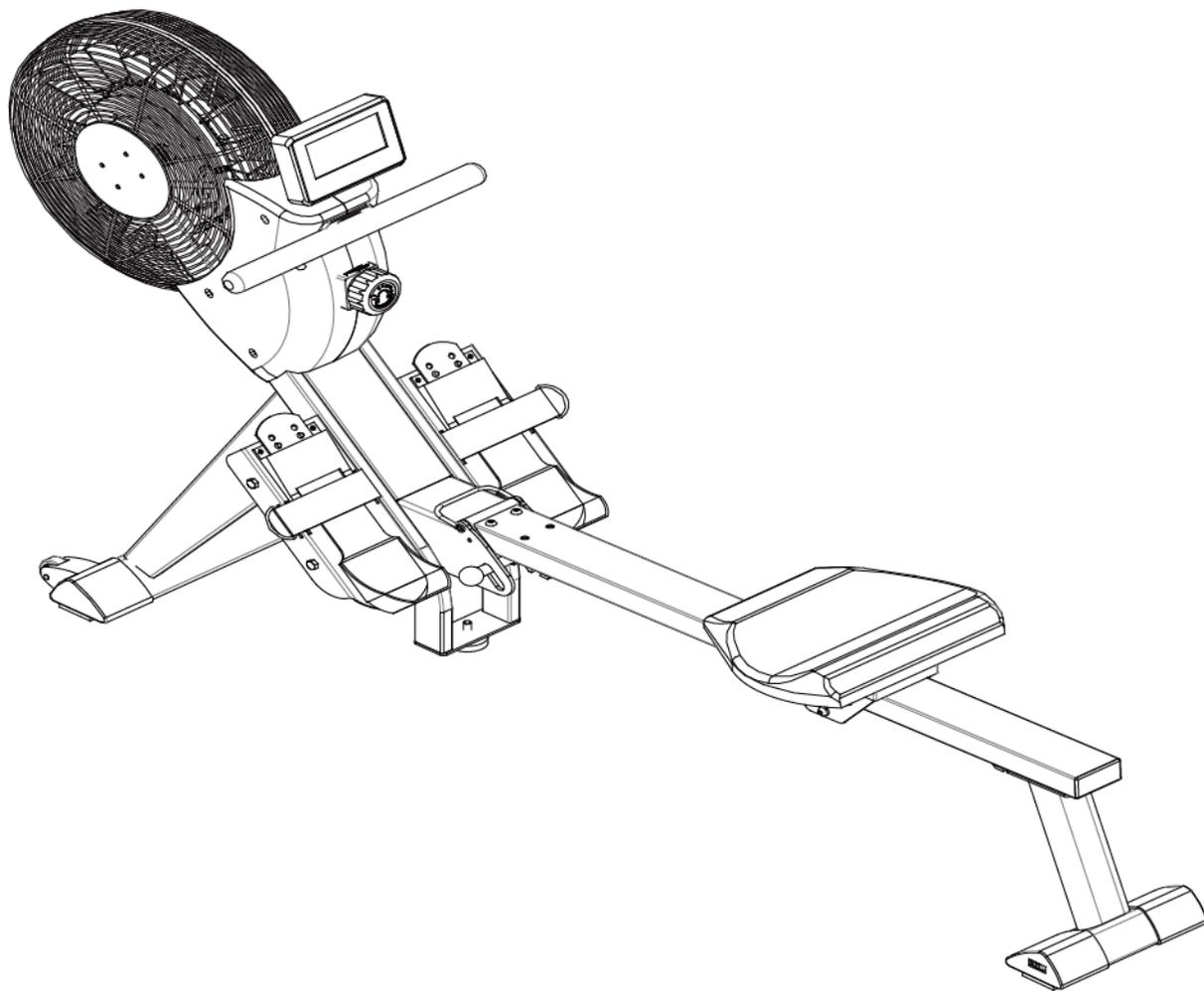




РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Гребной тренажёр

Артикул: R304M



ВАЖНО: Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим Вас за выбор нашего продукта. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Проконтролируйте, чтобы все пользователи тренажёра были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

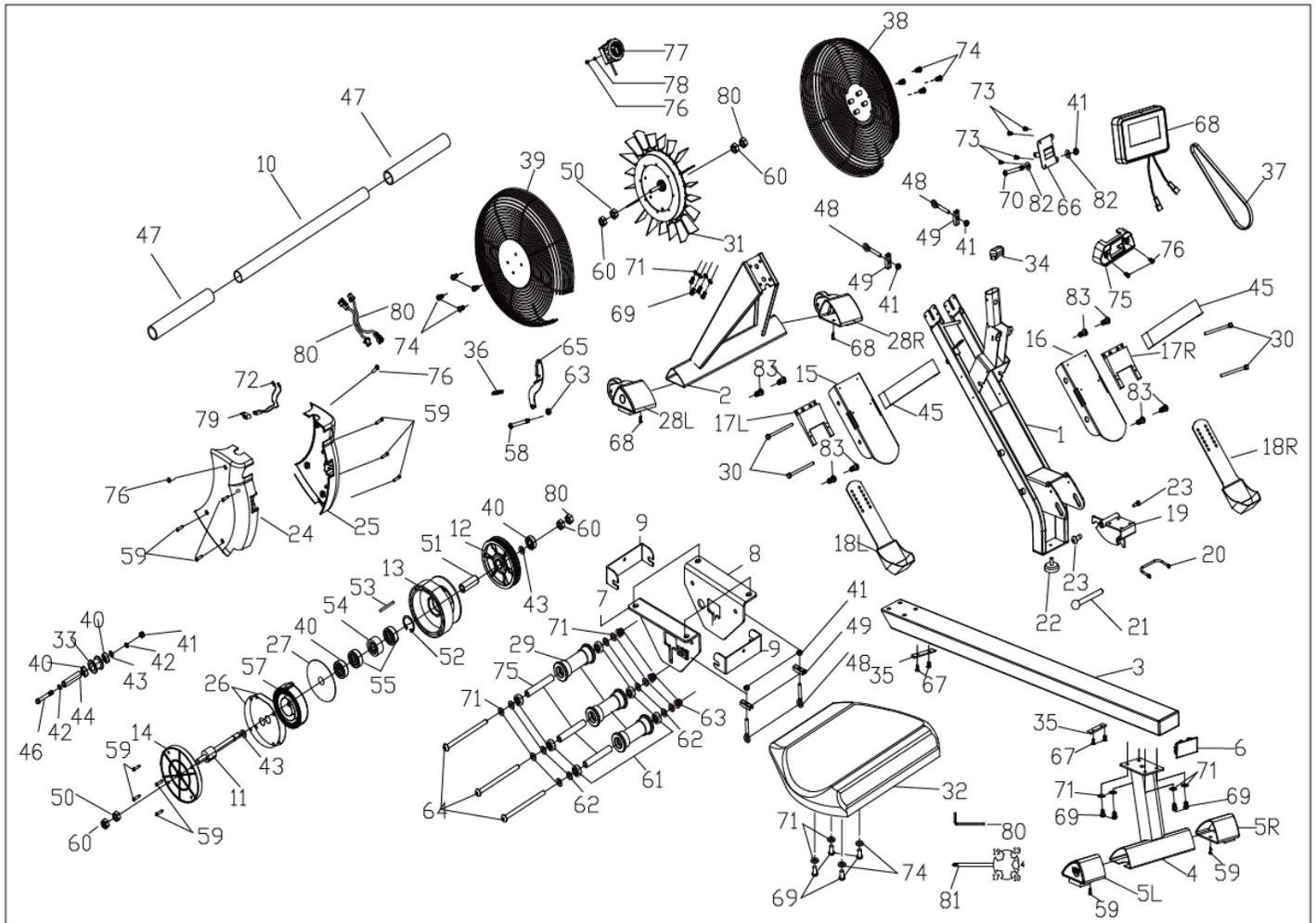
1. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у Вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если Вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на Ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
2. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред Вашему здоровью. Если во время тренировки Вы почувствуете головокружение, слабость или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
3. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
4. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 0,6 метров свободного пространства.
5. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования, регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа.
6. Если при сборке или проверке оборудования Вами были обнаружены неисправные компоненты, или Вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром и сообщите Вашему представителю о необходимости ремонта. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.
7. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить Ваши движения.
8. Никогда не вставляйте посторонние предметы в движущиеся детали тренажёра.
9. Максимально допустимый вес пользователя – 136 кг.
10. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

11. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра. При необходимости обратитесь за помощью.
12. Тренажёр следует устанавливать в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Не подвергайте тренажёр резкому перепаду температур, поскольку это может привести к повреждению деталей устройства.
13. Тренажёр не предназначен для использования в коммерческих целях. Используйте тренажёр только внутри помещения.

Крепёжные детали и инструменты для сборки:

	#30 M12 4 шт.		#71 OD20*ID8.5*1.5 14 шт.
	#70 M6*70 1 шт.		#69 M8*15 14 шт.
	#67 M6*10 2 шт.		#35 Фиксатор 1 шт.
	#68 M4*12 2 шт.		#80 S5
	#41 M6 1 шт.		#81 S13-19
	#82 OD12*ID6.5*1.5 2 шт.		

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

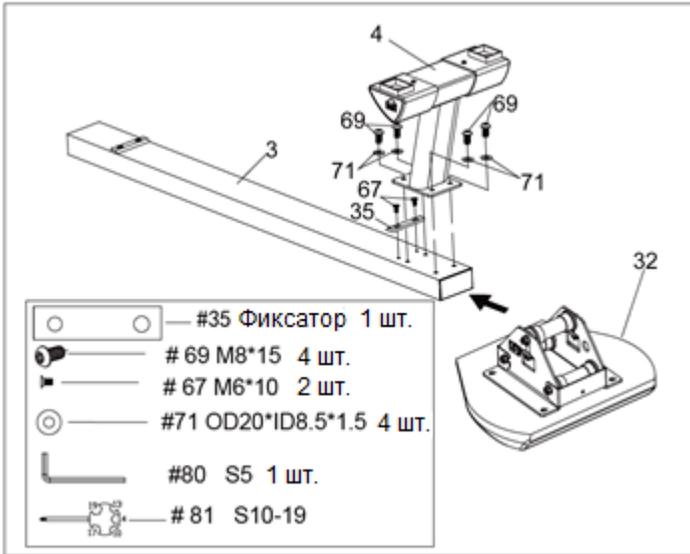


СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАР-КИ	КОЛ-ВО
1	Главная рама		1
2	Передний стабилизатор		1
3	Держатель сиденья		1
4	Задний стабилизатор		1
5	Заглушка задней трубки	2шт=1комплект	2
6	Заглушка		1
7	Соединительная пластина		1
8	Правая опорная пластина сиденья		1
9	U-образная скоба		2
10	Поручень		1
11	Ось	Ф22*130	1
12	Ременной шкив	Ф26*104	1
13	Колесо в сборе	Ф35*110	1
14	Защитная крышка	Ф РА66+20% <i>фи</i>	1
15	Опора педали (1)		1
16	Опора педали (2)		1
17	Соединительная пластина		2
18	Педаль		2
19	Поворотная пластина		1
20	Ручка		1
21	Заглушка		1
22	Опорная ножка	Ф52*40*M10	1
23	Винт с внутренним шестигранником		2
24	Левая защитная крышка		1
25	Правая защитная крышка		1
26	Наружная крышка	Ф89*Ф16.5*0.5	1
27	Пластина	Ф111*Ф16*0.5	1
28	Заглушка передней трубки	2шт=1комплект	2
29	Ролик		3
30	Шестигранный болт	M12*155*25 *S19	4
31	Вентилятор		1
32	Сиденье		1
33	Колесо	115*110*34.5	1
34	Заглушка	60*30*1.5	1
35	Амортизатор		2
36	Пружина		1
37	Ремень		1
38	Правая заслонка		1
39	Левая заслонка		1
40	Подшипник	6000	3
41	Гайка	M6*H6*S10	5

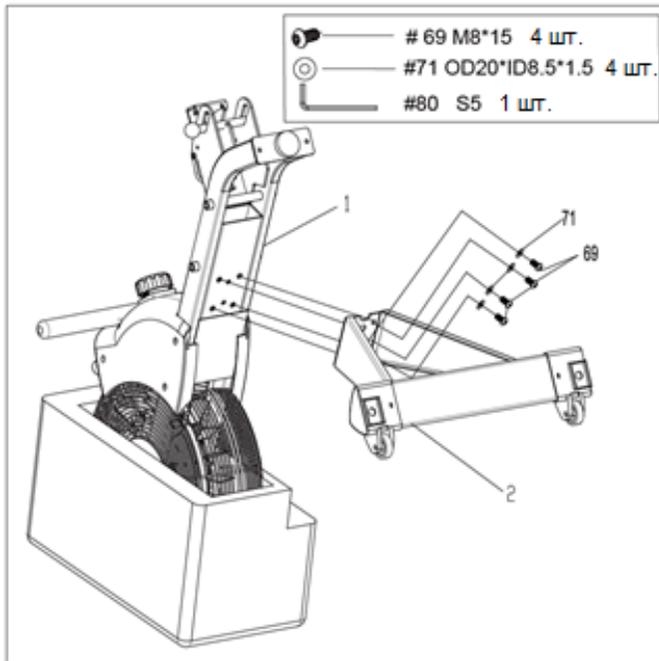
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАР-КИ	КОЛ-ВО
42	Пружинный кольцевой замок	D10	2
43	Волнообразная шайба	d10*Ф15*0.3	2
44	Вал колеса	Ø10*Ø6.2*40	1
45	Ремешок педали		2
46	Шестигранный болт	M6*55*15*S10	1
47	Поролоновая накладка		2
48	Регулятор		4
49	U-образная пластина	30*10*Т1.5	4
50	Шестигранная гайка	M10*1.0	4
51	Втулка	ф17*44	1
52	Шайба	d36	1
53	Вал	Ф5*43	1
54	Обгонный подшипник	ф35*d17*16	1
55	Подшипник	16003-2RS Ф35*Ф10*11	2
56	Подшипник	6300-2RS Ф35*Ф10*11	1
57	Пружина	t0.5*22*5080	1
58	Винт с внутренним шестигранником	M8*40*15*S5	1
59	Винты с крестообразным шлицем с полукруглой головкой	ST4.2*16*Ф8	10
60	Винт	M12*1.0	4
61	Подшипник	6008-2Z	6
62	Распорная втулка	d8*ф15*4	6
63	Гайка	M8*H7.5*S13	4
64	Шестигранный болт	M8*125*15 *S14	3
65	Магнитная пластина		1
66	Крепёжная пластина		1
67	Винт с крестообразным шлицем	M6*10	4
68	Консоль		1
69	Винт с шестигранной головкой	M8*15*S5	18
70	Шестигранный болт с полукруглой головкой	M6*70	1
71	Уплотнительное кольцо	ф16*ф8.5*1.5	26
72	Датчик		2
73	Винт с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	M5*12	4
74	Винт с внутренним шестигранником	M6*35*15*S5	8
75	Пластина для крепления подлокотника	104*50*18	1
76	Винт с крестообразным шлицем	M5*12	4
77	Регулятор		1
78	Шайба	D6*Ф12*1.5	1
79	Основание датчика		1
80	Шестигранный ключ	S5	1
81	Гаечный ключ	S10-S19	1
82	Шайба	d6.5*Ф12*1.5	2
83	Винт с плоской головкой и крестообразным шлицем	M4*15	10

Инструкция по сборке



Шаг 1:

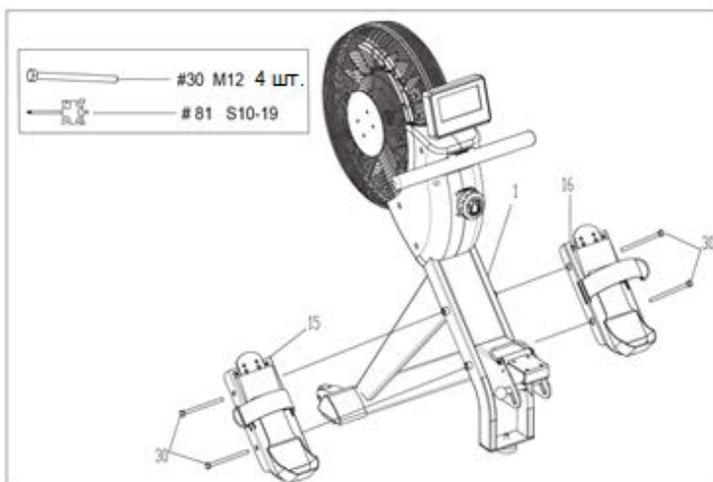
Переверните держатель (3) и сиденье (32), как показано на рисунке. При помощи двух винтов M6*10 (67) закрепите амортизатор (35) на держателе (3). Затем подсоедините к держателю (3) задний стабилизатор (4) и закрепите его при помощи четырёх винтов M8*15 (69) и четырёх уплотнительных колец (71)



Шаг 2:

Соедините передний стабилизатор (2) и главную раму (1) при помощи четырёх винтов M8*15 (69) и четырёх уплотнительных колец (71). Затяните крепёж при помощи шестигранного ключа S5 (80).

Примечание: Часть главной рамы на данном этапе сборки находится в упаковке. Снимите упаковку после того, как все винты будут затянуты. При сборке обратите внимание, что передний ролик должен быть направлен вниз.

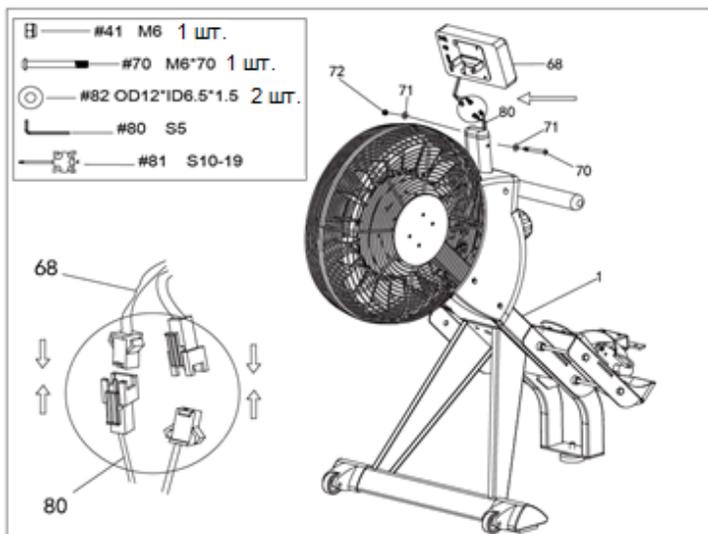


Шаг 3:

Прикрепите педали к главной раме (1) при помощи винтов M12 (30). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (81).

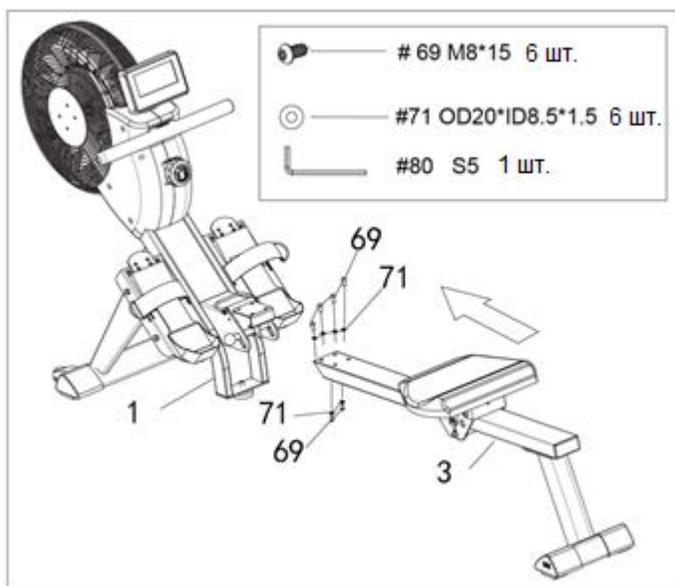
Примечание: При сборке не перепутайте правую и левую педали.

Инструкция по сборке



Шаг 4:

Подсоедините консоль (68) к главной раме (1), предварительно соединив провода. Вставьте винт M6*70 (70) и шайбу OD12*ID6.5*1.5 (82) в отверстие, затем установите на винт (70) гайку (41). Затяните крепёж при помощи шестигранника S5 (80) и гаечного ключа S10-19 (81).



Шаг 5:

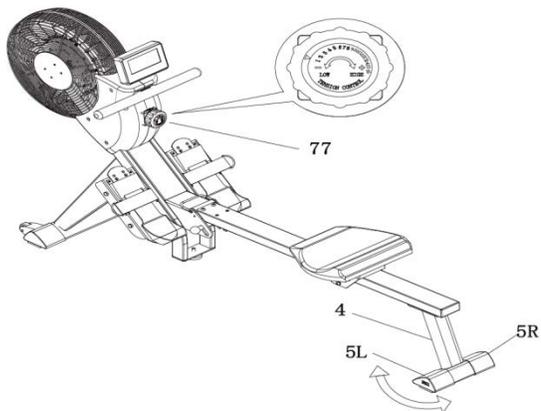
Соедините держатель (3) и главную раму (1), закрепите детали при помощи шести винтов M8*15 (69) и шести шайб OD20*ID8.5*1.5 (71). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа S5 (80).

Сборка завершена! Проверьте, чтобы все винты были надёжно затянуты.

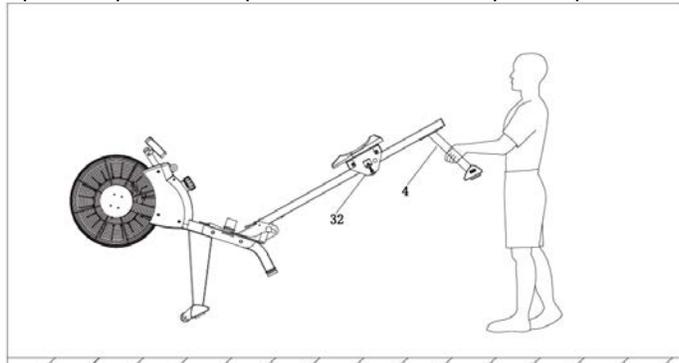
Регулировка тренажёра

Регулировка положения тренажёра

Если по окончании сборки тренажёр расположен под наклоном, отрегулируйте заглушки на задней опорной трубке.



Будьте осторожны при перемещении тренажёра во избежание травм и/или повреждения оборудования. Не трогайте ролики во время использования тренажёра.



Для перемещения тренажёра поднимите заднюю опорную трубку таким образом, чтобы тренажёр опирался только на передние колёса. Затем переместите тренажёр в нужное место.

Хранение тренажёра

Внимание!

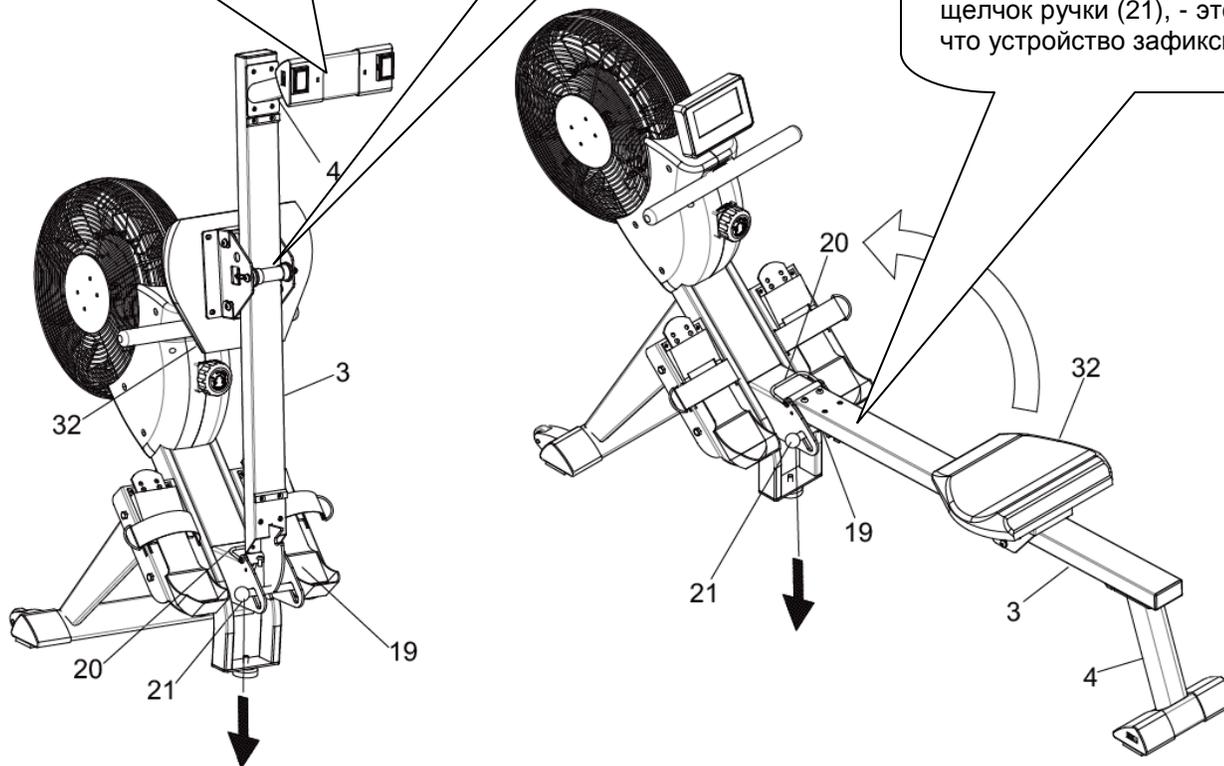
При сборке тренажёра в положение хранения обратите внимание, что верхняя часть тренажёра соприкасается с задней опорной трубкой.

Внимание!

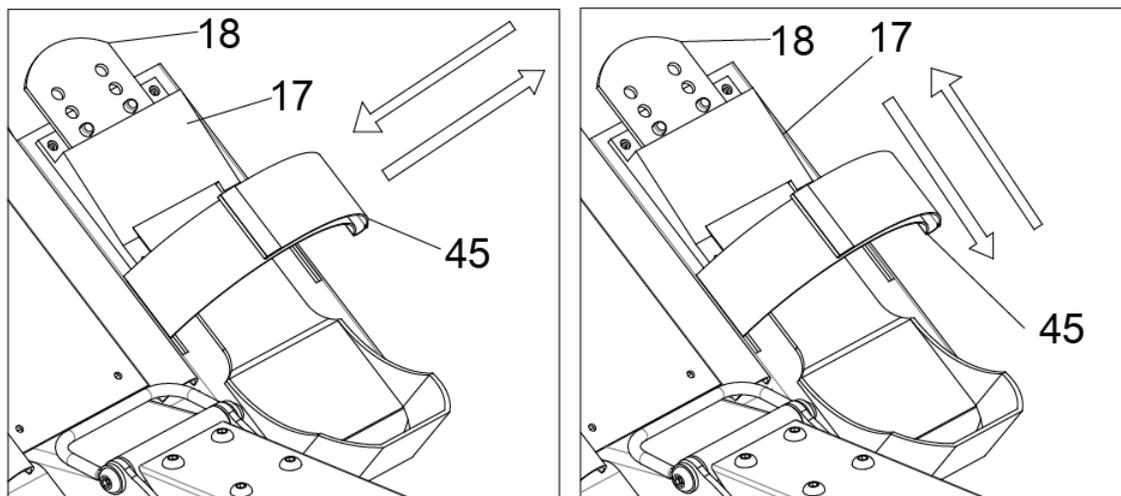
При подъёме главной рамы сиденье опускается вниз.

Складная конструкция тренажёра обеспечивает удобное хранение тренажёра.

Для фиксации тренажёра в рабочем состоянии потяните ручку (21) по направлению к держателю (3), затем поднимите ручку (20), и Вы услышите щелчок ручки (21), - это говорит о том, что устройство зафиксировано.

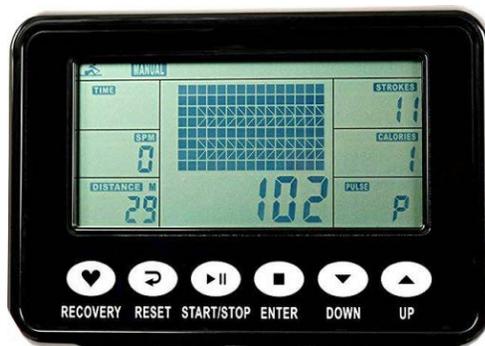


Регулировка положения педалей



1. Педали тренажёра разработаны таким образом, что их можно отрегулировать под размер ноги пользователя.
2. Положение стопы относительно педали можно изменить с помощью ремешка или за счёт опорной пластины, которая позволяет увеличить длину педалей.

Работа с консолью



Гребной тренажёр оборудован водонепроницаемой консолью. Консоль запрограммирована таким образом, что с помощью неё пользователь может самостоятельно составлять программу тренировок. Во время тренировок на консоли отображаются следующие параметры: продолжительность тренировки, количество гребков в минуту, общее количество гребков, пройденная дистанция, общая продолжительность работы на тренажёре, а также количество сожжённых калорий и пульс.

【Функциональные кнопки】

UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ): Позволяют увеличивать или уменьшать значения параметров тренировки при их настройке.

ENTER (ВВОД): Используется для подтверждения настроек. Во время тренировки данная кнопка позволяет переключать параметры тренировки, отображаемые на дисплее.

START/STOP (ПУСК/СТОП): Используется для запуска или остановки тренажёра.

RESET (СБРОС): Используется для возврата консоли на главную страницу.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ): Позволяет запустить восстановительную процедуру и автоматическое измерение показателей здоровья. Используется после тренировки.

【Показатели тренировки】

TIME (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ): Настраиваемый диапазон - от 1 до 99 минут. Для настройки целевого значения воспользуйтесь кнопкой Press Up ▲/Down ▼. Одиночное нажатие кнопки позволяет увеличить/уменьшить значение на 1 минуту.

TIME/500M (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ НА 500 МЕТРОВ): Время, требуемое для преодоления дистанции в 500 метров. Данный параметр постоянно обновляется.

SPM (КОЛ-ВО ГРЕБКОВ В МИНУТУ): Количество гребков, выполняемых за одну минуту.

DISTANCE (ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ): Настраиваемый диапазон - от 100 до 9999 метров. Для настройки целевого значения воспользуйтесь кнопкой Press Up ▲/Down ▼. Одиночное нажатие кнопки позволяет увеличить/уменьшить значение на 100 метров.

STROKES (КОЛ-ВО ГРЕБКОВ): Настраиваемый диапазон - от 0 до 9990 гребков. Для настройки целевого значения воспользуйтесь кнопкой Press Up ▲/Down ▼. Одиночное нажатие кнопки позволяет увеличить/уменьшить значение на 10 гребков.

TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ): Общее количество гребков, выполненных с первого запуска тренажёра. Допустимый диапазон данного параметра - от 0 до 9999 гребков.

CALORIES (КОЛ-ВО СОЖЖЕННЫХ КАЛОРИЙ): Настраиваемый диапазон - от 10 до 9990 калорий. Для настройки целевого значения воспользуйтесь кнопкой Press Up ▲/Down ▼. Одиночное нажатие кнопки позволяет увеличить/уменьшить значение на 10 калорий.

HRC/PULSE (ПУЛЬС): В ручном режиме тренировки у пользователя есть возможность установить целевое значение пульса (в диапазоне от 30 до 240 ударов в минуту). Для этого воспользуйтесь кнопкой up ▲/down ▼. После установки параметра подтвердите свой выбор, нажав на кнопку enter. После этого в верхней части дисплея появится соответствующая иконка. Во время тренировки значения пульса будет отображаться на дисплее консоли. По достижению целевого значения индикатор пульса начнёт мигать. Данная функция доступна только при использовании нагрудного пульсометра с 5,3 КГц.

CALENDAR (КАЛЕНДАРЬ): Календарь отображается на дисплее в том случае, когда консоль находится в спящем режиме.

TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА): Когда консоль находится в спящем режиме, на её дисплее отображается температура помещения, в котором расположен тренажёр.

CLOCK (ЧАСЫ): Когда консоль находится в спящем режиме, на её дисплее отображается текущее время.

【Функции】

1. Для работы консоли требуется две батарейки типа AA (в комплекте). После запуска консоль издаст звуковой сигнал, а затем на дисплее консоли в течение 2 секунд отобразятся все параметры (см. рис. 1), и консоль перейдёт в главное меню (см. рис. 2).
2. При первом запуске консоли произведите настройки основных параметров. В первую очередь установите текущую дату. Затем консоль перейдет к настройке будильника. Если этого не произошло, нажмите кнопку enter, чтобы перейти к следующему этапу настройки. Если на дисплее появилась иконка с изображением будильника, нажмите кнопку enter, чтобы перейти к настройке будильника. По завершению настройки нажмите кнопку start/stop (см. рис. 3).

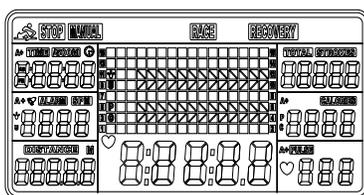


Рис. 1

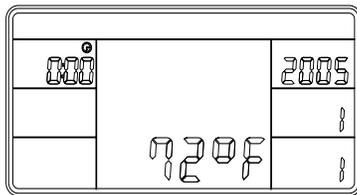


Рис.2

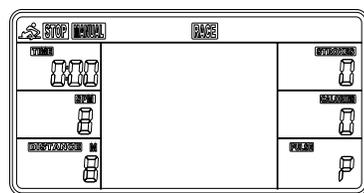


Рис.3

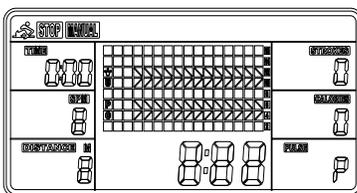


Рис. 4

3. После нажатия на кнопку start/stop на дисплее замигают два режима тренировки - ручной режим и режим соревнований (см. Рис. 3). Для выбора нужного режима воспользуйтесь кнопкой Up ▲ / Down ▼, а затем нажмите Enter, чтобы подтвердить свой выбор.

РУЧНОЙ РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ (см. рис. 4): В данный режим включены две опции:

А. Обратный отсчёт параметров тренировки. При выборе ручного режима в первую очередь потребуется выполнить настройку продолжительности тренировки. После установки параметра нажмите кнопку enter, чтобы подтвердить свой выбор. Если необходимость в установке данного параметра отсутствует, нажмите кнопку enter, чтобы перейти к настройке следующего параметра. Последовательно выполняйте настройку всех параметров тренировки, используя кнопку up ▲. (Обратите внимание, что одновременно установить обратный отсчёт для двух параметров - продолжительность тренировки и пройденной дистанции - невозможно.

После настройки параметров нажмите кнопку start/stop, чтобы запустить тренажёр и начать тренировку. Как только параметр достигнет целевого значения (а также при нажатии кнопки stop), тренажёр остановится, а на дисплее отобразится среднее значение параметра.

Б. Прямой отсчёт параметров. Для запуска данного режима нажмите кнопку start/stop.

РЕЖИМ СОРЕВНОВАНИЙ (см. рис 5):

После перехода в режим соревнований иконка L9 на дисплее начнёт мигать, а параметр TIME/500M (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ НА 500 МЕТРОВ) покажет значение 4:00. Для настройки программ тренировок L1~L15 воспользуйтесь кнопкой up▲/down▼, затем нажмите на кнопку enter для подтверждения выбора. Когда параметр DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) начнёт мигать, Вы можете установить расстояние в диапазоне от 500 до 10000 метров. Затем нажмите кнопку ENTER, чтобы перейти к запуску режима соревнований.

Значения параметра TIME/500M для каждой из программ тренировок:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

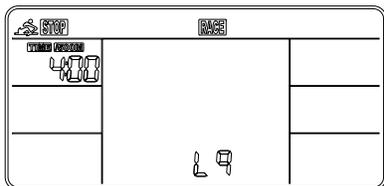


Рис. 5

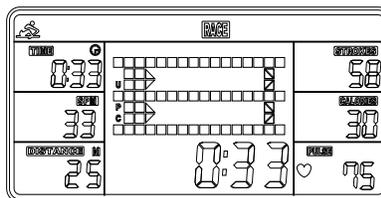


Рис. 6

А. Для запуска режима соревнований, нажмите на кнопку start/stop. В центральной части дисплея отобразится надпись USER&PC (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ/ПК) (см. рис. 6). После того, как Вы достигнете целевого значения пройденной дистанции, отсчёт параметров завершится, и на дисплее отобразится победитель соревнований (пользователь или компьютер). См. рис. 7.

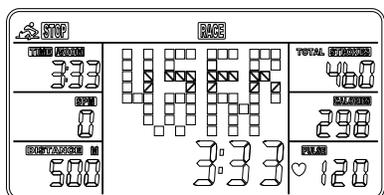


Рис. 7

Б. По завершению соревнований нажмите кнопку Start/Stop, чтобы начать новый раунд соревнований, или нажмите на кнопку reset, чтобы выйти из данного режима.

Восстановление пульса

По завершению тренировки наденьте нагрудный пульсометр (**не входит в комплект поставки**, приобретается отдельно модель в частотой 5.3кГц) и запустите режим восстановления пульса, нажав на соответствующую кнопку. После запуска данного режима начнётся отсчёт времени от 00:60 до 00:00. Когда отсчёт времени завершится, на дисплее появится 6 значений Вашего пульса (F1-F6), где F1 означает лучшее значение пульса, а F6 - худшее. Затем нажмите на кнопку восстановления пульса ещё раз, чтобы перейти в главное меню.

Будильник

Будильник может использоваться только в том случае, когда консоль находится в спящем режиме. Во время тренировки будильник сигнал не издаёт.

Для настройки будильника перейдите в главное меню, нажав на кнопку reset.

Спящий режим

Консоль переходит в спящий режим, если тренажёр не используется более 4-х минут.

Замена батареек

Для работы консоли требуется две батарейки типа AA (в комплекте). Если данные на дисплее отображаются не чётко, замените батарейки. Не используйте батарейки одновременно двух разных моделей и не заменяйте батарейки по отдельности.

При замене батареек все параметры тренировок обнуляются.