

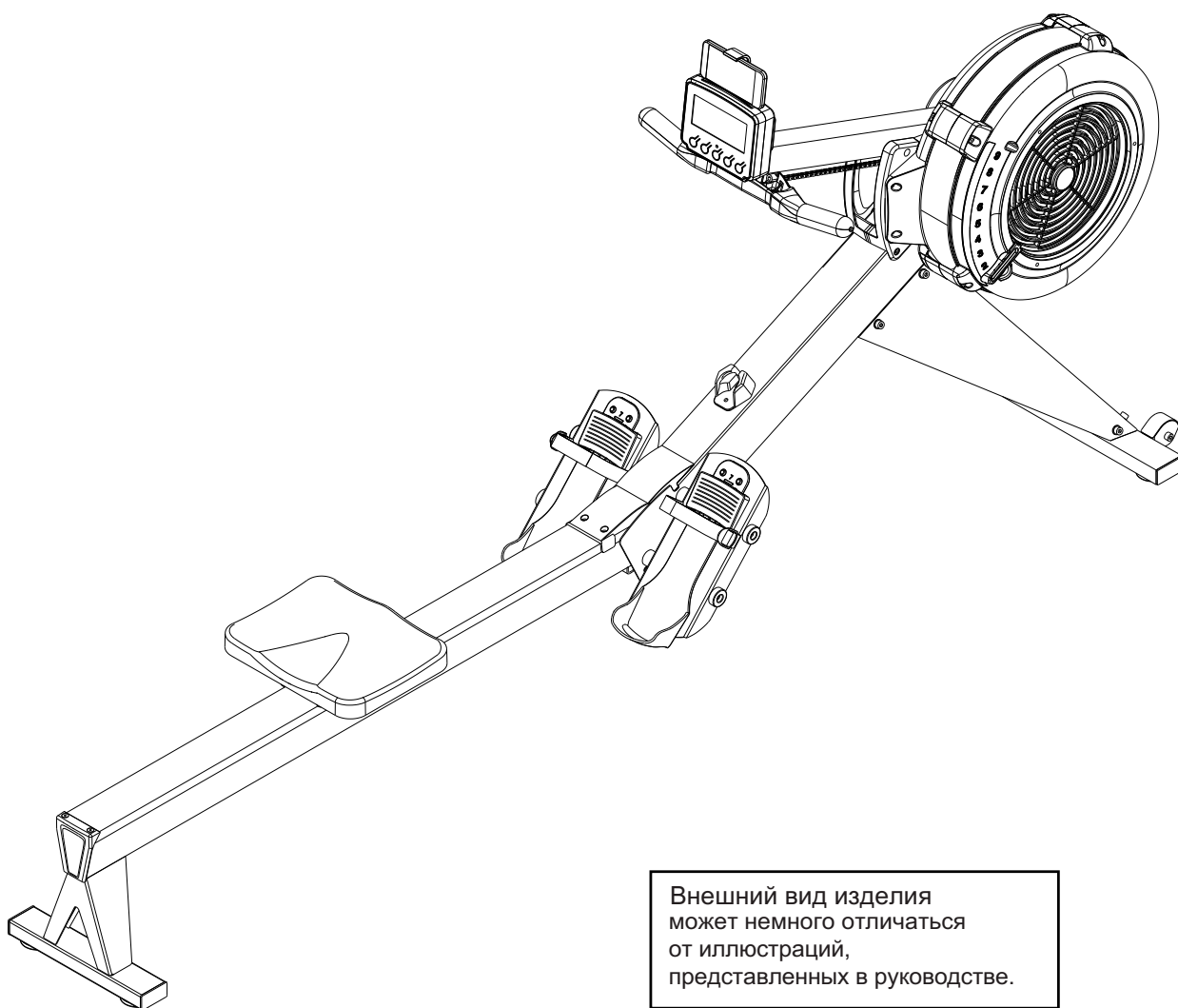


ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР DFC

Артикул: R1000

Модель: AIR ROWER

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внешний вид изделия
может немного отличаться
от иллюстраций,
представленных в руководстве.

СОДЕРЖАНИЕ

Меры предосторожности.....	2	Хранение тренажёра	19
Подготовка к работе	3	Сборочный чертёж.....	20
Описание предупреждающих надписей. ...	4	Спецификация	21
Идентификация крепёжных деталей	5		
Инструкции по сборке	6		
Инструкции по работе с консолью.....	11		
Инструкции по эксплуатации	16		
Техническое обслуживание	17		

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед тем, как приступить к сборке и эксплуатации тренажёра, изучите все инструкции, представленные в данном руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.
2. Владелец несёт полную ответственность за то, чтобы все пользователи тренажёра были ознакомлены с правилами эксплуатации и техникой безопасности.
3. Изучите все предупреждающие надписи, находящиеся на тренажёре.
4. Перед началом занятий выполните полный осмотр тренажёра. Убедитесь, что оборудование собрано должным образом, а все крепежи на нём - надёжно затянуты.
5. Для сборки необходимо участие 2 (двух) взрослых людей.
6. Тренажёр предназначен исключительно для взрослых, детям заниматься на тренажёре запрещено. Не подпускайте детей и домашних животных к тренажёру во время работы на нём.
7. Устанавливать тренажёр рекомендуется на специализированное защитное покрытие.
8. Разместите тренажёр на твёрдой и устойчивой поверхности. Не рекомендуется устанавливать тренажёр на ковре или любой другой шероховатой поверхности.
9. Убедитесь, что вокруг тренажёра достаточно свободного пространства.
10. Перед каждым использованием тренажёра проверяйте, чтобы все детали были исправны и надёжно закреплены. Если какая-то деталь ослаблена, затяните её. Дефектные и/или изношенные детали подлежат незамедлительной замене.
11. При осмотре тренажёра обязательно проверьте, в каком состоянии находится цепь (36). Если вы обнаружите какие-либо дефекты, замените цепь.
12. Перед использованием тренажёра проконсультируйтесь с врачом, обязательно следуйте его рекомендациям при выполнении упражнений.
13. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Несоблюдение инструкций по использованию тренажёра или технике безопасности может привести к травме или даже смерти.
14. При самостоятельном составлении программы тренировок ориентируйтесь на своё здоровье и уровень физической подготовки. Не превышайте допустимый уровень нагрузки.
15. Не надевайте свободную или слишком длинную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
16. Не занимайтесь на тренажёре босиком или в носках; для занятий надевайте спортивную обувь с резиновой нескользящей подошвой.
17. Держите равновесие, когда вы садитесь на тренажёр или встаёте с него, а также во время занятий на нём. Потеря равновесия может привести к падению, и как следствие, к травмам.
18. При перемещении тренажёра не держитесь за сиденье (51), в противном случае, сиденье (51) может сместиться, и вы можете прижать свои руки или пальцы кареткой сиденья (10).
19. Будьте осторожны во время сборки, чтобы не защемить руки. Не подпускайте детей к месту сборки.
20. Максимально допустимый вес пользователя - 135 кг.
21. Единовременно на тренажёре может находиться только один человек.

ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

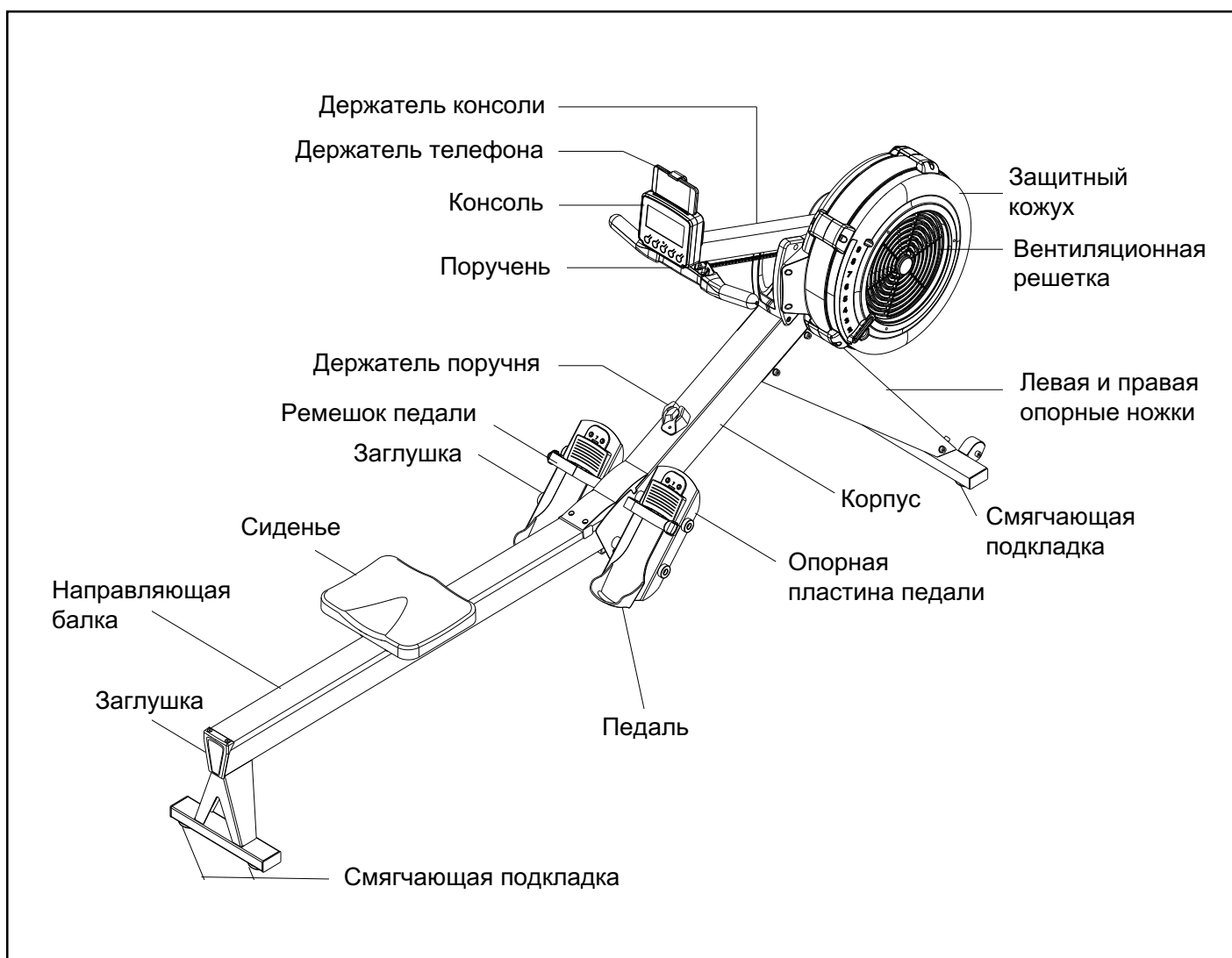
Благодарим вас за приобретение гребного тренажёра R1000. Мы гордимся данным продуктом и надеемся, что регулярные занятия на тренажёре позволят вам чувствовать себя значительно лучше, а ваша жизнь станет насыщеннее.

Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра.

Широко известен тот факт, что спорт - крайне полезен для здоровья.

Благодаря положительному воздействию на физическое состояние организма спорт улучшает и ментальное здоровье. Часто из-за очень плотного графика у нас нет возможности уделять достаточно времени на тренировки. Занятия на гребном тренажёре станут для вас отличным началом к построению тела своей мечты, а также позволят вам придерживаться более здорового образа жизни.

Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с основными частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



В КОМПЛЕКТ ТРЕНАЖЁРА ВХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ:

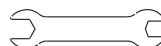


Шестигранник (6мм)

Шестигранник (8мм)



Отвёртка

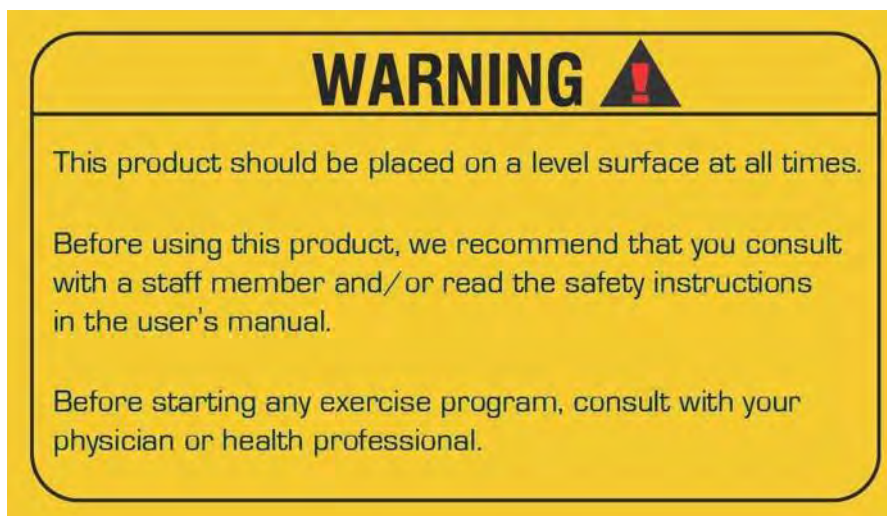


Гаечный ключ

ОПИСАНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ НАДПИСЕЙ

Данный раздел позволит вам идентифицировать все предупреждающие надписи, расположенные на тренажёре. У данной модели предусмотрена только одна предупреждающая наклейка. Ознакомьтесь с информацией, представленной на наклейке.

- C1** Предупреждающая наклейка на тренажёре выглядит следующим образом (наклейка представлена в масштабе, фактический размер наклейки меньше):



ВНИМАНИЕ!

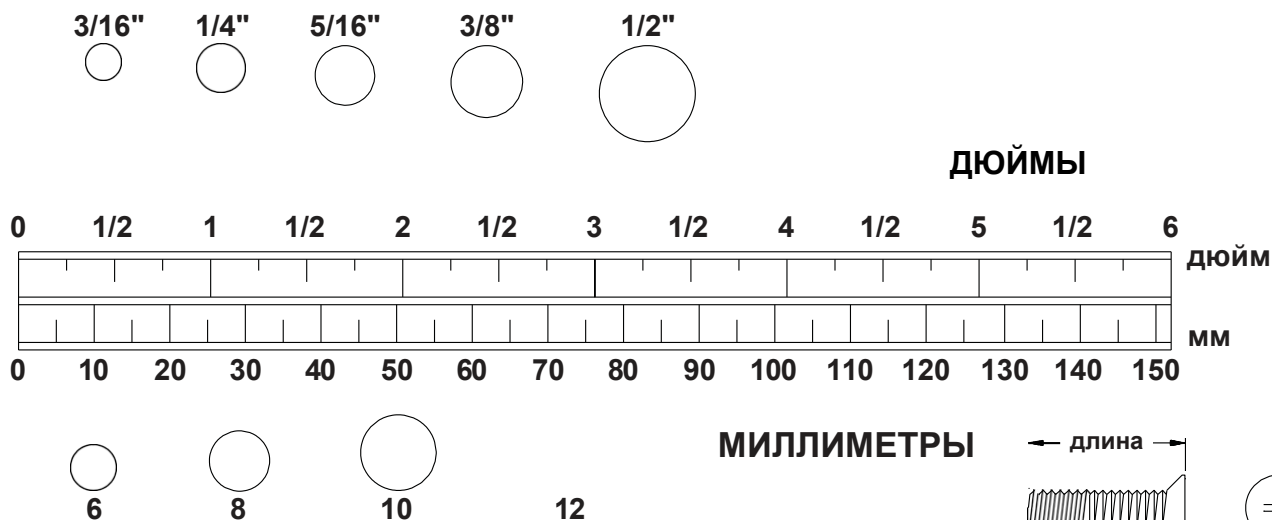
Сборка и эксплуатация оборудования должна производиться на устойчивой поверхности.

Перед использованием оборудования мы рекомендуем вам получить консультацию у технического специалиста и/или изучить инструкции по технике безопасности, представленные в руководстве пользователя.

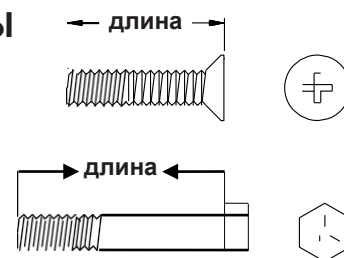
Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ КРЕПЁЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ

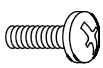
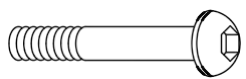


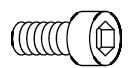
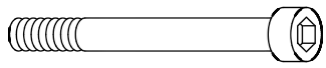

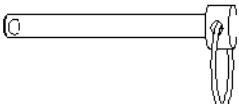
Информация, представленная в данном разделе, поможет вам идентифицировать крепёжные детали, используемые для сборки тренажёра. Чтобы определить диаметр детали, воспользуйтесь окружностями, изображенными ниже. Для этого расположите шайбу или болт/винт (его шляпку) в каждую из окружностей; размер окружности, которая соответствует измеряемой детали, - это и есть диаметр детали. Для определения длины болта/винта воспользуйтесь маленькой линейкой.



ПРИМЕЧАНИЕ: Длина болтов/винтов с плоской головкой измеряется вместе с самой головкой. В остальных случаях головка болтов/винтов при измерении длины не учитывается (см. рисунок справа).



После того, как вы распакуете коробку с изделием, проверьте, чтобы все крепёжные детали были в наличии (сверьте детали со списком, указанным ниже). Обратите внимание, что некоторые крепежи могут быть уже установлены на тренажёре.

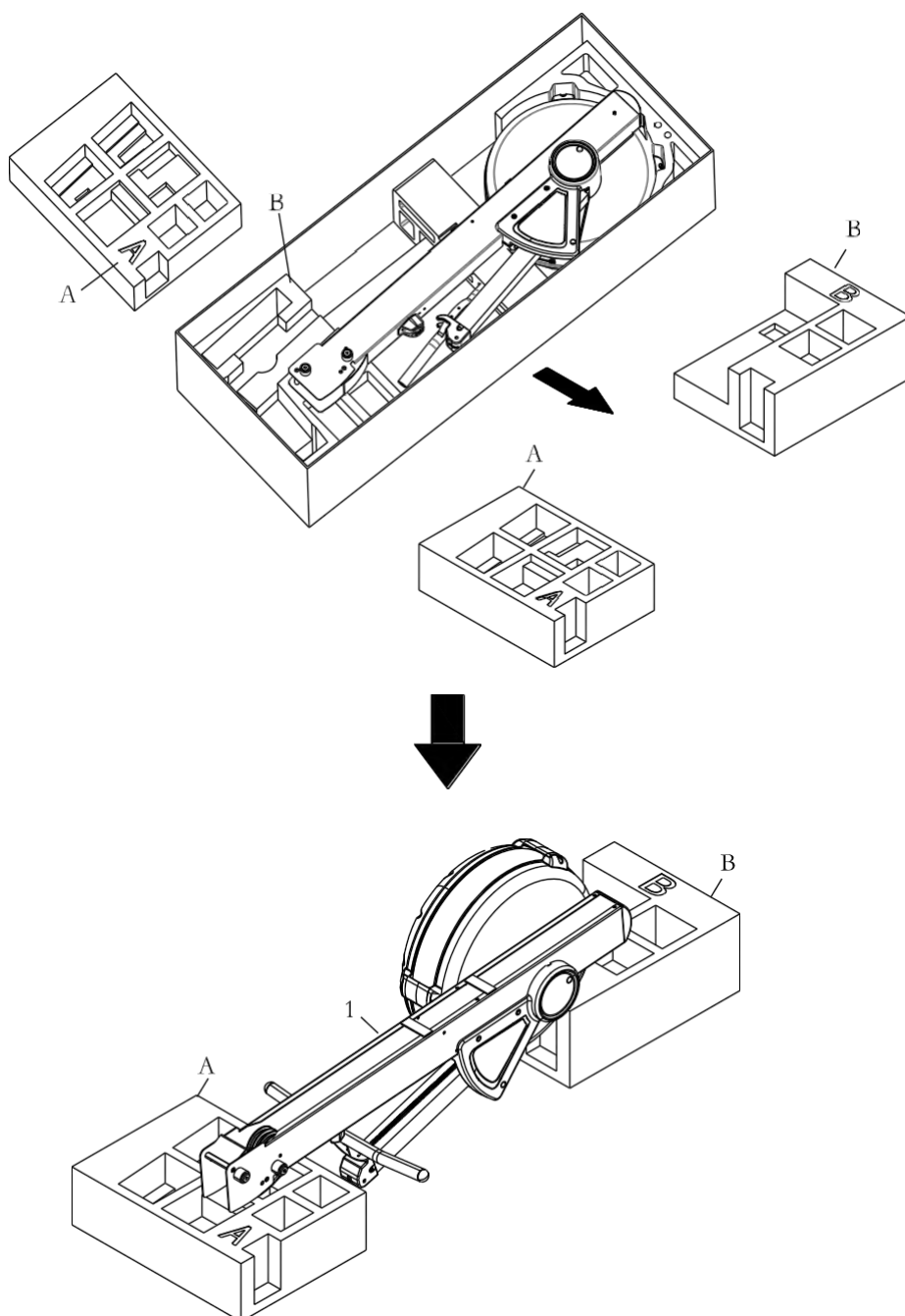
	№	Наименование детали	Кол-во
	72	Винт с крестообразным шлицем М6х10мм	2
	78	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М8х75мм	1
	79	Плоская шайба М8	1
	80	Контргайка М8	1
	81	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М8х12мм	8
	84	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М10х160мм	4
	9	Заглушка	4
	98	Штифт	1

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

В первую очередь, откройте коробку и достаньте оттуда два **пенопластовых блока (А) и (В)**. Расположите блоки друг напротив друга, при этом та часть блоков, на которой есть метка, должна находиться сверху. Затем достаньте из коробки **главную раму (1)** тренажёра и поставьте её на блоки (см. рисунок). С правой и левой сторон вентилятора должно быть закреплено по одному **защитному кожуху (43 и 44)**, установите их в соответствующие пазы на **блоке (В)**.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не снимайте тренажёр с блоков до полного завершения сборки, в противном случае вся нагрузка придётся на защитные кожухи вентилятора, что может привести к их поломке.



ШАГ 2

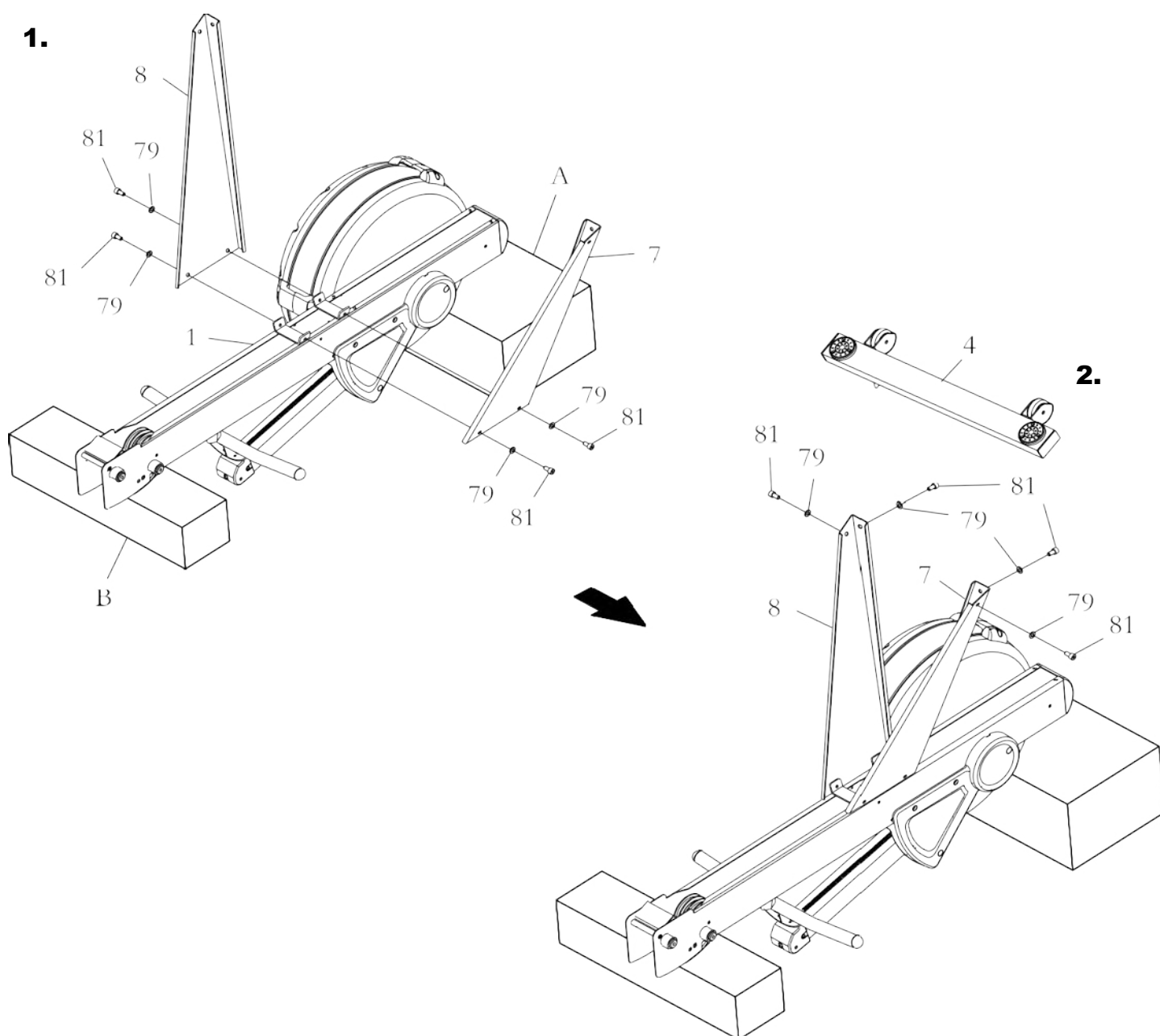
Переверните тренажёр и снова установите его на **блоки (А) и (В)**, чтобы избежать повреждений.

Прикрепите **левую и правую опорные ножки (7 и 8)** к **главной раме (1)** тренажёра при помощи четырёх комплектов крепежей: **винтов М8х12мм (81)** и **шайб М8 (79)**. Не затягивайте винты полностью на данном этапе.

ШАГ 3

Прикрепите **передний стабилизатор (4)** к опорным ножкам (7 и 8) при помощи четырёх винтов **М8х12мм (81)** и четырёх шайб **М8 (79)**. После этого затяните все крепежи, включая тот, который использовался в шаге 2.

ПРИМЕЧАНИЕ: Затягивайте крепежи только по завершению двух вышеуказанных шагов сборки.



ШАГ 4

Приподнимите **главную раму (1)** тренажёра и **опорную раму направляющей балки (2)**, после чего соедините детали следующим образом: вставьте вал (24) в соответствующий паз на **опорной раме (2)**.

После этого опустите полученную конструкцию.

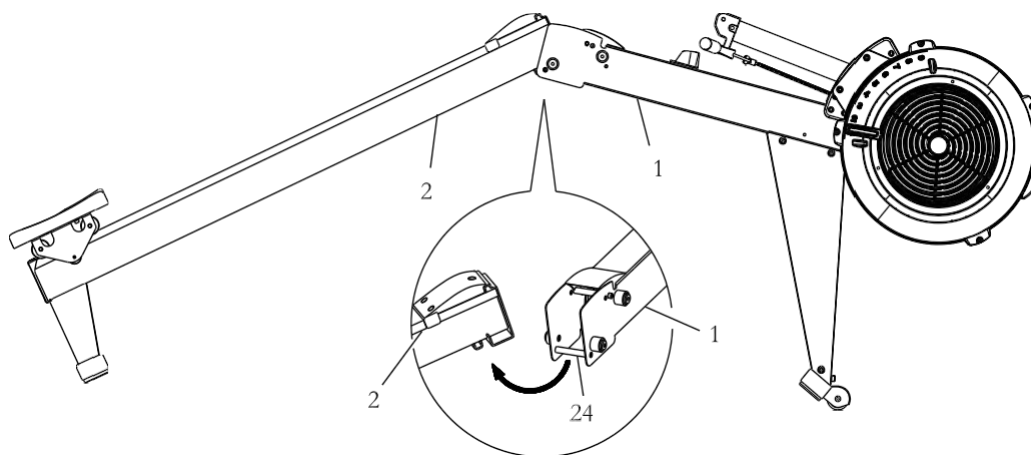
ШАГ 5

Установите **штифт (98)** в место соединения **главной рамы (1)** тренажёра и **опорной рамы направляющей балки (2)**.

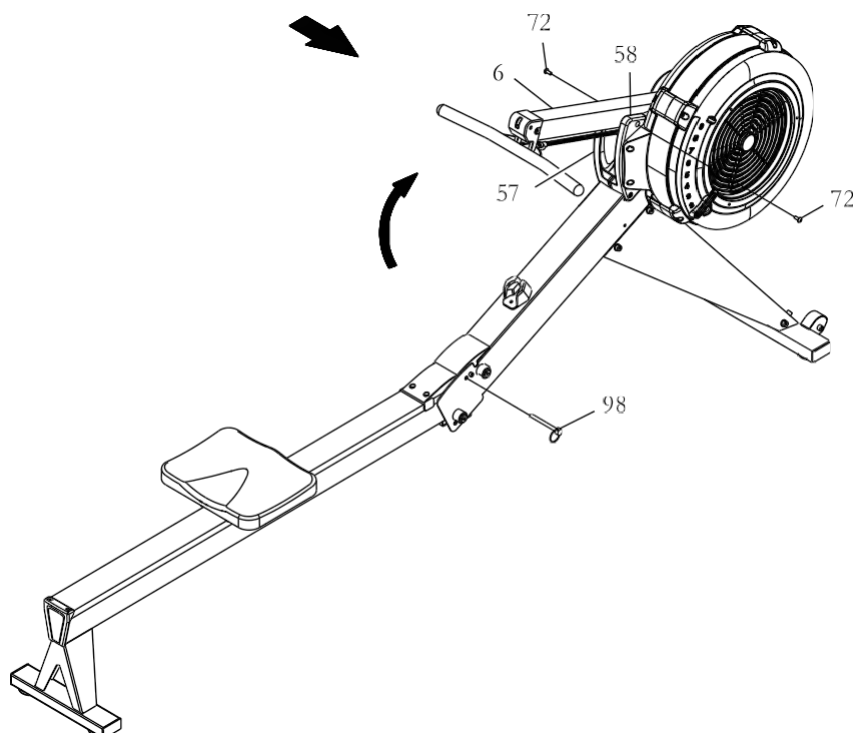
Затем прикрепите **держатель консоли (6)** к **боковым защитным крышкам (57 и 58)** при помощи винта **M6X10 (72)**.

ПРИМЕЧАНИЕ: Затягивайте крепежи только по завершению двух вышеуказанных шагов сборки.

3.



4.



ШАГ 7

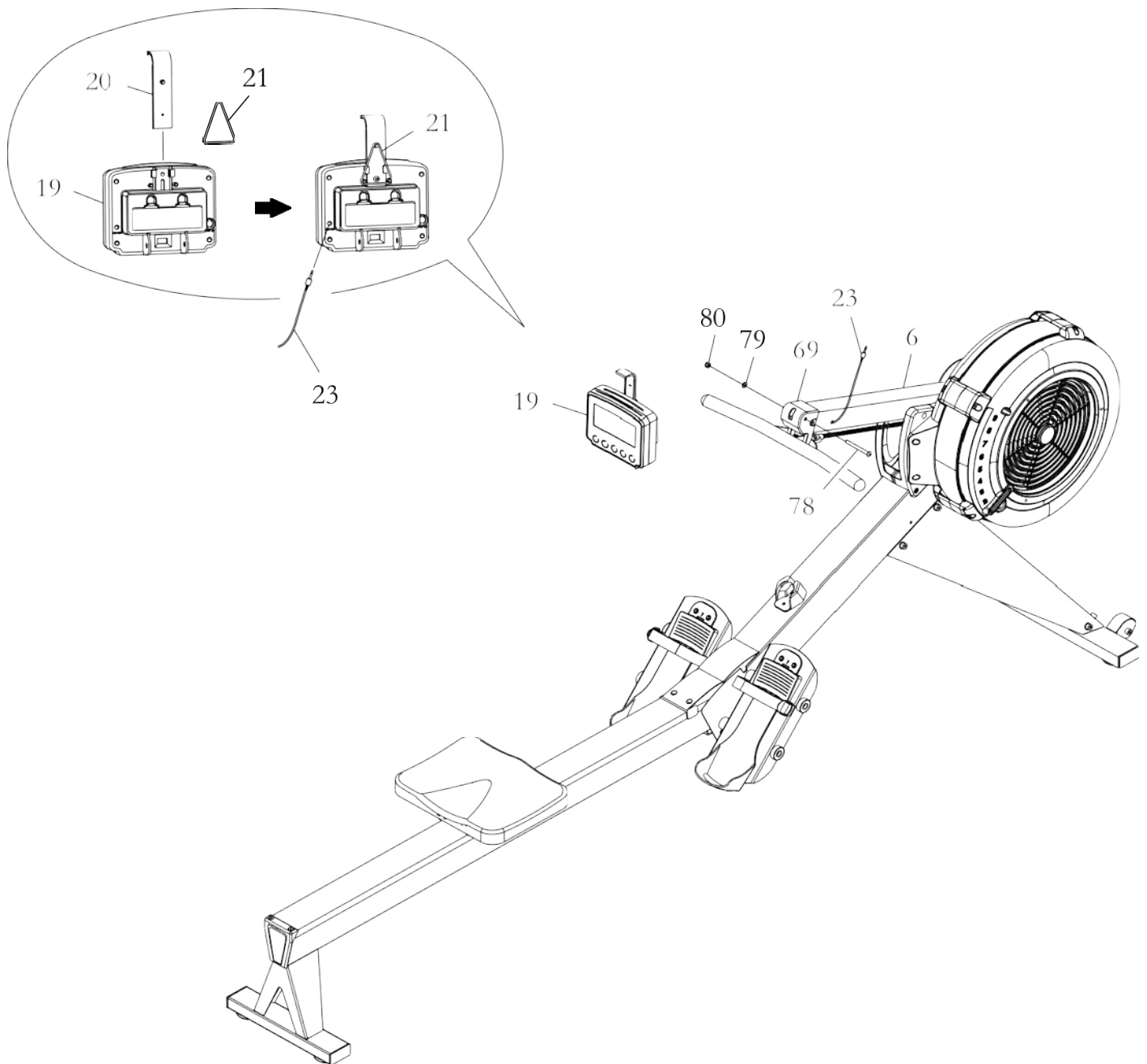
Прикрепите **держатель телефона (20)** к консоли (19) при помощи **резиновой ленты (21)**.

ШАГ 8

Прикрепите **консоль (19)** к кронштейну (69) при помощи **винта M8X75мм (78)**, **шайбы M8 (79)** и **контргайки M8 (80)**.

ШАГ 9

Подключите **провод датчика (23)** к консоли (19а), установив его в соответствующий разъем на задней стенке консоли.



ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

В данной модели тренажёра сопротивление создаётся за счёт работы вентиляционной системы. Мы рекомендуем вам при работе с тренажёром использовать консоль, которая входит в комплект тренажёра. При помощи консоли вы можете настраивать параметры тренировки, а также она позволит вам отслеживать ваш прогресс во время тренировок. При регулярном использовании тренажёра консоль может стать для вас дополнительным источником мотивации и повысит интерес к тренировкам.



НАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА УСТРОЙСТВА

ВКЛЮЧЕНИЕ:

Для того, чтобы включить консоль, воспользуйтесь одним из следующих методов:

1. Нажмите на любую кнопку консоли.
2. Возьмитесь за поручень и начните выполнять гребки - с началом работы тренажёра консоль включится автоматически.

ВЫКЛЮЧЕНИЕ:

Если не пользоваться тренажёром в течение определённого промежутка времени, то консоль отключается автоматически. В режиме ожидания это время составляет 20 секунд, в активном режиме время зависит от программы тренировки: при интервально тренировке - это 2 минуты, а в остальных программах - 30 секунд.

МЕТРИЧЕСКАЯ И АНГЛИЙСКАЯ СИСТЕМЫ МЕР:

В консоли предусмотрено две системы мер - метрическая и английская. Метрическая система принята за стандартную, поэтому на дисплее в первую очередь отобразится показатель данной системы мер - "KM" (километр). Вы можете изменить систему, когда консоль находится в режиме ожидания. Для этого нажмите и удерживайте кнопки "ВВЕРХ" ("UP") и "ВНИЗ" ("DOWN"). При удержании кнопок на дисплее консоли отобразятся показатели обеих систем: "KM" (километры) и "MILE" (мили). Нажимайте на кнопки "ВВЕРХ" ("UP") или "ВНИЗ" ("DOWN") до тех пор, пока стрелка на дисплее не покажет на нужный вам показатель. После этого нажмите кнопку "ВВОД" ("ENTER"), чтобы подтвердить свой выбор.

УСТАНОВКА БАТАРЕЕК:

Для работы консоли требуются две батарейки типа "С". Батарейки устанавливаются в соответствующий батарейный отсек, расположенный на задней панели консоли.

Батарейки включены в комплект.

Если в консоли отсутствуют батарейки, она может работать только в ручном режиме.

ФУНКЦИИ КНОПОК

ВЫБОР (SELECT):

- Нажмите на кнопку ВЫБОР (SELECT), когда консоль находится в режиме ожидания, чтобы открыть меню выбора программ. На дисплее консоли поочерёдно будут появляться наименование всех доступных программ тренировок - остановитесь на той, которая вам необходима. Вы можете выбрать целевой режим тренировки (с предварительной установкой одного из параметров), а также игровую или интервальную тренировку.

ПРИМЕЧАНИЕ: При запуске тренажёра он автоматически переключается в ручной режим.

▲ ВВЕРХ (UP):

- В режиме настройки кнопка ВВЕРХ (UP) позволяет увеличивать значение параметра. При удержании кнопки изменение параметров будет производиться быстрее. Нажмите и удерживайте кнопку до тех пор, пока настраиваемый параметр не достигнет нужного вам значения, после чего отпустите кнопку.

▼ ВНИЗ (DOWN):

- В режиме настройки кнопка ВНИЗ (DOWN) позволяет уменьшать значение параметра. При удержании кнопки изменение параметров будет производиться быстрее. Нажмите и удерживайте кнопку до тех пор, пока настраиваемый параметр не достигнет нужного вам значения, после чего отпустите кнопку.

НАЗАД (BACK):

- При переключении программ в режиме настройки кнопка НАЗАД (BACK) позволяет вернуться к предыдущему наименованию программы.
- Если нажать на кнопку НАЗАД (BACK) по завершению тренировки, консоль перейдёт в режим ожидания.

ВВОД/СТОП (ENTER/STOP):

- В режиме настройки и выбора программ с помощью кнопки ВВОД/СТОП (ENTER/STOP) вы подтверждаете выбор нужной вам программы или установленного значения параметра тренировки.
- Удержание кнопки ВВОД/СТОП (ENTER/STOP) в течение трёх секунд приведёт к перезагрузке консоли. При этом все параметры тренировки будут обнулены.
- Во время тренировки, если на дисплее консоли надпись "back" не подсвечивается, то первичное нажатие кнопки ВВОД/СТОП (ENTER/STOP) активирует подсветку. Повторное нажатие кнопки позволит приостановить тренировку. При этом отсчёт всех параметров также приостановится. Для того, чтобы выйти из состояния паузы и возобновить тренировку, нажмите на кнопку ВВОД/СТОП (ENTER/STOP) ещё раз.

ДИСПЛЕЙ КОНСОЛИ

На дисплее консоли может отображаться следующая информация:

СКОРОСТЬ ГРЕБЛИ (STROKE RATE):

- Один из параметров, которые контролируются во время тренировки, - это количество гребков, выполняемых пользователем за одну минуту. Информация о скорости выполнения гребков представлена в виде полукруга, который поделён на несколько отрезков (см. рисунок ниже). Каждый отрезок соответствует определенному количеству выполненных гребков. Чем больше отрезков загорается на дисплее, тем выше скорость выполнения гребков.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ (TIME):

- Продолжительность тренировки является обязательным параметром, он всегда отображается на дисплее во время тренировки, независимо от выбранной программы. Допустимый диапазон для данного параметра: от 00:00 до 99:59 минут. В целевом режиме продолжительность тренировки можно установить от 1:00 до 99:00 минут. В интервальной программе 10/10 параметр не сохраняется. Настраиваемый диапазон продолжительности при интервальной программе: 10 ~ 99.

ПУЛЬС (PULSE):

- Для того, чтобы на дисплее консоли отображались данные о частоте пульса, необходимо надеть на себя нагрудный пульсометр. Допустимый диапазон для данного параметра: от 40 до 220 ударов в минуту.

КОЛИЧЕСТВО СОЖЖЁННЫХ КАЛОРИЙ (CALORIES):

- Допустимый диапазон для данного параметра: от 0 до 999 кал. При выборе целевого режима (где калории являются целевым параметром) консоль автоматически предложит вам стандартное значение для параметра - 100 кал. При этом данное значение будет мигать, и вы можете изменить его по своему желанию. Настраиваемый диапазон в целевом режиме составляет 10 - 999 кал.

ДЛИНА ГРЕБКА (PADDLE WIDTH):

- Длина гребка - это расстояние, которые вы преодолеваете за один гребок. Допустимый диапазон для данного параметра: от 0 до 99 метров.

КОЛИЧЕСТВО ВЫПОЛНЕННЫХ ГРЕБКОВ (STROKE):

- Общее количество гребков, выполненных во время тренировки.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):

- Дистанция, которую пользователь преодолел во время тренировки, также является обязательным параметром и отображается на дисплее при любом режиме тренировки. Допустимый диапазон для параметра: от 0 до 9999 метров. По достижению максимального значения отсчёт пройденной дистанции начнётся заново, начиная с нулевой отметки. При выборе целевого режима (где пройденная дистанция является целевым параметром) консоль автоматически предложит вам стандартное значение для параметра - 500 метров. При этом данное значение будет мигать, и вы можете изменить его по своему желанию. Настраиваемый диапазон в целевом режиме составляет 500 - 9999 метров.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ (CYCLE):

- Данный параметр отображается на дисплее только при интервальных тренировках. При настройке параметра консоль автоматически предложит стандартное значение - 8 кругов. Параметр можно изменить, допустимый диапазон для настройки: от 1 до 99 кругов.

МОЩНОСТЬ (WATTS):

- Параметр отражает мощность, вырабатываемую во время тренировки. Допустимый диапазон параметра: от 0 до 999 Вт.

НАПОМИНАНИЕ О НИЗКОМ ЗАРЯДЕ БАТАРЕЕК:

- Когда заряд батареек, установленных в устройстве, достигнет критически низкой отметки, на дисплее консоли отобразится соответствующий символ.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

В консоли тренажёра предусмотрено 8 режимов тренировки: ручной режим, 3 целевых режима (с целевыми параметрами - продолжительность тренировки, пройденная дистанция и количество сожжённых калорий), игровой режим, а также 3 интервальные программы тренировок (20/10, 10/20 и 10/10).

Нажмите кнопку ВЫБОР (SELECT) для перехода в меню настроек. В предложенном меню все доступные программы отображаются в следующей последовательности: ручной режим → целевой режим (дистанция) → целевой режим (продолжительность) → целевой режим (калории) → игровой режим → интервальная тренировка 20/10 → интервальная тренировка 10/20 → интервальная тренировка 10/10 (с пользовательскими настройками).

1. РУЧНОЙ РЕЖИМ

- Возьмитесь за поручень (3) и начните движение - консоль включится и автоматически перейдёт в ручной режим. При этом также запустится отсчёт параметров тренировки.
- При необходимости приостановить тренировку нажмите на кнопку СТОП (STOP). Тренажёр перейдёт в состояние паузы. Для того, чтобы возобновить тренировку, возьмитесь за поручень и продолжите движение. При длительном удержании кнопки СТОП (STOP) все параметры тренировки обнулятся.
- Для переключения параметров, отображаемых в одних окошках на дисплее, воспользуйтесь кнопкой ВЫБОР (SELECT). Данная функция активна в ручном и целевом режимах тренировки.
- Для остальных режимов тренировки активны следующие кнопки: для перехода в режим ожидания нажмите кнопку НАЗАД (BACK); удержание кнопки ВВОД/СТОП (ENTER/STOP) в течение трёх секунд позволит перезагрузить консоль; регулировка параметров в режиме настройки выполняется при помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN); для подтверждения своего выбора воспользуйтесь кнопкой ВВОД/СТОП (ENTER/STOP).

2. ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ (целевой параметр - пройденная дистанция)

- Для того, чтобы начать тренировку после выбора данного режима возьмитесь за поручень (3) и начните движение. По завершению тренировки, когда целевой параметр достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал, а на дисплее консоли появится надпись "WINNER" (ПОБЕДИТЕЛЬ). Нажмите кнопку НАЗАД (BACK), чтобы переключить консоль в режим ожидания.

3. ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ (целевой параметр - продолжительность тренировки)

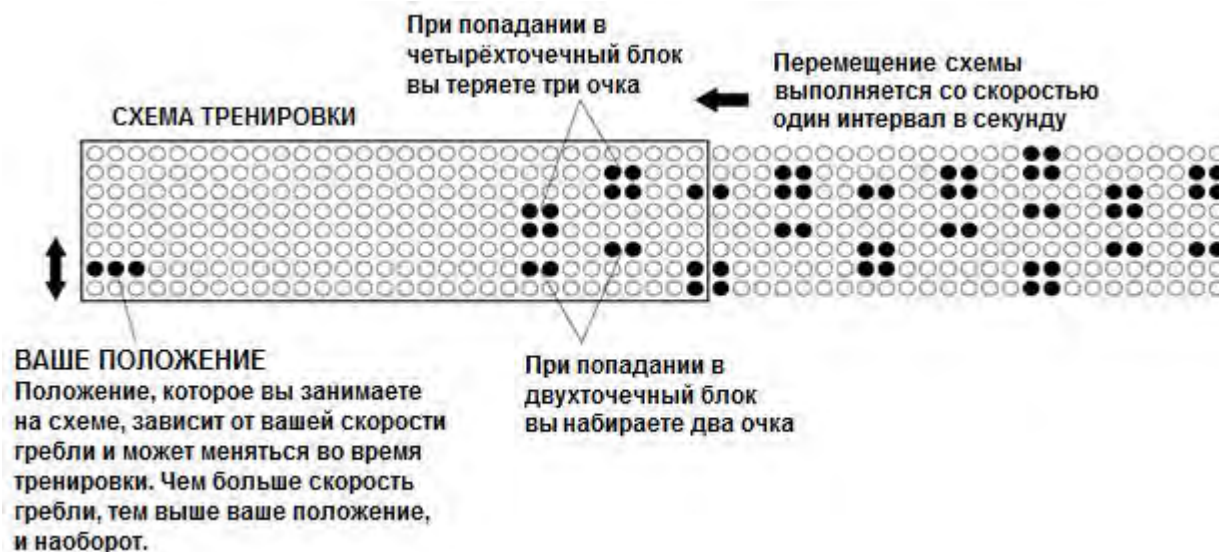
- Чтобы начать тренировку после выбора данного режима, возьмитесь за поручень (3) и начните движение. По завершению тренировки, когда целевой параметр достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал. Нажмите кнопку НАЗАД (BACK), чтобы переключить консоль в режим ожидания.

4. ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ (целевой параметр - количество сожжённых калорий)

- Чтобы начать тренировку после выбора данного режима, возьмитесь за поручень (3) и начните движение. По завершению тренировки, когда целевой параметр достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал. Нажмите кнопку НАЗАД (BACK), чтобы переключить консоль в режим ожидания.

5. ИГРОВОЙ РЕЖИМ

- Чтобы начать тренировку после выбора данного режима, возьмитесь за поручень (3) и начните движение. В игровом режиме отсутствует предварительная настройка параметров. Схема тренировки в игровом режиме представлена на рисунке ниже. По завершению тренировки консоль издаст звуковой сигнал, а на дисплее консоли отобразится ваш результат. Нажмите кнопку НАЗАД (BACK), чтобы переключить консоль в режим ожидания.



6. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 20/10, 10/20, 10/10

Все интервальные тренировки организованы аналогичным образом, за исключением распределения тренировочного времени:

- В интервальной тренировке 20/10 упражнения на тренажёре выполняются в течение 20 секунд, а затем в течение 10 секунд идёт отдых.
- В интервальной тренировке 10/20 выполнять упражнения на тренажёре необходимо в течение 10 секунд, а время отдыха составляет 20 секунд.
- В интервальной тренировке 10/10 продолжительность тренировки и отдыха является равной - по 10 секунд.

При выборе данного режима тренировки консоль перейдёт к настройке параметров. Перед тем, как запустить тренировку, вы должны указать количество повторений - от 1 до 99. При этом консоль автоматически предложит вам стандартное значение для данного параметра - 8 кругов. Для регулировки значения воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Чтобы начать тренировку после выбора данного режима, возьмитесь за поручень (3) и начните движение. По завершению тренировки консоль издаст звуковой сигнал. Нажмите кнопку НАЗАД (BACK), чтобы переключить консоль в режим ожидания.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

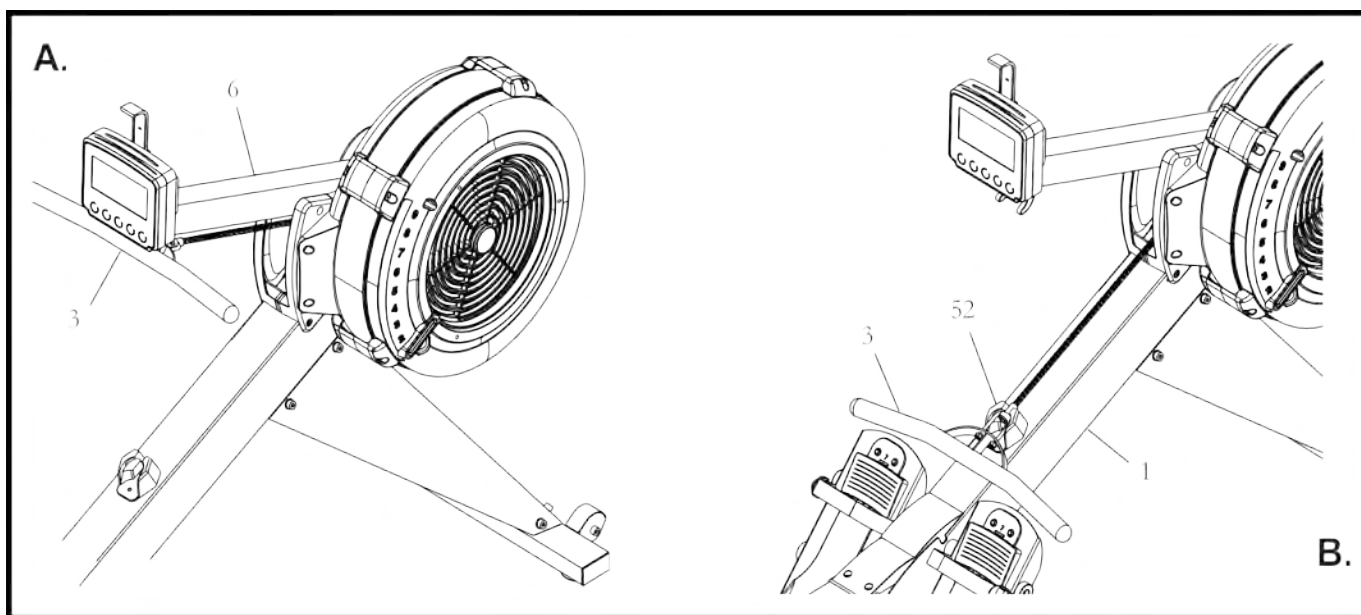
РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

Для регулировки сопротивления воспользуйтесь индикатором нагрузки, расположенным на **вентиляционной решётке (42)** тренажёра. Установите индикатор на один из показателей на **правом защитном кожухе (43)**. Каждый из показателей соответствует определённому уровню сопротивления. Всего на шкале 9 уровней, где 1 уровень - это самое маленькое сопротивление, а 9 уровень - самое большое.



РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ПОРУЧНЯ

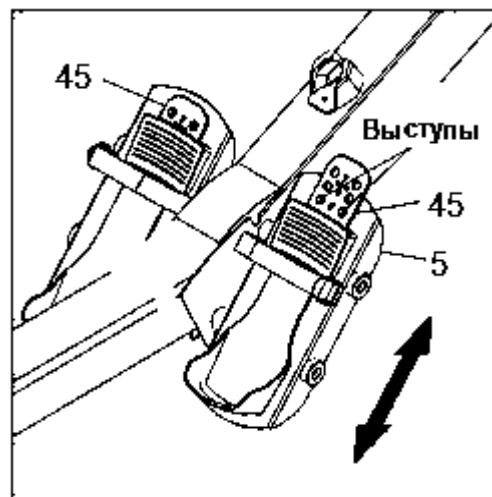
В гребном тренажёре предусмотрено два положения **поручня (3)**: вы можете закрепить **поручень (3)** за крюк, расположенный под **держателем консоли (6)**, как показано на рисунке А, или установить **поручень (3)** в соответствующий **держатель (52)**, как показано на рисунке В.



РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ

При необходимости вы можете отрегулировать положение **педаль (45)**. Для этого отсоедините **педаль (45)** от **опорных пластин (5)**, затем переместите **педаль (45)** в направлении, указанном стрелкой (см. рисунок справа), и зафиксируйте их положение, закрепив на **выступах**, расположенных на **пластинах (5)**.

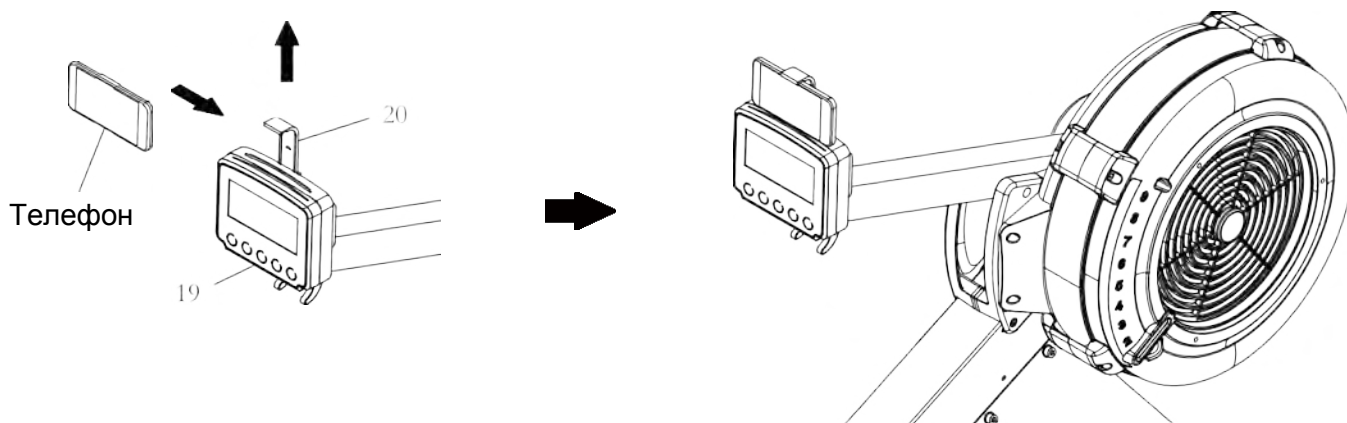
Убедитесь, что обе **педаль (45)** установлены в одинаковое положение.



ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

КРЕПЛЕНИЕ ДЕРЖАТЕЛЯ ТЕЛЕФОНА

При необходимости использования телефона во время тренировки воспользуйтесь **держателем (20)**, который крепится на **консоль (19)** тренажёра. Для того, чтобы зафиксировать телефон, поднимите **держатель (20)**, установите телефон в образовавшийся паз между **держателем (20)** и **консолью (19)** и затем опустите **держатель (20)**.



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

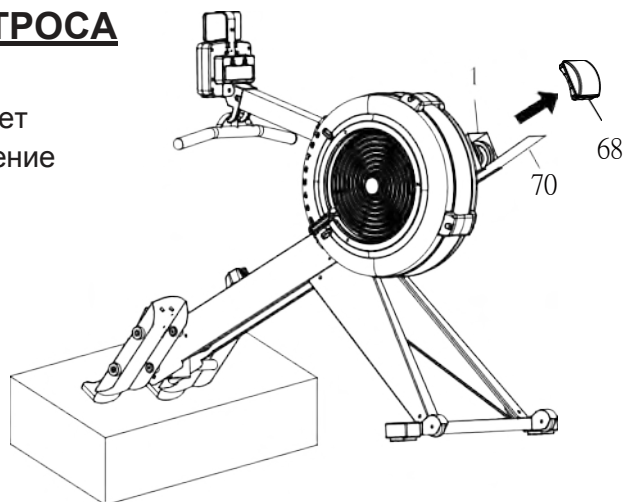
Для обеспечения целостности конструкции и поддержания должного уровня безопасности регулярно проверяйте тренажёр на наличие повреждённых или изношенных деталей. Особое внимание уделите следующим ключевым моментам:

1. Регулярно выполняйте проверку магнитной системы тренажёра. Вы должны убедиться, что она обеспечивает достаточное натяжение поручня. Для этого возьмитесь за **поручень (3)** и потяните его на себя. Также следите за тем, чтобы сиденье перемещалось стабильно и плавно, без рывков.
2. Протирайте роликовые дорожки на **направляющей балке (14)** с помощью ткани, впитывающей влагу.
3. Регулярно осматривайте крепёжные соединения тренажёра на предмет ослабленных или отсутствующих креплений. Если какой-то крепёж ослаблен, затяните его. Отсутствующие крепёжи требуется немедленно восстановить.
4. При осмотре тренажёра обязательно проверьте, в каком состоянии находится **цепь (36)**. Если вы обнаружите какие-либо дефекты, замените цепь.
5. Проверяйте, чтобы предупреждающая надпись не отклеилась от тренажёра. При отсутствии наклейки на тренажёре, а также в том случае, если текст на наклейке неразборчив, замените её.
6. Владелец оборудования несёт ответственность за то, чтобы техническое обслуживание производилось на регулярной основе.
7. При обнаружении повреждённых или изношенных деталей немедленно замените их. Не используйте тренажёр до тех пор, пока проблема не будет устранена.
8. Для ремонта и технического обслуживания используйте только те инструменты и запасные части, которые поставляются компанией Stamina Products.
9. Следите за тем, чтобы поверхность тренажёра всегда оставалась чистой и сухой. После каждой тренировки протирайте тренажёр. Для чистки используйте ткань, впитывающую влагу.

РЕГУЛИРОВКА АМОРТИЗИРУЮЩЕГО ТРОСА

Со временем, когда количество гребков превышает отметку в 250 000, амортизирующий трос (38) может растянуться. Для того, чтобы отрегулировать натяжение троса, следуйте указаниям, представленным ниже:

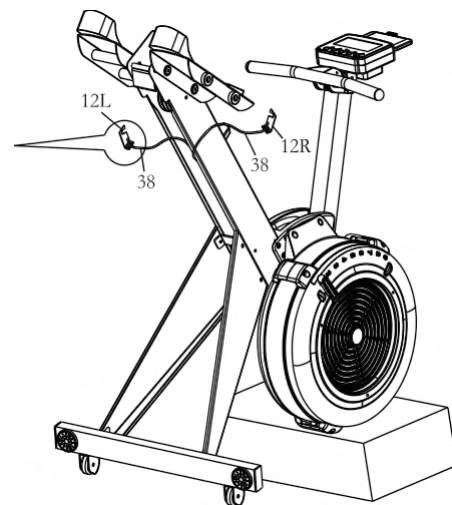
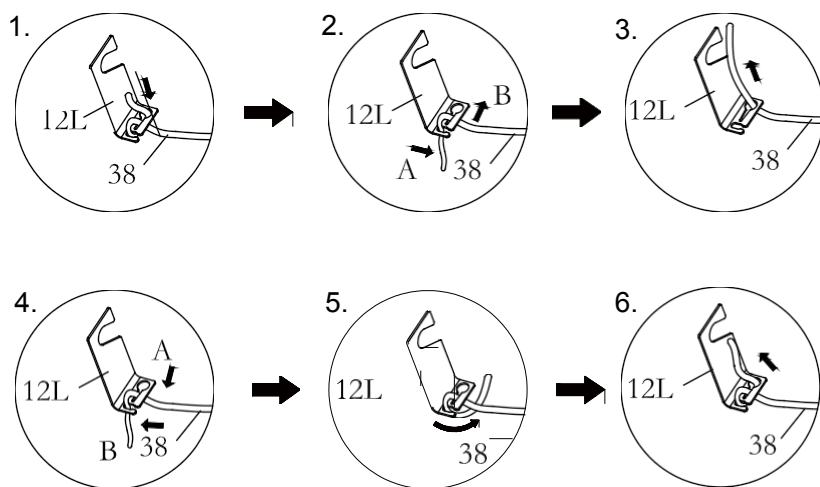
1. Расположите **главную раму (1)** тренажёра таким образом, как показано на рисунке справа. Снимите с **рамы (1)** заглушку (68) и выдвиньте **нижнюю защитную крышку (70)**.



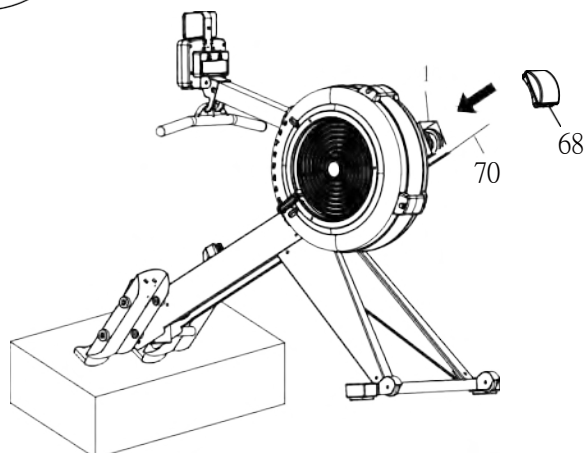
2. Затем смените положение **главной рамы (1)** и установите её таким образом, как показано на рисунке ниже. Отсоедините **левый крюк (12L)** от **главной рамы (1)**. Сделайте отметку на **тросе (38)**, чтобы в дальнейшем сместить его от этой отметки вперёд на 5 сантиметров. В соответствии с **рисунками 1-3** открепите **трос (38)** от **крюка (12L)**, после чего переместите **крюк (12L)** на ранее сделанную отметку. Затем обратно закрепите трос (38), как показано на **рисунках 4-6**. В завершение данного шага установите **крюк (12L)** обратно на **главную раму (1)** и надавите на **крюк (12L)**, чтобы зафиксировать его положение.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для повторного крепления **правого и левого крюка (12L & 12R)** на **главной раме (1)** крепко держитесь за детали обеими руками.

Затем отсоедините от **рамы (1)** **правый крюк (12R)** и повторите вышеуказанные действия для регулировки **троса (38)** с правой стороны.

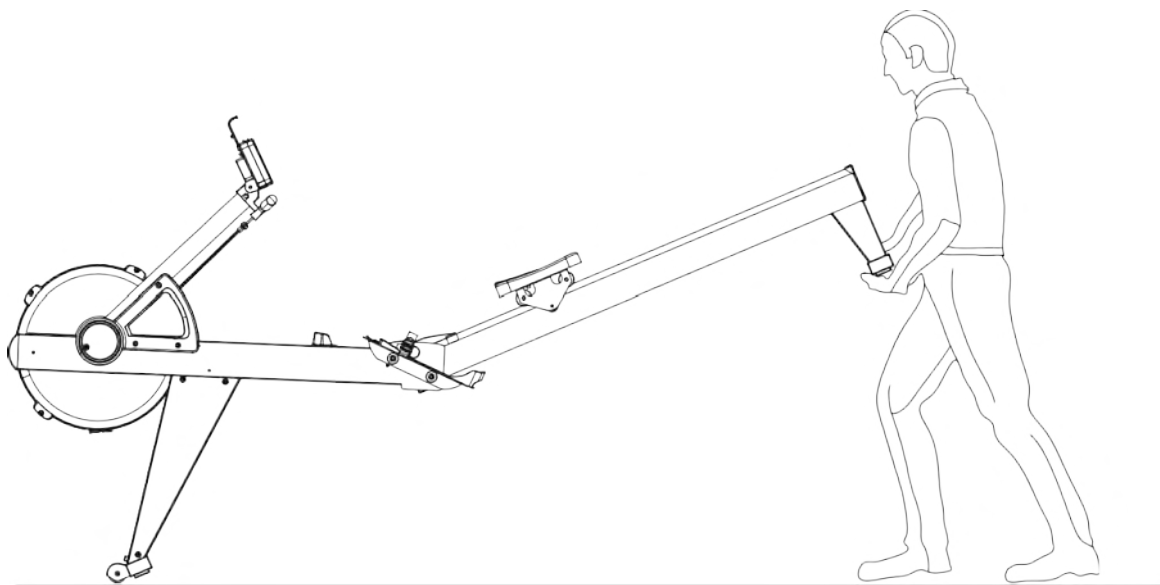


3. По завершению регулировки верните **главную раму (1)** в исходное положение (см. рисунок справа). Задвиньте обратно **нижнюю защитную крышку (70)** и установите **заглушку (68)** на своё место.

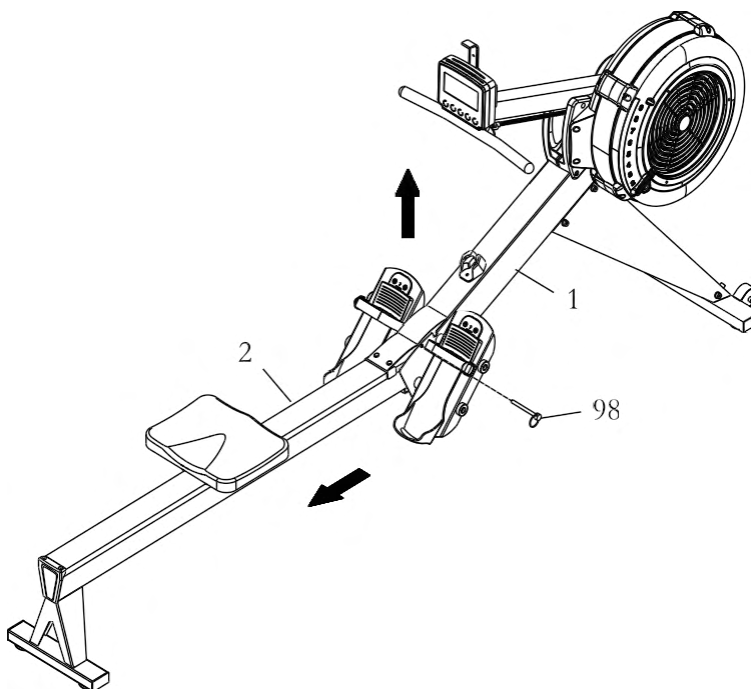


ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

1. Храните тренажёр в чистом и сухом месте.
2. Для того, чтобы избежать повреждения электроники, выньте батарейки из **консоли (19)**, если планируемый срок хранения тренажёра превышает один год.
3. Для перемещения тренажёра воспользуйтесь **транспортировочными колёсами (66)**, расположенными на **переднем стабилизаторе (4)**. Возьмитесь за **опорную раму (2)** и приподнимите её, чтобы тренажёр опирался только на **колёса (66)**, после чего переместите тренажёр в желаемое место. При перемещении тренажёра не держитесь за **сиденье (51)**, в противном случае, **сиденье (51)** может сместиться, и вы можете прижать свои руки или пальцы **кареткой сиденья (10)**.

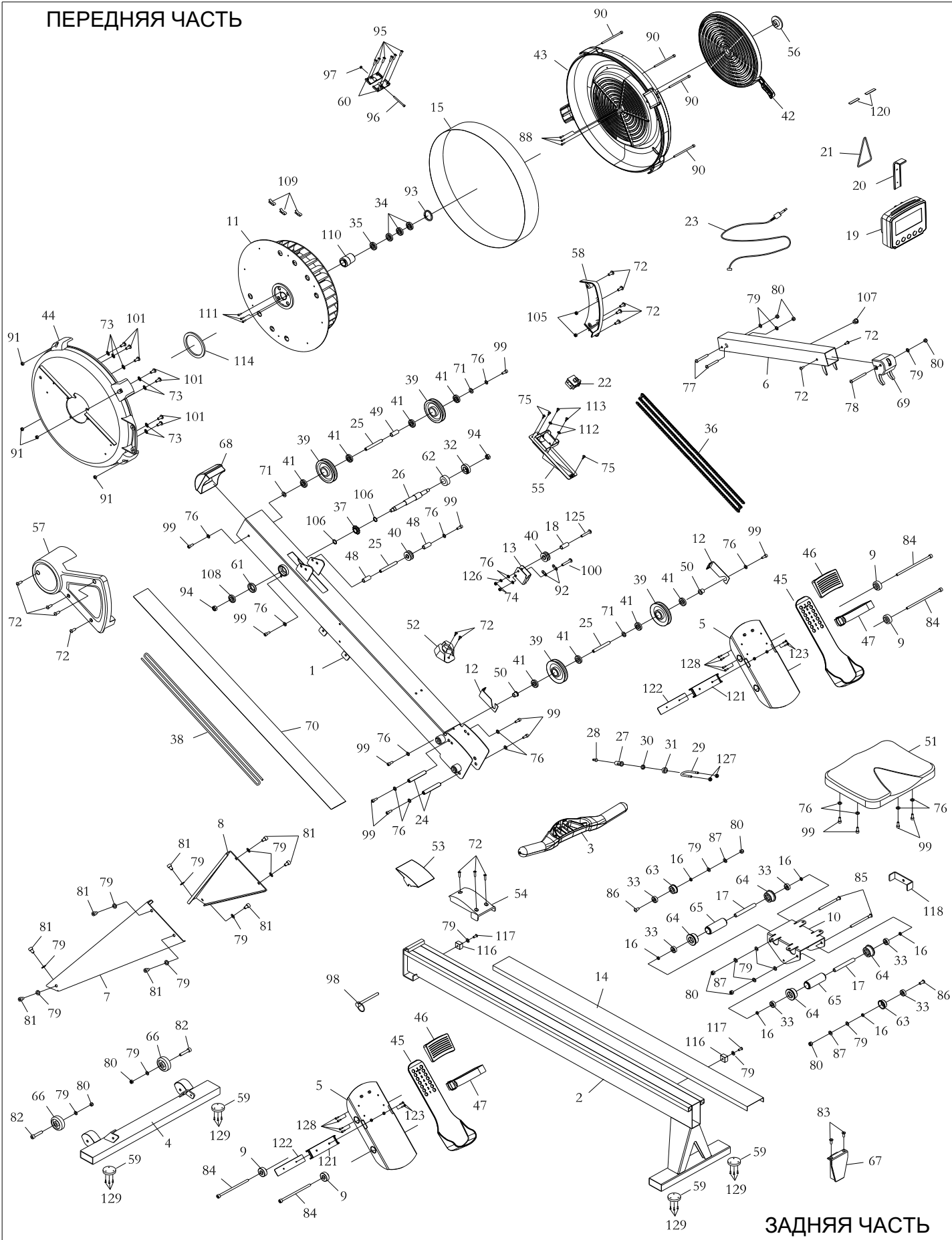


4. Для более удобного хранения (с целью экономии места) разделите **главную раму (1)** тренажёра и **опорную раму направляющей балки (2)**. Для начала выньте **штифт (98)** из **главной рамы (1)**. Затем приподнимите **главную раму (1)** и отделите её от **опорной рамы (2)**, после чего заново установите **штифт (98)** в отверстие на **раме (1)**.



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ



ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ

СПЕЦИФИКАЦИЯ

№ ДЕТАЛИ	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Главная рама	1
2	Опорная рама направляющей балки	1
3	Поручень	1
4	Передний стабилизатор	1
5	Опорная пластина педали	2
6	Держатель консоли	1
7	Левая опорная ножка	1
8	Правая опорная ножка	1
9	Заглушка педали	4
10	Каретка сиденья	1
11	Вентилятор	1
12	Крюк (для крепления амортизирующего троса)	2
13	Кронштейн цепи	1
14	Направляющая балка из нержавеющей стали	1
15	Стальная сетка	1
16	Распорная втулка $\varnothing 8.2 \times 12 \times 3.2$ мм	6
17	Распорная втулка $\varnothing 8.2 \times 12 \times 71.6$ мм	2
18	Распорная втулка $\varnothing 6.2 \times 10 \times 15.5$ мм	1
19	Консоль	1
20	Держатель телефона	1
21	Резиновая лента	2
22	Генератор	1
23	Провод датчика	1
24	Вал М6х $\varnothing 12 \times 80$ мм	2
25	Вал М6х $\varnothing 10 \times 76.5$ мм	3
26	Ось вентилятора	1
27	Соединитель	1
28	Соединитель	1
29	U-образный болт	1
30	Внутренняя втулка	1
31	Наружное кольцо	1
32	Подшипник 6003RS	1

33	Подшипник 608ZZ	6
34	Подшипник 6201RS	3
35	Подшипник одностороннего вращения HF2016	1
36	Цепь	1
37	Цепное колесо	1
38	Амортизирующий трос	1
39	Шкив амортизирующего троса	4
40	Ролик для цепной передачи	2
41	Подшипник 6000ZZ	8
42	Вентиляционная решётка	1
43	Правый защитный кожух вентилятора	1
44	Левый защитный кожух вентилятора	1
45	Педаль	2
46	Держатель педали	2
47	Ремешок педали	2
48	Распорная втулка $\varnothing 10 \times \varnothing 16 \times 30.5 \text{ мм}$	2
49	Распорная втулка шкива $\varnothing 10 \times \varnothing 16 \times 26.5 \text{ мм}$	1
50	Втулка шкива	2
51	Сиденье	1
52	Держатель поручня	1
53	Верхняя защитная крышка	1
54	Нижняя защитная крышка	1
55	Основание генератора	1
56	Заглушка	1
57	Левая защитная крышка	1
58	Правая защитная крышка	1
59	Смягчающая подкладка	4
60	Стальная пластина	2
61	Втулка 6001	1
62	Втулка 6003	1
63	Направляющий ролик	2
64	Ролик	4
65	Переходная втулка	2
66	Транспортировочное колесо	2

67	Заглушка	1
68	Верхняя защитная крышка главной рамы	1
69	Кронштейн консоли	1
70	Нижняя защитная крышка	1
71	Пластиковая шайба $\varnothing 10.2 \times \varnothing 14 \times 1$ мм	3
72	Винт с крестообразным шлицем M6x10мм	16
73	Стопорная шайба с внутренними зубьями M6	7
74	Контргайка M6	2
75	Винт с крестообразным шлицем ST4.2x10мм	3
76	Плоская шайба M6	16
77	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M8x65мм	2
78	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8x75мм	1
79	Плоская шайба M8	19
80	Контргайка M8	9
81	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M8x12мм	8
82	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M8x40мм	2
83	Винт с потайной головкой и крестообразным шлицем M6x16мм	2
84	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M10x160мм	4
85	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M8x110мм	2
86	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8x25мм	2
87	Стопорная шайба M8	4
88	Винт с крестообразным шлицем ST4.2x16мм	3
90	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M5x92мм	4
91	Шестигранная гайка M5	4
92	Цепной крюк	2
93	Пружинная шайба	1
94	Контргайка M10	2
95	Винт с крестообразным шлицем ST4.2x6мм	6
96	Винт с крестообразным шлицем M4x45мм	1
97	Шестигранная гайка M4	1
98	Штифт	1

99	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М6х16мм	14
100	Винт с крестообразным шлицем М6х30мм	1
101	Винт с крестообразным шлицем М6х10мм	7
102	Отвёртка	1
103	Шестигранник 6мм	1
104	Гаечный ключ	1
105	Шестигранная гайка М6	2
106	Полиуретановая втулка	2
107	Заглушка	1
108	Подшипник 6001RS	1
109	Балансировочный груз	3
110	Втулка подшипника	1
111	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М4х12мм	3
112	Шайба Ø12хØ3.5х1мм	2
113	Винт с крестообразным шлицем ST3.5х12мм	2
114	Магнит	1
115	Предупреждающая наклейка	1
116	Амортизатор	2
117	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М8х20мм	2
118	Кронштейн	1
119	Руководство пользователя	1
120	Клейкая лента	2
121	Ограничитель	2
122	Стопорная пластина	2
123	Винт с потайной головкой и крестообразным шлицем М5х12мм	4
125	Винт с крестообразным шлицем М6х30мм (с неполной резьбой)	1
126	Стопорная шайба М6	1
127	Контргайка М6	2
128	Винт с крестообразным шлицем ST4.2х10мм	8
129	Винт с крестообразным шлицем ST4.2х19мм	12
130	Шестигранник 8мм	1