

APPLE  GATE

R10 M

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР



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 вилок 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

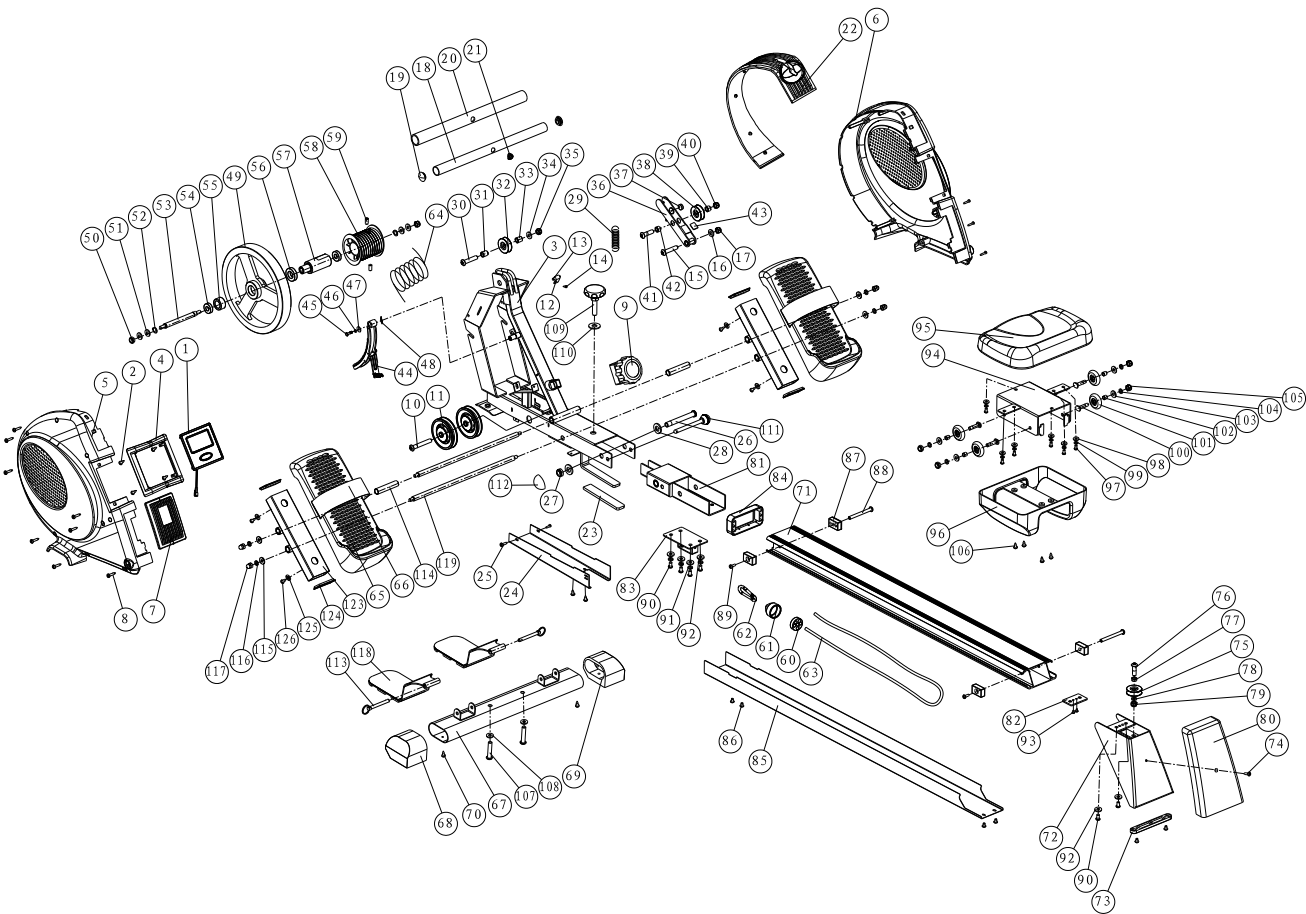
ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ

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.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

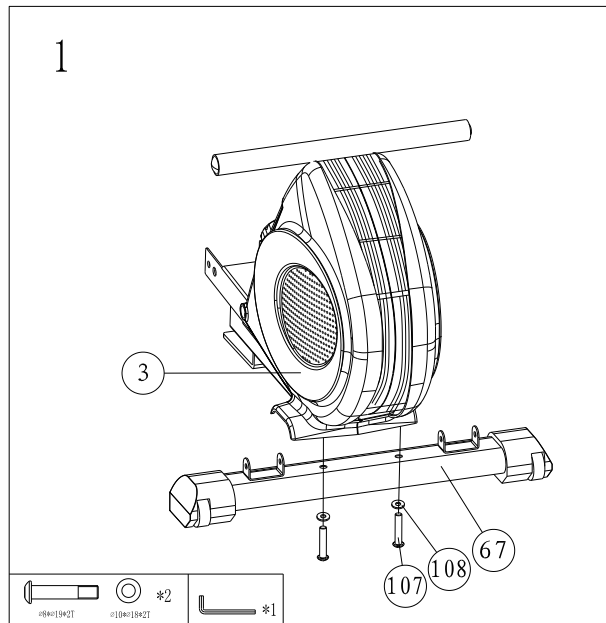
No.	Наименование	Кол-во		No.	Наименование	Кол-во	
1	Консоль	1	набор	62	Карабин	1	шт
2	Винт М2.5	4	шт	63	Возвратный шнур	1	шт
3	Основная рама	1	шт	64	Натяжной шнур	1	шт
4	Крепление консоли	1	шт	65	Педаль П/Л	2	шт
5	Левый кожух маховика	1	шт	66	Ремешок педали	2	шт
6	Правый кожух маховика	1	шт	67	Передняя ножка	1	набор
7	Передний кожух маховика	1	шт	68	Левая заглушка передней ножки	1	шт
8	Винт М4	11	шт	69	Правая заглушка передней ножки	1	шт
9	Регулятор нагрузки	1	шт	70	Винт	2	шт
10	Винт М10	1	шт	71	Направляющая сиденья	1	шт
11	Ролик	2	шт	72	Задняя ножка	1	шт
12	Крепление датчика	1	шт	73	Прокладка	1	шт
13	Датчик	1	шт	74	Винт М5	3	шт
14	Винт М4	1	шт	75	Ролик 42 мм	1	шт
15	Винт М10	1	шт	76	Болт М10	1	шт
16	Шайба	1	шт	77	Втулка	1	шт
17	Гайка М10	1	шт	78	Втулка	1	шт
18	Руль	1	шт	79	Гайка М10	1	шт
19	Заглушка	2	шт	80	Задний кожух	1	шт
20	Поручень	1	шт	81	Кронштейн	1	шт
21	Кронштейн	1	шт	82	Прокладка	1	шт
22	Центральный кожух маховика	1	шт	83	Соединитель	1	шт
23	Ножка	1	шт	84	Втулка	1	шт
24	Нижний кожух основы	1	шт	85	Кожух направляющей сиденья	1	шт
25	Винт М4	4	шт	86	Болт	4	шт
26	Болт	1	шт	87	Ограничитель	4	шт
27	Гайка М8	1	шт	88	Болт	2	шт
28	Шайба	2	шт	89	Болт М6*10	2	шт
29	Пружина	1	шт	90	Болт М8*20	6	шт
30	Винт М10	1	шт	91	Шайба	4	шт

31	Втулка	1	шт	92	Шайба	6	шт
32	Ролик 42 mm	1	шт	93	Винт	2	шт
33	Втулка	1	шт	94	Рама сиденья	1	шт
34	Шайба	2	шт	95	Сиденье	1	шт
35	Гайка М10	1	шт	96	Кожух сиденья	1	шт
36	Крепление магнита	1	набор	97	Винт	6	шт
37	Магнит	1	шт	98	Шайба	6	шт
38	Ролик	1	шт	99	Шайба	6	шт
39	Втулка	1	шт	100	Болт М8	4	шт
40	Гайка М10	1	шт	101	Ролик	4	шт
41	Винт М10	1	шт	102	Втулка	4	шт
42	Втулка	1	шт	103	Шайба	4	шт
43	Прокладка	1	шт	104	Шайба	4	шт
44	Система магнитов	1	набор	105	Гайка М8	4	шт
45	Винт М6	1	шт	106	Винт	4	шт
46	Шайба	1	шт	107	Болт	2	шт
47	Шайба	1	шт	108	Шайба	2	шт
48	Шайба	1	шт	109	Фиксатор	1	шт
49	Маховик	1	шт	110	Шайба	1	шт
50	Гайка М8	2	шт	111	Фиксатор	1	шт
51	Шайба	4	шт	112	Заглушка	1	шт
52	Шайба С-образная	2	шт	113	Шпилька	2	шт
53	Ось маховика	1	шт	114	Втулка	2	шт
54	Подшипник 6001RS	2	шт	115	Шайба	4	шт
55	Подшипник	1	шт	116	Шайба М8	4	шт
56	Подшипник 6904	1	шт	117	Гайка М8	4	шт
57	Крепление направляющей	1	шт	118	Передняя ручка	2	шт
58	Катушка	1	шт	119	Ось педали	2	шт
59	Винт М8	2	шт	123	Крепление педали	2	шт
60	Крепление возвратного шнура	1	шт	124	Заглушка	4	шт
61	Оплетка	1	шт	125	Шайба	4	шт
				126	Болт	4	шт

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

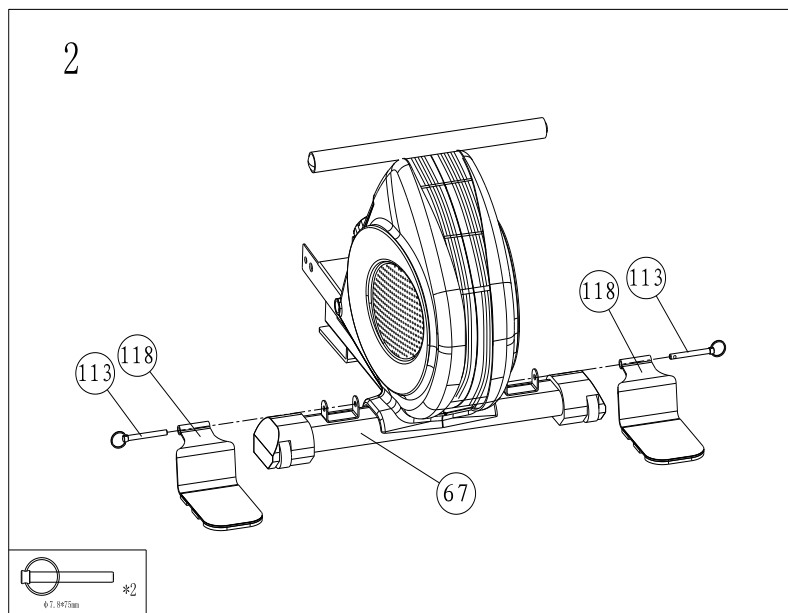
ВНИМАНИЕ! Во время установки винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

Шаг 1



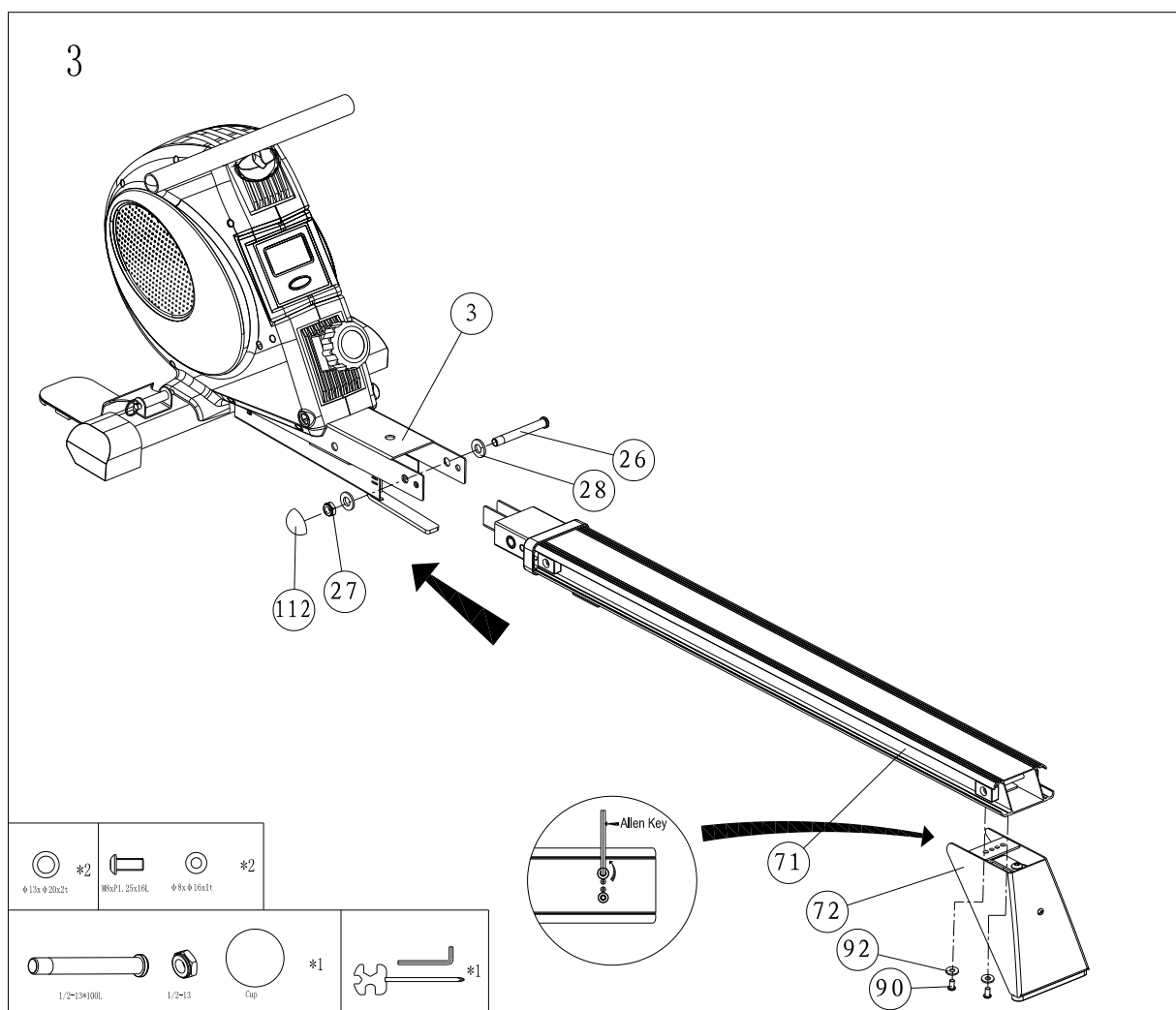
1. Закрепите переднюю ножку (67) с транспортировочными колесиками на основной раме (3) с помощью винтов (107) и шайб (108).

Шаг 2



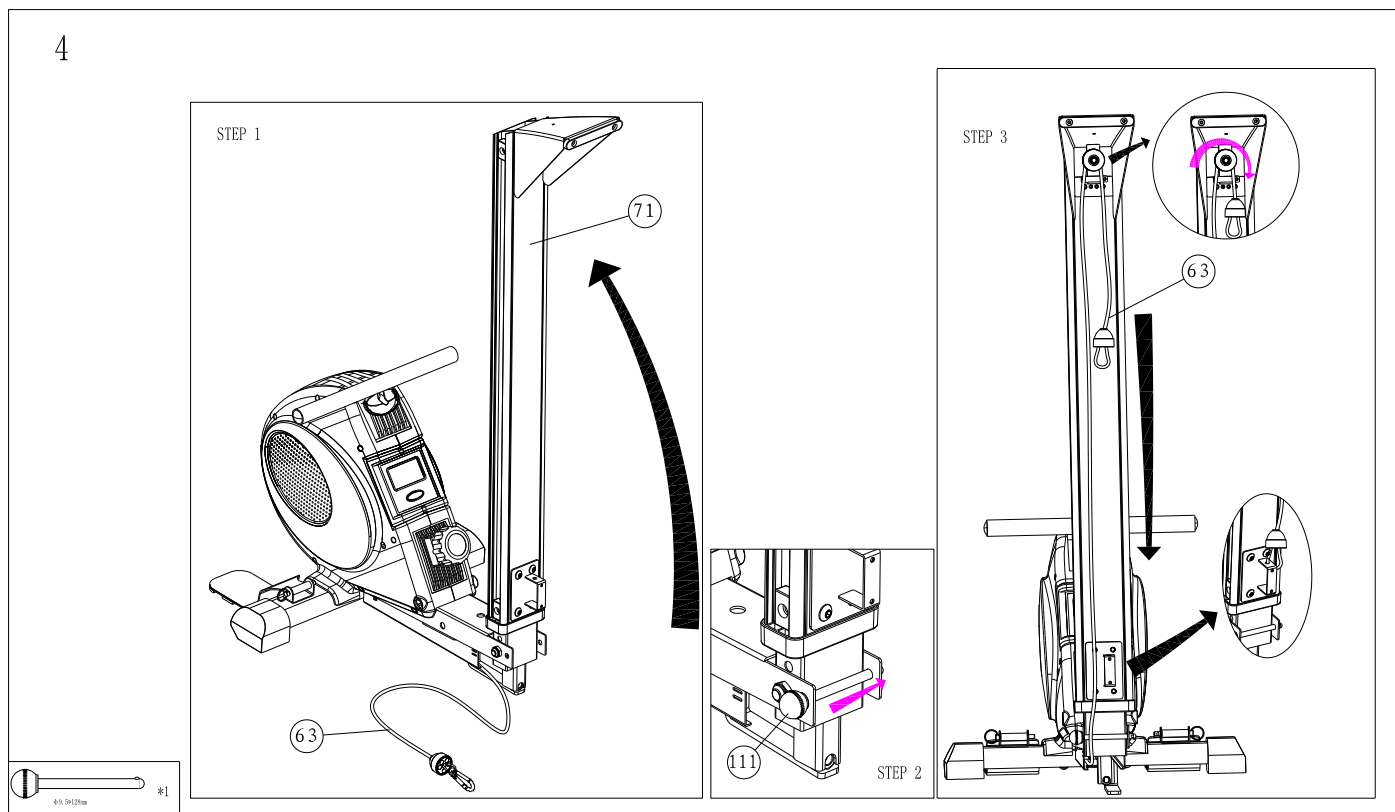
1. Закрепите переднюю ручку (118) на ножке (67) с помощью 2 шпилек (113).

Шаг 3



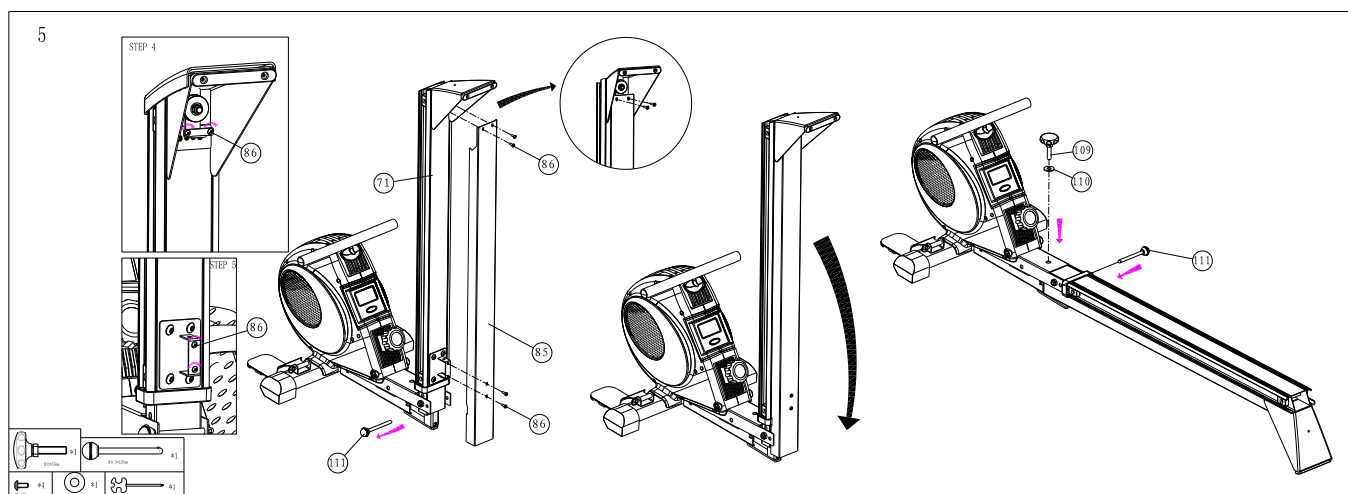
1. Снимите винты, закрепленные на направляющей (71).
2. Закрепите заднюю ножку (72) на направляющей (71) болтами, как показано на рисунке.
3. Снимите болты (26), гайки (27) и шайбы (28) с направляющей, закрепите ее на основной раме.
4. Убедитесь, что болты и шайбы надежно затянуты.

Шаг 4



1. Сложите направляющую.
2. Установите фиксатор (111) на ней.
3. Протяните возвратный шнур (63) через ролик задней ножки.
4. Протяните возвратный шнур (63) и закрепите карабин, как показано на рисунке.
5. Убедитесь, что возвратный шнур закреплен параллельно.
6. Снимите болт, закрепленный на нижней части задней ножки.

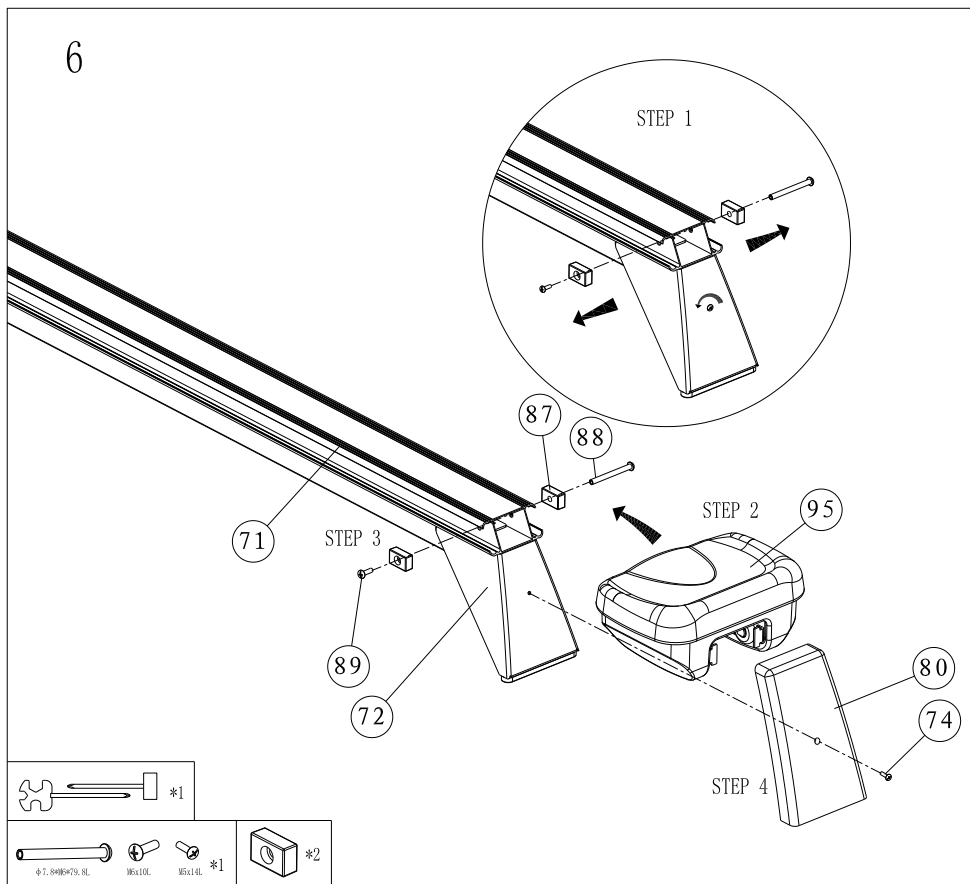
Шаг 5



1. Снимите фиксатор (111) с основной рамы.
2. Закрепите кожух (85) на направляющей (71), закрепите 4 болтами.

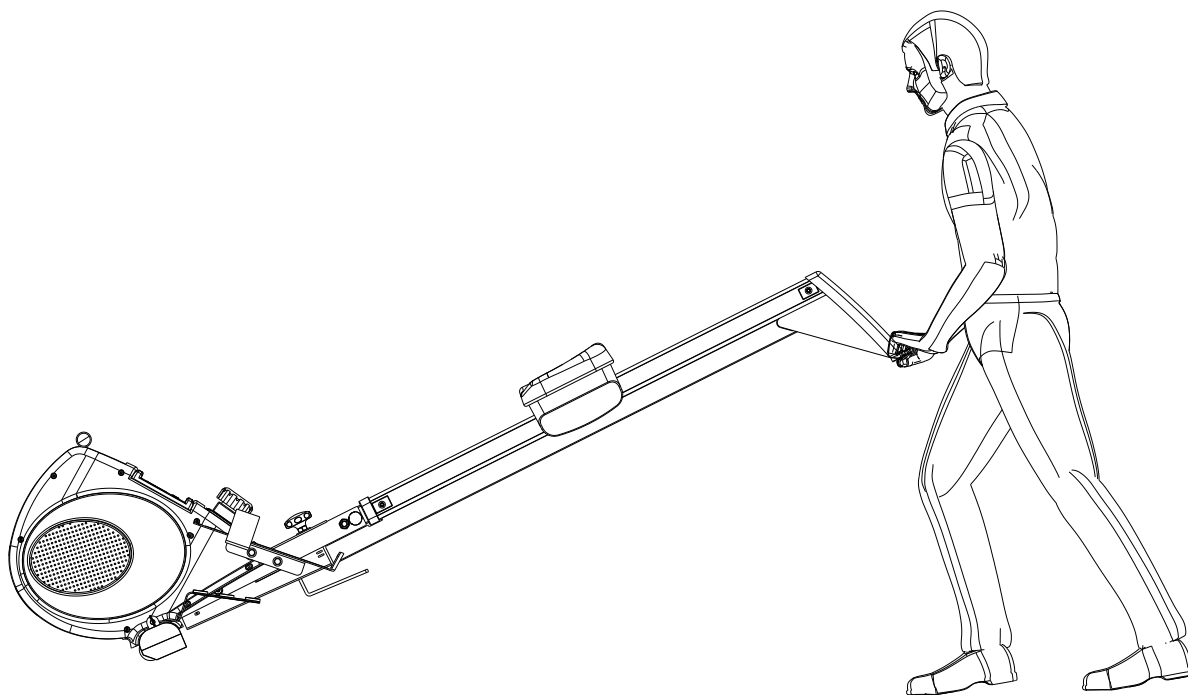
3.Разложите тренажер.

Шаг 6



1. Снимите стопперы, закрепленные на концах направляющей.
2. Закрепите сиденье (95), зафиксируйте стопперы.
3. Снимите болт с задней ножки, закрепите им задний кожух (80).
4. Закрепите фиксатор (111).
5. Закройте болт (26) с помощью заглушки (112).
6. Закрепите фиксатор (109) шайбой (110) на основной раме как показано на рисунке.

Шаг 8



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

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



Как только пользователь установил аккумуляторы, консоль загорится. В режиме ожидания нажмите кнопку Mode для выбора функции.

Если консоль не получает сигнал в течение 4 минут, она выключится автоматически. Нажмите кнопку Mode, чтобы продолжить тренировку.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

Mode (Выбор) - удержание кнопки в течение 3 секунд приведет к перезагрузке консоли/выбор дисплея.

ДИСПЛЕЙ

*SCAN (Скан) – В режиме ожидания используйте кнопку MODE, чтобы выбрать функциональный дисплей.

*TIME (Время) – Время тренировки.

*STROKES (Количество гребков) – Консоль автоматически считает количество гребков.

*CALORES (Калории) – Подсчет потраченных калорий.

*TOTAL STROKES (Общее количество гребков) – Общее количество гребков за тренировку.

*PULSE (Пульс) - Консоль автоматически измеряет ваш пульс во время тренировки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Система нагружения	аэромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	8
Маховик	6 кг
Рельса	алюминиевая с высоким коэффициентом скольжения
Сидение	эргономичное контурной формы

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

Консоль	черно-белый LCD-дисплей диагональю 9 см
Язык(и) интерфейса	английский
Показания консоли	время, дистанция, калории, махи, махов всего
Общее количество программ	программы отсутствуют
Тренировочные программы	нет
Пульсозависимые программы	нет
Пользовательские программы	нет
Ватт-программа	нет
Интернет	нет
Интеграционные технологии	нет
Мультимедиа	нет
Разъемы	нет
Измерение пульса	нет

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

Макс. вес пользователя	130 кг
Компенсаторы неровностей пола	нет
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	192*65*49 см
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	81*65*129 см
Вес нетто	28 кг
Питание	не требует подключения к сети
Энергосбережение	есть
Профиль рамы	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья

ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ

Упаковка	1 коробка (прочный прессованный картон и пенопластовые формы)
Габариты	128*29*51 см
Объем	0,189 куб. м

Вес брутто 32 кг

СЕРТИФИКАТЫ

Сертификаты европейский Сертификат Соответствия (CE), европейский Сертификат Безопасности (RoHS)

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

Производитель Jörgen Svensson, Швеция
Страна изготовления КНР

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

**Последняя версия Руководства пользователя доступна на сайте www.jorgen-svensson.com

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте продавца ООО «Джей Эс» www.jorgen-svensson.com

Тренажер соответствует требованиям ТР ТС 004/2011 «О безопасности низковольтного оборудования», утвержден Решением Комиссии Таможенного союза от 16 августа 2011 года №768, ТР ТС «Электромагнитная совместимость технических средств», утвержден Решением Комиссии Таможенного союза от 09 декабря 2011 года №879.

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!