

ROWER-COMPACT

TOORX

FITNESS IN MOTION

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



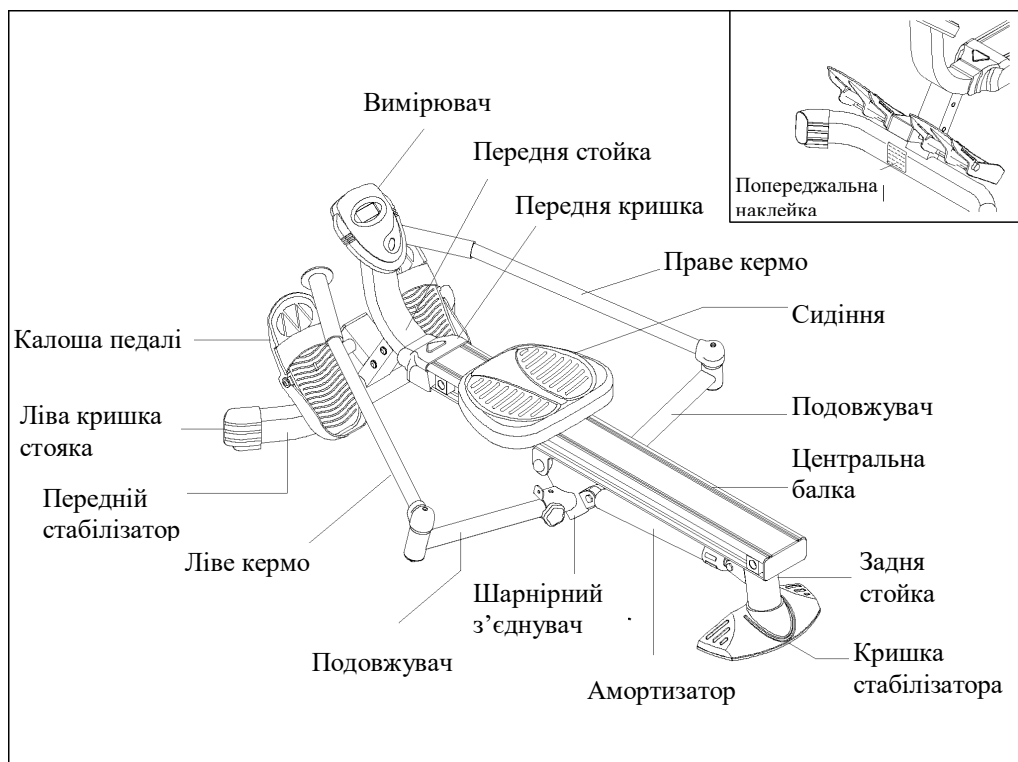
ROWER
COMPACT

Дякуємо Вам за вибір RowerMachine. Ми пишаємося тим, що виробляємо цей якісний продукт, і сподіваємося, що він забезпечить багато годин якісного тренування, щоб ви почувалися краще, виглядали краще та насолоджувалися життям у повній мірі.

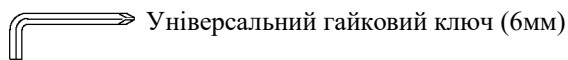
Це доведений факт, що регулярна тренувальна програма може покращити ваше фізичне та психічне здоров'я. Дуже часто наш напружений спосіб життя обмежує наш час і можливість займатися фізичними вправами. RowerMachine забезпечує зручний і простий спосіб, щоб розпочати рішучі дії для приведення свого тіла в форму та досягти більш щасливого та здорового способу життя.

Перш ніж читати далі, перегляньте наведений нижче рисунок і ознайомтеся з частинами, які позначені. Уважно прочитайте цю інструкцію з експлуатації перед використанням RowerMachine.

ROWER-COMPACT



ДЛЯ СКЛАДАННЯ ПОТРІБНІ ТАКІ ІНСТРУМЕНТИ:



Універсальний гайковий ключ (6мм)



Універсальний гайковий ключ (6мм)



Гайковий ключ (13мм)

ІНСТРУКЦІЇ ДО СКЛАДАННЯ

КРОК 1

Покладіть вузол основної бази на підлогу, як зображено на рисунку. Тепер зверніться до вставного креслення. Переконайтеся, що головне ребро в кришці стабілізатора (5) збігається з прорізом в задній стойці (4), потім натисніть кришку стабілізатора (5) на задню стойку (4).

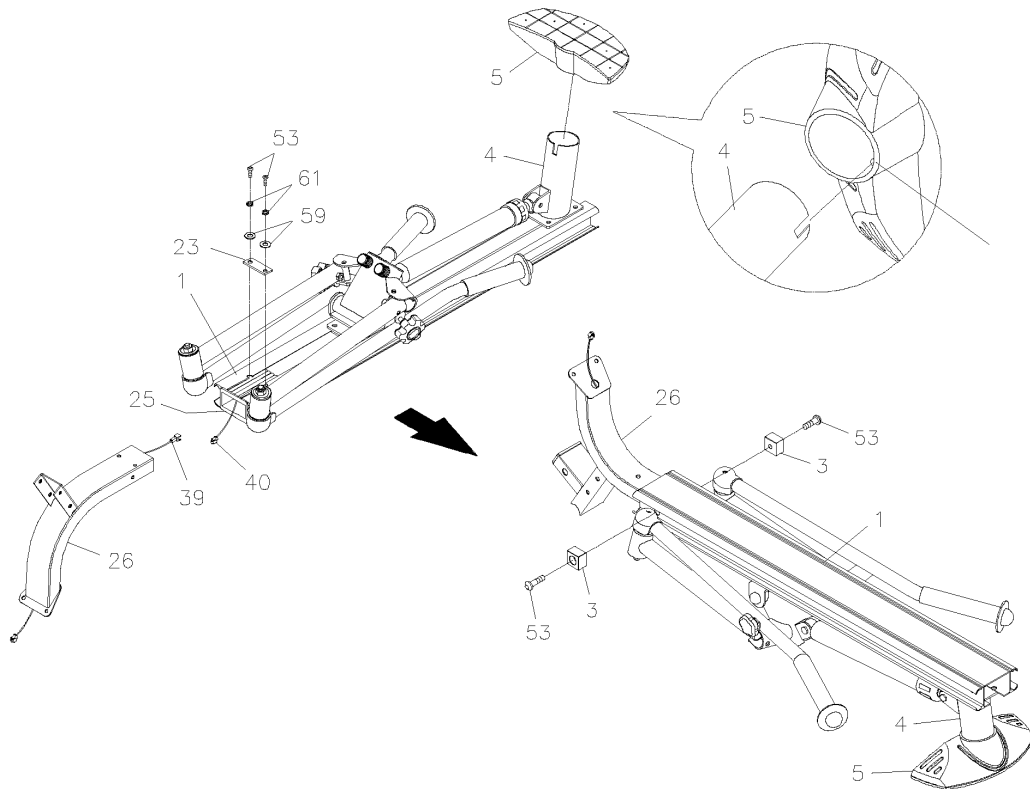
КРОК 2

Підключіть подовжувальний дріт (39) до дроту датчика (40). Потім вставте передню стойку (26) у втулку (25), яка знаходиться всередині центральної балки (1) і закріпіть за допомогою опорної пластини (23), болтів з напівкруглою головкою (M8x1,25x25 мм) (53), стопорних шайб (M8) (61) та шайб (M8)(59).

КРОК 3

Поверніть вузол основної рами в звичайне вертикальне положення. Прикріпіть стопори сидіння (3) до обох сторін центральної балки (1) за допомогою болтів з напівкруглою головкою (M8x1,25x25 мм) (53).

ROWER-COMPACT

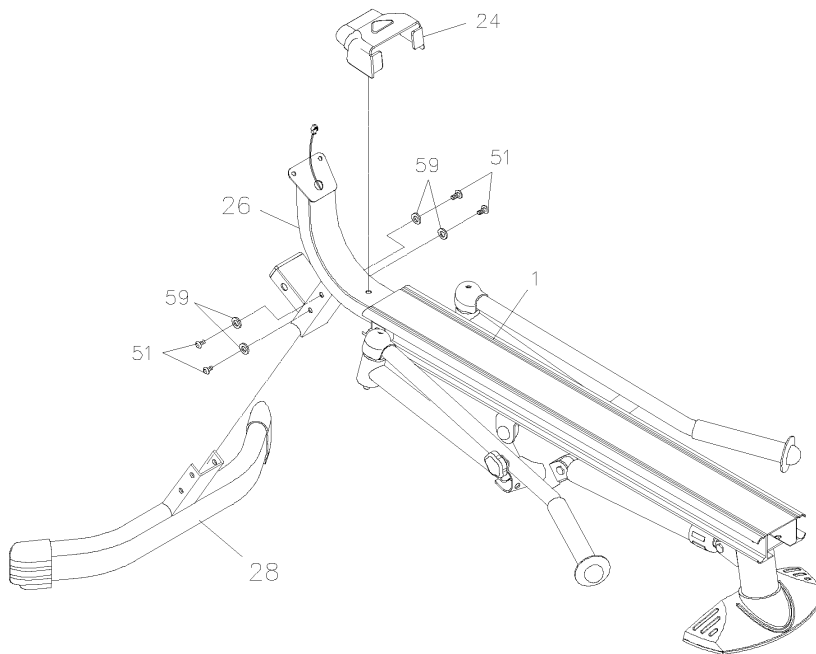


КРОК 4

Вставте кронштейн на передньому стабілізаторі (28) в передню опору (26) і закріпіть за допомогою болтів з напівкруглою головкою (М8х1,25х15 мм) (51) і шайб (М8) (59).

КРОК 5

Натисніть передню кришку (24) на передню опору (26).



КРОК 6

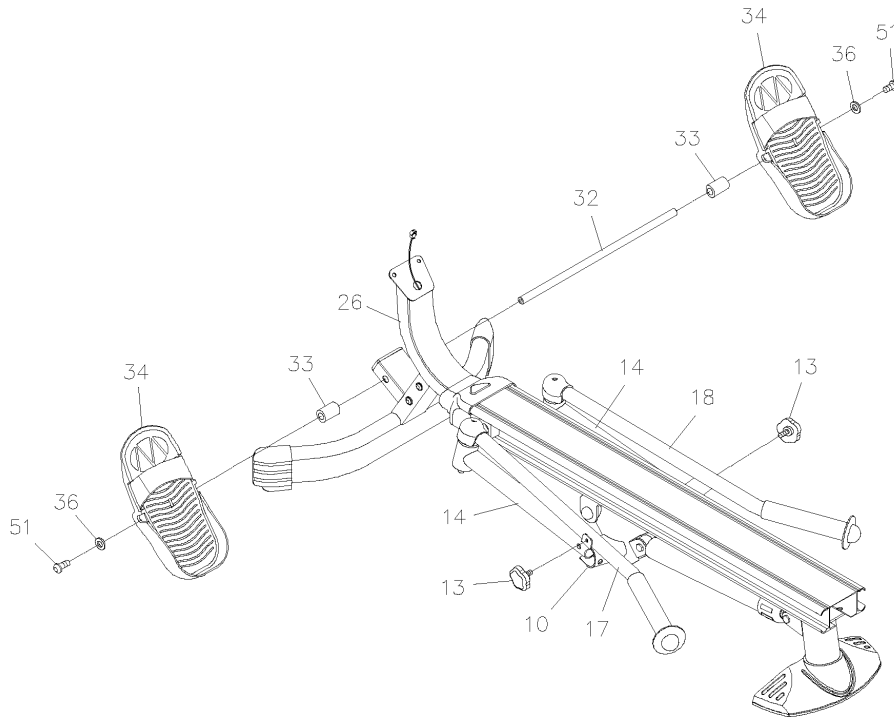
Вставте валик педалі (32) в отвори, розташовані на передній опорі (26). Надіньте розпірний втулок педалі (33) і калосу педалі (34) на кожен кінець стрижня педалі (32). Потім закріпіть калосі педалі (34) за допомогою болтів з напівкруглою головкою (М8х1,25х15 мм) (51) і великих шайб (М8) (36) на обох кінцях стрижня педалі (32).

ПРИМІТКА: Вам потрібно використовувати два універсальні гайкові ключі, щоб одночасно затягнути болти з напівкруглою головкою (М8х1,25х15 мм) (51) на обох кінцях стрижня педалі (32).

ROWER-COMPACT

КРОК 7

Зніміть стопорні кільця (13) з шарнірного з'єднувача (10).

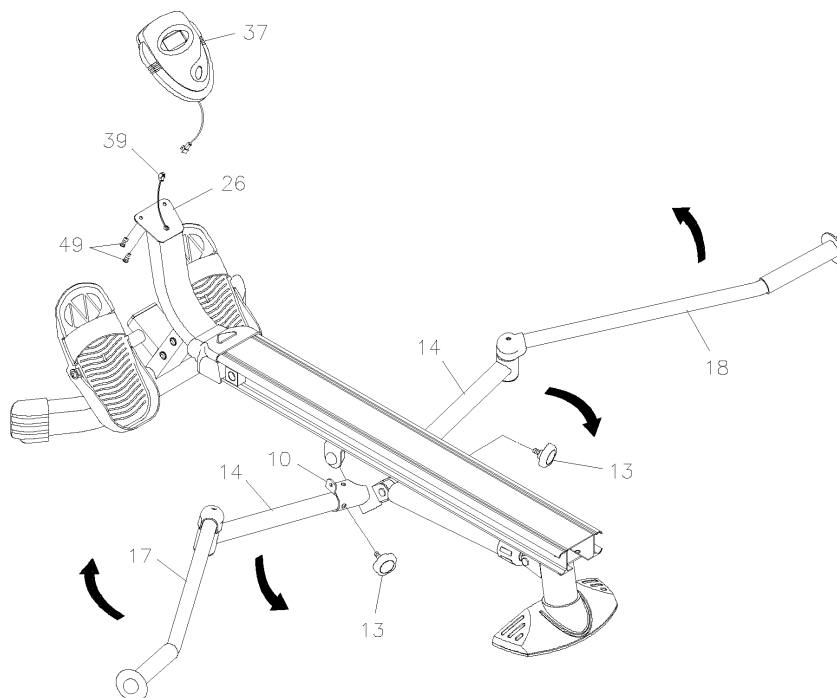


КРОК 8

Розгорніть керма (17, 18) і подовжувачі (14), як показано на рисунку. Приєднайте подовжувачі (14) до шарнірного з'єднувача (10) за допомогою стопорних кілець (13).

КРОК 9

Встановіть дві батарейки типу AA в вимірювач (37). Дивіться сторінку для отримання детальних інструкцій щодо встановлення батарейок. Під'єднайте подовжувальний дрот (39) до вимірювача (37). Прикріпіть вимірювач (37) до пластини на передній опорі (26) за допомогою гвинта з напівкруглою головкою (M5x0,8x12 мм) (49).



КРОК 10

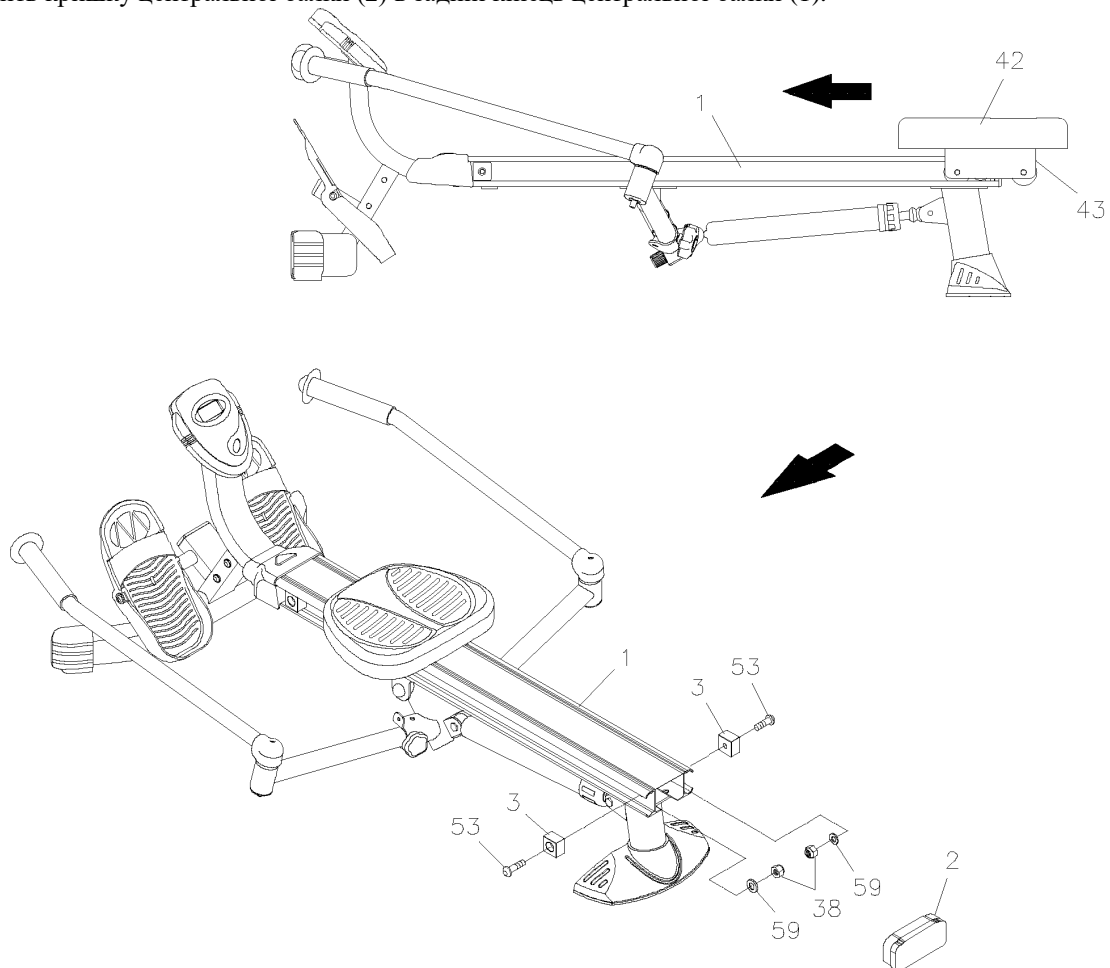
Вставте вузол сидіння (42, 43) у центральну балку (1). Прикріпіть стопори сидіння (3) до заднього кінця центральної балки (1) за допомогою болтів з напівкруглою головкою (M8x1,25x25 мм) (53), шайб (M8) (59) і

ROWER-COMPACT

нейлонових гайок (M8x1,25) (38) .

КРОК 11

Натисніть кришку центральної балки (2) в задній кінець центральної балки (1).



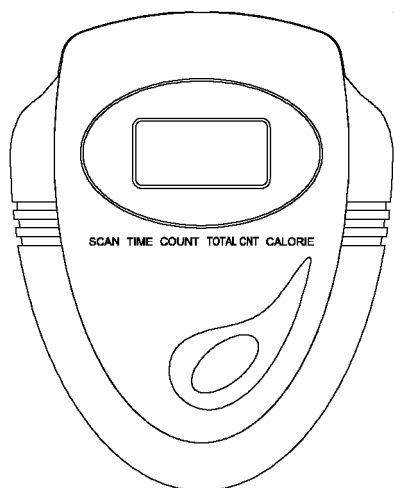
ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ВИМІРЮВАЧА

POWER ON / (УВІМКНЕННЯ): рух сидіння або натисніть кнопку.

POWER OFF (ВИМКНЕННЯ): Автоматичне відключення після чотирьох хвилин бездіяльності.

КНОПКА MODE/RESET (РЕЖИМ/СКИДАННЯ):

Натисніть, щоб вибрати функції відображення, включаючи **SCAN, TIME, COUNT, TOTAL COUNT** та **CALORIE**. Натисніть і утримуйте протягом чотирьох секунд, щоб скинути всі функції на нуль, окрім **TOTAL COUNT**.



Функції:

SCAN: автоматично сканує кожну функцію **TIME, COUNT, TOTAL COUNT** та **CALORIE** послідовно зі зміною кожні шість секунд.

TIME: Показує час, що минув, від 1 секунди до 99:59 хвилин.

COUNT: Показує загальну пройдену відстань гребні, яку ви пройшли, від нуля до 9999 рядків.

TOTAL COUNT: Показує загальну накопичену пройдену відстань гребні, яку ви пройшли, від нуля до 9999. Загальна накопичена пройдена відстань зберігається, коли лічильник вимкнено.

CALORIE: Показує споживання калорій від нуля до 9999 ккал. Показник калорій є приблизним для середнього користувача. Його слід використовувати, лише як порівняння між тренуваннями на цьому пристрої.

ПРИМІТКА: **TOTAL COUNT** буде скинуто до нуля після того, як батарейки будуть вийняті для заміни батарейок або для зберігання пристрою.

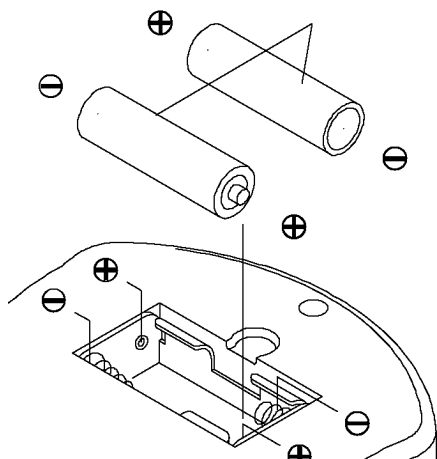
ЯК ВСТАНОВИТИ ТА ЗАМІНИТИ БАТАРЕЙКИ:

1. Відкрийте кришку батарейного відсіку на задній панелі вимірювача.
2. Вимірювач працює від двох батарейок типу AA. Зверніться до ілюстрації, щоб встановити або замінити батареї.

ПРИМІТКА:

1. Не поєднуйте нову батарейку зі старою.
2. Використовуйте батарейки однакового типу. Не змішуйте лужну батарейку з батарейкою іншого типу.
3. Не рекомендується використовувати акумуляторні батарейки.

Батарейки AA

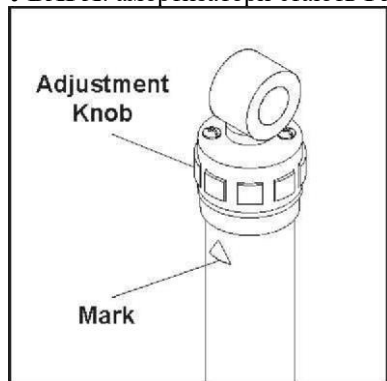


РЕГУЛЮВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ

Опір поштовхів можна регулювати, повертаючи ручку регулювання у верхній частині амортизаторів. Є налаштування від 1 до 12. Параметр №1 забезпечить найнижчий опір. Налаштування №12 забезпечить

найвищий опір.

УВАГА: амортизатори стають **ГАРЯЧИМИ** через кілька хвилин використання.



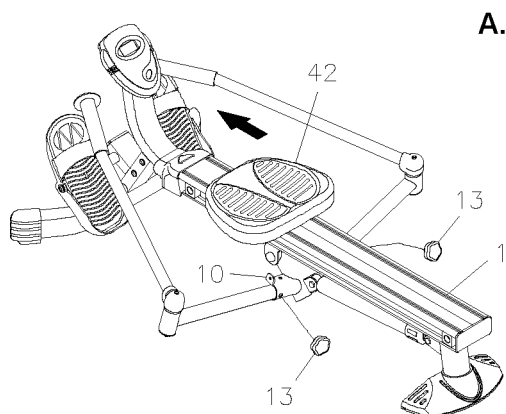
ЗБЕРІГАННЯ

1. Щоб зберігати гребний тренажер, просто тримайте його в чистому сухому місці.
2. Щоб уникнути пошкодження електроніки вимірювача, вийміть батарейки перед зберіганням гребного тренажера протягом одного року або більше.
3. Візьміться за передній і задній стабілізатори, щоб перемістити гребний тренажер. Не використовуйте сидіння для переміщення гребного тренажера. Сидіння буде рухатися, і рама сидіння може затиснути вашу руку або пальці

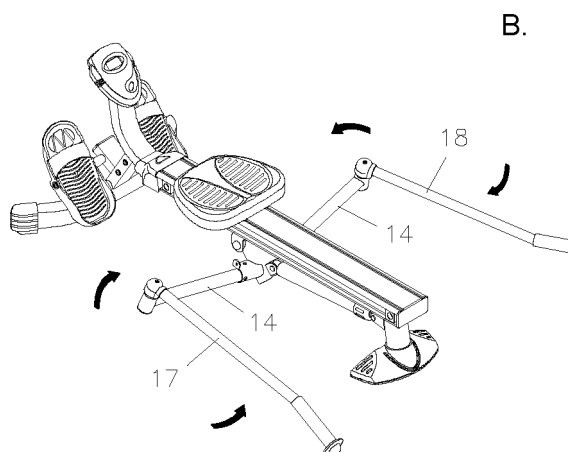
Складання гребного тренажера

Виконайте наведений нижче процес, щоб скласти гребний тренажер, як показано на рисунку для зручного зберігання.

А. Посуньте сидіння (42) до переднього кінця центральної балки (1). Зніміть стопорні кільця (13) з шарнірного з'єднувача (10).



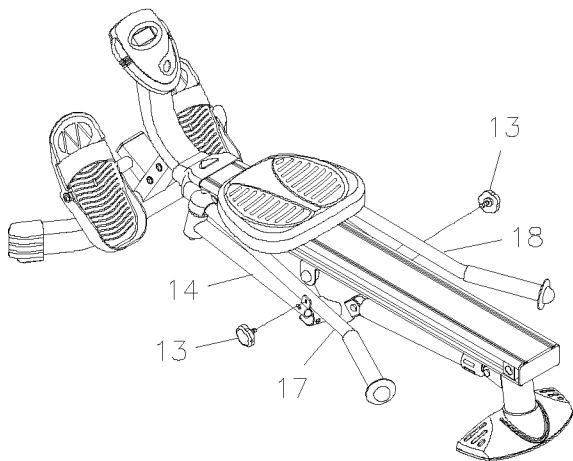
В. Розверніть ліве та праве кермо (17, 18) назад. Потім складіть подовжувачі (14) вперед.



С. Зафіксуйте керма в складеному положенні, прикрутивши стопорні кільця (13) до шарнірного з'єднувача (10). Тепер ви можете зберігати гребний тренажер для веслування в потрібному вам місці.

ROWER-COMPACT

C.



D. Зверніться до ілюстрації D. Ви можете поставити гребний тренажер для зберігання.

D.

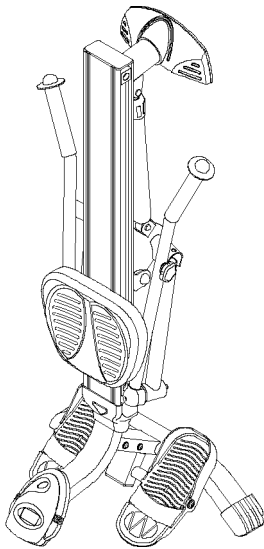
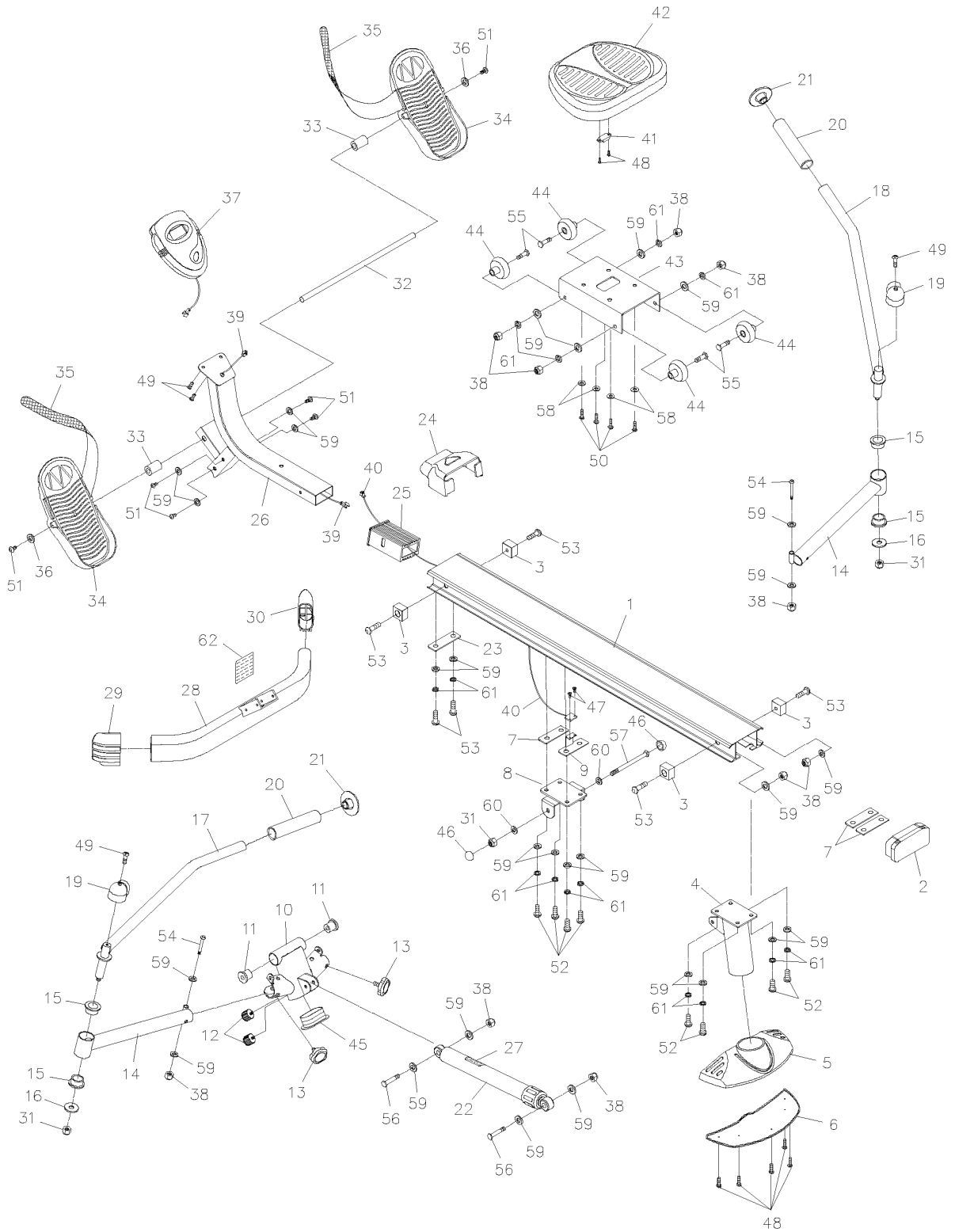


СХЕМА ЧАСТИН ПРОДУКТУ

ROWER-COMPACT



СПИСОК ЧАСТИН

№ ЧАСТИНИ НАЗВА ЧАСТИНИ

1	Центральна балка
2	Наконечний центральної балки
3	Стопор сидіння
4	Задня опора
5	Кришка стабілізатора
6	Прокладка стабілізатора

КІЛЬКІСТЬ

1
1
4
1
1
1

ROWER-COMPACT

7	Нарізна опорна пластина	3
8	Опора керма	1
9	Опорна пластина датчика	1
10	Шарнірний з'єднувач	1
11	Шарнірна втулка	2
12	Кільце амортизатора	2
13	Стопорне кільце	2
14	Подовжувач	2
15	Втулка подовжувача	4
16	Велика шайба (3/8")	2
17	Ліве кермо	1
18	Праве кермо	1
19	Захисний ковпачок	2
20	Поролонова накладка	2
21	Кришка керма	2
22	Амортизатор	1
23	Опорна плита	1
24	Передня кришка	1
25	Втулка	1
26	Передня стойка	1
27	Shock Caution	1
28	Передній стабілізатор	1
29	Лівий ковпачок стояка	1
30	Правий ковпачок стояка	1
31	Нейлонова гайка (3/8" - 16)	3
32	Валик педалі	1
33	Розпірний втулок педалі	2
34	Калоша педалі	2
35	Ремінь педалі	2
36	Велика шайба (M8)	2
37	Вимірювач	1
38	Нейлонова гайка (M8 x 1.25)	10
39	Подовжувальний дріт	1
40	Дріт датчика	1
41	Магніт	1
42	Сидіння	1
43	Каретка сидіння	1
44	Ролик	4
45	Овальна заглушка (40 x 80мм)	1
46	Ковпачкова гайка (3/8")	2
47	Гвинт, напівкругла головка (M3.5 x 12мм)	2
48	Гвинт, напівкругла головка (M3.5 x 15мм)	7
49	Гвинт, напівкругла головка (M5 x 0.8 x 12мм)	4
50	Болт, напівкругла головка (M6 x 1 x 14мм)	4
51	Болт, сферична головка (M8 x 1.25 x 15мм)	6
52	Болт, сферична головка (M8 x 1.25 x 20мм)	8
53	Болт, сферична головка (M8 x 1.25 x 25мм)	6
54	Болт, сферична головка (M8 x 1.25 x 55мм)	2
55	Болт, шестигранна головка (M8 x 1.25 x 32мм)	4
56	Болт, шестигранна головка (M8 x 1.25 x 41мм)	2
57	Болт, шестигранна головка (3/8" - 16 x 4 7/8")	1
58	Шайба (M6)	4
59	Шайба (M8)	28

ROWER-COMPACT

60	Шайба (3/8")	2
61	Стопорна шайба (M8)	14
62	Попереджальна наклейка	1
63	Універсальний гайковий ключ (6мм)	2
64	Гайковий ключ (13мм)	1
65	Інструкція з експлуатації	1