



OXFORD 5

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем 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 Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить 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!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем 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:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. 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 - + 35 С;
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.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются 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 (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. 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 явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Соблюдение мер предосторожности предупредит риск появления ожогов, пожара, поражения электрическим током либо иные травмы.

ВНИМАНИЕ СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ

Внимательно ознакомьтесь с настоящим руководством перед использованием тренажера. Владелец тренажера должен гарантировать безопасность всех пользователей данного оборудования, осведомить их о мерах предосторожности.

- Если Вы испытываете боль в груди, тошноту, головокружение или затрудненное дыхание прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Для поддержания баланса во время тренировки, монтажа/демонтажа рекомендуется держаться за поручни руля обеими руками.
- Не одевайте одежду, части которой могут попасть в движущиеся части тренажера.
- Избегайте попадания посторонних предметов в движущиеся части тренажера.
- Для чистки тренажера используйте легкий мыльный раствор и безворсовую ткань, не используйте растворители.
- Тренажер предназначен для домашнего использования. Использование тренажера в каких-либо коммерческих целях приведет к аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер в гаражах, подъездах, бассейнах, ванных комнатах, гаражах или на открытом воздухе. Несоблюдение этих требований может привести к аннулированию гарантии.
- Используйте тренажер только по назначению.



Дети младше 12 лет, а также домашние животные должны находиться на расстоянии не менее 3 метров от работающего тренажера.

Дети младше 12 лет не должны заниматься на тренажере.

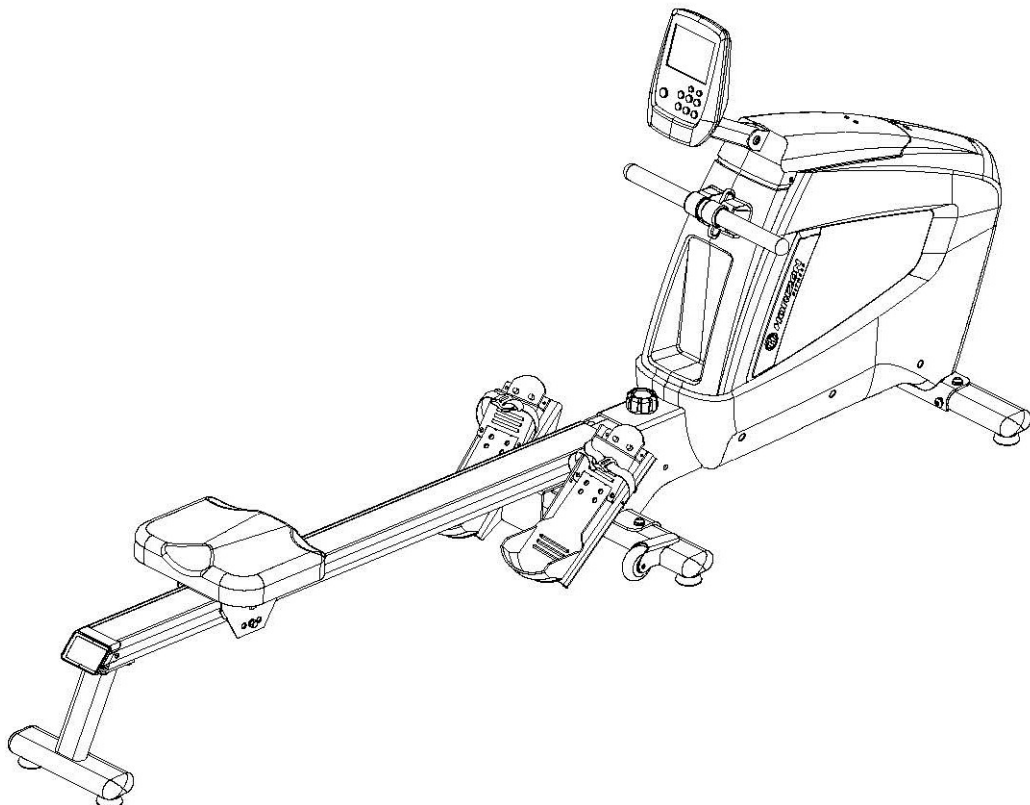
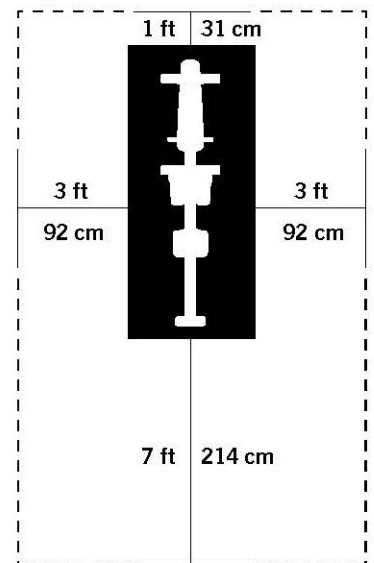
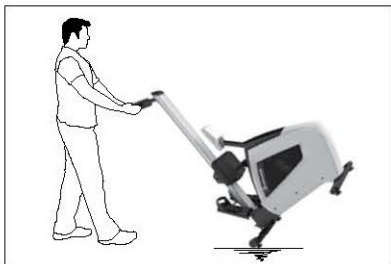
Дети старше 12 должны находиться под присмотром во время занятий на тренажере.

Тренажер должен использоваться только в помещениях с комнатной температурой. Если оборудование эксплуатируется в местах с низкой температурой или повышенной влажностью, то предварительно, перед непосредственным использованием, тренажер необходимо прогреть.

Расположение тренажера

Расположите тренажер на ровной гладкой поверхности.

Перемещение тренажера



СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Внимание

Чтобы избежать повреждения/поломки тренажера, в процессе сборки важно следовать указаниям инструкции, чтобы убедиться, что все части тренажера плотно затянуты. Неправильная сборка велотренажера, а также неплотно затянутые детали могут привести к появлению шума при использовании тренажера.

Перед началом сборки укажите номер вашего гребного тренажера, находящийся на его нижней части, и введите его в поле ниже:

СЕРИЙНЫЙ
НОМЕР:

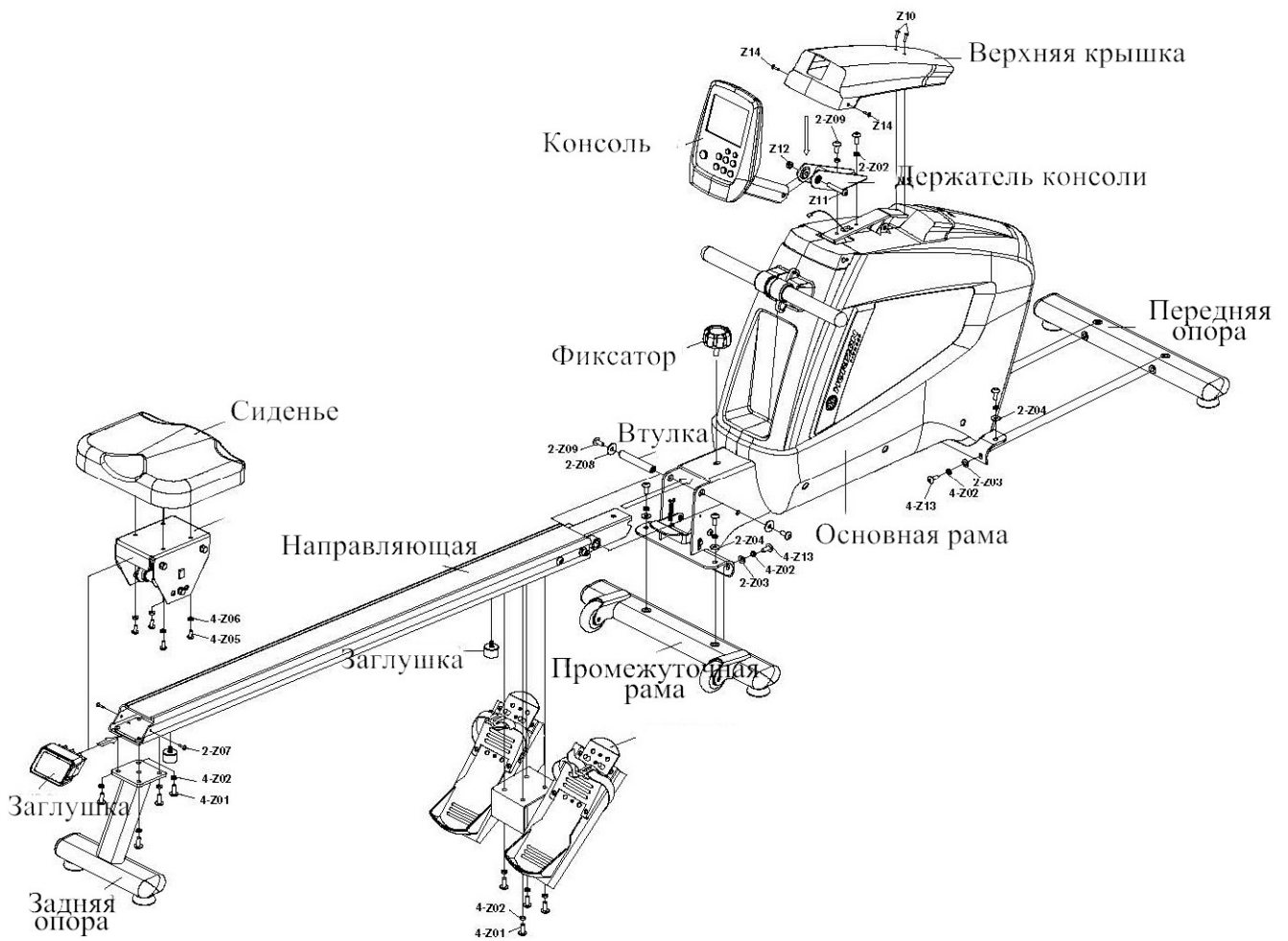
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

НАЗВАНИЕ МОДЕЛИ:
HORIZON

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Гребной тренажер

СХЕМА СБОРКИ



Необходимые инструменты:

- Отвертка
- Ключ 5 мм
- Ключ 13/15

В комплект входят:

- Основная рама 1
- Передняя опора 1
- Промежуточная рама 1
- Задняя опора 1
- Направляющая сиденья 1
- Опора педали 1
- Сиденье 1
- Держатель сиденья 1
- Консоль и стойка 1
- Заглушка 1
- Заглушка сиденья 1
- Втулка 1
- Фиксатор 1
- Верхняя крышка 1
- Держатель консоли 1
- Сборочный комплект 1

СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

РАСПАКОВКА

Распаковывайте тренажер там, где собираетесь его установить. Убедитесь, что коробка стоит на ровной поверхности. Рекомендуется использовать защитный коврик под кардиотренажер.

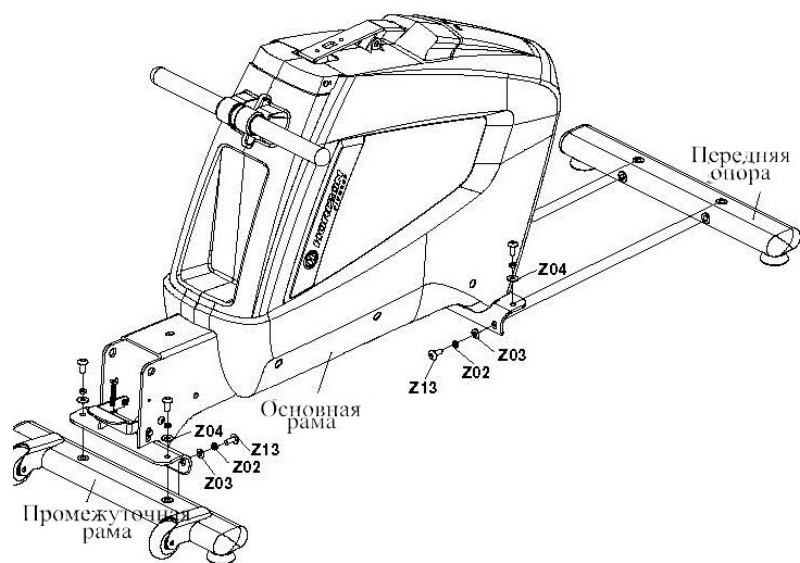
Примечание:

Во время сборки тренажера на каждом этапе убедитесь, что все болты и гайки на месте и плотно затянуты.





Применение смазочных материалов, например, литиевой смазки, может помочь вам при сборке.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1

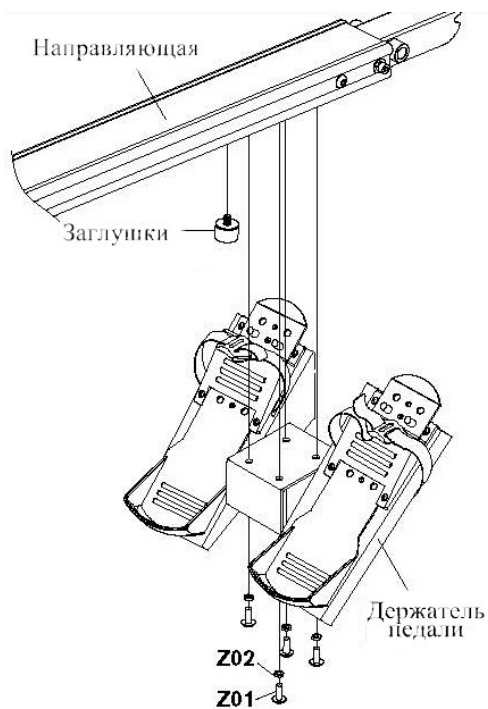


Комплектующие части:



	Болт (Z13) M8*30L – 8 шт.
	Пружинная шайба (Z02) 6.2*15.4*2.0N – 8 шт.
	Волнистая шайба (Z03) 8,4*17*1,0T – 4 шт.
	Плоская шайба (Z04) 8.2*20*1.5T – 4 шт.

1. Закрепите переднюю опору на основной раме, используя 4 болт (Z13), 4 шайбы (Z02), 2 шайбы (Z03), 2 шайбы (Z04).
2. Закрепите промежуточную раму на основной с помощью 4 болтов (Z13), 4 шайб (Z02), 2 шайб (Z03), 2 шайб (Z04).

ШАГ 2

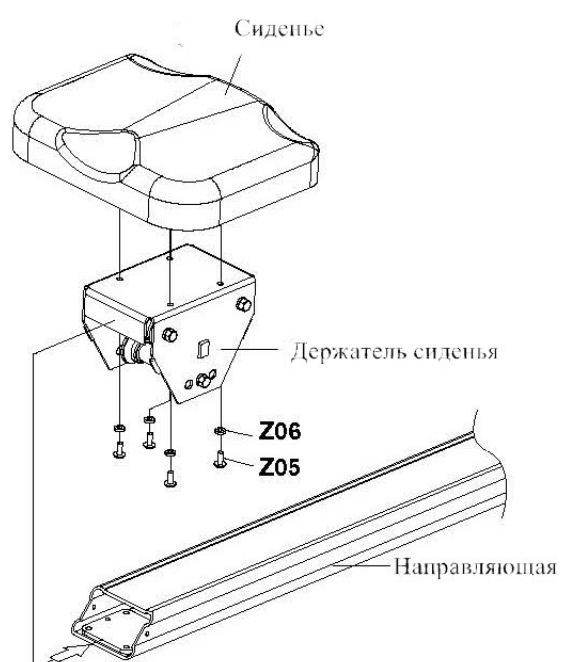


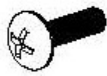

Комплектующие части:

	Болт (Z01) M8*20L – 4 шт.
	Пружинная шайба (Z02) 6.2*15.4*2.0N – 4 шт.

1. Закрепите держатель педали на направляющей с помощью 4 болтов (Z01) и 4 шайб (Z02).
2. Закрепите заглушки на направляющей.

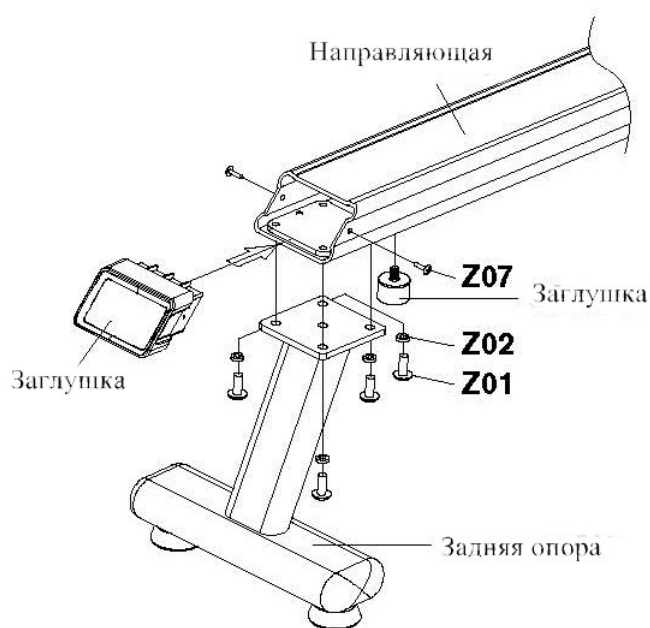
ШАГ 3






	Болт (Z06) M6*15L – 4 шт.
	Пружинная шайба (Z06) 6.1*12.2*1.5 T – 4 шт.

1. Закрепите сиденье на держателе (Z05), используя 4 болта (Z05) и 4 шайбы (Z06).
2. Закрепите собранное сиденье на направляющей.

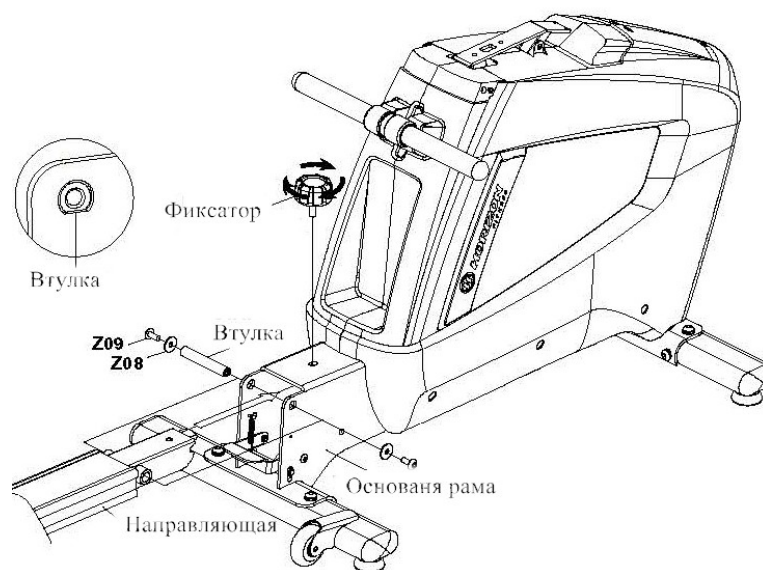
ШАГ 4





	Болт (Z01) M8*20L – 4 шт.
	Пружинная шайба (Z02) 8.2*15.4*2.0T – 4 шт.
	Винт (Z07) 4*10L – 2 шт.

1. Закрепите заглушку на направляющей.
2. Закрепите заднюю опору на направляющей болтом (Z01) и шайбой (Z02).
3. Закрепите заглушку на направляющей. Используйте 2 винта (Z07).

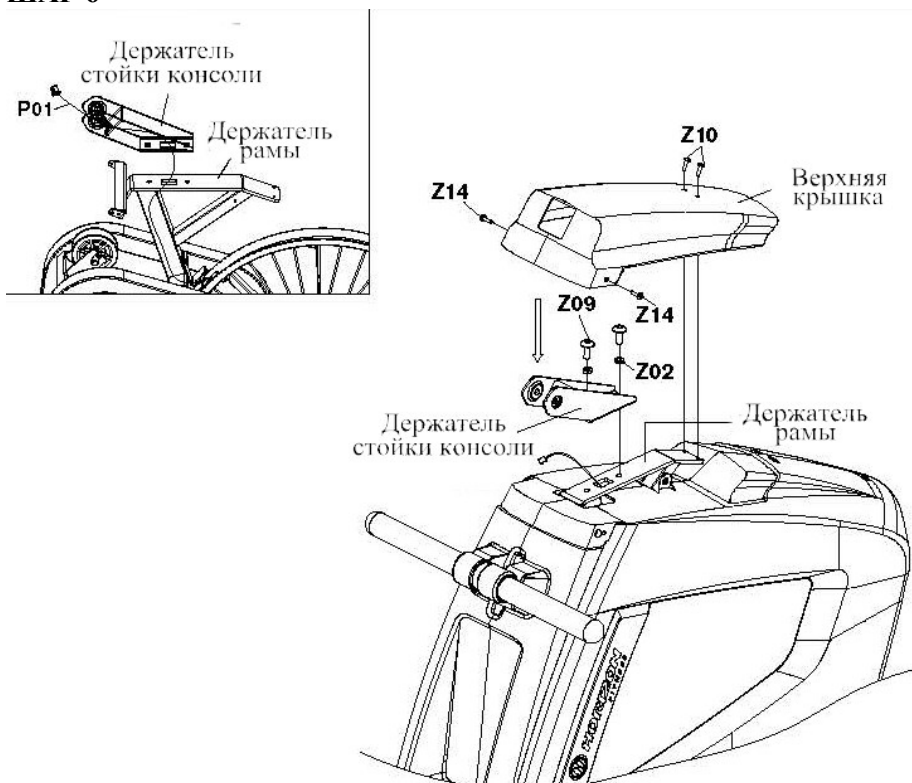
ШАГ 5







	Болт (Z09) M8*15L – 2 шт.
	Плоская шайба (Z08) – 2 шт.

1. Закрепите направляющую на основной раме, используя втулку, шайбы (Z08) и болты (Z09).
2. Закрепите фиксатор на основной раме.

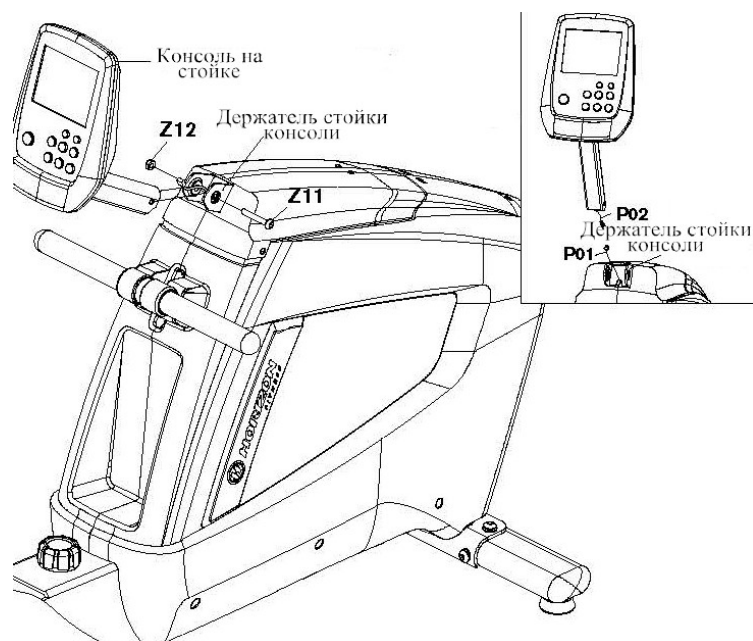
ШАГ 6





	Болт (Z09) M8*15L – 2 шт.
	Пружинная шайба (Z02) 8.2*15.4*2Т – 2 шт.
	Болт (Z10) M8*15L – 2 шт.
	Винт (Z14) 4*10L – 2 шт.

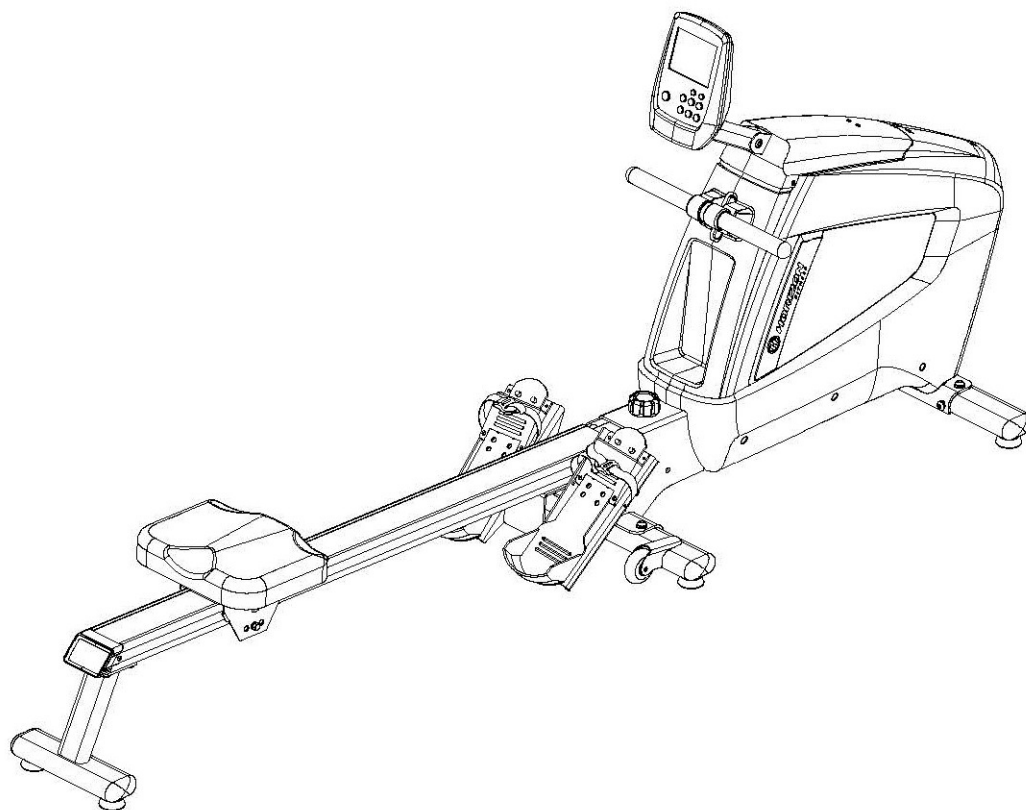
1. Протяните провод (P10) через стойку консоли.
2. Закрепите держатель стойки консоли на держателе рамы, используя 2 пружинные шайбы (Z02) и 2 болтов (Z09).

ШАГ 7



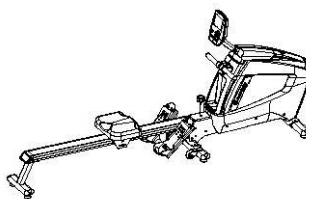
	Болт (Z11) M8*45-15L – 1 шт.
	Гайка (Z02) M8*1,25P – 1 шт.

Соедините провода (P01) и (P02), затем закрепите стойку на держателе с помощью 1 болта (Z11) и гайки (Z12).

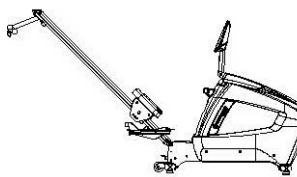


СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!

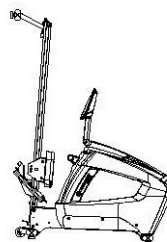
ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ И РАСКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА



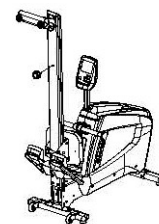
Ослабьте и выдерните фиксатор



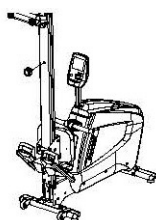
Поднимите вверх направляющую



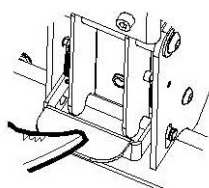
Зафиксируйте направляющую в вертикальном направлении



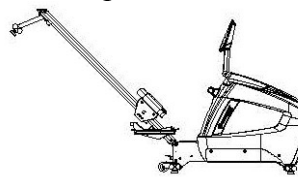
Закрепите фиксатор в нижней части направляющей.



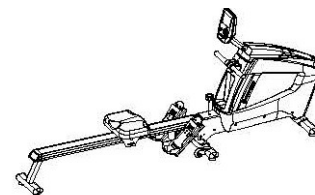
Ослабьте и выдерните фиксатор



Наступите на ножную платформу

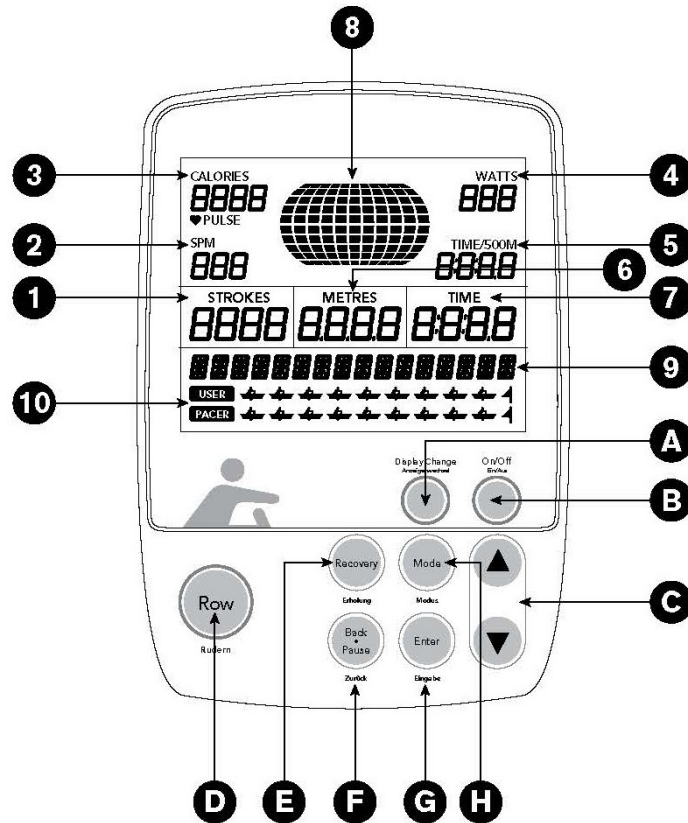


Опустите направляющую



Закрепите фиксатор

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



1. Гребки (Strokes): Отображается количество гребков от 0 до 9900, либо в обратном порядке.
2. SPM: Количество гребков в минуту.
3. Калории/Пульс (Calories/Pulse): Автоматическое измерение уровня пульса и количества потраченных калорий во время тренировки. Если консоль не получает сигнал с датчиков пульса, на дисплее будет отображаться только количество калорий.
4. Ватты (Watts): Отображается мощность тренировки.
5. Время/500М: Установленное время для достижения 500 м.
6. Метры (Meters): Общее расстояние от 0 до 9999 м, либо от установленного количества и до нуля. Если расстояние в 9999м достигнуто, консоль начнет счет по 10м. Так 10,01 будет означать 10010м.
7. Время (Time): Общее время тренировки (макс.99:59), либо в обратном порядке до нуля.
8. Профайл дисплей (Profile Display): Отображается интенсивность тренировки, ваты и SPM.
9. Окно сообщений.
10. Диаграмма трассы (Racing diagram): Отображается статус соревнования пользователя и компьютера.

Кнопки:

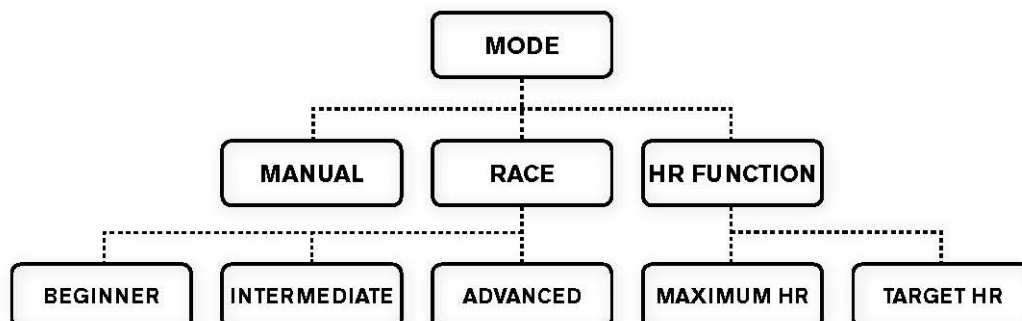
- A. Display switch: Изменение дисплея.
- B. Up/down: Изменение выбранного параметра.
- C. On/off: Вкл/Выкл консоли
- D. Row: Быстрый старт.
- E. Recovery: Воввтановление уровня пульса после интенсивной тренировки.
- F. Back/pause: Возврат к предыдущему выбору/пауза.
- G. Enter: Подтверждение выбора.
- H. Mode: Вход в режим программ.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Нажмите кнопку ROW, тренажер начнет работу, параметры будут отсчитываться с нуля.

Нажмите кнопку Mode, чтобы войти в режим выбора программ, произведите необходимые настройки кнопками Up/down, затем нажмите Enter для подтверждения.

Программы:



Manual (Ручное управление) – программа позволяет управлять тренировкой вручную, изменяя один из целевых параметров: количество гребков, расстояние и время. Параметр будет отсчитываться в обратном порядке. После завершения тренировки на дисплее появится информация по тренировке ватты (Watt), калории (Calories), количество гребков (SPM), время (Time/500M), которая будет отображаться в течение 30 секунд.

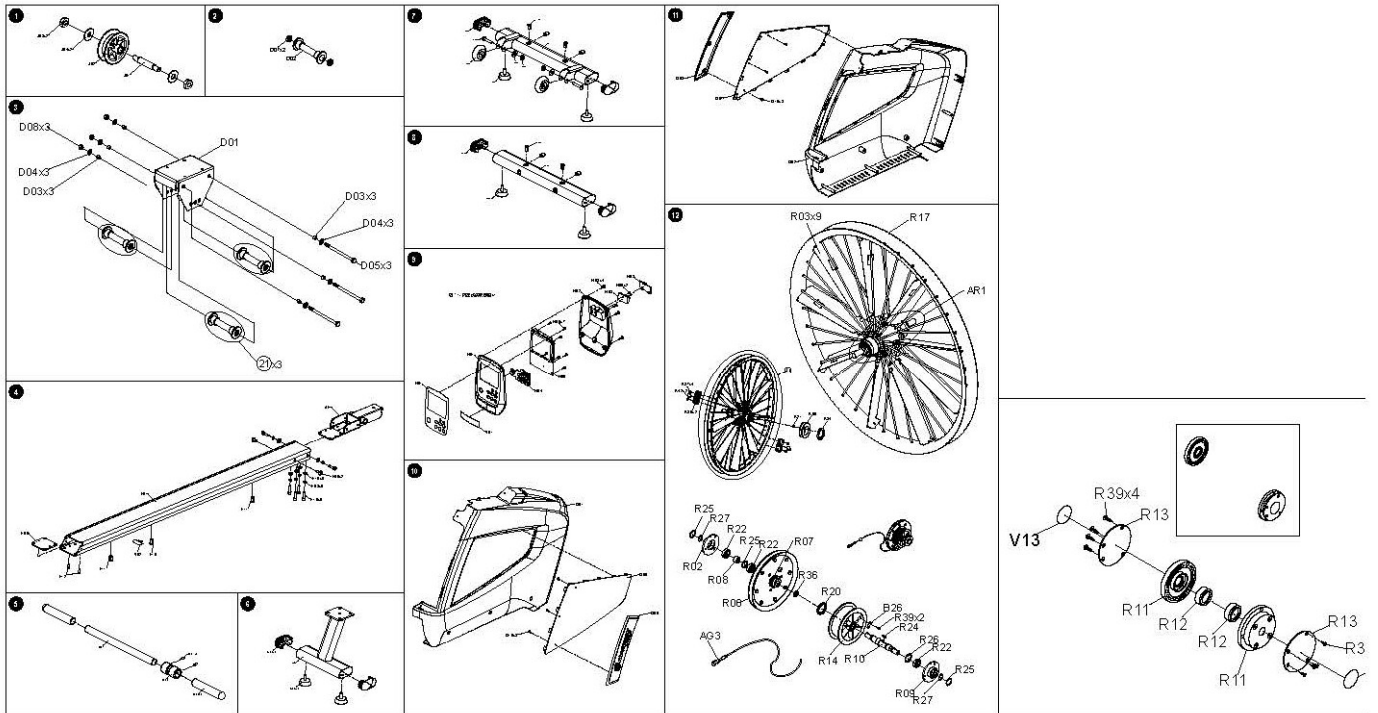
Race (Гонка) – программа разделена на 3 уровня сложности: Beginners (Начинающие пользователи), Intermediate (Продолжающие пользователи) и Advanced (Продвинутые пользователи). После выбора одного из уровней нажмите кнопку ROW и начните соревнование. Как только лодка пользователя приходит, появляется флаг и на дисплее выводятся результаты гонки.

HR Function (Пульсозависимая программа) – программа предусматривает использование телеметрического датчика пульса. Данная программа имеет 2 опции: Maximum HR (Максимальный пульс) и Target HR (Целевой пульс). При выборе Maximum HR на дисплее появится сообщение ввести максимальный пульс, далее консоль построит программу тренировки.

При выборе Target HR на дисплее появится сообщение ввести ваш возраст, далее консоль построит программу. Если во время тренировки уровень пульса будет на 15% выше/ниже пульса по умолчанию, на дисплее появится сообщение SLOW DOWN/WOROUT HARDLY, чтобы поддерживать интенсивность тренировки.

Recovery (Восстановление) – программа предусматривает использование телеметрического датчика пульса. После тренировки с использованием пульсозависимой программы нажмите кнопку Recovery. Rjysjkm запомнит текущий пульс. Как только пульс пользователя будет на 30% от пуса по окончанию интенсивной тренировки программа восстановления завершится автоматически.

СБОРКА УЗЛОВ



ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Рама	высокопрочная с алюминиевой рельсой
Система нагружения	аэродинамическая
Кол-во уровней нагрузки	нет
Маховик	нет
Сидение	контурное эргономичное
Измерение пульса	Polar приемник
Консоль	5.4 дюймовый (13.7 см.) черно-голубой многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	время, дистанция, махи, махов/мин., пульс, Ватты
Кол-во программ	программы отсутствуют
Спецификации программ	нет
Статистика тренировок	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Складывание	есть
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	111*54*163 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	253*54*101 см.
Вес нетто	47 кг.
Макс. вес пользователя	130 кг.
Питание	не требует подключения к сети
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).



ВНИМАНИЕ!
ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!