

Руководство пользователя

RBK 615 • UBK 615



PRECOR[®]

Руководство пользователя

RBK 615 • UBK 615

PRECOR®

Информация о версии

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ UBK / RBK 615

P/N 302217-191 rev A

© December 2012 Precor Incorporated. Все права защищены. Технические характеристики могут изменяться без уведомления.

Примечания о товарных знаках

Precor, AMT, EFX и Preva являются зарегистрированными товарными знаками Precor Incorporated. Другие имена, содержащиеся в данном документе, могут являться товарными знаками или зарегистрированными торговыми знаками соответствующих владельцев.

Уведомление об интеллектуальной собственности

Все права, титульное и вещное право на программное обеспечение Preva Business Suite, сопровождающие печатные материалы, все копии этого программного обеспечения и все данные, собранные с помощью Preva Business Suite, принадлежат исключительно компании Precor или ее поставщикам, в зависимости от обстоятельств.

Компания Precor широко известна своими передовыми решениями в области тренировочного оборудования, которое было отмечено многочисленными наградами. Precor активно патентует в США и других странах механические конструкции и дизайн своей продукции. Любая сторона, предполагающая использовать дизайн продукции Precor, предупреждается, что компания Precor серьезно относится к незаконному присвоению прав собственности. Компания Precor решительно преследует любое незаконное присвоение принадлежащих ей прав собственности.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

<http://www.precor.com>

Важные инструкции по технике безопасности

Важно! Сохраните эти инструкции для дальнейшего использования.

Перед установкой этого устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями из документации, приложенной к вашему тренировочному оборудованию, включая все руководства по сборке, руководства пользователя и руководства владельца.

Примечание. Это изделие предназначено для коммерческого использования.

Этот аппарат (далее – «консоль») должен поставляться с новым оборудованием для тренировок Precor (далее – «основное устройство»). Он не продается отдельно.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Во избежание травм необходимо надежно прикрепить консоль к основному устройству в соответствии с инструкциями по монтажу и установке, поставляемыми с основным устройством. Консоль необходимо подключать к сети переменного тока ТОЛЬКО через предоставленный источник электропитания. Его можно включать следует только после установки в соответствии с инструкциями по монтажу и установке, поставляемыми с основным устройством. Консоль предназначена для использования только с фитнес-оборудованием Precor, а не как автономное устройство.

Меры предосторожности

Во избежание травм, пожаров, поломок при эксплуатации данного оборудования всегда соблюдайте основные меры безопасности. Более подробное описание функций безопасности содержится в других разделах данного руководства. Обязательно ознакомьтесь с этими разделами и соблюдайте все требования правил безопасности. Меры безопасности.

- Перед установкой и эксплуатацией оборудования прочтите все инструкции настоящего руководства и соблюдайте все требования, соответствующие маркировке на оборудовании.
- Перед началом какой-либо фитнес-программы всем пользователям следует пройти полное медицинское обследование, особенно если у них есть проблемы, связанные высоким артериальным давлением, высоким уровнем холестерина или заболеваниями сердца; наследственными заболеваниями или проявлением каких-либо симптомов; а также пользователям старше 45 лет; которые курят, имеют избыточный вес или за последний год регулярно не занимались физическими упражнениями; или принимают лекарства

Эквивалент указанного выше уведомления на французском для канадского рынка: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*

- Не разрешайте детям и взрослым, не знакомым с действием оборудования, пользоваться или находиться рядом с ним. Не оставляйте детей без присмотра вблизи оборудования.
- Во время тренировок следует носить подходящую одежду и обувь, а также отказаться от слишком свободной одежды. Не следует надевать обувь на каблуках или кожаной подошве. Рекомендуется предварительно очистить подошвы обуви от загрязнений и вкраплений мелких камешков. Длинные волосы должны быть собраны сзади.

- Запрещается оставлять оборудование без присмотра, если оно подключено к сети. Отсоединяйте оборудование от источника питания, если оно не используется, а также перед чисткой или проведением сервисных работ специально обученным персоналом.

Примечание. Дополнительный адаптер источника питания необходим для работы оборудования с автономным электропитанием.

- Используйте адаптер источника питания, прилагаемый к оборудованию. Подключите адаптер источника питания к розетке электропитания с заземлением, соответствующей маркировке на оборудовании.
- При сборке и разборке оборудования следует проявлять осторожность.
- Беговые дорожки. Запрещается печатать или просматривать страницы в Интернете при ходьбе на скорости, превышающей **медленный и расслабленный, свободный шаг**. Следует всегда держаться за неподвижный поручень при использовании функций печатания или просмотра страниц в Интернете.
- АМТ и EFX Следует всегда держаться за неподвижный поручень при использовании функций печатания или просмотра страниц в Интернете.
- Прежде чем начинать использование, внимательно ознакомьтесь с процедурами аварийной остановки и попробуйте их выполнить.
- Держите дополнительный адаптер источника питания и шнур питания в стороне от нагретых поверхностей.
- Располагать кабели электропитания следует так, чтобы невозможно было на них наступить, сильно сжать или повредить, поставив что-либо на них, включая само оборудование.
- Следует обеспечить достаточную вентиляцию оборудования. Запрещается размещать любые предметы на оборудовании или над ним. Запрещается использовать амортизированную поверхность, которая может привести к загоранию вентиляционных отверстий.
- Собирайте и используйте оборудование на твердой ровной поверхности.

- **РАСПОЛОЖЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ.** Приведенные ниже минимальные требования по расположению оборудования основаны на рекомендательных стандартах ASTM (США) и нормативах EN (Европа) от 1 октября 2012 года для обеспечения подхода к оборудованию, прохода около него и аварийного демонтажа.
 - **Беговые дорожки.** Расстояние от стен и мебели до каждой стороны дорожки должно быть не менее 0,5 м (19,7 дюймов) и не менее 2 м (78 дюймов) от любых объектов, находящихся сзади беговой дорожки.
 - **Другие кардиотренажеры.** Расстояние по крайней мере до одной стороны, а так же спереди и сзади должно быть не менее 0,5 м (19,7 дюймов).

Для тренирующихся в США: особое внимание следует уделить требованиям граждан Америки с ограниченными возможностями (ADA), согласно Своду законов 28 CFR (см. раздел 305). Стандарты ASTM являются рекомендательными и могут отличаться от действующих отраслевых стандартов. Зона для подхода к оборудованию, прохода около него и аварийного демонтажа обеспечивается фитнес-центром. Центр должен учитывать общие требования к площади для тренировок на каждом тренажере, рекомендательные и отраслевые стандарты, а также все местные и федеральные нормы и законы штата. Стандарты и нормы могут изменяться.

Важное замечание. Эти рекомендации относительно размещения касаются также расположения оборудования по отношению к источникам тепла, например радиаторам, обогревателям и печам. Следует избегать воздействия очень высоких и очень низких температур.

- Располагать оборудование следует вдали от источников воды и влажности. Во избежание поражения электрическим током и выхода из строя электроники не допускайте пролива жидкости на оборудование или попадания влаги внутрь.
- Всегда подсоединяйте зажим безопасности к своей одежде перед началом тренировки на беговой дорожке. Пренебрежение зажимом безопасности может привести к серьезной травме при падении.

- Помните, что пульсометры не являются медицинским оборудованием. Различные факторы, включая передвижение пользователя, способны повлиять на точность измерения пульса. Пульсометры — это приспособления, предназначенные только для тренировок, они определяют общее изменение частоты пульса.
- Не используйте оборудование с электрическим питанием в сырых и влажных помещениях.
- Запрещается использовать оборудование, если оно неисправно, повреждено, подверглось падению или попаданию воды, а также при повреждении штепселя или шнура питания. В таком случае следует немедленно обратиться в службу технической поддержки.
- Поддерживайте оборудование в хорошем рабочем состоянии в соответствии с указаниями из раздела «Техническое обслуживание» руководства пользователя. Осмотрите оборудование на предмет неправильного расположения, износа или отсутствия деталей. Исправьте все найденные недочеты перед использованием.
- Если требуется переместить оборудование, обратитесь за помощью и поднимайте его надлежащим образом. Для получения более подробной информации см. руководство по монтажу.
- Ограничения по весу для оборудования Не пользуйтесь беговой дорожкой, если ваш вес превышает 225 кг (500 фунтов). Если ваш вес превышает 160 кг (350 фунтов), не бегите по беговой дорожке. Для всего остального фитнес-оборудования ограничение по весу составляет 160 кг (350 фунтов).
- Используйте устройство только по назначению в соответствии с содержащимся в этом руководстве описанием. Запрещается использовать дополнительные принадлежности, которые не рекомендуются компанией Precor. В противном случае возрастает риск травм.
- Запрещается использовать оборудование в местах распыления аэрозолей или подачи кислорода.
- Запрещается использовать прибор на открытом воздухе.
- Запрещается осуществлять обслуживание оборудования самостоятельно, за исключением операций, предписанных этим руководством.

- Запрещается ронять или помещать в отверстия какие-либо предметы. Берегите руки от движущихся деталей.
- Запрещается располагать любые предметы на неподвижных поручнях, рукоятках, консоли управления или кожухах. Жидкости, журналы и книги размещайте в предусмотренных для них карманах.
- Запрещается облакачиваться или опираться на консоль.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ снимать кожух изделия. Это может привести к поражению электрическим током. Перед эксплуатацией оборудования ознакомьтесь с руководством по монтажу и техническому обслуживанию. Оборудование не включает детали, подлежащие самостоятельному обслуживанию пользователем. Если необходим ремонт оборудования, свяжитесь со Службой поддержки клиентов. Оборудование может питаться только от источника однофазного переменного электрического тока.

Обучение пользователей

Найдите время, чтобы дать пользователям важные инструкции по безопасности, приведенные в *Справочном руководстве пользователя* и *Руководстве владельца изделия*. Разъясните тренерам вашего клуба или зала, что им необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- Необходимо держаться за неподвижные поручни или рукоятки, если планируется переключение оборудование в исходное положение.
- Необходимо постоянно наблюдать за пультом управления.
- При работе с кнопками пульта управления необходимо всегда держаться другой рукой за неподвижный поручень или рукоятку.

Опасные материалы и правильная утилизация

В состав батарей оборудования с автономным электропитанием входят экологически опасные материалы. Федеральный закон требует надлежащей утилизации этих батарей.

Для утилизации оборудования обратитесь в Службу поддержки клиентов коммерческой продукции Precor за информацией по утилизации аккумулятора. См. раздел *Получение сервисного обслуживания*.

Утилизация и переработка изделия

Это оборудование должно утилизироваться или перерабатываться в соответствии с местным и государственным законодательством.

Изделия помечены знаком директивы European Directive 2002/96/EC по утилизации электрического и электронного оборудования (WEEE), определяющей, что утилизация и переработка использованного оборудования должны осуществляться в соответствии с правилами этой директивы Европейского союза. Знак WEEE указывает на то, что изделие нельзя выбрасывать. По окончании срока службы его необходимо утилизировать в соответствии с директивой.

В соответствии с директивой WEEE электрическое и электронное оборудование должно отдельно собираться для повторного использования, переработки или утилизации по окончании срока службы. Пользователям электрического и электронного оборудования, помеченного знаком WEEE, согласно приложению IV директивы WEEE запрещается выбрасывать его по окончании срока службы вместе с несортированными городскими отходами, его надлежит собрать доступным для пользователей способом для возврата, переработки или восстановления. Участие пользователей необходимо для минимизации потенциально опасного влияния электронного и электрического оборудования на здоровье людей и окружающую среду. Информация о правилах сбора и обработки материалов, подлежащих утилизации приведена в *Сервисное обслуживание*.

Информация о регуляторных актах, касающихся модуля идентификации радиочастоты (RFID)

Если оборудование оснащено описанной в данном документе консолью управления, то оно может содержать и модуль идентификации радиочастоты (RFID). Модуль RFID предназначен для работы в температурном диапазоне от 20°C до 85°C.

Радиочастотные помехи (RFI)

Модуль RFID соответствует следующим государственным стандартам, определяющим приемлемые пределы высокочастотных помех (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Европейские требования

Соответствие стандартам CE заявлено следующими директивами:

- 1999/5/EC R&TTE
- 2006/95/EC LVD
- 2002/95/EC RoHS

Соответствие директивам подтверждено следующими стандартами:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Информация о нормативных актах, касающихся оборудования для кардиотренировок

Нормативная информация в данном разделе применима к тренировочному оборудованию и соответствующей.

Утверждение безопасности для оборудования для кардиотренировок

Оборудование компании Precor успешно прошло проверки на соответствие следующим действующим стандартам безопасности.

Тип оборудования для кардиотренировок:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (применение в домашних и подобных электрических условиях - безопасность)
- EN 957 (стационарное тренировочное оборудование, оборудование, совместимое с классом S/B)

Консоль P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (аудио, видео и подобные электронные аппараты - безопасность)

Радиочастотные помехи (RFI)

Тренировочное оборудование компании Precor соответствует следующим государственным стандартам, определяющим приемлемые пределы радиочастотных помех (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Европейские требования

Соответствие стандартам CE заявлено следующими директивами:

- EMC 2004/108/EC
- 2006/95/EC LVD
- 2002/95/EC RoHS

Соответствие директивам подтверждено следующими стандартами:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Рекомендации по электропитанию. Все оборудование за исключением беговых дорожек

Примечание. Это только рекомендация. Необходимо соблюдать требования NEC (Национальных электротехнических правил) и региональных электротехнических правил.

Для оборудования, снабженного консолью P80 или персональной видеосистемой, требуется отдельное подключение к источнику питания. К ответвленной цепи на 20 А можно подключить до 10 экранов. Если к ответвленной цепи подключены другие устройства, количество экранов необходимо уменьшить с учетом мощности этих устройств.

Примечание. Для типичных съемных шнуров питания с вилками IEC-320 C13 и C14 рекомендуемая максимальная нагрузка составляет пять экранов.

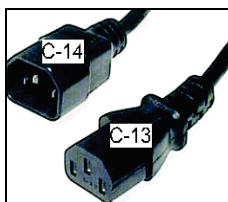


Рис. 1: Штепсели IEC-320 C13 и C14

Сервисное обслуживание

Не пытайтесь самостоятельно произвести ремонт оборудования, кроме задач, связанных с техническим обслуживанием. В случае отсутствия каких-либо элементов обратитесь к дилеру. Дополнительная информация с номерами телефонов службы поддержки клиентов и список авторизованных сервисных центров компании Precor приведена на веб-сайте компании Precor: <http://www.precor.com>.

Получение обновленной документации

Действительная документация на продукты Precor см. на веб-сайте **<http://www.precor.com/productmanuals>**. Время от времени проверяйте наличие обновлений.

Содержание

Важные инструкции по технике безопасности.....	3
Меры предосторожности	4
Обучение пользователей.....	8
Опасные материалы и правильная утилизация	9
Утилизация и переработка изделия.....	9
Информация о регуляторных актах, касающихся модуля идентификации радиочастоты (RFID)	10
Информация о нормативных актах, касающихся оборудования для кардиотренировок.....	12
Рекомендации по электропитанию. Все оборудование за исключением беговых дорожек.....	14
Сервисное обслуживание.....	15
Получение обновленной документации.....	16
Функции продукта	19
Дополнительные сведения о программировании	21
Изменение настроек продукта.....	22
Установка диапазона сопротивления.....	28
Информационные дисплеи.....	29
Обучение пользователей	35
Частота пульса/SmartRate®	35
Консоль с дисплеем	37
Использование верхнего дисплея.....	39
Клавиатуры	40

Опции тренировки.....	43
Выбор QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ).....	44
Выбор программы.....	45
Сохранение статистики тренировки.....	46
Изменение программы в середине тренировки.....	47
Релаксация после тренировки	48
Пауза во время тренировки или периода релаксации	49
Окончание тренировки	50
Программы	51
Дополнительные сведения о выборе программ.....	54

Функции продукта

Этот раздел объяснит, как настроить оборудование для ваших пользователей и просмотреть важную информацию о продукте. Все эти функции скрыты от клиентов, доступ к ним можно получить только с помощью особой комбинации кнопок. Эти пользовательские настройки позволят вам

- Изменить язык отображения на экране
- Изменить отображение измерений в американской или метрической системе мер
- Установить максимальные значения времени тренировки и перерыва
- Установить ограничение времени релаксации
- Установка уровня сопротивления
- Просмотреть показания одометра
- Просмотреть количество часов, в течение которых использовалось оборудование
- Просмотреть версии программ и коды компонентов
- Отобразить серийный номер
- Проверить частоту использования программ и журнал ошибок

Примечание: Подробнее о просмотре сообщений клубного программирования и заводских параметров по умолчанию, которые можно изменить в режиме клубного программирования, см. в следующей таблице.

Таблица 1. Пользовательские функции и настройки для вашего фитнес-оборудования

Оборудование	Инструкции по программированию	Заводские настройки по умолчанию	Характеристики, которые вы можете изменить
Все *	SELECT LANGUAGE (ВЫБЕРИТЕ ЯЗЫК)	Английский	Выберите один язык для вашего пользователя.
Все *	SELECT UNITS (ВЫБЕРИТЕ ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ)	США	Доступен выбор двух стандартных систем измерения. Выберите американскую или метрическую систему мер.
Все *	SET MAX WORKOUT TIME (УСТАНОВИТЕ МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ)	60 минут	Ограничения времени тренировочной сессии от 1 до 240 минут. Параметр NO LIMIT (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ) доступен после 240 минут занятий.
Все *	SET MAX PAUSE TIME (УСТАНОВИТЕ МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПАУЗЫ)	120 секунд	Ограничения времени паузы от 1 до 120 секунд (2 минуты). Существуют ограничения для оборудования с автономным электропитанием.

Оборудование	Инструкции по программированию	Заводские настройки по умолчанию	Характеристики, которые вы можете изменить
Все *	SET COOL DOWN TIME (УСТАНОВИТЕ ВРЕМЯ РЕЛАКСАЦИИ)	5 минут	Ограничения времени релаксации от 1 до 5 минут.
Велотренажер	SET RESISTANCE RANGE (УСТАНОВИТЕ УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ)	Высокий	Установки включают Высокий, Средний и Низкий уровни.

* Эта функция доступна во всем фитнес-оборудовании Precor.

Примечание: Когда вы производите изменения в режиме программирования, новые параметры заменяют заводские.

Дополнительные сведения о программировании

- Всегда начинайте с заставки Precor.
- Требуется подключение к электропитанию. Автономное оборудование должно иметь доступ к постоянному источнику энергии с помощью дополнительно приобретаемого адаптера. В противном случае пользователи будут вынуждены сохранять минимальную скорость движения. Для программирования автономного оборудования настоятельно рекомендуется приобрести дополнительный адаптер источника питания.

Примечание: Если дополнительный адаптер источника питания не используется и скорость движения упала ниже минимума, оборудование не будет выдавать предупреждение, когда начнется 30-секундная процедура выключения.

- Изменения, внесенные в режиме клубного программирования, становятся настройками по умолчанию, когда экран возвращается к заставке Precor.

Изменение настроек продукта

Вы должны войти в режим программирования перед изменением установочных параметров.

Для входа в режим программирования:

1. При отображении заставки Precor последовательно и без пауз нажмите на следующие клавиши:

СБРОС, 5, 6, 5, 1, 5, 6, 5

Примечание: Некоторое оборудование оснащено кнопкой PAUSE/RESET (ПАУЗА/СБРОС), имеющей такие же функции, как и кнопка RESET (СБРОС).

Сообщения при программировании появляются последовательно в формате меню.

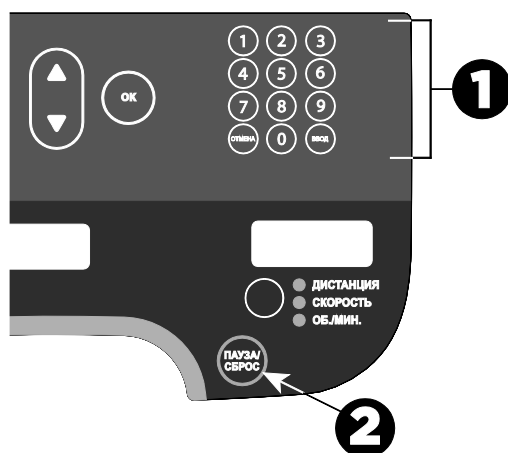


Рис. 2: Кнопки, используемые в режиме программирования

- Следующая таблица показывает, как использовать кнопки для навигации по меню режима программирования.

Таблица 2. Кнопки режима программирования

Кнопка	Описание
▲ или ▼	Стрелки: Служат для навигации по меню. Могут использоваться для увеличения или уменьшения промежутков времени.
OK	Служит для выбора или подтверждения выбора отображаемого параметра.
Цифровая клавиатура CLEAR (ОТМЕНА) 	Служит для возврата к предыдущему уровню меню без сохранения изменений.
PAUSE/RESET (ПАУЗА/СБРОС) 	Служит для выхода из режима клубного программирования и возврата к заставке Precor.

Примечание: Цифровая клавиатура не функционирует в режиме программирования.

Для навигации по меню параметров используйте следующую схему.

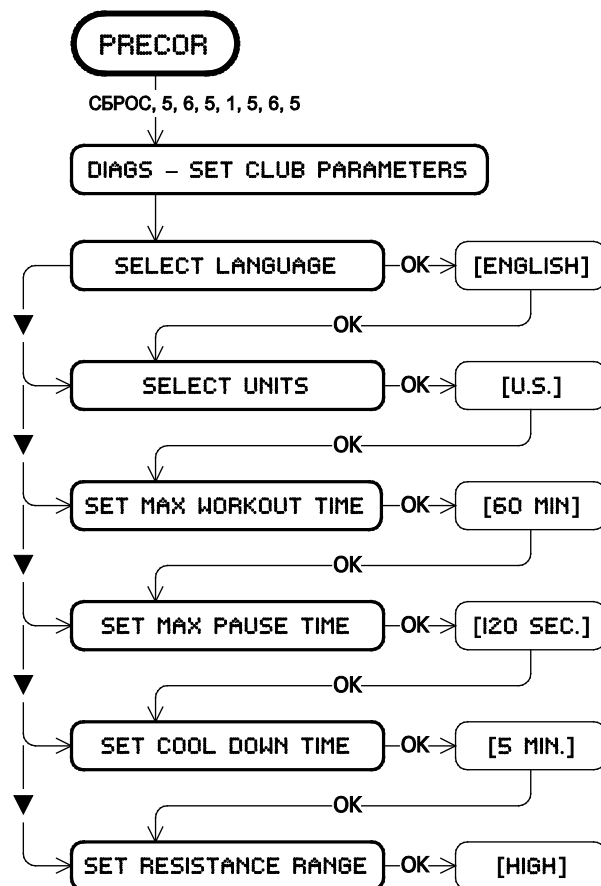


Рис. 3: Меню параметров велотренажера

Выбор языка

Оборудование может отображать пользовательские сообщения, текст и записи на нескольких языках. Если оборудование поставляется с завода, язык по умолчанию - английский.

Примечание: Сообщения при программировании не зависят от выбора языка. Сообщения в этом разделе по-прежнему будут появляться на английском языке.

Выбор языка

1. При появлении сообщения **SELECT LANGUAGE (ВЫБЕРИТЕ ЯЗЫК)** нажмите **OK**. Для выбора языка используйте кнопки со стрелками.
2. Нажмите **OK** снова для подтверждения отображаемого параметра и переходите к следующей функции.

Выбор отображения американской или метрической системы мер

Оборудование может отображать измерения как в американской, так и в метрической системе мер. Заводская настройка по умолчанию - американская.

Чтобы изменить единицы отображения измерений:

1. При появлении запроса **SELECT UNITS (ВЫБЕРИТЕ ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ)** нажмите **OK**.
С помощью кнопок со стрелками выберите систему единиц: **US** (США) или **METRIC** (МЕТРИЧЕСКАЯ).

Нажмите **OK** для подтверждения отображаемого параметра и переходите к следующей функции.

Установка ограничения времени тренировки

Длительность тренировки пользователя на данном оборудовании можно ограничить. Например, если установить ограничение в 20 минут, пользователи смогут ввести время тренировки только в диапазоне от 1 до 20 минут.

Примечание: Автоматический период релаксации добавляется в конце любой программы с временными параметрами, так что учитывайте это при установке ограничения времени.

Чтобы установить максимальное время тренировки:

1. При появлении запроса **SET MAX PAUSE TIME** (МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПАУЗЫ) нажмите **OK**. С помощью кнопок со стрелками измените отображаемое ограничение времени.

Примечание: Если нажать и удерживать нажатой кнопку со стрелкой, число изменяется с шагом пять, например 1, 5, 10, 15 и 20. Если просто нажимать на кнопку со стрелкой, число увеличивается на единицу.

2. Когда вы выбрали максимальное время тренировки, нажмите **OK** для подтверждения отображаемого параметра и переходите к следующей функции.

Вы также можете позволить пользователям заниматься без установки ограничения, выбрав **NO LIMIT** (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ). При выборе параметра **NO LIMIT** (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ) следует ознакомить пользователей со следующими инструкциями.

Для занятий без ограничений:

1. Выберите программу. Время тренировки появится на дисплее.
2. Наберите на цифровой клавиатуре **240**.
3. Нажмите стрелку **UP** (ВВЕРХ), чтобы высветился параметр **NO LIMIT** (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ), и нажмите **OK**.

Длительность тренировки может составлять от 1 до 240 минут.

Установка ограничения времени паузы

Можно ограничить продолжительность паузы во время тренировки, указав значение времени от 1 до 120 секунд (две минуты). Например, при установке ограничения времени паузы в 60 секунд экран автоматически вернется к заставке Presor, если в течение одной минуты ни одна кнопка не будет нажата.

Важно! Для того чтобы установить ограничение времени паузы, к автономному устройству должен быть подключен дополнительный адаптер источника питания. Если дополнительный адаптер не подключен, а скорость движения падает ниже минимально требуемой, устройство переходит в режим 30-секундного отключения, тем самым отменяя режим паузы.

Чтобы установить максимальное время паузы:

1. При появлении сообщения **SET MAX PAUSE TIME** (МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПАУЗЫ) нажмите **OK**. Используйте кнопки со стрелками, чтобы выбрать время между 1 и 120 секундами (двумя минутами).
2. Нажмите **OK** для подтверждения отображаемого параметра и переходите к следующей функции.

Установка ограничения времени релаксации

Используйте эту установку для выбора максимального периода времени, в течение которого устройство будет работать в режиме релаксации. Режим релаксации - период времени, следующий за завершением программы, при которой тренировка происходит со сниженной скоростью.

Чтобы установить время релаксации:

1. При появлении сообщения SET COOL DOWN TIME (УСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ РЕЛАКСАЦИИ) нажмите **OK**.
2. Используйте кнопки со стрелками, чтобы выбрать доступный интервал времени между 0 и 5 минутами.
Примечание: Значение по умолчанию - 5 минут.
3. Нажмите **OK** для подтверждения отображаемого параметра и переходите к следующей функции.

Установка диапазона сопротивления

Уровни сопротивления велотренажера: низкий, средний, высокий. У каждой настройки имеются 25 уровней сопротивления, но выбранная настройка влияет на общий диапазон сопротивления.

Установка уровня сопротивления

1. При появлении запроса **SET RESISTANCE RANGE** (УСТАНОВИТЬ УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ), нажмите **OK** и используйте кнопки со стрелками для выбора уровней **LOW** (НИЗКИЙ), **MEDIUM** (СРЕДНИЙ) или **HIGH** (ВЫСОКИЙ) (**LO**, **MED**, или **HI** - в другом варианте меню).
2. Нажмите **OK** для подтверждения отображаемого параметра и переходите к следующей функции.

В следующей таблице предоставлена более подробная информация по каждому параметру.

Таблица 3. Установка сопротивления на велотренажерах

Параметр	Описание
HI (ВЫСОКИЙ) или HIGH (ВЫСОКИЙ)	<ul style="list-style-type: none"> • Доступны все уровни сопротивления. • Обеспечивает достаточное сопротивление для симуляции спринта или восхождения на возвышенность для пользователей, которые хотели бы стоять во время вращения педалей. • Также он обеспечивает достаточное сопротивление для спортсменов, которые способны вращать педали на высокой скорости с большим сопротивлением.
MED (СРЕДНИЙ) или MEDIUM (СРЕДНИЙ)	<ul style="list-style-type: none"> • Доступно примерно две трети уровней сопротивления, предлагаемых в группе параметров высокого уровня. • Выберите средний уровень для лежащего велотренажера. • Кроме того, он позволяет пользователям с большей легкостью изменять сопротивление в предварительно настроенных программах.
LO (НИЗКИЙ) или LOW (НИЗКИЙ)	<ul style="list-style-type: none"> • Доступна примерно одна треть уровней сопротивления, предлагаемых в группе параметров высокого уровня. • Подходит для пользователей с отсутствием физической подготовки.

Информационные дисплеи

Используйте информационные дисплеи для поиска информации об использовании оборудования (одометра и счетчика времени), о версиях программ и кодах компонентов, серийных номерах, частоте использования программ и журнале ошибок. Обычно к этой информации следует обращаться, если это предписано службой поддержки клиентов Precor.

Для навигации по информационным экранам пользуйтесь следующей схемой. В следующей таблице представлена более подробная информация о каждом экране.

Примечание: Кнопка CLEAR (ОТМЕНА) расположена на цифровой клавиатуре. Если оборудование оснащено кнопкой PAUSE/RESET (ПАУЗА/СБРОС), пользуйтесь ею как кнопкой RESET (СБРОС) на схеме.

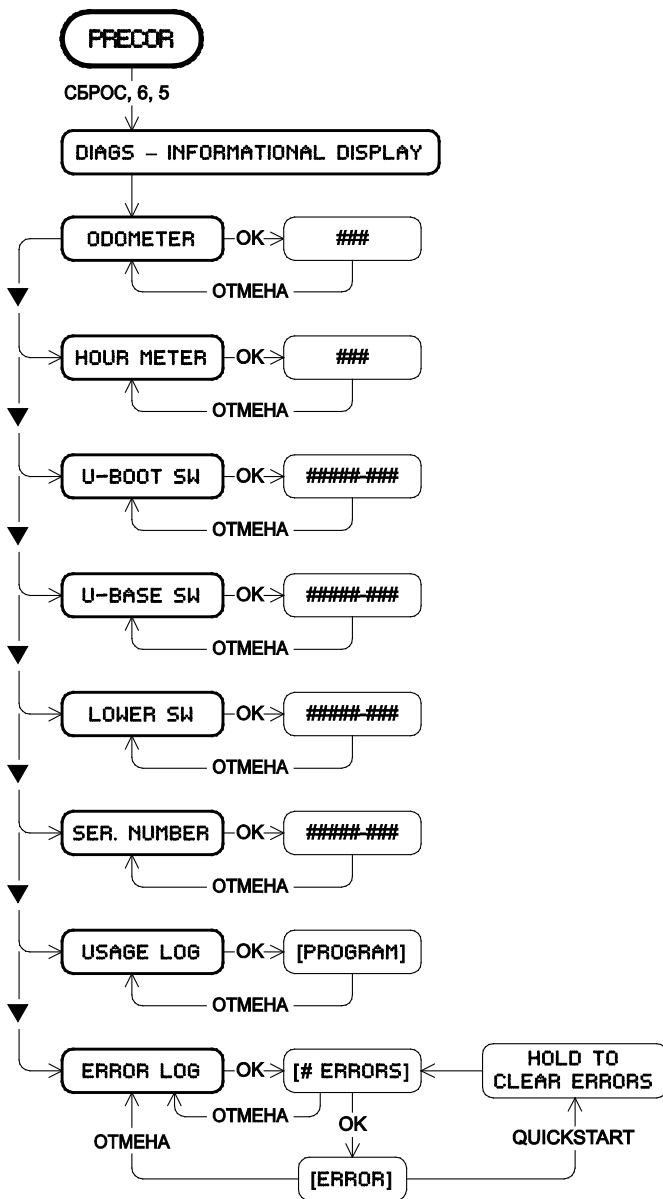


Рис. 4: Параметры информационных дисплеев

Таблица 4. Информационные дисплеи для всей продукции

Продукт	Дисплей	Описание
Все	HOUR METER (СЧЕТЧИК ВРЕМЕНИ)	<ul style="list-style-type: none"> • Количество часов, в течение которых использовалось оборудование. • Оборудование отслеживает прошедшие минуты, но значение, появляющееся на экране, округляется до целого часа.
Все	U-BOOT SW (Программа U-BOOT)	<p>Серийный номер и версия программного приложения для верхней панели.</p> <p>Примечание: Некоторые дисплеи отображают UPPER BOOT SW PART NUMBER (СЕРИЙНЫЙ НОМЕР ПРОГРАММЫ UPPER BOOT).</p>
Все	U-BASE SW (Программа U-BASE)	<p>Версия основного программного приложения.</p> <p>Примечание: Некоторые дисплеи отображают UPPER BASE SW PART NUMBER (СЕРИЙНЫЙ НОМЕР ПРОГРАММЫ UPPER BASE).</p>
Все	LOWER SW (ПРОГРАММА НИЖНЕГО УРОВНЯ)	<p>Версия программного приложения нижнего уровня.</p> <p>Примечание: Некоторые дисплеи отображают LOWER BASE SW PART NUMBER (СЕРИЙНЫЙ НОМЕР ПРОГРАММЫ LOWER BASE).</p>
536i, 532i, AMT	METRICS BOARD SW PART NUMBER	<p>Номер и версия программного приложения метрической платы.</p>

Продукт	Дисплей	Описание
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER	Номер компонента программного приложения круговой шкалы размеров шага.
Все	SER. (СЕРИЯ) NUMBER (НОМЕР)	Серийный номер понадобится вам в случае обращения в службу поддержки. Примечание: Некоторые дисплеи отображают SERIAL NUMBER (СЕРИЙНЫЙ НОМЕР)
Все	USAGE LOG (ЧАСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММ)	<ul style="list-style-type: none"> • Количество раз, которые была использована каждая программа. Отображается совокупное количество минут. • Для определения пользовательских предпочтений при выборе программ.
Все	ERROR LOG (ЖУРНАЛ ОШИБОК)	Определяет любые коды ошибок, выявленных программным обеспечением.

Продукт	Дисплей	Описание
Все	<p>ODOMETER (ОДОМЕТР)</p>	<p>Показатели одометра соотносятся с типом продукта и стандартом единиц измерения, американской или метрической системой мер, выбранных в программах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Беговые дорожки показывают совокупное количество миль или километров, зарегистрированных по дате. • Тренажеры EFX или АМТ показывают количество всех шагов, зарегистрированных по дате. • Велотренажер показывает количество всех оборотов, зарегистрированных по дате. • Тренажер, имитирующий восхождение на возвышенность, отображает количество преодоленных ярсов.

Журнал ошибок

Быстрый доступ к информационному дисплею возможен, если сообщения об ошибках появляются на экране и были зарегистрированы в журнале ошибок. Эта функция обычно предназначается для обслуживающего персонала.

Чтобы просмотреть журнал ошибок:

1. При отображении заставки Precor нажмите и удерживайте **RESET** (СБРОС) в течение 4 секунд.
2. Если появятся сообщения **DIAGS - INFORMATION DISPLAY** (ДИАГНОСТИКА - ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДИСПЛЕЙ) или **ERROR LOG** (ЖУРНАЛ ОШИБОК), нажмите **OK**.
Появится журнал ошибок.
3. Если появятся сообщения **STOP KEY** (КНОПКА СТОП) или **STUCK KEY** (ЗАЛИПАНИЕ КНОПКИ), ошибок не обнаружено.
Когда вы отпустите клавишу, на экране вновь появится заставка Precor.

Удаление журнала ошибок

Когда вам больше не требуется журнал ошибок, вы можете стереть записи.

Чтобы стереть записи журнала ошибок:

1. Нажмите **QUICKSTART** (БЫСТРЫЙ СТАРТ), пока описание ошибок прокручивается на дисплее.
2. Продолжайте несильно нажимать на клавишу, пока не прокрутится сообщение **HOLD TO CLEAR ERRORS** (УДЕРЖИВАТЬ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ОШИБОК).
3. Когда вы отпустите клавишу Quickstart (Быстрый старт), сообщение **NO ERRORS** (НЕТ ОШИБОК) появится на дисплее, если журнал ошибок был удален.
***Важно!** Вы не сможете восстановить журнал ошибок после удаления. Целесообразно устранить неисправности оборудования перед удалением журнала ошибок.*
4. Нажмите **RESET** (СБРОС), чтобы вернуться к заставке Precor.

Обучение пользователей

Эта консоль предлагает учебное пособие для начинающих и различные программы, которые помогут пользователям достигнуть поставленных целей тренировок. Клавиатура позволяет им выбрать данные и контролировать тренировочную сессию, а SmartRate® отображает пульс на экране и контролирует интенсивность тренировки.

Частота пульса/SmartRate®

Технология Precor SmartRate® представляет собой точный и удобочитаемый пульсометр, который позволяет максимально повысить эффективность ваших тренировок. SmartRate отображает текущую частоту сердцебиений по отношению к целевому диапазону, рассчитанному для снижения веса или укрепления сердечно-сосудистой системы. Эти данные отображаются на протяжении всех тренировок. Некоторые модели имеют дополнительный режим контроля частоты сердцебиений, который автоматически подстраивает интенсивность тренировки для удержания вашего пульса в целевом диапазоне. Для дополнительной информации см. Программы.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Прежде чем приступить к выполнению любой фитнес-программы, пройдите полный медицинский осмотр. Обратитесь к врачу, чтобы узнать, какая частота сердцебиений является оптимальной для тренировок с учетом вашего уровня физической подготовки.

Для проверки вашего пульса выполните следующие действия:

1. Начните тренировку с нажатия кнопки **QUICK START** (БЫСТРЫЙ СТАРТ) или выберите заданную ранее программу тренировки, после чего нажмите **GO** (НАЧАТЬ).
2. Обхватите двумя руками датчики пульсометра. В зависимости от модели на экране отобразятся буквы "**Hr**" или мерцающий значок сердца, пока оборудование будет считывать вашу частоту сердечбиений. Через несколько секунд отобразится ваша частота сердечбиений в ударах в минуту. Мерцающие сегменты в поле SmartRate указывают ваш текущий диапазон сердечбиений: разминка, снижение веса, кардио, повышенная нагрузка.

Консоль с дисплеем

Консоль с дисплеем отличается удобством использования. Для получения дополнительной информации о дисплеях консоли см. следующий рисунок и таблицу.

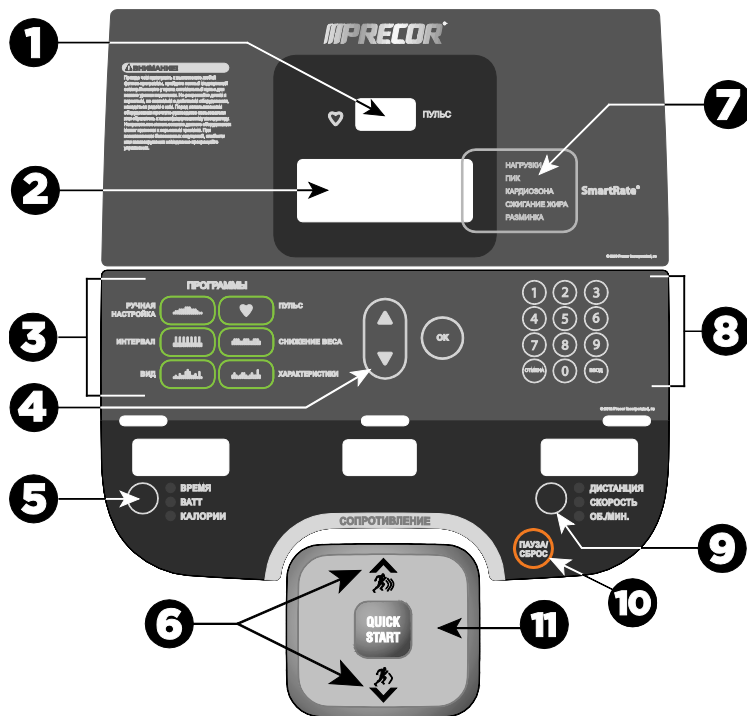


Рис. 5: Детали консоли

Таблица 5. Детали консоли с дисплеем

Цифра	Описание
1	Экран ПУЛЬС. Для отображения и отслеживания пульса используйте нагрудный датчик или возьмитесь за обе рукоятки с сенсорными датчиками.
2	Центральный экран. Изначально на нем отображается надпись Presor. Используется для изменения профиля программы при выборе программы или нажатии QUICKSTART. Мигающий столбец в профиле указывает на ваше положение. Для получения дополнительной информации о профиле программы см ниже.
3	Панель программ. Для выбора определенной тренировки нажмите одну из шести кнопок программ.
4	Кнопка ОК и кнопки со стрелками навигации. Используйте кнопку ОК для подтверждения различных запросов. Используйте стрелки для навигации по меню.
5	Кнопки выбора. Нажимайте кнопки для выбора необходимых элементов на экране: время, ватты или калории. Рядом с отображаемым элементом загорится индикатор.
6	Кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ. Используйте эти кнопки для настройки сопротивления.
7	Экран Smart Rate. Следите за частотой сердцебиения и поддерживайте значение в надлежащем диапазоне.
8	Цифровые кнопки. Во время сеанса тренировки используйте цифровые кнопки для ответа на запросы или обновления информации.

Цифра	Описание
9	Кнопки выбора. Нажимайте кнопки для выбора необходимых элементов на экране: дистанция, темп или средняя скорость. Рядом с отображаемым элементом загорится индикатор.
10	Кнопка паузы/сброса. Нажмите эту кнопку один раз для остановки оборудования и два раза для возврата к надписи Precor.
11	QUICKSTART. Нажмите эту кнопку для немедленного начала тренировки.

Использование верхнего дисплея

Профиль программы предоставляет информацию о ваших запрограммированных тренировках. Мигающий столбец определяет степень вашего прогресса. Профиль поднимается или спускается в зависимости от изменений сопротивления .

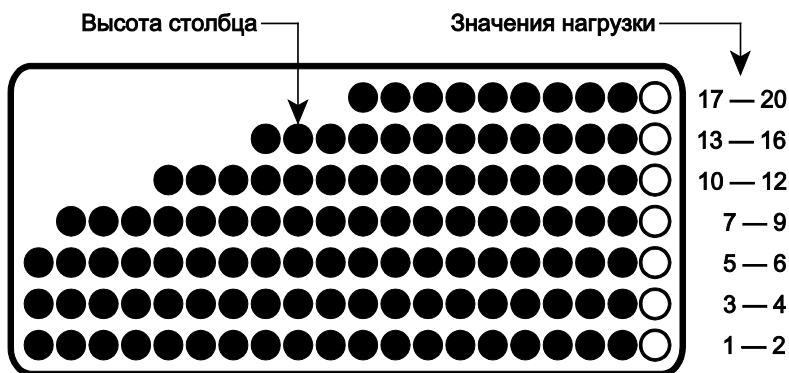


Рис. 6: Части профиля программы

Клавиатуры

Используйте клавиатуры для выбора программ и вывода предпочтений.

На консольном дисплее есть различные клавиатуры, включая навигационную клавиатуру в центре дисплея, а также клавиатуру PROGRAMS (ПРОГРАММЫ).

Клавиатура PROGRAMS (ПРОГРАММЫ)

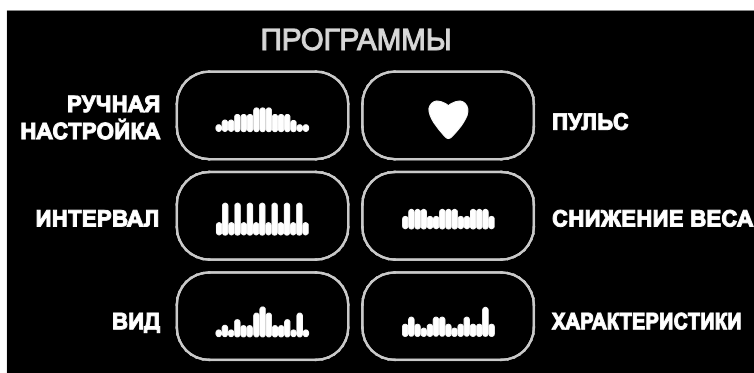


Рис. 7: Клавиатура программ

Клавиатура PROGRAMS (ПРОГРАММЫ) обеспечивает доступ ко всем программам тренировок.

Для использования клавиатуры программ:

1. Нажмите в центр кнопки для просмотра программы верхнего уровня в меню.
2. Нажмите **ОК** для подтверждения выбора.

Таблица 6. Доступные программы

Клавиша PROGRAMS (ПРОГРАММЫ)	Меню программ
РУЧНАЯ НАСТРОЙКА	РУЧНАЯ НАСТРОЙКА
ИНТЕРВАЛ	ИНТЕРВАЛ
ВЫБОР	ПРОГРАММА ДЛЯ ЯГОДИЦ
ПУЛЬС	БАЗОВАЯ НРС (ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА) *
СНИЖЕНИЕ ВЕСА	СНИЖЕНИЕ ВЕСА
ХАРАКТЕРИСТИКИ	КРОСС-ТРЕНИНГ

* Необходимо использовать нагрудный датчик пульса или сенсорные поручни.

Цифровая клавиатура

Цифровая клавиатура имеет несколько функций в зависимости от того, что подключено к оборудованию.

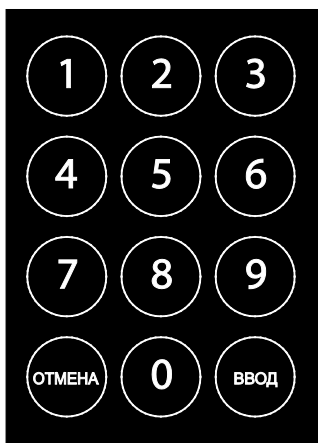
**Рис. 8: Цифровая клавиатура**

Таблица 7. Подключения

Подключение	Описание
Компьютер (совместим со схемой коммутации CSAFE)	Если к оборудованию через соединение CSAFE подключен компьютер, то с помощью цифровой клавиатуры можно указать ID пользователя и отвечать на другие запросы настройки.
Развлекательное устройство	Если к дисплею подключено развлекательное устройство, цифровая клавиатура используется в качестве пульта дистанционного управления, которым вы можете пользоваться для выбора каналов. Можно также вводить числовые значения для ответа на запросы во время тренировочной сессии.
Не подключено	Независимо от того, подключены ли к оборудованию периферийные устройства, с помощью клавиатуры можно вводить числовые значения для ответа на запросы во время тренировочной сессии. Для подтверждения выбора необходимо нажать ENTER (ВВОД) или ОК.

Кнопки CLEAR (ОТМЕНА) и ENTER (ВВОД) выполняют следующие функции:

CLEAR: (ОТМЕНА) Используйте кнопку CLEAR (ОТМЕНА) для удаления последней отображенной цифры.

ENTER: (ВВОД) Используйте кнопку ENTER (ВВОД) для подтверждения отображенной цифры.

Примечание: Кнопки ОК и ENTER (ВВОД) обычно взаимозаменяемы и выполняют одну и ту же функцию при отсутствии периферийных устройств, подключенных к оборудованию. Тем не менее, при ответах на запросы устройства CSAFE или подключенного компьютера следует пользоваться кнопкой ENTER (ВВОД).

Опции тренировки

ВНИМАНИЕ: Перед началом фитнес-программы пройдите полное медицинское обследование. Запомните свою целевую зону пульса, рекомендованную врачом.

Для начала тренировки:

1. Встаньте перед дисплеем.
2. Возьмитесь за рукоятку и встаньте на педали.
3. Если вы приняли комфортное положение, начинайте вращение педалей.
4. Выберите одну из следующих опций:

Опция	Шаги...
Немедленно начать тренировку	Нажмите кнопку QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ).
Чтобы выбрать программу	Нажмите кнопку PROGRAMS (ПРОГРАММЫ).

Примечание: При нажатии клавиши ПРОГРАММЫ клавиша QUICKSTART отключается. Необходимо подтверждать параметры каждой тренировки (программу, время тренировки, вес и возраст) нажатием клавиши ОК.

Выбор QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ)

Используйте функцию быстрого старта для немедленного начала тренировки.

Для использования этой функции:

1. Начните вращение педалей.
2. Пока прокручивается заставка Precor, нажмите QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) для запуска программы ручной настройки.

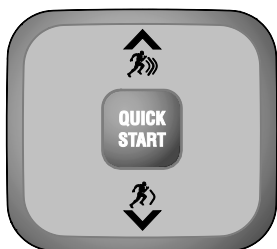


Рис. 9: Кнопка QUICKSTART

В режиме QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) используются следующие установки по умолчанию:

Запросы	Значение по умолчанию
Программа	Ручная настройка
Время	Параметры оборудования фитнес-центра
Вес	150 ф (68 кг)
Возраст	35

3. Используйте кнопки RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ) для изменения сопротивления.

Чтобы выбрать функцию SmartRate (Умный темп) во время тренировки, необходимо ввести свой возраст и использовать нагрудный датчик пульса или сенсорные поручни:

1. Нажмите **MANUAL** (РУЧНАЯ НАСТРОЙКА) и затем нажмите **OK**.
2. По запросу введите вес и возраст.
Вы можете использовать кнопки со стрелками или цифровую клавиатуру для изменения мигающих запросов.
3. Нажмите **OK** для подтверждения выбора.

Выбор программы

1. При отображении бегущей строки Prescor нажмите кнопку программы, затем нажмите ОК.

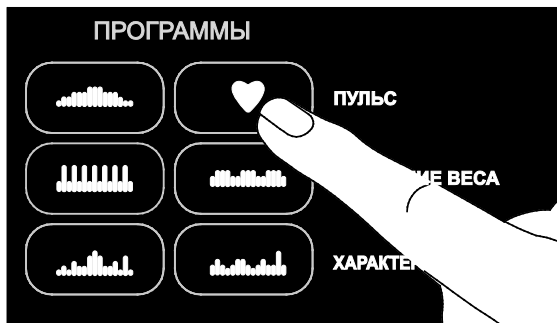


Рис. 10: Клавиатура программ

2. На дисплее отобразится и будет мигать запрос на ввод времени. С помощью кнопок со стрелками навигации или цифровых кнопок введите минуты (1-240), затем нажмите ОК. (Или нажмите ОТМЕНА для возврата к значению времени по умолчанию.)

Примечание. Так как фитнес-центр может устанавливать ограничения на время тренировок, пауз и-заминков, неограниченное время тренировки, возможно, не удастся установить. Обратитесь к менеджеру фитнес-центра.

Для выбора параметра **НЕТ ОГРАНИЧЕНИЙ** введите 240 на цифровой клавиатуре при отображении запроса на ввод времени, затем нажмите кнопку со стрелкой вверх. При появлении надписи **НЕТ ОГРАНИЧЕНИЙ** нажмите ОК.

Примечание. При использовании этой функции не применяется время заминки после тренировки. При необходимости применения времени заминки используйте ручную программу. Кроме того, если выбрать отображение времени на центральном экране и выбрать параметр **НЕТ ОГРАНИЧЕНИЙ**, на экране будет отображаться не оставшееся время тренировки, а прошедшее.

3. Введите свой вес (1-999) и возраст (1-99).
Примечание. Для изменения уже введенного значения (программа, время, вес и возраст) продолжайте нажимать на педали и нажмите СБРОС для возврата к надписи Precor. Выберите программу и снова введите соответствующие значения.
4. Во время тренировки поддерживайте комфортное и постоянное число оборотов в минуту.
Примечание. Время тренировки по умолчанию составляет 30 минут.

Сохранение статистики тренировки

Некоторые тренажеры Precor подсоединены к компьютеру, чтобы вы легко могли восстановить статистику тренировок и определить соответствие нагрузки во время тренировок поставленным целям. При необходимости сохранения статистики тренировки обратитесь к менеджеру, чтобы создать учетную запись и ID пользователя. Для сохранения статистики тренировки необходим ID пользователя.

Примечание: Если на дисплее отсутствует изображение, необходимо шагать с минимальной скоростью, чтобы обеспечить питание оборудования. Отображение заставки Precor означает, что оборудование не подключено к компьютеру.

Если оборудование подключено к компьютеру, то отображается следующее сообщение:

**CHOOSE QUICKSTART, ENTER, OR A
PROGRAM TO BEGIN (ЧТОБЫ НАЧАТЬ,
НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ СТАРТ, ВВОД ИЛИ
ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ)**

Для сохранения статистики тренировки:

1. Нажмите **ENTER** (ВВОД)
2. С помощью цифровой клавиатуры укажите свой идентификатор пользователя из 5 символов. Если вы допустите ошибку, нажмите **CLEAR** (ОТМЕНА) и введите номер повторно.
3. Если отображается ваш идентификатор пользователя, нажмите **ENTER** (ВВОД).

Появится сообщение, означающее, что идентификатор пользователя принят компьютером.

4. Чтобы начать тренировочную сессию, выберите программу.

Примечание: Для того чтобы пропустить ввод ID пользователя, нажмите ENTER (ВВОД), когда в поле ID пользователя отображаются пять нулей. Статистика тренировки не будет добавлена в персональный файл.

Изменение программы в середине тренировки

Вы можете изменить программу во время тренировки, выбрав новую программу из клавишного меню PROGRAMS (ПРОГРАММЫ) и нажав ОК. Вся сохраненная статистика переносится в новую программу, пока вы продолжаете тренировку.

Определенные программы, такие как Basic HRC (Основная программа контроля пульса) и Weight Loss (Снижение веса), недоступны для перехода во время тренировок в соответствии с поставленными целями и программными предпочтениями. В этом случае появляется сообщение на центральном дисплее.

Примечание: Вы не можете выбрать другую программу, если находитесь в режиме релаксации или прекращаете вращение педалей, а оборудование находится в режиме паузы.

Релаксация после тренировки

Периоды релаксации предназначены для снижения частоты пульса к концу тренировки.

По окончании программы с временным ограничением или указанием заданного значения автоматически добавляется период релаксации. Изменение параметров помогает уменьшить интенсивность тренировки.

Примечание: Вы не можете переключиться на другую программу во время периода релаксации. Любое нажатие кнопок PROGRAMS (ПРОГРАММЫ) игнорируется.

Статистика тренировки появляется в конце периода релаксации.

Период релаксации не будет добавлен к тренировке в следующих случаях:

- Фитнес-центр не ограничивает целевое время. Пользователь должен ввести ограничение времени **NO LIMIT** (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ) для доступа к опции.
- Если фитнес-центром установлен период релаксации, равный нулю, то фаза релаксации отсутствует.
- Вы вышли из программы, не завершив ее.

Если вы указали тренировку без ограничения времени или если фитнес-центром удалена фаза релаксации, не забудьте добавить период релаксации в конце тренировки.

Пауза во время тренировки или периода релаксации

При падении скорости движения ниже минимально требуемой во время тренировки или периода релаксации происходит 30-секундное выключение. Нельзя временно остановиться на более длительный период или изменить программу, если фитнес-центр не подсоединил к устройству дополнительный адаптер источника питания.

Если дополнительный адаптер источника питания подсоединен к устройству, можно приостановить тренировку на заданное время, обычно на две минуты. Если занятие не возобновится в течение этого времени, то на экране вновь появится заставка.

- Чтобы сделать паузу, останавливайтесь постепенно.
- Для выхода из режима паузы возобновите упражнения.

Примечание: Во время паузы вы можете изменить программу, если подключен дополнительный адаптер источника питания. См. *Изменение программы в середине тренировки*.

Окончание тренировки

По окончании тренировки появляется статистика тренировки, отображающая ваши совокупные данные, включая периоды разминки и релаксации. Вы можете видеть статистику до тех пор, пока сохраняете минимальную скорость движения.

Если вы используете сенсорные поручни или нагрудный датчик во время тренировки, анализ пульса появится в статистике тренировки.

Для просмотра статистики тренировки:

1. Сохраняйте минимальную скорость движения по окончании периода релаксации.
2. Нажмите **RESET** (СБРОС) для окончания тренировочной сессии и возврата к заставке Precor.

Примечание: Если подключен дополнительный адаптер источника питания, вам не обязательно шагать с минимальной скоростью для просмотра статистики тренировки. Статистика тренировки появляется по окончании периода релаксации. Когда вы будете готовы, нажмите RESET (СБРОС) для возврата к заставке Precor.

Программы

В этом разделе описаны программы, доступные на оборудовании. В следующей таблице предоставлена более подробная информация о каждой программе тренировки.

Скриншот

Заголовок программы

Детали тренировки



Ручная настройка

Тренировка начинается в линейном режиме. Вы можете увеличивать или уменьшать сопротивление с помощью кнопки сопротивления. Профиль тренировки отмечает изменения, а мигающий столбец определяет степень вашего прогресса.



Интервал

Во время тренировок можно неоднократно увеличивать и уменьшать уровень усилий за определенный период времени. Вы можете изменять уровень сопротивления во время тренировок.



Выбор

Имеется диапазон различных уровней, которые можно изменять кнопками RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЯ).

Скриншот**Заголовок программы**

Пульс

Детали тренировки

Используйте эти программы для установки целевой зоны вашего пульса. Сопротивление регулируется для сохранения частоты вашего пульса в пределах двух ударов в минуту от целевого пульса во время тренировки. Для использования этой опции следует ввести возраст и использовать нагрудный датчик для контроля пульса во время тренировочной сессии.

Скриншот



Заголовок программы

Снижение веса

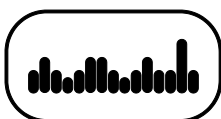
Детали тренировки

Эти тренировки предназначены для снижения массы жира совместно с улучшением мышечного тонуса и общего физического состояния.

Время тренировки составляет 28 минут и включает семь 4-минутных интервалов. Запрос на время тренировки не появляется.

Используйте кнопки RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ), чтобы изменить сопротивление для оставшихся интервалов тренировки. Когда вы делаете изменения, программа устанавливает такие же изменения для оставшихся интервалов.

Примечание: Вы не можете переключиться на программу снижения веса в середине тренировки.



Характеристики

Эти тренировки включают переменный профиль, который делает акцент на работе мышц бедер и группы икроножных мышц.

Дополнительные сведения о выборе программ

- Начните с заставки Precor и выберите программу, нажав клавишу PROGRAMS (ПРОГРАММЫ) или QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ).
- Во время тренировки необходимо сохранять постоянный темп. Остановка во время тренировки влечет за собой отключение сбережения энергии аккумулятора.
- Мерцающий столбец определяет степень вашего прогресса во время тренировки.
- Чтобы выбрать опцию SmartRate (Умный темп), необходимо ввести свой возраст и использовать нагрудный датчик пульса или сенсорные поручни.
- В некоторых программах есть возможность установки неограниченного времени.
- Фитнес-центр может устанавливать ограничения на время тренировки, паузы или периода релаксации и изменять другие аспекты вашей тренировочной сессии. Посоветуйтесь с менеджером, чтобы узнать, есть ли ограничения в выбранных программах.

Примечания:

Примечания:



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002



XBK 615 POM 302217-191 rev A, ru-ru
Декабрь 2012 г.

Assembling and Maintaining the RBK 615 Recumbent Exercise Bike



PRECOR[®]

Assembling and Maintaining the RBK 615 Recumbent Exercise Bike

PRECOR®

Edition Information

ASSEMBLING AND MAINTAINING THE RBK 615
RECUMBENT EXERCISE BIKE

P/N 302216-101 rev A

Copyright © December 2012 Precor Incorporated. All rights reserved. Specifications subject to change without notice.

Trademark Note

Precor, AMT, EFX, and Preva are registered trademarks of Precor Incorporated. Other names in this document may be the trademarks or registered trademarks of their respective owners.

Intellectual Property Notice

All rights, title, and interests in and to the software of the Preva Business Suite, the accompanying printed materials, any copies of such software, and all data collected via the Preva Business Suite, are exclusively owned by Precor or its suppliers, as the case may be.

Precor is widely recognized for its innovative, award-winning designs of exercise equipment. Precor aggressively seeks U.S. and foreign patents for both the mechanical construction and the visual aspects of its product design. Any party contemplating the use of Precor product designs is hereby forewarned that Precor considers the unauthorized appropriation of its proprietary rights to be a very serious matter. Precor will vigorously pursue all unauthorized appropriation of its proprietary rights.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

<http://www.precor.com>

Important Safety Instructions

Important: *Save these instructions for future reference.*

Read all instructions in the documentation provided with your exercise equipment, including all assembly guides, user guides, and owner's manuals, before installation of this device.

Note: This product is intended for commercial use.

The display apparatus (hereinafter referred to as the *console*) is intended to be shipped with new Precor exercise equipment (hereinafter referred to as the *base unit*). It is not packaged for individual sale.

WARNING To prevent injury, the console must be attached securely to the base unit following all assembly and installation instructions shipped with the base unit. The console is intended to be connected to AC mains power through the furnished power supply ONLY. It should be powered on only when installed as described in the assembly and installation instructions shipped with the base unit. The console is intended for use only with Precor fitness equipment, not as a standalone device.

Safety Precautions

Always follow basic safety precautions when using this equipment to reduce the chance of injury, fire, or damage. Other sections in this manual provide more details of safety features. Be sure to read these sections and observe all safety notices. These precautions include the following:

- Read all instructions in this guide before installing and using the equipment and follow any labels on the equipment.
- Make sure all users see a physician for a complete physical examination before they begin any fitness program, particularly if they have high blood pressure, high cholesterol or heart disease; have a family history of any of the preceding conditions; are over the age of 45; smoke; are obese; have not exercised regularly in the past year; or are taking any medication.

French equivalent of the above notice, for Canadian markets: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*

- Do not allow children, or people unfamiliar with the operation of this equipment, on or near it. Do not leave children unsupervised around the equipment.
- Make sure all users wear proper exercise clothing and shoes for their workouts and avoid loose or dangling clothing. Users should not wear shoes with heels or leather soles, and they should check the soles of their shoes to remove any dirt and embedded stones. They should also tie long hair back.
- Never leave the equipment unattended when it is plugged in. Unplug the equipment from its power source when it is not in use, before cleaning it, and before providing authorized service.

Note: The optional power adapter is considered a power source for self-powered equipment.

- Use the power adapter provided with the equipment. Plug the power adapter into an appropriate, grounded power outlet as marked on the equipment.

- Care should be taken when mounting or dismounting the equipment.
- For Treadmills: Do not use typing or web surfing features while walking at speeds that exceed a **slow and relaxed leisurely pace**. Always stabilize yourself by holding a stationary handle bar while using typing or web surfing features.
- For AMT and EFX: Always stabilize yourself by holding a stationary handle bar while using typing or web surfing features.
- Read, understand, and test the emergency stop procedures before use.
- Keep the power cord or optional power adapter and plug away from heated surfaces.
- Route power cables so that they are not walked on, pinched, or damaged by items placed upon or against them, including the equipment itself.
- Ensure the equipment has adequate ventilation. Do not place anything on top of or over the equipment. Do not use on a cushioned surface that could block the ventilation opening.
- Assemble and operate the equipment on a solid, level surface.

- **SPACING**—The below minimum spacing recommendations are based on a combination of the ASTM (U.S.) voluntary standards and EN (European) regulations as of October 1, 2012, for access, passage around, and emergency dismount:
 - **Treadmills**—a minimum of 0.5 m (19.7 in.) on each side of the treadmill and 2 m (78 in.) behind the machine.
 - **Cardio equipment other than treadmills**—a minimum of 0.5 m (19.7 in.) on at least one side, and 0.5 m (19.7 in.) behind or in front the machine.

Careful consideration should be given to the requirements of the Americans with Disabilities Act (ADA), US Code 28 CFR (see Section 305). ASTM

standards are voluntary and may not reflect current industry standards. The actual area for access, passage around, and emergency dismount is the responsibility of the facility. The facility should consider the total space requirements for training on each unit, voluntary and industry standards, and any local, state, and federal regulations. Standards and regulations are subject to change at any time.

Important: *These spacing recommendations should be used when positioning equipment away from sources of heat, such as radiators, heat registers, and stoves. Avoid temperature extremes.*

- Keep equipment away from water and moisture. Avoid dropping anything on or spilling anything inside the equipment to prevent electric shock or damage to the electronics.
- When using the treadmill, always attach the safety clip to your clothing before beginning your workout. Failure to use the safety clip may pose a greater risk of injury in the event of a fall.
- Keep in mind that heart rate monitors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of the heart rate readings. The heart rate monitors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Do not operate electrically powered equipment in damp or wet locations.
- Never operate this equipment if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, or if it has been dropped, damaged, or exposed to water. Call for service immediately if any of these conditions exist.

- Maintain the equipment to keep it in good working condition, as described in the *Maintenance* section of the owner's manual. Inspect the equipment for incorrect, worn, or loose components, and then correct, replace or tighten prior to use.
- If you plan to move the equipment, obtain help and use proper lifting techniques.
- Equipment Weight Restrictions: Do not use the treadmill if you weigh more than 500 pounds (225 kg). If you weigh more than 350 pounds (160 kg), do not run on the treadmill. For all other fitness equipment, the weight limit is 350 pounds (160 kg).
- Use the equipment only for its intended purpose as described in this manual. Do not use accessory attachments that are not recommended by Precor. Such attachments may cause injuries.
- Do not operate the equipment where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Do not use outdoors.
- Do not attempt to service the equipment yourself, except to follow the maintenance instructions in the owner's manual.
- Never drop or insert objects into any opening. Keep hands away from moving parts.
- Do not set anything on the stationary handrails, handlebars, control console, or covers. Place liquids, magazines, and books in the appropriate receptacles.
- Do not lean on or pull on the console at any time.



CAUTION: DO NOT remove the cover, or you may risk injury due to electric shock. Read the assembly and maintenance guide before operating. There are no user-serviceable parts inside. Contact Customer Support if the equipment needs servicing. For use with single phase AC power only.

Educating Users

Take time to educate users about the Important Safety Instructions found in both the *User Reference Manual* and *Product Owner's Manual*. Explain to your club or facility patrons that they should observe the following precautions:

- Hold onto a stationary handrail or handlebar while assuming the starting position on the equipment.
- Face the console at all times.
- Hold on to a stationary handrail or handlebar with one hand whenever you operate the console keys with the other hand.

Hazardous Materials and Proper Disposal

The batteries within self-powered equipment contain materials that are considered hazardous to the environment. Federal law requires proper disposal of these batteries.

If you plan to dispose of your equipment, contact Precor Commercial Products Customer Support for information regarding battery removal. Refer to *Obtaining Service*.

Product Recycling and Disposal

This equipment must be recycled or discarded according to applicable local and national regulations.

Product labels, in accordance with European Directive 2002/96/EC concerning waste electrical and electronic equipment (WEEE), determine the framework for the return and recycling of used equipment as applicable throughout the European Union. The WEEE label indicates that the product is not to be thrown away, but rather reclaimed upon end of life per this Directive.

In accordance with the European WEEE Directive, electrical and electronic equipment (EEE) is to be collected separately and to be reused, recycled, or recovered at end of life. Users of EEE with the WEEE label per Annex IV of the WEEE Directive must not dispose of end of life EEE as unsorted municipal waste, but use the collection framework available to customers for the return, recycling, and recovery of WEEE. Customer participation is important to minimize any potential effects of EEE on the environment and human health due to the potential presence of hazardous substances in EEE. For proper collection and treatment, refer to *Obtaining Service*.

Regulatory Notices for the RFID Module

When equipped with a control console as described in this document, this equipment may include a radio-frequency identification (RFID) module. The RFID module has been certified to operate at temperatures between -20°C and 85°C (-4°F and 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

The RFID module conforms to the following national standards defining acceptable limits for radio frequency interference (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

European Applications

CE compliance is claimed to the following directives:

- 1999/5/EC R&TTE Directive
- 2006/95/EC LVD Directive
- 2002/95/EC RoHS Directive

Directive compliance has been verified to the following standards:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Regulatory Notices for Cardiovascular Exercise Equipment

The regulatory information in this section applies to the exercise equipment and its control console.

Safety Approvals for Cardiovascular Equipment

Precor equipment has been tested and found to comply with the following applicable safety standards.

Cardiovascular Type Equipment:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Household and similar electrical appliances - Safety)
- EN 957 (Stationary training equipment, class S/B compliant equipment)

PVS and P80 Regulatory Notice

This Precor equipment has been tested and found to comply with the following applicable safety standards.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Audio, video and similar electronic apparatus - Safety)

Radio Frequency Interference (RFI)

This Precor exercise equipment conforms to the following national standards defining acceptable limits for radio frequency interference (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

European Applications

CE compliance is claimed to the following directives:

- 2004/108/EC EMC Directive
- 2006/95/EC LVD Directive
- 2002/95/EC RoHS Directive

Directive compliance has been verified to the following standards:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

Electrical Recommendations: All Equipment Excluding Treadmills

Note: This is a recommendation only. NEC (National Electric Code) guidelines or local region electric codes must be followed.

For equipment fitted with a P80 console or Personal Viewing System (PVS) screen a separate power connection is required. For a 20 amp branch circuit up to 10 screens can be connected. If the branch circuit has any other devices plugged into the circuit, then the number of screens must be reduced by the wattage of the other devices.

Note: The typical splitter power cords that have IEC-320 C13 and C14 plugs have a recommended maximum capacity of five screens.

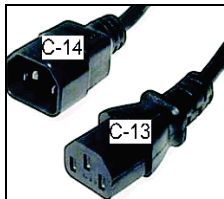


Figure 1: IEC-320 C13 and C14 plugs

Obtaining Service

Do not attempt to service the equipment except for maintenance tasks. If any items are missing, contact your dealer. For more information regarding customer support numbers or a list of Precor authorized service centers, visit the Precor web site at *<http://www.precor.com>*.

Obtaining Updated Documentation

Current Precor product documentation is available at **<http://www.precor.com/productmanuals>**. You may want to check in for updated information from time to time.

Table of Contents

Important Safety Instructions	3
Safety Precautions.....	4
Educating Users	8
Hazardous Materials and Proper Disposal.....	8
Product Recycling and Disposal	8
Regulatory Notices for the RFID Module	9
Regulatory Notices for Cardiovascular Exercise Equipment.....	11
Electrical Recommendations: All Equipment Excluding Treadmills.....	13
Obtaining Service.....	14
Obtaining Updated Documentation	14
Assembling the Exercise Bike.....	17
Unpacking the Equipment	18
Hardware Kit (not to scale)	19
Required Tools.....	20
Installing the Stabilizers.....	20
Attaching the Seat Back and Bottle Holder	23
Installing the Upright Support and Cables.....	27
Making Sure the Unit Is Stable.....	30
Installing the Console	31
Breaking in the Equipment	36
Maintenance.....	37
Daily Cleaning.....	37
Daily Inspection.....	38
Quarterly Maintenance	39
Storing the Chest Strap	39
Moving the Equipment.....	40
Long-Term Storage	40

Self-Powered Features..... 41
 Informational Displays Prior to Shutdown 42
 Symptoms of a Low Battery 42
 Using the Optional Power Adapter 43
 The Optional Power Adapter Kit..... 43
 Replacing the Battery 44

Commercial Cardiovascular Equipment Limited Warranty.....45

Assembling the Exercise Bike

Important: The instructions in the following procedures are described from the perspective of a person standing **directly in front of the equipment** (that is, on the opposite side of the control console from a person using the equipment). These descriptions may not match the names of certain parts in the parts list, because such parts are named relative to the back of the equipment.

To prepare the exercise bike for assembly:

- Open the box and assemble the components in the sequence presented in this guide.
- Assemble and operate your equipment on a hard, level surface in the area intended for use.

Important: Do not grasp any plastic parts of the unit while lifting or moving the unit. The plastic parts are non-structural covers and are not capable of supporting the weight of the unit.

- Assemble the equipment according to the guidelines in this manual to ensure you do not void the Precor Limited Warranty.

Important: Any damage caused during installation is not covered by the Precor Limited Warranty.

- Attach all fasteners and partially tighten them. Do not fully tighten fasteners until instructed to do so.

WARNING You will need assistance to assemble this unit. **DO NOT attempt assembly by yourself.**

Unpacking the Equipment

The shipping container for this exercise bike consists of the following items:

- Wooden pallet
- Cardboard base
- Cardboard cover
- Foam spacers

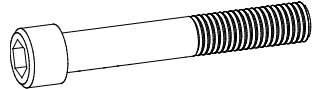
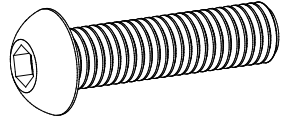
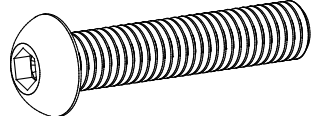
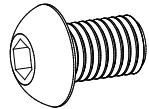
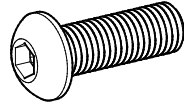
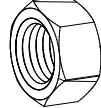
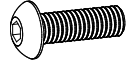

WARNING Do not attempt to move the equipment off of the pallet by yourself. Have at least one other person help you during this procedure, and use safe lifting techniques.

To unpack the bike:

1. Cut the plastic straps securing the cover to the cardboard base.
2. Lift the cover upward and set it aside.
3. Remove the plastic tape securing the loose parts in the recesses of the foam spacers.
4. Remove the loose parts and set them down near the spot where you plan to install the equipment.
5. While your assistant tilts the body assembly to one side, pull the side and back foam spacers away from the other side. Repeat this step to remove the spacers from the opposite side of the body assembly.
6. While your assistant lifts the front of the body assembly, pull the front spacer away from it. Set all of the removed spacers aside.
7. With the help of your assistant, lift the body assembly and move it to the location where you plan to install it.
8. Place the body assembly upright on the floor and remove its plastic wrap. Keep it supported until you add the feet and stabilizers later in this manual.

Hardware Kit (not to scale)

Before you begin the assembly, verify that the following hardware items are packed with the equipment.

Fasteners	Quantity
	M12 x 80 mm sockethead screw 2
	M10 x 40 mm buttonhead screw 4
	M10 x 55 mm buttonhead screw 2
	M10 x 15 mm buttonhead screw 4
	1/4-inch x 3/4-inch buttonhead screw 4
	M10 hex nut 2
	M5 x 16 mm buttonhead screw 1
	5 mm flat washer 1

Required Tools

- 6 mm hex wrench
- 10 mm hex wrench
- $\frac{5}{32}$ -inch hex wrench
- 13 mm open-end, box, or socket wrench
- 14 mm open-end, box, or socket wrench
- #2 Phillips screwdriver
- Wire cutter
- Fish tape

Installing the Stabilizers

The two stabilizers containing the feet of the bike are detached for shipment. Before performing any other assembly tasks, bolt the stabilizers onto the main frame of the bike.

Note: The front stabilizer includes two wheels to assist in positioning the bike.

To install the stabilizers:

1. Place the rear stabilizer underneath the bracket at the rear of the bike.

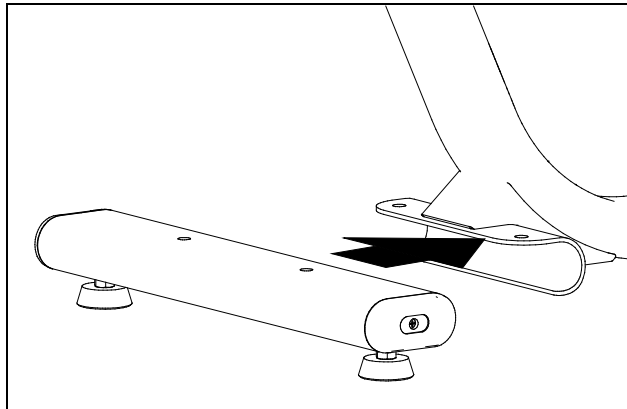


Figure 2: Rear stabilizer installation

2. Secure the rear stabilizer using two M10 x 40 mm buttonhead screws. Tighten the screws completely using a 6 mm hex wrench.

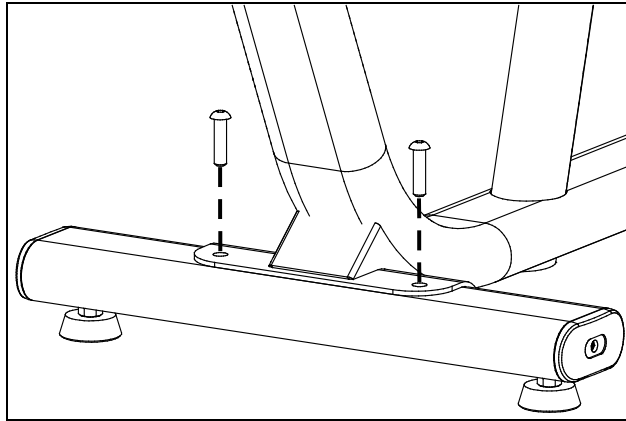


Figure 3: Rear stabilizer attachment

3. Place the front stabilizer underneath the bracket at the front of the bike.

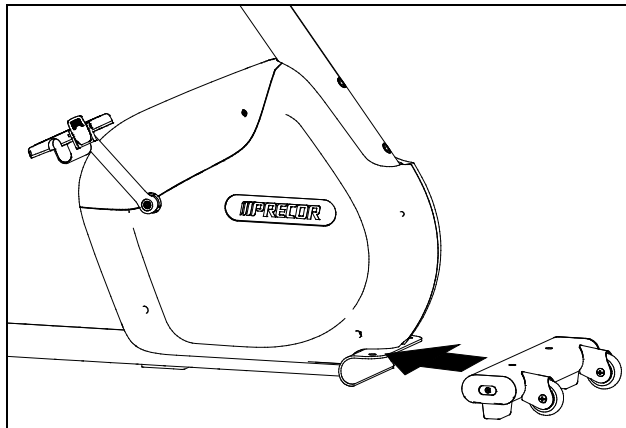


Figure 4: Front stabilizer installation

4. Secure the front stabilizer using two M10 x 40 mm buttonhead screws. Tighten the screws completely using a 6 mm hex wrench.

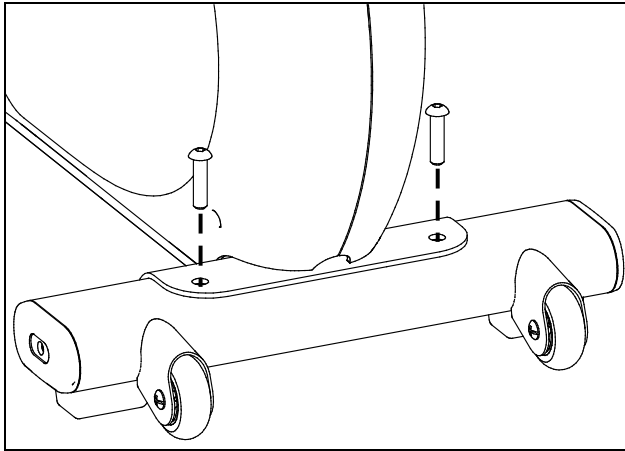


Figure 5: Front stabilizer attachment

Attaching the Seat Back and Bottle Holder

While the equipment is in use, the seat back flexes to support users of different shapes and sizes. Underneath the seat back, the bottle holder accommodates both left-handed and right-handed users.

Note: We recommend having a second person assist you when you perform the following procedure.

To attach the seat back:

1. While your assistant holds the seat back assembly, feed the heart rate sensor cable through it. Pass the cable into the seat back support through the opening at its base, then out through the opening in the handlebar bracket as shown in the following figure.

Important: Do not allow the cable to be pinched, crimped, or creased.

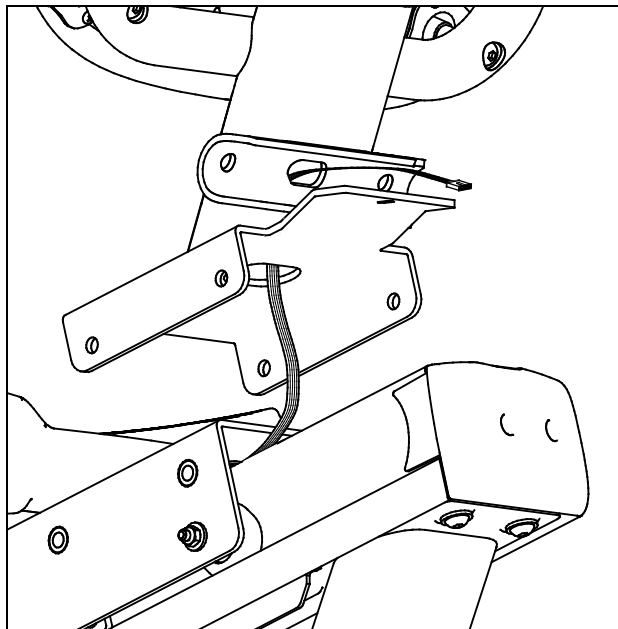


Figure 6: Heart rate sensor cable routing

2. Insert the lower front edge of the seat back assembly under the seat base.

3. Swing the seat back assembly into place so that its four screw holes line up with the holes on the seat carriage bracket, as shown in the following figure.

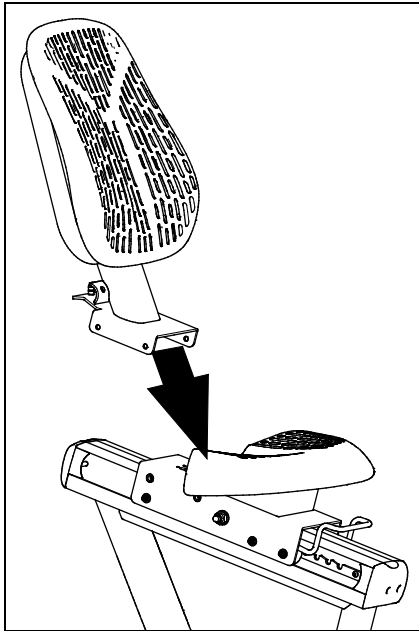


Figure 7: Positioning the seat back assembly

4. Insert four M10 x 15mm buttonhead screws through the holes in the seat back assembly and thread them into the seat carriage bracket, as shown in the following figure.

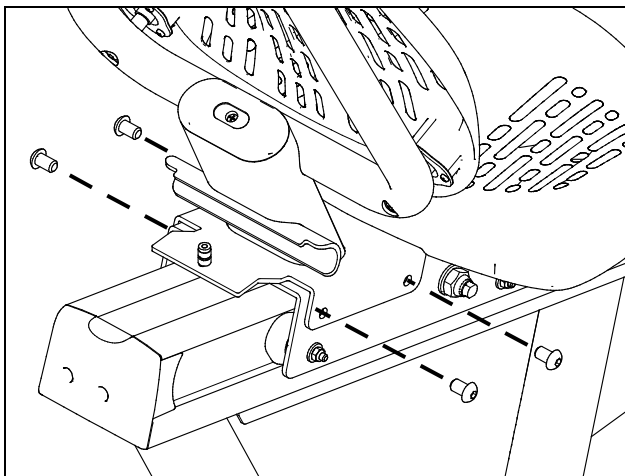


Figure 8: Attaching the seat back assembly

5. Adjust the position of the seat back, then tighten the screws completely using a 6 mm hex wrench.
6. Connect the heart rate sensor cable in the handlebars to the cable you passed through the seat back support earlier, then position the handlebars in the handlebar bracket as shown in the following figure. Feed any extra cable back into the seat back support.

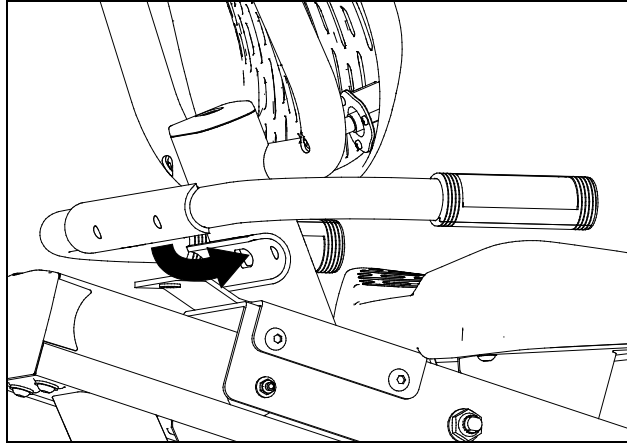


Figure 9: Positioning the handlebars

Important: In the following step, be extremely careful not to trap or pinch the cable. Move the cable out of the way of the screws if necessary.

7. Secure the handlebars in place using two M10 x 55 mm buttonhead cap screws and two M10 hex nuts, as shown in the following figure. Tighten the fasteners completely using a 6 mm hex wrench and a 14 mm open-end, box, or socket wrench.

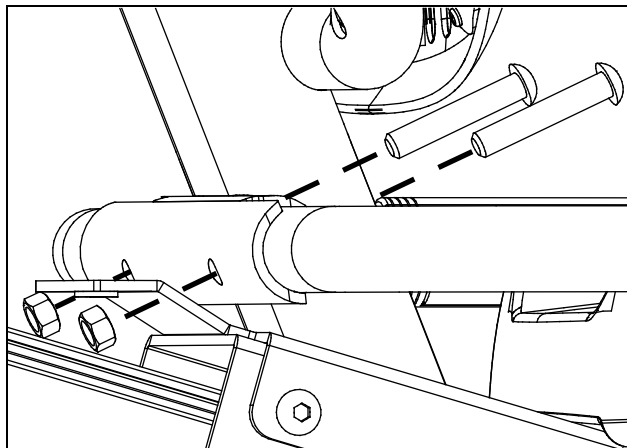
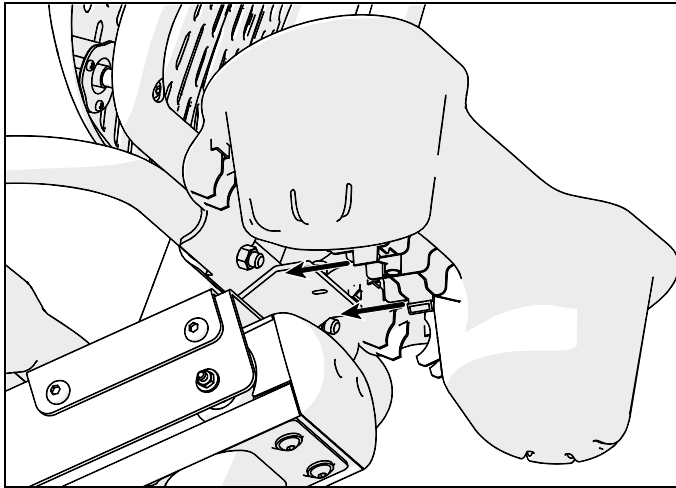


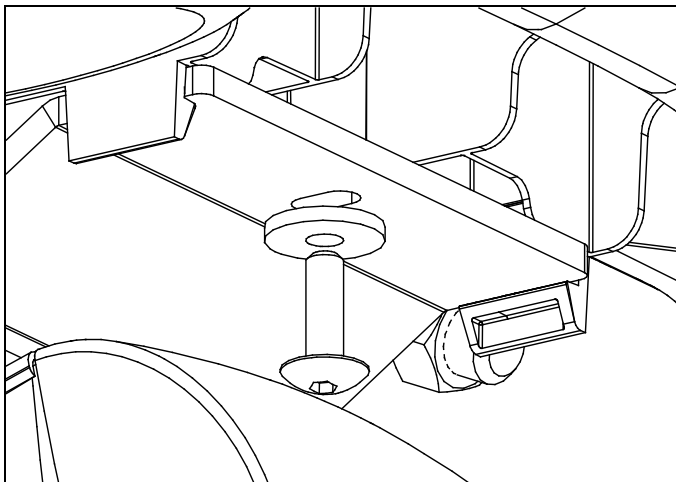
Figure 10: Attaching the handlebars

To attach the bottle holder:

1. Move the seat as far back as it can go.
2. Position the bottle holder so that the two tabs on its underside are aligned with the bottle holder bracket.
3. Slide the bottle holder forward so that its tabs fit around the bracket and the screw holes on the bottle holder and the bracket line up, as shown in the following figure.

**Figure 11: Bottle holder positioning**

4. Attach an M5 x 16 mm buttonhead screw and a 5 mm flat washer to secure the bottle holder in place, as shown in the following figure. Tighten the screw completely using a 3 mm hex wrench.

**Figure 12: Securing the bottle holder in place**

Installing the Upright Support and Cables

DANGER Do not attempt to connect electrical power until all assembly procedures are complete and the console is properly installed.

Before you begin this procedure, retrieve the cables for the console that you plan to install on this exercise bike, or for any Cardio Theater® equipment that you plan to install on the console.

Note: You will need the help of another person to complete this procedure.

To install the upright support and prepare the cables for connection to the console:

1. Remove the wire tie holding the base unit data cable in place inside the upright support channel.
2. Proceed according to whether or not you are installing Cardio Theater equipment on the console.

If ...

Then ...

You are **not** installing Cardio Theater equipment on the console

Skip to step 5.

You are installing Cardio Theater equipment on the console

Continue with step 3.

3. Feed the lower ends of the following cables through the opening just above the front stabilizer:
 - Television cable
 - Power cable
4. Using the wire tie you removed in step 1, bind together the upper ends of all cables.

Note: A fish tape can be helpful in the following step.

5. Place the upright support on the floor with its lower end next to the body assembly. Thread the cable or cables upward through the support, then use the wire tie to secure the upper connectors of the cables at the top of the support.

Note: In the following step, **do not** remove the extra serial number label from its backing.

6. Remove the extra serial number label from the upright support channel on the body assembly. Set the label aside; you will be attaching it later in the installation.

7. Lift the upright support and position its lower end over the upright support channel on the body assembly. Slide the support into position so that its screw holes line up with the corresponding holes on the body assembly, as shown in the following figure.

Note: If the support is positioned correctly, it rests on a metal tab in the upright support channel.

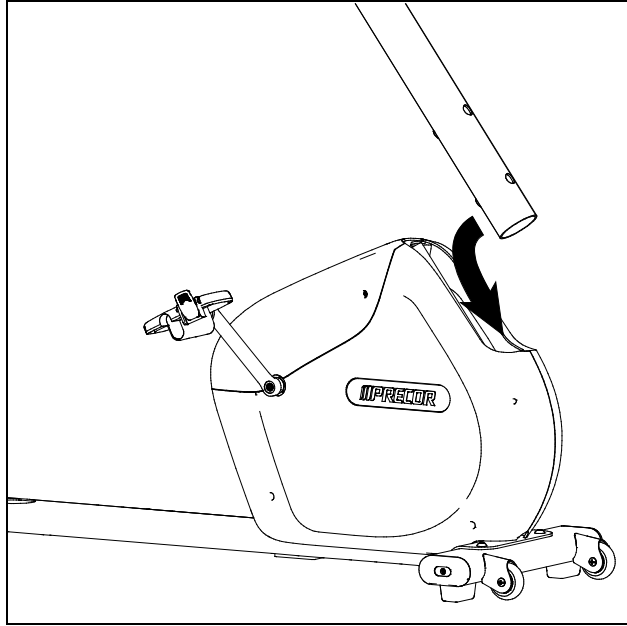


Figure 13: Upright support installation

Important: In the following step, be extremely careful not to trap or pinch any of the cables between the mounting screws and their seats.

8. Insert the two M12 x 80 mm sockethead screws through the openings on the support and into the screw holes on the body assembly. Tighten the screws completely using a 10 mm hex wrench.

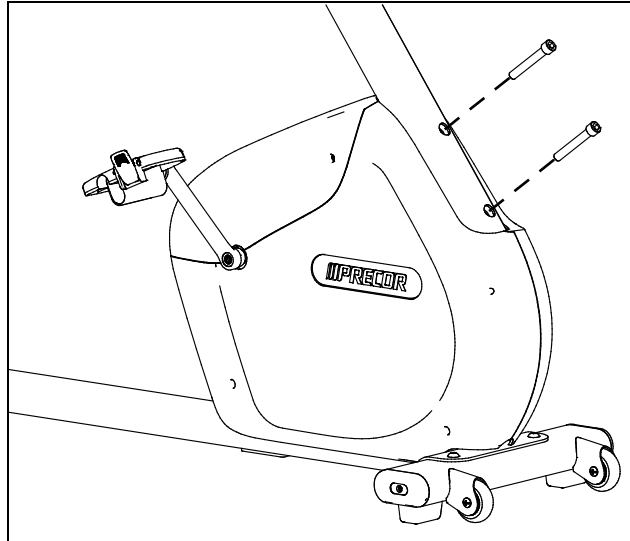


Figure 14: Bolting the upright support into place

Making Sure the Unit Is Stable

Make sure the unit is level before allowing anyone to use it.

CAUTION: To eliminate movement, make sure the adjustable feet are in contact with the floor.

To level the unit:

1. Gently rock the unit. If there is any movement, ask your assistant to tip the unit to one side while you locate the adjustable feet.
2. Correct the height of each adjustable foot as follows.

If you want to ... Then turn the adjustable feet ...

Raise the unit Counterclockwise

Lower the unit Clockwise

Important: *Place the unit on a flat surface. Rotating the adjustable feet cannot compensate for extremely uneven surfaces.*

When you are finished adjusting the unit, place it on the floor and recheck that it is level. Once it is completely level, use a 17 mm open-end wrench to move the jam nut on each foot upward until it contacts the frame. Tighten the jam nuts completely.

Installing the Console

Before you begin, make sure that the cables have been fed through the mounting bracket and their ends extend through the round opening at the base of the bracket. The television cable, along with any audio, video, or power cables needed to support a Cardio Theater screen or receiver, should be fed through the bracket and should extend through the opening at its upper end.

To connect the console:

1. Using a #2 Phillips screwdriver, remove the four 1-inch panhead machine screws securing the back cover of the console. Lift off the back cover and set it aside, along with the four machine screws.
2. Lower the console over the mounting bracket so that the two plastic hooks at the top of the console fit over the two tabs at the upper corners of the bracket.

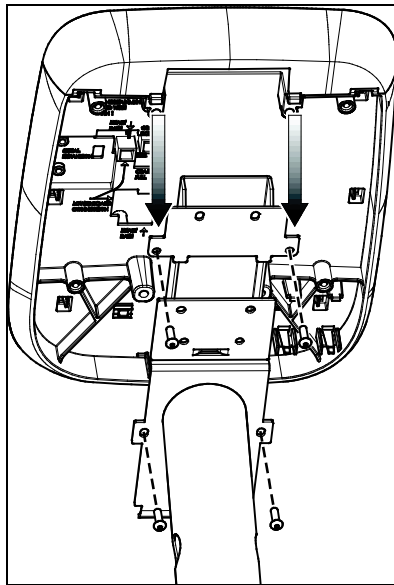


Figure 15: Seating the console

3. Retrieve the serial number label you removed from the body assembly earlier. Remove the backing from the label and apply it inside the console at the upper right, as shown in the following figure.

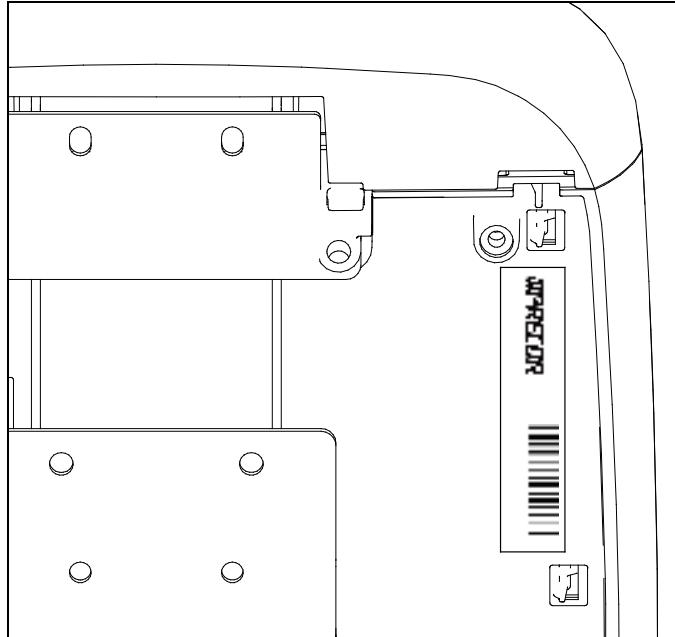


Figure 16: Serial number label location

4. Route the flat, black base unit data cable to the left of the mounting bracket and about three-quarters of the way up the left side of the console, as shown in the following figure. Attach the base unit data cable to the eight-conductor modular jack labeled LOWER BOARD CONNECTION.

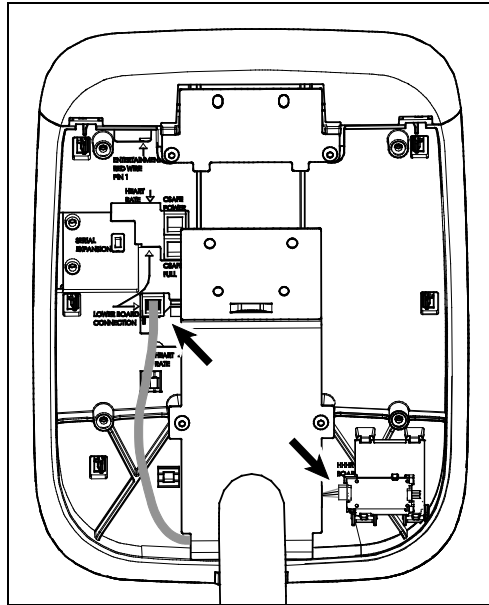


Figure 17: Routing the data and heart rate cables

5. Attach the twisted, red-and-black heart rate sensor cable to the four-pin connector on the heart rate circuit board at the lower right corner of the console.

Note: The connectors can fit together in only one way. There may also be a 10-pin connector labeled HEART RATE on the console, but it is not compatible with this equipment.

Important: If you are installing a Cardio Theater screen or receiver, complete the Cardio Theater installation before you reattach the console's rear cover.

6. Insert four 1/4-inch x 3/4-inch buttonhead screws through the screw holes in the tabs on the mounting bracket and into the screw anchors on the console. Tighten the screws completely using a 5/32-inch hex wrench.
7. Lower the rear cover over the mounting bracket so that the upright support extends through the gap in the cover.

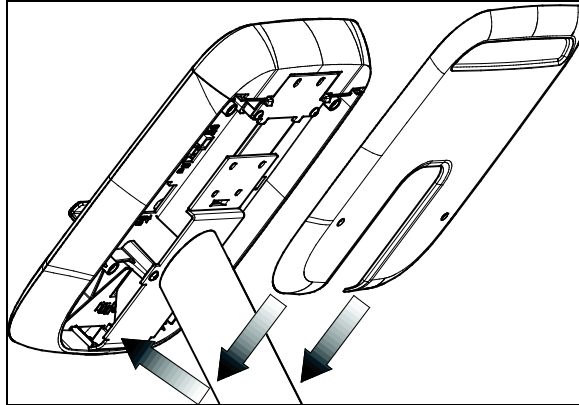


Figure 18: Rear cover position

8. Position the back cover and attach the four 1-inch panhead machine screws, then tighten the screws completely using a #2 Phillips screwdriver.

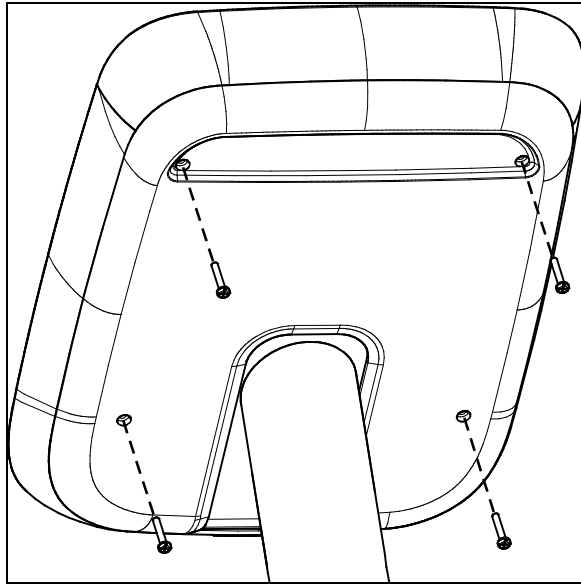


Figure 19: Reattaching rear cover screws

Breaking in the Equipment

Precor equipment does not require an actual break-in period. However, moving components such as belts, gears, and bearings can settle while the equipment is being stored or shipped. This can cause the equipment to operate with a small amount of roughness or noise when it starts up for the first time.

The equipment usually returns to smooth operation after a day or two of normal use. If it does not, contact your dealer for assistance. For more information, refer to *Obtaining Service*.

Maintenance

To keep the equipment functioning properly, perform the minor maintenance tasks in this section at the intervals shown on the maintenance checklist. Failure to maintain the equipment as described in this section could void the Precor Limited Warranty.

DANGER To reduce the risk of electrical shock, always disconnect the equipment from its power source before cleaning it or performing any maintenance tasks. If the equipment is self-powered but also uses the optional power adapter, disconnect the adapter.

Daily Cleaning

Precor recommends that you clean the equipment before and after each exercise session. To remove dust and dirt from the equipment, wipe all exposed surfaces with a soft cloth that you have moistened with one of the following cleaners:

- A solution of 30 parts of water to 1 part of Simple Green® (for more information, visit www.simplegreen.com)
- ENVIR-O-SAFE oxygen enhanced cleaner or multi-task cleaner concentrate, diluted according to the manufacturer's instructions (for more information, visit www.daleyinternational.com)

Alternatively, you can clean the equipment with Athletix fitness equipment cleaning wipes (for more information, visit www.athletixproducts.com)

CAUTION: Read and follow the manufacturer's instructions, particularly dilution instructions, before using any cleaner on Precor fitness equipment. Do not use concentrated cleaners at full strength, or acidic cleaners of any kind; such cleaners weaken the protective finish on the equipment and void the Precor Limited Warranty. Never pour water or spray liquids onto any part of the equipment. Allow the equipment to dry completely before using.

Vacuum the floor underneath the equipment frequently to prevent the accumulation of dust and dirt that can interfere with its operation. Use a soft nylon scrub brush to clean the grooves on equipment with foot pedals.

Daily Inspection

At least once every day, examine the equipment for the following problems:

- Slipping belts
- Loose fasteners
- Unusual noises
- Worn or frayed power cords
- Any other indication that the equipment may be in need of service

Important: *If you determine that the equipment needs service, disconnect all power connections (television, Ethernet, and power) and move the equipment away from the exercise area. Place an OUT OF SERVICE sign on the equipment and make it clear to all patrons and other users that they must not use it.*

To order parts or to contact a Precor authorized service provider in your area, refer to *Obtaining Service*.

Quarterly Maintenance

Precor recommends that you clean and inspect the equipment more thoroughly once every three months.

To perform quarterly maintenance:

1. Remove the cover panels.
2. Vacuum out any debris, being careful not to bring the vacuum cleaner nozzle too close to any circuit board (unless your vacuum cleaner is protected against static buildup).
3. Check the tension of both belts.
4. Replace the cover panels.
5. Wipe the exterior of the console with a damp sponge or soft cloth, and dry with a clean towel. Keep water away from electronic components to prevent electrical shock or damage.
6. Clean the touchscreen using a soft, lint-free cloth dampened with a 91% isopropyl alcohol solution (either full strength or diluted with an equal amount of water).

Storing the Chest Strap

If you purchased the optional heart rate chest strap, store it in a place where it remains free of dust and dirt (for example, in a closet or drawer). Be sure to protect the chest strap from extremes in temperature. Do not store it in a place that may be exposed to temperatures below 32° F (0° C).

To clean the chest strap, use a sponge or soft cloth dampened in mild soap and water. Dry the surface thoroughly with a clean towel.

Moving the Equipment

The equipment is very heavy. If you plan to move it to a new location, obtain the help of an adult assistant and use proper lifting techniques. If the equipment includes roller wheels on one end, use the wheels to reduce the load on yourself and your assistant.

To move the exercise bike:

1. Disconnect, unplug, and remove all external connections (television, Ethernet, and power).
2. Lift the rear feet to tip the bike forward onto its roller wheels.
3. Push the bike into its new location.
4. Lower the rear feet to the floor.

Long-Term Storage

If you do not expect anyone to use the equipment for a long time, perform the following tasks to prepare it for storage:

- If it has a power cord, disconnect the cord.
- If it has an optional power adapter, connect the adapter to prevent damage to the internal battery.
- Position it so that it will not become damaged and will not interfere with people or other equipment.

Self-Powered Features

Important: This chapter of the manual describes Precor fitness equipment that can operate without being connected to AC power. This includes units equipped with P30 or P10 consoles. However, P80 consoles must be connected to AC power through their power supplies to operate. For this reason, this chapter does not apply to units equipped with P80 consoles.

On self-powered equipment, the system initializes and displays the Welcome screen when a user starts exercising. A minimum rate of motion must be maintained for the banner to appear, as shown in the following table. When a person meets the requirements, the power that is generated allows the equipment to function properly.

Table 1. Minimum requirements for operation

Equipment	Rate of Motion
AMT	40 strides per minute (SPM)
EFX	40 strides per minute (SPM)
Climber	30 steps per minute
Bike	20 revolutions per minute (RPM)

Informational displays appear when the battery is low or when the rate of motion drops below the minimum requirements. The display explains what to do to retain power. If the messages are ignored, the equipment begins shutdown procedures to maintain the charge of the battery. Refer to *Informational Displays Prior to Shutdown*.

An optional power adapter can be purchased and provides sustained power to the equipment. If you plan to change the club settings on a unit equipped with a P30 or P10 console, the power adapter is highly recommended. To purchase the optional power adapter, check with your dealer. Refer to *Obtaining Service*.

Informational Displays Prior to Shutdown

The equipment saves its battery charge by moving into a shutdown mode. If the user does not maintain the minimum rate of motion, a 30-second shutdown process begins.

In this mode, the console displays a countdown indicator and ignores all keypresses. If no movement is detected or the rate of motion remains below the minimum, the indicator changes as the countdown continues.

Note: The user can resume exercising before the countdown period elapses and the workout will continue from the point at which it was paused.

Important: *If the equipment is connected to a CSAFE master device, it follows a slightly different shutdown process. Ten seconds before the equipment shuts down, it ends the exercise session and displays a reset message while it disconnects from the CSAFE master device. It ignores all keypresses during these last ten seconds.*

Symptoms of a Low Battery

If no one has used the equipment for an extended period of time, the battery may need recharging.

Symptoms of a low battery include the following:

- A flickering or erratic display
- Loss of user and program information after the user stops exercising, without any display of a workout summary or a notification of pending shutdown
- Inability to decrease the incline setting (if any)

Important: *To maintain a constant power source, use the optional power adapter.*

Using the Optional Power Adapter

After connecting the power adapter to the equipment, plug the opposite end into the appropriate power source (120 V or 240 V).

CAUTION: When the optional power adapter is in use, make sure that the power supply cord does not create a safety hazard. Keep it out of the way of traffic and moving parts. If the power supply cord or power conversion module is damaged, it must be replaced.

The control console functions differently when the power adapter is connected. Because the power adapter provides a constant source of power, a user can pause for brief periods without initiating shutdown procedures. When the pause time limit expires and the user has not resumed exercising, the console returns to the Welcome screen. The default pause time is 30 seconds for all fitness equipment. Refer to the manual for your control console for instructions on setting or changing the pause time limit. To learn how to install the power adapter, refer to *The Optional Power Adapter Kit*.

The Optional Power Adapter Kit

If you purchase the optional power adapter, you must also purchase the internal cable kit. The kit supplies the cable, bracket, and fasteners that connect the power adapter to the lower electronics board.

CAUTION: The internal cable kit must be installed by authorized service personnel. Do not attempt installation on your own as you could void the Precor Limited Warranty. For more information, refer to *Obtaining Service*.

Important: *If this equipment includes a P80 console, the optional power adapter and the internal cable kit must still be installed to provide continuous power to the base unit and support its internal battery.*

Once the internal cable kit is installed, you can plug the optional power adapter into the equipment. Plug the opposite end into the appropriate power source for your equipment (120 V or 240 V). Review the safety instructions found at the beginning of this manual before using the power adapter.

Replacing the Battery

The equipment's battery is built to last for a long time. However, if you feel that the battery may need replacing, check with an authorized service technician. Refer to *Obtaining Service*.

CAUTION: The battery stored inside the equipment contains hazardous materials and must be disposed of according to Hazardous Waste Regulations. Refer to *Hazardous Materials and Proper Disposal*.

Commercial Cardiovascular Equipment Limited Warranty

PLEASE READ THESE WARRANTY TERMS AND CONDITIONS CAREFULLY BEFORE USING YOUR PRECOR INCORPORATED PRODUCT. BY USING THE EQUIPMENT, YOU ARE CONSENTING TO BE BOUND BY THE FOLLOWING WARRANTY TERMS AND CONDITIONS.

Limited Warranty.

Precor Incorporated warrants all new Precor products to be free from defects in materials and manufacture for the warranty periods set forth below. The warranty periods commence on the invoice date of the original purchase. This warranty applies only against defects discovered within the warranty period and extends only to the original purchaser of the product. Parts repaired or replaced under the terms of this warranty will be warranted for the remainder of the original warranty period only. To claim under this warranty, the buyer must notify Precor or your authorized Precor dealer within 30 days after the date of discovery of any nonconformity and make the affected product available for inspection by Precor or its service representative. Precor's obligations under this warranty are limited as set forth below.

Warranty Periods and Coverage.

All Commercial Cardiovascular Products (excluding StretchTrainer, Strength Products, and coverage specific to certain models and options as defined below):

- Frame: 7 years
- Treadmill drive motor: 5 years
- Items subject to wear: 1 year
- All other parts (including mechanical parts and electronic parts): 2 years
- Labor: 1 year

880 Line Commercial Cardiovascular Products (superseding the coverage above where applicable):

- Labor on the P80 console: 2 years
- High wear items on the P80 console, including headphone jack, USB connector, and iPod® connector: 90 days

Options / Accessories

Many options or accessories have components that are connected internally or mounted inside the electronic console. The following guidelines determine the warranty for these components. If the internal components are installed by the factory or by an authorized dealer as part of the original sale and delivery, they have a warranty that is identical to the warranty of the equipment in which they are connected or mounted. If the internal components are not installed by the factory or by an authorized dealer as part of the original sale and delivery, they have a 90 days parts and labor limited warranty. All components that are not internally connected have a 90 days parts only limited warranty. Satisfactory proof of purchase is required in all cases.

Conditions and Restrictions.

This warranty is valid only in accordance with the conditions set forth below:

1. The warranty applies to the Precor product only while
 - a. it remains in the possession of the original purchaser and proof of purchase is demonstrated.
 - b. it has not been subjected to accident, misuse, abuse, improper service, or non-Precor modification.
 - c. claims are made within the warranty period.
2. This warranty does not cover damage or equipment failure caused by electrical wiring not in compliance with electrical codes or Precor owner's manual specifications, or failure to provide reasonable and necessary maintenance as outlined in the owner's manual.
3. Precor is not responsible for Internet connectivity to its products. This restriction applies to services, such as those provided by an Internet service provider (ISP), and also to hardware related to Internet connectivity, such as Ethernet cabling, routers, servers and switches.
4. Precor is not responsible for the quality of television, video, audio, or other media supplied to its products. This restriction applies to services, such as those provided by a cable or satellite television provider; to signal strength and clarity; and also to hardware related to the reception and delivery of television, video, audio, and other media. Such hardware can include (but is not limited to) audio, video, and radio-frequency (RF) cabling, connectors, receivers, modulators, combiners, distribution amplifiers, splitters, and so on.
5. Precor cannot guarantee that the heart rate measurement system on its products will work for all users. Heart rate measurement accuracy varies based on a number of factors, including the user's physiology and age, the method in which the heart rate measurement system is used, external interference, and other factors that may influence heart rate acquisition.
6. Except in Canada, Precor does not pay labor outside the United States.
7. Warranties outside the United States and Canada may vary. Please contact your local Dealer for details.

This Limited Warranty shall not apply to:

1. Software version upgrades.
2. Software defects that do not materially and negatively affect the normal performance of the product under normal conditions of use.
3. Consumable goods or cosmetic items of the product, the exterior of which has been damaged or defaced as a result of abuse, misuse, accident, improper service or installation, mishandling, or modification in design or construction not authorized by Precor.
4. Repairs performed on Precor equipment missing a serial number or with a serial tag that has been altered or defaced.
5. Service calls to correct installation of the equipment or instruct owners on how to use the equipment.
6. Pickup and delivery involved with repairs.
7. Any labor costs incurred beyond the applicable labor warranty period.

Disclaimer and Release.

The warranties provided herein are the exclusive warranties given by Precor and supersede any prior, contrary or additional representations, whether oral or written. ANY IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING THE WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE THAT APPLY TO ANY PARTS DESCRIBED ABOVE ARE LIMITED IN DURATION TO THE PERIODS OF EXPRESS WARRANTIES GIVEN ABOVE FOR THOSE SAME PARTS. PRECOR HEREBY DISCLAIMS AND EXCLUDES THOSE WARRANTIES THEREAFTER. Some States do not allow limitations on how long an implied warranty lasts, so the above limitation may not apply to you. PRECOR ALSO HEREBY DISCLAIMS AND EXCLUDES ALL OTHER OBLIGATIONS OR LIABILITIES, EXPRESS OR IMPLIED, ARISING BY LAW OR OTHERWISE, WITH RESPECT TO ANY NONCONFORMANCE OR DEFECT IN ANY PRODUCT, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO: (A) ANY OBLIGATION, LIABILITY, RIGHT, CLAIM OR REMEDY IN TORT, WHETHER OR NOT ARISING FROM THE NEGLIGENCE OF PRECOR OR ITS SUPPLIERS (WHETHER ACTIVE, PASSIVE OR IMPUTED); AND (B) ANY OBLIGATION, LIABILITY, RIGHT, CLAIM OR REMEDY FOR LOSS OF OR DAMAGE TO ANY EQUIPMENT. This disclaimer and release shall apply even if the express warranty set forth above fails of its essential purpose.

Exclusive Remedies.

For any product described above that fails to conform to its warranty, Precor will provide, at their option, one of the following: (1) repair; (2) replacement; or (3) refund of the purchase price. Precor Limited Warranty service may be obtained by contacting the authorized dealer from whom you purchased the item. Precor compensates Servicers for warranty trips within their normal service area to repair commercial equipment at the customer's location. You may be charged a trip charge outside the service area. THESE SHALL BE THE SOLE AND EXCLUSIVE REMEDIES OF THE BUYER FOR ANY BREACH OF WARRANTY.

EXCLUSION OF CONSEQUENTIAL AND INCIDENTAL DAMAGES.

PRECOR AND/OR ITS SUPPLIERS SHALL HAVE NO OBLIGATION OR LIABILITY, WHETHER ARISING IN CONTRACT (INCLUDING WARRANTY), TORT (INCLUDING ACTIVE, PASSIVE, OR IMPUTED NEGLIGENCE AND STRICT LIABILITY), OR OTHERWISE, FOR DAMAGE TO THE EQUIPMENT, PROPERTY DAMAGE, LOSS OF USE, REVENUE OR PROFIT, COST OF CAPITAL, COST OF SUBSTITUTE EQUIPMENT, ADDITIONAL COSTS INCURRED BY BUYER (BY WAY OF CORRECTION OR OTHERWISE) OR ANY OTHER INCIDENTAL, SPECIAL, INDIRECT, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, WHETHER RESULTING FROM NONDELIVERY OR FROM THE USE, MISUSE OR INABILITY TO USE THE PRODUCT. This exclusion applies even if the above warranty fails of its essential purposes and regardless of whether such damages are sought for breach of warranty, breach of contract, negligence, or strict liability in tort or under any other legal theory. Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights, which vary from state to state.

Complete this portion and keep for your records.

Purchased From:

Example: Dealer or store name.

Phone Number:

Example: Dealer or store telephone number.

Product/model:

Example: AMT 885 or EFX 883.

Serial number:

The serial number is found on the shipping container.

Effective 1 November 2010
P/N 36286-114



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002



RBK 615 PAG/OM 302216-101 rev A
Warranty #36286-114
December 2012