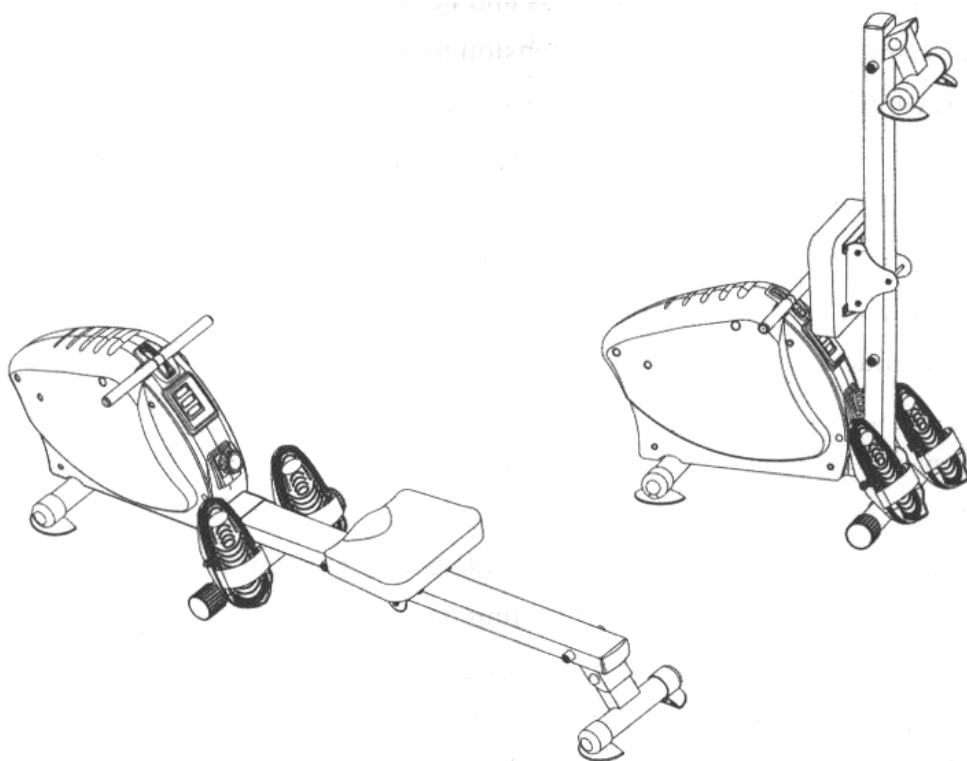


ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР С МАГНИТНОЙ НАГРУЗКОЙ



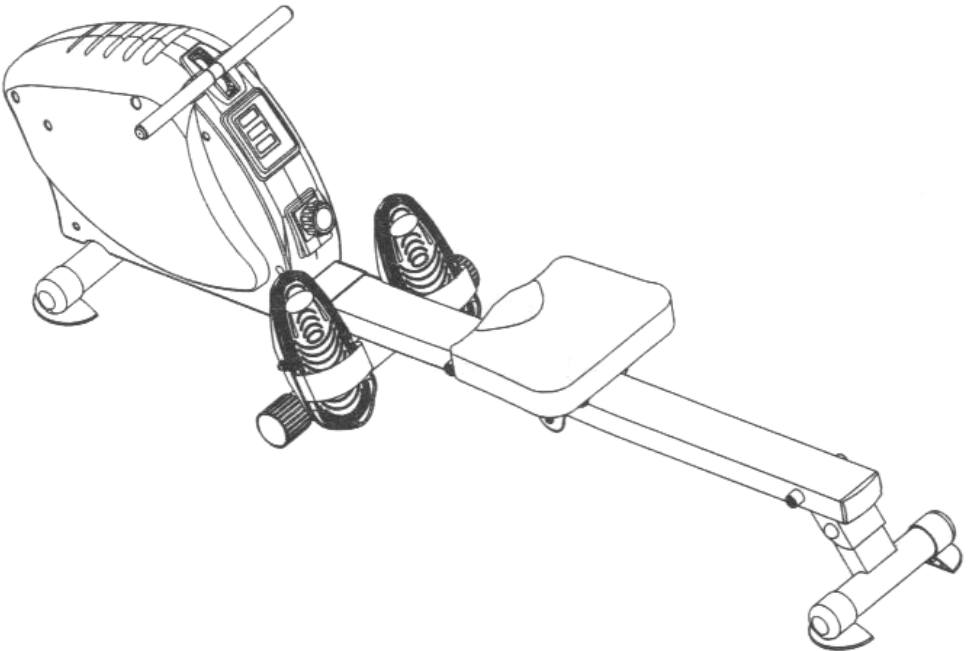
Сделано в Тайване

Руководство пользователя

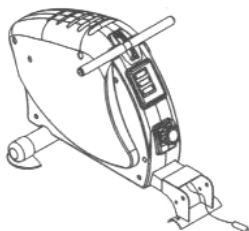
Спецификация

| | |
|-------------------------|--|
| Устройство рамы | Тяжелая стальная трубка обеспечивает надежную работу и долговечность |
| Тормозная система | Запатентованная первоклассная точная встроенная магнитная система |
| Контроль нагрузки | Пятиуровневое ручное управление различает легкую и тяжелую нагрузки |
| Тип трансмиссии | Противонатяжная лента из полиэстера |
| Маховик | 7.5кг/диаметр = 250мм Работает тихо и плавно |
| LCD дисплей | Три окна, единый ключ с шестью функциями: удары/мин., счетчик, расстояние, скорость, таймер, калории |
| Рукоятка | Удобная ручка |
| Направляющая сиденья | Большая стальная трубка обеспечивает устойчивое и плавное движение |
| Сиденье | Большое и удобное сиденье для легкого движения назад и вперед |
| Педаль | Большая двойная педаль с ремешками безопасности |
| Хранение | Складной дизайн – легко хранить |
| Виды упражнений | Два положения обеспечивают множество упражнений |
| Размер в собранном виде | 226 см x 48 см x 56 см |
| Перемещение | Тренажер оснащен большим колесом для легкого перемещения |

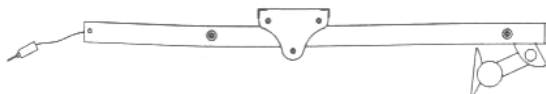
| | |
|------------------------------------|-------|
| Части и детали..... | 1-2 |
| Сборка и правила эксплуатации..... | 3-4 |
| Компьютер..... | 5-8 |
| Инструкция по складыванию..... | 9 |
| Инструкция по раскладыванию..... | 10 |
| Положение тела..... | 11 |
| Меры предосторожности..... | 12-13 |
| Детальный чертеж..... | 14 |
| Перечень деталей..... | 15 |



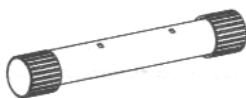
Детали



#1
Основная рама x 1



#2
Направляющий рельс x 1



#4
Средняя опора x 1



#7
Педаль x 2



#9
Сиденье x 1



#19
Компьютер x 1
(Батарея x 1 входит
в комплект,
руководство x 1)



#34
Педальная ось x 1



Руководство
пользователя x 1



#32

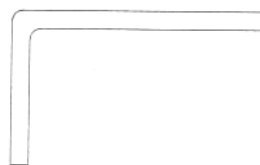
Стопорный штифт x 1



#33
Болт x 2



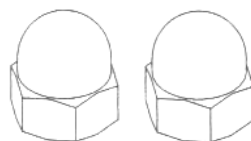
Гаечный
ключ x 1



Торцовый ключ x 2



#49
Шайба x 2

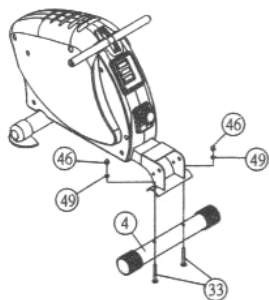


#46
Гайка x 2

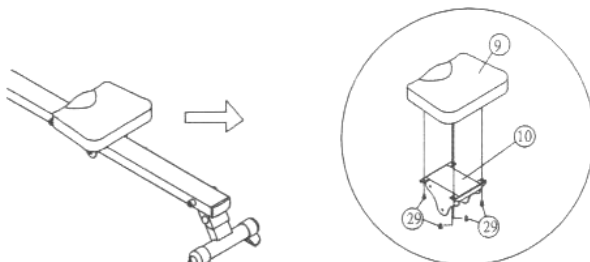
Инструкция по сборке

Соберите подушку сиденья(#9): сначала поставьте подушку сиденья на колесики (#10), используйте шуруп (#29) для их соединения. (рис. 2)

****Помните, что магнит (который крепится поверх колесиков (#10)) должен быть направлен на крышку цепи. ****

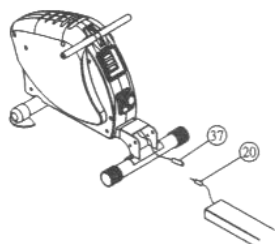


(рис. 1)

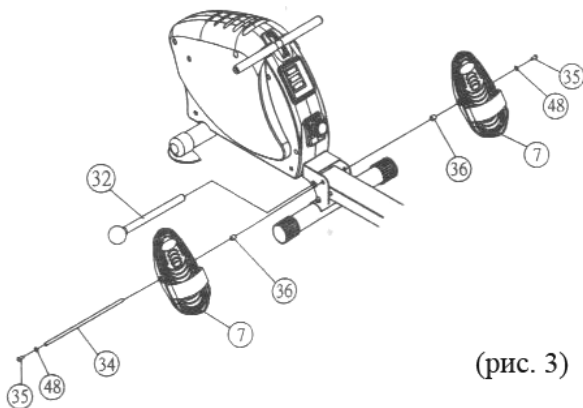


(рис. 2)

Соберите среднюю опору (#4), используя болт (#33), шайбу (#49) и гайку (#46). (рис. 1)



(рис. 3-1)

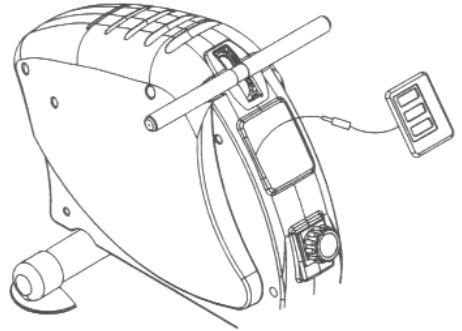


(рис. 3)

Сначала подсоедините кабель компьютера (#37) проводу датчика (#20), (рис. 3-1)

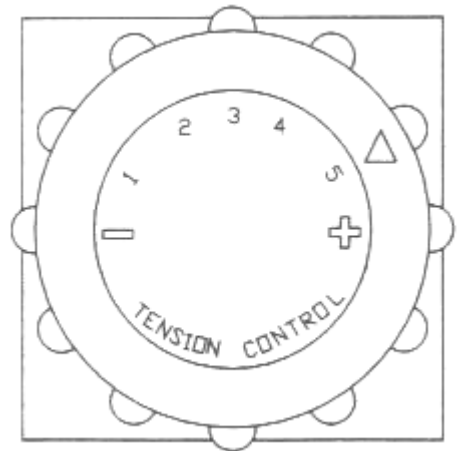
Соберите педаль (#7) • сначала установите трубку (#36) на ось (#34) и вставьте ее в педальные отверстия с одной и с другой стороны, затем установите педали (#7) на трубку (#36), и закрепите шайбу (#48) • заверните шуруп (#35). Пропеньте то же самое на другой стороне и вставьте стопорный штифт (#32). (рис. 3)

Перед установкой компьютера вставьте датчик в прямоугольный паз и слегка надавите, убедитесь, что все стороны надежно закреплены в пазе. Установка компьютера завершена (рис. 4)



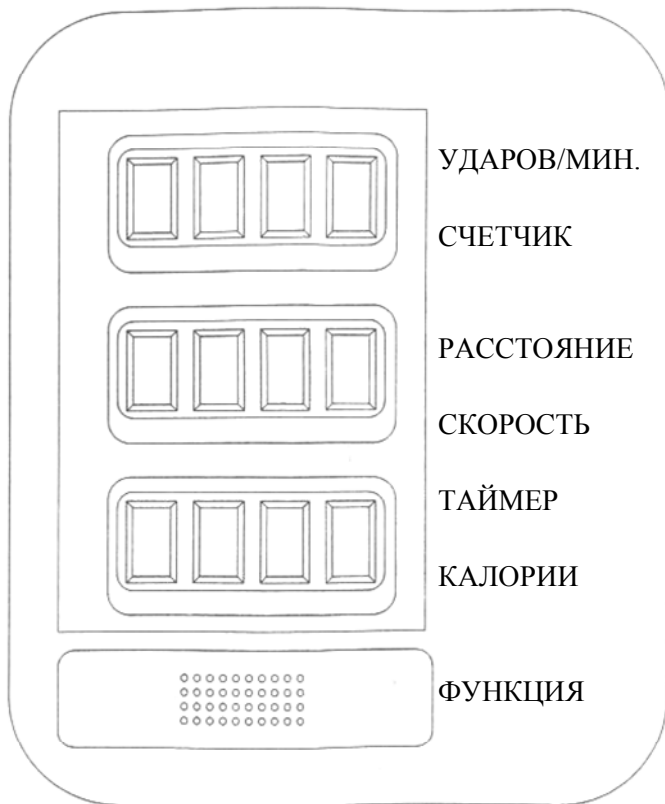
(рис. 4)

Во время эксплуатации вращательная рукоятка контроля нагрузки будет показывать цифры 1- 5 и символы «+» и «-»: если повернуть влево – уменьшение нагрузки, вправо – повышение. Таким образом, чем меньше цифра, тем меньше сопротивление, и наоборот. Вы можете сами установить необходимую степень нагрузки по Вашему желанию. (рис. 5)



(рис. 5)

ВИД СПЕРЕДИ



ФУНКЦИИ И ДЕЙСТВИЯ:

РЕЖИМЫ ИЛИ ФУНКЦИИ

Авто вкл./выкл. и Авто
Старт/Стоп

УДАРЫ/МИН.

РАССТОЯНИЕ

ТАЙМЕР

СЧЕТЧИК

СКОРОСТЬ

КАЛОРИИ

ДЕЙСТВИЕ

Пока работает маховик, работает и компьютер. Если на протяжении 256 секунд не происходит никакого движения, компьютер автоматически отключается.

Число ударов/минуту будет показано на первом дисплее.

Расстояние будет показано на втором дисплее.

Пройденное время будет показано на третьем дисплее.

Счетчик будет показывать общее число движений с последней установки.

Скорость будет показана на втором дисплее.

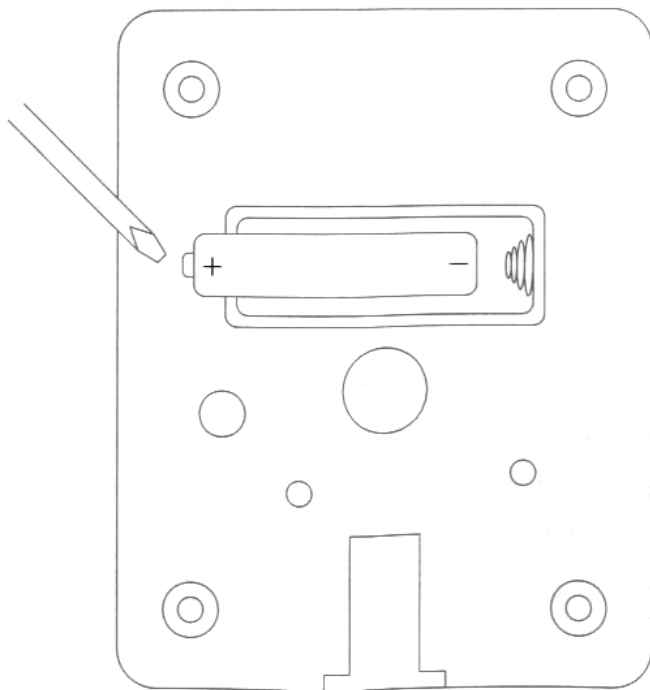
Калории будут показаны на третьем дисплее.

ГЛАВНАЯ ФУНКЦИЯ:

- PAGE: 1. Нажав на кнопку «Функция», Вы можете поменять функции: УДАРЫ/МИН., РАССТОЯНИЕ, ТАЙМЕР, СЧЕТЧИК, СКОРОСТЬ и КАЛОРИИ.
2. Если держать кнопку нажатой в течение 3 секунд, все значения будут сброшены до 0.

ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ:

1. Извлеките разряженную батарею при помощи отвертки из отсека на задней стороне (см. рис.)
2. Вставьте в отсек новую батарейку размера АА или UM-3.
3. Батарейка должна быть установлена правильно, убедитесь, что пружина соединена с батарейкой.
4. Извлечение батарейки приведет потере всех функциональных данных.
5. Срок службы батарейки при нормальном использовании – примерно 1 год.
6. Если данные на дисплее не читаются или отображены только частично, извлеките батарейку, подождите 15 секунд и вставьте обратно.



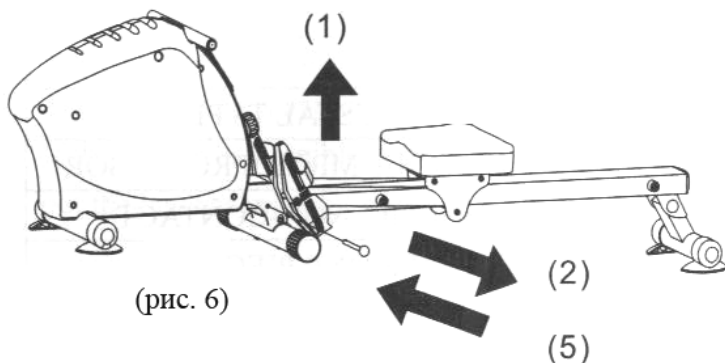
СПЕЦИФИКАЦИИ:

| | | |
|----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ФУНКЦИЯ | СКОРОСТЬ | 0.1-99.9 МИЛЬ В ЧАС/КМ В ЧАС |
| | РАССТОЯНИЕ | 0.1-999.9 ИЛИ 0.01 -99.99 Км или Миль |
| | ТАЙМЕР | 00:00-99:59 |
| | УДАРЫ/МИН. | 5-199 |
| | СЧЕТЧИК | 1-999 |
| | КАЛОРИИ | 0.1-999.9 |
| ДИСПЛЕЙ | ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКИЙ | |
| КОМПЬЮТЕР | 4ВІТ, 1 ЧІП, МИКРОПРОЦЕССОР | |
| ДАТЧИК | МАГНИТНЫЙ, БЕСКОНТАКТНЫЙ | |
| ИСТОЧНИК ПИТАНИЯ | БАТАРЕЙКА 1.5В РАЗМЕР-АА ИЛИ UM-3. | |
| РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА | 0°С - +40°С (32°F - 104°СF) | |
| ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ | -20°С - +50°С (-4°F - 122°F) | |

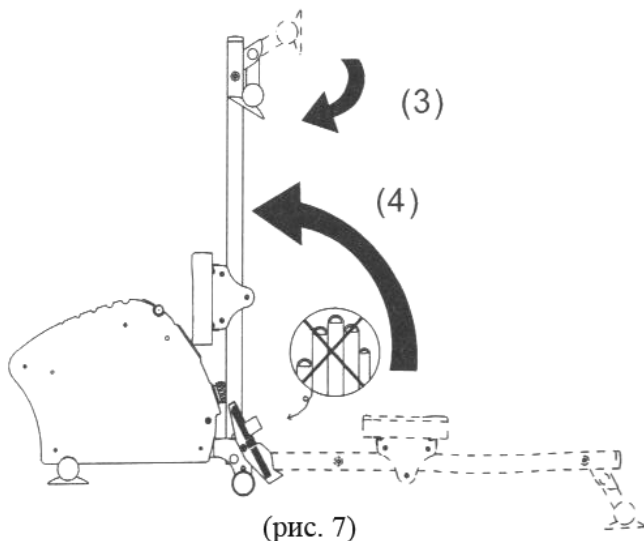
Инструкция по складыванию

Инструкция по складыванию:

- (1) Сначала медленно потяните направляющий рельс. (рис. 6)
- (2) Выньте стопорный штифт. (рис. 6)



- (3) Перед тем, как сложить направляющий рельс, сначала сложите внутрь заднюю опорную стойку. (рис. 7)
 - (4) Затем поставьте направляющий рельс вертикально, напротив основной рамы. (рис. 7)
 - (5) Наконец, вставьте стопорный штифт. (рис. 6)
- * Не вставляйте пальцы в отверстия во избежание травмы.

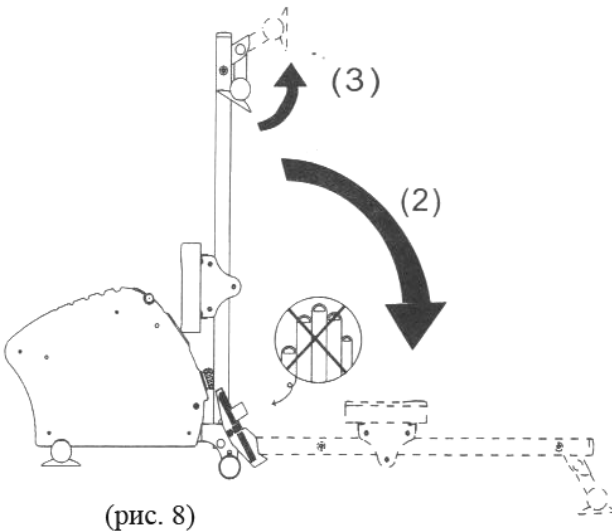


Инструкция по раскладыванию

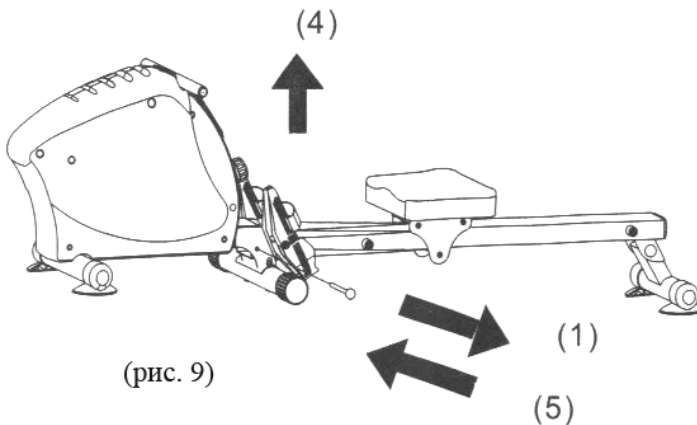
Инструкция по раскладыванию:

- (1) Сначала выньте стопорный штифт. (рис. 9)
- (2) Затем опустите направляющий рельс. (рис. 8)
- (3) Разверните заднюю опорную стойку. (рис. 8)

* Не вставляйте пальцы вотверстия при опускании направляющего рельса.

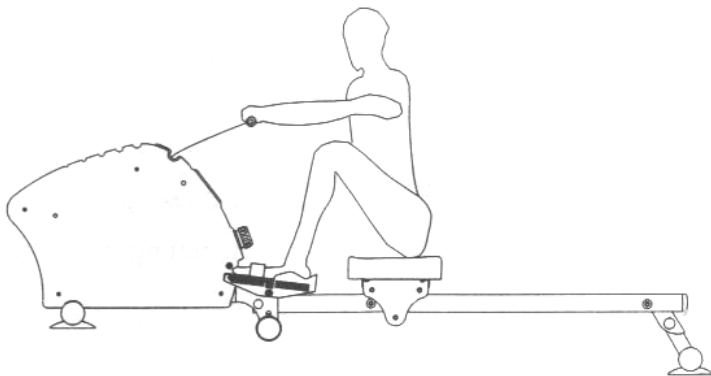


- (4) Медленно потяните направляющий рельс. (рис. 9)
- (5) Затем вставьте стопорный штифт. (рис. 9)



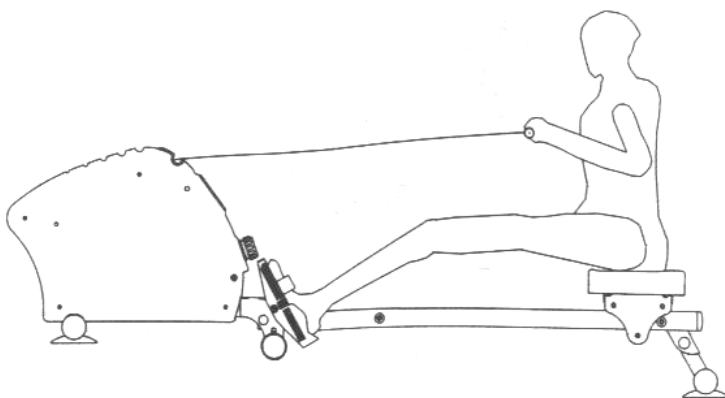
Положение тела

- (1) Правильное использование гребного тренажера с магнитной нагрузкой предполагает следующее: сядьте, согнув колени, немного отклонитесь назад и вытяните обе руки. (рис. 10)



(рис. 10)

- (2) Затем отодвиньте корпус назад и оттолкнитесь ногами, а руки подтяните к груди (рис. 11). Во избежание болезненных ощущений не прижимайте колени слишком тесно и не отклоняйтесь назад очень далеко. Вернитесь к стартовой позиции и продолжите выполнения этих движений.



(рис. 11)

Предупреждение:

Перед использованием ГТСМН рекомендуется проконсультироваться у своего врача и пройти обследование, если необходимо. Регулярные и основательные тренировки требуют разрешения врача. Если во время тренировки у Вас возникают какие-либо неприятные ощущения, немедленно остановитесь и снова обратитесь к врачу. Очень важно правильно использовать ГТСМН. Внимательно прочтите руководство перед тренировкой.

При использовании ГТСМН или во время отдыха, необходимо держать его подальше от детей.

Во время упражнений следует надевать подходящую тренировочную одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может застрять в тренажере.

Убедитесь в том, что все шурупы на тренажере завернуты. Правильная эксплуатация может обеспечить хорошую работу тренажера.

Перед использованием:

Тренировки на ГТСМН зависят от здоровья человека. Если Вы давно не упражнялись или у Вас есть избыточный вес, следует начинать медленно, постепенно увеличивая время тренировок.

Меры предосторожности

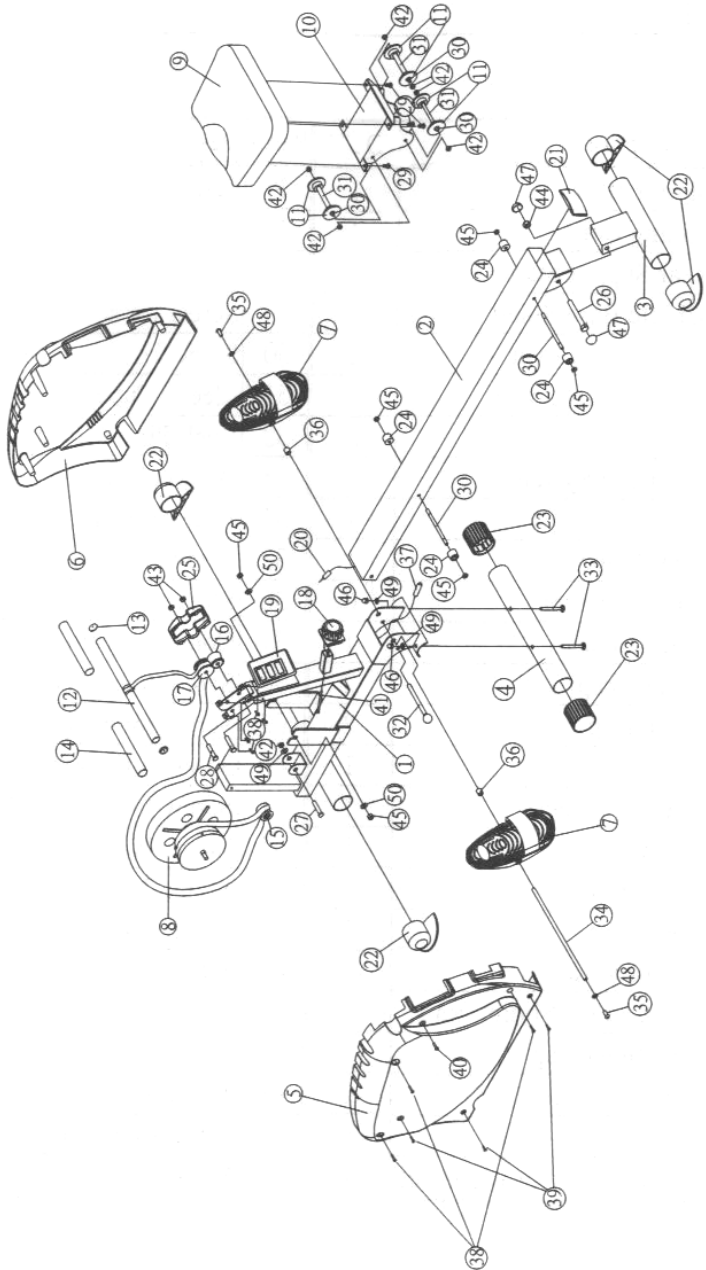
Возможно, сначала Вам потребуется всего несколько минут, чтобы достичь поставленной цели. Затем Вы будете тренироваться от 6 до 8 недель, чтобы улучшить свое физическое состояние. Если Вам требуется больше времени, не расстраивайтесь, главное, что упражнения должны строиться по Вашему личному расписанию. И в итоге Вы будете тренироваться по 30 минут. Чем лучше Ваше физическое состояние, тем дольше должно быть время тренировки. Важно помнить следующее:

- * Рекомендуется проконсультироваться у врача перед составлением плана тренировок или их началом. Врач должен изучить настоящее расписание упражнений и внести изменения в соответствии с Вашей диетой и планом тренировок.
- * Следите за своими достижениями и продолжайте тренироваться.
- * Следуйте плану тренировок, куда также могут входить занятия по аэробике, прогулки, бег, плавание, танцы, прогулки на велосипеде и т.д.
- * Во время тренировок необходимо пить много воды: большое количество воды, которое теряется, когда Вы долго упражняетесь, нужно восполнить во избежание обезвоживания. Не пейте холодную воду, лучше воду комнатной температуры.
- * Регулярно считайте пульс. Если у Вас нет пульсотонометра, попросите врача научить Вас считать пульс с помощью часов или щупать пульс на шее. Затем в зависимости от возраста определите Ваше нормальное сердцебиение.



Ассоциация хирургов полагает, что недостаток упражнений представляет опасность для вашего здоровья.





Перечень деталей

| № Позиции | Описание | Кол-во | № Позиции | Описание | Кол-во |
|--------------|--|--------|--------------|---|--------|
| 1 | Основная рама | 1 | 26 | Шуруп для задней опоры | 1 |
| 2 | Направляющий рельс | 1 | 27 | Шуруп | 1 |
| 3 | Задняя опорная стойка | 1 | 28 | Шуруп | 2 |
| 4 | Средняя опора | 1 | 29 | Шуруп для сиденья | 4 |
| 5 | Крышка левой цепи | 1 | 30 | Шуруп | 5 |
| 6 | Крышка правой цепи | 1 | 31 | Втулочная трубка | 3 |
| 7 | Педаль | 2 | 32 | Стопорный штифт | 1 |
| 8 | Магнитная система | 1 | 33 | Болт | 2 |
| 9 | Сиденье | 1 | 34 | Педальная ось | 1 |
| 10 | Опора сиденья | 1 | 35 | Шуруп | 2 |
| 11 | Скользящее колесо | 6 | 36 | Втулочная трубка | 2 |
| 12 | Рукоять | 1 | 37 | Кабель компьютера | 1 |
| 13 | Заглушка рукояти | 2 | 38 | Шуруп для крышки | 7 |
| 14 | Накладка на рукоять из пенистого материала | 2 | 39 | Шуруп для крышки | 3 |
| 15 | Фиксирующее колесо | 1 | 40 | Шуруп для крышки | 1 |
| 16 | Нижнее колесо | 1 | 41 | Шуруп для рукоятки контроля нагрузки | 1 |
| 17 | Верхнее колесо | 1 | 42 | Гайка с нейлоновой вставкой М8 | 7 |
| 18 | Рукоятка контроля нагрузки | 1 | 43 | Гайка с нейлоновой вставкой М10 | 2 |
| 19 | Компьютер | 1 | 44 | Гайка с нейлоновой вставкой М1/2 | 1 |
| 20 | Провод датчика | 1 | 45 | Гайка М8 | 6 |
| 21 | Заглушка для направляющего рельса | 1 | 46 | Винтовая гайка | 2 |
| 22 | Заглушка задней опоры | 4 | 47 | Заглушка | 2 |
| 23 | Заглушка подвижного колеса | 2 | 48 | Шайба М8 (большая) | 3 |
| 24 | Резиновый ограничитель | 4 | 49 | Шайба М8 (малая) | 2 |
| 25 | Пластиковая крышка для набора колес | 1 | 50 | М10 шайба | 4 |