



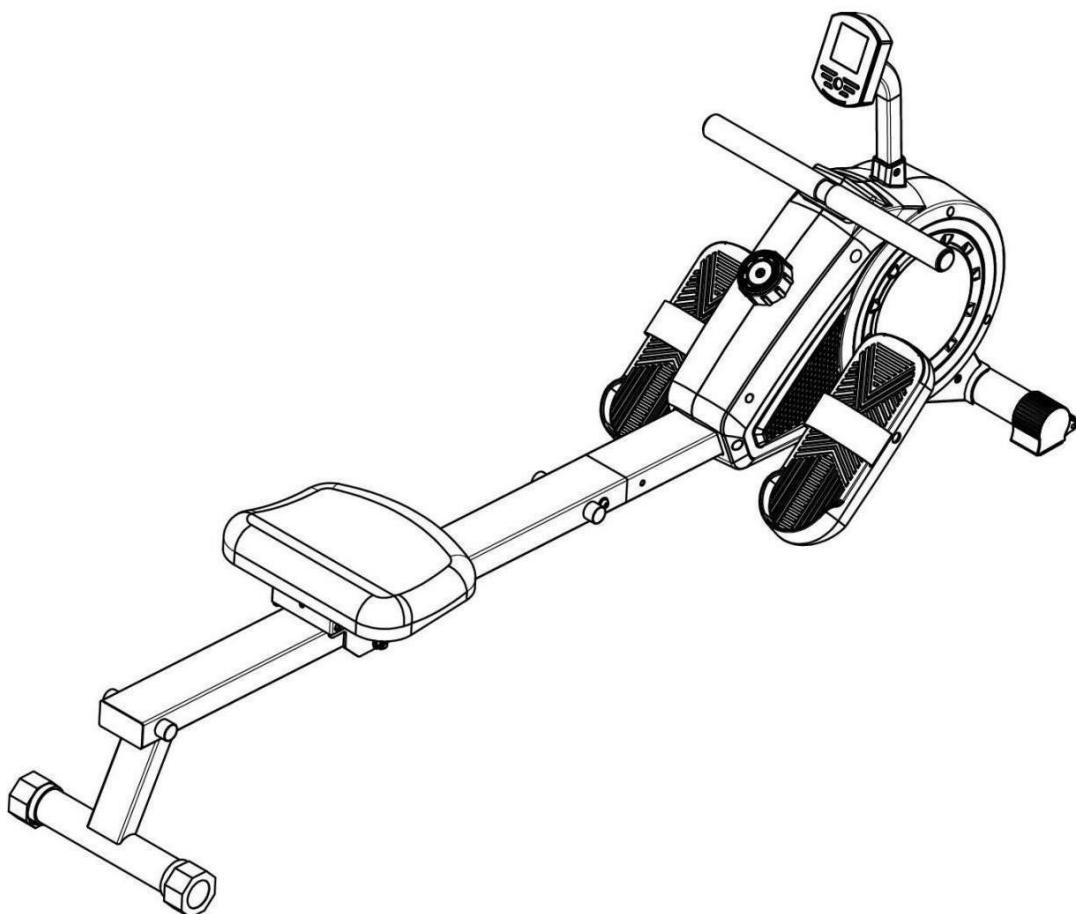
FITNESS COMPANY

Руководство пользователя

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул: CRW4106B

Модель: ECHANFIT



Внимание



Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.
Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.
Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие
потребительские свойства изделия, без специального уведомления.
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Содержание

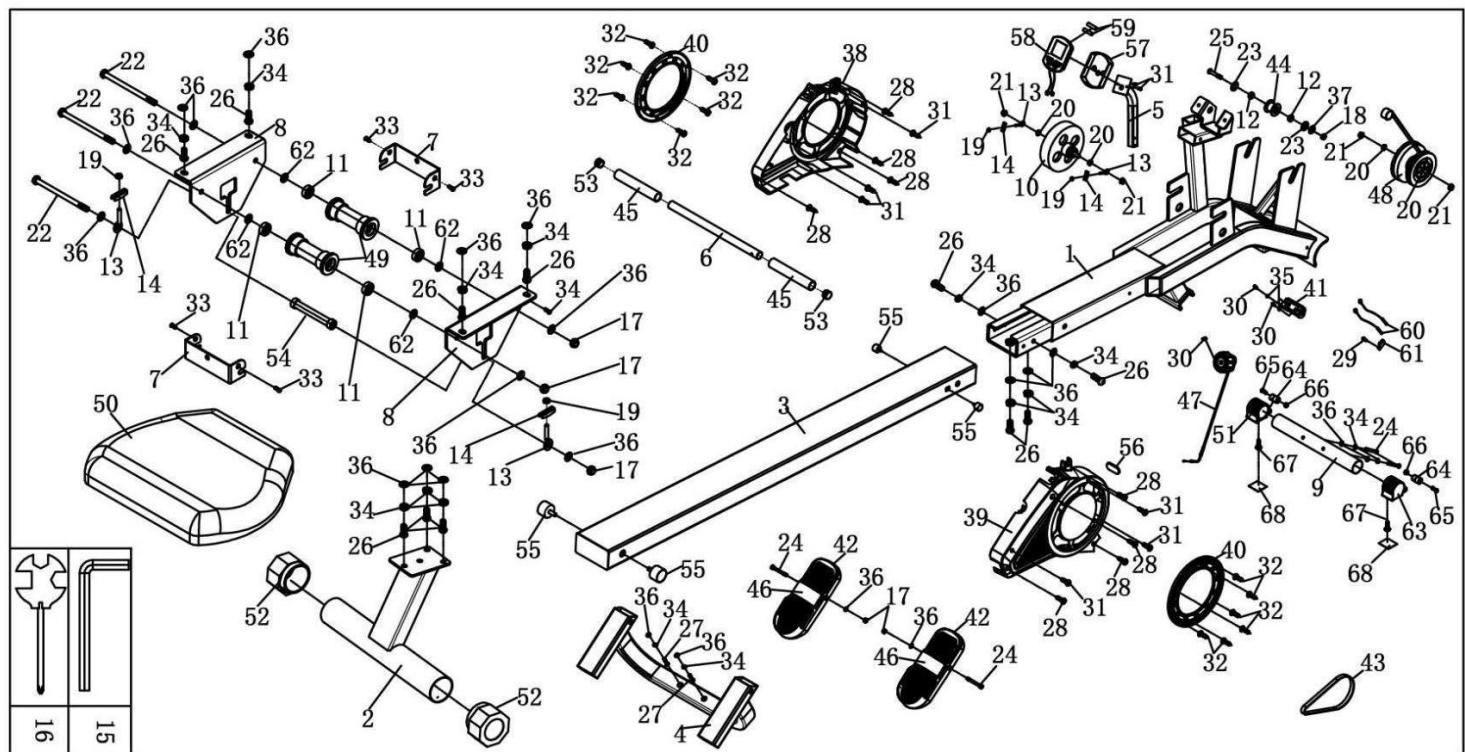
Информация по технике безопасности	3
Схема в разобранном виде	4
Список деталей	5
Список запасных частей и комплект оборудования	6
Инструкции по сборке	7
Регулировка педали и перемещение тренажера	11
Регулировка сопротивления и баланса рамы	12
Описание области применения, хранение и обслуживание	13

ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимание: Для обеспечения вашей безопасности и сохранения здоровья, пожалуйста, используйте этот гребной тренажер правильно. Перед сборкой и использованием гребного тренажера необходимо прочитать все руководство. Безопасное и эффективное использование возможно только при условии правильной сборки, обслуживания и использования гребного тренажера. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи гребного тренажера были ознакомлены со всеми предупреждениями и мерами предосторожности.

1. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы определить, соответствует ли ваше здоровье и физическое состояние для совместного использования данного изделия. Потому что плохое состояние организма может принести скрытые неприятности вашему здоровью и безопасности или помешать вам правильно использовать этот гребной тренажер.
2. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений или кровяное давление, консультация вашего врача крайне важна.
3. Всегда обращайте внимание на побочные реакции организма. Неправильное и чрезмерное использование может нанести вред вашему организму. Если вы заметили один из следующих симптомов, немедленно прекратите тренировку: Боль в груди и сдавленность в груди, ненормальное сердцебиение, одышка, головокружение, головокружение или тошнота. Если любой из этих симптомов проявляется во время тренировки, обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать занятия.
4. Не подпускайте детей и домашних животных к гребному тренажеру. Этот гребной тренажер подходит только для взрослых!
5. Пожалуйста, ставьте гребной тренажер на твердую, ровную горизонтальную поверхность с мягкими материалами, чтобы защитить пол и ковры. Вокруг гребного тренажера должно быть свободное пространство не менее 0,6 м.
6. Используйте гребной тренажер правильно, в соответствии с инструкцией на нем.
7. Перед использованием гребного тренажера убедитесь, что все винты и гайки зафиксированы. Если при сборке или проверке устройства обнаружены дефекты деталей, а также если вы слышите ненормальный звук, немедленно прекратите его использование. Не продолжайте использовать гребной тренажер до тех пор, пока проблема не будет устранена.
8. Пожалуйста, надевайте подходящую одежду во время тренировок. Во время тренировок старайтесь не надевать свободную одежду - она может болтаться или сковывать движения.
9. Этот гребной тренажер предназначен только для использования в помещении, максимальный вес пользователя 120 кг.
10. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы не повредить спину при перемещении или подъеме этого гребного тренажера.
11. Этот гребной тренажер не подходит для медицинской реабилитации.
12. Пожалуйста, храните руководство по эксплуатации и инструкции по сборке для экстренного использования.

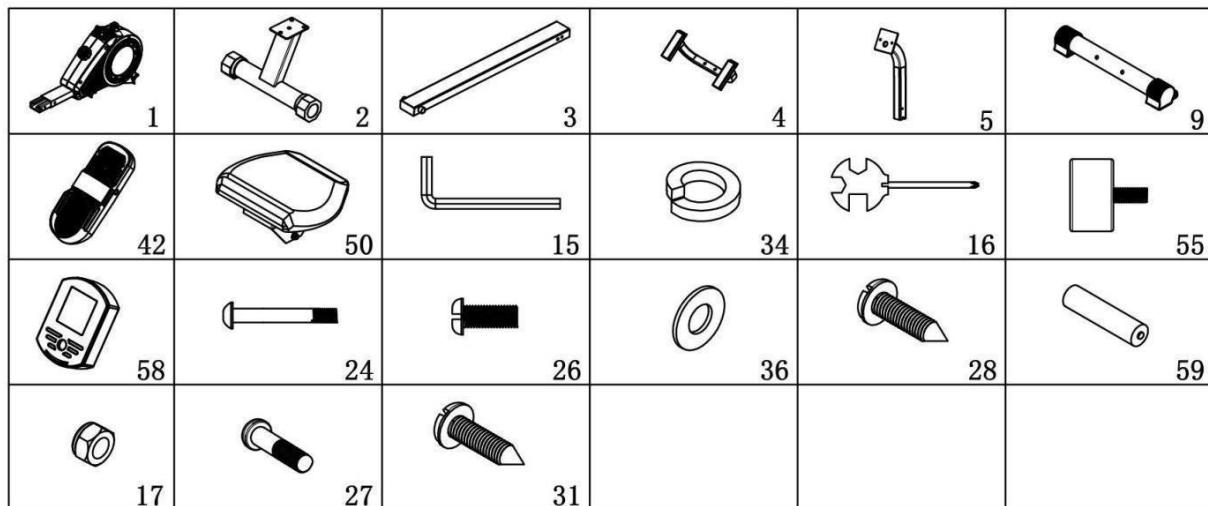
СХЕМА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	35	Плоская шайба 5	2
2	Рама задней трубки для ног	1	36	Плоская шайба 8	23
3	Рама трубки скольжения	1	37	Плоская шайба 10	1
4	Блок трубки ножной педали	1	38	Левая защитная крышка	1
5	Кронштейн монитора	1	39	Правая защитная крышка	1
6	Натяжная трубка	1	40	Декоративная крышка	2
7	Пластина ограничения подушки сиденья	2	41	Крышка для крепления подлокотника	1
8	Пластина крепления подушки сиденья	2	42	Ножная педаль	2
9	Передняя ножная трубка	1	43	Ремень PJ660/260J	1
10	Магнитное колесо	1	44	Ленточный шкив Ф45*35	1
11	Радиальный шарикоподшипник 608-2RS	4	45	Пена L=210 мм	2
12	Радиальный шарикоподшипник 6000-2RS	2	46	Регулировочный ремень педали	2
13	Шток тяги	4	47	Ручка сопротивления (в сборе)	1
14	Пластина ограничения тяги	4	48	Устройство отката	1
15	Торцевой ключ	1	49	Колесо для подушки сиденья	2
16	Гаечный ключ с отверткой	1	50	Подушка сиденья	1
17	Стопорная гайка M8	5	51	Левая передняя крышка	1
18	Стопорная гайка M10	1	52	Эксцентриковая заглушка для ног	2
19	Гайка M8	4	53	Заглушка для круглой трубы	2
20	Гайка M10*1.0	4	54	Ограничительная муфта	1
21	Гайка M10*1.0	4	55	Амортизирующая подушка	4
22	Болт M8*125	3	56	Нескользящий коврик	1
23	Изолирующая нейлоновая прокладка Ф23*Ф10.5*2	2	57	Задняя защитная крышка для монитора	1
24	Болт M8*65	4	58	Верхняя защитная крышка для монитора	1
25	Болт M10*55	1	59	Сухая батарея	2
26	Болт M8*20	11	60	Нижний провод L=500м	2
27	Болт M8*40	2	61	Зажим индукционной шины	1
28	Винт ST4.2*12	8	62	Шаг роликов	4
29	Винт ST4.2*9.5	1	63	Правая передняя защитная крышка	1
30	Болт M5*10	3	64	Подушка сиденья колеса	2
31	Болт ST4.2*13	8	65	Болт M6*50	2
32	Винт ST4.2*9	12	66	Гайка M6	2
33	Болт M6*8	4	67	Винт ST4.2*19	2
34	Пружинная шайба 8	15	68	Противоскользящая накладка А	2

КОМПЛЕКТ ОБОРУДОВАНИЯ



СПИСОК ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

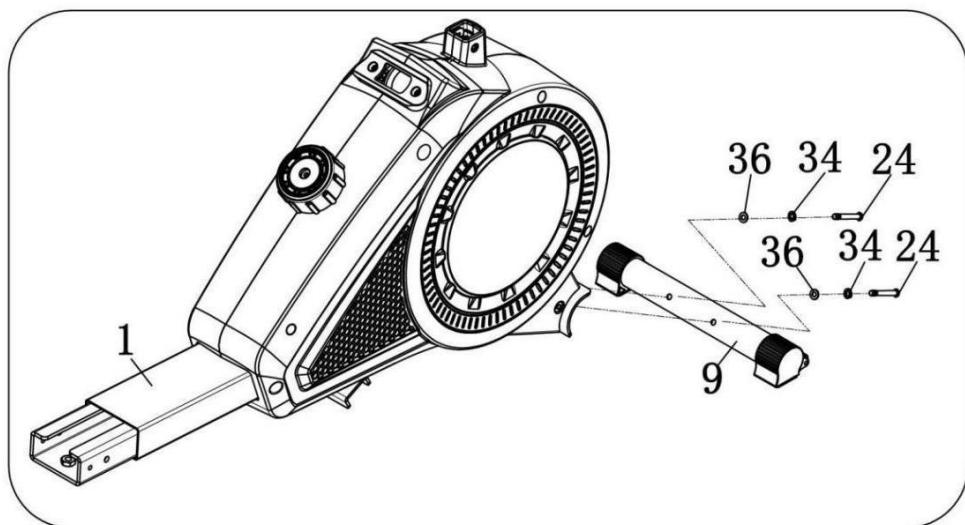
№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1	58	Монитор		1
2	Рама задней трубки для ног		1	24	Болт	M8*65	4
3	Рама трубки скольжения		1	26	Болт	M8*20	7
4	Блок трубки ножной педали		1	36	Плоская шайба	Ф8	13
5	Кронштейн монитора		1	28	Винт	ST4.2*12	2
9	Передняя ножная трубка		1	34	Пружинная шайба	8	11
42	Ножная педаль		2	50	Подушка сиденья		1
15	Шестигранный ключ	S=5	1	55	Амортизирующая подушка	Ф25*18	2
16	Гаечный ключ с отверткой	S13、14、15	1	59	Сухая батарея		2
17	Стопорная гайка	M8	2	27	Болт	M8*40	2
31	Винт	ST4.2*13	2				

Инструмент для установки :

#15 Шестигранный ключ S=5 1PC #16 Гаечный ключ с отверткой S13、14、15 1PC

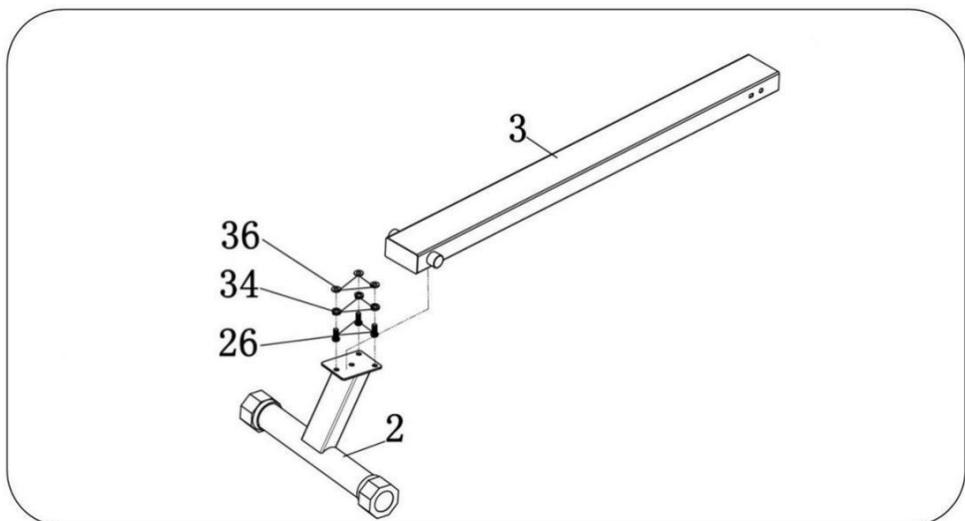
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1 :



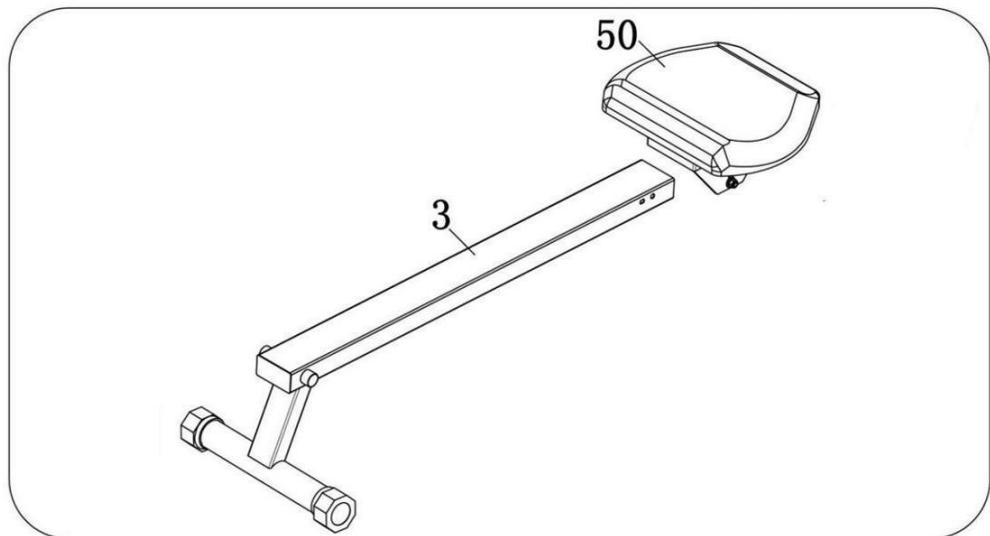
С помощью шестигранного ключа (15) зафиксируйте раму передней трубки для ног (9) на основной раме (1) с помощью болта (24), шайбы (36) и пружинной шайбы (34).

ШАГ 2 :



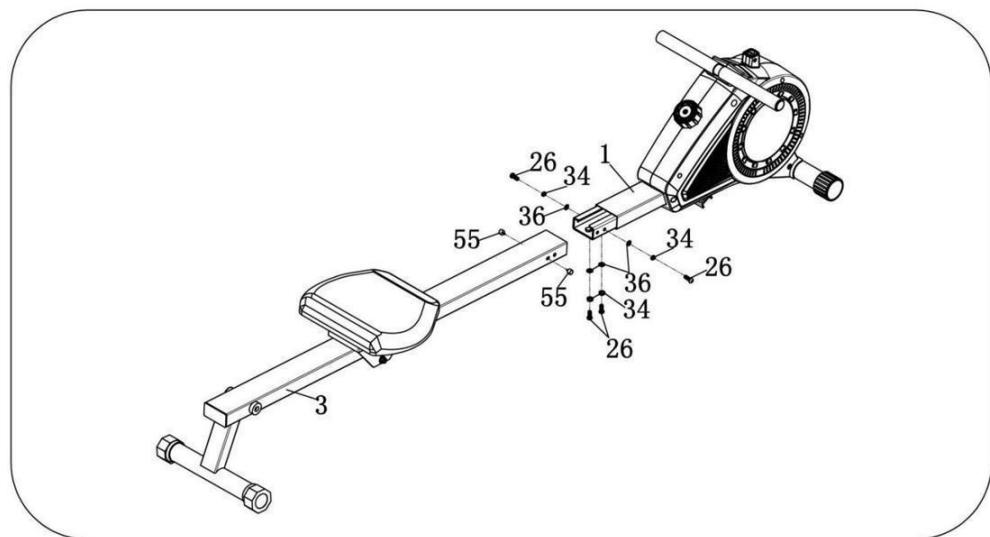
С помощью болта (26), плоской шайбы (36) и пружинной шайбы (34) зафиксируйте раму задней трубки для ног (2) на раме скользящей трубки (3).

ШАГ 3:



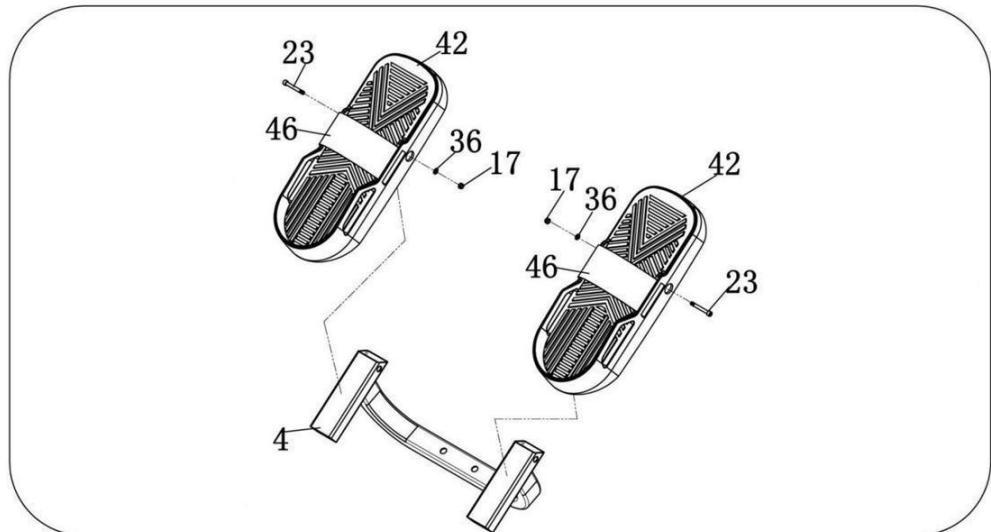
Установите подушку сиденья (50) в раму трубки скольжения (3).

ШАГ 4:



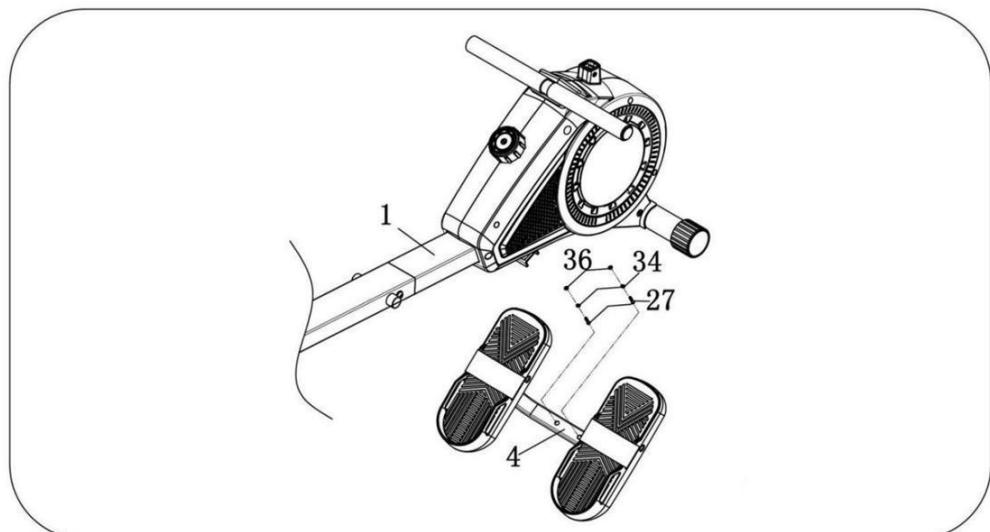
1. С помощью болта (26), пружинных шайб (34) и плоских шайб (36) зафиксируйте раму скользящей трубы (3) на основной раме (1).
 2. Прикрутите подушку (55) к основной раме (1).
- (Внимание: Во время сборки и использования гребной тренажер не может находиться в вертикальном положении).**

ШАГ 5:



С помощью шестигранного ключа (15) и ключа с отверткой (16) зафиксируйте педаль (42) на трубке педали в сборе (4) с помощью болта (23), плоской шайбы (36) и стопорной гайки (17).
(Болты не должны быть затянуты слишком туго. Пожалуйста, проверьте, могут ли педали нормально вращаться после сборки).

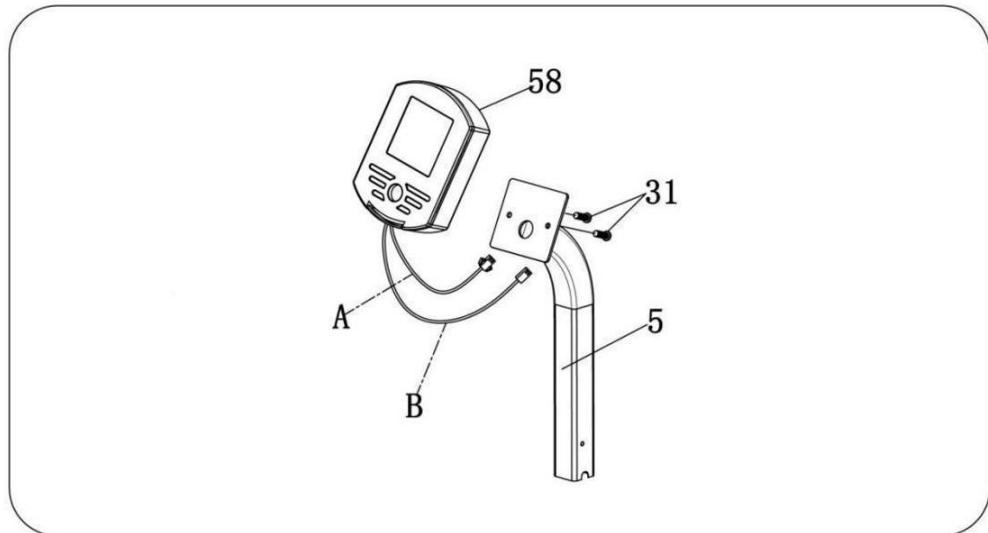
ШАГ 6:



Используйте болт (27), пружинную шайбу (34) и плоскую шайбу (36), чтобы зафиксировать трубку педали в сборе (4) на основной раме (1).

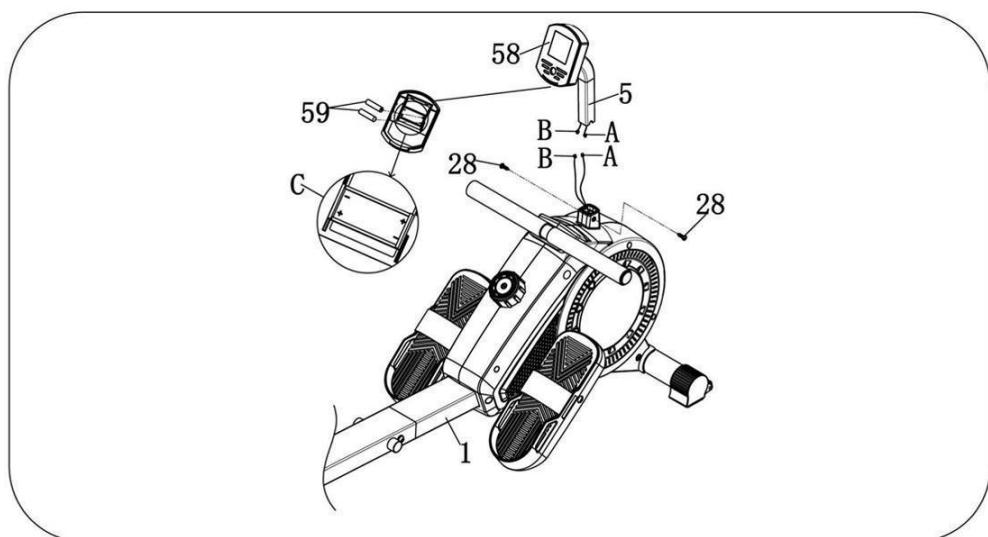
(Внимание: Во время сборки и использования гребной тренажер не может находиться в вертикальном положении. Если вы собираете гребной тренажер в вертикальном положении, пожалуйста, удерживайте его в таком положении до конца сборки).

ШАГ 7:



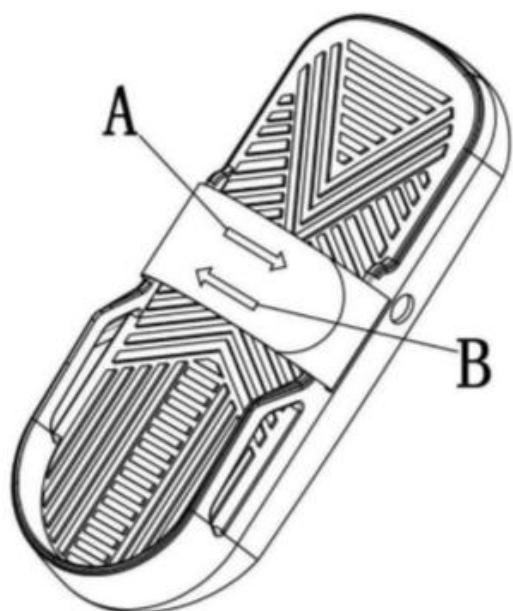
Вставьте кабель датчика А и В в кронштейн монитора (5), а затем зафиксируйте винт (31) в мониторе (58).

ШАГ 8:



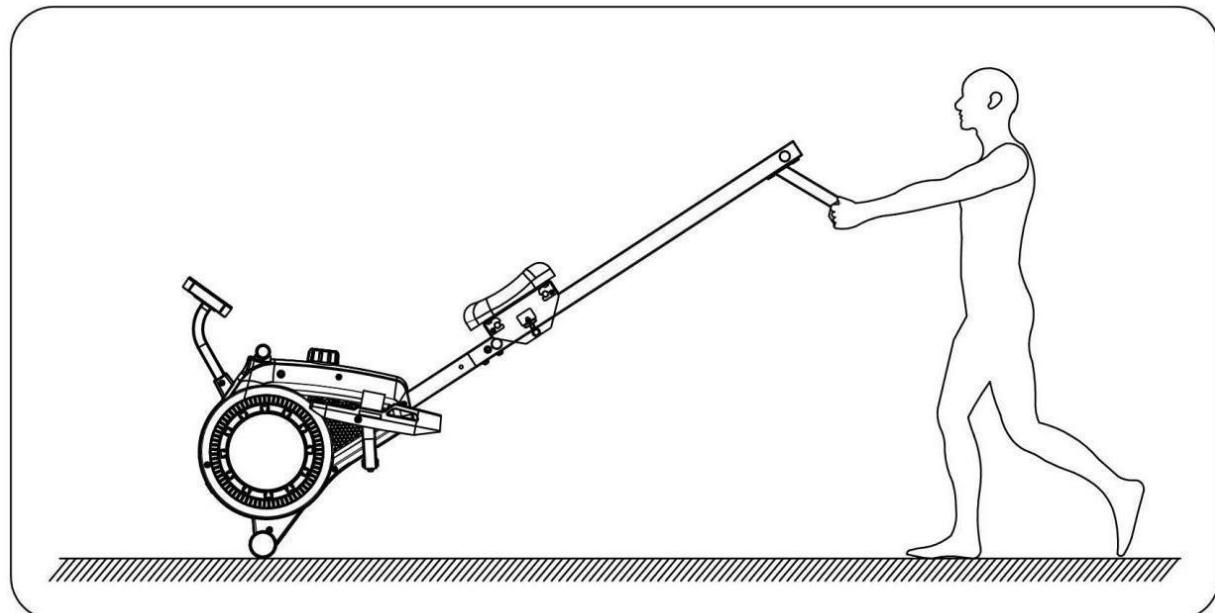
1. Снимите верхнюю защитную крышку для монитора (58), а затем вставьте сухую батарею (59) в верхнюю защитную крышку для монитора (58), как показано на рисунке С;
2. Чтобы соединить кабель датчика А с А и В с В, подсоедините кабель датчика, как показано на рисунке;
3. Вставьте кронштейн монитора (5) в основную раму (1) и закрепите его с помощью винта (28).
(Примечание: Обратите внимание на зажим для проводов!)

РЕГУЛИРОВКА ПЕДАЛИ

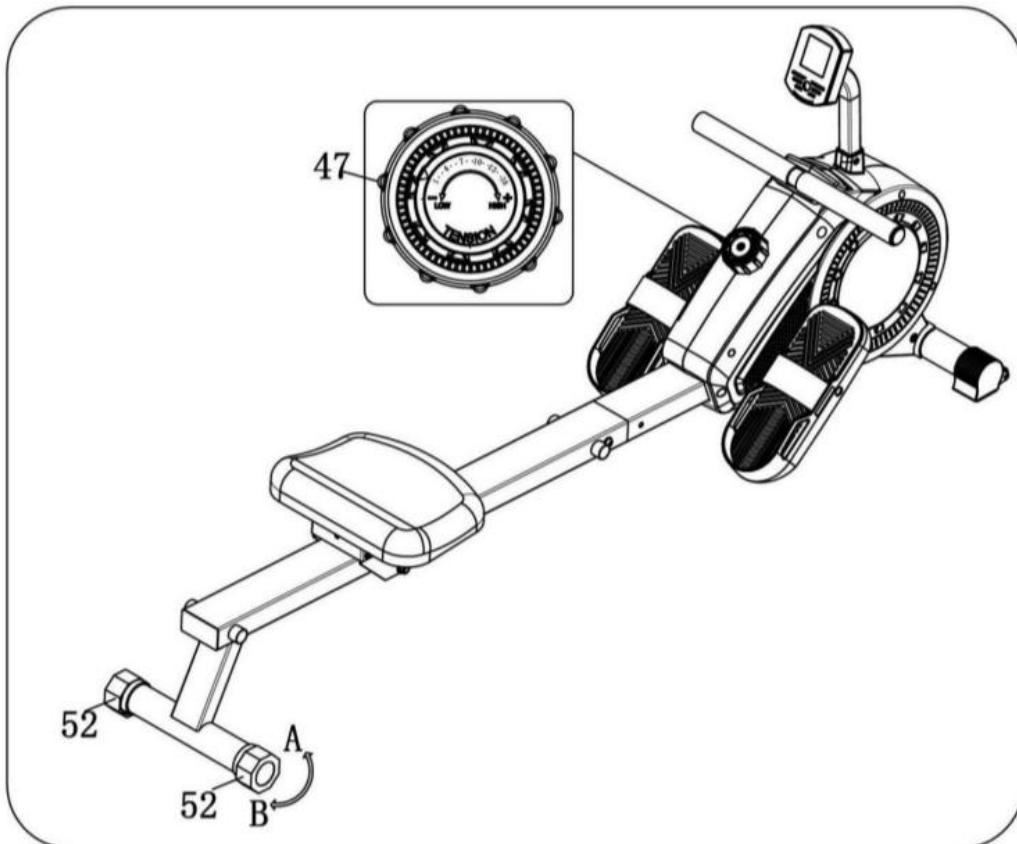


Педальный ремень регулируется в зависимости от размера ноги. Метод регулировки затяжки показан на левом рисунке. Направление А - натянуто, направление В - ослаблено.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА



РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ И БАЛАНСА РАМЫ



ФУНКЦИЯ КНОПОК:

РЕЖИМ: Нажмите эту кнопку для выбора функции.

---- Удерживайте эту кнопку в течение 3 секунд, чтобы очистить все данные, включая время, продолжительность, сожженные калории, общий счет, дистанцию и сканирование (все вышеперечисленное).



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

1. **SCAN:** При нажатии кнопки MODE компьютер автоматически просканирует время, калории, общее количество раз, каждый интервал сканирования составляет 6 секунд.
2. **TIME:** показывает время от начала включения монитора и до конца.
3. **COUNT (подсчет раз):** Показывает количество раз от начала включения монитора и до конца.
4. **CALORIE (Калории):** показывает общее количество калорий от начала включения монитора и до конца.
5. **TOTAL COUNT (Общее количество раз):** Подсчитывает количество раз после замены батареи. Если нет движения, монитор автоматически выключится через 4 минуты и включится при появлении сигнала движения или нажатии любой кнопки.
6. **REPS/MIN (средняя скорость):** Показывает среднее количество движений в минуту.

ОПИСАНИЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ:

Функция	Интервал сканирования	Каждые 6 секунд
	Время (минуты)	0:00—99:59
	Количество раз	0-9999 раз
	Калории	0:0—999.9 ккал
	Общее количество раз	0-9999 раз
Батарея	2 штуки батареек (AAA типа), входят в комплект поставки	
Рабочая температура	0-40 градусов	
Температура хранения	-0 градусов - +60 градусов	

ХРАНЕНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Храните гребной тренажер в чистом и сухом месте.
2. Для перемещения гребного тренажера держитесь за раму. Не передвигайте его при помощи сидения. Сиденье будет двигаться и может повредить руку и пальцы.
3. Перед длительным хранением тренажера выньте батарею.
4. Очищайте поручень сиденья впитывающей тканью.
5. Всегда следите за тем, чтобы все гайки и болты были правильно затянуты.
6. Необходимо регулярно проводить осмотр. Все изношенные или поврежденные детали следует немедленно заменять.
7. Внимание: Во время сборки и использования гребной тренажер не должен находиться в вертикальном положении.