

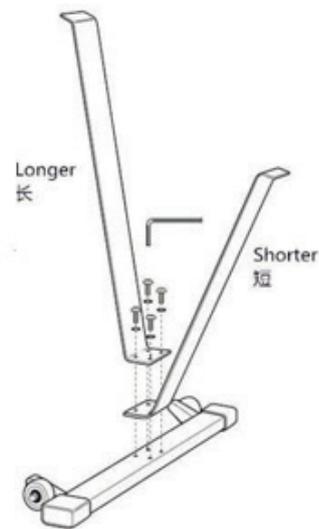
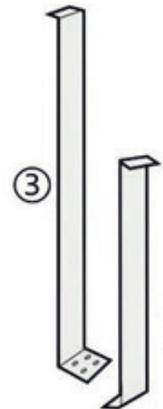
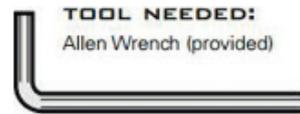
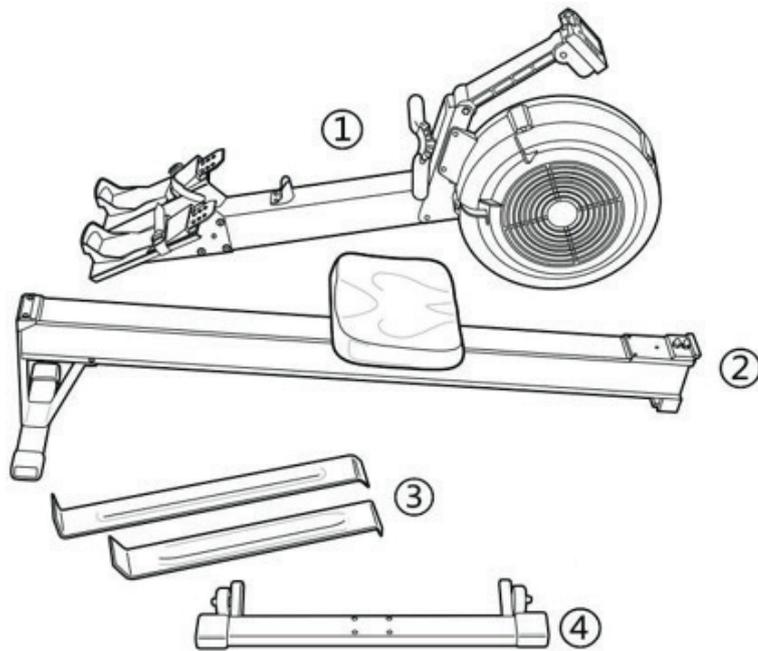
ИНСТРУКЦИЯ

Гребной тренажер
DHZ X-4200

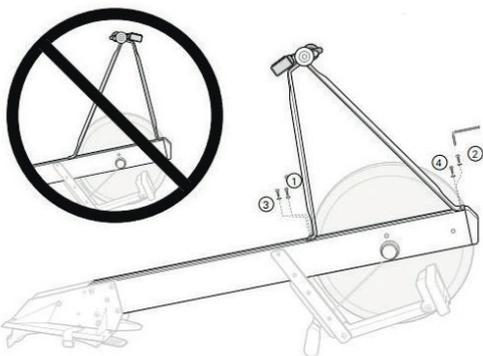


ПРОВЕРИТЬ ВСЕ КОМПЛЕКТУЮЩИЕ:

- Инструменты
- Комплектность крепежа
- Основная рама
- Направляющая
- Выносная опора
- Основание тренажера



СБОРКА ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ КОНСТРУКЦИИ

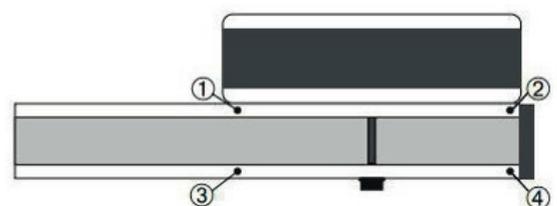


СБОРКА ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ КОНСТРУКЦИИ

Необходимы детали:

2 шайбы

2 винта

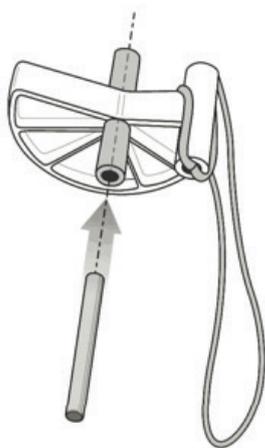


СБОРКА ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ КОНСТРУКЦИИ

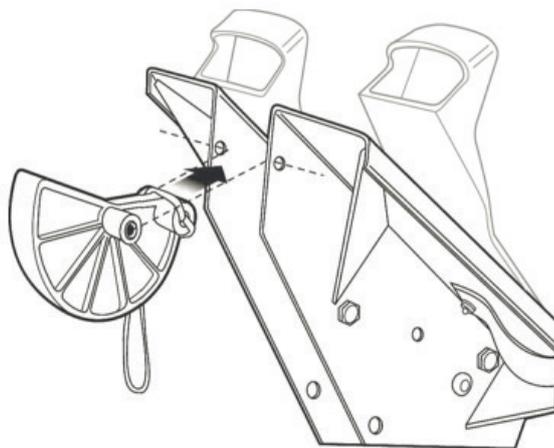
Необходимы детали:

2 шайбы

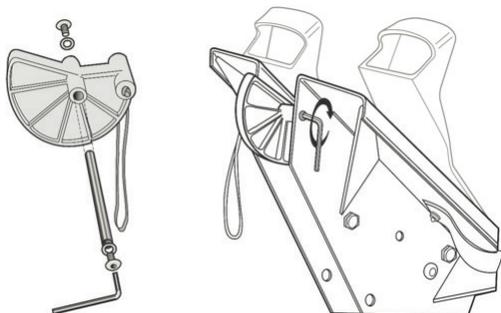
2 винта



Вставьте ось в посадочное отверстие на замке рамы.



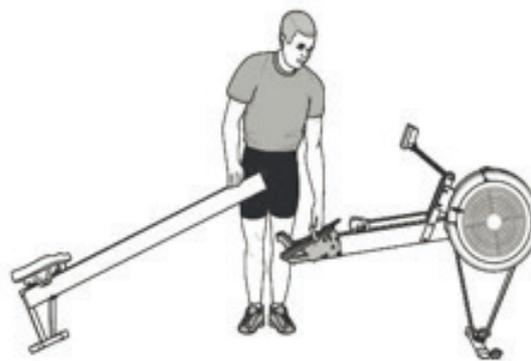
Установите рамный замок между подножками. Возможно, потребуются слегка раздвинуть две подножки, чтобы установить осевой вал. Обязательно выровняйте трубу оси, чтобы сориентировать замок рамы, как показано на рисунке.



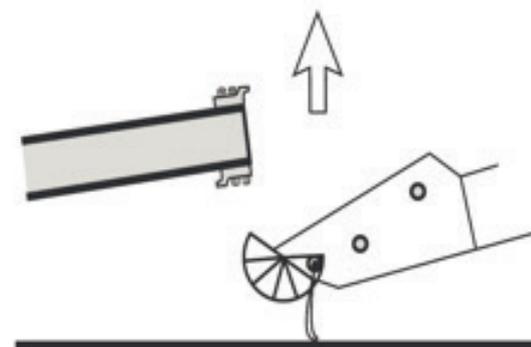
Вставьте винт и шайбу 3/4 дюйма в каждый конец осевого вала замка рамы через отверстия в подножках. Затяните шестигранным ключом.

КРЕПЛЕНИЕ МОНОРЕЛЬСА

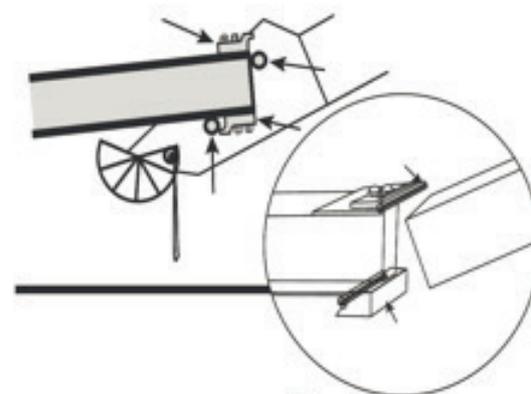
Расположите секции маховика и монорельса вплотную друг к другу.



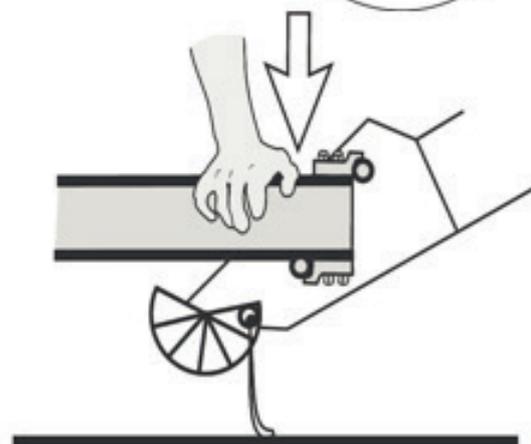
Используя один из ремешков для ног в качестве ручки, поднимите направляющую секции маховика до тех пор, пока он не покатится на роликовых колесах.



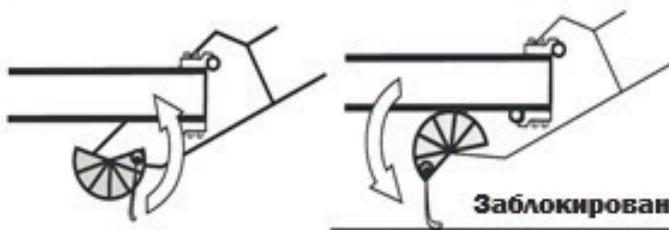
Соедините секции маховика и монорельса вместе между опорными плитами. Верхнее крепление должно находиться над верхней трубкой болта, а нижнее крепление должно зацепляться за нижнюю часть направляющей.



Опустите обе детали до тех пор, пока они не соединятся надежно, и надавите на место.



Поверните фиксатор рамы и установите его в заблокированное положение.

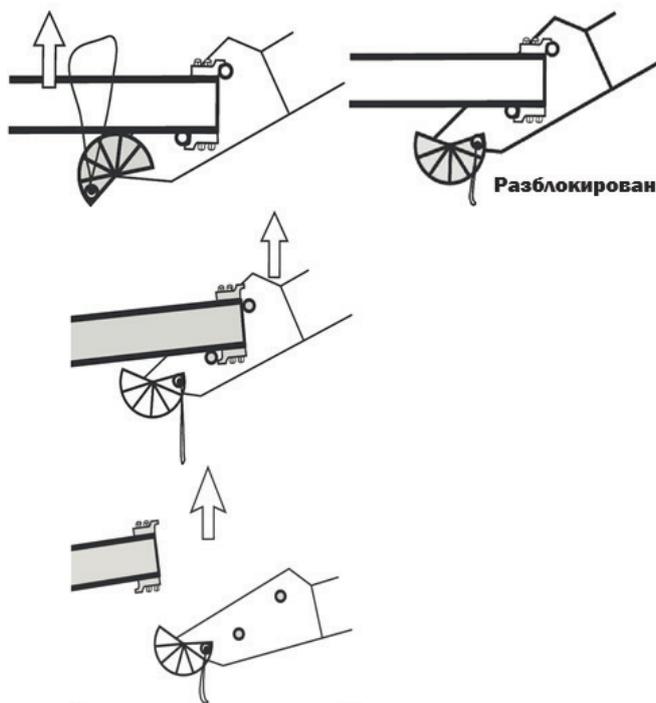


ОТСОЕДИНЕНИЕ МОНОРЕЛЬСА

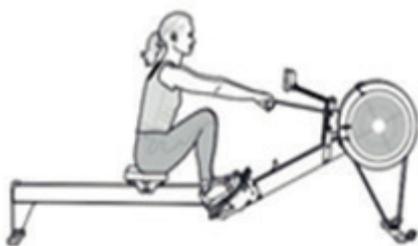
Используя один из ремешков для ног в качестве ручки, поднимите направляющую секции маховика до тех пор, пока он не покатится на роликовых колесах.

Используя один из ремешков для ног в качестве ручки, поднимите направляющую секции маховика до тех пор, пока он не покатится на роликовых колесах.

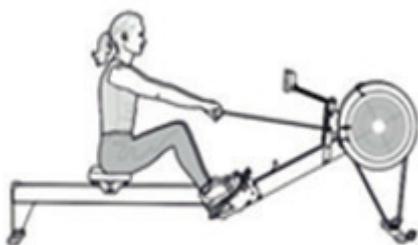
Используя один из ремешков для ног в качестве ручки, поднимите направляющую секции маховика до тех пор, пока он не покатится на роликовых колесах.



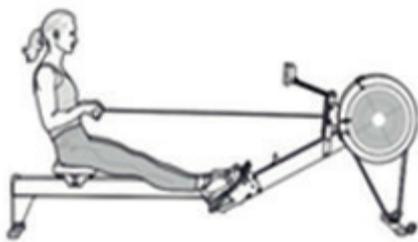
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?



Вытяните руки прямо к маховику. Держите запястья горизонтально. Слегка наклоните верхнюю часть тела вперед с прямой, но расслабленной спиной. Двигайтесь вперед, до тех пор, пока голени ног не займут вертикальное положение (или настолько близко к этому, насколько позволяет ваша гибкость).



Начните движение, выпрямив ноги. Держите руки прямыми и твердо держите спину, чтобы передать силу ног на рукоять. Постепенно отведите верхнюю часть тела назад, сгибая руки и раскрывая спину, пока не достигнете легкого наклона назад в конце.

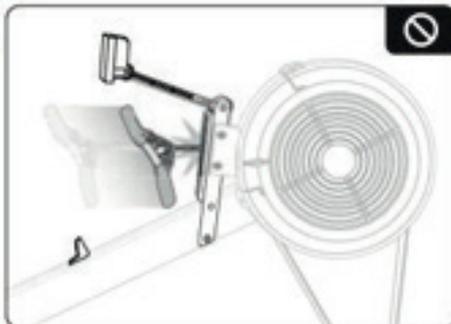


Полностью вытяните ручку к животу. Выпрямите ноги. Слегка отклоните верхнюю часть тела назад.

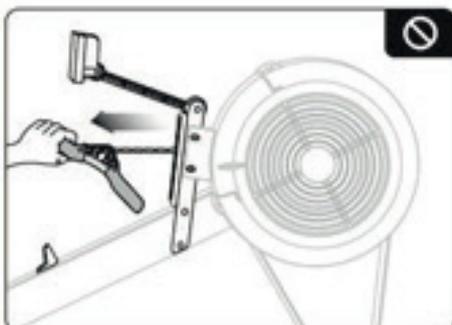
ВНИМАНИЕ:



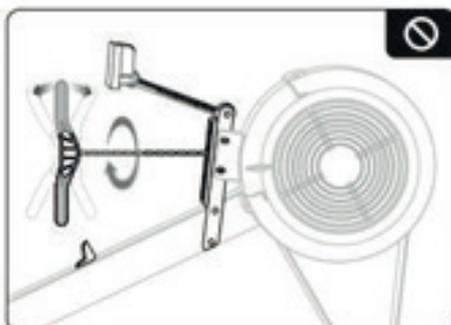
Держите рукоятку обеими



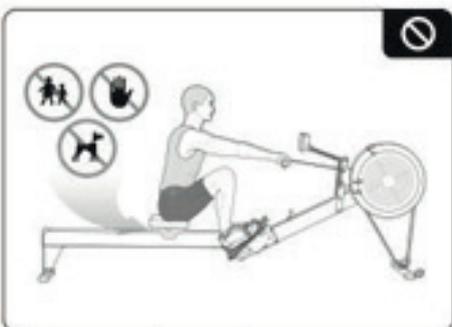
Не допускайте попадания
ручки в направляющую



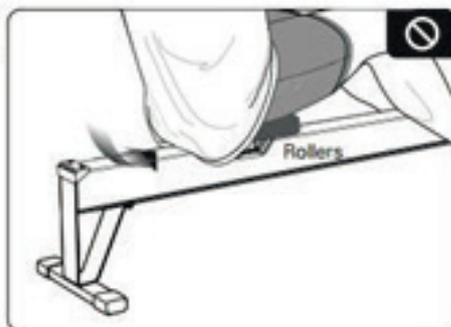
Не использовать одной рукой.
Неправильное обращение с
цепью может привести к травме.



Не допускайте перекручивания
рукоятки



Не подпускайте детей, домашних
животных к роликам сиденья. Ролики
сиденья могут стать причиной травм.



Не допускайте попадания одежды в
ролики сиденья

Две части тренажера можно
разместить вертикально, как
показано на рисунке, для более
компактного хранения.



Будьте осторожны,
когда поднимаете секцию
механики, из-за смещения
баланса возможно
сброждение.

Не устанавливайте
гребной тренажер
вертикально.



КОНСОЛЬ XG-H201

СХЕМА КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КНОПОК

Кнопка		Описание
CUSTOM	Пользовательские настройки интервала	Пользовательская настройка времени интервального режима тренировки, нажмите UP для установки, и кнопку RESET для сброса значения. Нажмите кнопку MODE для подтверждения настройки.
TIME	Настройка времени тренировки	Настройка ВРЕМЕНИ тренировки, нажмите UP, чтобы установить и RESET, чтобы сбросить значения. Нажмите MODE для подтверждения настройки.
DISTANCE	Настройка целевого расстояния	Настройка целевой дистанции тренировки, нажмите UP, чтобы установить и RESET, чтобы сбросить значение. Нажмите кнопку MODE для подтверждения.
CALORIES	Настройка целевых калорий	Настройка целевых калорий, нажмите UP для установки и RESET, чтобы очистить значение. Нажмите MODE для подтверждения настройки.
	Переключатель Bluetooth	Включите приложение Bluetooth для подключения.
UP	Увеличить значение	Нажмите, чтобы увеличить значение настройки.
MODE	Подтвердить настройки	Подтвердите все настроенные значения.
RESET	Очистить значение	В режиме настройки нажмите кнопку RESET, чтобы сбросить значение до 0.

ДИАПАЗОНЫ

Функции		Диапазон отображения
Time	Настройка интервала	Диапазон отображения: 000:00 ~ 999:59 Диапазон настройки: 000:01 ~ 000:59
S/m	Частота ударов	Диапазон отображения: 0 ~ 99
500 m	500 метров	Диапазон отображения: 00:00 ~ 99:59 минут Функция: время, необходимое для достижения 500 метров
Distance	Расстояние	Диапазон отображения: 00000 ~ 99999 Диапазон настройки: 100 ~ 99999
Stroke	Удар	Диапазон отображения: 0 ~ 9999 Диапазон настройки: 10 ~ 9999 Отображения ударов во время тренировки
Watt	Ватт	Диапазон отображения: 0 ~ 9999 Отображение энергопотребления во время тренировки
Cals	Калории	Диапазон отображения: 0 ~ 9999 Диапазон настройки: 100 ~ 9999 Отображение потребления калорий во время тренировки
Split meters	Среднее расстояние на весло	Диапазон отображения: 0 ~ 99 Отображение среднего расстояния для каждой лопасти
Pulse	Частота сердцебиения	Диапазон отображения: 0 ~ 999 Отображение частоты сердечных сокращений в реальном времени

• ПОРЯДОК РАБОТЫ

- При включении питания раздастся звуковой сигнал, после чего консоль перейдет в режим ожидания. Вы можете начать тренировку, консоль начнет подсчет.
- После установки батарей нажмите SET, чтобы установить значение TIME / INTERVAL / DISTANCE / STROKES / CALORIES и подтвердите, НАЖАВ MODE. Начните свою тренировку.
- При наличии входного сигнала в окне TIME / INTERVAL / DISTANCE / STROKES / CALORIES / WATT отобразятся данные и начнется подсчет.
- Если задано целевое значение TIME / INTERVAL / DISTANCE / STROKES / CALORIES / WATT, консоль начнет обратный отсчет от целевого значения.
- Если в течение 4 минут не вводятся данные о тренировке или не обнаруживается сигнал о частоте вращения, консоль перейдет в спящий режим.

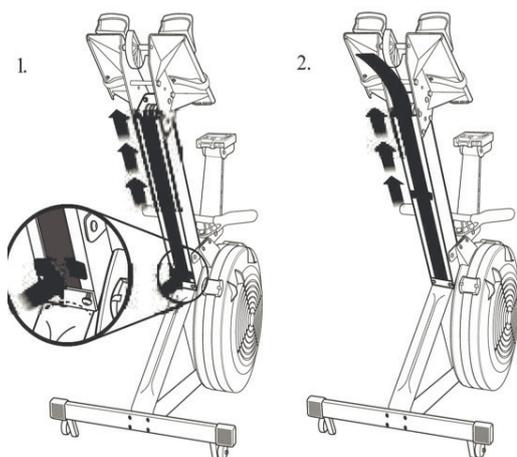
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Проверяйте регулировку амортизационного троса каждые 250 часов использования

Ударный шнур необходимо затянуть, если ручка не возвращается полностью в корпус вентилятора. Чтобы получить доступ к амортизационному шнуру, необходимо сначала отсоединить монорельс от переднего конца и установить передний конец вертикально, как показано на рисунке #1.

ШАГ 1:

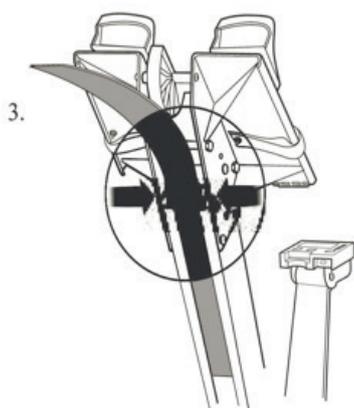
Снять возвратный механизм покрытия.



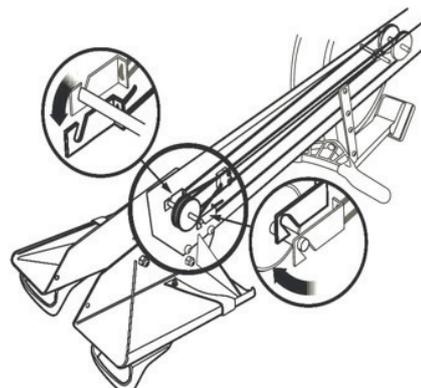
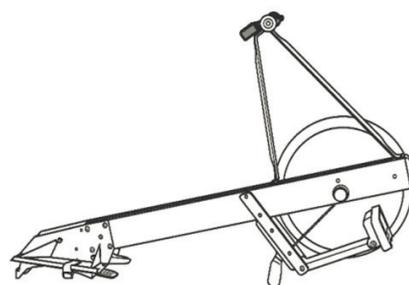
ШАГ 2:

Отрегулируйте амортизационный шнур.

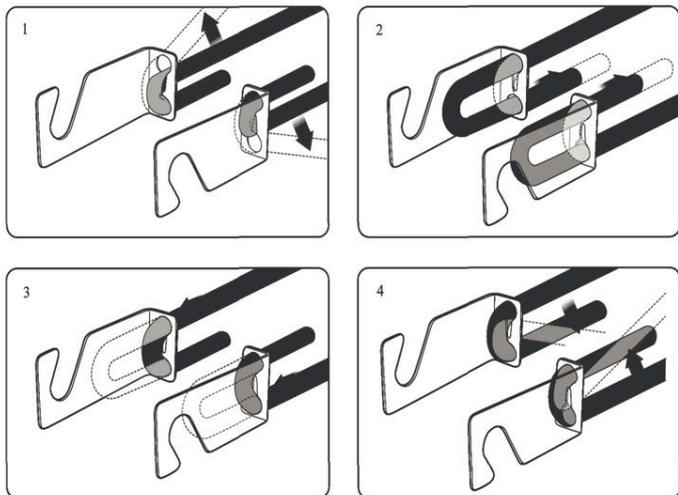
Теперь поверните переднюю часть



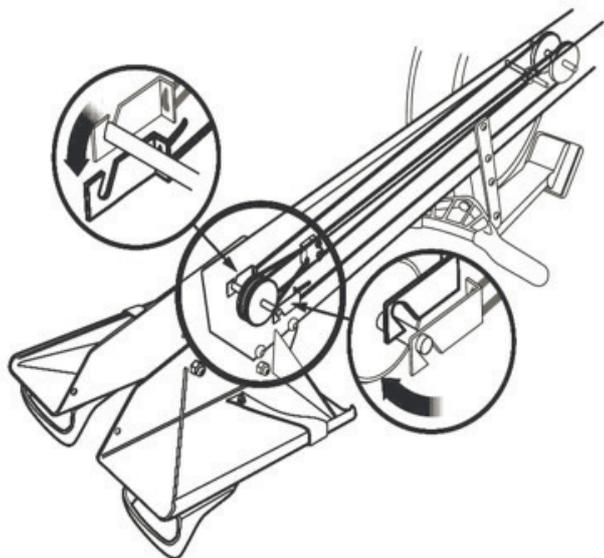
Снимите механизмы регулировки амортизационного троса к оси.



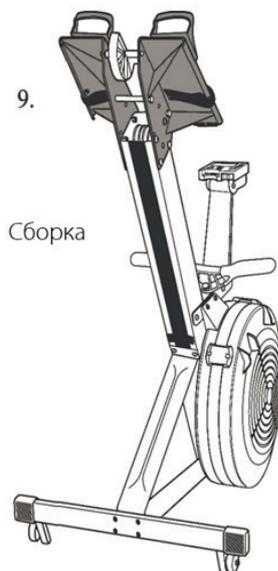
Протяните равное количество ударного шнура через оба щитка



Снова подсоедините к оси. Если требуется замена ударного шнура, обратитесь в авторизованный сервисный центр. По окончании регулировки обязательно установите на место крышку возвратного механизма.

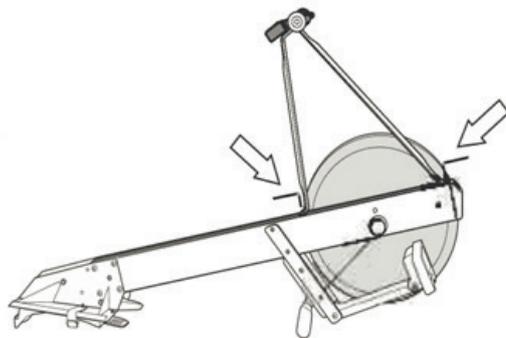


ШАГ 3: ЗАМЕНА ВОЗВРАТНОГО МЕХАНИЗМА



ПРОВЕРЯЙТЕ ЗАТЯЖКУ ТОРЦЕВЫХ ВИНТОВ КАЖДЫЕ 250 ЧАСОВ

Отсоедините монорельс от переднего конца (секция маховика) и переверните секцию маховика вверх дном. Проверьте затяжку торцевых винтов, используемых для установки передней ножки, на герметичность.



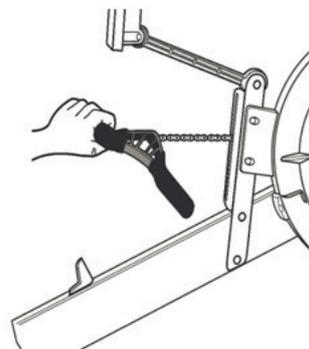
ПРОВЕРЯЙТЕ КРЕПЛЕНИЕ КОНСОЛИ КАЖДЫЕ 250 ЧАСОВ

При необходимости ослабьте или затяните гайки на шарнирах кронштейнов консоли.



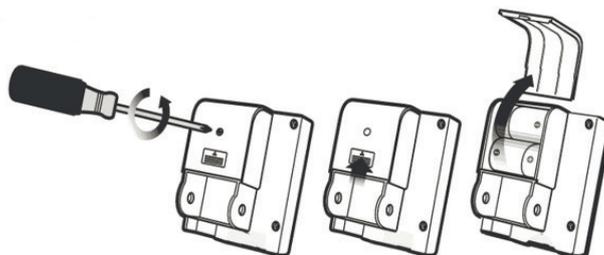
ПРОВЕРЯЙТЕ СОЕДИНЕНИЕ ЦЕПИ И РУКОЯТКИ КАЖДЫЕ 250 ЧАСОВ

Проверьте соединение рукоятки. Если отверстие стало удлиненным или U-образный болт изношен наполовину, следует заменить все соединение целиком.



ЗАМЕНА БАТАРЕИ ПРИМЕРНО КАЖДЫЕ 800 ЧАСОВ

Замена батареи монитора. Используйте 4 батарейки типа АА. (Чтобы не потерять дату, время, язык, пользовательские настройки при замене батарей, вы должны быть уверены, что монитор выключен, и вам потребуется менее пяти минут на извлечение старых и установку новых батарей).



**ПРОВЕРЯЙТЕ НАЛИЧИЕ МАХОВИКА
НА НАЛИЧИЕ ПЫЛИ КАЖДЫЕ 250 ЧАСОВ**

Проверьте, нет ли пыли. При необходимости пропылесосьте.

