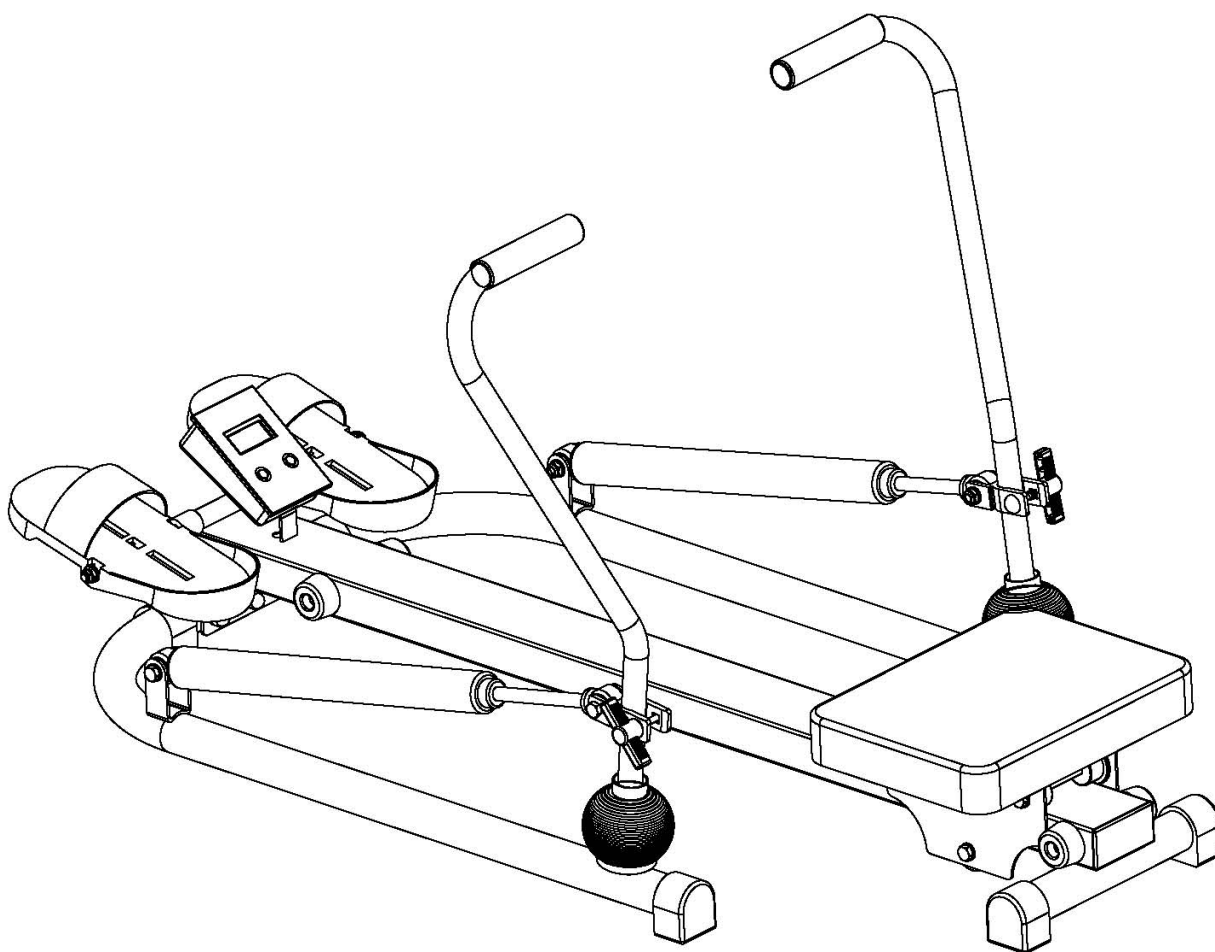




# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР DFC R403B

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

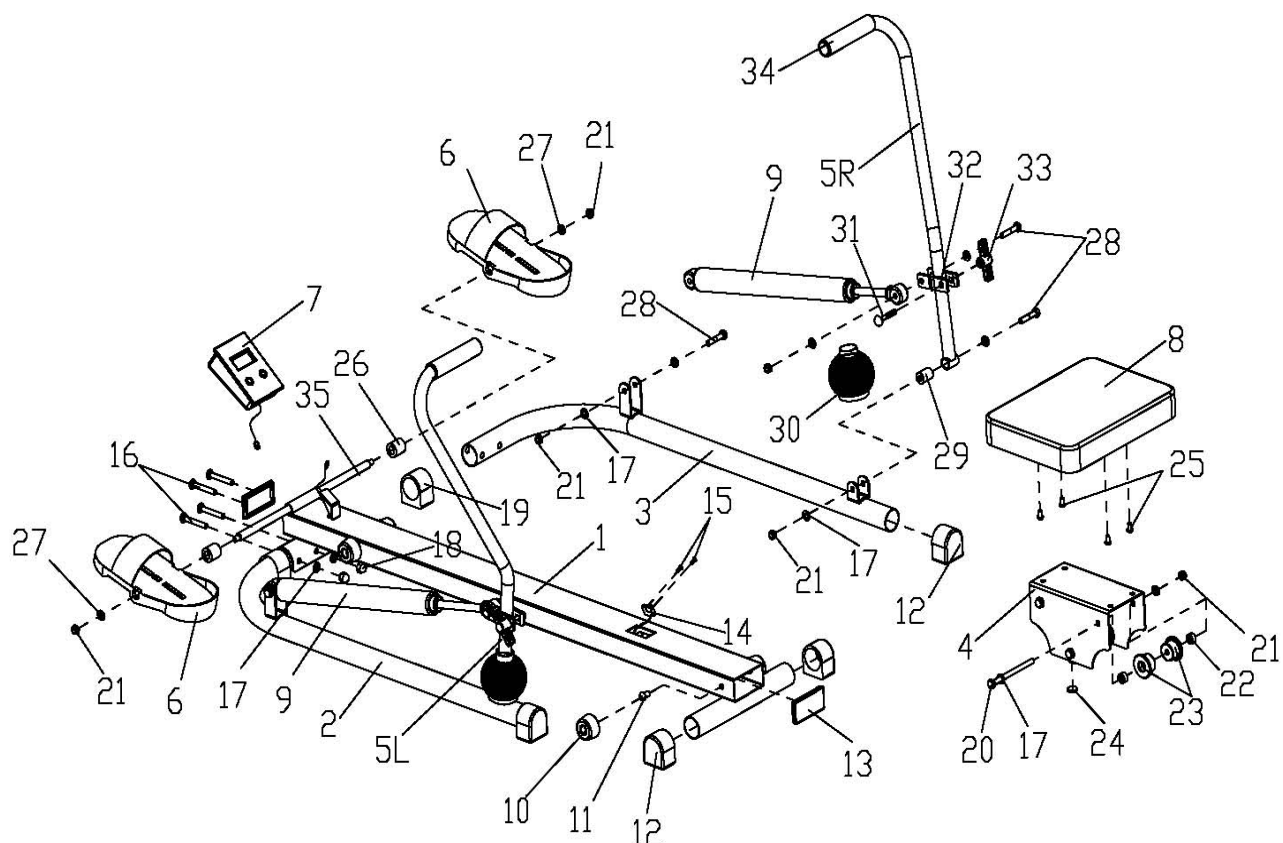


## ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед началом занятий, внимательно прочитайте инструкцию и всегда держите это руководство рядом с собой.
2. Перед началом любой программы упражнений необходимо проконсультироваться с вашим врачом, чтобы определить, если у вас есть какие-либо медицинские или физические условия, которые могут подвергнуть риску ваше здоровье и безопасность, или предотвратить какие-либо травмы. Необходима консультация врача, если вы принимаете лекарство, которое влияет на ваш сердечный ритм, кровеносное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к своему телу. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут повредить вашему здоровью. Если вы чувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, боль в спине или другие симптомы остановите тренировку сразу и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем её продолжить.
4. Не пользуйтесь тренажером, если он неправильно собран. Также вы должны периодически проводить осмотр своего тренажера, чтобы убедиться, что он находится в хорошем состоянии.
5. Перед тем, как воспользоваться тренажером, убедитесь, что все болты и гайки надежно закручены.
6. Надевайте соответствующую спортивную одежду во время тренировки. Не надевайте просторную одежду, которая может попасть в тренажер.
7. Используйте тренажер на ровной и чистой поверхности. Не используйте тренажер около воды или на открытом воздухе.
8. Держите руки подальше от движущихся узлов тренажера. При подъеме или перемещении оборудования будьте очень внимательны.
9. Максимальная вес пользователя 100 кг.

## СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

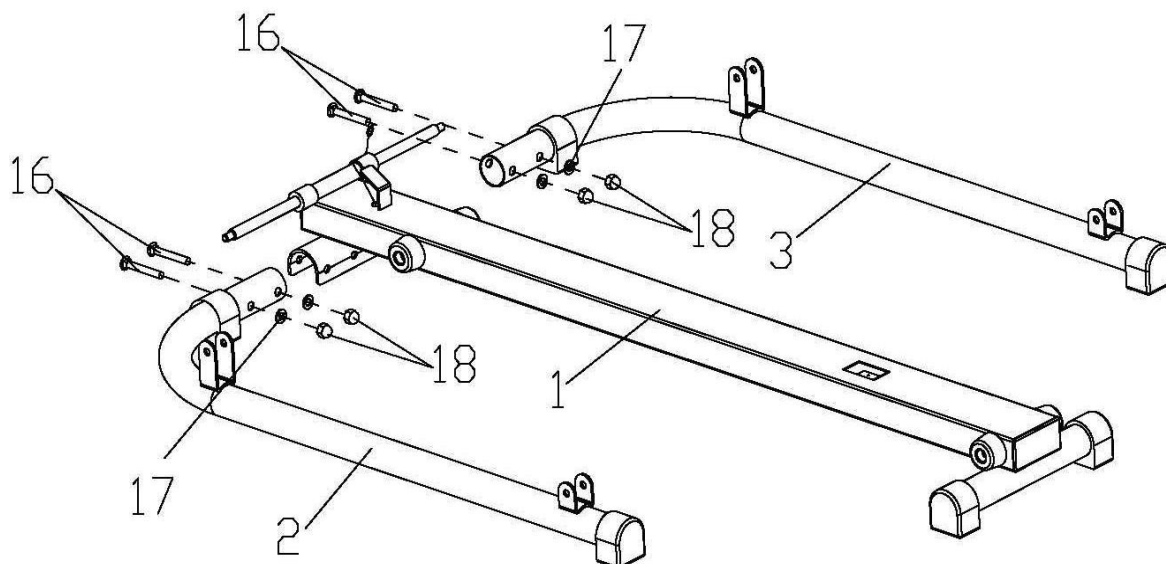
| NO | ОПИСАНИЕ                    | К-ВО | NO | ОПИСАНИЕ                 | К-ВО |
|----|-----------------------------|------|----|--------------------------|------|
| 1  | ОСНОВНАЯ РАМА               | 1    | 18 | ГЛУХАЯ ГАЙКА             | 4    |
| 2  | ЛЕВАЯ ЧАСТЬ РАМЫ            | 1    | 19 | РЕЗИНОВЫЕ НОЖКИ          | 2    |
| 3  | ПРАВАЯ ЧАСТЬ РАМЫ           | 1    | 20 | ДЛИННЫЙ БОЛТ (M8X110)    | 3    |
| 4  | САЛАЗКИ СИДЕНЬЯ             | 1    | 21 | НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА (M8)    | 11   |
| 5L | ЛЕВАЯ РУКОЯТКА              | 1    | 22 | МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ВТУЛКА     | 6    |
| 5R | ПРАВАЯ РУКОЯТКА             | 1    | 23 | РИЛИК                    | 6    |
| 6  | ПЕДАЛЬ                      | 2    | 24 | КРУГЛЫЙ МАГНИТ           | 1    |
| 7  | КОМПЬЮТЕР                   | 1    | 25 | БОЛТ ДЛЯ СИДЕНЬЯ         | 4    |
| 8  | СИДЕНЬЕ                     | 1    | 26 | РАСПОРНАЯ ВТУЛКА         | 2    |
| 9  | ГИДРАВЛИЧЕСКИЙ ЦИЛИНДР      | 2    | 27 | ШАЙБА                    | 2    |
| 10 | АМОРТИЗАТОР                 | 4    | 28 | БОЛТ С РУКОЯТКОЙ (M8X40) | 6    |
| 11 | БОЛТ (M8X20)                | 4    | 29 | ВТУЛКА                   | 2    |
| 12 | ЗАГЛУШКИ                    | 4    | 30 | ШАРООБРАЗНЫЕ НАКЛАДКИ    | 2    |
| 13 | КВАДРАТНЫЕ ЗАГЛУШКИ         | 2    | 31 | БОЛТ (M8X40)             | 2    |
| 14 | ДАТЧИК                      | 1    | 32 | U-ОБРАЗНЫЙ КРОНШТЕЙН     | 2    |
| 15 | БОЛТ С РУКОЯТКОЙ (ST2.9X10) | 2    | 33 | РЕГУЛИРОВОЧНАЯ РУЧКА     | 2    |
| 16 | БОЛТ (M8X55)                | 4    | 34 | НАКЛАДКИ                 | 2    |



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

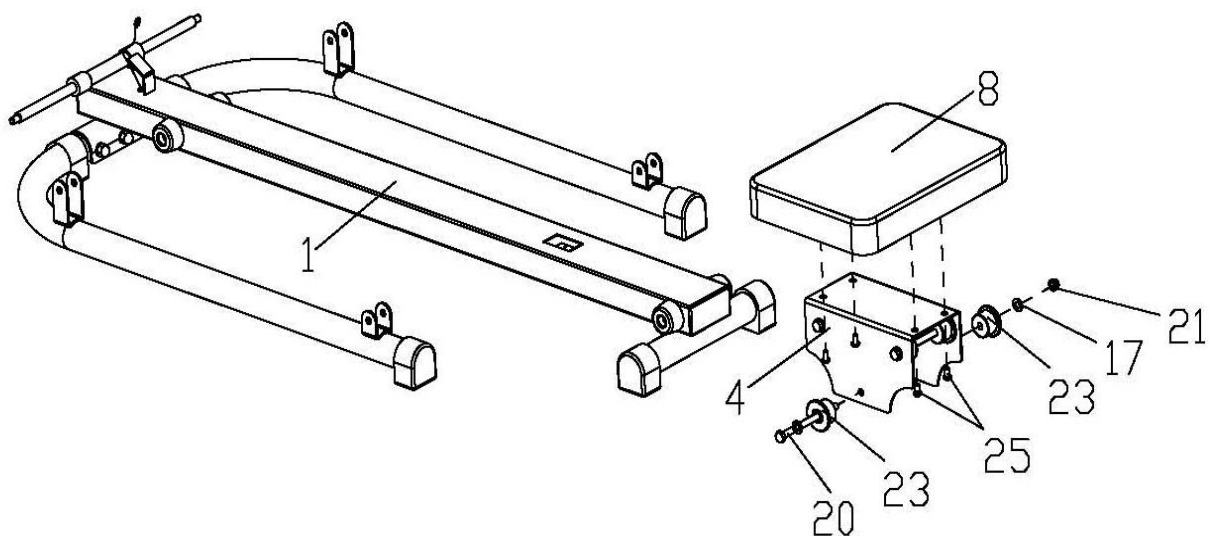
### ШАГ 1:

Используя болты (M8X55) (16), шайбы (17) и глухие гайки (18), соедините основную раму (1) с левой (2) и правой частью рамы (3).



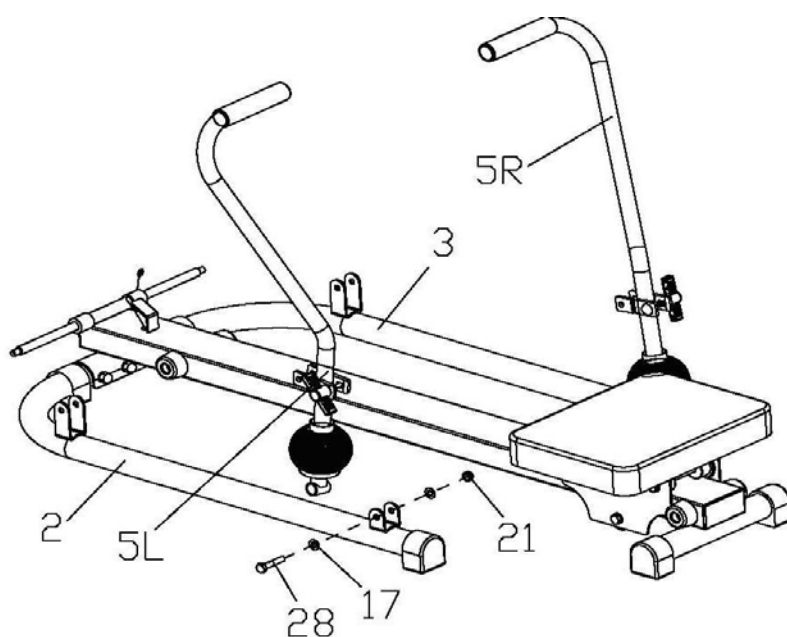
## ШАГ 2:

Сперва, прикрепите сиденье (8) к салазкам сиденья (4) с помощью болта (25). Затем установите собранное сиденье (8) на основной раме (1). Используя длинные болты (M8X110) (20), шайбы (17), нейлоновые гайки (21), прикрепите ролик (23) и зафиксируйте его на салазках сиденья (4).



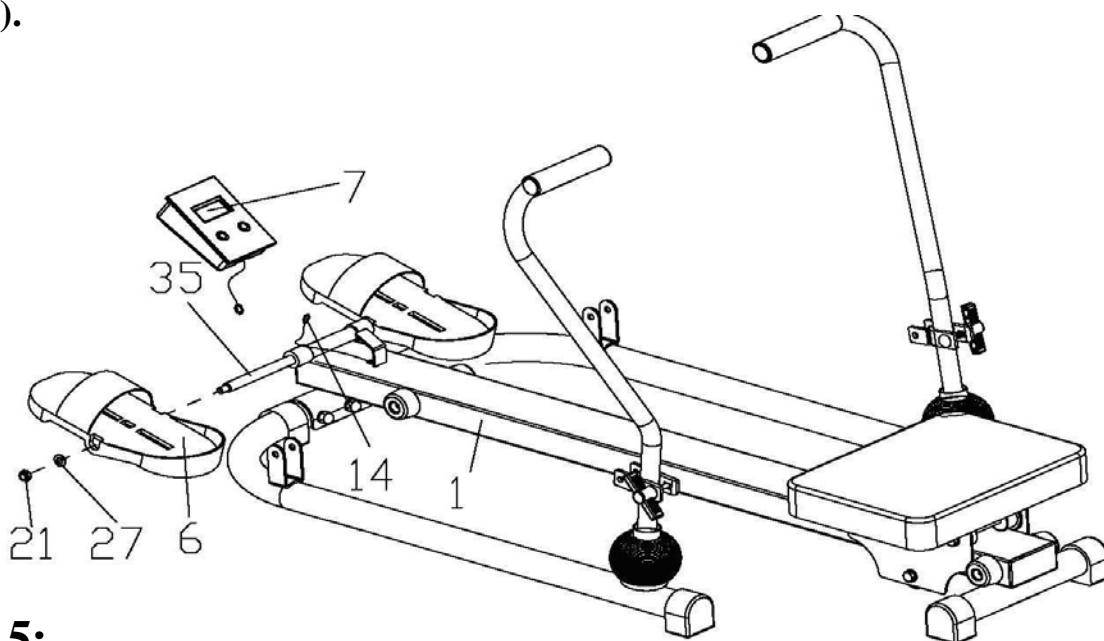
## ШАГ 3:

С помощью болтов (28), шайб (17) и нейлоновых гаек (21), прикрепите левую и правую рукоятки (5L/5R) к левой и правой частям рамы (2/3) по-отдельности.



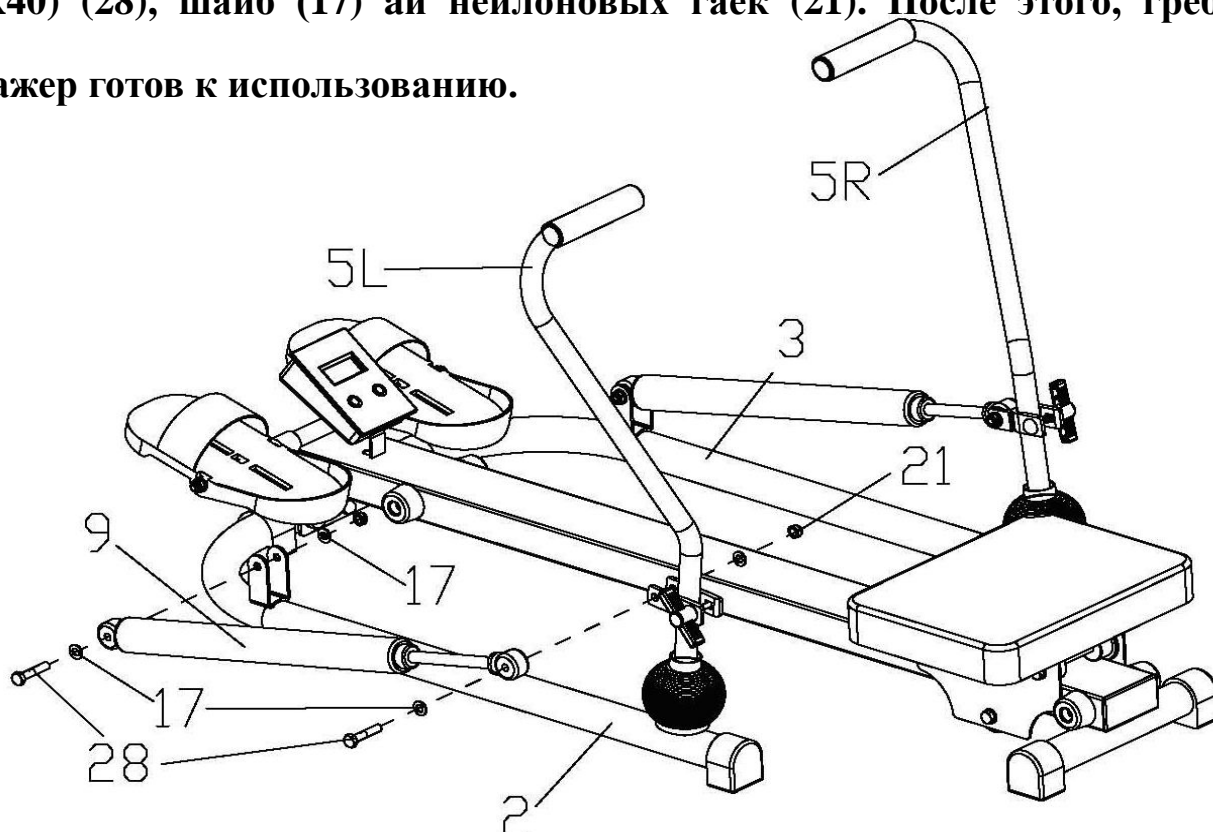
## ШАГ 4:

Прикрепите педаль (6) к длинному подшипнику (35) с помощью шайб (27) и нейлоновых гаек (21). Затем соедините провод датчика (14) с проводом компьютера (7). После этого, вставьте компьютер (7) в кронштейн на основной раме (1).



## ШАГ 5:

Прикрепите гидравлические цилиндры (9) к левой и правой частям рамы (2/3) и к левой и правой рукояткам (5L/5R) с помощью болтов с рукояткой (M8X40) (28), шайб (17) и нейлоновых гаек (21). После этого, гребной тренажер готов к использованию.



## Компьютер (VI)

### ПОКАЗАТЕЛИ:

TIME-----00:00 - 99:59 MIN:SEC  
DISTANCE-----0.00 - 99.99 KM OR ML  
COUNT-----0 - 9999 TIMES  
CALORIES-----0 - 9999 KCAL  
TOTAL COUNT(if have)-----0 - 9999 TIMES  
PULSE(if have)-----40 - 200 BEATS/MIN

### СПЕЦИФИКАЦИЯ:

TIME/ВРЕМЯ-----00:00-99:59МИН: СЕК  
DISTANCE/РАССТОЯНИЕ-----0.00-99.99КМ ИЛИ МИЛИ  
COUNT/КОЛ-ВО ГРЕБКОВ-----0 -9999 РАЗ  
CALORIES/КАЛОРИИ-----0 -9999 ККАЛ  
TOTAL COUNT/ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ (если есть)-----0 - 99.99 РАЗ  
PULSE/ПУЛЬС (если есть)-----40 - 200 УД/МИН

### ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

MODE/SELECT: Для выбора желаемой функции. Удерживайте эту кнопку в течении 4 секунд для сброса значений всех функций.

SET(если есть): Для ввода целевого значения.

RESET/CLEAR(если есть): Для сброса значений.

AUTO ON/OFF: Если тренажер не используется более 4

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

### ФУНКЦИИ:

- <1>. TIME (TMR) Показывает время тренировки.  
<2>. DISTANCE (DST) Показывает пройденное расстояние во время тренировки.  
<3>. COUNT (CNT) Показывает сделанное количество гребков за тренировку.  
<4>. CALORIES (CAL) Показывает количество калорий, сожженных во время тренировки.  
<5>. TOTAL COUNT (TOTAL) (если есть) Показывает общее количество гребков за тренировку. При входном сигнале начинает считать с исходных данных.  
TOTAL COUNT нельзя сбросить (с помощью кнопки RESET), только при смене батарейки.  
<6>. PULSE (PUL) (если есть). Показывает пульс пользователя в уд/мин во время тренировки. Примечание: Вы должны удерживать пластины датчиков обеими руками.  
<7>. SCAN Автоматически попеременно переключается между функциями ① TIME ② DISTANCE ③ COUNT ④ T-COUNT (если есть) ⑤ CALORIES ⑥ PULSE (если есть).

### БАТТЕРИ/БАТАРЕЙКИ

При неправильном отображении на мониторе, пожалуйста, замените батарейки. В мониторе используются две батарейки "AA", или одна "AAA", или одна "1.5V"