



\* Руководство по установке и гарантийная карта включены

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА



# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА CS900

## ВАЖНО:

Все показанные изделия являются прототипами. Фактически поставляемый продукт может отличаться от них.

Технические характеристики, функции и программное обеспечение изделия могут быть изменены без уведомления.

Для получения последней версии руководства пользователя посетите веб-сайт [www.truefitness.com](http://www.truefitness.com).

Для получения документов на других языках посетите веб-сайт [www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals](http://www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals)

## IMPORTANTE

Todos los productos mostrados son prototipos. La realidad el producto suministrado puede diferir.

Especificaciones de productos, características y software están sujetas a cambios sin previo aviso.

Para la más actualizada de este manual del propietario, por favor visite [www.truefitness.com](http://www.truefitness.com)

Para los documentos en otros idiomas, por favor visite [www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals](http://www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals)

## IMPORTANT

Tous les produits présentés sont prototype. Le produit réel livré peut varier.

Spécifications du produit, caractéristiques et logiciels sont sujettes à modification sans préavis.

Pour la plus à jour le manuel du propriétaire s'il vous plaît visitez [www.truefitness.com](http://www.truefitness.com).

Pour documents dans des langues supplémentaires, veuillez [www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals](http://www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals) de visite

## 重要提示：

显示所有产品的原型。实际交付的产品可能有所不同

产品规格，功能和软件如有更改，恕不另行通知

迄今为止对于大多数的使用说明书，请访问[www.truefitness.com](http://www.truefitness.com)

对于其他语言的文档，请访问[www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals](http://www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals)

## هام:

تسليمها المنتج الفعلي قد تختلف. النموذج المعروضة هي المنتجات جميع  
دون إشعار مواصفات المنتج، والميزات والبرامج قابلة للتغيير

[www.truefitness.com](http://www.truefitness.com) يرجى زيارة دليل المالك لمعظم ما يصل حتى الآن

[www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals](http://www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals) زيارة إضافية، يرجى في لغات للمستندات

## WICHTIG:

Alle hier gezeigten Produkte sind Prototypen. Das tatsächliche Produkt ausgeliefert wird, kann variieren.

Produkt-Spezifikationen, Funktionen und Software können sich ohne vorherige Ankündigung ändern.

In den meisten Fällen bis zu Bedienungsanleitung Bisher besuchen Sie bitte [www.truefitness.com](http://www.truefitness.com).

Für Dokumente in weiteren Sprachen finden Sie unter [www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals](http://www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals)

## BELANGRIJK:

Alle getoonde producten zijn prototype. Daadwerkelijke product geleverd kan verschillen.

Product specificaties, eigenschappen & software zijn onderhevig aan verandering zonder kennisgeving.

Voor de meest actuele handleiding van de eigenaar kunt u terecht [www.truefitness.com](http://www.truefitness.com).

Voor documenten in andere talen kunt u terecht op [www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals](http://www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals)

## ВАЖНО:

Все показанные изделия являются прототипами. Фактически поставляемый продукт может отличаться от них.

Технические характеристики, функции и программное обеспечение изделия могут быть изменены без уведомления.

Для получения последней версии руководства пользователя посетите веб-сайт [www.truefitness.com](http://www.truefitness.com)

Для получения документов на других языках посетите веб-сайт [www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals](http://www.truefitness.com/document-library/29/international-manuals)

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА CS900

Фрэнк Трулэск (Frank Trulaske), основатель и председатель правления компании TRUE, использует одинаковые простые принципы предоставления превосходных продуктов, услуг и поддержки уже более 30 лет. Сегодня компания TRUE является мировым лидером в производстве высококачественных кардиотренажеров для коммерческих рынков и рынков бытовых потребителей. Нашей целью является лидерство в технологиях, инновациях, эксплуатационных качествах, безопасности и стиле. Компания TRUE за годы своего существования завоевала множество наград за свои коммерческие и розничные продукты. Она продолжает оставаться ориентиром в отрасли. Фитнес-центры и клиенты вкладывают средства в продукты TRUE за их надежные коммерческие платформы, которые используются во всех кардиотренажерах, как коммерческих, так и потребительских.

Традиции производства качественных продуктов и культура инноваций компании TRUE позволили создать полную линейку действительно непревзойденных беговых дорожек, велотренажеров для помещений и эллиптических тренажеров. В результате люди по всему миру используют преимущества опыта компании TRUE. Инновационные решения, используемые во всей линейке продуктов, являются фирменным знаком традиций компании TRUE. Именно они позволили компании TRUE добиться успеха. Запатентованная технология Heart Rate Control® компании TRUE является одним из нескольких удивительных способов предоставления простой и превосходной функциональности, которой может насладиться любой пользователь. И самое главное, он может использовать эти функции для личного здоровья и фитнеса.

Компания TRUE стремится улучшать правильные с точки зрения биомеханики и удобные с точки зрения ортопедии функциональные продукты. Неважно, что это — сетчатое сиденье в велотренажере наклонного типа, ступени Soft Step® эллиптического тренажера или система Soft System® в нашей беговой дорожке — качество будет превосходным.

Наш успех основывается на постоянном и систематическом испытании продуктов и их компонентов в реальных условиях эксплуатации. Задачей наших сотрудников, разделяющих наши принципы, является предоставление лучших в мире продуктов.

Нашей целью является не продажа наибольшего числа кардиотренажеров в мире, а предоставление самого лучшего высококачественного оборудования для клиентов, занимающихся своим здоровьем и фитнесом.

Быть владельцем тренажера TRUE, значит, являться частью особого фитнес-сообщества, которое позволяет достигать результатов — Ваших результатов.

Спасибо, что становитесь частью мира TRUE.

**ПРЕВОСХОДИТЕ ДРУГИХ!**

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА CS900

## СОДЕРЖАНИЕ




<u>Глава 1. Инструкции по безопасности</u>		<u>Глава 4Б. Операции консоли Escalate<sup>15</sup></u>	
Инструкции по безопасности	1	Обзор консоли Escalate <sup>15</sup>	66
Требования к размещению	3	Навигация по консоли	68
Инструкции по заземлению	4	Элементы управления ТВ	73
Требования к электропитанию	5	Интеграция с iPod®	74
Таблички с предупреждениями	6	Звук Bluetooth	75
Соответствие требованиям	6	Расширенные функции консоли	77
<u>Глава 2. Инструкции по сборке</u>		<u>Глава 4Б. Операции консоли Escalate<sup>9</sup></u>	
Контрольный список перед сборкой	7	Обзор консоли Escalate 9	93
Действия по сборке эллиптического тренажера	8	Навигация по консоли	95
Схемы электропроводки	22	Расширенные функции консоли	102
<u>Глава 3. Обзор продукта</u>		<u>Глава 4Б. Операции консоли Emerge</u>	
Обзор эллиптического тренажера	24	Обзор консоли Emerge	111
 		Навигация по консоли	113
 		Расширенные функции консоли	116
<u>Глава 4. Программирование и работа</u>		<u>Глава 5. Уход и обслуживание</u>	
Мониторинг пульса	26	Уход и обслуживание	121
Контроль пульса	24	Очистка оборудования	121
Описания программ	26	Другое запланированное профилактическое обслуживание	122
Видео Virtual Active®	30	Долгосрочное хранение	122
<u>Глава 4А. Операции консоли Transcend</u>		<u>Глава 6. Обслуживание клиентов</u>	
Обзор консоли Transcend	34	Обращение за обслуживанием	123
Вводные сведения о сенсорном экране	36	Обращение по закупкам	123
Навигация по сенсорному экрану	36	Сообщение о повреждении груза или компонентов	124
Веб-браузер	43	 	
Интеграция с iPod®	44	 	
Звук Bluetooth	45	 	
Элементы управления ТВ	47	 	
Virtual Active®	48	 	
Netpulse®	48	 	
Расширенные функции консоли	49	 	
 		<u>Глава 7. Дополнительная информация</u>	
 		Руководство по устранению неполадок	125
 		Характеристики устройства	129
 		Информация о гарантии	131

# ГЛАВА 1. ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ









## **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О БЕЗОПАСНОСТИ**

### **СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**


Этот эллиптический тренажер предназначен для коммерческого использования или использования в общественном учреждении. Это руководство пользователя должно быть доступно всем персональным тренерам, сотрудникам и членам организации.

-  **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЕРЕД ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА ВСЕМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПРОЧИТАТЬ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ.**
-  **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Системы контроля частоты пульса могут быть неточными для некоторых пользователей. Чрезмерные тренировки могут нанести серьезный вред здоровью или привести к смерти. Если почувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.
-  **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Если оборудование работает неправильно или появилось электронное предупреждение об этом, следует немедленно прекратить эксплуатацию оборудования.

Прежде чем приступить к тренировкам, компания TRUE НАСТОЯТЕЛЬНО рекомендует посетить врача и пройти полное медицинское обследование, особенно, если в истории Вашей семьи известны случаи повышенного давления или сердечной недостаточности. Кроме того, повышенного внимания врача требуют пользователи старше 45 лет, курящие, имеющие высокий уровень холестерина, а также пользователи с повышенным весом и пользователи, которые не испытывали физической нагрузки в течение года. Кроме того, компания TRUE рекомендует обратиться к специалисту для получения инструкций по правильному использованию тренажера. Если во время упражнений Вы почувствовали головокружение, слабость, боль или нарушение дыхания, необходимо незамедлительно прекратить тренировку.

-  **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Чтобы снизить риск поражения электрическим током, всегда отключайте тренажер TRUE от электросети перед очисткой или обслуживанием. Не касайтесь вилки сырыми руками.
-  **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Чтобы снизить риск воспламенения, возгорания, поражения электрическим током или получения травмы, необходимо подключить каждый тренажер к электрической розетке 110 В/220 В с правильным заземлением. Неправильное соединение контакта заземления тренажера может привести к поражению электрическим током. Чтобы проверить надежность заземления, обратитесь к квалифицированному электрику. Не изменяйте электрическую вилку, поставляемую с тренажером. Если она не соответствует электрической розетке, обратитесь к квалифицированному электрику и установите соответствующую розетку. Чтобы снизить риск поражения электрическим током в случае неисправности, необходимо правильно подключить эллиптический тренажер TRUE Fitness к заземлению. Эллиптический тренажер оборудован электрическим шнуром с вилкой, содержащей контакт для заземления. Вилку необходимо включить в розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми региональными правилами. Нельзя использовать временный переходник для подключения вилки к розетке. Если розетка 15 А с правильным заземлением отсутствует, обратитесь к квалифицированному электрику для ее установки.
-  **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Не передвигайте оборудование, поднимая за консоль. Не держитесь за консоль во время тренировки.
-  **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Этот продукт содержит химические вещества, которые по сведениям штата Калифорния вызывают рак и врожденные пороки или причиняют иной вред, связанный с репродуктивной функцией человека.
-  **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Оборудование должно находиться в устойчивом положении на плоской поверхности.
-  **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Замените изношенные, поврежденные или недостающие наклейки с предупреждениями.
-  **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Замените все неработающие или поврежденные компоненты; прекратите эксплуатацию устройства до завершения ремонта.
-  **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Чтобы снизить риск воспламенения, возгорания, поражения электрическим током или получения травмы, соблюдайте следующие инструкции:
  - Не оставляйте это устройство без присмотра, если оно подключено к электросети.
  - Не используйте для этого устройства никакие удлинители.
  - Отключайте устройство от настенной розетки, когда оно не используется, и перед обслуживанием.
  - Не используйте оборудование, если оно покрыто материей, полиэтиленом или другим материалом, который замедляет или останавливает движение воздуха.

# ГЛАВА 1. ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Риск причинения вреда здоровью — опасность раздавливания во время эксплуатации эллиптического тренажера — не допускайте попадания ног, рук и пальцев в движущиеся части тренажера.

## **ВНИМАНИЕ**

- Неправильное или чрезмерно интенсивное использование тренажера может привести к травмам.
- Не пытайтесь вводить текст или выполнять навигацию в Интернете при использовании тренажера на высоких скоростях. Всегда принимайте устойчивое положение, держась за неподвижную ручку, во время ввода текста и навигации в Интернете. (Различается в зависимости от варианта консоли).
- Не держитесь за ручки контактного датчика пульса во время тренировки.
- Любые изменения или модификации этого оборудования аннулируют гарантию на изделие.
- Во избежание травм перед запуском эллиптического тренажера встаньте на боковые рейки.
- Чтобы отсоединить шнур, **ВЫКЛЮЧИТЕ** питание с помощью выключателя, если имеется, затем выньте вилку из электрической розетки.
- Запрещается использовать тренажер TRUE, если у него поврежден шнур питания или вилка, он опрокинулся, неисправен или частично находится в воде. Обратитесь в центр поддержки клиентов TRUE.
- Ваш коммерческий эллиптический тренажер является автономным и не требует использования электрической розетки для светодиодной консоли. Дополнительные консоли TFT или сенсорные консоли требуют наличия входного питания 220 В перем. тока и выходного питания — 9 В пост. тока — для работы консоли.
- Аккумуляторы в автономном оборудовании могут содержать материалы, которые считаются вредными для окружающей среды. Согласно федеральному закону требуется правильно утилизировать такие аккумуляторы.
- Используйте только шнур питания переменного тока или адаптер переменного/постоянного тока компании TRUE
- Обратите внимание, что конфигурация вилки адаптера питания может различаться в зависимости от страны.
- Расположите изделие так, чтобы шнур питания был доступен пользователю.
- Держите шнур питания вдали от горячих поверхностей. Не тяните оборудование за шнур питания и не используйте шнур в качестве рукоятки. Не прокладываете шнур питания вдоль беговой дорожки или под ней.
- Если шнур электропитания поврежден, его замену следует выполнить производителю, уполномоченному сервисному агенту или специалисту с аналогичной квалификацией во избежание опасных ситуаций.
- Не используйте изделие, если вблизи него используется аэрозоль (распыление) или применяется кислород. Такие вещества создают опасность возгорания или взрыва.
- Всегда следуйте инструкциям консоли для правильной эксплуатации. Если велотренажер используется рядом с детьми младше 15 лет или инвалидами, это требует повышенного внимания.
- Не используйте это изделие вне помещений, рядом с водой, во влажных помещениях или в зонах с высокой влажностью, включая зоны с высоким перепадом температур
- Никогда не используйте изделие TRUE при заблокированных воздушных отверстиях. Очищайте воздушные отверстия от пуха, волос и прочего засоряющего их материала.
- Никогда не вставляйте объекты в отверстия этого изделия. При попадании какого-либо объекта внутрь изделия отключите питание, отсоедините шнур питания от настенной розетки и аккуратно извлеките объект. Если его не удастся достать, обратитесь в центр поддержки TRUE.
- Никогда не ставьте сосуды с жидкостями на тренажер, за исключением отсека для аксессуаров или подстаканников. Рекомендуется использовать контейнеры с крышками.
- Используйте обувь с резиновой или нескользящей подошвой. Не используйте обувь с каблуками, на кожаной подошве, с протекторами или шипами. Убедитесь в отсутствии застрявших в подошве камней. Не занимайтесь на этом тренажере босиком. Не допускайте попадания свободной одежды, шнурков и полотенец в движущиеся части тренажера.
- Во время работы тренажера нельзя находиться под ним, наклонять его в сторону или проникать внутрь.
- Принимайте правильное эргономичное положение во время эксплуатации эллиптического тренажера.
- Не допускайте присутствия животных на работающем оборудовании или рядом с ним.
- Используйте боковые поручни или верхние тренировочные рычаги для обеспечения дополнительной устойчивости. В экстренном случае необходимо схватиться за боковые поручни и расположить ноги на боковых платформах. Боковые поручни должны использоваться для крепления датчиков частоты пульса, для поддержки рук при работе с клавишами зоны активности.
- Не превышайте максимальный вес пользователя 181 кг (400 фунтов).
- Не слезайте с эллиптического тренажера, если платформы для ног находятся в движении.
- Не занимайтесь на тренажере, если у Вас озноб или повышенная температура.

# ГЛАВА 1. ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- При использовании этого тренажера следует соблюдать основные меры предосторожности.
- Не используйте эллиптический тренажер в иных, не описанных в данном руководстве целях.
- Не используйте дополнительное оборудование, не рекомендованное производителем.
- Обслуживание тренажера должен проводить только квалифицированный специалист.
- Убедитесь, что во время работы эллиптического тренажера все посторонние лица находятся на безопасном расстоянии и не могут быть зажаты между движущимися частями тренажера.
- Запрещается использование включенного эллиптического тренажера несколькими людьми одновременно.
- Вся ответственность за проведение регулярного и запланированного технического обслуживания тренажера лежит на владельце/операторе.
- Это устройство может использоваться детьми от 8 лет и старше, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными и умственными способностями либо недостатком опыта или знаний, если они тренируются под присмотром или в соответствии с инструкциями по безопасному использованию и знают о возможных опасных ситуациях.
- Дети не должны играть с этим устройством.
- Очистка и пользовательское обслуживание не должны выполняться детьми без присмотра.
- Не кладите руки на верхние крышки боковых поручней во время работы эллиптического тренажера. (См. рис. 2).

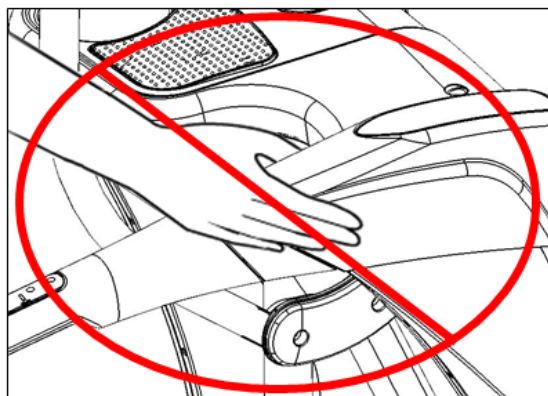
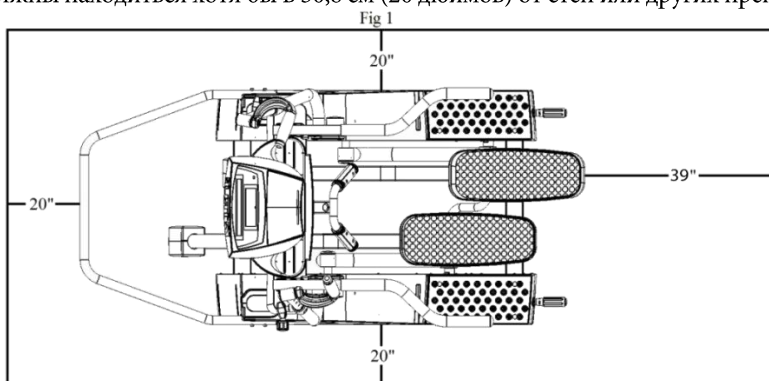


Fig 2

## ТРЕБОВАНИЯ К РАЗМЕЩЕНИЮ

- Компания TRUE рекомендует оставлять зону безопасности 1 м (39 дюймов) позади эллиптического тренажера. Боковые панели тренажера должны находиться хотя бы в 50,8 см (20 дюймов) от стен или других препятствий. (См. рис. 1).



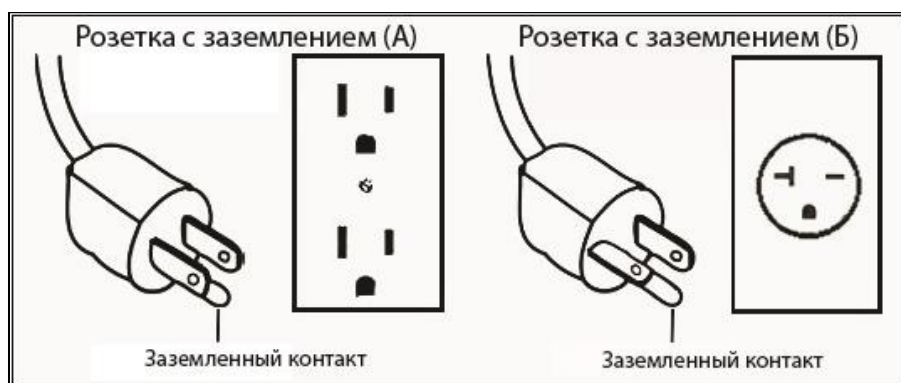
# ГЛАВА 1. ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

## ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Это изделие должно быть заземлено. При неисправности или поломке оборудования, заземление обеспечивает линию наименьшего сопротивления для тока, что сокращает риск поражения электрическим током. Это изделие оборудовано шнуром с заземляющим проводником и вилкой с заземлением. Вилка должна быть подключена к подходящей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми региональными правилами.

### ОПАСНО

- Неправильное соединение контакта заземления тренажера может привести к поражению электрическим током.
- Если Вы затрудняетесь определить, правильно ли заземлено изделие, обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту по обслуживанию. Не изменяйте электрическую вилку, поставляемую с тренажером. Если она не соответствует настенной розетке, обратитесь к квалифицированному электрику и установите соответствующую розетку.
- Не снимайте крышку двигателя, это может привести к риску получения травмы из-за поражения электрическим током.
- Модель 120 В предназначена для использования в сети с номинальным напряжением 120 В и снабжена вилкой с заземлением, изображение которой показано на рис. А. Убедитесь, что изделие подключено к настенной розетке, конфигурация которой соответствует конфигурации вилки. С этим изделием не следует использовать адаптер.
- Модель 230 В предназначена для использования в сети с номинальным напряжением, превышающим 120 В, она оборудована специальным электрическим шнуром, а также снабжена вилкой с заземлением, изображение которой показано на рис. Б. Убедитесь, что изделие подключено к настенной розетке, конфигурация которой совпадает с конфигурацией вилки на рис. Б. С этим изделием не следует использовать адаптер. Если для использования изделия его необходимо подключить к электрической сети другого типа, изменение подключения должно выполняться квалифицированным обслуживающим персоналом





# ГЛАВА 1. ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

## ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕКТРОСЕТИ ДЛЯ ТРЕНАЖЕРОВ TRUE

Информационный лист 2010

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Перед подключением шнура питания любого тренажера TRUE к электрической розетке прочитайте все инструкции, приведенные в данном документе и в руководстве по эксплуатации. Данный информационный лист позволяет определить, какое напряжение и шнуры питания, используются в месте Вашего проживания. В нем также содержатся требования к следующим компонентам:

- Заземление, отдельные линии
- Напряжение
- Шнуры питания
- Адаптеры питания
- Удлинители

**ОПАСНО.** Неправильное соединение контакта заземления тренажера может привести к поражению электрическим током. Если Вы затрудняетесь определить, правильно ли заземлен тренажер или подключен ли он к отдельной линии, обратитесь к квалифицированному электрику. Для внесения любых изменений в конструкцию шнура питания или вилки обратитесь к квалифицированному электрику. Компания TRUE не несет ответственности за травмы или повреждения, полученные из-за изменения шнура питания или вилки.

**ВНИМАНИЕ.** Проложите шнур питания вдали от источников тепла. Прокладывайте шнур таким образом, чтобы он никому не мешал.

### Удлинители

Не используйте удлинитель для подачи питания на любой тренажер TRUE.

### Заземление, отдельная линия

Тренажер TRUE должен быть заземлен. При неисправности или поломке оборудования, заземление обеспечивает линию наименьшего сопротивления для тока, что сокращает риск поражения электрическим током. Шнуры питания TRUE (за исключением циклических адаптеров) имеют заземляющий проводник и вилку с заземлением. Вилка должна быть подключена к подходящей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми региональными правилами. Не используйте адаптер вилки для подключения шнура питания к розетке без заземления. Не используйте розетку выключателем системы короткого замыкания на землю или выключатель системы короткого замыкания на землю. Напряжение, необходимое для безопасной работы тренажера TRUE, должна обеспечивать отдельная линия.

### Напряжение

Значение напряжения, необходимого для тренажера, указано на табличке с серийным номером (обычно на передней панели тренажера). Требования к напряжению отличаются в зависимости от места Вашего проживания. Например, для беговой дорожки TRUE, приобретенной в США, требуется 115 В переменного тока, 60 Гц и 20 А. См. рис. 1. Однако в розетке бытовой сети значение силы тока составляет 15 А. В этом случае перед использованием тренажера необходимо установить отдельную линию на 20 А. Для этого обратитесь к электрику. См. рис. 2.



Рис. 1

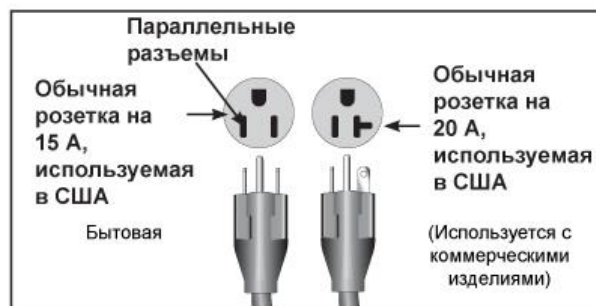


Рис. 2

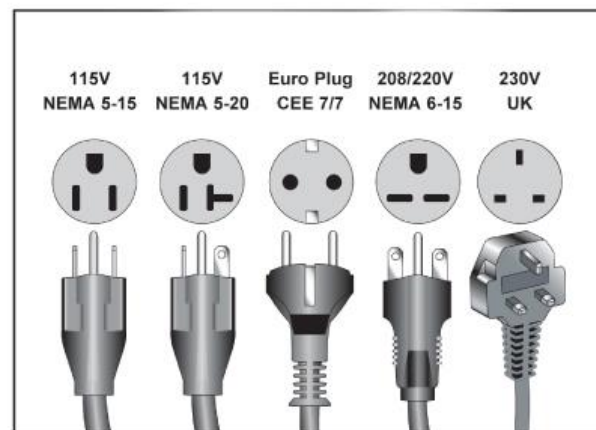



Рис. 3





# ГЛАВА 1. ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

## ТАБЛИЧКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ

 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Замените изношенные, поврежденные или недостающие наклейки с предупреждениями.

\*Для замены изношенных или недостающих табличек с предупреждениями обратитесь в компанию TRUE FITNESS одним из следующих способов: на веб-сайте [www.truefitness.com](http://www.truefitness.com) или через центр поддержки клиентов по телефону 800-883-8783.

 <b>WARNING!</b>	Read and understand all instructions and warnings prior to use.
<b>AVERTISSEMENT!</b> Prenez connaissance du manuel d'instruction et consigne de sécurité avant l'utilisation.	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Death or serious injury can result if caution is not used while exercising.</li><li>• Stop exercise if you feel faint, dizzy, or experience pain.</li><li>• Keep body, clothing, and fitness accessories clear of all moving parts.</li><li>• <b>WARNING!</b> Heart rate monitoring system may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obtain medical exam before beginning any exercise program.</li><li>• Inspect equipment before use. Do not use if machine appears damaged or inoperable.</li><li>• Care should be used when mounting or dismounting machine.</li><li>• Keep children away at all times.</li></ul>

 TRUE FITNESS TECHNOLOGY, INC. ST LOUIS, MISSOURI 63366	Model No. <b>XCS900</b>   
 Intertek 3110024	Serial No./Date Code <b>13-XCS900001A</b>
CONFORMS TO ANSI/UL STD. 1647 CERTIFIED TO CAN/CSA STD. C22.2 NO. 68	Rating: 100-240Vac , 50/60Hz , 0.5-0.2A
Intertek Testina Services Taiwan Ltd.	MADE IN TAIWAN

## СООТВЕТСТВИЕ ТРЕБОВАНИЯМ

Данное оборудование соответствует всем применимым стандартам и правилам. Полный список соответствий см. на веб-сайте [www.truefitness.com](http://www.truefitness.com).

## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О БЕЗОПАСНОСТИ

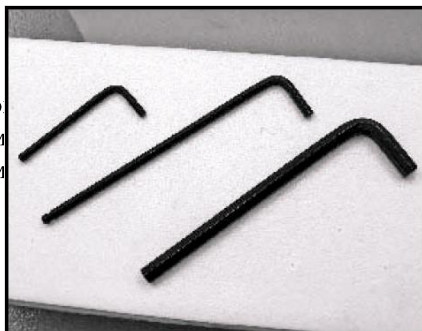
- Перед использованием прочитайте и осознайте все инструкции и предупреждения.
- Перед использованием программы физподготовки пройдите медосмотр. Если во время упражнения чувствуете слабость, головокружение или боль, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Перед использованием получите инструкции.
- При наличии неисправных, изношенных, неплотно сидящих компонентов не используйте эллиптический тренажер до их исправления, ремонта и закрепления.
- Занимаясь на эллиптическом тренажере, не одевайте свободно болтающуюся или свисающую одежду.
- Будьте внимательны при сборке и разборке эллиптического тренажера.
- Отключите все источники питания (если имеются) перед обслуживанием эллиптического тренажера.
- Не превышайте максимальный вес пользователя 181 кг (400 фунтов).
- Не разрешайте детям и животным подходить к тренажеру.
- Не работайте с эллиптическим тренажером с электрическим питанием в сырых или влажных местах.
- Все тренажеры являются потенциально опасными. Невнимательное изучение условий использования тренажеров может привести к серьезной травме или смерти.
- Поддерживайте верхнюю сторону движущейся поверхности чистой и сухой.

\*При необходимости технической поддержки во время сборки изделия TRUE Fitness обратитесь в службу технической поддержки компании TRUE Fitness по телефону 1-800-883-8783.

### КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ПЕРЕД СБОРКОЙ

#### Необходимые инструменты:

Шестигранный ключ 10 мм (входит в комплект)  
Шестигранный ключ 8 мм (входит в комплект)  
Шестигранный ключ 6 мм (входит в комплект)  
Крестовая отвертка №2  
Ключ-трещотка 17 мм



#### Крепеж

Крепеж упакован в пронумерованные пластиковые пакеты, которые соответствуют действию, в котором они используются. Не во всех действиях необходим крепеж.

## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

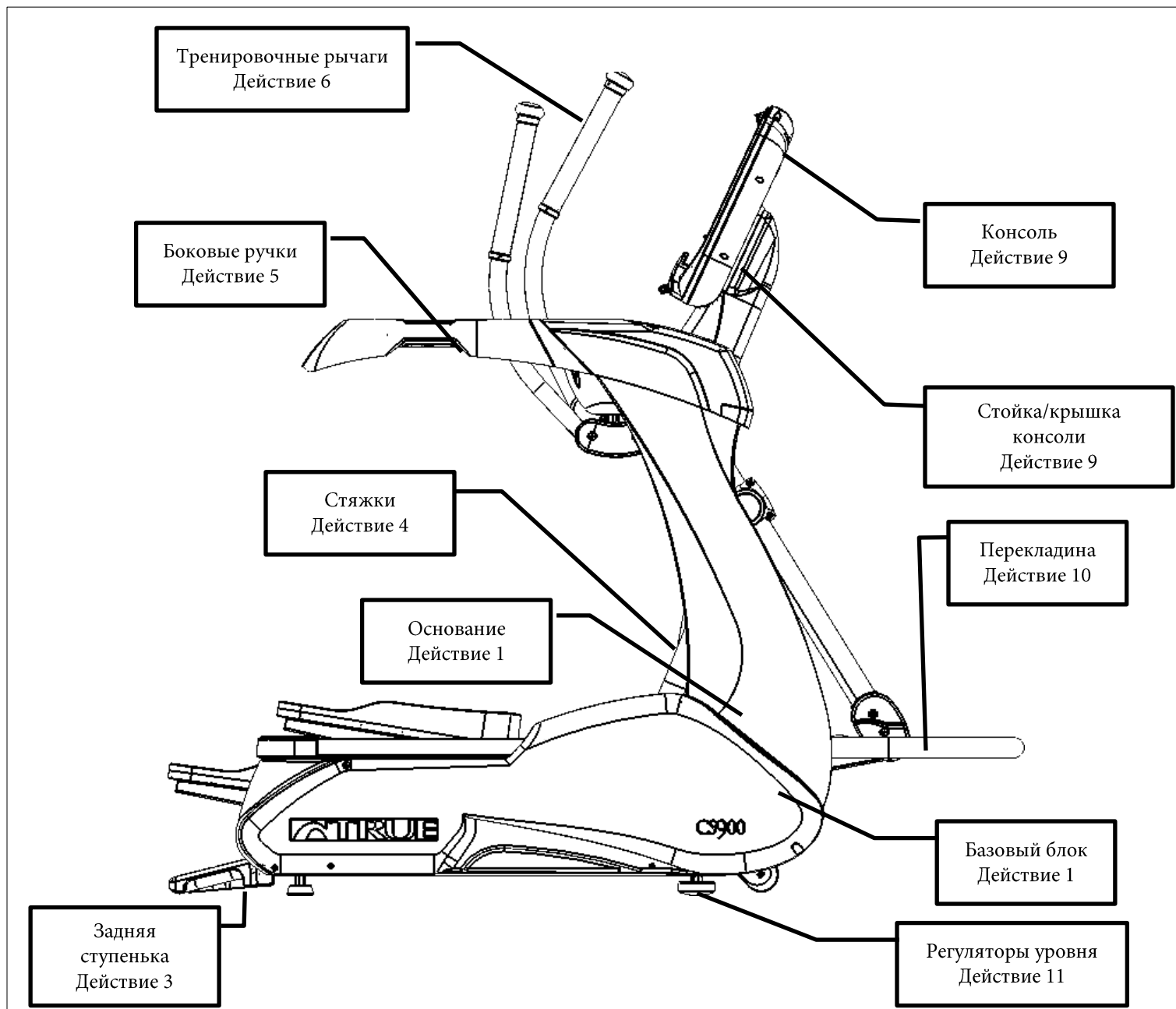
### ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

#### ⚠ ВНИМАНИЕ

- Рекомендуется, чтобы распаковкой и сборкой эллиптического тренажера занимались два человека.
- Снимите ленту с упаковки, снимите верхнюю часть с поддона.
- Извлеките все компоненты из упаковки. Оставьте тренажер на поддоне.
- Для каждого действия используйте крепления из соответствующего пакета.

#### Идентификация компонентов

Используйте эту страницу для идентификации компонентов, используемых в каждом действии.



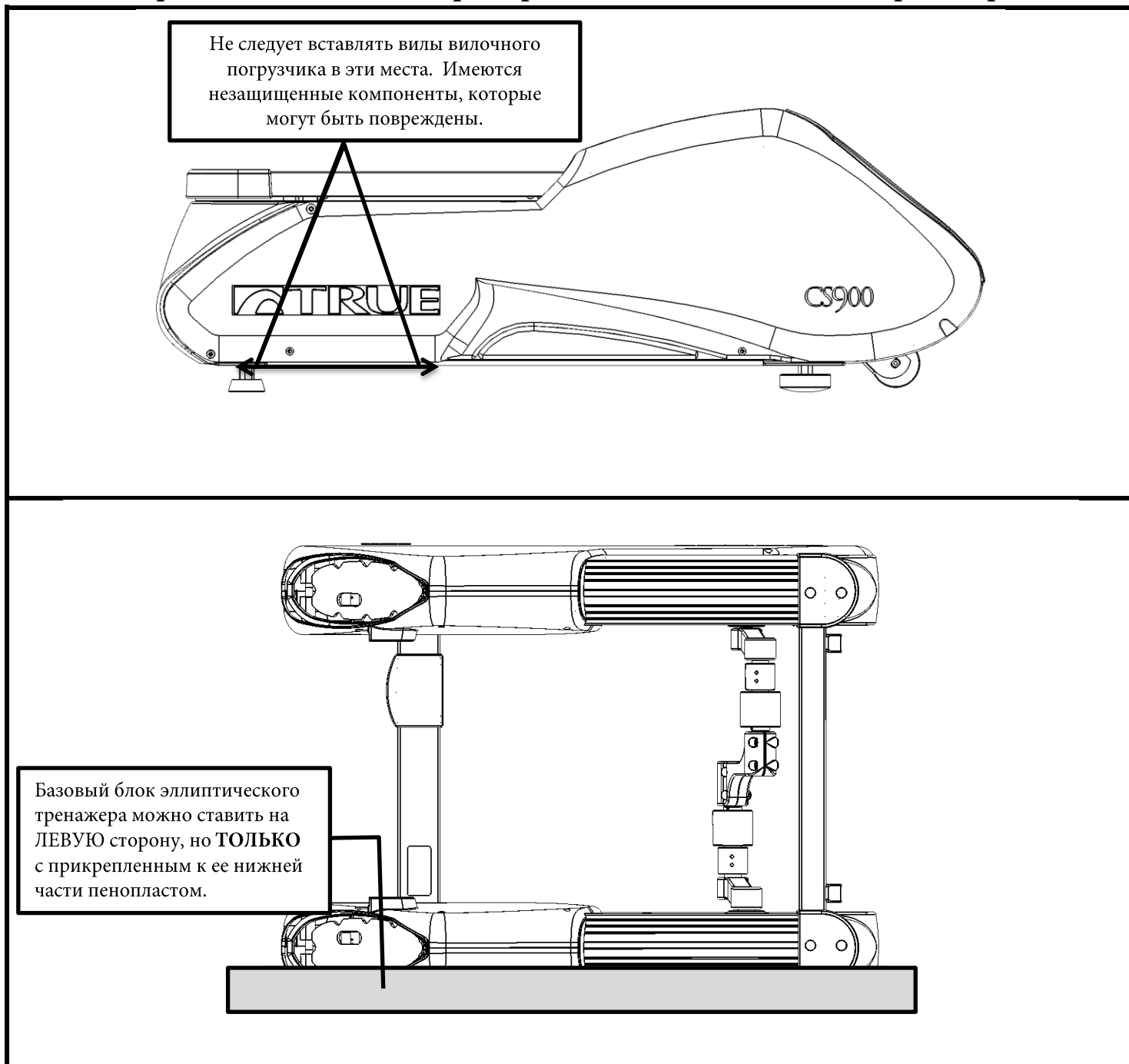
## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

#### Измерение дверных проемов

Измерьте все дверные проемы, проходы и лестничные пролеты, чтобы убедиться, что через них можно пронести раму 34". Если их размер не позволит сделать это, перенесите все компоненты в место назначения и там соберите тренажер. Если тренажер необходимо положить на бок, не снимайте пенопласт с левой стороны основы, чтобы не повредить пластиковые крышки.

**Обратите внимание, что при перемещении эллиптического тренажера:**

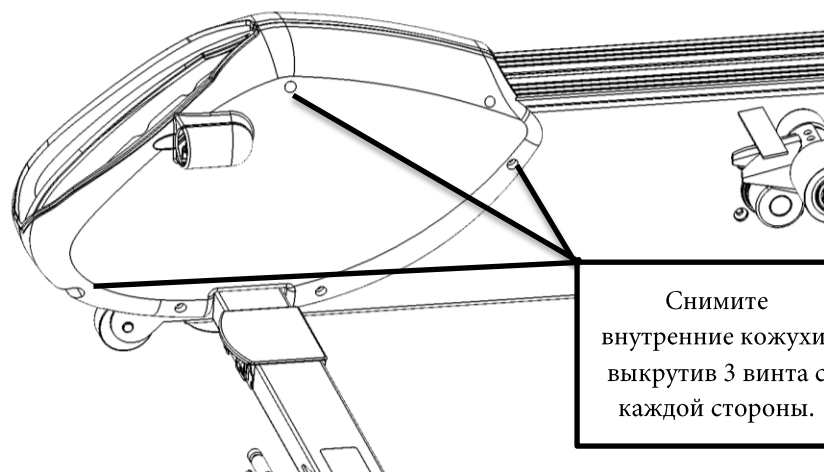


## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

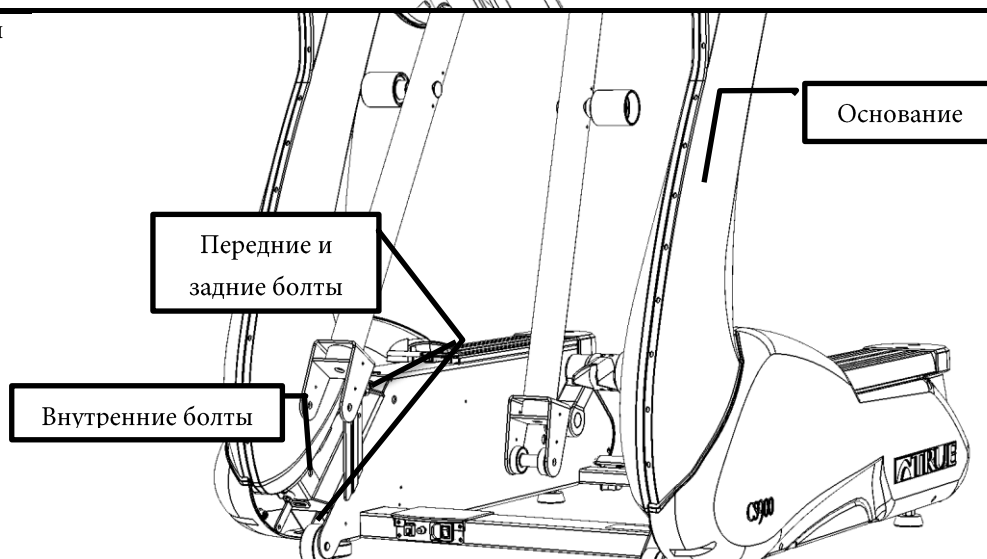
### ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА (продолжение)

#### действие 1. Крепление основания к базовому блоку

а) Извлеките 3 винта, чтобы снять внутренние кожухи с обеих внутренних сторон.



б) Необходимо 2 человека, чтобы установить основание на базовый блок, не зажимая провода на правой стороне базового блока.



в) Чтобы закрепить основание на базовом блоке, используйте 2 болта M10x70 мм по бокам и 4 болта M10x20 мм спереди и сзади.

Сделайте это для обеих сторон.

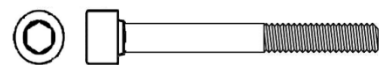
\*НЕ зажимайте провода!

Необходимый крепеж (пакет 2)

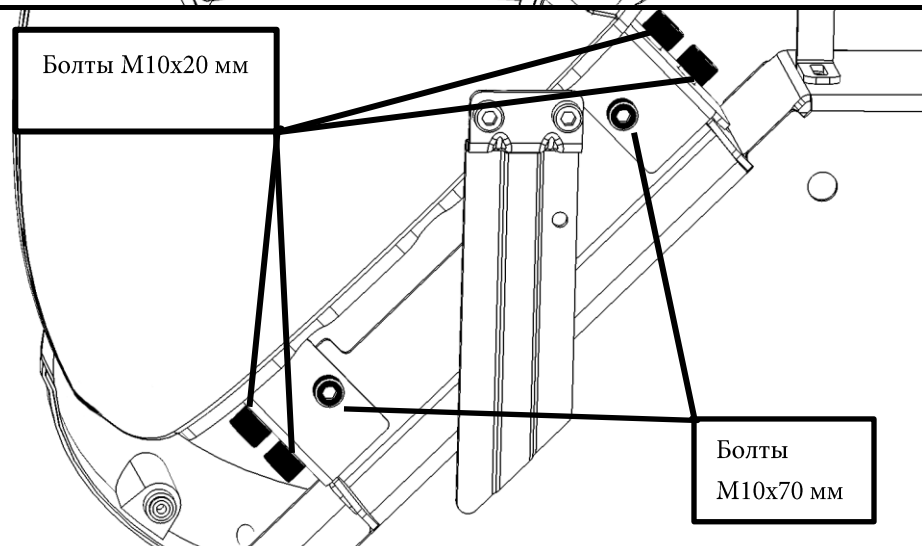
:



4 болта M10x20 мм



2 болта M10x70 мм



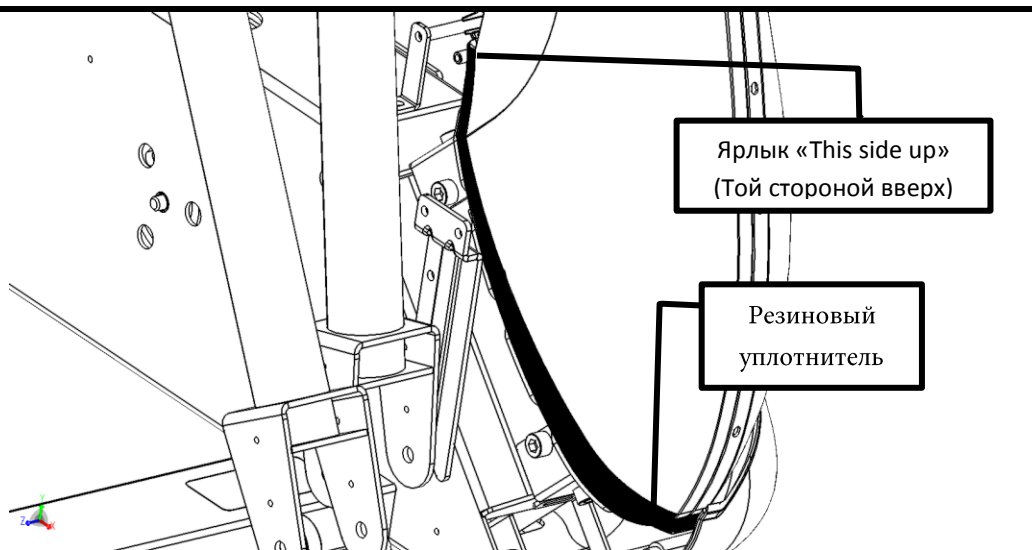
## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА (продолжение)

#### ДЕЙСТВИЕ 1. Крепление основания к базовому блоку (продолжение)

г) Снимите зажим-закрутку с резинового уплотнителя и сдвиньте его по наплавленным валикам в правильное положение. Убедитесь, что ярлык с указанием «Up» (Вверх) на задней части тренажера направлен вверх.

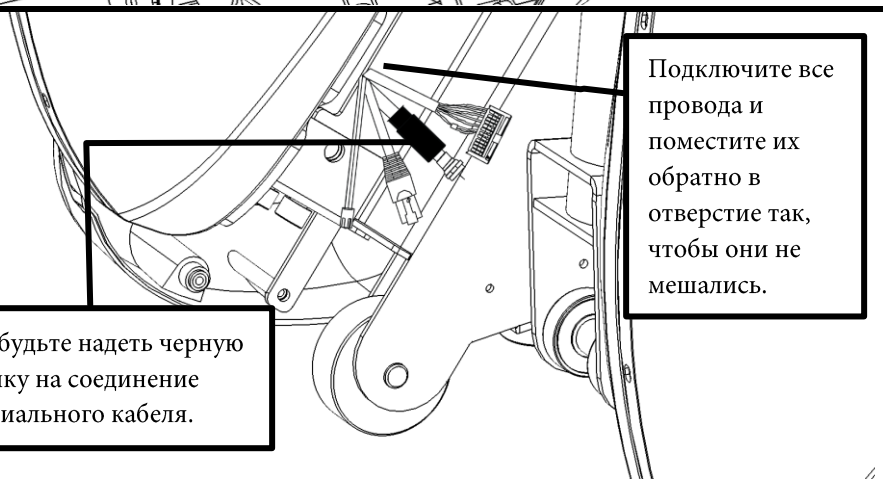
**ПРИМЕЧАНИЕ.** Резиновый уплотнитель предназначен для предотвращения попадания пота и должен располагаться под пластиковыми крышками.



д) Подключите провода, выходящие из нижней части правой стороны основания к соответствующим проводам, выходящим из рамы.

Не забудьте надеть черную крышку на соединение коаксиального кабеля.

Подключите все провода и поместите их обратно в отверстие так, чтобы они не мешались.

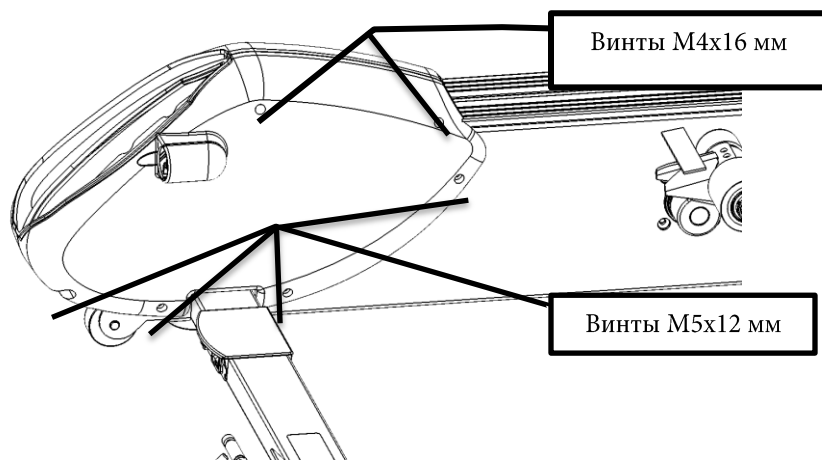


#### ДЕЙСТВИЕ 2. Монтаж внутренних кожухов

а) Убедитесь, что все провода убраны перед тем, как прикреплять внутренние кожухи.

б) Используйте два винта M4x16 мм и четыре винта M5x12 мм для каждой стороны, чтобы прикрепить внутренние кожухи. **Необходимый крепеж (пакет 2)**

8 винтов M5x12 мм  
4 винта M5x16 мм



## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА (продолжение)

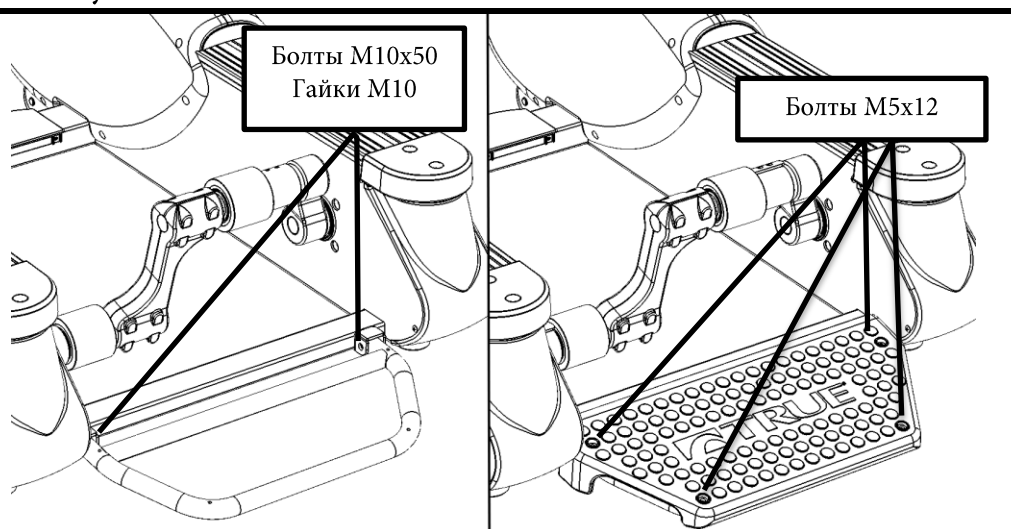
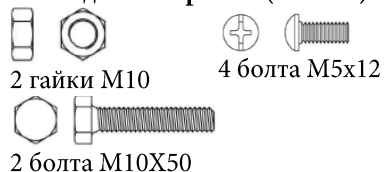
#### ДЕЙСТВИЕ 3. Монтаж задней ступеньки

а) Вставьте сварную деталь ступеньки в задние отверстия так, чтобы отверстия для винтов были направлены вверх.

б) С помощью 2 болтов М10х50 и 2 гаек М10 закрепите сварную деталь.

в) Подсоедините пластиковую ступеньку с помощью 4 болтов М5х12 из нержавеющей стали.

**Необходимый крепеж (пакет 3):**



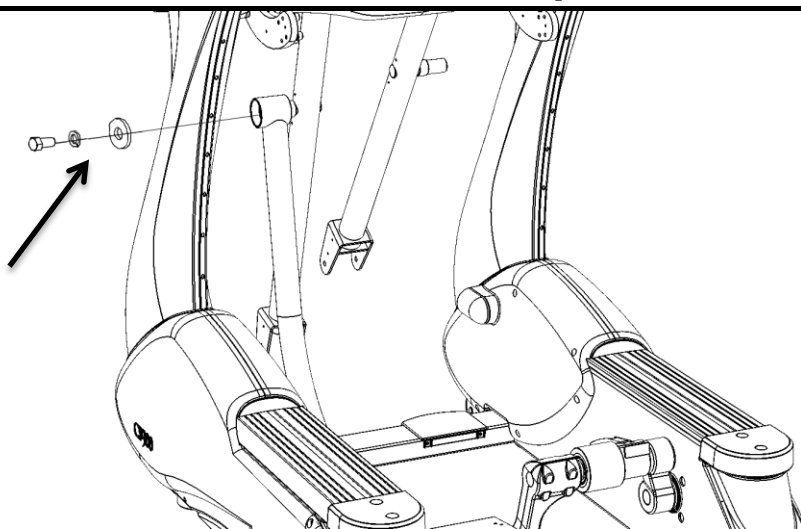
#### ДЕЙСТВИЕ 4. Монтаж стяжек \*Стяжки помечены надписями «L» (левая) и «R» (правая)

а) Установите подходящую стяжку на соответствующий вал.

б) Вставьте, но не затягивайте болт М10, стопорную шайбу и плоские шайбы с помощью ключа-трещотки 17 мм.

в) Повторите эти действия для обеих сторон.

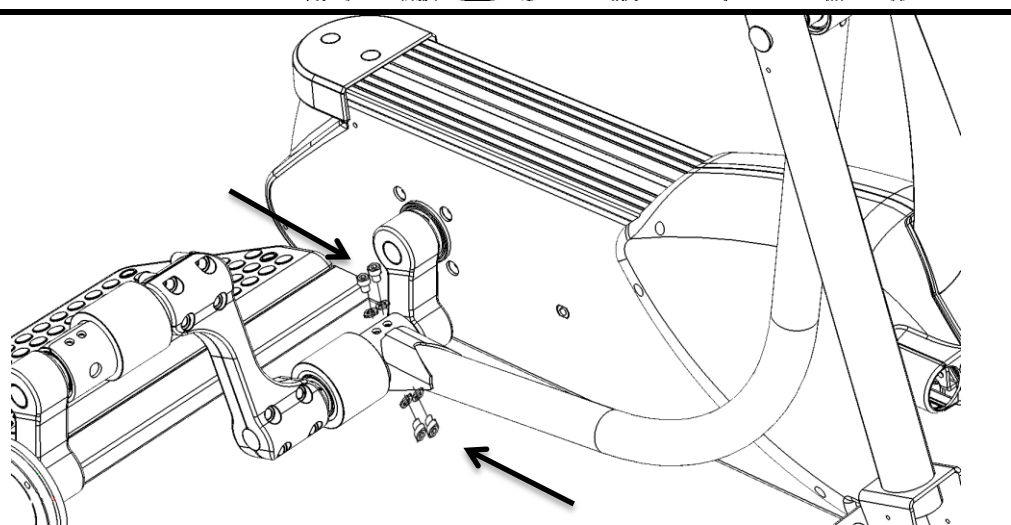
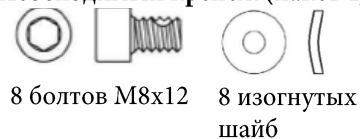
**Необходимый крепеж (пакет 4):**



г) Закрепите нижнюю часть стяжек с помощью 4 болтов М8х12 и 4 изогнутых шайб М8.

д) После того, как установлены все болты, затяните нижние болты с помощью торцевого ключа 6 мм и верхние болты с помощью ключа-трещотки 17 мм.

**Необходимый крепеж (пакет 4):**





## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА (продолжение)

**ДЕЙСТВИЕ 4. Монтаж стяжек (продолжение)** \*Кожухи помечены надписями «L» (левая) и «R» (правая) на внутренней части

**а)** Прикрепите средние крышки с помощью 2 винтов M5x12 и 3 винтов M3x12.

**б)** Повторите это действие для обеих сторон

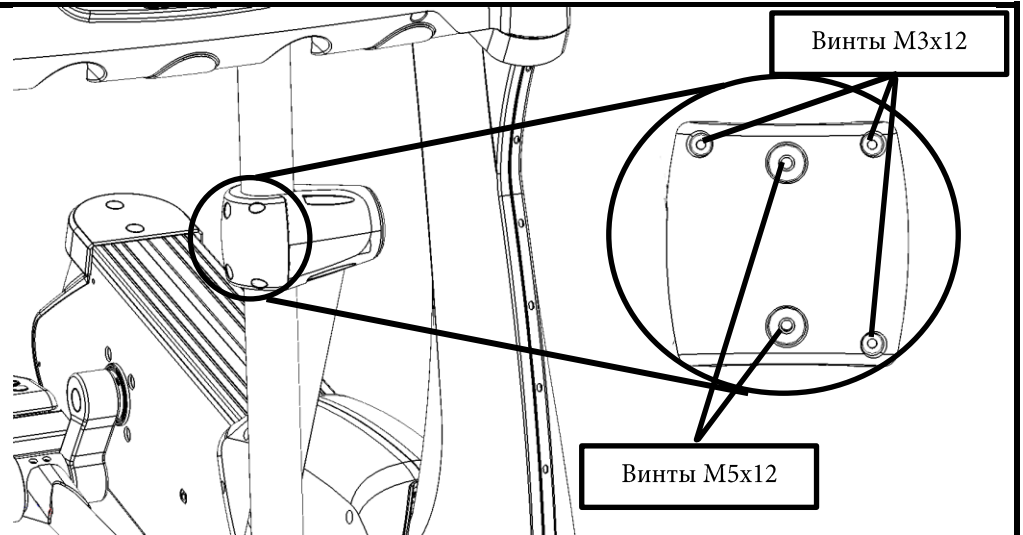
**Необходимый крепеж (пакет 4):**



6 винтов M3x12



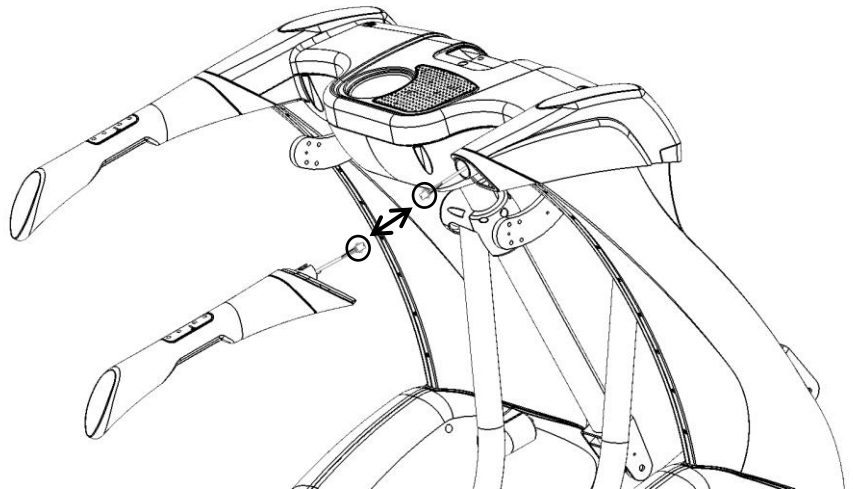
4 винта M5x12



### ДЕЙСТВИЕ 5. Монтаж боковых ручек

**а)** Подключите кабель частоты пульса для ручки.

**б) АККУРАТНО** установите боковую ручку на основание и заправьте кабель частоты пульса в металлическую трубку. Не защемите провода кабеля частоты пульса.

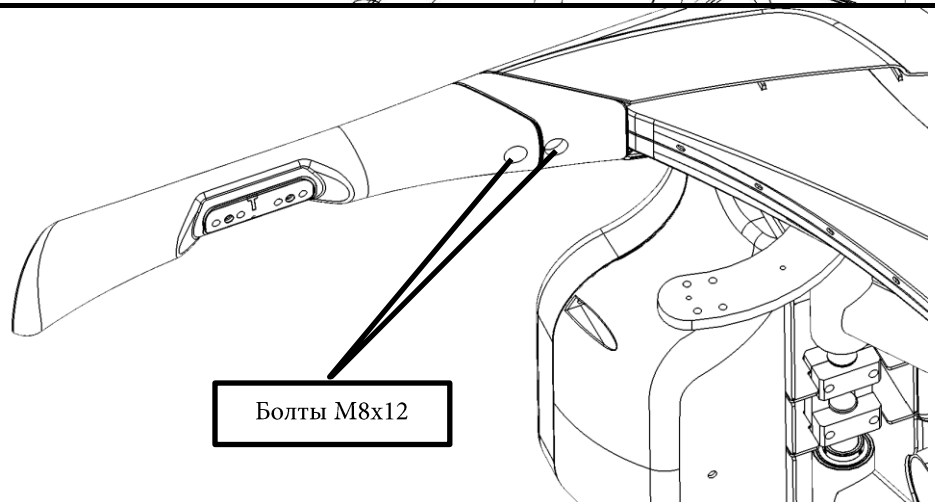


**в)** Используйте 2 болта M8x12 мм на каждой стороне для фиксации боковых ручек на нижней части основания.

**Необходимый крепеж (пакет 5):**



4 болта M8x12



## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА (продолжение)

**ДЕЙСТВИЕ 6. Монтаж ручек для верхней части тела** \*Верхние ручки помечены надписями «L» (левая) и «R» (правая).

**а)** Установите каждую верхнюю ручку с помощью 4 болтов M8x20 мм и 4 шайб и шестигранного ключа 6 мм.

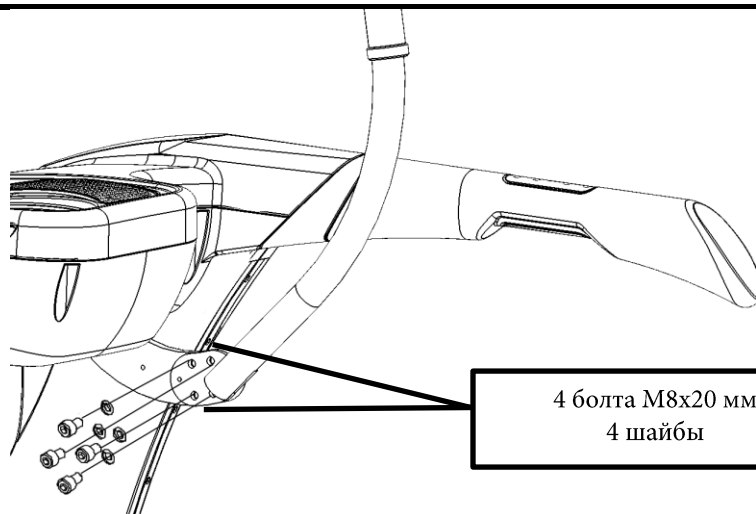
**Необходимый крепеж (пакет 6):**



8 болтов M8x20 мм



8 стопорных шайб

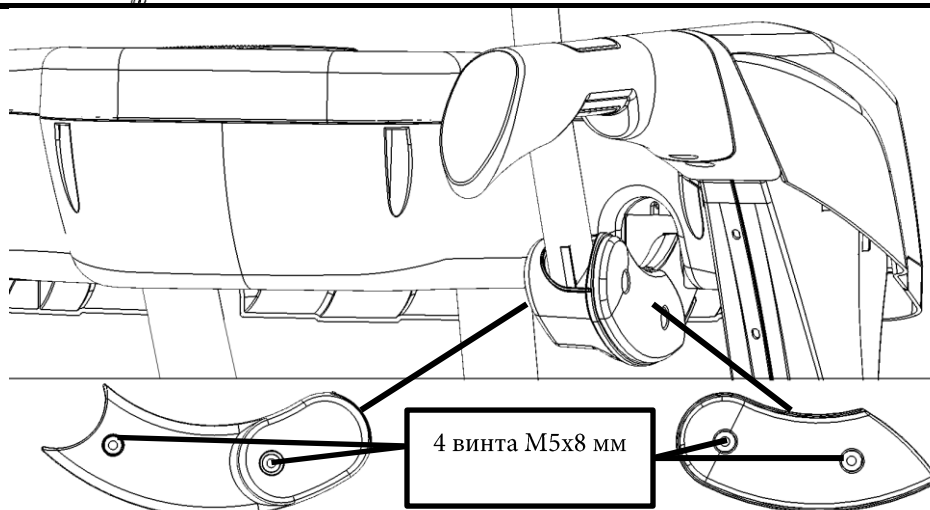


**б)** Подсоедините крышки ручек с помощью 4 винтов M5x8 мм для каждой стороны.

**Необходимый крепеж (пакет 6):**



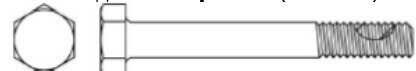
8 винтов M5x8



### ДЕЙСТВИЕ 7. Монтаж трубок педалей

**а)** Используйте 2 болта M10x80 мм и 2 гайки M10 для крепления трубок педалей. Убедитесь, что трубки педалей расположены по центру роликов на коленчатом вале перед затягиванием болтов.

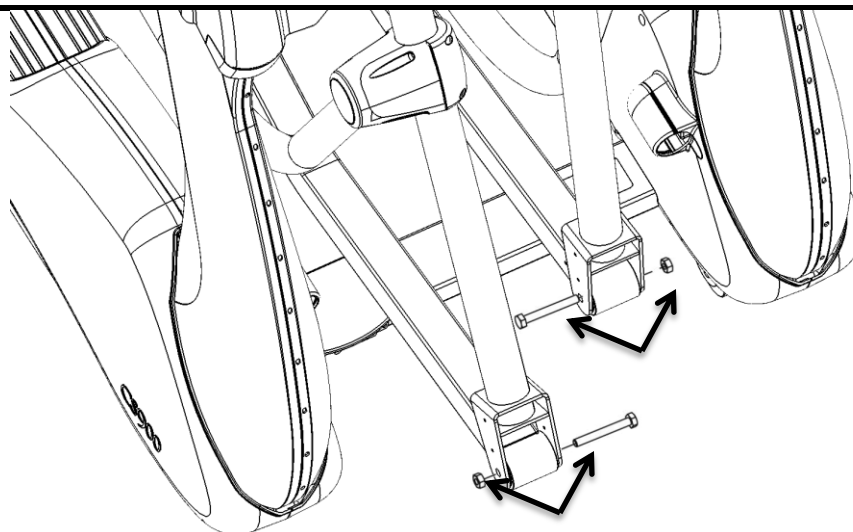
**Необходимый крепеж (пакет 7):**



2 болта M10x80 мм



2 гайки M10



## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА (продолжение)

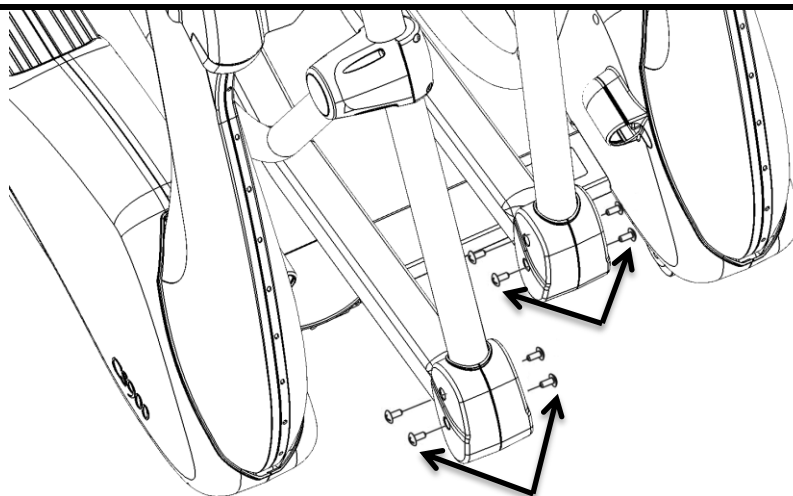
#### ДЕЙСТВИЕ 7. Монтаж трубок педалей (продолжение)

б) Прикрепите передние крышки трубок педалей с помощью 8 винтов М5х12 мм.

Необходимый крепеж (пакет 7):



8 винтов М5х12 мм



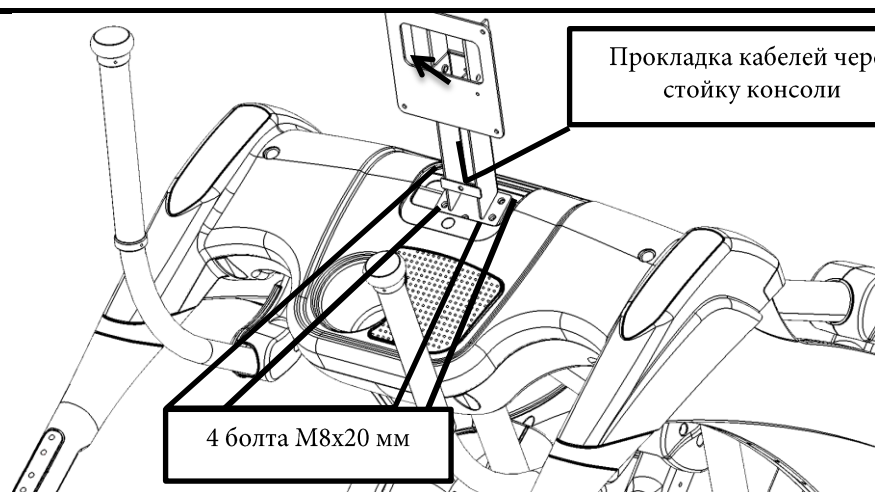
#### ДЕЙСТВИЕ 8. Монтаж стойки консоли

а) Протяните кабели консоли через стойку консоли (и подсоедините стойку с помощью 4 болтов М8х 20 мм).

Необходимый крепеж (пакет 8):



4 болта М8х20 мм



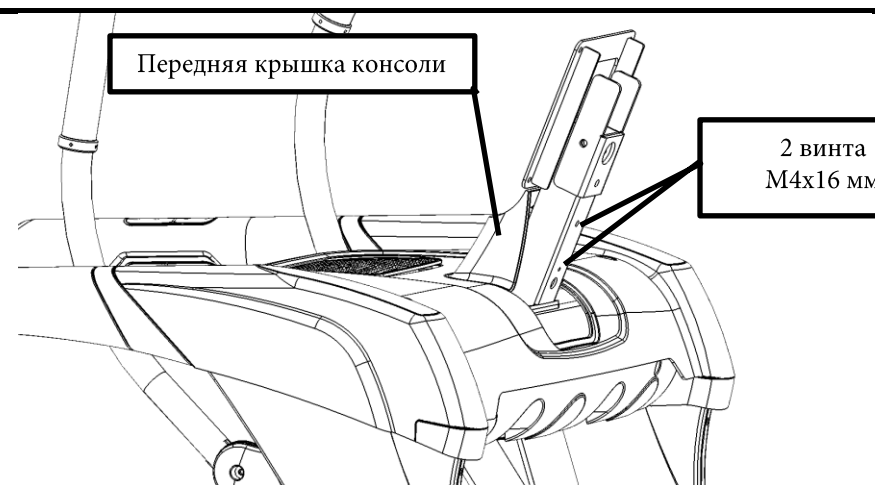
#### ДЕЙСТВИЕ 9. Подключение консоли

а) Используйте 2 винта М4х16, чтобы подсоединить переднюю крышку консоли к стойке, не защемите провода.

Необходимый крепеж (пакет 9):



2 винта М4х16

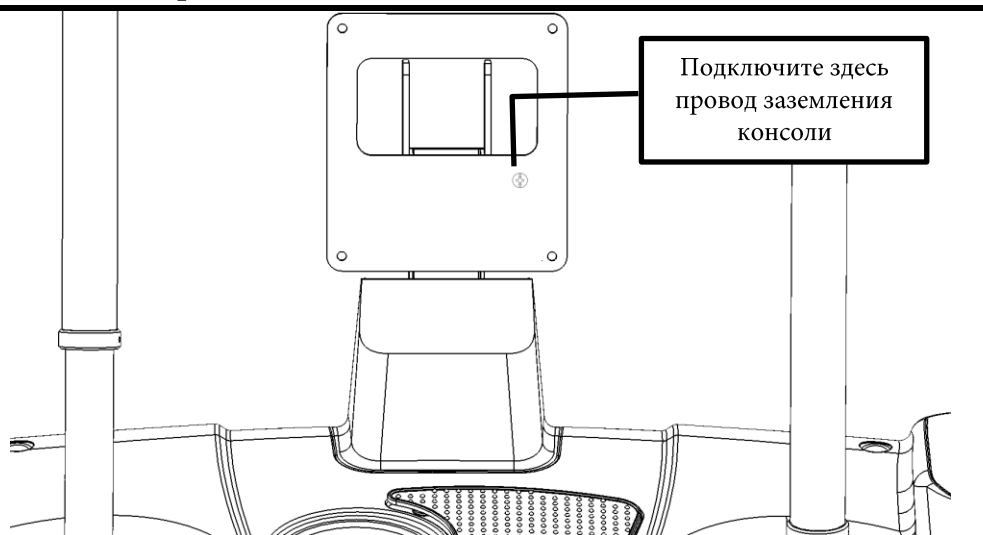


## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА (продолжение)

#### ДЕЙСТВИЕ 9. Подключение консоли (продолжение)

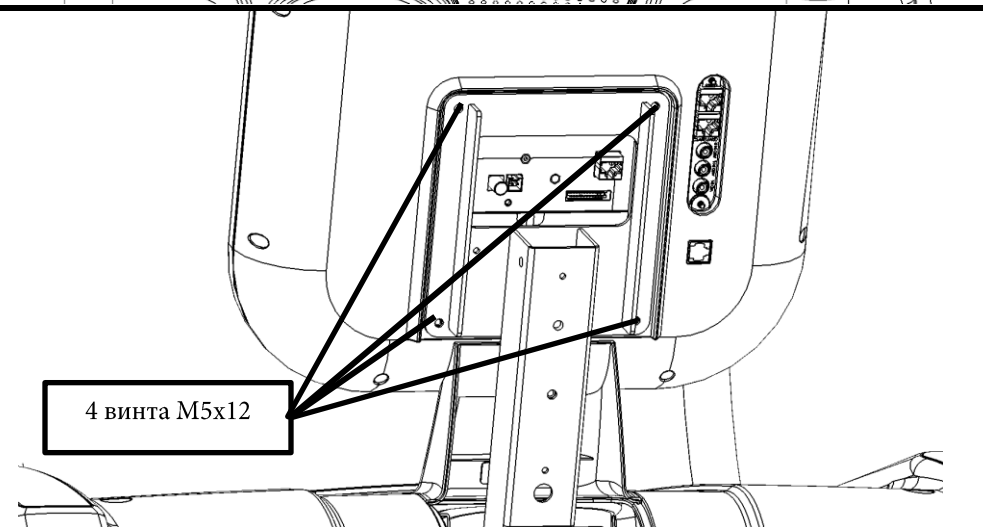
б) Подключите провод заземления, расположенный на задней панели консоли, к винту заземления.



в) При подключении консоли должны использоваться 4 винта М5х12, поставляемые вместе с консолью.

**Необходимый крепеж:**

Поставляется с консолью

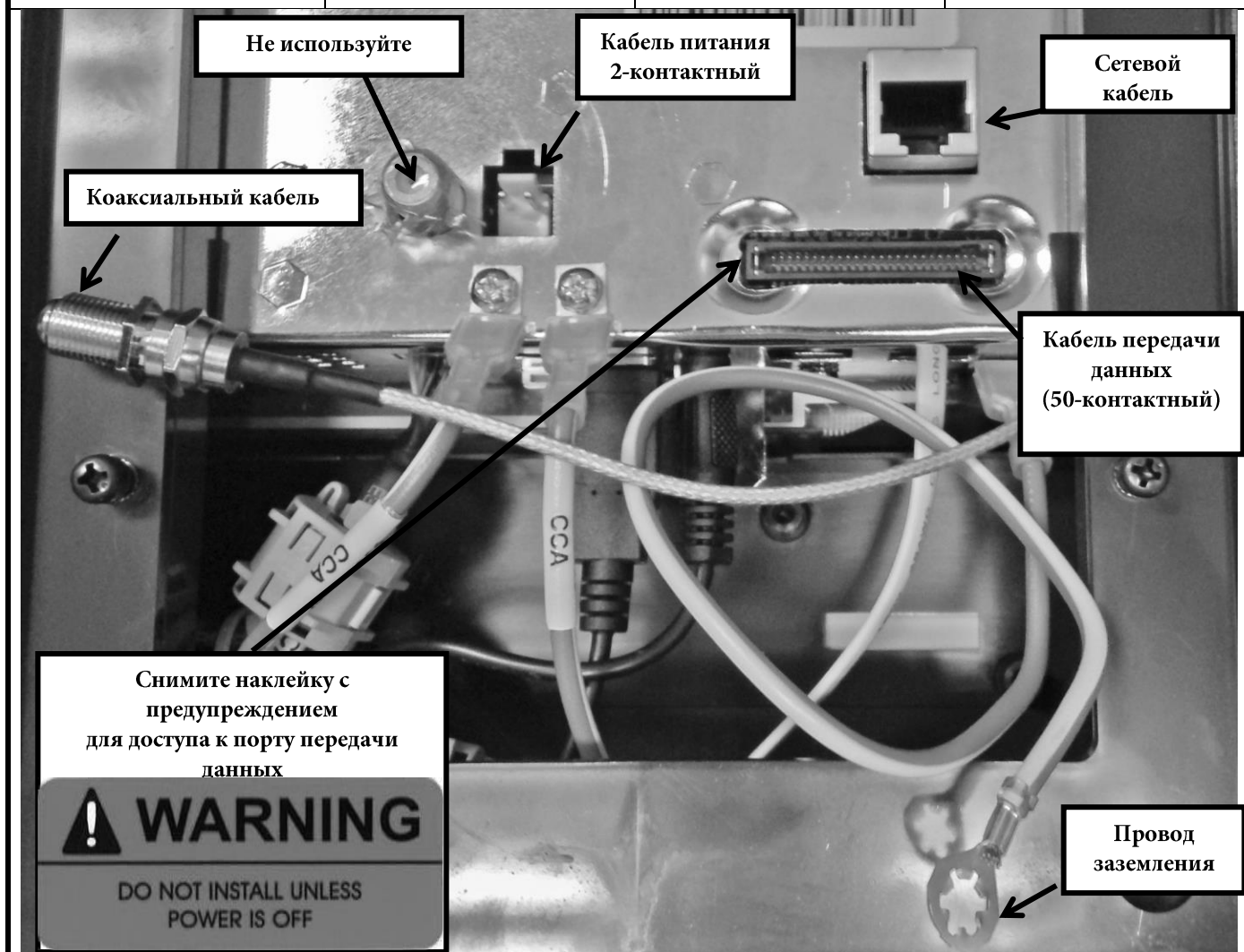


## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА (продолжение)

#### Действие 9А. Подключение консоли (продолжение)

\*Следуйте действию 9А в случае установки сенсорной консоли или консоли TFT 15". Для других консолей перейдите к действию 9Б.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Подключения кабеля Ethernet и коаксиального кабеля недоступны для оранжевых светодиодных консолей или консолей TFT 9"

Порт Ethernet на консоли TFT 15" не работает

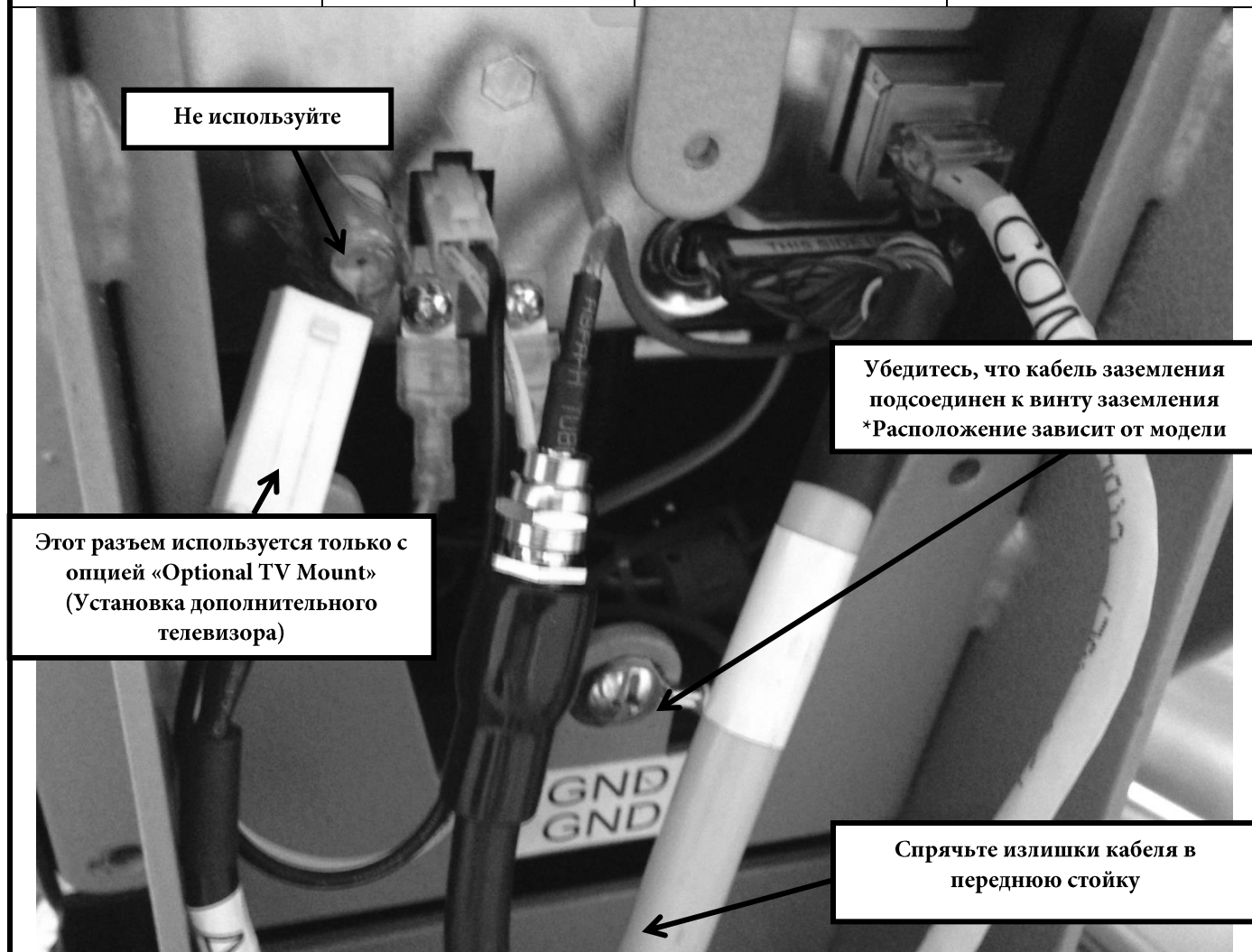
Все провода заземления должны быть подключены

## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА (продолжение)

#### Действие 9А. Подключение консоли (продолжение)

\*Следуйте действию 9А в случае установки сенсорной консоли или консоли TFT 15". Для других консолей перейдите к действию 9Б.



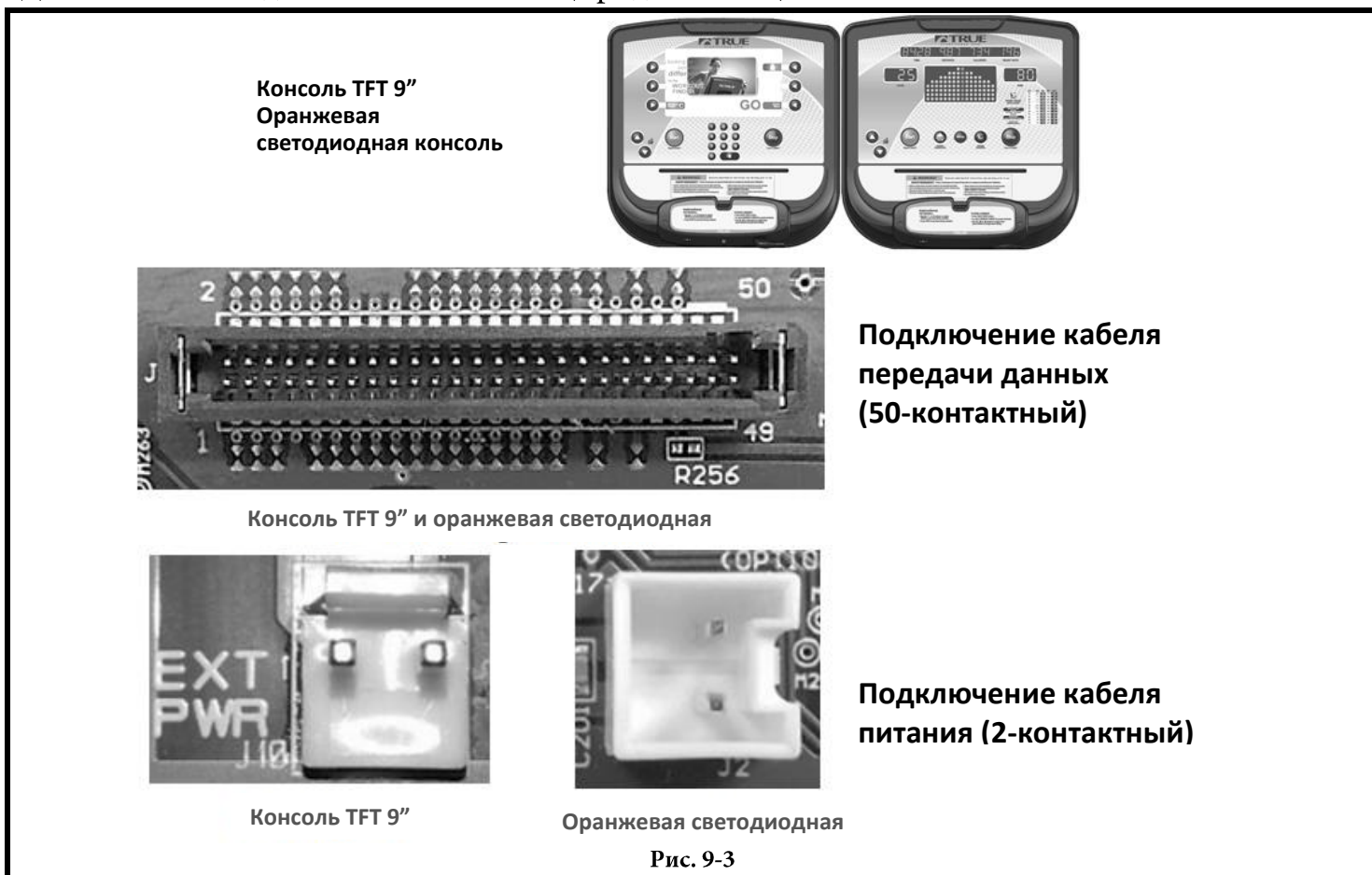
**ПРИМЕЧАНИЕ.** Подключения кабеля Ethernet и коаксиального кабеля недоступны для оранжевых светодиодных консолей или консолей TFT 9"

Порт Ethernet на консоли TFT 15" не работает

Все провода заземления должны быть подключены

## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА (продолжение)

### Действие 9Б. Подключение консоли (продолжение)



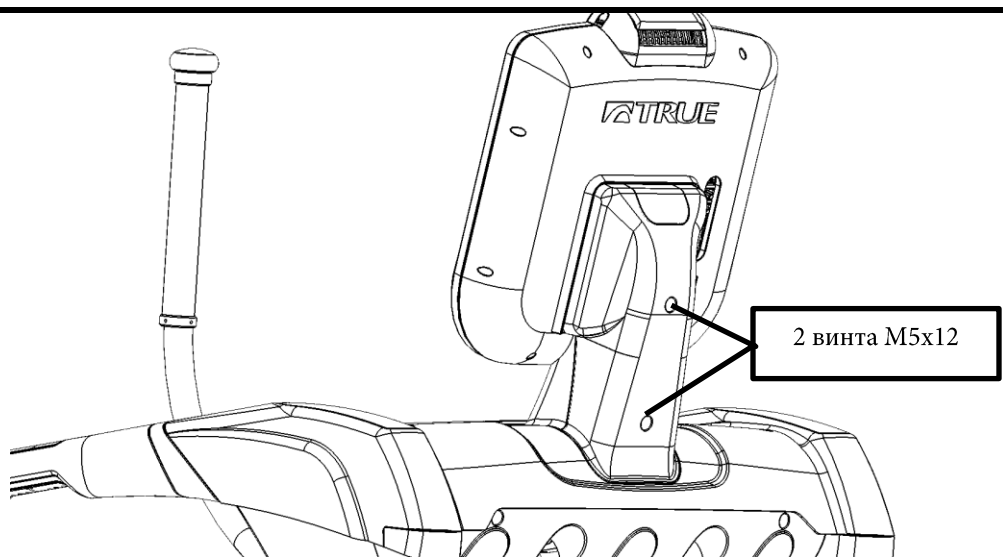
**ПРИМЕЧАНИЕ.** Подключения кабеля Ethernet и коаксиального кабеля недоступны для оранжевых светодиодных консолей или консолей TFT 9"  
Все провода заземления должны быть подключены

г) Подсоедините заднюю крышку консоли с помощью 2 винтов M5x12 мм.

Необходимый крепеж (пакет 9):



2 винта M5x12



## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА (продолжение)

#### Действие 10. Монтаж перекладины

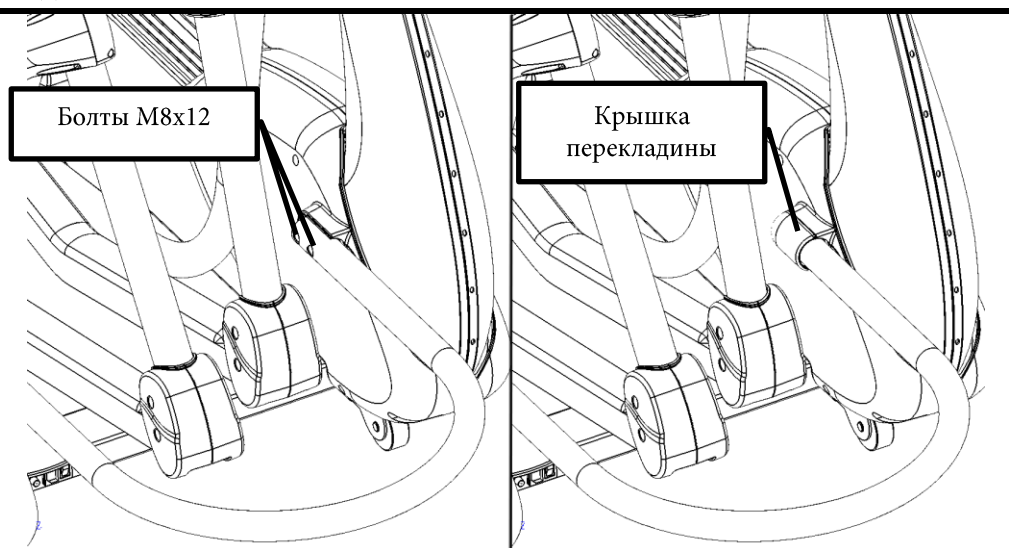
а) Прикрепите перекладину с помощью 4 болтов M8x12.

б) Прикрепите крышки перекладины, выровняв пазы и сдвинув их вперед.

Необходимый крепеж (пакет 10):

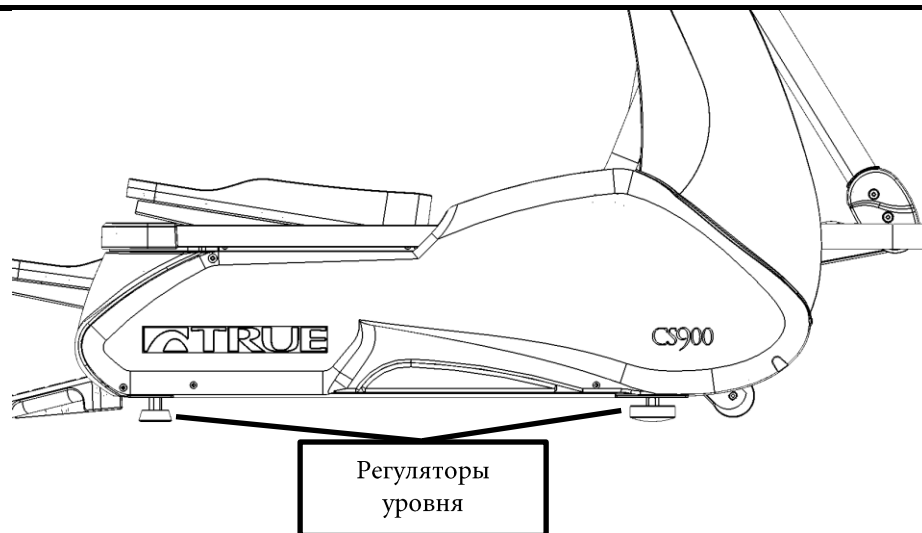


4 болта M8x12 мм



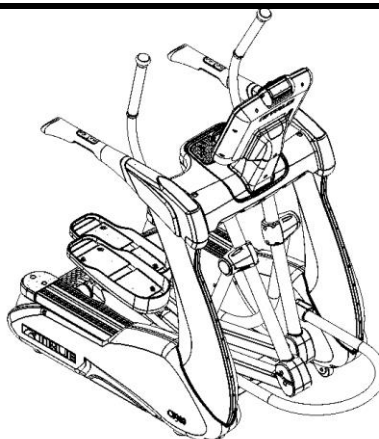
#### Действие 11. Регуляторы уровня

При необходимости используйте регуляторы уровня в нижней части тренажера для решения проблемы неровного пола.



#### Действие 12. Снятие защитной пленки с табличек

Когда эллиптический тренажер перемещен в конечное место назначения, снимите защитную пленку с табличек и надписи «True» на нижнем кожухе.





## ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА (продолжение)

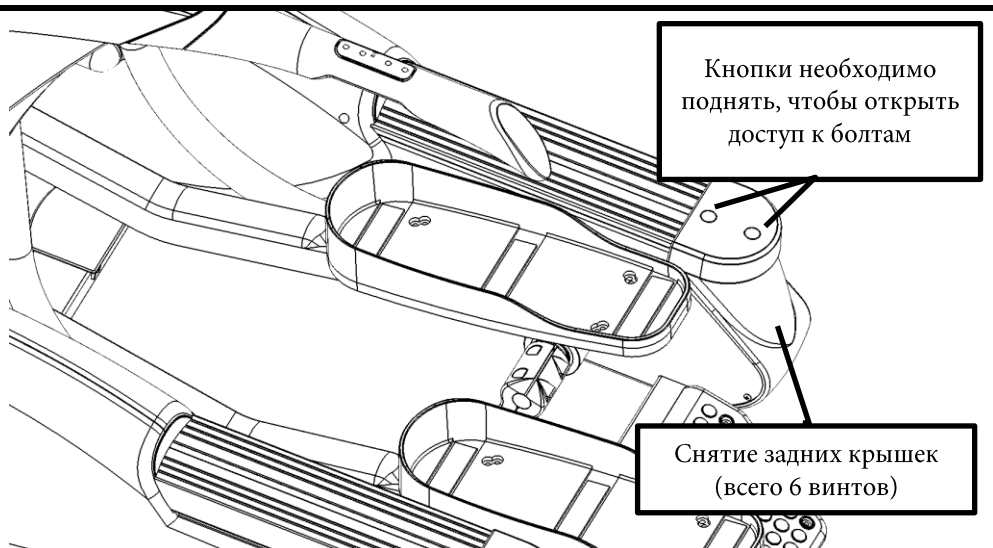
#### Установка дополнительного блока питания (продолжение)

\*Эти действия необходимы только в том случае, если на данном устройстве используется сенсорная консоль или консоль TFT 15".

а) Снимите обе правые задние пластиковые крышки.

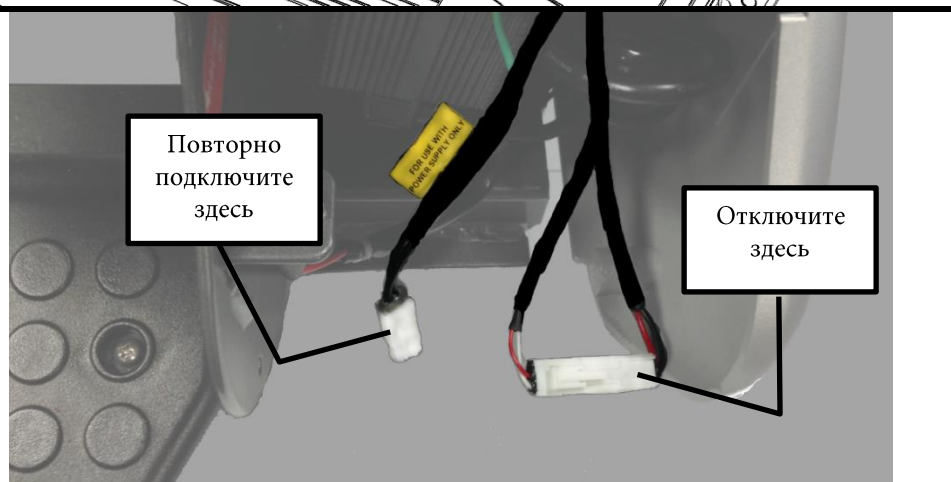
**Примечание.**

Блок питания поставляется в одной упаковке с консолью.



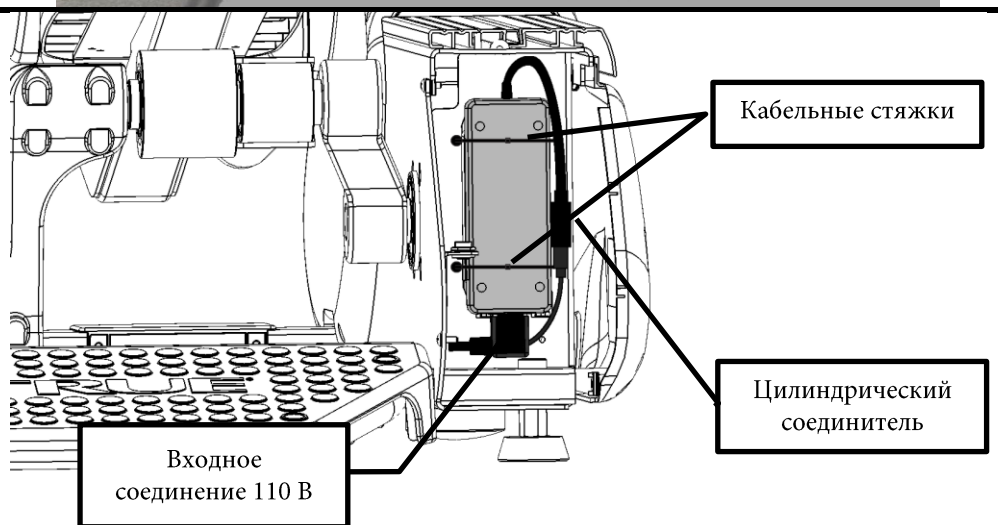
б) Разрежьте кабельную стяжку и откройте доступ к кабельному жгуту.

в) Переключите соединение кабеля питания с автономного на соединение с блоком питания, как показано на рисунке.

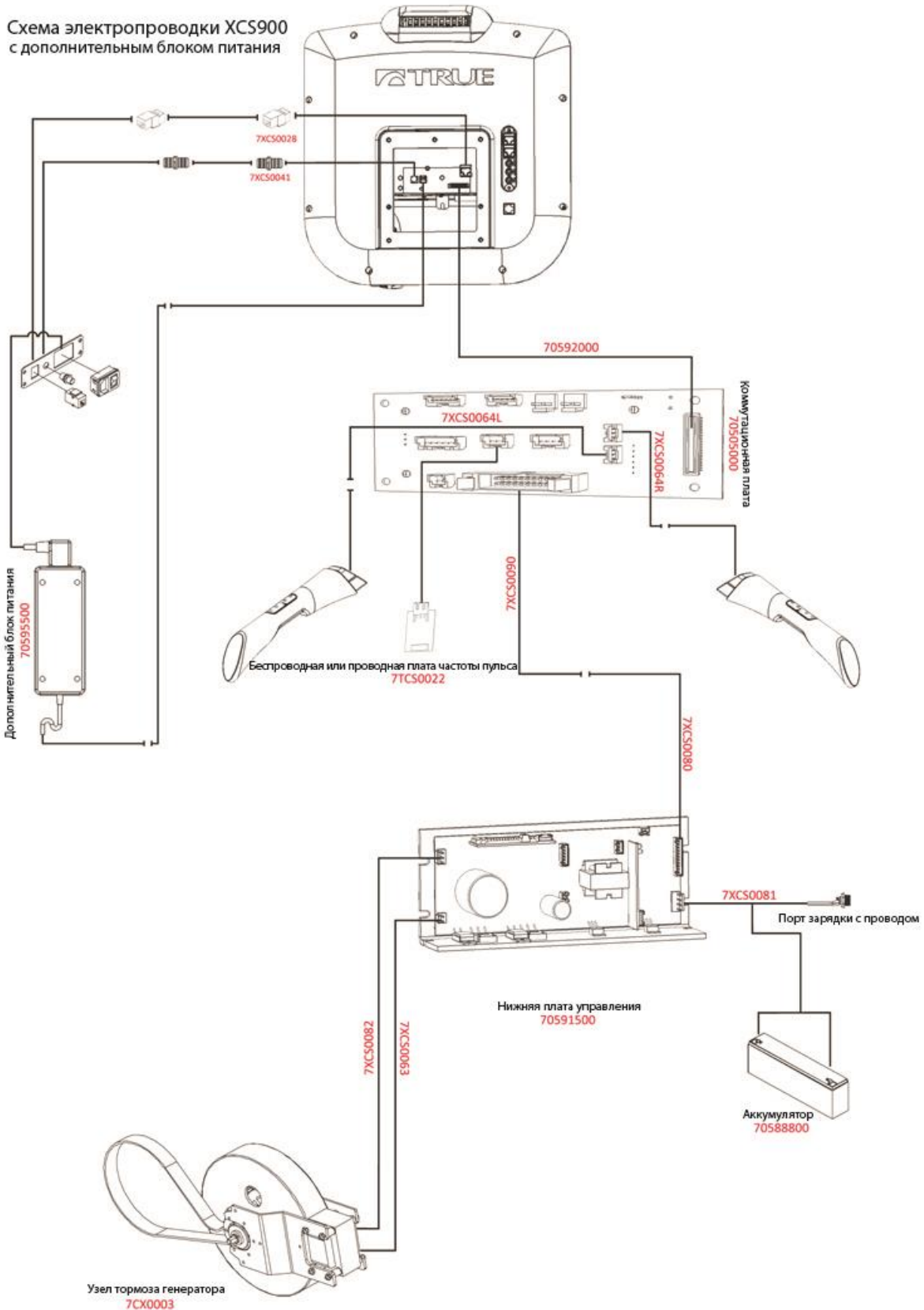


г) Установите подключения блока питания: подключите входной разъем 110 В и цилиндрический выходной соединитель постоянного тока.

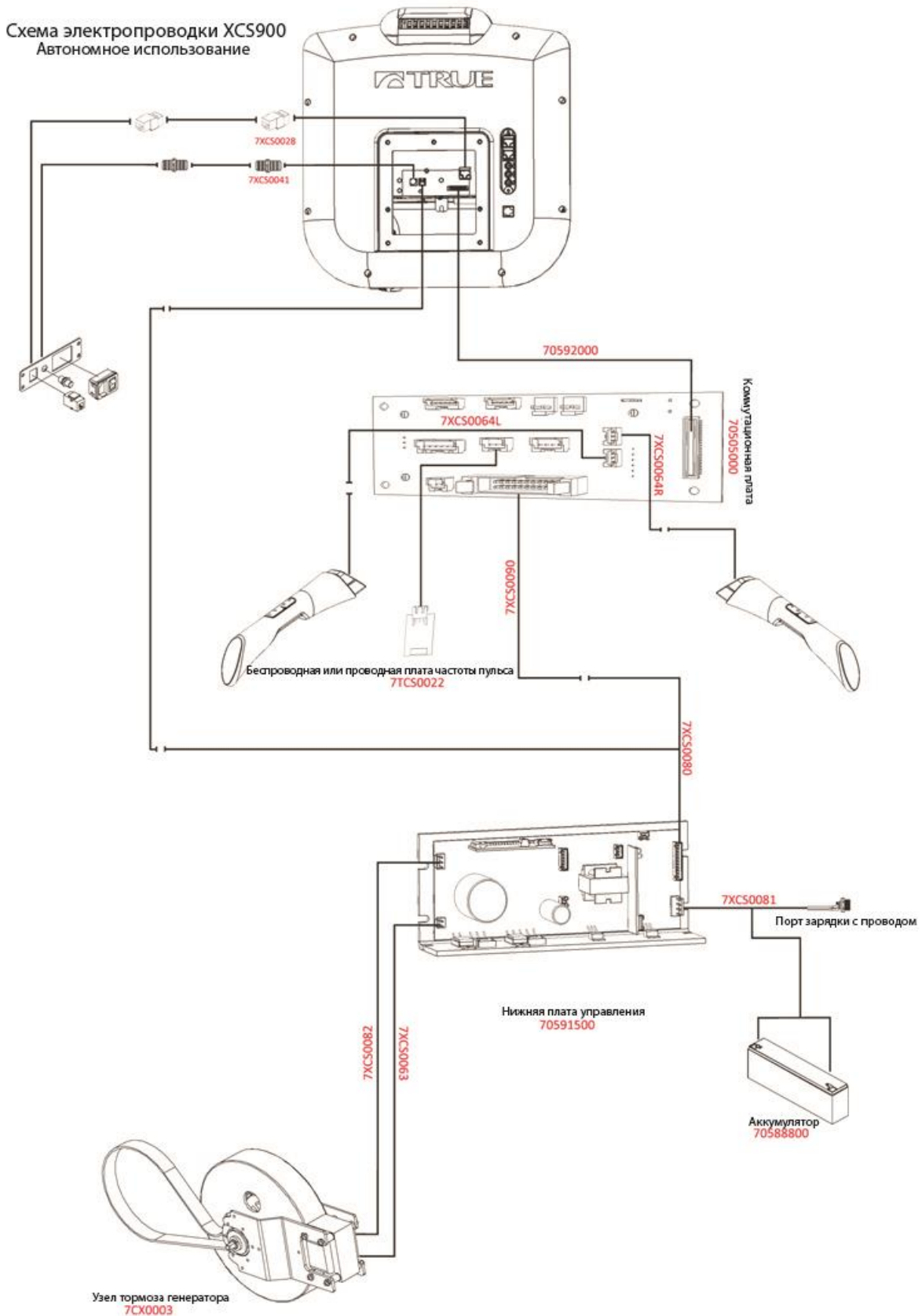
д) Закрепите кабельной стяжкой блок питания к задней раме и повторно установите задние крышки, убедившись, что кабель не защемлен.



# ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ СХЕМЫ ЭЛЕКТРОПРОВОДКИ



# ГЛАВА 2. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ СХЕМЫ ЭЛЕКТРОПРОВОДКИ (продолжение)



## ГЛАВА 3. Обзор продукта

### ОБЗОР ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА



## ГЛАВА 3. Обзор продукта

### ОБЗОР ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА (продолжение)

#### Модуль консоли

Консоль позволяет пользователю настраивать программу тренировки и управлять эллиптическим тренажером во время тренировки (обзор консоли и инструкции по эксплуатации см. в руководстве пользователя для выбранного варианта консоли).

#### Верхние тренировочные рычаги

Подвижные рукоятки эллиптического тренажера, обеспечивающие тренинг верхней части тела с использованием сопротивления.

#### Прокладки контактного датчика пульса

Дают возможность контролировать пульс без использования беспроводного датчика пульса.

#### Боковые ступеньки

Неподвижные ступеньки по обеим сторонам эллиптического тренажера, которые позволяют пользователю безопасно стоять во время запуска упоров для ступней или в случае аварийной ситуации.

#### Упоры для ступней

Подвижные педали эллиптического тренажера, обеспечивающие тренинг нижней части тела с использованием сопротивления.

#### Регулируемые ножки

Система регулировки, используемая для выравнивания эллиптического тренажера.

#### Коаксиальный порт

Передает телевизионный сигнал тренажеру.

#### Порт Ethernet

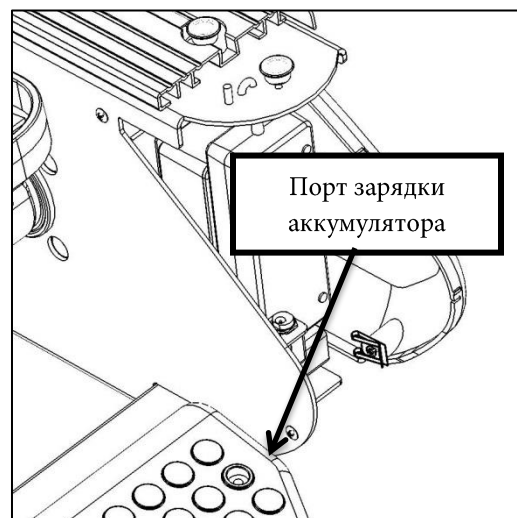
Обеспечивает сетевое соединение для совместимых вариантов консоли.

#### Шнур питания

Служит для передачи в эллиптический тренажер электропитания от настенной розетки.

#### Порт зарядки аккумулятора

Порт, используемый для зарядки встроенного аккумулятора. Чтобы открыть доступ порту, снимите правый задний кожух, как показано на рисунке справа.



## ГЛАВА 4. ПРОГРАММИРОВАНИЕ И РАБОТА

### МОНИТОРИНГ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Эллиптический тренажер может отслеживать частоту пульса пользователя с помощью совместимого с Polar® беспроводного датчика пульса или металлических рукояток на поручнях (называемых контактными датчиками пульса или накладками КДП). Беспроводной датчик пульса передает пульс пользователя на эллиптический тренажер посредством радиосвязи, а накладки КДП соединены с контуром специального компьютера для извлечения данных о пульсе пользователя.

#### Мониторинг пульса с помощью беспроводного датчика пульса

Хотя этот эллиптический тренажер прекрасно работает и без функции мониторинга частоты пульса с помощью беспроводного датчика пульса, этот вид мониторинга позволяет получать ценные данные об уровне усилий пользователя. Мониторинг с помощью беспроводного датчика пульса также позволяет осуществлять контроль частоты пульса, то есть использовать наиболее развитую систему из доступных систем контроля за упражнениями.

Когда пользователи надевают ремень с совместимым с Polar® передатчиком, эллиптический тренажер отображает частоту пульса пользователя в виде цифрового показателя числа ударов в минуту (уд/мин).

Ремень с передатчиком следует носить непосредственно на коже, приблизительно на 1–2 дюйма ниже грудных мышц/линии груди. Женщинам следует проявлять осторожность при размещении передатчика ниже линии бюстгалтера.

Изначально посылаемый сигнал для частоты пульса может быть беспорядочным или отсутствовать. Для передачи правильных данных между ремнем и кожей пациента должно быть некоторое количество влаги. Пот от упражнений подходит лучше всего, но при необходимости перед тренировкой можно использовать для смачивания обыкновенную водопроводную воду.



#### Примечание о мониторинге пульса с помощью беспроводного датчика пульса

Беспроводной датчик пульса передает радиосигнал, который считывается эллиптическим тренажером и регистрируется в виде частоты пульса пользователя. На точность показаний может повлиять наличие внешних помех.

#### Контактный датчик пульса (КДП)

Система КДП позволяет отслеживать частоту пульса без использования беспроводного датчика пульса. При использовании системы КДП пользователю следует аккуратно взяться за накладки КДП обеими руками. В течение 30 секунд частота пульса должна отобразиться в виде цифрового показателя числа ударов в минуту (во время первых 30 секунд система анализирует и фиксирует частоту пульса пользователя). Во время упражнений пользователю следует плавно двигаться и ровно дышать. Следует избегать разговоров при использовании системы КДП, поскольку разговоры вызывают нехарактерные искажения частоты пульса на 5–10 уд/мин. Для обеспечения точности показаний руки пользователя должны быть чистыми, на них не должно быть грязи и лосьонов.

#### Примечание о точности КДП

Мониторинг с помощью КДП может быть менее точным, чем мониторинг с помощью беспроводного датчика пульса, поскольку сигналы частоты пульса намного сильнее в районе груди.

### КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА (КП)

#### Введение

Теперь Вы являетесь владельцем одного из наиболее современных устройств контроля пульса. Система КП компании TRUE (TRUE HRC) является уникальной и запатентованной. Ей пользуются люди, проходящие реабилитацию, атлеты мирового класса и многие другие. КП TRUE позволяет пользователям выполнять свободную полностью регулируемую тренировку с контролем частоты пульса. Путем тренировок с определенной целевой частотой пульса можно заниматься на более эффективном уровне сердечно-сосудистой нагрузки.

# ГЛАВА 4. ПРОГРАММИРОВАНИЕ И РАБОТА

## КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА (продолжение)

Система КП TRUE является уникальной, поскольку пользователям следует ввести ключевые параметры тренировки — целевую частоту пульса, вес, возраст и время — перед началом тренировки с КП. При приближении пользователей к целевой частоте пульса компьютер эллиптического тренажера берет на себя весь контроль тренировки и изменяет интенсивность тренировки автоматически, чтобы соответствовать целевой частоте пульса. Это позволяет выполнять тренировку «без участия человека».

### Целевой пульс

Тренировки с контролем пульса компании TRUE позволяют эллиптическому тренажеру отслеживать относительную интенсивность упражнений с помощью частоты пульса пользователя, затем автоматически регулировать интенсивность, чтобы поддерживать целевой пульс и необходимую интенсивность упражнений. Частота пульса является хорошим средством измерения уровня нагрузки тела во время упражнений. Она отражает различия в физическом состоянии, усталости, комфорте тренировочной среды, даже диете и эмоциональном состоянии. Пользователям следует сравнивать их частоту пульса с их состоянием для обеспечения безопасности и комфорта.

### Проконсультируйтесь с врачом для определения целевого пульса

Использование частоты пульса для управления тренировкой исключает необоснованные предположения из параметров тренировки. Проконсультируйтесь с врачом перед использованием тренировок с контролем частоты пульса, чтобы получить рекомендации о выборе диапазона частоты пульса. Кроме того, полезно провести на эллиптическом тренажере несколько тренировок в ручном режиме с мониторингом частоты пульса. Пользователям следует сравнивать их частоту пульса с их состоянием для обеспечения безопасности и комфорта. После того, как пользователи потратят некоторое время на изучение реакции их сердца на различные уровни интенсивности тренировок, они будут лучше понимать, как использовать эллиптический тренажер для достижения целевой частоты пульса.

### Разминка

В начале тренировки с КЧП эллиптический тренажер находится в полностью ручном режиме управления. Пользователям следует постепенно увеличивать интенсивность тренировки, чтобы медленно повышать свой пульс, пока он не станет на 10 ударов в минуту (уд/мин) меньше целевого пульса. На этапе разминки эллиптический тренажер будет работать аналогично ручному режиму. Пользователи управляют интенсивностью тренировки. Важно, чтобы пользователь начинал с низкого уровня подтвержденной нагрузки и постепенно увеличивал интенсивность тренировки в течение нескольких минут, пока не достигнет целевого значения пульса. Это позволит телу адаптироваться к тренировке. Постепенное увеличение интенсивности тренировки даст возможность перейти к этапу контроля частоты пульса без чрезмерного превышения целевого значения, удерживая частоту пульса в пределах нескольких уд/мин от целевого значения.

\*Слишком быстрая разминка может привести к чрезмерному превышению целевого значения. В этом случае программному обеспечению компьютера может потребоваться несколько минут для реализации контроля за частотой пульса. Частота пульса пользователя может отклоняться несколько минут, пока не будет достигнут контроль над пульсом.

### Этап управления пульсом

Эллиптический тренажер осуществляет полное управление интенсивностью тренировки, удерживая частоту пульса пользователя в пределах нескольких уд/мин от целевого значения. При использовании интервальной тренировки с КЧП эллиптический тренажер чередует интервалы работы и отдыха.






### Нормализация

В конце тренировки (по времени или расстоянию) эллиптический тренажер сокращает интенсивность тренировки в два раза и переходит в ручной режим управления, где пользователь сам управляет нормализацией.

# ГЛАВА 4. ПРОГРАММИРОВАНИЕ И РАБОТА

## ОПИСАНИЯ ПРОГРАММ

Набор доступных программ зависит от варианта консоли. Для определения доступных на устройстве программ обращайтесь к следующей таблице.

Варианты консоли	 Transcend <sup>16</sup>	 Transcend <sup>10</sup>	 Escalate <sup>15</sup>	 Escalate <sup>9</sup>	 Emerge
****	ДА	ДА	ДА	ДА	ДА
***	ДА	ДА	ДА	ДА	
**	ДА	ДА	ДА		
*	ДА	ДА			

### Quick Start (Быстрый запуск) \*\*\*\*

Тренировка, в которой пользователь контролирует все настройки. Тренировка продолжается до тех пор, пока не будет прекращена пользователем.

### Cardio 360™ Quick Start (Быстрый запуск Cardio 360) \*\*\*\*

Воспользуйтесь предварительно настроенной 20-мин. тренировкой, чтобы придать форму и тонус всем основным группам мышц.

### Manual (Ручной режим) \*\*\*\*

Пользователи настраивают свою тренировку с ограничением ВРЕМЕНИ или РАССТОЯНИЯ.

### Hill Intervals (Интервалы холмов) \*\*\*\*

Интервалами холмов являются 2-минутные сегменты, увеличивающие НАГРУЗКУ для имитации холмов.

### Rolling Hills (Череда холмов) \*\*\*\*

Последовательность пошагового увеличения и уменьшения НАГРУЗКИ с эффектом череды холмов. Пользователи могут настроить УРОВЕНЬ в любой момент тренировки, чтобы увеличить или уменьшить интенсивность холмов.

### Single Hill (Один холм) \*\*\*\*

Для имитации большого холма НАГРУЗКА увеличивается до максимальной к середине тренировки, а к концу уменьшается.



## ГЛАВА 4. ПРОГРАММИРОВАНИЕ И РАБОТА

### ОПИСАНИЯ ПРОГРАММ (продолжение)

#### Random Hills (Случайные холмы) \*\*\*\*

Профиль НАГРУЗКИ, моделирующий случайные холмы. Настройте УРОВЕНЬ в любой момент тренировки, чтобы увеличить или уменьшить интенсивность холмов.

#### Glute Buster (Упражнение на ягодичные мышцы) \*\*\*

При изменении НАГРУЗКИ основное внимание направлено на интенсивное использование ягодичной мышцы. Для усложнения пользователь может периодически менять направление движения.

#### Calorie Goal (Цель по калориям) \*\*\*\*

Данная тренировка позволяет выбрать количество калорий, которые нужно потратить за определенное время тренировки. Для достижения этой цели НАГРУЗКА настраивается автоматически.

#### Cardio Challenge (Задача кардио) \*\*\*

НАГРУЗКА и предлагаемый ТЕМП (ОБ/МИН) увеличиваются до максимума к середине тренировки, а к концу уменьшаются.

#### Walk & Run Intervals (Интервалы ходьбы и бега) \*\*\*

В этой тренировке используется средство УСТАНОВКИ ТЕМПА для рекомендации интервалов ходьбы и бега в 1-минутных сегментах. РАБОЧАЯ НАГРУЗКА может быть настроена во время тренировки.

#### Pace Intervals (Интервалы темпа) \*\*\*

Эта тренировка предлагает интервалы ТЕМПА (ОБ/МИН) в 1-минутных интервалах. Средство УСТАНОВКИ ТЕМПА отображает целевой темп и действительный темп пользователя (ОБ/МИН) во время тренировки.

#### Pace Ramp (Изменение темпа) \*\*\*

Эта тренировка предлагает увеличивать ТЕМП (ОБ/МИН) до максимума к середине тренировки, а к концу уменьшать. Средство УСТАНОВКИ ТЕМПА отображает целевой темп пользователя во время тренировки.

#### Leg Shaper (Упражнение на улучшение формы ног) \*\*\*

Тренировка, которая предлагает изменения ТЕМПА для работы мышц ног с дополнительной интенсивностью. Для усложнения меняйте направление движения случайным образом.

#### Distance Workouts (Тренировки на расстояние)

Выберите любую из 4 общих тренировок на расстояние: 5 км\*\*\*\*, 10 км\*\*\*\*, 2 мили\*\*\* или 4 мили\*\*\*.

#### Saved Workouts (Сохраненные тренировки) \*\*\*

Перейдите к ранее сохраненным тренировкам.

# ГЛАВА 4. ПРОГРАММИРОВАНИЕ И РАБОТА

## ОПИСАНИЯ ПРОГРАММ (продолжение)

### Custom Pace (Темп пользователя) \*\*

Экраны настройки позволяют настроить любой профиль УСТАНОВКИ ТЕМПА (ОБ/МИН) и добавить в кардиосеанс различные элементы.

### Custom Hill (Пользовательские холмы) \*\*

Изменяемые тренировки с интервалами НАГРУЗКИ позволяют моделировать холмы. Удобные экраны настройки позволяют создавать любые профили холмов.

### Custom Ultra (Пользователь Ultra) \*\*

Если пользователи испытывают проблемы с поиском тренировки, которая подойдет для их определенных нужд, попробуйте настроить тренировку «Custom Ultra» (Пользователь Ultra). Полностью настраиваемая тренировка позволяет управлять интервалами НАГРУЗКИ и УСТАНОВКИ ТЕМПА, а также продолжительностью интервала.

### HRC Cruise Control (Круиз-контроль КЧП) \*\*\*\*

В любой программе функция круиз-контроля позволяет нажатием одной кнопки установить текущую частоту пульса в качестве целевой. Программа круиз-контроля выполняет управление НАГРУЗКОЙ для поддержания целевой частоты пульса пользователя. Если число ударов в минуту превышает целевое значение более, чем на 12 УД/МИН, тренировка заканчивается, и начинается нормализация.

### HRC Target (Цель КЧП) \*\*\*\*

Пользователи выбирают свою частоту пульса. Тренировка начинается в режиме РУЧНОГО управления, пошагово увеличивает НАГРУЗКУ, пока ЧП не будет примерно равна целевой (отклонение до 10 уд/мин). На этом этапе тренажер начинает управлять НАГРУЗКОЙ для поддержания пульса пользователя в рамках целевого значения (отклонение до нескольких ударов).

### HRC Weight Loss (КЧП при снижении веса) \*\*\*

Контроль частоты пульса (КЧП) основан на возрасте. Он регулирует нагрузку на уровне 65 % от максимальной частоты пульса пользователя. Это избавляет от жировых клеток без чрезмерных нагрузок. Тренировка начинается в режиме РУЧНОГО управления, пошагово увеличивает НАГРУЗКУ, пока ЧП не будет примерно равна целевой (отклонение до 10 уд/мин). На этом этапе тренажер начинает управлять НАГРУЗКОЙ для поддержания пульса пользователя в рамках целевого значения (отклонение до нескольких ударов).

### HRC Aerobic (КЧП аэробики) \*\*\*

Контроль частоты пульса (КЧП) основан на возрасте. Он регулирует нагрузку на уровне 80% от максимальной частоты пульса пользователя. Это поддерживает оптимальную нагрузку аэробики для улучшения кардиофитнеса. Тренировка начинается в режиме РУЧНОГО управления — пользователям следует постепенно увеличивать НАГРУЗКУ, пока частота пульса не достигнет величины на 10 уд/мин ниже целевого значения. На этом этапе тренажер начинает управлять НАГРУЗКОЙ для поддержания пульса пользователя в рамках целевого значения (отклонение до нескольких ударов).

### HRC Intervals (Интервалы КЧП) \*\*\*

Интервалы РАБОТЫ и ПОКОЯ определяются целевой ЧП. Тренировка начинается в режиме РУЧНОГО управления — пользователям следует постепенно увеличивать НАГРУЗКУ, пока частота пульса не достигнет величины на 10 уд/мин ниже целевого значения. На этом этапе тренажер начинает управлять НАГРУЗКОЙ для поддержания пульса пользователя в рамках целевого значения (отклонение до нескольких ударов). Сегмент покоя снижается до 65% интенсивности рабочего сегмента.

## ГЛАВА 4. ПРОГРАММИРОВАНИЕ И РАБОТА

### ОПИСАНИЯ ПРОГРАММ (продолжение)

#### Custom HRC Intervals (Интервалы КЧП пользователя) \*\*

Пользователи могут задавать собственные интервалы частоты пульса. Укажите цели РАБОТЫ и ПОКОЯ, тренажер выполнит все настройки. Тренировка начинается в режиме РУЧНОГО управления, пошагово увеличивает НАГРУЗКУ, пока ЧП не будет примерно равна целевой (отклонение до 10 уд/мин). На этом этапе тренажер начинает управлять НАГРУЗКОЙ для поддержания пульса пользователя в рамках целевого значения (отклонение до нескольких ударов).

#### HRC Distance Workouts (Тренировки на расстояние с КЧП) \*\*

4 популярные тренировки на фиксированное расстояние, тренировка основывается на поддержке целевой ЧП. Выберите между тренировками 5 км, 10 км, 2 мили или 4 мили. Тренировка начинается в режиме РУЧНОГО управления, пошагово увеличивает НАГРУЗКУ, пока ЧП не будет примерно равна целевой (отклонение до 10 уд/мин). На этом этапе тренажер начинает управлять НАГРУЗКОЙ для поддержания пульса пользователя в рамках целевого значения (отклонение до нескольких ударов).

#### Fitness Test (Фитнес-тест) \*\*\*

Фитнес-тест используется для определения максимального значения VO2 пользователя.

#### Cardio 360™ \*\*\*\*

Если Вы хотите установить различные нагрузки кардиотренировки, выберите этот произвольный цикл упражнений Cardio360 для тренировки всего тела.

#### Cardio 360™ Arm Sculptor (Улучшение формы рук Cardio 360) \*\*\*\*

Пользователи проверяют мышцы верхней части тела и позвоночника с помощью этой 10-минутной программы из 3 движений, выбрав собственную интенсивность.

#### Cardio 360™ Leg Shaper (Улучшение формы ног Cardio 360) \*\*\*\*

Подтяните и приведите в тонус мышцы ног и ягодиц, меняя нагрузку на ходу.

#### Cardio 360™ Custom (Пользовательская тренировка Cardio 360) \*\*\*

Пользователи могут изменять и усложнять тренировку для реализации полного потенциала. Пользовательская тренировка Cardio360 позволит настроить упражнения, выбрав любимые движения Cardio360 и продолжительность. Затем сохраните настройку для следующего использования.

## ГЛАВА 4. ПРОГРАММИРОВАНИЕ И РАБОТА

### ВИДЕО VIRTUAL ACTIVE \*

\*Содержимое предоставлено компанией Virtual Active™ и подлежит изменению без уведомления.

#### Indoor Cycling Group World Tour Northern Italy (Групповая гонка на крытом велотреке в рамках мирового тура по северной Италии)

Северная Италия — это мечта каждого велосипедиста, где великолепные виды сочетаются с сильно пересеченной местностью. Неровные скалы вдоль озера Гарда, самого крупного озера Италии, находятся недалеко от небольшого городка Прегасина, а деревенские горные дороги через гору Гампенпасс являются такими же красивыми, как и опасными. Наслаждайтесь сложным подъемом на холм и нацеленной на выносливость поездкой по местности, сочетающей в себе участки различных типов.

##### **Места назначения:**

- Сентиеро Понале, озеро Гарда, Венето
- Прегасина, озеро Гарда, Венето
- Локалита Виоте, озеро Гарда, Тренто
- Эцтальские Альпы, Больцано-Больцен
- Пенсер Йох, Больцано, Южный Тироль
- Гампенпасс, Больцано, Южный Тироль



#### Chicago Run (Поездка по Чикаго)

Откройте для себя высокие здания и широкие общественные парки этой среднезападной метрополии. От садов скульптур Миллениум-парка до берегов озера Мичиган, до магазинов, формирующих Великолепную Милю, известных и захватывающих достопримечательностей Города ветров. Тренировка под руководством нацелена на скорость и включает в себя два сложных спринта.

##### **Места назначения:**

- Грант-парк
- Великолепная Миля
- Озеро Мичиган
- Водная прогулка по Чикаго



#### Germany Run (Поездка по Германии)

Покатайтесь по Рейнской области, от густых лесов Тюрингии до готических шпилей Нюрнберга. Эта яркая смесь городских и природных путей включает в себя прогулки мимо водопадов, которые украшают ущелье Вимбахскламм, и посещение оживленной площади Мюнхена Мариенплац в сердце Баварии. В этой тренировке под руководством чередуются скоростные участки с интервалами восстановления.

##### **Места назначения:**

- Лес Тюрингии, Тюрингия
- Национальный парк Берхтесгаден, Бавария
- Берхтесгаден, Бавария
- Мюнхен, Бавария
- Нюрнберг, Бавария



## ГЛАВА 4. ПРОГРАММИРОВАНИЕ И РАБОТА

### **ВИДЕО VIRTUAL ACTIVE (продолжение)**

#### American Southwest 2 Run (Поездка по американскому юго-западу 2)

Возвращение на багровые скалы юго-запада. Поднимитесь по Анджелс Лендинг в Национальном парке Зайон штата Юта, посетите Уэйв в штате Аризона и поставьте все на спринт по Лас-Вегас-Стрип в штате Невада. Эта тренировка под руководством начинается быстро, и высокий темп поддерживается в течение всей тренировки.

##### **Места назначения:**

- Национальный парк Зайон, Юта
- Государственный заповедник Вермилен Клифф, Юта
- Государственный заповедник Вермилен Клифф, Аризона
- Лас-Вегас, Невада



#### Wild California Run (Поездка по дикой Калифорнии)

Откройте для себя горную цепь Сьерра-Невада в Калифорнии с впечатляющими сводами и водопадами Национального парка Йосемити и самое большое в мире дерево Генерал Шерман. Тренировка под руководством начинается со сложного подъема к вершине Морро Рок перед расслаблением во время финиша средней сложности.

##### **Места назначения:**

- Национальный парк Секвойя, Калифорния
- Национальный парк Йосемити, Калифорния
- Национальный заповедник Секвойя, Калифорния



#### Trinity Mountains Hike (Прогулка по трем горам)

В северо-западной части Калифорнии располагаются горы Шаста-Тринити, неровная местность с удаленными пляжами и внушающими ужас стадами оленей Рузвельта. Полюбуйтесь великолепными гигантскими секвойями в Бойскаут Три Трейл и заберитесь на жуткий край Девилс Панч Боул. Тренировка под руководством начинается с подъемов и заканчивается скоростными нагрузками.

##### **Места назначения:**

- Сискию Уайлдернесс
- Национальный парк Джедедая Смит Редвудс
- Национальный парк Касл Крагс
- Национальный парк Прейри Крик Редвудс
- Национальный парк Прейри Крик Редвудс
- Государственный заповедник Шаста-Тринити



# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## ОБЗОР КОНСОЛИ TRANSCEND

Сенсорный экран

Вентилятор охлаждения



Вспомогательный ЖК-экран

Разъем USB

Разъем для наушников

Табличка с предупреждением

30-контактный разъем iPod®

Подставка для чтения

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## **ОБЗОР КОНСОЛИ TRANSCEND (продолжение)**

### Сенсорный экран

Емкостный сенсорный экран, используемый для управления тренировкой и навигации по функциям.

### 30-контактный разъем iPod®

Стандартный 30-контактный разъем iPod, используемый для подключения iPod к консоли.

### Разъем для наушников

Стандартный 3,5-мм аудиоразъем используется для подключения наушников к консоли при воспроизведении мультимедиа.

### Разъем USB

Позволяет экспортировать данные тренировки на внешнее USB-устройство или обновлять программное обеспечение консоли.

### Вспомогательный ЖК-дисплей

Отображает данные тренировки, которые можно удобно просматривать независимо от того, какой режим отображается на сенсорном дисплее.

\*Доступен только на моделях 16”.

### Подставка для чтения

Выступ на консоли, используемый в качестве подставки для книги, журнала, электронной книги или планшета во время тренировки.

### Вентилятор охлаждения

Встроенный вентилятор, выдувающий поток охлажденного воздуха во время тренировки.

### Табличка с предупреждением

Важная информация о безопасности для изучения перед использованием оборудования.

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## ВВОДНЫЕ СВЕДЕНИЯ О СЕНСОРНОМ ЭКРАНЕ

Консоль Transcend использует полностью встроенный емкостный сенсорный экран и многооконный интерфейс для обеспечения современной и удобной в использовании тренировки.

Технология емкостного сенсорного экрана использует токопроводящие свойства человеческого тела для обнаружения того, где и в какой момент пользователь коснулся экрана. Благодаря этому свойству емкостные сенсорные экраны являются весьма чувствительными и могут быть активированы легким прикосновением пальца пользователя.

## НАВИГАЦИЯ ПО СЕНСОРНОМУ ЭКРАНУ

Компания TRUE рекомендует пользователям ознакомиться с различными экранами, чтобы убедиться, что они безопасно предоставляют преимущества всех функций, которые может предложить данное оборудование.

### Таблица анимированных значков

На этой консоли используется несколько значков, предоставляющих упрощенный и визуально привлекательный интерфейс тренировки. Следующая таблица содержит краткий справочник часто используемых значков.

	Нагрузка		Темп
	Нормализующий период		Средства
	Значок вентилятора		Клавиатура
	Переключение экрана		Главный экран
	Разъем		Virtual Active®
	ТВ		NetPulse®

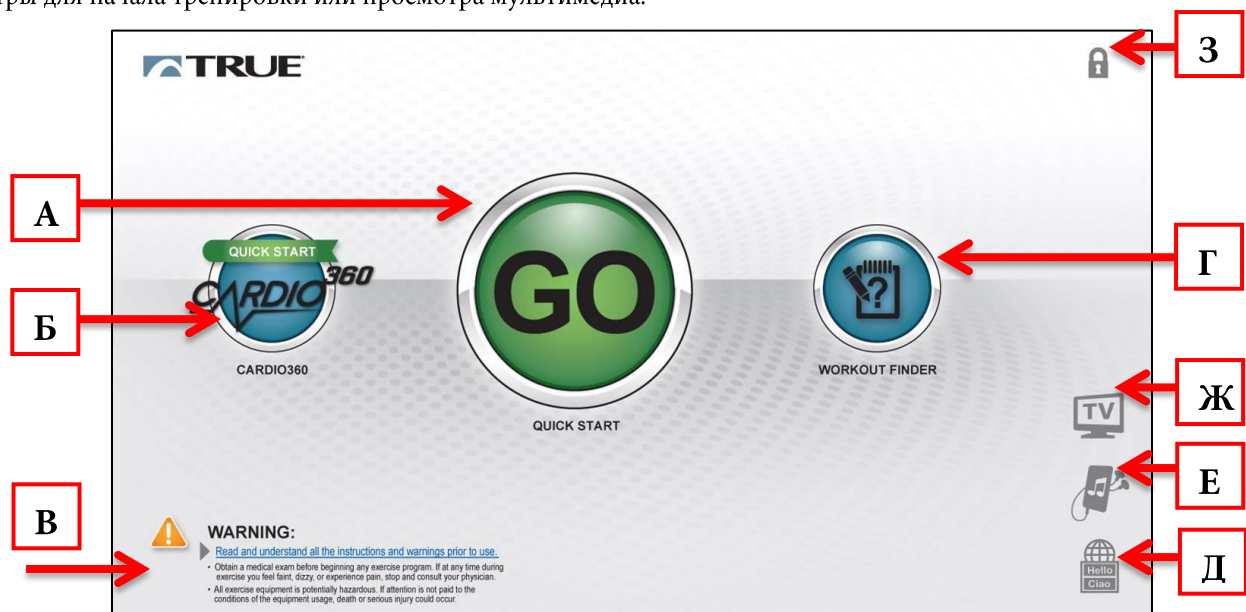


# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## НАВИГАЦИЯ ПО СЕНСОРНОМУ ЭКРАНУ (продолжение)

### Главный экран

Главный экран отображается на консоли при отсутствии активной тренировки. На этом экране можно выбрать необходимые параметры для начала тренировки или просмотра мультимедиа.



### А) Quick Start (Быстрый запуск)

Осуществляет быстрый запуск тренировки, в которой пользователь контролирует все настройки. Тренировка продолжается до тех пор, пока не будет прекращена пользователем.

### Б) Cardio 360™ Quick Start (Быстрый запуск Cardio 360)

Запуск 20-минутной тренировки Cardio 360™, в которой пользователь управляет интенсивностью тренировки.

### В) Инструкции по безопасности

Отображают список инструкций по безопасности для ознакомления перед началом тренировки.

### Г) Поиск тренировки

Отображает предварительно заданные тренировки, распределенные по целевым категориям.

### Д) Варианты языка

Предоставляет возможность выбора из 12 вариантов языка.

### Е) iPod®

Отображает интерфейс iPod без запуска тренировки.

### Ж) ТВ

Отображает интерфейс телевидения без запуска тренировки.

### З) Блокировка экрана

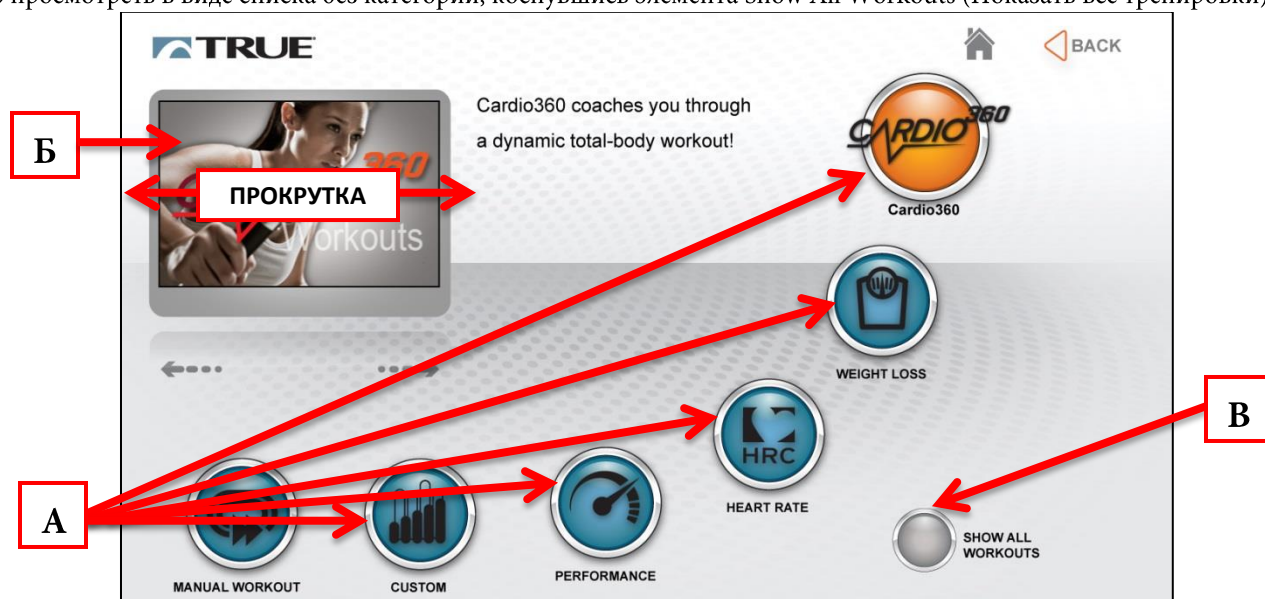
Если значок блокировки экрана удерживается в течение 3 секунд, сенсорный экран блокируется на 20 секунд для выполнения очистки.

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## НАВИГАЦИЯ ПО СЕНСОРНОМУ ЭКРАНУ (продолжение)

### Выбор предварительно заданной тренировки

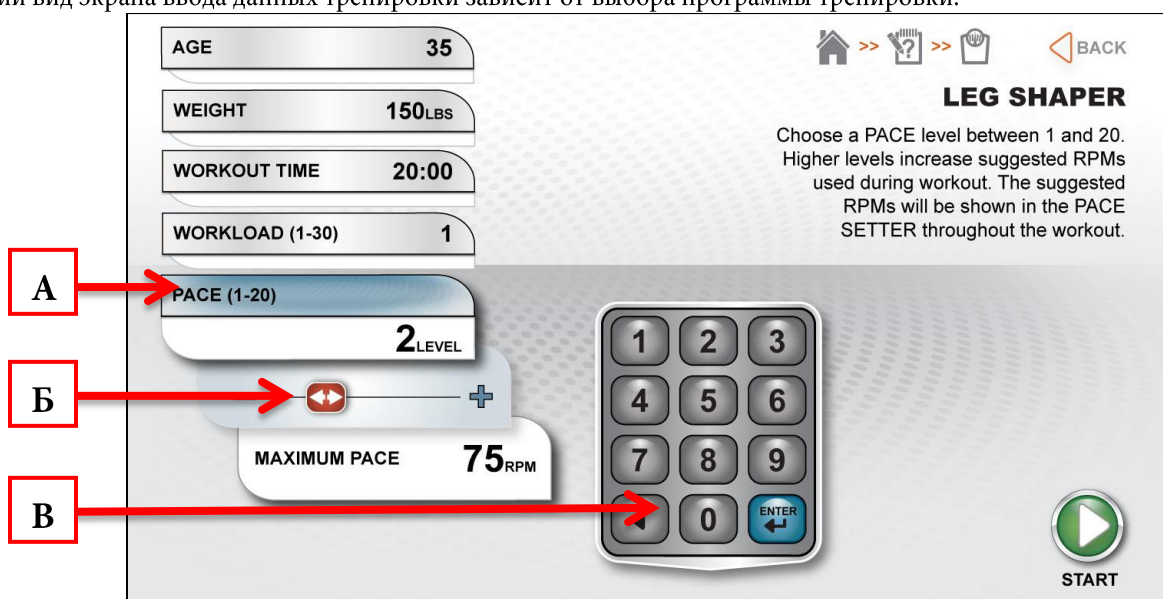
Предварительно заданные тренировки доступны с помощью элемента Workout Finder (Поиск тренировки) на главном экране. Тренировки распределены по 5 категориям. Для просмотра категории тренировок просто коснитесь кнопки выбора тренировки (А) или пролистайте категории в окне предварительного просмотра категорий (Б). Кроме того, тренировки можно просмотреть в виде списка без категорий, коснувшись элемента Show All Workouts (Показать все тренировки) (В).



### Экраны ввода данных тренировки

Экраны ввода данных тренировки дают возможность вводить личные данные или цели тренировки до начала предварительно заданной тренировки. Чтобы задать значение, коснитесь заголовка (А) значения и переместите ползунок (Б) в необходимое положение или вручную введите значение с помощью клавиатуры (В).

\*Общий вид экрана ввода данных тренировки зависит от выбора программы тренировки.

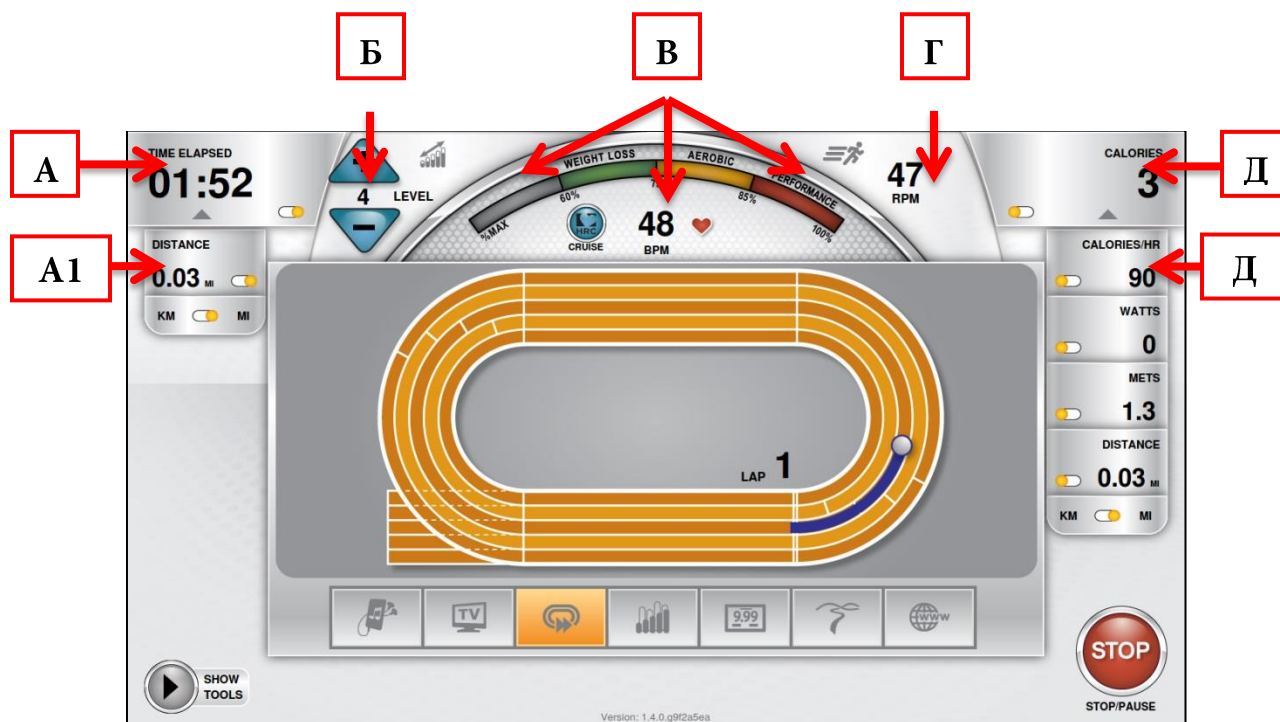


# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## НАВИГАЦИЯ ПО СЕНСОРНОМУ ЭКРАНУ (продолжение)

### Экраны данных тренировки

В процессе любой тренировки экран Workout Data Screen (Экран данных тренировки) предоставляет пользователю исчерпывающий визуальный обзор данных текущей тренировки.



### А) Отображение пользовательских данных №1

В этом поле отображаются различные данные. Для выбора того, какие данные отображаются, нажмите стрелку под отображаемыми данными, чтобы открыть область инструментов выбора (А1).

### Б) Уровень тренировки

Отображает уровень текущей тренировки.

### В) Сведения о частоте пульса

Когда пользователь использует беспроводной датчик измерения пульса или контактную систему измерения пульса, его частота пульса будет отображаться в виде числа ударов в минуту (об/мин) и на графическом указателе. Работа графического указателя основана на возрасте и замерах приблизительной частоты пульса в трех целевых уровнях: Weight Loss (Снижение веса), Aerobic (Аэробика) или Performance (Результативность).

### Г) Темп или ОБ/МИН

Отображает текущий темп тренировки.

### Д) Отображение пользовательских данных №2

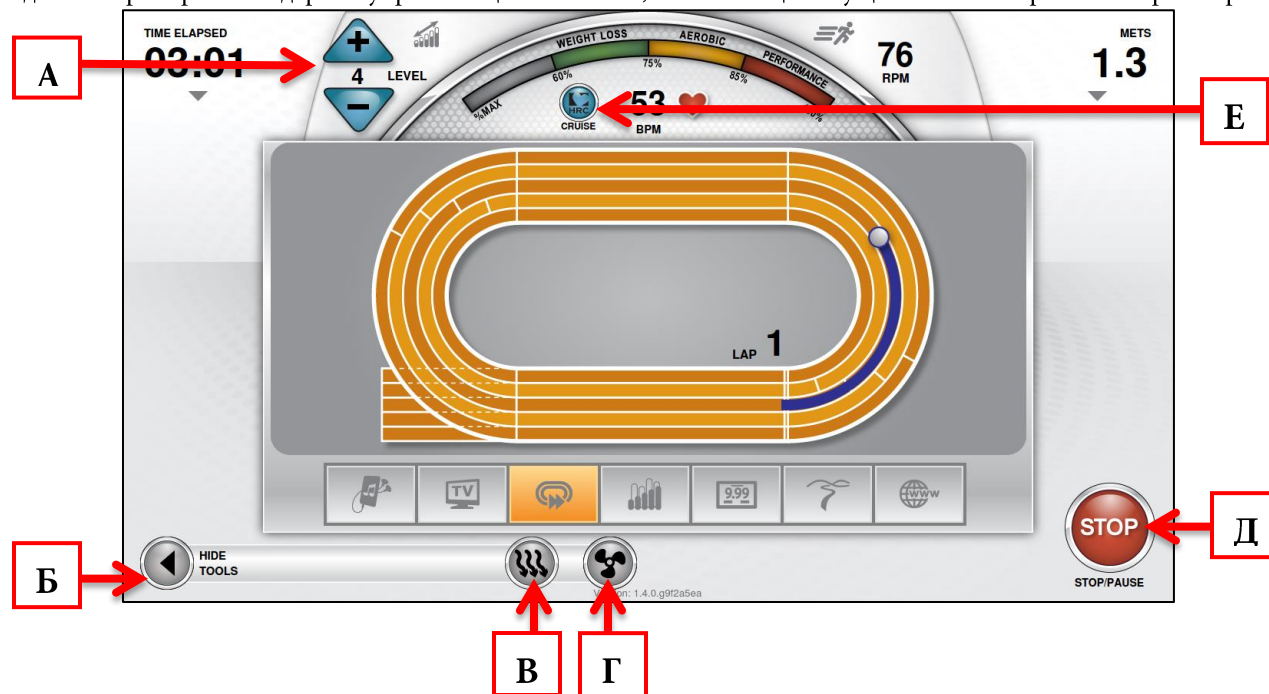
В этом поле отображаются несколько элементов данных. Для выбора отображаемых элементов данных нажмите стрелку под отображаемыми данными, чтобы открыть область средств выбора (Е1).

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## НАВИГАЦИЯ ПО СЕНСОРНОМУ ЭКРАНУ (продолжение)

### Элементы управления экраном данных тренировки

Экраны данных тренировки содержат управляющие элементы, позволяющие осуществлять настройки во время тренировки.



### А) Управление нагрузкой

Позволяет вручную увеличивать или уменьшать нагрузку во время тренировки.

### Б) Отображение/скрытие средств

Открытие или закрытие экранной панели средств.

### В) Нормализующий период

Эта кнопка отображается после прикосновения к кнопке Show/Hide Tools (Отображение/скрытие средств) (Б). Она позволяет завершить текущую тренировку нормализующим двухминутным периодом с низкой интенсивностью. После активизации нормализующего периода устройство переходит в режим ручного управления, и пользователь управляет всеми настройками.

### Г) Включение/выключение вентилятора

Эта кнопка отображается после прикосновения к кнопке Show/Hide Tools (Отображение/скрытие средств) (Б). Она включает или выключает вентилятор охлаждения.

### Д) Stop (Стоп)

Останавливает или приостанавливает текущую тренировку.

### Е) Круиз-контроль КЧП

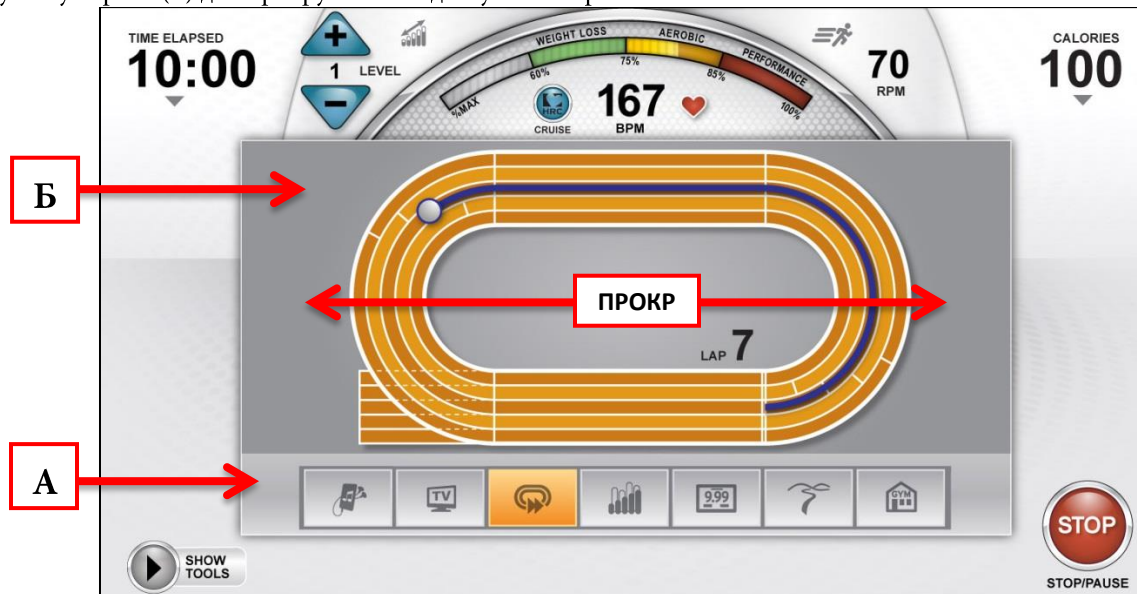
Включает контроль частоты пульса, чтобы оборудование могло поддерживать частоту пульса пользователя путем автоматической регулировки интенсивности тренировки (если пользователь применяет мониторинг частоты пульса).

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## НАВИГАЦИЯ ПО СЕНСОРНОМУ ЭКРАНУ (продолжение)

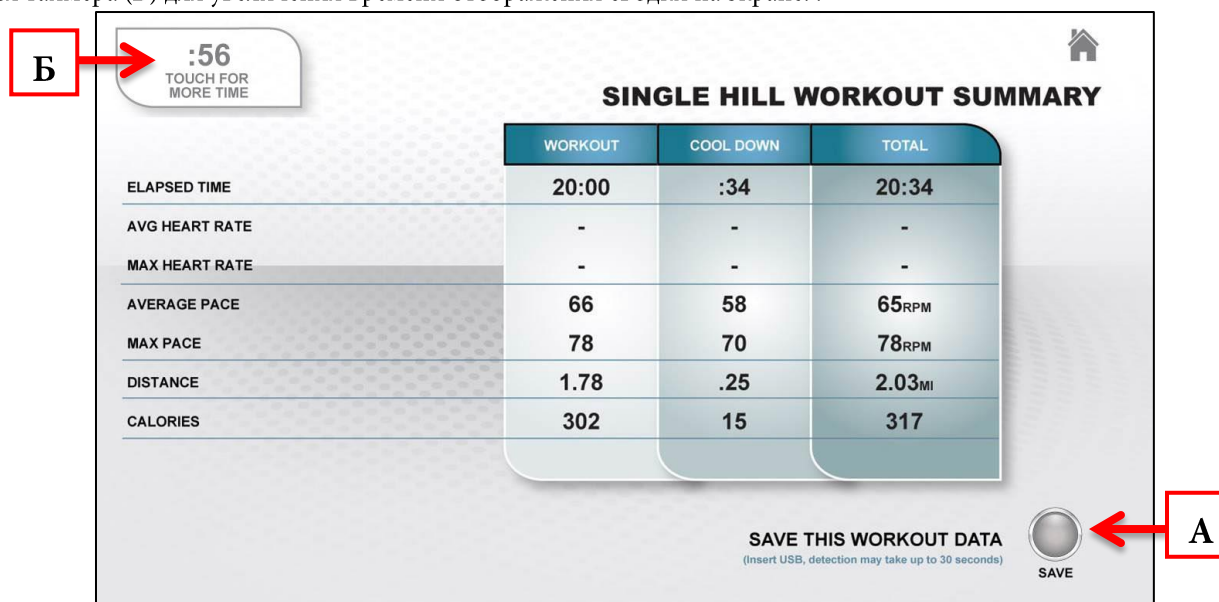
### Переключение между экранами данных тренировки

Имеется несколько экранов данных тренировки, которые можно выбирать. Есть два способа переключения экранов: можно коснуться кнопки выбора (А) для просмотра определенного экрана с данными, а можно просто провести пальцем по главному окну экрана (Б) для прокручивания доступных экранов.



### Экран сводки тренировки

В конце тренировки на экране сводки отобразится обзор данных тренировки. Данные тренировки можно экспортировать на другое устройство — вставьте USB-накопитель в порт USB консоли и коснитесь кнопки Save (Сохранить) (А). Если пользователю требуется больше времени для просмотра сводки или сохранения тренировки на устройстве USB, он может коснуться таймера (Б) для увеличения времени отображения сводки на экране. .



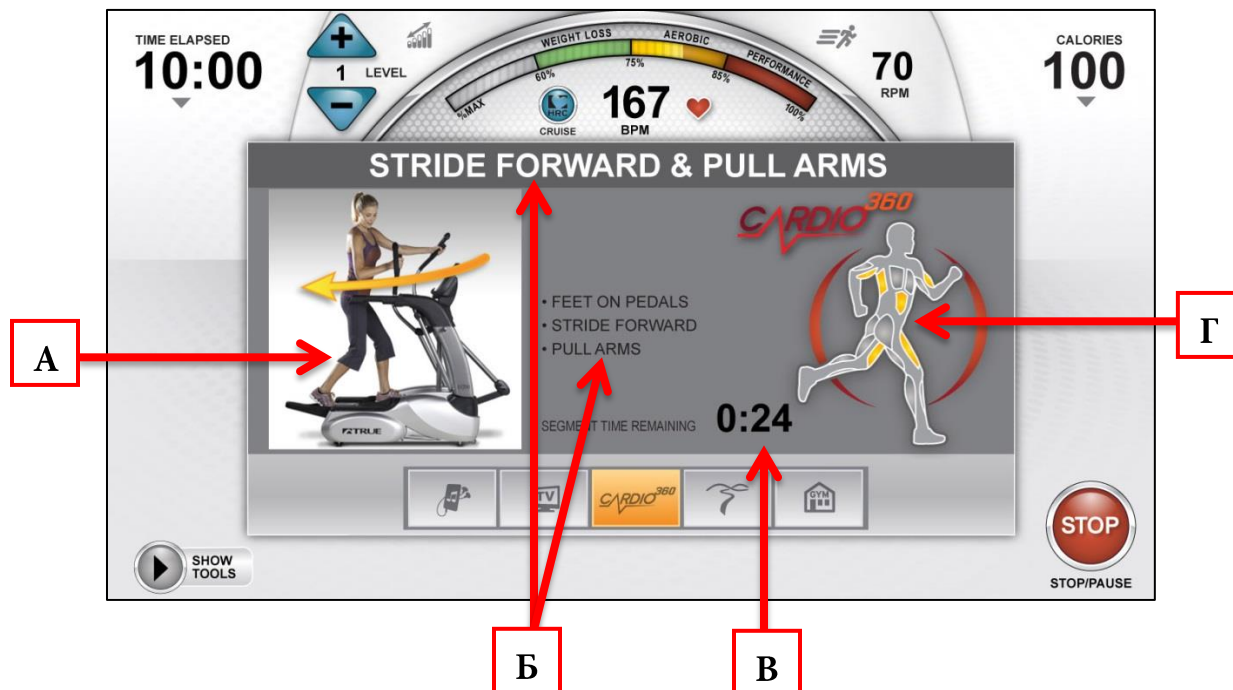
# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## НАВИГАЦИЯ ПО СЕНСОРНОМУ ЭКРАНУ (продолжение)

### Cardio 360™

Уникальная тренировка Cardio 360™ компании TRUE аналогична встроенному в эллиптический тренажер персональному тренеру, который руководит пользователями в течение тренировки для всего тела. За несколько минут пользователи прорабатывают мышцы верхней части тела, нижней части тела и позвоночника. И благодаря разнообразию тренировка Cardio 360™ никогда не наскучит. Программа предлагает пользователям выполнять разнообразные движения во время тренировки, поэтому все, что от них требуется — это серьезно относиться к работе на тренажере.

Во время программы Cardio 360™ на экране данных тренировки Cardio 360™ будут отображаться инструкции для пользователей.



#### А) Окно с примером

Предоставление пользователю визуального примера для текущего сегмента тренировки.

#### Б) Указания по тренировке

Информация о действиях, которые следует предпринять пользователю во время сегмента тренировки.

#### В) Оставшееся время сегмента

Отображение оставшегося времени текущего сегмента тренировки.

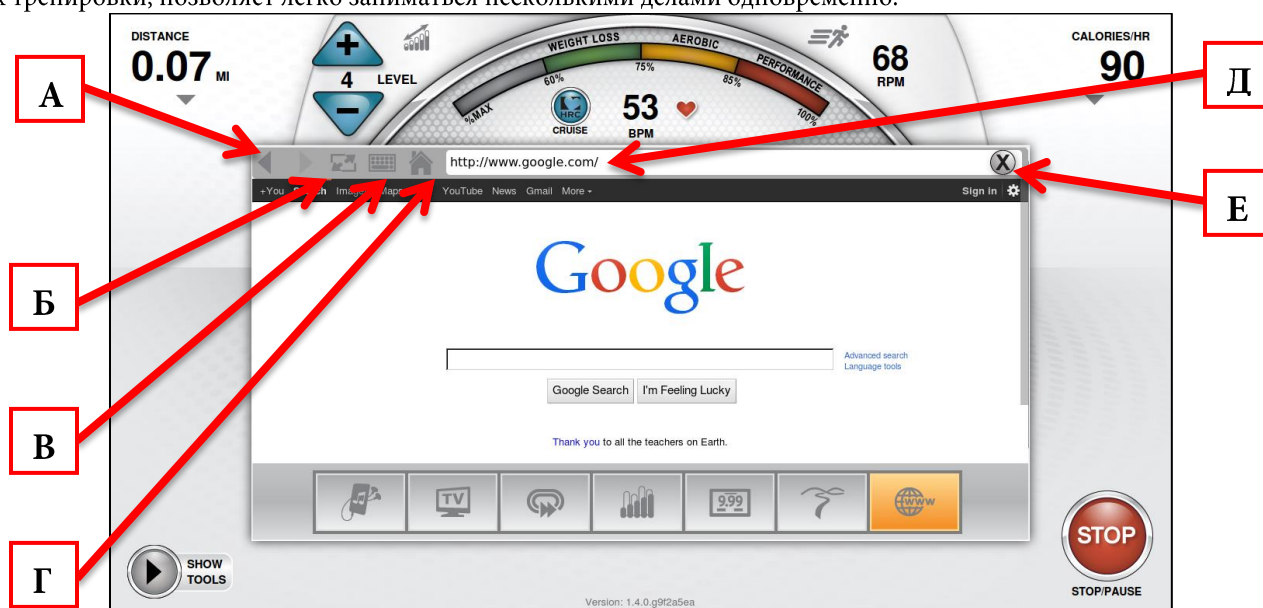
#### Г) Отображение цели

Выделение мышечной группы, которая является целевой в текущем сегменте тренировки.

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## ВЕБ-БРАУЗЕР

Если он включен, встроенный веб-браузер позволяет следить за свежими новостями, смотреть спортивные обзоры, проверять электронную почту и общаться с друзьями в социальных сетях. Наличие этой функции, встроенной в экран данных тренировки, позволяет легко заниматься несколькими делами одновременно.



### А) Кнопки навигации

Перемещение вперед или назад к предыдущей отображаемой странице

### Б) Переключение между экранами

Позволяет переключаться между полноэкранным и обычным режимом отображения.

### В) Клавиатура

Отображает экранную клавиатуру для ввода текста.

### Г) Главная страница

Отображает главную страницу браузера.

\*Инструкции по заданию главной страницы см. в расширенных параметрах консоли.

### Д) Адресная строка

Отображает интернет-адрес текущей страницы и предоставляет возможность ввода адресов страниц для посещения.

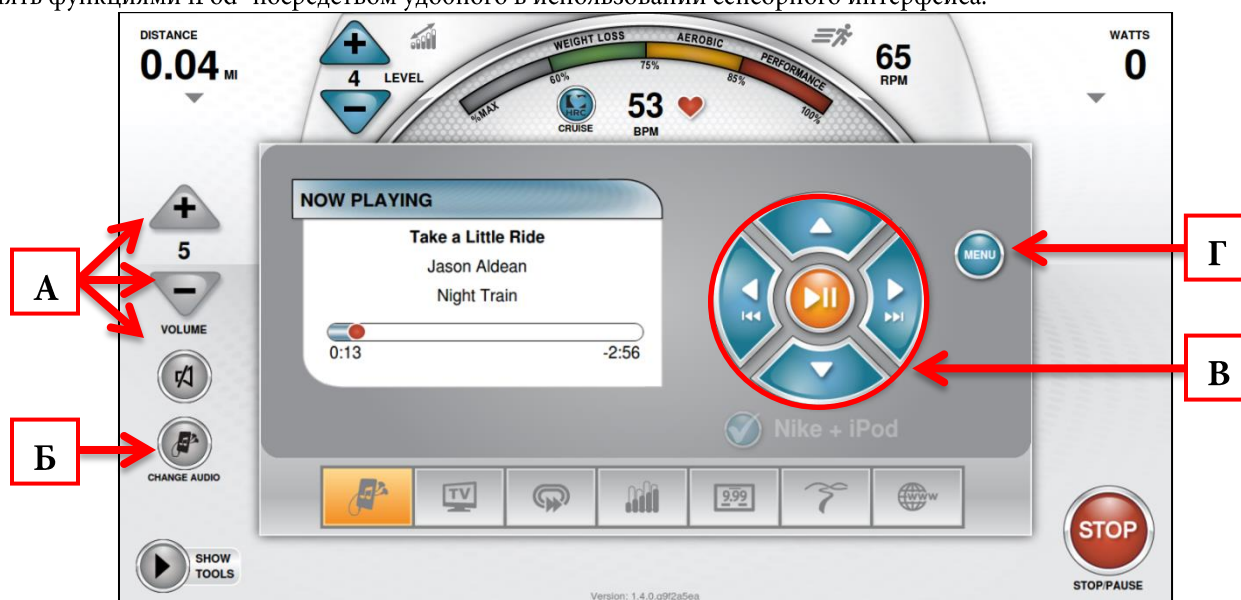
### Е) Удаление адреса

Удаляет интернет-адрес текущей страницы и предоставляет возможности ввода адреса страницы для посещения.

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## ИНТЕГРАЦИЯ С iPod®

Консоль Transcend оснащена улучшенной функцией интеграции с iPod®, которая позволяет подключать iPod® к консоли посредством 30-контактного разъема, расположенного на передней панели консоли. После подключения пользователь может управлять функциями iPod® посредством удобного в использовании сенсорного интерфейса.



### А) Элементы управления громкостью

Позволяют увеличить, уменьшить или выключить громкость звука iPod®.

### Б) Change Audio (Изменения источника звука)

Переключает между доступными источниками звука.

### В) Кнопки навигации

Позволяют воспроизводить, приостанавливать воспроизведение или пропускать файлы мультимедиа, а также выполнять навигацию по меню iPod®.

### Г) Кнопка меню

При нажатии этой кнопки происходит возврат к предыдущему меню iPod®.



# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## ЗВУК BLUETOOTH

Эта консоль обладает встроенной поддержкой Bluetooth для аудиоустройств, отличающихся от iPod® с 30-контактным разъемом. Для сопряжения устройства с консолью коснитесь кнопки выбора iPod®/звукового устройства (А). Убедитесь, что устройство можно обнаружить с помощью канала связи Bluetooth, и нажмите кнопку Bluetooth (Б) для поиска устройств.



Консоль выполнит сканирование на наличие доступных устройств Bluetooth. По завершении сканирования просто коснитесь имени необходимого устройства (С), чтобы начать процесс сопряжения.

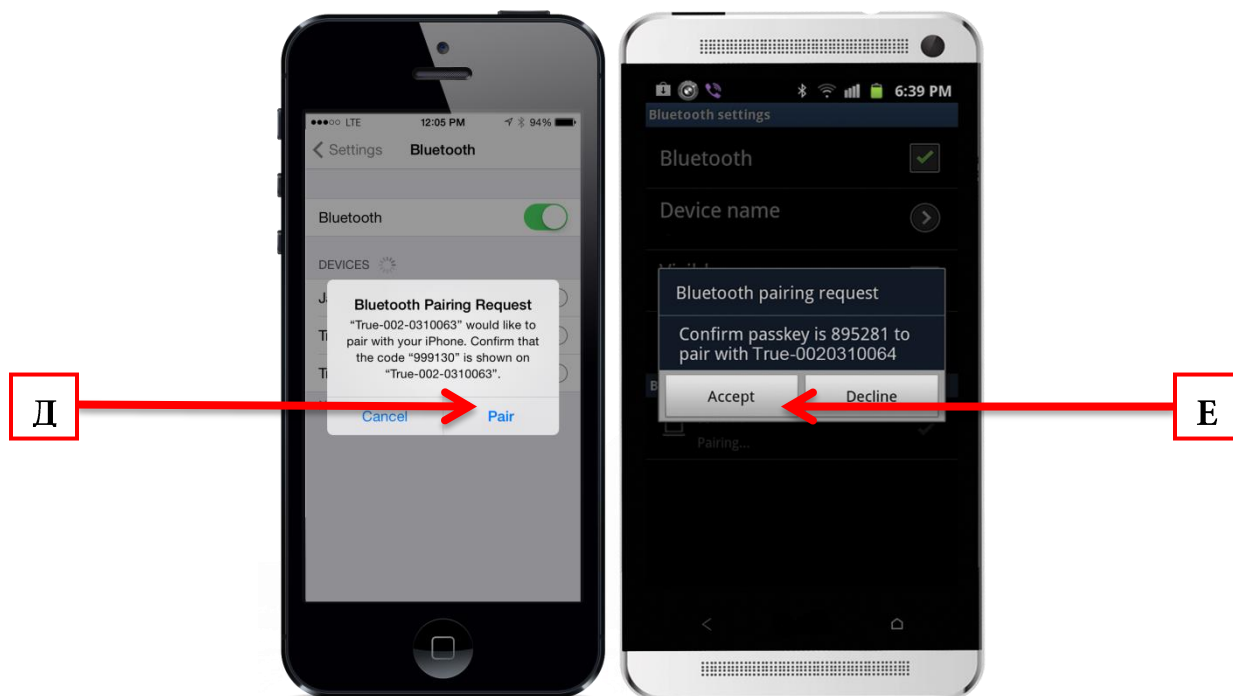
\*Если устройства нет в списке, убедитесь, что функция Bluetooth включена и устройство доступно для обнаружения. Затем коснитесь логотипа Bluetooth (Г) для выполнения повторного сканирования на наличие устройств Bluetooth.



## ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

### ЗВУК BLUETOOTH (продолжение)

После выбора устройства из списка консоль отправляет ему запрос на сопряжение. Для работы этой функции запрос на сопряжение следует принять. Для устройств iOS нажмите Pair (Сопряжение) (Д) для принятия запроса. Для устройств Android нажмите Ассерт (Принять) (Е) для принятия запроса.



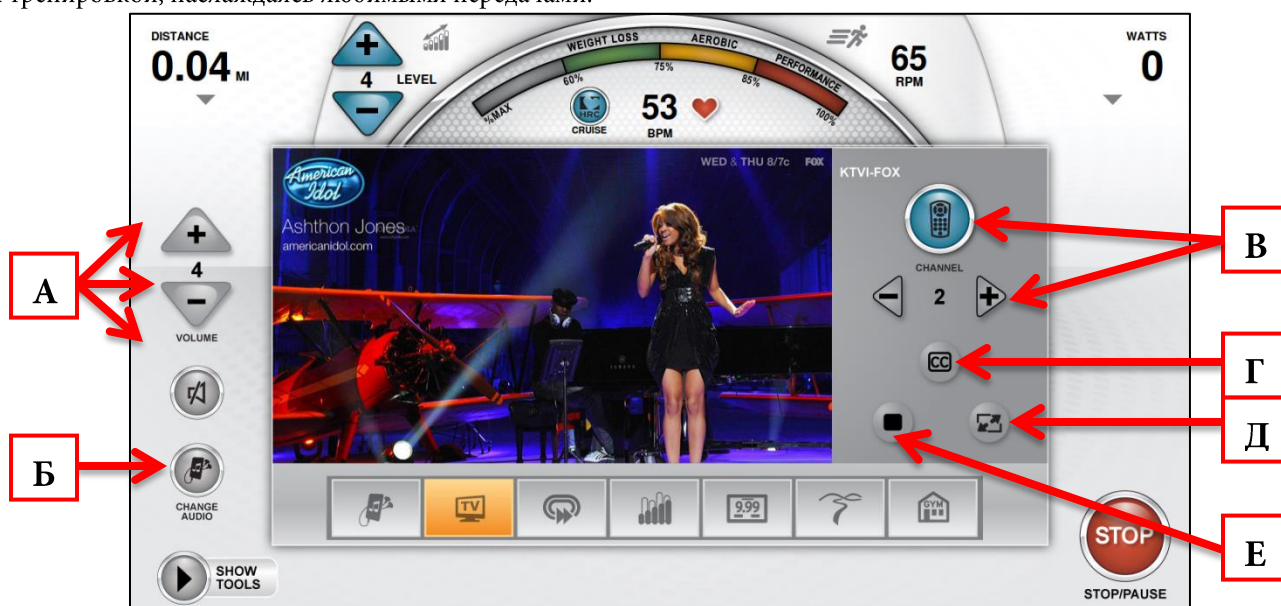
После принятия запроса на сопряжение Bluetooth отобразится экран воспроизведения. Во время воспроизведения пользователи могут управлять громкостью (Ж), приостанавливать воспроизведение, перематывать или повторять композиции с помощью кнопок навигации (З), а также переключаться между доступными источниками звука касанием кнопки Change Audio (Изменение источника звука) (И). Для отключения аудиоустройства Bluetooth просто коснитесь кнопки отключения (Й).



# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## ЭЛЕМЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ ТВ

Эта консоль также оснащена встроенным тюнером HDTV, который позволяет просматривать передачи с высоким разрешением в прямом эфире. Элементы управления ТВ встроены в экран просмотра тренировки, что позволяет следить за своей тренировкой, наслаждаясь любимыми передачами.



### А) Элементы управления громкостью

Увеличивают, уменьшают или выключают громкость звука телевизионной передачи.

### Б) Change Audio (Изменение источника звука)

Переключает между доступными источниками звука.

### В) Управление каналами

Используется для отображения полного списка доступных каналов или изменения каналов.

### Г) Передача кодированных субтитров

Включение и выключение передачи кодированных субтитров.

\*Эта кнопка будет видима, только если отображаемая программа поддерживает передачу кодированных субтитров.

### Д) Переключение экрана

Позволяет переключаться между полноэкранным и обычным режимом отображения.

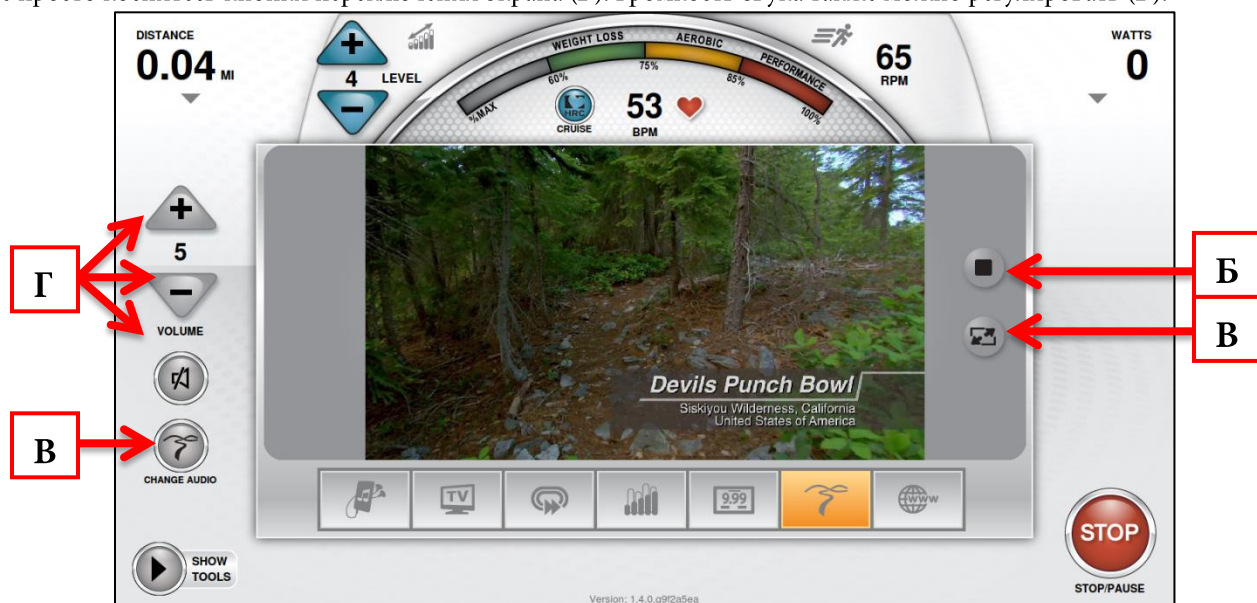
### Е) Stop (Стоп)

Остановка передачи сигнала текущего ТВ/звуковой дорожки ТВ.

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

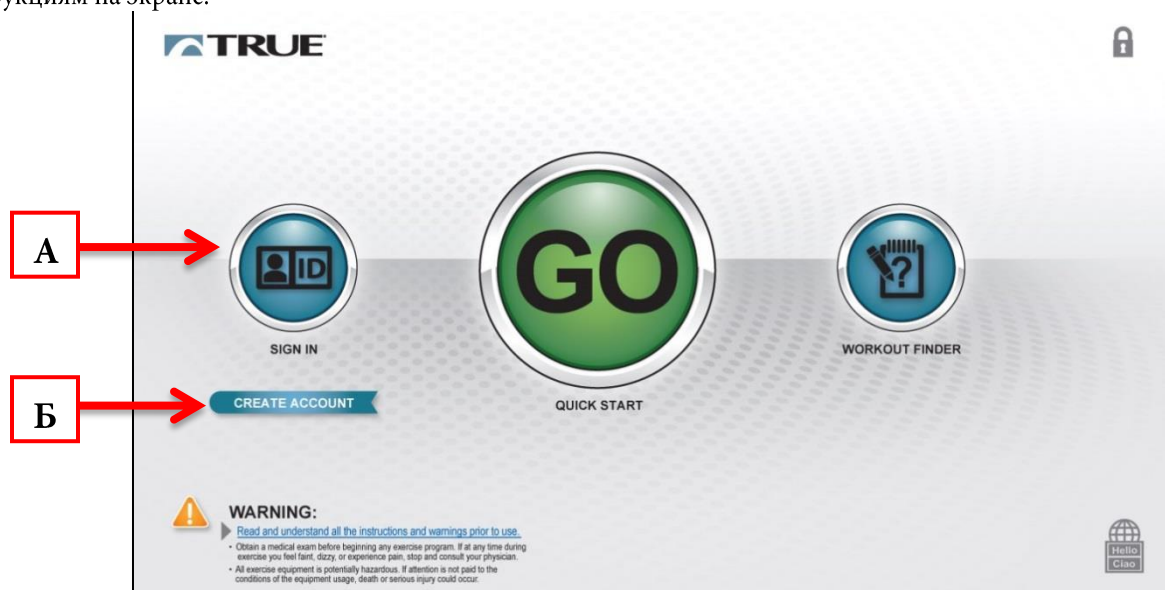
## VIRTUAL ACTIVE®

Virtual Active® предоставляет пользователям живописные видео, снятые от первого лица, для улучшения тренировки. Звук из веб-браузера, ТВ, iPod® и Bluetooth может быть совмещен с этой функцией путем нажатия кнопки изменения источника звука (А) для создания действительно уникальной тренировки. Кроме того, элементы управления и области отображения экрана просмотра тренировки все еще доступны при использовании этой функции в стандартном режиме. Видео можно остановить без завершения тренировки в любой момент, коснувшись кнопки остановки (Б). Для отображения видео в полноэкранном режиме просто коснитесь кнопки переключения экрана (В). Громкость звука также можно регулировать (В).



## NETPULSE®

Netpulse® — это цифровое фитнес-решение, которое позволяет настраивать индивидуальные цели, организовывать новостные ленты в социальных сетях, отслеживать тренировки, управлять данными и создавать контент по запросу. Netpulse® работает с приложениями и устройствами для отслеживания от сторонних поставщиков, а также с мобильным приложением и веб-порталом для сбора всех данных пользователя. Пользователи, которым необходимо контент Netpulse®, должны нажать кнопку Sign in (Вход) (А) на главном экране и ввести свой идентификатор. Если у пользователя нет идентификатора Netpulse®, он может создать его, нажав кнопку Create Account (Создать учетную запись) (Б) и следуя инструкциям на экране.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Эта функция доступна только в организациях, использующих Netpulse®.

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

### **⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Неправильная конфигурация консоли может вызвать повреждение устройства и аннулировать гарантию производителя. При необходимости обратитесь за помощью в службу технической поддержки компании TRUE Fitness по телефону 800-883-8783.

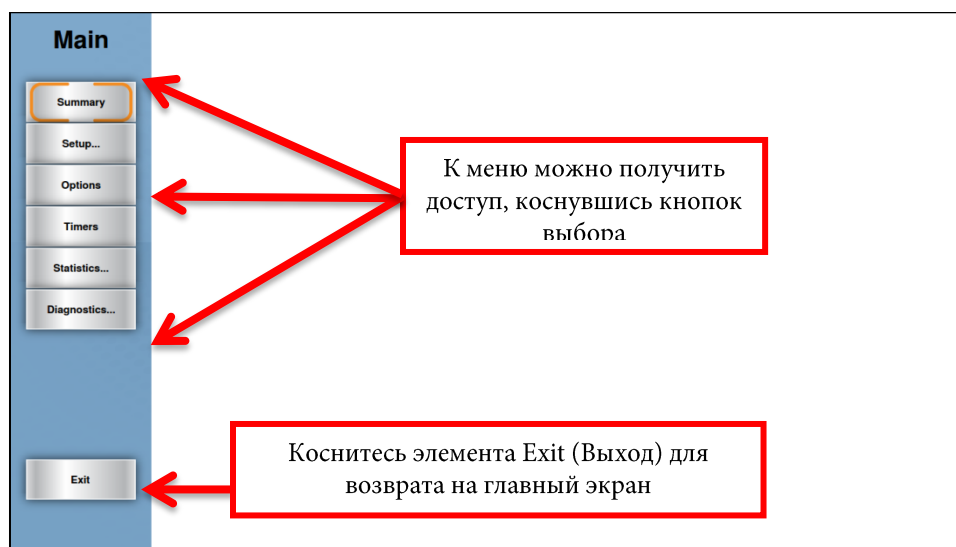
### Вход в режим обслуживания

Вход в режим обслуживания можно получить, согласовав это с дистрибьютором на территории России компанией Fitness Division. Пожалуйста обратитесь по телефону т. +7 (495) 227 02 25 [www.fitdivision.ru](http://www.fitdivision.ru)



### Главное меню

После успешного перехода в режим обслуживания отобразится следующий экран. Из этого меню пользователи могут получить доступ ко всем функциям режима обслуживания путем перехода к различным меню.

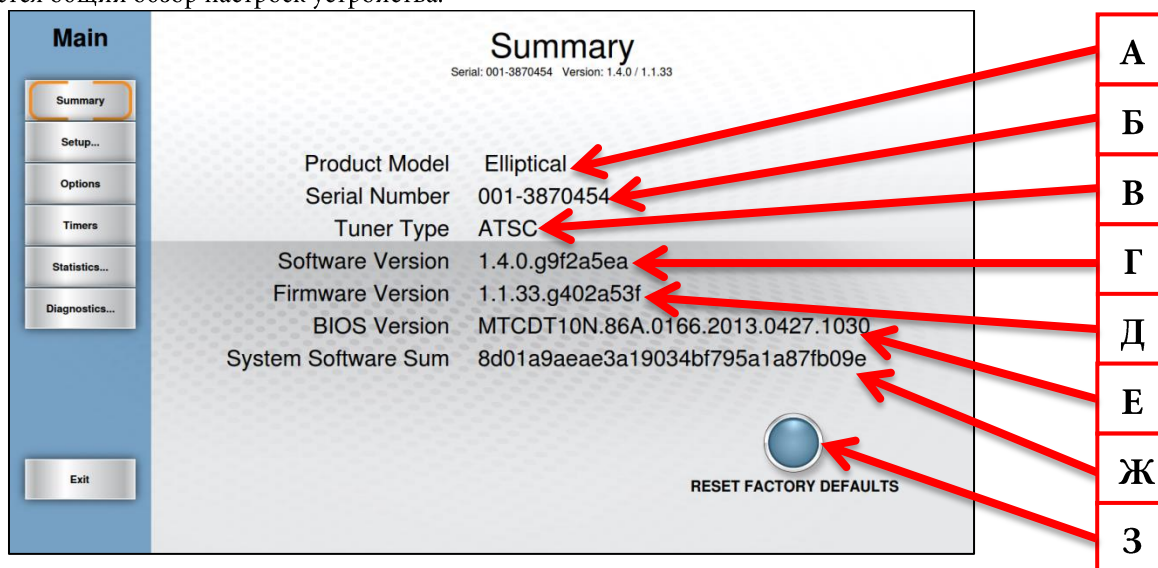


# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Экран Summary (Сводка)

Экран Summary (Сводка) будет первым экраном, который отображается после перехода в режим обслуживания. На этом экране предоставляется общий обзор настроек устройства.



### А) Product Model (Модель изделия)

Номер модели для текущей конфигурации консоли.

### Б) Serial Number (Серийный номер)

Серийный номер консоли (не базового блока).

### В) Tuner Type (Тип тюнера)

Тип ТВ-тюнера, установленного в консоли.

### Г) Software Version (Версия ПО)

Текущая версия программного обеспечения, установленного на консоли.

### Д) Firmware Version (Версия микропрограммы)

Текущая версия микропрограммы, установленной на консоли.

### Е) BIOS Version (Версия BIOS)

Текущая версия системы BIOS, установленной на консоли.

### Ж) System Software Sum (Обзор ПО системы)

Отображение данных об ОС, которая используется в консоли.

### З) Reset Factory Defaults (Восстановить заводские настройки)

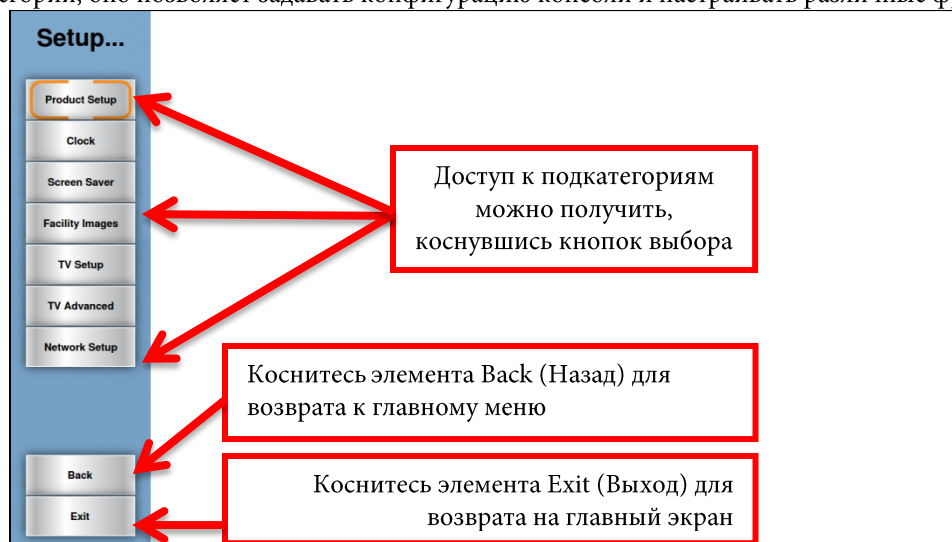
Сброс всех настроек консоли до заводских настроек по умолчанию.

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка)

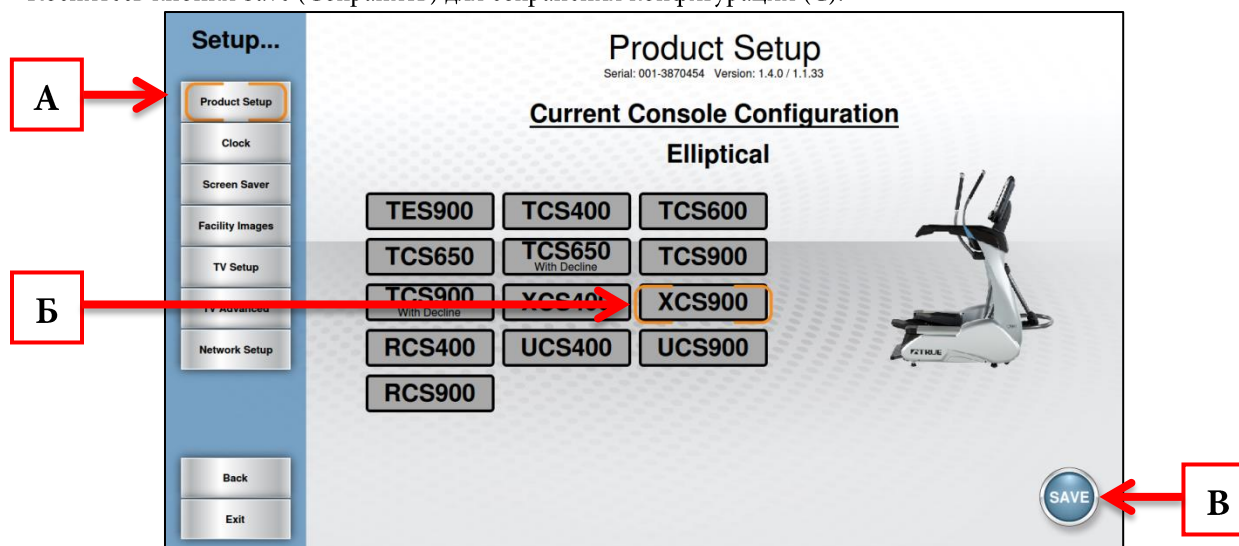
Доступ к меню настройки можно получить, коснувшись кнопки Setup (Настройка) в главном меню. Меню Setup (Настройка) разделено на подкатегории, оно позволяет задавать конфигурацию консоли и настраивать различные функции устройства.



### Меню Setup (Настройка) — Product Setup (Настройка изделия)

Экран Product Setup (Настройка изделия) позволяет изменять конфигурацию консоли для соответствия устройству, на котором она установлена. Порядок изменения конфигурации консоли:

- В главном меню коснитесь кнопки Setup (Настройка).
- В меню Setup (Настройка) нажмите кнопку Product Setup (Настройка изделия) (А).
- Коснитесь правильного номера модели, чтобы выбрать его (Б).
- Коснитесь кнопки Save (Сохранить) для сохранения конфигурации (С).



# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

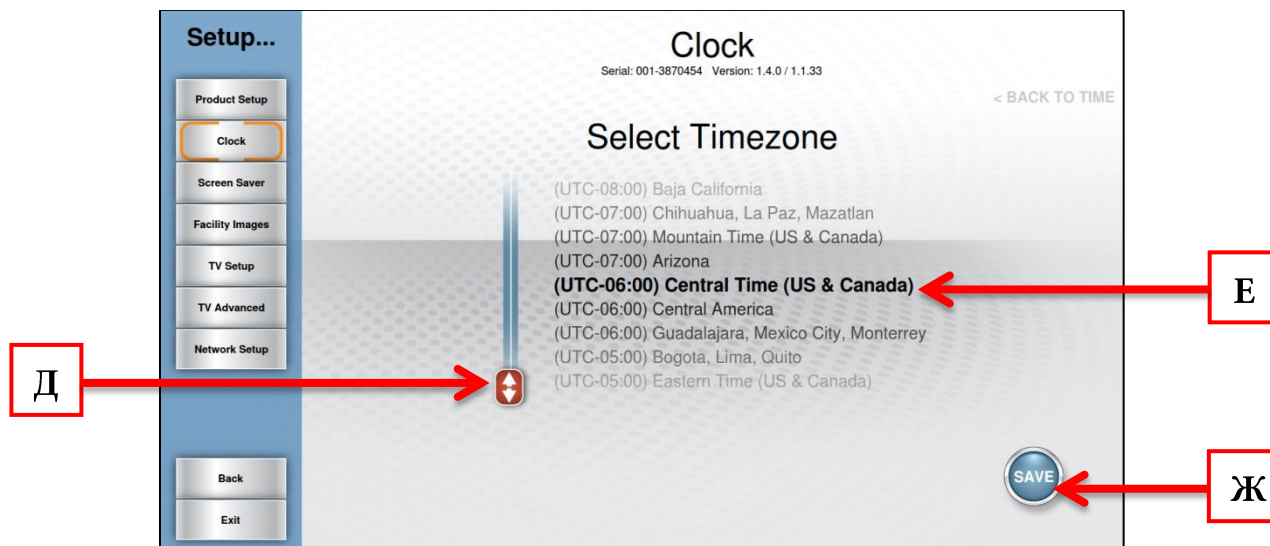
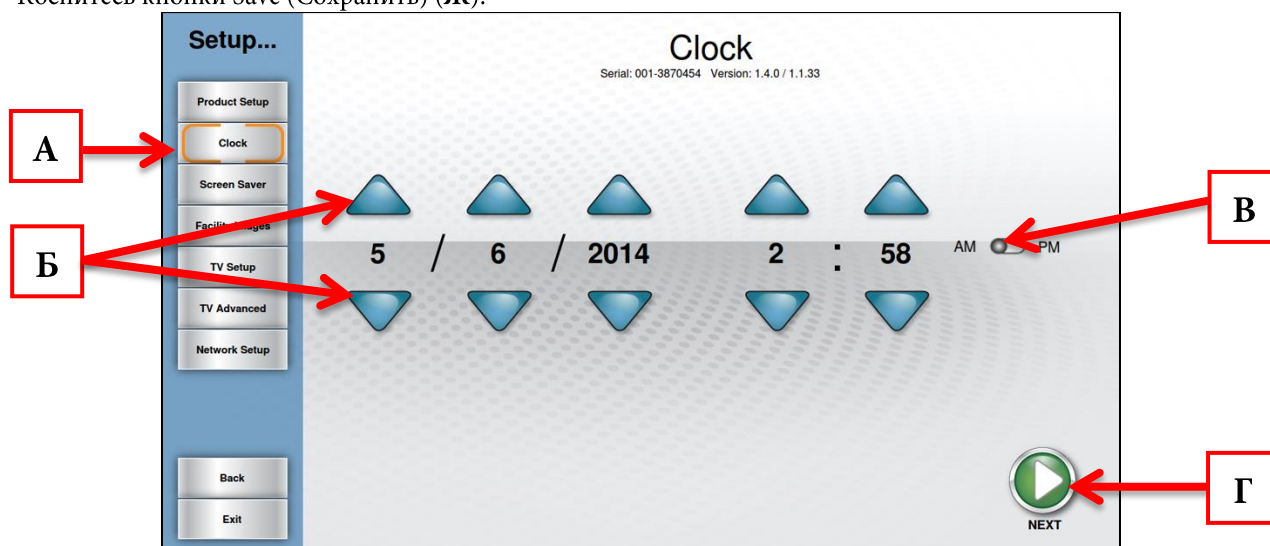
## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — Clock (Часы)

Правильная настройка часов обеспечит правильную отметку времени на всех данных тренировки, экспортированных пользователем. Правильное время также является важным фактором для устранения неполадок при просмотре журнала ошибок системы.

### Настройка часов

- В главном меню нажмите кнопку Setup (Настройка).
- В меню Setup (Настройка) нажмите кнопку Clock (Часы) (А).
- Коснитесь стрелок (Б) для настройки даты и времени, воспользуйтесь ползунком (В) для выбора времени до полудня (AM) или после полудня (PM).
- После ввода правильного времени и даты, коснитесь кнопки Next (Далее) (Г).
- Используйте ползунок (Д) или пролистайте список часовых поясов для выбора правильного часового пояса (Е).
- Коснитесь кнопки Save (Сохранить) (Ж).





# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

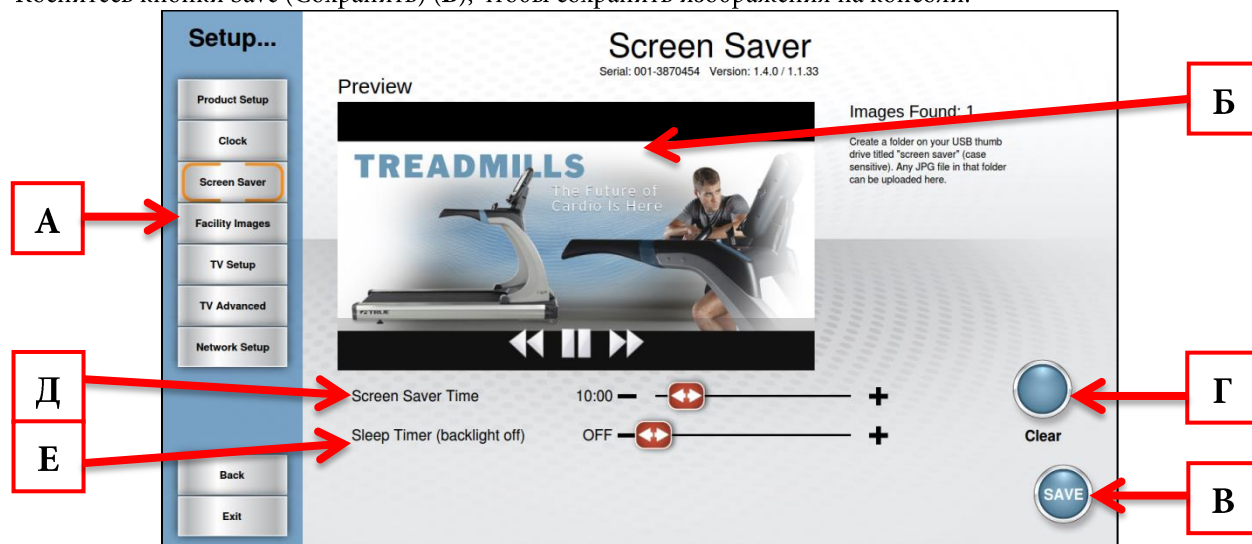
## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — Screen Saver (Экранная заставка)

Пользователи могут загружать изображения JPG, которые будут использоваться консолью в качестве пользовательской экранной заставки. Для загрузки изображений на консоль их необходимо разместить на USB-накопителе в папке с названием «screen saver» (с учетом регистра).

### Импорт изображений экранной заставки

- Коснитесь кнопки Screen Saver (Экранная заставка) (А)
- Вставьте USB-накопитель, содержащий изображения, в порт USB консоли.
- Проверьте изображения в окне предварительного просмотра (Б)
- Коснитесь кнопки Save (Сохранить) (В), чтобы сохранить изображения на консоли.



### Дополнительные параметры экранной заставки

- Пользовательские изображения экранной заставки можно удалить, коснувшись кнопки Clear (Очистить) (Г).
- Количество времени бездействия консоли перед запуском экранной заставки можно настроить с помощью ползунка Screen Saver Time (Время экранной заставки) (Д)
- Таймер режима сна — это функция, которая через определенное время выключает подсветку консоли для экономии энергии. Количество времени бездействия консоли перед переходом в режим сна можно настроить с помощью ползунка Sleep Timer (Таймер режим сна) (Е)

## **⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

При перемещении ползунка Screen Saver Time (Время экранной заставки) до упора влево экранная заставка отключается. Отключение экранной заставки не рекомендуется, это может вызвать повреждение экрана и аннулирование гарантии производителя.

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

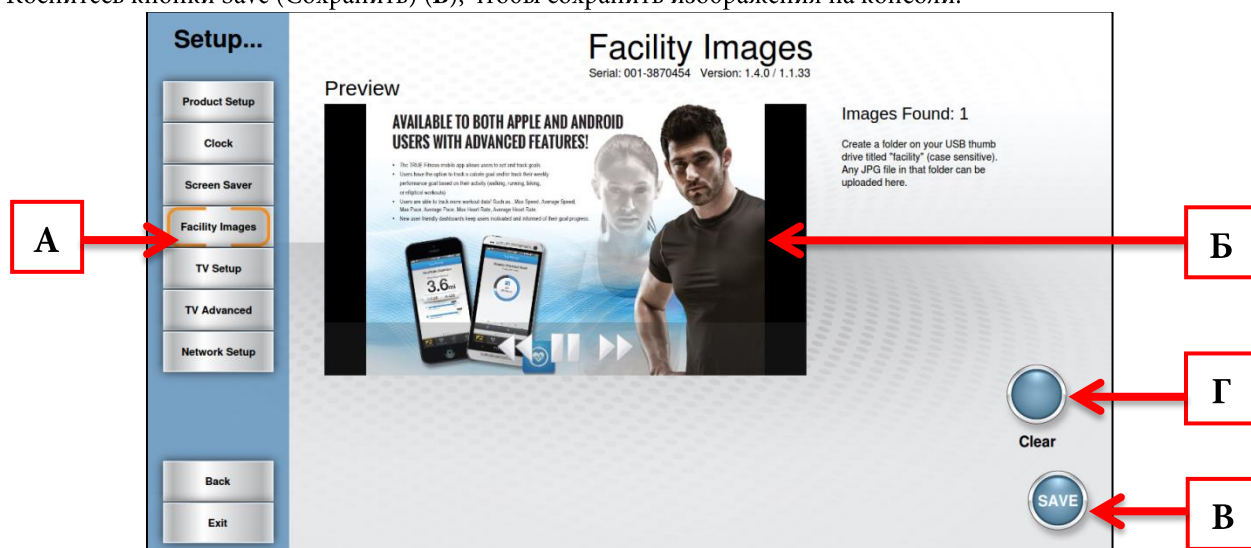
## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — Facility Images (Фирменные изображения)

Консоль Transcend поддерживает настраиваемые фирменные изображения для помощи в продвижении специальных изделий, мероприятий или размещении марки. Для загрузки изображений на консоль их необходимо разместить на USB-накопителе в папке с названием «facility» (с учетом регистра).

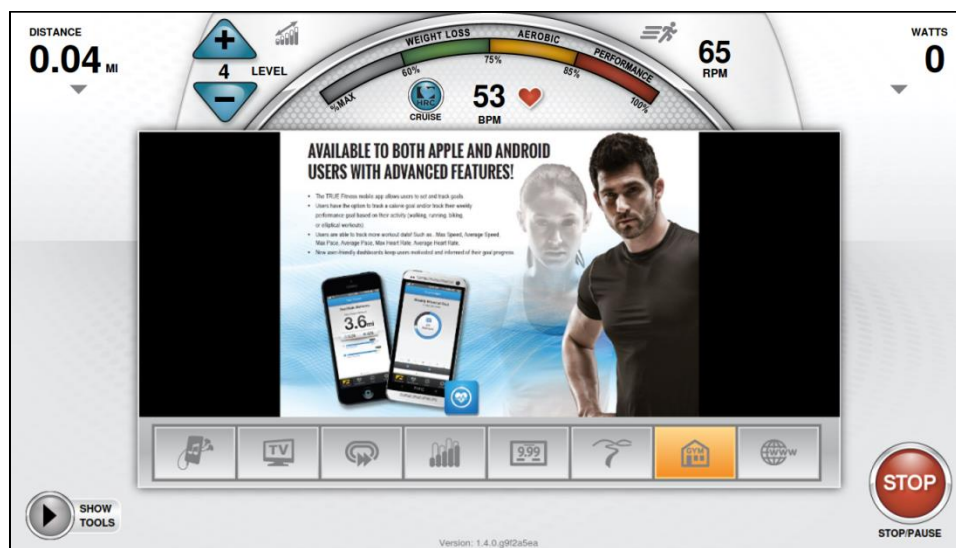
### Импорт фирменных изображений

- Коснитесь кнопки Facility Images (Фирменные изображения) (А)
- Вставьте USB-накопитель, содержащий изображения, в порт USB консоли.
- Проверьте изображения в окне предварительного просмотра (Б)
- Коснитесь кнопки Save (Сохранить) (В), чтобы сохранить изображения на консоли.



\* Фирменные изображения можно удалить, коснувшись кнопки Clear (Очистить) (Г).

После правильной загрузки фирменные изображения отобразятся на экране данных тренировки учреждения (как показано ниже).



# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — TV Setup (Настройка ТВ)

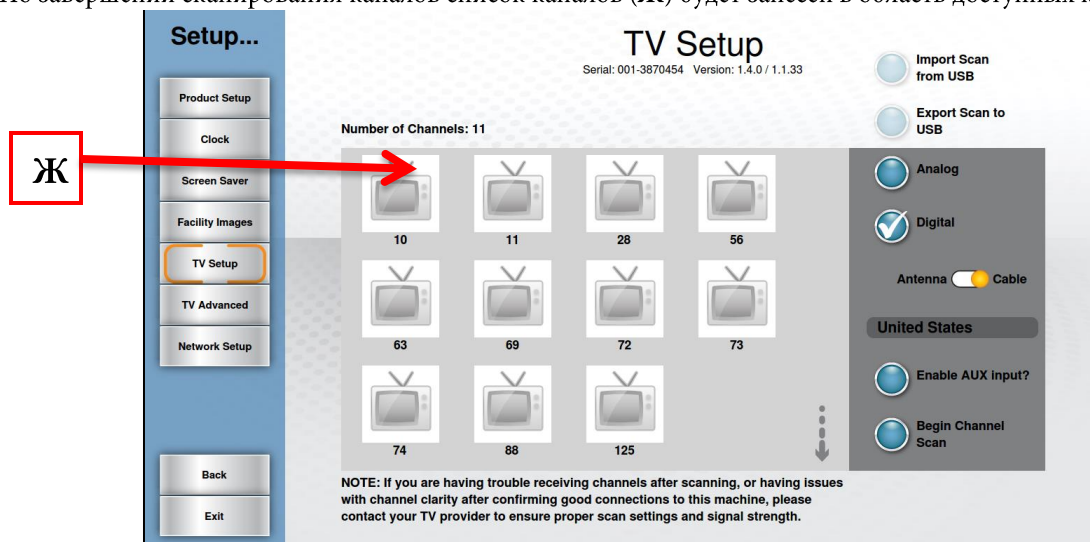
Консоль Transcend оснащена встроенным тюнером HDTV, который позволяет просматривать передачи с высоким разрешением в прямом эфире. Перед просмотром передач необходимо настроить сигнал ТВ. (Параметры ТВ не будут отображаться на главном экране или на экранах данных тренировок, пока не будут выполнены действия по настройке ТВ)

### Действия по настройке ТВ

- В меню Setup (Настройка) коснитесь элемента TV Setup (Настройка ТВ) (А).
- Коснитесь типа используемого сигнала для его выбора (Б): Analog (Аналоговый), Digital (Цифровой) или и тот, и другой. (Вариант Digital (Цифровой) выбран по умолчанию).  
\*При выборе варианта Analog (Аналоговый) пользователю необходимо выбрать стандарт аналогового сигнала (NTSC-M для США).
- Коснитесь ползунка источника (В) для выбора варианта: Antenna (Антенна) или Cable (Кабель).
- Убедитесь, что в списке указана правильная страна (Г).
- Коснитесь элемента Enable Aux Input (Включить вход Aux) (Д), чтобы включить или выключить входы AUX, расположенные на задней панели консоли.
- Коснитесь элемента Begin Channel Scan (Начать сканирование каналов) (Е), чтобы начать сканирование каналов.



- По завершении сканирования каналов список каналов (Ж) будет занесен в область доступных каналов.



# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

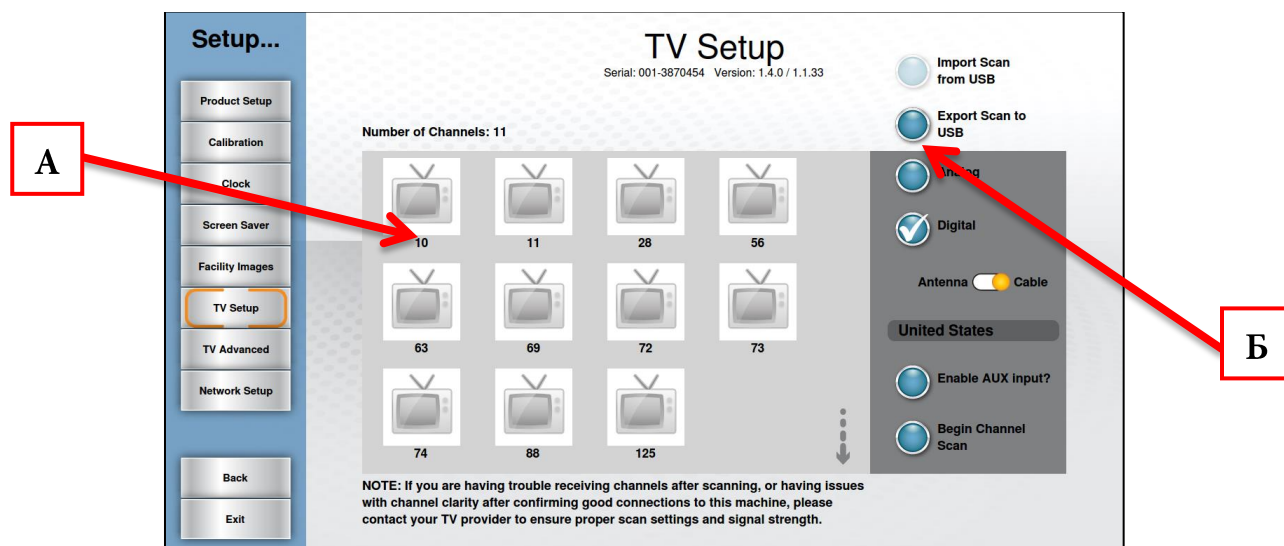
## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — TV Setup (Настройка ТВ) (продолжение)

Пользователи могут сэкономить время при настройке нескольких устройств или сохранить резервную копию данных настройки ТВ путем их экспорта на USB-накопитель.

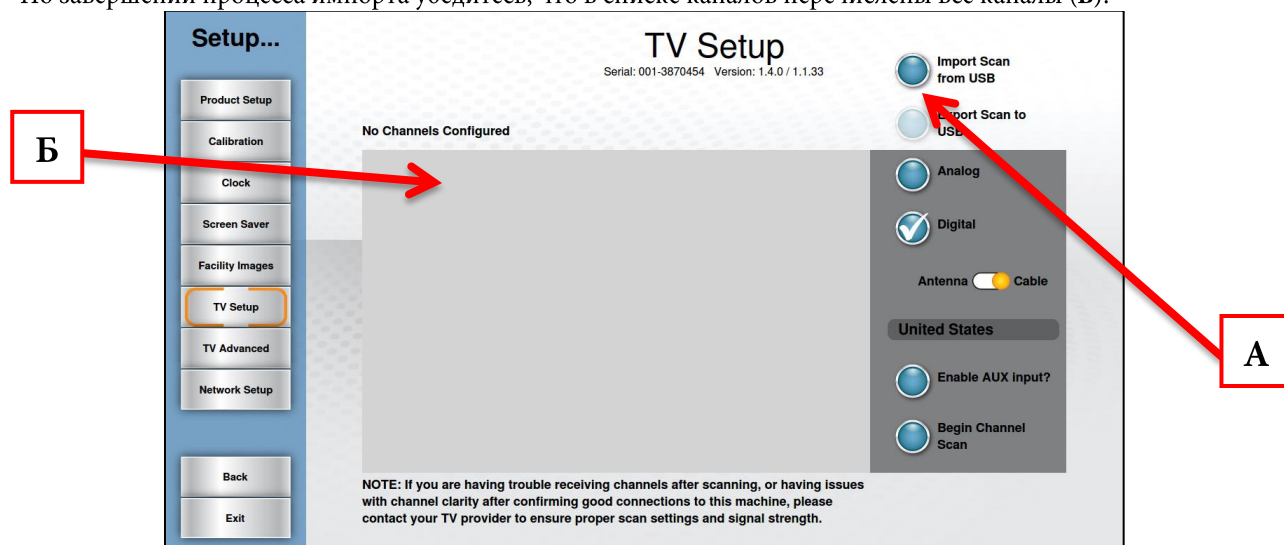
### Экспорт данных настройки ТВ на USB

- Завершите процесс настройки ТВ.
- Вставьте пустой USB-накопитель в порт USB консоли.
- Когда все необходимые каналы будут перечислены в списке каналов (А), коснитесь кнопки Export Scan to USB (Экспорт сканирования на USB) (Б).



### Импорт данных настройки ТВ с USB

- Перейдите к экрану TV Setup (Настройка ТВ).
- Вставьте подготовленное устройство USB в порт USB консоли.
- Коснитесь элемента Import Scan from USB (Импорт сканирования с USB) (А).
- По завершении процесса импорта убедитесь, что в списке каналов перечислены все каналы (Б).



# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

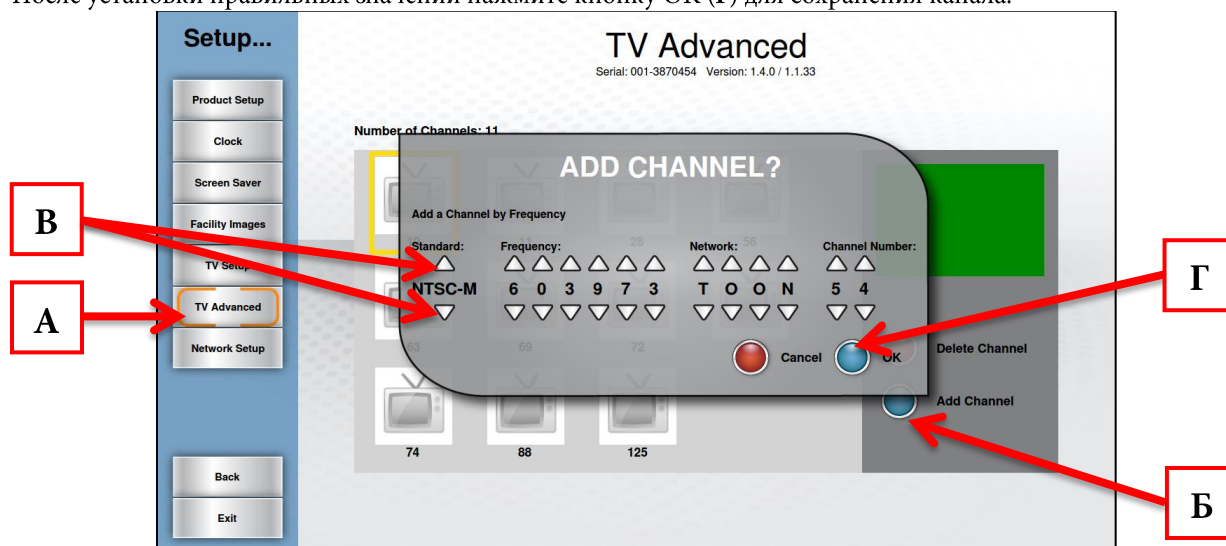
## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — TV Advanced (Расширенная настройка ТВ)

Меню TV Advanced (Расширенная настройка ТВ) позволяет выполнять тонкую настройку ТВ путем добавления каналов, удаления каналов и добавления логотипов каналов.

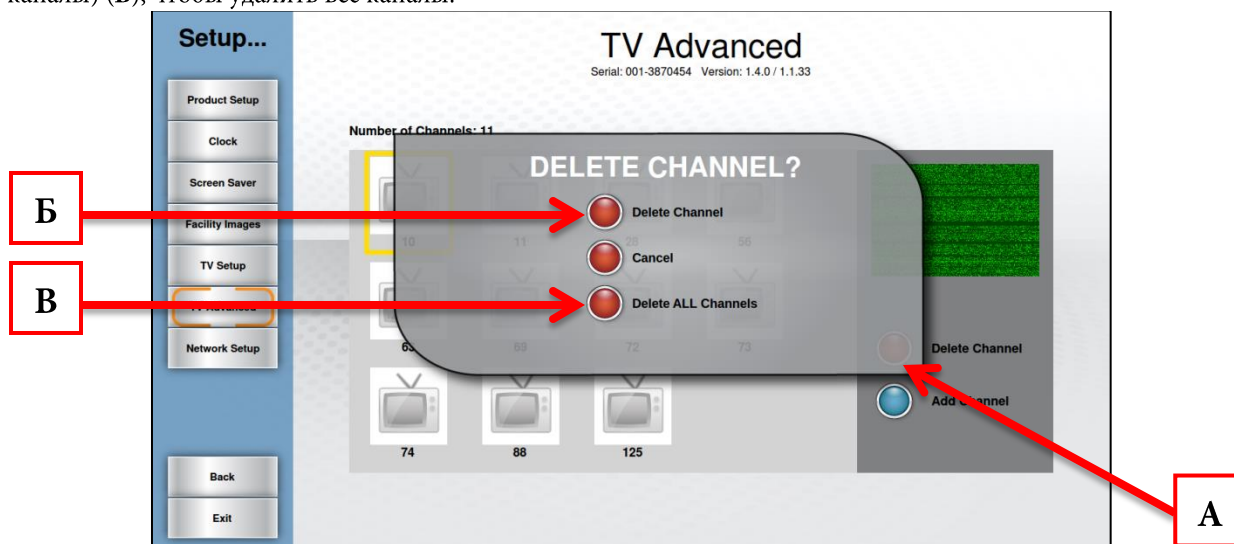
#### Добавление канала

- Перейдите к экрану TV Advanced (Расширенная настройка ТВ) (А).
- Нажмите кнопку Add Channel (Добавить канал) (Б) для доступа к экрану добавления канала.
- Используйте стрелки вверх/вниз (В) для установки значений (Standard (Стандарт), Frequency (Частота), Network (Сеть) и Channel Number (Номер канала)). \*Частоты каналов необходимо получить у поставщика услуг телевидения.
- После установки правильных значений нажмите кнопку ОК (Г) для сохранения канала.



#### Удаление каналов

- Коснитесь канала, который необходимо удалить, чтобы выбрать его.
- Нажмите кнопку Delete Channel (Удалить канал) (А)
- Нажмите Delete Channel (Удалить канал) (Б), чтобы удалить выбранный канал, или Delete all Channels (Удалить все каналы) (В), чтобы удалить все каналы.



# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

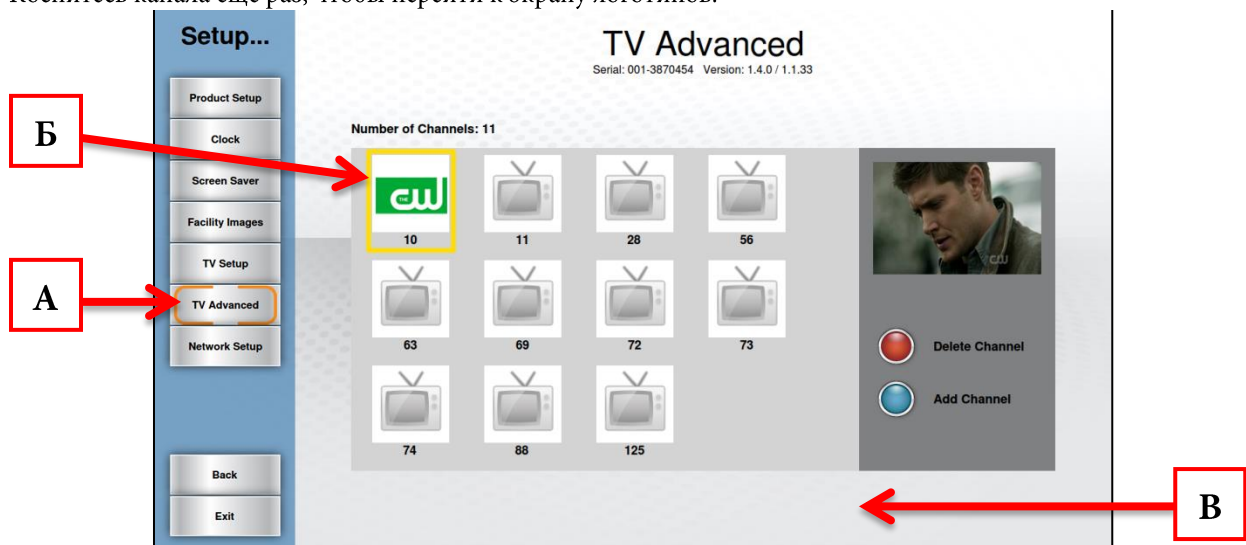
## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — TV Advanced (Расширенная настройка ТВ) (продолжение)

Использование логотипов каналов позволяет быстро узнавать и выбирать любимые каналы ТВ, практически не отрываясь от тренировки.

#### Добавление логотипов каналов

- Перейдите к экрану TV Advanced (Расширенная настройка ТВ) (А).
- Коснитесь необходимого канала в списке каналов (Б), чтобы выбрать его
- Коснитесь канала еще раз, чтобы перейти к экрану логотипов.



- Коснитесь логотипа (В), который соответствует выбранному каналу.
- Повторите эти действия для каждого канала с доступным логотипом.

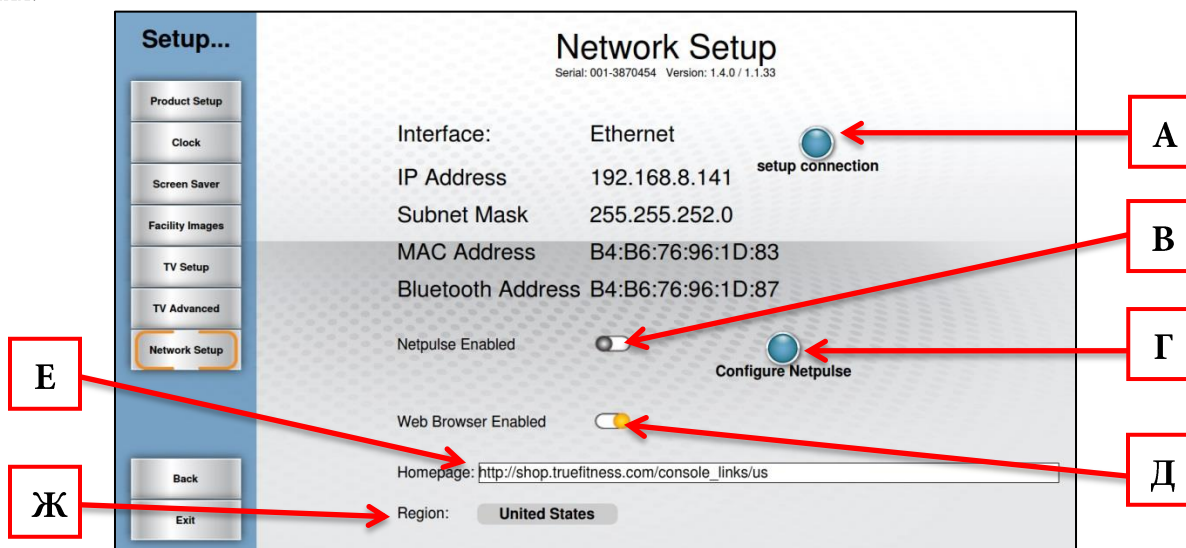


# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — Network Setup (Настройка сети)

На экране Network Setup (Настройка сети) отображаются сведения о текущей сети для консоли. Этот экран позволяет настраивать проводное и беспроводное подключение к Интернету, включать веб-браузер и разрешать конфигурацию Netpulse® (в среде с поддержкой Netpulse®). Для подключения к сети просто коснитесь кнопки Setup Connection (Настроить соединение) (А) и выберите нужную сеть из списка (при необходимости введите пароль), затем нажмите кнопку для подключения.



### Настройка Netpulse®

- Коснитесь кнопки ползунка Netpulse Enabled (Включить Netpulse) (В), чтобы включить эту функцию.
- Коснитесь кнопки Configure Netpulse (Настроить Netpulse) (Г)
- На следующем экране коснитесь кнопки Test Network (Проверка сети).
- После того, как на экране отобразится сообщение All network tests passed (Все проверки сети пройдены), коснитесь кнопки Install (Установить).
- На экране отобразится сообщение Installation was successful (Установка выполнена успешно).
- Нажмите кнопку Back (Назад) для возврата к экрану Network Setup (Настройка сети).

### Включение веб-браузера

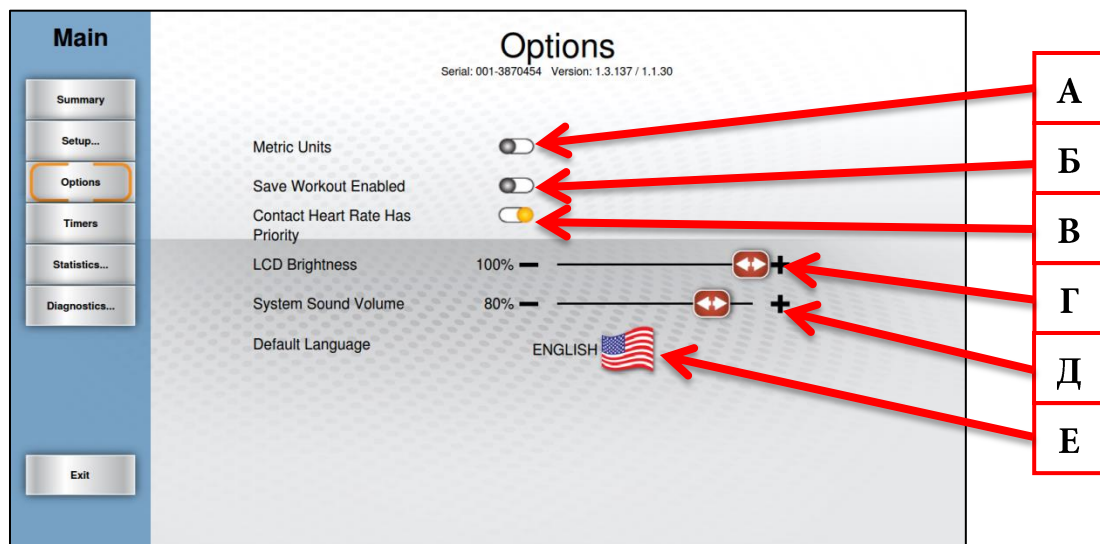
- Коснитесь ползунка Web browser Enabled (Включить веб-браузер) (Д), чтобы включить браузер.
- Примите соглашение о предоставлении услуг Интернета.
- Выберите главную страницу, коснувшись адресной строки Homepage (Главная страница) (Е), введя веб-адрес необходимой страницы и нажав кнопку Ввод для подтверждения страницы.
- Убедитесь, что для параметра Region (Регион) (Ж) отображается правильное значение.

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Options (Параметры)

Меню Options (Параметры) позволяет настраивать параметры на консоли в соответствии с потребностями. Настройки в этом меню сохраняются автоматически.



### А) Metric Units (Метрические единицы)

При включении на консоли отображаются метрические единицы, а не единицы американского стандарта.

### Б) Save Workout Enabled (Включить сохранение тренировки)

Включение этой функции позволяет сохранять пользовательские тренировки на консоли.

### В) Contact Heart Rate Has Priority (Приоритет контактного датчика пульса)

При включении консоль попытается считать данные о частоте пульса с контактного датчика пульса перед считыванием данных с беспроводного датчика пульса.

\*При выключении этого параметра приоритет будет отдан пульсу с телеметрии.

### Г) LCD Brightness (Яркость ЖК-экрана)

Используйте ползунок для регулировки яркости сенсорного экрана.

### Д) System Sound Volume (Громкость звука системы)

Используйте ползунок для регулировки громкости уведомлений и звуковых сигналов, поступающих из консоли.

### Е) Default Language (Язык по умолчанию)

Коснитесь флага, чтобы выбрать другой язык. После выбора нового языка по умолчанию все меню, параметры и данные тренировки будут отображаться на этом языке.

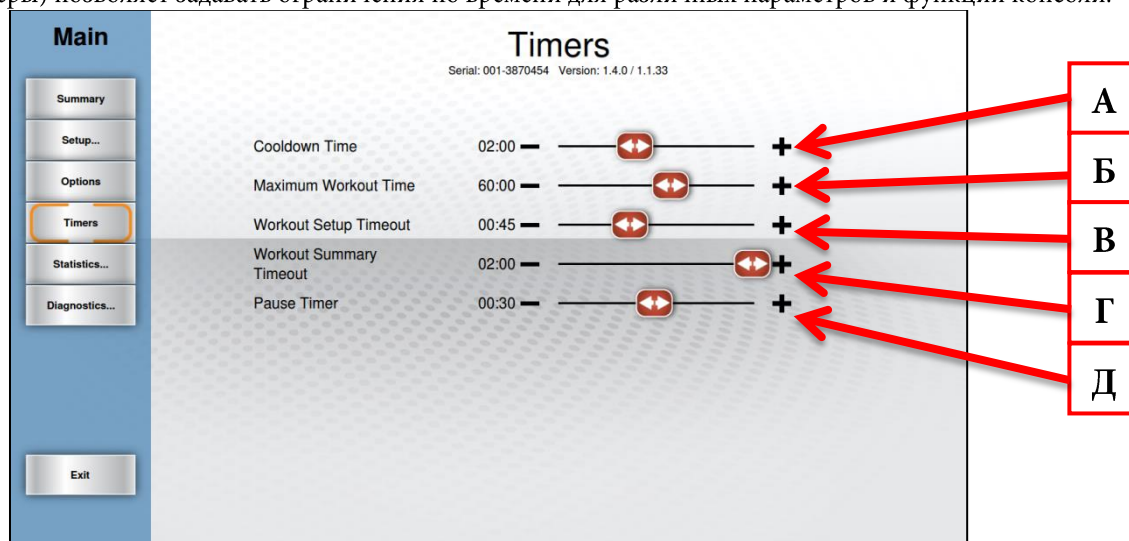


# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Timers (Таймеры)

Меню Timers (Таймеры) позволяет задавать ограничения по времени для различных параметров и функций консоли.



#### А) Cooldown Time (Время нормализации)

Используйте ползунок, чтобы задать продолжительность периода нормализации в конце тренировки.

#### Б) Maximum Workout Time (Максимальное время тренировки)

Этот параметр ограничивает продолжительность всех тренировок (он не применяется к тренировкам quickstart, ручным тренировкам или к тренировкам на расстояние).

#### В) Workout Setup Timeout (Тайм-аут настройки тренировки)

Выберите, как долго экран ввода данных тренировки будет отображаться без действий со стороны пользователя. При выборе значения off (выкл.) экран ввода данных будет отображаться, пока его не закроет пользователь.

#### Г) Workout Summary Timeout (Тайм-аут сводки тренировки)

Определяет количество времени, в течение которого будет отображаться экран сводки тренировки. При выборе значения Off (Выкл.) сводка будет отображаться, пока ее не закроет пользователь.

#### Д) Pause Timer (Таймер паузы)

Этот параметр ограничивает период времени, на который можно приостановить тренировку перед ее автоматическим завершением. При выборе значения Off (Выкл.) устройство продолжает оставаться в режиме паузы, пока пользователь не продолжит или не закончит тренировку.

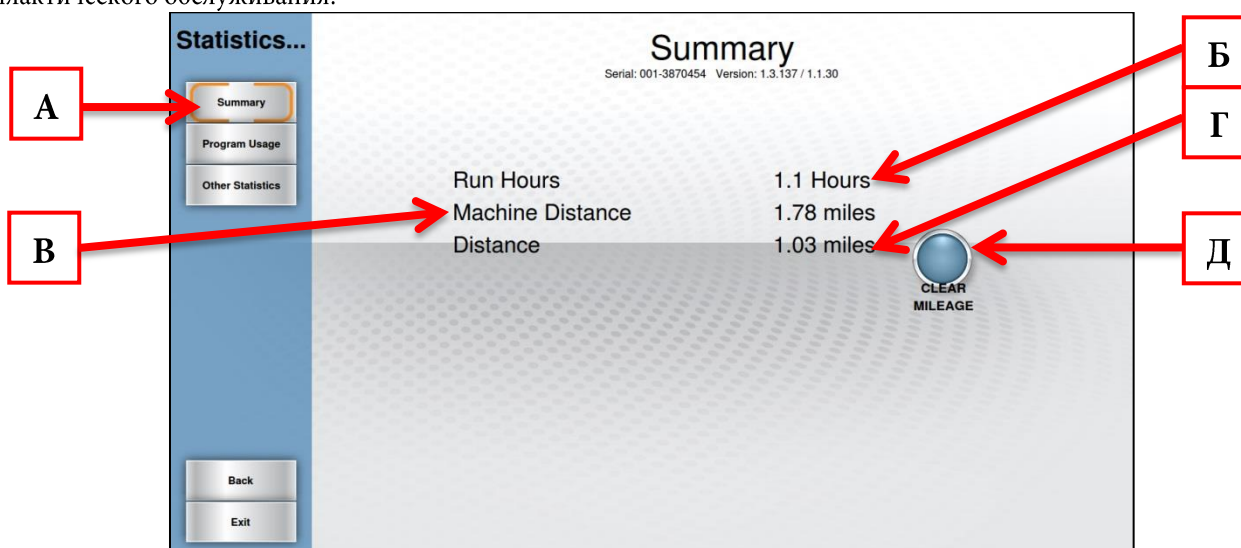
# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

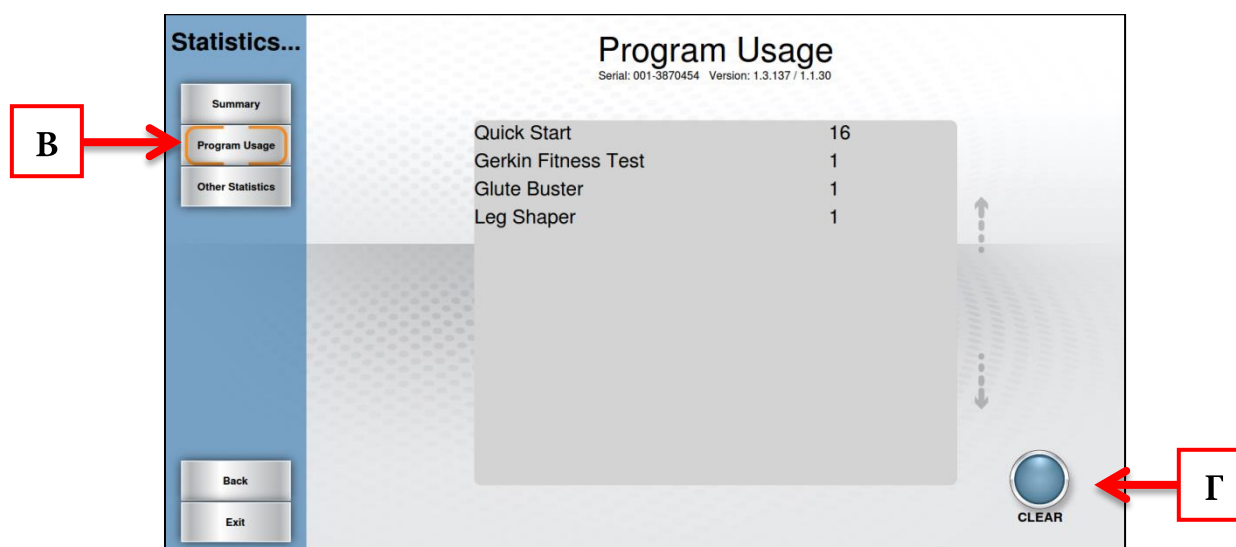
### Меню Statistics (Статистика)

В меню статистики предоставляется обзор использования и продолжительность использования устройства. Прикосновение к кнопке Summary (Сводка) (А) позволяет посмотреть сводку использования. Run Hours (Часы работы) (Б) — общее время использования устройства в часах. Machine Distance (Расстояние тренажера) (В) — общее расстояние в милях, которое проработал ремень. Distance (Расстояние) (Г) — это расстояние, которое проработал ремень после последнего нажатия кнопки Clear Mileage (Очистить мили) (Д).

\*Функция контроля расстояния и очистки миль полезна для отслеживания количества миль в целях определения графика профилактического обслуживания.



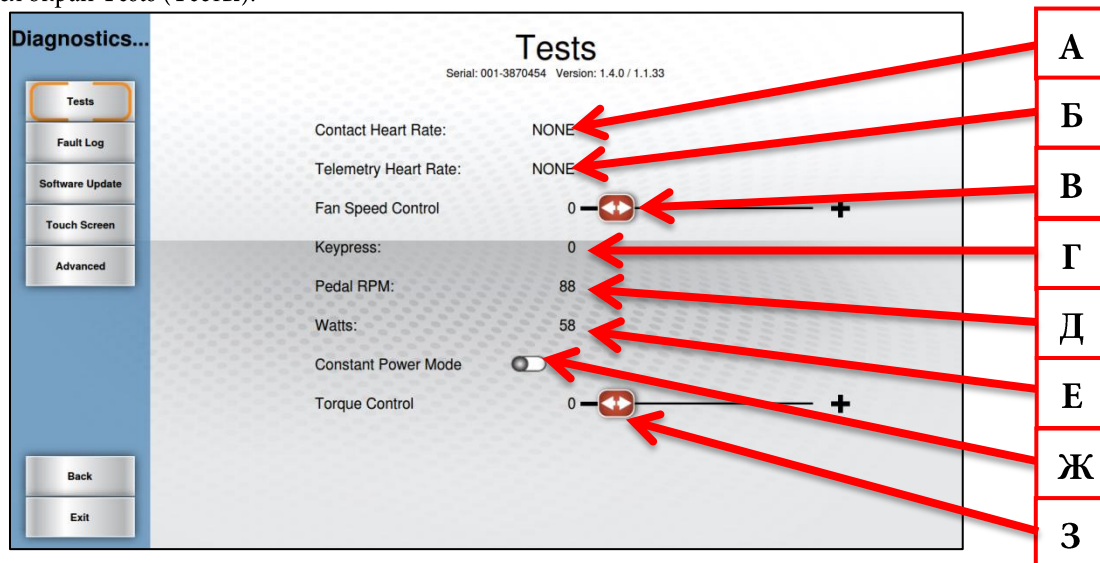
Если коснуться кнопки Program Usage (Использование программы) (В), отобразится список программ, которые использовались на устройстве, и количество использований программы. Эти статистические данные можно сбросить, нажав кнопку Clear (Очистить) (Г), но делать это не рекомендуется.



# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## Меню Diagnostics (Диагностика)

Меню Diagnostics (Диагностика) содержит средства, которые помогут обнаружить ошибки и проблемы производительности. Первым отображается экран Tests (Тесты):



### А) Contact Heart Rate (Контактный датчик пульса)

Убедитесь, что устройство получает данные, отображая частоту пульса пользователя, когда он держится за прокладки контактного датчика пульса.

### Б) Telemetry Heart Rate (Пульс с телеметрии)

Используйте беспроводной датчик пульса или его имитатор для проверки получения устройством данных о частоте пульса по беспроводному соединению. Наличие показаний без использования беспроводного датчика пульса или его имитатора означает присутствие внешних помехи от другого источника.

\*Это устройство разработано для получения только некодированных сигналов 5 кГц.

### В) Fan Speed Control (Управление скоростью вентилятора)

Этот ползунок позволяет пользователям проверить вентилятор независимо от программы.

### Г) Keypress (Нажатие клавиши)

При нажатии клавиши быстрого доступа на устройстве значение NONE (Нет) изменится на указатель нажатой клавиши. В случае залипания клавиши соответствующая клавиша отобразится на экране.

### Д) Pedal RPM (Скорость вращения педалей)

Когда пользователь вращает педали, это значение отображает текущую скорость вращения в целях проверки.

### Е) Watts (Мощность)

Когда пользователь вращает педали, это значение отображает текущую скорость вращения в целях проверки.

### Ж) Constant Power Mode (Режим постоянной мощности)

Диагностическое испытание тормозов. \*Этот параметр должен включаться только представителем службы технической поддержки компании TRUE.

### И) Torque Control (Управление вращением)

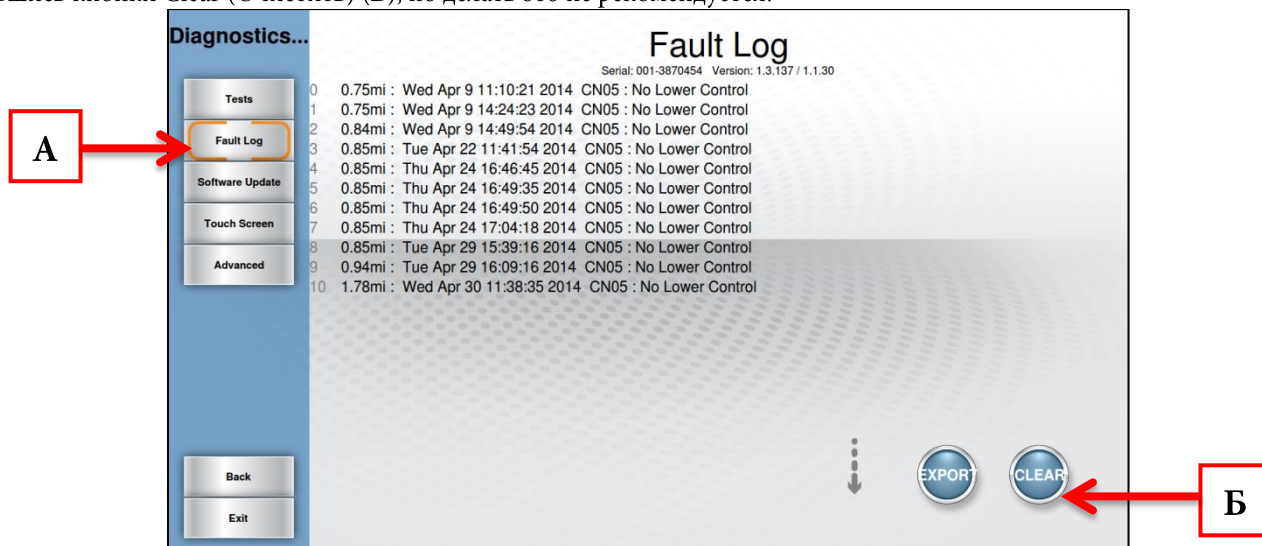
Ручное увеличение или уменьшение уровня сопротивления независимо от программы для проверки работы тормозов.

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Diagnostics (Диагностика) — Fault Log (Журнал ошибок)

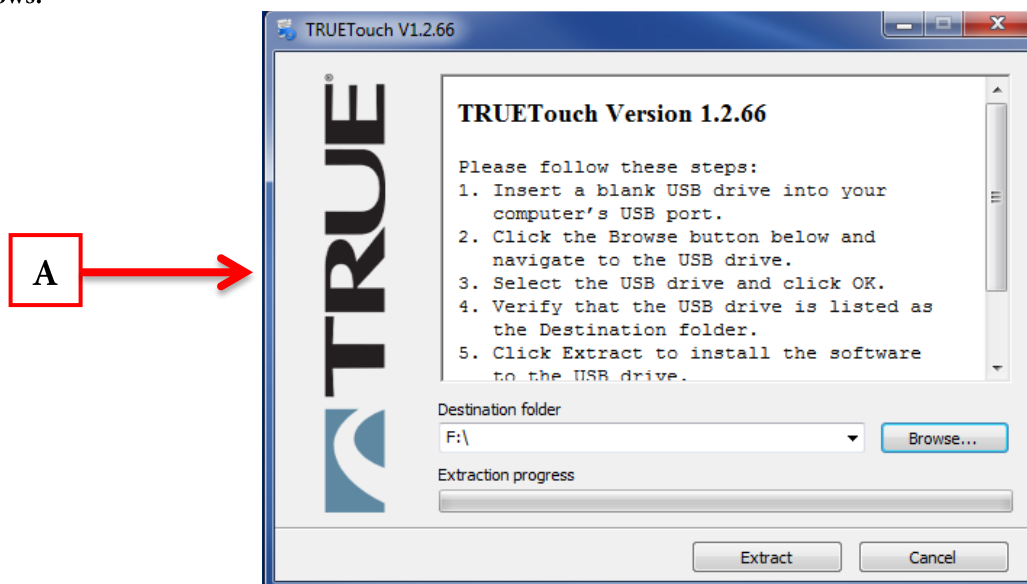
Если коснуться кнопки Fault Log (Журнал ошибок) (А) в меню Diagnostics (Диагностика), отобразится список недавних кодов ошибок с отметками времени, которые могут быть полезны при устранении неполадок. Журнал ошибок можно сбросить, коснувшись кнопки Clear (Очистить) (Б), но делать это не рекомендуется.



### Меню Diagnostics (Диагностика) — Software Update (Обновление ПО)

Компания TRUE может периодически выпускать обновления программного обеспечения, чтобы пользователи наслаждались лучшими тренировками. Для обновления программного обеспечения консоли загрузите программу обновления (А) с веб-сайта truefitness.com и запишите программное обеспечение на пустой USB-накопитель, следуя загружаемым инструкциям.

**\*НЕ размещайте программу установки на устройстве USB! Программу необходимо запускать на компьютере с ОС Windows!**



## **⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

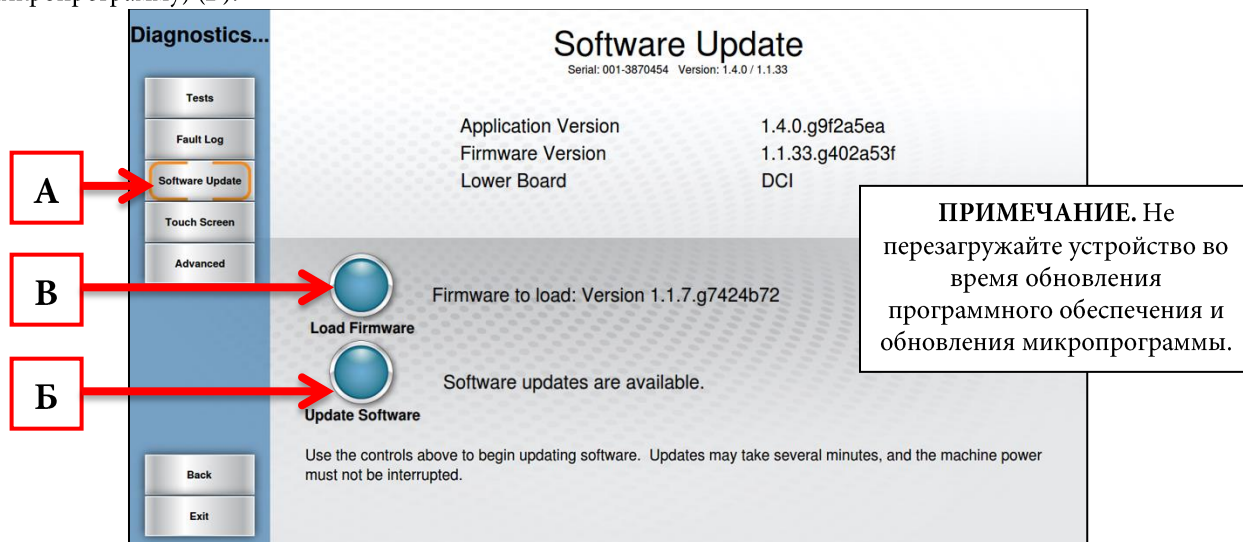
Отключение блока питания, выключение устройства или нажатие кнопок на консоли нарушит информационный поток и может привести к критической ошибке.

## ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ TRANSCEND

### РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

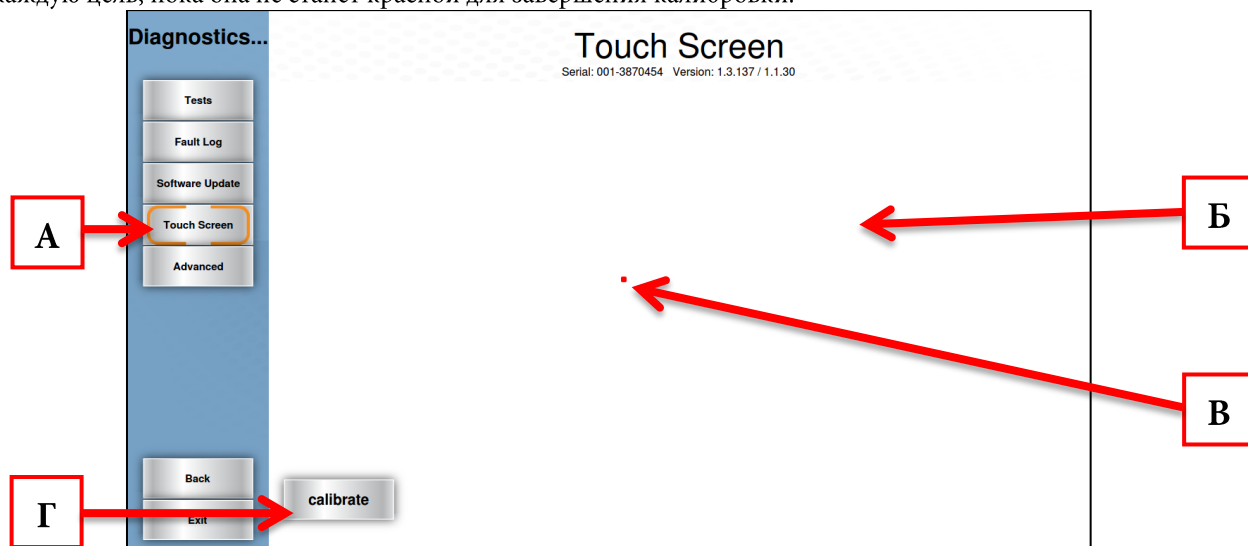
#### Меню Diagnostics (Диагностика) — Software Update (Обновление ПО) (продолжение)

- Вставьте USB-накопитель, содержащий обновление программного обеспечения, в порт USB консоли.
- В главном меню нажмите кнопку Diagnostics (Диагностика). Затем нажмите кнопку Software update (Обновление ПО) (А).
- Когда консоль найдет обновление программного обеспечения, нажмите кнопку Update Software (Обновить ПО) (Б).
- После установки обновления программного обеспечения нажмите кнопку Load Firmware (Загрузить микропрограмму) (Б).



#### Меню Diagnostics (Диагностика) — Touch Screen (Сенсорный экран)

Если коснуться клавиши Touchscreen (Сенсорный экран) (А), откроется средство калибровки сенсорного экрана. На первом показанном экране пользователи могут касаться любой точки в белой области (Б), а маленький красный прямоугольник (В) появится для проверки работы экрана. Если коснуться кнопки Calibrate (Калибровка) (Г), начнется калибровка сенсорного экрана. Во время этого процесса на экране будут отображаться цели, и пользователю необходимо нажать и удерживать нажатой каждую цель, пока она не станет красной для завершения калибровки.



#### Меню Diagnostics (Диагностика) — Advanced (Расширенные настройки)

Экран с расширенными настройками содержит несколько средств, используемых при производстве консоли и в демонстрационных целях. Для этих настроек рекомендуется оставить значения по умолчанию.

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>15</sup>

## ОБЗОР ESCALATE<sup>15</sup>



# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>15</sup>

## **ОБЗОР ESCALATE<sup>15</sup> (продолжение)**

### TFT-дисплей

Используется для наблюдения за тренировкой или управления ею и для функциональной навигации.

### Кнопки выбора

Используются для навигации по меню и выбора функций на ЖК-дисплее.

### Кнопки навигации

Используются для навигации по меню и управления функциями консоли.

### Пуск

Позволяет осуществить быстрый запуск тренировки или предварительно настроить тренировку.

### Кнопка ТВ

Отображает интерфейс телевидения.

### Разъем USB

Позволяет экспортировать данные тренировки на внешнее USB-устройство или обновлять программное обеспечение консоли.

### Разъем для наушников

Стандартный 3,5-мм аудиоразъем используется для подключения наушников к консоли при воспроизведении мультимедиа.

### Кнопка возврата

Используется для возврата назад в различных функциях консоли.

### 30-контактный разъем iPod®

Стандартный 30-контактный разъем, используемый для подключения iPod® к консоли.

### Подставка для чтения

Выступ на консоли, используемый в качестве подставки для книги, журнала, электронной книги или планшета во время тренировки.

### Ввод

Эта кнопка используется для подтверждения выбора.

### Клавиши нагрузки

Используются для уменьшения или увеличения интенсивности тренировки вручную.

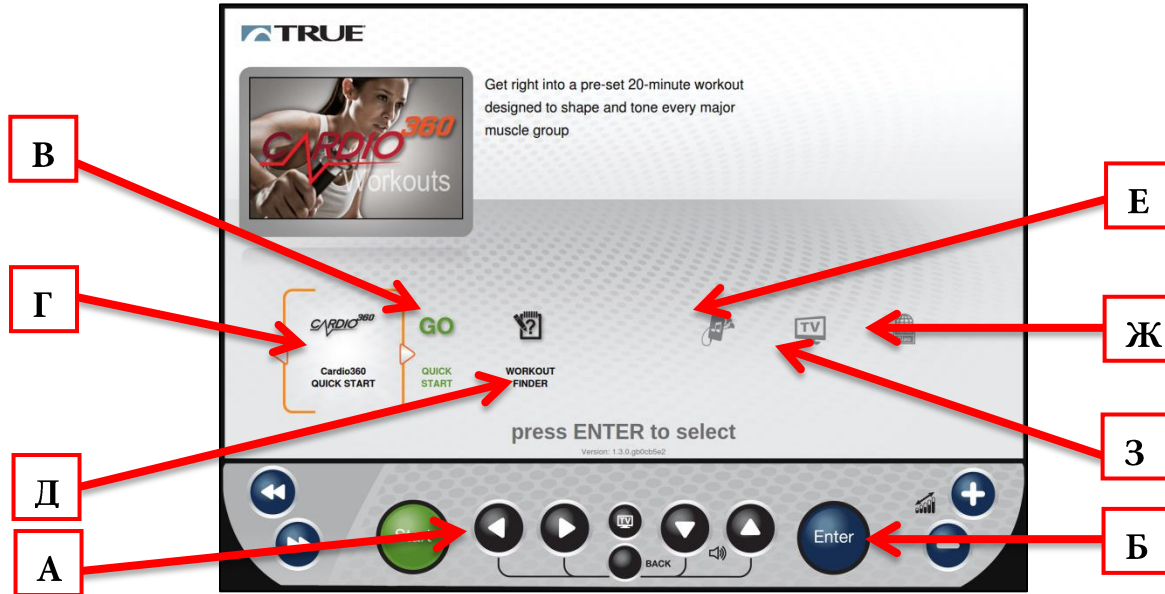
### Вентилятор охлаждения

Встроенный вентилятор, выдувающий поток охлажденного воздуха во время тренировки.

## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ

### Главный экран

Главный экран отображается на консоли при отсутствии активной тренировки. На этом экране можно выбрать необходимые параметры для начала тренировки или просмотра мультимедиа. Для выбора элемента, используя кнопки выбора влево или вправо (А), выделите элемент, затем нажмите кнопку ввода (В).



### В) Быстрый запуск

Осуществляет быстрый запуск тренировки, в которой пользователь контролирует все настройки. Тренировка продолжается до тех пор, пока не будет прекращена пользователем.

### Г) Cardio360™ Quickstart (Быстрый запуск Cardio 360)

Запуск программы Cardio 360™ Quick Start

\*См. раздел описания программ

### Д) Поиск тренировки

Отображает предварительно заданные тренировки, распределенные по целевым категориям.

### Е) Аудиоустройство или iPod®

Отображает интерфейс аудиоустройства или iPod® без запуска тренировки.

### Ж) ТВ

Отображает интерфейс телевидения без запуска тренировки.

### З) Варианты языка

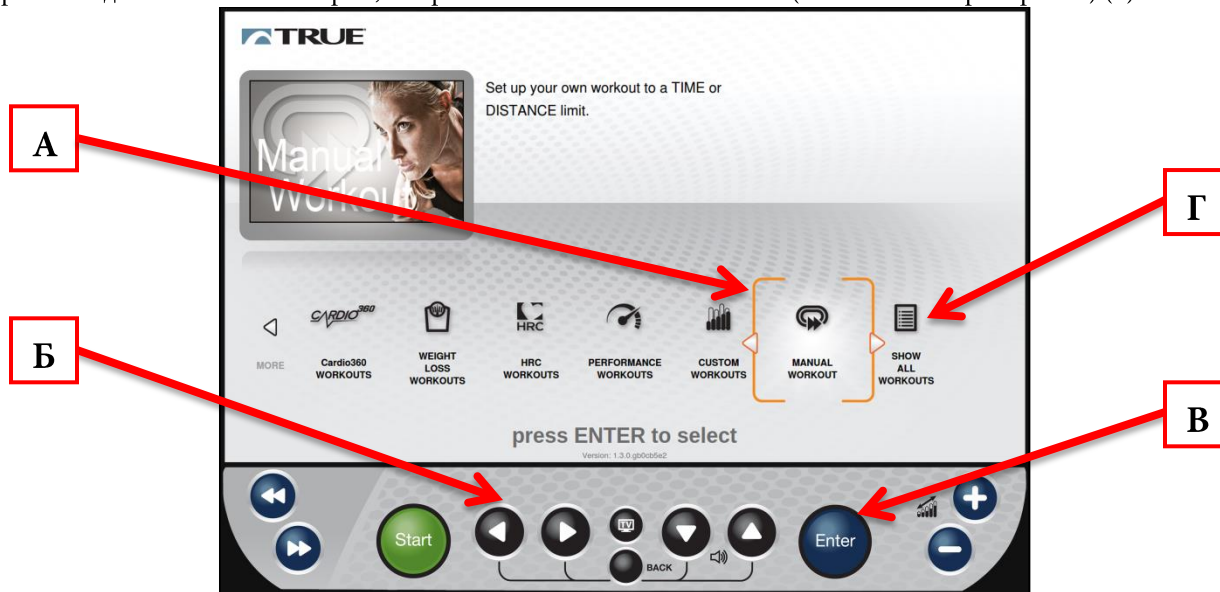
Предоставляет возможность выбора из 12 вариантов языка.



## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ (продолжение)

### Выбор предварительно заданной тренировки

Предварительно заданные тренировки доступны с помощью элемента Workout Finder (Поиск тренировки) на главном экране. Тренировки распределены по 5 категориям. Для просмотра тренировок по категориям выберите категорию (А), используя кнопки выбора влево или вправо (Б), а затем нажмите Enter (Ввод) (В). Кроме того, тренировки можно просмотреть в виде списка без категорий, выбрав элемент Show All Workouts (Показать все тренировки) (Г).



### Экраны ввода данных тренировки

Экраны ввода данных тренировки дают возможность вводить личные данные или цели тренировки до начала предварительно заданной тренировки. Для настройки параметра (А) выберите его с помощью кнопок выбора влево или вправо (Б), затем, используя кнопки выбора вверх или вниз (В), установите для параметра желаемое значение. После настройки всех параметров нажмите Start (Пуск) для запуска тренировки.

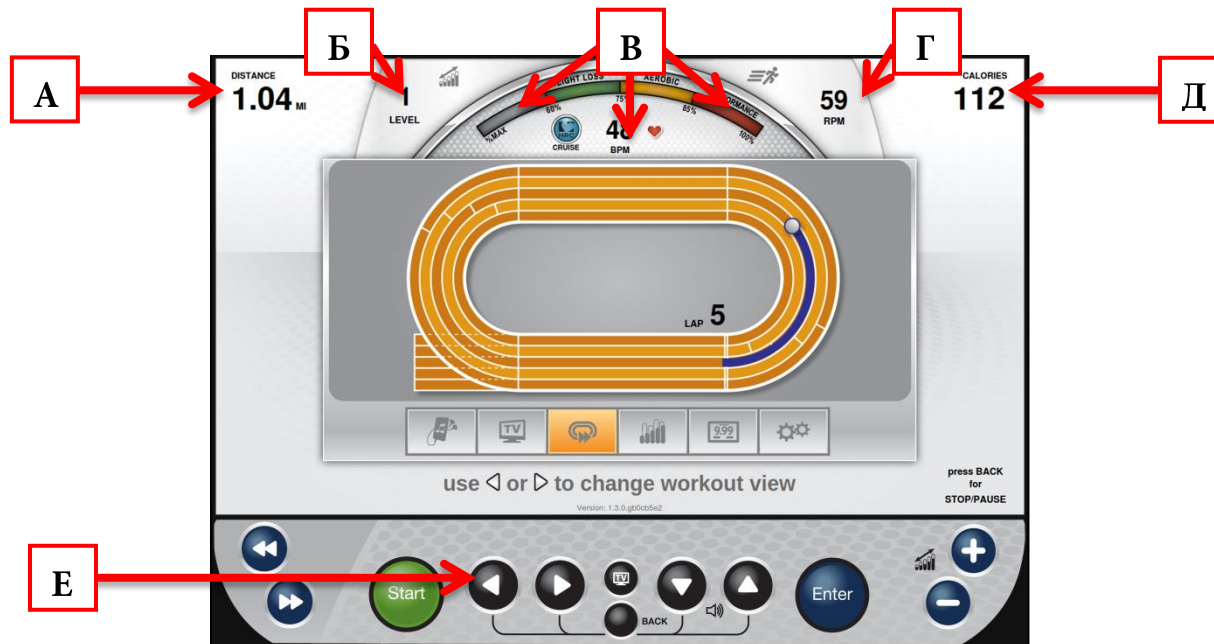
\*Общий вид экрана ввода данных тренировки зависит от выбора программы тренировки.



## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ (продолжение)

### Экраны просмотра тренировки

В процессе любой тренировки экран Workout View Screen (Экран просмотра тренировки) предоставляет пользователю исчерпывающий визуальный обзор данных текущей тренировки. С помощью кнопок выбора влево или вправо (Е) пользователи могут переключаться между имеющимися экранами просмотра тренировки.



### А) Отображение данных №1

В этом поле отображаются различные данные процесса тренировки. Эти данные зависят от программы, но включают Time (Время), Distance (Дистанция) и Pace (Темп).

### Б) Уровень тренировки

Отображает уровень текущей тренировки.

### В) Сведения о частоте пульса

Когда пользователь использует беспроводной датчик измерения пульса или контактную систему измерения пульса, его частота пульса будет отображаться в виде числа ударов в минуту (bpm) и на графическом указателе. Работа графического указателя основана на возрасте и замерах приблизительной частоты пульса в трех целевых уровнях: Weight Loss (Снижение веса), Aerobic (Аэробика) или Performance (Результативность).

### Г) ОБ/МИН

Отображает текущий темп тренировки.

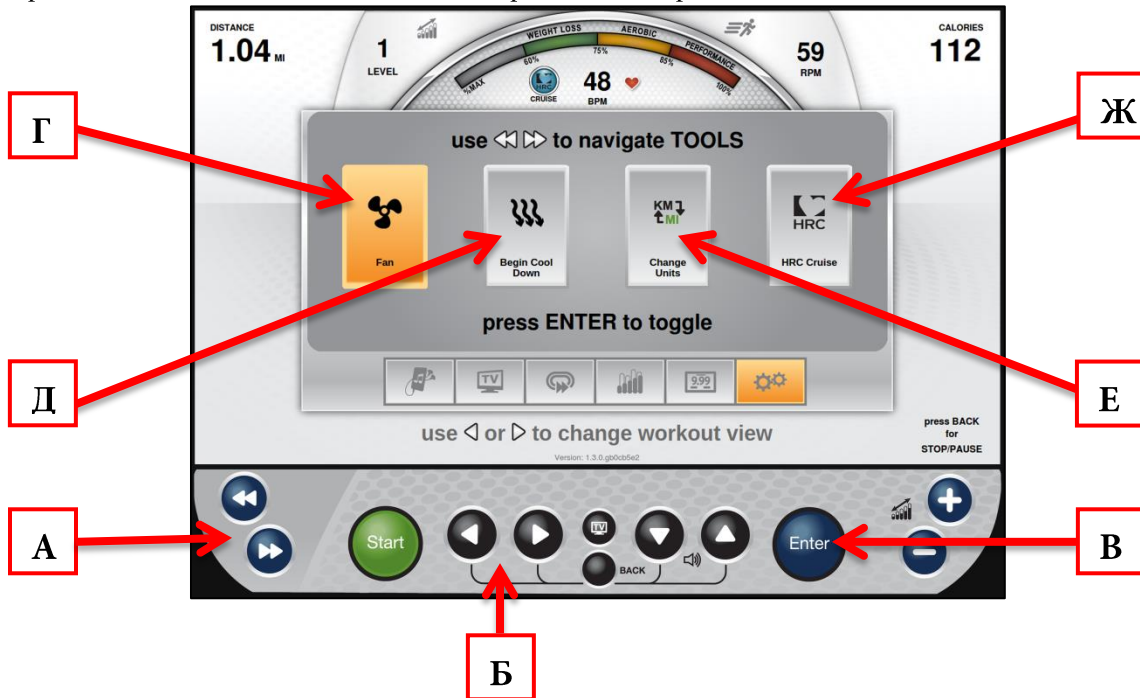
### Д) Отображение данных №2

В этом поле отображаются различные данные процесса тренировки. Эти данные зависят от программы, но включают Calories (Калории), Distance (Дистанция) и METS (Метаболический эквивалент нагрузки).

## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ (продолжение)

### Управляющие элементы экрана средств

Экран Tools (Средства) содержит управляющие элементы, позволяющие осуществлять настройки во время тренировки. На экран Tools (Средства) можно попасть с помощью кнопок выбора влево или вправо (А) во время любой тренировки. Кнопки навигации (Б) используются на экране Tools (Средства) для выбора имеющихся параметров. Как только необходимое средство выбрано, нажмите Enter (Ввод) (В) для подтверждения выбора.



### Г) Вентилятор

Это средство выключает и включает охлаждающий вентилятор.

### Д) Нормализующий период

Позволяет завершить текущую тренировку двухминутным нормализующим периодом низкой интенсивности. После активизации нормализующего периода устройство переходит в режим ручного управления, и пользователь управляет всеми настройками.

### Е) Изменение единиц

Позволяет изменить индикацию данных с английских единиц измерения на метрические и обратно.

### Ж) Круиз-контроль КЧП

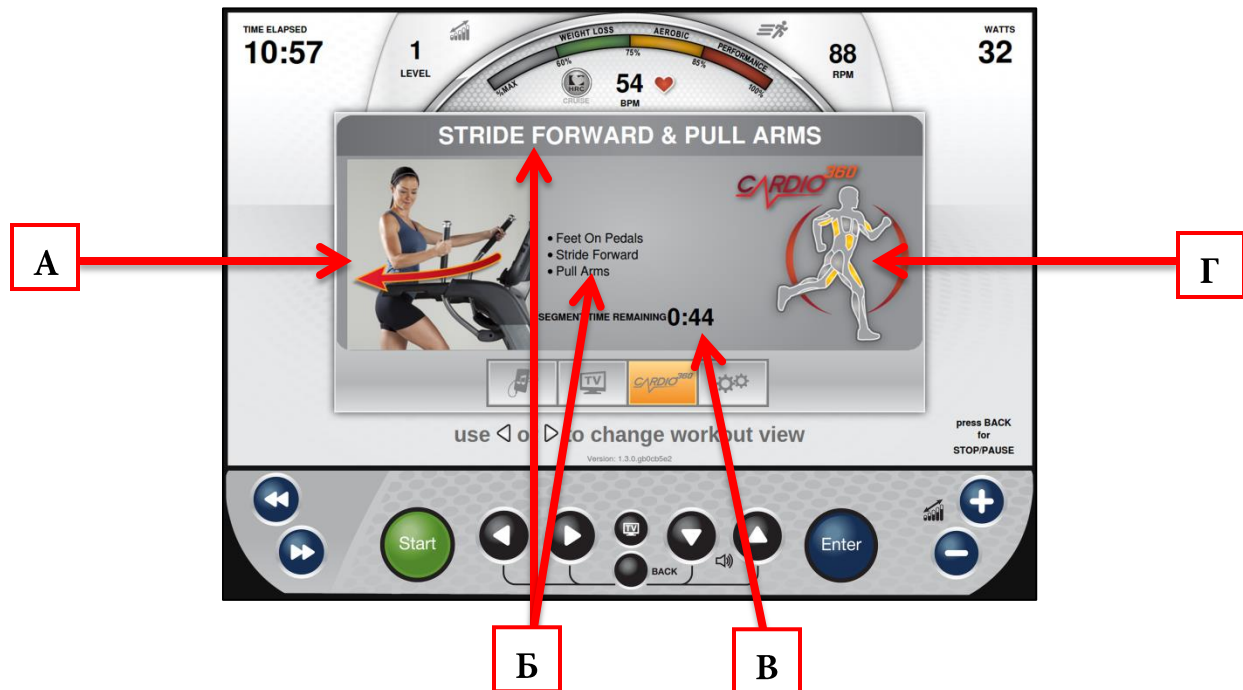
Включает контроль частоты пульса, чтобы оборудование могло поддерживать частоту пульса пользователя путем автоматической регулировки интенсивности тренировки (если пользователь использует мониторинг частоты пульса).

## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ (продолжение)

### Cardio 360™

Уникальная тренировка Cardio 360™ компании TRUE аналогична встроенному в эллиптический тренажер персональному тренеру, который руководит пользователями в течение тренировки для всего тела. За несколько минут пользователи прорабатывают мышцы верхней части тела, нижней части тела и позвоночника. И благодаря разнообразию тренировка Cardio 360™ никогда не наскучит. Программа предлагает пользователям выполнять разнообразные движения для выполнения тренировки, поэтому все, что от них требуется, это серьезно отнестись к работе на тренажере.

Во время программы Cardio 360™ на экране данных тренировки Cardio 360™ будут отображаться инструкции для пользователей.



### А) Окно с примером

Предоставление пользователю визуального примера для текущего сегмента тренировки.

### Б) Указания по тренировке

Информация о действиях, которые следует предпринять пользователю во время сегмента тренировки.

### В) Оставшееся время сегмента

Отображает оставшегося времени для текущего сегмента тренировки.

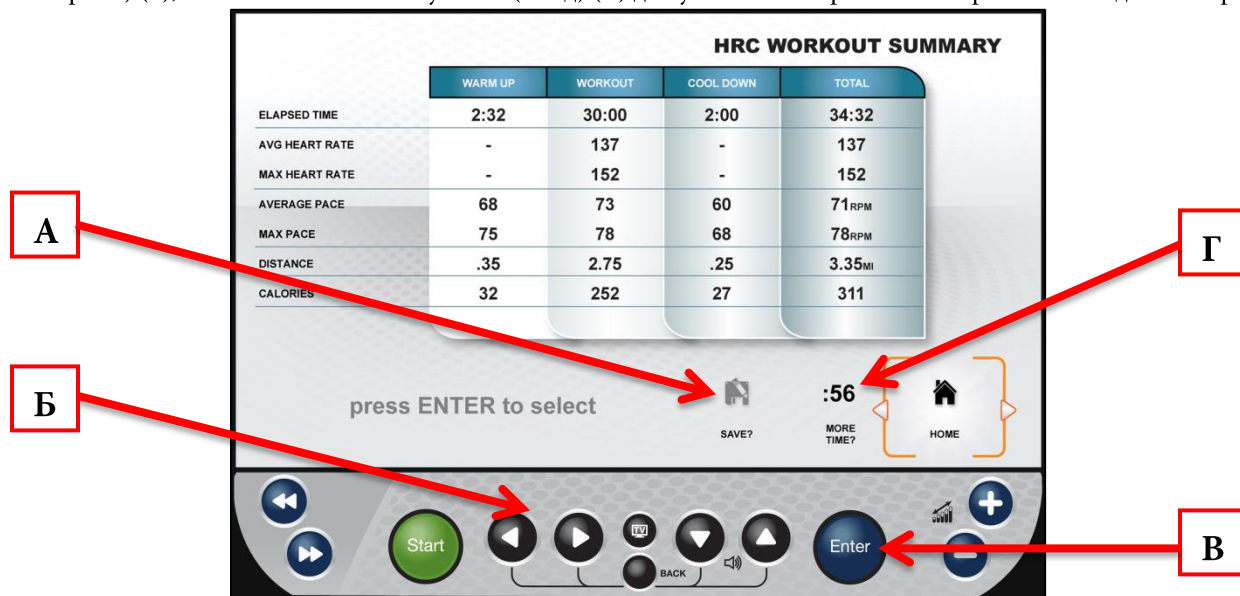
### Г) Отображение цели

Выделение мышечной группы, которая является целевой в текущем сегменте тренировки.

## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ (продолжение)

### Экран сводки тренировки

В конце тренировки на экране сводки отобразится обзор данных тренировки. Данные тренировки можно экспортировать в приложение TRUE Fitness по Bluetooth или на USB-накопитель, подключенный к USB-порту. Для экспорта данных тренировки используйте кнопки выбора влево или вправо (А) для выбора Save (Сохранить) (Б), затем нажмите кнопку ввода (В). Если требуется больше времени для просмотра сводки или экспорта данных тренировки, можно выбрать More Time (Увеличить время) (Г), а затем нажать кнопку Enter (Ввод) (В) для увеличения времени отображения сводки на экране.



## ЭЛЕМЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ ТВ

Эта консоль также оснащена встроенным тюнером HDTV, который позволяет просматривать передачи с высоким разрешением в прямом эфире. Элементы управления ТВ встроены в экран просмотра тренировки, что позволяет следить за своей тренировкой, наслаждаясь любимыми передачами. При просмотре ТВ можно управлять громкостью с помощью кнопок выбора вверх или вниз (А), менять каналы с помощью кнопок навигации (Б) или выбрать канал из списка имеющихся каналов нажатием кнопки TV (ТВ) (В). Для входа в полноэкранный режим нажмите кнопку Enter (Ввод) (Г).



# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>15</sup>

## ИНТЕГРАЦИЯ С iPod®

Консоль Escalate<sup>15</sup> оснащена улучшенной функцией интеграции с iPod®, которая позволяет использовать собственную аудио- и видеобibliothek, подключив iPod® к консоли посредством 30-контактного разъема, расположенного на передней панели консоли. Сразу же после подключения появляются меню iPod®, перемещение по которым осуществляется с помощью кнопок выбора вверх или вниз (А) и кнопок навигации (Б).



Во время воспроизведения можно управлять громкостью с помощью кнопок выбора вверх или вниз (В) и менять или повторять композиции с помощью кнопок навигации (Г).



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Воспроизведение видео невозможно с помощью переходников «30-контактный разъем — разъем Lightning».

# ГЛАВА 4А. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>15</sup>

## ЗВУК BLUETOOTH

Консоль Escalate<sup>15</sup> обладает встроенной поддержкой Bluetooth для использования аудиоустройствами, отличными от iPod® с 30-контактным разъемом. Для сопряжения устройства с консолью используйте кнопки выбора влево или вправо (А), чтобы выбрать экран iPod®/Audio Device (устройство iPod®/Audio Device). Убедитесь, что устройство можно обнаружить с помощью канала связи Bluetooth и нажмите кнопку ввода (Б) для поиска устройств.



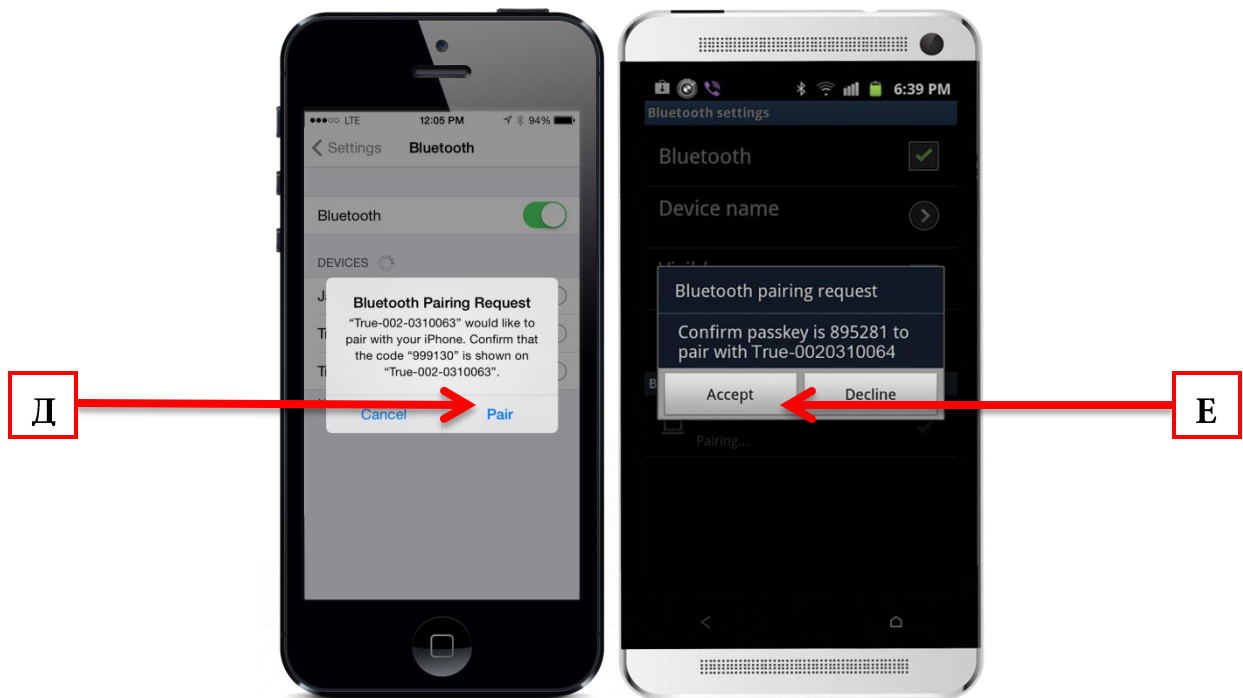
Консоль выполнит сканирование на наличие доступных устройств Bluetooth. По завершении сканирования используйте кнопки выбора вверх или вниз (В) для выбора нужного устройства из списка имеющихся устройств, затем нажмите Enter (Ввод) (Г).

\*Если устройства нет в списке, убедитесь, что функция Bluetooth включена и устройство доступно для обнаружения. Используйте кнопки выбора вверх или вниз (В) для выбора Refresh List (Обновление списка) и нажмите Enter (Ввод) (Г) для повторного поиска устройства Bluetooth.



## ЗВУК BLUETOOTH (продолжение)

После выбора устройства из списка консоль отправляет ему запрос на сопряжение. Для работы этой функции запрос на сопряжение следует принять. Для устройств iOS нажмите Pair (Сопряжение) (Д) для принятия запроса. Для устройств Android нажмите Ассерт (Принять) (Е) для принятия запроса.



После принятия запроса на сопряжение Bluetooth отобразится экран воспроизведения. Во время воспроизведения можно управлять громкостью с помощью кнопок выбора вверх или вниз (Ж) и менять или повторять композиции с помощью кнопок навигации (З).

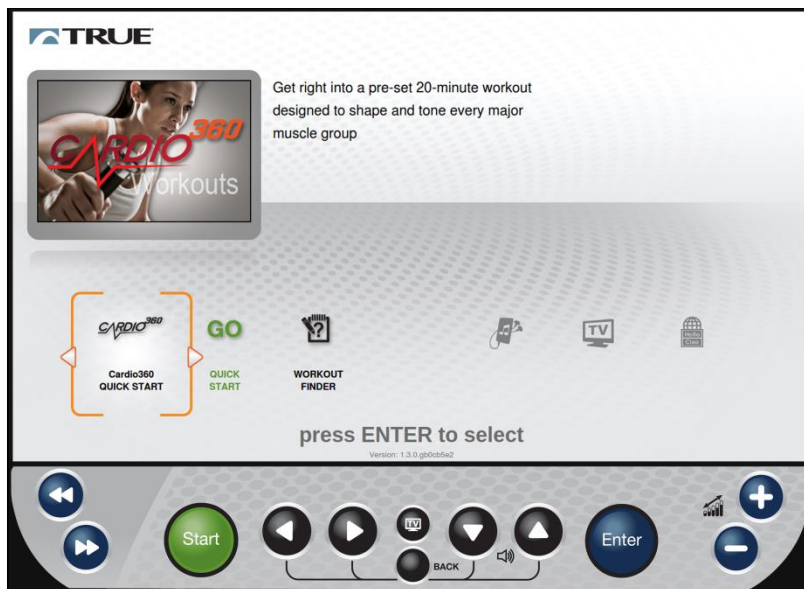




## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

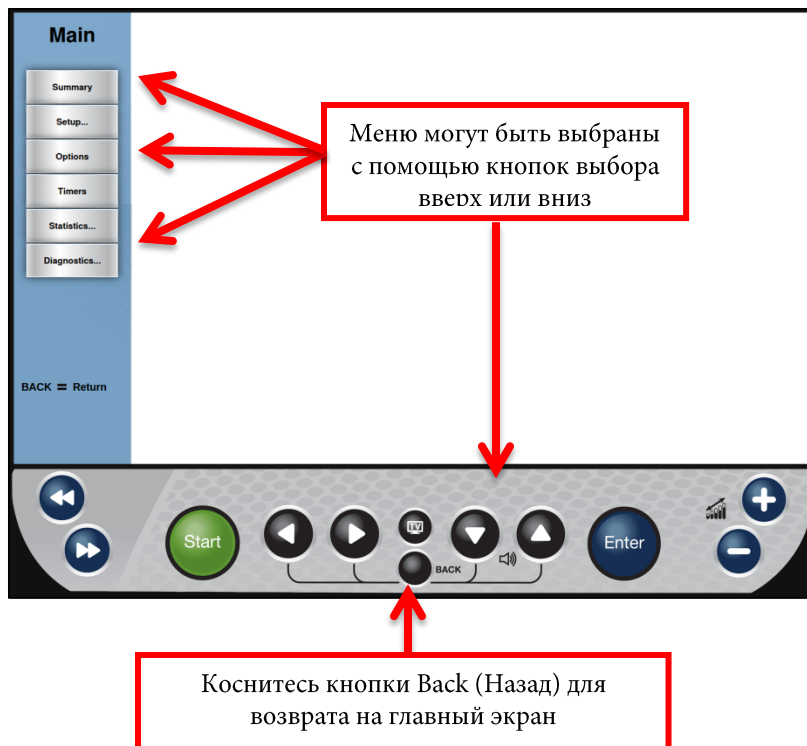
### Вход в режим обслуживания

Вход в режим обслуживания можно получить, согласовав это с дистрибьютором на территории России компанией Fitness Division. Пожалуйста обратитесь по телефону т. +7 (495) 227 02 25 [www.fitdivision.ru](http://www.fitdivision.ru)



### Главное меню

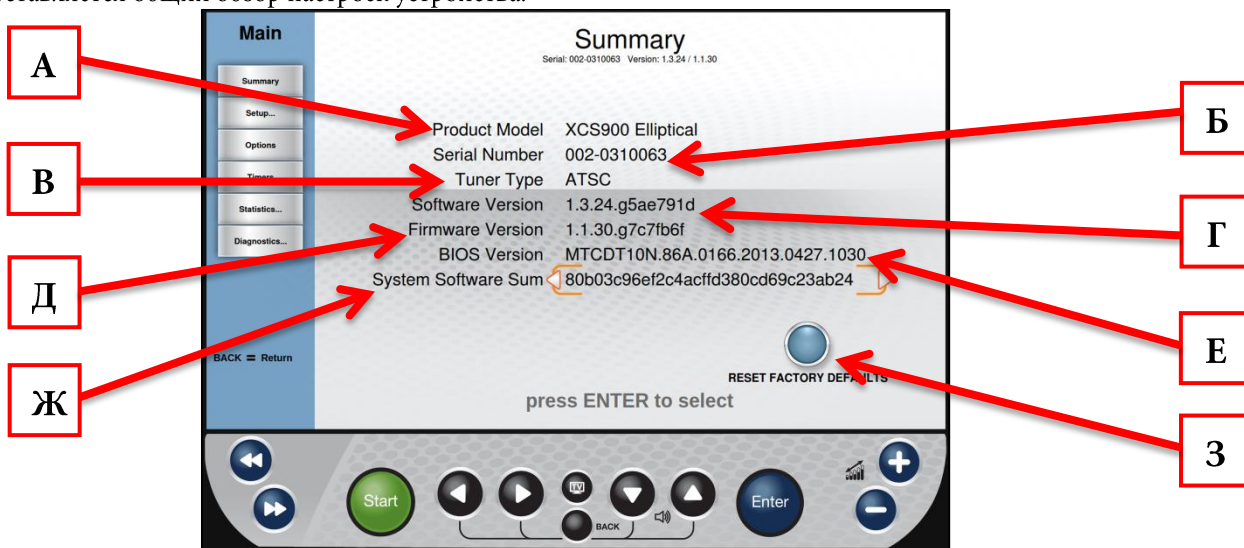
После успешного перехода в режим обслуживания отобразится Main Menu (Главное меню). Из этого меню пользователи могут получить доступ ко всем функциям режима обслуживания путем навигации по различным меню.



## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Экран Summary (Сводка)

Экран Summary (Сводка) будет первым экраном, который отображается после перехода в режим обслуживания. На этом экране предоставляется общий обзор настроек устройства.



### А) Product Model (Модель изделия)

Номер модели для текущей конфигурации консоли.

### Б) Serial Number (Серийный номер)

Серийный номер консоли (не базового блока).

### В) Tuner Type (Тип тюнера)

Тип ТВ-тюнера, установленного в консоли.

### Г) Software Version (Версия ПО)

Текущая версия программного обеспечения, установленного на консоли.

### Д) Firmware Version (Версия микропрограммы)

Текущая версия микропрограммы, установленной на консоли.

### Е) BIOS Version (Версия BIOS)

Текущая версия системы BIOS, установленной на консоли.

### Ж) System Software Sum (Обзор ПО системы)

Отображение данных об ОС, которая используется в консоли.

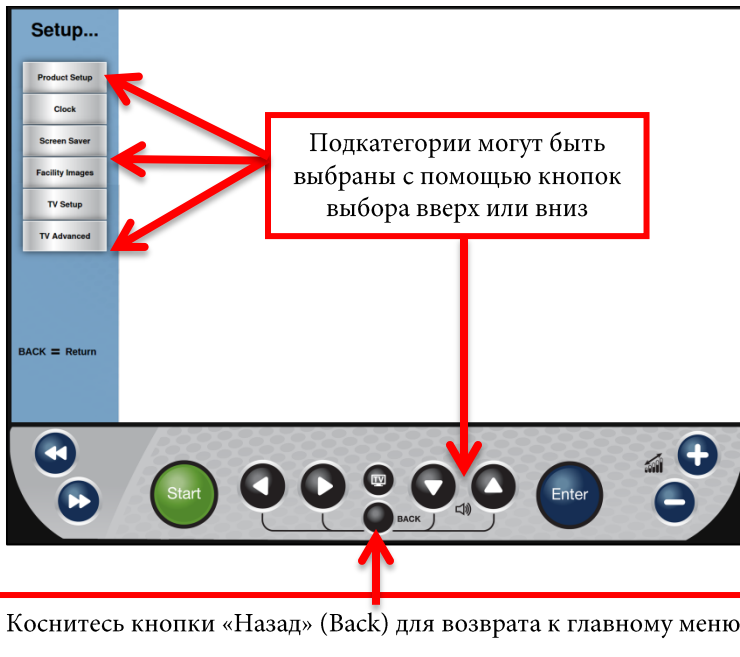
### З) Reset Factory Defaults (Восстановить заводские настройки)

Сброс всех настроек консоли до заводских настроек по умолчанию.

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка)

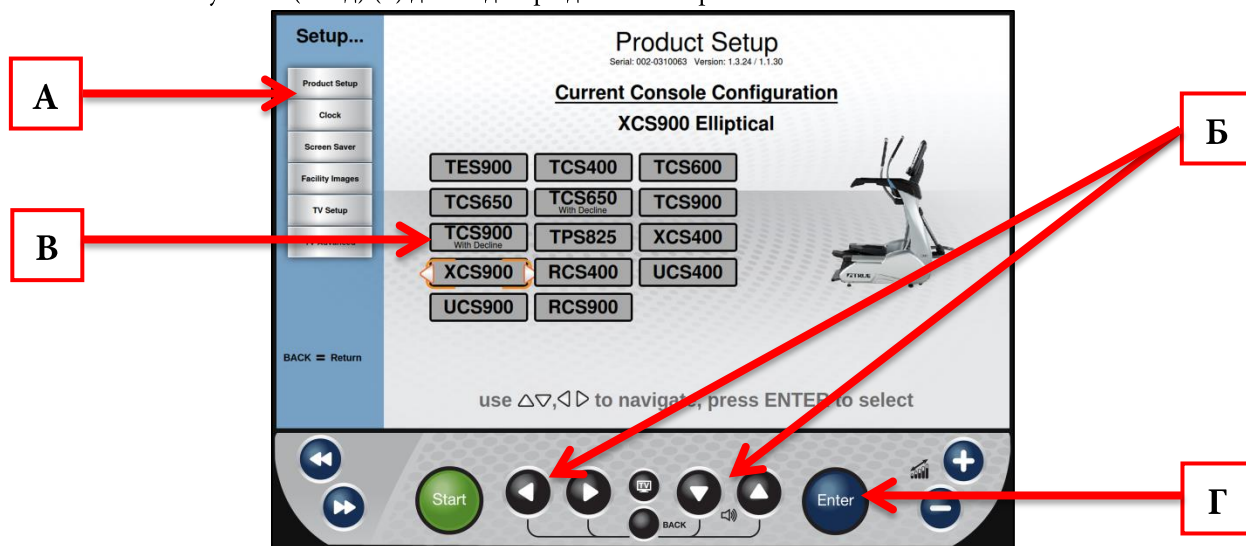
Доступ к меню настройки можно получить, коснувшись кнопки Setup (Настройка) в главном меню. Меню Setup (Настройка) разделено на семь подкатегорий, оно позволяет задавать конфигурацию консоли и настраивать различные функции устройства.



### Меню Setup (Настройка) — Product Setup (Настройка изделия)

Экран Product Setup (Настройка изделия) позволяет изменять конфигурацию консоли для соответствия устройству, на котором она установлена. Порядок изменения конфигурации консоли:

- В главном меню выберите меню Setup (Настройка).
- В меню Setup (Настройка) выберите Product Setup (Настройка изделия) (А).
- Используйте кнопки выбора (Б) для выбора правильного номера модели (В).
- Нажмите кнопку Enter (Ввод) (Г) для подтверждения выбора.



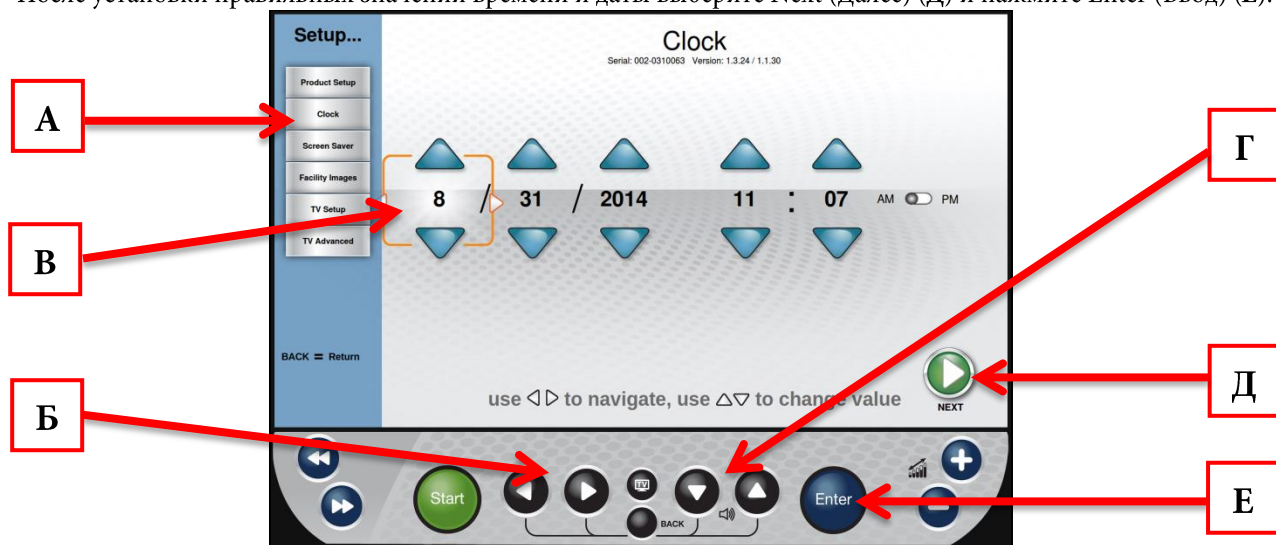
## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — Clock (Часы)

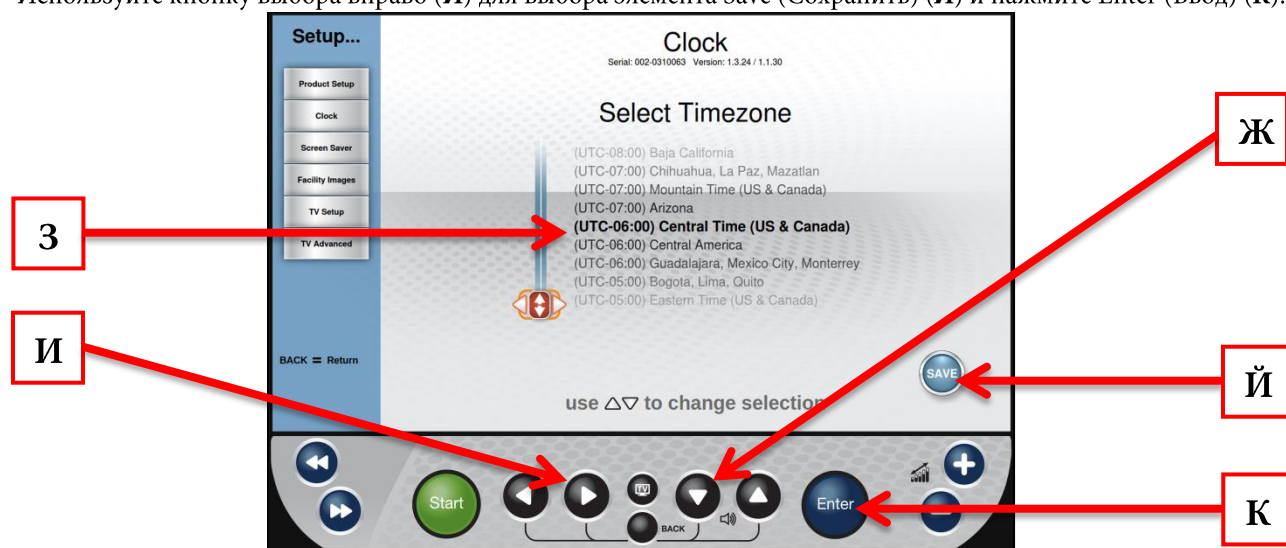
Правильная настройка часов обеспечит правильную отметку времени на всех данных тренировки, экспортированных пользователем. Правильное время также является важным фактором для устранения неполадок при просмотре журнала ошибок системы.

### Настройка часов

- В главном меню выберите меню Setup (Настройка).
- В меню Setup (Настройка) выберите Clock (Часы) (А).
- Используйте кнопки выбора влево или вправо (Б) для выбора желаемого параметра (В).
- Используйте кнопки выбора вверх или вниз (Г) для установки нужной величины этого параметра.
- После установки правильных значений времени и даты выберите Next (Далее) (Д) и нажмите Enter (Ввод) (Е).



- Используйте кнопки выбора вверх или вниз (Ж) для выбора из списка часовых поясов и выделения правильного часового пояса (З).
- Используйте кнопку выбора вправо (И) для выбора элемента Save (Сохранить) (Й) и нажмите Enter (Ввод) (К).



## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — Screen Saver (Экранная заставка)

Пользователи могут загружать изображения JPG, которые будут использоваться консолью в качестве пользовательской экранной заставки. Для загрузки изображений на консоль их необходимо разместить на USB-накопителе в папке с названием «screen saver» (с учетом регистра).

### Импорт изображений экранной заставки

- Выберите Screen Saver (Заставка экрана) (А) из меню Setup (Настройка) и нажмите Enter (Ввод) (Б).
- Вставьте USB-накопитель, содержащий изображения, в порт USB консоли.
- Проверьте изображения в окне предварительного просмотра (В).
- Выберите Save (Сохранить) (Г) и нажмите Enter (Ввод) (Б) для сохранения изображения на консоли.



### Дополнительные параметры экранной заставки

- Пользовательские изображения экранной заставки можно удалить, выбрав Clear Current Slides (Очистить текущие слайды) (Д) и нажав Enter (Ввод) (Б).
- Некоторое время консоль должна быть незанятой (свободной), прежде чем можно будет настроить экранную заставку, выбрав Screen Saver Time (Время экранной заставки) (Е) и использовав кнопки выбора влево или вправо (Ж) для выбора нужного значения времени.
- Sleep timer (Таймер режима сна) — это функция, которая через определенное время выключает подсветку консоли для экономии энергии. Некоторое время консоль должна быть незанятой (свободной), прежде чем можно будет настроить этот режим, выбрав Sleep timer (Таймер режима сна) (З) и использовав кнопки выбора влево или вправо (Ж) для выбора нужного значения времени.

## **⚠️ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Установка нулевого значения для Screen Saver Time (Время экранной заставки) выключает экранную заставку. Выключать экранную заставку не рекомендуется! Выключение заставки может стать причиной повреждения экрана и аннулирования гарантии производителя.

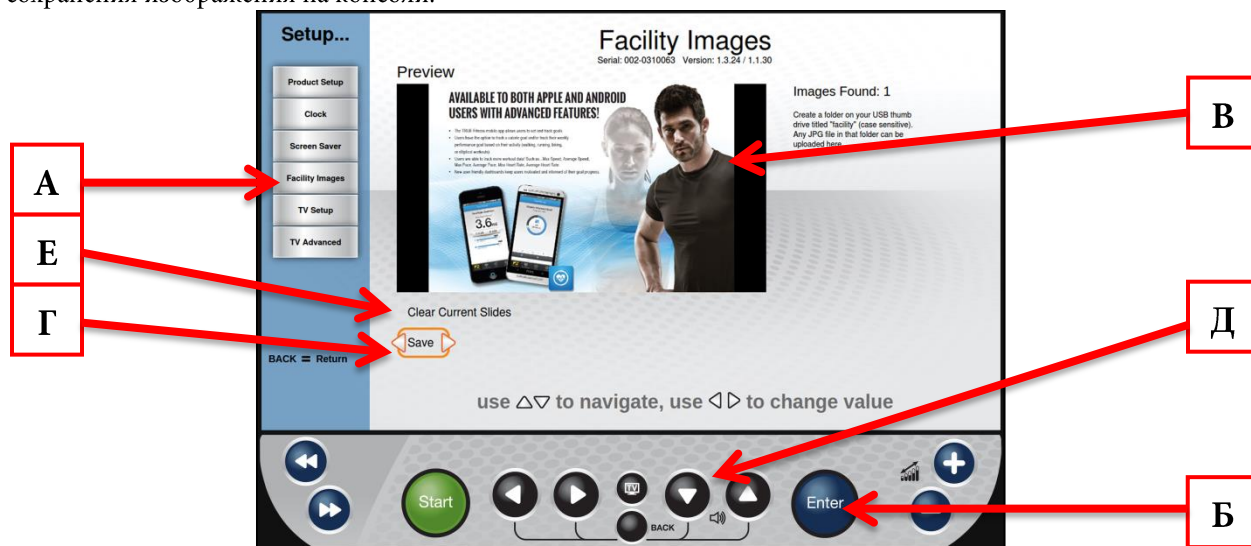
## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — Facility Images (Фирменные изображения)

Консоль Escalate<sup>15</sup> поддерживает настраиваемые фирменные изображения для продвижения специальных изделий, мероприятий или размещения фирменного знака. Для загрузки изображений на консоль их необходимо разместить на USB-накопителе в папке с именем «facility» (с учетом регистра).

### Импорт фирменных изображений

- Выберите Facility Images (Фирменное изображение) (А) и нажмите Enter (Ввод) (Б).
- Вставьте USB-накопитель, содержащий изображения, в порт USB консоли.
- Проверьте изображения в окне предварительного просмотра (В).
- Выберите Save (Сохранить) (Г) с помощью кнопок выбора вверх или вниз (Д) и нажмите Enter (Ввод) (Б) для сохранения изображения на консоли.



\* Фирменные изображения можно удалить, выбрав Clear (Очистка) (Е) и нажав Enter (Ввод) (Б).

После правильной загрузки фирменные изображения отобразятся на экране данных тренировки учреждения (как показано ниже).



## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — TV Setup (Настройка ТВ)

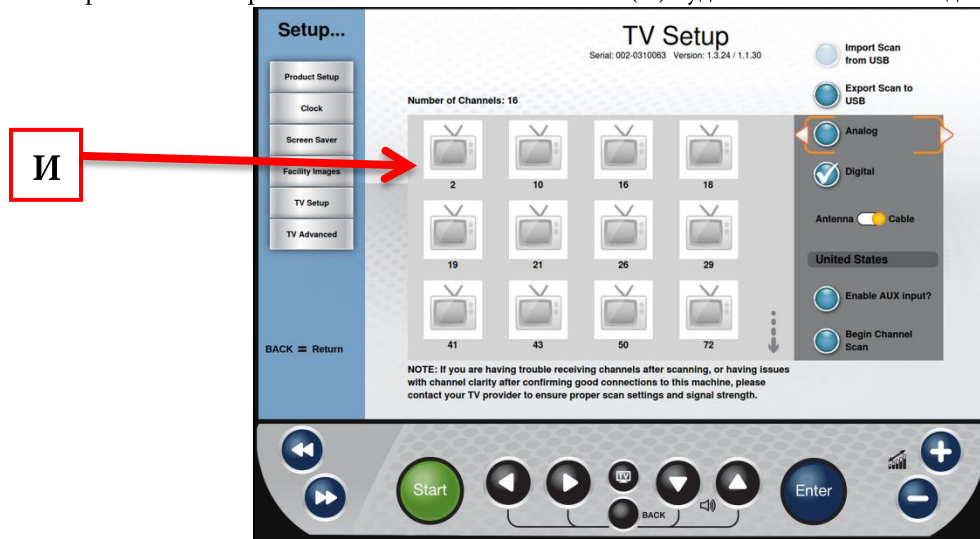
Консоль Escalate<sup>15</sup> оснащена встроенным тюнером HDTV, который позволяет просматривать передачи с высоким разрешением в прямом эфире. Перед просмотром передач необходимо настроить сигнал ТВ. (Параметры ТВ не будут отображаться на главном экране или на экранах данных тренировок, пока не будут выполнены действия по настройке ТВ)

### Действия по настройке ТВ

- Из меню Setup (Настройка) выберите TV Setup (Настройка ТВ) (А) и нажмите Enter (Ввод) (Г).
- С помощью кнопок выбора вверх или вниз (Б) выберите тип используемого сигнала (В). Затем нажмите Enter (Ввод) (Г) для выбора соответствующего типа сигнала: аналоговый, цифровой или тот, и другой. (Вариант Digital (Цифровой) выбран по умолчанию)  
\*При выборе варианта Analog (Аналоговый) пользователю необходимо выбрать стандарт аналогового сигнала (NTSC-M для США).
- Выберите ползунок источника (Д) и нажмите Enter (Ввод) (Г) для переключения между Antenna (Антенна) и Cable (Кабель).
- Убедитесь, что в списке указана правильная страна (Е).
- Выберите элемент Enable Aux Input (Включить вход Aux) (Ж), чтобы включить или выключить входы AUX, расположенные на задней панели консоли.
- Выберите Begin Channel Scan (Начать сканирование каналов) (З) и нажмите Enter (Ввод) (Г) для запуска сканирования каналов.



- По завершении сканирования каналов список каналов (И) будет занесен в область доступных каналов.



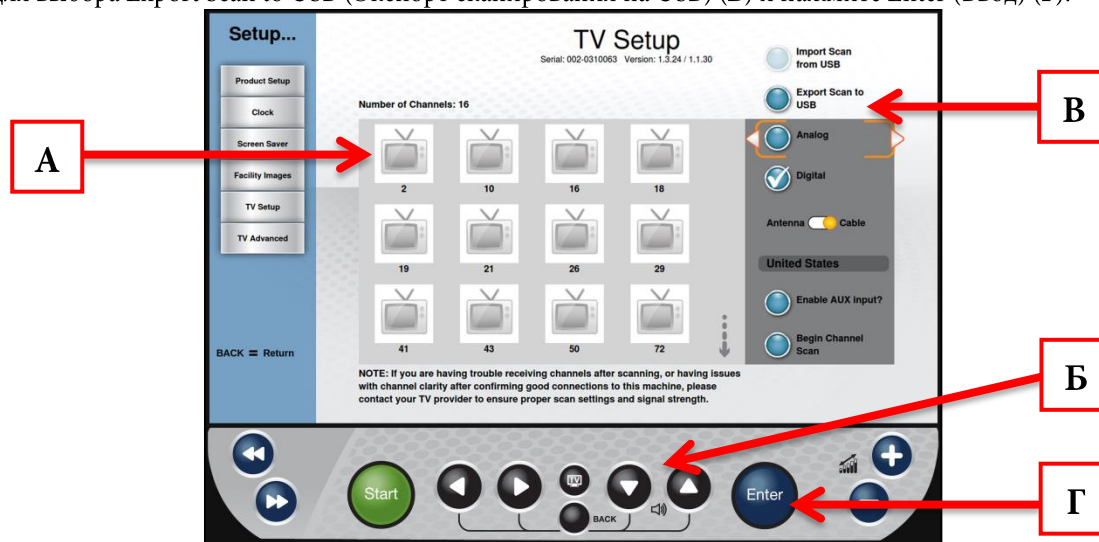
## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — TV Setup (Настройка ТВ) (продолжение)

Пользователи могут сэкономить время при настройке нескольких устройств или сохранить резервную копию данных настройки ТВ путем их экспорта на USB-накопитель.

#### Экспорт данных настройки ТВ на USB

- Завершите процесс настройки ТВ.
- Вставьте пустой USB-накопитель в порт USB консоли.
- Когда все необходимые каналы будут перечислены в списке каналов (А), используйте кнопки выбора вверх или вниз (Б) для выбора Export Scan to USB (Экспорт сканирования на USB) (В) и нажмите Enter (Ввод) (Г).



#### Импорт данных настройки ТВ с USB

- Перейдите к экрану TV Setup (Настройка ТВ).
- Вставьте подготовленное устройство USB в порт USB консоли.
- Выберите Import Scan from USB (Импорт сканирования с USB) (А) с помощью кнопок выбора вверх или вниз (Б) и нажмите Enter (Ввод) (В).
- По завершении процесса импорта убедитесь, что в списке каналов перечислены все каналы (Г).





## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — TV Advanced (Расширенная настройка ТВ)

Меню TV Advanced (Расширенная настройка ТВ) позволяет выполнять тонкую настройку ТВ путем добавления каналов, удаления каналов и добавления логотипов каналов.

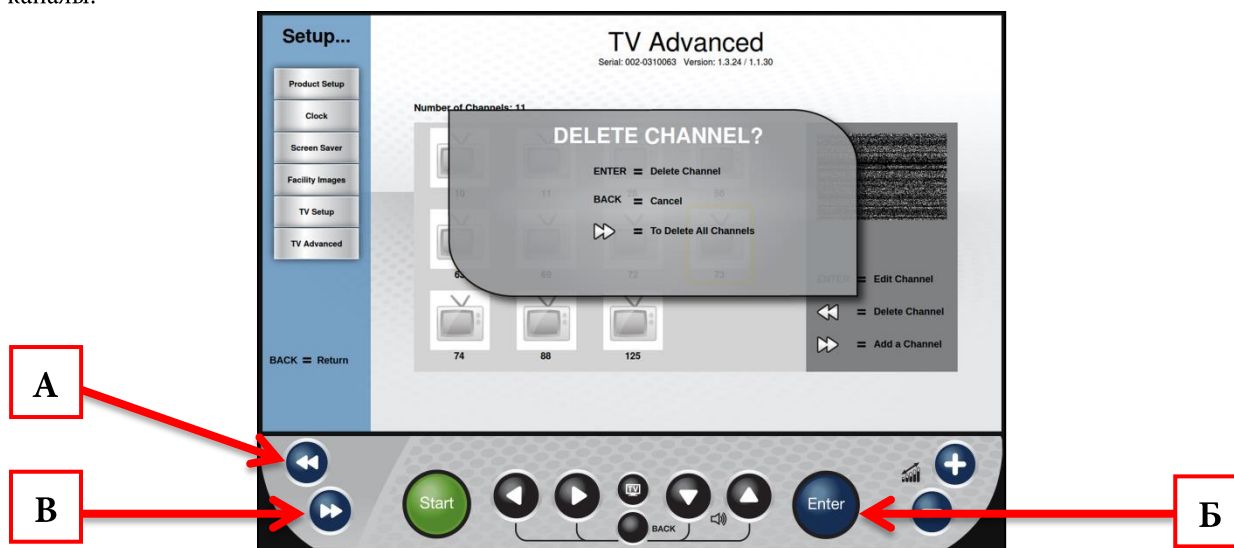
#### Добавление канала

- Перейдите к экрану TV Advanced (Расширенная настройка ТВ) (А).
- Нажмите кнопку навигации вперед (Б) для доступа к экрану Add Channel (Добавление канала).
- Используйте кнопки навигации влево или вправо (В) для выбора из списка имеющихся параметров: Standard (Стандарт), Frequency (Частота), Network (Сеть) и Channel Number (Номер канала). **\*Частоты каналов необходимо получить у поставщика услуг телевидения.**
- Используйте кнопки выбора вверх или вниз (Г) для установки нужного значения каждого параметра.
- После установки правильных значений нажмите кнопку Enter (Ввод) (Д) для сохранения канала.



#### Удаление каналов

- Выберите канал для удаления.
- Нажмите кнопку навигации Back (Назад) (А).
- Нажмите Enter (Ввод) (Б), чтобы удалить выбранный канал, или кнопку навигации вперед (В), чтобы удалить все каналы.



## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Setup (Настройка) — TV Advanced (Расширенная настройка ТВ) (продолжение)

Использование логотипов каналов позволяет быстро узнавать и выбирать любимые каналы ТВ, практически не отрываясь от тренировки.

#### Добавление логотипов каналов

- Перейдите к экрану TV Advanced (Расширенная настройка ТВ) (А).
- Выберите желаемый канал в списке каналов (Б) и нажмите кнопку Enter (Ввод) (В).



- Выберите логотип (Г), соответствующий выбранному каналу, и нажмите кнопку Enter (Ввод) (В) для сохранения.
- Повторите эти действия для каждого канала, для которого доступен логотип.

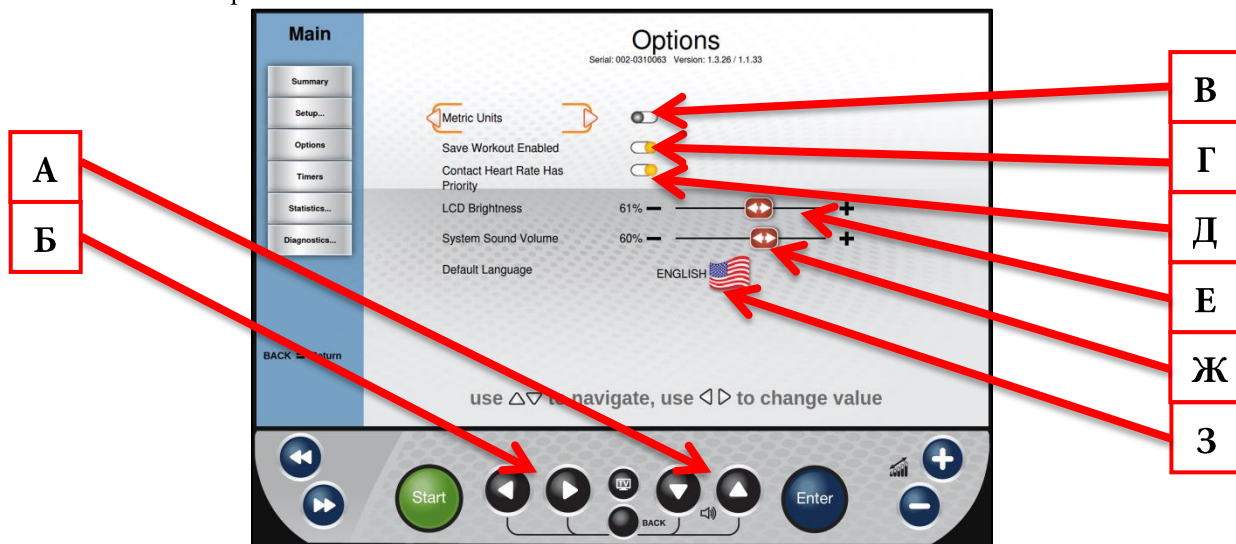


## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Options (Параметры)

Меню Options (Параметры) позволяет настраивать параметры на консоли в соответствии с потребностями. С помощью кнопок выбора вверх или вниз (А) выберите желаемый параметр, а с помощью кнопок выбора влево или вправо (В) установите его значение.

\*Настройки в этом меню сохраняются автоматически.



### В) Metric Units (Метрические единицы)

При включении на консоли отображаются метрические единицы вместо единиц американского стандарта.

### Г) Save Workout Enabled (Включить сохранение тренировки)

Включите эту функцию, чтобы разрешить пользователям сохранять собственные тренировки на консоли.

### Д) Contact Heart Rate Has Priority (Приоритет контактного датчика пульса)

При включении консоль попытается считать данные о частоте пульса с контактного датчика пульса, прежде чем считывать данные с беспроводного датчика пульса.

\*Когда этот параметр выключен, у беспроводного датчика пульса будет приоритет.

### Е) LCD Brightness (Яркость ЖК-экрана)

Настраивает яркость TFT-дисплея.

### Ж) System Sound Volume (Громкость звука системы)

Настраивает громкость уведомлений и звуковых сигналов, которые поступают из консоли.

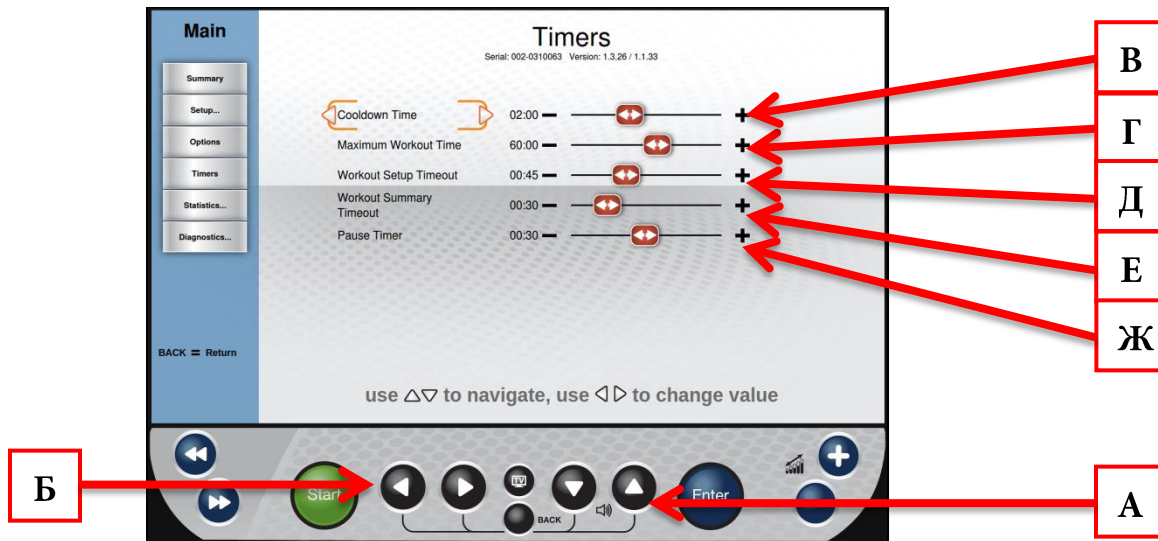
### З) Default Language (Язык по умолчанию)

Позволяет выбрать другой язык. После выбора нового языка по умолчанию все меню, параметры и данные тренировки будут отображаться на этом языке.

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Timers (Таймеры)

Меню Timers (Таймеры) позволяет задавать ограничения по времени для различных параметров и функций консоли. С помощью кнопок выбора вверх или вниз (А) выберите желаемый параметр, а с помощью кнопок выбора влево или вправо (Б) установите его значение.



### В) Cooldown Time (Время нормализации)

Настраивает продолжительность периода нормализации в конце тренировки.

### Г) Maximum Workout Time (Максимальное время тренировки)

Этот параметр ограничивает продолжительность всех тренировок (он не применяется к тренировкам quickstart, ручным тренировкам или к тренировкам на расстояние).

### Д) Workout Setup Timeout (Тайм-аут настройки тренировки)

Выберите, как долго будет отображаться экран ввода данных тренировки без воздействия пользователя. При выборе значения off (выкл.) экран ввода данных будет отображаться, пока его не закроет пользователь.

### Е) Workout Summary Timeout (Тайм-аут сводки тренировки)

Определяет продолжительность отображения экрана сводки тренировки. При выборе значения Off (Выкл.) сводка будет отображаться, пока ее не закроет пользователь.

### Ж) Pause Timer (Таймер паузы)

Этот параметр ограничивает период времени, на который можно приостановить тренировку перед ее автоматическим завершением. При выборе значения Off (Выкл.) устройство продолжает оставаться в режиме паузы, пока пользователь не продолжит или не закончит тренировку.

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

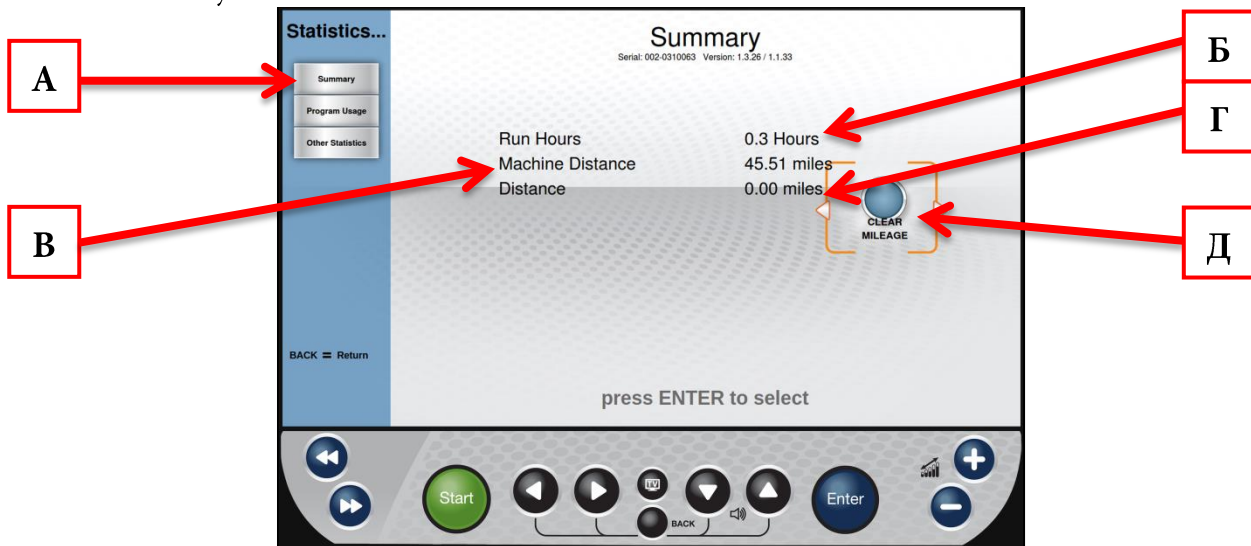
### Меню Statistics (Статистика)

В меню статистики предоставляется обзор использования и продолжительность использования устройства.

### Меню Statistics (Статистика) – Сводка

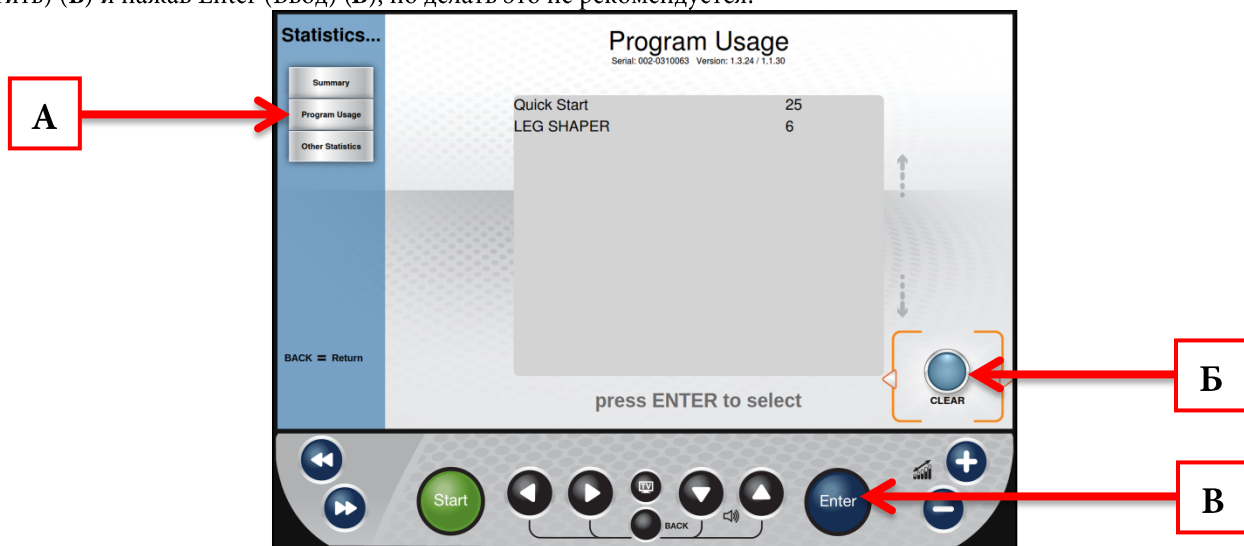
Выбор экрана Summary (Сводка) (А) предоставляет сводку использования устройства. Run Hours (Часы работы) (Б) — общее время использования устройства в часах. Machine Distance (Расстояние тренажера) (В) — общее расстояние в милях, которое проработал ремень. Distance (Расстояние) (Г) — это расстояние, которое прошел ремень после последнего нажатия кнопки Clear Mileage (Очистить мили) (Д).

\*Функция контроля расстояния и очистки миль полезна для отслеживания количества миль в целях определения графика профилактического обслуживания.



### Меню Statistics (Статистика) – Использование программы

Выбор экрана Program Usage (Использование программы) (А), предоставляет список программ, которые использовались на устройстве, и количество использований программ. Эти статистические данные можно очистить, выбрав кнопку Clear (Очистить) (Б) и нажав Enter (Ввод) (В), но делать это не рекомендуется.



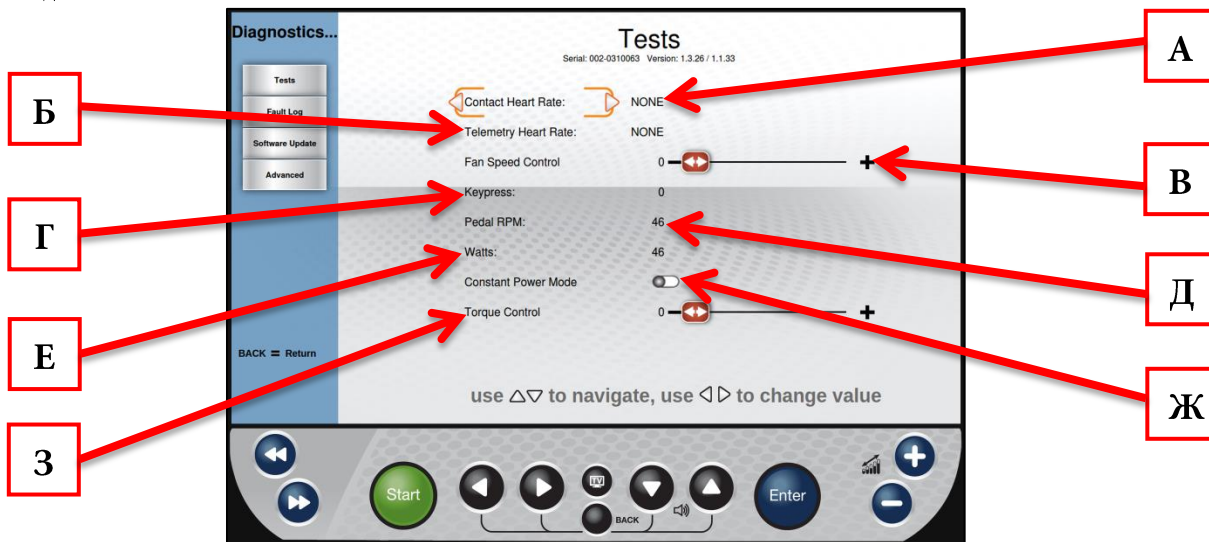
## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Diagnostics (Диагностика)

Меню Diagnostics (Диагностика) содержит средства, которые помогут обнаружить ошибки и проблемы производительности.

### Меню Statistics (Статистика) – Тесты

Экран Tests (Тесты) используется техническим персоналом для обнаружения и устранения проблем. Он содержит часто используемые диагностические тесты.



#### А) Contact Heart Rate (Контактный датчик пульса)

Убедитесь, что устройство получает данные, отображая частоту пульса пользователя, когда он держится за прокладки контактного датчика пульса.

#### Б) Telemetry Heart Rate (Пульс с телеметрии)

Используйте беспроводной датчик пульса или его имитатор для проверки получения устройством данных о частоте пульса по беспроводному соединению. Наличие показаний без использования беспроводного датчика пульса или его имитатора означает присутствие внешних помехи от другого источника.

\*Это устройство разработано для получения только некодированных сигналов 5 кГц.

#### В) Fan Speed Control (Управление скоростью вентилятора)

Позволяет проверить вентилятор независимо от программы.

#### Г) Keypress (Нажатие клавиши)

При нажатии клавиши быстрого доступа на устройстве значение NONE (Нет) изменится на указатель нажатой клавиши. В случае залипания клавиши соответствующая клавиша отобразится на экране.

#### Д) Pedal RPM (Скорость вращения педалей)

Когда пользователь вращает педали, это значение отображает текущую скорость вращения в целях проверки.

#### Е) Watts (Мощность)

Когда пользователь вращает педали, это значение отображает текущую мощность в целях проверки.

#### Ж) Constant Power Mode (Режим постоянной мощности)

Диагностическое испытание тормозов. \*Этот параметр должен включаться только представителем службы технической поддержки компании TRUE.

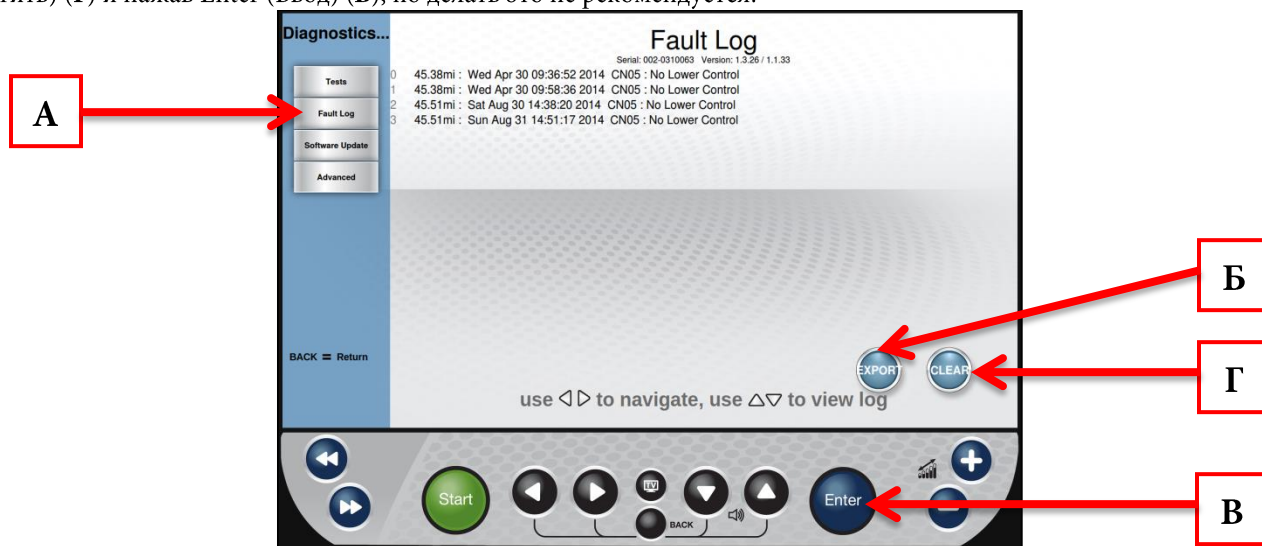
#### И) Torque Control (Управление вращением)

Ручное увеличение или уменьшение уровня сопротивления независимо от программы для проверки работы тормозов.

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

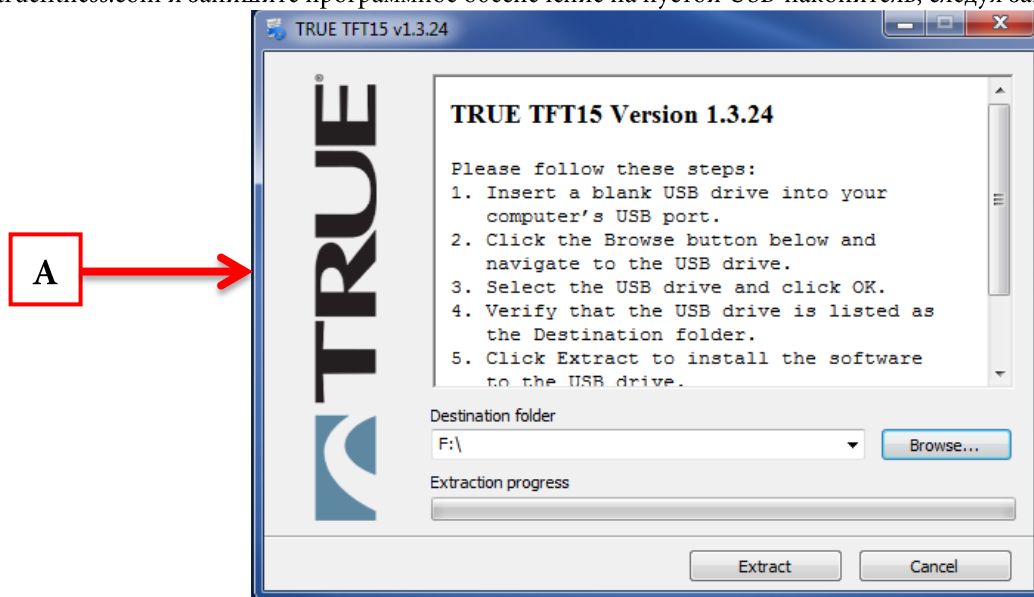
### Меню Diagnostics (Диагностика) — Fault Log (Журнал ошибок)

Fault Log (Журнал ошибок) (А) в меню Diagnostics (Диагностика) отображает список недавних кодов ошибок с отметками времени, которые могут быть полезны в процессе устранения неисправностей. Журнал ошибок можно экспортировать на USB-накопитель, выбрав Export (Экспорт) (Б) и нажав Enter (Ввод) (С). Этот журнал можно очистить, выбрав кнопку Clear (Очистить) (Г) и нажав Enter (Ввод) (В), но делать это не рекомендуется.



### Меню Diagnostics (Диагностика) — Software Update (Обновление ПО)

Компания TRUE может периодически выпускать обновления программного обеспечения, чтобы пользователи наслаждались лучшими тренировками. Для обновления программного обеспечения консоли загрузите программу обновления (А) с веб-сайта truefitness.com и запишите программное обеспечение на пустой USB-накопитель, следуя загружаемым инструкциям.



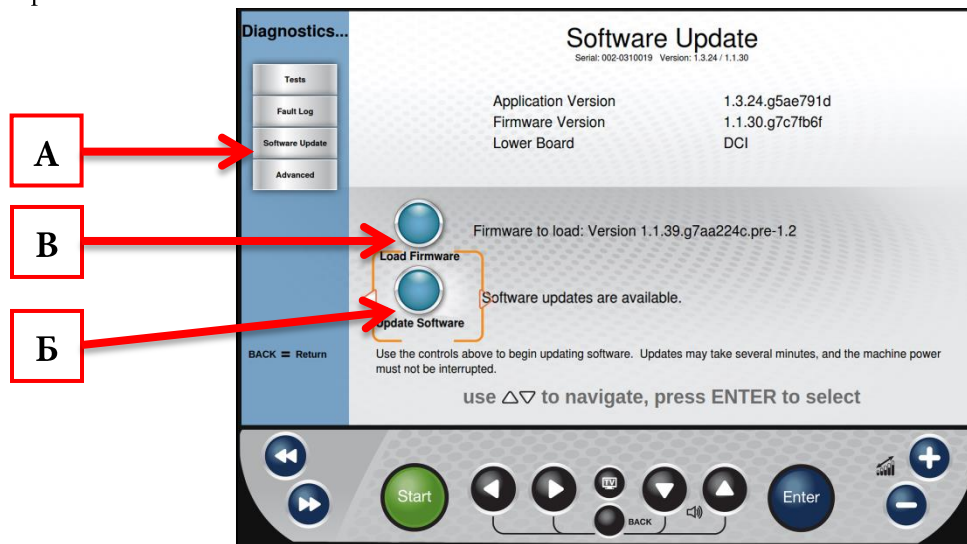
### **⚠️ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Отключение блока питания, выключение устройства или нажатие кнопок на консоли нарушит информационный поток и может привести к критической ошибке.

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Diagnostics (Диагностика) — Software Update (Обновление ПО) (продолжение)

- Вставьте USB-накопитель, содержащий обновление программного обеспечения, в порт USB консоли.
- В меню Diagnostics (Диагностика) с помощью кнопок выбора вверх или вниз выберите элемент Software Update (Обновление ПО) и нажмите кнопку Enter (Ввод) (А).
- Когда консоль обнаружит обновление ПО, выберите Update Software (Обновление ПО) (Б) и нажмите Enter (Ввод). **ПРИМЕЧАНИЕ. Не перезагружайте устройство во время обновления программного обеспечения и обновления микропрограммы.**
- После установки обновления ПО выберите Load Firmware (Загрузить микропрограмму) (В) и нажмите кнопку Enter (Ввод).
- После установки программного обеспечения и микропрограммы выключите и вновь включите устройство для завершения обновления ПО.



### Меню Diagnostics (Диагностика) — Advanced (Расширенные настройки)

Экран с расширенными настройками содержит несколько средств, использующихся при производстве консоли и в демонстрационных целях. Для этих настроек рекомендуется оставить значения по умолчанию.



# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## ОБЗОР ESCALATE<sup>9</sup>



# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## **ОБЗОР ESCALATE<sup>9</sup> (продолжение)**

### TFT-дисплей

Используется для наблюдения за тренировкой или управления ею и для функциональной навигации.

### Кнопки выбора

Используются для навигации по меню и выбора функций на TFT-дисплее.

### Клавиши нагрузки

Используются для уменьшения или увеличения интенсивности тренировки вручную.

### Start (Пуск)

Позволяет осуществить быстрый запуск тренировки или предварительно настроить тренировку.

### Подставка для чтения

Выступ на консоли, используемый в качестве подставки для книги, журнала, электронной книги или планшета во время тренировки.

### Порт USB

Позволяет экспортировать данные тренировки на внешний USB-накопитель или обновлять программное обеспечение консоли.

### Цифровая клавиатура

Небольшая панель с клавишами на консоли, позволяющая быстро вводить цифровые данные.

### Разъем для наушников

Стандартный 3,5-мм аудиоразъем используется для подключения наушников к консоли при воспроизведении мультимедиа.

### Разъем iPod®

Стандартный 30-контактный разъем iPod, используемый для подключения iPod к консоли.

### Табличка с предупреждением

Важная информация о безопасности для изучения перед использованием оборудования.

### Stop (Стоп)

Остановка/приостановка тренировки. Нажимайте и удерживайте нажатой эту кнопку в течение пяти секунд для перезапуска устройства.

# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ

### Главный экран

Главный экран отображается на консоли при отсутствии активной тренировки. На этом экране можно выбрать необходимые параметры для начала тренировки.



### А) Cardio 360™ Quick Start (Быстрый запуск Cardio 360)

Запуск 20-минутной тренировки Cardio 360™, в которой пользователь управляет интенсивностью тренировки.

### Б) Поиск тренировки

Отображает предварительно заданные тренировки, распределенные по целевым категориям.

### В) Быстрый запуск

Запуск тренировки Quick Start, в которой пользователь управляет всеми настройками, пока тренировка не будет завершена нажатием клавиши Stop (Стоп) или Cool Down (Нормализующий период).

### Г) Варианты языка

Предоставляет возможность выбора из 12 вариантов языка.

# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ (продолжение)

### Выбор предварительно заданной тренировки

Предварительно заданные тренировки доступны путем выбора элемента Workout Finder (Поиск тренировки) на главном экране. Для просмотра тренировок по категориям выберите категорию (А), используя кнопки выбора прокрутки (Б), а затем нажмите кнопку Next (Далее) (В).

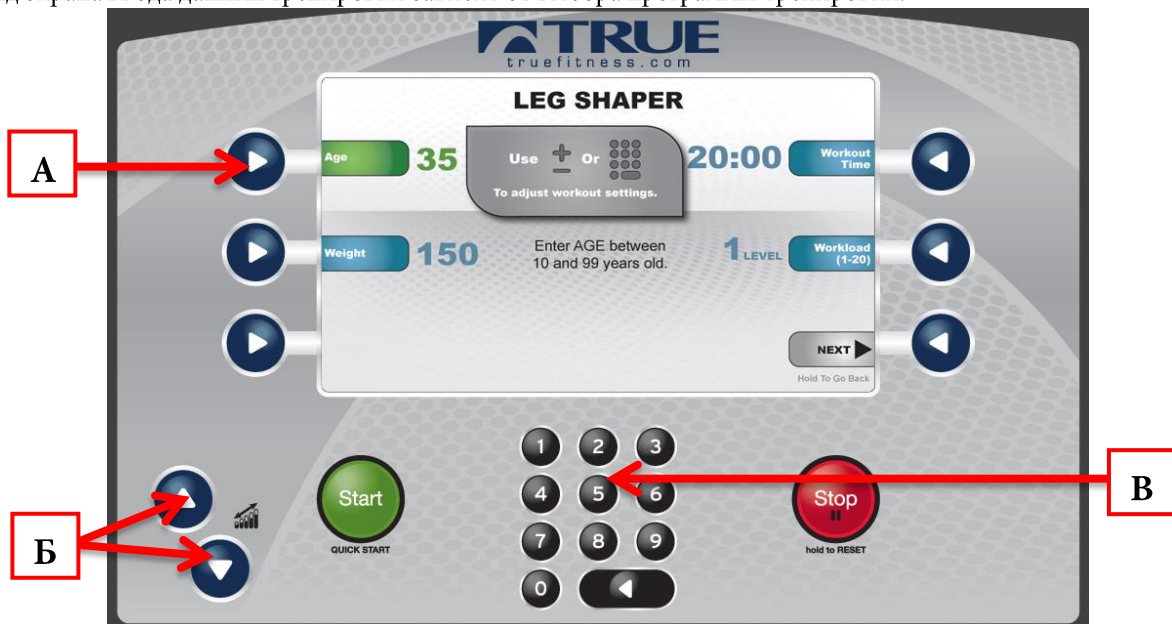
\*Нажмите и удерживайте кнопку Next (Далее) для возврата к предыдущему экрану.



### Экраны ввода данных тренировки

Эти экраны дают возможность вводить личные данные или цели тренировки до начала тренировки. Для установки параметра нажмите кнопку выбора для изменяемого параметра (А) и используйте клавиши нагрузки (Б) для установки параметру необходимого значения. Можно также вручную вводить значение с помощью цифровой клавиатуры (В).

\*Общий вид экрана ввода данных тренировки зависит от выбора программы тренировки.

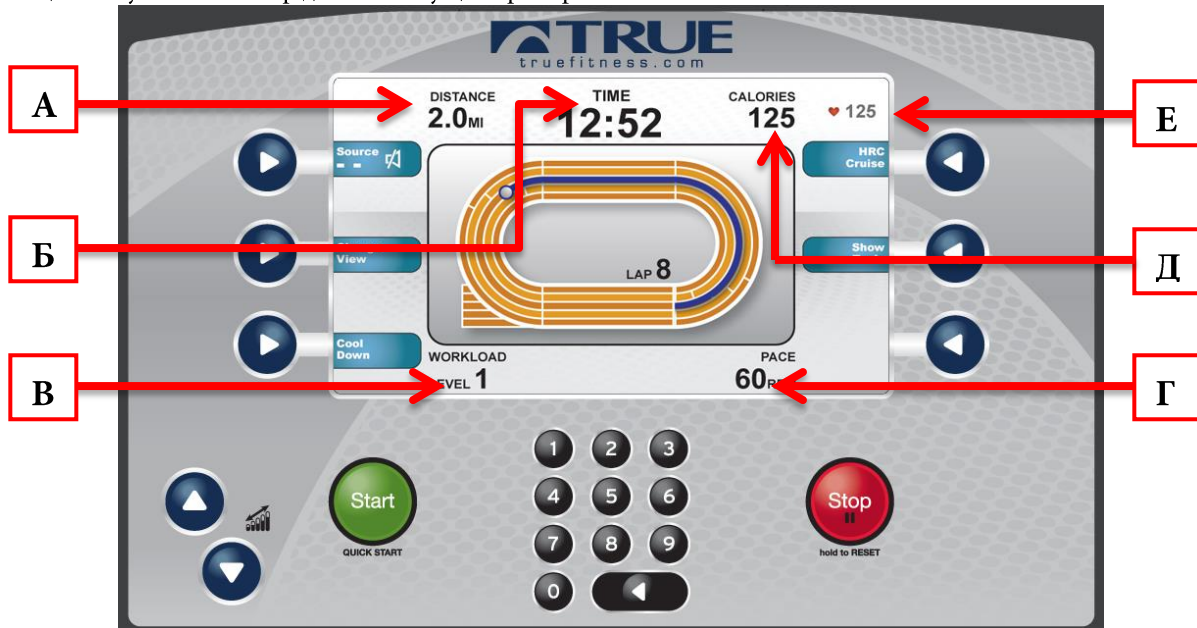


# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ (продолжение)

### Экраны данных тренировки

В процессе любой тренировки Workout Data Screen (Экран данных тренировки) предоставляет пользователю исчерпывающий визуальный обзор данных текущей тренировки.



### А) Отображение пользовательских данных №1

По умолчанию в этой области отображается расстояние для текущей тренировки. Пользователи также могут выбрать собственные данные, которые будут отображаться в этой области.

\*См. раздел «Элементы управления экраном данных тренировки» пункт «Д) Show Tools (Отображение инструментов)» далее.

### Б) Time (Время)

Отображает прошедшее время тренировки.

### В) Workload (Нагрузка)

Отображает текущий уровень тренировки.

### Г) Pace (Темп)

Отображает текущий темп тренировки.

### Д) Отображение пользовательских данных №2

По умолчанию в этой области отображается число калорий для текущей тренировки. Пользователи также могут выбрать собственные данные, которые будут отображаться в этой области.

\*См. раздел «Элементы управления экраном данных тренировки» пункт «Д) Show Tools (Отображение инструментов)» далее.

### Е) Частота пульса

Отображение частоты пульса пользователя в виде цифрового показателя числа ударов в минуту (уд/мин).

# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ (продолжение)

### Элементы управления экраном данных тренировки

Экраны данных тренировки содержат различные элементы управления, позволяющие регулировать параметры тренировки и настраивать интерфейс тренировки. К этим элементам управления можно получить доступ путем нажатия кнопки выбора элемента, который необходимо использовать.



### А) Change View (Переключить вид)

Переключение между доступными экранами данных тренировки.

### Б) Cool Down (Нормализующий период)

Нажатие этой кнопки позволяет завершить текущую тренировку двухминутным нормализующим периодом низкой интенсивности. После активизации нормализующего периода устройство переходит в режим ручного управления, и пользователь управляет всеми настройками.

### В) HRC Cruise (Круиз КЧП)

Включает контроль частоты пульса, чтобы оборудование могло поддерживать частоту пульса пользователя путем автоматической регулировки нагрузки (если пользователь использует мониторинг частоты пульса).

# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ (продолжение)

### Г) Source (Источник)

Переключение между доступными источниками звука: iPod® (при подключении с помощью 30-контактного разъема iPod®), ТВ (если консоль оборудована приемником Broadcast Vision) и FM-радио. Когда источник звука выбран, пользователю предоставляются элементы управления звуком (А) и настройки каналов (Б).



### Д) Show Tools (Показать средства)

При нажатии кнопки Show Tools (Показать средства) (А) отображаются различные возможности системы. При нажатии кнопки Change Data (Изменить данные) (Б) данные в области отображения пользовательских данных 1 (1) будут переключаться между расстоянием и мощностью. Данные в области отображения пользовательских данных 2 (2) переключаются между калориями и метаболическими эквивалентами нагрузки. При нажатии кнопки Scroll Data (Прокрутка данных) (Б) данные в областях отображения пользовательских данных будут переключаться автоматически. При нажатии кнопки выбора единиц измерения (Г) отображаемые единицы измерения изменяются с английских на метрические и обратно.



# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ (продолжение)

### Cardio 360™

Уникальная тренировка Cardio 360™ компании TRUE аналогична встроенному в эллиптический тренажер персональному тренеру, который руководит пользователями в течение тренировки для всего тела. За несколько минут пользователи прорабатывают мышцы верхней части тела, нижней части тела и позвоночника. И благодаря разнообразию тренировка Cardio 360™ никогда не наскучит. Программа предлагает пользователям выполнять разнообразные движения для выполнения тренировки, поэтому все, что от них требуется, это серьезно отнестись к работе на тренажере.

Во время программы Cardio 360™ на экране данных тренировки Cardio 360™ будут отображаться инструкции для пользователей.



### A) Отображение цели

Выделение мышечной группы, которая является целевой в текущем сегменте тренировки.

### Б) Указания по тренировке

Информация о действиях, которые следует предпринять пользователю во время сегмента тренировки.

### В) Отображение цели

Выделение мышечной группы, которая является целевой в текущем сегменте тренировки.

### Г) Оставшееся время сегмента

Отображение оставшегося времени текущего сегмента тренировки.



# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ (продолжение)

### Экран сводки тренировки

В конце тренировки на экране сводки отобразится обзор данных тренировки. Данные тренировки можно экспортировать на другое устройство, вставив USB-накопитель в порт USB консоли и нажав кнопку выбора сохранения (А). Для возврата на главный экран нажмите кнопку выбора Home (Главный экран) (Б).



# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

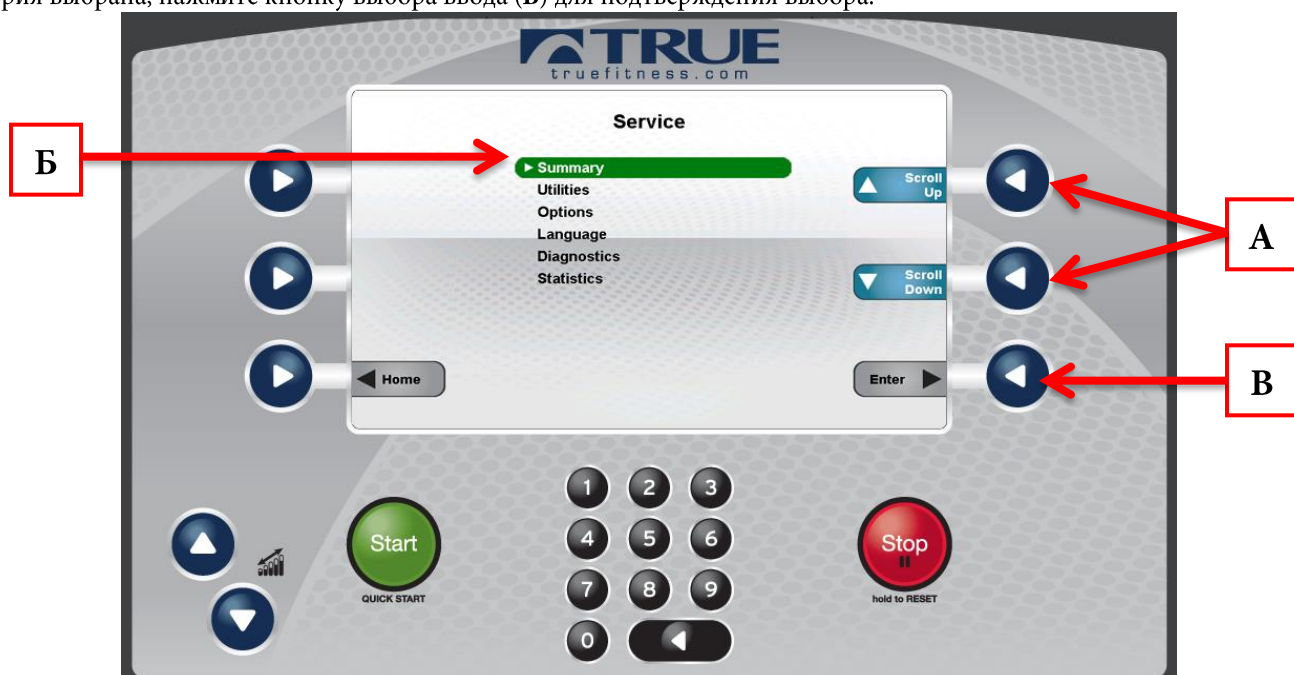
### Вход в режим обслуживания

Вход в режим обслуживания можно получить, согласовав это с дистрибьютором на территории России компанией Fitness Division. Пожалуйста обратитесь по телефону т. +7 (495) 227 02 25 [www.fitdivision.ru](http://www.fitdivision.ru)



### Меню Service (Обслуживание)

Первым экраном, который отображается после входа в меню обслуживания, является меню Service (Обслуживание). Из этого меню технические специалисты могут получить доступ ко всем функциям режима обслуживания путем выбора различных категорий. Чтобы выбрать категорию, используйте кнопки выбора прокрутки (А) и выберите категорию (Б). Как только категория выбрана, нажмите кнопку выбора ввода (В) для подтверждения выбора.



## ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

### РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

#### Экран Summary (Сводка)

На экране Summary (Сводка) предоставляется обзор текущих настроек устройства (этот экран не позволяет изменять значения).



#### А) Product Model (Модель изделия)

Номер модели для текущей конфигурации консоли.

#### Б) Software Version (Версия ПО)

Текущая версия программного обеспечения, установленного на консоли.

#### В) Units (Единицы измерения)

Отображение единиц измерения, которые используются на консоли по умолчанию (США или метрические).

#### Г) Max Watts (Максимальные мощности)

Отображение максимальной мощности, которую способно выдавать устройство.

#### Д) Max User Weight (Максимальный вес пользователя)

Вес пользователя, который поддерживается устройством.

# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Utilities (Службы)

Меню служб содержит несколько экранов, которые позволяют техническим специалистам изменять различные настройки консоли. Настройки разбиты на три категории. Для изменения настройки выделите категорию (А) с помощью кнопок выбора прокрутки (Б) и нажмите кнопку выбора ввода (В), подтверждая выбор.

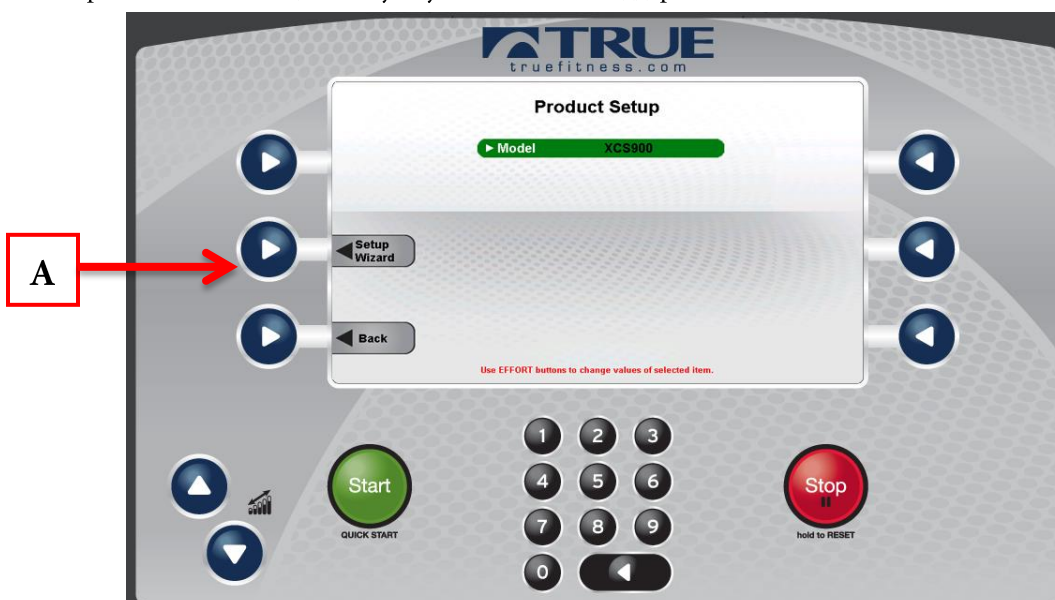


### Меню Utilities (Службы) — Product Setup (Настройка изделия)

Экран настройки изделия позволяет вносить изменения в конфигурацию модели. Для изменения этих атрибутов компания TRUE рекомендует использовать только мастер настройки. После нажатия кнопки выбора Setup Wizard (Мастер настройки) (А) следуйте инструкциям на экране для завершения процедуры настройки

### **⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Неправильная конфигурация консоли может вызвать повреждение устройства и аннулировать гарантию производителя. При необходимости обратитесь за помощью в службу технической поддержки компании TRUE Fitness по телефону 800-883-8783.

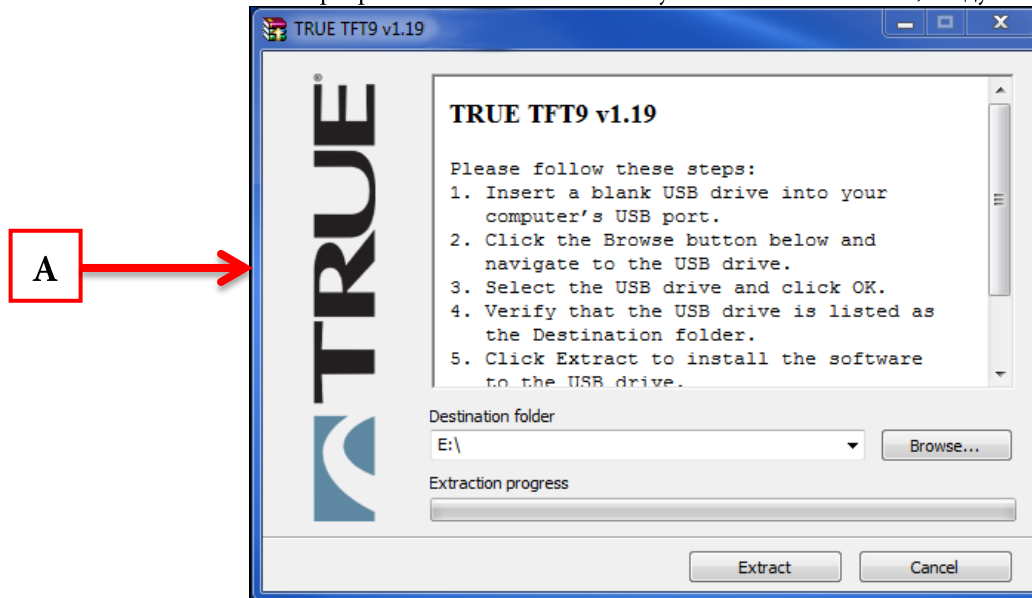


# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Utilities (Службы) — Software Update (Обновление ПО)

Компания TRUE может периодически выпускать обновления программного обеспечения, чтобы пользователи наслаждались лучшими тренировками. Для обновления программного обеспечения консоли загрузите программу обновления (A) с веб-сайта truefitness.com и запишите программное обеспечение на пустой USB-накопитель, следуя загружаемым инструкциям.



Перейдите на экран обновления программного обеспечения и вставьте USB-носитель в порт USB консоли. Когда консоль распознает программное обеспечение, она отображает сообщение «Drive found and ready. Press Update to begin. Warning: Improper use can render this machine inoperable» (Носитель обнаружен и готов. Для начала обновления нажмите Update (Обновить). Предупреждение. Неправильное использование может вывести тренажер из строя). Чтобы завершить обновление, нажмите кнопку выбора обновления (A).



### **⚠️ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Отключение блока питания, выключение устройства или нажатие кнопок на консоли нарушит информационный поток и может привести к критической ошибке.

# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Utilities (Службы) — B-Vision Setup (Настройка B-Vision)

Если консоль Escalate<sup>9</sup> оборудована приемником Broadcast Vision, она способна воспроизводить звук по беспроводному каналу связи из видеоисточников, оборудованных беспроводным передатчиком, совместимым с Broadcast Vision. Для настройки этой функции выполните следующие действия.

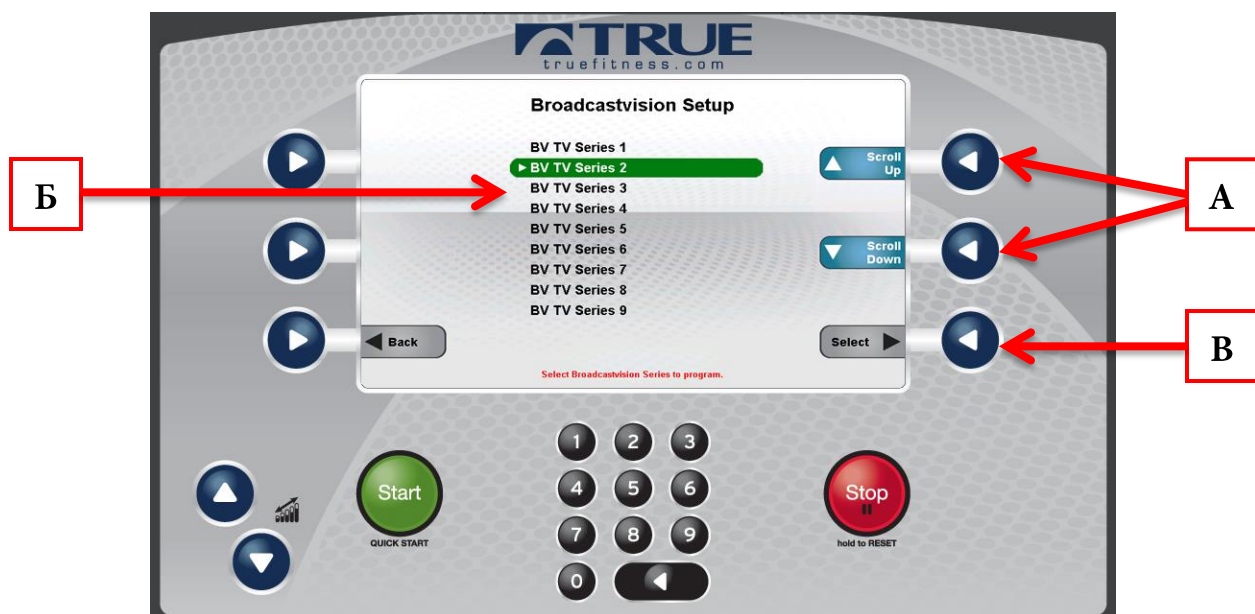
\* Перед началом этих действий убедитесь, что источник звука подключен к беспроводному передатчику, а источник и передатчик включены.

1. Используйте кнопки выбора прокрутки (А) для выбора необходимых серий передатчика из списка (BV TV SERIES 1–9) (Б).

Передатчики Broadcast Vision	BV TV SERIES 2
Передатчики Mue® и Fantaay®	BV TV SERIES 4
Передатчики Cardio Theater® LCS	BV TV SERIES 8
Передатчики Cardio Theater® xTV	BV TV SERIES 9

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Консоль Escalate<sup>9</sup> предназначена для работы с передатчиками Broadcast Vision. Если используется передатчик, отличный от Broadcast Vision, могут возникнуть проблемы совместимости.

2. Нажмите кнопку выбора Select (Выбор) (В), чтобы подтвердить выбор серии BV TV SERIES.



## ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

### РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

#### Меню Utilities (Службы) — B-Vision Setup (Настройка B-Vision) (продолжение)

3. Подключите наушники к разъему наушников на консоли и наденьте их для выполнения остальных действий.

4. Используйте кнопки выбора канала (Г) для прокрутки доступных каналов.

5. Когда звук четко слышен в канале, нажмите кнопку выбора Save (Сохранить) (Д) для сохранения канала.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Порядок, в котором сохраняются каналы, определяется порядком их отображения в стандартном режиме пользователя.

6. Повторите действия 4 и 5 для каждого дополнительного источника звука.

7. Если канал необходимо удалить, используйте кнопки выбора канала (Г) для прокрутки каналов и нажмите кнопку выбора Unsave (Отменить сохранение) (Е).

8. После сохранения всех необходимых каналов нажмите кнопку выбора Exit (Выход) (Ж) для выхода из настройки BV.

\* Во время настройки канала клавиши нагрузки + и - (И) можно использовать для регулировки уровня громкости.



# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Options (Параметры)

Меню параметров содержит 12 настроек с различными доступными вариантами значений. Для навигации по меню параметров используйте кнопки выбора прокрутки (А), чтобы выделить параметр для изменения (Б), затем используйте клавиши нагрузки (В) для настройки параметров. По завершении изменений нажмите кнопку выбора Back (Назад) (Г) для автоматического сохранения изменений.



### Language (Язык)

Выберите язык по умолчанию для устройства. Все настройки и данные тренировки будут отображаться на этом языке.

### Units (Единицы измерения)

Выберите, в каких единицах измерения по умолчанию будут отображаться данные тренировки.

### Save Workout (Сохранить тренировку)

Включение или выключение сохранения тренировок.

### Heart Rate Priority (Приоритет частоты пульса)

Определение порядка, в котором устройство считывает данные частоты пульса.

### Cooldown (Период нормализации)

Настройка продолжительности периода нормализации в конце тренировки.

### Sleep Mode Time (Время в режиме сна)

Интервал времени, в течение которого устройство может бездействовать до перехода в режим сна. При выборе значения Off (Выкл.) устройство будет оставаться включенным.



# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Options (Параметры) (продолжение):

#### Max Workout Time (Максимальное время тренировки)

Эта настройка ограничивает интервал времени тренировки. При выборе значения Off (Выкл.) время не будет ограничено (эта настройка не применяется к ручным тренировкам и тренировкам на расстояние).

#### Finder Timeout (Тайм-аут поиска)

Выберите, как долго будет отображаться экран поиска тренировки без воздействия пользователя. При выборе значения Off (Выкл.) экран поиска тренировки будет оставаться открытым, пока его не закроет пользователь.

#### Setup Timeout (Тайм-аут настройки)

Выберите, как долго будет отображаться экран ввода данных тренировки без воздействия пользователя. При выборе значения Off (выкл.) экран ввода данных будет отображаться, пока его не закроет пользователь.

#### Summary Timeout (Тайм-аут сводки)

Определяет продолжительность отображения экрана сводки тренировки. При выборе значения Off (Выкл.) сводка будет отображаться, пока ее не закроет пользователь.

#### Pause Time (Время паузы)

Этот параметр ограничивает период времени, на который можно приостановить тренировку до ее автоматического завершения. При выборе значения Off (Выкл.) устройство продолжает оставаться в режиме паузы, пока пользователь не продолжит или не закончит тренировку.

#### Factory Defaults (Заводские настройки)

Восстановление заводских настроек для всех настроек в меню параметров.

### Меню Diagnostics (Диагностика)

Меню Diagnostics (Диагностика) содержит средства, которые помогут обнаружить ошибки и проблемы производительности. Средства разбиты на три категории. Для использования средства выделите категорию (А) с помощью кнопок выбора прокрутки (Б), затем нажмите кнопку выбора ввода (В) для подтверждения выбора.



# ГЛАВА 4В. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ ESCALATE<sup>9</sup>

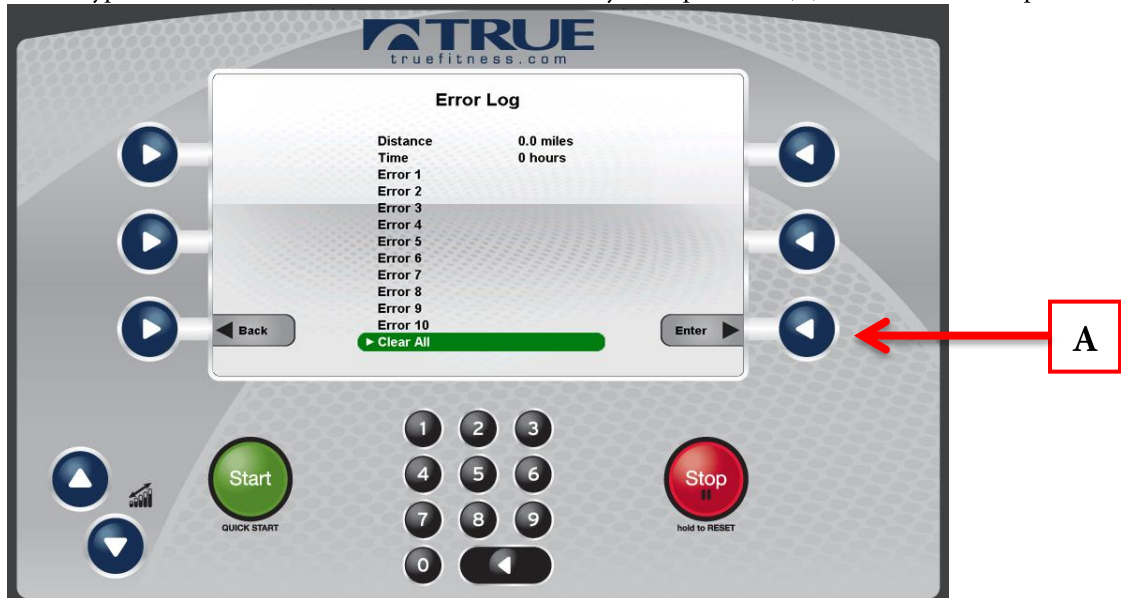
## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

### Меню Diagnostics (Диагностика) — Calibration/Test & Production Test (Калибровка/тест и производственный тест)

Эти меню в настоящее время не используются на велотренажерах и эллиптических тренажерах.

### Меню Diagnostics (Диагностика) — Error Log (Журнал ошибок)

Коды ошибок играют важную роль при устранении неполадок устройства. При каждом возникновении ошибки ее описание вводится в журнал ошибок в целях дальнейшей проверки специалистом по обслуживанию. Эта консоль способна хранить до десяти последних ошибок. Журнал ошибок можно очистить, нажав кнопку выбора ввода (А), но делать это не рекомендуется.



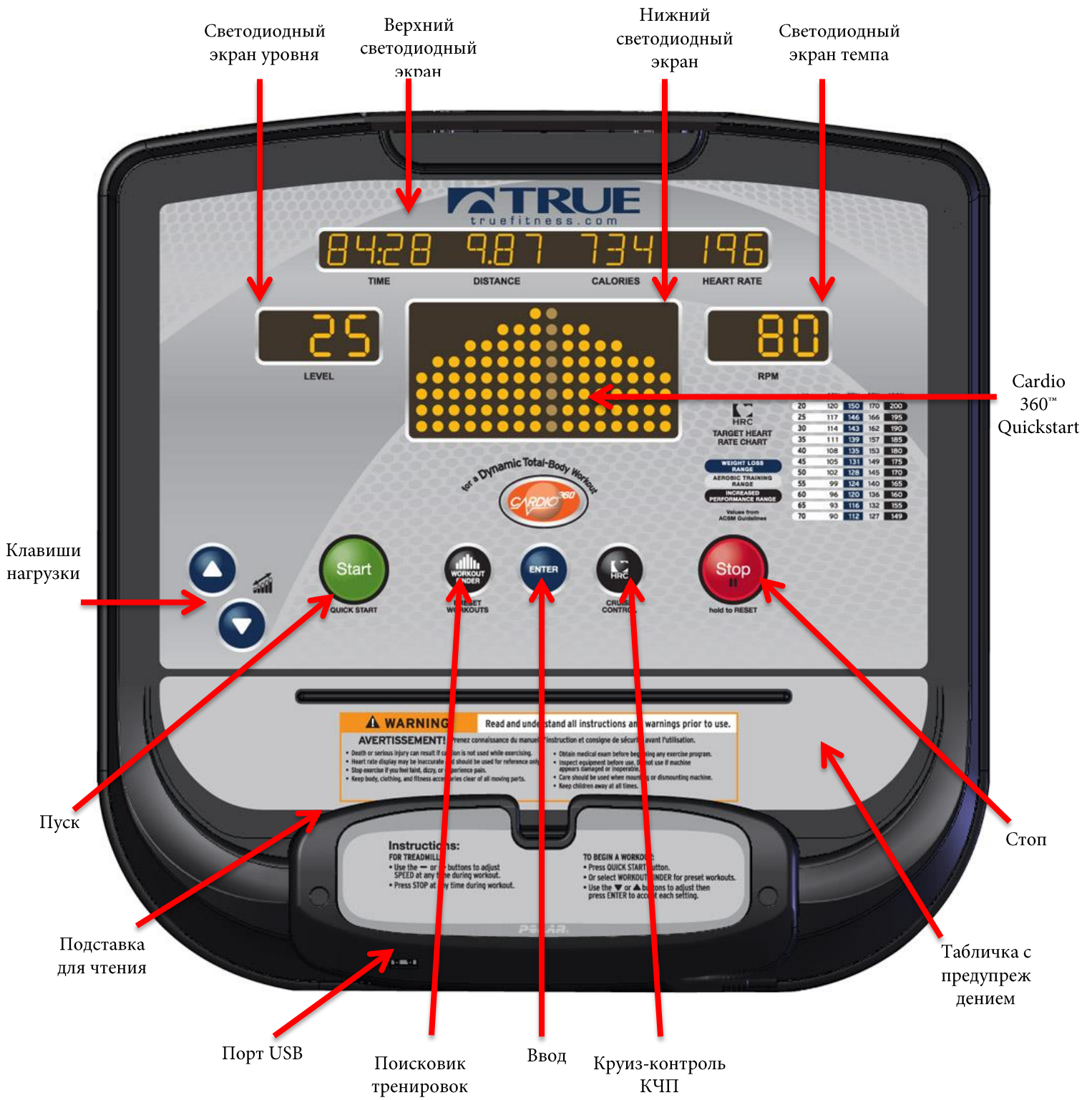
### Statistics (Статистика)

Выводится обзор, включающий расстояние, время, количество ручных программ, количество предустановленных программ и подключения к устройствам Apple. Эти статистические данные можно экспортировать на подключенный USB-накопитель, используя кнопки выбора прокрутки (А) для выделения параметра USB Export (Экспорт USB) (Б) и нажав кнопку выбора ввода (В). Данные можно очистить, выбрав Clr Dist/Time/Spd (Очистить расстояние/время/скорость) (Г) или Clr Man/Prog/Apple (Очистить Ручные/программы/Apple) (Д), но делать это не рекомендуется.



# ГЛАВА 4Г. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ EMERGE

## ОБЗОР КОНСОЛИ EMERGE



# ГЛАВА 4Г. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ EMERGE

## ОБЗОР КОНСОЛИ EMERGE (продолжение)

### Клавиши нагрузки

Используются для уменьшения или увеличения интенсивности тренировки вручную.

### Start (Пуск)

Позволяет осуществить быстрый запуск тренировки или предварительно настроить тренировку.

### Подставка для чтения

Выступ на консоли, используемый в качестве подставки для книги, журнала, электронной книги или планшета во время тренировки.

### Порт USB

Позволяет экспортировать данные тренировки на внешний USB-накопитель или обновлять программное обеспечение консоли.

### Workout Finder (Поисковик тренировок)

При нажатии на эту кнопку выполняется прокрутка доступных тренировок. Когда отображается необходимая тренировка, пользователю следует нажать клавишу Enter (Ввод) для ввода своих данных и запуска тренировки.

### Enter (Ввод)

Нажмите эту клавишу для подтверждения выбора в предустановленной тренировке.

### HRC Cruise Control (Круиз-контроль КЧП):

Включает контроль частоты пульса, чтобы оборудование могло поддерживать частоту пульса пользователя путем автоматической регулировки нагрузки (если пользователь использует мониторинг частоты пульса).

### Табличка с предупреждением

Важная информация о безопасности для изучения перед использованием оборудования.

### Stop (Стоп)

Остановка/приостановка тренировки. Нажимайте и удерживайте нажатой эту кнопку в течение пяти секунд для перезапуска устройства.

### Cardio 360™ Quickstart (Быстрый запуск Cardio 360)

Запуск 20-минутной тренировки Cardio 360™, в которой пользователь управляет интенсивностью тренировки.

### Светодиодные экраны темпа и уровня

Эти экраны показывают текущий уровень нагрузки и темп устройства.

### Нижний светодиодный экран

Отображение профиля тренировки текущей программы.

### Верхний светодиодный экран

Отображение данных о текущей тренировке: время, расстояние, калории и частота пульса.

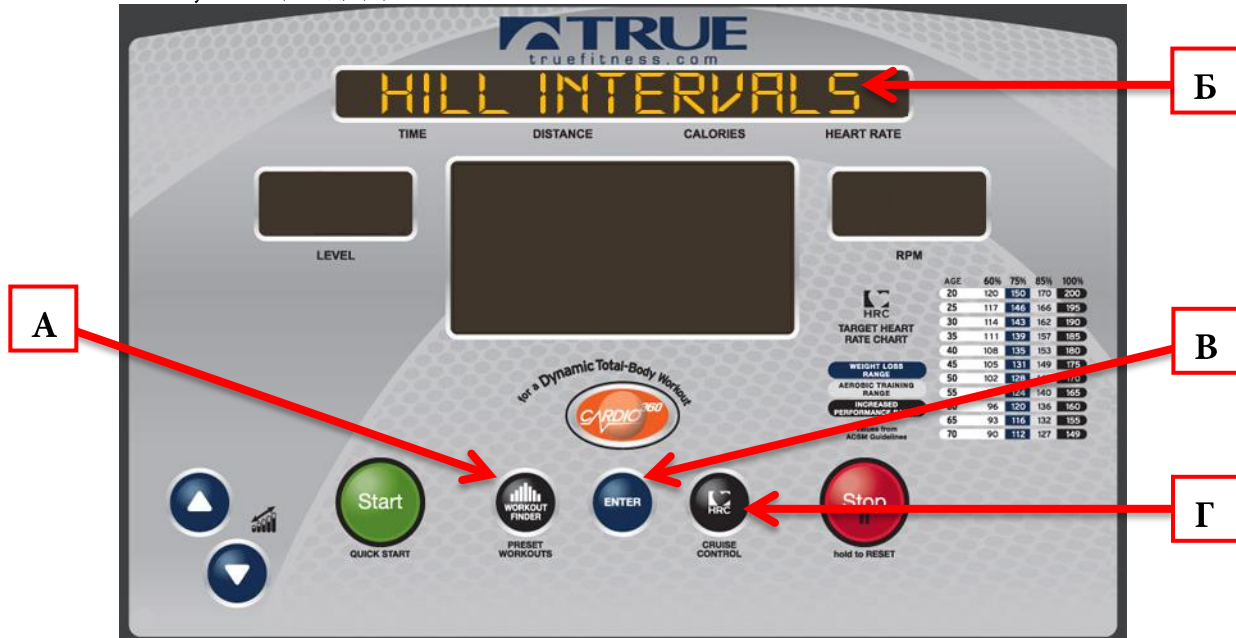
# ГЛАВА 4Г. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ EMERGE

## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ

### Выбор предварительно заданной тренировки

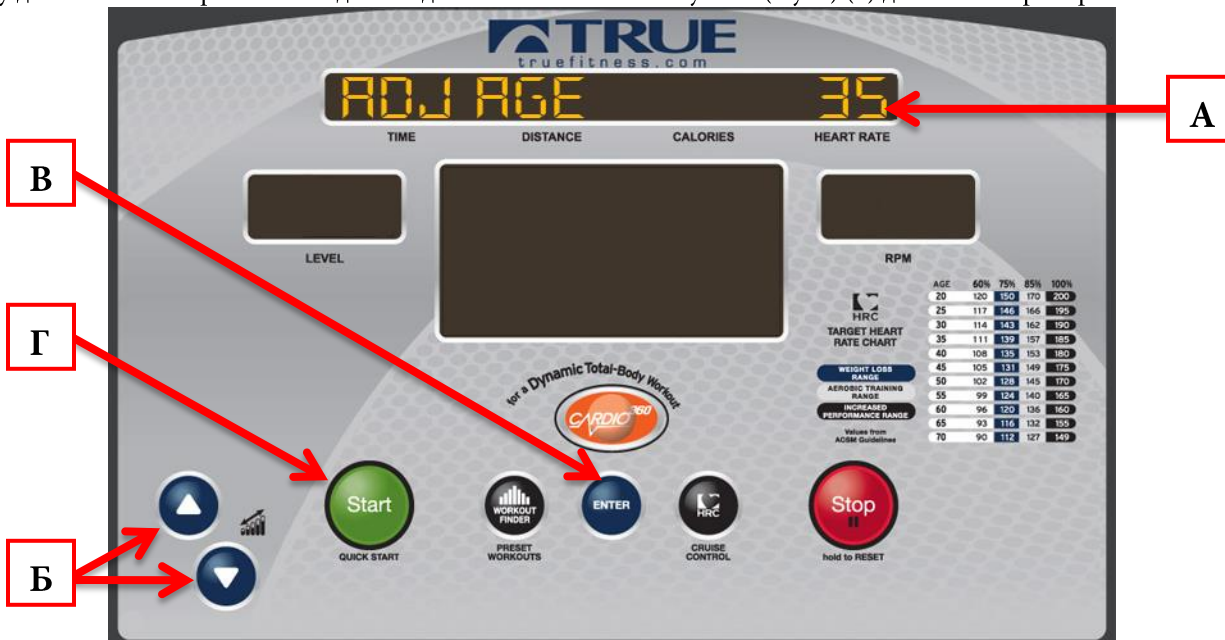
Чтобы начать предварительно заданную тренировку, нажимайте кнопку Workout Finder (Поисковик тренировок) (А), пока необходимая программа не отобразится на верхнем светодиодном экране (Б), затем нажмите кнопку Enter (Ввод) (В).

\*Чтобы начать тренировку с контролем целевой частоты пульса, нажмите кнопку HRC Cruise Control (Круиз-контроль КЧИ) (Г), затем нажмите кнопку Enter (Ввод) (В)



### Ввод данных тренировки

Перед началом предварительно заданной тренировки консоль запросит у пользователя информацию в целях предоставления более точных данных тренировки. Для настройки параметра данных (А) используйте клавиши нагрузки со стрелками вверх и вниз (Б). После отображения необходимого значения нажмите клавишу Enter (Ввод) (В), чтобы перейти к следующему параметру данных. По завершении ввода всех данных нажмите кнопку Start (Пуск) (Г) для начала тренировки.



# ГЛАВА 4Г. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ EMERGE

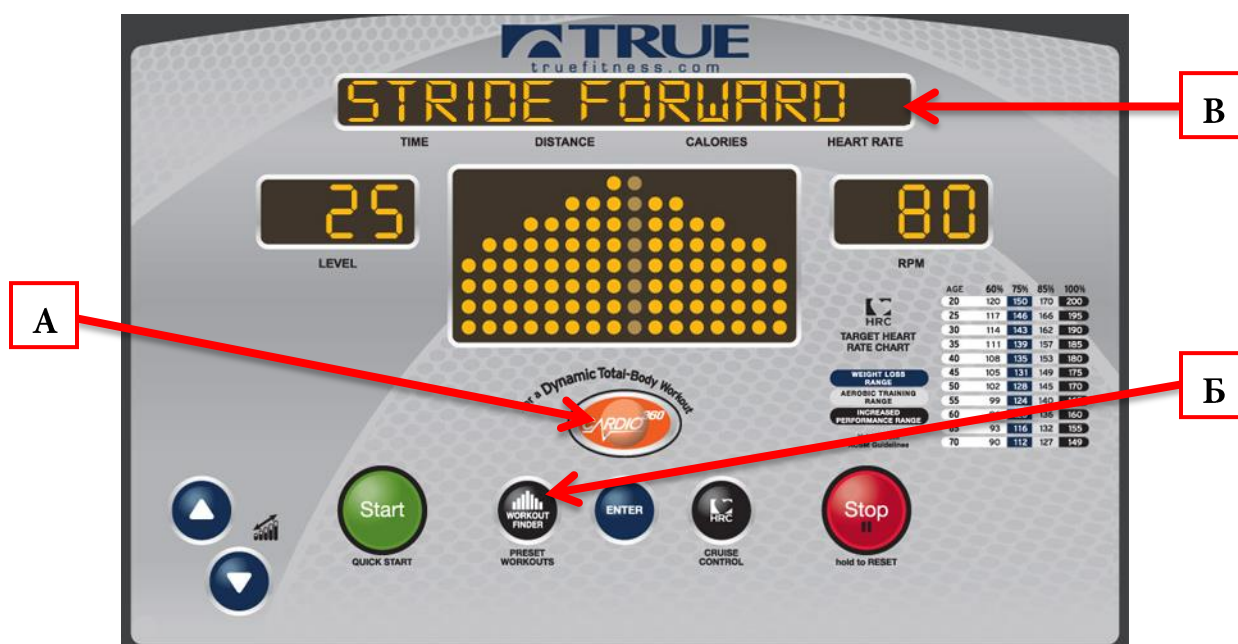
## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ (продолжение)

### Cardio 360™

Уникальная тренировка Cardio 360™ компании TRUE аналогична встроенному в эллиптический тренажер персональному тренеру, который руководит пользователями в течение тренировки для всего тела. За несколько минут пользователи прорабатывают мышцы верхней части тела, нижней части тела и позвоночника. И благодаря разнообразию тренировка Cardio 360™ никогда не наскучит. Программа предлагает пользователям выполнять разнообразные движения для выполнения тренировки, поэтому все, что от них требуется, это серьезно отнестись к работе на тренажере.

Чтобы начать тренировку Cardio 360™, просто нажмите клавишу Cardio 360™ Quickstart (Быстрый запуск Cardio 360) (А) или воспользуйтесь поиском тренировок (Б), чтобы выбрать одну из нескольких предварительно заданных тренировок Cardio 360™.

Тренировки Cardio 360™ разбиты на сегменты, в которых тренажер дает указания пользователю. На верхнем светодиодном экране (В) пользователю предоставляются инструкции для текущего сегмента тренировки.

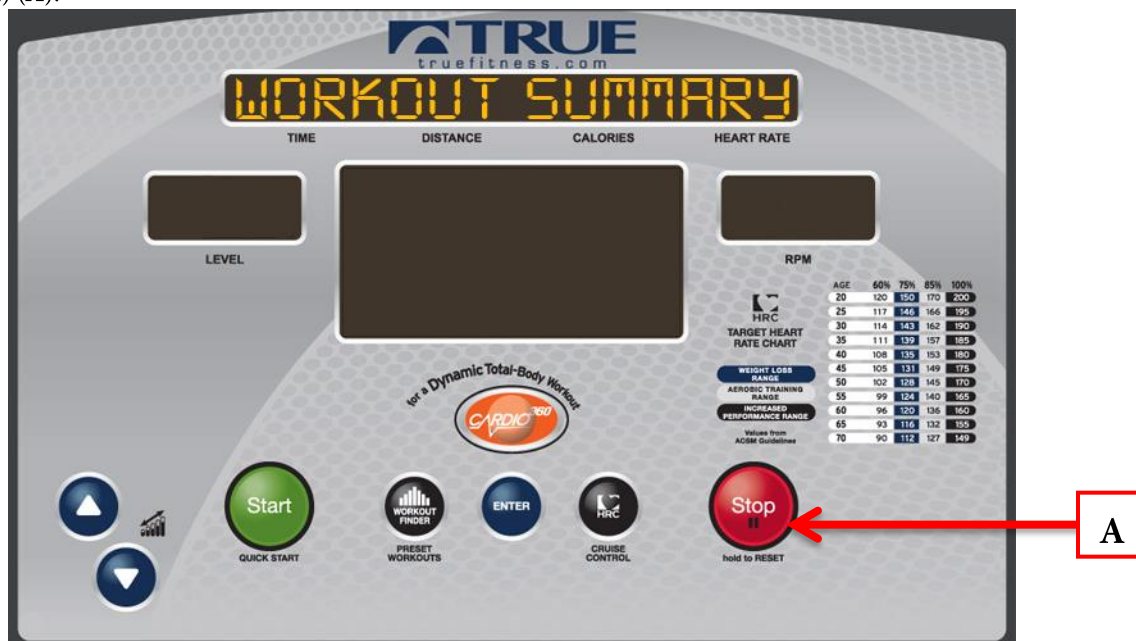


# ГЛАВА 4Г. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ EMERGE

## НАВИГАЦИЯ ПО КОНСОЛИ (продолжение)

### Сводка тренировки

Тренировки можно завершить путем нажатия кнопки Stop (Стоп) (А), а также путем достижения целевого времени или расстояния в предварительно заданной тренировке. По окончании тренировки на консоли отобразится сводка тренировки. В ней будет предоставлен обзор тренировки, содержащий время, среднюю частоту пульса, максимальную частоту пульса, средний темп, максимальный темп, расстояние и калории. Чтобы очистить сводку и вернуться к главному экрану, нажмите кнопку Stop (Стоп) (А).



### Экспорт данных тренировки на USB-накопитель

Консоль Emerge предоставляет пользователю возможность экспортировать данные о тренировке на USB-накопитель. Если данная функция включена, перед сводкой тренировки появится следующий экран. Для экспорта данных вставьте USB-накопитель в порт USB консоли и нажмите клавишу увеличения нагрузки (А). Чтобы пропустить экспорт данных, нажмите клавишу уменьшения наклона (Б), и сводка тренировки отобразится без экспорта.



# ГЛАВА 4Г. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ EMERGE

## РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

### Вход в режим технического обслуживания

Вход в режим обслуживания можно получить, согласовав это с дистрибьютором на территории России компанией Fitness Division. Пожалуйста обратитесь по телефону т. +7 (495) 227 02 25 [www.fitdivision.ru](http://www.fitdivision.ru)



### Навигация в режиме технического обслуживания

Режим технического обслуживания разделен на две категории: Diagnostics (Диагностика) и Configuration (Конфигурация). Для выбора категории используйте клавиши нагрузки «+» и «-» (А), пока категория не будет указана на верхнем светодиодном экране (Б), затем нажмите кнопку Enter (Ввод) (В).



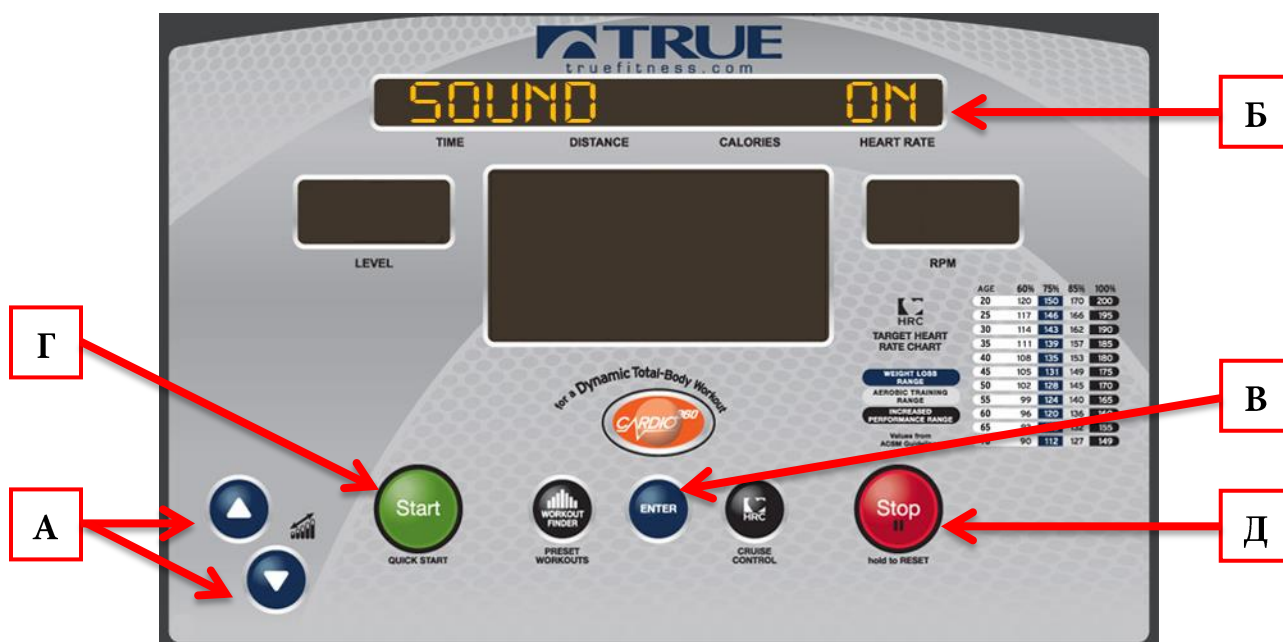


## ГЛАВА 4Г. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ EMERGE

### РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

#### Навигация в режиме технического обслуживания (продолжение)

В категории пользователи могут прокручивать доступные параметры с помощью клавиш нагрузки «+» и «-» (А). Как только необходимая настройка отобразится на верхнем светодиодном экране (Б), нажмите кнопку Enter (Ввод) (В) для подтверждения выбора. После подтверждения выбора клавиши нагрузки «+» и «-» (А) используются для изменения значения параметра. После изменения любого параметра СЛЕДУЕТ нажать кнопку Start (Пуск) (Г), чтобы сохранить изменения (в противном случае параметр вернется к значению по умолчанию). Кнопка Stop (Стоп) (Д) используется как кнопка возврата в режиме технического обслуживания. Она переводит на один экран назад при каждом нажатии. Для выхода из режима технического обслуживания нажмите кнопку Stop (Стоп) (Д) несколько раз, пока надпись *Maintenance Mode* (Режим технического обслуживания) не отобразится на верхнем светодиодном экране (Б). Затем нажмите и удерживайте кнопку Stop (Стоп), чтобы перезапустить консоль, или просто перестаньте крутить педали и дождитесь, пока энергия устройства полностью не израсходуется.



## ГЛАВА 4Г. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ EMERGE

### РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

#### Меню Diagnostics (Диагностика)

Меню Diagnostics (Диагностика) содержит различные настройки, а также средства, помогающие обнаруживать ошибки и проблемы производительности.

<u>Название</u>	<u>Описание</u>
<b>Total time (Общее время)</b>	Отображение накопительного счетчика общего числа часов использования устройства.
<b>Sound (Звук)</b>	Включение или выключение звука.
<b>Default Weight (Вес по умолчанию)</b>	Позволяет изменять вес по умолчанию, который отображается в начале программы.
<b>Show Watts (Показывать мощность)</b>	Включение или выключение отображения мощности.
<b>Max Time (Максимальное время)</b>	Ограничение продолжительности всех тренировок (не применяется к тренировкам quickstart, ручным тренировкам или тренировкам на расстояние).
<b>Power (Питание)</b>	Позволяет использовать дополнительный блок питания.
<b>Pause Time (Время паузы)</b>	Этот параметр ограничивает период времени, на который можно приостановить тренировку до ее автоматического завершения. При выборе значения Off (Выкл.) устройство продолжает оставаться в режиме паузы, пока пользователь не продолжит или не закончит тренировку.
<b>Cooldown (Период нормализации)</b>	Настройка продолжительности периода нормализации в конце тренировки.
<b>USB Save (Сохранение на USB)</b>	Включение или выключение экспорта данных тренировки через порт USB консоли.
<b>Units (Единицы измерения)</b>	Переключение между американским стандартом и метрическими единицами измерения.
<b>Average Speed (Средняя скорость)</b>	Расчет используемой средней скорости с помощью общего числа часов и миль, сохраненных в других параметрах.
<b>Total Distance (Общее расстояние)</b>	Общее пройденное расстояние в милях.

## ГЛАВА 4Г. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ EMERGE

### РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

#### Меню Configuration (Конфигурация)

Меню конфигурации используется для внесения изменений в настройку консоли и устройства. Это меню также используется для устранения неисправностей.

#### **⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Неправильная конфигурация консоли может вызвать повреждение устройства и аннулировать гарантию производителя. При необходимости обратитесь за помощью в службу технической поддержки компании TRUE Fitness по телефону 800-883-8783.

<u>Название</u>	<u>Описание</u>
<i>Model (Модель)</i>	Используется для изменения модели, на которой установлена консоль.
<i>Display test (Тест экрана)</i>	Тестовые экраны, которые подсвечивают светодиоды экрана консоли для обеспечения правильной работы.
<i>Key Test (Тест клавиш)</i>	Отображение описания для любой нажатой клавиши. В случае залипания клавиши соответствующая клавиша отобразится на экране.
<i>HR Test (Тест частоты пульса)</i>	<b>Телеметрия</b> — используйте беспроводной датчик пульса или его имитатор для проверки получения устройством данных о частоте пульса по беспроводному соединению. Наличие показаний без использования беспроводного датчика пульса или его имитатора означает наличие внешних помехи от другого источника.
	<b>Контактный датчик</b> — убедитесь, что устройство получает данные, отображая частоту пульса пользователя, когда он держится за прокладки контактного датчика пульса.
<i>Cooldown (Период нормализации)</i>	Настройка продолжительности периода нормализации в конце тренировки.
<i>Total Distance (Общее расстояние)</i>	Общее пройденное расстояние в милях.
<i>Total time (Общее время)</i>	Отображение накопительного счетчика общего числа часов использования устройства.
<i>Max Watts (Максимальная мощность)</i>	Отображение максимальной мощности, которую способно выдавать устройство.
<i>EPROM Test (Тест EPROM)</i>	Отображение текущей версии программного обеспечения, установленного на консоли.

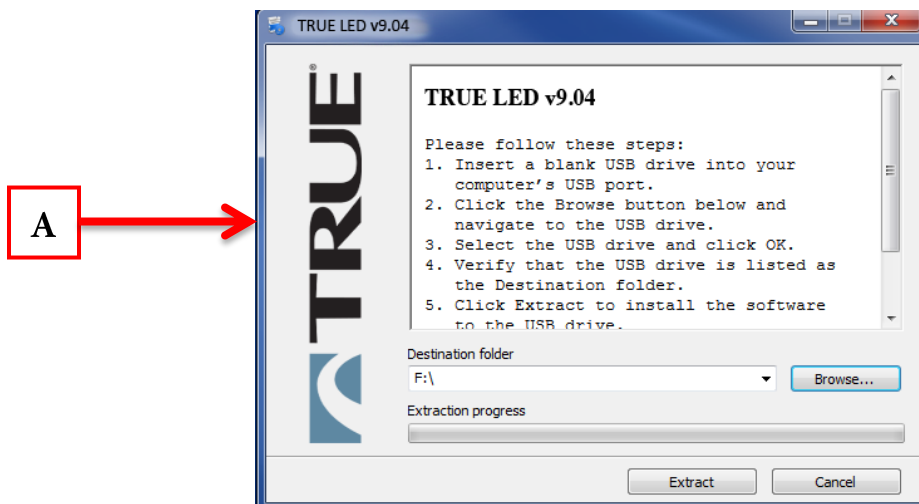
## ГЛАВА 4Г. ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ EMERGE

### РАСШИРЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНСОЛИ (продолжение)

#### Обновление ПО

Компания TRUE может периодически выпускать обновления программного обеспечения, чтобы пользователи наслаждались лучшими тренировками. Для обновления программного обеспечения консоли загрузите программу обновления (А) с веб-сайта truefitness.com и запишите программное обеспечение на пустой USB-накопитель, следуя загружаемым инструкциям.

**\*НЕ размещайте программу установки на устройстве USB! Программу необходимо запускать на компьютере с ОС Windows!**



#### Действия по установке программного обеспечения

- Нажмите и удерживайте клавишу уменьшения нагрузки (А) во время включения устройства.
- Когда на верхнем светодиодном экране отобразится надпись *CODE UPDATE* (Обновление кода) (Б), вставьте флеш-накопитель в порт USB консоли и нажмите клавишу Enter (Ввод) (В). \*Во время обновления программного обеспечения светодиодные экраны мигают.
- По завершении обновления на консоли отобразится главный экран.



#### **!** ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Отключение блока питания, выключение устройства или нажатие кнопок на консоли нарушит информационный поток и может привести к критической ошибке.

# ГЛАВА 5. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

## УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Важно своевременно выполнять действия по техническому обслуживанию, приведенные в этом разделе. Невыполнение процедур обслуживания эллиптического тренажера, которые указаны в данном документе, может привести к аннулированию гарантии TRUE Fitness. Чтобы снизить риск поражения электрическим током, всегда отключайте тренажер от источника питания перед выполнением процедуры обслуживания или очистки.

### Проверка

Компания TRUE Fitness не несет ответственность за выполнение или планирование регулярного обслуживания и проверок. Пользователям следует ежедневно проверять эллиптический тренажер. Убедитесь в отсутствии проскальзывания ремней, ослабших креплений, необычных звуков, изношенных или поврежденных шнуров питания, а также любых других признаков, требующих обслуживания. При наличии указанных выше признаков тренажеру требуется обслуживание. Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер до выполнения надлежащего обслуживания или замены поврежденных компонентов.

### Важно

Если Вы решили, что эллиптический тренажер нуждается в обслуживании, убедитесь, что он не будет использоваться людьми, которые не знают об этом. Выключите тренажер и отключите шнур от источника питания. Сообщите пользователям, что эллиптический тренажер нуждается в обслуживании.

Для заказа деталей или обращения к уполномоченному специалисту по обслуживанию компании TRUE посетите веб-сайт [www.truefitness.com](http://www.truefitness.com).

## ОЧИСТКА ОБОРУДОВАНИЯ

### После каждого использования

Используйте антибактериальные салфетки GymWipes™ или нанесите раствор (30 частей воды и 1 часть мягкодействующего моющего средства) на мягкую ткань, затем протрите все наружные поверхности.

Используйте очиститель для ЖК-экрана или экрана либо нанесите раствор (1 часть 91-процентного изопропилового спирта и 1 часть воды) на мягкую ткань и протрите поверхность консоли. Это поможет удалить отпечатки пальцев, пыль и грязь.

### Еженедельно

Очищайте пылесосом пыль и грязь, которые могут накапливаться под эллиптическим тренажером, вокруг него или в отверстиях крышек.

\*Загрязненные вентиляционные отверстия препятствуют необходимому охлаждению, что приводит к сокращению срока службы тренажера.

### **ВНИМАНИЕ**

Не используйте чистящие средства на основе кислоты. Они способствуют разрушению краски и защитного слоя, что может привести к аннулированию гарантии TRUE Fitness. Никогда не лейте воду и не распыляйте жидкости на какие-либо компоненты эллиптического тренажера. Перед использованием дайте эллиптическому тренажеру полностью высохнуть. Периодическая чистка пола под тренажером с помощью пылесоса не даст пыли и грязи скопиться на тренажере, что положительно скажется на его бесперебойной работе.

## ГЛАВА 5. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

### ДРУГОЕ ЗАПЛАНИРОВАННОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Компания TRUE рекомендует проводить ежеквартальное запланированное техническое обслуживание, выполняемое квалифицированным техническим специалистом. Обратитесь к своему дилеру или посетите веб-сайт [www.truefitness.com](http://www.truefitness.com), чтобы обратиться к местному, сертифицированному компанией TRUE специалисту по обслуживанию.

#### Запланированное профилактическое обслуживание

- Проверьте журнал ошибок в консоли.
- Снимите кожухи и очистите пылесосом весь мусор с датчика скорости, электронных элементов управления и движущихся деталей.
- Переместите устройство и очистите место под ним с помощью пылесоса.
- Проверьте натяжение ремня и контроль его движения.
- Осмотрите все крепления.
- Осмотрите все электрические соединения.
- Осмотрите все компоненты на отсутствие недопустимого или преждевременного износа.

#### **▲ ВНИМАНИЕ**

Используйте только сертифицированных поставщиков услуг компании TRUE Fitness.

### ДОЛГОСРОЧНОЕ ХРАНЕНИЕ

Если эллиптический тренажер не используется длительное время, его необходимо выключить. Убедитесь, что шнур питания отключен от источника питания и находится в положении, в котором его не могут повредить люди или другое оборудование.

#### Хранение датчика пульса

Храните датчик пульса в месте, не содержащем пыли и грязи, например, в шкафу или ящике. Датчик пульса необходимо защитить от высоких или низких температур. Не храните его в месте, в котором температура может опуститься ниже 0 °C (32 °F). Для очистки датчика пульса используйте губку или мягкую ткань, смоченную в мягком мыльном растворе или воде. Тщательно вытрите поверхность чистым полотенцем.

## ГЛАВА 6. ОБСЛУЖИВАНИЕ КЛИЕНТОВ

### ОБРАЩЕНИЕ ЗА ОБСЛУЖИВАНИЕМ

Компания TRUE Fitness рекомендует записать серийный номер, номер модели и краткое описание причины обращения. Как только эта информация собрана, можно обратиться к дилеру или в региональный сервисный центр для записи на ремонт или обслуживание. (Если Вы не можете найти дилера в Вашем городе, воспользуйтесь нашим средством поиска дилера на веб-сайте [www.truefitness.com](http://www.truefitness.com), которое поможет найти ближайшего дилера.)

Вы также можете задать любые вопросы в центре поддержки клиентов компании TRUE Fitness, позвонив по телефону 800.883.8783 или обратившись по электронной почте [info@truefitness.com](mailto:info@truefitness.com). Центр работает с понедельника по пятницу в обычные рабочие часы.

### ОТДЕЛ ОБСЛУЖИВАНИЯ КЛИЕНТОВ КОМПАНИИ TRUE FITNESS

865 HOFF ROAD

ST. LOUIS, MO 63366

1.800.883.8783

ЧАСЫ РАБОТЫ: с 8:30 до 17:00 (по центральному стандартному времени)

ЭЛ. ПОЧТА: [service@truefitness.com](mailto:service@truefitness.com)

### ОБРАЩЕНИЕ ПО ЗАКУПКАМ

Заинтересовались изделиями компании TRUE? Обращайтесь к нам по любым вопросам продаж или использования изделий, чтобы мы могли направить Вас к подходящему торговому представителю для ответов на Ваши вопросы.

### ГЛАВНЫЙ ОФИС КОМПАНИИ TRUE FITNESS

865 HOFF ROAD

ST. LOUIS, MO 63366

1.800.426.6570

ЧАСЫ РАБОТЫ: с 8:30 до 17:00 (по центральному стандартному времени)

ЭЛ. ПОЧТА: [sales@truefitness.com](mailto:sales@truefitness.com)

## ГЛАВА 6. ОБСЛУЖИВАНИЕ КЛИЕНТОВ

### СООБЩЕНИЕ О ПОВРЕЖДЕНИИ ГРУЗА ИЛИ КОМПОНЕНТОВ

К сожалению, иногда оборудование может быть повреждено во время перевозки. В этом случае следуйте рекомендациям ниже для определения подходящего процесса, которого необходимо придерживаться при повреждениях.

#### Серьезное повреждение

Очевидное повреждение внешней упаковки или находящегося в ней изделия. **Откажитесь** от груза, и он будет возвращен в компанию TRUE Fitness транспортной компанией. Обратитесь в центр поддержки клиентов компании TRUE Fitness по телефону 800.883.8783 или центр продаж по телефону 800.426.6570 в период с понедельника по пятницу в обычные рабочие часы, чтобы уведомить компанию об отказе от груза. После получения поврежденного груза Вам будет отправлено заменяющее оборудование. Откажитесь от получения только поврежденной части груза, если он состоит из нескольких упаковок.

#### Незначительное повреждение

Упаковка может иметь минимальные повреждения, и Вы не уверены, повреждено изделие или нет. Во время приема груза **необходимо** указать данные о повреждении в транспортной накладной. После того, как Вы откроете коробку и обнаружите, что что-то действительно повреждено, запишите серийный номер, номер модели, сделайте описание и фотографии повреждений. Убедитесь, что на фотографиях присутствует поврежденное изделие, а также поврежденная упаковка, в которой было доставлено изделие. Обратитесь в центр поддержки клиентов компании TRUE по телефону 800.883.8783 или в центр продаж по телефону 800.426.6570 в период с понедельника по пятницу в обычные рабочие часы.

#### Скрытое повреждение

Вы можете получить груз, который выглядит неповрежденным, и обнаружить скрытые повреждения после открытия упаковки. **Незамедлительно** уведомьте транспортную компанию. Мы не сможем предъявить претензию, если транспортная компания не будет вовремя уведомлена о повреждении. После того, как Вы уведомите транспортную компанию, запишите серийный номер, номер модели, сделайте описание и фотографии повреждений. Обратитесь в центр поддержки клиентов компании TRUE Fitness по телефону 800.883.8783 или центр продаж по телефону 800.426.6570 в период с понедельника по пятницу в обычные рабочие часы.



## ГЛАВА 7. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕПОЛАДОК

Это руководство по устранению неполадок предназначено только для диагностики и содержит не всю информацию. Технические характеристики, коды ошибок и программы могут быть изменены без уведомления. Компания TRUE не несет ответственность за любые повреждения или убытки, причиненные физическим лицам, которые полностью или частично полагались на описания или утверждения, содержащиеся в этом руководстве. Посетите веб-сайт [www.truefitness.com](http://www.truefitness.com) для получения самых последних версий руководств и обратитесь в отдел обслуживания клиентов компании TRUE по телефону 800-883-8783 за помощью в обнаружении и устранении неполадок.

Неисправность	Возможная причина	Действие по устранению
Отсутствие питания	Устройство выключено	Убедитесь, что выключатель находится во включенном положении (если имеется)
	Поврежден шнур питания	Замените шнур питания
	Шнур питания неплотно установлен в гнезде	Осмотрите подключение к источнику питания на устройстве и настенной розетке
	Отсутствие питания в настенной розетке	Используйте вольтметр, чтобы проверить наличие питания в настенной розетке
	Повреждена дополнительная плата ERP	Обратитесь в отдел обслуживания клиентов компании TRUE Fitness (если имеется)
	Аккумулятор разряжен	Зарядите аккумулятор ночью с помощью дополнительного блока питания
	Плата управления двигателем повреждена	Обратитесь в отдел обслуживания клиентов компании TRUE Fitness
Устройство перезапускается или приостанавливает работу случайным образом	Поврежден шнур питания	Замените шнур питания
	Шнур питания неплотно установлен в гнезде	Осмотрите подключение к источнику питания на устройстве и настенной розетке
	Недостаточное питание	Проверьте выходное напряжение настенной розетки 20 А с помощью вольтметра
	На консоли отображается код ошибки	Обратитесь в отдел обслуживания клиентов компании TRUE Fitness
	Нарушена ориентация датчика скорости	Обратитесь в отдел обслуживания клиентов компании TRUE Fitness
	Защемлен или плохо закреплен основной кабель связи	Обратитесь в отдел обслуживания клиентов компании TRUE Fitness
При вращении педалей сопротивление изменяется или случается проскальзывание	Натяжение ремня ослабло	Обратитесь в отдел обслуживания клиентов компании TRUE Fitness
Звук трения или стук во время работы устройства	Неровный пол	Настройте положение оборудования с помощью регулируемых ножек
	Крепление ослаблено	См. проверки в главе 5.
	Ослабло крепление педали	См. проверки в главе 5.
	Возможное повреждение подшипников	Обратитесь в отдел обслуживания клиентов компании TRUE Fitness
	Блок тормозов может быть поврежден	Обратитесь в отдел обслуживания клиентов компании TRUE Fitness
	Приводной ремень может быть смещен	Обратитесь в отдел обслуживания клиентов компании TRUE Fitness

# ГЛАВА 7. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

## РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕПОЛАДОК (продолжение)

ТВ не отображается или низкое качество ТВ	Плохой видеосигнал	Обратитесь к поставщику услуг ТВ NTCS дБмВ — от 0 до 15,6 ATCS/QAM дБмВ — от 10 до 15,5
	Ослабление F-образного разъема (коаксиальный кабель)	Осмотрите все соединения
	Зашифрованное видео	Получите декодер каналов кабельного телевидения от поставщика услуг ТВ
	Неправильные каналы или формат	Узнайте тип видеосигнала у поставщика услуг — аналоговый сигнал (NTCS), цифровой беспроводной сигнал (ATCS), цифровой кабельный сигнал (QAM) Проведите повторное сканирование каналов ТВ
	Неправильный тюнер	Обратитесь в отдел обслуживания клиентов компании TRUE Fitness
Частота пульса отображается с перебоями или не отображается	Контакты ремня с передатчиком плохо соприкасаются с кожей	Отрегулируйте ремень с передатчиком, чтобы он полностью соприкасался с кожей
	Контакты ремня с передатчиком являются сухими	Намочите контакты ремня с передатчиком
	Ремень с передатчиком находится на расстоянии более 3 футов (1 м) от приемника частоты пульса	Отрегулируйте положение так, чтобы ремень находился в пределах 3 футов (1 метра) от консоли
	Ремень с передатчиком имеет неподходящую частоту или закодированный сигнал	Оборудование Polar или совместимый приемник используют частоту 4,8 кГц и незакодированный сигнал
	Аккумулятор ремня с передатчиком разряжен	Заменит ремень с передатчиком на совместимый ремень с передатчиком
	Другой пользователь использует совместимый ремень с передатчиком в пределах 3 футов (1 м) от устройства	Переместите устройство так, чтобы между устройствами было больше пространства
	Помехи в окружающей среде от высоковольтных линий электропередачи	Переместите устройство в другое место или переместите источник помех так, чтобы показания частоты пульса были стабильными. Если возможный источник помех подключен к той же настенной розетке, подключите его к другой розетке.
	Помехи в окружающей среде от компьютеров	
	Помехи в окружающей среде от устройств с приводом от двигателя	
	Помехи в окружающей среде от сотовых или беспроводных телефонов	
Помехи в окружающей среде от маршрутизатора Wi-Fi		

Код ошибки	Категория	Описание	Причина	Действие по устранению
Код CN00: поврежденная конфигурация консоли	Консоль	Повреждена конфигурация Brainboard — не пройдена проверка целостности	Повреждено программное обеспечение	Выключите и снова включите питание
			Версии микропрограммы и программного обеспечения несовместимы	Повторно настройте консоль
				Переустановите программное обеспечение или микропрограмму
				Обратитесь к дилеру или в центр обслуживания компании TRUE

# ГЛАВА 7. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

## РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕПОЛАДОК (продолжение)

Ошибка CN01: внутренняя ошибка	Консоль	Математическая ошибка — программное обеспечение	Неправильная конфигурация консоли	Выключите и снова включите питание
				Повторно настройте консоль
			Повреждено программное обеспечение	Переустановите программное обеспечение/микропрограмму
				Обратитесь к дилеру или в центр обслуживания компании TRUE
Ошибка CN02: неправильная конфигурация консоли	Консоль	Данные конфигурации изделия не прошли проверки достоверности (бессмысленные диапазоны наклона и т. д.)	Неправильная конфигурация консоли	Выключите и снова включите питание
			Двигатель наклона вне диапазона	Обратитесь к дилеру или в центр обслуживания компании TRUE
			Плохо закреплен кабель	
Ошибка CN03: залипание клавиши	Консоль	Мембранная клавиша залипла или не нажимается	Мембранная клавиша повреждена	Обратитесь к дилеру или в центр обслуживания компании TRUE
Ошибка CN04: ошибка связи нижней платы (только беговая дорожка)	Консоль	Плата Brainboard вовремя не получила ответ от нижней платы — ошибка после 3 повторных попыток	Устройство настроено как беговая дорожка	Повторно настройте консоль
Ошибка CN05: нижнее управление отсутствует	Консоль	Нижняя плата не подключена к консоли — провода обнаружения не подключены	Плохо закреплен кабель	Выключите и снова включите питание
			Неправильная конфигурация консоли	Проверьте подключения кабелей
Ошибка CN06: несоответствующая конфигурации	Консоль	Консоль настроена для изделия, отличающегося от того, к которому подключена.	Неправильная конфигурация консоли	Выключите и снова включите питание
			Плохо закреплен кабель	Повторно настройте консоль
Ошибка CN07: тайм-аут калибровки	Консоль	Калибровку наклона не удалось выполнить за отведенное время.	Устройство настроено как беговая дорожка	Повторно настройте консоль
Ошибка CN08: сбой калибровки — нижний предел не достигнут	Консоль	Во время калибровки наклона изменение наклона остановилось до достижения предположительного нижнего предела.	Устройство настроено как беговая дорожка	Повторно настройте консоль
Ошибка CN09: вставьте ключ безопасности	Консоль	Цепь аварийной защиты разомкнута	Устройство настроено как беговая дорожка	Повторно настройте консоль
Ошибка CN10: сбой аварийного выключения	Консоль	Проверка цепи аварийной защиты не пройдена	Устройство настроено как беговая дорожка.	Повторно настройте консоль

## ГЛАВА 7. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕПОЛАДОК (продолжение)

Ошибка CN24: ошибка связи ВВ	Консоль	SBC не удается связаться с Brainboard	Консоль	Выключите и снова включите питание
				Обратитесь к дилеру или в центр обслуживания компании TRUE
Сбой CN25: несоответствие микропрограммы	Консоль	Микропрограмма на плате Brainboard несовместима с программным обеспечением SBC	Повреждено программное обеспечение	Выключите и снова включите питание
				Повторно настройте консоль
			Версии микропрограммы и программного обеспечения несовместимы	Переустановите программное обеспечение или микропрограмму
				Обратитесь к дилеру или в центр обслуживания компании TRUE

# ГЛАВА 7. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**TRUE** COMMERCIAL



Premium Fitness Equipment Since 1981

Sleek. Sexy. Superior.

That's the all new CS900 Elliptical from TRUE. This new elliptical design is sure to turn heads, and keep them coming back to your facility for more. TRUE continues its tradition of high quality and craftsmanship with the CS900. The CS900 Elliptical offers TRUE's patented Core Drive system that provides the most natural movement and keeps the user in the center of the exercise motion for superior balance, stability and comfort. Plus with TRUE'S Cardio 360™ programming and patented side steps users will get a total body workout in as little as twenty minutes.



CS900

# ГЛАВА 7. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На территории России обращайтесь в компанию Fitness Division [www.fitdivision.ru](http://www.fitdivision.ru)



## COMMERCIAL LIMITED WARRANTY CS900 ELLIPTICAL

Save Time and Register Online!

Activate Multiple Warranties at [truefitness.com/support](http://truefitness.com/support)

1. This Limited Warranty can be processed only if the Warranty Registration Form is completed on-line; or if the attached form is filled in, signed by the original purchaser and mailed to TRUE within 30 days of purchaser's receipt of this Product. The serial number must be intact on the Product for this Limited Warranty to be valid.

2. This Limited Warranty applies to the product only while the Product remains in the possession of the original purchaser and is not transferable.

3. This Limited Warranty becomes VALID ONLY if the Product is initially assembled/installed by a TRUE authorized dealer/technician (if anyone other than a TRUE authorized dealer/technician initially assembles and installs the Product, this Limited Warranty will be void unless the written authorization of TRUE is first obtained).

4. This Limited Warranty does not cover damage or equipment failure resulting from or caused by improper assembly/installation, failure to follow instructions and warnings in owner's manual, accident, misuse, abuse, unauthorized modification, or failure to provide reasonable and necessary maintenance (as referenced in the owner's manual.)

5. This Limited Warranty applies only to the cost of repair or replacement of parts and does not include labor (beyond the above warranty period), transportation, service, return and freight charges associated therewith expressly specified herein.

6. This Limited Warranty shall not apply to: Service calls to correct installation of the equipment or instruction to owners on how to use the equipment; or any labor costs incurred beyond the applicable labor warranty period.

7. This Limited Warranty is in lieu of all warranties, express or implied, and in lieu of all other obligations or liabilities on the part of TRUE, under no circumstances shall TRUE be liable by virtue of this Limited Warranty or otherwise from damage to any person or property whatsoever for any special, indirect, incidental, secondary or consequential losses, damages or expenses in connection with exercise products.

Any implied warranty is limited in duration to the time period covered by the Limited Warranty. Some states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts, or the exclusion may not apply to you. This Limited Warranty grants you specific legal rights and you may also have other rights, which vary from state to state.

### NOTE TO AUTHORIZED WARRANTY LABOR PROVIDERS:

Warranty labor reimbursement or warranty parts rights may not be transferred to, reassigned to, a third party without the express written consent of TRUE. Even jobbing out warranty labor requires TRUE's written approval.

### CS900 ELLIPTICAL SERIAL NUMBERS:

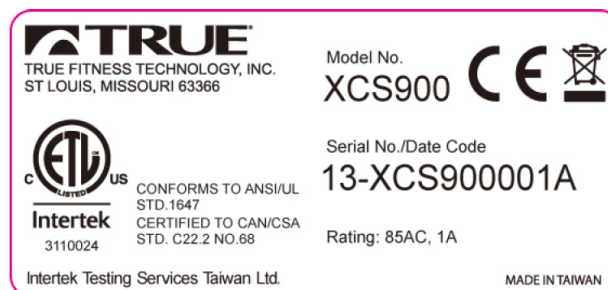
The CS900 elliptical comes with two serial numbers; one on the base and one on the display console (see diagram below). The serial number on the base is located on the front inside sheet metal on the bottom right hand side. The console serial number is located on the bottom right side of each console. Please write down your serial numbers below and keep for your records.

### CONSOLE SERIAL NUMBER:

### BASE SERIAL NUMBER:



### SAMPLE SERIAL NUMBER STICKER:



Keep this page for your records

[truefitness.com](http://truefitness.com) / 800.426.6570 / 1.636.272.7100