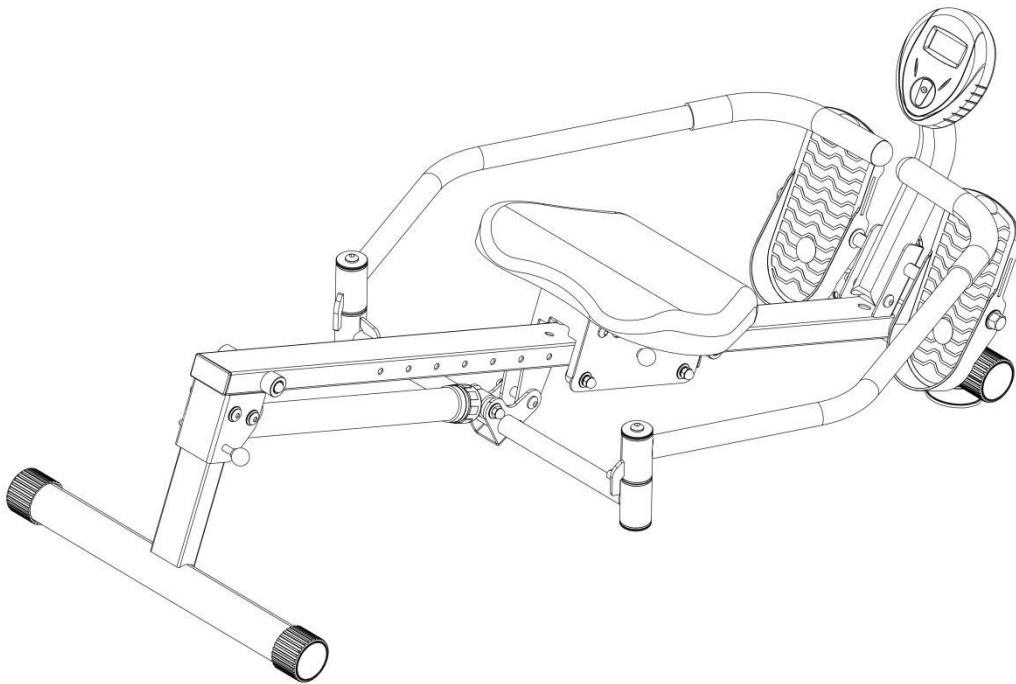


ГРЕБНИЙ ТРЕНАЖЕР

RW1410

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА: 100 кг

ВАЖЛИВО: Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції.

Збережіть цей Посібник для подальшого використання.

ВАЖЛИВІ ПИТАННЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Дякуємо, що придбали цей тренажер. Тренажер є безпечним і принесе користь для здоров'я за умови його правильного використання. Перед тим, як скласти та користуватися ним, прочитайте цей посібник повністю. Безпеки та ефективності можна досягти лише тоді, коли тренажер зібраний, обслуговується та використовується належним чином. Переконайтеся, що всі, хто користується цим тренажером, були поінформовані про всі попередження та застереження.

1. Перш ніж розпочати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь стани чи захворювання, які можуть становити ризик для вашого здоров'я та безпеки. Порада лікаря також необхідна, якщо ви приймаєте ліки, що впливають на пульс, артеріальний тиск або рівень холестерину.

2. Прислуховуйтеся до себе, слідкуйте за своїм самопочуттям. Неправильні або надмірні тренування можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчули будь-який із наступних симптомів: біль, стискання в грудях, нерегулярне серцебиття, надзвичайна задишка, запаморочення або нудота. Якщо у вас виникли будь-які з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем перед тим, як продовжувати свої тренування.

3. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера. Цей тренажер призначений для дорослих.

4. Встановлюйте тренажер на твердій рівній поверхні; якщо у вас на підлозі є килим чи килимове покриття, варто підстелити під тренажер захисний килимок. З міркувань безпеки навколо тренажера необхідно залишити не менше 0,5 метра вільного простору.

5. Перед користуванням перевірте, чи надійно закріплені і закручені гайки та болти. Безпечність цього тренажера можна підтримувати лише за умови його регулярного обстеження на наявність пошкоджень та зносу.

6. Рекомендується змащувати всі рухомі деталі тренажера один раз на місяць.

7. Завжди використовуйте тренажер, як зазначено. Якщо під час складання або перевірки тренажера ви виявите деталі з дефектом, або якщо під час використання ви почуєте якісь незвичні звуки, негайно зупиніться. Не використовуйте тренажер, поки проблему не буде вирішено.

8. Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг. Не надягайте надто просторі речі: вони можуть зачепитися за тренажер.

9. Тримайте руки подалі від рухомих деталей тренажера; не вставляйте між деталями жодних предметів.

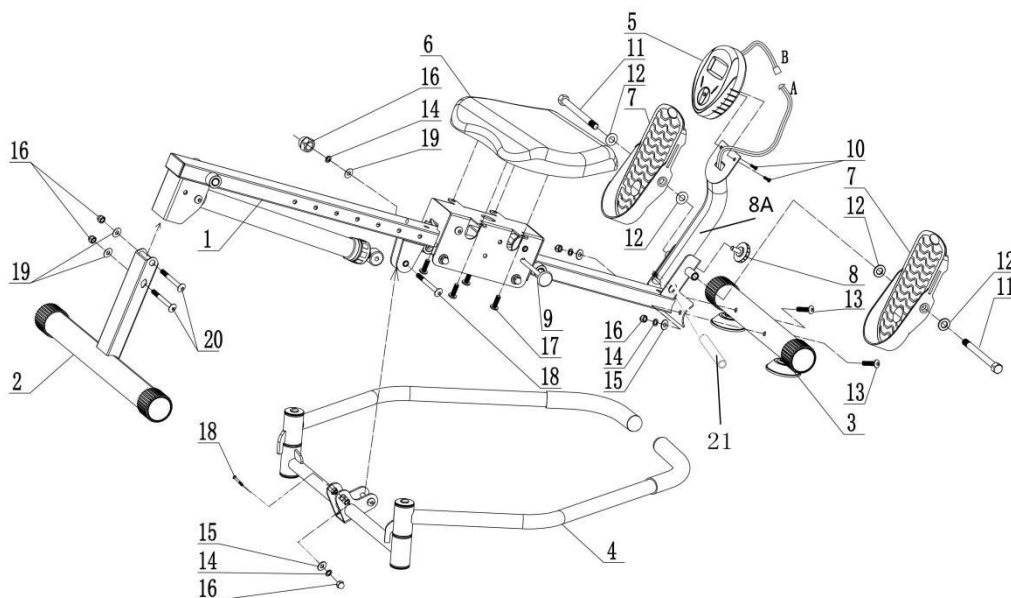
10. Максимальна вага людини, яка користується цим тренажером, не повинна перевищувати 100 кг.

11. Тренажер непридатний для лікувальних цілей.

12. Будьте обережні при переміщенні та піднятті тренажера. Користуйтеся належними способами і приладдями для підняття та/або звертайтеся за допомогою до інших осіб в разі необхідності.

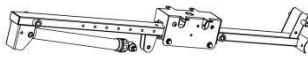
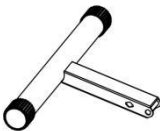

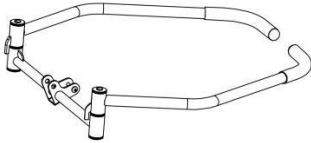








13. Цей тренажер призначений виключно для використання вдома. Цей тренажер не призначений для комерційного використання!




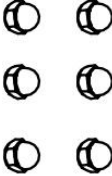




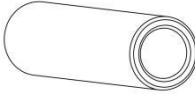



Схема деталей



№	Назва	Шт.	№	Назва	Шт.
1	Основна рама	1	12	Шайба М12	4
2	Задня опора	1	13	Болт М8*62	2
3	Передня опора	1	14	Пружинна шайба М8	4
4	Рукоятка	1	15	Вигнута шайба М8	2
5	Комп'ютер	1	16	Ковпачкова гайка М8	5
6	Сидіння	1	17	Шуруп М8*20	4

7	Педадь	2	18	Шуруп М8*52	2
8	Поворотна ручка М8	1	19	Шайба М8	3
8А	Кронштейн комп'ютера	1	20	Шуруп М8*70	1
9	Штифт	1	21	Сталева втулка	1
10	Шуруп М6*15	2	22	Торцевий ключ	1
11	Болт М12*140	2	23	ГАЙКОВИЙ КЛЮЧ	1

		
ОСНОВНА РАМА	ЗАДНЯ ОПОРА	ПЕРЕДНЯ ОПОРА
		
РУКОЯТКА	КОМП'ЮТЕР	СИДІННЯ
		
ПЕДАЛЬ	ПОВОРОТНА РУЧКА М8	ШТИФТ
		
ШУРУП М6*15	БОЛТ М12*140	ШАЙБА М12

		
БОЛТ М8*62	ПРУЖИННА ШАЙБА М8	ВИГНУТА ШАЙБА М8
		
КОВПАЧКОВА КОНТРГАЙКА М8	ШУРУП М6*20	ШУРУП М8*52
		
ШАЙБА М8	ШУРУП М8*70	СТАЛЕВА ВТУЛКА
		
ТОРЦЕВИЙ КЛЮЧ	ГАЙКОВИЙ КЛЮЧ	КРОНШТЕЙН КОМП'ЮТЕРА

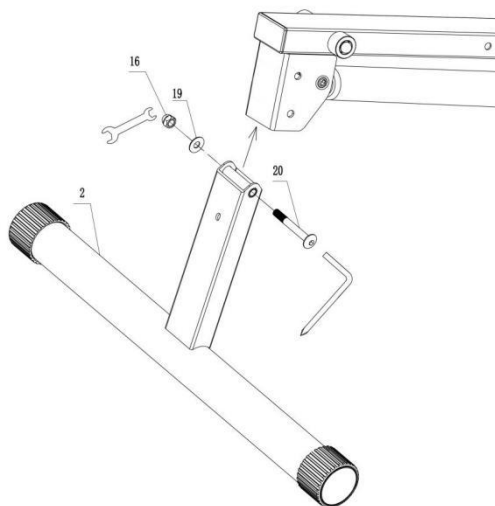
ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

Увага

Перед користуванням необхідно перевірити справність тренажера та роботу всіх його функцій. Гребний тренажер слід встановлювати і використовувати на твердій рівній підлозі.

КРОК 1

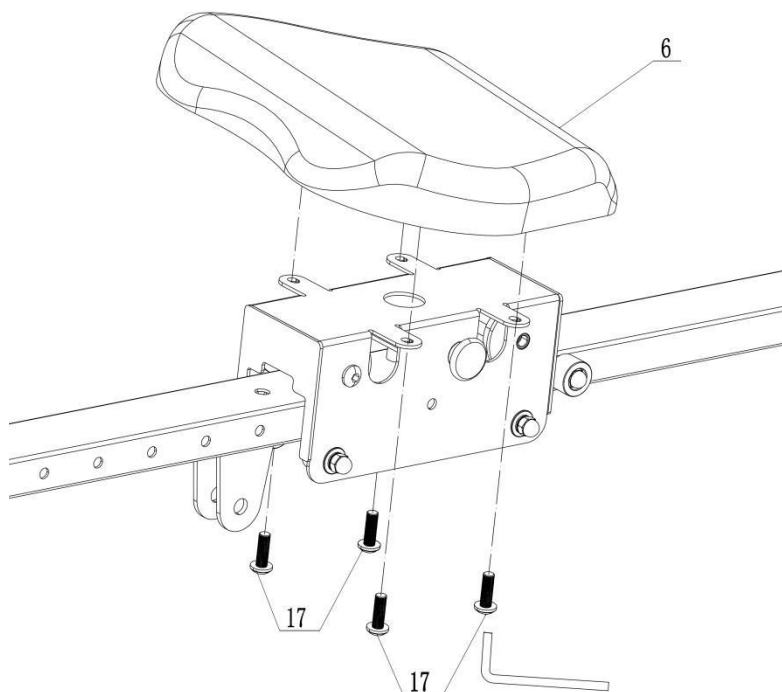
Мал. 1



Вставте задню опору (2) в основну раму (1), сумістіть отвори. Вставте в отвір шуруп М8Х70 (20), з іншого боку накрутіть на шуруп шайбу М8 (19) та ковпачкову контргайку М8 (16), закрутіть за допомогою гайкового ключа і торцевого ключа.

КРОК 2

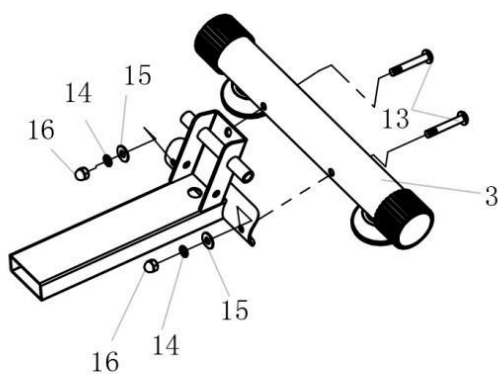
Мал. 2



Сумістіть отвори сидіння (6) та кронштейна сидіння. Вставте шурупи М8Х20 (17) в отвори та закрутіть шестигранним торцевим ключом.

КРОК 3

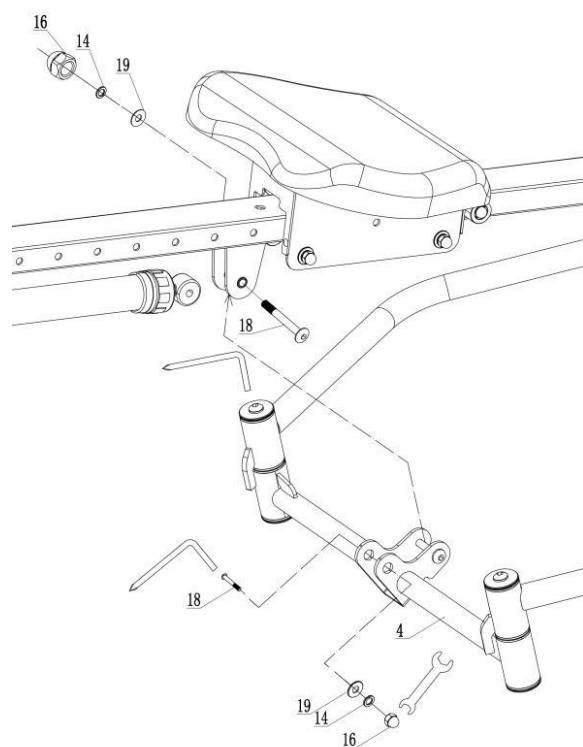
Мал. 3



Сумістіть отвори передньої опори (3) та вигнутої пластини на основній рамі (1). Вставте в отвори шурупи М8Х62 (13), з іншого боку накрутіть на шурупи: вигнуті шайби М8 (15), пружинні шайби (14) та ковпачкові контргайки М8 (16), закрутіть за допомогою гайкового ключа.

КРОК 4

Мал. 4



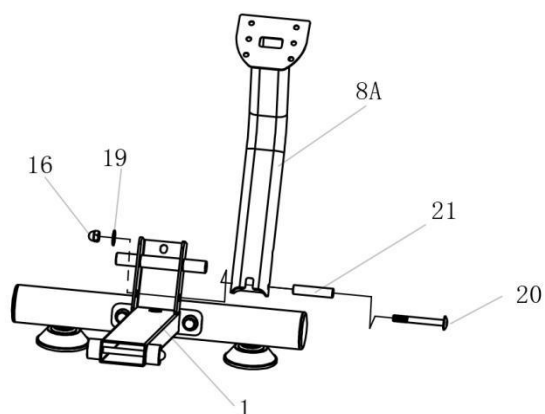
Вставте рукоятку (4) в основну раму (1), сумістіть отвори; вставте в отвори шурупи М8Х52 (18), з іншого боку накрутіть на шурупи: шайби М8 (19), пружинні шайби (14) та ковпачкові контргайки М8 (16), закрутіть за допомогою шестигранного торцевого ключа.

Вставте з'єднувальну деталь циліндра в рукоятку (4), сумістіть отвори. Вставте в отвори шурупи М8Х52 (18), з іншого боку накрутіть на шурупи: шайби М8 (15), пружинні шайби (14) та ковпачкові контргайки М8 (16), закрутіть за допомогою шестигранного торцевого ключа.

Перевірте, щоб шурупи на рукоятці були зафіксовані, та потім закрутіть їх щільно за допомогою шестигранного торцевого ключа.

КРОК 5

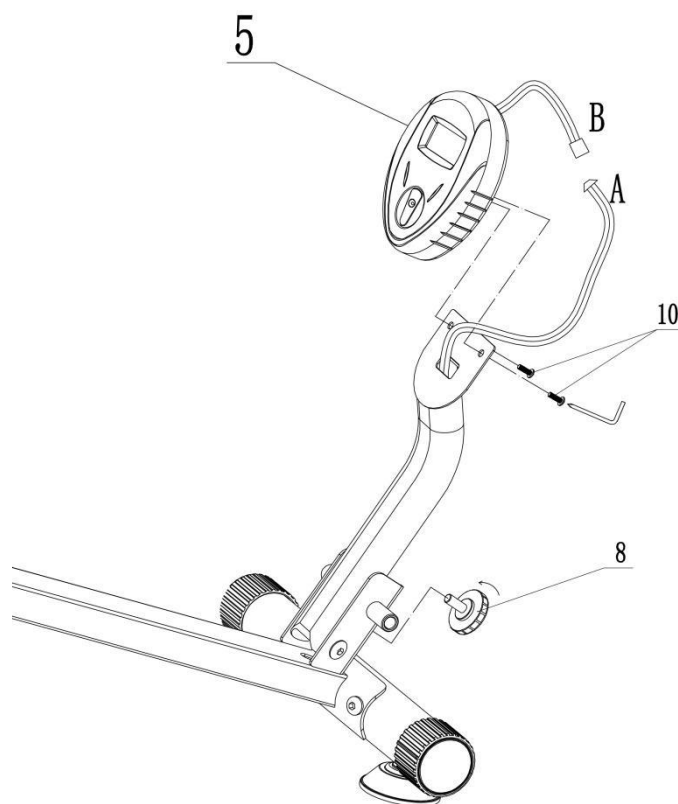
Мал. 5



Сумістіть отвори, вставте сталеву втулку (21) в отвір на кронштейні комп'ютера (8A), та вставте шуруп М8*70 (20), накрутіть з іншого боку шайбу М8 (19) та ковпачкову гайку М8 (16). Закрутіть за допомогою гайкового та торцевого ключів.

КРОК 6

Мал. 6

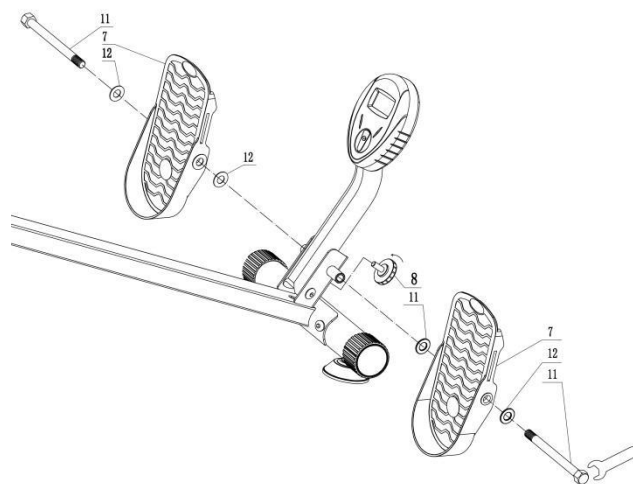


Сумістіть отвори комп'ютера (5) та кронштейна комп'ютера, закріпленого на

основній рамі (1); зафіксуйте шурупами М6Х15 (10), використовуючи торцевий ключ. З'єднайте дроти А та В, зафіксуйте кронштейн комп'ютера на основній рамі (1) за допомогою поворотної ручки М8 (8).

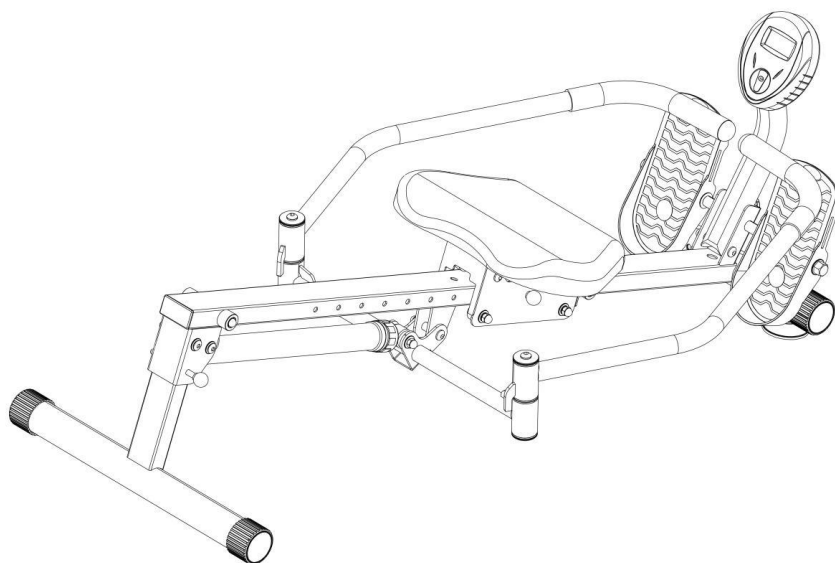
КРОК 7

Мал. 7



Вставте шурупи М12Х140 (11) з гайками М12 (12) в отвори педалей (7), з іншого боку накрутіть на шурупи гайки М12 (12) та вкрутіть шурупи у різьбові муфти на основній рамі (1). Зафіксуйте за допомогою гайкового ключа.

Складання завершено!



Інструкція до комп'ютера



Вставте 2 батарейки типу AA у відділенні на задній панелі комп'ютера. Закрийте кришку таким чином, щоб почулося клацання.

Режими відображення:

SCAN (СКАНУВАННЯ)

COUNT (КРОКИ)

T.CNT (КРОКІВ НА ХВИЛИНУ)

TIME (ЧАС)

CALORIES (КАЛОРИЇ)

Reset (Скидання): Натисніть цю кнопку та утримуйте протягом 3 секунд, щоб скинути всі значення функцій.

Інструкція з користування:

Натисніть кнопку, щоб увімкнути всі режими.

Ви побачите стрілочку, що вказує на режим, який зараз відображається на екрані. Коли ще одна стрілочка також вказує на функцію 'SCAN', на екрані автоматично показуються всі функції по черзі.

Якщо ви бажаєте відключити функцію 'SCAN', натисніть кнопку двічі; на екрані залишиться тільки одна стрілочка, яка вказує на поточний режим.

Автоматичне відключення: якщо протягом 4-х хвилин на комп'ютер не поступає сигналу, екран автоматично відключається.

Якщо екран не вмикається та символи не відображаються, варто замінити батарейки. Після заміни батарейки всі значення функцій будуть скинуті.