

**HAMMER<sup>®</sup>STRENGTH**

**HAMMER  
STRENGTH<sup>®</sup>**

**HD SPARC**

Руководство пользователя

PT-SC





Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • 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](http://www.lifefitness.com)

## Международные офисы

### СЕВЕРНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

#### Северная Америка

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.

Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

Адрес электронной почты  
отдела продаж/маркетинга:

[commercialsales@lifefitness.com](mailto: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](mailto:suportebr@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

### Латинская Америка и страны Карибского бассейна\*

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.

Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

Адрес электронной почты  
отдела продаж/маркетинга:

[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### ЕВРОПА, БЛИЖНИЙ ВОСТОК И АФРИКА (ЕМЕА)

#### Бельгия, Нидерланды и Люксембург

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS  
+3118064666

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

#### United Kingdom

##### Life Fitness UK LTD

Unit 109<sup>a</sup>  
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](mailto:uk.support@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[life@lifefitness.com](mailto: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](mailto:kundendienst@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

#### Испания

##### Life Fitness IBERIA

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

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

### Остальные страны региона ЕМЕА и торговое представительство С-ЕМЕА\*

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS  
+3118064666

Электронная почта отдела  
сервисного обслуживания  
[emeaservicesupport@lifefitness.com](mailto: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](mailto:service.lfj@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[sales@lifefitnessjapan.com](mailto: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](mailto:service.hk@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto: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](mailto:service.ap@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\*Также проверьте сайт [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) для местного представительства или дистрибьютора/дилера

## Ссылка на документы пользователя и служебные документы

---

<https://fn.fit/KnowledgeBase>

<https://fn.fit/SupportDocuments>

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.

Ytterligere 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

<b>Безопасность</b>	
Правила техники безопасности.....	7
<b>Сборка</b>	
Выбор и подготовка площадки.....	9
Процедура сборки.....	10
Настройка.....	15
Откалибруйте уровень сопротивления.....	16
Проверка работы.....	16
<b>Эксплуатация</b>	
Индивидуальная физическая сила человека в сравнении с механической мощностью.....	18
Предусмотренное применение.....	18
Использованные термины.....	18
Пользовательские элементы управления.....	18
Рычаг сопротивления.....	19
Посадка и высадка.....	19
Краткое руководство по эксплуатации.....	20
Подробное руководство по эксплуатации.....	20
Результаты.....	22
Расчет затраченной мощности и отображаемого значения.....	23
<b>Техническое обслуживание</b>	
Предостережения.....	24
Очистка устройства.....	24
Батареи.....	24
График обслуживания.....	27
<b>Технические характеристики изделия</b>	
<b>Гарантия</b>	
Информация о гарантии.....	30

Life Fitness® является зарегистрированной торговой маркой.

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

© Защищено авторским правом 2025, 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.

Columbia Center III - 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018 • 847-288-3300 •

[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) • 1018738-0012 AB • 2025

## **Информация о соответствии требованиям Федеральной комиссии связи США (FCC)**


Изменения или модификации данного изделия, которые прямо не санкционированы стороной, отвечающей за соответствие установленным требованиям, могут привести к утрате пользователем права на использование данного изделия.

Данное оборудование прошло испытания и было признано соответствующим ограничениям, установленным для цифрового устройства Класса В, согласно Части 15 Правил Федеральной комиссии связи США. Эти ограничения предусматривают разумную защиту от неблагоприятных воздействий, если оборудование устанавливается в жилых помещениях. Данное оборудование вырабатывает, использует и может излучать радиочастотную энергию и, в случае если оно установлено или используется с нарушением предусмотренных инструкций, может вызывать вредные помехи в работе радиоприборов. Вместе с тем невозможно гарантировать, что помехи не будут наблюдаться в каком бы то ни было конкретном строении. Если данное оборудование вызывает вредные помехи в приеме радио- и телесигнала (что можно проверить путем выключения и повторного включения данного оборудования), пользователю предлагается попробовать устранить помехи одним или несколькими из указанных ниже способов:

- Развернуть или переместить приемную антенну.
- Увеличить расстояние между оборудованием и приемным устройством.
- Подключить оборудование к розетке, относящейся к другой цепи, нежели та, к которой подключено приемное устройство.
- Проконсультироваться у дилера либо у опытного радио- или телемастера.

# 1. Безопасность

## Правила техники безопасности

 Перед использованием прочитайте все инструкции.

Перед выбором местоположения и началом сборки тренажера внимательно ознакомьтесь с нижеследующими инструкциями по технике безопасности и важными моментами.

### Предупреждения по эксплуатации

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Неправильное или чрезмерное использование тренажерного оборудования может причинить вред здоровью. Life Fitness **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.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Прежде чем приступить к использованию, получите инструкции.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** При несоблюдении мер предосторожности вероятно получение серьезных травм или летальный исход.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Обеспечьте свободное пространство не менее 0,6 м (23,6 дюйма) сзади изделия и не менее 30 см (12 дюймов) по бокам.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Осмотрите тренажер. При наличии повреждений сообщите о них обслуживающему персоналу. **НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ.**

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Максимальный вес пользователя составляет 350 фунтов (158 кг).

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

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Для опоры или поддержания равновесия используйте поручни.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Изделие не оснащено функцией свободного хода. Поэтому мгновенная остановка тренажера невозможна.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Движущиеся части и опасность падения.

- Во избежание травм перед спуском с устройства дождитесь пока опорные пластины полностью не остановятся.
- Движущиеся части не могут быть остановлены сразу же, устройство не оснащается колесом свободного хода.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Поверхность опорных деталей необходимо всегда содержать в чистоте и сухости.



Следите за тем, чтобы ваши конечности, свободные концы одежды, шнурки и полотенца находились на удалении от движущихся частей.

- Life Fitness не гарантирует, что компоненты, используемые при производстве продукции, предлагаемой в рамках программы, Life Fitness не содержат латекса. Пользователи этих изделий должны принимать все необходимые меры предосторожности для предотвращения случайного контакта, который может привести к неблагоприятной реакции на латекс.
- Покупатель Life Fitness продукции обязан прочесть руководство владельца и предупреждающие этикетки, а также проинструктировать всех конечных пользователей и тренерский персонал относительно надлежащей эксплуатации оборудования.
- Покупатель продукции несет исключительную ответственность за надлежащее инструктирование всех конечных пользователей и тренерского персонала относительно правильной эксплуатации всего Life Fitness оборудования.
- Запрещается использовать оборудование любыми способами, кроме указанных производителем. Во избежание травм используйте оборудование Life Fitness по назначению.
- Для максимальной стабильности при использовании разместите тренажер в горизонтальном положении на устойчивой ровной поверхности.
- Усилие конкретного человека, необходимое для выполнения тренировки, может отличаться от механического усилия, отображаемого на изделии.
- Будьте осторожны, становясь на изделие или сходя с него. Прежде чем встать на тренажер, при помощи движущихся рукоятей переведите ближнюю к вам платформу для ног в самое нижнее положение. При необходимости используйте стационарные поручни для большей устойчивости. Выполняя упражнения, держитесь за движущиеся рукояти.
- Во время использования тренажера не поворачивайтесь спиной.
- 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.

- Это оборудование не предназначено для использования детьми. Дети младше 14 лет не допускаются к использованию тренажера.
- 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 носите 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.
- Во время использования запрещается касаться чего-либо внутри или с нижней стороны тренажера или опрокидывать тренажер на бок.
- Запрещается, чтобы посторонние люди каким-либо образом мешали пользователю или работе оборудования во время тренировки.
- Используйте эти изделия только по прямому назначению и в соответствии с описанием в данном руководстве. Используйте только рекомендованные производителем аксессуары.

### **Предостережения и меры предосторожности**

- Перед началом тренировки прочитайте все предупредительные этикетки на каждом изделии.
- Наклейки с надписью «Внимание» указывают на потенциально опасную ситуацию, которая может стать причиной смерти или серьезной травмы при несоблюдении мер предосторожности.
- Предупреждающие надписи указывают на потенциально опасную ситуацию, которая может привести к серьезной травме или повреждению механизма при несоблюдении мер предосторожности.
- 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 не несет ответственности за отсутствие или повреждение предупредительных этикеток.
- Обратитесь в [Службу поддержки клиентов](#), чтобы заменить изношенные, поврежденные или нечитаемые этикетки или информационные таблички, а также убедиться, что Вы всегда используете последнюю версию этикеток и информационных табличек.

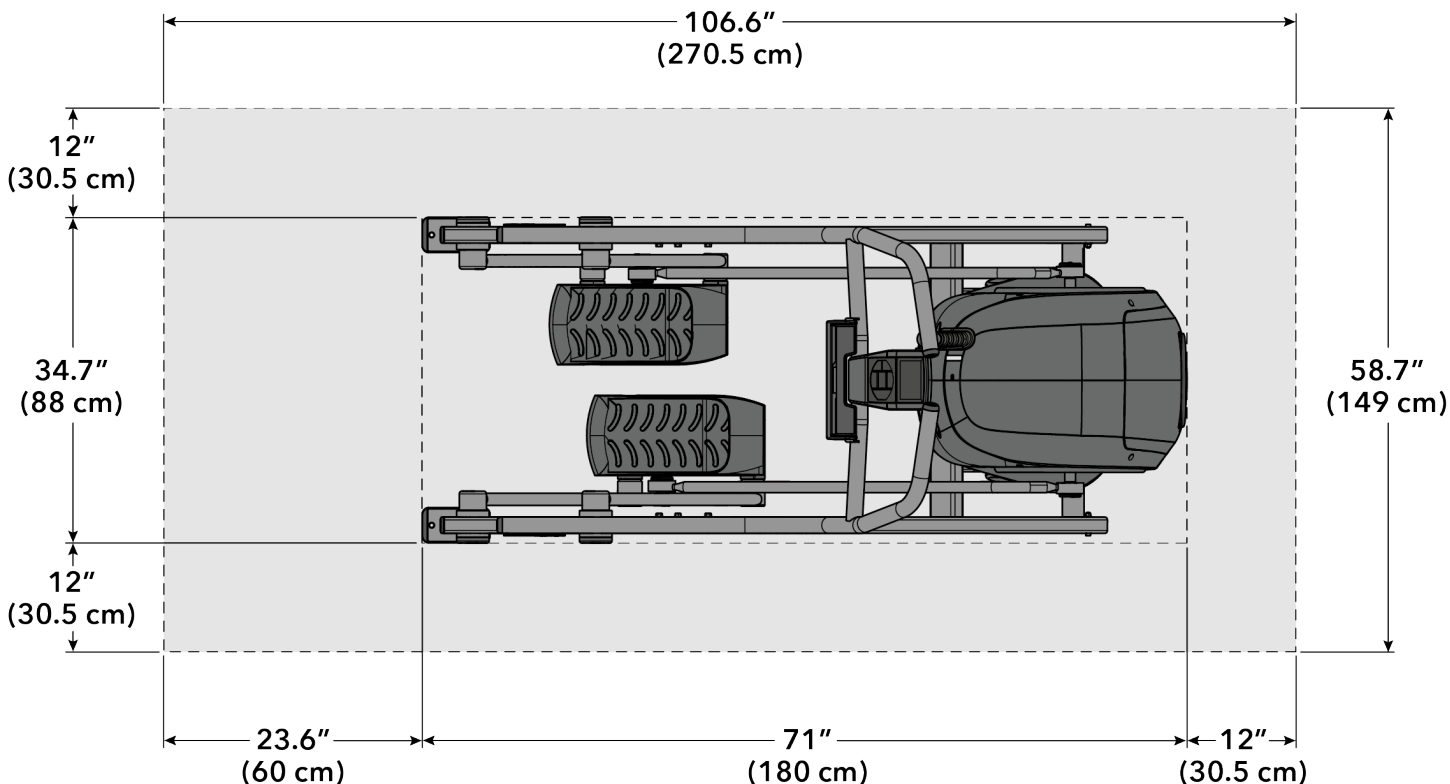
## 2. Сборка

### Выбор и подготовка площадки

#### Размеры изделия

Размер (Д x Ш x В)	дюймы = 71 x 34,7 x 60,6	см = 180 x 88 x 154
Свободное пространство (Д x Ш x В)	дюймы = 106,6 x 58,7 x 60,6	см = 270,5 x 149 x 154

#### Свободное пространство



#### Перед сборкой тренажера убедитесь в том, что выбранное место соответствует указанным ниже критериям:

- Место хорошо освещено и хорошо проветривается.
- Поверхность водонепроницаемая и ровная.
- Обеспечено свободное пространство для доступа к тренажеру и для экстренной необходимости покинуть его. Минимальное расстояние – 23,6 дюйма (0,6 метра).
- Свободное пространство может быть общим с соседними тренажерами.

Владелец зала/тренажера несет ответственность за обеспечение вокруг каждого тренажера свободного пространства, достаточного для безопасного пользования и прохода.

В соответствии с Американским законом об инвалидах (ADA) как минимум возле одного из тренажеров каждого вида должно иметься свободное место размером не менее 30 на 48 дюймов (76 на 122 см) со свободным проходом к нему. Если такое свободное место ограничено с трех сторон (например, стенами или оборудованием), то его размер должен составлять 36 на 48 дюймов (91 на 122 см).

Около всех остальных устройств должно иметься свободное пространство радиусом 23 дюйма (58 см) вокруг каждой из точек доступа к устройству.

Размеры, приведенные в инструкциях по сборке в данном руководстве, включают в себя максимальные размеры установочной поверхности (используемой).

## Процедура сборки

Указанная процедура выполняется как минимум двумя людьми.

**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.

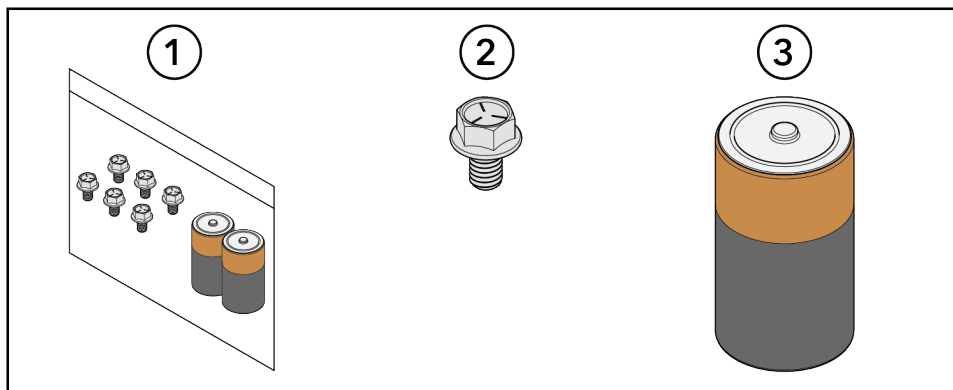
## Список компонентов и фурнитуры

### Компоненты

Позиция	Описание	Кол-во
1	Основание в сборе	1
2	Узел поручней	1
3	Подкладка под стойку	2
4	Руководство пользователя	1

### Оборудование

Позиция	Описание	Кол-во
1	Комплект крепежных изделий, HD SPARC	1
2	Болт, .312-18 x .5, HXS	6
3	Щелочная батарея типа D, 1,5 в	2



### Необходимые инструменты

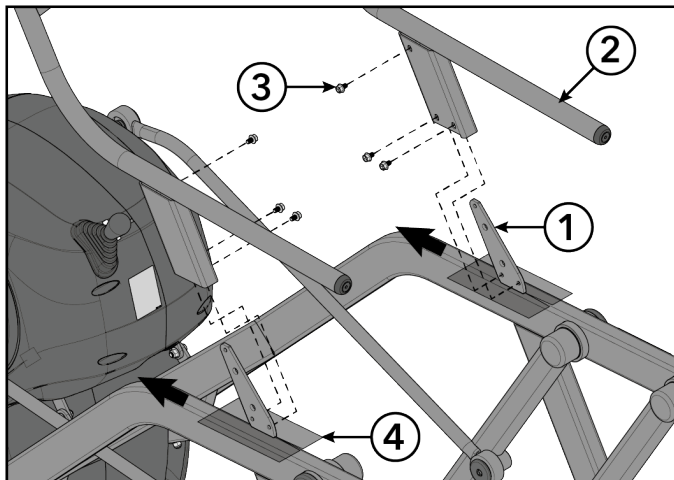
- Отвертка с плоским шлицем
- Головка для торцевого ключа на 1/2 дюйма с Гаечный ключ с ограничением по крутящему моменту
- Гаечный ключ с открытым зевом на 9/16 дюйма
- Шестигранный торцевой ключ на 4 мм
- Гаечный ключ с открытым зевом на 17 мм

### Подъем и перемещение устройства

1. Выкрутите болты с квадратной головкой и снимите транспортировочные опоры. На данном этапе не удаляйте упаковочный материал с соединительных деталей. Это защитит покраску деталей от повреждений во время дальнейшей сборки.
2. Следует крепко взяться (по одному человеку с каждой стороны) за каждую из задних опорных стоек и поднять тренажер.
3. Поднимите нижние задние опорные стойки так, чтобы передние транспортировочные колеса могли катиться по полу. Соблюдайте правильную технику подъема.
4. Переместить тренажер к месту предполагаемой установки.
5. Опустите задние опорные стойки.

## Установите узел поручней

1. Поместите узел поручней на основание в сборе.
2. С помощью торцевой головки и ключа на 1/2 дюйма закрутите болты, крепящие узел поручней на основании в сборе.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Основание в сборе	1
2	Узел поручней	1
3	Болт, .312-18 x .5, HXS	6
4	Пленка	2

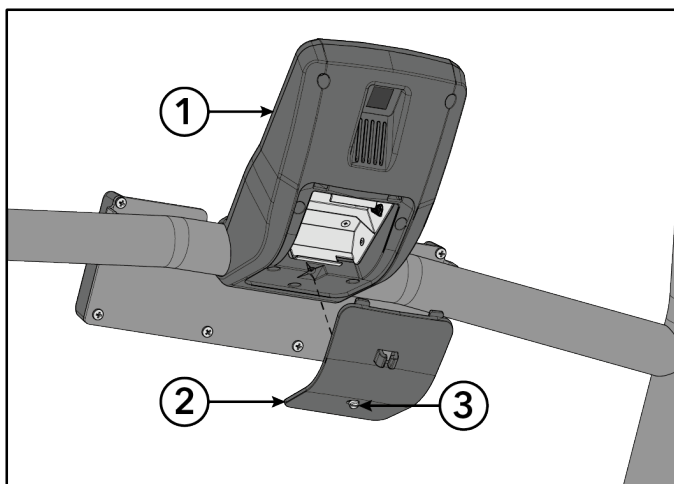


Затяните крепежные изделия с моментом 13 фут-фунт (17,6 Н-м).

3. Снимите пленку с основания в сборе.

## Установите батарейки

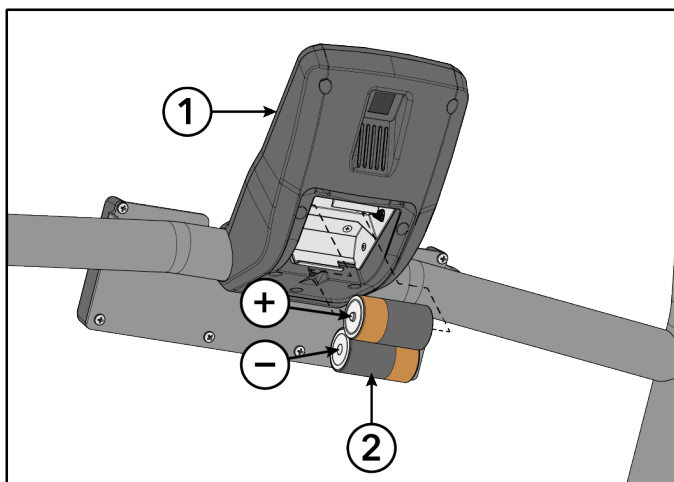
1. С помощью отвертки под прямой шлиц ослабьте винт, которым крепится крышка доступа к отсеку батарей, и снимите крышку. Винт останется в крышке доступа к отсеку батарей.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Крышка доступа к отсеку батарей	1
3	Винт	1

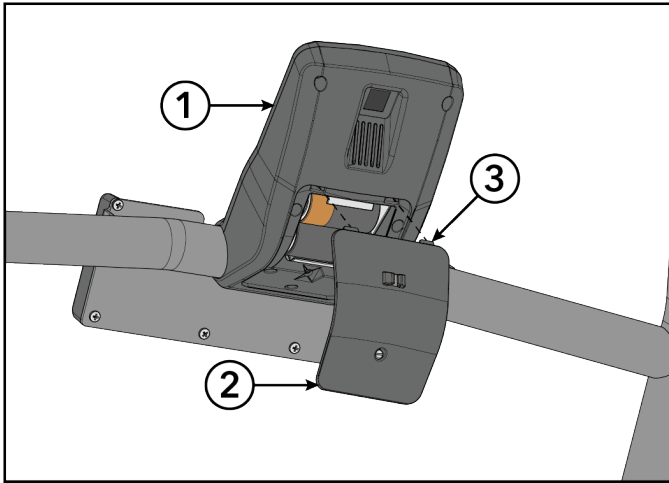
2. Установите две батареи, как показано на рисунке.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Батареи должны быть установлены в правильном направлении.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Щелочная батарея типа D, 1,5 в	2

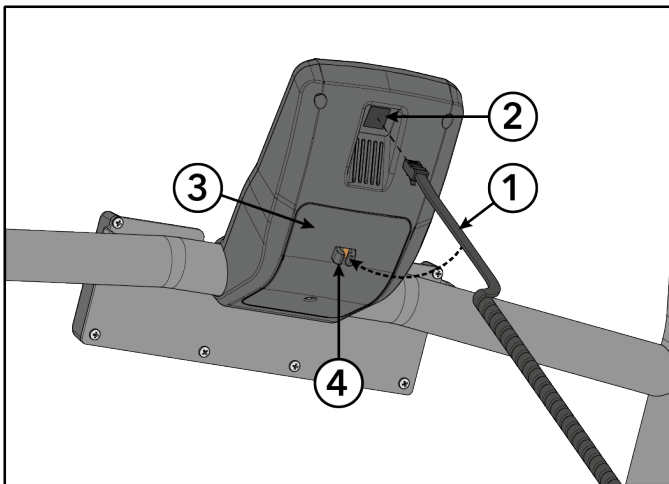
3. Вставьте в консоль два фиксирующих язычка крышки доступа к отсеку батарей.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Крышка доступа к отсеку батарей	1
3	Фиксирующий язычок	2

4. С помощью отвертки с прямым шлицем затяните винт, которым крепится крышка доступа к отсеку батарей.

5. Вставьте консольный кабель из защитного кожуха в консоль.

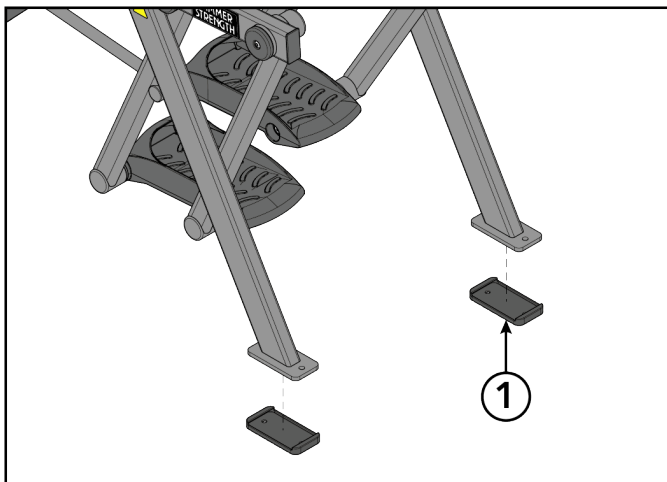


Позиция	Описание	Кол-во
1	консоли с дисплеем	1
2	Консоль	1
3	Крышка доступа к отсеку батарей	1
4	Монтажный выступ	2

6. Вставьте консольный кабель в монтажные выступы на крышке доступа к отсеку батарей.

### Установите подкладки под стойки

Необходимо, чтобы один человек приподнимал тренажер, а второй в это время устанавливал упоры для ступней на две задние ножки.



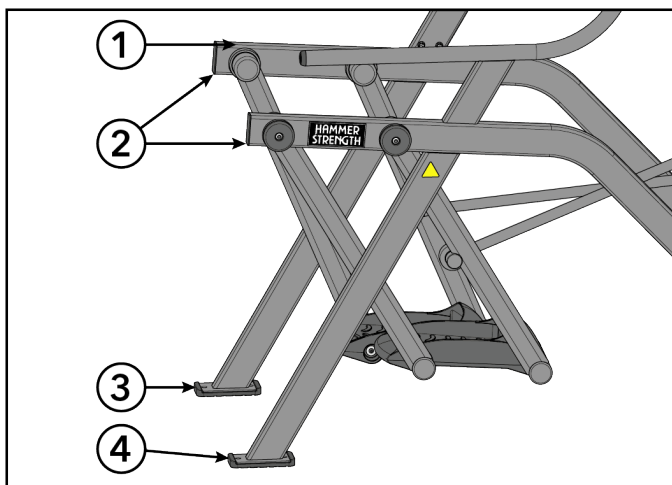
Позиция	Описание	Кол-во
1	Подкладка под стойку	2

## Регулировка уровня тренажера

Данная процедура отрегулирует уровень тренажера с помощью равномерной корректировки веса во время нагрузки на задние опорные стойки. Отрегулированный уровень обеспечит отсутствие качания во время использования тренажера.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Ориентиры налево и направо исходя из поля зрения пользователя, во время использования тренажера.

1. Опорные педали должны полностью остановиться.
2. Держите одну сторону рамы и медленно поднимите с пола заднюю опорную стойку. Опустите заднюю опорную стойку.

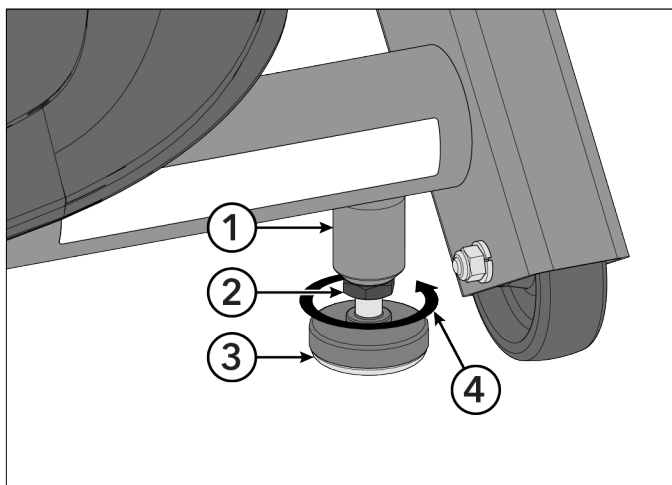


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Рама	2
2	<b>Поднимайте здесь</b>	2
3	Задняя левая опорная стойка	1
4	Задняя правая опорная стойка	1

3. Держитесь за другую сторону рамы и медленно поднимите с пола заднюю опорную стойку. Опустите заднюю опорную стойку.

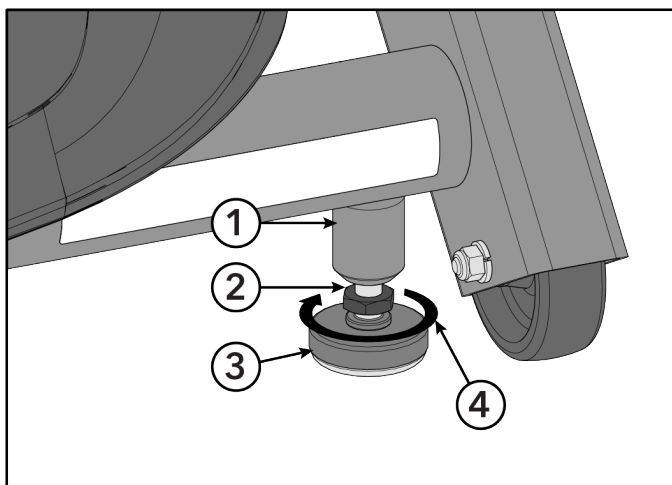
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Обратите внимание, какая из задних опорных стоек поднимается легче другой.

Если обе задние ножки отрываются от пола равномерно, закрепите обе контргайки выравнивающих ножек на стойке рамы с помощью гаечного ключа с открытым зевом на 17 мм. Уровень на тренажере отрегулирован.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Стойка рамы	1
2	Стопорная гайка	1
3	Подножка с регулируемым уровнем	1
4	<b>Для того чтобы закрепить, поверните против часовой стрелки</b>	

4. Отрегулируйте нагрузку на задние опорные стойки с помощью гаечного ключа с открытым зевом на 17 мм.
- Если **левая** задняя опорная стойка поднимается легче, откорректируйте с помощью гайки **правую** регулируемую подножку.
  - Если **правая** задняя опорная стойка поднимается легче, откорректируйте с помощью гайки **левую** регулируемую подножку.



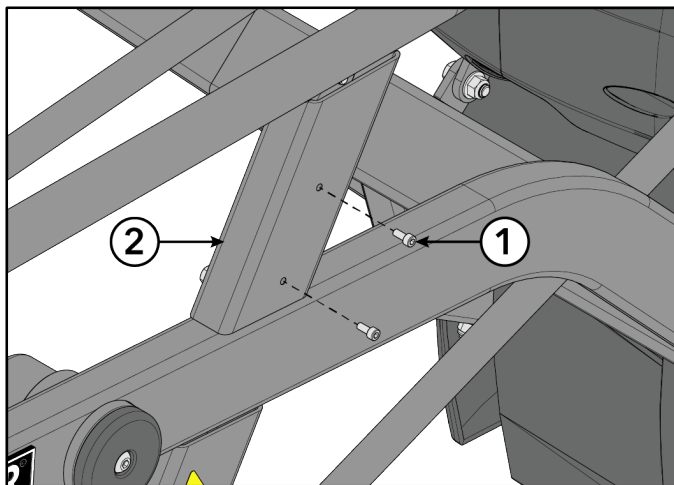
Позиция	Описание	Кол-во:
1	Стойка рамы	1
2	Гайка подножки с регулируемым уровнем	1
3	Подножка с регулируемым уровнем	1
4	<b>Поверните по часовой стрелке, чтобы снизить уровень регулируемой подножки</b>	

5. Проверьте тренажер снова на наличие неравномерной нагрузки на задние опорные стойки. Продолжайте корректировать с помощью регулирующих гаек до тех пор, пока обе задние опорные стойки не будут подниматься с одинаковой силой.
6. Закрепите обе гайки с помощью гаечного ключа с открытым зевом на 17 мм. Уровень на тренажере отрегулирован.

## Установите держатель для бутылки с водой

Стандартный держатель для бутылки с водой для велосипеда можно установить на раме. Держатели для бутылки с водой не поставляются Hammer Strength.

1. Снимите винты на стороне узла поручней с помощью шестигранного торцевого ключа на 4 мм. Сохраните винты.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Винт, М5 x 0.8, НXS, 16 мм	2
2	Узел поручней	1

2. Закрутите винты, крепящие держатель бутылки для вода к узлу поручней с помощью шестигранного торцевого ключа на 4 мм.

## Произвести визуальный осмотр тренажера

1. Удалите все упаковочные материалы с тренажера.
2. Осмотрите тренажер и убедитесь в том, что сборка произведена правильно и в полном объёме.

## Настройка

Для настройки тренажера следуйте приведенным ниже инструкциям.

1. Встать на опорные педали, удерживаясь за поручни, чтобы сохранять равновесие.
2. Начинайте двигаться.

## Параметры настройки

1. Нажмите и удерживайте стрелки ВВЕРХ ▲ и ВНИЗ ▼ в течение 3 секунд.
2. Нажмите кнопку СТАРТ/Ввод.
3. Перемещайтесь в меню настроек вверх и вниз с помощью стрелок, указывающих вверх ▲ и вниз ▼.
4. Перемещайтесь вперед в меню настроек с помощью кнопки СТАРТ/Ввод.
5. Перемещайтесь назад в меню настроек с помощью кнопки СТОП/Просмотр.

## Меню настройки

<b>ЯЗЫК</b>	Выберите из доступных языков
<b>ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА</b>	<b>УСТАНОВИТЬ ТРЕНИРОВКУ ПО УМОЛЧАНИЮ:</b> Установка интервала тренировки по умолчанию. Выбор от 10 до 180 с шагом в 10 секунд. <b>УСТАНОВИТЬ ОТДЫХ ПО УМОЛЧАНИЮ:</b> Установка интервала отдыха по умолчанию. Выбор от 10 до 180 с шагом в 10 секунд.

## Выход из режима Настройки

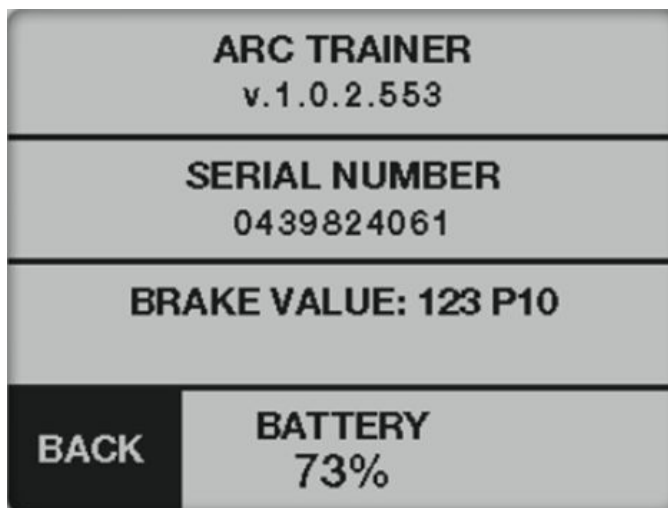
1. В меню настроек выберите НАЗАД.
2. Нажмите кнопку СТАРТ/Ввод.
3. В меню настроек выберите ВЫХОД.
4. Нажмите кнопку СТАРТ/Ввод.

## Настройка завершена

### Откалибруйте уровень сопротивления

Выполняйте данную процедуру калибровки для отображения корректных данных уровней сопротивления для всего диапазона действия рычага сопротивления. Процедуру необходимо выполнять при установке тренажера, замене консоли или сенсорной панели, а также при разборке тренажера.

1. Нажмите и удерживайте стрелки **ВВЕРХ ▲** и **ВНИЗ ▼** в течение 3 секунд.
2. В меню **Панель инструментов** вы можете перейти к разделу **ДИАГНОСТИКА** с помощью стрелки, указывающей вниз ▼.
3. Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**, чтобы войти в раздел **ДИАГНОСТИКА**.



4. Переместите рычаг сопротивления вперед для достижения наивысшего уровня сопротивления.
5. Нажмите и удерживайте в течении трех секунд стрелку, указывающую вверх ▲ до тех пор, пока не замигает раздел **ТОРМОЗНОЙ ЭФФЕКТ**. Сохраняется верхнее значение.
6. Потяните уровень сопротивления назад для достижения наинизшего уровня сопротивления.
7. Нажмите и удерживайте в течении трех секунд стрелку, указывающую вниз ▼ до тех пор, пока не замигает раздел **ТОРМОЗНОЙ ЭФФЕКТ**. Сохраняется нижнее значение.
8. Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**, чтобы вернуться **НАЗАД**, в меню Панель инструментов.
9. Нажмите стрелку, указывающую вниз ▼ для того, чтобы в меню настроек выбрать **ВЫХОД**.
10. Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**, чтобы выйти из **Панели инструментов**.

#### Меню диагностики

<b>ТРЕНАЖЕР ARC TRAINER</b>	Номер версии программы.
<b>ДАВЛЕНИЕ/ТЕМПЕРАТУРА</b>	<b>Давление:</b> отображается барометрическое давление в гПа (гектопаскалях). <b>Температура:</b> отображается локальная температура в градусах Цельсия.
<b>ТОРМОЗНОЙ ЭФФЕКТ</b>	Отображается установленное значение тормозного эффекта. Диапазон от P1 до P10.
<b>БАТАРЕЯ</b>	Отображается уровень заряда батареи от 0 до 100%, с шагом в 10%. Экран <b>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ЗАРЯДА БАТАРЕИ (LOW BATTERY)</b> будет отображаться при достижении уровня заряда батареи 10%.

### Проверка работы

Следуя приведенным ниже инструкциям, проверьте работу тренажера при полной нагрузке:

1. Переместите рычаг сопротивления вниз для достижения наинизшего уровня сопротивления.
2. Опорные педали должны полностью остановиться.
3. Встать на опорные педали, удерживаясь за поручни, чтобы сохранять равновесие.

4. Начинайте двигаться.
5. Убедитесь в том, что панель управления подсвечена.
6. Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**.
7. Убедитесь в том, что указатель уровня отображает **УРОВЕНЬ 1**, а сопротивление низкое.
8. Убедитесь в том, что количество **ВАТТ** отображается на дисплее.
9. Переместите рычаг сопротивления вверх, на **УРОВЕНЬ 5**.  
Убедитесь в том, что сопротивление выше, чем на **УРОВНЕ 1**.
10. Переместите рычаг сопротивления вверх, на **УРОВЕНЬ 10**.  
Убедитесь в том, что сопротивление выше, чем на **УРОВНЕ 5**.
11. Переместите рычаг сопротивления вниз, на **УРОВЕНЬ 1**.
12. Для выхода нажмите кнопку **СТОП/Просмотр**.
13. Сходить с тренажера следует только после полной остановки педалей.  
**⚠ ОСТОРОЖНО:** Движущиеся части и опасность падения.
  - Во избежание травм перед спходом с устройства дождитесь пока опорные пластины полностью не остановятся.
  - Движущиеся части не могут быть остановлены сразу же, устройство не оснащается колесом свободного хода.Держитесь за поручни, чтобы сохранять равновесие при спходе с тренажера.

Проверка завершена.

# 3. Эксплуатация

## Индивидуальная физическая сила человека в сравнении с механической мощностью

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Разность мощностей.

Индивидуальная физическая сила человека, необходимая для выполнения упражнения, может отличаться от отображаемых значений механической мощности.

### Предусмотренное применение

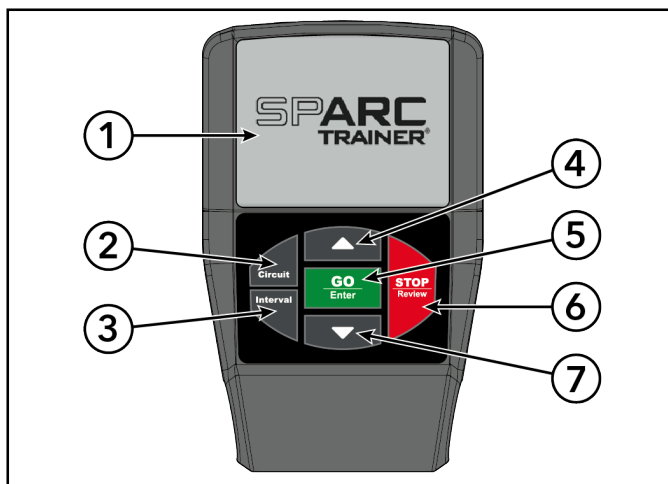
Предусмотренное коммерческое применение данного тренажера состоит в выполнении упражнений для улучшения общей физической формы.

### Использованные термины

В этом разделе приведены некоторые термины и символы, наиболее широко используемые в данной главе. Остальные термины и символы приводятся по мере их появления в тексте.

- Круговая тренировка** Режим круговой тренировки функционирует в качестве считающего таймера, который идеально подходит для использования в малых группах, когда множество пользователей используют тренажер для коротких подходов. Также данной функцией можно воспользоваться для Быстрого Запуска во время более длительных тренировок.
- Интервальная тренировка** Интервальный режим позволяет пользователю заранее установить длительность интервалов тренировки и отдыха, а также общее количество подходов, которые планируется выполнить в течение тренировки.
- Отдых** Период интервала тренировки, в течение которого упражнения выполняются с меньшей интенсивностью, с целью обеспечения восстановления сил после интервала Тренировки, при Интервальном Режиме тренировки.
- Результаты** Обзор собранных данных о тренировке происходит в конце каждого тренировочного занятия.
- Подходы** Количество выполняемых интервалов Тренировка: Отдых.
- Тренировка** Период наивысших усилий во время интервала тренировки.

### Пользовательские элементы управления



Позиция	Элемент управления	Название	Описание
1		ДИСПЛЕЙ	Отображает всю информацию.
2		КНОПКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	Выбор Круговой тренировки.

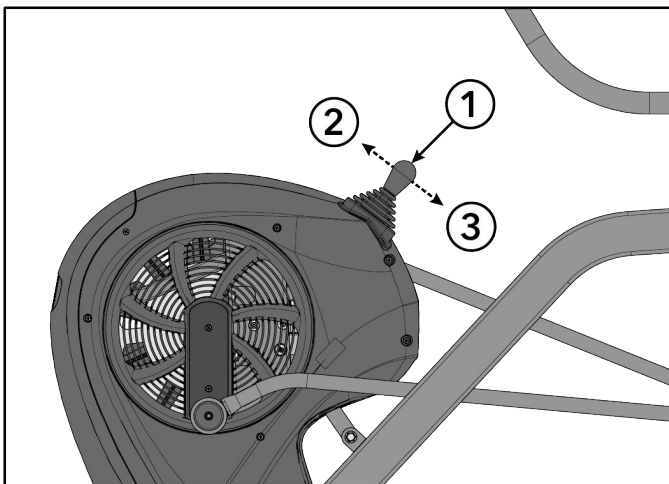
Позиция	Элемент управления	Название	Описание
3		КНОПКА ИНТЕРВАЛА	Выбор <b>интервала</b> тренировки.
4		СТРЕЛКА ВВЕРХ	Корректировка значений в большую сторону. Перемещение вверх в меню, при выборе языков, значений по умолчанию, а также других настроек.
5		КНОПКА ПУСК/ВВОД	Начать <b>Круговую</b> тренировку. Ввод настроек во время установки <b>интервала</b> тренировки. Выбор настроек на экране <b>Панель инструментов</b> , передвижение в меню вперед.
6		КНОПКА СТОП/ПРОСМОТР	Завершает тренировку. Сброс настроек консоли. Передвижение назад в меню <b>Настройки</b> .
7		СТРЕЛКА ВНИЗ	Корректировка значений в меньшую сторону. Перемещение вниз в меню, при выборе языков, значений по умолчанию, а также других настроек.

## Рычаг сопротивления

Уровень сопротивления меняется с помощью рычага сопротивления. Диапазон от 1 до 10 с шагом 1. Изменения в уровне сопротивления отображаются на дисплее с указателем **УРОВНЯ**.



- Для снижения уровня сопротивления, потяните рычаг сопротивления назад.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Рычаг сопротивления	1
2	Вперед	1
3	Назад	1

- Для того чтобы увеличить уровень сопротивления, переместите рычаг сопротивления вперед.

## Посадка и высадка

### Произведите безопасную посадку

- Опорные педали должны полностью остановиться.
- Возьмитесь за поручень и осторожно станьте на педали.

## Аккуратно сойдите с тренажера

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Движущиеся части и опасность падения.

- Во избежание травм перед спуском с устройства дождитесь пока опорные пластины полностью не остановятся.
- Движущиеся части не могут быть остановлены сразу же, устройство не оснащается колесом свободного хода.

1. Возьмитесь за поручни для поддержки.
2. Прекратите движение.
3. Дождитесь полной остановки опорных педалей.
4. Держась за поручень, осторожно сойдите с устройства.

## Краткое руководство по эксплуатации

Максимальный вес пользователя составляет 350 фунтов (158 кг).

Далее приводится краткий обзор эксплуатации устройства.

1. Опорные педали должны полностью остановиться.
2. Возьмитесь за поручень и осторожно станьте на педали.  
Начинайте двигаться.
3. Нажмите кнопку **Круговая тренировка**.
4. Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**.
5. Уровень сопротивления можно отрегулировать в любой момент с помощью рычага сопротивления. Указатель уровня отображает текущий уровень сопротивления.
6. Чтобы завершить тренировку в любой момент, нажмите кнопку **СТОП/Просмотр**.  
Отображаются **Результаты** тренировки.

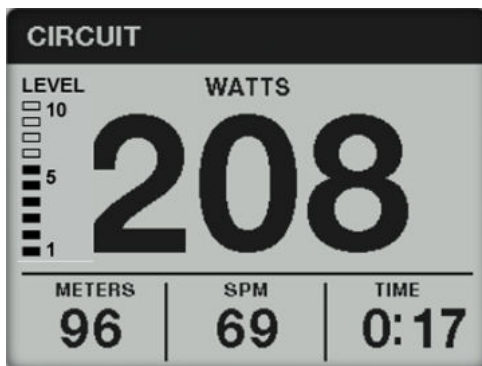
## Подробное руководство по эксплуатации

Максимальный вес пользователя составляет 350 фунтов (158 кг).

1. Опорные педали должны полностью остановиться.
2. Возьмитесь за поручень и осторожно станьте на педали.  
Начинайте двигаться.
3. Выберите тренировку **Круговая тренировка** или **Интервальная тренировка**.

## Обзор Круговой тренировки

Режим круговой тренировки функционирует в качестве считающего таймера, который идеально подходит для использования в малых группах, когда множество пользователей используют тренажер для коротких подходов. Также данной функцией можно воспользоваться для Быстрого Запуска во время более длительных тренировок.



Отображение данных	Описание
<b>УРОВЕНЬ</b>	Отображается текущий уровень сопротивления
<b>ВАТТ</b>	Отображается текущая мощность (в ваттах)
<b>МЕТРЫ/КМ</b>	Отображается общее количество метров или километров
<b>SPM</b>	Отображается текущее количество шагов в минуту
<b>ВРЕМЯ</b>	Отображается общее время тренировки

## Круговая тренировка

1. Нажмите кнопку **Круговая тренировка**.

- Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**.
- Уровень сопротивления можно отрегулировать в любой момент с помощью рычага сопротивления. Указатель уровня отображает текущий уровень сопротивления.
- Чтобы завершить тренировку в любой момент, нажмите кнопку **СТОП/Просмотр**.  
Отображаются **Результаты** тренировки.
- Нажмите кнопку со стрелками вверх ▲ или вниз ▼, чтобы просмотреть **Результаты**.
- Нажмите **СТОП/Просмотр** для выхода из режима тренировки.

## Обзор интервала тренировки

Интервальный режим позволяет пользователю заранее установить длительность интервалов тренировки и отдыха, а также общее количество подходов, которые планируется выполнить в течение тренировки.

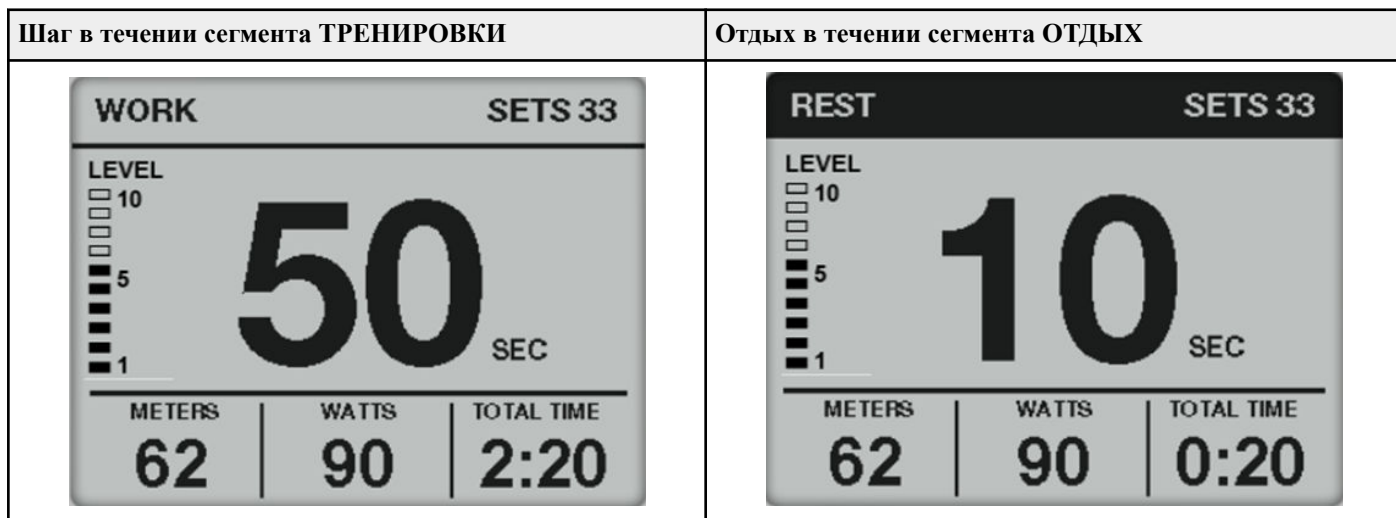


Отображение данных	Описание
<b>WORK (ТРЕНИРОВКА)</b>	Упражнение в течении этого интервала
<b>REST (ОТДЫХ)</b>	Отдых в течении этого интервала
<b>ПОДХОДЫ</b>	Оставшееся количество подходов в тренировке
<b>УРОВЕНЬ</b>	Отображается текущий уровень сопротивления
<b>СЕК</b>	Таймер обратного отсчета до следующего интервала.
<b>МЕТРЫ/КМ</b>	Отображается общее количество метров или километров
<b>ВАТТ</b>	Отображается текущая мощность (в ваттах)
<b>ОБЩЕЕ ВРЕМЯ</b>	Отображается общее время тренировки

## Интервал тренировки

- Нажмите кнопку **Интервальная тренировка**.
- Отрегулируйте **ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ** с помощью кнопок со стрелками вверх ▲ или вниз ▼. Диапазон от 10 до 180 с шагом в 10 секунд.
- Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**.
- Откорректируйте **ВРЕМЯ ОТДЫХА** с помощью кнопок со стрелками вверх ▲ или вниз ▼. Диапазон от 10 до 180 с шагом в 10 секунд.
- Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**.
- Отрегулируйте **ОБЩИЕ ИНТЕРВАЛЫ** с помощью кнопок со стрелками вверх ▲ или вниз ▼. Диапазон от 1 до 30 с шагом в 1 интервал.  
Отобразится **ОБЩЕЕ ВРЕМЯ** тренировки.
- Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**.  
В течении трех секунд отображается обратный отсчет. 3...2...1 Интервал тренировки начинается с первой **ТРЕНИРОВКИ**.

8. Начинайте двигаться. На дисплее будут чередоваться экраны **ТРЕНИРОВКА** и **ОТДЫХ**. На таймере обратно отсчитывается время до следующего интервала.



9. Уровень сопротивления можно отрегулировать в любой момент с помощью рычага сопротивления. Указатель уровня отображает текущий уровень сопротивления.
10. Чтобы завершить тренировку в любой момент, нажмите кнопку **СТОП/Просмотр**.  
Отображаются **Результаты** тренировки.
11. Нажмите кнопку со стрелками вверх ▲ или вниз ▼, чтобы просмотреть **Результаты**.
12. Нажмите кнопку **СТОП/Просмотр**.

## Результаты

По мере выполнения упражнений устройство отслеживает и отображает данные, которые указаны ниже.

**ПИК. МОЩН.** Максимальные энергозатраты при данной нагрузке.

**СРЕДН. МОЩН.** Средние энергозатраты при данной нагрузке.

**СРЕДН. SPM (шаги в минуту)** Среднее число шагов в минуту.

**ВРЕМЯ** Общая продолжительность тренировки. Время отображается в формате **минуты:секунды**.

ММ:СС	Минуты:Секунды	От 00:01 до 99:99
ММММ	Минуты	100 минут или более

**МЕТРЫ/КМ** Полная дистанция в метрах или километрах. Отображает **МЕТРЫ** от 0 до 499 метров, а затем отображает **КМ**, начиная с 0,5 км.

**КАЛОРИИ** Общее количество калорий, израсходованных за время тренировки.

Нажмите кнопку со стрелками вверх ▲ или вниз ▼, чтобы просмотреть **Результаты**.

РЕЗУЛЬТАТЫ экран 1	РЕЗУЛЬТАТЫ экран 2																								
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="167 111 581 216">RESULTS</td> <td data-bbox="394 121 557 205">216</td> <td data-bbox="589 111 735 216">PEAK WATTS</td> </tr> <tr> <td data-bbox="167 216 581 321"></td> <td data-bbox="394 226 557 310">198</td> <td data-bbox="589 216 735 321">AVG WATTS</td> </tr> <tr> <td data-bbox="167 321 581 426"></td> <td data-bbox="443 331 540 415">87</td> <td data-bbox="589 321 735 426">AVG SPM</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="167 426 735 531" style="text-align: center;">▼</td></tr> </table>	RESULTS	216	PEAK WATTS		198	AVG WATTS		87	AVG SPM	▼			<table border="1"> <tr> <td data-bbox="881 111 1295 216">RESULTS</td> <td data-bbox="1125 132 1206 184" style="text-align: center;">▲</td> <td data-bbox="1304 111 1450 216"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="881 216 1295 321"></td> <td data-bbox="1084 226 1263 310">0:59</td> <td data-bbox="1304 216 1450 321">TIME</td> </tr> <tr> <td data-bbox="881 321 1295 426"></td> <td data-bbox="1109 331 1263 415">143</td> <td data-bbox="1304 321 1450 426">METERS</td> </tr> <tr> <td data-bbox="881 426 1295 531"></td> <td data-bbox="1109 436 1263 520">267</td> <td data-bbox="1304 426 1450 531">CALORIES</td> </tr> </table>	RESULTS	▲			0:59	TIME		143	METERS		267	CALORIES
RESULTS	216	PEAK WATTS																							
	198	AVG WATTS																							
	87	AVG SPM																							
▼																									
RESULTS	▲																								
	0:59	TIME																							
	143	METERS																							
	267	CALORIES																							

### Расчет затраченной мощности и отображаемого значения

Общая мощность, которая отображается на консоли в ваттах, рассчитывается с помощью измеряемой скорости вентилятора и сопротивления, обеспечивающегося с помощью тормоза на токах Фуко. Изменения производительности вентилятора в связи с атмосферными условиями компенсируется за счет обратной связи, осуществляемой при помощи встроенных датчиков барометрического давления и температуры.

## 4. Техническое обслуживание

Все работы по профилактическому обслуживанию должны проводиться на регулярной основе. Проведение регулярного профилактического обслуживания помогает обеспечить безопасную и бесперебойную эксплуатацию оборудования Life Fitness.

Life Fitness не несет ответственности за проведение регулярной проверки и регулярного обслуживания вашего оборудования. Проинструктируйте всех сотрудников о порядке проверки и обслуживания оборудования, а также о порядке сообщения об аварийных ситуациях и их документирования. Life Fitness Представители компании готовы ответить на любые Ваши вопросы.

### Предостережения

**СОВЕТ:** Ознакомьтесь со всеми предостережениями, приведенными в данном разделе.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Все операции по техническому обслуживанию и ремонту:

- должны выполняться только квалифицированным обслуживающим персоналом,
- только с использованием запасных частей производства .
- Не допускайте попадания воды и других жидкостей на электрические компоненты устройства.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Опасность причинения телесных повреждений оборудованием.

Во избежание серьезных телесных повреждений или смертельной опасности немедленно замените все изношенные или поврежденные компоненты и не используйте устройство до окончания ремонта.

### Очистка устройства

#### Необходимые инструменты

- Очищающий раствор
- Спирт для протирки
- Чистая ткань
- Пылесос

#### После каждого использования

Немедленно вытрите всю пролитую жидкость. После каждого занятия на тренажере следует протереть тканью поручни и окрашенные поверхности для удаления пота и конденсата.

Будьте осторожны и не допускайте попадания жидкостей или чрезмерного накопления влаги между краем панели дисплея и консолью, так как это может вызвать риск поражения электрическим током или отказа электронных компонентов.

#### По мере необходимости

Удаляйте с помощью пылесоса пыль или грязь, накапливающиеся под тренажером или вокруг него. Уборка этого участка должна осуществляться с периодичностью, предусмотренной Графиком обслуживания.

#### Очистка консоли

**УВЕДОМЛЕНИЕ:** Не распыляйте моющее средство непосредственно на консоль.

Непосредственное нанесение раствора с помощью спрея может привести к повреждению электронных компонентов и повлечь аннулирование гарантии.

- Распылите мягкое моющее средство на чистую ткань.
- Очистить консоль и подставку для бутылки с водой влажной тканью.

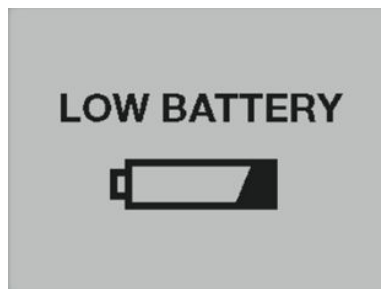
#### Очистка основания

- Распылите мягкое моющее средство на чистую ткань.
- Очистите основание тренажера влажной тканью.

### Батареи

Консоль питается от двух щелочных батарей, типа D.

При уровне заряда батареи 10% или ниже, на консоли при запуске будет отображаться сообщение **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ЗАРЯДА БАТАРЕИ (LOW BATTERY)**.



Если при запуске появляется сообщение **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ЗАРЯДА БАТАРЕИ (LOW BATTERY)**, замените батареи.

### **Хранение и периоды долгого неиспользования**

При неиспользовании тренажера в течении шести месяцев и более, для предотвращения утечки необходимо изъять батареи.

### **Проверьте уровень заряда батареи**

Уровень заряда батареи можно проверить на консоли.

1. Нажмите и удерживайте стрелки **ВВЕРХ ▲** и **ВНИЗ ▼** в течение 3 секунд.
2. В меню **Панель инструментов** вы можете перейти к разделу **ДИАГНОСТИКА** с помощью стрелки, указывающей вниз ▼.
3. Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**, чтобы войти в раздел **ДИАГНОСТИКА**.
  1. Уровень заряда **БАТАРЕИ** отображается на экране **ДИАГНОСТИКА**.
    - Уровень заряда батареи 20-100% считается хорошим.
    - Уровень заряда батареи 0-10% говорит о том, что батареи необходимо заменить.
  4. Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**, чтобы вернуться **НАЗАД**, в меню **Панель инструментов**.
  5. Нажмите стрелку, указывающую вниз ▼ для того, чтобы в меню настроек выбрать **ВЫХОД**.
  6. Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**, чтобы выйти из **Панели инструментов**.

### **Ожидаемый срок службы батареи**

Технические испытания показывают, что средний срок службы батареи составляет около 1080 часов (45 дней) при использовании 24 часа в сутки, что соответствует:

- 1080 дней при использовании 1 час в день (около 3 лет)
  - 540 дней при использовании 2 часа в день
  - 360 дней при использовании 3 часа в день
- Средний ожидаемый срок службы батареи составляет около 3 лет.

Рекомендуемые щелочные батареи типа D емкостью 18 000 мАч:

- Energizer E95
- Energizer Max
- Duracell MN1300
- Duracell PC1300 Pro
- Panasonic LR20-D

Батареи производителей оборудования (ОЕМ) имеют очень большую емкость в А/час (смотри выше), а нефирменные заменители имеют худшие характеристики.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Технические отдел не проводил тестирование литиевых или перезаряжаемых батарей. Большинство перезаряжаемых батарей имеют напряжение 1,2 В (по сравнению с 1,5 В у щелочной батареи), поэтому их общее полное заряженное начальное напряжение составляет всего 2,4 В и, скорее всего, вызовет постоянное сообщение **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ЗАРЯДА БАТАРЕИ (LOW BATTERY)**.

### **Замена батарей**

Замените батареи, установив две новые, щелочные батареи, типа D. В случае, если уровень заряда заменяемых батарей слабый и составляет 40% или ниже, при запуске и далее будет отображаться сообщение **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ЗАРЯДА БАТАРЕИ (LOW BATTERY)**.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не пользуйтесь перезаряжаемыми батареями.

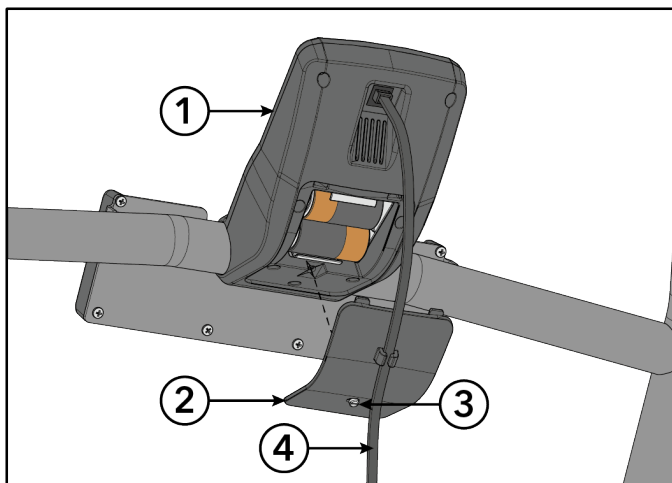
**Необходимые инструменты:**

- Отвертка с плоским шлицем

**УВЕДОМЛЕНИЕ:** Повреждение компонентов.

Замените аккумуляторные батареи, установив две только щелочные аккумуляторные батареи, типа D. Всегда пользуйтесь двумя одинаковыми аккумуляторными батареями одного и того же номинального напряжения и производителя.

1. С помощью отвертки под прямой шлиц ослабьте винт, которым крепится крышка доступа к отсеку батарей, и снимите крышку. Винт останется в крышке доступа к отсеку батарей.



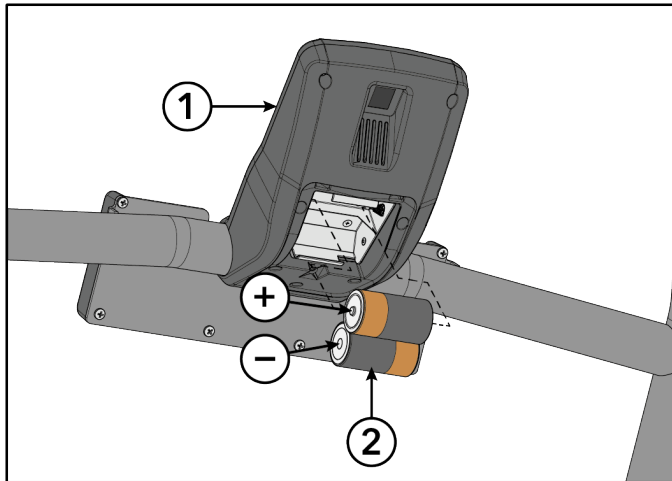
Позиция	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Крышка доступа к отсеку батарей	1
3	Винт	1
4	консоли с дисплеем	1

- Винт, которым крепится крышка доступа к отсеку батарей, не снимается с крышки.
- Крышка доступа к отсеку батарей остается прикрепленной к кабелю консоли.

2. Извлеките из консоли две батареи.

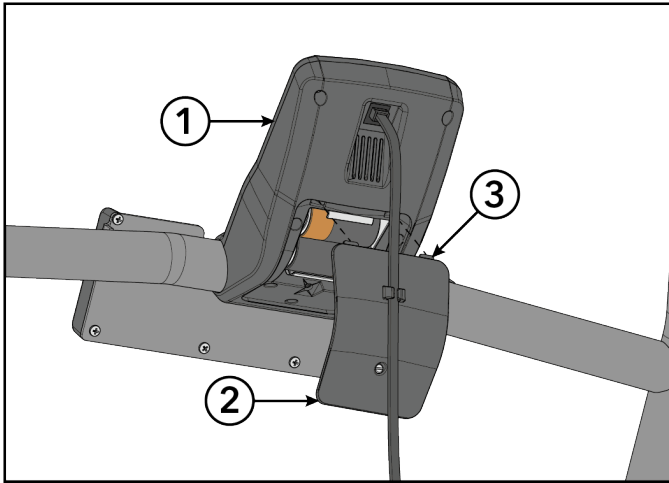
3. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Батареи должны быть установлены в правильном направлении.

Установите две батареи, как показано на рисунке.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Щелочная батарея типа D, 1,5 в	2

4. Вставьте в консоль два фиксирующих язычка крышки доступа к отсеку батарей.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Крышка доступа к отсеку батарей	1
3	Фиксирующий язычок	2

5. С помощью отвертки с прямым шлицем затяните винт, которым крепится крышка доступа к отсеку батарей.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** После замены батарей или перед утилизацией тренажера, безопасно утилизируйте батареи.

## График обслуживания

Все работы по обслуживанию должны выполняться квалифицированным персоналом. Несоблюдение этого может привести к серьезным травмам.

Ниже приводится набор минимальных рекомендуемых процедур технического обслуживания.

### Установка дистанции

1. Опорные педали должны полностью остановиться.
2. Возьмитесь за поручень и осторожно станьте на педали.
3. Нажмите и удерживайте стрелки ВВЕРХ ▲ и ВНИЗ ▼ в течение 3 секунд.
4. В меню **Панель инструментов** вы можете перейти к разделу **СТАТИСТИКА** с помощью стрелки, указывающей вниз ▼.
5. Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**, чтобы войти в раздел **СТАТИСТИКА**.

1. **ОБЩЕЕ ВРЕМЯ РАБОТЫ** и **ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ПРОБЕГА** отображается на экране **СТАТИСТИКА**.

Время отображается в следующем формате: ### : ## : ## (Дни:Часы:Минуты).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** День засчитывается после 24 часов использования тренажера. Необходимо помнить, что в данном случае обозначается не количество дней использования тренажера, и не количество дней, прошедших после его установки.

6. Регистрация **ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ПРОБЕГА**.
7. Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**, чтобы вернуться **НАЗАД**, в меню **Панель инструментов**.
8. Нажмите стрелку, указывающую вниз ▼ для того, чтобы в меню настроек выбрать **ВЫХОД**.
9. Нажмите кнопку **СТАРТ/Ввод**, чтобы выйти из **Панели инструментов**.

### Ежедневные процедуры

Подробное описание процедур вы найдете в разделе [Очистка тренажера](#).

1. Очистка консоли
2. Очистка основания.

### Каждые 6 месяцев

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ПРОБЕГА** для 6 месяцев составляет приблизительно 6 дней.

1. Передвиньте тренажер и пропылесосьте под ним. Поднимите заднюю часть тренажера и откатите его назад с места, где он находился. Пропылесосьте и верните тренажер на место.
2. [Проверка уровня заряда батарей](#).

## **Каждые 12 месяцев**

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ПРОБЕГА** для 12 месяцев составляет приблизительно 12 дней.

Свяжитесь с квалифицированным сервисным специалистом для выполнения следующих процедур.

1. Проверка сборки частей наклонного механизма.
2. Замена любых изношенных деталей.
3. Смазка подшипников наклонного механизма.

## 5. Технические характеристики изделия

Классификация	EN ISO 20957 Класс S (студийный)
Точность	A
Длина в сборе	71 дюйм (180 см)
Ширина в сборе	34,7 дюйма (88 см)
Высота в сборе	60,6 дюйма (154 см)
Вес изделия	265 фунтов (120 кг)
Вес с упаковкой	330 фунтов (150 кг)
Уровни сопротивления	1-10 уровни тормозного сопротивления
Диапазон сопротивления	Вентилятор 0-100 Вт, рычаг сопротивления (ЕСВ) добавляет дополнительные 0-400 Вт
Тормозная система	Бесщеточный тормоз на вихревых токах, не зависит от скорости
Длина шага	Фиксированная длина 24 дюйма (61 см)
Тренировки	Круговые и интервальные
Дисплей	ЖКД - жидкокристаллический дисплей
Функции консоли	Графический дисплей: уровень тормозного сопротивления Цифровой дисплей: метры/км, секунды (таймер обратного отсчета), шаг/мин (шаги в минуту), время, общее время, мощность (Вт).
Цвета рамы	Черное текстурное покрытие Casino
Максимальный вес пользователя	350 фунтов (158 кг)
Блок питания	Щелочная батарея типа D на 1,5 В (2 шт.)

## 6. Гарантия

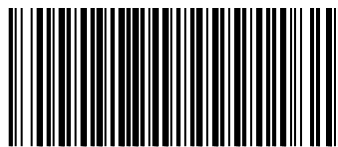
### Информация о гарантии

Воспользуйтесь ссылкой ниже или отсканируйте QR-код для доступа к информации о гарантии:

<http://lifefitness.com/warranties>







1018738-0012