



Группа Компаний «Интер Атлетика» - крупнейший отечественный производитель товаров для спорта, отдыха и здорового образа жизни, прочно удерживает лидирующие позиции на рынке Украины и стран СНГ по производству и продаже спортивных товаров и поставляет их более чем в двадцать стран мира, а также является официальным представителем в Украине известных мировых брендов.



Компания «Фитнес Трейдинг», как составляющая часть Группы Компаний «Интер Атлетика», предлагает полный ассортимент профессионального спортивно-тренажерного оборудования для комплексного оснащения фитнес клубов, тренажерных залов и спортивно - оздоровительных комплексов.

SportsArt FITNESS



S7100 СТЕПЕР

ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА

Ексклюзивний представитель в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ООО «Фітнес Трейдинг»

Центральний офіс:

08292, Україна, г. Буча (г. Київ), ул. Інститутська, 17/24
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставочний центр:

04119, Україна, г. Київ, ул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com



Група компаній «Интер Атлетика» вітає з придбанням одного з найкращих тренажерних виробів на ринку спортивного обладнання. Цей тренажер створений з високоякісних матеріалів та створеного для багатьох років надійної роботи.

Компанія “Sports Art”, заснована в 1977году, зуміла досягти високих результатів на ринку фітнес індустрії багато в чому завдяки сучасним технологіям, оригінальному дизайну і оптимальним цінам на свою продукцію.

“Sports Art” використовує сучасні інноваційні технології, унікальний дизайн і досконалість у виробництві для створення устаткування виняткової якості, яка буде покращувати здоров’я користувачів і стиль їхнього життя.

Використовуючи жорсткий контроль над розробкою дизайну і якістю збірки, компанія “Sports Art” гарантує тривалу і безвідмовну роботу свого обладнання.

Завдяки тридцятирічному досвіду “Sports Art” встановив новий рівень якості у фітнес індустрії і зарекомендував себе як найбільш креативний виробник.

«Sports Art» одержала кілька нагород за якість конструкцій і нагороду «Grand Prix America Award» (вища американська нагорода). Вироби «Sports Art» затверджені UL / CUL (лабораторією з техніки безпеки), CSA (канадською організацією по стандартизації), ETL, ETL, CE, C-tike і TUV / GS.

Обладнання компанії “Sports Art” отримало сертифікати Міжнародної Організації по Стандартизації T . U . V, ISO - 9001 та ISO - 9002.

Компанія “Sports Art” максимально насичує своє кардіообладнання функціональними програмами, покликаними підвищити комфорт і безпеку користувачів.

CSAFE - спеціальна система комунікації для підключення до тренажерів спеціального обладнання (аудіо та відео пристроїв), а також об’єднання тренажерів в мережу.

Технологія **“Eco Powr”** дозволяє заощаджувати до 32% електроенергії під час використання бігової доріжки.

Система **“Flowtec”** охолоджує двигун, забезпечуючи його безперервну роботу.

Компанія “Sports Art” застосовує інтелектуальну технологію **“Cardio Advisor”**, завдяки якій тренажер сам підказує користувачу оптимальне навантаження, необхідне для досягнення мети тренування.

Система ідентифікації **“AktivZone”**, допомагає визначити користувачеві групи м’язів, на які спрямоване тренування.

Під час виготовлення тренажерів застосовується технологія покриття **“Sweat Protect”**, що дозволяє захистити тренажери від корозійної природи поту, бруду та пилу.

Також застосовуються сидіння з технологією “ComfortDri”, що знижує ступінь потовиділення в період тренування.

“My Flex” - амортизаційна система, автоматично регулює пружність залежно від ваги користувача.

Технологія “Ufit” забезпечує однаковий комфорт для користувачів будь-якої ваги і росту.

“My Goal” - технологія дисплея, що дозволяє користувачеві постійно стежити за метою тренування.

Для регулювання електронікою ширини кроку, застосовується технологія **“VariStride”**, а для поліпшення амортизації технологія **“Soft Ridge”**.

Встановлюючи у фітнес центрі кардіообладнання “Sports Art”, можна залучити більш широкий спектр користувачів, завдяки високій якості обладнання і привабливому дизайну.

* **HRC** - Hear rate Control - контроль серцевих скорочень, програми з цією позначкою використовують частоту серцебиття користувача для регулювання рівня навантаження

** **Zonetrainer** - спеціальна програма для користувача, яка дозволяє задати рівень серцебиття. Після вибору, тренажер сам регулює опір (швидкість, кут нахилу і т.д.) щоб дозволити тренуватися при бажаному рівні серцевих скорочень.

Перед використанням степера S7100, ми рекомендуємо вам ознайомитись з даним посібником користувача. розуміння правильного використання обладнання допоможе вам безпечно та успішно досягти мети тренування.

S7100
СТЕПЕР



E821
ЕЛІПТИЧНИЙ
ТРЕНАЖЕР



E825
ЕЛІПТИЧНИЙ
ТРЕНАЖЕР



E83
ЕЛІПТИЧНИЙ
ТРЕНАЖЕР



E870, E880
ЕЛІПТИЧНИЙ
ТРЕНАЖЕР

T625
БІГОВА ДОРІЖКА



T630, T650
БІГОВА ДОРІЖКА



T670, T680
БІГОВА ДОРІЖКА



C531U
ВЕРТИКАЛЬНИЙ
ВЕЛОТРЕНАЖЕР



C570U
ВЕРТИКАЛЬНИЙ
ВЕЛОТРЕНАЖЕР



C531R
ГОРИЗОНТАЛЬНИЙ
ВЕЛОТРЕНАЖЕР

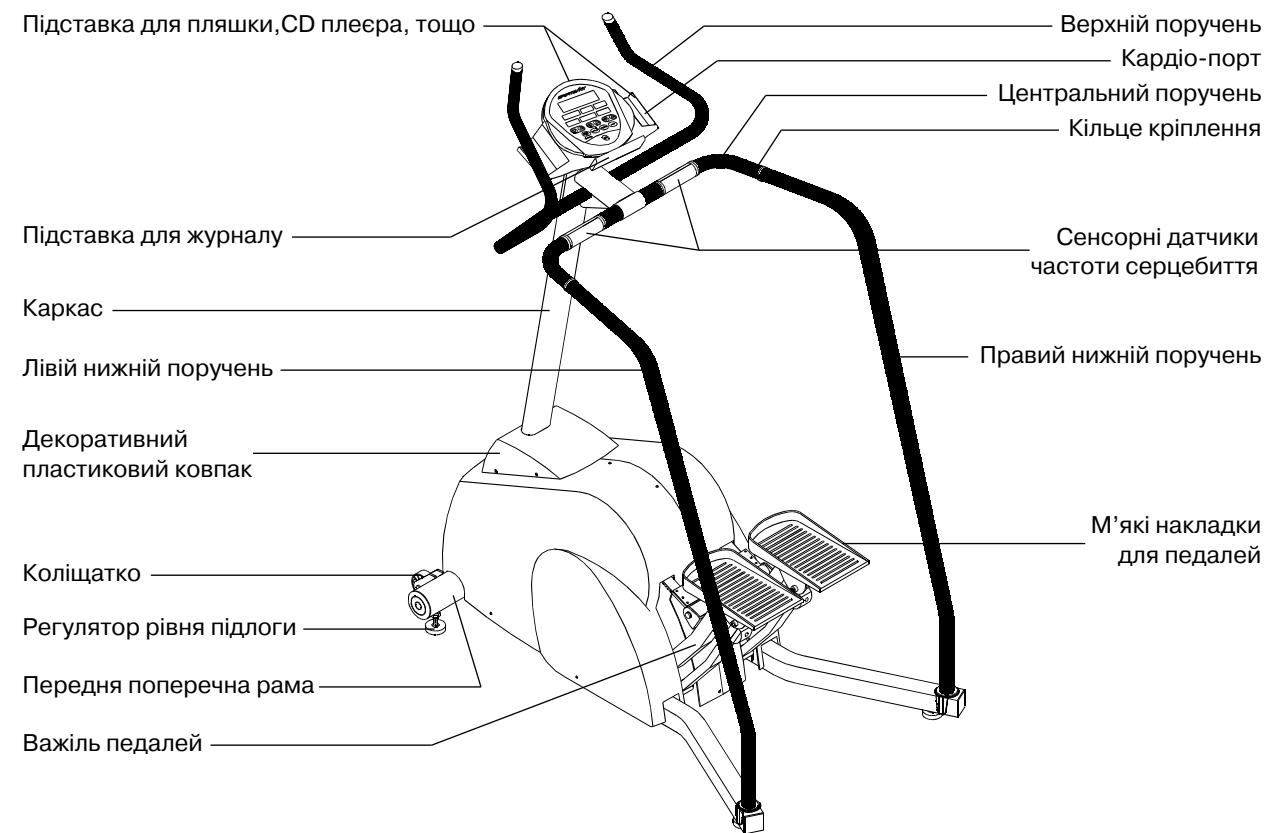


C570R
ГОРИЗОНТАЛЬНИЙ
ВЕЛОТРЕНАЖЕР



XT20
X - ТРЕНАЖЕР

1 ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	8	10 РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ТРЕНУВАНЬ	24
2 МОНТАЖ СТЕПЕРА	9	11 СХЕМА ПІДКЛЮЧЕННЯ	25
3 ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ	12	12 ОБСЛУГОВУВАННЯ СТЕПЕРА	26
4 РОБОТА З ТРЕНАЖЕРОМ	14	13 ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ	32
5 ПРОГРАМИ ПОПЕРЕДНІХ НАЛАШТУВАНЬ	16	14 ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН	34
6 СТАНДАРТНІ НАЛАШТУВАННЯ	20		
7 ДІАПАЗОН НАЛАШТУВАНЬ	21		
8 УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	22		
9 ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА	23		



Будь ласка, прочитайте та надалі дотримуйтесь нижчезазначених правил техніки безпеки під час роботи з цим тренажером:

- Будь ласка прочитайте цей посібник та дотримуйтесь його інструкцій з нього.
- Зберігайте цей посібник для подальшого використання та довідок.
- Монтаж тренажера та тренування на ньому треба здійснювати на міцній та рівній поверхні.
- Не дозволяйте дітям без нагляду користуватись тренажером.
- Перевіряйте тренажер перед кожним використанням. Переконайтеся, що всі складові частини правильно встановлені, а всі гайки та болти добре затиснуті. Не починайте роботу на тренажері якщо якась з деталей розібрана.
- Не торкайтеся рухомих частин під час використання.
- Для тренувань використовуйте належний спортивний одяг. Не вдягайте одяг, деталі якого можуть потрапити у рухомі частини. Не використовуйте взуття на підборах або зі шкіряними підшвами. Підбирайте волосся під час роботи на тренажері.
- Не розгойдуйте тренажер зі сторони в сторону. Будьте особливо обережними під час встановлення тренажера.
- Не використовуйте ніякого не рекомендованого виробником обладнання - це може спричинити травми або пошкодження тренажера.
- Працюйте на тренажері на відповідному Вам рівні, фізичного навантаження не виснажуйте себе тренуваннями.

- Якщо ви відчуваєте біль або будь-які інші дискомфортні відчуття, ПРИПИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ, та негайно проконсультуйтеся з лікарем.
- Якщо якісь запчастини несправні або браковані, негайно повідомте офіційного дилера.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Перед початком будь-якої програми тренувань, необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем. Рекомендується пройти повний медичний огляд.

МОНТАЖ СТЕПЕРА:

А) Перелік запчастин:

Перед монтажем степера, переконайтеся, що нижче перелічені деталі є в наявності.

- Шість болтів 5/16"x18UNCx19" – вертикальна стійка (Мал.3)
- Дві плоских зубчатих шайби 5/16"x 20 x 2(t) шайби - вертикальна стійка (Мал.3)
- Чотири зубчатих шайби 8.3 x 24 x 2(t) - вертикальна стійка (Мал.3)
- П'ять болтів 1/4" x 20UNC x 3/4" – центральний поручень (Мал.5)
- Чотири болти 1/4" x 20UNC x 3/4" - нижні поручні (Мал.4)
- Чотири зубчаті шайби 7 x 20 x 2(t) - нижні поручні (Мал.4)
- Два болти 5/16"x 18UNC x 1" - нижні поручні (Мал.4)
- Дві плоских зубчатих шайби 5/16" x 25 x 3(t) - нижні поручня (Мал.4)
- Чотири болти 4 x 12 - каркас (Мал.5)

Набір інструментів:

- один набір викруток (викрутка, рукоятка, муфта)
- один торцевий ключ із Т-подібною рукояткою
- один універсальний шестикутний гайковий ключ
- один наскрізний гайковий ключ

Якщо будь-який з елементів відсутній, будь ласка, зв'яжіться з офіційним дилером Компанії Sports Art Fitness в Україні.

ВАЖЛИВО

Упаковка степера була створена з метою запобігання його ушкодження під час транспортування. Будь ласка, збережіть оригінальну упаковку у належному стані на випадок необхідності повторного транспортування.

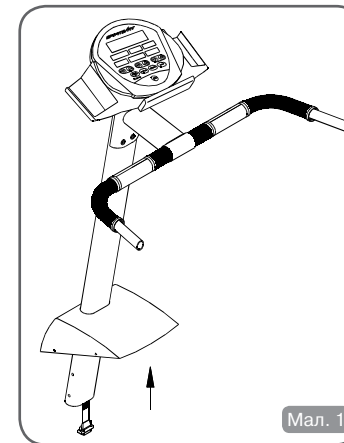
Б) Покрокові інструкції:

Перед монтажем степера, переконайтеся у наявності усіх вищезазначених запчастин та інструментів.

Наступні пункти пояснюють послідовність встановлення степера.

Прочитайте уважно та дотримуйтесь кожного з них для забезпечення правильного збирання.

1. Переконайтеся, що всі пакувальні матеріали видалені з рами степера.
2. Встановіть степер на рівну горизонтальну поверхню.
3. Потім одягніть декоративний пластиковий ковпак на каркас.

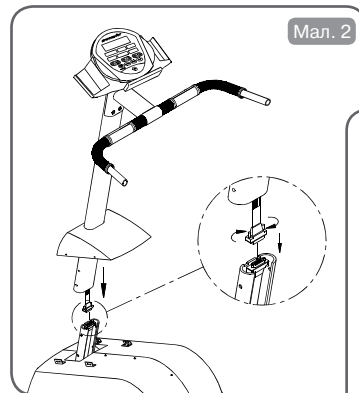


Мал. 1

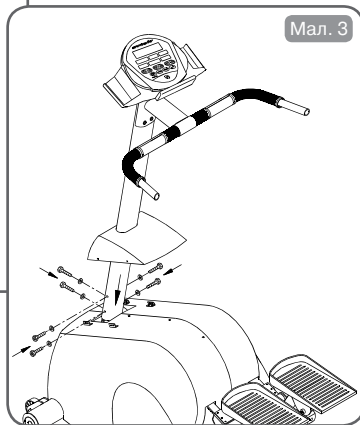
4. Протягніть кабель крізь вертикальну стійку до роз'єму в середині каркасу. (див. мал.2)

Примітка: Просуньте донизу та закріпіть з'єднувач, прокручуючи обидва саморізи за годинниковою стрілкою.

5. Вставте каркас в основний корпус, та закріпіть шістьма гвинтами і плоскими зубчатими шайбами з комплекту (див. мал.3)



Мал. 2

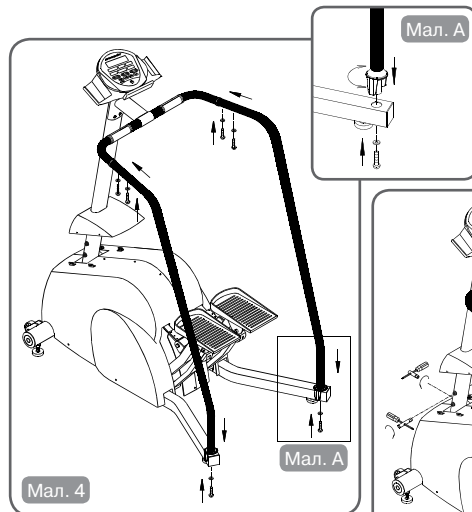


Мал. 3

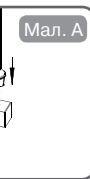
Примітка: поки що повністю не затягуйте гвинти.

6. Встановіть правий та лівий поручні до центрального поруччя та у задні рами, закріпіть шістьма гвинтами і зубчатыми шайбами з комплекту (див.мал.4)

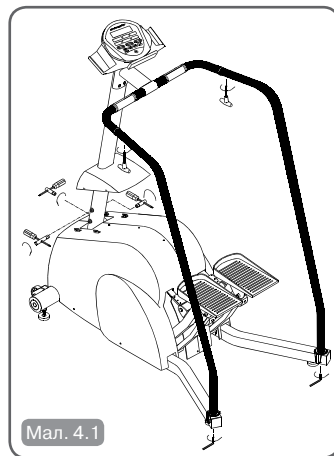
7. Закріпіть усі гвинти на корпусі, на задніх рамах та на центральному поручні, використовуючи викрутку та торцевий ключ з T-подібною рукояткою з комплекту (див. мал.4-1)



Мал. 4



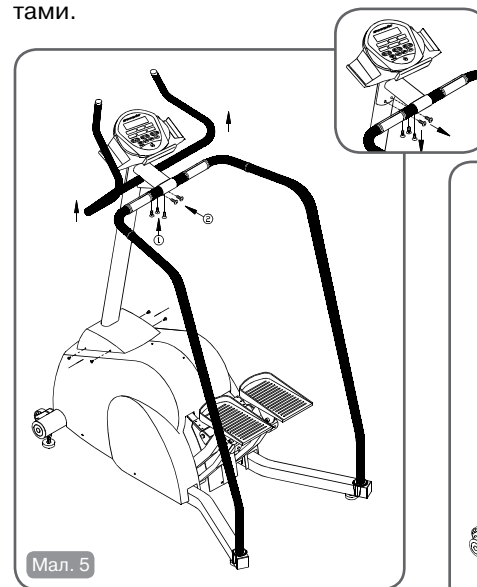
Мал. A



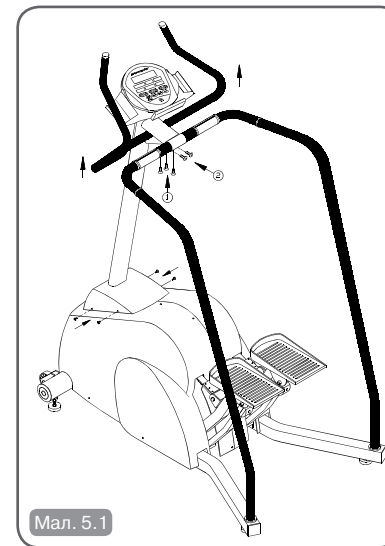
Мал. 4.1

8. Ослабте п'ять гвинтів для встановлення верхнього поручня. (див.мал.5)

Встановіть верхній поручень на вертикальну стійку та затягуйте до кінця всі гвинти. Закріпіть пластиковий ковпак болтами.

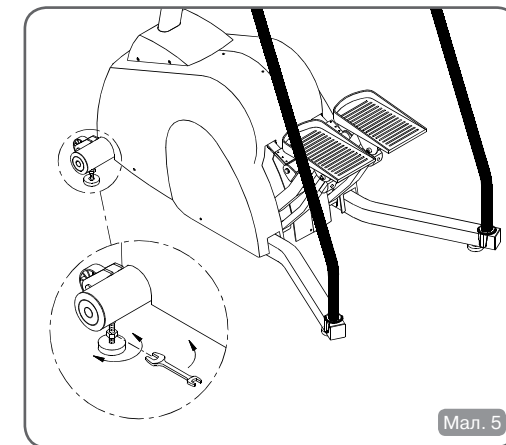


Мал. 5



Мал. 5.1

9. Якщо степер хитається відносно поверхні, на якій він встановлений, - опустіть чи підніміть регулятор рівня підлоги. Потім затисніть гайки гайковим ключем.



Мал. 5

Тепер монтаж закінчено. В наступному розділі Ви зможете ознайомитись з робочими функціями тренажера Sports Art S7100.

Електронний дисплей степера S7100 був цілковито модернізований, аби забезпечити доступніші функції для користувачів. Змінено консоль – вона стала більш зручніша, що дозволяє користувачам насолоджуватися легкістю управління.



А.1 ОГЛЯД ФУНКЦІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО ПУЛЬТУ:

1. Windows:

A) 65% HR: Визначає 65% максимальної частоти серцебиття користувача під час використання HRC програми тренування WT Loss (зниження ваги).

B) HEART RATE: вказує на поточну частоту пульсу користувача.

C) 80% HR: Визначає 80% максимальної частоти серцебиття користувача під час використання HRC програми тренування Cardio workout (кардіо-розминка).

D) DOT-MATRIX window (матричне вікно): служить для підказок щодо експлуатації, а також виводить на екран рівень навантаження користувача під час розминки.

E) CALORIES або CAL/HR (калорій, або кал/год): коли ввімкнено індикатор CALORIES, він виводить на екран загальну кількість калорій, спалених з початку тренування.

F) TOTAL STEPS (повна кількість кроків): вказує на загальну кількість кроків за час розминки.

G) WATTS або METS (вати або метаболіти): коли ввімкнено індикатор WATTS, він відображає рівень навантаження користувача у ватах. Якщо ж увімкнено індикатор METS - він відображає рівень розминки користувача у METS (метаболітах). Один MET дорівнює витраті кисню у 3,5 мл/кг/хв.

H) RESISTANCE LEVEL (рівень навантаження): відображає поточний рівень навантаження розминки користувача.

I) TIME (час): відображає час, що залишився до кінця тренування.

J) STEPS/MIN (кроків/хв.): відображення кількості обертів педалей (кроків) за хвилину.

КЛАВІАТУРА

K) DISPLAY CHANGE (перемикання дисплею): натисніть дану цю клавішу для ввімкнення функцій CALORIES ↔ CAL/HR WATT ↔ METS

L) STOP/RESET (стоп/назад): При натисканні даної клавіші степер буде зупинено під час «режиму розминки» або під час «режиму охолодження». Якщо утримувати цю клавішу, то екран повернеться у початкове положення під час будь-якого режиму тренування.

M) START (старт): Натисніть цю клавішу щоб ввімкнути степер або натисніть на клавішу введення User's Personal Information (персональних даних користувача) в той час як вмикається живлення.

N) ENTER (пуск): Натискати для підтвердження введених даних.

O) QUICK START (швидкий старт): Натисніть цю кнопку для початку тренування.

P) UP&DOWN (вверх/вниз): Натисніть ці клавіші для введення персональної інформації користувача, а також для введення даних програми тренування (час, рівень навантаження).

Q) PROGRAM SELECTION (вибір програм): Оберіть програму для розминки натисканням цієї клавіші.

R) NUMERIC KEYS (цифрові клавіші): Ці клавіші дозволяють користувачеві вводити персональну інформацію або встановлювати час розминки та рівень навантаження.

ВВІМКНЕННЯ СТЕПЕРА:

Степер можна ввімкнути, почавши роботу на ньому або натиснувши кнопку < START >. На матричному вікні одразу з'явиться "S7100".

ВИМКНЕННЯ СТЕПЕРА:

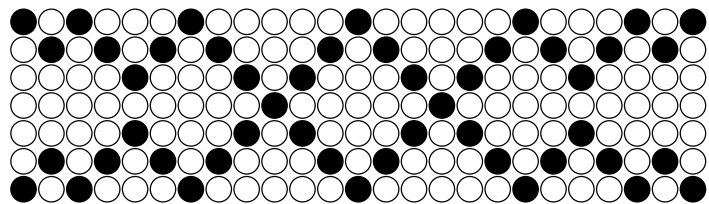
Автоматичне: Степер вимикається автоматично, якщо протягом 2 хвилин на ньому не займались або не натискали клавіші дисплею.

Ручне: Щоб вимкнути степер самостійно, одночасно натисніть клавіші RESISTANCE LEVEL <▼> + ENTER та утримуйте одну секунду для повного знеструмлення.

Майте на увазі, що при вимкненні степера персональні дані користувача будуть видалені.

СПЛЯЧИЙ РЕЖИМ РОБОТИ:

Якщо робота на степері була завершена або на кнопки дисплею не натискали більше 30 секунд, - степер автоматично перейде в сплячий режим роботи. Матричне вікно буде безперервно мерехкотіти (зліва направо).

**ШВИДКИЙ СТАРТ:**

1. Натисніть кнопку < QUICK START > після ввімкнення степера, консоль перейде в ручний режим роботи < MANUAL > (при цьому кнопка < MANUAL > не світитиметься). Час відраховуватиметься від 0.00. Розминка не закінчиться до тих пір,

поки не натиснути < STOP/RESET >.

2. Після натискання кнопки < STOP/RESET > на дисплеї з'явиться S7100.

ВВЕДЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ДАНИХ КОРИСТУВАЧА:

Натисніть кнопку < START > після ввімкнення степера. Дисплей приведе користувача до налаштувань персональних даних користувача. Дотримуйтеся інструкцій на матричному вікні для закінчення процедури:

1. Встановлення віку користувача:

Як тільки кнопку < START > натиснуто, матричне вікно спочатку виведе на екран "ENTER AGE", а потім одразу покаже "AGE". Вікно TIME повинно показати "35", та меркотітиме. Індикатор "AGE" під вікном TIME загоряється:

1.1 Використовуйте клавіші <▼> <▲>, або цифрові клавіші, щоб встановити вік користувача; потім натисніть < ENTER >.

1.2 Цей процес не можливо продовжити, якщо вік введено невірно. Матричне вікно все ще показувати " WRONG NUMBER ". (Ряд для введення віку - від 12 до 99).

1.3 Після введення введення віку, Personal Cardio Advisor (програма персонального кардіо радника) зверху дисплею виведе розраховані максимальні 65% мети тренування, і 80% цілі кардіо-тренування.

2. Встановлення ваги:

Після введення віку, матричне вікно виводить на екран "ENTER WEIGHT", а потім одразу показує "WT". Вікно TIME показує або "165", якщо попередні налаштування введені у фунтах, або "75" якщо в кг. Індикатор WEIGHT під вікном TIME загоряється:

2.1 Використовуйте клавіші <▼> <▲>, або цифрові клавіші. Для встановлення віку вік користувача; потім натисніть < ENTER >.

2.2 Цей процес не можливо продовжити, якщо вагу введено невірно. Матричне вікно продовжуватиме показувати початкову установку ваги. У вікні світитиметься "75", якщо налаштування введені в кг, або "165", якщо вони у фунтах. Матричне вікно показуватиме " WRONG WEIGHT " (Ряд для введення ваги - від 20 до 150 кг або від 50 до 330 фунтів).

3. Встановлення часу:

Після введення віку та ваги, матричне вікно виводить на екран "ENTER TIME", а вже потім показує "ЧАС". Вікно TIME починає висвічувати "30:00".

3.1 Використовуйте клавіші <▼> <▲>, або цифрові клавіші. Для встановлення часу розминки; потім натисніть < ENTER > щоб увійти в режим розминки.

3.2 Цей процес не можливо продовжити, якщо час введено невірно. Матричне вікно утримуватиметься на рівні введення часу. Матричне вікно виводитиме "WRONG NUMBER" (неправильне введення). Мінімальне введення складає 5 хвилин. (Ряд для введення часу - від 05:00 до 99:00 хв.)

4. Встановлення програми:

Матричне вікно виводить "SELECT PROGRAM" (вибір програми). Всі програмні індикатори ліворуч дисплейного пульта починають мерехкотіти. Оберіть програму тренування натиснувши на відповідну кнопку. Відлік часу здійснюється, коли користувач починає роботу на степері.

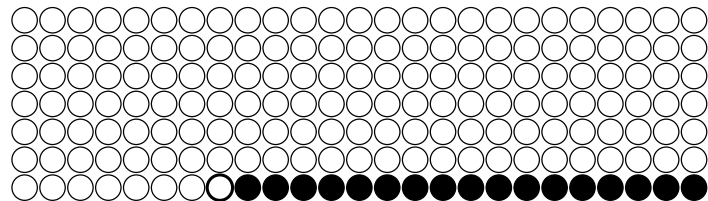
4.1 Інакше, матричне вікно виведе "PEDAL TO START" (по-

чність роботу) як нагадування.

4.2 Розминка переходить в "COOL DOWN MODE" (режим охолодження), коли час тренування досягає нуля.

A. MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ РОБОТИ)

1. Як тільки обрано ручний режим, на екрані з'явиться наступне:



2. Рівень навантаження можна встановити в будь-який час протягом розминки, використовуючи клавіші <▼> <▲>, або цифрові клавіші для корекції.

2.2 Натискаючи цифрові клавіші протягом розминки встановити рівень навантаження і індикатор LEVEL не світитиметься. Індикатор LEVEL починає світитися, коли налаштування вже зроблені. Індикатор LEVEL подає звуковий сигнал, коли введення правильні. І навпаки, LEVEL індикатор повертається до попередніх налаштувань, коли введення неправильні.

2.3 Показник поточної позиції мерехкотить, під час роботи степера, але засвітиться під час зупинки.

3. Матричне вікно: зображення рухається вліво по мірі прогресування розминки. Якщо Ви припиняєте тренування, то крапка загоряється.

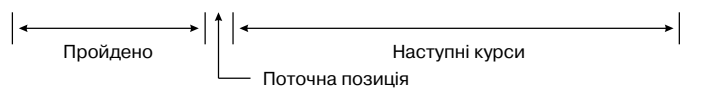
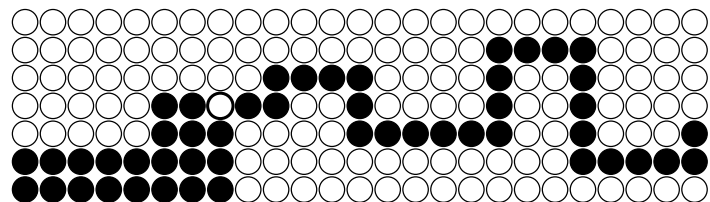
4. Змінювати час на момент розминки не дозволяється (це стосується також програм HILL, RANDOM, INT I)

B. HILL (ПАГОРБ)

1. Матричне вікно покаже налаштування поточної розминки після натиснення кнопки "HILL". Індикатор "HILL" засвітиться.

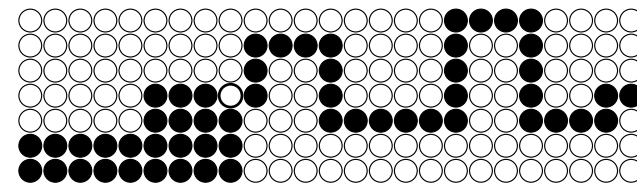
2. Натисніть "HILL", щоб обрати варіант розминки: HILL1 > HILL2 > HILL3 > HILL1.

3. Рівень може бути скорегований протягом тренування; дійте за інструкціями ручного режиму.

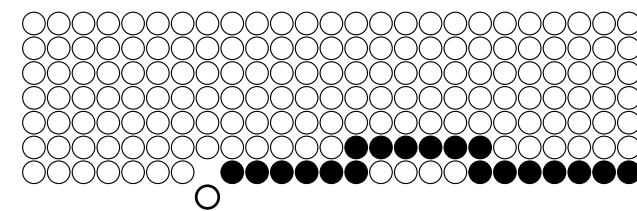
**C. (RANDOM) ДОВІЛЬНА**

1. Існує безліч комбінацій налаштувань довільної програми. Навантаження можна встановити протягом розминки, але введення налаштування застосовується лише перед початковою позицією розминки.

2. Якщо < RANDOM > натиснути повторно під час тренування, то це приведе до початку нового варіанту тренування.

**D. INT I (ІНТЕРВАЛ 1)**

1. INT I – це тренування, що поділяється на 2 періоди: період роботи та період відпочинку. Кожен з них триває 1 хвилину. Навантаження автоматично визначається системою, якщо немає його попередніх налаштувань. Перед переходом до наступного сегменту матричне вікно виведе на екран напис "GOING TO LEVEL XX" (перехід на рівень XX), що супроводжується звуковим сигналом, а вікно LEVEL мерехкотитиме.

**E. WEIGHT LOSS (ВТРАТА ВАГИ)**

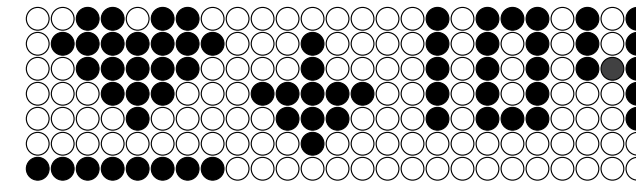
1. Матричне вікно прокрутить "AGE" (вік), вікно "TIME" (час) виведе на дисплей "35", а індикатор "AGE" засвітиться, щоб нагадати користувачеві ввести його вік для розрахунку Цільової Частоти Серцебиття, а потім натисніть < ENTER > для

продовження. (Хоча ця процедура буде непотрібна у разі попереднього введення віку користувача при ввімкненні степера).

2. Матричне вікно виводитиме на екран "MODIFY YOUR HEART RATE LIMIT" (змінити ліміт частоти серцебиття) потім швидко покаже "MDFY". Скористайтесь клавішами «▼▲», або цифровими кнопками, для встановлення встановлення цільової частоти серцебиття (частота серцебиття повинна бути вказана в межах норми частоти серцебиття). Натисніть < ENTER >, щоб запустити функцію "HEART RATE CONTROL" (контроль частоти серцебиття).

3. Початковий рівень навантаження складає 5

4. Коли користувач починає роботу на степері, оберти будуть відображатися крапкою, що блимає на екрані. Стрілка на матричному дисплеї вказує на рекомендовану кількість обертів за хвилину. І користувачеві для досягнення мети потрібно крутити педалі зі вказаною швидкістю. Якщо ж він крутить їх з меншою швидкістю, то дисплей з'явиться вказівка "SPEED UP" (швидше). Знизу наведений приклад для порівняння швидкості, з якою користувач крутив педалі і необхідної встановленої швидкості.



Знак серця спалахне як тільки буде визначено частоту серцебиття.

5. Визначайте частоту серцебиття автоматично, якщо це число не досягає цільової норми, рівень навантаження буде змінено автоматично.

6. Як тільки частота серцебиття визначена і порівняна з цільовою, програма переходить на рівень "AUTO HEART RATE CONTROL" (автоматичний контроль частоти серцебиття).

7. Перед переходом до автоматичного контролю частоти серцебиття дисплей подає звуковий сигнал і прокручує слова "HEART RATE CONTROL STARTING" (початок контролю частоти серцебиття). Потім рівень навантаження встановлюється автоматично, щоб підтримувати пульс користувача у відповідності до цільової норми.

8. Якщо дисплей не виводить показник частоти серцебиття протягом якогось часу, кожні 5 секунд по ньому прокручуються слова "NO HEART RATE READING, PLEASE CHECK TRANSMITTER". Якщо степером не користуються, на екрані пробігає фраза "STEP TO START" (почніть тренування). Потім, рівень навантаження повертається до значень за умовчанням.

F. РЕЖИМ COOL DOWN (ОХОЛОДЖЕННЯ)

Кожного разу по закінченні тренування, степер автоматично переходить у режим COOL DOWN (охолодження) для зниження інтенсивності тренування. Час повного охолодження складає 5 хвилин.

1. Після звукового сигналу, матричне вікно одразу виводить "TOTAL TIME + AVERAGE HR", вікно TIME (час) показує повний час тренування. Вікно HEART RATE (частота серцебиття) показує середню частоту пульсу протягом тренування. Вікно

CALORIES (калорії) показує спалені за весь час тренування калорії, і вікно DISTANCE (відстань) показує пройдено відстань за весь час тренування.

2. Перед переходом в режим COOL DOWN (охолодження), матричне вікно одразу виведе на екран "GOING TO COOL DOWN" (ПЕРЕХІД В РЕЖИМ ОХОЛОДЖЕННЯ) і автоматично переходить в режим MAN'L (ручний), тоді як індикатор режиму MAN'L вимкнений протягом всього режиму охолодження.

3. Навантаження зменшується на один РІВЕНЬ кожні 10 секунд доти, поки не досягає мінімального РІВНЯ 1. Ви можете змінити навантаження як тільки воно досягне 1 рівня.

4. Натисніть <STOP/RESET>, якщо бажаєте закінчити режим COOL DOWN негайно.

5. Коли режим COOL DOWN перервано чи закінчено, матричне вікно виводить напис "SELECT PROGRAMS OR PRESS START" (оберіть програму або натисніть старт). Просто оберіть бажану програму, щоб продовжити тренування, або натисніть < START > для зміни Персональної Інформації користувача, а потім <ENTER> перед вибором нової програми тренування.

G. ПОКАЗ РОБОЧИХ ДАНИХ

1. Якщо бажаєте вивести на дисплей дані про прогрес тренування, натисніть <STOP/RESET> протягом тренування, і матричне вікно негайно виведе "STOP". На дисплеї з'явиться наступна інформація:

HEART RATE (частота серцебиття): середня серцева норма

DOT MATRIX (матричне вікно): "S7100"

SPEED/DISTANCE (швидкість/відстань): пройдена відстань

тренування

CALORIES/CAL HR (спалені калорії/хв.): повна кількість спалених калорій

TIME (час): повний час тренування

2. Після натискання <STOP/RESET>, поточна програма тренування теж буде перервана. Потрібно обрати нову програму тренування. Хоча, дані попередньої розминки будуть збережені навіть при роботі у новій програмі. Матричне вікно виведе на екран напис "SELECT PROGRAMS OR PRESS START" (оберіть програму, або просто натисніть старт). Просто натисніть бажану програму для нового тренування, або натисніть < START > щоб внести зміни в персональну інформацію, а потім < ENTER > перед вибором нового тренування.

На стартовому екрані із зображенням “S7100” одночасно натисніть кнопки LEVEL <▲>+<▼>, щоб увійти в стандартні системні налаштування.

1. SETTING MODIFY (ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ):

1.1 Попередні зміни налаштувань – НІ (NO)

1.2 Як тільки слова “PRESS TO SELECT MODIFY HRC TARGET HR, PRESS ENTER” пробігають по екрану, з’являється напис “MDFY” (змінити).

1.3 Вікно HEART RATE показує або НІ, або ТАК. Натисніть кнопки <▲> або <▼>, щоб змінити налаштування, потім натисніть <ENTER>, щоб підтвердити ваш вибір.

1.4 Якщо Ви не хочете змінювати стандартні налаштування, натисніть кнопку RESET, щоб залишити значення незмінними і повернутися до ввідного екрану.

2. НАЛАШТУВАННЯ ОДИНИЦЬ ВИМІРУ ВАГИ

Після того, як з’являться слова “PRESS TO SELECT LB/KG” (оберіть кг чи фунти) показуються попередньо встановлені одиниці ваги. Ви можете визначити одиниці вимірювання ваги обравши або ФУНТ, або Кг. Натисніть кнопки <▲▼>, щоб вибрати потрібну одиницю виміру ваги. Потім натисніть кнопку < ENTER > або < STOP/RESET >, щоб підтвердити ваш вибір або повернутися до ввідного екрану.

ДІАПАЗОН НАЛАШТУВАНЬ ДИСПЛЕЮ

РІВЕНЬ НАВАНТАЖЕННЯ	: 1 – 28, рівень 1 – це максимальне навантаження
ЧАС	: 00:00 ~ 99:59
ПОВНА К-СТЬ КРОКІВ	: 0 ~ 9999
К-СТЬ КРОКІВ/ХВ.	: виводиться к-сть кроків за хв..
ВАТИ	: 0.0 ~ 999
МЕТАБОЛІТИ	: 0.0 ~ 99.9
КАЛОРІЇ	: 0.0 ~ 9999
КАЛ/ГОД	: 0 ~ 9999

ДІАПАЗОН НАЛАШТУВАНЬ ТРЕНАЖЕРА

РІВЕНЬ	: 1 ДО 28
ЧАС	: 05:00 ~ 99:00 (Одиниця: хв.илина)
ВІК	: 12~ 99
ВАГА	: 20 ~ 150кг або 50 ~ 330ф

ЗНИКНЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ДИСПЛЕЮ:

Якщо після роботи на степері протягом 2-х хв. і натиснення кнопки ON дисплей не вмикається, зв'яжіться з офіційним дилером Компанії Sports Art Fitness в Україні для отримання необхідної інформації.

НЕВІДПОВІДНІСТЬ НАВАНТАЖЕННЯ

Якщо навантаження відсутнє або не відповідає встановленому рівню, зв'яжіться з офіційним дилером Компанії Sports Art Fitness в Україні для отримання необхідної інформації.

Степер Sports Art S7100 не вимагає значних зусиль для його обслуговування. Проте, рекомендовано регулярно чистити тренажер для того, щоб підтримувати його в належному робочому стані. Перед кожним тренуванням, протирайте дисплей сухою ганчіркою.

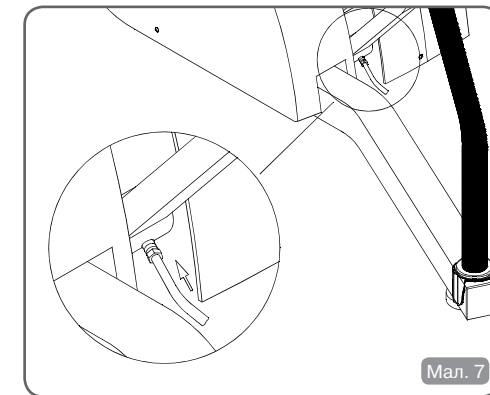
Для чищення пластикових деталей, використовуйте м'який засіб. Переконайтеся, що тренажер повністю сухий перед тим, як почати роботу на ньому. Під час тренування не рекомендований контакт з рідинами. Якщо на тренажер розлити рідину, то гарантія на нього вже не розповсюджується.

ПРИМІТКА

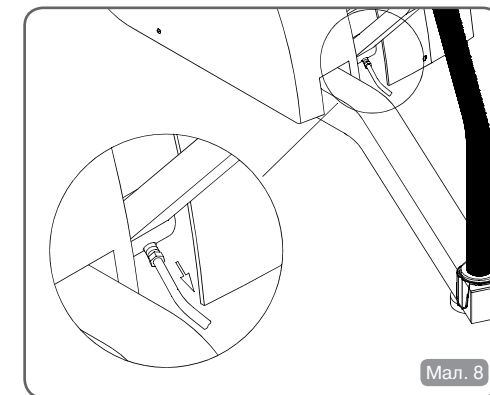
Змащуйте тренажер раз на рік, дотримуючись інструкції.

1. Користуйтеся трубкою та клапаном для змащування. (див. мал.7)

2. По закінченню видаліть трубку та клапан. (див. мал.8)



Мал. 7



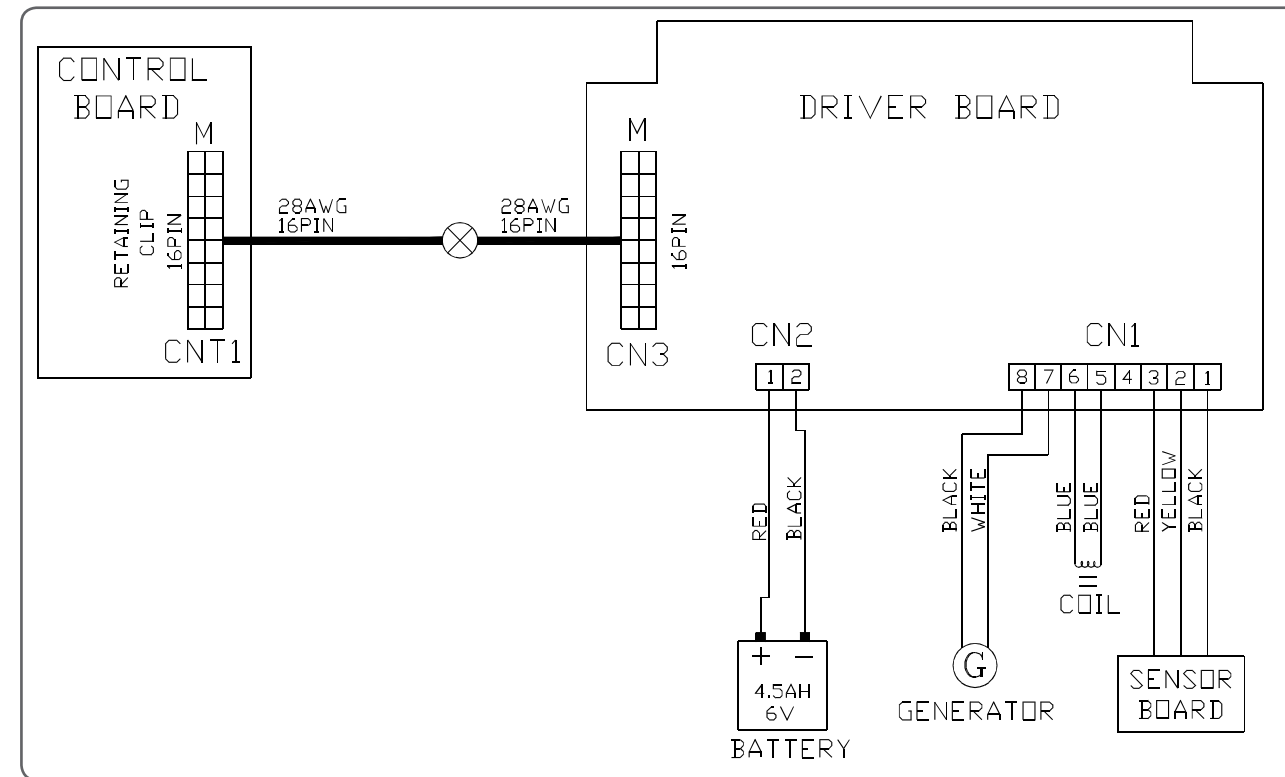
Мал. 8

ЯК ДОВГО ПОТРІБНО ТРЕНУВАТИСЯ?

Тривалість розминки залежить від рівня фізичної підготовки користувача. Взагалі рекомендовано підтримувати свій пульс у рамках вимог розминки як мінімум протягом десяти хвилин, щоб отримати користь від тренування. Потім, зі збільшенням рівня підготовки, можете утримувати свій пульс у рамках розминки протягом довших періодів: зазвичай протягом 20-30 хвилин. Починаючи тренування, перші декілька хвилин використовуйте для розігріву, потім поволі збільшуйте робоче навантаження, щоб підвести пульс до норми розминки. В кінці тренування, поступово зменшуйте навантаження і займайтесь у полегшеному режимі, "охолодження".

ЯК ЧАСТО ПОТРІБНО ТРЕНУВАТИСЯ?

Щоб досягти найбільшої користі, вправи потрібно виконувати 3-5 разів на тиждень. Важливо дозволити організму відновити сили, зробити перерву у як мінімум 24 години.

СХЕМА ПІДКЛЮЧЕННЯ

Степер S7100 не вимагає значних зусиль для його обслуговування. Проте, рекомендується регулярне чищення для того, щоб тримати тренажер в найкращому робочому стані. Перед тренуванням протріть поверхню дисплею сухою ганчіркою.

УВАГА

В жодному випадку не припускайте потрапляння рідини на дисплей!

Для чищення пластикових деталей використовуйте м'який засіб. Переконайтеся, що тренажер повністю сухий перед тим, як його використовувати. Під час тренування рекомендується тримати рідини подалі від тренажера. Якщо рідину буде розлито на тренажер, це вплине на його гарантію.

ОПИС ТА РОБОТА ТРЕНАЖЕРІВ

ПРИЗНАЧЕННЯ ТРЕНАЖЕРІВ.

Тренажери призначені для занять спортом (фізичного тренування) в умовах професійних спортивних залів. Під використанням тренажерів в спортивних залах розуміється використання тренажерів в закритому приміщенні (захищеному від впливу зовнішніх факторів - дощ, сніг, прямі сонячні промені, тощо).

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНАЖЕРІВ.

Загальні характеристики тренажерів:

Максимальна вага користувача	Кг	150
Країна виробництва	—	Тайвань
Робоча температура в приміщенні	С°	від +5С°

УСТРІЙ ТА РОБОТА. Принцип дії тренажерів полягає в передачі під час тренування навантаження на м'язи людини за рахунок спеціальної траєкторії руху окремих частин тренажерів та штучного механічного ускладнення або полегшення такого руху з метою регулювання навантаження. В залежності від ступеня фізичної підготовки конкретної людини тренажери можуть бути відрегульовані на різні режими навантаження.

ІНСТРУМЕНТ ТА ПРИНАЛЕЖНОСТІ. В комплект тренажерів не входить інструмент, необхідний для збирання тренажерів.

МАРКУВАННЯ ТА ПЛОМБУВАННЯ. Кожен тренажер лінії містить спеціальне маркування (код виробу, дата виготовлення, відмітка «ВТК-відділу технічного контролю»). Упаковка тренажерів не містить маркування.

ПАКУВАННЯ. Тренажери постачаються в упаковці для уникнення пошкоджень при транспортуванні. В залежності від моделі та типу тренажера окремі деталі тренажера можуть бути додатково упаковані в поліетилен. Упаковка має бути збережена Покупцем (повернення тренажера здійснюється виключно в упаковці). Пломби на упаковці відсутні.

ПОРЯДОК КОНТРОЛЮ СПРАВНОСТІ ТРЕНАЖЕРІВ.

Тренажер повинен бути встановлений та атестований згідно даного керівництва з експлуатації.

Перед початком тренування необхідно перевірити цілісність елементів тренажерів, надійність затягнення різьбових з'єднань.

ПЕРЕЛІК МОЖЛИВИХ НЕСПРАВНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ВІДНОСНО ДІЙ КОРИСТУВАЧА ПРИ ЇХ ВИНИКНЕННІ.

При виникненні несправності тренажера зверніться, будь ласка, до сервісного центру виробника.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА

Будь ласка, уважно прочитайте цей документ перед збиранням та початком використання тренажера. Ознайомлення з даним документом обов'язкове для всіх користувачів тренажера.

Виконання вправ дозволяється проводити при наявності в приміщенні не менш ніж двох осіб. Забороняється виконувати вправи на одному з тренажерів більш ніж одній людині одночасно, крім випадків підстрахування та тренування на багатопозиційних станціях.

Забороняється проводити заняття на несправному комплексі. Забороняється вносити зміни в конструкцію тренажерів.

Безпечне та ефективне тренування на тренажерах можливе лише за умови правильного збирання та своєчасного і регулярного догляду за тренажерами.

Перед початком використання тренажерів проконсультуйтеся з лікарем щодо безпечності тренувань на даних тренажерах для вашого здоров'я, а також для визначення фізичних особливостей вашого організму, які можуть викликати ризик для вашого здоров'я та безпеки, або не дозволять ефективно використовувати тренажери. Консультація лікаря особливо необхідна в тих випадках, коли ви приймаєте медикаменти, які впливають на рівень серцебиття, кров'яного тиску та рівень холестерину.

Слідкуйте за реакцією свого організму! Неправильне використання тренажерів або надмірні навантаження можуть спричинити шкоду вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуєте наступні симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або головокружіння. Якщо такі симптоми виникають регулярно, зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.

Не допускайте дітей та тварин до тренажерів. Тренажери призначені виключно для дорослих людей.

Для нормальної та безпечної роботи тренажерів необхідно вільне місце в радіусі не менш ніж 50см від крайніх частин тренажерів при максимально крайньому робочому положенні їх частин.

Перед кожним використанням тренажерів перевірте їх технічний стан та справність, зокрема необхідно впевнитись в надійному кріпленні всіх гвинтів та з'єднань.

З метою уникнення передчасного зносу, поломок, регулярно здійснюйте профілактичні перевірки тренажерів.

Переконайтеся, що тренажери встановлені на твердій горизонтальній поверхні та їх рівень виставлений правильно. Завжди використовуйте тренажери виключно за призначенням. Якщо при використанні ви чуєте зайві шуми (звуки) або помічаєте неправильну роботу тренажерів, припиніть заняття до виявлення та повного усунення несправності.

Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань - попадання одягу в рухомі частини тренажерів може призвести до травм людини та пошкодження обладнання. Завжди міцно тримайтеся за поручні тренажерів та не відривайтесь від сидіння (якщо сидіння передбачене конструкцією тренажера).

Не виконуйте вправ на тренажерах після вживання алкоголю або будь-яких медичних препаратів.

Пересувайте тренажери обережно, з метою уникнення їх пошкоджень та псування. Зважуйте на вірогідність отримання травм. Завжди використовуйте правильну техніку під час підйому тренажерів або зверніться за допомогою до інших осіб під час переміщення тренажерів на інше місце.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ

ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ.

Тренажерний комплекс має бути встановлений і атестований згідно з цим документом.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПРИ ТЕХНІЧНОМУ ОБСЛУГОВУВАННІ.

Технічне обслуговування тренажерів має право проводити людина, у якої є відповідна технічна освіта і яка пройшла інструктаж з техніки безпеки.

ПОРЯДОК ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ.

Забруднення з поверхонь тренажерів необхідно змивати з використанням миючих засобів, що не містять у своєму складі абразивних елементів та розчинників.

Порядок та зміст технічного обслуговування зазначені на кожному тренажері на спеціальній етикетці.

ПЕРЕВІРКА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВИРОБУ.

Уважно перевірте цілісність елементів тренажерів, надійність з'єднання різьбових елементів.

ПОТОЧНИЙ РЕМОНТ

По закінченні гарантійного терміну експлуатації вузли і частини, які були під впливом підвищеного навантаження, слід замінити. Заміну вузлів слід проводити в спеціалізованому сервісному центрі.

ЗБЕРІГАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ

ПОРЯДОК ПІДГОТОВКИ ТРЕНАЖЕРІВ НА ЗБЕРІГАННЯ ТА ЗНЯТТЯ ЇХ ІЗ ЗБЕРІГАННЯ.

УВАГА! Тренажери розраховані на постійне використання за призначенням (з урахуванням обмежень, визначених даним документом) після їх збирання. Враховуючи цей факт не ре-

комендується тривалий час (понад 30 календарних діб) залишати тренажери без використання. Під час простою тренажерів, дія природних (фізичних) факторів може призвести до втрати зовнішнього вигляду тренажерів (їх частин), неправильної роботи, окремих частин та механізмів, і як наслідок - поломки тренажерів. У зв'язку з викладеним вище, усунення поломок, викликаних тривалим невикористанням тренажерів, а також приведення тренажерів у робочий стан після тривалого простою не входить до гарантійного ремонту (обслуговування) тренажерів.

У випадку, якщо обставини вимагають тривалого невикористання тренажерів, рекомендуємо дотримуватись наступних умов зберігання (перелік умов зберігання не є вичерпним):

- розмістити тренажери в закритому, теплому, сухому приміщенні, захищеному від дії прямих сонячних променів;
- захистити тренажери від дії зовнішніх факторів (пил, бризки води, тощо) великим поліетиленовим пакетом, залишивши при цьому місце для вільної циркуляції повітря;
- прийняти всі інші заходи для збереження зовнішнього вигляду та властивостей тренажерів під час зберігання;
- хромовані деталі мають бути законсервовані консистентним мастилом.

Під час зняття тренажерів зі зберігання та початку їх експлуатації дотримуйтесь наступних рекомендацій:

- звільніть тренажери від захисних матеріалів (поліетилен, папір, тощо);
- видаліть з поверхні тренажерів пил та інші забруднення;

- перевірте надійність всіх з'єднань тренажерів;
- видаліть з поверхні тренажерів всю змазку, яка використовувалася для консервації;
- при початку роботи тренажерів використовуйте режим мінімального навантаження та перевірте справну та правильну роботу всіх систем тренажерів;
- забезпечте можливість роботи тренажерів з мінімальним навантаженням протягом не менш 20 хвилин.

ТРАНСПОНТУВАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ

Транспортування тренажерів здійснюється в тому вигляді, в якому вони перебували на час постачання виробником (зібраний або розібраний) в картонній коробці. Спосіб упаковки має відповідати такому, який був до розпакування тренажерів. Транспортування має здійснюватись таким чином, щоб захистити тренажери в упаковці від впливу зовнішніх факторів (дощ, сніг, сонячні промені, вода, вологість, тощо).

УТИЛІЗАЦІЯ

Після закінчення терміну використання тренажерів, окремі його складові частини та механізми містять загрозу для людей та навколишнього середовища. Тому, у випадку прийняття вами рішення про утилізацію тренажерів, зверніться до виробника тренажерів або спеціалізованих організацій.

ГАРАНТІЇ ВИРОБНИКА (ПОСТАЧАЛЬНИКА)

Постачальник надає наступну гарантію:

9.1. Професійне обладнання - **24 календарних місяці**;

9.2. Напівпрофесійне - **6 календарних місяців**;

Гарантійний термін нараховується з дня доставки тренажера. Постачальником (згідно із даними його документів), а при умові відсутності такої інформації - з дня виготовлення, що вказаний на спеціальній етикетці.

Виробник (Постачальник) не несе гарантійних зобов'язань зокрема у випадках:

- недотримання вимог та рекомендацій цього документу;
- неправильного зберігання;
- зміни конструкції тренажерів або використання їх не за прямим призначенням;
- розбирання тренажерів;
- не проходження тренажерами відповідного технічного обслуговування (ТО);
- інших випадках порушення вимог цього документа (або передбачених цим документом чи чинним законодавством).

У ВИПАДКУ НЕСПРАВНОСТІ ТРЕНАЖЕРІВ ПОКУПЕЦЬ МАЄ ЗВЕРНУТИСЯ ДО БЕЗПОСЕРЕДНЬОГО ПРОДАВЦЯ ТРЕНАЖЕРІВ ІЗ ЗАЯВОЮ, ЯКА МАЄ МІСТИТИ ДЕТАЛЬНИЙ ОПИС ОЗНАК, ПРИЧИН НЕСПРАВНОСТІ, СИТУАЦІЇ ПРИ ЯКІЙ ВИНИКЛА НЕСПРАВНІСТЬ, ХАРАКТЕРУ ТА МІСЦЯ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ. А ТАКОЖ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ДАТУ, МІСЦЕ КУПІВЛІ ТРЕНАЖЕРІВ, ІДЕНТИФІКАЦІЙНИХ ДАНИХ ПОКУПЦЯ, МІСЦЯ ЙОГО ЗНАХОДЖЕННЯ, КОНТАКТНОГО ТЕЛЕФОНУ. ДО ЗАЯВИ ДОДАЮТЬСЯ ЧЕК ПРО КУПІВЛЮ ТОВАРУ ТА КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ НА ТОВАР.

АДРЕСА ЦЕНТРАЛЬНОГО СЕРВІСНОГО ЦЕНТРУ

Україна. Київська область, м. Буча, вул. Інститутська, 17/24 (телефон (044) 3913355)

Примітки: _____

Продавець _____

Ідентифікаційний код згідно з ЄДРПОУ _____

ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

(найменування товару згідно з нормативним документом, марка)

Продавець гарантує відповідність товару вимогам зазначених нормативних документів за умови дотримання споживачем правил, які викладено в експлуатаційних документах.

Країна виготовлення товару Тайвань

Дата виготовлення товару _____

Гарантійний термін зберігання до _____

Гарантійний термін зберігання відраховується від дати виготовлення товару і закінчується датою, визначеною виробником.

Гарантійний термін експлуатації: зазначений у п.9

Протягом гарантійного терміну експлуатації, який не має бути меншим ніж шість місяців, споживач має право на безоплатне технічне обслуговування товару, а у разі виявлення недоліків (відхилення від вимог нормативних документів) - на безоплатний ремонт чи заміну товару або повернення його вартості згідно з вимогами Закону України "Про захист прав споживачів" та Порядку гарантійного ремонту (обслуговування) або гарантійної заміни технічно складних побутових товарів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 11 квітня 2002 р. N506.

У разі, коли протягом гарантійного терміну товар експлуатувався з порушенням правил або споживач не виконував рекомендацій підприємства, що виконує роботи з гарантійного обслуговування товару, ремонт провадиться за рахунок споживача.

Термін служби (придатності) товару двадцять чотири календарних місяців. Виробник (постачальник) гарантує можливість використання товару за призначенням протягом терміну служби (за умови проведення у разі потреби післягарантійного технічного обслуговування або ремонту за рахунок споживача), а якщо такий термін не встановлюється - протягом 10 років. Термін служби (придатності) товару припиняється уразі:

- внесення у конструкцію товару змін та здійснення доробок, а також використання вузлів, деталей, комплектуючих виробів, не передбачених нормативними документами;
- використання не за призначенням;
- пошкодження споживачем;
- порушення споживачем правил експлуатації товару.

Продавець _____

Ідентифікаційний код згідно з ЄДРПОУ _____

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

_____ Найменування товару згідно з нормативним документом, марка, - заповнює виробник (продавець)

Заводський номер _____ Дата виготовлення _____

_____ Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виробника (продавця), підпис, М.П.

Продавець _____ Найменування підприємства, організації, юридична адреса

Дата продажу _____ Ціна _____

_____ Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи продавця, підпис, М.П.

Товар прийнято на гарантійне обслуговування:

_____ Найменування підприємства - виконавця робіт з гарантійного обслуговування, юридична адреса

Дата взяття товару на гарантійний облік _____

Номер, за яким товар взято на гарантійний облік _____

_____ Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виконавця, підпис, М.П.

ОБЛІК РОБІТ З ТЕХНІЧНОГО ОБЛУГОВУВАННЯ ТА ГАРАНТІЙНОГО РЕМОНТУ

Дата	Опис недоліків	Зміст виконаної роботи, найменування і тип заміненних комплектуючих виробів, складових частин	Підпис виконавця

Примітка. Додатково вноситься інформація про роботи, що виконані з метою запобігання пожежі.
Гарантійний термін експлуатації подовжено до «_____» _____ 20__ р.
«_____» _____ 20__ р.

_____ Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виконавця, підпис

Товар уцінено (дата і номер опису-акта уцінення товару): _____

Нова ціна (сума словами): _____ гривень

_____ Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виконавця, підпис, М.П.