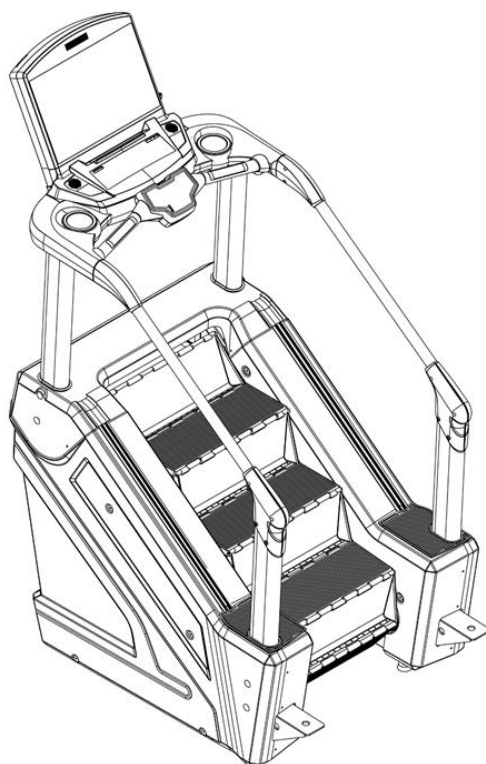




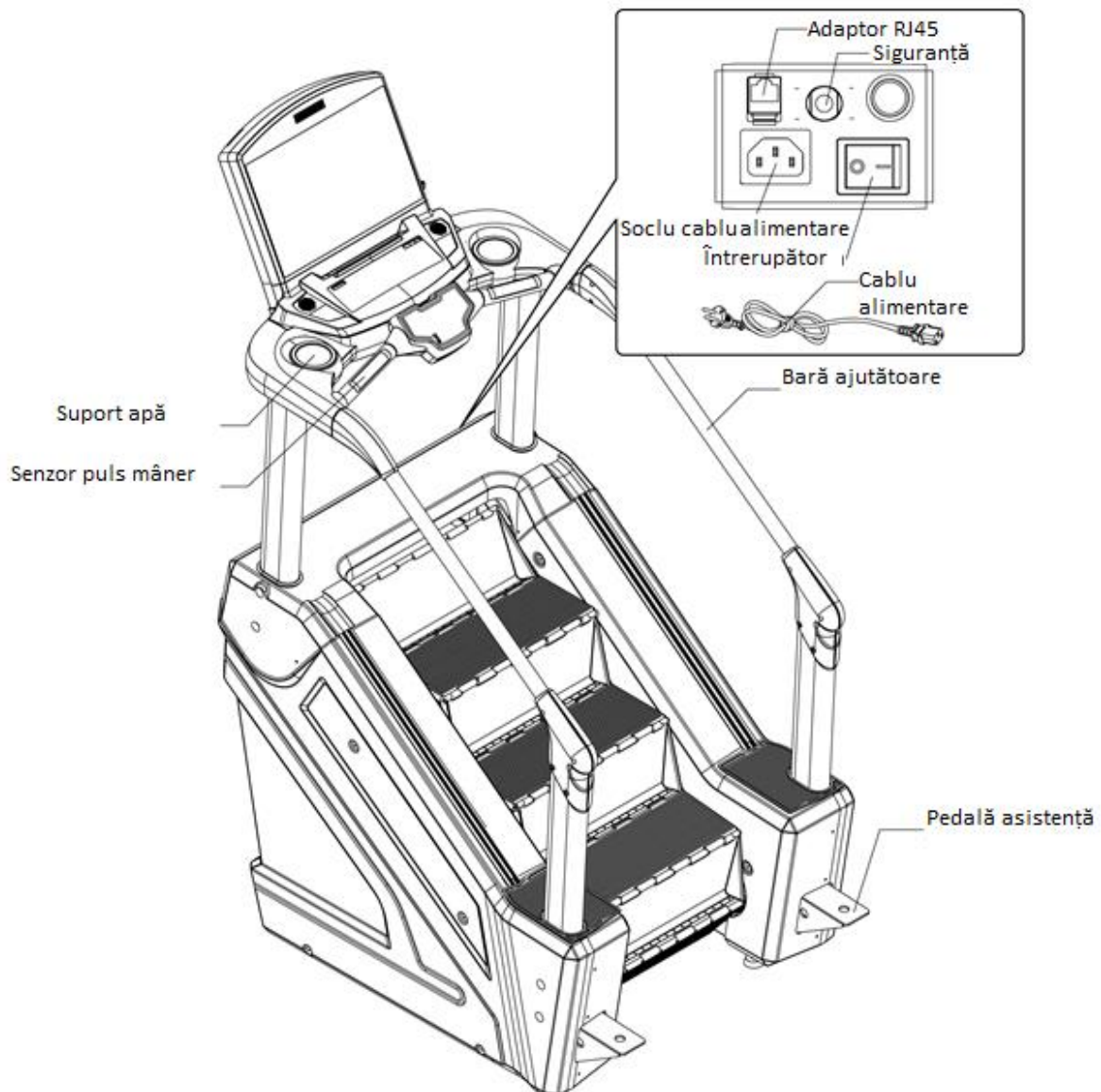
MANUAL DE UTILIZARE – RO
Stepper inSPORTline Stairmaster ProfiStair



CONȚINUT

IMAGINE DE ANSAMBLU.....	3
MĂSURI DE SIGURANȚĂ.....	3
CERINȚE CONECTARE TENSIUNE	5
NIVELARE	5
BUTON PORNIRE.....	6
CHEIE SIGURANȚĂ.....	6
LISTĂ COMPONENTE	6
LISTĂ ȘURUBURI	8
PAȘII ASAMBLĂRII	9
INSTRUCȚIUNI OPERARE CONSOLĂ.....	14
EXERCIȚII RITM CARDIAC	15
MONITORIZARE RITM CARDIAC	16
SENZOR PULS MÂNĂ	16
CUREA PIEPT	16
PROGRAM EXERCIȚII	17
PORNIRE RAPIDĂ	17
ȚINTĂ.....	17
PROGRAME.....	19
MANUAL	19
ALEATOR	19
DEAL	19
INTERVAL VITEZĂ.....	20
ARDERI GRĂSIMI	21
CARDIO	21
ANTRENAMENT.....	21
DIAGRAMA OPERARE STEPPER.....	21
DEPANARE	22
SCHIMBAREA ÎNTRE UNITĂȚI METRICE ȘI IMPERIALE	23

IMAGINE DE ANSAMBLU



INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Citiți cu atenție acest manual înainte de prima utilizare și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
- Utilizați produsul numai în conformitate cu acest manual și în scopul prevăzut. Nu modificați produsul în nici un fel.
- **AVERTIZARE!** Înainte de întreținere, deconectați întotdeauna dispozitivul de la priza electrică pentru a preveni arderea sau electrocutarea.
- În timp ce produsul este pornit, acordați atenție stării sale de funcționare pentru a evita rănirea. Dacă aparatul este inactiv, se recomandă oprirea alimentării și deconectarea cablului de alimentare.
- Păstrați Stepper-ul departe de copii și animale de companie. Nu le lăsați niciodată nesupravegheate lângă dispozitiv.

- Nu utilizați niciodată produsul dacă părțile acestuia sunt uzate sau deteriorate. Verificați periodic toate șuruburile, piulițele și alte părți de conectare pentru a vă asigura că nu sunt libere. Piese deteriorate sau uzate trebuie înlocuite imediat.
- Nu utilizați stepper-ul dacă fișa sau cablul de alimentare sunt deteriorate. Dacă cablul de alimentare nu funcționează corespunzător sau dacă a fost expus la apă, opriți-l imediat și reparați-l sau înlocuiți la un service pentru clienți.
- Nu utilizați niciodată cablul de alimentare sau alte cabluri pentru a muta dispozitivul.
- Asigurați-vă că cablul de alimentare nu intră niciodată în contact cu o suprafață încălzită. Păstrați-l la o distanță suficientă de suprafețele sau obiectele încălzite.
- Dacă conductele de ventilație sunt înfundate cu păr sau praf, asigurați-vă că le curățați înainte de a folosi stepper-ul.
- Nu introduceți niciodată nimic în spațiile deschise de pe dispozitiv.
- Acest produs nu poate fi utilizat în exterior.
- Nu utilizați produsul într-o încăpere fără ventilație adecvată sau cu nivel scăzut de oxigen.
- Deconectați întotdeauna cablul de alimentare după oprirea stepper-ului.
- Asigurați-vă că dispozitivul este conectat la o priză cu împământare funcțională.
- Acest produs nu este destinat persoanelor cu dizabilități fizice sau mentale și utilizatorilor neexperimentați (inclusiv copiii), cu excepția cazului în care sunt sub supraveghere calificată.
- Exersați conform instrucțiunilor date. Exercițiile necorespunzătoare pot provoca vătămări. Asigurați-vă că nu vă depășiți limitele.
- Pentru asamblare, pregătiți o zonă largă cu o suprafață plană și curată.
- Stepper-ul poate fi așezat numai pe o suprafață plană, curată și solidă. Păstrați un spațiu de siguranță de 2 x 1 m în spatele dispozitivului și cel puțin 0,6 m în rest.
- Ar trebui să efectuați o întreținere regulată și să verificați dacă moara treptată este deteriorată. You should provide regular maintenance and check the stepmill for damage.
- Nu trebuie să existe vreo parte reglabilă care să limiteze mișcările utilizatorului.
- Dacă prima scară este prea ridicată pentru dvs., utilizați suporturile pentru picioare pentru a începe.
- Țineți întotdeauna țineți-vă de mâner în timp ce porniți / opriți dispozitivul.
- Purtați haine și încălțăminte sportive adecvate. Evitați hainele largi, astfel încât acestea să nu se blocheze în părțile în mișcare ale stepperului.
- Asigurați-vă că atașați clema de siguranță la haine. Treceți pe a doua scară, ținând-o în continuare pe barele mânerului și folosiți-o ca poziție de așteptare. Nu începeți să faceți exerciții înainte de a vă așeza pe scări.
- Țineți-vă mereu de mâner pentru suport.
- Apăsăți tasta STOP pentru a termina exercițiul și așteptați până când scările se opresc complet. Numai apoi vă dați jos de pe stepper.
- **Suprafață pășit:** 526 x 250 mm
- **Limită greutate:** 180 kg
- Întrunește standardele: EN957-1, EN957-8
- **Categoria:** S (conform standardelor EN957) potrivit pentru uzul comercial
- **AVERTIZARE!** Monitorizarea frecvenței cardiace poate să nu fie complet precisă. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate duce la vătămări grave sau chiar la moarte. Dacă începeți să vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiul.



CERINȚE CONECTARE TENSIUNE

Acest produs necesită o tensiune de 220-240 V și o priză bine cu împământare, așa cum se arată în imaginea de mai jos. Asigurați-vă că priza a fost instalată de un electrician calificat.

Cablurile trebuie transportate în conformitate cu legile corespunzătoare din țara dvs. Cablurile de înaltă presiune, cablurile de joasă presiune și cablurile subterane trebuie transportate separat și nu pot fi conectate sau încurcate cu alte cabluri.

Conectarea necorespunzătoare a cablului de alimentare poate duce la riscul unui șoc electric. Verificați cu un electrician calificat sau cu un service autorizat dacă aveți vreo îndoială că produsul este bine împământat. Nu modificați niciodată cablul de alimentare furnizat. Dacă nu se potrivește cu priza, instalați unul corespunzător de către un electrician calificat.

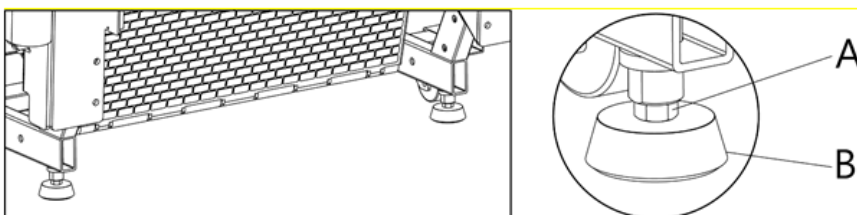


NIVELARE

Dacă suprafața nu este uniformă și nu sunt fixate toate picioarele de susținere, stepper-ul se va mișca când veți începe să îl utilizați. Acest lucru poate cauza vibrații sau poate face dispozitivul să fie înclinat.

Cum să nivelați Stepper-ul:

1. Slăbiți șurubul A, rotind în inversul acelor de ceasornic.
2. Ajustați piciorul B la înălțimea dorită.
3. Strângeți șurubul A în sensul acelor de ceasornic.
4. Folosiți aceeași metodă pentru toate picioarele Stepper-ului.

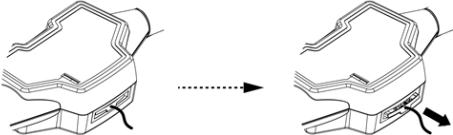
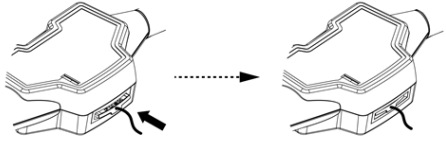


BUTONUL DE PORNIRE

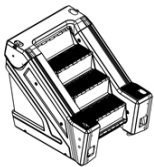
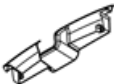
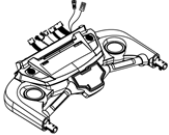
Butonul de pornire este localizat în spatele Stepper-ului (I=ON, O=OFF).

CHEIE DE SIGURANȚĂ

Platforma este echipată cu un sistem de oprire de urgență, care include o cheie de siguranță. Mai jos sunt instrucțiuni privind modul de utilizare a cheii de siguranță în caz de urgență.

	• Trageți sfoara. • Cheia de siguranță va fi scoasă și utilajul va fi oprit. Dacă simțiți că cheia de siguranță este blocată, opriți tragerea.
	• Inserați cheia înapoi. • Stepper-ul va intra în modul standby din nou.

LISTĂ COMPONENTE

	A) Cadru principal
	B) Consolă
	C) Capac spate consolă
	D) Capac tavă accesorii
	E) Tavă accesorii
	F) Mânere suport

	G) Tuburi verticale frontale
	H) Tuburi verticale spate
	I) Capace mânere suport
	J) Capace spate suport
	K) Suporturi picioare
	L) Capace impermeabile
	N) Capac inferior tavă accesorii

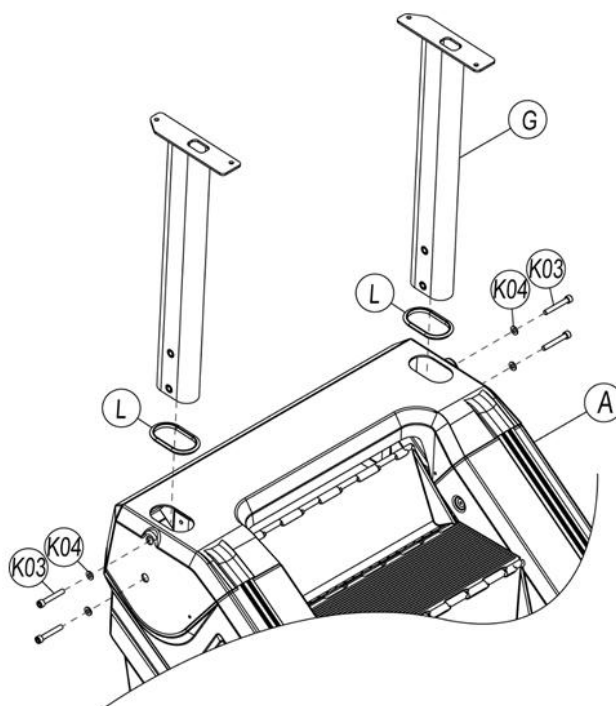
LISTĂ ȘURUBURI

K01.	K02.	K03.	K04.	K05.	K06.	K07.
K08.	K09.	K10.	K11.	K12.	K13.	K14.
K15.	K16.	K17.	K18.	K19.	K20.	K21.
STEP	ITEM	DESCRIPTION				QTY
STEP 1	K03	Șurub imbus M10xP1.5x70				4
	K04	Șaibă plată ø10xø20x1.5t				4
STEP 2	K03	Șurub imbus M10xP1.5x70				4
	K04	Șaibă plată ø10xø20x1.5t				4
STEP 3	K15	Șurub cap bombat cu nylon M8xP1.25x15				4
	K16	Șaibă plată ø8xø20x1.5t				4
STEP 4	K05	Șurub imbus M8xP1.25x30				4
	K08	Șurub imbus M8xP1.25x45				4
	K09	Șaibă cambrată ø8.5xø16x1.0t-R19				4
STEP 5	K10	Șurub cap bombat M8xP1.25x20				2
	K11	Șaibă fixare consolă NT-3409				2
	K12	Șaibă Grover M8				2
	K13	Șurub bombat autoforant ø4x16				2
	K14	Șurub bombat autoforant M4xP0.7x15				2
	K20	Șurub bombat autoforant ø4x20				3
STEP 6	K06	Șurub bombat autoforant (inoxidabil) ø4x16				10
	K07	Șurub bombat (inoxidabil, negru) M4xP0.7x15				8
STEP 7 (Tools)	K01	Șurub imbus oțel M10xP1.5x15				4
	K02	Șaibă plată ø10xø30x1.5t				4
	K21	Capac				8
	K17	Cheie imbus în L + Șurubelniță cruce 5x70x70 mm				1
	K18	Cheie imbus în L 6x40x120 mm				1
	K19	Cheie imbus în L 8x55x110 mm				1

PAȘII ASAMBLĂRII

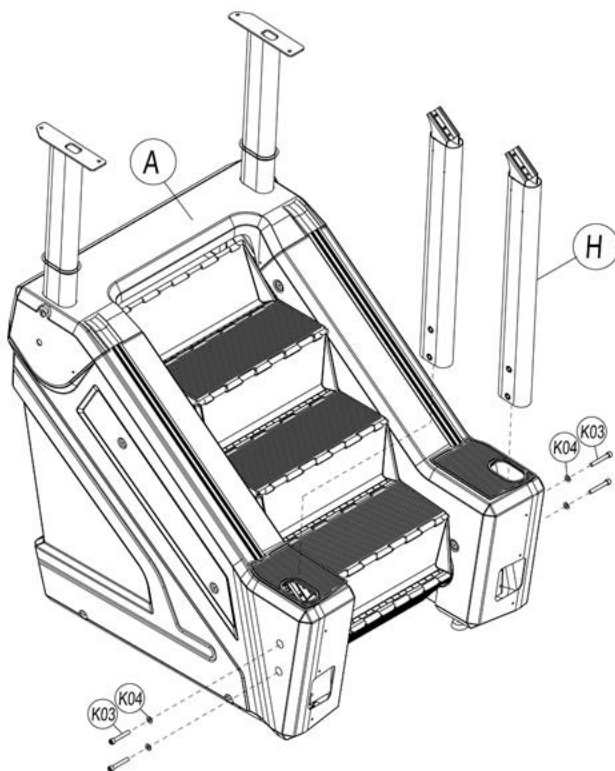
PASUL 1 – Cadrul principal și suportii verticali

- Prima dată instalați capacele rezistente la apă (L) pe ambele tuburi frontale verticale (G).
- Apoi atasați setul tub vertical (G) pe cadrul principal (A) folosind șuruburile (K03) și șaibele (K04).
- Nu strângeți șuruburile prea tare în această etapă.



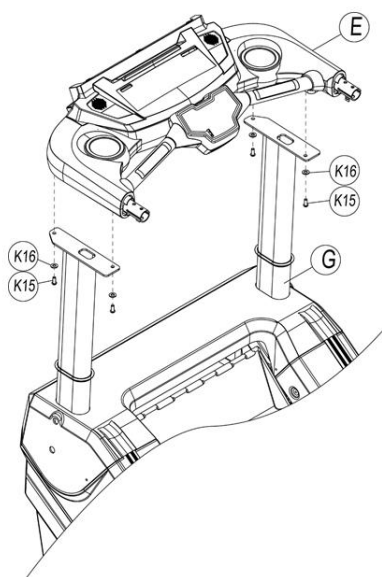
PASUL 2 – Cadrul principal și tuburile verticale spate

- Atașați setul de tuburi din spate (H) la rama principală (A) folosind șuruburile (K03) și șaibele plate (K04).
- Nu strângeți prea mult șuruburile.



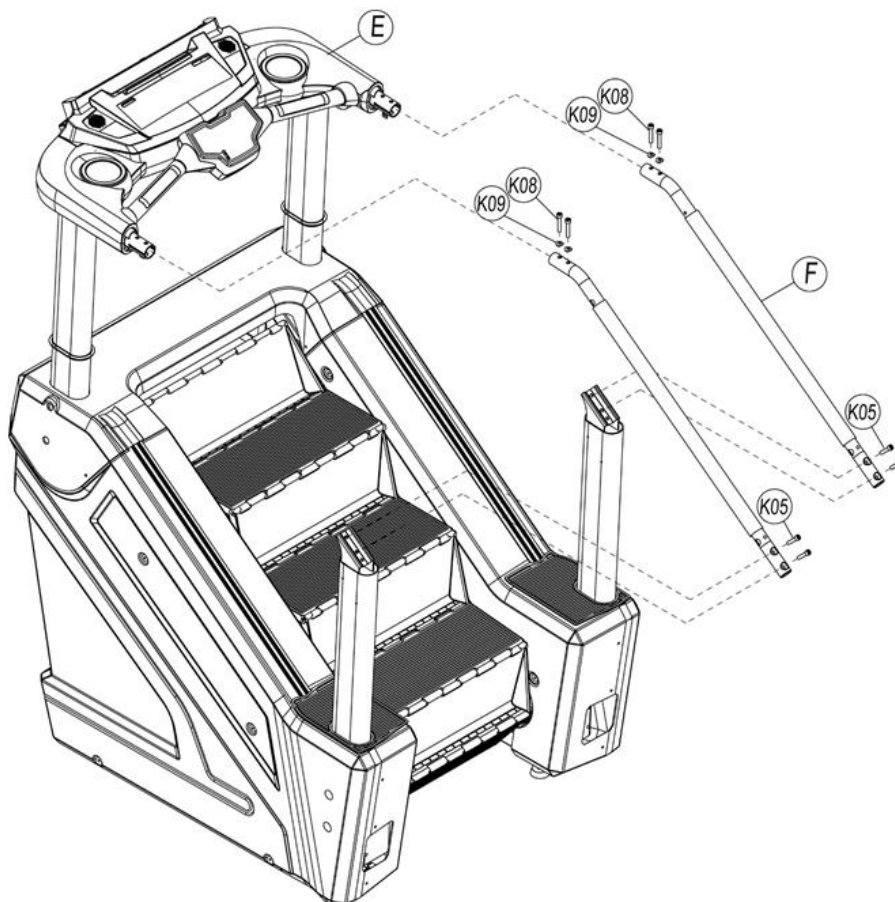
PASUL 3 – Tava accesorii și tuburile frontale

- Atașați setul de tavă accesorii (E) la setul de tuburi din față (G) cu șuruburi (K15) și șaibe plate (K16).
- Nu strângeți prea mult șuruburile.



PASUL 4 – Tava de accesorii și suportul mâner

- Uitați-vă la imaginea de mai jos. Atașați ghidonul de susținere (F) la setul de tavă accesorii (E) cu șuruburi (K08) și șaibe cambrate (K09), dar nu le strângeți prea mult.
- Folosiți șuruburi (K05) pentru a fixa ghidonul suportului la setul de tuburi din spate (atenție la diferența dintre stânga și dreapta).
- Înșurubați bine șuruburile și asigurați-vă că nu se mișcă.
- Acum puteți strânge ferm toate șuruburile și șuruburile.

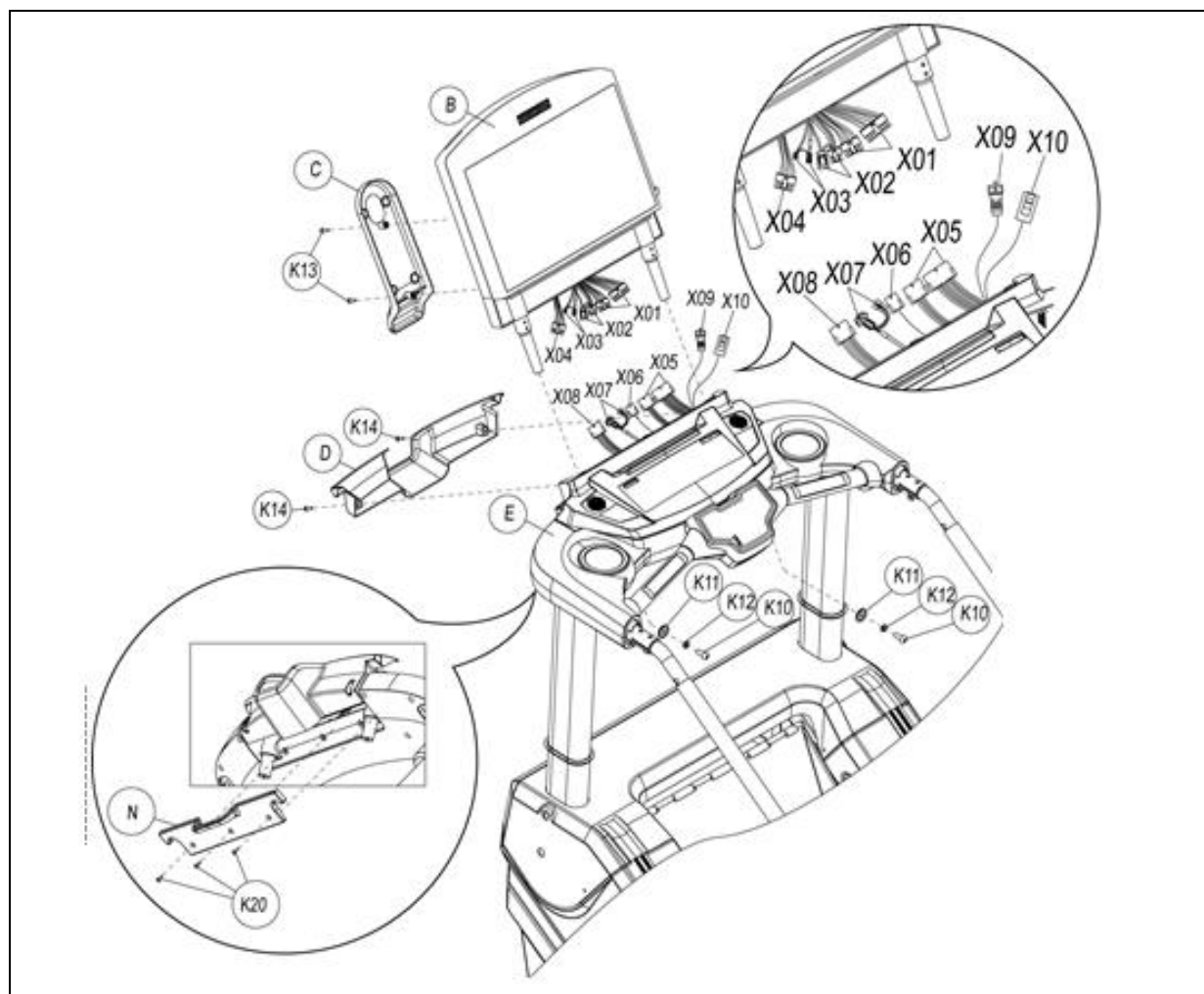


PASUL 5 – Cadrul principal și consola

- Atașați setul de consolă (B) la setul de accesorii (E) și conectați cablurile de control de pe tava de accesorii (E) la cablurile consolei. În timp ce conectați cablurile, veți avea nevoie de o persoană pentru a ține consola astfel încât să nu cadă.
- Folosiți șuruburile (K10) și șaibele (K11 și K12) pentru a fixa consola setată în setul de accesorii (E).
- Folosiți șuruburi (K13) pentru a atașa capacul din spate al consolei (C) la consolă.
- Folosiți șuruburi (K14) pentru a atașa capacul posterior al tăvii accesorii (D) în tava de accesorii. Asigurați-vă că nu distrugeți sau nu ciupiți cablurile în timp ce faceți acest lucru.
- După terminarea celor de mai sus, utilizați șuruburile (K20) și atașați capacul inferior al tăvii de accesorii (N) la tava de accesorii, așa cum se arată în imagine.

NOTE:

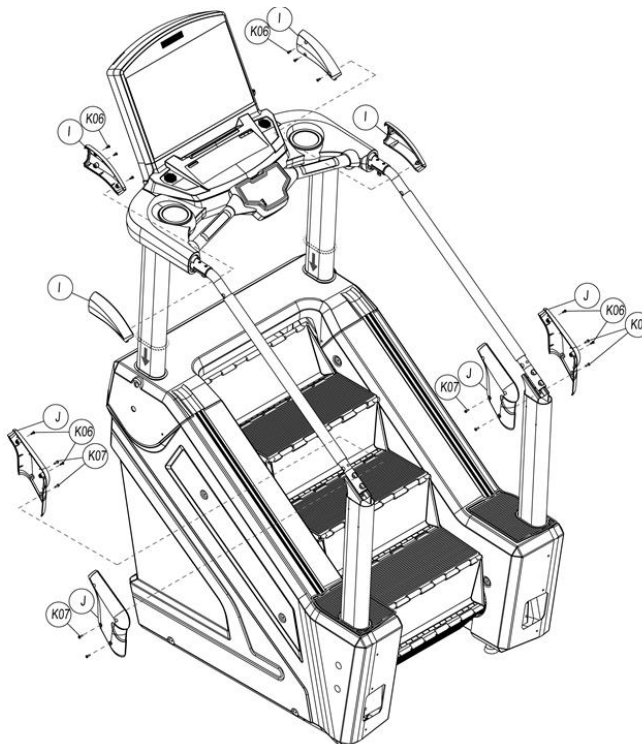
- După fiecare conexiune de cablu de succes, trebuie să auziți un clic.
- Pentru o mai bună siguranță în timpul montării, solicitați ajutorul a cel puțin unei alte persoane.



X01	Cablu conexiune superioară
X02	Cablu superior control
X03	Cablu "Power" consolă superior
X04	Cablu superior senzor optic
X05	Cablu conexiune ritm cardiac
X06	Cablu control intermediar
X07	Cablu "Power" intermediar consolă
X08	Cablu intermediar senzor optic
X09	Cablu intermediar TV (opțional, în funcție de model)
X10	Cablu intermediar internet (opțional, în funcție de model)

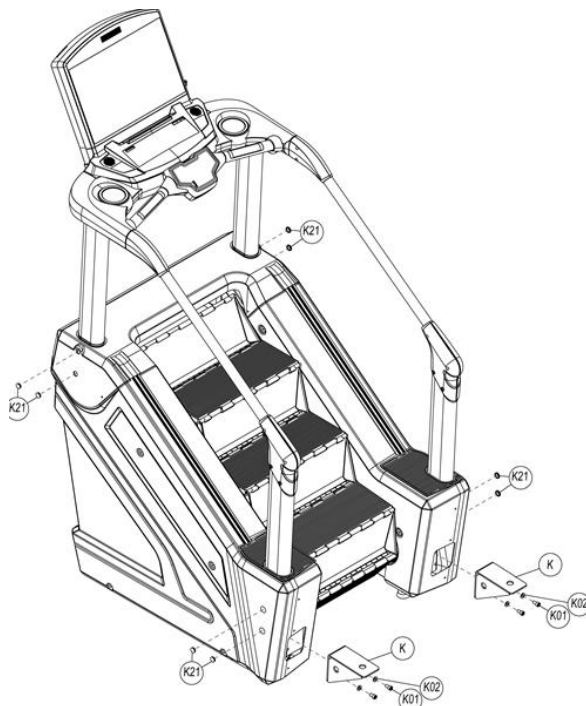
PASUL 6 – Asamblare suport mâner

- Uitați-vă la imaginea de mai jos. Utilizați șuruburile (K06) pentru a fixa setul de capac (I) al mânerului.
- Folosiți șuruburi (K06 și K07) pentru a fixa setul de tuburi în poziție verticală (J) de pe mâner.
- Apăsați capacul rezistent la apă pe setul principal al cadrului.



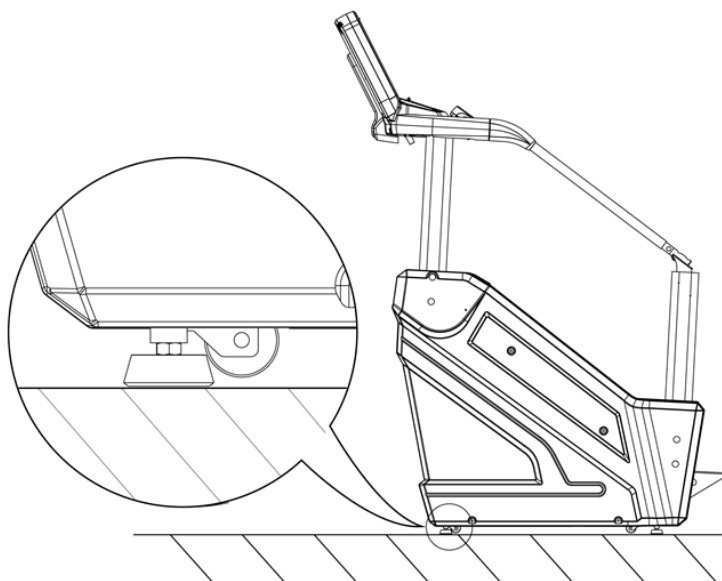
PASUL 7 – Asamblarea suportului de picior

- Folosiți șuruburi (K01) și șaibe plate (K02) pentru a fixa suporturile piciorului (K) la rama principală.
- În final, montați capacul (K21) în rama principală.



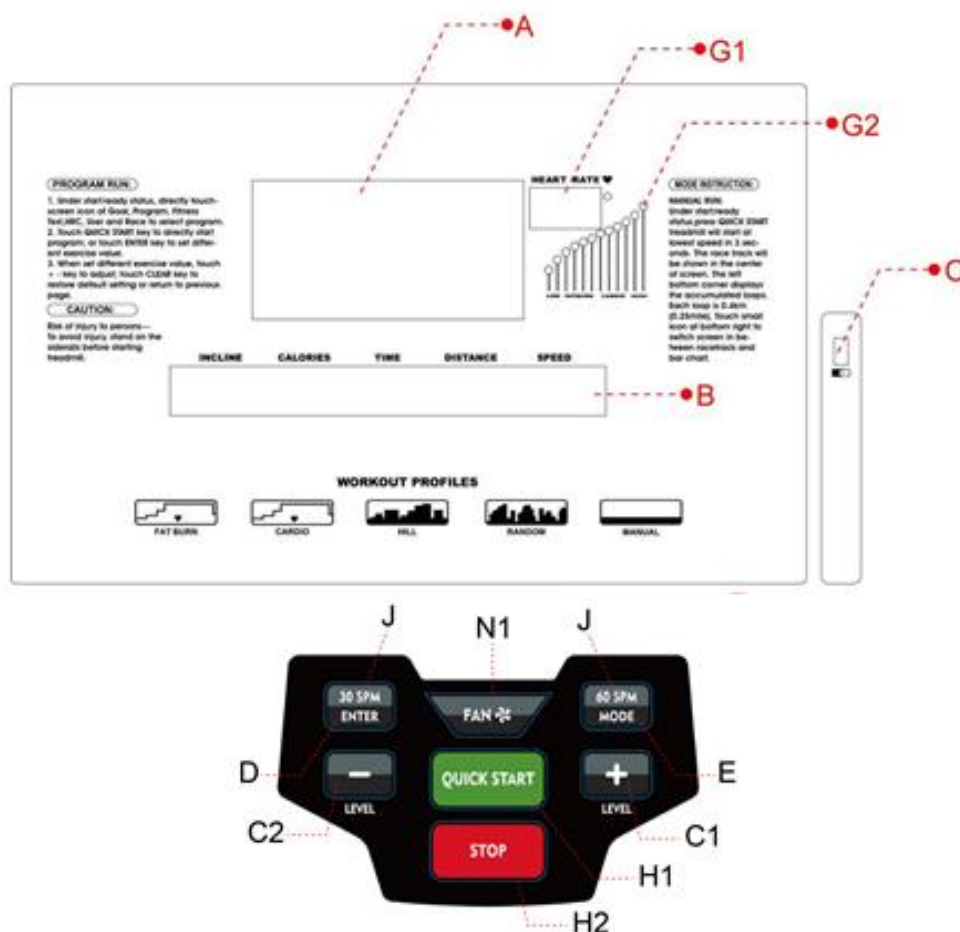
PASUL 8 – Nivelarea Stepper-ului

- După găsirea poziției ideale, rotiți tampoanele piciorului până când acestea sunt mai joase decât roțile de transport.



INSTRUCȚIUNI OPERARE CONSOLĂ

Acest aparat oferă o consolă ușor de operat pentru utilizatorii de toate vârstele. Puteți introduce datele dvs. personale pentru a vă stabili obiectivele exercițiului cu mai multă precizie.



A	Fereastră profil exercițiu	- Afișează profilul nivelului de rezistență în timpul exercițiilor. - Înălțimea barei LED indică nivelul de dificultate.
B	Data	Afișează datele actuale ale fiecărui program, cum ar fi calorile, distanța, timpul, nivelul de înclinație și pașii pe minut (SPM).
C1	Creșterea înclinației	Apăsați butonul pentru a mări nivelul de înclinare în timpul exercițiului (nivelul maxim: 20).
C2	Descrășterea înclinației	Apăsați butonul pentru a scădea nivelul de înclinare în timpul exercițiului (nivelul minim: 1).
D	Enter	Apăsați pentru a confirma setarea datelor sau a valorilor programului, cum ar fi: timpul de exercițiu, viteza, greutatea, distanța, scopul exercițiului, sexul sau frecvența cardiacă țintă. După introducerea datelor, apăsați ENTER pentru a confirma.
E	Selecție mod	În modul de așteptare, apăsați tasta MODE pentru a selecta diferite programe, inclusiv: GOAL, HRC, TRAINING și PROGRAM.
G1	Afișaj ritm cardiac	Afișează ritmul cardiac atunci când țineți mânerul cu senzor de ritm cardiac sau în timp ce aveți cureaua de piept.
G2	Instrucțiuni interval ritm cardiac	După ce ați introdus vârsta, aparatul calculează și afișează intervalele frecvenței cardiace. Această valoare va fi afișată numai dacă introduceți vârsta.
H1	Pornire rapidă	Apăsați pentru a începe exercițiul imediat fără a fi nevoie să selectați un program. În timpul antrenamentului, utilizați LEVEL + și LEVEL - pentru a ajusta viteza (schimbarea nivelului schimbă viteza).
H2	Stop	Apăsați o dată pentru a întrerupe. Apăsați din nou pentru a încheia antrenamentul și a reveni la modul de așteptare.
J	Cheie rapidă SPM	Funcția cheie SPM (pași pe minut) are 2 opțiuni - 30 sau 60 SPM. În timpul exercițiului, apăsați tasta rapidă SPM pentru a schimba viteza și a afișa graficul SPM.
N1	Pornire/Oprire ventilator	Apăsați pentru pornirea sau oprirea ventilatorului.
O	Intrare USB	Intrarea USB vă permite să încărcați un dispozitiv iOS sau Android cu o ieșire de 5V / 1A.

EXERCIȚII RITM CARDIAC

Păstrați ritmul cardiac stabil în timpul exercițiilor. Urmați instrucțiunile de mai jos pentru rezultate optime.

Stabiliți intervalul țintă al ritmului cardiac și începeți să exersați. Găsiți vârsta și frecvența cardiacă corespunzătoare în tabelul de mai jos. Puteți exersa în trei moduri de ritm cardiac:

1. Ritm cardiac la deal
2. Ritm cardiac interval
3. Ritm cardiac intensiv

Fiecare funcție are avantaje proprii. Consultați capitolul corespunzător pentru detalii.

AVERTIZARE! Înainte de a începe să faceți exerciții, consultați-vă medicul. Exercițiul necorespunzător poate duce la vătămări sau la alte probleme de sănătate. Puteți cere sfatul unui instructor profesionist.

	VÂRSTA	65%	80%
	10	136	168
	20	130	160
Intensitate ridicată: Exerciții interval	30	123	152
Intensitate scăzută: Ardere grăsimi	40	117	144
	50	110	136
Selectați ritmul țintă ca % din valoarea maximă	60	104	128
	70	97	120
Interval ritm disponibil: 55% - 90%	80	91	112
	90	84	104
	100	78	96

SISTEM MONITORIZARE RITM CARDIAC

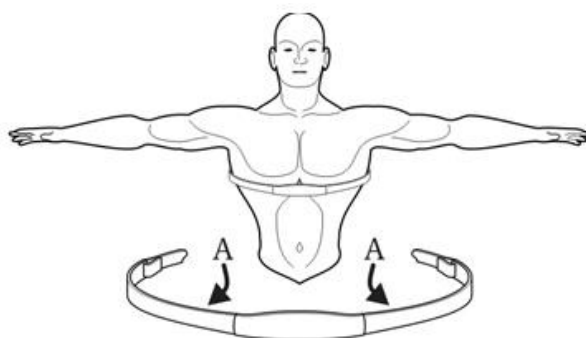
SENZOR MÂNĂ

Puneți-vă mâinile peste senzorii de ritm cardiac din oțel în partea din față a ghidonului pentru a vă monitoriza ritmul cardiac în timp ce exersați. Fiecare mâner este echipat cu doi senzori. Ar trebui să prindeți toți cei patru senzori în timp ce exersați, astfel încât pasul să înregistreze cu exactitate ritmul cardiac. Frecvența cardiacă monitorizată va fi afișată după 20-30 de secunde de fixare pe mâner. Dacă faceți exerciții mai rapide de 60 de SPM, se recomandă utilizarea unei curele în loc de senzorul mânerului.

CUREA PIEPT

NOTĂ: Cureaua de piept nu este inclusă.

Acest sistem de monitorizare a ritmului cardiac necesită o curea de piept atașată de dumneavoastră. Semnalul va fi transmis la consola wireless prin Bluetooth. Cureaua toracică nu este inclusă. Atașați cureaua la corpul dvs., după cum se arată mai jos.



Această imagine ilustrează poziția corectă a electrozilor centrali ai curelei toracice. Electrozii sunt plasați în canelurile din interiorul curelei. Acești electrozi trebuie să fie umezi pentru a transmite semnalul cu precizie. Strângeți cureaua sub mușchii dvs. pectorali și ajustați mărimea acesteia astfel încât să nu vă împiedice respirația. Ar trebui să existe un contact direct între electrozi și corpul dumneavoastră. Puteți purta o cămașă subțire umeză pentru același rezultat. Pentru a uda electrozii, trageți cureaua toracică din centru și umezați direct electrozii. În timp ce setați intervalul de exerciții pentru ritmul cardiac, setați viteza de pornire a Stepper-ului. Dacă sistemul nu recepționează niciun

semnal al frecvenței cardiace din curea, viteza maximă va fi de 60 SPM. Dacă dispozitivul primește semnalul frecvenței cardiace, viteza maximă va fi de 140 SPM.

PROGRAME DE EXERCIȚII

Acestea sunt următoarele programe presetate:

START RAPID

Când Stepper-ul este pornit, apăsați QUICK START pentru a începe să exersați imediat. Pentru a calcula numărul corect de calorii arse, introduceți greutatea și alegeți un nivel corespunzător. Apăsați LEVEL + și LEVEL- pentru a regla viteza.

ȚINTA

- Apăsând MODE în modul de așteptare, selectați GOAL și apoi apăsați ENTER pentru a confirma.
- Apăsați LEVEL + sau LEVEL- pentru a alege ce obiectiv să setați: Ora (1), Distanța (2) sau Calorii (3). Confirmați selecția apăsând ENTER.
- Stabiliți obiectivul (valoarea țintă) și introduceți datele suplimentare necesare pentru antrenamentul dvs., cum ar fi vârsta sau greutatea dumneavoastră. Întotdeauna apăsați ENTER pentru a confirma.
- Apăsați QUICK START pentru a începe exercițiul.

ȚINTĂ TIMP

Stabiliți ora țintă a antrenamentului. Când se atinge ora țintă, programul se termină automat. Setări - **Țintă prestabilită:** 20 de minute / **Interval setare:** 10-95 minute / **Unitate:** minute

ȚINTĂ DISTANȚĂ

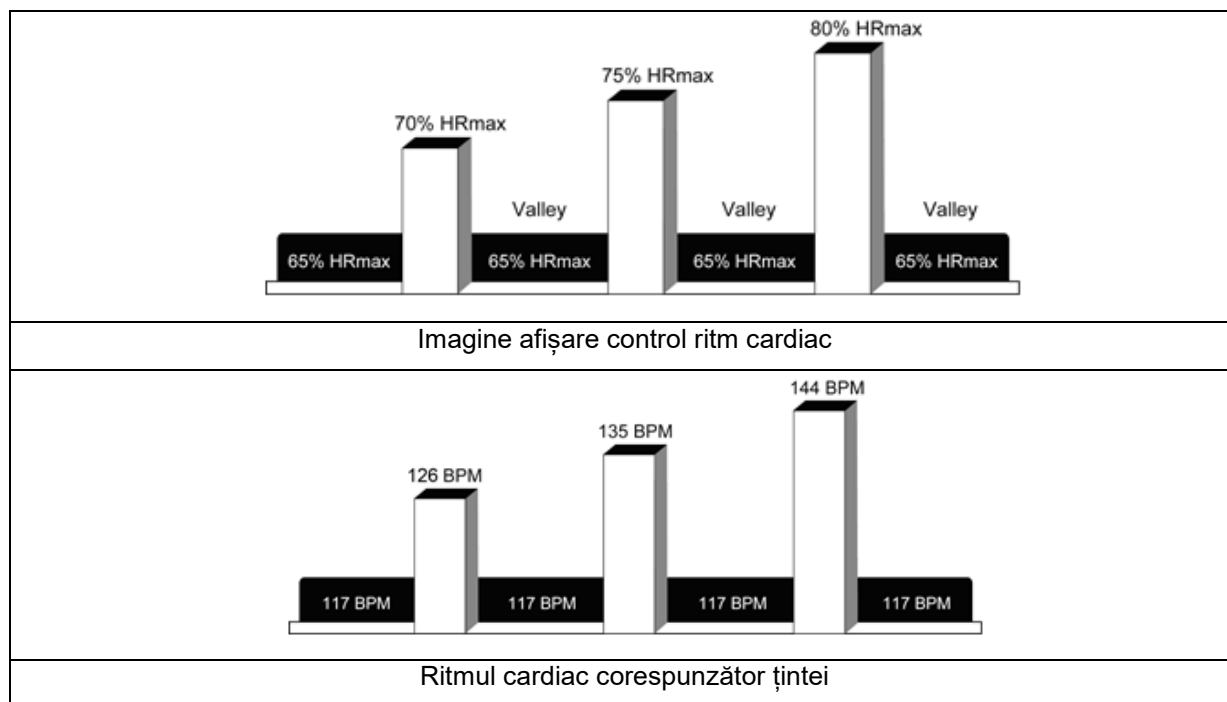
Acest program este conceput pentru a vă testa rezistența. Dacă atingeți distanța țintă în limita de timp corespunzătoare, programul se va termina automat. Setări - **Distanță prestabilită:** 5 km / **Interval de setare:** 1-99 km / **Unitate:** km

ȚINTĂ CALORII

Acest program este conceput pentru a vă ajuta să pierdeți în greutate și să ardeți calorii. Dacă ardeți numărul țintă de calorii în limita de timp stabilită, programul se va termina automat. Setări - **Număr prestabilit de calorii:** 200 cal / **Domeniu de setare:** 40-600 cal / **Unitate:** cal

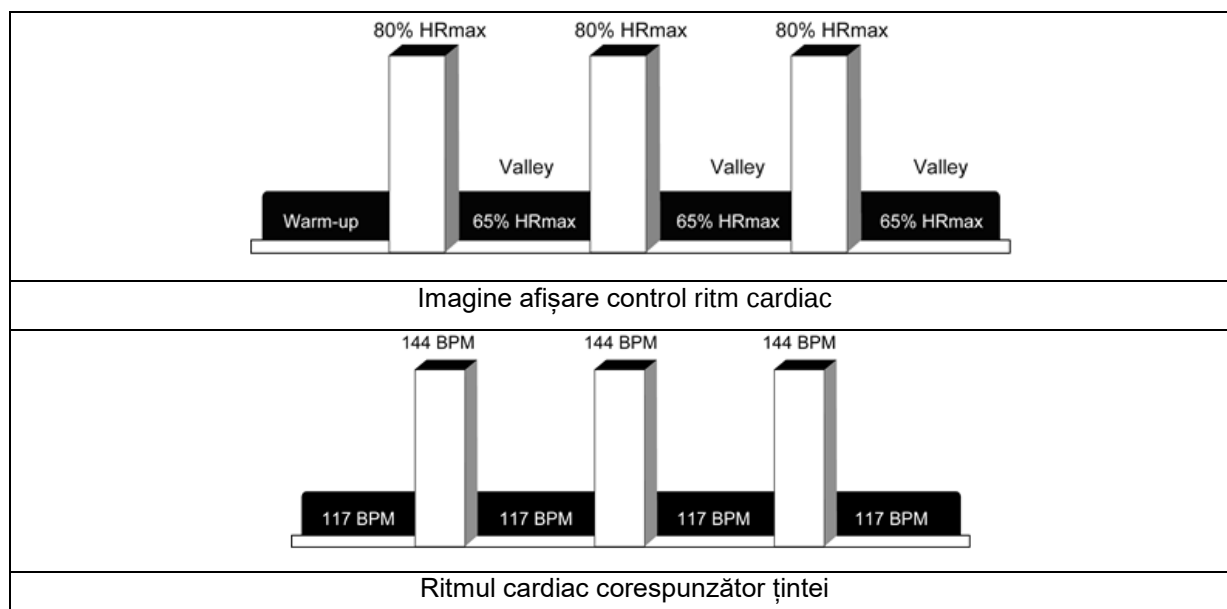
HRC

Controlul ritmului cardiac - ținta presetată este de 80% din ritmul cardiac maxim. Ritmul cardiac țintă este calculat de la datele de intrare ale utilizatorilor. Înălțimea coloanei din grafic ilustrează ținta procentuală a ritmului cardiac maxim. Există șapte valori țintă ale ritmului cardiac în total, cu trei obiective graduale: 70%, 75%, 80%. Restul programului menține frecvența cardiacă țintă de 65% ca limită minimă (a se vedea imaginea de mai jos). După trei minute de exercițiu standard de încălzire, rezistența va crește pentru a aduce ritmul cardiac la 70%. Programul vă va permite să mențineți ritmul cardiac un minut și apoi să micșorați viteza pentru a reveni la 65%. Fiecare țintă a ritmului cardiac va fi menținută timp de un minut. La sfârșitul exercițiului, va exista o fază de răcorire. Dacă ritmul cardiac crește peste valoarea maximă stabilită pentru mai mult de 45 de secunde, Stepperul se va opri. Dacă ritmul cardiac nu se ridică la valoarea țintă, această mașină va crește viteza. Dacă prima țintă nu poate fi realizată, programul trece la următorul. Asigurați-vă că purtați curea de piept în mod corespunzător sau țineți senzorii de ritm cardiac strâns în timp ce exersați astfel încât programul să poată funcționa fără probleme: 40-600 cal / Unitate: cal



Luați exemplu un utilizator în vârstă de 40 de ani. Viteza cardiacă țintă este de 80% din ritmul cardiac maxim. Veți afla frecvența maximă a inimii scăzând vârsta dumneavoastră de la 220 ani $(220 - 40) \times 80\% = 144$

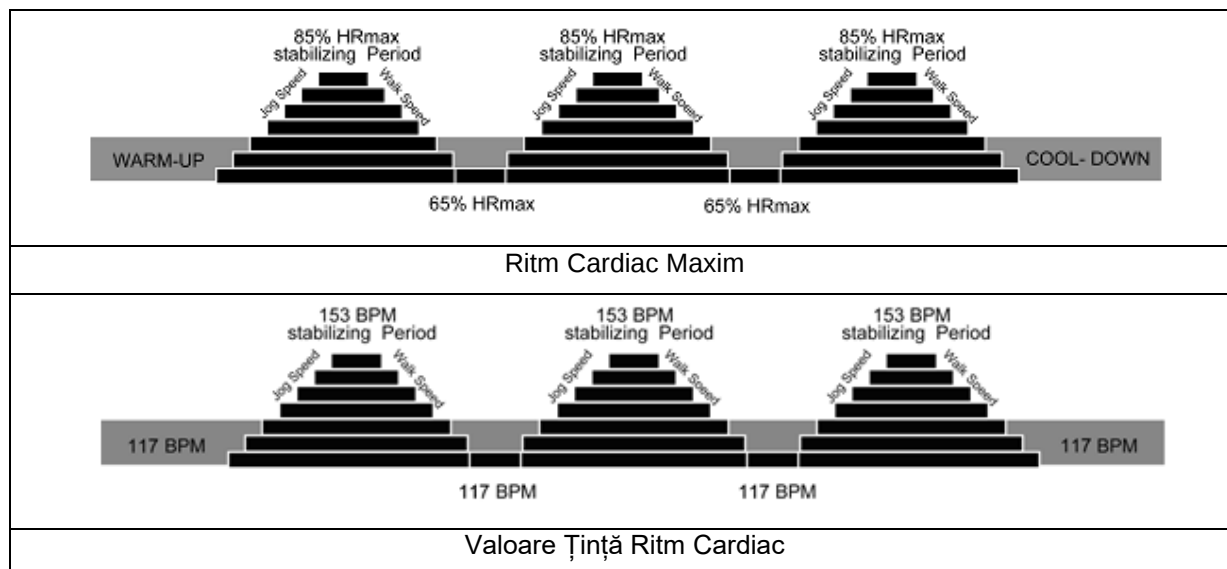
Interval de control al ritmului cardiac - Programul de ritm cardiac cu intervalul țintă se aseamănă cu programul anterior de control al ritmului cardiac, cu puține diferențe. Tinta de ritm cardiac este de 80% din ritmul cardiac maxim. Ritmul cardiac țintit se calculează pornind de la datele personale de intrare ale utilizatorului. Fiecare interval de ritm cardiac este menținut timp de 3 minute. Asigurați-vă că purtați bine cureaua toracică sau țineți bine senzorii pentru ritmul cardiac în timp ce exersați, astfel încât programul să poată funcționa fără probleme.



Ritm cardiac intensiv - destinat utilizatorilor experimentați care doresc să-și stabilească provocări singuri. În timpul exercitiilor, programul alternează rapid între două ținte de ritm cardiac (65% și 85%), similar cu distanța scurtă. Asigurați-vă că purtați bine cureaua toracică sau țineți bine senzorii pentru ritmul cardiac în timp ce exersați, astfel încât programul să poată funcționa fără probleme.

NOTĂ: Este recomandat să purtați o curea pentru piept pentru programele de ritm cardiac țintă.

Setați programul pentru a determina ritmul cardiac țintă și alegeți viteza de accelerare și încetinire. După o încălzire de trei minute, treapta de viteză mărește viteza până la limita de viteză stabilită pentru a vă ajuta să atingeți ritmul cardiac țintă de 85%. Viteza va rămâne stabilă pentru o perioadă de stabilizare și apoi sistemul va încetini pentru a vă readuce ritmul cardiac la 65%. După o altă perioadă de stabilizare, sistemul va accelera din nou. Viteza se va schimba în felul acesta. Dacă nu se atinge prima țintă pentru ritmul cardiac, programul trece la următoarea.



Luați exemplu un utilizator în vârstă de 40 de ani. Viteza cardiacă țintă este de 85% din ritmul cardiac maxim. Veți afla frecvența maximă a inimii scăzând vârsta dvs. de la 220: $(220-40) \times 85\% = 153$

PROGRAME

MANUAL

Modul manual este un program de exerciții continue, în care utilizatorul poate seta viteza în timpul antrenamentului după cum este necesar. Panoul pulsului afișează ritmul cardiac, calculat după vârsta utilizatorului.

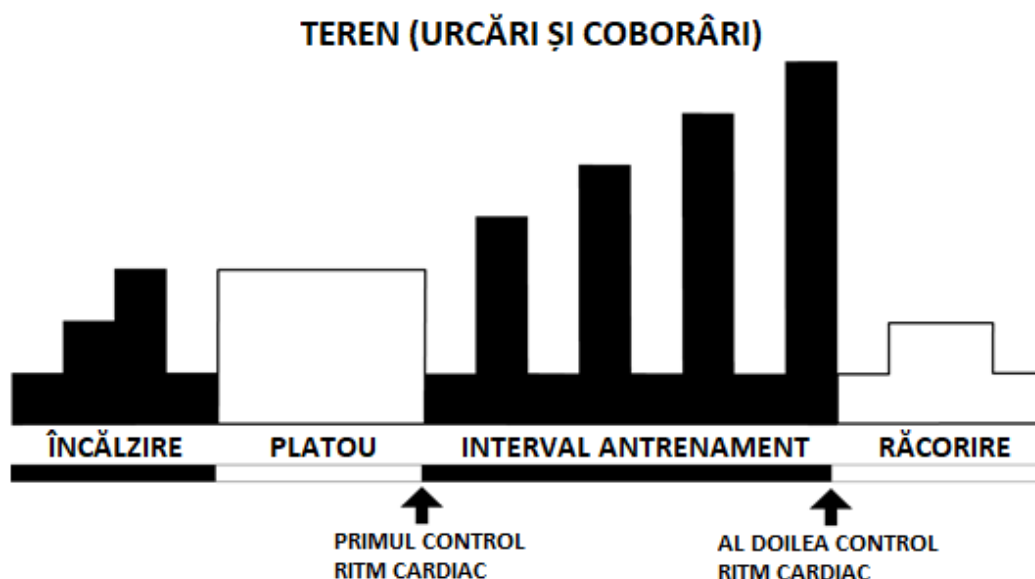
ALEATOR

Un antrenament cu interval de viteză continuu, afișat pe consolă.

DEAL

Acest program vă ajută să vă îmbunătățiți sistemul cardio-respirator și este împărțit în patru etape. Progresul dvs. este afișat pe consolă, unde fiecare etapă reprezintă o intensitate a exercițiilor diferite. Testarea ritmului cardiac trebuie să aleagă mai întâi etapele de tranziție pentru două zone pentru a verifica modificările frecvenței cardiace în etapele de tranziție. Cele două triunghiuri de pe ecran indică punctele de control ale ritmului cardiac. Acest program este programul de exerciții ce combină formarea cardio, grăsimile arse și formarea regională a ritmului cardiac. Programul nu este destinat monitorizării ritmului cardiac. Din acest motiv, frecvența cardiacă curentă nu este afișată pe consola. Asigurați-vă că purtați bine cureaua toracică sau țineți bine senzorii pentru ritmul cardiac în timp ce exersați, astfel încât programul să poată funcționa fără probleme.

Încălzire	Intensitatea exercițiului crește treptat, pe măsură ce viteza de accelerare atinge ținta minimă. Respirația se va accelera și circulația sângelui va fi stimulată.
Platou	Scopul dvs. în această etapă este menținerea ritmului cardiac la un nivel minim.
Interval Antrenament	Intensitatea efortului va crește la intervale regulate și apoi vă va permite să vă odihniți la ritmul cardiac țintă minim pentru perioade scurte de timp. Când ajungeți la cel mai înalt nivel de intensitate, ritmul cardiac va fi verificat pentru a doua oară.
Răcorire	Această etapă vă permite să vă răcoriți după exerciții fizice. Durata și nivelul de intensitate al acestei etape depinde de timpul exercițiului dumneavoastră anterior, precum și de viteza, nivelul de rezistență și ritmul cardiac țintă.



Fiecare coloană reprezintă un interval, iar întregul program constă din 20 de intervale în total. Perioada de funcționare a programului determină programul la fiecare 95 de minute. Setarea prestabilită a timpului este de 10 minute, dar puteți regla intervalul de la 10 la 95 de minute. Unitate: 5 minute.

10-19 minute	Timpul total al programului este de 10 minute. Durata intervalului este setată la 30 de secunde. Dacă timpul programului este de 15 minute, intervalul de timp este setat la 45 de secunde.
20-95 minute	Timpul prestabilit este de 60 de secunde pentru fiecare interval implicit. Dacă utilizatorul dorește să prelungească intervalul de timp - mai mult de 60 de secunde. Fiecare interval este egal cu timpul de fitness al utilizatorului, împărțit la 20 de secțiuni. (De exemplu: timpul setat: 80 de minute, fiecare interval de timp: 4 minute).

INTERVAL VITEZĂ

Când setați valorile PROGRAM, puteți preseta viteza minimă și maximă. După ce confirmați setarea, nu veți putea să o modificați în timpul antrenamentului. După pornirea programului, utilizați tastele LEVEL + și LEVEL - pentru a modifica viteza de exercițiu în intervalul acelor limite.

Apăsați tasta MODE pentru a schimba viteza implicită de jogging și de funcționare. După ce a fost setat, nu vi se va permite să modificați valoarea în funcție de necesități în timpul exercițiilor. Apăsați tastele LEVEL + și LEVEL - pentru a regla valoarea celorlalte viteze. Apoi apăsați MODE pentru a trece de la jogging la viteza de rulare. Viteza va fi ajustată la valoarea prestabilită.

ARDERE GRĂSIMI

Acest program de exerciții de intensitate scăzută este destinat să ardă grăsimile, menținând în același timp ritmul cardiac țintă de 65%. Este necesar să purtați cureaua toracică sau să prindeți bine cu mâinile senzorii de ritm cardiac din ghidon. Dacă frecvența cardiacă nu este bine recepționată, va fi afișat un simbol al inimii care vă avertizează că valoarea ritmului cardiac provine mai degrabă de la senzorii de frecvență cardiacă decât de cureaua toracică. Consola va afișa frecvența cardiacă și va regla automat viteza pentru a menține valoarea ritmului cardiac țintă. Acest program este potrivit pentru exerciții de încălzire sau de intensitate redusă. Nu va funcționa pentru antrenamente grele.

CARDIO

Antrenamentul cardio este cel mai bun mod de a vă îmbunătăți sistemul cardiovascular prin exerciții fizice. Pentru ca acest program să funcționeze, trebuie să purtați cureaua toracică sau să prindeți cu mâinile senzorii de ritm cardiac în timpul exercițiilor. Programul reglează automat nivelul de viteză în funcție de frecvența cardiacă curentă pentru a-l menține la valoarea vizată.

NOTĂ: Viteza cardiacă țintă pentru programul de antrenament FAT BURNING (ARDERE GRĂSIMI) a fost calculată pentru a menține 65% din valoarea maximă, frecvența cardiacă și CARDIO. Pentru HEART RATE HILL (RITM CARDIAC URCARE DEAL), se calculează pe baza valorii maxime de 80% HR.

Programele de mai sus necesită introducerea greutății. Utilizați SPEED + și SPEED - pentru a seta valoarea greutății.

ANTRENAMENT

Antrenament fitness 20

Antrenament fitness 40

Acest dispozitiv include programul de auto-provocare cu 20 de nivele și 40 de nivele. Prin stabilirea unui nivel diferit, s-ar crea o diagramă de exercițiu conformă. Nivelul reprezintă dificultatea antrenamentului. După atingerea valorii prestabilite, programul se oprește automat.

DIAGRAMĂ OPERARE STEPPER

Când setați programele HILL (DEAL), RANDOM (ALEATOR), TRAINING (ANTRENAMENT) 20 și TRAINING (ANTRENAMENT) 40, puteți alege între 10 niveluri. Când utilizați PORNIRE RAPIDĂ, vor exista 20 de niveluri, după cum se arată mai jos.

NOTĂ: 1 buclă înseamnă 1 nivel



Coloana de pe ecran va ilustra nivelul selectat. Puteți utiliza tastele SPEED + și SPEED - pentru a alege între niveluri.

INTENSITATE-REFERINȚĂ VITEZĂ			
NIVEL	SPM	NIVEL	SPM
1	20	11	90
2	27	12	97
3	34	13	103
4	41	14	109
5	48	15	115
6	55	16	121
7	62	17	127
8	69	18	132
9	76	19	137
10	83	20	140

DEPANARE

Cod eroare	Posibilă cauză	Soluție	Notă
Consola fără tensiune	Butonul este oprit (OFF)	Apăsați butonul de pornire (ON)	
	Lumina butonului de pornire e stinsă.	Verificați priza.	Asigurați-vă că voltajul este 110/220V.
	Invertorul nu are tensiunea de ieșire 12V (DC)	Înlocuiți inverterul.	
	Cablurile de control sunt defecte.	Înlocuiți cablurile de control.	
	Placa de baza este defectă.	Înlocuiți placa de bază.	
E01	Voltaj redus la inverter.	Înlocuiți filtrul și porniți.	Asigurați-vă ca voltajul este 110/220V.
E02	Senzorul de căldură a inverterului nu funcționează corect.	Înlocuiți inverterul.	
E04	Ieșirea inverterului este supraîncărcată.	Aplicați ulei lubrifiant sau înlocuiți inverterul.	
E06	Voltajul inverterului este supraîncărcat.	Înlocuiți siguranța inverterului.	
E08	Invertorul nu este corect împământat.	Înlocuiți inverterul.	
E09	Invertorul se supraîncălzește.	Aplicați ulei lubrifiant, ștergeți praful sau înlocuiți inverterul.	
E10	Motorul inverterului este	Înlocuiți motorul sau	

	supraîncărcat	invertorul.	
E11	Invertorul este supraîncărcat.	Aplicați ulei lubrifiant sau înlocuiți invertorul.	
E12	Eroare sistem inverter suprasarcină.	Înlocuiți invertorul.	
E13	Eroare inverter cablu motor deconectat	Înlocuiți motorul sau invertorul	
E14	Siguranța inverterului este defectă.	Înlocuiți siguranța inverterului	
E33	Lumina indicatoare a inverterului este defectă.	Înlocuiți invertorul.	
E34	Lumina indicatoare a inverterului nu funcționează.	Înlocuiți invertorul.	
E35	Avertizare tensiune scăzută inverter.	Înlocuiți filtrul sau invertorul.	Asigurați-vă că tensiunea este 110/220V.
E37	Oprire de urgență a inverterului.	Înlocuiți invertorul, cablurile de control sau placa de bază.	
E41	Atenționare de supraîncălzire inverter.	Aplicați ulei lubrifiant sau înlocuiți invertorul.	
E77	Eroare comunicare inverter	Înlocuiți invertorul, cablurile de control sau placa de bază.	
E78	Eroare cheie consolă inverter	Înlocuiți cheia, placa de transport sau placa de bază a consolei.	

SCHIMBAREA ÎNTRE UNITĂȚI METRICE ȘI IMPERIALE

1) Modul Stand-by	
2) Apăsați STOP + ENTER pentru aprox. 10 secunde pentru a intra în setările din fabrică.	

3) Apăsați ENTER și mențineți apăsat timp de 2 secunde pentru a intra în pagina de selectare a unității.	
4) Utilizați SPEED + și SPEED - pentru a comuta unitățile METRIC sau IMPERIAL.	
5) Apăsați ENTER de 4 ori pentru a reveni la pagina de așteptare și pentru a salva setarea.	