

RM-55

**РУКОВОДСТВО
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА**

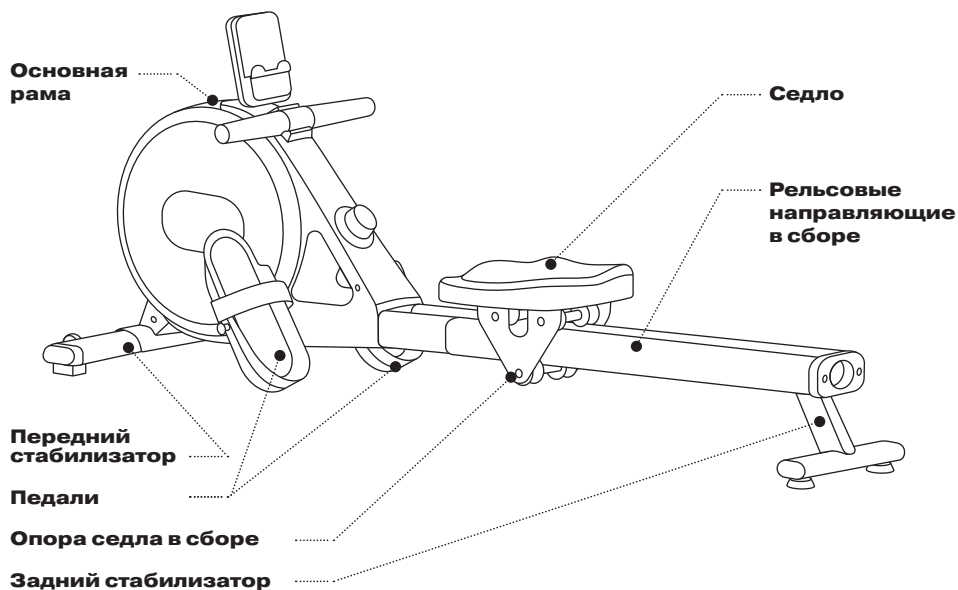
FIZARD®



СОДЕРЖАНИЕ

1. Устройство тренажера	4
2. Меры предосторожности	6
3. Сборка	8
4. Регулировка сопротивления и описание монитора	11
5. Подготовка к упражнениям	14
6. Техническое обслуживание	16
7. Устранение неполадок	16
8. Гарантии, срок службы и хранения	17

1. УСТРОЙСТВО ТРЕНАЖЕРА



Накидная шестигранная гайка



Плоская шайба



Пружинная шайба



Болт с шестигранной конической головкой



Изогнутая шайба



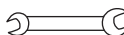
Ограничительный вал для педалей



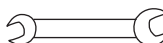
Болт с шестигранной головкой



Шестигранный ключ с крестовой головкой



Гаечный ключ 13–15



Гаечный ключ 17–19

Изготовитель продолжает совершенствовать модели, поэтому в конструкции могут появляться незначительные изменения. Но они никак не повлияют на эффективную и безопасную работу.

Технические характеристики

Серия (тип)	RM
Модификация	55
Маховик, кг	3
Система нагружения	магнитная
Компьютер	время тренировки, калории, кол-во гребков
Амплитуда скольжения, см	63
Количество уровней нагрузки	16
Максимальный вес пользователя, кг	120
Вес нетто, кг	20
Вес брутто, кг	22,5
Габариты в собранном виде, см	162 × 52 × 63

Комплектация

Наименование	Кол-во
Передний стабилизатор, шт.	1
Основная рама, шт.	1
Левая педаль, шт.	1
Правая педаль, шт.	1
Опора седла в сборе, шт.	1
Седло, шт.	1
Рельсовые направляющие в сборе, шт.	1
Задний стабилизатор, шт.	1
Держатель для смартфона/планшета, шт.	1
Накидная шестигранная гайка М8, шт.	2
Плоская шайба Ø 8 × 16, шт.	12
Пружинная шайба Ø 8, шт.	16
Болт с шестигранной конической головкой М8 × 16, шт.	14
Изогнутая шайба Ø 8, шт.	4
Ограничительный вал для педалей Ø 12 × 364, шт.	1
Болт с шестигранной головкой М12 × 150, шт.	2
Шестигранный ключ с крестовой головкой 5мм, шт.	1
Гаечный ключ 13–15, шт.	1
Гаечный ключ 17–19, шт.	1

2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

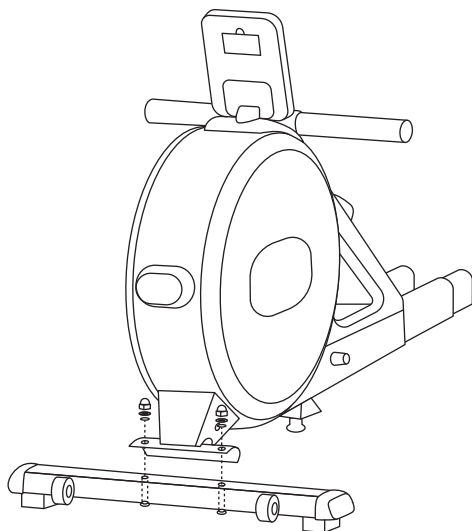
Перед сборкой и эксплуатацией оборудования ознакомьтесь с руководством. Безопасность и эффективность занятий на тренажере гарантируются только при правильной сборке, надлежащем обслуживании и должном использовании. Внимательно ознакомьтесь со всеми предупреждениями и мерами предосторожности.

- Прежде чем приступать к программе тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом для определения наличия у вас возможных медицинских или физических противопоказаний, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность во время занятий на тренажере или препятствовать его правильной эксплуатации. Если вы принимаете медицинские препараты, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, обязательно проконсультируйтесь с врачом.
- Отслеживайте сигналы, подаваемые телом. Неправильная или чрезмерная нагрузка может навредить здоровью. Немедленно прекратите занятия на тренажере, если ощущаете следующие симптомы: боль, тяжесть в груди, нарушение сердечного ритма, одышка, головокружение или тошнота. При возникновении этих симптомов проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать программу тренировок.
- Не допускайте к тренажеру детей и домашних животных. Данный тренажер предназначен исключительно для взрослых.
- Установите тренажер на ровную твердую поверхность, подстелив под него защитный материал или коврик. В целях безопасности следует обеспечить свободное пространство по периметру тренажера шириной не менее 60 см.
- Перед использованием тренажера проверьте надежность затяжки всех болтов. Безопасность тренажера гарантируется только при условии его регулярной проверки на предмет повреждений и износа.
- Всегда используйте тренажер в соответствии с указаниями. Если во время сборки или осмотра тренажера вы обнаружили дефектные детали или во время занятий вы слышали необычный звук, исходящий от тренажера, немедленно прекратите его эксплуатацию до устранения неисправностей.
- Не используйте тренажер, если он поврежден.

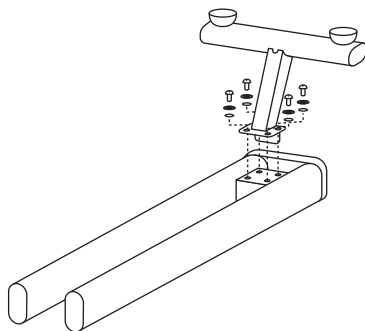
- Надевайте подходящую одежду для занятий на тренажере. Не надевайте свободную одежду, которую может затянуть в тренажер.
- Не помещайте пальцы или предметы в движущиеся части тренажера.
- Максимальная нагрузка на тренажер составляет 120 кг.
- Данный тренажер не является средством, применяемым для лечения.
- Во избежание травм или повреждений поднимать и перемещать тренажер следует должным образом.
- Изделие можно использовать в прохладной и сухой среде. Не используйте тренажер при очень низких или очень высоких температурах, а также в условиях высокой влажности.
- Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего использования и внутри помещения.
- Лицам с ограниченными возможностями, имеющим медицинские противопоказания, а также маленьким детям разрешается использовать тренажер только под присмотром лица, ответственного за их безопасность. Несоблюдение этих требований может привести к получению травм.
- Разборка и ремонт тренажера должны производиться квалифицированным специалистом, чтобы избежать возникновения травм и несчастных случаев.

3. СБОРКА

1. Руководствуясь рисунком, установите основную раму на передний стабилизатор, установите плоскую шайбу $\varnothing 8$ и пружинную шайбу $\varnothing 8$ на каждый болт, а затем затяните их с помощью шестигранной гайки M8.

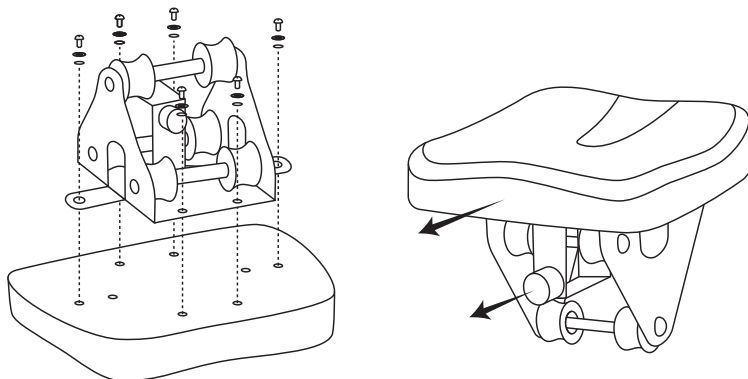


2. Руководствуясь рисунком, установите задний стабилизатор под рельсовые направляющие и зафиксируйте соединение с помощью четырех болтов M8 \times 16 с шестигранной головкой, предварительно установив на каждый из них пружинную шайбу $\varnothing 8$ и плоскую шайбу $\varnothing 8$.



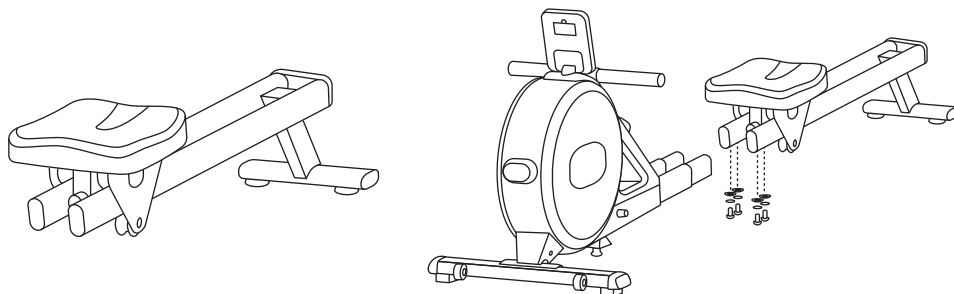
3. Руководствуясь рисунком, сначала установите опору седла в сборе на седло (соблюдайте направление установки, обозначенное на рисунке стрелками).

Прикрутите седло с помощью шести болтов М8 × 16 с шестигранной головкой, предварительно установив на каждый из них пружинную шайбу Ø 8 и плоскую шайбу Ø 8.



4. Руководствуясь рисунком, сначала вставьте седло в рельсовые направляющие. (Соблюдайте направление установки, как показано на рисунке ниже. Не устанавливайте седло в перевернутом положении.)

Затем зафиксируйте рельсовые направляющие с помощью четырех болтов М8 × 16 с шестигранной плоской головкой, предварительно установив на каждый из них пружинную шайбу Ø 8 и изогнутую шайбу Ø 8.

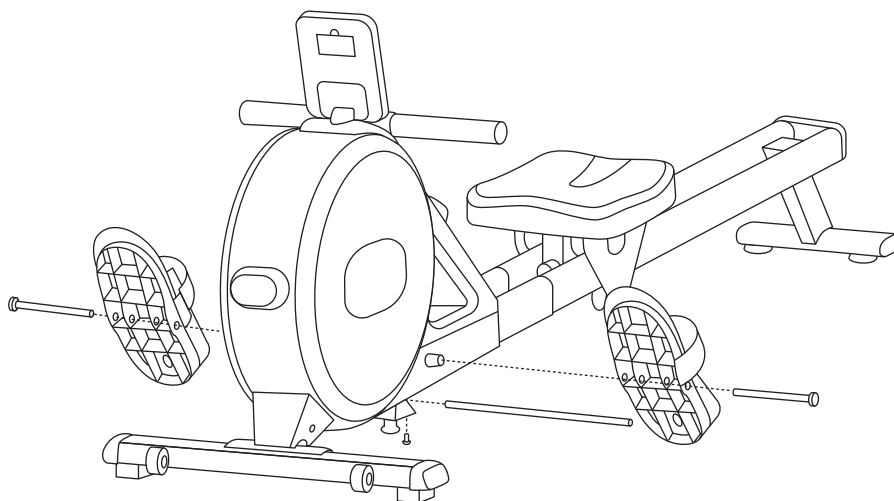


5. Руководствуясь рисунком ниже, сначала ослабьте болт М8 с шестигранной конической головкой в нижней части рамы, повернув его на несколько оборотов.

Затем вставьте ограничительный вал для педалей в отверстие в нижней части основной рамы (посередине вала предусмотрено на плоская поверхность, которую следует совместить с болтом с шестигранной конической головкой) и затяните болт М8.

Вставьте болт М12 × 150 с шестигранной головкой в педаль с левой стороны, а затем во втулку слева на основной раме.

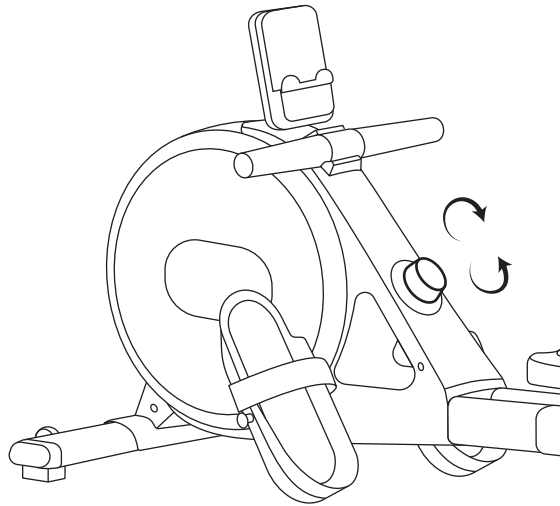
Повторите это действие для правой педали.



4. РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ И ОПИСАНИЕ МОНИТОРА

Регулировка сопротивления

Для регулировки сопротивления используется соответствующая круглая ручка. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку против часовой стрелки, чтобы увеличить его — по часовой стрелке. Можно выбрать от 1 до 16 уровней сопротивления, это позволяет постепенно увеличивать сопротивление.



Описание монитора

Кнопки

- Нажмите кнопку **SCAN**, чтобы выбрать одну из следующих функций: количество серий, время гребли на 500 метров, общее расстояние, калории, частота гребли и общее количество серий.
- В несканируемом состоянии нажмите кнопку **SCAN**, чтобы задать количество серий, время гребли на 500 метров, общее расстояние, калории, частоту гребли и общее количество серий. Нажмите кнопку **RESET**, чтобы сбросить значения.
- Нажмите кнопку **MODE** или **RESET** и удерживайте ее нажатой в течение 3 секунд, чтобы сбросить все значения на 0.

Спящий режим

- При нажатии кнопки или при обнаружении системой сигнала от датчика система активируется.
- При отсутствии сигнала от датчика или нажатий клавиш в течение приблизительно 4 минут система переходит в спящий режим и дисплей отключается.

Описание функций

SPM	Текущее количество гребков за занятие
TOTALSTROKE	Общее количество гребков за занятие
CAL	Количество сожженных калорий за занятие
STROKE	Вычисление количества гребков в минуту за занятие для обозначения скорости гребли
T/500M	Вычисление приблизительного времени гребли на 500 метров во время занятия
DST	Отображение текущего расстояния, пройденного за занятие

Спецификации

Спецификации	Сканирование	6S
	Время	00:00–99:59
	Расстояние	00,00–99,99 км
	Калории	0,0–9999 ккал
	Гребки/мин	0–299
	T/500 м	00:00–99:99
	Общее количество гребков	0–9999
Батарейки	2 батарейки AAA	
Рабочая температура	0–40 °C	
Температура хранения	–10...+60 °C	

Регулировка

Приступать к эксплуатации или обслуживанию тренажера следует только после его полной сборки и проверки правильности работы в соответствии с инструкциями в руководстве.

Для установки тренажера по уровню используйте регулируемые ножки на заднем стабилизаторе. Не выкручивайте ножки на полную высоту, поскольку они могут ослабнуть и полностью отсоединиться, что может привести к травме или повреждению тренажера. Прежде чем приступать к занятиям на тренажере, убедитесь, что он установлен ровно и устойчиво.

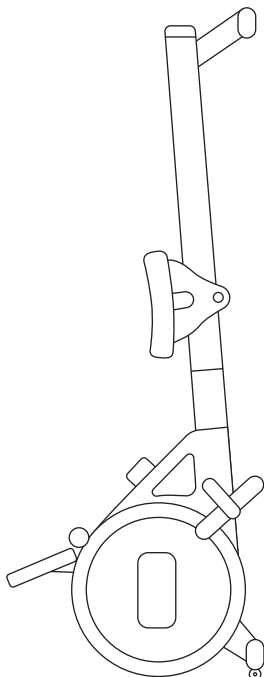
Перемещение тренажера

Чтобы переместить тренажер, возьмитесь за задний стабилизатор и поднимите его примерно на угол 45 градусов от пола. Передвиньте тренажер в требуемое место.

Будьте осторожны при перемещении тренажера. Резкие движения могут повлиять на работу компьютера.

Хранение тренажера

Переверните тренажер так, чтобы корпус маховика и транспортировочные колесики касались пола.



4. ПОДГОТОВКА К УПРАЖНЕНИЯМ

Разминка и расслабляющие упражнения

Эффективная программа упражнений состоит из трех частей: разминка, кардиотренировка и расслабляющие упражнения.

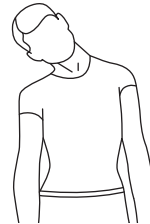
Разминка — очень важная часть тренировки, которую необходимо выполнять перед началом занятия. Она позволяет разогреть тело, растянуть мышцы и дать организму возможность адаптироваться к более интенсивным нагрузкам.

Повторение разминки по окончании тренировки поможет снизить мышечную боль.

Пример разминки

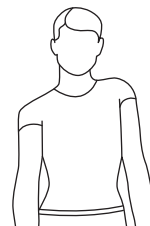
Движение головы

1. Наклоните голову к правому плечу, затем к левому.
2. Поверните голову вправо и влево.
3. Наклоните голову вниз, затем отведите назад.
4. Повторите эти упражнения несколько раз.



Упражнение с поднятием плеч

1. Поднимите левое плечо и выполните круговое движение назад.
2. Выполните упражнение с правым плечом.
3. Повторите упражнение несколько раз, чередуя плечи.



Растяжка

1. Поднимите руки прямо над головой.
2. Возьмитесь левой рукой за правое запястье и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье полностью выпрямлено.
3. Выполняйте в течение 5 секунд, после чего перейдите к другой руке.



Растяжка квадрицепсов

1. Держась правой рукой за стену для сохранения равновесия, поднимите левую ногу назад.
2. Держите пятку левой ноги как можно ближе к бедрам.
3. Удерживайте положение в течение 15 секунд.
4. Перейдите к другой ноге.



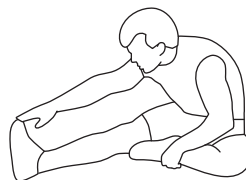
Растяжка внутренней поверхности бедра

1. Сидя на полу, сведите пятки вместе.
2. Возьмитесь обеими руками за ступни и потяните их к себе, чтобы максимально приблизить к телу.
3. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



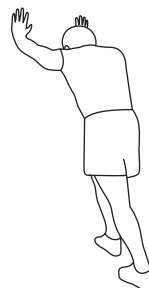
Растяжка сухожилий стопы

1. Сядьте и выпрямите правую ногу.
2. Согните левую ногу.
3. Возьмитесь левой рукой за лодыжку и тяните ее к себе, чтобы левая стопа была как можно ближе к телу, а подошва стопы — к внутренней стороне правого бедра.
4. Наклоните корпус, вытяните левую и правую руки вперед, чтобы коснуться пальцев ног. Чем сильнее давление, тем лучше.
5. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и перейдите к другой ноге.



Растяжка икр

1. Обопритесь обеими руками о стену.
2. Расположите тело под углом 45 градусов к полу.
3. Поочередно отставляйте левую и правую ноги назад.



6. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Периодически осматривайте тренажер на предмет поврежденных или ослабленных креплений.
2. Перед каждым использованием проверяйте надежность крепления рукоятки, седла и других компонентов тренажера; своевременно заменяйте проблемные детали.
3. Регулярно протирайте тренажер мягкой тканью; не используйте растворители и чистящие средства, вызывающие коррозию.
4. В случае возникновения неисправностей с основными подшипниками тренажера, ремнями и вращающимися изнашиваемыми деталями не пытайтесь отремонтировать их самостоятельно. Следует своевременно обратиться к продавцу и специалистам по послепродажному обслуживанию.
5. Избегайте воздействия на тренажер прямых солнечных лучей, особенно на электронные часы: такое воздействие приведет к быстрому выходу часов из строя. Тренажер следует устанавливать в чистом и сухом помещении, где к нему не смогут получить доступ дети.

Примечание. При возникновении любых из указанных выше неполадок использование тренажера следует прекратить до тех пор, пока он не будет отремонтирован.

7. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

1. Устранение неполадок, связанных с тряской тренажера во время использования. Затяните ручку в трубчатой перекладине, чтобы сделать тренажер устойчивым.
2. Устранение неполадок, связанных с неработающими электронными часами. Проверьте правильность подключения проводов между ручкой и электронным измерительным устройством; проверьте, установлены ли батарейки; при необходимости замените батарейки.
3. Устранение неполадок, связанных со скрипом во время использования тренажера. Проверьте надежность затяжки болтов.

8. ГАРАНТИИ, СРОК СЛУЖБЫ И ХРАНЕНИЯ

Гарантийный срок на изделие длится год (12 месяцев) и начинает действовать со дня передачи товара потребителю.

Срок хранения изделия — 10 лет с даты производства при соблюдении условий хранения. По окончании этого срока обязательно нужно проверить техническое состояние тренажера и по результатам проверки отдать его в ремонт, установить новый срок хранения или утилизировать. Дата изготовления указана на изделии.

Срок службы изделия — 5 лет с даты продажи при соблюдении условий хранения и правил эксплуатации. По истечении срока службы или после исчерпания установленного ресурса использовать тренажер не рекомендуется. Утилизируйте его в соответствии с экологическими нормами и правилами.

Утилизация



Тренажеры, помеченные символом, показанным на изображении, нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами.

Этот тренажер и комплектующие узлы изготовлены из безопасных для окружающей среды и здоровья человека материалов. Тем не менее для предотвращения негативного воздействия на окружающую среду по окончании использования тренажера (истечении срока службы) или его непригодности к дальнейшей эксплуатации тренажер подлежит сдаче в приемные пункты по переработке металлолома и пластмасс.



Изготовитель: Wind Mobility Technology (BeiJing) Co., Ltd.
Адрес: Китай, 11605, 13th Floor, Building 1, No. 2 Nanzhugan Hutong, Dongcheng District, Beijing
Произведено в Китае

Импортер и организация, принимающая претензии покупателей на территории РФ: ООО «Маркет.Трейд»,
121099, Россия, г. Москва, Новинский бульвар, д. 8

Гарантия 1 год
Срок службы 5 лет

EAC