



Лыжный тренажер

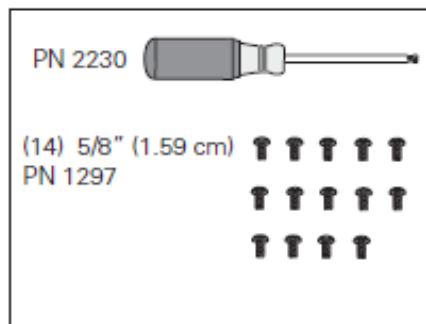
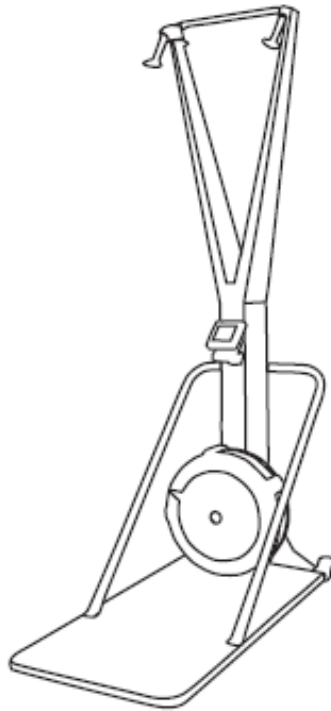
VF- Ski100

Руководство пользователя



## 1. Краткое описание

Лыжный тренажер VictoryFit VF-Ski100. Нагрузка происходит за счет аэродинамической системы сопротивления, создаваемой воздухом. В тренажере предусмотрено до 10 уровней нагрузки. Нагрузка регулируется за счёт интенсивности движений рук пользователя (высокий уровень при резких движениях и низкий при плавных). Техника тренировки соответствует технике бега на лыжах, эргономичные рукоятки на прочнейших нейлоновых тросиках максимально точно имитируют биомеханику движений рук в естественных условиях лыжной тренировки. Тренажер может устанавливаться на специальную подставку (входит в комплект), а также может быть закреплен к стене.



## 2. Основные технические характеристики

Основное применение: Фитнесс и бодибилдинг

Данный тренажер предназначен для домашнего и коммерческого использования

Дисплей отображает: Время, скорость, дистанция, калории, количество произведенных взмахов

Тип дисплея : ЖК 4.5 дюймов (11.5 см)

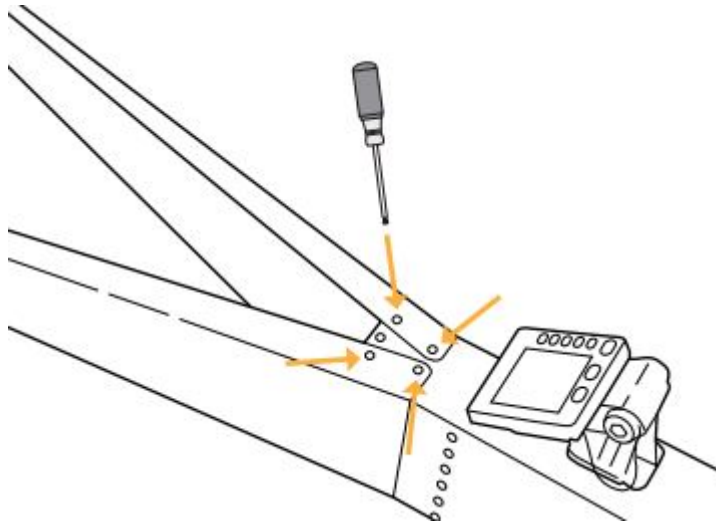
Питание: 2 батарейки AAA (в комплект не входят)  
Тип нагрузки: Воздушное сопротивление  
Цвет: Черный матовый  
Размер в рабочем состоянии (ДхШхВ): 127х60х215 см  
Вес без упаковки: 56 кг (с учетом подставки)  
Вес с упаковкой: 67 кг  
Размеры упаковки (ДхШхВ): 126х60х54 см, 133х67х12 см  
Страна производства: Китай

### **3. Советы по технике безопасности**

- 3.1. Перед началом работы с тренажером прочитайте руководство по эксплуатации. Сохраняйте данное руководство на протяжении всего срока эксплуатации.
- 3.2. Во время занятий спортом всегда надевайте соответствующую одежду и обувь.
- 3.3. Обезопасьте детей. Не позволяйте им пользоваться тренажером без присмотра.
- 3.4. Тренажер предназначен для использования только внутри помещений.
- 3.5. Поместите тренажер на твердой ровной поверхности.
- 3.6. Убедитесь, что все узлы надежно закреплены перед использованием устройства.
- 3.7. Тренажер тяжелый. Не пытайтесь перемещать его в одиночку.
- 3.8. Не эксплуатируйте тренажер, если он поврежден или сломан. Обратитесь к местному авторизованному дилеру.
- 3.9. Не снимайте крышки и другие компоненты. Только уполномоченные специалисты выполняют обслуживание тренажера.
- 3.10. Если у вас проблемы с сердцем, высоким давлением, диабет, хронические респираторные заболевания, повышенный холестерин, если вы курите сигареты или испытываете какие-либо другие хронические заболевания или физические жалобы, проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировки.
- 3.11. Если вы испытываете головокружение, тошноту, боли в груди или других необычные симптомы во время тренировки, прекратите тренировку немедленно и проконсультируйтесь с врачом.
- 3.12. Употребляйте воду до, во время и после каждой тренировки.

## 4. Сборка тренажера

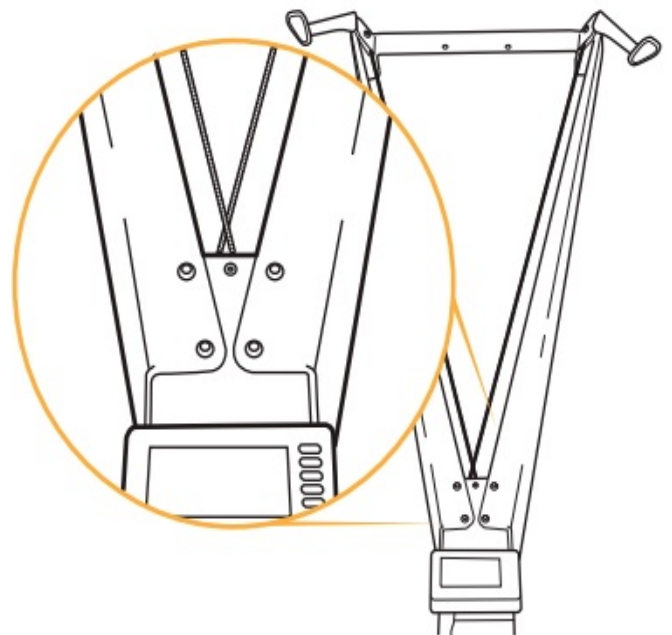
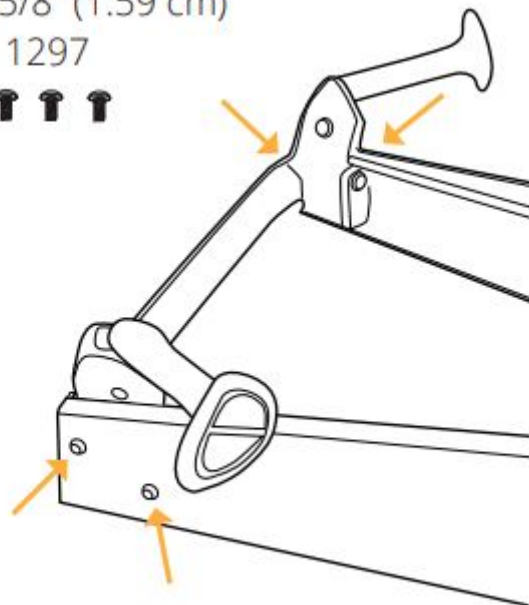
### 4.1. Сборка тренажера лучше всего производить вдвоем



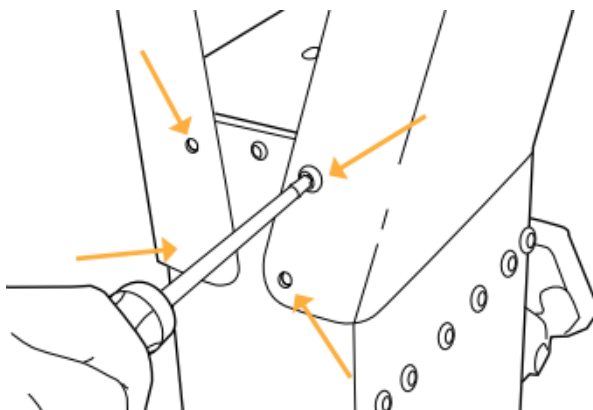
4.2. Расположите маховик и компьютер так, чтобы они смотрели вверх, прикрепите верхние стойки к передней стороне корпуса тренажера при помощи крепежных элементов.

(4) 5/8" (1.59 cm)

PN 1297



4.3. Прикрепите верхний держатель к верхней части стоек при помощи четырех крепежных элементов – по 2 элемента на каждую сторону. Белые тросы должны один раз пересечься. Удалите упаковочную этикетку с тросов.



4.4. Поставьте тренажер в вертикальное положение. Прикрепите верхние стойки к задней стороне корпуса тренажера при помощи четырех крепежных элементов.

4.5. Прикрепите тренажер к стене или к напольной подставке (входит в комплект, при помощи двух оставшихся крепежных элементов).

4.6. Прежде, чем крепить тренажер к стене, вам необходимо обеспечить платформу для крепления – смонтировать на стену деревянную доску. Эта доска должна быть 1,5 дюйма (4 см) толщиной, и подходить для крепления с помощью шурупов (включенных в комплект), которые будут держать тренажер. Вам понадобятся дополнительные шурупы и шайбы для крепления доски к стене (используйте крепежный материал для вашего типа стены - кирпич, бетон, каркасная балка и т.д.).

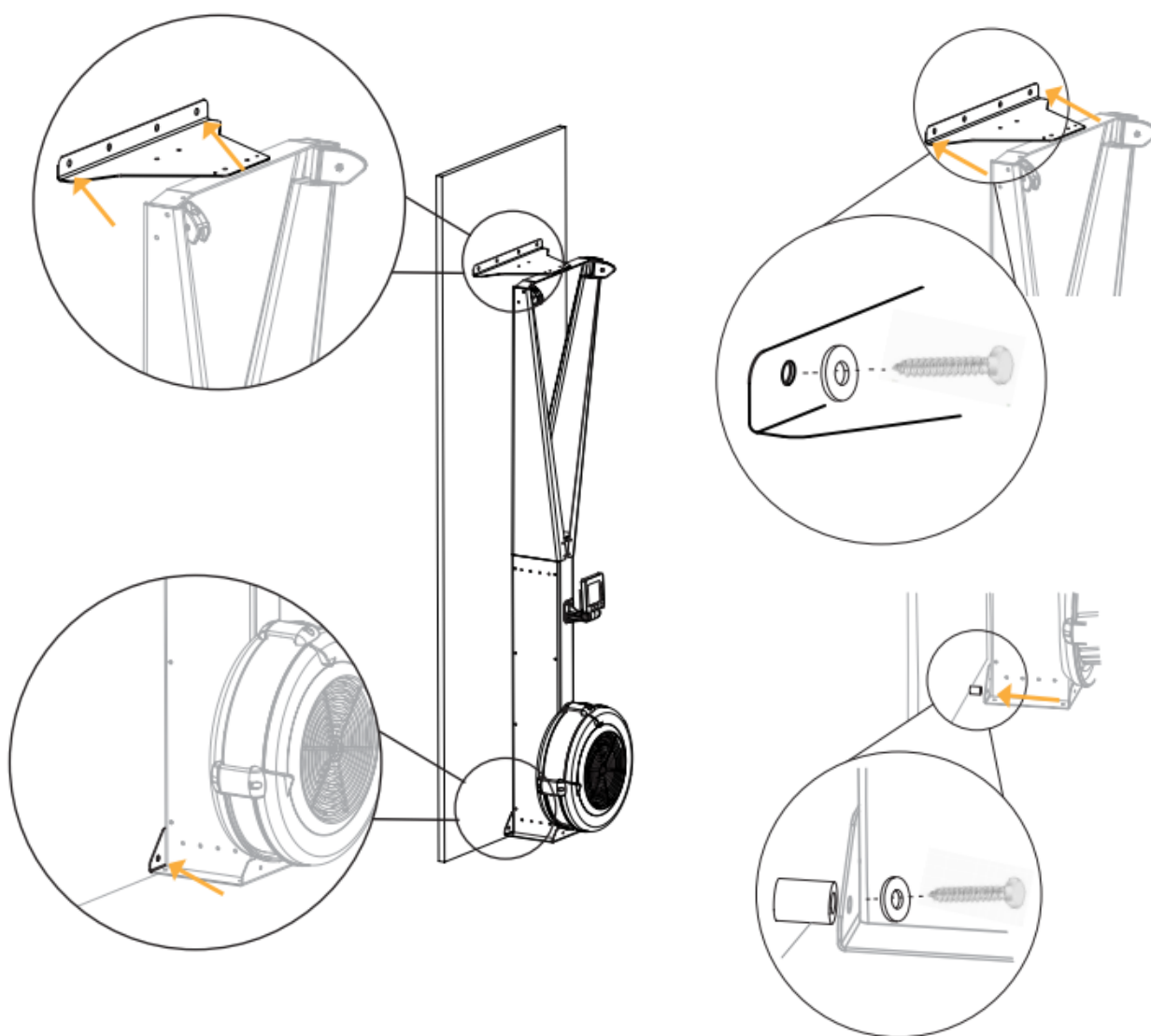
4.7. Прикрепите доски так, чтобы центральная линия верхней доски отстояла от пола на 214-216 см, а нижняя доска упиралась в пол (если у вас есть деревянный плинтус, вы можете прикрепить тренажер прямо к плинтусу).

4.8. Поставьте тренажер к стене и удерживайте. Два внешних отверстия на общей скобе должны совпадать со стойками стены. Отметьте место каждого отверстия. Также отметьте места отверстий нижней скобы так, чтобы они попадали на стойки стены (с правой и левой сторон).

4.9. Начиная с общей скобы, просверлите отверстие диаметром 6 мм, глубиной 5 см, для каждой из отметок. Наденьте шайбу на шуруп и вверните в отверстие до упора.

**ВНИМАНИЕ: УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ СВЕРЛИТЕ ТВЕРДЫЙ МАТЕРИАЛ, И ЧТО ТРЕНАЖЕР НАДЕЖНО ПРИКРЕПЛЕН К СТЕНЕ. ПЛОХОЙ КРЕПЕЖ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМЕ!**

4.10. Поместите черную прокладку между нижней скобой и отверстием в стене. Наденьте шайбу на шуруп и вверните в отверстие до упора.



## 5. Использование и советы по тренировкам.

**ВАЖНО!** Гарантируется безопасность тренажера, если он регулярно осматривается и проверяется на предмет повреждений и износа. Заменяйте неисправные компоненты немедленно, для того чтобы обеспечить безопасность тренажера.

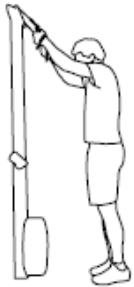
5.1. Не перекручивайте шнуры и не тяните их полностью до того момента, когда они остановятся.

5.2. Всегда тяните обеими ручками одновременно. Не тяните только одной ручкой, так как тренажер не предназначен для этого.

5.3. Не отпускайте ручки, когда они находятся в вытянутом состоянии.

Возвращайте всегда в верхнее положение.

5.4. Выполняйте регулярный осмотр и техническое обслуживание.



5.5. Расположите руки по ширине плеч и немного выше головы.

Ваши руки должны быть согнутыми. Ваши ноги должны быть на ширине плеч.



5.6. Опускайте ручки вниз, напрягая мышцы пресса, согните ваши ноги в коленях. Согните руки в локтевом суставе, расположите достаточно близко к лицу.



5.7. Завершите движение кистевым движением, колени слегка согнуты, руки расположены рядом с бедрами.



5.8. Поднимите руки вверх и выпрямите ноги.



5.9. Вытяните руки вверх и выпрямите свое тело, после возвращайтесь в исходную позицию.



## **6. Техническое обслуживание.**

6.1. Минимальный объем периодического технического обслуживания обеспечит правильное функционирование и продлит срок службы вашего тренажера.

6.2. На регулярной основе "раскручивайте" шнуры. Когда вы беретесь за ручки для использования вашего тренажера, вы случайно переплетаете шнуры, напоминая то, что происходит со шнуром на телефонной трубке. Со временем это может привести к вращению шнуров вокруг друг друга внутри тренажера. В результате вы почувствуете чрезмерное сопротивление, когда потяните за ручки. Это может вызвать преждевременный износ шнуров.

6.3. Чтобы избежать этого, регулярно проверяйте шнуры и "раскручивайте" их по мере необходимости. Вы сможете увидеть закрутку в шнуре; просто начните поворачивать ручку в противоположном направлении к изгибу.

Периодически раскручивайте шнуры. Будет проще, если у вас есть помощник.

1. Вытяните обе ручки по всей длине.
2. Держите шнуры на верхнем кронштейне, позволяя ручкам свободно болтаться и вращаться.
3. Проведите рукой вниз по длине каждого шнура чтобы раскрутить шнур.
4. Верните ручки в верхнее положение.
5. Повторите процесс, начиная с шага 1, по крайней мере дважды.

6.4. По мере необходимости чистите поверхности тренажера, включая напольное основание, любым неабразивным чистящим средством. НЕ распыляйте жидкость на консоль управления. Пыль и ворс могут собираться внутри корпуса маховика, это ограничит воздушный поток вентилятора. Внешняя крышка корпуса вентилятора снимается для очистки путем выкручивания четырех винтов, которые удерживают крышку.

## **7. Гарантийное обслуживание.**

**Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне.**

**Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона.**

**Не выбрасывайте гарантийный талон.**

7.1 Наши представители готовы помочь вам в любое время. У них вы можете приобрести любую необходимую вам запасную или расходную часть.

7.2 Во время действия гарантии, при условии правильной эксплуатации, наши техники проведут замену или ремонт дефектных частей бесплатно. В случае истекшего срока гарантии или неправильной эксплуатации тренажера замена вышедших из строя частей и ремонт тренажера происходит на платной основе.

7.3 Гарантийные сроки при условии правильной эксплуатации 1 год.

Данное руководство было тщательно отредактировано, если вы обнаружили ошибку, пожалуйста, отнеситесь 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.

