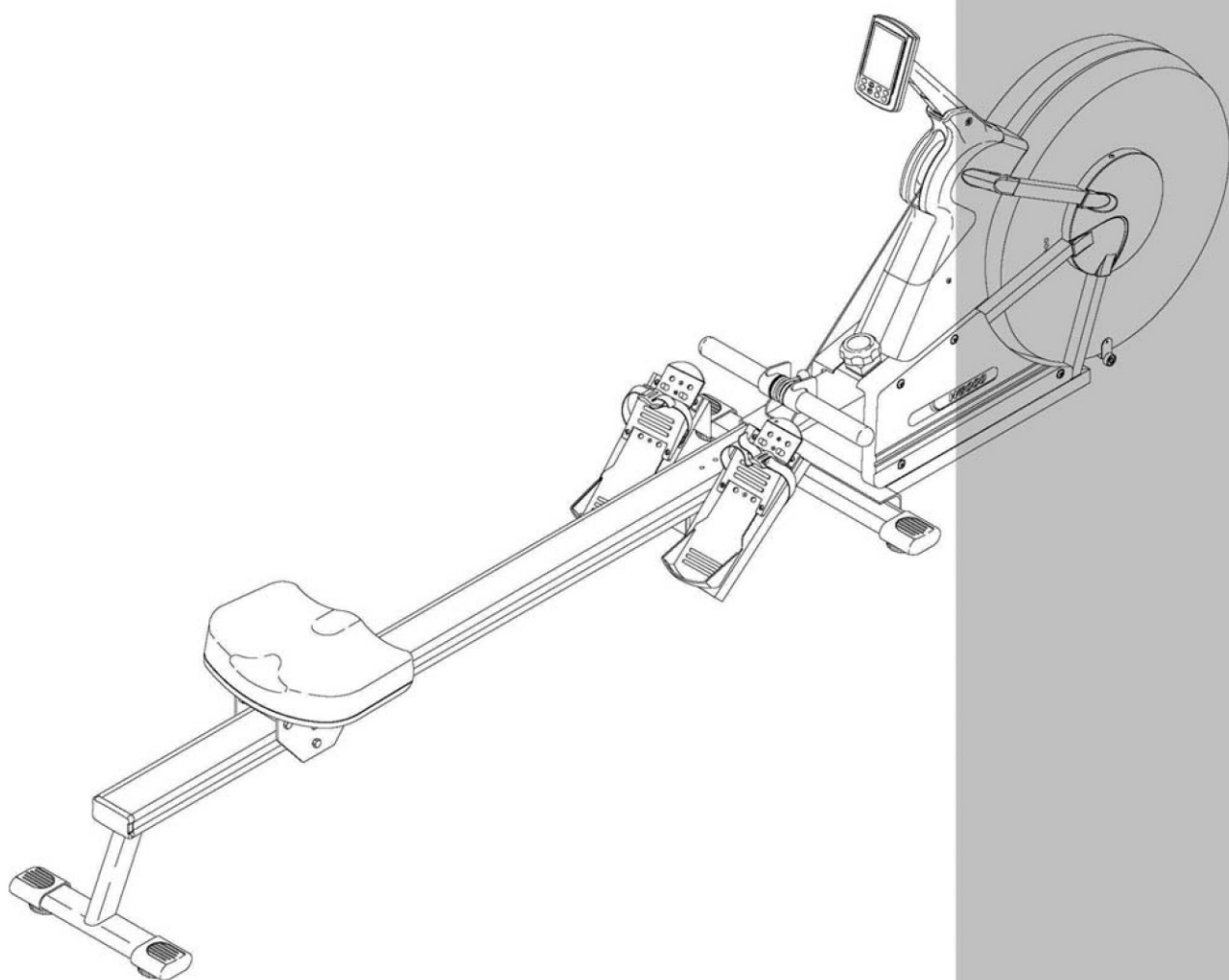


ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР MATRIX ROVER



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

НАЗНАЧЕНИЕ РУКОВОДСТВА

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

УСТАНОВКА ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

- С чего начать
- Выбор места для тренажера
- Прежде чем приступить к тренировкам

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК

- Программа Manual («Ручное управление»)
- Программа Race («Состязание»)
- Программа Training («Тренировка»)

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

СПЕЦИФИКАЦИИ ПРОДУКТА

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Уважаемые покупатели!

Поздравляем вас с удачным приобретением.

Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником.

Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует и поможет вам устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие – либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого вы приобрели тренажер.

Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35С
2. влажность: 50 -75%
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей.

Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно.

Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные нецелевым использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними детьми не допускается.

При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца.

Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами

крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера.

Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей.

Для устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели данный тренажер.

Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части.

Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья.

* Обратите особое внимание на подключение к электрической сети, желательно использование отдельной трехпроводной линии с защитным заземлением и наличием в распределительном щитке устройства защитного отключения (УЗО). Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на отсутствие его повреждений. В необходимых случаях проконсультируйтесь с организацией, обслуживающей вашу внутриквартирную электропроводку и электророзетки. Выполнение этих требований снизит риск поражения электрическим током.

Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании.

Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной и попадать в движущиеся части тренажера.

Перед тем как начать тренировку

Прежде чем начать занятия, проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера.

Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены.

Устанавливайте тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется подкладывать под тренажер резиновые маты.

Перед началом тренировки всегда проверяйте надежность механических и электрических соединений.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите последовательность сборки и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки прикладываемый или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что имеются в наличии все детали, и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера.

Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу

* Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов в тренажер, пыли и грязи.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетона, бензина, уайт-спиритов, бензола, и их производных во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

* Для моделей тренажеров, которые работают от электрической сети 220 вольт.

НАЗНАЧЕНИЕ РУКОВОДСТВА

Настоящее руководство пользователя содержит описание гребного тренажера MATRIX ROVER.

Гребной тренажер MATRIX ROVER предназначен для коммерческого использования. Описание характеристик продукта см. в спецификации (стр. 15).

Пожалуйста, ознакомьтесь с данным руководством перед использованием тренажера.

При использовании гребного тренажера Johnson соблюдайте следующие меры предосторожности:

- В целях обеспечения вашей безопасности и оптимальной работы оборудования перед сборкой и использованием гребного тренажера необходимо ознакомиться с инструкцией.
- Ознакомьте всех пользователей тренажера с руководством. Напоминайте им, что прежде, чем приступать к занятиям фитнесом, необходимо получить консультацию у врача. Если во время занятий пользователь почувствует головокружение, боль, одышку, тошноту или внезапную слабость, следует немедленно прекратить упражнения.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ИЗУЧИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ перед сборкой или использованием гребного тренажера. Настоятельно рекомендуем вам соблюдать следующие меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите занятия. Обратитесь за консультацией к врачу прежде, чем возобновлять тренировки.
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем.
- Не роняйте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия. Если какой-то предмет провалится внутрь тренажера, аккуратно извлеките его, когда тренажер не используется. Если это сделать не получается, обратитесь к официальному дилеру нашей продукции.
- Никогда не пользуйтесь тренажером, если он работает неправильно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр или представителям официального дилера для осмотра и ремонта.
- Во избежание травм не подставляйте руки или ноги под движущиеся части тренажера.
- При использовании тренажера не наклоняйте его, не пытайтесь что-либо сделать под ним или внутри него.
- Не используйте гребной тренажер Johnson вне помещений, рядом с бассейном или в помещениях с высокой влажностью.
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода.
- Не снимайте кожух маховика. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра.
- Дети, инвалиды и лица с ограниченными возможностями должны находиться рядом с тренажером только под наблюдением.

- Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.
- Сборка и использование тренажера должны производиться на твердой, ровной поверхности. Тренажер должен находиться на расстоянии не менее метра от других предметов, включая стены и мебель.
- Не занимайтесь в одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера.
- Не ставьте тренажер вертикально, так как он может упасть.
- Прежде, чем отпустить рукоятку, поместите ее на направляющую цепи или закрепите ее в держателе.
- Не выпускайте рукоятку из рук резко, чтобы она не ударялась о направляющую цепи.
- Выполняйте техобслуживание тренажера, как описано в настоящем руководстве.

ПОЖАЛУЙСТА, СОХРАНЯЙТЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

УСТАНОВКА ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Перед установкой гребного тренажера ознакомьтесь с руководством пользователя. Установите тренажер в выбранном месте.

ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите гребной тренажер MATRIX ROVER на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было не менее метра. Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ТРЕНИРОВКАМ

- 1) Проконсультируйтесь у врача. Удостоверьтесь, что вам не противопоказаны активные тренировки.
- 2) Слишком сильный наклон назад или соскакивание с сидения во время тренировки могут привести к травме.
- 3) Начинайте каждую тренировку с нескольких минут разминки в спокойном ритме.
- 4) Приступайте к тренировкам постепенно. В первый день занятий не тренируйтесь более 5 минут, чтобы организм приспособился к нагрузкам.
- 5) В течение двух первых недель постепенно увеличивайте продолжительность занятий и их интенсивность. Не работайте с максимальной нагрузкой до тех пор, пока у вас не появятся навыки занятий (как минимум неделю). Как и при других видах физической активности, резкое увеличение объема и интенсивности занятий, отсутствие разминки, неправильная техника выполнения упражнений, повышают риск получения травм.
- 6) Оптимальное сопротивление для укрепления сердечно-сосудистой системы: 3-5. Слишком большое сопротивление может отрицательно сказаться на результатах тренировок, поскольку при этом может падать их эффективность и возрастать риск получения травмы.

Предпочтительная частота гребков в минуту составляет 24-30 гребков.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК

Чтобы включить дисплей, нажмите на кнопку POWER («ПИТАНИЕ»). При включении дисплея в окне TIME («ВРЕМЯ») замигает индикация "00:00".

ПРОГРАММА MANUAL («РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ»)

Вы можете задать в качестве целевого показателя Time («Время») или Distance («Расстояние»).

1. Выбор в качестве целевого показателя времени и запуск программы: с помощью кнопок ▲ ▼ задайте продолжительность тренировки (диапазон возможных значений: 1-180 минут). После появления заданного времени в окне TIME нажмите кнопку START («СТАРТ»). Начнется обратный отсчет времени. После завершения тренировки консоль издаст три гудка, а подсветка экрана трижды мигнет.
2. Выбор в качестве целевого показателя расстояния и запуск программы: Нажмите кнопку SELECT («ВЫБОР»), в окне METER («СЧЕТЧИК») замигает значение «0». С помощью кнопок ▲ ▼ задайте расстояние, которое вы хотите покрыть за время тренировки (диапазон возможных значений: 100-30000 метров). Когда в окне METER появится заданное вами расстояние, нажмите кнопку START. Начнется обратный отчет расстояния. После завершения тренировки консоль издаст три гудка, а подсветка экрана трижды мигнет.

ПРОГРАММА RACE («СОСТЯЗАНИЕ»)

При использовании программы Race вы состязаетесь с компьютерным противником.

1. Нажмите кнопку RACE, в окне METER начнет мигать цифра «500».
 2. С помощью кнопок ▲ ▼ задайте расстояние (диапазон возможных значений 500-30000 метров). Когда в окне METER появится заданное вами расстояние, нажмите кнопку SELECT, в окне CAL. начнет мигать надпись «L09».
 3. С помощью кнопок ▲ ▼ задайте продолжительность состязания (PACE («ТЕМП») на 500 м). При отображении в окне выбранного уровня нажмите кнопку START.
- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| L01 - 08:00 | L02 - 07:30 | L03 - 07:00 | L04 - 06:30 |
| L05 - 06:00 | L06 - 05:30 | L07 - 05:00 | L08 - 04:30 |
| L09 - 04:00 | L10 - 03:30 | L11 - 03:00 | L12 - 02:30 |
| L13 - 02:00 | L14 - 01:30 | L15 - 01:00 | |

ПРОГРАММА TRAINING («ТРЕНИРОВКА»)

Тренировка для поддержания определенной частоты гребков в минуту. В качестве целевого показателя можно задать Time («Время») или Distance («Расстояние»).

Выбор времени и запуск программы

1. Нажмите кнопку TRAINING, в окне Time замигает «00:00».
2. С помощью кнопок ▲ ▼ задайте продолжительность тренировки (возможный диапазон: 1-180 минут).
3. Нажмите кнопку SELECT, в окне SPM (гребков в минуту) замигает значение «14».
4. С помощью кнопок ▲ ▼ задайте нужную частоту гребков (возможный диапазон: 6-99 гребков в минуту). При отображении в окне SPM заданного значения нажмите кнопку START.

Выбор расстояния и запуск программы

1. Нажмите кнопку TRAINING для входа в режим Training.
2. Нажмите кнопку SELECT, в окне METER замигает значение «0».
3. С помощью кнопок ▲ ▼ задайте расстояние (возможный диапазон: 100-30000 метров).
4. Нажмите кнопку SELECT, в окне SPM (гребков в минуту) замигает значение «14».
5. С помощью кнопок ▲ ▼ задайте нужную частоту гребков (возможный диапазон: 6-99 гребков в минуту). При отображении в окне SPM заданного значения нажмите кнопку START.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Гребной тренажер MATRIX ROVER рассчитан на **коммерческое использование**. Владелец тренажера или владелец фитнес-центра должен осуществлять чистку тренажера и обслуживать его. Несоблюдение описанных ниже требований может привести к утрате гарантии или повлиять на ее применимость.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для безопасного использования оборудования его необходимо регулярно проверять на предмет неисправностей или износа. До ремонта или замены испорченных компонентов не используйте тренажер. Особое внимание следует уделять частям, подверженным износу, например, тросу.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ОСМОТР

Осмотрите тренажер и послушайте звук его работы, обращая внимание на ослабленные крепления, необычные шумы и другие показатели того, что требуется сервисное обслуживание тренажера. При выявлении подобных признаков обратитесь в сервисную службу.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Johnson Fitness рекомендует проводить очистку тренажера перед и по окончании каждой тренировки. Следующие рекомендации помогут вам поддерживать оптимальные рабочие характеристики тренажера:

- 1) Очищайте все поверхности с помощью мягкой тряпки, смоченной водой или мягким жидким моющим средством.
- 2) Очищайте консоль от отпечатков пальцев и пятен, остающихся от капель пота.
- 3) Регулярно пылесосьте пол под тренажером во избежание скапливания пыли и грязи, что может повлиять на работу тренажера.
- 4) С помощью фонарика проверяйте, не скопилась ли пыль внутри маховика.

СПЕЦИФИКАЦИИ ПРОДУКТА

MATRIX ROVER	
КОНСОЛЬ	
Дисплей	Увеличенный жидкокристаллический дисплей
Показания дисплея	Время, расстояние, частота гребков в минуту, количество гребков, ватты, пульс, калории
Программы	Manual, Race, Training
Нагрудный ремень-датчик	Да
ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ	
Система нагрузки	Аэродинамическая
Уровни сопротивления	12
Привод	Поликлиновый ремень катушечного типа
Вес тренажера	41 кг
Максимальный вес пользователя	160 кг
Питание	Не требует подключения к сети
ОСОБЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	
Дизайн ручки	Удобная для захвата деревянная ручка
Педали	Регулируемые по размеру ноги
Монорельс	Алюминиевый

*Product specifications are subject to change without notice.

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Неотрен» установлен 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Вся продукция подлежащая сертификации на соответствие требованиям безопасности сертифицирована, о чем свидетельствуют знаки ГОСТ Р нанесенные на упаковке и продукте.

На все товары, приобретенные в торговой сети, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре продавца и уполномоченных сервисных центрах дилеров. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Гарантийные обязательства возникают с момента продажи товара потребителю и распространяются только на изделия, проданные через торговые сети и уполномоченными дилерами фирмы. Подтверждением является отметка в гарантийном талоне скрепленная подписью и печатью продавца.

В течение 14-ти дней с момента покупки приобретенный товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).

Для обмена товара необходимо предъявить изделие в оригинальной упаковке, сохранившее товарный вид, гарантийный талон и товарно-кассовый чек.

Товары ненадлежащего вида и качества обмениваются продавцом только при наличии в гарантийном талоне отметки сервисного центра и акта о непригодности (дефектности) товара для дальнейшего использования.

Сервисный центр осуществляет выезд специалистов на дом к владельцам крупногабаритных изделий в пределах Москвы - бесплатно, за пределами МКАД - по утвержденным расценкам. Расценки на выезд специалистов, на товары приобретенные через дилерскую сеть, могут различаться.

Гарантия не распространяется в следующих случаях:

- при несоблюдении клиентом правил, приведенных в инструкции по эксплуатации, прилагаемой к изделию;
- использования товара в коммерческих целях (если это не оговорено инструкцией)
- при наличии нарушения условий транспортировки, хранения, неквалифицированной сборки, условий эксплуатации, обслуживания, действия третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания посторонних предметов, мусора, грязи, насекомых, воды, химически активных жидкостей в механизмы и узлы оборудования, а также вследствие существенных нарушений предельных нагрузок установленных руководством по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-9
- Имеются расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и др.
- имеются следы самостоятельных изменений конструкции и неквалифицированного ремонта
- при отсутствии у клиента гарантийного талона с необходимыми отметками о дате продажи - гарантийный период устанавливается с момента изготовления товара.
- замена расходных (быстроизнашивающихся) деталей – ремни, тросы, элементы питания, предохранители и т.п.

Любые сервисные работы, кроме чистки, рекомендованной инструкцией по эксплуатации, должны проводиться специалистами авторизированной сервисной службы.

Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.

Неисправные узлы и детали товара в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса целесообразности их замены или ремонта определяется специалистами сервисной службы.

Рекомендуется производить подключение (установку) товаров, требующих специального подключения (установки), только организациями или специалистами занимающихся по роду своей деятельности данными работами. Специалисты, осуществляющие данные работы должны сделать отметку в гарантийном талоне о выполнении подключения (установке).

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.