



Impulse HSR007-WX

Лижний гребный тренажер

Керівництво користувача

Зміст

УВАГА

- Перед використанням тренажера, уважно ознайомтеся з цією інструкцією..

ПОКУПЕЦЬ НЕСЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА:

- вивчення та дотримання правил даного посібника користувача.
- інформування та інструктаж усіх осіб, які є як кінцевими користувачами, або належать до обслуговуючого персоналу, про зміст цього посібника в частині належного використання, експлуатації та обслуговування.

Інструкція щодо техніки безпеки _____ 3

Рекомендації зі складання _____ 5

Пам`ятка перед тренуванням _____ 6

Розминка _____ 7

Креслення та список деталей _____ 8

Переміщення тренажера _____ 31

Технічне обслуговування _____ 32

Можливі несправності _____ 33

Інструкція з експлуатації консолі _____ 34

Інструкція щодо техніки безпеки

Перед початком тренування необхідно пройти фізичне обстеження у лікаря. Пам'ятайте, що неправильні або надмірні тренування можуть закінчитися травмами або завдати шкоди здоров'ю. **Щоб уникнути травм або будь-якого каліцтва, уважно прочитайте інструкцію з техніки безпеки, перш ніж приступити до занять.**

1. Уважно ознайомтеся з пунктами, описаними в інструкції та дотримуйтеся їх у процесі експлуатації.
2. Використовуйте тренажер лише за прямим призначенням, описаним в інструкції. Не використовуйте пристрої, не рекомендовані виробником.
3. Тренажер слід встановлювати на рівній стійкій поверхні, залишаючи навколо не менше 60 см вільного простору при повній амплітуді руху складових частин тренажера для забезпечення повного доступу.
4. Простір біля тренажера повинен бути вільним та без перешкод, не встановлюйте тренажер поруч із виступаючими чи гострими предметами, меблями.
5. Будьте обережні, не тримайте руки близько до частин тренажера, що рухаються (каретка, сидіння).
6. З метою безпеки, якщо тренажер не використовується, напрямна тренажера повинна перебувати в горизонтальному положенні.
7. Не підпускайте дітей, а також осіб з обмеженими здібностями до тренажера. Підлітки повинні тренуватись під наглядом тренера.
8. Щоб уникнути травм та каліцтв, даний тренажер не повинні використовувати інваліди, особи з обмеженими здібностями, з порушеннями органів чуття, а також особи без досвіду використання та необхідних для цього знань. Не підпускайте дітей до тренажера.
9. Забороняється тренуватися у алкогольному чи наркотичному сп'янінні.
10. Пам'ятайте, що неправильні або надмірні тренування можуть закінчитися травмами або завдати шкоди здоров'ю. Якщо під час тренування Ви відчули неприємні відчуття чи біль, припиніть тренування та зверніться до лікаря.
11. Одночасно на тренажері може займатися лише одна людина. Для тренування одягайте відповідний спортивний одяг та взуття. Не одягайте занадто широкий або довгий одяг, щоб уникнути попадання кінців одягу в механізм тренажера.
12. При використанні тренажера у конфігурації «Лижі» завжди стійте в межах U-подібної нижньої опори.
13. Вбудований приймач пульсу не відноситься до категорії медичного обладнання. Даний приймач призначений лише для зчитування пульсу під час фізичних вправ і визначення середнього показника ЧСС.
14. Ніколи не використовуйте неправильно зібране обладнання, а також якщо на ньому є видимі пошкодження або тренажер працює некоректно. Зверніться до сервісного центру для експертизи та виправлення пошкодження.
15. Щоб уникнути передчасного зносу деталей та запобігання поломці тренажера, необхідно регулярно проводити технічне обслуговування. Догляд за тренажером має проводити кваліфікована людина.
16. Не засмічуйте вентиляційні отвори тренажера, стежте, щоб вони були чистими та без сторонніх предметів (пуху, пилу, волосся). Не тримайтеся за стійку консолі.

Інструкція щодо техніки безпеки

17. Завжди перевіряйте обладнання та троси перед експлуатацією. Переконайтеся, що всі кріплення безпечні та перебувають у придатному стані.

18. Тренажер призначений для тренувань у закритому приміщенні, не використовуйте тренажер на відкритому повітрі. Забороняється експлуатувати тренажер в зонах розпилення аерозолів.

19. При необхідності відрегулюйте компенсатори нерівності підлоги для стабілізації тренажера, надавши йому стійке положення.

20. Максимальна вага користувача не повинна перевищувати 120 кг.

Запобіжні засоби під час складання

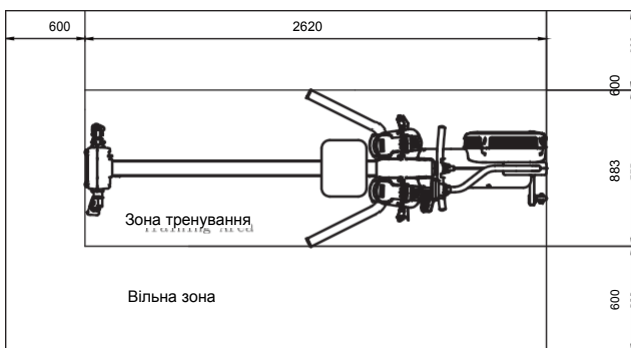
Ознайомтеся уважно з етапами складання, описаними в інструкції та дотримуйтеся їх у суворій послідовності. Не рухайте тренажер поодиночі.

Складання та експлуатація обладнання повинні проводитися на твердій рівній поверхні. Під час складання тримайте деталі тренажера подалі від стін та меблів.

Необхідна площа для розміщення тренажерів (вкл. зони безпеки).

Малюнок «Вигляд зверху» показує габаритні розміри тренажера та вільну зону. При розстановці тренажерів необхідно враховувати амплітуду руху частин тренажера і людини, що займається на ньому, а також забезпечити необхідну зону безпеки та зону для пересування.

Область тренування та вільна зона.



Характеристики

Клас: SB

Максимальна вага користувача: 150 кг/ 330 ф.

Габарити у горизонтальному положенні (ДхШхВ): 2620*810*1060 мм

Габарити у вертикальному положенні (ДхШхВ): 1360*810*2140 мм

Необхідна площа (ДхШ): 2620*883 мм

Вага нето: 66.5 кг/ 147ф.

Рекомендації щодо складання

Для монтажу обладнання виробник рекомендує звернутися до професійних збирачів.

Приблизний час збирання тренажера становить 2 години. Якщо ви збираєте самостійно, це займе більше часу. Складання повинно здійснюватися двома людьми, з метою безпеки не збирайте тренажер поодиноці.

Після складання перевірте, чи правильно працюють всі частини тренажера. У разі виникнення неполадок, спочатку перевірте правильність складання згідно з інструкцією, за умови, якщо складання було самостійним. Якщо проблему не вдалося вирішити, зверніться до офіційного представника. При зверненні до сервісної служби слід назвати серійний номер тренажера. Перевірте всі деталі, перш ніж почати складання.

До остаточного складання тренажера не рекомендується затягувати болти занадто сильно. Будьте уважні при складанні, дотримуйтесь послідовності зборки згідно з інструкцією.

Загальні рекомендації під час складання

Уважно зрівняйте список деталей із фактичними деталями, що знаходяться у заводській упаковці. При замовленні запасних частин використовуйте номер деталі та опис із інструкції. Для замовлення запчастин необхідно звернутися до офіційного представника.

Вимоги до приміщень під час проведення робіт з монтажу та експлуатації спортивного обладнання.

Приміщення має бути чисте, сухе, вільне від будівельного та іншого сміття, а також перешкод, що заважають або утруднюють переміщення обладнання та його монтаж, приміщення повинно мати штучне освітлення.

Тренажери повинні збиратися і використовуватися на рівній, стійкій поверхні, далеко від предметів, що нагріваються. Забороняється складання та використання тренажерів на відкритому повітрі, поза приміщенням. Не рекомендується складання та використання тренажерів у приміщенні, де є пил, будівельний пил або ведуться будівельні роботи.

Навантаження на покриття

Покупець самостійно визначає місце встановлення обладнання у погодженому приміщенні з урахуванням ваги кожної одиниці обладнання та сумарної ваги обладнання під час здійснення монтажу. Підсумкова вага обладнання повинна включати вагу нетто тренажера і вагу користувача, що займається на ньому.

Пам'ятка перед тренуванням

Багатофункціональний гребний тренажер відповідає міжнародним стандартам якості та безпеки. Перед початком будь-яких фітнес-тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що неправильні або надмірні тренування можуть закінчитися травмами або завдати шкоди здоров'ю.

Регулярні тренування на кардіо тренажерах підвищують витривалість тіла, зганяють жирові утворення та надають зміцнюючу дію на серцево-судинну систему організму.

Пам'ятка перед тренуванням

Перед тренуванням проконсультуйтеся з фітнес-тренером або лікарем. Розминка перед тренуванням допомагає привести м'язи до тонусу. Якщо є обмеження щодо здоров'я, необхідно узгодити режим тренування з вашим лікарем. Тренуйтеся лише під наглядом тренера. Якщо відчули запаморочення чи нудоту, негайно припиніть тренування.

Інструкція

- Розминка перед тренуванням допомагає привести м'язи до тонусу.
- Якщо є обмеження щодо здоров'я, необхідно погодити режим тренування з вашим лікарем. Тренуйтеся лише під наглядом тренера.
- Якщо відчули запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування.
- Тривалість тренування, що рекомендується, 30 хвилин.
- У разі недотримання правил експлуатації та догляду, тренажер автоматично знімається з гарантії.
- Перед використанням перегляньте цю інструкцію
- Своєчасне обслуговування продовжує термін служби тренажера
- Здійснюйте щоденний огляд тренажера та рухомих деталей
- Не переміщуйте тренажер поодиноці

Розминка

Увага! Перед початком тренування проконсультуйтеся з лікарем або фітнес-тренером. Рекомендується для користувачів віком від 35 років або якщо є проблеми зі здоров'ям.

Розминка дозволяє привести м'язи в тонус, надати їм більшої еластичності, посилити кровообіг, знизити ризик небажаних травм. Перед початком бігу рекомендується зробити кілька вправ на розтяжку тривалістю 5-10 хвилин. На малюнку нижче представлено кілька вправ на розтяжку. Для повного розігріву м'язів необхідно виконати кожен вправу 3 рази.

ТОРКАННЯ КІНЧИКІВ - РОЗТЯГУВАННЯ

Встаньте, трохи зігніть ноги в колінах і повільно нахилитесь вперед. Розслабте спину та плечі, спробуйте руками торкнутися пальців ніг. Дорахуйте до 15-ти, потім випряміться. Це допоможе розтягнути стегна, підколінні сухожилля та спину.

РОЗТЯГУВАННЯ БІЦЕПСУ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, витягніть ногу вперед. Другу ногу зігніть та підтягніть стопу до внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Спробуйте руками торкнутися пальців ніг. Дорахуйте до 15-ти, потім розслабтеся. Це допоможе розтягнути стегна, нижню частину спини та пах.

М'ЯЗИ ГОЛЕНІ-РОЗТЯГУВАННЯ

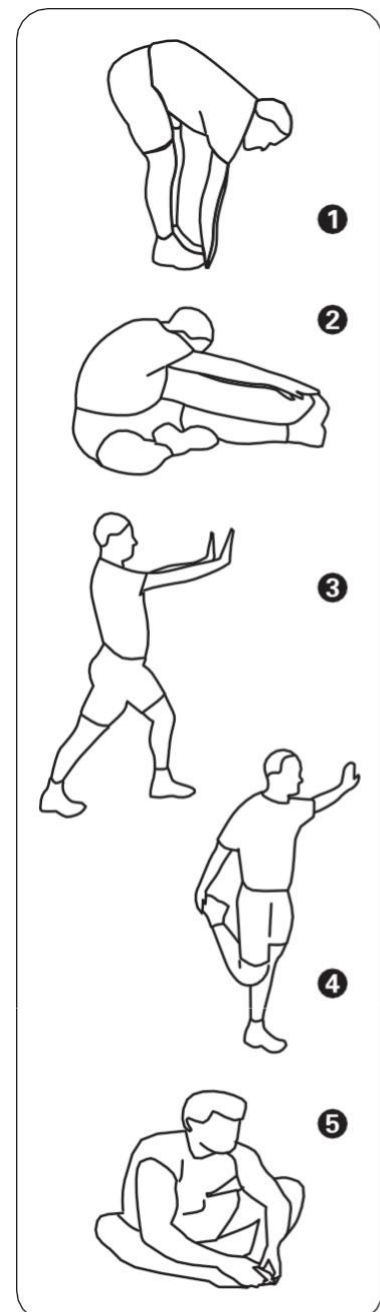
Поставте одну ногу вперед, трохи зігнувши в коліні. Обіпріться руками на стіну, трохи нахилитесь вперед. Друга нога має бути прямою і трохи відставлена назад. У цьому положенні згинайте виставлену вперед ногу. Дорахуйте до 15-ти, потім розслабтеся. У процесі виконання вправи також Ви можете трохи зігнути відставлену назад ногу. Це допоможе розтягнути литкові м'язи, сухожилля на кісточках.

РОЗТЯГ ЧОТИРЕХГОЛОВОГО М'ЯЗА

Обіпріться рукою до стіни для рівноваги, підійміть одну ногу і вхопіть її вільною рукою. Підтягніть п'яту якомога ближче до сидниці. Дорахуйте до 15-ти, потім розслабтеся. Це допоможе розтягнути чотириголовий м'яз та м'язи стегна.

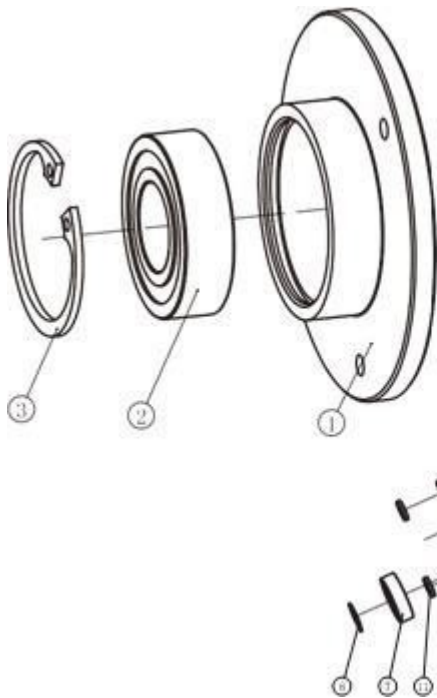
РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, з'єднайте стопи ніг разом, коліна відведіть убік. Підтягніть стопи до паху. Дорахуйте до 15-ти, розслабтеся. Це допоможе розтягнути чотириголовий м'яз і внутрішню поверхню стегна.

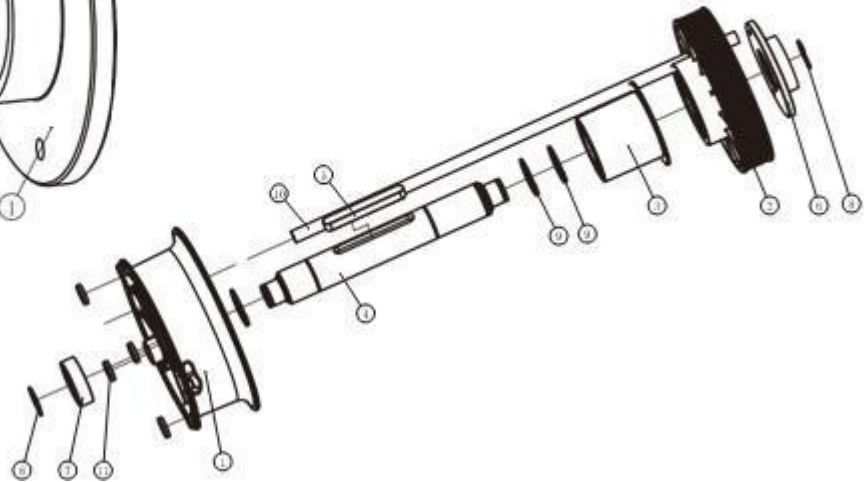


Креслення та список деталей

Підшипник у зборі



Шків тягового ремня у зборі

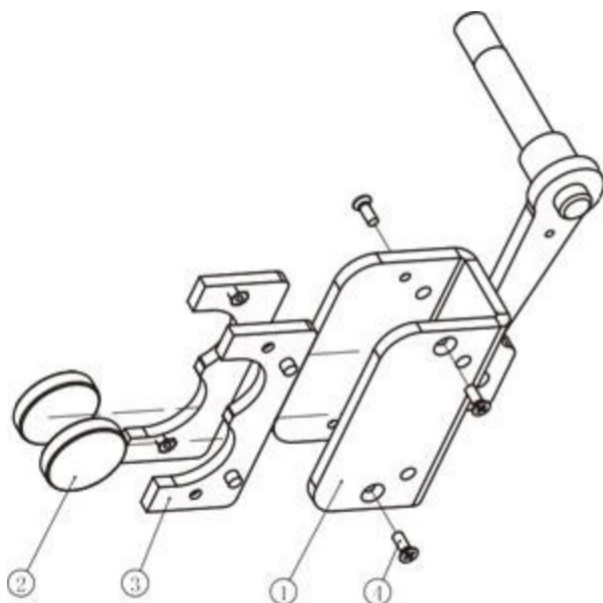


№	Номер деталі	Артикул деталі	Описе	К-ть
1	1.2.7.1	IS4001900	Тримач підшипника	1
2	1.2.7.2	GB2766003-2RSC3NBK	Підшипник 6003	1
3	1.2.7.3	GB893.135FH12	Стопорне кільце	1

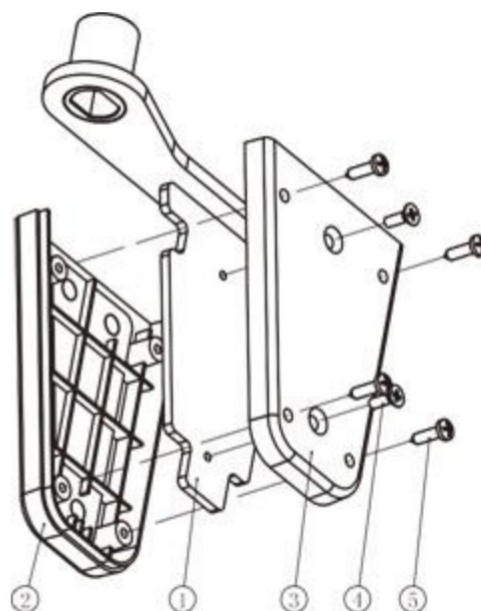
№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	1.2.1	SR77000	Шків ремня 1	1
2	1.2.2	SR72200ASSY	Шків привідного ремня	1
3	1.2.3	SR78500	Шків ремня 2	1
4	1.2.4	SR71800	Вісь	1
5	1.2.5	SR710500	Шпонка	1
6	1.2.6	SR71900ASSY	Підшипник у зборі	1
7	1.2.7	GB2766003-2RSC3NBK	Підшипник 6003	1
8	1.2.8	GB94.117FH12	Зовнішнє стопорне кільце Ф17	2
9	1.2.9	GB894.125FH12	Зовнішнє стопорне кільце Ф25	3
10	1.2.10	SR717500	Поворотний шнур	1
11	1.2.11	IE951814700	Магніт	4

Креслення та список деталей

Тримач магніту в зборі



Перемикач в зборі

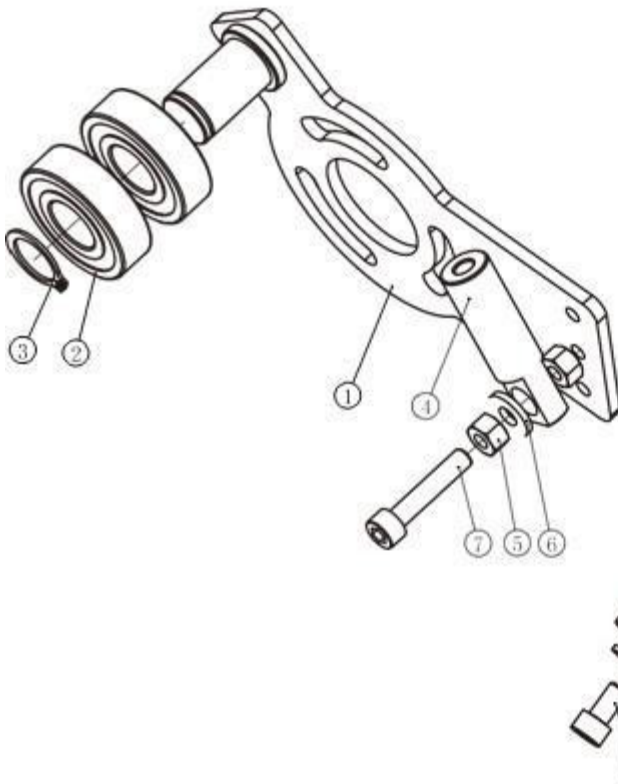


№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	1.5.1	SR71900	Тримач магніту	1
2	1.5.2	GR500A0900	Магніт	4
3	1.5.3	GR5002000G	Фіксатор	2
4	1.5.4	GB819M3*8DS2	Гвинт М3*8	4

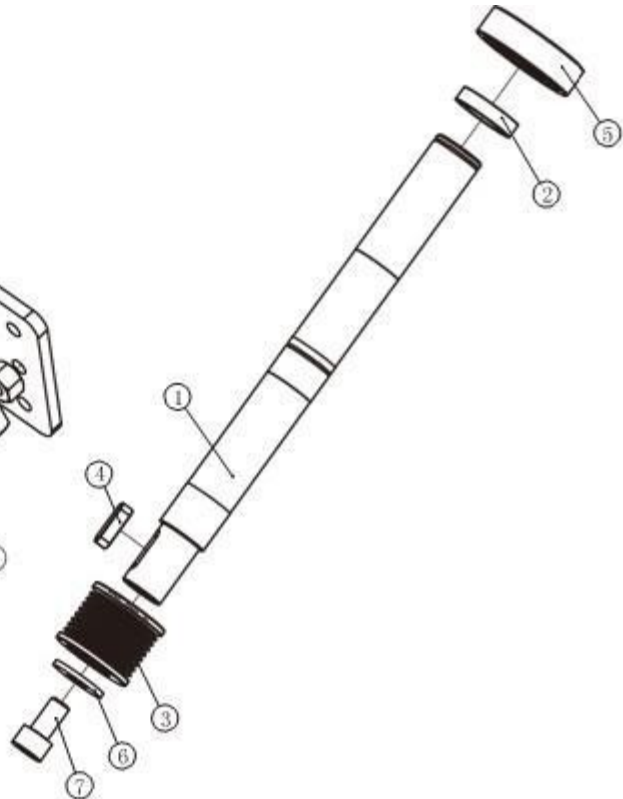
№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	1.7.1	SR79500	Перемикач	1
2	1.7.2	SR717200	Передній чохол	1
3	1.7.3	SR76800	Задній чохол	1
4	1.7.4	GB819M4*12DS2	Гвинт з потайною голівкою	2
5	1.7.5	GB845ST4.2*16DHS	Гвинт 4.2*16	4

Креслення та список деталей

Натягувач ремня в зборі



Вісь вентилятора в зборі

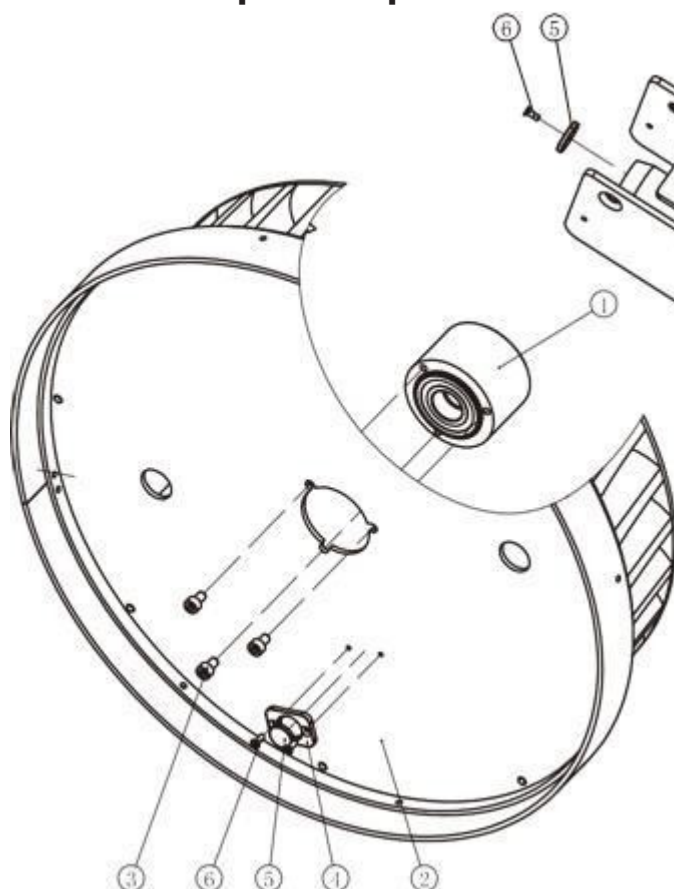


№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	1.4.1	SR73100	Рама натягувача	1
2	1.4.2	GB2766203-2RSC3NBK	Підшипник 6203	2
3	1.4.3	GB894.117FH	Стопорне кільце Ф17	1
4	1.4.4	TBT0800	Гайка	1
5	1.4.5	GB41M6DS2	Гайка М6	2
6	1.4.6	DQ6DS2	Шайба Ф6	1
7	1.4.7	GB70M6*30DS4	Болт М6*30	1

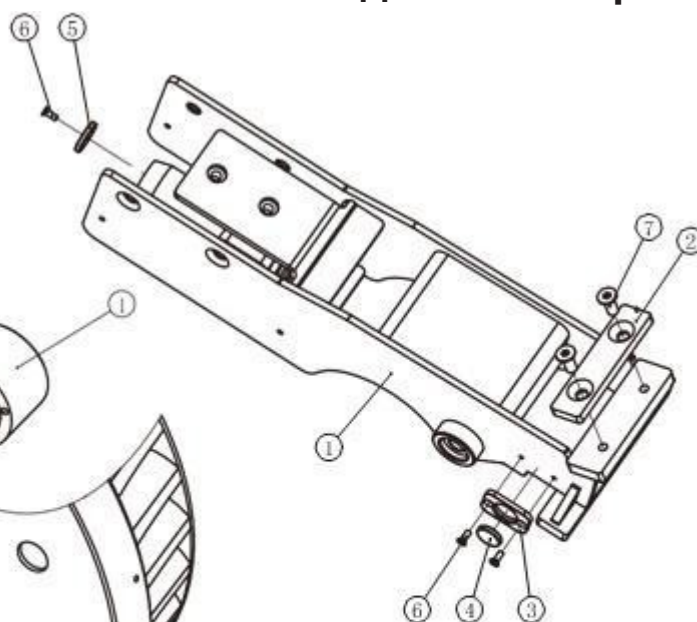
№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	1.9.1	SR72600	Вісь	1
2	1.9.2	SR72900	Шайба	1
3	1.9.3	SR73000	Шків привідного ремню	1
4	1.9.4	SR713700	Шпонка	1
5	1.9.5	GB2766004-2RSC3NBK	Підшипник 6004	1
6	1.9.6	DQ8DHS2A	Шайба Ф8	1
7	1.9.7	GB70M8*15DS2	Болт М8*15	1

Креслення та список деталей

Вентилятор в зборі



Механізм складання в зборі



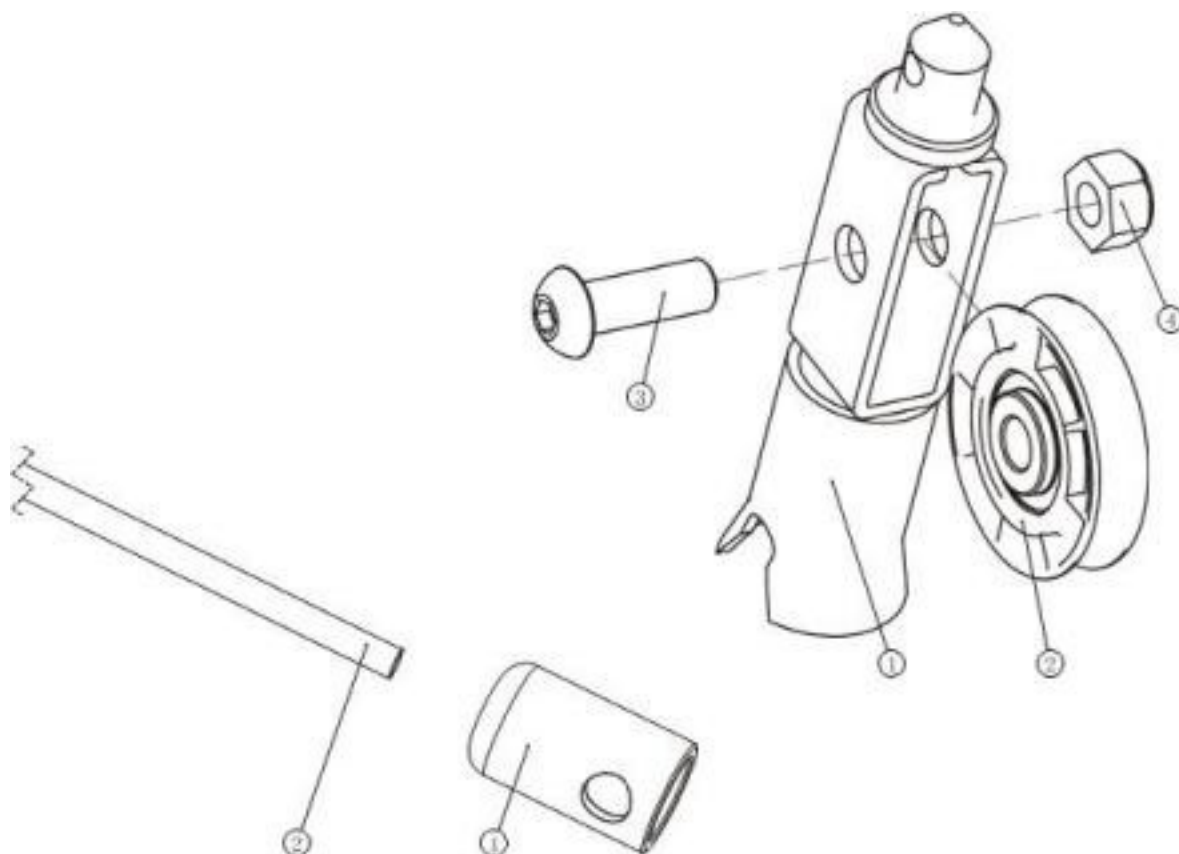
№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	1.3.1	SR72501ASSY	Тримач підшипника	1
2	1.3.2	SR72502ASSY	Вентилятор	1
3	1.3.3	GB70M5*8DS4	Гвинт М5*8	3
4	1.3.4	SR76500	Тримач магніту	1
5	1.3.5	IE951814700	Магніт	1
6	1.3.6	GB819M3*8DS2	Гвинт М3*8	2

№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	1.8.1	SR71000	Механізм складання	1
2	1.8.2	SR71100	Накладка	1
3	1.8.3	SR76500	Тримач магніту	1
4	1.8.4	IE951814700	Магніт	1
5	1.8.5	SR78400	Шайба	1
6	1.8.6	GB819M3*8DS2	ГвинтМ3*8	3
7	1.8.7	CNLM6*15DS2	Гвинт М6*15	2

Креслення та список деталей

Трос горизонтальної тяги

Блок троса в зборі



№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	1.11.1	SR719000	Наконечник троса	1
2	1.11.2	SR717300	Трос	1

№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	1.12.1	SR7B0900	Тримач шків	1
2	1.12.2	SR79900	Шків	1
3	1.12.3	PNLM10*30DS2	Болт M10*30	1
4	1.12.4	NM10DS2	Гайка M10	1

Креслення та список деталей

Основна рама

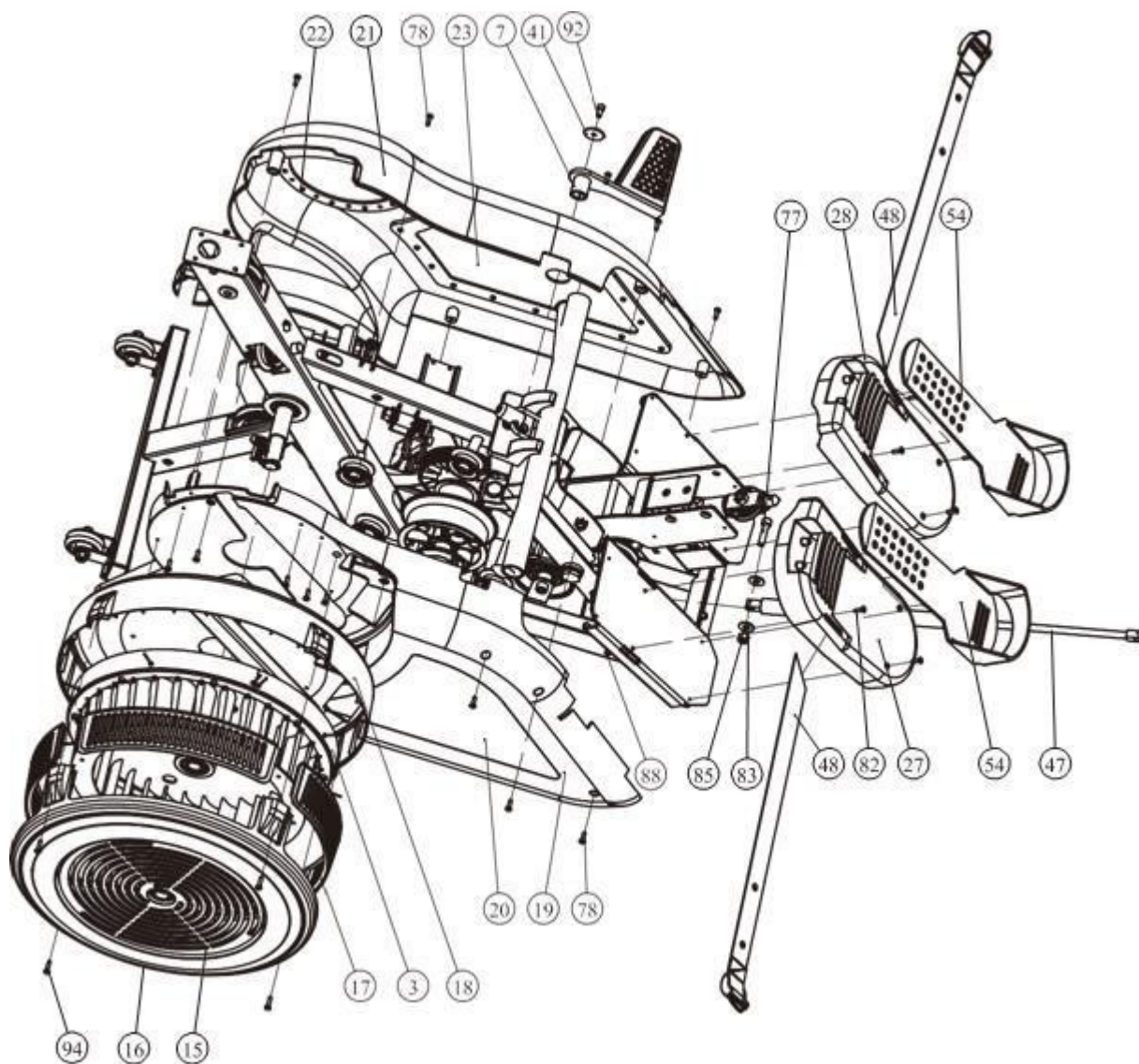
№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	1.1	SR70100	Основна рама	1
2	1.2	SR71800ASSY	Шків тягового ременя в зборі	1
3	1.3	SR72500ASSY	Вентилятор в зборі	1
4	1.4	SR73100ASSY	Натягувач ременя в зборі	1
5	1.5	SR70500ASSY	Тримач магніту в зборі	1
6	1.6	SR71300	Стопор	1
7	1.7	SR70700ASSY	Перемикач в зборі	1
8	1.8	SR71000ASSY	Механізм складання в зборі	1
9	1.9	SR73200ASSY	Вісь вентилятора в зборі	1
10	1.10	SR72900ASSY	Рукоятка в зборі	1
11	1.11	SR73000ASSY	Трос горизонтальної тяги	1
12	1.12	SR72400ASSY	Блок троса в зборі	1
13	1.13	SR77000ASSY	Датчик руху	1
14	1.14	SR76400ASSY	Датчик руху 2	1
15	1.15	SR74900	Решітка вентилятора А	1
16	1.16	SR78600PBLC	Кожух вентилятора А	1
17	1.17	SR75000	Решітка вентилятора В	4
18	1.18	SR75100	Кожух вентилятора В	1
19	1.19	SR74400	Основний кожух лівий	1
20	1.20	SR74600	Декоративна вставка ліва	1
21	1.21	SR74500	Основний кожух правий	1
22	1.22	SR78700PBLC	Правий круглий кожух	1
23	1.23	SR75200	Декоративна вставка права	1
24	1.24	SR74000	Центральний кожух	1
25	1.25	SR76900	Тримач рукоятки	1
26	1.26	SR76300	Декоративний кожух	1
27	1.27	SR75700	Лівий кожух педалі	1
28	1.28	SR75800	Правий кожух педалі	1
29	1.29	SR77600	Направляючий ролик	5
30	1.30	SR715800	Втулка	2
31	1.31	SR72400	Пружина	1
32	1.32	SR716400	Регулювальний гвинт	1
33	1.33	SR717000	Трос	1
34	1.34	SR716900	Втулка 2	1
35	1.35	SR714800	Запобіжна пластина	1
36	1.36	PNLM5*15DS20	Гвинт M5*15	3
37	1.37	SR715600	Мідна втулка	6
38	1.38	SR71500	Шайба	1
39	1.39	SR716100	Пружина	1
40	1.40	SR716200	Фіксуєча пластина	1
41	1.41	SR716300	Заглушка	1
42	1.42	SR76900ASSY	Датчик руху 3	1
43	1.43	SR71200	Болт M12	2
44	1.44	SR73300	Проставка 1	2
45	1.45	SR73400	Проставка 2	1
46	1.46	SR715100	U-подібний хомут	1
47	1.47	SR72700	Газова пружина	1

Креслення та список деталей

Основна рама

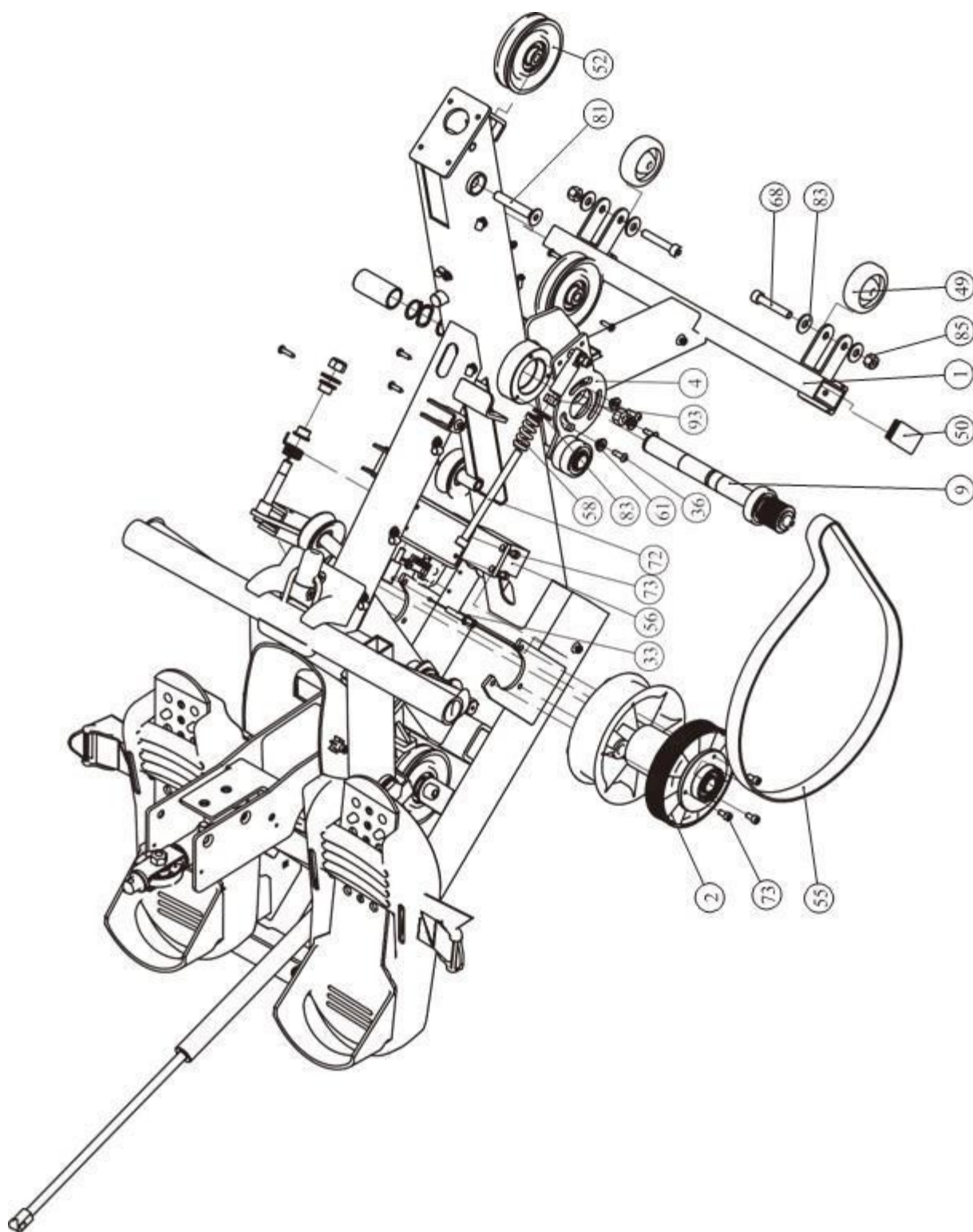
№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
48	1.48	SR716800	Ремінь педалі	2
49	1.49	DP86703100V1	Поліуретановий ролик	2
50	1.50	BNH0008	Заглушка	2
51	1.51	DC1600A9200	Педаль	2
52	1.52	SR79800	Малий шків	5
53	1.53	V37100	V - подібний шків	1
54	1.54	IS4005100	Регулювальна пластина	2
55	1.55	DXD951J8A	Полікліновий ремінь	1
56	1.56	D46-C	Мотор-редуктор	1
57	1.57	SR713800	Фіксуєча пластина	1
58	1.58	TBT1800	Пружина	1
59	1.59	DQXK14	U-подібна кліпса	12
60	1.60	ECU7P3500	Пластикові шайби	23
61	1.61	RU7004800	Втулка	3
62	1.62	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка	2
63	1.63	GB17880.5M8*16.5DCS17	Гайка	2
64	1.64	BXDQ26*20*1.5	Пружина шайби	1
65	1.65	GB894.120FH12	Зовнішнє стопорне кільце Ф20	2
66	1.66	GB894.118FH12	Зовнішнє стопорне кільце Ф18	2
67	1.67	GB2766004-2RSC3NBK	Підшипник 6004	1
68	1.68	GB70M8*45DHS20	Болт М8*45	2
69	1.69	GB70M10*20DS20NL	Болт М10*20	5
70	1.70	GB70M10*40DS20	Болт М10*40	2
71	1.71	L300MX43025-SMY-12	Фіксатор дроту	1
72	1.72	GB70M8*115*50DS20	Болт М8*115	1
73	1.73	GB70M5*10DS4	Гвинт М5*10	10
74	1.74	GB70M8*30FH21NL	Болт М8*30	2
75	1.75	GB70M6*20DS4NL	Болт М6*20	2
76	1.76	GB70M10*115*115DHS18	Болт М10*115	2
77	1.77	GB70M8*35DHS20	Болт М8*35	1
78	1.78	GB845ST4.2*16DHS	Гвинт 4.2*16	36
79	1.79	GB818M4*12DS2	Гвинт М4*12	11
80	1.80	GB5780M10*185DS2	Болт М10*185	1
81	1.81	CNLM10*60DS20NL	Болт М10*60	1
82	1.82	GB819M4*16DHS2	Гвинт М4*16	8
83	1.83	DQ8DHS2A	Шайби Ф8	7
84	1.84	DQ10DHS2A	Шайби Ф10	3
85	1.85	NM8DHS2	Гайка М8	3
86	1.86	NM10DS2	Гайка М10	3
87	1.87	NM6DS2	Гайка М6	3
88	1.88	NM4DS2	Гайка М4	4
89	1.89	GB41M10DHS2	Гайка М10	2
90	1.90	GB70M10*50DS20	Болт М10*50	1
91	1.91	IS4002300	Тримач підшипника	1
92	1.92	GB70M6*12DHS2	Болт М6*12	1
93	1.93	GB41M8DHS2	Гайка М8	1
95	1.94	GB845ST4.2*19DHS19	Гвинт 4.2*19	4

Основна рама

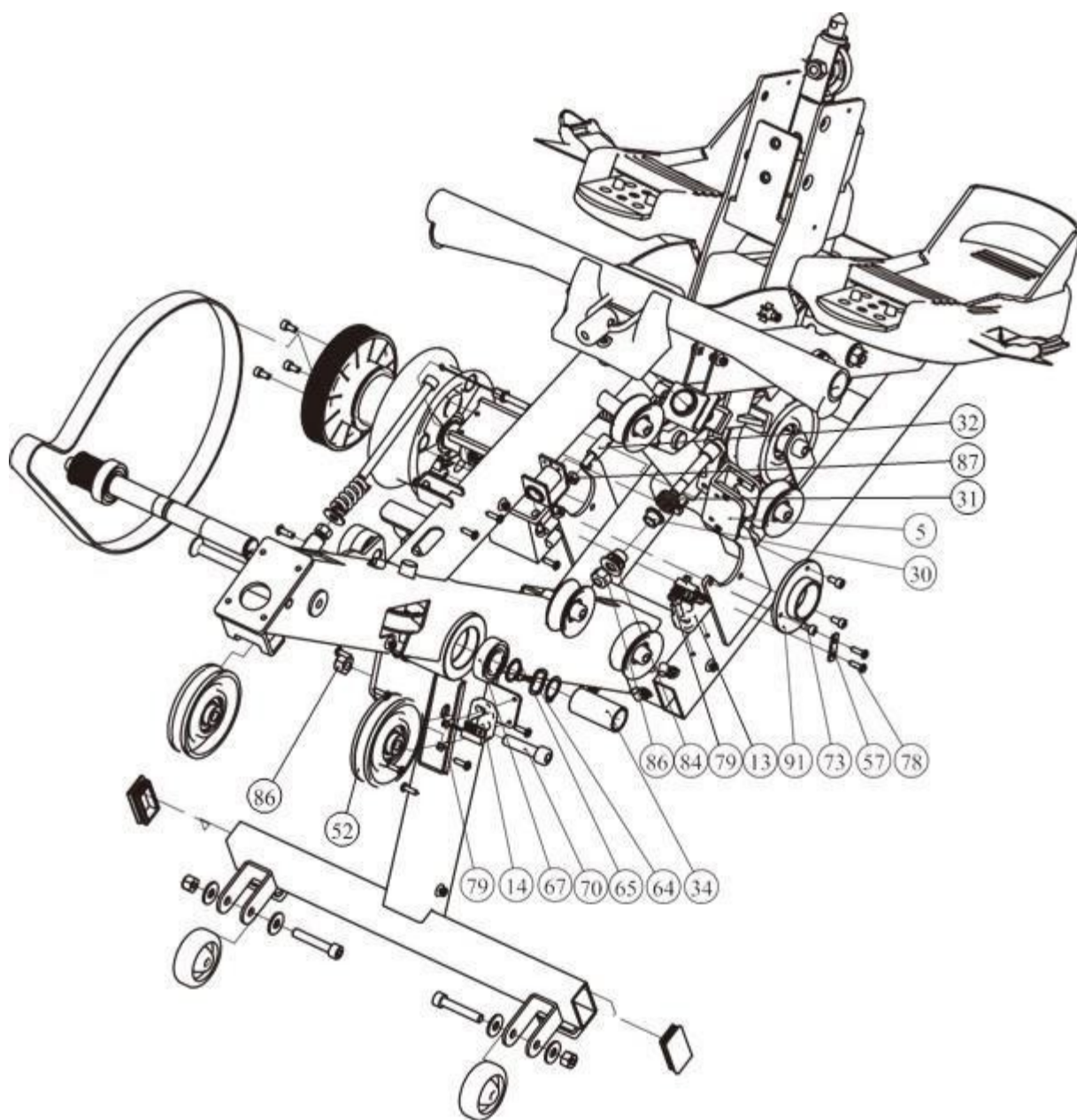


Креслення та список деталей

Основна рама

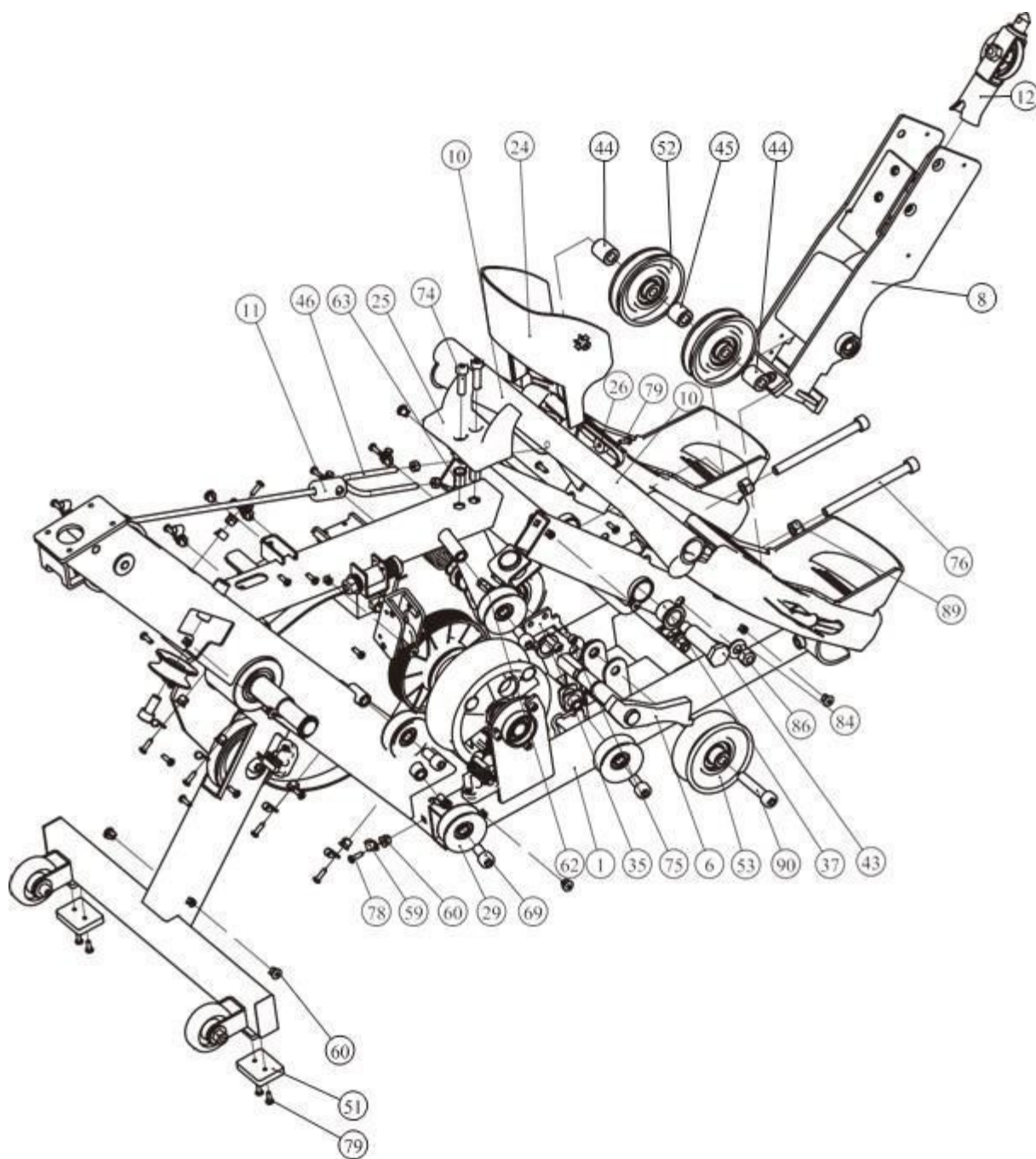


Основна рама



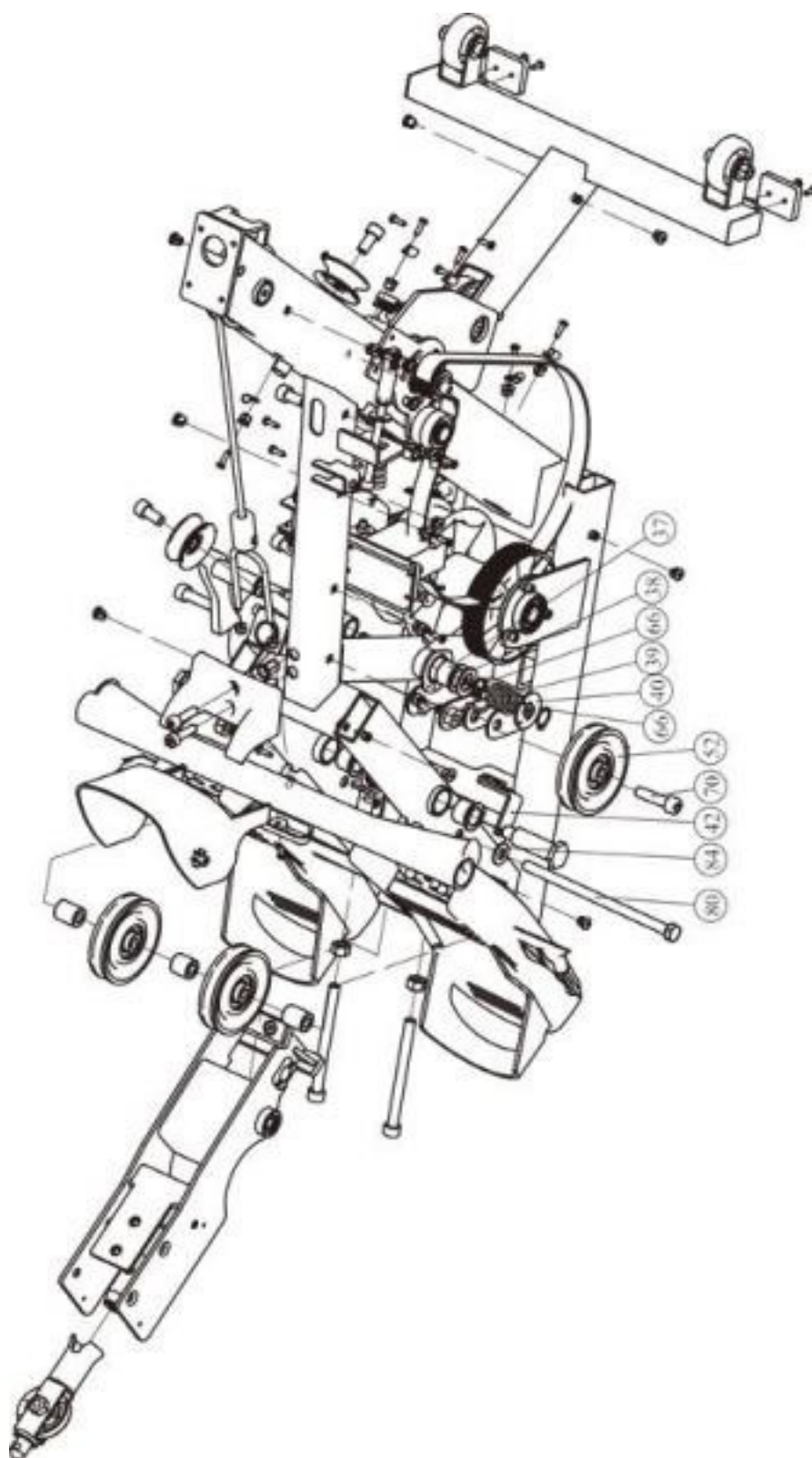
Креслення та список деталей

Основна рама



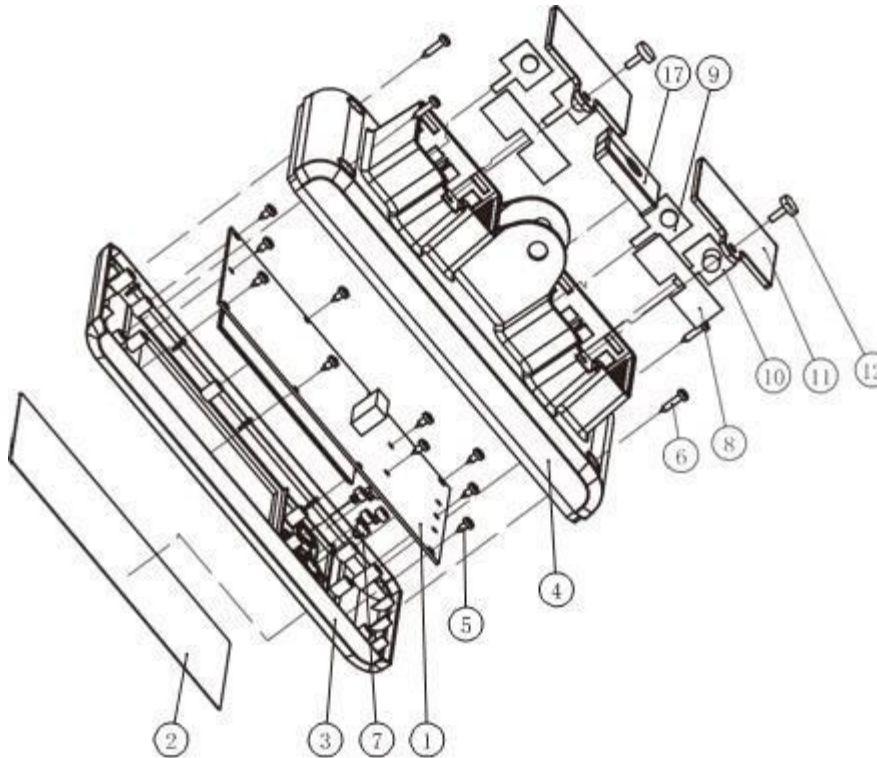
Креслення та список деталей

Основна рама



Креслення та список деталей

Консоль

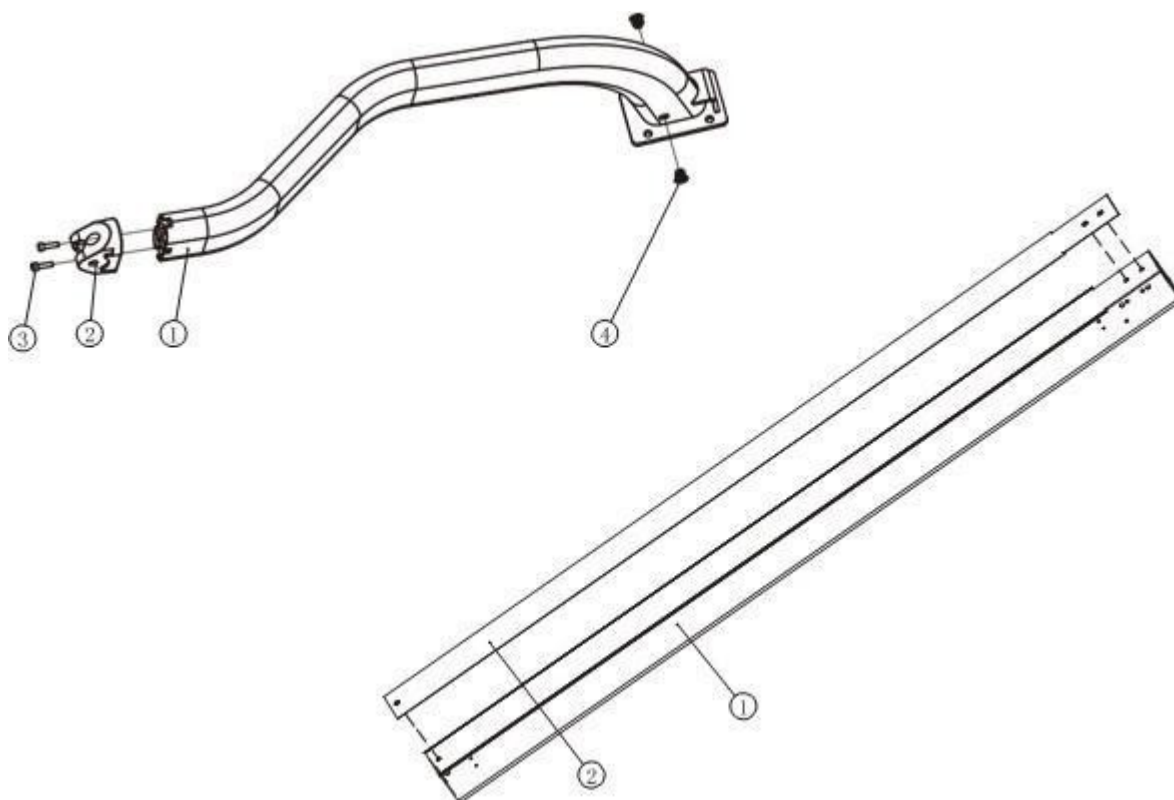


№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	8.1	B240-SR7	Основна плата	1
2	8.2	SR007MM01	Наліпка	1
3	8.3	SR75300	Передній кожух	1
4	8.4	SR75400	Задній кожух	1
5	8.5	GB845ST2.9*6.5DS	Гвинт 2.9*6.5	10
6	8.6	ECT74800	Гвинт 2.9*13	6
7	8.7	GB845ST2.9*13DHS	Гумова проставка	4
8	8.8	EHDCLP	З'єднувальна клема	2
9	8.9	EHDZJP	Клема +	2
10	8.10	EHDZFP	Клема -	2
11	8.11	SR75500	Кришка батарейного відсіку	2
12	8.12	GB843M3*10N19	Гвинт M3*10	2
13	8.13	L1050XHB-MX43020-12	Сигнальний кабель	1
14	8.14	L200MX43025-2	Кабель живлення	1
15	8.15	L50-1	Сигнальний кабель	1
16	8.16	DQLY01	Датчик пульсу	1
17	8.17	SR719100	Заглушка	1

Креслення та список деталей

Стійка консолі

Направляюча сидіння

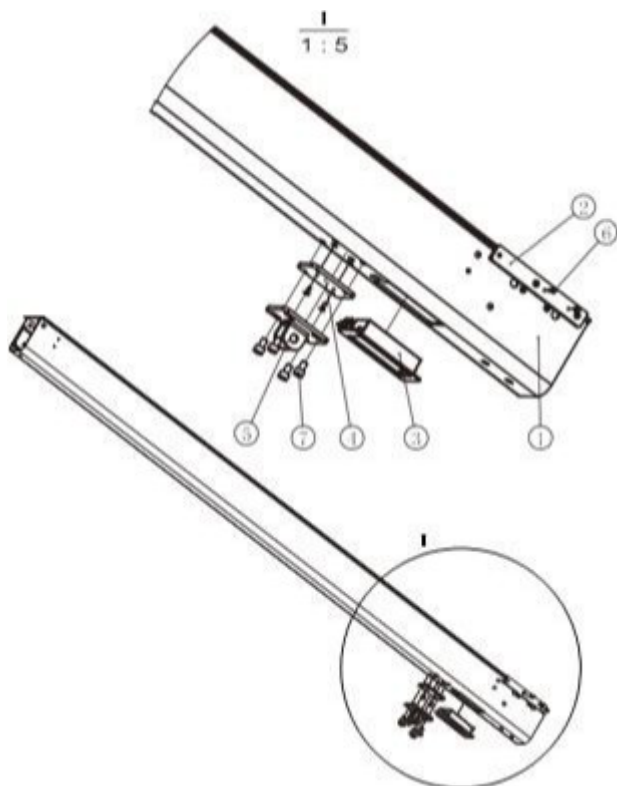


№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	7.1	SR79600	Стійка консолі	1
2	7.2	SR75600	Кронштейн	1
3	7.3	GB70M4*15*15DS20	Гвинт М4*15	2
4	7.4	ECU7P3500	Гайка	2

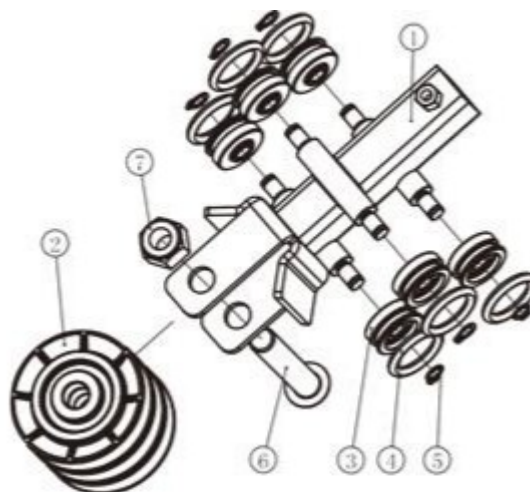
№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	6.1.1.1	SR73601	Направляюча	1
2	6.1.1.2	SR73602	Накладка	1

Креслення та список деталей

Направляюча в зборі



Каретка в зборі

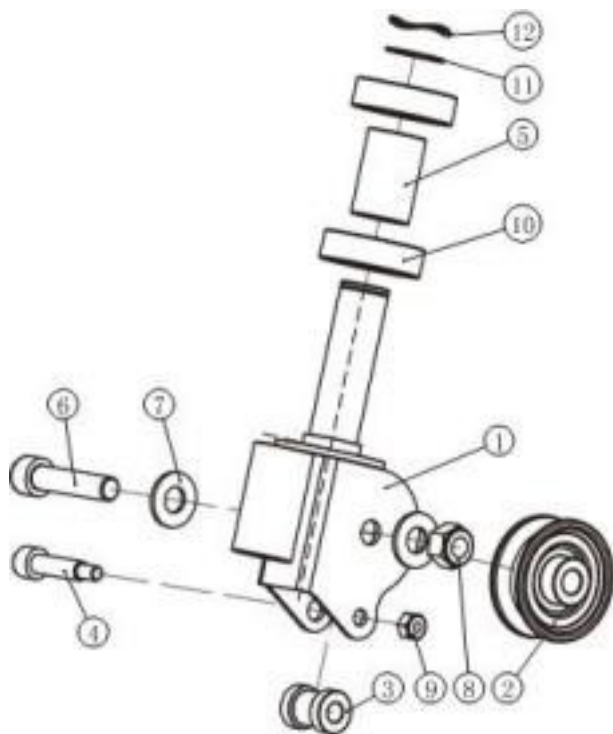


№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	6.1.1	SR73600	Направляюча	1
2	6.1.2	SR73700	Пластина для кріплення 1	2
3	6.1.3	SR79700	Заглушка	1
4	6.1.4	SR73800	Пластина для кріплення 2	1
5	6.1.5	SR7B0600	Кріплення газової пружини	1
6	6.1.6	GB819M4*8DS2	Гвинт М4*8	6
7	6.1.7	GB70M6*10DS20NL	Гвинт М6*10	4

№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	6.2.1	SR7B0800	Каретка	1
2	6.2.2	SR77700	Шків	3
3	6.2.3	SR77801	Направляючий ролик	8
4	6.2.4	GB3452.117.8*3.55	Гумове кільце	8
5	6.2.5	GB894.16FH12	Зовнішнє стопорне кільце Ф6	8
6	6.2.6	PNLM10*60DS2	Болт М10*60	1
7	6.2.7	NM10DS2	Гайка	1

Креслення та список деталей

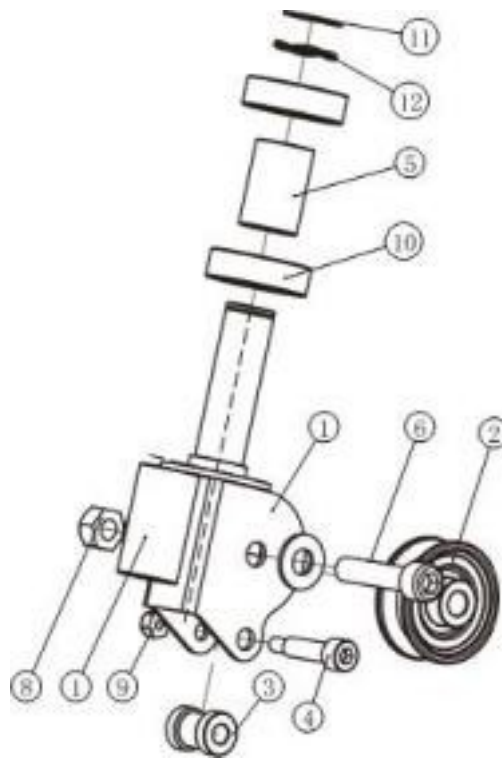
Рухомий блок в зборі



№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	6.3.2.1	SR714500	Тримач ролика	1
2	6.3.2.2	FTX7300V2	Ролик	1
3	6.3.2.3	SR78000	Обмежувач	1
4	6.3.2.4	SR79200	Болт М6	1
5	6.3.2.5	SR714600	Втулка	1
6	6.3.2.6	GB70M10*45DHS4	Болт М10*45	1
7	6.3.2.7	DQ10DHS2A	Шайба Ф10	2
8	6.3.2.8	NM10DHS2	Гайка М10	1
9	6.3.2.9	NM6DHS2	Гайка М6	1
10	6.3.2.10	GB2766004-2RSC3NBK	Підшипник 6004	2
11	6.3.2.11	GB894.120FH12	Зовнішнє стопорне кільце Ф20	1
12	6.3.2.12	BXDQ26*20*1.5	Пружина шайба	1

Креслення та список деталей

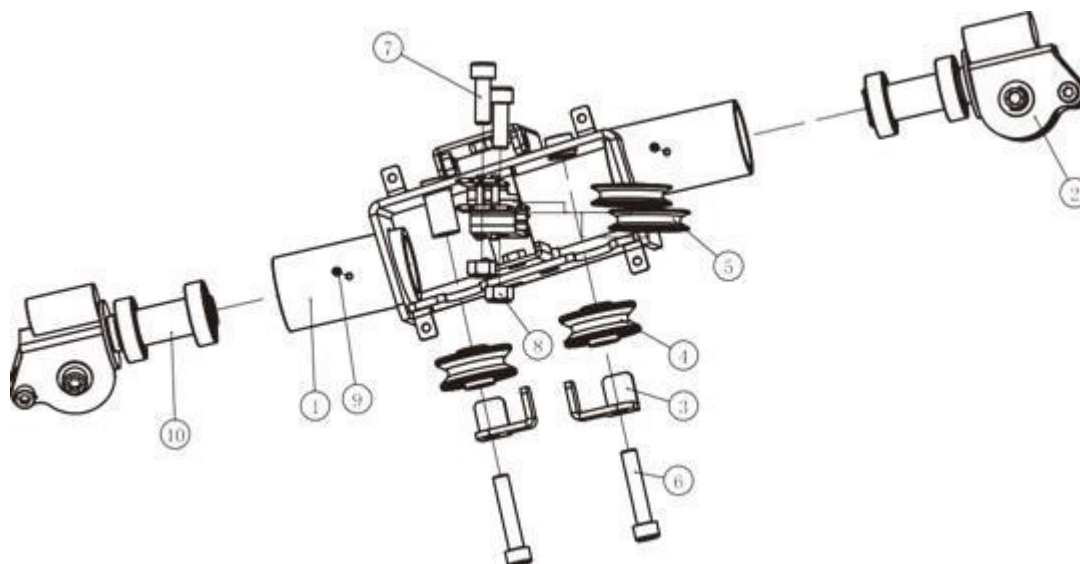
Рухомий блок в зборі 2



№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	6.3.2.1	SR714500V1	Тримач ролика 2	1
2	6.3.2.2	FTX7300V2	Ролик	1
3	6.3.2.3	SR78000	Обмежувач	1
4	6.3.2.4	SR79200	Болт М6	1
5	6.3.2.5	SR714600	Втулка	1
6	6.3.2.6	GB70M10*45DHS4	Болт М10*45	1
7	6.3.2.7	DQ10DHS2A	Шайба Ф10	2
8	6.3.2.8	NM10DHS2	Гайка М10	1
9	6.3.2.9	NM6DHS2	Гайка М6	1
10	6.3.2.10	GB2766004-2RSC3NBK	Підшипник 6004	2
11	6.3.2.11	GB894.120FH12	Зовнішнє стопорне кільце Ф20	1
12	6.3.2.12	BXDQ26*20*1.5	Пружина шайба	1

Креслення та список деталей

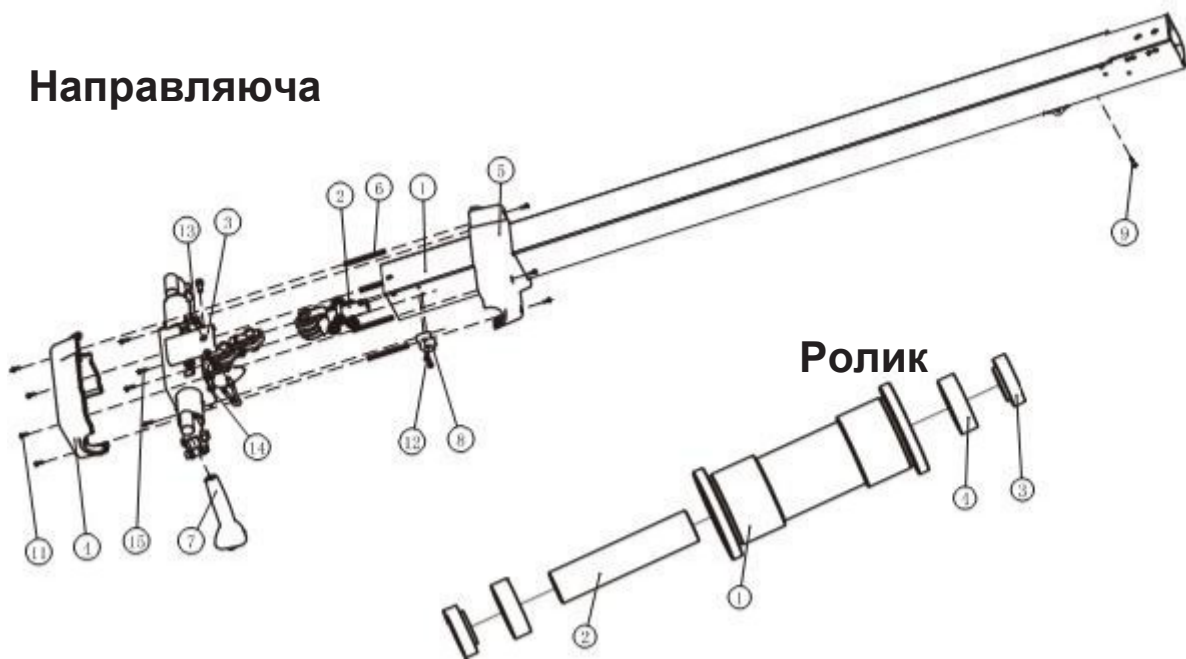
Рама рухомих блоків



№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	6.3.1	SR70200	Верхня рама	1
2	6.3.2	SR72700ASSY	Рухомий блок в зборі	1
3	6.3.3	SR715300	Обмежувач	2
4	6.3.4	FTX7300V2	Шків	2
5	6.3.5	SR77700	Шків	2
6	6.3.6	GB70M10*50DS20	Болт M10*50	2
7	6.3.7	GB70M10*30DS20	Болт M10*30	2
8	6.3.8	NM10DS2	Гайка M10	2
9	6.3.9	GB77M5*6N19	Гвинт	4
10	6.3.10	SR72700V1ASSY	Рухомий блок в зборі 2	1

Креслення та список деталей

Направляюча

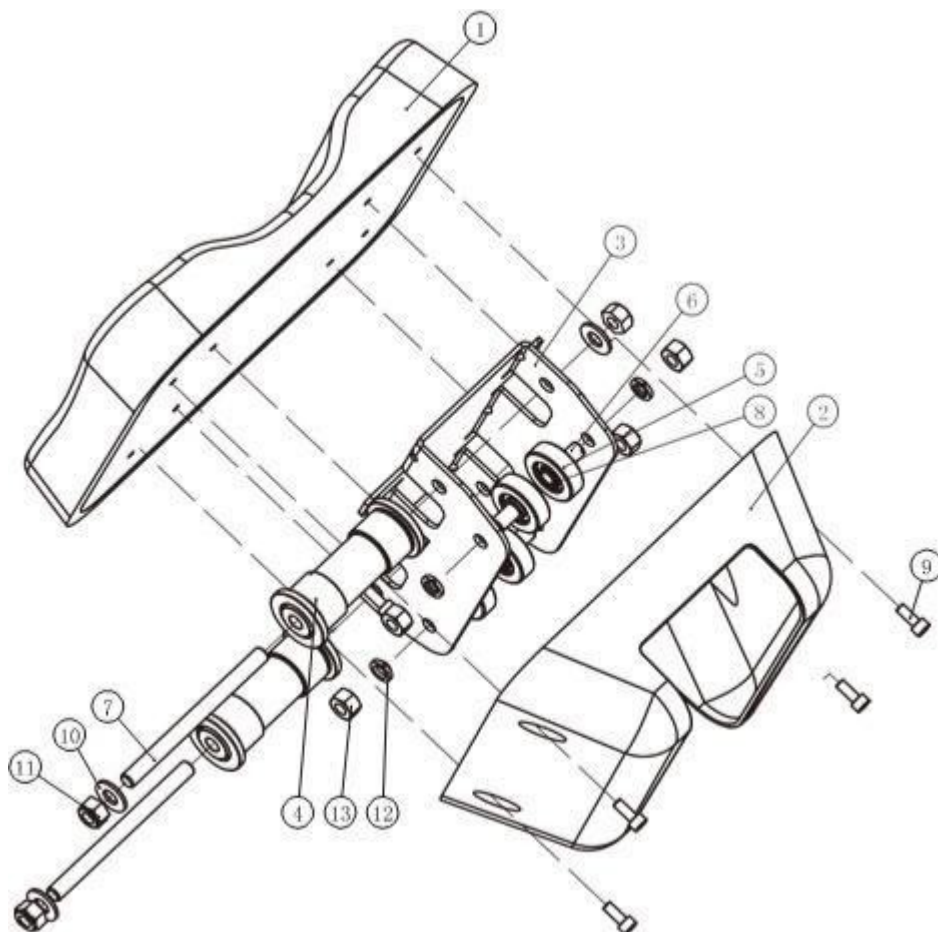


№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	6.1	SR70600ASSY	Направляюча	1
2	6.2	SR7B2300ASSY	Рухома каретка в зборі	1
3	6.3	SR72800ASSY	Рама рухомих блоків	1
4	6.4	SR74700	Задня заглушка 1	1
5	6.5	SR74800	Задня заглушка 2	1
6	6.6	SR714400	Обмежувач	4
7	6.7	HSR72100ASSY	Рукоятки	2
8	6.8	SR79100	Демпфер	1
9	6.9	SR7B15400	Болт М5	1
10	6.10	SR717400	Трос	1
11	6.11	GB818M4*12DS2	Гвинт М4*12	8
12	6.12	GB818M5*10DS2	Гвинт М5*10	2
13	6.13	PNLM8*15DS20NL	Болт М8*15	2
14	6.14	GB70M8*20N19NL	Болт М8*20	2
15	6.15	GB845ST4.2*16DHS	Гвинт 4.2*16	4

№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	3.4.1	SR78200	Ролик	1
2	3.4.2	SR73500	Втулка	1
3	3.4.3	SR78100	Шайба	2
4	3.4.4	GB2766000-2RSC3NBK	Підшипник 6000	2

Креслення та список деталей

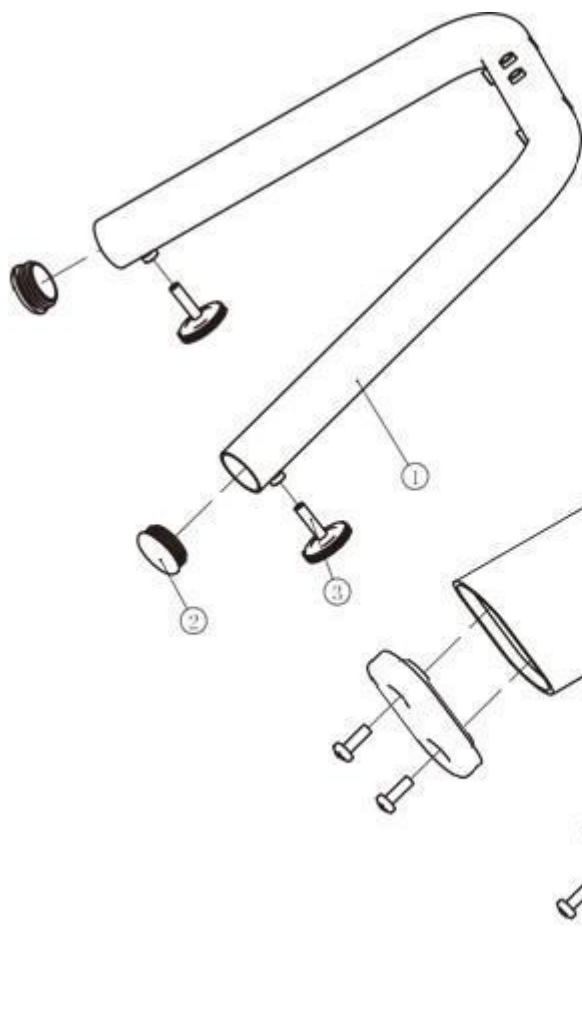
Каретка сидіння



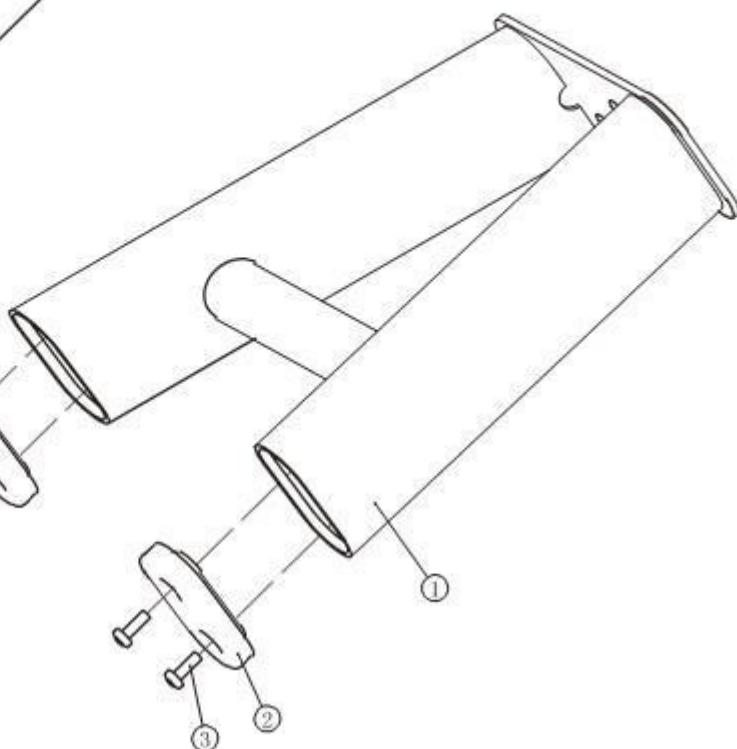
№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	3.1	SR77900	Сидіння	1
2	3.2	SR75900	Кожух сидіння	1
3	3.3	SR73900	Рама сидіння	1
4	3.4	SR71300ASSY	Ролик	2
5	3.5	SR78300	Ролик притискний	4
6	3.6	SR715000	Вісь	4
7	3.7	SR714900	Вісь	2
8	3.8	GB894.110FH12	Стопорне кільце $\Phi 25$	4
9	3.9	GB70M6*15DHS4	Гвинт M6*15	8
10	3.10	DQ10DHS2A	Шайба $\Phi 10$	4
11	3.11	NM10DHS2	Гайка M10	4
12	3.12	GB9310DHS12	Пружина	4
13	3.13	GB41M10DHS2	Гайка M10	4

Креслення та список деталей

Передня опора



Задня опора



№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	5.1	SR71700	Передня опора	1
2	5.2	BNH0004	Заглушка	2
3	5.3	PS3000900	Опора, що регулюється	2

№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	4.1	SR714300	Задня опора	1
2	4.2	SR714100	Накладка	2
3	4.3	GB818M4*12DS2	Гвинт M4*12	4

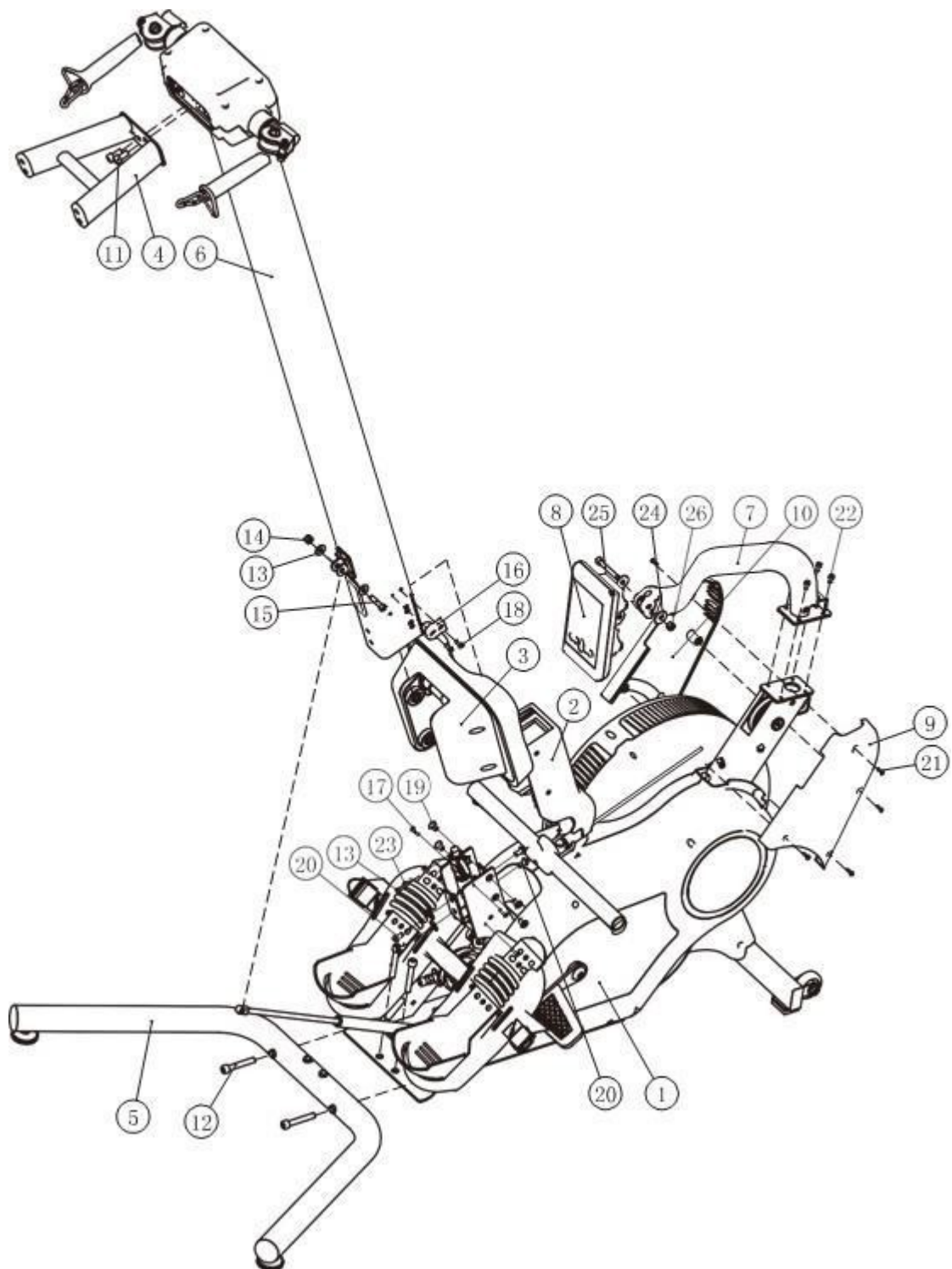
Переміщення тренажеру

Загальний вигляд

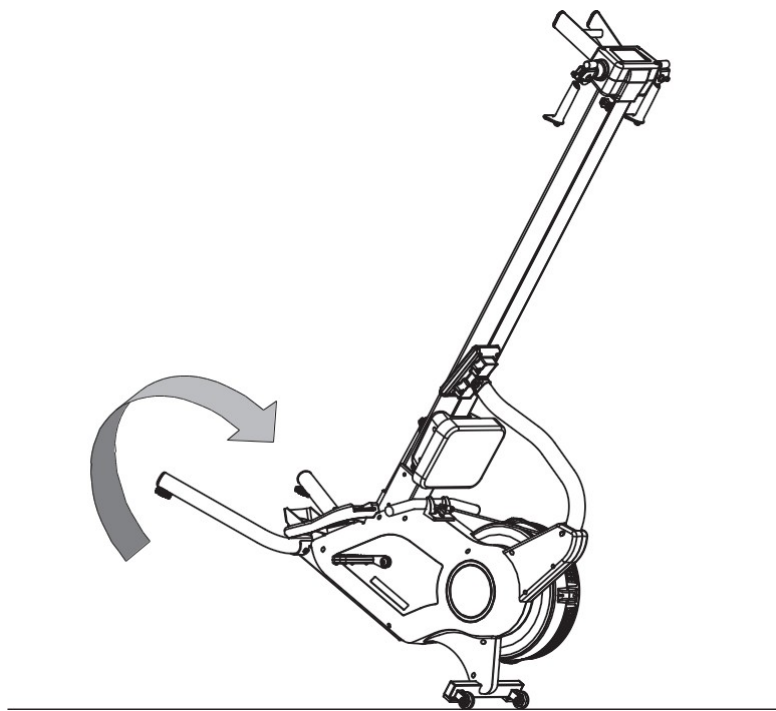
№	Номер деталі	Артикул деталі	Опис	К-ть
1	1	SR70100ASSY	Основна рама	1
2	2	SR74300	Кришка механізму	1
3	3	SR72600ASSY	Сидіння в зборі	1
4	4	SR714300ASSY	Задня опора	1
5	5	SR71700ASSY	Передня опора	1
6	6	SR70200ASSY	Направляюча в зборі	1
7	7	SR70400ASSY	Стійка консолі	1
8	8	SR71500ASSY	Консоль в зборі	1
9	9	SR74200	Кришка стійки права	1
10	10	SR74100	Кришка стійки ліва	1
11	11	GB70M10*20DHS20NL	Болт M10*20	2
12	12	GB5780M10*65DHS20NL	Болт M10*65	4
13	13	DQ8DS2A	Шайба Ф8	4
14	14	NM8DS2	Гайка M8	1
15	15	GB70M8*35DS2	Болт M8*35	1
16	17	SR79100	Демпфер	1
17	18	GB819M4*20DHS2	Гвинт M4*20	4
18	19	GB818M5*15DS2	Гвинт M5*10	2
19	20	CNLM8*15DS20NL	Болт M8*15	4
20	21	PNLM8*15DS20NL	Болт M8*15	4
21	22	GB845ST4.2*16DHS	Гвинт 4.2*16	5
22	23	GB70M6*10DS2	Гвинт M6*10	4
23	24	GB70M5*25DS20	Гвинт M5*25	1
24	25	DQ8DHS2B	Шайба Ф8	2
25	26	GB70M8*55*55DHS6	Болт M8*55	1
26	27	NM8DHS2	Гайка M8	1
27	28	NBS8DHS	Шестигранний ключ S=8	1
28	29	NBS6DHS	Шестигранний ключ S=6	1
29	30	NBS5DHS	Шестигранний ключ S=5	1
30	31	NBS4DHS	Шестигранний ключ S=4	1
31	32	B3305200	Викрутка	1

Переміщення тренажеру

Загальний вигляд



Переміщення тренажеру



Переміщення тренажеру

- Переміщуйте тренажер лише у згорнутому стані (конфігурація «Лижі»), переконавшись, що рама тренажера надійно зафіксована.
- Якщо тренажер перебуває у розкладеному вигляді (конфігурація «Гребля»), необхідно встановити раму тренажера у вертикальне положення та зафіксувати.
- Підіймайте тренажер, взявшись за U-подібну опору. Щоб зменшити ймовірність травмування під час підйому, зігніть ноги та тримайте спину прямо.
- Потім перемістіть його в потрібне місце, обережно опустіть його на підлогу. Не рухайте тренажер по нерівній або шорсткій поверхні.

Конфігурації тренажера

- «Веслування» – рама тренажера знаходиться в горизонтальному положенні.
- «Лижі» – рама тренажера знаходиться у вертикальному положенні.

Технічне обслуговування

Для того, щоб продовжити термін служби даного тренажера, важливо здійснювати регулярний догляд за тренажером.

Увага: Необхідно проводити щоденне чищення окремих деталей таких як: консоль, дисплей, поручні, сидіння та м'які елементи. Також рекомендується проводити огляд рухомих частин, частин корпусу та механізмів. Чищення відсіку маховика здійснюється за допомогою пилососа або сухої ганчірки, щомісяця.

Табличка з рекомендаціями щодо догляду за тренажером представлена нижче:

Рекомендації	Щоденно	Щомісяця
Миття мильним розчином та чищення м'яких поверхонь	X	
Перевірка наявності стороннього шуму, пошкоджень, стан вузлів,	X	
Перевірка стійкості тренажера, за потреби відрегулюйте положення тренажера за допомогою регуляторів.	X	
Перевірка стану рухомих частин, частин корпусу та інших механізмів.		X
Перевірка троси на ступінь зносу.		X
Чищення пилососом від пилу всіх отворів у тому числі вентиляційні отвори маховика.		X
Чищення пилососом від пилу під тренажером.		X

Можливі несправності

Несправність	Можливі причини	Рішення
Консоль не вмикається	Елемент живлення підключено некоректно	Перевірте полярність.
	Елемент живлення розряджений.	Замініть алкаліновий елемент живлення тип С.
Консоль увімкнена, але показання не змінюються.	Сигнальний дріт Пошкоджено або він від'єднаний.	Перевірте стан дроту або його з'єднання.
	Датчик оборотів або магніт взаємодіють некоректно.	Відрегулюйте положення датчиків обертів
Немає навантаження на рукоятках	Шків встановлено некоректно.	Перевірте кріплення шківа.
Напрямна не переводиться в горизонтальне положення.	Кріпильні болти звільнені	Закрутіть кріпильні болти

Інструкція з експлуатації консолі

1. ОПИС КОНСОЛІ

Головна плата консолі

- Контролер із програмованою вбудованою флеш-пам'яттю.
- Консоль має вбудований приймач для використання бездротового кардіо датчика. Використовується передавач Bluetooth LE/Smart (для бездротової телеметрії)
- Шість кнопок управління
- Датчик зчитування обертів маховика
- Датчик перемикання конфігурації тренажера

Характеристики LCD монітора

- Див. пункт 1.1

Характеристики кнопок

- Див. пункт 1.2

Корпус із ABS пластику

- Консоль має можливість регулювати своє положення.

Інструкція з експлуатації консолі

1.1 Рідкокристалічний дисплей LCD FSTN

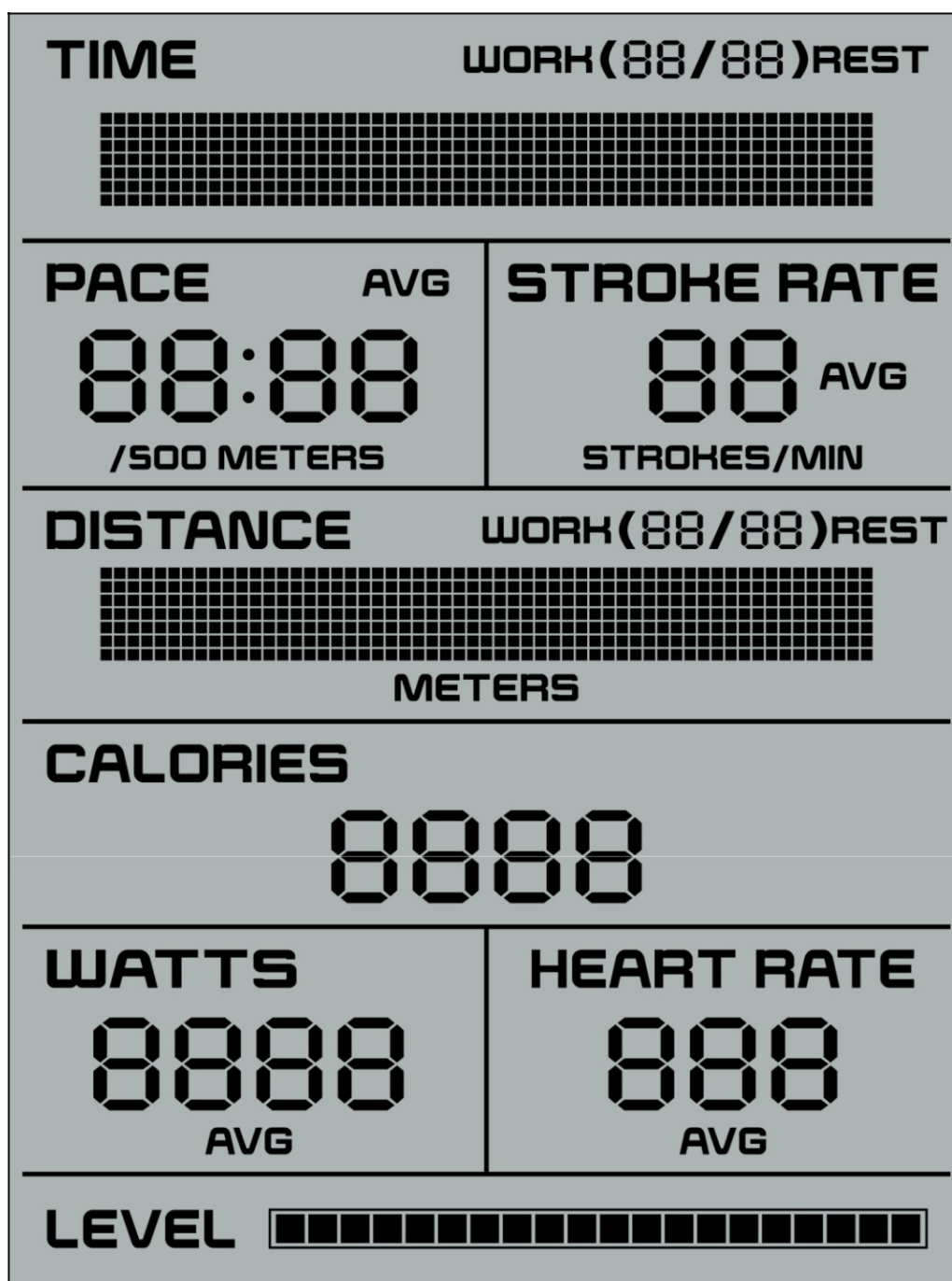
Тип: LCD

Огляд екрана: 96 мм x 72 мм

Кут огляду: 180 градусів

Фон: Білий

Усі сегменти з підсвічуванням



Інструкція з експлуатації консолі

1.1.1 Шрифт

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 0123456789!.,%

1.1.2 Відображення формату даних

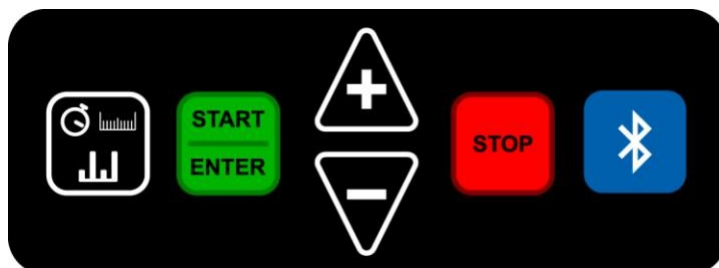
	<u>Формат</u>	<u>Діапазон</u>	<u>Одиниця виміру</u>
Час	##.##	0:00 – 99:59	Хвилини : Секунди
Відстань	#####	0.00 – 99999	Метри
Калорії	#####.##	0.00 – 9999.99	Ккал
Гребки	###	0 - 255	Гребки/хв.
Сер. к-ть гребків	###	0 - 255	Гребки/хв.
Темп	##.##	0:00 – 99:59	Рахівник часу: хв./сек на дистанції в 500м
Сер. темп	##.##	0:00 – 99:59	Сер. значення: хв./сек на дистанції в 500м
Потужність	#####	0 – 9999	Ватт
Сер. потужність	#####	0 – 9999	Ватт
Пульс	###	0 – 255	Уд. /хв.
Сер. пульс	###	0 – 255	Уд. /хв.

Інструкція з експлуатації консолі

1.2 КНОПКИ УПРАВЛІННЯ

Управління дисплеєм здійснюється за допомогою 6-ти кнопок.

Розташування кнопок:



Опис кнопок:

	Кнопка SELECT WORKOUT - кнопка вибору програми тренування.
	Кнопка START / ENTER , запускає тренування чи підтверджує значення, що ввели.
	Кнопка UP дозволяє послідовно вибрати програму зі списку в режимі налаштування, зробити зміну / збільшення даних. Також дозволяє збільшити навантаження під час тренування.
	Кнопка DOWN дозволяє послідовно вибрати програму зі списку, в режимі налаштування, зробити зміну / зменшення даних. Також дозволяє знизити навантаження під час тренування.
	Кнопка STOP завершує тренування і повертає в режим очікування.
	Кнопка BLUETOOTH/CONNECT дозволяє підключити бездротову мережу Bluetooth пристрою до консолі (наприклад, нагрудний датчик пульсу). При натисканні на кнопку консоль починає шукати доступні для підключення пристрої.

Інструкція з експлуатації консолі

2 ОБЗОР СИСТЕМНИХ РЕЖИМІВ

Режим пробудження – цей режим запускається при включенні живлення або при виході зі сплячого режиму.

Режим очікування – після ввімкнення система переходить в даний режим. У режимі очікування користувач вибирає програму тренування. Додаткові відомості див. у розділі 3 Режим очікування.

Режим налаштування програми – в даному режимі виконується налаштування параметрів тренування. Додаткові відомості див. у розділі 4 Налаштування та вибір програми.

Програмний режим – у цьому режимі виконується. Додаткові відомості див. у розділі 5 Програмний режим.

Пауза / Звіт про тренування – режим паузи активується користувачем, у той момент, коли він робить перерву в процесі тренування (обороты маховика при цьому знижуються). Дані користувача зберігаються та відображаються у відповідних вікнах. Для отримання докладнішої інформації див. розділ 6 Режим паузи / Звіт про тренування.

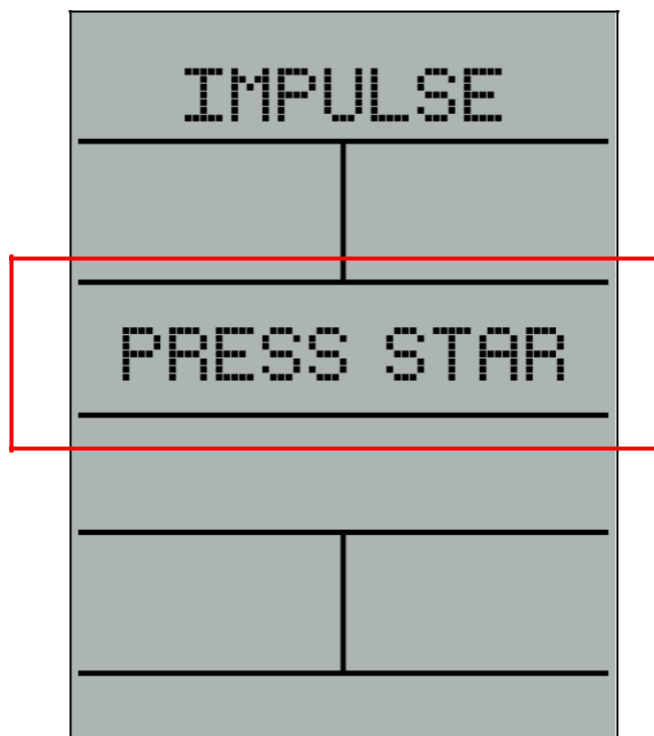
Інженерний режим – в даному режимі виконується налаштування параметрів, оновлення програмного забезпечення, перевірка показників технічного обслуговування, виконання системних тестів тощо. Додаткові відомості див. у розділі 7 Інженерний режим.

Режим сну – якщо консоль перебуває в режимі очікування, система автоматично запустить сплячий режим.

Інструкція з експлуатації консолі

3 РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

У режимі очікування користувач кнопками **START** або **SELECT WORKOUT** запускає програму тренування. У цьому режимі дисплей відображає наступну інформацію, див. малюнок нижче:



Інформаційне вікно дисплея відображає повторюване повідомлення у вигляді рядка, що біжить: **PRESS STAR.....**

PRESS START OR SELECT PROGRAM TO BEGIN

Щоб швидко запустити програму тренування, натисніть кнопку **START**, система перейде в режим **ПРОГРАМИ**. Для отримання докладнішої інформації див. розділ **6 ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ** (I.E. In-WORKOUT FUNCTIONALITY)

Для вибору попередньо встановленої програми натисніть кнопку **SELECT WORKOUT**, система перейде в режим **НАЛАШТУВАННЯ І ВИБОРУ ПРОГРАМИ**. Для отримання докладнішої інформації див. розділ **4 НАЛАШТУВАННЯ ТА ВИБІР ПРОГРАМИ**.

Для входу в **ІНЖЕНЕРНИЙ РЕЖИМ** одночасно натисніть такі кнопки: **START**, **UP** та **STOP**. Для отримання докладнішої інформації див. розділ **8 ІНЖЕНЕРНИЙ РЕЖИМ**.

Якщо протягом 30 секунд вибір програми не було зроблено, система перейде в сплячий режим.

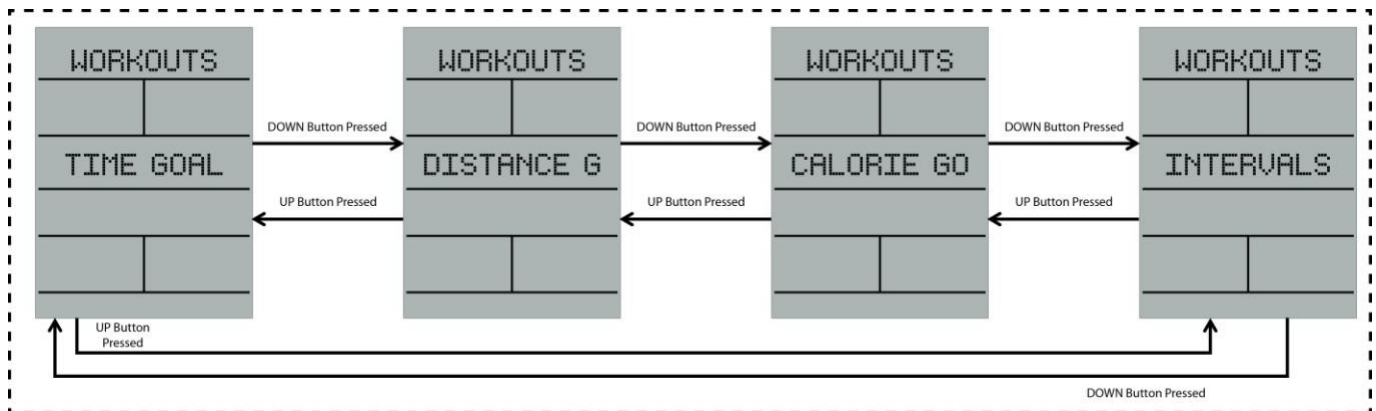
Інструкція з експлуатації консолі

4 НАЛАШТУВАННЯ ТА ВИБІР ПРОГРАМИ

Щоб увійти в цей режим, натисніть кнопку **SELECT WORKOUT** на панелі управління.

4.1 ВИБОР ПРОГРАМ

У цьому режимі є 4 програми. Перемикання між програмами здійснюється за допомогою кнопок **UP** та **DOWN**, послідовним натисканням. На малюнку нижче відображено схему перемикання між програмами.



Ціль - Час
Ціль - Дистанція
Ціль - Калорії
Інтервали

Першою на екрані з'являється програма Цільова за часом, для продовження вибору програми використовуйте кнопки **DOWN** або **UP**.

Програми Цільова по дистанції та Цільова за калоріями мають довшу назву, відповідно на екрані відображатиметься повторюване повідомлення у вигляді рядка, що біжить.

Кнопка **ENTER** підтверджує вибір програми, що відображається на екрані, після чого система перейде в режим налаштування.

Натисніть кнопку **STOP**, щоб вийти з режиму Налаштування та вибору програм та повернення до режиму очікування.

Інструкція з експлуатації консолі

4.2 Цільова по часу

На екрані відображається назва програми **TIME GOAL** та встановлений час:



У режимі налаштування програми необхідно встановити час тренування. Мінімальна тривалість становить 5 хвилин, максимальна 99 хвилин. Попередньо встановлений час – 30 хвилин. Регулювання параметра часу здійснюється кнопками **UP** та **DOWN**. Кожне послідовне натискання кнопки **UP** або **DOWN** збільшує/зменшує значення з кроком до 1.

Додатковий функціонал кнопок **UP** та **DOWN**:

Якщо натиснути і утримувати кнопку **UP** близько 2 секунд час / тривалість тренування буде збільшуватися з кроком в 1, на кожні 500м.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **UP** близько 5 секунд час / тривалість тренування буде збільшуватися з кроком в 5, на кожні 500м.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **DOWN** близько 2 секунд час/тривалість тренування буде зменшуватися з кроком в 1, на кожні 500м.

Якщо натиснути та утримувати кнопку **DOWN** близько 5-ти секунд час/тривалість тренування буде зменшуватись з кроком у 5, на кожні 500м.

Після налаштування часу тренування натисніть **ENTER**, щоб підтвердити. Система перейде до Програмного режиму та запустить тренування. Для отримання докладнішої інформації див. розділ 5 **ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ** (I.E. IN-WORKOUT FUNCTIONALITY).

Для виходу з програми **TIME GOAL** та повернення в меню вибору програм **WORKOUTS** натисніть кнопку **STOP**.

Інструкція з експлуатації консолі

4.3 Цільова по дистанції

На екрані відображається назва програми **DISTANCE GOAL** та встановлена дистанція:



У режимі налаштування програми необхідно встановити дистанцію. Мінімальне значення становить 100 метрів, максимальне 99 900 метрів. Попередньо встановлене значення дорівнює 2500 метрів. Регулювання дистанції здійснюється кнопками **UP** та **DOWN**. Кожне послідовне натискання кнопки **UP** або **DOWN** збільшує/зменшує значення з кроком у 100.

Додатковий функціонал кнопок **UP** та **DOWN**:

Якщо натиснути та утримувати кнопку **UP** близько 2 секунд значення дистанції буде збільшуватися з кроком в 100, на кожні 500м.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **UP** близько 5 секунд значення дистанції буде збільшуватися з кроком 500, на кожні 500м.

Якщо натиснути та утримувати кнопку **DOWN** близько 2-х секунд значення дистанції зменшуватиметься з кроком у 100, на кожні 500м

Якщо натиснути і утримувати кнопку **DOWN** близько 5 секунд значення дистанції зменшуватиметься з кроком 500, на кожні 500м.

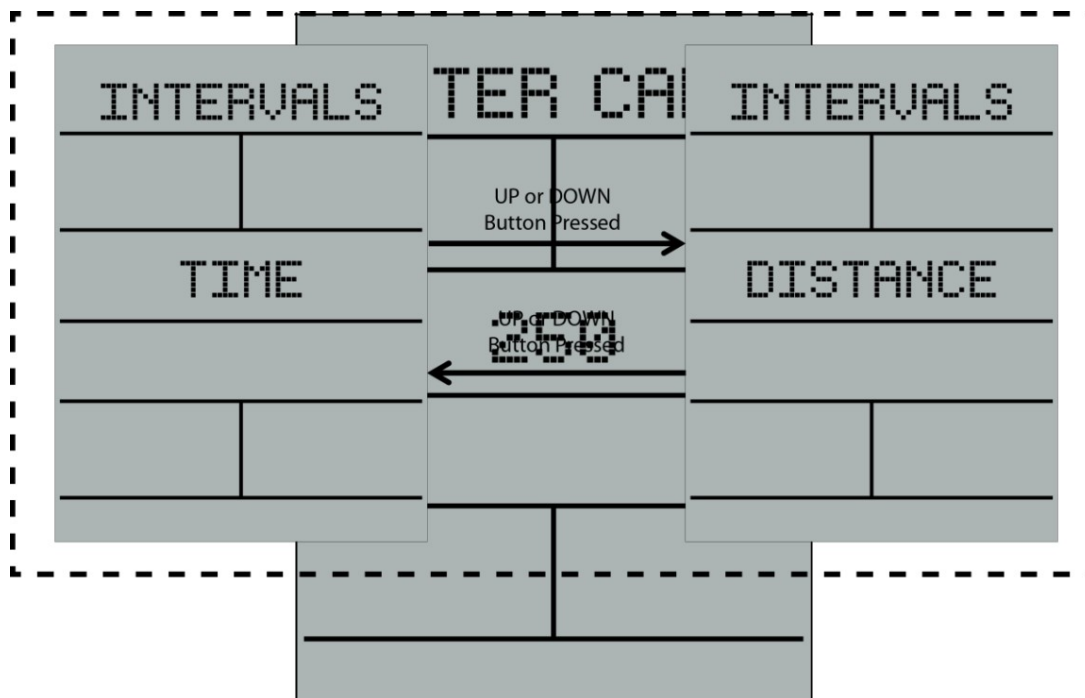
Після налаштування дистанції натисніть **ENTER**, щоб підтвердити. Система перейде до **ПРОГРАМНОГО РЕЖИМУ** та запустить тренування. Для отримання більш детальної інформації див. розділ 5 **ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ (I.E. IN-WORKOUT FUNCTIONALITY)**.

Щоб вийти з програми **DISTANCE GOAL** та повернутися до меню вибору програм, натисніть кнопку **STOP**.

Інструкція з експлуатації консолі

4.4 Цільова по калоріям

На екрані відображається назва програми **CALORIE GOAL** та встановлене значення калорій:



У режимі налаштування програми потрібно встановити калорії. Мінімальне значення становить 50 метрів, максимальне – 1000 калорій. Передвстановлене значення дорівнює 250 калорій. Регулювання дистанції здійснюється кнопками **UP** та **DOWN**. Кожне послідовне натискання кнопки **UP** або **DOWN** збільшує/зменшує значення з кроком 5.

Додатковий функціонал кнопок **UP** та **DOWN**:

Якщо натиснути і утримувати кнопку **UP** близько 2 секунд значення калорій буде збільшуватися з кроком у 5, на кожні 500м.

Якщо натиснути та утримувати кнопку **UP** близько 5 секунд значення калорій буде збільшуватися з кроком на 10, на кожні 500м.

Якщо натиснути та утримувати кнопку **UP** близько 5-ти та більше секунд значення калорій буде збільшуватись з кроком у 50, на кожні 500м.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **DOWN** близько 2 секунд значення калорій буде зменшуватися з кроком на 5, на кожні 500м.

Якщо натиснути та утримувати кнопку **DOWN** близько 5 секунд значення калорій буде зменшуватися з кроком на 10, на кожні 500м.

Якщо натиснути та утримувати кнопку **DOWN** близько 5-ти та більше значення калорій тренування зменшуватиметься з кроком на 50, на кожні 500м.

Після налаштування натисніть **ENTER**, щоб підтвердити. Система перейде до **Програмного режиму** та запустить тренування. Для отримання докладнішої інформації див. розділ 5 **ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ (I.E. IN-WORKOUT FUNCTIONALITY)**. Щоб вийти з програми та повернутися до меню вибору програм, натисніть кнопку **STOP**.

Інструкція по експлуатації консолі

4.5 Інтервали

На малюнку нижче відображено схему перемикання між програмами.

Усього доступно дві програми

- Інтервальна за часом
- Інтервальна за дистанцією

Першою на екрані з'являється програма **Інтервальна за часом**, для продовження вибору програми використовуйте кнопки **DOWN** або **UP**.

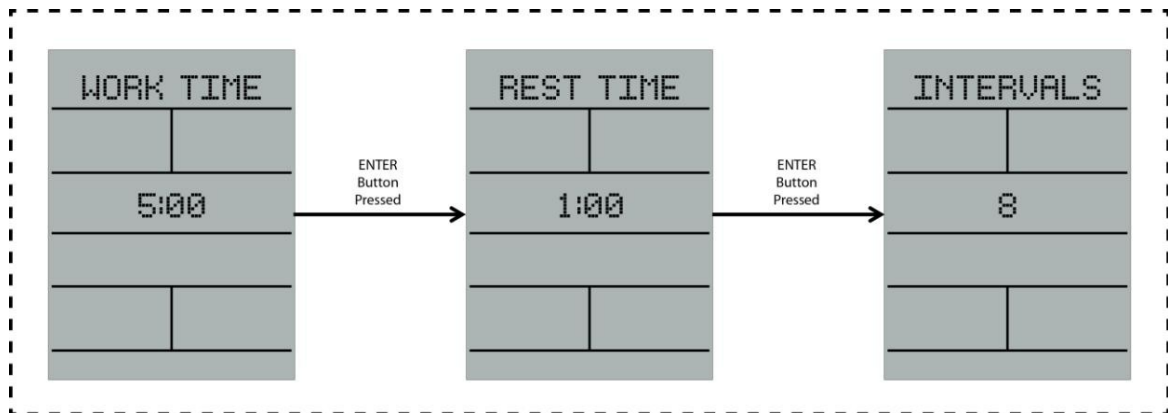
Кнопка **ENTER** підтверджує вибір програми, що відображається на екрані, а потім система перейде в режим налаштування.

Натисніть кнопку **STOP**, щоб вийти з режиму Налаштування та вибору програм та повернутися до режиму очікування.

Інструкція з експлуатації консолі

4.6 Інтервальна за часом

На екрані відображається назва програми **TIME INTERVALS** та встановлене значення:



У режимі налаштування програми необхідно встановити робочі параметри високої інтенсивності **WORK TIME**, низької інтенсивності **REST TIME**, а також кількість інтервалів. Мінімальна тривалість інтервалу 1 хвилина, максимальна тривалість 99 хвилин. Попередній час інтервалу **WORK TIME** – 5 хвилин. Попередній час інтервалу **REST TIME** – 1 хвилина. Попередня кількість інтервалів – 8.

Встановіть час інтервалу **WORK TIME** за допомогою кнопок **UP** та **DOWN**. Кожне послідовне натискання кнопки **UP** або **DOWN** збільшує/зменшує значення з кроком 1.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **UP** близько 2 секунд значення часу буде збільшуватися з кроком 1, на кожні 500м.

Якщо натиснути та утримувати кнопку **UP** близько 5 секунд значення часу буде збільшуватися з кроком 5, на кожні 500м

Якщо натиснути і утримувати кнопку **DOWN** близько 2 секунд значення часу буде зменшуватися з кроком 1, на кожні 500м.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **DOWN** близько 5 секунд значення часу буде зменшуватися з кроком 5, на кожні 500м.

Після налаштування **WORK TIME** натисніть **ENTER** для підтвердження. Далі на екрані з'явиться наступний параметр **REST TIME**.

Встановіть час інтервалу **REST TIME** за допомогою кнопок **UP** або **DOWN**. Кожне послідовне натискання кнопки **UP** або **DOWN** збільшує/зменшує значення з кроком 1.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **UP** близько 2 секунд значення часу буде збільшуватися з кроком 1, на кожні 500м.

Якщо натиснути та утримувати кнопку **UP** близько 5 секунд значення часу буде збільшуватися з кроком 5, на кожні 500м

Якщо натиснути і утримувати кнопку **DOWN** близько 2 секунд значення часу буде зменшуватися з кроком 1, на кожні 500м.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **DOWN** близько 5 секунд значення часу буде зменшуватися з кроком 5, на кожні 500м.

Інструкція з експлуатації консолі

Після налаштування **REST TIME** натисніть **ENTER** для підтвердження. Далі на екрані з'явиться наступний параметр **NUMBER OF INTERVALS**.

Встановіть кількість інтервалів **NUMBER OF INTERVALS** за допомогою кнопок **UP** або **DOWN**. Кожне послідовне натискання кнопки **UP** або **DOWN** збільшує/зменшує значення з кроком 1.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **UP** близько 2 секунд кількість інтервалів буде збільшуватися з кроком в 1, на кожні 500м.

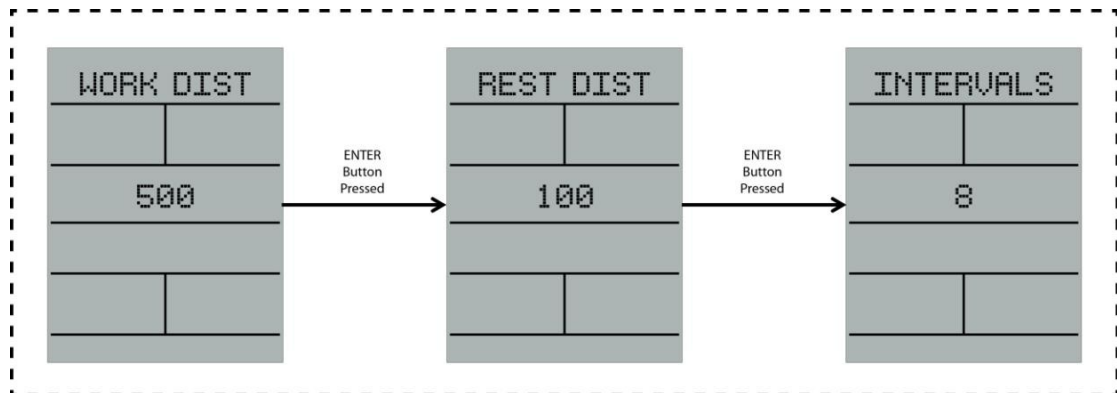
Якщо натиснути і утримувати кнопку **DOWN** близько 2 секунд кількість інтервалів буде зменшуватися з кроком в 1, на кожні 500м.

Після налаштування **NUMBER OF INTERVALS** натисніть **ENTER** для підтвердження. Система перейде до **Програмного режиму** та запустить тренування. Для отримання докладнішої інформації див. розділ 5 **ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ (I.E. IN-WORKOUT FUNCTIONALITY)**. Щоб вийти з програми та повернутися до меню вибору програм, натисніть кнопку **STOP**.

Інструкція з експлуатації консолі

4.7 Інтервальна по дистанції

На екрані відображається назва програми **DISTANCE INTERVALS** та встановлене значення:



У режимі налаштування програми необхідно встановити робочі параметри високої інтенсивності **WORK DISTANCE**, низької інтенсивності **REST DISTANCE**, а також кількість інтервалів. Мінімальна тривалість інтервалу 100 метрів, максимальна тривалість 10 000 метрів. Попередній час інтервалу **WORK DISTANCE** – 500 метрів. Попередній час інтервалу **REST DISTANCE** – 100 метрів. Попередня кількість інтервалів – 8.

Встановіть час інтервалу **WORK DISTANCE** за допомогою кнопок **UP** та **DOWN**. Кожне послідовне натискання кнопки **UP** або **DOWN** збільшує/зменшує значення з кроком 100.

Якщо натиснути та утримувати кнопку **UP** близько 2 секунд значення дистанції буде збільшуватися з кроком 100, на кожні 500м.

Якщо натиснути та утримувати кнопку **UP** близько 5-ти секунд значення дистанції збільшуватиметься з кроком 500, на кожні 500м

Якщо натиснути і утримувати кнопку **DOWN** близько 2 секунд значення дистанції буде зменшуватися з кроком 100, на кожні 500м.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **DOWN** близько 5 секунд значення дистанції зменшуватиметься з кроком 500, на кожні 500м.

Після налаштування **WORK DISTANCE** натисніть **ENTER** для підтвердження. Далі на екрані відобразиться наступний параметр **REST DISTANCE**.

Встановіть час інтервалу **REST DISTANCE** за допомогою кнопок **UP** та **DOWN**. Кожне послідовне натискання кнопки **UP** або **DOWN** збільшує/зменшує значення з кроком 100.

Якщо натиснути та утримувати кнопку **UP** близько 2 секунд значення дистанції буде збільшуватися з кроком 100, на кожні 500м.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **UP** близько 5 секунд значення дистанції буде збільшуватися з кроком 500, на кожні 500м

Якщо натиснути і утримувати кнопку **DOWN** близько 2 секунд значення дистанції буде зменшуватися з кроком 100, на кожні 500м.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **DOWN** близько 5 секунд значення дистанції зменшуватиметься з кроком 500, на кожні 500м.500м.

Інструкція з експлуатації консолі

Після налаштування **REST DISTANCE** натисніть **ENTER** для підтвердження. Далі на екрані з'явиться наступний параметр **NUMBER OF INTERVALS**.

Встановіть кількість інтервалів **NUMBER OF INTERVALS** за допомогою кнопок **UP** або **DOWN**. Кожне послідовне натискання кнопки **UP** або **DOWN** збільшує/зменшує значення з кроком 1.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **UP** близько 2 секунд кількість інтервалів буде збільшуватися з кроком 1, на кожні 500м.

Якщо натиснути і утримувати кнопку **DOWN** близько 2 секунд кількість інтервалів буде зменшуватися з кроком 1, на кожні 500м.

Після налаштування **NUMBER OF INTERVALS** натисніть **ENTER** для підтвердження. Система перейде до **Програмного режиму** та запустить тренування. Для отримання докладнішої інформації див. розділ 5 **ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ (I.E. IN-WORKOUT FUNCTIONALITY)**. Щоб вийти з програми та повернутися до меню вибору програм, натисніть кнопку **STOP**.

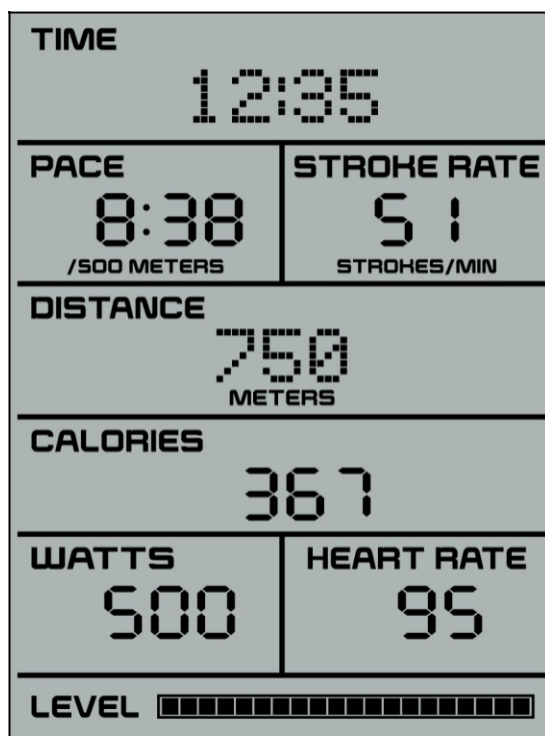
Інструкції з експлуатації консолі

5 ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ (I.E. IN-WORKOUT FUNCTIONALITY)

Після налаштування програм система переходить в режим тренування, у цьому режимі починається відлік часу тренування, пройденої дистанції, кількість гребків, пульс тощо.

5.1 РОБОЧЕ ВІКНО РЕЖИМУ ТРЕНУВАННЯ

Якщо вибрано програму Швидкий старт, Цільову за часом, Дистанцію або Калорії, робоче вікно режиму тренування відображатиме наступну інформацію, див. малюнок нижче.



Time – вікно відображення часу тренування у форматі МІН:СЕК

Pace – лічильник часу на дистанції в 500м

Stroke Rate – кількість гребків за хвилину

Distance – пройдена дистанція в метрах

Calories – кількість витрачених калорій

Watts – навантаження у ватах

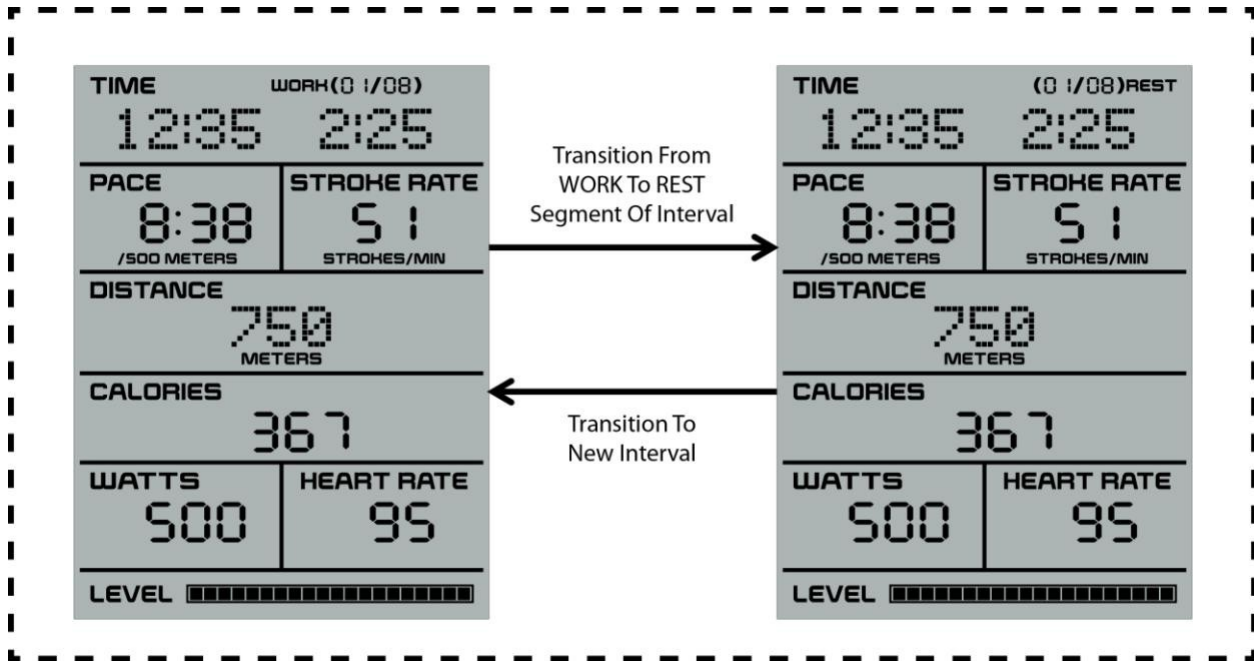
Heart Rate – пульс уд/хв, який зчитується за допомогою бездротового кардіо датчика

Level – поточний рівень навантаження, діапазон від 1 до 20 відображається у вигляді горизонтальної шкали

Інструкція з експлуатації консолі

5.2 РОБОЧЕ ВІКНО РЕЖИМУ ТРЕНУВАННЯ ІНТЕРВАЛЬНА ЗА ЧАСОМ

Робоче вікно режиму тренування відображатиме наступну інформацію, див. малюнок нижче.



Time – вікно відображення часу тренування у форматі ХВ:СЕК

Work (X / Y) – значення X означає поточний інтервал, значення Y означає загальну кількість інтервалів, задану користувачем у режимі налаштування; Нижче відображається пройдений час інтервалу **WORK TIME** у форматі хв:сек; на малюнку зліва, на екрані відображено “**WORK (01 / 08)**” де 01 означає поточний інтервал, 08 означає загальну кількість інтервалів, задану користувачем у режимі налаштування. Після проходження інтервалу **WORK** запускається інтервал **REST**

Rest (X / Y) – значення X означає поточний інтервал, значення Y означає загальну кількість інтервалів, задану користувачем у режимі налаштування; нижче відображається пройдений час інтервалу **REST TIME** у форматі хв: сек; на малюнку праворуч, на екрані відображено “**REST (01 / 08)**” де 01 означає поточний інтервал, 08 означає загальну кількість інтервалів, задану користувачем в режимі налаштування. Після проходження інтервалу **REST** запускається інтервал **WORK Pace** – лічильник часу на дистанції 500м

Stroke Rate – кількість гребків за хвилину

Distance – пройдена дистанція в метрах

Calories – кількість витрачених калорій

Watts – навантаження у ватах

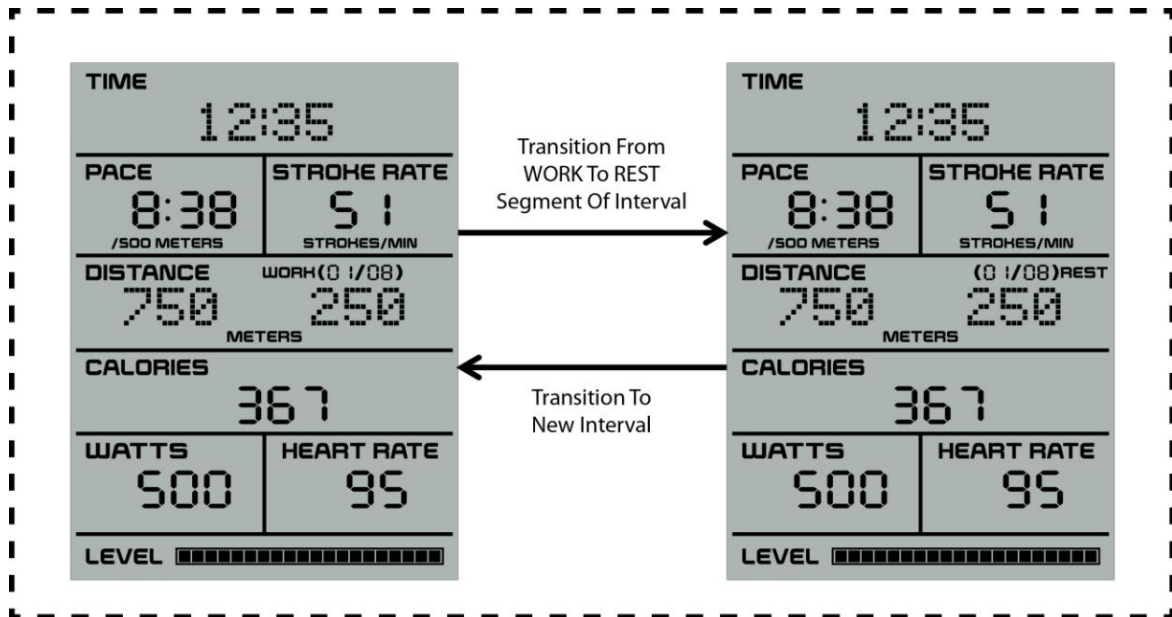
Heart Rate – пульс уд/хв, який зчитується за допомогою бездротового кардіо датчика

Level – поточний рівень навантаження, діапазон від 1 до 20 відображається у вигляді горизонтальної шкали

Інструкція з експлуатації консолі

5.3 РОБОЧЕ ВІКНО РЕЖИМУ ТРЕНУВАННЯ ІНТЕРВАЛЬНА ЗА ДИСТАНЦІЮ

Робоче вікно режиму тренування відображатиме наступну інформацію, див. малюнок нижче.



Time – вікно відображення часу тренування у форматі ХВ:СЕК

Pace – лічильник часу на дистанції в 500м

Stroke Rate – кількість гребків за хвилину

Distance – пройдена дистанція в метрах

Work (X / Y) – значення X означає поточний інтервал, значення Y означає загальну кількість інтервалів, задану користувачем у режимі налаштування; нижче відображається пройдена дистанція інтервалу **WORK DISTANCE** у метрах; на малюнку зліва, на екрані відображено "WORK (01 / 08)" де 01 означає поточний інтервал, 08 означає загальну кількість інтервалів, задану користувачем у режимі налаштування, після проходження інтервалу **WORK** запускається інтервал **REST**

Rest (X / Y) – значення X означає поточний інтервал, значення Y означає загальну кількість інтервалів, задану користувачем у режимі налаштування; нижче відображається пройдена дистанція інтервалу **REST DISTANCE** у форматі хв: сек; на малюнку праворуч, на екрані відображено "REST (01 / 08)" де 01 означає поточний інтервал, 08 означає загальну кількість інтервалів, задану користувачем у режимі налаштування, після проходження інтервалу **REST** запускається інтервал **WORK**

Calories – кількість витрачених калорій

Watts – навантаження у WAT

Heart Rate – пульс уд/хв, який зчитується за допомогою бездротового кардіо датчика **Level** – поточний рівень навантаження, діапазон від 1 до 20 відображається у вигляді горизонтальної шкали

Інструкція з експлуатації консолі

6 ПАУЗА / ЗВІТ ПРО ТРЕНУВАННЯ

6.1 Пауза при раптовій зупинці вправи

Якщо під час тренування користувач перериває вправу більш ніж на 5 секунд (коли частота обертання маховика стає меншою за 25 об/хв), система переходить у режим паузи, при цьому показання консолі перестають змінюватися, система починає відображати середні значення всіх показань, дивіться малюнок нижче.

У режимі паузи система запускає зворотний відлік часу після закінчення 30 секунд бездіяльності, система автоматично повертається в режим очікування.

Якщо протягом 30 секунд користувач відновлює тренування, система повертається в програмний режим і тренування продовжується, зберігаючи всі пройдені значення. Відновити тренування можна кнопкою START або відразу розпочати гребки (шляхом збільшення кількості обертів).

Щоб вийти з режиму паузи та повернутися до режиму очікування, натисніть кнопку STOP.

6.2 Пауза, викликана натисканням кнопки STOP

Якщо під час тренування натиснути кнопку STOP, система відразу переходить у режим паузи, при цьому показання консолі перестають змінюватися, система починає відображати середні значення всіх показань, див. малюнок нижче.

У режимі паузи система запускає зворотний відлік часу після закінчення 30 секунд бездіяльності, система автоматично повертається в режим очікування.

Якщо протягом 30 секунд користувач відновлює тренування, система повертається в програмний режим і тренування продовжується, зберігаючи всі пройдені значення. Відновити тренування можна кнопкою START або відразу розпочати гребки (шляхом збільшення кількості обертів).

Щоб вийти з режиму паузи та повернутися до режиму очікування, натисніть кнопку STOP.

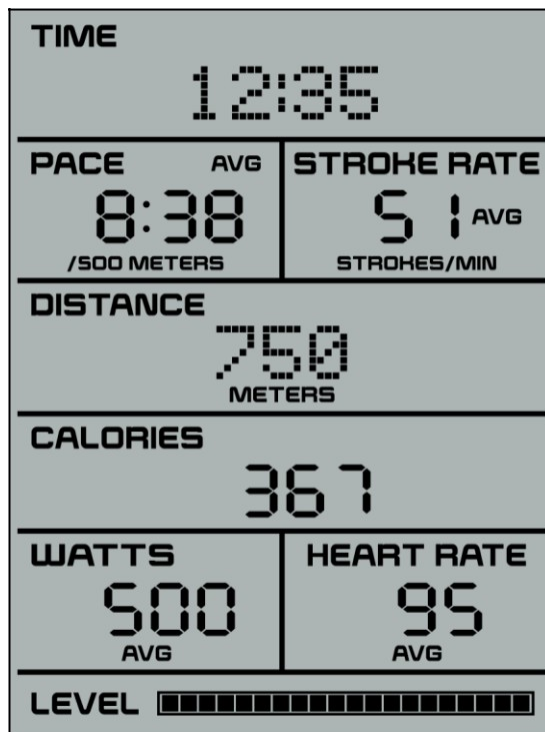
6.3 ЗВІТ ПРО ТРЕНУВАННЯ

Після завершення тренування система також переходить в режим паузи, для відображення результатів тренування. На екрані з'являється звіт про пройдене тренування, відображаючи середні значення всіх показань, див. малюнок нижче.

Далі система запускає зворотний відлік часу після закінчення 30 секунд, система автоматично повертається в режим очікування. Щоб швидко перейти в режим очікування, натисніть STOP.

Інструкція з експлуатації консолі

6.4 Режим паузи / звіт про тренування

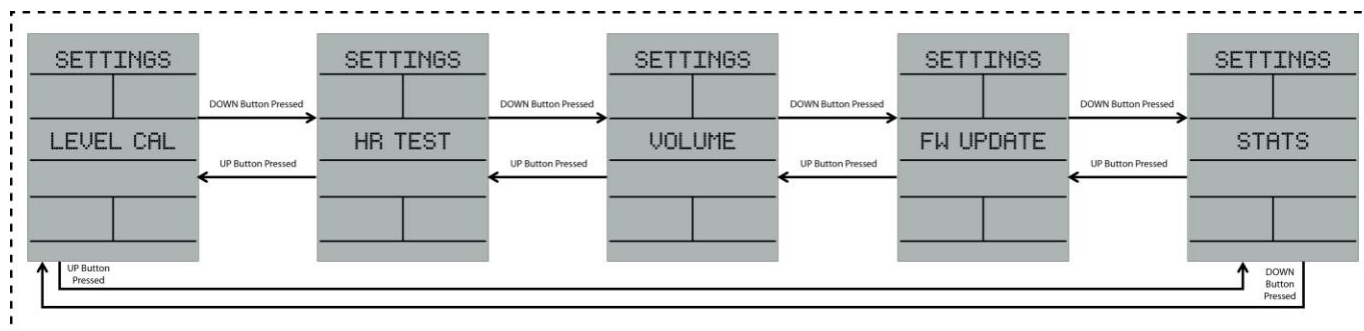


Інструкція з експлуатації консолі

7 ІНЖЕНЕРНИЙ РЕЖИМ

7.1 Налаштування екрану

Для входу в інженерний режим натисніть **START, UP, STOP** одночасно. Після входу з'явиться екран налаштувань, дивіться малюнок нижче



Доступно п'ять пунктів інженерного режиму:

LEVEL CAL – калібрування навантаження

HR TEST – Ця функція дає можливість використовувати HR system

VOLUME – регулювання звуку

FW UPDATE – оновлення ПЗ

STATS – статистична інформація.

Після входу інженерний режим на екрані буде відображатися режим калібрування навантаження **LEVEL CAL**.

Для послідовного перемикання між режимами використовуйте кнопки **UP** та **DOWN**.

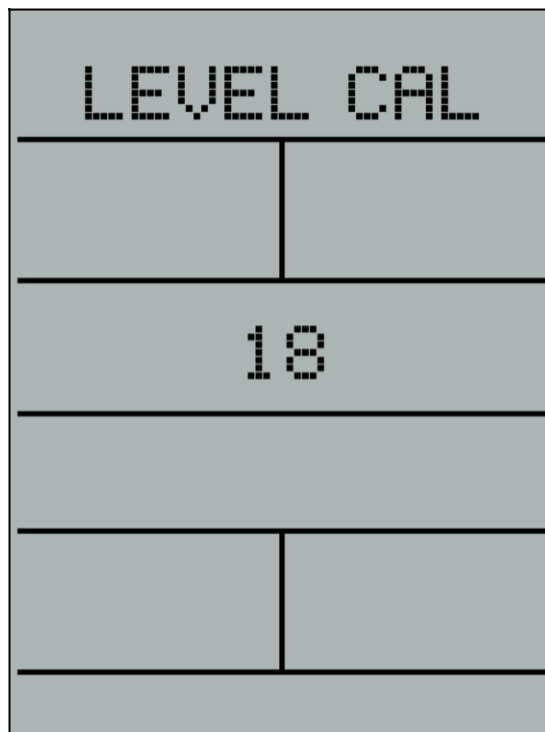
Кнопка **ENTER** підтверджує вибір режиму налаштування, що відображається на екрані, після чого система перейде в режим налаштування.

Натисніть кнопку **STOP**, щоб вийти з інженерного режиму та повернутися до режиму очікування.

Інструкція з експлуатації консолі

7.2 Калібрування навантаження

Вікно режиму калібрування навантаження відображатиме наступну інформацію, див. малюнок нижче



Калібрування навантаження – для дому

Для калібрування рівня навантаження тренажера SKI-ROW положення мотора для рівня 1 повинно бути відрегульоване таким чином, щоб його значення знаходилося між 10 і 15. Передбачається, що механічне переміщення магнітного механізму повинно відповідати рівню навантаження на моніторі. Коли значення буде в межах вказаного діапазону, натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти.

*Примітка: після завершення настройки необхідно перевірити ще раз, що задані значення збереглися в консолі.

Калібрування навантаження – для комерційного

Для калібрування рівня навантаження тренажера SKI-ROW положення мотора для рівня 1 повинно бути відрегульоване таким чином, щоб його значення знаходилося між 10 і 15. Передбачається, що механічне переміщення магнітного механізму повинно відповідати рівню навантаження на моніторі. DOWN. Кнопка UP переміщує магніти ближче до маховика, а кнопка DOWN переміщує магніти далі від маховика. Коли значення буде в межах вказаного діапазону, натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти.

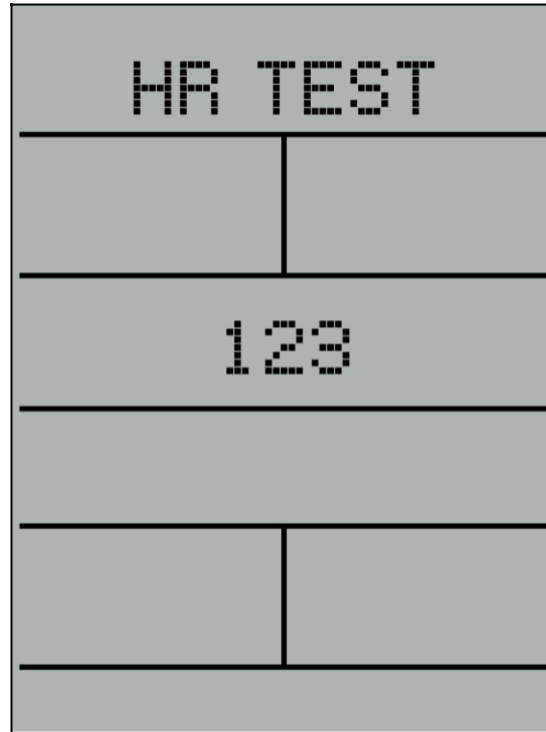
*Примітка: після завершення настройки необхідно перевірити ще раз, що задані значення збереглися в консолі.

Після натискання кнопки ENTER значення буде збережено і система повернеться до екрану налаштувань. Щоб вийти в екран налаштувань без збереження, натисніть кнопку STOP.

Інструкція з експлуатації консолі

7.3 Підключення нагрудного кардіо датчика

Вікно режиму HR TEST відображатиме наступну інформацію, дивіться малюнок нижче.



Система обладнана вбудованим передавачем Bluetooth LE/Smart. У цьому режимі користувач може підключити нагрудний кардіо датчик до консолі, натиснувши кнопку **CONNECT**. Натискання цієї кнопки запускає програму для з'єднання кардіо датчика з консоллю за допомогою Bluetooth. Після підключення на екрані з'явиться поточне значення ЧСС.

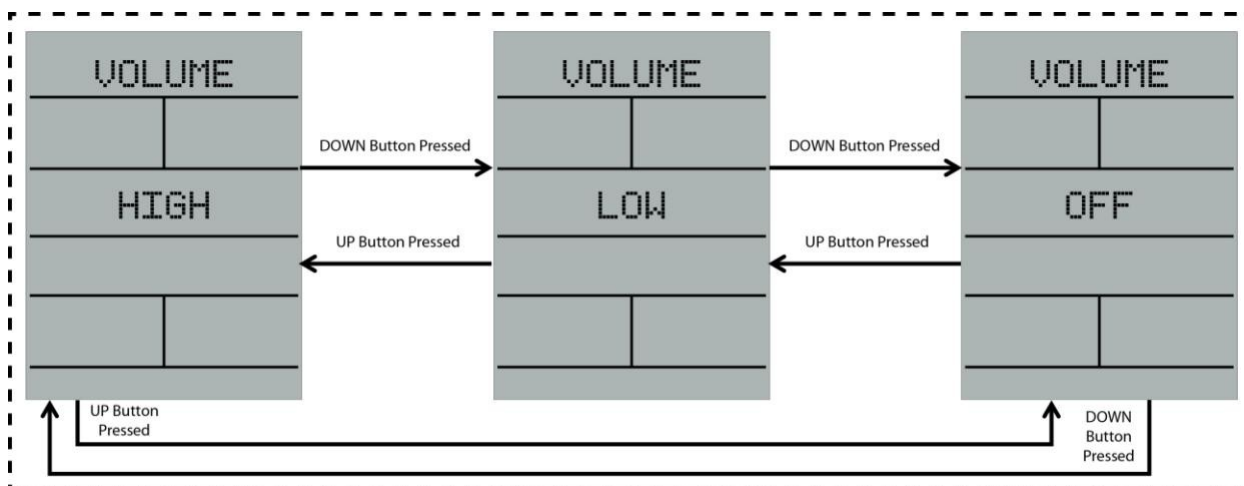
Якщо консоль не може виявити кардіо датчик протягом 10 секунд після натискання кнопки підключення, дисплей відобразить цифри "00000" замість цифр, показаних на екрані вище, потім цифри 0000 почнуть блимати 5 разів.

Для виходу натисніть **STOP** система повернеться до меню **SETTINGS**.

Інструкція з експлуатації консолі

7.4 Регулювання звуку

Вікно Регулювання звуку відображатиме наступну інформацію, дивіться малюнок нижче.



Консоль оснащена модулем відтворення звукового сигналу, відповідно, при натисканні кнопок керування або у разі виникнення помилки консоль попереджає звуковим сигналом. Гучність звуку може бути налаштована у цьому режимі. Доступно три варіанти:

- **High** (високий рівень гучності)
- **Low** (низький рівень гучності)
- **Off** (беззвучний режим)

За допомогою кнопок **UP** або **DOWN** шляхом послідовного перемикання виберіть необхідний варіант. Натисніть **ENTER** для підтвердження. Ця установка зберігається в пам'яті, і система повертається в меню **SETTINGS**. Попередньо встановлене значення - **HIGH** (максимальний рівень гучності).

Для виходу з цієї настройки натисніть **STOP**, при цьому рівень гучності відповідатиме останньому збереженому варіанту.

Інструкція з експлуатації консолі

7.5 Оновлення ПЗ

Вікно режиму оновлення програмного забезпечення відображатиме наступну інформацію, дивіться малюнок нижче.



Оновлення програмного забезпечення здійснюється через вбудований USB порт. Необхідно зберегти нове ПЗ на USB-пристрій, потім вставити USB-накопичувач у відповідний роз'єм. На екрані має відобразитись вікно режиму оновлення **FW UPDATE**, для запуску процесу натисніть **ENTER**. Можливі варіанти системних повідомлень:

- **IDLE** – режим очікування, USB-накопичувач відсутній
- **NO FILE** – USB-накопичувач знайдений системою, але файл не виявлений
- **READY** – USB-накопичувач знайдений системою та ПЗ готове до встановлення XXX%
- **COMP** – процес встановлення оновлення
- **COMPLETE** – оновлення встановлено успішно
- **FAILED** – оновлення не встановлено

Примітка: На екрані має відобразитися статус **READY**, після чого необхідно натиснути **ENTER**.

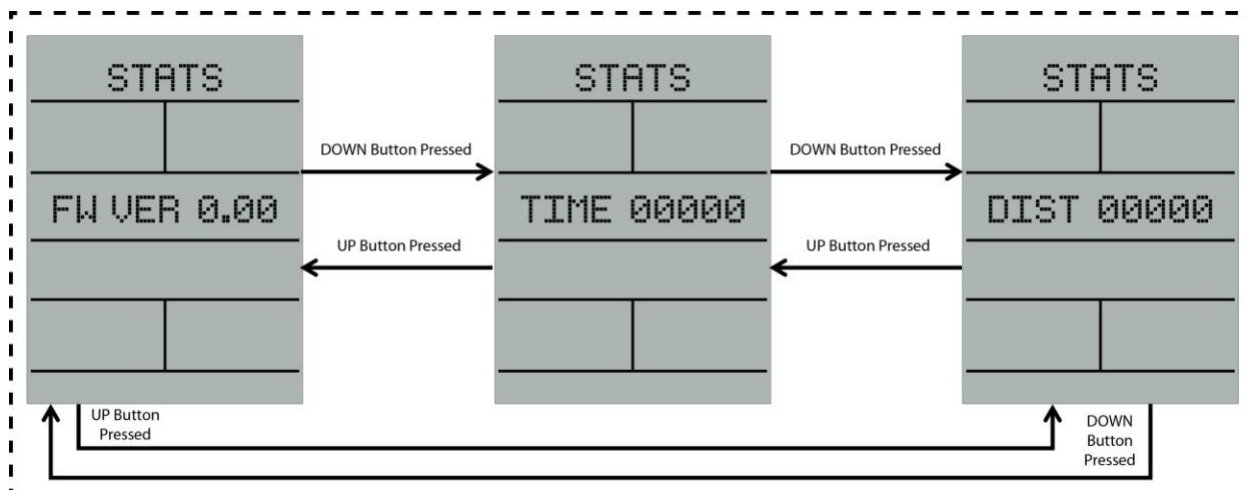
Залежно від стану процесу завантаження, кнопка **STOP** повинна поводитися по-різному. Нижче наведено список поведінки для кнопки **STOP**:

- Якщо консоль перебуває в статусі **IDLE**, **READY** або **COMPLETE**, при натисканні кнопки **STOP** система повернеться до меню **SETTINGS**
- Якщо консоль перебуває у статусі **XXX% COMP** при натисканні кнопки **STOP**, процес оновлення не перерветься. На момент оновлення копія **STOP** буде неактивною.
- Якщо консоль перебуває у статусі **FAILED**, система натисне кнопку **STOP** для повернення до меню **SETTINGS**, оновлення не буде встановлено.

Інструкція з експлуатації консолі

7.6 Режим відображення статистики

Вікно режиму статистики відображатиме наступну інформацію, дивіться малюнок нижче:



Доступні такі дані:

- **Firmware Version** – поточна версія ПЗ
- **Total Time** – Загальний час тренування в хвилинах на даному тренажері
- **Total Distance** – Загальна пройдена дистанція в кілометрах на даному тренажері

Для виходу натисніть **STOP**, система повернеться до меню **SETTINGS**.