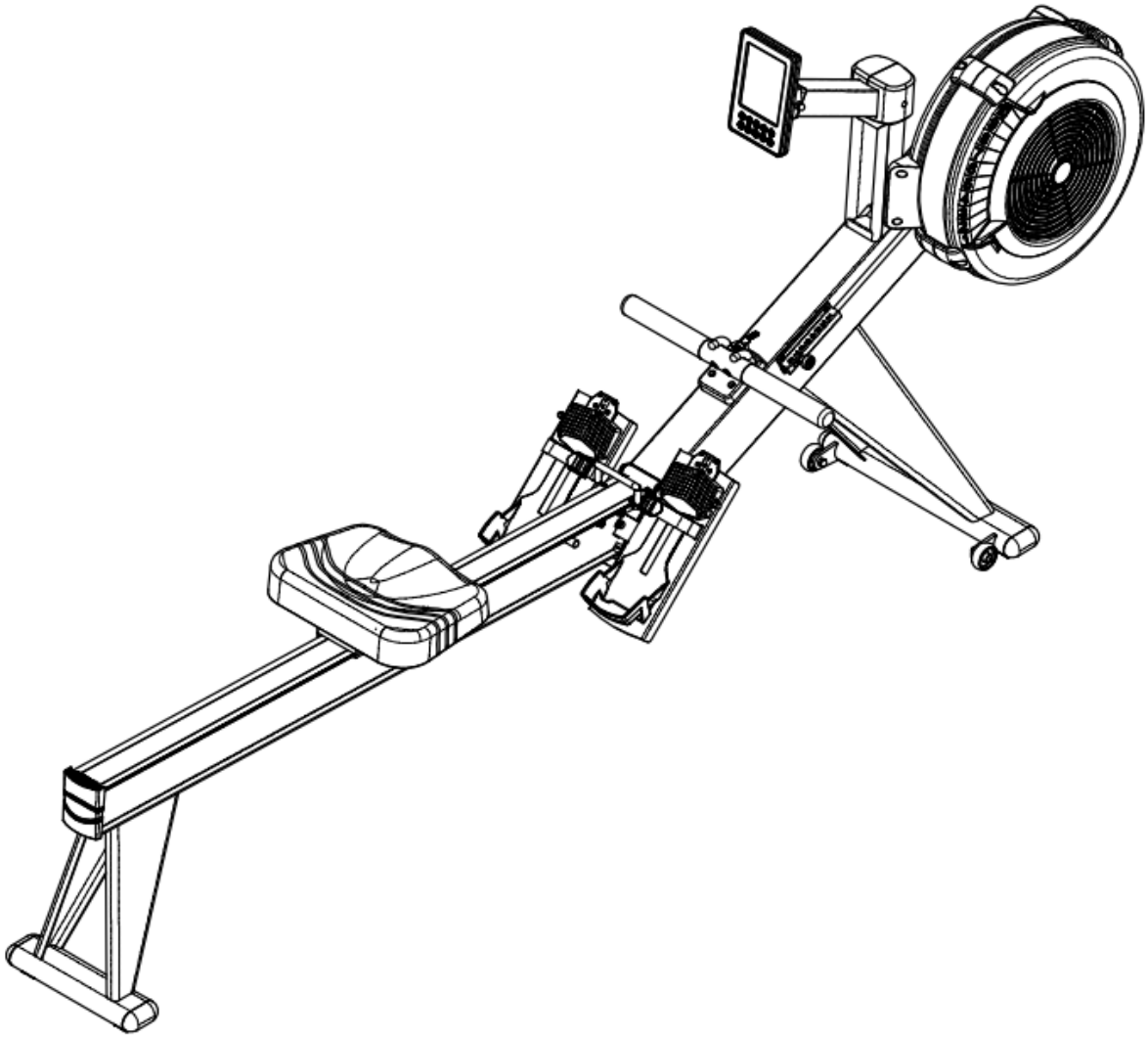
# Гребной тренажер Xebex ARRV- 4 AirPlus



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ / РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**ВАЖНО:** ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДАННОГО ИЗДЕЛИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО ВСЕМИ ИНСТРУКЦИЯМИ ПО СБОРКЕ И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ. УДЕЛИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ РУКОВОДСТВУ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИМ НАДПИСЯМ. СОХРАНИТЕ ВСЮ ИНФОРМАЦИЮ ПО ТРЕНАЖЕРУ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

**БЕЗОПАСНОСТЬ:** ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ХОРОШО РАЗОГРЕЙТЕСЬ И РАЗОМНИТЕСЬ ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ БОЛЬ ИЛИ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

## ПОДГОТОВКА К СБОРКЕ

⇒ Перед сборкой тренажера, проверьте размеры и количество всех крепежных деталей. Для этого используйте список деталей и общую схему сборки.

⇒ Процесс сборки описан пошагово и доступно. Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по сборке. Прежде чем приступить к работе, полностью ознакомьтесь с руководством и процессом сборки.

Совет по сборке: всегда предварительно подготавливайте детали, необходимые для следующего этапа сборки.

⇒ Сборка должна выполняться на ровной поверхности размером не менее 122 см на 305 см. Примечание: после завершения сборки оставьте минимум 60 - 90 см пространства с каждой стороны тренажера для удобного доступа к нему и демонтажа.

⇒ Не выбрасывайте упаковочные материалы до завершения сборки.

⇒ Инструменты для сборки включены в комплект, но Вы также можете использовать стандартные инструменты.

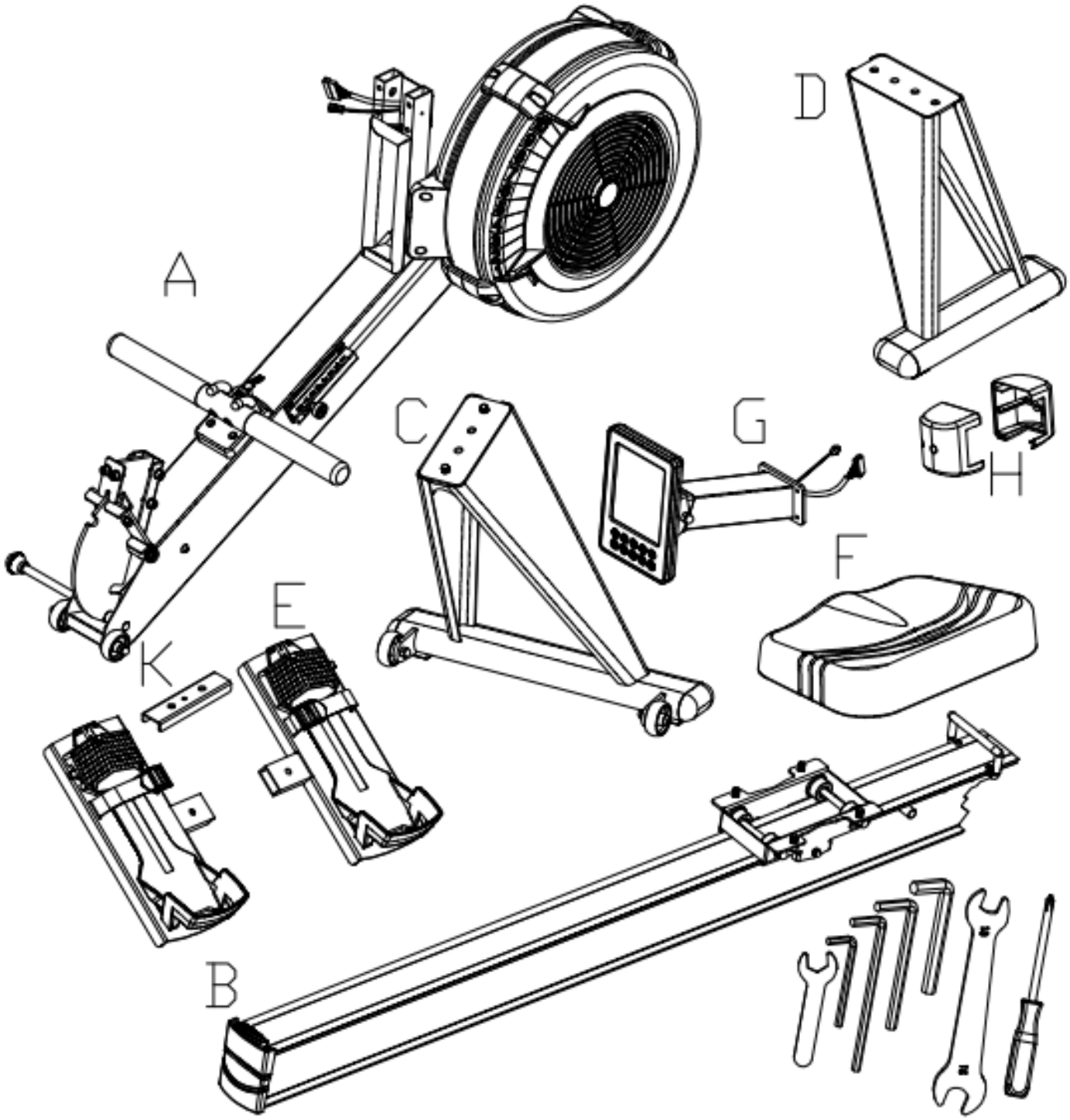
## ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** чтобы снизить риск получения травм, пожалуйста, перед сборкой и использованием тренажера ознакомьтесь со следующими мерами предосторожности.

1. Владелец тренажера несет ответственность за то, чтобы все пользователи были надлежащим образом информированы о мерах предосторожности.
2. Внимательно прочитайте все инструкции и прилагаемую документацию. Разберитесь в инструкции по сборке и эксплуатации перед началом работы.
3. Пользуйтесь тренажером только на ровной поверхности. Используйте регулировочные ножки на нижней части тренажера, чтобы стабилизировать его.
4. Для дополнительной защиты полов или ковров рекомендуется разместить под оборудованием специальный коврик.
5. Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием.
6. Проверяйте тренажер на регулярной основе. По мере необходимости затягивайте ослабленные крепежи. Своевременно заменяйте изношенные или поврежденные детали.
7. Данный тренажер предназначен для использования только в помещении. Использование в нерекомендуемых условиях может привести к серьезным травмам, при этом гарантии и обязательства, связанные с этим, аннулируются.
8. Вес пользователя не должен превышать 350 кг.
9. Содержите оборудование в чистоте и осуществляйте надлежащее техническое обслуживание.
10. Соблюдайте меры предосторожности, указанные на предупреждающих надписях, которые размещены на оборудовании.
11. Перед началом кардио и силовой тренировки правильно разогрейте и разомните мышцы.
12. Если во время тренировки вы почувствуете боль или головокружение, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** перед началом программы тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 и людей, у которых ранее имелись проблемы со здоровьем. Очень важно внимательно прочитать все инструкции. Мы не несем никакой ответственности за травмы или косвенные убытки, понесенные в результате использования данного тренажера. Дополнительные условия и положения перечислены в конце настоящего или прилагаемого руководства.

Цвет и технические характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления.

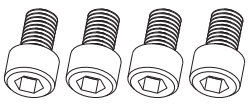



J

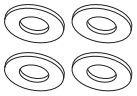
(J0) Гайки с нейлон. вставкой M8



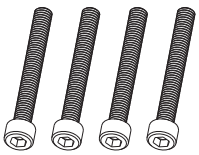
(J1) Болты M10x16 мм



(J2) Шайбы M10x1.5t



(J3) Болты M6x50 мм



(J4) Винт M4x12.7 мм



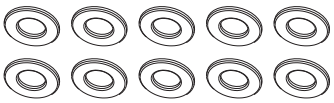
(J5) Болты M8x35 мм



(J6) Болты M8x16 мм



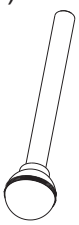
(J7) Шайбы M8x1.5t



(J10) Пружинная шайба



(J8) Шплинт



(J9) Винты M4x10 мм

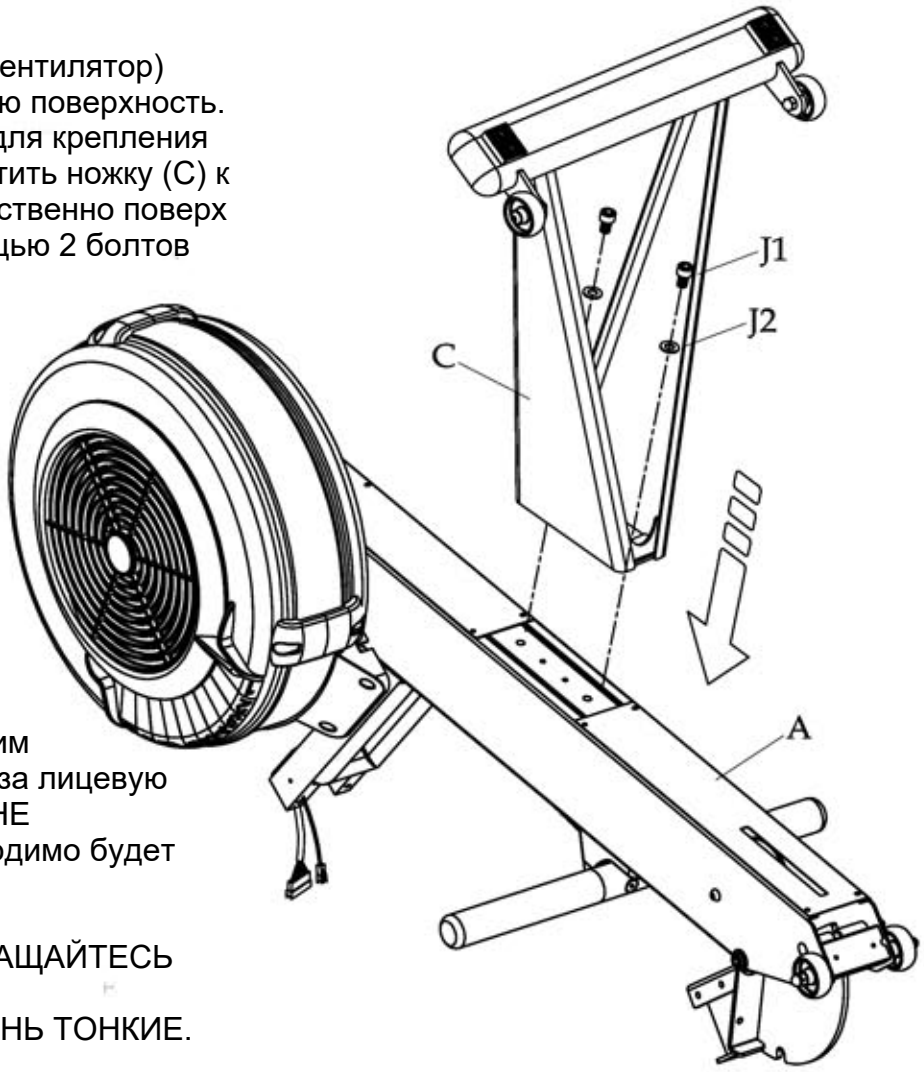


ПРИМЕЧАНИЕ: перед сборкой, выложите все детали перед собой, чтобы убедиться, что Вы ничего не упустили.

Будьте осторожны во время сборки, так как некоторые детали острые и при неправильном обращении могут стать причиной повреждений. При сборке любой части оборудования не забывайте о мерах предосторожности.

## Шаг 1

Расположите основную раму (A) (вентилятор) вверх ногами на мягкую и надежную поверхность. Вы увидите резьбовые отверстия для крепления передней ножки (C). Чтобы прикрутить ножку (C) к раме (A), разместите ее  непосредственно поверх этих отверстий. Закрепите с помощью 2 болтов (J1) и шайб  (J2).

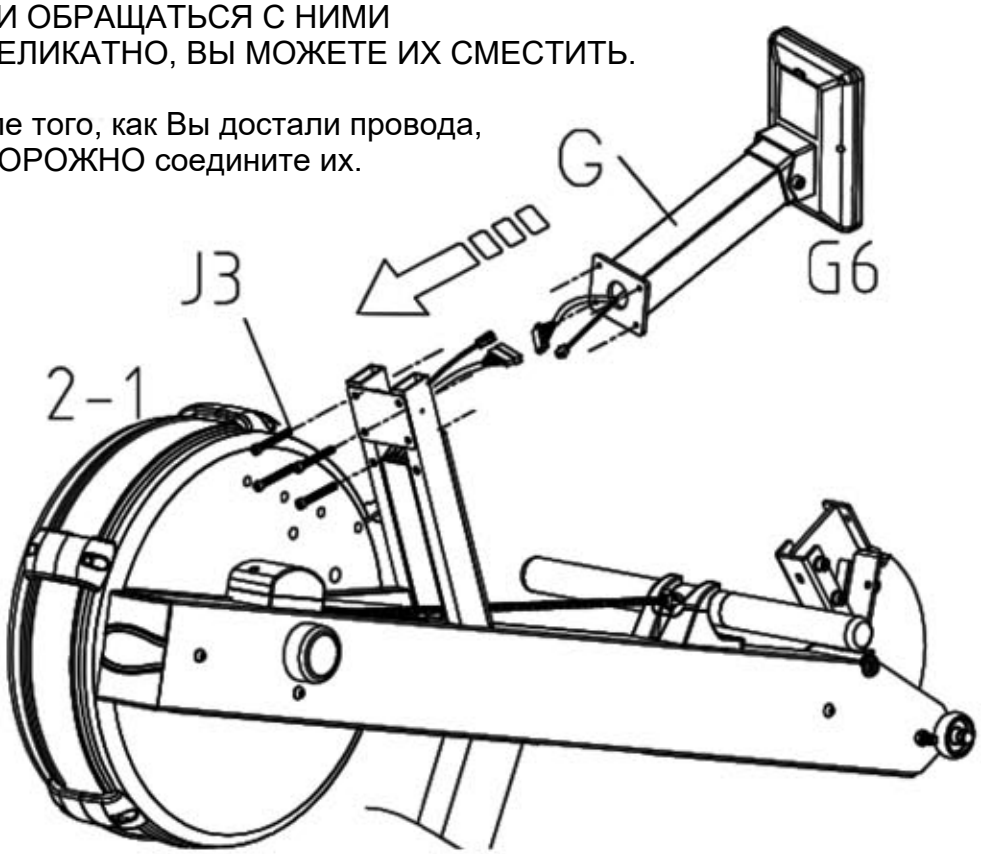



## Шаг 2

2-1 СЛЕГКА потяните провода таким образом, чтобы они не выступали за лицевую планку ножки основной рамы (A). НЕ ОТРЕЗАЙТЕ ПРОВОДА; их необходимо будет соединить с проводами консоли.

ВНИМАНИЕ: ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАЩАЙТЕСЬ С НИМИ ОСТОРОЖНО, ТАК КАК ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПРОВОДА ОЧЕНЬ ТОНКИЕ. ЕСЛИ ОБРАЩАТЬСЯ С НИМИ НЕДЕЛИКАТНО, ВЫ МОЖЕТЕ ИХ СМЕСТИТЬ.

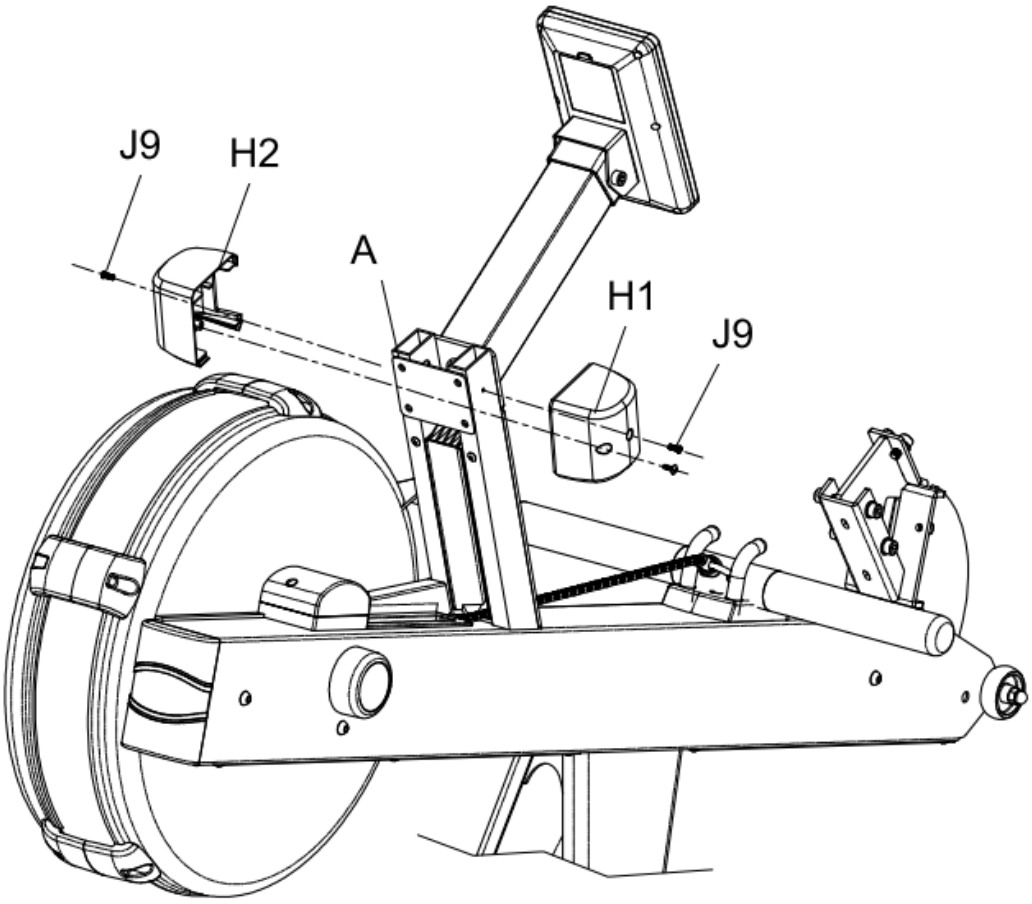
После того, как Вы достали провода, ОСТОРОЖНО соедините их.




2-2 После того, как Вы соедините провода, АККУРАТНО прикрепите держатель консоли (G) к ножке основной рамы (A). ПОЖАЛУЙСТА, БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ОТКРЫТЫМИ КОНЦАМИ ПРОВОДОВ. ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОВРЕЖДЕНИЕ ИЛИ СМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДА ДОЛЖНЫ ВЕРНУТЬСЯ НА МЕСТО ВНУТРЬ ПОСЛЕ ПОДКЛЮЧЕНИЯ.

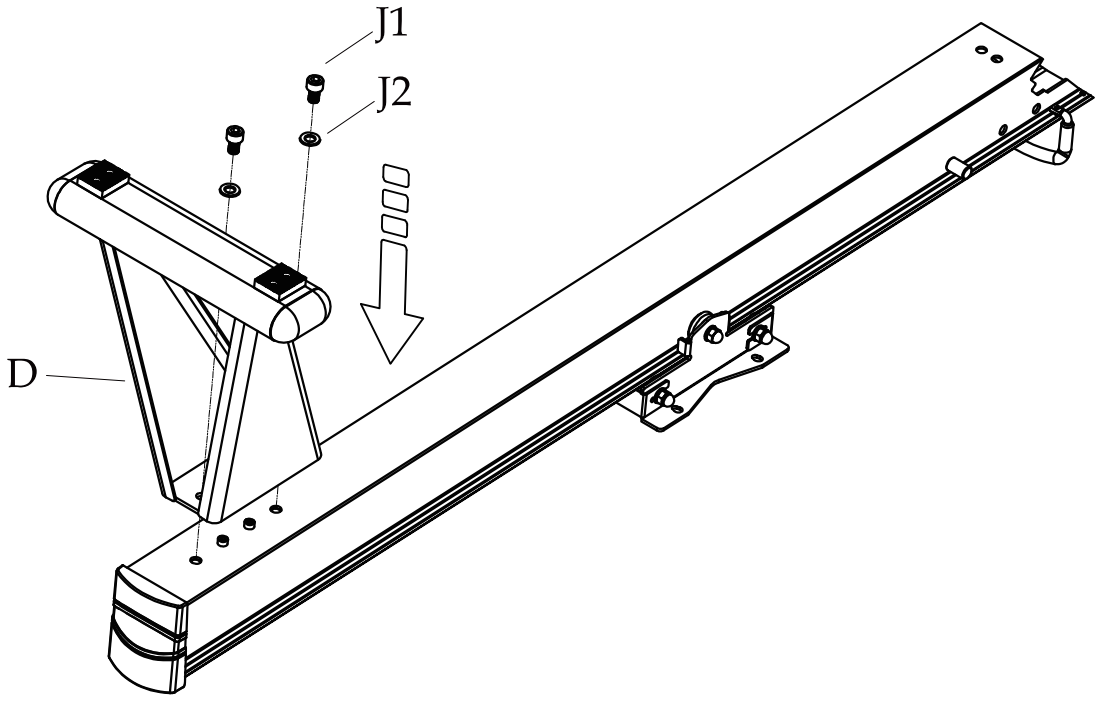
## Шаг 3

Чтобы окончательно закрепить консоль (G) на основной раме (A), прикрутите кожух (H). Кожух (H) распадается на две части: (H1) и (H2). Эти части соединятся вместе, как только они будут прикреплены к основной раме (A). После этого закрепите их 2 винтами (J9) и 1 винтом (J4).

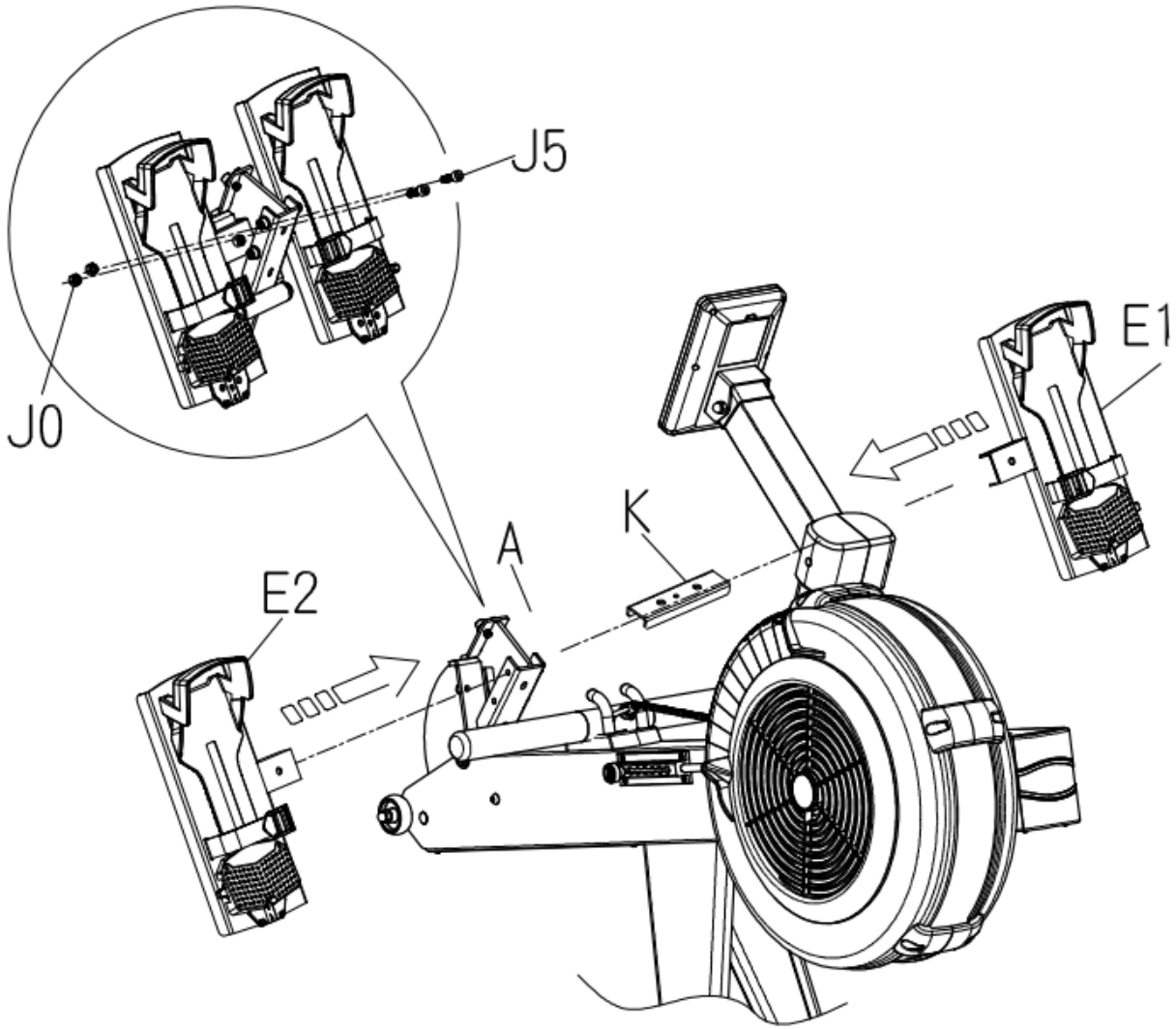



## Шаг 4

Для установки задней ножки (D) расположите направляющую раму (B) лицевой стороной вниз так, чтобы рама сиденья находилось на полу. Поместите заднюю опорную ножку (D) над резьбовыми отверстиями направляющей рамы (B). После этого закрепите с помощью 2 болтов (J1) и шайб (J2).



## Шаг 5



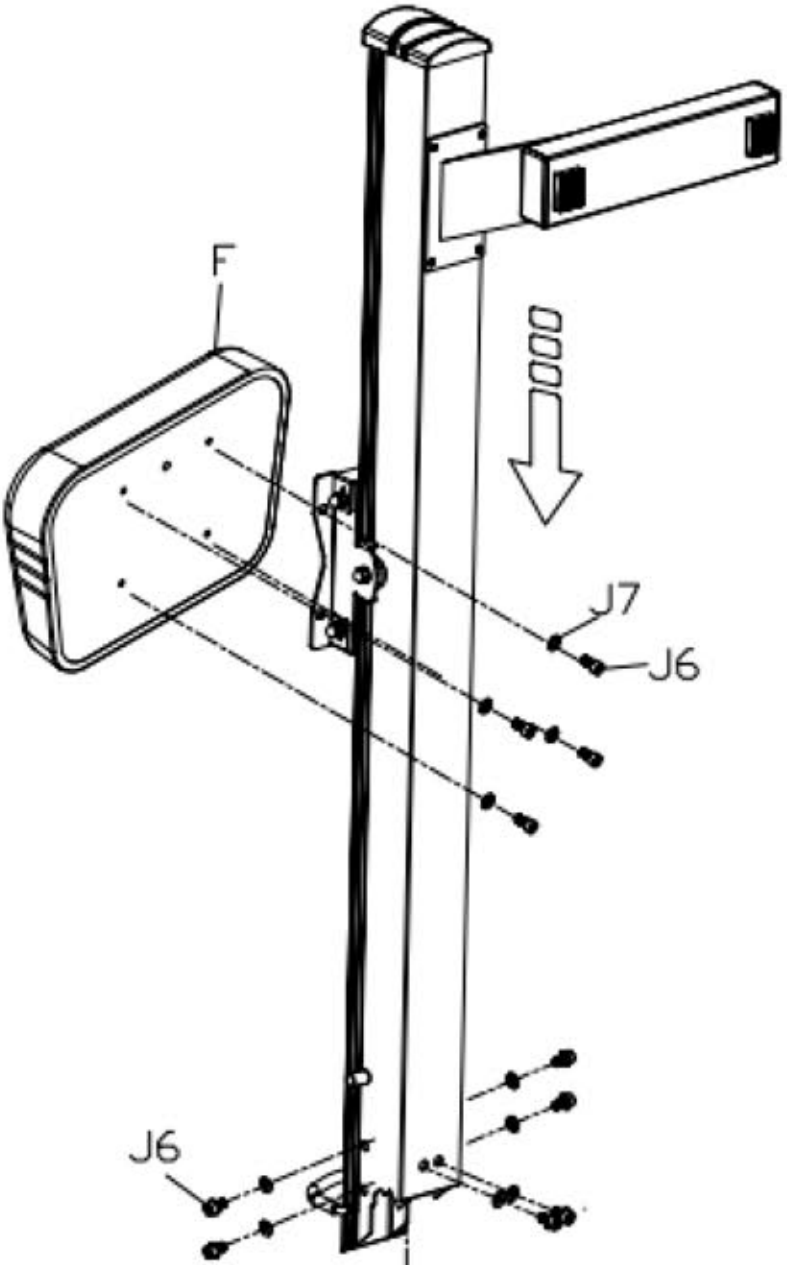

Для установки педалей (E1) и (E2) на основную раму (A), соедините их вместе стальной скобой (K). Стальная скоба
(K) должна встать на место педали (E1). После этого закрепите ее с помощью 2 болтов (J5), 2 пружинных шайб (J10) и 2 гаек (J0).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** перед тем, как продолжить сборку, установите педали. Если пропустить пятый шаг, отверстия направляющей рамы будут закрывать отверстия передней ножки, где должны быть установлены педали.

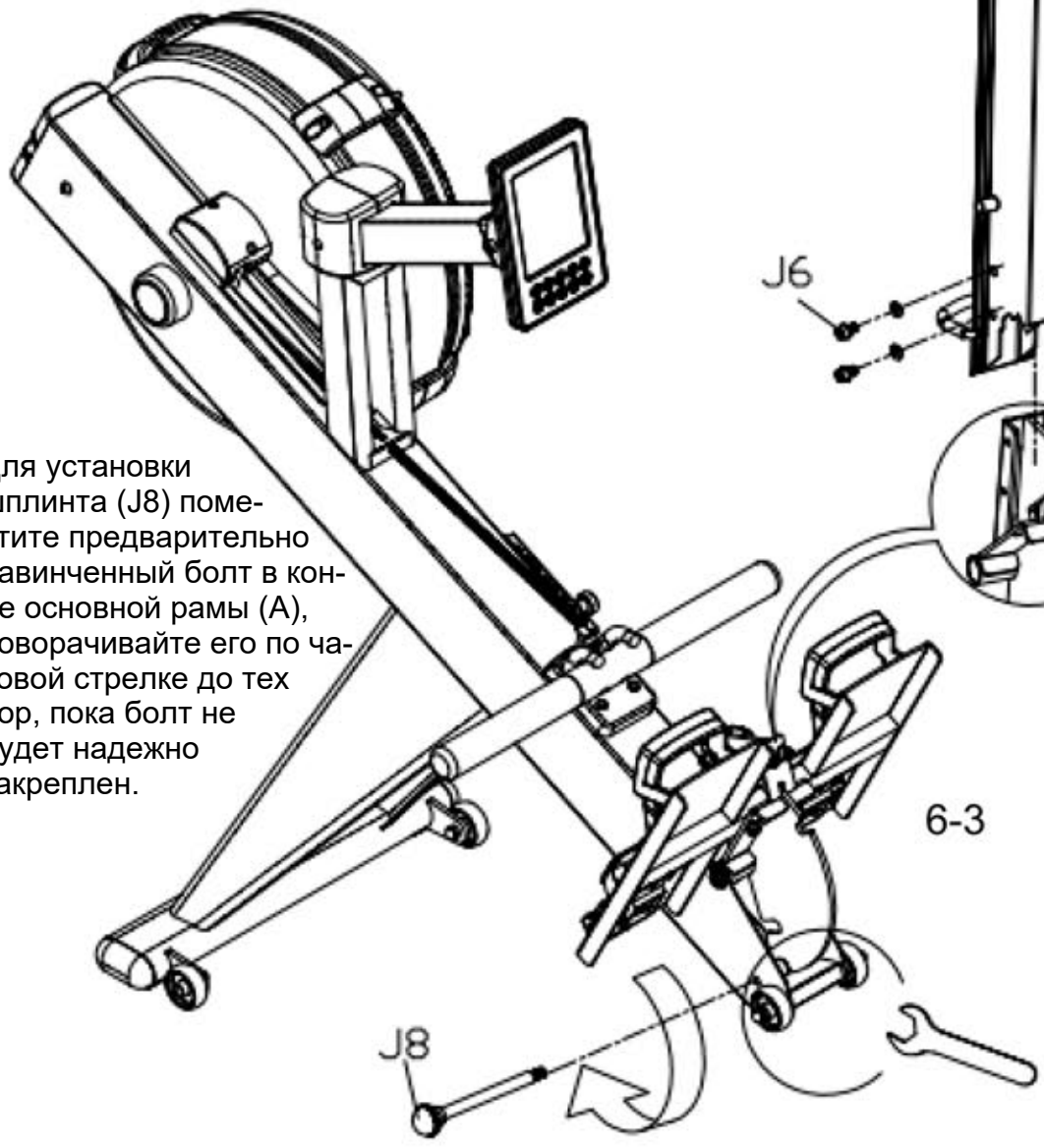
## Шаг 6

6-1

Расположите подушку сиденья (F) над резьбовыми отверстиями направляющей рамы (B). Сторона сиденья (F) с бОльшим углом должна быть направлена к задней части направляющей рамы (B). Закрепите с помощью 4 болтов (J6) и 4 шайб (J7).



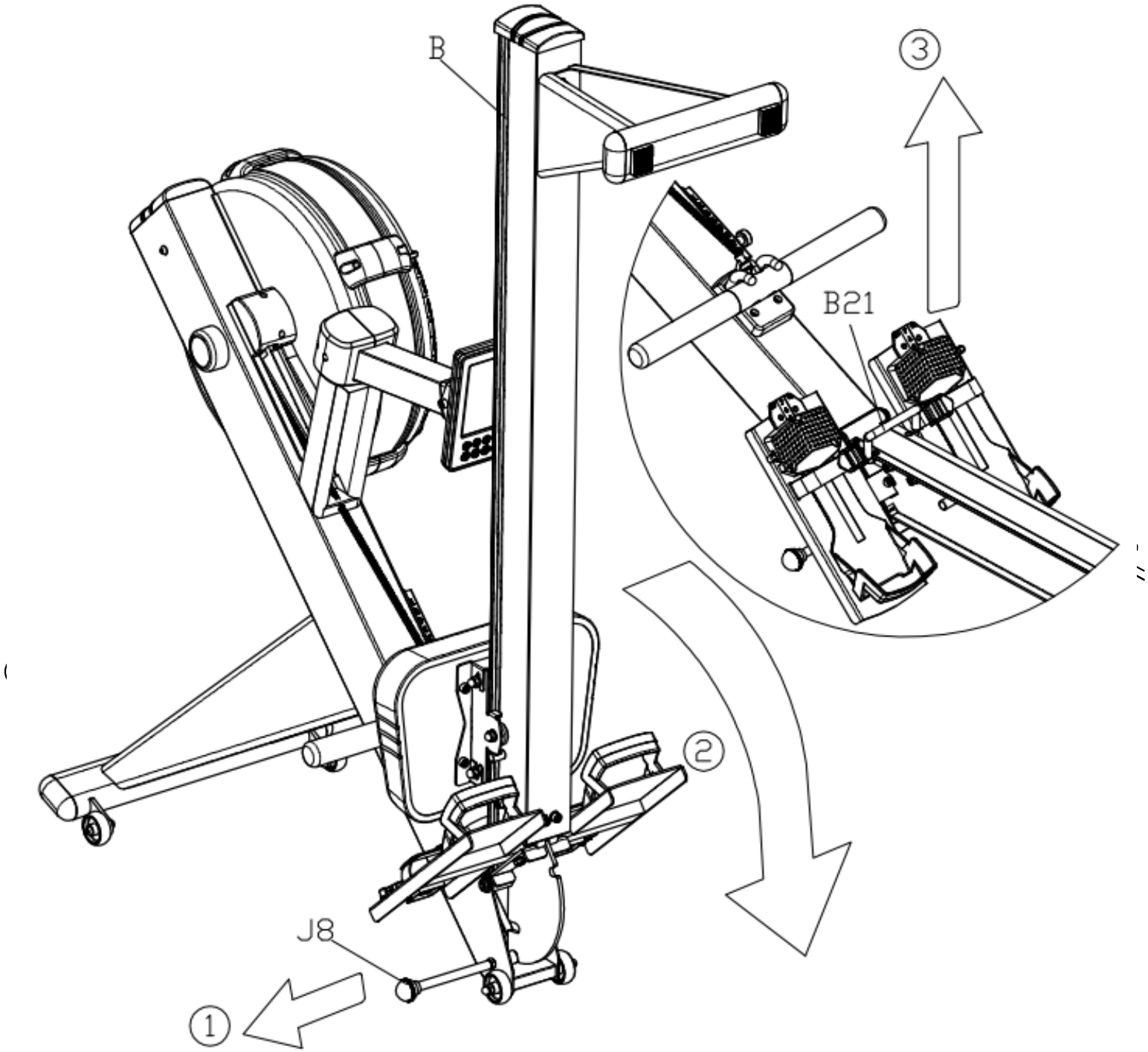

Для установки шплинта (J8) поместите предварительно навинченный болт в конце основной рамы (A), поворачивайте его по часовой стрелке до тех пор, пока болт не будет надежно закреплен.




6-3

Поставьте основную (A) и направляющую раму (B) таким образом, чтобы отверстия совпали. Прикрутите основную раму (A) к направляющей (B) с помощью 4 болтов (J6) и 4 шайб (J7).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** плотно затяните ВСЕ БОЛТЫ И ШАЙБЫ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ПРОЧНУЮ И НАДЕЖНУЮ основу для тренажера.

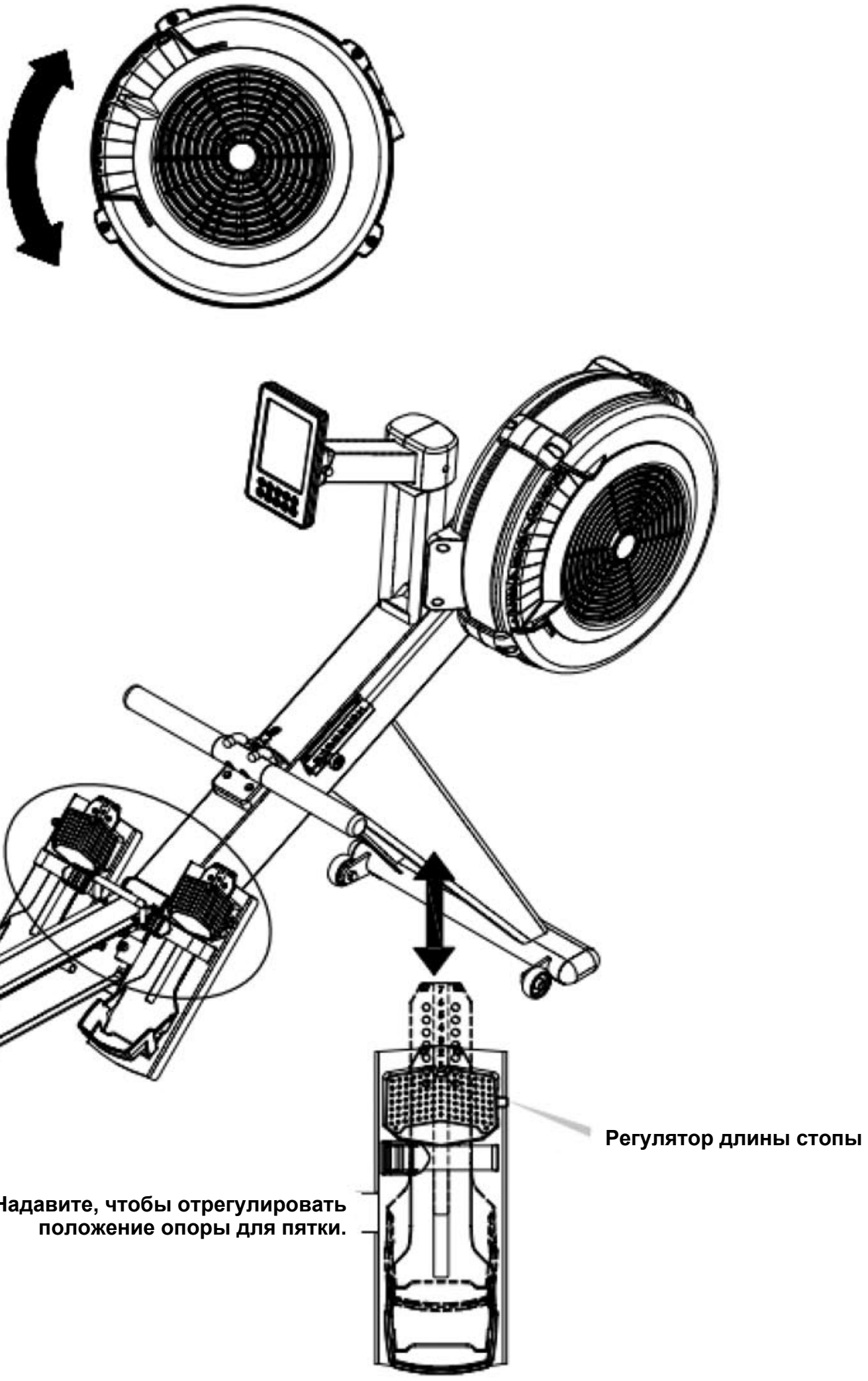


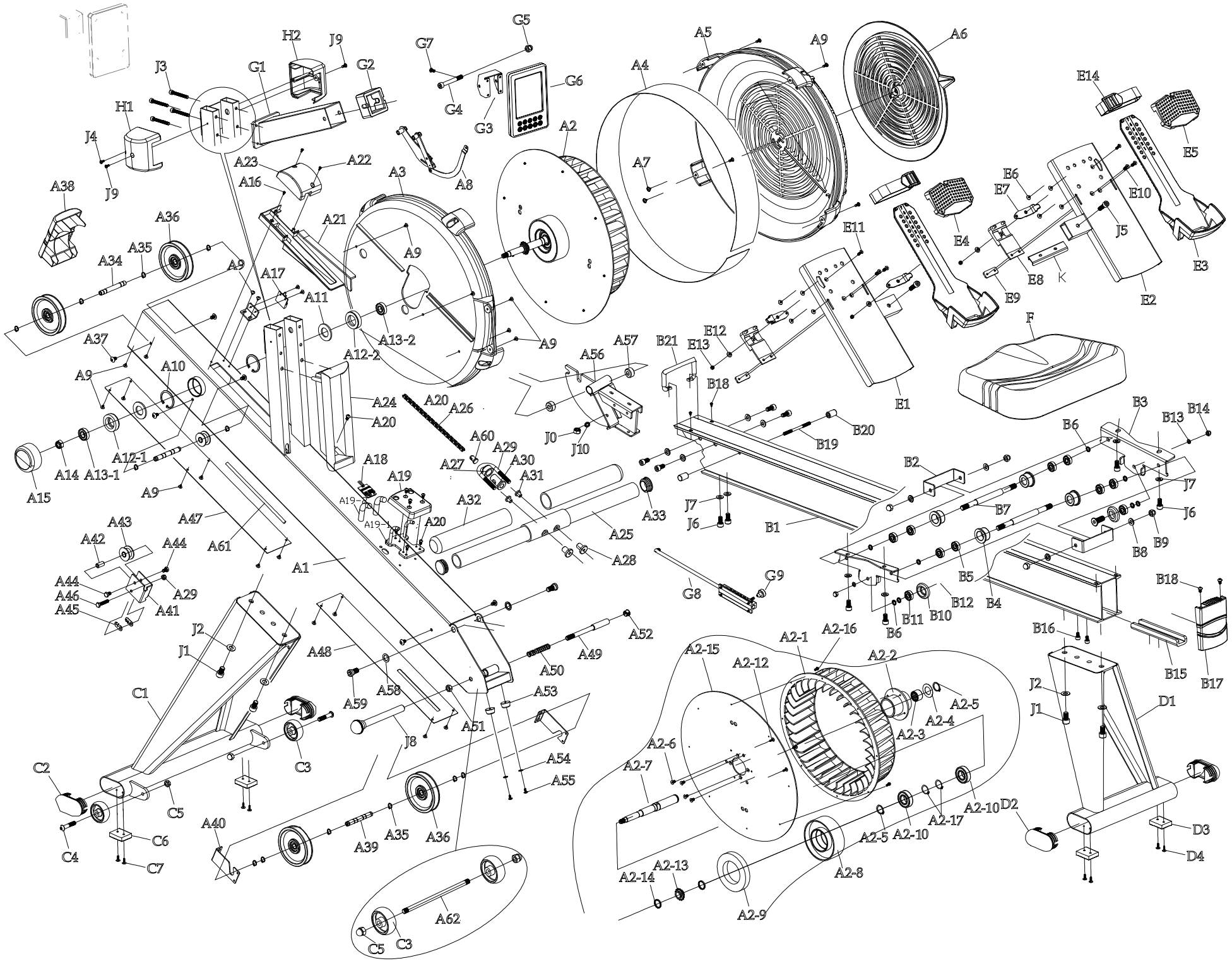

## Шаг 7

**Хранение тренажера**

Чтобы сложить гребной тренажер, просто потяните ШПЛИНТ (J8), расположенный между основной (A) и направляющей рамой (B).
Основная рама (A) опуститься вниз и позволит Вам приподнять направляющую раму (B) так, чтобы передняя опорная ножка (C) была направлена наружу. Когда Вам снова понадобиться тренажер, просто потяните за ШПЛИНТ (J8), удерживая направляющую раму (B).
Направляющая рама (B) опуститься вниз.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** крепко держите движущиеся части при складывании тренажера. Вес тренажера провоцирует резкое падение основной рамы (A) при складывании и резкое падение направляющей рамы (B) при раскладывании.


Регулятор длины стопы
Надавите, чтобы отрегулировать положение опоры для пятки.


A1
A2
A2-1
A2-2
A2-3
A2-4
A2-5
A2-6
A2-7
A2-8
A2-9
A2-10
A2-12
A2-13
A2-14
A2-15
A2-16
A2-17
A3
A4
A5
A6
A7
A8
A9
A10
A11
A12-1
A12-2
A13-1
A13-2
A14
A15
A16
A17
A18
A19
A20
A21
A22
A23
A24
A25
A26
A27
A28
A29
A30
A31
A32
A33
A34
A35
A36
A37
A38
A39
A40
A41
A42
A43
A44
A45
A46
A47
A48
A49
A50
A51
A52
A53
A54
A55
A56
A57
A58
A59
A60
A61
A62
B1
B2
B3
B4
B5
B6
B7
B8
B9
B10
B11
B12
B13
B14
B15
B16
B17
B18
B19
B20
B21
C1
C2
C3
C4
C5
C6
C7
D1
D2
D3
D4
E1
E2
E3
E4
E5
E6
E7
E8
E9
E10
E11
E12
E13
E14
F
G1
G2
G3
G4
G5
G6
G7
G8
G9
H1
H2
J0
J1
J2
J3
J4
J5
J6
J7
J8
J9
J10
K

| № | НАЗВАНИЕ | ХАРАКТЕРИСТИКИ | КОЛ-ВО | № | НАЗВАНИЕ | ХАРАКТЕРИСТИКИ | КОЛ-ВО |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A1 | Основная рама в сборе | | 1 | A21 | Крышка основания датчика | АБС | 1 |
| A2 | Маховик вентилятора в сб. | | 1 | A22 | Саморез с шар. головкой | M4*12 мм | 2 |
| A2-1 | Вентилятор | | 1 | A23 | Крышка датчика | АБС | 1 |
| A2-2 | Трубка | | 1 | A24 | Наружная крышка цепи | АБС | 1 |
| A2-3 | Обгонный подшипник | FC 2016 | 1 | A25 | Рама рукояти | Ø31.8 | 1 |
| A2-4 | Металлическая шайба | | 1 | A26 | Цепь 1/4” | | 1 |
| A2-5 | S-образное крепление | S20 | 2 | A27 | Соединительная прокладка для цепи | SC-2473 | 1 |
| A2-6 | Болт с цилиндр. головкой | M5*10 мм | 4 | A28 | Головная гайка | Ø18xØ9(M6)x15 мм | 2 |
| A2-7 | Ось маховика | Ø20*197 мм | 1 | A29 | Цепной крюк | | 1 |
| A2-8 | Крышка магнита | | 1 | A30 | Соединитель | | 1 |
| A2-9 | Кольцевой магнит | Ø100*Ø60*15T | 1 | A31 | Т-образная гайка | Ø14xØ8(M6)x10.5 мм | 2 |
| A2-10 | Подшипник | BR-6004ZZDKFL | 2 | A32 | Рукоятки | | 2 |
| A2-12 | Саморез | M4*12 мм | 3 | A33 | Заглушка | | 2 |
| A2-13 | Цепной привод 1/4” | | 1 | A34 | Ось шкива (переднего) | Ø10*79.8 мм | 1 |
| A2-14 | Шайба ПУ | | 2 | A35 | С-образное крепление | | 10 |
| A2-15 | Фиксир. скоба вентилятора | Ø430*2.5T | 1 | A36 | Шкив | | 4 |
| A2-16 | Саморез | M4*10 мм | 8 | A37 | Болт с цилиндр. головкой и крестообразным шлицем | M5*10 мм | 4 |
| A2-17 | R-образное крепление | R42 | 2 | A38 | Перед. крышка осн. рамы | АБС | 1 |
| | | | | A39 | Ось шкива (заднего) | Ø10*79.8 мм | 2 |
| A3 | Крышка цепи (лев.) | АБС | 1 | A40 | Скобы для крепления эластичного каната | | 2 |
| A4 | Обод | | 1 | A41 | Скоба для цепи | | 1 |
| A5 | Крышка цепи (прав.) | АБС | 1 | A42 | Гнездо шкива | | 1 |
| A6 | Регулировочный диск | АБС | 1 | A43 | Цепной шкив | | 2 |
| A7 | Саморез | M4*8 мм | 2 | A44 | Винт с шестигр. головкой | M6*10 мм | 2 |
| A8 | Магнитная система в сб. | | 1 | A45 | Звено | | 2 |
| A9 | Саморез | M4*12 мм | 21 | A46 | Винт с шестигр. головкой | M6*30 мм | 1 |
| A10 | С-образное крепление | R40 | 2 | A47 | Нижняя панель основной рамы (передняя) | | 1 |
| A11 | Шайба | Ø22*Ø44.2*3T | 2 | A48 | Нижняя панель основной рамы (зад.) | | 1 |
| A12-1 | Резиновая крышка | 6001 | 1 | A49 | Ось штыря | Ø12.7*76 мм | 1 |
| A12-2 | Резиновая крышка | 6903 | 1 | A50 | Пружина | | 1 |
| A13-1 | Подшипник | BR-6001ZZDKFL | 1 | A51 | Гайка | | 1 |
| A13-2 | Подшипник | BR-6903ZZDKFL | 1 | A52 | Заглушка | | 1 |
| A14 | Стягивающая гайка с нейлоновой вставкой | M10 | 1 | A53 | Подкладки под основание | | 1 |
| A15 | Крышка | АБС | 1 | A54 | Шайба | M4*Ø10*1T | 2 |
| A16 | Винт | M5×6 мм | 1 | A55 | Саморез | M4*10 мм | 2 |
| A17 | Датчик | | 1 | A56 | Ось вращения | | 1 |
| A18 | Приемный датчик | | 1 | A57 | Гнездо оси вращения | Ø21.5*12 мм | 2 |
| A19 | Подставка для рукоятки | АБС | 1 | A58 | Шайба | 1/2"*2.0T*Ø23 | 2 |

| № | НАЗВАНИЕ | ХАРАКТЕРИСТИКИ | КОЛ-ВО | № | НАЗВАНИЕ | ХАРАКТЕРИСТИКИ | КОЛ-ВО |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A60 | Соединительная ось цепи | | 1 | E1 | Упор для левой педали | | 1 |
| A61 | Эластичный канат | | 1 | E2 | Упор для правой педали | | 1 |
| A62 | Ось колеса | Ø8x156 мм | 1 | E3 | Регулируемая часть педали | ТПЭ | 2 |
| | | | | E4 | Левая крышка педали | | 1 |
| B1 | Алюминиевая направл. | | 1 | E5 | Правая крышка педали | | 1 |
| B2 | Крышка ролика каретки | | 2 | E6 | Саморез | M4*8 мм | 8 |
| B3 | Крышка каретки | | 2 | E7 | Фиксирующая деталь | | 2 |
| B4 | Колесо каретки | | 4 | E8 | Основание | | 2 |
| B5 | Подшипник | PR-608ZZ(BMC) | 8 | E9 | Защелка | | 2 |
| B6 | Распорная втулка | Ø8*Ø12*2 мм | 8 | E10 | Винт с плоской головкой и крестообразным шлицем | M5*15 мм | 4 |
| B7 | Ось каретки | Ø10*121 мм | 2 | E11 | Винт с плоской головкой и крестообразным шлицем | M4*15 мм | 2 |
| B8 | Шайба | M8*2.OT*016 | 4 | E12 | Распорная втулка | | 2 |
| B9 | Глухая гайка | M8 | 4 | E13 | Стягивающая гайка с нейлоновой вставкой | M4 | 2 |
| B10 | Ролик каретки | | 2 | E14 | Ремень | | 2 |
| B11 | Подшипник | PR-608ZZ(BMC) | 2 | | | | |
| B12 | Болт с цилиндр. головкой | M8*20 мм | 2 | F | Сиденье | | 1 |
| B13 | Шайба | M8*Ø16*2T | 2 | G1 | Держатель консоли | | 1 |
| B14 | Глухая гайка | M8 | 2 | G2 | Кронштейн консоли | | 1 |
| B15 | Верхняя пластина направляющей рамы | | 1 | G3 | Опорная рама консоли | | 1 |
| B16 | Болт с цилиндр. головкой | M6*10 мм | 2 | G4 | Болт с цилиндр. головкой | M8*85 мм | 1 |
| B17 | Крышка направляющей рамы | АБС | 1 | G5 | Глухая гайка с нейлоновой вставкой | M8 | 1 |
| B18 | Болт с цилиндр. головкой и крестообразным шлицем | M5*10 мм | 4 | G6 | Консоль | | 1 |
| B19 | Двухсторонний винт | Ø5.25*85 мм | 1 | G7 | Винт с шаровой головкой | M5*10 мм | 4 |
| B20 | Ограничитель | ТПР | 2 | G8 | Регулировка сопротивления в сборе | | 1 |
| B21 | Ручка направляющей | | 1 | G9 | Регулирующая ручка | Ø24*25 мм | 1 |
| | | | | H1 | Кожух для держателя консоли, лев. | АБС | 1 |
| C1 | Передняя опорная ножка | | 1 | H2 | Кожух для держателя консоли, прав. | АБС | 1 |
| C2 | Овальная плоская крышка | 40*80 | 2 | J0 | Стягивающая гайка с нейлоновой вставкой | M8 | 2 |
| C3 | Транспорт. ролики | Ø50 | 4 | J1 | Болт с цилиндр. головкой | M10*16 мм | 4 |
| C4 | Болт с цилиндр. головкой и крестообразным шлицем | M8*40 мм | 2 | J2 | Шайба | M10*1.5T*Ø20 | 4 |
| C5 | Глухая гайка | M8 | 4 | J3 | Болт с цилиндр. головкой | M6*50 мм | 4 |
| C6 | Подкладки под основание | 40*32 мм | 2 | J4 | Саморез | M4*12 мм | 3 |
| C7 | Саморез | M4*12 мм | 2 | J5 | Болт с цилиндр. головкой | M8*35 мм | 2 |
| | | | | J6 | Болт с цилиндр. головкой | M8*16 мм | 10 |
| D1 | Задняя опорная ножка | | 1 | J7 | Шайба | M8*Ø16*1.5T | 10 |
| D2 | Овальная плоская крышка | 40*80 | 2 | J8 | Шплинт | | 1 |
| D3 | Подкладки под основание | 40*32 мм | 2 | J9 | Винт с шаровой головкой | M4*10 мм | 2 |
| D4 | Саморез | M4*12 мм | 2 | J10 | Пружинная шайба | | 2 |