

# TCORX

FITNESS IN MOTION

## ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



# RWX 200

**Прочитайте інструкцію максимально уважно та завжди тримайте її під рукою поруч із виробом.**



### ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

- Перед складанням і використанням дуже уважно прочитайте цю інструкцію з експлуатації та будь-які інші додані інструкції.
- Використовуйте цей пристрій лише в домашніх умовах. Правила та застереження щодо використання необхідно пояснити всім членам родини або друзям, яким дозволено використовувати цей інструмент.
- Використовуйте цей пристрій лише на рівній поверхні та накривайте підлогу або килим під пристроєм, щоб уникнути пошкодження.
- Переконайтеся, що особа, яка використовує обладнання, добре зрозуміла інструкції, контролюючи перші етапи тренування. Посібник з експлуатації завжди має бути поруч із пристроєм для швидкого ознайомлення у разі потреби.
- Переконайтеся, що пристроєм користуються лише люди старше 16 років і люди в хорошому фізичному стані.
- Завжди використовуйте спортивне взуття, придатне для бігу.
- Закриваючи цей пристрій для зберігання, тримайте дітей подалі або переконайтеся, що їхні руки не торкаються складних елементів.
- Якщо ви відчуваєте запаморочення, біль у грудях або задишку під час використання обладнання, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
- Періодично перевіряйте затягування болтів, а також цілісність усіх частин цього пристрою.
- НЕ встановлюйте обладнання у фітнес-центрах або в комерційних чи орендованих приміщеннях, це обладнання не призначене для інтенсивного використання в професійній діяльності чи з метою реабілітації.

- НЕ ставте склянки або пляшки з напоями поблизу або на обладнання.
- НЕ пошкоджуйте дисплей і пластикові частини цього пристрою гострими предметами, щітками чи абразивними губками, а також агресивними хімічними речовинами.
- НЕ розбирайте частини цього пристрою, якщо ця операція не вказана в інструкції з експлуатації.
- НЕ розміщуйте цей пристрій у підвалах, терасах, льохах, взагалі у вологих місцях, не залишайте його під впливом атмосферних факторів (дощ, сонце тощо).
- НЕ дозволяйте дітям або домашнім тваринам бути поблизу цього пристрою. Рекомендується розміщувати цей виріб у спеціальному приміщенні, обладнаному дверима, які перешкоджають доступу будь-кому, хто не має права наближатися до такого типу обладнання.
- НІКОЛИ не використовуйте цей пристрій, якщо він пошкоджений або не в ідеальному стані. У разі поломки та/або несправності цього пристрою не торкайтеся його. Для будь-якого ремонту звертайтеся лише до спеціалізованого сервісного центру.
- НЕ надягайте синтетичний або змішаний одяг, який запобігає потовиділенню під час тренування. Використання невідповідного одягу може спричинити гігієнічні проблеми, а також можливість створення електростатичних зарядів.

## 1.1 ПРИЗНАЧЕННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ВИКОРИСТАННЯ - УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

Продукт, описаний у цьому посібнику, розроблений і сертифікований для приватного використання в домашніх умовах і є інструментом для спортивного використання, який дозволяє практикувати «веслування», імітуючи особливий рух гребків, який розділений на чотири фази: атака, поштовх, фініш і відновлення. Веслування тонізує м'язи і покращує поставу (виправу), попереджаючи деякі кістково-суглобові та опорно-рухові порушення; також сприяючи інтенсивним рухам кінцівок, що призводить до схуднення всього тіла. Це обладнання дозволяє вам займатися спортом, не виходячи з дому, тому ви можете займатися спортом, навіть коли погодні умови не дозволяють цього, або простіше кажучи, коли у вас немає бажання або часу виходити з дому, щоб покататися на велосипеді або піти тренуватися у фітнес-центр. Важливо дотримуватися всіх інструкцій і попереджень, що містяться в цьому посібнику, щоб забезпечити безпечне тренування. Інтенсивні та тривалі навантаження вимагають гарного фізичного стану, тому необхідно оцінити протипоказання до використання, наведені нижче.

### Заборонено використання цього продукту в таких випадках:

- вік користувача до 16 років;
- користувач, вага якого перевищує межу, зазначену на таблиці та в технічних даних;
- вагітна жінка;
- користувач з цукровим діабетом;
- користувач із патологіями серця, легенів або нирок.

### Гарантія на продукт і відповідальність дистриб'ютора втрачають силу в таких випадках:

- неналежне використання цього виробу, крім зазначеного в інструкції з експлуатації;
- недотримання інтервалів і способів технічного обслуговування;
- підробка продукту
- використання неоригінальних запчастин;
- недотримання попереджень про безпеку, наведених на піктограмах та в інструкції з експлуатації.

Ця інструкція містить всю інформацію щодо встановлення, обслуговування та правильного використання цього тренажера. Користувач цього виробу та будь-які друзі, та члени родини, які використовуватимуть його, зобов'язані уважно прочитати інформацію, що міститься в цьому посібнику, щоб виконати безпечно встановлення та правильне використання.

Дотримання інструкцій, що містяться в цій інструкції, гарантує максимальну особисту безпеку та тривалий термін служби самого виробу.

Попередження про безпеку та відповідні частини тексту виділені жирним шрифтом, а перед ними стоять символи, які проілюстровано та визначено нижче.



### **НЕБЕЗПЕКА**

Інформація, виділена цим символом, вказує на **НЕБЕЗПЕКУ**, будьте максимально уважними, щоб уникнути травм.



### **УВАГА**

Інформація, виділена цим символом, вказує на **ОБЕРЕЖНІСТЬ**, будьте максимально уважними, щоб

уникнути пошкодження виробу.

**ПРИМІТКА:**

Малюнки, що містяться в цьому посібнику, призначені для спрощення та надання більш інтуїтивно зрозумілих пояснень.

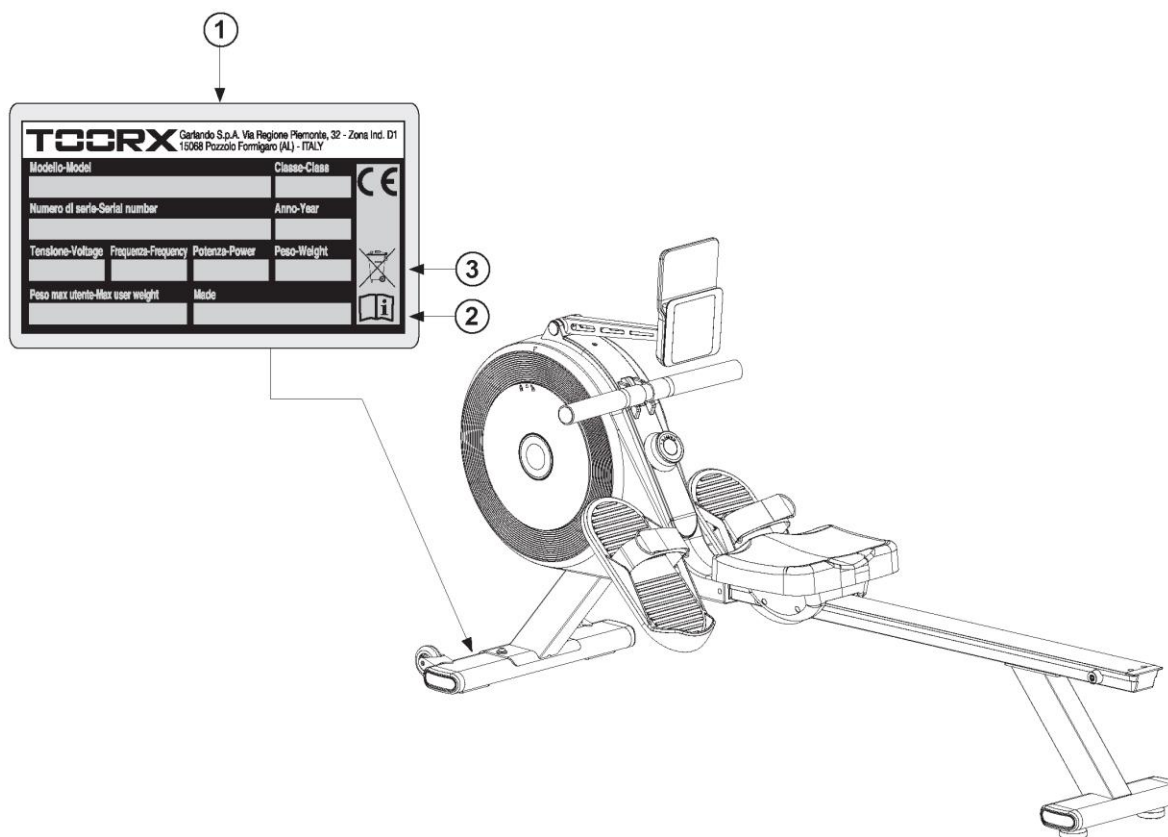
Однак через постійне оновлення продукції компанії може бути так, що деякі з конструкцій відрізняються від придбаного продукту; у цьому випадку пам'ятайте, що це естетичні аспекти, і що безпека та інформація про них залишаються гарантованими.

Виробник проводить політику постійного розвитку та оновлення і може вносити зміни в естетичні частини продукту без попередження.

**1.2 ІНФОРМАЦІЙНІ НАЛІПКИ НА ВИРОБИ**

- 1) Ідентифікаційна табличка продукту містить адресу дистриб'ютора, основні технічні дані та серійний номер.
- 2) Символ, що нагадує вам про обов'язковість ознайомлення з інструкцією з експлуатації перед виконанням будь-яких операцій зі складання або будь-якого технічного обслуговування виробу.
- 3) Символи, що вказують на відповідність продукту директивам спільноти щодо обробки та утилізації небезпечних речовин в електричному та електронному обладнанні.

*Забороняється видаляти та псувати ідентифікаційну табличку, при замовленні запасних частин завжди слід вказувати код моделі продукту та серійний номер.*



**1.3 ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| АНТАГОНІСТИЧНА СИСТЕМА ВЕСЛУВАННЯ    | Пневматична та магнітна гальмівна система, що регулюється вручну                         |
| РЕГУЛЮВАННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ ВЕСЛУВАННЯ | Ручне регулювання сили протидії  |
| ІНФОРМАЦІЯ КОНСОЛІ                   | Кількість гребків, загальна кількість гребків, час, калорії, відстань, пульс, сканування |
| ВЕСЛОВЕ СІДЛО                        | Ковзання з колесами по алюмінієвій доріжці   |
| МАСА МАХОВИКА                        | 5 кг + сила протидії повітря   |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| РОЗМІРИ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ПОЛОЖЕННЯ | 1810 x 500 x 880 мм  |
| РОЗМІРИ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕННЯ   | 880 x 500 x 1810 мм  |
| РОЗМІРИ УПАКОВКИ                  | 1180 x 230 x 670 мм  |
| ВАГА НЕТТО                        | 28 кг  |
| ВАГА БРУТТО                       | 33 кг  |
| МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА      | 120 кг   |
| ВИЯВЛЕННЯ СЕРЦЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ     | Бездротовий приймач серцевого ритму (1)  |
| ДОТРИМАННЯ ВИМОГ                  | Стандарти: EN ISO 20957-1 – EN 957-7 (клас HC). Директиви: 2001/95/EC - 2014/30/UE - 2011/65/UE. |
| БЛОК ЖИВЛЕННЯ КОНСОЛІ             | 2 лужні батареї 1,5 В постійного струму (розмір AAA)   |

(\*) Бездротовий приймач пульсу, яким оснащений виріб, сумісний із нагрудним передавачем Polar® T31 або T34 некодованого типу.

Нагрудний передавач не входить до комплекту постачання, його можна отримати за запитом.

## 2.0 МІСЦЕ ВСТАНОВЛЕННЯ ВИРОБУ

### **ХАРАКТЕРИСТИКИ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА:**

• Відповідне середовище для встановлення та зберігання виробу повинно бути:

- домашнє середовище,
- закрите та достатньо велике,
- обладнане відповідним штучним і природним освітленням,
- оснащене одним або кількома вентиляційними вікнами,
- з робочою температурою від 5°C до 32°C,
- з відносною вологістю від 20% до 90%.

Виріб НЕ можна встановлювати на відкритому повітрі або у вологих приміщеннях або піддавати впливу соленої атмосфери.

### **ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДЛОГИ:**

• Підлога для розміщення продукту має бути:

- ідеально рівною,
- достатньо міцною для ваги виробу. Підлога з якісних матеріалів (наприклад, килими або паркет) повинна бути захищена гумовою плівкою або фрагментами повсті (войлока) в опорних зонах.

### **ВИМОГИ ДО МІСЦЬ ВСТАНОВЛЕННЯ:**

• Зона приміщення, в якій розташований виріб, не повинна піддаватися впливу сонячних променів. Якщо є велика площа вікна, необхідно встановити захисну штору.

Виріб також слід зберігати далеко від систем кондиціонування та опалення, щоб уникнути впливу джерел вентиляції під час тренування.

### **ВИМОГИ БЕЗПЕКИ:**

• Виріб необхідно встановлювати в приміщенні з дверима, що замикаються, щоб він був недоступний для дітей і домашніх тварин.

## 2.1 РОЗПАКУВАННЯ – ВМІСТ КОРОБКИ

Упаковка складається з картонної коробки, закріпленої скобами та скотчем.

*Щоб підняти та перемістити коробку, попросіть допомоги інших людей у випадку громіздких і важких пакетів.*

Ставлячи коробку на підлогу, дотримуйтеся позначки «Верхня сторона», яка вказана відповідною стрілкою, надрукованою на картоні. Щоб відкрити коробку, розріжте обв'язувальні стрічки ножицями, потім за допомогою плоскогубців видаліть будь-які закриваючі скоби.













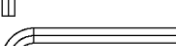




**УВАГА**

**Бажано не пошкоджувати оригінальну упаковку і по можливості зберегти її; це у випадку, якщо виріб**

має дефекти, та необхідний ремонт або заміна згідно з гарантією.

*ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ*

|   |    |               |     |
|---|----|---------------|-----|
|    | 2  | M4x25         | 4pz |
|    | 4  | M8xH7.5xS13   | 1pz |
|    | 5  | Ø8xØ20x2      | 7pz |
|    | 6  | M8x35xS5      | 1pz |
|    | 13 | M8x20xS5      | 6pz |
|    | 22 | Ø8            | 6pz |
|    | 23 | M6x20xS5      | 4pz |
|    | 24 | Ø27xØ23x16xØ6 | 4pz |
|    | 25 | M5x10xØ9      | 2pz |
|    | 26 | M6x15xS4      | 4pz |
|   | 29 | Ø6xØ16x1.5    | 4pz |
|  | 30 | M6x15xS5      | 4pz |
|  | A  | S4            | 1pz |
|  | B  | S5            | 1pz |
|  | C  | S13-14-15     | 1pz |



**НЕБЕЗПЕКА**

Упаковка виготовлена з вторинної сировини; під час утилізації елементів упаковки дотримуйтесь місцевих правил утилізації матеріалів, які підлягають переробці.

Елементи упаковки (картон і пакети) не можна залишати в недоступному для дітей місці, оскільки вони є потенційними джерелами небезпеки.

*Список пакувальних матеріалів та їх постачання:*



Гофрований картон - (зовнішня упаковка) *утилізація картонного паперу*



Полістирол - (захисне пакування) *утилізація пластику*



Пластикові пакети – (утримання приладдя) *утилізація пластику*

Вийнявши виріб з коробки, перевірте його на предмет пошкоджень, отриманих під час транспортування, та перевірте наявність усіх деталей, показаних на наступній сторінці.

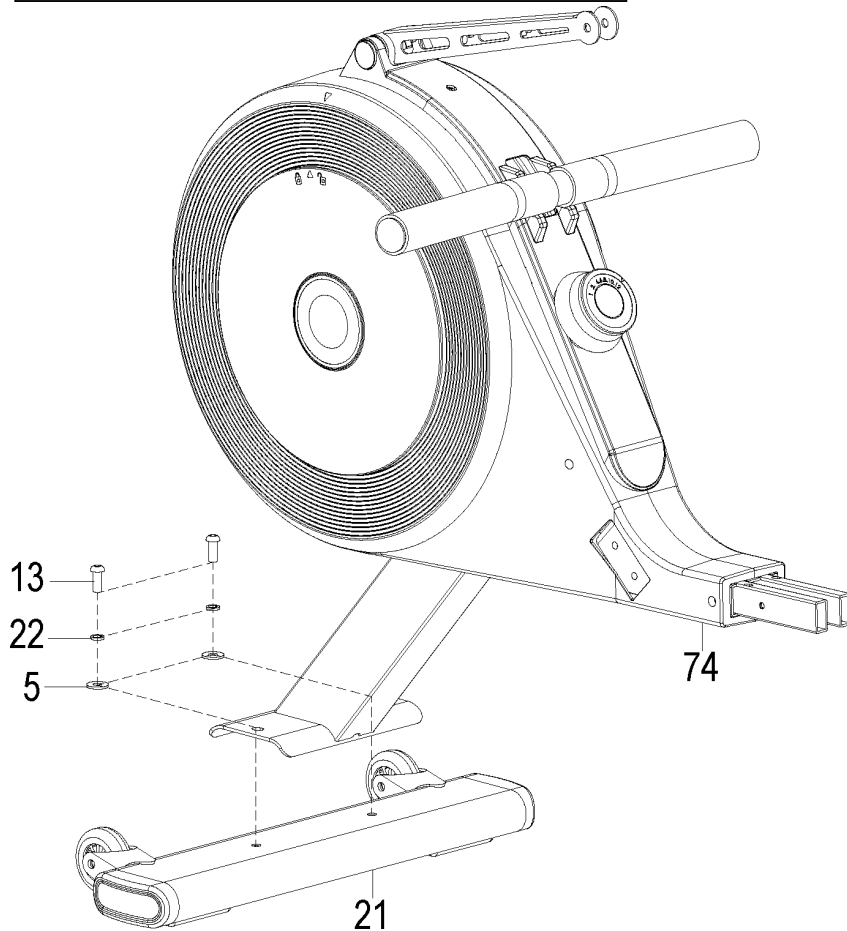
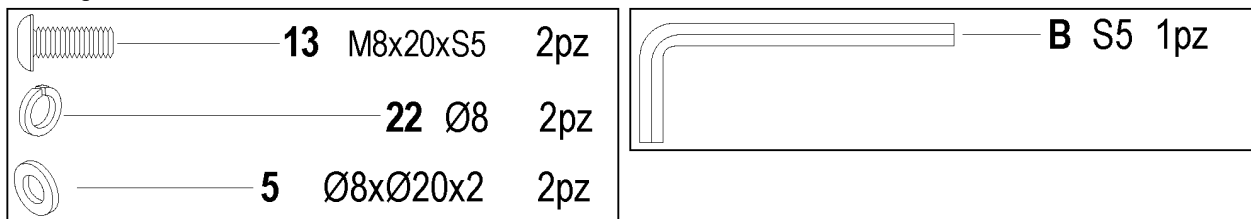
**2.2 СКЛАДАННЯ ВИРОБУ**

Після розкриття оригінальної упаковки в місці, вибраному для встановлення виробу, для полегшення операцій

зі складання підготуйте місце в кімнаті, вільне від елементів меблів, потім дістаньте весь матеріал, що міститься в упаковці, і розкладіть його на підлозі, готовій до складання.

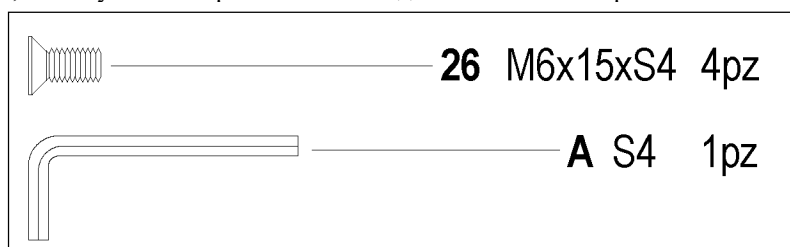
**Складання передньої опорної стойки:**

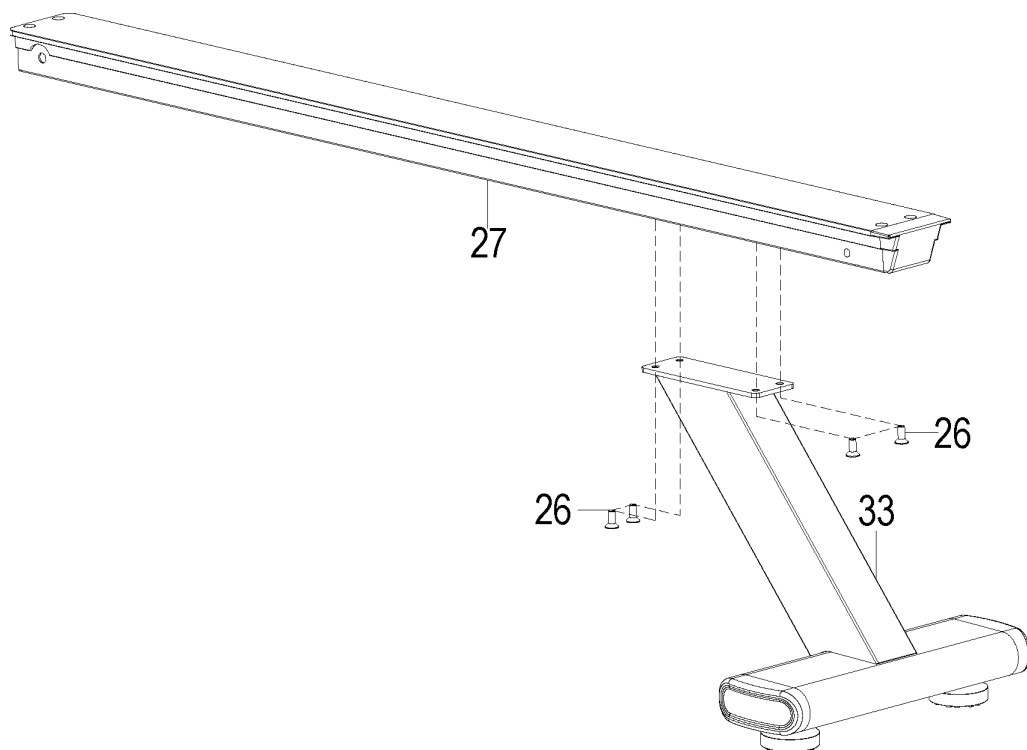
- Покладіть передню опорну планку 21 на підлогу кріпильними отворами вгору, як показано на малюнку.
- Підніміть основний корпус 74 і помістіть його на передню опорну планку 21, з'єднайте отвори і закріпіть корпус, затягнувши два гвинти 13 у комплекті з розрізними шайбами 22 і плоскими шайбами 5 за допомогою шестигранного ключа В.



**Складання задньої опорної стойки:**






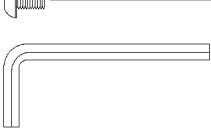
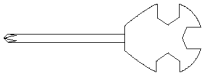
- Приєднайте задню частину ковзної доріжки 27 до задньої опорної планки 33, вирівняйте отвори та закріпіть її, затягнувши чотири гвинти 26 за допомогою шестигранного ключа А.

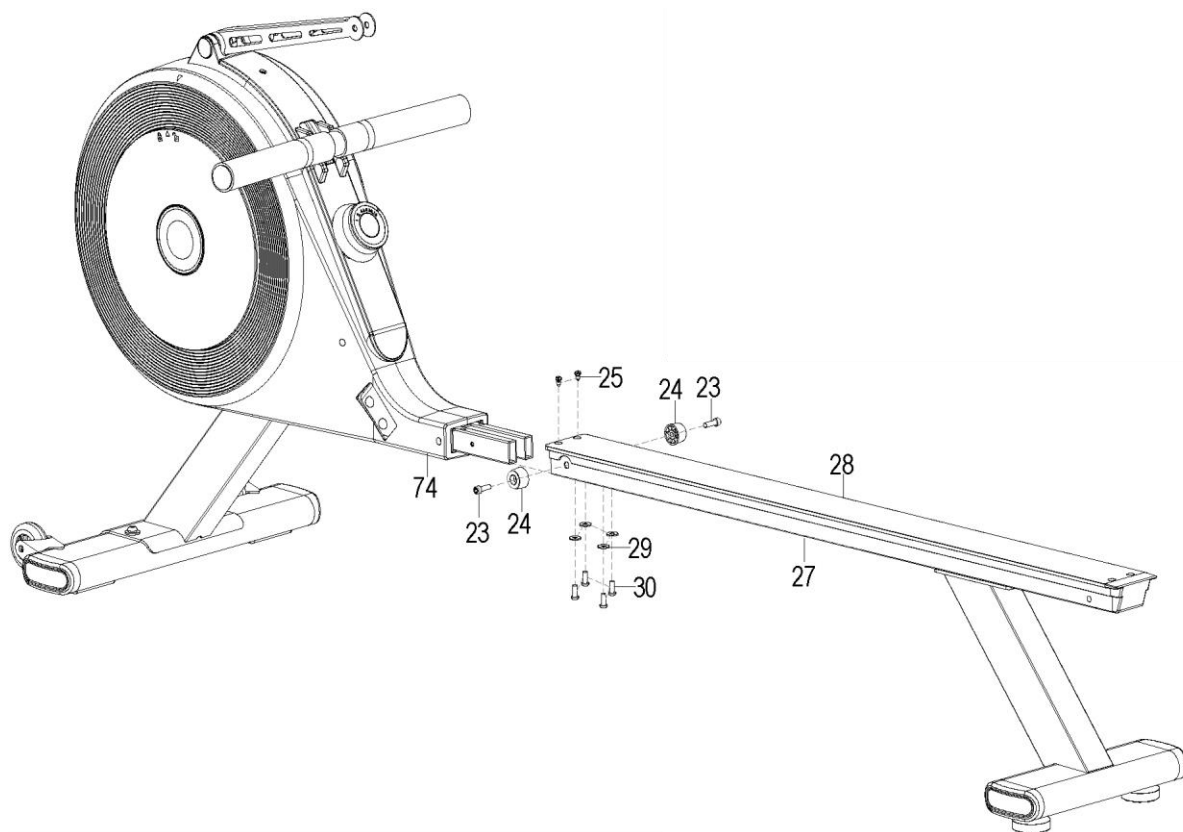




**Складання ковзної рейки:**

- Вставте передню частину ковзної доріжки 27 у відповідне кріплення основного корпусу 74, як показано на малюнку, а потім закріпіть її, затягнувши чотири гвинти 30 із плоскими шайбами 29 з нижньої частини за допомогою шестигранного ключа В.
- Закріпіть алюмінієву пластину 28 на основному корпусі 74, затягнувши два гвинти 25 за допомогою викрутки С.
- Закріпіть два буфери кінцевих обмежувачів ходу 24 з боків ковзної доріжки 27, затягнувши кожен гвинтом 23, використовуючи шестигранний ключ В.

|   |                  |     |
|---|------------------|-----|
|  | 23 M6x20xS5      | 2pz |
|  | 24 Ø27xØ23x16xØ6 | 2pz |
|  | 25 M5x10xØ9      | 2pz |
|  | 29 Ø6            | 4pz |
|  | 30 M6x15xS5      | 4pz |
|  | В S5             | 1pz |
|  | С S13-S14-S15    | 1pz |

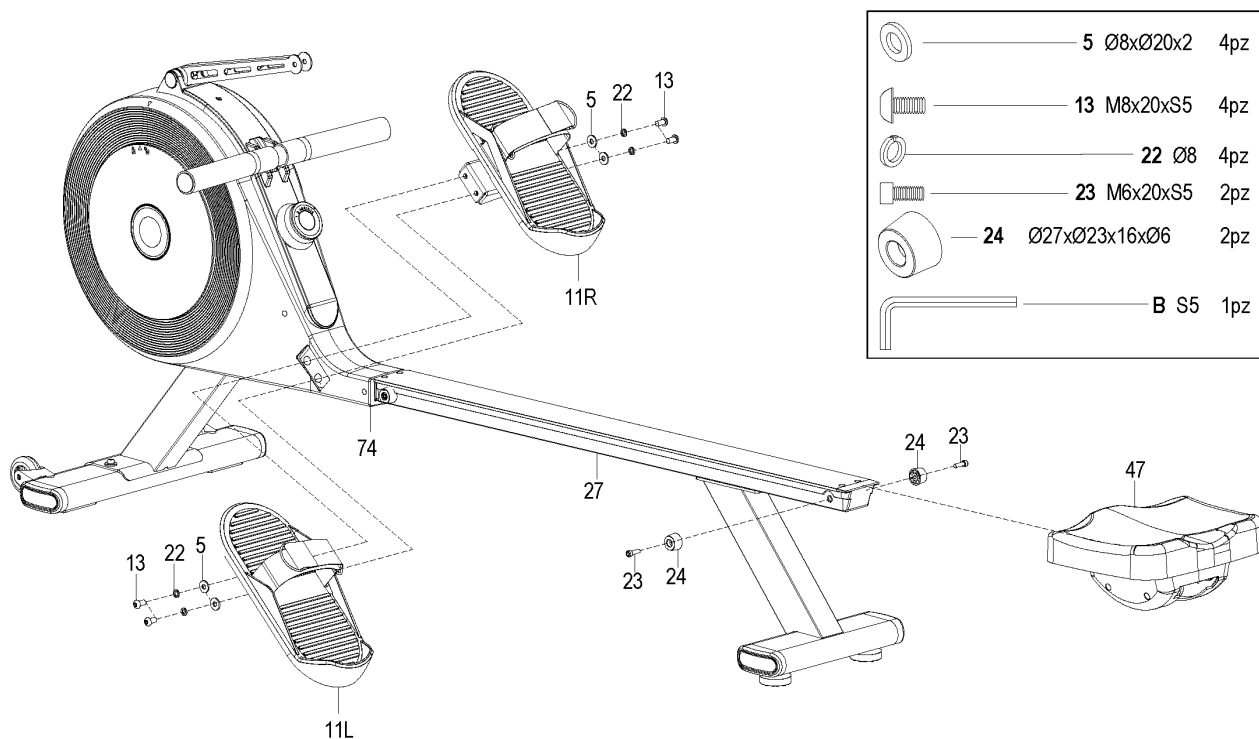


#### Складання візка і платформи:

- Дотримуючись орієнтації, показаної на ілюстрації, вставте ковзний візок 47 із задньої частини ковзної доріжки 27. Заблокуйте візок, закріпивши два буфери кінцевих обмежувачів ходу 24 з боків доріжки та затягнувши кожну гвинтом 23 за допомогою шестигранного ключа В.
- Прикріпіть ліву підніжку 11L (розпізнається завдяки наліпці з символом L) до різьбових гнізд з лівого боку основного корпусу 74, затягнувши два гвинти 13 разом із розрізними шайбами 22 і плоскими шайбами 5 за допомогою шестигранного ключа В.
- Прикріпіть праву підніжку 11R (розпізнається завдяки наліпці з символом R) до різьбових гнізд на правій стороні основного корпусу 74, затягнувши два гвинти 13 разом із розрізними шайбами 22 і плоскими шайбами 5 за допомогою шестигранного ключа В.

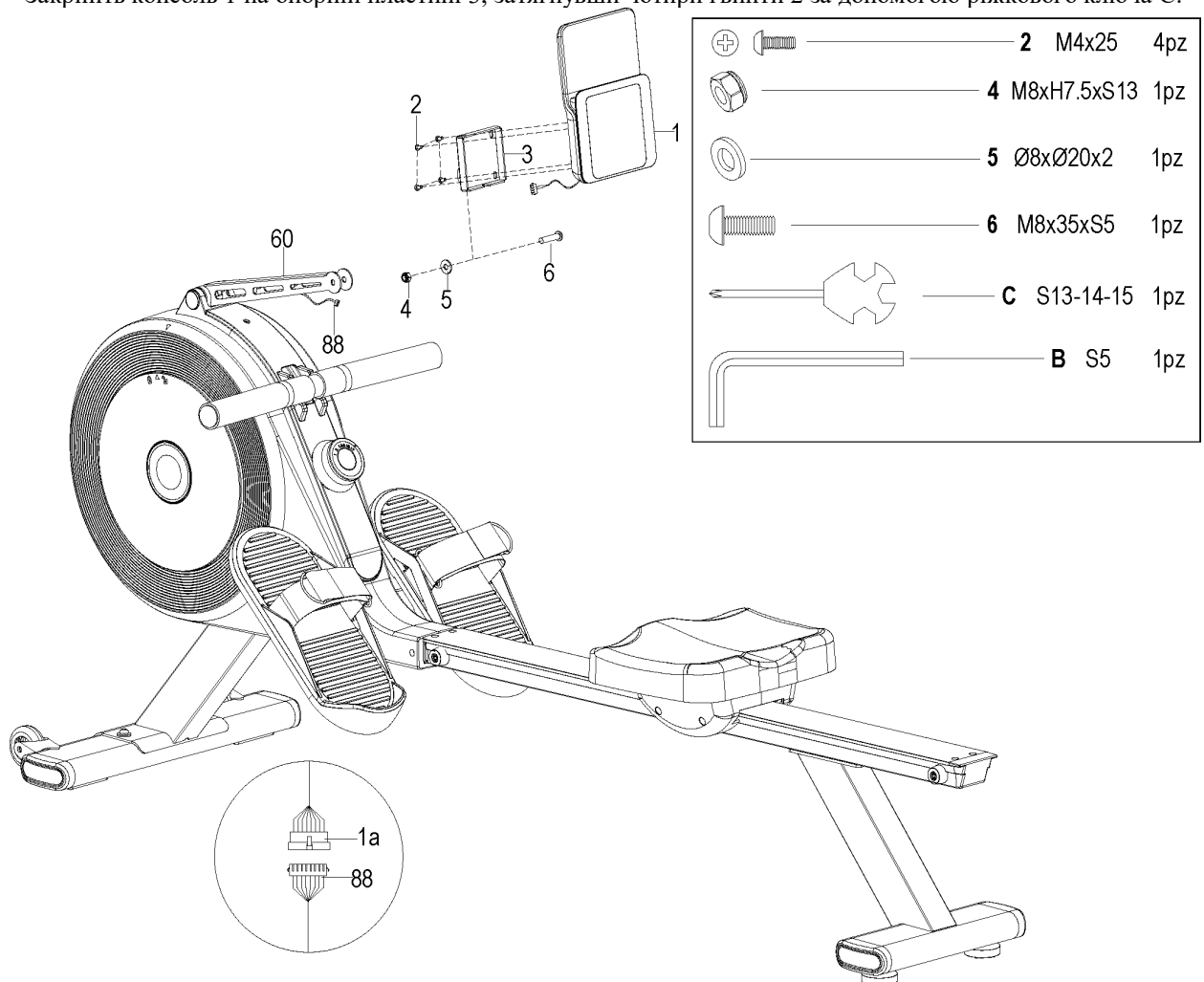
**Примітка:** обов'язково міцно затягніть гвинти 13, що кріплять підніжки 11L/R.





**Монтаж консолі:**

- Закріпіть фіксуючу пластину консолі 3 до опорного кронштейна 60, затягнувши гвинт 6 із самоконтруючою гайкою 4 разом із плоскою шайбою 5 за допомогою шестигранного ключа В та ріжкового ключа С.
- Просуньте консоль 1 ближче та підключіть вихідний кабель до датчика кількості гребків 88.
- Закріпіть консоль 1 на опорній пластині 3, затягнувши чотири гвинти 2 за допомогою ріжкового ключа С.

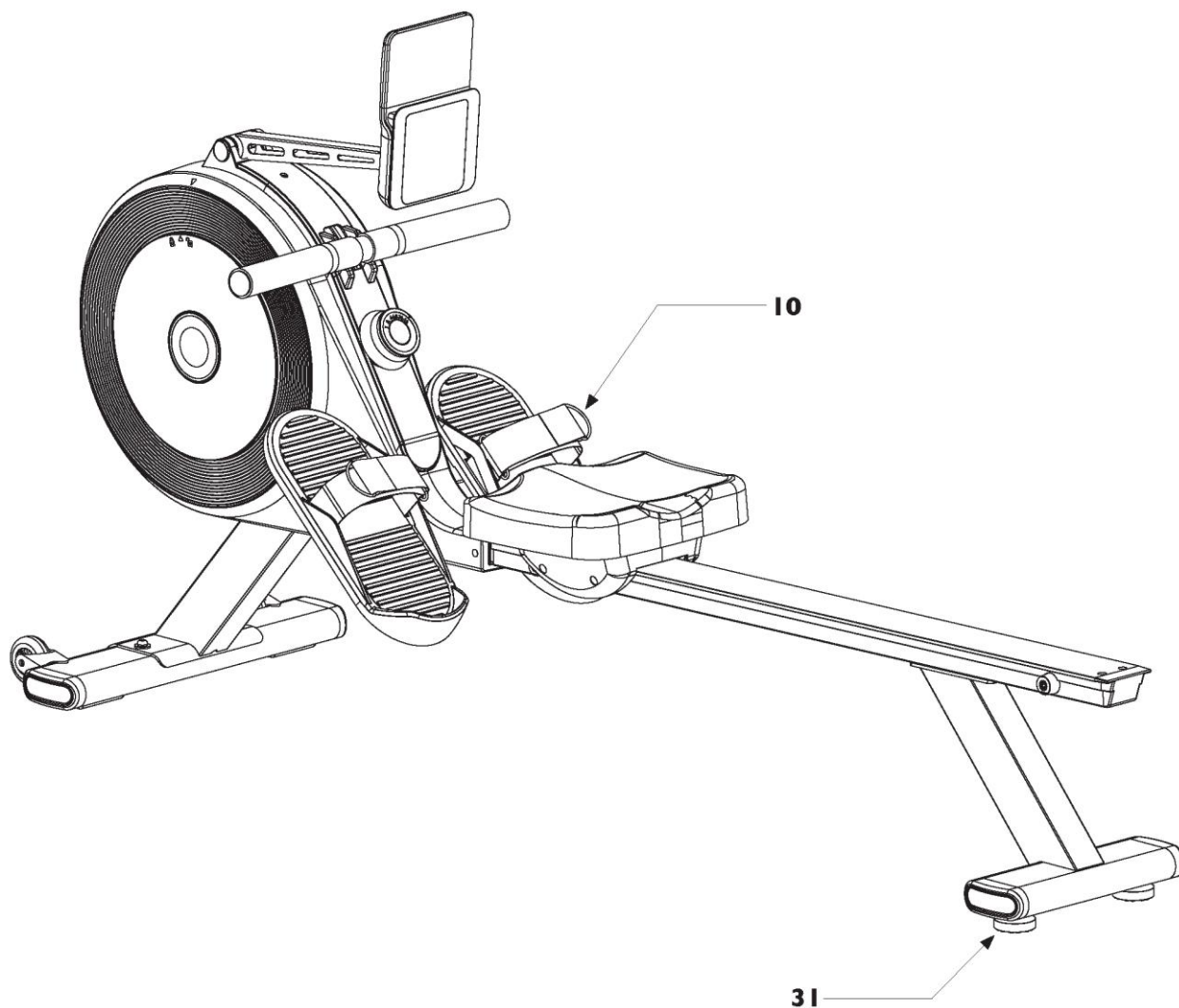


**Регулювання ременів:**

- Для більшого комфорту під час тренування ми рекомендуємо використовувати ремені для ніг 10. Відрегулюйте ремінці відповідно до розміру ваших ніг за допомогою пряжок, якою вони оснащені.

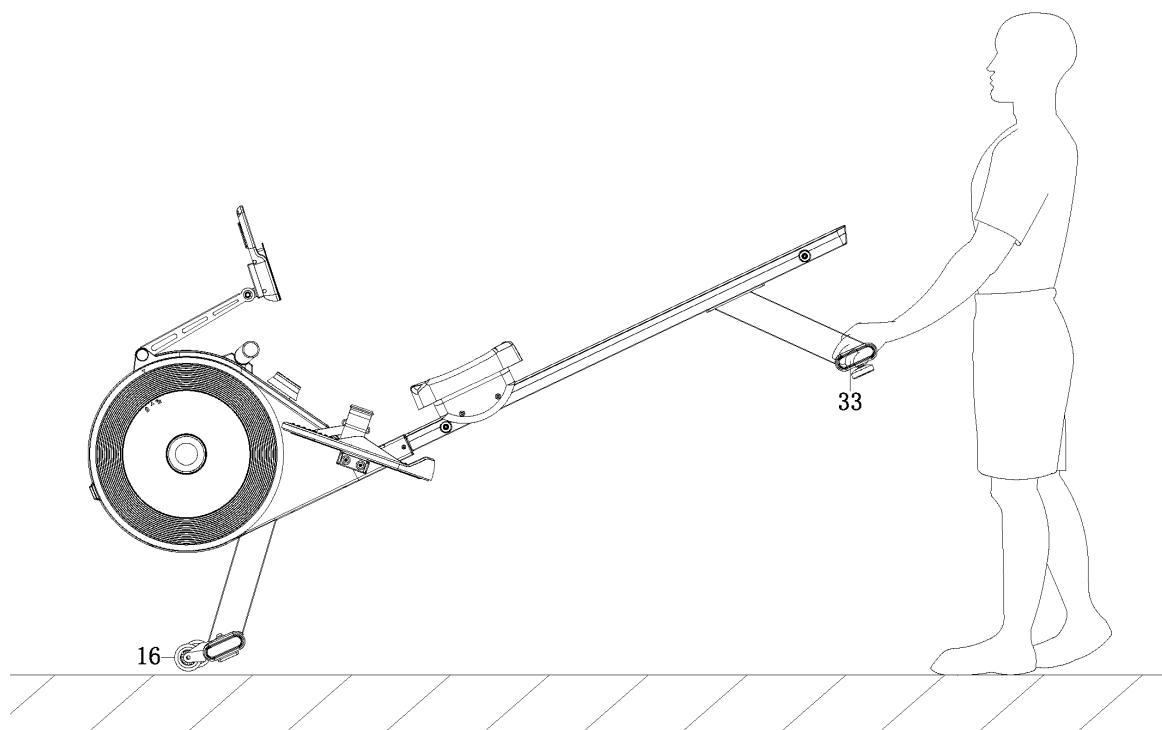
**Вирівнювання:**

- Щоб компенсувати будь-які нерівності підлоги, виріб обладнано двома вирівнювальними ніжками 31, розташованими на кінцях задньої опорної планки.



**2.3 ПЕРЕМІЩУВАННЯ ПРИСТРОЮ**

- Перш ніж переміщати виріб, пересуньте сидло до підніжок, щоб уникнути пошкоджень чи ударів під час підйому.
- Для незначних переміщень у приміщенні необхідно взятися руками за задню опорну планку 33 і підняти пристрій, доки він не буде спиратися тільки на передні колеса 16. Штовхніть пристрій вперед, щоб він котився на двох колесах до потрібної точки, потім плавно опустіть його, доки задня опорна планка не торкнеться підлоги.



## 2.4 РОЗТАШУВАННЯ, ЩО ЗАОЩАДЖУЄ ПРОСТІР

Цей тренажер можна переносити у вертикальному положенні, щоб він займав менше місця, коли не використовується.

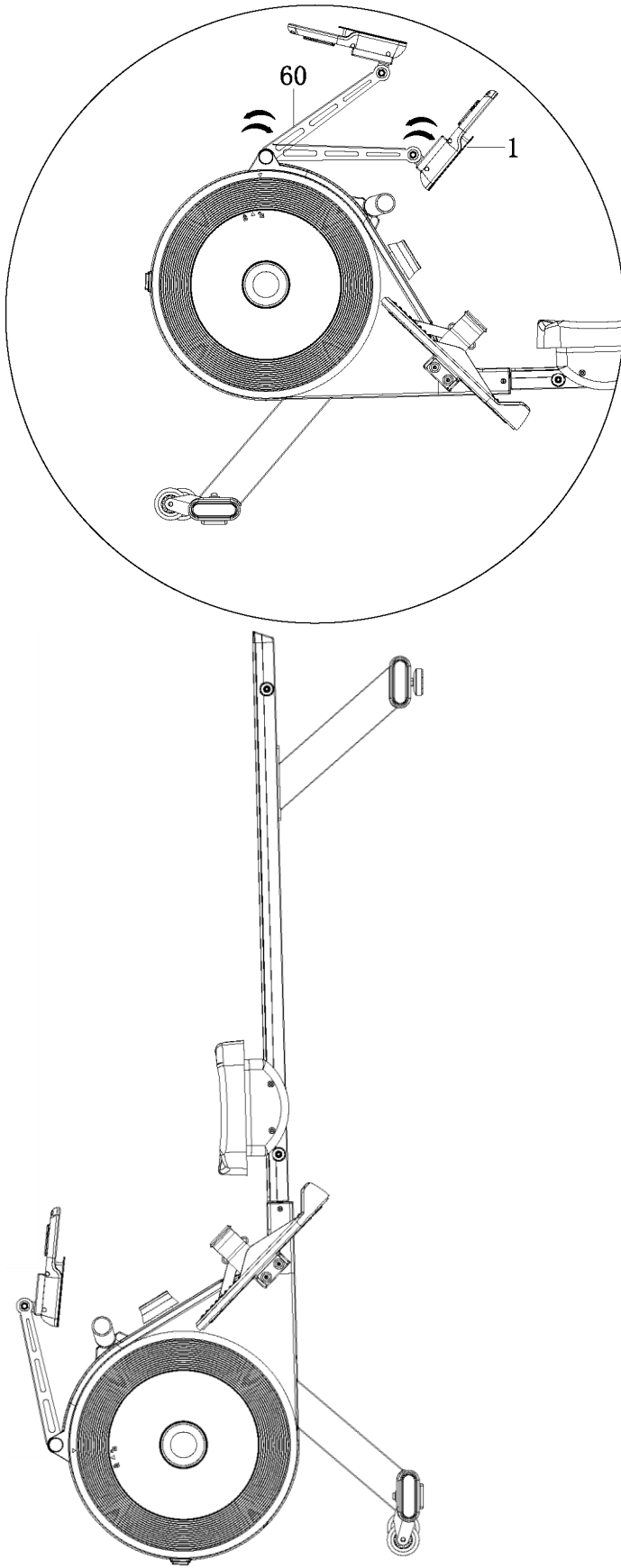


### НЕБЕЗПЕКА

- Щоб запобігти можливому окисленню металевих елементів, не рекомендується залишати інструмент у підвалах або сирих місцях. Накрийте інструмент бавовняною тканиною, щоб захистити його від пилу.
- Коли інструмент знаходиться в положенні, що заощаджує місце, його слід тримати в закритій кімнаті або розмістити між шафою для одягу та стіною, щоб уникнути випадкових падінь через гру дітей або тварин.

Якщо інструмент не використовується протягом тривалого часу, перемістіть його в місце, щоб заощадити місце, як описано нижче.

- Очистіть інструмент ганчіркою.
- За допомогою силіконового спрею нанесіть тонкий шар захисту на металеві частини.
- Опустіть опорний кронштейн консолі 60 і поверніть консоль 1 вниз, щоб зменшити загальні розміри.
- Перш ніж піднімати виріб вертикально, штовхніть сидло вперед до підніжок, щоб уникнути пошкоджень чи сильних ударів під час підйому.
- Підніміть інструмент, взявшись за задню опорну планку, продовжуйте обережно піднімати, поки виріб не стане стійким у вертикальному положенні.



## ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ

Перш ніж почати використовувати продукт, бажано проконсультуватися з лікарем, щоб перевірити ваш фізичний стан та обговорити з ним будь-які конкретні запобіжні заходи, пов'язані з практикою цієї фізичної активності.

Для тих, хто починає використовувати продукт без будь-якої підготовки, необхідний спокійний підхід: варто обмежити сеанси використання до трьох на тиждень і дотримуватися мінімального часу і швидкості як для ознайомлення з консольними командами, так і для повільного переходу від сидячого стилю життя до спортивного.

Тим, хто вже займається спортом і має намір використовувати тренажер як допоміжний засіб при вправах, ми рекомендуємо звернутися до особистого тренера для коректного планування тренувань.

Контролюючи частоту серцевих скорочень під час тренування, ви можете під час діяльності досягти трьох цілей:

- **втрата ваги:** підтримуючи серцевий режим між **60% і 75%**, ви можете витратити калорії, не докладаючи жодних зусиль;
- **покращення дихальної здатності:** підтримуючи серцевий режим між **75% і 85%** можна тренувати легені, працюючи в аеробному режимі;
- **покращення серцево-судинної здатності:** підтримуючи серцевий режим між **85% і 100%**, ви можете тренувати серце, працюючи в анаеробному режимі.

Використання продукту має складатися з трьох етапів.

**РОЗМИНКА:** перед початком тренування з використанням продукту завжди корисно зробити кілька вправ, щоб розігріти та розслабити м'язи, просто щоб нагріти тіло та підготувати серце та легені.

**ТРЕНУВАННЯ:** починайте зі зниженої швидкості і після розігріву поступово збільшуйте інтенсивність вправи, поки частота серцевих скорочень не досягне бажаного порогового значення.

Підтримуйте частоту серцевих скорочень постійною в бажаній фазі на основі вашої «цілі» (втрата ваги, покращення дихальної здатності чи серцево-судинної системи).

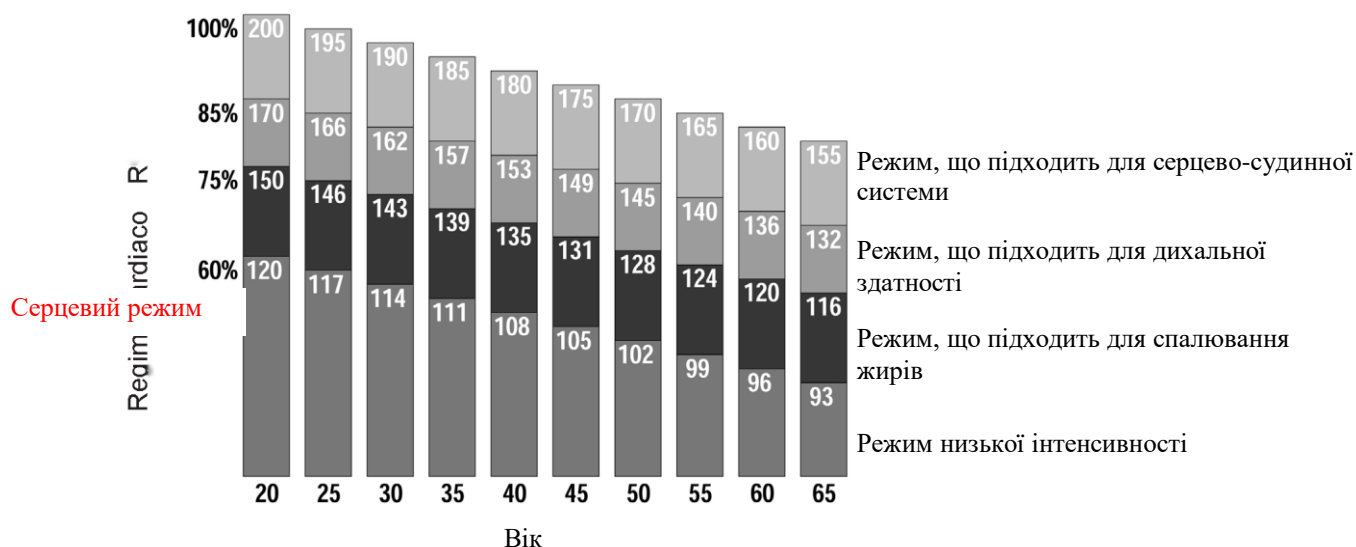
У перші тижні використання тренування не повинні тривати більше 20 хвилин; як тільки здобудеться впевненість і здібності, заняття можна продовжити до 60 хвилин.

**ОХОЛОДЖЕННЯ:** наприкінці сеансу використання продукту розслабтеся, практикуючи охолодження протягом кількох хвилин за допомогою вправ на розтяжку.



### НЕБЕЗПЕКА

Заняття в анаеробному режимі тренувань дозволені лише добре підготовленим професійним спортсменам.



## ВИКОРИСТАННЯ ДІАПАЗОННОГО ПЕРЕДАТЧИКА (ОПЦІОНАЛЬНО)



### УВАГА

- Перед використанням передавача уважно прочитайте інструкції на цій сторінці та будь-які інструкції, надані виробником.
- Після кожного використання від'єднайте передавач від гумки, очистити від поту та ретельно висушіть.

- Очищуйте передавач вологою ганчіркою з нейтральним милом, гумку необхідно регулярно прати, рекомендується машинне прання разом зі спортивним одягом при температурі нижче 40°.
- Ремінець та передавач слід зберігати поза ящиками, закритими сумками або іншими контейнерами, рекомендується повісити їх на стіну, щоб гарантувати ідеальне сушіння.

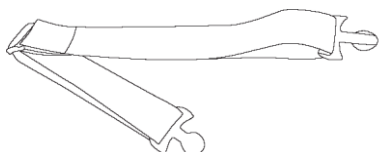
Цей інструмент містить бездротовий приймач серцевого ритму, сумісний із незакодованими передавачами нагрудного ремня Polar® T31 або T34.

Передавач нагрудного ремінця не постачається разом із виробом, він доступний за запитом.

- 1) Закріпіть один кінець передавача на еластичній стрічці.
- 2) Відрегулюйте довжину еластичної стрічки (залежно від грудей), використовуючи відповідну пряжку. Розташуйте ремінець трохи нижче грудей, як показано, а потім прикріпіть інший кінець ремінця до передавача.
- 3) Підніміть передавач і змочіть електроди на задній панелі пальцями, зволоженими у воді.
- 4) Переконайтеся, що поверхня з електродами добре прилягає до шкіри.

Показник частоти серцевих скорочень, виміряний за допомогою стрічки, є лише довідковим значенням, корисним для моніторингу частоти серцевих скорочень, в залежності від режиму тренувань, який ви збираєтеся виконувати, і для отримання довідкового значення витрачання калорій.

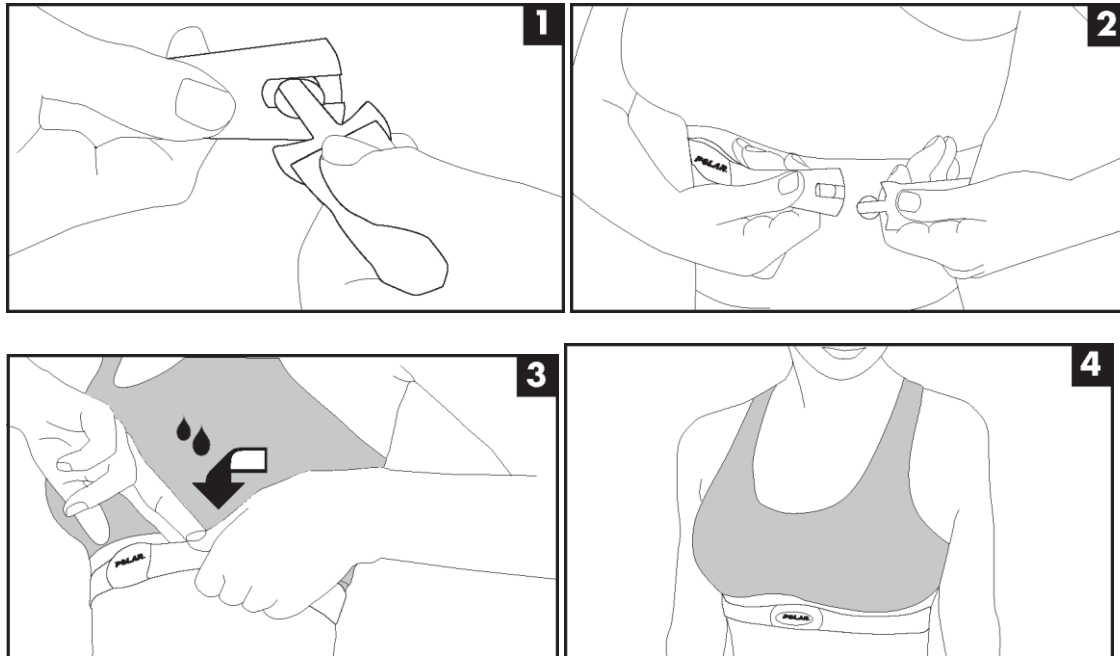
За жодних обставин вимірювання, виявлені передавачем, не можуть розглядатися як медичні дані.



Еластична стрічка



Передавач



### 3.2 ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ



#### НЕБЕЗПЕКА

- Будьте обережні під час використання інструменту. Тримайте дітей і тварин подалі під час тренувань.
- Використання цього виробу не рекомендується тим, хто має патології хребта.
- Цей інструмент не повинні використовувати кілька осіб одночасно.
- Почніть вправу, прикладаючи силу до тягового керма; гребний рух запускає автоматичний підрахунок даних консолі.

При першому використанні виробу перед початком інтенсивного тренування необхідно ознайомитися з координацією гребних рухів і пересувним сидінням.

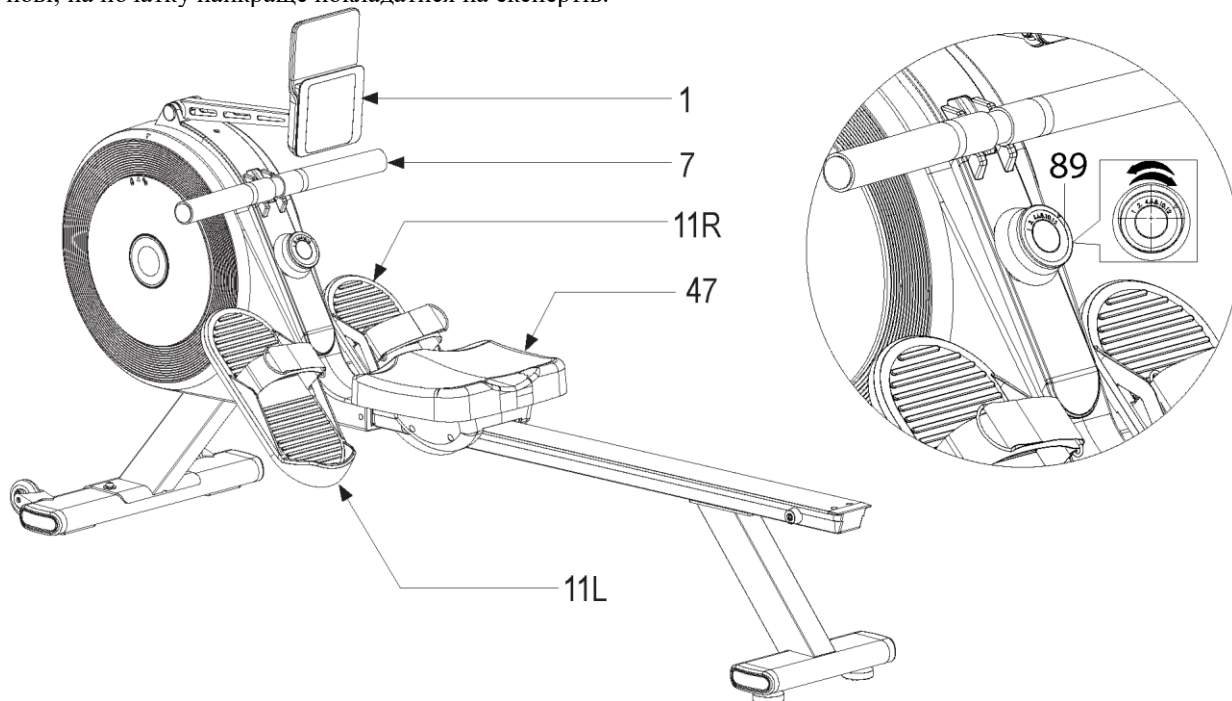
- 1) Сядьте на пересувне сидло 47, поставте ноги на підніжки ПЛ/R і візьміться за ручку тяги 7.
- 2) Підрахунок на консолі І починається автоматично після того, як ви вперше потягнете кермо або після натискання кнопки на консолі.
- 3) Добре витягнувши спину, виконайте циклічний гребковий рух. Деякий час зберігайте повільний темп, щоб звикнути до координації свого веслування.
- 4) Рівень інтенсивності регулюється за допомогою ручки 89 (вісім рівнів інтенсивності) і повинен бути налаштований в залежності від можливостей і особистого сприйняття втоми або контролю частоти серцевих скорочень; для цієї мети ми рекомендуємо використовувати передавач нагрудного ремня, який не входить до комплекту постачання.
- 5) Під час тренування координуйте рух і дихання, зберігайте правильну поставу.



### НЕБЕЗПЕКА

Для правильної постави на тренажері важливо тримати спину прямо, уникаючи дисбалансу тіла вперед або назад. Для тренувань використовуйте обидві руки і ноги, координуючи рух, розташувачи руки на важелі тяги; якщо ви будете використовувати лише поштовх ногами, не буде тренуватися верхня частина тіла.

- 6) Перед використанням продукту бажано завжди підготувати м'язи, задіяні в русі, виконавши відповідні вправи на розтяжку (буквально означає «розтягнення»), координовані професійним інструктором. Це дозволить вам розслабити жорсткість суглобів і розслабити м'язи. Як і з усіма техніками, особливо якщо вони нові, на початку найкраще покладатися на експертів.



### 3.3 ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

Консоль являє собою великий рідкокристалічний дисплей, на якому відображаються такі дані:

- **(TIME)** – ЧАС, протягом якого триває тренування, починаючи з нуля, або зворотний відлік від налаштованого часу до нуля.
- **(CALORIES)**: витрачання КАЛОРИЙ під час тренування або зворотний відлік калорій до нуля. (\*)
- **(COUNT)** – РАХУНОК УДАРИВ, виконаних під час тренування.
- **(TOTAL COUNT)** – ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГРЕБКІВ, виконаних після останньої заміни батареї.
- **(DISTANCE)** – ВІДСТАНЬ, ПРОЙДЕНА від початку вправи, або зворотний відлік налаштованої відстані до нуля.
- **(PULSE)** – ЧАСТОТА СЕРЦЕБИТТЯ, виміряна за допомогою передавача нагрудного ремінця (додатково). Значення вимірюється в ударах за хвилину (\*).
- **(SCAN)**: автоматична послідовність інформації, що відображається на центральному дисплеї (час, калорії, підрахунок, загальний підрахунок, відстань); замість цього, натиснувши кнопку **MODE**, ви отримаєте ручне



прокручування даних.

(\*) Нагадуємо, що вимірювання, які відображаються на дисплеї, є лише приблизними довідковими даними і ні в якому разі не можуть розглядатися, як медичні довідкові дані.

#### Кнопка MODE

- Натисніть перед тренуванням, щоб вибрати одну зі змінних, з якою ви хочете запрограмувати тренування, прокручуючи між:

- Тривалість, • Відстань, • Калорії.

- Натисніть під час тренування, щоб вибрати, які дані відображати на дисплеї, або натискайте, доки не з'явиться аббревіатура SCAN, яка активує автоматичне відображення даних.

- Утримуйте протягом 3 секунд, щоб скинути всі дані в пам'яті, крім загальної кількості гребків.

#### Кнопка SET

Після вибору режиму тренування за допомогою кнопки **MODE** натисніть **SET**, щоб налаштувати дані, які ви збираєтеся запрограмувати для тренування: тривалість, відстань, калорії. При натисканні **SET** дані збільшуються на одну одиницю; якщо утримувати кнопку натиснутою, дані швидко збільшуються.

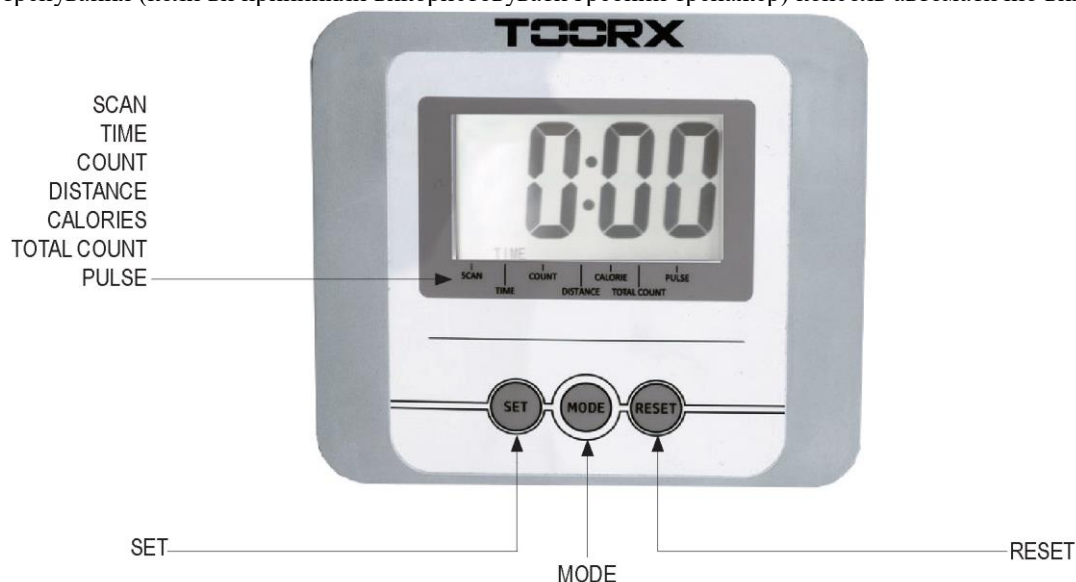
#### Кнопка RESET

Після вибору однієї зі змінних тренування, наявних у пам'яті: час, відстань, калорії, перш ніж робити нове налаштування за допомогою кнопки **SET**, натисніть кнопку **RESET**, щоб скинути його.

Натисніть і утримуйте протягом 3 секунд, щоб скинути всі дані в пам'яті, крім загальної кількості гребків.

#### АВТОМАТИЧНЕ УВІМКНЕННЯ/ВИМКНЕННЯ

Щоб увімкнути консоль, натисніть кнопку або почніть гребти. Через кілька хвилин після закінчення тренування (коли ви припинили використовувати гребний тренажер) консоль автоматично вимкнеться.



## 4.0 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ



### НЕБЕЗПЕКА

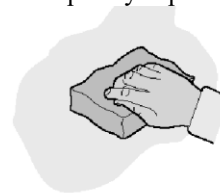
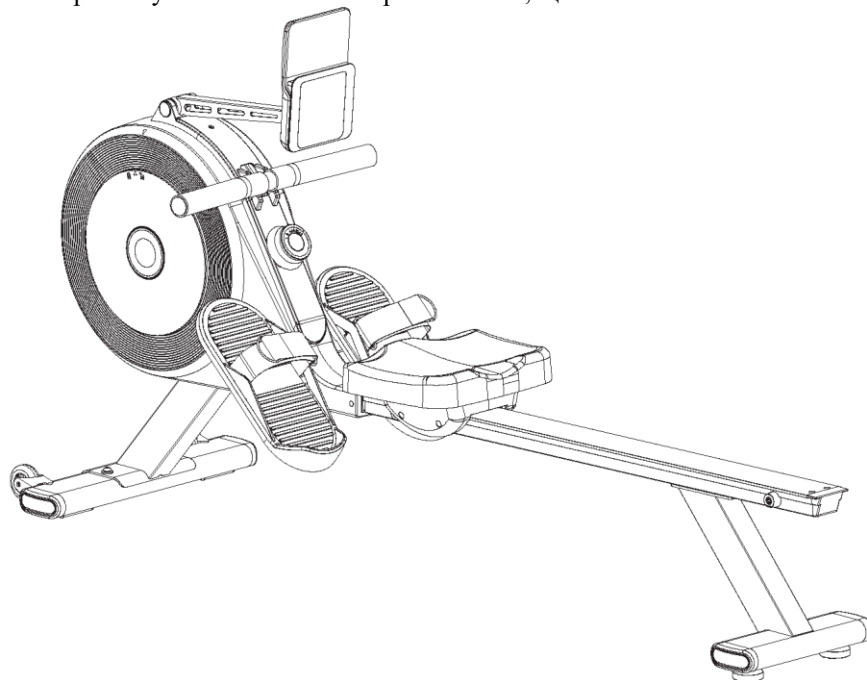
- Завжди тримайте інструмент чистим і вільним від пилу.
- Не використовуйте для очищення легкозаймисті або шкідливі речовини. Не використовуйте розчинники для очищення пластикових деталей, а лише засоби на водній основі та м'які тканини.
- Такі розчинники, як нафта, ацетон, бензин, чотирихлористий вуглець, аміак і хлорні речовини, що містять масло, можуть пошкодити та роз'їсти пластикові деталі.
- Краплі поту, що залишилися на обладнанні після тренування, можуть призвести до корозії металевих частин або пошкодження електричних частин. Під час тренування рекомендуємо використовувати рушники або махрові тканини. По закінченні вправи ретельно очистіть доріжку, візок і всі частини, які контактували з потом.

### ОЧИЩЕННЯ ІНСТРУМЕНТУ

- Для чищення корпусу інструменту використовуйте вологу, а не мокру тканину.
- Обережно очистіть підшипники та ковзну доріжку.



- Під час чищення інструменту будьте обережні, щоб не терти надто сильно панель керування.
- Використовуйте силіконовий спрей-мастило, щоб змастити металеві частини та напрямну каретки.



## 5.0 ВИВЕДЕННЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ - УТИЛІЗАЦІЯ



Символ контейнера для сміття з хрестиком угорі вказує на те, що ця продукція підпадає під дію Європейської директиви RoHS щодо утилізації електричних та електронних відходів (WEEE).



Маркування CE вказує на те, що продукт повністю відповідає вимогам директиви RoHS 2011/65/EU, і жоден з електричних і електронних компонентів, які входять до складу продукту, не перевищує рівнів, вищих за передбачені для певних речовин, які вважаються небезпечними для здоров'я людини.

Цей виріб НЕ можна утилізувати як побутове сміття, його слід утилізувати окремо (у країнах Європейського Союзу), доставивши його до відповідних центрів збору, відповідальних за утилізацію та переробку таких продуктів. Garlando S.p.A. заохочує шанобливе ставлення до природи та здоров'я людини навіть за межами Європейського Союзу та сподівається, що місцеві правила утилізації та переробки будуть дотримані, використовуючи, коли це можливо, окремий збір електричного та електронного обладнання, а також численних компонентів (таких як залізо, мідь, пластик тощо), які можна відновити та повторно використати.

## 6.0 КАТАЛОГ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН - ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПЧАСТИН

Щоб замовити запасні частини, зверніться до зображення в розібраному вигляді на наступній сторінці.

У замовленні запасних частин обов'язково вказується наступна інформація:

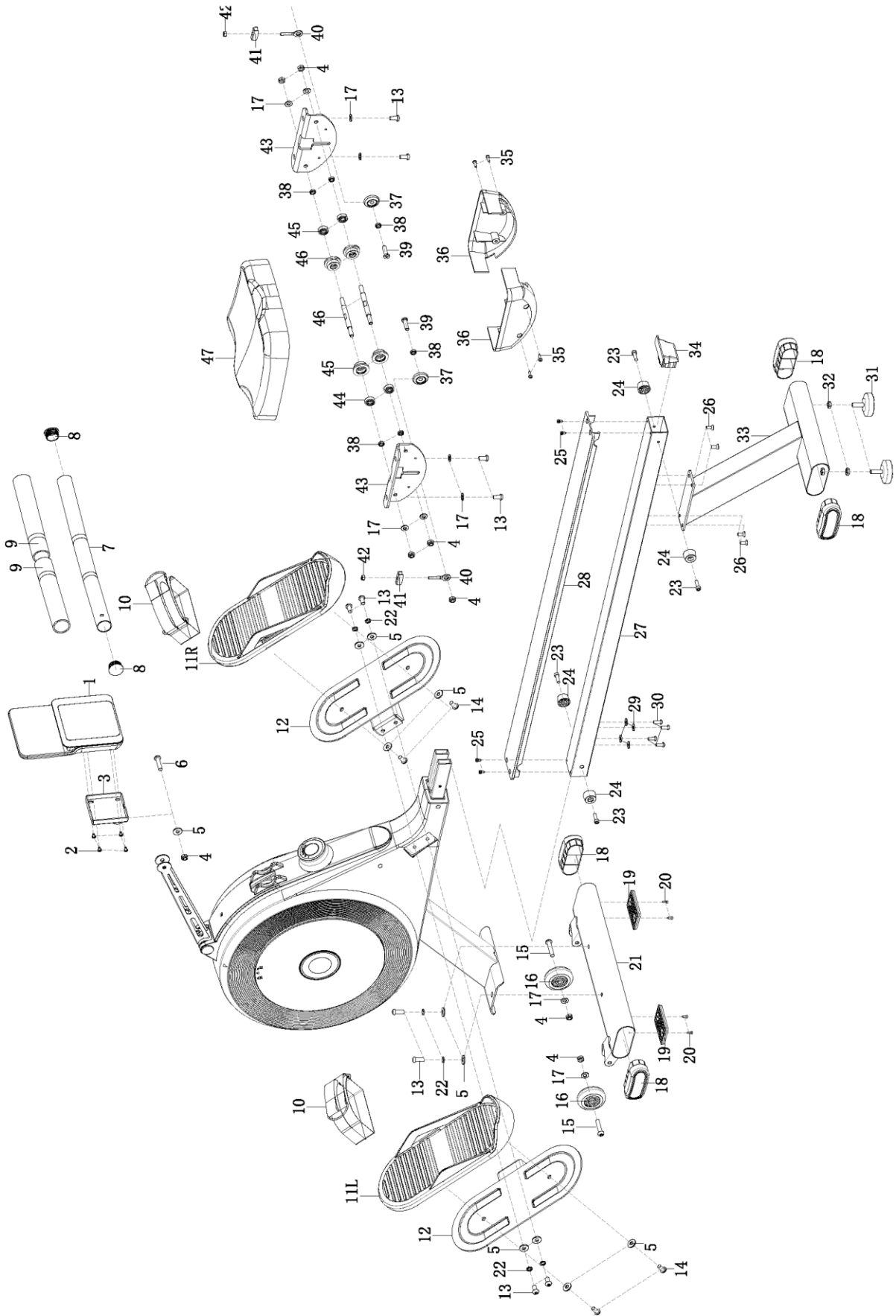
1. Марка та модель продукту - дивіться табличку продукту
2. Назва запчастини, що підлягає заміні - дивіться перелік запасних частин
3. Посилальний номер деталі - дивіться розгорнуте зображення
4. Необхідна кількість
5. Інформація про доставку та транспортування - дивіться бланк замовлення запасних частин, який додається до посібника

Для більшої ясності розмістіть замовлення, використовуючи копію аркуша замовлення запасних частин, який зображено на картці, що додається до цього посібника, разом із гарантійним талоном.

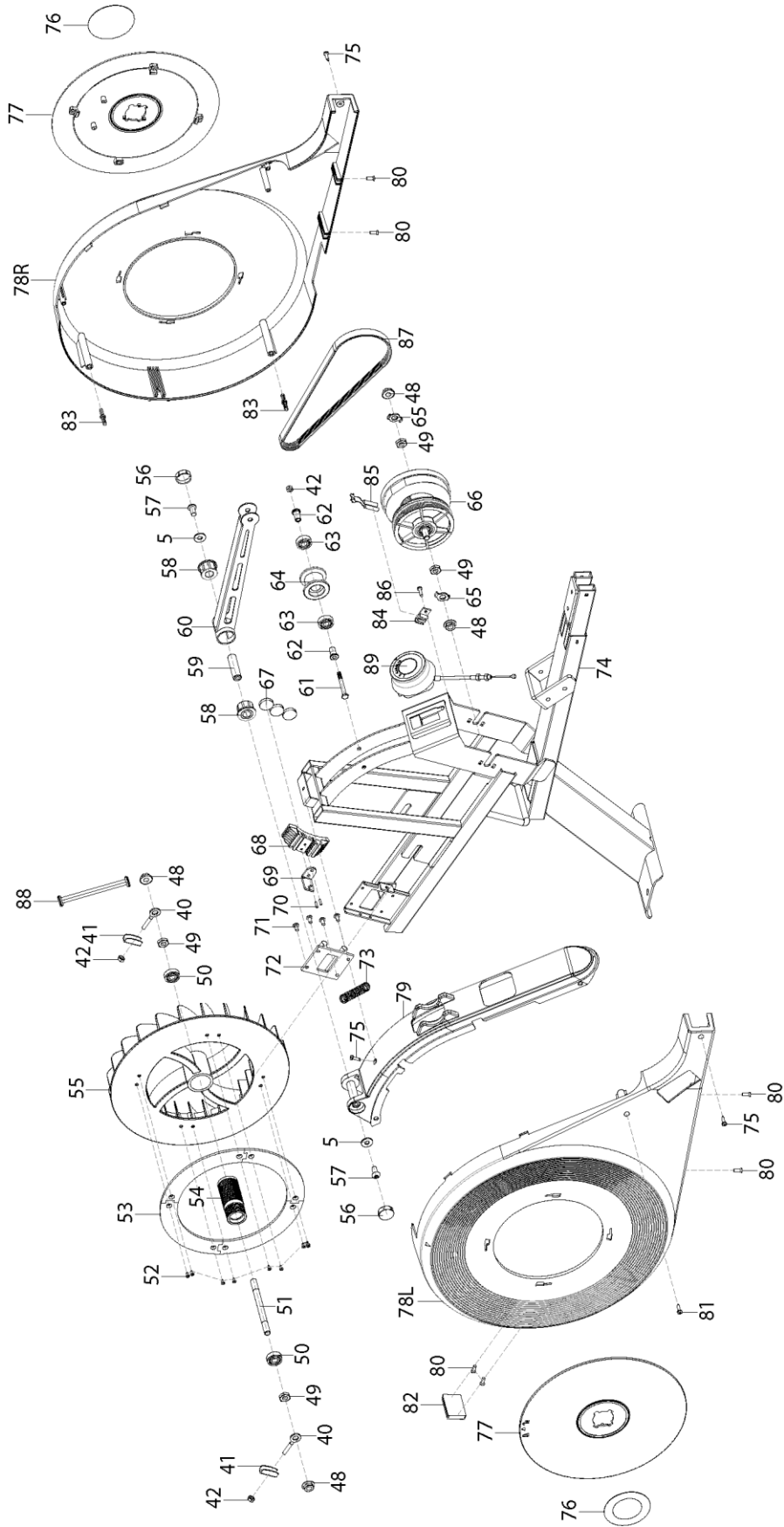
Запит на запасні частини необхідно зробити за допомогою письмового запиту, факсом або електронною поштою за вказаними нижче контактними даними: **факс: 0143/318594**  
електронна пошта: [amministratores@garlando.it](mailto:amministratores@garlando.it)

*У цьому каталозі можуть бути деякі невеликі відмінності від продукту, яким ви володієте; будь-які оновлення, які при цьому застосовує виробник, можуть бути відсутні.*

6.1 РОЗГОРНУТИЙ ВИГЛЯД ДЕТАЛЕЙ – СХЕМА 1



2 РОЗГОРНУТИЙ ВИГЛЯД ДЕТАЛЕЙ – СХЕМА 2



## 6.3 СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

| №     | ОПИС                                       | КІЛЬКІСТЬ |
|-------|--|-----------|
| 1     | Консоль                                    | 1         |
| 2     | Гвинт М4х25                                | 4         |
| 3     | Кріпильна пластина консолі                 | 1         |
| 4     | Гайка М8хН7,5                              | 9         |
| 5     | Шайба плоска 8х20х2                        | 13        |
| 6     | Гвинт М8х35                                | 1         |
| 7     | Буксирна тяга                              | 1         |
| 8     | Ковпачок буксирної тяги                    | 2         |
| 9     | Покриття буксирної тяги                    | 2         |
| 10    | Ремінець для ніг                           | 2         |
| 11L/R | Опорна підніжка ліва/права                 | 1/1       |
| 12    | Кріпильна пластина підніжки                | 2         |
| 13    | Гвинт М8х20                                | 10        |
| 14    | Гвинт М8х12                                | 4         |
| 15    | Гвинт М8х42                                | 2         |
| 16    | Колесо пересування                         | 2         |
| 17    | Кільцева прокладка 8х16х1,5                | 10        |
| 18    | Овальна заглушка опорного бруса            | 4         |
| 19    | Протиковзка пластина для передньої опори   | 2         |
| 20    | Самонарізний гвинт ST4х19                  | 4         |
| 21    | Передня опорна планка                      | 1         |
| 22    | Розрізна шайба 8                           | 6         |
| 23    | Гвинт М6х20                                | 4         |
| 24    | Гумовий обмежувач ходу                     | 4         |
| 25    | Гвинт М5х10                                | 4         |
| 26    | Гвинт М6х15хS4                             | 4         |
| 27    | Ковзна доріжка                             | 1         |
| 28    | Алюмінієва пластина                        | 1         |
| 29    | Кільцева прокладка 6х16х1,5                | 4         |
| 30    | Гвинт М6х15хS5                             | 4         |
| 31    | Ніжка для вирівнювання                     | 2         |
| 32    | Гайка М8хН5,5                              | 2         |
| 33    | Задня опорна планка                        | 1         |
| 34    | Задня кришка зі зсувною направляючою       | 1         |
| 35    | Гвинт М5х12                                | 4         |
| 36    | Захисний ковпачок візка                    | 2         |
| 37    | Візок із висувним колесом 35х8             | 2         |
| 38    | Розпірка 12,5 х8,2х4,5                     | 6         |
| 39    | Гвинт М8х28                                | 2         |
| 40    | Болт натягувача ремня                      | 4         |
| 41    | U-подібна скоба для болта натягувача ремня | 4         |
| 42    | Гайка М6хН6                                | 5         |
| 43    | Бокова пластина візка                      | 2         |
| 44    | Підшипник 608ZZ                            | 4         |
| 45    | Візок з ходовим колесом 36х14              | 4         |
| 46    | Вал з'єднання коліс візка                  | 2         |
| 47    | Сідло                                      | 1         |
| 48    | Гайка М10х1хН8хS15                         | 4         |
| 49    | Гайка М10х1хН5хS17                         | 4         |
| 50    | Підшипник 6000-2RS                         | 2         |
| 51    | Вал маховика 10х130                        | 1         |
| 52    | Самонарізний гвинт ST4,2х13                | 8         |
| 53    | Алюмінієве кільце для вентилятора          | 4         |
| 54    | Втулка вентилятора                         | 1         |

RWX 200

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 55    | Повітряний вентилятор з маховиком                | 1   |
| 56    | Круглий ковпачок                                 | 2   |
| 57    | Гвинт M8x16xS5                                   | 2   |
| 58    | Втулка   | 2   |
| 59    | Вал для опорного кронштейна консолі              | 1   |
| 60    | Опорний кронштейн консолі                        | 1   |
| 61    | Гвинт M6x55x15xS10                               | 1   |
| 62    | Розпірка   | 2   |
| 63    | Підшипник 6000ZZ                                 | 2   |
| 64    | Шків для тягового тросу                          | 1   |
| 65    | Кільце з фіксаторами                             | 2   |
| 66    | Магнітний маховик                                | 1   |
| 67    | Круглий постійний магніт 24x5                    | 3   |
| 68    | Формована магнітна пластина                      | 1   |
| 69    | Г-подібний кронштейн                             | 1   |
| 70    | Самонарізний гвинт ST4,2x16x8                    | 2   |
| 71    | Гвинт M5x10                                      | 4   |
| 72    | Пластина-тримач магніту                          | 1   |
| 73    | Пружина  | 1   |
| 74    | Основний корпус                                  | 1   |
| 75    | Самонарізний гвинт ST4,2x16x10                   | 3   |
| 76    | Клейка пластина                                  | 2   |
| 77    | Кругла пластина                                  | 2   |
| 78L/R | Ліва/права бокова кришка                         | 1/1 |
| 79    | Поліпшене покриття                               | 1   |
| 80    | Самонарізний гвинт ST4,8x19x8                    | 6   |
| 81    | Самонарізний гвинт ST4,2x19x8                    | 1   |
| 82    | Протиковзка пластина для вертикального положення | 1   |
| 83    | З'єднувальна заглушка                            | 2   |
| 84    | Корпус датчика                                   | 1   |
| 85    | Датчик лічильника гребків                        | 1   |
| 86    | Самонарізний гвинт ST4,2x8x8                     | 1   |
| 87    | Ремінь   | 1   |
| 88    | Кабель підключення датчика                       | 1   |
| 89    | Ручка регулювання інтенсивності                  | 1   |
| A     | Шестигранний ключ S4                             | 1   |
| B     | Шестигранний ключ S5                             | 1   |
| C     | Розвідний ключ S13/14/15 + хрестова викрутка     | 1   |



GARLANDO SPA  
 Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1  
 I5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy  
[www.toorx.it](http://www.toorx.it) - [info@toorx.it](mailto:info@toorx.it)