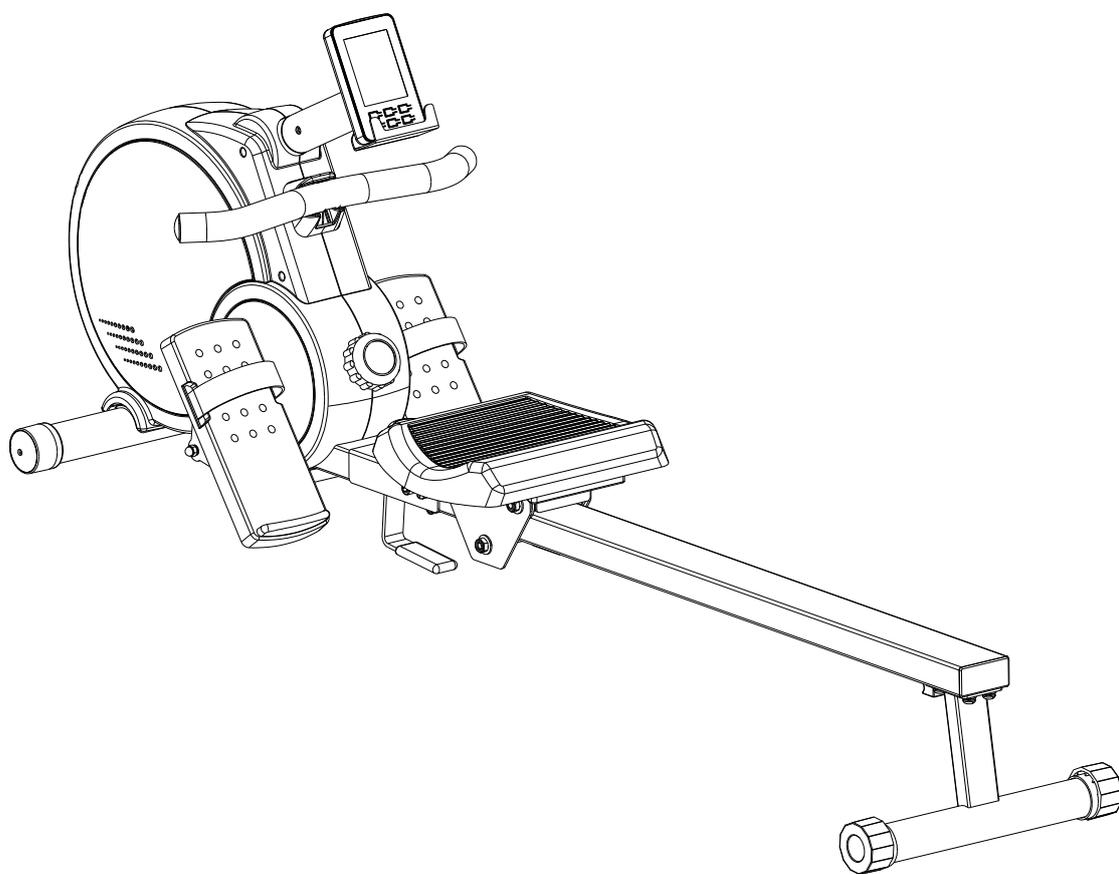


P109

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.



Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть повреждена и нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических повреждений.

Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

- Температура: +10-+35С;
- Влажность: 50 -75%.

Если Ваш тренажер перевозился или хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 4 часов, и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и инструменты и они не имеют повреждений. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту при сборке во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все элементы конструкции, неплотно закрепив (не затягивая до

конца) гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов тренажера.

При этом может потребоваться частичная или полная сборка (зависит от конкретной модели). В связи с этим в местах соединений элементов тренажера могут остаться следы сборки, стыковки деталей и использования технологического крепежа.

Перед тем как начать тренировку

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны не менее 0,9 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать и подкладывать под тренажер специальные резиновые коврики, также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.).

Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным.

Рекомендуемое пространство должно быть не менее 70 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 110 см позади него.

В случае неисправности или поломки необходимо обеспечить доступ к оборудованию для сервисного инженера.

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит Вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера.

Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию тренажера

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит Ваши обращения в сервисную службу до минимума. Своевременное проведение технического обслуживания является обязательным условием для сохранения гарантии на тренажер. Для этого мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Общие рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные - во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (слабощелочной мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью.

ЕЖЕДНЕВНО (ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ)

Почистите и осмотрите тренажер, выполнив следующие действия:

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

- Проверьте горизонтальное положение тренажера. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола;
- Протрите детали тренажера: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажера;

! ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО

- Проверьте затяжку винтов на всех резьбовых соединениях тренажера;
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Удалите грязь из направляющих сиденья, накладок в педалях
- Убедитесь в отсутствие сколов и трещин на пластиковых декоративных элементах оборудования;
- Проверьте работу регулятора нагрузки во всем диапазоне его значений;
- Проверьте работу дисплея консоли на каждой из программ тренировок. При значительном снижении контрастности изображения на дисплее, замените в нем элементы питания (там, где они есть конструктивно).

! ЕЖЕКВАРТАЛЬНО – ОЧЕНЬ ВАЖНО

- Проверьте ось шкива на предмет люфта;
- Проверьте крепление маховика;
- Оцените состояние подшипников, роликов каретки сидения на предмет люфта относительно посадочного места.

Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажера рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен

шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к Вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.



Внимание!

Пользуйтесь только оригинальным адаптером (блок питания) для подключения тренажёра к электросети (там, где он есть конструктивно). Подключение адаптера с другими параметрами приведёт к выходу из строя электронных блоков управления вашего тренажёра.

Полезные советы

- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС;
- Пейте достаточно воды во время тренировки, так как организм активно теряет влагу и важно восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной;
- Тренажёр не является медицинским прибором.
- **ПОЧЕМУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕР ЗВУЧИТ ГРОМЧЕ, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?** В условиях демонстрационного зала возникает впечатление, что все тренажёры звучат тише, так как фоновый уровень шума там выше, чем у вас дома. Кроме того, цементный пол с ковролином приглушает звуки, по сравнению с паркетными(деревянными) полами. Если тренажёр стоит рядом со стеной, это также усиливает отражение шума. Для приглушения уровня шума используйте специальный резиновый коврик.

Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/quarantee.pdf>

Гарантия наших брендов является твердым обязательством по обеспечению высокого качества оборудования.

Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.

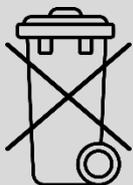
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

Авторизованные сервисные центры представлены по всей России. Наши профессионалы гарантируют качественное обслуживание и ремонт, следуя стандартам бренда.

Сохраняйте стикеры с уникальным серийным номером. Они являются залогом оказания гарантийного ремонта. При наличии стикера гарантийный талон не требуется.

С контактами сервисных центров можно ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/>

Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам. **Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами**, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.



Инструкция по технике безопасности

Чтобы гарантировать безопасность, используйте данное оборудование правильно. Внимательно прочитайте приведенную ниже информацию перед использованием тренажера. Важно прочитать все данное руководство перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование может быть только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом.

1. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические заболевания, которые могут поставить под угрозу здоровье и безопасность или помешать использовать оборудование должным образом. Консультация врача необходима при приеме лекарств, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина;
2. Всегда следите за физическим состоянием во время тренировок. Неправильное использование тренажера может повлиять на здоровье. При наличии каких-либо симптомов (включая головную боль, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение, тошноту), немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом перед повторной тренировкой;
3. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Тренажер предназначен только для использования взрослыми;
4. Расположите тренажер на устойчивой и горизонтальной поверхности и положите защитный материал на пол или ковер, чтобы не повредить пол;
5. Убедитесь, что все болты и гайки правильно затянуты перед использованием тренажера. Безопасное использование тренажера может быть гарантировано только в том случае, если проводится регулярное техническое обслуживание и ремонт, а изношенные и сломанные детали также заменяются;
6. Прекратите использовать тренажер при обнаружении каких-либо неисправных деталей или, если услышите какой-либо странный шум. Убедитесь, что все проблемы устранены, прежде чем использовать тренажер снова;
7. Всегда надевайте соответствующую одежду и обувь, которые подходят для тренировки на тренажере. Не рекомендуется носить одежду свободного покроя, так как свободная одежда может затруднить работу тренажера и, возможно, стать причиной травмы;
8. Следует избегать хранения тренажера в очень холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с ней проблемам;
9. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования;
10. Данное устройство предназначено только для использования внутри помещений. Максимальный вес пользователя указан в технических характеристиках;
11. Соблюдайте осторожность при перемещении данного оборудования, чтобы избежать травм;
12. Храните данное руководство по эксплуатации и инструменты для установки в безопасном месте;
13. Данный тренажер не предназначен для профессионального медицинского оздоровления.

Инструкции по сборке и эксплуатации



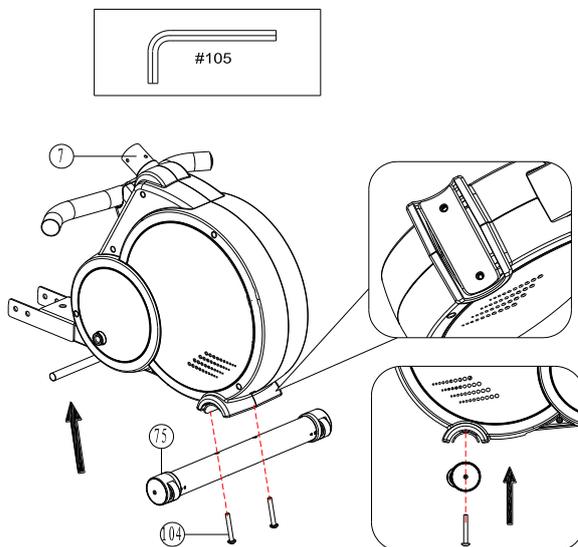
Внимание

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

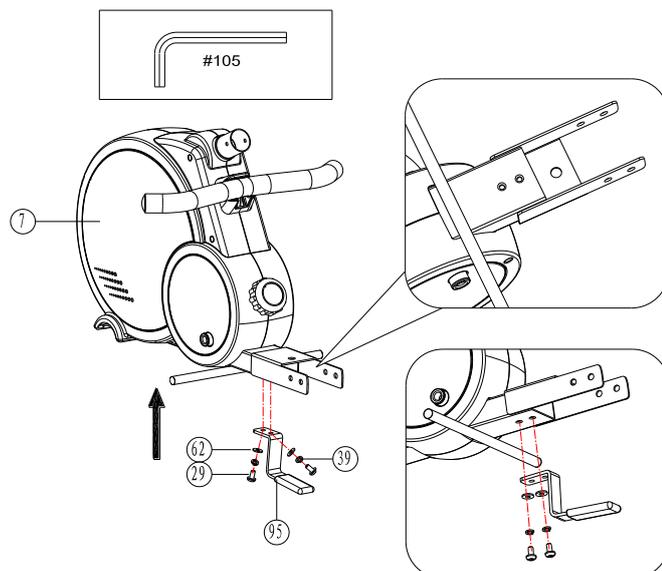


Примечание: Рекомендуется сделать 30-ти минутный технический перерыв после 100 минут работы тренажера.

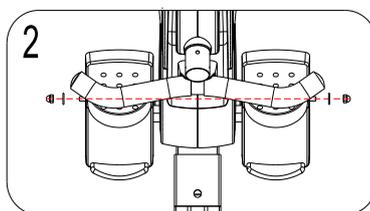
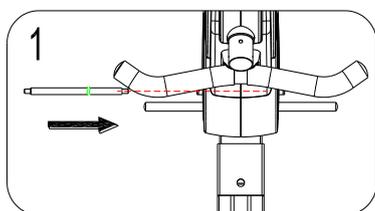
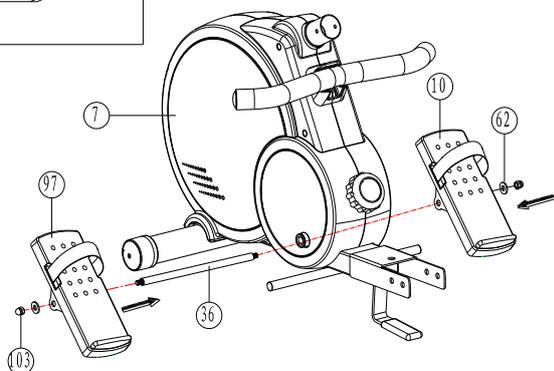
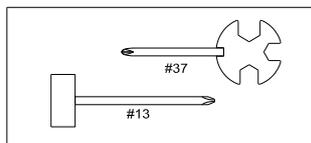
Шаг 1



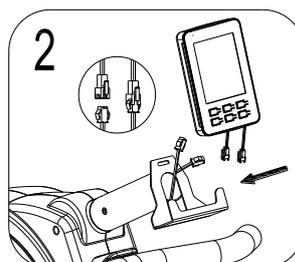
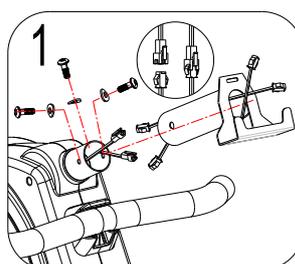
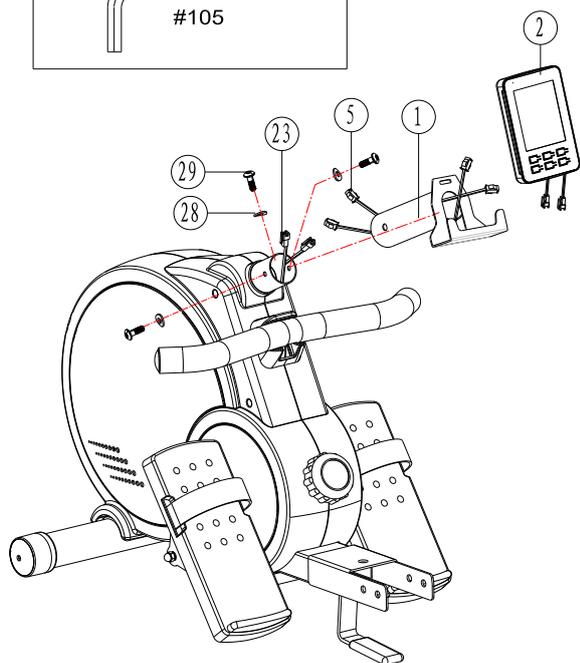
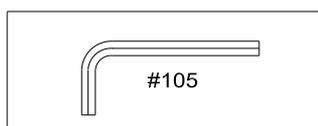
Шаг 2



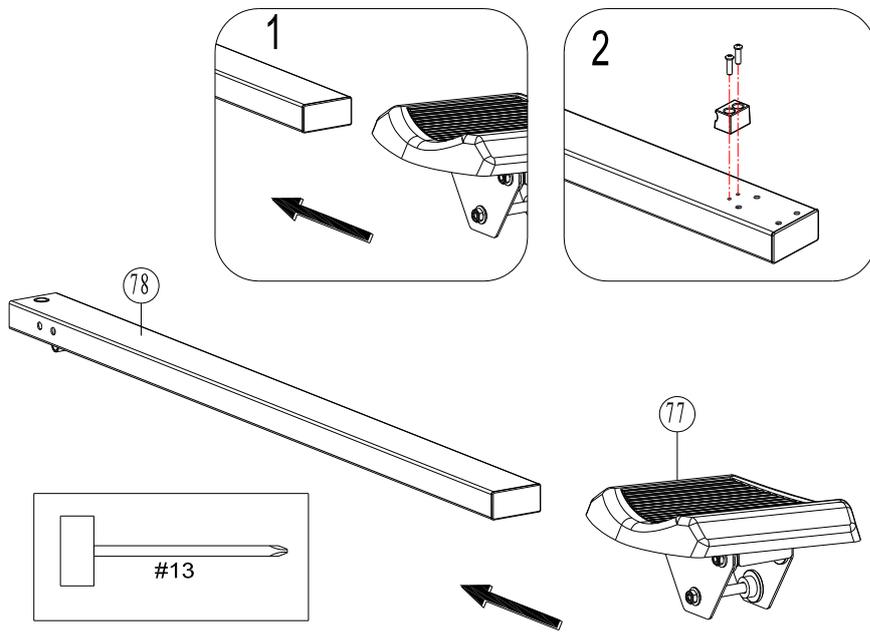
Шаг 3



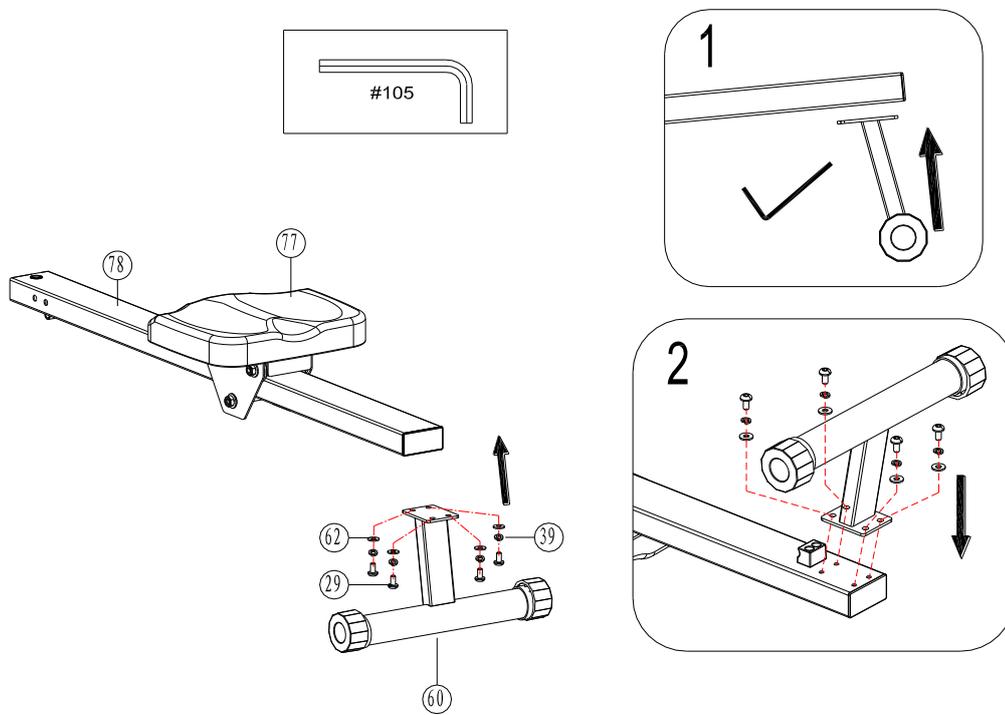
Шаг 4



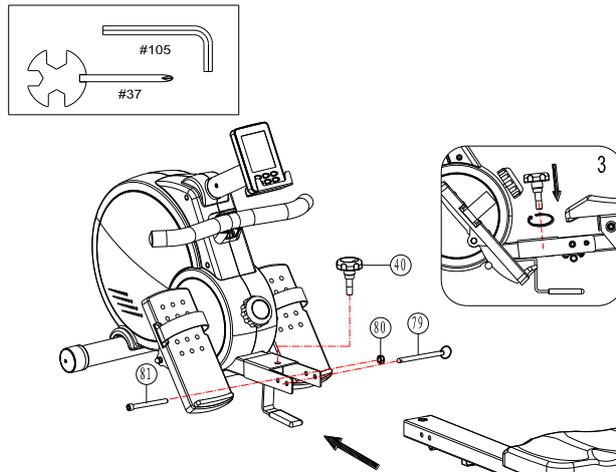
Шаг 5



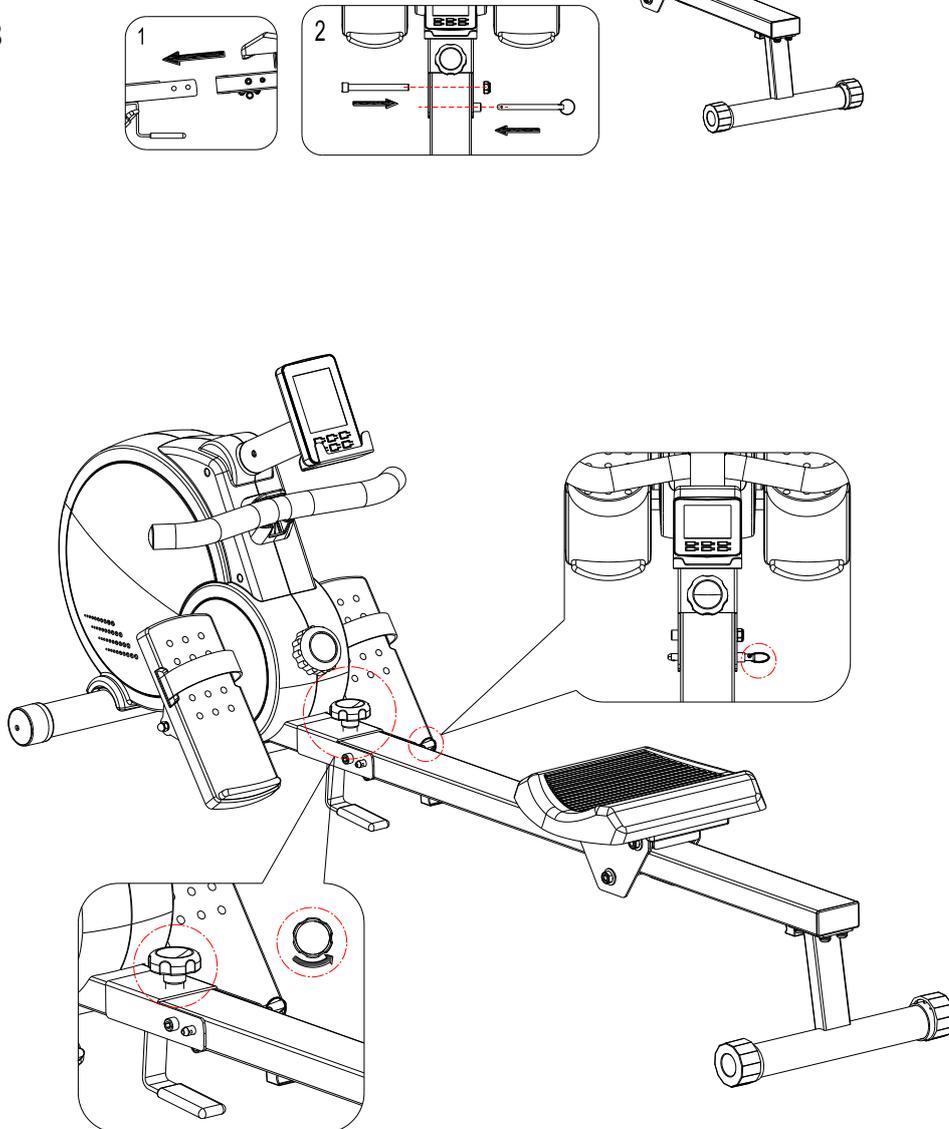
Шаг 6



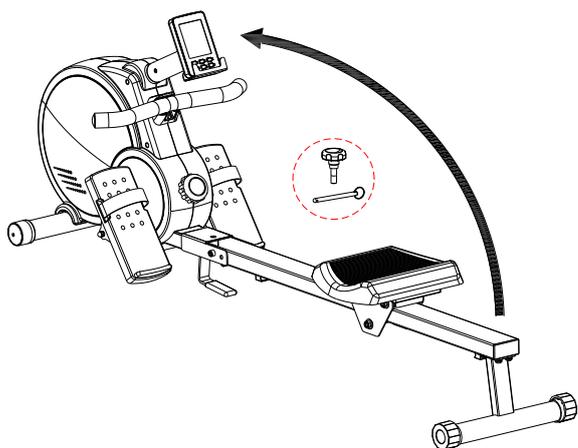
шаг 7



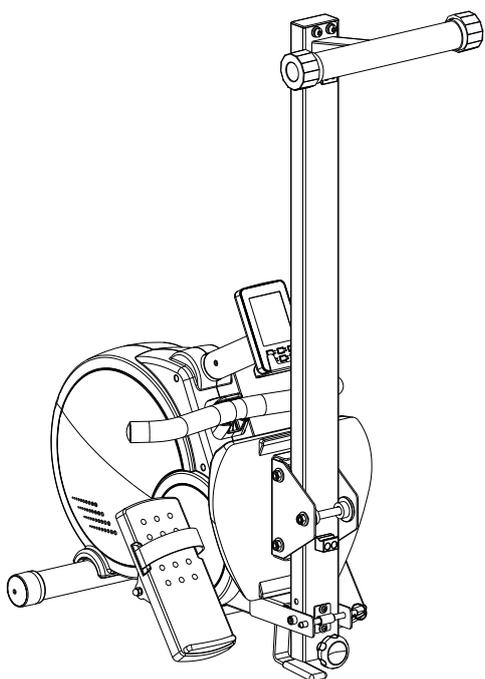
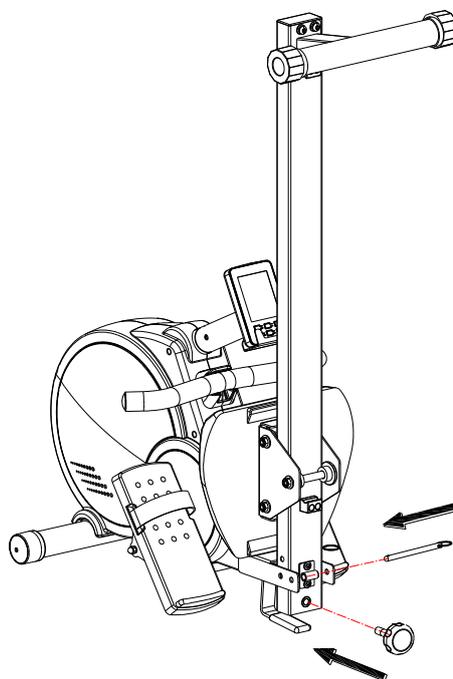
Шаг 8



Шаг 9



Шаг 10



Шаг 11

Работа с консолью

Функциональные клавиши

RESET (СБРОС): Нажмите, чтобы перезагрузить консоль.

Setting key (КНОПКА УСТАНОВКИ): После установки каждого значения нажмите эту кнопку для подтверждения. Во время тренировки нажмите для переключения между ручным и автоматическим сканированием окна отображения значений функций.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ): Кнопка восстановления частоты сердечных сокращений. После тренировки нажмите эту кнопку, чтобы запустить обратный отсчет в 1 минуту. По истечении времени будет отображен уровень вашей физической подготовки от F1 до F6.

"+": Нажмите, чтобы увеличить значение функции (время, расстояние, количество калорий, пульс).

Reset button (КНОПКА СБРОСА): Нажмите, чтобы сбросить текущее значение.

"-": Нажмите, чтобы уменьшить значение функции (время, расстояние, количество калорий, пульс).

Функции

SCAN (СКАНИРОВАНИЕ): В данном режиме консоль будет отображать следующие функции: SCAN (СКАНИРОВАНИЕ) ⇨ SPEED/RPM (СКОРОСТЬ/КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ В МИНУТУ) ⇨ TIME (ВРЕМЯ) ⇨ DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) ⇨ CALORIES (КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ) ⇨ PULSE (ПУЛЬС) ⇨ SCAN (СКАНИРОВАНИЕ). Каждая функция будет отображаться в течение 6 секунд.

SPM (КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ В МИНУТУ): 0~15~999

TIME (ВРЕМЯ): 0:00~99:59 (мин:сек), для регулировки нажмите "+/-"

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ): 0.00~99.99 КМ, для регулировки нажмите "+/-"

CALORIES (КАЛОРИИ): 0~999 9, для регулировки нажмите "+/-"

PULSE (ПУЛЬС): 30~240 уд/мин

STROKES (ГРЕБКИ): 0 ~ 9999

TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ): 0 ~ 9999

Основные функции

При включении измерительного прибора на 2 секунды отображаются все значения функций, сопровождаемые длительным звуковым сигналом, после чего прибор переходит в режим ожидания. Тренировку можно начать как сразу из режима ожидания, так и после установки значений функций. Во время тренировки каждое значение функции начинает отсчет. Если значение функции не установлено, то во время тренировки каждое значение (кроме пульса) будет увеличиваться до максимально возможного значения. Если значение функции установлено, установленное значение (кроме пульса) будет уменьшаться до 0, а неустановленное значение (кроме пульса) будет увеличиваться до максимально возможного значения. После того, как установленное значение (кроме пульса) уменьшится до 0 во время тренировки, последует 4 коротких звуковых сигнала, соответствующее значение начнет мигать, а затем увеличиваться. Если же установлено значение пульса, то индикатор пульса начнет мигать, когда текущее значение пульса пользователя превысит установленное значение.

Способ установки значения функции: В режиме ожидания нажмите кнопку SET (УСТАНОВИТЬ), чтобы перейти на страницу установки значений, и соответствующее значение начнет мигать во время установки. Нажмите +/- для настройки целевого значения функции, затем нажмите кнопку SET (УСТАНОВИТЬ) еще раз для подтверждения и перехода к следующей функции. Следуя этим шагам, можно

установить значения в следующем порядке: TIME (ВРЕМЯ) →DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) →CALORIES (КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ) →PULSE (ПУЛЬС).

Восстановление частоты сердечных сокращений

Когда датчик зафиксирует пульс, нажмите кнопку RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ), чтобы запустить функцию восстановления частоты сердечных сокращений. После этого начнется обратный отсчет времени от 1:00 до 0, а индикатор сердечного ритма будет мигать до тех пор, пока не достигнет 0. Держите обе руки на датчиках измерения пульса в течение 1 минуты, индикатор сердечного ритма продолжит

Уровень	Состояние	Разница (до и после теста)
F1	Отлично	50
F2	Очень хорошо	40-49
F3	Нормально	30-39
F4	Неплохо	20-29
F5	Нужно заниматься больше	10-19
F6	Недостаточная физическая нагрузка	<10

гореть, и когда время дойдет к 0, система определит частоту сердечных сокращений пользователя, затем начнется восстановление частоты сердечных сокращений F1~F6.

Таблица с уровнями восстановления частоты сердечных сокращений F1~F6:

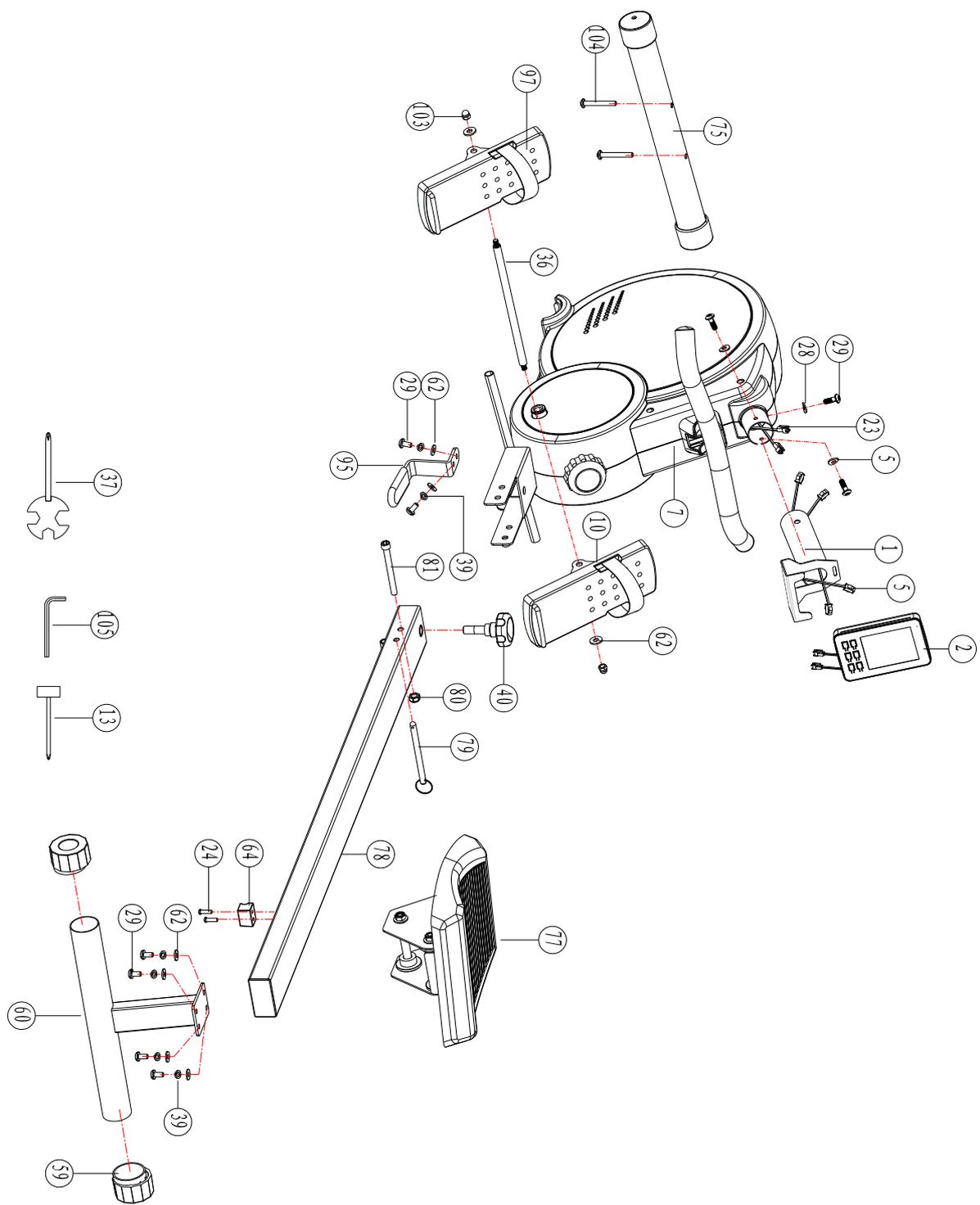
Автоматический запуск и выключение

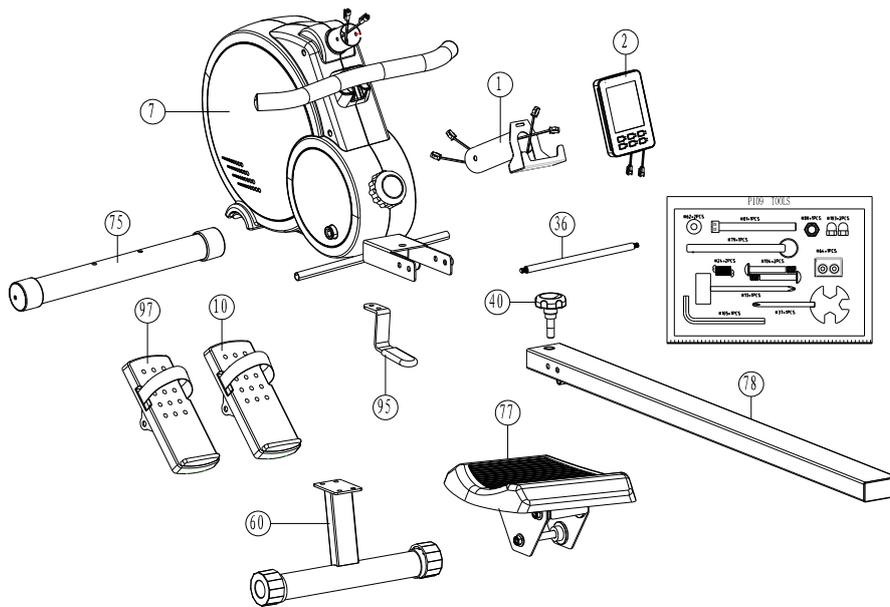
Если в течение 4 минут не поступает никакого сигнала, дисплей автоматически выключится.

При поступлении сигнала консоль автоматически включится.

Примечание:

1. Для консоли используются две батарейки AA
2. Хранить вдали от влаги.

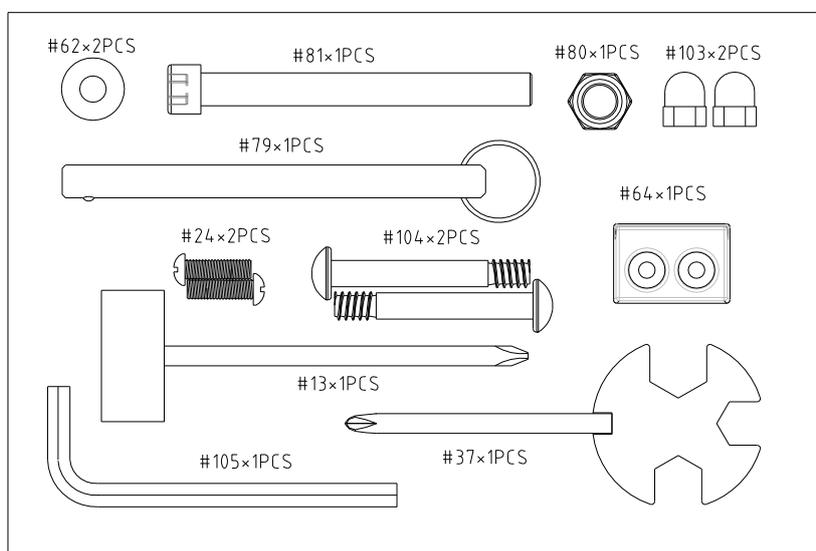




№	Описание	Кол-во
1	Подставка для консоли	1
2	Консоль	1
7	Рама	1
10	Правая педаль	1
36	Центральная ось	1
40	Ручка	1

№	Описание	Кол-во
60	Задняя опора	1
75	Передняя опора	1
78	Направляющие	1
77	Сиденье	1
97	Левая педаль	1
	Комплект инструментов	1

Комплект инструментов



№	Описание	Кол-во
13	Торцевой ключ 13.14	1
24	Винт М5*16L	2
37	Универсальный ключ ВН06 13.14.17	1
62	Шайба Ф8*Ф19*2Т,	2
64	Ограничитель R120 °	1
79	Фиксатор ф 9.5*128L	1

№	Описание	Кол-во
80	Нейлоновая гайка М10*Р1.5*10Т	1
81	Шестигранный винт М10*98L*S12	1
103	Гайка М8	2
104	Шестигранный винт М8*Р1.25*58L*S20L	2
105	Шестигранный ключ 6мм*30мм*84мм	1

Работа с консолью

Функциональные клавиши

RESET (СБРОС): Нажмите, чтобы перезагрузить консоль.

Setting key (КНОПКА УСТАНОВКИ): После установки каждого значения нажмите эту кнопку для подтверждения. Во время тренировки нажмите для переключения между ручным и автоматическим сканированием окна отображения значений функций.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ): Кнопка восстановления частоты сердечных сокращений. После тренировки нажмите эту кнопку, чтобы запустить обратный отсчет в 1 минуту. По истечении времени будет отображен уровень вашей физической подготовки от F1 до F6.

"+": Нажмите, чтобы увеличить значение функции (время, расстояние, количество калорий, пульс).

Reset button (КНОПКА СБРОСА): Нажмите, чтобы сбросить текущее значение.

"-": Нажмите, чтобы уменьшить значение функции (время, расстояние, количество калорий, пульс).

Функции

SCAN (СКАНИРОВАНИЕ): В данном режиме консоль будет отображать следующие функции: SCAN (СКАНИРОВАНИЕ) ⇒ SPEED/RPM (СКОРОСТЬ/КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ В МИНУТУ) ⇒ TIME (ВРЕМЯ) ⇒ DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) ⇒ CALORIES (КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ) ⇒ PULSE (ПУЛЬС) ⇒ SCAN (СКАНИРОВАНИЕ). Каждая функция будет отображаться в течение 6 секунд.

SPM (КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ В МИНУТУ): 0~15~999

TIME (ВРЕМЯ): 0:00~99:59 (мин:сек), для регулировки нажмите "+/-"

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ): 0.00~99.99 КМ, для регулировки нажмите "+/-"

CALORIES (КАЛОРИИ): 0~999 9, для регулировки нажмите "+/-"

PULSE (ПУЛЬС): 30~240 уд/мин

STROKES (ГРЕБКИ): 0 ~ 9999

TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ): 0 ~ 9999

Основные функции

При включении измерительного прибора на 2 секунды отображаются все значения функций, сопровождаемые длительным звуковым сигналом, после чего прибор переходит в режим ожидания. Тренировку можно начать как сразу из режима ожидания, так и после установки значений функций. Во время тренировки каждое значение функции начинает отсчет. Если значение функции не установлено, то во время тренировки каждое значение (кроме пульса) будет увеличиваться до максимально возможного значения. Если значение функции установлено, установленное значение (кроме пульса) будет уменьшаться до 0, а неустановленное значение (кроме пульса) будет увеличиваться до максимально возможного значения. После того, как установленное значение (кроме пульса) уменьшится до 0 во время тренировки, последует 4 коротких звуковых сигнала, соответствующее значение начнет мигать, а затем увеличиваться. Если же установлено значение пульса, то индикатор пульса начнет мигать, когда текущее значение пульса пользователя превысит установленное значение.

Способ установки значения функции: В режиме ожидания нажмите кнопку SET (УСТАНОВИТЬ), чтобы перейти на страницу установки значений, и соответствующее значение начнет мигать во время установки. Нажмите +/- для настройки целевого значения функции, затем нажмите кнопку SET (УСТАНОВИТЬ) еще раз для подтверждения и перехода к следующей функции. Следуя этим шагам, можно установить значения в следующем порядке: TIME (ВРЕМЯ) →DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) →CALORIES (КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ) →PULSE (ПУЛЬС).

Уровень	Состояние	Разница (до и после теста)
F1	Отлично	50
F2	Очень хорошо	40-49
F3	Нормально	30-39
F4	Неплохо	20-29
F5	Нужно заниматься больше	10-19
F6	Недостаточная физическая нагрузка	<10

Восстановление частоты сердечных сокращений

Когда датчик зафиксирует пульс, нажмите кнопку RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ), чтобы запустить функцию восстановления частоты сердечных сокращений. После этого начнется обратный отсчет времени от 1:00 до 0, а индикатор сердечного ритма будет мигать до тех пор, пока не достигнет 0. Держите обе руки на датчиках измерения пульса в течение 1 минуты, индикатор сердечного ритма продолжит гореть, и когда время дойдет к 0, система определит частоту сердечных сокращений пользователя, затем начнется восстановление частоты сердечных сокращений F1~F6.

Таблица с уровнями восстановления частоты сердечных сокращений F1~F6:

Автоматический запуск и выключение

Если в течение 4 минут не поступает никакого сигнала, дисплей автоматически выключится.

При поступлении сигнала консоль автоматически включится.

Примечание:

1. Для консоли используются две батарейки AA
2. Хранить вдали от влаги.

Список запчастей

№	Описание	Спец-ия	Кол-во	№	Описание	Спец-ия	Кол-во
1	Подставка для консоли		1	54	Шестигранный винт	M6*10L	1
2	Консоль		1	55	Шайба	Ф6.5*Ф16*1.5Т	8
3	Винт	M5*10L	2	56	Шестигранная гайка	M8	1
4	Опора тяги	P110	1	57	Винт	M8* 25 L*S 18 L	1
5	Индукционная линия		2	58	Плоская заглушка		1
6	Саморез	ST2.9*10L	2	59	Компенсатор пола		2
7	Рама		1	60	Задняя опора		1
8	Втулка вала	φ 25.4*20L	2	61	Транспортировочный ролик	φ 50.8	2
9	Регулятор скорости		1	62	Шайба	Ф8*Ф19*2Т	9
10	Правая педаль		1	63	Винт	M6*16L	4
11	Шестигранный винт	M8*P1.25*55L * S17	1	64	Ограничитель	R10	2
12	Магнитная дуга	VE200	1	65	Шестигранный винт	M10*P1.5*112L *S16L	3
13	Торцевой ключ	13.14	1	66	Втулка сиденья	φ 14*φ20*9.3L	2
14	Нейлоновая гайка	M8*7Т,13	3	67	Прокладка	6900 2ZZ	6
15	Шестигранные винты	M6*P1.0*55L	1	68	Ролик сидушки		6
16	Шестигранная гайка	M6*4.5Т	1	69	Втулка сиденья	φ 10.2*φ14*62.5L	3
17	Магнитная пружина	VE200	1	70	Крепление сидушки		1
18	Прокладка	φ 6.5*φ19*1.5Т	1	71	Винт шестигранный	M8*P1.25*75L* S20L	1
19	Шайба	Ф6.5*Ф14*1Т	1	72	Роликовая втулка	Ф19*15.4L	2
20	Нейлоновая гайка	M6*5.5Т	1	73	Ролик P110M		1
21	Магнит	ET6000	7	74	Прокладка	608 2RS,ABEC-5	2
22	Прокладка	VM190	6	75	Передняя опора		2
23	Участок индукционной линии		2	76	Шайба	φ 6*12*1.5Т	1
24	Винт	M5*16 L	4	77	Сидушка		1
25	Втулка сиденья	φ 14*φ20*14.3L	4	78	Направляющие рельсы		1
26	Нейлоновая гайка	M10*9Т,17	3	79	Штекер		1
27	Гофрированная шайба	φ 17.5*φ22*0.3Т	1	80	Нейлоновая гайка	M10*P1.5*10Т,17	1
28	Полукруглая шайба	Ф8*Ф19*2Т	3	81	Винт шестигранный	M10*98L*S12 ,	1
29	Винт шестигранный	M8*P1.25*16L	9	82	Сиденье		1
30	Кабель регулятора скорости		1	83	Шайба	Ф6.5*Ф16*2Т	2
31	Кожух тяги VE410	φ 6*36.6L	1	84	Винт с полукруглой головкой	M6*12	2
32	Верхний кожух (правый кожух)		1	85	Кожух	φ 10*φ14*3мм	1
33	Саморез	ST3.9*50L	3	86	Прокладка	6300 2RS,	1

34	Верхний кожух с декоративным покрытием		1	87	Маховик	Ф 260*35W*4.5КГ	1
35	Правый внешний кожух		1	88	Обгонные подшипники	ф 35*17L	1
36	Шпиндель педали	ф 12.5*448 L	1	89	Прокладка	6003 2RS	2
37	Универсальный ключ ВНО6	13.14.17 крест	1	90	Шпиндель маховика	3/8"-26'120L	1
38	Заглушка		2	91	Малый односторонний шкив	ф 25.4*J8	1
39	Пружинная шайба	Ф8.1*2.5Т	6	92	Прокладка	6800 2RS	2
40	Регулировочная ручка	M12*49L	1	93	Шестигранная гайка	3/8"-26*3.8Т	3
41	Винт с полукруглой головкой	M5*12L	1	94	Фланцевая гайка	3/8"-26*7Т	2
42	Пружинный блок		1	95	Кронштейн		1
43	Винт	M6*10L,	8	96	Ремень	280J5	1
44	Рукоятка	Ф 25.4*1.5Т*470L	1	97	Левая педаль		1
45	Заглушка STR 1"	ф 25.4	2	98	Саморез	ST2.9*10L	22
46	Накладки на подлокотники		1	99	Нижний кожух (левый кожух)		1
47	Пружина	ф 15*ф2.5*23п	1	100	Винт крестообразный	3/16"*3/4	6
48	Прессованный стержень		1	101	Левый кожух корпуса		1
49	Гофрированная шайба	Ф 10.2*ф13*0.3Т	1	102	Нижний кожух с декоративным покрытием		1
50	Тефлоновая прокладка	ф 8.5*ф25*0.5Т	1	103	Накидная гайка	M8	2
51	Втулка		1	104	Шестигранный винт	M8*P1.25*58L* S20L	2
52	Прокладка	6000 2ZZ	2	105	Шестигранный ключ	6мм*30мм*84мм	1
53	Шайба	ф6.5*ф13*2Т	1				

Технические характеристики

Тип пластика	ABS пластик
Система нагружения	магнитная
Количество уровней нагрузки	8
Регулировка нагрузки	механическая
Рукоятки	прямая с оплеткой из пенорезины
Консоль (Fitathlon)	LCD
Тип консоли	LCD дисплей монохромный
Показания консоли	время, дистанция, калории, счетчик гребков
Общее количество программ	ручной режим
Спецификация программ	быстрый старт, ручной режим
Складывание	да
Тип рамы	высокопрочная с антикоррозийной обработкой, покраска в один слой
Подставка под планшет/смартфон	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровностей пола	да
Дополнительные особенности тренажера	складная конструкция
Максимальный вес пользователя	120
Подключение к сети	не требует подключения
Длина в рабочем состоянии, см	188
Ширина в рабочем состоянии, см	49
Высота в рабочем состоянии, см	68
Длина в сложенном виде, см	121
Ширина в сложенном виде, см	38.5
Высота в сложенном виде, см	56
Страна происхождения	КНР
Гарантийный срок	12 мес.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ФИТАТЛОН»: www.fitathlon.ru

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: www.fitathlon.ru



Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

