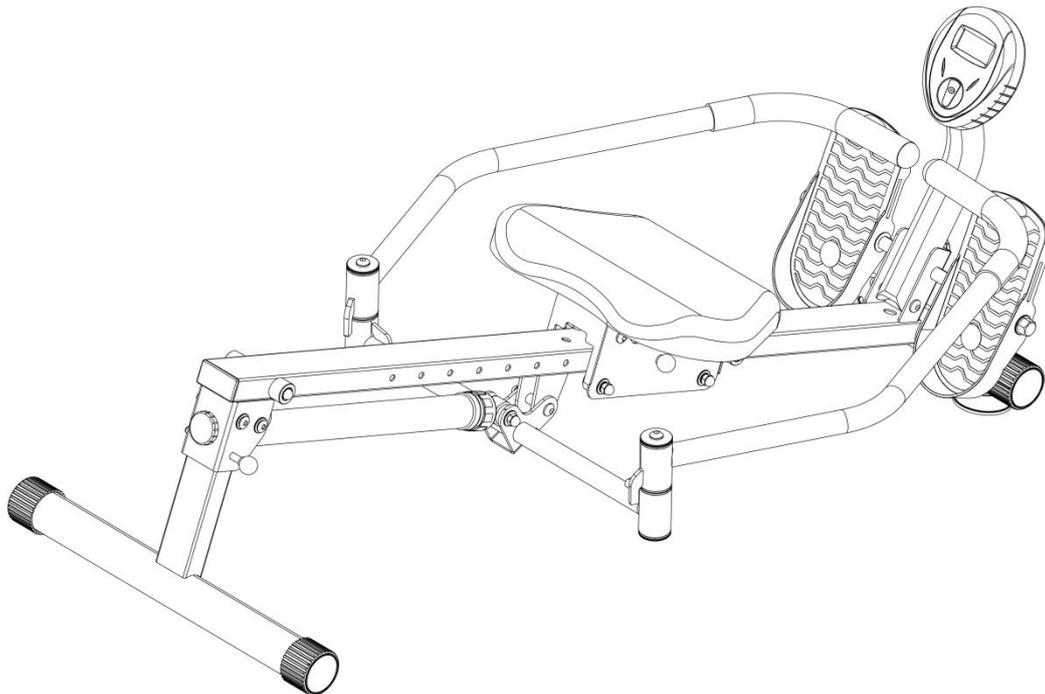




# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул: R02M



**Максимально допустимый вес пользователя: 100кг**

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

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

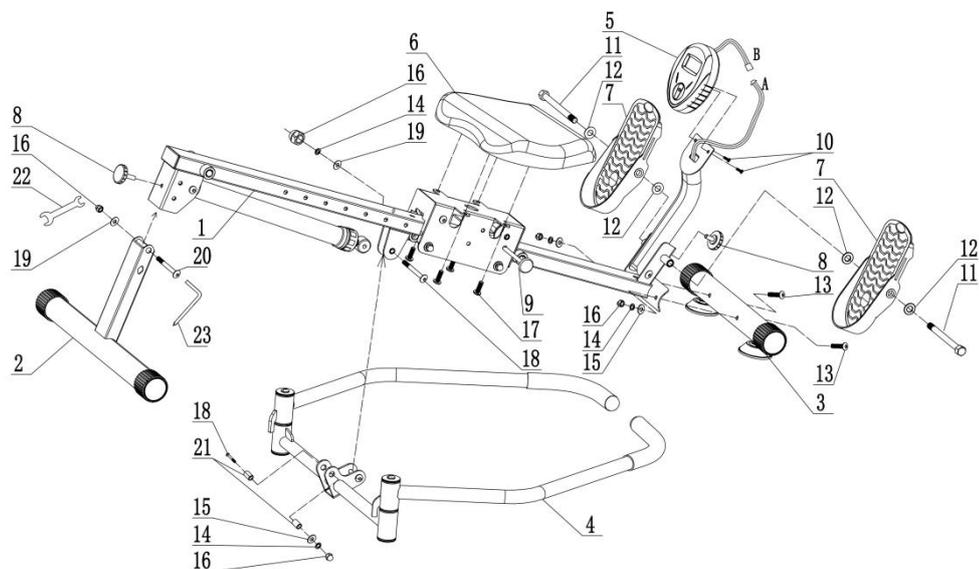
# **ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

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 1 метра 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. Регулярно наносите смазку на подвижные части тренажёра (не менее одного раза в месяц).
7. 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.

8. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить Ваши движения.
9. Никогда не вставляйте посторонние предметы в движущиеся детали тренажёра.
10. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.
12. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра. При необходимости обратитесь за помощью.
13. Используйте тренажёр исключительно в личных целях!

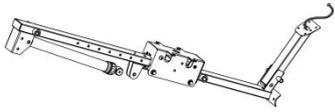
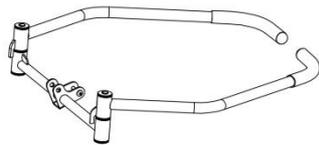
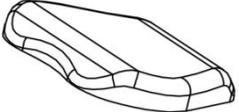
# Сборочный чертёж

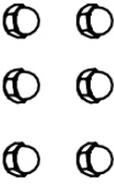
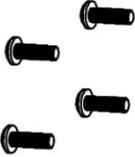


## Спецификация

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	12	Шайба М12	4
2	Задний стабилизатор	1	13	Болт М8*62	2
3	Передний стабилизатор	1	14	Пружинная шайба М8	4
4	Поручень	1	15	Изогнутая шайба М8	2
5	Консоль	1	16	Глухая гайка М8	5
6	Сиденье	1	17	Винт М8*20	4
7	Педаль	2	18	Винт М8*52	2
8	Ручка М8	2	19	Шайба М8	3
9	Штифт	1	20	Винт М8*70	1
10	Винт М6*15	2	21	Переходная втулка	2
11	Болт М12*140	2	22	Шестигранник	1
			23	Гаечный ключ	1

# Изображение деталей

		
ГЛАВНАЯ РАМА	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР
		
ПОРУЧЕНЬ	КОНСОЛЬ	СИДЕНЬЕ
		
ПЕДАЛЬ	РУЧКА М8	ШТИФТ
		
ВИНТ М6*15	БОЛТ М12*140	ШАЙБА М12
		
БОЛТ М8*62	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА М8	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА М8

		
<p>ГЛУХАЯ ГАЙКА М8</p>	<p>ВИНТ М6*20</p>	<p>ВИНТ М8*52</p>
		
<p>ШАЙБА М8</p>	<p>ВИНТМ8*70</p>	<p>ПЕРЕХОДНАЯ ВТУЛКА</p>
		
<p>ШЕСТИГРАННИК</p>	<p>ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ</p>	

# Инструкция по сборке

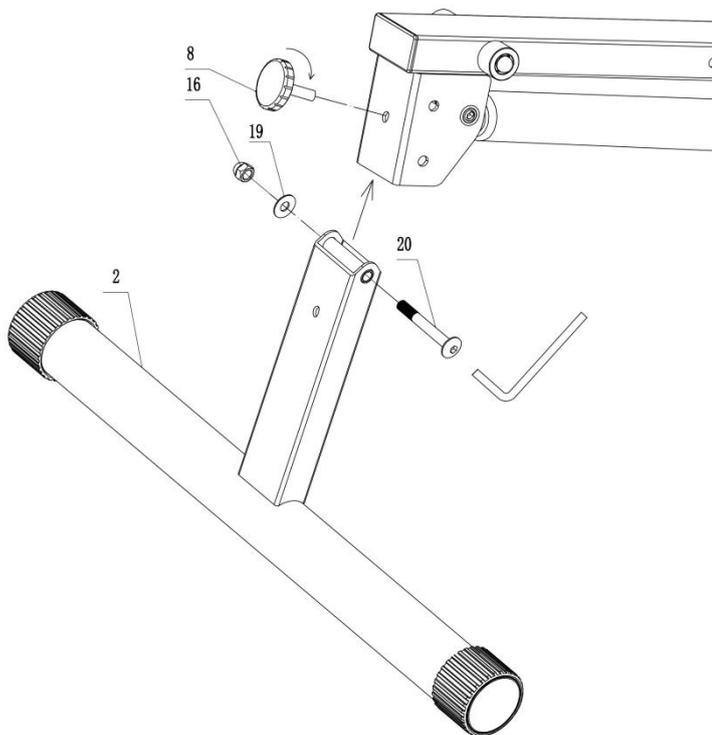
## ВНИМАНИЕ!

Сборку и эксплуатацию тренажёра следует производить на твёрдой и устойчивой поверхности.

Перед началом работы с тренажёром обязательно выполните полный осмотр тренажёра. Приступайте к тренировкам только в том случае, когда Вы будете уверены, что тренажёр исправен.

## ШАГ 1:

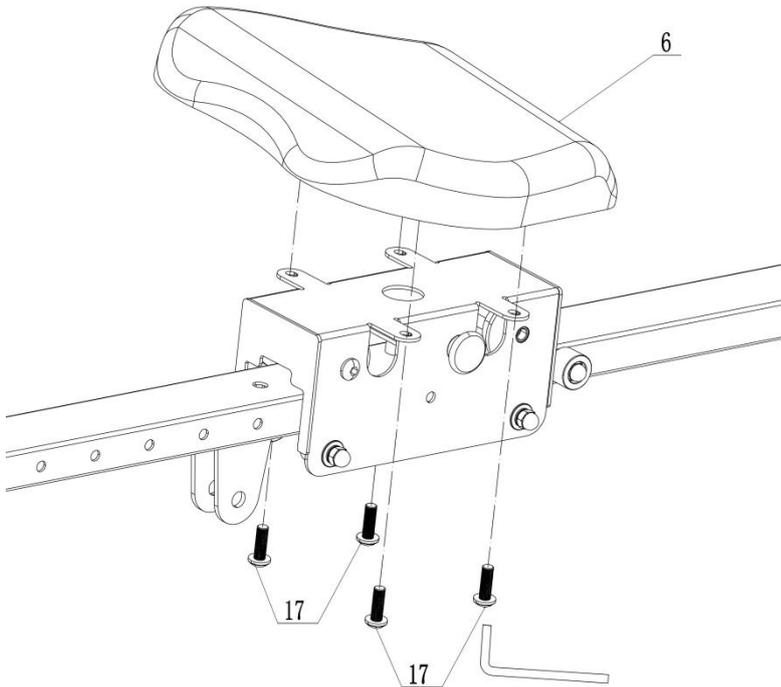
Рисунок 1



Подсоедините задний стабилизатор (2) к главной раме (1), закрепите его с помощью винта М8Х70 (20), шайбы М8 (19) и гайки М8 (16). Для того, чтобы затянуть крепёж, воспользуйтесь шестигранным и гаечным ключами. Совместите отверстия на раме и стабилизаторе, после чего установите в него ручку (8) и затяните её.

## ШАГ 2:

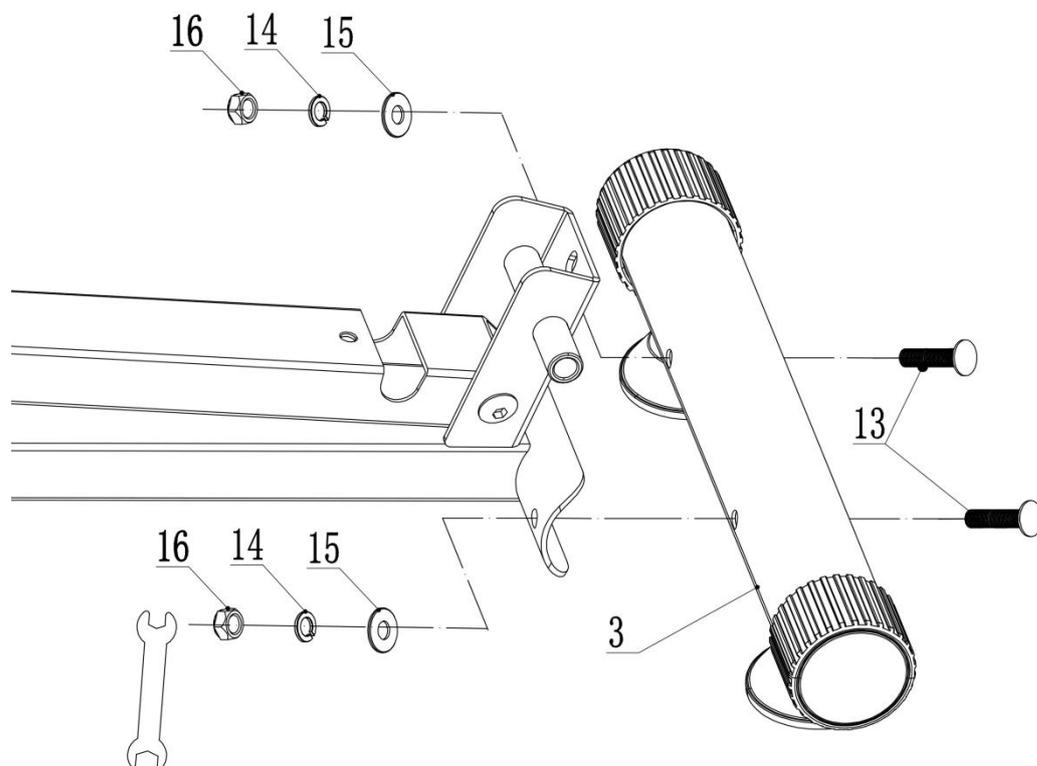
Рисунок 2



Установите сиденье (6) на держатель. Совместите отверстия на деталях, после чего установите в эти отверстия винты М8Х20 (17) и затяните их с помощью шестигранного ключа.

### ШАГ 3:

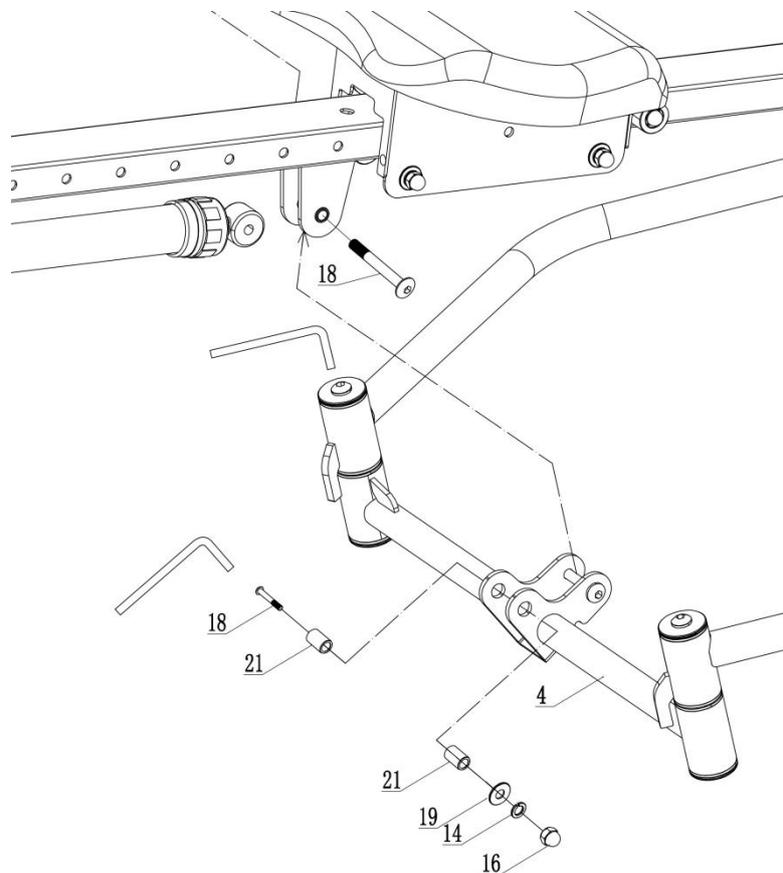
Рисунок 3



Подсоедините передний стабилизатор (3) к главной раме (1). Проверьте, чтобы отверстия на деталях были совмещены, после чего установите в данные отверстия винты М8Х62 (13). Завершите крепление с помощью изогнутых шайб М8 (15), пружинных шайб (14) и гаек М8 (16). Для того, чтобы затянуть крепёж, воспользуйтесь гаечным ключом.

## ШАГ 4:

Рисунок 4

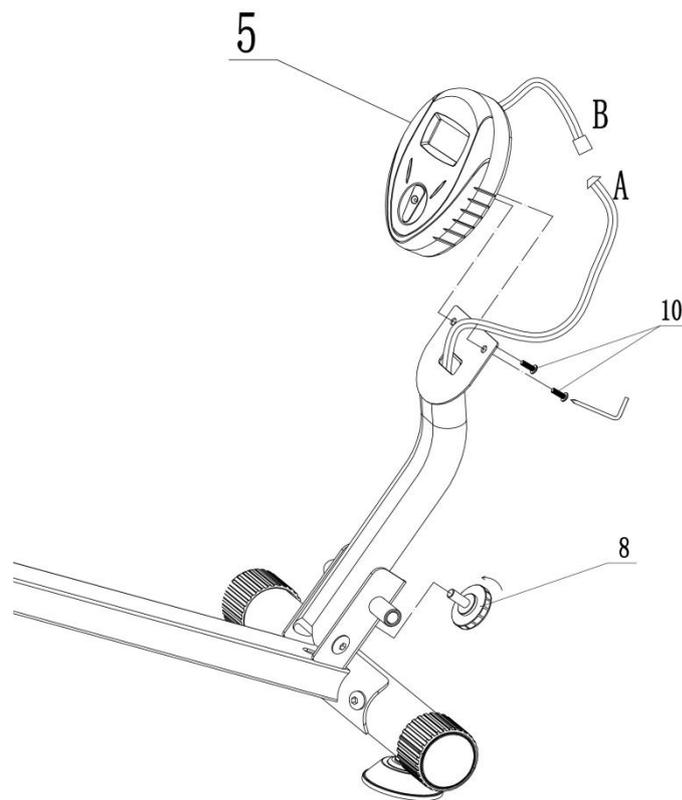


Подсоедините поручень (4) к главной раме (1), закрепите конструкцию с помощью винтов M8X52 (18), шайб M8 (19), втулок (21), пружинных шайб (14) шайб (15) и гаек M8 (16). Затяните крепёж с помощью шестигранного ключа.

Проверьте, чтобы крепёж был надёжно затянут.

## ШАГ 5:

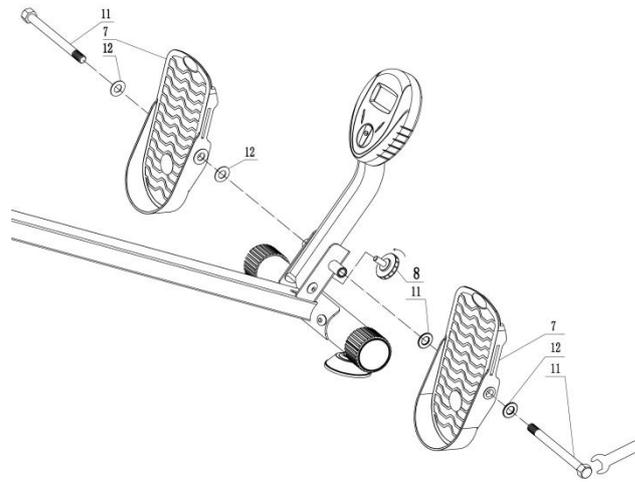
Рисунок 5



Установите консоль (5) на держатель, расположенный на главной раме (1). Закрепите консоль с помощью винтов М6Х15 (10). Затяните крепёж с помощью шестигранного ключа. Соедините провода А и В, после чего зафиксируйте конструкцию с помощью ручки М8 (8), как показано на рисунке 5.

## ШАГ 6:

Рисунок 6



С двух сторон от главной рамы (1) установите педали (7), закрепив их с помощью винтов M12X140 (11) и шайб M12 (12). Затяните крепёж с помощью гаечного ключа.

# Работа с консолью



Для работы консоли требуется две батарейки типа АА. Установите батарейки в соответствующий батарейный отсек, расположенный на задней панели консоли. После установки батареек закройте батарейный отсек.

Основные параметры:

SCAN (СКАНИРОВАНИЕ)

SPEED (СКОРОСТЬ)

DISTANCE (ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ)

TIME (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ)

ODOMETER (ОДОМЕТР-ОБЩЕЕ ПРОЙДЕННОЕ РАССТОЯНИЕ)

CALORIES (КОЛИЧЕСТВО СОЖЖЕННЫХ КАЛОРИЙ)

Сброс: Для того, чтобы обнулить параметры, нажмите на центральную кнопку и удерживайте её в течение 3 секунд.

## **Инструкции по работе с консолью:**

Для запуска консоли нажмите на центральную кнопку.

После включения консоли на дисплее появится маленькая стрелка, которая будет указывать на один из режимов работы консоли. Если во время работы на тренажёре активирован режим 'SCAN' (СКАНИРОВАНИЕ), то на дисплее будут отображаться все параметры поочередно.

При необходимости переключить режим работы консоли, дважды нажмите на центральную кнопку, после чего выберите параметр, который должен быть отображён на дисплее.

Auto OFF (Автоматическое отключение) - Если тренажёр не используется более 4-х минут, консоль отключится автоматически.

Если консоль начинает работать неправильно, замените батарейки. После замены батареек все параметры тренировки будут обнулены.