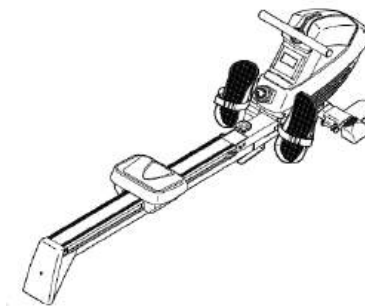


ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул	Модель
SQ-RM901	-
SQ-RM901PF	PRO-FORM



ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Оборудование предназначено для использования только в крытом помещении.

Оборудование предназначено только для домашнего использования.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ НАКЛЕЕК	2
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ	4
СХЕМА ИДЕНТИФИКАЦИИ ДЕТАЛЕЙ	5
СБОРКА	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГРЕБНЫМ ТРЕНАЖЁРОМ	13
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	15
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ	16
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	17
СХЕМА В РАЗБОРЕ	19
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	20
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	20

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ НАКЛЕЕК

На данном рисунке показано расположение предупреждающих наклеек. Если какая-либо наклейка отсутствует или неразборчива, см. обложку данного руководства и запросите бесплатную замену наклейки. Установите наклейку в указанном на рисунке месте.

Примечание: предупреждающие наклейки могут быть изображены не в натуральную величину.

WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 115 kg/253 lbs.
- Not intended for therapeutic use.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

WARNING

Do not release the handle while the cord is extended.

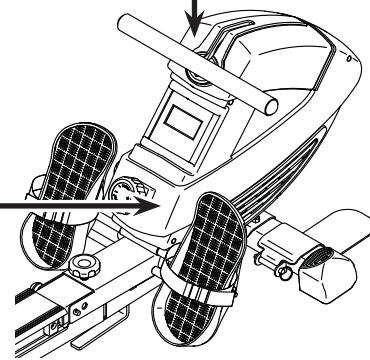
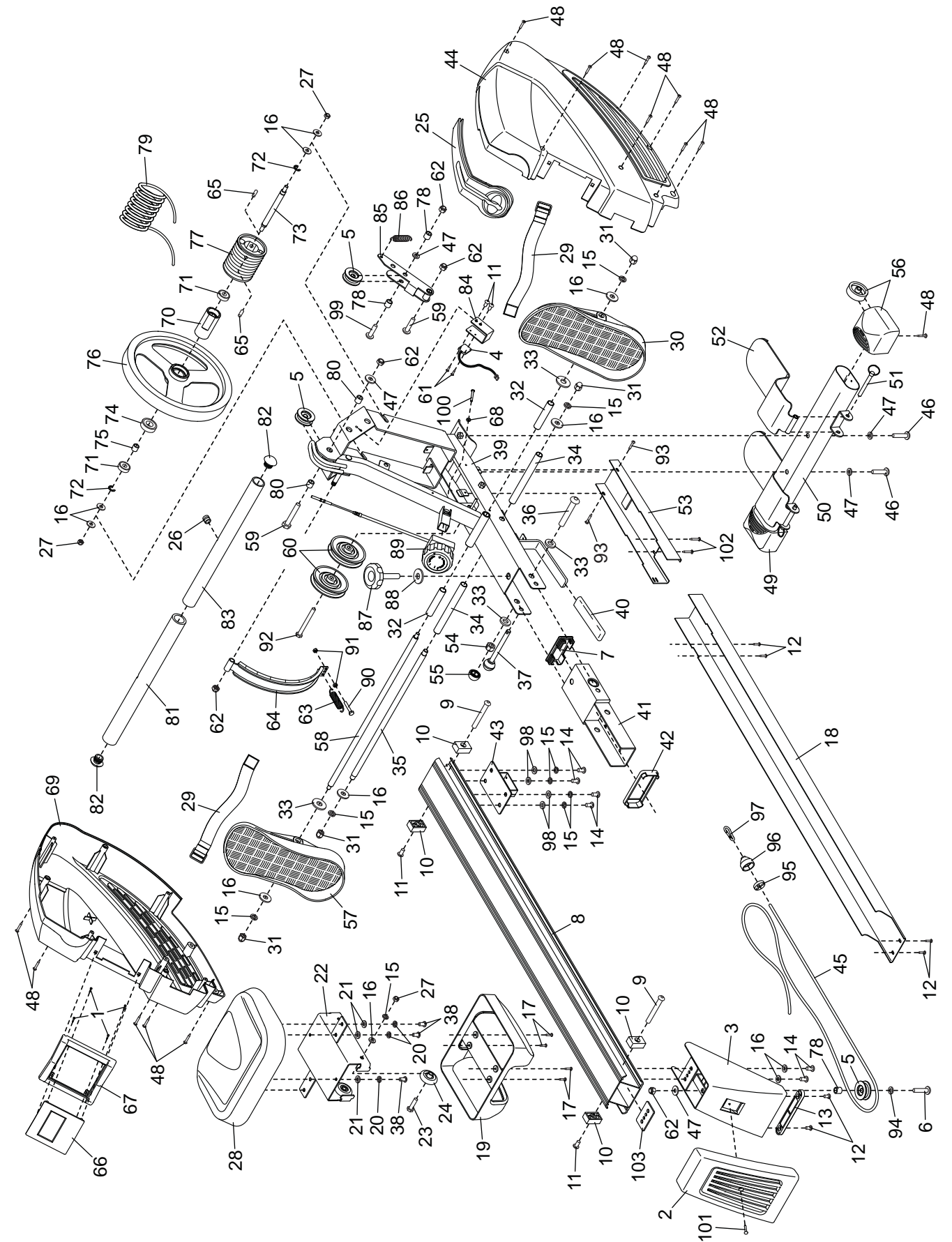


СХЕМА В РАЗБОРЕ



Поз. №	Кол-во	Наименование	Поз. №	Кол-во	Наименование
91	2	Гайка М5	98	4	Шайба М8
92	1	Винт М10 × 68 мм	99	1	Винт М10 × 36 мм
93	2	Винт М4 × 8 мм	100	1	Винт М5 × 60 мм
94	1	Шайба М10	101	1	Винт М5 × 10 мм
95	1	Концевик эластичного шнура	102	2	Машинный винт М4 × 12 мм
96	1	Кожух эластичного шнура	103	1	Пластина направляющей
97	1	Зажим эластичного шнура	*	–	Руководство пользователя

Примечание: технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Информацию о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.

*Эти детали на схеме не показаны.

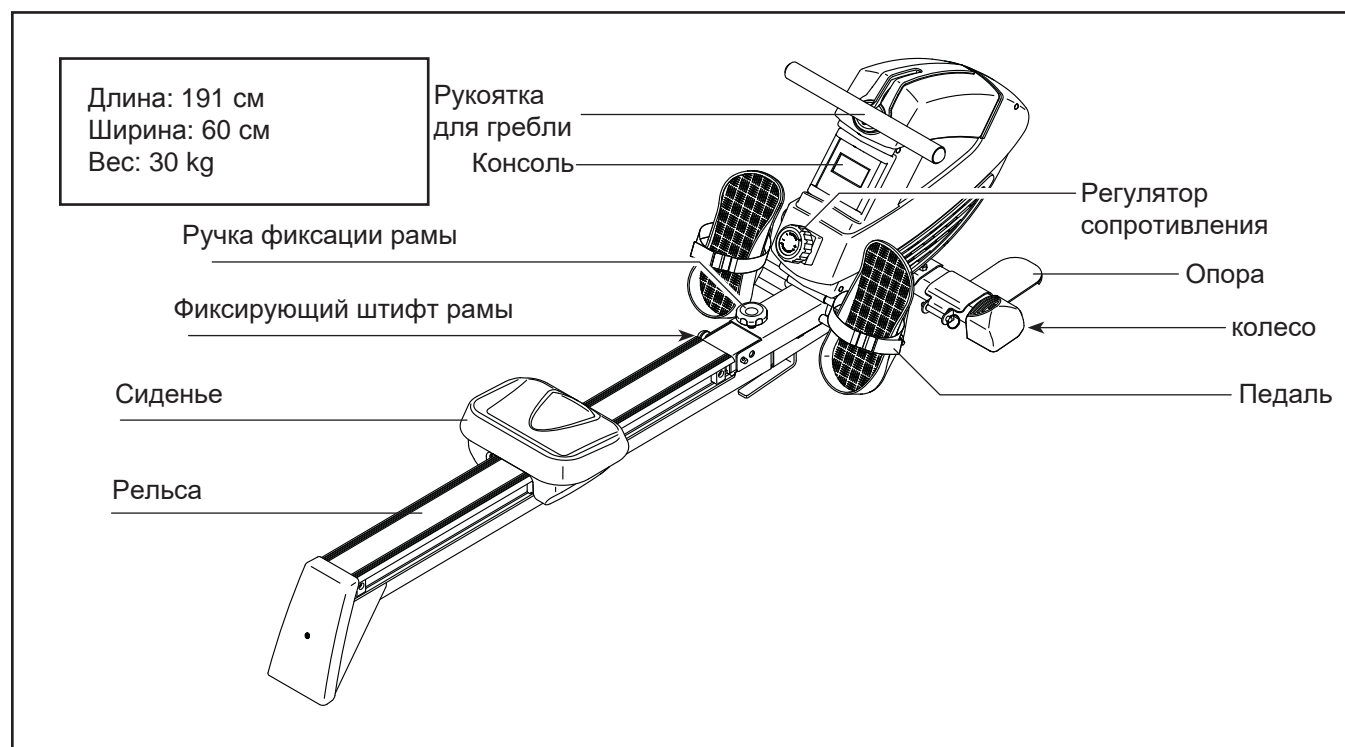
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Чтобы снизить риск получения серьёзных травм, перед использованием гребного тренажёра внимательно прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции, приведённые в данном руководстве, а также все предупреждения, размещённые на тренажёре. Компания не несёт ответственности за травмы или материальный ущерб, возникшие в результате использования данного изделия.

1. Владелец обязан обеспечить, чтобы все пользователи гребного тренажёра были надлежащим образом ознакомлены со всеми мерами предосторожности.
2. Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или людей с имеющимися проблемами со здоровьем.
3. Гребной тренажёр не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями, а также лицами без достаточного опыта и знаний, если они не находятся под присмотром или не получили инструктаж по использованию тренажёра от лица, ответственного за их безопасность.
4. Используйте гребной тренажёр только в соответствии с описанием, приведённым в данном руководстве.
5. Гребной тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования. Не используйте его в коммерческих, арендных или институциональных целях.
6. Используйте тренажёр в помещении, вдали от влаги и пыли. Не размещайте его в гараже, на крытой террасе или рядом с водой.
7. Устанавливайте тренажёр на ровную поверхность, используя подложку для защиты пола или коврового покрытия. Убедитесь, что вокруг тренажёра имеется свободное пространство не менее 0,6 м (2 фута).
8. Перед каждым использованием осматривайте тренажёр и надёжно затягивайте все крепёжные элементы. Немедленно заменяйте изношенные детали.
9. Всегда держите детей младше 16 лет и домашних животных на расстоянии от тренажёра.
10. Во время занятий надевайте подходящую спортивную одежду; не используйте свободную одежду, которая может зацепиться за тренажёр. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты стоп.
11. Тренажёр не предназначен для пользователей с массой тела более 115 кг (253 фунта).
12. Во время использования тренажёра всегда держите спину прямой; не прогибайте её.
13. Не отпускайте рукоять гребли, когда трос находится в вытянутом положении.
14. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьёзным травмам или смерти. При появлении головокружения, одышки или болевых ощущений немедленно прекратите тренировку и выполните восстановление.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Благодарим вас за выбор нового гребного тренажёра DFC. Гребля является эффективным видом упражнений для улучшения сердечно-сосудистой системы, развития выносливости и укрепления мышц тела. Тренажёр разработан для того, чтобы вы могли выполнять эти эффективные упражнения с комфортом и в уединённой обстановке у себя дома. В целях вашей безопасности и удобства внимательно прочитайте данное руководство перед началом использования тренажёра.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Поз. №	Кол-во	Наименование	Поз. №	Кол-во	Наименование
1	4	Винт M2.5 × 10 мм	46	2	Винт M10 × 52 мм
2	1	Кожух заднего стабилизатора	47	5	Шайба M10 × 20 мм
3	1	Задний стабилизатор	48	14	Винт M4 × 20 мм
4	1	Герконовый датчик	49	1	Левая заглушка стабилизатора
5	3	Малый шкив	50	1	Передний стабилизатор
6	1	Винт M10 × 30 мм	51	2	Штифт опоры для стопы
7	1	Крышка кронштейна направляющей	52	2	Опора для стопы
8	1	Направляющая	53	1	Кожух рамы
9	2	Винт M6 × 12 мм	54	1	Самоконтрящаяся гайка 1/2"
10	4	Буфер каретки	55	1	Колпачок гайки
11	4	Втулка рамы	56	1	Правая заглушка стабилизатора
12	6	Винт M5 × 8 мм	57	1	Левая педаль
13	1	Задняя опора	58	1	Ось педали
14	6	Винт M8 × 20 мм	59	2	Винт M10 × 48 мм
15	12	Пружинная шайба M8	60	2	Большой шкив
16	14	Шайба M8 × 20 мм	61	2	Винт M3 × 10 мм
17	4	Винт M4 × 12 мм	62	5	Самоконтрящаяся гайка M10
18	1	Кожух направляющей	63	1	Магнит
19	1	Кожух каретки	64	1	Пружина
20	6	Пружинная шайба M6	65	2	C-образный магнит
21	6	Шайба M6	66	1	Винт M8 × 16 мм
22	1	Каретка сиденья	67	1	Консоль
23	4	Винт M8 × 32 мм	68	1	Рамка консоли
24	4	Ролик	69	1	Шайба M5 × 12 мм
25	1	Защитный кожух	70	1	Левый защитный кожух
26	1	Резиновая втулка	71	2	Втулка катушки
27	6	Самоконтрящаяся гайка M8	72	2	Подшипник 6001
28	1	Сиденье	73	1	Стопорное кольцо
29	2	Ремень педали	74	1	Ось маховика
30	1	Правая педаль	75	1	Подшипник 6904
31	4	Колпачковая гайка M8	76	1	Маховик
32	2	Проставка педали	77	1	Катушка
33	4	Шайба M13 × 22 мм	78	3	Втулка 6 мм
34	2	Ограничитель педали	79	1	Трос
35	1	Ограничительный стержень	80	2	Втулка 13,5 мм
36	1	Болт 1/2" × 100 мм	81	1	Поролоновая накладка рукояти
37	1	Фиксирующий штифт рамы	82	2	Заглушка рукояти гребли
38	6	Винт M6 × 16 мм	83	1	Рукоять гребли
39	1	Рама	84	1	Кронштейн герконового датчика
40	1	Опора рамы	85	1	Кронштейн натяжного шкива
41	1	Кронштейн направляющей	86	1	Пружина натяжения
42	1	Заглушка направляющей	87	1	Ручка фиксации рамы
43	1	Кронштейн направляющей	88	1	Шайба M13 × 32 мм
44	1	Правый защитный кожух	89	1	Регулятор сопротивления
45	1	Эластичный шнур	90	1	Винт M5 × 35 мм

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Перед началом данной или любой другой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или людей с уже имеющимися проблемами со здоровьем..

Эти рекомендации помогут вам спланировать программу тренировок. Для получения более подробной информации об упражнениях воспользуйтесь специализированной литературой или проконсультируйтесь с врачом. Помните, что правильное питание и достаточный отдых являются необходимыми условиями для достижения успешных результатов.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Независимо от того, является ли вашей целью сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, тренировки с правильной интенсивностью являются ключевым фактором достижения результата. В качестве ориентира для определения оптимального уровня интенсивности можно использовать частоту сердечных сокращений. На приведённой ниже диаграмме показаны рекомендуемые значения пульса для сжигания жира и аэробных тренировок.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

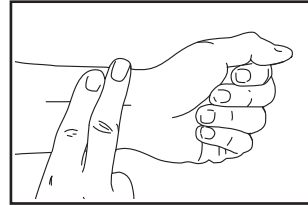
Чтобы определить оптимальный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части диаграммы (возраст округлён до ближайшего десятка лет). Три значения, указанные над вашим возрастом, образуют вашу «тренировочную зону». Нижнее значение соответствует частоте сердечных сокращений для сжигания жира, среднее - для максимального сжигания жира, а верхнее - для аэробной тренировки.

Сжигание жира - для эффективного сжигания жира необходимо тренироваться с низкой интенсивностью в течение продолжительного времени. В первые несколько минут тренировки организм использует углеводы в качестве источника энергии. Только по прошествии этого времени организм начинает использовать накопленные жировые запасы. Если вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность тренировки так, чтобы частота сердечных сокращений находилась рядом с нижним значением вашей тренировочной зоны. Для максимального сжигания жира поддерживайте пульс вблизи среднего значения тренировочной зоны.

Аэробная тренировка - если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнять аэробные упражнения, то есть нагрузку, требующую значительного потребления кислорода в течение продолжительного времени. Для аэробной тренировки отрегулируйте интенсивность занятий так, чтобы частота сердечных сокращений была близка к верхнему значению вашей тренировочной зоны.

КАК ИЗМЕРИТЬ ПУЛЬС

Для измерения пульса выполняйте упражнение не менее четырёх минут. Затем остановитесь и приложите два пальца к запястью, как показано на рисунке. Подсчитайте количество ударов сердца за шесть секунд и умножьте полученное число на 10 - это и будет ваш пульс. Например, если за шесть секунд вы насчитали 14 ударов, ваш пульс составляет 140 ударов в минуту.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Разминка - начните с 5–10 минут растяжки и лёгких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и улучшает кровообращение, подготавливая организм к тренировке. Тренировка в тренировочной зоне - занимайтесь в течение 20-30 минут, поддерживая пульс в пределах тренировочной зоны. (В первые несколько недель программы тренировок не удерживайте пульс в тренировочной зоне более 20 минут.) Во время занятий дышите ровно и глубоко - никогда не задерживайте дыхание. Заминка - завершайте тренировку 5-10 минутами растяжки. Растяжка повышает гибкость мышц и помогает предотвратить неприятные ощущения после тренировки.

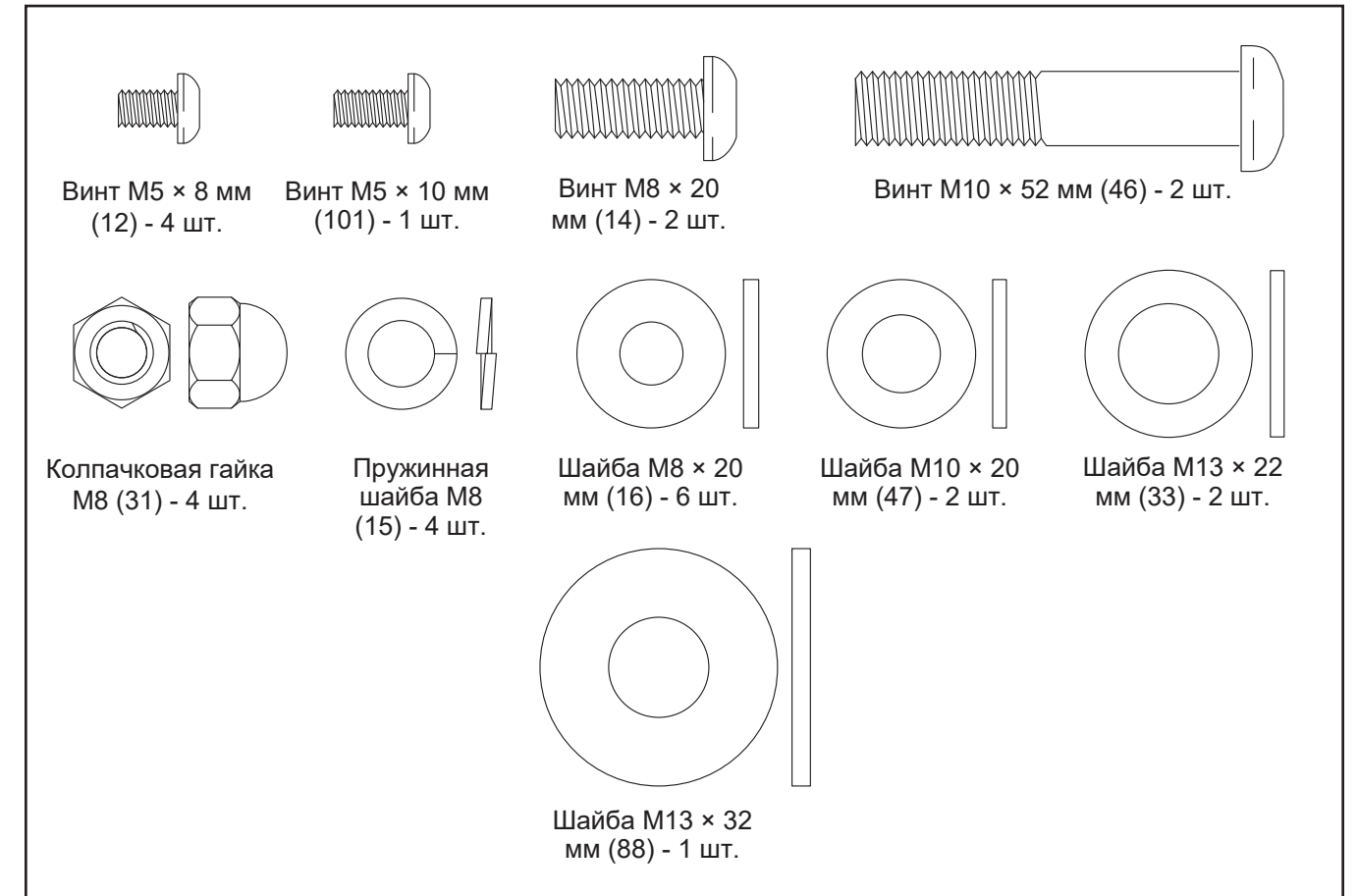
ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Для поддержания или улучшения физической формы выполняйте три тренировки в неделю, делая как минимум один день отдыха между тренировками. Через несколько месяцев регулярных занятий при желании можно увеличить количество тренировок до пяти в неделю. Помните, что ключ к успеху - сделать физические упражнения регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

СХЕМА ИДЕНТИФИКАЦИИ ДЕТАЛЕЙ

Используйте приведённые ниже рисунки для определения мелких деталей, необходимых для сборки. Номер в скобках под каждым изображением соответствует позиционному номеру детали из СПИСКА ДЕТАЛЕЙ, расположенного в конце данного руководства. Число, указанное после позиционного номера, обозначает количество деталей, требуемых для сборки.

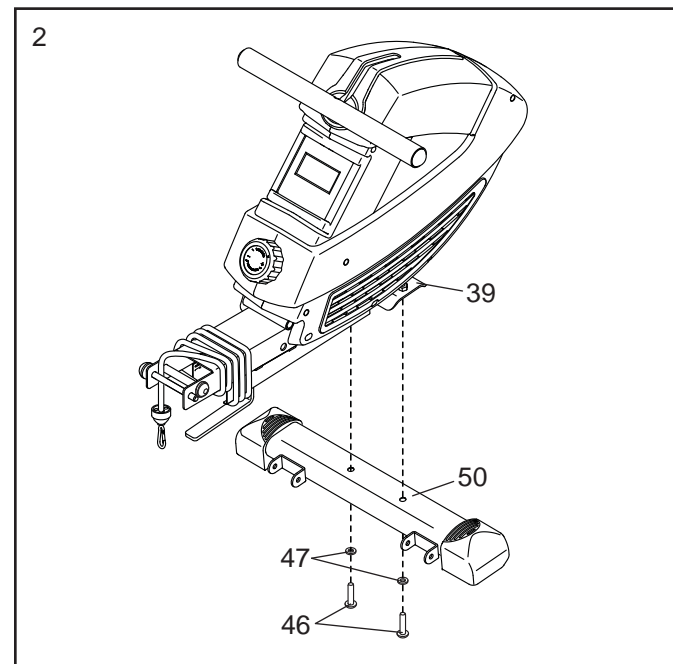
Примечание: если какая-либо деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не была ли она установлена заранее. В комплекте также могут присутствовать дополнительные детали.



СБОРКА

- Сборка требует участия двух человек.
 - Разложите все детали на свободной поверхности и удалите упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковку до завершения всех этапов сборки.
 - Для идентификации мелких деталей см. страницу 5.
 - Левые детали обозначены «L» или «Левая», а правые — «R» или «Правая».
 - Для сборки требуются только инструменты, входящие в комплект.
- Сборка может быть проще при наличии набора гаечных ключей. Во избежание повреждения деталей не используйте электроинструменты

1. Расположите передний стабилизатор (50), как показано на рисунке. Закрепите передний стабилизатор (50) на раме (39) с помощью двух винтов M10 × 52 мм (46) и двух шайб M10 × 20 мм (47).



3. Начните греблю и отслеживайте свои показатели на дисплее.

Во время тренировки консоль будет отображать выбранный вами режим. Чтобы сбросить показания дисплея до нуля, нажмите и удерживайте кнопку Mode в течение нескольких секунд.

4. По окончании тренировки консоль автоматически выключится.

Если рукоять гребли не перемещается в течение нескольких секунд, консоль перейдет в режим паузы. Консоль оснащена функцией автоматического отключения. Если рукоять гребли не движется и кнопка Mode не нажимается в течение нескольких минут, питание автоматически отключится для экономии заряда батареек.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярно осматривайте гребной тренажер и подтягивайте все крепёжные элементы. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.

Для очистки тренажера используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого моющего средства. ВАЖНО: во избежание повреждения консоли не допускайте попадания жидкостей на консоль и не подвергайте её воздействию прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

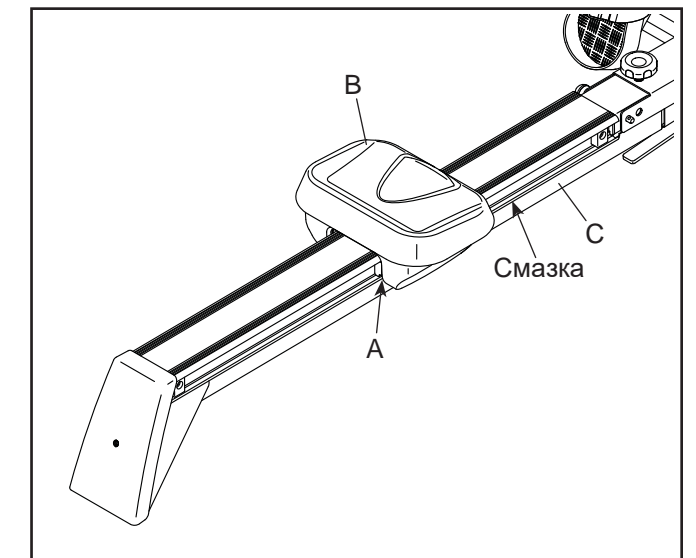
Большинство неисправностей консоли связано с разряженными батарейками; инструкции по их замене см. в шаге сборки 15 на странице 12. Если тренажер не будет использоваться в течение длительного времени, извлеките батарейки из консоли.

СМАЗКА ОСИ ПЕДАЛЕЙ

Если во время использования тренажера педали издают скрип, см. шаг сборки 12 на странице 11. Снимите правую и левую педали (30, 57) и нанесите небольшое количество прилагаемой смазки на обе стороны оси педалей (58). Затем снова установите педали на место.

СМАЗКА РОЛИКОВ

Если ролики (A) под сиденьем (B) издают скрип при использовании гребного тренажера, нанесите небольшое количество прилагаемой смазки на бумажное полотенце и равномерно распределите тонкий слой смазки вдоль направляющей (C) в местах движения роликов. Затем удалите излишки смазки.

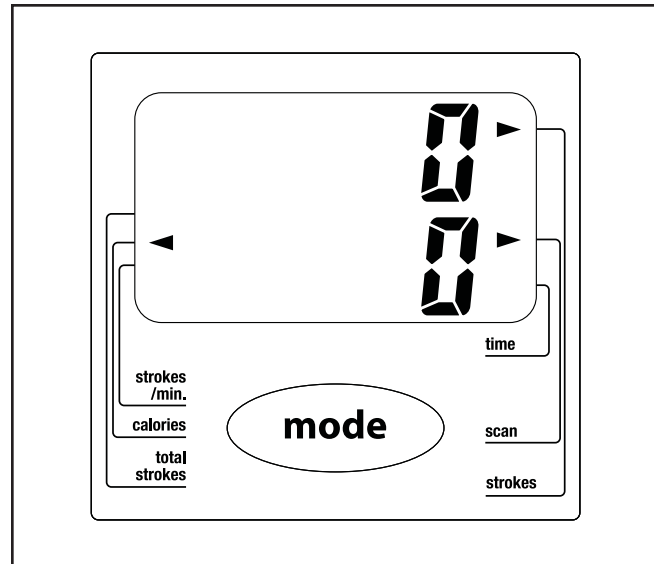


КАК СЛОЖИТЬ, ХРАНИТЬ И РАЗЛОЖИТЬ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР

Гребной тренажёр можно хранить в сложенном положении для экономии места. Храните тренажёр в месте, где дети не смогут его опрокинуть. При длительном хранении извлеките батарейки из консоли. Для складывания тренажёра сначала см. шаг сборки 10 на странице 10. Снимите ручку фиксации рамы (87) и шайбу M13 × 32 мм (88). Затем извлеките фиксирующий штифт рамы (37). Храните ручку фиксации и шайбу в надёжном месте, чтобы не потерять их. Далее см. шаг сборки 5 на странице 8. Поднимите направляющую (8) в вертикальное положение. Затем полностью вставьте фиксирующий штифт рамы (37) в кронштейн направляющей (41), чтобы зафиксировать направляющую. Чтобы разложить тренажёр, см. шаг сборки 10 на странице 10. Извлеките фиксирующий штифт рамы (37) и опустите направляющую (8) на пол. Затем вставьте фиксирующий штифт в раму (39) и в кронштейн направляющей (41). После этого затяните ручку фиксации рамы (87) и шайбу M13 × 32 мм (88), закрепив их в раме и кронштейне направляющей.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Простая в использовании консоль оснащена несколькими режимами отображения, которые обеспечивают мгновенную информацию о тренировке во время занятий. Описание режимов отображения приведено ниже.



Гребки/мин - в этом режиме отображается количество гребковых движений, выполняемых в минуту.

Калории - в этом режиме отображается приблизительное количество калорий, израсходованных во время тренировки. Всего гребков - в этом режиме отображается общее количество гребков, выполненных с момента последнего сброса консоли. Примечание: для сброса консоли извлеките батарейки из консоли, а затем установите их обратно. Время - в этом режиме отображается прошедшее время.

Сканирование - в этом режиме поочередно, по несколько секунд каждый, отображаются показатели времени, количества гребков, общего количества гребков, калорий и гребков в минуту. Гребки - в этом режиме отображается количество гребков, выполненных за текущую тренировку.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОНСОЛЬЮ

Убедитесь, что в консоль установлены батарейки (см. шаг сборки 15 на странице 12). Если на консоли имеется прозрачная защитная плёнка, удалите её.

1. Включение консоли.

Чтобы включить консоль, нажмите кнопку Mode на консоли или просто начните выполнять гребковые движения.

2. Выбор режима отображения.

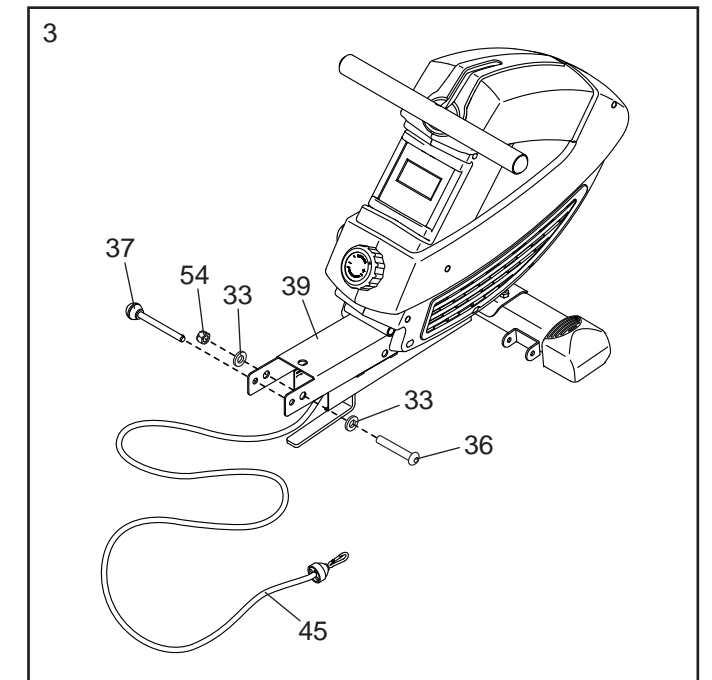
Режим сканирования - для выбора режима сканирования нажимайте кнопку Mode, пока стрелка не появится рядом с надписью Scan. Гребки в минуту, калории, всего гребков, время или гребки - для выбора одного из этих режимов для постоянного отображения нажимайте кнопку Mode, пока стрелка не появится рядом с обозначением нужного режима. Убедитесь, что стрелка рядом с надписью Scan отсутствует.

2. Извлеките фиксирующий штифт рамы (37) из рамы (39).

Затем размотайте эластичный шнур (45) с рамы (39).

После этого снимите самоконтрящуюся гайку 1/2" (54), две шайбы M13 × 22 мм (33) и болт 1/2" × 100 мм (36) с рамы (39).

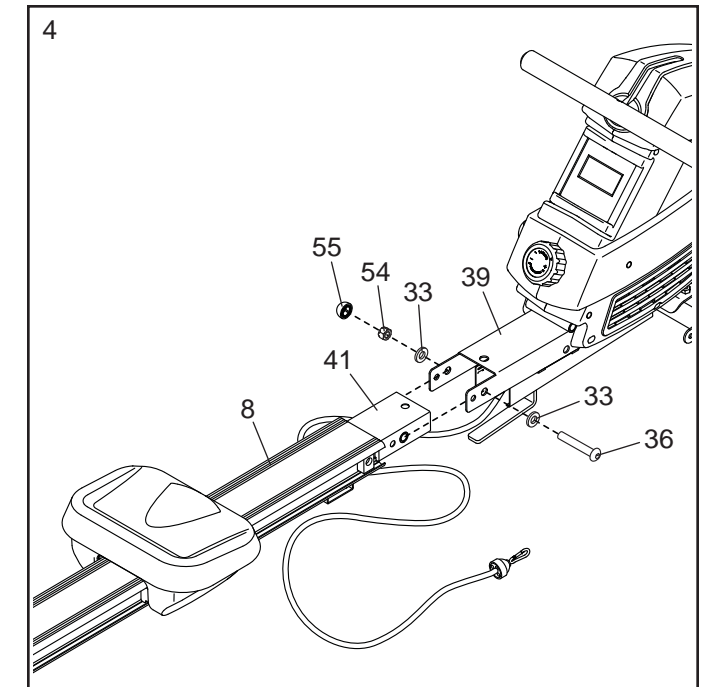
Примечание: снятые детали будут использованы в шагах 4 и 5.



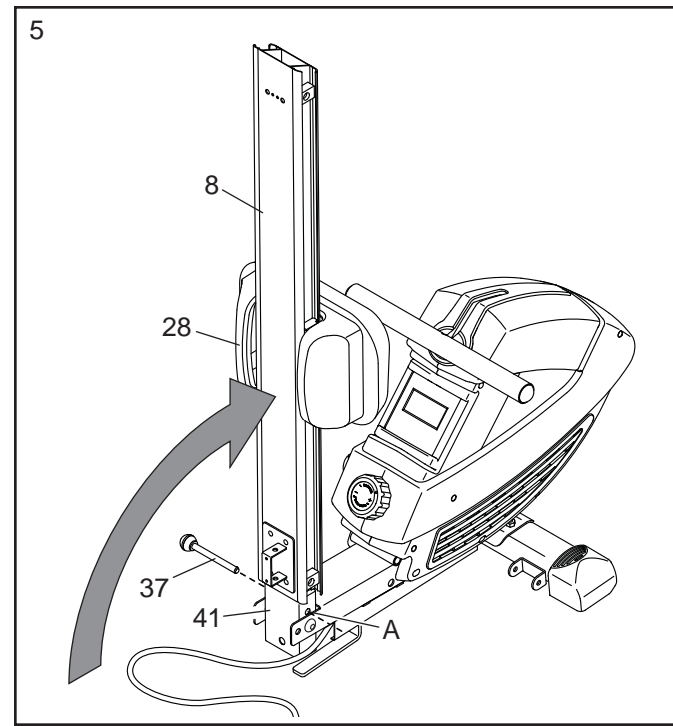
3. Расположите направляющую (8), как показано на рисунке.

Закрепите кронштейн направляющей (41) на раме (39) с помощью болта 1/2" × 100 мм (36), двух шайб M13 × 22 мм (33) и самоконтрящейся гайки 1/2" (54), снятых на шаге 3.

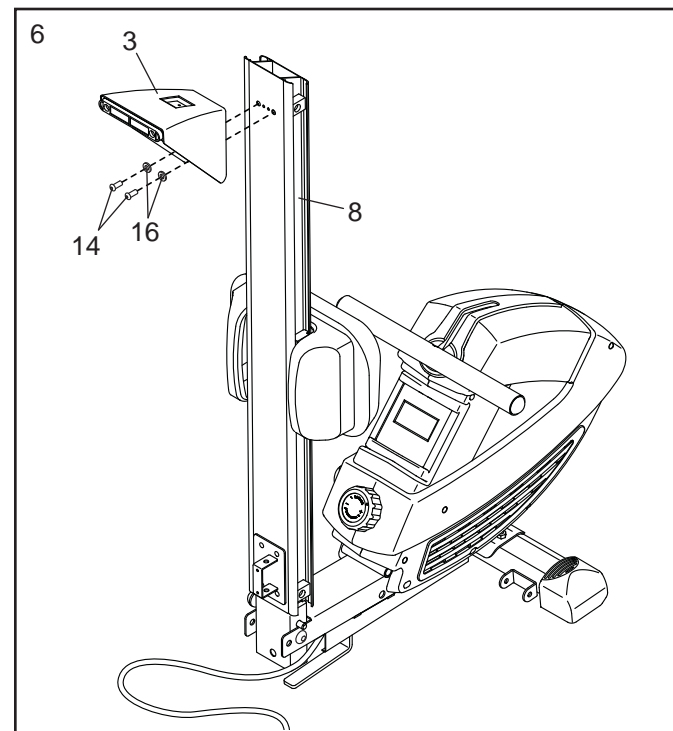
Затем установите колпачок гайки (55) на самоконтрящуюся гайку 1/2" (54).



4. Переместите сиденье (28) к передней части направляющей (8). Попросите второго человека поднять направляющую (8) в вертикальное положение. Затем полностью вставьте фиксирующий штифт рамы (37) в указательное отверстие (A) в кронштейне направляющей (41), чтобы зафиксировать направляющую.



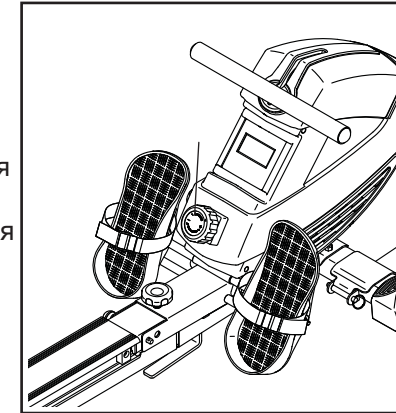
5. Закрепите задний стабилизатор (3) на направляющей (8) с помощью двух винтов M8 × 20 мм (14) и двух шайб M8 × 20 мм (16).



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕНАЖЁРОМ

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ

Чтобы изменять интенсивность тренировки, можно регулировать сопротивление, которое ощущается при подтягивании рукоятки гребли. Для увеличения сопротивления поверните регулятор сопротивления (A) по часовой стрелке; для уменьшения — поверните регулятор против часовой стрелки. ВАЖНО: чтобы избежать повреждения регулятора сопротивления, прекратите вращение, когда оно становится затруднённым.



КАК ВЫПОЛНЯТЬ ГРЕБЛЮ НА ТРЕНАЖЁРЕ

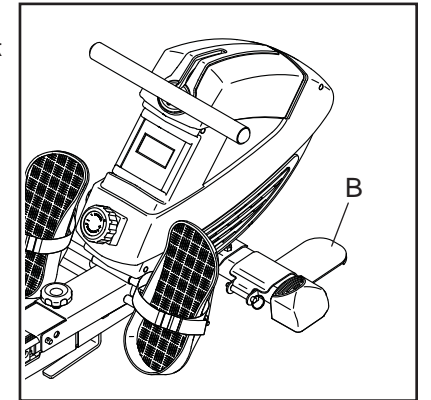
Сядьте на сиденье, поставьте ноги на педали и отрегулируйте ремни по размеру стоп. Возьмитесь за рукоять гребли верхним хватом. Правильная техника гребли состоит из трёх фаз::

1. Первая фаза — ЗАХВАТ. Переместите сиденье вперёд до тех пор, пока колени почти не коснутся груди. Потяните рукоять гребли так, чтобы кисти рук находились над стопами.
2. Вторая фаза — ТЯГА. Оттолкнитесь назад ногами. Слегка отклонитесь назад в области бёдер (не в пояснице), удерживая спину прямой. По мере выпрямления ног тяните рукоять гребли к груди. Локти держите разведёнными в стороны.
3. Третья фаза — ЗАВЕРШЕНИЕ. Ноги должны быть почти полностью выпрямлены. Продолжайте тянуть рукоять гребли до тех пор, пока кисти рук не окажутся на уровне груди.

После фазы завершения вытяните руки вперёд и переместите сиденье вперёд, используя ноги. Повторяйте эту последовательность, плавно и непрерывно проходя через все три фазы движения. Помните, что во время гребли необходимо дышать ровно и естественно; никогда не задерживайте дыхание.

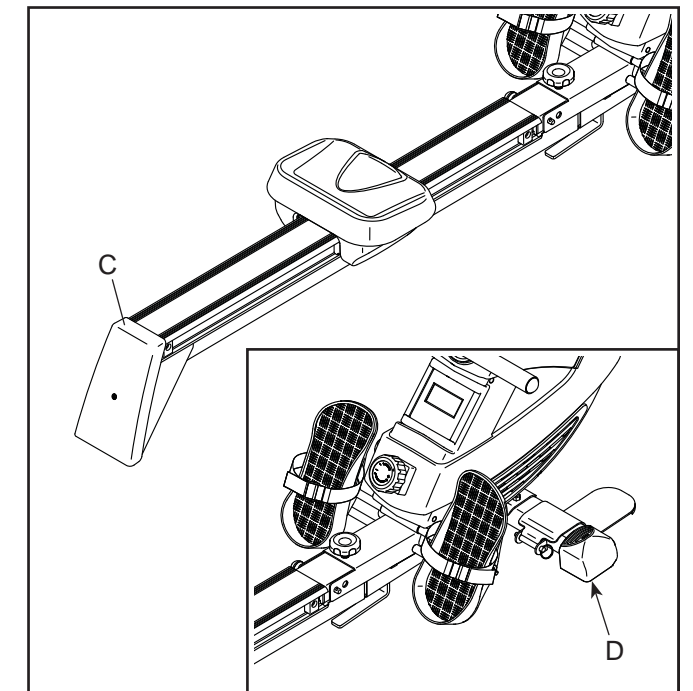
КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА СГИБАНИЕ РУК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА

Встаньте на опоры для стоп (B), лицом к тренажёру. Возьмитесь за рукоять гребли нижним или верхним хватом. Затем поднимите рукоять гребли до уровня плеч. Держите спину прямой и прижимайте локти к корпусу. После этого опустите руки в исходное положение. Повторите упражнение необходимое количество раз.

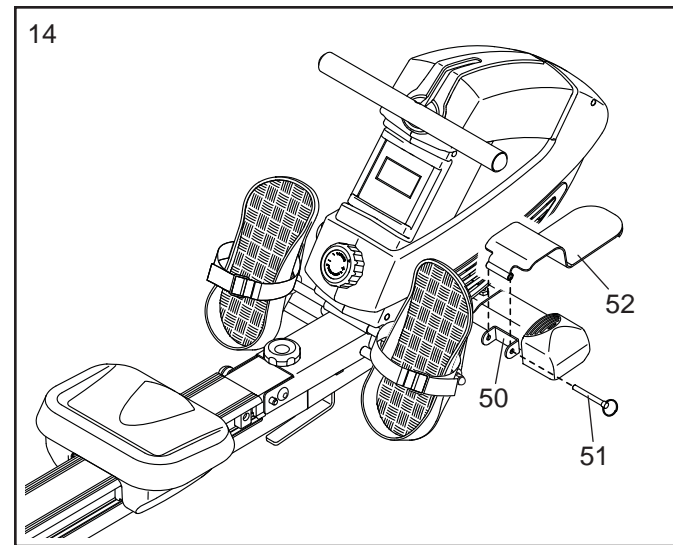


КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР

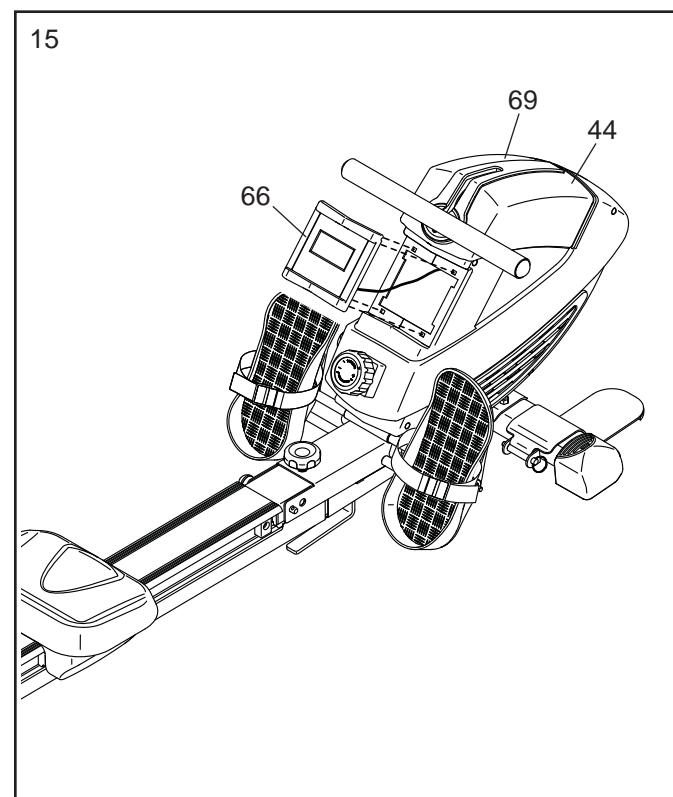
Встаньте позади тренажёра и поднимите задний стабилизатор в указанном месте (C) до тех пор, пока тренажёр не встанет на колёса (D). Затем аккуратно переместите тренажёр в нужное место и опустите его на пол.



13. Закрепите опору для стопы (52) с одной стороны переднего стабилизатора (50) с помощью штифта опоры для стопы (51). Таким же образом закрепите вторую опору для стопы (не показана) с другой стороны переднего стабилизатора (50).



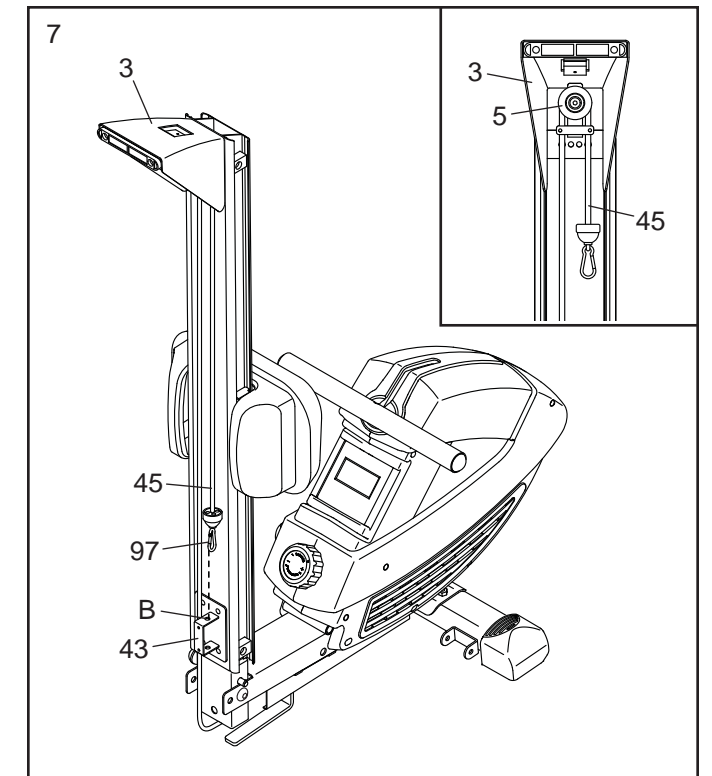
14. Для работы консоли (66) требуются две батарейки типа AA (не входят в комплект); рекомендуется использовать щелочные батарейки. Не используйте одновременно старые и новые батарейки, а также не смешивайте щелочные, стандартные и перезаряжаемые батарейки. ВАЖНО: если консоль подвергалась воздействию низких температур, перед установкой батареек дайте ей нагреться до комнатной температуры. В противном случае возможно повреждение дисплея консоли или других электронных компонентов.



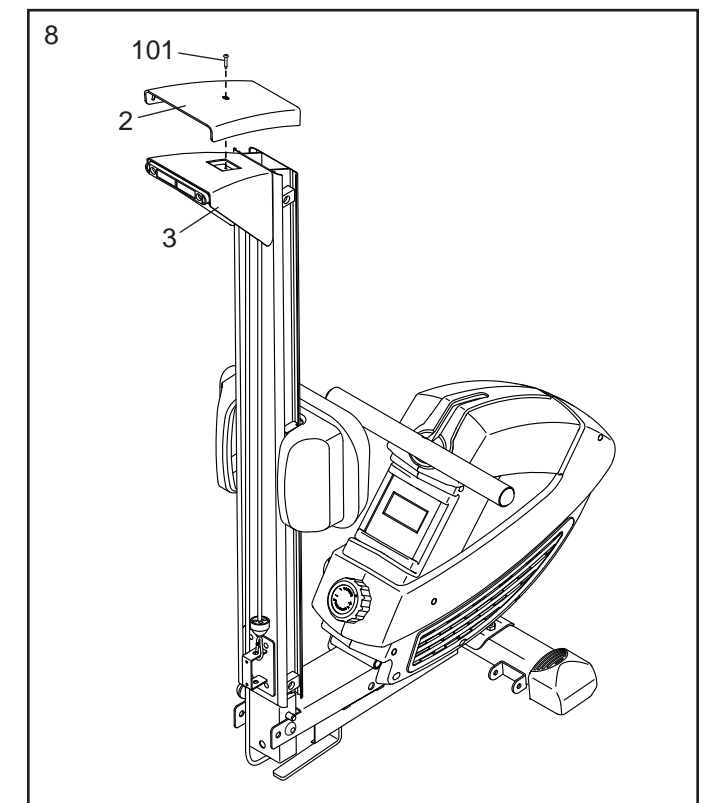
Осторожно извлеките консоль (66) из защитных кожухов (44, 69); будьте внимательны и не тяните за провод, подключённый к консоли. Затем снимите винт (не показан) и крышку батарейного отсека с задней стороны консоли. Установите батарейки в батарейный отсек, соблюдая полярность, указанную на схеме внутри отсека. После этого установите крышку батарейного отсека на место и закрепите её винтом, затем аккуратно вставьте консоль обратно в кожухи.

15. Перед использованием гребного тренажёра убедитесь, что все детали надёжно затянуты. В комплекте могут присутствовать дополнительные детали. Для защиты пола рекомендуется постелить коврик под тренажёр.

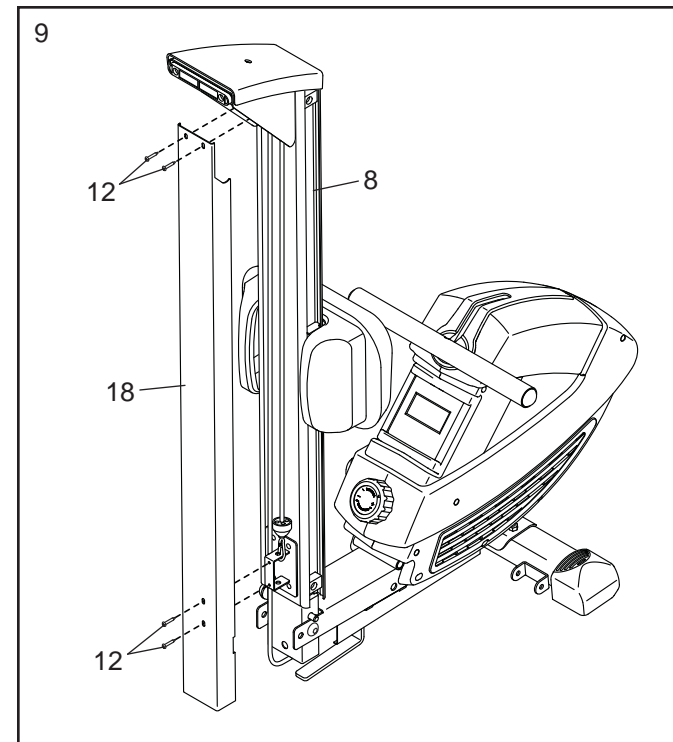
6. См. увеличенный фрагмент рисунка. Проложите конец эластичного шнура (45) вокруг малого шкива (5) на заднем стабилизаторе (3), как показано на рисунке. Убедитесь, что эластичный шнур (45) не перекручен. Закрепите зажим эластичного шнура (97) в указанном отверстии (B) кронштейна крепления направляющей (43).



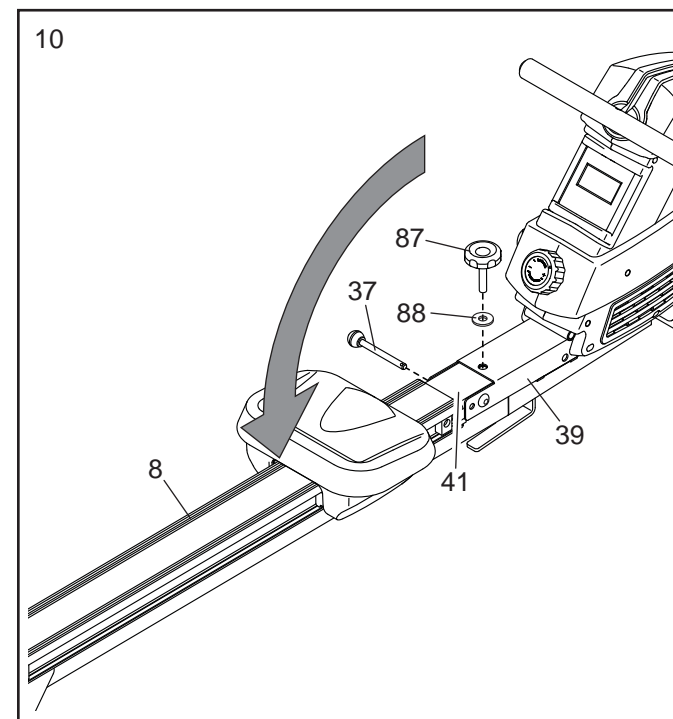
7. Закрепите кожух заднего стабилизатора (2) на заднем стабилизаторе (3) с помощью винта M5 × 10 мм (101).



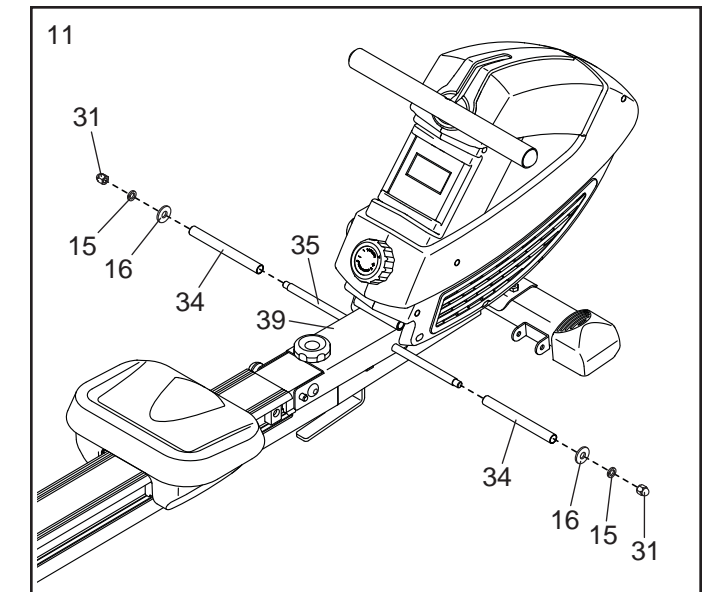
8. Расположите кожух направляющей (18), как показано на рисунке.
Закрепите кожух направляющей (18) на направляющей (8) с помощью четырёх винтов М5 × 8 мм (12).



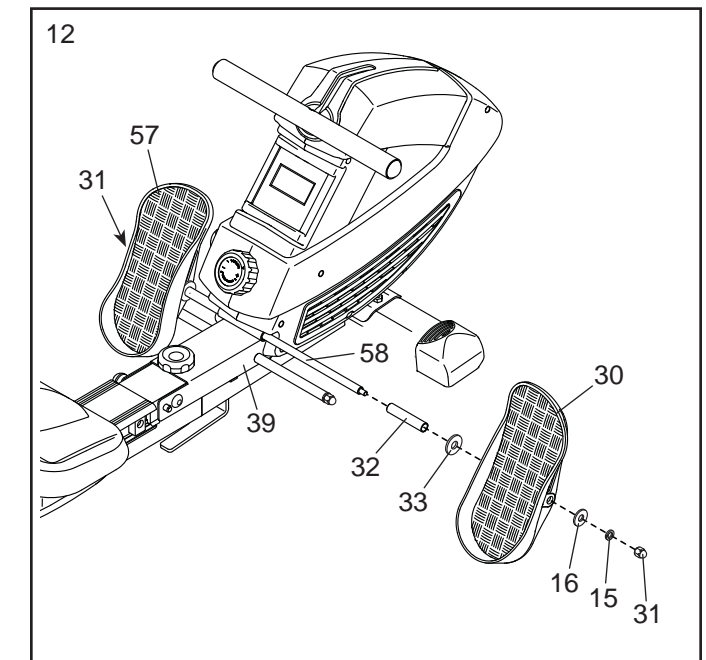
9. Извлеките фиксирующий штифт рамы (37) из кронштейна направляющей (41) и опустите направляющую (8) на пол.
Затем вставьте фиксирующий штифт рамы (37) в раму (39) и в кронштейн направляющей (41). После этого наденьте шайбу М13 × 32 мм (88) на ручку фиксации рамы (87), вставьте ручку фиксации в раму (39) и затяните её в кронштейне направляющей (41).



10. Определите ограничительный стержень (35), который немного короче оси педалей (не показана).
Вставьте ограничительный стержень (35) в раму (39) и отцентрируйте его.
Затем наденьте ограничитель педали (34), шайбу М8 × 20 мм (16) и пружинную шайбу М8 (15) на каждую сторону ограничительного стержня (35).
После этого одновременно затяните колпачковую гайку М8 (31) на каждом конце ограничительного стержня (35).



11. Вставьте ось педалей (58) в приваренную трубку на раме (39) и отцентрируйте её.
Затем наденьте проставку педали (32) и шайбу М13 × 22 мм (33) на каждую сторону оси педалей (58) (показана только одна сторона).
Далее определите правую педаль (30) и левую педаль (57). Установите правую педаль на правую сторону оси педалей (58), а левую педаль — на левую сторону.
Затем наденьте шайбу М8 × 20 мм (16) и пружинную шайбу М8 (15) на каждую сторону оси педалей (58) (показана только одна сторона).
После этого одновременно затяните колпачковую гайку М8 (31) на каждом конце оси педалей (58).



12. Вставьте ремень педали (29) в правую педаль (30), как показано на рисунке. Затем пропустите конец ремня педали через пряжку на ремне.
Таким же образом закрепите второй ремень педали (29) на левой педали (57).

