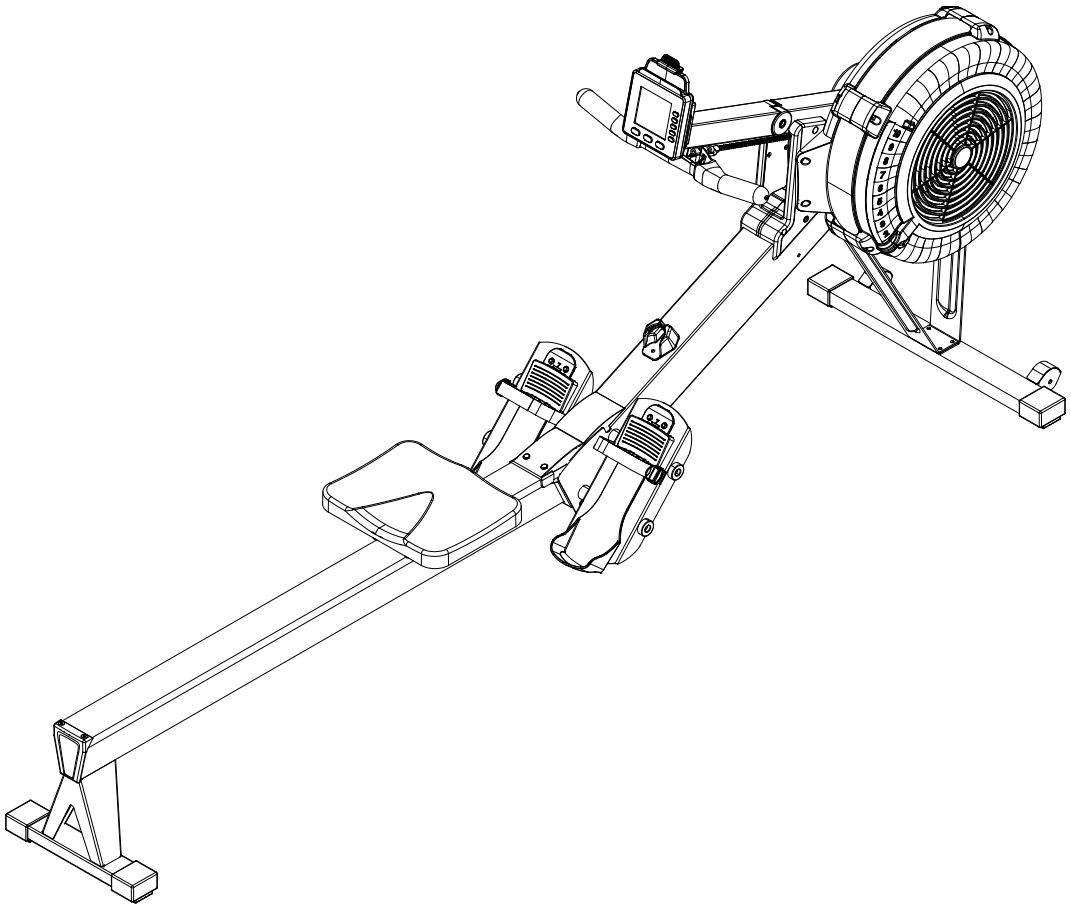
ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Изделие может незначительно отличаться от представленного на фото.

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по безопасности 2
Перед началом работы .....…… 3
Таблица крепежных деталей …… 4
Инструкция по сборке …… 6
Управление компьютером ……..… 12
Инструкция по эксплуатации ……. 21
Обслуживание ……..….. 24
Хранение 26
Чертеж деталей изделия 28
Список деталей …… 29

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, перед использованием **гребного тренажера** ознакомьтесь со следующими инструкциями по технике безопасности.
2. Сохраните эти инструкции и убедитесь, что все пользователи ознакомились с данным руководством перед первым использованием **гребного тренажера**.
3. Прочтите все предупреждения и предостережения, размещенные на тренажере.
4. **Гребной тренажер** следует использовать только после тщательного ознакомления с руководством по эксплуатации. Перед использованием убедитесь, что тренажер правильно собран и все болты и гайки хорошо затянуты.
5. Мы рекомендуем, чтобы тренажер собирали два человека.
6. Держите детей подальше от тренажера. Не позволяйте детям пользоваться тренажером или играть на нем. Не подпускайте детей и домашних животных к **гребному тренажеру** во время его использования.
7. Рекомендуется размещать данный тренажер на специальном коврике.
8. Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Не устанавливайте тренажер на ненадежных ковриках или неровных поверхностях.
9. Убедитесь в наличии достаточного пространства для доступа к тренажеру и вокруг него.
10. Перед использованием осмотрите **гребной тренажер** на наличие изношенных или незакрепленных компонентов, надежно затяните незакрепленные детали и замените все изношенные.
11. Перед использованием проверьте состояние ЦЕПИ (36). Замените ЦЕПЬ (36), если он поврежден или порван.
12. Проконсультируйтесь с врачом перед началом упражнений и следуйте его рекомендациям при разработке своей фитнес-программы. Если во время использования оборудования Вы почувствуете слабость, головокружение или боль, остановитесь и обратитесь к врачу. Несоблюдение всех предупреждений и инструкций может привести к серьезным травмам или летальному исходу.
13. Всегда выбирайте ту тренировку, которая наилучшим образом соответствует Вашему уровню физической подготовки и гибкости. Знайте свои возможности и тренируйтесь в их пределах. Всегда руководствуйтесь здравым смыслом при выполнении упражнений.
14. НЕ надевайте слишком свободную или рваную одежду при использовании лыжного тренажера.
15. Никогда не занимайтесь босиком или в носках; всегда надевайте подходящую обувь, такую как кроссовки для бега, ходьбы и тренировок, которые хорошо сидят, обеспечивают поддержку стопы и имеют нескользящую резиновую подошву.
16. Соблюдайте осторожность при сохранении равновесия во время использования, установки, демонтажа и сборки **гребного тренажера**, потеря равновесия может привести к падению и телесным повреждениям.
17. Не используйте СИДЕНЬЕ (51) для перемещения тренажера . СИДЕНЬЕ (51) будет двигаться, и КАРЕТКА СИДЕНЬЯ (10) может прищемить Вам руку или пальцы. При сборке или разборке устройства держите детей подальше от себя и следите за тем, чтобы Ваши руки были в безопасности, вдали от мест защемления.
18. Люди, чей вес превышает 135 кг не должны пользоваться данным тренажером.
19. Тренажером одновременно может пользоваться только один человек.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Благодарим Вас за то, то Вы выбрали наш ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР. Мы очень гордимся тем, что производим продукцию такого качества и надеемся, что данный тренажер обеспечит Вам много часов эффективных упражнений, которые помогут Вам чувствовать себя лучше, выглядеть лучше и наслаждаться жизнью в полной мере.

Это доказанный факт, что регулярные тренировки могут улучшить физическое и психическое здоровье человека. Слишком часто наш напряженный образ жизни оставляет нам мало времени и возможности для занятий спортом. Занятия на гребном тренажером - это удобный и простой способ начать приводить свое тело в форму и достигнуть более счастливого и здорового образа жизни.

Прежде чем читать дальше, пожалуйста, ознакомьтесь с приведенным ниже чертежом и списком деталей.

Перед началом использования оборудования, пожалуйста, внимательно прочитайте руководство!

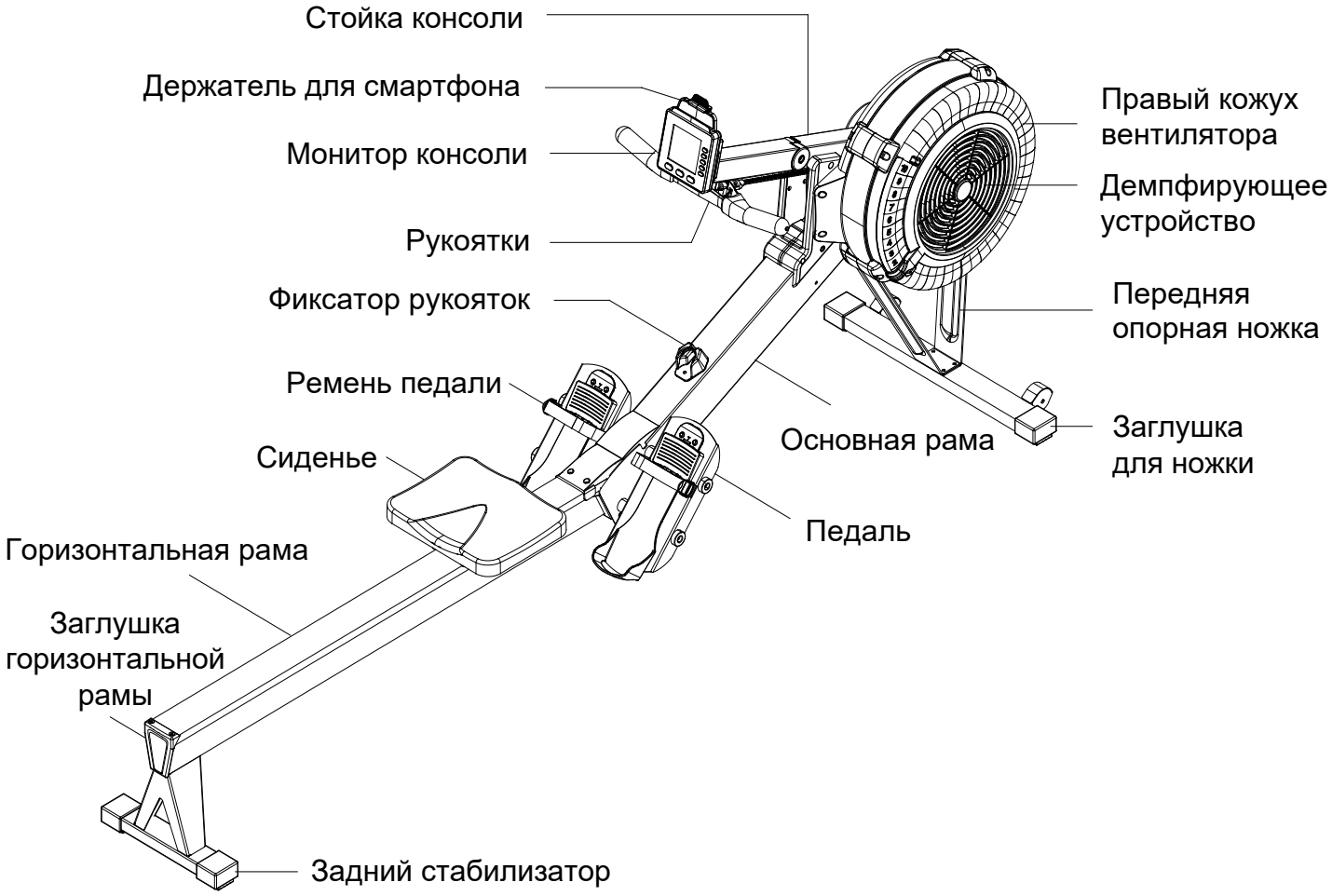
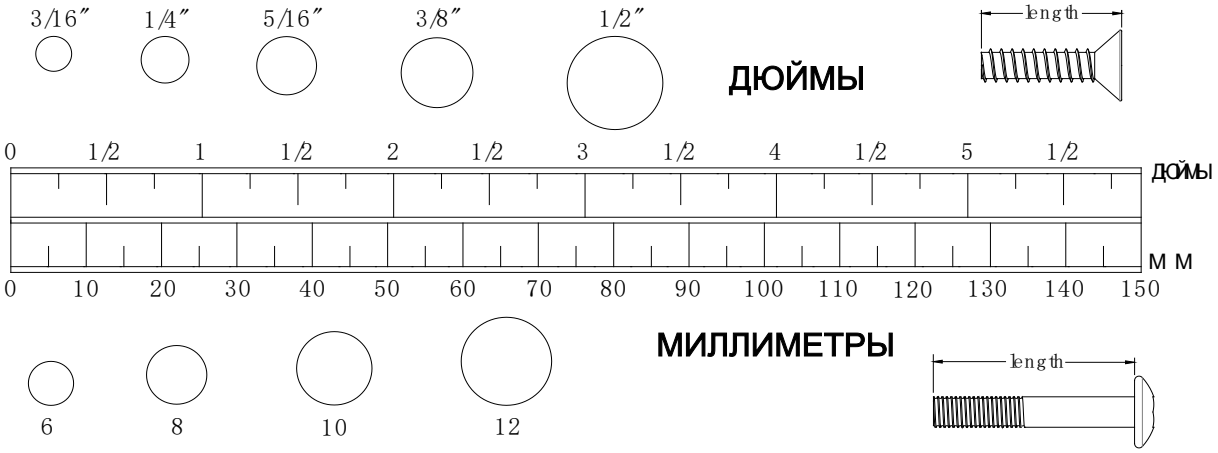


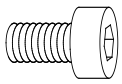
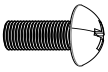
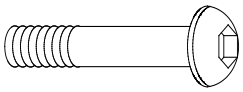
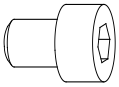
ТАБЛИЦА КРЕПЕЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ

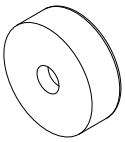
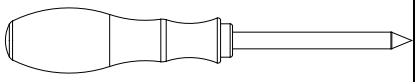
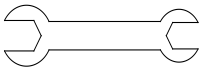
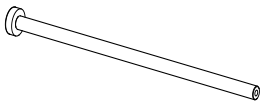
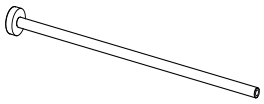
Эта таблица приведена для того, чтобы помочь определить детали крепления, используемые в процессе сборки. Поместите шайбы или концы болтов или винтов на чертежи (круги), чтобы проверить правильность диаметра. Используйте приведенную на странице линейку, чтобы проверить длину болтов и винтов.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Длина всех болтов и винтов, за исключением болтов с плоской головкой, измеряется от нижней части головки до конца болта или винта. Болты и винты с плоской головкой измеряются от верхней части головки до конца болта или винта.



После распаковки устройства, откройте пакет с крепежными элементами и убедитесь, что у Вас все есть. Некоторые крепежные элементы могут быть уже прикреплены к деталям

Рисунок	№	Описание	Кол-во
	**173**	Болт с цилиндрической головкой, M8x20 мм	**2**
	**131**	Винт со скругленной головкой, M6x12 мм	**3**
	**78**	Болт с круглой головкой M8x75 мм	**1**
	**81**	Болт с цилиндрической головкой, M6x16 мм	**8**
	**79** **76**	Плоская шайба M8	**1** **8**
	**98**	**Шплинт**	**1**

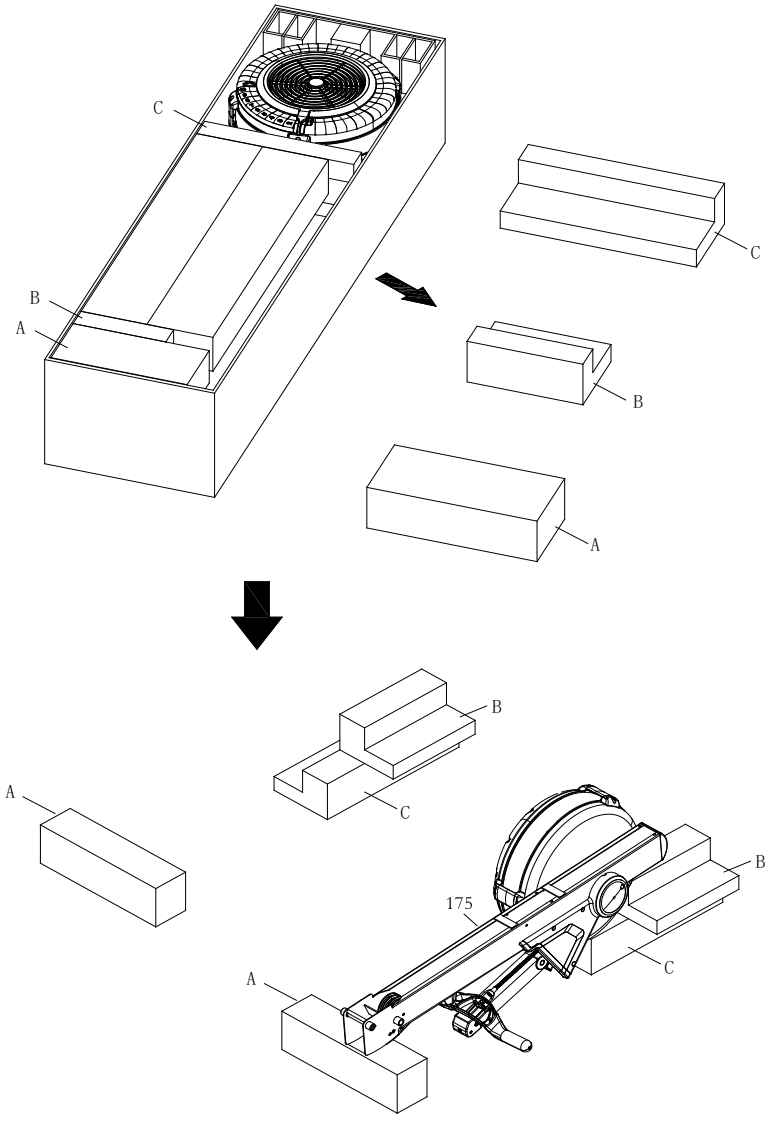
	**178**	Торцевая крышка педали	**2**
	**80**	Нейлоновая гайка M8	**1**
	**102**	Отвертка	**1**
	**103** **114**	Шестигранный ключ 6 мм Шестигранный ключ 5 мм	**2** **1**
	**104**	Гаечный ключ 13-15 мм	**1**
	**139**	Вал педали 16 мм	**1**
	**140**	Вал педали 12 мм	**1**

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

Сначала извлеките упаковку (A/B/C) и положите картон (B) на картон (C), как показано на рисунке. Затем достаньте основную раму (175) из коробки и положите ее на картон (A/ B/ C), как показано на рисунке. Правый и левый кожухи вентилятора (43 и 44) должны быть установлены в пазах картонных коробок.

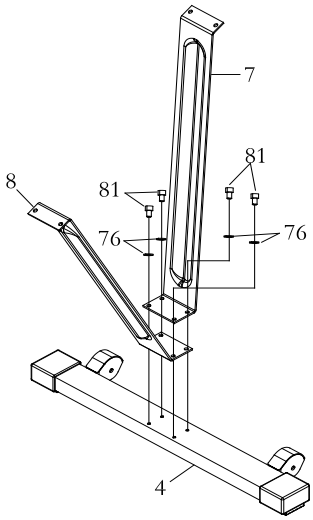
ПРИМЕЧАНИЕ. Кожухи вентиляторов можно легко повредить, если положить их во время сборки непосредственно на пол.



ШАГ 2

Прикрепите переднюю и заднюю опорные ножки (7 и 8) к переднему стабилизатору (4) с помощью: 4 винтов с цилиндрической головкой M6x16 мм (81) и 4 плоских шайб M6 (76).

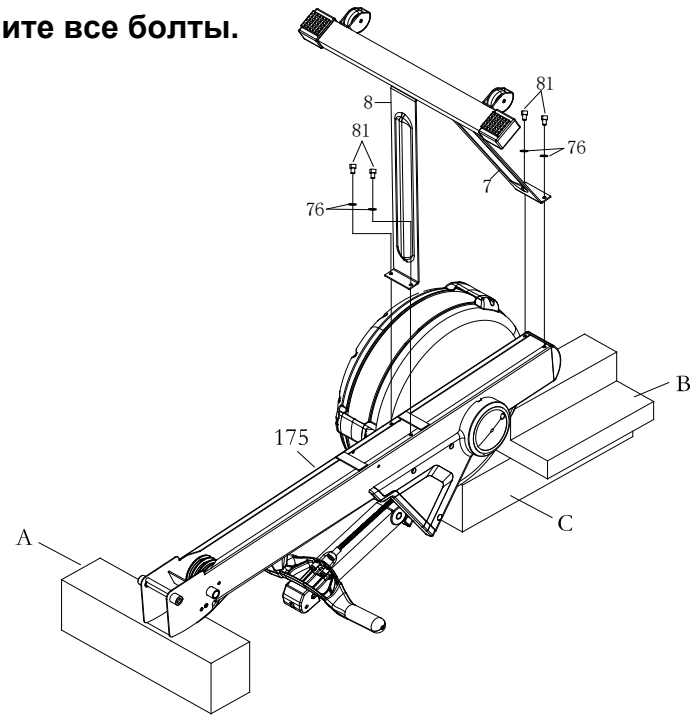
ПРИМЕЧАНИЕ. НА этом этапе не затягивайте болты до конца.



ШАГ 3

Прикрепите переднюю и заднюю опорные ножки (7 и 8) к основной раме (175) с помощью: 4 винтов с цилиндрической головкой M6x16 мм (81) и 4 плоских шайб M6 (76).

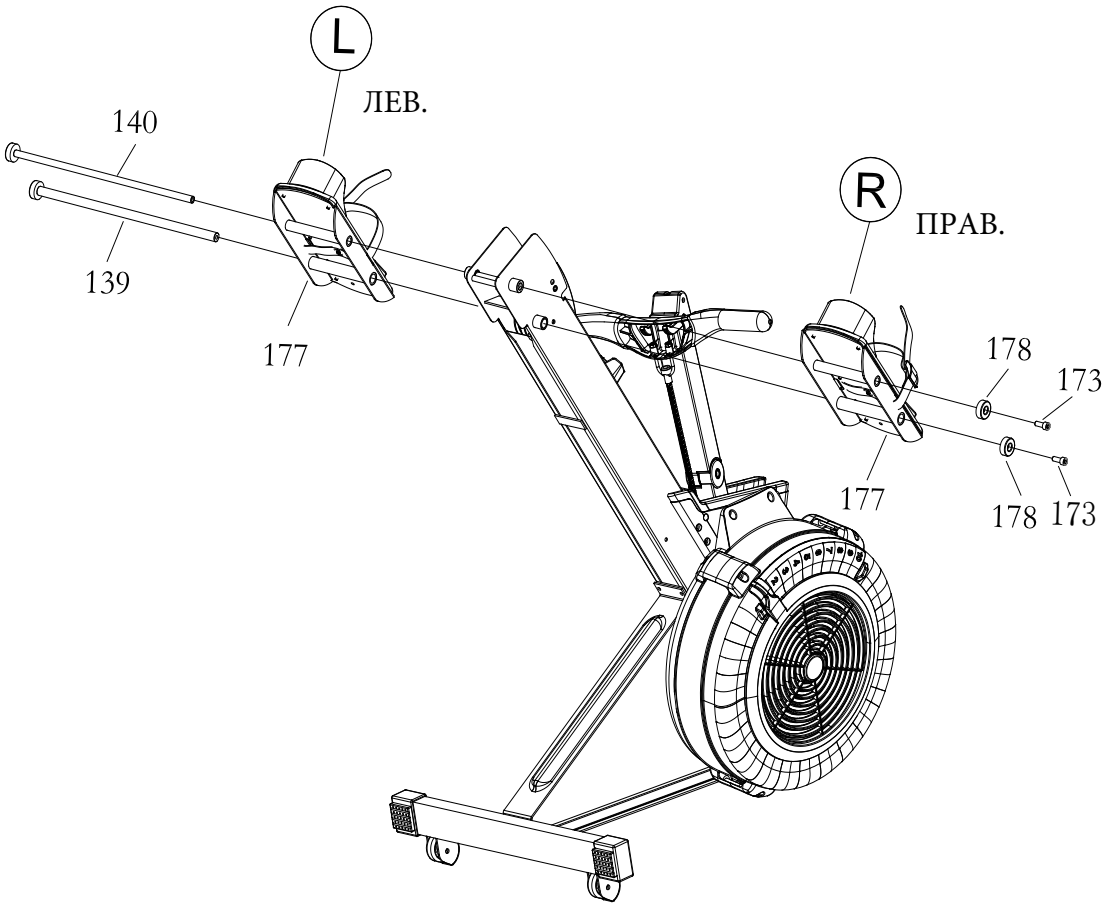
ПРИМЕЧАНИЕ. Полностью затяните все болты.



ШАГ 4

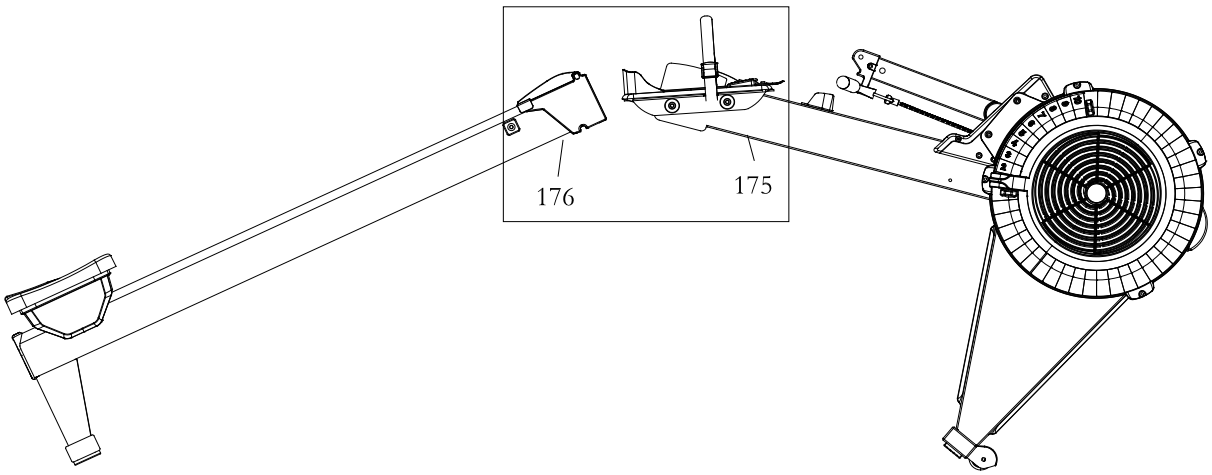
Поднимите основную раму (175). Вставьте вал педали 16 мм (139) и вал педали 12 мм (140) в левую опорную пластину педали (177) и в основную раму (175), а затем в правую опорную пластину педали (177) и в основную раму (175) соответственно.
Затяните вышеуказанные детали с помощью: 2 винтов с цилиндрической головкой M8x20 мм (173) и 2 торцевых крышек (178).

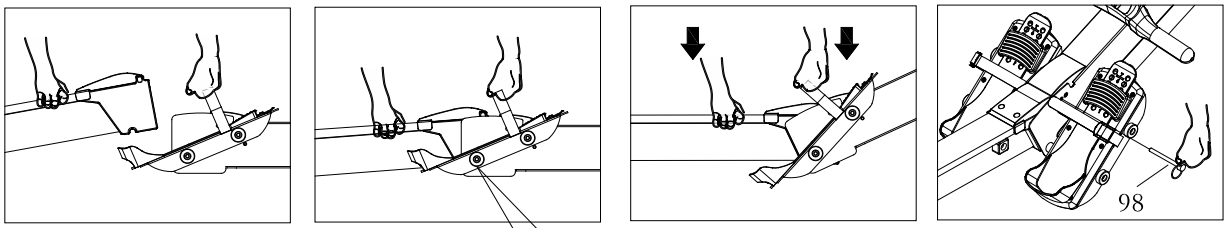
ПРИМЕЧАНИЕ. Полностью затяните все болты.

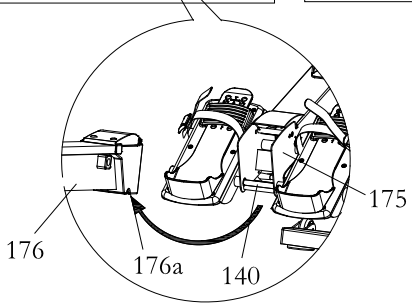


ШАГ 5

Одной рукой, держась за ремень педали (47), поднимите основную раму (175), а другой рукой поднимите горизонтальную раму (176). Вставьте горизонтальную раму (176) в основную (175). Вставьте вал педали 12 мм (140) в зазор в горизонтальной раме (176). Наконец, вставьте шплинт (98) в основную раму (175).



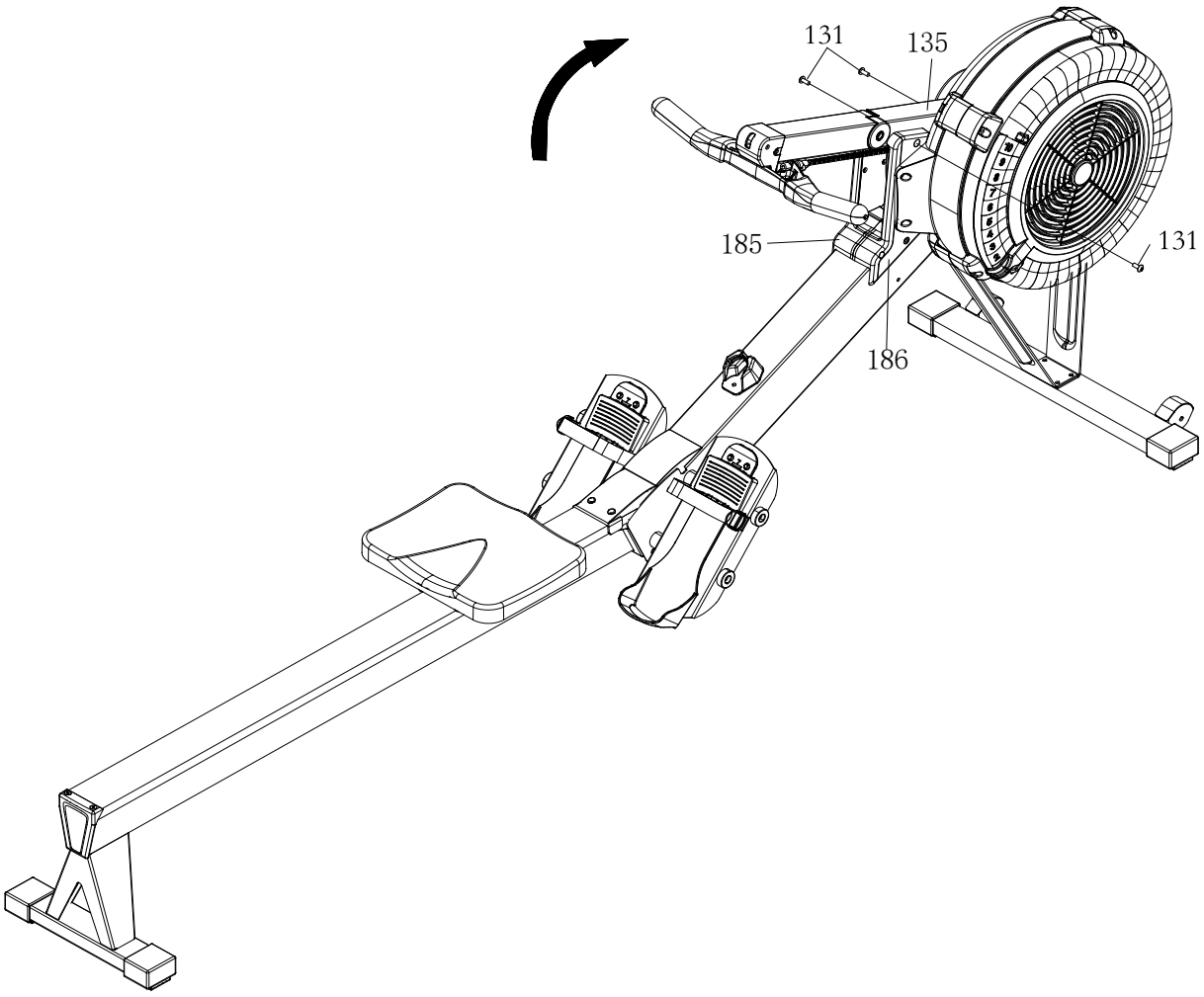




ШАГ 6

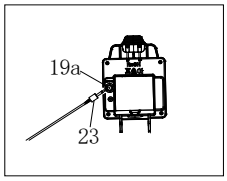
Поднимите нижнюю стойку консоли (135). Прикрепите нижнюю стойку консоли (135) к левой/ правой боковым крышкам (185/186) с помощью: 3 винтов со скругленной головкой и крестообразным шлицем M6x12 мм (131).

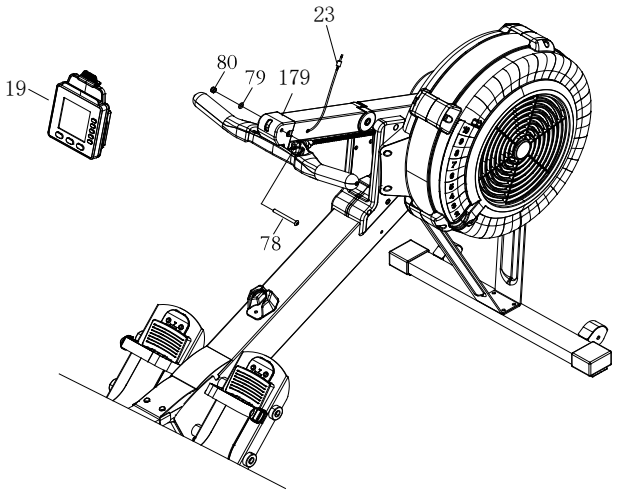
ПРИМЕЧАНИЕ. В конце этого шага полностью затяните болты.



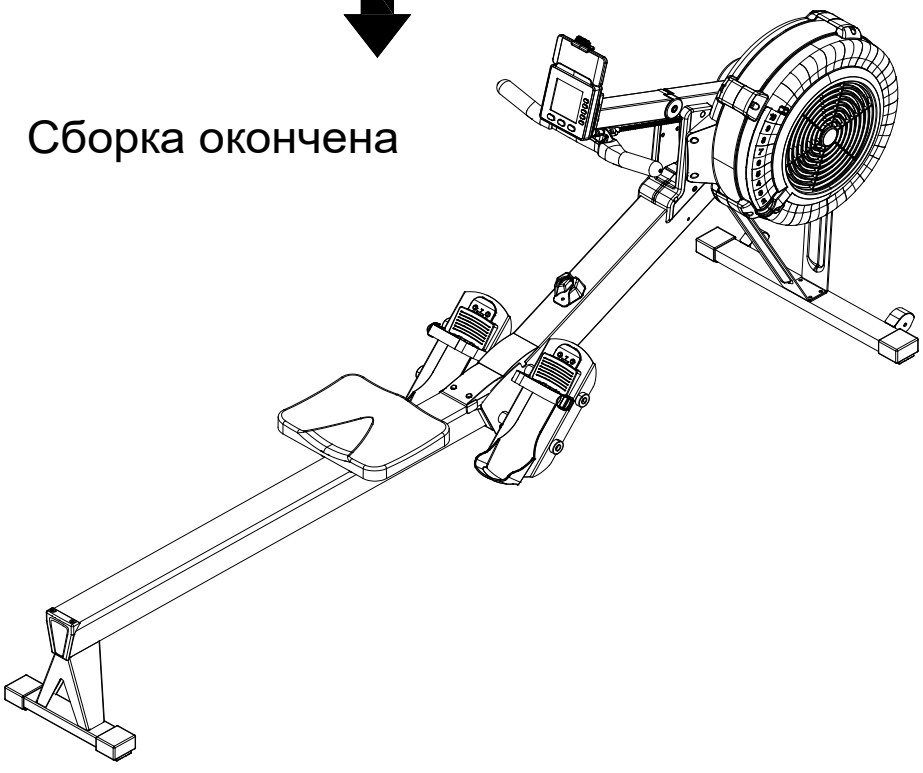
ШАГ 7

Прикрепите монитор (19) к кронштейну консоли (179) с помощью: болта с круглой головкой M8x75 мм (78), плоской шайбы M8 (79) и нейлоновой гайки M8 (80). Подсоедините провод датчика (23) к задней панели монитора (19a).



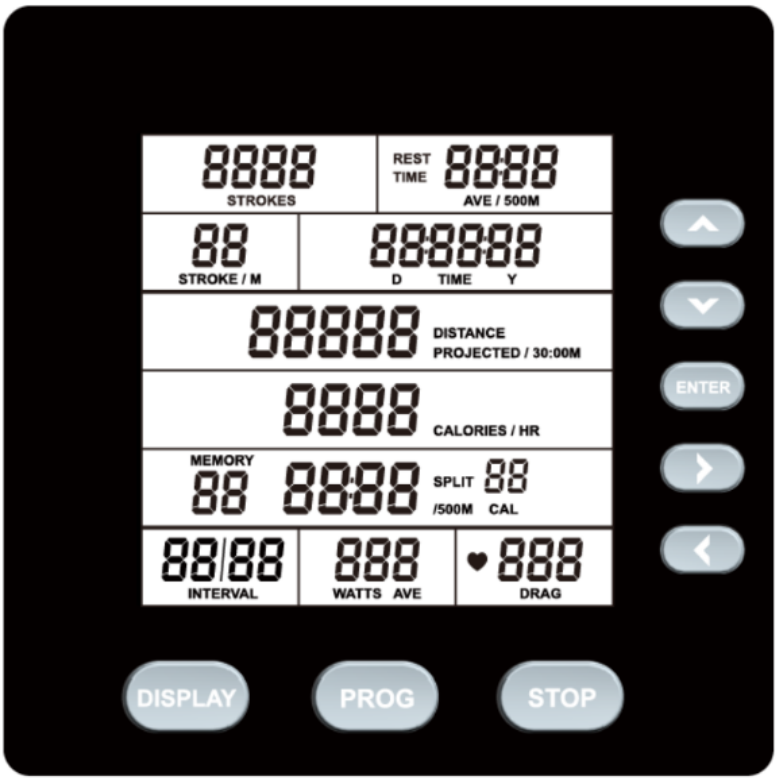


Сборка окончена



УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

Гребной тренажер использует систему воздушных вентиляторов для создания сопротивления во время тренировки. Мы рекомендуем Вам использовать компьютерную консоль, чтобы разнообразить свои тренировки и отмечать свой прогресс в достижении поставленных целе. При регулярном использовании консоль может стать важным источником мотивации и интереса, который поможет Вам не сбиться с пути.



1. НАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА

Включение

- Начните движение при подключенной консоли, и компьютер сразу перейдет в режим быстрого старта. Либо нажмите любую кнопку, чтобы включить компьютер, и он перейдет в режим ожидания.
- При первом включении Вам будет предложено ввести дату и время. С помощью клавиш со стрелками установите дату. Продолжайте нажимать влево, и Вы также сможете установить время. После установки даты и времени нажмите клавишу ENTER.
- Чтобы сбросить дату и время, одновременно удерживайте кнопки PROG и DISPLAY в режиме ожидания.

УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

Выключение

- В режиме ОЖИДАНИЯ компьютер автоматически выключается после одной минуты бездействия.
- При выполнении интервальной программы компьютер автоматически выключается после двух минут бездействия.
- Во всех остальных программах компьютер также автоматически выключается после двух минут бездействия.

Установка питания

- Консоль работает от 2 батареек формата D, которые входят в комплект. Отсек для батареек находится на задней стороне консоли.
- Если батарейки не установлены, компьютер все равно может работать от тренажера, однако при наличии батареек производительность повышается.

2. КЛАВИШИ

КНОПКА "PROGRAM" (ПРОГРАММА):

- В режиме ОЖИДАНИЯ нажмите PROG для выбора нужной программы (по кругу).
- Вы можете заранее задать целевые значения времени, расстояния и калорий или выбрать интервальную программу времени, расстояния или калорий. В конце находится режим памяти.

Примечание. *Режим тренировки по умолчанию - программа быстрого старта.*

▲ КНОПКА "UP" (ВВЕРХ)

- Нажмите, чтобы увеличить задаваемое значение. Нажатие и удержание кнопки UP приводит к более быстрому увеличению значения. Отпустите кнопку, чтобы остановиться на нужном значении.
- В режиме памяти с помощью кнопки UP можно переключаться между различными сохраненными тренировками.

УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

▼ КНОПКА "DOWN" (ВНИЗ):

- Нажмите, чтобы уменьшить задаваемое значение. Нажатие и удержание кнопки DOWN приводит к более быстрому уменьшению значения. Отпустите кнопку, чтобы остановиться на нужном значении.
- В режиме памяти с помощью кнопки DOWN можно переключаться между различными сохраненными тренировками.

▶ КНОПКА "RIGHT" (ВПРАВО):

- Нажмите, чтобы перейти к другим цифрам для более быстрой установки значения. В режиме памяти и в режиме сводки используйте эту клавишу для просмотра различных разделов.

◀ КНОПКА "LEFT" (ВЛЕВО):

- Нажмите, чтобы перейти к другим цифрам для более быстрой установки значения. В режиме памяти и в режиме сводки используйте эту клавишу для просмотра различных разделов.

КНОПКА "STOP" (СТОП):

- При выборе программы нажмите кнопку STOP, в этом случае она будет выполнять функцию возврата к предыдущей программе. Во время установки значений эта кнопка также действует как кнопка возврата после нажатия клавиши ENTER.
- Во всех режимах тренировки однократное нажатие кнопки STOP останавливает тренировку.
- Во всех режимах тренировки двойное нажатие кнопки STOP выводит на экран сводку Вашей тренировки.
- Во всех режимах тренировки трехкратное нажатие кнопки STOP вернет Вас обратно в режим ожидания.
- Во время выполнения любой программы (за исключением быстрого старта), чтобы сохранить свою тренировку, нужно нажать кнопку STOP.
- Чтобы сбросить настройки и вернуться в режим ожидания, удерживайте кнопку STOP.

КНОПКА "ENTER" (ВВОД):

- При выборе программы и настройке значений нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить или перейти к следующей настройке значений.

КНОПКА "DISPLAY" (ОТОБРАЗИТЬ):

- Нажмите клавишу DISPLAY в любом режиме тренировки, Вы услышите звуковой сигнал, после которого на экране отобразятся данные тренировки. Нажимайте снова, Вы услышите два звуковых сигнала, и консоль начнет переключаться между двумя дисплеями с данными.
- При просмотре сводок или в режиме памяти нажмите кнопку DISPLAY, чтобы переключаться между двумя различными дисплеями.

3. ДИСПЛЕЙ КОНСОЛИ

УД./МИН (ЧАСТОТА ДВИЖЕНИЙ)

- Отображает текущее количество движений в минуту во время тренировки.
- Диапазон: 0 - 99.

ДВИЖЕНИЯ

- Отобразите общее количество движений во время тренировки.
- Диапазон: 0 - 9999.

ВРЕМЯ И ДАТА

- Диапазон: 0:00:00 – 17:59:59 (часы:минуты:секунды). Как только будет достигнуто максимальное значение, отображение снова начнется с 00:00:00.
- Прямой отсчет времени в любом режиме тренировки. Исключение составляют программы с обратным отсчетом.
- Максимальное значение времени в режиме быстрого старта: 02:34:59. Как только будет достигнуто максимальное значение, отображение снова начнется с 00:00:00.
- При отображении даты указанное выше значение соответствует дню, месяцу, году. Дата отображается только в режиме ожидания и в режиме памяти.

УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

РАССТОЯНИЕ И ПРОГНОЗИРУЕМОЕ РАССТОЯНИЕ за 30 МИН

- Диапазон: 0-99999 метров. Как только будет достигнуто максимальное значение, отображение снова начнется с 0.
- Прямой отсчет расстояния в любом режиме тренировки, за исключением программ с обратным отсчетом.
- Прогнозируемое расстояние за 30 минут - это расчетное расстояние за 30 минут с текущей частотой движений.

КАЛОРИИ И КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ В ЧАС

- Диапазон: 0-999 калорий. Как только будет достигнуто максимальное значение, отображение снова начнется с 0.
- Калории в час - это расчетное количество калорий, сжигаемых за один час при текущей частоте движений.

ПУЛЬС И СОПРОТИВЛЕНИЕ

- В этом окне отображается частота сердечных сокращений (пульс) во время тренировки с диапазоном от 40 до 220 уд./мин. Чтобы использовать эту функцию, пользователь должен носить нагрудный пульсометр для измерения ЧСС с частотой 5.3 тыс. Гц.
- Отображение значения сопротивления. Значение сопротивления - это величина для определения частоты движений и сопротивления, которое Вы ощущаете.

ИНТЕРВАЛЫ

- Диапазон: 0-35 интервалов.
- Отображается только в интервальных программах. Прямой отсчет, который показывает, в каком интервале Вы находитесь.

ВАТТЫ И СРЕДНИЕ ВАТТЫ

- Диапазон: 0 - 999.
- Отображает текущее значение ватт.
- Среднее значение ватт отображает общую среднюю мощность за всю тренировку.

УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

ВРЕМЯ ОТДЫХА, ВРЕМЯ / 500 м И СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ / 500 м

- Диапазон отображения: 00:00 – 99:59 (минуты:секунды)
- Время / 500 м - это расчетное время для расстояния в 500 м, основанное на Вашей текущей скорости движений.
- Среднее время / 500 м - это среднее время, необходимое для прохождения 500 м, рассчитанное за всю тренировку.
- Время отдыха - это установленное время отдыха и перезарядки в интервальных программах.

ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ВРЕМЯ / 500 м И ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ КАЛОРИИ

- Диапазон отображения: 00:00 – 99:59, 0-9999.
- Отображает промежуточное время достижения 500 м для текущего круга.
- Отображает текущее количество калорий для текущего круга.

КРУГ (XX)

- Диапазон: 0-35.
- Количество кругов отображается в сводке тренировки и в режиме памяти.
- Когда значение круга на дисплее равно 0, это означает, что Вы не выполнили ни одного круга, и на экране Вы видите общие данные тренировки.

4. ПРОГРАММЫ

Консоль имеет восемь программ: БЫСТРЫЙ СТАРТ, ВРЕМЯ (обратный отсчет), РАССТОЯНИЕ (обратный отсчет), КАЛОРИИ (обратный отсчет), ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ (ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ И КАЛОРИИ) И РЕЖИМ ПАМЯТИ. Нажмите SELECT, чтобы выбрать программу тренировки, последовательность следующая: БЫСТРЫЙ СТАРТ > ВРЕМЯ > РАССТОЯНИЕ > КАЛОРИИ > ИНТЕРВАЛ-ВРЕМЯ > ИНТЕРВАЛ-РАССТОЯНИЕ > ИНТЕРВАЛ-КАЛОРИИ > ПАМЯТЬ.

Нажмите кнопку DISPLAY в любой программе, чтобы выбрать параметры, которые будут отображаться одновременно. Или консоль может переключаться с одного дисплея на другой каждые пять секунд.

Нажмите кнопку STOP один раз, чтобы прекратить подсчет калорий и ватт, на дисплее будет отображаться 0. Нажмите кнопку STOP еще раз, и на консоли отобразится сводка Вашей тренировки. Нажмите кнопку STOP еще раз в сводке тренировок, чтобы сохранить тренировку в режиме памяти и вернуться в режим ОЖИДАНИЯ.

УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

Примечание. Сводка для режима быстрого старта не сохраняется.

4.1. ПРОГРАММА "БЫСТРЫЙ СТАРТ"

- Чтобы перейти к быстрому старту, начните движение сразу. Начнется прямой отсчет всех параметров.
- В режиме быстрого старта будет отображена краткая информация о тренировке, но когда Вы нажмете STOP она не будет сохранена.

4.2. ПРОГРАММА "ВРЕМЯ" (ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ)

- Во время тренировки программа будет вести обратный отсчет времени от заданного значения.
- Диапазон настройки: 00:00:20 – 09:59:59.
- Программа запустится, как только пользователь начнет движение. Когда программа будет завершена, на мониторе отобразится сводка Вашей тренировки. Нажмите кнопку STOP для сохранения данных и перехода в режим ожидания.

4.3. ПРОГРАММА "РАССТОЯНИЕ" (ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ)

- Во время тренировки программа будет вести обратный отсчет расстояния, начиная от заданного значения.
- Диапазон настройки: 100-50000 м.
- Программа запустится, как только пользователь начнет движение. Когда программа будет завершена, на мониторе отобразится сводка Вашей тренировки. Нажмите кнопку STOP для сохранения данных и перехода в режим ожидания.

4.4. ПРОГРАММА "КАЛОРИИ" (ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ)

- Во время тренировки программа будет вести обратный отсчет калорий, начиная от заданного значения.
- Диапазон настройки: 10-5000.
- Программа запустится, как только пользователь начнет движение. Когда программа будет завершена, на мониторе отобразится сводка Вашей тренировки. Нажмите кнопку STOP для сохранения данных и перехода в режим ожидания.

4.5. ПРОГРАММА "ИНТЕРВАЛ-ВРЕМЯ"

- После выбора этой программы окно ВРЕМЕНИ будет мигать, на экране будет отображено ВРЕМЯ ОТДЫХА.
- Сначала нужно установить желаемое время тренировки для каждого интервала. После этого нажмите ENTER для подтверждения и перехода к настройке ВРЕМЕНИ ОТДЫХА для каждого интервала.
- Диапазон настройки рабочего времени: 00:00:20 – 09:59:59.
- Диапазон настройки времени отдыха: 00:10 – 30:00 (минуты:секунды).
- Количество интервалов: до 35.

4.6. ПРОГРАММА "ИНТЕРВАЛ-РАССТОЯНИЕ"

- После выбора этой программы ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО МЕТРОВ будет мигать, на экране будет отображено ВРЕМЯ ОТДЫХА.
- Установите желаемое расстояние для каждого интервала. После этого нажмите ENTER для подтверждения и перехода к настройке ВРЕМЕНИ ОТДЫХА для каждого интервала.
- Диапазон настройки расстояния: 100-50000 м.
- Диапазон настройки времени отдыха: 00:10 – 30:00 (минуты:секунды).
- Количество интервалов: до 35.

4.7. ПРОГРАММА "ИНТЕРВАЛ-КАЛОРИИ"

- После выбора этой программы окно КАЛОРИЙ будет мигать, на экране будет отображено ВРЕМЯ ОТДЫХА.
- Установите желаемое количество калорий для каждого интервала. После этого нажмите ENTER для подтверждения и перехода к настройке ВРЕМЕНИ ОТДЫХА для каждого интервала.
- Диапазон настройки калорий: 100-5000.
- Диапазон настройки времени отдыха: 00:10 – 30:00 (минуты:секунды).
- Количество интервалов: до 35.

УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

Режим обратного отсчета времени

Правило	Делится на
10 часов > ВРЕМЯ > 5 часов	30 мин
5 часов >= ВРЕМЯ > 200 мин	15 мин
200 мин >= ВРЕМЯ > 100 мин	10 мин
100 мин >= ВРЕМЯ > 60 мин	5 мин
60 мин >= ВРЕМЯ > 20 мин	3 мин
20 мин >= ВРЕМЯ > 5 мин	1 мин
5 мин >= ВРЕМЯ > 1 мин	30 сек
1 минута >= ВРЕМЯ	20 сек

Режим обратного отсчета калорий

Правило	Делится на
5000 >= Калории > 4000	250 ккал
4000 >= Калории > 3000	200 ккал
3000 >= Калории > 2000	150 ккал
2000 >= Калории > 1000	100 ккал
1000 >= Калории > 500	50 ккал
500 >= Калории > 100	20 ккал
100 >= Калории	10 ккал

Режим интервальной программы

Правило	Разделения
1 интервал = 1 разделение (круг)	До 35

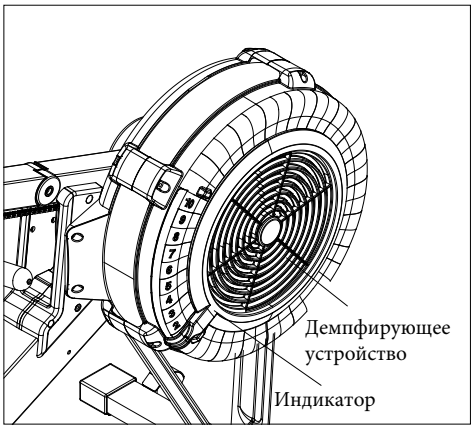
Режим обратного отсчета расстояния

Правило	Разделения
50000 >= Расстояние > 20000	2000 м
20000 >= Расстояние > 10000	1000 м
10000 >= Расстояние > 500	500 м
500 >= Расстояние	100 м

Примечание. Если Вы зададите значение тренировки, не кратное данным разбиения, то последнее разбиение не будет отображаться при просмотре в памяти, но оно будет добавлено к общему значению кругов "00".

Пример. Если Вы установили расстояние в 1200 м и завершили тренировку, то в памяти и сводке будет показано общее среднее значение для 1200 м, но при просмотре отдельных кругов Вы увидите только два первых по 500 м и не увидите 3-го в 200 м. Тоже самое произойдет, если Вы остановите тренировку не завершив ее.

I. РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

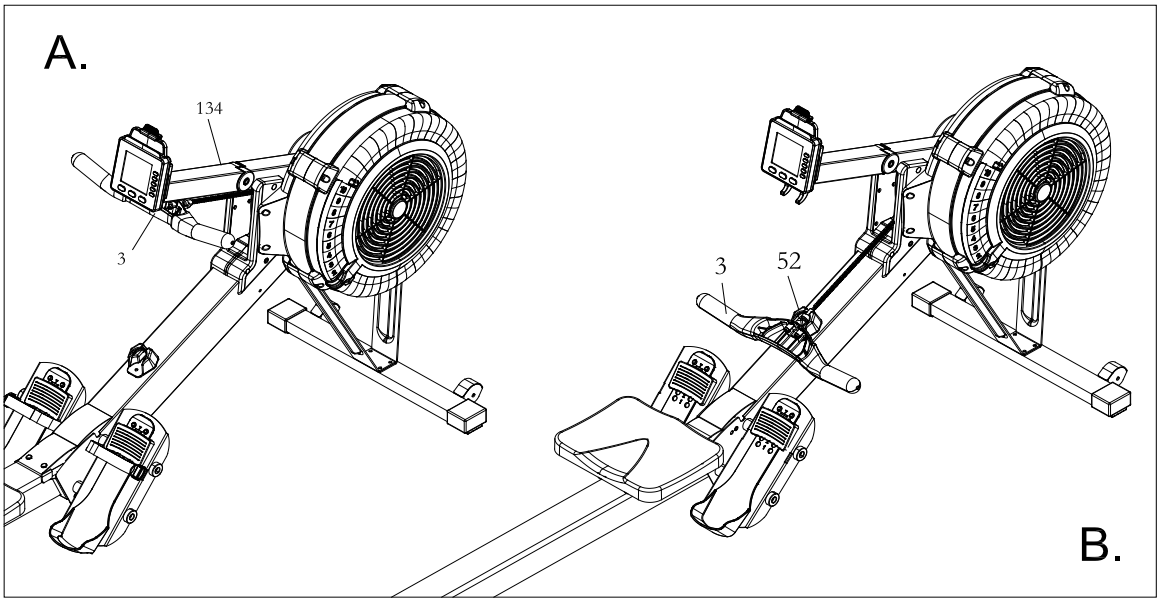


В левый кожух вентилятора (43) встроено демпфирующее устройство (42). Переместите индикатор устройства (42) так, чтобы он указывал на цифры на левом кожухе вентилятора (43), чтобы отрегулировать нагрузку.

Существует несколько уровней: от 1 до 10. Уровень 1 обеспечивает наименьшее сопротивление. Уровень 10 обеспечивает самое высокое сопротивление.

II. ПОЛОЖЕНИЕ РУКОЯТОК

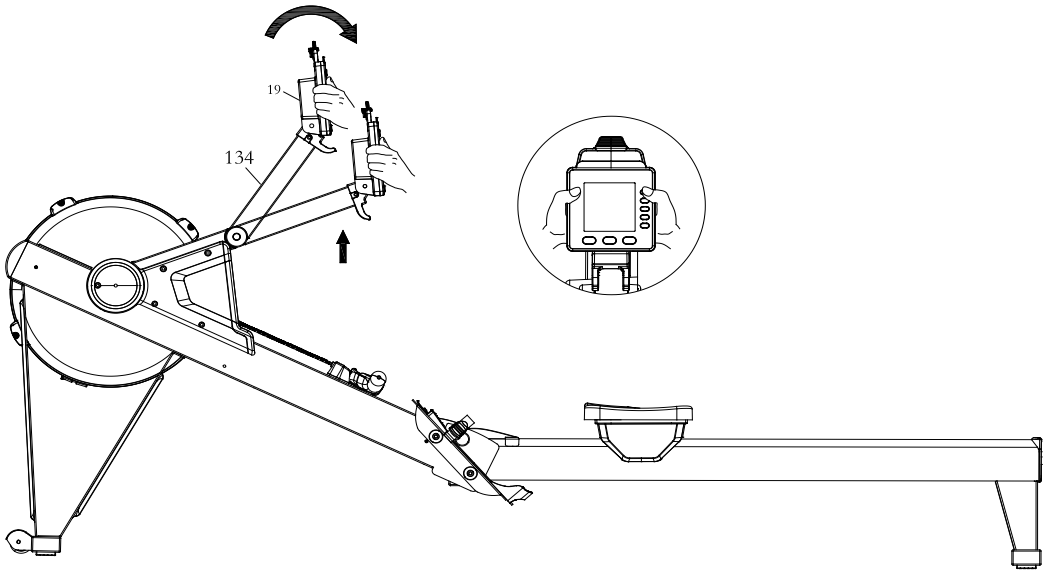
Рукоятки (3) можно закрепить на крючке на верхней стойке консоли (134), см. рис. A. Или Вы можете установить рукоятки (3) на фиксаторе укояток (52), как показано на рис. B.



III. РЕГУЛИРОВКА СТОЙКИ КОНСОЛИ

Удерживайте монитор (19) двумя руками, а затем установите стойку в нужное положение (вверх/ вниз).

◦

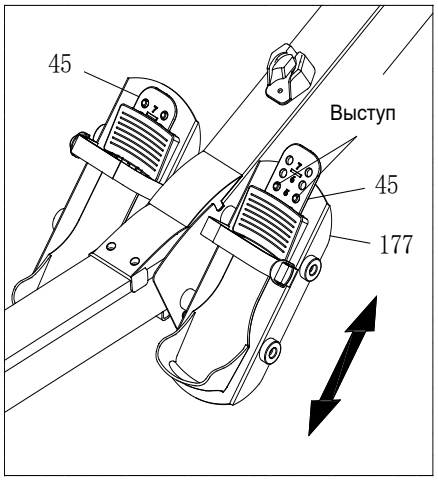


IV. РЕГУЛИРОВКА РЕМНЯ ПЕДАЛИ

Положение педали (45) можно регулировать. См. приведенный ниже рисунок. Потяните педаль (45) за выступ опорной пластины педали (177), затем установите (опустите или поднимите) педаль (45) в нужное положение.

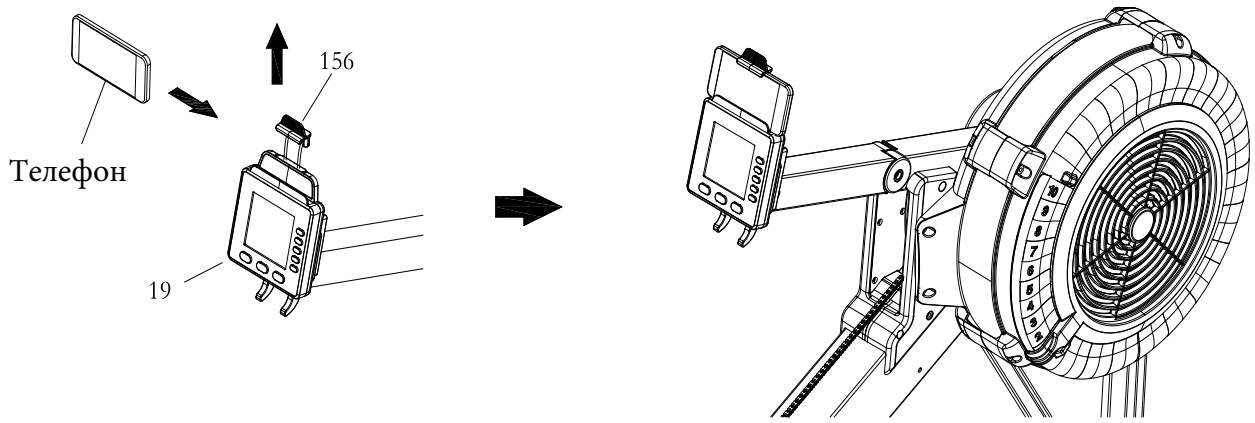
Зафиксируйте педаль (45) нажав на регулировочные отверстия.

Сравните цифры на педалях (45), чтобы убедиться, что обе педали (45) установлена в одинаковом положении.



V. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРОНШТЕЙНА ДЛЯ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА

Держатель смартфона (99) перемещается вверх и вниз. Потяните за держатель (156), затем вставьте телефон в зазор между держателем (156) и монитором (19). Отпустите держатель смартфона (156), чтобы сотовый телефон в нужном положении.

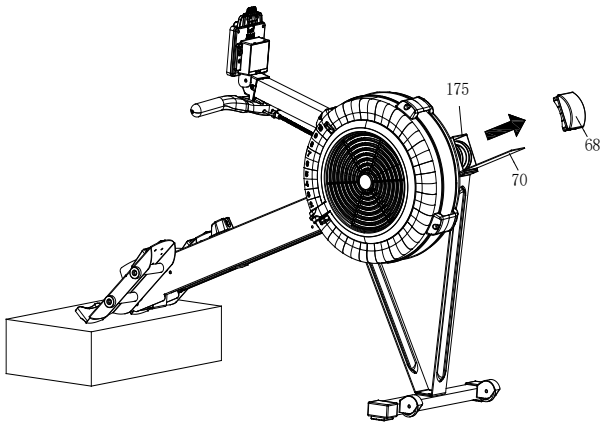


ОБСЛУЖИВАНИЕ

I. РЕГУЛИРОВКА АМОРТИЗИРУЮЩЕГО ТРОСА

Со временем, примерно через 250 000 нажатий на рукоятки (3), амортизирующий трос (38) может растянуться. Для настройки выполните следующие действия:

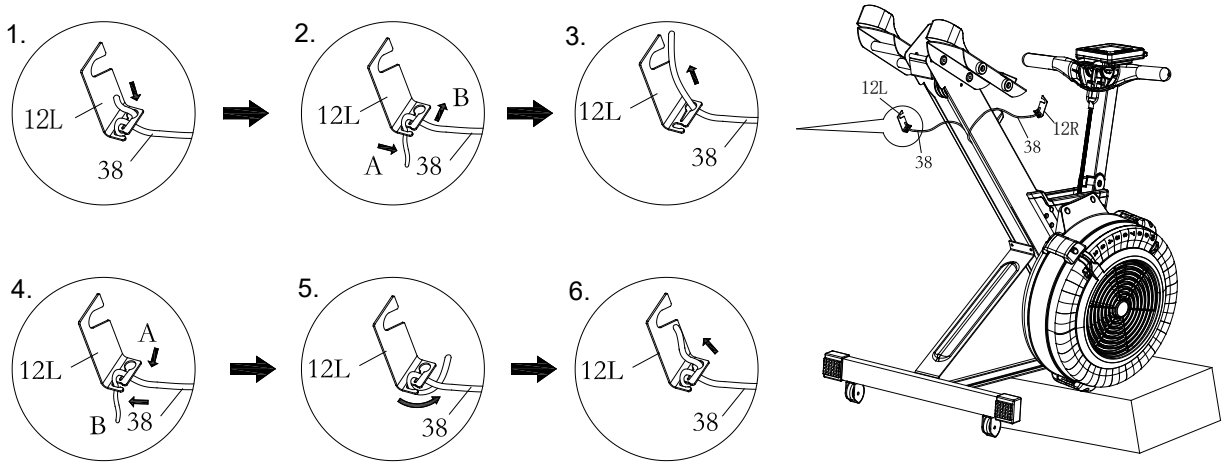
1. Установите основную раму (175), как показано на рисунке. Снимите верхнюю крышку (68) с основной рамы (175). Снимите нижнюю крышку (70) с основной рамы (175).



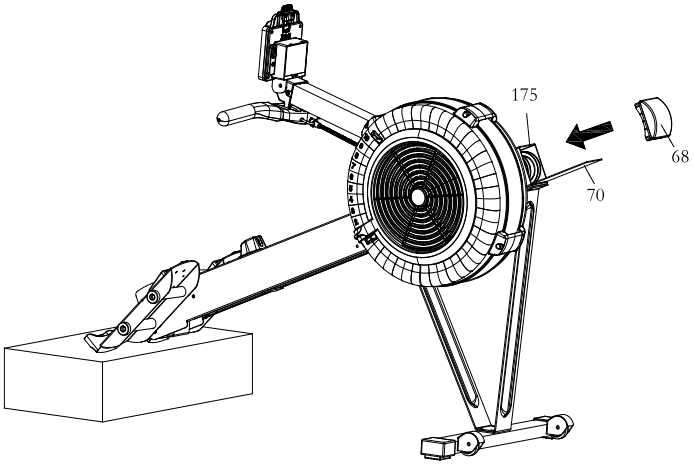
2. Установите основную раму (175), как показано на рисунке ниже. Отцепите левый крюк троса (12L) от основной рамы (175). Сделайте отметку на тросе (38), чтобы продвинуть крючок вперед на 5 см. Чтобы отвязать трос (38) от левого крючка (12L), см. рис. 1-3, и передвиньте крючок вперед на 5 см. Чтобы прикрепить трос (38) к левому крючку (12L) см. рис. 4-6. Зацепите левый крючок (12L) обратно за основную раму (175) и сдвиньте его влево, чтобы он коснулся внутренней стенки основной рамы (175).

   ПРИМЕЧАНИЕ. При повторном прикреплении крючков (12L и 12R) всегда делайте это двумя руками для большей надежности.

   Отцепите правый крюк троса (12L) от основной рамы (175). Проделайте то же самое, что описано выше, чтобы отрегулировать натяжение троса (38) с правой стороны.

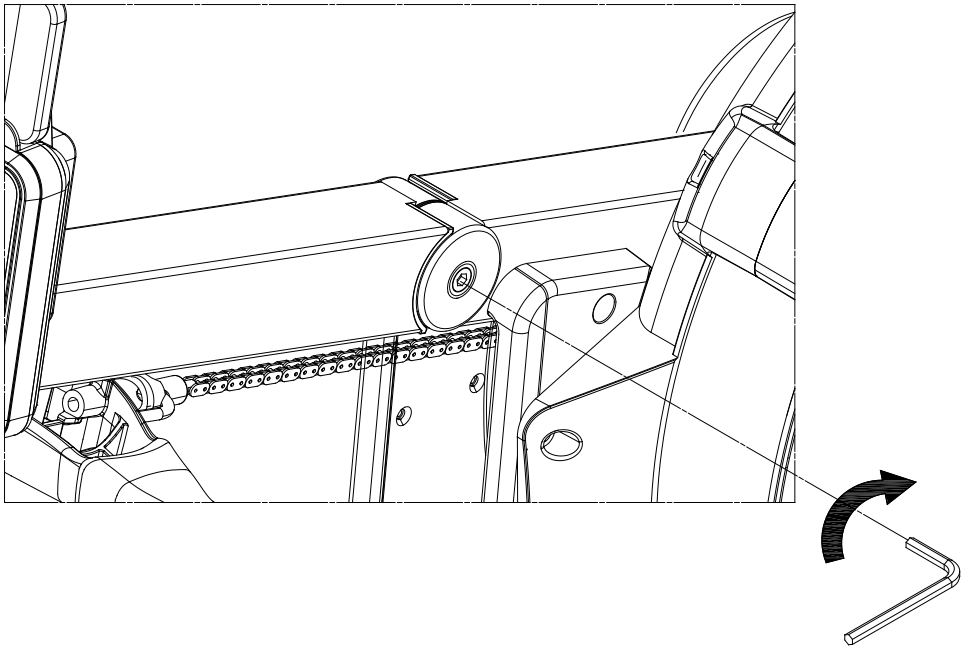


3. Установите основную раму (175), как показано на рисунке. Вставьте нижнюю крышку (70) обратно в основную раму (175). Установите верхнюю крышку (68) на основную раму (175).



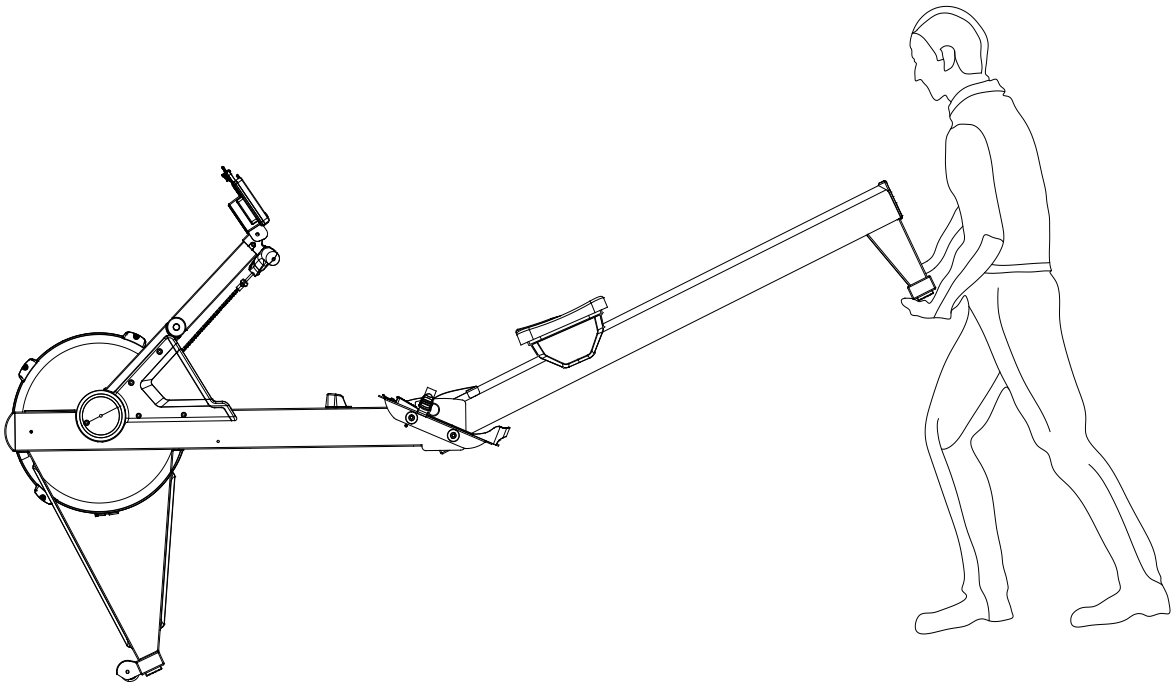
II. РЕГУЛИРОВКА СТОЙКИ КОНСОЛИ

Когда нижняя стойка консоли (135) начнет ослабевать, пожалуйста, затяните болт с цилиндрической головкой M6x16 мм (99) с помощью шестигранного ключа на 5 мм.



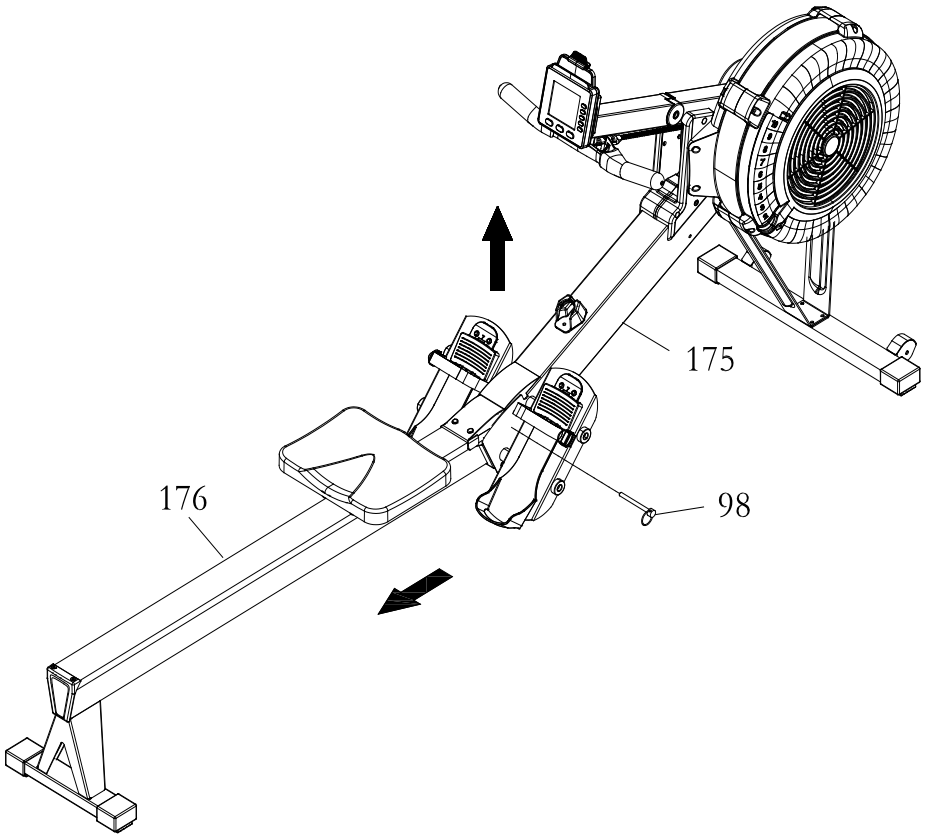
ХРАНЕНИЕ

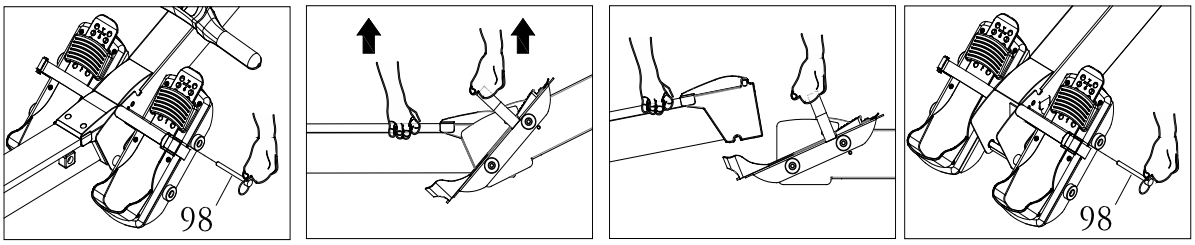
1. Храните **гребной тренажер** в чистом сухом месте.
2. Во избежание повреждений электроники извлеките батарейки из консоли (19), если не собираетесь использовать тренажер в течение года или более.
3. Для перемещения гребного тренажера используйте транспортировочные ролики (66),расположенные на переднем стабилизаторе (4). Поднимите заднюю стойку горизонтальной рамы (176), чтобы переместить тренажер. См. приведенную ниже иллюстрацию. Не используйте сиденье (51) для перемещения тренажера. Сиденье (51) будет двигаться, и каретка (10) может прищемить Вам руку или пальцы.



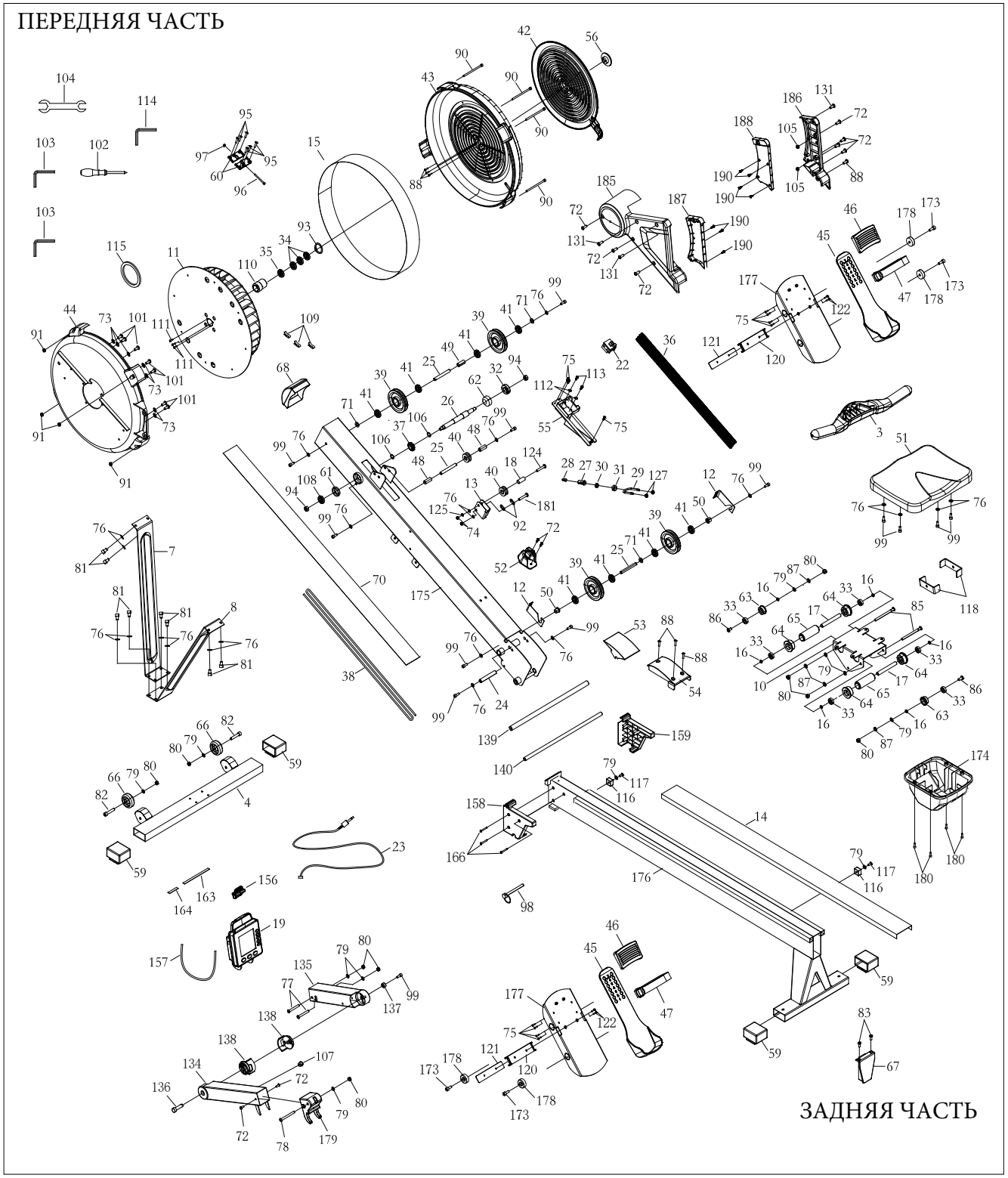
ХРАНЕНИЕ

4. Основную раму (175) можно отделить от горизонтальной (176), чтобы минимизировать занимаемое пространство для хранения. Извлеките шплинт (98) из основной рамы (175). Поднимите основную раму (175) и вытяните горизонтальную (176), чтобы разделить их. Вставьте шплинт (98) обратно в отверстие основной рамы (175).





ЧЕРТЕЖ ДЕТАЛЕЙ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
3	Рукоятки	1
4	Передний стабилизатор	1
7	Передняя опорная ножка	1
8	Задняя опорная ножка	1
10	Каретка сиденья	1
11	Вентилятор	1
12	Крючок для амортизирующего троса	2
13	Скоба для цепи	1
14	Рельс из нержавеющей стали	1
15	Перфорированный стальной обод	1
16	Распорная втулка, ø8.2x ø12x 3.2 мм	6
17	Распорная втулка, ø8.2x ø12x 71.6 мм	2
18	Распорная втулка , ø6.2x ø10x 15.5 мм	1
19	Монитор консоли	1
22	Генератор	1
23	Провод датчика	1
24	Вал, ø6x ø12x 80 мм	1
25	Вал, ø6x ø10x 76.5 мм	3
26	Ось вентилятора	1
27	Крюк соединительный	1
28	Соединитель цепи	1
29	U-образный болт	1
30	Внутренняя распорная втулка	1
31	Наружная распорная втулка	1
32	Подшипник 6003RS	1
33	Подшипник 608ZZ	6
34	Подшипник 6201RS	3
35	Обгонный подшипник HF2016	1

36	Цепь	1
37	Шестерня	1
38	Амортизирующий трос	1
39	Шкив амортизирующего троса	4
40	Ролик цепи	2
41	Подшипник 6000ZZ	8
42	Демпфирующее устройство	1
43	Правый кожух вентилятора	1
44	Левый кожух вентилятора	1
45	Педаль	2
46	Фиксатор педали	2
47	Ремень педали	2
48	Шкив-разделитель, ø10x ø16x 30.5mm	2
49	Шкив-разделитель, ø10x ø16x 26.5mm	1
50	Втулка шкива	2
51	Сиденье	1
52	Фиксатор рукояток	1
53	Верхняя соединительная крышка	1
54	Нижняя соединительная крышка	1
55	Основание генератора	1
56	Крышка демпфирующего устройства	1
59	Заглушка для ножки	4
60	Стальная пластина	2
61	Втулка 6001	1
62	Втулка 6003	1
63	Направляющий ролик	2
64	Ролик сиденья	4
65	Роликовая втулка	2
66	Транспортировочные ролики	2
67	Заглушка горизонтальной рамы	1
68	Верхняя крышка основной рамы	1

70	Нижняя крышка	1
71	Пластиковая шайба ø10.2xø14x1 мм	3
72	Винт со скругленной головкой, M6x10 мм	11
73	Стопорная шайба с внутр. зубьями M6	7
74	Нейлоновая гайка M6	2
75	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST4.2x10 мм	11
76	Плоская шайба M6	22
77	Болт с цилиндрической головкой, M8x65 мм	2
78	Болт с круглой головкой M8x75 мм	1
79	Плоская шайба M8	11
80	Нейлоновая гайка M8	9
81	Болт с цилиндрической головкой, M6x16 мм	8
82	Болт с цилиндрической головкой, M8x40 мм	2
83	Винт с плоской головкой, M6x16 мм	2
85	Болт с цилиндрической головкой, M8x110 мм	2
86	Болт с круглой головкой M8x25 мм	2
87	Пружинная шайба M8	4
88	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST4.2x16 мм	7
90	Болт с цилиндрической головкой, M5x92 мм	4
91	Шестигранная гайка M5	4
92	Крюк цепи	2
93	Эластичное кольцо Ф32	1
94	Нейлоновая гайка M10	2
95	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST4.2x6 мм	6
96	Болт с цилиндрической головкой, M8x45 мм	1
97	Шестигранная гайка M4	1
98	Шплинт	1
99	Болт с цилиндрической головкой, M6x16 мм	13
101	Винт с крест. шлицем, M6x10 мм	7
102	Отвертка	1
103	Шестигранный ключ 6 мм	2

104	Гаечный ключ 13-15 мм	1
105	Шестигранная гайка M6	2
106	Распорная втулка ПУ	2
107	Заглушка	1
108	Подшипник 6001RS	1
109	Противовес	3
110	Втулка подшипника	1
111	Болт с цилиндрической головкой, M4x12 мм	3
112	Плоская шайба Ф12*Ф3.5*1.0т	2
113	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST3.5x12 мм	2
114	Шестигранный ключ 5 мм	1
115	Магнит	1
116	Амортизирующий ограничитель	2
117	Болт с круглой головкой M8x20 мм	2
118	Кронштейн ограничителя	2
120	Защита ремешка педали	2
121	Стопорная пластина ремешка педали	2
122	Винт с плоской головкой, M5x12 мм	4
124	Винт с полукр. гол. и крест. шлицем M6x30 мм (резьба наполовину)	1
125	Пружинная шайба M6	1
127	Нейлоновая гайка M6	2
131	Винт со скругленной головкой, M6x12 мм	3
134	Верхняя стойка консоли	1
135	Нижняя стойка консоли	1
136	Ходовой винт	1
137	Маленькая втулка шкива	1
138	Вращающаяся муфта	2
139	Вал педали 16 мм	1
140	Вал педали 12 мм	1
156	Держатель для смартфона	1
157	Амортизирующий трос держателя смартфона	1

158	Левая соединительная крышка	1
159	Правая соединительная крышка	1
163	Прокладка из ЭВА для консоли	1
164	Прокладка из ЭВА для держателя смартфона	1
166	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST4.2x35 мм	3
173	Болт с цилиндрической головкой, M8x20 мм	4
174	Крышка каретки сиденья	1
175	Основная рама	1
176	Горизонтальная рама	1
177	Опорная пластина педали	2
178	Торцевая крышка педали	4
179	Кронштейн для крепления консоли	1
180	Болт с цилиндрической головкой, M5x16 мм	4
181	Винт с крест. шлицем, M6x28 мм	1
185	Левая боковая крышка	1
186	Правая боковая крышка	1
187	Левая внутренняя крышка	1
188	Правая внутренняя крышка	1
190	Саморез с плоск. гол. и крест. шлицем, ST4.2x10 мм	7