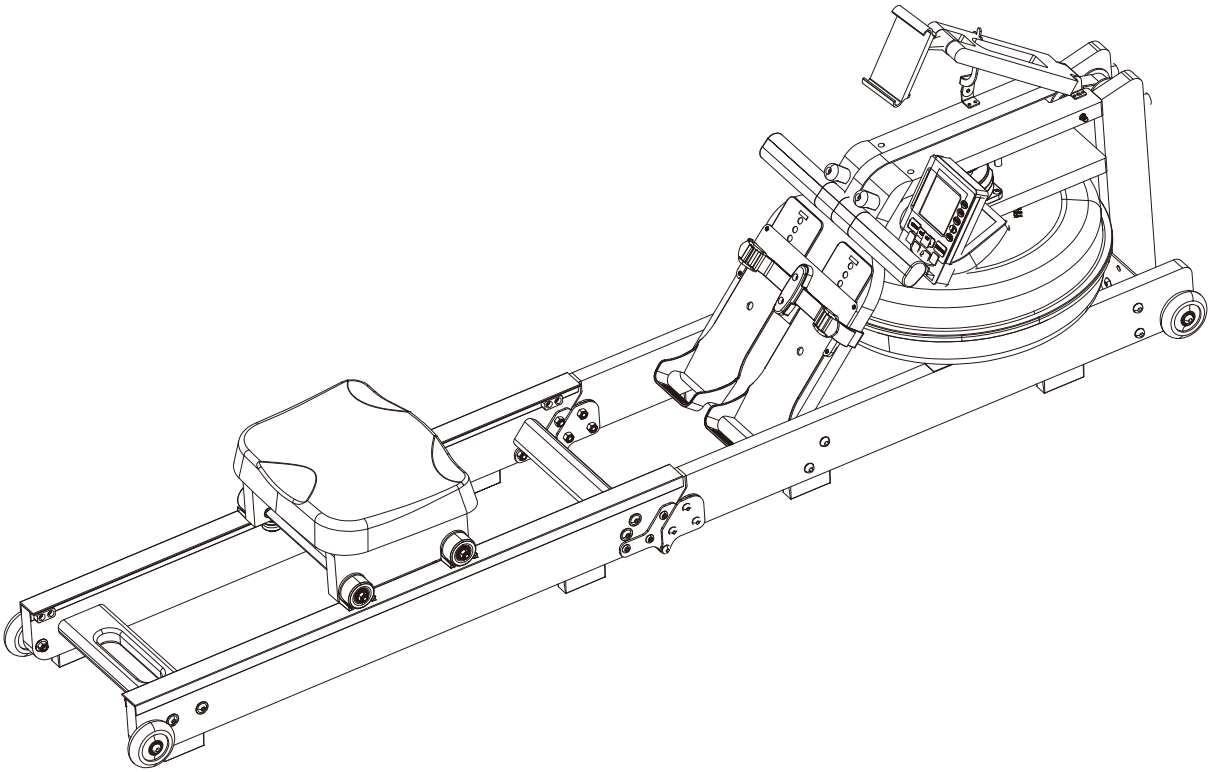
Руководство пользователя

Водный гребной тренажер VictoryFit VF-WR803



Поставщик: ООО «Сан Планет СПБ», 191167, г. Санкт-Петербург, наб. реки Монастырки, дом 5, Литер В, пом/ком 3-Н/4. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru Любое улучшение функционала и технических характеристик продукта производится без дополнительного уведомления пользователя.

Содержание

• Инструкция по безопасности •

• Технические характеристики •

• Схема деталей •

• Инструкция по сборке •

• Заполнение и опорожнение бака •

• Разминка •

• Инструкция по упражнениям •

• Инструкция по эксплуатации компьютера •

• Гарантийная информация •

Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство перед сборкой и использованием и сохраните его для последующего обращения.

Инструкция по безопасности

● ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

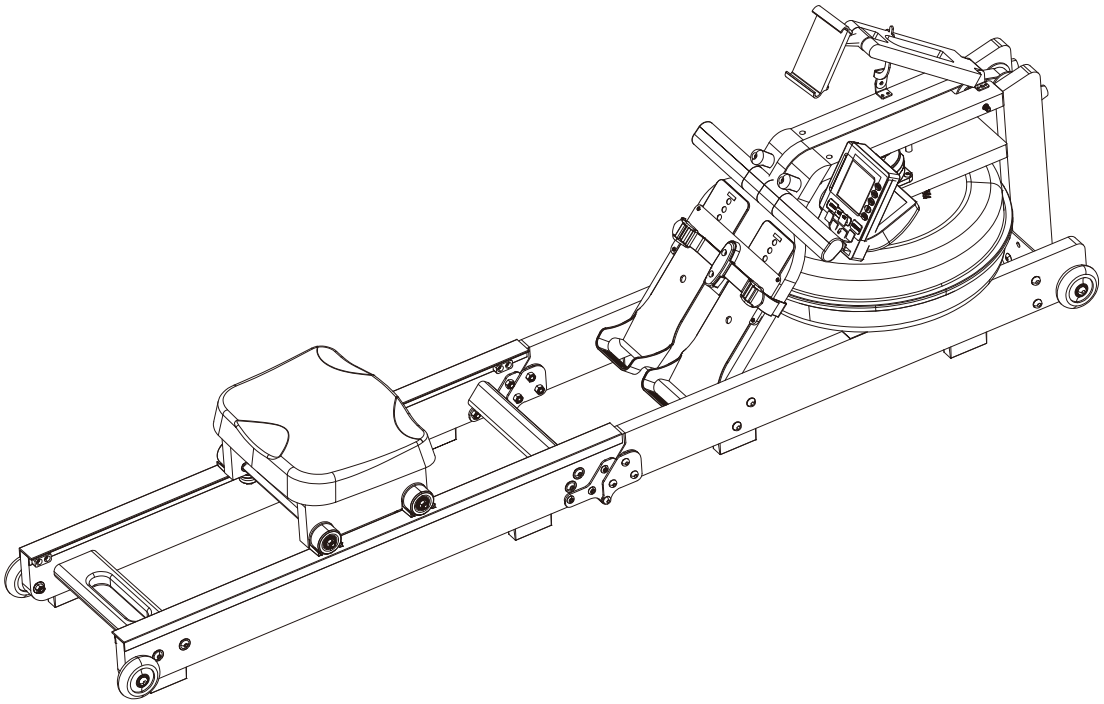
- Чтобы снизить риск травм, пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство перед использованием тренажёра!
- Это оборудование предназначено только для домашнего использования — вы должны строго соблюдать инструкции по эксплуатации, приведённые в этом руководстве. Пожалуйста, ознакомьтесь с инструкцией перед использованием и храните её для дальнейших обращений.
- Для обеспечения максимальной безопасности оборудования регулярно проверяйте его на наличие повреждений или изношенных деталей.
- Если вы передаёте это оборудование другому человеку или позволяете другому человеку им пользоваться, убедитесь, что он ознакомлен с содержанием и инструкциями данного руководства.
- Только одно лицо должно пользоваться этим фитнес-оборудованием одновременно. Максимальный вес пользователя — 120 кг.
- Перед первым использованием и при плановом обслуживании убедитесь, что все винты, болты и другие соединения правильно затянуты и надежно закреплены.
- Перед началом тренировки очистите пространство вокруг оборудования от острых предметов.
- Используйте оборудование только если оно находится в исправном рабочем состоянии.
- Любые сломанные, изношенные или дефектные детали должны быть немедленно заменены; не используйте оборудование до тех пор, пока оно не будет восстановлено и отремонтировано надлежащим образом.
- Родители и другие лица, осуществляющие надзор, должны быть осведомлены о своей ответственности, поскольку оборудование может быть неподходящим для игр и любопытства детей, что может привести к неожиданным ситуациям.
- Если детям разрешено использовать это оборудование, учитывайте их умственное и физическое состояние и развитие, особенно темперамент. Дети должны находиться под наблюдением взрослого и обучаться правильному использованию. Это оборудование не является игрушкой.
- При установке оборудования убедитесь, что вокруг него достаточно свободного пространства.

- Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут причинить вред вашему здоровью.
- Убедитесь, что рычаги и другие механизмы регулировки не выходят в зону движения во время тренировки.
- При установке оборудования обеспечьте его устойчивость и выровняйте на неровной поверхности.
- Всегда надевайте подходящую одежду и обувь при занятиях — одежда не должна попадать в механизмы тренажёра (по длине и форме). Рекомендуется спортивная обувь с хорошей фиксацией стопы и нескользящей подошвой.
- Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Врач даст рекомендации по интенсивности нагрузки, методам тренировок и рациону питания с учётом вашего состояния.
- Размещайте оборудование в сухом и ровном месте, избегайте повышенной влажности. При необходимости защиты от загрязнений или появления следов нагрузки рекомендуется установить под тренажёром подходящий противоскользящий коврик.
- Оборудование и тренажёры в целом не являются игрушками — ими должны пользоваться только лица, прошедшие соответствующее обучение или инструктаж.
- При появлении головокружения, тошноты, боли в груди или других неприятных ощущений немедленно прекратите тренировать и обратитесь к врачу.
- Дети, лица с ограниченными возможностями и люди с интеллектуальными нарушениями должны использовать это оборудование под наблюдением и, при необходимости, с присутствием сопровождающего персонала для поддержки и помощи.
- Во время использования следите, чтобы ваши и чужие части тела находились вдали от движущихся частей оборудования.
- При регулировке подвижных частей убедитесь, что они установлены в правильное положение; зафиксируйте максимальные положения, например, опоры сиденья.
- Не тренируйтесь сразу после приема пищи!



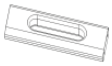
- Рекомендуется использовать **дистиллированную** воду; со временем вода в баке будет менее подвержена загрязнению.

Технические характеристики



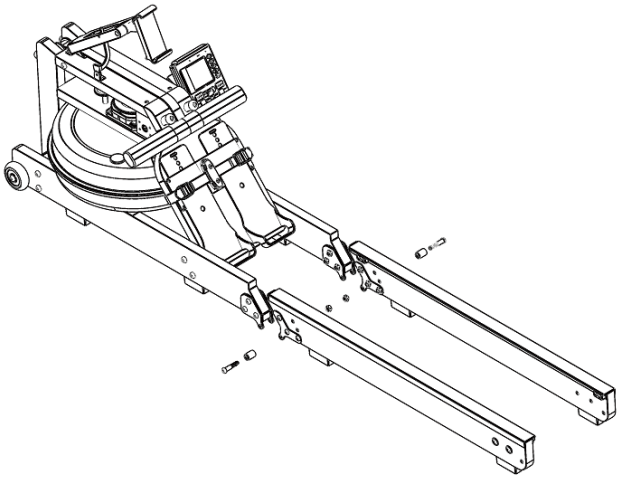
Наименование	Водный гребной тренажер VictoryFit
Модель	VF-WR803
Максимальный вес пользователя	130 кг
Размеры	183×44×41(67) cm
Вес брутто:	27.4kg
Вес нетто:	23.4kg

Список деталей

№	Изображение	Наименование	Количество
1		Основная рама	1
2		Направляющая левая	1
3		Направляющая правая	1
4		Сиденье в сборе	1
5		Проставка задняя	1
6		Ручка средняя подъемная	1
7		Втулка шарнира складывания	2
8		Насос сифонный	1
9		Винт с большой плоской головкой ST6-L50	8
10		Болт с полуглавой шестигранным гнездом M8-L45	2
11		Гайка M8	2
12		Шайба плоская M8	8
13		Колесо транспортное	2
14		#5 Ключ шестигранный Г-образный	1
15		#13 Ключ рожковый	1

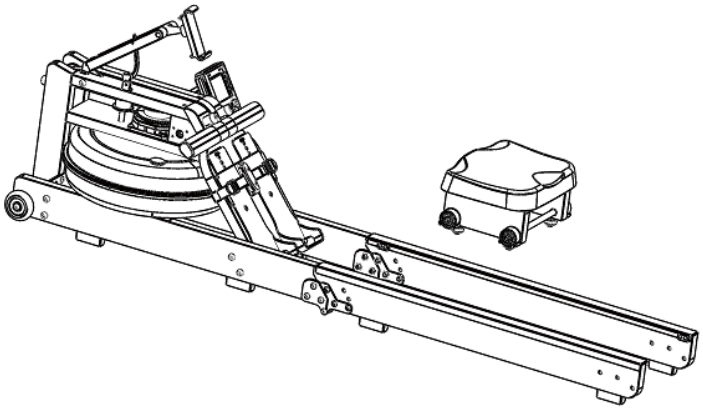
Инструкция по сборке

Шаг 1



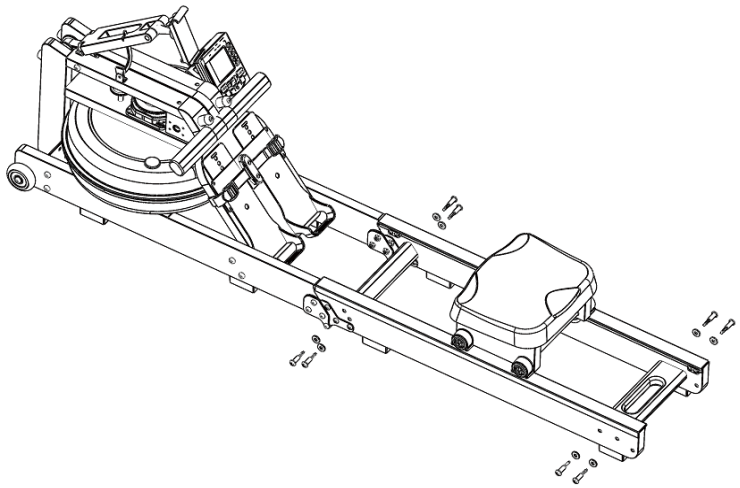
Как показано на рисунке, прикрепите (2) левую направляющую к левой стороне (1) основной рамы. Используйте (10) болт M8-L45 для прохождения через (7) втулку шарнира складывания и закрепите его (11) гайкой M8, но пока не затягивайте полностью. Аналогично установите (3) правую направляющую на правую сторону.

Шаг 2



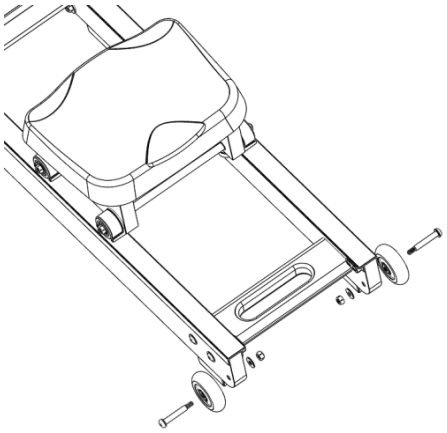
Как показано на рисунке, установите (4) сборку сиденья на (2) левую направляющую и (3) правую направляющую. Обратите внимание: большие вертикально установленные колёса (несущие) должны располагаться на пластиковом профиле сверху рельса, в то время как меньшие горизонтально установленные колёса (направляющие) устанавливаются между рельсами.

Шаг 3



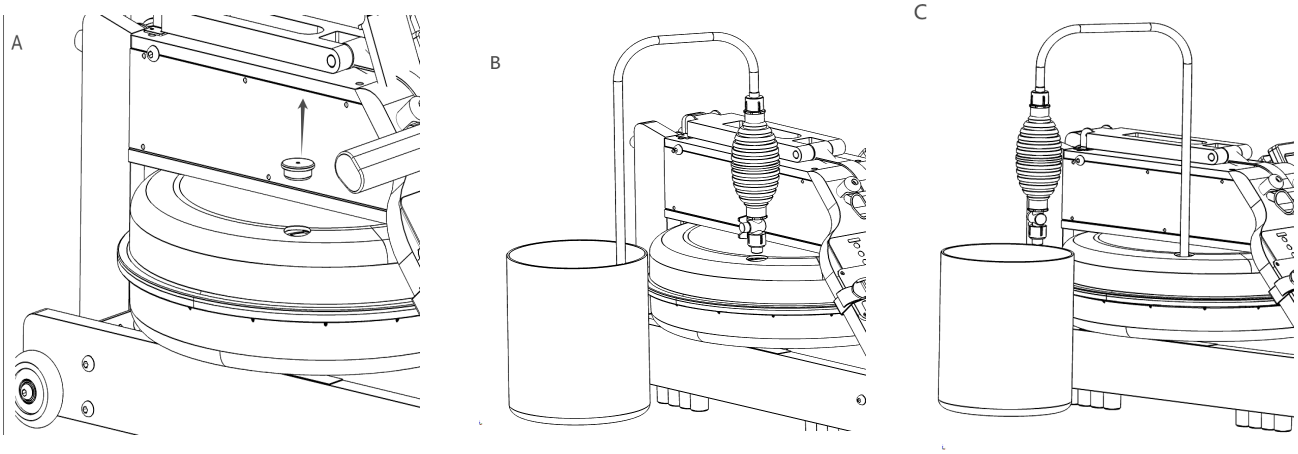
Как показано на рисунке, используйте (9) крупные винты с плоской головкой ST6-L50 и (12) плоские шайбы M8 для установки (6) средней подъемной ручки на (2) левую и (3) правую направляющие. Аналогично установите (5) задний распорный элемент. Затем затяните винты.

Шаг 4



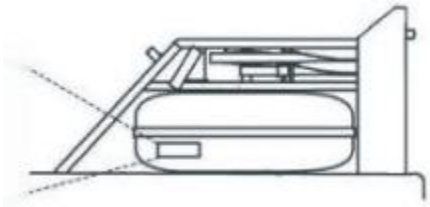
Как показано на рисунке, снимите болты с (13) транспортного колеса и установите их на задний конец левой и правой направляющих.

Заполнение и опорожнение бака



Откройте крышку бака и закройте клапан на сифоновом насосе, вращая его по часовой стрелке. Используйте источник воды, расположенный выше уровня бака. См. рисунок B для заполнения и рисунок C для слива. Сожмите насос 4–5 раз, пока вода не потечёт. Поверните ручку против часовой стрелки, чтобы воздух попал в насос.

Правильный уровень воды





Индикатор уровня воды находится на боковой стороне бака. Максимальный уровень - отметка "level gauge"! Никогда не переполняйте бак, это может повредить устройство и аннулировать гарантию.

Примечания:

- **Используйте дистиллированную воду.**
- Регулярно меняйте воду, чтобы избежать её бактериального заражения.

Разминка

Перед началом тренировки выполните растяжку. После разогрева мышцы становятся более гибкими, что облегчает растяжку. Разомнитесь 5–10 минут привычным способом, затем выполните следующие растяжки. Повторите каждую растяжку 3-5 раз, удерживая каждое положение не менее 10 секунд. Обязательно выполните растяжку и после тренировки.

Наклон вперёд



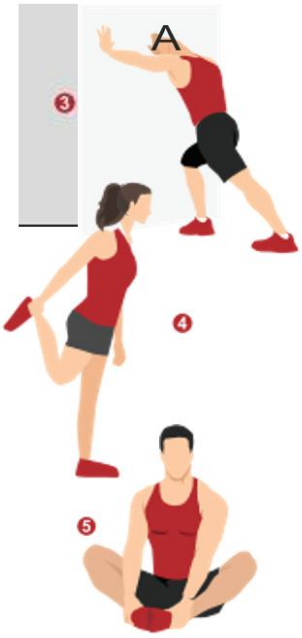
Слегка согните колени и медленно наклоните туловище вперёд. Расслабьте спину и плечи, попытайтесь дотронуться до пальцев ног. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите трижды.

Сидячая растяжка задней поверхности бедра



Сядьте и вытяните одну ногу прямо. Поднесите стопу другой ноги к внутренней стороне вытянутой ноги и попытайтесь дотронуться до пальцев ног. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.

Растяжка икр и ахиллова сухожилия



Опираясь руками о стену или стол, расположите одну ногу позади другой. Растяните заднюю ногу, удерживая пятку прижатой к полу, и наклонитесь к опоре. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьте Повторите по три раза для каждой ноги.

Растяжка квадрицепсов

Возьмитесь правой рукой за правую ногу и потяните её к ягодицам. Удерживайте, пока не почувствуете напряжение в передней части бедра. Держите 10–15 секунд. Повторите по три раза для каждой ноги.

Растяжка внутренней поверхности бедра (аддукторы)

Сядьте, разведите ноги и сведите колени наружу. Возьмитесь за стопы и мягко подтяните их к тазу. Удерживайте 10–15 секунд. Повторите три раза.

Инструкция по упражнениям

Как грести:



Сядьте на сиденье и примите переднее положение (колени согнуты). Установите стопы на подножки. Возьмитесь за обе рукоятки и следите за тем, чтобы спина оставалась максимально прямой на протяжении всего движения.

Медленно начните выпрямлять ноги и отводить руки назад, пока ваши ноги не будут ПОЧТИ полностью выпрямлены (не выпрямляйте их полностью). Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Время тренировок:

Начните с 5 минут тренировки один раз в день 1–2 раза в неделю и постепенно увеличивайте продолжительность через несколько недель. На более продвинутом уровне тренируйтесь 3–4 раза в неделю по 30–45 минут в день.

Предупреждение: проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок и прекратите тренировку при появлении головокружения или недомогания.

Инструкция по эксплуатации компьютера



Пожалуйста, ознакомьтесь с "Руководством по эксплуатации монитора" для подробного описания функций дисплея.

Установка/замена батареек

Снимите крышку отсека батареек и вставьте 4 батарейки типа AA (mignon). Соблюдайте полярность (+/-). Закройте крышку отсека.

Если дисплей тускнеет — замените батарейки. Если нет сигнала, проверьте подключение кабеля.

Решение возможных проблем

Проблема: вода в баке меняет цвет или становится мутной

Причина: плохое качество воды или воздействие прямых солнечных лучей

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

Проблема: компьютер не работает

Причина: батарейки разряжены или установлены неправильно

Решение: установите новые батарейки, соблюдая полярность.

Гарантийная информация

Водный гребной тренажер VictoryFit VF-WR803

Срок гарантии: 12 месяцев

Подробные условия гарантии указаны в гарантийном талоне.

В случае неправильной сборки, неправильной эксплуатации или самостоятельной замены неисправных деталей наша компания снимает с себя всякую ответственность. Для получения гарантийного обслуживания вы обязаны предоставить серийный номер нашего продукта, фотографии или другую информацию, запрашиваемую компанией. Данный тренажер предназначен для домашнего использования, если неисправность возникла в результате коммерческого использования продукта, компания не несет никакой ответственности.

Поставщик: ООО «Сан Планет СПБ», 191167, г. Санкт-Петербург, наб. реки Монастырки, дом 5, Литер В, пом/ком 3-Н/4. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru. Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru Любое улучшение функционала и технических характеристик продукта производится без дополнительного уведомления пользователя.

Подключение Bluetooth:

1.1. Для подключения рекомендуем ознакомиться с руководством по использованию ПРИЛОЖЕНИЯ.

FITSHOW APP

1.2. Пользователь может найти руководство по эксплуатации в приложении.
Примечание:

* Если ЖК-дисплей тускнеет, это означает, что необходимо заменить батарейки.
* Если сигнал не поступает, проверьте, подключен ли кабель.

1.3. Также данный тренажер поддерживает приложение Kinomap