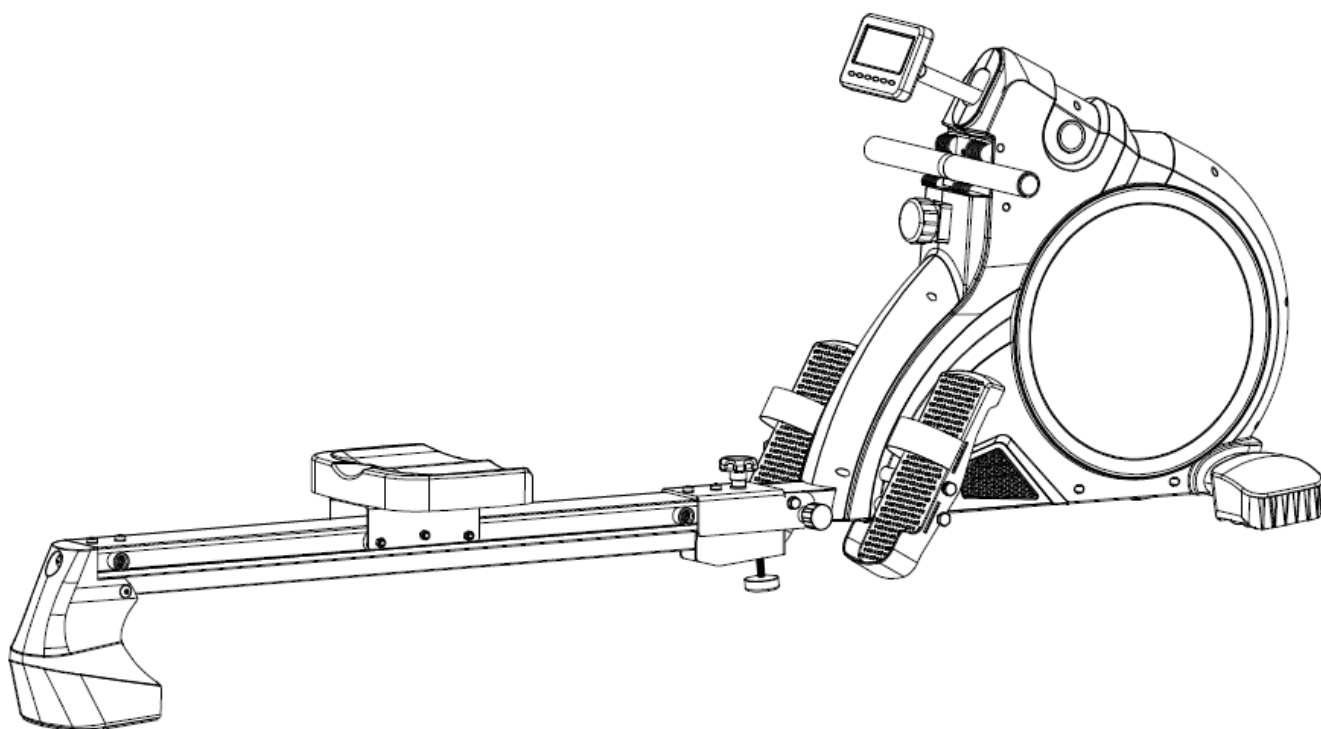


# МАГНИТНЫЙ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР

DFC R7108

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## **ВАЖНО!**

*Перед началом эксплуатации устройства, ознакомьтесь со всеми инструкциями.*

*Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.*

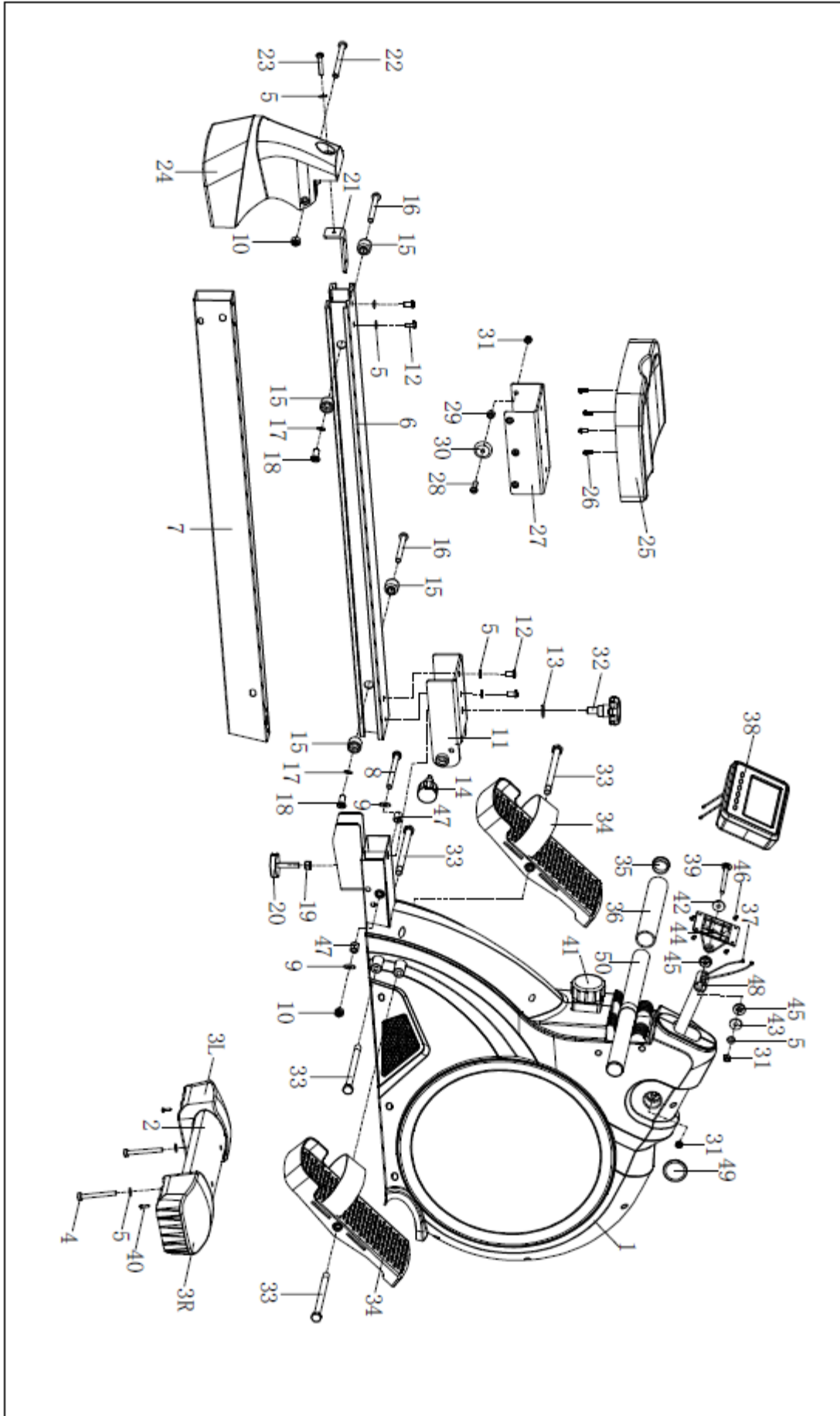
*Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.*

# ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой и эксплуатацией тренажёра:

1. При сборке тренажёра следуйте инструкциям, представленным в руководстве.
2. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении.
3. Собирайте и используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Избегайте попадания влаги на тренажёр.
4. Положите под тренажёр специализированное покрытие (например, резиновый коврик, деревянную доску и др.) для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений.
5. Перед началом тренировки уберите от тренажёра все посторонние предметы в радиусе 2 метров.
6. При сборке и замене каких-либо деталей тренажёра используйте только те инструменты, которые входят в комплект или подходят непосредственно для вашего тренажёра. Каждый раз после окончания тренировки протирайте тренажёр. Не используйте агрессивные чистящие средства для чистки оборудования.
7. Неправильное использование тренажёра и чрезмерная физическая нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. На основании ваших физических данных и здоровья он определит максимально допустимые показатели (пульс, мощность, продолжительность тренировки и т.д.), с которыми вам разрешается работать. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.
8. Перед началом тренировки убедитесь в исправности тренажёра. При замене необходимых деталей используйте только оригинальные запасные части тренажёра.
9. Данный тренажёр может быть использованным одновременно только одним человеком.
10. Надевайте подходящую спортивную одежду и обувь для занятий на тренажёре.
11. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
12. Детям и людям с ограниченными физическими способностями разрешается работать с тренажёром исключительно в присутствии человека, который может оказать помощь или дать совет.
13. С увеличением скорости повышается мощность тренажёра, и наоборот. Тренажёр оборудован специализированной регулировочной ручкой, с помощью которой вы можете настроить сопротивление тренажёра.
14. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



# СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1	26	Винт крестообразный М6Х20	4
2	Передний стабилизатор	1	27	Подвижная рама сиденья	1
3 лев./пр.	Передняя заглушка	1/1	28	Винт М8Х28	6
4	Болт с внутренним шестигранником М8Х75	2	29	Прокладка	6
5	Плоская шайба D8Х1.5	8	30	Ролик	6
6	Направляющая	1	31	Нейлоновая гайка М8	7
7	Каркас направляющей	1	32	Ручка	1
8	Наружный шестигранный болт М10Х125	1	33	Анкерный болт Ф12.5Х169	4
9	Плоская шайба D10Х2	2	34	Педаль	2
10	Нейлоновая гайка М10	2	35	Круглая втулка	2
11	Пластина соединительная U-образная	1	36	Поролоновая накладка	2
12	Винт М8Х20	4	37	Провод датчика	2
13	Плоская шайба D12Х2.5	1	38	Консоль	1
14	Пружинная ручка	1	39	Болт каретки	1
15	Фиксирующая крышка	4	40	Винт ST4.2Х18	2
16	Фиксирующий вал Ф10.9Х80	2	41	Регулятор натяжения	1
17	Плоская шайба D6ХD16Х1.2	2	42	Подкладка 1	1
18	Винт крестообразный М6*15	2	43	Подкладка 2	1
19	Болт М10	1	44	База консоли	1
20	Регулирующая ручка	1	45	Кривошип	2
21	Пластина соединительная L-образная	1	46	Крестообразный винт	4
22	Болт с внутренним шестигранником М10Х110	1	47	Кривошип	2
23	Болт с внутренним шестигранником М8Х45	1	48	Шарнирное крепление	1
24	Хвостовая балка	1	49	Крышка	1
25	Сиденье	1	50	Поручень	1

## ПРИМЕЧАНИЕ:

Большинство перечисленных деталей упакованы по отдельности, но некоторые элементы тренажёра были уже предварительно установлены. В этом случае просто снимите их и переустановите заново, как требуется согласно инструкциям по сборке.

На каждом этапе сборки обращайте внимание на детали, которые уже установлены на тренажёре.

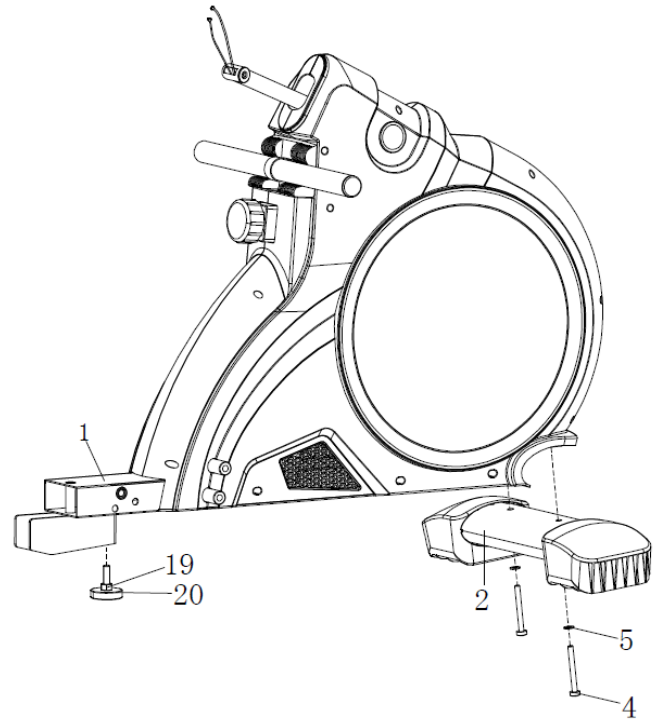
# ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Для сборки магнитного гребного тренажёра следуйте инструкциям, представленным ниже.

### Шаг 1:

Установите передний стабилизатор (2) на основной раме (1) при помощи болта с внутренним шестигранником (4) и плоской шайбы (5), как показано на рисунке. Прикрепите регулируемую ручку (20) к основной раме (1).

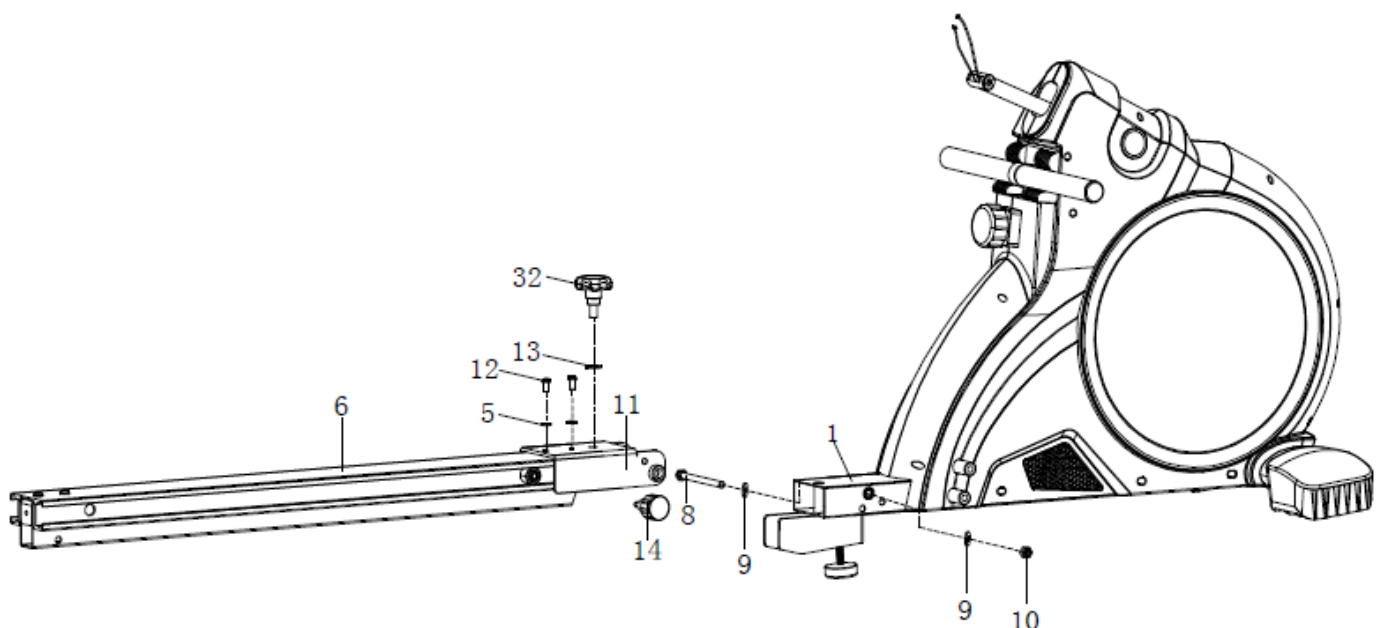


### Шаг 2:

**А:** Установите соединительную U-образную пластину (11) на направляющую раму (6), закрепив её при помощи винта (12) и плоской шайбы (5).

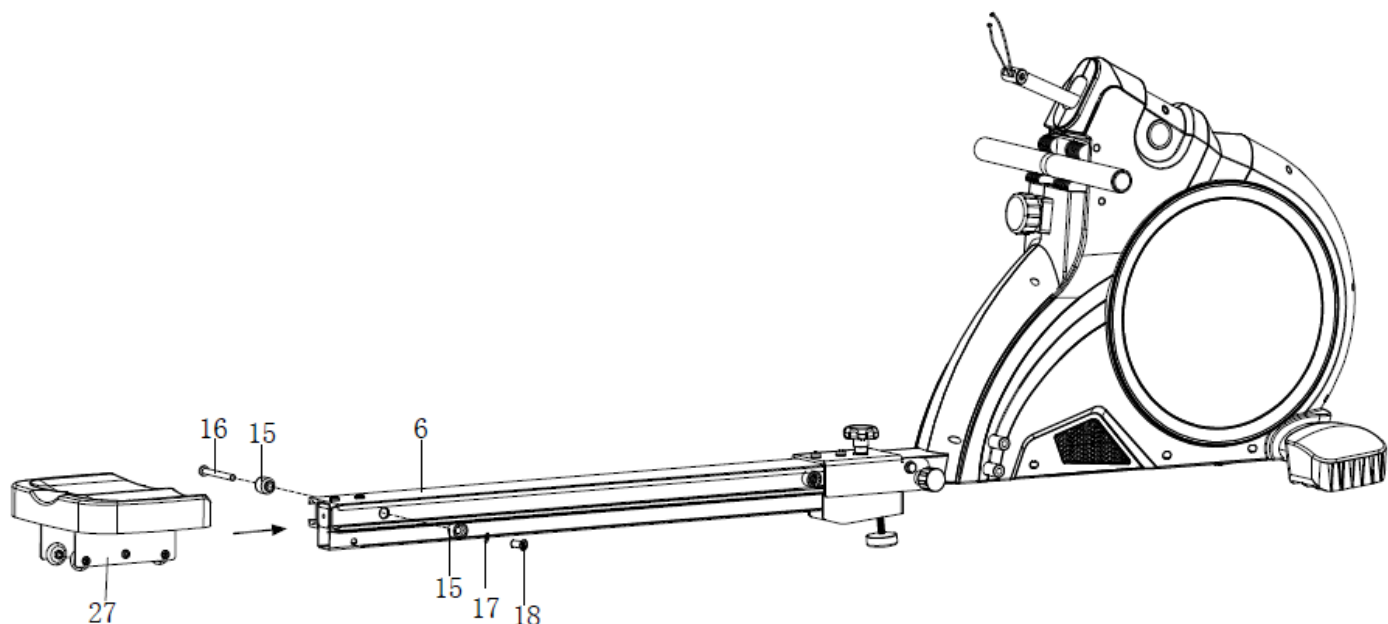
**В:** Прикрепите соединительную U-образную пластину (11) к основной раме (1) при помощи болта с внешним шестигранником (8), плоской шайбы (9), нейлоновой гайки (10) и пружинной ручки (14), как показано на рисунке.

**С:** Зафиксируйте основную раму (1) на направляющей (6) при помощи ручки (32) и плоской шайбы (13).



### Шаг 3:

А: Для начала выкрутите фиксирующий вал (16), фиксирующую крышку (15), плоскую шайбу (17) и крестообразный винт (18), после чего установите подвижную раму сиденья (27) на направляющую (6) таким образом, как показано стрелкой на рисунке.

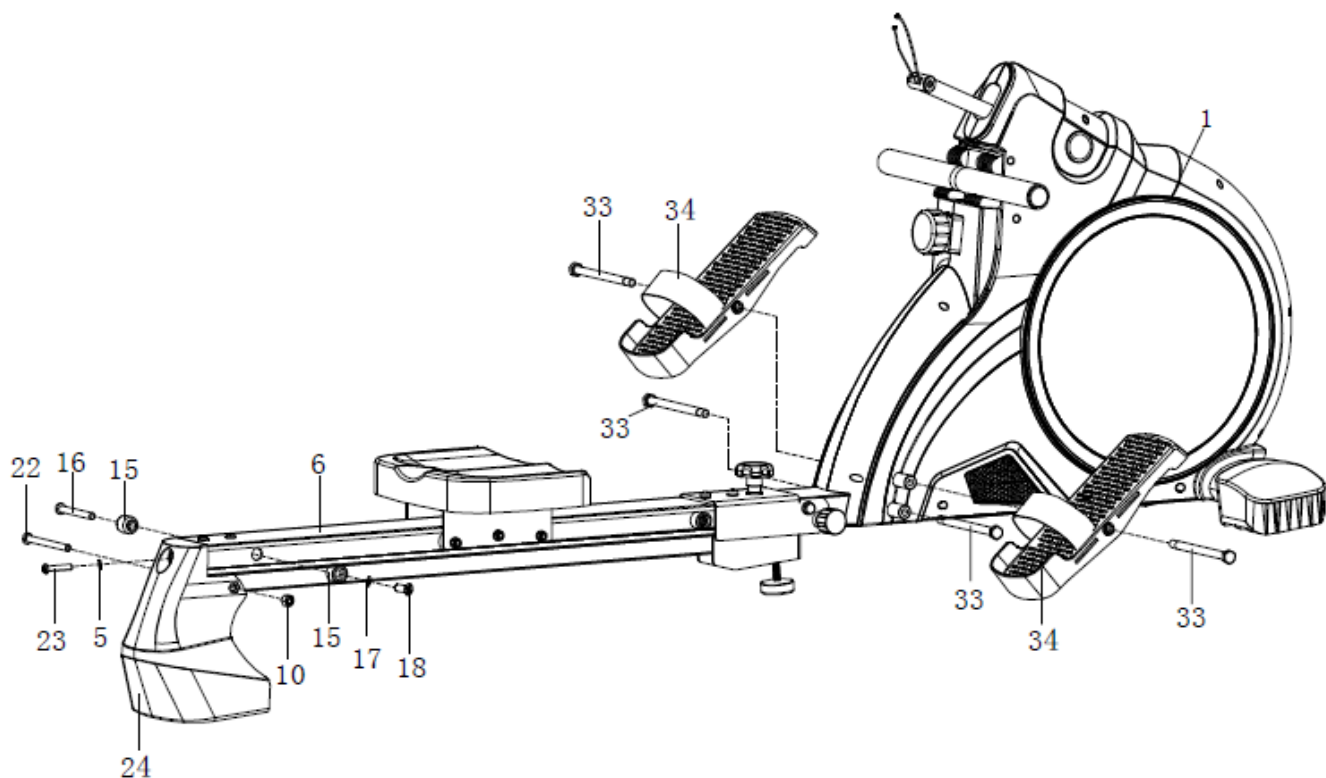


### Шаг 4:

А: Закрепите хвостовую балку (24) на направляющей раме (6) при помощи болта с внутренним шестигранником (22), нейлоновой гайки (10), болта с внутр. шестигранником (23) и плоской шайбы (5).

В: Установите фиксирующую крышку (15) на направляющей раме (6) при помощи фиксирующего вала (16), плоской шайбы (17) и крестообразного винта (18).

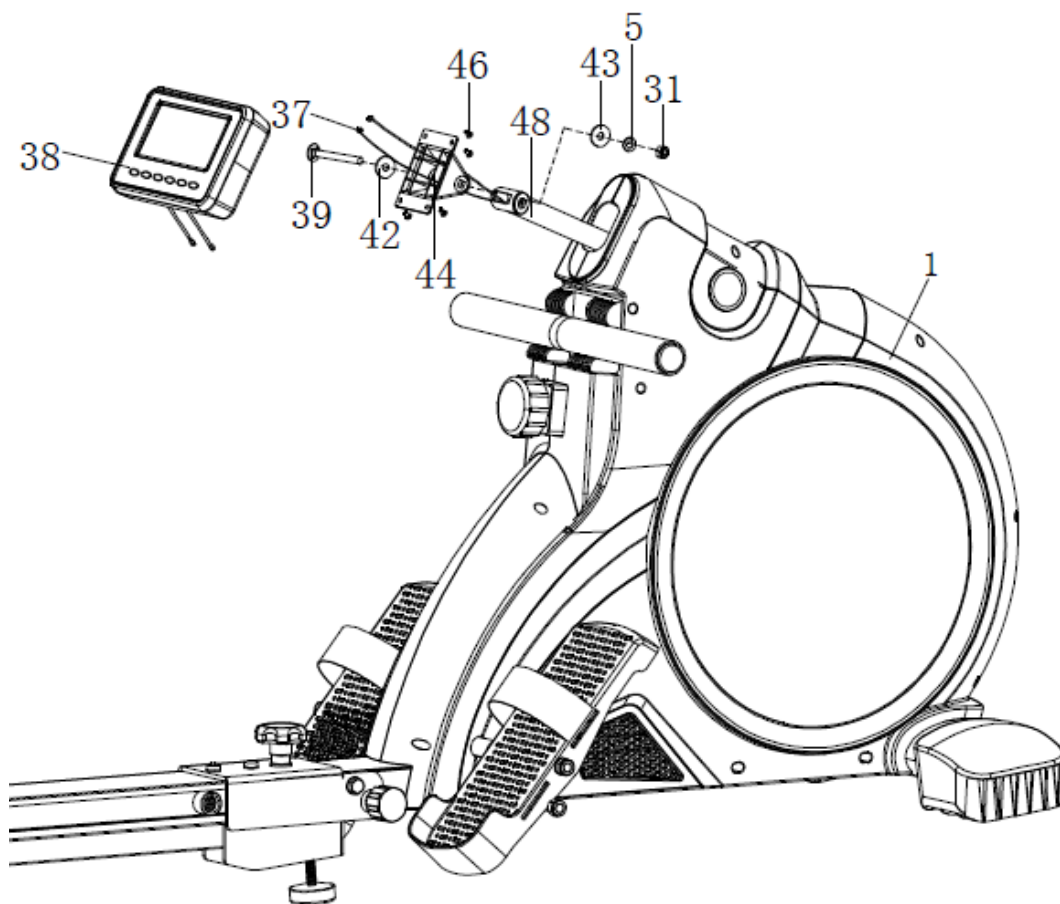
С: Подсоедините педали (34) к основной раме (1) анкерными болтами (33).



## Шаг 5:

**А:** Сначала пропустите провод датчика (37) через базу консоли (44) снизу вверх, затем подсоедините базу консоли (44) к шарнирному креплению (48), используя каретный болт (39), подкладку (42&43), плоскую шайбу (5) и нейлоновую гайку (31).

**В:** Соедините провод датчика (37) и провод консоли (38), затем спрячьте их под крышкой консоли. После этого установите консоль (38) в соответствующую консольную базу (44) при помощи крестообразного винта (46).



## Примечание 1:

Для более удобного хранения тренажёра вы можете сложить его, как показано на рисунке. Берегите свои руки во время сборки.

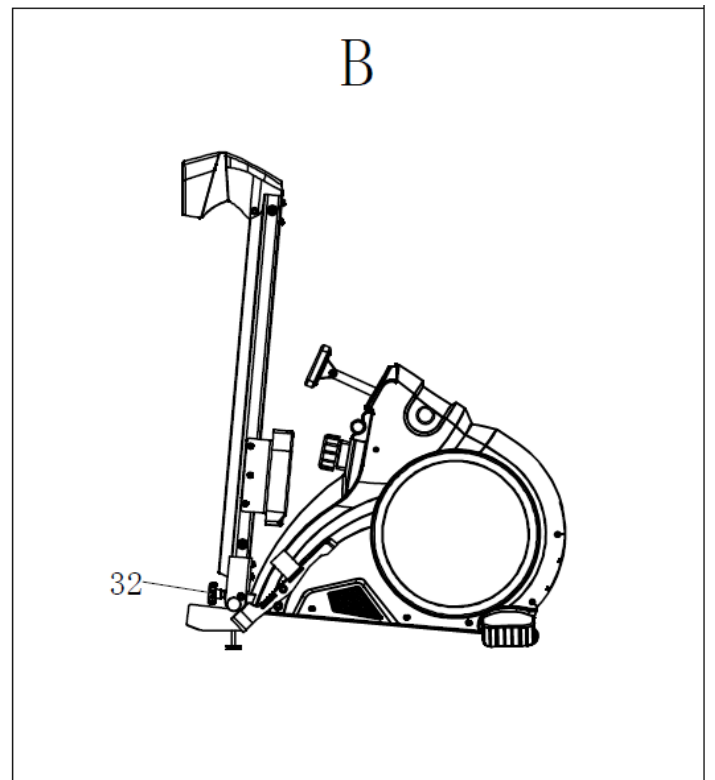
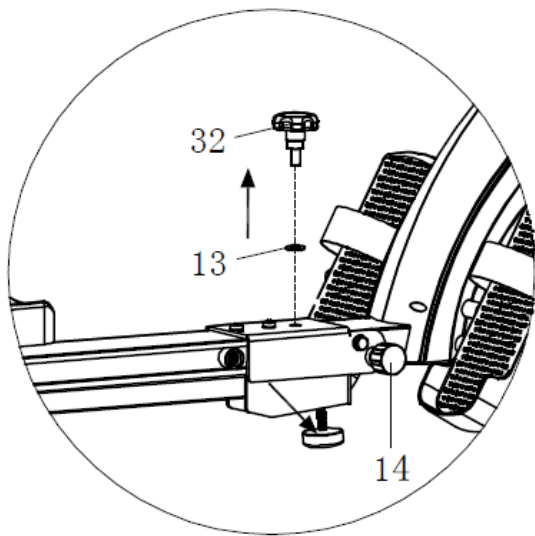
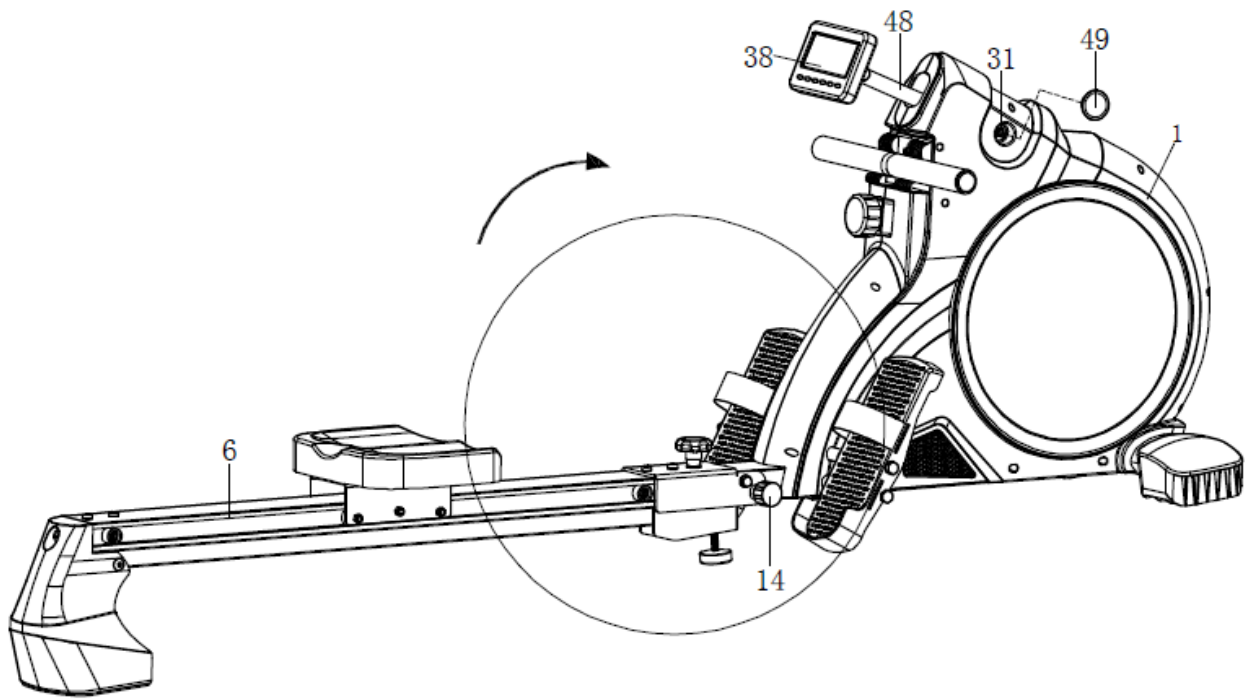
**А:** Выкрутите ручку (32) в направлении против часовой стрелки. Соедините ручку и шайбу (13) вместе.

**В:** Вытяните пружинную ручку (14), это позволит вам легко свернуть направляющую раму (6), как показано на рисунке. Затем затяните направляющую (6) с помощью пружинной ручки (14). Наконец, поместите ручку (32) в отверстие направляющей рамы (6).

**С:** В свернутом положении гребной тренажёр должен выглядеть так, как показано на рисунке В.

## Примечание 2:

После того, как консоль (38) и шарнирное крепление (48) будут ослаблены, снимите крышку (49) и с помощью соответствующего инструмента затяните нейлоновую гайку (31), чтобы отрегулировать ее. После регулировки наденьте крышку обратно (49).





# Руководство пользователя на консоль ST3653

## 【ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ】

РЕЖИМ	Для сканирования дисплея и подтверждения всех настроек.
ВВЕРХ	Позволяет увеличить показатели тренировки, в т.ч. сопротивление тренажёра.
ВНИЗ	Позволяет уменьшить показатели тренировки, в т.ч. сопротивление тренажёра.
СБРОС	А. Сброс всех заранее установленных настроек (за исключением сканирования и общего кол-ва гребков). В. При удерживании кнопки более 3 секунд раздастся звуковой сигнал, в качестве метки общего сброса настроек.

## 【ПОКАЗАТЕЛИ】

ВРЕМЯ	Диапазон значения времени, отображаемом на экране, варьируется от 00:00 до 99:59. (Диапазон при предварительной настройке равен 0:00-99:00.)
ГРЕБКИ	Количество гребков составляет от 0 до 9999. (При предварительной настройке диапазон равен 0-9990.)
КАЛОРИИ	Количество сжигаемых калорий варьируется от 0 до 9999. (При предварительной настройке диапазон равен 0-9990.)  (Данные являются приблизительным руководством для сравнения различных режимов тренировки, не рекомендуется использовать данные в медицинских целях.)
ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ	Диапазон значений равен 0-9999.
ПОКАЗАТЕЛИ ЖК-ДИСПЛЕЯ	<b>СКАНИРОВАНИЕ→ВРЕМЯ→ГРЕБКИ→КАЛОРИИ→ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ→СКАНИРОВАНИЕ</b>
СИГНАЛ ОСТАНОВКИ	Стоп-сигнал будет мигать на консоли во время проведения сканирования.

## 【ИНСТРУКЦИИ】

1. Установите в консоль 2 батарейки типа 3А. Как только консоль включится, на экране отобразятся все разделы основного меню. Через одну секунду после полной загрузки консоли войдите в режим сканирования. Нажмите кнопку РЕЖИМ для продолжения работы.
2. РЕЖИМ - Порядок показателей ВРЕМЯ → ГРЕБКИ → ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ → СКАНИРОВАНИЕ → ВРЕМЯ.
3. ВРЕМЯ - Нажимайте на кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) для настройки общей продолжительности тренировки (с шагом - 01:00).
4. ГРЕБКИ - Нажимайте на кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) для настройки показателя гребков (с шагом - 10).
5. КАЛОРИИ - Нажимайте на кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) для настройки необходимого количества калорий, сжигаемых во время тренировки (с шагом - 10).
6. ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ - Кнопки UP/ DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) в этом режиме недоступны.