

Инструкция по эксплуатации и сборке

DH-8615

Тренажёр "гребля"



HOUSE FIT – гарантия здоровья

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ТРЕНАЖЕР «ГРЕБЛЯ» DH-8156. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЭТОТ ТРЕНАЖЕР СКОНСТРУИРОВАН ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ.
- ДЕРЖАТЬ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ НАДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫЕ ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.

- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ КАК ПОЛОЖЕНО.

ВНИМАНИЕ:

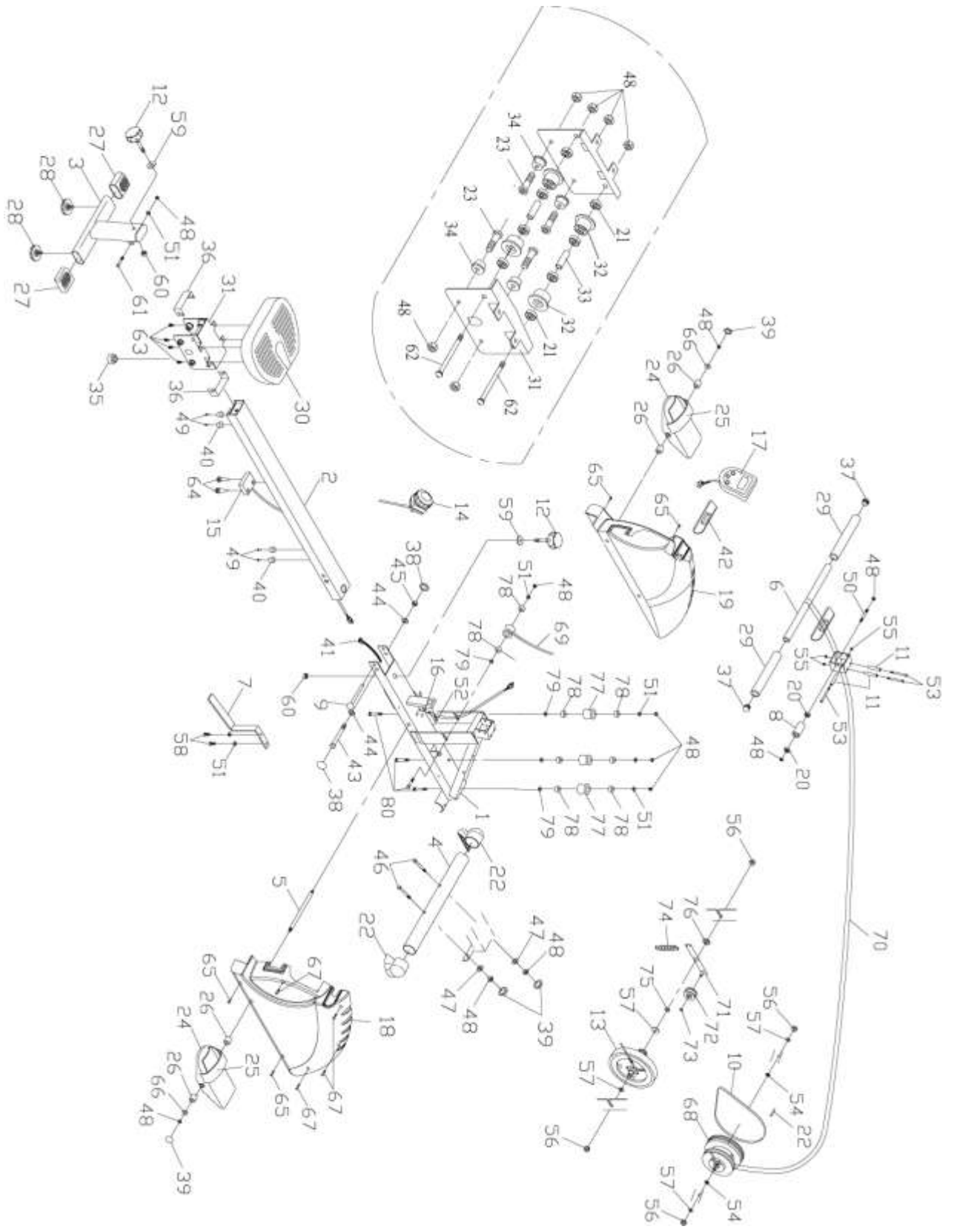
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВЕРЖЕДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ

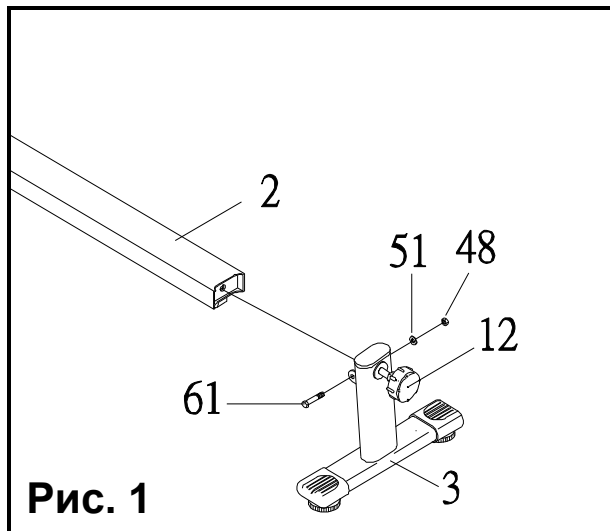
Сохраните эту инструкцию.



Список составных частей

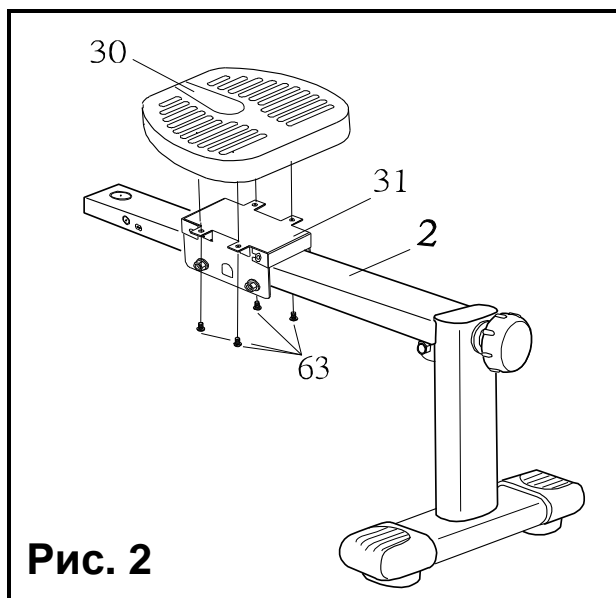
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1.	Основная рама	1	41.	Провод датчика (верхний)	1
2.	Гребная рама	1	42.	Рулевая опора	1
3.	“Г” задний стабилизатор	1	43.	Фиксирующий болт (1/2” x 105мм)	1
4.	Передний стабилизатор	1	44.	Шайба	2
5.	Мост для педалей	1	45.	Стопорная гайка с нейлоновой вставкой (1/2”)	1
6.	Рукоятка	1	46.	Болт с квадратным подголовком (М8 x 63мм(L))	2
7.	Кронштейн держатель	1	47.	Изогнутая шайба (Ø8мм)	2
8.	Пластиковая втулка	1	48.	Стопорная гайка с нейлоновой вставкой (М8)	13
9.	Вытяжная чека (Ø10мм x 97мм(L))	1	49.	Винт (4мм x 15мм(L))	4
10.	Ремень привода	1	50.	Фиксирующий болт	1
11.	Пластиковая втулка	3	51.	Шайба	3
12.	Ручка-фиксатор	2	52.	Винт (М5 x 19мм(L))	1
13.	Магнитная система	1	53.	Винт (М6 x 70мм(L))	3
14.	Регулятор напряжения	1	54.	Колпачковая гайка (3/8”)	2
15.	Провод датчика (Нижний)	1	55.	Стопорная гайка с нейлоновой вставкой (М6)	3
16.	Заглушка провода (700мм(L))	1	56.	Колпачковая гайка (3/8”)	4
17.	Компьютер	1	57.	Шайба (Ø10mm x Ø20mm x 2(t))	6
18.	Кожух цепи (правый)	1	58.	Фиксирующий винт(М8 x 15мм(L))	2
19.	Кожух цепи (левый)	1	59.	Шайба (Ø13mm x Ø34mm x 3(t))	2
20.	Шариковый подшипник	2	60.	Гайка(1/2”)	2
21.	Шариковый подшипник	8	61.	Болт (М8 x 40мм(L))	1
22.	Передняя концевая заглушка	2	62.	Болт с квадратным подголовком (М8x103мм (L))	2
23.	Фиксирующий болт (М8 x 25мм(L))	4	63.	Винт (1/4” x 1/2”)	4
24.	Педаль	2	64.	Винт (3.5мм x 12мм(L))	2
25.	Застёжка «липучка»	2	65.	Винт (М5 x 15мм(L))	4
26.	Пластиковая втулка	4	66.	Шайба (Ø8мм x Ø23мм x 1.5(t))	2
27.	Задняя концевая заглушка	2	67.	Винт (4мм x 25мм(L))	4
28.	Регулировочный болт (3/8” x 38мм (L))	2	68.	Роликовый блок	1
29.	Ручка из пеноматериала	2	69.	Эластичный трос	1
30.	Сиденье	1	70.	Трос натяжного ролика	1
31.	Кронштейн сиденья	1	71.	Рукоятка	1
32.	Ролики сиденья	4	72.	Роликовый подшипник;	1
33.	Роликовая трубка	2	73.	С кнопка	1
34.	Крепёж для роликов	4	74.	Пружина	1
35.	Магнитный диск	1	75.	Шайба (45мм Т)	1
36.	Кожух кронштейна	2	76.	Шайба (30мм dia)	1
37.	Заглушки для рукоятки	2	77.	Натяжной шкив	3
38.	Крышка гайки (Ø1/2”)	2	78.	Втулка подшипника	6
39.	Крышка гайки (М8)	4	79.	Кольцевой фиксатор	4
40.	Ограничитель	4	80.	Болт (8 x 45мм)	3

Инструкция по сборке тренажёра



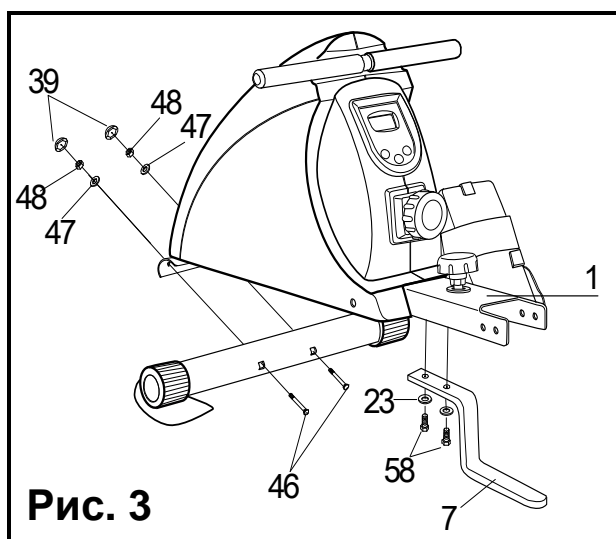
ШАГ 1

Соедините опору сиденья (2) с задним "Т" стабилизатором (3) с помощью кронштейна, вставьте болт М8 х 40 мм (61) в отверстие в кронштейне и зафиксируйте на месте с помощью шайбы (51) и М8 стопорной гайки с нейлоновой вставкой (48). Вставьте ручку-фиксатор (12) и закрепите задний "Т" стабилизатор (РТЗ) (Рис. 1).



ШАГ 2

Прикрепить кронштейн сиденья (31) к нижней части сиденья (30) с помощью четырех крепёжных винтов (63) (Рис. 2).



ШАГ 3

Прикрепите болтами передний стабилизатор к основному корпусу тренажёра (Рис. 3), используя два болта с квадратным подголовком (46), 2 изогнутые шайбы (47) и стопорные гайки с нейлоновой вставкой (48), проверьте, чтобы все гайки плотно прилегали к крышке (39), когда вы их затянули. Прикрепите кронштейн (7) к основной раме (1) с помощью двух винтов (58).

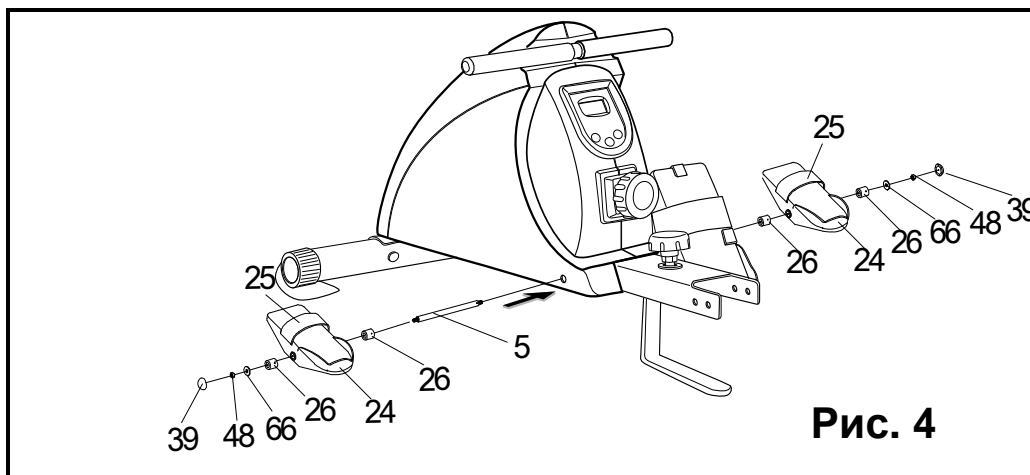


Рис. 4

ШАГ 4

Прикрепить гайки с нейлоновой вставкой к концу левой части выдвижного шпинделя (5), затем вставьте в отверстие в корпусе справа, шайба (66) крепится после втулки педали (26), затем педаль (24) и, наконец, другая втулка педали (26).

Затем вставьте собранную часть шпинделя через отверстие в главном корпусе (Рис. 4.). Теперь начните собирать правую педаль и прикрепите её на шпиндель (5). Наденьте пластиковую втулку (26) на правую сторону панели педали на шпинделе (5), затем педаль (24), затем последовательно еще одну педаль (левую), втулку (26), шайбу (66) и, наконец, М8 стопорную гайку с нейлоновой вставкой, не забудьте закрыть каждую гайку на конце вашего шпинделя концевой шайбой (39).

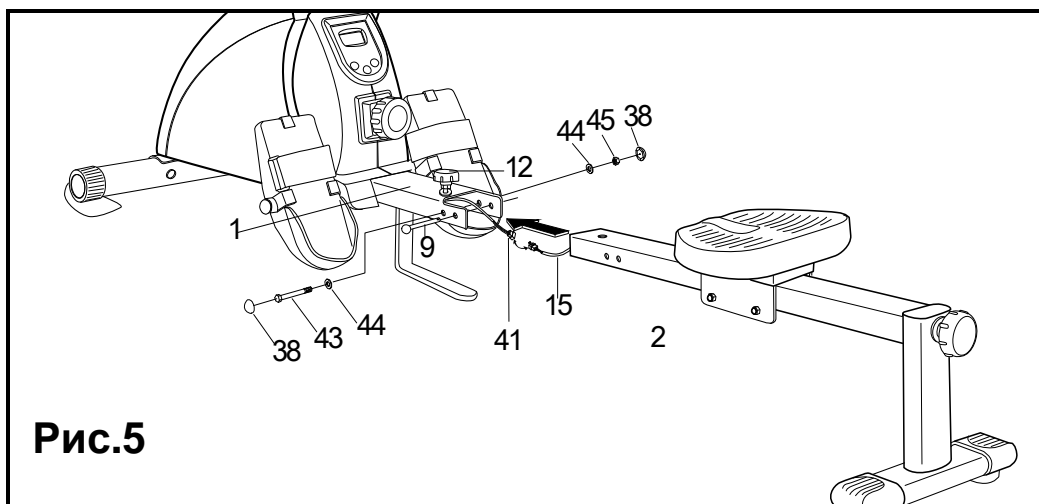


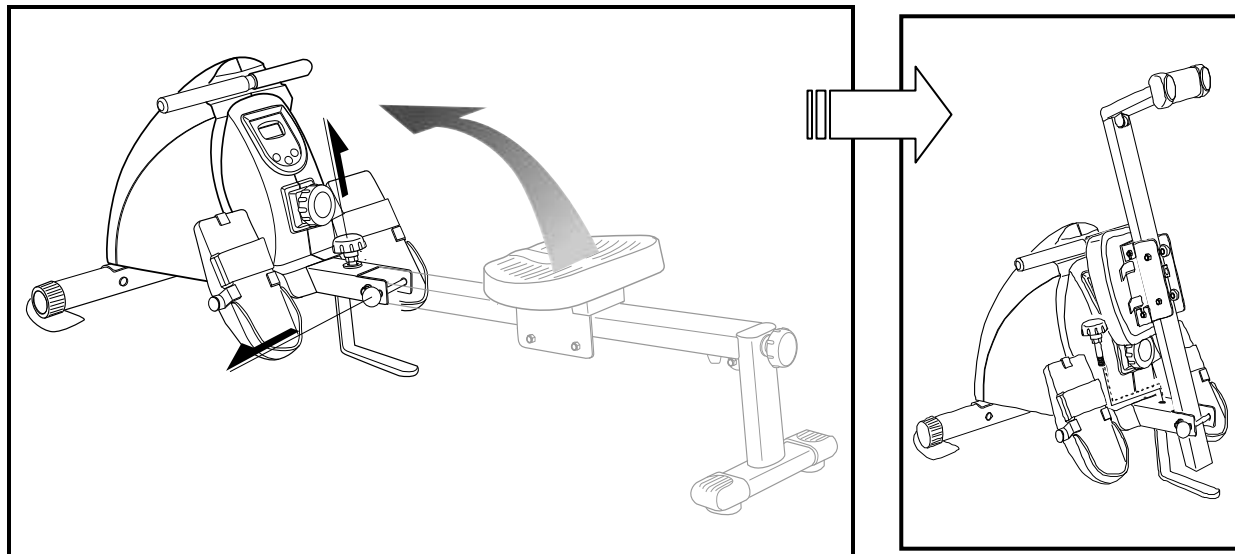
Рис.5

ШАГ 5

Соедините провода датчика (41А & 41В) вместе, а затем вставьте опору сиденья (2) в основной корпус (как на рис. 5) и соедините вместе, используя крепежный болт (43), когда крепежный болт вставлен в первое отверстие основного корпуса, оденьте шайбу (44) и стопорную гайку с нейлоновой вставкой (45). Используя второе отверстие основного корпуса, вставьте штифт (9).

Наконец, привинтите крепежную ручку (12) к опоре сиденья (2) с использованием готовые отверстия.

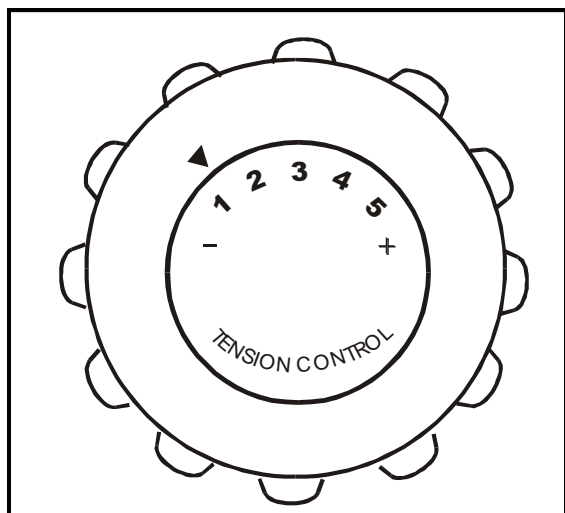
ХРАНИЕ В СОБРАННОМ ВИДЕ



Отвинтите крепёжную ручку (12) от основной рамы тренажёра (2) и снимите фиксатор, а затем потяните основную раму (2) в направлении основного блока тренажёра и переместите фиксатор, чтобы закрепить тренажёр в собранном виде.

(пожалуйста, убедитесь, что кабели датчиков не были зажаты при наклоне основной рамы к корпусу тренажёра).

РЕГУЛИРОВКА НАПРЯЖЕНИЯ



Регулировка напряжения для выбора сопротивления
Поверните Ручку-регулятор (14) по часовой стрелке для увеличения напряжения сопротивления, для снижения сопротивления поверните ручку против часовой стрелки.

УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

ФУНКЦИИ КНОПОК

РЕЖИМ (MODE) Нажмите, чтобы выбрать функции: счёт, время и калории

ПЕРЕЗАГРУЗКА (RESET) нажмите для сброса настроек для каждой функции в отдельности (счёт, время и калории).

УСТАНОВКА (SET) Нажмите для установки счёта, времени и калорий.

ФУНКЦИИ

СКАНИРОВАНИЕ (SCAN) Автоматически проверяет каждую функцию в определенной последовательности.

СЧЁТ (COUNT)

СЧЁТ ВВЕРХ (COUNT UP) - на монитор отображается текущее число ходов поршня от 0 до 9999.

СЧЁТ ВНИЗ (COUNT DOWN) - на монитор отображается отсчёт числа ходов поршня начиная с заданного значения до нуля (0).

ВРЕМЯ

СЧЁТ ВВЕРХ (COUNT UP) - на мониторе будет накапливаться время тренировки от 0:00 до 99:59.

СЧЁТ ВНИЗ (COUNT DOWN) - на монитор отображается отсчёт от заданного времени до 0:00.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО

СЧЁТ ВВЕРХ (COUNT UP) - Все показатели тренировки, которые будут отображаться на мониторе, чтобы показать общие параметры тренировки пользователя

СЧЁТ ВНИЗ (COUNT DOWN) - на мониторе будет отображаться отсчёт от заданных параметров до 0:00.

КАЛОРИИ

СЧЁТ ВВЕРХ (COUNT UP) - на мониторе будет накапливаться количество от 0 до 999 кал.

СЧЁТ ВНИЗ (COUNT DOWN) - на мониторе будет отображаться отсчёт от заданного количества калорий до 0.

(Эти данные даны исключительно для сравнения различных серий упражнений, которые НЕ МОГУТ БЫТЬ использованы в медицинских целях).

ПРИМЕЧАНИЕ

1. При отсутствии сигнала, поступающего в компьютер в течение 5 минут, ЖК-дисплей отключается автоматически, для экономии заряда батареи.
2. Нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE) или начните выполнение упражнения на тренажёре, чтобы ЖК-дисплей включился автоматически
3. Нажмите и удерживайте кнопку РЕЖИМ (MODE) 4 секунды, ВСЕ значения будут обнулены. Общие параметры тренировки (TOTAL COUNT) могут быть сброшены до нуля только при замене батарей.
4. Компьютер работает на одной батарее типа PC 1.5 V, размера AA.