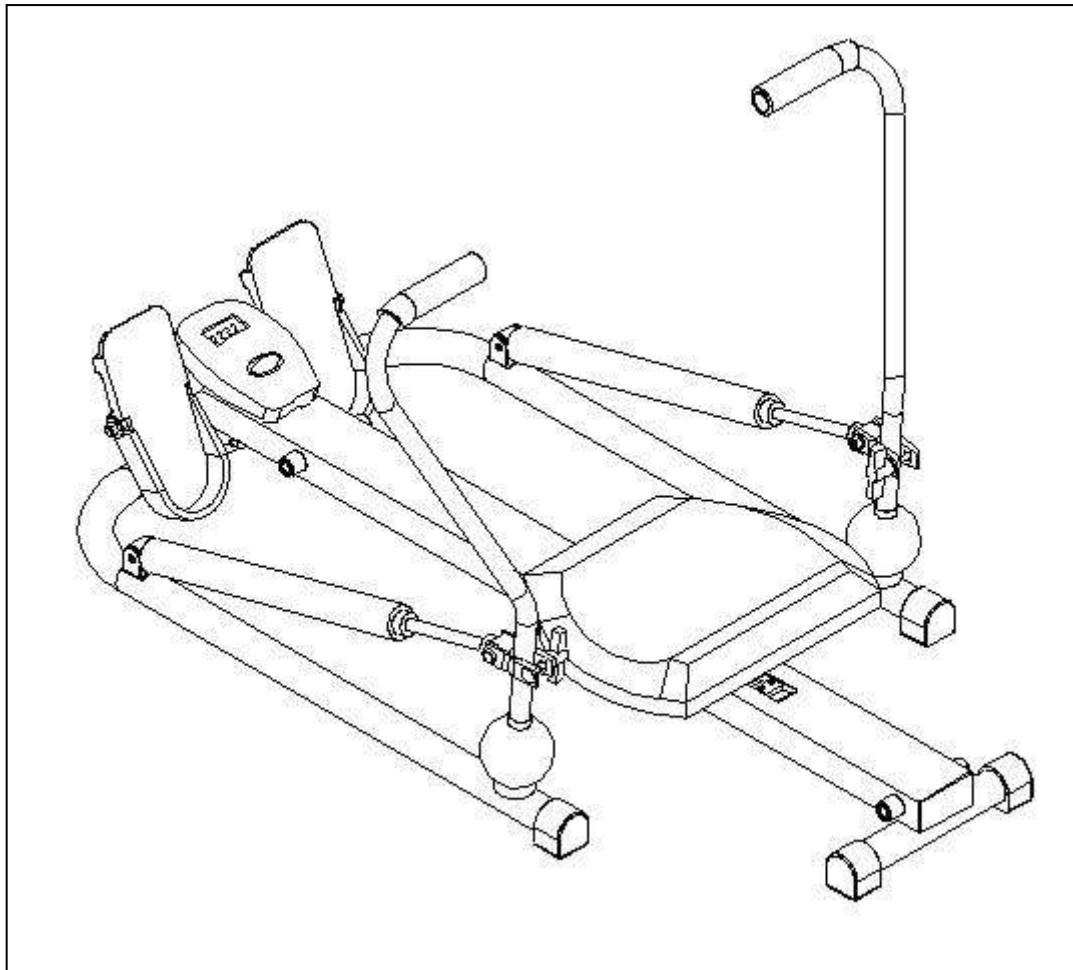




ГРЕБЛЯ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



СПИСОК ЧАСТЕЙ

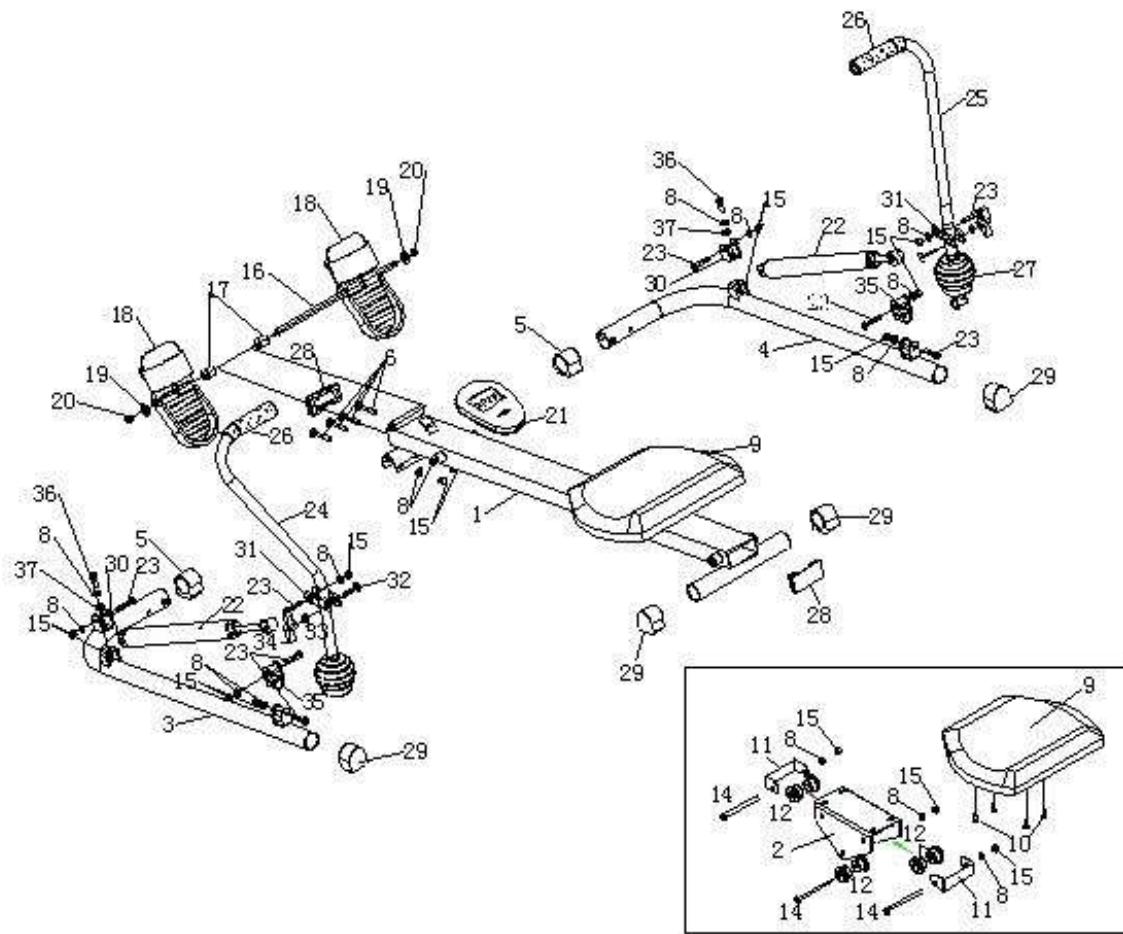
№.	НАЗВАНИЕ	Кол-во
1	SEAT RAIL	1
2	SEAT SUPPORT	1
3	LEFT HAND SIDE FRAME	1
4	RIGHT HAND SIDE FRAME	1
5	RUBBER FEET	2
6	BOLTS (M8*55)	4
7	CAPNUTS (M8)	4
8	WASHERS (M8)	15
9	SEAT	1
10	BOLT FOR SEAT	4
11	METAL PROTECTOR	2
12	ROLLER WITH BEARING	4
13	ROLLER WITH METAL BUSHING	2
14	LONG BOLT (M8*110)	3
15	NYLON NUT (M8)	9
16	FOOT REST SHAFT	1
17	SPACER SLEEVE	2
18	FOOT RESTS	2
19	LARGE WASHERS	2
20	NYLON NUTS	2
21	COMPUTER	1
22	HYDRAULIC CYLINDERS	2
23	BOLT (M8*40)	8
24	LEFT ROWING HANDLE BAR	1
25	RIGHT ROWING HANDLE BAR	1
26	FOAM GRIP FOR HANDLE BAR	2

ITEM NO.	DESCRIPTION	QTY
27	BELLOW (FITTED TO ROWING HANDLE BARS)	2
28	SEAT RAIL END CAPS	2
29	END CAPS	4
30	U BRACKET	2
31	ADJUSTABLE KNOB	2
32	BOLT	2
33	WASHERS	2
34	KNOB	2
35	CONNECTOR	2
36	SCREW	2
37	NYLON WASHERS	3

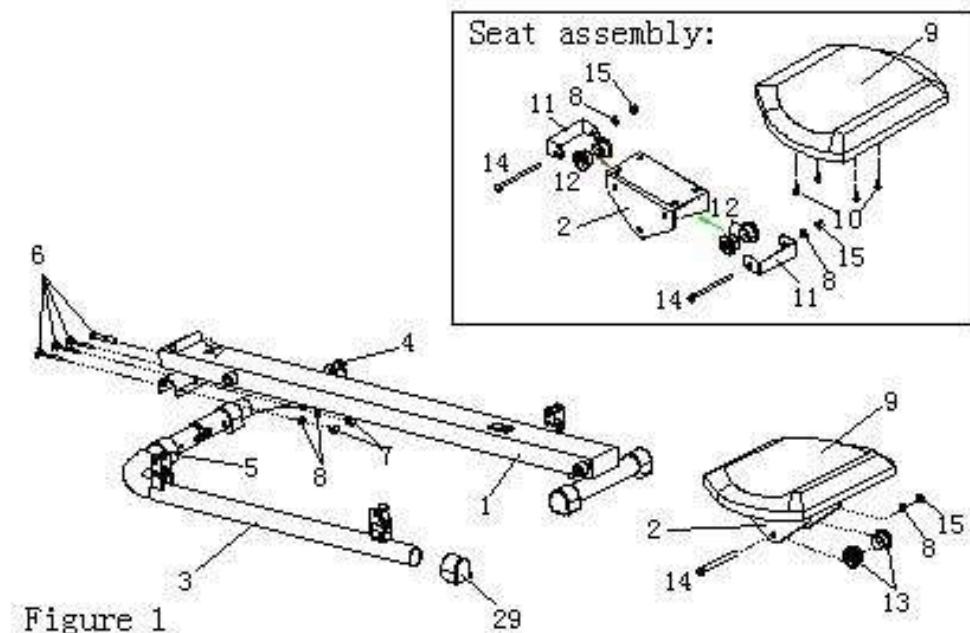


TRENAGER.COM.UA
Купи себе спортивный тренажер!

ОБЩАЯ СХЕМА



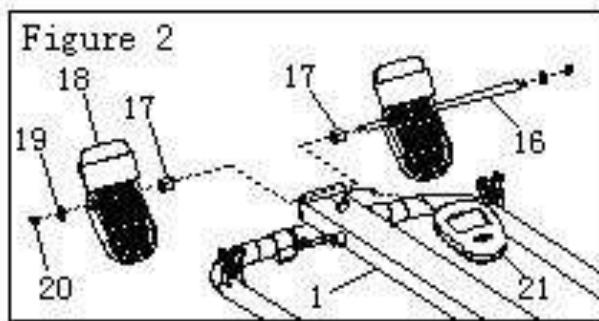
ШАГ 1: Сборка основной рамы



1. Наденьте резиновые ножки (5) на боковые рамы (3 и 4). Положите боковые рамы (3 и 4) на пол. Закрепите боковые рамы (3 и 4) на основной раме (1), с помощью 4 шт болтов (6), 4 шт шайб (8), 4 шт гаек (7). Вставьте заглушки (29) в концы боковых рам (3 и 4).
2. Закрепите сиденье (9) на подставку для сиденья (2) при помощи 4 шт винтов (10).
3. Установите металлические протекторы (11), ролики (12) на подставку для сиденья (2), вставьте болты (14) в отверстия в подставке (2) и затяните их при помощи гаек (15).
4. Установите подставку для сиденья (2) на основную раму (1). Закрепите его с помощью длинных болтов (14), шайб (8), двух роликов (13), затяните шайбой (8) и гайкой (15).

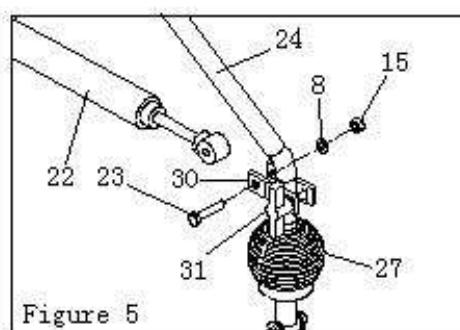
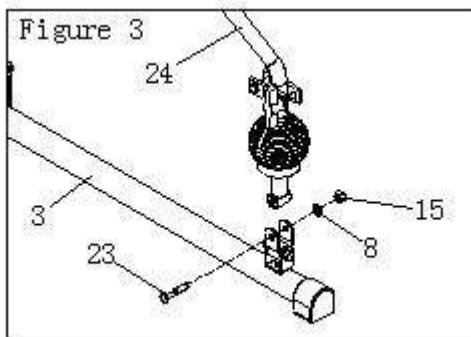
ШАГ 2: Сборка подножек и панели компьютера

5. Вставьте стержень для подножек (16) в отверстия самих подножек (18) и втулок (17) и потом через отверстие в основной раме (1). Используйте большие шайбы (19) и гайки (20) чтобы скрепить их.
7. Соедините провод и компьютер (21) на кронштейне основной рамы (1). Расположите компьютер на кронштейне основной рамы (1) и опустите вниз чтобы закрепить его в необходимом положении.



ШАГ 3: Сборка ручек

8. Возьмите левую ручку (24), помеченную "L". Сперва прикрепите один из маховиков (27) и кронштейн напряжения (30). Прикрепите ручку к U-образному крепежу на левой стороне рамы (3) убедившись, что схвачена во всех точках.

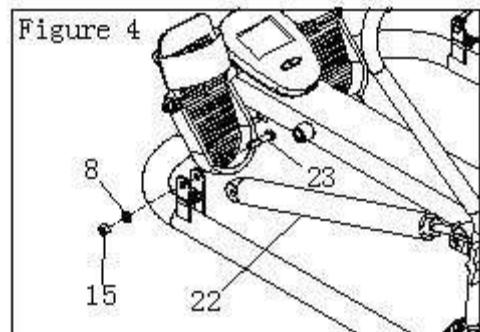


Повторите тоже самое и с правой ручкой:

Закрепите рукояти (25) к U-образному крепежу на левой стороне рамы (4), используя болт (23), шайбу (8) и гайку (15).

ШАГ 4 и 5: Сборка гидравлических цилиндров

9. Закрепите статические концы гидравлических цилиндров к U-образным крепежам на левой и правой стороне рам (3 и 4) используя болты (23), шайбы (8) и гайки (15).
10. Позиция гидравлических цилиндров (22) на каждой из ручек (24 и 25) может быть скорректирована натяжением или расслаблением регулируемой ручки (31). Позиция управляет напряжением цилиндров. Чем выше кронштейн (30) тем выше напряжен



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ!

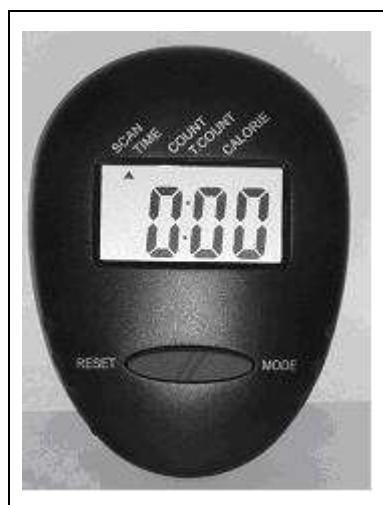
1. Одевайте только подходящую одежду.
2. Используйте тренажер только на ровной и плоской поверхности.
3. Обувь должна быть нескользящей.
4. Берегите тренажер от детей.
5. Не подпускайте детей к тренажеру во время тренировки.
6. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок на таком тренажере.
7. Прекратите тренировки если во время них Вы испытываете боль в груди, животе, головокружение или рвоту.
8. Не выполняйте тренировки за 45 минут до и час после тренировки.
9. В очень редких случаях не исключено, что гидравлические цилиндры могут протечь, поэтому было бы целесообразно поставить старый коврик или полотенце под оборудование, чтобы предотвратить любые повреждения напольных покрытий.
10. Регулярно проверяйте чтобы все болты и крепления были затянуты.
11. Периодически проверяйте все движущиеся части на явные признаки износа или повреждения. Не используйте изношенные или поврежденные.

Программа тренировки:

Вы можете разработать программу подходящую для Вас и Вашего физического состояния. Каждая тренировка должна состоять (1) разминки (2) самой тренировки (3) и отдыха. Типичная программа должна состоять из разминки с увеличением нагрузки и самой тренировки для комфортного ее продолжения.

Для эффективности программа упражнений должна проводится на постоянной основе - не менее трех раз в неделю, а лучше пять раз в неделю.

ПРИМИЧАНИЕ: Не забывайте начинать медленно и легко для постепенного достижения необходимого результата.



КНОПКИ:

1. **MODE (Режим):** Нажмите для выбора любой из функций.
Удержите на 2 секунды для сброса всех значений.
2. **RESET (Сброс):** Нажмите для сброса выбранного значения.
Удержите на 2 секунды для сброса всех функций и значений.

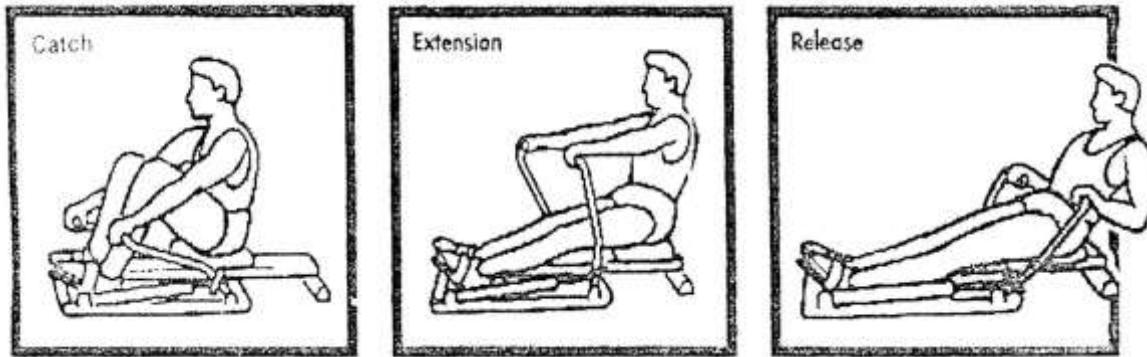
ФУНКЦИИ:

1. **SCAN (Сканирование):** Автоматически показывает значения функций на дисплее.
2. **TIME (Время):** Автоматически подсчитывает время тренировки.
Может рассчитывать время в обратном порядке с заданной величины.
3. **COUNT (Счетчик):** Подсчитывает количество сделанных движений.
4. **T. COUNT (Общий счетчик):** Подсчитывает общее количество движений на тренажере.
5. **CALORIES (Калории):** Подсчитывает количество сожжённых калорий
Можно установить контрольное количество сжигаемых калорий.

ПОМЕТКА:

1. Компьютер автоматически отключится без выполнения упражнений через 4 минуты.
2. Компьютер заново включится при нажатии любой кнопки или начале упражнений.
3. Если дисплей не отображает информацию – поменяйте батарейки.

ДВИЖЕНИЯ :



Правильное выполнение это повторение череды упражнений в позициях: catch (начальная), extension (текущая), и release (завершение). Выдыхать – в начальной позиции, вдох – в позиции завершения.

Опирайтесь ногами, когда тяните ручки на себя. Проскользните вперед и повторите. Сохраняйте спину ровной, сгибая ноги, а не живот и поясницу.