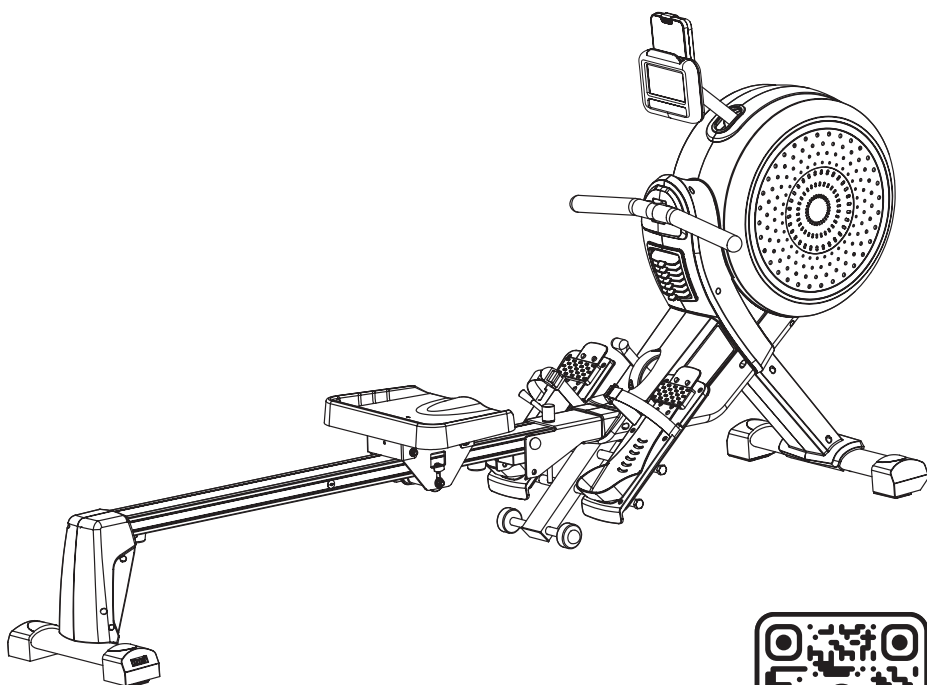


ASTERACE

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР **ASTERACE ECLIPSE**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



asterace.ru



Техподдержка

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили современный тренажер, который, как мы надеемся, станет вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство, чтобы ознакомиться с техническими и функциональными особенностями. Обязательно сохраняйте данную инструкцию, чтобы всегда иметь под рукой перечень всех функций и правила эксплуатации. Обращаем внимание на обязательное соблюдение правил безопасности при использовании тренажера.

В инструкции даны подробные рекомендации по сборке и установке тренажера, подготовке его к использованию и техническому обслуживанию. Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого вы его приобрели.

Внимание! Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может навредить вашему здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Транспортировка и эксплуатация тренажера.....	3
2. Условия хранения гребного тренажера	3
3. Меры предосторожности при использовании тренажера	3
3.1 Перед первой тренировкой.....	5
3.2 Рекомендации по уходу.....	5
3.3 Электробезопасность.....	5
4. Схема тренажера в разобранном виде.....	7
4.1 Список деталей.....	8
5. Инструкция по сборке	10
6. Как складывать тренажер	14
7. Консоль и управление	15
7.1 Внешний вид консоли	15
7.2 Функции консоли	15
7.3 Функции кнопок.....	16
8. Подключение к приложениям по Bluetooth	16
8.1 Подключение к FITSHOW.....	16
8.2 Подключение к Kinomap.....	17
9. Спецификация.....	18

1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

Перед установкой гребного тренажера убедитесь в том, что:

- тренажер привезен к вам в целой заводской упаковке без видимых повреждений;
- при транспортировке тренажер был защищен от механических перегрузок, атмосферных осадков и повышенной влажности;
- принимайте товар только после тщательного осмотра и проверки целостности заводской упаковки.

2. УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

1. Держите тренажер в сухом чистом помещении с температурой от +10 до +35 °С и влажностью от 50 до 75 %.
2. Для перемещения тренажера держитесь за раму. Никогда не держитесь за сиденье: оно может сдвинуться и защемить вам пальцы.
3. Если тренажер долго не используется, вынимайте батарейки из дисплея.
4. Протирайте рельсу хорошо впитывающей тканью.
5. Всегда проверяйте, чтобы все болты и гайки были хорошо затянуты.
6. Своевременно обслуживайте тренажер.

3. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНАЖЕРА

Гребной тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

1. Перед использованием гребного тренажера прочтите данное руководство по эксплуатации и внимательно следуйте его инструкциям. Перед началом тренировки осмотрите свой тренажер, чтобы убедиться, что все детали

находятся в надлежащем состоянии.

2. Этот тренажер предназначен только для использования в домашних условиях.
3. Для сборки тренажера рекомендуется привлечь двух человек.
4. Устанавливайте гребной тренажер и эксплуатируйте его на твердой ровной поверхности.
5. Рекомендуется ежегодно смазывать все движущиеся части.
6. Не надевайте свободную одежду, чтобы не запутаться в движущихся деталях.
7. Во время тренировки всегда надевайте обувь.
8. Не прикасайтесь пальцами или какими-либо другими предметами к движущимся частям тренажера.
9. Не хватайтесь за сиденье, чтобы передвигать гребной тренажер. Сиденье будет двигаться, и это может повредить вашу руку и пальцы.
10. Пожалуйста, сохраняйте равновесие во время использования тренажера.
11. Гребным тренажером должен одновременно пользоваться только один человек.
12. Пожалуйста, не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру во время его использования. Не разрешайте детям играть или пользоваться тренажером. Этот тренажер предназначен для взрослых, а не для детей.
13. Перед выполнением любого упражнения проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить частоту, время и интенсивность упражнений, соответствующие вашему возрасту и состоянию.
14. Разминайтесь за 5-10 минут до каждой тренировки и расслабляйтесь через 5-10 минут после нее, это поможет предотвратить мышечное перенапряжение.
15. Никогда не задерживайте дыхание во время тренировки. Вы должны дышать с нормальной частотой, соответствующей уровню выполнения упражнения.
16. Отдыхайте между тренировками. Чрезмерные тренировки могут привести к травме.
17. Немедленно прекратите тренировку в случае тошноты, одышки, обморока, головной боли, стеснения в груди или любого другого дискомфорта.
18. Максимальный вес пользователя составляет 135 кг.

Оптимальный уровень безопасности оборудования может поддерживаться только в том случае, если оно регулярно проверяется на наличие повреждений и износа.

3.1 ПЕРЕД ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Перед первой тренировкой проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками модели. Проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены. Проверьте надежность механических и электрических соединений.

Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, с каждой стороны оставьте по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуем использовать специальный резиновый коврик.

3.2 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ

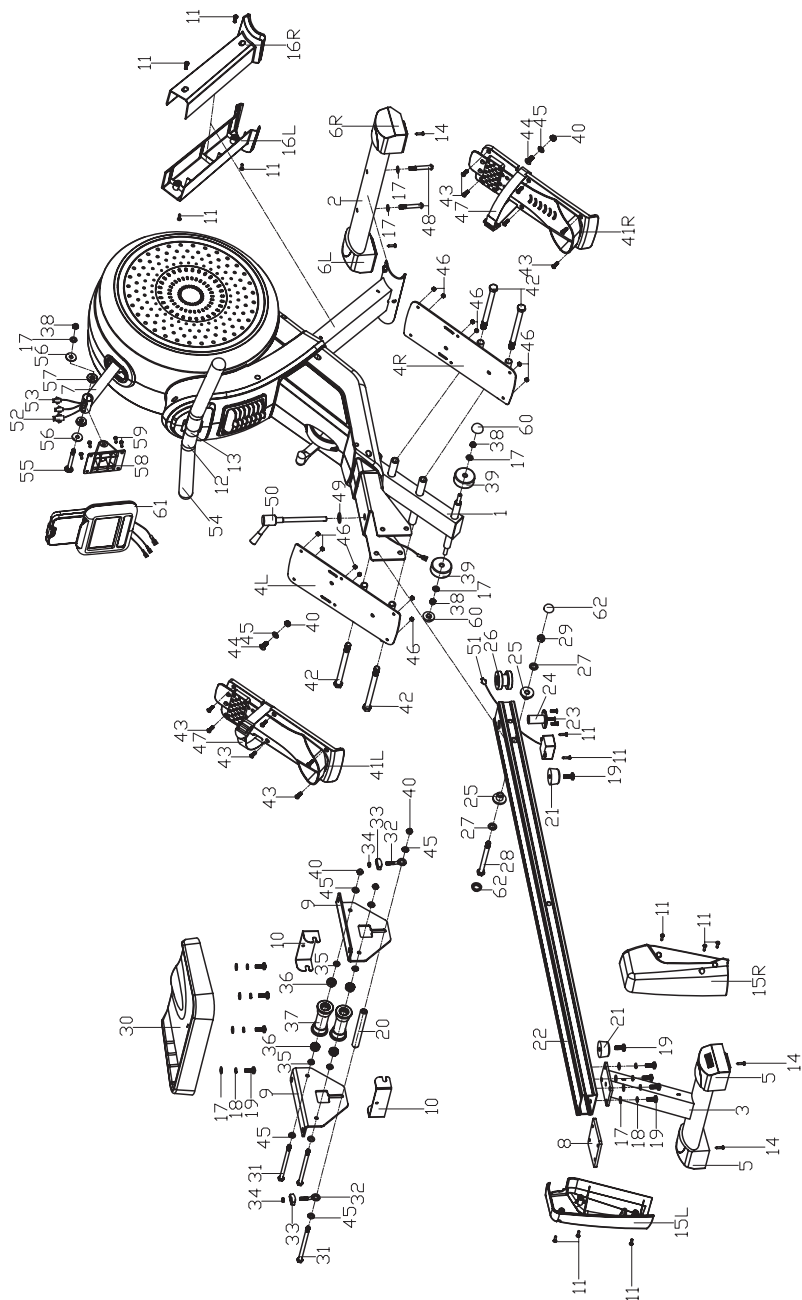
Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости (ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные) для чистки рабочих поверхностей тренажера во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять ткань, слегка смоченную в нейтральном растворе моющей жидкости. Затем протрите части тренажера сухой тканью.

3.3 ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

Монитор тренажера работает на батарейках размера AA (не входят в комплект). Если вы не пользуетесь тренажером длительное время, вынимайте батарейки из монитора.

4. СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



4.1 СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во
1	Рама	1
2	Передняя ножка	1
3	Задняя ножка	1
4 L/R	Основание педалей	1/1
5	Заглушки задней опоры	2
6 L/R	Заглушки передней опоры	1/1
7	Опора компьютера	1
8	Пластина	1
9	Опора сиденья	2
10	U-образная скоба	2
11	Винт с крестообразной головкой ST4.2×18	12
12	Ручка	1
13	Цепь	1
14	Винт с крестообразной головкой ST4.2×16	4
15 L/R	Крышки передней опоры	1 пр.
16 L/R	Крышки задней опоры	1 пр.
17	Плоская шайба D8×1.5	13
18	Пружинная шайба D8	8
19	Шестигранный болт M8×20	10
20	Проставка	1
21	Резиновый стопор	2
22	Рельс	1
23	Винты с плоской крестообразной головкой M5×15	3
24	Стержень-фиксатор	1
25	Проставки для стыка рельса	2
26	Силовая колонка	1
27	Плоская шайба D10×Ф20×2	2
28	Шестигранный болт M10×112	1
29	Гайка с нейлоновой вставкой M10	1
30	Сиденье	1
31	Шестигранный болт M8×125	3

№	Наименование	Кол-во
32	Регулируемый болт	2
33	U-образная шайба	2
34	Гайка с нейлоновой вставкой М6	2
35	Проставка ролика	4
36	Подшипник	4
37	Ролик рельса	2
38	Гайка с нейлоновой вставкой М8	6
39	Опорный ролик	2
40	Гайка с нейлоновой вставкой М8	2
41L/R	Педали	1/1
42	Шестигранный болт М12×160	4
43	Крестовой винт М5×15	12
44	Плоский шестигранный болт М8×20	2
45	Плоская шайба D8×1.5	8
46	Гайка с нейлоновой вставкой М5	12
47	Ремни педалей	2
48	Шестигранный болт М8×55	2
49	Плоская шайба D12×Ф24×2	1
50	L-образная ручка	1
51	Датчик пульса	1
52	Соединительный провод	1
53	Провод сенсора	2
54	Мягкие накладки на ручку	2
55	Болт с квадратным подголовком М8×74	1
56	Резиновая шайба	2
57	Втулка	2
58	Кронштейн компьютера	1
59	Крестовой винт	4
60	Заглушка 13	2
61	Компьютер	1
62	Заглушка S17	2



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Большинство деталей упакованы отдельно, но некоторые предварительно установлены в сборочные узлы. При обнаружении таких деталей разберите их и установите заново в процессе сборки.

Изучите каждый этап сборки по отдельности и пометьте предустановленные детали.

Перед началом сборки убедитесь, что вокруг достаточно места. Проверьте наличие всех необходимых деталей. Используйте имеющиеся в комплекте инструменты для сборки.

5. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Перед сборкой убедитесь, что все детали тренажера в комплекте. Для этого разложите их на ровной поверхности и сверьтесь со списком в комплектации. Также проверьте, что все необходимые для сборки инструменты на месте.

Перед сборкой тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера.

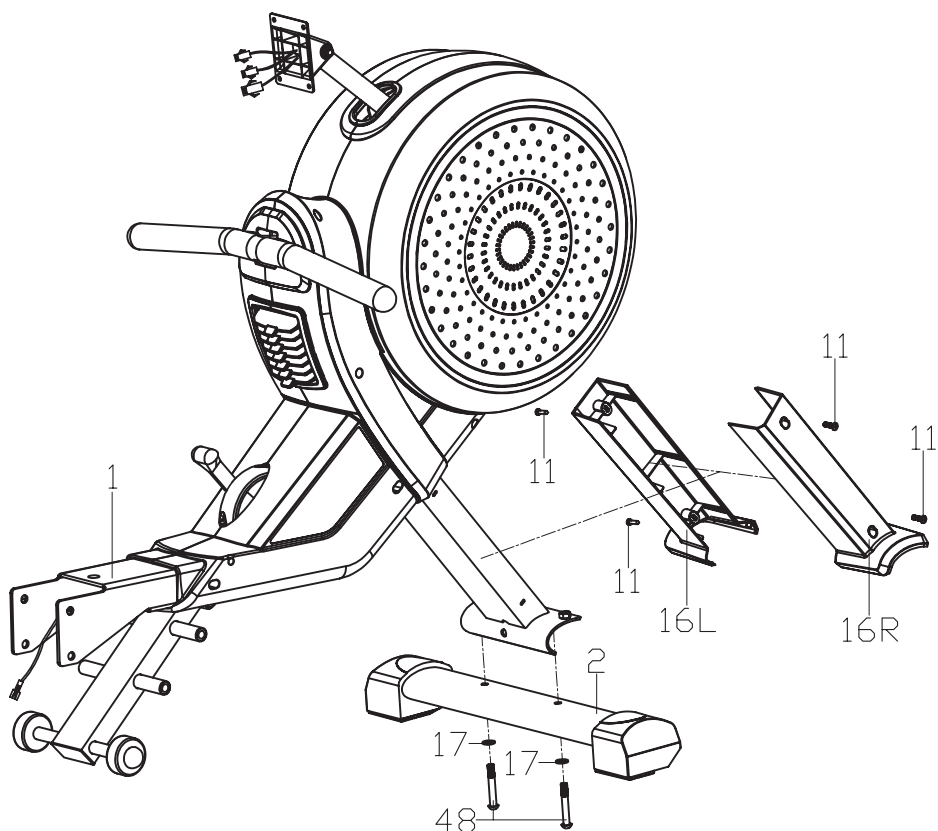


ВНИМАНИЕ! Во время сборки не следует сильно затягивать болты, гайки и винты. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

ШАГ 1

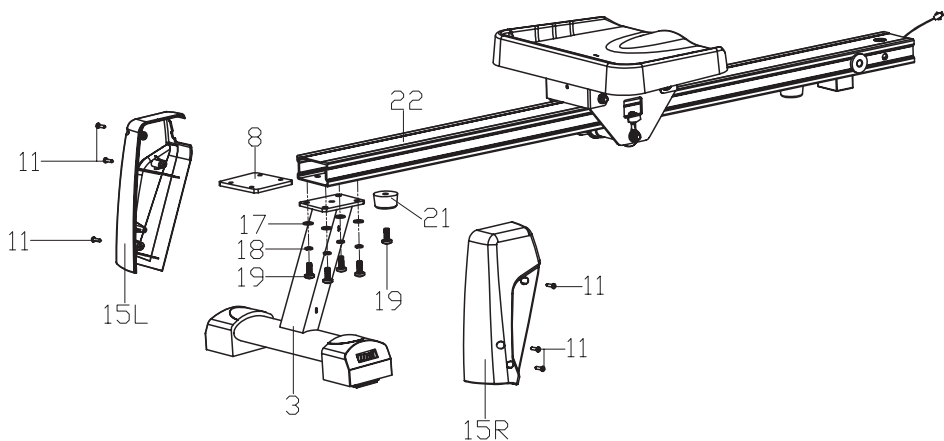
Прикрепите переднюю ножку (2) к раме (1) с помощью шестигранных болтов (48) и плоских шайб (17).

Закрепите на раме (1) крышки передней опоры (16L/R), закрепите винтами с крестообразной головкой (11).



ШАГ 2

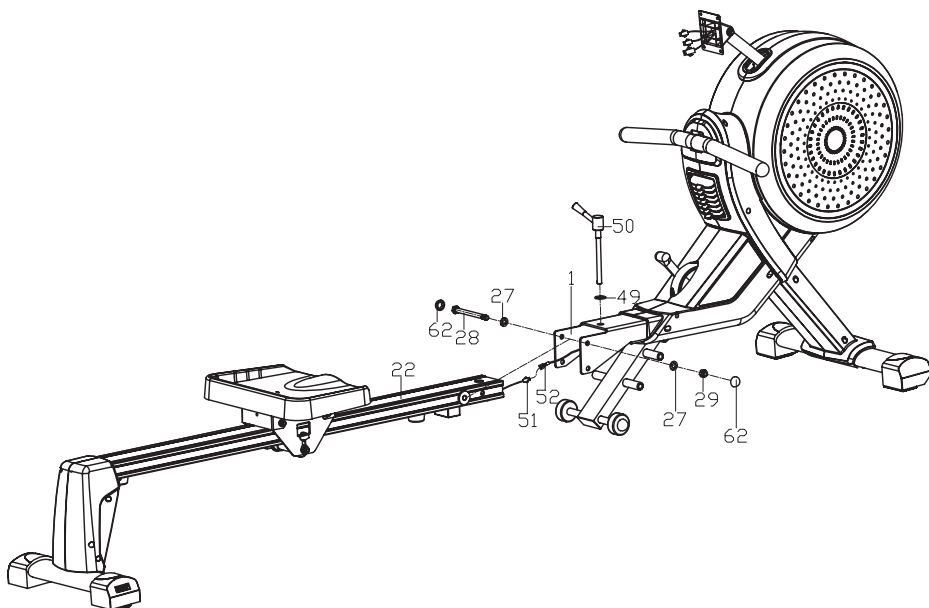
1. Закрепите резиновый стопор (21) на рельсе (22) шестигранным болтом (19);
2. Поместите пластину (8) на заднем конце рельса (22), и совместите отверстия на нижней стороне рельса (22). Прикрепите заднюю ножку (3) к рельсу (22) шестигранными болтами (19) с пружинными шайбами (18) и плоскими шайбами (17). Убедитесь, что болты (19) правильно вкручены в пластину (8).
3. Наденьте на место крышки задней опоры (15L/R) и закрепите винтами с крестообразной головкой (11).



ШАГ 3

Соедините провод датчика пульса (51) с соединительным проводом (52), затем прикрепите рельс (22) к раме (1) шестигранным болтом (28), плоскими шайбами (27) и нейлоновой гайкой (29). Зафиксируйте положение рельса (22) L-образной ручкой (50) с плоской шайбой (49).

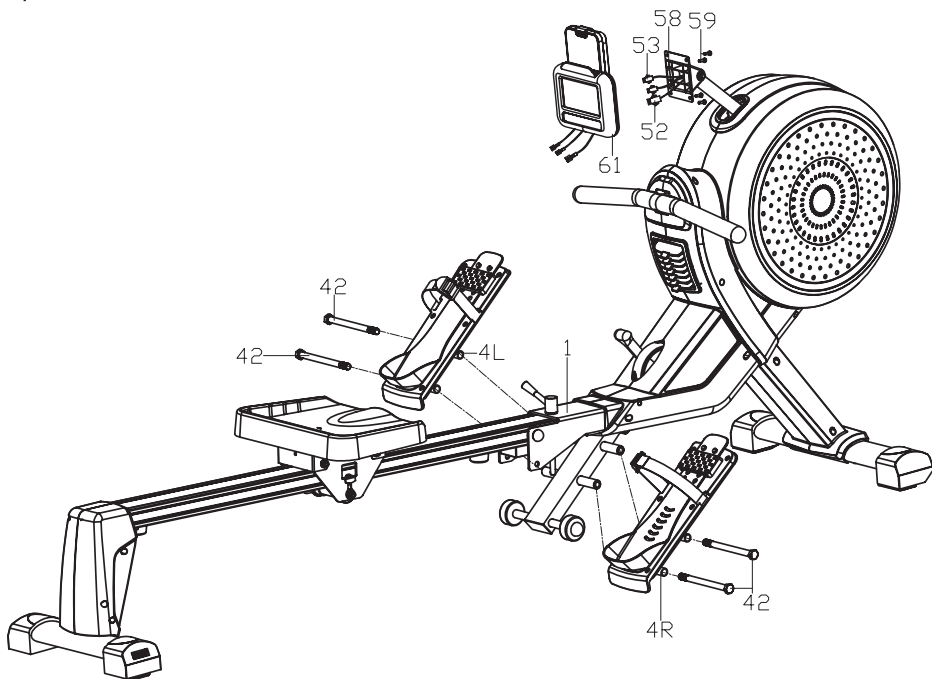
Затем вставьте заглушки (62).



ШАГ 4

Закрепите педали (4L/R) на раме (1) шестигранными болтами (42).

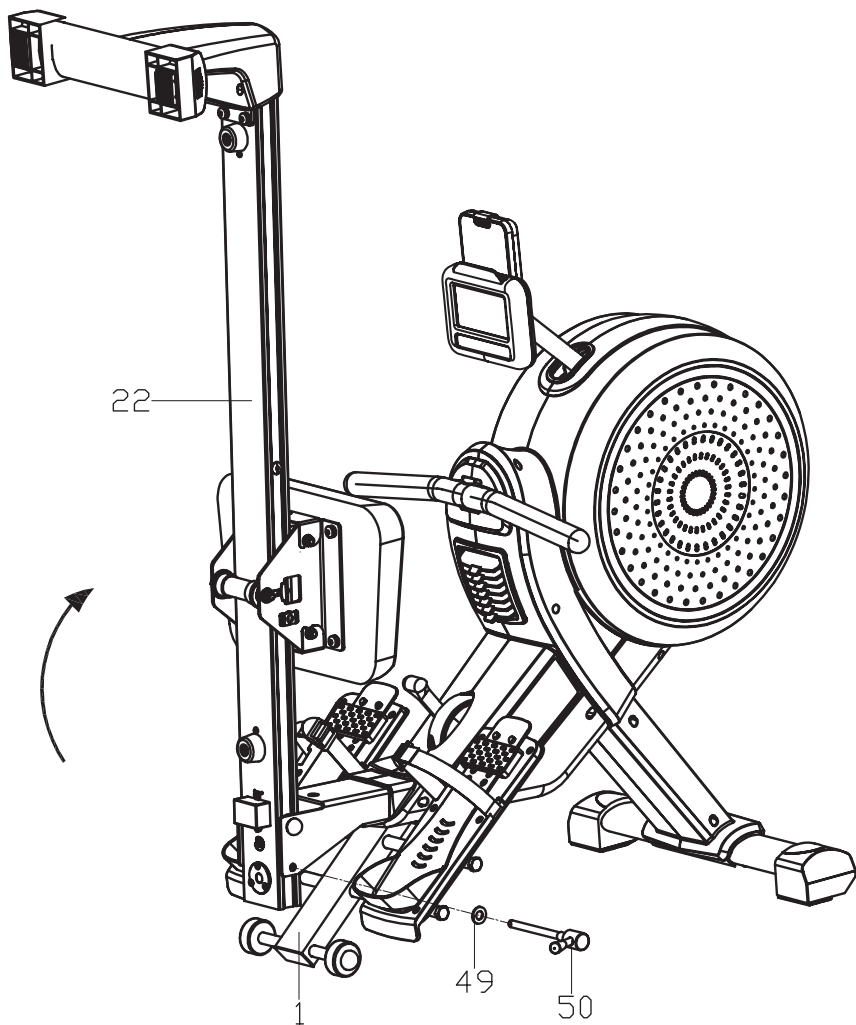
Пропустите соединительный провод (52) и провода сенсора (53) через отверстие в основании компьютера (60) и соедините с соответствующими проводами компьютера (61). Затем закрепите компьютер (61) вместе с основанием (60) на кронштейне (58) винтами (59).



6. КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР

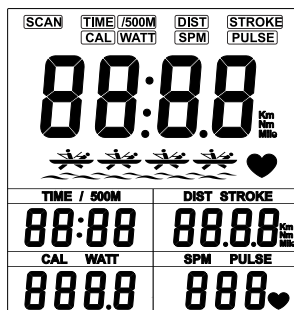
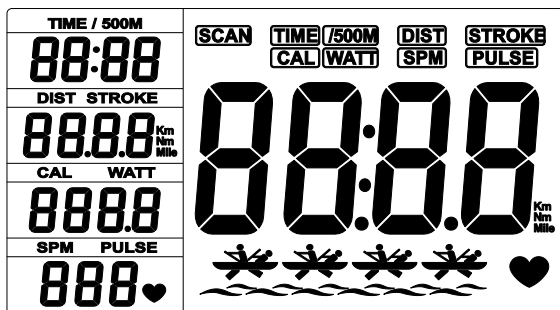
Гребной тренажер Eclipse можно складывать, когда он не используется.

Чтобы сложить тренажер, выньте L-образную ручку (50) и плоскую шайбу (49), опустите сиденье к переднему концу рельса (22), затем поднимите рельс (22), как показано на схеме, и зафиксируйте в этом положении L-образной ручкой (50) с плоской шайбой (49). При складывании будьте внимательны: сиденье легко скользит по рельсу, следите, чтобы оно не зажало вам пальцы.



7. КОНСОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ

7.1 ВНЕШНИЙ ВИД КОНСОЛИ



7.2 ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Параметр	Описание функции	Диапазон	Настройки
TIME	Время с начала тренировки	0:00-99:59 (мин:сек)	Прямой или обратный отсчет
TIME/500M	Время, нужное, чтобы проплыть 500 м при текущей скорости	0:00-99:59 (мин:сек)	Н/Д
DISTANCE (DIST)	Пройденная дистанция	0.00-99.99	Прямой или обратный отсчет по 0.1
STROKE	Количество гребков за тренировку	0-9999	Прямой или обратный отсчет по 10
CALORIE (CAL)	Потраченные за тренировку калории	0.0-999.9	Прямой или обратный отсчет по 10
WATT (при наличии функции)	Выработанная за тренировку энергия	0.0-999.9	Н/Д
SPM	Количество гребков в минуту	0-999	Н/Д
PULSE (при наличии функции)	Пульс, уд/мин	0, 30-240	Прямой или обратный отсчет по 1

7.3 ФУНКЦИИ КНОПОК

Название	Описание
MODE	Подтверждает выбор настройки Выбор способа отображения главного дисплея Зажмите на 1,5 с, чтобы перейти к настройкам компьютера
UP	Выбор настройки Изменяет отображаемый на дисплее параметр: TIME // TIME/500M, DIST//STROKE, CAL// WATT (при наличии функции), SPM//PULSE (при наличии функции)
DOWN	Выбор настройки Изменяет отображаемый на дисплее параметр: TIME // TIME/500M, DIST//STROKE, CAL// WATT (при наличии функции), SPM//PULSE (при наличии функции) Зажмите на 5 с, чтобы выбрать единицы измерения: км или мили
RESET	Сброс настроек Зажмите на 3 с, чтобы перезагрузить компьютер
RECOVERY (при наличии функции)	Проверка восстановления пульса Выход из режима проверки восстановления пульса

8. ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ПРИЛОЖЕНИЯМ ПО BLUETOOTH

Перед началом убедитесь, что:

- Тренажер включен и не сопряжен с другими гаджетами;
- На вашем смартфоне/планшете включен Bluetooth (при необходимости также разрешите доступ к геолокации на устройствах Android);
- Расстояние между тренажером и вашим гаджетом не превышает 5–7 метров.

8.1 ПОДКЛЮЧЕНИЕ К FITSHOW

- откройте FITSHOW и на главном экране выберите тип тренажера
- нажмите «Quick Start» (Быстрый старт) или аналогичную кнопку для поиска устройств;

- когда FITSHOW найдет ваш тренажер, выберите ее из списка;
- Начните тренировку, чтобы подтвердить передачу данных о движении;
- При успешном подключении приложение FITSHOW отобразит текущие показатели вашей тренировки, а вы сможете установить цели (по времени, дистанции, калориям) и отслеживать прогресс.

8.2 ПОДКЛЮЧЕНИЕ К KINOMAR

- запустите Kinomar на своем телефоне или планшете;
- главный экран приложения → нажмите в правом нижнем углу кнопку «Мой профиль» (My Profile);
- в разделе «Управление оборудованием» (Manage my equipment) выберите тип тренажера;
- зайдите в меню «SENSORS» (датчики) и выберите «Умный» (Smart). Если приложение не обнаружило ваш тренажер автоматически, проверьте, поддерживает ли ваш тренажер протокол FTMS и выберите его вручную в настройках Kinomar;
- в списке устройств найдите ваш тренажер и нажмите, чтобы подключиться;
- начните тренировку, чтобы данные о скорости передавались в приложение;
- при успешном подключении на экране Kinomar отобразятся текущие параметры. Теперь можно выбирать виртуальные трассы и начинать тренировку.

9. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	Гребной тренажер
Система сопротивления	Магнитная + аэродинамичная
Регулировка сопротивления	Мануальная, 8-ступенчатая
Подключения	Bluetooth, Fitshow, Kinomap
Макс. Вес пользователя, кг	135 кг
Складывание	ДА
Транспортировочные ролики	ДА
Компенсаторы неровности пола	ДА
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	215x95x54
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	108x92x29
Вес нетто, кг	36
Вес брутто, кг	42
Гарантия	24 месяца
Производитель	ASTERACE
Импортер	ООО «АСТЕРЭЙС» Республика Калмыкия, г. Элиста, 9 мкр., д. 58 info@asterace.ru
Страна изготовления	КНР

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. В случае возникновения любых неисправностей просим не пытаться устранить проблему самостоятельно, обращайтесь в сервисный центр ООО «АСТЕРЭЙС» по телефону **8-916-816-46-66**, либо на официальном сайте **www.asterace.ru**

Сайт производителя **<https://asterace.ru>**



ВНИМАНИЕ! ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН
ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

EAC