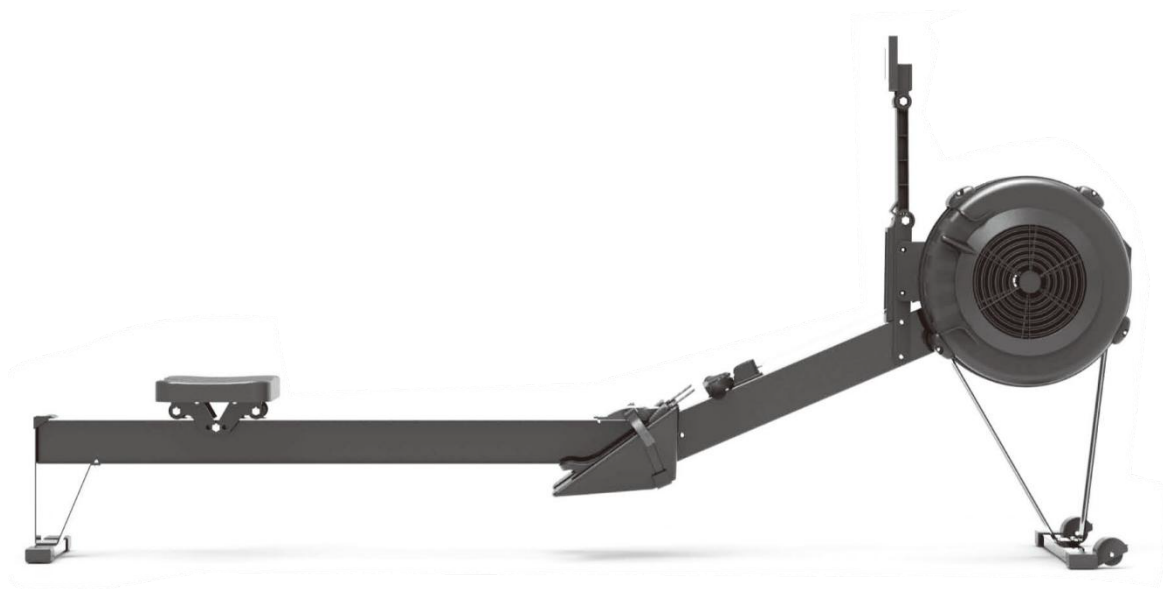




Гребной тренажер аэродинамический

VictoryFit VF-AR700



тренажера.





!

! П

-

.

1.

2.

СОСТОЯНИИ

.

.

3.

.

.

,

,

,

,

.

4. Н

.

. П

.

0.5

.

5.

.

.

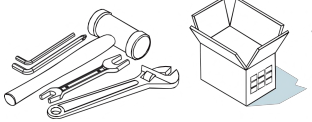
.

6.

.

,

повреждениям и травмам.



перед началом использования

8.

150

9.

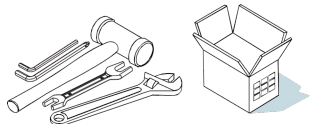
10.

11.

12.

45°.

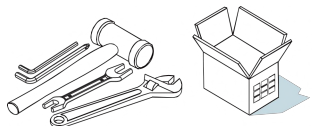
13.

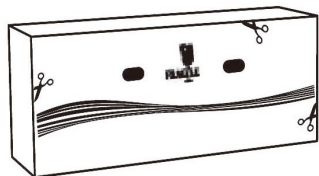


перед началом использования

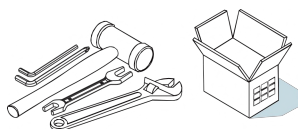
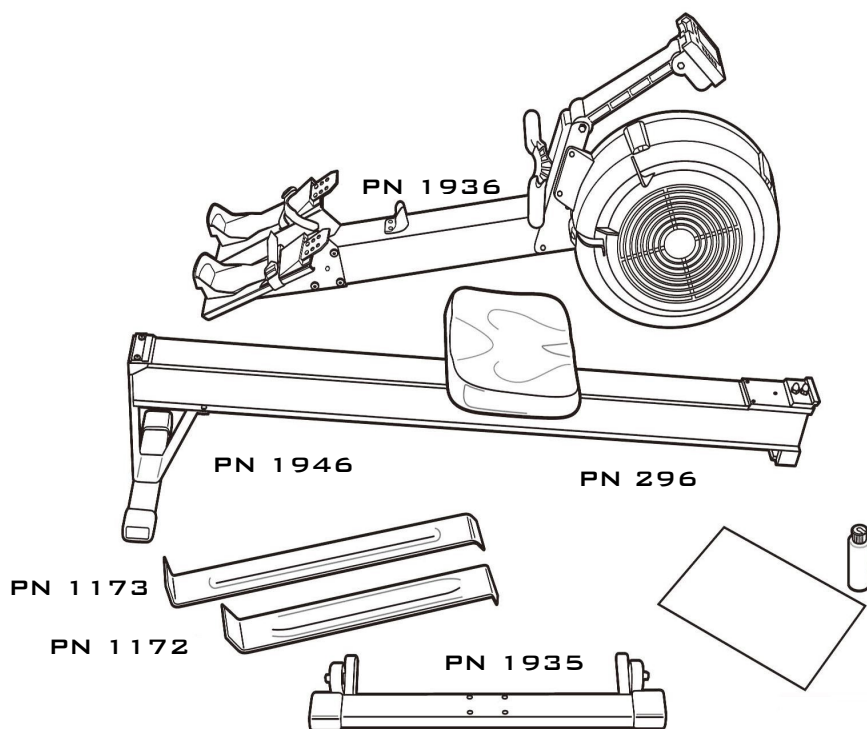


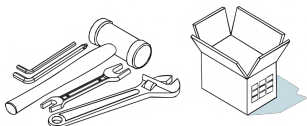
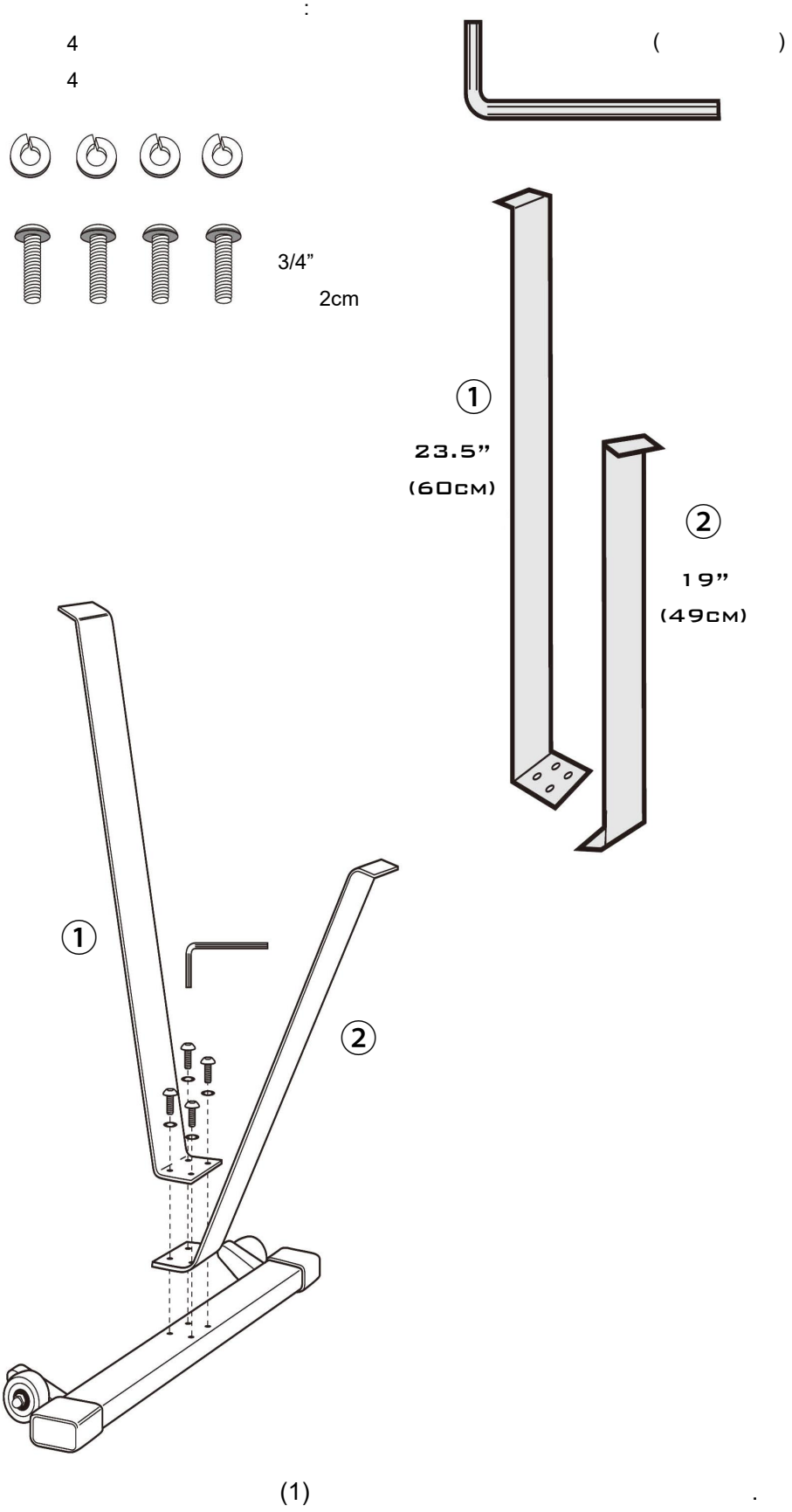
	- 1 -
※	- 1 -
※	- 2 -
※	- 3 -
◆	Процесс использования	- 4 -
※	- 5 -
※	Методика эффективных тренировок.....	- 9 -
※	Регулировка тренажера	- 11 -
※	- 12 -
※	- 13 -
※	- 14 -
◆		
Н	- 17 -
※	- 17 -
※	50	- 17 -
※	250	- 18 -
※	- 21 -
※	- 23 -
※	- 25 -





тренажера







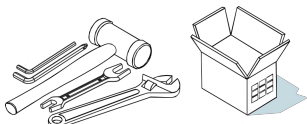
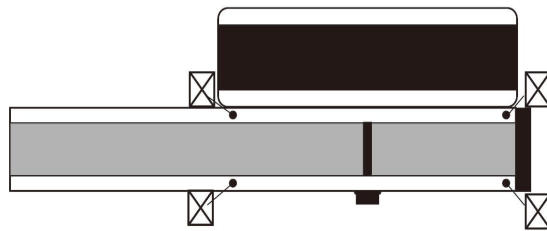
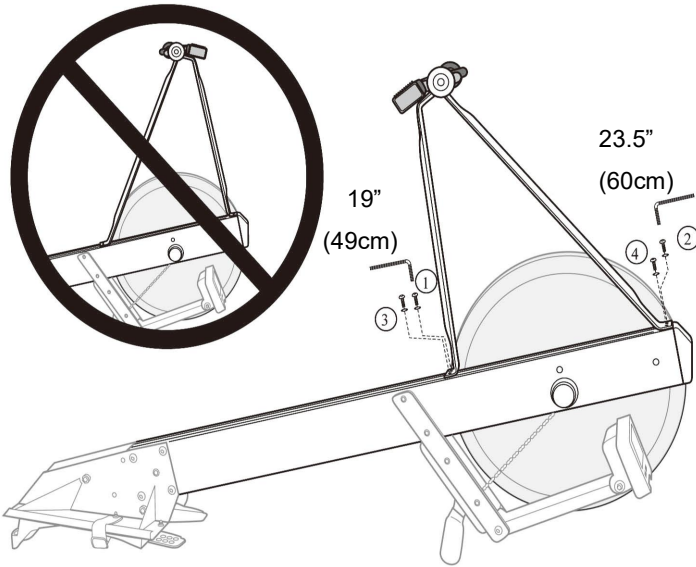
() 4

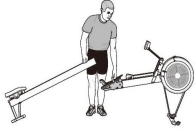
4



3/4"

2cm





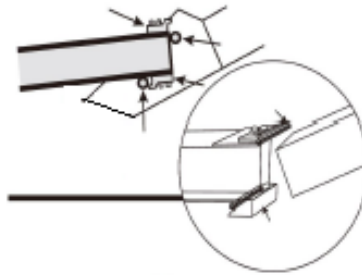
◆ процесс
использования
тренажера

※
и сьем
монорельса

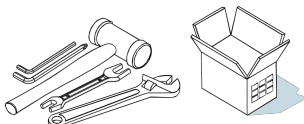
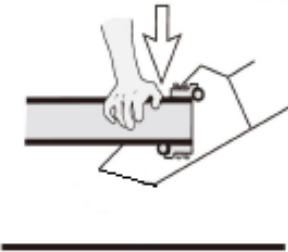
1.



2.

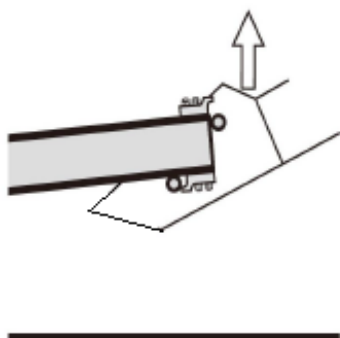


3.

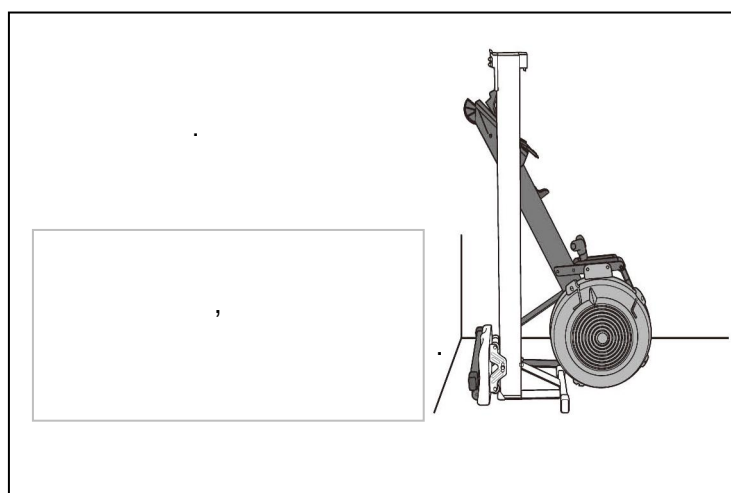
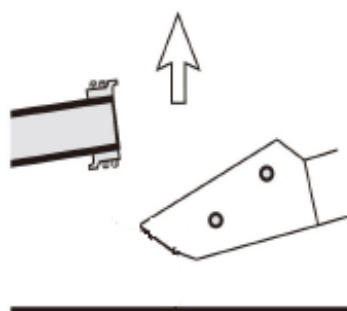


Монтаж и

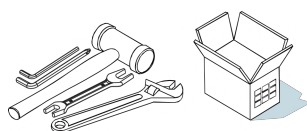
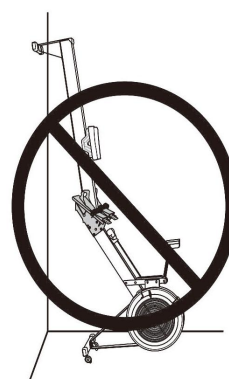
1.

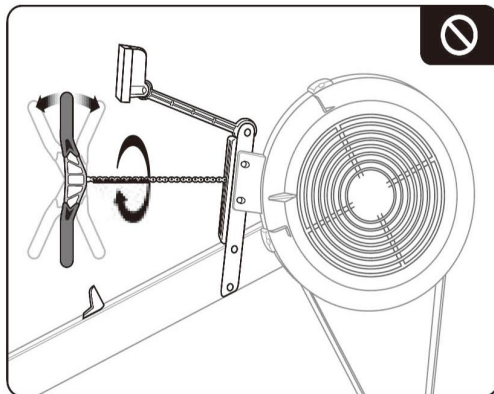
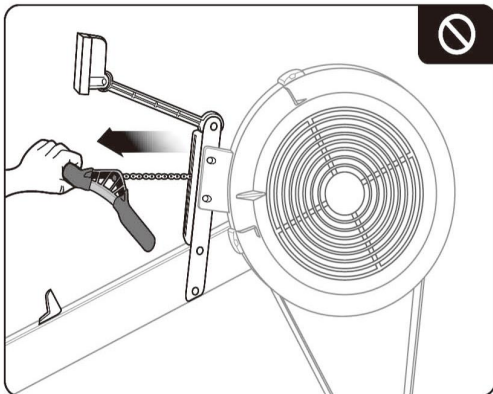
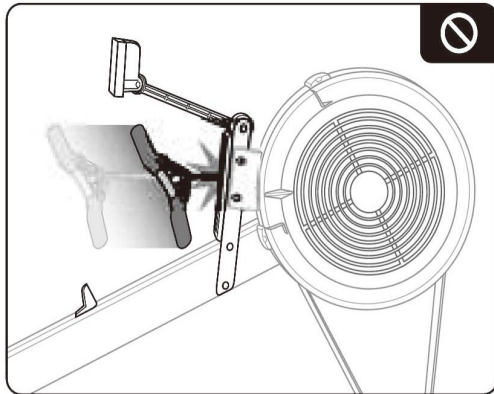
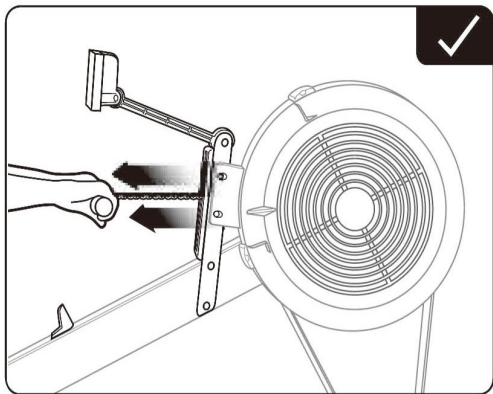


2.

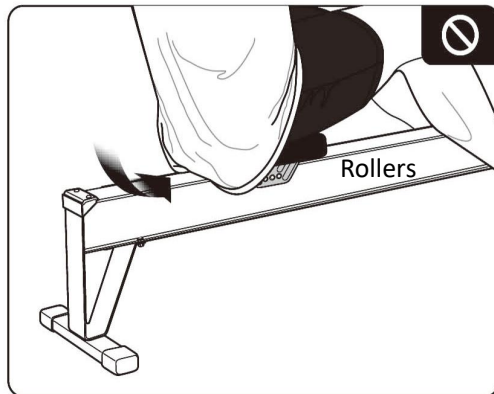
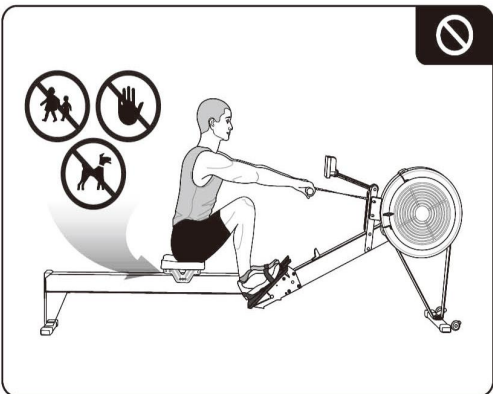


на опорное колесо



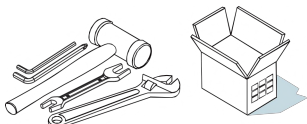


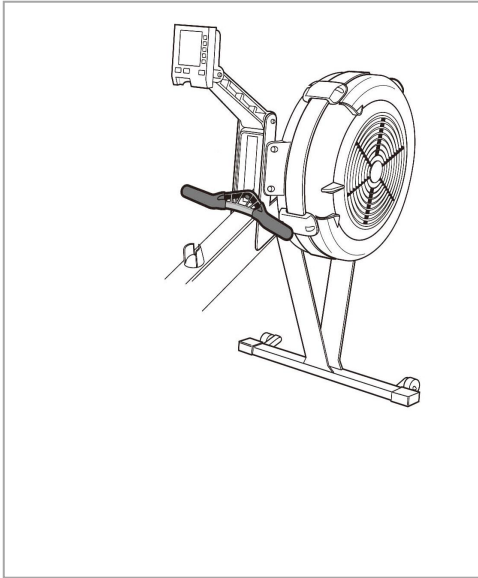
Цепь



одежды в ролики

※





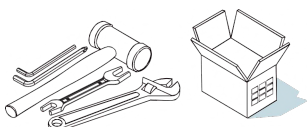
(17).

⊙

заменить их на новые оригинальные запчасти.

⊙

⊙



Факт использования множества мышечных групп при гребле гарантирует



1.

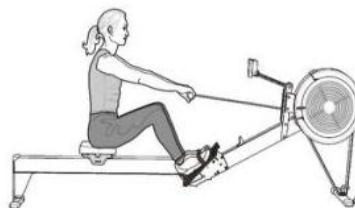
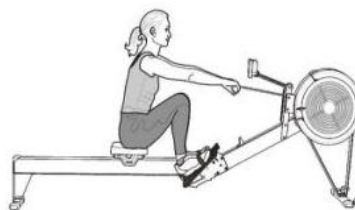
2.

13

a.

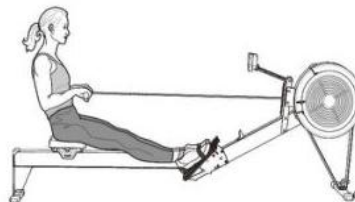
30

b.



c.

25



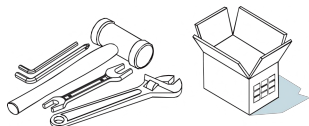
3.

особенностей организма

растяжку аккуратно

4. Начинайте каждую тренировку с непродолжительных легких движений, после чего постепенно наращивайте темп и ритм.

5. Наращивайте нагрузку постепенно. В первый день не стоит выполнять упражнение дольше пяти минут. Достигните требуемой интенсивности в течение двух недель с начала занятий.

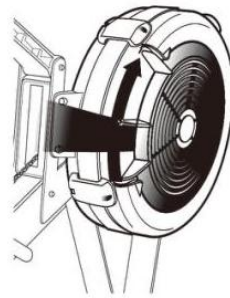


6. Постепенно наращивайте нагрузку с учетом требований организма. При отсутствии тренировок в течении недели и более снизьте первоначальную нагрузку. Начните с комфортного темпа и ритма. Постепенно повышайте нагрузку через равномерные интервалы. Следите за реакцией организма. Постарайтесь не делать длительных интервалов в тренировках.

※
**эффективный
режим тренировок**

7. Установите переключатель на уровень 3. - Оптимальным диапазоном колебаний является 3-5.

5. Слишком высокий уровень гасителя колебаний несет угрозу травм и повреждения механизма. Постепенно снижайте уровень до необходимой величины. Рекомендуем тренироваться на низком уровне для оптимальной нагрузки и повышения тонуса организма.

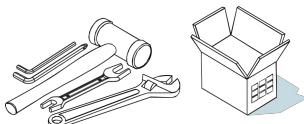


8. Старайтесь достигнуть 25-30 гребков в минуту

9. Учитывайте время дня. При утренней тренировке уделите больше времени разогреву. Не требуйте от себя невозможного. Если вы обычно тренировались вечером, сразу достигнуть аналогичных результатов утром не получится.

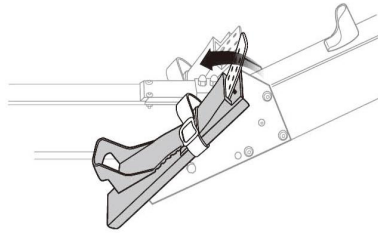
10. ... еня те ... позволяет
и
томление, ... спаз
мов. ... обеспечит
!

11. ... бязательно ... аже ... треб ется
и ... 1 2 ... в ... трениров и
... хотя ...
вам



ля
себе

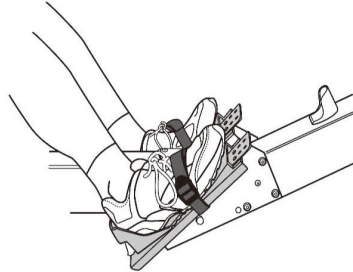
ремешков. становите
за репите.



✘

согласно

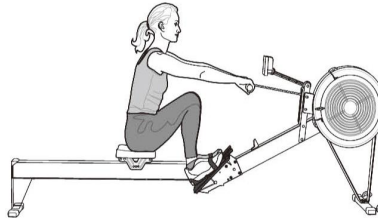
Вы



рег лиров а

ри
голень
перпенди лярно

и,

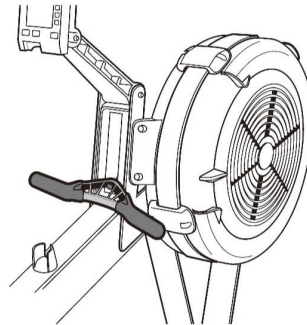


- ◎ ри сиденье
- ◎ ри сгибается

В

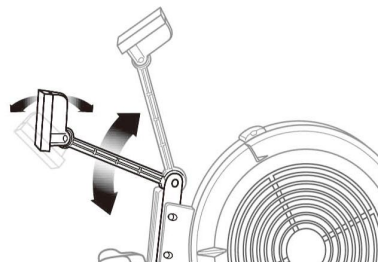
орп се
продлен я
аморт за онного

(.)



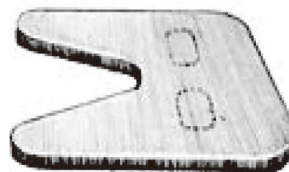
спользование
р ояти

станов те
ом ортно

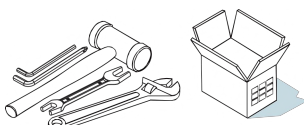


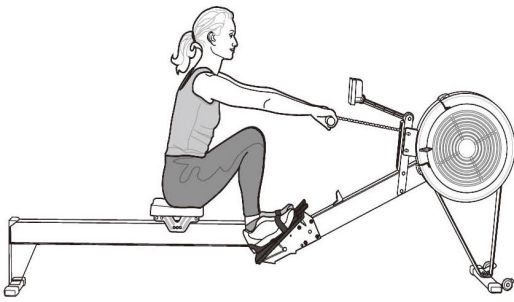
ег л ров а
д сплея

еобход мо
с дня

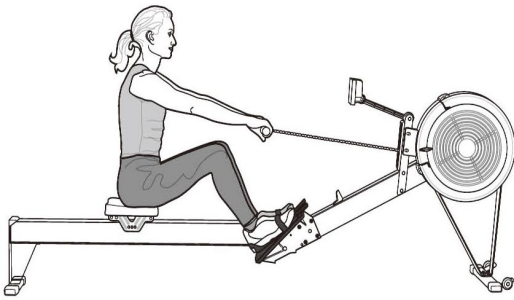


ег л ров а

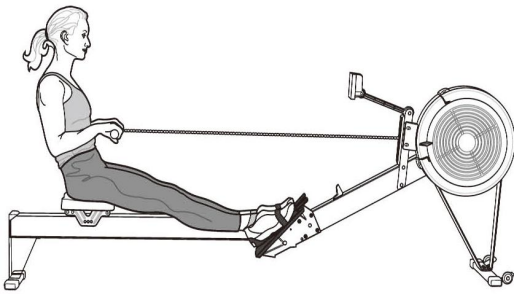




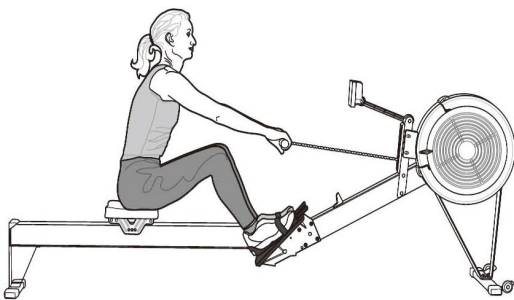
- выпрямите
- держите горзонтально.
- немного держа
- отведите вертикального
- (наследствие)



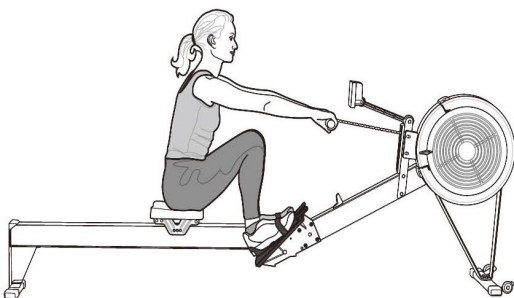
- держите
- держите чтобы
- рожать
- ачтите



- тягивайте
- выпрямите
- немного



- выпрямите
- ледом торс.
- постепенно сдвигайте
- олене



- алонтеся положеня
- орс на
- ы
- ы



олезные

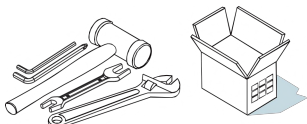
ого
наблюдать
за
осан
со

азанным
позиам
должен
плавным

24-30

в
поазаням

ы
чвствовать
напряжене
боль



СНОВНЫЕ



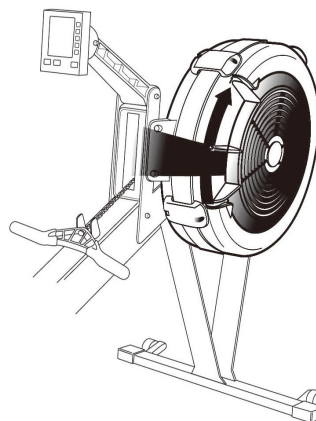
● опрoт влен е работает махов а. а
с л е.

● ы
вы

по азател
Bluetooth APP Performance Monitor.
собственные
алор

● Задавайте нужное вам сопротивление.

ное
е оменд ем
3-5. тот
себя йдарке.
р растет



● а
ваттах атч может
разл чные

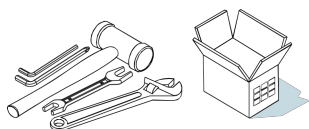
●

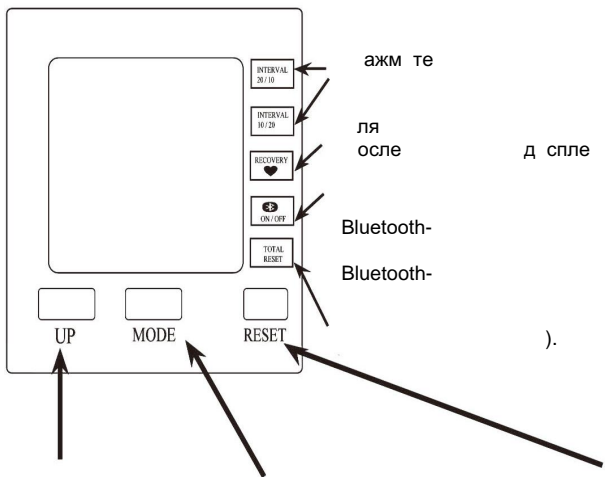


щ щен е : маховика 1 - 5



олее : ровень маховика 6 - 10





Fi1-F6.
Bluetooth APP.
Bluetooth.

- A. A. A.
- B. B. B.
- C. C. C.
- D. D. D.
- E. E. E.

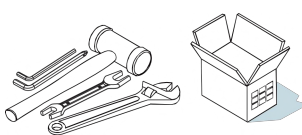
ля

QR- од

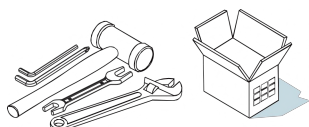



а
Bluetooth

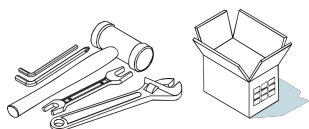
- ояснен я:
1. р
 2. р



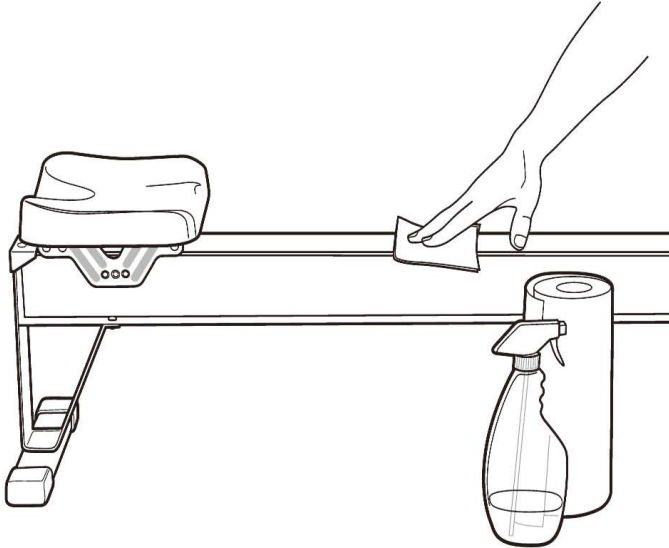
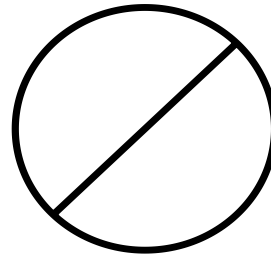
1		0:00~99:59	±1			1. 2. 3. 4	"0" (4)
2		0~9999	0~9990 ±10K ±10M			1. 2. 3. 4	"0"
3		0~9999	0~9990 (±10)			1. 2. 3. 4	"0" (4)
4	/	0~9999				a. b. 4.6	" " : 3
5		0~9999	0~9990 (±10)			STROKES" 5	"TOTAL"
6	бщее оличество	0~9999					-
7		0~9999				a. b. 4.6 c.	3 5



8	*опционал.	P-30-230 / .	0-30- 230 (±10)В PM			<p>a.</p> <p>7.5 ().</p> <p>b.</p> <p>6 .</p> <p>c.</p>
9						
10	20-10					<p>1.</p> <p>2. 20</p> <p>10 .</p>
11	10-20					<p>1. ежим</p> <p>2. пражнение 10 ,</p> <p>20</p>
12	станов а интервала					<p>1. ежим</p> <p>2. ользователь</p> <p>упражнений и отдыха</p>
13	лительность					станов а
14	истан ия					станов а
15	алории					станов а
16	исло греб ов					станов а
17	льс *опц.					станов а
18	 ON/OFF					л чение Bluetooth



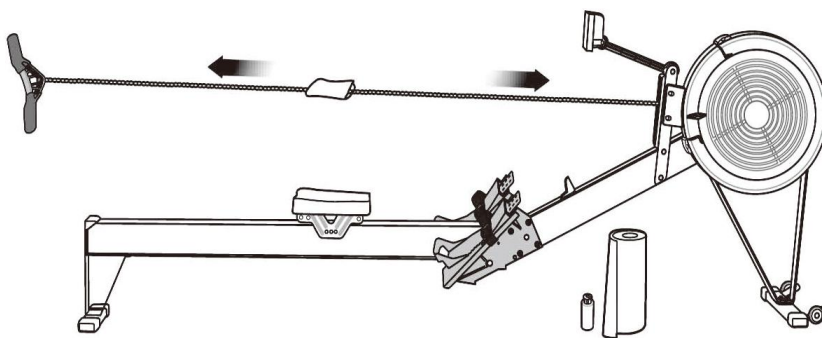
необходимые
 тряпка -
 мыть мылом и водой
 либо



чистая
 поверхность
 монорельса

ежедневно
 после

используйте
 масло (либо моторным
 вязкости 20 3-in-1).
 1
 вдоль

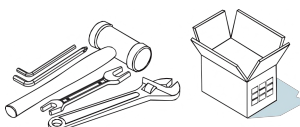


смазывать
 при

работе



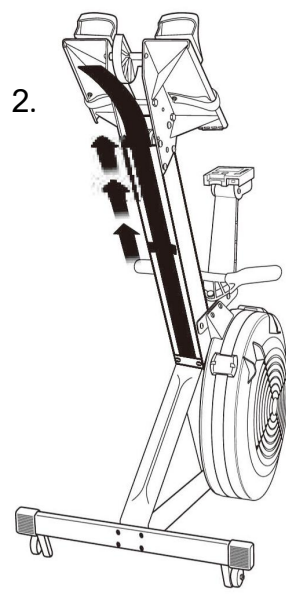
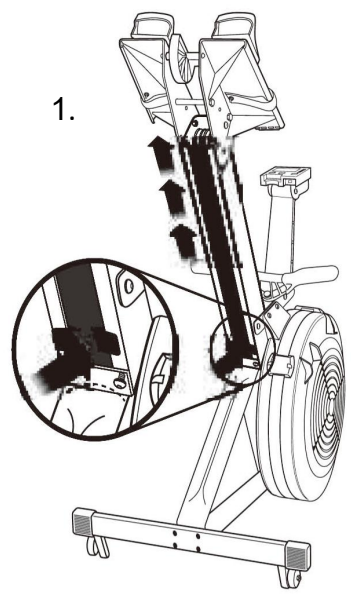
50



сли
н жно
монорельс

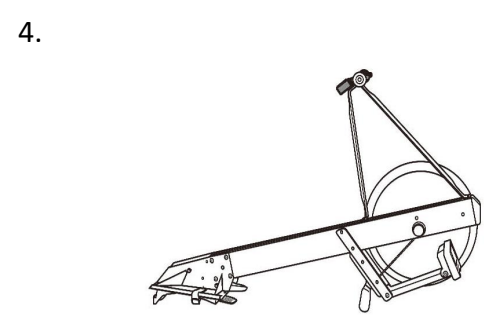
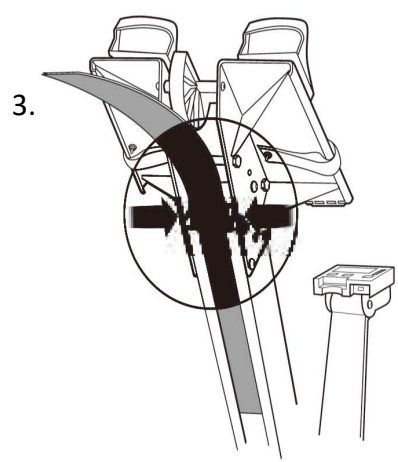
(. 1).

ег лиров а
амортиза ионного
н ра



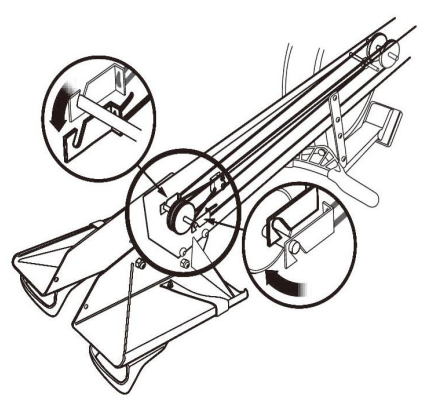
※ 250

ежемесячно
организа и)

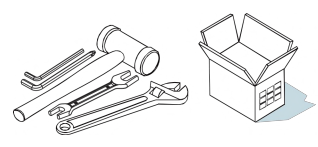


1
нятие
возвратного
механизма

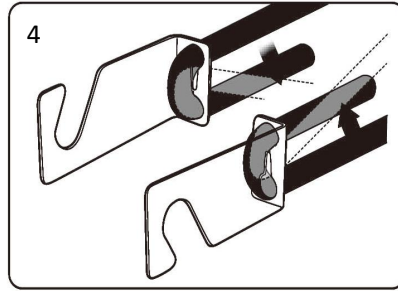
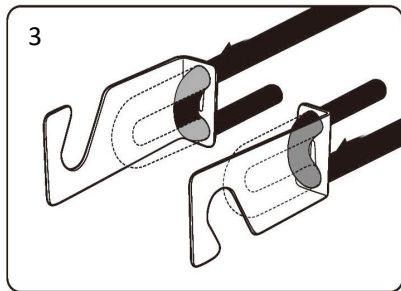
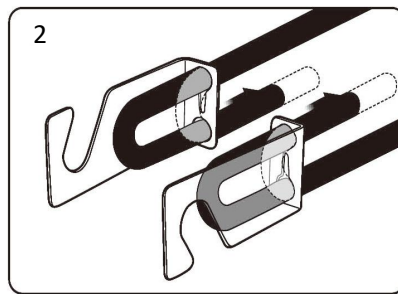
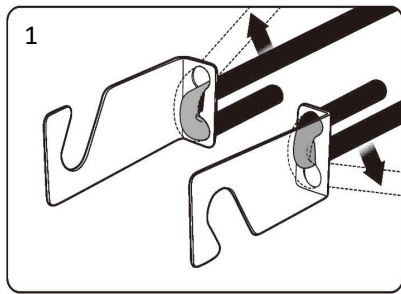
5.



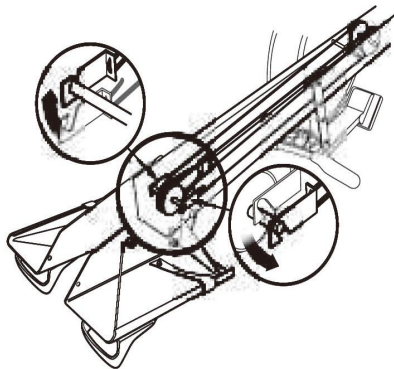
2
рег лиров а
амортиза ионного
шнура



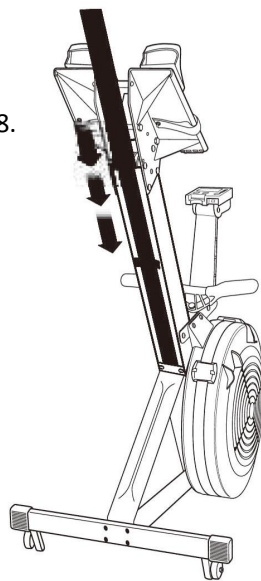
6.



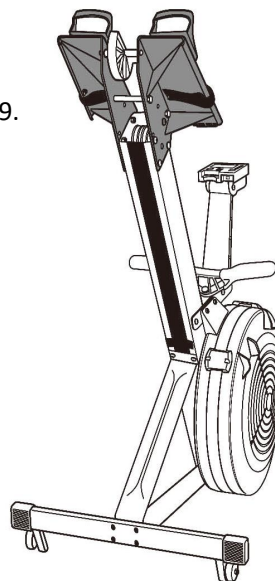
7.



8.



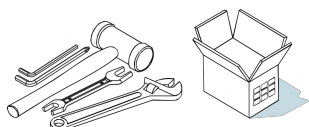
9.



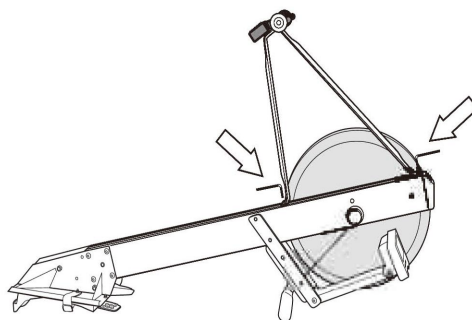
амортиза ионного
н ра

продолжение

3
амена
ры и
возвратного
механизма



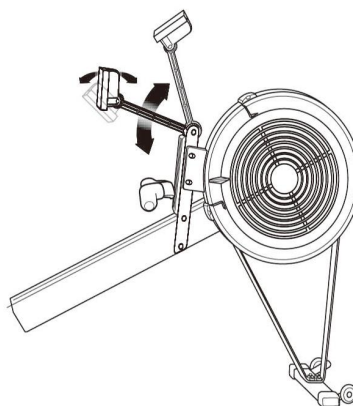
нимите
и
смотрите
и



провер а
передне
опоры

аждые
250 часов

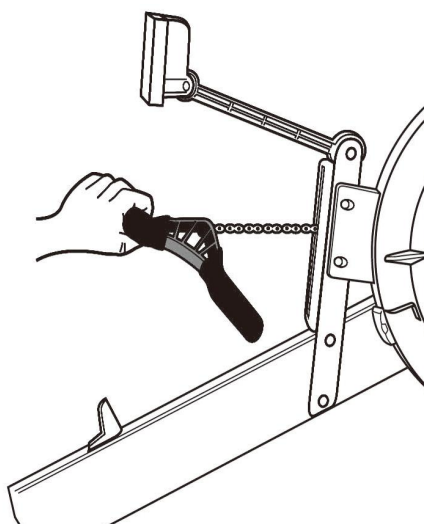
ег лярно
болтов
под р чива те



провер а
сто и
дисплея

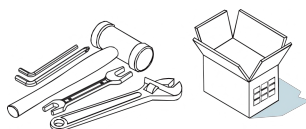
аждые
250 часов

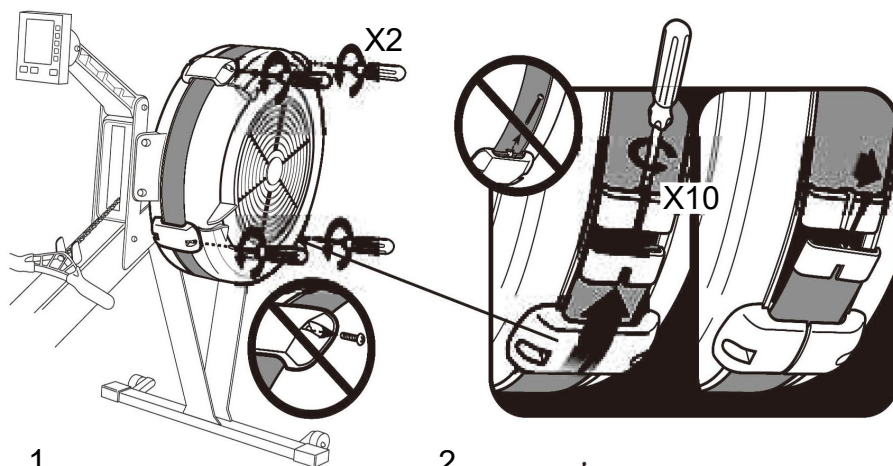
смотрите
сли
репез
замена



смотр
сочленения
р ояти
и

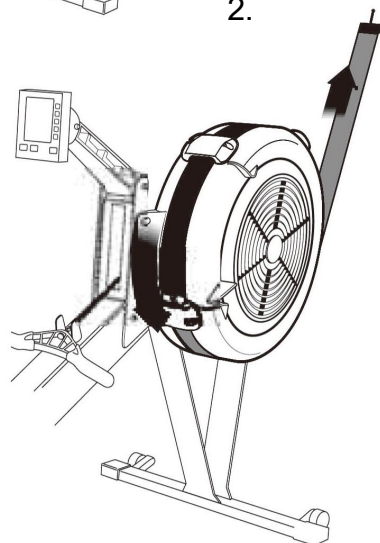
аждые
250 часов



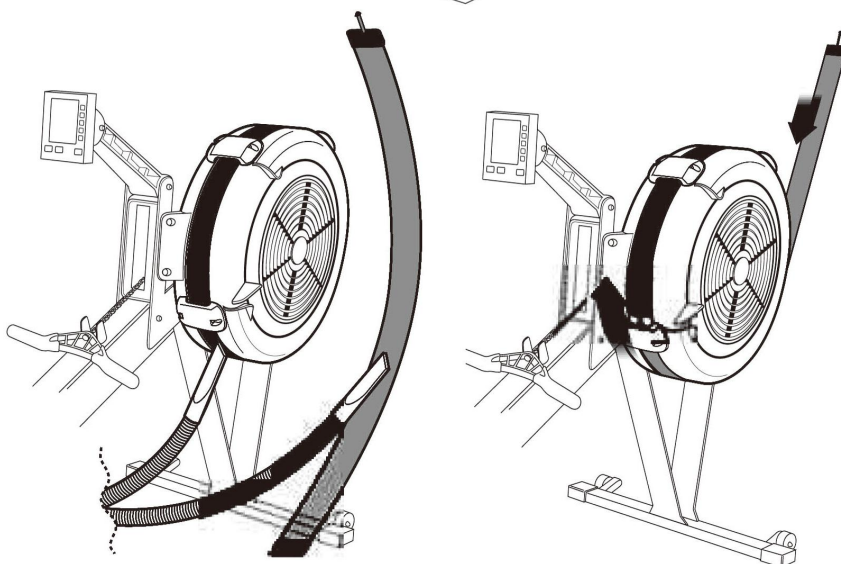


1.

2.



3.



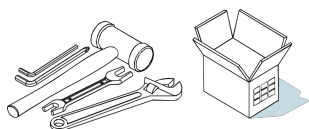
4.

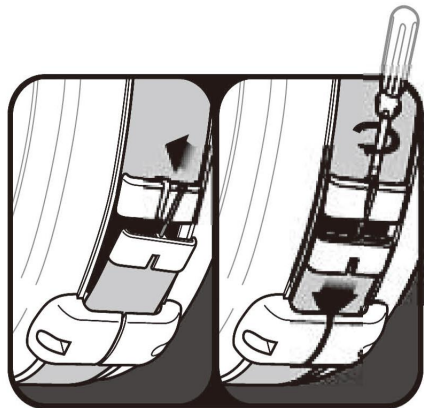
5.

✳ периодический уход

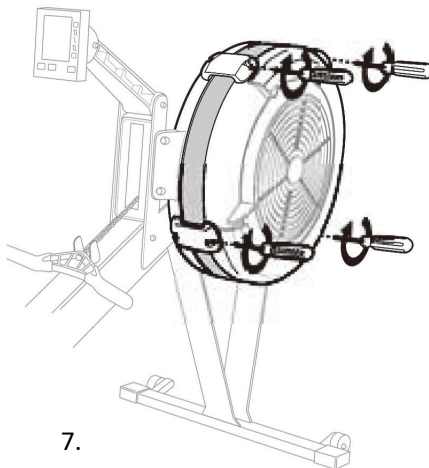
осмотрите
махови
на

аждые
250 часов





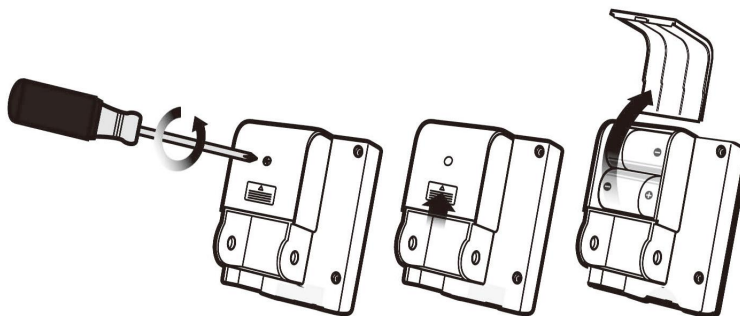
6.



7.

смотрите
махови
на

замена



используйте батареи 4 * AA. (для
при вставке 5)

используйте

качественные

замена
батарей

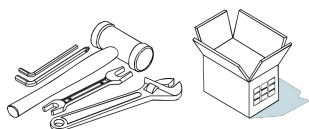
примерно
каждые
800 часов

использование

используйте

только оригинальных

дополнительные
меры
безопасности





вас и

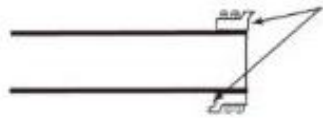
ваш их

© роблема: . 18.

озможная : н р # 2 :
или © :

е ение: м. . 26 для :
н ра .
нами. : й .20.

© :
© :
й



ж : !
1

© : 1 ж (.).

. 18. # 2:

A.

2)

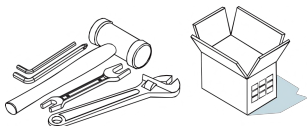


ж

ж

ж

1: ж



A. *при наличии

й 9/16" 14 .

© р а:
у у .
н ан :

B.

й

н р а .
на #1 :

ш н 1:

ш н 2:
у

ш н 3: р

© : й
- ар

а н н
ш н : н 30
ну
а н
анн

р на #2: р н
р а а.
ш н : р н
на 1 /3

© р а: н р PM3 а ,
р н р

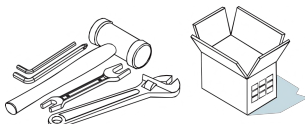
на #3: н н а
ш н : р р
н р

р на: а
ш н : р р
н ра

на #4: н шн
ш н -
на ,
а
а ,
а .

на #5: на
н р нн 1 /3
ш н -у а
р а н н

н ан : а Rower
на 4 (1.22 ра) ру
ру а.





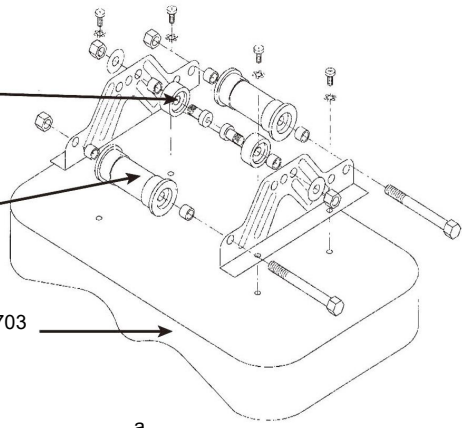
на н

ра

- н PN 1725
- н PN 1732
- н & ра PN 1733

- PN 1724
- PN 1727
- & ра PN 1728
- н

PN 1703

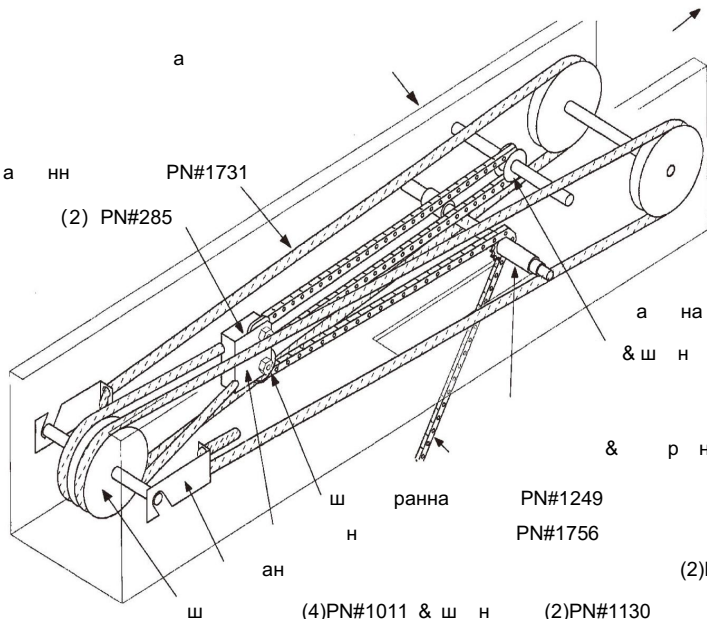


а

р а нн

PN#1731

(2) PN#285



ра н

- а на (2) PN#1024
- & ш н PN#1130
- PN#111
- & р н PN#1716

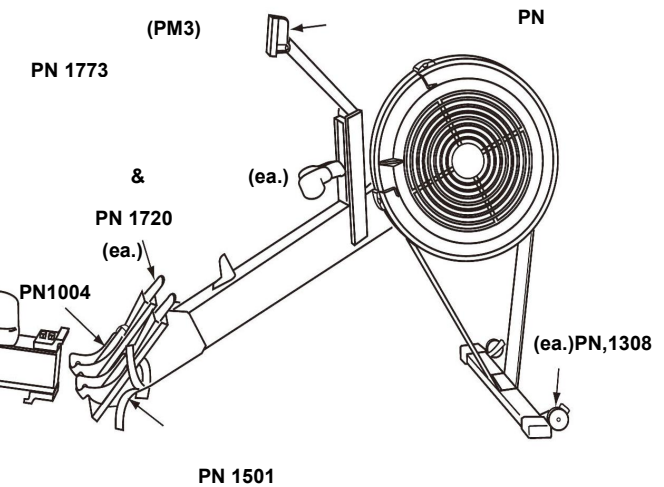
ш рання
н PN#1249
PN#1756

(2)PN#110

ш (4)PN#1011 & ш н (2)PN#1130

PN 1773 (PM3) PN

& PN 1720 (ea.)

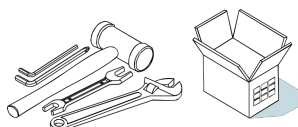


PN 119

PN1004

PN 1501

(ea.)PN,1308



Мы предоставляем гарантию качества продукции на один год.

В течение срока гарантии мы осуществляем БЕСПЛАТНУЮ замену вышедших из строя деталей. В случае неправильной сборки, неправильной эксплуатации или самостоятельной замены неисправных деталей наша компания снимает с себя всякую ответственность. Для получения гарантийного обслуживания необходимо предоставить заполненный гарантийный талон и/или документы, подтверждающие приобретение изделия.

Данная продукция предназначена для домашнего использования, если неисправность возникла в результате коммерческого использования продукта, компания не несет никакой ответственности.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ/MANUFACTORY:

Джуньхуа Женьгвей Индастри энд Трэйд Ко ЛТД / Jinhua Zhengwei Industry and Trade Co., LTD.

Адрес/Address:

№.3 Мудань, улица Байян, уезд Уи, город Цзиньхуа, Чжэцзян, Китай /

No.3 Mudan Road, Baiyang Street, Wuyi County, Jinhua City, Zhejiang, China

ИЗГОТОВИТЕЛЯ: КИТАЙ/CHINA

Поставщик:

ООО «Сан Планет СПб», 191167, г. Санкт-Петербург, наб. реки Монастырки, дом 5, Литер В, пом/ком 3-Н/4.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru

Данное руководство было тщательно отредактировано, если вы обнаружили ошибку, пожалуйста, отнесите с пониманием. Если изображения продукта отличаются от настоящего продукта, то верным является внешний вид продукта.

Любое улучшение функционала и технических характеристик продукта производится без дополнительного уведомления пользователя.

Для обеспечения правильной работы и эксплуатации устройства, пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство, в особенности раздел о правилах техники безопасности. Храните инструкцию в надежном месте для возможного обращения в будущем.

СРОК СЛУЖБЫ ИЗДЕЛИЯ: 18 месяцев

