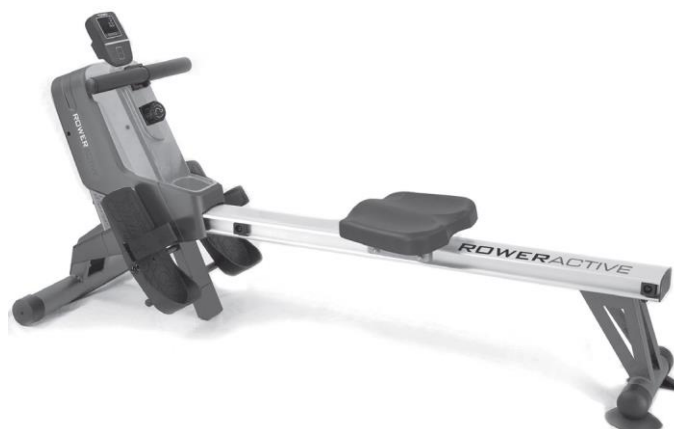


# TOORX

FITNESS IN MOTION

## ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

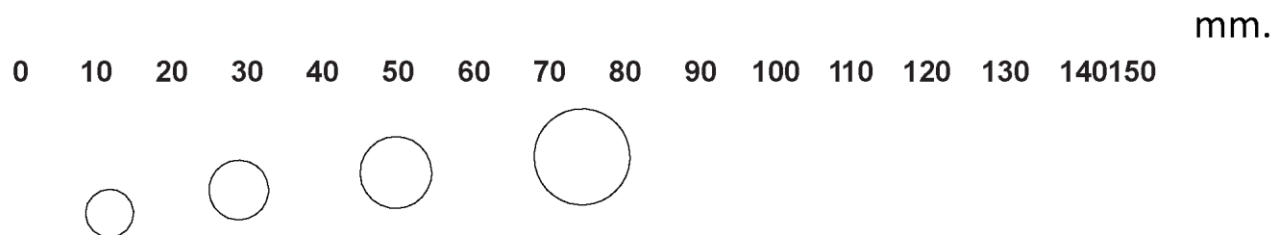
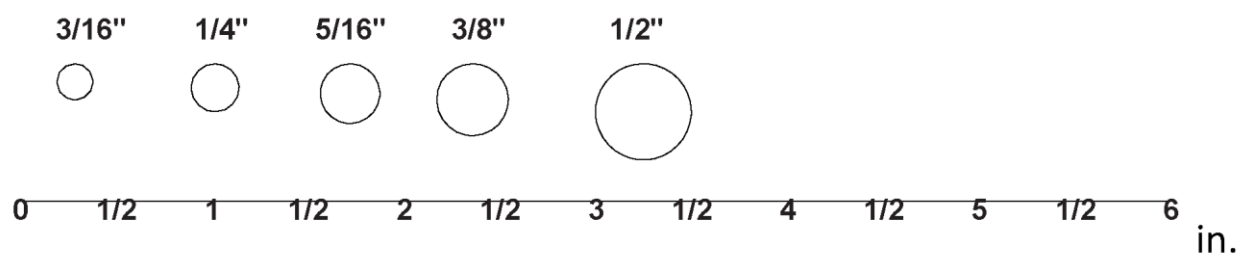


# ROWERACTIVE

### СХЕМА РОЗПІЗНАВАННЯ АППАРАТНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

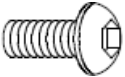






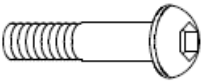
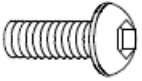


Ця схема надається, щоб допомогти визначити обладнання, яке використовується в процесі складання. Помістіть шайби або кінці болтів або гвинтів на кола, щоб перевірити правильний діаметр. Використовуйте невелику шкалу, щоб перевірити довжину шурупів.

#### ДЮЙМИ

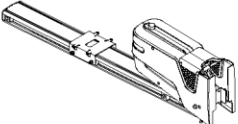
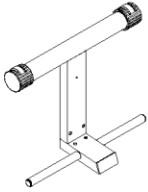


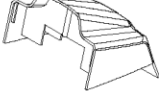
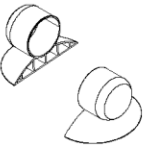

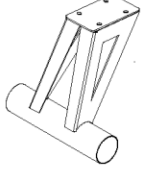
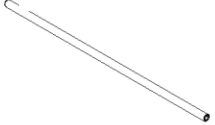
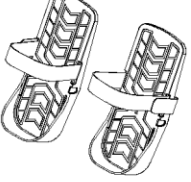
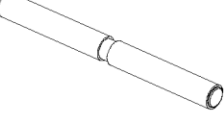


#### МІЛІМЕТРИ

**ПРИМІТКА:** Довжина всіх шурупів, за винятком тих, які мають плоскі головки, вимірюється від низу головки до кінця болта або гвинта. Шурупи з плоскою головкою вимірюються від верхньої частини головки до кінця болта або гвинта.

	НОМЕР ЧАСТИНИ	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ
	60	Болт, напівкругла головка (М8х15мм)	6
	61	Стопорна шайба (М8)	4
	62	Шайба (М8)	8
	63	Хрестовинні гвинти з плоскою головкою (М6 х 15мм)	5
	64	Шайба (М6)	5
	83	Велика шайба (М8)	2
	81	Самонарізний гвинт (ST4.2X45)	1
	84	Болт, напівкругла головка (М8 х 40мм)	2
	85	Болт, напівкругла головка (М8х20мм)	2
	59	Універсальний гайковий ключ (5мм)	1
	69	Універсальний гайковий ключ із викруткою	1

**КОЛИ ВИ ВІДКРИЄТЕ КАРТОННУ КОРОБКУ, ВИ ЗНАЙДЕТЕ ПЕРЕЛІЧЕНІ НИЖЧЕ ЗАПАСНІ ЧАСТИНИ**

<p>1 Основна рама 1 шт.</p> 	<p>3 Базова рама 1 шт.</p> 	<p>21 Сидіння 1 шт.</p> 	<p>27 Тримач для пляшки 1 шт.</p> 
<p>28 Передня кришка 1 шт.</p> 	<p>30 Заглушка (60 мм) 2 шт.</p> 	<p>5 Задня опора 1 шт.</p> 	<p>2 Задня підставка 1 шт.</p> 
<p>6 Валок педалі 1 шт.</p> 	<p>19 Корпус для педалі 2 шт.</p> 	<p>15 Кермо 1 шт.</p> 	

### ІНСТРУКЦІЯ ДО СКЛАДАННЯ

#### **КРОК 1**

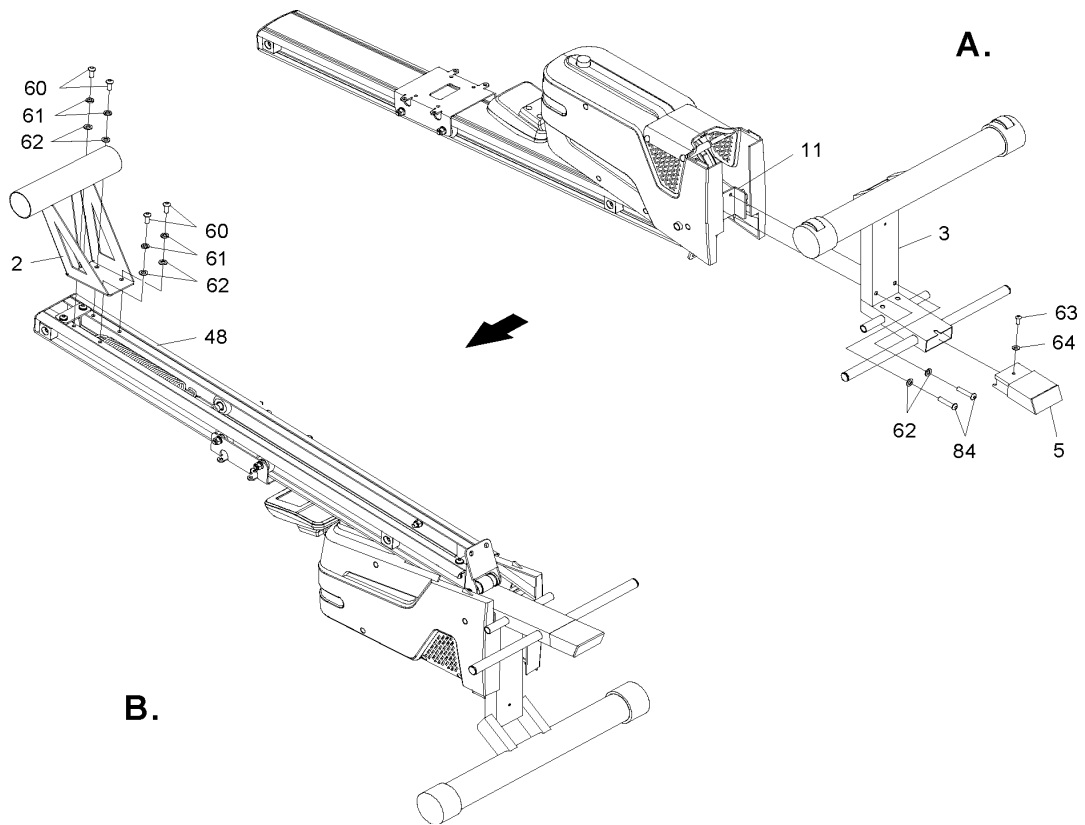
Розташуйте основний вузол гребного тренажера, як показано на малюнку А.

Вставте задню опору (5) в базову раму (3) і закріпіть болтами (М6х15мм) (63) і шайбами (М6) (64).

Прикріпіть базову раму (3) до з'єднувального кронштейна (11) за допомогою болтів (М8х40мм) (84) і шайб (М8) (62).

#### **КРОК 2**

Зверніться до малюнку В. Переверніть основний вузол гребного тренажера догори дном. Прикріпіть задню підставку (2) до рейки (48) за допомогою болтів (М8х15мм) (60), стопорних шайб (М8) (61) і шайб (М8) (62).



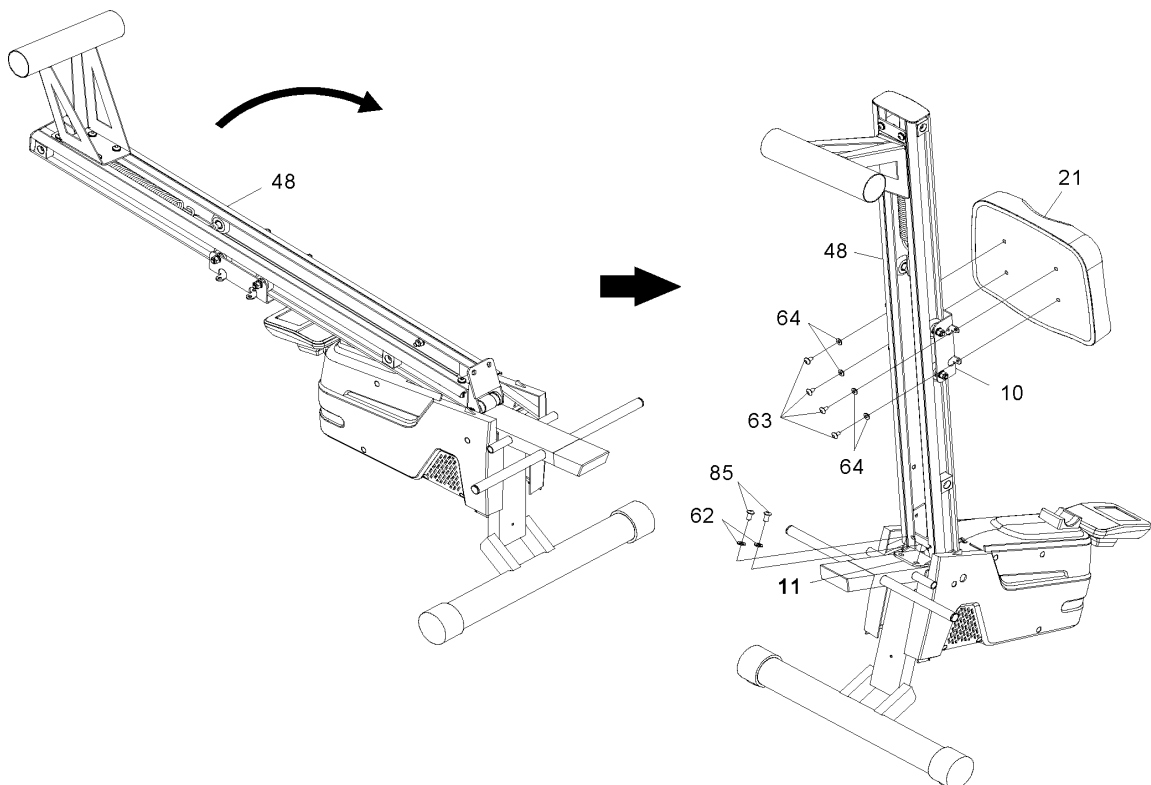
**КРОК 3**

Зверніться до малюнку нижче.

Розкладіть рейку (48), а потім прикріпіть з'єднувальний кронштейн (11) до базової рами (3) за допомогою болтів (M8x20мм) (85) і шайб (M8) (62).

**КРОК4**

Прикріпіть сидіння (21) до каретки сидіння (10) за допомогою болтів з напівкруглою голівкою (M6x15мм) (63) і шайб (M6) (64).



### КРОК 5

Дивіться детальний малюнок С. Вставте кермо (15) крізь рукав керма (103). Надіньте поролонову накладку (22) на виступаючий кінець керма (15). Натисніть круглий штекер (23) в кінець керма (15).

ПРИМІТКА: Змастіть кермо (15) невеликою кількістю рідкого мила або води для легшого поролонової накладки (22).

### КРОК 6

Вставте заглушку (60 мм) (30) у задню підставку (2).

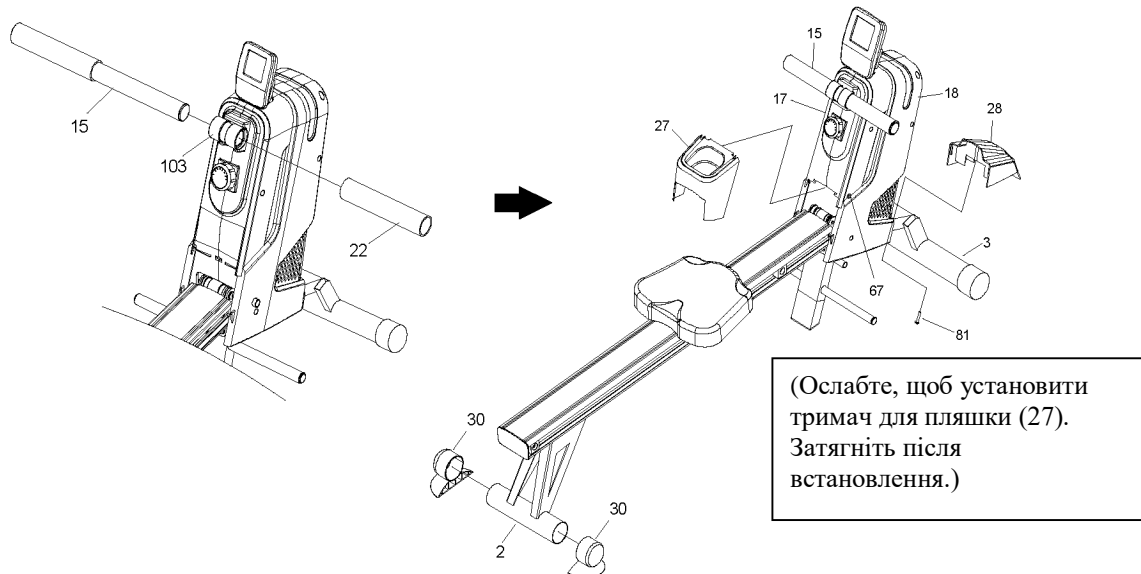
### КРОК 7

Надіньте передню кришку (28) на ліву та праву кришки (17, 18), потім прикріпіть до базової рами (3) за допомогою гвинта з напівкруглою головкою (M4,2x45 мм) (81).

### КРОК 8

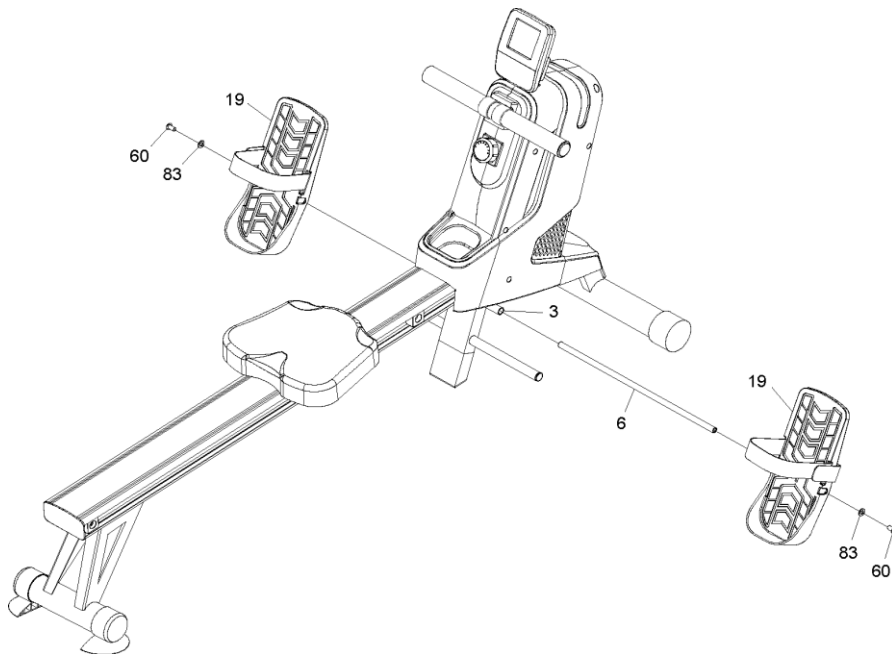
Щоб допомогти встановити тримач для пляшки (27), ослабте гвинт (M4,2x16 мм) (67) на правій кришці (18). Вставте тримач для пляшки (27) у зазор лівої та правої кришок (17, 18). Затягніть гвинт (M4, 2x20 мм) (16) на правій кришці (18).

С



### КРОК 9

Вставте валик педалі (6) через трубку, розташовану на базовій рамі (3). Надіньте корпус для педалі (19) на кожен кінець валика педалі (6). Потім закріпіть корпуси для педалей (19) за допомогою болтів (M8x15 мм) (60) і великих шайб (M8) (83) на обох кінцях валика педалі (6). Потрібно використовувати два універсальні гайкові ключі, щоб затягнути болти з напівкруглою головкою (M8x15мм) (60) на обох кінцях валика педалі (6) одночасно.



### РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНЯ ПЕДАЛІ

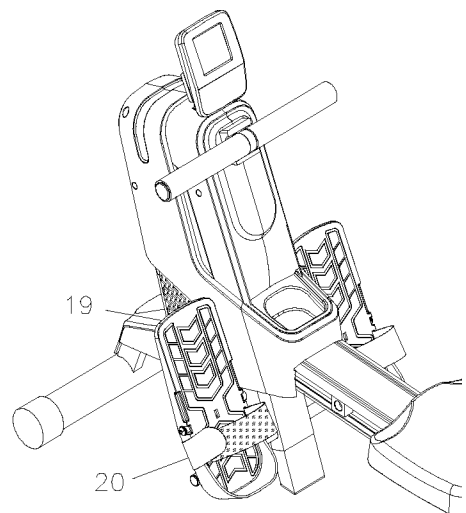
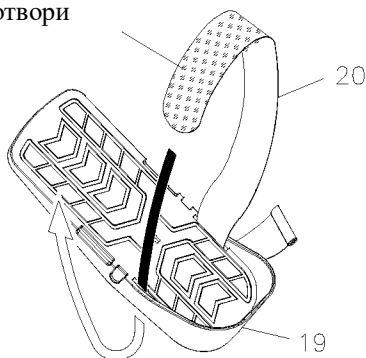
Якщо ви вважаєте, що це зручніше для вашого тренування, ви можете прикріпити ремінь педалі (20) до нижнього положення в корпусі педалі (19), як показано на малюнку 1 нижче.

Протягніть ремінь педалі (20) через отвір знизу корпусу педалі (19). Потягніть ремінь педалі (20), щоб зробити Вузол на нижній частині корпусу педалі (19).

Протягніть ремінь педалі (20) через отвір в корпусі педалі (19) на іншій стороні від верху, як показано на малюнку 1, потім підніміть кінець ременя педалі (20), щоб прикріпити на верхній частині ременя педалі (20) за допомогою накладки на гачках і петлях.

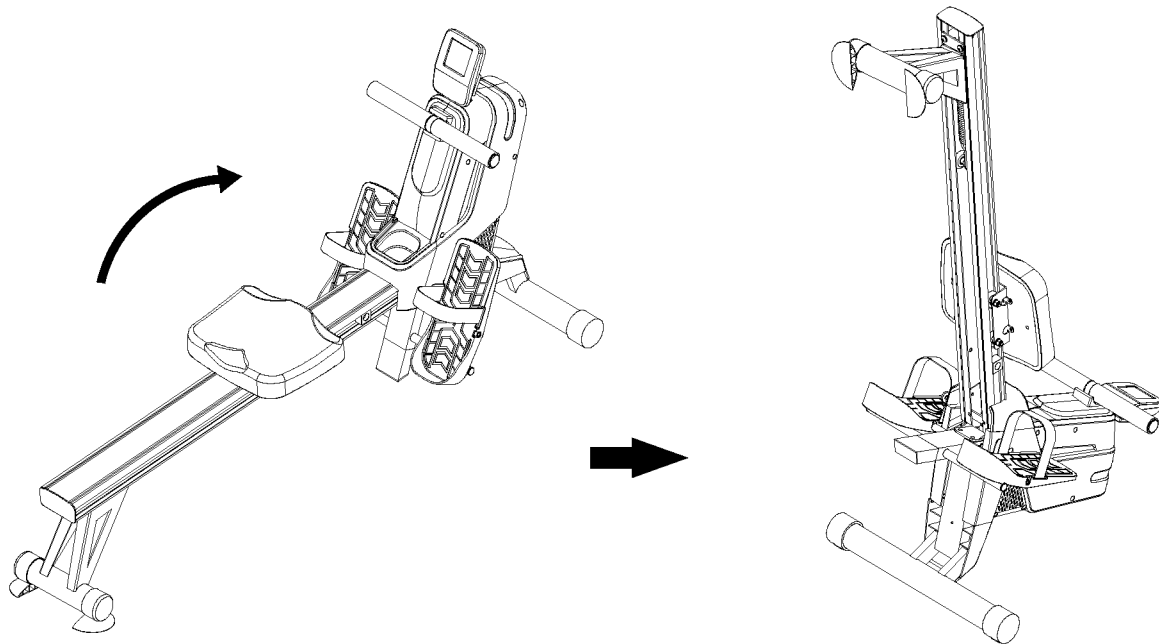
Приєднайте кінець ременя педалі (20) до іншого положення за допомогою накладки на гачках і петлях, щоб відрегулювати довжину. Зверніться до малюнку 2.

Регульовальні отвори



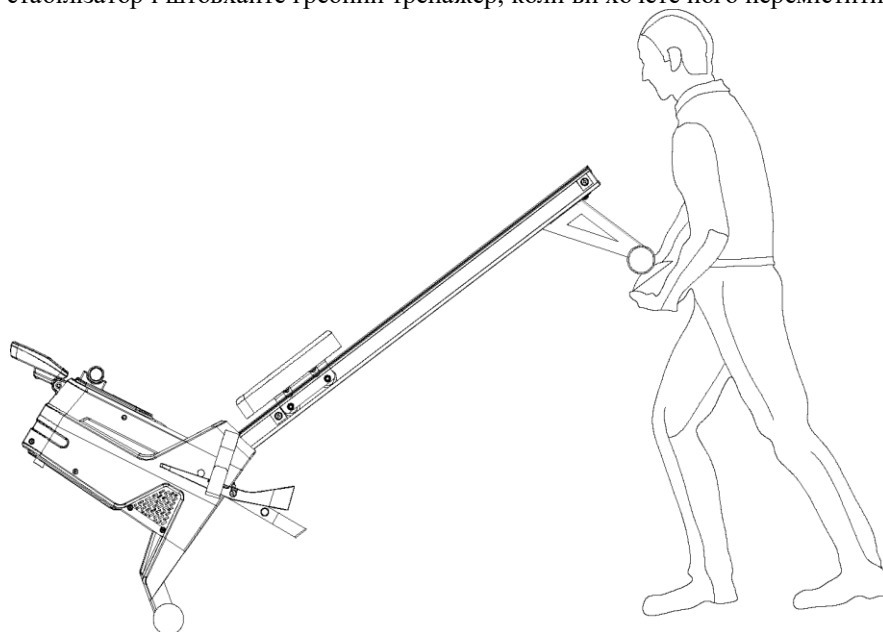
### ЗБЕРІГАННЯ

1. Щоб зберігати гребний тренажер, просто тримайте його в чистому сухому місці.
2. Переміщайте гребний тренажер рухомими колесами на передньому стабілізаторі базової рами (3). Підніміть задню підставку (2), щоб перемістити гребний тренажер. Не використовуйте сидіння (21) для переміщення гребного тренажера. Сидіння (21) буде рухатися, і каретка сидіння (10) може затиснути вашу руку або пальці.
3. Зверніться до малюнку нижче. Ви можете поставити гребний тренажер на кінець для зберігання.



### ІНСТРУКЦІЇ ДО ПЕРЕМІЩЕННЯ

Підніміть задній стабілізатор і штовхайте гребний тренажер, коли ви хочете його перемістити.



**ІНСТРУКЦІЇ ДО КОМП'ЮТЕРА****ЗАМІНА БАТАРЕЇ:**

Швидко звільніть стопор на нижній частині монітора, обережно зніміть кришку. Встановіть дві батарейки розміром AA або UM-3 у батарейний відсік всередині монітора.

Переконайтеся, що батареї правильно встановлені. Батарея повинна бути правильно розміщена, і переконайтеся, що пружина батареї належним чином контактує з батареєю.

Якщо дисплеї з'являються пустими або відображають лише часткові сегменти, дістаньте батареї та зачекайте 15 секунд, а потім знову вставте їх.

Щоразу, коли ви виймаєте батареї, усі функціональні значення будуть скинуті до нуля.

**ІНСТРУКЦІЯ ПО КНОПКАХ:****MODE:**

Виберіть функцію для попереднього налаштування: TIME (ЧАС), COUNT (ВІДЛІК), DISTANCE (ВІДСТАНЬ), CALORIES (КАЛОРИЇ) та PULSE (ПУЛЬС).

**PULSE RECOVERY:**

\*\* Функціонує лише тоді, коли користувач носить бездротовий нагрудний ремінь (не поставляється) \*\*

LCD -дисплей має режим відновлення. Це дозволяє відстежувати, як швидко ви відновлюєтеся після тренування. Після сеансу тренування натисніть кнопку **Recovery**, і LCD-консоль почне зворотний відлік від 60 секунд до нуля. Після цього на консолі відобразиться показник натренованості від F1 до F6.

F1.0 = Відмінно F2.0 = Добре F3.0 = Посередньо F4.0 = Нижче середнього F5.0 = Не добре F6.0 = Недостатньо

**DELETE:**

Натисніть цю кнопку, щоб скинути всі значення на нуль.

**ВВЕРХ:**

Збільшує значення налаштувань наступних функцій.

TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES та PULSE.

**ВНИЗ:**

Зменшує значення налаштувань наступних функцій.

TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES та PULSE.

**ФУНКЦІЇ:****TIME:**

Накопичує загальний робочий час з 00:00 до 99:59. Ви також може запрограмувати цільовий час перед тренуванням, натиснувши кнопки **ВВЕРХ** і **ВНИЗ**. Кожне налаштування складає 1:00 хвилину.

Як тільки цільовий час буде досягнуто, час негайно почне підраховувати, і монітор почне сигналізувати протягом 8 секунд.

**DISTANCE:**

Накопичує тренувальну дистанцію від 0,0 до 99,9 км. Ви також може попередньо налаштувати цільову відстань перед тренуванням, натиснувши кнопки **ВВЕРХ** і **ВНИЗ**. Кожне налаштування складає 100 метрів.

Як тільки цільова відстань буде досягнута, значення відразу починає підраховувати, і монітор починає сигналізувати протягом 8 секунд.

**COUNT:**

Накопичує загальний робочий відлік від 0 до 9999. Ви також може запрограмувати цільове число перед



тренуванням, натиснувши кнопки **ВВЕРХ** і **ВНИЗ**. Кожне налаштування має 10 рахунків.

Як тільки буде досягнуто цільовий підрахунок, значення починає підраховувати негайно, і монітор починає сигналізувати протягом 8 секунд.

**CALORIE:**

Накопичує калорії споживання під час тренування від 0 до 9999 kcal з кожним кроком вимірювання 0,1 kcal. Ви також може попередньо налаштувати цільову калорію перед тренуванням, натиснувши кнопки **ВВЕРХ** і **ВНИЗ**. Кожне налаштування становить 1 kcal.

Як тільки цільова калорія буде досягнута, значення відразу починає підраховувати, і монітор починає сигналізувати протягом 8 секунд. (Ці дані є приблизним керівництвом для порівняння різних сеансів тренувань, які не можна використовувати як лікування)

**PULSE:**

Ваша поточна частота пульсу відобразиться на LCD- консолі кожного разу, коли ви надягаєте бездротовий нагрудний ремінь (додатковий елемент, не входить у комплект) від 40 до 220.

Якщо протягом 16 секунд не було виявлено сигналів серцевого ритму, на моніторі відобразиться «P»

Ви також можете налаштувати цільову частоту серцевих скорочень перед тренуванням, натиснувши кнопки **ВВЕРХ** і **ВНИЗ** у зоні частоти від 90 до 220. Кожне налаштування становить 10 ударів серця.

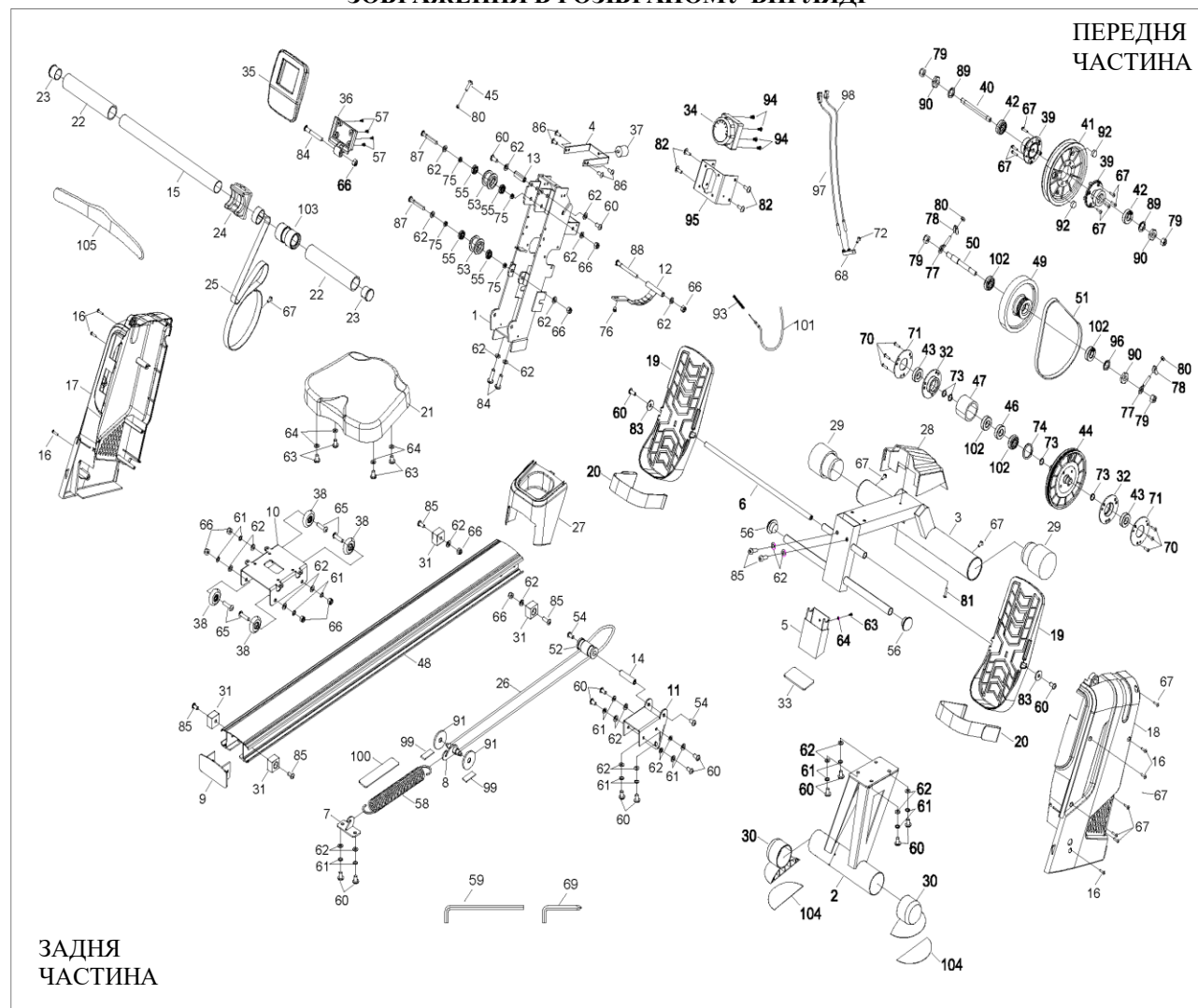
Якщо ви перевищете цю налаштовану частоту серцевих скорочень, значення пульсу LCD блимає і сигналізує, щоб попросити вас зменшити інтенсивність вправи.



На малюнку вказана відстань ходу на роликівому тренажері під час тренування.

ПРИМІТКА: без передачі будь-якого сигналу на консоль протягом 4 хвилин LCD-дисплей автоматично вимкнеться, а всі функціональні дані скинуться до нуля. Багато разів натискайте будь-яку кнопку або почніть тренування, щоб знову ввімкнути консоль.

**ЗОБРАЖЕННЯ В РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ**



## СПИСОК ЧАСТИН

№	Назва частини	Кількість
1	Основна рама	1
2	Задня підставка	1
3	Базова рама	1
4	Опорний кронштейн	1
5	Задній кронштейн	1
6	Валик педалі	1
7	Задній пружинний гачок	1
8	Пружинний гачок	1
9	Кришка рейки	1
10	Каретка сидіння	1
11	З'єднувальний кронштейн	1
12	Магнітний кронштейн	1
13	Розпірка (Ф12.8 x 38.5мм)	1
14	Стрижень валу (Ф12.8 x 58.5мм)	1
15	Кермо	1
16	Гвинт, напівкругла головка самосвердлувальний (М4.2 x 20мм)	6
17	Ліва кришка	1
18	Права кришка	1
19	Корпус для педалі	2
20	Ремінь педалі	2
21	Сидіння	1
22	Поролонова накладка	2
23	Круглий штекер (032мм)	2
24	Тримач керма	1
25	Ремінь (13x1.5x1950мм)	1
26	Ремінь зворотного ходу (9x2x1700 мм)	1
27	Тримач для пляшки	1
28	Передня кришка	1
29	Кришка колеса	2
30	Заглушка	2
31	Стопор сидіння	4
32	Корпус підшипника	2
33	Підкладка під стойку	1
34	8 секція натягу	1
35	Комп'ютер	1
36	Пластина вимірювача	1
37	Підставка опори	1
38	PU-ролик	4
39	Корпус підшипника зворотного ходу	2
40	Вісь ремінного шківу	1
41	Ремінний шків	1
42	Підшипник (6000RS)	2
43	Підшипник (6003zz)	2
44	Шків	1
45	Болт, напівкругла головка (М6 x 25мм)	1
46	Підшипник зворотного ходу (16003)	1
47	Кільце	1

ROWER-ACTIVE

48	Рейка	1
49	Магнітне махове колесо	1
50	Вісь махового колеса	1
51	Поліклиновий ремінь (220 PJ3)	1
52	Натяжний ролик	1
53	Паразитне зубчасте колесо	2
54	Болт, напівпотайна головка (M8 x 20мм)	2
55	Підшипник (608zz)	4
56	Круглий штекер (019мм)	2
57	Гвинт, напівкругла головка (M5 x 20мм)	4
58	Повертальна пружина	1
59	Універсальний гайковий ключ (5мм)	1
60	Болт, напівпотайна головка (M8 x 15мм)	16
61	Стопорна шайба (M8)	16
62	Шайба (M8)	29
63	Болт, напівкругла головка (M6 x 15мм)	5
64	Шайба (M6)	5
65	Болт, напівкругла плоска головка (M8 x 32mm)	4
66	Нейлонова гайка (M8)	9
67	Гвинт, напівкругла головка (ST4.2 x 16мм)	14
68	Затискач датчика	1
69	Універсальний гайковий ключ (5мм) із викруткою	1
70	Болт, напівкругла головка (M6 x 12мм)	6
71	Кришка корпусу підшипника	2
72	Гвинт, напівкругла головка з буртиком (M4 x 0.7 x 10мм)	1
73	Пружинне кільце (M17)	4
74	Внутрішнє пружинне кільце (M35)	1
75	Розпірка (08 x 010 x 7мм)	4
76	Утримуюча заглушка	1
77	Болт із вушком (M6)	2
78	Кронштейн натягу	2
79	Гайка (M10)	4
80	Гайка (M6)	3
81	Гвинт, напівкругла головка (ST4.2 x 45мм)	1
82	Гвинт, напівкругла головка (M5 x 8мм)	4
83	Велика шайба (M8)	2
84	Болт, напівпотайна головка (M8 x 40мм)	3
85	Болт, напівпотайна головка (M8 x 20мм)	6
86	Гвинт, напівкругла головка (M6 x 12мм)	4
87	Болт, напівпотайна головка (M8 x 60мм)	2
88	Болт, напівпотайна головка (M8 x 80мм)	1
89	Розпірка (S10)	2
90	Низька гайка (M10 x 1.5, 5мм товщиною)	3
91	Напряме колесо	2
92	Магніт	2
93	Пружина	1
94	Гвинт, напівкругла головка (M3 x 12мм)	4
95	Кронштейн натягу	1

ROWER-ACTIVE

96	Шайба S17	1
97	Охоплюючий дріт датчику	1
98	Охоплювальний дріт датчику	1
99	EVA Pad (180 x 30 x 1 мм товщиною)	2
100	EVA Pad (65 x 15 x 1мм товщиною)	1
101	Кабель натягу	1
102	Підшипник (6003RS)	4
103	Рукав керма	1
104	Гумова прокладка	2