надпись "РЕЖИМ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ".
3. Отпустите все клавиши. В информационном окне появится надпись "СЕРИЙНЫЙ НОМЕР#####".

В режиме обслуживания доступны следующие клавиши:



Клавиши увеличения и уменьшения уровня: регулируют значение отображаемого параметра соответственно с шагом в 1 единицу. Эти клавиши не сохраняют новое значение - см. описание клавиши ОК ниже.



Цифровая клавиатура: позволяет вводить определенные значения для числовых параметров. Эти клавиши не сохраняют новое значение - см. описание клавиши ОК ниже.



Клавиша ОК: обновляет (сохраняет) значения всех параметров в энергонезависимой памяти и выходит из диалогового окна режима обслуживания.

ПРИМЕЧАНИЕ: чтобы выйти из режима обслуживания без сохранения значений или настроек, нажмите клавишу БЫСТРОГО ЗАПУСКА.

Полный список параметров, которые Вы можете видеть и менять в режиме обслуживания:

Функция	Мин	Макс	По умолч.	Примечание
ВЕРСИЯ ПО	01.00	99.99	-	Версия программного обеспечения дисплея (устанавливается заводом-изготовителем)
ВЕРСИЯ ПЛАТЫ УПРАВЛЕНИЯ	01.01	99.99	-	Версия программного обеспечения платы управления нагрузкой (устанавливается заводом-изготовителем)
СЕРИЙНЫЙ НОМЕР	0	65535	-	Серийный номер (устанавливается заводом-изготовителем)
ПРОБЕГ (ЧАСЫ)	0	65535	-	Общее время работы
ОБСЛУЖИВАНИЕ (ЧАСЫ)	0	9999	-	Общее количество часов работы с момента последнего сброса
ЭТАЖИ	0	65535	-	Всего пройдено этажей
ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ (АНГЛ./МЕТРИЧ.)	Англ.	Метрич.	Англ.	Английская = фунты, футы; метрическая = килограммы, метры
ВРЕМЯ ПО УМОЛЧАНИЮ (5-180)	5	180	120	Время тренировки в программах по умолчанию

Функция	Мин	Макс	По умолч.	Примечание
ВЕС (ФУНТЫ) (50 - 350)	80	400	176	Вес пользователя по умолчанию, используемый для расчета калорий, если значение не введено пользователем
ИНТЕНСИВНОСТЬ (1 - 9)	1	9	1	Начальный ур-нь нагрузки по умолчанию
ВОЗРАСТ (5 - 99 лет)	5	99	40	Возраст по умолчанию, если значение не введено пользователем
ПРОЦЕНТ ЧСС: (10 - 90)	10	90	70	
ЯЗЫК (ENG...)	-	-	Англ.	Английский (ENGL), голландский (DUTC), французский (FREN), немецкий (GERM), португальский (PORT), испанский (SPAN), шведский (SWED), итальянский (ITAL) и катакана (KATA).
CSAFE (ВКЛ./ ВЫКЛ.)	-	-	ВКЛ.	ВКЛЮЧАЕТ и ВЫКЛЮЧАЕТ функцию CSAFE
АВТОМАТИЧЕСКИЙ ВЕНТИЛЯТОР (ВКЛ/ВЫКЛ)	-	-	ВКЛ.	ВКЛЮЧАЕТ и ВЫКЛЮЧАЕТ функцию АВТОМАТИЧЕСКОГО ВЕНТИЛЯТОРА
МОДЕЛЬ (FREECLIMBER/8G/10G)	-	-	ТРЕБ. НАСТР.	Установите конфигурацию консоли: FREECLIMBER/8G/10G
СТАТИСТИКА ПРОГРАММЫ	-	-		
ТЕСТ ДИСПЛЕЯ	-	-	0	Доступ к тестированию ЖК-дисплея
ТЕСТ КЛАВИАТУРЫ	-	-	0	Доступ к тестированию клавиатуры
ТЕСТ ЧСС	-	-		Доступ к тестированию системы измер. ЧСС
ТЕСТ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ПОРТА	-	-		Доступ к тестированию последовательного порта
ТЕСТ CSAFE	-	-	0	Доступ к тестированию функции CSAFE
ТЕСТ ВЕНТИЛЯТОРА	-	-	0	Доступ к тестированию раб. вентилятора
РАСЧЕТЫ	-	-		Доступ к расчетам (для авторизованных специалистов по технич. обслуживанию)
СПИСОК ПОСЛЕДНИХ ОШИБ.	-	-		
СВЯЗЬ ПЛАТЫ УПРАВЛЕНИЯ	-	-		Кол-во раз с момента последнего сброса, когда возникала ошибка "Связь платы управления".
ЗАЛИПАНИЕ КНОПКИ	-	-		Кол-во раз с момента последнего сброса, когда возникало "залипание кнопки".
ПОДСВЕТКА	1	100	50	
КОНТРАСТ	1	100	50	

Функция	Мин	Макс	По умолч.	Примечание
ПЕРЕГРУЗ ШАГ/МИН	-	-		Количество раз, когда тренажер выключался из-за высокой скорости шага.
ПОВТОРНОЕ НАЖАТИЯ КЛАВИШИ	ВКЛ.	ВЫКЛ.	ВКЛ.	ВКЛЮЧАЕТ или ВЫКЛЮЧАЕТ функцию ПОВТОРНОГО НАЖАТИЯ КЛАВИШИ
УСТАНОВИТЬ ЗНАЧЕНИЯ ПО УМОЛЧАНИЮ	-	-		Восстановление настроек консоли по умолчанию
ОЧИСТИТЬ ОШИБКИ	-	-		Очистка журналов ошибок
СБРОС КОНСОЛИ	-	-		Сброс настроек консоли к заводским настройкам по умолчанию
ОБНОВЛЕНИЕ ПО	-	-		Обновление консольного программного обеспечения через USB
СКОРОСТЬ ПРОКРУТКИ	1	10	5	Скорость прокрутки дисплея, где 1 - самая быстрая

## РЕЖИМ ОБСЛУЖИВАНИЯ-СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН

Чтобы войти в режим технического обслуживания на сенсорном экране ЕС с диагональю 15 - 19 дюймов, последовательно нажмите верхний левый угол, затем верхний правый, затем снова верхний левый угол.

Чтобы войти в режим обслуживания на 15-дюймовом сенсорном дисплее, одновременно нажмите кнопки ЗВУК+, КАНАЛ+ и цифру 3 на центральной клавиатуре.

Чтобы войти в режим обслуживания на 10-дюймовом сенсорном дисплее, последовательно нажмите верхний левый угол, затем верхний правый угол, а затем логотип.

Меню технического обслуживания сенсорных экранов содержит много таких же опций, как и меню жидкокристаллических, а также несколько дополнительных пунктов, непосредственно связанных с сенсорными экранами, т.е. калибровка сенсорного экрана и возможность загрузки фоновых изображений. Более подробную информацию см. в руководстве по сенсорному экрану.



## ИНСТРУМЕНТЫ

Для работы с этим тренажером потребуются базовые и/или в некоторых случаях специальные инструменты, в зависимости от типа услуг, которые выполняются. При проведении технического обслуживания мы рекомендуем иметь в наличии инструменты, перечисленные ниже.

Инструменты	
Универсальный измерительный прибор	Комплект отверток, крестообразных
Комплект торцевых головок, SAE	Комплект отверток, плоских
Комплект торцевых головок, метрических	Рулетка
Адаптер для торцевых головок	Молоток с круглым бойком
Открытые гаечные ключи, SAE	Резиновый молоток или киянка
Открытые гаечные ключи, метрические	Флешка
Комплект шестигранных торцевых головок, SAE	Мотоциклетный ремень, регулируемый
Комплект шестигранных торцевых головок, метрич.	Жидкий фиксатор резьбовых соединений Loctite 680
Разводной ключ	Соединительный провод 1' с зажимами типа "крокодил"
Плоскогубцы для снятия пружинного кольца	Пластиковая стяжка разных размеров
Динамометрический ключ	

**ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:** не используйте электроинструменты на крепежных деталях, это повредит пластиковые кожухи.

Благодаря прочным компонентам это оборудование подходит для интенсивного использования при минимальном техническом обслуживании. Чтобы сохранить тренажер в отличном состоянии, выполняйте регулярные ежедневные, еженедельные и ежемесячные процедуры профилактического обслуживания, описанные ниже.

Безопасность и целостность оборудования может быть гарантирована только в том случае, если оборудование регулярно проверяется на предмет повреждений, износа и во время ремонтируется. За регулярное техническое обслуживание ответственность несет лично владелец оборудования. Незамедлительно замените износившиеся или поврежденные детали, не используйте оборудование, до тех пор, пока не будет произведен ремонт.

## ГРАФИК ОБСЛУЖИВАНИЯ

	Каждый день	Один раз в неделю	Один раз в месяц	Два раза в год
<b>Общее техническое обслуживание</b>				
Проверка безопасности и предупреждающих надписей	X			
Выборочная проверка цепей ступеней	X			
<b>Смазка</b>				
Ведущая цепь <sup>1</sup>			или каждые 300 часов	
Трансмиссионные подшипники <sup>2</sup>				X
<b>Очистка</b>				
Чистка консоли <sup>3</sup>	X			
Чистка боковых кожухов <sup>4</sup>	X			

## ПРОВЕРКА

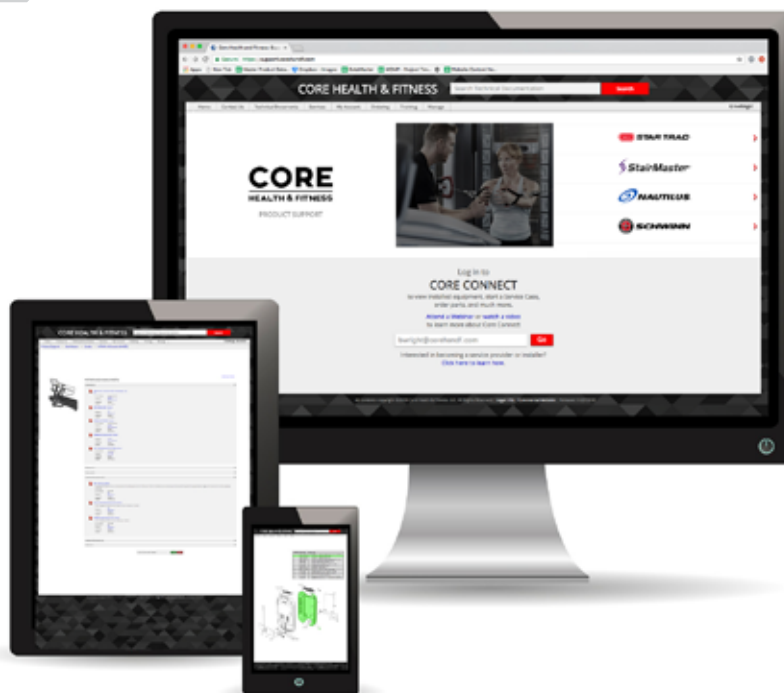
В ходе ежедневной очистки осматривайте раму на наличие ржавчины, пузырьков или сколов. Соль в потоподделении может повредить неокрашенные поверхности. Восстановите поврежденный участок с помощью комплекта для подкраски, приобретенного в StairMaster® (обратитесь в службу поддержки клиентов для получения информации о том, как его заказать).

1 Масло 30W.

2 Универсальная смазка.

3 Очистите смоченной в воде тканью и вытрите насухо.

4 Очистите наружную поверхность водой с мылом или разбавленным бытовым моющим средством.



# CORE CONNECT

Вы можете получить поддержку на уровне мировых стандартов для всех брендов с помощью нашего нового портала Core Connect. Помощь по общим вопросам, регистрация гарантии, профилактическое обслуживание, заявки на оказание услуг и заказ запчастей. Отправлять заявки на обслуживание, получать обновления, управлять своими активами и заказывать запчасти для всех брендов Вы можете в режиме реального времени прямо с сайта.

[support.corehandf.com](http://support.corehandf.com)

- 24 часа самообслуживания
- Диалог в реальном времени
- Легко делать заказ
- Интуитивно понятный интерфейс
- Оптимизирован для мобильных устройств
- Управление активами
- Автоматизированный партнерский платеж
- Доступ к технической библиотеке
- Прозрачность работы сервиса
- Быстрое, надежное и качественное обслуживание

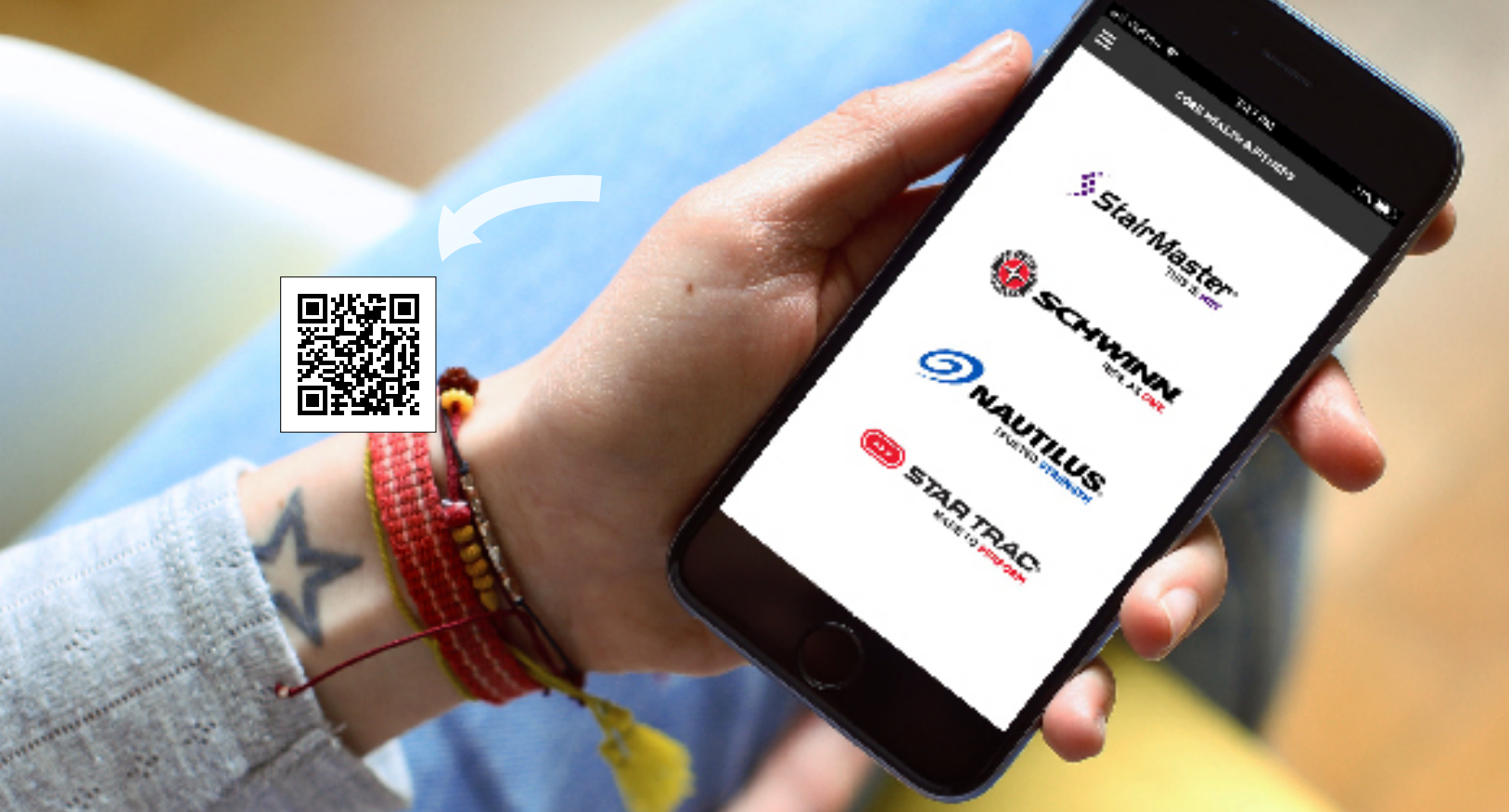
## Контактная информация

CORE HEALTH & FITNESS  
4400 NE 77th Avenue, Каб. 300  
Ванкувер, WA 98662  
Телефон: (888) 678-2476  
<http://www.corehandf.com>

## Служба поддержки клиентов

Свяжитесь с местным дистрибьютором или напрямую с Health & Fitness: 1-800-503-1221  
[support@corehandf.com](mailto:support@corehandf.com)

Информация по гарантии: <https://corehandf.com/warranty>



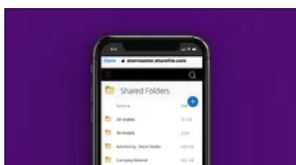
## ПОЛНЫЙ ДОСТУП!

Получайте информацию из нашего каталога продуктов, календаря событий, образовательных вебинаров, портала Core Connect и многого другого!

Как начать работу:

1. Сканируйте QR-код, расположенный выше, с помощью смартфона.
2. Нажмите значок меню в левом верхнем углу экрана.
3. Выберите пункт меню, к которому Вы хотите получить доступ через веб-браузер, нажмите кнопку "OK" при появлении запроса.
4. При появлении запроса введите данные для входа в определенную систему: Core Connect, TOOLBOX и вебинары.

Прямой доступ к  
TOOLBOX



Обучение на вебинарах



Просмотр и обмен видео



Используйте вкладку "Видео", чтобы получить доступ к образовательным видео прямо с основной страницы Vimeo. Делитесь ими одним касанием!

Новые вебинары загружаются раз в две недели и обучают работе с различной продукцией, включая практические инструкции по навигации в TOOLBOX!

To access these webinars through the app, use the pass-word: **PlayToWin!**

ЭТА СТРАНИЦА НАМЕРЕННО ОСТАВЛЕНА ПУСТОЙ

