

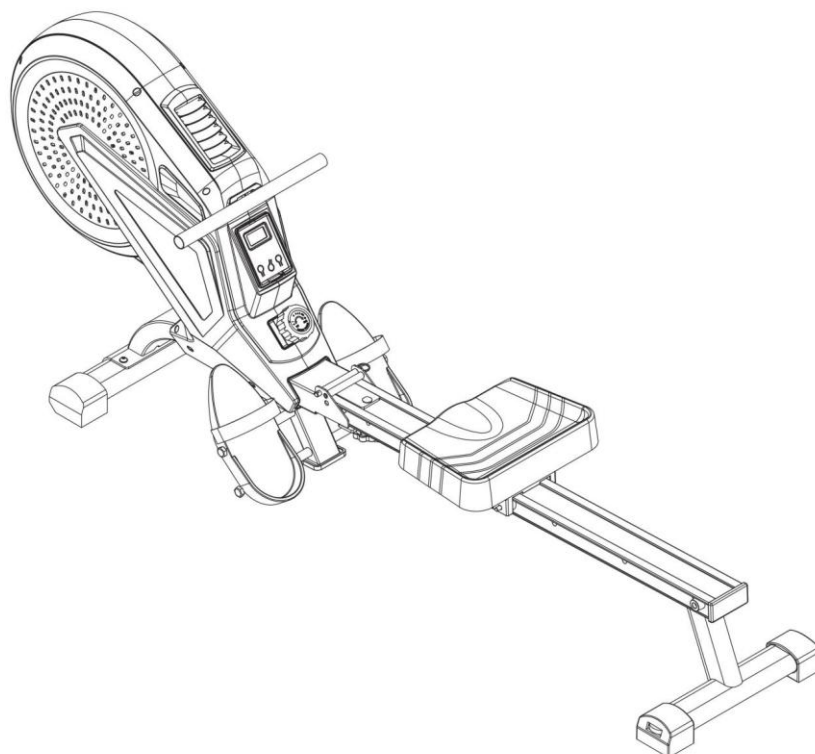


ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР

Артикул: Н5

Модель: SMOOKY

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внешний вид тренажёра может отличаться от изображенного на схеме в связи с модернизацией продукта.

Перед использованием тренажёра изучите все инструкции, представленные в настоящем руководстве. Сохраните документ для дальнейшего использования.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
2.	УХОД ЗА ТРЕНАЖЁРОМ	4
3.	КОМПЛЕКТУЮЩИЕ	5
4.	СБОРКА	7
5.	ЭКСПЛУАТАЦИЯ	15
6.	РАБОТА С КОНСОЛЮ	19
7.	РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	21
8.	СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ	23
9.	СПЕЦИФИКАЦИЯ	24

1. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ – Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите настоящее руководство. Обратите внимание на данный раздел, посвященный технике безопасности.

Регулярно проводите техническое обслуживание тренажёра. Оно является залогом бесперебойной работы изделия и сохранения гарантийных обязательств.

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным.

Примечание: Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.

2. Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию изделия. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.

4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых.

5. Размещать тренажёр следует на ровную и устойчивую поверхность. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. В целях безопасности обеспечьте вокруг тренажёра не менее 2 метров свободного пространства.

6. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты. Если при сборке или непосредственно во время тренировки вы услышите посторонний шум, немедленно приостановите работу. Не используйте изделие до тех пор, пока проблема не будет устранена.

7. Для занятий на тренажёре выбирайте одежду, не стесняющую движений, без чрезмерно больших деталей, которые могли бы попасть в механизмы или ограничить ваши движения.

8. Тренажёр предназначен только для использования в домашних условиях, внутри помещения.

9. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы не повредить спину.

10. Сохраните данное руководство и сборочные инструменты для дальнейшего использования.

11. Тренажёр не предназначен для медицинских целей. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.

12. Держите руки подальше от подвижных частей тренажёра.

2. УХОД ЗА ТРЕНАЖЁРОМ

ВАЖНО:

- Регулярно проверяйте и затягивайте все крепежи (болты и гайки), особенно на педалях и других подвижных элементах. Это предотвратит повреждение резьбы и сохранит гарантию.
- После покупки смазка тренажёра не требуется, так как он уже предварительно смазан на заводе. Тем не менее, следите за его состоянием в процессе использования и своевременно смазывайте подвижные части, чтобы избежать трения и обеспечить долгую работу.

1) Во избежание повреждений, для очистки пластиковых и металлических деталей используйте мягкие, неабразивные материалы.

2) Протирайте тренажёр сухой тканью.

Работа с батарейками:

а. Установка и замена батареек должны выполняться только взрослыми.

б. Используйте только рекомендованные типы батареек. Не смешивайте разные типы (щелочные, угольно-цинковые, никель-кадмиевые) батареек и не используйте новые и старые батарейки одновременно.

в. Извлекайте батарейки, когда тренажёр не используется.

г. Утилизируйте разряженные батарейки строго в соответствии с инструкциями производителя.

д. Не пытайтесь перезарядить одноразовые батарейки.

е. Убедитесь, что батарейки установлены с правильной полярностью.

ж. Не допускайте короткого замыкания контактов питания.

з. Не выбрасывайте батарейки в огонь; они могут взорваться или протечь.

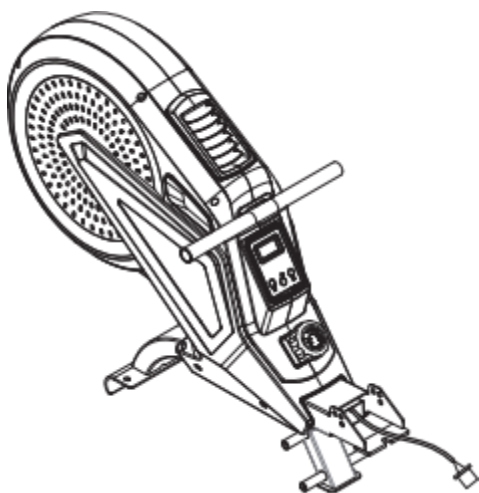


3. КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

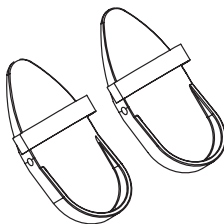
• Основные компоненты

Перед началом сборки убедитесь, что все детали в наличии.

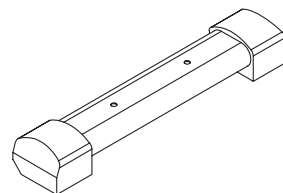
Примечание: Обратите внимание, что мелкие детали могут быть закреплены на крупных элементах. Проверьте данный факт, прежде чем сообщать в сервисный центр о недостающем компоненте.



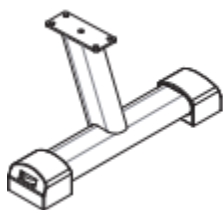
2. Главная рама (1 шт.)



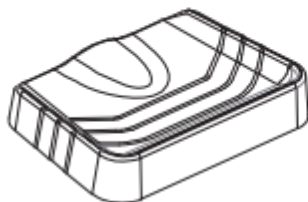
9. Упор для ног
(лев./прав.)



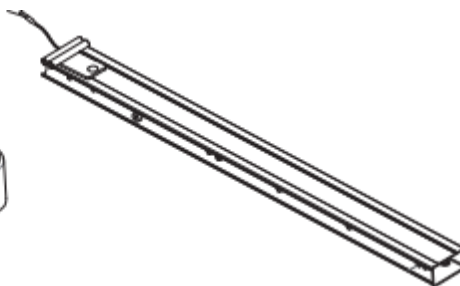
46. Передний стабилизатор (1 шт.)



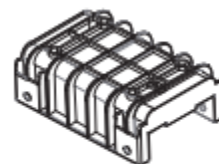
47. Задний стабилизатор
(1 шт.)



61. Сиденье (1 шт.)



63. Направляющий
рельс (1 шт.)

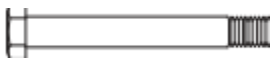
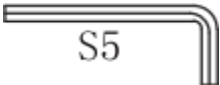


76. Каретка сиденья
(1 шт.)

• Крепежи и инструменты для сборки

Проверьте, что все крепежи, перечисленные ниже, есть в наличии.

Примечание: В таблице представлено точное количество крепежей, необходимых для сборки. Однако в некоторых комплектах могут быть дополнительные элементы. Обратите внимание, что некоторые крепежи уже установлены на основных деталях.

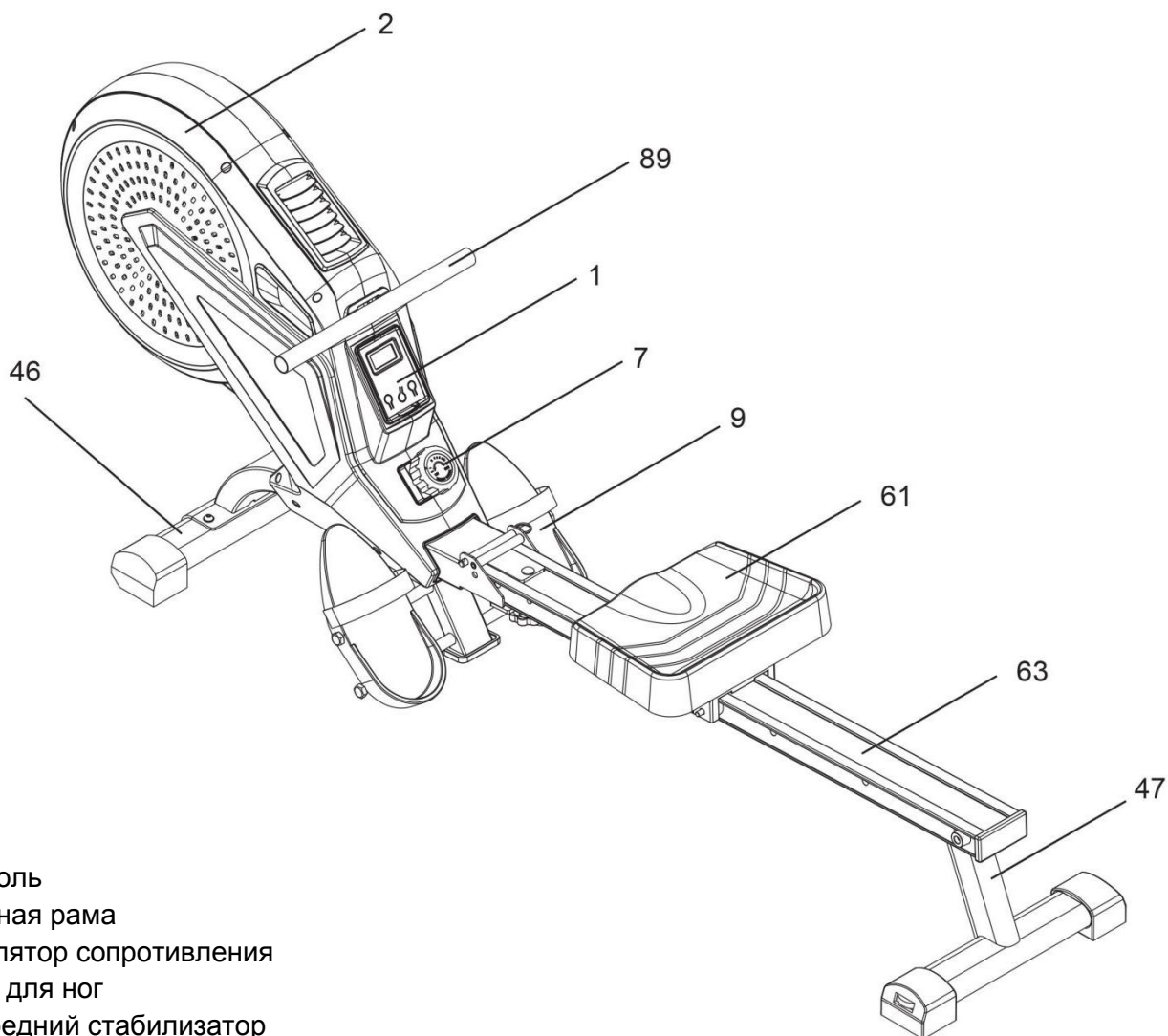
8  Болт М12 (4 шт.)	48  Шайба D8 Ф20*2 (2 шт.)	49  Шайба D8 Ф16*1.5 (4 шт.)
53  Пружинная шайба D8 (6 шт.)	54  Винт М8*20*S6 (6 шт.)	55  Болт Ф10*105*М6*25 (1 шт.)
56 Винт М6*16*S5 (1 шт.)	57  Штифт Ф10*110*115 (1 шт.)	59  Шайба D10 Ф40*4 (1 шт.)
60  Ручка М10*Ф30*32 (1 шт.)	71  Винт М6*30 (2 шт.)	59  Шайба D6 Ф12*1 (2 шт.)
59  Ограничитель (2 шт.)	74  Заглушка 102*45*20 (1 шт.)	95  S5
96  S6	97  S18 S17 S19	

4. СБОРКА

Подготовка к работе:

Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что у вас достаточно свободного места. Используйте в работе инструменты, поставляемые в комплекте с тренажёром. Сверьте детали по списку, чтобы определить, все ли компоненты в наличии.

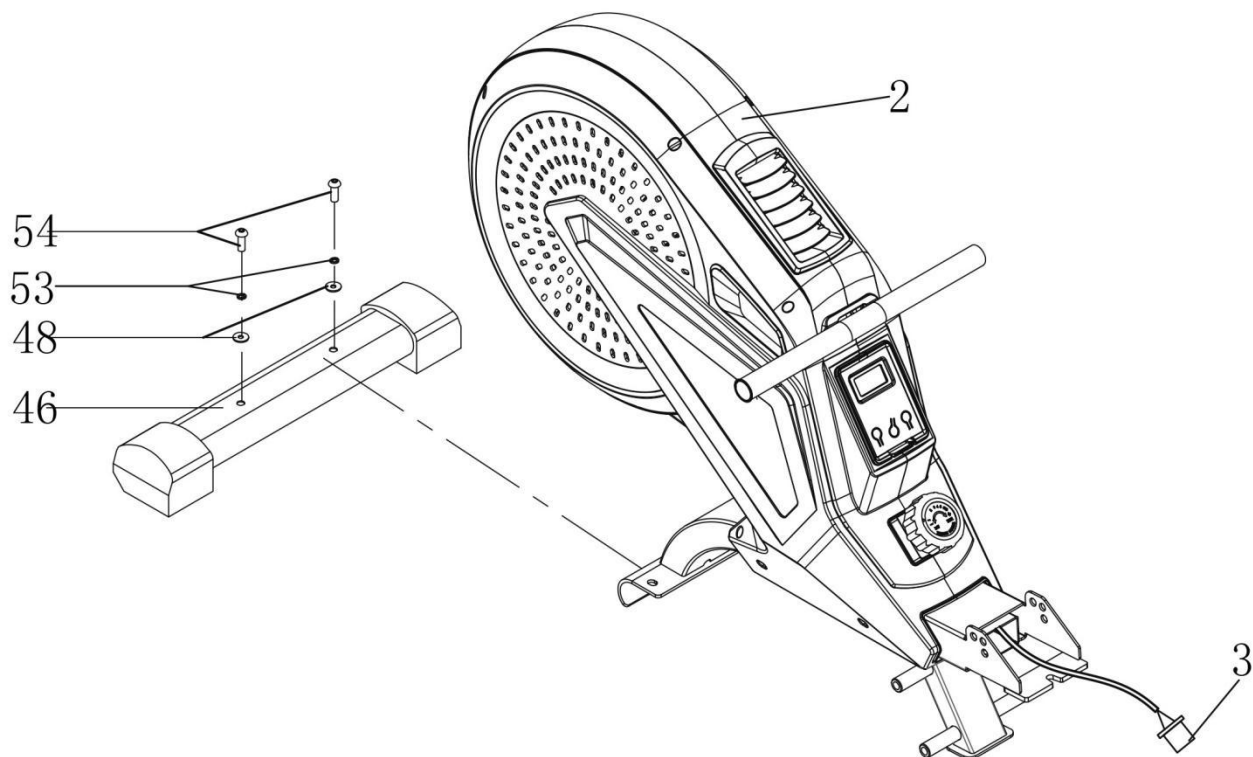
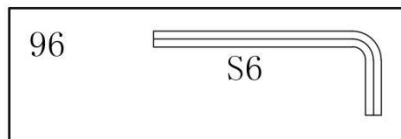
В целях безопасности настоятельно рекомендуем, чтобы сборка выполнялась как минимум двумя взрослыми людьми.



- 1 – Консоль
- 2 – Главная рама
- 7 – Регулятор сопротивления
- 9 – Упор для ног
- 46 – Передний стабилизатор
- 47 – Задний стабилизатор
- 61 – Сиденье
- 63 – Направляющий рельс
- 89 – Рукоятка

ШАГ 1:

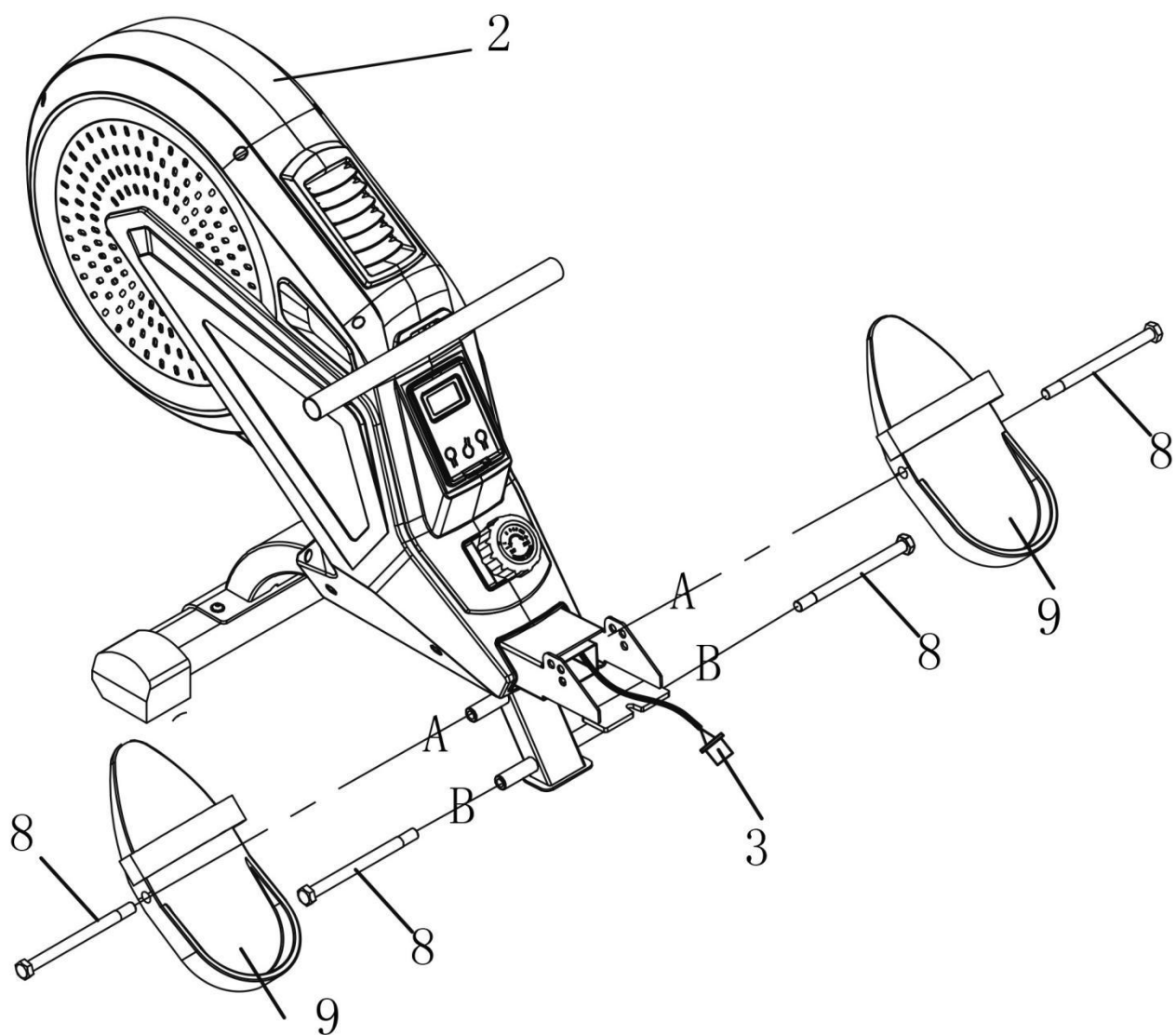
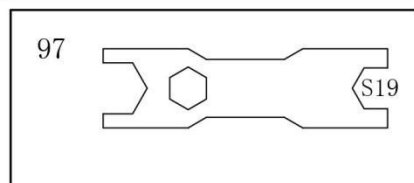
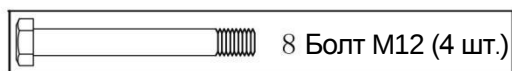
	54	Винт М8*20*S6 (2 шт.)
	53	Пружинная шайба D8 (2 шт.)
	48	Шайба D8 Ф20*2 (2 шт.)



Шаг 1.

Прикрепите передний стабилизатор (46) к раме (2), используя два комплекта винтов М8 (54), пружинных шайб (53) и шайб (48). Затяните крепёж при помощи шестигранника (96).

ШАГ 2:



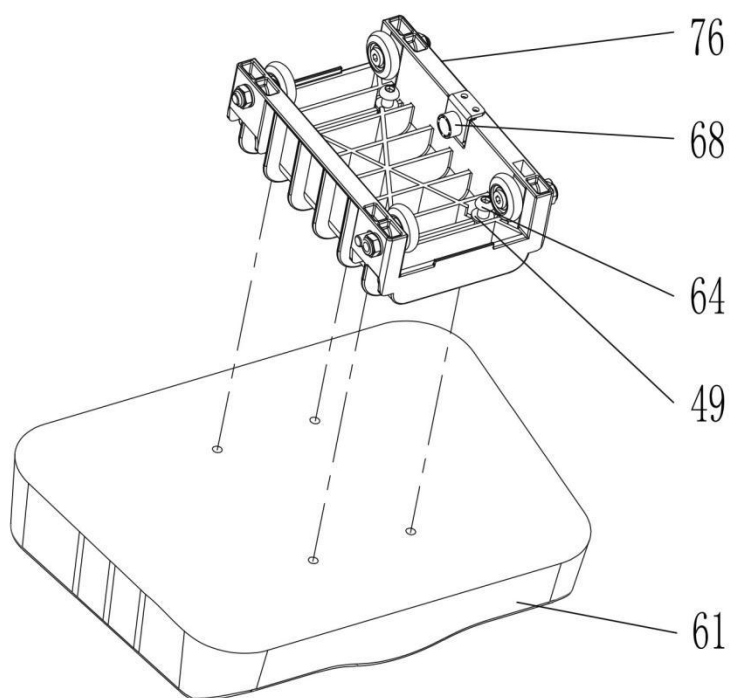
Шаг 2.

Закрутите два болта M12 (8) в раму (2), используя гаечный ключ (97).

При помощи оставшихся болтов M12 (8) закрепите упоры для ног (9) с двух сторон рамы (2). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (97).

Примечание: Упоры (9) должны располагаться поверх двух болтов (8), которые были закреплены в начале данного этапа – см. (B) на схеме.

ШАГ 3:

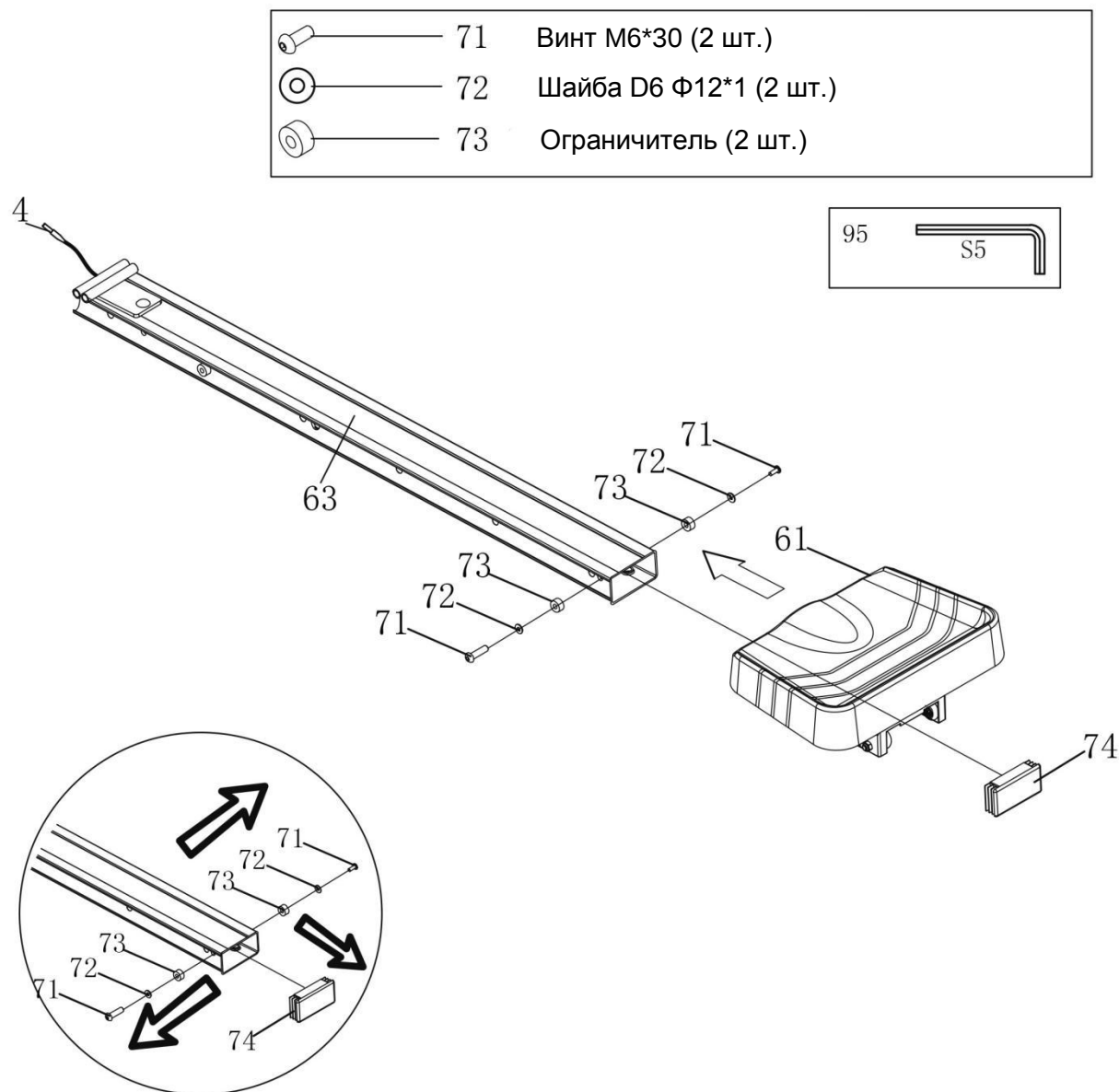


Шаг 3.

Закрепите каретку (76) на сиденье (61), используя четыре комплекта винтов М8 (64) и шайб (49).

Примечание: Винты М8 (64) и шайбы (49), используемые на данном этапе, первоначально закреплены на каретке (76). Обратите внимание, магнит (68) на каретке должен находиться с правой стороны сиденья (61). В противном случае, датчик не будет работать, и вам потребуется выполнить сборку данного элемента повторно.

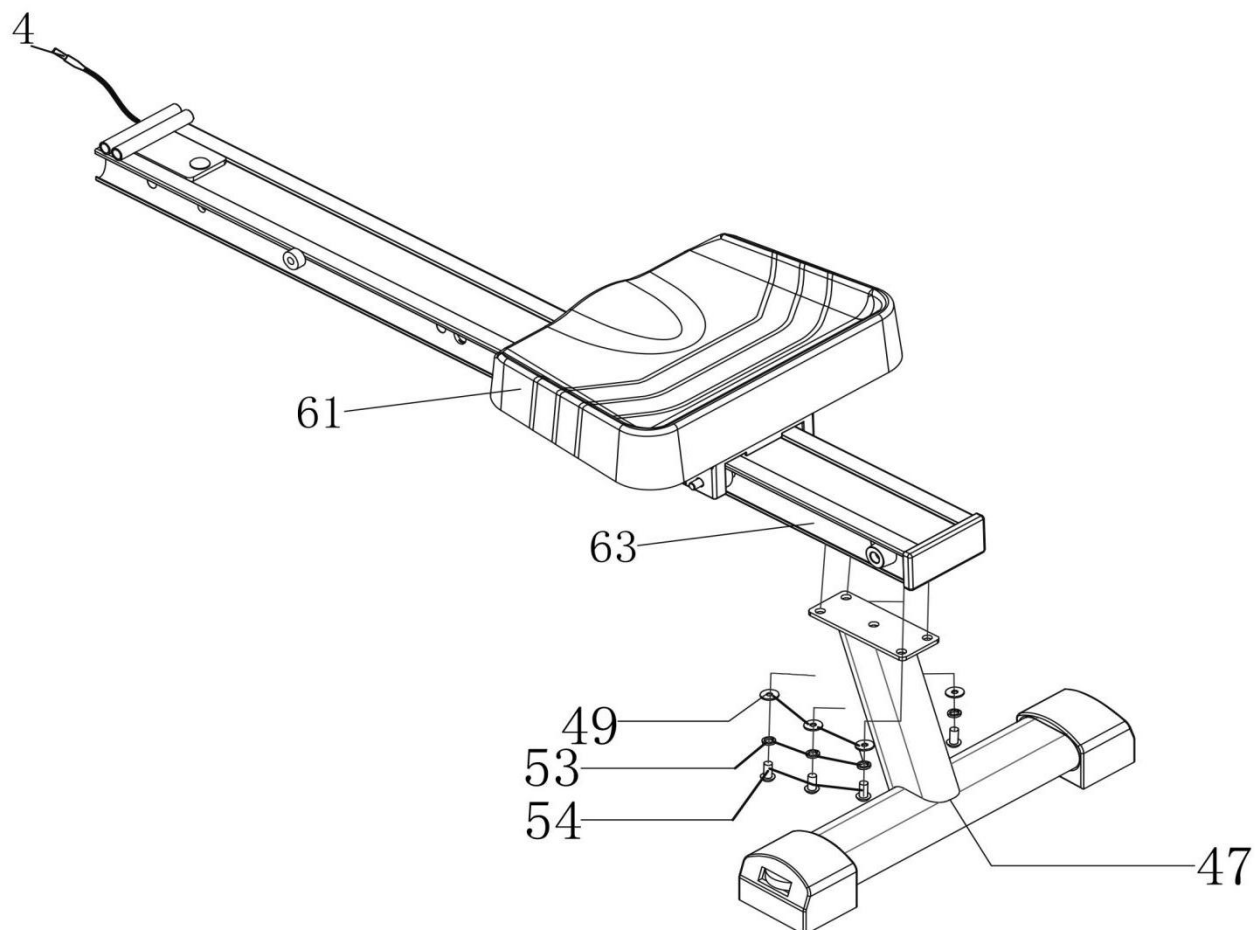
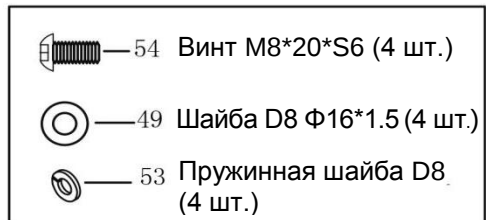
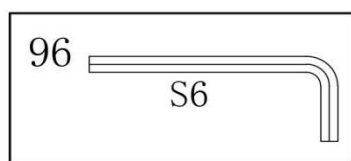
ШАГ 4:



Шаг 4.

Выкрутите винты М6 (71) при помощи шестигранника (95), снимите с рельса (63) ограничители (73) и шайбы (72). Затем извлеките заглушку (74) и разместите на рельсе сиденье (61). После того, как сиденье окажется на рельсе, заново установите крепёж и верните заглушку на место.

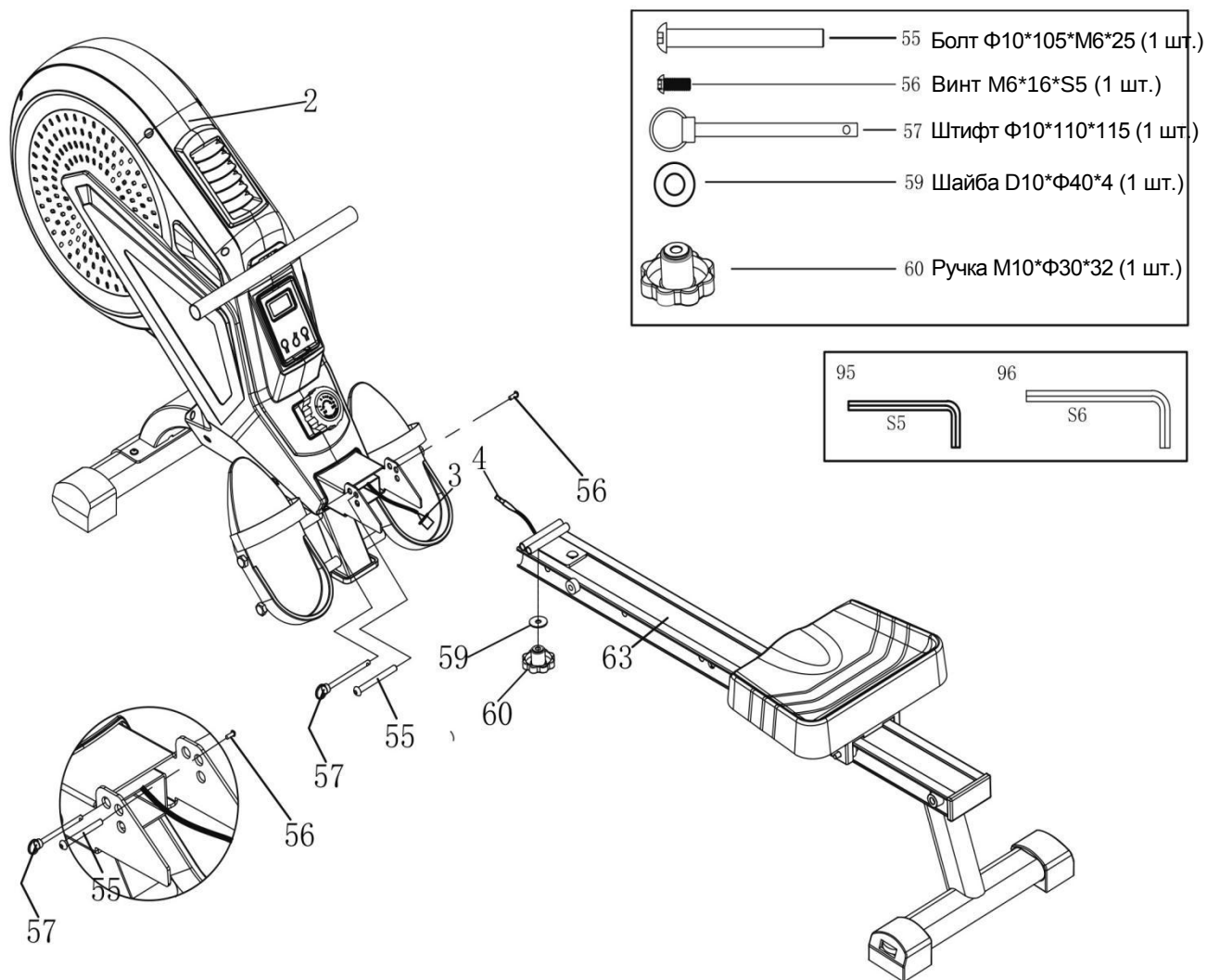
ШАГ 5:



Шаг 5.

Закрепите рельс (63) на заднем стабилизаторе (47), используя четыре комплекта винтов (54), пружинных шайб (53) и шайб (49). Затяните крепёж при помощи шестигранника (96).

ШАГ 6:



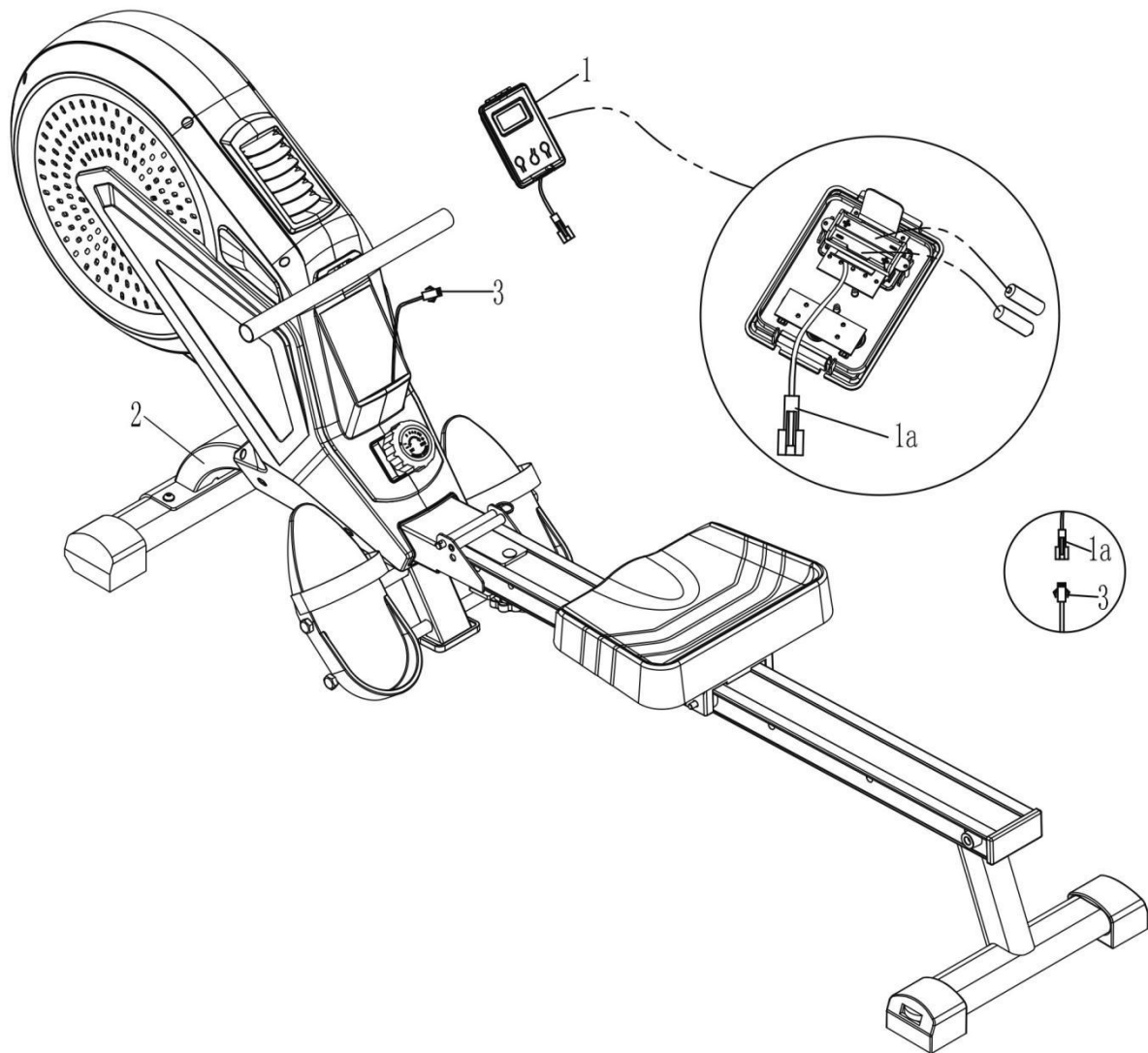
Шаг 6.

Соедините провода (3) и (4).

Подсоедините рельс (63) к раме (2), зафиксируйте конструкцию в двух плоскостях:

- Для крепления в горизонтальной плоскости используйте болт (55) и винт М8 (56). Затяните крепёж при помощи шестигранника (95) и гаечного ключа (96). Затем установите штифт (57).
- В вертикальной плоскости используйте для крепления ручку (60) и шайбу (59). См. схему.

ШАГ 7:



Шаг 7.

Извлеките консоль (1) из рамы (2), затем достаньте из устройства провода (3) и (1a). Установите батарейки в задний отсек консоли (1). Обратите внимание на полярность.

Соедините провода (1a) и (3), после чего верните консоль (1) на место, зафиксировав её в главной раме (2).

Сборка завершена!

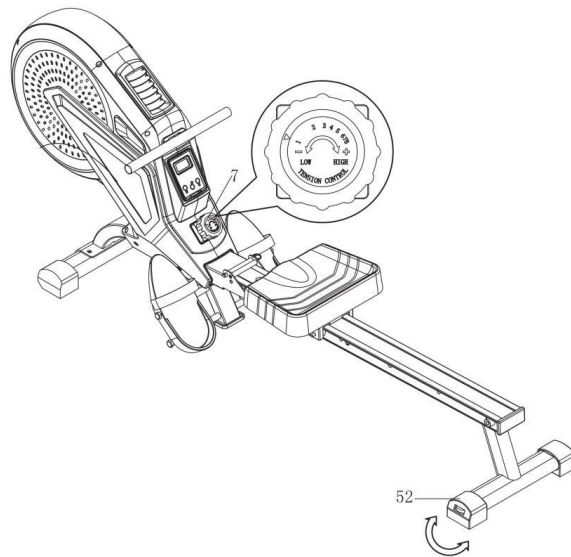
5. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Выравнивание тренажёра:

Чтобы выровнять тренажёр и сделать его положение устойчивым, используйте заглушки на заднем стабилизаторе (52). Поворачивайте заглушки до тех пор, пока тренажёр не займет нужное положение.

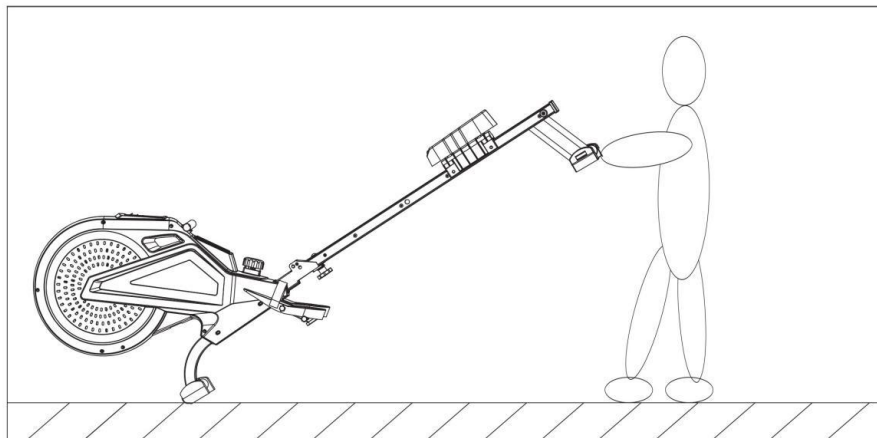
Регулировка сопротивления:

Для настройки сопротивления используется соответствующий регулятор. Чтобы увеличить сопротивление, поверните регулятор по часовой стрелке, и наоборот, если сопротивление необходимо уменьшить, поверните его против часовой стрелки.



Перемещение тренажёра:

Для простоты и удобства в перемещении, передний стабилизатор снабжён транспортировочными колёсами. Поднимите тренажёр таким образом, чтобы он опирался на колёса, затем переместите изделие в нужное место.

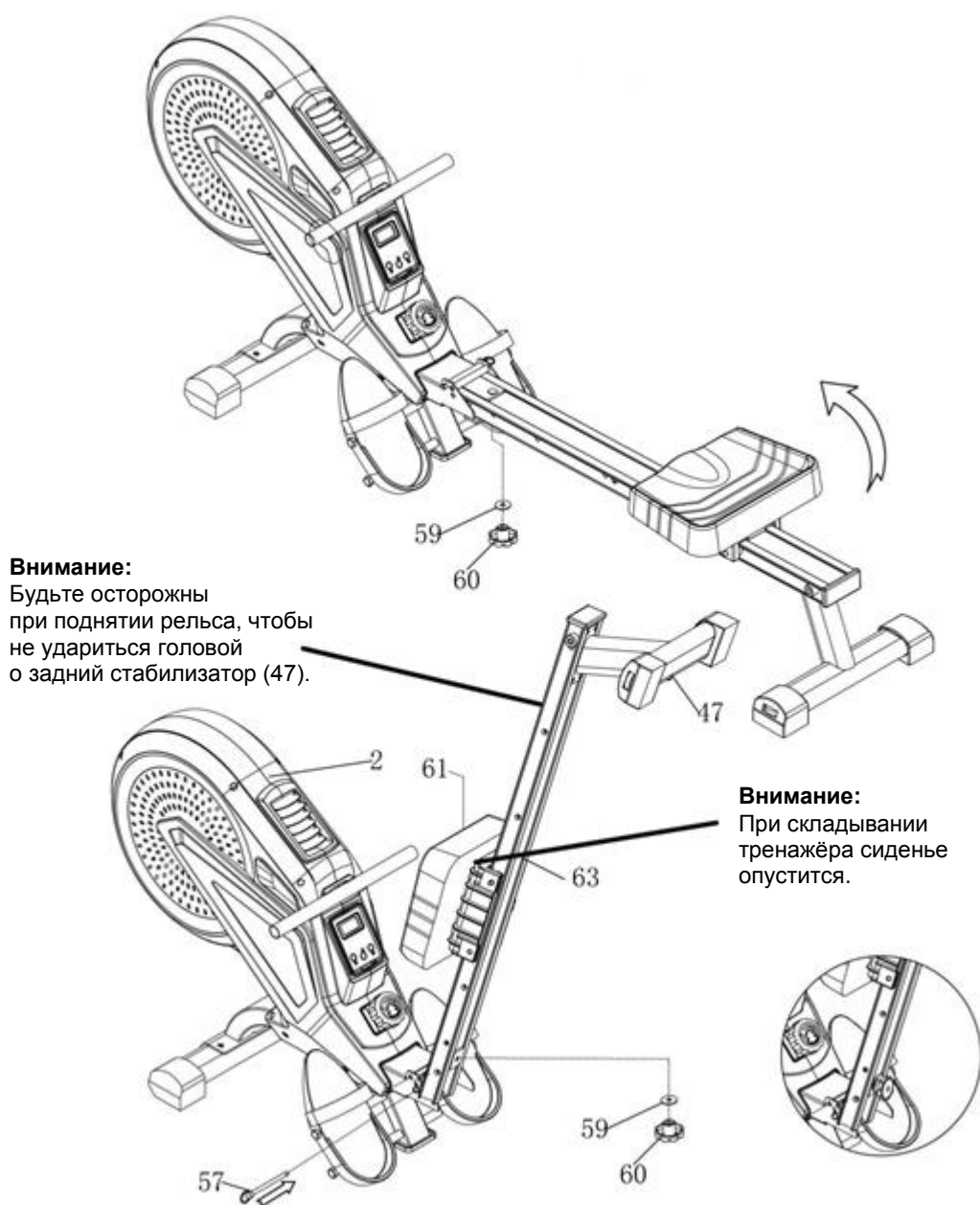


Хранение:

Шаг 1: Выкрутите ручку (60) и снимите шайбу (59) с рельса, затем извлеките штифт (57). Переведите рельс в вертикальное положение (см. схему А.)

Примечание: Обратите внимание, что при складывании тренажёра сиденье опустится вниз. Будьте осторожны, чтобы не прищемить пальцы.

Шаг 2: Заново установите штифт (57) в раму, закрепите шайбу (59) и затяните ручку (60) (см. схему В).



Техника гребли на тренажёре

Базовый гребок

1. Сядьте, закрепите ноги на опорах с помощью ремешков. Затем возьмитесь за рукоятку.
2. Примите исходное положение: немного наклонитесь вперед, колени согните, а руки выпрямите (см. схему 1).
3. Оттолкнитесь ногами от опоры, рукоятку потяните на себя. (см. схему 2).
4. В конце гребка выведите руки по сторонам, как показано на схеме 3, ноги при этом должны быть выпрямлены, а верхняя часть тела наклонена немного назад. Затем начните сгибать колени, возвращаясь в исходное положение.



Схема 1

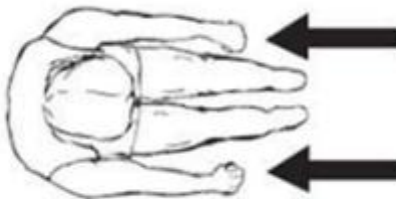


Схема 2

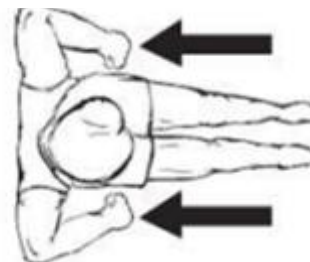


Схема 3

Время тренировки

Гребля — интенсивный вид тренировки, поэтому в начале рекомендуем делать короткую легкую программу, а затем постепенно повышать нагрузку. Начните с 5-минутной тренировки, и по мере прогресса увеличивайте длительность занятий.

В конечном итоге вы сможете гребти по 15-20 минут, но не старайтесь достичь такого результата слишком быстро. Старайтесь тренироваться через день, 3 раза в неделю. Это даст вашему телу время на восстановление между тренировками.

Гребля руками

Это упражнение помогает укрепить мышцы рук, плеч, спины и живота. Примите положение, показанное на схеме 4 (ноги прямые, наклон вперед, руки на рукоятке). Плавно и контролируемо наклоняйтесь назад, потянув рукоятку к груди — переведите корпус чуть дальше вертикального положения. Вернитесь в исходную позицию и повторите.



Схема 4



Схема 5



Схема 6

Гребля ногами

Это упражнение нацелено на укрепление мышц ног и спины. В исходном положении (спина прямая, руки вытянуты вперед, ноги согнуты, хват за рукоятку — см. схему 7) используйте силу ног, чтобы оттолкнуть тело назад, сохраняя прямую спину и вытянутые руки. Вернитесь в исходное положение и повторите.



Схема 7

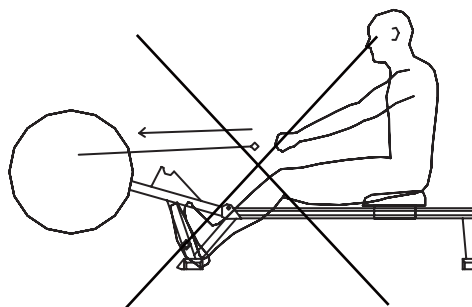
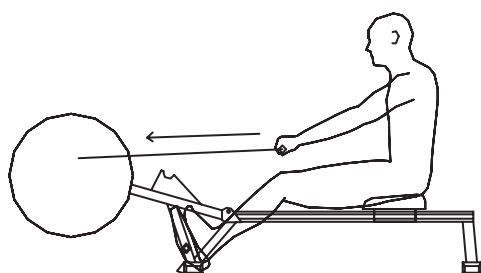
Схема 8

Схема 9



ВНИМАНИЕ:

Держитесь за рукоятку в течение всего упражнения, и по завершению медленно верните её в исходное положение. Не бросайте/не отпускайте её резко в процессе тренировки.



6. РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ	Каждые 6 секунд
ВРЕМЯ	00:00-99.59 (мин:сек)
КОЛ-ВО ГРЕБКОВ	0-9999
КАЛОРИИ	0.0-999.9 Ккал
ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ	0-9999



Целевой режим тренировки:

Вы можете выбрать один из параметров тренировки (время, количество гребков или калории) в качестве целевого, на основании которого будет выстраиваться программа тренировки. Для этого:

1. Нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE), чтобы выбрать параметр. Убедитесь, что вы не находитесь в режиме сканирования.
2. При помощи кнопки НАСТРОЙКА (SET) установите нужное значение. При необходимости обнулить значение нажмите кнопку СБРОС (RESET).
3. Когда дисплей перестанет мигать, начните делать гребки, и система запустит обратный отсчёт целевого параметра.

Функциональные кнопки:

РЕЖИМ (MODE):

1. При одиночном нажатии – выбор и переключение на желаемую функцию.
2. При удержании в течение 3-х секунд – сброс параметров тренировки (время, количество гребков и калории).

НАСТРОЙКА (SET):

Настройка значений (не активна в режиме сканирования).

СБРОС (RESET):

Сброс параметров тренировки (время, количество гребков и калории).

Параметры тренировки:

- 1. РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ (SCAN):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока на дисплее не появится название режима (SCAN). В режиме сканирования все параметры (ВРЕМЯ, КОЛ-ВО ГРЕБКОВ, КАЛОРИИ, ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ) отображаются на дисплее поочередно, сменяя друг друга каждые 6 секунд.
- 2. ВРЕМЯ (TIME/TMR):** Длительность тренировки.
- 3. КОЛ-ВО ГРЕБКОВ (COUNT):** Количество гребков, выполненных во время тренировки.
- 4. КАЛОРИИ (CAL):** Количество калорий, сожжённых во время тренировки.
- 5. ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ (TOTAL COUNT):** Количество гребков, выполненных за время работы тренажёра (обратите внимание, при смене батареек данный параметр обнуляется).

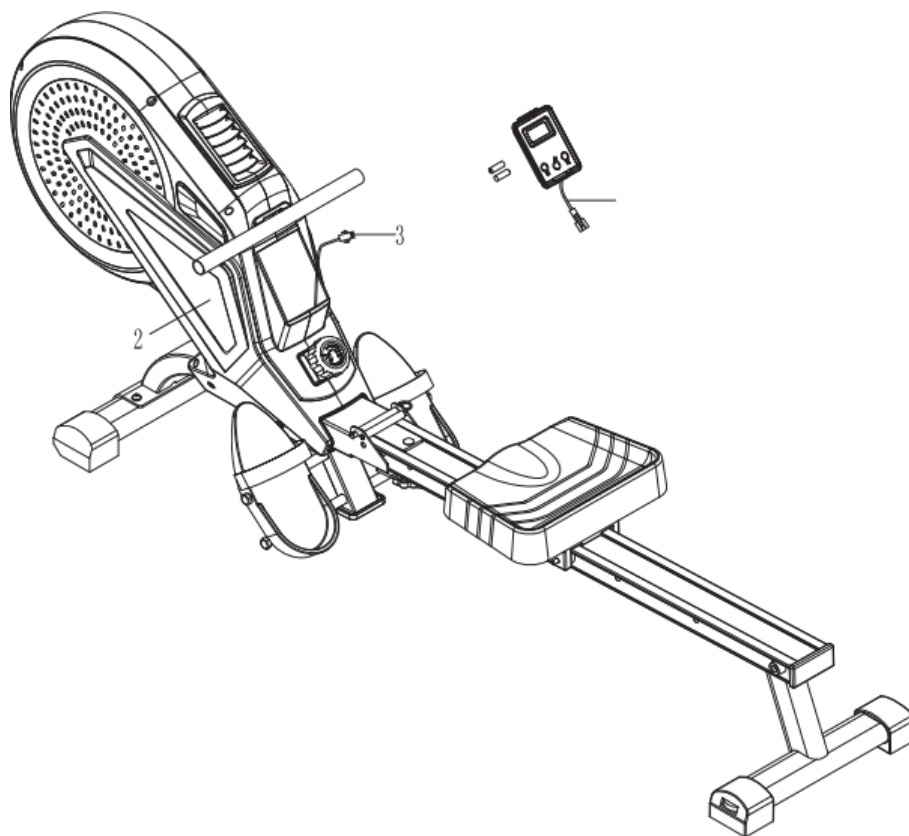
Замена батареек:

Для работы консоли требуются две батарейки типа AAA (не включены в комплект).

Для замены батареек извлеките консоль (2) из рамы тренажёра, затем разъедините провода (3) и (1а). Замените одновременно две батарейки. Важно: не смешивайте разные типы батареек и не используйте старые батарейки с новыми.

После замены батареек заново подключите провода и верните консоль на место.

Утилизируйте старые батарейки в соответствии с действующим местным законодательством.



7. РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

ПРИМЕЧАНИЕ: Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с врачом. Консультация доктора в первую очередь необходима пользователям старше 45 лет и тем, у кого есть проблемы со здоровьем.

Пульсометр не является медицинским прибором. Различные факторы, включая движение пользователя, могут влиять на точность показаний. Пульсометр предназначен лишь для общего определения динамики пульса.

Физические упражнения – отличный способ держать своё тело в тонусе, они позволяют значительно замедлить процесс старения и положительно влияют на общее состояние здоровья. Лучшая гарантия того, что занятия будут регулярными и приятными – сделать их своей привычкой и неотъемлемой частью жизни. Состояние вашего сердца и легких, а также их эффективность при доставке кислорода через кровь в мышцы, является важным показателем физического состояния вашего организма. Мышцы используют этот кислород, чтобы обеспечить вас достаточным количеством энергии для повседневной деятельности. Такая активность называется аэробной. Когда вы здоровы и в хорошей физической форме, ваше сердце не работает на износ. При регулярных занятиях спустя некоторое время вы увидите, насколько здоровее и лучше себя чувствуете.

Разминка

Перед тем, как приступить к тренировке, подготовьте свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут, включая ряд простых упражнений, как показано на рисунке ниже.

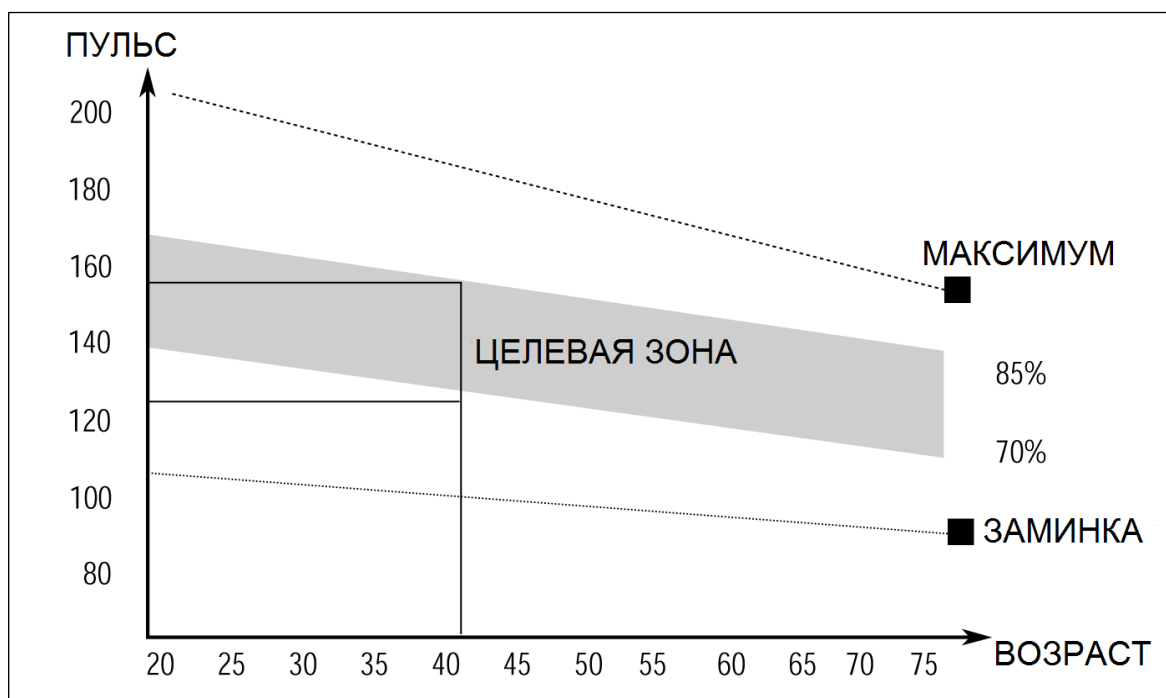


Основная часть тренировки

После разминки увеличьте интенсивность тренировки в соответствии с вашей программой. Обязательно поддерживайте заданную интенсивность в течение всей тренировки для максимальной эффективности. Во время занятий дышите ровно и глубоко, не задерживайте дыхание.

Заминка (охлаждение организма)

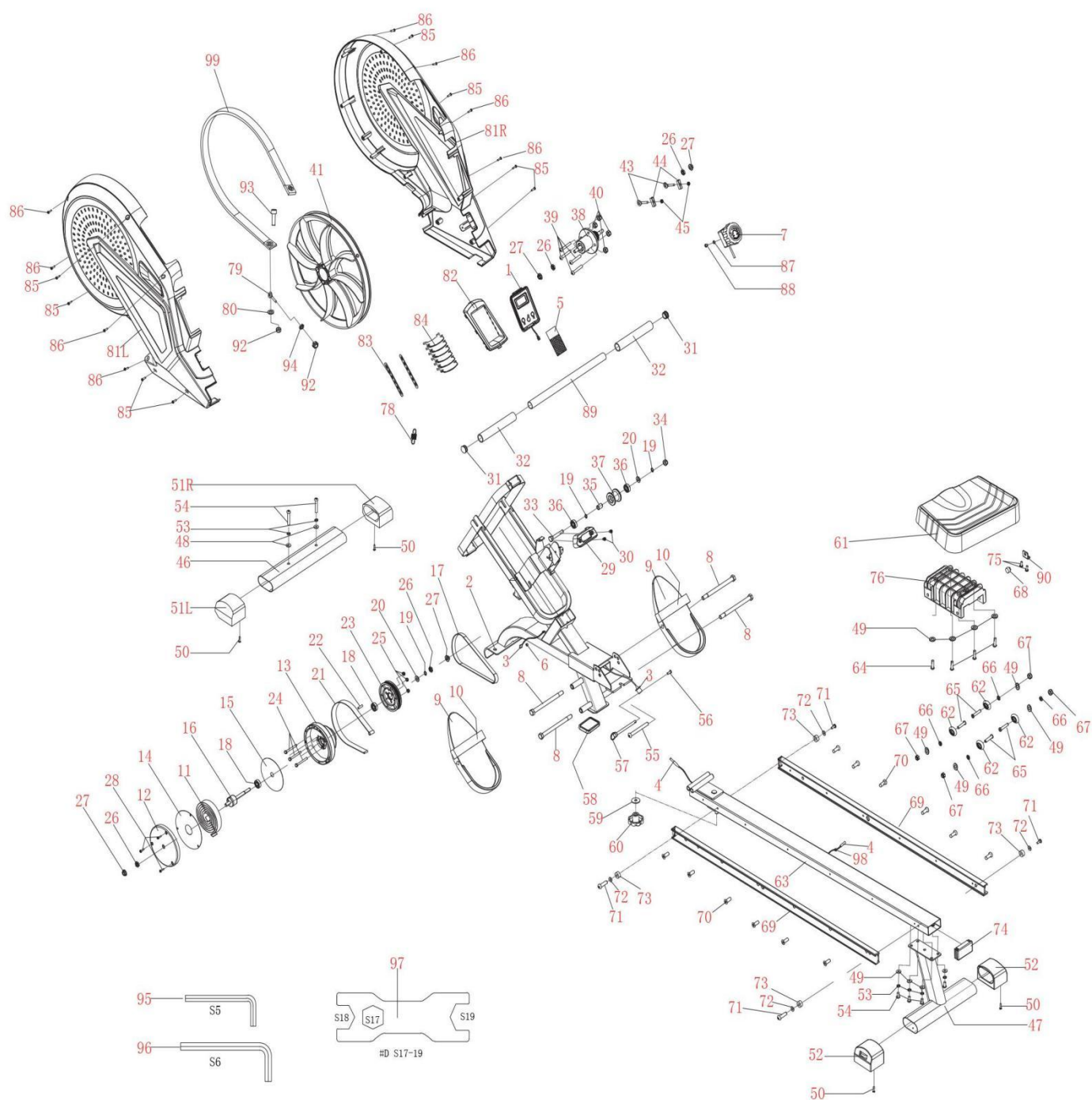
В конце тренировки растяните мышцы, чтобы восстановить их после интенсивной нагрузки. Завершите тренировку минутой ходьбы или медленного бега. Затем 5-10 минут уделите растяжке. Это поможет улучшить гибкость и эластичность мышц, что убережет вас от возможных травм.



ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВАШ ПУЛЬС ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ В ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ В СООТВЕТСТВИИ С ДИАГРАММОЙ ВЫШЕ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ УДЕЛИТЬ НЕСКОЛЬКО МИНУТ НА РАЗМИНКУ В НАЧАЛЕ ТРЕНИРОВКИ И НА ЗАМИНКУ ПОСЛЕ.

Занятия на тренажёре одинаково эффективны как для проработки мышц, так и для похудения. Однако следует учесть тот факт, что если вы нацелены на похудение, то усилий вам придётся приложить больше. Чем сильнее и дольше вы будете тренироваться, тем больше калорий сожжете.

8. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



9. СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Консоль	1	51 L/R	Заглушка	2
2	Главная рама	1	52	Заглушка	2
3	Провод	1	53	Пружинная шайба	6
4	Провод датчика	1	54	Винт М8	6
5	Застежка-липучка	1	55	Болт	1
6	Прокладка	1	56	Винт М6	1
7	Регулятор сопротивления	1	57	Штифт	1
8	Болт М12	4	58	Заглушка	1
9	Упор для ног	2	59	Шайба	1
10	Ремешок	2	60	Ручка М10	1
11	Спиральная пружина	1	61	Сиденье	1
12	Защитная пластина	1	62	Натяжное колесо	4
13	Крышка	1	63	Направляющий рельс	1
14	Наружный диск	1	64	Винт М8	4
15	Диск	1	65	Винт М8	4
16	Ось	1	66	Распорная втулка	4
17	Ремень	1	67	Гайка М8	4
18	Подшипник	2	68	Магнит	1
19	Зажим	3	69	Краевая алюминиевая рейка	2
20	Волнистая шайба	2	70	Винт	12
21	Ремень	1	71	Винт М6	4
22	Ось	1	72	Шайба	4
23	Ременное колесо	1	73	Ограничитель	4
24	Болт М6	3	74	Заглушка	1
25	Гайка М6	3	75	Винт	2
26	Гайка М10	4	76	Каретка сиденья	1
27	Гайка М10	4	77	Ремень	1
28	Винт	3	78	Пружина	1
29	Основание поручня	1	79	Регулировочный винт	1

30	Винт	2	80	Шайба	1
31	Заглушка	2	81 L/R	Защитный кожух	2
32	Накладка на рукоять	2	82	Защитный корпус	1
33	Болт М6	1	83	Крепёжная пластина	2
34	Гайка М6	1	84	Лопасть (вентиляционной системы)	6
35	Ось	1	85	Винт	8
36	Подшипник	2	86	Винт	8
37	Шкив	1	87	Шайба	1
38	Малое ременное колесо	1	88	Винт	1
39	Винт	4	89	Рукоятка	1
40	Гайка М8	4	90	Основание магнита	1
41	Маховик	1			
42	Прокладка	1	92	Гайка М6	2
43	Винт М6	2	93	Винт	1
44	Основание регулятора	2	94	Гайка М6	1
45	Гайка М6	2	95	Шестигранник S5	1
46	Передний стабилизатор	1	96	Шестигранник S6	1
47	Задний стабилизатор	1	97	Гаечный ключ S17-19	1
48	Шайба	2	98	Прокладка	1
49	Шайба	12	99	Ремень	1
50	Винт	4			