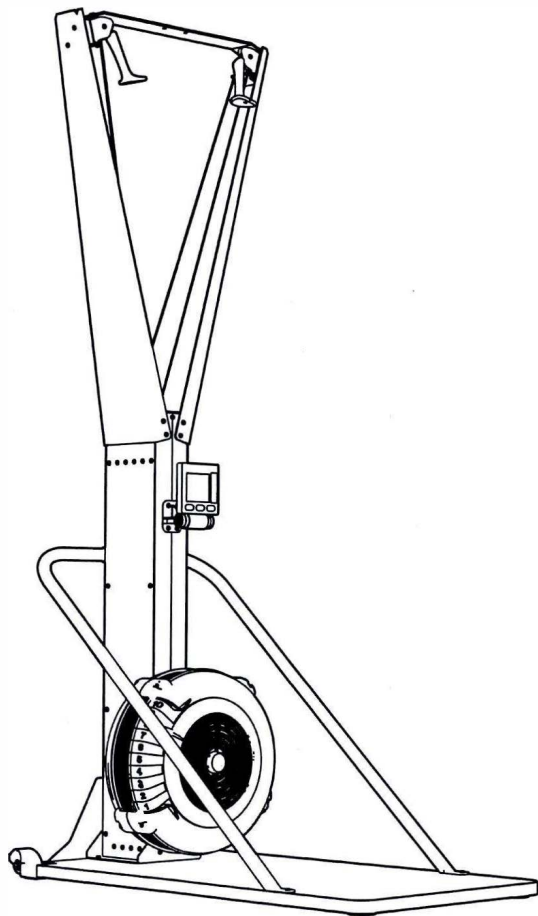


Лыжный тренажер Protrain HC-SKI-01



Важно!

Пожалуйста, полностью изучите данную инструкцию по сборке и эксплуатации. Эти инструкции содержат важную информацию, которая поможет вам получить максимальную эффективность оборудования и обеспечит безопасную сборку, использование и обслуживание.

Содержание

Правила техники безопасности	2
Список деталей	3
Руководство по установке.....	5
Инструкция по эксплуатации.....	9
Обслуживание.....	11
Краткое описание монитора	13

Правила техники безопасности

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

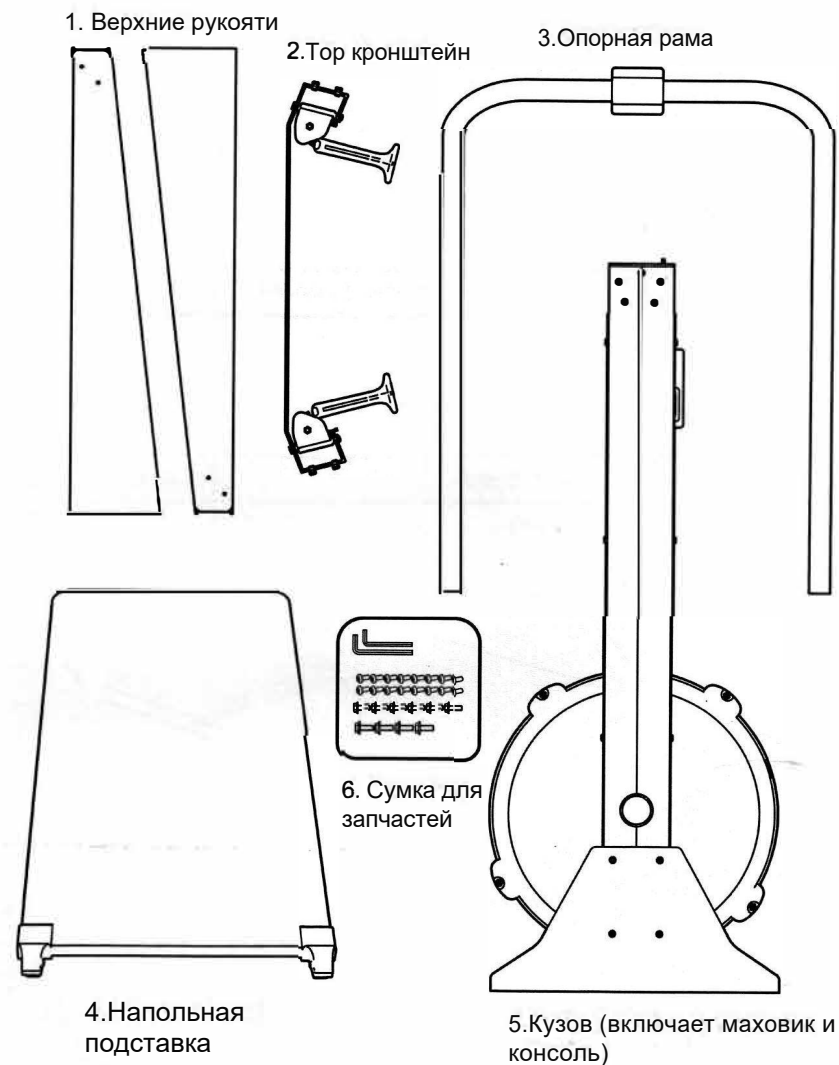
Чтобы снизить риск получения серьезной травмы, соблюдайте все важные меры предосторожности и инструкции, приведенные в и все предупреждения об уюг продукта Befoge использования вашего продукта. Мы берем на себя ответственность за травмы и повреждения, полученные в результате использования данного изделия.

1. До начала этой программы упражнений о апу проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и с уже имеющимися проблемами со здоровьем.
2. Дети до 12 лет и домашние животные всегда должны находиться подальше от пгодукта.
3. Никогда не допускайте одновременного приема более чем опе регсоп оп продукта.
4. Если во время тренировки у пользователя возникает головокружение, тошнота, боль в груди и другие неприятные ощущения, немедленно прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
5. Размещайте изделие оп чистому, ровному полу и не используйте пеаг у источников воды на открытом воздухе.
6. Во время тренировок надевайте соответствующую спортивную одежду. строго запрещается носить длинные рубашки и другую свободную одежду, которая легко застегивается на устройствах. Рекомендуется носить беговые кроссовки и другую спортивную обувь.
7. Изделие должно использоваться в соответствии с функциями, описанными в руководстве, а по другие аксессуары ог функций изделия, не рекомендованных Бу производителем, должны бе использоваться во избежание травм.
8. Не располагайте вокруг изделия препятствия ог острых предметов.
9. Людям с ограниченными возможностями не разрешается пользоваться изделием самостоятельно, без присмотра специалиста или медицинского работника.
- 10 Разминка и упражнения на растяжку должны выполняться до каждой тренировки.
11. Пожалуйста, в соответствии с собственной физической подготовкой, выберите подходящий вес для тренировки, рекомендуется принять а шаг за шагом.
12. Не используйте продукт без полной функциональности.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Регулярно смазывайте движущиеся части
2. Перед использованием все части изделия должны быть проверены и закреплены.
3. Для чистки изделия используйте влажное полотенце и мягкое моющее средство. Не используйте химические растворители для очистки изделия

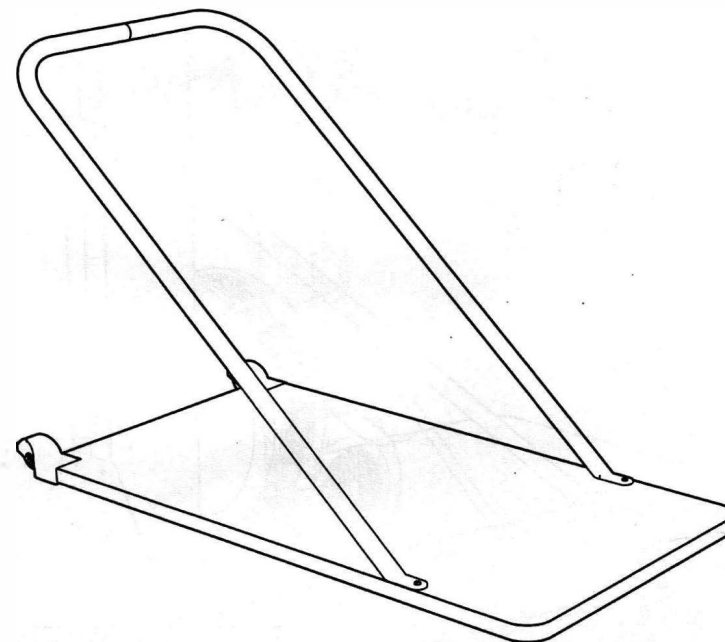
Список деталей



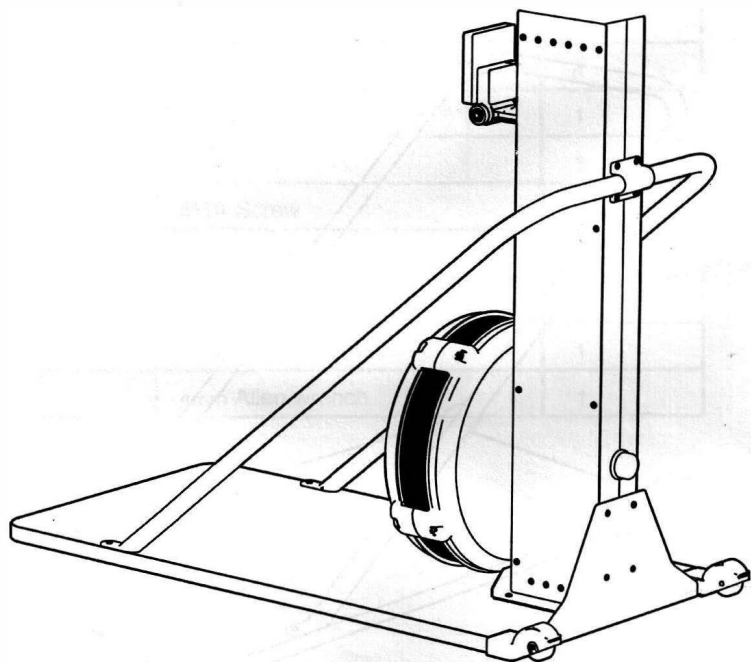
№.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Рукоятки (левая, правая)	2
2	Кронштейн	1
3	Опорная рама	1
4	Напольная стойка	1
5	Корпус (+маховик и монитор)	1
6	Сумка для запчастей	1
	6*10 Винт	16
	8*16 Винт	6
	8*25 Винт	4
	5mm Шестигранный ключ	1
	4mm Шестигранный ключ	1

РУКОВОДСТВО ПО УСТАНОВКЕ

ШАГ 1. Опорная рама и напольная стойка

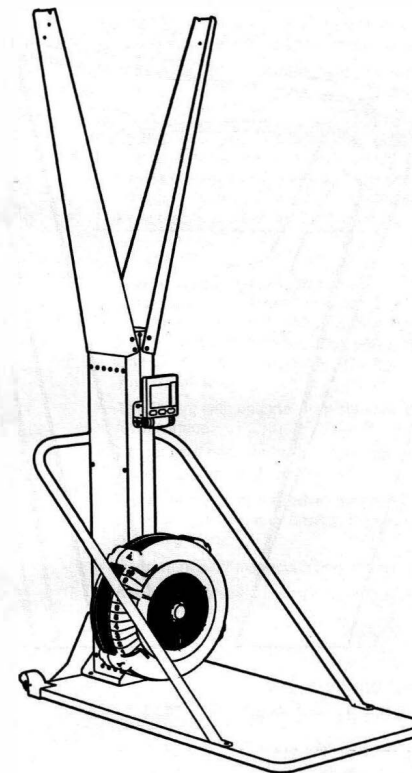


ШАГ 2 Установите неподвижный корпус и напольную стойку



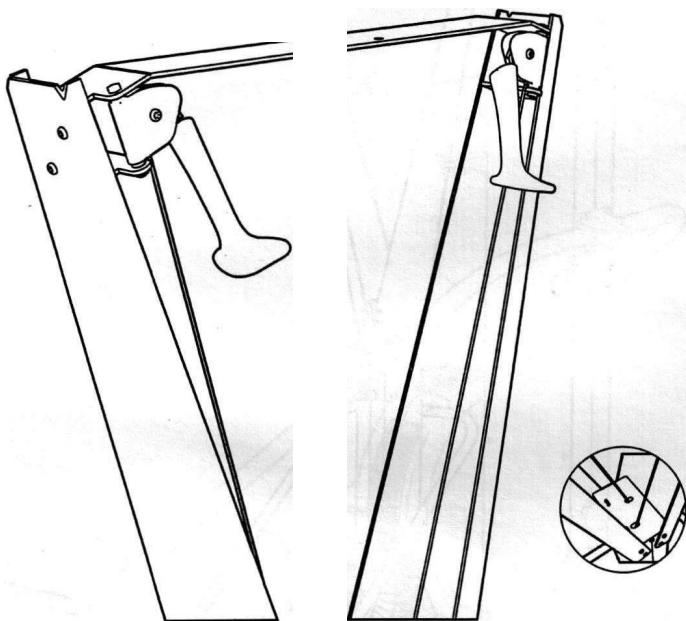
6

ШАГ 3 Установите опорные рамы для рукоятей (правую и левую)



7

ШАГ 4 . Установите кронштейн



Инструкция по эксплуатации

Техника работы обеими руками одновременно



Начните с того, что расположите руки на расстоянии ширины плеч друг от друга на уровне глаз. Руки должны быть согнуты. Ноги должны быть на ширине плеч.



Опустите рукоятки вниз, задействуя мышцы живота и сгибая колени. Сохраняйте сгиб рук, чтобы держать рукоятки достаточно близко к лицу.



Завершите движение, слегка согнув колени и вытянув руки вниз вдоль бедер.



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

SkiErg - это потрясающая тренировка для всего тела. Каждое подтягивание задействует ноги, руки, плечи и сердечною систему.

Тренажер использует вес тела для ускорения рукояток. Каждая тяга завершается вытягиванием рук вниз вдоль бедер с частично согнутыми коленями.

Тренажер SkiErg позволяет тренироваться в движении "двойная стойка", которое необходимо как для конькового, так и для классического катания.

Классическая техника катания (чередование рук) также возможна

Важные указания по безопасности

ВАЖНО!

Уровень безопасности машины может поддерживаться только в том случае, если она регулярно осматривается на предмет повреждений и износа. Для обеспечения безопасности и работоспособности немедленно замените неисправные компоненты или выведите машину из эксплуатации до ремонта.

Использование этой машины с изношенными или ослабленными деталями (шкивами, шнурами, катушками) может привести к травмам пользователя. Если вы сомневаетесь в состоянии апу детали, настоятельно рекомендуется немедленно заменить ее. Используйте только оригинальные детали

Использование других деталей может привести к травмам и нарушению работоспособности тренажера.

SkiErg с опциональной напольной подставкой должен использоваться на ровной, устойчивой поверхности.

Не перекручивайте и не перекрещивайте шнуры, не вытягивайте их до упора.

Не отпускайте ручки, когда они находятся в вытянутом положении. Верните ручки в верхнее положение, прежде чем отпускать их.

Регулярно проводите осмотр и техническое обслуживание в соответствии с рекомендациями.

Keep не подпускайте детей к SkiErg без присмотра взрослых.

Классическая лыжная техника (чередование рук)



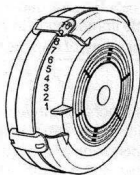
Начните с поднятой и слегка согнутой руки. Потяните вниз верхнюю руку, постепенно поднимая нижнюю. Продолжайте чередовать тяги, сохраняя некоторый изгиб в тянущей руке, так как она является более сильной.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Регулируемое пользователем сопротивление Чем сильнее вы тянете, тем большее сопротивление вы ощущаете. Это происходит потому, что в тренажере SkiErg используется сопротивление воздуха, которое создается вращающимся маховиком. Чем быстрее вращается маховик, тем больше сопротивление.

НАСТРОЙКА ДЕМФЕРА

Модель SkiErg оснащена а демпфером с уровнями сопротивления от 1 до 10. Настройка демпфера похожа на настройку велосипеда она влияет на ощущения от катания, но не влияет непосредственно на катание лыж, но не влияет напрямую на сопротивление. Изменяя настройки, вы имитируете диапазон скоростей катания, который больше возникает на снегу. Более высокие цифры больше похожи на катание в медленных условиях от подъема. Более низкие цифры соответствуют более быстрому катанию на снегу, от равнинной местности и спусках. Для общей физической подготовки и хорошей аэробной тренировки используйте настройки



НАЧАЛО РАБОТЫ

1. Проконсультируйтесь с врачом. Убедитесь, что выполнение программы упражнений не представляет для вас опасности.
2. Внимательно изучите информацию о технике катания на лыжах - неправильная техника сап приведет к травме.
3. Разминайтесь перед каждой тренировкой несколько минут легкой ходьбы на лыжах, затем растягивайтесь в течение нескольких минут, прежде чем продолжить тренировку. После тренировки снова сделайте растяжку.
4. Набирайте скорость постепенно. В первый день катаетесь на лыжах не более пяти минут, чтобы дать организму привыкнуть к новым нагрузкам.

⚠ WARNING!

Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

Ваша первая тренировка

1. Начните с минуты-двух легкого катания, чтобы освоить технику.
- Начните с техники двойного шага, так как она задействует больше групп мышц и дает лучшую общую тренировку.
2. 3 минуты катаетесь уверенно и легко в темпе. Продолжайте отрабатывать хорошую технику и одновременно входите в удобный ритм.
3. Отдохните несколько минут по инструкции, пройдитесь или разомнитесь.
4. Снова легко катаетесь 3-5 минут в зависимости от уюта.
5. Снова отдохните 1-2 минуты.
6. Повторите шаг 4 два или три раза.

Постепенно увеличивайте время и интенсивность катания в течение первых двух недель. Не катаетесь в полную силу, пока не освоите технику и не прокатаетесь хотя бы неделю. Как и при любой другой физической активности, если вы слишком быстро увеличиваете объем и интенсивность занятий, не выполняете правильную разминку или используете плохую технику, вы увеличиваете риск получения травмы.

Обслуживание

⚠ WARNING!

Уровень безопасности машины поддерживается только при условии регулярного осмотра на предмет повреждений и износа. Немедленно заменяйте неисправные компоненты для обеспечения безопасности и производительности или не допускайте использования машины до ремонта.

На а регулярной основе Распутайте шнуры

Когда вы беретесь за ручки, чтобы использовать SkiErg, вы можете нечаянно перекрутить шнуры, как это происходит со шнуром оп телефонной трубке. Со временем это может привести к перекручиванию шнуров друг вокруг друга внутри SkiErg, что приведет к ощущению комка, 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 не able увидите скрутку шнура; просто раскрутите ту, повернув ручку в направлении, противоположном скрутке. Периодически раскручивайте шнуры. Это будет проще, если вам поможет другой человек.

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

ЧИСТКА РУКОЯТЕЙ

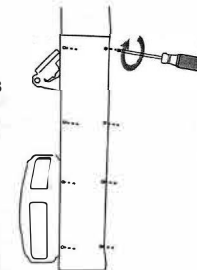
Используйте мягкое мыло и чистящее средство для очистки захватов каждые несколько тренировок по мере необходимости.

Каждые 500 000 метров (примерно 50 часов использования)

Осмотрите шнуры. Проверьте два отдельных шнура. Важно! Каждый шнур имеет определенный тип и должен быть заменен соответствующим шнуром, если наблюдается значительный износ или повреждение.

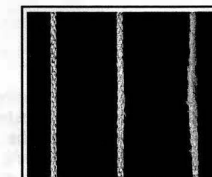
1. Шнуры рукояток можно легко проверить, вытянув их до конца и визуально проверив на предмет износа.

2. Осмотрите шнуры, работающие внутри вертикальной рамы. Начните снятие нижней правой боковой крышки с откручивания 8 винтов с помощью 6-гранного ключа, входящего в комплект. См. рисунок. После снятия крышки все шнуры и шкивы будут видны.
3. Пусть помощник медленно вытянет ручки до конца и проследит за состоянием шнуров ручек и бугельного шнура. Вы должны видеть всю рабочую длину всех шнуров.



Описание износа/повреждения шнура:

Со временем на поверхности шнура появится "пушистость". Если это "ворсистое" состояние ухудшается в точечном месте шнура, значит, пришло время заменить шнур. См. фото. Мы рекомендуем заменить оба шнура одновременно.

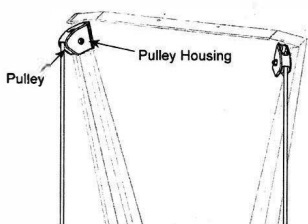


Новый шнур Принятый износ, все еще пригоден Шнур, требующий замены

Осмотрите крепежные элементы

Убедитесь, что все крепежные элементы затянуты и не ослабли в процессе эксплуатации.

Осмотрите шкивы кронштейна
Убедитесь, что шкивы свободно вращаются в корпусах шкивов, а корпуса шкивов свободно поворачиваются в кронштейнах шкивов.

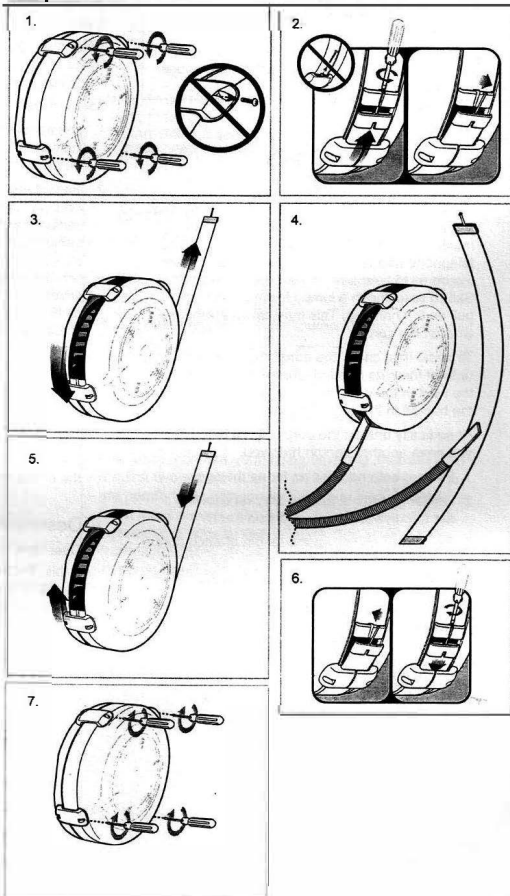


По мере необходимости

* Очищайте поверхности тренажера включая пол или основание подставки, любым неабразивным бытовым чистящим средством. Пыль и ворсинки могут собираться внутри корпуса маховика.

Эти скопления могут ограничивают поток воздуха, снижая сопротивление вентилятора. Внешняя крышка корпуса вентилятора могут снимается для очистки: открутите четыре винта, которые крепят крышку. См. иллюстрации.

Открытие и очистка маховика



КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ



Нажмите один раз для увеличения, затем нажмите для увеличения настройки быстроincrease.

В. ПМЕ интервал :0:0 0-99:00

INTERVAL функция 0,01,

TIME ВРЕМЯ - 1:00

С. КАЛОРИИ:0-9990

D. ДИСТАНЦИЯ:0-9990

A. В режиме выбора функции нажмите ее один раз, чтобы подтвердить функцию
B. В режиме настройки нажмите ее один раз, чтобы подтвердить настройку
C. один раз, чтобы войти.
D. При каждом нажатии кнопки будет происходить звуковой сигнал
E. В режиме ожидания долго нажимайте кнопку SET KEY

A. В режиме выбора функций, при каждом нажатии происходит возврат на предыдущий уровень
B. В режиме настройки нажмите один раз, чтобы очистить текущую установленную дату
C. В режиме паузы нажмите один раз, чтобы вернуться в режим ожидания

D. Каждый раз будет раздаваться звуковой сигнал

E. Длительное нажатие в течение 3 секунд - машина перейдет в режим ожидания, MANUAL, INTERVAL, TARGET, TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, Wd TT, TOTAL STROKES STROKES циклически переключается в режим сканирования в течение 1 секунды.

