



ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР DFC

Артикул: Row-M-2000

Модель: XKing

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Меры предосторожности

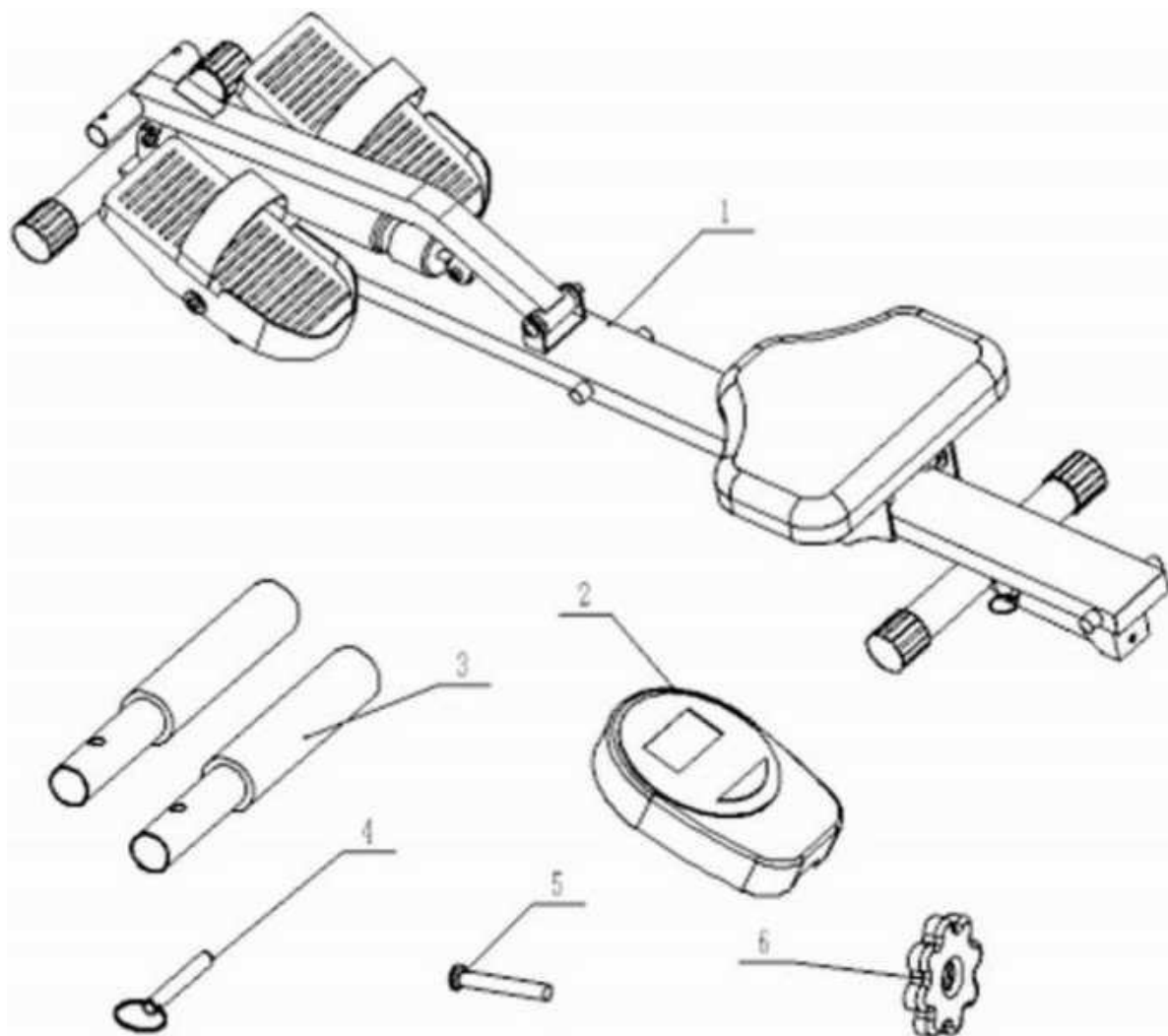
Перед тем, как приступить к сборке и эксплуатации тренажёра, изучите инструкции в руководстве, включая данный раздел по технике безопасности. Следуйте указанным советам и рекомендациям, чтобы избежать травм и повреждений.

1. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность.
2. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
3. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Дети и люди с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре только в присутствии человека, который может оказать им помощь или дать совет.
4. Размещать тренажёр следует на ровную и чистую поверхность. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно находиться не менее 30 сантиметров свободного пространства.
5. Выполняйте осмотр тренажёра перед каждым его использованием – все крепёжные элементы должны быть надёжно затянуты. Регулярно проверяйте тренажёр на наличие признаков повреждения или износа.
6. Дефектные детали подлежат незамедлительной замене. Пока замена детали не будет выполнена, заниматься на тренажёре нельзя.
7. Если во время тренировки вы услышите посторонний шум, немедленно приостановите работу. Не используйте тренажёр до тех пор, пока проблема не будет устранена.
8. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду. Избегайте ношение одежды с аксессуарами, которые могут попасть в подвижные механизмы, а также слишком тесной одежды, ограничивающей ваши движения.
9. Во время занятий крепко держитесь за рукоятки.
10. Обращаем ваше внимание, что из-за внешних факторов показатели пульсометра могут быть неточными. Чрезмерная нагрузка может нанести вред вашему здоровью. Если вы почувствовали слабость, остановите тренировку.
11. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Использование устройства в терапевтических целях, а также в местах общего пользования и тренажёрных залах, не допускается.
12. Максимально допустимый вес пользователя 100кг. Только для домашнего пользования.

ВНИМАНИЕ

1. Не размещайте тренажёр рядом с источником тепла или открытым огнём.
2. Во избежание травм выполняйте разминку в начале тренировки. Это поможет подготовить ваши мышцы к повышенным нагрузкам.
3. Постепенно увеличивайте скорость выполнения упражнений, а также интенсивность и длительность ваших тренировок.
4. Только один человек может заниматься² на тренажёре одновременно.

Перечень деталей

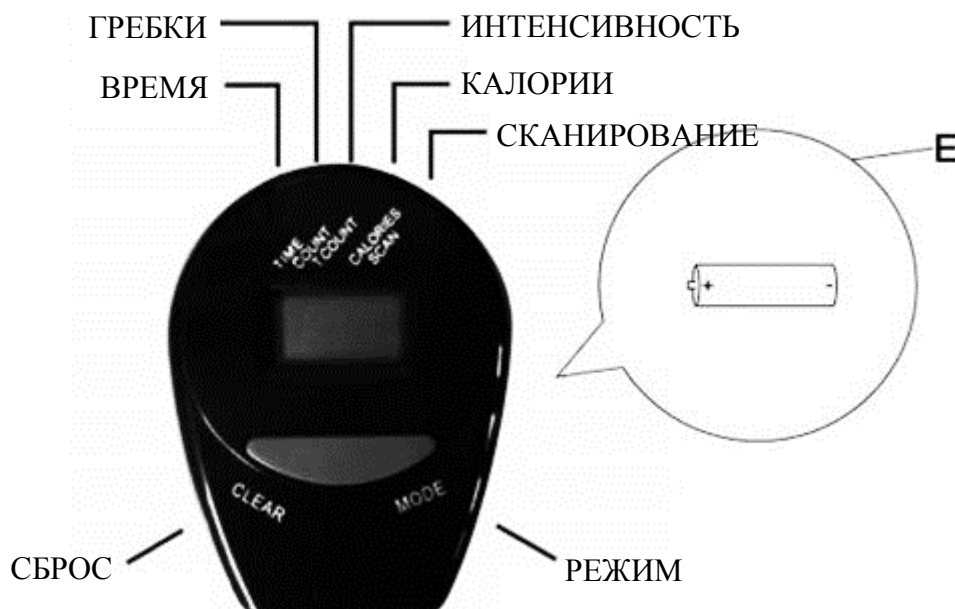


№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	4	Штифт с кольцом 8*50	1
2	Консоль	1	5	Болт с квадратным подголовком 8*50	1
3	Рукоятка	2	6	Гайка-барашек М8	1

Инструкции по работе с консолью

Установка батареек

* Для работы консоли требуется одна батарейка типа “AA” 1,5В (E). Установите батарейку в задний отсек консоли, как показано на рисунке:



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

РЕЖИМ (MODE): Выбор и переключение на желаемую функцию.

СБРОС (CLEAR): Сброс значений параметров тренировки.

ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ:

Устройство включается автоматически, если нажать на любую его кнопку или начать движение на тренажёре. При простое тренажёра более 4-х минут дисплей консоли погаснет, и устройство переключится в спящий режим.

2. СБРОС:

Сброс параметров тренировки производится в двух случаях: при смене батарейки, а также при удержании кнопки СБРОС (RESET) более 3-х секунд.

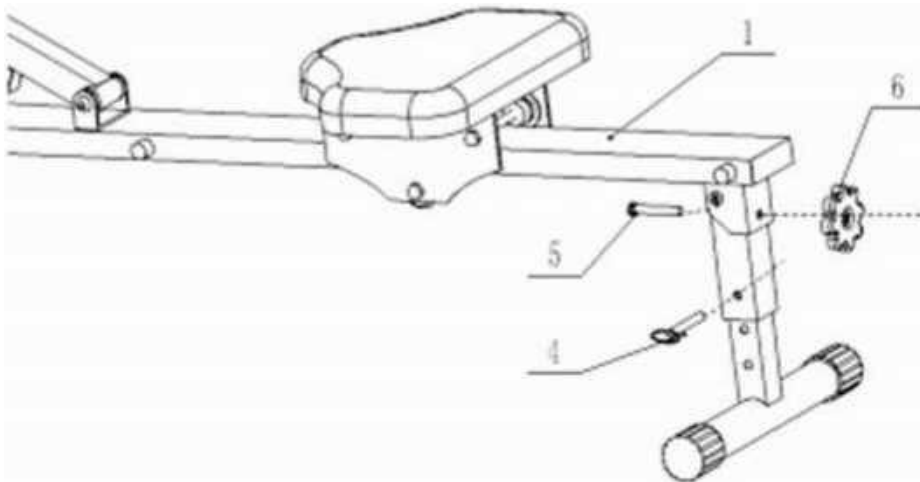
3. ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

Время	Продолжительность тренировки.
Гребки	Количество выполненных гребков.
Интенсивность	Количество гребков в минуту.
Калории	Количество сожжённых калорий.
Режим сканирования	В данном режиме все параметры тренировки отображаются на дисплее поочередно, по 5 секунд каждый.

Инструкции по сборке

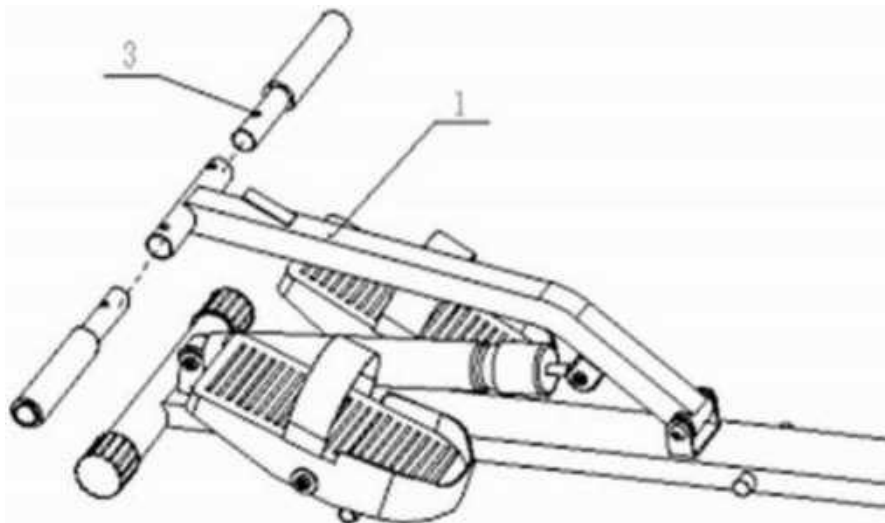
ШАГ 1:

Распакуйте тренажёр, сверьте детали со списком (см. раздел «Перечень деталей»). Убедитесь, что всё в наличии. Сначала раскройте главную раму (1) и поставьте её на пол. Закрепите конструкцию при помощи болта М8*50 (5) и гайки М8. Заднюю часть рамы (1) можно отрегулировать по высоте, установите её на нужную отметку и зафиксируйте при помощи штифта 8*50 (4).



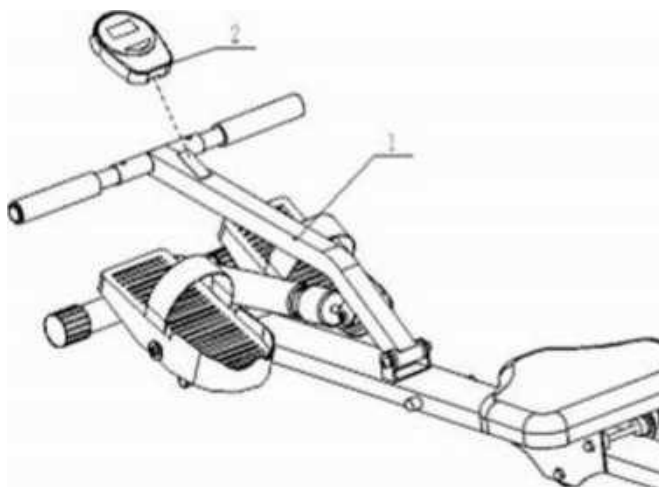
ШАГ 2:

Установите ручки (3) с двух сторон втулки в передней части рамы (1).



ШАГ 3:

Возьмите консоль (2), установите в неё батарейку. Разместите устройство на главной раме (1), как показано на рисунке.



ИНФОРМАЦИЯ ПО ХРАНЕНИЮ ТРЕНАЖЁРА

- а. Выньте батарейку из консоли.
- б. Выкрутите болт из рамы тренажёра.
- в. Сложите тренажёр, затем переведите его в вертикальное положение. Зафиксируйте устройство в сложенном состоянии, чтобы оно не раскрылось случайным образом.