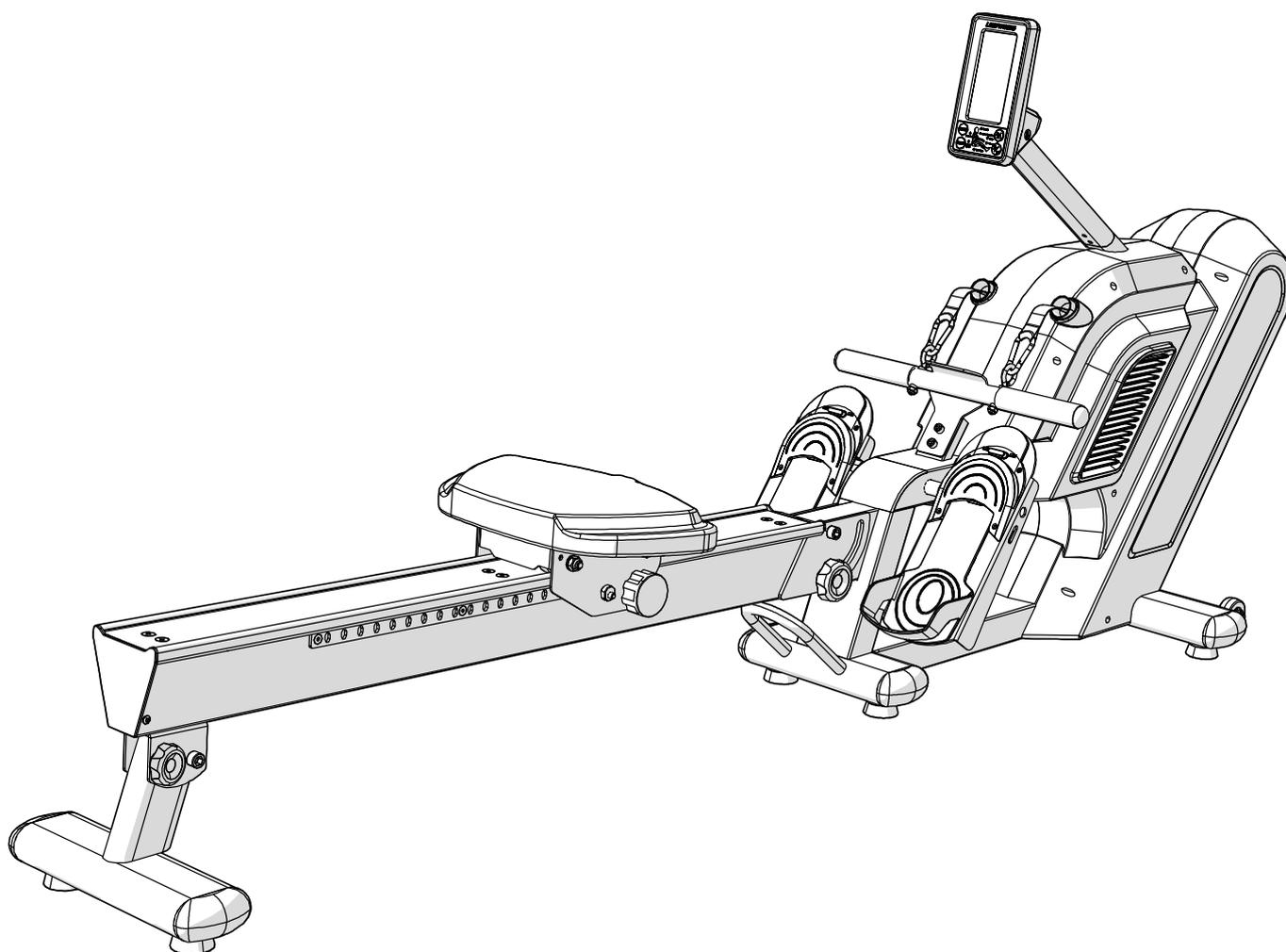




**PROXIMA**

*Модель: Remos III FW6583A*

**Гарантийный талон**



**Руководство  
пользователя**

## Содержание

Меры предосторожности.....	01.
Таблицы с изображениями деталей и содержание .....	02.
Крепёж и инструменты .....	03.
Сборка.....	04.
Как складывать тренажёр.....	07.
Рекомендации по гребле.....	08.
Настройка.....	12.
Техническое обслуживание и устранения неисправностей...	13.
Компьютер.....	A.
Разминка.....	B.

**При использовании данного оборудования обязательно соблюдайте общие меры безопасности, в частности, инструкции, приведённые ниже. Обязательно прочтите все инструкции перед использованием тренажёра.**

1. Прочтите все инструкции, приведённые в данном руководстве, и сделайте разминку перед началом тренировки.
2. Перед началом занятий настоятельно рекомендуется размять все группы мышц, чтобы избежать травмирования. Пожалуйста, ознакомьтесь с рекомендуемыми для разминки упражнениями, приведёнными в разделе «Разминка», и выполняйте необходимые упражнения до и после тренировки.
3. Перед использованием убедитесь, что все компоненты исправны и находятся в рабочем состоянии. Устанавливайте тренажёр только на ровную поверхность. Рекомендуется подстелить под тренажёр коврик или другой материал.
4. При использовании тренажёра, надевайте специальную спортивную одежду и обувь. Не используйте одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
5. Не пытайтесь отремонтировать тренажёр самостоятельно. При возникновении неисправностей, прекратите использование тренажёра и проконсультируйтесь с Авторизованным представителем сервисного обслуживания.
6. Не используйте тренажёр на улице.
7. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
8. Не допускайте присутствия более одного человека на тренажёре.
9. Не допускайте к тренажёру детей и домашних животных. Тренажёр предназначен только для взрослых пользователей. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
10. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
11. Пожалуйста, во время занятий на гребном тренажёре всегда держите спину прямо.
12. Крепко держитесь за поручни при занятиях с сильным натяжением ремня.
13. Максимальный вес пользователя 330 фунтов/150 кг.

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом любой программы физической тренировки, проконсультируйтесь с врачом.

Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого есть проблемы со здоровьем.

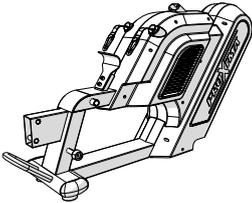
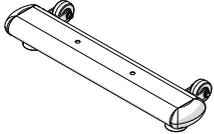
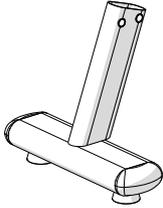
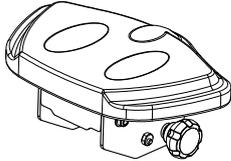
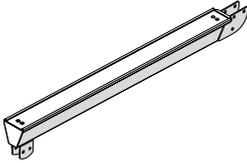
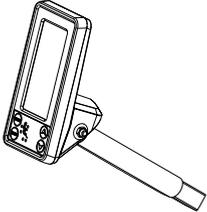
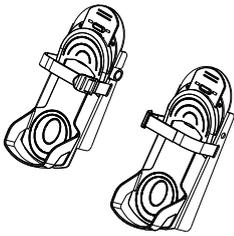
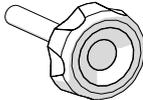
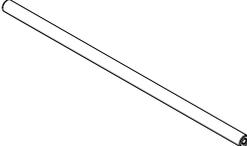
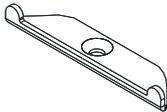
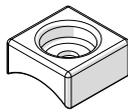
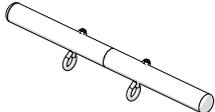
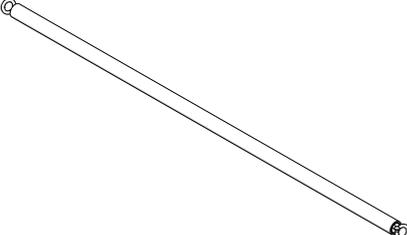
Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования.

Гребной тренажёр необходимо складывать вдвоём, чтобы избежать повреждения рельсов и не прищемить пальцы.

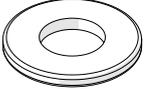
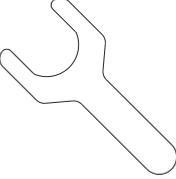
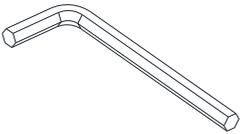
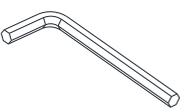
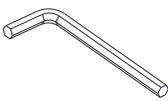
**ВНИМАНИЕ:** Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования.

Сохраните данное Руководство пользователя для дальнейшего использования.

**Таблица с изображениями  
деталей и содержание**

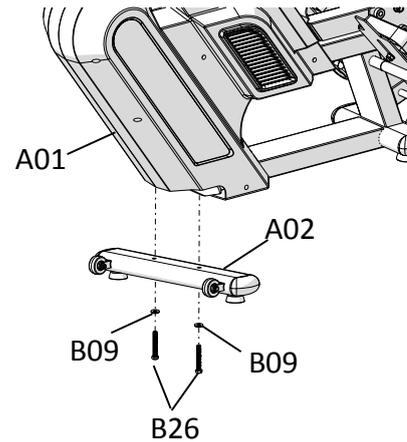
<p>A01 1Компл.</p>  <p>Основная рама</p>	<p>A02 1Компл.</p>  <p>Передний стабилизатор</p>	<p>A03 1Компл.</p>  <p>Задний стабилизатор</p>	<p>A04/C07 1Компл.</p>  <p>Сидение с мягкой обивкой</p>	<p>A05 1Компл.</p>  <p>Направляющий рельс</p>
<p>A06/A19/D02 1Компл.</p>  <p>Стойка/Компьютер</p>	<p>A07/A08/C15/C03 2Компл.</p>  <p>Левая/Правая педаль</p>	<p>B22 1Шт.</p>  <p>Круглая ручка 62мм</p>	<p>B23 1Шт.</p>  <p>Круглая ручка 75мм</p>	<p>A13 1Шт.</p>  <p>Ось педалей</p>
<p>A15 1Шт.</p> 	<p>C10 2 Шт.</p>  <p>Накладки из ПВХ</p>	<p>A09 1Компл.</p>  <p>Веретено весла для одиночной гребли</p>	<p>A10 1Компл.</p>  <p>Веретено весла</p>	<p>D03</p> 
<p>A11</p>  <p>Веретено весла для гребли на каяке</p>				

## Крепёж и инструменты

B25    Винт M6x16mm	1Шт.	B14    Винт M4x8mm	2Шт.	B30    Винт M8*16 mm	4Шт.	B41    Шайба 5/16**23*2.0T	4Шт.	    Шестигранная головка-19мм	1Шт.
    Шестигранный ключ (M10)	1PC	    Шестигранный ключ (M5)	1PC	    Инструмент	1PC	    Шестигранный ключ (M4)	1PC		

## 1 Установка переднего стабилизатора

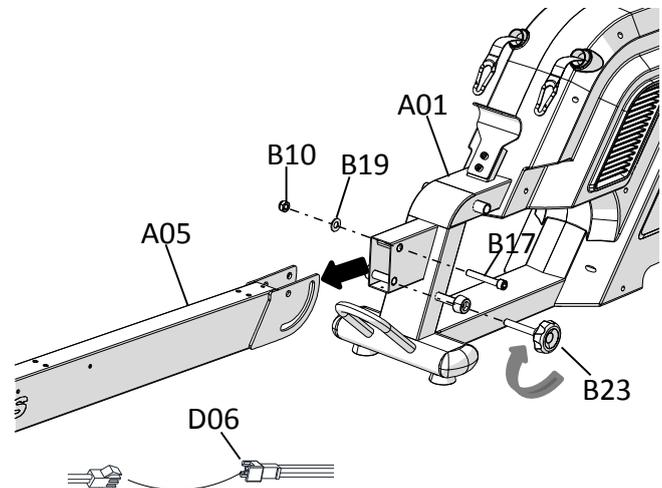
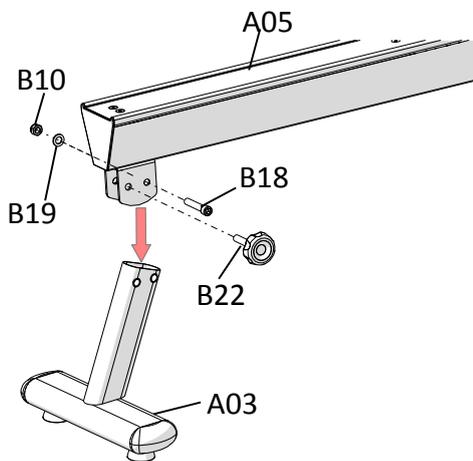
- 1.1 Подложите кусок пенопласта под Основную раму [A01], чтобы её поднять.
- 1.2 Прикрепите Трубку переднего стабилизатора [A02] к передней изогнутой пластине Основной рамы [A01] при помощи **Двух** Винтов 3/8" [B26] и **Двух** Шайб [B09].  
[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть гайки].



## 2 Установка заднего стабилизатора и направляющих рельсов

- 2.1 Этот этап необходимо выполнять с помощником.
- 2.2 Выньте **Один** Болт M12 [B18], **Одну** Шайбу [B19] и **Одну** Нейлоновую гайку M12 [B10] из отверстий задней части Направляющих рельсов [A05].
- 2.3 Прикрепите Задний стабилизатор [A03] к задней дугообразной пластине Направляющих рельсов [A05] при помощи **Одного** Болта M12 [B18], **Одной** Шайбы [B19] и **Одной** Нейлоновой гайки M12 [B10], которые вы вынули при выполнении этапа 2.2. Закрепите Один Болт, повернув её в направлении по часовой стрелке.
- 2.4 Выньте **Один** Болт M12 [B17], **Одну** Шайбу [B19] и **Одну** Нейлоновую гайку M12 [B10] из отверстий задней части Основной рамы [A01].
- 2.5 Прикрепите Направляющие рельсы [A05] к задней трубке Основной рамы [A01] при помощи **Одного** Болта M12 [B17], **Одной** Шайбы [B19] и **Одной** Нейлоновой гайки M12 [B10], которые вы вынули при выполнении этапа 2.4. Зафиксируйте Направляющие рельсы при помощи Самофиксирующейся ручки [B23]. Закрепите Ручку, повернув её в направлении по часовой стрелке. После этого уберите излишки кабеля в отверстие Основной рамы [A01].

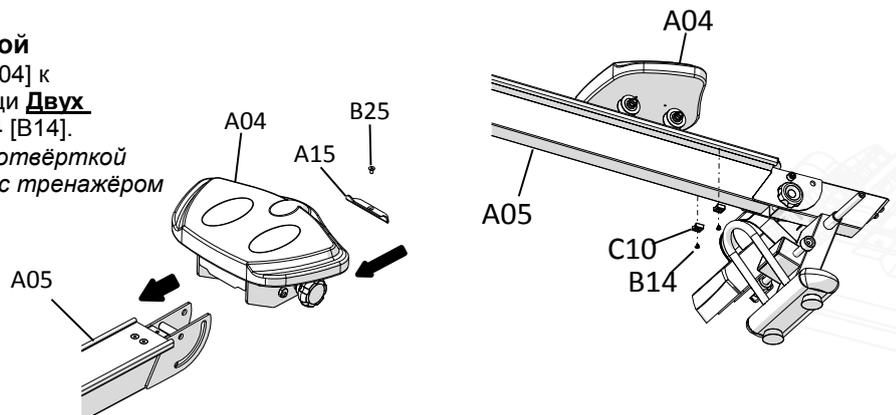
[Используйте Шестигранный ключ M10 и Шестигранную головку 19мм, которые поставляются вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты].



**ВНИМАНИЕ:** Кабели нельзя складывать.

## 3 Установка сидения с мягкой обивкой

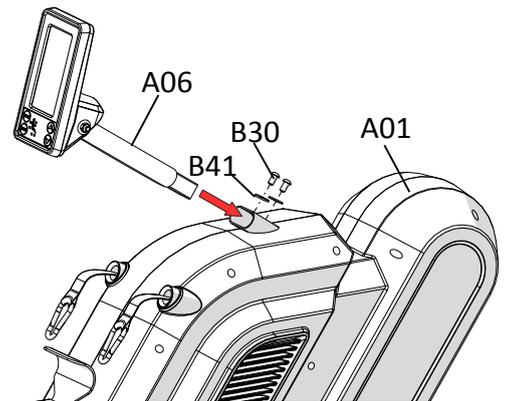
- 3.1. Прикрепите Сидение с мягкой обивкой [A04] к Направляющим рельсам [A05] при помощи **Двух** Накладок из ПВХ [C10] и **Двух** Винтов M4 [B14].  
[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром чтобы затянуть гайки].



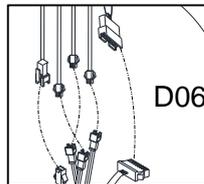
## 4 Установка стойки

- 4.1 Поднимите Стойку [A06] и соедините кабели с кабелями Компьютера. Уберите излишки кабеля в отверстие Основной рамы [A01]. Удостоверьтесь, что вы не защемили кабели во время установки Стойки. Зафиксируйте ручку, повернув её в направлении по часовой стрелке. После этого уберите излишки кабеля в отверстие Основной рамы [A01].
- 4.2 Зафиксируйте Стойку [A06] при помощи **Двух** Болтов М8 [B30] и **Двух** Шайб [B41].

*[Используйте Шестигранный ключ М5, который поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты.]*

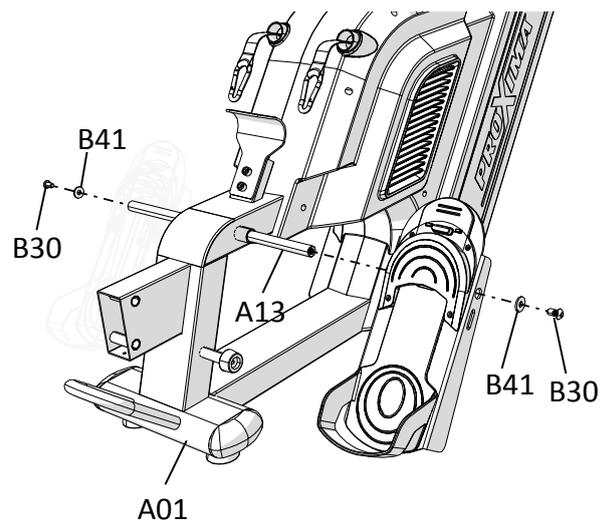
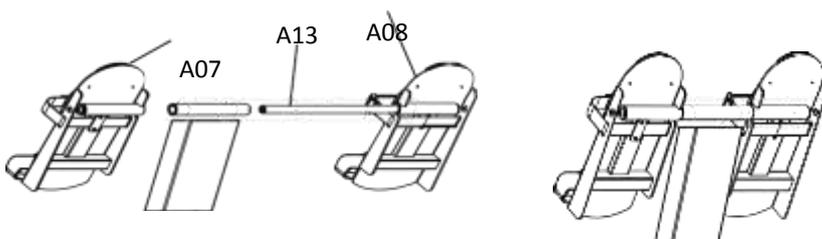


Внимание: Кабели нельзя складывать.



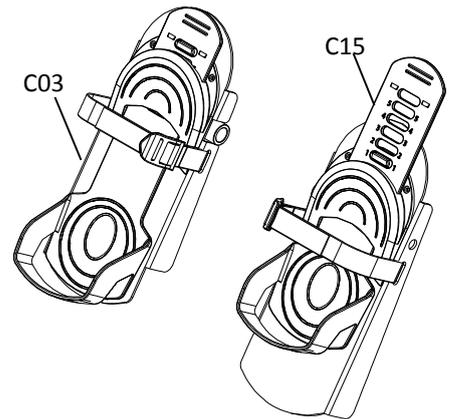
## 5 Установка педалей

- 5.1 Вставьте Ось педалей [A23] в сварную трубку Основной рамы [A01]. Прикрепите Педали [A07/A08] к оси при помощи **Двух** Болтов М8 [B30] и **Двух** Шайб [B41].
- [Используйте Шестигранный ключ М5, который поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты.]*

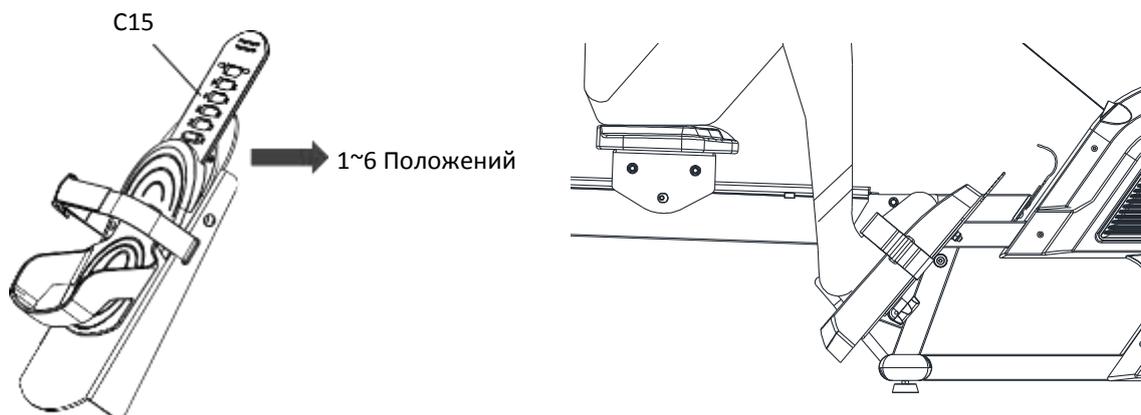


## Сборка

6.1 Найдите зажим [C03] системы регулировки положения ремня [C15] на педали. Потяните ручку и установите ремень в нужное положение. Зафиксируйте положение ремня, установив пружинную ручку в одно из отверстий регулировки. На каждой педали четыре отверстия для регулировки.



6.2 Зафиксируйте ногу при помощи Пряжки быстрого сброса. Застегните пряжку после установки ноги в удобное положение.



## 7 Разные типы вёсел

7.1 Прикрепите весло нужной модели к крючкам ремней системы натяжения (рисунки 01–03).

Рисунок 01

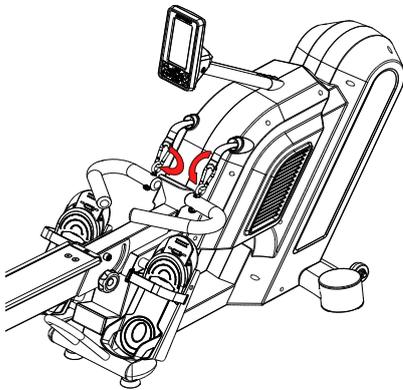


Рисунок 02

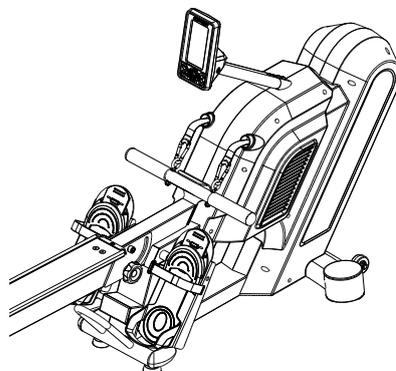
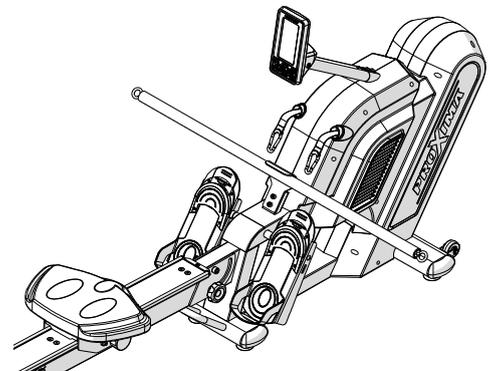


Рисунок 03



## Как складывать тренажёр

1. Тренажёр необходимо складывать вместе с помощником.
2. Выньте Ручку B23 из передней части Основной рамы A01. (рисунок 01)
3. Сдвиньте Сборку сидения вперёд, а затем сложите Направляющий рельс [A05]. Зафиксируйте Направляющий рельс в сложенном положении, повернув Ручку в направлении против часовой стрелки. Чтобы закрепить Направляющий рельс, крепко затяните Ручку.

рисунок 01

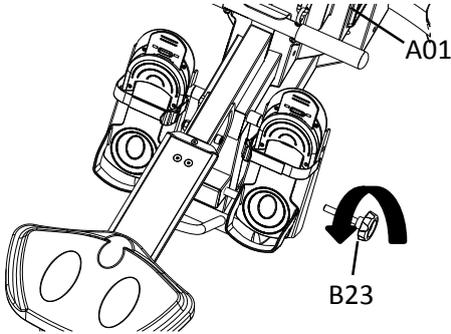


рисунок 02

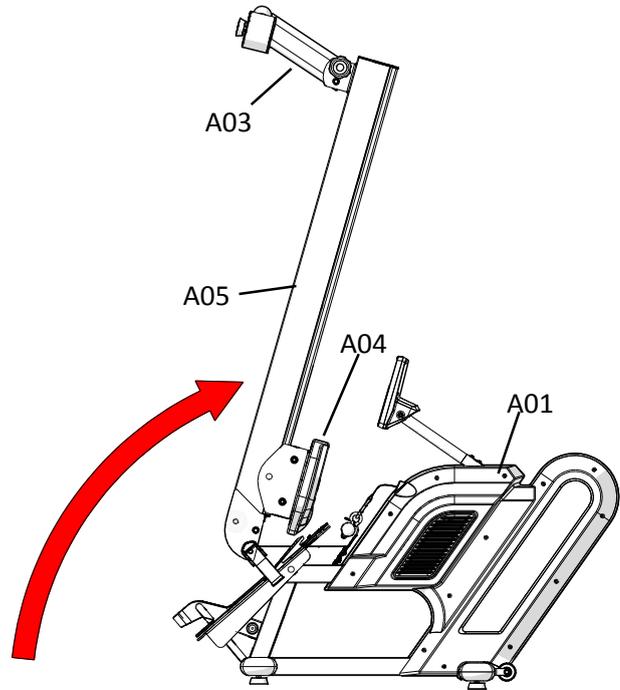
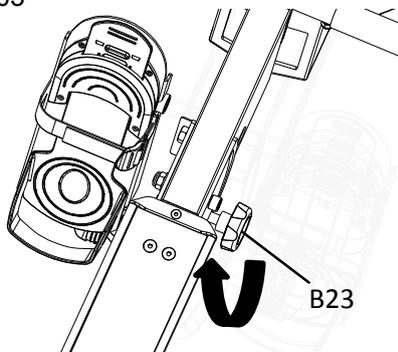


рисунок 03

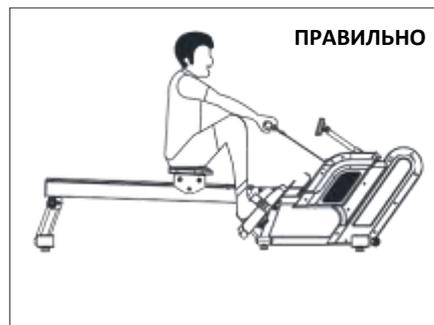
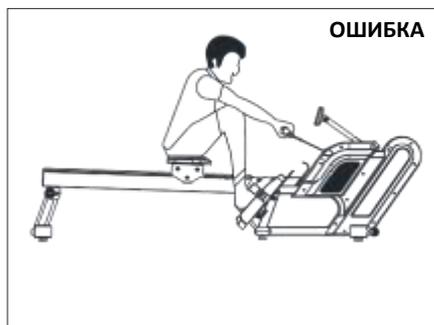


### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГРЕБЛЕ

#### Слишком сильный наклон

##### ОШИБКА

Корпус слишком сильно наклонён вперёд. Голен находятся в вертикальном положении. Голова и плечи находятся слишком близко к ступням. Тело находится в неустойчивом положении, что затрудняет движения руками.



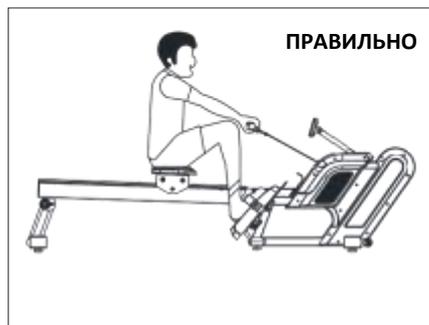
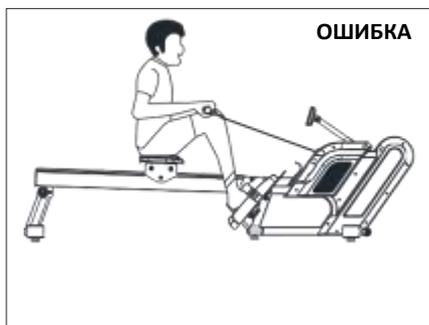
##### ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Голен находятся в вертикальном положении. Корпус прижат к ногам. Руки вытянуты вперёд и расслаблены. Тело слегка наклонено вперёд. Это комфортное положение для занятий.

#### Гребля с согнутыми локтями

##### ОШИБКА

Движение начинается со сгибания локтей, а не с отталкивания ногами.



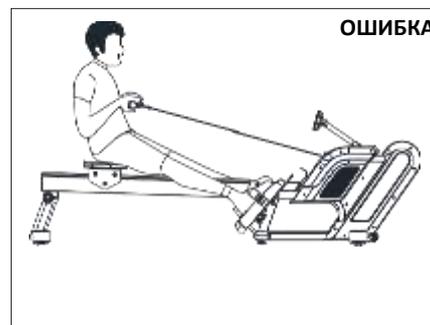
##### ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Движение начинается с отталкивания ногами. Спина и руки выпрямлены и расслаблены.

#### Согнутые запястья

##### ОШИБКА

Сгибание запястий при каждом движении.



##### ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

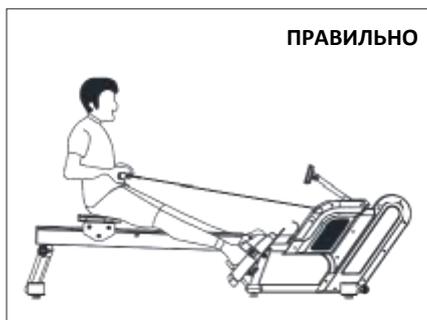
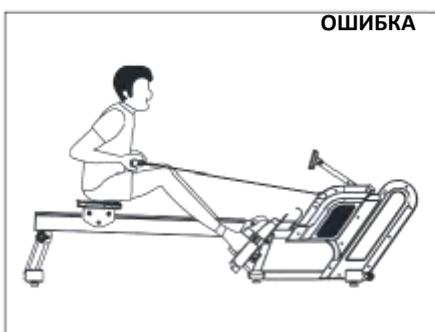
Все движения выполняются с прямыми запястьями.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГРЕБЛЕ

#### **Наклон корпуса к ручке**

#### ОШИБКА

Вместо того чтобы притягивать ручку к корпусу при выполнении движения, пользователь притягивает корпус к ручке.



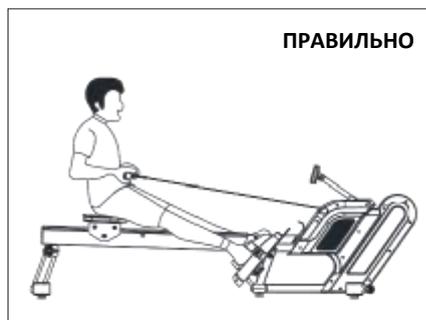
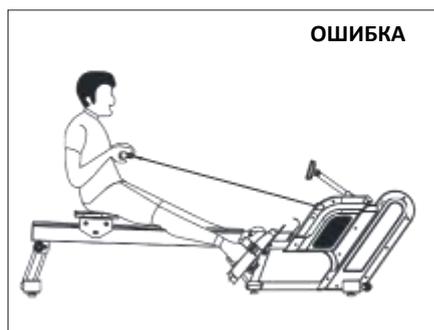
#### **ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

Во время завершения выполнения движения пользователь слегка сгибает спину, нажимает ногами на педали и притягивает ручку к корпусу, опираясь на верхнюю часть тела.

#### Висящие локти

#### ОШИБКА

Во время завершения выполнения движения локти находятся далеко от корпуса, а ручка находится на уровне груди.



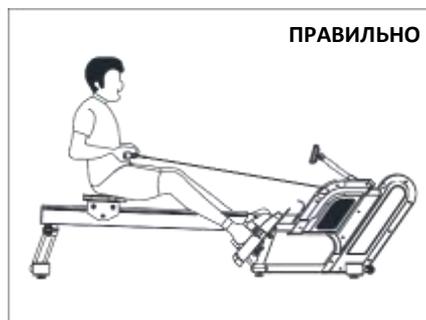
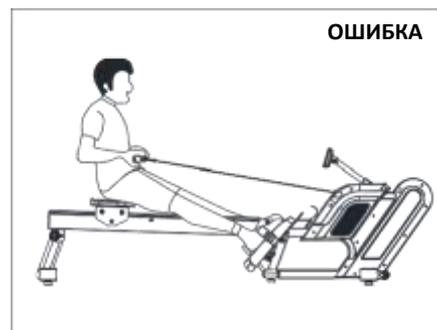
#### **ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

Пользователь притягивает ручку к телу. Запястья и локти прямые и прижаты к корпусу. Ручка находится на уровне талии, а локти – позади корпуса.

#### Сжатые колени

#### ОШИБКА

Во время завершения выполнения движения пользователь сжимает колени и вытягивает ноги.



#### **ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

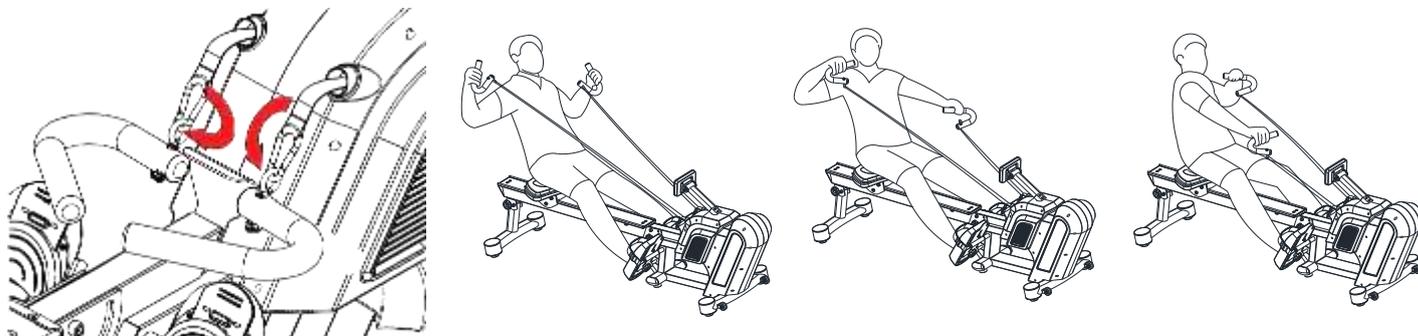
Ноги должны быть всегда слегка согнуты. Не сжимайте колени.

## Рекомендации по гребле

Прикрепите крючки на вёслах к крючкам ремня системы натяжения.

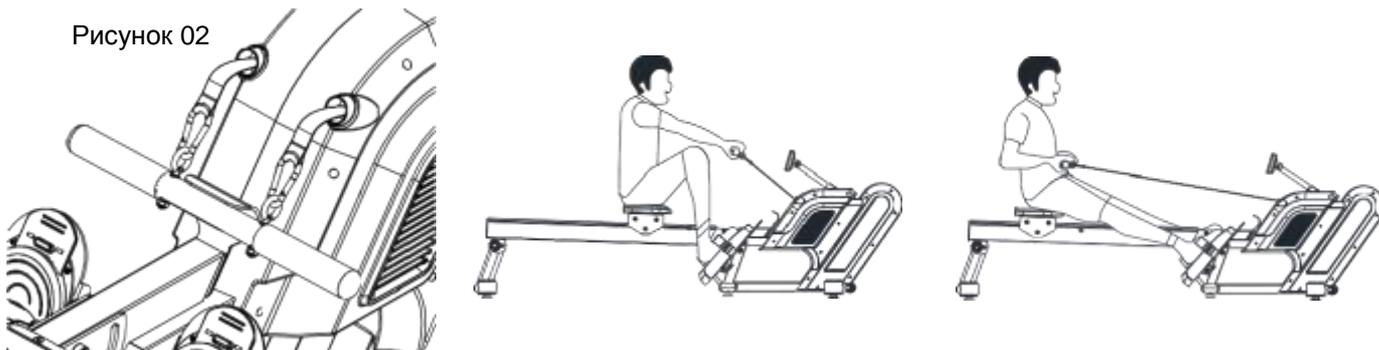
- 1. Упражнения по одиночной гребле :** При помощи нового Гребного тренажёра вы можете выполнять упражнения по одиночной гребле.

Рисунок 01



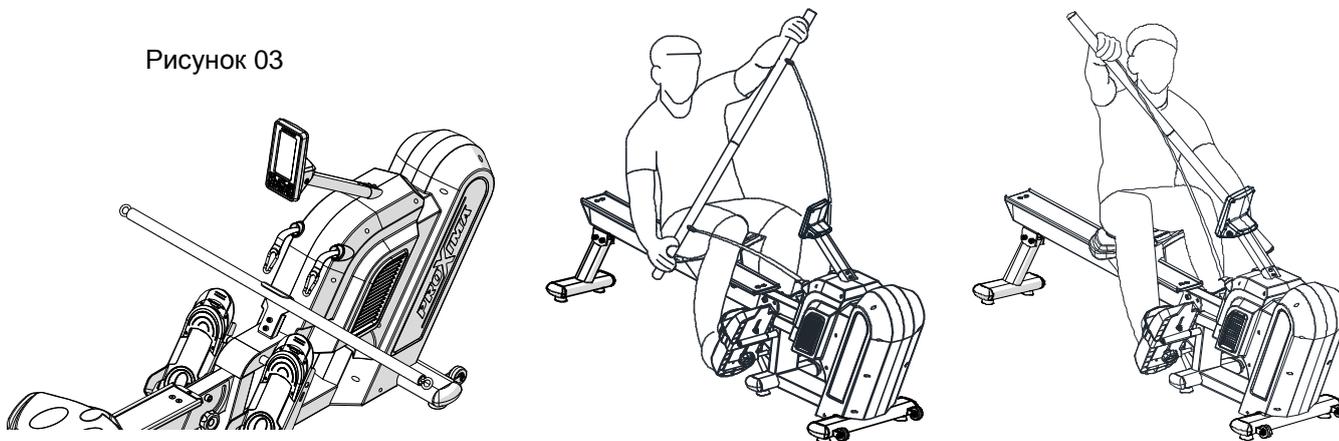
- 2. Упражнение по гребле :** При помощи данного тренажёра также можно выполнять регулярные упражнения по гребле.

Рисунок 02



- 3. Упражнения по гребле на каяке :** Одним из преимуществ данного тренажёра является возможность выполнения упражнений по гребле на каяке.

Рисунок 03



### Рекомендации по гребле:

Три этапа упражнения по гребле для тренировки разных групп мышц

1. Наклон: (Тренировка мышц нижней части тела): Согните колени и вытяните руки. Возьмитесь за ручку гребного тренажёра и выпрямите спину (рисунок 01)
2. Скольжение: (Тренировка мышц кора): Наклоните корпус назад, оттолкнувшись ногами, и вытяните руки (рисунок 02)
3. Завершение: (Тренировка мышц верхней части тела) Наклоните спину и вытяните ноги. Потяните ручку на себя. Держите запястья прямо (рисунок 03).

Рисунок 01



Рисунок02

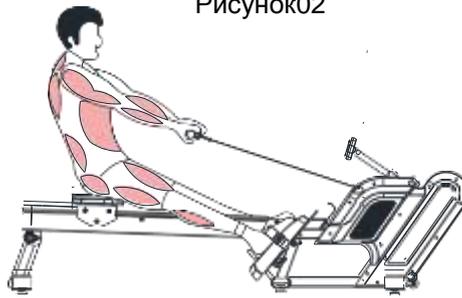
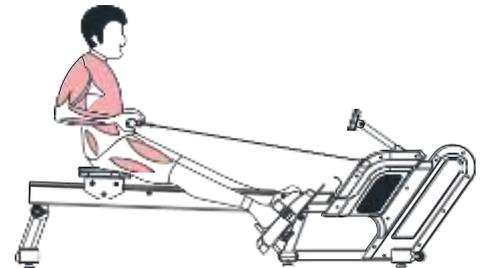


Рисунок 03



4. Тренировка четырёхглавых мышц бедра (рисунок 04)
5. Тренировка двуглавых мышц плеча (рисунок 05)
6. Тренировка мышц спины и живота (рисунок 06)



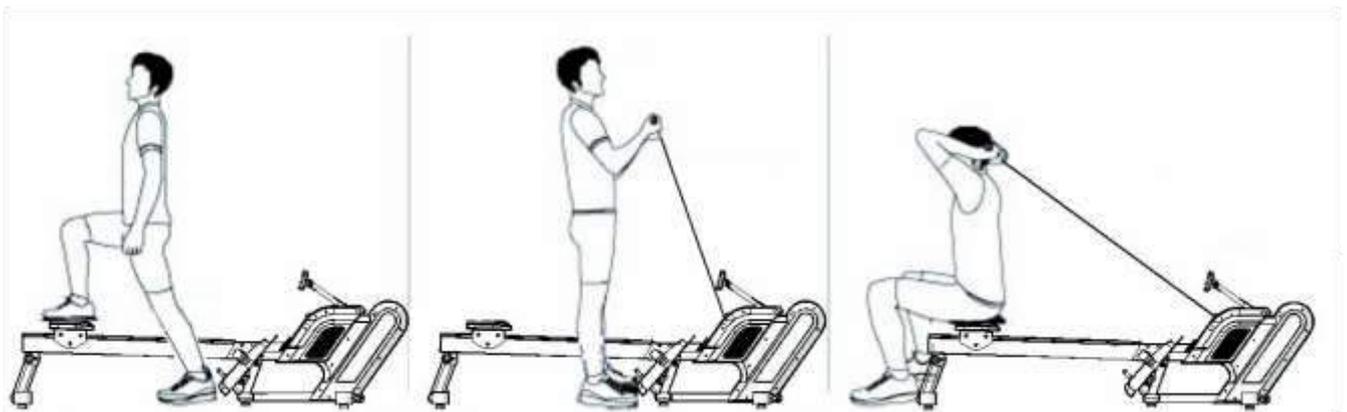
Рисунок 04



Рисуно 05



Рисунок 06



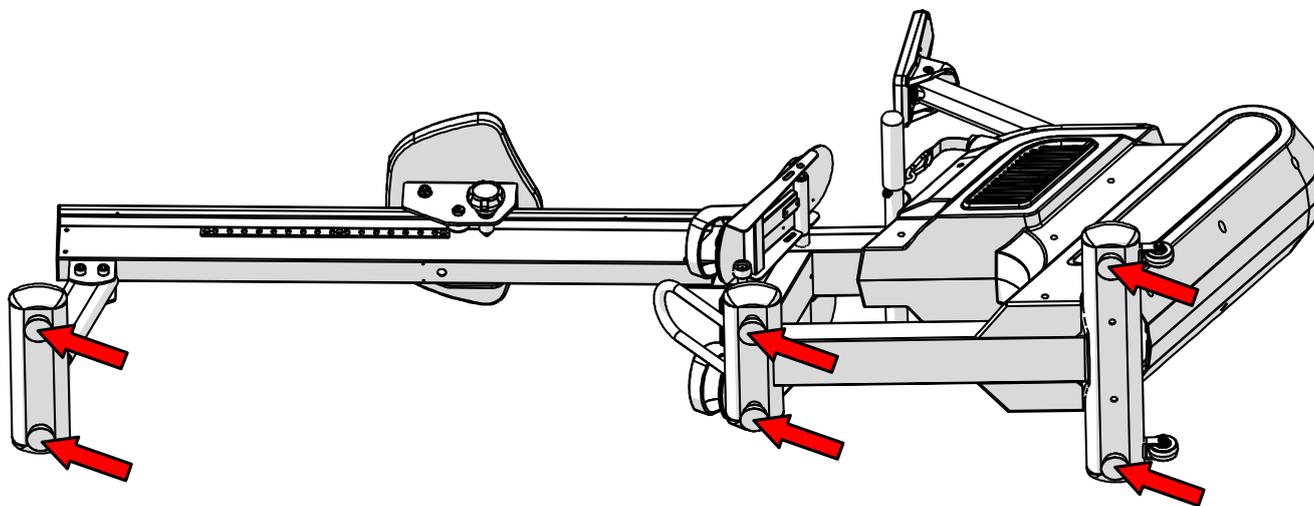
## Настройка

### Настройка

Регулировка настраиваемых ножек

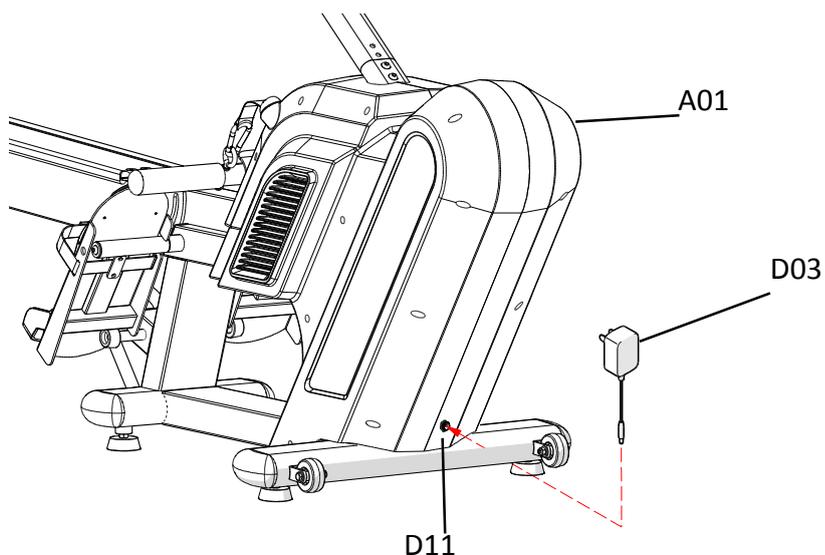
Отрегулируйте ножки, расположенные на переднем и заднем стабилизаторах таким образом, чтобы тренажёр занял устойчивое положение.

Это необходимо для того, чтобы тренажёр не шатался и не трясся во время занятий.



### ※ Подключение блока питания переменного тока

1. Подключите Блок питания переменного тока (D03) к Кабелю блока питания переменного тока (D11), расположенному на задней части Основной рамы (A01).
2. Перед включением удостоверьтесь, что характеристики Блока питания соответствуют характеристикам питания тренажёра. Включите другой конец кабеля Блока питания (D03) в электрическую розетку.
3. (Версия G приспособлена только для зарядки батареи)



## Диагностика неисправностей

### **Некорректная работа компьютера**

Проверьте правильность соединения кабелей компьютера.

Проверьте правильность подключения блока питания.

### **Гребной тренажёр шатается во время тренировки**

Отрегулируйте ножки, расположенные на основной раме, переднем и заднем стабилизаторах, таким образом, чтобы тренажёр занял устойчивое положение.

### **Скрип при использовании**

Возможно, имеются незатянутые болты. Проверьте все соединения и при необходимости затяните болты.

### **Непоследовательные или ошибочные показания пульсометра**

Всегда держитесь за накладку пульсометра на руле двумя руками. Давление на накладку пульсометра должно быть средней силы. Удостоверьтесь, что кабели ручного пульсометра правильно подключены.

## Обслуживание

### **Чистка**

Протирайте гребной тренажёр мягкой тканью с мягкодействующим моющим средством. Не используйте абразивные материалы или растворители для очистки пластиковых деталей. Пожалуйста, вытирайте пот с эллиптического тренажёра после каждого использования. Не допускайте попадания влаги на дисплей компьютера, так как это может привести к возникновению опасности поражения электрическим током или к повреждению электрических компонентов. Старайтесь расположить тренажёр таким образом, чтобы на компьютер не попадали прямые солнечные лучи, так как это может привести к повреждению дисплея. Каждую неделю необходимо делать проверку прочности всех соединений (болтов и педалей).

### **Хранение**

Храните эллиптический тренажёр в сухом и чистом месте. Не допускайте к тренажёру детей.

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ SM5823

### КНОПКИ И ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

Параметры тренировки	Диапазон	Описание / Диапазон настройки
ВРЕМЯ	00:00 ~ 99:59	-Без установки целевого значения. Отсчет времени от 00:00 до максимального значения. -С установкой значения Времени. Обратный отсчет с установленного значения до 00:00.
ВРЕМЯ/500М	00:00 ~ 99:00 мин.	-Отображается время тренировки. -На дисплее отображается время, оставшееся до завершения программы. Время рассчитывается на основании текущей скорости при длине пути 500 м.
РАССТОЯНИЕ	0 ~ 99999м	-Отображается пройденное расстояние. -Отсчет от 0 до максимального значения 99999 и обратный отсчет с установленного значения.
КАЛОРИИ	0 ~ 9999 кал.	-Количество сожженных за время тренировки калорий. -Прямой отсчет от 0 до максимального значения и обратный отсчет от 9999.
ВЗМАХИ В МИНУТУ	0 ~ 999	-Взмахи в минуту.
МОЩНОСТЬ	0 ~ 9999	-Мощность, потребленная за время тренировки.
ВЗМАХИ	0 ~ 99999	-Количество выполненных взмахов после завершения тренировки.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВЗМАХОВ	0 ~ 99999	-Подсчет общего количества взмахов.
ПУЛЬС	P ~ 30 ~ 240	-Частота пульса в ударах в минуту во время тренировки.

КНОПКА	ФУНКЦИЯ
UP	- Увеличение уровня сопротивление - Выбор функции
DOWN	- Уменьшение уровня сопротивления - Выбор функции
ENTER	- Увеличение уровня сопротивление - Выбор функции
Reset	- В режиме Настройки, нажмите один раз, чтобы вернуться к выбранной функции. - В режиме тренировки, нажмите один раз, чтобы завершить тренировку, а в режиме STOP, нажмите еще раз, чтобы вернуться в последний выбранный режим. - Нажмите кнопку RESET и удерживайте в течение 3 секунд, чтобы сбросить все значения, кроме ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА ВЗМАХОВ.

### ЭКСПЛУАТАЦИЯ:

#### ВКЛЮЧЕНИЕ

После включения питания компьютера, прозвучит звуковой сигнал, и на дисплее в течение 2 секунд будут отображаться все секции дисплея. (Рисунок 1)

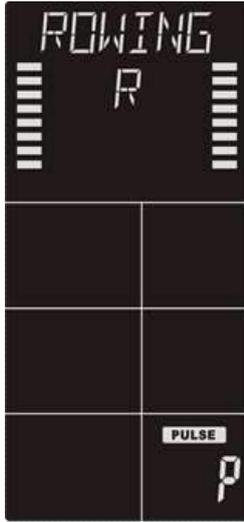


(Рисунок 1)

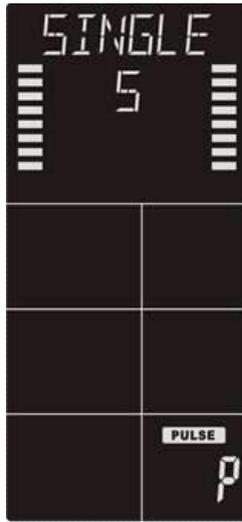
После включения питания в режиме тренировки на дисплее начнут поочередно отображаться названия программ KAYAKING/ROWING/SINGLE. (Рисунки 2~4)



(Рисунок 2)



(Рисунок 3)



(Рисунок 4)

## KAYAKING (ГРЕБЛЯ НА КАЯКЕ)

Нажмите на кнопку «ENTER» («ВВОД»), чтобы перейти в режим «ГРЕБЛЯ НА КАЯКЕ», выберите одну из программ: K-1~K-9, используя кнопки «UP» («ВВЕРХ») и «DOWN» («ВНИЗ»).

### 1. K-1 – РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ

- Выберите программу K-1 и нажмите «ENTER» в секции РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ, используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить уровень НАГРУЗКИ. (Рисунок 5)
- Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете. (Рисунки 6~7)

### 2. K-2 – ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ

- Выберите программу K-2 и нажмите «ENTER» в секции ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значения ВРЕМЕНИ. (Рисунок 8)
- Нажмите кнопку «ENTER» в секции установки НАГРУЗКИ, и используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки НАГРУЗКИ.
- Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.

### 3. K-3 – ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАССТОЯНИЯ

- Выберите программу K-3 и нажмите «ENTER» в секции ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАССТОЯНИЯ, используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значения РАССТОЯНИЯ. (Рисунок 9)
- Нажмите кнопку «ENTER» в секции установки НАГРУЗКИ, и используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки НАГРУЗКИ.
- Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.

### 4. K-4 – ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ

- Выберите программу K-4 и нажмите «ENTER» в секции ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ, используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значения КАЛОРИЙ. (Рисунок 10)
- Нажмите кнопку «ENTER» в секции установки НАГРУЗКИ, и используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки НАГРУЗКИ.
- Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.

### 5. K-5 – ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 20/10

- Выберите программу K-5 и нажмите «ENTER» в секции ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 20/10. В течение 2 секунд на дисплее отобразятся надписи «WORK/REST» («РАБОТА/ОТДЫХ») и «CYCLE» («ЦИКЛ»). (Рисунки 11~12)
- Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить НАГРУЗКУ. (Рисунок 13)
- Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
- В режиме «работа» происходит обратный отсчет времени со значения 20 секунд. (Рисунок 14)
- В режиме «отдых» происходит обратный отсчет времени со значения 10 секунд. (Рисунок 15)
- Режимы «отдых» и «работа» сменяются 8 раз до конца программы тренировки. (Рисунок 16)

### 6. K-6 – ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 10/20

- Выберите программу K-6 и нажмите «ENTER» в секции ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 10/20. В течение 2 секунд на дисплее отобразятся надписи «WORK/REST» и «CYCLE». (Рисунки 17~18)
- Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить НАГРУЗКУ.

- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
- D. В режиме «работа» происходит обратный отсчет времени со значения 10 секунд.
- E. В режиме «отдых» происходит обратный отсчет времени со значения 20 секунд.
- F. Режимы «отдых» и «работа» сменяются 8 раз до конца программы тренировки.
7. К-7 – ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
- A. Выберите программу К-7 и нажмите «ENTER» в секции «ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ». В течение 2 секунд на дисплее отобразятся надписи «WORK/REST» и «CYCLE». (Рисунки 19~20)
- B. На дисплее отобразится надпись «SET ROUND» («НАСТРОЙКА ЦИКЛА»). Нажмите «ENTER», чтобы установить значение времени для режимов WORK / REST / CYCLE, затем используйте кнопки «UP» / «DOWN» для установки времени тренировки. (Рисунки 21~23)
- C. Нажмите кнопку «ENTER» в секции установки НАГРУЗКИ, и используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки НАГРУЗКИ.
- D. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
- E. Во время тренировки будет происходить обратный отсчет времени от установленного значения.
- F. В режиме «отдых» будет происходить обратный отсчет времени от установленного значения.
- G. Режимы «отдых» и «работа» будут чередоваться до конца программы тренировки.
8. К-8 – ВРЕМЯ 30:00
- A. Выберите программу К-8 и нажмите «ENTER» в секции «ВРЕМЯ 30:00». (Рисунок 24)
- B. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки времени тренировки от значения 30:00.
- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
9. К-9 – РАССТОЯНИЕ 5 КМ
- A. Выберите программу К-9 и нажмите «ENTER» в секции «РАССТОЯНИЕ 5 КМ». (Рисунок 25)
- B. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки расстояния тренировки от значения 5000 м.
- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.



(Рисунок 5)

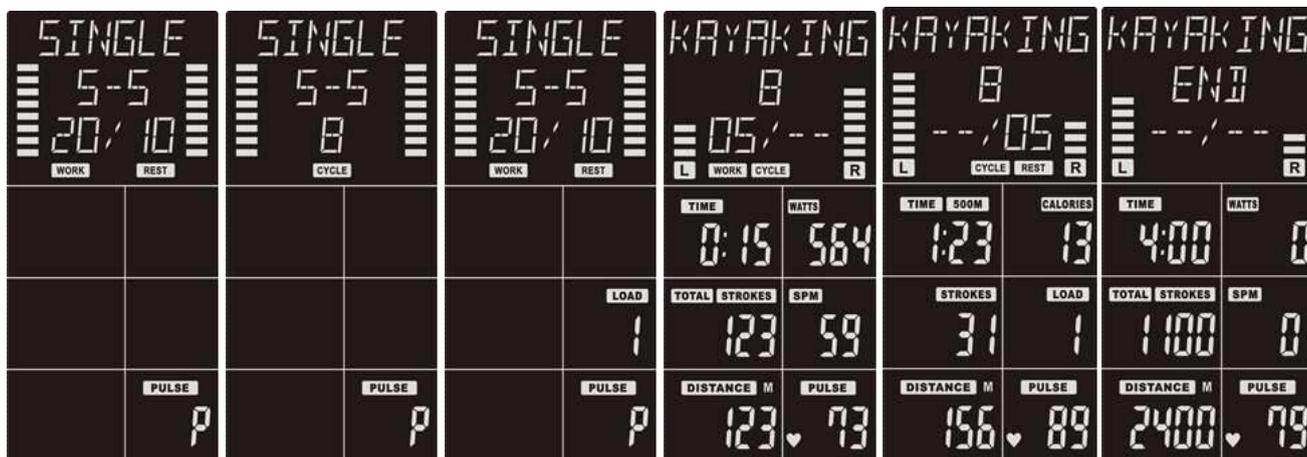
(Рисунок 6)

(Рисунок 7)

(Рисунок 8)

(Рисунок 9)

(Рисунок 10)



(Рисунок 11)

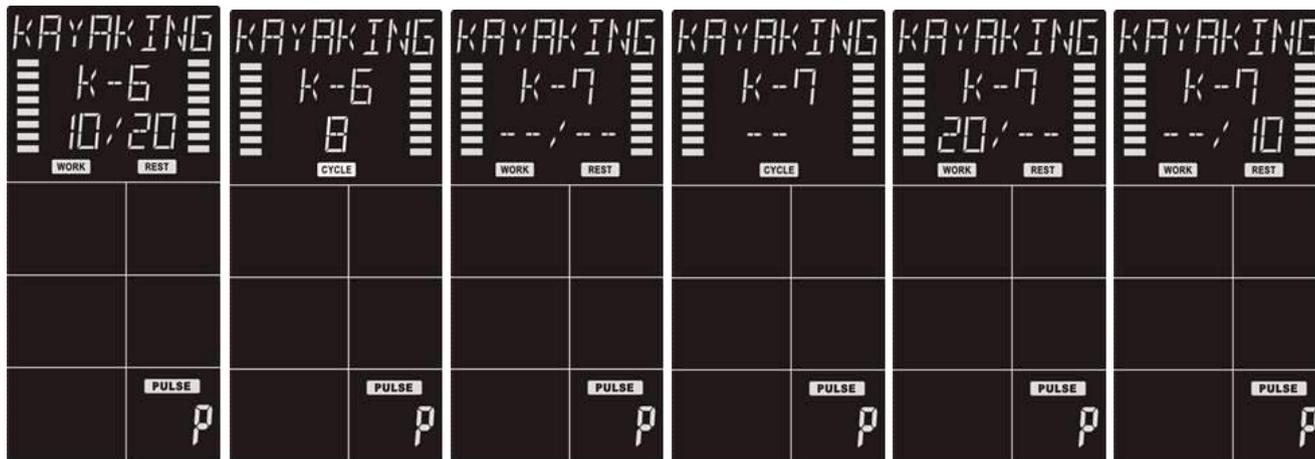
(Рисунок 12)

(Рисунок 13)

(Рисунок 14)

(Рисунок 15)

(Рисунок 16)



(Рисунок 17)

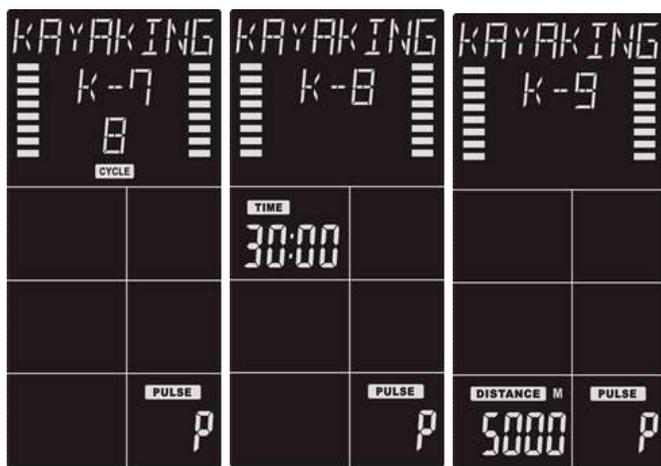
(Рисунок 18)

(Рисунок 19)

(Рисунок 20)

(Рисунок 21)

(Рисунок 22)



(Рисунок 23)

(Рисунок 24)

(Рисунок 25)

## ROWING (ГРЕБЛЯ)

Нажмите «ENTER» в режиме «ROWING» (ГРЕБЛЯ) и выберите одну из программ: R-1~R-9, используя кнопки «UP» и «DOWN».

### 1. R-1 – РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ

- Выберите программу R-1 и нажмите «ENTER» в секции РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ, используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить уровень НАГРУЗКИ. (Рисунок 26)
- Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.

### 2. R-2 – ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ

- Выберите программу R-2 и нажмите «ENTER» в секции «ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ», используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значения ВРЕМЕНИ. (Рисунок 27)
- Нажмите кнопку «ENTER» в секции установки НАГРУЗКИ, и используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки НАГРУЗКИ.
- Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.

### 3. R-3 – ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАССТОЯНИЯ

- Выберите программу R-3 и нажмите «ENTER» в секции «ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАССТОЯНИЯ», используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значения РАССТОЯНИЯ. (Рисунок 28)
- Нажмите кнопку «ENTER» в секции установки НАГРУЗКИ, и используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки НАГРУЗКИ.
- Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.

### 4. R-4 – ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ

- Выберите программу R-4 и нажмите «ENTER» в секции «ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ», используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значения КАЛОРИЙ. (Рисунок 29)
- Нажмите кнопку «ENTER» в секции установки НАГРУЗКИ, и используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки НАГРУЗКИ.
- Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.

## 5. R-5 – ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 20/10

- A. Выберите программу R-5 и нажмите «ENTER» в секции «ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 20/10». В течение 2 секунд на дисплее отобразятся надписи «WORK/REST» и «CYCLE». (Рисунки 30~31)
- B. Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить НАГРУЗКУ. (Рисунок 32)
- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
- D. В режиме «работа» происходит обратный отсчет времени со значения 20 секунд. (Рисунок 33)
- E. В режиме «отдых» происходит обратный отсчет времени со значения 10 секунд. (Рисунок 34)
- F. Режимы «отдых» и «работа» сменяются 8 раз до конца программы тренировки. (Рисунок 35)

## 6. R-6 – ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 10/20

- A. Выберите программу R-6 и нажмите «ENTER» в секции «ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 10/20». В течение 2 секунд на дисплее отобразятся надписи «WORK/REST» и «CYCLE». (Рисунки 36~37)
- B. Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить НАГРУЗКУ.
- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
- D. В режиме «работа» происходит обратный отсчет времени со значения 10 секунд.
- E. В режиме «отдых» происходит обратный отсчет времени со значения 20 секунд.
- F. Режимы «отдых» и «работа» сменяются 8 раз до конца программы тренировки.

## 7. R-7 – ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

- A. Выберите программу R-7 и нажмите «ENTER» в секции «ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ». В течение 2 секунд на дисплее отобразятся надписи «WORK/REST» и «CYCLE». (Рисунки 38~39)
- B. На дисплее отобразится надпись «SET ROUND». Нажмите «ENTER», чтобы установить значение времени для режимов WORK / REST / CYCLE, затем используйте кнопки «UP» / «DOWN» для установки времени тренировки. (Рисунки 40~42)
- C. Нажмите кнопку «ENTER» в секции установки НАГРУЗКИ, и используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки НАГРУЗКИ.
- D. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
- E. Во время тренировки будет происходить обратный отсчет времени от установленного значения. (Рисунок 43)
- F. В режиме «отдых» будет происходить обратный отсчет времени от установленного значения. (Рисунок 44)
- G. Режимы «отдых» и «работа» будут чередоваться до конца программы тренировки.

## 8. R-8 – ВРЕМЯ 30:00

- A. Выберите программу R-8 и нажмите «ENTER» в секции «ВРЕМЯ 30:00». (Рисунок 45)
- B. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки времени тренировки от значения 30:00.
- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.

## 9. R-9 – РАССТОЯНИЕ 5 КМ

- A. Выберите программу R-9 и нажмите «ENTER» в секции «РАССТОЯНИЕ 5 КМ». (Рисунок 46)
- B. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки расстояния тренировки от значения 5000 м.
- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.



(Рисунок 26)

(Рисунок 27)

(Рисунок 28)

(Рисунок 29)

(Рисунок 30)

(Рисунок 31)



(Рисунок 32)



(Рисунок 33)



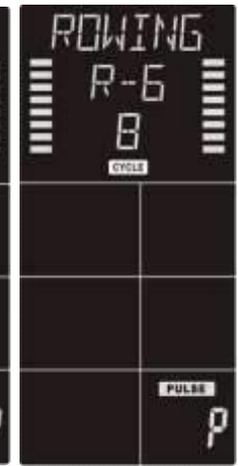
(Рисунок 34)



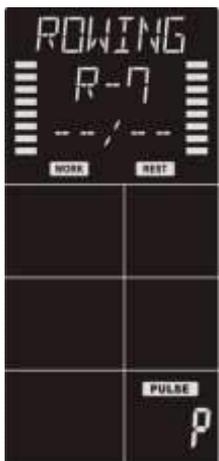
(Рисунок 35)



(Рисунок 36)



(Рисунок 37)



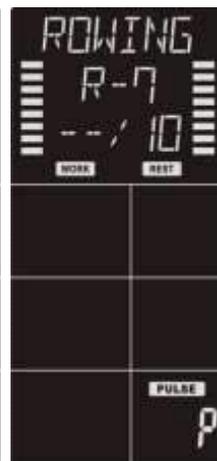
(Рисунок 38)



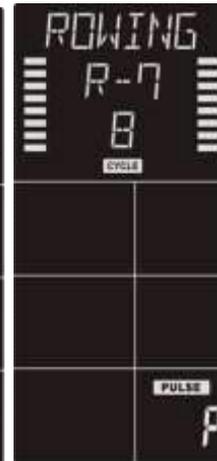
(Рисунок 39)



(Рисунок 40)



(Рисунок 41)



(Рисунок 42)



(Рисунок 43)



(Рисунок 44)



(Рисунок 45)



(Рисунок 46)

## SINGLE (ОДНО ВЕСЛО)

Нажмите «ENTER» в режиме «SINGLE» (ОДНО ВЕСЛО) и выберите одну из программ: S-1~S-9, используя кнопки «UP» и «DOWN».

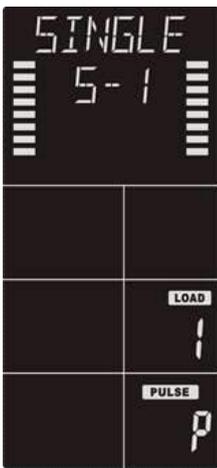
### 1. S-1 – РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ

- Выберите программу S-1 и нажмите «ENTER» в секции РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ, используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить уровень НАГРУЗКИ. (Рисунок 47)
- Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.

### 2. S-2 – ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ

- Выберите программу S-2 и нажмите «ENTER» в секции «ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ», используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значения ВРЕМЕНИ. (Рисунок 48)

- B. Нажмите кнопку «ENTER» в секции установки НАГРУЗКИ, и используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки НАГРУЗКИ.
- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
3. S-3 – ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАССТОЯНИЯ
- A. Выберите программу S-3 и нажмите «ENTER» в секции «ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАССТОЯНИЯ», используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значения РАССТОЯНИЯ. (Рисунок 49)
- B. Нажмите кнопку «ENTER» в секции установки НАГРУЗКИ, и используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки НАГРУЗКИ.
- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
4. S-4 – ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ
- A. Выберите программу S-4 и нажмите «ENTER» в секции «ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ», используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значения КАЛОРИЙ. (Рисунок 50)
- B. Нажмите кнопку «ENTER» в секции установки НАГРУЗКИ, и используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки НАГРУЗКИ.
- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
5. S-5 – ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 20/10
- A. Выберите программу S-5 и нажмите «ENTER» в секции «ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 20/10». В течение 2 секунд на дисплее отобразятся надписи «WORK/REST» и «CYCLE». (Рисунки 51~52)
- B. Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить НАГРУЗКУ. (Рисунок 53)
- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
- D. В режиме «работа» происходит обратный отсчет времени со значения 20 секунд.
- E. В режиме «отдых» происходит обратный отсчет времени со значения 10 секунд.
- F. Режимы «отдых» и «работа» сменяются 8 раз до конца программы тренировки.
6. S-6 – ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 10/20
- A. Выберите программу S-6 и нажмите «ENTER» в секции «ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 10/20». В течение 2 секунд на дисплее отобразятся надписи «WORK/REST» и «CYCLE». (Рисунки 54~55)
- B. Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить НАГРУЗКУ.
- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
- D. В режиме «работа» происходит обратный отсчет времени со значения 10 секунд.
- E. В режиме «отдых» происходит обратный отсчет времени со значения 20 секунд.
- F. Режимы «отдых» и «работа» сменяются 8 раз до конца программы тренировки.
7. S-7 – ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
- A. Выберите программу S-7 и нажмите «ENTER» в секции «ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ». В течение 2 секунд на дисплее отобразятся надписи «WORK/REST» и «CYCLE». (Рисунки 56~57)
- B. На дисплее отобразится надпись «SET ROUND». Нажмите «ENTER», чтобы установить значение времени для режимов WORK / REST / CYCLE, затем используйте кнопки «UP» / «DOWN» для установки времени тренировки. (Рисунки 58~60)
- C. Нажмите кнопку «ENTER» в секции установки НАГРУЗКИ, и используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки НАГРУЗКИ.
- D. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
- E. Во время тренировки будет происходить обратный отсчет времени от установленного значения. (Рисунок 61)
- F. В режиме «отдых» будет происходить обратный отсчет времени от установленного значения. (Рисунок 62)
- G. Режимы «отдых» и «работа» будут чередоваться до конца программы тренировки.
8. S-8 – ВРЕМЯ 30:00
- A. Выберите программу S-8 и нажмите «ENTER» в секции «ВРЕМЯ 30:00». (Рисунок 63)
- B. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки времени тренировки от значения 30:00.
- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.
9. S-9 – РАССТОЯНИЕ 5 КМ
- A. Выберите программу S-9 и нажмите «ENTER» в секции «РАССТОЯНИЕ 5 КМ». (Рисунок 64)
- B. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки расстояния 5 км.
- C. Нажмите «ENTER», чтобы начать тренировку. Используйте кнопку «RESET» («СБРОС») для остановки, когда вы не гребете.



(Рисунок 47)



(Рисунок 48)



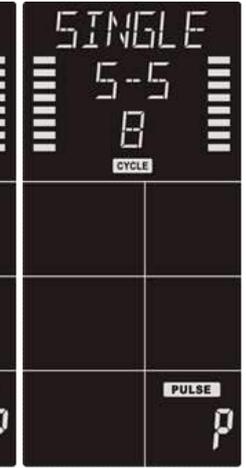
(Рисунок 49)



(Рисунок 50)



(Рисунок 51)



(Рисунок 52)



(Рисунок 53)



(Рисунок 54)



(Рисунок 55)



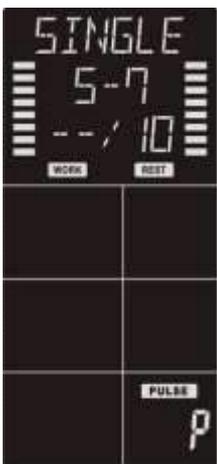
(Рисунок 56)



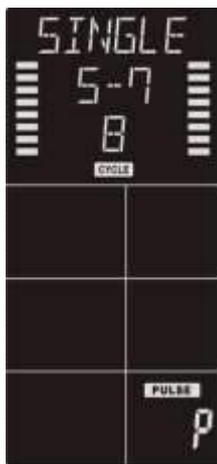
(Рисунок 57)



(Рисунок 58)



(Рисунок 59)



(Рисунок 60)



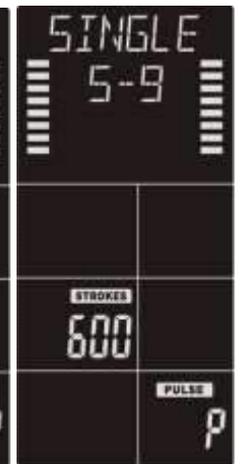
(Рисунок 61)



(Рисунок 62)



(Рисунок 63)



(Рисунок 64)

**Примечание:**

1. Во время тренировки значения «ВРЕМЯ/500 М», «КАЛОРИИ», «ВЗМАХИ», «ВРЕМЯ», «МОЩНОСТЬ», «ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВЗМАХОВ» отображаются на дисплее каждые 5 секунд.
2. Если не нажимать кнопки и не выполнять гребки в течение примерно 4 минут, компьютер переходит в спящий режим.
3. При неправильной работе компьютера, выключите адаптер из сети и включите снова.

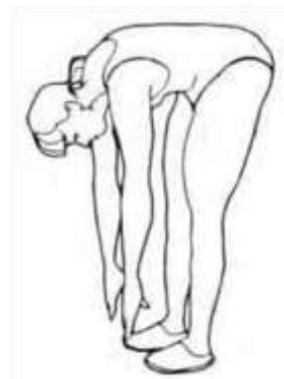
### Растяжка четырёхглавых мышц

Опирайтесь одной рукой на стену для сохранения равновесия. Прогнитесь назад и возьмите правую ногу свободной рукой. Тяните пятку как можно ближе к ягодицам. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.



### Растяжка мышц внутренней стороны бедра

Примите положение сидя. Сведите ступни ног вместе, разведите колени в разные стороны. Тяните ступни в направлении паховой области как можно ближе. Аккуратно положите колени на пол. Сосчитайте до 10 и примите исходное положение.



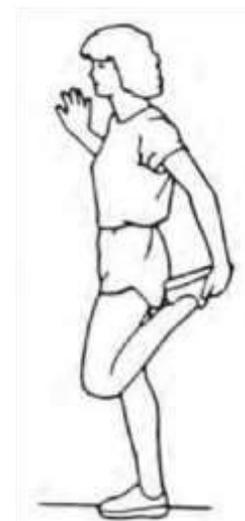
### Касания пальцев ног

Медленно согните поясницу таким образом, чтобы спина и плечи находились в расслабленном состоянии. Тянитесь руками как можно ниже в направлении пальцев ног. Сосчитайте до 15, затем примите исходное положение.



### Растяжка мышц подколенных сухожилий

Примите положение сидя. Оставьте правую ногу вытянутой. Положите ступню левой ноги напротив внутренней стороны бедра правой ноги. Постарайтесь, по возможности, дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.







# ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

<i>Заполняется продавцом</i>	<i>Заполняется мастером при обслуживании</i>
Модель _____	Модель _____
Артикул _____	Серийный номер _____
Серийный номер _____	Неисправность _____
Дата продажи _____	_____
Гарантийный срок _____	Проведенные работы _____
Печать и подпись продавца _____ _____	_____ Ф.И.О. и подпись мастера _____
	Дата ремонта _____
<i>Заполняется мастером при обслуживании</i>	<i>Заполняется мастером при обслуживании</i>
Модель _____	Модель _____
Серийный номер _____	Серийный номер _____
Неисправность _____	Неисправность _____
_____	_____
Проведенные работы _____	Проведенные работы _____
_____	_____
Ф.И.О. и подпись мастера _____	Ф.И.О. и подпись мастера _____
Дата ремонта _____	Дата ремонта _____

## 1. Производитель гарантирует:

- 1.1. Исправность изделия при продаже и безопасность в эксплуатации;
- 1.2. Восстановление функциональности изделия в течение указанного гарантийного периода с момента приобретения (посредством ремонта, а в случае его невозможности посредством замен).

## 2. Условия гарантийного обслуживания:

- 2.1. Обслуживание производится только в сертифицированных сервисных центрах, адреса которых указаны на сайте производителя.

## ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

2.2. Прием изделия в обслуживание сервисным центром осуществляется только при наличии данного гарантийного талона, оформленного надлежащим образом и документов,

подтверждающих факт покупки (товарный чек, кассовый чек). Неисправное изделие должно быть сдано в сервисный центр в полной комплектации, с технической документацией.

2.3. Срок гарантийного ремонта определяется степенью неисправности изделия.

2.4. Под неисправностью подразумевается потеря работоспособности изделия, которая может быть продемонстрирована сотруднику сервисного центра.

2.5. При необоснованном обращении в сервисный центр покупателю может быть выставлен счет за диагностику неисправности. Необоснованным считается обращение по поводу устранения неисправностей в работе изделия, не потребовавших замены или ремонта комплектующих, а также, если при диагностике выяснено, что неисправности как таковой нет, а обращение явилось следствием неправильного подключения или эксплуатации. Счет также выставляется в случаях, признанных уполномоченным сервисным центром не гарантийными.

### 3. Ограничение гарантийных обязательств:

3.1. Претензии по комплектации и внешнему виду изделия принимаются только при его покупке.

3.2. Гарантийные обязательства не распространяются на расходные материалы (включая батареи, аккумуляторы и т.д.)

3.3. Гарантия не распространяется на ущерб, причиненный другому оборудованию, работающему в сопряжении с данным изделием.

3.4. Гарантийные обязательства не распространяются на изделие в следующих случаях:

- выход изделия из строя по вине покупателя (нарушения им правил эксплуатации, работа в недокументированных режимах, неправильная установка и подключение, превышение допустимой рабочей температуры, перегрев и т.п.)
- наличие внешних и/или внутренних механических повреждений (замятых контактов, трещин, следов удара, сколов и т.п), полученных в результате неправильной эксплуатации установки или транспортировки, воздействий на изделие чрезмерной силы, химически агрессивных веществ;
- наличие признаков ремонта неуполномоченными лицами;
- наличие повреждений, полученных в результате аварий, воздействия на изделие огня, влаги, попадания внутрь корпуса насекомых, пыли, посторонних предметов и т.п.
- наличие повреждений, полученных в результате неправильного подключения изделия в электросеть и/или эксплуатации изделия при нестабильном напряжении в электросети (отклонение напряжения более 10%, а также отсутствия (или выполненного с отклонениями от стандарта) заземления

С условиями гарантии покупатель ознакомлен надлежащим образом, к внешнему виду и комплектации претензий нет, все возникшие у покупателя вопросы ему полностью разъяснены, покупатель, не имеет как-либо заблуждений относительно содержания условий гарантии на изделие.

Подпись покупателя \_\_\_\_\_