

Инструкция

Гребной тренажер AMF 9849R



Поздравляем Вас с приобретением гребного тренажера!
Компания American Motion Fitness с гордостью представляет
вам гребной тренажер, который входит в линейку эксклюзивных
тренажеров для коммерческого использования.

Мы рекомендуем вам строго следовать инструкциям по сборке,
заливке бака водой, обслуживанию и правилам безопасности.

Прежде, чем приступить к тренировке на гребном тренажере:

1. Перед началом любой физической активности настоятельно
рекомендуем проконсультироваться с вашим лечащим врачом
и убедиться в отсутствии противопоказаний.
2. Следуйте инструкциям по правильной технике гребли.
 1. Ваш гребной тренажер может храниться вертикально.
Для этого, лучше выбрать безопасное место в углу или у стены.
 2. Будьте осторожны при обращении с подвижными частями
тренажера, которые отмечены предупреждающими стикерами.

СОДЕРЖАНИЕ

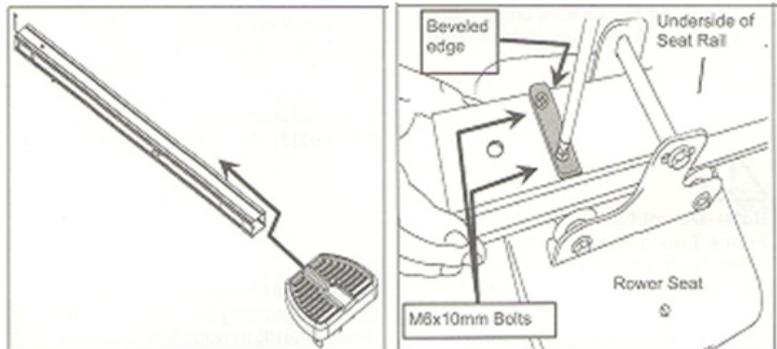
1. Проверка комплектности	5-6
2. Сборка	7-9
3. Заполнение бака водой	10-12
4. Настройка тренажера	13-14
5. Рекомендации по тренировкам	15
6. Функции компьютера с USB портом	16-17
7. Сервисные процедуры	18-20
8. Гарантийные условия	21

Устройство тренажера:

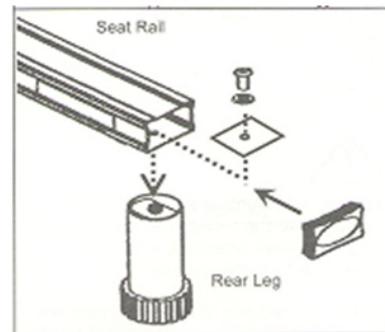


Сборка тренажера:

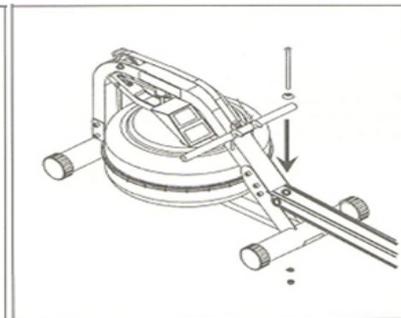
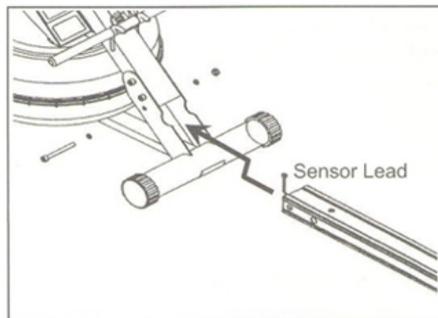
1. Вставьте сидение в паз основной рамы и зафиксируйте пластиковой заглушкой.



2. Соберите и зафиксируйте заднюю опору рамы.

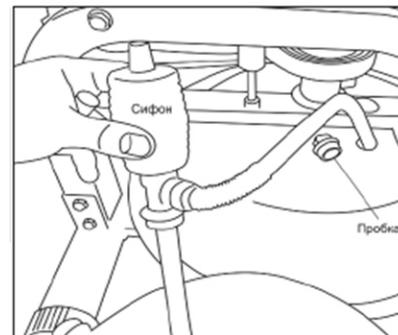


3. Соедините раму тренажера и систему с баком, как указано на рисунке.

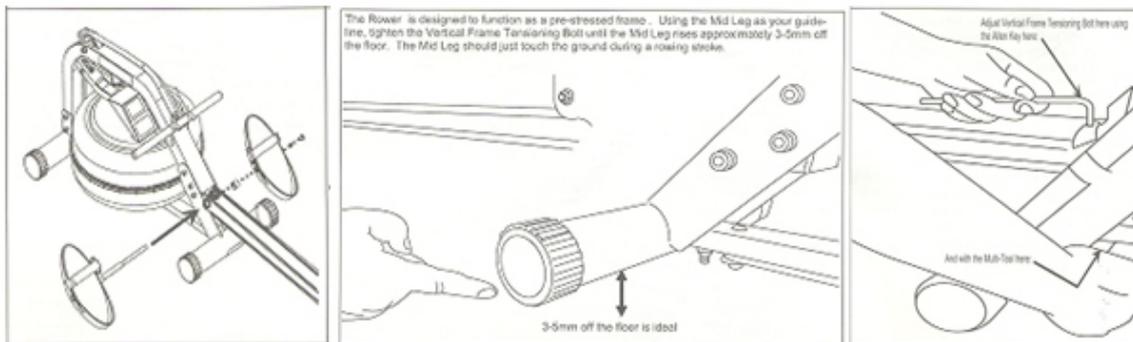


4. Заполнение бака водой.

ВНИМАНИЕ! Перед заполнением бака водой **ОБЯЗАТЕЛЬНО** установите регулятор в положение **MAX**. Иначе, возможно подтекание воды из бака в вертикальном положении тренажера. Не заполняйте бак выше нанесенной отметки (17 литров)!



5. Установите и закрепите педали, как указано на рисунке. Отрегулируйте положение педалей, как вам удобно. (Зафиксируйте все болты тренаера).



Для заполнения бака вам потребуется 17 литров чистой воды.

Количество воды в основном баке определяет нагрузку во время тренировки (например, если залить 9 литров воды, нагрузка будет небольшой, даже при установке регулятора в положение MAX).

Чтобы заполнить бак:

1. Снимите резиновую пробку с заливного отверстия бака.
2. Поставьте ведро с водой рядом с тренажером и поместите в него жесткую часть ручного насоса, гибкий шланг поместите в заливное отверстие.

ВНИМАНИЕ! Клапан на верхней части насоса должен быть закрыт.

3. Сдавливая сифон, заполните бак.
4. Для биологической очистки воды используйте 1 хлорную таблетку, которая идет в комплекте с тренажером.
5. Закройте бак резиновой пробкой.

Примечание: При низком качестве водопроводной воды, рекомендуем использовать дистиллированную воду. Для придания воде приятного голубого оттенка, вы можете использовать краситель.

ВАЖНО! Добавляйте краситель не ранее, чем через 72 часа после добавления хлорной таблетки.

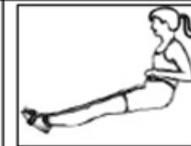
ВНИМАНИЕ! Краситель не входит в комплект и приобретается отдельно.

Благодаря уникальному сочетанию аэробной и анаэробной нагрузки, а также включению в тренировку более 80% мышц тела, гребля становится все более популярной не только как вид спорта, но и как разновидность фитнеса. Благодаря использованию воды, ваш тренажер максимально имитирует реальную академическую греблю, а благодаря уникальной системе регулировки нагрузки делает эту полезнейшую тренировку доступной для всех желающих, независимо от уровня подготовки. Для максимального эффекта старайтесь использовать правильную технику гребка. Следите за последовательностью действий, пока не доведете движения до автоматизма.

ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

ТЕХНИКА ГРЕБЛИ

				
ЗАЦЕП Корпус немного вперед, руки и спина прямые	РАЗГОН Ноги начинают толчок, руки прямые	ФИНИШ Конец толчка ногами, плавная тяга рук и наклон корпуса назад	ВОССТА- НОВЛЕНИЕ Сливание ног, корпус вперед, выпрямление рук	ЗАЦЕП Повторяем цикл сначала

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

ВНИМАНИЕ! Прежде чем приступить к тренировкам, рекомендуем проконсультироваться с лечащим врачом! Для плавного входа в тренировочный график начните с 5-минутных ежедневных занятий и постарайтесь пройти дистанцию 500 м за 2:30-2:45. При этом, интенсивность должна быть такой, чтобы вода в баке постоянно была в движении. Затем начните плавно увеличивать продолжительность тренировки, пока 30-45 минут гребли 3-4 раза в неделю не станет для вас комфортным.

Тренажер в собранном виде :



ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

По всем вопросам, связанным с техническим обслуживанием гребного тренажера, пожалуйста, обращайтесь в торгующую организацию. Гарантийный ремонт возможен только при наличии документов, подтверждающих приобретение тренажера у авторизованного дилера и заполненного гарантийного талона. Наличие серийного номера в гарантийном талоне обязательно!

Срок гарантийного обслуживания на тренажер, за исключением, расходных материалов и запасных частей, подверженных естественному износу, составляет 2 года при эксплуатации в домашних условиях и 1 год при коммерческой эксплуатации с нагрузкой на тренажер не более, чем 25 часов в неделю.

Гарантия на части, подверженные естественному износу - 1 год:

- Эластичный шнур;
- Гребная рукоятка;
- Пластиковые упоры для ног;
- Сиденье;
- Ремень из полиэстера;
- Все шкивы, ролики и подшипники;
- Все резиновые компоненты;
- Компьютер;
- Сенсорный датчик;
- Ремни для ног.

Гарантия не распространяется на лаковое покрытие рамы.

Тренажер предназначен для использования при комнатных температуре и влажности.

American Motion Fitness – бренд, которому Вы можете доверять.

Вид тренажера		Магазин			
Артикул		Телефон			
Серийный номер (С/Н)		Адрес			
Дата покупки				Печать дистрибьютора	Печать магазина

Внимание!!! Важная информация для потребителей.

- Тренажёр предназначен для коммерческого использования;
- Использование данного товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил эксплуатации товара;
- Для подтверждения факта покупки товара при гарантийном ремонте, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанция, гарантийный талон). Рекомендуем проследить правильность и четкость заполнения всех граф в гарантийном талоне;
- Рекомендуем доверять сборку и установку тренажеров только квалифицированным специалистам;
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации поможет избежать проблем при использовании тренажера;
- В случае поломки или неполадках в работе тренажера замена неисправных деталей, а так же устранение неполадок в гарантийный срок производится бесплатно.

Товар не подлежит гарантийному ремонту в случае:

- 1.Отсутствия печати на гарантийном талоне;
- 2.Несоответствия серийного номера изделия и номера модели номерам, указанным на гарантийном талоне;
- 3.Наличия повреждения, вызванного установкой компонентов, не соответствующих техническим требованиям производителя, а так же нарушения правил эксплуатации изделия;
- 4.Причинения повреждений во время перевозки или перемещения изделия покупателем;
- 5.Истечения срока гарантийного обслуживания;
- 6.Гарантия не распространяется на расходные материалы тренажера – ремни и элементы питания.

Гарантия на тренажер составляет 2 года

Офис в России: 192289, г. Санкт-Петербург, ул. Софийская, д. 66, лит. А, офис В-128
emfitness@mail.ru; Тел.: (812) 309-45-51



CE ROHS

