

Aspire Cross-Trainer

Инструкция по сборке



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • U.S.A.

(847)288.3300 • ФАКС: (847) 288 3703

Телефон сервисной службы: (800) 351 3737 (бесплатно в пределах США и Канады)

Всемирный веб-сайт: www.lifefitness.com

Международные офисы

СЕВЕРНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

Северная Америка

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.

Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
customersupport@lifefitness.com

Адрес электронной почты
отдела продаж/маркетинга:
commercialsales@lifefitness.com

Бразилия

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL

SAC: 0800 773 8282, опция 2

Тел.: +55 (11) 3095 5200, опция 2

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
suportebr@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
vendasbr@lifefitness.com

Латинская Америка и страны Карибского бассейна*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.

Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
customersupport@lifefitness.com

Адрес электронной почты
отдела продаж/маркетинга:
commercialsales@lifefitness.com

ЕВРОПА, БЛИЖНИЙ ВОСТОК И АФРИКА (EMEA)

Бельгия, Нидерланды и Люксембург

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
+3118064666

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.belux@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
marketing.belux@lifefitness.com

United Kingdom

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Телефон: главный офис (+44) 1353.666017
Служба поддержки клиентов: (+44)
1353.665507

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
uk.support@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
life@lifefitness.com

Германия, Австрия и Швейцария

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Телефон:
+49 (0) 89 / 31775166 Germany (Германия)
+43 (0) 1 / 6157198 Austria (Австрия)
+41 (0) 848 / 000901 Switzerland
(Швейцария)

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
kundendienst@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
vertrieb@lifefitness.com

Испания

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Тел.: (+34) 93.672.4660

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
servicio.tecnico@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
info.iberia@lifefitness.com

Остальные страны региона EMEA и торговое представительство C-EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
+3118064666

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКИЙ РЕГИОН

Япония

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan

Тел.: (+81) 0120.114.482

Факс: (+81) 03-5770-5059

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.lfj@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong

Телефон: (+852) 25756262

Факс: (+852) 25756894

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.hk@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Остальные страны и торговые представительства Азиатско-Тихоокеанского региона*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong

Телефон: (+852) 25756262

Факс: (+852) 25756894

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.ap@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

* Для получения информации о представительствах и дистрибьюторах/дилерах в вашем регионе посетите веб-сайт www.lifefitness.com

Ссылка на документы пользователя и служебные документы

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wa websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Содержание

Начало работы

Правила техники безопасности.....	5
Выбор места для размещения и процедура стабилизации Cross-Trainer.....	7
Требования к электропитанию (для тренажеров с внешним источником питания).....	8
Проверка питания консоли.....	8
Опция внешнего питания / внешний источник питания.....	8

Обзор изделия

Основные характеристики.....	9
Подключения.....	9
Принципы использования кросс-тренажера.....	9
Взбиение на кросс-тренажер и сходжение с него.....	9

Сборка

Оборудование.....	11
Необходимые инструменты.....	12
Процедура сборки.....	13

Технические характеристики

Технические характеристики изделия.....	22
---	----

Обслуживание и технические характеристики

Советы по профилактическому обслуживанию.....	23
Одобренные и совместимые моющие средства.....	23
График профилактического обслуживания.....	24
Поиск и устранение неисправностей в работе нагрудной ленты Polar® для измерения сердечного ритма.....	24
Поиск неисправностей датчиков контроля за пульсом Lifepulse™.....	25
Утилизация батарей.....	25
Как выполнить действие.....	25

Гарантия

На что распространяется гарантия.....	26
Кому предоставляется гарантия.....	26
Срок гарантии.....	26
Кто покрывает расходы на транспортировку и страховку для проведения обслуживания.....	26
Что мы предпримем для устранения дефектов, на которые распространяется гарантия.....	26
На что не распространяется гарантия.....	26
Что следует сделать.....	26
Как получить запасные детали и воспользоваться сервисным обслуживанием.....	26
Исключительная гарантия.....	26
Внесение изменений в гарантию не допускается.....	27
Действие государственных законов.....	27
Условия гарантийного покрытия.....	27

Life Fitness® является зарегистрированной торговой маркой.

Gym Wipes® является зарегистрированной торговой маркой компании 2XL Corporation. PureGreen 24 является товарным знаком компании Pure Green. Polar® является зарегистрированной торговой маркой компании Polar Electro Inc.


© Copyright 2023, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.


10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 847-288-3300


www.lifefitness.com • 1021561-0012 AC • 2023


1. Начало работы


Правила техники безопасности


 Перед использованием прочитайте все инструкции.


 **ОСТОРОЖНО:** Внесение каких-либо изменений в это оборудование или его модификация могут стать причиной аннулирования гарантии.

 **ВНИМАНИЕ:** Неправильное или чрезмерное использование тренажерного оборудования может причинить вред здоровью. Life Fitness Family of Brands **НАСТОЯТЕЛЬНО** рекомендует посетить врача с целью проведения полного медицинского осмотра перед тем, как приступить к программе тренировок, особенно в случаях, когда в семейном анамнезе пользователя имеется предрасположенность к повышенному кровяному давлению или болезням сердца, если возраст пользователя превышает 45 лет, если он курит, имеет высокий уровень холестерина, страдает ожирением или если в течение последнего года не занимался спортом регулярно. Если в любой момент тренировки занимающийся почувствует слабость, головокружение, боль или одышку, следует немедленно прекратить занятия.

 **ВНИМАНИЕ:** Для уменьшения опасности получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм необходимо подключать каждое изделие к должным образом заземленной электрической розетке.


 **ВНИМАНИЕ:** Системы отслеживания сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерная интенсивность тренировки может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете внезапную слабость, немедленно прекратите тренировку.


 **ВНИМАНИЕ:** Не используйте тренажер для упражнений на растяжение, не присоединяйте к нему ремни или другие устройства.


 **ВНИМАНИЕ:** Храните батареи в недоступном для детей месте.

В некоторых ремнях могут быть съемные батареи.

- Проглатывание может привести к серьезной травме в течение двух часов или смерти вследствие химических ожогов и потенциальной перфорации пищевода.
- Если вы подозреваете, что ваш ребенок проглотил батарею, немедленно обратитесь в местный токсикологический центр, чтобы получить быструю профессиональную помощь.
- Осмотрите устройство и убедитесь, что отсек для батареи закреплен правильно, а именно, что затянут винт или прочий крепеж. Не используйте, если отсек не закреплен.
- Незамедлительно утилизируйте использованные батареи таблеточного типа безопасным образом. Разряженные батареи могут все еще представлять опасность.
- Расскажите другим о риске, связанном с батареями таблеточного типа, и об обеспечении безопасности детей.

 **ВНИМАНИЕ:** Обеспечьте свободное пространство не менее 1 фута (0,3 м) перед тренажером Cross-Trainer и не менее 2 футов (0,6 м) по бокам от него.

 **ВНИМАНИЕ:** Cross-Trainer не имеет функции свободного хода. По этой причине мгновенная остановка изделия невозможна.

 **ОПАСНО:** Для снижения риска электрического удара или получения травмы от движущихся частей всегда отключайте изделие перед очисткой или техобслуживанием.

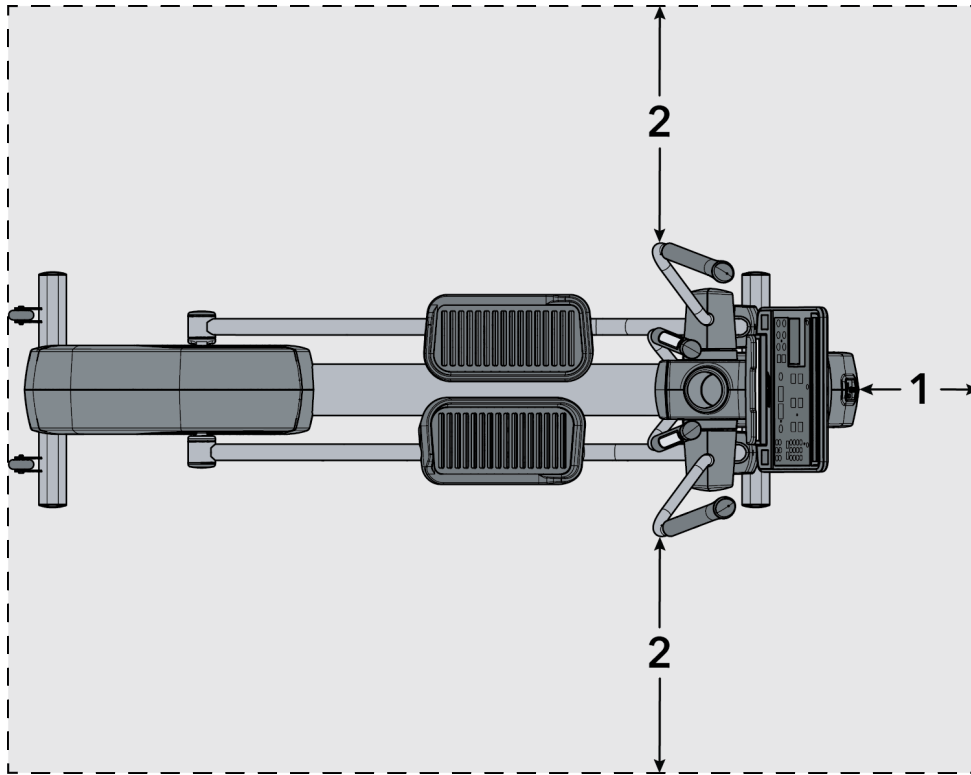
- Life Fitness Family of Brands не гарантирует, что компоненты, используемые при производстве продукции, предлагаемой в рамках программы, Life Fitness Family of Brands не содержат латекса. Пользователи этих изделий должны принимать все необходимые меры предосторожности для предотвращения случайного контакта, который может привести к неблагоприятной реакции на латекс.
- Запрещается использовать изделие, если у него повреждены шнур питания или вилка шнура питания, а также если изделие падало, было повреждено или хотя бы частично было погружено в воду. Обратитесь в службу поддержки клиентов.
- Размещайте изделие так, чтобы вилка шнура питания была легко доступна для пользователя. Убедитесь, что шнур питания не перекручен, не завязан узлами и не зажат под каким-либо оборудованием или другими предметами.
- Во избежание опасных ситуаций при повреждении шнура электропитания его необходимо заменить у производителя, в авторизованной сервисной службе или у специалиста, имеющего достаточную квалификацию.
- Для надлежащего функционирования тренажера всегда следуйте инструкциям на консоли.
- Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями, не имеющими опыта и не знающими устройства, если они не находятся под присмотром или не проинструктированы относительно использования устройства лицом, отвечающим за их безопасность.
- Нельзя использовать это изделие на открытом воздухе, возле плавательных бассейнов или в местах с высокой влажностью.

- Запрещается использовать изделие при закрытых вентиляционных отверстиях. В вентиляционных отверстиях не должно быть пыли, волос или другого мусора.
- Никогда не вставляйте предметы в какие-либо отверстия изделия. Если какой-либо предмет случайно упал внутрь, отключите питание, отсоедините шнур питания от сети и осторожно достаньте предмет. Если достать предмет не удалось, обратитесь в службу поддержки клиентов.
- Запрещается размещать какие-либо жидкости непосредственно на тренажере, за исключением специальной полки или держателя для аксессуаров. Рекомендуется использовать стаканы с крышками.
- Запрещается пользоваться изделием босиком. Всегда надевайте обувь. Надевайте обувь с резиновой подошвой или подошвой с хорошим сцеплением. Нельзя надевать обувь на каблуках, с кожаной подошвой или шипами. Убедитесь, что в подошвах нет застрявших камней.
- Свободные концы одежды, шнурки и полотенца должны находиться на удалении от движущихся частей.
- Во время использования запрещается касаться чего-либо внутри или с нижней стороны тренажера или опрокидывать тренажер на бок.
- Это оборудование не предназначено для использования детьми. Дети младше 14 лет не допускаются к использованию тренажера.
- Запрещается, чтобы посторонние люди каким-либо образом мешали пользователю или работе оборудования во время тренировки.
- Прежде чем подключить изделие к источнику питания и начать им пользоваться, подождите один час, пока температура ЖК-консолей стабилизируется.
- Когда изделие не используется, Life Fitness рекомендует отключать его от сети. Отключайте изделие от сети электропитания, когда оно не используется, а также перед установкой или снятием деталей.
- Используйте эти изделия только по прямому назначению и в соответствии с описанием в данном руководстве. Используйте только рекомендованные производителем аксессуары.
- Отдельно стоящее оборудование должно размещаться на устойчивом и ровном основании.
- Не становитесь и не садитесь на задние пластмассовые крышки Cross-Trainer.
- Не становитесь на центральную трубу тренажера Cross-Trainer.
- Усилие конкретного человека, необходимое для выполнения тренировки, может отличаться от механического усилия, отображаемого на консоли Cross-Trainer.
- Не используйте тренажер Cross-Trainer, находясь спиной к органам управления.
- Будьте осторожны, становясь на тренажер Cross-Trainer или сходя с него. Прежде чем встать на тренажер, при помощи движущихся рукоятей переведите ближнюю к вам педаль в нижнее положение. При необходимости используйте стационарные поручни для большей устойчивости. Выполняя упражнения, держитесь за движущиеся рукояти.
- Перед началом тренировки прочитайте все предупредительные этикетки на каждом изделии.
- Если этикетки отсутствуют или повреждены, немедленно обратитесь в Службу технической поддержки клиентов для получения этикеток на замену. Предупредительные этикетки поставляются с каждым изделием и должны быть размещены на нем до его использования. Life Fitness Family of Brands не несет ответственности за отсутствие или повреждение предупредительных этикеток.

Выбор места для размещения и процедура стабилизации Cross-Trainer

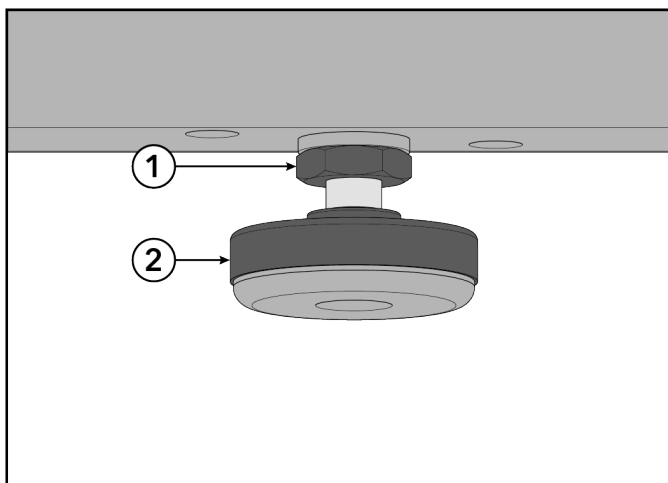
Перед установкой кросс-тренажера полностью прочитайте руководство по эксплуатации. Выполняя все инструкции по технике безопасности, поместите тренажер туда, где он будет использоваться. Обеспечьте свободное пространство не менее 0,3 м (1 фута) перед кросс-тренажером и не менее 0,6 м (2 футов) по бокам. Необходимо обеспечить свободный подход к кросс-тренажеру с его боковой стороны.

Свободное пространство



1	1 ft. (0.3 m)
2	2 ft. (0.6 m)

После установки тренажера проверьте его устойчивость, попытайтесь покачать его из стороны в сторону. Любое легкое раскачивание указывает на необходимость выравнивания тренажера. Определите, какая из опор неплотно стоит на полу. Ослабьте контргайку рожковым ключом на 17 мм и поверните регулятор опоры, чтобы опустить его. Убедитесь, что тренажер находится в устойчивом положении. При необходимости повторите регулировку, пока тренажер не перестанет раскачиваться. Зафиксируйте выбранное положение, затянув гайку на стабилизирующем брус.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Стопорная гайка	4
2	Регулятор уровня	4

Требования к электропитанию (для тренажеров с внешним источником питания)

- Тренажеры, оборудованные консолью SL, имеют собственный источник питания.
- Тренажеры с консолью SL могут использоваться с дополнительным присоединяемым телевизором. При использовании дополнительного ТВ-экрана требуется внешний источник питания.
- Тренажеры с консолью Discover требуют источник питания 24 В постоянного тока.



ВНИМАНИЕ: Используйте только сетевой адаптер и сетевой шнур, входящие в комплект изделия. Запрещено выполнять какие-либо модификации для подсоединения к 2-контактной розетке. Подсоединяйте изделие к 3-контактной розетке с подходящими характеристиками.

Консоль	Напряжение питания	Частота	Выходное напряжение	Выходной ток
SL	95-264 В переменного тока	47 - 63 Hz	24 В постоянного тока	2.5 А
Discover SE4	95-264 В переменного тока	47 - 63 Hz	24 В постоянного тока	3.75 А

Напряжение в розетке	Розетка и выключатель для коммерческих тренажеров (А)
120 В переменного тока	20 (не более 8 кросс-тренажеров на один автоматический выключатель для Integrity; 4 кросс-тренажера на один автоматический выключатель для Discover)
230 В переменного тока	12 (не более 8 кросс-тренажеров на один автоматический выключатель для Integrity; 4 кросс-тренажера на один автоматический выключатель для Discover)

ПРИМ.: Не модифицируйте входящую в комплект изделия вилку. Если вилка не подходит к имеющейся электрической розетке, квалифицированный электрик должен установить нужную розетку.

ПРИМ.: Проверьте надежность крепления шнура сетевого адаптера к основанию тренажера. Ослабленное соединение может привести к тому, что тренажер не будет получать питание извне.

Проверка питания консоли

Питание консоли SL обеспечивает перезаряжаемый аккумулятор 6 В. Проверьте заряд батареи, нажав кнопку GO (ВПЕРЕД). Консоль управления должна издать звуковой сигнал и загореться. На консоли отобразится логотип Life Fitness. Если подсказка не отображается, заберитесь на тренажер и начните крутить педали. Консоль управления должна загореться, после чего можно приступать к программированию тренировки. Для оптимальной зарядки батареи требуется педалирование в ходе упражнения в течение 10-20 минут при скорости 50 об/мин или быстрее. Работа педалями во время тренировки поддерживает зарядку батареи. Можно использовать дополнительный внешний источник питания. Если тренажер работает от внешнего источника питания, подзарядка батареи производится автоматически и работать педалями не требуется. Для обеспечения безопасного функционирования изделия используйте только поставляемый *Life Fitness* источник питания.

Опция внешнего питания / внешний источник питания

Благодаря функции дополнительного внешнего питания кросс-тренажера работа консоли может осуществляться от внешнего источника электропитания. При этом устраняется необходимость крутить педали на минимальной скорости для поддержания постоянной мощности питания консоли. Благодаря этой опции пользователи, занимающиеся на кросс-тренажере в реабилитационных целях, могут крутить педали со скоростью ниже минимально необходимой для поддержания питания консоли.

Подключите разъем питания от внешнего источника на лицевой панели кросс-тренажера. Вставьте шнур в розетку переменного тока. Для обеспечения безопасного функционирования изделия используйте только поставляемые *Life Fitness* внешние источники питания.

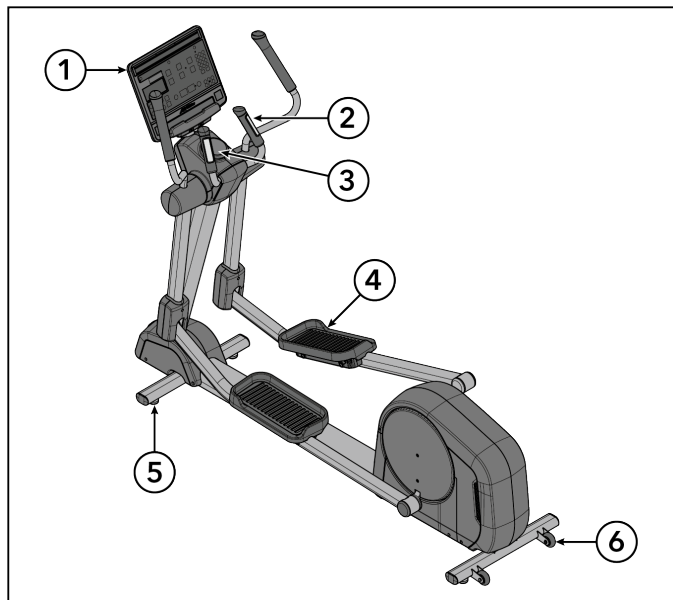


ОСТОРОЖНО: Вилки должны легко вставляться в разъемы. Применение силы при подключении может привести к повреждению цилиндрического соединителя и/или гнезда и прекращению действия гарантии. Если цилиндрический штекер блока питания не вставляется беспрепятственно, он не подходит.

Опция внешнего питания требует наличия дополнительного комплекта. Для заказа комплекта обратитесь в службу по работе с клиентами компании Life Fitness.

2. Обзор изделия

Основные характеристики

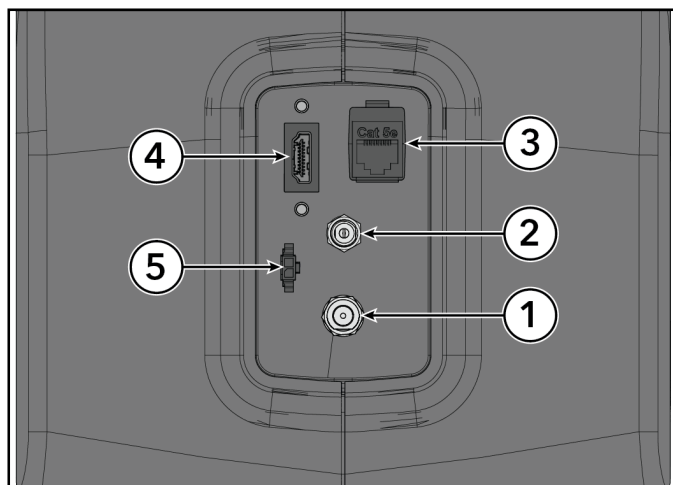


Позиция	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Контактные датчики пульса	2
3	Держатель для бутылки	1
4	Педали	2
5	Регуляторы уровня	4
6	Транспортировочные ролики	2

ПРИМ.: Консоль SL показана на рисунке для информации.

Подключения

На передней части кросс-тренажера расположены следующие разъемы:



Позиция	Описание
1	Разъем для коаксиального кабеля
2	Вход питания
3	Сетевой кабель CAT5e / Ethernet
4	Подключение HDMI
5	ИК-подключение

Принципы использования кросс-тренажера

Разместите ноги в любых местах педалей, чтобы вам было удобно. Многие пользователи размещают пальцы ног на расстоянии 2,5–5 см (1–2 дюймов) от переднего края педалей и на расстоянии 1,3–2,5 см (0,5–1 дюйма) от внутреннего края педалей. При этом педали достаточно велики для различного расположения стоп в зависимости от ваших предпочтений. Сочетая усилие в верхней части туловища, прилагаемое к движущимся рукояткам, с усилием в нижней части туловища, прилагаемым к ногам, начните вращать педали вперед, как будто вы идете. Кросс-тренажер может использоваться в медленном режиме (напоминает ходьбу) или в более быстром режиме (напоминает бег трусцой и скоростной бег). Обычно скорость тренажера при тренировке составляет от 50 до 60 оборотов педалей в минуту. Пользователь может сосредоточить большее или меньшее усилие на движущихся рукоятках для изменения степени напряжения верхней и нижней частей туловища. Вместо движущихся рукояток можно держаться за неподвижные изогнутые поручни, что позволит сосредоточить усилие только в нижней части туловища. Для еще большего разнообразия на кросс-тренажере можно двигаться назад.

Взбирание на кросс-тренажер и спхождение с него

Прежде чем становиться на тренажер, при помощи движущихся рукояток переведите ближнюю к вам педаль в нижнее положение. Возьмитесь за неподвижные рукоятки и осторожно станьте на педали. Для спхождения с тренажера проверните

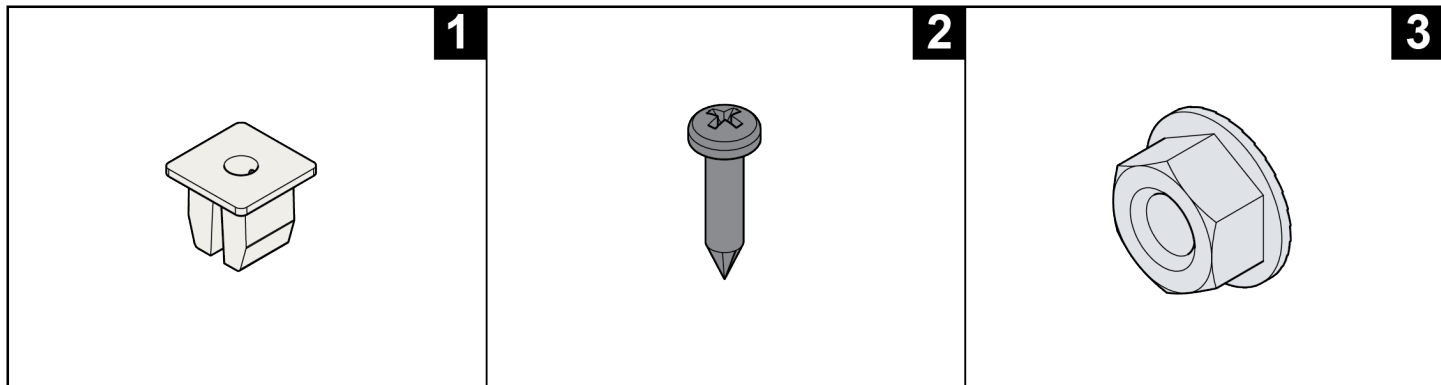
педали так, чтобы педаль, с которой вы сходите, располагалась в самой нижней позиции. Спуститесь с педалей, продолжая держаться за неподвижные рукоятки. Затем отпустите рукоятки.

3. Сборка

Оборудование

Комплект крепежных изделий 1

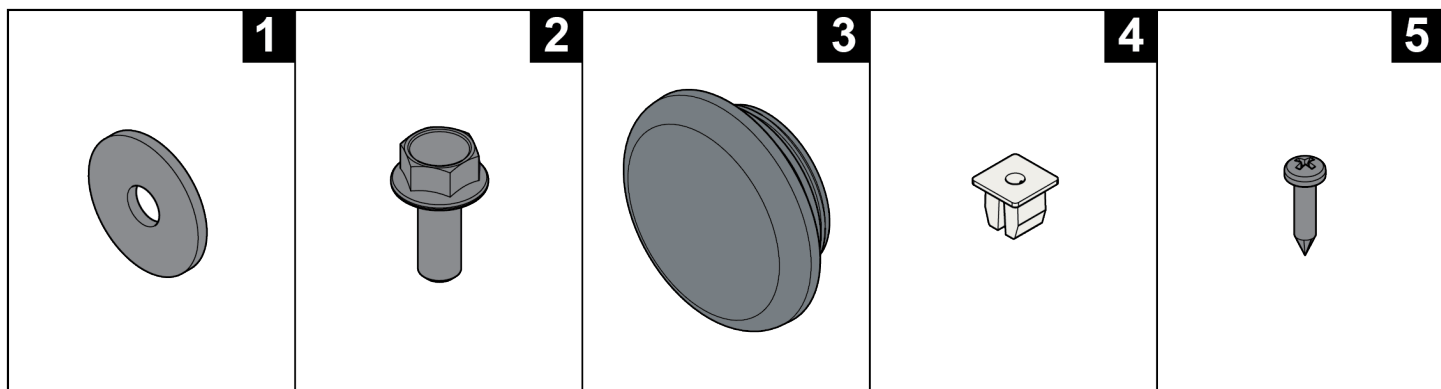
Используется для установки: моноколонны, нижних кожухов моноколонны и задних крышек вилки.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Втулка	6
2	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем М4,2 х 19	6
3	Контргайка	5

Комплект крепежных изделий 2

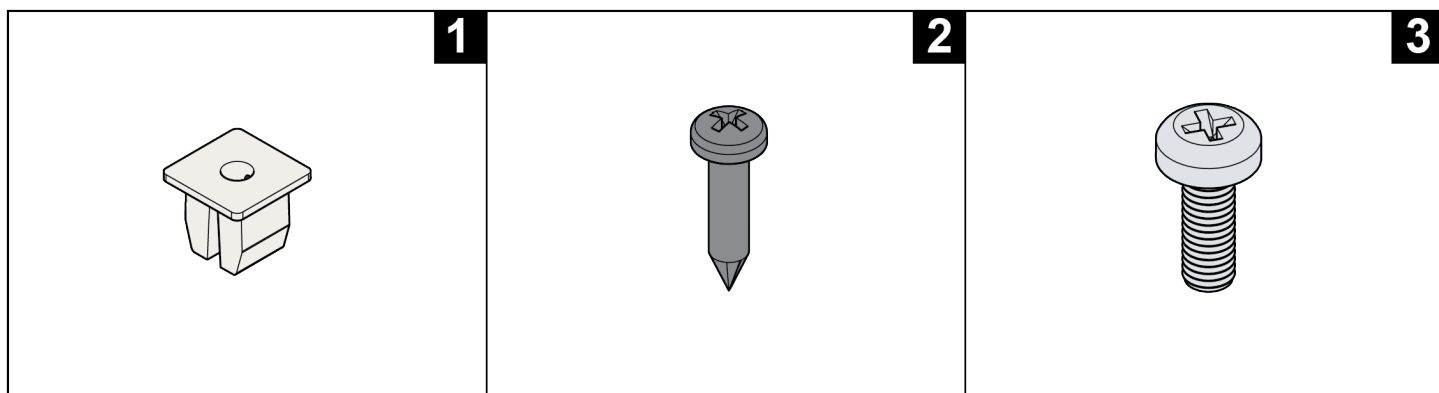
используется для установки: Рычаги педалей.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Плоская шайба	1
2	Винт с шестигранной головкой М8 х 20	1
3	Заглушка	2
4	Втулка	4
5	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем М4,2 х 19	4

Комплект крепежных изделий 3

Используется для установки: консоли и заднего кожуха консоли



Позиция	Описание	Кол-во
1	Втулка	2
2	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем М4,2 x 19	2
3	Винт с полукруглой головкой и крестовым шлицем М5 x 14	5

Необходимые инструменты

- Шестигранный торцевой ключ на 7 мм
- Торцевый ключ на 13 мм с удлинителем
- Торцевый ключ на 17 мм
- Крестообразная отвертка №2
- Отвертка с ограничением крутящего момента
- Гаечный ключ с ограничением по крутящему моменту

ПРИМ.: НЕ используйте ударные шуруповёрты для установки винтов.

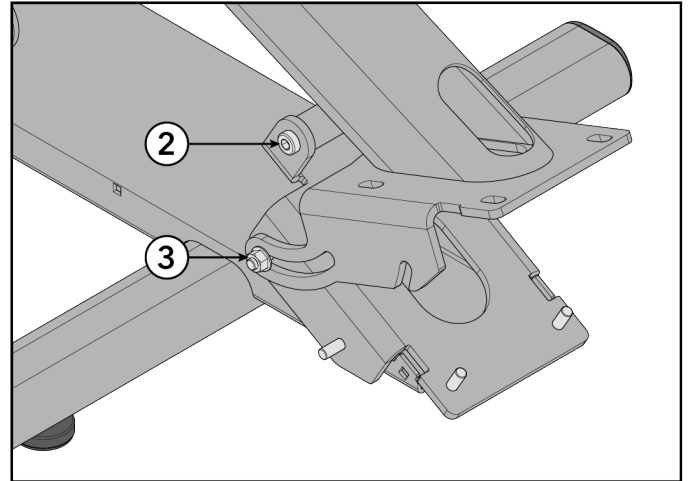
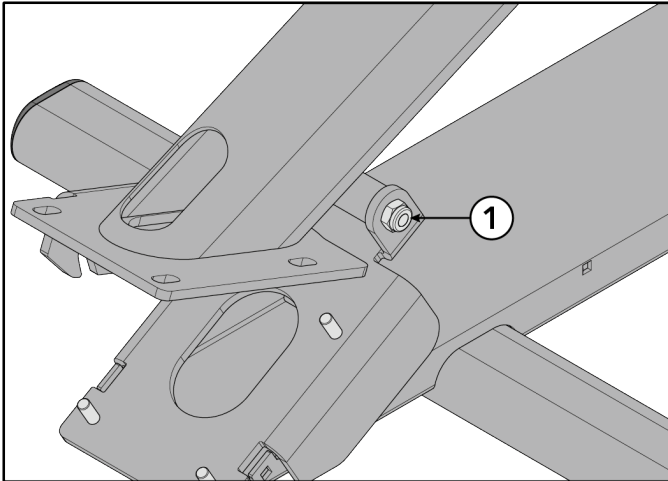
Процедура сборки

Рекомендуется выполнять данную процедуру вдвоем.

СОВЕТ: Перед сборкой тренажера внимательно прочтите и уясните содержание всех инструкций. Тщательно проверьте все детали и компоненты. При обнаружении повреждений см. раздел «Служба поддержки пользователей» данной инструкции и следуйте процедуре возврата, замены, или повторного заказа деталей.

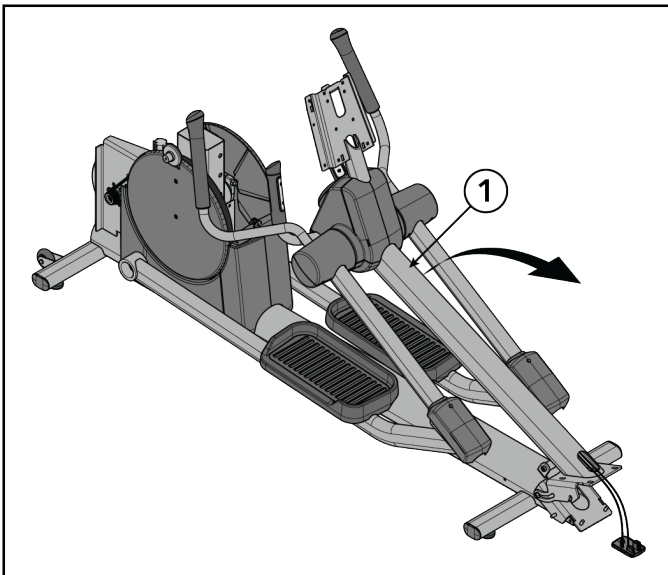
Установите моноколонну

1. Удалите кабельную стяжку, ремни и любые другие приспособления, фиксирующие моноколонну.
2. Ослабьте контргайку на шарнирном болте с помощью шестигранного торцевого ключа 7 мм и ключа 17 мм. Ослабьте контргайку, расположенную в кронштейне шарнира у основания моноколонны, используя ключ на 13 мм.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Контргайка, M10 x 1,50	1
2	Шарнирный болт, M10 x 1,50	1
3	Контргайка	1

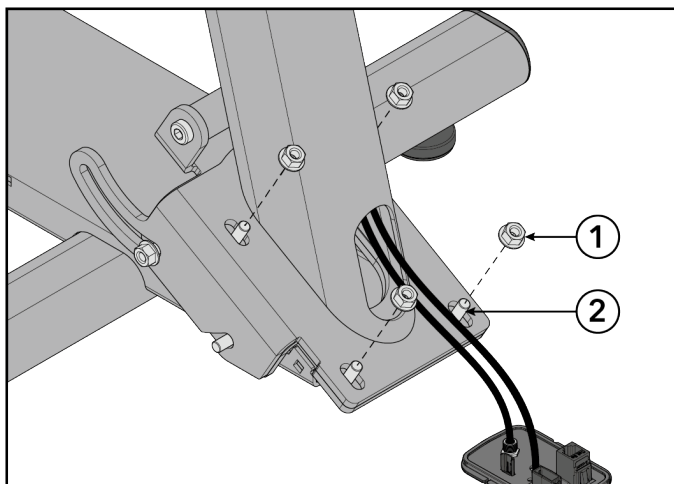
3. Ухватите моноколонну и поставьте ее вертикально.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Моноколонна	1

4. Установите контргайки на винты, крепящие моноколонну к основной раме.

ПРИМ.: Убедитесь, что верхняя пластина находится заподлицо с нижней пластиной.

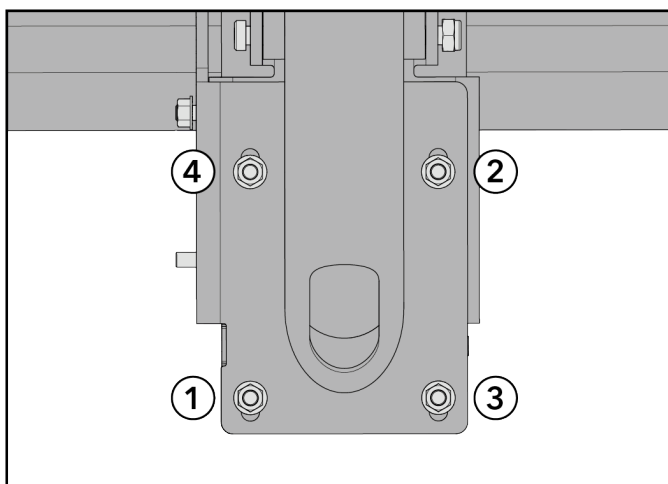


Позиция	Описание	Кол-во
1	Контргайка	4
2	Винт М8 х 1,25	4

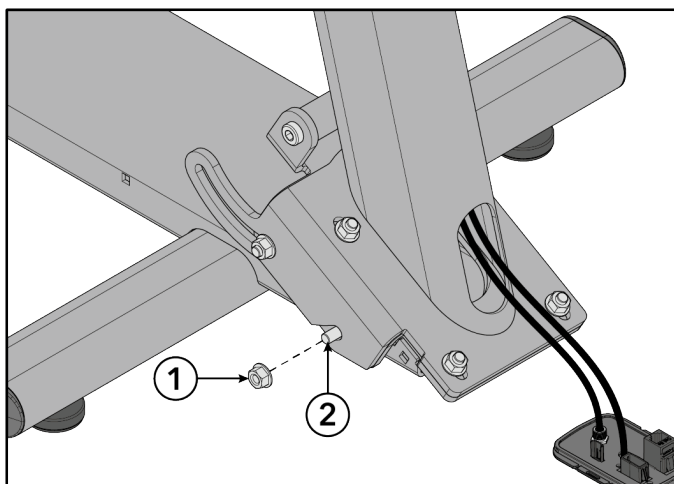


Вручную затяните фурнитуру.

ПРИМ.: Установите контргайки в указанном ниже порядке.



5. С помощью гаечного ключа на 13 мм установите контргайки на винты, крепящие моноколонну к основной раме.

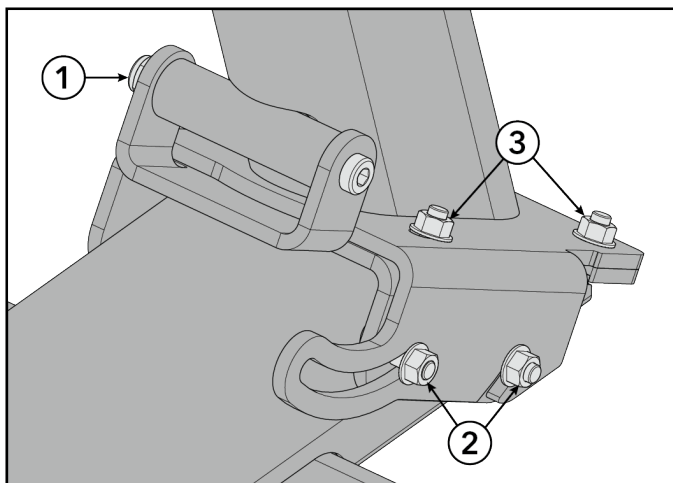


Позиция	Описание	Кол-во
1	Контргайка	1
2	Винт М8 х 1,25	1



Вручную затяните фурнитуру.

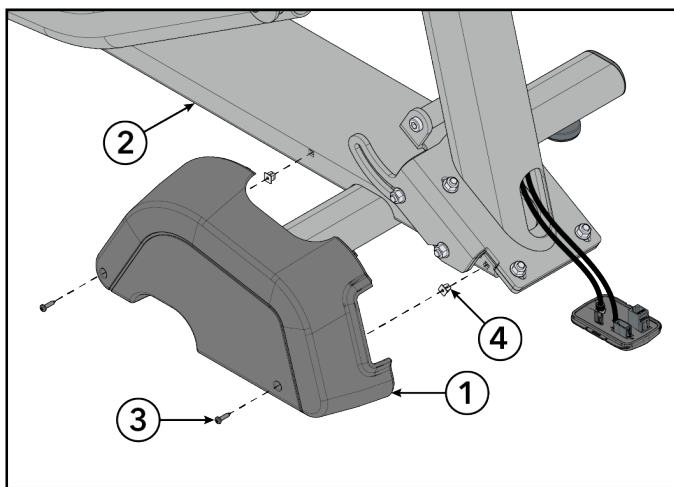
6. Затягивайте фурнитуру в следующем порядке:
- Затяните шарнирный болт и контргайку с моментом 35 фут-фунтов (47,5 Н-м).
 - Затяните две боковые контргайки с моментом 20 фут-фунтов (27 Н-м).
 - Затяните четыре верхние контргайки с моментом 20 фут-фунтов (27 Н-м).



Установите нижние кожухи и коммуникационный порт.

- Вставьте втулки в правую и левую стороны узла основной рамы.
- Установите винты, крепящие правый нижний кожух к основной раме, с помощью крестообразной отвертки.

ПРИМ.: Сначала установите задний винт, чтобы облегчить выравнивание кожуха.

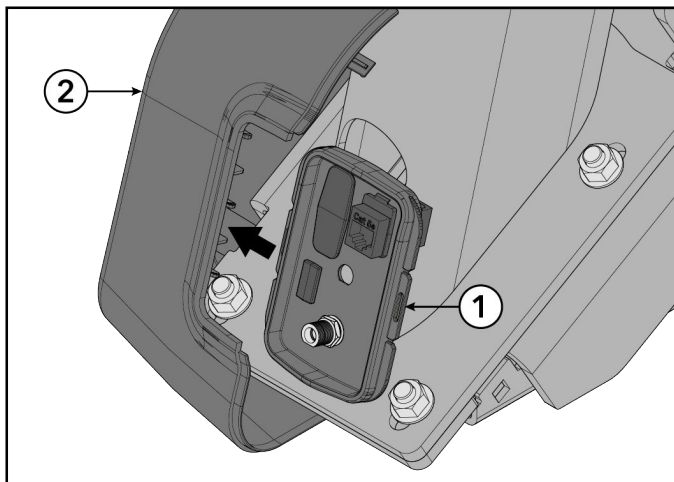


Позиция	Описание	Кол-во
1	Правый нижний кожух	1
2	Узел основной рамы	1
3	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем М4,2 x 19	2
4	Втулка	2



Затяните фурнитуру вручную.

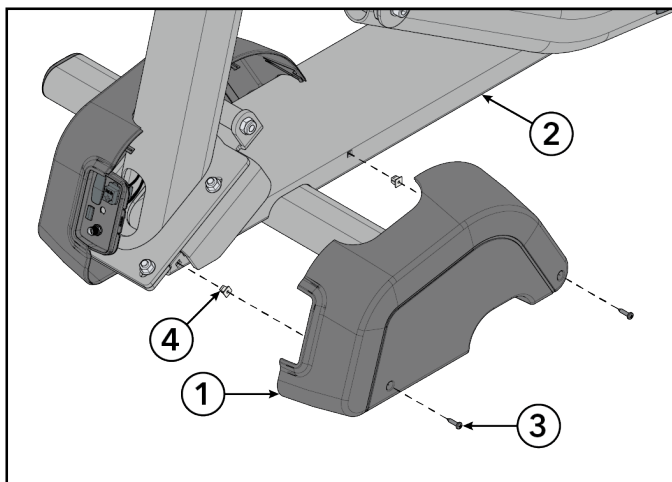
- Совместите порт связи с правым нижним кожухом.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Коммуникационный порт	1
2	Правый нижний кожух	1

4. Удерживая порт связи на месте, с помощью крестообразной отвертки установите винты, крепящие левый нижний кожух к основной раме.

ПРИМ.: Сначала установите задний винт, чтобы облегчить выравнивание кожуха.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Левый задний кожух	1
2	Узел основной рамы	1
3	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем М4,2 x 19	2
4	Втулка	2

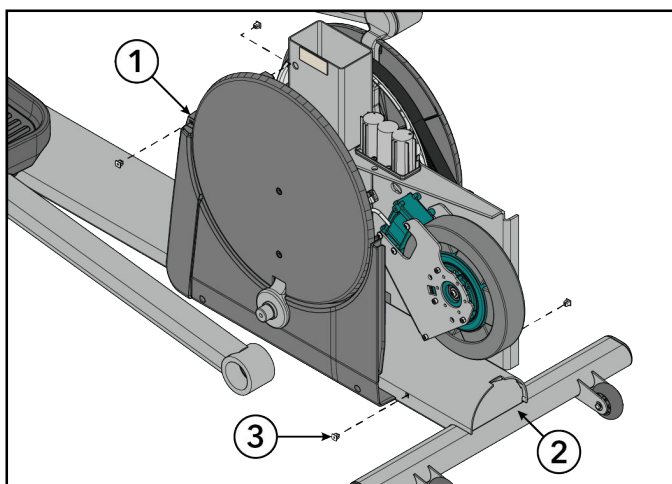


Затяните фурнитуру вручную.

5. Затяните крепежные изделия с моментом 13 фут-фунт (1.5 Н-м).

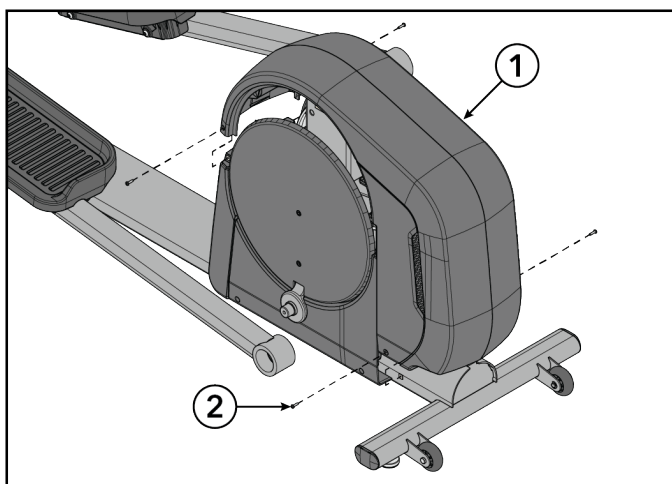
Установка заднего кожуха

1. Вставьте втулки в задний нижний кожух и основную раму.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Задний нижний кожух	1
2	Узел основной рамы	1
3	Втулка	4

2. С помощью крестообразной отвертки закрутите винты, крепящие левый нижний кожух к основной раме.



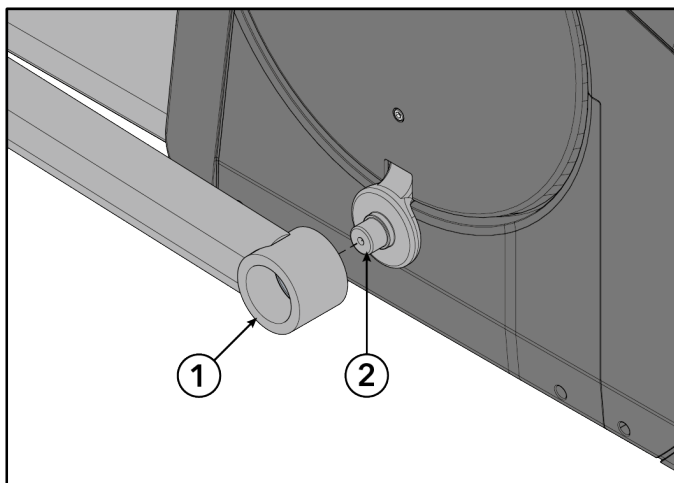
Позиция	Описание	Кол-во
1	Задний кожух	1
2	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем М4,2 x 19	4



Затяните крепежные изделия с моментом 13 дюйм-фунт (1,5 Н-м).

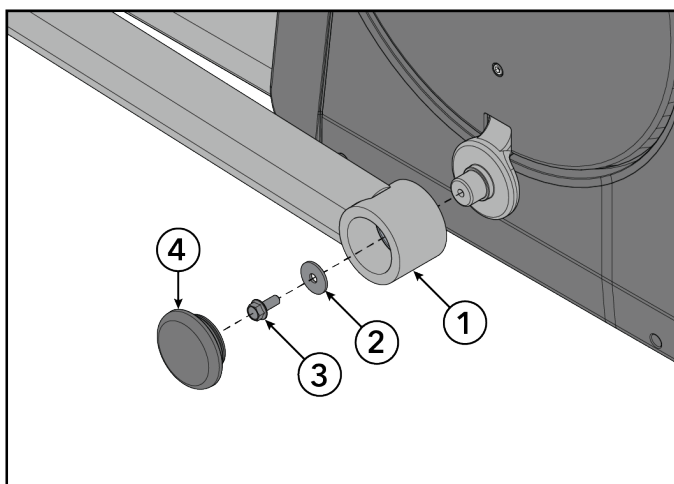
Установите рычаг левой педали

1. Поверните рычаг левой педали так, чтобы он совместился с шатуном.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Рычаг педали	1
2	Шатун	1

2. Установите винт и шайбу, крепящие рычаг левой педали к шатуну, используя ключ на 13 мм с удлинителем.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Рычаг педали	1
2	Плоская шайба	1
3	Винт с шестигранной головкой M8 x 20	1
4	Заглушка	1

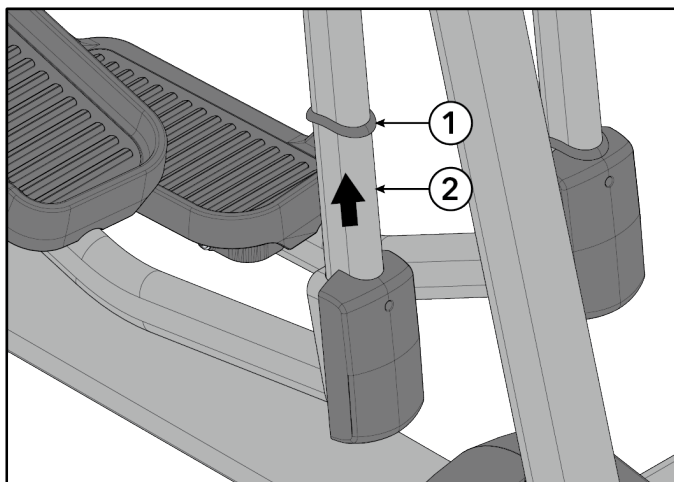


Затяните крепежные изделия с моментом 25 фут-фунт (34 Н-м).

3. Вставьте торцевую крышку в рычаг левой педали.
4. Вставьте торцевую крышку в рычаг правой педали.

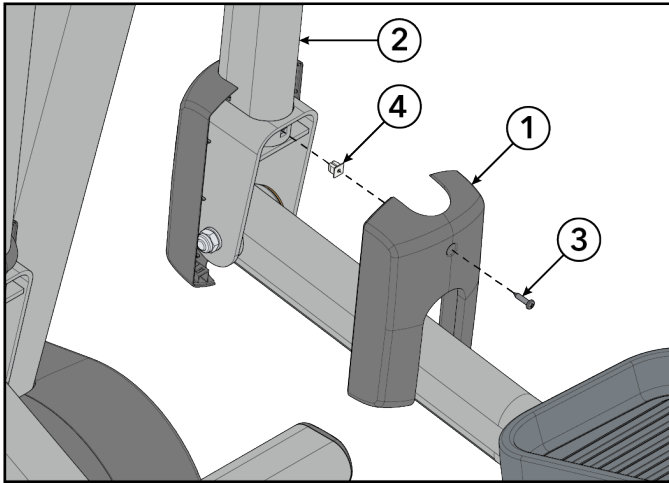
Установка крышек сцепного крюка

1. Вставьте резиновые уплотнения вверх по подвижному рычагу.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Резиновое уплотнение	1
2	Подвижный рычаг	1

2. Используя крестообразную отвертку, установите винт и втулку крепящие сцепной крюк к подвижному рычагу.

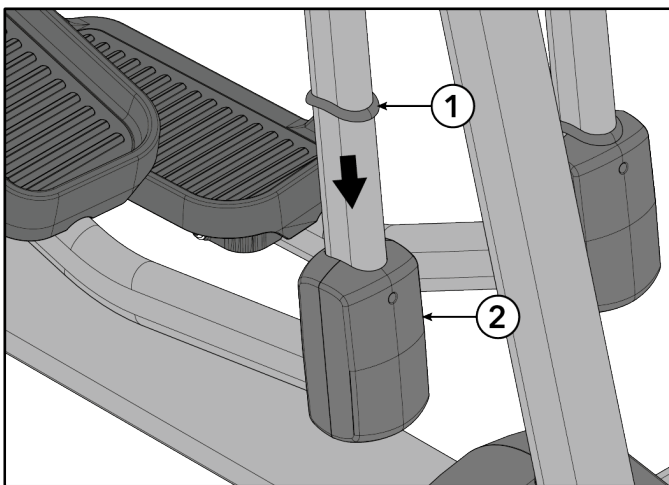


Позиция	Описание	Кол-во
1	Задняя крышка сцепного крюка	1
2	Подвижный рычаг	1
3	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем М4,2 x 19	1
4	Втулка	1



Затяните крепежные изделия с моментом 13 дюйм-фунт (1,5 Н-м).

3. Вставьте резиновые уплотнения вниз по подвижному рычагу. Отрегулируйте уплотнительную прокладку так, чтобы она была заподлицо с верхней частью крышек и не было видимого зазора между уплотнительной прокладкой и крышками.



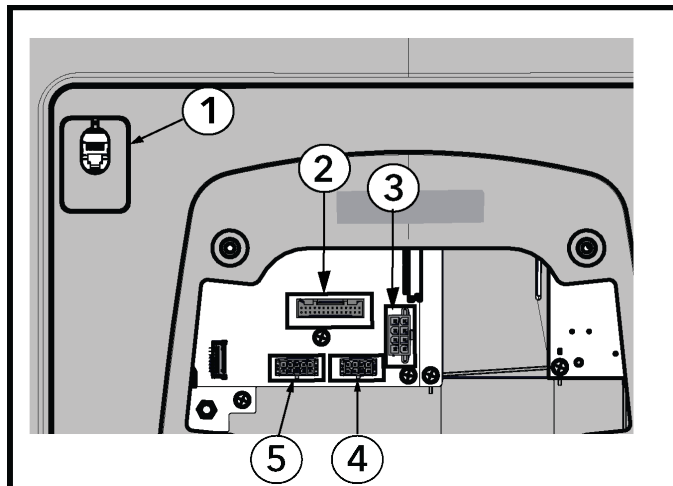
Позиция	Описание	Кол-во
1	Резиновое уплотнение	1
2	Крышки сцепного крюка	1

4. Повторите шаги 1-3 для установки крышек сцепного крюка на другой подвижный рычаг.

Соединения кабелей от основания до консоли

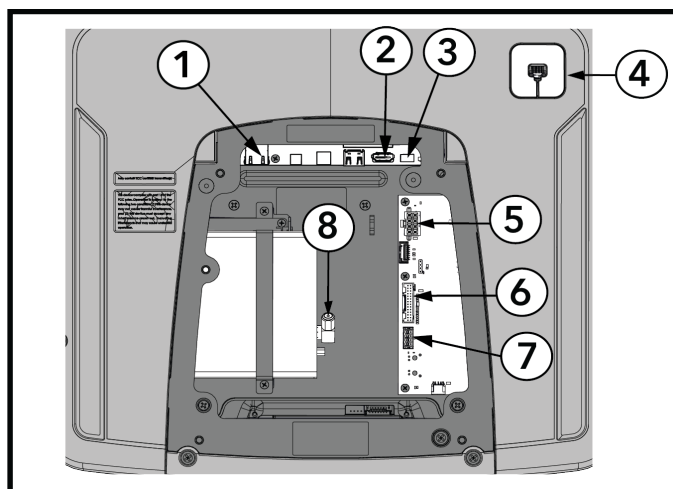
Соединение кабелей от основания до консоли

SL



Позиция	Описание
1	CSAFE
2	Переключатели на основании, система Lifepulse
3	Питание основания
4	Связь основания
5	ТВ (дополнительный)

Discover SE4

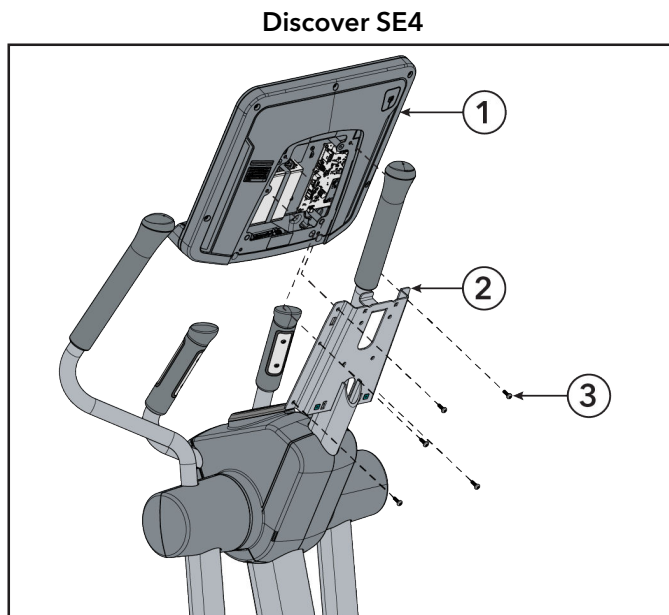
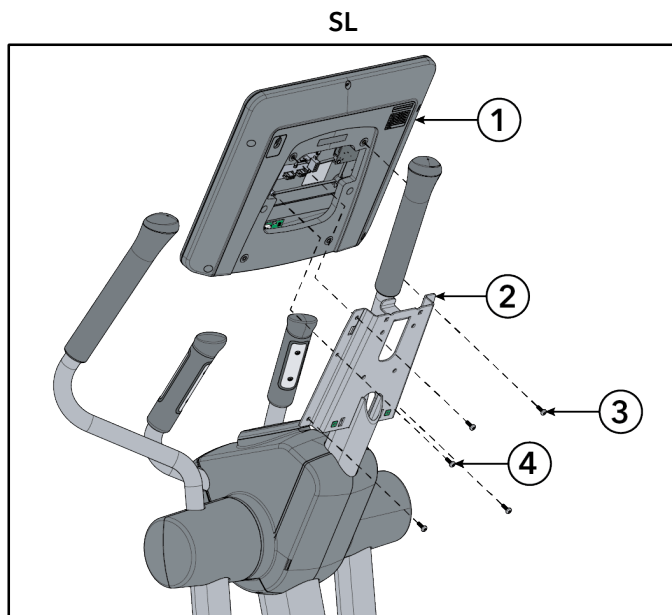


Позиция	Описание
1	Ethernet
2	STB HDMI
3	STB IR
4	CSAFE
5	Питание основания
6	Базовый сигнал (Lifepulse, базовые переключатели)
7	Связь основания
8	РЧ коаксиальный

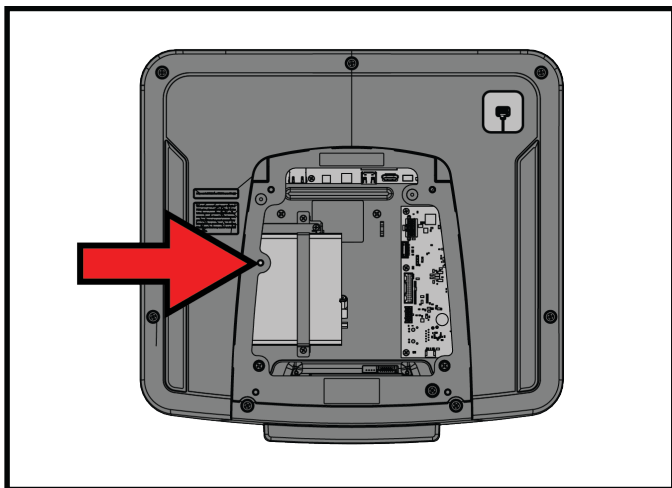
Установите консоль

Установите винты, крепящие консоль к сварной конструкции опоры консоли, с помощью крестовой отвертки.

ПРИМ.: Для облегчения установки консоли воспользуйтесь крючком в верхней части сварной детали опоры консоли.



Discover SE4



ПРИМ.: Не устанавливайте винт в указанное место (рядом со стрелкой), если консоль Discover SE4 оснащена приемником Set Top Box Sync (STB)! Винт ударит по приемнику STB внутри консоли.

Позиция	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Сварная деталь опоры консоли	1
3	Винт с полукруглой головкой и крестовым шлицем М5 х 14	5
4	Винт заземления	(см. Примечание)

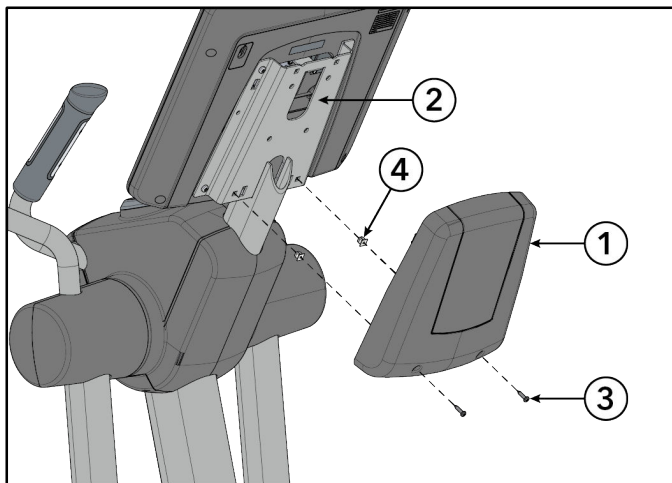
ПРИМ.: Винт заземления является одним из винтов с крестообразным шлицем М5 х 14 описанных в строке выше.



Затяните крепежные изделия с моментом 16.8 фут-фунт (1.9 Н-м).

Установите кожух задней консоли в сборе

1. Вставьте втулки в два отверстия сзади сварной детали опоры консоли.
2. Вставьте зажимы в верхней части сборки заднего кожуха консоли в соответствующие пазы сварной детали опоры консоли.
3. Установите винты, крепящие узел кожуха задней консоли к сварной конструкции опоры консоли, с помощью крестовой отвертки.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Сборка заднего кожуха консоли	1
2	Сварная деталь опоры консоли	1
3	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем М4,2 x 19	2
4	Втулка	2



Затяните крепежные изделия с моментом **13 фут-фунт (1.5 Н-м)**.

Проверить тренажер на предмет работоспособности.

4. Технические характеристики

Технические характеристики изделия

Назначение	Для интенсивного/коммерческого использования, EN ISO 20957, класс SA Модели: ASPX-SL, PF-ASPRX, ASPX-SE4
Максимальный вес пользователя	181 кг / 400 фунтов
Вид привода	Генератор
Скорость вращения педалей	4–22,5 км/ч (2,5–14 миль/ч)
Уровни сопротивления	26
Требования к электропитанию	См. раздел <i>Требования к электропитанию</i> .
Системы мониторинга частоты сердечных сокращений	Патентованная цифровая контактная система отслеживания частоты сердечных сокращений Liferpulse™ и дистанционно совместимая система отслеживания частоты сердечных сокращений Polar®

	Физические габариты (без консоли)
Длина	85.5 in. / 217.2 cm
Ширина	29.5 in. / 74.9 cm
Высота	64 in. / 162.5 cm
Вес	250 фунтов / 113 кг

5. Обслуживание и технические характеристики

Советы по профилактическому обслуживанию

ПРИМ.: Безопасность оборудования гарантируется только в том случае, если регулярно производится его осмотр с целью выявления повреждений или износа. Не используйте оборудование до тех пор, пока не будут отремонтированы или заменены неисправные детали. Особое внимание необходимо обратить на подверженные износу детали, как описано ниже.

Следующие советы по профилактическому обслуживанию обеспечат максимальную эффективность эксплуатации тренажера:

- Установите тренажер в прохладном сухом месте.
- Очищайте консоль с дисплеем и все внешние поверхности с помощью рекомендованного или совместимого моющего средства (см. «Совместимые моющие средства, одобренные компанией») и мягкой хлопковой ткани.
- Длинные ногти могут повредить или поцарапать поверхность консоли; нажимайте на выбранные кнопки консоли только подушечками пальцев.
- Регулярно протирайте верхнюю поверхность педалей.
- Тщательно и регулярно очищайте корпус и движущиеся рычаги.

ПРИМ.: При очистке наружной поверхности тренажера настоятельно рекомендуется использовать неабразивный очиститель и мягкую хлопковую ткань. Никогда не наносите чистящее средство непосредственно на какую-либо часть оборудования.

Одобренные и совместимые моющие средства

Эксперты одобрили два моющих средства: PureGreen 24 и Gym Wipes. Оба моющих средства безопасно и эффективно удаляют с оборудования пот и грязь, в том числе глубоко въевшуюся. PureGreen 24 и антисептическая формула салфеток Gym Wipes эффективно дезинфицируют поверхности, воздействуя на бактерии МРЗС и вирусы Н1N1.

PureGreen 24 выпускается в форме аэрозоля для удобства персонала спортзала. Распылите аэрозоль на ткань из микроволокна и протрите оборудование. Протирайте оборудование средством PureGreen 24 не менее 2 минут для общей дезинфекции и не менее 10 минут для борьбы с грибковыми инфекциями и вирусами.

Gym Wipes – это большие, прочные влажные салфетки для очистки оборудования до и после занятий. Протирайте оборудование салфетками Gym Wipes не менее 2 минут для общей дезинфекции.

Для заказа этих моющих средств обратитесь в службу поддержки клиентов (по тел. 1-800-351-3737 или эл. почте: customersupport@lifelitness.com).

Для очистки дисплея и всех внешних поверхностей можно также использовать мягкое мыло и воду или мягкое неабразивное бытовое моющее средство. Используйте только мягкую ткань из микроволокна. Перед очисткой нанесите чистящее средство на ткань из микроволокна. НЕЛЬЗЯ использовать моющие средства на основе аммиака или кислоты. НЕЛЬЗЯ использовать абразивные моющие средства. НЕЛЬЗЯ использовать бумажные полотенца. НЕЛЬЗЯ наносить моющие средства непосредственно на поверхность оборудования.

График профилактического обслуживания

Позиция	Еженедельно	Ежемесячно	Два раза в год
Покрытия консоли	Очистка		Осмотр
Держатели для бутылок / полки для принадлежностей	Очистка	Осмотр	
Крепежные болты консоли			Осмотр
Оборудование			Осмотр
Рама	Очистка		Осмотр
Пластмассовые крышки	Очистка	Осмотр	
Датчики Lifepulse	Очистка/осмотр		
Регуляторы уровня		Осмотр/регулировка	
Педали	Очистка	Осмотр	

Поиск и устранение неисправностей в работе нагрудной ленты Polar® для измерения сердечного ритма

Показания сердечного ритма неустойчивые или полностью отсутствуют

Возможная причина	Меры по устранению неисправности
Электроды передатчика на ленте недостаточно увлажнены для точного приема показаний частоты сердечных сокращений.	Увлажните электроды передатчика на ремне.
Электроды передатчика на ленте не прилегают к коже.	Обеспечьте прилегание к коже электродов передатчика на ремне.
Необходима чистка передатчика на ленте.	Промойте передатчик на ленте раствором мягкого мыла и воды.
Передатчик на ленте настроен неправильно.	Перед настройкой передатчика на ленте необходимо разместить его в пределах 0,3 м от приемника. Приемник находится в консоли. После отображения сердечного ритма на консоли диапазон увеличивается до 0,9 м.
Батарейка на нагрудном ремне разряжена.	Обратитесь в службу поддержки клиентов для получения инструкций по замене нагрудного ремня.

Аномально высокие показания сердечного ритма

Возможная причина	Меры по устранению неисправности
Электромагнитные помехи от телевизоров и (или) антенн.	Отодвиньте тренажер на несколько дюймов от возможного источника помех или отодвиньте возможный источник помех на несколько дюймов от тренажера, чтобы обеспечить получение точных показаний сердечного ритма.
Электромагнитные помехи от сотовых телефонов.	
Электромагнитные помехи от компьютеров	
Электромагнитные помехи от автомобилей.	
Электромагнитные помехи от линий электропередачи высокого напряжения.	
Электромагнитные помехи от тренажеров с электроприводом.	

Поиск неисправностей датчиков контроля за пульсом Lifepulse™

Если показания пульса неустойчивые или отсутствуют, выполните следующие действия:

- Вытрите ладони для предотвращения проскальзывания.
- Положите руки на датчики, встроенные движущиеся поручни.
- Крепко сжимайте датчики.
- Прилагайте постоянное давление к датчикам.

Утилизация батареи

Прежде чем утилизировать данное изделие по завершении срока его службы, извлеките и утилизируйте перезаряжаемую батарею. Отключите питание (*если оно включено*), прежде чем извлекать батарею. Для доступа к батарее открутите болты, удерживающие верхнюю заднюю крышку с задней стороны кросс-тренажера. Батарея располагается возле верхней части рамы непосредственно под задними кожухами, которые необходимо снять. Чтобы снять аккумулятор, отсоедините от него два провода и открутите два фиксирующих винта. Утилизируйте аккумулятор согласно предписаниям.

Как выполнить действие

база знаний

Для получения более подробной информации смотрите [базу знаний](#).

Как получить техническое обслуживание оборудования

1. Установите признаки неисправности и еще раз просмотрите инструкции по эксплуатации. Проблема может заключаться в незнании изделия, его функций и способов эксплуатации.
2. Найдите и запишите серийный номер тренажера, который находится в правом верхнем углу на переднем стабилизаторе.
3. Обратитесь в службу поддержки клиентов компании Life Fitness <http://www.lifefitness.com>.

6. Гарантия

На что распространяется гарантия

На данное коммерческое оборудование для тренировок Life Fitness Family of Brands распространяется гарантия отсутствия дефектов материалов и изготовления.

Кому предоставляется гарантия

Первоначальному покупателю или любому лицу, получившему изделие в качестве подарка от первоначального покупателя. При последующих передачах Изделия гарантия будет аннулирована.

Срок гарантии

Срок действия гарантийных обязательств для конкретного изделия определяется согласно нормам, указанным в Информации о гарантии.

Кто покрывает расходы на транспортировку и страховку для проведения обслуживания

Если Изделие или любая деталь, на которую распространяется гарантия, должны быть возвращены в сервисный центр для ремонта, то расходы на транспортировку и страховку в течение первого года покрывает компания Life Fitness Family of Brands. После первого года эксплуатации расходы на транспортировку и страховку возлагаются на вас.

Что мы предпримем для устранения дефектов, на которые распространяется гарантия

Мы предоставим вам любую новую или восстановленную запасную деталь или компонент либо, на наше усмотрение, заменим изделие. Гарантия на такие замененные детали действует в течение оставшегося срока первоначального гарантийного периода.

На что не распространяется гарантия

Любые неисправности или поломки, возникшие в результате несанкционированного обслуживания, неправильного использования, несчастного случая, небрежности, неправильной сборки или установки, попадания строительного мусора внутрь Изделия, ржавчины или коррозии, появившихся в результате местонахождения Изделия, изменения или модификации без нашего письменного согласия или использования, управления или технического обслуживания вами Изделия с нарушением правил, указанных в Руководстве по эксплуатации («Руководство»).

Изделие поставляется с одним взаимозаменяемым портом типа RJ45 «Network ready» (Сеть) и «Fitness Entertainment» (Оборудование для фитнеса). Этот порт соответствует техническим требованиям Fitlinxx CSAFE от 4 августа 2004 г.: от 4,75 до 10 В пост. тока; максимальный ток 85 мА. Если при использовании Изделия нагрузка превышает значения, указанные в технических требованиях FitLinxx CSAFE, гарантия действовать не будет.

Все условия данной гарантии являются недействительными в случае, если данное изделие вывозится за пределы континентальных границ Соединенных Штатов Америки (за исключением Аляски, Гавайских островов и Канады); в таком случае действуют условия, предоставляемые местными уполномоченными представителями *Life Fitness* в конкретной стране.

Что следует сделать

Сохранить документы, подтверждающие покупку. Использовать, эксплуатировать Изделие и проводить его техническое обслуживание, как указано в Руководстве; уведомить пункт продажи о любом дефекте в 10-дневный срок после обнаружения дефекта; по указании компании или сервисного центра вернуть любую деталь с дефектом для замены или, при необходимости, вернуть Изделие целиком для ремонта. *Life Fitness* оставляет за собой право решать, следует ли возвращать Изделие для ремонта.

Как получить запасные детали и воспользоваться сервисным обслуживанием

Контактную информацию вашего местного сервисного центра см. в разделе «Головной офис» этого руководства. Укажите свое имя и фамилию, адрес и серийный номер Изделия (консоли и рамы могут иметь разные серийные номера). Вам расскажут, как получить запасные детали или, при необходимости, договориться об обслуживании по месту нахождения вашего Изделия.

Исключительная гарантия

ДАННАЯ ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ ЗАМЕНЯЕТ СОБОЙ ВСЕ ДРУГИЕ ГАРАНТИИ ЛЮБОГО РОДА, КАК ЯВНЫЕ, ТАК И ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ, ВКЛЮЧАЯ, НО НЕ ОГРАНИЧИВАЯСЬ ИМИ, ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИИ КОММЕРЧЕСКОЙ ПРИГОДНОСТИ И СООТВЕТСТВИЯ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦЕЛИ, А ТАКЖЕ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ИЛИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ С НАШЕЙ СТОРОНЫ. Мы не берем на себя какие-либо другие

обязательства или ответственность, а также не даем разрешения возлагать их на нас каким бы то ни было лицам в отношении продажи данного изделия. Ни при каких обстоятельствах мы не несем ответственности по данной гарантии или другим образом за любой ущерб, причиненный какому-либо лицу или имуществу, включая любую потерю прибыли или сбережений, какие-либо реальные, косвенные, побочные, случайные убытки любого характера, возникшие в результате использования или невозможности использования данного изделия. В некоторых государствах не допускается ограничение или отказ от предполагаемых гарантий или ответственности за побочные или косвенные убытки, поэтому вышеуказанные ограничения или отказ могут к вам не относиться.

Внесение изменений в гарантию не допускается

Никто не уполномочен изменять, продлевать сроки данной ограниченной гарантии или вносить в них поправки.

Действие государственных законов

Данная гарантия предоставляет вам определенные юридические права, вы также можете иметь другие права, которые могут отличаться в зависимости от штата или страны.

Условия гарантийного покрытия

Чтобы ознакомиться с условиями гарантии на компоненты, воспользуйтесь приведенной ниже ссылкой:

<http://lifefitness.com/warranties>

