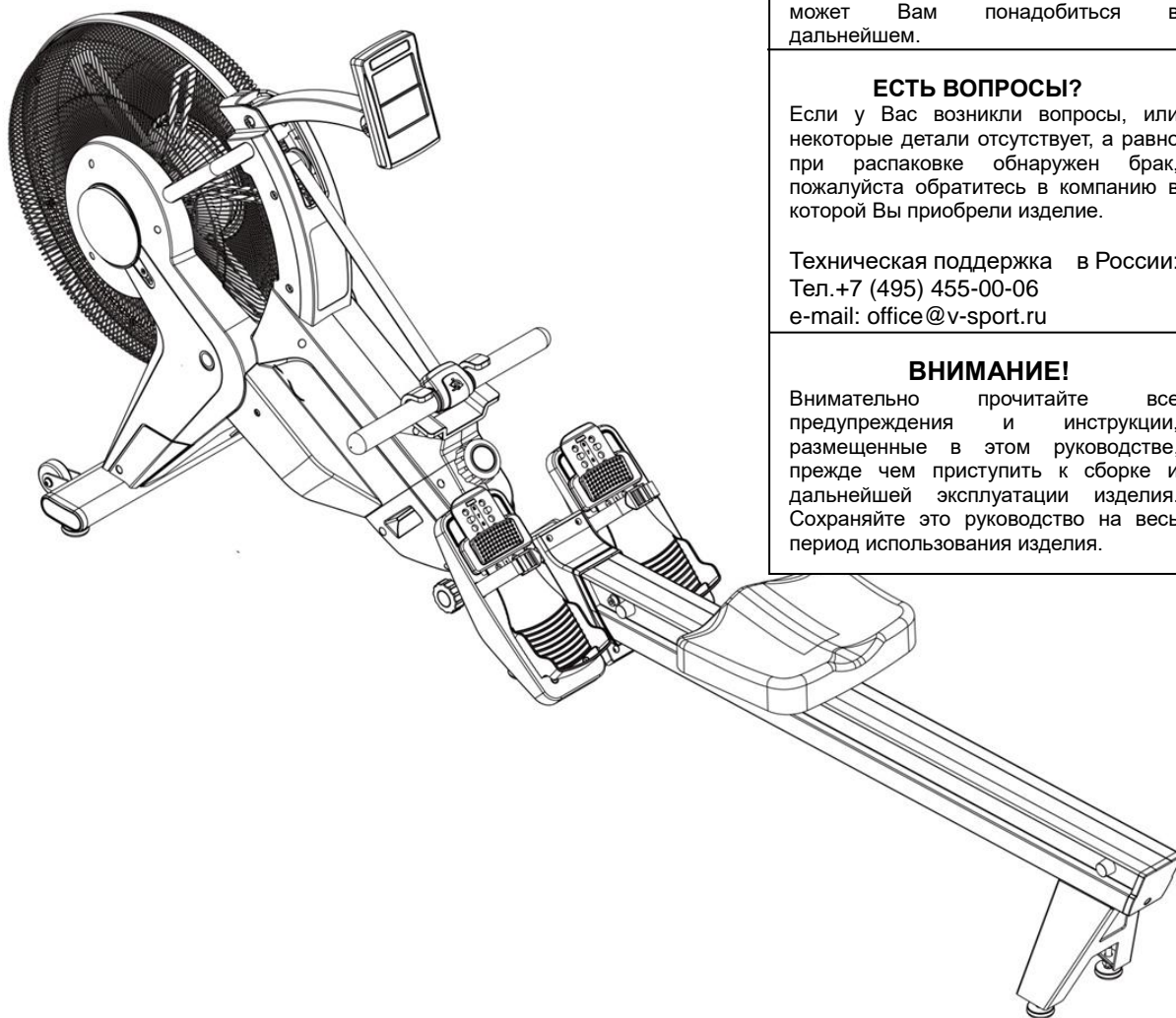




Руководство (паспорт изделия) по сборке и
эксплуатации

/ Объединенный эксплуатационный документ. Код документа по ГОСТ 2.601-95: РЭ /

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ
Профессиональный гребной тренажер
«PREMIER-7 PROF»



Модель: **Гребной тренажер**
Серийный номер _____

Запишите серийный номер, т.к. он
может Вам понадобиться в
дальнейшем.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Если у Вас возникли вопросы, или
некоторые детали отсутствуют, а равно
при распаковке обнаружен брак,
пожалуйста обратитесь в компанию в
которой Вы приобрели изделие.

Техническая поддержка в России:
Тел. +7 (495) 455-00-06
e-mail: office@v-sport.ru

ВНИМАНИЕ!

Внимательно прочитайте все
предупреждения и инструкции,
размещенные в этом руководстве,
прежде чем приступить к сборке и
дальнейшей эксплуатации изделия.
Сохраняйте это руководство на весь
период использования изделия.



Примечания к этому руководству.

В руководстве встречаются выделенные символами или жирным шрифтом примечания и предупреждения, которые следует иметь в виду, чтобы выполнять определенные задачи полностью и безопасно. Эти примечания имеют следующие обозначения и степени важности:



ПРИМЕЧАНИЕ - Советы и информация по выполнению конкретных задач при вводе в эксплуатацию, эксплуатации и обслуживанию тренажеров.



ВНИМАНИЕ! - Информация о действиях, на которые следует обратить повышенное внимание.



ОСТОРОЖНО! - Информация о действиях, которые могут привести к повреждению оборудования или травмам.



ЗАПРЕЩЕНО! - Информация о действиях категорически запрещенных на оборудовании (по отношению к оборудованию).

1. ВВЕДЕНИЕ**Предназначение и содержание руководства (паспорта) по сборке и эксплуатации.**

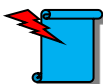
Руководство по сборке и эксплуатации, в дальнейшем - руководство, является эксплуатационным документом на спортивный тренажёр (код документа по ГОСТ 2.601-95: РЭ), и содержит подробное описание тренажера, порядок его сборки, эксплуатации, обслуживания, хранения и транспортирования.

Уровень специальной подготовки пользователя тренажером.

Перед использованием тренажера каждый пользователь обязан:

- детально ознакомиться с руководством;
- неукоснительно следовать рекомендациям и предостережениям этого руководства;
- знать и неукоснительно выполнять общие правила при подготовке к занятиям спортом, интенсивным аэробным тренировкам;
- проконсультироваться с врачом, нет ли у вас противопоказаний для занятий спортом.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации тренажера. При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. информацию на титульной странице обложки. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с маркированными деталями приведенном в следующем разделе.



В связи с постоянной работой по совершенствованию изделия, в его конструкцию могут вноситься изменения, не отраженные в настоящем издании, но не ухудшающие его надежность, качество и основные характеристики.

2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКИ

Общие сведения. Название тренажера, общий вид и условия его применения указаны на титульном листе руководства. Тренажер предназначен для занятий спортом (общефизического развития) в условиях коммерческих спортивных залов (детальные условия эксплуатации уточняйте у Ваших менеджеров), офисах, загородных домах и квартирах лицами, возраст которых достиг 12 лет под контролем взрослых членов семьи и самостоятельно - совершеннолетними

Гребной тренажер предназначен для развития выносливости, укрепления сердечно-сосудистой системы и тренировки мышц ног и спины. Вид физической нагрузки – аэробная. Вид механической нагрузки – сопротивление воздуха.



Категорически запрещается допуск к тренажеру детей младше 3-х лет. Вся ответственность за использование тренажера детьми, возраст которых не соответствует рекомендациям руководства, травмы и иные проблемы со здоровьем ребенка, ставшие следствием нарушения рекомендаций настоящего руководства всецело ложится на взрослых членов семьи.

Принцип занятий на тренажере заключается в имитации гребли на лодке, каноэ, байдарке и т.п.:

- имитация гребли на лодке с уключиной или без с регулируемой нагрузкой;
- аэробная тренировка;
- естественные движения гребли с подвижным сидением.

Гребля - это полноценное физическое упражнение. Совершенно уникальное сочетание тренировки сердечно-сосудистой системы и силовой тренировки делает греблю превосходным дополнением к любому оздоровительному или тренировочному курсу для людей различного возраста с самыми различными

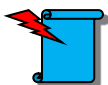
целями.

Под формулировкой «...для занятий спортом (общefизического развития) в домашних условиях, загородных домах или квартирах...» следует понимать: - использование тренажера в закрытом помещении (защищенном от воздействия метеорологических факторов внешней среды) при температуре указанной в характеристиках тренажера и использования в коммерческих целях.

Характеристики тренажера

Длина	▶▶▶	2 630 см
Ширина	▶▶▶	530 см
Высота	▶▶▶	1 040 см
Вес	▶▶▶	... кг
Рабочая среда	▶▶▶	Закрытое помещение
Максимальный вес пользователя	▶▶▶	до 150 кг (+/_ 10 кг)
Рабочая температура использования	▶▶▶	От 10° С до 30° С
Влажность в помещении	▶▶▶	От 60 % до 80 %

Состав тренажера. Общий вид тренажера изображен на рисунке, а наименование его составных частей отображены в таблице 1. Некоторые элементы могут быть не указаны в таблице или не показаны на рисунке, что не является нарушением комплектности тренажера.



Детальное наименование основных составных частей

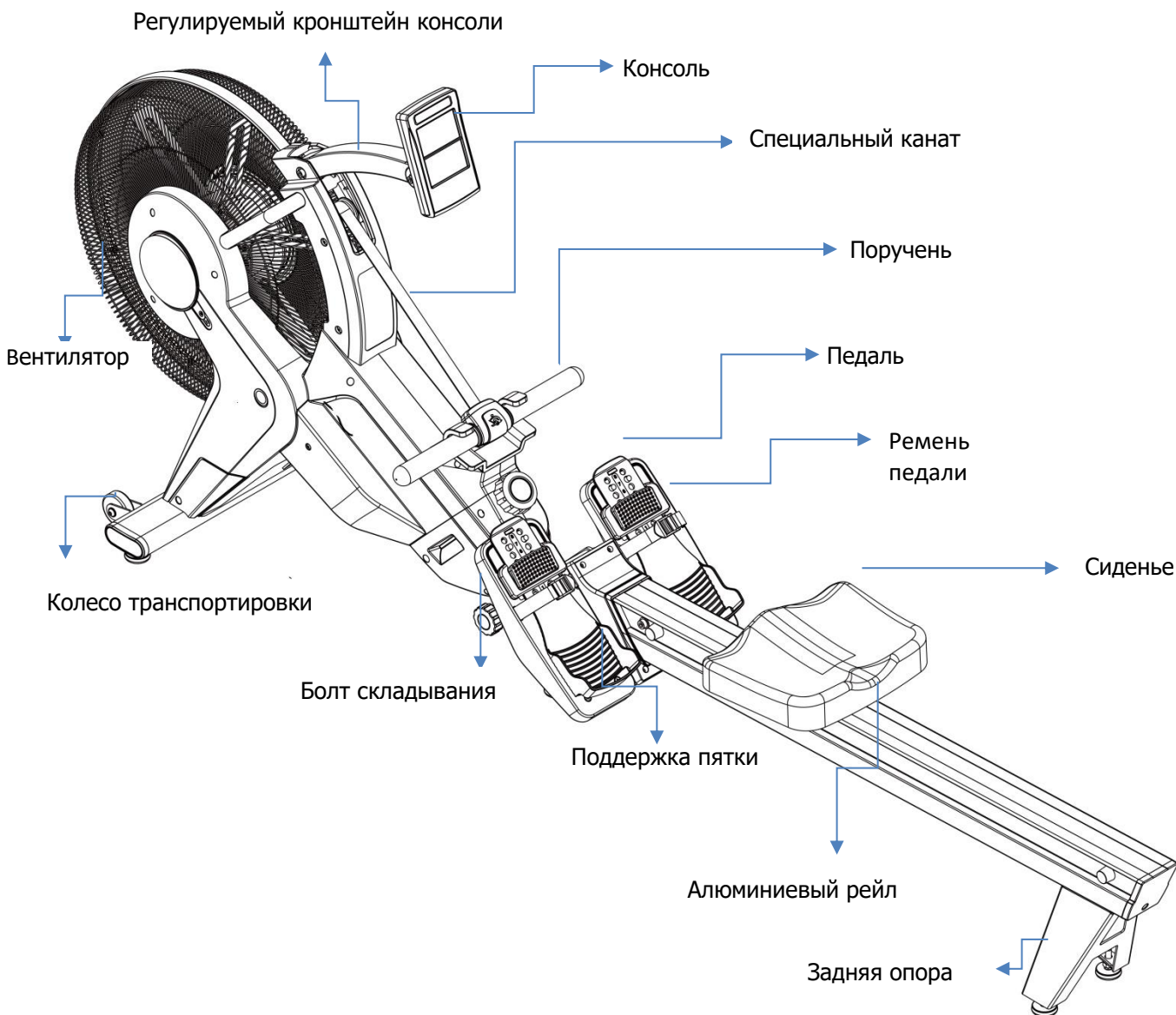


Рис. 1. Наименование составных частей и узлов

Комплект поставки

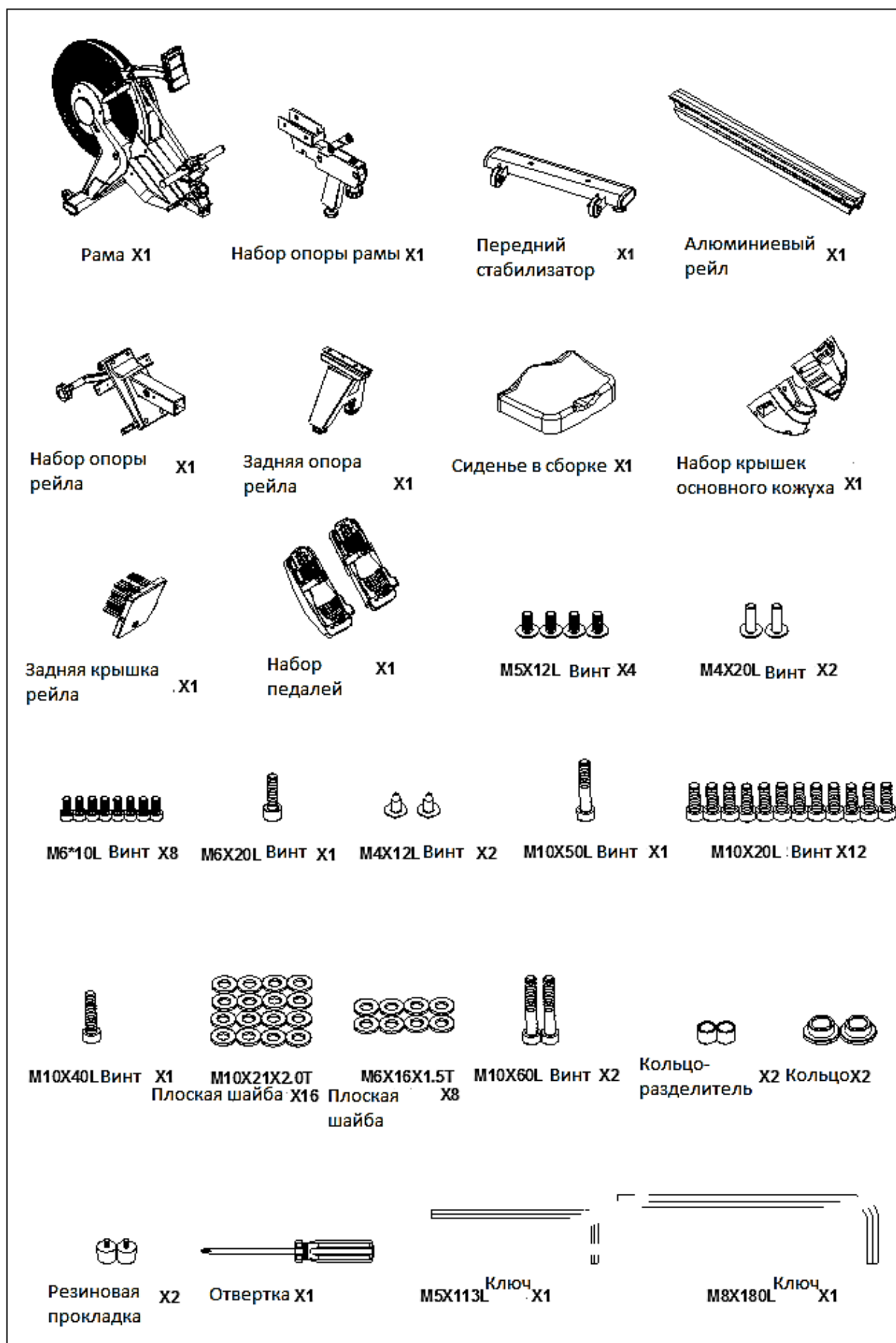


Рис. 2. Наименование составных частей и узлов комплекта поставки

Устройство и принцип работы: Принцип работы гребного тренажера заключается в передаче нагрузки на мышцы человека по скользящей траектории движения сидения. Положение занимающегося – сидя с хватом руками за короткую, прямую ручку соединенную посредством цепи, троса, ленты и т.п. с механизмом нагружения. Сиденье легко двигается по монорельсу и может быть для удобства снабжено дополнительной подушкой. Упоры для ног с фиксирующими ремнями надежно защищают от травм и регулируются под любой размер. Движение аналогично движению при работе на весельной лодке. Нагрузка создается комбинацией воздушного маховика и регулируемой заслонки. Эта конструктивная особенность позволяет плавно регулировать желаемую нагрузку в фазе гребка для комфортного и эффективного тренировочного занятия. Применяемая в гребных тренажерах конструкция маховика сводит к минимуму шум во время использования. В зависимости от уровня физической подготовки конкретного человека возможна регулировка различных уровней нагрузки.

В зависимости от модели тренажер может быть оборудован монитором. Он уникален для тренажеров и предлагает широкие функциональные возможности, как для начинающих, так и для профессионалов.

Модель тренажера предназначена как для индивидуальных тренировок в различных условиях, так и для групповых тренировок в студиях. Исключительно прочная и при этом простая и неприхотливая конструкция обеспечивает надежную работу тренажера в любых, даже самых жестких условиях эксплуатации. Поэтому гребной тренажер подходит для любого человека, независимо от его возраста и физического состояния и места проведения тренировок.

Тренажер может быть частично собран и храниться в собранном виде между тренировками с целью сокращения занимаемого места.

Инструмент для сборки. В комплект тренажера (в зависимости от модели), входит инструмент, необходимый для сборки тренажера.



Изделие поставляется в разобранном виде. Требуется сборка. Для сборки изделия необходима помощь одного человека. Специальной квалификации не требуется. Целесообразна сборка специалистами компании «V-Sport». Изделие в упаковке тяжелое. Вес брутто составляет около 60 кг. Используйте помощника.

Маркировка и пломбировка. С целью контроля за несанкционированной разборкой тренажера (за исключением случаев выполнения работ специалистами, сертифицированными компанией «V-Sport»), тренажер может иметь специальные пломбы или одноразовые элементы, которые будут повреждены в ходе разборки. В связи с постоянной работой в области технических и дизайнерских решений, производитель может менять или вносить изменения в технические узлы, маркировку, кодировку или цвет отдельных элементов, как на самом тренажере, в том числе внутренних узлах, так и на его упаковке, без уведомления покупателя, либо без внесения изменения в руководство, что никоим образом не ухудшает ни одну из описанных характеристик изделия.

Упаковка. Тренажер поставляется в картонной таре с внутренними пенопластовыми вкладками, для исключения повреждений при транспортировке. В зависимости от типа и модели тренажера некоторые детали могут быть дополнительно упакованы в полиэтилен или картон. Картонная упаковка может быть сохранена покупателем (возврат тренажера возможен только в оригинальной упаковке). Пломбы на упаковке отсутствуют.

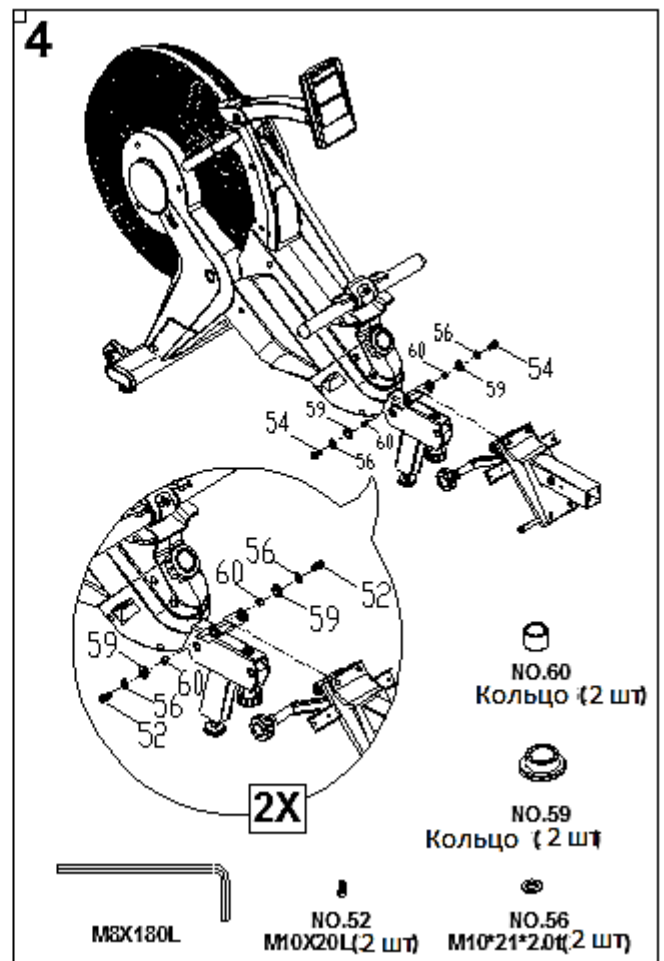
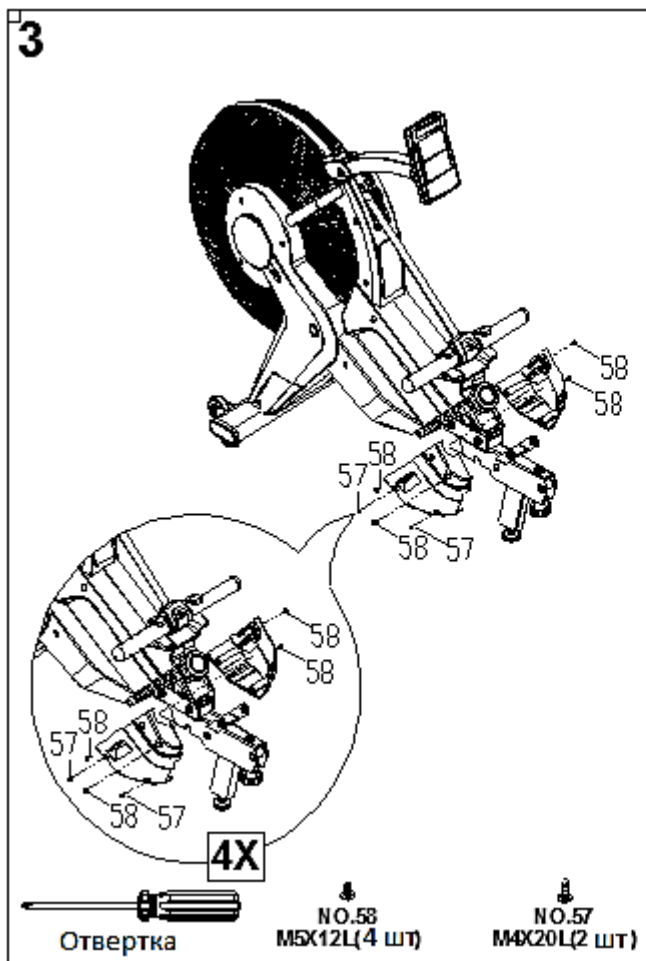
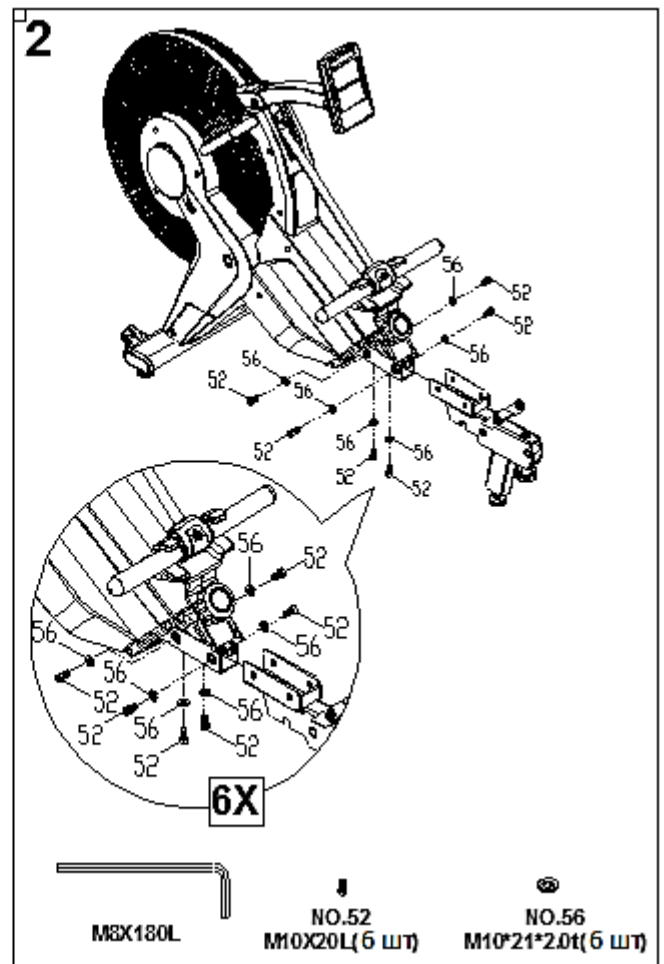
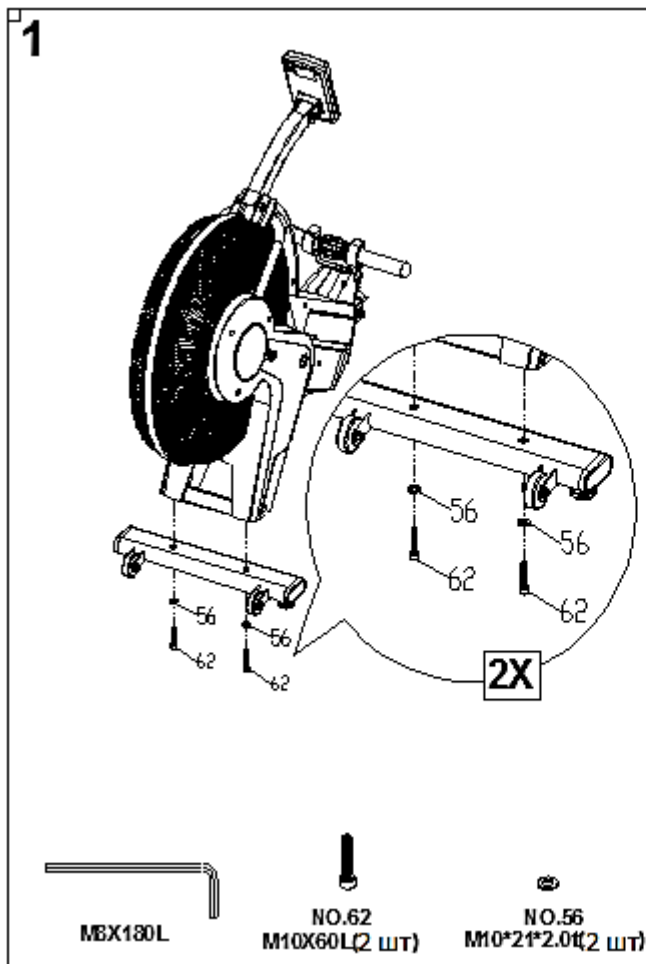
3. ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ЭКСПЛУАТАЦИИ

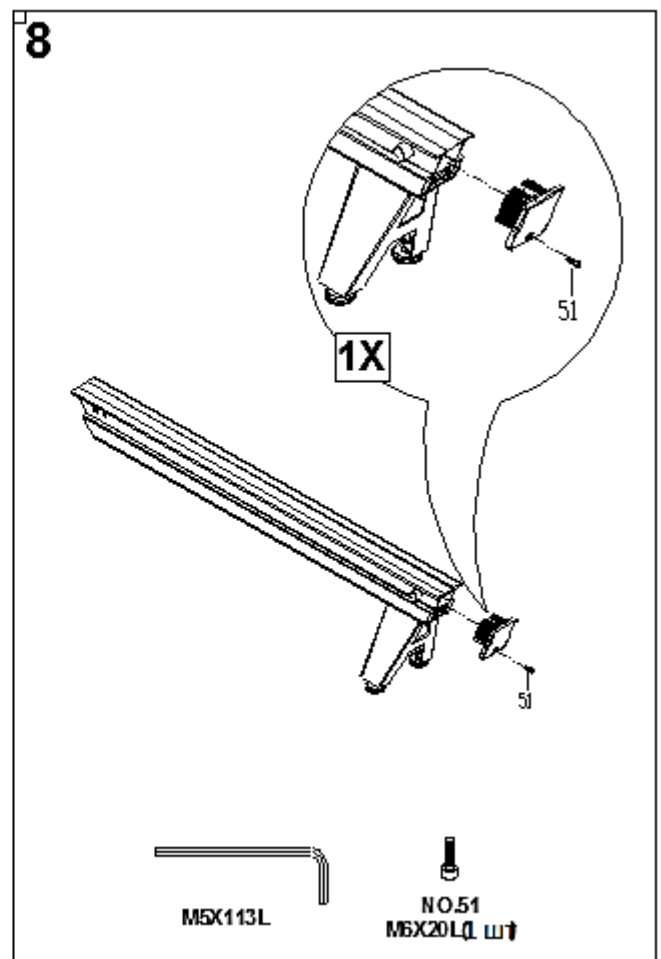
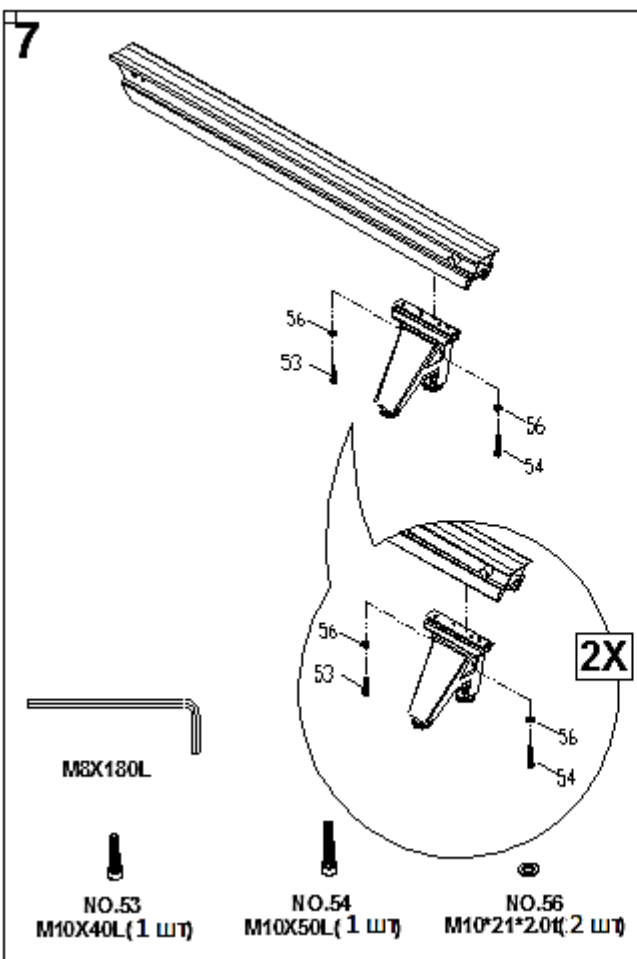
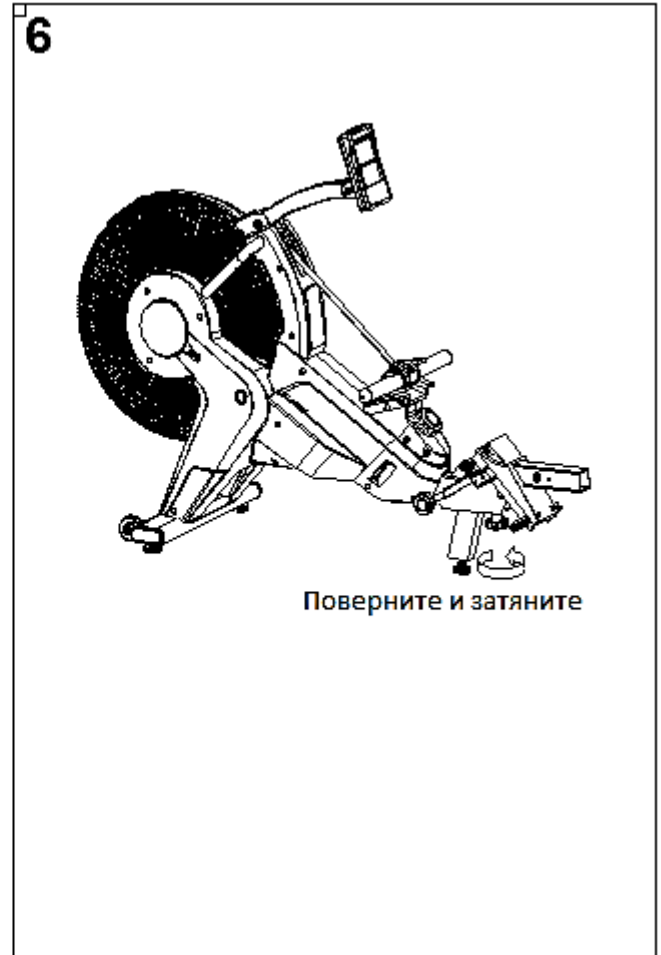
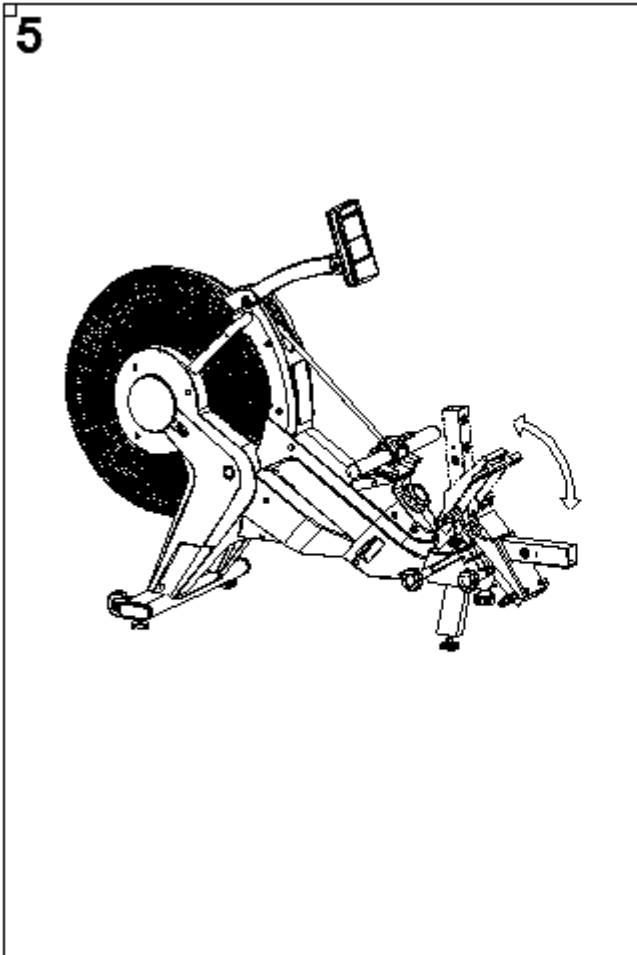
Перед началом эксплуатации тренажер необходимо собрать в полном соответствии с рекомендациями Руководства (в случае поставки таких документов в комплекте). Общий вид тренажера изображен на титульном листе.

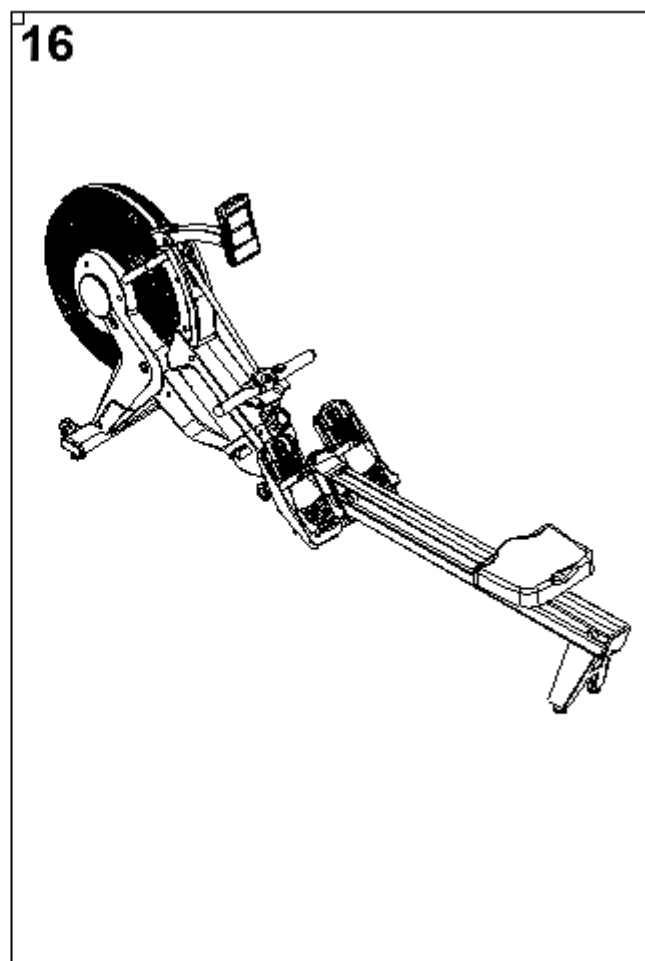
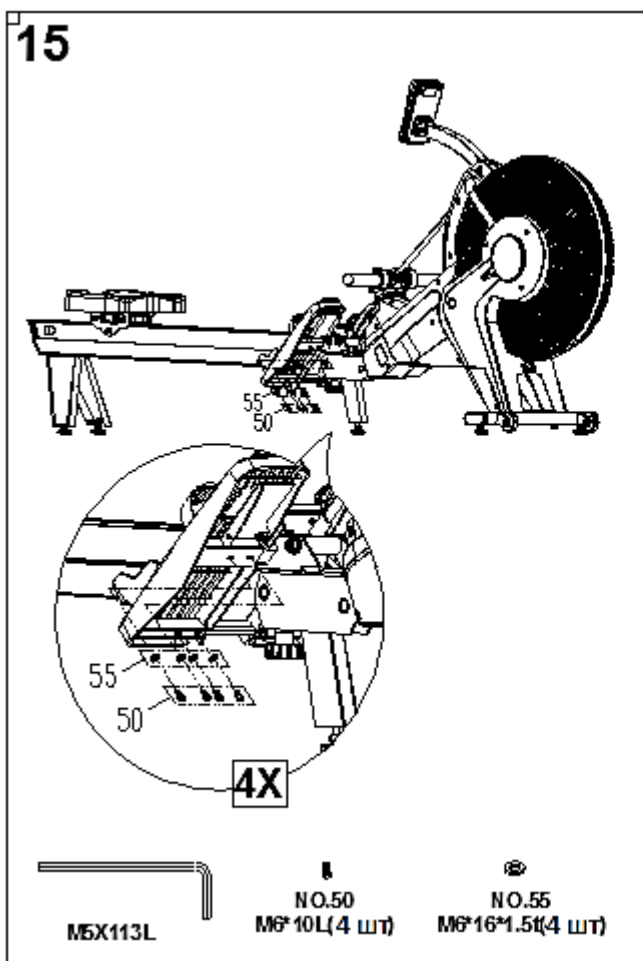
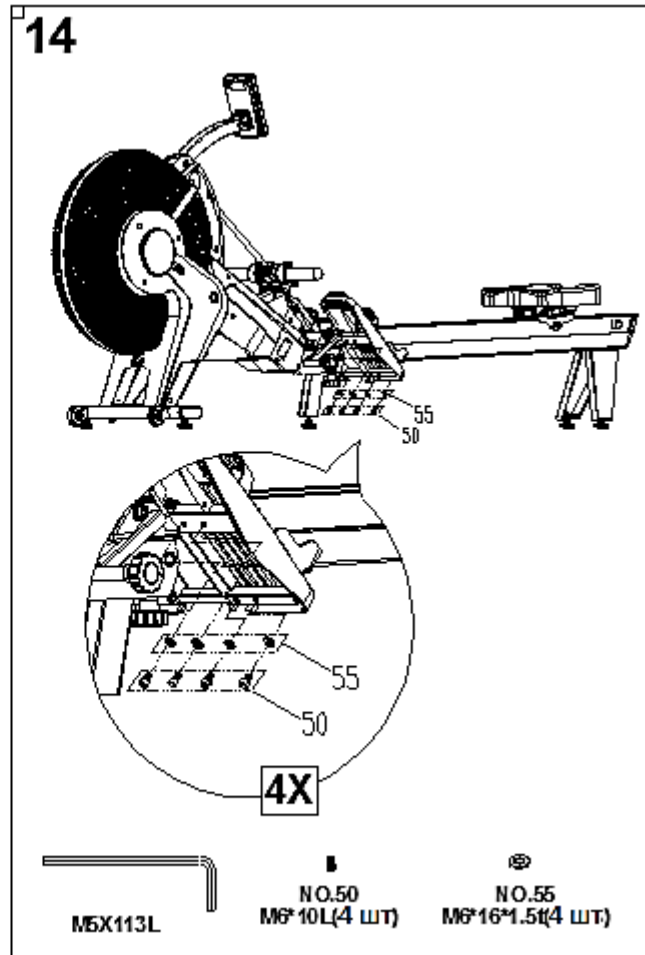
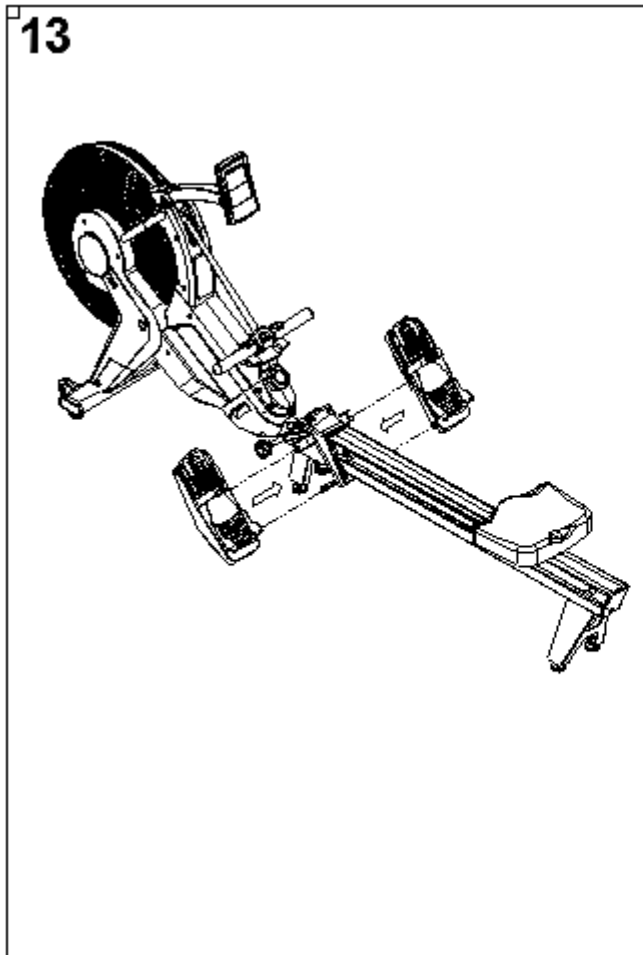
Порядок сборки тренажера

- A. Перед тем как начать сборку, обеспечьте достаточно пространства возле тренажера.
- B. При сборке используйте не только инструменты из поставки.
- C. Перед тем как начать сборку, проверьте наличие всех необходимых компонентов (перед инструкциями по сборке находится детализированная схема, где показаны и пронумерованы все детали тренажера).
- D. Тренажер поставляется частично собранным.

Пошаговый порядок сборки отображён схематично.







Гребной тренажер собран.

Транспортировочные колесики на передней опоре позволяют перемещать тренажер. С помощью регулировочных винтов стабилизатора задней опоры можно отрегулировать положение тренажера на неровных площадках.

Проверьте работоспособность тренажера и отсутствие посторонних скрипов, скрежета или иных технических неисправностей. Во всех случаях обращайтесь за помощью к специалистам.

4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ

Предназначение. Тренажер предназначен для занятий спортом (общефизического развития) в условиях коммерческих спортивных залов (детальные условия эксплуатации уточняйте у Ваших менеджеров), офисах, загородных домах и квартирах лицами, возраст которых достиг 14 лет под контролем взрослых членов семьи и самостоятельно – совершеннолетними. Применение тренажера в спортивных залах, офисах или иных коммерческих условиях требует повышенного внимания к уходу за изделием. Тренажер может использоваться для коллективных тренировок.

Подготовка тренажера к применению. Перед использованием тренажер необходимо собрать и установить в соответствии с требованиями Руководства.

Изделие не требует специальных знаний при сборке. Выберите предполагаемое место установки тренажера. Тренажер поставляется частично в собранном виде. Общий вид тренажера показан на титульном листе. Установите тренажер в выбранном Вами месте.



Убедись в надежности крепления всех узлов и элементов. Безопасность занятий на тренажере во многом зависит от качества сборки и установки.

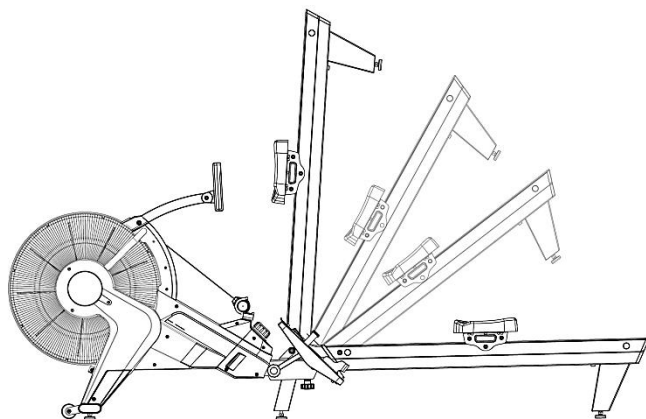
Применение тренажера. Перед началом занятий на тренажере убедитесь, что тренажер исправен. В случае обнаружения неисправностей или поломок занятия на тренажере **ЗАПРЕЩЕНЫ** до полного устранения неисправностей или поломок.

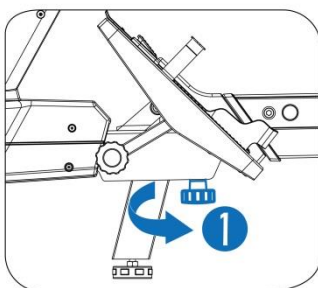
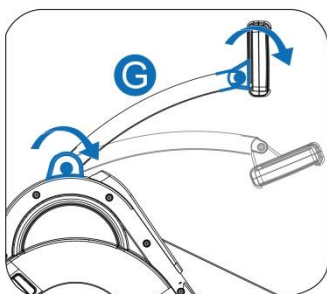
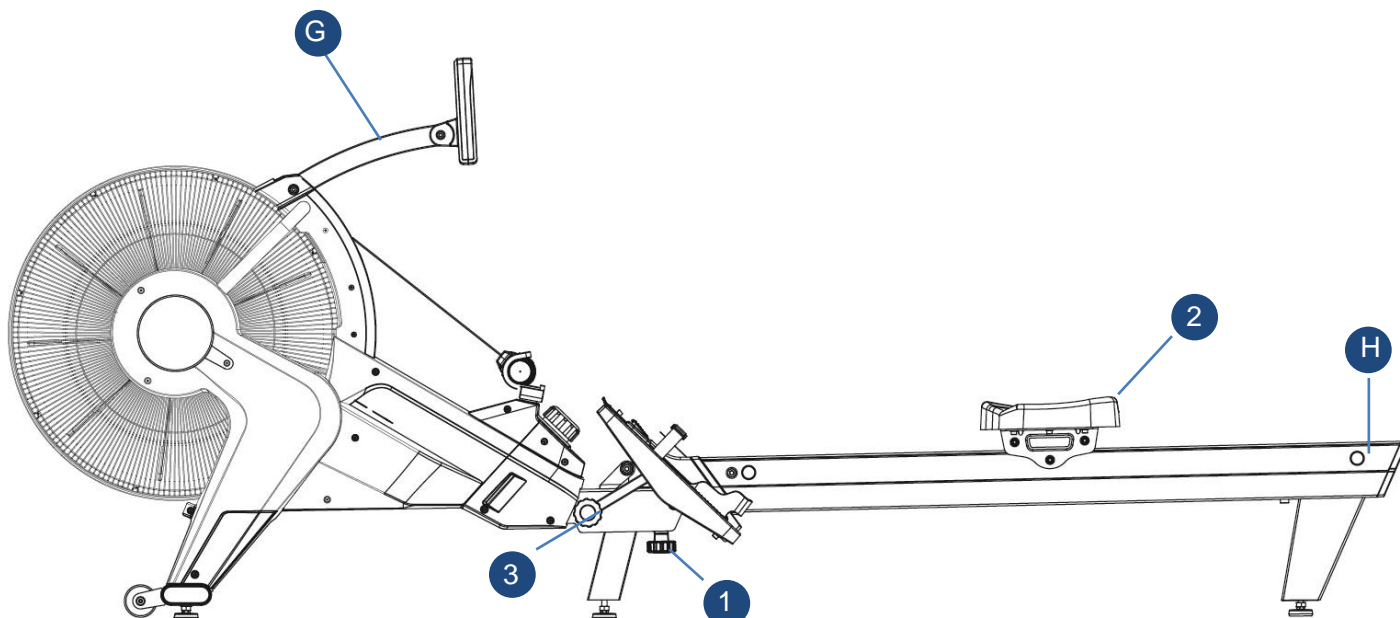
Конструкция тренажера позволяет любому человеку - от любителя до профессионала - выполнять упражнения, дублирующие движения при гребле на воде и дающие возможность безопасной и эффективной тренировки для всего тела.

Естественные движения гребли лучше всего подходят для тренировки главных групп мышц, а также сердца, легких и дыхательной системы. Более того, при занятиях на этом тренажере, благодаря регулируемой интенсивности тренировки, исключается вредная ударная нагрузка на суставы, развивается гибкость и выносливость. Ручка управления нагружением дискретная и позволяет изменять положение воздушной заслонки, тем самым усиливая или облегчая сопротивление маховика.

Достаточно низкое расположение монорельса (высота прим. 37 см. от уровня пола) позволяет тренажеру быть устойчивым и стабильным во всех режимах тренировки и при любом весе пользователя. Конструкция подножки тренажера предусматривает несколько уровней для настройки удобного положения ног на опоре. Эргономичная рукоятка для естественного расположения рук во время гребли. Цепь обеспечивает длительный срок эксплуатации между периодической смазкой. На всех моделях тренажеров установлен монорельс из нержавеющей стали, что обеспечивает долговечность и плавный ход подвижного сиденья.

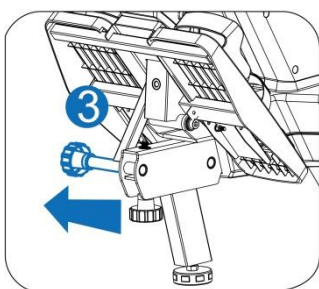
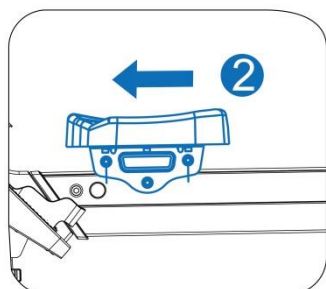
Тренажер складной. Ниже показан порядок складывания тренажера.





● **ШАГ 1**

Нажмите вниз на консоль и подвижный рычаг (G) и ослабьте набалдашник (1).

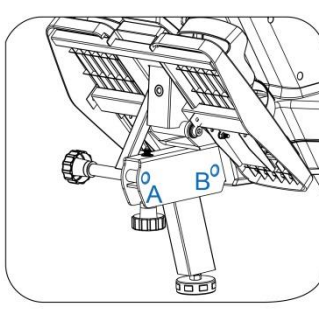
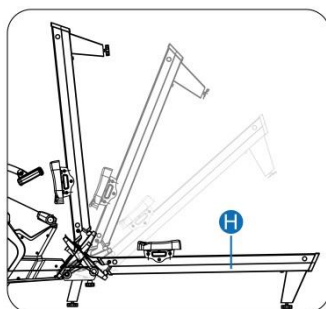


● **ШАГ 2**

Затем подвиньте сиденье к переднему рейлу.

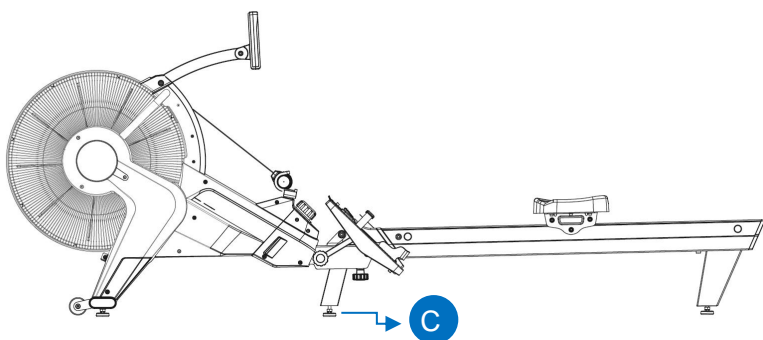
● **ШАГ 3**

Выдвиньте болт (3), и поднимите рейл (H). Когда вы используете тренажер, выдвиньте болт (3), опустите рейл (H), и закрутите набалдашник (1).



ОСТОРОЖНО!

1. До и после занятия убедитесь, что набалдашник хорошо затянут в позиции А или В.
2. Когда вы используете тренажер, сначала опустите рейл (H) в горизонтальное положение. Затем отрегулируйте ножку (C) на 3мм, чтобы предотвратить тряску тренажера во время вашей тренировки.



Тренажер оснащен компьютером который обеспечивает пользователя текущей информацией, контролем за ней и управлением тренировкой.

ЭКРАН ИНФОРМАЦИИ О ТРЕНИРОВКЕ



Рис.3. Компьютер (консоль)

ВВЕДЕНИЕ

1. Используйте 2 батарейки размера AA- (UM-3) для питания консоли.
2. В режиме ожидания вы можете нажать любую кнопку или начать делать движение, чтобы включить консоль. Консоль издаст протяжный гудок, тренажер готов к занятиям.
3. После того, как тренажер зафиксирует 2 гребка, консоль введет вас в режим начала тренировки в ручном режиме «Manual Mode».
4. Если на протяжении 4х минут вы не будете заниматься или нажимать кнопки на консоли, тренажер войдет в спящий режим.
5. Нажмите **MODE (режим)**. Вы можете выбрать настроенные режимы для вашей тренировки. Также вы можете сами настроить каждый режим. 3 режима тренировки.
6. Воздушный гребной тренажер оборудован встроенным датчиком измерения пульса. Для более эффективной тренировки всегда контролируйте ваш пульс.

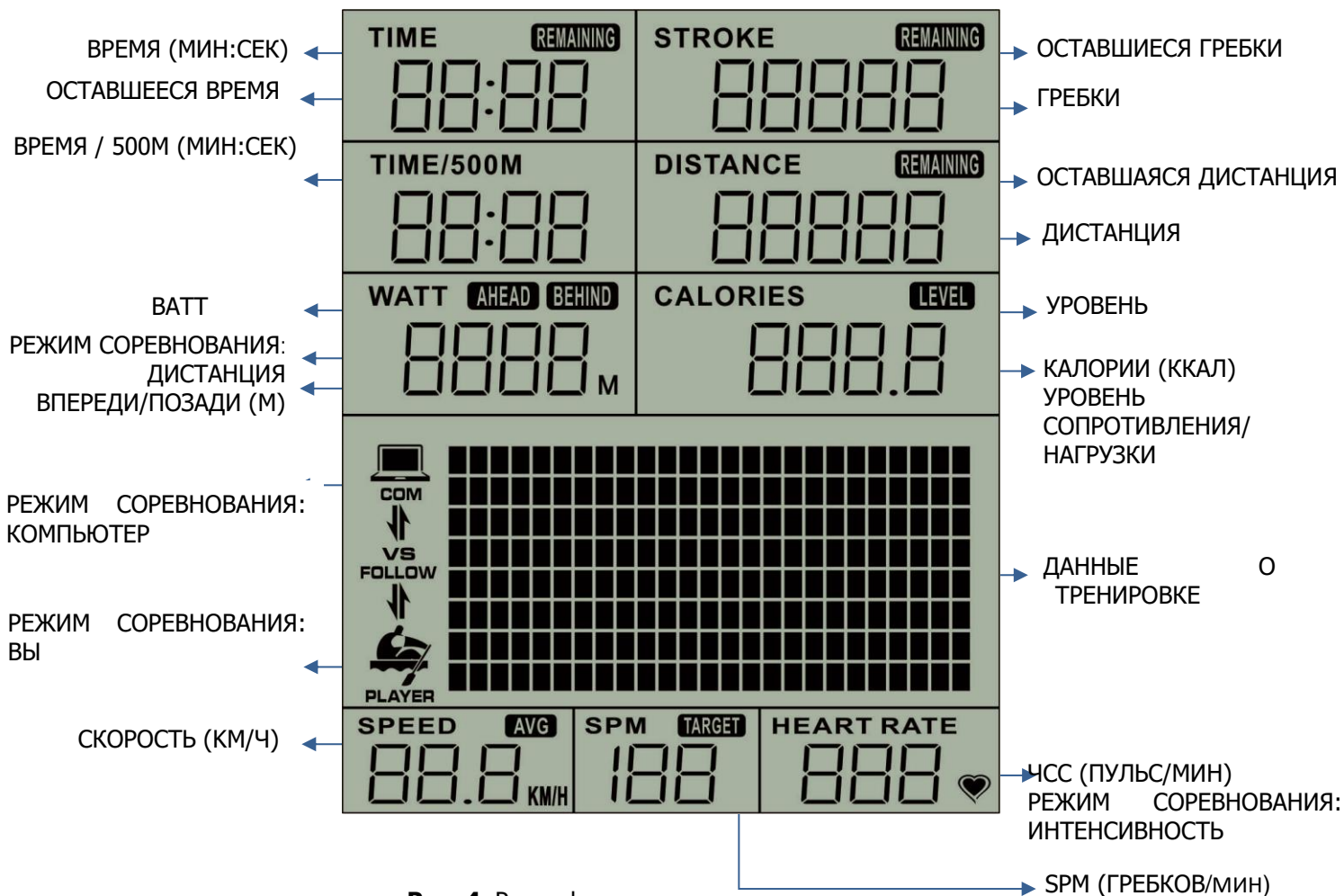
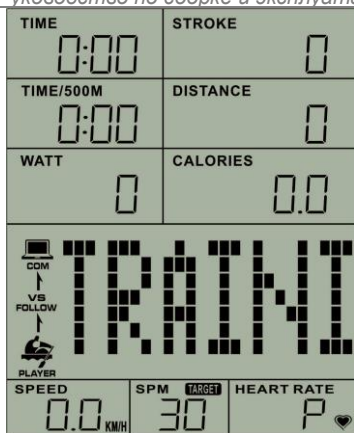


Рис. 4. Расшифровка символов дисплея консоли

РЕЖИМ И ЭКРАН	ТРЕНИРОВКА	МЕНЯЕМЫЕ НАСТРОЙКИ (диапазон; изменение за нажатие; предустановка)
<p>РУЧНОЙ РЕЖИМ</p>	После начала тренировки, консоль начнет подсчет ваших данных.	ГРЕБКИ (0~99999; ±10; 0)
	В окошке данных появится график гребков-скорости, он основывается на скорости ваших гребков.	ВРЕМЯ (0:00~99:59; ±1:00; 0:00)
		ДИСТАНЦИЯ (100~99900; ±100; 500М)

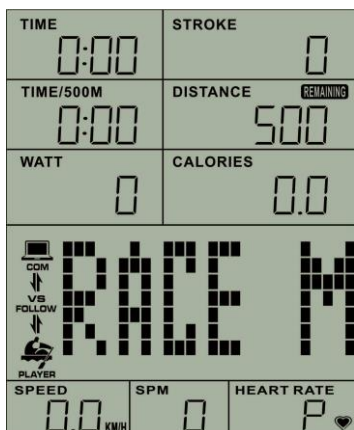


РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Следуйте рекомендациям на дисплее во время тренировки. SPM (гребки в минуту) (20~80; ±1; 30 SPM)

Цель данного режима- натренировать постоянность/ритмичность ваших гребков. ГРЕБКИ (0~99999; ±10; 0)

Верхняя часть дисплея будет отображать данные, к которым вам надо стремиться. Нижняя- ваши реальные данные тренировки. ВРЕМЯ (0:00~99:59; ±1:00; 0:00)



РЕЖИМ СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнуйтесь с компьютером.

В верхней части экрана будет дистанция компьютера, в нижней ваша дистанция. С правой стороны- финиш тренировки. Победитель тот, кто первый достигнет финиша. Соревнование (L1~L5; ±1; L3)

После соревнования, дисплей WATT покажет вашу дистанцию впереди/позади компьютера.

ДИСТАНЦИЯ (100~99900; ±100; 500M)
Соревнование [L1 это низкая скорость; L5 -высокая скорость.]



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ - РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ



Вы можете нажать **MODE- РЕЖИМ**, чтобы выбрать режим.

На консоли появится «MANUAL MODE(ручной режим)» → «TRAINING MODE(режим тренировки)» → «RACE MODE(режим соревнования)»

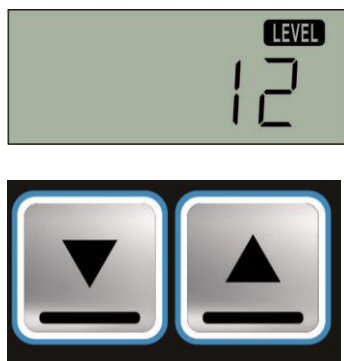


Зажмите **START/STOP** на 3 сек., консоль сотрет все данные о тренировке и перейдет обратно к ручному режиму.

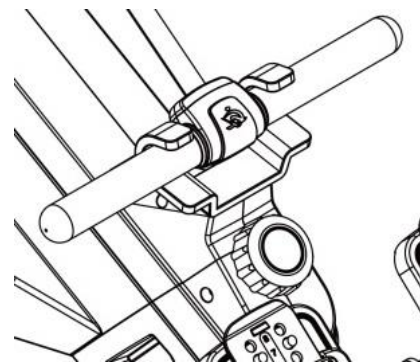
НАСТРОЙКА УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ (ОПЦИОНАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ)

Перед началом программы вы можете нажать **▲UP /ВВЕРХ ▼DOWN/ВНИЗ**, чтоб отрегулировать уровень сопротивления/нагрузки. Пожалуйста, сделайте настройку «LEVEL» такую же как уровень сопротивления на винте сопротивления. Затем нажмите **ENTER**, чтоб подтвердить.

Во время занятия вы также можете нажимать **▲UP /ВВЕРХ ▼DOWN/ВНИЗ**, чтоб настроить уровень сопротивления.



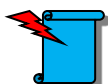
(УРОВЕНЬ: 1-12). Кнопками вверх/вниз регулируется α =уровень нагрузки. После установки сопротивления на консоли и винте тренажера, консоль сможет более точно рассчитывать данные по вашей тренировке (скорость, БАТТ, калории ит.д.).



УСТАНОВКА ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ (ЕСЛИ НЕОБХОДИМО)

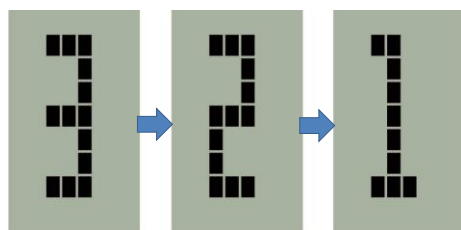
После выбора программы тренировки нажмите **ENTER**, чтоб ввести цель тренировки. Параметр, который вы хотите поменять, начнет мигать.

Вы можете нажимать **UP** (вверх) или **DOWN** (вниз), чтоб настроить параметр. Затем нажмите **ENTER**, чтоб подтвердить.



ПРИМЕЧАНИЕ: Все настройки сохраняются только в течение данной тренировки. После перезагрузки консоли или при выборе другого режима, все данные будут возвращены обратно к предустановленным

START / PAUSE / RESUME / END PROGRAM – СТАРТ/ПАУЗА/ОТКАЗ/КОНЕЦ ПРОГРАММЫ



После выбора режима и подтверждения настроек, пока нажмите **START/STOP**. Консоль сделает обратный отсчет «3→2» начнет вашу программу. Вы можете осуществлять контро. программой следующим образом - во время программы вы нажать **START/STOP**, чтоб поставить программу на паузу. К перестанет вести подсчет данных и на экране появится « PAUSE » (ПАУЗА).



ПРИМЕЧАНИЕ :

1. В ручном режиме во время паузы, окошко « SPEED » будет показывать скорость вашего последнего гребка и среднюю скорость (SPEED & AVG SPEED).
2. В режиме тренировки во время паузы, окошко « SPM » будет показывать TARGET SPM (целевую скорость гребков в минуту) & AVG SPM (среднюю скорость); окошко « SPEED » будет показывать скорость вашего последнего гребка и среднюю скорость (SPEED & AVG SPEED).
3. В режиме соревнования во время паузы, окошко « WATT » будет показывать данные WATT (БАТТ) и AHEAD / BEHIND DISTANCE (дистанцию в обгон/позади); окошко « SPEED » будет показывать скорость вашего последнего гребка и среднюю скорость (SPEED & AVG SPEED). Окошко « HEART RATE » (ПУЛЬС) будет показывать сердечный пульс пользователя и интенсивность соревнования.
4. Если вы задали настройку сопротивления тренажера, то в режиме паузы окно « CALORIES » будет показывать кол-во калорий и уровень сопротивления.

Во время программы или паузы вы можете нажимать **START / STOP**, чтоб закончить программу. После завершения программы консоль перестанет вести отсчет данных и издаст гудок.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ



- Не прикасайтесь к движущимся частям тренажера.
- Надевайте соответствующую удобную спортивную одежду. Не надевайте обувь с кожаными подошвами ли высокими каблуками. Длинные волосы зачесывайте назад.
- Будьте осторожны во время сборки и разборки тренажера.
- Не используйте сторонние комплектующие, если они не рекомендованы производителем - это может вызвать повреждение тренажера.
- Обеспечьте достаточное пространство с обеих сторон тренажера для его сборки и разборки.
- При выявлении каких-либо нарушений в функционировании объектов - оборудования немедленно прекратите тренировки и обратитесь к официальному дилеру для ремонта тренажера.

- Тренируйтесь в пределах рекомендованного уровня. Не изнуряйте себя тренировками.
- Если чувствуете боль или неприятные ощущения, ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКИ и немедленно проконсультируйтесь со своим врачом. В любом случае перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом о допустимости занятий на изделии.



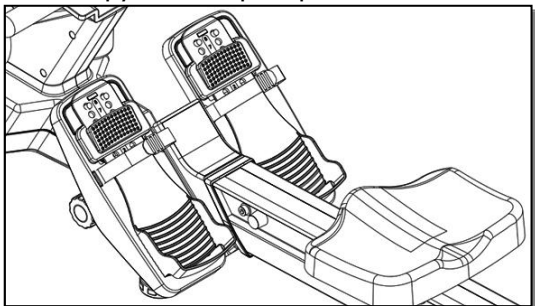
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

Модель тренажера предназначена для использования как для индивидуального использования, так и в качестве группового тренажера фитнес студий и клубов здоровья.

Важно, чтобы положение вашего тела и амплитуда движений были правильными. Обратитесь за помощью к своему инструктору.

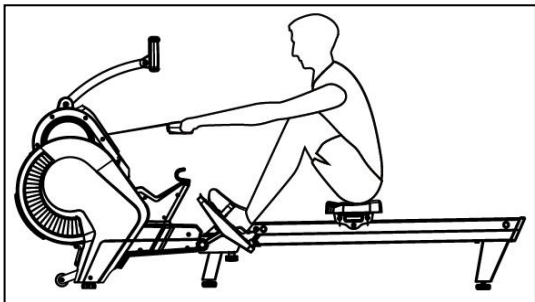
Варианты тренировок:

- Тренировка с предустановленной программой;
- Тренировка на улучшение предыдущего результата;
- Групповая тренировка.



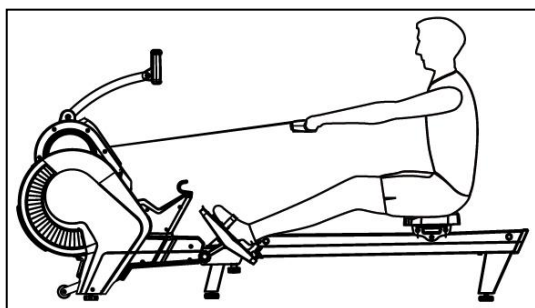
● Займите правильное положение

Поместите свои стопы полностью на педали. Отрегулируйте ремешки на педалях. Согните колени. Наклоните верхнюю часть тела немного вперед, держите при этом спину прямо. Вытяните руки прямо, чтоб захватить ими поручень. **Осторожно!** Не наклоняйтесь слишком близко к тренажеру.



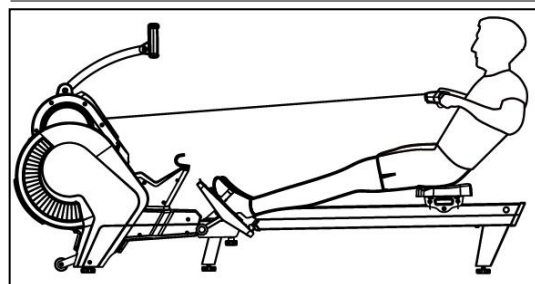
● ШАГ 1

При помощи ног вытолкните свое тело назад до того, пока вы не разогнете ноги. Держите свои руки прямо и плотно держитесь на поручень.



● ШАГ 2

После того, как ваши ноги вытянулись, чуть согните ваши руки, пока вы слегка не наклонитесь назад. Продолжайте держать поручень.



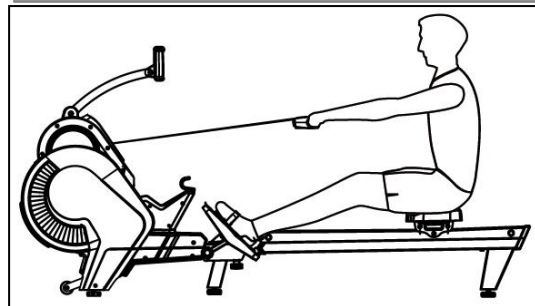
● ШАГ 3

Затем подтяните поручень к груди.



ОСТОРОЖНО!

1. Пожалуйста, убедитесь, что вы двигаете верхней частью тела, перед тем, как вы сгибаете колени. Если вы двигаете телом и коленями одновременно, то поручень может ударить вас о колени.
2. Возможно, вам придется немного попрактиковаться пред тем, как вы достигнете плавного и равномерного движения.
3. Во время тренировки вы должны чувствовать напряжение в мышцах задней поверхности бедра, ягодичной мышце, мышцах спины и бицепсах.
4. Во время тренировки убедитесь, что канат гладкий и плавно





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Начинайте каждую тренировку с выполнения растягивающих и легких разогревающих упражнений в течение 5 - 10 минут. Рисунки на странице показывают несколько видов основных упражнений на растяжение, которые можно выполнять перед тренировкой. Для того чтобы достигнуть необходимого разогрева, выполняйте каждое упражнение трижды.

На рисунках справа изображено корректное выполнение некоторых упражнений на растяжку. Выполняйте их в спокойном темпе и без принуждения.

1. Растягивания с наклонами до стоп. Станьте ровно, слегка согните ноги в коленях и постепенно нагнитесь вперед, начиная от таза. Расслабьте спину и плечи и потянитесь руками как можно ниже до носков ступней. Оставайтесь в таком положении, посчитайте до 15 и вернитесь в исходное положение. Выполните 3 раза подряд. Растягиваются: задние мышцы бедер, подколенные мышцы и мышцы спины.

2. Растягивание задних мышц бедер. Сядьте на пол, вытянув одну ногу. Подтяните стопу другой ноги к себе так, чтобы подошва касалась внутренней стороной поверхности вытянутой ноги. Задержитесь в этом положении, досчитайте до 15, затем вернитесь в исходное. Растягиваются: задние мышцы бедер, мышцы поясницы и паховой области.

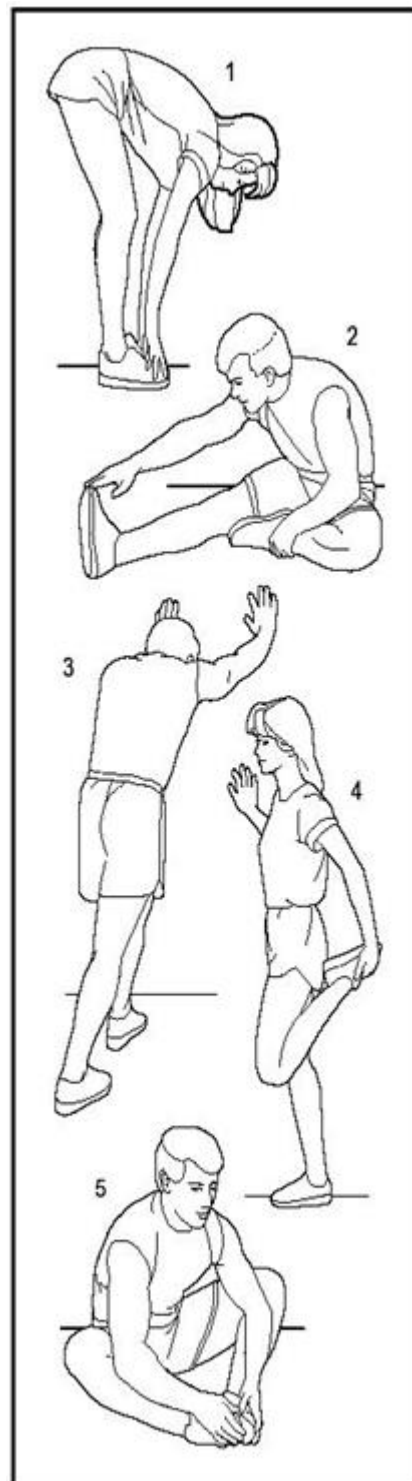
3. Растягивание икроножных мышц и Ахиллового сухожилия. Станьте лицом к стене, выставьте одну ногу вперед, потянитесь вперед и упритесь ладонями в стену. Держите заднюю ногу вытянутой, всей стопой на полу. Сгибая переднюю ногу, нагнитесь вперед и подвиньте таз ближе к стене. Задержитесь в таком положении, досчитайте до 15, затем вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение по 3 раза на каждую ногу. Для еще большего растягивания Ахиллового сухожилия можно также согнуть заднюю ногу в колене. Растягиваются: икроножные мышцы, Ахиллово сухожилие и мышцы голеностопа.

4. Растягивание четырехглавой мышцы бедра. Держась одной рукой стены для поддержания равновесия, другую руку отведите назад и возьмитесь за стопу одноименной ноги. Притяните пятку как можно ближе к ягодице. Задержитесь в этом положении, досчитайте до 15, затем вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение по 3 раза на каждую ногу. Растягиваются: четырехглавые мышцы бедра и мышцы таза.

5. Растягивание внутренних мышц бедра. Сядьте на пол, соедините стопы вместе подошвами и разведите колени в стороны. Притяните стопы как можно ближе. Задержитесь в таком положении, досчитайте до 15, затем вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнения по 3 раза. Растягиваются: четырехглавые мышцы бедер и мышцы таза.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Для поддержания или улучшения физической формы занимайтесь три раза в неделю, отдыхая, как минимум, один день между тренировками. После нескольких месяцев регулярных занятий, при желании, можно заниматься до пяти раз в неделю. Не забывайте, что для достижения успеха важно, чтобы занятия стали регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.



5. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Техническое обслуживание тренажера предполагает в первую очередь ответственность пользователя по каждодневному уходу за тренажером и выполнение им всех рекомендаций, оговоренных в руководстве и написанных на табличках нанесенных на тренажере.

Ежедневно – общий осмотр тренажера. Удаление пыли и грязи.

Еженедельно – общий осмотр тренажера. Проверка состояния подвижных узлов, надежности болтовых соединений, источника питания.

Ежемесячно - общий осмотр тренажера. Проверка состояния подвижных узлов, в особенности цепи и соединительных блоков, надежности болтовых соединений, целостности источника питания. Смазка открытых подвижных и хромированных узлов. Проверка устойчивости тренажера.

Смазку подвижных узлов производить консистентными смазками, а хромированных движущихся узлов – бытовым маслом или силиконовой смазкой.

Для защиты поверхностей тренажера от пота применяйте силиконовую смазку, нанесите ее на поверхности в местах предполагаемого попадания пота.

Удаление пыли, жировых пятен, следов пота осуществлять губкой смоченной мыльным раствором, после чего все протереть сухой тряпкой.

ВАЖНО! Ни в коем случае не используйте растворители или иные агрессивные и абразивные чистящие средства при уходе за тренажером.

При появлении посторонних шумов, скрипов, нарушении соединения деталей и механизмов незамедлительно прекратите тренировку до устранения неполадок. При необходимости обратитесь в сервисную службу. Не рекомендуется проводить самостоятельный ремонт сложных технических узлов.

Рекомендуется по окончании гарантийного срока обратиться в сервисную службу и провести регламентное обслуживание тренажера.

Рекомендуется регулярно, не реже одного раза в 3 месяца, тщательно проверять работоспособность узлов тренажера.

Рекомендуется не реже одного раза в год менять колодку торможения.

6. ТЕКУЩИЙ РЕМОНТ

Ремонт тренажера осуществляется только специалистами сервисной службы.

Возможные неисправности и их диагностика

Таблица 1

Характер неисправности	Причина	Порядок устранения неисправности
Нет питания (нельзя включить тренажер) Не горит дисплей	Не хватает мощности батарейки	Замените батарейки на 2 новые размера AA (UM-3) и убедитесь, что вы правильно их расположили.
Не меняются данные на экране (во время тренировки)	Консоль в режиме «PAUSE» или «STOP»	Когда на дисплее горит надпись «PAUSE» или «STOP», консоль находится в режиме паузы или остановки. Вы можете нажать START, чтоб продолжить тренировку и дисплей времени продолжит подсчет данных. Консоль продолжит работу.
	Сенсор скорости неправильно подключен	Если в рабочем режиме данные на дисплее SPEED & RPM остаются «0.», это значит, что консоль «не видит» тренировку. Пожалуйста, проверьте и подсоедините провод консоли (датчик скорости) корректно.
Внезапно нет картинки	Консоль находится в спящем режиме.	Если вы не будете заниматься или нажимать на кнопки в течение 4 минут, консоль автоматически войдет в режим сохранения энергии. Нажмите любую кнопку или прокрутите один круг педалями.

7. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Порядок подготовки тренажера к хранению и условия хранения.

ВНИМАНИЕ! Тренажер предназначен для каждодневного использования в соответствии с назначением.

В случаях, когда тренажер не используется более 30 дней, рекомендуется выполнить мероприятия по сохранению его внешнего вида и защите от воздействия факторов внешней среды отдельных элементов тренажера или тренажера в целом. Вам может быть отказано в гарантийном ремонте если тренажер не использовался и причиной его поломки стало невыполнение условий хранения тренажера.

Для подготовки тренажера к хранению рекомендуется:

- расположите тренажер в сухом, защищенном от прямых солнечных лучей, отапливаемом помещении на удалении не менее 1 м от нагревательных приборов;

- отсоедините от тренажера элементы крепления и храните их отдельно;
- защитите тренажер от действий внешних факторов таких как: вода, в ходе уборки; животные; нагревательные приборы и другое. Накройте, по необходимости, тренажер полиэтиленовым или тканевым пакетом оставив место для притока воздуха;
- нанесите на пластмассовые детали силиконовой смазки, для защиты их от влаги;
- примите иные меры для сохранения тренажера в исправном состоянии, исходя из особенностей вашего помещения и условий хранения.

При снятии тренажера с хранения и началом его эксплуатации выполните следующие рекомендации:

- освободите тренажер от защитных материалов (картон, полиэтилен и др.);
- удалите с поверхности пыль, защитные смазки и пр.;
- проверьте надежность всех элементов. Если необходимо проведите сборку и установку тренажера;
- перед использованием тренажера используйте минимальную нагрузку;
- обеспечьте минимальную нагрузку при эксплуатации на протяжении не менее 20 минут;
- в течение последующих 10 дней внимательно следите за общим состоянием тренажера.

8. ТРАНСПОРТИРОВАНИЕ

Транспортирование тренажера осуществляется в разобранном виде в штатной упаковке или иной картонной упаковке. Способ транспортировки должен соответствовать упаковке. Транспортирование может осуществляться и в иной упаковке, обеспечивающей сохранность тренажеров от внешних факторов(дождь, снег, солнечные лучи, вода, и иное).

Время, протяженность и средства транспортирования пользователь выбирает самостоятельно.

9. УТИЛИЗАЦИЯ

После завершения эксплуатационного периода (свыше 7 лет), тренажер подлежит утилизации, так как его составные части могут приносить вред человеку и окружающей среде. В связи с этим просим Вас обратиться к производителю для выяснения условий утилизации.

10. ГАРАНТИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ (ПОСТАВЩИКА)

Предприятие гарантирует исправную и надежную работу тренажера при условии соблюдения потребителем требований по транспортированию, хранению и применению тренажера по прямому назначению, при наличии штампа магазина или иной торгующей организации в гарантийном талоне.

Эксплуатационный ресурс изделия без замены узлов, элементов крепления и механизмов в зависимости от индивидуального отношения и условий эксплуатации составляет 36 месяцев. В случаях, когда своевременно производится регламентное обслуживание и замена износившихся деталей, узлов и механизмов срок эксплуатации может достигать 7 лет, но не более. В случаях если тренажер подвергнут конструктивным доработкам, изменениям окраски или его формы производитель снимает с себя всякую ответственность с момента обнаружения изменений.

Гарантийный срок эксплуатации вступает в силу со дня продажи. Общий гарантийный срок на изделие – 6 месяцев со дня продажи. При отсутствии отметки в гарантийном талоне о продаже, гарантийный срок исчисляется с даты выпуска изделия указанной на упаковке.

Вам может быть отказано в гарантийном ремонте если:

- тренажер используется не по назначению или с нарушениями условий эксплуатации указанными в настоящем руководстве;
- нарушены пломбы или сломаны одноразовые защитные элементы, что свидетельствует о несанкционированной разборке тренажера, конструкция тренажера изменена или подвергнута самостоятельной доработке. Пользователем произведен несанкционированный ремонт тренажера;
- отсутствует или проводится ненадлежащим образом текущее техническое обслуживание, предусмотренное п.5 настоящего руководства;
- превышены допустимые нормы нагрузки на изделие или его элементы;
- вандализм, намеренный или ненамеренный вывод из строя узлов и механизмов, декоративных и защитных элементов;
- если выход изделия из строя стал причиной бросков напряжения, отсутствием заземления или иных независимых от производителя (поставщика) факторов связанных с вашими электрическими сетями, источниками энергии;
- хранение тренажера осуществляется с нарушениями п.7. небрежно и ненадлежащим образом;
- тренажер транспортировался небрежно, что стало причиной его поломки;
- нарушены требования настоящего руководства в любом из пунктов.

Настоящее руководство является документом, который подтверждает соответствие основных параметров изделия требованиям ГОСТ или ТУ и признает его годным и рекомендует к применению.



Производитель (поставщик) не несет ни какой ответственности, если причиной травмы, увечья или гибели пользователя (пользователей) стало пренебрежение

пользователем (пользователями) требований изложенных в настоящем руководстве.

В случаях, когда поломка тренажера произошла по вине производителя в рамках гарантийного срока или позже или причина поломки не выявлена, Вы вправе обратиться к производителю (поставщику, сервисную службу) за разъяснениями дальнейших действий.

При самостоятельно замене узлов или агрегатов см. рис 1. данного руководства. Для упрощения процедуры оказания помощи будьте готовы предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую сторону обложки данного руководства)
- ключевой номер и описание деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ)

Адрес гарантийной мастерской:

г. Химки ул. Репина 6 стр.6 Т./ф. +7 (495), 455-00-06

E-mail: v-sportservice@mail.ru

По вопросам гарантийного и послегарантийного обслуживания в Вашем регионе обращайтесь за информацией в торговую сеть, где было приобретено изделие.

КОРЕШОК ТАЛОНА № 1 НА ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ
Гребной тренажер

М.П.

Продавец: _____
 Дата продажи: _____ г.
 Ответственное лицо изъяввшее талон №1: _____ г.
 Дата изъятия: _____ г.

Продавец: _____

Код по ЕГРПО: _____

ТАЛОН № 1 НА ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ

Гребной тренажер

Заводской номер: _____

(указано в табличке ОТК на изделии)

б/н _____

Дата выпуска: _____

(указано в табличке ОТК на изделии)

(Фамилия и инициалы ответственного лица производителя (продавца). Подпись и печать организации)

Производитель: _____

(Наименование предприятия, организации и юридический адрес)

Номер, в соответствии с которым, товар принят на гарантийное обслуживание: _____

Причина ремонта	Наименование замененной детали, узла, агрегата	Дата ремонта	Подпись исполнителя
В соответствии с Актом осмотра № _____	В соответствии с Актом проведенного ремонта № _____ от _____		

(Фамилия и инициалы ответственного лица производившего ремонт. Подпись и печать организации)

Подпись пользователя (покупателя) подтверждающего проведение гарантийного ремонта надлежащего качества: _____

(Фамилия и инициалы ответственного лица. Подпись и печать организации)

КОРЕШОК ТАЛОНА № 2 НА ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ
Гребной тренажер

М.П.

Продавец: _____
 Дата продажи: _____ г.
 Ответственное лицо изъяввшее талон №2: _____ г.
 Дата изъятия: _____ г.

Продавец: _____

Код по ЕГРПО: _____

ТАЛОН № 2 НА ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ

Гребной тренажер

Заводской номер: _____

(указано в табличке ОТК на изделии)

б/н _____

Дата выпуска: _____

(указано в табличке ОТК на изделии)

(Фамилия и инициалы ответственного лица производителя (продавца). Подпись и печать организации)

Производитель: _____

(Наименование предприятия, организации и юридический адрес)

Номер, в соответствии с которым, товар принят на гарантийное обслуживание: _____

Причина ремонта	Наименование замененной детали, узла, агрегата	Дата ремонта	Подпись исполнителя
В соответствии с Актом осмотра № _____	В соответствии с Актом проведенного ремонта № _____ от _____		

(Фамилия и инициалы ответственного лица производившего ремонт. Подпись и печать организации)

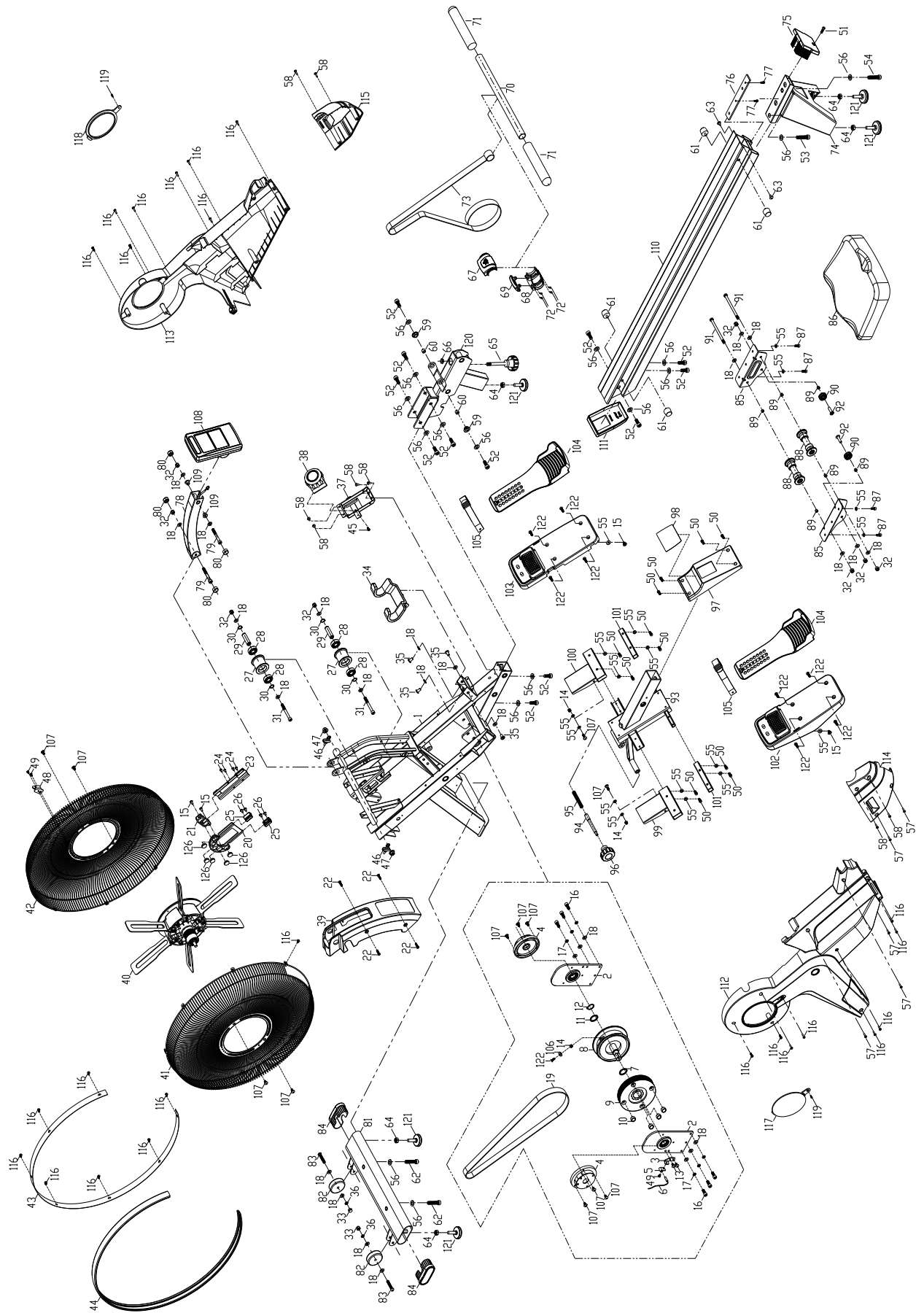
Подпись пользователя (покупателя) подтверждающего проведение гарантийного ремонта надлежащего качества: _____

(Фамилия и инициалы ответственного лица. Подпись и печать организации)

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО	№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	РАМА	1	63	ВИНТ М4*12L	2
2	КРОНШТЕЙН ОСИ РЕМНЯ	2	64	ГАЙКА М10*1.5*8Т	5
3	ОСНОВАНИЕ ДАТЧИКА СКОРОСТИ	1	65	НАБАЛДАШНИК	1
4	НАБОР ПРУЖИНЫ	2	66	ГАЙКА М10*1.5*6Т	1
5	КРОНШТЕЙН ДАТЧИКА СКОРОСТИ	1	67	КРЫШКА ПОРУЧНЯ - ВЕРХНЯЯ	1
6	СЕНСОР-НИЖНЯЯ ЧАСТЬ	1	68	КРЫШКА ПОРУЧНЯ - НИЖНЯЯ	1
7	ВОЛНИСТА ШАЙБА 25.5*34*2.0Т	1	69	ЗАЩИТНАЯ НАКЛАДКА ПОРУЧНЯ	1
8	НАБОР КОЛЕСИКА КАНАТА	1	70	АЛЮМИНИЕВАЯ ТРУБА	1
9	НАБОР РЕМНЯ КОЛЕСА	1	71	НАКЛАДКА ПОРУЧНЯ	2
10	КРУГЛЫЙ МАГНИТ	4	72	ВИНТ М3*10L	4
11	РАЗДЕЛИТЕЛЬНОЕ КОЛЬЦО ПОРУЧНЯ	1	73	СПЕЦИАЛЬНЫЙ КАНАТ	1
12	КЛИПСА С25	1	74	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
13	ВИНТ М5*8L	2	75	ЗАДНЯЯ НАКЛАДКА РЕЙЛА	1
14	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М6	3	76	ПОЛКА РЕЙЛА	1
15	ВИНТ М5*12L	4	77	ВИНТ М8*16L	2
16	ВИНТ М8*20L	6	78	РЫЧАГ КОНСОЛИ	1
17	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА М8	6	79	ВИНТ М8*65L	2
18	ШАЙБА М8*16*2.0	27	80	ГАЙКА 13ММ	4
19	РЕМЕНЬ	1	81	ПЕРЕДНЯ ТРУБКА	1
20	НАБОР ПАНЕЛИ МАГНИТА	1	82	КОЛЕСО ТРАНСПОРТИРОВКИ	2
21	СКОБА МАГНИТА	1	83	ВИНТ М8*45L	2
22	ВИНТ М5*16L	4	84	ОВАЛЬНАЯ ТРУБА	2
23	НАПРАВЛЯЮАЯ ПОДСТАВКА	1	85	НЕПОДВИЖНОЕ ОСНОВАНИЕ СИДЕНЬЯ	2
24	ВИНТ М5*8L	4	86	СИДЕНЬЕ	1
25	МАГНИТНЫЙ ПРИВОД РЕЙЛА	2	87	ВИНТ М6*16L	4
26	ВИНТ М5*10L	4	88	НАБОР ВЕРХНЕГО РОЛИКА	2
27	НАПРАВЛЯЮЩЕЕ КОЛЕСО	2	89	РАЗДЕЛИТЕЛЬНОЕ КОЛЬЦО НИЖНЕГО РОЛИКА	6
28	ПОДШИПНИК ТР16202	4	90	НИЖНИЙ РОЛИК	2
29	НАПРАВЛЯЮЩИЙ ШПИЛЬ	2	91	ВИНТ М8*122	2
30	КЛИПСА С15	4	92	ВИНТ М8*25L	2
31	ВИНТ М8*75L	2	93	НАБОР ОПОРЫ РЕЙЛА	1
32	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М8	8	94	БОЛТ	1
33	ГАЙКА М8	2	95	ПРУЖИНА	1
34	НАБОР ДЛЯ ПОРУЧНЯ	1	96	НАБАЛДАШНИК	1
35	ВИНТ М8*15L	4	97	СРЕДНЯЯ НАКЛАДКА ОПОРЫ РЕЙЛА	1
36	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА М8	2	98	НАКЛЕЙКА	1
37	НАБОР ТРИММИНГА	1	99	ТРУБА ЛЕВОЙ ПЕДАЛИ	1
38	ВИНТ ТРИММИНГА	1	100	ТРУБА ПРАВОЙ ПЕДАЛИ	1
39	РАМА ОКНА КАНАТА	1	101	ЗАДНЯЯ ТРУБА ПЕДАЛИ	2
40	КРЫШКА ВЕНТИЛЯТОРА	1	102	ОСНОВАНИЕ ЛЕВОЙ ПЕДАЛИ	1
41	ЛЕВАЯ КРЫШКА ВЕНТИЛЯТОРА	1	103	ОСНОВАНИЕ ПРАВОЙ ПЕДАЛИ	1
42	ПРАВАЯ КРЫШКА ВЕНТИЛЯТОРА	1	104	ОПОРА ПЯТКИ	2
43	ЗАТВОР КРЫШКИ ВЕНТИЛЯТОРА	1	105	РЕМЕНЬ ПЕДАЛИ	2
44	ПОЛКА ЗАТВОРА	1	106	ШАЙБА М6*20*1.5Т	1
45	ВИНТ М4*12L	1	107	ВИНТ М6*16L	12
46	НАТЯЖИТЕЛЬ ЦЕПИ	2	108	КОНСОЛЬ	1
47	ГАЙКА М10*1.5Х14Х8	2	109	ПЛАСТИКОВАЯ ЗАГЛУШКА	2
48	СКОБА КАНАТА	1	110	АЛЮМИНИЕВЫЙ РЕЙЛ	1
49	ВИНТ М4*8L	3	111	ПЕРЕДНЯЯ КРЫШКА РЕЙЛА	1
50	ВИНТ М6*10L	12	112	ЛЕВЫЙ ОСНОВНОЙ КОРПУС	1
51	ВИНТ М6*20L	1	113	ПРАВЫЙ ОСНОВНОЙ КОРПУС	1
52	ВИНТ М10*25L	12	114	ЛЕВЫЙ КОРПУС	1
53	ВИНТ М10*40L	1	115	ПРАВЫЙ КОРПУС	1
54	ВИНТ М10*50L	1	116	ВИНТ М4*16L	24
55	ВИНТ R М6*16*1.5	18	117	ЛЕВАЯ ОСНОВНАЯ КРЫШКА	1
56	ВИНТ R М10*21*2.0	16	118	ПРАВАЯ ОСНОВНАЯ КРЫШКА	1
57	ВИНТ М4*20L	5	119	ВИНТ М4*12	2
58	ВИНТ М5*12L	8	120	НАБОР СРЕДНЕГО ФИКСАТОРА	1
59	КОЛЬЦО	2	121	РЕГУЛИРУЕМЫЙ КРОНШТЕЙН	5
60	РАЗДЕЛИТЕЛЬНОЕ КОЛЬЦО	2	122	ВИНТ М6*20L	9
61	РЕЗИНОВАЯ ПРОКЛАДКА	4	123	ШАЙБА 25.5*34*2.0Т	1
62	ВИНТ М10*60L	2			

ДЕТАЛИЗИРОВАННАЯ СХЕМА





В Вашем регионе:

