

ИНСТРУКЦИЯ

Лыжный тренажер, DHZ X-8820



Поставщик / производитель: ООО «СПОРТ ПРО»
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ DHZ
НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Юридический адрес: 634050, г. Томск, ул. Берёзовая, 2/2 стр. 3,
8-800-200-66-36
E-mail: service@zavodsporta.ru
Сайт: www.zavodsporta.ru

PN 2230



(14) 5/8" (1.59 cm)
PN 1297

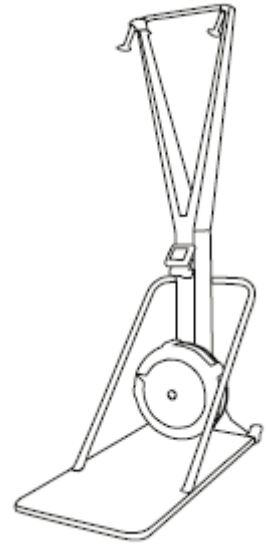


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

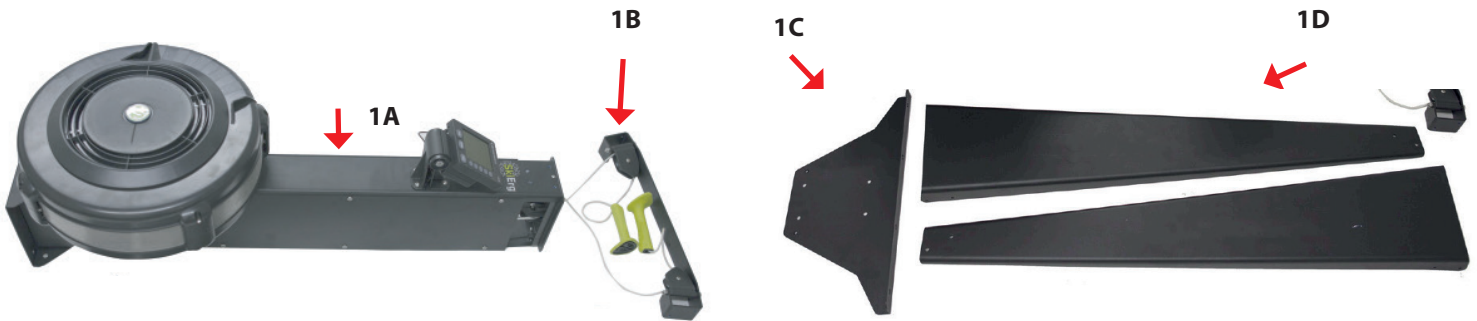
SkiErg weight: 46 lb (20.8 kg)
Space required for use (training area):
24 in x 52 in x 85 in
(61 cm x 132 cm x 215.9 cm)

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

Вес SkiErg: 46 фунтов (20,8 кг)
Пространство, необходимое для использования
(тренировочная зона):
24 дюйма x 52 дюйма x 85 дюймов
(61 см x 132 см x 215,9 см)



1



This procedure will be easier with a helper. Lay out all parts as shown.

1A. SkiErg body (includes flywheel and Performance Monitor PM5) with handle cords attached to top bracket.

1B. Top Bracket.

1C. 1 universal bracket for wall or floor stand mounting.

1D. 2 Upper Arms.

Эта процедура будет проще с помощником. Разложите все детали, как показано.

1A. Корпус тренажера (включая маховик и консоль) шнуры ручки прикреплены к верхнему кронштейну.

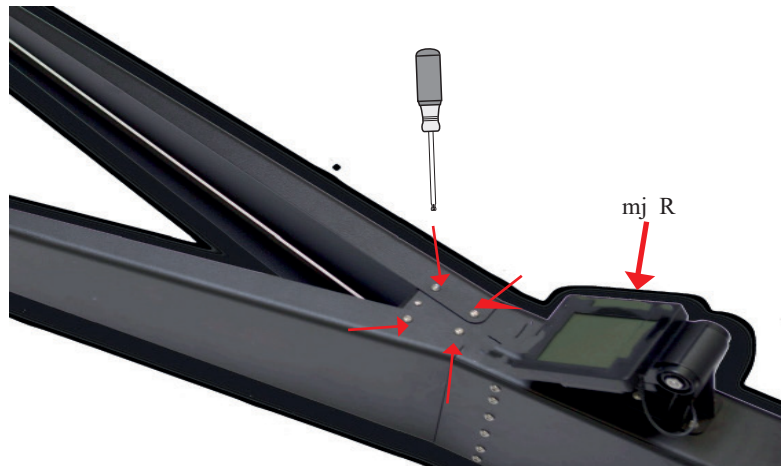
1B. Верхний кронштейн.

1C. 1 универсальный кронштейн для стены или пола.

1D. 2 рукояти.

2

(4) 5/8" (1.59 cm)
PN 1297



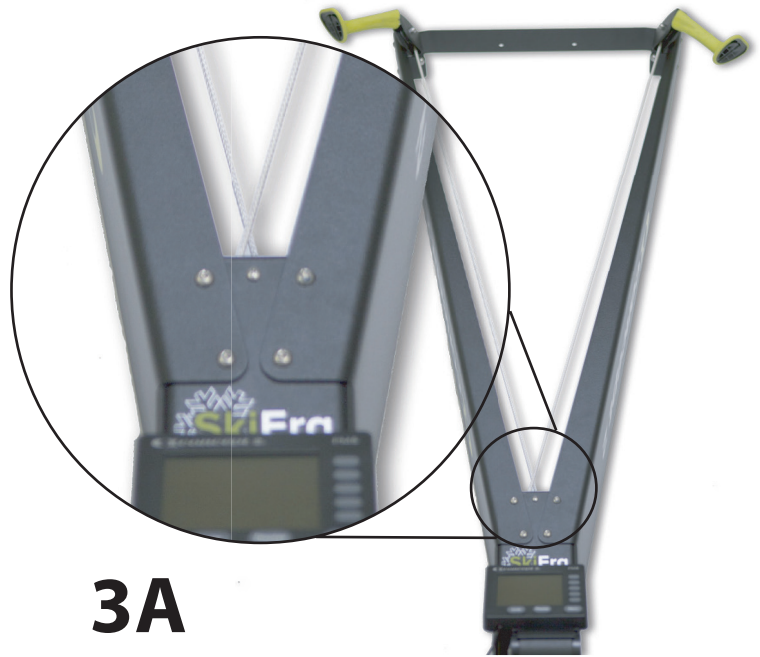
With the flywheel and PM5 facing up as shown, attach the upper arms to the front side of the SkiErg body using four fasteners.

NOTE. The upper arms are labeled on the inside with L for left and R for right.

Повернув маховик и консоль вверх, как показано, прикрепите к передней части корпуса SkiErg с помощью четырех винтов.

ПРИМЕЧАНИЕ. Плечи на внутренней стороне обозначены буквой L для левого края и R справа.


3

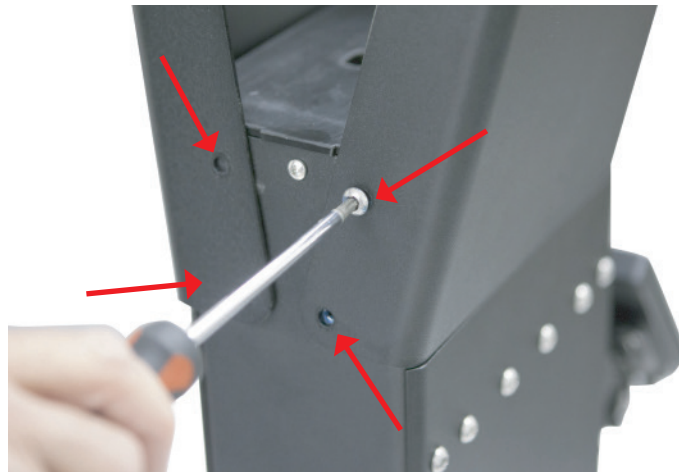


Attach the top bracket to the tops of the arms using four fasteners - 2 fasteners per side. The white handle cords should be crossed once as shown in photo **3A**. Remove the shipping insert on the white handle cords to release.

Прикрепите верхний кронштейн к рукояткам с помощью четырех фиксаторов - по 2 с каждой стороны. Белые шнуры рукояток следует пересечь один раз, как показано на фото **3a**. Удалить транспортировочные вставки на шнурах.

4


(4) 5/8" (1.59 cm)
PN 1297



Carefully stand the SkiErg up. Attach the upper arms to the NO back side of the SkiErg body using four fasteners.

Осторожно поднимите тренажер лыжника. Прикрепите плечи к NO задняя сторона корпуса тренажер лыжника с помощью четырех винтов.

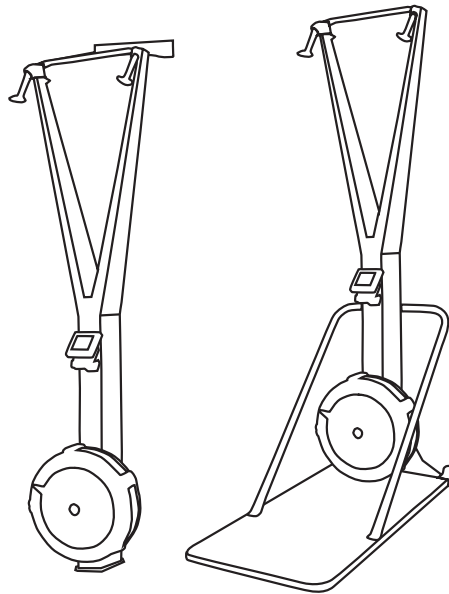
5

(2) 5/8" (1.59 cm)

PN 1297



5A



5B

Mount the SkiErg to a wall or to the optional floor stand **NO** using the two remaining fasteners.

5A. Wall mounted.

5B. With optional floor stand.

Закрепите тренажер лыжника на стене или на дополнительной напольной подставке используя два оставшихся крепежа.

5A. Настенный.

5B. С дополнительной напольной подставкой.

INSTALLATION INSTRUCTIONS

Wall mounted: Hardware is included for attaching the SkiErg to a wall with 16" wooden stud spacing. For mounting to other types of wall construction (metal, concrete, etc.), please consult with a building professional for safe and secure installation. See below for installation recommendations.

Dimensions (without user): 20.5 in x 16 in x 83.5 in (52 cm x 40.6 cm x 212 cm).

Training area: 24 in x 52 in x 85 in (61 cm x 132 cm x 215.9 cm). Weight: 46 lb (21 kg).

Free standing: The optional floor stand with built-in caster wheels allows for use on any level surface. Some assembly is required.

Dimensions: 24 in x 52 in x 85 in (61 cm x 132 cm x 215.9 cm). Floor Stand Weight: 35 lb (18 kg).

HINT: Read through the instructions before beginning. It will be helpful to have another person assist with the installation.

Wall Mounting Instructions for a Wall with 16" Wooden Stud Spacing - page 12. The SkiErg must be securely and reliably fastened to a solid wall. The SkiErg comes with pre-drilled holes for a standard 16" on center stud wall construction.

SAFETY NOTE: If you are unsure that your walls have wooden studs at 16" spacing, you should not continue installation until you determine the spacing of the studs. If the studs are spaced at a dimension other than 16," you must follow the alternate installation instructions on page 15. If you are still unsure about the spacing of the studs do not continue installation until you have made the correct determination.

ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ

Настенный монтаж: в комплект входит оборудование для крепления тренажера лыжника к стене с расстоянием между деревянными стойками 16 дюймов. Для монтажа на другие типы конструкции стен (из металла, бетона и т. д.), проконсультируйтесь со специалистом по строительству для безопасной и надежной установки. См. Ниже рекомендации по установке.

Размеры (без пользователя): 20,5 дюймов x 16 дюймов x 83,5 дюйма (52 см x 40,6 см x 212 см).

Площадь тренировки: 24 x 52 дюйма x 85 дюймов (61 см x 132 см x 215,9 см). Вес: 46 фунтов (21 кг).

Свободная установка: дополнительная напольная подставка со встроенными роликами позволяет использовать ее на любой ровной поверхности. Требуется некоторая сборка.

Размеры: 24 x 52 x 85 дюймов (61 см x 132 см x 215,9 см). Вес напольной стойки: 18 кг (35 фунтов).

ПОДСКАЗКА: Прочтите инструкции перед тем, как начать. Будет полезно попросить другого человека помочь с установкой. Инструкции по настенному монтажу стены с деревянными стойками 16 дюймов - стр. 12. тренажер лыжника должен быть надежно установлен к прочной стене. тренажер лыжника поставляется с предварительно просверленными отверстиями под стандарт 16-дюймов.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ: Если вы не уверены, что ваши стены имеют деревянные стойки на расстоянии 16 дюймов, вам не следует продолжать установку, пока вы не определите расстояние между стойками. Если шпильки разнесены на расстояние, отличное от 16 дюймов, необходимо выполнить альтернативную установку. Инструкции на стр. 15. Если вы все еще не уверены в расстоянии между шпильками, не продолжайте установку, пока не выполните правильное определение.



Wall Mounting Instructions for a Wall with 16" Wooden Stud Spacing

Tools Needed:

1. 1/2" (13 mm)
2. Drill w/1/4" bit (6 mm)
3. (2) 1/4"-20 fasteners
4. (4) 5/16" lag screws
5. (4) 5/16" washers
6. (2) black spacers

When mounted properly, the lag screws, fasteners and washers will withstand 500 lbs of force.

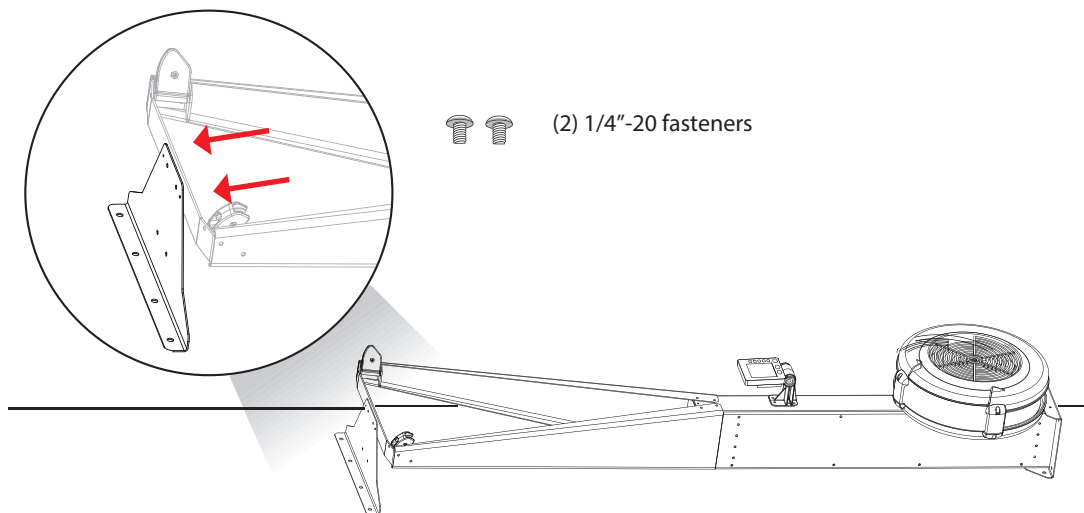
Настенное крепление Инструкции для стены с 16-дюймовым деревянным Расстояние между шпильками

Необходимые инструменты:

1. 1/2 дюйма (13 мм)
2. Сверло с битой 1/4 дюйма (6 мм)
3. (2) застёжки 1/4 "-20
4. (4) стопорных винта 5/16 дюйма
5. (4) шайбы 5/16 дюйма
6. (2) черные проставки

При правильной установке шурупы, крепеж и шайбы выдержат 500 фунтов силы.

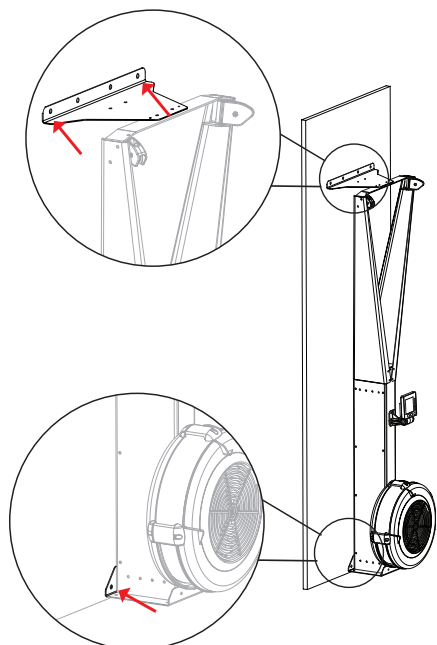
1



Lay the SkiErg on the floor with the flywheel facing up. Install the universal bracket on the SkiErg top bracket. Insert two 1/4"-20 fasteners through the SkiErg top bracket and into the two outer holes of the universal bracket.

Положите тренажер лыжника на пол маховиком вверх. Установите универсальный кронштейн на верхний кронштейн тренажера лыжника. Вставить два фиксатора 1/4 "-20 через верхний кронштейн тренажера лыжника и в два внешних отверстия универсального кронштейна.

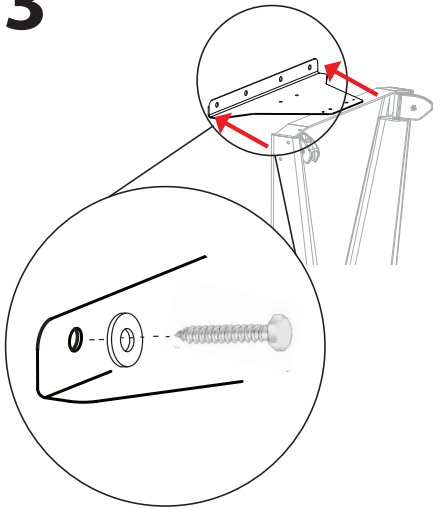
2



Hold the SkiErg up against the wall. The two outside holes on the universal bracket should be lined up with the wall studs. Mark each hole location. Also mark each hole location where the SkiErg bottom bracket lines up with the wall (left and right side).

Прижмите тренажер лыжника к стене. Отметьте расположение каждого отверстия. Также отметьте каждое отверстие, в котором каретка тренажера лыжника выравнивается со стеной (левая и правая стороны).

3



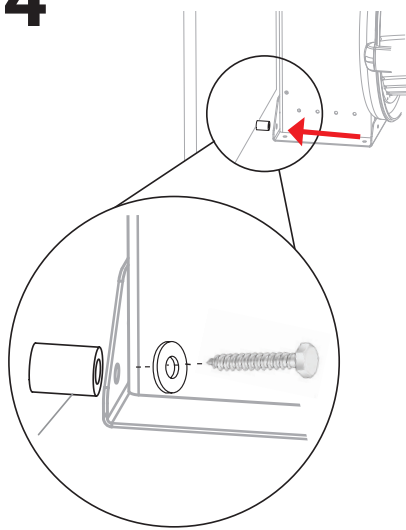
Starting at the universal bracket drill a ¼" diameter hole 2" deep at each mark. Assemble a washer on a lag screw and screw into each hole until tight.

BE SURE YOU ARE DRILLING INTO SOLID MATERIAL AND THAT THE SKIERG IS FIRMLY ATTACHED TO THE WALL. INSUFFICIENT ATTACHMENT MAY LEAD TO INJURY!

Начиная с универсального кронштейна, просверлите отверстие диаметром ¼ "2" глубоко на каждой отметке. Установите шайбу на стопорный винт и вверните в каждое отверстие до упора.

УБЕДИТЕСЬ, В ПРОЧНОСТИ КОНСТРУКЦИИ. НЕ КАЧЕСТВЕННЫЙ МОНТАЖ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ!

4



Place a black spacer behind each mounting hole on the SkiErg bottom bracket. Assemble a washer on a lag screw and screw into each mounting hole until tight.

Поместите черную распорку за каждым монтажным отверстием на каретке тренажера лыжника. Собираем шайбу на лаг закрутите и вкрутите в каждое монтажное отверстие до упора.

КОНСОЛЬ XG-H201

I. СХЕМА КОНСОЛИ



II. ФУНКЦИИ КНОПОК

Кнопка		Описание
CUSTOM	Пользовательские настройки интервала	Пользовательская настройка времени интервального режима тренировки, нажмите UP для установки, и кнопку RESET для сброса значения. Нажмите кнопку MODE для подтверждения настройки.
TIME	Настройка времени тренировки	Настройка ВРЕМЕНИ тренировки, нажмите UP, чтобы установить и RESET, чтобы сбросить значения. Нажмите MODE для подтверждения настройки.
DISTANCE	Настройка целевого расстояния	Настройка целевой дистанции тренировки, нажмите UP, чтобы установить и RESET, чтобы сбросить значение. Нажмите кнопку MODE для подтверждения.
CALORIES	Настройка целевых калорий	Настройка целевых калорий, нажмите UP для установки и RESET, чтобы очистить значение. Нажмите MODE для подтверждения настройки.
	Переключатель Bluetooth	Включите приложение Bluetooth для подключения.
UP	Увеличить значение	Нажмите, чтобы увеличить значение настройки.
MODE	Подтвердить настройки	Подтвердите все настроенные значения.
RESET	Очистить значение	В режиме настройки нажмите кнопку RESET, чтобы сбросить значение до 0.

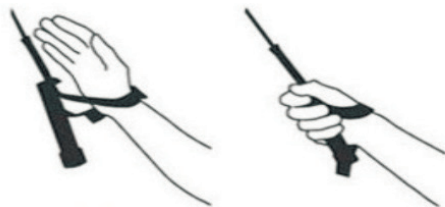
III. ДИАПАЗОНЫ

Функции		Диапазон отображения
Time	Настройка интервала	Диапазон отображения: 000:00 ~ 999:59 Диапазон настройки: 000:01 ~ 000:59
S/m	Частота ударов	Диапазон отображения: 0 ~ 99
500 m	500 метров	Диапазон отображения: 00:00 ~ 99:59 минут Функция: время, необходимое для достижения 500 метров
Distance	Расстояние	Диапазон отображения: 00000 ~ 99999 Диапазон настройки: 100 ~ 99999
Stroke	Удар	Диапазон отображения: 0 ~ 9999 Диапазон настройки: 10 ~ 9999 Отображения ударов во время тренировки
Watt	Ватт	Диапазон отображения: 0 ~ 9999 Отображение энергопотребления во время тренировки
Cals	Калории	Диапазон отображения: 0 ~ 9999 Диапазон настройки: 100 ~ 9999 Отображение потребления калорий во время тренировки
Split meters	Среднее расстояние на весло	Диапазон отображения: 0 ~ 99 Отображение среднего расстояния для каждой лопасти
Pulse	Частота сердцебиения	Диапазон отображения: 0 ~ 999 Отображение частоты сердечных сокращений в реальном времени

IV. ПОРЯДОК РАБОТЫ

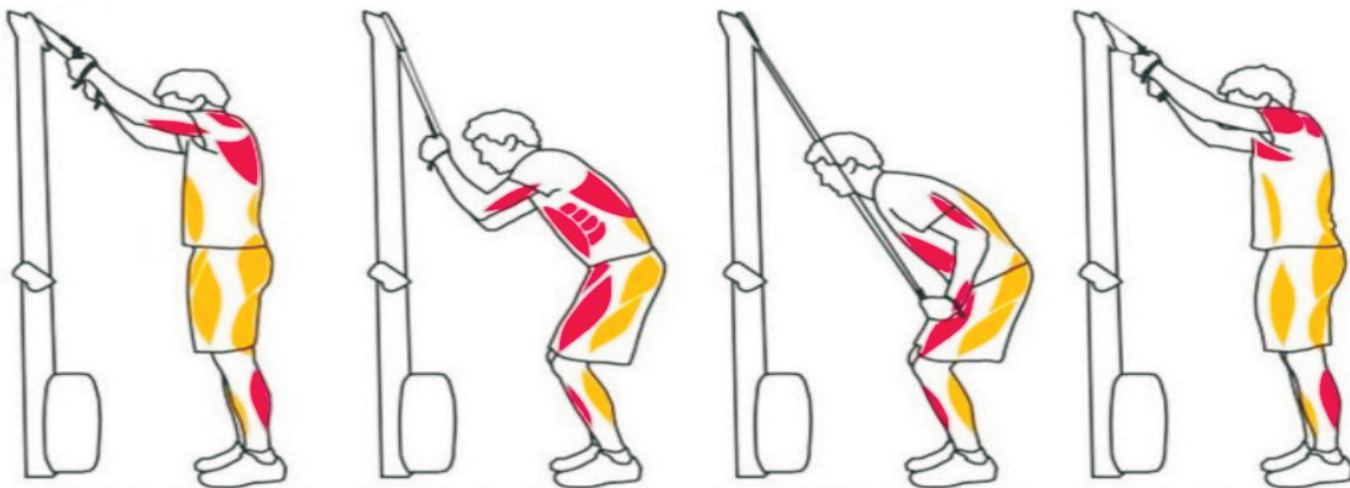
1. При включении питания раздастся звуковой сигнал, после чего консоль перейдет в режим ожидания. Вы можете начать тренировку, консоль начнет подсчет.
2. После установки батарей нажмите SET, чтобы установить значение TIME / INTERVAL / DISTANCE / STROKES/ CALORIES и подтвердите, НАЖАВ MODE. Начните свою тренировку.
3. При наличии входного сигнала в окне TIME / INTERVAL / DISTANCE / STROKES / CALORIES / WATT отобразятся данные и начнется подсчет.
4. Если задано целевое значение TIME/ INTERVAL/DISTANCE / STROKES /CALORIES/WATT, консоль начнет обратный отсчет от целевого значения.
5. Если в течение 4 минут не вводятся данные о тренировке или не обнаруживается сигнал о частоте вращения, консоль перейдет в спящий режим.

Правильный хват



Используйте ремни и ручки.
Руки скользят вверх,
затем опускаются и хватаются за ручку.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ



Держите руки на ширине плеч и медленно поднимайте над головой. Слегка согните руки, ноги на ширине плеч.

Используя мышцы живота, согните ноги в коленях и потяните ручку вниз. Держите руки согнутыми и держите ручку близко к лицу.

Осторожно согните колено и завершите подтягивание, вытягивая руку вниз к бедру.

Отведите руки назад, поднимите вверх, выпрямите и вернитесь в исходное положение.



Как только вы привыкнете к базовым навыкам катания на лыжах, вы можете добавить несколько упражнений, например, стоять одной ногой впереди, одной ногой сзади, а затем переключаться. Вы обнаружите, что ваши ступни ног толкаются, когда вы тянете, точно так же, как вы это делаете на санках.

Без ног можно использовать только верхнюю часть тела и живот. Таким образом, лыжники в помещении обеспечивают высокий качественный вариант тренировки для тех, кто восстанавливается после травм ног или ступней. Это можно сделать, стоя или сидя на табурете.