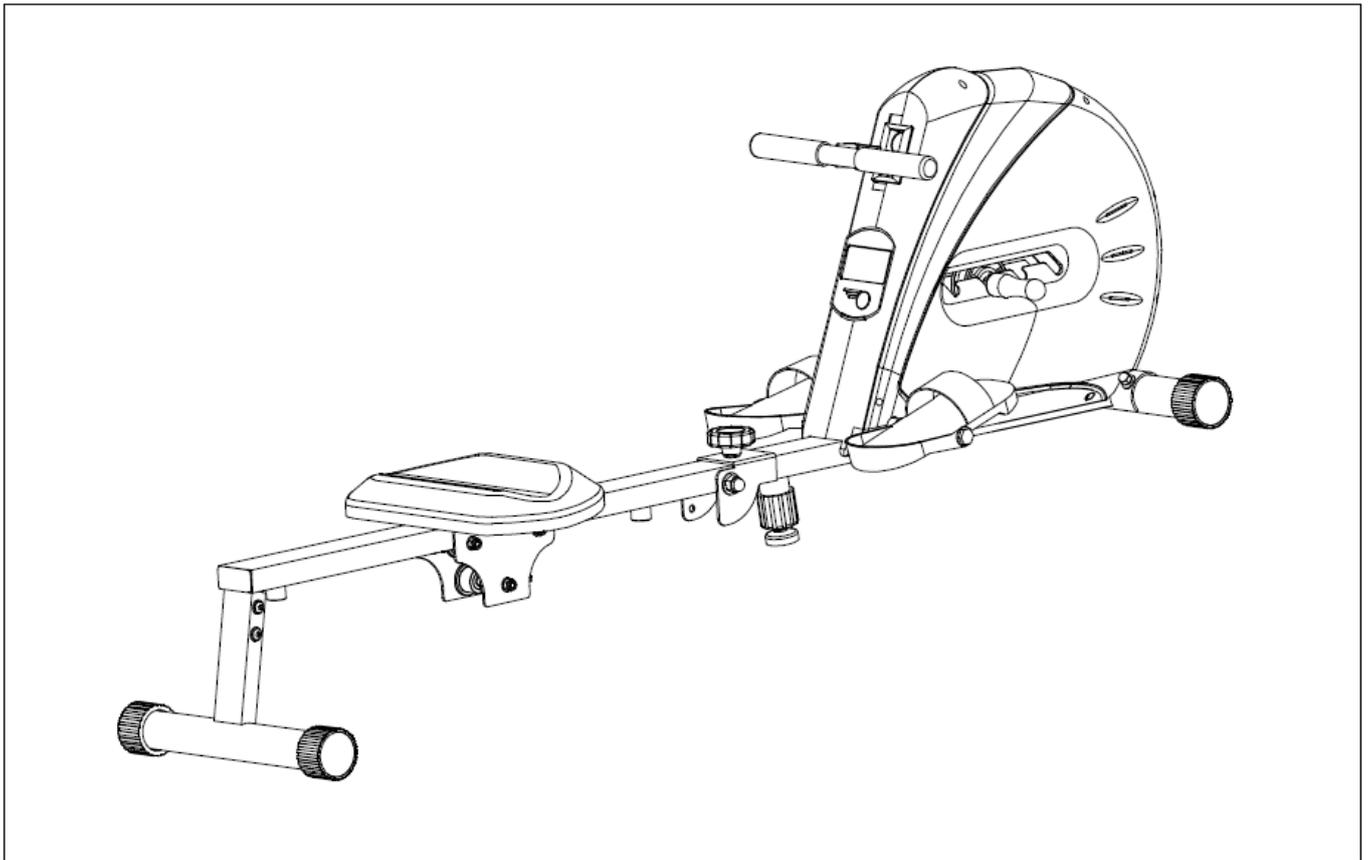




ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР DFC R403A

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

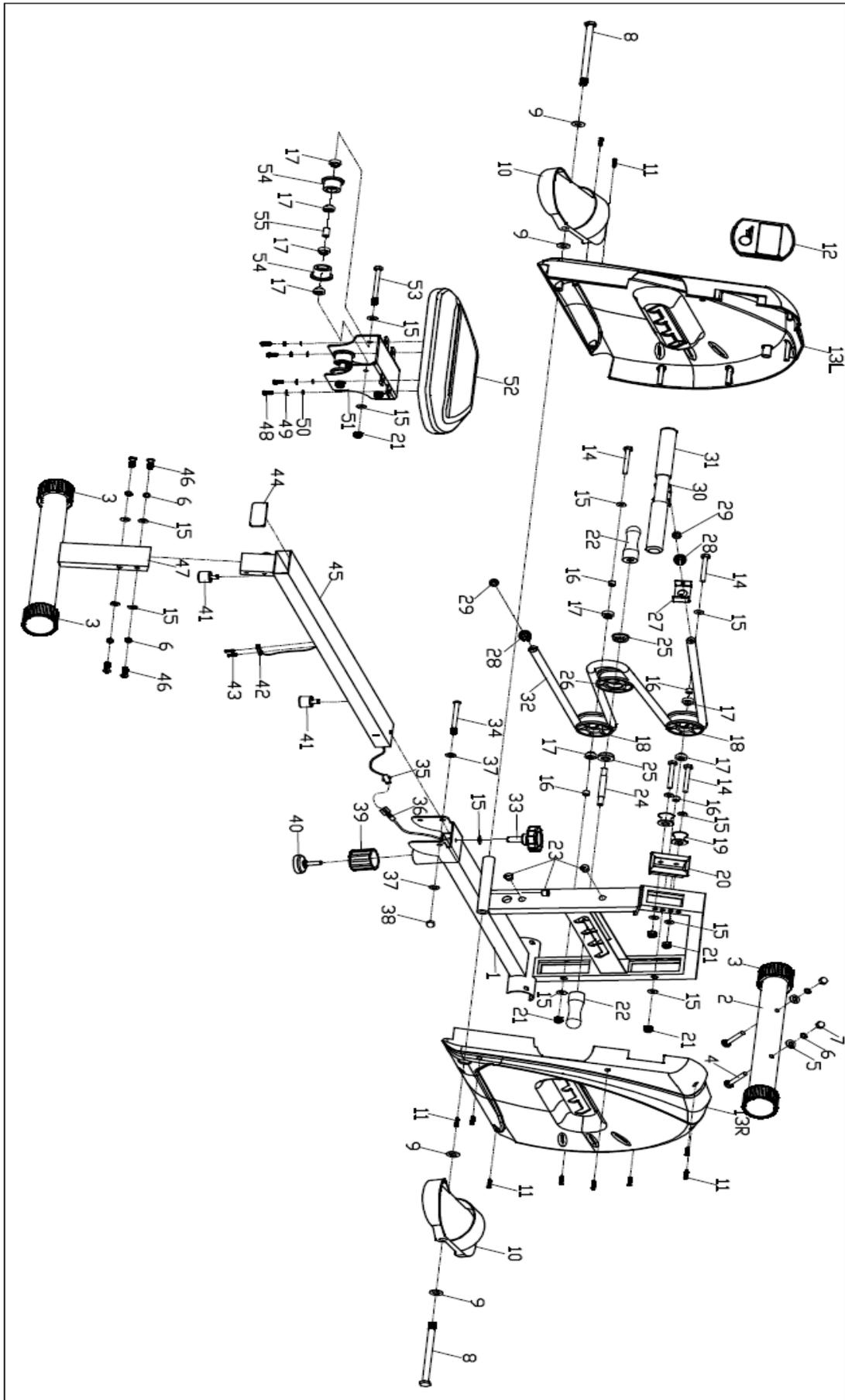


ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

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 – 100 кг.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1	29	Перемычка	2
2	Передний стабилизатор	1	30	Рукоятка	1
3	Заглушка	4	31	Поролоновая накладка	2
4	Болт М8х65	2	32	Трос	1
5	Изогнутая шайба d8х1.5х Φ 20хR30	2	33	Болт	1
6	Пружинная шайба D8	6	34	Болт М10х80	1
7	Гайка М8	2	35	Провод датчика	1
8	Болт φ 12.5х130хМ12х18	2	36	Удлинитель	1
9	Шайба D13х φ 26х2	4	37	Шайба D10х φ 20х1.5	2
10	Педали	2	38	Гайка М10	1
11	Винт ST4.2х18	10	39	Заглушка	1
12	Консоль	1	40	Ручка, регулирующая подставку для ног	1
13L/R	Крышка цепного механизма	2	41	Подушка амортизатора	2
14	Болт М8х62	4	42	Датчик	1
15	Шайба D8х φ 19х1.5	19	43	Винт ST3х10	2
16	Втулка φ 12х φ 8.5х10.5	4	44	Заглушка	1
17	Втулка 608	16	45	Рама направляющей	1
18	Колесо	2	46	Винт М8х16	4
19	Направляющее колесо	2	47	Задняя опорная рама	1
20	Фиксирующая пластина	1	48	Болт М6х15	4
21	Нейлоновая гайка М8	7	49	Пружинная шайба D6	4
22	Поручень	2	50	Шайба D6	4
23	Заглушка	3	51	Седельная стойка	1
24	Вал М10х φ 12х95	1	52	Сиденье	1
25	Втулка φ 32х φ 12х11	2	53	Болт М8х90	3
26	Колесо	1	54	Колесо	6
27	Шайба U-образная	1	55	Втулка φ 12х φ 8х20	3
28	Стопорное устройство	2			

Необходимые для сборки инструменты: (могут быть включены в

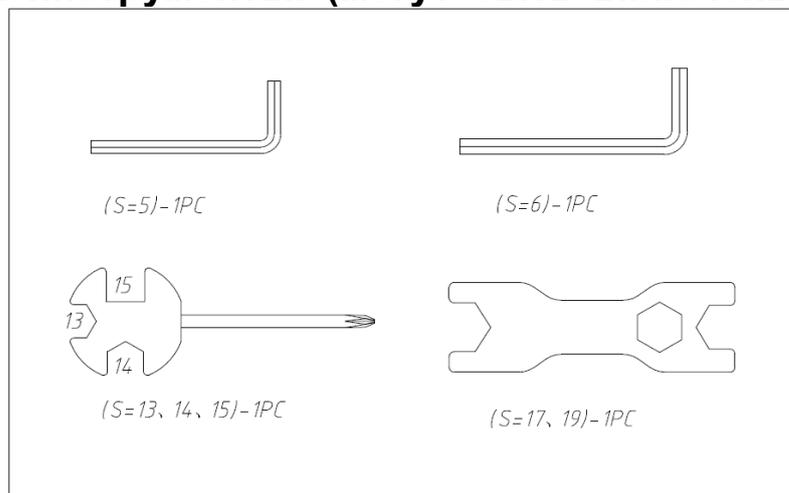
комплект)

шестигранный ключ S=5

шестигранный ключ S=6

ключ S=13, 14, 15

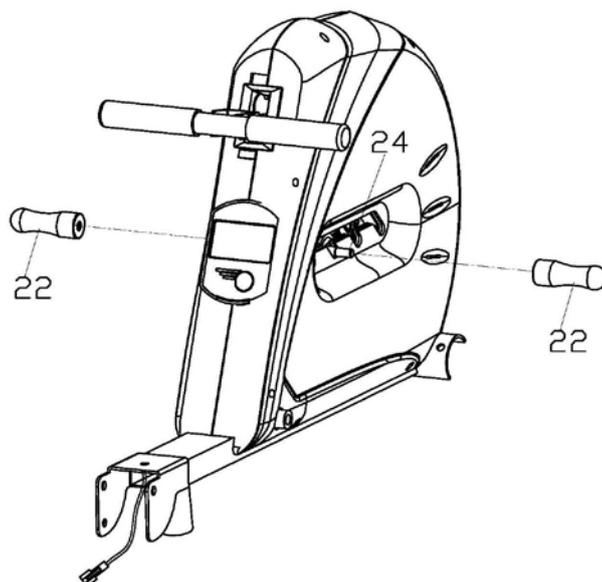
ключ S=17, 19



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Шаг 1:

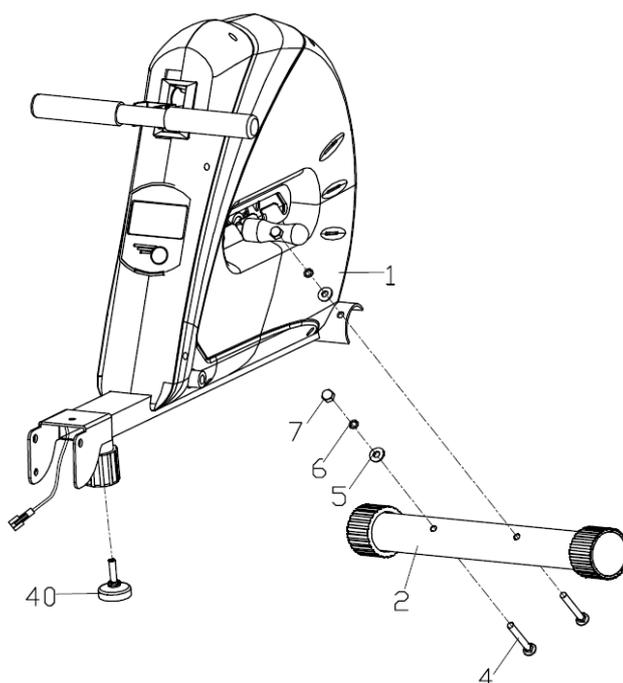
Закрепите поручни (22) на основном вале (24).



Шаг 2:

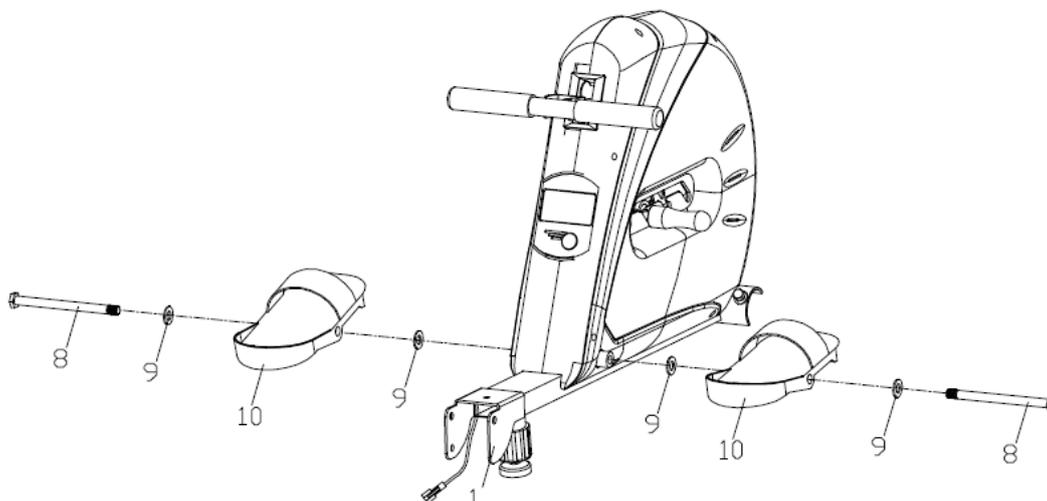
А: Подсоедините передний стабилизатор (2) к основной раме (1) болтами (4), изогнутыми шайбами (5), пружинными шайбами (6) и гайками (7).

В: Закрепите ручку, регулирующую подставку для ног (40), на основной раме (1), как показано на рисунке. (Отрегулируйте ручку таким образом, чтобы подсоединить раму направляющей (45)).



Шаг 3:

Закрепите педали (10) на основной раме (1) при помощи болтов (8) и шайб (9).

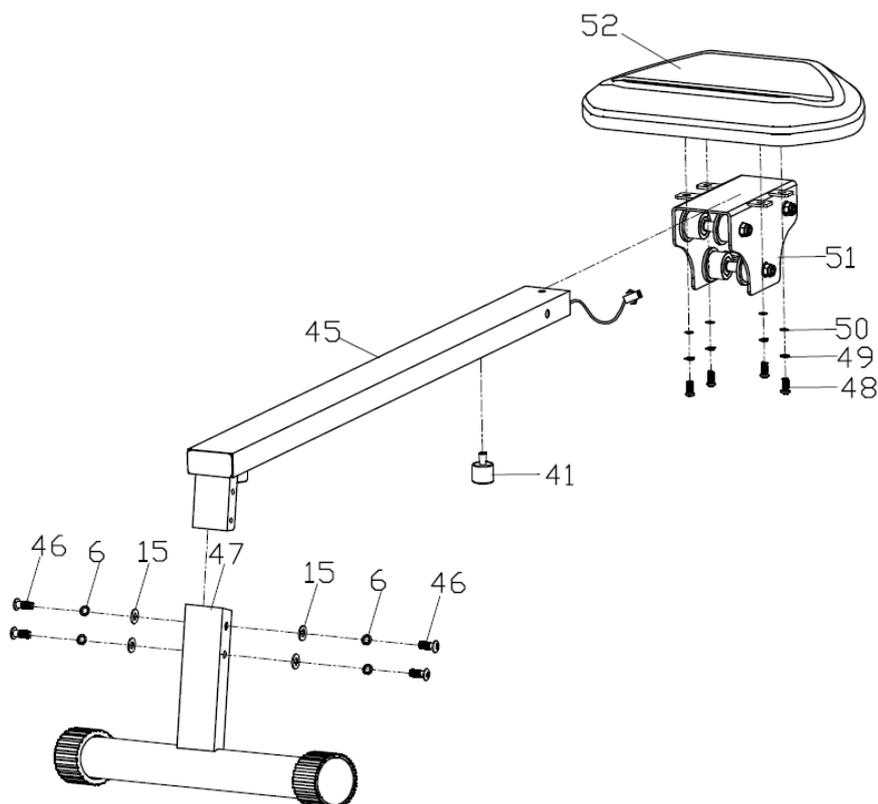


Шаг 4:

А : Установите сиденье (52) на седельную стойку (51) при помощи винтов (48), пружинных шайб (49) и обычных шайб (50).

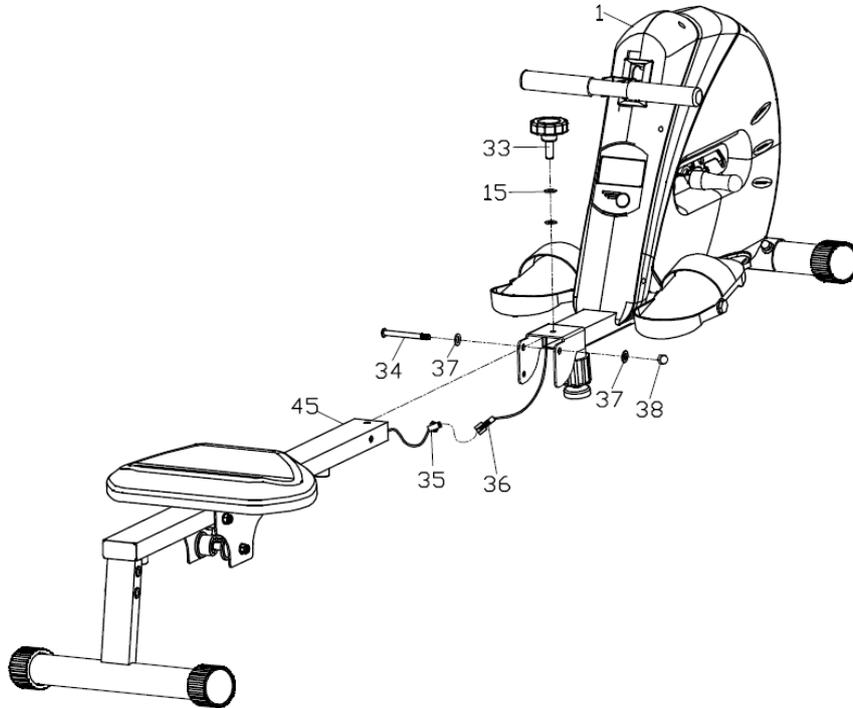
В: Подсоедините заднюю опорную раму (47) к раме направляющей (45) винтами (46), пружинными шайбами (6) и обычными шайбами (15).

С: Сначала снимите подушку амортизатора (41), затем установите седельную стойку (51) на раму направляющей (45), после чего заново закрепите подушку амортизатора (41) на своё место.



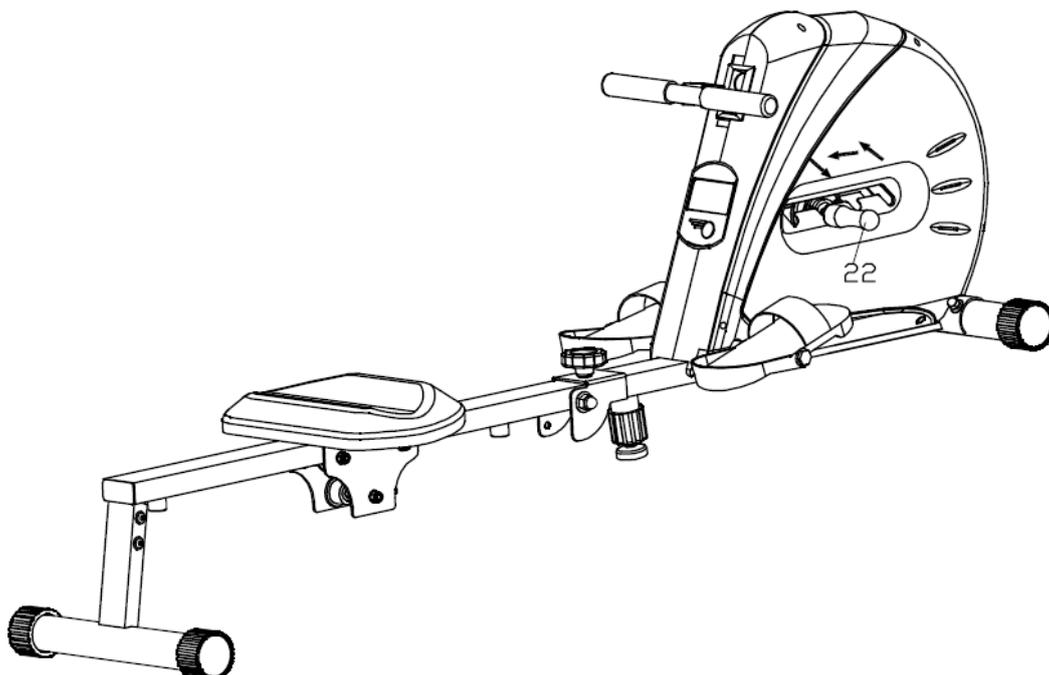
Шаг 5:

Соедините удлинитель (36) и провод датчика (35), а затем подсоедините раму направляющей (45) к основной раме (1) при помощи болтов (34), шайб (37) и гаек (38). Зафиксируйте конструкцию болтом (33) и шайбой (15).



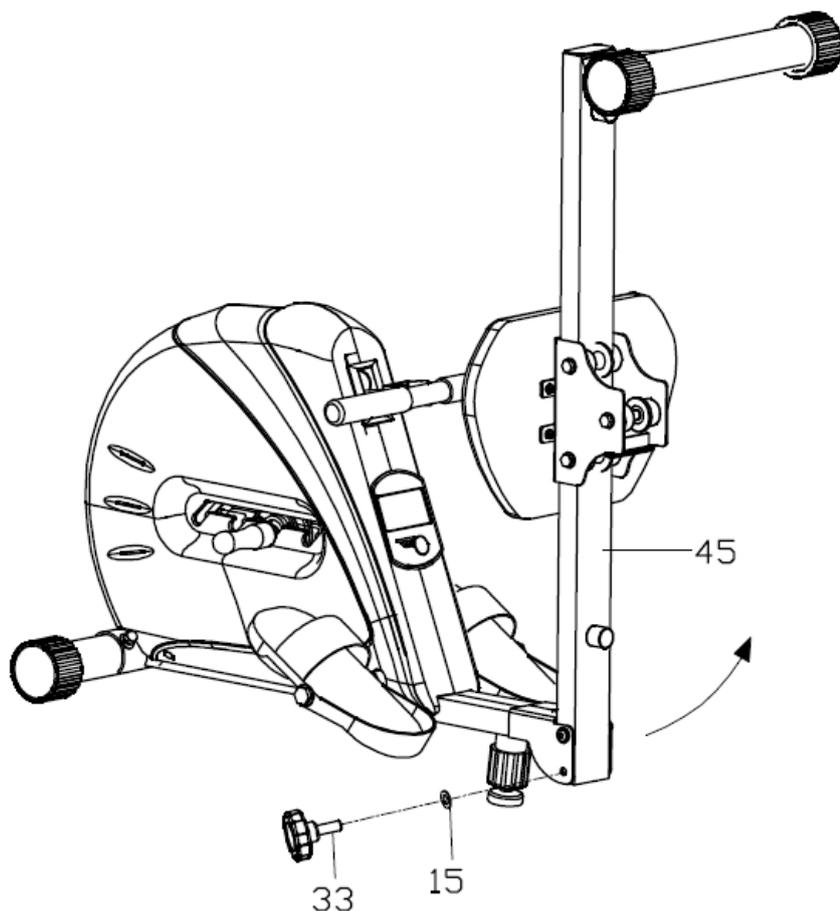
Шаг 6:

Вытяните рукоятку (22) из соответствующего паза, как показано на рисунке (указано стрелкой). Подвигайте ручку (22) вперед или назад, после этого установите рукоятку в другую паз, как показано на рисунке при помощи стрелки.

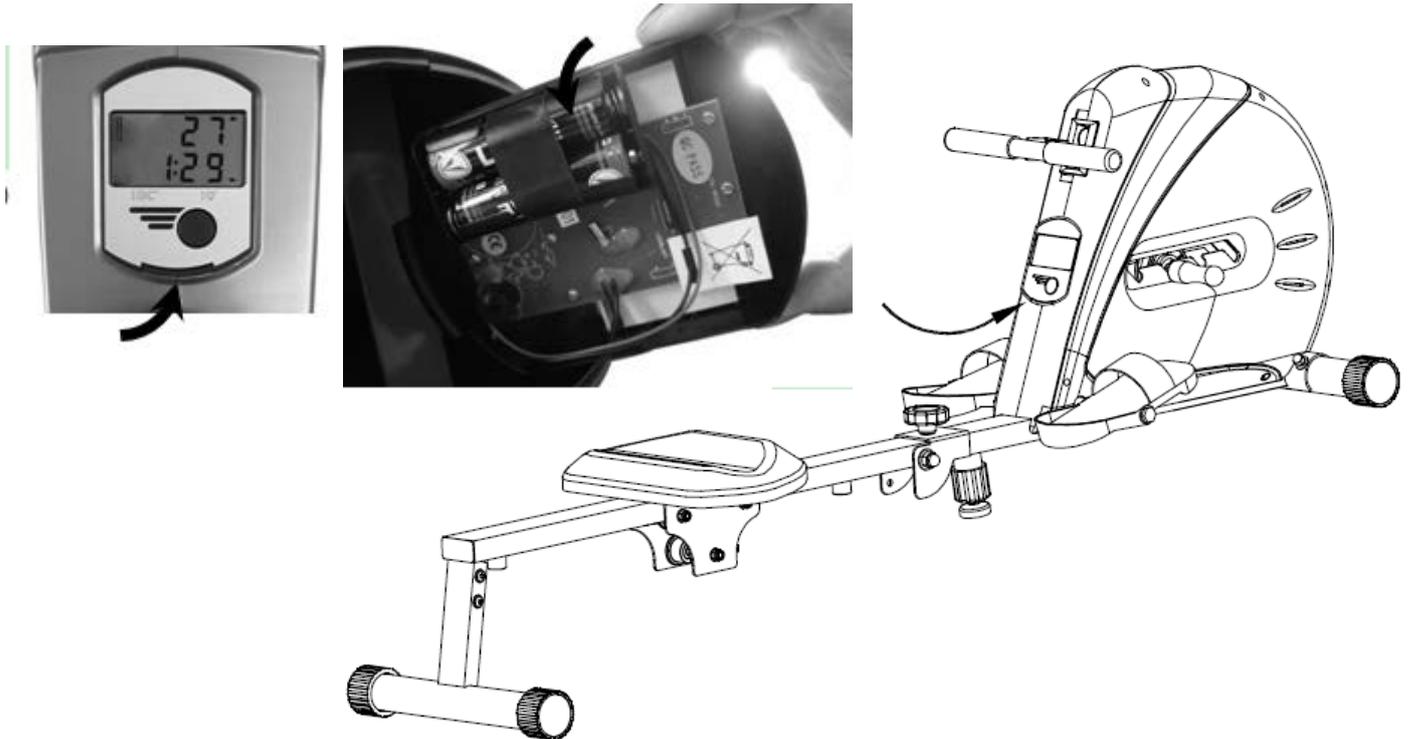


Шаг 7:

Гребной тренажёр при необходимости можно сложить. Перед тем, как сложить тренажёр, выкрутите болты (33) и шайбы (15). Вы можете зафиксировать сложенный тренажёр при помощи болтов (33) и шайб (15), как показано на рисунке ниже.



ЗАМЕНА БАТАРЕЕК



Нажмите на зажим внизу консоли, как показано на рисунке. Удерживая зажим, вытащите консоль из отверстия. (Будьте осторожны при контакте с проводом консоли)

Требуемый тип батареек 2x 1.5 v AA (не включены в комплект)

ВНИМАНИЕ:

Убедитесь, что батарейки установлены правильной полярностью. Не используйте одновременно разные типы новых и уже используемых батареек.

Установка батареек должна осуществляться взрослыми.

Утилизируйте батарейки безопасным способом.

Не утилизируйте батарейки при помощи огня.

Полярность батареек “+” “-“



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

• Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом.

• Держите детей подальше от тренажёра, даже если он не используется.

Не надевайте для тренировки свободную одежду и украшения, чтобы избежать попадания элементов гардероба в подвижные части.

• Для занятий на тренажёре надевайте подходящую спортивную обувь.

• Устанавливайте тренажёр на устойчивую и ровную поверхность.

• Перед использованием тренажёра убедитесь в исправности всех деталей.

• Сохраните данное руководство и другие документы по эксплуатации тренажёра для дальнейшего использования.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КНОПКА:

MODE/РЕЖИМ – нажмите для выбора показателей.

- Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд для сброса данных.

ПОКАЗАТЕЛИ:

1.SCAN/СКАН: В режиме сканирования, компьютер будет попеременно отображать следующие показатели: время, кол-во гребков, общее количество гребков, калории, количество гребков/мин и пульс (если есть). Каждый показатель будет отображаться в течение 6 секунд.

2.TIME/ВРЕМЯ: Показывает время тренировки от начала до конца.

3.COUNT/ГРЕБКИ: Показывает количество гребков от начала до конца.

4.TOTAL COUNT/ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ: Показывает общее количество гребков от начала до конца.

5. CALORIES/КАЛОРИИ: Показывает общее количество калорий от начала до конца.

6.COUNT/MIN/ГРЕБКИ/МИН: Показывает текущее количество гребков в минуту или частоту в минуту.

7.PULSE RATE(IF HAVE)/ПУЛТС (ЕСЛИ ИМЕЕТСЯ):Нажмите **MODE**, чтобы выбрать **PULSE**, правильно наденьте нагрудный пульсометр и он передаст сигнал компьютеру на экран.

8.AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:

Если тренажер не используется более 4 минут, то он автоматически выключается. Если вы начинаете заниматься на тренажере или нажимаете любую кнопку, консоль начинает работать.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

ПОКАЗАТЕЛИ	АВТОМАТИЧЕСКОЕ СКАНИРОВАНИЕ	Каждые 6 сек
	ВРЕМЯ	0:00~99:59(МИН:сек)
	ГРЕБКИ	0~9999
	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ	0~9999
	ГРЕБКИ/МИН	0~1200
	КАЛОРИИ	0~9999Ккал
	ПУЛЬС (если предусмотрен)	40-240BPM(удары в мин)
ТИП БАТАРЕЕК	2шт AA или UM-3	
РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА	0°C~+40°C(32°F~104°F)	
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ	-10°C~+60°C(14°F~168°F)	