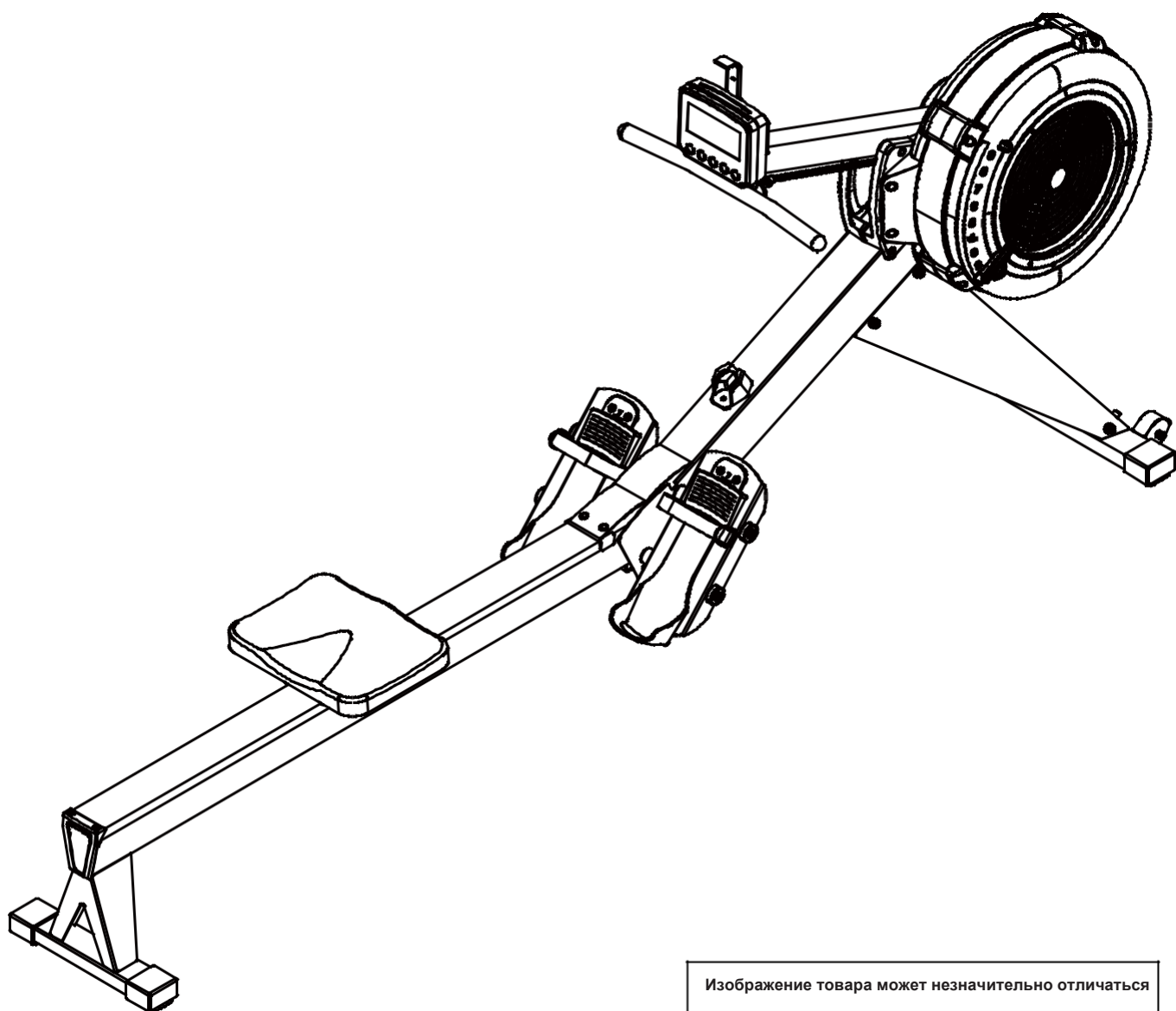


PB EXTREME ROWER

Руководство пользователя



Изображение товара может незначительно отличаться

ITEMNO.:2014-01

Содержание

Инструкция по безопасности.....	2	Хранение тренажера	19
Прежде, чем вы начнете.....	3	Чертеж с указанием компонентов.....	20
Предупреждающая информация	4	Лист запчастей.....	21
Таблица компонентов	5		
Инструкции по сборке.....	6		
Инструкция к консоли.....	11		
Инструкции по регулировке.....	16		
Техническое обслуживание.....	17		

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1. Прочтите данную инструкцию по безопасности перед использованием тренажера **ROWER**, чтобы снизить риск получения серьезных травм.
2. Сохраните эту инструкцию и убедитесь, что другие пользователи тренажера **ROWER** также ознакомились с ней перед первым использованием тренажера.
3. Прочтите все предупреждения и предостережения на поверхности тренажера **ROWER**.
4. Тренажером **ROWER** можно пользоваться только после тщательного изучения Руководства Пользователя. Перед использованием убедитесь, что тренажер правильно собран и отрегулирован.
5. Мы рекомендуем, чтобы сборка тренажера осуществлялась двумя людьми.
6. Не допускайте детей к тренажеру **ROWER**. Не разрешайте детям использовать тренажер **ROWER** или играть на нем. Не допускайте детей или животных к тренажеру **ROWER** во время его использования.
7. Рекомендуется располагать тренажер на тренажерном коврике.
8. Установите и используйте тренажер **ROWER** на твердой ровной поверхности. Не располагайте тренажер на незакрепленных ковриках или неровных поверхностях.
9. Убедитесь, что оставили достаточно пространства для того, чтобы подойти к тренажеру **ROWER** и использовать его.
10. Перед использованием проверяйте тренажер **ROWER** на предмет износившихся или плохо закрепленных деталей и надежно закрепляйте или заменяйте любые износившиеся или плохо закрепленные детали перед тем, как использовать тренажер.
11. Перед использованием проверьте состояние **ЦЕПИ (36)**. Замените **ЦЕПЬ (36)**, если она треснула или порвалась.
12. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с доктором и следуйте его/ее рекомендациям при разработке своей программы тренировок. Если в какой-то момент выполнения упражнений вы почувствуете слабость, головокружение или боль, прекратите тренировку и обратитесь к доктору. Несоблюдение данных рекомендаций и инструкций может привести к тяжелым травмам и смерти.
13. Всегда подбирайте тренировку, которая наилучшим образом соответствует уровню вашей физической силы и гибкости. Знайте предел своих возможностей и тренируйтесь в его рамках. Всегда придерживайтесь здравого смысла в ходе тренировок.
14. Не надевайте свободную или свисающую одежду во время использования тренажера **ROWER**.
15. Никогда не занимайтесь босиком или в носках; всегда надевайте подходящую обувь, например, кроссовки для бега, ходьбы или комбинированных тренировок, которые хорошо сидят, поддерживают стопу и имеют нескользящие резиновые подошвы.
16. Будьте внимательны и держите равновесие, когда садитесь на тренажер **ROWER** и сходите с него, а также во время использования и сборки тренажера, потеря равновесия может привести к падению и получению травм.
17. Не используйте **СИДЕНИЕ (51)** для переноски тренажера **ROWER**. **СИДЕНИЕ (51)** сдвинется и **КАРЕТКА СИДЕНИЯ (10)** может прищемить вам руку или пальцы. Собирая или разбирая тренажер, не допускайте до него детей и держите руки подальше от мест потенциального защемления.
18. Тренажер **ROWER** не должен использоваться лицами весом более 297 фунтов/135 кг.
19. Тренажером **ROWER** может пользоваться одновременно только один человек.

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ

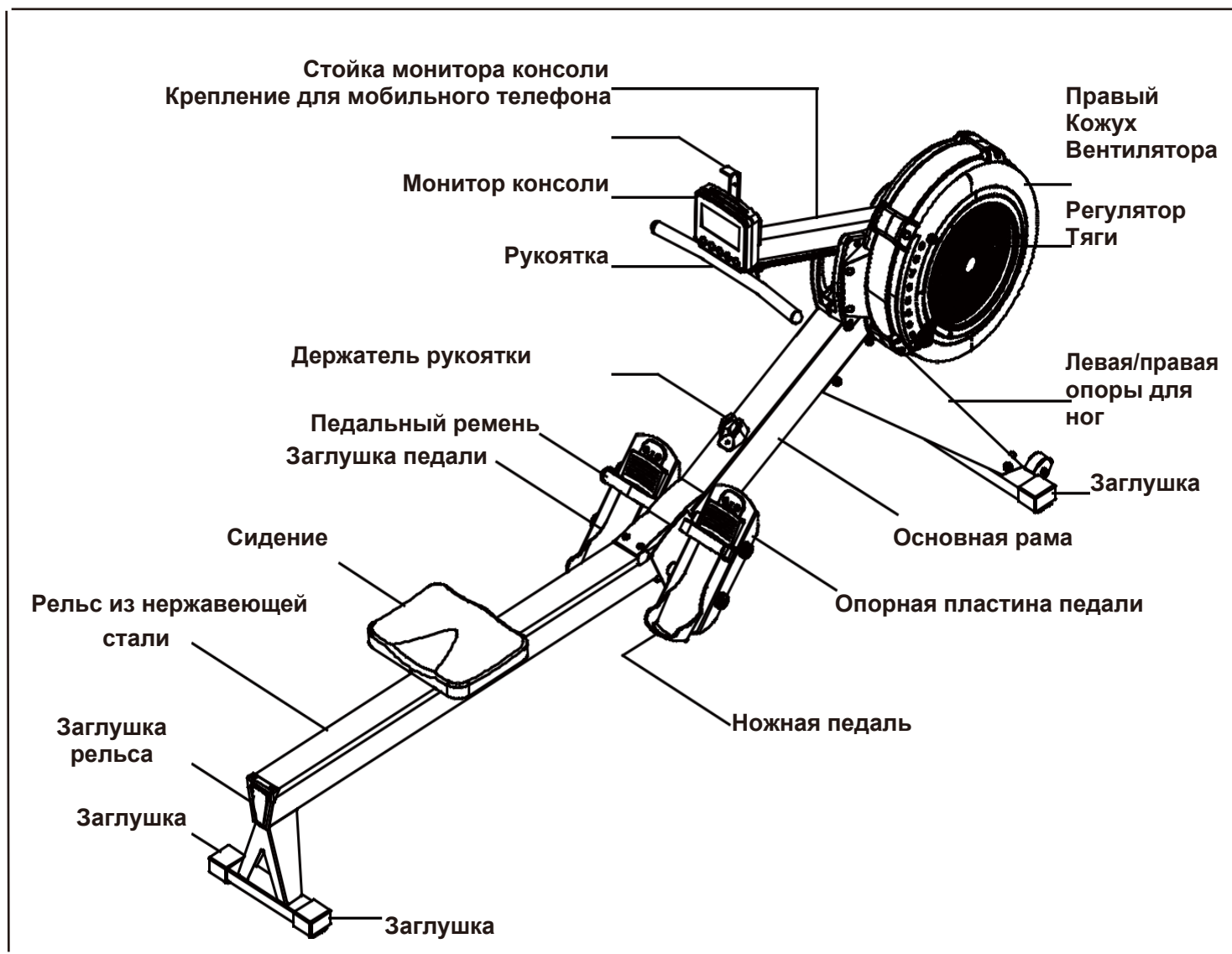
Спасибо, что выбрали тренажер **ROWER**. Мы очень гордимся тем, что производим такой качественный продукт, и надеемся, что с ним вас ждет множество часов эффективных тренировок, которые улучшат ваше самочувствие и внешний вид и позволят наслаждаться жизнью на полную.

Доказано, что регулярные тренировки могут улучшить ваше физическое и ментальное здоровье. Слишком часто наш занятой образ жизни накладывает ограничения на время и возможность

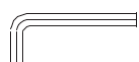
тренировок. С тренажером **ROWER** вам будет доступен удобный и легкий способ начать приводить в порядок тело и сделать свой образ жизни более здоровым и счастливым.

Прежде чем читать дальше, ознакомьтесь, пожалуйста, с рисунком ниже и прочтите названия всех деталей.

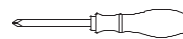
Внимательно прочтите это Руководство перед использованием тренажера **ROWER**.



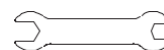
Следующие инструменты приложены для сборки:



Шестигранный ключ (6мм)



Отвертка



Гаечный ключ

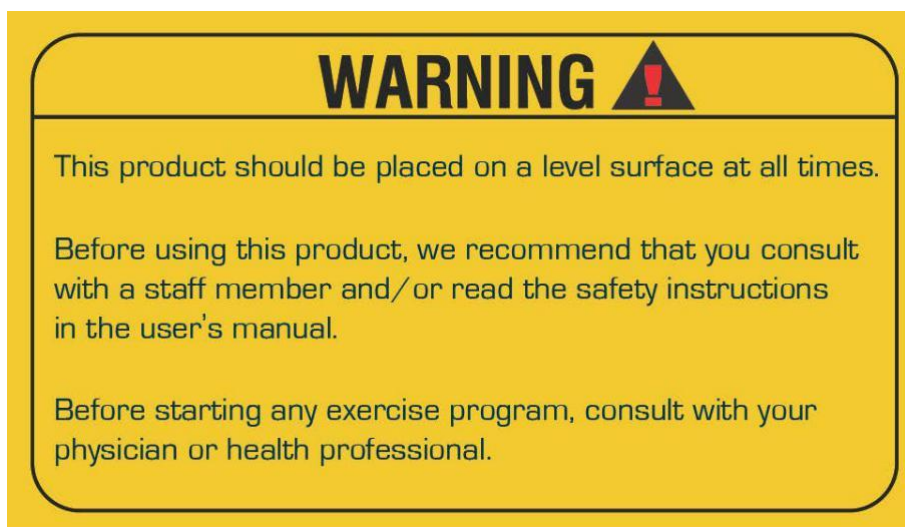
ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Рисунок ниже поможет вам опознать знаки предупреждения, предостережения и уведомления на тренажере **ROWER**.

Пожалуйста, ознакомьтесь со всеми знаками предупреждения, предостережения и уведомления.

Данный рисунок больше реального размера знака

C1 Предупреждающий знак



*Внимание!

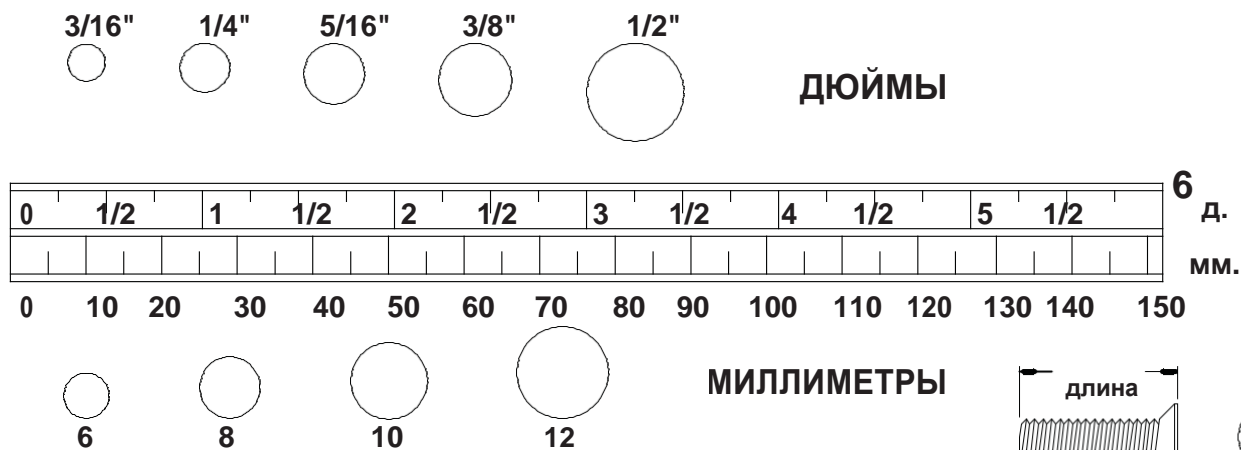
Этот продукт должен обязательно быть установлен на горизонтальную поверхность.

Перед использованием данного тренажера мы рекомендуем Вам проконсультироваться с персоналом и/или прочитать инструкции по безопасности из данного руководства.

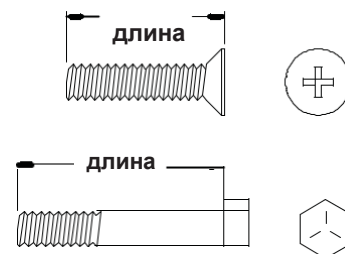
Перед любой тренировкой проконсультируйтесь с врачом или специалистом в области медицины.

ТАБЛИЦА КОМПОНЕНТОВ

Эта схема приведена для того, чтобы помочь вам идентифицировать крепежные элементы, используемые в процессе сборки. Приложите шайбы или концы болтов и винтов к нарисованным кругам для определения размера. Используйте маленькую линейку для определения длины болтов и винтов.



Внимание: Длина всех болтов и винтов, за исключением болтов с плоской головкой, измеряется от низа головки до конца болта или винта. Болты и винты с плоской головкой измеряются с верха головки и до низа болта или винта.



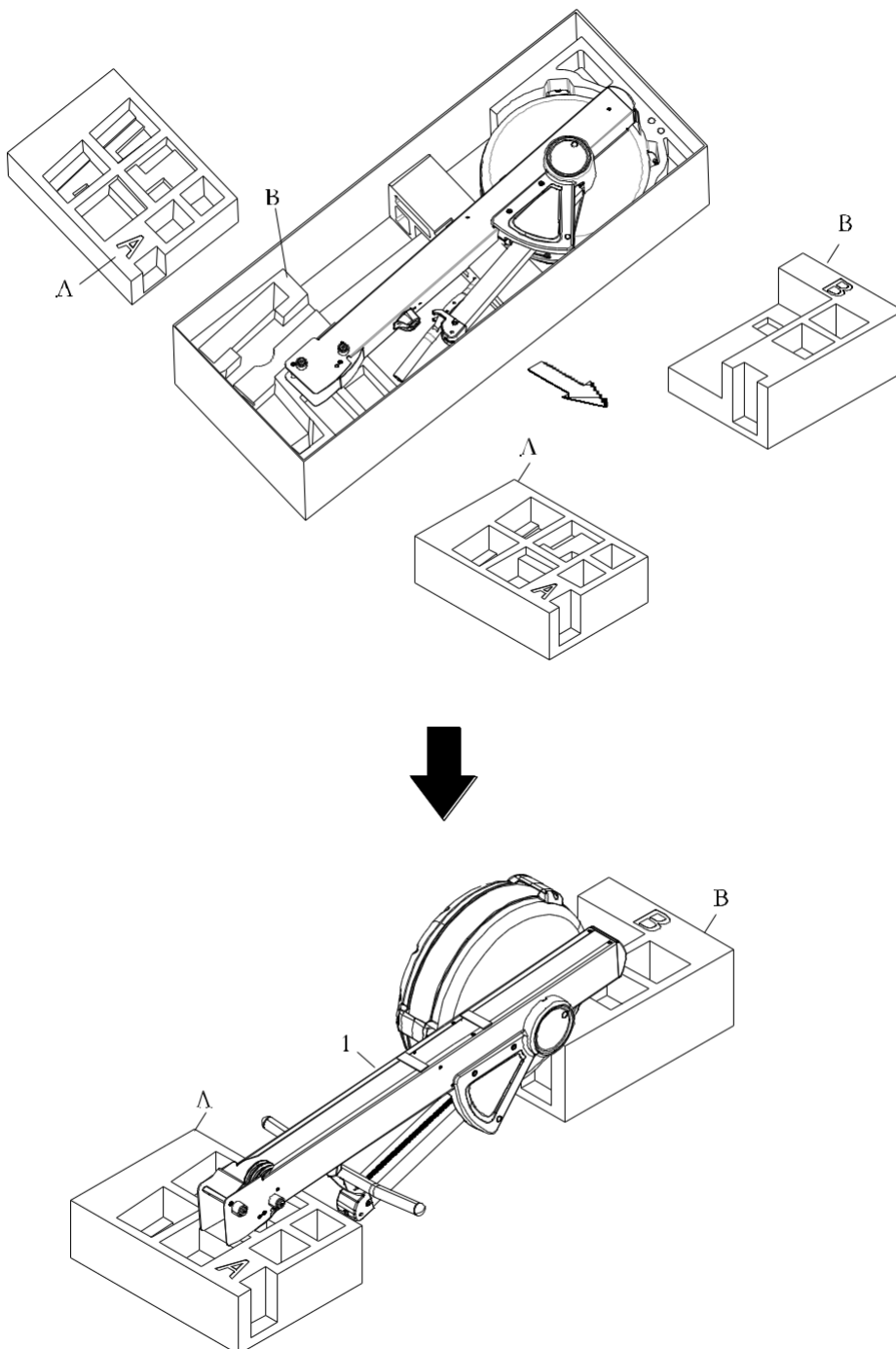
После распаковки тренажера, откройте пакет с комплектующими и убедитесь, что у вас есть все нижеперечисленные крепежи. Некоторые комплектующие могут быть сразу вставлены в детали тренажера.

	Номер детали и описание	Кол-во
	72 Винт с головкой Phillips, M6x10мм	2
	78 Винт с полукруглой головкой, M8x75мм	1
	79 Плоская шайба, M8	1
	80 Гайка с нейлоновым покрытием, M8	1
	81 Винт с цилиндрической головкой, M8x12мм	8
	84 Винт с цилиндрической головкой, M8x160мм	4
	9 Заглушка педали	4
	98 Вытяжной стержень	1

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Шаг 1

Для начала, достаньте упаковку – **Пенопласт (А)** и **Пенопласт (Б)**. Затем переверните их стороной с вырезанной буквой вверх. Достаньте **Основную Раму (1)** из коробки и разместите ее на обеих частях **Пенопласта (А и Б)**, как показано на картинке. **Правый и левый кожух вентилятора (43 и 44)** следует поместить в паз **Пенопласта (Б)**.
Внимание: **Кожухи вентилятора** можно легко повредить, если тренажер разместить сразу на полу при сборке.



Шаг 2

Переверните основную сборку тренажера **ROWER** и разместите на **Пенопласте (А и Б)**, во избежание повреждения корпуса.

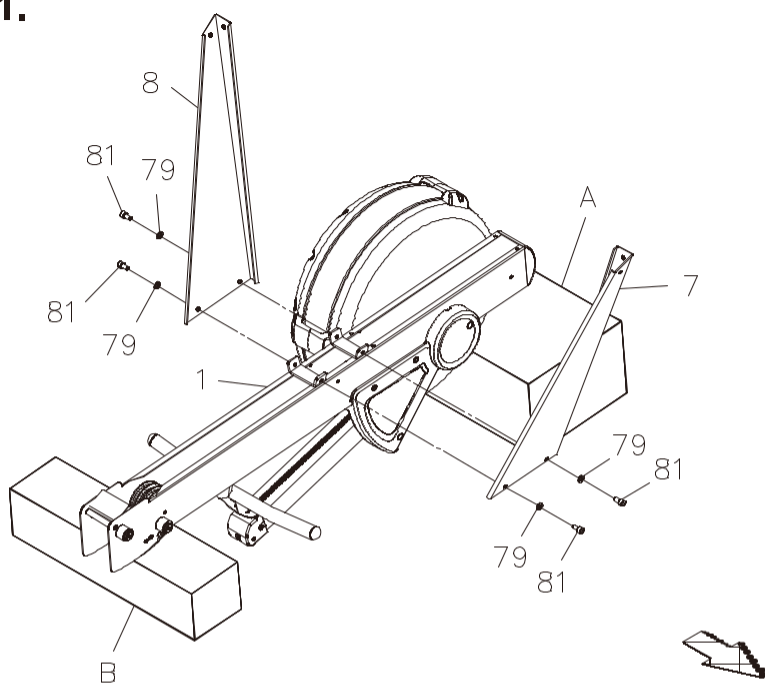
Присоедините **Левую и Правую Опоры для Ног (7 и 8)** к **Основной Раме (1)**, используя **винты с цилиндрической головкой, М8х12мм (81) - 4 шт. и Плоскую шайбу, М8 (79)**.

Шаг 3

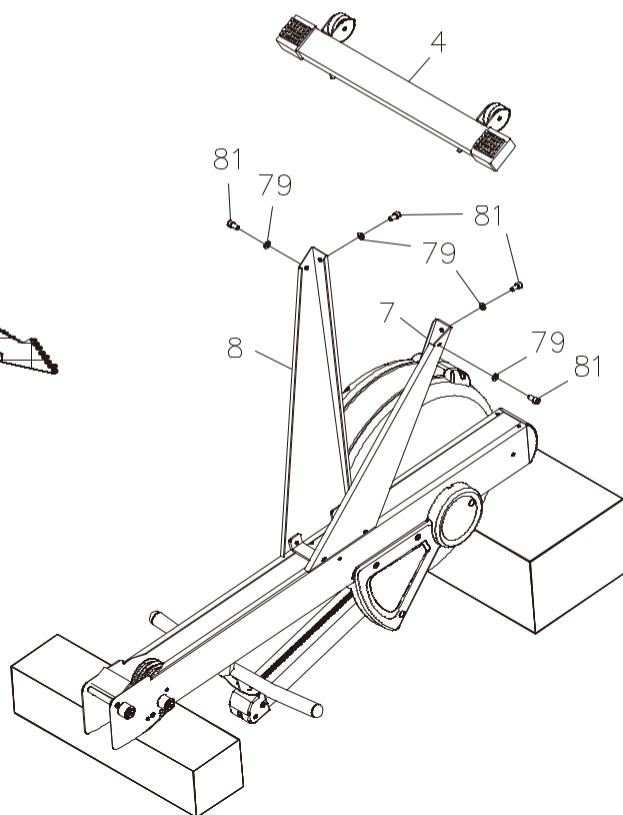
Присоедините **Передний Стабилизатор (4)** к **Левой и Правой Опорам для Ног (7 и 8)**, используя **винты с цилиндрической головкой, М8х12мм (81) - 4 шт. и Плоскую шайбу, М8 (79)**. Затяните все болты.

Внимание: тщательно затяните все болты по завершении предыдущих шагов

1.



2.



Шаг 4

Приподнимите **Основную Раму (1)** и **Рельсовую Раму (2)**, присоедините **Рельсовую Раму (2)** к **Основной Раме (1)**. Вал (24) на **Основной Раме (1)** должен попасть в отверстие в **Рельсовой Раме (2)**.

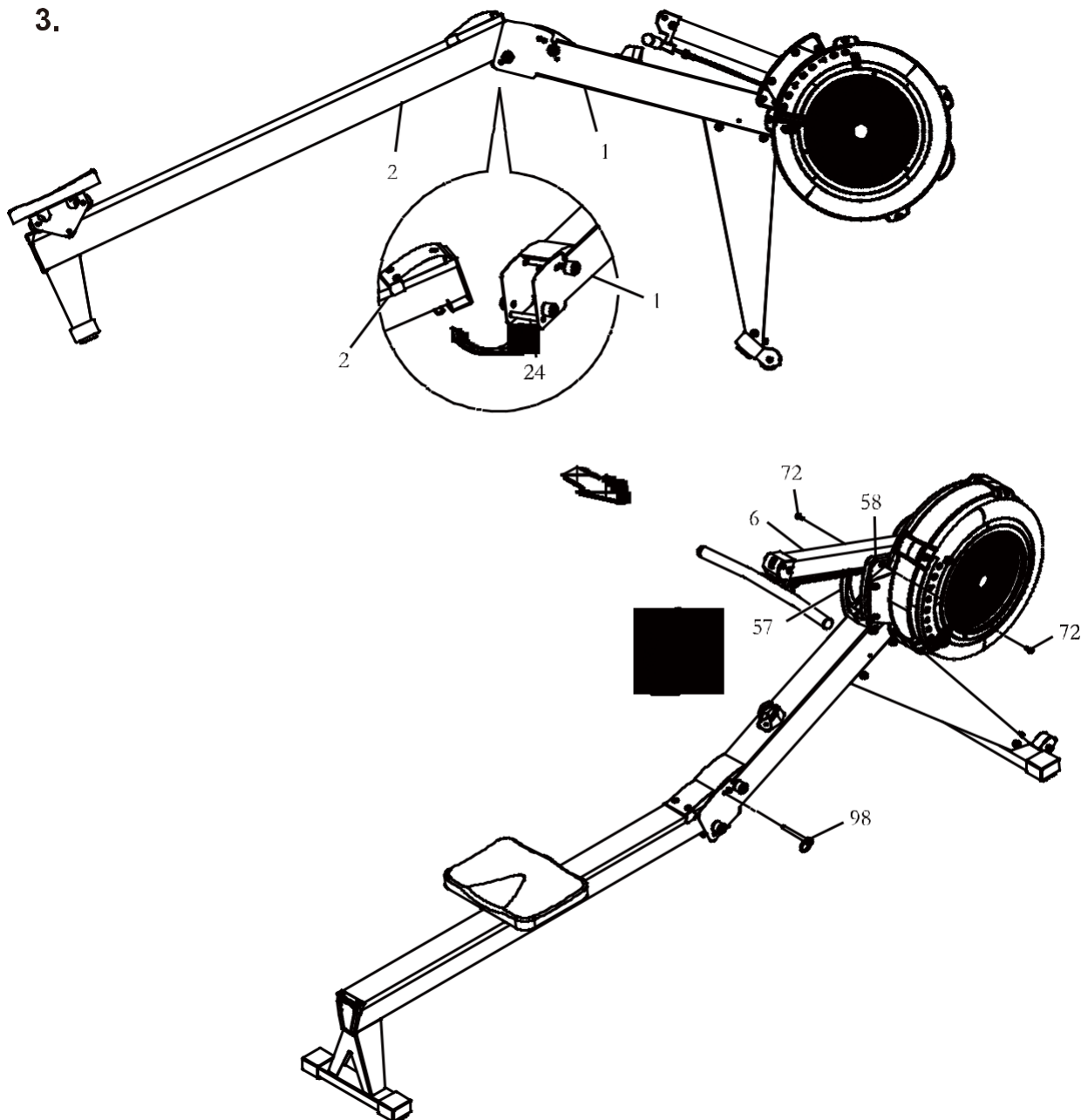
Затем опустите **Основную Раму (1)** и **Рельсовую Раму (2)**.

Шаг 5

Вставьте **Вытяжной стержень (98)** в **Основную Раму (1)** и **Рельсовую Раму (2)**.

Присоедините **Стойку Монитора Консоли (6)** к **Боковым крышкам (57 и 58)**, используя: **Винт с крестообразным шлицем, M6x10мм (72)**.

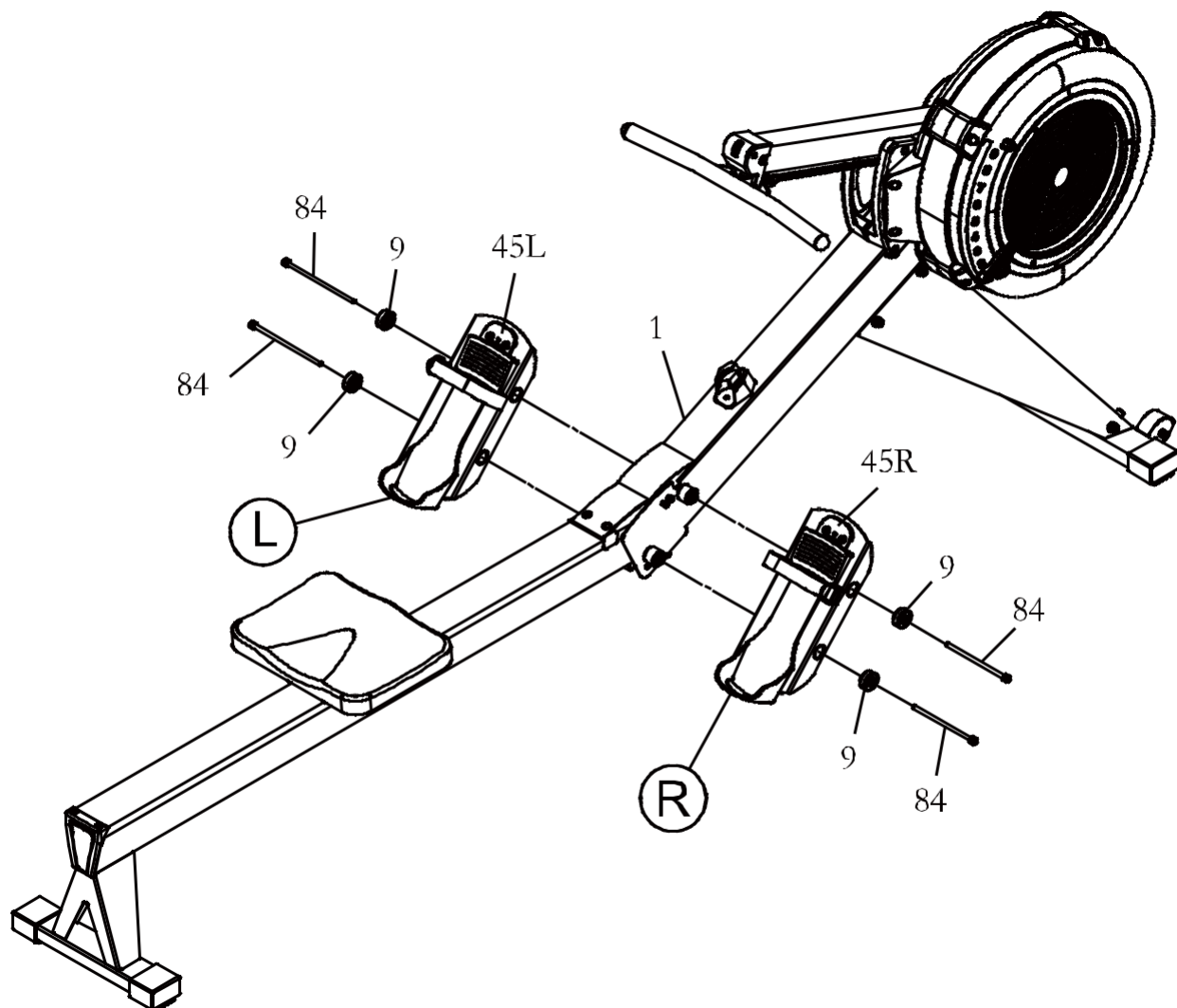
Внимание: тщательно затяните все болты по завершении предыдущих шагов



Шаг 6

Присоедините **Опорные Пластины Педалей (5)** к **Основной Раме (1)**, используя **Винты с цилиндрической головкой, M8x160мм (84)** and **Заглушки Педалей (9)**.

Внимание: тщательно затяните все болты по завершении этого шага



Шаг 7

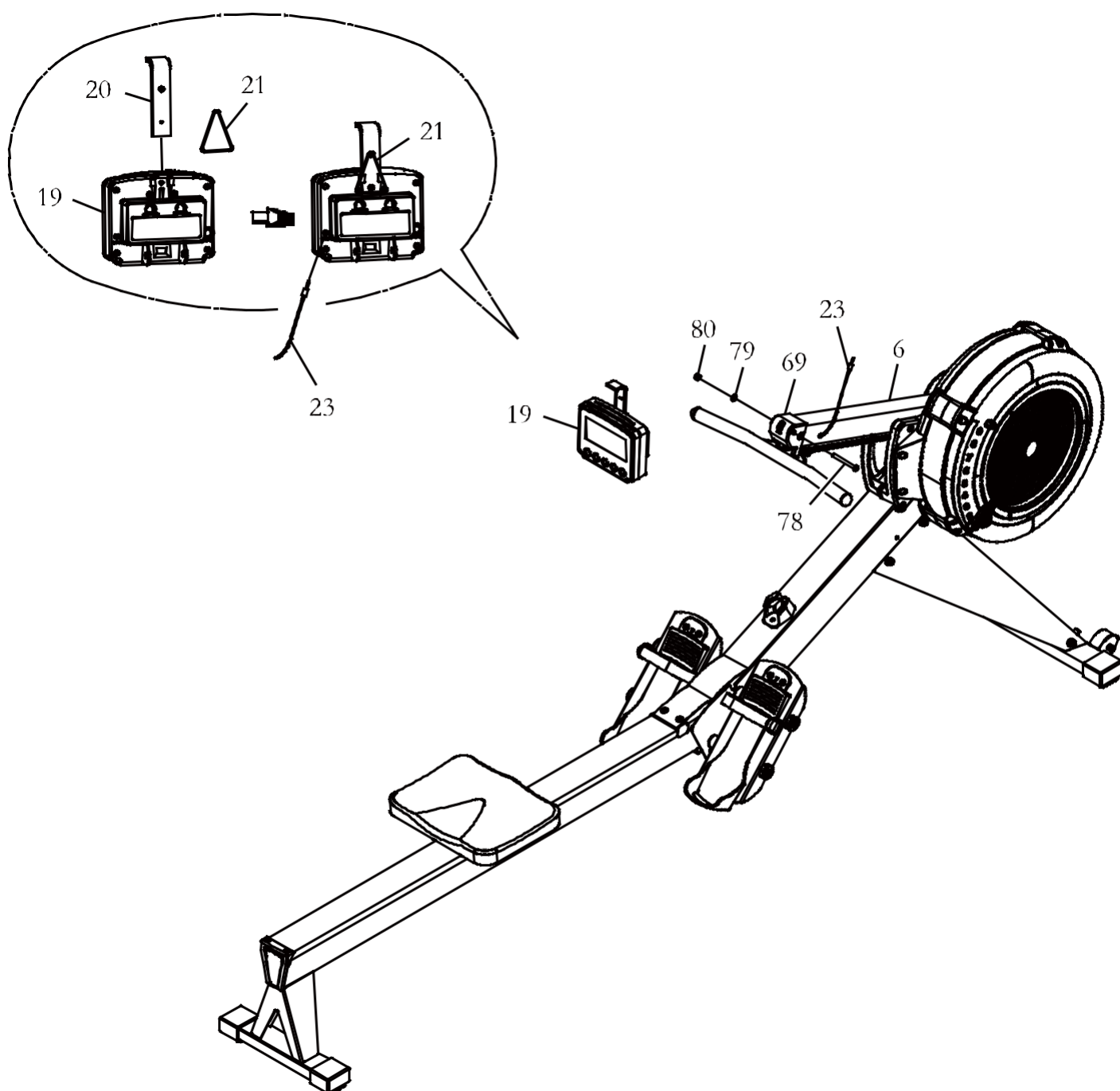
Присоедините Крепление для Мобильного Телефона (20) к Монитору Консоли (19) при помощи Резинки (21).

Шаг 8

Присоедините Монитор Консоли (19) к Консольному Монтажному Кронштейну (69), используя: Винт с полукруглой головкой, М8х75мм, Плоскую шайбу, М8 (79), и Гайку с нейлоновым покрытием, М8 (80).

Шаг 9

Подключите Сенсорный Кабель (23) сзади Монитора Консоли (19а).



ИНСТРУКЦИИ ПО НАСТРОЙКЕ ЭЛЕКТРОННОЙ КОНСОЛИ

Ваш тренажер **ROWER** использует систему воздушной вентиляции, чтобы создать сопротивление во время вашей тренировки. Мы рекомендуем пользоваться вашей электронной консолью для увеличения вариативности вашей тренировки и отмечать ваш прогресс на пути достижения ваших фитнес-целей. Регулярное использование электронной консоли таким образом может стать важным источником мотивации и интереса и поможет вам не сбиться с пути.



Начальные настройки

ВКЛЮЧЕНИЕ:

- Возьмитесь за рукоятку, чтобы начать заниматься по Программе Быстрый Старт или нажмите любую кнопку, чтобы перейти в режим ожидания IDLE.

ВЫКЛЮЧЕНИЕ:

- В режиме ожидания IDLE – консоль автоматически выключится после 20 секунд бездействия.
- Во время Интервальной Программы – консоль автоматически выключится через 2 минуты бездействия.
- Во время остальных Программ – консоль автоматически выключится через 30 секунд бездействия.

МЕРЫ ИЗМЕРЕНИЯ:

- Заводскими настройками предусмотрено измерение дистанции в «КМ». Для переключения между Милями и Километрами, нажмите и удерживайте кнопки «ВВЕРХ» и «ВНИЗ», когда консоль находится в режиме ожидания IDLE, на экране замигает «KM» & «MILE». Нажимайте кнопки «ВВЕРХ» и «ВНИЗ», чтобы выбрать «KM» или «MILE» и затем нажмите кнопку «ENTER».

УСТАНОВКА БАТАРЕЕК:

- Консоль работает от 2 батареек размера С. Отделение для батареек располагается на задней части консоли. Батарейки идут в комплекте.
- Если батарейки не установлены, консоль может работать в режиме Быстрый Старт.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

КНОПКА ВЫБОРА (SELECT):

- В режиме ожидания IDLE нажимайте и отпускайте кнопку **SELECT**, чтобы прокручивать программы. Остановитесь на выбранной программе. Вы можете установить целевые показатели ДИСТАНЦИИ, ВРЕМЕНИ и КАЛОРИЙ, ИГРЫ или выбрать интервальную программу 20/10, 10/20 или 10/10.

Внимание: Программа по умолчанию – Быстрый Старт.

▲ (КНОПКА «ВВЕРХ»):

- Нажимайте, чтобы увеличить установленные показатели. Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы показатели увеличивались быстрее, отпустите кнопку для остановки.

▼ (КНОПКА «ВНИЗ»):

- Нажимайте, чтобы уменьшить установленные показатели. Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы показатели уменьшались быстрее, отпустите кнопку для остановки.

КНОПКА «НАЗАД» (BACK):

- При выборе программы нажмите эту кнопку, чтобы вернуться к предыдущей программе
- Когда закончится текущая программа, нажмите эту кнопку, чтобы вернуться в режим ожидания IDLE.

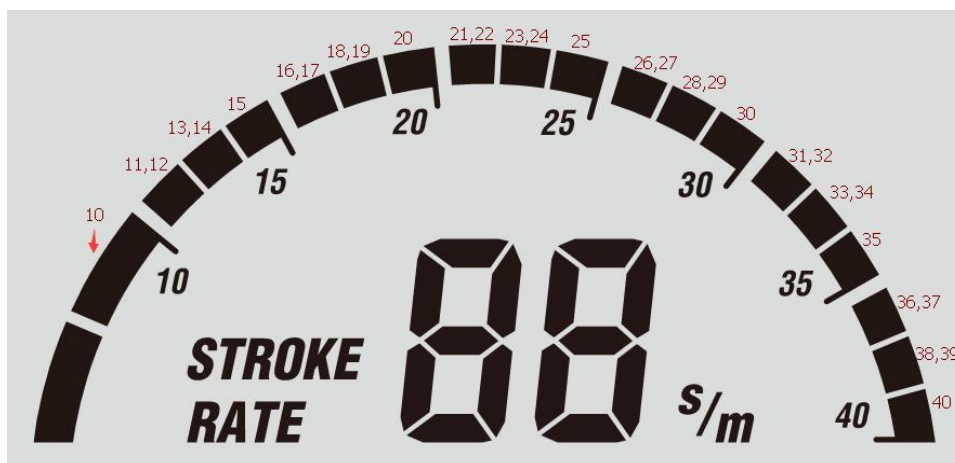
КНОПКА «ВВОД»/ «СТОП» (ENTER/STOP):

- Выбирая программы и предустановленные целевые показатели, нажмите эту кнопку, чтобы подтвердить выбор.
- Нажмите кнопку и удерживайте в течение 3 секунд, чтобы сбросить все настройки и перезапустить консоль.
- Во время тренировки, когда подсветка выключена, первое нажатие этой кнопки включит ее. Если подсветка включена, нажмите кнопку второй раз, чтобы остановить подсчет функциональных показателей. Нажмите кнопку в третий раз, чтобы возобновить тренировку и продолжить подсчет функциональных показателей.

Экран консоли

ЧАСТОТА ГРЕБКОВ (STROKE RATE):

- Показатель гребков в минуту в текущий момент тренировки.
- Подсветенная часть полукруга равна частоте гребков в цифровом выражении. Чем больше делений подсвечено, тем выше ваш показатель.



ВРЕМЯ (TIME):

- Временной диапазон: 00:00 ~ 99:59 минут.
- Время тренировки суммируется во всех режимах тренировки.
- На дисплее мигает «00:00» для предустановки программы TIME (обратный отсчет). Время можно установить в диапазоне от 1:00 до 99:00 минут.
- Время нельзя сохранить при программе 10/10 INTERVAL. Предустановленный диапазон 10 ~ 99.

ПУЛЬС (PULSE):

- Отображается частота сердечного ритма в ходе тренировки с 40 до 220 ударов в минуту. Чтобы воспользоваться этой функцией, пользователь должен надеть Нагрудный Ремень Сердечного Ритма.

КАЛОРИИ (CALORIES):

- Диапазон: 0 ~ 999 калорий.
- На дисплее мигает «100» для предустановки программы CALORIES (обратный отсчет). Целевое значение показателя сожженных калорий можно установить в диапазоне от 10 до 999 калорий.

ШИРИНА ГРЕБКА (PADDLE WIDTH):

- Диапазон: 0 ~ 99 метров (от 0 ~ 304 футов).
- Отображается размах каждого гребка.

ГРЕБКИ (STROKE):

- Отображается общее число гребков за время тренировки.

РАССТОЯНИЕ (DISTANCE):

- Диапазон: 0 ~ 9999 метров. Расстояние суммируется и при превышении 9999 метров, сбрасывается до 0.
- Пройденное расстояние суммируется во всех режимах тренировки.
- На дисплее мигает «500» для предустановки программы DISTANCE (обратный отсчет). Целевое значение показателя пройденного расстояния можно установить в диапазоне от 500 до 9999 метров.

ЦИКЛ (CYCLE):

- Отображается только при интервальной программе INTERVAL.
- На дисплее мигает «8» для предустановки количества интервалов в программе INTERVAL. Целевое значение количества интервалов можно установить в диапазоне от 1 до 99 интервалов.

МОЩНОСТЬ (WATTS):

- Диапазон: 0 ~ 999 ватт.
- Отображается уровень мощности, вырабатываемой в каждый момент тренировки.

НИЗКИЙ ЗАРЯД БАТАРЕИ (LOW BATTERY REMINDER):

- Отображается символ батарейки при низком заряде.

ПРОГРАММЫ

В Монитор Консоли установлены 8 программ: БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START), ВРЕМЯ (TIME, обратный отсчет), РАССТОЯНИЕ (DISTANCE, обратный отсчет), КАЛОРИИ (CALORIES, обратный отсчет), ИГРА (GAME), и интервальные программы INTERVAL 20/10, 10/20, и 10/10.

Нажмите «Выбор» (Select), чтобы пролистать программы тренировок в следующей последовательности: Быстрый старт (Quick Start) → Расстояние (Distance) → Время (Time) → Калории (Calories) → Игра (Game) → Интервал 20/10 (Interval 20/10) → Интервал 10/20 (10/20 Interval) → Пользовательский Интервал 10/10 (10/10 User Setting Interval)

1. Программа Быстрый Старт (QUICK START)

- Чтобы начать программу Быстрый Старт (Quick Start), необходимо потянуть за Рукоятку (3). Все функциональные показатели на консоли суммируются.
- Нажмите один раз «Стоп» (**STOP**), чтобы временно приостановить подсчет всех показателей (Функция Паузы). Вновь потяните за Рукоятку (3), чтобы возобновить подсчет. Нажмите и удерживайте «Стоп» (**STOP**), чтобы удалить все результаты подсчетов.

- Для запуска программы Быстрый Старт (Quick Start) и трех программ с обратным отсчетом, нажмите «Выбор» (SELECT), чтобы выбрать информацию, отображаемую одновременно на экране, включая Время и Среднее Время/500м.
- Для выбора остальных семи программ, нажмите «Назад» (BACK), чтобы выйти в режим ожидания IDLE. Или нажмите и более 3х секунд удерживайте «Ввод/Стоп» (ENTER/STOP), чтобы перезапустить консоль. Нажимайте кнопку «Выбор» (SELECT), чтобы переключаться между программами. Используйте кнопки «Вверх» (UP) и «Вниз» (DOWN), чтобы установить нужное значение и нажмите «Ввод/Стоп» (ENTER/STOP), чтобы подтвердить выбор.

2. Программа РАССТОЯНИЕ (DISTANCE, обратный отсчет)

- В ходе тренировки программа «Расстояние» (DISTANCE) будет вести отсчет от предустановленного значения.
- Программа начнется, как только пользователь потянет за Рукоятку (3). По окончании программы на экране появится сообщение «Победитель» (WINNER) и прозвучит звуковой сигнал. Нажмите «Назад» (BACK), чтобы вернуться в режим ожидания IDLE.

3. Программа ВРЕМЯ (TIME, обратный отсчет)

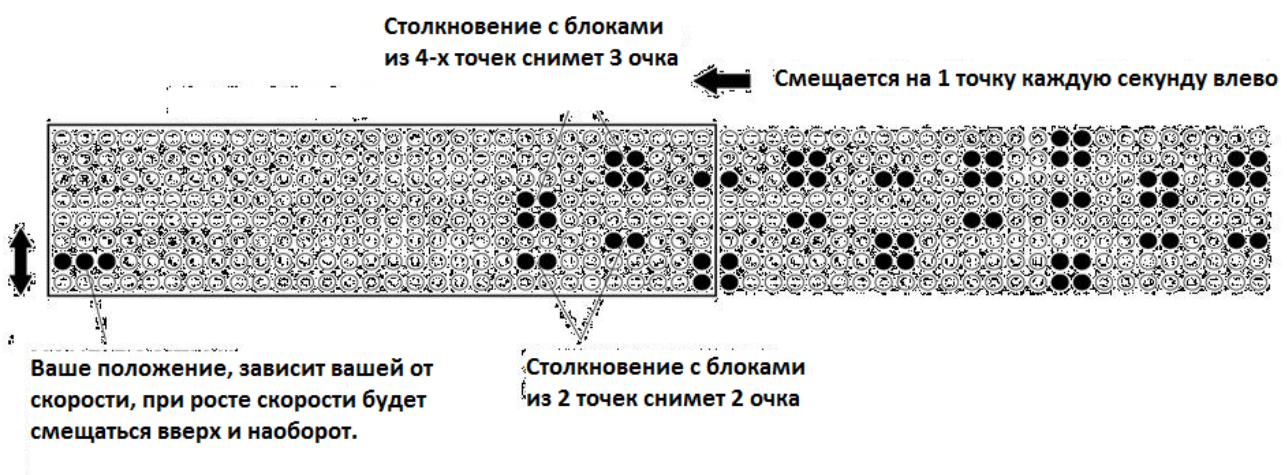
- В ходе тренировки программа «Время» (TIME) будет вести отсчет от предустановленного значения.
- Программа начнется, как только пользователь потянет за Рукоятку (3). По окончании программы прозвучит звуковой сигнал. Нажмите «Назад» (BACK), чтобы вернуться в режим ожидания IDLE.

4. Программа КАЛОРИИ (CALORIES, обратный отсчет)

- В ходе тренировки программа «Калории» (CALORIES) будет отсчитывать от предустановленного значения.
- Программа начнется, как только пользователь потянет за Рукоятку (3). По окончании программы на экране появится сообщение «Конец» (END) и прозвучит звуковой сигнал. Нажмите «Назад» (BACK), чтобы вернуться в режим ожидания IDLE.

5. Программа ИГРА (GAME)

- При выборе программы «Игра» (GAME), программа начнется, как только пользователь потянет за Рукоятку (3). Предустановленных показателей нет. По окончании программы на экране появится ваш результат и прозвучит звуковой сигнал. Нажмите «Назад» (BACK), чтобы вернуться в режим ожидания IDLE.



6. Интервальная программа 20/10 (20/10 INTERVAL)

- В режиме Интервальной программы 20/10 (20/10 INTERVAL), на экране замигает цифра «8» для установки количества кругов. «20» – это 20 секунд на выполнение упражнения, а «10» – 10 секунд на отдых. Затем пользователь может ввести значение от 1 до 99, используя кнопки «Вверх» (UP) и «Вниз» (DOWN). Пользователь будет тренироваться 20 секунд и отдыхать 10 секунд. По окончании программы прозвучит звуковой сигнал. Нажмите «Назад» (BACK), чтобы вернуться в режим ожидания IDLE.

7. Интервальная программа 10/20 (10/20 INTERVAL)

- В режиме Интервальной программы 10/20 (**10/20 INTERVAL**), на экране замигает цифра «8» для установки количества кругов. Затем пользователь может ввести значение от 1 до 99, используя кнопки «Вверх» (**UP**) и «Вниз» (**DOWN**). Пользователь будет тренироваться 10 секунд и отдыхать 20 секунд. Программа начнется, как только пользователь потянет за Рукоятку (3). По окончании программы прозвучит звуковой сигнал. Нажмите «Назад» (**BACK**), чтобы вернуться в режим ожидания IDLE.

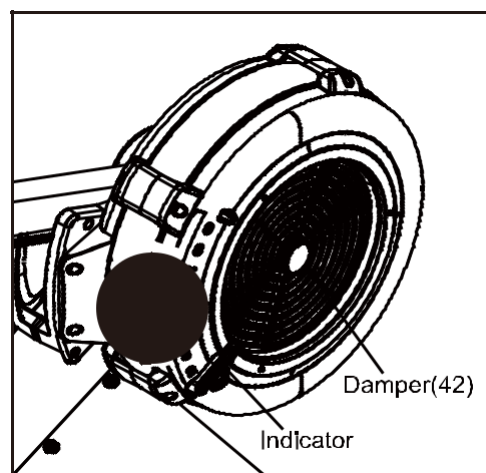
8. Интервальная программа 10/10 (10/10 INTERVAL)

- В режиме Интервальной программы 10/10 (**10/10 INTERVAL**), на экране замигает цифра «8» для установки количества кругов. Затем пользователь может ввести значение от 1 до 99, используя кнопки «Вверх» (**UP**) и «Вниз» (**DOWN**), чтобы установить количество кругов, время тренировки и время отдыха. Программа начнется, как только пользователь потянет за Рукоятку (3). По окончании программы прозвучит звуковой сигнал. Нажмите «Назад» (**BACK**), чтобы вернуться в режим ожидания IDLE.

ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ

РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

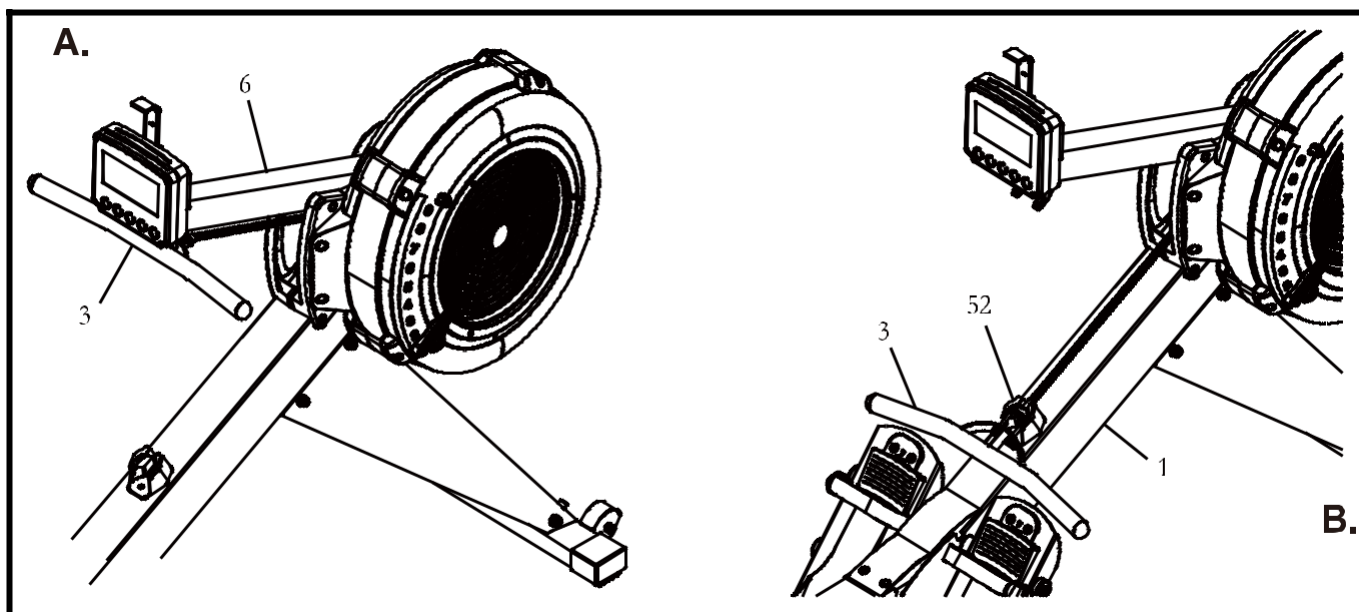
В Правом Кожухе Вентилятора (43) встроена Заслонка (42). Для регулировки нагрузки, передвигайте Индикатор в Заслонке (42) от цифры к цифре. Доступны значения от 1 до 9. Индикатор на цифре 1 даст наименьшее сопротивление. Индикатор на цифре 9 даст наибольшее сопротивление.



ПОЛОЖЕНИЕ РУКОЯТКИ

Рукоятку (3) можно разместить на креплении на Стойке Монитора Консоли (6), см. изображение А.

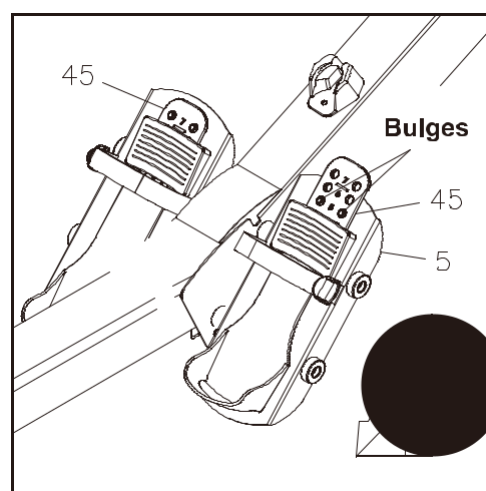
Или, Рукоятку (3) можно закрепить на Держателе Рукоятки (52), как на изображении Б.



РЕГУЛИРОВКА ЗАГЛУШКИ ПЕДАЛИ

Положение Ножной Педали (45) можно регулировать. См. изображение. Потяните Ножную Педаль (45) с двух выступов на Опорной Пластине Педали (5), затем опустите или поднимите Ножную Педаль (45) в желаемое положение. Закрепите Ножную Педаль (45) в данном положении, соединив регулировочные отверстия и соответствующие выступы.

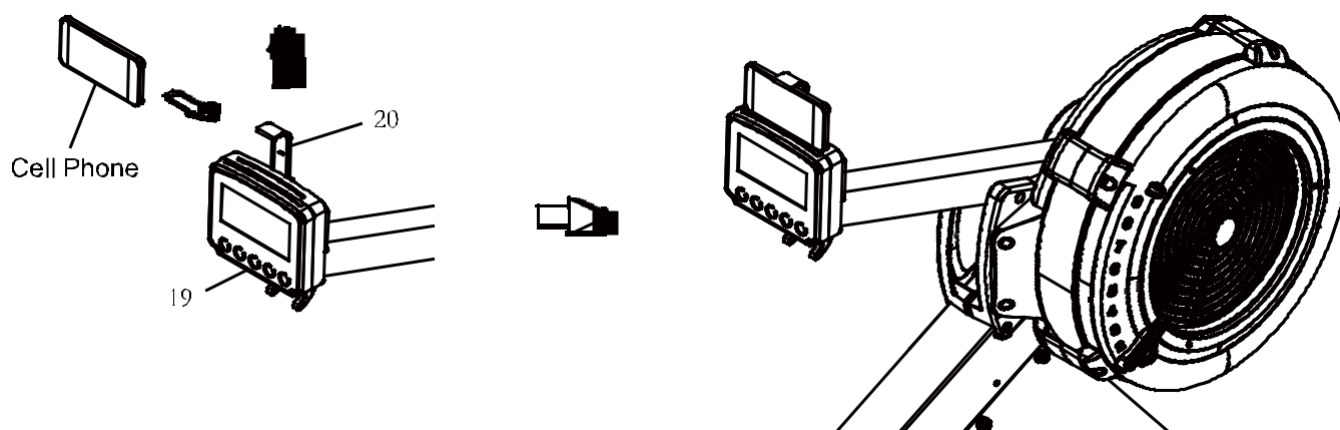
Проверьте цифровые значения на Ножных Педалях (45), чтобы убедиться, что они установлены в одинаковом положении с обеих сторон.



ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРЕПЛЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА

Крепление для Мобильного Телефона (20) можно двигать вверх и вниз. Поднимите Крепление для Мобильного Телефона (20), затем вставьте мобильный телефон в углубление между Креплением для Мобильного Телефона (20) и Монитором Консоли (19). Опустите Крепление для Мобильного Телефона (20), чтобы зафиксировать мобильный телефон.



ОБСЛУЖИВАНИЕ

Безопасность и целостность тренажера **ROWER** можно обеспечить только путем проведения регулярных осмотров тренажера на предмет повреждений и износа. Особое внимание нужно уделять следующему:

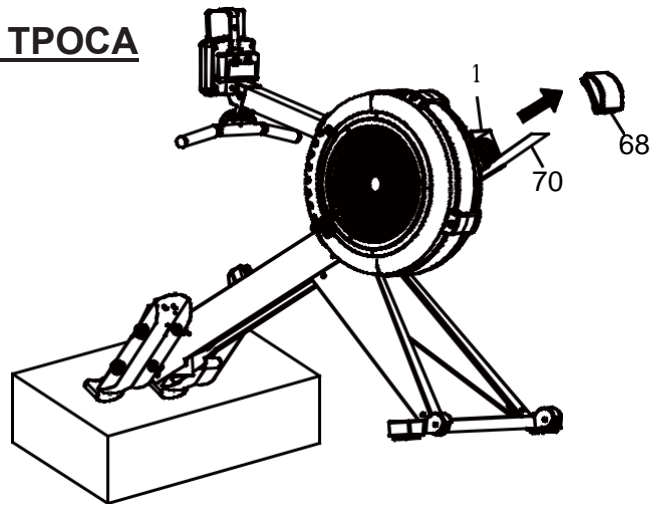
1. Потяните за **Рукоятку (3)** и убедитесь, что Магнитная Система дает сопротивление, а ход сидения плавный и стабильный.
2. Очистите ролики в **Рельсе из Нержавеющей Стали (14)** с помощью впитывающей ткани.
3. Убедитесь, что все гайки и болты на месте и крепко затянуты. Замените недостающие гайки и болты. Затяните ослабленные гайки и болты.
4. Проверьте состояние **Цепи (36)**. Замените **Цепь (36)**, если она треснула или порвалась.
5. Убедитесь, что **Предупреждающий Знак** на месте и легко читаем.
6. Пользователь/владелец единолично несет ответственность за обеспечение регулярного технического обслуживания.
7. Изношенные либо поврежденные детали должны быть немедленно заменены, в противном случае следует прекратить использование тренажера **ROWER**, пока не будет произведен ремонт.
8. Для обслуживания/ремонта тренажера **ROWER** следует использовать только детали, поставляемые компанией Stamina Products.
9. Держите тренажер **ROWER** в чистоте, протирая его впитывающей тканью после использования.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

РЕГУЛИРОВКА АМОРТИЗИРУЮЩЕГО ТРОСА

Со временем, спустя 250,000, ваш **Амортизирующий Трос (38)** может растянуться. Для регулировки выполните следующие действия:

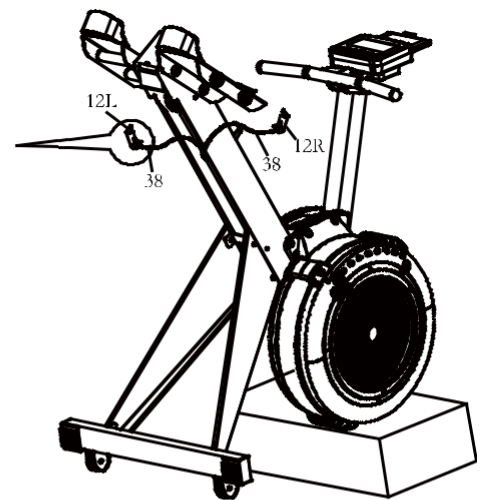
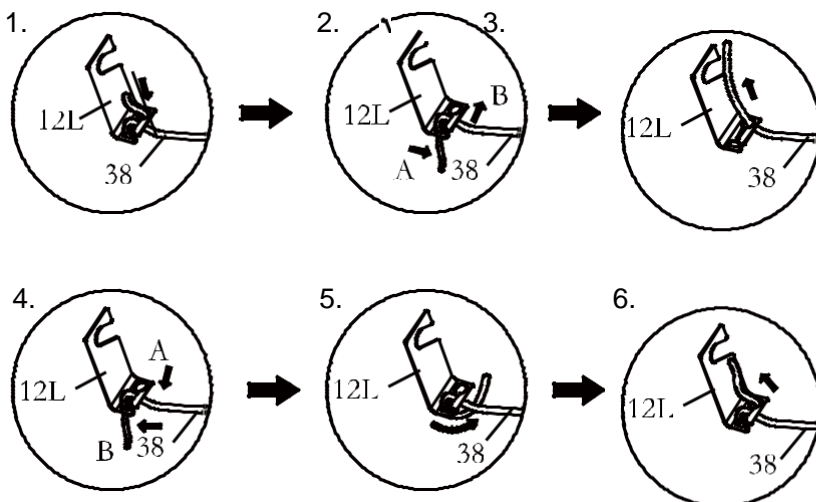
1. Установите **Основную Раму (1)** как на изображении. Снимите **Верхнюю Заглушку Основной Рамы (68)** с **Основной Рамы (1)**. Сдвиньте **Нижнюю Крышку (70)** с **Основной Рамы (1)**.



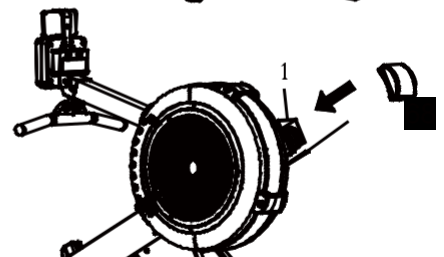
2. Установите **Основную Раму (1)** как на изображении ниже. Отцепите **Левый Крючок Амортизирующего Троса (12L)** от **Основной Рамы (1)**. Сделайте пометку на **Амортизирующем Тросе (38)**, чтобы продвинуть крючок на 2 дюйма вперед. См. **Изображения 1-3**, отвяжите **Амортизирующий Трос (38)** от **Левого Крючка Амортизирующего Троса (12L)**, и продвиньте крючок на 2 дюйма вперед. См. **Изображения 4-6**, снова привяжите **Амортизирующий Трос (38)** к **Левому Крючку Амортизирующего Троса (12L)**. Прицепите **Левый Крючок Амортизирующего Троса (12L)** обратно к **Основной Раме (1)** и толкните крючок влево до соприкосновения с внутренней стенкой **Основной Рамы (1)**.

ВНИМАНИЕ: при работе с **Крючками Амортизирующего Троса (12L & 12R)** всегда пользуйтесь обеими руками для более крепкого хвата.

Отцепите **Правый Крючок Амортизирующего Троса (12R)** от **Основной Рамы (1)**. Повторите шаги, описанные выше, чтобы отрегулировать **Амортизирующий Трос (38)** аналогично справа.

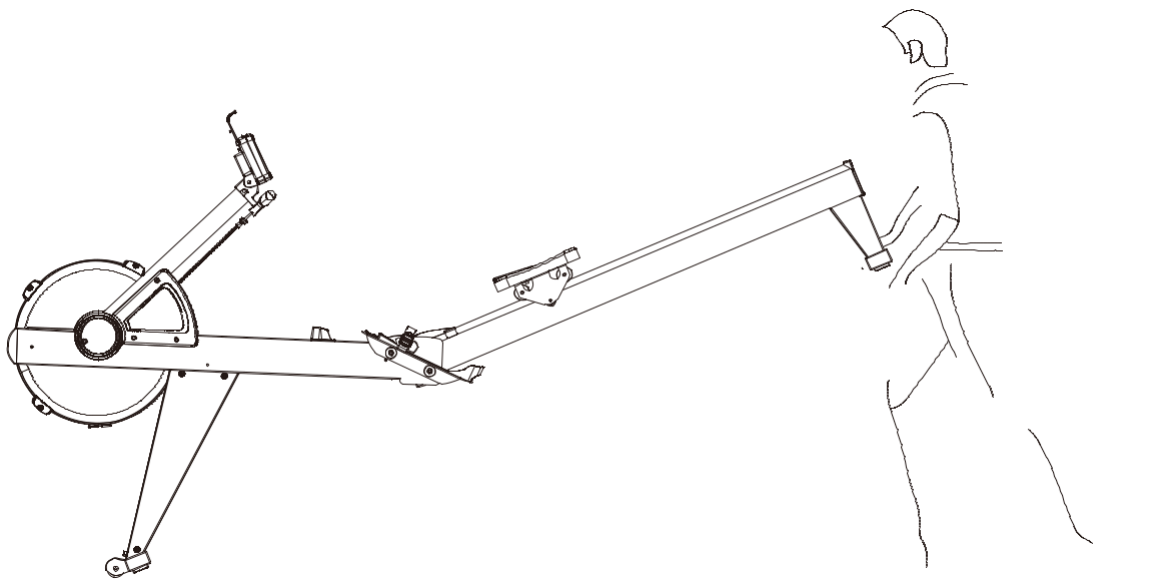


3. Установите **Основную Раму (1)** как на изображении. Верните **Нижнюю Крышку (70)** на **Основную Раму (1)**. Верните **Верхнюю Заглушку Основной Рамы (68)** на **Основную Раму (1)**.

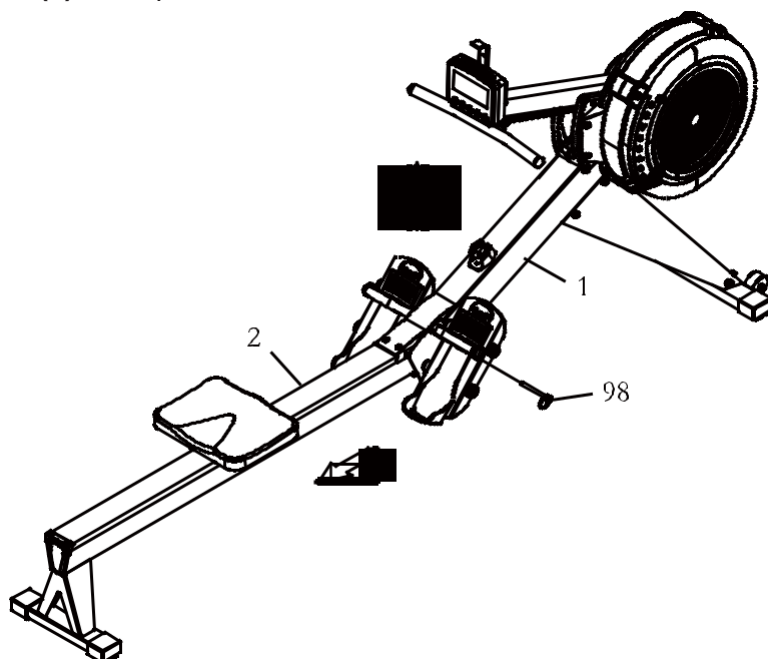


ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

1. Для хранения тренажера **ROWER** просто держите его в чистом сухом месте.
2. Во избежание повреждения электроники, достаньте батарейки из **Монитора Консоли (19)**, если собираетесь прервать использование тренажера **ROWER** на год или больше.
3. Перемещайте тренажер **ROWER** на **Транспортировочных Колесах (66)**, расположенных на **Переднем Стабилизаторе (4)**. Приподнимите **Заднюю Стойку Рельсовой Рамы (2)** для перемещения тренажера **ROWER**. См. изображение ниже. Не держитесь за **Сидение (51)** для перемещения тренажера **ROWER**. **Сидение (51)** сдвинется и **Каретка Сидения (10)** может прищемить вам руку или пальцы.

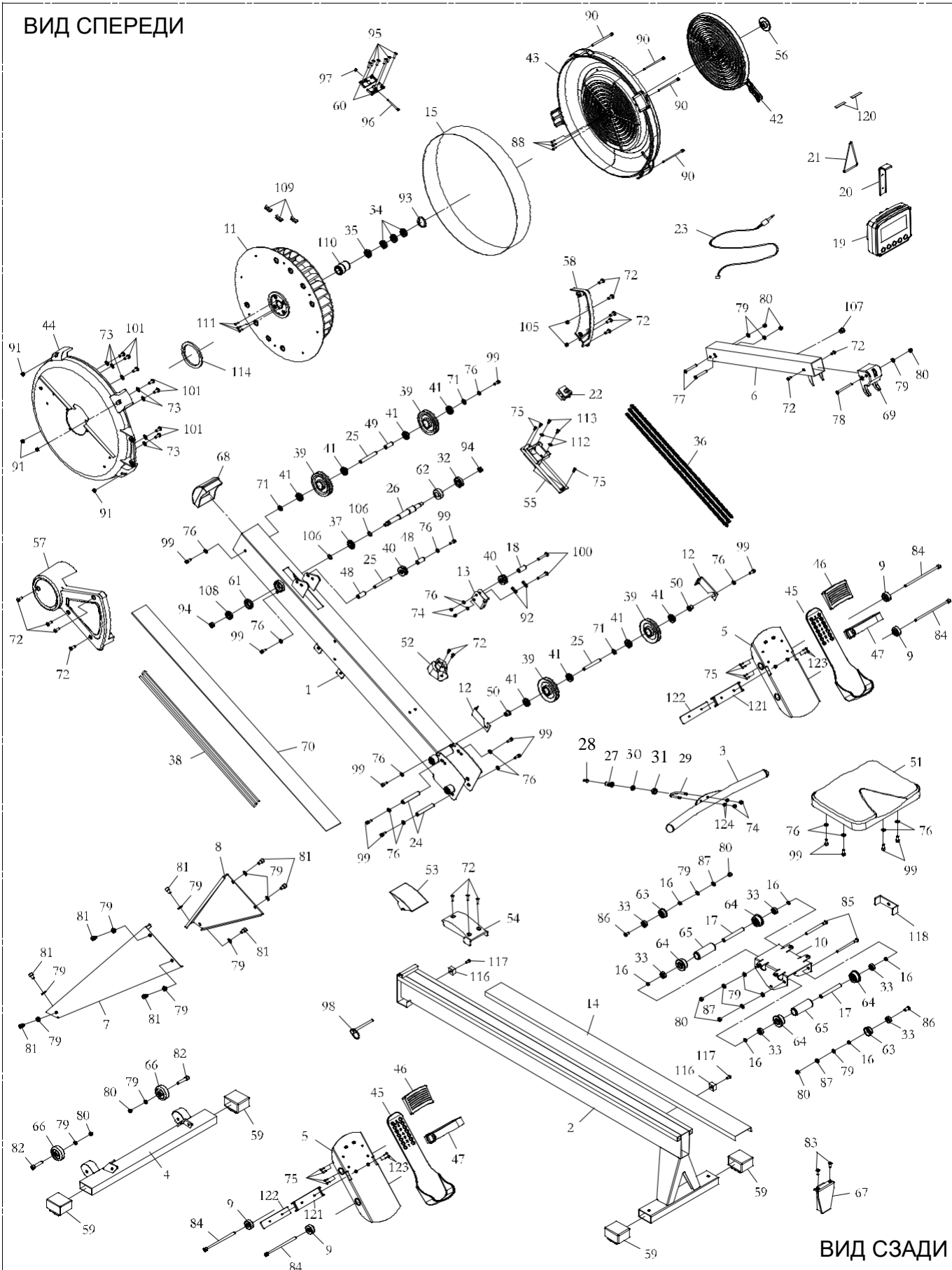


4. **Основную Раму (1)** и **Рельсовую Раму (2)** можно разделить, чтобы минимизировать объем хранимого оборудования. Снимите **Вытяжной Стержень (98)** с **Основной Рамы (1)**. Приподнимите **Основную Раму (1)** и потяните за **Рельсовую Раму (2)**, чтобы разделить их. Верните **Вытяжной Стержень (98)** обратно в отверстие на **Основной Раме (1)** для хранения.



ЧЕРТЕЖ С УКАЗАНИЕМ КОМПОНЕНТОВ

ВИД СПЕРЕДИ



ВИД СЗАДИ

ЛИСТ ЗАПЧАСТЕЙ

Номер детали	Описание	Кол-во
1	Основная Рама	1
2	Рельсовая Рама	1
3	Рукоятка	1
4	Передний Стабилизатор	1
5	Опорная Пластина Педали	2
6	Стойка Консоли Монитора	1
7	Левая Опора для Ног	1
8	Правая Опора для Ног	1
9	Заглушка Педали	4
10	Каретка Сидения	1
11	Вентилятор	1
12	Крючок Амортизирующего Троса	2
13	Кронштейн Цепи	1
14	Рельс из Нержавеющей Стали	1
15	Сетка из Перфорированной Стали	1
16	Прокладка, $\varnothing 8.2 \times \varnothing 12 \times 3.2$ мм	6
17	Прокладка, $\varnothing 8.2 \times \varnothing 12 \times 71.6$ мм	2
18	Прокладка, $\varnothing 6.2 \times \varnothing 10 \times 15.5$ мм	1
19	Монитор Консоли	1
20	Крепление для Мобильного Телефона	1
21	Резинка	1
22	Генератор	1
23	Сенсорный Кабель	1
24	Стержень, М6х $\varnothing 12 \times 80$ мм	2
25	Стержень, М6х $\varnothing 10 \times 76.5$ мм	3
26	Ось Вентилятора	1
27	Разъем Крюка	1
28	Разъем Цепи	1

29	U-образный болт	1
30	Внутренняя Прокладка	1
31	Наружное Кольцо	1
32	Шарикоподшипник 6003RS	1
33	Шарикоподшипник 608ZZ	6
34	Шарикоподшипник 6201RS	3
35	Односторонний Шарикоподшипник HF2016	1
36	Цепь	1
37	Зубчатый Блок	1
38	Амортизирующий Трос	1
39	Ролик Амортизирующего Троса	4
40	Ролик Цепи	2
41	Шарикоподшипник 6000ZZ	8
42	Регулятор Тяги	1
43	Правый Кожух Вентилятора	1
44	Левый Кожух Вентилятора	1
45	Ножная Педаль	2
46	Опора Педали	2
47	Педальный Ремень	2
48	Прокладка, $\varnothing 10 \times \varnothing 16 \times 30.5$ мм	2
49	Роликовая Прокладка, $\varnothing 10 \times \varnothing 16 \times 26.5$ мм	1
50	Втулка Шкива	2
51	Сидение	1
52	Опора Рукоятки	1
53	Верхнее Защитное Покрытие Шва	1
54	Нижнее Защитное Покрытие Шва	1
55	Основание Генератора	1
56	Заглушка Регулятора Тяги	1
57	Левая Боковая Крышка	1
58	Правая Боковая Крышка	1
59	Ножная Заглушка	4
60	Стальная Пластина	2

61	Втулка 6001	1
62	Втулка 6003	1
63	Направляющий Валик	2
64	Ролик Сидения	4
65	Шкив-проставка	2
66	Транспортировочное Колесо	2
67	Заглушка Рельса	1
68	Заглушка Основной Рамы	1
69	Консольный Монтажный Кронштейн	1
70	Нижняя Крышка	1
71	Пластиковая шайба, $\varnothing 10.2 \times \varnothing 14 \times 1 \text{mm}$	3
72	Винт с крестообразным шлицем, M6x10mm	16
73	Пружинная шайба с внутренними зубьями M6	7
74	Гайка с нейлоновым покрытием, M6	4
75	Винт с крестообразным шлицем, ST4.2x10mm	11
76	Плоская шайба, M6	16
77	Винт с внутренним шестигранником, M8x65mm	2
78	Винт с полукруглой головкой, M8x75mm	1
79	Плоская шайба, M8	17
80	Гайка с нейлоновым покрытием, M8	9
81	Винт с цилиндрической головкой, M8x12mm	8
82	Винт с цилиндрической головкой, M8x40mm	2
83	Винт с крестообразным шлицем, M6x16mm	2
84	Винт с цилиндрической головкой, M8x160mm	4
85	Винт с цилиндрической головкой, M8x110mm	2
86	Винт с внутренним шестигранником, M8x25mm	2
87	Стопорная шайба, M8	4
88	Винт с крестообразным шлицем, ST4.2x16mm	3
90	Винт с цилиндрической головкой, M5x92mm	4
91	Шестигранная гайка, M5	4
92	Крюк Цепи	2

93	Эластичное Кольцо	1
94	Гайка с нейлоновым покрытием, M10	2
95	Винт с крестообразным шлицем, ST4.2x6mm	6
96	Винт с крестообразным шлицем, M4x45mm	1
97	Шестигранная гайка, M4	1
98	Вытяжной Стержень	1
99	Винт с цилиндрической головкой, M6x16мм	14
100	Винт с крестообразным шлицем, M6x30mm	2
101	Винт с крестообразным шлицем, M6x10mm	7
102	Отвертка	1
103	Шестигранный ключ, 6mm	1
104	Гаечный ключ	1
105	Шестигранная гайка, M6	2
106	PU Проставка	2
107	Вставка	1
108	Шарикоподшипник, 6001RS	1
109	Противовес	3
110	Втулка Подшипника	1
111	Винт с цилиндрической головкой, M4x12мм	3
112	Шайба, $\varnothing 12 \times \varnothing 3.5 \times 1$ мм	2
113	Винт с крестообразным шлицем, ST3.0x12mm	2
114	Магнит	1
115	Предупреждающий Знак	1
116	Амортизатор стоппера	2
117	Винт с цилиндрической головкой, M8x20мм	2
118	Кронштейн стоппера	1
119	Руководство Пользователя	1
120	Клей EVA	2
121	Стопорная планка с педалью	2
122	Протектор ремня педали	2
123	Винт с крестообразным шлицем, M5x12mm	4
124	Гайка, M6	2