

# SKILLROW™

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**TECHNOGYM®**

The Wellness Company

# Оглавление

Оглавление.....	2
Важные указания по безопасности.....	3
Личная безопасность .....	4
Идентификация изготовителя и изделия.....	5
Описание изделия .....	6
Указания по пользованию тренажером .....	7
Описание дисплея .....	13
Считывание частоты сердечных сокращений .....	17
Требования к помещению.....	20
Технические характеристики .....	21
Защитные ярлыки-наклейки.....	22
Перемещение изделия .....	23
Плановое техобслуживание.....	24
Натяжение эластичного ремня.....	26
Замена эластичного ремня.....	27
Очистка вентилятора.....	32
Зарядка аккумуляторной батареи.....	34
Поиск и устранение неисправностей.....	35
Техническая поддержка .....	36
Хранение тренажера .....	37
Утилизация изделия.....	37
Утилизация аккумуляторной батареи .....	38

# Важные указания по безопасности

Перед тем, как начать соблюдение специального режима питания или диеты и любой программы упражнений на растяжение, советуем обратиться к врачу или уполномоченному квалифицированному специалисту. Рекомендуется консультация у врача по поводу любых видов активности, которые могут так или иначе влиять на здоровье.

Данное руководство было разработано для того, чтобы обеспечить безопасность пользователя и защитить изделие.

Не допускайте детей к изделию без присмотра взрослых.

Изделие может использоваться детьми или инвалидами только под присмотром квалифицированного персонала.

Используйте изделие исключительно в целях, указанных в руководстве пользователя; выполняйте только упражнения, предусмотренные для тренажера этого типа, таким образом и в таких условиях, какие указаны в руководстве. Любое другое использование следует считать неподобающим и, следовательно, опасным.

Не используйте аксессуары, не рекомендованные компанией Technogym.

Не подносите руки к движущимся частям.

Не бросайте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере.

## СОХРАНЯЙТЕ НАСТОЯЩИЕ ИНСТРУКЦИИ

# Личная безопасность

Для использования изделия необходимо медицинское заключение, разрешающее выполнение упражнений в соответствии с условиями, предусмотренными производителем.

В особых случаях физического состояния и при использовании в медицинских и реабилитационных целях, изделие может использоваться исключительно под строгим надзором врача, имеющего соответствующую квалификацию.

Перед началом выполнения каждого упражнения следует принять правильное положение на изделии, обращая внимание на компоненты, могущие стать препятствиями.

Выбирайте тренировочную программу, соответствующую собственной физической форме и состоянию здоровья, начиная с легкой нагрузки.

Не стоит перегружать себя и работать до изнеможения. Упражнение, выполненное неправильно или с чрезмерной нагрузкой, может причинить серьезный вред здоровью или привести к смерти. В случае появления болей или каких-либо тревожных симптомов, немедленно прервите упражнение и проконсультируйтесь с врачом.

Для тренировки надевать соответствующую одежду и обувь; избегать одежды, препятствующей естественному дыханию кожи; исключать слишком свободную одежду. Длинные волосы следует завязывать в хвост. Держать одежду и полотенца вдали от подвижных компонентов.

Во время использования изделия посторонние лица должны находиться на соответствующем расстоянии.

Не использовать изделие, если вблизи находятся дети или домашние животные.

Ответственный за тренажерный зал обязан провести должный инструктаж пользователей относительно правил пользования тренажерами и запрета использования не по назначению.

Произведите полный монтаж изделия до начала его использования. Тщательно осмотрите изделие перед началом его использования.

В случае несоответствующей работы изделия прекратите его использование.

Устанавливайте и используйте изделие на прочной и ровной поверхности.

Поддерживайте изделие в исправном состоянии. При обнаружении признаков износа обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

Не пытайтесь производить операции по обслуживанию изделия, отличные от указанных в настоящем Руководстве.

Монтаж, техобслуживание и настройка выполняются специалистами компании Technogym или уполномоченными ею лицами.

Не хранить изделие в вертикальном положении.

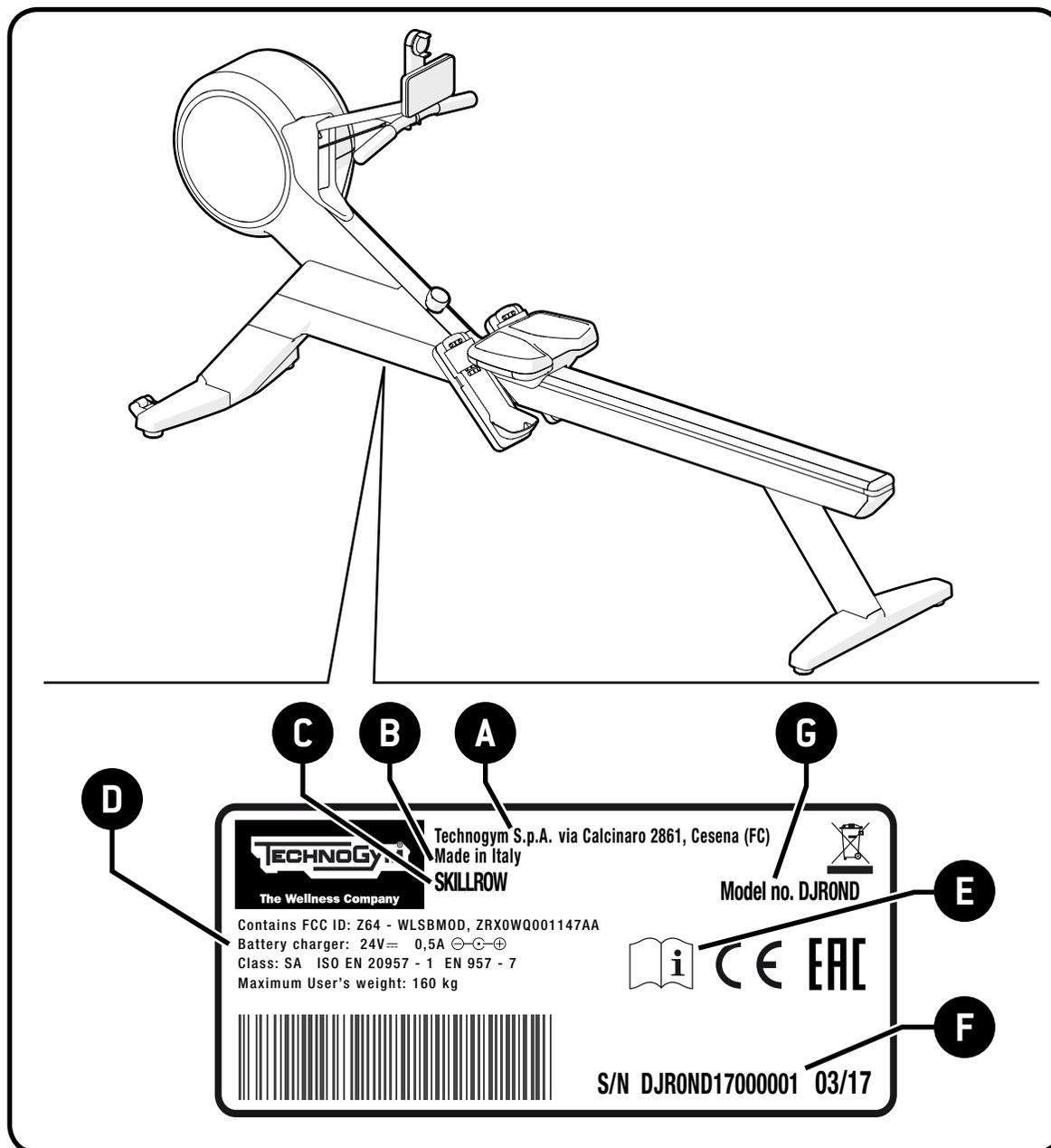
Не ставьте посторонние предметы на раму или экран.

Technogym не несет ответственности за возможный ущерб вследствие техобслуживания, произведенного без разрешения, неправильного использования, несчастных случаев, небрежности, неправильного монтажа или установки, повреждения строительными отходами в месте установки тренажера, а также за окисление и коррозию оборудования из-за неправильного выбора места для установки, за ущерб вследствие изменений в конструкции, произведенных без письменного согласия Technogym, или ущерб, понесенный пользователем в результате пренебрежения указаниями по использованию и техническому обслуживанию, содержащимися в Руководстве по эксплуатации.

# Идентификация изготовителя и изделия

- A** - Название и адрес фирмы-изготовителя
- B** - место производства
- C** - Описание тренажера
- D** - Электрические параметры
- E** - Означает необходимость обращения к руководству пользователя
- F** - Серийный номер и дата выпуска
- G** - Модель тренажера

Тренажер SKILLROW это коммерческое изделие, предназначенное для использования в жилых домах и спортивных центрах. Оборудование относится к классу I в соответствии со стандартом ISO EN 20957-1.



# Описание изделия

Сдвижное сиденье (A).

Ручка (B).

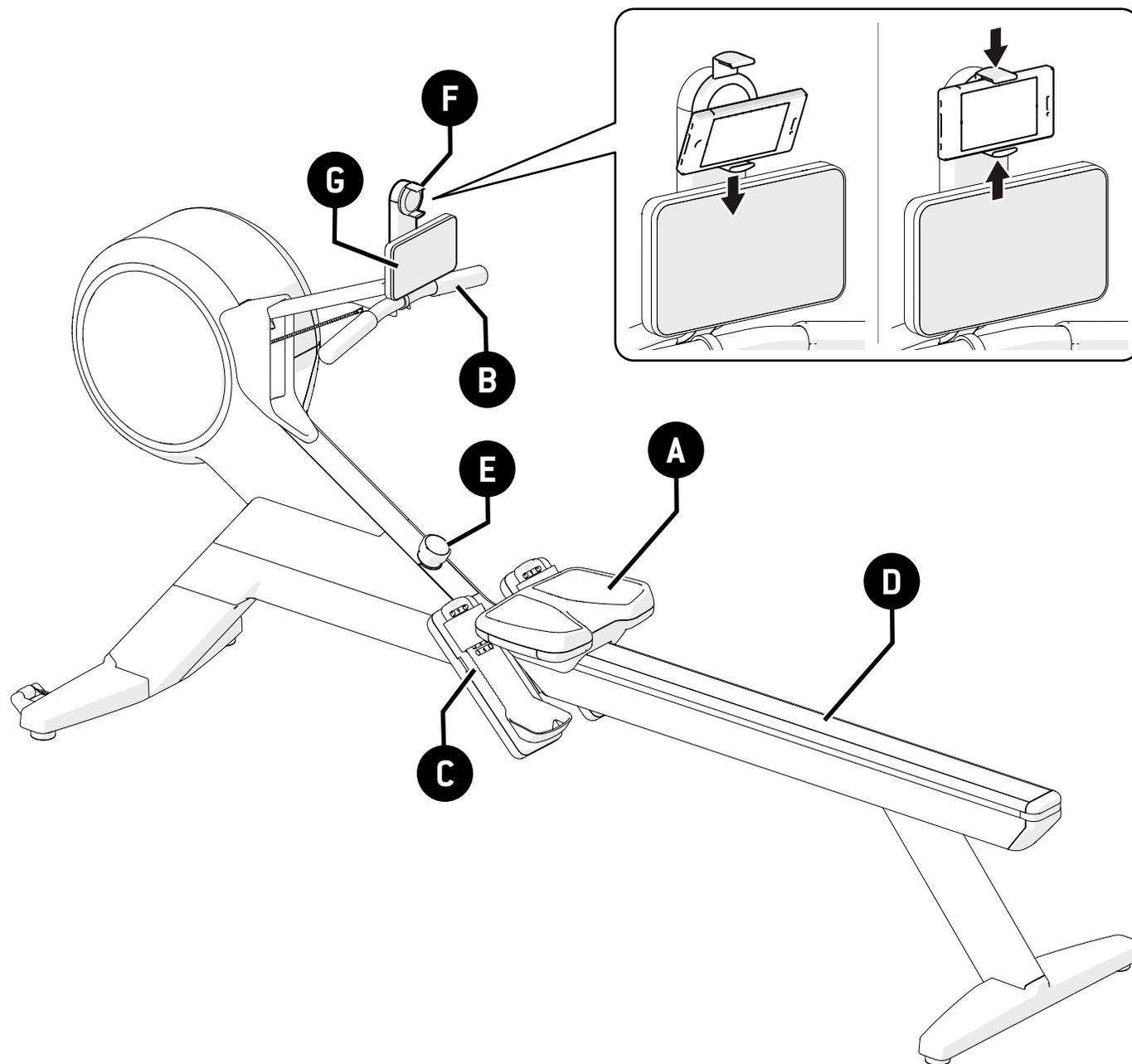
Упоры для ног (C).

Направляющая рама (D).

Регулятор режима (E).

Подставка под телефон (F).

Дисплей (G).

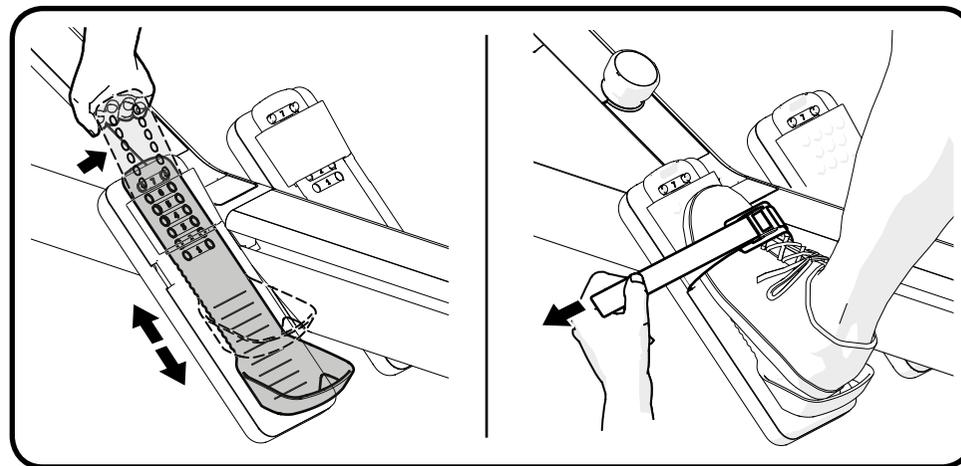


# Указания по пользованию тренажером

## Первичные настройки

Сядьте на сдвижное сиденье.

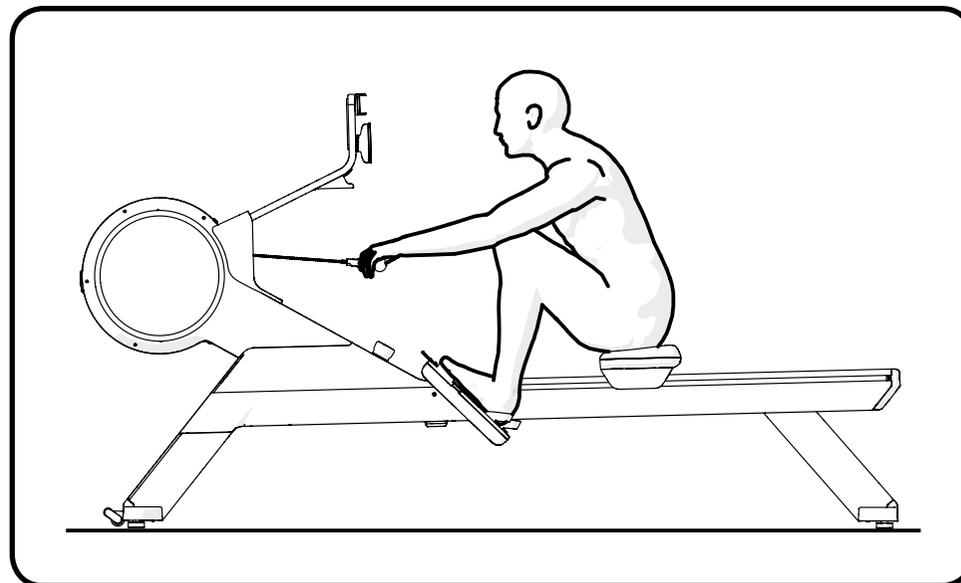
Поставьте ноги на упоры для ног, отрегулируйте пяточные фиксаторы и зафиксируйте ступни ремнями.



## Исходное положение

Согните колени, сближая ягодицы и пятки. Голень должна принять максимально вертикальное положение.

Нагните туловище вперед и возьмитесь за хват обеими руками. Руки вытянуты, спина выпрямлена.



## Указания по пользованию тренажером

### Гребля

Оттолкнитесь ногами от упоров и выпрямите их.

Полностью выпрямив ноги, отклоните туловище назад под углом 30° С и напрягите мышцы живота и двуглавые мышцы бедра.

Когда ноги выпрямлены и туловище наклонено, согните руки и подтяните хват к груди, отводя локти назад.

Не работайте всеми мышцами одновременно. Выполняйте прогрессию, начиная движение с ног, затем подключая мышцы туловища и заканчивая движением рук.

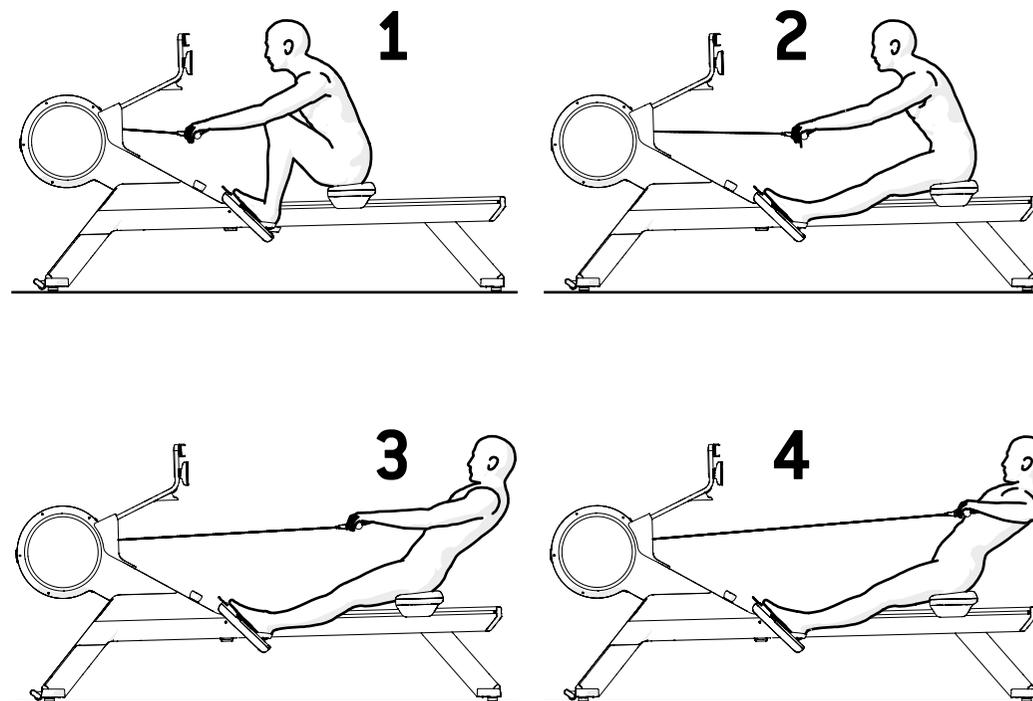
### Восстановление

Вытяните руки, перенесите туловище вперед и согните колени, а затем вернитесь в исходное положение.

### Предупреждения

При выполнении движения держите позвоночник прямо.

Держите колени на ширине лодыжек, не шире и не уже.



## Указания по пользованию тренажером

### Работа регулятора режима

Тренажер позволяет выполнять два вида тренировки:

- тренировка ROWING (гребля)
- тренировка POWER (развитие силы)

В режиме POWER (развитие силы) регулятор вводит дополнительную магнитную нагрузку. Это позволяет выполнять гребные упражнения с перегрузкой и силовые упражнения.

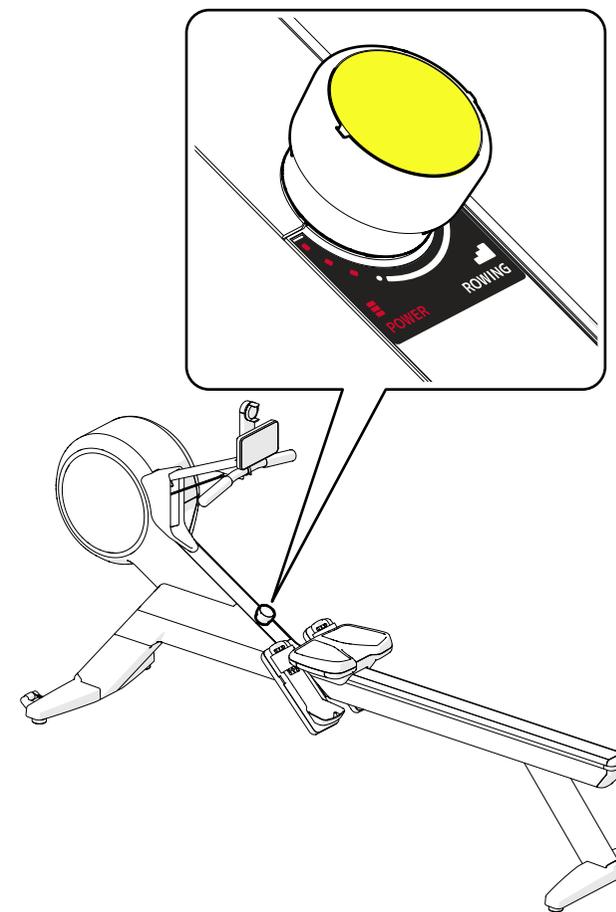
В режиме ROWING (гребля): следует повернуть ручку для регулировки количества всасываемого воздуха; в результате усиливается ощущение гребли, но не ее интенсивность. Интенсивность усилия изменяется при выполнении самого упражнения: чем сильнее тяга, тем больше воспринимаемое сопротивление.

При повороте регулятора в зону ROWING (гребля) изменяется чувство весла.

Приложенное усилие зависит от различных факторов: температуры, высоты, пыли, скопившейся внутри вентилятора и на решетках. По этой причине при установке одинакового уровня интенсивности гребли на разных тренажерах SKILLROW в разные часы дня может быть разное воспринимаемое усилие.

Для сравнения результатов между различными тренировками одного и того же человека или между тренировками разных людей необходимо учитывать КОЭФФИЦИЕНТ СОПРОТИВЛЕНИЯ СРЕДЫ, который выражает маневренность «лодки».

Визуализацию коэффициента сопротивления см. в главе о дисплее.



## Указания по пользованию тренажером



### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Не отвлекайтесь на происходящее вокруг - это может привести к утрате стабильности и равновесия.

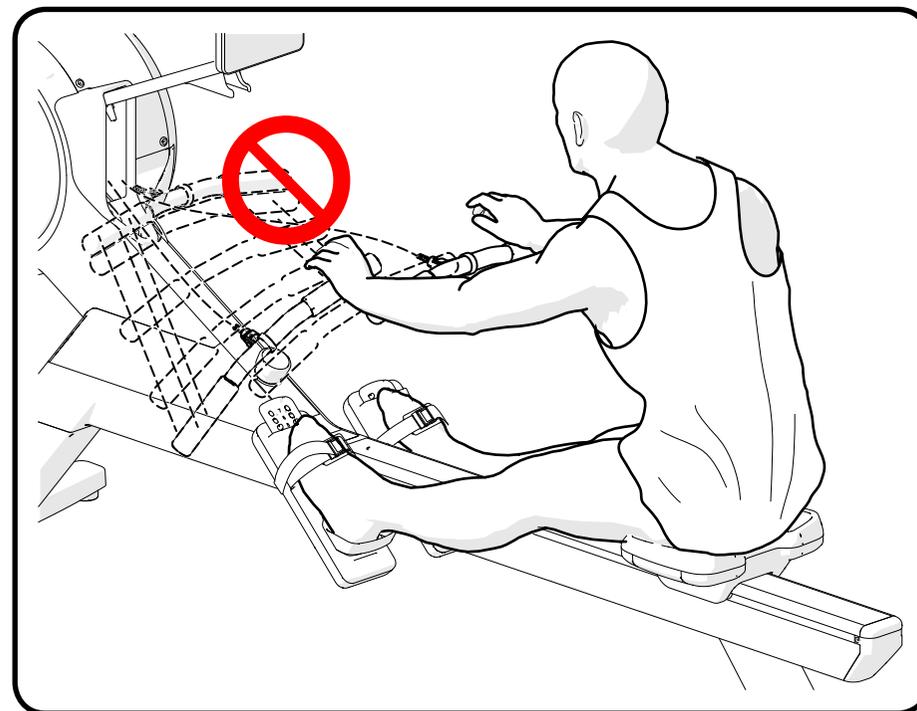
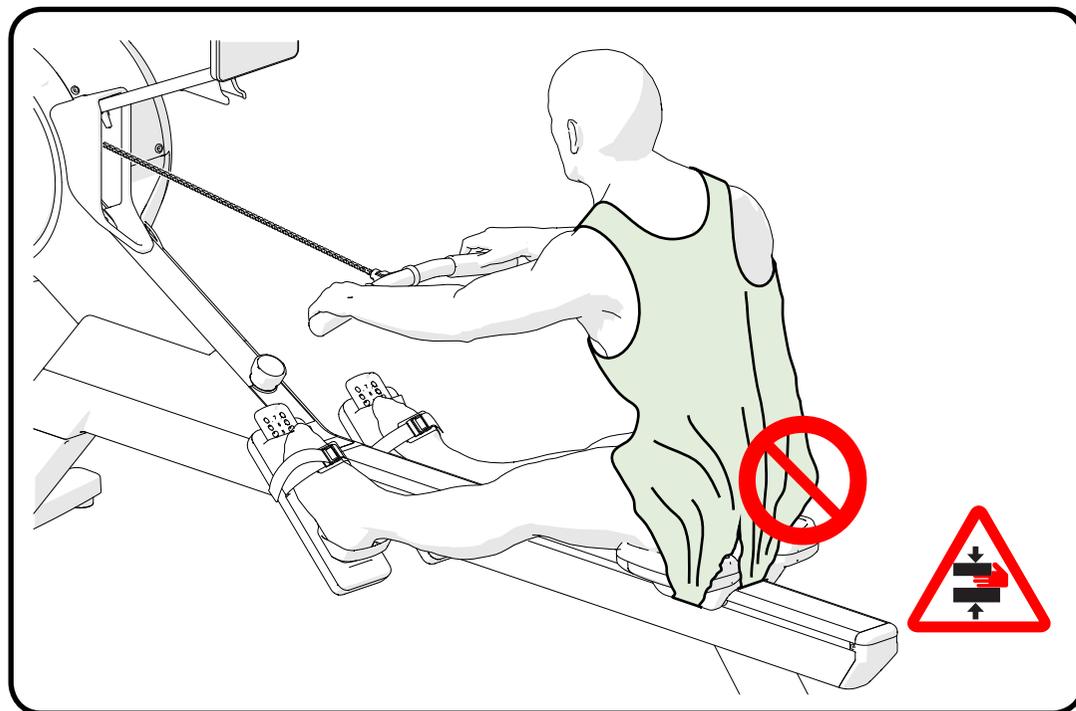
пользователь обязан убедиться, что тренажёр во время работы не соприкасается с другими подвижными предметами.

Запрещается использование тренажера двумя лицами одновременно.

Тренажер SKILLROW может использоваться только по назначению, для которого он был разработан и изготовлен, то есть как гребной эргометр, симулирующий греблю в лодке. Любое другое использование следует считать нецелевым и, следовательно, опасным.

Соблюдайте осторожность при движении сиденья: риск захвата и сдавливания.

Всегда подтягивайте хват до ограничителя движения, не отпускайте его во время выполнения упражнения.

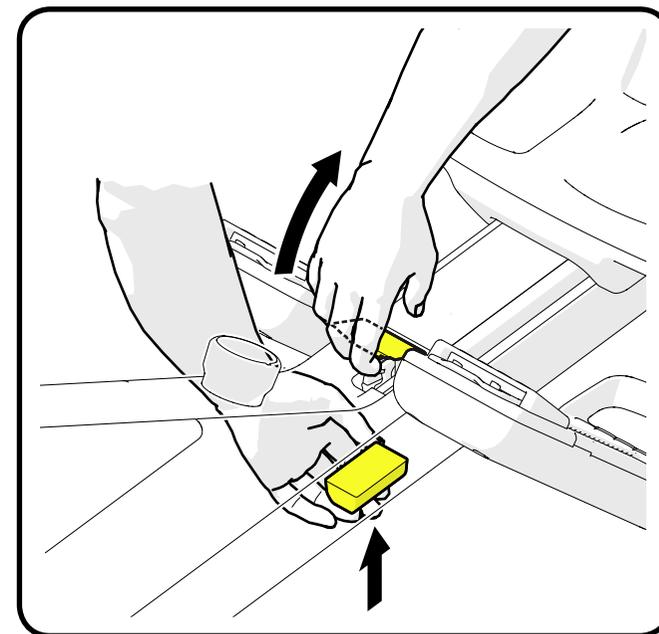
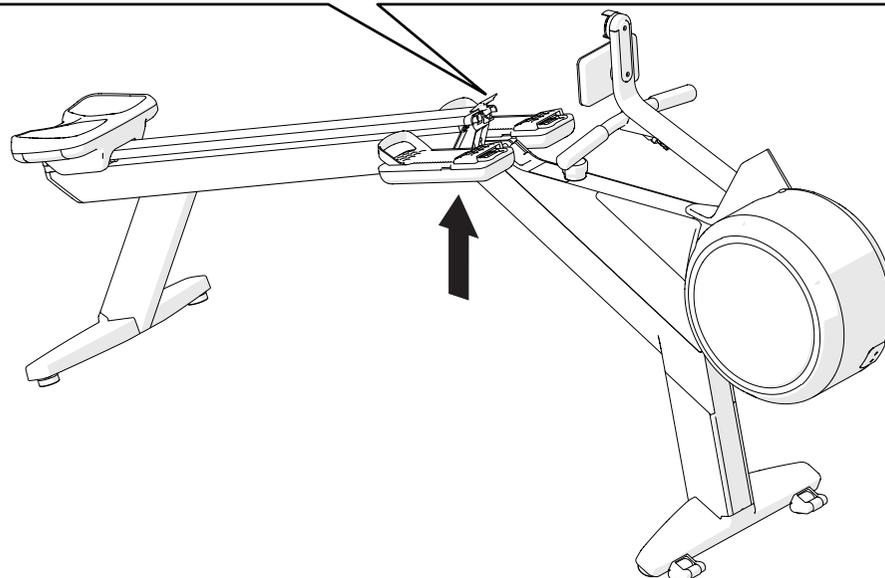
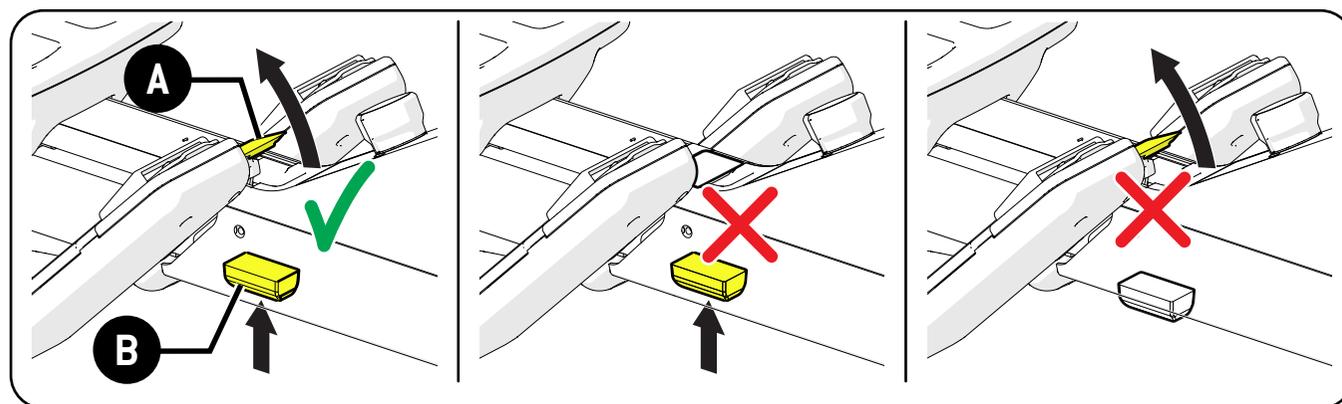


## Указания по пользованию тренажером

После использования тренажер нужно разобрать на две части, а затем поставить на хранение.

Потяните рычаг (A) и одновременно нажмите на элемент (B). После этого направляющая рама отсоединится.

После разъединения оба компонента могут упасть: удерживайте их с осторожностью.

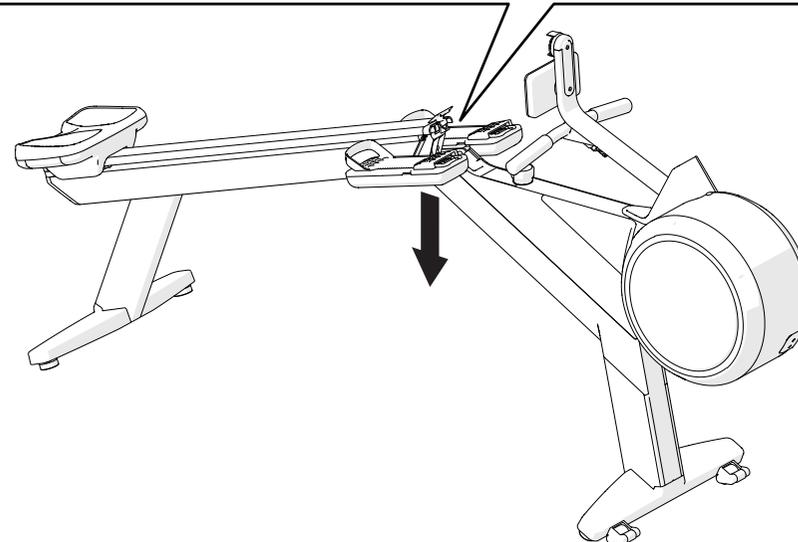
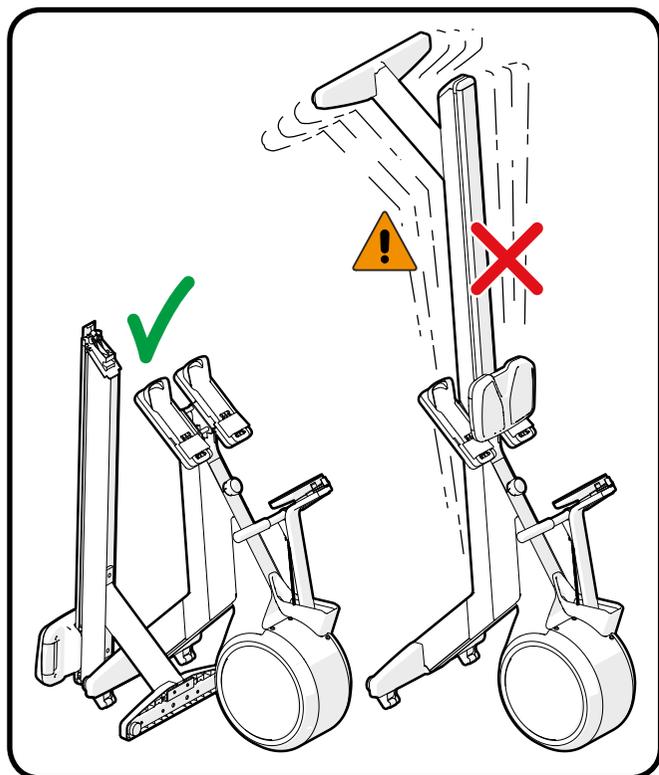
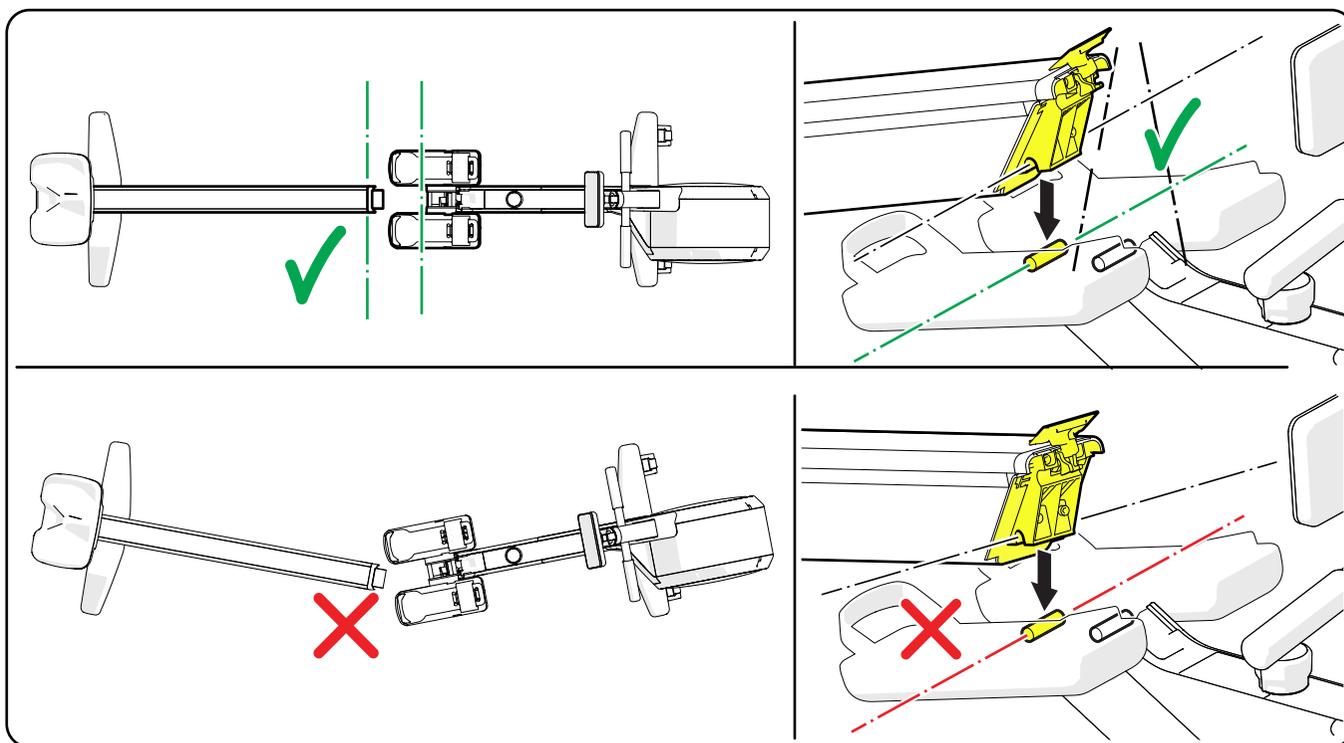


## Указания по пользованию тренажером

При повторной сборке продукта соедините обе части: произойдет автоматическое сцепление компонентов.

Чтобы сцепление произошло, обе части должны находиться на одной оси.

Не ставьте изделие вертикально: оно может потерять равновесие и упасть.

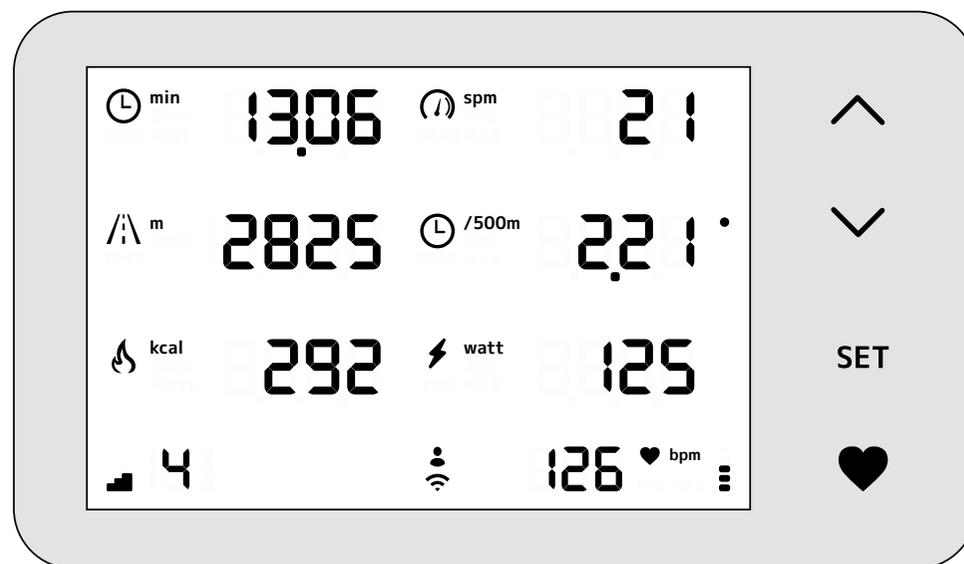


# Описание дисплея

Чтобы включить дисплей, начните движение и продолжайте двигаться несколько секунд. Если движение продолжается более 3-х секунд, начинается упражнение.

Чтобы выключить дисплей, прервите движение: хват должен оставаться неподвижным в течение не менее 3-х секунд.

Если дисплей не включается или сразу же гаснет во время выполнения упражнения, значит скорость или интенсивность - слишком низкие. Увеличьте скорость или интенсивность движения.



 Этот символ указывает, что активировано соединение Wi-Fi. Если соединение активно, вы можете войти в систему. Чтобы установить соединение Wi-Fi, используйте приложение Technogym, разработанное для этого изделия.

 Этот символ указывает, что произошла авторизация пользователя. Если Wi-Fi соединение установлено, вы можете войти в систему. Войти в систему можно, используя ключ TGS, или приложение mywellness app посредством NFC, QR-кода, Bluetooth smart. Если пользователь вошел в систему, по окончании упражнения результаты будут сохранены в личном профиле.

 Символ сердца указывает на то, что вы использовали нагрудный ремень с пульсометром. Число рядом с сердцем означает сердечных сокращений в минуту (ЧСС - bpm).

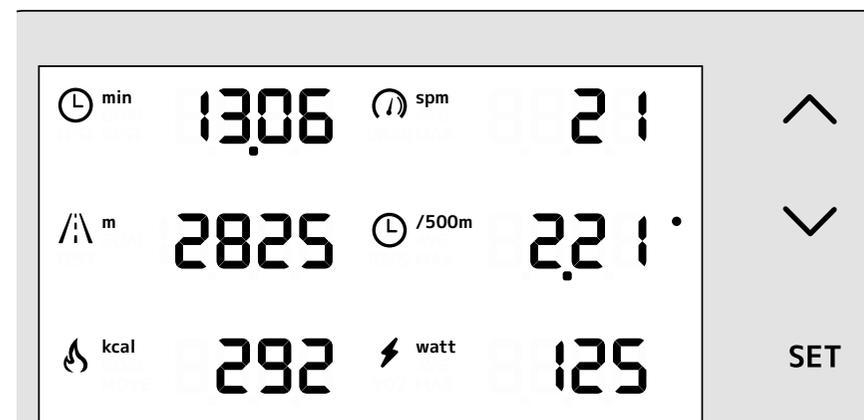
 Этот символ указывает на текущий режим -ROWING (ГРЕБЛЯ) или POWER (РАЗВИТИЕ СИЛЫ). Число означает уровень сопротивления (ROWING - гребля), от 1 до 10. Насечки справа от числового значения показывают магнитное сопротивление (POWER - развитие силы), от 1 до 3.

## Описание дисплея

### Данные, отображаемые во время выполнения упражнения

Во время работы в первом столбце дисплея визуализируются следующие мгновенные значения.

- Время, прошедшее с начала упражнения, в минутах и секундах.
- Пройденная дистанция в метрах.
- Сожженные калории.

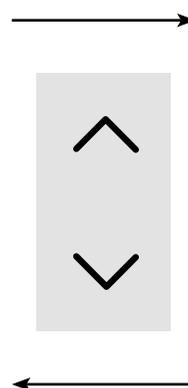


Значения во втором столбце значения выводятся на 3 страницы; для прокрутки страниц использовать две кнопки прокрутки справа.

**🚶 spm**      Скорость в ходов в минуту (spm).  
Мгновенное значение.

**⌚ /500m**      Время в минутах и секундах, требующееся  
для прохождения дистанции 500 метров.  
Мгновенное значение.

**⚡ watt**      Нагрузка в ваттах.  
Мгновенное значение.



**🚶 spm  
AVG**      Скорость в ходов в минуту (spm).  
Среднее значение с начала упражнения.

**⌚ /500m  
AVG**      Время в минутах и секундах, требующееся  
для прохождения дистанции 500 метров.  
Среднее значение с начала упражнения.

**⚡ watt  
AVG**      Нагрузка в ваттах.  
Среднее значение с начала упражнения.

Значения на третьей странице изменяются в зависимости от режима тренировки.

- При гребных тренировках в режиме ROWING (гребля) на экран выводится коэффициент сопротивления среды, который выражает фактическое приложенное усилие.
- При тренировках POWER (развитие силы) визуализируется количество повторов и мгновенная мощность.

### **Данные, отображаемые в конце упражнения**

По окончании упражнения в первом столбце дисплея визуализируются следующие суммарные значения.

- Время, прошедшее с начала упражнения, в минутах и секундах.
- Пройденная дистанция в метрах.
- Сожженные калории.

Во втором столбце дисплея визуализируются следующие значения.

- Скорость в ходов в минуту (spm).
- Время в минутах и секундах, требующееся для прохождения дистанции 500 метров.
- Нагрузка в ваттах.

Значения второго столбца выводятся на 3 страницы. Каждая страница отображается в течение 5 секунд, затем дисплей гаснет.

- Страница 1: значения, отображаемые в конце упражнения.
- Страница 2: средние данные упражнения.
- Страница 3: максимальные показатели во время тренировки.

При выполнении упражнений в режиме POWER (развитие силы) на дисплей также выводится суммарное значение повторов и набранные баллы MOVE.

### Как начать упражнение (виды упражнений)

Если вы гребете, не нажимая никаких кнопок в течение 3 секунд и более, запускается программа упражнения без ограничения времени. Если вы прекращаете греблю на 3 секунды и более, упражнение переходит в режим паузы; после 20 секунд паузы упражнение прерывается, и на экран выводятся результаты.

Нажмите кнопку SET (настройки), чтобы переключить тренажер на другое упражнение.

Нажав кнопку SET (настройки), используйте две кнопки прокрутки справа для просмотра меню упражнений и тестов.

На дисплей выводятся следующие упражнения в указанном порядке.

- Упражнение с фиксированной длительностью в минутах.
- Упражнение с фиксированной дистанцией в метрах.
- Упражнение с фиксированным потреблением калорий.
- Интервальное упражнение с заданной дистанцией: устанавливается расстояние для фазы нагрузки и восстановления.
- Интервальное упражнение с заданной длительностью: устанавливается время для фазы нагрузки и восстановления.
- Тест, продолжительностью 30 секунд.
- Тест, предусматривающий прохождение дистанции 2000 метров.

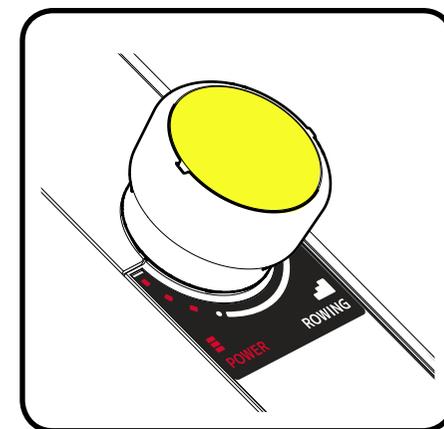
Чтобы выбрать тренировку или тест, нажмите кнопку SET (настройки), когда упражнение отображается на дисплее.

После выбора упражнения используйте две кнопки прокрутки, чтобы установить значения (время, дистанция, калории). Для подтверждения значения и начала упражнения нажмите кнопку SET (настройки).

Для тестов не нужно производить никаких установок.

Тесты выполняются в режиме ROWING (гребля). Если установлен режим POWER (развитие силы), тест не запустится.

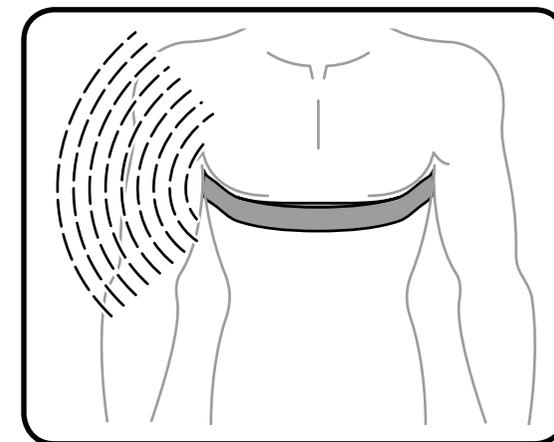
Если кнопка SET удерживается нажатой 5 секунд и более, упражнение аннулируется.



# Считывание частоты сердечных сокращений

В дисплей встроен приемник, который принимает сигналы ЧСС от нагрудного пульсометра. Поддерживаются технологии передачи данных Bluetooth Smart и ANT+.

Чтобы частота сердечных сокращений отображалась на дисплее, необходимо синхронизировать датчик нагрудного ремня и тренажер. Синхронизация должна выполняться перед началом каждой тренировки.



Для синхронизации нагрудного пульсометра нажмите на значок в виде сердца, отображаемый справа.

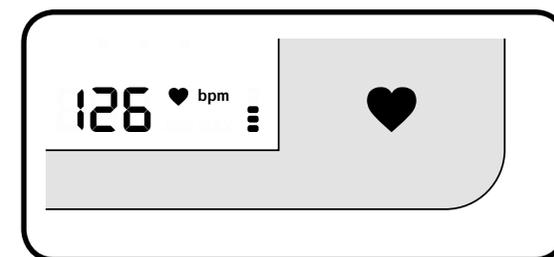
Чтобы облегчить соединение, держите датчик как можно ближе к приемнику в течение 10 секунд.

Символ сердца на дисплее мигает во время синхронизации. После того, как устройства соединились, он остается на дисплее и показывает значение мгновенной частоты сердечных сокращений.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в ударах в минуту.

После входа в систему и регистрации в профиле порогового значения частоты сердечных сокращений, загораются 3 деления.

- 1 деление означает, что измеренное значение ЧСС составляет от 0% до 33% порогового значения.
- 2 деления означают, что измеренное значение ЧСС составляет от 34% до 66% порогового значения.
- 3 деления означают, что измеренное значение ЧСС выше 67% порогового значения.



## Считывание частоты сердечных сокращений

В таблице приведены оптимальные величины ЧСС в зависимости от возраста и цели упражнения.

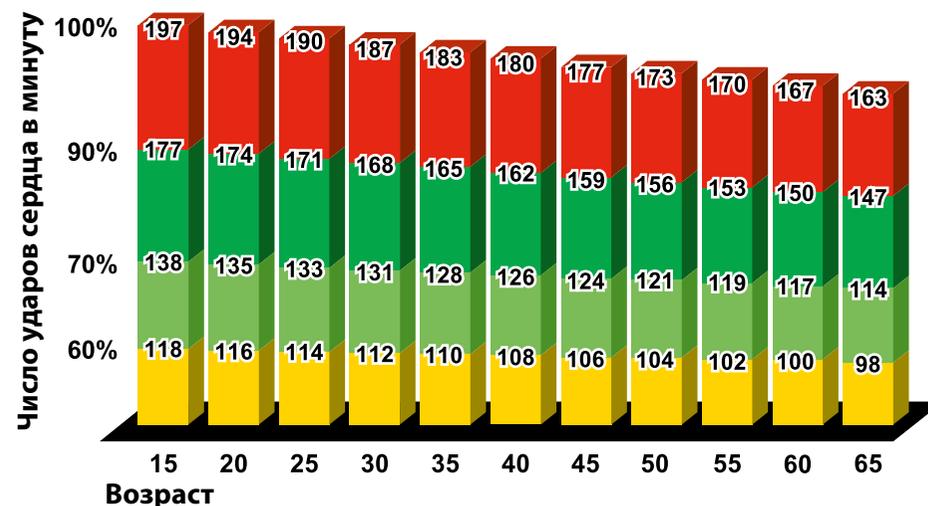
Максимальная теоретическая ЧСС (100%) вычисляется на основе возраста по формуле:  $FC_{\text{макс}} = 207 - 0.7 \times \text{возраст}$  (R. L. Gelish et alii, Med Sci Sports Exerc., 2007 May, 39 (5): 281).

Для чтения графика достаточно найти возраст на горизонтальной оси и затем подняться по вертикали до пересечения с величинами, соответствующими 60%, 70%, 90%.

Аэробные упражнения с ЧСС в пределах от 60% до 70% характеризуется превалирующим использованием жиров в качестве источника энергии.

При аэробных упражнениях с ЧСС в пределах от 70% до 90% превалирует сердечно-сосудистая составляющая.

Например, у пользователя в возрасте 30 лет, стремящегося к сжиганию жиров, во время выполнения упражнения ЧСС должна поддерживаться в пределах от 112 (60%) до 131 (70%); у пользователя же, стремящегося улучшить свою кардиореспираторную способность, ЧСС должна поддерживаться в пределах от 131 (70%) до 168 (90%).



-  Превалирующее использование сахара. Тренировка спортсменов, регулярно участвующих в соревнованиях (при наличии медицинской справки).
-  Комбинированное использование жиров и сахара. Значительное улучшение эффективности аэробных упражнений.
-  Превалирующее использование жиров и увеличение использования сахара. Умеренное улучшение эффективности аэробных упражнений.
-  Превалирующее использование жиров и малое использование сахара. Ограниченное улучшение эффективности аэробных упражнений.



### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ**

**Очень важно, чтоб во время выполнения упражнений ЧСС никогда не превышала 90% максимального значения (за исключением лиц, активно занимающихся спортом и регулярно участвующих в соревнованиях).**

**Единственной функцией измерителя ЧСС является показ частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений; он не является инструментом медико-диагностического характера и не предназначен для выявления нарушений или дисфункций сердечно-сосудистой системы. Значение ЧСС, показываемое на дисплее, является лишь ориентировочным и не должно рассматриваться в качестве точной величины.**

**Не рекомендуется использовать кардиопояс с передатчиком для измерения частоты сердечных сокращений при наличии электрокардиостимулятора и подобных устройств.**

Чтобы избежать помех, эти устройства должны находиться на расстоянии не более 170 см друг от друга.

Измерение ЧСС может не быть достоверным при наличии устройств электромагнитного излучения (телевизоров, сотовых телефонов и т.д.).

В случае сомнений в достоверности данных обращайтесь в Службу технической поддержки.

В случае трудностей с подключением кардиопояса:

- проверьте, что аккумулятор кардиопояса заряжен;
- проверьте, что кардиопояс не соединен с другими устройствами.

# Требования к помещению

Чтобы занятия на тренажере были результативными, безопасными для пользователей и приносили удовольствие, помещение, в котором они выполняются, должно удовлетворять ряду требований; в частности, в месте установки тренажера должны быть обеспечены следующие условия:

- температура в пределах от +10°C до +25°C;
- воздухообмен, достаточный для поддержания во время работы относительной влажности в пределах между 20% и 90%;
- освещение, достаточное для того, чтобы заниматься физическими упражнениями в приятной и расслабляющей обстановке;
- значительное свободное пространство не менее 60 см вокруг каждого тренажера;
- ровный, устойчивый и лишенный вибраций пол, достаточно прочный для того, чтобы вынести вес тренажера с учетом веса пользователя.

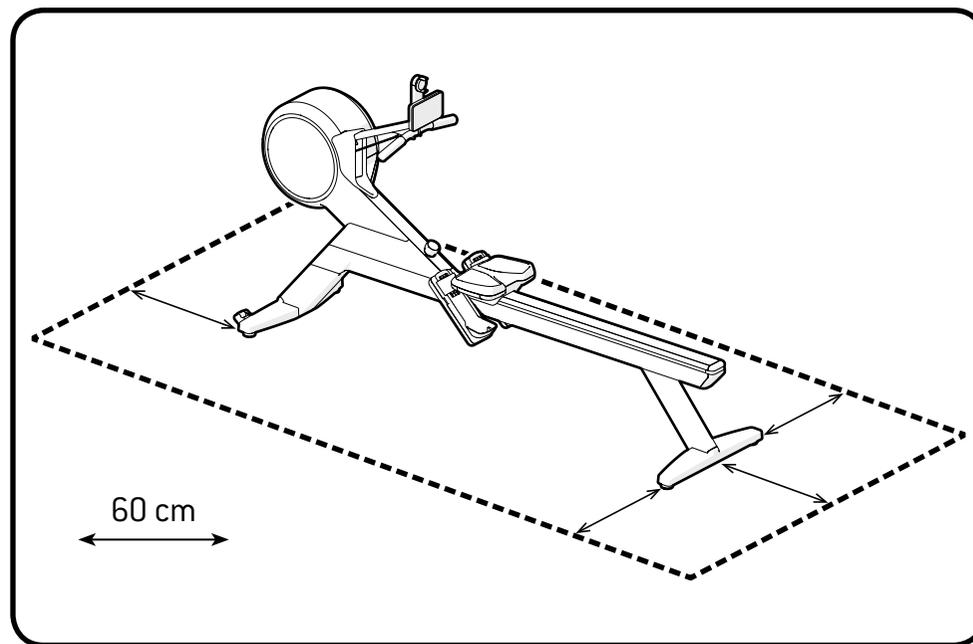
Помещение, где установлен тренажер, должно удовлетворять всем требованиям, предусмотренным действующим законодательством.

Не устанавливайте тренажер так, чтобы на него попадал прямой солнечный свет.

Не используйте тренажер на открытом воздухе; не оставляйте тренажер на открытом пространстве, где они могут подвергнуться воздействию атмосферных осадков; не направляйте на тренажер струи воды.

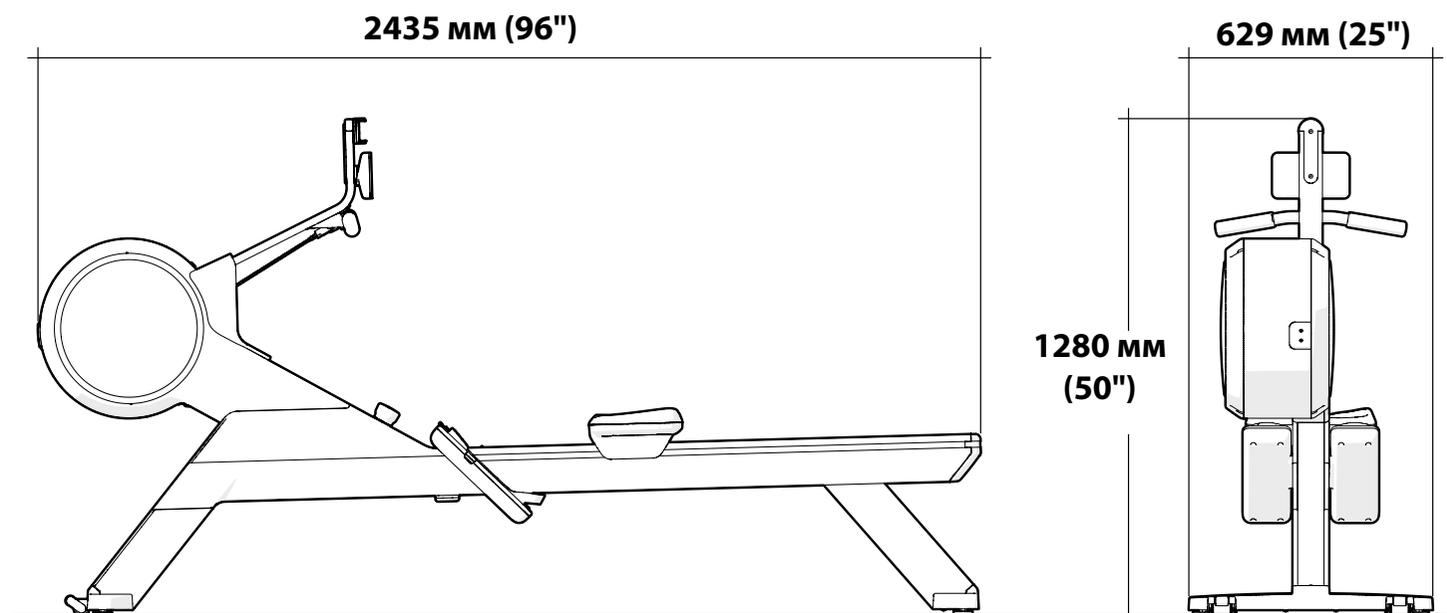
Не включайте тренажер в местах, где используются аэрозоли или кислородные баллончики.

Не устанавливайте тренажер в помещениях с большой влажностью, таких, как бассейны, гидромассажные ванны, сауны.

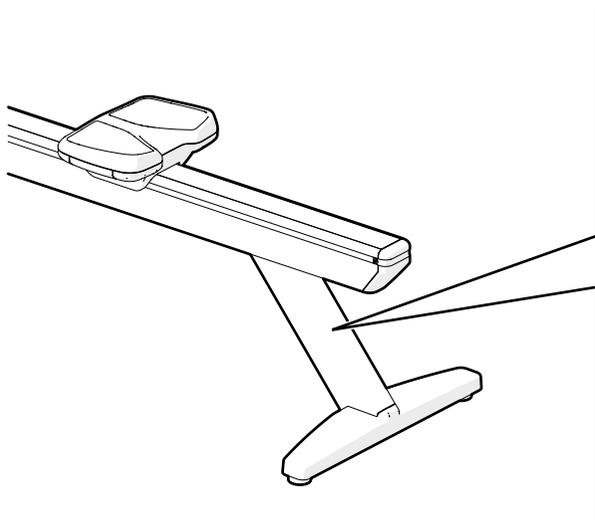


# Технические характеристики

Тип аккумуляторной батареи	свинцовая с герметичными выводами
Емкость батареи	12 В 2 Ач
Максимальный зарядный ток	200 мА
Продолжительность полной зарядки	10 часов
Вес тренажера	61 кг
Максимальный вес пользователя	160 кг
Уровень шума	Менее 70 дБ (А)
Класс защиты	IP 20
Рабочая температура	от +5°C (+41°F) до +40°C (+104°F)



# Защитные ярлыки-наклейки



## ⚠ AVVERTENZE

Con questo attrezzo possono verificarsi danni gravi.

Impedire ai bambini l'accesso non sorvegliato all'attrezzo. Nel caso di adolescenti è necessaria una stretta sorveglianza.

Prima di usare l'attrezzo leggere tutte le avvertenze e le istruzioni. Consultare il manuale per l'utente per ulteriori avvertenze e informazioni di sicurezza.

In caso di dolore o sintomi anomali sospendere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

Tenere corpo, capelli e indumenti lontani da tutte le parti in movimento.

Controllare l'attrezzo prima di ogni uso.

Non utilizzare l'attrezzo se si notano segni di usura o danni. In questo caso avvisare immediatamente il personale.

Il valore del battito cardiaco indicato sul display è solo indicativo e non deve essere considerato come dato certo.

Per evitare danni fisici salire e scendere con estrema cautela dal tappeto, se è in movimento.

**NON RIMUOVERE QUESTO ADESIVO.  
SOSTITUIRLO SE DANNEGGIATO.**

Внимательно прочтите все предупреждения в руководстве перед началом использования изделия.



На изделие наклеивается ярлык, предупреждающий об опасности опрокидывания. Не храните изделие в вертикальном положении. Чтобы надежно и правильно установить тренажер для хранения, необходимо раззять его на две части.

# Перемещение изделия

Изделие оснащено передними фиксированными колесами. Для его перемещения достаточно слегка приподнять его, как показано на рисунке, и подтолкнуть вперед или назад.

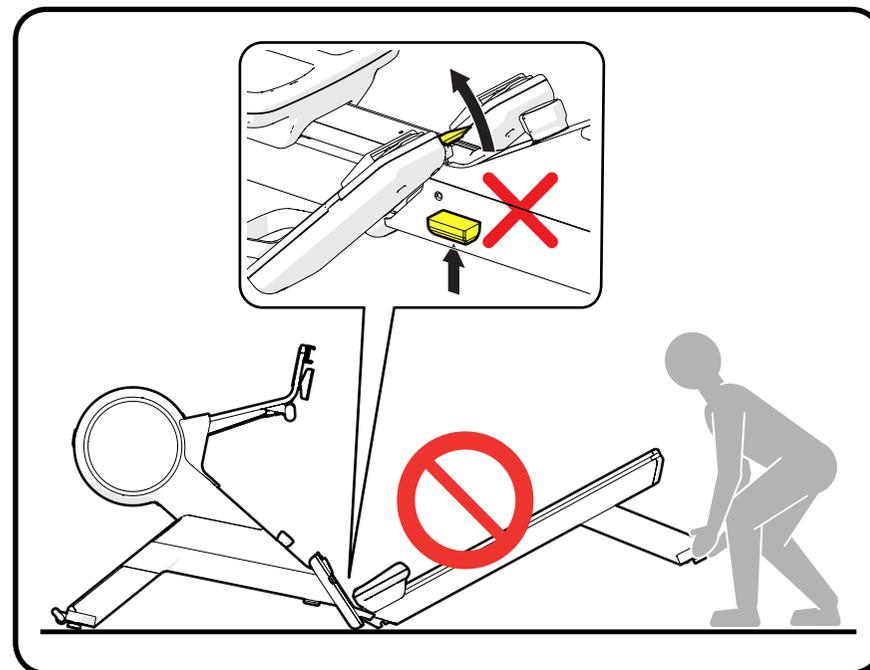
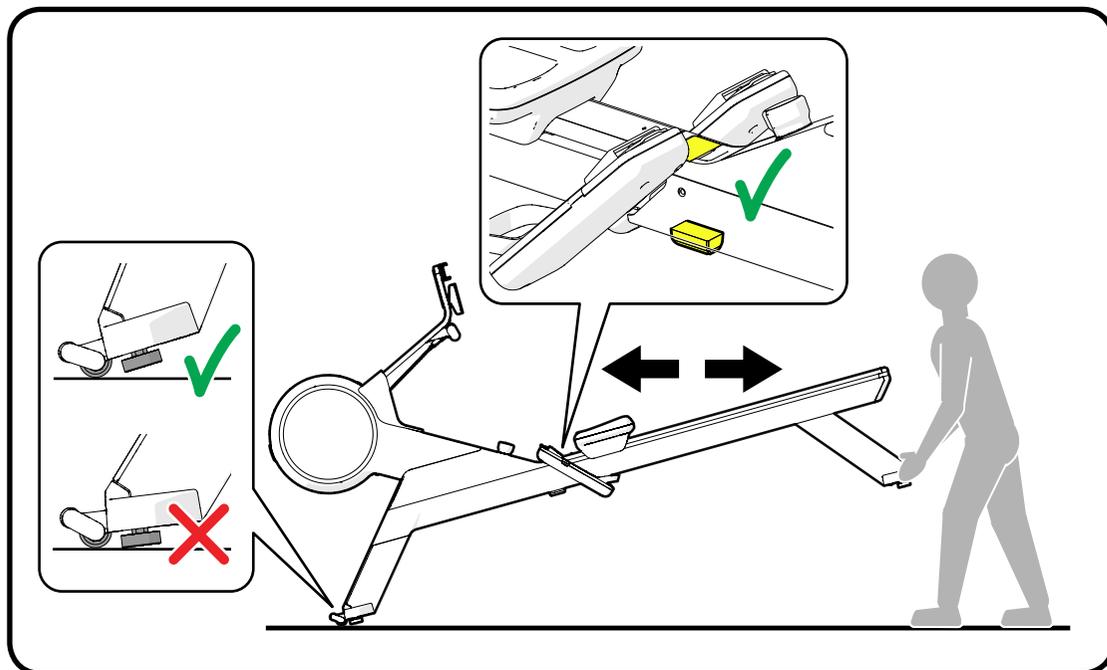
Если состояние пола не позволяет использовать колеса, для перемещения тренажера следует использовать обычные подъемно-транспортные средства.



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

**Перемещение следует выполнять очень осторожно, во избежание смещения центра тяжести тренажера и опрокидывания.**

**Перед перемещением тренажера убедитесь, что рычаг расцепления не поднят, а обе части изделия прочно сцеплены.**



# Плановое техобслуживание

Необходимо всегда поддерживать тренажер в чистоте, не допускать скопления на нем пыли и соблюдать общепринятые санитарно-гигиенические нормы, особенно, если он используется в спортивном клубе или если его пользователями являются несколько человек.

Каждый день очищайте направляющую раму мягкой тканью.

Для очистки дисплея используйте влажную, но не мокрую ткань.

Еженедельно выполняйте чистку всего тренажера:

- очищайте наружные части влажной губкой;
- сдвигайте тренажер, чтобы можно было прочистить пространство под ним с помощью пылесоса.

Не используйте химические средства или растворители.

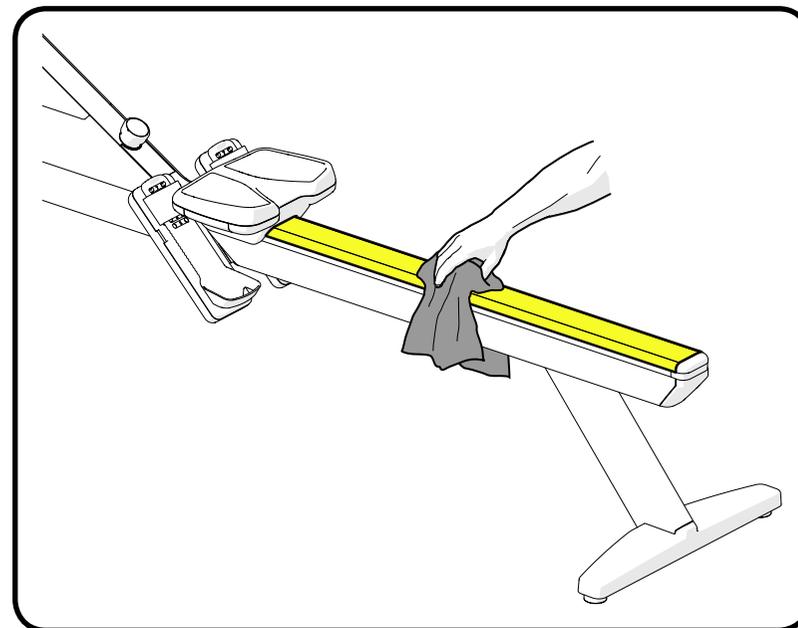


## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

**Осторожно протирайте наклейки, на которых нанесены рисунки и инструкции.**

**Уровень безопасности тренажера поддерживается только при условии выполнения тщательного осмотра для обнаружения повреждений и/или изнашивания раз в две недели.**

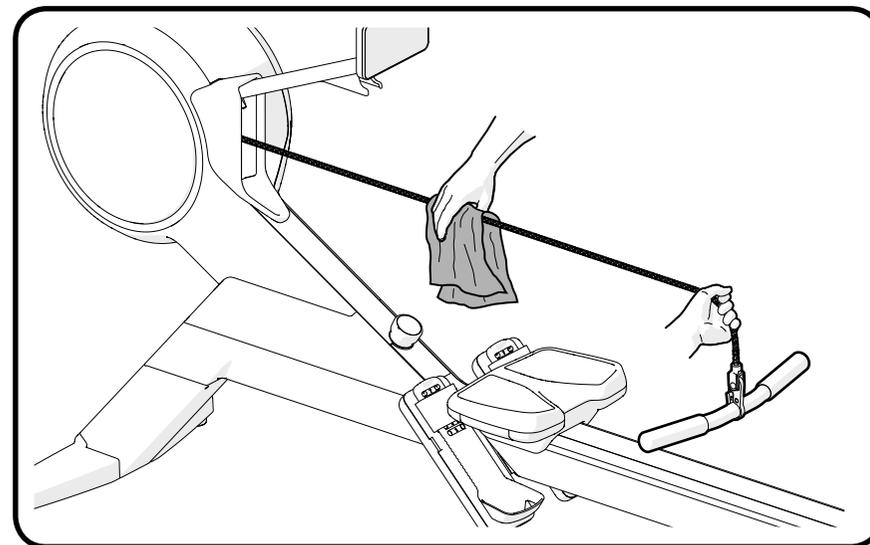
Для выполнения работ технического обслуживания, не описанных в настоящем руководстве, обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.



## Плановое техобслуживание

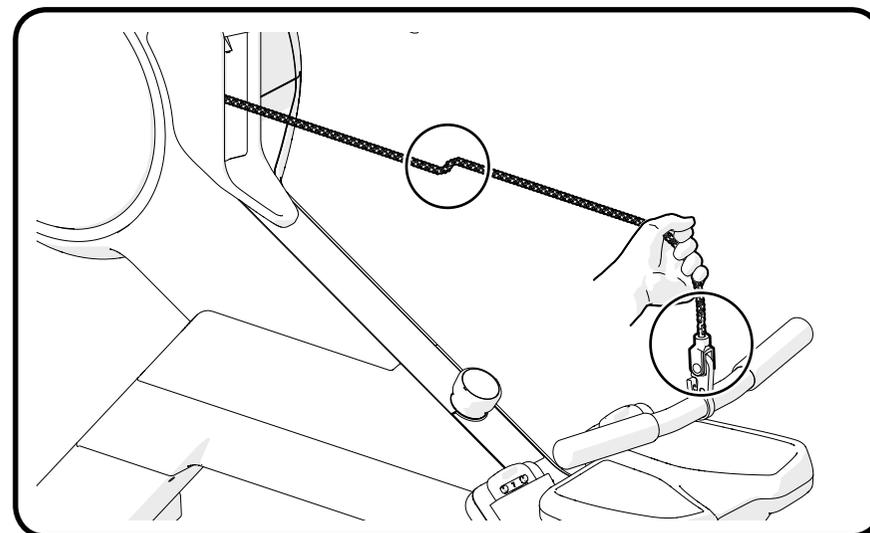
Каждую неделю смазывайте цепь:

- Используйте мягкую ткань и смазку типа 20w (мы рекомендуем Klüber Summit Hysyn FG 32);
- нанесите масло по всей длине цепи;
- снимите излишки масла;
- при необходимости повторите операцию;
- не используйте химические средства или растворители.



Один раз в месяц выполняйте следующие виды контроля.

- Убеждайтесь в отсутствии заблокированных звеньев цепи. Если даже после смазки звенья движутся недостаточно легко, замените цепь.
- Проверяйте соединение между цепью и хватом и заменяйте изношенные компоненты.
- Если хват не возвращается до ограничителя хода, отрегулируйте длину ремня.



# Натяжение эластичного ремня

Если хват не возвращается до ограничителя хода, отрегулируйте длину ремня.

Снимите защитное приспособление (A).

Открутите 4 винтов (B), чтобы удалить защитное приспособление (C).

Завяжите узел на одном конце ремня и отрежьте лишнюю длину.

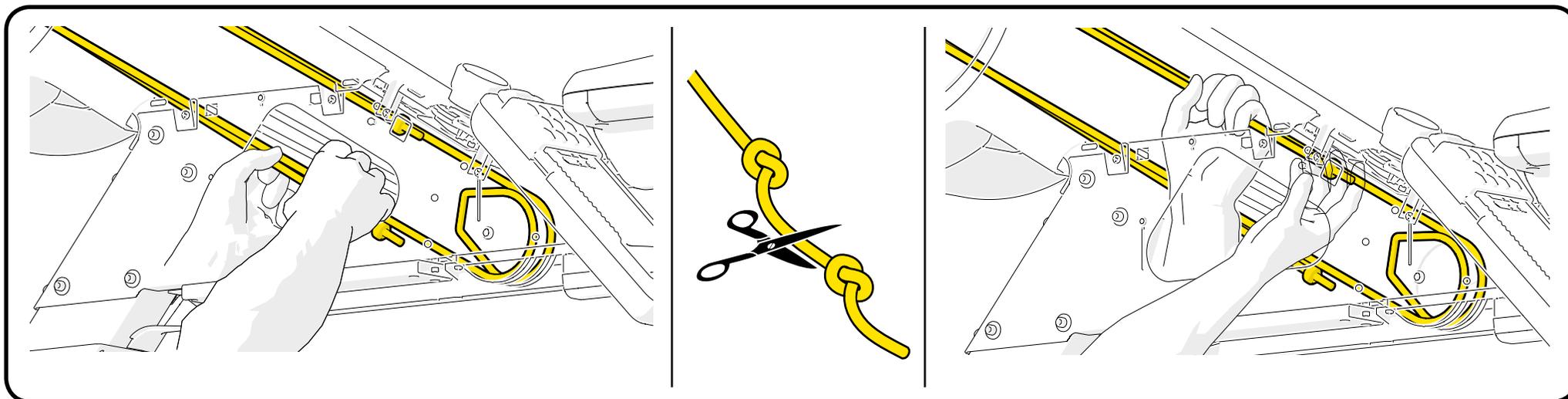
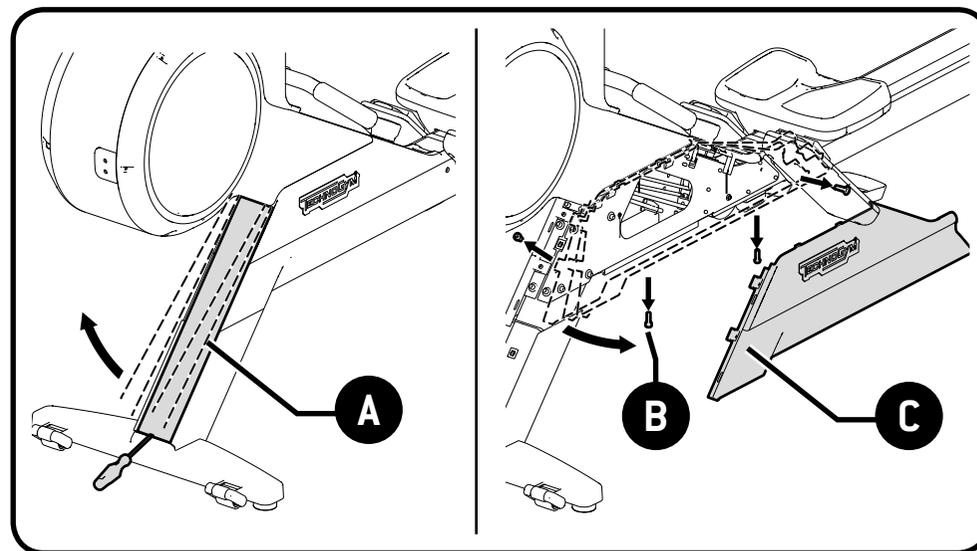
Введите в прорезь конец эластичного ремня.

Завяжите узел на другом конце ремня и отрежьте лишнюю длину.

Введите в прорезь конец эластичного ремня.

Вновь установите все защитные устройства.

Эластичный ремень должен быть укорочен на обоих концах на одинаковую длину.



# Замена эластичного ремня

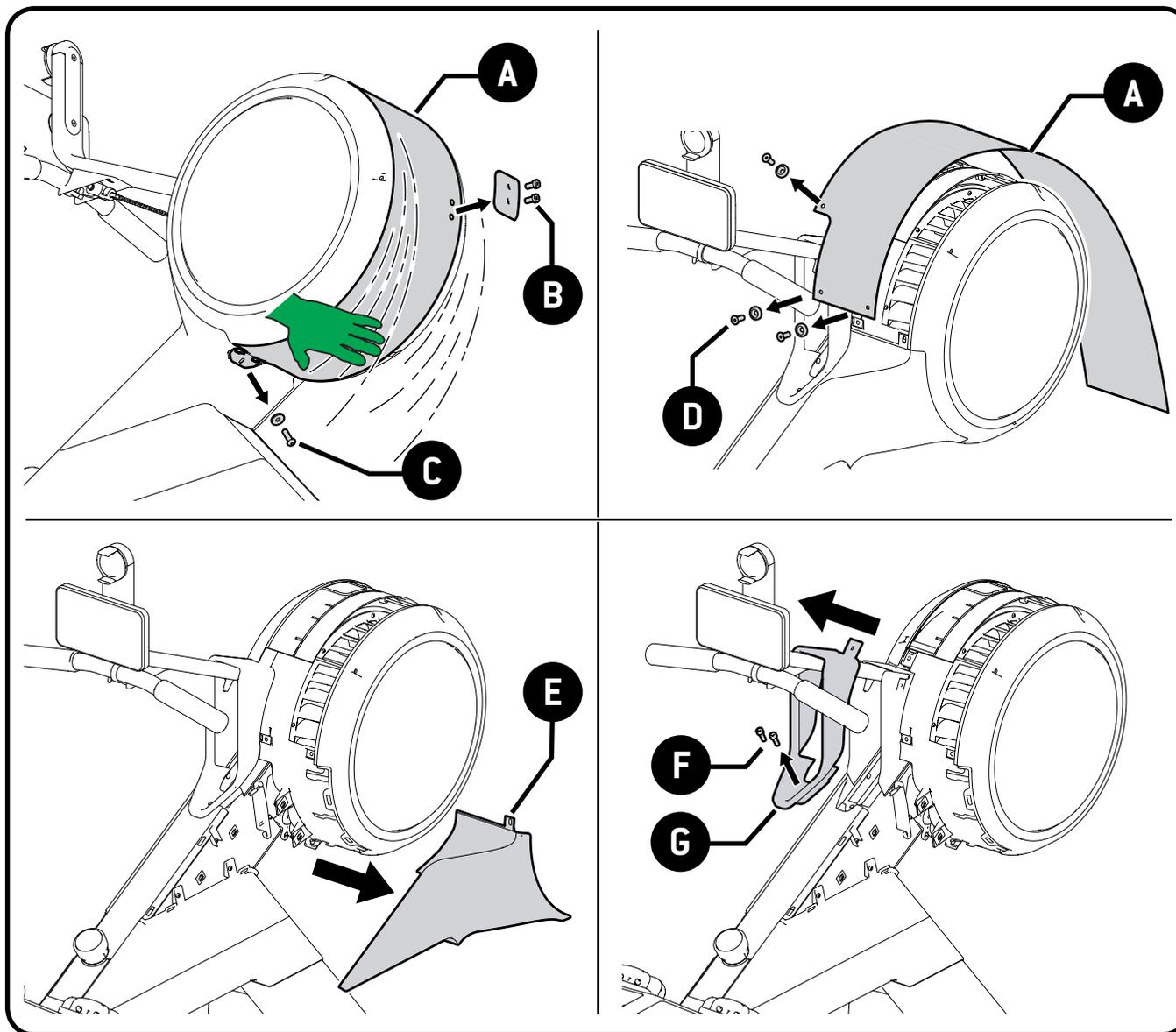
Открутите винты (B).

Открутите винт (C); поддерживайте решетку (A) с одной стороны.

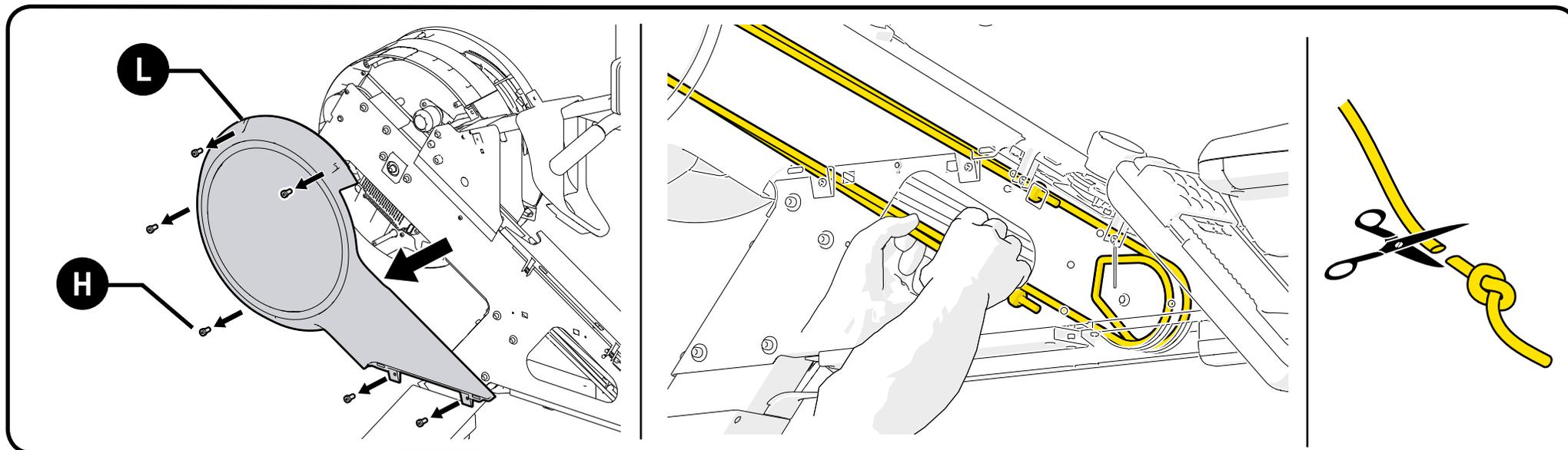
Открутите винты (D), чтобы снять решетку (A).

Снимите защитное приспособление (E).

Открутите винты (F), чтобы сдвинуть хомут (G).



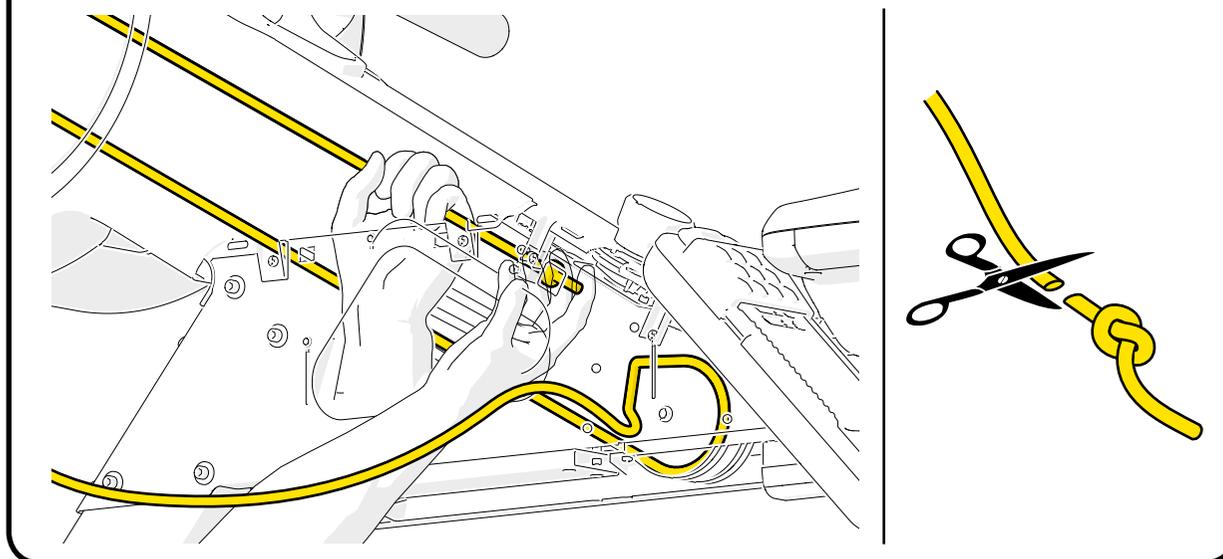
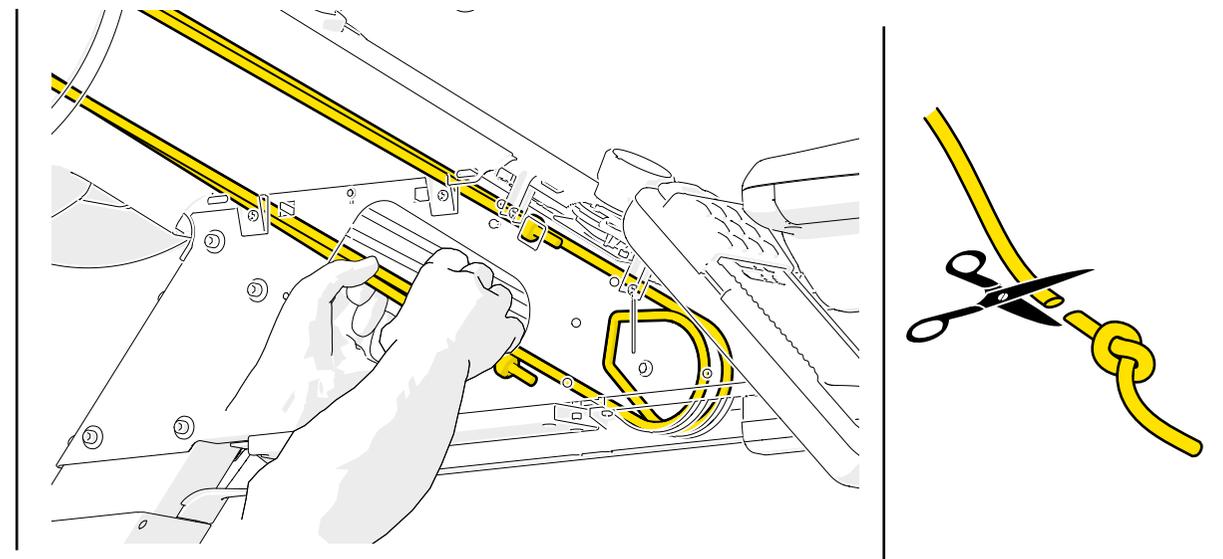
## Замена эластичного ремня



Открутите винты (H), чтобы снять защитную пластину (L).

Отцепите снизу эластичный ремень, развяжите или разрежьте узел и снимите ремень.

Отцепите сверху эластичный ремень, развяжите или разрежьте узел и снимите ремень.

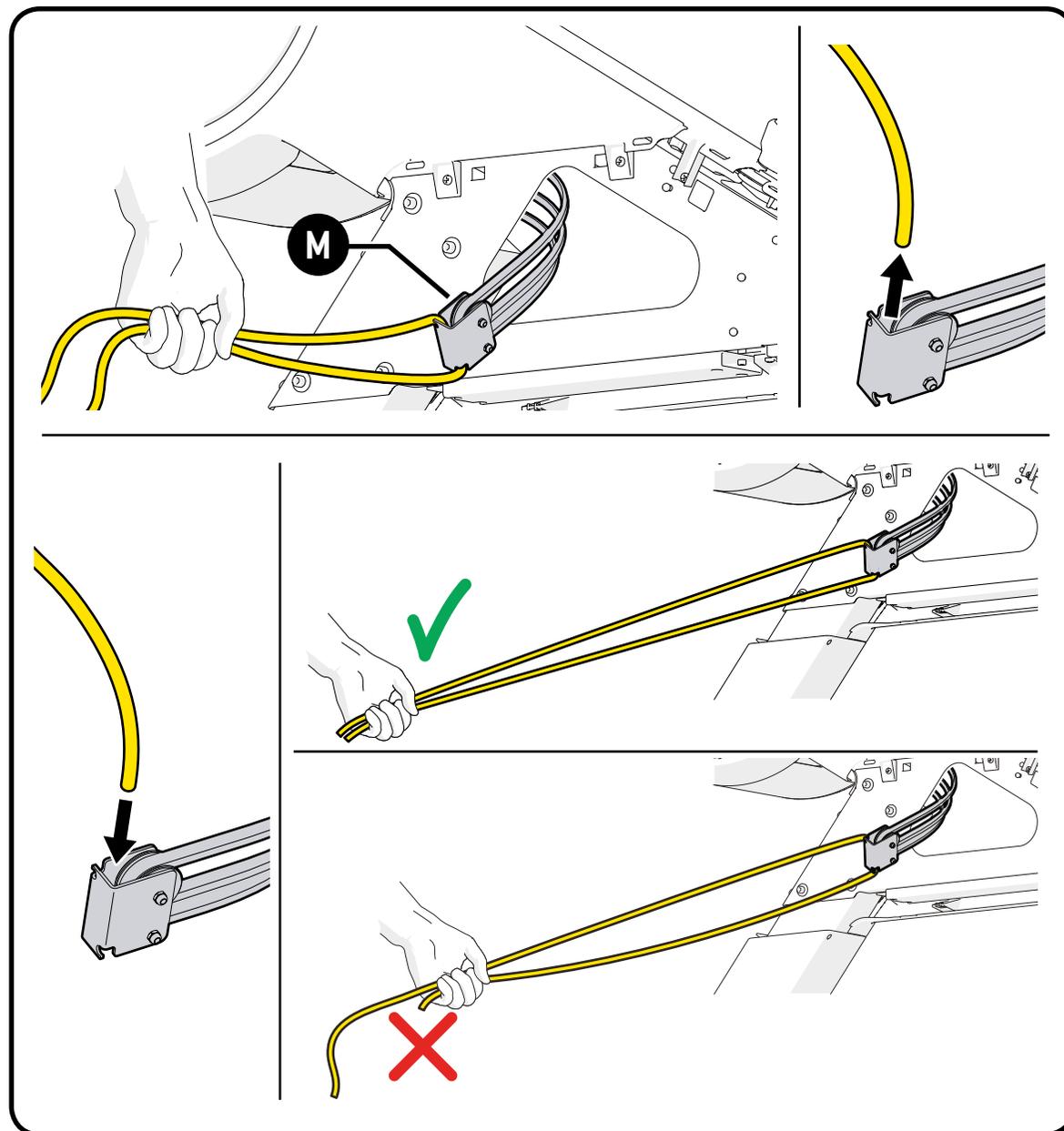


## Замена эластичного ремня

Натяните эластичный ремень, держа его с обоих концов, чтобы вытянуть узел шкива (М).

Удалите старый эластичный ремень с узла шкива.

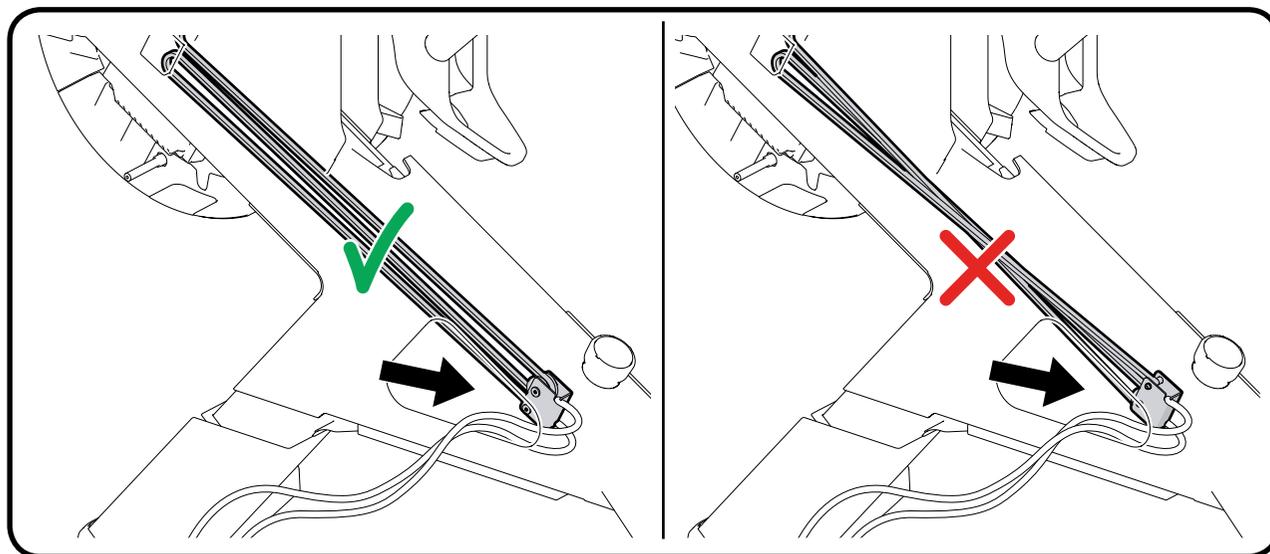
Вставьте новый эластичный ремень в узел шкива. Узел шкива должен оставаться в центре эластичного ремня.



## Замена эластичного ремня

Вставьте новый эластичный ремень узла шкива в отверстие.

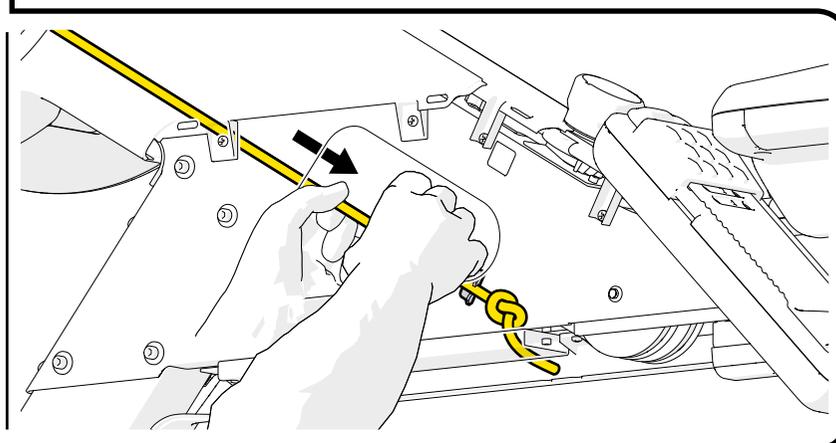
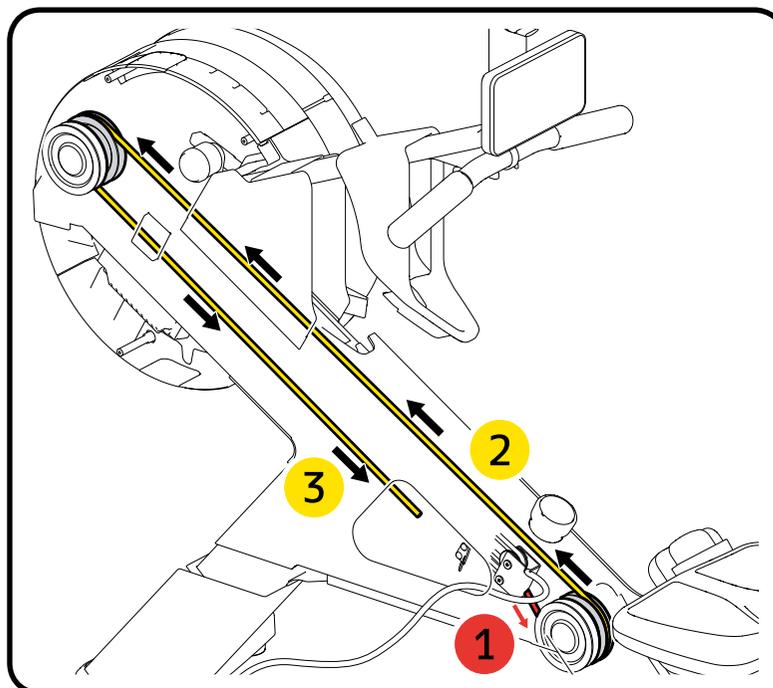
Цепь не должна быть скручиваться.



Вставьте новый эластичный ремень. Выполните операции, показанные на рисунке.

Завяжите узел на конце ремня и отрежьте лишнюю длину.

Вставьте конец эластичного ремня в паз.



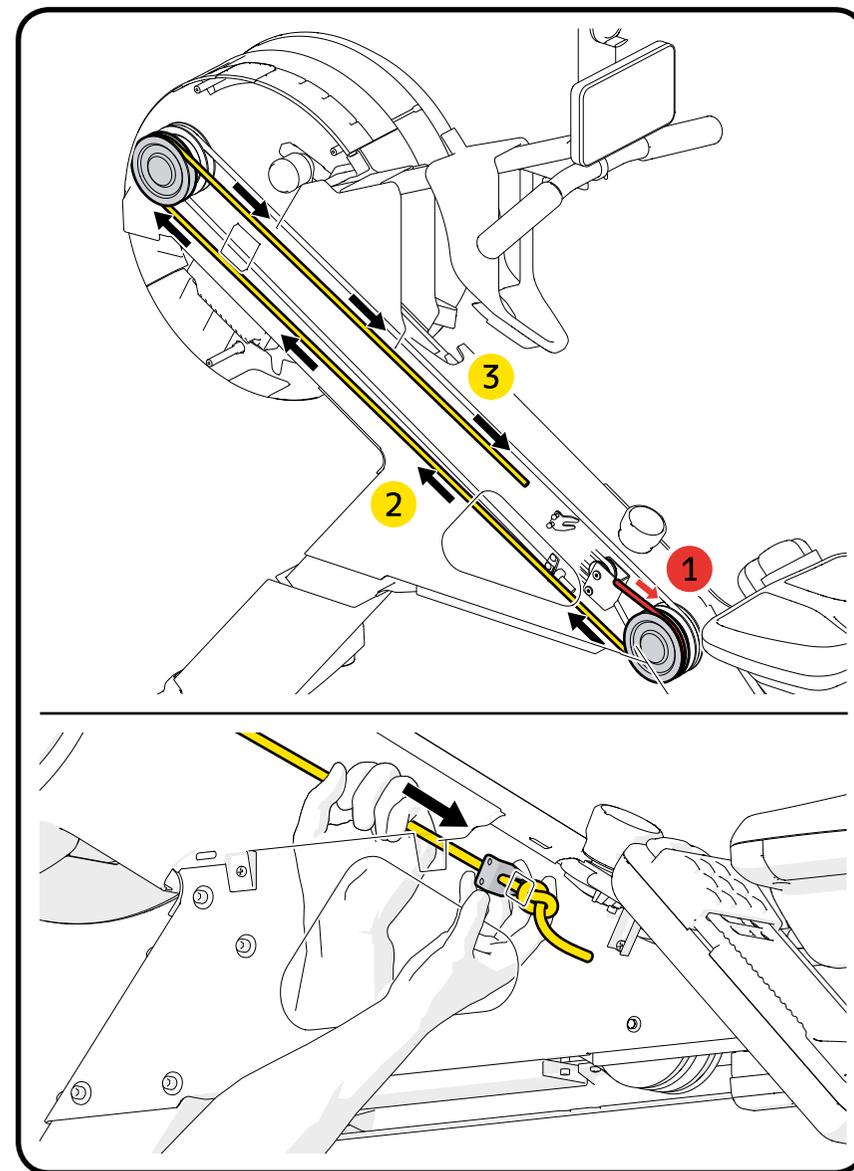
## Замена эластичного ремня

Вставьте другой конец нового эластичного ремня. Выполните операции, показанные на рисунке.

Завяжите узел на конце ремня и отрежьте лишнюю длину.

Вставьте конец эластичного ремня в паз.

Вновь установите защитные устройства, выполняя приведенные выше указания в обратном порядке.



# Очистка вентилятора

Если торможение кажется недостаточным, очистите выходную сетку (A).

Открутите винты (B).

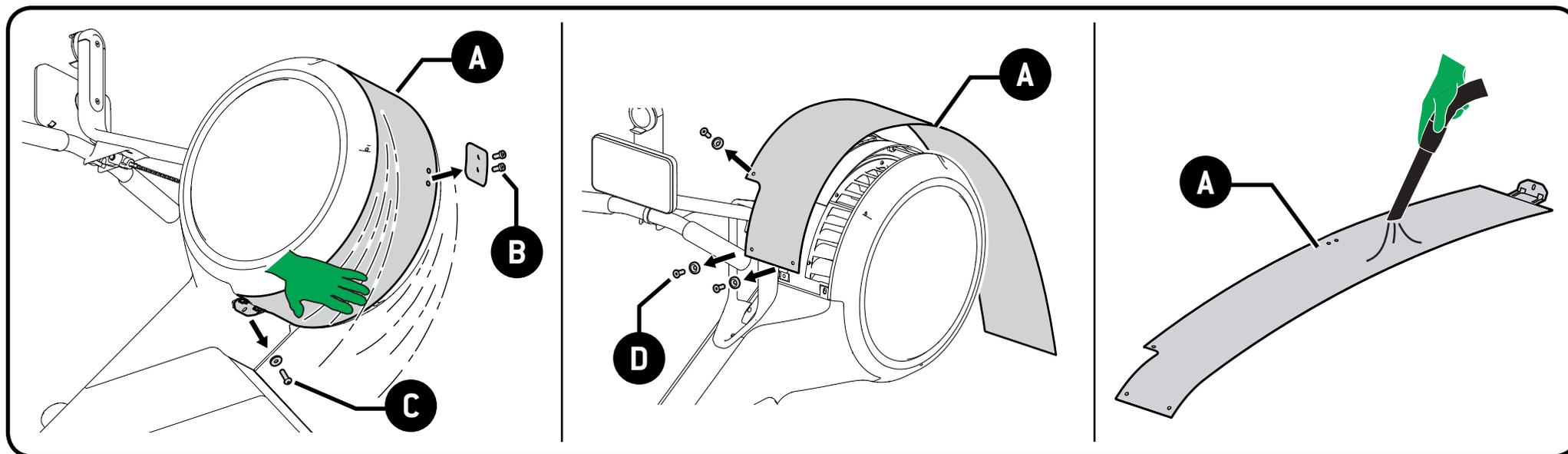
Открутите винт (C); поддерживайте решетку (A) с одной стороны.

Открутите винты (D), чтобы снять решетку (A).

Очистить всю сетку с помощью пылесоса.

Чтобы установить сетку, необходимо сначала затянуть винты (D) и (B) и только потом – винт (C).

Соблюдайте осторожность, поскольку вентилятор имеет режущую кромку.



## Очистка вентилятора

Для полной очистки вентилятора, действуйте, как описано ниже.

Снимите выходную сетку, как описано на предыдущей странице.

Снимите защитное приспособление (E).

Открутите винты (F), чтобы снять решетку (G).

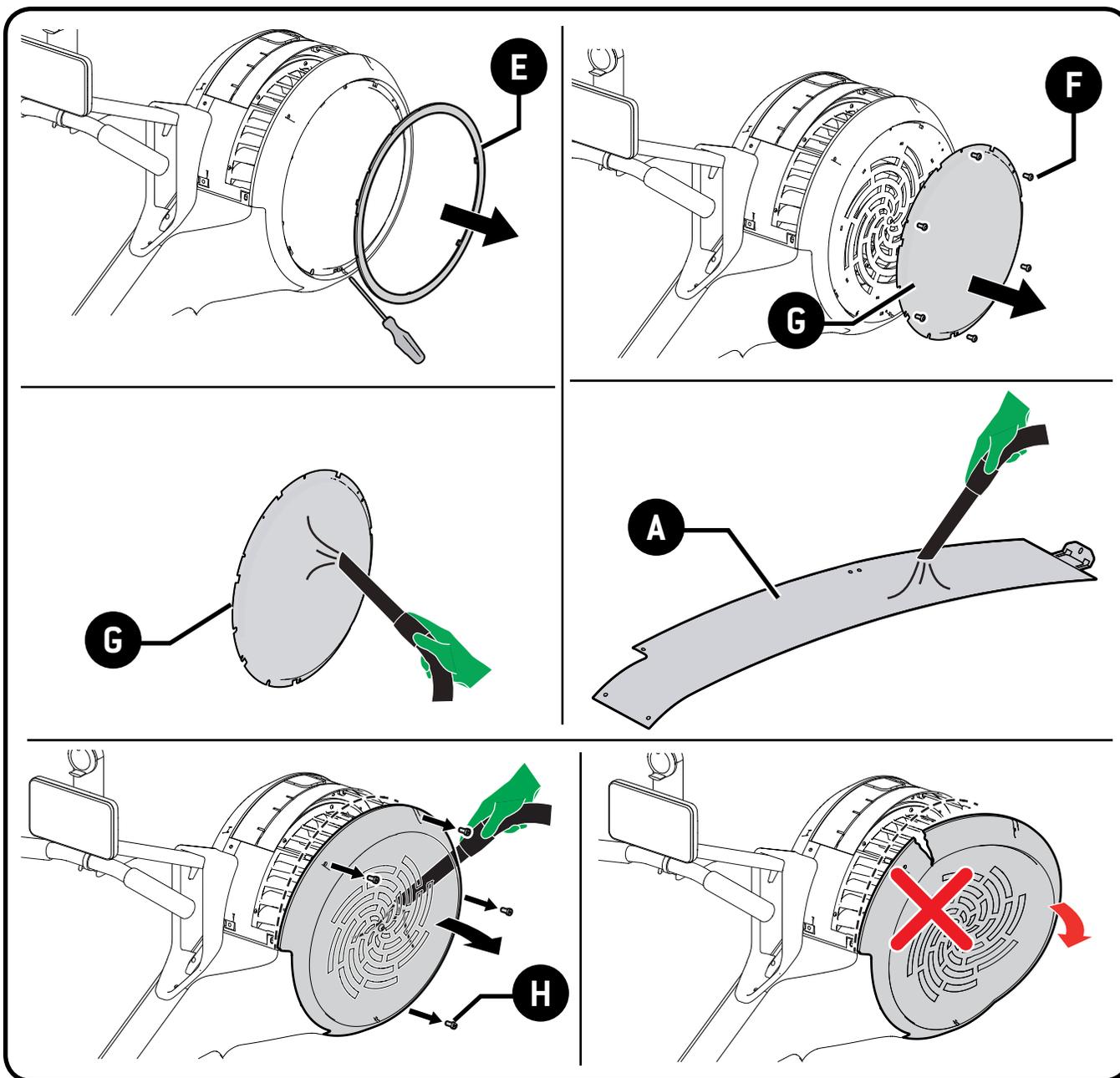
Очистите с помощью пылесоса сетки (A) и (G).

Открутите винты (H) и очистите вентилятор с помощью пылесоса.

Вновь установите решетки.

Выполните указанные операции в обратном порядке.

Соблюдайте осторожность, поскольку вентилятор имеет режущую кромку.



# Зарядка аккумуляторной батареи

Изделие имеет автономный источник питания.

Внутри его установлен аккумулятор, зарядка которого осуществляется во время занятий.

Дисплей включается в начале упражнения.

В конце упражнения дисплей будет мигать в течение нескольких секунд, а затем отобразит результаты. Если дисплей гаснет, не показывая результаты, батарея может быть разряжена.

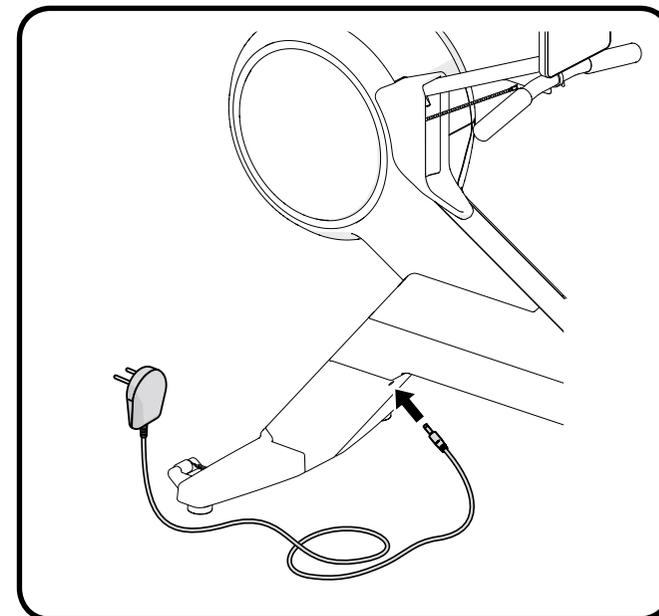
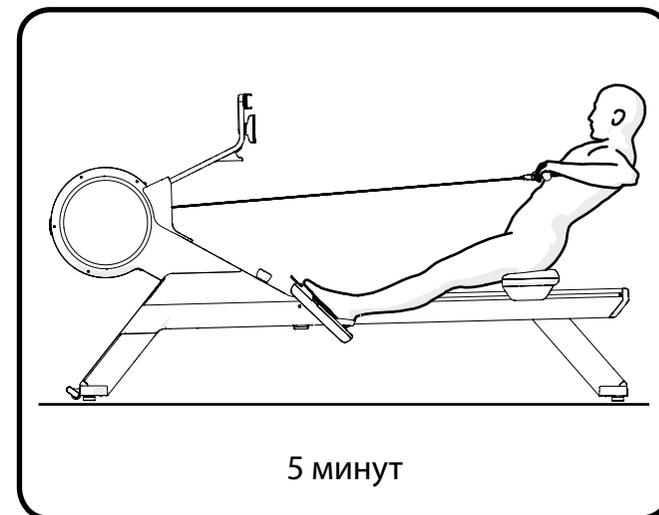
Аккумуляторная батарея может разрядиться, если изделие не используется в течение длительного периода времени или если на тренажере выполняется вид упражнений, интенсивность которого недостаточна для зарядки.

Для зарядки аккумулятора выполняйте упражнение в течение 5 минут и более при не менее, чем 20 ходов/минуту.

Если вы хотите подключить внешний источник питания, используйте только БП типа Edac Power Electronics CO LTD EA10682P, утвержденный для работы с данным оборудованием.

Блок питания не входит в комплект изделия, но его можно приобрести непосредственно у Technogym s.p.a.

Если даже после зарядки аккумулятора он выключается через несколько секунд, обратитесь в службу технической поддержки.



# Поиск и устранение неисправностей

Ниже приведен список неисправностей, которые могут возникнуть при нормальной эксплуатации тренажера. В случае, когда выполнение описанных процедур не позволит устранить неисправность, обращайтесь в Службу технической поддержки компании TechnoGym.

Неисправность	Причина	Способ устранения
Проблема измерения частоты сердечных сокращений кардиопоясом.	Кардиопояс с измерителем ЧСС изношенный.	Замените кардиопояс.
	Контакты передатчика пояса неправильно прилегают к телу.	Смочите водой внутреннюю сторону кардиопояса.
	Передатчик поврежден.	Замените кардиопояс.
Дисплей гаснет или не загорается во время гребли.	Аккумуляторная батарея разряжена.	Зарядите аккумуляторную батарею.
Хват не возвращается полностью до ограничителя хода.	Эластичный ремень провисает.	Отрегулируйте длину ремня, как описано выше.
Торможение недостаточно.	Наличие пыли на выходной сетки и в вентиляторе.	Очистите вентилятор, как описано выше.

# Техническая поддержка

Служба технической поддержки компании Technogym предоставляет следующие услуги:

- консультации по телефону,
- проведение ремонта по гарантии или на платной основе,
- отправка специалистов для оказания технической поддержки на месте,
- отправка оригинальных запчастей.

**Служба технической поддержки  
Technogym s.p.a**

**Via Calcinaro 2861, 47521 Cesena Italy  
tel: +39 0547 56047  
[www.technogym.com/Support](http://www.technogym.com/Support)**

При обращении в Службу технической поддержки компании Technogym необходимо указать следующие данные:

- модель тренажера,
- дату покупки,
- серийный номер,
- точное описание проблемы.



## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

**Любые работы, выполненные на тренажере работниками, не имеющими на это разрешение от компании Technogym, влекут за собой аннулирование гарантии.**

Компания Technogym предоставляет электрические схемы и схемы соединения организациям, специализирующимся на оказании сервисных услуг.

# Хранение тренажера

В случае продолжительного неиспользования тренажера рекомендуется хранить его:

- в чистом сухом месте, накрытом брезентом для защиты от пыли;
- в помещении с температурой от -10°C до +70°C и относительной влажностью от 20% до 90%.

Для обеспечения сохранности используйте **оригинальную упаковку**.

## Утилизация изделия

Рекомендуется следить за тем, чтобы тренажер никоим образом не стал источником опасности, и беречь его от детей. В случае продолжительного неиспользования тренажера или принятия решения о его утилизации, необходимо отсоединить от тренажера кабель питания, чтобы исключить возможность его включения.

Запрещается оставлять тренажер в окружающей среде, в местах общего пользования.

Тренажер изготовлен из материалов, допускающих вторичную переработку, а именно стали, алюминия и пластика. Данные материалы должны быть утилизированы в соответствии с действующими правилами переработки бытовых отходов. Для этого необходимо обратиться в специализированные организации, занимающиеся сбором и переработкой таких отходов.

Запрещается утилизировать отходы электрического и электронного оборудования также как бытовые отходы. Для данного типа изделий должна использоваться специальная система сбора в соответствии с требованиями действующего законодательства в отношении обращения, сбора и переработки.

Выбрасывание отходов электрического и электронного оборудования или их неправильное использование может нанести серьезный ущерб окружающей среде и причинить вред здоровью людей.

В соответствии с нормами, принятыми в странах Европейского союза, частные лица, проживающие в Европейском сообществе, могут сдавать использованное электрическое и электронное оборудование в специальные пункты сбора отходов.

Если изделие предназначено для коммерческого использования, обратитесь к своему дилеру или в отдел обслуживания клиентов компании TechnoGym в разных странах, чтобы договориться о приеме и утилизации отходов электрического и электронного оборудования.

Для утилизации электрического и электронного оборудования в странах, не являющихся членами Европейского союза, следует обращаться в местные органы власти.

Средний срок службы изделия: 10 лет.

# Утилизация аккумуляторной батареи

В данном изделии используется свинцовый аккумулятор. Для безопасного извлечения аккумулятора следуйте приведенным ниже указаниям.

Не выбрасывайте аккумулятор в окружающую среду, поскольку он содержит непригодные для утилизации материалы. Аккумулятор следует утилизировать в соответствии с местными нормами. Обратитесь в специализированные организации, занимающиеся сбором и переработкой таких отходов.

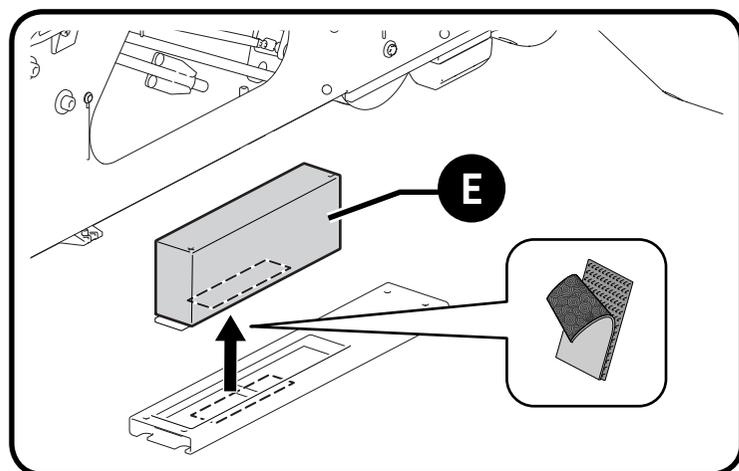
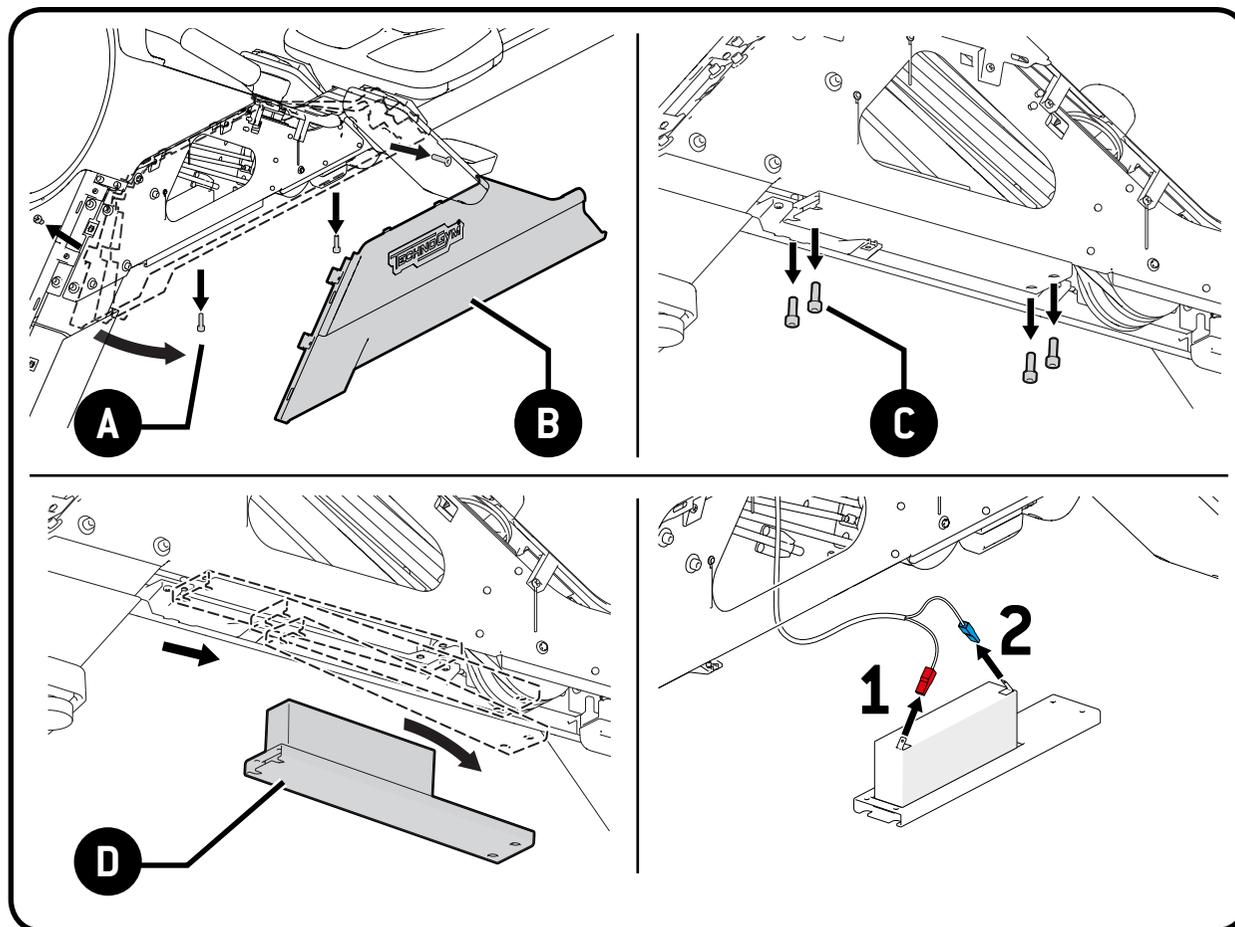
Открутите винты **(A)** и снимите крышку **(B)**.

Открутите винты **(C)**.

Снимите компонент **(D)**.

Отсоедините сначала кабель от красного контакта **(1)**, затем кабель от черного контакта **(2)**.

Снимите аккумуляторную батарею **(E)**.



SKILLROW\_ru-AB  
OSM01014



**The Wellness Company**