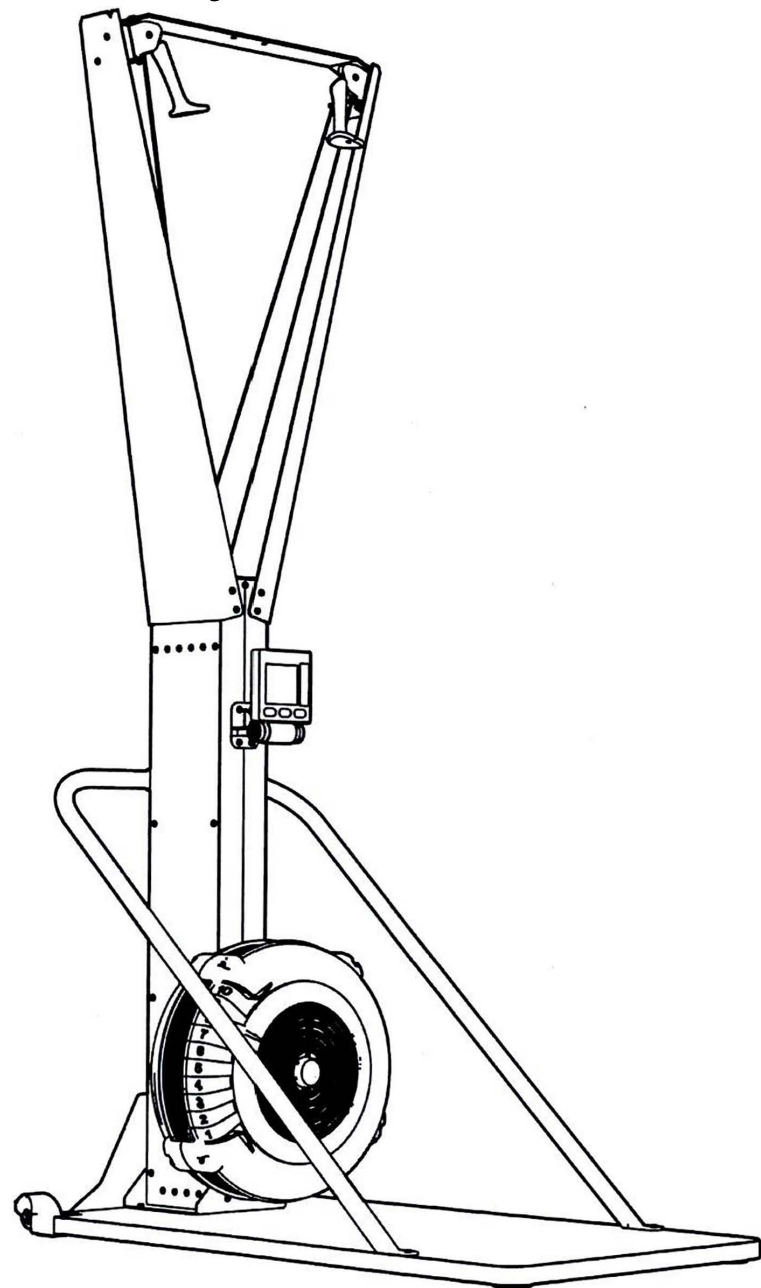


GYMMASTER

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Лыжный тренажер Gymmaster FT-672



Важно — Пожалуйста, внимательно прочтите данное руководство перед сборкой или использованием.

Эти инструкции содержат важную информацию, которая поможет вам максимально эффективно использовать оборудование, а также обеспечит безопасную и правильную сборку, использование и обслуживание.

Содержание

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	2
УПАКОВОЧНЫЙ ЛИСТ	3
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА	5
УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОМ	9
ОБСЛУЖИВАНИЕ	11
ОБЗОР КОНСОЛИ	13

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

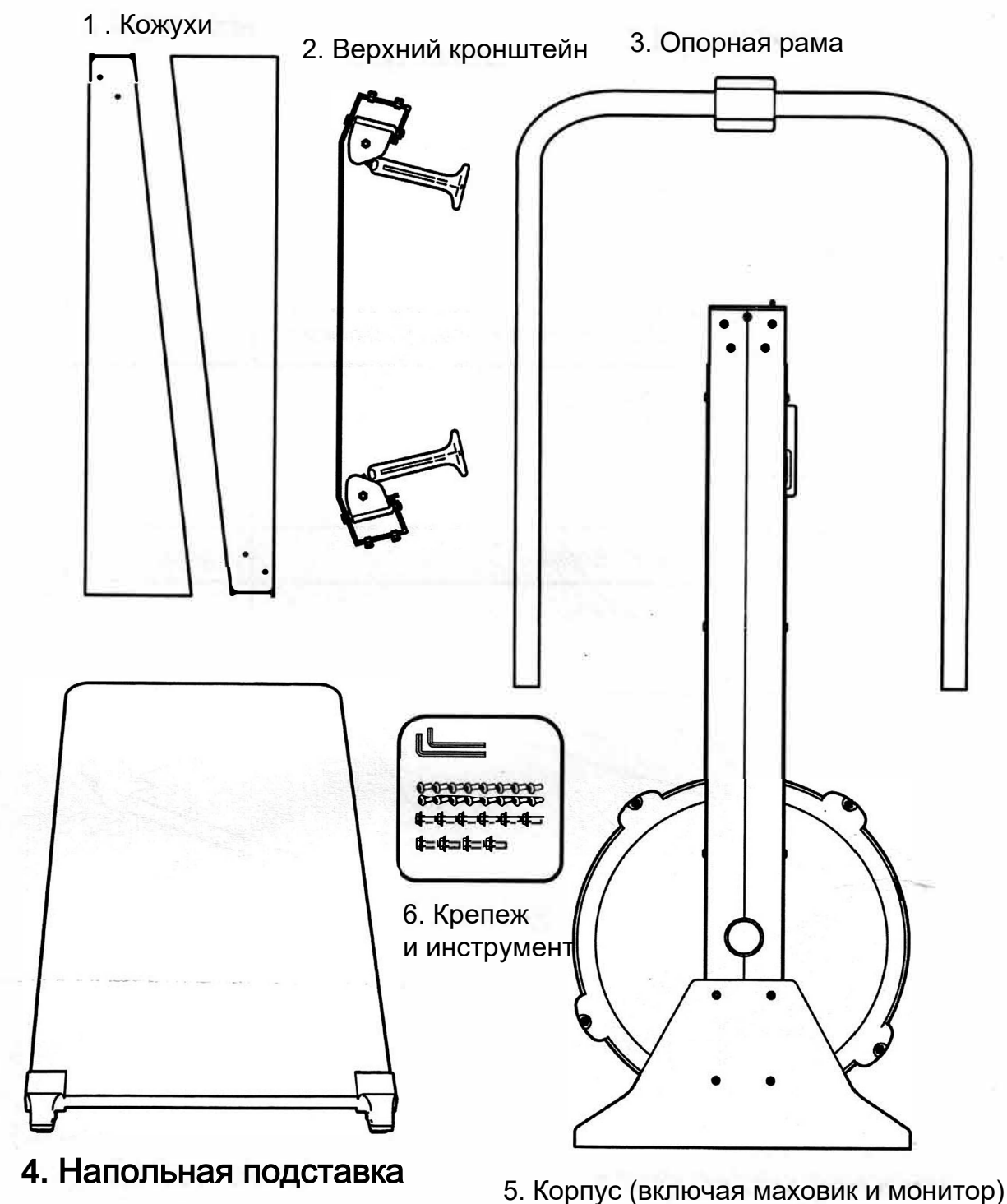
Чтобы снизить риск получения серьезной травмы, прочтите все важные меры предосторожности и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения на вашем продукте перед использованием продукта. Мы не несем ответственности за травмы или ущерб имуществу, полученные в результате использования этого продукта.

1. Перед началом этой или любой другой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже имеющимися проблемами со здоровьем.
2. Не допускайте детей младше 12 лет и домашних животных к изделию.
3. Никогда не позволяйте более чем одному человеку находиться на изделии одновременно.
4. Если пользователи испытывают головокружение, тошноту, боль в груди или другой дискомфорт во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
5. Разместите изделие на чистом ровном полу и не используйте его вблизи источников воды или на открытом воздухе.
6. Во время тренировки надевайте подходящую спортивную одежду. Строго запрещено носить длинные рубашки и другую свободную одежду, которую легко зацепить устройствами. Рекомендуется носить кроссовки или другую спортивную обувь.
7. Изделие должно использоваться в соответствии с рабочими функциями, описанными в руководстве, и никакие другие аксессуары или функции изделия, не рекомендованные производителем, не должны использоваться во избежание травм.
8. Не допускайте наличия препятствий или острых предметов вокруг изделия.
9. Людям с ограниченными возможностями не разрешается использовать изделие без присмотра специалиста или поставщика медицинских услуг.
10. Перед каждой тренировкой необходимо выполнять надлежащую разминку и упражнения на растяжку.
11. Пожалуйста, выбирайте подходящий вес для упражнений в соответствии с собственной физической подготовкой, рекомендуется применять пошаговый подход.
12. Не используйте изделие без полного набора функций.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Регулярно смазывайте движущиеся части
2. Все части продукта должны быть проверены и закреплены перед использованием
3. Используйте влажное полотенце и мягкое моющее средство для очистки продукта. Не используйте химические растворители для очистки продукта

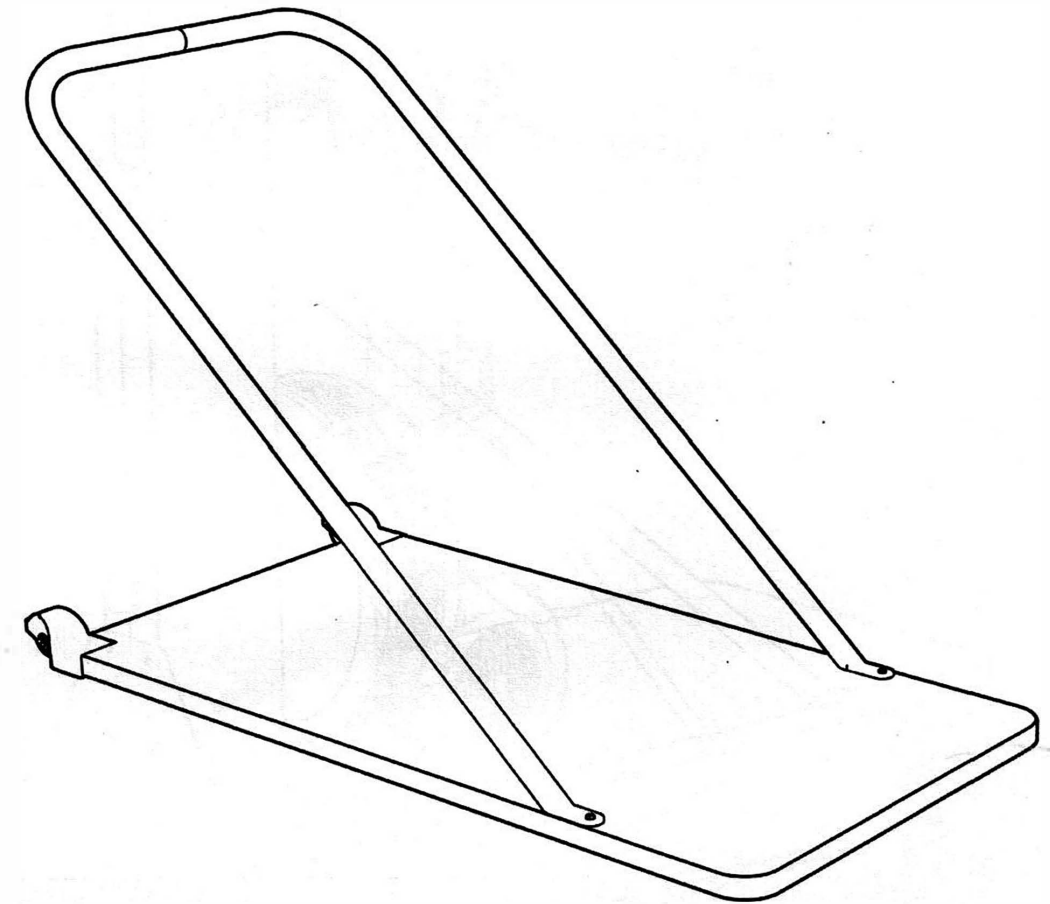
УПАКОВОЧНЫЙ ЛИСТ



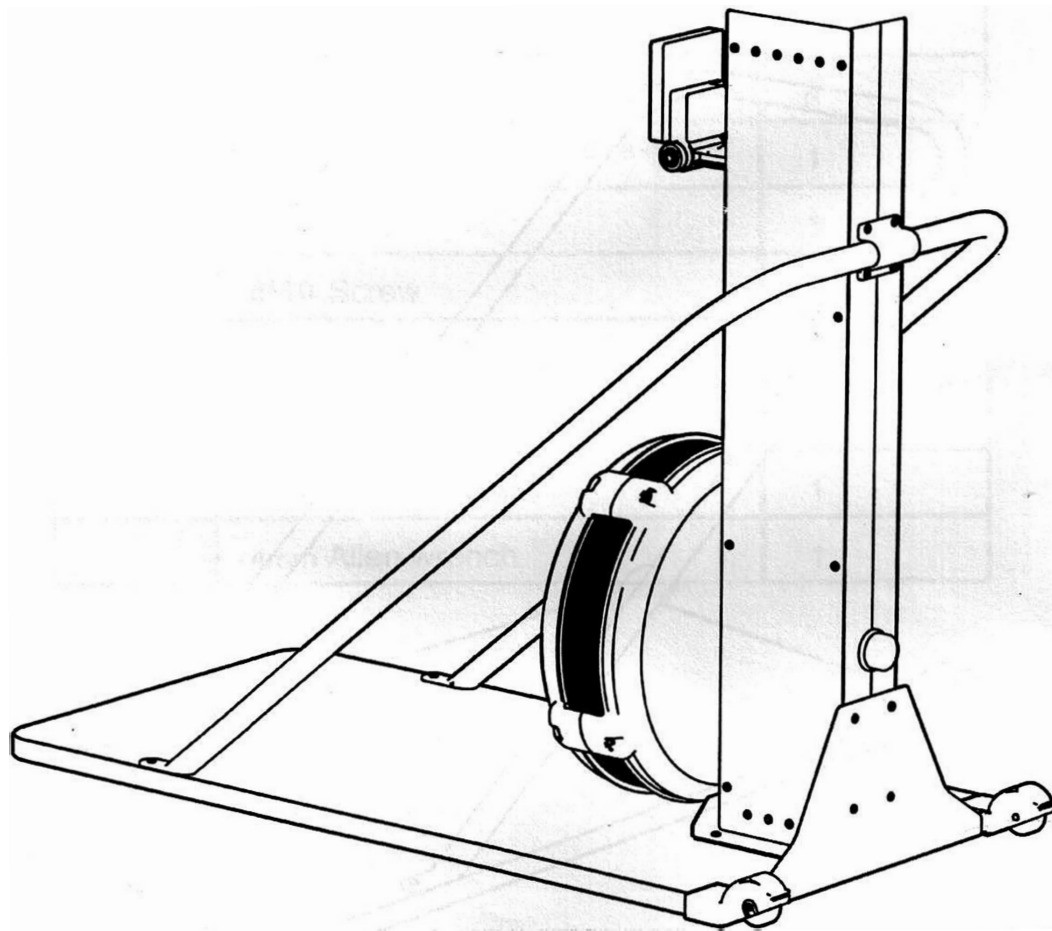
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

	Наименование	ОЛ-ВО
1	Верхние кожухи	2
2	Верхний кронштейн	1
3	Опорная рама	1
4	Напольная подставка	1
5	Корпус	1
6	Крепеж и инструмент	1
	6*10 Винт	16
	8*16 Винт	6
	8*25 Винт	4
	5 мм шестигранный ключ	1
	4 мм шестигранный ключ	1

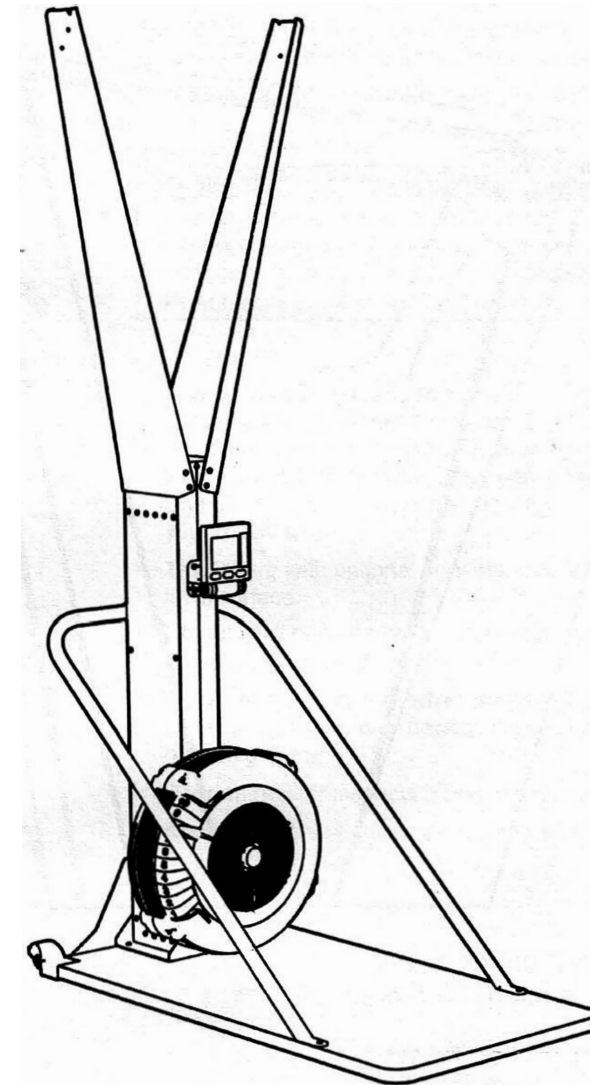
ШАГ 1. Установите опорную раму и напольную подставку.



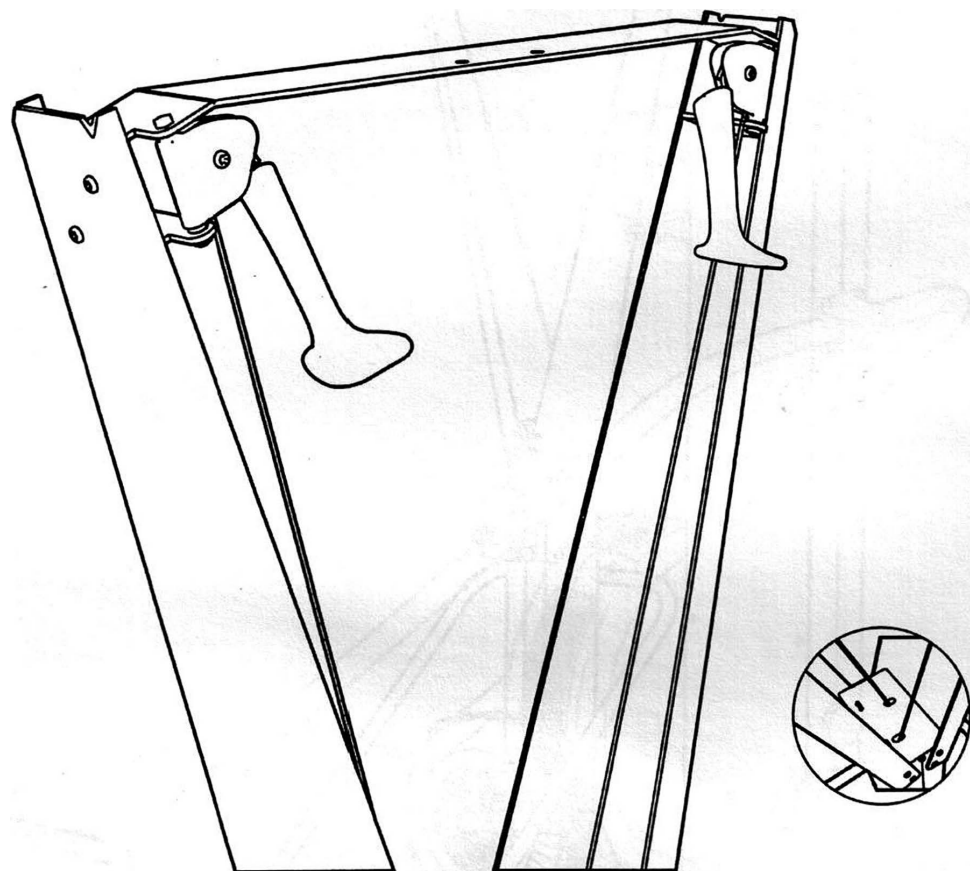
ШАГ 2. Установка корпуса и напольной подставки



ШАГ 3. Установите верхние рычаги
(Обратите внимание на левую и правую
стороны).



ШАГ 4. Установите верхний кронштейн



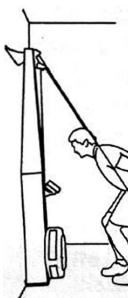
УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОМ



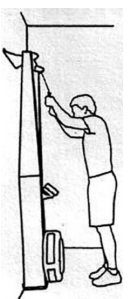
Начните с положения рук на ширине плеч примерно на уровне глаз. Руки должны быть согнуты. Ноги должны быть на ширине плеч.



Направьте ручки вниз, напрягая мышцы живота и сгибая колени. Сохраняйте согнутыми руки, чтобы ручки находились достаточно близко к лицу.



Завершите движение, слегка согнув колени и вытянув руки вдоль бедра.



Поднимите руки вверх и выпрямите тело, чтобы вернуться в исходное положение.



SkiErg предлагает потрясающие упражнения для всего тела. Каждое движение задействует ноги, руки, плечи и корпус в нисходящем «скручивании», используя вес тела для ускорения ручек. Каждое движение заканчивается вытягиванием рук вниз вдоль бедер с частично согнутыми коленями.

SkiErg позволяет вам тренироваться с помощью движения с двумя палками, которое необходимо как для конькового хода, так и для классического катания на лыжах. Также возможна классическая техника катания на лыжах (попеременная работа руками)

Важные замечания по безопасности

Уровень безопасности ТРЕНАЖЕРА может поддерживаться только при условии ее регулярного осмотра на предмет повреждений и износа. Немедленно заменяйте неисправные компоненты, чтобы обеспечить безопасность и производительность, или не допускайте использования машины до тех пор, пока она не будет отремонтирована.

- Использование этого тренажера с изношенными или ослабленными деталями (шкивы, шнуры, катушки) может привести к травме пользователя. Если вы сомневаетесь в состоянии какой-либо детали, настоятельно рекомендуется немедленно заменить ее. Используйте только оригинальные детали
- Использование других деталей может привести к травме или плохой работе вашего тренажера.
- SkiErg с дополнительной напольной подставкой должен использоваться на устойчивой ровной поверхности.

Не перекручивайте и не перекрещивайте шнуры, а также не вытягивайте шнуры до упора.

- Не отпускайте ручки, когда они находятся в вытянутом положении. Верните ручки в верхнее положение, прежде чем отпускать их.
- Проводите регулярный осмотр и техническое обслуживание в соответствии с рекомендациями.
- Не допускайте детей без присмотра к SkiErg.

Классическая техника катания на лыжах (поочередно руки)

Начните с поднятой и слегка согнутой одной рукой. Потяните вниз верхнюю руку, постепенно поднимая нижнюю руку. Продолжайте поочередно тянуть руками, сохраняя некоторый изгиб в тянущей руке, так как это более сильная позиция.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Управляемое сопротивление. Чем сильнее вы тянете, тем большее сопротивление создается за счет маховика. Сопротивление зависит от скорости вращения маховика: чем быстрее он движется, тем выше нагрузка. Вы можете регулировать интенсивность тренировки самостоятельно — тренажер не имеет фиксированных уровней сопротивления.

Настройка демпфера

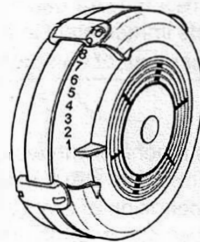
SkiErg оснащен спиральным демпфером с регулировкой от 1 до 10.

Настройка демпфера аналогична переключению передач на велосипеде: она влияет на характер движения, но не меняет общее сопротивление.

Высокие значения (например, 7–10): имитируют катание

в медленных условиях, подъем в гору. Низкие значения (1–4): соответствуют быстрому скольжению по ровной трассе или спуску. Для общей физической подготовки и аэробных тренировок рекомендуется использовать настройки 1–4.

Примечание: Шкала демпфера (1–10) служит ориентиром для выбора «передачи». Используйте только оригинальные комплектующие для замены изношенных деталей (шкивы, тросы, катушки).



НАЧАЛО РАБОТЫ

Перед первым использованием SkiErg:

1. Проконсультируйтесь с врачом. Убедитесь, что это не противопоказано вашим врачом.
2. Тщательно изучите инструкцию по использованию. Неправильная техника может привести к травмам.
3. Разогревайтесь перед каждой тренировкой, катаясь на лыжах несколько минут, затем растягивайтесь несколько минут, прежде чем продолжить тренировку. Растягивайтесь снова после тренировки.
4. Начинать постепенно. Катайтесь на лыжах не более пяти минут в первый день, чтобы дать вашему телу возможность привыкнуть к новому упражнению.

резмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

Ваша первая тренировка на SkiErg

1. Начните с минуты или двух легкого катания на лыжах, чтобы освоить технику.

Начните с техники двойного катания, так как она задействует больше групп мышц и дает вам лучшую общую тренировку

2. Катайтесь на лыжах равномерно и легко в течение 3 минут с cadенцией. Продолжайте практиковать хорошую технику, одновременно устанавливая удобный ритм.

3. Отдохните несколько минут, следуя инструкциям, пройдитесь или потянитесь

4. Снова катайтесь на лыжах легко в течение 3-5 минут. В зависимости от вашего комфорта:

5. Снова отдохните в течение 1-2 минут.
6. Повторите шаг 4 два или три раза.

Постепенно увеличивайте время катания и интенсивность в течение первых двух недель. Не катайтесь на лыжах в полную силу, пока не освоите технику и не покатаетесь на лыжах не менее недели. Как и в случае с любой физической активностью, если вы слишком быстро увеличиваете объем и интенсивность, не разминаетесь должным образом или используете плохую технику, вы увеличиваете риск получения травмы.

Уровень безопасности тренажера можно поддерживать только при условии ее регулярного осмотра на предмет повреждений и износа. Немедленно заменяйте неисправные компоненты, чтобы обеспечить безопасность и производительность, или не используйте машину до ремонта.

Регулярно Раскручивайте шнуры

Когда вы беретесь за ручки, чтобы использовать свой SkiErg, вы можете непреднамеренно перекручивать шнуры, подобно тому, что происходит со шнуром в телефонной трубке. Со временем это может привести к тому, что шнуры начнут перекручиваться друг вокруг друга внутри SkiErg, что приведет к ощущению комковатости, когда вы тянете за ручки. Это может привести к преждевременному износу шнура. Чтобы избежать этого, регулярно проверяйте шнуры и раскручивайте их по мере необходимости. Вы сможете увидеть перекручивание шнура; просто раскручивайте его, поворачивая ручку в противоположном направлении скручивания. Периодически раскручивайте шнуры. Будет легче, если вам поможет другой человек.

1. Вытяните обе ручки до упора.
2. Держите шнуры за верхний кронштейн, позволяя ручкам свободно свисать и вращаться.
3. Проведите рукой по всей длине каждого шнура, чтобы раскрутить шнур.
4. Верните ручки в верхнее положение.
5. Повторите процесс, начиная с шага 1, не менее двух раз.

Чистка ручек

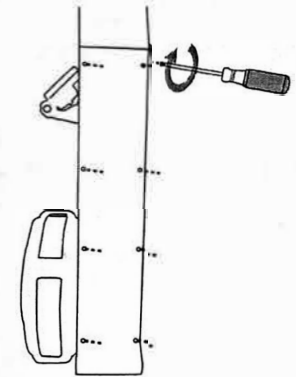
Используйте мягкое мыло или чистящее средство для чистки ручек каждые несколько тренировок по мере необходимости.

Каждые 500 000 метров (примерно 50 часов использования) Проверьте шнуры

Существует два отдельных шнура и два эластичных шнура для проверки. Важно! Каждый шнур имеет определенный тип и должен быть заменен соответствующим сменным шнуром при обнаружении значительного износа или повреждения.

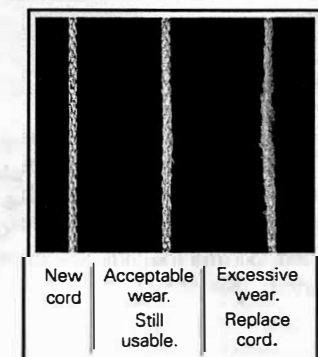
Проверка шнура:

1. Шнуры ручек можно легко проверить, вытянув ручки полностью и визуально проверив на износ.
2. Осмотрите шнуры, работающие внутри вертикальной рамы. Начните со снятия нижней правой крышки, удалив 8 винтов с помощью 6-лепестковой отвертки, поставляемой с вашим SkiErg. Смотрите иллюстрацию. После снятия крышки все шнуры и шкивы будут видны.
3. Пусть помощник медленно вытащит ручки полностью и посмотрит на состояние шнуров ручек и шнура-резинки. Вы должны видеть всю рабочую длину всех шнуров.



Описание износа/повреждения шнура:

- Со временем на поверхности шнура появится «пушистость».
- Если эта «пушистость» усиливается в каком-то определенном месте шнура, пришло время заменить шнур. Смотрите фото. Мы рекомендуем заменять оба шнура одновременно.

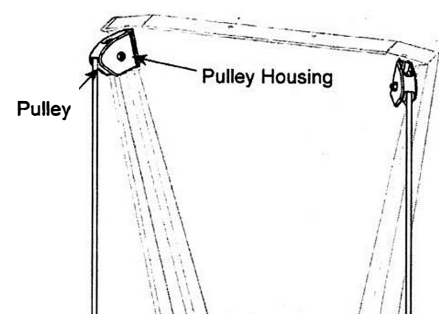


Проверьте крепеж.

Убедитесь, что все крепежи затянуты и не ослабли во время использования.

Проверьте шкивы верхнего кронштейна.

Убедитесь, что шкивы свободно вращаются в корпусах шкивов, а корпуса шкивов свободно качаются в кронштейнах шкивов.



По мере необходимости

Очищайте поверхности SkiErg, включая пол или основание напольной подставки, любым неабразивным бытовым чистящим средством.

- Пыль и ворс могут собираться внутри корпуса маховика. Это накопление может ограничить поток воздуха, снижая сопротивление вентилятора. Внешнюю крышку корпуса вентилятора можно снять для очистки, открутив четыре винта, которые удерживают крышку вместе. Смотрите иллюстрации.

Вскрытие и очистка маховика

