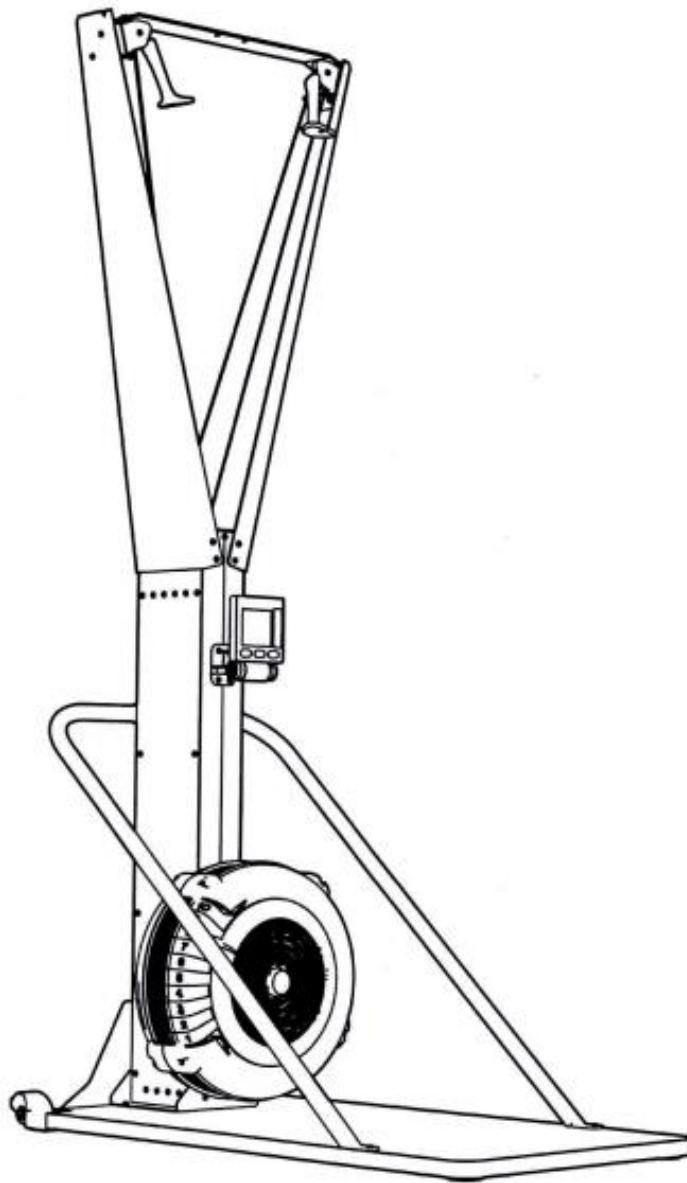


# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**Важно!** Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с этими инструкциями перед сборкой или использованием оборудования. Здесь содержится важная информация, которая поможет вам получить максимальную пользу от вашего оборудования, а также обеспечит безопасную и правильную сборку, использование и обслуживание.

## Содержание

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Инструкции по безопасности.....  | 2  |
| Упаковочный лист.....            | 3  |
| Руководство по сборке.....       | 5  |
| Инструкции по использованию..... | 9  |
| Обслуживание.....                | 13 |
| Краткое описание дисплея.....    | 15 |

## Инструкции по безопасности

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

Для снижения риска серьезных травм внимательно прочтите все важные предостережения и инструкции в данном руководстве, а также все предупреждения на вашем продукте перед его использованием. Мы не несем ответственности за травмы или повреждения собственности, полученные в результате использования данного продукта.

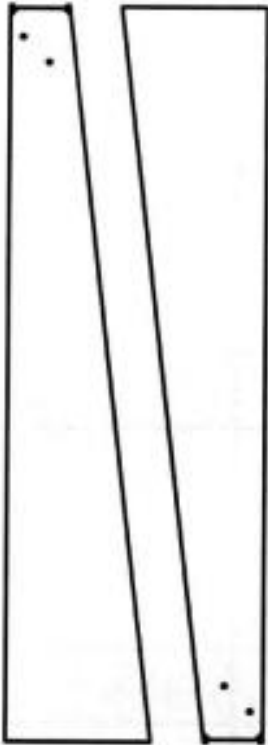
1. Перед началом этой или любой другой программы упражнений проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или с предварительными проблемами со здоровьем.
2. Детей младше 12 лет и домашних животных держите подальше от продукта во время использования.
3. Никогда не допускайте одновременного использования продукта более чем одним человеком.
4. Если пользователи испытывают головокружение, тошноту, боль в груди или другие неприятные ощущения во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
5. Разместите продукт на чистом, ровном полу и не используйте его рядом с источниками воды или на открытом воздухе.
6. Во время тренировки носите подходящую спортивную одежду. Строго запрещается носить длинные рубашки и другую свободную одежду, которая может зацепиться за устройства. Рекомендуется использовать беговую обувь или другую спортивную обувь.
7. Продукт должен использоваться в соответствии с описанными в руководстве функциями, и не рекомендуется использовать другие аксессуары или функции продукта, не предложенные производителем, чтобы избежать травм.
8. Вокруг продукта не должно быть препятствий или острых предметов.
9. Людям с ограниченными возможностями запрещается использовать продукт в одиночку без надзора специалиста или медицинского работника.
10. Перед каждой тренировкой обязательно выполните подходящую разминку и растяжку.
11. Пожалуйста, выберите соответствующий вес для тренировки в зависимости от вашей физической подготовки, рекомендуется постепенно наращивать нагрузку.
12. Не используйте продукт, если он не имеет полной функциональности.

### **ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

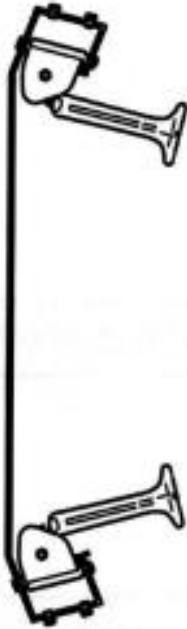
1. Регулярно смазывайте подвижные части.
2. Перед использованием все части продукта должны быть проверены и зафиксированы.
3. Для очистки продукта используйте влажное полотенце и мягкое моющее средство. Не используйте химические растворители для чистки продукта.

Упаковочный лист

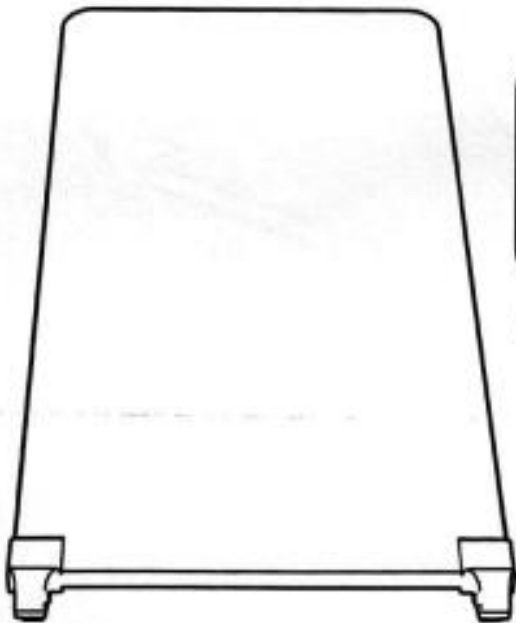
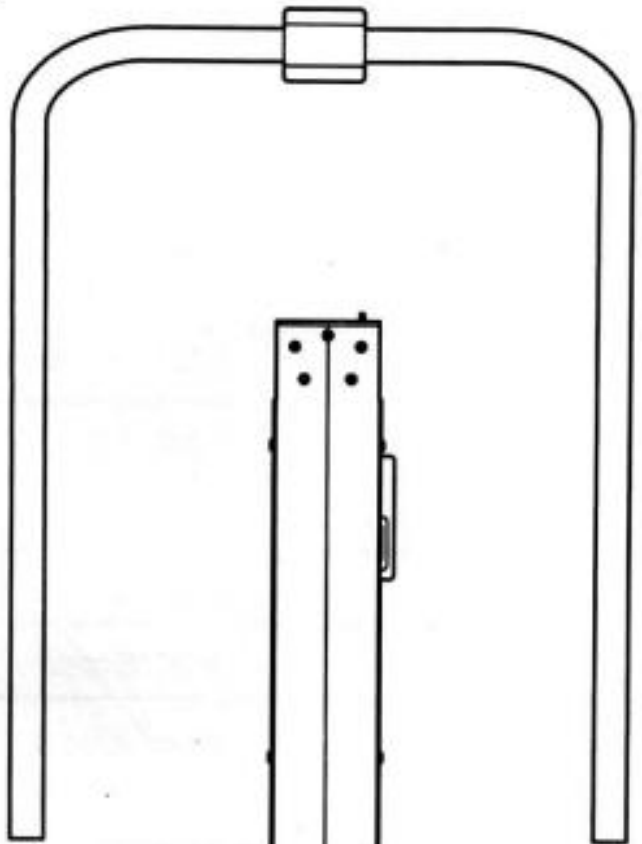
1. Upper Arms



2. Top Bracket



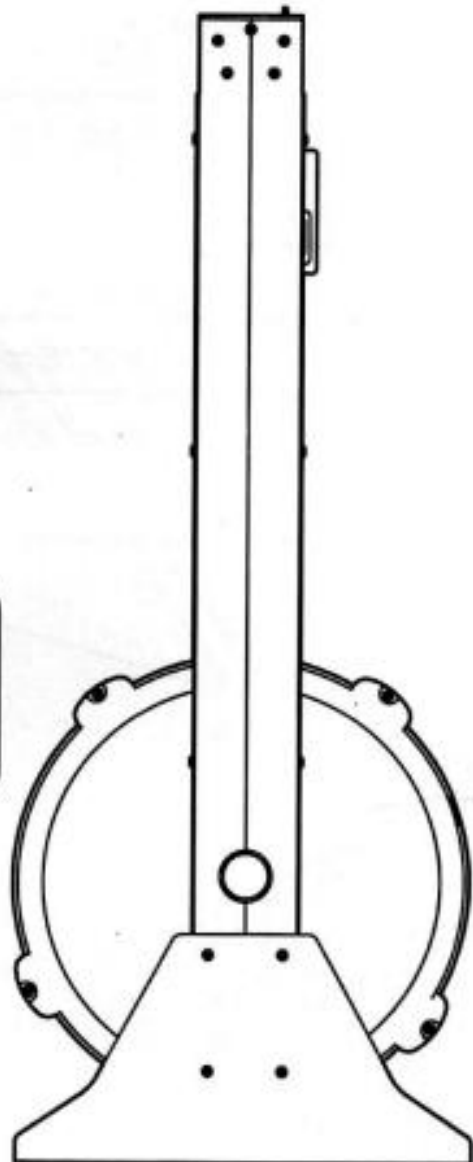
3. Support frame



4. Floor stand



6. Parts bag

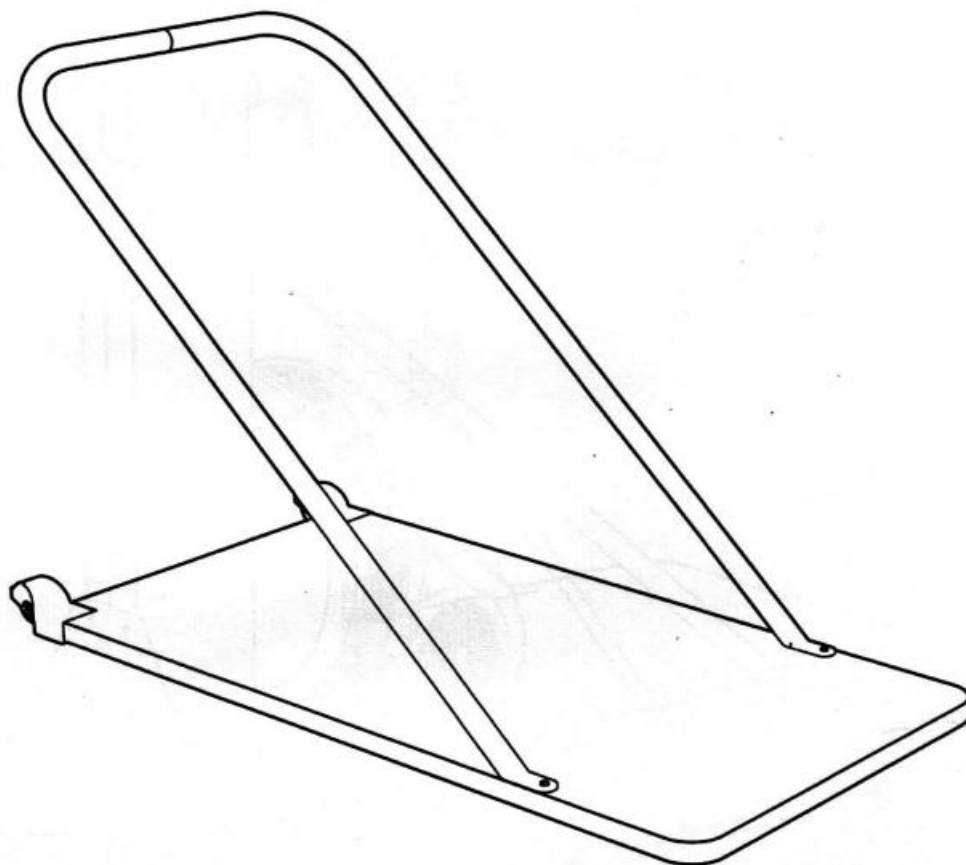


5. Body (includes flywheel and Monitor )

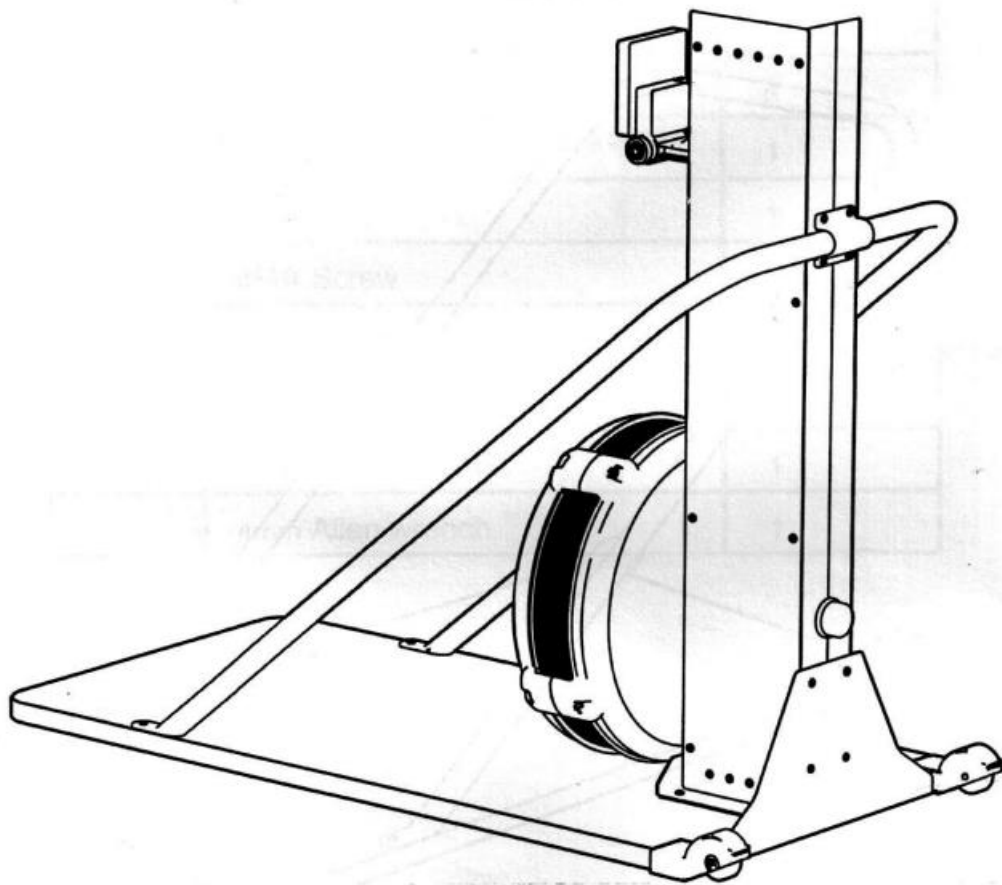
| <b>№</b> | <b>Описание</b>                     | <b>К-во</b> |
|----------|-------------------------------------|-------------|
| 1        | Верхние стойки (левые и правые)     | 2           |
| 2        | Верхний кронштейн                   | 1           |
| 3        | Несущий каркас                      | 1           |
| 4        | Напольная подставка                 | 1           |
| 5        | Корпус (включает маховик и монитор) | 1           |
| 6        | Сумка для запчастей                 | 1           |
|          | 6*10 Винт                           | 16          |
|          | 8*16 Винт                           | 6           |
|          | 8*25 Винт                           | 4           |
|          | Шестигранный ключ на 5 мм           | 1           |
|          | Шестигранный ключ на 4 мм           | 1           |

## Руководство по сборке

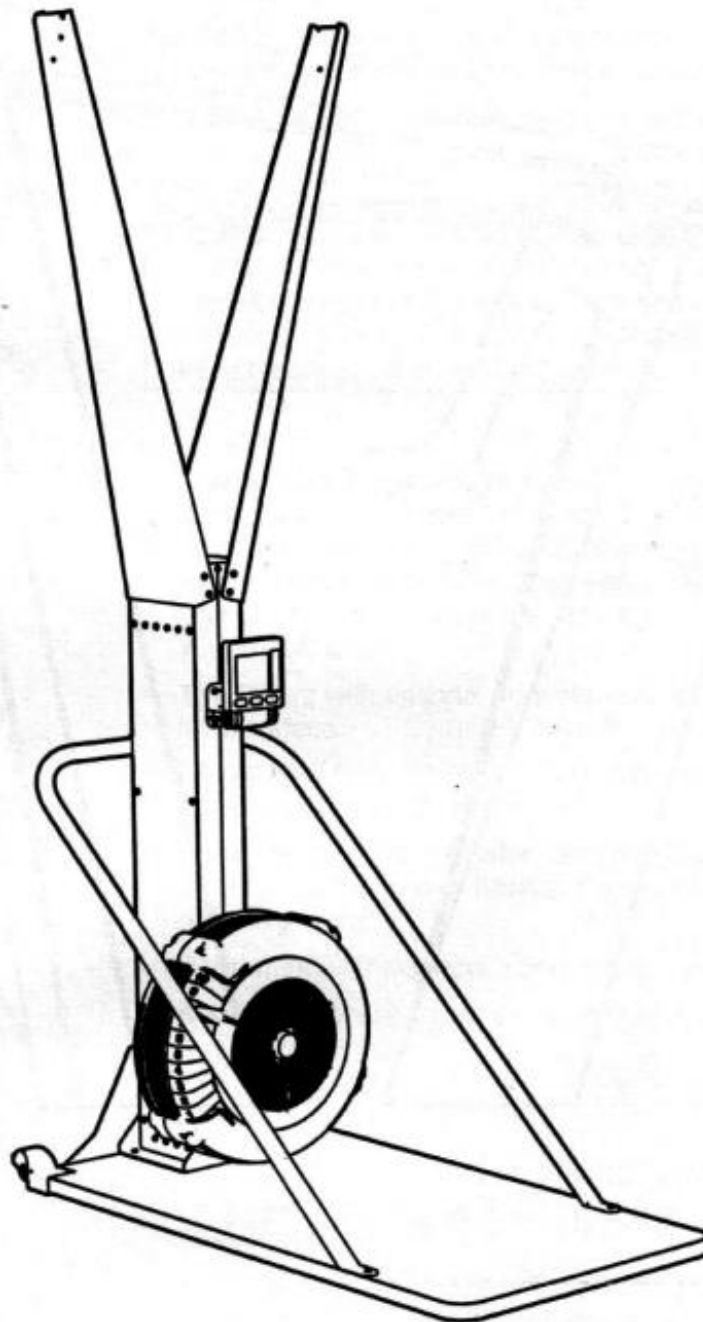
ШАГ 1. Установите несущий каркас и напольное крепление.



ШАГ 2. Установите корпус на напольное крепление.

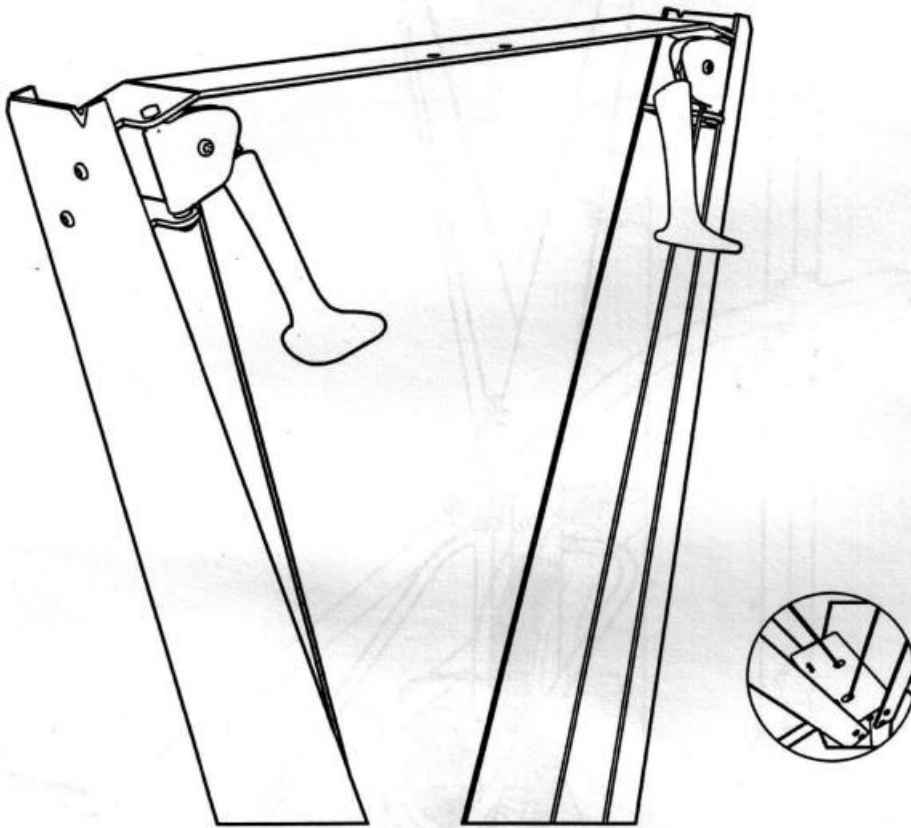


ШАГ 3. Установите верхние стойки (левые и правые)





ШАГ 4. Установите верхний кронштейн



## Инструкции по использованию

SkiErg предлагает отличное упражнение для всего тела. Каждое потягивание задействует ноги, руки, плечи и корпус в нисходящем движении "жима", используя вес тела для ускорения ручек. Каждое потягивание завершается вытянутыми вниз руками вдоль бедер с частично согнутыми коленями.

SkiErg позволяет тренироваться техникой "Double-Pole", которая необходима как для конькового, так и для классического лыжного хода.

Техника классического лыжного хода также возможна.

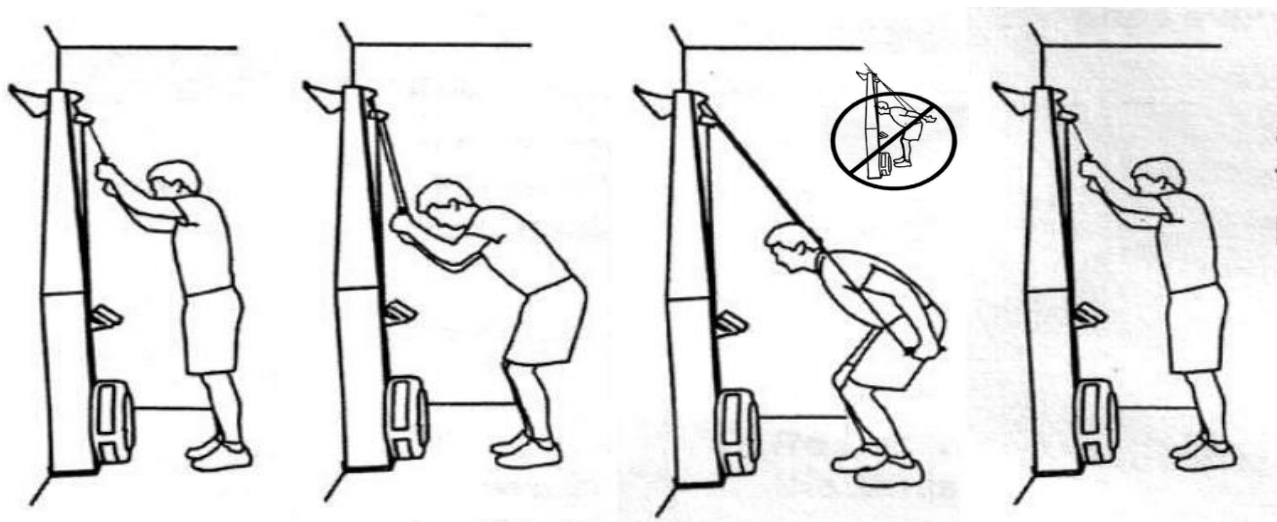
### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Уровень безопасности машины можно поддерживать только при регулярном осмотре на наличие повреждений и износа. Немедленно заменяйте дефектные компоненты, чтобы обеспечить безопасность и производительность, или не используйте машину, пока она не будет отремонтирована.

- Использование машины с изношенными или ослабленными деталями (шкивы, шнуры, катушки) может привести к травмам пользователей. В случае сомнений в состоянии какой-либо детали настоятельно рекомендуется заменить ее немедленно. Используйте только оригинальные детали. Использование других деталей может привести к травмам или плохой производительности вашей машины.
- SkiErg с дополнительной напольной подставкой должен использоваться на устойчивой, ровной поверхности.
- Не скручивайте и не перекрещивайте шнуры, и избегайте вытягивания шнуров до конечной точки.
- Не отпускайте ручки, когда они находятся в вытянутом положении. Возвращайте ручки в верхнее положение перед их отпусканием.
- Выполняйте регулярную проверку и обслуживание в соответствии с рекомендациями. Держите надзор над детьми во время использования SkiErg.

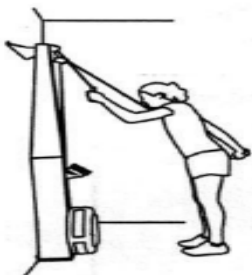
### Техника "Double-Pole"

1. Начните с того, чтобы ваши руки были на ширине плеч примерно на уровне глаз. Ваши руки должны быть согнуты в локтях. Ваши ноги должны быть на ширине плеч.
2. Отталкивайтесь от рукояток, направляя их вниз, активизируя мышцы живота и сгибая колени. Сохраняйте сгиб в локтях, чтобы рукоятки оставались достаточно близко к вашему лицу.
3. Завершите движение с немного согнутыми в коленях ногами и руками, вытянутыми вниз вдоль бедер.
4. Поднимите руки вверх и выпрямите тело, чтобы вернуться в исходное положение.



### Техника классического лыжного хода

1. Начните со слегка согнутой рукой в верхнем положении.
2. Тяните вниз верхней рукой, постепенно поднимая нижнюю руку.
3. Продолжайте чередовать потягивания рук, сохраняя некоторый сгиб в тянущейся руке, так как это более сильное положение.



## ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

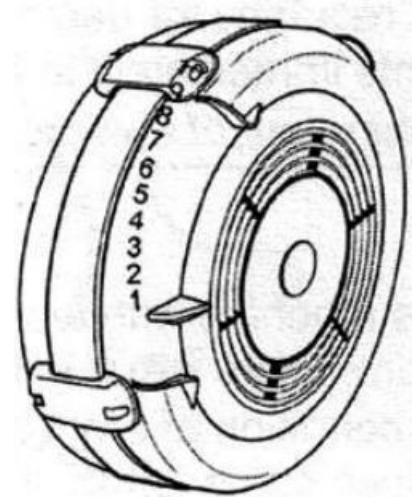
### Регулируемое пользователем сопротивление:

Чем сильнее вы тянете, тем больше сопротивления вы почувствуете. Это происходит потому, что SkiErg использует воздушное сопротивление, которое генерируется вращающимся маховиком. Чем быстрее вы крутите колесо, тем больше сопротивления. Вы можете использовать тренажер как вам удобно. SkiErg не имеет одного конкретного уровня сопротивления.

### Настройка регулятора:

SkiErg имеет спиральный регулятор с настройками от 1 до 10. Регулятор подобен передачам велосипеда. Он влияет на ощущение использования, но не влияет непосредственно на сопротивление. Изменяя настройку регулятора, вы можете имитировать диапазон скоростей катания на лыжах, которые возникают на снегу. Более высокие числа создают ощущение катания на лыжах в медленных условиях или в гору. Более низкие числа создают ощущение катания на быстром снегу, на плоской местности и вниз по склону. Для общей фитнес-тренировки и хорошей аэробной нагрузки используйте настройку регулятора от 1 до 4.

Примечание: Шкала регулятора от 1 до 10 является удобным ориентиром для установки "передачи".



## НАЧАЛО РАБОТЫ

### Перед вашей первой тренировкой на SkiErg:

1. Проконсультируйтесь с вашим врачом. Убедитесь, что для вас безопасно начать программу упражнений.
2. Внимательно ознакомьтесь с информацией о технике использования. Неправильная техника может привести к травмам.
3. Разогрейтесь перед каждой тренировкой несколькими минутами легкого использования, затем потянитесь несколько минут, прежде чем продолжить тренировку. Потянитесь снова после тренировки.
4. Начинайте постепенно. Используйте не более пяти минут в первый день, чтобы ваш организм привык к новой нагрузке.

### ⚠ ВНИМАНИЕ!

Перетренировка может привести к серьезным травмам или даже смерти. Если вы почувствуете головокружение, немедленно прекратите тренировку.

### Ваша Первая Тренировка на SkiErg

1. Начните с одной-двух минут легкого использования, чтобы освоить технику. Начните с техники "double-pole", так как она задействует больше мышечных групп и обеспечивает более полноценную тренировку.
2. Используйте тренажер равномерно и легко в течение 3 минут на умеренной частоте. Продолжайте совершенствовать свою технику, одновременно устанавливая комфортный ритм.
3. Отдохните несколько минут: прогуляйтесь или потянитесь.

4. Еще раз повторите использование в течение 3-5 минут, в зависимости от вашего комфорта.
5. Отдохните снова 1-2 минуты.
6. Повторите Шаг 4 два или три раза.

Постепенно увеличивайте время и интенсивность использование в течение первых двух недель. Не используйте тренажер на полную мощность до тех пор, пока вы не будете уверены в своей технике и не попользуетесь хотя бы неделю. Как и при любой физической активности, если вы слишком быстро увеличите объем и интенсивность, не разогреетесь должным образом или будете использовать неправильную технику, вы увеличите риск травм.

## Обслуживание

### ВНИМАНИЕ!

Уровень безопасности тренажера можно поддерживать только при регулярном осмотре на наличие повреждений и износа. Немедленно заменяйте дефектные компоненты, чтобы обеспечить безопасность и производительность, или не используйте машину, пока она не будет отремонтирована.

### РЕГУЛЯРНАЯ ПРОВЕРКА

#### Распутывание шнуров

Когда вы беретесь за ручки тренажера, вы можете ненамеренно запутать шнуры, подобно тому, что происходит со шнуром на телефонной трубке. С течением времени это может привести к запутыванию шнуров внутри тренажера, вызывая неровное ощущение при потягивании за ручки. Это может привести к преждевременному износу шнура.

Чтобы избежать этого, регулярно проверяйте шнуры и распутывайте их по мере необходимости. Вы сможете видеть запутывание шнура; просто распутывайте, поворачивая ручку в противоположном направлении от запутывания. Периодически распутывайте шнуры. Вам будет легче, если вам поможет другой человек.

1. Вытяните обе ручки так далеко, насколько они могут доходить.
2. Удерживая шнуры у верхнего кронштейна, позвольте ручкам свободно висеть и вращаться.
3. Пройдитесь рукой вдоль каждого шнура, чтобы распутать его.
4. Верните ручки в верхнее положение.
5. Повторите процесс, начиная с шага 1, как минимум дважды.

#### Чистка ручек

Используйте мягкое мыло или очищающий продукт для чистки ручек каждые несколько тренировок по мере необходимости.

### **КАЖДЫЕ 500 000 МЕТРОВ (ПРИМЕРНО 50 ЧАСОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ)**

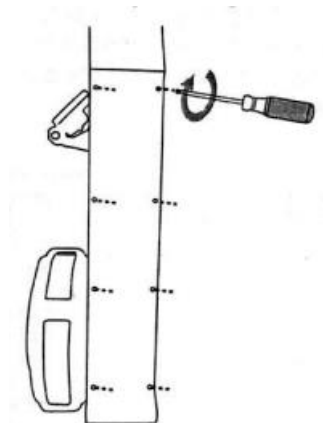
#### Проверка шнуров

Существуют два отдельных шнура и два резиновых шнура для проверки.

Важно! Каждый шнур имеет свой тип и должен быть заменен на соответствующий заменяемый шнур, если наблюдается значительный износ или повреждение.

Проверка шнуров:

1. Шнуры ручек легко можно проверить, вытянув ручки до конца и визуально оценив износ.
2. Проверьте шнуры, работая внутри вертикальной рамы. Начните с удаления правого бокового крыла, сняв 8 винтов при помощи предоставленного вам ключа с шестигранной головкой. См. иллюстрацию. После удаления крышки все шнуры и шкивы будут видны.
3. Попросите помощника медленно вытянуть ручки до конца и наблюдайте за состоянием ручных шнуров и резиновых шнуров. Вы должны видеть всю рабочую длину всех шнуров.



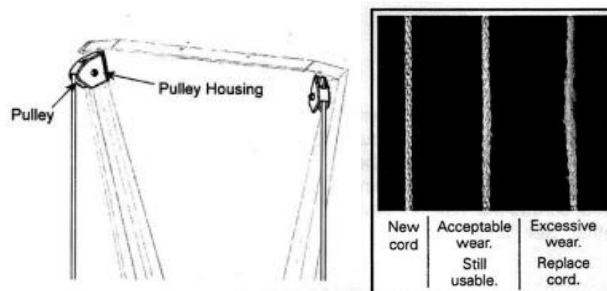
**Описание износа/повреждения шнура:** В течение времени поверхность шнура начнет образовывать "пушинки". Если эти "пушинки" становятся хуже в определенном месте на шнуре, пришло время его заменить. См. фотографию. Рекомендуем заменить оба шнура одновременно.

### Проверьте крепежные элементы

Убедитесь, что все крепежные элементы плотно закреплены и не ослабли во время использования.

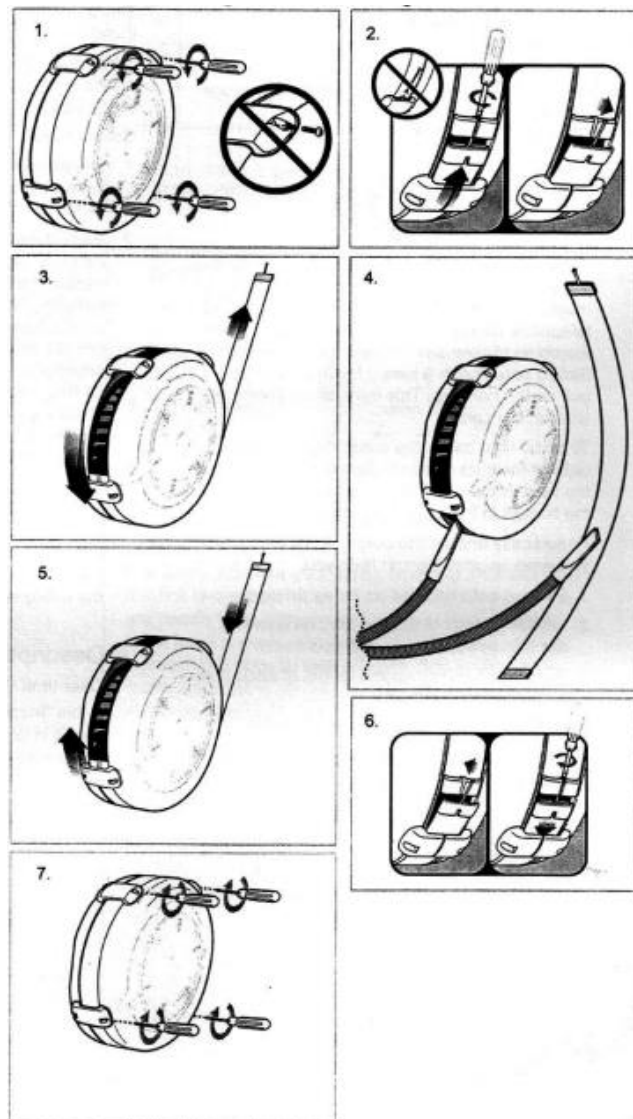
### Проверьте шкивы верхнего кронштейна

Убедитесь, что шкивы свободно вращаются в корпусах шкивов и что корпуса шкивов свободно качаются в кронштейнах шкивов.

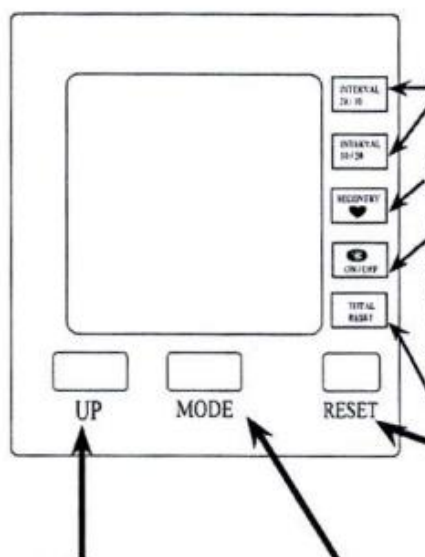


### По мере необходимости

- Очищайте поверхности тренажера, включая напольную подставку, любым неабразивным моющим средством для дома.
- Пыль и волокна могут скапливаться внутри корпуса маховика. Это скопление может ограничивать поток воздуха, уменьшая сопротивление вентилятора. Внешнюю крышку корпуса вентилятора можно снять для очистки, сняв четыре винта, которые держат крышку вместе. См. иллюстрации 1–7.



## Краткое описание дисплея



Нажмите эту кнопку, чтобы войти в режим интервальных тренировок.

Когда поступает сигнал о пульсе, нажмите эту кнопку, чтобы непосредственно начать обратный отсчет восстановления сердечного ритма на 60 секунд, после окончания отсчета на экране появится F1-F6.

Нажмите эту кнопку, чтобы включить или выключить подключение к приложению Bluetooth. После включения на мониторе отображается только значок Bluetooth. При отключении монитор показывает, что обычное приложение недоступно. (Примечание: если возникает ошибка в приложении и невозможно завершить упражнение, нажмите эту кнопку, чтобы отключить Bluetooth, тогда приложение закроется автоматически).

Нажмите эту кнопку, чтобы немедленно перейти в режим перезагрузки, и все данные будут удалены (как при включении батареи).

А. Нажмите один раз, чтобы увеличить, удерживайте долго для быстрого увеличения настройки.

В. Диапазон времени: 0:0 0~99:00 (функция INTERVAL, каждое увеличение на 0:01, функция TIME, каждое увеличение на 1:00).

С. Диапазон калорий (CALORIES): 0-9990

(нажмите, чтобы увеличить калории на 10).

Д. Диапазон расстояния (DISTANCE): 0-9990

(нажмите, чтобы увеличить расстояние на 10).

Е. Диапазон взмахов (STROKES): 0-9990

(нажмите, чтобы увеличить взмахи на 10).

А. В режиме выбора функций нажмите один раз, чтобы подтвердить выбор.

В. В режиме настройки нажмите один раз, чтобы подтвердить настройку.

С. В режиме тренировки нажмите один раз, чтобы начать или приостановить тренировку.

Д. При нажатии кнопки будет подаваться звуковой сигнал.

Е. В режиме ожидания удерживайте кнопку SET нажатой в течение 2 секунд, чтобы переключить единицы измерения расстояния (МЕТР или МИЛЯ).

А. В режиме выбора функций каждое нажатие кнопки вернет вас на предыдущий уровень.

В. В режиме настройки нажмите один раз, чтобы очистить текущие установленные данные.

С. В режиме паузы нажмите один раз, чтобы вернуться в режим ожидания.

Д. При нажатии кнопки будет подаваться звуковой сигнал.

Е. Удерживайте кнопку нажатой в течение 3 секунд, чтобы включить тренажер и войти в режим ожидания, MANUAL, INTERVAL, TARGET, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES. Циклы переключаются при длительном нажатии кнопки на 1 секунду.

## Использование Bluetooth

Просканируйте QR-код для загрузки и установки приложения



Примечания:

1. Когда отображение на экране становится тусклым, заряд батареи недостаточен, замените батарею.
2. Если нет входного сигнала, проверьте подключен ли кабель.



| № | Название                     | Диапазон отображения | Установка                   | Память | Пере-загрузка | Описание  |
|---|------------------------------|----------------------|-----------------------------|--------|---------------|---|
| 1 | TIME (ВРЕМЯ)                 | 0:00-99:59           | +/-1                        | Да     | Да            | 1. Верхнее число автоматически считается без необходимости установки.<br>2. При установке таймера обратного отсчета звучит сигнал, когда он достигает "0".<br>Звуковой сигнал: "БИБИ" (4 раза).<br>3. Если в течение 4 минут отсутствует входной сигнал, включается режим ожидания.                   |
| 2 | DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)        | 0-9999               | 0-9990<br>+/-10K<br>+/- 10M | Да     | Да            | 1. Верхнее число автоматически считается без необходимости установки.<br>2. При установке таймера обратного отсчета звучит сигнал, когда он достигает "0".<br>Звуковой сигнал: "БИБИ" (4 раза).<br>3. Если в течение 4 минут отсутствует входной сигнал, включается режим ожидания.                   |
| 3 | CALORIE (КАЛОРИИ)            | 0-9999               | 0-9990 (+/- 10)             | Да     | Да            | 1. Верхнее число автоматически считается без необходимости установки.<br>2. При установке таймера обратного отсчета звучит сигнал, когда он достигает "0".<br>Звуковой сигнал: "БИБИ" (4 раза).<br>3. Если в течение 4 минут отсутствует входной сигнал, включается режим ожидания.                   |
| 4 | SPM (УДАРЫ В МИНУТУ)         | 0-9999               | Нет                         | Нет    | Да            | В состоянии "Старт":<br>а. Данные отображаются после поступления сигнала сенсора в течение 3 секунд.<br>б. Если в течение 4,6 секунд сигнал сенсора отсутствует, данные становятся "0".<br>с. Дисплейное окно разделяется с WATT, поэтому они чередуются каждые 5 секунд.                             |
| 5 | STROKES (УДАРЫ)              | 0-9999               | 0-9990 (+/- 10)             | Да     | Да            | Весловые удары (ROWING STROKES) делят дисплейное окно с общим количеством ударов (TOTAL STROKES), поэтому они чередуются каждые 5 секунд.   |
| 6 | TOTAL STROKES (ВСЕГО УДАРОВ) | 0-9999               | Нет                         | Нет    | Нет           | Для суммы УДАРОВ (STROKES)  |
| 7 | WATT (БАТТ)                  | 0-999                | Нет                         | Нет    | Нет           | а. Данные отображаются после поступления сигнала сенсора в течение 3 секунд.<br>б. Если в течение 4,6 секунд сигнал сенсора отсутствует, данные становятся "0".<br>с. Окно отображения общего количества ударов в минуту (SPM) разделяется с другими данными, поэтому они чередуются каждые 5 секунд. |

|    |   |              |                           |    |    |   |
|----|---|--------------|---------------------------|----|----|---|
| 8  | PULSE (ПУЛЬС)                             | P-30-230 BPM | (0-30)-230<br>(+/- 1 BPM) | Да | Да | <p>а. При поступлении сигнала пульса время отображения начального значения составляет 7.5 секунд (подсчитывается по первому импульсу).</p> <p>б. Если в течение 6 секунд не поступает сигнал пульса, данные становятся "0".</p> <p>с. При превышении установленного значения, значение окна пульса мигает раз в секунду или срабатывает сигнал "ПРЕВЫШЕНИЕ ПУЛЬСА" - два раза в секунду, сопровождаемый звуком "БИБИ" каждую секунду.</p> |
| 9  | Manual Program<br>(РУЧНАЯ ПРОГРАММА)      |              |                           |    |    | Когда нет активного режима, автоматически запускается РЕЖИМ БЫСТРОГО СТАРТА, если обнаружен сигнал оборотов в минуту.   |
| 10 | INTERVAL 20-10<br>(ИНТЕРВАЛ 20-10)        |              |                           |    |    | Режим интервальных упражнений. Упражнения длительностью 20 секунд, перерыв 10 секунд.   |
| 11 | INTERVAL 10-20<br>(ИНТЕРВАЛ 10-20)        |              |                           |    |    | Режим интервальных упражнений. Упражнения длительностью 10 секунд, перерыв 20 секунд.   |
| 12 | INTERVAL CUSTOM<br>(НАСТРОЕННЫЙ ИНТЕРВАЛ) |              |                           |    |    | Режим интервальных упражнений. Пользователь устанавливает время упражнения и время отдыха.  |
| 13 | TARGET TIME<br>(ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ)            |              |                           |    |    | Пользователь устанавливает время упражнения.  |
| 14 | TARGET DISTANCE<br>(ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ)   |              |                           |    |    | Пользователь устанавливает расстояние для упражнения.   |
| 15 | TARGET CALORIES<br>(ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ)      |              |                           |    |    | Пользователь устанавливает количество калорий для упражнения.   |
| 16 | TARGET STROKES<br>(ЦЕЛЕВЫЕ УДАРЫ)         |              |                           |    |    | Пользователь устанавливает количество весловых ударов для упражнения.   |
| 17 | TARGET PULSE<br>(ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС)           |              |                           |    |    | Пользователь устанавливает пульс для упражнения.  |
| 18 | Bluetooth ON/OFF<br>(Bluetooth ВКЛ/ВЫКЛ)  |              |                           |    |    | Кнопка переключения Bluetooth.  |