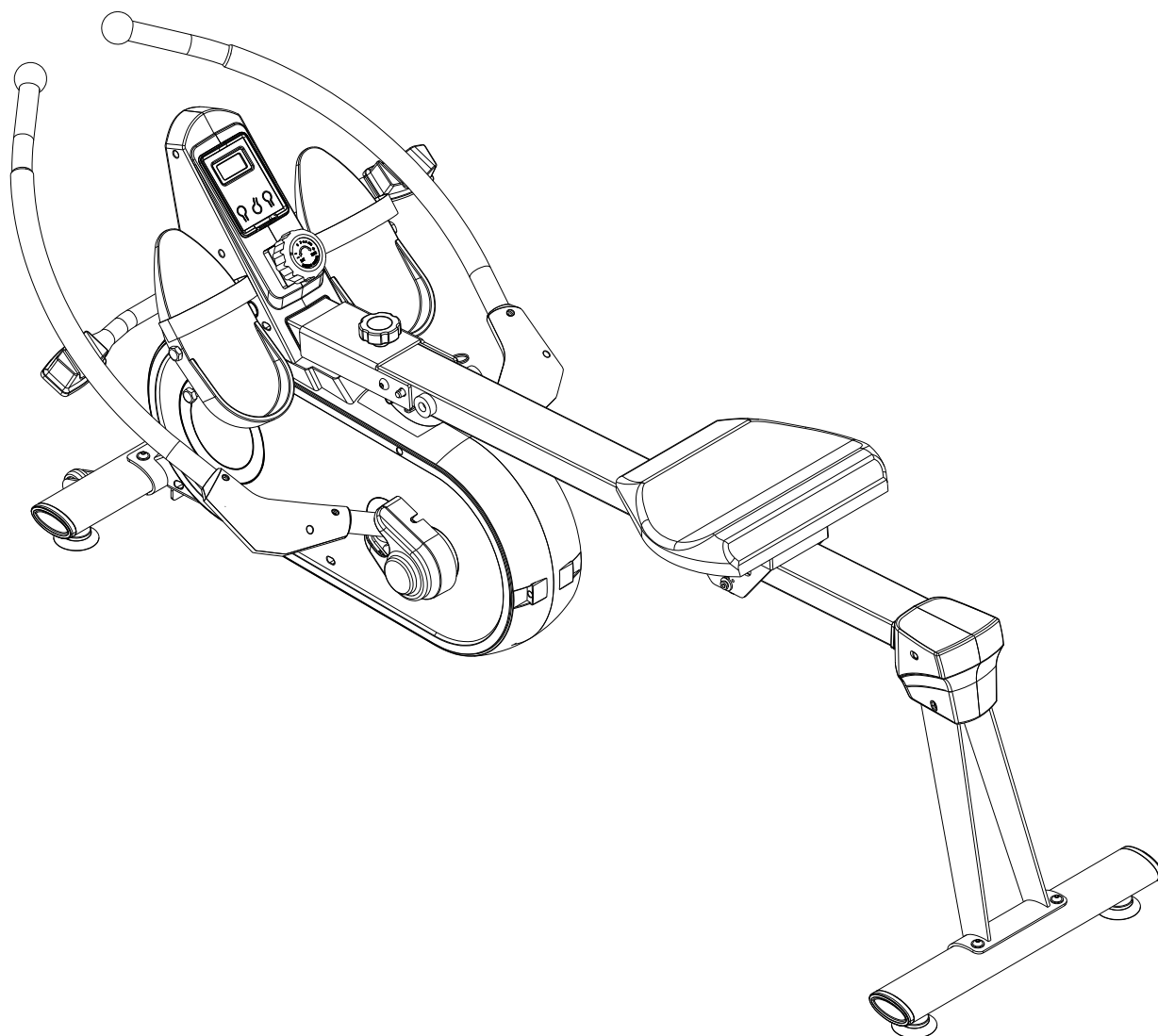


ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР

DFC R8003



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



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

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим Вас за выбор нашего продукта. Для обеспечения вашей безопасности соблюдайте меры предосторожности. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Немаловажным фактором является и своевременное техническое обслуживание тренажёра. Проконтролируйте, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

1. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

2. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

3. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

4. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 2 футов свободного пространства.

5. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования, регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа.

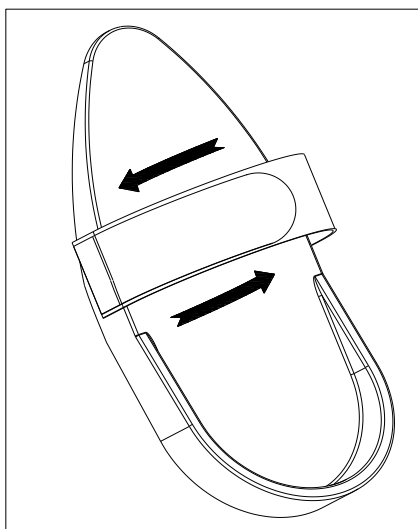
6. Если при сборке или проверке оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром и сообщите вашему представителю о необходимости ремонта.

7. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.

8. Никогда не вставляйте посторонние предметы в движущиеся детали тренажёра.
9. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.
10. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.
11. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра. При необходимости обратитесь за помощью.
12. Храните оборудование в помещении, защищенном от влаги и пыли. Избегайте перегрев или переохлаждение тренажёра, а также сырости, которая может привести к коррозии и повреждению деталей.
13. Используйте тренажёр исключительно в личных целях!

ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ ТРЕНАЖЁРА

❖ РЕГУЛИРОВКА ПЕДАЛЕЙ



Педали тренажёра разработаны таким образом, что их можно отрегулировать под размер ноги пользователя.

Чтобы отрегулировать ремень на педали, отлепите один конец ремешка (со стороны липучки), потянув его вверх, а затем влево.

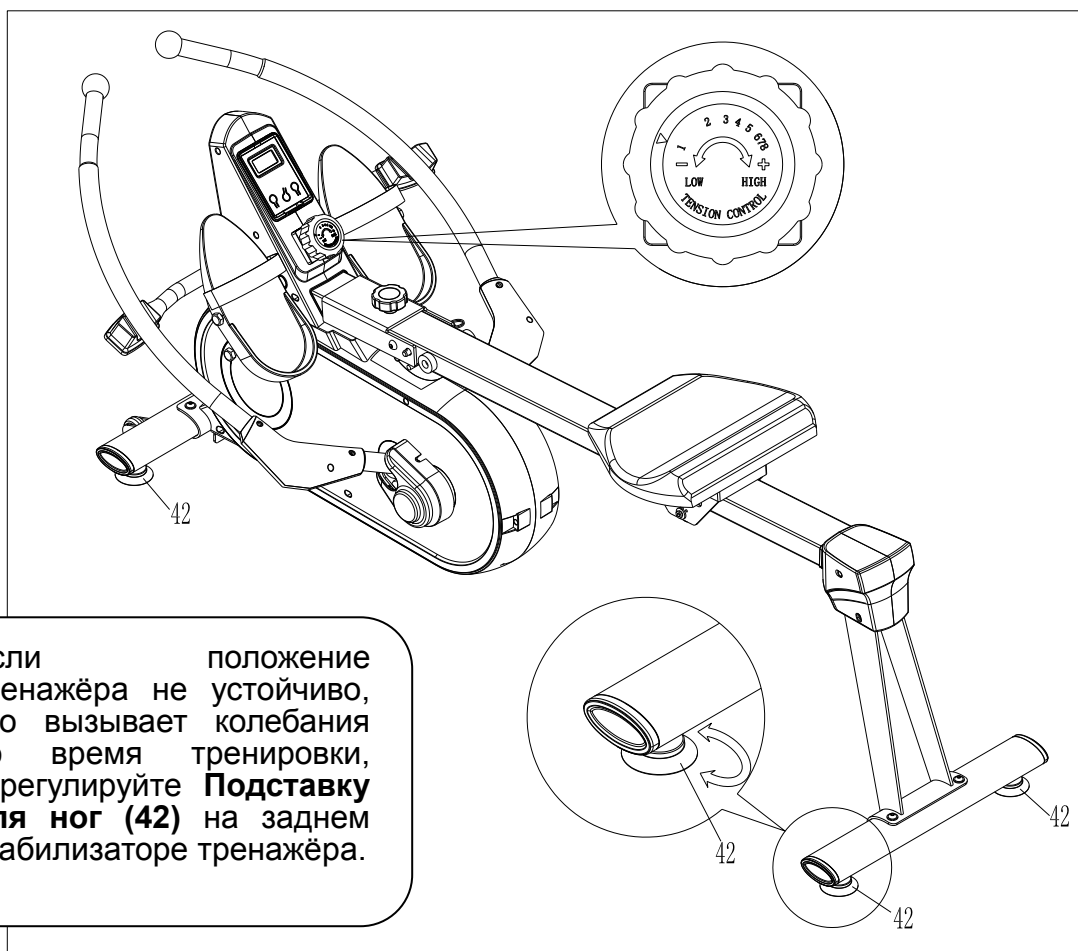
После этого вы можете увеличить длину ремешка, потянув его вправо.

Чтобы затянуть ремень, потяните конец ремешка с липучкой вверх, а затем вправо и вниз, чтобы закрепить его на сетчатой стороне ремня.

❖ РЕГУЛИРОВКА УСТОЙЧИВОСТИ И СОПРОТИВЛЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА

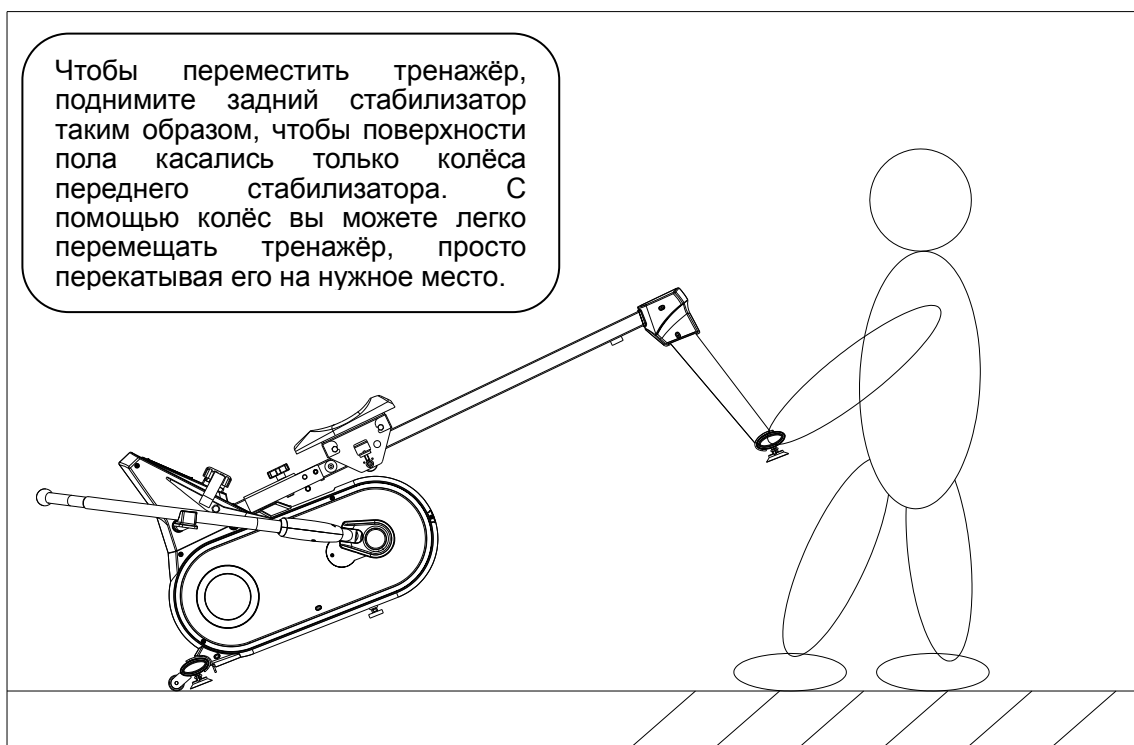
Поверните **Ручку регулировки сопротивления (106)** по часовой стрелке, чтобы увеличить уровень сопротивления. Если вы хотите уменьшить сопротивление тренажёра, поверните ручку против часовой стрелки.

Уровень натяжения варьируется в пределах от 1 до 6, где 1 – самый низкий уровень натяжения, а 6 – самый высокий.

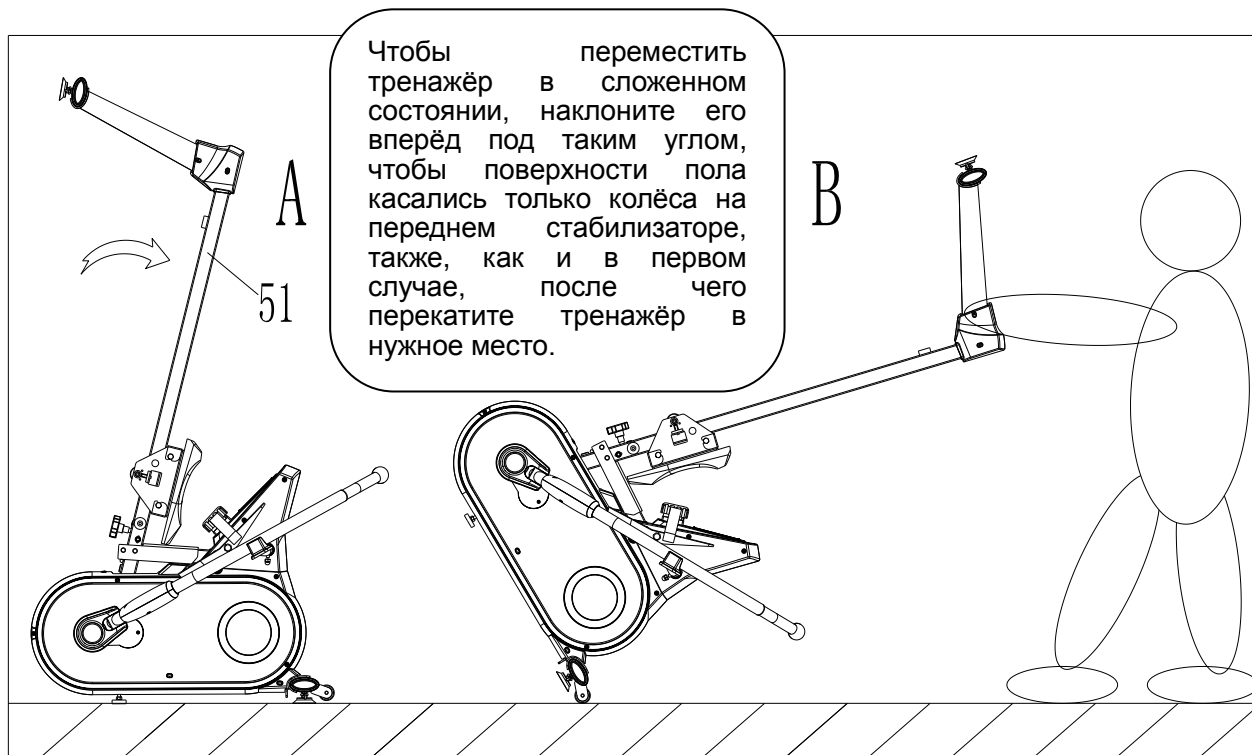


ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ ТРЕНАЖЁРА

❖ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

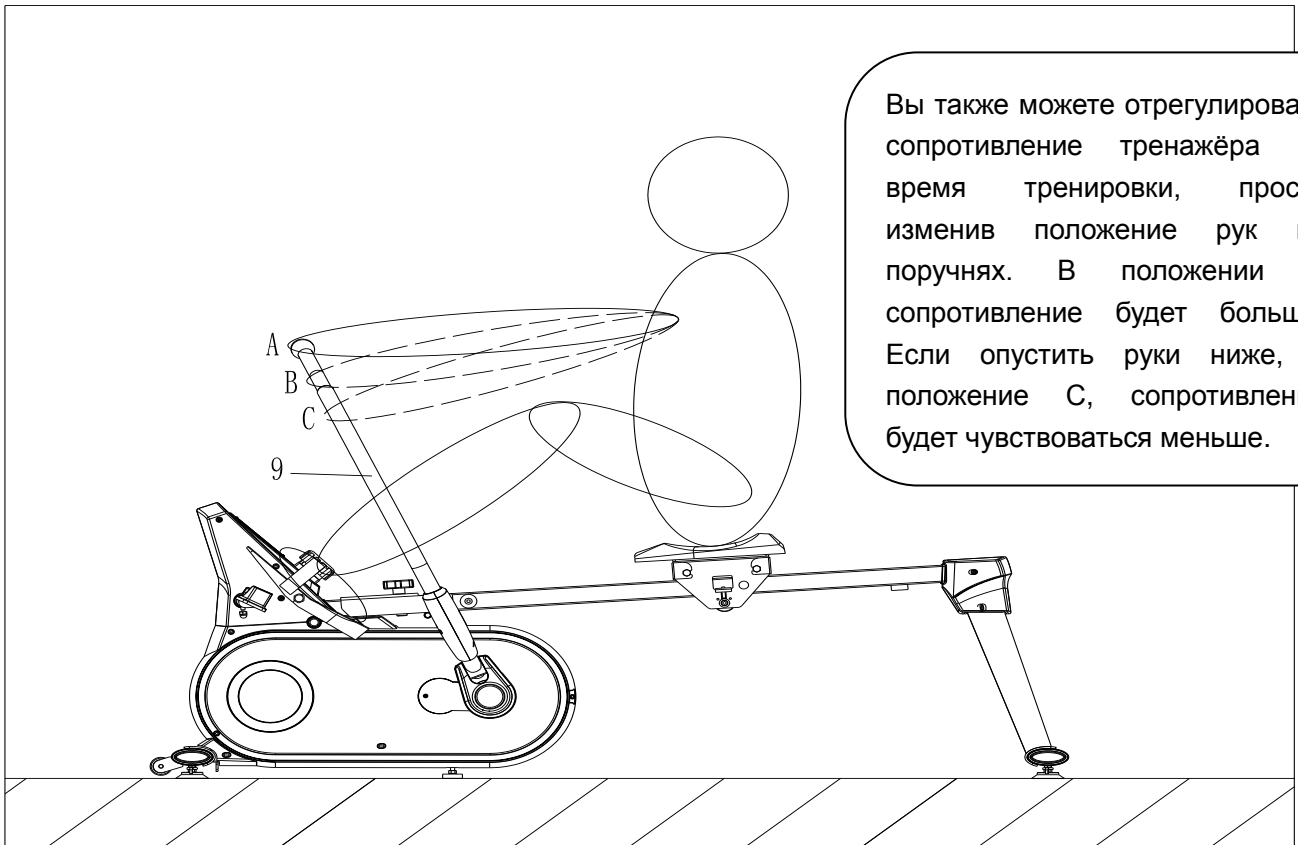


❖ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА В СЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ



ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ ТРЕНАЖЁРА

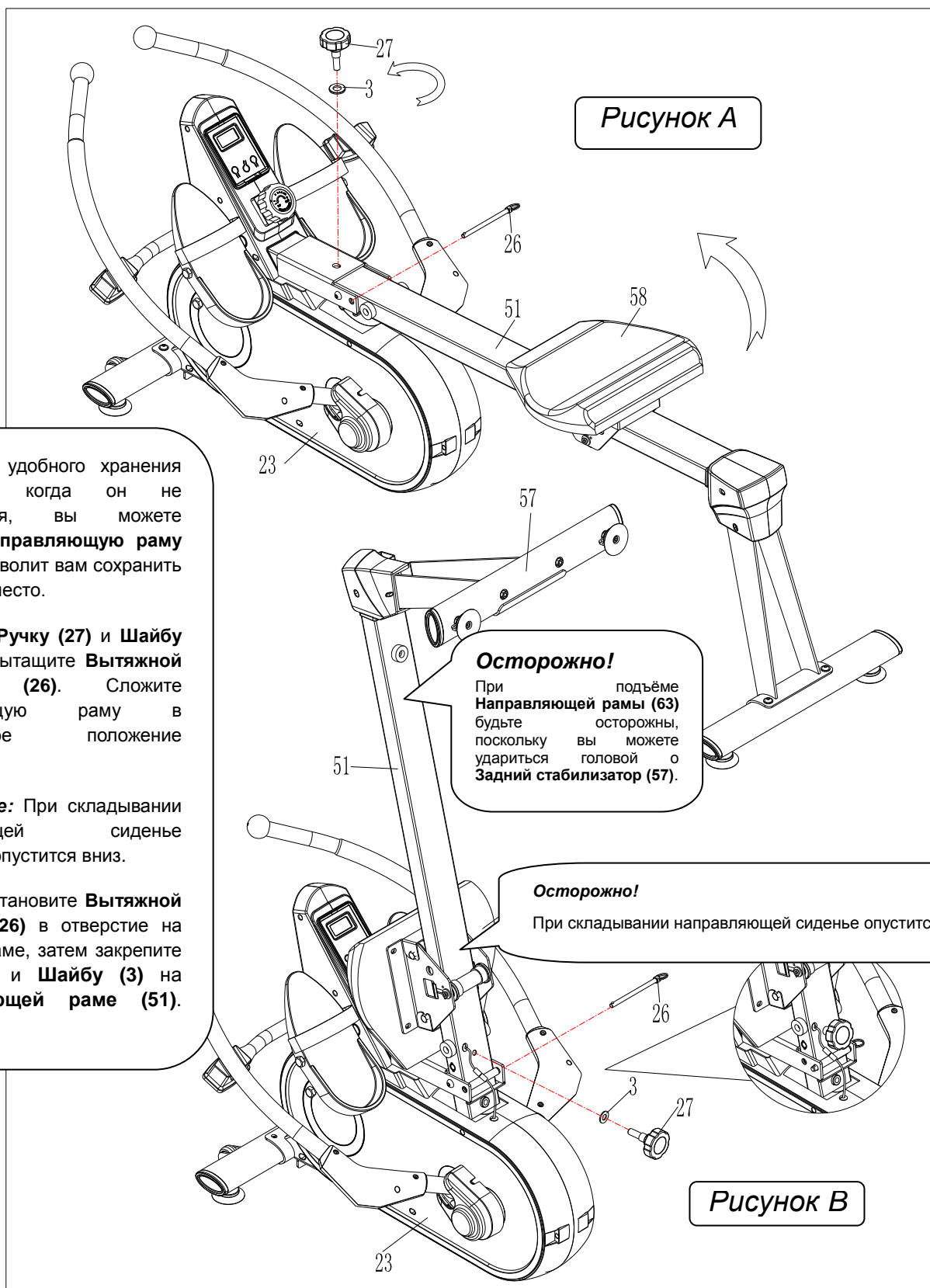
❖ РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ



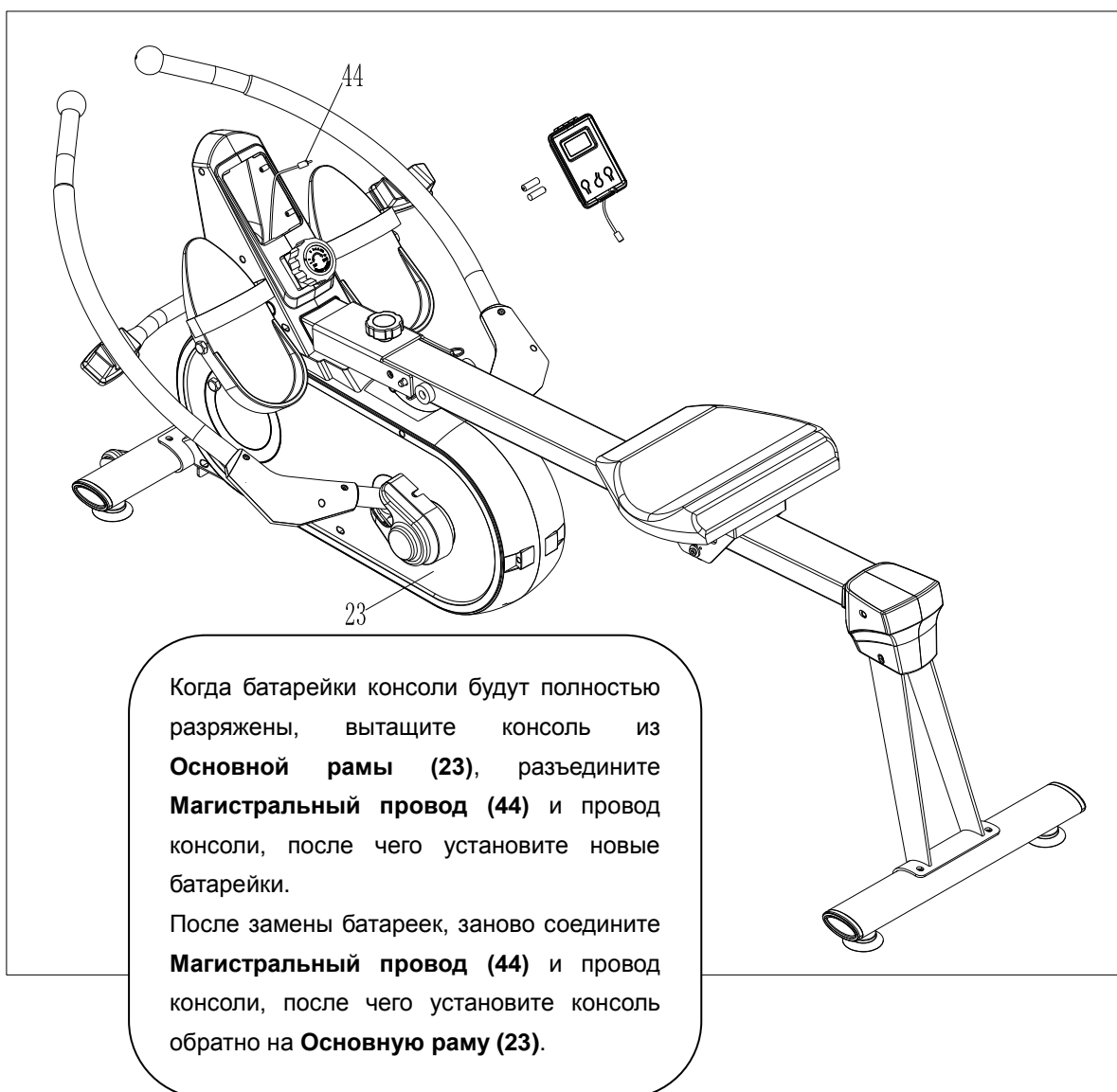
Вы также можете отрегулировать сопротивление тренажёра во время тренировки, просто изменив положение рук на ручьях. В положении А сопротивление будет больше. Если опустить руки ниже, в положение С, сопротивление будет чувствоваться меньше.

ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ ТРЕНАЖЁРА

❖ КАК СЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЁР



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ



ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

1. **РЕЖИМ:** Предназначена для включения консоли и выбора необходимого режима тренировки.
2. **УСТАНОВКА:** Позволяет установить время, количество подходов и количество сожженных калорий во время тренировки (не работает в режиме сканирования).
3. **СБРОС:** Необходима для сброса настроек.



ПОКАЗАТЕЛИ:

1. **SCAN/СКАН:** В режиме сканирования, компьютер будет попеременно отображать следующие показатели: время, кол-во гребков/мин, общее количество гребков и калории. Каждый показатель будет отображаться в течение 4 секунд.
2. **TIME/ВРЕМЯ:** Показывает продолжительность тренировки.
3. **COUNT/ГРЕБКИ:** Показывает текущее количество гребков.
4. **CAL/КАЛОРИИ:** Показывает количество калорий, сжигаемых во время тренировки.
5. **TOTAL COUNT/ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ:** Показывает общее количество гребков за время тренировки.
6. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP / АВТОМАТИЧЕСКИЙ ЗАПУСК/ОСТАНОВКА:**

Если тренажер не используется более 4 минут, то он автоматически выключается. Если вы начинаете заниматься на тренажере или нажимаете любую кнопку, консоль начинает работать.

ОТСЧЁТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ:

Вы можете установить показания продолжительности тренировки, количества гребков или количества сжигаемых калорий, которые во время тренировки будут отсчитываться в обратном порядке.

1. Нажмите кнопку **MODE/РЕЖИМ**, чтобы выбрать данную функцию. Убедитесь, что вы не находитесь в режиме сканирования.
2. Нажмите кнопку **SET/УСТАНОВКА**, чтобы выбрать необходимый параметр для настройки. Чтобы сбросить значение, нажмите кнопку **RESET/СБРОС**.
3. После того, как экран перестанет мигать, начните тренировку. В это время на дисплее консоли будет производиться отсчёт по выбранному параметру.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

<i>ПОКАЗАТЕЛИ</i>	СКАНИРОВАНИЕ	Каждые 6 секунд
	ВРЕМЯ	0:00~99:59 (мин:с)
	ГРЕБКИ	0~9999
	КАЛОРИИ	0.0~999.9~9999 Ккал
	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ	0~9999
ТИП БАТАРЕЕК		2 шт ААА
РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА		32°F ~ 104°F
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ		14°F ~ 140°F