



HUNTER

Shaman



GB Assembly Instructions and user guide

RU Инструкция по сборке и руководство пользователя

Art.Nr. SF-2160 / SF-2161

Table of contents

- Important safety notice.....3
- Components.....5
- Asseby instructions.....6
- Filling and emptying the tank..... 10
- Warm-up and cool-down..... 11
- Excercise instructions..... 12
- Computer operation manual..... 13
- Insert/replace batteries..... 15
- Using a chest-belt..... 15
- Using the app "Fitshow"..... 15
- Guarantee conditions.....17



WARNING

To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device!

This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future use.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

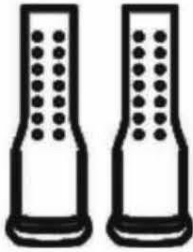
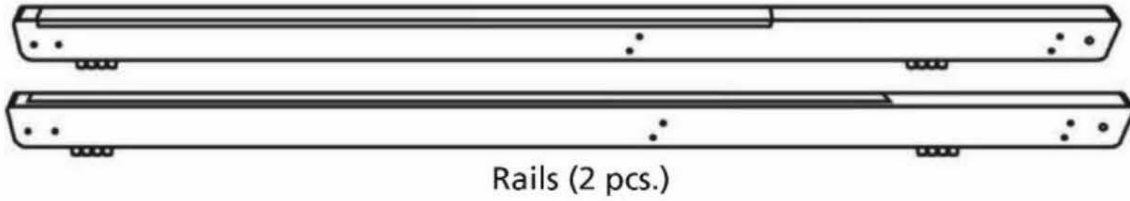
UK

- To ensure the best safety of the device, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this device to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 180 kg (397 lbs).
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before you start your work-out, remove all sharp-edged objects around the equipment.
- Only use the exercise for your work-out if it works flawlessly.
- Any broken, worn or defective part must immediately be replaced and/or the device must no longer be used until it has been properly maintained and repaired.
- Parents and other supervisory persons should be aware of their responsibility, due to situations which may arise for which the device has not been designed and which may occur due to children's natural play instinct and interest in experimenting.
- If you do allow children to use this device, be sure to take into consideration and assess their mental and physical condition and development, and above all their temperament. Children should use the device only under adult supervision and be instructed on the correct and proper use of the device. The device is not a toy.
- Make sure there is sufficient free space around the appliance when you set it up.
- Please note that an improper and excessive work-out may be harmful to your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms are not projecting into the area of movement during the workout.
- When setting up the device, please make sure that the device is standing in a stable way and that any possible unevenness of the floor is evened out.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the workout due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the workout, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits.

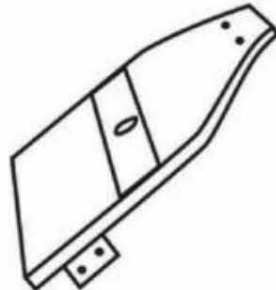
IMPORTANT SAFETY NOTICE

- Be sure to set up the device in a dry and even place and always protect it from humidity. If you wish to protect the place particularly against pressure points, contamination, etc, it is recommended to put a suitable, non-slip mat under the device.
- The general rule is that devices and training devices are no toys. Therefore, they must only be used by properly informed or instructed persons.
- Stop your workout immediately in case of dizziness, nausea, chest pain or any other physical symptoms. In case of doubt, consult your physician immediately.
- Children, disabled and hadicapped persons should use the device only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
- Be sure that your body parts and those of other persons are never close to any moving parts of the device during lts use.
- When adjusting the adjustable parts, make sure they are adjusted properly and note the marked, maximum adjusting position, for example of the saddle support, respectively.
- Do not work out immediately after meals!

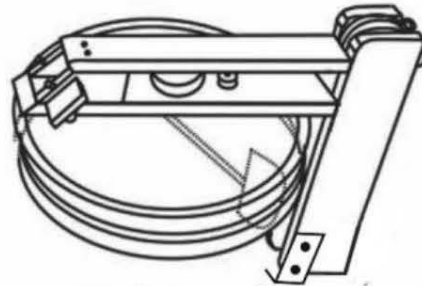
Components



Footpad
(2 pcs.)



Footboard
(1 pc.)



Tank Assembly
(1 pc.)



Rear Spacer
(1 pc.)



Seat
(1 pc.)



Syphon Pump
(1 pc.)



Screws: A
(8 pcs.)



B
(4 pcs.)



C
(2 pcs.)



Stopper
(2 pcs.)



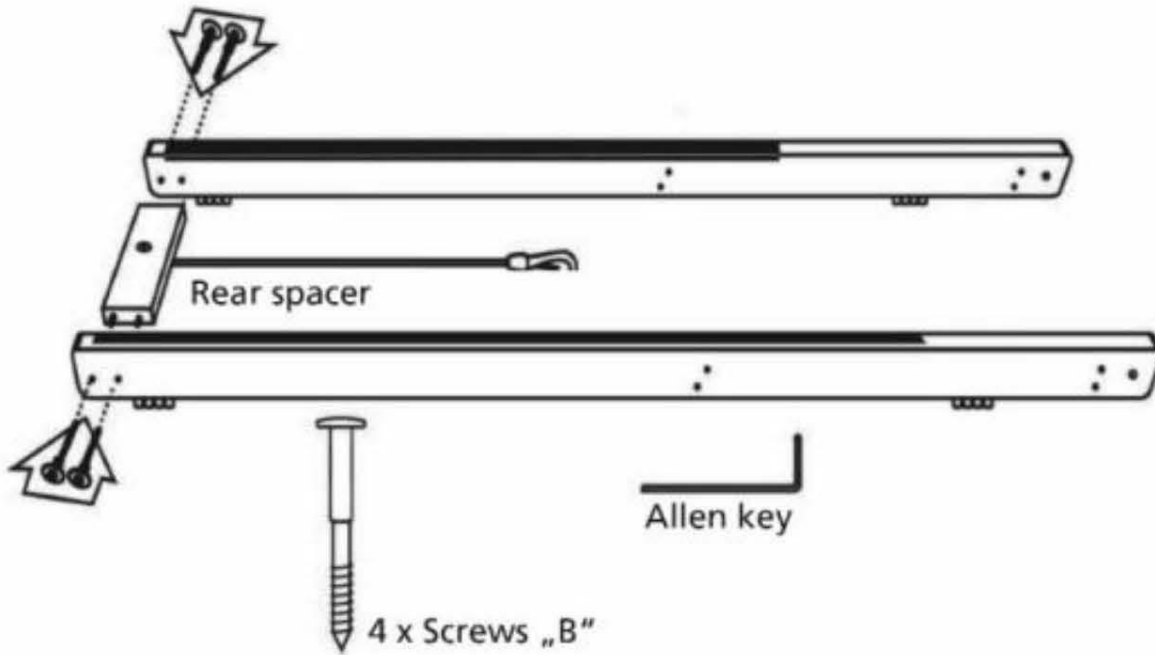
Allen key
(2 pc.)



Wheel
(2 pcs.)

Remark: The device comes in 2 cartons – please check if everything is complete. If any part is missing, please contact the customer service.

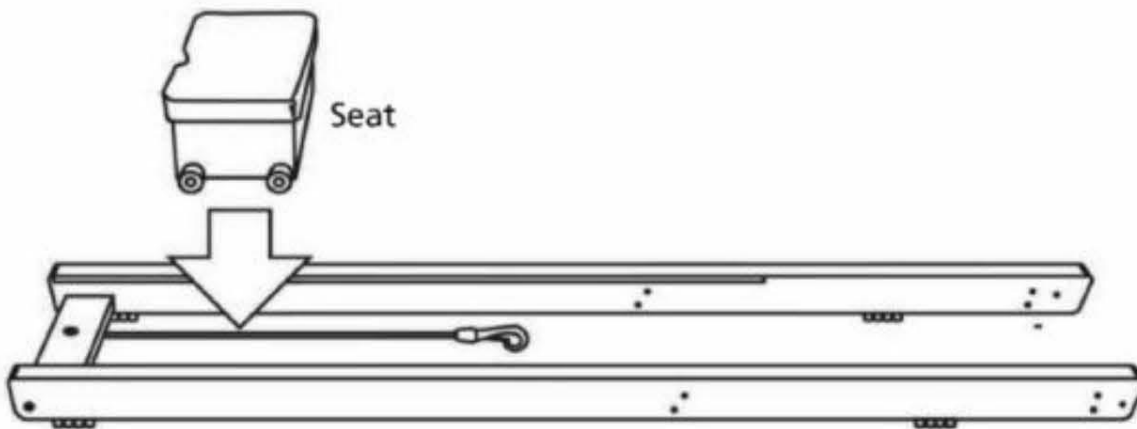
Assembly Instructions



Step 1

We recommend to setup the device with the assistance of a second person to avoid injuries and damages.

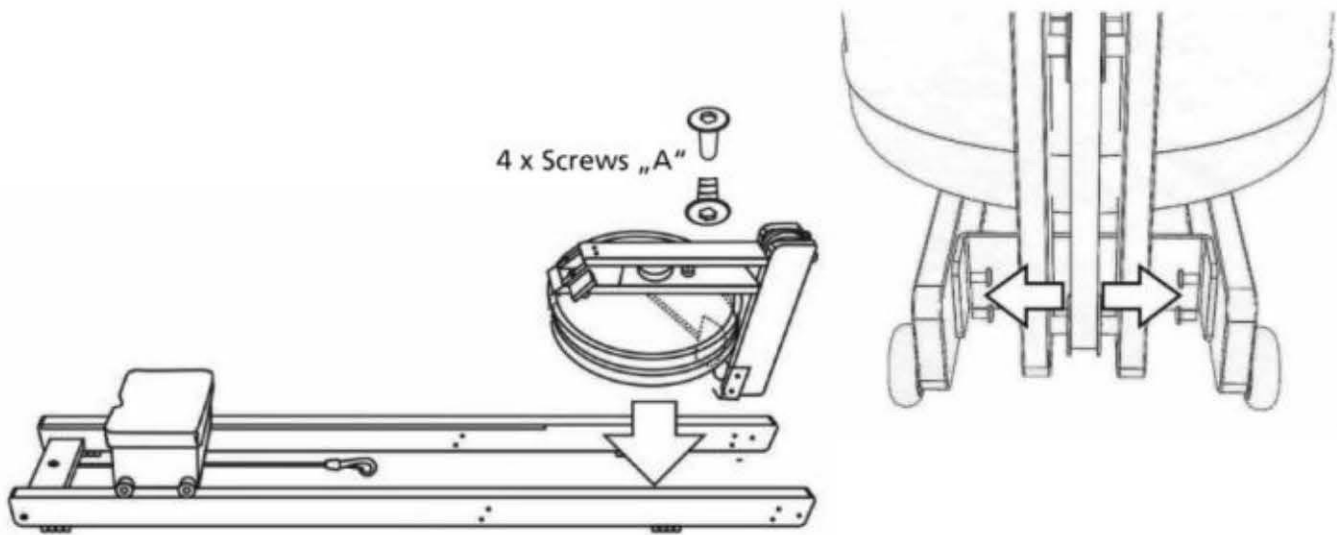
Connect the rear spacer and the rails with 4 screws "B" as shown.



Step 2

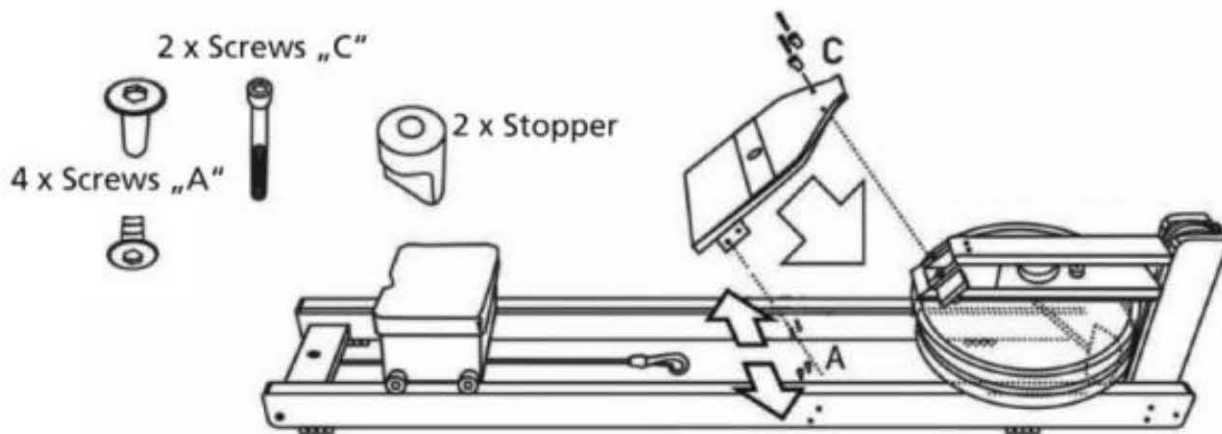
Place the seat assembly onto the rails as shown.

Pay attention, that the larger vertically mounted wheels (the load wheels) are placed onto the plastic extrusions on top of the rails and the smaller horizontally mounted wheels (the guide wheels) are placed between the rails.



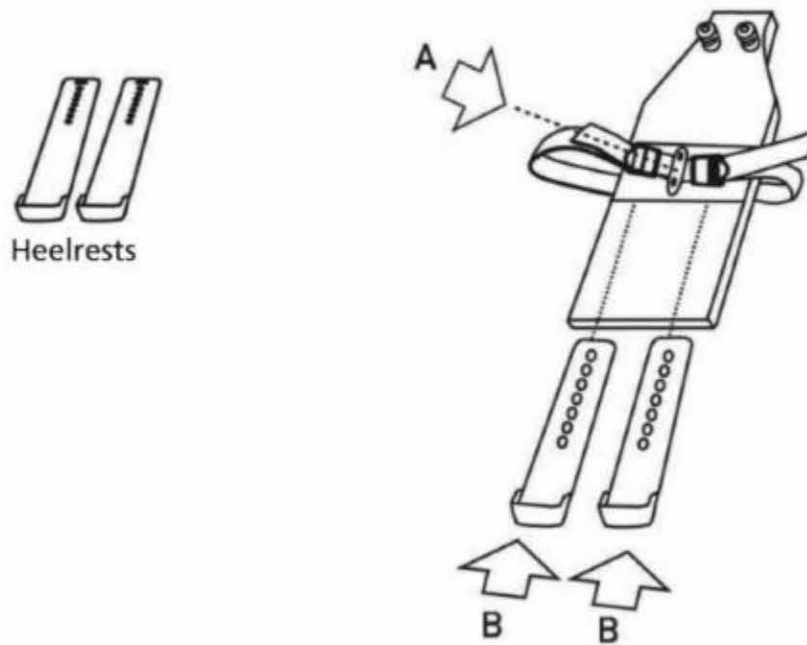
Step 3

Place the watertank between the rails and fix it with the screws "A".



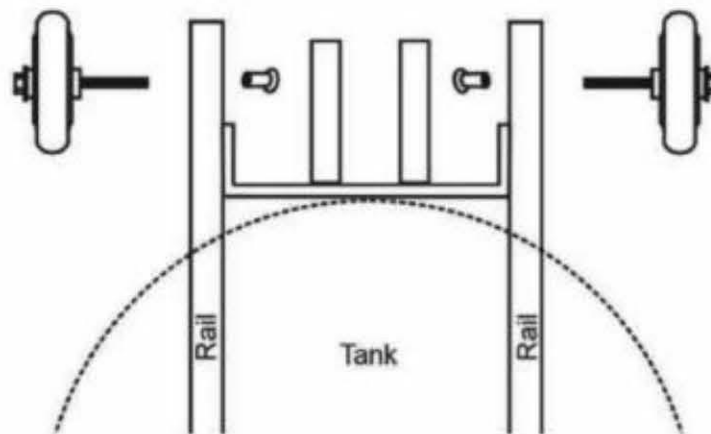
Step 4

Position the footboard between the rails with the top 2 holes aligned with 2 threaded holes in the tank. Fix the footboard on the rails with the screws "A" and then fix the two stoppers with the screws "C" as shown. If you experience any problems with aligning the components, slightly lose all existing connections, align correctly and re-tighten.



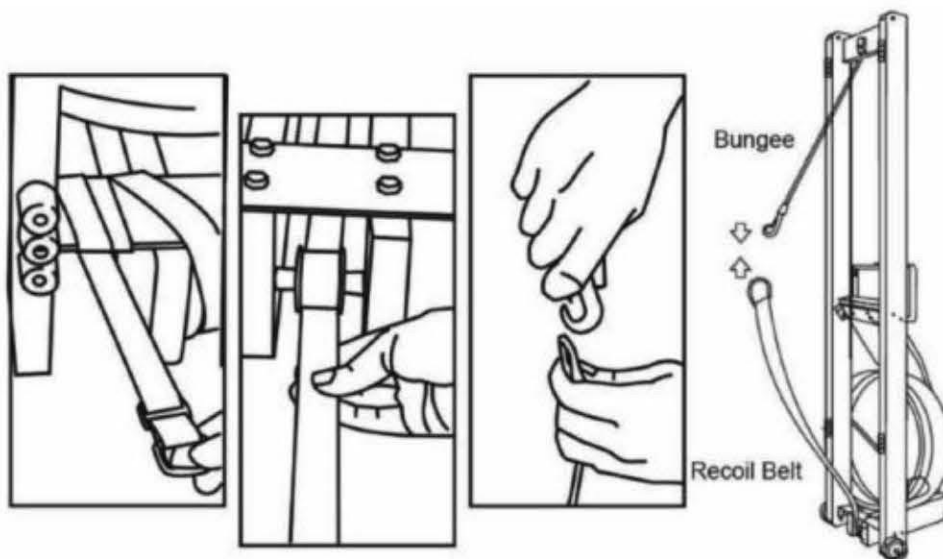
Step 5

Press down the heelrest adjustment button (A) and insert the heelrest / footpads under the footboard cover (B). Release the button to lock the heelrests. You may adjust the height of the heelrests according to your individual needs.



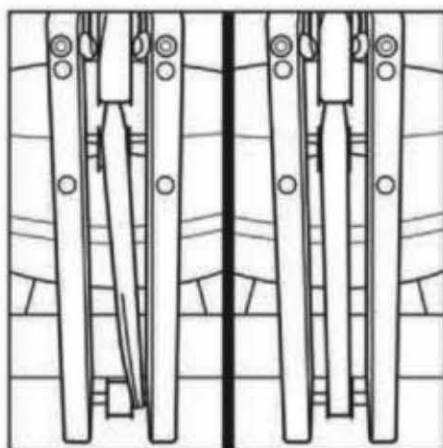
Step 6

Fix the two wheels on the outside of the rails.



Step 7

Place the device in an upright position. Position the recoil belt over all guide rollers and connect to the bungee strap by hooking it into the ring.

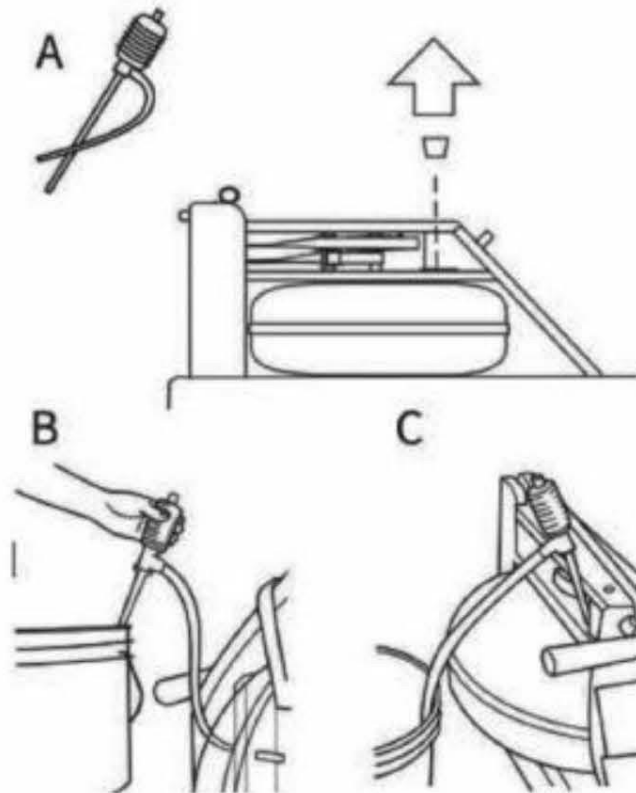


not correct / correctly placed recoil belt

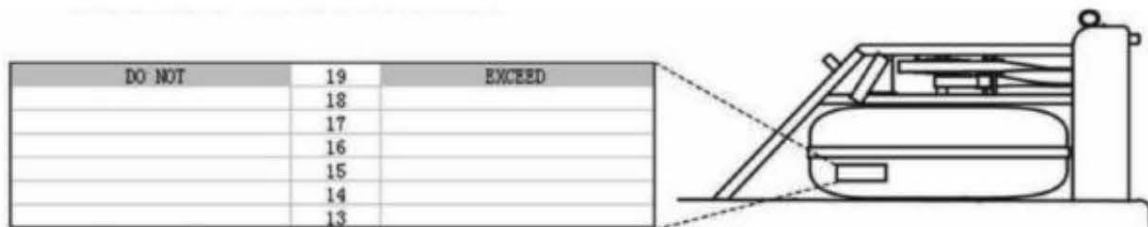
Important: The recoil belt must be positioned correctly over the guide rollers!

CHECK IF ALL BOLTS AND NUTS
ARE TIGHTENED BEFORE USING
THE DEVICE!

Filling and emptying the tank



Open the tank and close the valve on syphon pump by turning it clockwise. Use a water source which is located in a higher place than the tank. See figure B) for how to fill and figure C) for how to empty the tank. Squeeze the pump 4 or 5 times, until the water flows. Turn the knob counter clockwise to allow air to penetrate into the pump.



Correct water level

You can find the water level gauge on the side of the tank. The maximum level for filling the tank is Level 19! Never overfill the tank as this could damage the device and void the warranty.

We recommend filling water up to Level 17.

Notes:

- Change water regularly to avoid water gets bacteria-infested.
- If the local water quality is poor, replace it with distilled water.

WARM-UP and COOL-DOWN

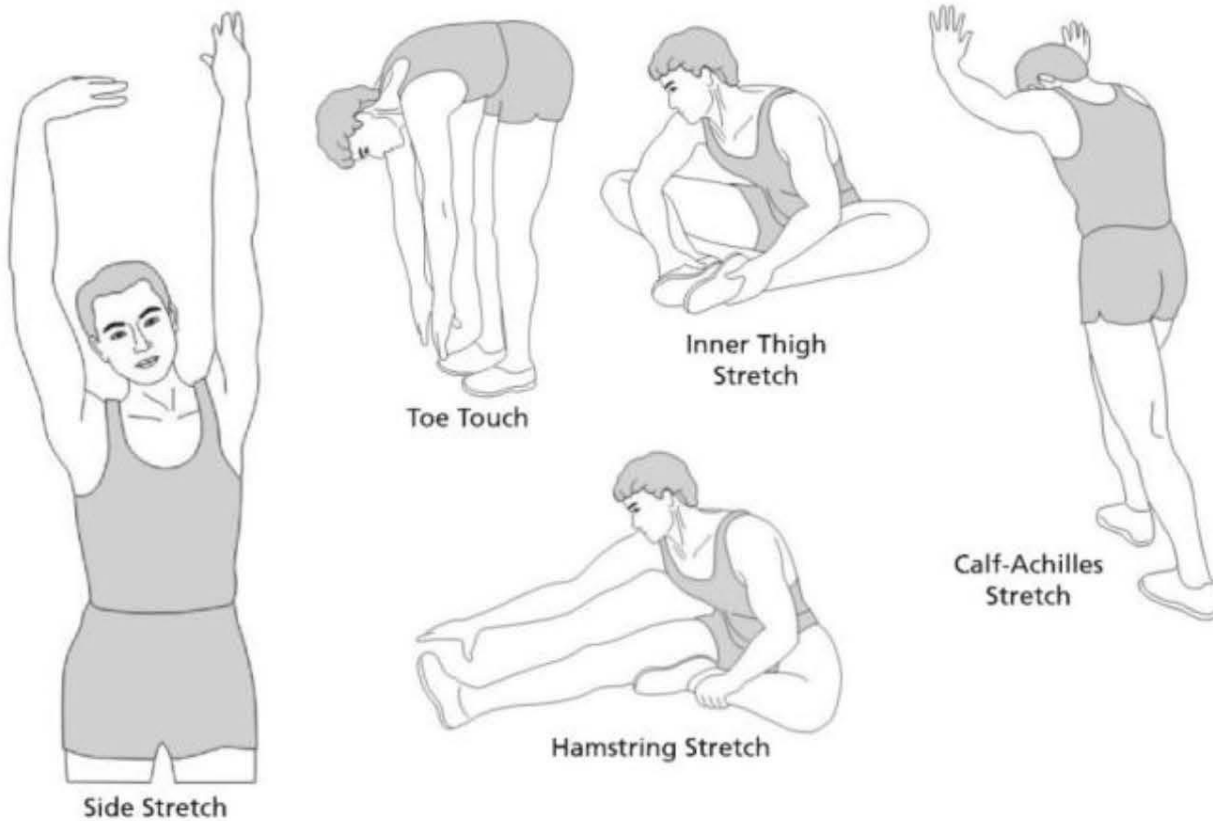
A successful exercise program consists of a warm—up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

WARM-UP

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position, if you feel pain, STOP immediately. Warm-up exercises may also include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope exercises or running in place.

STRETCHING

Muscles can be stretched more easily when these are warm. This reduces the risk of injury. DO NOT BOUNCE.



Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

Exercise instructions

How to row

Seat on the seat and bring yourself into front position (the knees are bended). Place your feet on the footboard. Grip both handgrips and pay attention you will keep your back as straight as possible throughout the whole movement.

Slowly begin to stretch your legs and move your arms backwards until your legs are ALMOST completely stretched (do not stretch them completely!). Afterwards slowly return to initial position.

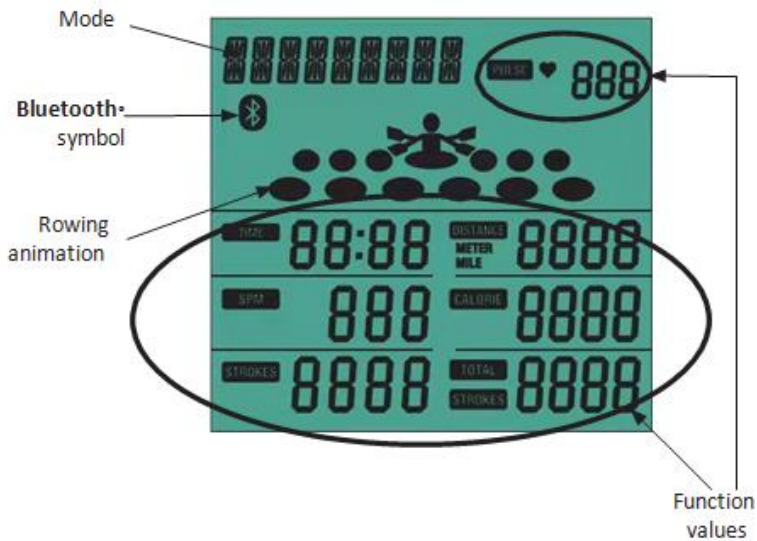


Training time

Start with 5 minutes of training once a day and twice a week and continue to increase the time after some weeks. As an advanced, you may exercise 3 to 4 times a week for 30 to 45 minutes per day.

Warning: Consult your doctor before starting training and stop training if you feel dizzy or uncomfortable.

Computer operation manual



UK

THE BUTTONS

Mode: Function or value selection. If you press and hold the button together with „UP“ for about 2 seconds, the unit of measurement for the distance (meters or miles) will be changed.

Up: Increases function values when entering training presets.

Reset: Press this button to delete preset values, scroll back in the function selection or return to standby mode. By pressing and holding the button for approx. 3 seconds, all values will be reset and the computer initializes newly.

Recovery: Press this button to start the heart recovery rate measurement.

Start / Stop: Start or finish a workout.

Bluetooth: Switches the **Bluetooth**® function on or off.

Interval Custom: Switches to interval training mode with individual specifications - these can be entered in the following.

This computer has an automatic on/off function so that it switches on when detecting any move or when any button is pressed and turns off automatically if no signal has been received for approx. 4 minutes.

THE FUNCTIONS

Time: Computer shows actual exercise time (max. 99 minutes).

Distance: Displays the distance travelled (rowed) (max. 9999 km or miles).

Calories: The currently burned calories are displayed here (max. value = 9990 kcal). The calorie consumption values registered and displayed with this computer merely serve as indicative values for a person of medium stature with medium resistance setting, and can deviate considerably from the actual medically precise calorie consumption.

SPM (Strokes per minute): Displays the strokes per minute (stroke frequency) (max. 999).

Strokes: Displays the number of strokes in the current training mode (max. 9999).

Total Strokes: Displays the total number of strokes with the device (max. 9999). After a reset (reinitialization of the computer) or a battery change, the total number is set back to zero.

Pulse: Displays the current pulse rate (display range 30 to 230 beats per minute). A prerequisite for the use of this function is the use of a compatible chest strap (see corresponding chapter). If no pulse signal is received, „P“ appears.

QUICK START

Just start to exercise. The computer automatically turns on in manual mode and displays all relevant function values. For a training break, press „START/STOP“ („STOP“ will appear on the display). To continue training, press START/STOP again.

MODE SELECTION

Turn on the computer by simply pressing „MODE“. With the „UP“ button you can now select one of the three training modes „MANUAL“ (as already described above), „INTERVAL“ or „TARGET“ (target value training). Press „MODE“ again to train with this mode.

Interval:

The device offers 3 different interval training modes. After confirming the „INTERVAL“ mode selection by pressing „MODE“, you can choose between „10/20“, „20/10“ or „Custom“. For the „Custom“ interval program, there is even an extra button to help you get to this selection faster.

„10/20“ = Here you train 8 laps with 10 seconds of training (rowing time) and 20 seconds break.

„20/10“ = Here you train 8 laps with 20 seconds of training (rowing time) and 10 seconds break.

„Custom“ = Here you specify the laps as well as the respective training and break time per lap. Set the values accordingly with „UP“ and „MODE“.

After selecting the respective mode and pressing „MODE“, the computer displays „READY“ and counts down 3 seconds until the start of the training. The interval training then begins. During break times, the computer emits an audio signal every second and „REST xx/xx“ appears. During the exercise time, „WORK xx/xx“ appears.

„STOP“ appears at the end of the training and the computer beeps 3 times. To exit the respective mode beforehand, press „START/STOP“ and then „RESET“. This will take you to standby mode. Now press „MODE“ to select a training mode with „UP“ again.

Target:

In this mode, you can enter a target value for a selected function. Press „MODE“ to confirm the selection of the mode, and then use „UP“ to select any function value (you can only select one function value for a target preset at a time).

Press „MODE“ and then enter the desired value with „UP“ and „MODE“. The set value must now be reached in the following training. To show the progress, there is a countdown for time, distance, calories and rudder strokes : If the value is 0, the training is finished.

If you have set a heart rate (only possible when using a chest-belt), the computer beeps every second when you are above the specified heart rate value in training.

„STOP“ appears at the end of the training and the computer beeps 3 times. To exit the respective mode beforehand, press „START/STOP“ and then „RESET“. This will take you to standby mode. Now press „MODE“ to select a training mode with „UP“ again.

Recovery

With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Please ensure that you wear a compatible chest-belt properly. Now press the button „RECOVERY“. The computer will start to countdown 60 seconds. During this period the computer will constantly measure your heart rate. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is 1.0 (F1) to 6.0 (F6), whereas F1 is very good and F6 = insufficient) . Improve your value by intense and regular training!

Insert / replace batteries

The computer requires 4 x 1.5V batteries of size AA (mignon). Insert them into the battery compartment on the back of the computer. If the display is weak or has dropouts, replace all batteries.

Using a chest-belt

The computer is equipped with a built-in receiver for the wireless receipt of the pulse frequency with a compatible chest-belt (frequency: 5.3 kHz, not included in the scope of delivery). Recommended range: 100 - 150 cm.

If you want to transmit your pulse frequency via chest-belt, follow these instructions:

1. Make sure, the correct battery is inserted into the chest belt (button cell of type CR-2032, 3 volts). Battery replacement: Open the battery case cover on the back side of your transmitter (you may use a coin for easier handling) and replace the old battery by a fitting new one. The „+“ symbol should point upwards. Make sure, the sealing ring ist correctly placed. Close the case cover properly.
2. The transmitter needs to be attached to the belt with the 2 buttons. Moisten the electrodes slightly before wearing the belt. This increases the contact sensibility and enables a better wireless signal transmitting.
3. Put on the chest belt and make sure the electrodes are touching your breast directly. You may adjust the belt to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly.
4. The 5.3 kHz-chest-belt communicates with the computer via the built-in receiver. It may last up to one minute before a correct display can be seen.

Safety hint:

Do not use the chest-belt if you have a pacemaker, unless you double-checked with the producer of the pacemaker and with your doctor!

Battery-Disposal:

Batteries should not be considered as regular garbage. As consumer you are obliged to return finished batteries. The finished batteries can be returned to a collection base at your residential area or at places, where batteries can be bought.

Using the app „Fitshow“

The computer can be connected via **Bluetooth®** to communicate with the apps Fitshow..

Fitshow



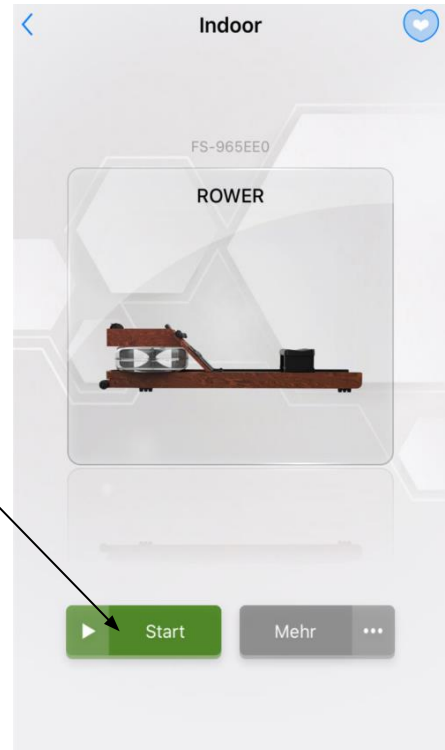
Turn on **Bluetooth®** on your mobile device, download the app and install it on your iOS or Android device. You can find the app through your device's app search feature. After successful installation, you can launch the app on your mobile device.

To record training data, you need to register in the app. However, a simple training without permanent data recording is also possible without registration.

To start a workout with the app, you must first activate the **Bluetooth®** function of the device computer (press the „Bluetooth“ button) - the **Bluetooth®** icon appears on the display.

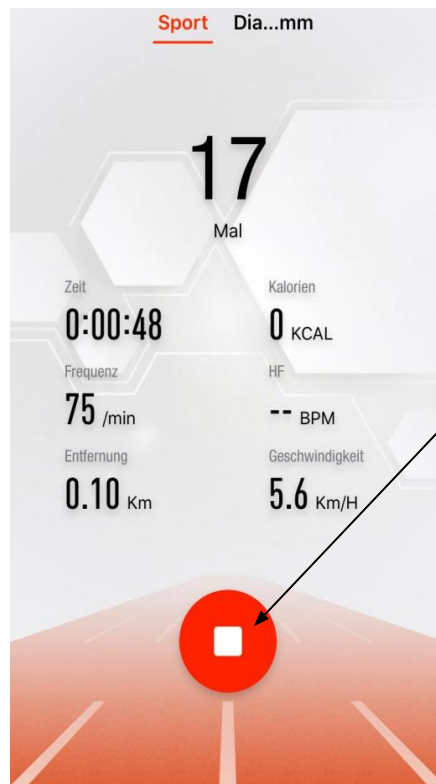


1. Tap on „Sport“ and „Indoor“



2. Tap on „Start“

If you are not registered, a corresponding message may appear. Confirm by tapping „Continue“. Now you can start training and the corresponding data will be displayed in the app (see figure next page), while the device computer only displays the **Bluetooth®** icon. If your device's training computer is not found, please check if **Bluetooth®** is enabled on your training device and on your mobile device.



STOP-button

App display during training

If you want to finish the workout, tap and hold the red STOP button in the app.

Guarantee conditions

For our devices we provide a warranty as defined below.

UK

1. In accordance with the following conditions (numbers 275) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e. g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Further-more, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

Environmental protection



At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging expressly mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

Оглавление

Основные требования к безопасности.....	19
Детали и комплектующие.....	21
Инструкция по сборке.....	22
Наполнение и освобождение резервуара.....	26
Упражнения для разминки и расслабления.....	27
Инструкция по выполнению упражнений.....	28
Руководство по использованию компьютера.....	29
Установка/замена батареек.....	31
Использование нагрудного пульсометра.....	31
Использование приложения "Fitshow".....	32
Гарантийные условия.....	34



ВНИМАНИЕ

Чтобы снизить риск получения травм, внимательно ознакомьтесь с данным руководством перед использованием устройства!

Тренажёр предназначен для домашнего использования только в строгом соответствии с инструкциями, приведенными в данном руководстве. Внимательно прочитайте инструкцию перед началом работы с устройством и сохраните её для дальнейшей эксплуатации.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К БЕЗОПАСНОСТИ

- Для полного обеспечения безопасности устройства регулярно проверяйте наличие повреждений и изношенность деталей.
- Если вы передаёте тренажёр другому человеку или разрешаете ему пользоваться тренажёром, убедитесь, что он ознакомился с содержанием и инструкциями данного руководства.
- Только один человек должен пользоваться тренажёром одновременно. Максимальный допустимый вес равен 180 кг (397 фунтов).
- Перед первым использованием и в дальнейшем регулярно следите за тем, чтобы все винты, болты и крепежные детали были правильно установлены и прочно зафиксированы.
- Прежде чем приступить к тренировке, удалите все предметы с острыми краями расположенные поблизости.
- Используйте упражнение в вашей тренировке только, если оно работает безупречно.
- Любая неисправная, изношенная или сломанная деталь должна быть немедленно заменена и / или устройство больше нельзя использовать до тех пор, пока не будет проведено необходимое обслуживание и ремонт.
- Родители и другие ответственные за присмотр лица должны понимать необходимость и предупреждать попытки такого использования устройства, для которых оно не предназначено, что свойственно природе детей, их интересу к экспериментам.
- Если вы разрешаете детям использовать данное устройство, обязательно учитывайте и оценивайте их психическое и физическое состояние и развитие, и, прежде всего, их темперамент. Дети должны пользоваться тренажёром только под наблюдением взрослых и прослушать подробные указания относительно его правильной эксплуатации. Тренажёр – не игрушка.
- Перед установкой убедитесь, что вокруг устройства достаточно свободного места.
- Пожалуйста, помните, что неправильная и чрезмерная тренировка может нанести вред вашему здоровью.
- Убедитесь, что рычаги и другие механизмы регулировки не находятся в области перемещений во время тренировки.
- При установке тренажёра убедитесь, что он стоит стабильно, на полу отсутствуют какие-либо неровности.
- Для тренировки всегда надевайте соответствующую одежду и обувь. Одежда не должна попадать в какую-либо часть устройства во время тренировки (например, не должна быть слишком длинной). Обязательно выбирайте обувь, подходящую для тренировки, с надёжной поддержкой стопы и нескользящей подошвой.
- Перед началом любой программы тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Он поможет вам советами и рекомендациями относительно индивидуальной интенсивности нагрузки, хода тренировки и разумных привычек в еде.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К БЕЗОПАСНОСТИ

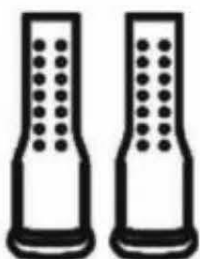
- Убедитесь, что тренажёр расположен на сухом и ровном месте; обеспечьте его защиту от влаги. Для того, что защитить устройство от точечного давления, загрязнений и т.д., рекомендуется подстелить под него подходящий нескользящий мат.
- Общее правило заключается в том, что устройства и тренажёры не являются игрушками. Поэтому ими могут пользоваться только должным образом проинформированные и проинструктированные лица.
- Немедленно прекратите тренировку в случае головокружения, тошноты, боли в груди или любых другихстораживающих симптомов. При их появлении немедленно обратитесь к врачу.
- Дети, инвалиды и люди с травмами должны использовать устройство только под наблюдением и в присутствии другого лица, которое может оказать помощь и дать полезные советы.
- Убедитесь, что части вашего тела и тел других людей не приближаются к движущимся частям тренажёра во время его использования.
- При настройке регулируемых деталей убедитесь, что все параметры заданы правильно, и обратите внимание на отмеченное максимальное положение регулировки, например, на опору седла.
- Не приступайте к тренировке сразу после еды!

Детали и комплектующие

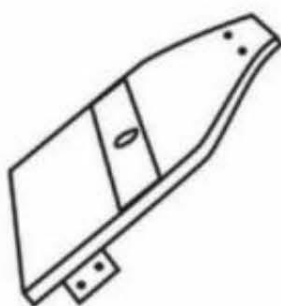
RU



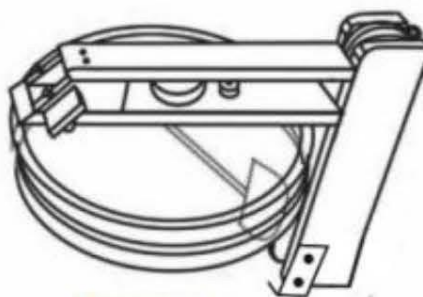
Рейки (2 шт.)



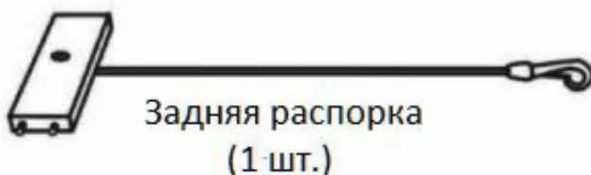
Педали
(2 шт.)



Опора для ног
(1 шт.)



Резервуар
(1 шт.)



Задняя распорка
(1 шт.)



Сидение
(1 шт.)



Сифонный насос
(1 шт.)



Болты : А
(8 шт.)



В
(4 шт.)



С
(2 шт.)



Стопор
(2 шт.)



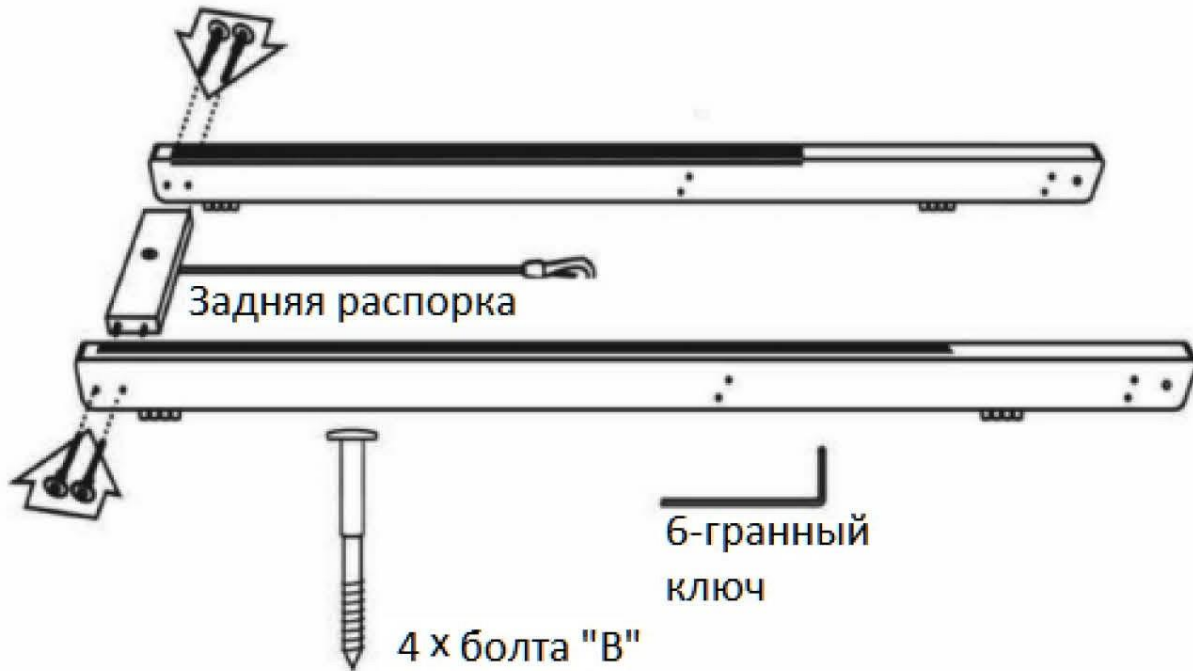
6-гранный
ключ (2 шт.)



Колесо
(2 шт.)

Примечание: устройство поставляется в 2 коробках – пожалуйста, убедитесь, что все детали и комплектующие имеются в наличии. Если чего-то не хватает, обратитесь в отдел обслуживания клиентов.

Инструкция по сборке



Шаг 1

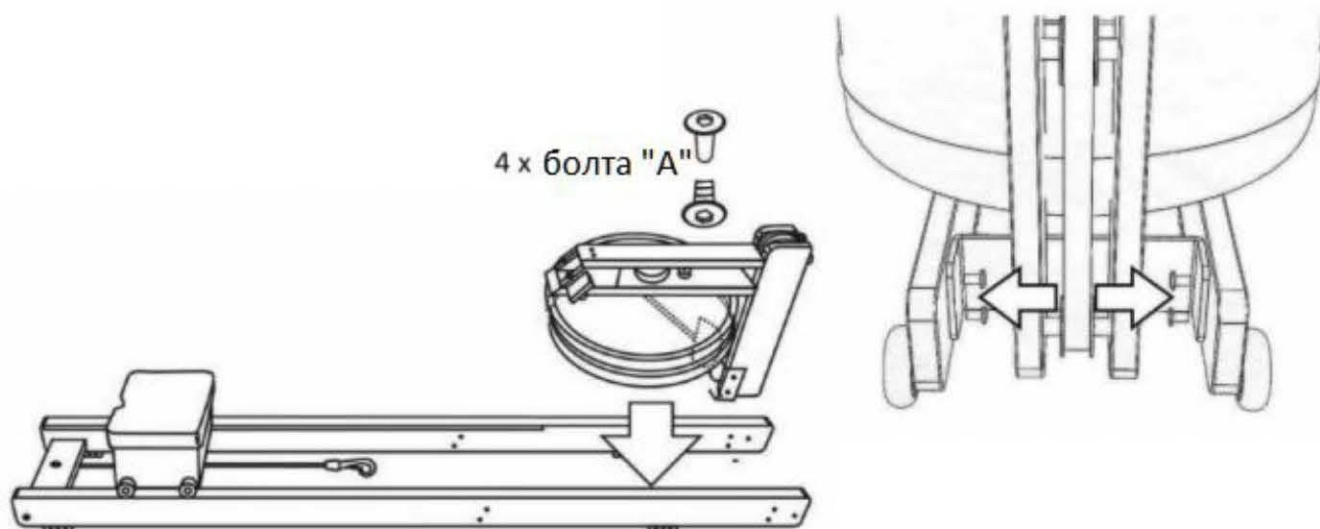
Мы рекомендуем устанавливать тренажёр вдвоём, чтобы избежать травм и повреждений.
Соедините заднюю распорку и рейки с помощью 4 болтов типа «В», как показано на рисунке.



Шаг 2

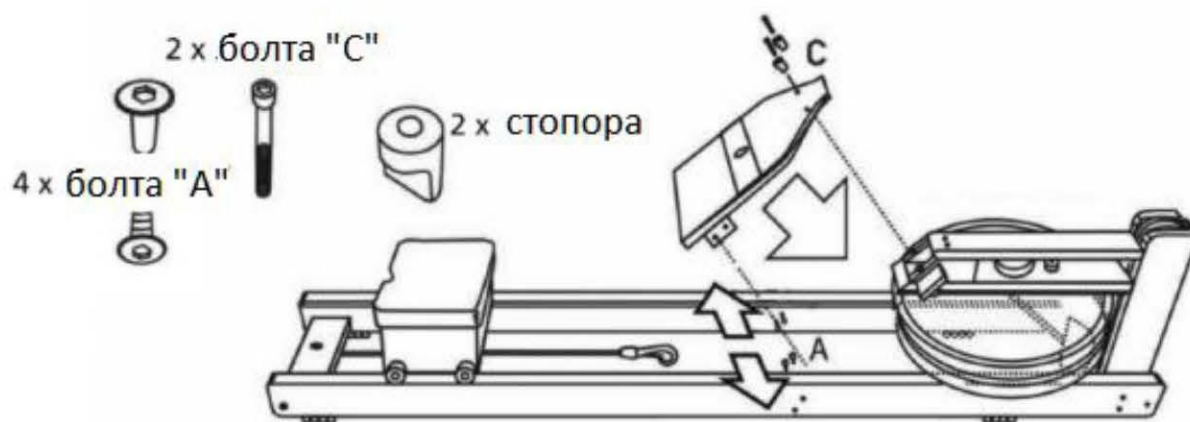
Поместите сидение на рейки, как показано на рисунке.

Обратите внимание, что большие вертикальные колёса (несущие колёса) устанавливаются на пластиковые профили на рейках, а маленькие горизонтальные колёса (направляющие колёса) устанавливаются между рейками.



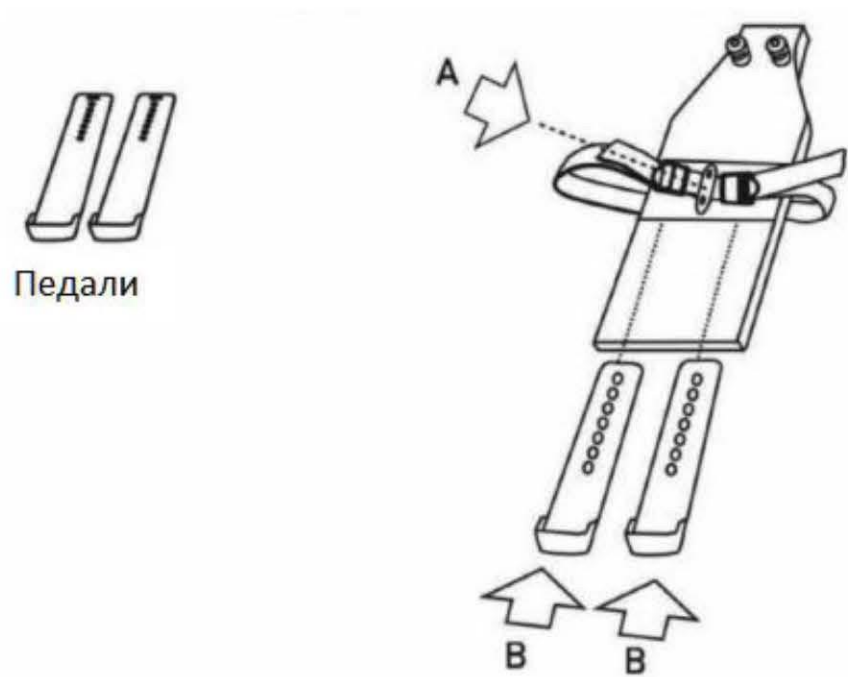
Шаг 3

Поместите резервуар между рейками и закрепите его болтами типа «А».



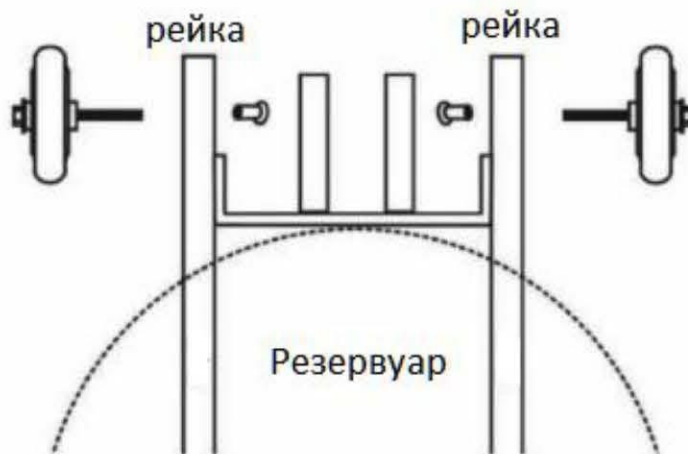
Шаг 4

Поместите опору для ног между рейками так, чтобы 2 верхних отверстия совместились с 2 резьбовыми отверстиями резервуара. Закрепите опору для ног на рейках с помощью болтов типа «А», затем закрепите оба стопора с помощью болтов типа «С», как показано на рисунке. Если возникли трудности при совмещении отверстий, немного ослабьте все зафиксированные болты, добейтесь совмещения и закрепите все соединения снова.



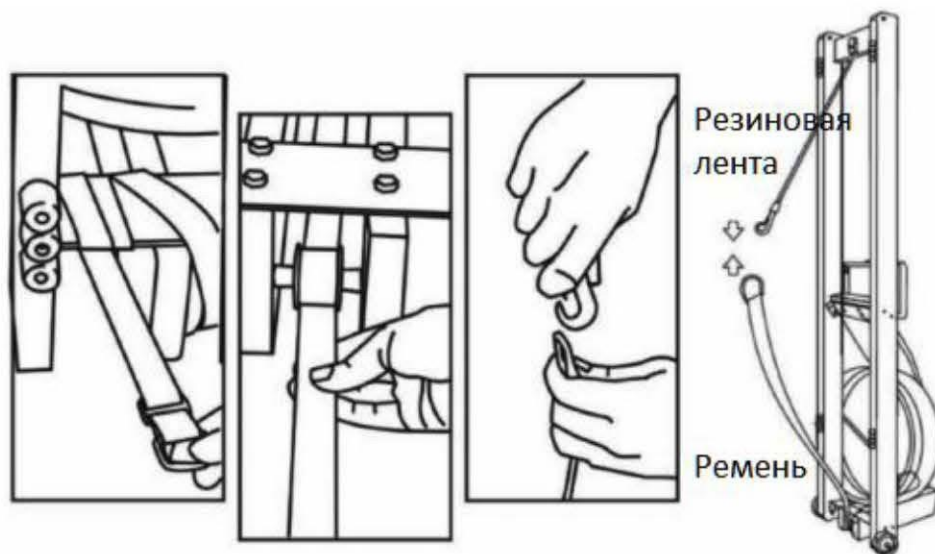
Шаг 5

Нажмите и удерживайте кнопку регулирования педалей (A), вставьте педали под опору для ног (B). Отпустите кнопку, чтобы закрепить педали. Вы можете отрегулировать высоту педалей так, как вам нужно.



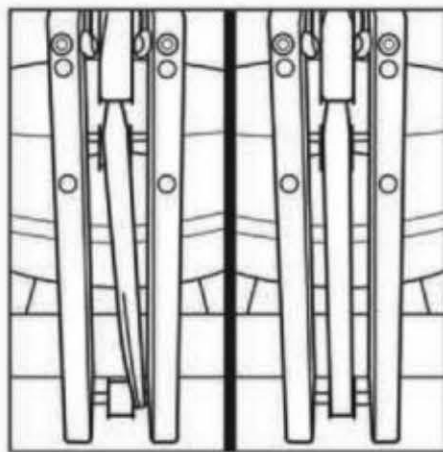
Шаг 6

Закрепите два колеса с наружной стороны реек.



Шаг 7

Поставьте тренажер вертикально. Протяните ремень над всеми направляющими колесами и соедините его с резиновой лентой, продев крючок в кольцо.

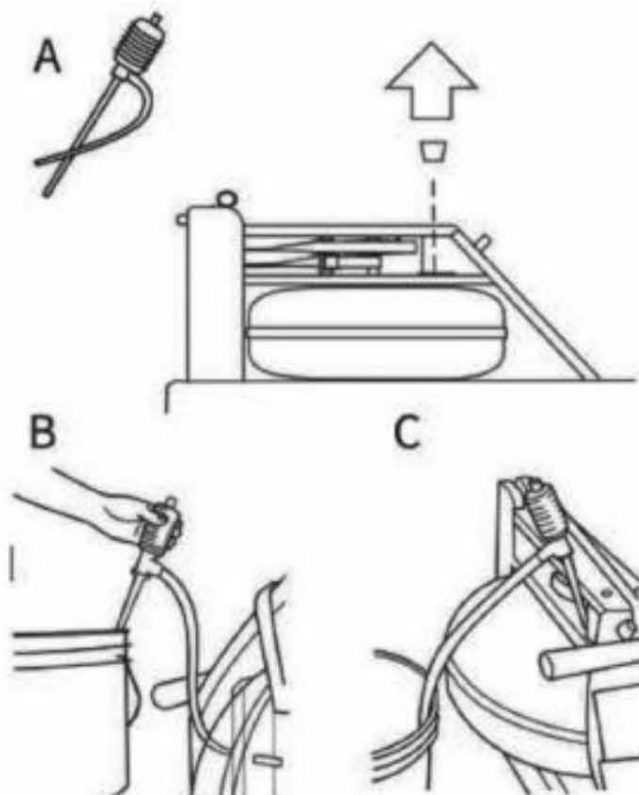


неправильно / правильно
крепление ремня

Внимание: Ремень должен быть размещен правильно над направляющими колесами!

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
УСТРОЙСТВА ПРОВЕРЬТЕ
НАДЕЖНОСТЬ КРЕПЛЕНИЯ ВСЕХ
БОЛТОВ И ГАЕК!

Наполнение и освобождение резервуара



Откройте резервуар и закройте клапан сифонного насоса, повернув его по часовой стрелке. Используйте источник воды, который находится над резервуаром. На рисунке В) изображен процесс наполнения, на рисунке С) — освобождения резервуара. Надавите на насос 4-5 раз, пока вода не стечёт. Поверните головку против часовой стрелки, чтобы запустить в насос воздух.



Допустимый уровень воды

На боковой стороне резервуара находится шкала уровня воды. Максимально допустимый уровень – 19! Не допускайте переполнения резервуара, поскольку это может повредить устройство и лишить вас права на гарантийное обслуживание.

Мы рекомендуем наполнение резервуара до уровня 17.

Примечания:

- Меняйте воду регулярно, чтобы избежать размножения бактерий.
- Если водопроводная вода плохого качества, используйте дистиллированную воду.

Упражнения для РАЗМИНКИ и РАССЛАБЛЕНИЯ

Успешная программа тренировок включает в себя упражнения для разминки, аэробики и расслабления мышц. Тренируйтесь два или, лучше, три раза в неделю, чередуя с отдыхом через день. После нескольких месяцев вы можете увеличить частоту тренировок до 4-5 раз в неделю.

РАЗМИНКА

Эта стадия тренировки помогает улучшить кровообращение и подготовить мышцы к нагрузкам. Кроме того, разминка снижает риск травм и судорог. Рекомендуется несколько упражнений для растяжки, как показано на рисунке ниже. Задерживайтесь в каждом положении приблизительно на 30 секунд. Никогда не пытайтесь применить силу или рывок, чтобы увеличить растяжку – если почувствовали боль, немедленно прекратите упражнение. Разминочные упражнения могут также включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки со скакалкой или бег на месте.

РАСТЯЖКА

Мышцы легче переносят растяжку после того, как разогреты. Тем самым уменьшается риск травм. Оценивайте свои возможности трезво.



Боковая растяжка



Наклоны



Растяжка внутренней стороны бедра



Растяжка голени и стопы



Растяжка подколенных сухожилий

Не забывайте консультироваться у своего врача перед началом любой тренировочной программы.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Эта стадия помогает расслабить ваши мышцы и сердечнососудистую систему после тренировки.

В конце тренировки уменьшите скорость и продолжайте выполнять упражнения в этом замедленном темпе еще около 5 минут. Затем повторите комплекс разминочных упражнений, описанных выше.

Инструкция по выполнению упражнений

Как грести

Сядьте на сидение и примите исходное положение (колени согнуты). Поставьте стопы на опору для ног. Возьмитесь за обе рукоятки и обратите особое внимание на то, чтобы ваша спина оставалась как можно более прямой во время всего цикла движений.

Медленно начинайте выпрямлять ноги и отводить руки назад, пока ваши ноги ПОЧТИ не выпрямятся (не разгибайте их полностью!). Затем медленно вернитесь в исходное положение.

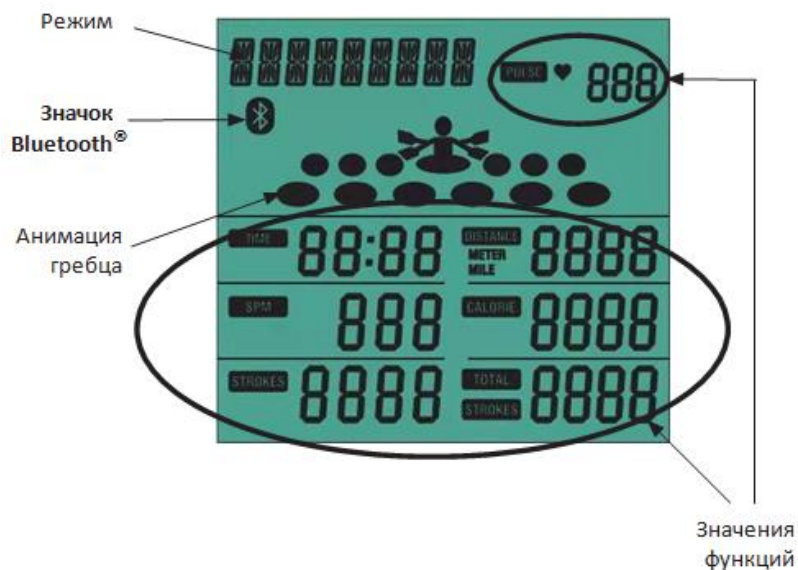


Время тренировки

Начните с 5-минутной тренировки раз в день по два раза в неделю и продолжайте, постепенно увеличивая время через каждые несколько недель. На продвинутом уровне вы можете заниматься 3-4 раза в неделю по 30-45 минут в день.

Внимание: проконсультируйтесь у вашего врача перед началом тренировок. Немедленно прекратите тренировку, если почувствовали головокружение или другие тревожные симптомы.

Руководство по использованию компьютера



КНОПКИ

Mode (Режим): Выбор функции или значения. При нажатии и удержании вместе с кнопкой «UP» («ВВЕРХ») в течение 2 секунд выполняется переключение единиц измерения расстояния (метры или мили).

Up (Вверх): Увеличение значения функции при входе в настройки упражнений.

Reset (Сброс): Нажмите данную кнопку для удаления предустановленного значения, возврата к выбору функций или в режим готовности. При нажатии и удержании кнопки в течение 3 секунд выполняется сброс всех значений и перевод компьютера в исходный режим.

Recovery (Расслабление): Нажмите данную кнопку для запуска режима расслабления с измерением пульса.

Start / Stop (Старт / Стоп): Нажмите для начала или остановки упражнений.

Bluetooth: Нажмите для включения или выключения **Bluetooth®**.

Interval Custom (Пользовательский интервал): Переключение в режим интервальных тренировок, настраиваемых индивидуально – см. далее.

Данный компьютер имеет функцию автоматического включения и выключения, благодаря которому в отсутствие любых движений или нажатий клавиш в течение 4 минут он автоматически выключается.

ФУНКЦИИ

Time (Время): Отображение времени упражнений (макс. 99 минут).

Distance (Расстояние): Отображение пройденного расстояния (макс. 9999 км или миль).

Calories (Калории): Отображение текущего количества затраченных калорий (макс. значение = 9990 ккал). Величина затраченных калорий, регистрируемая и отображаемая на дисплее компьютера, служит лишь в качестве справочной величины для человека среднего телосложения при средних настройках усилия и может

значительно отличаться от количества затраченных калорий, измеренного строгим медицинским методом.

SPM (Движений в минуту): Отображение количества движений в минуту (частоты гребков) (макс. 999).

Strokes (Движения): Отображение количества движений в текущем режиме тренировки (макс. 9999).

Total Strokes (Всего движений): Отображение общего количества движений, выполненных на тренажере (макс. 9999). После сброса (перевода компьютера в исходное состояние) или после замены батареек, общее количество движений обнуляется.

Pulse (Пульс): Отображение текущего пульса (в диапазоне от 30 до 230 ударов в минуту). Необходимым условием для работы данной функции является использование совместимого нагрудного пульсометра (например, нагрудного пульсометра, описанного в соответствующей главе). Если сигнал пульса не поступает, на дисплее появляется символ «P».

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Просто начните выполнять упражнения. Компьютер включится автоматически и перейдет в ручной режим работы («MANUAL»), на дисплее будут отображаться соответствующие значения функций. Для прерывания тренировки нажмите кнопку «START/STOP» («СТАРТ / СТОП») (на дисплее отобразится надпись «STOP»). Для продолжения тренировки нажмите «START/STOP» («СТАРТ / СТОП») еще раз.

ВЫБОР РЕЖИМА

Включите компьютер, нажав кнопку «MODE» («РЕЖИМ»). Нажимая кнопку «UP» («ВВЕРХ») вы можете выбрать один из трех режимов тренировки: «MANUAL» («РУЧНОЙ») (описанный выше), «INTERVAL» («ИНТЕРВАЛЬНЫЙ») или «TARGET» («ЦЕЛЬ»). Для начала упражнений в выбранном режиме нажмите «MODE» («РЕЖИМ») еще раз.

Интервальный режим (INTERVAL):

Данное устройство предлагает 3 различных режима тренировки. Подтвердив режим тренировки «INTERVAL» («ИНТЕРВАЛЬНЫЙ РЕЖИМ») нажав кнопку «MODE» («РЕЖИМ»), вы можете выбрать «10/20», «20/10» или «Custom» («Пользовательский»). Для программы интервальных тренировок «Custom» («Пользовательский»), есть дополнительная кнопка для более быстрого выбора данного режима тренировок.

«10/20» = 8 подходов, каждый подход включает 10 секунд тренировки (гребли) и 20 секунд перерыва.

«20/10» = 8 подходов, каждый подход включает 20 секунд тренировки (гребли) и 10 секунд перерыва.

«Custom» («Пользовательский») = вы самостоятельно указываете количество подходов, а также соответствующее время тренировки и перерыва на подход. Соответствующие значения задаются при помощи кнопок «UP» («ВВЕРХ») и «MODE» («РЕЖИМ»).

После выбора соответствующего режима и нажатия «MODE» («РЕЖИМ»), на дисплее отобразится надпись «READY» («НА СТАРТ»), и пойдет 3-х секундный обратный отсчет до начала тренировки. Затем начнется интервальная тренировка. Во время перерыва каждую секунду компьютер издает звуковой сигнал, а на дисплее отображается надпись «REST xx/xx» («ОТДЫХ xx/xx»). Во время выполнения упражнений на дисплее отображается надпись «WORK xx/xx» («ТРЕНИРОВКА xx/xx»).

По окончании тренировки на дисплее отображается надпись «STOP» («СТОП»), и компьютер издает трехкратный звуковой сигнал. Для выхода из соответствующего режима тренировки до ее окончания, нажмите «START/STOP» («СТАРТ/СТОП»), а затем «RESET» («СБРОС»). Компьютер перейдет в режим готовности. Теперь нажмите «MODE» («РЕЖИМ») для выбора режима тренировки при помощи клавиши «UP» («ВВЕРХ»).

Режим цели (TARGET):

В данном режиме вы можете выбрать целевое значение для выбранной функции. Нажмите «MODE» («РЕЖИМ») для подтверждения выбранного режима, а затем при помощи кнопки «UP» («ВВЕРХ») выберите значение любой функции (одновременно вы можете выбрать значение только одной функции для установки цели).

Нажмите «MODE» («РЕЖИМ»), а затем введите желаемое значение при помощи кнопок «UP» («ВВЕРХ») и «MODE» («РЕЖИМ»). Цель тренировки – достичь заданного значения величины. Для отображения прогресса

на дисплее показаны обратный отсчет времени, расстояния, калорий и количества движений. После достижения значения «0» тренировка завершается.

Если задан пульс (это возможно только при использовании нагрудного пульсометра), компьютер будет издавать звуковой сигнал каждую секунду при превышении заданного значения пульса в ходе тренировки.

По окончании тренировки на дисплее отображается надпись «STOP» («СТОП»), и компьютер издает трехкратный звуковой сигнал. Для выхода из соответствующего режима тренировки до ее окончания, нажмите «START/STOP» («СТАРТ/СТОП»), а затем «RESET» («СБРОС»). Компьютер перейдет в режим готовности. Теперь нажмите «MODE» («РЕЖИМ») для выбора режима тренировки при помощи клавиши «UP» («ВВЕРХ»).

Расслабление

При помощи специальной функции вы можете проверять, как восстанавливается пульс после тренировки. Это очень важный показатель физического состояния вашего тела. Убедитесь, что правильно надели совместимый нагрудный пульсометр. Теперь нажмите кнопку «RECOVERY» («РАССЛАБЛЕНИЕ»). Начнется 60-секундный обратный отсчет. В это время компьютер постоянно измеряет ваш пульс. Через минуту значение пульса после расслабления отобразится на дисплее. Диапазон значений от 1.0 (F1) до 6.0 (F6), где F1 – очень хорошее восстановление, а F6 – недостаточное восстановление. Улучшайте этот показатель при помощи интенсивных и регулярных тренировок!

Установка / замена батареек

Для работы компьютера требуются 4 батарейки 1.5 В размера AA. Вставьте батарейки в батарейный отсек на задней стороне компьютера. Если дисплей блеклый или отсутствуют отдельные элементы цифр, замените батарейки.

Использование нагрудного пульсометра

Данный компьютер оснащен встроенным приемником для беспроводного приема сигнала частоты пульса с совместимого нагрудного пульсометра (работает на частоте 5,3 кГц, не входит в комплект поставки). Рекомендуемое расстояние от пульсометра до компьютера: 100-150 см.

Если вы хотите передавать частоту пульса с нагрудного пульсометра, следуйте инструкциям ниже:

1. Убедитесь, что в нагрудном пульсометре установлена подходящая батарейка (типа «таблетка» CR-2032, 3 Вольта). Замена батарейки: откройте крышку батарейного отсека на задней стороне передатчика (проще это сделать при помощи монеты) и замените старую батарейку подходящей новой. Батарейка должна быть повернута символом «+» вверх. Убедитесь, что уплотнительное кольцо установлено правильно. Аккуратно закройте батарейный отсек.
2. Передатчик крепится на ремне при помощи двух кнопок. Слегка увлажните электроды перед тем, как надеть нагрудный пульсометр. Это улучшит проводимость контактов и даст возможность надежнее передавать сигнал пульса.
3. Наденьте нагрудный ремень и убедитесь, что электроды касаются непосредственно вашего тела. Можно отрегулировать размер ремня до комфортной длины. Тем не менее, электроды должны касаться вашей кожи для правильного измерения частоты сердечных сокращений.
4. Нагрудный пульсометр связывается со встроенным в компьютер передатчиком на частоте 5,3 кГц. До того, как на дисплее появятся правильные показания, может пройти до одной минуты.

Полезный совет по безопасности:

Не используйте нагрудный пульсометр, если у вас установлен электрокардиостимулятор, до тех пор, пока вы не проконсультируетесь и с производителем водителя ритма, и с вашим врачом.

Утилизация батареек:

Батарейки не должны считаться обычным бытовым мусором. Как потребитель, вы обязаны вернуть разряженные батарейки. Разряженные батарейки должны быть возвращены в пункт раздельного сбора мусора или обратно в магазин, где они были приобретены.

Использование приложения «Fitshow»

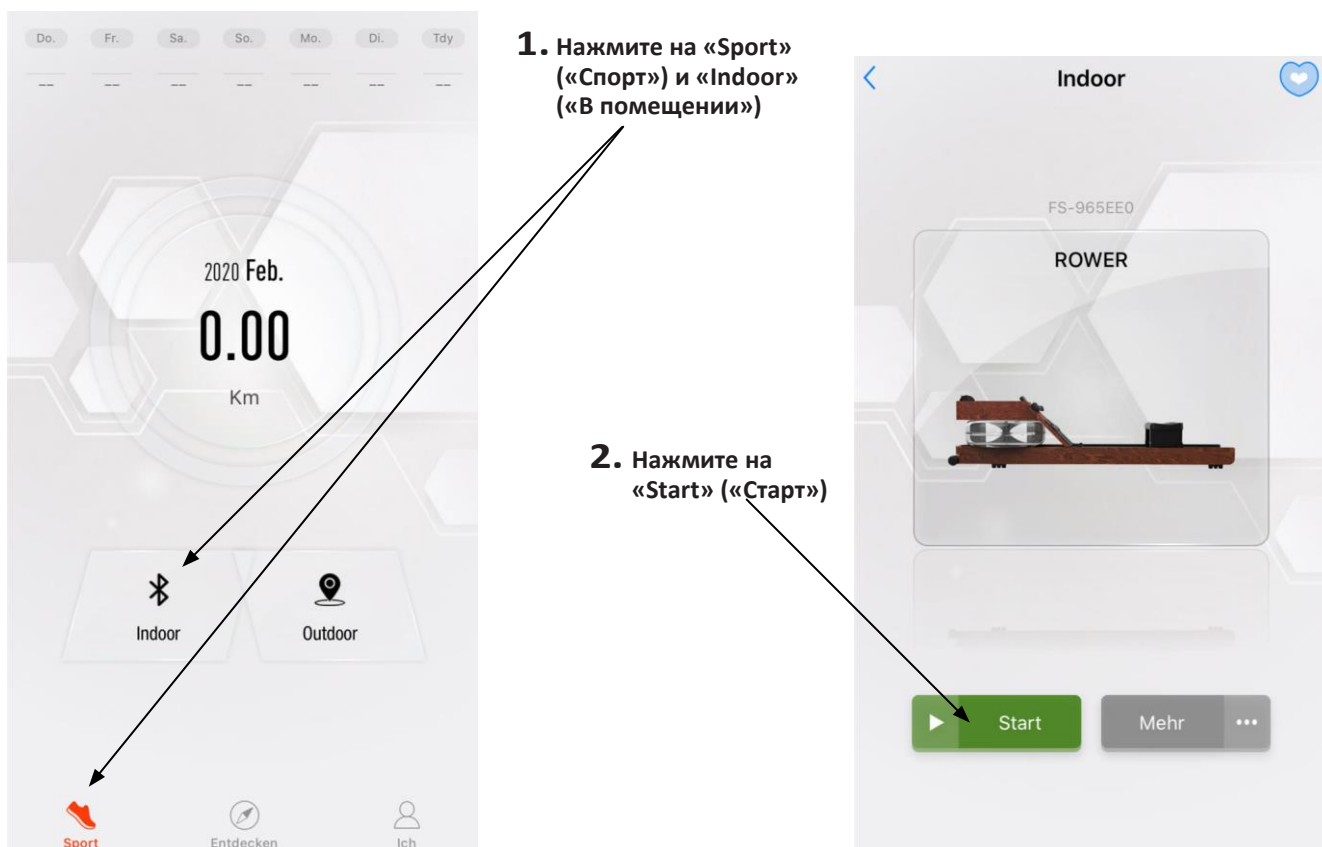
Компьютер может связываться по **Bluetooth®** с приложением Fitshow



Включите **Bluetooth®** на вашем мобильном устройстве, скачайте и установите приложение для операционной системы iOS или Android. Вы можете найти данное приложение при помощи функции поиска приложений вашего устройства. После того, как приложение успешно установлено, вы можете запустить его на мобильном устройстве.

Для записи данных о тренировке, вам необходимо зарегистрироваться в приложении. Однако, одиночная тренировка, которая не требует длительного хранения собранных данных, может быть выполнена без регистрации.

Для начала упражнений при помощи приложения необходимо включить функцию **Bluetooth®** в компьютере тренажера (нажмите кнопку «Bluetooth») – на дисплее отобразится значок **Bluetooth®**.

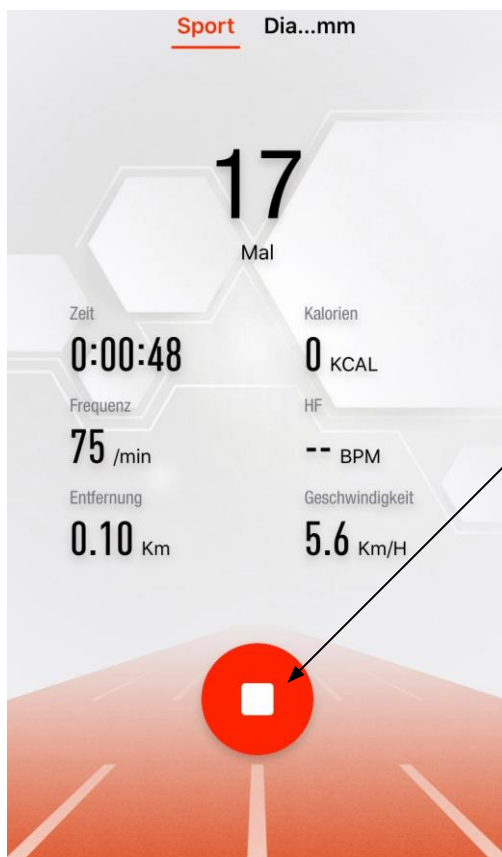


Если вы не зарегистрировались, на дисплее может появиться соответствующее сообщение.

Подтвердите, нажав «Continue» («Продолжить»). Теперь вы можете начать тренировку, и соответствующие показатели будут отображаться на экране приложения (см. рисунок на следующей странице), при этом на дисплее компьютера будет отображаться только значок **Bluetooth®**.

Если мобильное устройство не может обнаружить компьютер тренажера, проверьте, включен ли **Bluetooth®** на компьютере тренажера и на вашем мобильном устройстве.

RU



Кнопка STOP (СТОП)

Экран приложения
во время тренировки

Если вы хотите завершить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку STOP (СТОП) в приложении.

Гарантийные условия

Для наших устройств мы предоставляем следующую гарантию:

1. В соответствии с данными условиями (номер 2-5) мы бесплатно отремонтируем неисправность или повреждение устройства, если причиной является производственный брак. Следовательно, о подобных неисправностях/повреждениях необходимо сообщать нам немедленно после появления и в течение гарантийного срока - 24 месяцев после доставки конечному пользователю. Гарантия не распространяется на хрупкие детали (например, из стекла или пластика). Гарантия не распространяется на небольшие отклонения продукта, которые существенно не влияют на удобство его использования и стоимость, а также на повреждения, вызванные химическими или электрохимическими воздействиями, проникновением воды, и полученные в результате форс-мажорных обстоятельств.
2. Гарантийное обслуживание – это замена или ремонт бракованных деталей, в зависимости от нашего решения. Стоимость материалов и затраты труда оплачиваются за наш счёт. Ремонт у заказчика невозможен. Требуется подтверждение покупки вместе с датой покупки и/или доставки. Замененные части становятся нашей собственностью.
3. Гарантия недействительна, если производился сторонний ремонт или ненадлежащая настройка, если наши устройства оснащены дополнительными деталями или аксессуарами, которые не поставляются с ними. Кроме того, гарантия недействительна, если устройство повреждено или уничтожено форс-мажорными обстоятельствами или из-за воздействия окружающей среды и в случае неправильного обращения (например, из-за несоблюдения инструкций) или механических повреждений. Отдел обслуживания клиентов может разрешить замену или ремонт неисправных деталей после консультации по телефону. В этом случае гарантия не будет аннулирована.
4. Гарантийный ремонт не продлевает предоставленный гарантийный срок, и от него не отсчитывается новый гарантийный срок.
5. Дополнительные требования, особенно требования о возмещении ущерба, возникшие не в самом устройстве, исключены, поскольку такой ущерб не является обязательством юридического характера.
6. Наши гарантийные условия своими требованиями и объемом не влияют на договорные гарантийные обязательства продавца.
7. Запчасти не включены в гарантию.
8. Гарантия недействительна, если устройство не используется должным образом или используется в спортзалах, реабилитационных центрах и гостиницах. Несмотря на то, что большинство наших устройств рассчитано на профессиональное использование, в таком случае необходимо заключить отдельный договор.

Environmental protection



По истечении срока службы данный продукт нельзя утилизировать с бытовыми отходами, его необходимо отправить на утилизацию электрического и электронного оборудования. На это указывает символ на продукте, инструкции по эксплуатации и упаковке. Основные материалы могут быть переработаны согласно указаниям на маркировке.

Забываясь об утилизации материалов и поиске альтернативного использования старого оборудования, вы вносите важный вклад в защиту нашей окружающей среды. Отправьте запрос местным властям о надежных местах захоронения отходов.

В соответствии с нашей стратегией постоянного совершенствования продуктов, мы оставляем за собой право вносить технические и визуальные изменения без предварительного уведомления.



WEE-Reg. Nr.
DE81400428