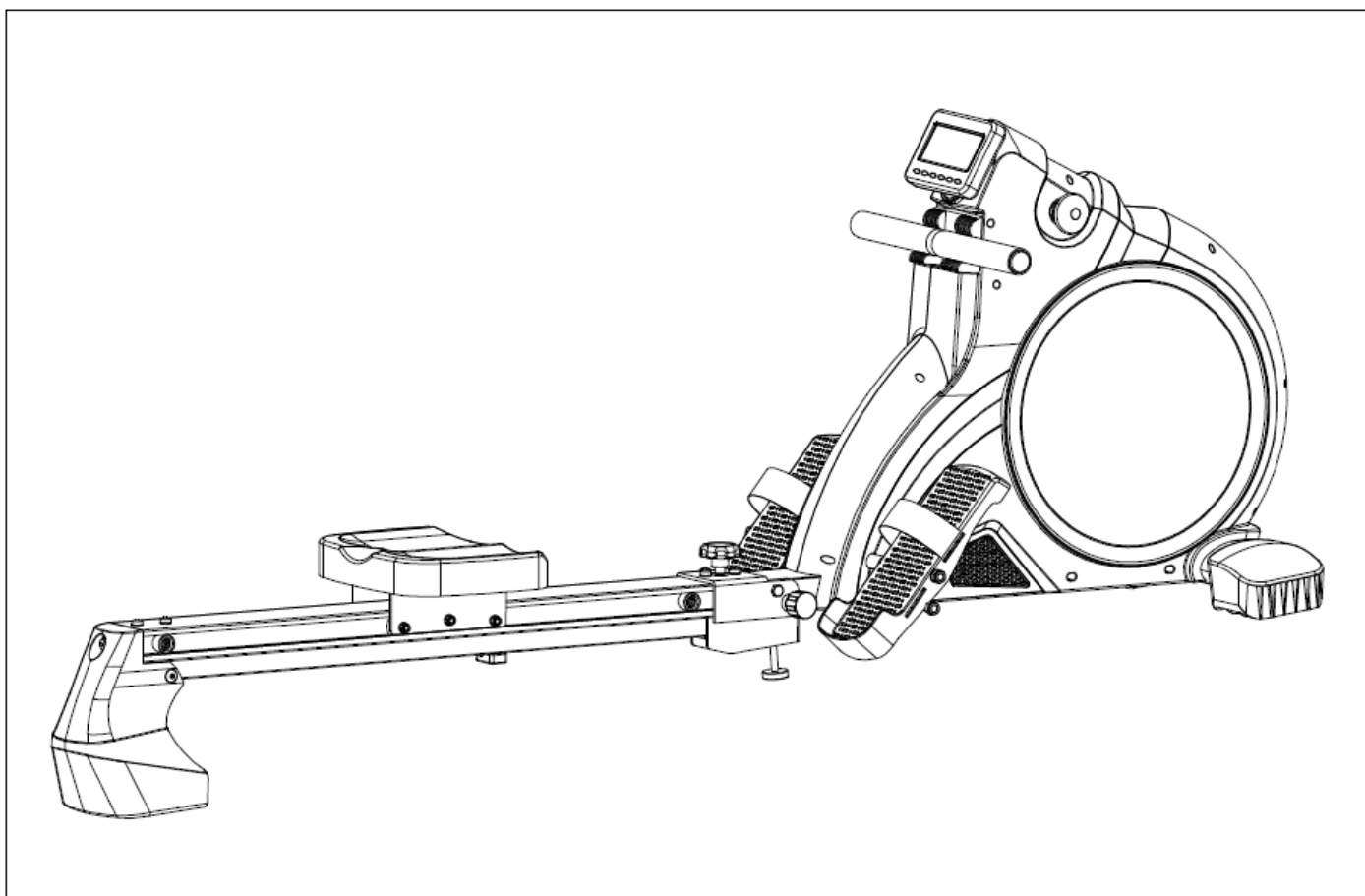


ПРОГРАММИРУЕМЫЙ МАГНИТНЫЙ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР DFC R7108P



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ЕАС

ВАЖНО!

Перед началом эксплуатации устройства, ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования. Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой и эксплуатацией тренажёра:

1. При сборке тренажёра следуйте инструкциям, представленным в руководстве.
2. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении.
3. Собирайте и используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Избегайте попадания влаги на тренажёр.
4. Положите под тренажёр специализированное покрытие (например, резиновый коврик, деревянную доску и др.) для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений.
5. Перед началом тренировки уберите от тренажёра все посторонние предметы в радиусе 2 метров.
6. При сборке и замене каких-либо деталей тренажёра используйте только те инструменты, которые входят в комплект или подходят непосредственно для вашего тренажёра. Каждый раз после окончания тренировки протирайте тренажёр. Не используйте агрессивные чистящие средства для чистки оборудования.
7. Неправильное использование тренажёра и чрезмерная физическая нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. На основании ваших физических данных и здоровья он определит максимально допустимые показатели (пульс, мощность, продолжительность тренировки и т.д.), с которыми вам разрешается работать. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.
8. Перед началом тренировки убедитесь в исправности тренажёра. При замене необходимых деталей используйте только оригинальные запасные части тренажёра.
9. Данный тренажёр может быть использованным одновременно только одним человеком.
10. Надевайте подходящую спортивную одежду и обувь для занятий на тренажёре.
11. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
12. Детям и людям с ограниченными физическими способностями разрешается работать с тренажёром исключительно в присутствии человека, который может оказать помощь или дать совет.
13. С увеличением скорости повышается мощность тренажёра, и наоборот. Тренажёр оборудован специализированной регулировочной ручкой, с помощью которой вы можете настроить сопротивление тренажёра.
14. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.

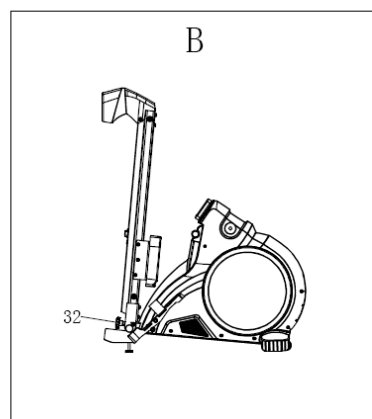
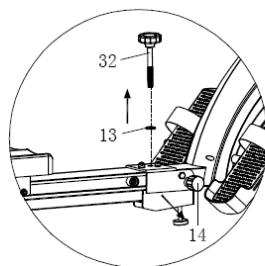
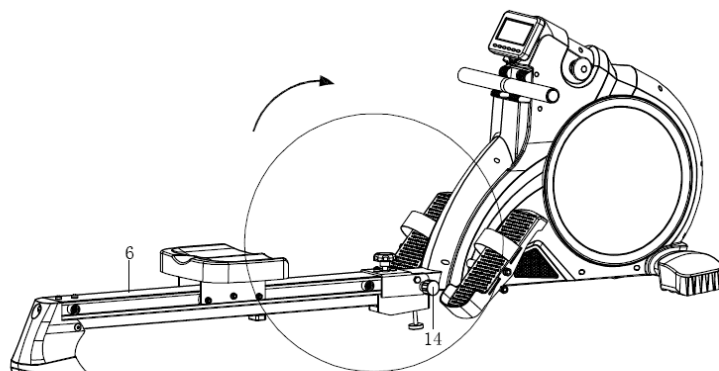
НА ЗАМЕТКУ:

Для более удобного хранения тренажёра вы можете сложить его, как показано на рисунке. Берегите свои руки во время сборки.

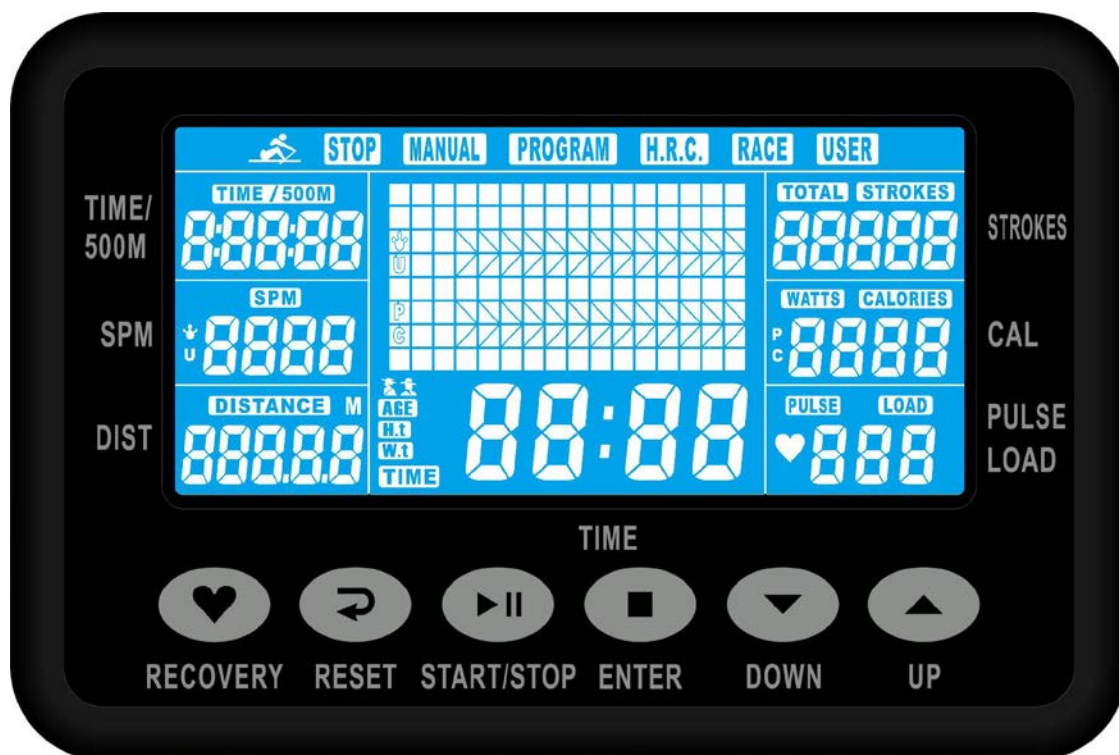
А: Выкрутите ручку (32) в направлении против часовой стрелки. Соедините ручку и шайбу (13) вместе.

В: Вытяните пружинную ручку (14), это позволит вам легко свернуть направляющую раму (6), как показано на рисунке. Затем затяните направляющую (6) с помощью пружинной ручки (14).

ПРИМЕЧАНИЕ: В свёрнутом положении гребной тренажёр должен выглядеть так, как показано на рисунке В.



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ SM5862-64



Как только консоль будет подключена к источнику питания, зазвучит акустический сигнал, экран засветится, и на нём в течение 2 секунд отобразятся все данные.



Если вы не будете крутить педали или нажимать какие-либо кнопки консоли в течение 4-х минут, консоль автоматически переключится на энергосберегающий режим.

НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК НА ДИСПЛЕЕ

Показатели тренировки	Диапазон значений	Наименование/ Диапазон настройки
Гребки/мин	0~999	-Количество гребков в минуту
Время/500м	0.0 ~ 99:00 мин.	-Отображение текущей продолжительности тренировки; -Сканирование данных осуществляется каждые 6 секунд, и на экране отображается оставшееся время до завершения гребни на расстояние 500 м (с текущей скоростью)
Дистанция, м	0~9999 м	-Настраиваемый диапазон 50~1000
Калории	0 ~ 9999 Кал.	-Количество сожженных калорий за время тренировки. -Настраиваемый диапазон 0~9990
Гребки	0~9999	-Общее количество гребков за время тренировки. -Сканирование данных осуществляется каждые 6 секунд.
Пульс	30-240 уд/мин	-30~240 ударов в минуту

Мощность	0~999	- Отображение информации о потребляемой пользователем энергии
----------	-------	---

КНОПКИ	ФУНКЦИИ
UP/ВВЕРХ	- Увеличение уровня сопротивления - Выбор функции
DOWN/ВНИЗ	- Уменьшения уровня сопротивления - Выбор функции
ENTER/ВВОД	- Выбор и подтверждение настроек
Reset/Сброс	- Удерживайте кнопку в течение 2 секунд для перезагрузки консоли. - Обнуление всех значений. - Возвращение к основному меню после завершения тренировки.
Start/Stop (Запуск/стоп)	- Запуск или окончание тренировки.
Recovery/ Восстановление	- Частота сердечных сокращений в фазе восстановления.

Акустические сигналы

Все настройки, выполненные на консоли, подтверждаются следующими акустическими сигналами:

1 короткий сигнал = подтверждение настройки

2 коротких сигнала = говорит о невозможности выполнения настройки

Данные тренировки

Консоль вычисляет и отображает все значения автоматически в зависимости от физического состояния пользователя (См. Таблицу). Обратите внимание:

* Если вместо значения пульса отображается только литера «Р», значит, частоту пульса измерить невозможно. Убедитесь, что нагрудный пульсометр надет правильно, чтобы консоль могла определить частоту вашего пульса.

Моментальный запуск тренировки (Ручной режим)

Показатели РУЧНОЙ РЕЖИМ-->ПРОГРАММА-->ЧСС-->ГОНКА-->ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ переключаются с частотой 1 Гц. Нажмите кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать ручной режим тренировки и подтвердите свой выбор кнопкой ВВОД. Если вы предварительно выбрали программу или уже начали тренировку, нажмите кнопку СБРОС для возврата к начальному экрану.



-Нажмите кнопки СТАРТ/СТОП для мгновенного начала тренировки без выполнения дополнительных настроек.

-Отрегулируйте параметры тренировки по своему желанию нажатиям кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ, после чего подтвердите свой выбор кнопкой ВВОД. На экране по очереди будут отображаться следующие данные:

- . Уровень сопротивления (1~16)
- . Время (или расстояние) (Время и расстояние не могут быть показаны одновременно.)
- . Калории
- . Пульс

Настройте значения кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ и подтвердите свой выбор при помощи кнопки ВВОД. Нажмите кнопки СТАРТ/СТОП для запуска тренировки.



Как только установленное значение будет достигнуто, вы услышите предупреждающий сигнал, и тренировка завершится.

-Вы можете отрегулировать уровень сопротивления тренажёра во время самой тренировки при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. На дисплее отобразятся новые данные (по умолчанию настроен уровень 1).

-Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для завершения тренировки. Все значения тренировки сохраняются.

-Нажмите кнопку СБРОС для возврата в настройки меню.

Выбор программы для тренировки (ПРОГРАММА)

-Нажимайте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для переключения показателей РУЧНОЙ РЕЖИМ→ПРОГРАММА→ПУЛЬС→ГОНКА→ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ.

-Нажмите на экране клавишу ПРОГРАММА и подтвердите свой выбор кнопкой ВВОД. В консоли предусмотрено 12 тренировочных программ. Чтобы просмотреть программы, используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ. После выбора необходимой программы подтвердите свой выбор, нажав кнопку ВВОД.

. Уровень сопротивления (1~16)

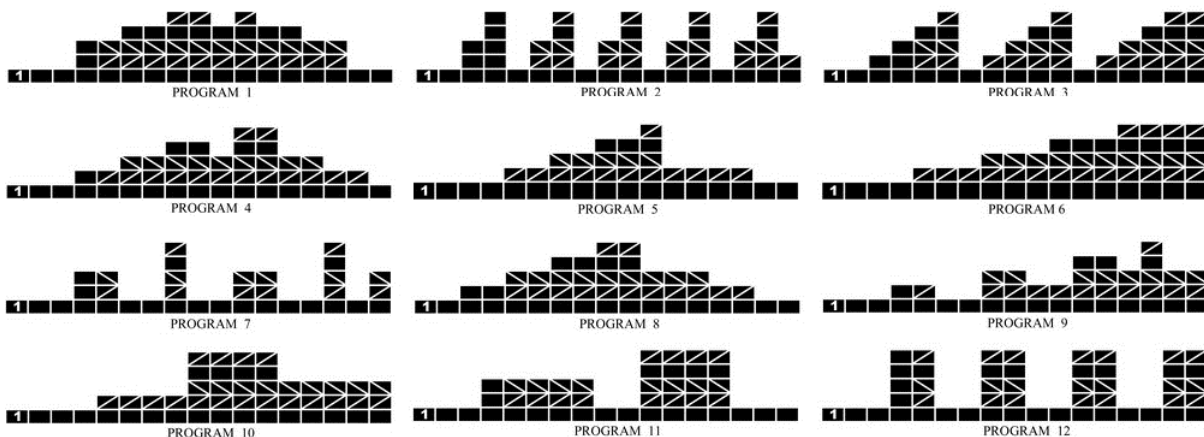
. Время

-Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для запуска тренировки.



- Вы можете отрегулировать уровень сопротивления тренажёра во время самой тренировки при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. На дисплее отобразятся новые данные (по умолчанию настроен уровень 1).

-Диаграммы тренировок:



- Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для завершения тренировки. Все значения тренировки сохраняются.

-Нажмите кнопку СБРОС для возврата в настройки меню.

Установите программу для кардио-тренировок (ЧСС)

В этой программе тренажёр реагирует на ваш пульс, измеряемый при помощи нагрудного пульсометра. Кроме того, простая графика позволяет определить, нужно ли вам увеличить или уменьшить уровень нагрузки. Далее представлены следующие уровни:

ЧСС55	Тренировка в эффективном диапазоне 55% идеально подходит для начинающих пользователей и для обычных тренировок по сжиганию жира.
ЧСС75	Тренировка в диапазоне 75% подходит для опытных пользователей и спортсменов.
ЧСС90	Тренировка в анаэробном диапазоне 90% допускается только для профессиональных спортсменов и спринтеров.
ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ	На основании вашего возраста компьютер рассчитает целевое значение частоты пульса, которое вы можете изменить по своему желанию. Не настраивайте частоту пульса выше максимального значения.

-Нажмите кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать требуемое значение ЧСС и подтвердите свой выбор нажатием кнопки РЕЖИМ. Выберите значение частоты пульса ЧСС50-->ЧСС75-->ЧСС90->ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ. Частота сердечного пульса будет рассчитана компьютером автоматически.

- При выборе целевой программы на экране отобразится стандартное значение частоты пульса (в целевой программе стандартным значениям является 100). При помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ настройте значение в диапазоне между 30~240 и подтвердит выбор нажатием кнопки ВВОД. Программа сохранит выбранные показатели.

-Настройте продолжительность тренировки при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. Подтвердите свой выбор нажатием кнопки ВВОД.

-Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для запуска тренировки.

В данном режиме обязательно во время тренировки надеть нагрудный пульсометр, чтобы консоль могла измерить ваш пульс и отобразить данные на экране.



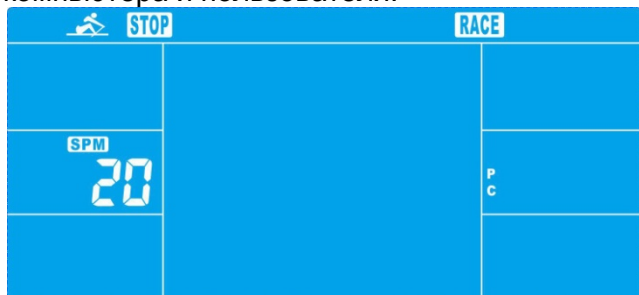
Тренировка в режиме соревнований (Гонка)

В данном режиме тренировка выступает в качестве соревнований, где вашим соперником является компьютер.

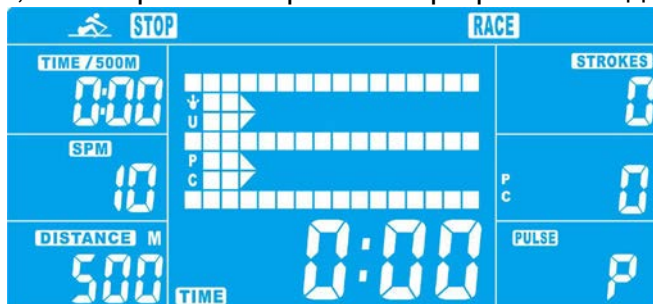
- Выберите режим соревнований при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ, после чего нажмите кнопку ВВОД для подтверждения своего выбора.

-При помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ настройте количество гребков в минут и подтвердите свой выбор нажатием кнопки ВВОД. Таким же образом вы можете настроить требуемое расстояние для тренировки, а также уровень сопротивления тренажёра.

-Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку. На экране отобразится профиль компьютера и пользователя.



-Отрегулируйте уровень сопротивления кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ.
После того, как компьютер или пользователь преодолет требуемое расстояние, тренировка завершится, и на экране отобразится профиль победителя.



- Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для завершения тренировки. Все значения тренировки сохраняются.
- Нажмите кнопку СБРОС для возврата в настройки меню.

Профиль пользователя (Пользовательский режим)

В данном режиме вы можете выполнить настройки по своему усмотрению.

- Нажимайте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для выбора пользовательского режима. Подтвердите свой выбор нажатием кнопки ВВОД. На экране отобразится первая панель.
- Настройте необходимый уровень сопротивления при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. Подтвердите значение кнопкой РЕЖИМ. На экране отобразится следующая панель.
- Продолжайте работу, пока не настроите все 16 панелей. Максимальный уровень сопротивления – 16. Чтобы завершить настройки и выйти из этого режима, удерживайте кнопку ВВОД.
- Настройте продолжительность тренировки кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Подтвердите свой выбор кнопкой ВВОД.
- Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для запуска тренировки.



Как только вы достигнете установленного значения, вы услышите предупреждающий сигнал, и тренировка завершится.

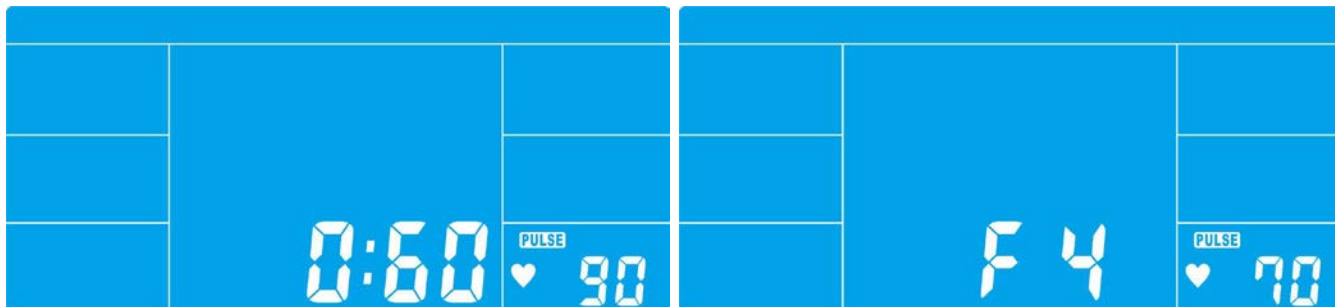
- Вы можете отрегулировать уровень сопротивления тренажёра во время самой тренировки при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. На дисплее отобразятся новые данные (по умолчанию настроен уровень 1).
- Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для завершения тренировки. Все значения тренировки сохраняются.
- Нажмите кнопку СБРОС для возврата в настройки меню.

Фаза восстановления

Интенсивную программу тренировки рекомендуется завершить фазой восстановления. Во время этой фазы вы должны быть расслаблены и работать с небольшим сопротивлением, пока ваш пульс не замедлится до нормального состояния.

-Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ и снова наденьте нагрудный пульсометр. После этого из всех показателей тренировки будет доступна только ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, с отсчётом времени от 60 секунд до нуля.

После завершения фазы восстановления продолжительностью 60 секунд на дисплее отобразится текущий сердечный ритм пользователя.



1.0	ПОТРЯСАЮЩЕ
$1.0 < F < 2.0$	ЗАМЕЧАТЕЛЬНО
$2.0 < F < 2.9$	ХОРОШО
$3.0 < F < 3.9$	ПРИЕМЛЕМО
$4.0 < F < 4.9$	НИЖЕ СРЕДНЕГО
6.0	ПЛОХО

Если во время тренировки ваша частота пульса слишком высокая (что соответствуют диапазону между 4 и 6), вы можете перезапустить программу восстановления, чтобы постепенно замедлять ваш сердечный ритм.

Устранение неполадок:

E-2: Если двигатель работает сверх нормы, необходимо отключить тренажёр, а затем заново подключить адаптер питания. Перезапустите консоль и двигатель вернется к нормальному диапазону.

E-7: Убедитесь, чтобы кабели были хорошо подключены и находились в исправном состоянии.