



OXYGEN

F I T N E S S S

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР ТУРНООН HRC



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:

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 неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. 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;

5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

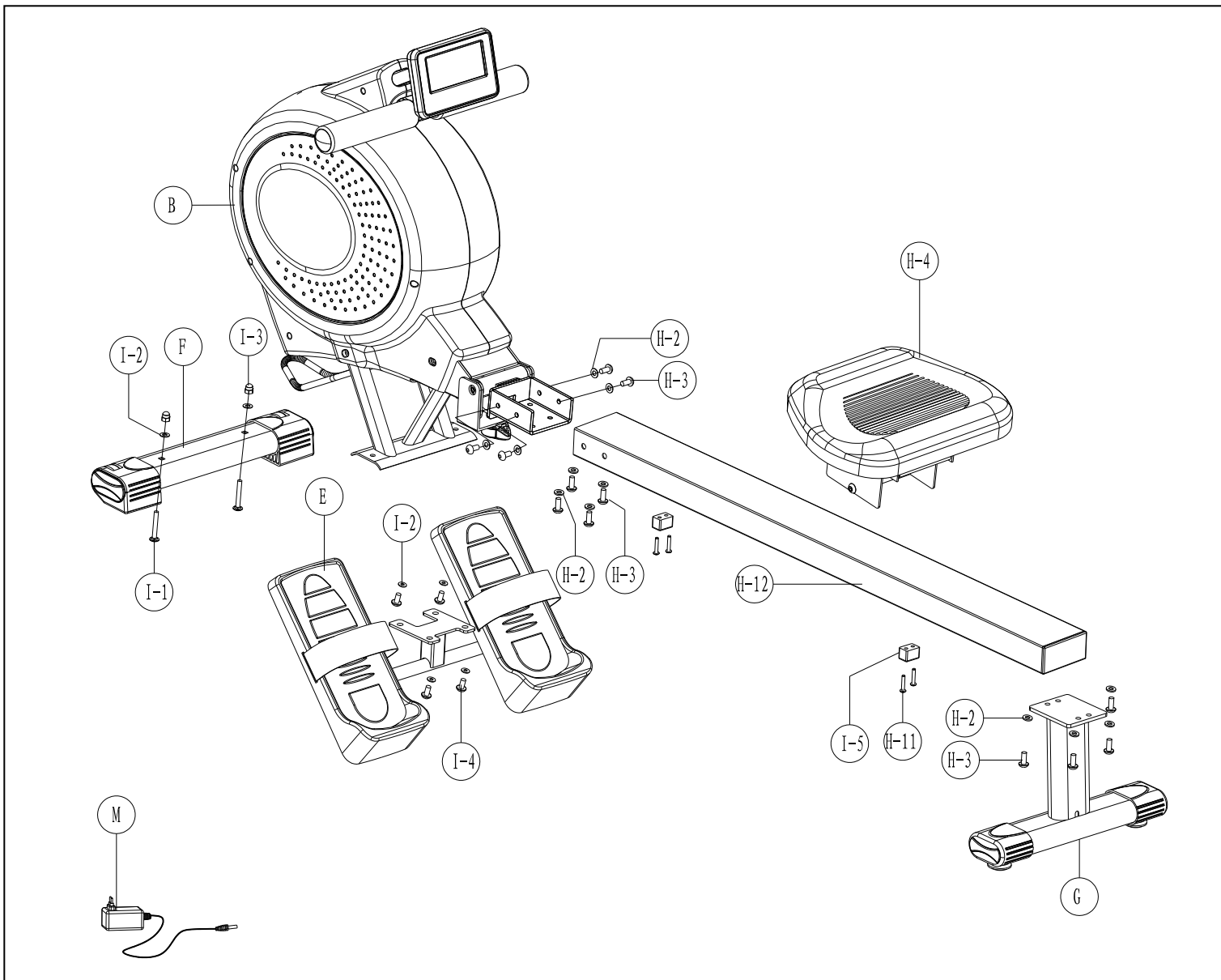
ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ

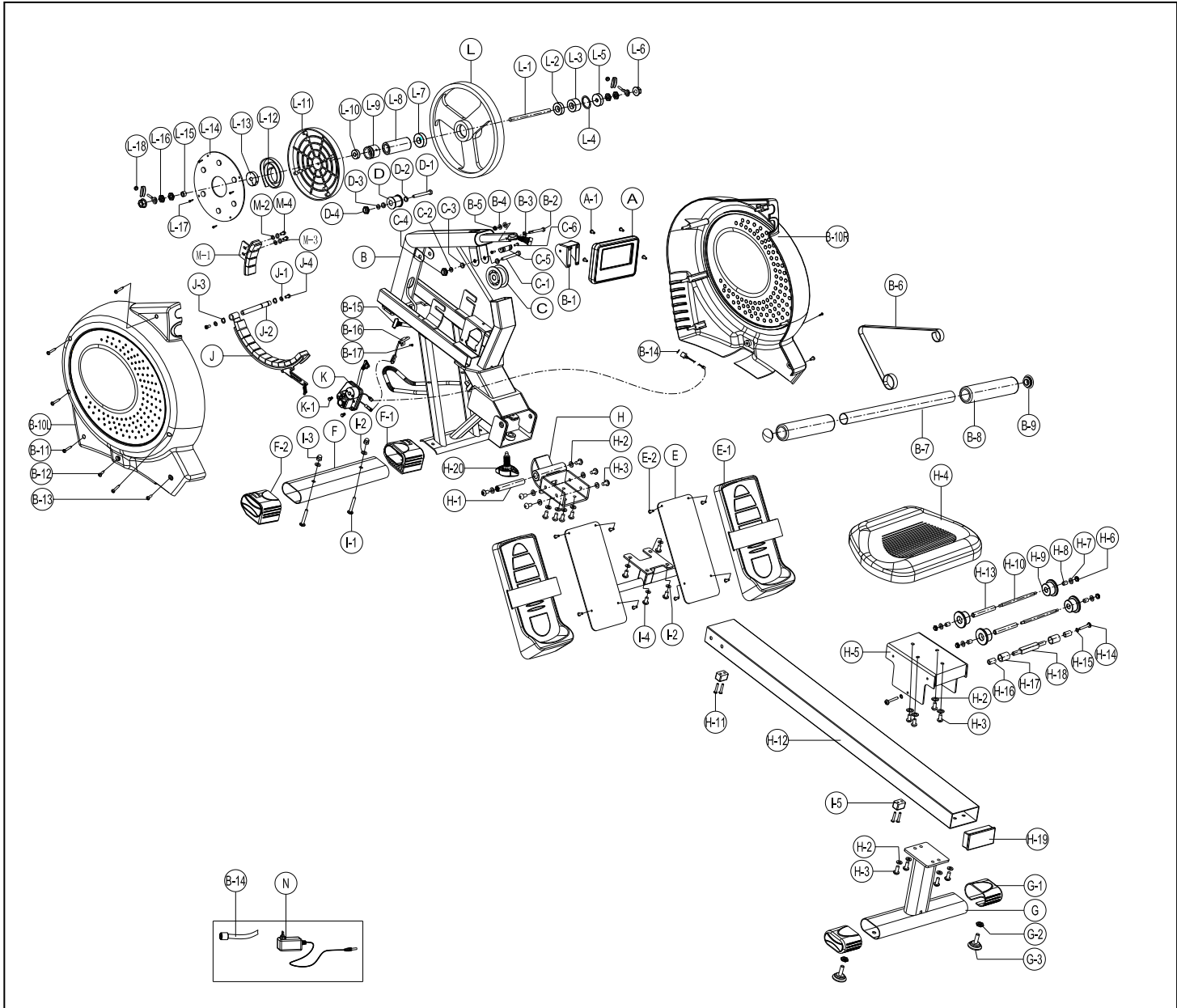
Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ

Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы при сборке на месте.

Инструкция по сборке





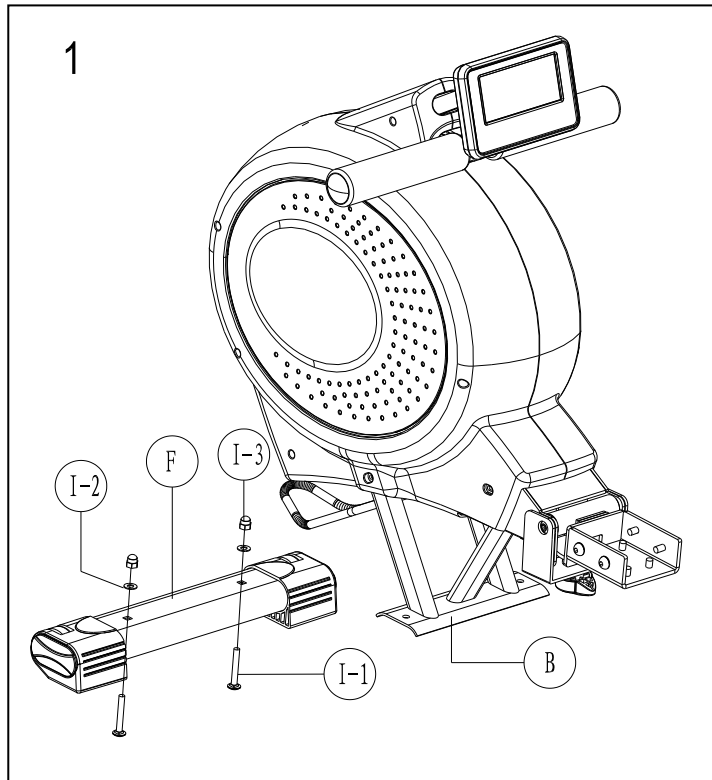
Список запчастей

Но.	Описание	Количество	
A	Консоль	1	набор
A-1	Винты для крепления компьютера	4	шт.
B	Основная рама	1	набор
B-1	Кронштейн для крепления консоли	1	шт.
B-2	Винт М6хР1.0х57L	2	шт.
B-3	Заглушка	4	шт.
B-4	Плоская шайба ф6хф16х1t	2	шт.
B-5	Нейлоновая гайка М6	2	шт.
B-6	Приводной ремень	1	шт.
B-7	Руль	1	набор
B-8	Неопреновая ручка	2	шт.
B-9	Заглушка	2	шт.
B-10 R	Левая крышка (нижняя)	1	шт.
B-10 L	Правая крышка (нижняя)	1	шт.
B-11	Винт М4х40L	5	шт.
B-12	Винт М5х16L	2	шт.
B-13	Винт М5х16L	2	шт.
B-14	DC кабель	1	набор
B-15	Верхний кабель консоли	1	шт.
B-16	Сенсорный датчик	1	шт.
B-17	Винт М4х10L	1	шт.
B-18	Беспроводной передатчик пульта	1	шт.
C	Шкив	1	набор
C-1	Винт 3/8"х61mmI	1	шт.
C-2	Плоская шайба ф10хф18х2t	3	шт.
C-3	Втулка ф10хф14х6mmL	2	шт.
C-4	Нейлоновая гайка3/8"х7t	1	шт.
C-5	Стоппер для приводного ремня	1	шт.
C-6	Винт М4х10L	1	шт.
D	Шкив	1	шт.
D-1	Винт 3/8"х61mmI	1	шт.
D-2	Втулка ф10хф14х3mmL	2	шт.
D-3	Плоская шайба ф10хф18х1t	3	шт.
D-4	Нейлоновая гайка 3/8"х7t	1	шт.
E	Держатель педали	1	шт.
E-1	Педаль	1	набор
E-2	Винт М5хР0.8х12L	8	шт.
F	Передняя опора	1	шт.
F-1	Заглушка передней опоры (Левая)	1	шт.
F-2	Заглушка передней опоры (Правая)	1	шт.
G	Задняя опора	1	шт.
G-1	Заглушка задней опоры	2	шт.
G-2	Гайка 3/8"-16х3t	2	шт.
G-3	Заглушка	2	шт.
H	Держатель	1	шт.
H-1	Ось держателя	1	шт.
H-2	Плоская шайбаф8хф16х2t	18	шт.
H-3	Винт М8хР1.25х20L	18	шт.
H-4	Сиденье	1	шт.
H-5	Каретка	1	набор

H-6	Нейлоновая гайка М6	4	шт.
H-7	Плоская шайба ф6хф16х2t	4	шт.
H-8	Втулка ф8хф11.6х14.8	4	шт.
H-9	Роликф36х17W	4	шт.
H-10	Ось для ролика	2	шт.
H-11	Винт М5х35L	4	шт.
H-12	Направляющая	1	шт.
H-13	Втулка ф8хф12х81L	2	шт.
H-14	Винт М6хР1.0*16L	2	шт.
H-15	Плоская шайба ф6хф12х1t	2	шт.
H-16	Втулка ф14.2х27.5	2	шт.
H-17	Втулка ф21хф11.5х27	2	шт.
H-18	Ось ф10х119L	1	шт.
H-19	Задний кожух направляющей	1	шт.
H-20	Фиксатор	1	шт.
I-1	Винт М8хР1.25х55L	2	шт.
I-2	Плоская шайба ф8*ф19*2Т	6	шт.
I-3	Гайка М8	2	шт.
I-4	Винт М8хР1.25х20L	4	шт.
I-5	Стоппер	2	шт.
J~J-4	Набор магнитов	1	набор
K	Аксессуары	1	набор
K-1	Винт М6хР1.0х10L	2	шт.
L~L-5,L-7~L-18	Маховик	1	набор
L-6	Гайка 3/8"-26	2	шт.
M~M-4	Набор магнитов	1	набор
N	АС адаптер	1	шт.

Шаг 1

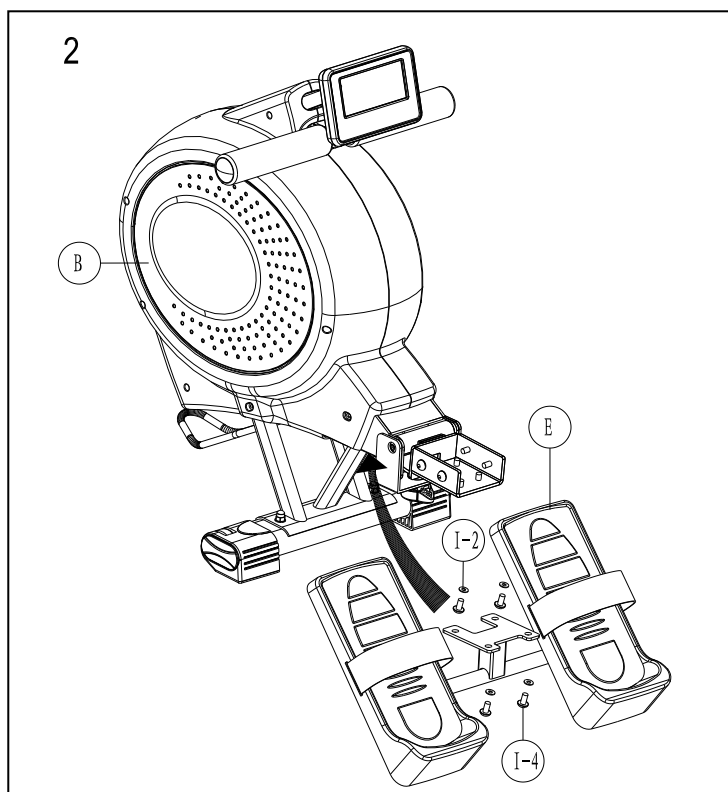
Закрепите переднюю опору (F) на основной раме (B), используя 2 болта M8xP1.25x55L (I-1), 2 шайбы M8 (I-2) и 2 гайки (I-3).



Шаг 2

Закрепите держатель педалей (E) на основной раме (B) с помощью 4 винтов M8xP1.25x20L (I-4) и 4 шайб M8 (I-2)

Примечание: Не затягивайте болты и шайбы слишком туго. После того, как вы установили все 4 болта, вы можете правильно отрегулировать угол, затем затяните.

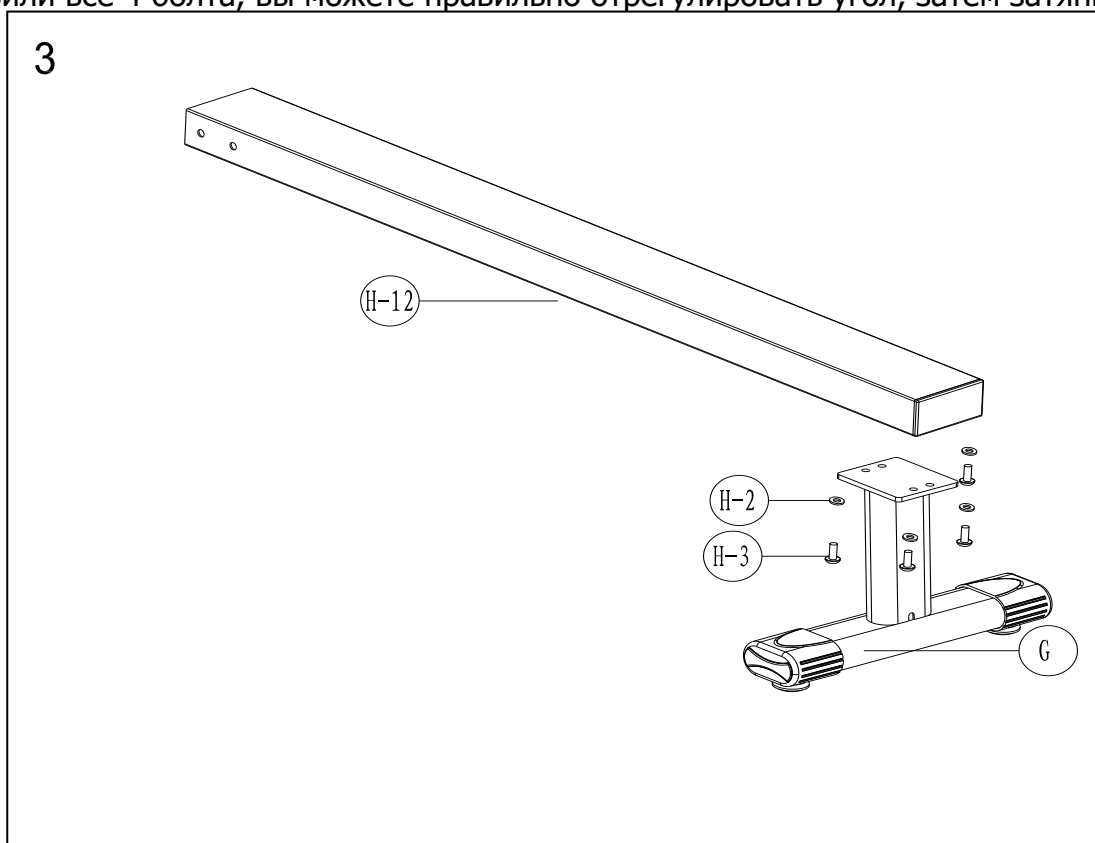


Шаг 3

Снимите болт М8хР1.25х20L (Н-3) и шайбу (Н-2) с задней опоры (G).

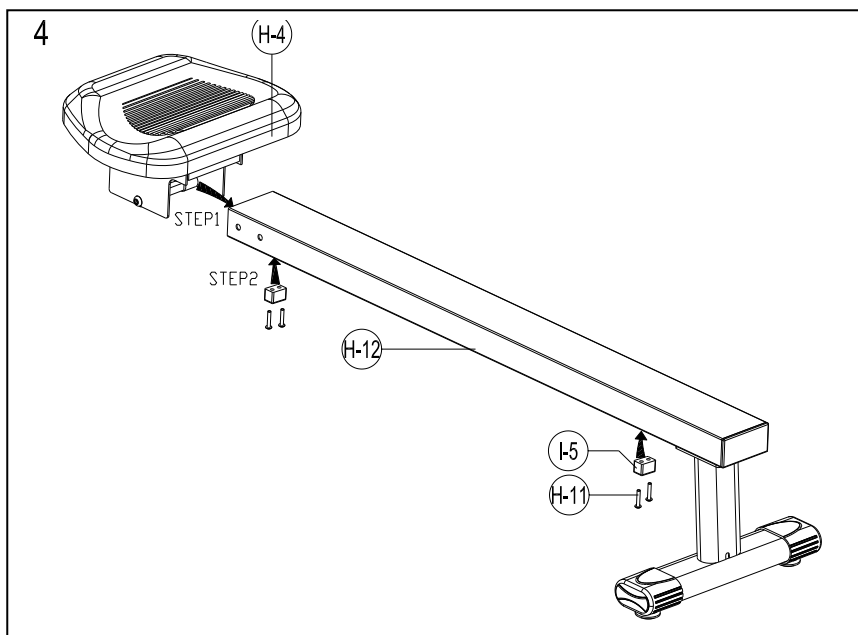
Затем закрепите на задней опоре (G) направляющую (Н-12) с помощью винтов М8хР1.25х20L (Н-3) и плоских шайб (Н-2).

Примечание: Не затягивайте болты и шайбы слишком туго. После того, как вы установили все 4 болта, вы можете правильно отрегулировать угол, затем затяните.



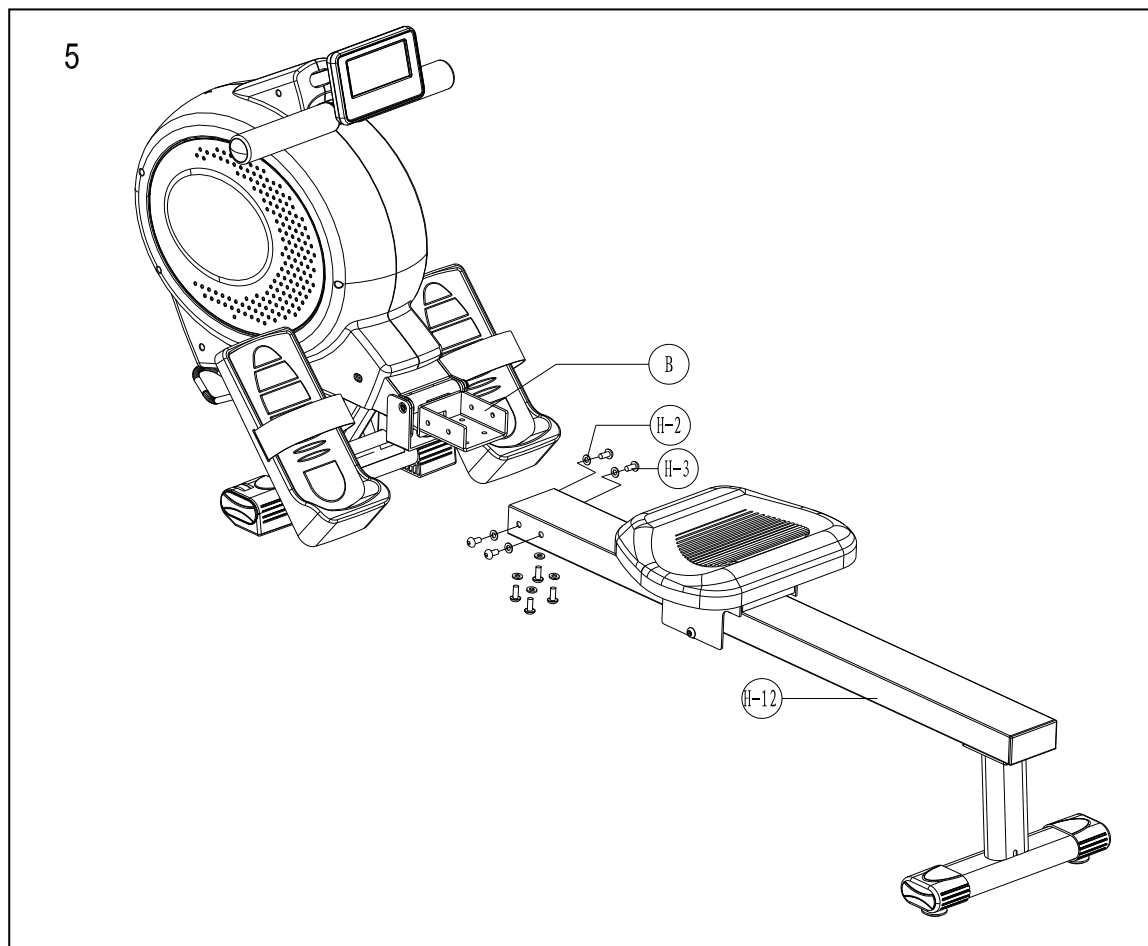
Шаг 4

1. Снимите болты М5х35L (Н-11) с направляющей (Н-12).
2. Установите держатель сиденья (Н-4) на направляющей(Н-12).
3. Используя болты М5х35L (Н-11) установите фиксатор (I-5) на направляющей (Н-12) .



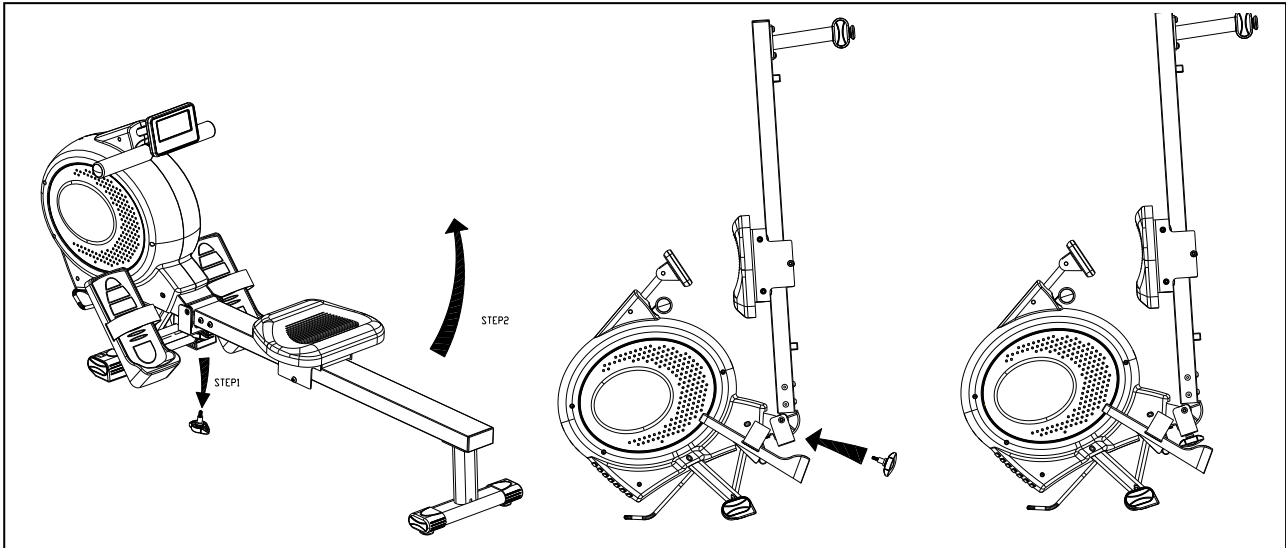
Шаг 5

Снимите болты М8хР1.25х20L (Н-3) и шайбы (Н-2) с рамы (В), затем закрепите направляющую (Н-12) на раме (В) с помощью винтов М8хР1.25х20L (Н-3) и шайб (Н-2).



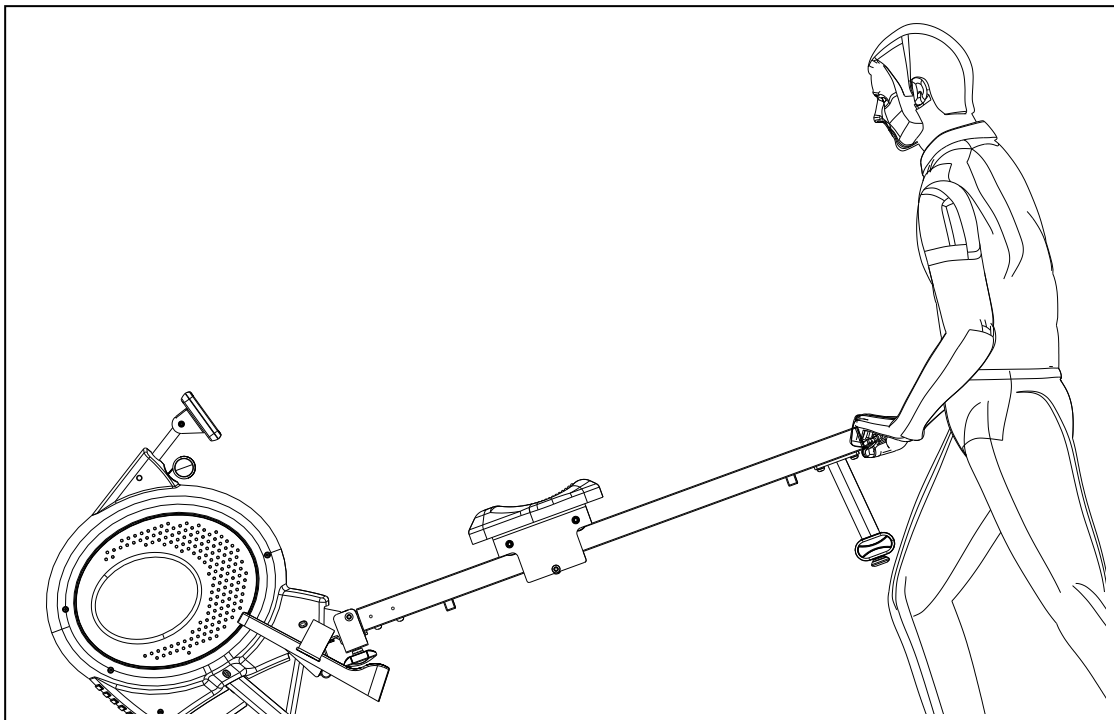
Шаг 6

1. Ослабьте фиксатор (Н-20), затем снимите направляющую (Н-12).
2. Поверните направляющую на 90 градусов, затем установите ее на основной раме.
3. Закрепите направляющую на основной раме фиксатором.

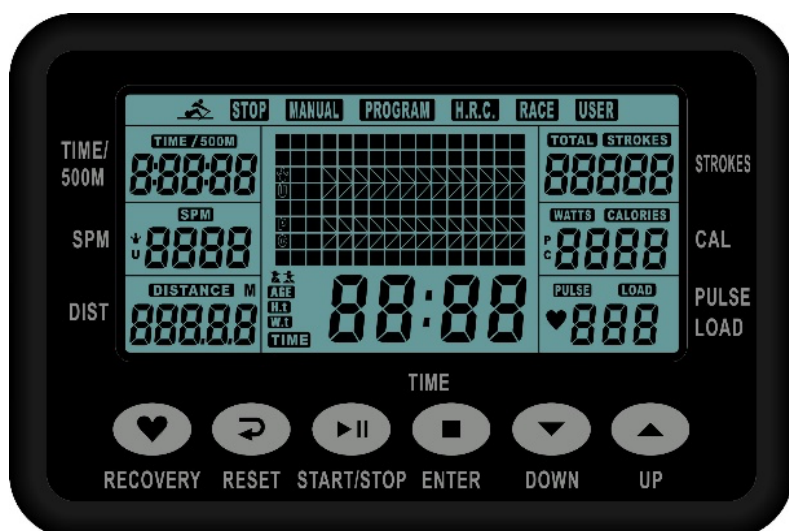


Шаг 7 Перемещение

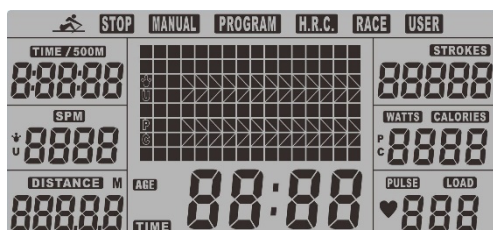
Держась за переднюю опору, приподнимите тренажер, переместите его в нужное вам место.



РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



Как только дисплей будет подключен к источнику питания, раздастся звуковой сигнал, и все окна отобразятся на LCD - дисплее в течение 2 секунд.



Если не нажимать никакие клавиши и вообще не использовать тренажер в течении 4 минут, то компьютер переключится в режим энергосбережения и будет отображать только время, дату и температуру в помещении.

ПАРАМЕТРЫ КОНСОЛИ

Показатели	Диапазон	Описание/ Диапазон настройки
SPM	0~999	- Количество гребков в минуту
TIME(ВРЕМЯ)/ 500м.	0.0~99:00 мин.	- Время тренировки пользователя - Каждые 6 секунд отображается оставшееся время до окончания 500-метровой гребли в соответствии с текущей скоростью
METERS (МЕТРЫ)	0~9999 м.	- Диапазон настройки 50~1000
CALORIES (КАЛОРИИ)	0~9999 ккал.	- Количество потраченных калорий - Диапазон настройки 0~9990
STROKES (ГРЕБКИ)	0~9999	- Общее количество гребков
PULSE (ПУЛЬС)	30-240 уд./мин.	0-30~240 уд./мин.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

Клавиша	Функция
UP (ВВЕРХ)	- Увеличение параметра - Выбор параметра
DOWN (ВНИЗ)	- Снижение параметра - Выбор параметра
ENTER (ВВОД)	- Подтверждение настройки или выбора
RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА)	- При удержании в течение 2 секунд компьютер перезагрузится - Сброс всех значений до нуля - Возврат в главное меню после окончания тренировки
START/ STOP (СТАРТ/СТОП)	- Начало/завершение тренировки по гребле
RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)	- Отслеживание частоты сердечных сокращений пользователя на этапе восстановления

ЗВУКОВЫЕ СИГНАЛЫ

Все новые настройки подтверждаются звуковым сигналом:

1 звуковой сигнал - настройка подтверждена

2 коротких звуковых сигнала - невозможность сделать какие-либо настройки

ДААННЫЕ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Компьютер автоматически исчисляет и отображает все значения по параметрам в соответствии с тренировкой пользователя.

Внимание:

* Если вместо значения пульса отображается только буква "P", измерить ЧСС невозможно. Наденьте правильно нагрудный ремень, чтобы компьютер мог определить точную частоту сердечных сокращений.

* Профиль, который отображается в центре дисплея, зависит от установленного типа тренировки.

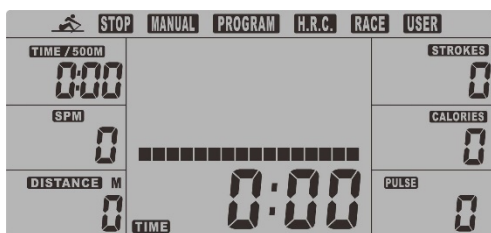
Доступны следующие режимы тренировок:

- Ручной режим (обучение без программ);
- Программный режим (предустановлено 12 программ, P01~P12);
- Пульсозависимая программа (H.R.C);
- Режим гонки (RACE);
- Пользовательская программа.

MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

Окна MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ)-->PROGRAM (ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ)-->H.R.C. (ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА)-->RACE (ГОНКА)-->USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА) горят с частотой 1 Гц.

Нажмите клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ), и нажмите ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить свой выбор. Если ранее уже была выбрана другая программа или тренировка уже началась, нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.



Нажмите клавиши START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы немедленно начать тренировку без выбора дополнительных настроек.

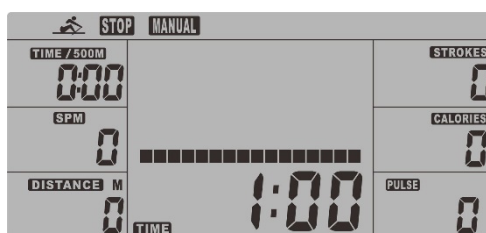
Нажмите клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать настройки, затем нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения.

Следующие окна будут мигать по очереди:

- Уровень сопротивления (1~16)
- TIME (ВРЕМЯ) или METERS (МЕТРЫ). Время и метры не могут быть установлены одновременно
- CALORIES (КАЛОРИИ)
- PULSE (ПУЛЬС)

Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы установить значения параметров, затем нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения.

Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.



Как только один из выбранных показателей достигнет заданного целевого значения, компьютер подаст звуковой сигнал и остановит отсчет.

Можно регулировать уровень сопротивления во время гребли, для этого нажмите клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ). Вновь установленное значение уровня будет отражаться в окне дисплея (значение по умолчанию - Уровень 1).

Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы завершить тренировку. Все данные сохраняются.

Нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.

PROGRAM (ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ)

Нажмите клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать режим: MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ)-->PROGRAM (ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ)-->H.R.C. (ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА)-->RACE (ГОНКА)-->USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА).

Выберите PROGRAM (ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ) и нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения. Программы предварительно настроены с помощью 12 профилей. Нажимайте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать один из 12 предустановленных профилей. Установите желаемое значение параметров и нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения:

- Уровень сопротивления (1~16)

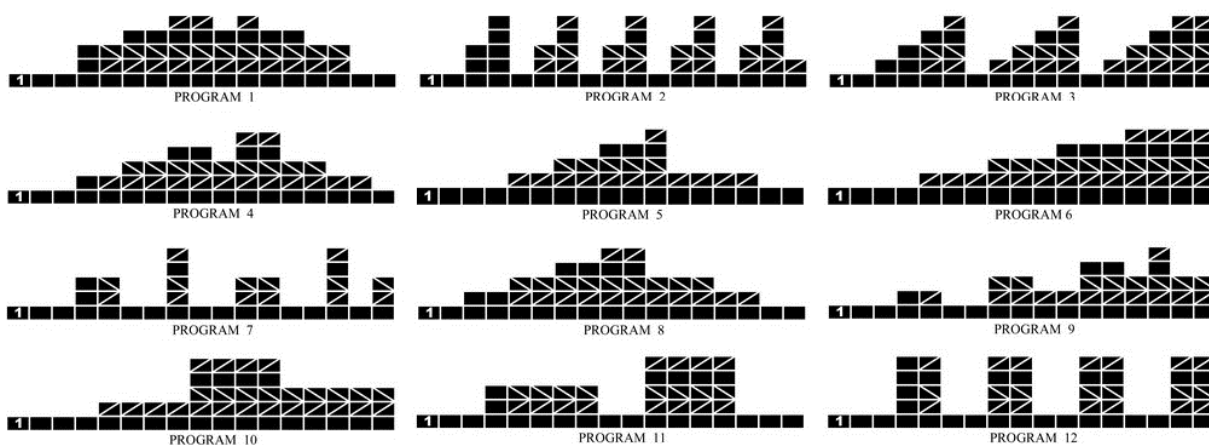
- TIME (ВРЕМЯ)

Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП).



Можно регулировать уровень сопротивления во время гребли, для этого нажмите клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ). Вновь установленное значение уровня будет отражаться в окне дисплея (значение по умолчанию - Уровень 1).

Профили программ:



Интервальные программы: P2- P3- P7- P12.

Программы с повышением уровня сопротивления: P6- P9- P11.

Программы с повышением и понижением уровня сопротивления: P1- P4- P5- P8 -P10.

Тренировочные программы разработаны специально для улучшения базовой аэробной подготовки.

- В первый раз стоит начать тренировку медленно и установить низкое сопротивление.
- Переходить на интервальные программы стоит только после нескольких тренировок по гребли.

Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы завершить тренировку. Все данные сохраняются.

Нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.

H.R.C. (ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА)

В данной программе тренажер реагирует на пульс пользователя, измеряемый нагрудным ремнем.

Программа позволяет тренироваться эффективно и безопасно в пределах необходимого диапазона сердечного ритма.

Вы можете выбрать между:

HRC 55 - диапазон 55% от максимальной частоты пульса идеально подходит для

начинающих и для общей тренировки по жиру-сжиганию.

HRC 75 - диапазон 75% от максимальной частоты пульса подходит для опытных пользователей и спортсменов.

HRC 90 - диапазон 75% от максимальной частоты пульса подходит только для спортсменов и коротких спринтерских тренировок.

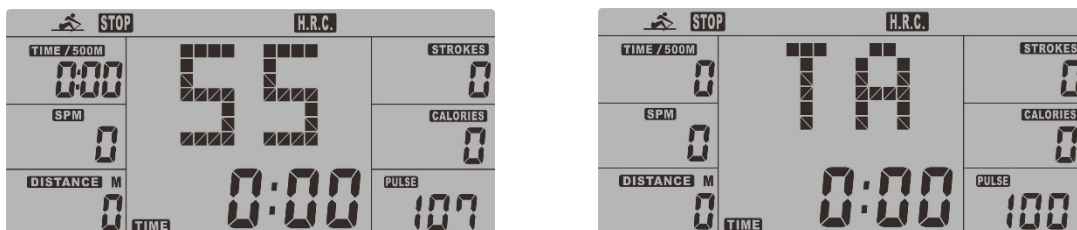
Внимание: компьютер использует возраст пользователя для расчета целевой частоты пульса, которую можно будет изменить в дальнейшем. Никогда не выбирайте целевой пульс, который превышает максимальную частоту пульса, соответствующую выбранному возрасту.

Нажмите клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать H.R.C. (ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА) и войдите, нажав MODE (РЕЖИМ). Выберите HRC 55->HRC 75->HRC 90-> TAG (ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ). С HRC 55, HRC 75, HRC 90, максимальная частота сердечных сокращений будет рассчитана компьютером автоматически.

В целевой программе будет показано предустановленное значение 100. Нажмите клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы установить значение в диапазоне от 30 до 240, и нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения. Тогда программа будет сохранена. Установите желаемое TIME (ВРЕМЯ) с помощью клавиш UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) и нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения.

Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Для этой программы необходимо надеть нагрудный ремень, чтобы компьютер мог определить и отобразить значение сердечного ритма.



Компьютер устанавливает сопротивление гребли, которое позволяет постоянно тренироваться в пределах заданной частоты пульса.

- Если во время тренировки частота пульса опускается ниже заданной, сопротивление автоматически повышается на один уровень каждые 30 секунд.

- Если во время тренировки частота пульса становится выше заданной, сопротивление автоматически уменьшается на один уровень каждые 15 секунд.

Если тренировка проходит на низком уровне 1, а частота пульса превышает заданное значение, то примерно через 30 секунд раздастся звуковой сигнал, и программа автоматически завершится.

Режим гонки (RACE)

Нажмите клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать RACE (ГОНКА), и нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения.

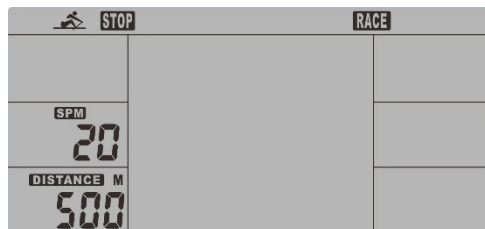
Нажмите клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы установить SPM (КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ В МИНУТУ), и нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения.

Нажмите клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать METERS (МЕТРЫ), и

нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения.

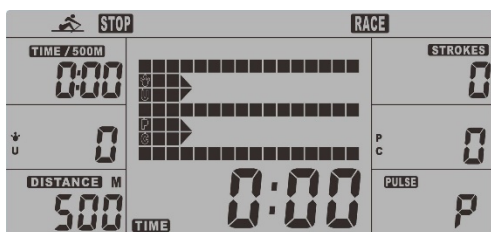
Нажимайте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы отрегулировать уровень сопротивления.

Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Компьютер отобразит статус тренировки.



Нажимайте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы отрегулировать уровень сопротивления.

Компьютер или пользователь должен первым преодолеть заданную дистанцию гребли, затем программа остановится и покажет, кто выиграл.



Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы завершить тренировку. Все данные сохраняются.

Нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.

USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА)

Здесь можно создать собственный профиль со значениями, аналогичными предустановленным профилям программ.

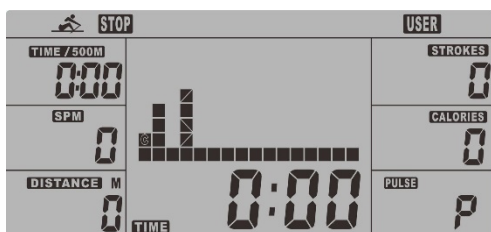
-Нажмите UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА), и нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения. Будет отображена первая строка.

-Нажмите UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы установить уровень сопротивления, и нажмите MODE (РЕЖИМ) для подтверждения. Затем появится следующая строка.

-Продолжайте этот процесс, пока не наберется 16 строк. Максимальный уровень сопротивления равен 16. Чтобы завершить настройку или выйти из нее, удерживайте клавишу ENTER (ВВОД).

- Установите желаемое TIME (ВРЕМЯ) с помощью клавиш UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) и нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения.

- Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.



Как только один из параметров достигнет заданного целевого значения, компьютер подаст звуковой сигнал и остановится.

Можно регулировать уровень сопротивления во время гребли, для этого нажмите клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ). Вновь установленное значение уровня будет отражаться в окне дисплея (значение по умолчанию - Уровень 1).

Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы завершить тренировку. Все данные сохраняются.

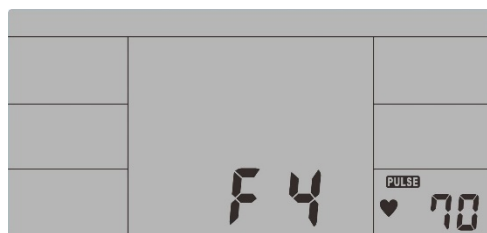
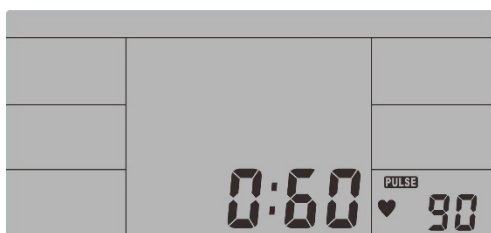
Нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

Рекомендуется заканчивать интенсивную тренировку фазой восстановления. В это время необходимо расслабиться и грести уже без сильного сопротивления, пока пульс не замедлится и не станет близок к обычному ритму.

Нажмите клавишу RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) и снова наденьте нагрудный ремень. Тогда отобразится только TIME (ВРЕМЯ) с обратным отсчетом - от 60 секунд до 0, все остальные функции будут недоступны.

Как только 60-секундная фаза восстановления закончится, будет показана оценка частоты сердечного ритма.



1.0	Отличный
1.0 < F < 2.0	Очень хороший
2.0 < F < 2.9	Хороший
3.0 < F < 3.9	Нормальный
4.0 < F < 5.9	Ниже среднего
6.0	Очень плохой

Если частота сердечных сокращений все еще очень высока после 60 секунд (F находится между 4 и 6), запустите программу восстановления снова, чтобы постепенно замедлить частоту сердечных сокращений.

Устранение неполадок:

E-2: Двигатель работает неправильно. Снова подключите адаптер и повторно включите питание, тогда двигатель вернется к нормальной работе.

E-7: Проверьте, были ли кабели хорошо подсоединены или повреждены.

Внимание! Все предустановленные данные будут потеряны, если отключить питание (адаптер) от тренажера.

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Назначение	домашнее
Рама	усиленная с двухслойной покраской и лакировкой
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	16
Сиденье	антискользящее повышенной комфортности
Измерение пульса	<u>Oxygen</u> ™ совместимый приемник
Консоль	5.5 дюймовый (14.0 см.) черно-белый многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, время, время 500 м., дистанция, калории, махи, махов всего, календарь, температура, часы
Кол-во программ	16 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	12 тренировочных профилей, ручной режим, режим соревнования, 1 пользовательская, 1 пульсозависимая
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)	84*54*135 см
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	179*54*80 см.
Вес нетто	33 кг.
Макс. вес пользователя	130 кг.
Питание	сеть 220 вольт
Гарантия	2 г.
Производитель	Fitathlon GmbH, Германия
Страна изготовления	КНР

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

*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 «ФИТАТЛОН»: www.fitathlon.ru

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: www.fitathlon.ru

Дополнительная информация

Торговая марка: OXYGEN FITNESS

Модель: Турнооп HRC

Сделано в К.Н.Р.

Импортер и уполномоченная изготовителем организация:

ООО "Фитатлон", 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13Б, 5 этаж, комната №31 в помещении №1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации. Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном случае или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

ВНИМАНИЕ!

EAC

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ