



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



## **ULTRA**

гребной тренажер

**SLF 8012H**

[WWW.START-LINE.RU](http://WWW.START-LINE.RU)  
[WWW.STARTLINE-FIT.RU](http://WWW.STARTLINE-FIT.RU)

# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР ULTRA SLF 8012H

## ВАЖНО

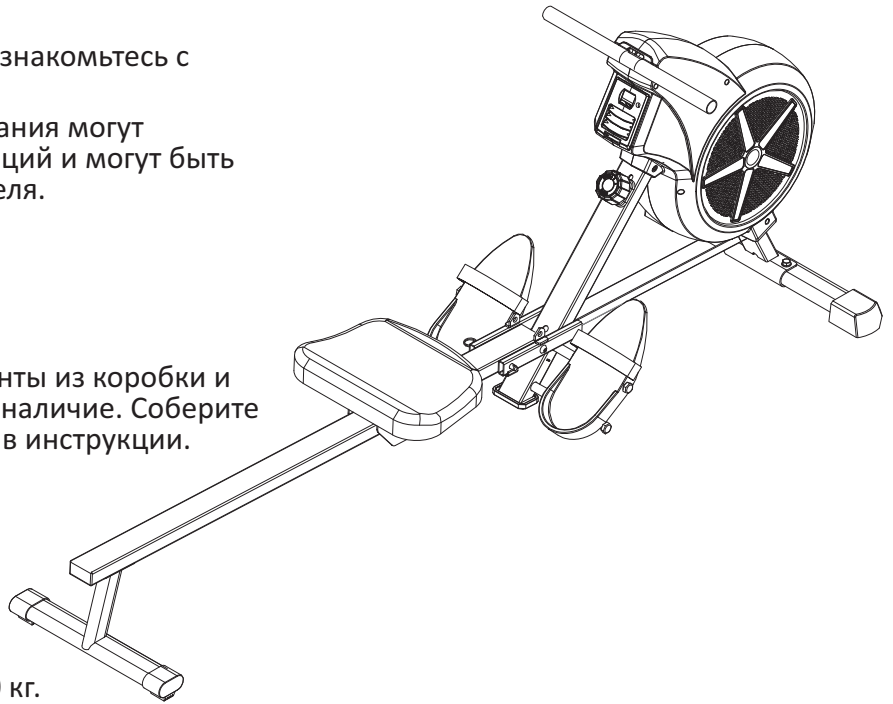
Перед использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию.

Технические характеристики оборудования могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены по усмотрению производителя.

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

### Введение

Перед сборкой выложите все компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные детали в наличии. Соберите оборудование в точности, как описано в инструкции.



### Важно

- \* Максимальный вес пользователя 110 кг.
- \* Покупатель обязан ознакомиться с инструкцией и мерами предосторожности. Перед первым использованием оборудования проверьте все болты, гайки и другие соединения, и убедитесь, что все находится в надлежащем состоянии.
- \* Перед использованием тренажера или началом упражнений проконсультируйтесь с врачом. Нанести вред здоровью могут неправильные или чрезмерные тренировки. Только специалист может определить максимальную нагрузку. Производитель не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, причиненный в результате использования оборудования.
- \* Тщательно выбирайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для занятий фитнесом на тренажере. Не проводите тренировок в одежде и обуви, не предназначенной для занятий спортом.
- \* Только один человек может заниматься на тренажере.
- \* Данное оборудование предназначено только для домашнего использования.
- \* Не оставляйте детей без присмотра рядом или на тренажере. Люди с ограниченными возможностями не должны пользоваться тренажером без присутствия квалифицированного специалиста или врача.
- \* Не дотрагивайтесь руками и другими частями тела до мест соединения мелких деталей в тренажере. Во время тренировки не трогайте движущиеся части.
- \* Используйте оборудование только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте советы по использованию другого производителя похожей модели.
- \* Никогда не занимайтесь на тренажере, если он не работает должным образом.
- \* Тренажер должен устанавливаться только на ровной поверхности и предназначен только для использования в помещении. Не следует размещать на открытых площадках или рядом с водой.
- \* В целях безопасности вокруг тренажера должно быть достаточно свободного пространства. Уберите от тренажера все посторонние предметы в радиусе 2 метров. Под тренажер рекомендуется положить коврик, чтобы не повредить поверхность пола.
- \* Начинать тренировку рекомендуется не раньше, чем через час после еды. Если вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы, остановите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
- \* Перед использованием тренажера всегда выполняйте упражнения на растяжку, чтобы правильно разогреться.
- \* Уровень безопасности тренажера может поддерживаться только в том случае, если он регулярно проверяется на предмет возможных повреждений и износа, соответственно ремонтируется. Проверьте все движущиеся части на предмет неправильного движения. Всегда заменяйте неисправные компоненты и не допускайте использования оборудования до его ремонта.

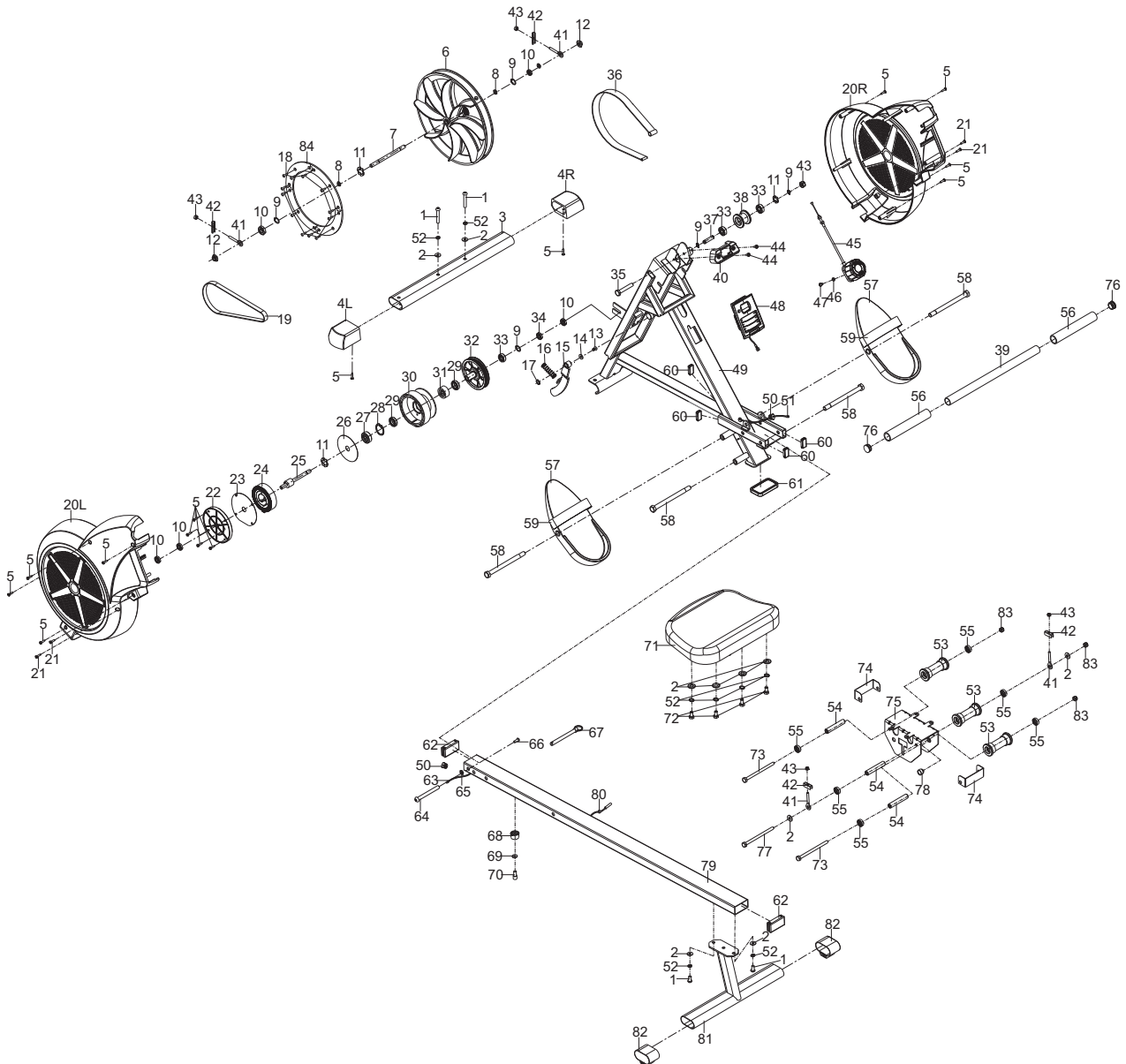


[WWW.START-LINE.RU](http://WWW.START-LINE.RU)

[WWW.STARTLINE-FIT.RU](http://WWW.STARTLINE-FIT.RU)

# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР ULTRA SLF 8012H

## СХЕМА СБОРКИ



## КРЕПЕЖНЫЙ КОМПЛЕКТ

	#1 M8*20*S6 2PCS
	#2 d8*Ø 16*1.5 2PCS
	#52 d8 2PCS
	#58 M12*12.5*160*S19 4PCS
	#64 Ø 10*95*M6*25 1PC
	#65 d10*Ø 20*2 1PC
	#66 M6*16*S5 1PC
	#67 Ø 10*100*105 1PC

	S5		S6		S19
#A		#B		#C	



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР ULTRA SLF 8012H

## СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ДЕТАЛЕЙ

Арт.	Название	Описание	Кол-во	Арт.	Название	Описание	Кол-во
1	Винт	M8*20*S6	4	31	Подшипник	Ф35*d17*16	1
2	Шайба	d8*Ф16*1.5	10	32	Ременное колесо		1
3	Передняя опора		1	33	Подшипник	6000-2RS CXSH	3
4L/R	Заглушка		2	34	Гайка	M10*1*H3*S14	1
5	Винт	ST4.2*19*Ф8	14	35	Болт	M6*55*15*S10 уровень 8.8	1
6	Колесо вентилятора		1	36	Сетчатый пояс	t1.5*22*2150	1
7	Ось	Ф10*150	1	37	Ось для сетчатого пояса		1
8	Шайба	d10*Ф20*2	2	38	Ременное колесо		1
9	С защелка	d10	5	39	Рукоятка	Ф28*1.5*440	1
10	Гайка	M10*1*H5*S17	5	40	Рукоятка	106*40*31	1
11	Шайба	d10*Ф15*0.3	3	41	Винт	M6*40*Ф10*2.5	4
12	Гайка	M10*1*H8*S15	2	42	Регулируемое сиденье	30*10*1.5	4
13	Саморез	M6*10*S10	1	43	Гайка	M6*H6*S10	7
14	Шайба	d6*Ф18*2	1	44	Саморез	M5*10*Ф10	2
15	Магнитная пластина		1	45	Регулятор напряжения		1
16	Пружина	Ф1.2*Ф15*54*N10	1	46	Шайба	d5*Ф20*1.5	1
17	Шайба	d12*Ф15.5*0.3	1	47	Саморез	M5*25*Ф8	1
18	Саморез	ST4.2*13*Ф7	12	48	Компьютер		1
19	Ремень	6PJ280	1	49	Основание		1
20L/R	Крышка мотора		2	50	Уплотнитель	Ф12*11*Ф3	2
21	Саморез	ST4.2*16*Ф8	4	51	Корпусный провод		1
22	Внешняя крышка для ремня	Ф118.5*11.8	1	52	Пружинная шайба	d8	8
23	Внешняя плата	Ф111*Ф16*0.5	1	53	Наятжное колесо	Ф36*69	3
24	Спиральная пружина	t0.5*22*5080	1	54	Прокладка	Ф8*Ф12*50	3
25	Ось для ременного колеса		1	55	Подшипник	608RS Ф8*Ф22*126	
26	Плата для ременного колеса		1	56	Накладка	Ф26*3*208	2
27	Подшипник	6300-2RS CXSH	1	57	Педаль	320*140*55	2
28	С защелка	d35	1	58	Болт	M12 *Ф12.5*160	4
29	Подшипник	16003-2RS C & U	2	59	Педальный ремень		2
30	Ременное колесо	Ф112*67.5	1	60	заглушка	F30*15*15	4



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР ULTRA SLF 8012H

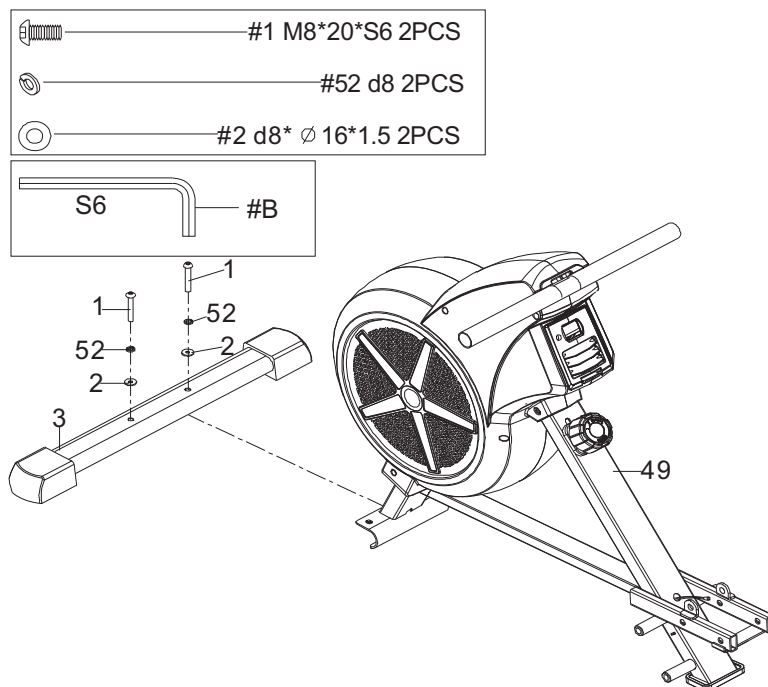
## СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ДЕТАЛЕЙ

Арт.	Название	Описание	Кол-во	Арт.	Название	Описание	Кол-во
61	Резиновая прокладка	84.5*49.5*9.7	1	75	Опора сиденья		1
62	Заглушка	J60*30*15	2	76	Заглушка	Φ28*15	2
63	Провод датчик		1	77	Болт	M8*100*20*S13	1
64	Болт	Φ10*95*M6*25	1	78	Круглый магнит	Φ15 *7	1
65	Шайба	d10*Φ20*2	1	79	Направляющие		1
66	Саморез	M6*16*S5	1	80	Уплотнитель	Φ12	1
67	Штырь	Φ10*100*105	1	81	Задняя опора		1
68	Подставка		1	82	Заглушка		2
69	Шайба	d6*Φ12*1	1	83	Гайка	M8*H7.5*S13	3
70	Саморез	M6*30*S5	1	84	Алюминиевый лист		1
71	Сиденье	360*250*50	1	A	Ключ для сборки	S5	1
72	Саморез	M8*16*S6	4	B	Ключ для сборки	S6	1
73	Болт	M8*90*15*S14	2	C	Гаечный ключ	S17-19	1
74	U-образная перегородка		2				

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

### ШАГ 1

Прикрепите переднюю опору (№3) к основанию (№49) и закрепите конструкцию с помощью двух саморезов (№1), двух пружинных шайб (№52) и двух шайб (№2). Для сборки понадобится универсальный ключ (№B).



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР ULTRA SLF 8012H

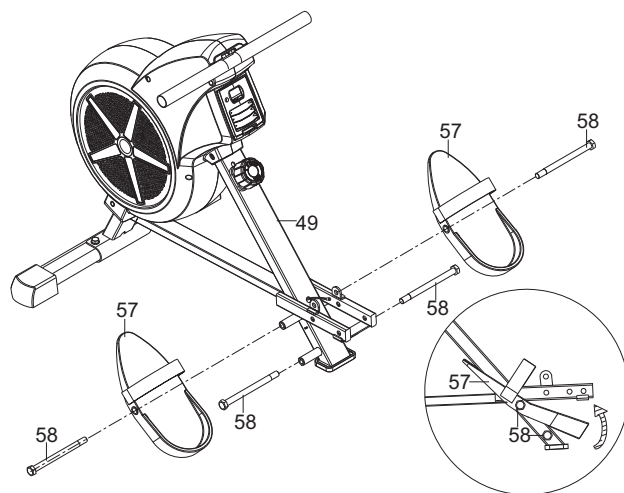
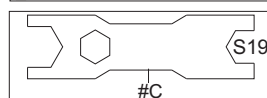
## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

### ШАГ 2

Вставьте два болта (№58) в нижние отверстия основания (№49). Используйте гаечный ключ (№С). Вставьте два болта (№58) через педали (№57) в верхние отверстия основания (№49) и затяните части гаечным ключом (№С).

**ВАЖНО:** педали (№57) должны быть свободно установлены на нижних болтах (№58).

#58 M12 $\varnothing$  12.5\*160\*S19 4PCS



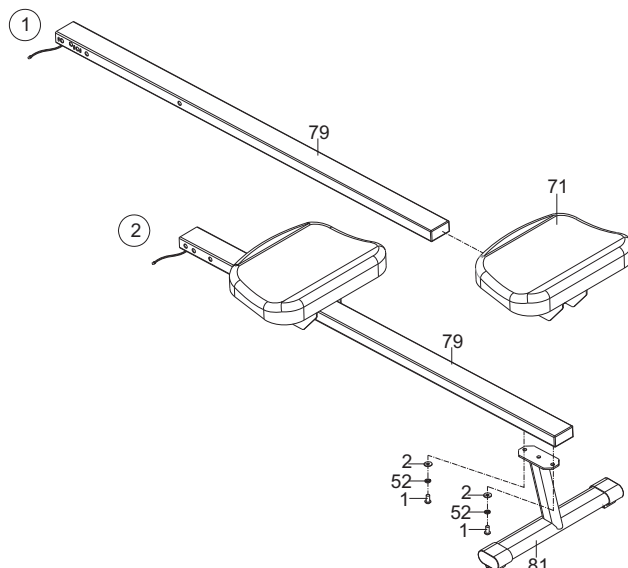
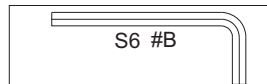
### ШАГ 3

Установите сиденье (№71) на направляющие (№79). Присоедините заднюю опору (№81) к направляющим и закрепите части двумя винтами (№1), двумя пружинными шайбами (№52) и двумя шайбами (№2). Используйте универсальный ключ (№В).

#1 M8\*20\*S6 2PCS

#2 d8\* $\varnothing$  16\*1.5 2PCS

#52 d8 2PCS



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

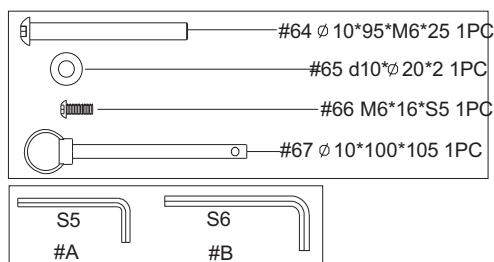


# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР ULTRA SLF 8012H

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

### ШАГ 4

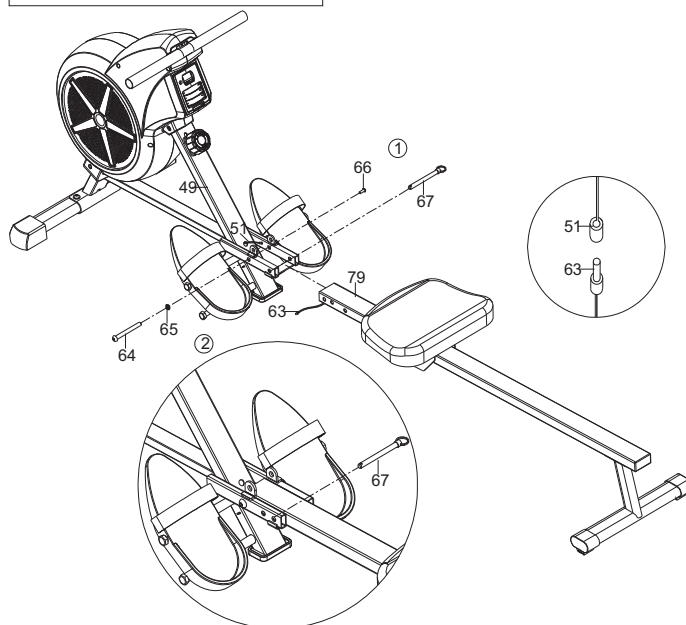
Прикрепите собранную конструкцию с направляющими (№79) к основанию (№49) с помощью болта (№64), шайбы (№65) и самореза (№66). Используйте ключи для сборки (№А и №В).



Приподнимите направляющие (№79) в месте соединения с основанием (№49) так, чтобы все болты выровнялись и точно попадали в пазы. После этого вставьте штырь (№67).

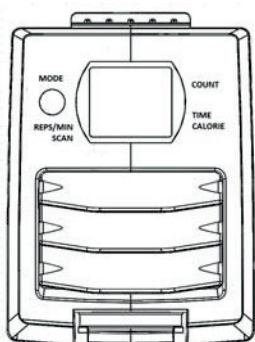
Соедините провод для корпуса (№51) с проводом датчика (№63)

Сборка закончена!



### ДИСПЛЕЙ

TIME-----00:00 - 99:59 мин:сек  
COUNT-----0 - 9999 ударов  
CALORIE-----0 - 9999 каллорий  
REPS/MIN (STROKES/MIN) -----0 - 9999 ударов/мин



### ФУНКЦИИ

**MODE:** Чтобы выбрать нужную функцию, удерживайте кнопку в течение 4 секунд, чтобы сбросить все значения функции (общий сброс).

**AUTO ON/OFF:** Включение/выключение. Монитор включится, когда вы начнете гребти или нажмете кнопку MODE. Монитор выключится после неактивности в течение 4 минут.

**TIME:** показывает счет рабочего времени во время упражнений

**COUNT:** показывает счет ударов во время упражнений

**CALORIE:** показывает количество сожженных калорий во время тренировки

**REPS/MIN:** показывает количество ударов в минуту во время тренировки

**SCAN:** сканирует каждую функцию между ① TIME ② CALORIES ③ REPS/MIN (STROKES/MIN) несколько раз.

#### Тип батареек:

При возникновении проблем с работой компьютера, попробуйте заменить батарейки. В данном компьютере используется одна батарея типа «AAA». Утилизируйте аккумулятор в соответствии с рекомендациями вашего региона.

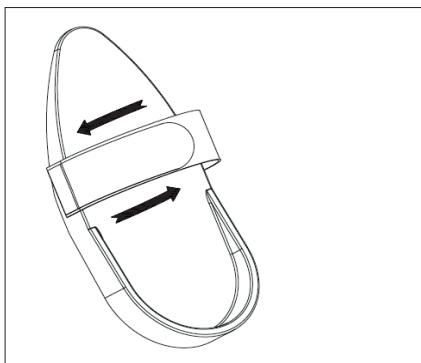


WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

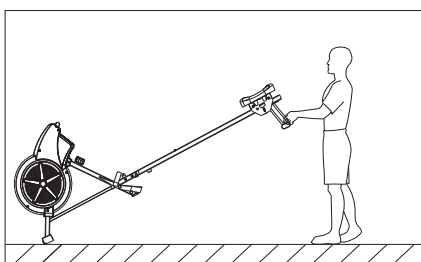
# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР ULTRA SLF 8012H

## РЕГУЛИРОВКА ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА



### Регулировка педалей

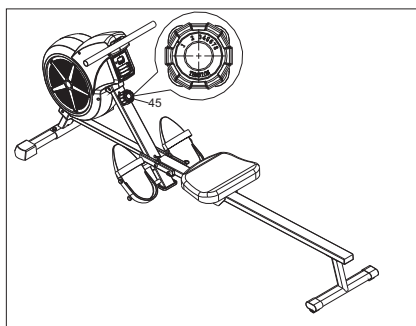
Ремень педали регулируется и может быть настроен в соответствии с размером ноги пользователя.



### Перемещение тренажера

Для перемещения тренажера поднимите заднюю опору таким образом, пока транспортировочные колеса на передней опоре не коснутся поверхности пола. При опоре колес на поверхность пола, вы можете легко транспортировать тренажер в нужное место.

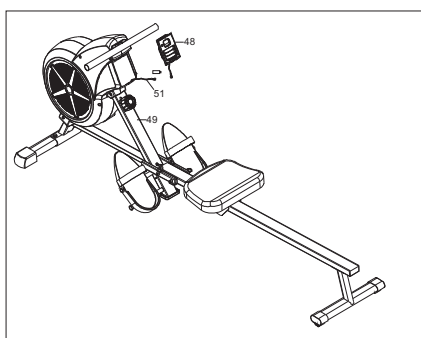
Чтобы затянуть, потяните конец ремня на липучке вверх, затем вправо и вниз, чтобы закрепить его на сетчатой стороне ремня.



### Регулировка сопротивления

Поверните регулятор напряжения (№ 45) по часовой стрелке, чтобы повысить уровень сопротивления. Поверните регулятор напряжения против часовой стрелки, чтобы уменьшить уровень сопротивления.

Уровень 1 - самый низкий, а уровень 8 - самое высокое напряжение.



### Замена батареи

В компьютере (№48) должны находиться две батарейки типа ААА. Чтобы заменить батарейки, извлеките компьютер из основной рамы (№49), и отсоедините корпусный провод (№ 51) и соединительный провод компьютера. Замените обе батареи. Не смешивайте типы батарей и не вставляйте старые и новые батареи.

После замены соедините корпусный провод (№51) с соединительным проводом компьютера, и вставьте компьютер обратно в основную раму (№ 49).



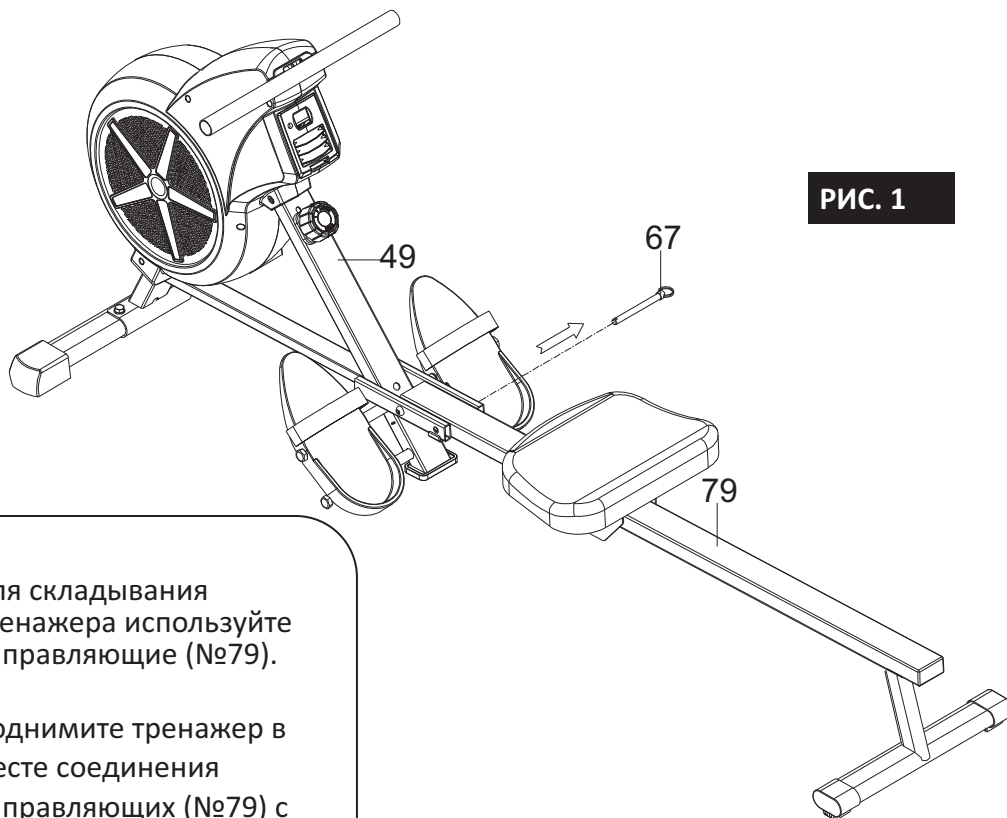
[WWW.START-LINE.RU](http://WWW.START-LINE.RU)

[WWW.STARTLINE-FIT.RU](http://WWW.STARTLINE-FIT.RU)



# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР ULTRA SLF 8012H

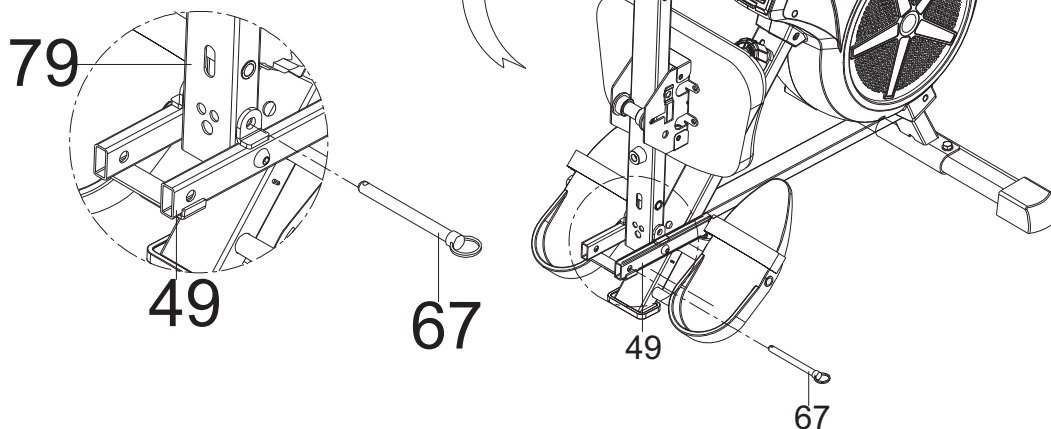
## СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Для складывания тренажера используйте направляющие (№79).

Поднимите тренажер в месте соединения направляющих (№79) с основанием (№49). Затем извлеките штырь (№67).

Сложите направляющие в вертикальное положение. Вставьте штырь через направляющие в раму.



**START LINE Fitness**

[WWW.START-LINE.RU](http://WWW.START-LINE.RU)

[WWW.STARTLINE-FIT.RU](http://WWW.STARTLINE-FIT.RU)

# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР ULTRA SLF 8012H

## УПРАЖНЕНИЯ

Занятия на тренажере улучшат вашу физическую форму, тонус мышц, а в сочетании с диетой и контролем калорий поможет вам похудеть.

Правильная программа упражнений состоит из этапов разминки, упражнений и этапа расслабления. Выполняйте программу два или три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю. Не забывайте всегда консультироваться с медицинским специалистом перед началом любой программы упражнений.

### ЭТАП РАЗМИНКИ

#### Разогрев

Целью разогрева является подготовка вашего тела к упражнениям и минимизация травм, т.е. разминка в течение двух-пяти минут перед силовыми или аэробными упражнениями. Выполняйте упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений и разогревающие мышцы. Программа может включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки в воду, прыжки со скакалкой и бег на месте.

#### Растяжка

Начинайте этап растяжки после надлежащего разогрева и после тренировки или тренировки с аэробикой. Мышцы легче растягиваются в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Каждое упражнение на растяжку следует выполнять в течение 15-30 секунд.

#### Внутренняя растяжка бедра

Сядьте так, чтобы ступни ног оказались вместе, а колени были направлены наружу. Прижмите ноги как можно ближе к паху. Аккуратно прижимайте колени к полу. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.



#### Растяжение подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытянув правую ногу. Подтяните ступню левой ноги к правому внутреннему бедру. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Удержите положение. Затем повторите тоже самое с вытянутой левой ногой. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.

#### Повороты головой

Поверните голову вправо на один счет, чувствуя растяжение левой стороны шеи.

Затем поверните голову назад на один счет, вытянув подбородок к потолку и открыв рот. Поверните голову влево на один счет, затем опустите голову на грудь.



[WWW.START-LINE.RU](http://WWW.START-LINE.RU)

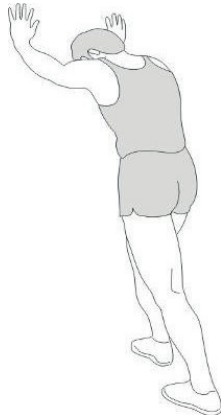
[WWW.STARTLINE-FIT.RU](http://WWW.STARTLINE-FIT.RU)

# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР ULTRA SLF 8012H

## УПРАЖНЕНИЯ

### Подъем плеча

Поднимите правое плечо к правому уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опуская правое плечо.



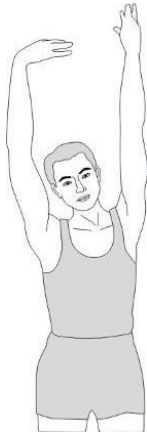
### Растяжка у стены

Прислонитесь к стене обеими руками так, чтобы левая нога была впереди правой. Сначала держите обе ноги прямо, а затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд, затем поменяйте ногу.



### Касание руками ног

Медленно сгибайтесь вниз к пальцам, позволяя расслабиться спине и плечам. Дотянитесь как можно ниже и оставайтесь в таком положении на 15 секунд.



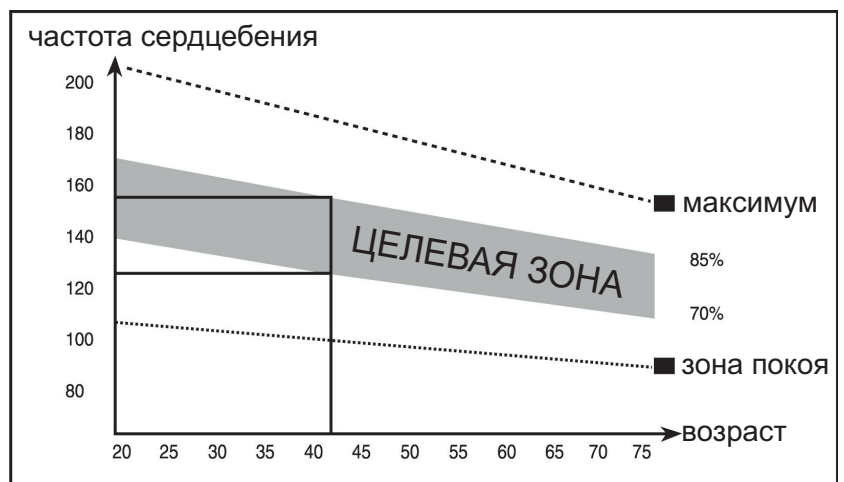
### Растяжка рук

Разведите руки в стороны, затем медленно поднимите над головой. Протяните правую руку как можно выше к потолку на один счет. Почувствуйте, как растягивается ваша правая сторона. Повторите это действие с левой рукой.

Не забывайте проконсультироваться с врачом перед началом любой программы упражнений.

## ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

На этом этапе вы прикладываете все свои усилия. Очень важно поддерживать постоянный темп. Нагрузки должны быть достаточными, чтобы поднять ваше сердцебиение в целевую зону, показанную на графике.



## ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

### Состояние покоя

Цель – вернуть тело к его нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Состояние покоя медленно снижает частоту сердечных сокращений и нормализует кровоток.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU