

**CARDIO**  **POWER**



# **ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

*ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТИТЕ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД НАЧАЛОМ  
ЭКСПЛУАТАЦИИ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА*

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

# ТЕХНИКИ

**ВНИМАНИЕ** - Перед началом эксплуатации данного устройства настоятельно рекомендуется ознакомиться с инструкциями.

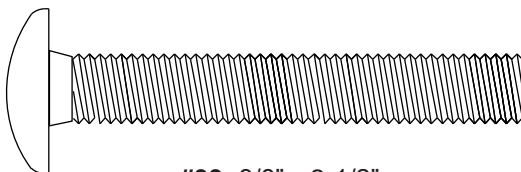
- Запрещается использовать тренажер на толстом или ворсистом ковре. Возможно повреждение как ковра, так и тренажера.
- Не подпускайте детей к тренажеру. Устройство имеет открытые опасные места, которые могут причинить им вред.
- Не кладите руки на движущиеся элементы.
- Запрещается эксплуатация гребного тренажера при наличии повреждений сетевого кабеля или вилки. Если беговая дорожка работает не должным образом, свяжитесь с нашим представителем.
- Запрещается хранить кабель вблизи горячих поверхностей.
- Запрещается эксплуатация тренажера в местах распыления аэрозольных продуктов или подачи кислорода. Искры, образуемые в результате работы двигателя, могут привести к воспламенению газов.
- Запрещается ронять или вставлять посторонние предметы в отверстия.
- Запрещается эксплуатация на открытом воздухе.
- Для отключения устройства поверните все переключатели в положение «выкл.», достаньте вилку из розетки.
- Запрещается использовать тренажер не по назначению.
- Обувайте удобную обувь. Для тренажера не подойдет обувь с высоким каблуком, модельные туфли, сандалии, а также нельзя заниматься босиком. Чтобы не допустить утомления рекомендуется использовать качественную спортивную обувь.

**СОХРАНЯЯ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ, ВЫ ЗАЩИЩАЕТЕ СЕБЯ!**

**ВНИМАНИЕ!! Будьте осторожны при распаковке коробки.**

# КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

## КРЕПЕЖ ШАГ 1



**#93.** 3/8" x 2-1/2"

Болт с квадратным  
подголовком (2 шт)

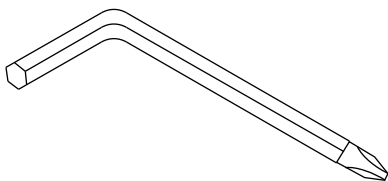


**#94.** 3/8" x 23 x 1.5T  
Шайба изогнутая (2 шт)

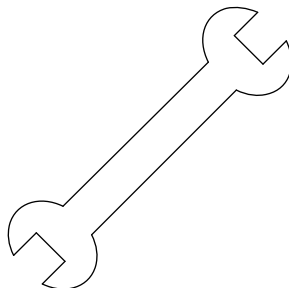


**#95.** 3/8" x 12.5T  
Колпачковая гайка  
(2 шт)

## СБОГРОЧНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ



**#97.** Шестигранный ключ / Отвертка  
для крестообразного паза

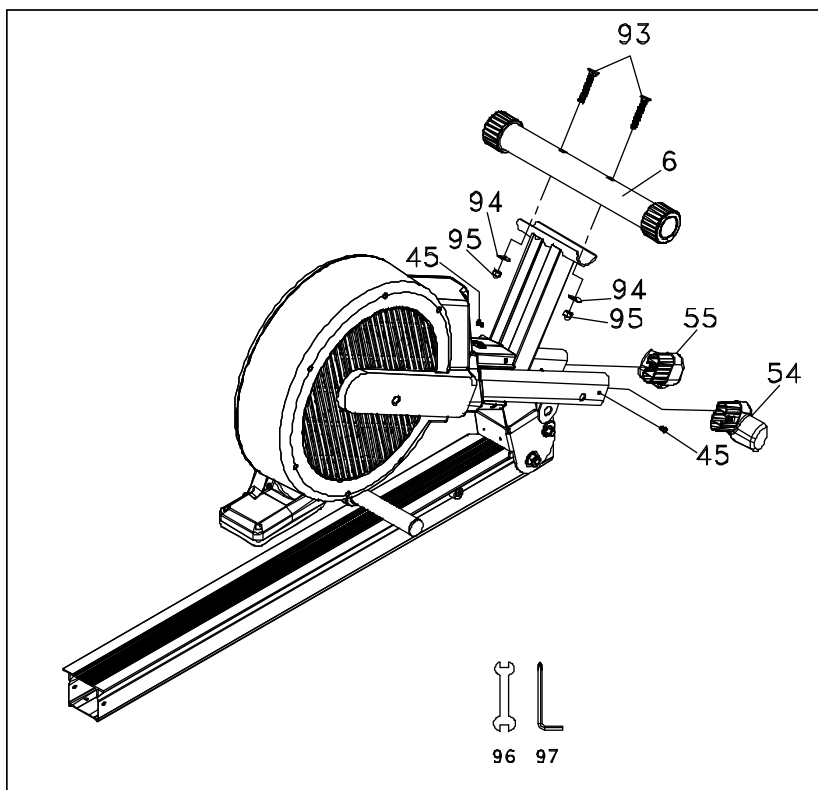


**#96.** Ключ

# ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

# 1

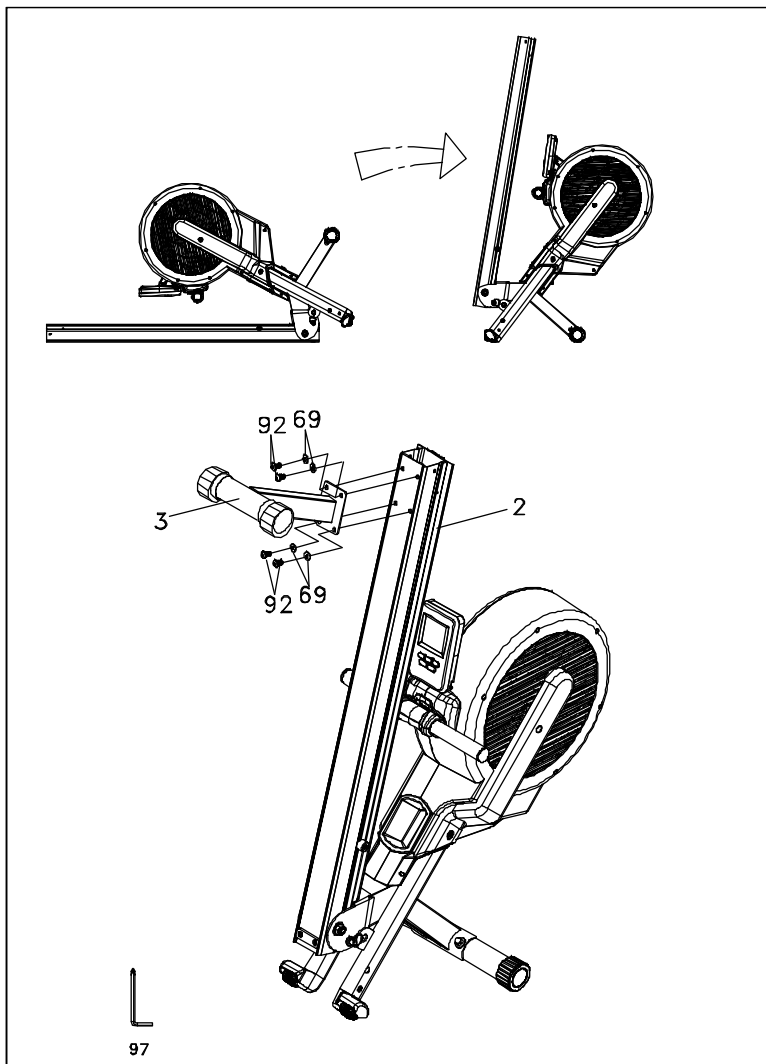
## ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР И КОЖИХ КОЛЕСА



1. Установите передний стабилизатор (6) на главную раму (1) с помощью двух болтов с квадратным подголовком (93), проходящих через передний стабилизатор (6) и главную раму (1), двух изогнутых шайб (94) и колпачковых гаек (95). Затяните их рожковым ключом 12/14мм (96).
2. Установите правый и левый кожухи колеса (54, 55) на концы двойной трубки главной рамы, будьте внимательны, чтобы не перепутать

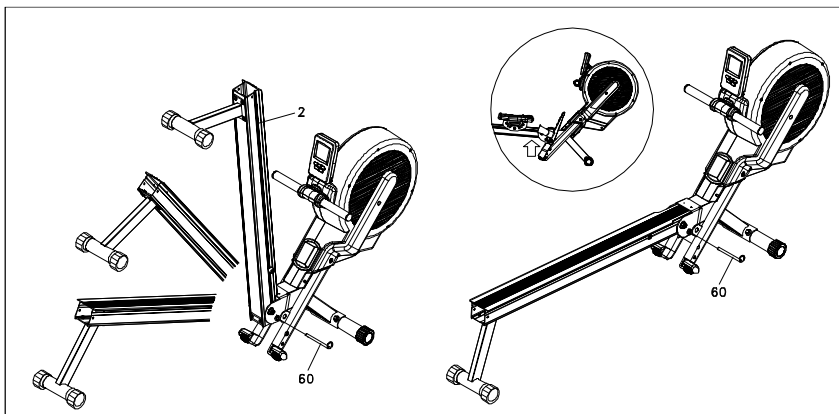
левый и правый кожухи, используя шестигранный ключ / отвертку для крестообразного паза **(97)**, затяните два болта с крестообразным шлицем **(45)**.

## 2 ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР



1. Потяните главную раму (1) вверх, как показано на рисунке 2, и установите задний стабилизатор (3) на конец алюминиевой направляющей (2). С помощью шестигранный ключ / отвертку для крестообразного паза (97) затяните четыре болта с круглой головкой (92) и четыре плоских шайбы (69).

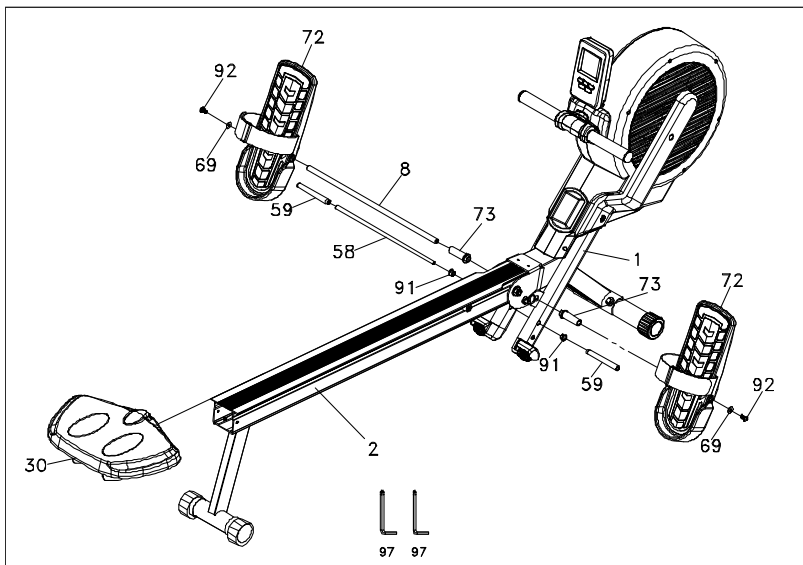
## 3 ТРУБКИ СТАБИЛИЗАТОРА И КОЖУХ КОЛЕСА



1. Вытащите замыкающий штифт **(60)** из алюминиевой направляющей **(2)** и установите необходимый уровень. После чего вставьте замыкающий штифт **(60)** обратно и хорошо защелкните его. Потяните узел вверх, как показано на рисунке в кружке, возвращая замыкающий штифт **(60)** на место.

Заглушку стабилизатора можно использовать для выравнивания устройства.

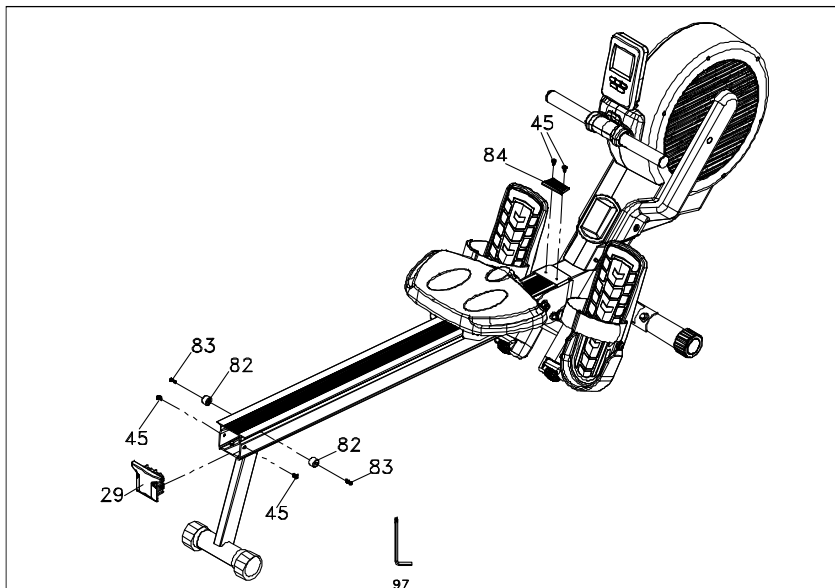
# 4 СИДЕНИЕ И ПЕДАЛИ



1. Вставьте сидение (30) в алюминиевую направляющую (2). Убедитесь, что сидение (30) смотрит в правильную сторону.
2. Вставьте осевую втулку (91) в отверстие стопора педали (58), проходя сквозь главную раму (1) и кожух муфтой рычага (59).
3. Пройдите ось педали (8) через главную раму (1) и наденьте две осевые втулки (73) и педали (72) с обеих сторон (убедитесь, что педали установлены с правильной стороны), и используйте шестигранный ключ / отвертку для крестообразного паза (97), чтобы затянуть отверстие двумя плоскими шайбами (69) и двумя болтами с круглой головкой (92).



# 5 КОЖУХИ



1. Закройте алюминиевую направляющую алюминиевым колпачком **(29)** с помощью шестигранный ключ / отвертку для крестообразного паза **(97)**, чтобы затянуть два болта с крестообразным шлицем **(45)**.
2. Закрепите две резиновые подушечки для ног **(82)** с обеих сторон алюминиевой направляющей с помощью двух болтов с крестообразным шлицем **(83)**.
3. Закрепите защитный колпачок **(84)** на алюминиевой направляющей с помощью двух болтов с крестообразным шлицем **(45)**.

# ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОНСОЛИ



## КЛЮЧЕВЫЕ ФУНКЦИИ

### START (СТАРТ)

1. Нажатие этой клавиши в нерабочем режиме запустит программу P0.
2. Выберите программу, нажав эту клавишу в режиме определенной программы.

### STOP/RESET (СТОП/СБРОС)

1. Нажатие этой клавиши в рабочем режиме приведет к паузе в работе консоли.
2. Нажатие этой клавиши в любое время сбросит функцию, дисплей станет пустым и автоматически войдет в режим ожидания.

### ENTER (ВВОД)

1. Нажмите эту клавишу для настройки данных. Если клавиша Enter (Ввод) не будет нажата при изменении данных, они все равно сохранятся.
2. Нажмите эту клавишу для подтверждения настройки или показателя.

### UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ)

1. Используйте эту клавишу для выбора программы.

2. Используйте эту клавишу для увеличения или уменьшения показателя параметра
3. Используйте эту клавишу во время тренировки для настройки уровня, шаг для каждого нажатия равен 1. При нажатии и удержании клавиши в течение 2 секунд или более, вы войдете в режим горячих клавиш.

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

1. P0. Нажмите клавишу START (СТАРТ) для запуска программы в режиме готовности. Настройте сопротивление с помощью клавиш UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) и используйте клавишу START (СТАРТ) для паузы. Нажмите и удерживайте START (СТАРТ), чтобы вернуться в режим готовности.
2. P1~P6. В режиме готовности используйте клавиши UP / DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать предустановленную программу и нажмите клавишу ENTER (СТАРТ) для редактирования TIME/DIST/CAL/COUNT (ВРЕМЯ/РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ/ОТСЧЕТ). Нажатие клавиши START (СТАРТ) завершает редактирование и запускает программу. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) во время тренировки для контроля сопротивления, STOP (СТОП) для паузы. Нажмите и удерживайте клавишу STOP (СТОП), чтобы вернуться в режим готовности.

P1: ROLLING / ГРЕБЛЯ	P2: VALLEY / ДОЛИНА	P3: FAT BURN / СЖИГАНИЕ ЖИРА
P4: RAMP / УКЛОН	P5: MOUNTAIN / ГОРЫ	P6: MOUNTAIN / ГОРЫ

3. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) в режиме готовности для выбора USER PROGRAM (ПРОГРАММЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ), нажмите клавишу ENTER (ВВОД) для редактирования TIME/ DIST/CAL/COUNT (ВРЕМЯ/РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ/ОТСЧЕТ) и 10 сегментов сопротивления, устанавливая уровни от 1 до 16. Нажмите клавишу START (СТАРТ) после окончания настройки, чтобы запустить программу. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) во время тренировки для контроля сопротивления, STOP (СТОП) для паузы. Нажмите и удерживайте клавишу STOP (СТОП), чтобы вернуться в режим готовности.