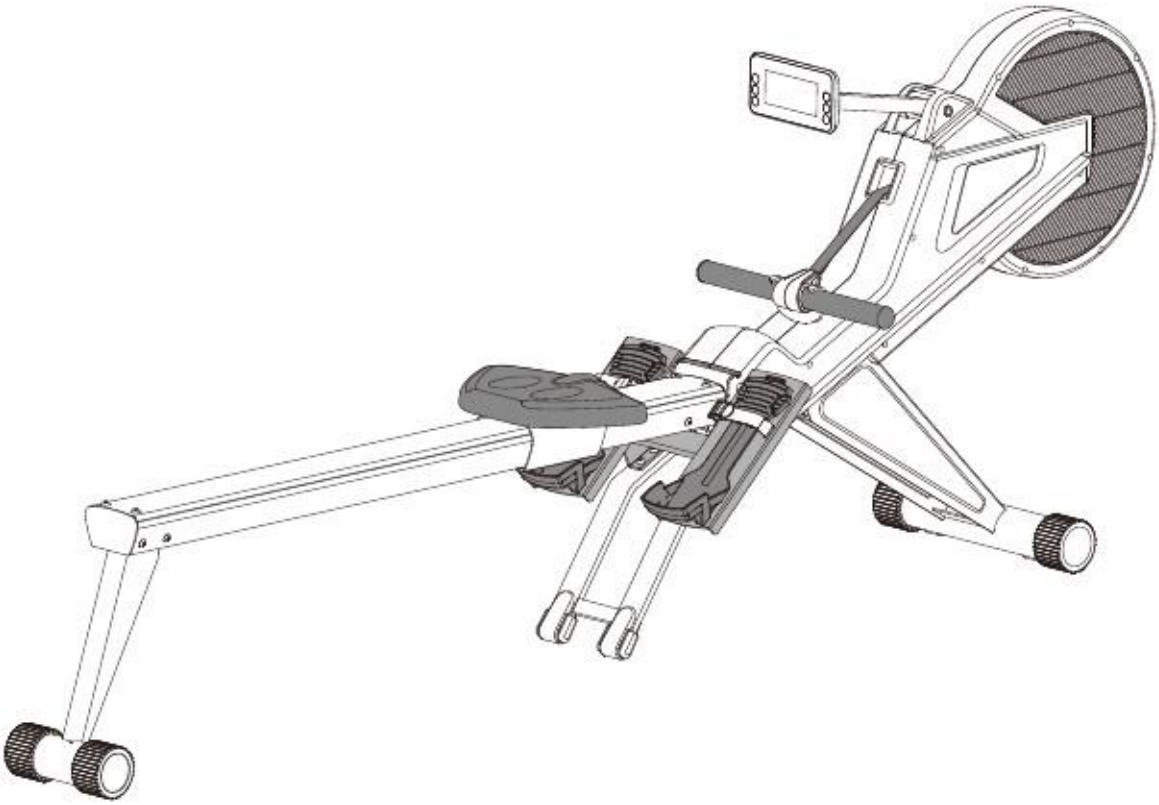
Гребной Тренажер



МОДЕЛЬ: R 700

SPORTOP®

Инструкция по эксплуатации

**Прежде чем приступить к сборке тренажера, внимательно ознакомьтесь с инструкцией по сборке и следуйте дальнейшим указаниям.

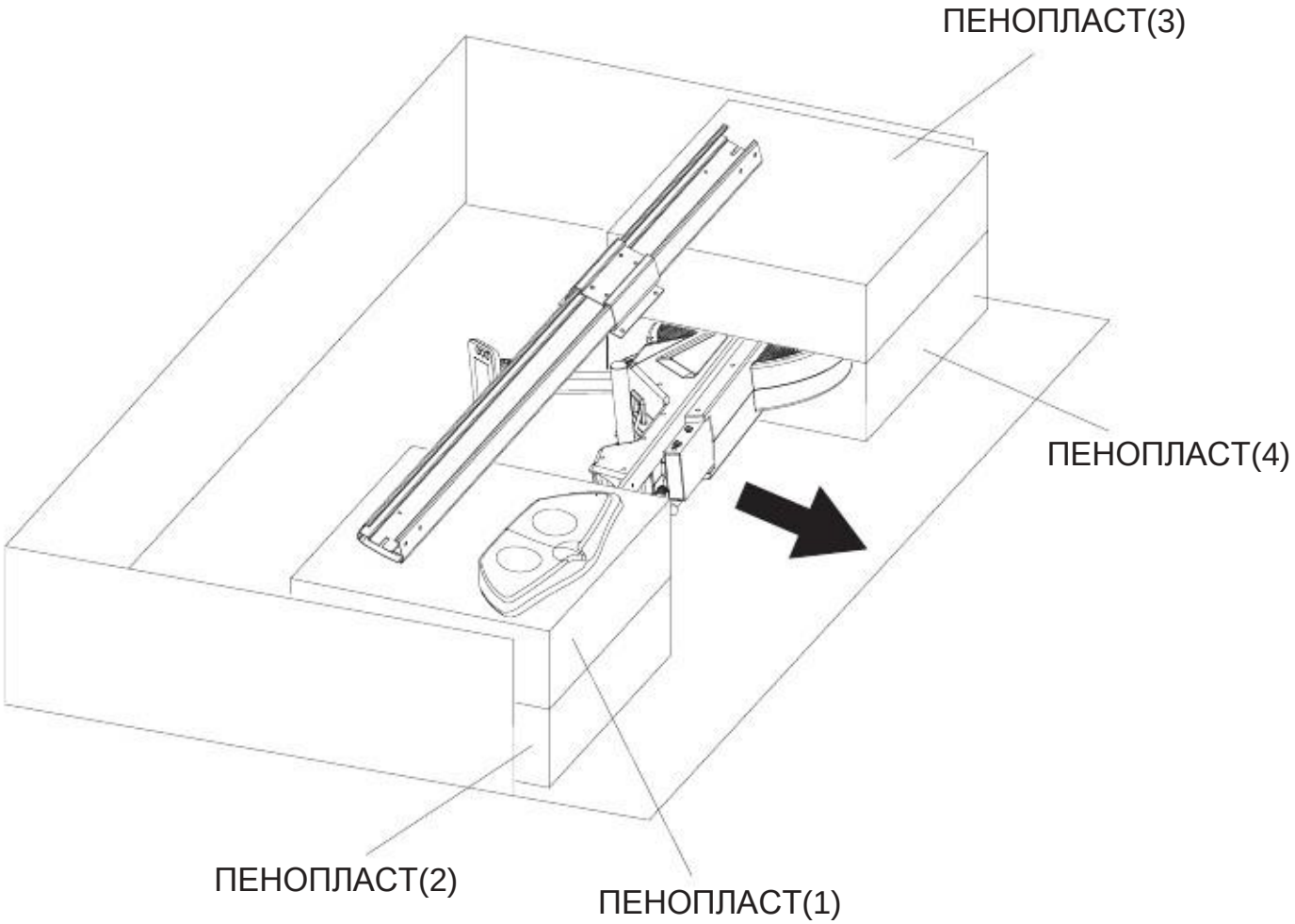
Обратите внимание:

(1) Рекомендуется производить сборку тренажера вдвоем во избежание получения травмы.

(2) Не выбрасывайте пенопласт до тех пор, пока не убедитесь, что сборка тренажера полностью завершена.

(3) После вскрытия упаковки, убедитесь, что тренажер расположен, так как показано на рисунке ниже.

Оставьте нижнюю часть упаковки под тренажером, для защиты пола от возможных царапин и повреждений которые могут возникнуть во время сборки.



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

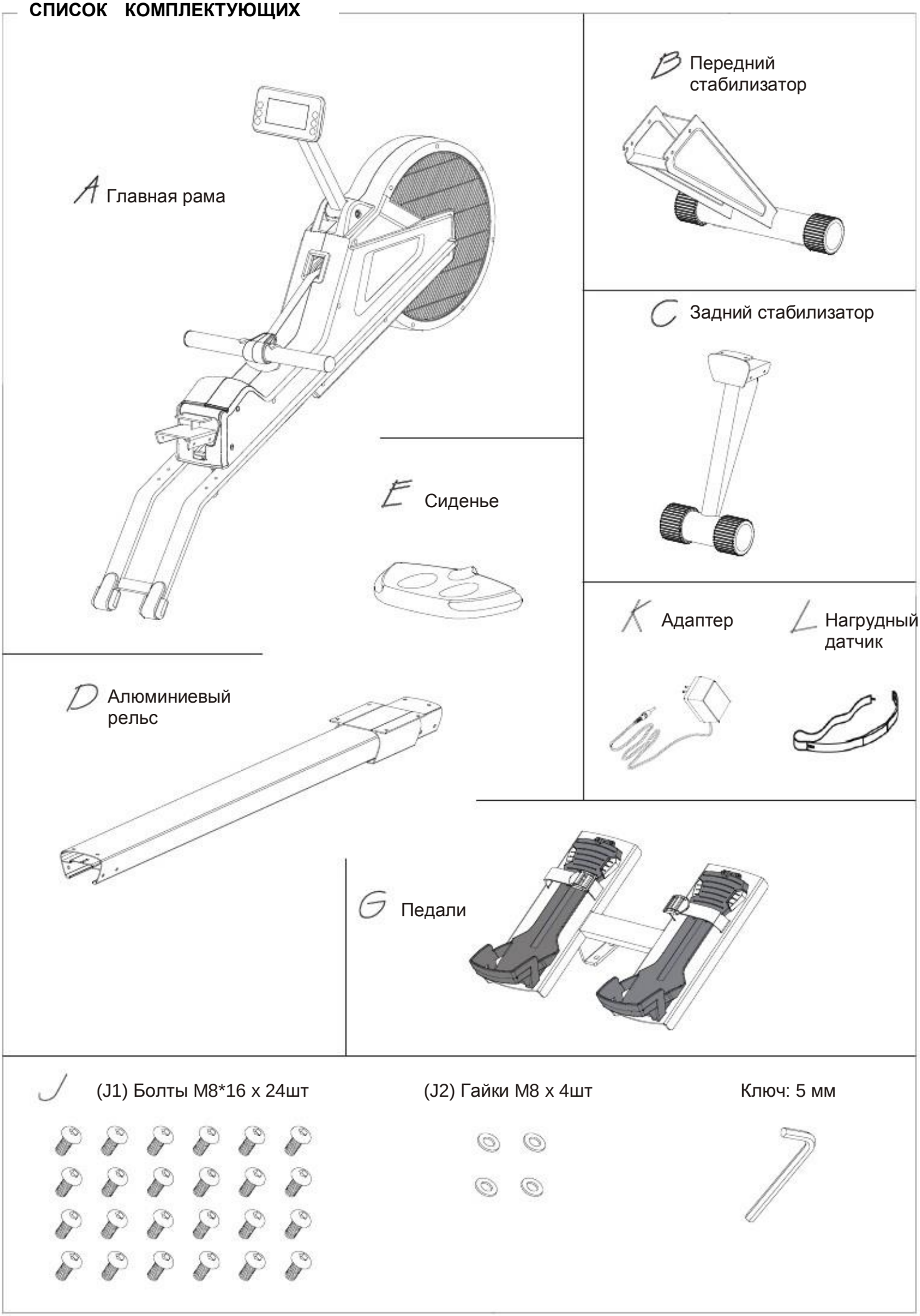
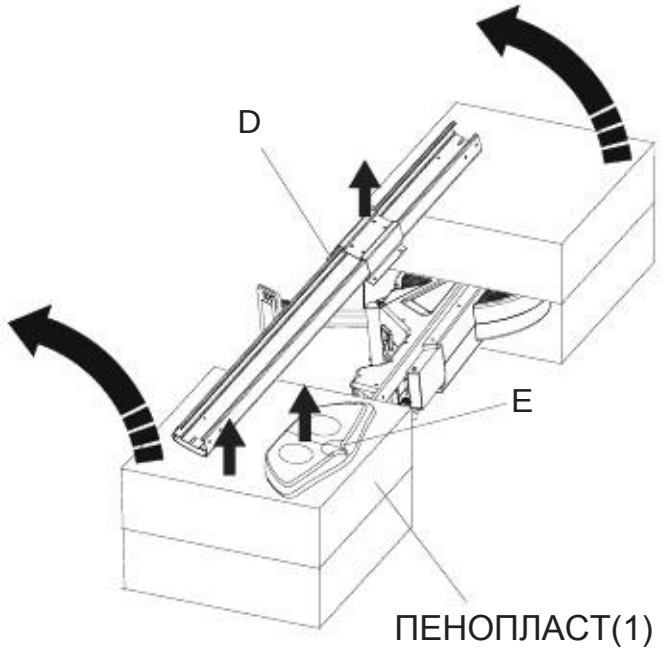


РИСУНОК 1

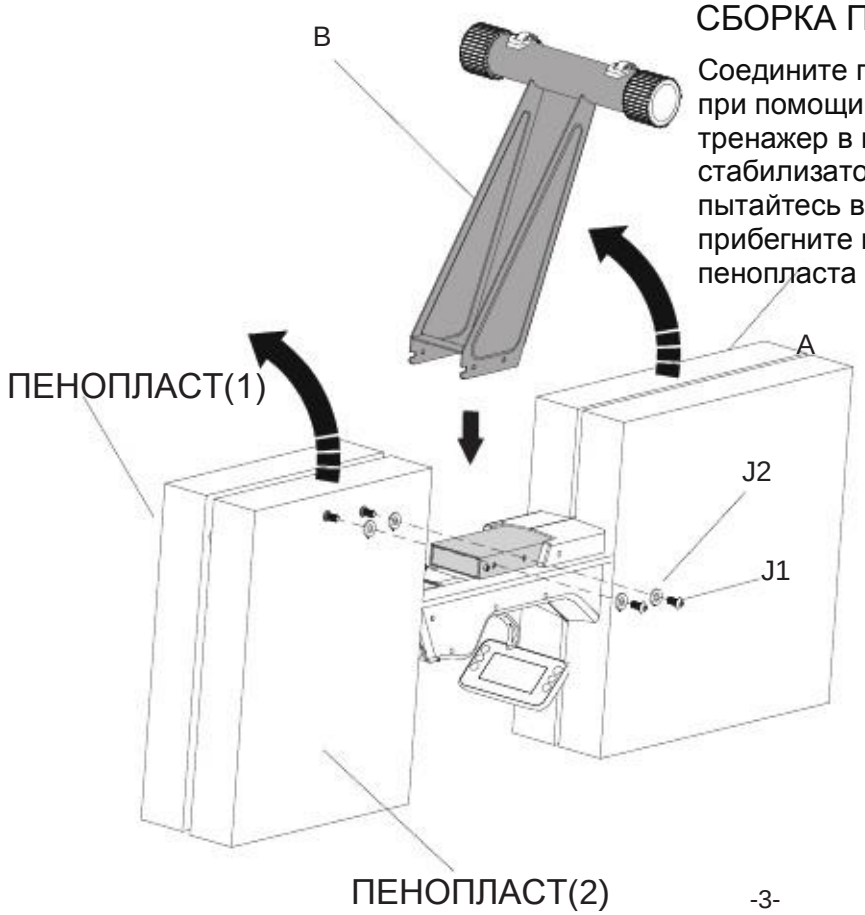


РАСПАКОВКА:

Распакуйте коробку и убедитесь, что тренажер расположен, так как показано на рисунке 1. Отложите все крупные детали тренажера в сторону, снимите верхние куски пенопласта достаньте все комплектующие за исключением тренажера.

Затем снова накройте тренажер кусками пенопласта, и переверните его (как показано на рисунке). Теперь можно приступать к следующему этапу.

РИСУНОК 2



СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА:

Соедините передний стабилизатор (B) с главной рамой при помощи болтов (J1) и гаек (J2). Далее верните тренажер в исходное положение, так чтобы передний стабилизатор оказался на полу (см. рисунок 3). Не пытайтесь в одиночку перемещать тренажер, прибегните к помощи других лиц. Удалите куски пенопласта №1 и №2.

Используйте ключ-шестигранник

РИСУНОК 3

СБОРКА РЕЛЬСЫ И СИДЕНЬЯ:

После установки тренажера согласно рисунку 3, удалите оставшиеся куски пенопласта №3 и №4.
Шаг 1. Установите сиденье (E) на рельсовое полотно (D) как показано на рисунке и зафиксируйте 4-мя болтами (J1).
Шаг 2. Прикрепите рельсовое полотно (D) к главной раме (A) при помощи 6-ти болтов (J1).

** Внимание – перед использованием тягового троса предварительно извлеките тросовый фиксатор.

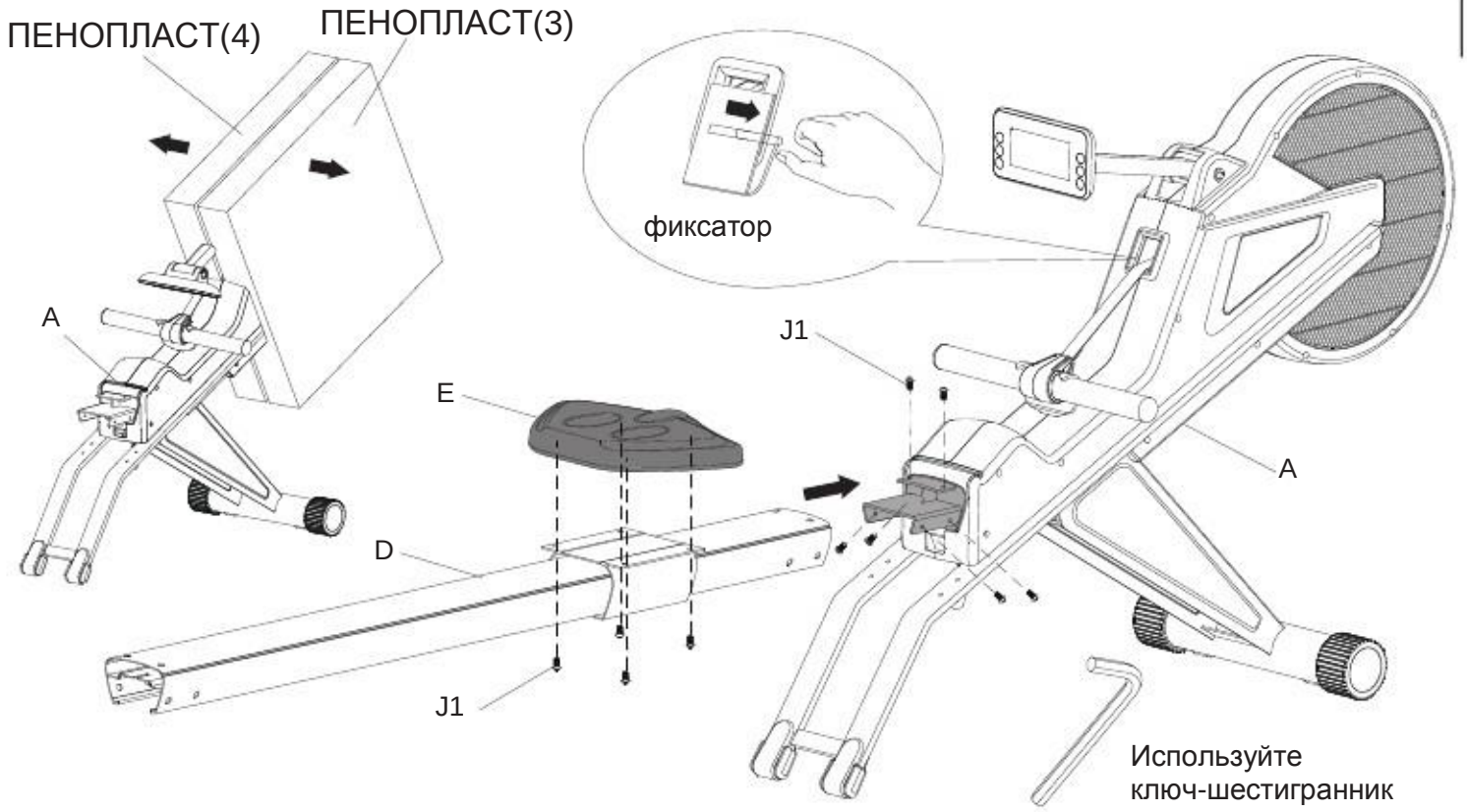


РИСУНОК 4

СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА:

Прикрепите задний стабилизатор (C) к рельсовому полотну (D) как показано на рисунке.
Зафиксируйте детали 6-ю болтами (J1).

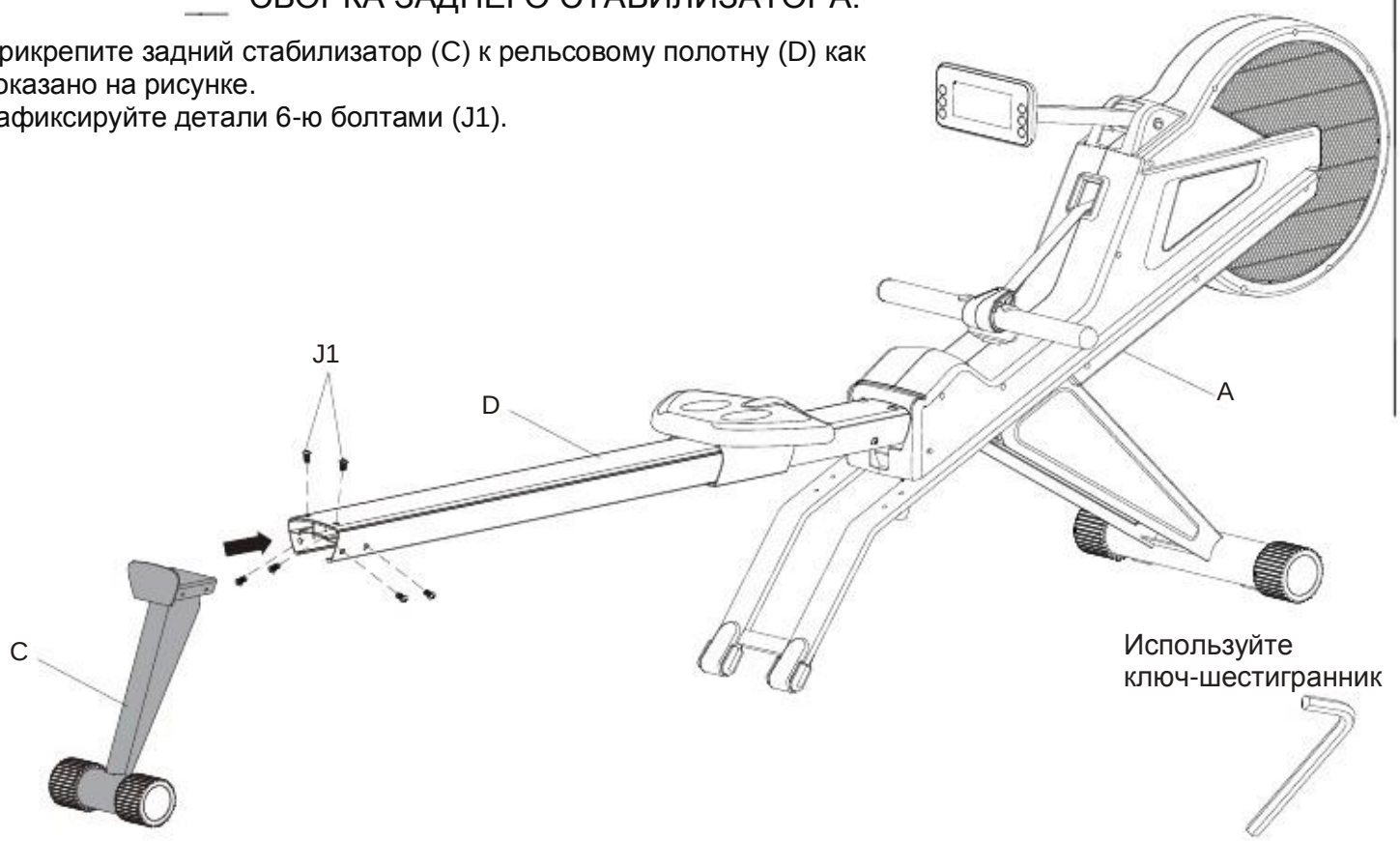
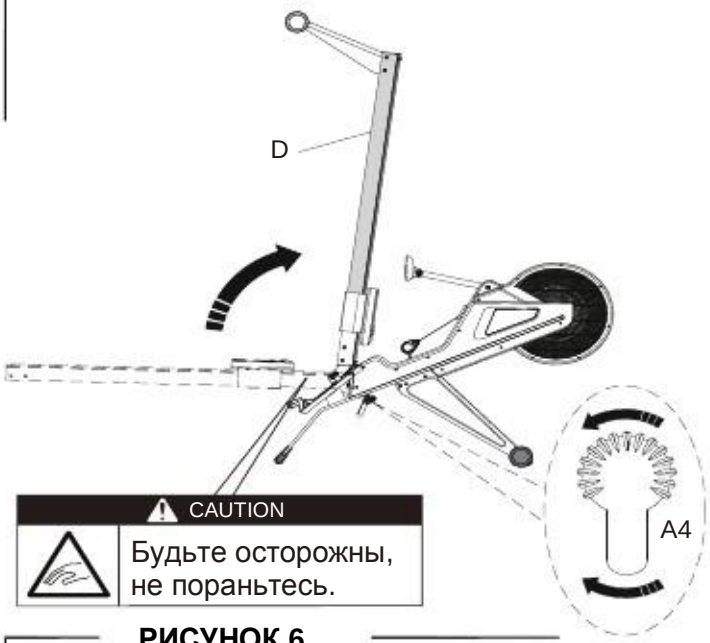


РИСУНОК 5

СБОРКА ПЕДАЛЕЙ:

Используйте ключ-шестигранник

Шаг 1. Ослабьте фиксатор (A4) затем потяните ручку фиксатора вниз, поднимите рельс (D) как показано на рисунке до упора, убедитесь, что фиксатор сработал. Будьте внимательны, опустите сиденье вниз заблаговременно (как показано на рисунке) во избежание защемления пальцев.
Шаг 2. Прикрепите педали (G) к главной раме (A) используя 4 болта (J1).
Шаг 3. Потяните ручку фиксатора (A4) вниз затем опустите рельс вниз. Затяните фиксатор (A4).



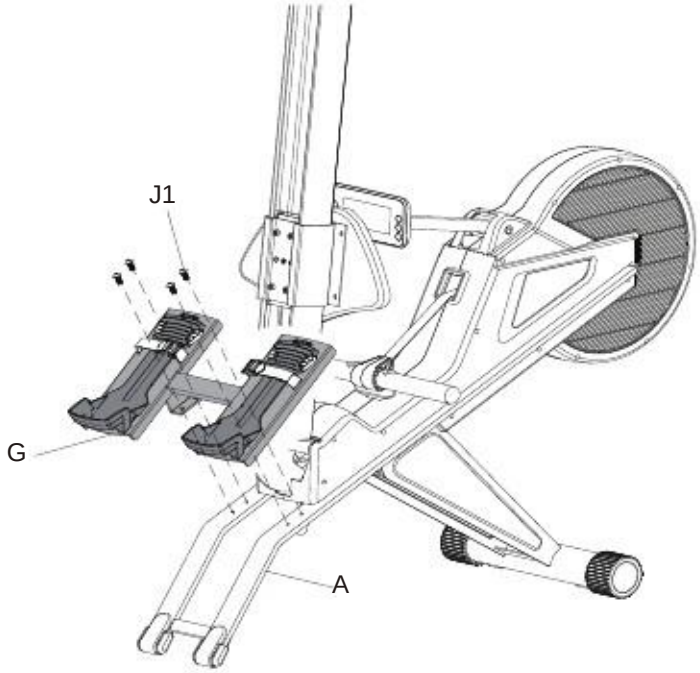
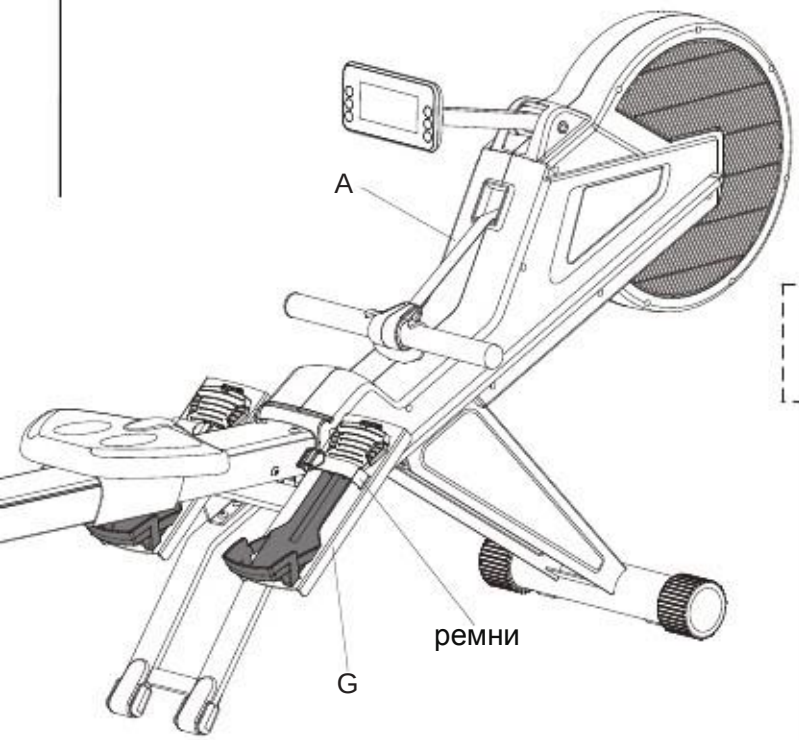


РИСУНОК 6

РЕГУЛИРОВКА РАЗМЕРА ПЕДАЛЕЙ:

Для регулировки размера педалей, нажмите и удерживайте 2 оранжевые кнопки одновременно. Отрегулируйте педаль (G2) до нужного размера в соответствии с рисунком (всего 7 положений педали) для фиксации размера отпустите оранжевые кнопки.
Регулировка размера педали (G1) производится аналогично.
Во время тренировки ремни педалей должны быть затянуты.



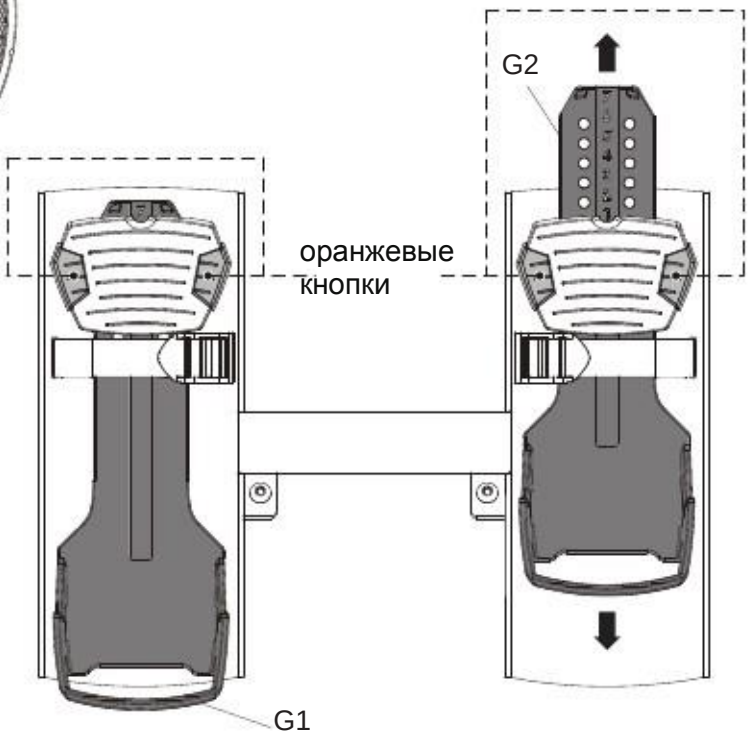


РИСУНОК 7

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К СЕТИ:

Установите тренажер недалеко от розетки, как показано на рисунке 8.
!! Сетевой адаптер необходим для работы консоли.

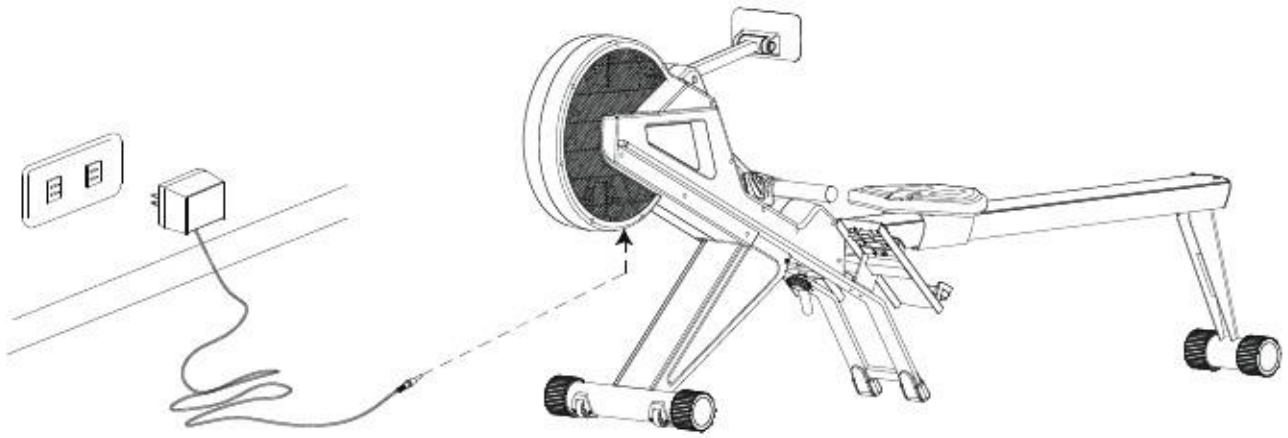
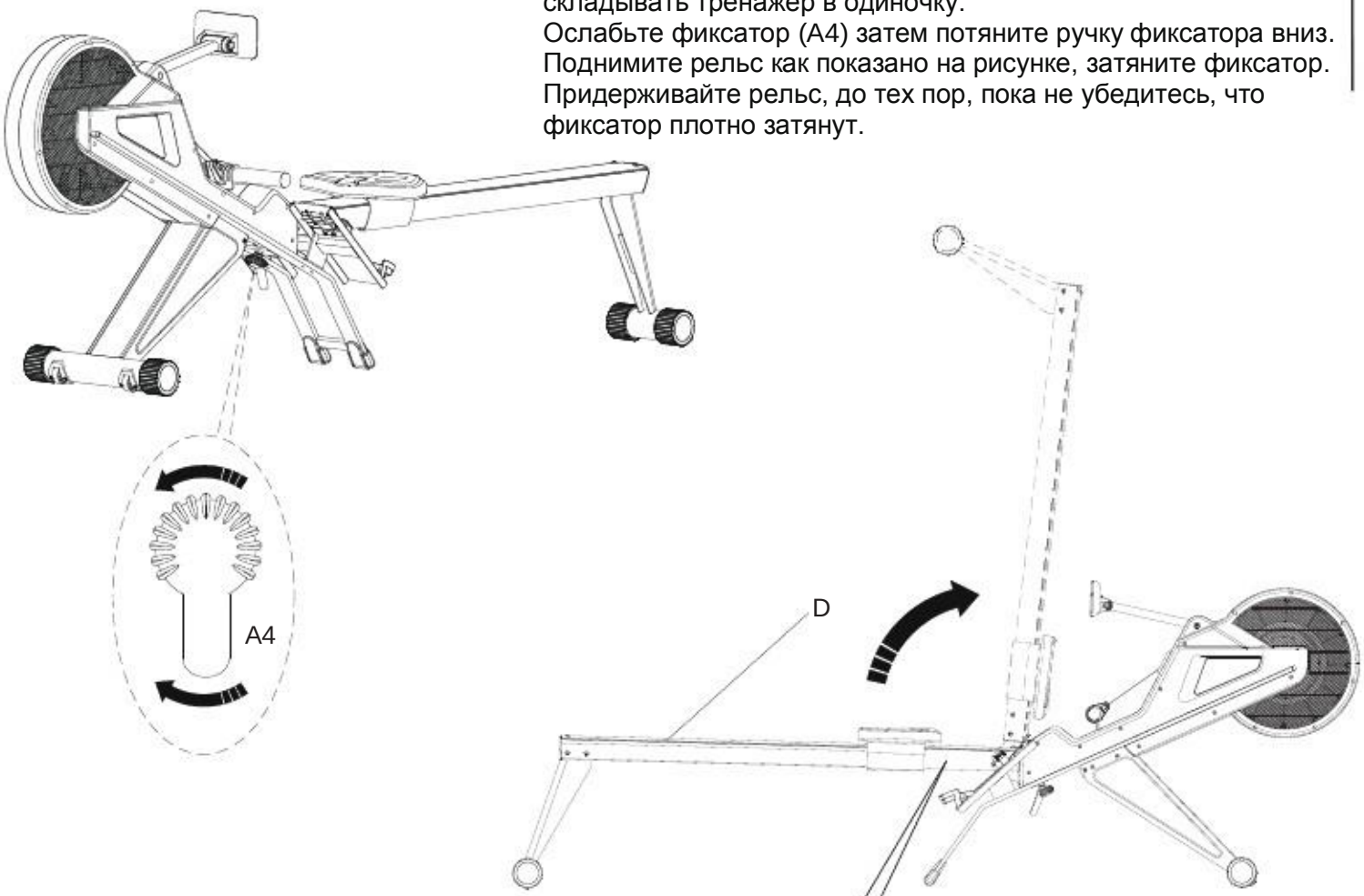


РИСУНОК 8

КАК ПРАВИЛЬНО СЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЕР:

Во избежание получения травм, не рекомендуется складывать тренажер в одиночку.
Ослабьте фиксатор (A4) затем потяните ручку фиксатора вниз.
Поднимите рельс как показано на рисунке, затяните фиксатор.
Придерживайте рельс, до тех пор, пока не убедитесь, что фиксатор плотно затянут.



CAUTION

Будьте осторожны, не пораньтесь.

РИСУНОК 9

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА:

Транспортировочные колесики встроены в передний стабилизатор.
Станьте сзади тренажера, приподнимите его одной рукой, за ручку на главной раме как указано на рисунке, наклоните его, другой рукой придерживайте рельс (D) для удержания равновесия.
Убедитесь, что нагрузка тренажера переместилась на колесики.
Теперь Вы легко сможете переместить тренажер в нужное место.

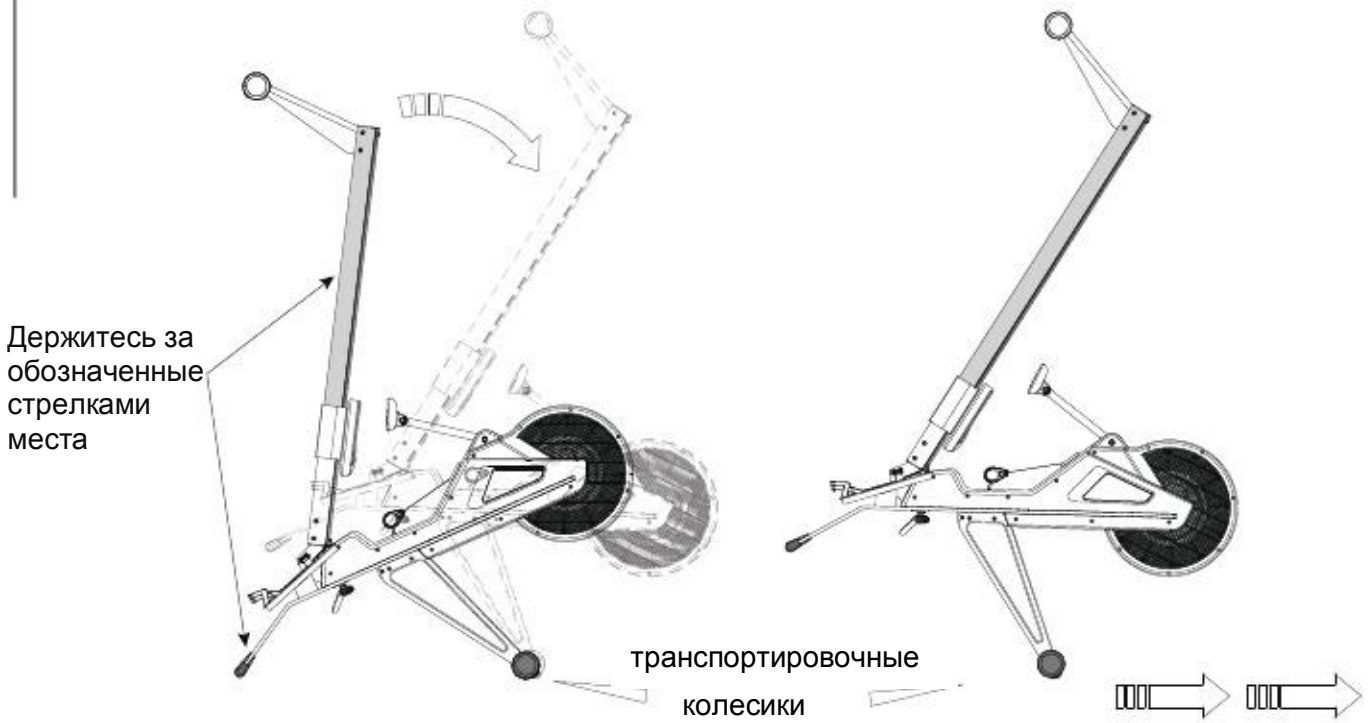
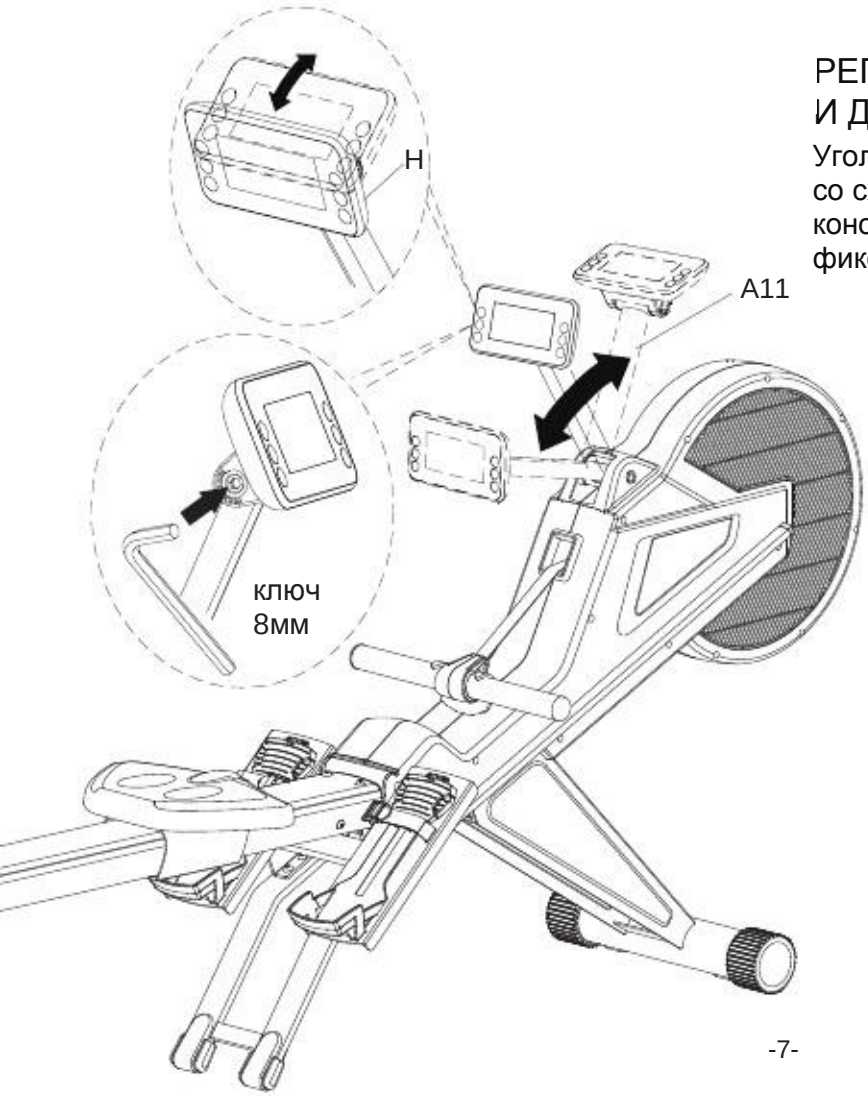


РИСУНОК 10

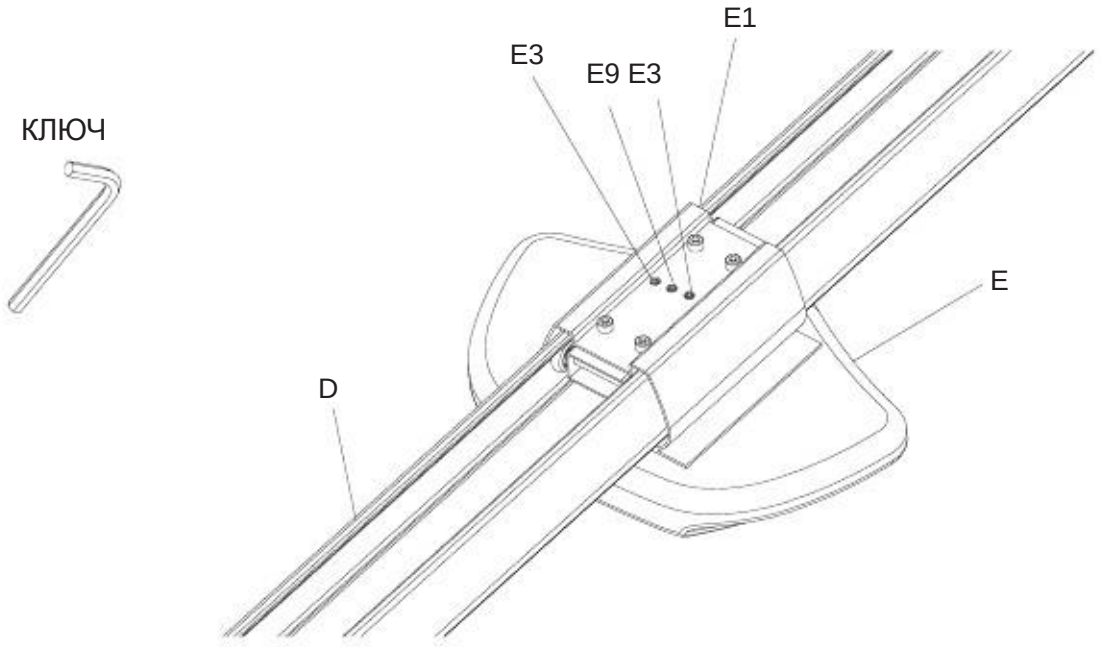
РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ КОНСОЛИ И ДЕРЖАТЕЛЯ КОНСОЛИ:

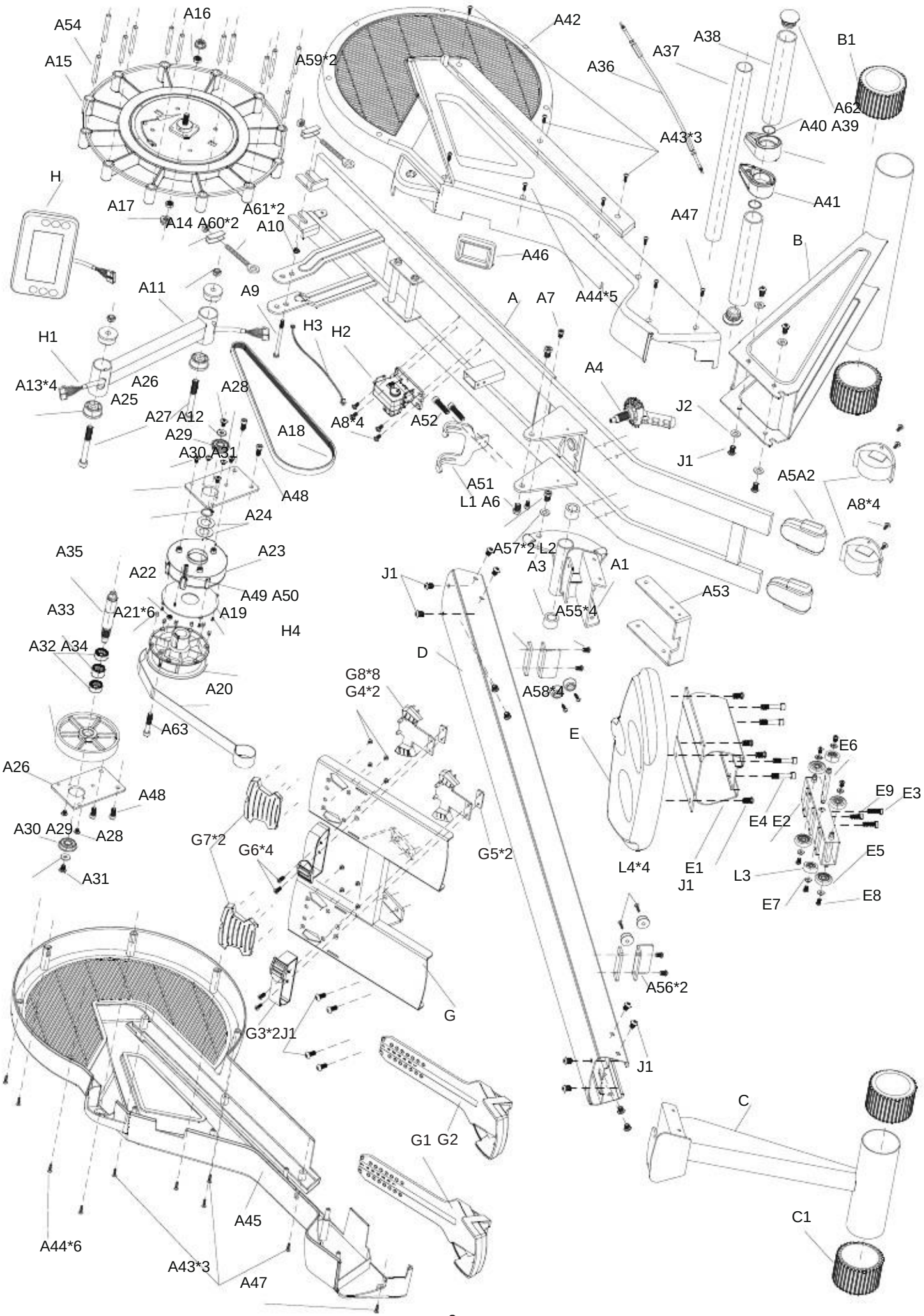
Угол наклона консоли регулируется, в соответствии со схемой на рисунке. После того как положение консоли выбрано, используйте ключ 8мм для фиксации.



РЕГУЛИРОВКА СКОЛЬЖЕНИЯ КРОНШТЕЙНА (E1) ПО РЕЛЬСОВОМУ ПОЛОТНУ (D)

На кронштейне под сиденьем (E1) расположены 3 регулировочных болта E9*1шт и E3*2шт (см. рисунок). Ослабьте средний болт E9, а затем отрегулируйте скольжение сиденья 2 другими болтами E3 (ослабьте или наоборот затяните). Далее затяните средний болт E9 для того чтобы зафиксировать настройки.




A54
A16
A15
A59*2
A42
A38
A37
A36
B1
A62
A40 A39
A43*3
H
A17
A14 A60*2
A61*2
A10
A41
A47
B
A46
A11
A9
A
A7
A44*5
H1
H3
H2
A13*4
A26
A25
A28
A4
J2
A27 A12
A29
A8*4
A52
A18
A30 A31
J1
A51
L1 A6
A5A2
A8*4
A48
A24
A35
A23
A57*2 L2
A3
A1
A22
J1
A53
A49 A50
A33
A21*6
A19
A55*4
H4
A32 A34
D
G8*8
G4*2
A58*4
A20
A63
E
E6
A26
A48
E9
E3
A30 A29
A28
E4 E2
G7*2
G6*4
G5*2
E5
L4*4
E1
J1
L3
A31
E7
E8
A56*2
G
G3*2J1
J1
C
G1 G2
C1
A45
A44*6
A43*3
A47

P/N	DESCRIPTION	Q"TY	P/N	DESCRIPTION	Q"TY
A	MAIN FRAME	1	A53	FIX PLATE OF FRONT STABILIZER	1
A1	SWIVEL AXIS	1	A54	AXLE ∮12*39	12
A2	TRANSPORTATION WHEEL	2	A55	SCREW M6*12	4
A3	BUSH	2	A56	BLOCK PLATE OF SLIDE TRAIL	2
A4	KNOB	1	A57	PLATE 20*60*4T	2
A5	FEET END CAP	2	A58	BUMPER	4
A6	SCREW M8*16	2	A59	NUT M6	2
A7	SCREW M6*10	2	A60	BRACKET	2
A8	SCREW 5/32"*1/2"	8	A61	SCREW M6*40	2
A9	SCREW M6*90	1	A62	RUBBER STINGER	2
A10	NUT M6	1	A63	SCREW 3/16"*1 1/4"	1
A11	CONSOLE TUBE	1	B	FRONT STABLILZER	1
A12	SCREW 3/8"*3 3/4"*	2	B1	END CAP	2
A13	BUSH ∮38*3/8	4	C	REAR STABILIZER	1
A14	NUT 3/8	2	C1	END CAP	2
A15	PLASTIC PULLEY	1	D	UPPER SLIDE TRACK 1500MM	1
A16	NUT 3/8*26(UNF)	2	E	SADDLE LS-E29	1
A17	NUT 3/8*26(UNF)	2	E1	SLIDING TRACK 180MM	1
A18	BELT 350J6	1	E2	SCREW M8*40	4
A19	PULLEY	1	E3	SCREW M6*25	2
A20	TENSION BELT	1	E4	PULLEY SEAT	1
A21	MAGNETIC ∮6*5T	6	E5	WHEEL	4
A22	NUT 3/16"	1	E6	AXLE	1
A23	SPRING BOX	1	E7	WASHER ∮5*∮13*1.5T	6
A24	WASHER	2	E8	SCREW M5*10	6
A25	C CLIP S20	1	E9	SCREW M6*20	1
A26	PULLEY SEAT PLATE	2	G	PEDAL SUPPORTING TUBE	1
A27	SCREW M5*10	3	G1	PEDAL (L)	1
A28	SCREW M5*6	4	G2	PEDAL (R)(=G1)	1
A29	BEARING 6201ZZ	2	G3	PEDAL STRAP	2
A30	WASHER M6	2	G4	PLASTIC BUTTON	2
A31	SCREW M6*12	2	G5	IRON SUPPORTING BOARD	2
A32	BELT WHEEL ∮126	1	G6	SCREW M5*15	4
A33	ONE WAY BEARING(FC2016)	1	G7	PLASTIC PAD	2
A34	BEARING(HK2012)	2	G8	SCREW M4*8	8
A35	AXLE	1			
A36	TENSION CABLE 600MM	1	H	CONSOLE	1
A37	HANDLE	1	H1	SENSOR WIRE	1
A38	SPONGE HDR∮30*3T*215MM	2	H2	MOTOR	1
A39	END CAP ∮1 1/4"	2	H3	DC WIRE	1
A40	COVER OF TENSION BELT (R)	1	H4	SENSOR WIRE	1
A41	COVER OF TENSION BELT (L)	1	J1	SCREW M8*16	24
A42	CHAIN COVER(R)	1	J2	WASHER ∮8	4
A43	SCREW 3/16"*1/2"	6	K	ADAPTOR	1
A44	SCREW 3/16"*5/8"	11	L	CHEST STRAP	1
A45	CHAIN COVER(L)	1	L1	SCREW M8*10	1
A46	FRAME OF TENSION BELT	1	L2	WASHER M8	1
A47	SCREW M5*12	2	L3	WHEEL	2
A48	SCREW M8*16	4	L4	SCREW	4
A49	SCREW 1/8"*1/2"	4			
A50	COVER OF SPRING BOX	1			
A51	HANDLE FIXED SEAT	1			
A52	SCREW M5*45	2			

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

SCAN (СКАН): Каждые 6 секунд происходит смена данных на дисплее: WATTS(мощность) наCALORIES(калории), TIME(время) на 500М (расстояние), STROKES(гребки) на TOTAL STROKES (общее к-во гребков)

SPM (гребки в мин.) :	0-15-999
SPEED (скорость) :	0.0-99.9 км/ч
TIME (время) :	0:00-99:00.
DISTANCE (расстояние) :	0.00-99.50 км
CALORIES (калории) :	0-990
HEART SYMBOL	(мигающая картинка в виде ♡)
MANUAL (ручной ввод) :	1-16 уровень
PROGRAM (программы) :	P1-P12
WATT (мощность) :	0-999
WATTS CONSTANT :	10-350
USER (пользовательская) :	U0-U4
H.R.C (пульсозависимая) :	55%-75%-90%-ЦЕЛЕВАЯ
PULSE (пульс):	P-30-240
STROKES (гребки):	0-9999
TOTAL STROKES (к-во гребков):	0-9999
TIME/500M (время/500M):	0:00-99:59
USER DATA (данные пользователя):	U0-U4 (данные пользователя U1-U4 хранятся в памяти компьютера)
*SEX/пол:	выберите символ BOY(м) или GIRL(ж)
*AGE/возраст:	10-25-99
*HEIGHT/рост:	100-160-200 (см) / 40-60-80 (дюйм)
*WEIGHT/вес:	20-50-150 (кг) / 40-100-350 (фунт)

ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА И НАЧАЛО РАБОТЫ

1. Убедитесь, что тренажер правильно подключен к сети питания, при правильном подключении LCD дисплей включится на 2 секунды.

2. Компьютер тренажера оснащен встроенным пульсоприемником, для измерения пульса. Перед тренировкой наденьте нагрудный ремень (как пользоваться нагрудным датчиком см. описание ниже).

3. После подключения тренажера к сети включится дисплей, (если тренажер находился в режиме ожидания, для включения дисплея нажмите и удерживайте 2 сек. кнопку RESET). Нажмите кнопку START/STOP для того чтобы сразу приступить к тренировке в режиме MANUAL.

4. В режиме USER, при помощи кнопок UP/DOWN выберите пользователя (U1-U4) затем введите данные(GENDER(пол), AGE(возраст), HEIGHT(рост), WEIGHT(вес)), нажмите ENTER для подтверждения введенных данных.

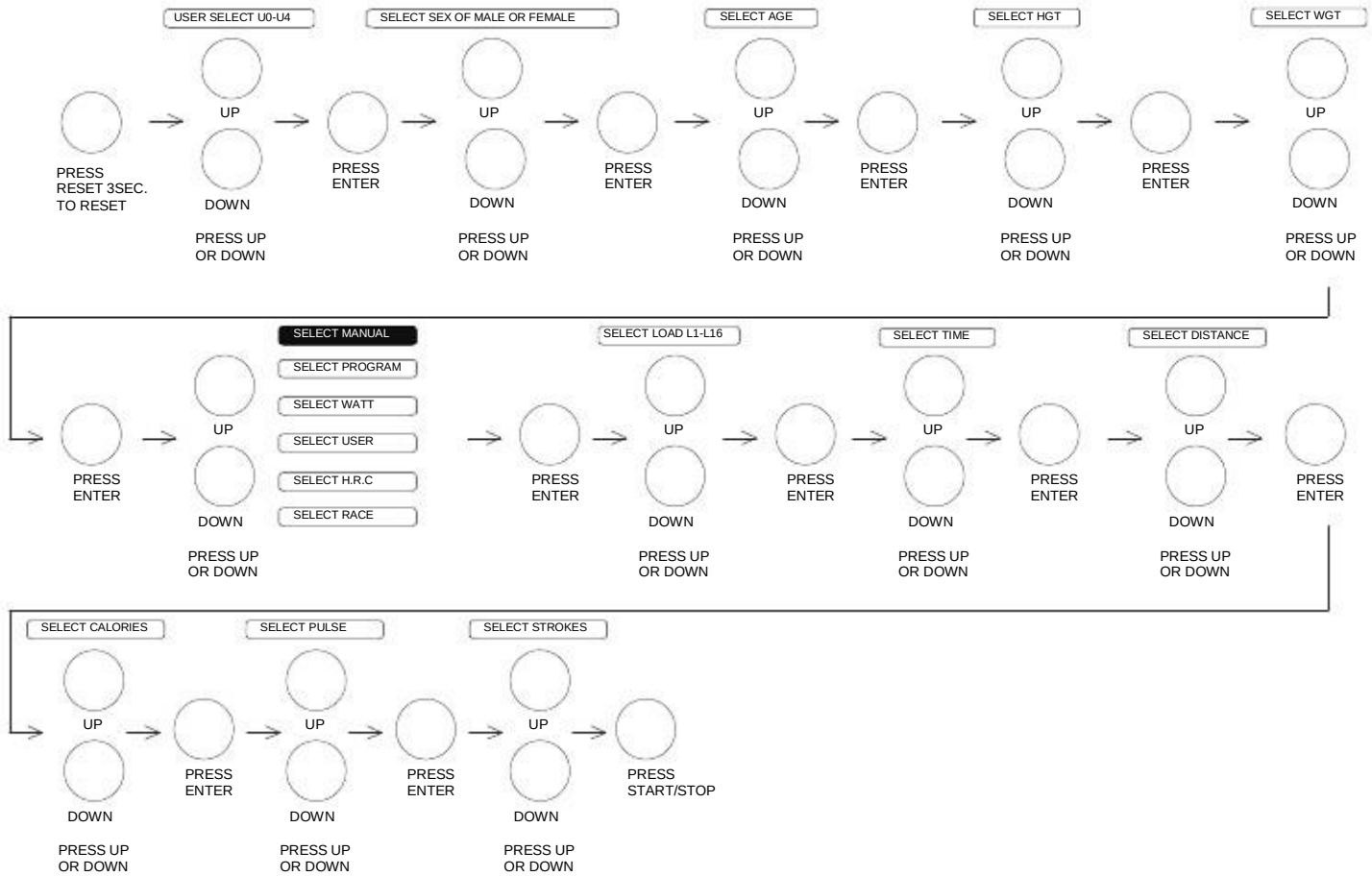
Примечание: Данные пользователя U1-U4 автоматически запоминаются компьютером, данные U0 не хранятся в памяти.

5. РЕЖИМЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ: MANUAL(ручной)/ PROGRAMS(программы)/WATT (мощность) USERS (пользовательские)/H.R.C. (пульсозависимые)/ RACE (соревнование).

5.1 РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL)

В ручном режиме заданный уровень нагрузки равен 1, нажмите ENTER для подтверждения или кнопками UP/DOWN выберите нужный уровень нагрузки и нажмите ENTER. По такому же принципу настройте TIME(время), DISTANCE(расстояние), CALORIES(калории),PULSE(пульс), STROKE (гребки), каждое введенное значение нужно подтвердить кнопкой ENTER. Далее нажмите START для начала тренировки.

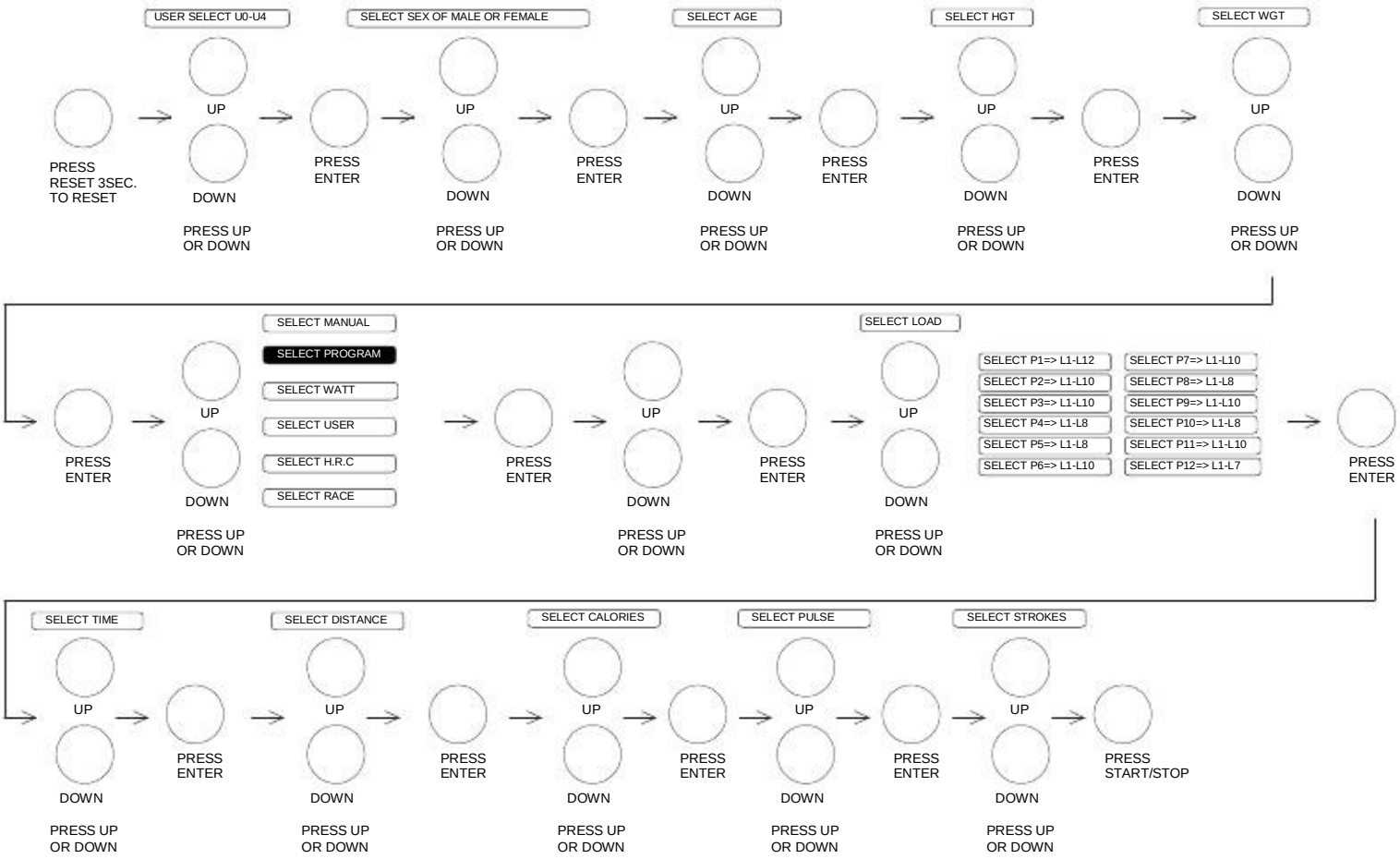
РУЧНОЙ РЕЖИМ

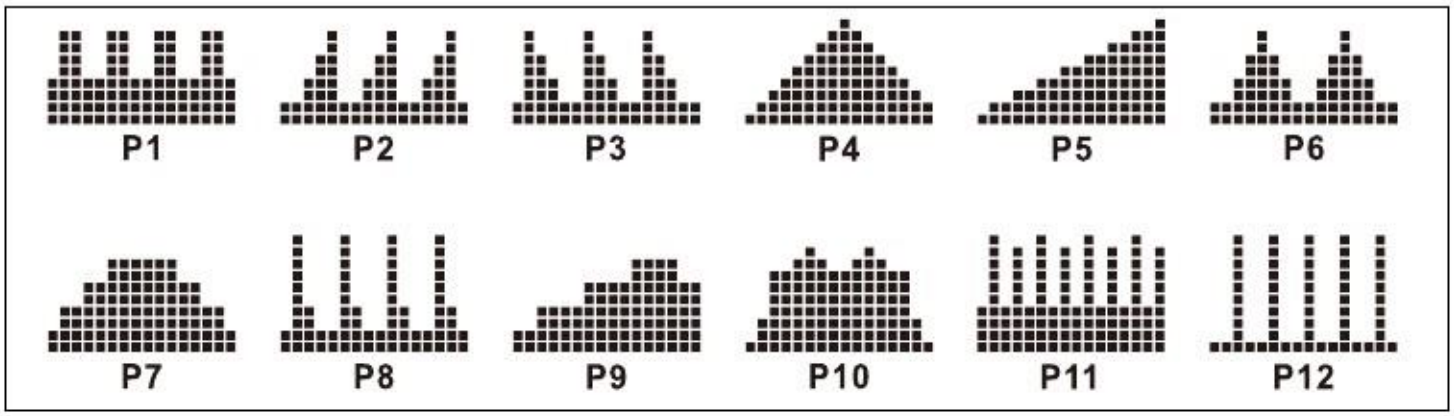


5.2 ПРОГРАММЫ (PROGRAMS)

Выберите программу из диапазона P1-P12, нажмите ENTER для подтверждения. При помощи кнопок UP/DOWN выберите уровень нагрузки (load) подтвердите кнопкой ENTER. По такому же принципу настройте TIME(время), DISTANCE(расстояние), CALORIES(калории),PULSE(пульс), STROKE (гребки), каждое введенное значение нужно подтвердить кнопкой ENTER. Далее нажмите START для начала тренировки.

ПРОГРАММЫ

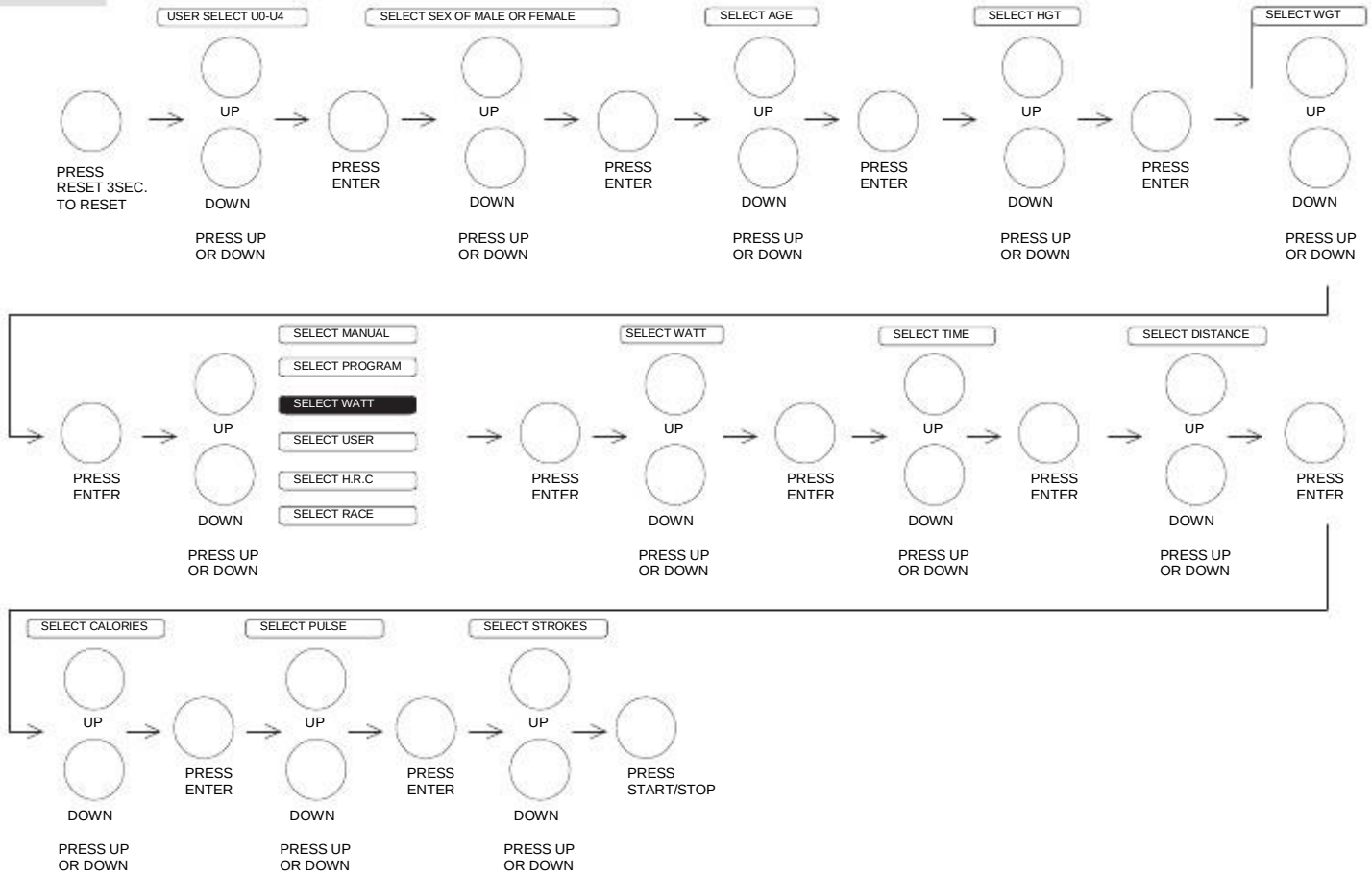




5.3 ЦЕЛЕВАЯ МОЩНОСТЬ (WATT)

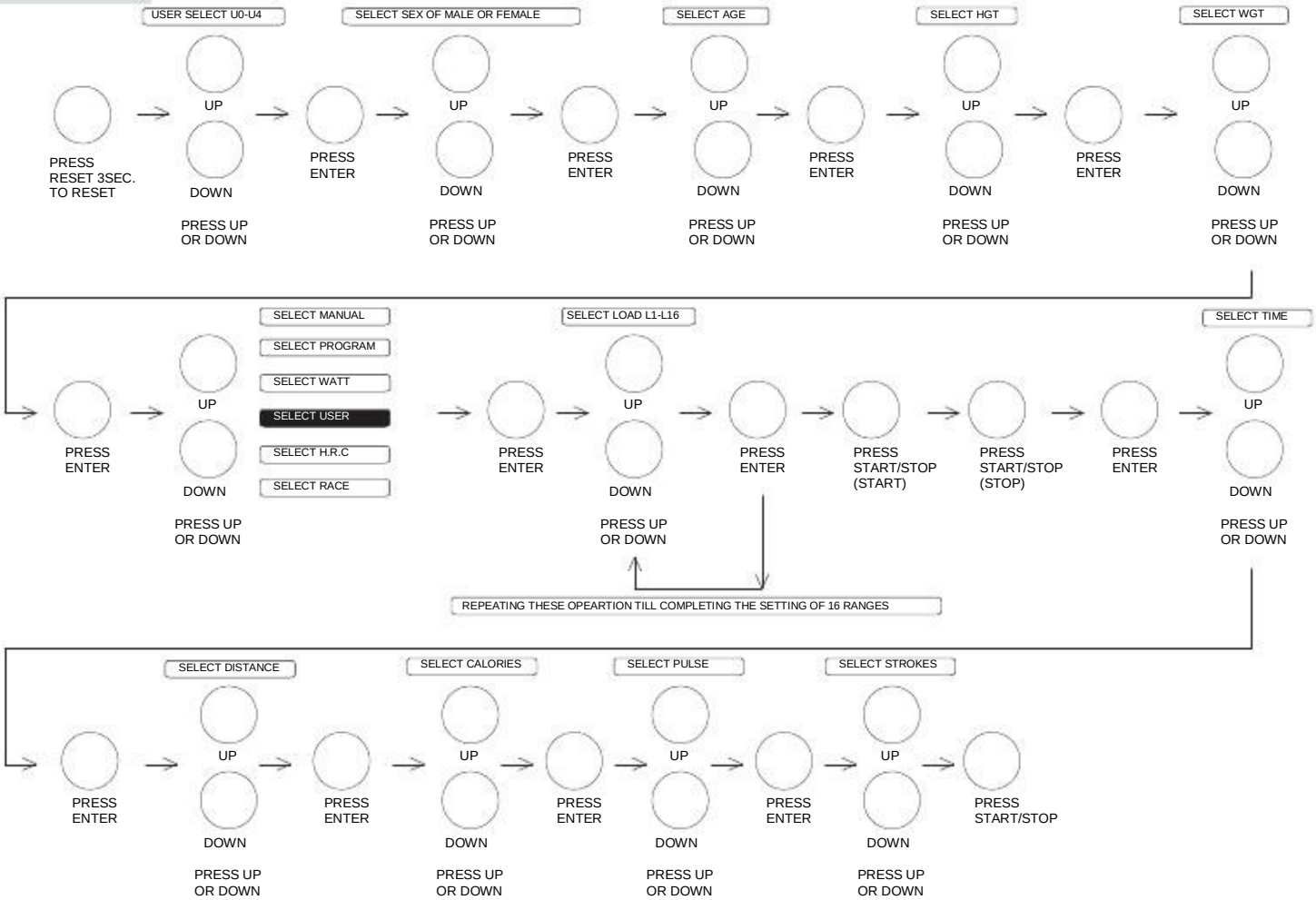
Выберите значение мощности из диапазона 10-350 ватт при помощи кнопок UP/DOWN, подтвердите кнопкой ENTER, для начала тренировки нажмите кнопку START/STOP. Используйте разные показатели Целевой Мощности для нагрузки организма.

ЦЕЛЕВАЯ МОЩНОСТЬ



5.4 ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ (USER) - Составление индивидуальной программы тренировки: В режиме USER выберите один из нескольких пользовательских режимов (U1-U4), настройте необходимый уровень нагрузки (1-16 уровней), введенные данные будут автоматически сохранены. Режим U0 настраивается по такому же принципу, этот режим не сохраняется в памяти компьютера.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ

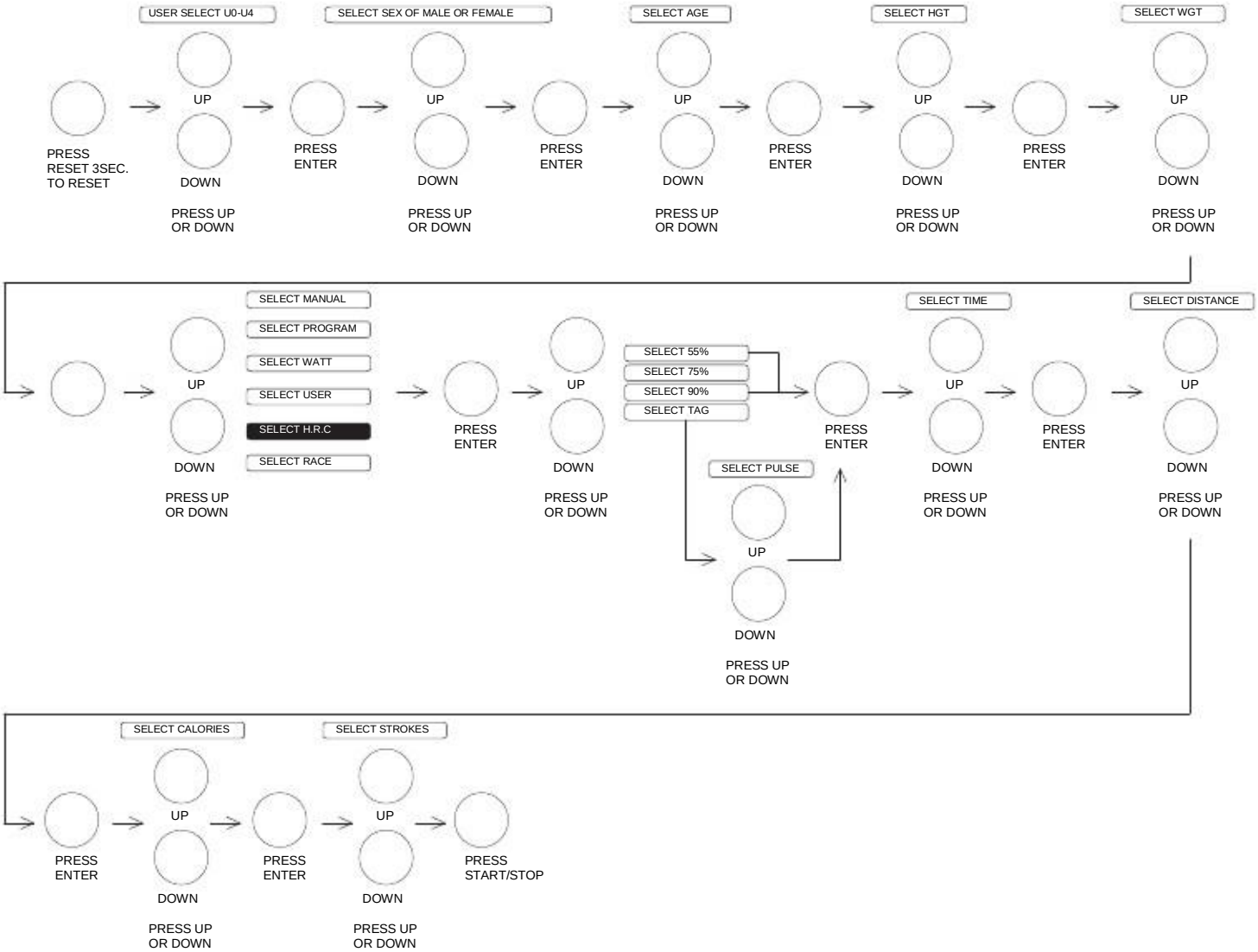


5.5 КОНТРОЛЬ ЗОНЫ ПУЛЬСА (H.R.C.)

Выберите один из предустановленных целевых режимов 55%, 75% или 90%. Введите ваш возраст, убедитесь, что выбранный Вами режим соответствует Вашему возрасту. Дисплей контроля зоны пульса начнет мигать, как только вы достигнете установленного целевого показателя.

I – 55% - ПРОГРАММА ДИЕТА
II – 75% - ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕ
III – 90% - ПРОГРАММА СПОРТ
IV – TAG – УСТАНОВКА СОБСТВЕННОГО ЗНАЧЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО

КОНТРОЛЬ ЗОНЫ ПУЛЬСА



5.6 ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)

После завершения тренировки, нажмите кнопку RECOVERY. Для считывания сигнала используйте нагрудный ремень. Начнется обратный отсчет от 00:60 до 00:00. После этого на дисплее появится показатель восстановления пульса, где F1 – наилучший показатель, а F6 – наихудший показатель.

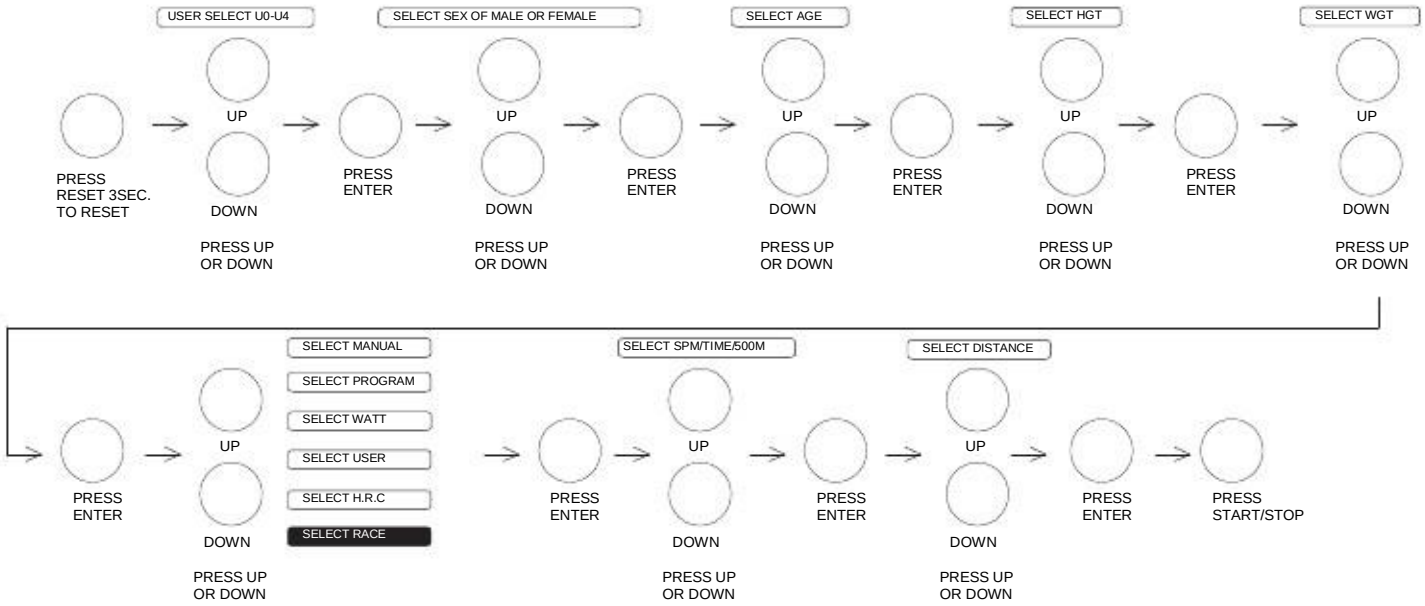
ПРИМЕЧАНИЕ: Во время работы режима RECOVERY, другие показатели дисплея остановятся.

	Оценка организма	Значение пульса до начала работы функции Recovery минус значение по окончании работы данной функции
F1	Превосходно	свыше 50 ударов
F2	Хорошо	40-49
F3	Среднее	30-39
F4	Ниже среднего	20-29
F5	Плохо	10-19
F6	Очень плохо	ниже 10 ударов

5.7 СОРЕВНОВАНИЯ (RACE)

Нажмите UP/DOWN чтобы ввести количество гребков в минуту (SPM) и расстояние (DISTANCE), для того чтобы начать соревнование с компьютером. Начнут мигать символы компьютера и пользователя (Пользователь может выбирать уровень нагрузки от 1 до 16). Нажмите START для запуска, по окончании гонки на дисплее отобразится результат соревнований (кто победитель WIN, а кто проигравший LOSE).

СОРЕВНОВАНИЯ



5.8 ВРЕМЯ/500M (TIME/500M)

Компьютер рассчитывает насколько быстро пользователь пройдет дистанцию в 500 метров в соответствии с количеством гребков.

5.9 СРЕДНЕЕ ПОКАЗАНИЕ ДИСПЛЕЯ (AVERAGE: A + Display)

Пользователь может нажать кнопку STOP в режиме тренировки, на дисплее отобразится A+ (средние значения) включая TIME/500M, SPM, HEART RATE (пульс).

КНОПКИ:

1. Кнопка ENTER – выбор функции и подтверждение.
2. Кнопки UP/DOWN – увеличение/уменьшение нагрузки, кнопки выбора.
3. Кнопка RESET – обнуления всех значений дисплея до значений по умолчанию.
4. Кнопка START/STOP – кнопка начала остановки тренировки.
5. Кнопка Recovery – фитнес-тест по оценке восстановления организма после тренировки.
6. Кнопки ENTER+RESET – в режиме STOP нажмите одновременно эти кнопки и переключайте километры на мили и обратно.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Подключите тренажер при помощи сетевого адаптера (6 volt, 1A)

2. Берегите компьютер тренажера от попадания влаги.