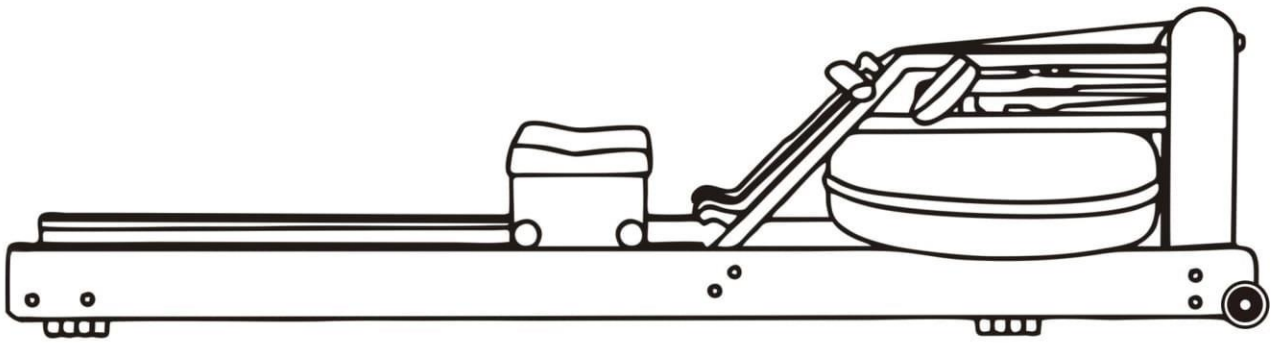
Fit-On

Гребной тренажер

Fit-On Row Oak M5 (Дуб)



CE RoHS

код: 4432-0001

Оглавление

Важное замечание по безопасности.....3
Компоненты.....5
Руководство по сборке.....6
Заполнение и опорожнение бака.....10
Правила тренировки.....11
Инструкция для упражнений.....12
Руководство по эксплуатации компьютера.....13
Поиск проблемы.....14
Условия гарантии.....15

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Чтобы снизить риск получения травмы, прочитайте и поймите это руководство по эксплуатации перед использованием устройства! Эта машина предназначена только для домашнего использования в соответствии с инструкциями, приведенными в данном руководстве. Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием этого устройства и сохраните инструкцию для дальнейшего использования.

ВАЖНОЕ УВЕДОМЛЕНИЕ О БЕЗОПАСНОСТИ

- Для обеспечения максимальной безопасности устройства регулярно проверяйте его на наличие повреждений и изношенных деталей.

- Если вы передадите это устройство другому лицу или разрешите другому лицу использовать его, убедитесь, что этот человек знаком с содержанием и инструкциями в этих инструкциях.

- Только один человек должен использовать тренажер одновременно. Максимальная нагрузка на это устройство составляет 180 кг (397 фунтов).

- Перед первым использованием и регулярно проверяйте, чтобы все винты, болты и другие соединения были правильно затянуты и надежно закреплены.

- Перед началом тренировки удалите все острые предметы вокруг оборудования.

- Используйте упражнение для тренировки, только если оно работает безупречно.

- Любые сломанные, изношенные или неисправные детали должны быть немедленно заменены, и / или устройство больше не должно использоваться, пока оно не будет должным образом обслуживаться и ремонтироваться.

- Родители и другие контролирующие лица должны осознавать свою ответственность из-за ситуаций, которые могут возникнуть, для которых устройство не было разработано, и которые могут возникнуть из-за естественного игрового инстинкта ребенка и интереса к экспериментам.

- Если вы разрешаете детям использовать это устройство, обязательно примите во внимание и оцените их психическое и физическое состояние и развитие, и, прежде всего, их темперамент. Дети должны использовать устройство только под присмотром взрослых и быть проинструктированы о правильном и правильном использовании устройства. Устройство не игрушка.

- При установке убедитесь, что вокруг устройства достаточно свободного пространства.

- Обратите внимание, что неправильная и чрезмерная тренировка может нанести вред вашему здоровью.

- Обратите внимание, что рычаги и другие регулировочные механизмы не выступают в зону движения во время тренировки.

- При настройке устройства, пожалуйста, убедитесь, что устройство стоит устойчиво и что любые возможные неровности пола выровнены.

- Всегда носите соответствующую одежду и обувь, которые подходят для вашей тренировки на устройстве. Одежда должна быть сконструирована таким образом, чтобы она не зацепилась за какую-либо часть устройства во время тренировки из-за ее формы (например, длины). Обязательно надевайте подходящую обувь, подходящую для тренировок, крепко поддерживайте ноги и снабженную нескользкой подошвой.

- Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед запуском любой программы устройства. Он может дать вам надлежащие советы и рекомендации относительно индивидуальной интенсивности стресса для вас, вашей тренировки и разумных предпочтений в еде.

ВАЖНОЕ УВЕДОМЛЕНИЕ О БЕЗОПАСНОСТИ

- Обязательно устанавливайте устройство в сухом и ровном месте и всегда защищайте его от влаги. Если вы хотите защитить это место, в частности, от точек давления, загрязнения и т. Д., Рекомендуется положить под устройство подходящий нескользящий коврик.

- Общее правило состоит в том, что устройства и учебные устройства не являются игрушками. Поэтому они должны использоваться только должным образом информированными или проинструктированными лицами.

- Немедленно прекратите тренировку в случае головокружения, тошноты, боли в груди или любых других физических симптомов. В случае сомнений немедленно обратитесь к врачу.

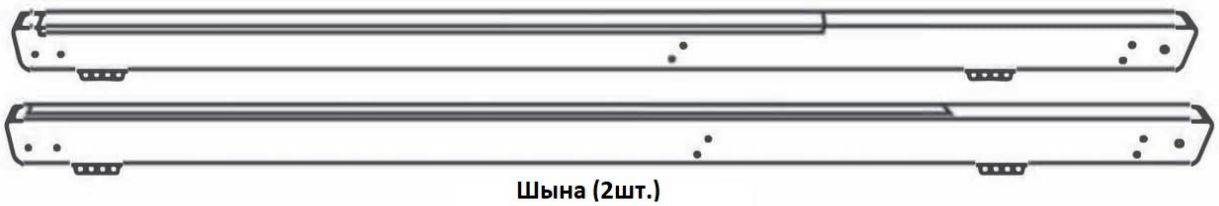
- Дети, инвалиды и люди с ограниченными возможностями должны использовать устройство только под наблюдением и в присутствии другого человека, который может дать поддержку и полезные указания.

- Убедитесь, что ваши части тела и тела других людей никогда не находятся рядом с какими-либо движущимися частями устройства во время его использования.

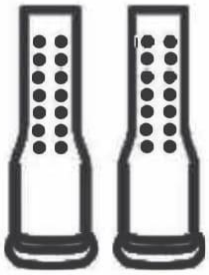
- При регулировке регулируемых деталей убедитесь, что они правильно отрегулированы, и отметьте отмеченное максимальное положение регулировки, например, опоры седла, соответственно.

- Не тренируйтесь сразу после еды!

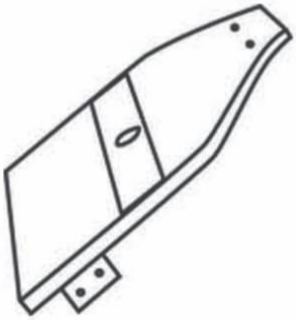
Компоненты



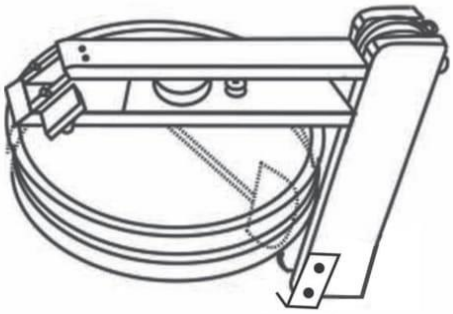
Шына (2шт.)



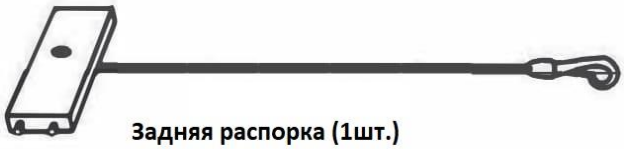
Подножка
(2шт)



Подножка
(1шт.)



Резервуар для воды
(1шт.)



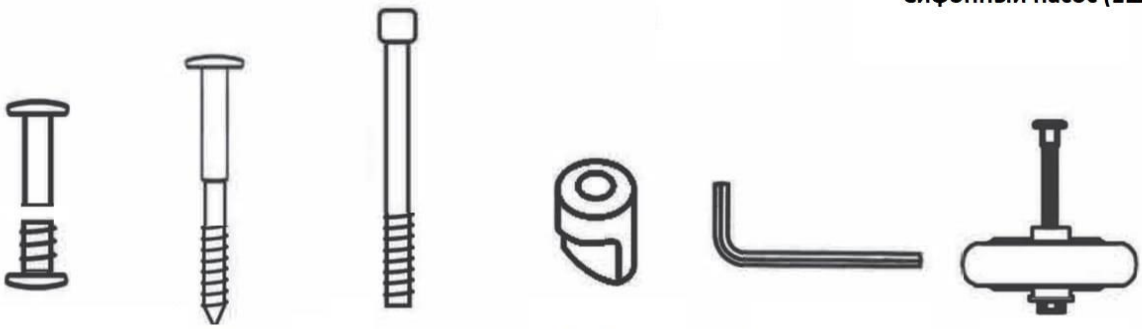
Задняя распорка (1шт.)



Сиденье (1шт.)



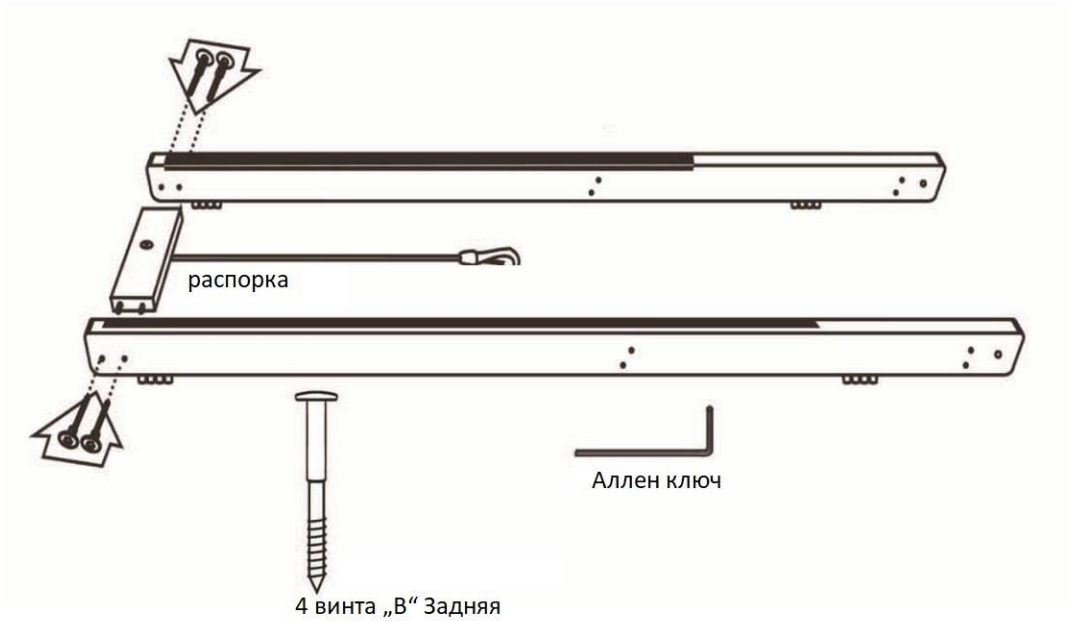
Сифонный насос (1шт.)



Винты: A (8шт.) B (4шт.) C (2шт.) Пробка (2шт.) Аллен ключ (2шт.) Колесо (2шт.)

Замечание: Устройство поставляется в 1 коробке - пожалуйста, проверьте, все ли в порядке. Если какая-либо часть отсутствует, пожалуйста, свяжитесь со службой поддержки.

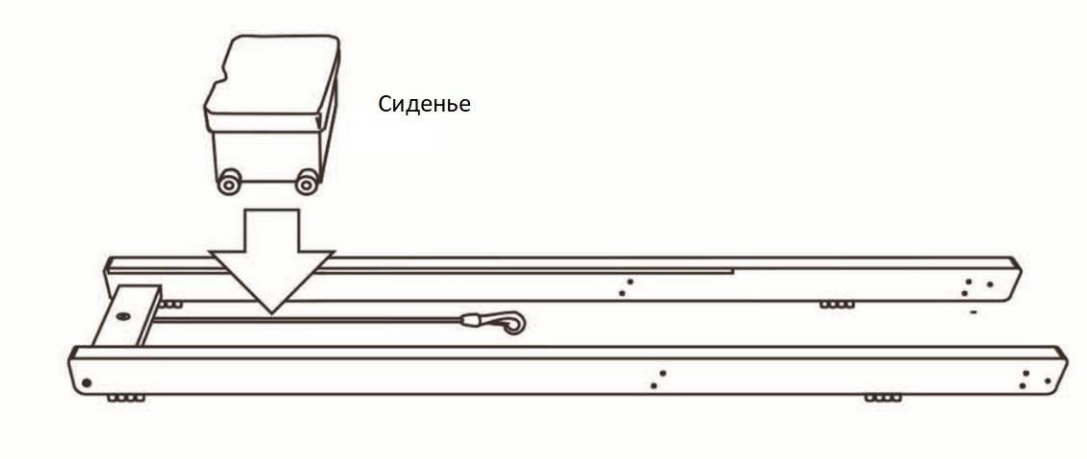
Руководство по сборке



Шаг 1

Мы рекомендуем настроить устройство с помощью второго человека, чтобы избежать травм и повреждений.

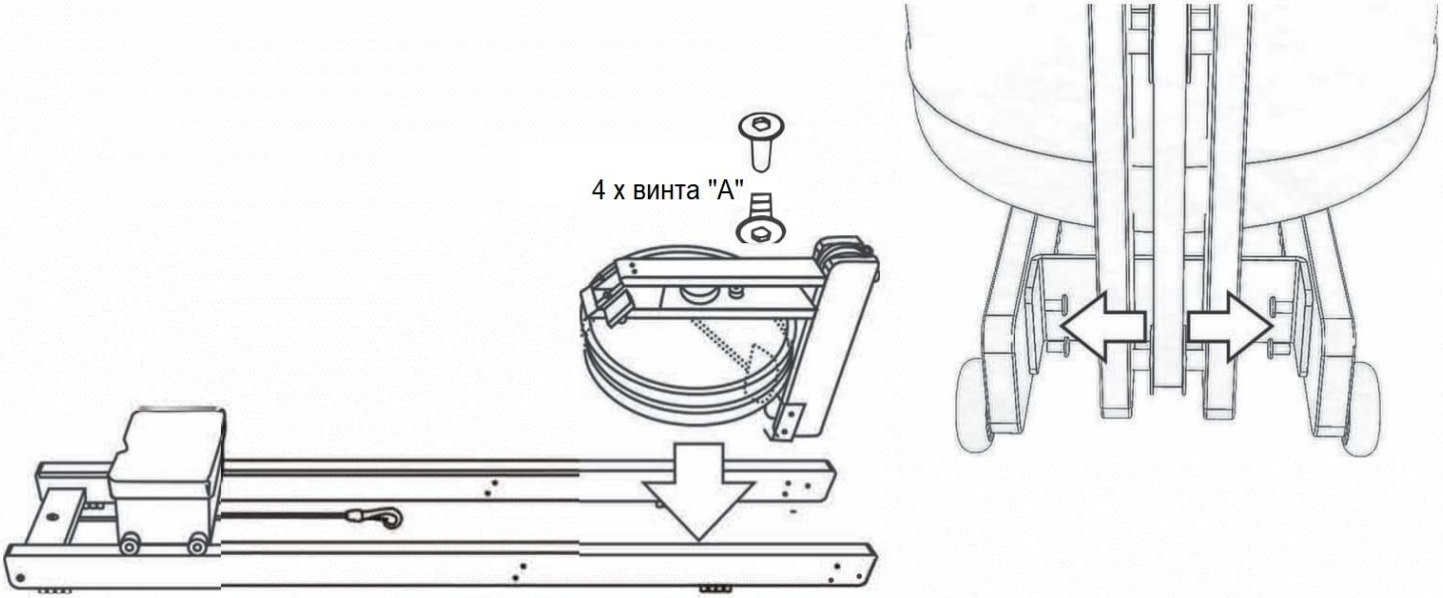
Соедините заднюю распорку и направляющие с помощью 4 винтов «B», как показано на рисунке.



Шаг 2

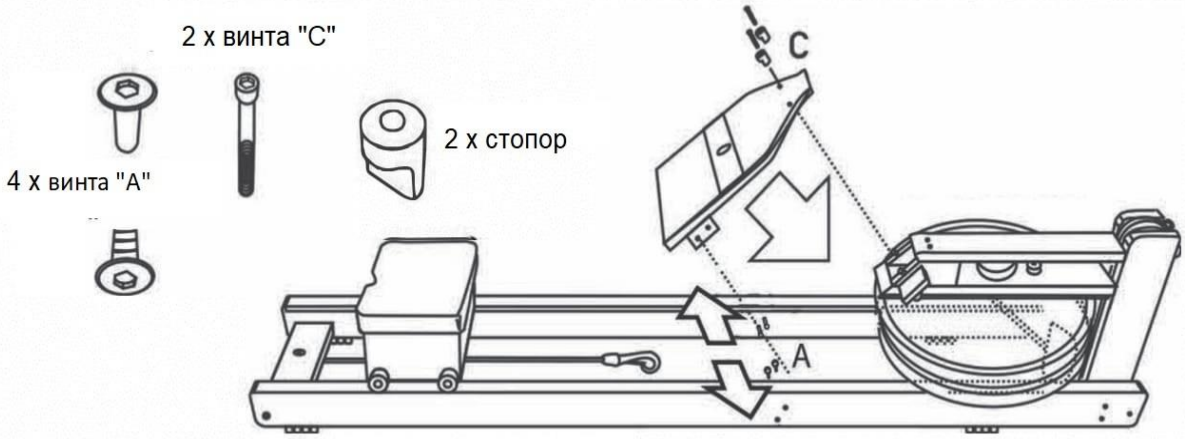
Поместите сиденье в сборе на направляющие, как показано на рисунке.

Обратите внимание, что большие вертикально установленные колеса (нагрузочные колеса) размещены на пластиковых профилях на верхней части направляющих, а меньшие горизонтально установленные колеса (направляющие колеса) расположены между направляющими.



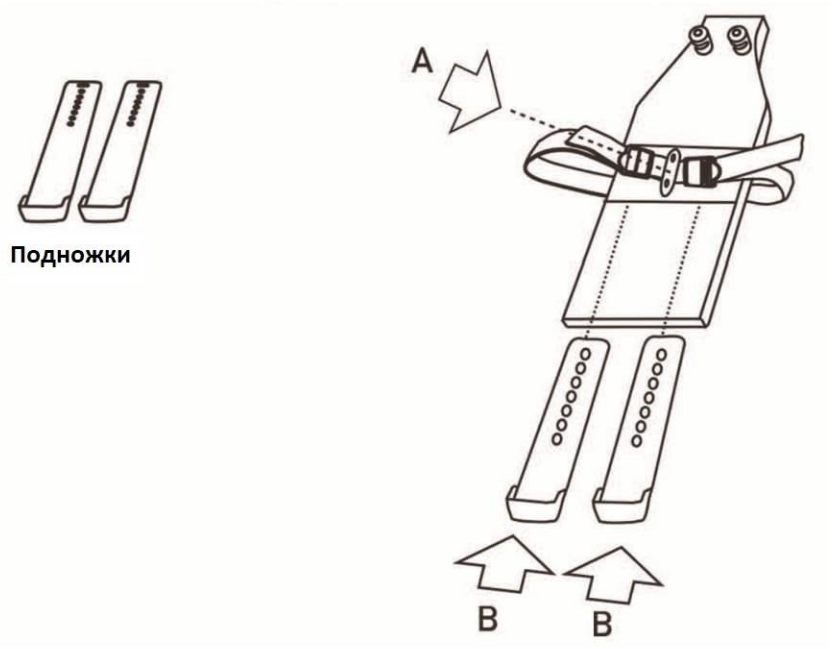
Шаг 3

Поместите резервуар для воды между направляющими и закрепите его винтами «A».



Шаг 4

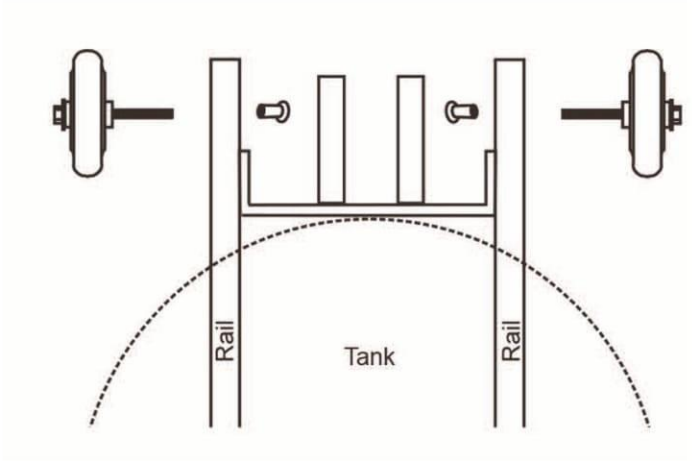
Расположите подножку между направляющими так, чтобы верхние 2 отверстия были совмещены с 2 резьбовыми отверстиями в баке. Закрепите подножку на рейке с помощью винтов «A», а затем закрепите два стопора с помощью винтов «C», как показано на рисунке. Если у вас возникли проблемы с выравниванием компонентов, слегка подвинте все существующие соединения, правильно выровняйте и подтяните.



Подножки

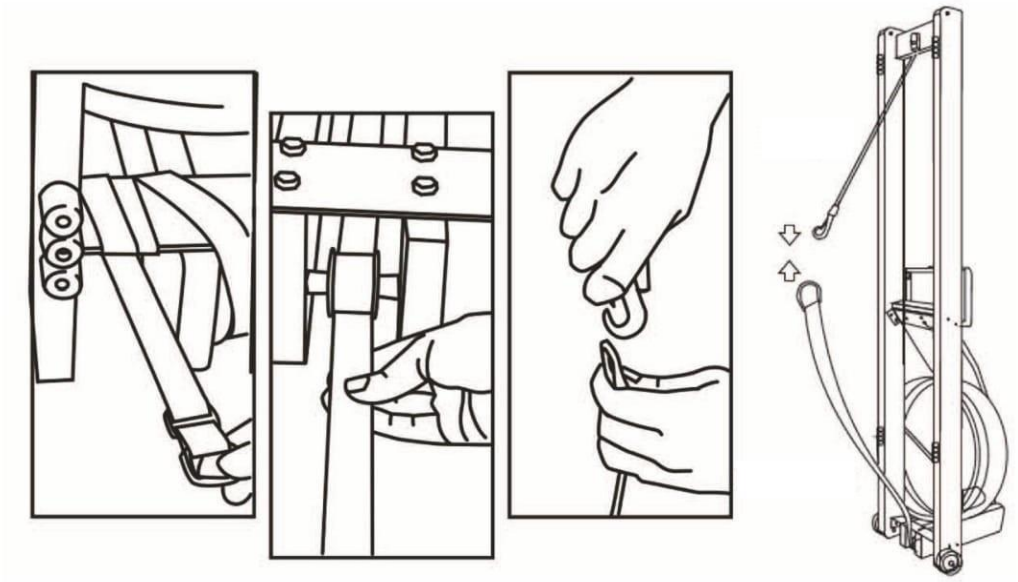
Шаг 5

Нажмите кнопку регулировки подставки (A) и вставьте подножку / подножки под крышку подножки (B). Отпустите кнопку, чтобы заблокировать стопы . Вы можете отрегулировать высоту стоп в соответствии с вашими индивидуальными потребностями.



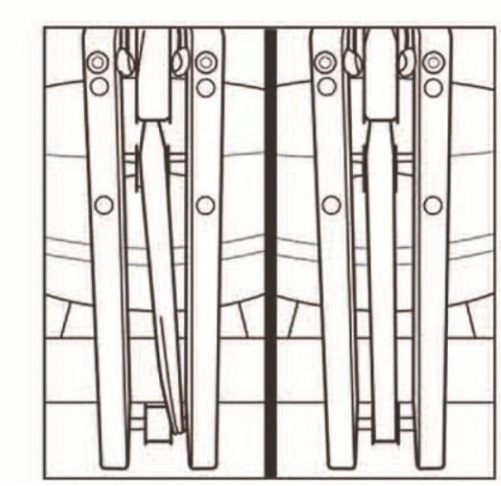
Шаг 6

Зафиксируйте два колеса на внешней стороне направляющих.



Шаг 7

Поместите устройство в вертикальное положение. Наденьте возвратный ремень на все направляющие ролики и соедините его с ремешком, прикрепив его к кольцу.

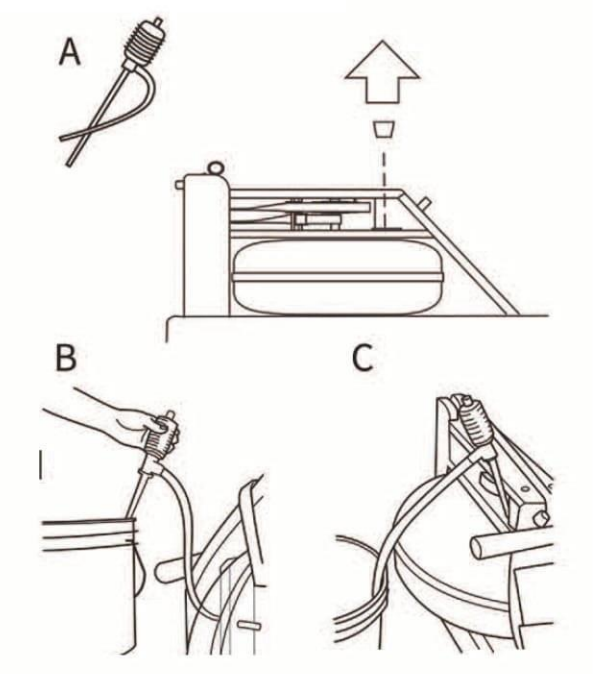


неправильно/ правильно расположенный ремень отдачи

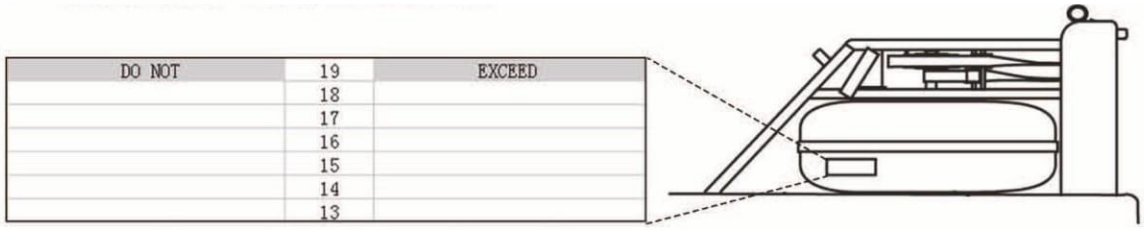
Важно: отдающий ремень должен быть правильно расположен над направляющими роликами!

ПРОВЕРЬТЕ, ЕСЛИ ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ЗАТЯНУТО ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УСТРОЙСТВО!

Заполнение и опорожнение резервуара



Откройте бак и закройте клапан сифонного насоса, повернув его по часовой стрелке. Используйте источник воды, который расположен в более высоком месте, чем резервуар. См. Рисунок B), как заполнить, и рисунок C), как опорожнить резервуар. Сожмите насос 4 или 5 раз, пока вода не начнет течь. Поверните ручку против часовой стрелки, чтобы воздух проник в насос.



Правильный уровень воды

Вы можете найти датчик уровня воды на стороне бака. Максимальный уровень заполнения бака - 19 уровень! Никогда не переполняйте бак, так как это может привести к повреждению устройства и аннулированию гарантии.

Мы рекомендуем заполнять водой до уровня 17.

Примечания:

- Регулярно меняйте воду, чтобы избежать попадания воды в бактерии.
- Если качество местной воды низкое, замените ее дистиллированной водой.

Правила тренировки

Успешная программа упражнений состоит из разминки, аэробных упражнений и расслабления. Упражнения по крайней мере два или предпочтительно три раза в неделю, отдыхая в течение дня между тренировками. Через несколько месяцев вы можете увеличить частоту до четырех или пяти раз в неделю.

РАЗОГРЕВАТЬ

Этот этап помогает улучшить кровообращение и подготавливает мышцы к тренировкам. Это также помогает снизить риск получения травм или судорог. Рекомендуется выполнять некоторые упражнения на растяжку, как показано ниже. Удерживайте каждую позицию растяжения примерно 30 секунд. Никогда не заставляйте и не дергайте себя в растягивающееся положение - если вы чувствуете боль, немедленно ОСТАНОВИТЕСЬ
Упражнения на разминку могут также включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки на высоту, упражнения со скакалкой или бег на месте.

РАСТЯЖЕНИЕ

Мышцы легче растягиваются, когда они теплые. Это снижает риск получения травмы. НЕ СКАЧАТЬ.



Боковое растяжение



Касание пальцем ноги



Внутренняя часть бедра
Протяжение



Протяжение



Растяжение подколенного сухожилия

Не забывайте всегда консультироваться с врачом перед началом любой программы упражнений.

ОСТЫВАТЬ

Этот этап помогает успокоить мышцы и сердечно-сосудистую систему после тренировки. В конце тренировки уменьшите скорость и выполняйте упражнения в течение примерно 5 минут на этом более низком уровне скорости. Затем повторите разминку, как описано выше.

Инструкция для упражнений

Как грести

Сядьте на сиденье и приведите себя в переднее положение (колени согнуты). Поставьте ноги на подножку. Возьмитесь за обе рукоятки и обратите внимание, что вы будете держать спину как можно более прямой на протяжении всего движения.

Медленно начинайте вытягивать ноги и двигайте руками назад, пока ваши ноги НЕ ПОЧТИ полностью растянуты (не вытягивайте их полностью!). После этого медленно вернитесь в исходное положение.

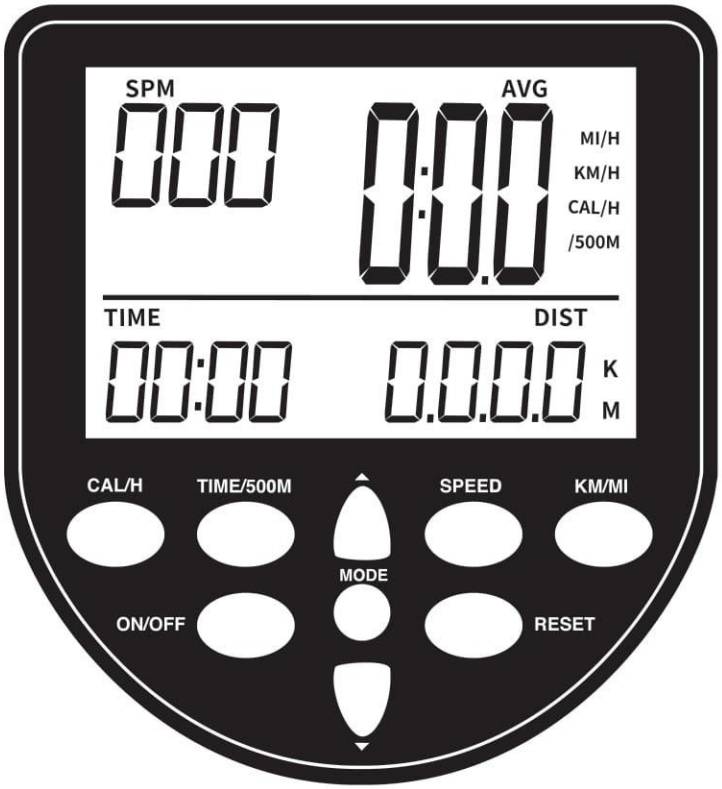


Время обучения

Начните с 5 минут тренировки один раз в день и два раза в неделю и продолжайте увеличивать время через несколько недель. Как продвинутый, вы можете тренироваться 3-4 раза в неделю от 30 до 45 минут в день.

Предупреждение: проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировки и прекратите тренировку, если вы чувствуете головокружение или дискомфорт.

Руководство по эксплуатации компьютера



Нажмите кнопку **ON / OFF**, чтобы включить монитор; единицы начнут мигать, когда вы начнете грести.
Монитор выключится автоматически примерно через 2 минуты бездействия.

Окно интенсивности
В окне интенсивности отображается скорость (остальное. средняя скорость) в единицах км / ч (км / ч) или / 500 м).
Он также отображает потребление энергии кал / час (количество сожженных калорий в час).

Окно сопротивления (SPM)
Здесь отображается частота хода в тактах в минуту.

Окно продолжительности
В окне длительности отображается время в часах, минутах, секундах и десятичных секундах. Окно длительности также может быть запрограммировано для отображения оставшегося времени.

Окно расстояния
В окне расстояния отображается расстояние (в метрах или километрах). Окно расстояния также может быть запрограммировано для отображения оставшегося расстояния.

Настройка расстояния и длительности тренировки
Перейдите к окну расстояния или продолжительности с помощью кнопки MODE.
Настройте желаемое значение с помощью кнопок UP / DOWN.
Нажмите MODE еще раз, чтобы тренироваться с предустановленным значением.

Установка / удаление батарей

Снимите крышку батарейного отсека и вставьте 4 батарейки (тип AA / миньон). Соблюдайте правильную полярность (+/-) батарей. Замените крышку батарейного отсека.

Выполните ту же процедуру при замене батарей.

Поиск проблемы

Проблема: вода меняет цвет или становится мутной

Причина: плохое качество воды или прямой солнечный свет

Решение: не размещайте устройство под прямыми солнечными лучами. Используйте дистиллированную воду.

Проблема: ремень соскальзывает с колеса

Причина: напряженное напряжение, отдача недостаточно сильна

Решение: Установите ремень на место и отрегулируйте его правильно.

Проблема: компьютер не работает

Причина: батареи разряжены или установлены неправильно

Решение: используйте новые батареи, обратите внимание на правильную полярность.

Условия гарантии

На наши устройства мы предоставляем гарантию, как указано ниже.

1. В соответствии со следующими условиями (номера 2-5) мы бесплатно ремонтируем дефект или повреждение устройства, если причиной является производственный дефект. Поэтому об этих дефектах / повреждениях необходимо сообщать нам незамедлительно после появления и в течение гарантийного периода 12 месяца после доставки конечному пользователю. Гарантия не распространяется на детали, которые легко ломаются (например, стекло или пластик). Гарантия не распространяется на незначительные отклонения продукта, которые незначительны для удобства использования и стоимости устройства, а также повреждения, вызванные химическим или электрохимическим воздействием, и повреждения, вызванные проникновением воды или, как правило, форс-мажорным повреждением.
2. Достижение гарантии - это замена или ремонт неисправных деталей, в зависимости от нашего решения. Стоимость материалов и труда будет нести мы. Ремонт на сайте клиента не может быть востребован. Требуется подтверждение покупки вместе с датой покупки и / или доставки. Замененные детали становятся нашей собственностью.
3. Гарантия не действует, если произведен ремонт или регулировки, которые не были разрешены нами, или если наши устройства оснащены дополнительными деталями или аксессуарами, которые не приспособлены для наших устройств. Кроме того, гарантия аннулируется, если устройство повреждено или уничтожено в результате форс-мажорных обстоятельств или из-за влияния окружающей среды, а также в случае неправильного обращения / обслуживания (например, из-за несоблюдения инструкции по эксплуатации) или механических повреждений. Сервисная служба может разрешить вам заменить или отремонтировать неисправные детали после телефонной консультации. В этом случае гарантия не аннулируется.
4. Гарантийные услуги не продлевают гарантийный срок и не инициируют новый гарантийный срок.
5. Дополнительные требования, особенно требования о возмещении ущерба за пределами устройства, исключаются, если ответственность не является обязательной юридической.
6. Наши гарантийные условия, которые охватывают требования и объем наших гарантийных условий, не влияют на договорные гарантийные обязательства продавца.
7. Детали износа не включены в гарантию.
8. Гарантия не действует, если она не используется должным образом или используется в спортивных залах, реабилитационных центрах и отелях. Даже если большинство наших устройств подходят для профессионального использования, для этого требуется отдельное соглашение.

Защита окружающей среды



В конце своего жизненного цикла этот продукт не должен утилизироваться вместе с бытовыми отходами, а должен быть доставлен в блок сбора для переработки электрического и электронного оборудования. Символ на продукте, инструкция по применению или упаковка содержат упоминание об этом. Основные материалы могут быть переработаны, как указано на маркировке.

Перерабатывая материалы и находя другое использование для подержанного оборудования, вы вносите значительный вклад в защиту окружающей среды. Спросите у вашего совета о соответствующих местах утилизации.

За сервис, аксессуары и запчасти, пожалуйста свяжитесь с нами: hdsport.com.ua

В соответствии с нашей политикой постоянного совершенствования продукции мы оставляем за собой право вносить технические и визуальные изменения без предварительного уведомления.