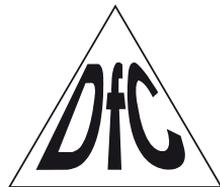


ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР R832



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочитайте данные инструкции перед началом сборки или использованием тренажера, и сохраните их для будущего использования

Содержание

Оглавление Стр

Общая информация3

**Перед началом
использования4**

**Инструкции по
безопасности6**

**Рекомендации к
занятиям.7**

Сборка8



Защитите окружающую среду, не выбрасывайте этот продукт вместе с бытовыми отходами



Общая информация

Качество

Данный тренажер был разработан и изготовлен в соответствии с последними (BS EN 957) британским и европейским стандартам безопасности.

Гарантия

Гарантия на данную продакцию 1 год только при **ДОМАШНЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ.**

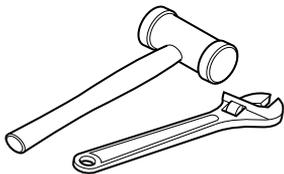




Перед началом использования

Инструменты

Большинство наших продуктов поставляются с основными инструментами, которые позволят вам успешно собрать тренажер. Однако, вы также можете использовать для сборки мягкий молоток и разводной гаечный ключ.



Подготовка рабочей зоны

Важно, чтобы вы собирали тренажер в чистом и без лишней деталей месте. Это позволит вам свободно двигаться вокруг тренажера, легко находить необходимые детали и снизит возможность получения травм при сборке.

Помощь при сборке

С помощью второго взрослого человека сборка тренажера будет проходить быстрее, безопаснее и легче, так как некоторые детали могут быть большие, тяжелые, чтобы справиться в одиночку.

Открытие коробки

Аккуратно откройте коробку с тренажером, принимая во внимание предостережения, напечатанные на коробке, для снижения риска получения травмы. Имейте в виду, что внутри есть острые скобы для крепления, которые могут привести к травме. Правильно откройте коробку, это позволит просто и безопасно удалить все компоненты.

Распаковывание компонентов

Аккуратно распакуйте каждый компонент, проверьте по списку деталей, что все необходимые детали для завершения сборки вашего продукта в наличии.

Обратите внимание, что некоторые части могут быть предварительно установлены, поэтому, внимательно проверьте их, прежде чем обратиться в службу поддержки.



Инструкции по безопасности

Перед любой программой физических упражнений, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Частые физические нагрузки должны быть одобрены врачом. Важно правильно использовать тренажер. Внимательно прочитайте эту инструкцию перед началом сборки или использованием тренажера.



Внимание

Если какая-либо часть вашего тренажера повреждена, сломана или сильно изношена, не используйте оборудование, пока поврежденные детали не будут заменены

- * Держите детей подальше от тренажера при использовании. Не позволяйте детям забираться или играть на тренажере, когда он не используется.
- * Для вашей безопасности, убедитесь, что есть как минимум 1 метр свободного пространства во всех направлениях вокруг тренажера во время тренировки.
- * Регулярно проверяйте, чтобы крепеж был затянут. Периодически проверяйте все движущие части на предмет явных признаков износа или повреждения.
- * Чистите тренажер только влажной тканью, не используйте растворители.
- * Перед началом использования убедитесь, что ваш тренажер установлен на твердой, плоской поверхности. При необходимости подложите что-нибудь под низ для уменьшения скольжения при использовании.
- * Всегда носите соответствующую одежду и обувь, например кроссовки для тренировки. Не носите свободную одежду, которая может застрять в тренажере во время тренировки.

Хранение

Тренажер предназначен для использования в чистых и сухих условиях. Следует избегать хранения в чрезмерно холодных или влажных местах, так как это может привести к коррозии и другим сопутствующие проблемам.

Ограничения по весу

Вес пользователя для данного тренажера: 242фунта / 110кг и менее.

Соответствие

Этот продукт соответствует:
(BS EN 957) - PARTS 1 and 7 Class (H) - HOME USE - Class (C).
Не подходит для лечебных целей.



Рекомендации к занятиям

Начало

*Для каждого человека процесс тренировки должен быть индивидуальным. Если вы долго не тренировались, делали небольшой перерыв или у вас лишний вес, вы **ДОЛЖНЫ** начинать постепенно, увеличивать время тренировок постепенно, возможно начиная с нескольких минут в день.*

Комбинируя сбалансированное диетическое питание и простые, но регулярные тренировки, вы сможете хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть и наслаждаться жизнью.

Аэробные нагрузки

Аэробные нагрузки - это простая физическая активность, которая увеличивает поступление кислорода к вашим мышцам, прокачивая кровь через сердечную мышцу. С помощью регулярных тренировок, ваша сердечно-сосудистая система станет сильнее и эффективнее. Ваша скорость восстановления, т.е. время, за которое ваше сердце начнет биться в спокойном ритме, уменьшится.

Вначале вы можете заниматься всего несколько минут в день. Не стесняйтесь дышать через рот, если вам не хватает кислорода. Проведите "разговор-тест". Если вы не можете разговаривать во время тренировки, значит вы усиленно тренируетесь! Тем не менее аэробная нагрузка постепенно преобразуется в регулярную физическую нагрузку в течение следующих 6-8 недель.

Не растривайтесь, если вам понадобится чуть больше времени, чем указано, чтобы справиться с вялостью, каждый организм уникален и некоторым необходимо чуть больше времени, чем другим. Тренируйтесь в своем удобном темпе и вы достигнете результата. Чем больше у вас аэробных нагрузок, тем сложнее вам будет удержаться в целевой зоне ЧСС.



Рекомендации к занятиям

Разминка

Удачная тренировка состоит из трех вещей: разминка, аэробная нагрузка и растяжка. Никогда не начинайте тренировку без разминки. Никогда не заканчивайте тренировку без правильной растяжки. Потратьте от 5 до 10 минут на растяжку перед началом тренировки, чтобы предотвратить напряжение мышц, растяжения и судороги.

Аэробная нагрузка

Эти новые нагрузки должны быть не чаще, чем через день с момента начала

Если ваш фитнес уровень повысился, то увеличьте периодичность тренировок до 2 каждые три дня.

Когда вы почувствуете, что процесс тренировок комфортен для вас, занимайтесь 6 раз в неделю. Всегда делайте один день перерыва в неделю.

Занимайтесь в целевой зоне ЧСС

Убедитесь, что ваше сердце работает в целевой зоне, для этого вам необходимо измерять свой пульс. Если у вас нет пульсомера (либо идет в комплекте с тренажером, либо как независимый аппарат) вам необходимо будет найти пульс около сонной артерии. Она находится сбоку шеи и пульс можно нащупать с помощью указательного и среднего пальцев.

Просто сосчитайте количество ударов за 10 секунд и затем умножьте на 6, чтобы получить ЧСС. Это необходимо сделать до начала тренировки.

Люди, которые испытывают большие аэробные нагрузки, имеют более низкий уровень покоя пульса и могут заниматься на более высоком уровне ЧСС.

Целевая зона

Чтобы определить вашу целевую зону, смотрите таблицу. Если вы новичок и не подготовлены, то ориентируйтесь на левую колонку. Если вы регулярно тренируетесь с высоким уровнем аэробных нагрузок, смотрите правую колонку.



Замечание

Неправильная или чрезмерная нагрузка может навредить вашему здоровью.

Пожалуйста, ознакомьтесь с информацией о физических нагрузках в первую очередь.



Рекомендации к занятиям

Целевая зона

ВОЗРАСТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	НЕПОДГОТОВЛЕННЫЕ		ПОДГОТОВЛЕННЫЕ	
	ВОЗРАСТ (лет)	ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА - А (ударов в мин)	ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА - В (ударов в мин)	ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА - В (ударов в мин)
20-24	145 - 165	155 - 175		
25-29	140 - 160	150 - 170		
30-34	135 - 155	145 - 165		
35-39	130 - 150	140 - 160		
40-44	125 - 145	135 - 155		
45-49	120 - 140	130 - 150		
50-54	115 - 135	125 - 145		
55-59	110 - 130	120 - 140		
60 и старше	105 - 125	115 - 135		

Растяжка

Чтобы уменьшить напряжение и болезненность мышц, вы должны остыть с помощью ходьбы в медленном расслабленном темпе в течение минуты, чтобы позволить ЧСС вернуться к нормальному темпу.

Упражнения для разминки и растяжки

Удерживайте каждую позу в течение как минимум десяти секунд, а затем расслабьтесь. Повторите каждое упражнение два-три раза. Делайте это до аэробной нагрузки, а также после того, как вы закончили тренировку.



Повороты головой

Поверните голову вправо на один счет, чувствуя легкое натяжение в левой части шеи. Затем запрокиньте голову назад на один счет, тяните подбородок. Затем поверните голову влево на один счет, чувствуя легкое натяжение в правой части шеи. И, наконец, опустите голову к груди на один счет. Повторите это 2 - 3 раза.



Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в талии, позволяя спине и плечам расслабиться. Аккуратно потянитесь вниз настолько это возможно и удерживайте позу в течение 10 секунд.

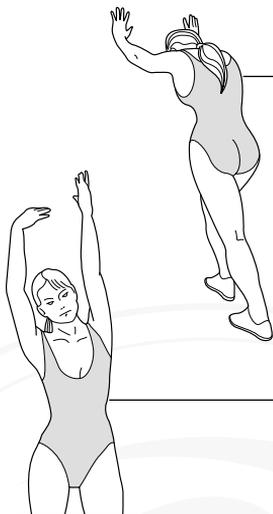


Подъем плеча

Поверните и поднимите ваше правое плечо к уху на один счет. Расслабьтесь и повторите это с правым плечом, повторите 3-4 раза.

Растяжка икр / ахилла

Повернитесь к стене лицом и положите на неё обе руки. Перенесите вес тела на одну ногу в то время, как вторая нога будет отставлена немного назад. Согните переднюю ногу и потянитесь к стене таким образом, чтобы задняя нога была прямая и ваша икра и ахилл напряглись. Задержитесь в этом положении на 5 секунд. Повторите с другой ногой. Повторите 2-3 раза.



Растяжка боковых мышц

Разведите руки по сторонам и поднимите их над головой. Вытяните правую руку настолько вверх, насколько это возможно, плавно растягивая мышцы живота и нижней части спины. Повторите эти же действия с левой рукой. Повторите 3-4 раза.

Внутренняя поверхность бедра

Сядьте на пол и подтяните ноги с соединенными стопами как можно ближе к паху. Держите вашу спину прямой и наклоняйтесь вперед к вашим ногам. Напрягите мышцы бедра и задержитесь в этом положении на 5 секунд. Повторите 3-4 раза.



Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте на пол и вытяните вперед вашу правую ногу, а стопу левой ноги подтяните к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к вашей правой ноге и задержитесь в этом положении на 10 секунд. Расслабьтесь и повторите эти же действия для левой ноги. Повторите 2-3 раза.





Основная аэробная программа тренировок

Для вашей основной аэробной программы мы предлагаем вам попробовать следующий график. Помните, что необходимо правильно дышать, делать упражнения в своем собственном темпе; чрезмерная нагрузка может привести к травме.

Неделя 1 и 2

Разминка 5 - 10 мин
Растяжка 5 мин

Упражнение 4 мин 'А'
Отдых 1 мин
Упражнение 2 мин 'А'
В медленном темпе 1 мин

Неделя 3 и 4

Разминка 5 - 10 мин
Растяжка 5 мин

Упражнение 5 мин 'А'
Отдых 1 мин
Упражнение 3 мин 'А'
В медленном темпе 2 мин

Неделя 5 и 6

Разминка 5 - 10 мин
Растяжка 5 мин

Упражнение 6 мин 'А'
Отдых 1 мин
Упражнение 4 мин 'А'
В медленном темпе 3 мин

Неделя 7 и 8

Разминка 5 - 10 мин
Растяжка 5 мин

Упражнение 5 мин 'А'
Упражнение 3 мин 'В'
Упражнение 2 мин 'А' В
медленном темпе 1 мин
Упражнение 4 мин 'А'
В медленном темпе 3 мин

Неделя 9 и далее

Разминка 5-10 мин
Растяжка 5 мин

Упражнение 5 мин 'А'
Упражнение 3 мин 'В'
Упражнение 2 мин 'А'
В медленном темпе 1 мин
Повторите весь цикл 2 -3 раза

Это только рекомендованная программа и может не удовлетворять потребности всех пользователей.



Рекомендации к занятиям

ВОЗМОЖНОСТИ ВАШЕГО ГРЕБНОГО ГИДРАВЛИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Можно использовать гидравлический гребной тренажер двумя различными способами: чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему или укрепить нижнюю часть тела / верхнюю часть ног и руки.

АЭРОБНАЯ НАГРУЗКА

Есть возможность вручную увеличить или уменьшить сопротивление для аэробной тренировки на вашем гребном тренажере для укрепления сердечно-сосудистой системы. Уровни сопротивления устанавливаются внизу рукояток перед началом тренировки. Однако, сопротивление рукояток увеличивается пропорционально скорости и приложенным усилиям. Например, чем сильнее или быстрее вы гребете, тем большее сопротивление будет возникать в двух гидроцилиндрах тренажера. Все аэробные упражнения должны выполняться в постоянном умеренном темпе при разминке (См. раздел с разминкой и таблицу ЧСС) . Результат аэробных нагрузок будет увеличиваться вместе с увеличением скорости гребли и с укреплением вашей сердечно-сосудистой системы . Мышцы ног, бедер, рук и низа спины будут так же укрепляться.

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Так же как в аэробной тренировке, возможно увеличить сопротивление рукояток до максимального значения, чтобы нагрузить мышцы максимально. Уровни сопротивления устанавливаются внизу рукояток перед началом тренировки. Однако, если вы увеличите силу поручней, чтобы сгенерировать максимальное сопротивление на двух гидроцилиндрах, это позволит мышцам ног, бедер, рук и низа спины укрепиться за счет занятий греблей. Ваша сердечно-сосудистая система тоже постепенно укрепится при таком типе тренировки.



Замечание

Иллюстрации, приведенные в руководстве примерные и могут быть не идентичными с вашей моделью тренажера. Тем не менее, принципы тренировки одинаковы для всех гребных тренажеров и должны быть адаптированы к вашему собственному индивидуальному стилю.

ФУНКЦИИ МОНИТОРА Подходит ТОЛЬКО ДЛЯ DELUXE ВЕРСИИ

С вашим гребным тренажером поставляется монитор с 6-ю функциями и автоматической настройкой, когда вы начнете грести. Однако, можно менять информацию на экране, нажав на одну из трех кнопок в нижней части монитора. См. раздел со всеми функциями в конце руководства.



УПРАЖНЕНИЕ №1

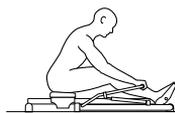
ПОЛНЫЙ ГРЕБОК

Это упражнение позволит держать в тонусе и укрепить группы мышц ног, рук, плеч, спины и живота.

Начните, как показано на рис. 1. с полным гребком. Подвиньтесь на сидении, согните колени и потяните рукоятки.

Медленно двигайтесь в обратном направлении, сохраняя прямую спину, разгибая ноги и подтягивая поручни к груди.

Вернитесь на стартовую позицию и повторите.



УПРАЖНЕНИЕ №2

ГРЕБОК ТОЛЬКО РУКАМИ

Это упражнение помогает изолировать мышцы на руках, плечах, спине и животе.

Начните, как показано на рис. 4 с прямыми ногами. Наклонитесь вперед и возьмитесь за рукоятки. Постепенно, контролируя свои движения, вернитесь в вертикальное положение, надавливая (если делать сверху вниз, то это упражнение для трицепса) или прижимая (упражнение для двухглавой мышцы) так, чтобы рукоятки коснулись груди.

Вернитесь на стартовую позицию и повторите.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

ГРЕБОК ТОЛЬКО НОГАМИ

Это упражнение поможет держать в тонусе и укрепить мышцы ног и спины.

Начните, как показано на рис. 7 с прямой спиной и разведенными руками. Спуститесь на сидении, сгибая колени и взявшись за рукоятки.

Выпрямляйте ноги, убедившись, что вы держите спину и руки прямыми, толкайте ваше тело обратно к концу главного рельса. Вернитесь в исходное положение и повторите.





РАБОЧИЕ РЕГУЛИРОВКИ и ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Для обеспечения безопасности и стабильности ваш тренажер имеет заводскую сварную раму и после корректной сборки, не нуждается в дальнейшем выравнивании. Тем не менее, в интересах безопасности, всегда проверяйте что ваш тренажер расположен на твердой, ровной поверхности. При необходимости используйте резиновый коврик, чтобы уменьшить скольжение во время использования.

РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

Для того, чтобы обеспечить плавное эффективное движение, важно, чтобы гидроцилиндры были правильно настроены. Для того, чтобы внести необходимые корректировки сопротивления рукояток для разных типов упражнений, следуйте этим простым рекомендациям.

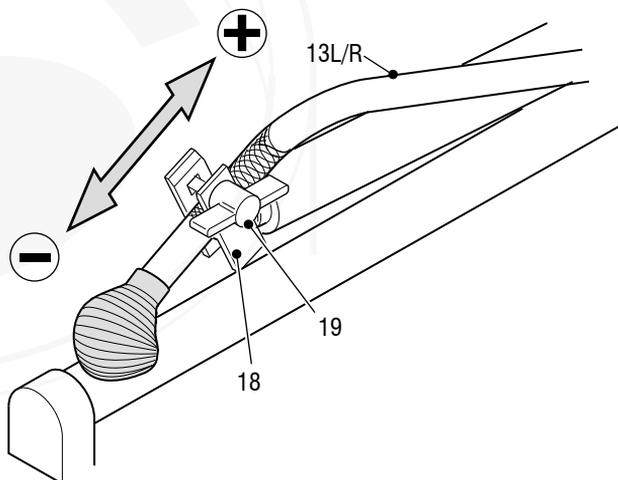
Чтобы сделать сопротивление МИНИМАЛЬНЫМ, слегка ослабьте натяжение гидравлического цилиндра с помощью зажима (19), так, чтобы кронштейны (18) могли свободно скользить по поручням (13L и 13R). Установите кронштейны в нижней части поперечной заштрихованной области и повторно затяните зажим.

Чтобы сделать сопротивление МАКСИМАЛЬНЫМ, слегка ослабьте натяжение гидравлического цилиндра с помощью зажима (19) так, чтобы кронштейны (18) могли свободно скользить по поручням (13L и 13R). Установите кронштейны в верхней части поперечной заштрихованной области и повторно затяните зажим.



Замечание

"Заштрихованная" площадь составляет около 90 мм в длину и расположена в 50 мм от точки поворота рукоятки. Важно, чтобы обе руки были настроены в одинаковом диапазоне, т.о. сопротивление будет равным на обеих рукоятках.





Замечание

В интересах безопасности, не используйте лак или какие-либо смазки для сидения, рельс или вспененных рукояток.

СМАЗКА и ОБСЛУЖИВАНИЕ

Все подвижные части вашего гидравлического гребного тренажера предварительно смазаны при сборке на производстве и не требуют дополнительной смазки. Мы настоятельно рекомендуем использовать и хранить тренажер в сухом помещении. Для очистки металлических и пластмассовых деталей, используйте обычный бытовой очиститель, но не забудьте просушить тренажер и его части перед использованием.



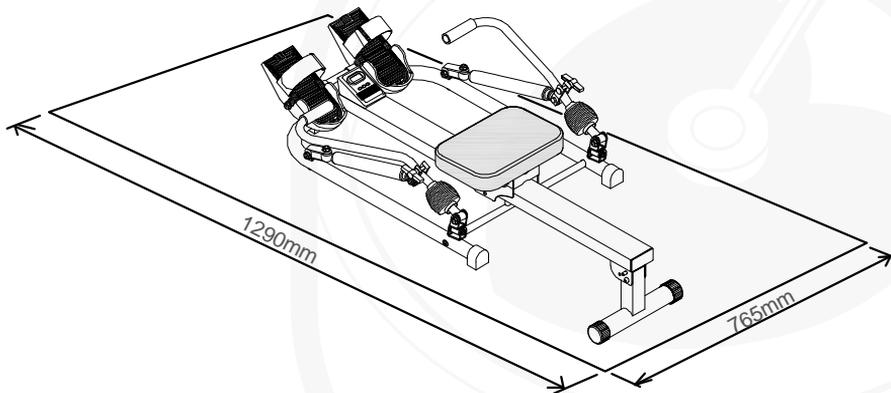
Замечание

В соответствии с BS EN 957, тормозная система на вашем гребном тренажере является независимой.



Замечание

Габариты тренажера
1290мм x 765мм.
Вес в сборе 16 кг.



Сборка

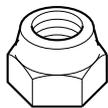


СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

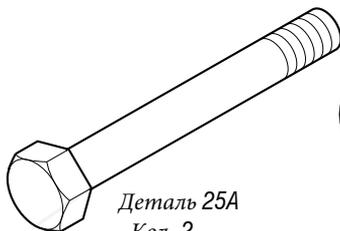
Это все детали, которые вам понадобятся, чтобы завершить сборку тренажера.



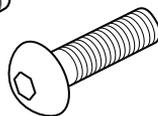
Деталь 32
Кол. 12



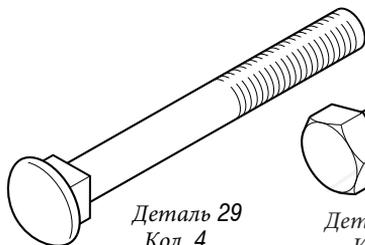
Деталь 35
Кол. 9



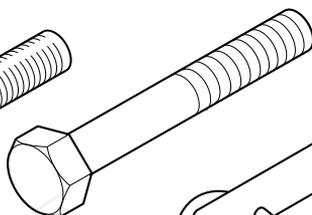
Деталь 25A
Кол. 2



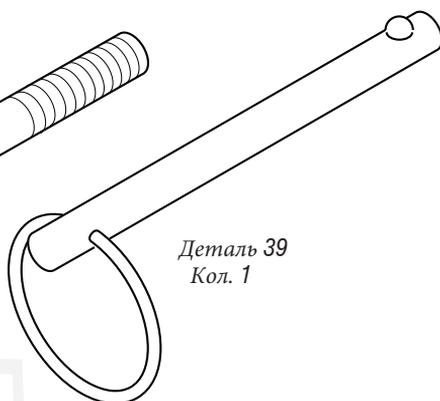
Деталь 45
Кол. 1



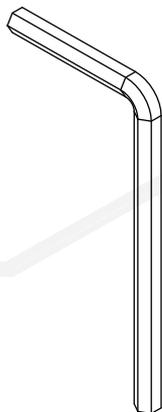
Деталь 29
Кол. 4



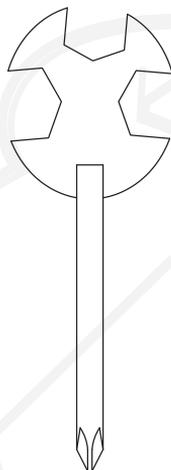
Деталь 30
Кол. 1



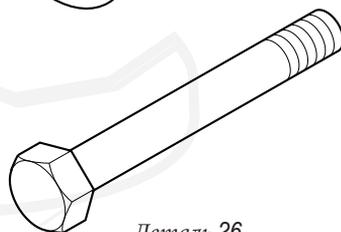
Деталь 39
Кол. 1



Деталь 55
Кол. 1



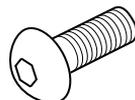
Деталь 56
Кол. 2



Деталь 26
Кол. 2



Деталь 42
Кол. 3



Деталь 41
Кол. 2

Все детали изображены в масштабе.

Сборка



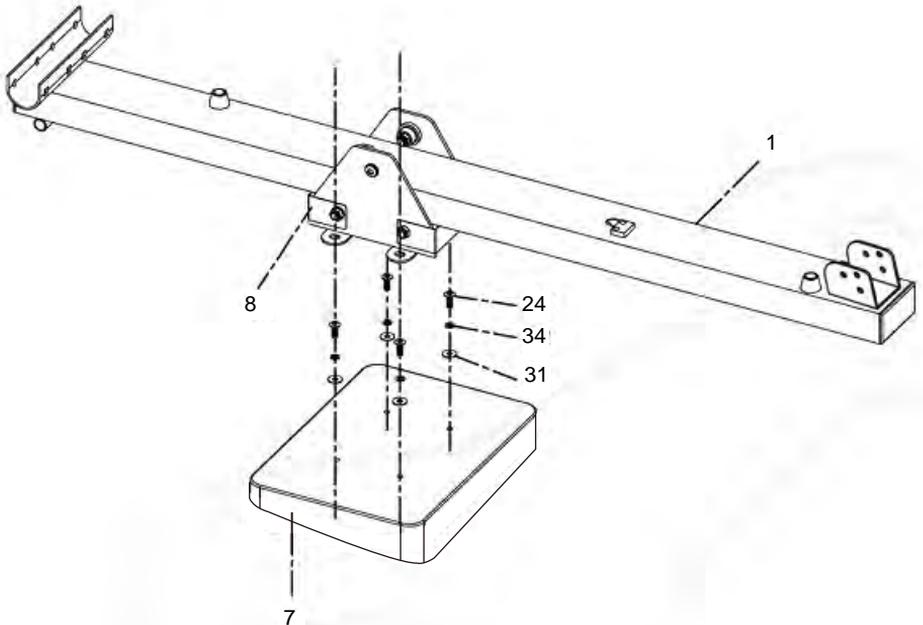
1

Переверните основную раму (1) верх дном и положите её на пол. Закрепите салазки седла (8) на сидении (7) с помощью четырех винтов М6 х 16мм (24), четырех пружинных шайб М6 (34) и четырех плоских шайб М6 (31).



Замечание

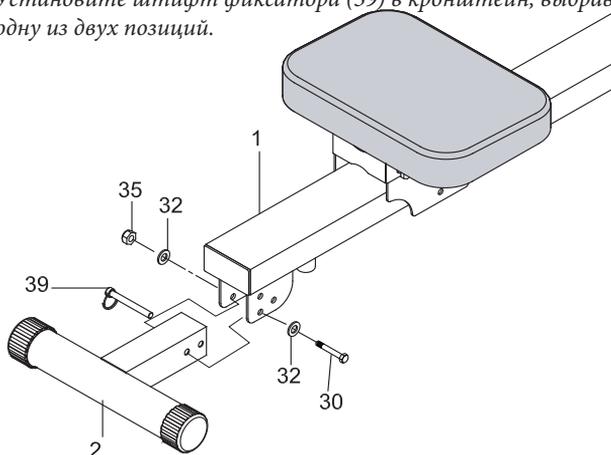
Не затягивайте ПОЛНОСТЬЮ болты, гайки или фитинги, на данном этапе сборки, если специально не указано это сделать.



Сборка



- 2** Прикрепите заднюю подножку (2) к окончанию основной рамы (1) с помощью шестигранного болта М8 х 60мм (30), двух плоских шайб М8 (32) и нейлоновой контргайки М8 (35). Установите штифт фиксатора (39) в кронштейн, выбрав одну из двух позиций.

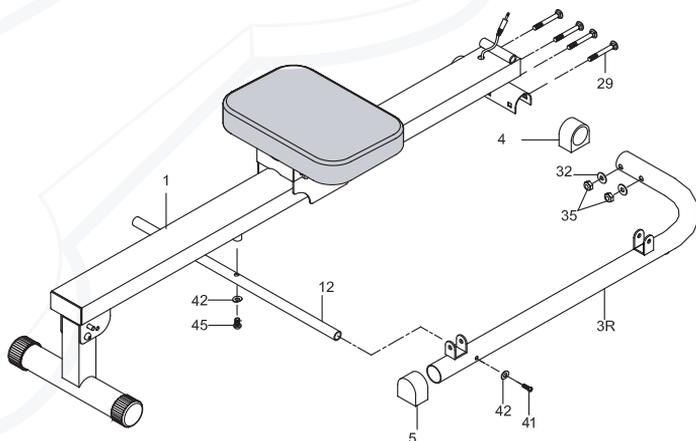


- 3** Установите 2 стабилизатора основной рамы (4) в обе опоры рукояток (3L и R). Вставьте опоры рукояток в "U"-образный кронштейн в передней части рамы с помощью 4 транспортировочных болтов М8 х 50мм (29), 4 плоских шайб М8 (32) и 4 нейлоновых контргаек М8 (35). Прикрепите трубку (12) посередине основной рамы (1) с помощью изогнутых шайб М8 (S) (42) и болта М8 х 30мм (45). Соедините опоры рукояток (3L & R) с каждым концом трубки (12) с помощью 2 изогнутых шайб М8 (42) и 2 болтов М8 х 20мм (41). Закройте концы опор (3L & R) с помощью двух заглушек (5).



Замечание

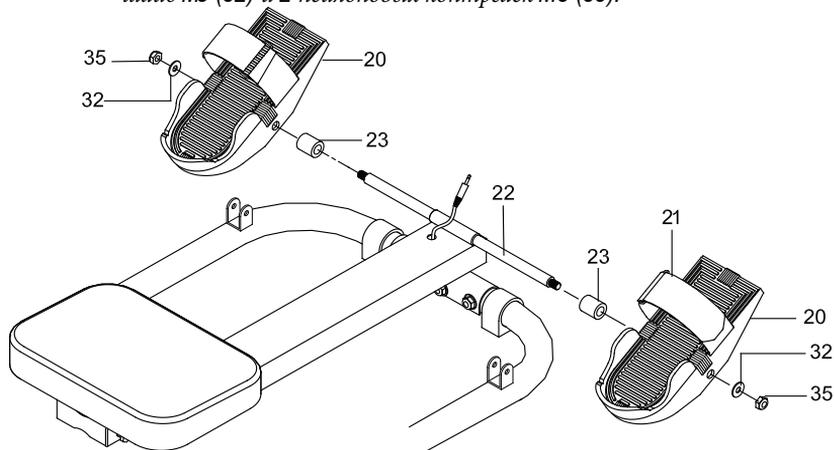
Затянуть нейлоновые контргайки так, чтобы сжать "U"-образный кронштейн и сделать соединение безопасным.



Сборка



- 4** Осторожно вставьте направляющую подножки (22) в опорную трубку, расположенную в передней части рамы. Вставьте 2 распорки (23) в направляющую, а затем соберите подножки (20) с ремешками (21) с каждой стороны. Закрепите их на месте с помощью 2 плоских шайб М8 (32) и 2 нейлоновых контргаек М8 (35).

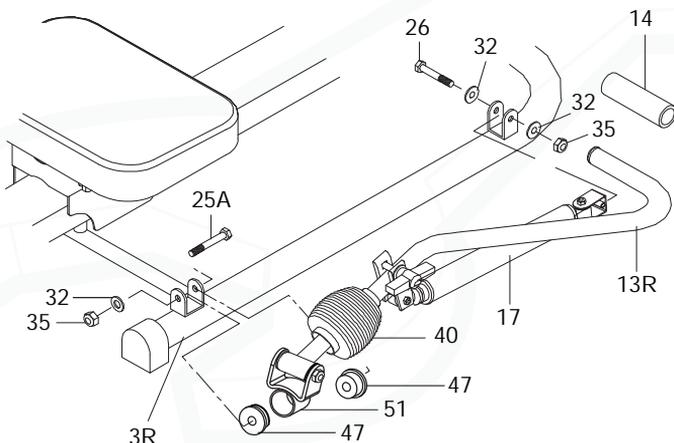


- 5** Соедините рукоятки (13R и L), которые промаркированы "L" и "R", с кронштейнами на опоре с помощью двух шестигранных болтов М8 х 45мм (26), 4 плоских шайб М8 (32) и 2 нейлоновых контргаек М8 (35) спереди, 2 болтов М8 х 50мм (25А), 2 плоских шайб М8 (32) и 2 нейлоновых контргаек М8 (35) сзади. На обоих поручнях на концах установлены заглушки (15). Нанесите небольшое количество жидкого мыла или спрея на заглушки поручня, затем наденьте вспененные рукоятки (14).



Замечание

Затяните болты, пока все детали не зафиксировались в поворотном кронштейне, но будьте осторожны, не повредите втулку рукоятки (16). Чрезмерное затягивание вызовет скрип, т.к. нейлоновая контргайка будет создавать излишнее усилие в шарнирных кронштейнах. Этого можно избежать путем распыления средств с воском таких, как полировка для мебели до начала сборки.



Сборка



- 6** Закрепите монитор (38), удалив защитную пленку с задней поверхности корпуса, поместив его как можно ближе к направляющей подножки.



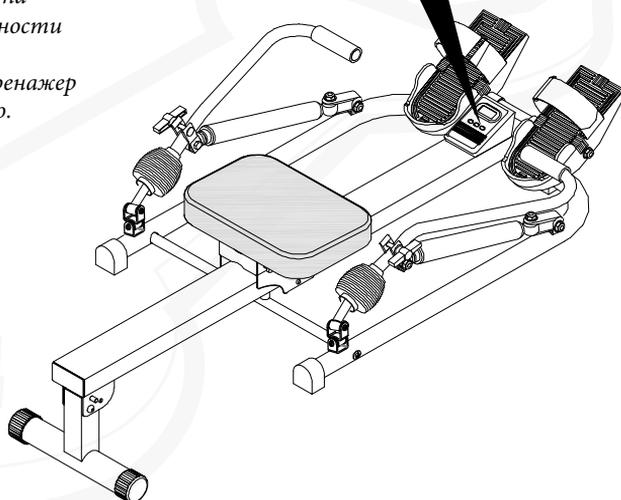
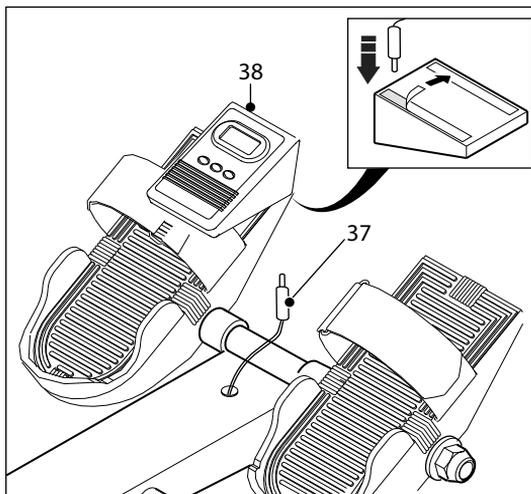
Замечание

Позаботьтесь, чтобы конец кабеля (37) был плотно расположен в гнезде до того, как монитор будет закреплен (вы услышите 2 щелчка, указывающие на корректное подключение).



Замечание

ПОЛНОСТЬЮ ЗАТЯНИТЕ все болты, гайки и фиттинги, убедитесь, что тренажер расположен на чистой ровной поверхности перед тем, как его использовать. Ваш тренажер готов к использованию.



Заметки для тренировок



Используйте это пространство, чтобы записать свои результаты тренировок.



Сборка

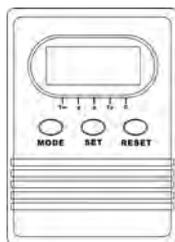


Запасные части и аксессуары

№.	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО			
1	ОСНОВНАЯ РАМА	1	27	БОЛТ М8 х 110мм	2
2	ЗАДНЯЯ ОПОРА	1	28	БОЛТ М8 х 40мм	2
2А	ЗАГЛУШКА ЗАДНЕЙ ОПОРЫ	1	29	БОЛТ М8 х 50мм	4
3	ОПОРА РУКОЯТКИ (R & L)	1PR	30	БОЛТ М8 х 60мм	1
4	СТАБИЛИЗАТОР ОПОРЫ РУКОЯТКИ	2	31	ПЛОСКАЯ ШАЙБА М6	4
5	ЗАГЛУШКА ОПОРЫ РУКОЯТКИ	2	32	ПЛОСКАЯ ШАЙБА М8	32
6	ЗАГЛУШКА РУКОЯТКИ ...	2	33	МАГНИТ.	1
7	СИДЕНИЕ	1	34	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА М6 ..	4
8	САЛАЗКИ СИДЕНИЯ.	1	35	НЕЙЛ. КОНТРГАЙКА М8. ..	21
9	РОЛИК САЛАЗОК	4	36	НАКЛАДКА НА РОЛИКИ. ..	2
10	РЕЛЬС СИДЕНИЯ.	2	37	ДАТЧИК МОНИТОРА И КАБЕЛЬ	1
11	ТОРМОЗНАЯ СИСТЕМА. . .	2	38	МОНИТОР.	1
12	ТРУБКА.	1	39	ШТИФТ.	1
13	РУКОЯТКА (R & L)	1PR	40	ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ. . .	2
14	ВСПЕНЕННАЯ НАКЛАДКА. .	2	41	БОЛТ М8 х 20мм	2
15	ЗАГЛУШКА РУКОЯТКИ. . .	2	42	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА М8. . .	3
16	ВТУЛКА РУКОЯТКИ.	4	43	САМОРЕЗ	2
17	ГИДРОЦИЛИНДР	2	44	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА	2
18	КРОНШТЕЙН ГИДРОЦИЛИНДРА.	2	45	БОЛТ М8 х 30мм	1
19	ЗАЖИМ ГИДРОЦИЛИНДРА.	2	46	БОЛТ М8 х 35мм.	2
20	ПОДНОЖКА	2	47	ВТУЛКА	4
21	РЕМЕШОК.	2	48	МАГНИТНЫЙ ХОЛДЕР. . . .	1
22	НАПРАВЛЯЮЩАЯ.	1	49	ВИНТ М3 х 8мм	2
23	РАСПОРКА ПОДНОЖКИ.	2	50	ПОДШИПНИК.	4
24	ВИНТ М6 х 16мм	4	51	ШАРНИРНЫЙ КРОНШ-Н (А) 2	
25	БОЛТ М8 х 40мм	4	52	ШАРНИРНЫЙ КРОНШ-Н(В) 2	
25А	БОЛТ М8 х 50мм	4	53	ПЛАСТИКОВАЯ РАСПОРКА 2	
26	БОЛТ М8 х 45мм.	2	54	КАБЕЛЬ.	1
			55	ШЕСТИГРАННИК.	1
			56	КЛЮЧ и ОТВЕРТКА	2

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МОНИТОРА

Ваш монитор специально спроектирован, чтобы помочь вам спланировать свои тренировки.



ФУНКЦИИ МОНИТОРА

SCAN - ПОКАЗЫВАЕТ КАЖДОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПО ОЧЕРЕДИ КАЖДЫЕ 6 СЕКУНД

TIMER - СЧИТАЕТ минуты и секунды

STROKE COUNT - ПОКАЗЫВАЕТ ЧИСЛО ПОЛНЫХ ГРЕБКОВ

DISTANCE - ПОКАЗЫВАЕТ РАССТОЯНИЕ в км

TEMPO - ПОКАЗЫВАЕТ ЧАСТОТУ ГРЕБКОВ

CALORIES - ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ КОЛИЧЕСТВО СОЖЖЕННЫХ КАЛОРИЙ

ДИАПАЗОНЫ

TIMER (Tm)	0.00 - 99.59 МИНУТ (ВВЕРХ / ВНИЗ)
STROKE COUNT (S)	0 - 9999 (НА ОДНО ПОВТОРЕНИЕ)
DISTANCE (D)	0 - 99.99 (СЧИТАЕТ КАЖДЫЕ 0.001 км)
TEMPO (Tp)	0.25 - 4.00 (СЕКУНД)
CALORIES (C)	0 - 999.9 Kcal (ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАЧЕНИЕ)

СПЕЦИАЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ

ИСТОЧНИК ПИТАНИЯ	1 x AAA (1.5v) БАТАРЕЙКА
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ	-10°C - +60°C
РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА	0°C - +50°C

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МОНИТОР

Для простоты использования всего 3 кнопки: - MODE-SET-RESET и 1 ЖК экран вашего монитора.

Нажмите кнопку **MODE**, чтобы вручную перемещаться по функциям.

Нажмите кнопку **SET** чтобы запрограммировать вашу цель для каждой отдельной функции.

Нажмите кнопку **RESET**, чтобы установить на ноль все предыдущие значения, установленные в каждой отдельной функции. Зажмите кнопку **RESET** более, чем на 3 секунды, чтобы сбросить **ВСЕ** функции.

Чтобы установить **ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ**, нажмите кнопку **MODE** перед символом Tm внизу экрана. Нажмите кнопку **SET** чтобы установить интервал, кратный 1 минуте. Когда запрограммированное время тренировки истечет, звуковой предупреждающий сигнал сообщит, что вы завершили тренировку.

Чтобы установить **ЦЕЛЕВОЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ**, нажмите кнопку **MODE** перед символом S внизу экрана. Нажмите кнопку **SET**, чтобы установить значение, кратное 10 повторениям. Когда запрограммированная цель тренировки будет достигнута, звуковой предупреждающий сигнал сообщит, что вы завершили тренировку.

Чтобы установить **ЦЕЛЕВОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ (теоритическое)**, нажмите кнопку **MODE** перед символм C внизу экрана. Нажмите кнопку **SET**, чтобы установить значение, кратное 10 Kcal. Когда запрограммированная цель тренировки будет достигнута, звуковой предупреждающий сигнал сообщит, что вы завершили тренировку.

Чтобы установить **ТЕМП ТРЕНИРОВКИ**, нажмите кнопку **MODE** перед символом Tp внизу экрана. Нажмите кнопку **SET**, чтобы установить значение, кратное 0.25 СЕКУНДЕ. Звуковой сигнал будет подсказывать вам правильный темп. Невозможно одновременно установить в качестве цели **COUNT** и **TEMPO**.

START(НАЧНИТЕ) упражнение или нажмите кнопку **MODE** и монитор начнет регистрировать различные данные.

УСТАНОВКА БАТАРЕЕК

Чтобы установить необходимые **БАТАРЕЙКИ (НЕ В КОМПЛЕКТЕ)** в ваш монитор, аккуратно отделите **ПЕРЕДНЮЮ** от **ЗАДНЕЙ** панели монитора. Внимательно вставьте новые или замените старые батарейки между открытыми контактами в аккумуляторном отсеке. Убедитесь, что батарейки корректно установлены к '+' / '-', как указано на наклейке в аккумуляторном отсеке. Неправильная установка батареек может повредить монитор, что не покрывается нашей гарантией. **КОРРЕКТНО УТИЛИЗИРУЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ БАТАРЕЙКИ.**

ПРИМЕНИМ К: ДВОЙНОМУ ГИДРАВЛИЧЕСКОМУ ГРЕБНОМУ ТЕРНАЖЕРУ

