

РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР
YAMAGUCHI YA-ROWER SPORT



СОДЕРЖАНИЕ

Описание устройства.....	3	Сборка педалей.....	21
Ключевые особенности.....	4	Использование.....	22
Детали.....	6	Разминка	24
Перемещение тренажера	8	Техника гребли на тренажере	26
Установка	10	Меры предосторожности.....	28
Сборка.....	14	Хранение и уход	32
Консоль управления.....	16	Устранение неполадок	33
Регулятор нагрузки.....	18	Технические характеристики.....	34
Прослушивание музыки	20	Комплект поставки.....	35

ОПИСАНИЕ УСТРОЙСТВА

Занятия на эксклюзивном гребном тренажере Yamaguchi Ya-Rower Sport погружают Вас в атмосферу динамики и абсолютной свободы. Такой эффект достигается благодаря интеллектуальной системе автозапуска и продуманным элементам дизайна. Сочетание эргономики и спортивного стиля ощущается в каждой детали.



КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Уникальная складная конструкция **Marvel** позволяет легко сложить тренажер и установить его вертикально в любом помещении.
2. Технология быстрого старта **Self-Move** автоматически запускает работу гребного тренажера и обеспечивает абсолютную автономность от электросети.
3. Электромагнитная система нагрузки **Balance Resist** гарантирует бесшумную работу тренажера и точную регулировку выбранного уровня интенсивности.
4. 12 уровней нагрузки тренировки.
5. Запатентованная система амортизации конструкции **Spring Matic** обеспечивает наиболее безопасное и гибкое движение стопы во время тренировки.
6. Интеллектуальный режим энергосбережения.
7. Возможность прослушивания музыки с помощью беспроводной системы Bluetooth.
8. Анатомическое сиденье для максимального комфорта.
9. Встроенный держатель для мобильных устройств.
10. Информационный LED-дисплей с диагональю 32 см (12,8") отображает главные показатели в процессе тренировки: время, калории, расстояние, силу тяги, количество гребков.
11. Специальные упоры для ног.
12. Удобные колесики для перемещения.
13. Корпус модели выполнен из алюминия высокой степени прочности, что обеспечивает долгий срок службы изделия.
14. Не требует дополнительной установки. Сразу готов к работе.
15. Максимальный рост пользователя — 210 см.
16. Максимальный вес пользователя — 150 кг.

17. Подходит пользователям с разным уровнем физической подготовки.
18. Компактный размер и легкий вес модели позволяют использовать Yamaguchi Ya-Rower Sport где угодно: дома или на работе.
19. Для взрослых и детей от 12 лет (минимальный рост пользователя — 140 см).



ДЕТАЛИ

1. Консоль управления
2. Рукоятка
3. Центральная панель
4. Фиксаторы центральной панели
5. Упоры для ног (педали)
6. Основная рама из алюминия
7. Отверстие для регулятора нагрузки в собранном виде
8. Колесики для перемещения
9. Складная ножка-стабилизатор
10. Сдвижное сиденье
11. Направляющие
12. Крышка основания



- 13. Держатель для мобильных устройств
- 14. Регулятор нагрузки
- 15. Уровень заряда батареи
- 16. Индикатор заряда батареи
- 17. Параметры тренировки
- 18. Встроенная Bluetooth-стереосистема

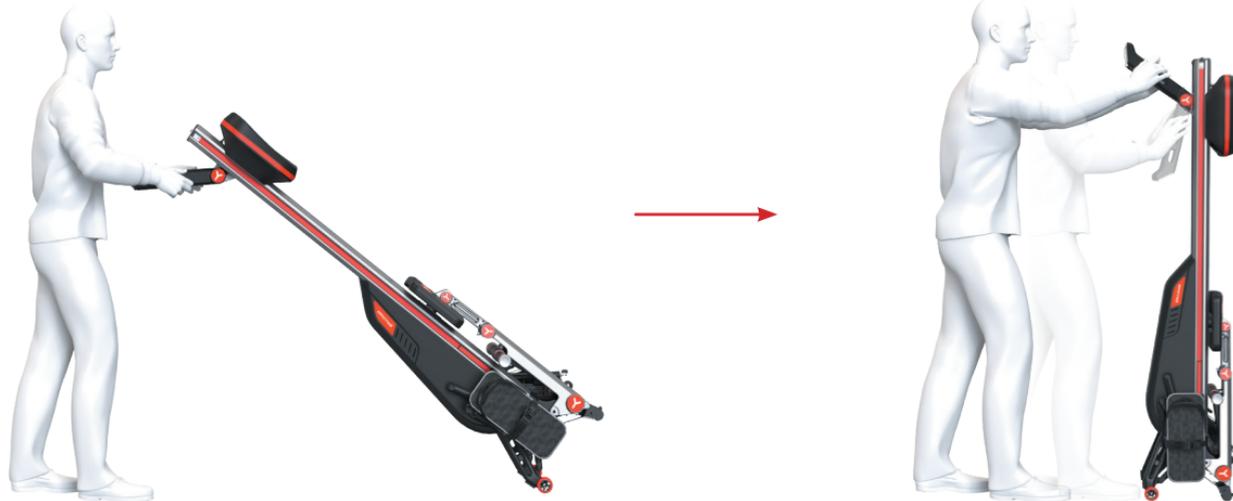


ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

1. Перед тем как двигать гребной тренажер, сложите центральную панель и консоль управления.
2. Убедитесь, что фиксатор центральной панели надежно заблокирован, переведен в положение Lock.



3. Для перемещения тренажера приподнимите устройство, удерживая складную ножку-стабилизатор, и двигайте в нужном направлении с помощью транспортных колесиков, как показано на рисунке:



УСТАНОВКА

Внимание. Для корректной установки устройства сохраняйте последовательность действий, представленных ниже.

1. Установите гребной тренажер на ровной поверхности.
2. Убедитесь, что вокруг достаточно места и имеется как минимум 60 см, как показано на рисунке.

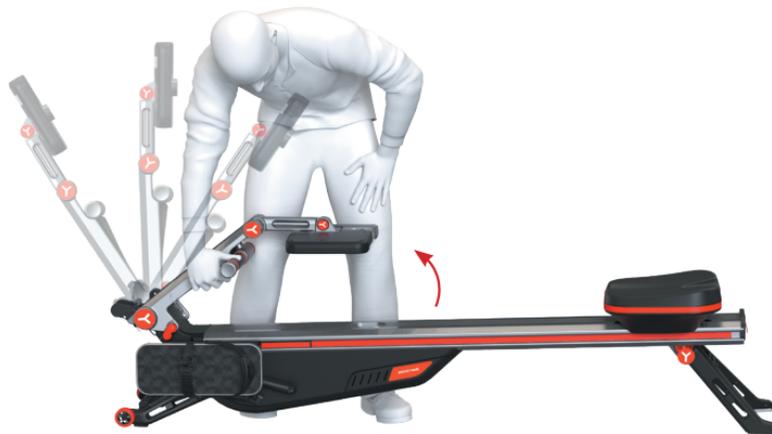


Складная конструкция Marvel представляет собой 2 пневмоцилиндра с фиксаторами центральной панели и консоли управления.

3. Переведите левый и правый фиксаторы центральной панели в положение разблокировки Unlock (рычаг наружу).



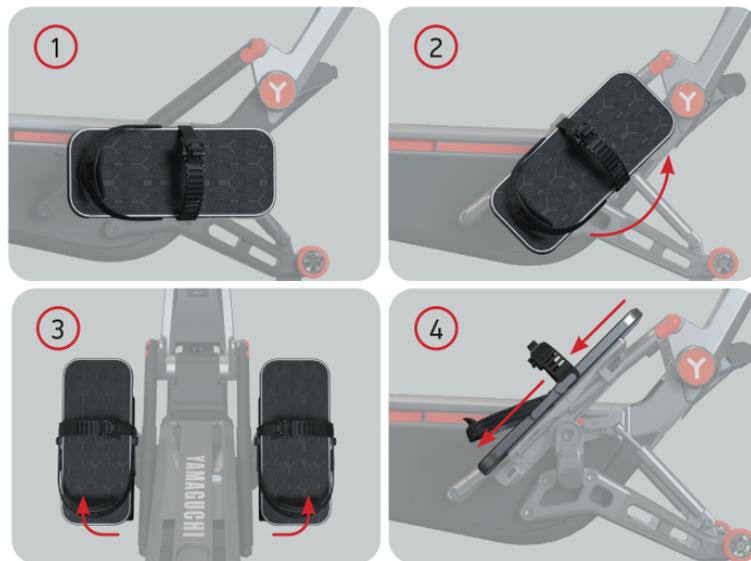
4. Поднимите центральную панель вверх. Система автоматически установит центральную панель в необходимое положение.



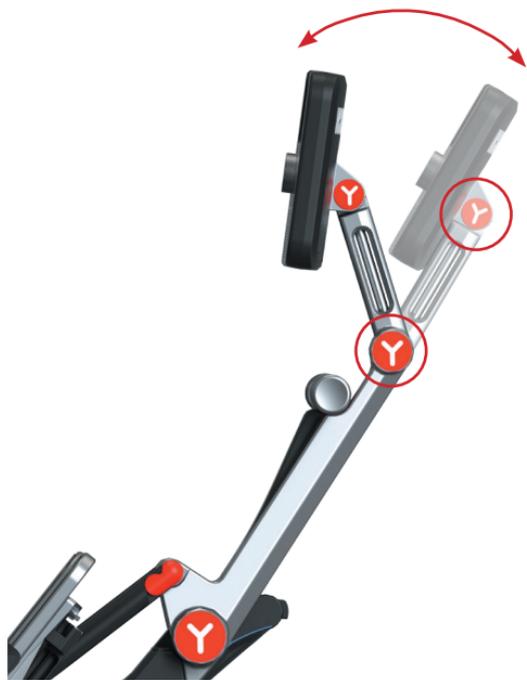
5. Переведите фиксатор панели управления в положение блокировки Lock (рычаг внутрь).



6. Установите упоры для ног (1). Поднимите правую и левую педаль боком вверх на 45° (2). Разложите педали фронтально (3) и потяните вниз (4).



7. Отрегулируйте желаемый угол наклона консоли управления, как показано на рисунке.



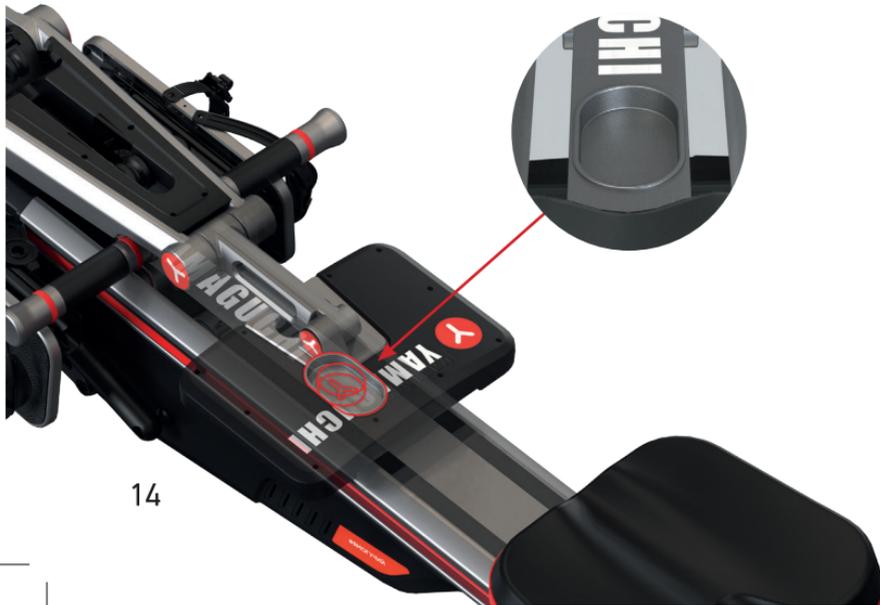
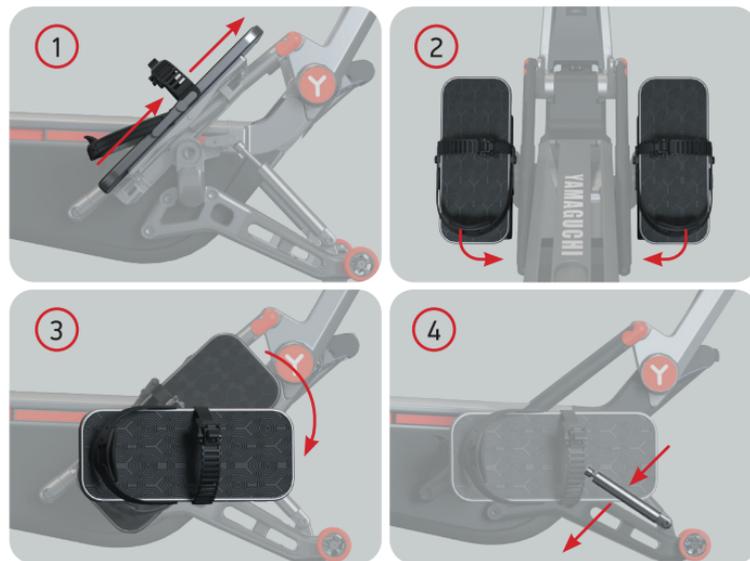
8. Устройство готово к использованию.



СБОРКА

Для сборки тренажера переведите консоль в горизонтальное положение, при этом регулятор нагрузки должен аккуратно войти в специальное отверстие основной рамы.

Чтобы сложить упоры для ног, проведите процедуры в обратном порядке: педали потяните наверх (1), сложите боком (2), опустите вниз (3). Убедитесь, что газлифт педали опущен (4).

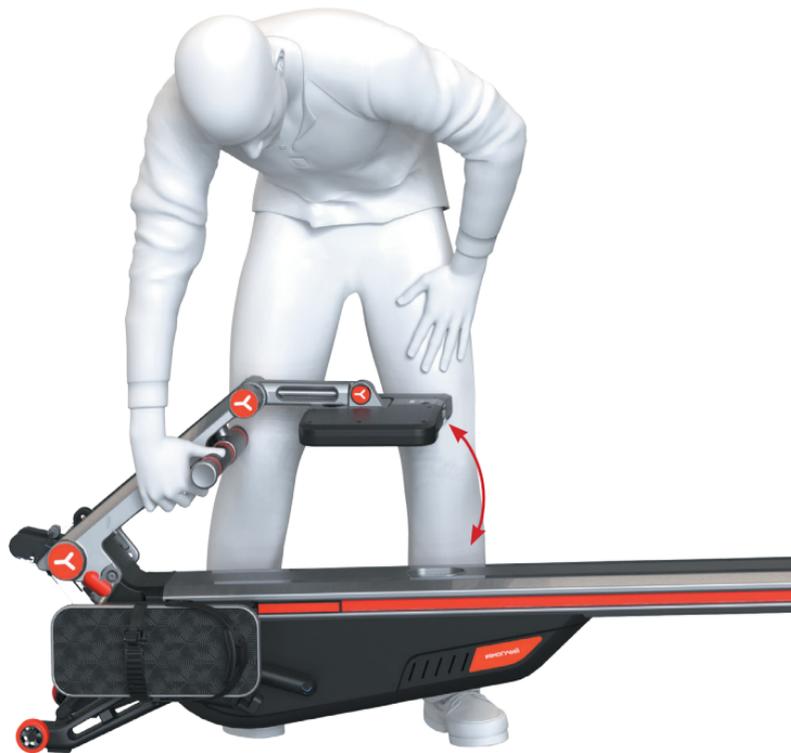


Внимание.

Не используйте тренажер в сложенном виде, не поднимайте консоль управления, пока не разблокируете фиксирующий механизм.



При складывании устройства тяните только за центральную панель, а не за консоль управления. Сначала приведите центральную панель в горизонтальное положение, после чего зафиксируйте консоль управления.



КОНСОЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

	Регулятор нагрузки.	Выберите один из 12 уровней нагрузки для установки необходимого режима тренировки.
	Уровень заряда батареи.	Время работы при полностью заряженном аккумуляторе — от 3 до 4 часов в зависимости от частоты и интенсивности использования тренажера, а также прослушивания музыки.
	Индикатор заряда батареи.	<p>Среднее время полной зарядки устройства — 4 часа. Благодаря технологии быстрого старта Self-Move гребной тренажер Yamaguchi Ya-Rower Sport заряжается автоматически во время движения рукоятки.</p> <p>Зеленый индикатор — идет процесс зарядки тренажера.</p> <p>Красный индикатор — заряд батареи используется для поддержания работы дисплея и воспроизведения музыки.</p>

На LED-мониторе гребного тренажера отображаются следующие данные

TIME/500m	Время, затраченное на прохождение дистанции в 500 м.
CAL	Общее кол-во сожженных калорий, диапазон значений 0–9999 ккал (после чего процесс отсчета начнется с 0 до 9999 ккал).
DIST	Пройденное расстояние, диапазон значений 0.00–999.99 км (после чего процесс отсчета расстояния начнется с 0.00).
PUL.POWER	Сила, затрачиваемая на каждое упражнение во время тренировки, диапазон значений 0–999 Вт.
STROKES	Общее количество гребков во время тренировки от 0 до 9999.
TIME	Длительность тренировки, диапазон значений 00:00–99:59 мин (после чего процесс отсчета времени начнется с 00:00).



РЕГУЛЯТОР НАГРУЗКИ



Уровни нагрузки	Ньютон	Килограммы
1	149.06	15.2000
2	161.7	16.4934
3	181.3	18.4926
4	200.9	20.4918
5	215.6	21.9912
6	235.2	23.9904
7	254.8	25.9896
8	284.2	28.9884
9	294.0	29.9880
10	303.8	30.9876
11	313.6	31.9872
12	323.4	32.9868



Тренировка на укрепление сердечно-сосудистой системы

Уровень сопротивления низкий: 1, 2, 3, 4



7–10 минут

Тренировка на похудение

Уровень сопротивления средний: 5, 6, 7, 8



30–60 минут

Тренировка на рост мышечной массы ног

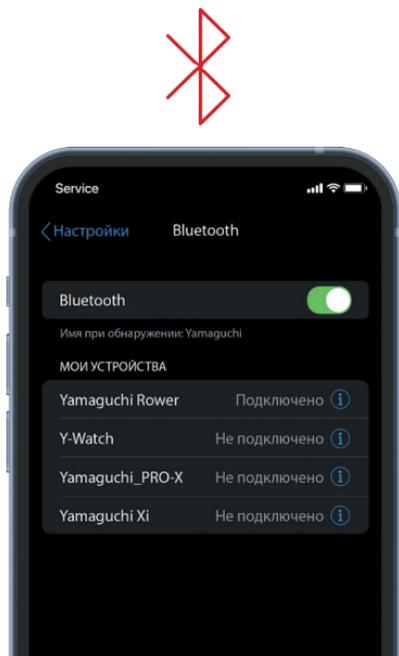
Уровень сопротивления высокий: 9, 10, 11, 12



30–45 минут

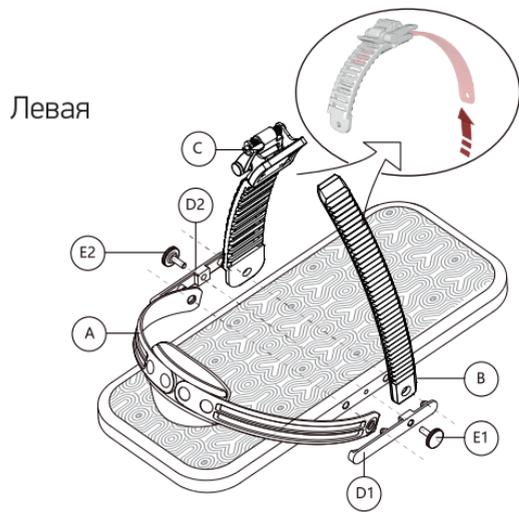
ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ

1. Зайдите в раздел Bluetooth на телефоне или планшете, активируйте и найдите в сопряженных устройствах название Yamaguchi Rower.
2. Перед сопряжением Вашего устройства с тренажером убедитесь, что устройство заряжено, в противном случае Ваш телефон или планшет не обнаружит гребной тренажер среди возможных Bluetooth-соединений.

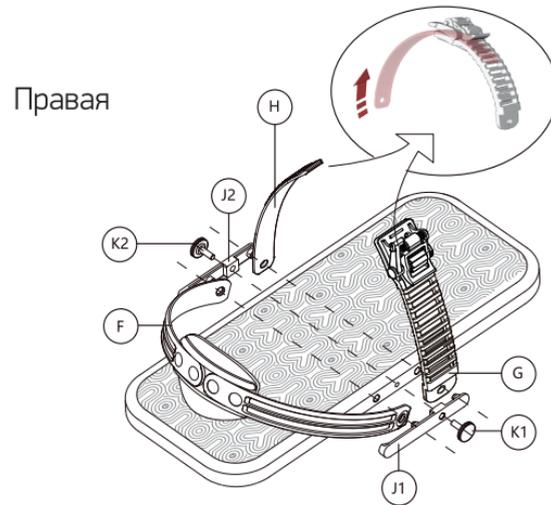


СБОРКА ПЕДАЛЕЙ

1. Перед первым использованием установите ремни в левую и правую педали гребного тренажера:
 - установите задний ремень (A) с боковым ремнем (B) с помощью пластины (D1) и винта (E1);



- установите задний ремень (A) с боковым ремнем (C) с помощью пластины (D2) и винта (E2);
- затяните ремни (B и C) как показано на рисунке;
- сборку правой педали проведите аналогичным способом.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- С помощью фиксирующих ремней отрегулируйте положение ног. Не затягивайте застежку слишком сильно. Для регулировки высоты используйте рычаг с обратной стороны педалей.



3. Нажмите и удерживайте регулятор нагрузки в течение 3-х секунд, после чего система автоматически запустит работу тренажера.



4. Вращая регулятор нагрузки, установите необходимый уровень сложности тренировки.
5. Если гребной тренажер Yamaguchi Ya-Rower Sport в течение 3-х минут будет бездействовать, то перейдет в режим ожидания, чтобы уменьшить расход потребления электроэнергии. При этом консоль управления погаснет. Чтобы активировать работу тренажера, нажмите на регулятор нагрузки (на дисплее отобразятся стартовые значения).

Примечание: потребляемая мощность гребного тренажера в режиме ожидания составляет менее 1 Вт.

6. Чтобы сбросить/обнулить значения на дисплее, необходимо нажать кнопку регулятора нагрузки или перейти в режим ожидания.

РАЗМИНКА

Рекомендуем начинать занятия с упражнений на разогрев и растяжку мышц тела, что снижает риск получения травм связок и мускулатуры.

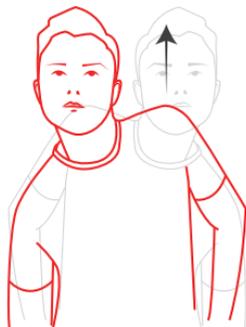
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Повторите данное упражнение в другую сторону.



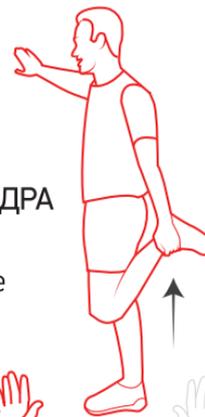
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поднимайте левое и правое плечо поочередно либо одновременно.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК

Потяните левую и правую руку вверх поочередно.



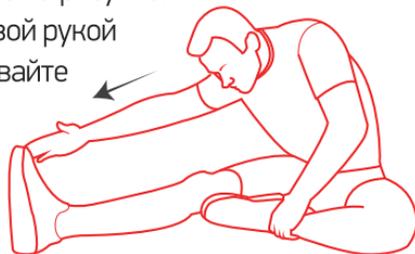
УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА

Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удерживайте 30-40 секунд.



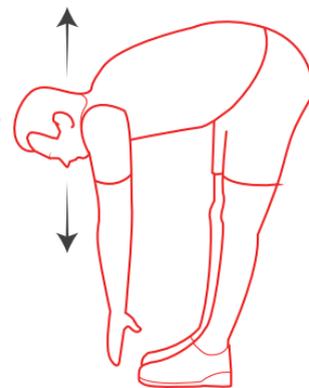
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ

Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колене, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев. Удерживайте такое положение в течение 30-40 секунд.



РАСТЯЖКА СПИНЫ

Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 секунд.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Повторить 3-6 раз. Вдох — 2 сек. Выдох — 4 сек. Задержка дыхания — 4 сек.

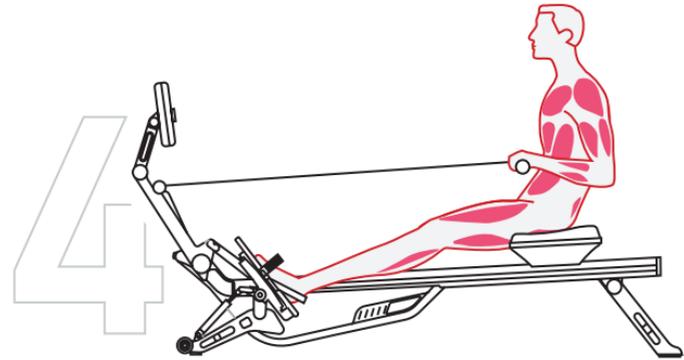
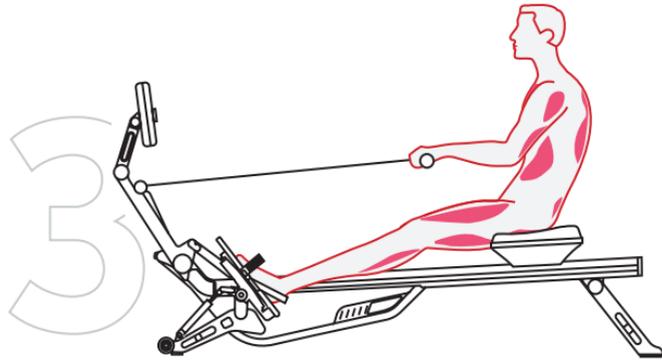
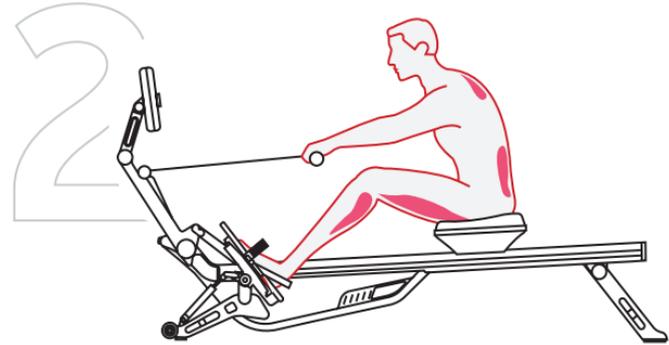
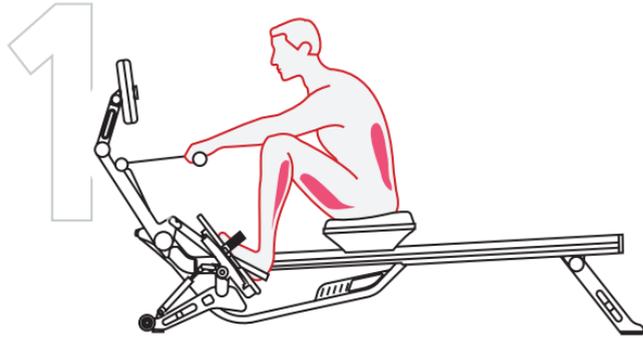


Для разнообразия Ваших занятий используйте дополнительно товары для спорта компании YAMAGUCHI.

ТЕХНИКА ГРЕБЛИ НА ТРЕНАЖЕРЕ

1. Примите исходное положение: спина прямая, ноги напряжены и согнуты, руки вытянуты перед собой, пальцы крепко держат рукоятку. Корпус слегка наклонен вперед.
2. Оттолкнитесь ногами, после того, как рукоятка окажется на уровне коленей, начните тянуть рукоятку тренажера под грудь. Продолжайте выпрямлять колени.
3. Полностью выпрямите ноги, подтяните рукоятку еще ближе к корпусу, локти отведите назад, отклоните туловище на 45° .
4. Вернитесь в исходное положение: вытяните руки, следом, слегка наклоняя корпус вперед, согните ноги в коленях.

Внимание. Старайтесь не задействовать все мышцы одновременно. Начинайте с движения ног, затем — с туловища, заканчивайте руками. Спина во время тренировки на гребном тренажере должна быть раскрыта, а грудь слегка выставлена вперед.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство.

- Сохранность и эффективное использование тренажера возможны только в случае его правильной установки и применения исключительно по назначению.
- Перед первым использованием осмотрите тренажер и убедитесь в отсутствии повреждений.
- До начала тренировки проконсультируйтесь с Вашим врачом и убедитесь, что состояние Вашего здоровья позволяет использовать тренажер. Во время кардио-тренировки следите за своим самочувствием.
- Рекомендуется использовать тренажер через 1,5–2 часа после еды.
- Не позволяйте детям или лицам с ограниченными физическими или умственными способностями пользоваться тренажером без присмотра со стороны.
- Не распыляйте аэрозоли вблизи работающего изделия.
- Не устанавливайте гребной тренажер на скользящие по полу ковры или другую неустойчивую или скользкую поверхность.
- Не используйте устройство вблизи раскаленных предметов и избегайте попадания на гребной тренажер прямых солнечных лучей.
- При перемещении тренажера из холодного в теплое помещение подождите минимум час, прежде чем начать его использование. Перепад температур может привести к повреждению устройства.
- Не используйте гребной тренажер при температуре тела выше 37,5°C.
- Запрещено самостоятельно модифицировать, ремонтировать устройство! При наличии повреждений обратитесь в сертифицированный сервисный центр.

- Для тренировки используйте удобную одежду, не стесняющую движений, снимите украшения. Следите, чтобы элементы одежды не попали в движущиеся части гребного тренажера.
- Для тренировки используйте специальную спортивную обувь.
- При возникновении дискомфорта или плохого самочувствия во время тренировки немедленно прекратите использование тренажера и проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.
- Гребной тренажер не предназначен для терапевтических или лечебных целей.
- Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные компанией-производителем.
- Не допускайте детей и животных к тренажеру без присмотра взрослых.
- Не используйте тренажер в нетрезвом состоянии.
- При возникновении какого-либо отклонения в работе устройства немедленно прекратите его использование!
- Не помещайте посторонние предметы в отверстия или зазоры тренажера.
- Не накрывайте чем-либо тренажер в процессе работы.
- Запрещено одновременное использование гребного тренажера двумя пользователями.
- Не используйте гребной тренажер босиком во избежание получения травм.
- Максимальный рост пользователя — 210 см.
- Максимальный вес пользователя — 150 кг.

Использование тренажера противопоказано при наличии одного из следующих условий:

- электронный стимулятор сердца или иные внутренние медицинские электроаппараты;
- переломы, вывихи, разрывы мышц, повреждения сухожилий и прочие внешние повреждения;
- больные, проходящие курс медицинского лечения;
- лица, которые испытывают недомогание без установленного диагноза;
- заболевания остеопорозом;
- тромбофлебит;
- острые заболевания;
- высокое давление;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- наличие опухолей;
- беременность или менструация;
- повреждения внутренних органов;
- дети в период формирования костно-мышечной системы.

Примечание. Гребной тренажер Yamaguchi Ya-Rower Sport не предназначен для применения в медицинских целях, диагностики, лечения и медицинской реабилитации заболеваний, мониторинга состояния организма человека, проведения медицинских исследований, замещения, изменения анатомической структуры или физиологических функций организма, предотвращения или прерывания беременности.

Внимание. В процессе постоянного совершенствования мы оставляем за собой право на технические и конструктивные изменения, улучшающие работу изделия.



ХРАНЕНИЕ И УХОД

- Храните гребной тренажер в сухом и прохладном, хорошо вентилируемом месте при температуре от 5 °С до 40 °С и относительной влажности воздуха не более 80%.
- Избегайте соприкосновения устройства с острыми или режущими предметами, которые могут повредить основную раму или сиденье.
- Очищайте корпус тренажера мягкой, слегка влажной тканью.
- Для чистки изделия не используйте абразивные чистящие средства, щетки, бензин, керосин, средства для полировки стекла или мебели, растворители для краски.

При обнаружении неисправностей в работе прибора немедленно прекратите его использование и обратитесь в сервисный центр компании YAMAGUCHI для тестирования, замены и ремонта.

В целях безопасности все работы по ремонту устройства должны выполняться только представителями сервисных центров компании YAMAGUCHI. Адреса и телефоны сервисных центров можно узнать по тел. 8 800 333-12-81.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Проблема	Возможная причина	Решение
Тренажер не работает.	Тренажер не включен.	Активируйте работу устройства, нажав на центральную кнопку — регулятор нагрузки.
	Низкий заряд батареи.	Необходимо зарядить аккумулятор. Тренажер заряжается автоматически во время движения рукоятки устройства.
На дисплее отображается E1.	Неисправность основного блока.	Обратитесь в сертифицированный сервисный центр.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование	Гребной тренажер
Модель	Yamaguchi Ya-Rower Sport
Тип тренажера	Складной
Система нагрузки	Электромагнитная
Тип тяги	Центральная
Уровни нагрузки	12
Дисплей	LED
Тип батареи	Полимерная литиевая батарея 11,1 В
Емкость батареи	2200 мАч
Мощность двигателя	100 Вт
Материал корпуса	Алюминиевый сплав, арпатеки
Максимальный вес пользователя	150 кг
Максимальный рост пользователя	210 см
Размеры в собранном виде	1607 × 453 × 310 мм

Размеры в разобранном виде	1720 × 520 × 913 мм
Размеры в упаковке	1645 × 385 × 390 мм
Вес нетто	31 кг
Вес брутто	36 кг
Диапазон рабочих температур	5 °С до 40°С
Встроенная Bluetooth-стереосистема	Да
Количество каналов	2 динамика
Мощность звука	10 Вт
Диапазон частот	20–13 000 Гц
Отношение сигнал / шум	82 дБ

КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

- Гребной тренажер × 1
- Консоль управления × 1
- Сиденье × 1
- Сборочный комплект для педали × 2
- Руководство пользователя × 1
- Упаковочная коробка* × 1

* Упаковочная коробка является неотъемлемой частью товарного вида изделия.





YAMAGUCHI®
by YAMAGUCHI ELECTRONICS SOLUTIONS, CO. LTD.