SPIRIT

CRW800 Гребной тренажер

Руководство пользователя

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед эксплуатацией гребного тренажера.

Содержание

Инструкция по безопасности ……..……2

Информация по электробезопасности ……3

Инструкция по эксплуатации ……..……...4

Руководство по сборке …….……..….5

Работа с консолью……..9

Инструкция по использованию ……..…13

Использование передатчика пульса…….24

Настройка беспроводного подключения..……..25

Замена батареи в ручке……..…….25

Общее техническое обслуживание ……..……..…….26

Вид в разобранном состоянии …….…….……27

Список деталей ……..……...28

Благодарим Вас за покупку нашей продукции. Пожалуйста, сохраните эту инструкцию. Не пытайтесь производить ремонт или настройку, не описанную в данном руководстве.

ВНИМАНИЕ
Данный тренажер предназначен только для домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажера не предполагает гарантийного обслуживания.

Важно помнить, что спортивное оборудование находится на гарантийном обслуживании до того момента, пока соблюдаются правила эксплуатации тренажёра. Не соблюдение правил использования тренажера может привести к освобождению от гарантийных обязательств.

ВНИМАНИЕ!

Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с данным руководством.

Для снижения риска поражения электрическим током отключите тренажер от электрической сети до начала работ по очистке или сервисных работ.
Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм устанавливайте тренажер на ровную поверхность и подключайте только в заземлённую розетку электрической цепи, имеющей напряжение до 230 вольт и силу тока до 5 ампер.

Основная нструкция по безопасности

Большое внимание было уделено безопасности при проектировании и изготовлении данного тренажёра, тем не менее, очень важно, чтобы Вы строго придерживались инструкций безопасности.

Для обеспечения вашей безопасности и во избежание несчастных случаев, прочитайте данную инструкцию по эксплуатации, прежде чем использовать тренажер.
Не используйте тренажер, если вы не прочитали описание и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.

Проконсультируйтесь с врачом, если Вы хотите регулярно и интенсивно тренироваться. Это особенно важно для пользователей с ограничениями по здоровью. Рекомендуем людям с ограниченными возможностями использовать данный тренажер только при наличии квалифицированного специалиста.
Сразу же прекращайте тренировку, если Вы почувствовали дискомфорт или у Вас возникли болезненные ощущения в мышцах или суставах. Строго следите за тем, как Ваш организм реагирует на программы тренировок. Например, головокружение является признаком того, что Вы тренируетесь слишком интенсивно.
После того, как тренажёр будет собран в соответствии с инструкцией, убедитесь, что все винты, болты и гайки надёжно затянуты, а соединительные кабели правильно подсоеденены.

При занятиях носите удобную одежду и соответствующую спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
Не касайтесь движущихся частей тренажера.

Тренажер должен быть размещен в недоступном для детей и домашних животных месте.
Только один человек может использовать тренажёр во время тренировки.

Установите тренажер на гладкой, чистой, ровной и твердой поверхности. Никогда не используйте тренажер рядом с водой и убедитесь в том, что нет никаких острых предметов в непосредственной близости от тренажера. При необходимости постелите защитный коврик (не входит в комплект поставки), чтобы защитить поверхность под тренажёром и сохраняйте свободное пространство не менее 0,5 м вокруг тренажера для обеспечения безопасности.
Не устанавливайте тренажер на мягкую поверхность, это может привести к повреждению как ковра, так и тренажера.
Не используйте тренажер во время грозы. Возможно возникновение электромагнитных колебаний, которые могут повредить компоненты тренажера. Отключите тренажер во время грозы в качестве меры предосторожности.
Отключите тренажёр из розетки перед чисткой или работами по техническому обслуживанию.
Для отключения тренажера переведите все функции тренажера в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
Для чистки тренажера используйте мыльный раствор и влажную тряпку; ни в коем случае не применяйте растворители.

Не занимайтесь на тренажёре, если он был повреждён или вышел из строя.
Не пытайтесь использовать тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.

Используйте устройство только в целях, указанных в данной инструкции по эксплуатации, а также используйте только аксессуары, рекомендованные производителем.

Датчики пульса на рукоятках тренажера не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование датчика сердечного ритма на нагрудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, например такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.

Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите клавишу подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.

● Техническое обслуживание должно осуществляться только уполномоченным сервисным специалистом.
● Регулярно осматривайте тренажер перед использованием, на наличие изношенных частей.
●Не подвергайте тренажер воздействию высокой влажности или прямых солнечных лучей.
•Никогда не подвергайте тренажер воздействию дождя или влаги. Не используйте тренажером вне помещения, рядом с бассейном или в любой другой среде с высокой влажностью. Температура рабочей среды для тренажера составляет от 5 до 48 градусов Цельсия (от 40 до 120 градусов по Фаренгейту), и относительной влажностью от 65% до 95% без конденсации (образование капель воды на поверхности или внутри тренажера).

Тренажер должен эксплуатироваться в сухих и теплых закрытых помещениях, имеющих отопление и вентиляцию, с постоянной влажностью и температурой. Если тренажер подвергался действию низких температур или высокой влажности, то перед первым использованием необходимо подождать, пока он нагреется до комнатной температуры. Невыполнение этого условия может привести к отказу электронных компонентов.

Не занимайтесь на тренажере в помещениях с повышенным содержанием кислорода или там, где используются аэрозоли, это может привести к возгаранию.

Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.

Будьте осторожны при совмещении мероприятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Рассеивание внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.

Всегда держитесь за ручки тренажера при внесении изменений управления.

Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме.

● Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра.

Основная инструкция по электробезопасности

● Выберите место вблизи от розетки для установки тренажера. Розетка должна быть расположена в месте, в котором обеспечивается возможность легко и безопасно вставлять и вытаскивать вилку.
•Тренажер должен быть подключен к отдельной розетке.

Сначала подключите кабель питания к тренажеру и только затем вставьте его вилку в розетку.

● Всегда подключайте тренажёр к розетке с заземлением и без других приборов, подключённых к ней. Не рекомендуется использовать электрические удлинители.

● Неисправное заземление может вызвать риск поражения электрическим током. Попросите квалифицированного электрика проверить розетку в случае, если Вы не знаете, выполнено ли

заземление надлежащим образом. Не модифицируйте вилку, поставляемую с тренажером, если она не совместима с вашей розеткой. Обратитесь к специалисту для установки подходящей розетки.

● Погодные условия или включения и выключения других устройств могут вызвать скачки напряжения, которые могут привезти к выходу из строя тренажера, он должен быть оснащен фильтром сетевого напряжения (не входит в комплект).

● Держите шнур питания вдали от транспортировочного ролика. Не оставляйте шнур питания под тренажером. Располагайте электрический шнур вдали от нагревающихся поверхностей. Не используйте тренажер с повреждённым или изношенным шнуром питания. Если шнур питания повреждён, он должен быть немедленно заменён производителем или его представителем.

Никогда не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения тренажера от сети питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. Использование тренажера в таких условиях лишает гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подается низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.

Никогда не снимайте никакие крышки без предварительного отключения питания тренажера.

СОХРАНИТЕ И ПЕРИОДИЧЕСКИ ЧИТАЙТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ – ЭТО ГАРАНТИЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

Игнорирование этих инструкций будет автоматически аннулировать гарантию.

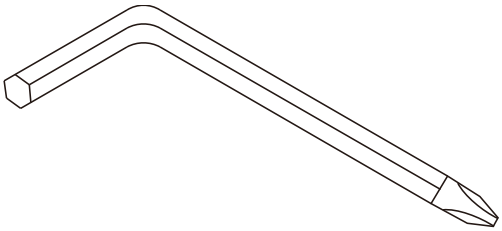
Инструкция по эксплуатации

- **НИКОГДА** не используйте тренажер, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите кнопку подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ** при совмещении занятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Отвлечение внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.
- Не прилагайте чрезмерное усилие при нажатии на клавиши управления консолью. Они сделаны так, чтобы срабатывать под небольшим давлением пальца.

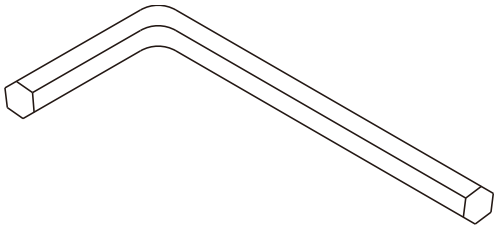
Инструкция по сборке

- Если доставка тренажера осуществлялась в холодное время года, приступайте к его сборке и эксплуатации спустя 2-3 часа после того, как он нагреется до температуры в помещении;
- Перед началом сборки тренажера, внимательно ознакомьтесь с последовательностью шагов сборки.
- После распаковки разместите комплектующие части на свободной поверхности. Это даст Вам обзор и упростит сборку.
- Проверьте все комплектующие части тренажера и если какой-либо из частей нет, обратитесь к продавцу.
- Пожалуйста, обратите внимание, что всегда есть риск получения травмы при использовании инструментов и проведение технических работ. Пожалуйста, соблюдайте осторожность при сборке.
- Убедитесь, что условия работы безопасны. Уберите упаковочный материал таким образом, чтобы он не представлял опасности.
- **ВНИМАНИЕ**
- ***Пенопласт и пластиковые пакеты представляют собой потенциальную опасность для детей!***
- При возникновении сложностей в сборке, обратитесь в службу технической поддержки, по телефону указанному в гарантийном талоне.

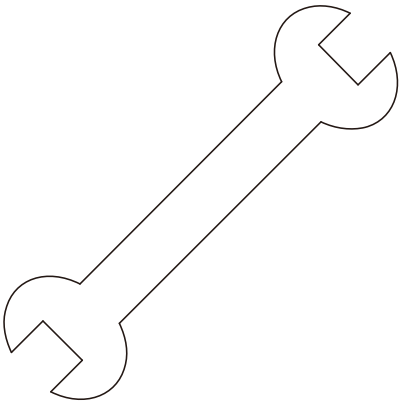
Инструмент для сборки



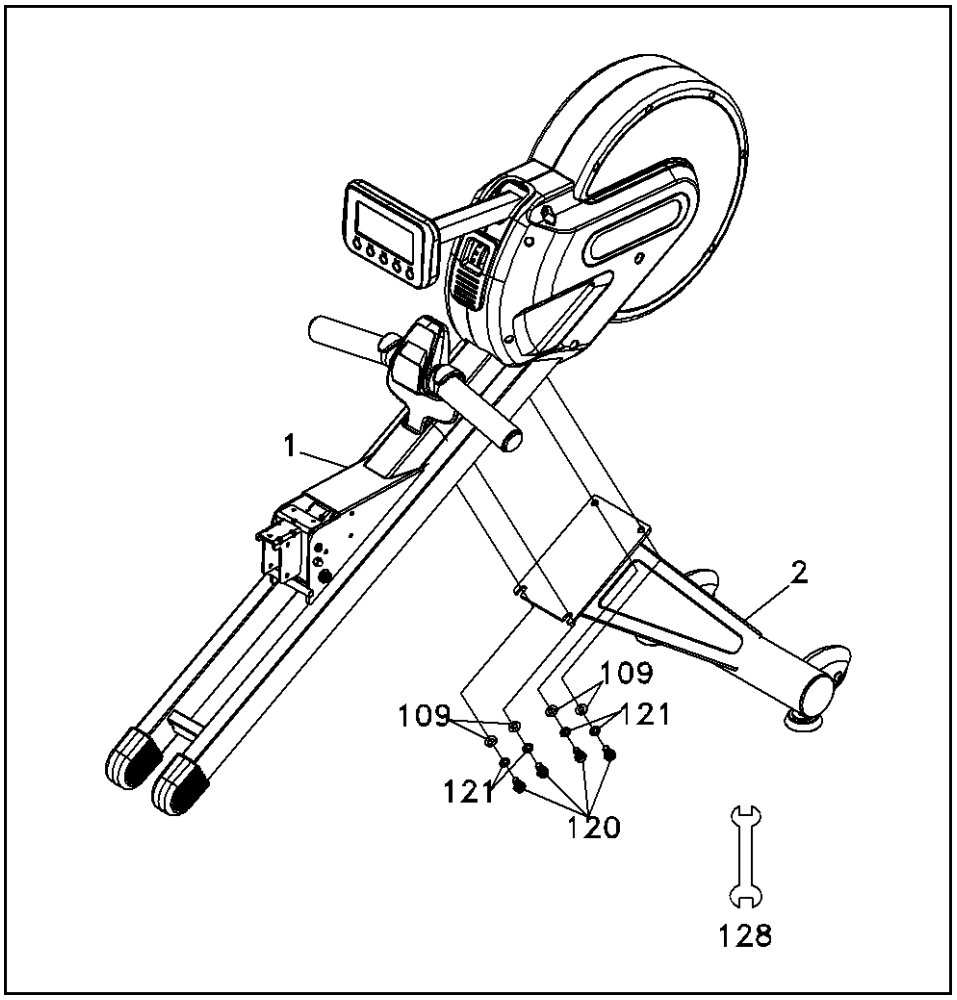
#127. Комбинированный ключ
M5 и крестовая отвертка
(1 шт)



#126. Торцевой ключ
(1 шт)



#128. 13/14m/m Ключ
(1 шт)

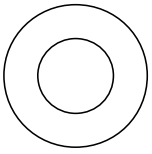


ШАГ 1

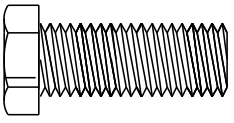
1. Подготовьте комплектующие для шага 1.
2. Используйте Ключ (128), чтобы затянуть 4-е болта с шестигранной головкой (120) вместе с 4-мя пружинными шайбами (121) и 4-мя плоскими шайбами (109), для закрепления основной рамы (1) и переднего стабилизатора (2).

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

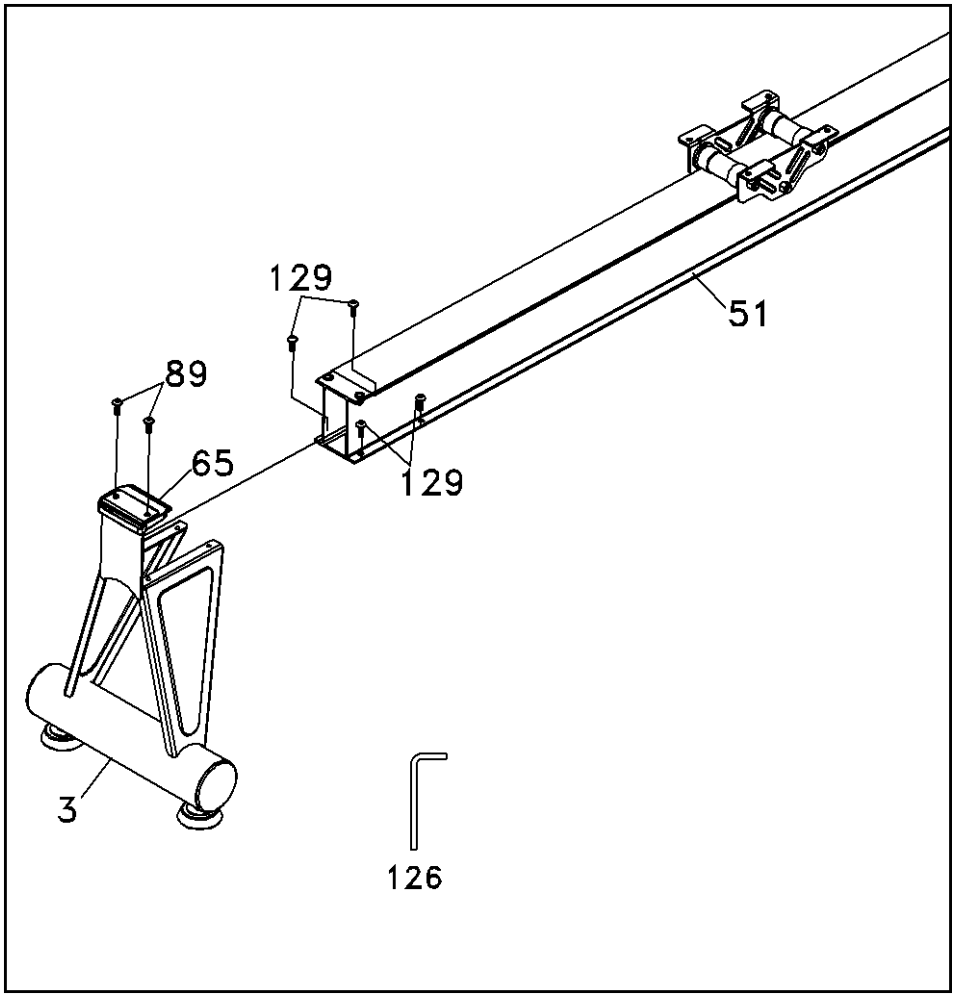
#121. 10 × 2T
Пружинная шайба (4 шт)



#109. 3/8" × 19 × 1.5T
Плоская шайба (4 шт)



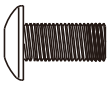
#120. 3/8" × 3/4"
Болт с шестигранной головкой (4 шт)



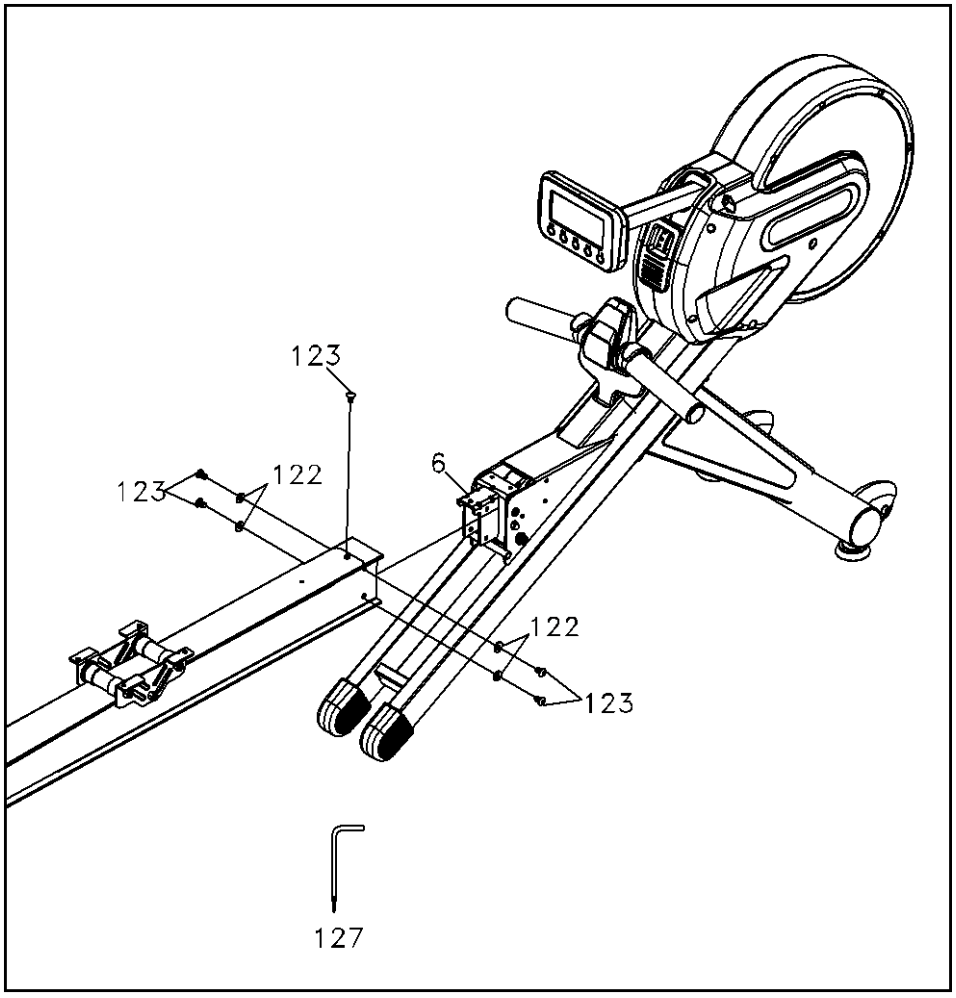
ШАГ 2

1. Подготовьте комплектующие для шага 2.
2. Используйте торцевой ключ (126) чтобы отвинтить 2-а болта (89) на алюминиевом трэке (51), затем присоедините крышку стопора сиденья (65) совместно с задним стабилизатором (3) и к задней части алюминиевого трэка (51). Используйте торцевой ключ (126), чтобы затянуть 4-е болта с круглой головкой (129) и 2-а болта (89) на алюминиевом трэке (51).

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ



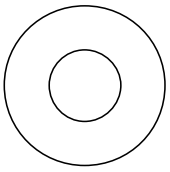
#129. M6 × 10m/m
Болт с круглой
головкой



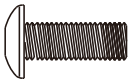
ШАГ 3

1. Подготовьте комплектующие для шага 3.
2. Присоедините другой конец алюминиевого трэка (51) к собранной части при шаге 1 и используйте комбинированный ключ (127), чтобы затянуть 5-ть болтов с круглой головкой (123) вместе с 4-мя плоскими шайбами (122).

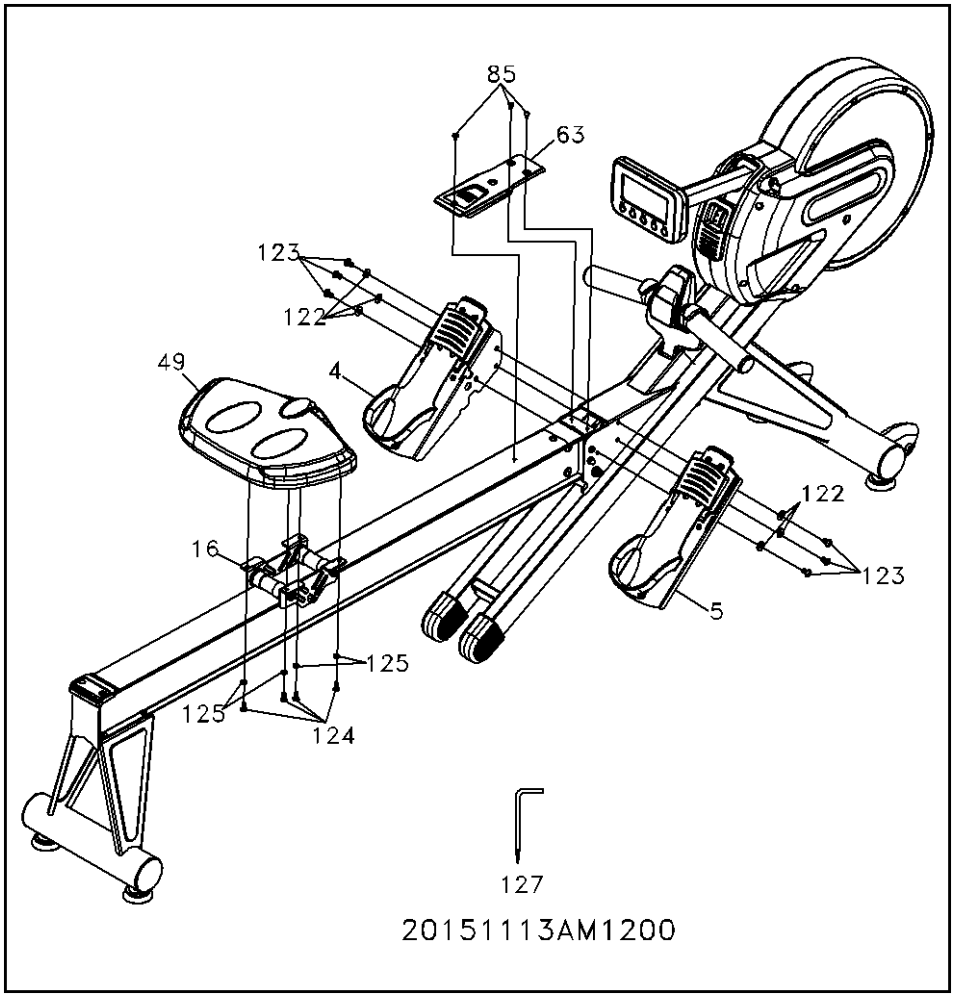
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ



#122. 5/16" × 18 × 1.5T
Плоская шайба
(4 шт)



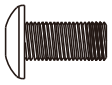
#123. M8 × 12m/m
Болт с круглой головкой
(5шт)



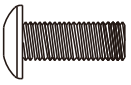
ШАГ 4

1. Подготовьте комплектующие для шага 4.
2. Установите левую и правую педали (4 и 5) на основную раму (1). Затяните 6-ть болтов с круглой головкой (123) с 6-ю плоскими шайбами (122) используя комбинированный ключ (127). Снова используйте комбинированный ключ (127), чтобы установить соединительную крышку (63) на алюминиевый трэк (51) и закрепить с помощью 3-х болтов с крестовой головкой (85). Установите сиденье (49) на панель для сиденья (16) используя 4-е болта с крестовой головкой (124) и 4-е пружинных шайбы (125), закрепив комбинированным ключом (127).

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

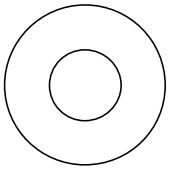


#85. M5 × 10m/m
Болт с крестовой головкой
(3 шт)



#123. M8 × 12m/m
Болт с круглой головкой
(6 шт)

#124. M6 × 15m/m
Болт с крестовой головкой
(4 шт)



#122. 5/16" × 18 × 1.5T
Плоская шайба
(6 шт)

#125. 1/4"
Пружинная шайба
(4 шт)

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

Питание
При нажатии любой клавиши консоль включится, если тренажер подключен к сети. LCD дисплей включится и издаст звуковой сигнал в течение 2 секунд, затем перейдет в режим ожидания. При наличии сигнала с датчика скорости запустится ручной режим тренировки.

Выключение: Во время работы в любом режиме, если консоль не активна в течении минуты, она автоматически выключится.

Функции дисплея

Ход/мин

- Показывает количество движений в минуту.

Время

- Отображает время.
- Диапазон значений: 00:00~99:59 (минуты: секунды)
- Время суммируется для каждого режима тренировки.
- Для отображения оставшегося времени включается обратный отсчет.

Расстояние

- Диапазон значений 0~9999 и переключается на формат 1X.XX , когда значение превышает 9999.
- Расстояние суммируется для каждого режима тренировки.
- Для отображения оставшегося расстояния включается обратный отсчет.

Частота сердечных сокращений (ЧСС)

- Диапазон ЧСС 40~220 ударов в минуту.
- При обнаружении сигнала ЧСС, маленькая точка в нижнем правом углу окна пульса начинает мигать вместе со значением ЧСС.
- При отсутствии сигнала, окно ЧСС не показывает ничего.

Калории

- Окно калорий показывает значение калорий, расходуемых во время тренировки.
- Диапазон значений 0~999.

Скорость: средняя за час
- Диапазон значений 0.0 ~ 99.9
- Отображается в км/ч

Уровень

- Окно уровня показывает текущий уровень нагрузки.
- Диапазон значений 1~16
- Уровни 1 и 2 подсвечивают первую точку на дисплее, уровни 3 и 4 подсвечивают вторую, и т.д.

500M/Время

- Только режимы Manual(Ручной режим), Distance(Расстояние), Time(Время) и Calorie(Калории) отображаются на этом дисплее.
- Приведем пример для Ручного режима тренировки(Manual): При запуске консоли, в середине LCD дисплея появится волновая схема, которая после переключится на отображение **500M/TIME 00:00 (500метров/время)**, а через очередные 5 секунд изображение опять вернется на волновую схему. Это режим **SCAN(Сканирование)**.
- Консоль переключается в режим **SCAN(Сканирование)** сразу после выключения. Если нажать клавишу **MODE(Режим)** отобразится волновая схема. Повторное нажатие **MODE(Режим)** отобразит экран 500M/TIME(500метров/время).

Функции клавиш

- При нажатии на любую клавишу срабатывает звуковой сигнал.
- Когда консоль выключена, нажатие любой клавиши включает ее.

Клавиша Mode(Режим)

- Клавиша **MODE (Режим)** при последовательном нажатии переключает режимы:
- **MANUAL (Ручной), DISTANCE (Расстояние), TIME(Время), CALORIES (Калории), 20/10 INTERVAL (Интервал 20/10), 10/20 INTERVAL (Интервал 10/20), CUSTOM INTERVAL (Пользовательский интервал), Fat Burn (Жиросжигание), Cardio (Кардио), Strength (Сила), Game (Игра).**
- MANUAL (Ручной) - режим тренировки по умолчанию после включения устройства.
- Выбрав нужный режим тренировки, окно дисплея будет показывать нужную структуру тренировки, а окно параметров будет мигать ежесекундно.

Клавиша Up (Вверх)

- В режиме настройки желаемой тренировки увеличивает значение выбранного параметра.
- Значение увеличивается на одну единицу при нажатии на клавишу.

Клавиша Down (Вниз)

- В режиме настройки желаемой тренировки уменьшает значение выбранного параметра.
- Значение уменьшается на одну единицу при нажатии на клавишу.

Клавиша Start/Stop (Старт/Стоп)

- Нажатие клавиши в режиме ожидания переводит Вас в ручной режим тренировки.
- Используется для подтверждения отображаемого значения выбранной тренировки и для начала тренировки.
- Нажмите, чтобы завершить текущий режим тренировки и остановить все подсчеты.

Клавиша Reset (Сброс)

- Нажатие клавиши после остановки программы переключает консоль в режим ожидания.
- Клавиша доступна только после остановки программы.
- В любом режиме, нажатие клавиши в течение 3 секунд заново включает консоль.

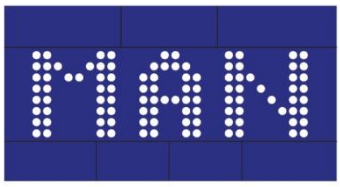
Инструкция по использованию

После включения консоли загорается весь экран и воспроизводится 2-х секундный звуковой сигнал. После нажатия клавиши **Start(Старт)**, запускается **Manual(Ручной)**

режим тренировки. Нажав **MODE(Режим)**, можно выбрать другую предустановленную программу:

MANUAL (Ручной), DISTANCE (Расстояние), TIME(Время), CALORIES (Калории), 20/10 INTERVAL (Интервал 20/10), 10/20 INTERVAL (Интервал 10/20), CUSTOM INTERVAL (Пользовательский интервал), Fat Burn (Жиросжигание), Cardio (Кардио), Strength (Сила), Game (Игра).

Название программы будет прокручиваться на экране слева направо:



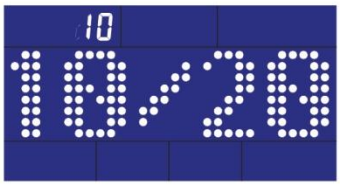
Manual

Distance

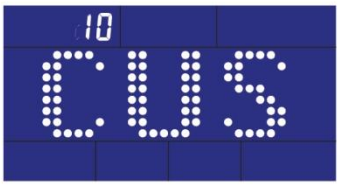
Time

Calories

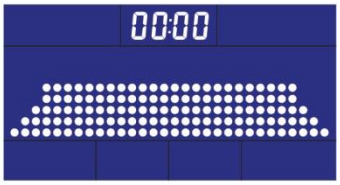
20/10 Interval



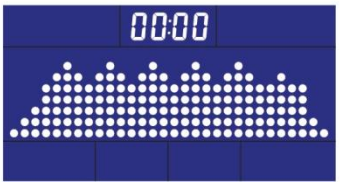
10/20 Interval



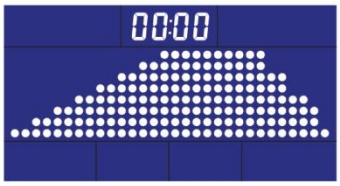
Custom Interval



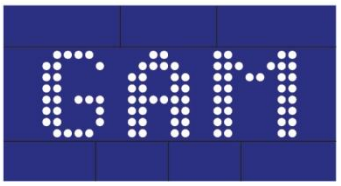
Fat Burn



Cardio



Strength



Game

Manual Mode (Ручной режим)

Выберите режим **Manual Mode (Ручной режим)**, нажимая клавишу **MODE (Режим)** в режиме ожидания (Рис. 1-1)
Нажатие **Start/Stop (Старт/Стоп)** запускает данный вид тренировки. Так же Вы можете потянуть за поручень в режиме ожидания и перейти непосредственно в Ручной режим тренировки.

В центре ЖК-дисплея будут выводиться данные каждые 5 сек., чтобы показать скорость хода на Волновой схемой (Рис. 1-2) и **500M / TIME (500м/время)** (Рис. 1-3). Вы можете нажать на клавишу **MODE**, чтобы отменить сканирование и оставить только схему волн, Повторное нажатие **MODE** снова вернет отображение 500м/время.

Нажатие **UP (Вверх)** или **DOWN (Вниз)** регулирует уровень нагрузки, который отображается в правом нижнем углу окна **LEVEL (Уровень)**.

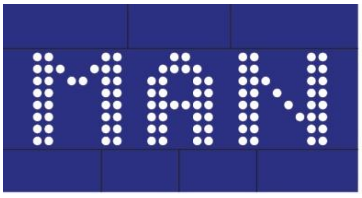


Рис 1-1

Рис 1-2

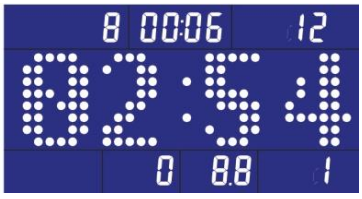


Рис 1-3

Target Distance (Расстояние)

Выберите режим **Target Distance (Расстояние)**, нажимая клавишу **MODE (Режим)** в режиме ожидания (Рис. 2-1)
Используйте **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)** чтобы задать нужное расстояние. Расстояние по умолчанию 100М с шагом 50м вверх или вниз. Нажмите **Start/Stop (Старт/Стоп)**, чтобы подтвердить установку и начать тренировку.

В центре ЖК-дисплея будут выводиться данные каждые 5 сек., чтобы показать скорость хода на Волновой схемой (Рис. 1-2) и **500M / TIME(500м/время)** (Рис. 1-3). Вы можете нажать на клавишу **MODE**, чтобы отменить сканирование и оставить только схему волн, Повторное нажатие **MODE** снова вернет отображение 500м/время.

Нажатие **UP (Вверх)** или **DOWN (Вниз)** регулирует уровень нагрузки.

На дисплее будет отображаться оставшееся расстояние.
Когда расстояние достигнет 0, тренировка завершится и раздастся звуковой сигнал.
Если продолжить тренировку, отсчет начнется заново.

Рис 2-1

Рис 2-2

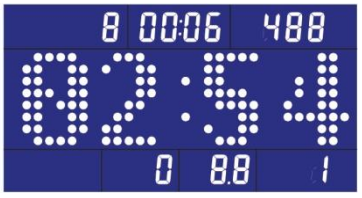


Рис 2-3

Target Time(Время)

Выберите режим **Target Time (Время)**, нажимая клавишу **MODE (Режим)** в режиме ожидания (Рис. 3-1)

Используйте **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)** чтобы задать нужное время. Время по умолчанию 1:00 мин с шагом 1-minute вверх или вниз (99:00 максимум). Нажмите **Start/Stop (Старт/Стоп)**, чтобы подтвердить установку и начать тренировку.

В центре ЖК-дисплея будут выводиться данные каждые 5 сек., чтобы показать скорость хода на Волновой схемой (Рис. 1-2) и **500M / TIME(500м/время)** (Рис. 1-3). Вы можете нажать на клавишу **MODE**, чтобы отменить сканирование и оставить только схему волн, Повторное нажатие **MODE** снова вернет отображение 500м/время.

Нажатие **UP (Вверх)** или **DOWN (Вниз)** регулирует уровень нагрузки.

На дисплее будет отображаться оставшееся время.
Когда отсчет оставшегося времени достигнет 0, тренировка завершится и раздастся звуковой сигнал. Если продолжить тренировку, отсчет начнется заново.

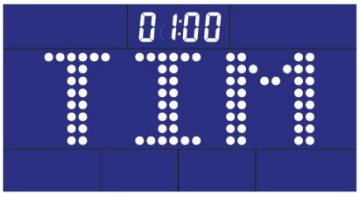


Рис 3-1

Рис 3-2

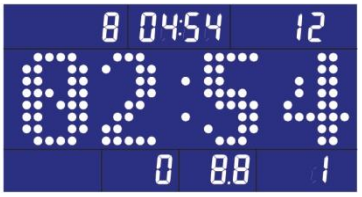


Рис 3-3

Target Calorie (Калории)

Выберите режим **Target Calorie (Калории)**, нажимая клавишу **MODE (Режим)** в режиме ожидания (Рис. 4-1)

Используйте **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)** чтобы задать нужное значение калории. Значение по умолчанию 100 мин с шагом 10 вверх или вниз. Нажмите **Start/Stop (Старт/Стоп)**, чтобы подтвердить установку и начать тренировку.

В центре ЖК-дисплея будут выводиться данные каждые 5 сек., чтобы показать скорость хода на Волновой схемой (Рис. 1-2) и **500M / TIME (500м/время)** (Рис. 1-3). Вы можете нажать на клавишу **MODE**, чтобы отменить сканирование и оставить только схему волн, Повторное нажатие **MODE** снова вернет отображение 500м/время.

Нажатие **UP (Вверх)** или **DOWN (Вниз)** регулирует уровень нагрузки.

На дисплее будет отображаться оставшееся количество калорий.
Когда значение достигнет 0, тренировка завершится и раздастся звуковой сигнал. Если продолжить тренировку, отсчет начнется заново.

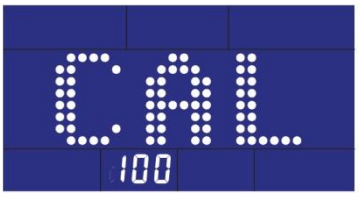


Рис 4-1

Рис 4-2

Рис 4-3

20/10 Interval (Интервал 20/10)

Выберите режим **20/10 Interval (Интервал 20/10)**, нажимая клавишу **MODE (Режим)** в режиме ожидания (Рис. 5-1).

В центре LCD дисплея будет отображаться: 20 секунд (Работа)/10 секунд (Отдых)
Нажмите **Start/Stop (Старт/Стоп)**, чтобы начать тренировку. Изображение на LCD дисплее будет отображать обратный отсчет оставшегося времени и схему волн (**Рис. 5-2**), или оставшееся время отдыха и знак паузы(||) (**Рис. 5-3**).

Нажатие **UP (Вверх)** или **DOWN (Вниз)** регулирует уровень нагрузки.
Всего 10 циклов Работа/Отдых для каждой тренировки.
Когда тренировка завершится, раздастся звуковой сигнал. Если продолжить тренировку, отсчет начнется заново.

Рис 5-1

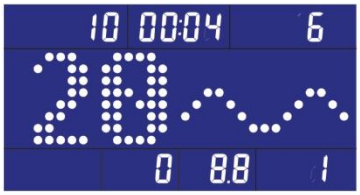


Рис 5-2

Рис 5-3

10/20 Interval (Интервал 10/20)

Выберите режим **10/20 Interval (Интервал 10/20)**, нажимая клавишу **MODE(Режим)** в режиме ожидания (Рис. 6-1)

В центре LCD дисплея будет отображаться: 10 секунд (Работа)/20 секунд (Отдых)
Нажмите **Start/Stop (Старт/Стоп)**, чтобы начать тренировку. Изображение на LCD дисплее будет отображать обратный отсчет оставшегося времени и схему волн (**Рис. 6-2**) или оставшееся время отдыха и знак паузы(||) (**Рис. 6-3**).

Нажатие **UP (Вверх)** или **DOWN (Вниз)** регулирует уровень нагрузки.
Всего 10 циклов Работа/Отдых для каждой тренировки.
Когда тренировка завершится, раздастся звуковой сигнал. Если продолжить тренировку, отсчет начнется заново.

Рис 6-1

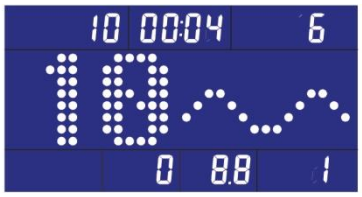


Рис 6-2

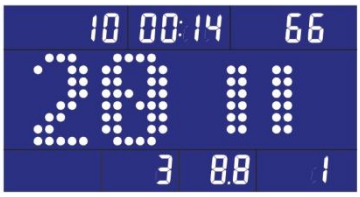


Рис 6-3

Custom Interval (Пользовательский интервал)

Выберите режим CUSTOM INTERVAL(Пользовательский интервал) (Рис. 7-1) Пользователь задает время Работы и Отдыха: по умолчанию время работы и отдыха равно 10 сек.

Значение на левой части экрана мигает для установки времени тренировки. Используйте клавиши **UP (Вверх)** или **DOWN (Вниз)**, чтобы задать его. Время по умолчанию 10 сек, с шагом 1 сек. Нажмите **Start/Stop (Старт/Стоп)** для подтверждения.

Значение на правой части экрана мигает для установки времени отдыха. Используйте клавиши **UP(Вверх)** или **DOWN (Вниз)**, чтобы задать его. Время по умолчанию 10 сек, с шагом 1 сек. Нажмите **Start/Stop (Старт/Стоп)**, чтобы начать тренировку.

В центре LCD дисплея будет отображаться: 10 секунд (Работа)/10 секунд (Отдых) Нажмите **Start/Stop (Старт/Стоп)**, чтобы начать тренировку. Изображение на LCD дисплее будет отображать обратный отсчет оставшегося времени и схему волн (**Рис. 7-2**) или оставшееся время отдыха и знак паузы(||) (**Рис. 7-3**).

Нажатие **UP (Вверх)** или **DOWN (Вниз)** регулирует уровень нагрузки.
Всего 10 циклов Работа/Отдых для каждой тренировки.
Когда тренировка завершится, раздастся звуковой сигнал. Если продолжить тренировку, отсчет начнется заново.

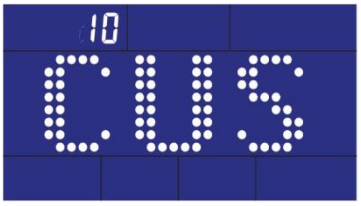


Рис 7-1

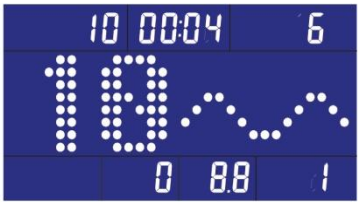


Рис 7-2

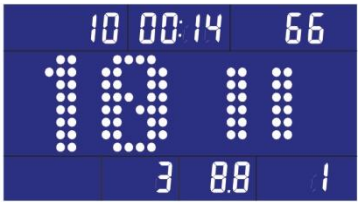


Рис 7-3

Fat Burn (Жиросжигание)

Выберите режим Fat Burn(жиросжигание) (Рис. 8-1).

Нажатие **Start/Stop (Старт/Стоп)** для начала тренировки или задания времени тренировки. Используйте **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)**, чтобы задать время. Шаг изменения времени – 5 минут (99:00 максимум). Нажмите **Start/Stop (Старт/Стоп)**, чтобы начать тренировку.

Изображение на экране отображает профиль жиросжигания (**Рис. 8-2**)

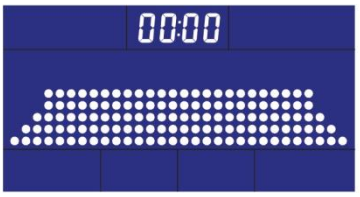


Рис 8-1

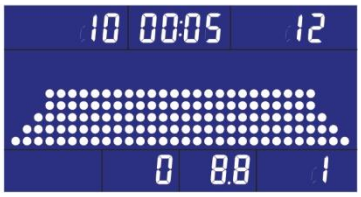


Рис 8-2

Нажатие **UP (Вверх)** или **DOWN (Вниз)** регулирует уровень нагрузки.
Время на дисплее начнет обратный отсчет от заданного значения.
Когда тренировка завершится, раздастся звуковой сигнал. Если продолжить тренировку, отсчет начнется заново.

Cardio Workout (Кардио)

Выберите режим Cardio workout(Кардио) (Рис. 9-1)

Нажатие **Start/Stop (Старт/Стоп)** для начала тренировки или задания времени тренировки. Используйте **UP (Вверх)** и **DOWN Вниз)**, чтобы задать время. Шаг изменения времени – 5 минут (99:00 максимум). Нажмите **Start/Stop (Старт/Стоп)**, чтобы начать тренировку.

Изображение на экране отображает профиль кардио (Рис. 9-2)

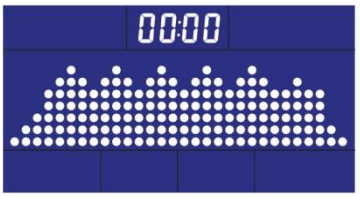


Рис 9-1

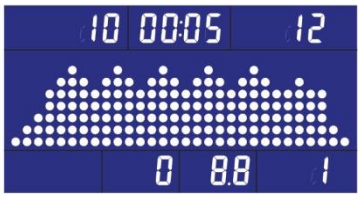


Рис 9-2

Нажатие **UP(Вверх)** или **DOWN(Вниз)** регулирует уровень нагрузки.
Время на дисплее начнет обратный отсчет от заданного значения.
Когда тренировка завершится, раздастся звуковой сигнал. Если продолжить тренировку, отсчет начнется заново.

Strength Workout (Сила)

Выберите режим Strength workout(Сила) (Рис. 10-1)

Нажатие **Start/Stop (Старт/Стоп)** для начала тренировки или задания времени тренировки. Используйте **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)**, чтобы задать время. Шаг изменения времени – 5 минут (99:00 максимум). Нажмите **Start/Stop (Старт/Стоп)**, чтобы начать тренировку.

Изображение на экране отображает профиль силы (Рис. 10-2)

Нажатие **UP (Вверх)** или **DOWN (Вниз)** регулирует уровень нагрузки.

Время на дисплее начнет обратный отсчет от заданного значения.
Когда тренировка завершится, раздастся звуковой сигнал. Если продолжить тренировку, отсчет начнется заново.

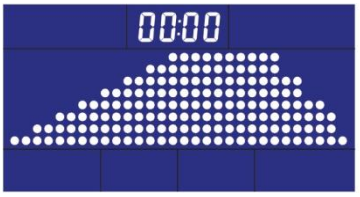


Рис 10-1

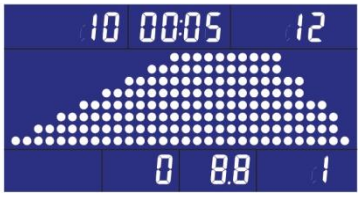


Рис 10-2

Game Workout (Игра)

Выберите режим GAME workout(Игра) (Рис. 11-1)

Нажатие **Start/Stop (Старт/Стоп)** начнет режим тренировки (Рис. 11-2).

Три точки слева на дисплее имитируют положение пользователя. Изображение непрерывно сдвигается влево каждую секунду. Положение пользователя не изменяется. Однако чем быстрее пользователь движется, тем выше его позиция. Когда пользователь не гребет, позиция ухудшается. Высота позиции эквивалентна скорости гребли.

Время для игры начнет обратный отсчет с 5 минут. Игра закончится по истечению времени.

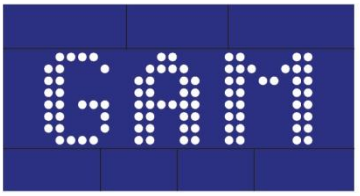


Рис 11-1

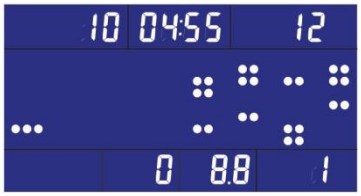
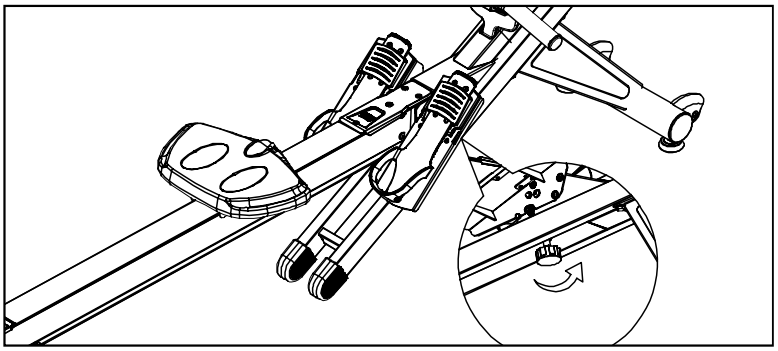
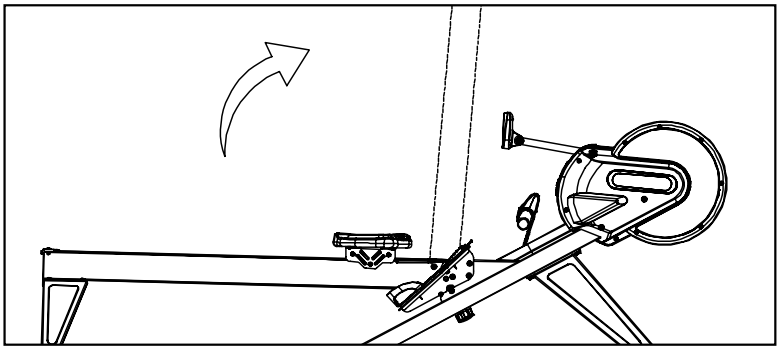


Рис 11-2

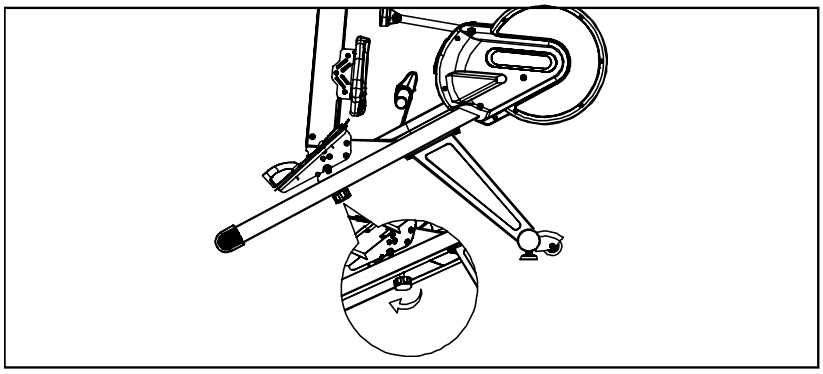
Складывание/Раскладывание тренажера



1. Поверните ручку против часовой стрелки, чтобы ослабить крепление.

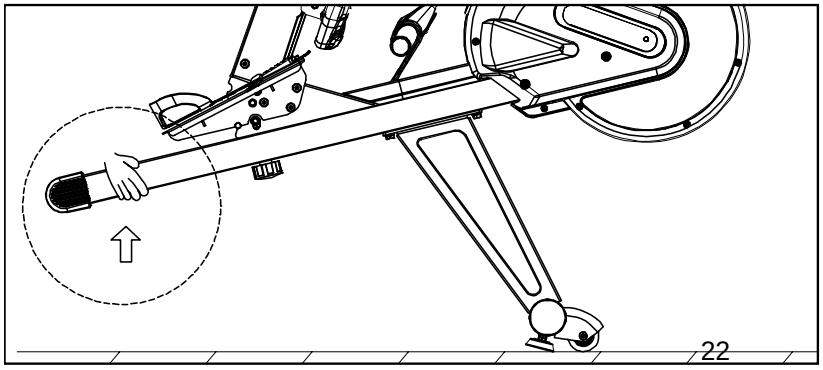


2. Поднимите алюминиевый трек, как показано на схеме.



3. Поверните ручку по часовой стрелке, чтобы закрепить.

Транспортировка

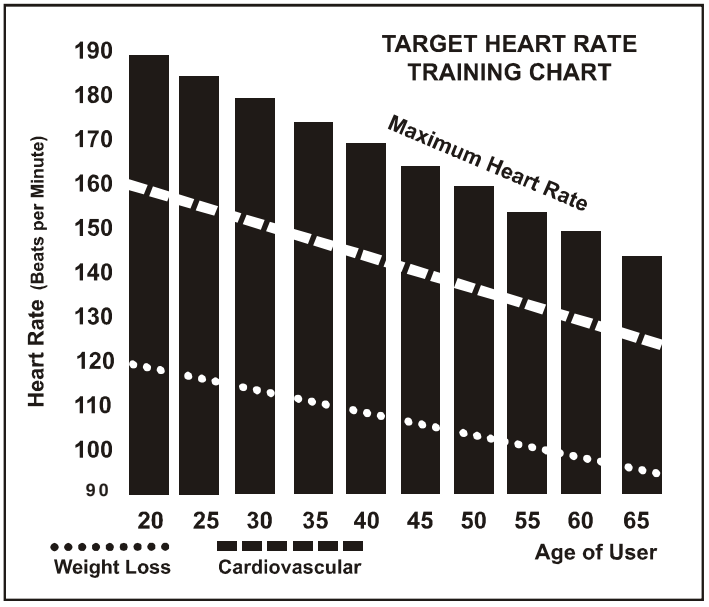


1. Поднимите заднюю часть и катите тренажер.

Программа сердечного ритма

Старый девиз «без труда не выловишь и рыбку из пруда» - миф, опровергнутый преимуществами тренировок в комфортных условиях. Большая часть этого успеха является результатом использования мониторов сердечного ритма. При надлежащем использовании монитора сердечного ритма многие люди обнаружили, что их обычная интенсивность тренировки была либо слишком высокой, либо слишком низкой, и тренироваться намного приятнее, поддерживая свой сердечный ритм в желаемом диапазоне эффективности. Чтобы определить диапазон, в котором вы хотите тренироваться, вначале вы должны установить свой Максимальный сердечный ритм. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Вы получите Максимальный сердечный ритм (МСР) для человека вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, необходимо просто рассчитать процент вашего МСР. Тренировочный диапазон сердечного ритма составляет 50% - 90% от вашего максимального сердечного ритма. 60% вашего МСР – диапазон, при котором сжигаются жиры, а 80 % - для укрепления сердечнососудистой системы. Для достижения максимальной эффективности необходимо оставаться в этом диапазоне от 60% до 80%.

Target Heart Rate Training Chart – График тренировочного целевого сердечного ритма
Maximum Heart Rate – Максимальный сердечный ритм
Heart Rate (Beats per Minute) – Сердечный ритм (удары в минуту)
Weight Loss – Снижение массы тела
Cardiovascular – Сердечнососудистый
Age of User – Возраст пользователя



Для людей возрастом 40 лет диапазон целевого сердечного ритма рассчитывается
следующим образом:

220 – 40 = 180 (максимальный сердечный ритм)
180 x .6 = 108 ударов в минуту (60% от максимума)
180 X .8 = 144 ударов в минуту (80% от максимума)

Так для 40-летних тренировочный диапазон составляет 108-144 ударов в минуту.
Если вы введёте свой возраст при программировании, консоль выполнит этот расчет автоматически. Информация о вашем возрасте необходима для программ контроля Сердечного ритма. После расчёта своего Максимального сердечного ритма вы можете решить, какую цель вы желаете достичь.
Две самые распространённые причины, или цели, тренировок – здоровье

сердечнососудистой системы (тренировка сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше представляют собой Максимальный сердечный ритм для людей, чей возраст указан внизу каждого столбца. Тренировочный сердечный ритм, либо для здоровья сердечнососудистой системы, либо для похудения, представлен двумя различными линиями, которые пересекают график по диагонали. Определение назначения линий представлено в нижнем левом углу графика. Является ли вашей целью здоровье сердечнососудистой системы или похудение, ее можно достичь, тренируясь при 80% или 60%, соответственно, от вашего Максимального сердечного ритма по графику, утверждённому вашим врачом. Перед тем, как принять участие в какой-либо программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Во всех тренажёрах с Контролем сердечного ритма (Heart Rate Control) вы можете использовать функцию мониторинга сердечного ритма, не используя программу Контроля сердечного ритма. Эту функцию можно использовать в ручном режиме или в любой из девяти различных программ. Программа Контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление на педалях.

Уровень воспринимаемой нагрузки

Сердечный ритм важен, но умение слушать свой организм также имеет ряд преимуществ. В подсчете интенсивности, с которой Вам следует заниматься, участвует несколько переменных, а не только сердечный ритм. Уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное состояние, температура, влажность, время дня, время последнего приема пищи и сама пища – все это влияет на интенсивность, с которой Вы должны тренироваться. Прислушайтесь к своему телу – и оно подскажет вам.

Степень воспринимаемой нагрузки (СВН), также называемая шкалой Борга, была разработана шведским физиологом Г.А.В. Боргом. Эта шкала ранжирует интенсивность физических упражнений от 6 до 20 единиц, в зависимости от того, как вы себя чувствуете и от восприятия ваших усилий.

Шкала выглядит следующим образом:

Рейтинг восприятия усилий
6 Минимальный
7 Очень-очень легкий
8 Очень-очень легкий +
9 Очень легкий
10 Очень легкий +
11 Довольно легкий
12 Комфортный
13 Немного тяжелый
14 Немного тяжелый +
15 Тяжелый
16 Тяжелый +
17 Очень тяжелый

18 Очень тяжелый +
19 Очень-очень тяжелый
20 Максимальный

Вы можете получить приблизительный сердечный ритм для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 дает приблизительный сердечный ритм 120 ударов в минуту. Ваш Рейтинг восприятия усилий (РВУ) будет варьироваться в зависимости от описанных выше факторов. Это – основное преимущество данного типа тренировок. Если Ваш организм сильный и отдохнувший, Вы будете чувствовать себя сильным, и Ваш темп будет восприниматься легче. Когда организм находится в таком состоянии, Вы можете тренироваться интенсивнее, и Ваш РВУ подтвердит это. Если вы чувствуете усталость и вялость, это означает, что Ваш организм нуждается в отдыхе. В этом состоянии темп тренировки будет восприниматься тяжелее. И опять же, это будет отображено в Вашем РВУ, и Вы будете тренироваться на том уровне, который подходит для этого дня.

ИСПОЛЬЗОВНИЕ ПУЛЬСОМЕТРА-ПЕРЕДАТЧИКА (опционально)

Как носить Ваш грудной беспроводной пульсометр:

1. Прикрепите передатчик к эластичному ремню с помощью фиксатора.
2. Отрегулируйте ремень, закрепив его как можно плотнее, но не слишком сильно, чтобы он не сковывал Ваши движения.
3. Расположите передатчик на середине груди, чтобы логотип смотрел от Вас (некоторым людям необходимо поставить передатчик немного левее центра). Прикрепите конец эластичного ремня, вставив круглый конец и используя закрепляющие части, чтобы закрепить ремень вокруг Вашей груди.
4. Расположите передатчик непосредственно под грудными мышцами.
5. Пот является лучшим проводником для электрических сигналов, измеряющих Ваше сердцебиение. Однако можно использовать и обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 черных квадратных участка на обратной стороне ремня по обе стороны от передатчика). Рекомендуется начинать носить ремень с передатчиком за несколько минут до начала Вашей тренировки. Некоторым пользователям, из-за особенностей организма, нужно большее время для получения устойчивого сигнала в начале использования. После разминки эта проблема пропадет. Как отмечалось, ношение одежды поверх ремня/передатчика не влияет на его производительность.
6. Ваша тренировка должна проходить в пределах диапазона приемника/передатчика, чтобы сигнал был сильный и устойчивый. Длина диапазона может различаться, но обычно достаточно находиться рядом с консолью, чтобы поддерживать хороший сигнал. Ношение передатчика поверх голой кожи гарантирует Вам его правильную работу. Если вы хотите носить датчик поверх футболки, нужно смочить область футболки, на которую опираются электроды.

Примечание: Передатчик автоматически активируется при получении сигнала от сердца пользователя. Так же он автоматически выключается, когда не получает сигнала. Хотя передатчик защищен от воды, влага может оказывать некоторое воздействие, создавая ложные сигналы, поэтому, чтобы продлить жизнь батареи, необходимо принимать меры предосторожности и полностью вытирать датчик досуха после использования (расчетная жизнь батареи датчика – 2500 часов). Если ваш нагрудный ремень имеет сменную батарею, в качестве замены следует использовать Panasonic CR2032.

Неустойчивая работа:

Внимание! Не используйте тренажер для контроля сердечного ритма, если не отображается устойчивое значение частоты сердечных сокращений.

Высокие, странные и случайные значения указывают на проблему.

Где искать проблему:

(1) Тренажер плохо заземлен – **НО ДОЛЖЕН!**

(2) Сигналы от микроволновых печей, телевизоров, малой бытовой техники.

(3) Флуоресцентные лампы.

(4) Домашние охранные системы.

(5) «Периметр» для домашних животных.

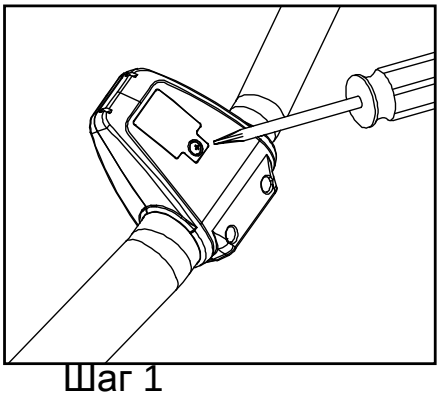
(6) Антенна, принимающая частоту сердечных сокращений, является очень чувствительной. Помехи могут мешать ее работе.

Если проблема осталась, обратитесь к поставщику.

Настройка беспроводного подключения

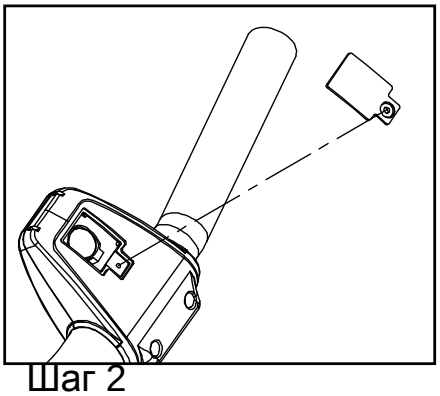
1. Если необходимо, отключите питание и замените батарею (CR2032). Закройте крышку и подключите питание.
2. После включения консоли, нажмите и держите в течение 3 секунд клавиши UP(Вверх) и DOWN(Вниз) для завершения связи между консолью и ручками.
3. Проверьте подключение: Нажмите START(Старт), затем UP(Вверх) или DOWN(Вниз) на ручке. Убедитесь, что уровень на экране изменяется. Если это так – все прошло успешно. Если нет – вернитесь к пункту 1 снова.

Замена батареи в ручке



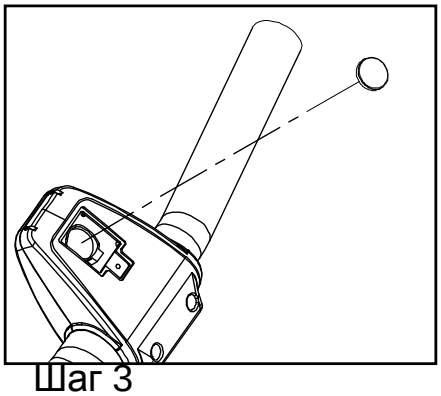
Шаг 1

Открутите винт крышки батарейного отсека.



Шаг 2

Снимите крышку батарейного отсека.



Шаг 3

Выньте и замените батарею, вставьте крышку и закрепите винтом.

Общее техническое обслуживание

1. Протирайте влажной тканью все места, куда мог попасть пот, после каждой тренировки.
2. Если Вы слышите писк, грохот, клацанье или развиваются прочие посторонние звуки, это может происходить по одной из причин:

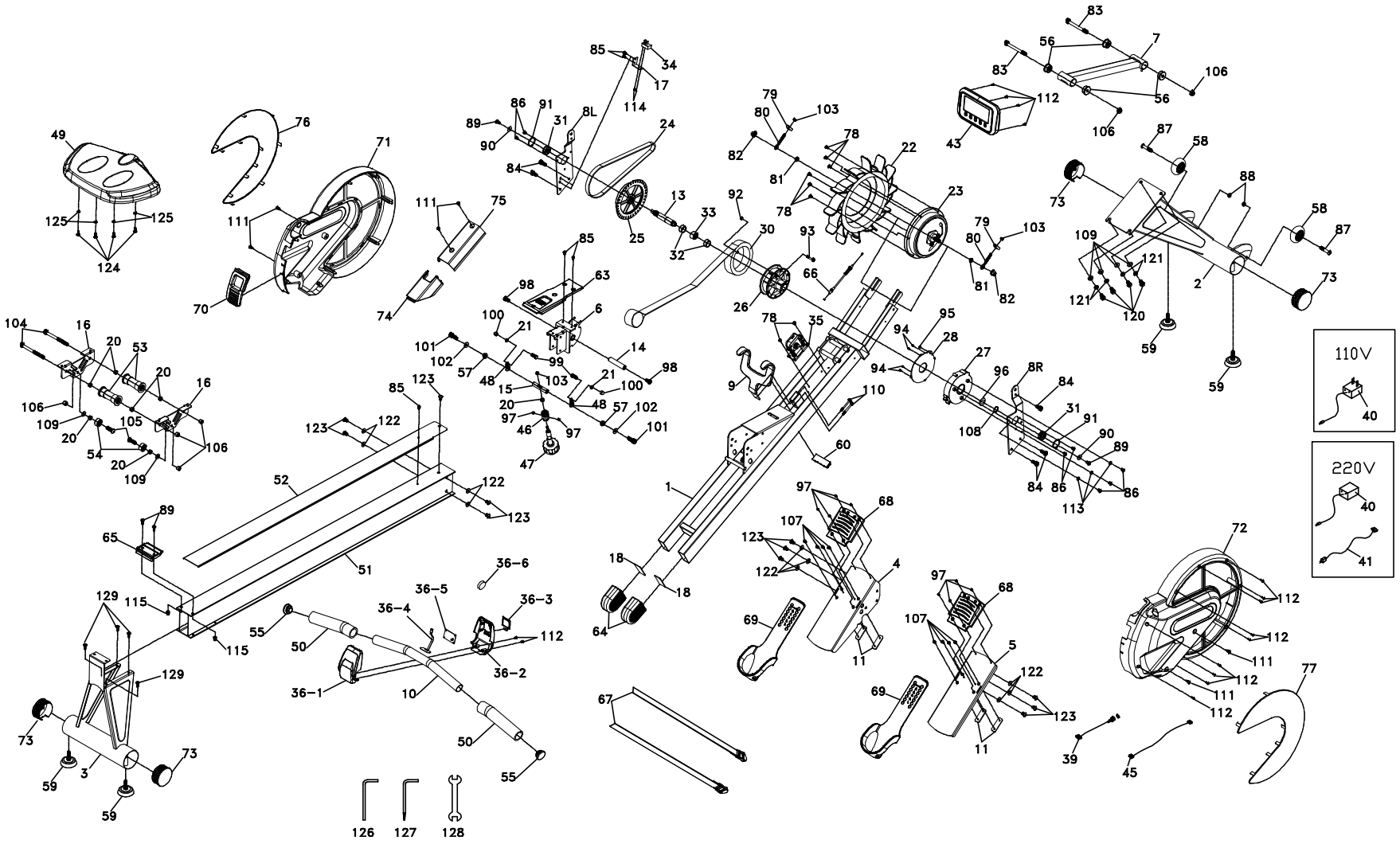
I. Детали были недостаточно хорошо затянуты во время сборки. Все болты, используемые во время сборки, должны быть хорошо затянуты. Возможно, нужно воспользоваться отверткой большего размера, чем та, что была поставлена, если Вы не можете достаточно сильно затянуть болты. 90% жалоб на посторонние звуки вызваны недостаточно хорошо затянутыми деталями.

II. Гайки на рычагах должны быть затянуты.

III. Если скрип или другие шумы сохраняются, убедитесь, что тренажер стоит ровно.

На задней части стабилизатора находятся 2 накладки для выравнивания. Используйте 14 мм гаечный ключ, чтобы настроить их.

Вид в разобранном состоянии


110V
40
220V
40
41

Список деталей

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Педаль левая	1
5	Педаль правая	1
6	Складывающая часть в сборе	1
7	Держатель консоли в сборе	1
8L	Соединительная пластина (Л)	1
8R	Соединительная пластина (П)	1
9	Крюк	1
10	Ручка	1
11	Панель для педалей	4
13	Шкив	1
14	Мост трэка	1
15	Стопор сиденья	1
16	Панель для сиденья	2
17	Сенсорная пластина	1
18	Задняя пластина	2
20	Рукав(Ø10×Ø14×7L)	7
21	Рукав(Ø8.2×Ø12.7×5L)	2
22	Вентилятор	1
23	Маховик	1
24	Приводной ремень(6PJ-787L)	1
25	Шкив маховика	1
26	Задвижка	1
27	Пружинная защелка	1
28	Крышка пружины	1
30	Моток ленты	1
31	Подшипник(6201 UOU)	2
32	Подшипник(HK2012)	2
33	Однонаправленный подшипник(HF2016)	1
34	Доска	1
35	Редукторный мотор	1
36	Контроллер в сборе	1
36~1	Верхний колпак рукояти	1
36~2	Задний колпак рукояти	1
36~3	Крышка батарейного отсека	1
36~4	Кнопка нагрузки W/Кабель+Лицевая панель	1
36~5	Радиочастотный модуль	1
36~6	Батарея	1
39	750m/m_Шнур питания постоянного тока	1
40	Адаптер питания	1
41	Шнур питания трансформатора(220V Use)	1
43	Консоль в сборе	1
44	500m/m_Верхний компьютерный кабель	1

45	500m/m_Нижний компьютерный кабель	1

№	Описание	Кол-во
46	22L × M16 × M22 × 37L_Встроенная в ручку гайка	1
47	Ручка регулировки сиденья	1
48	Пружина	2
49	Сиденья	1
50	Мягкая рукоять	2
51	Алюминиевый трэк	1
52	Алюминиевая панель	1
53	Алюминиевый шкив трэка	2
54	Шкив	2
55	Ø32(1.8T)_Заглушка	2
56	Заглушка оси	4
57	Гильза	2
58	Ø65 _Транспортировочное колесо	2
59	Регулируемые ножки	4
60	Квадратная заглушка	1
63	Соединительная крышка	1
64	Задняя крышка	2
65	Крышка стопора сиденья	1
66	Стальной кабель	1
67	Стяжка	2
68	Педаль	2
69	Пластина педали	2
70	Чехол цепи	1
71	Крышка цепи (Л)	1
72	Крышка цепи (П)	1
73	Заглушка стабилизатора	4
74	Передняя крышка редукторного мотора	1
75	Задняя крышка редукторного мотора	1
76	Оцинкованная сетка (Л)	1
77	Оцинкованная сетка (П)	1
78	M5 × P0.8 × 15L_ Шуруп с крестовой головкой	8
79	Ø6_Ограничитель гайки	2
80	M6 × 57L_Винт ведомого колеса	2
81	3/8" × UNF26 × 6T_ Затягивающая гайка	2
82	3/8" × UNF26 × 11T_Гайка	2
83	3/8" × UNC16 × 3-3/4"_Болт	2
84	M8 × P1.25 × 20L_Болт	5
85	M5 × 10L_ Болт с крестовой головкой	5
86	M5 × 10L_ Болт с крестовой головкой	7
87	5/16" × UNC18 × 1-3/4"_ Болт с круглой головкой	2
88	5/16" × 6T_Гайка	2
89	M6 × P1.0 × 18L_Болт	4
90	Ø6 × Ø19 × 1.5T_Плоская шайба	2
91	Ø32 × 1.6T C Кольцо	2
92	M5 × 5T_Гайка	1
93	M5 × P0.8 × 32L_Болт	1

94	3 × 10L_Саморез по металлу	4

№	Описание	Кол-во
95	3 × 10L_ Саморез по металлу	1
96	Ø20 × Ø30 × 0.5T_ Плоская шайба	1
97	M4 × 5L_ Болт с крестовой головкой	10
98	M8 × P1.25 × 15L_	2
99	M8 × P1.25 × 20L_ Болт с шестигранной головкой	2
100	M8 × P1.25 × 13T_Гайка-заглушка	2
101	3/8" × UNC16 × 1"_ Болт с шестигранной головкой	2
102	Ø3/8" × 20 × 3.0T_Плоская шайба	2
103	M6 × 6T_Гайка	3
104	3/8" × UNC16 × 4-1/4"_ Болт	2
105	3/8" × UNC16 × 1-1/4"_ Болт с круглой головкой	2
106	3/8" × 11T Гайка	6
107	M5 × 12L_Болт с круглой головкой	8
108	Ø20_C Кольцо	1
109	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Плоская шайба	6
110	M5 × P0.8 × 50L_Болт	2
111	Ø5 × 16L_ Саморез	6
112	3.5 × 12L_ Саморез	15
113	Ø5 × Ø13 × 2T_ Плоская шайба	3
114	Ø2.6 × 8L_ Саморез	2
115	M6,Ø6 × 1.5 + 14.5L_Потайная гайка с шестигранной головкой	2
120	3/8" × 3/4"_ Болт с шестигранной головкой	4
121	Ø10 × 2T_Пружинная шайба	4
122	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_ Плоская шайба	10
123	M8 × P1.25 × 12L_ Болт с круглой головкой	11
124	M6 × 15L_ Крестовая отвертка	4
125	Ø1/4"_ Пружинная шайба	4
126	Торцевой ключ	1
127	Комбинированный ключ M5 и крестовая отвертка	1
128	13/14m/m_Ключ	1
129	M6 × P1.0 × 10L_ Болт с круглой головкой	4