

PRO-FORM[®]

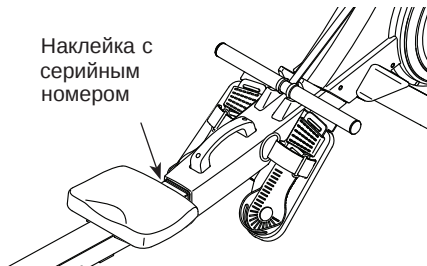
SPORT RL

Модель No. PFRW48121-INT.0

Серийный номер _____

Запишите серийный номер выше, так как он может потребоваться в дальнейшем.

Наклейка с
серийным
номером

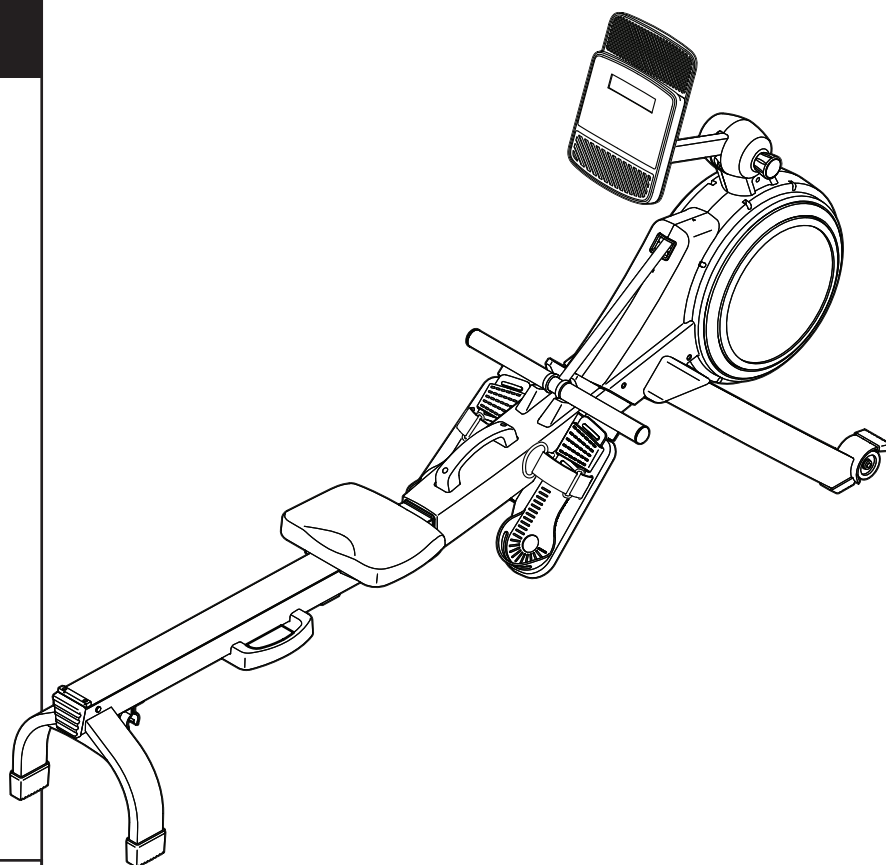


Руководство пользователя

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если у вас возникли вопросы или в комплекте поставки отсутствуют или повреждены какие-либо детали, обратитесь к сайту службы поддержки клиентов или в магазин, где вы приобрели данное изделие.

Перед началом использования данного оборудования внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в настоящем руководстве.



iconeurope.com

ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

⚠ ВНИМАНИЕ! Для снижения риска серьезных травм прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на гребном тренажере перед началом его эксплуатации. Корпорация IFIT не несет ответственности за травмы или материальный ущерб, полученные в результате эксплуатации данного изделия.

1. Владелец гребного тренажера отвечает за надлежащее информирование всех пользователей о мерах предосторожности.
2. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
3. Гребной тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями и теми, кто не обладает знаниями или опытом его использования, за исключением случаев, когда эти лица находятся под надзором или получили инструкции от ответственных за их безопасность.
4. Используйте гребной тренажер только в соответствии с инструкциями.
5. Гребной тренажер предназначен только для эксплуатации в домашних условиях. Не используйте данный гребной тренажер в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
6. Храните гребной тренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте гребной тренажер в гараже, на крытой террасе или рядом с водой.
7. Установите гребной тренажер на устойчивую и ровную поверхность, а для защиты пола или ковров положите под тренажер специальный коврик. Оставьте вокруг гребного тренажера как минимум по 0,6 м свободного пространства со всех сторон.
8. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали гребного тренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.
9. Никогда не допускайте к гребному тренажеру детей младше 16 лет и домашних животных.
10. Во время занятий одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части гребного тренажера. Для защиты ног во время тренировки всегда используйте спортивную обувь.
11. Гребной тренажер предназначен для использования людьми, вес которых не превышает 115 кг.
12. При использовании гребного тренажера держите спину прямо, не прогибая ее.
13. Не отпускайте рычаг для гребли, когда ремень вытянут.
14. Перегрузки во время тренировок могут привести к серьезным травмам или даже смерти. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, одышку или боль, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор гребного тренажера PROFORM® SPORT RL. Гребля - эффективное упражнение для укрепления сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и тонуса организма. Гребной тренажер SPORT RL создан для эффективных тренировок в домашней обстановке.

Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации гребного тренажера. При возникновении вопросов

после прочтения данного руководства обратитесь к информации на лицевой обложке. Обращаясь в службу поддержки, предварительно уточните номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

Перед прочтением руководства ознакомьтесь с приведенными ниже чертежами и перечнем деталей.

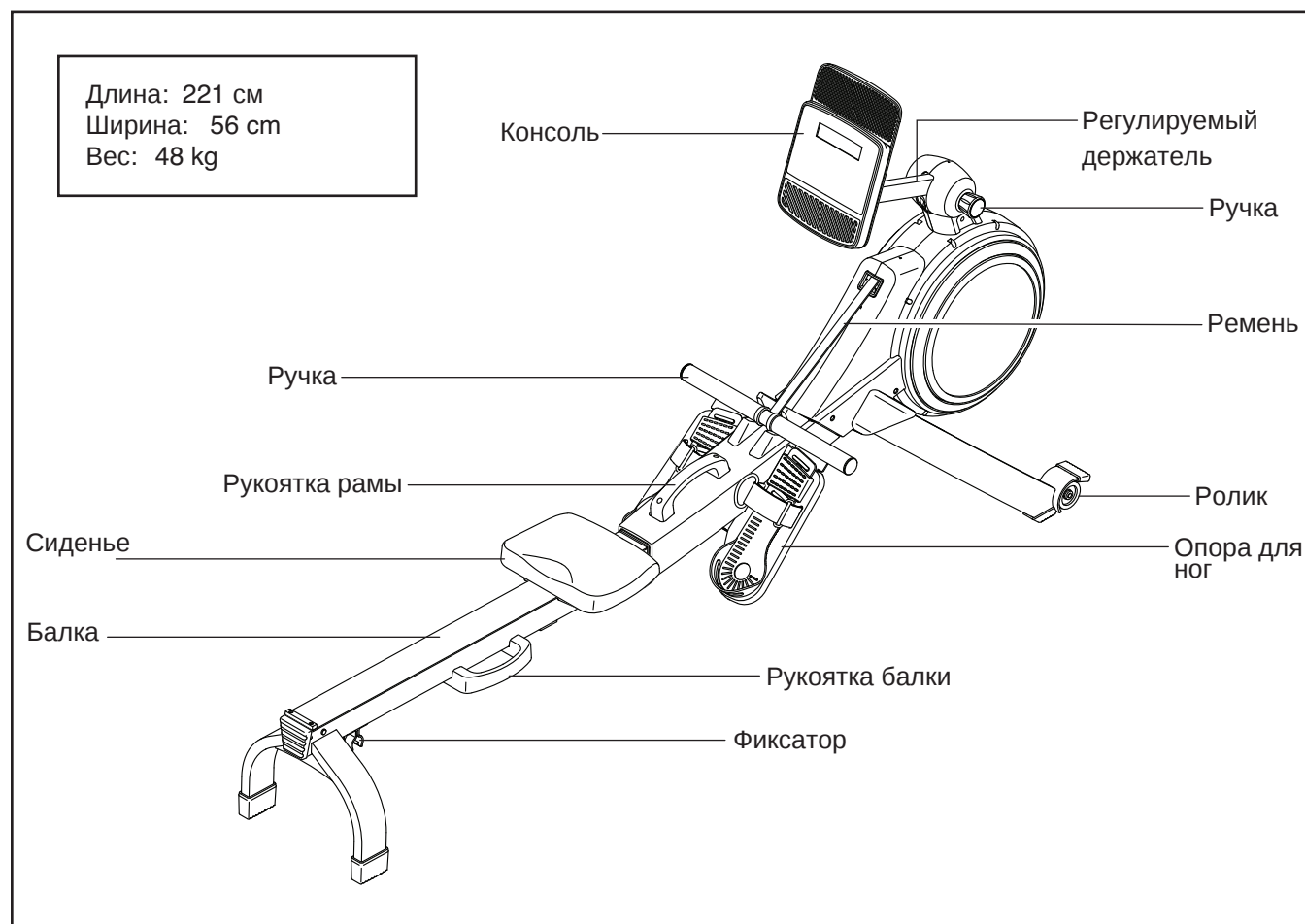
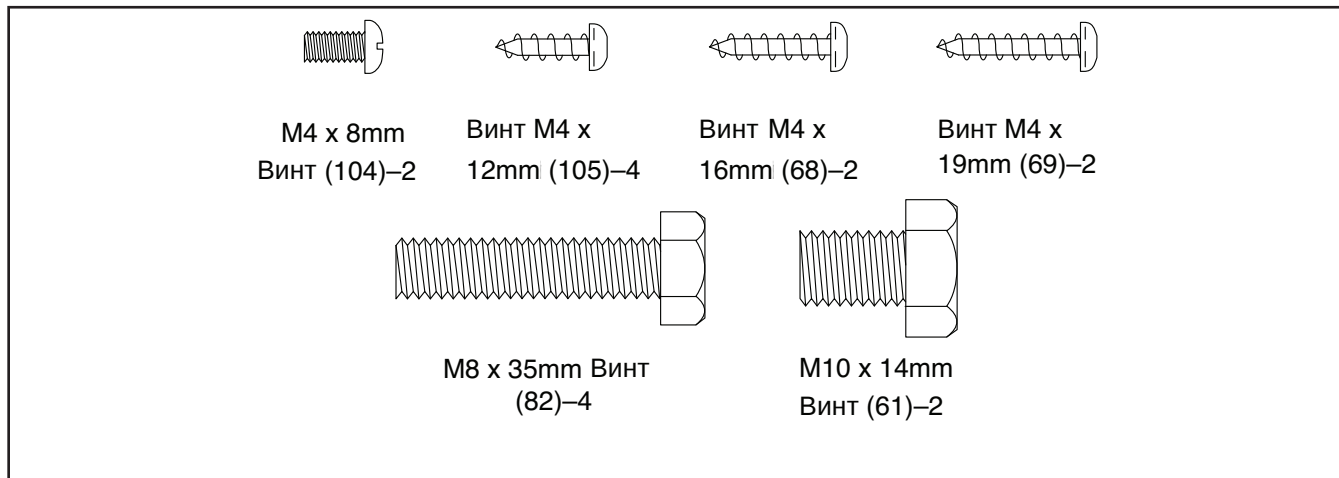


СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

На рисунке ниже показаны мелкие детали, необходимые при сборке. Цифры в скобках под каждым рисунком обозначают номер детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства.

Цифра после номера детали обозначает количество деталей, необходимых для сборки. Примечание: если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, нет ли ее среди уже собранных деталей. В комплект поставки могут входить дополнительные детали.



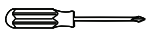
СБОРКА

- Сборку следует выполнять вдвоем. •

Разместите все детали на свободном месте и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока полностью не завершите сборку.

- Для сборки вам потребуются следующие инструменты:

одна крестообразная отвертка



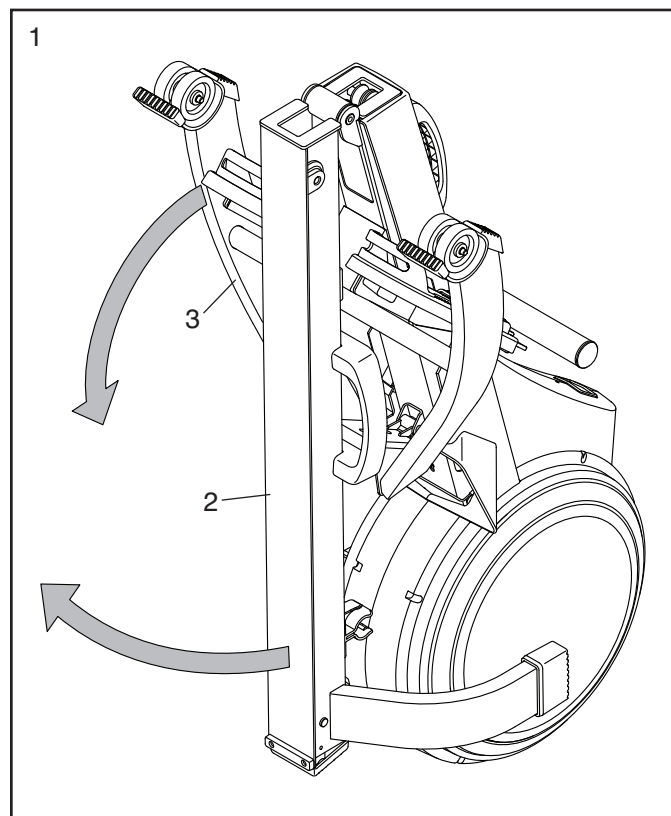
один разводной ключ



Во избежание повреждения деталей, не используйте для сборки электрические инструменты.

1. При наличии транспортировочных деталей на гребном тренажере (не показано), удалите винты из транспортировочных опор и выбросьте винты и транспортировочные опоры.

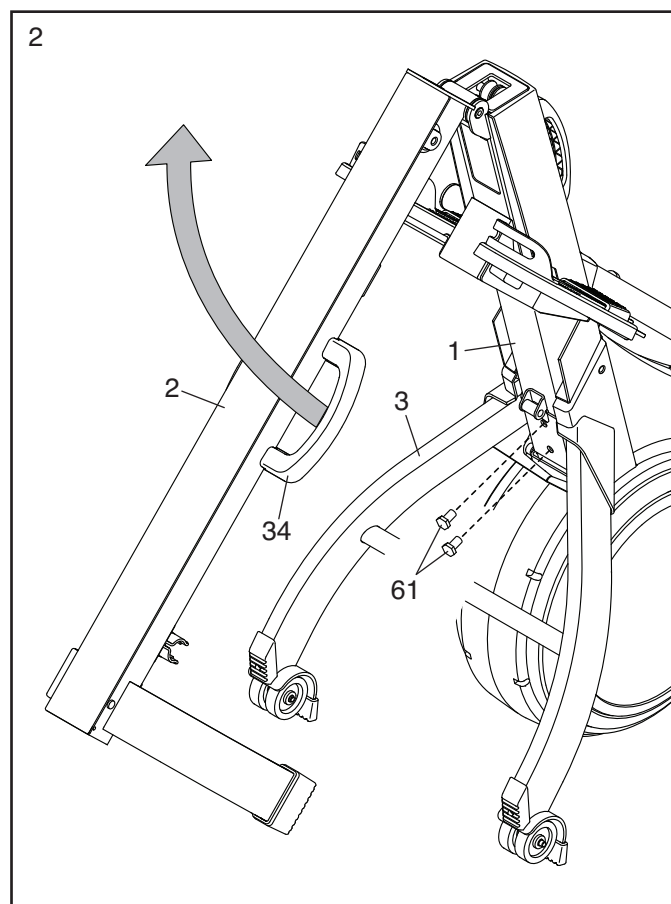
Вместе с помощником потяните балку (2) наружу и поверните стабилизатор (3) вниз.



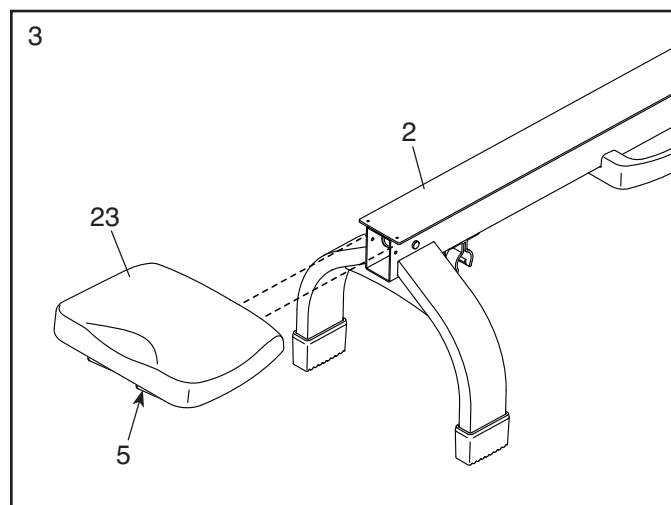
2. Попросите помощника удерживать балку (2) на этом этапе.

Закрепите стабилизатор (3) на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 20мм (61).

Затем возьмитесь за рукоятку балки (34), вытяните балку (2) наружу и положите ее на пол (см. рисунок в описании этапа 3).



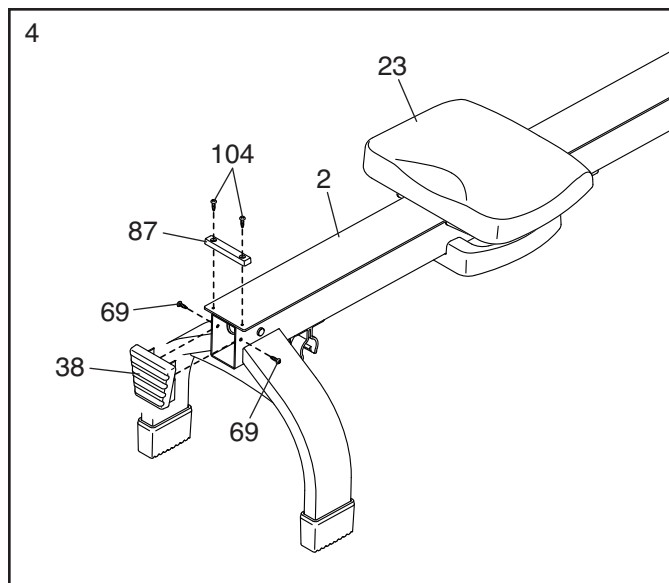
3. Расположите сиденье (23), как показано на рисунке, и вставьте опору сиденья (5) в балку (2).



4. Переместите сиденье (23) в переднюю часть балки (2).

Закрепите ограничитель (87) на балке (2) с помощью винта М4 х 8мм (104).

Затем закрепите колпачок балки (38) на балке (2) с помощью двух винтов М4 х 19мм (69).

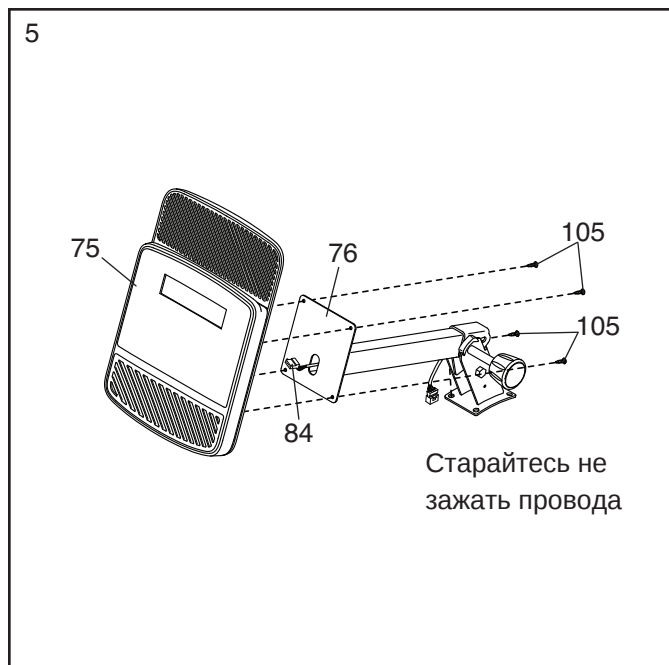


5. Пока второй человек держит консоль (75) рядом с кронштейном (76) подсоедините провод (84) в гнездо на консоли.

Совет: Разъем провода должен легко вставляться и защелкиваться на месте с щелчком. Если этого не произойдет, поверните разъем и повторите попытку.

Вставьте остатки провода в кронштейн (76) или в консоль (75).

Совет: Избегайте защемления проводов. Закрепите консоль (75) на кронштейне (76) четырьмя винтами М4 х 12 мм (105); заведите все винты и затяните их.



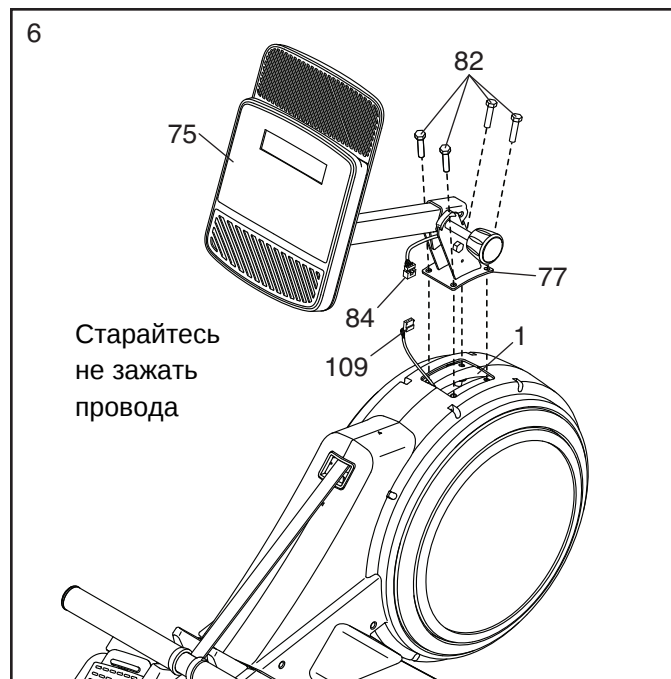
6. Пока второй человек держит консоль (75) и стойку (77) рядом с рамой (1), подсоедините вертикальный провод (84) к основному проводу

(109). Совет: Разъемы проводов должны легко соединяться друг с другом и вставать на место со слышимым щелчком. Если этого не происходит, разверните один из проводов и повторите попытку.

Вставьте свободную часть провода в раму (1).

Совет: Избегайте защемления проводов.

Прикрепите стойку (77) к раме (1) четырьмя винтами **M8 x 35 мм (82)**; заведите все винты, а затем затяните их.

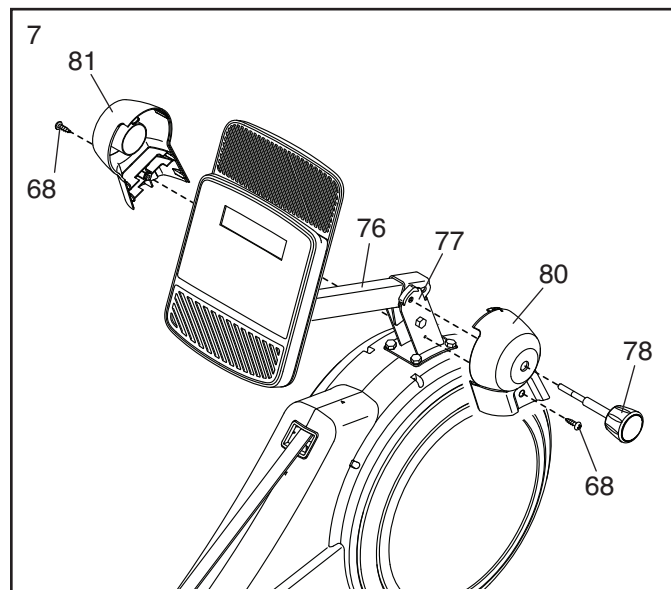


7. Ослабьте и снимите ручку (78) со стойки (77).

Найдите правую и левую крышки стойки (80, 81) и расположите их, как показано на рисунке.

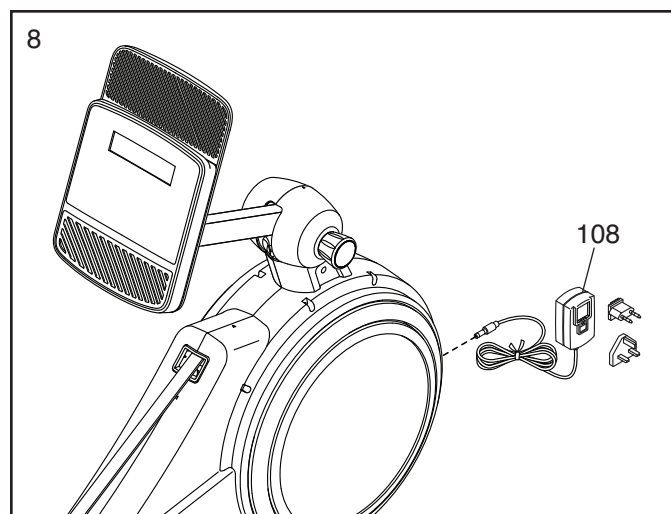
Рекомендация: старайтесь не зажать провода. Нажатием соедините вместе правую и левую крышки стойки (80, 81) вокруг стойки (77) и закрепите их на стойке с помощью двухвинтов M4 x 16мм (68).

Затем вставьте ручку (78) в правую крышку стойки (80) и затяните ее на стойке (77).



8. Подключите адаптер питания (108) к разъему на корпусе тренажера.

Примечание: Чтобы подключить адаптер питания (108) к розетке, см. раздел "КАК ПОДКЛЮЧИТЬ питание". АДАПТЕР на стр. 10.



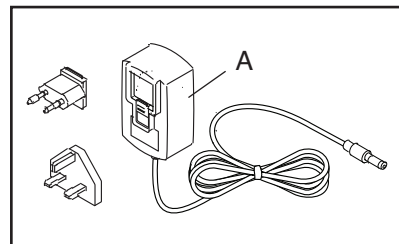
9. Перед использованием гребного тренажера убедитесь, что все детали надежно и правильно закреплены. В комплект поставки могут входить дополнительные детали. Положите под гребной тренажер коврик для защиты пола.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ

ВНИМАНИЕ! Если гребной тренажер находился на холоде, перед включением адаптера питания (А) оставьте его на время при комнатной температуре. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

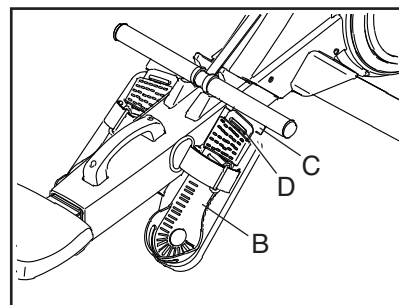
Подключите адаптер питания (А) в розетку на раме гребного тренажера. Затем вставьте адаптер питания в соответствующую розетку, установленную согласно местным требованиям и нормативам.



РЕГУЛИРОВКА УПОРОВ ДЛЯ НОГ

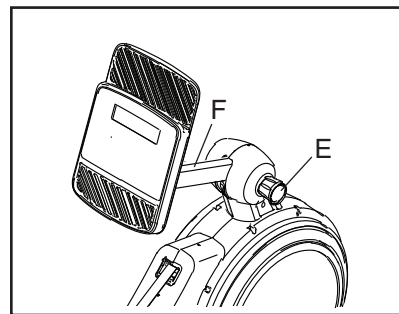
Сядьте на сиденье и поставьте ноги на упоры для ног (В). Затем нажмите на кронштейн упора для ног (С), установите упор для ног (В) в нужное положение и отпустите кронштейн упора для ног, следя за тем, чтобы выступ (D) оказался в отверстии упора для ног. После этого затяните ремень на ступне.

Аналогичным образом отрегулируйте другой упор для ног. Убедитесь, что оба упора для ног находятся в одинаковом положении.



РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА КОНСОЛИ

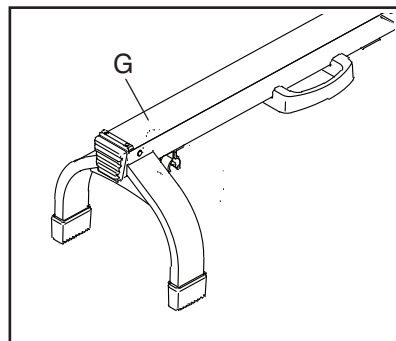
Чтобы установить консоль в нужное положение, ослабьте ручку (Е), поднимите или опустите держатель (F) в нужное положение, затем затяните рукоятку; не удерживайте консоль и не тяните за нее.



КАК ПЕРЕМЕСТИТЬ РАМУ В РАЗВЕРНУТОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Примите все необходимые меры для защиты вашего пола. Встаньте за тренажером и опустите направляющую (G) до тех пор, пока тренажер не опустится на колеса.

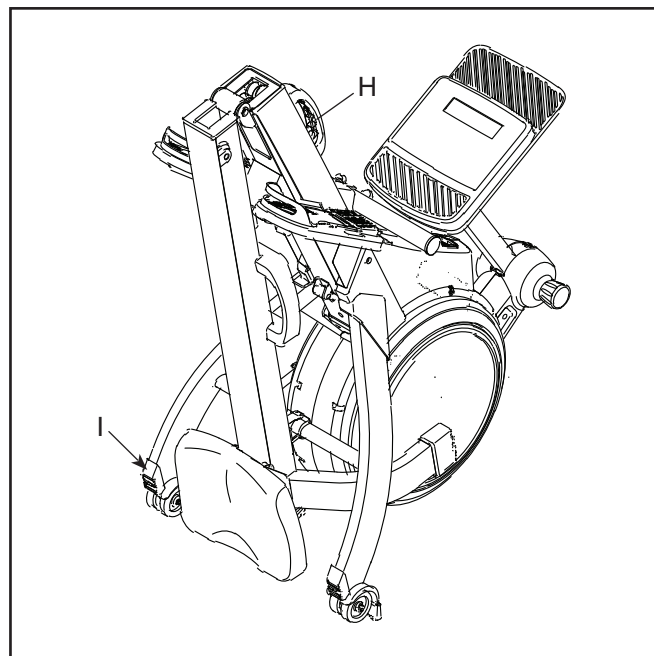
Затем осторожно переместите тренажер в нужное место и опустите направляющую на пол. Не держите и не тяните за консоль при перемещении тренажера.



КАК ПЕРЕМЕСТИТЬ ТРЕНАЖЕР В СЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ

Примите необходимые меры для защиты пола. См. раздел, КАК СКЛАДЫВАТЬ И ХРАНИТЬ ТРЕНАЖЕР и сложите тренажер. Затем возьмитесь за ручку рамки (**H**), поставьте ногу на опору стабилизатора (**I**) и наклоняйте тренажер до тех пор, пока он не покатится на колесах.

Осторожно переместите тренажер в нужное место, а затем установите его в положение для хранения. Не держите и не тяните за консоль при перемещении тренажера.

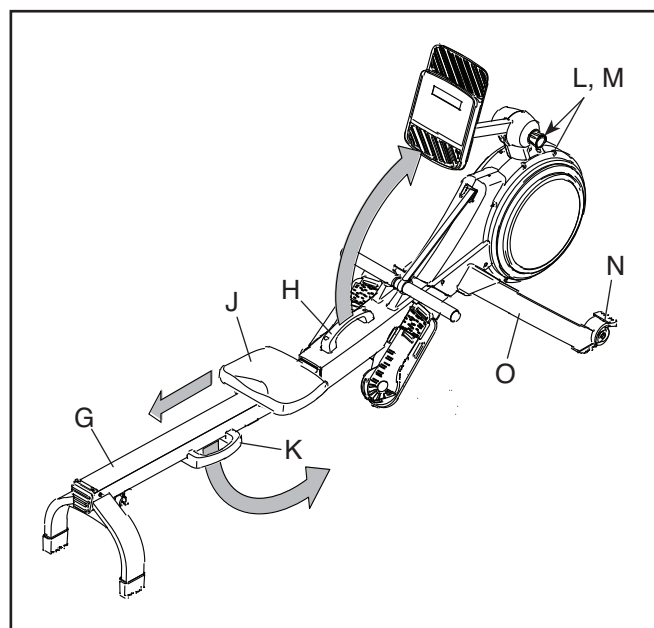


КАК СКЛАДЫВАТЬ И ХРАНИТЬ ТРЕНАЖЕР

Тренажер можно хранить в сложенном положении для экономии места. При длительном хранении тренажера отключайте адаптер питания от сети. Чтобы разместить тренажер, сначала сдвиньте сиденье (**J**) к задней части поручня (**G**).

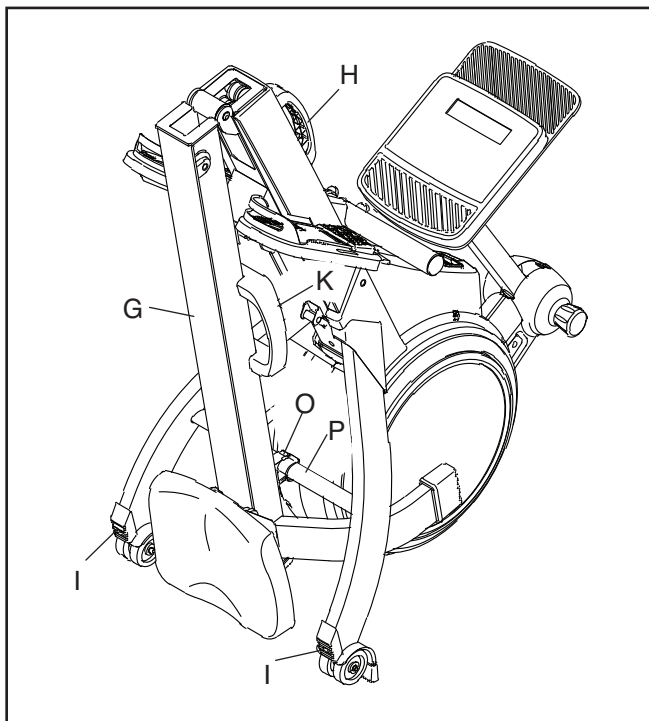
Затем возьмитесь и поднимите ручку рамы (**H**) и поручень (**K**) и наклоните тренажер вперед на защитные щитки (**L, M**) и ножки для хранения (**N**) (см. чертеж на стр. 13).

Затем потяните ручку направляющей (**K**) внутрь до тех пор, пока фиксатор (**O**) не соединится с перекладиной стабилизатора (**P**).



Чтобы разложить тренажер, сначала поставьте ногу на опору стабилизатора (I) и потяните ручку направляющей (K) наружу, чтобы отсоединить фиксатор (O).

Затем возьмитесь за ручку направляющей (K) и ручку рамы (H), потяните ручку направляющей наружу и опустите направляющую (G) на пол.



ЗАНЯТИЯ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

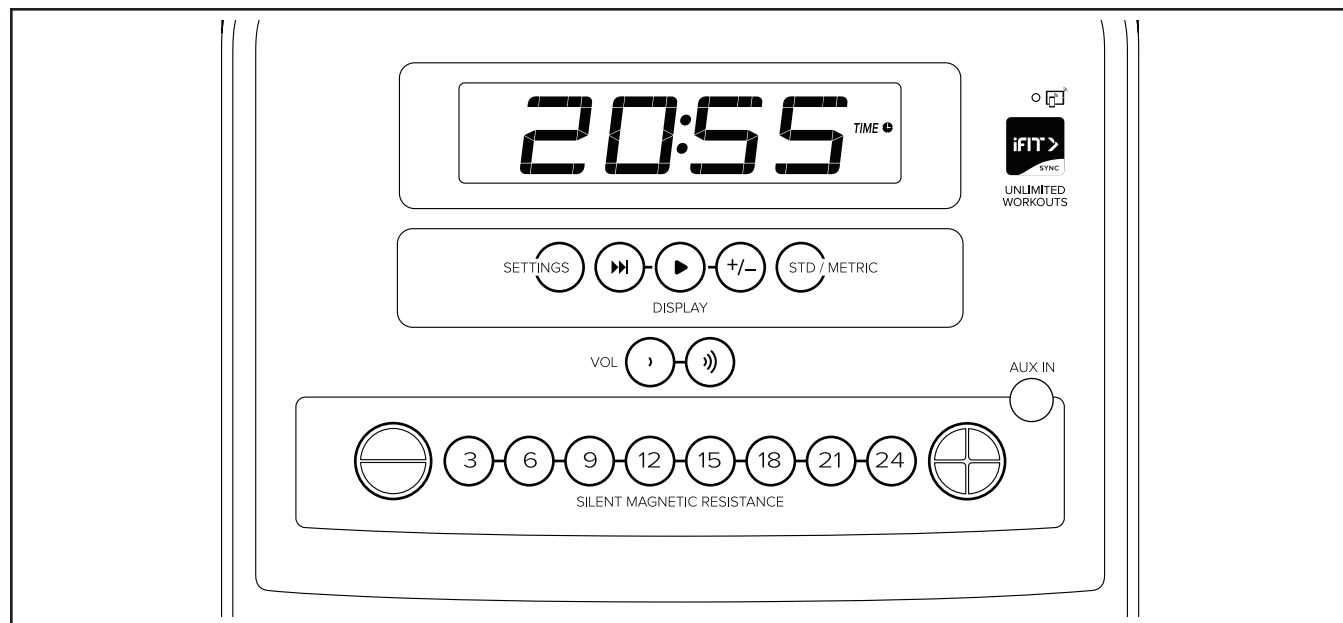
Сядьте на сиденье, поместите ноги на опоры для ног и закрепите стопы ремнями. Возьмитесь за рычаг для гребли верхним хватом.

Правильный гребок выполняется в три этапа:

- 1. Первый этап – ЗАХВАТ.** Двигайтесь на сиденье вперед до тех пор, пока колени не окажутся рядом с грудью. Потяните рычаг для гребли так, чтобы ладони оказались точно над стопами.
- 2. Второй этап – ДВИЖЕНИЕ.** Оттолкнитесь назад с помощью ног. Наклонитесь назад, слегка сгибая бедра, но не сгибаясь в поясе; держите спину прямо. Выпрямляете ноги и подтяните рычаг для гребли к груди. Держите локти наружу.
- 3. Третий этап – ЗАВЕРШЕНИЕ.** Ноги должны быть почти полностью выпрямлены. Продолжайте тянуть рычаг для гребли, пока ваши руки не окажутся у груди.

После окончания третьего этапа вытяните руки вперед и двигайтесь на сиденье вперед, сгибая ноги. Повторите эту последовательность действий, выполняя три этапа одним плавным движением. Во время тренировки не забывайте дышать ровно; не задерживайте дыхание.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОНСОЛЬ



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Усовершенствованная консоль предлагает множество функций, призванных сделать ваши тренировки более эффективными и приятными.

Когда вы используете ручной режим консоли, вы можете регулировать сопротивление одним нажатием кнопки. По мере выполнения упражнений, на консоли будут отображаться все параметры тренировки.

Вы также можете измерить свой пульс с помощью совместимого пульсометра. Вы можете использовать аудиосистему консоли во время тренировки.

Консоль предлагает онлайн тренировки iFit, для этого установите приложение iFIT на ваше устройство и подключите его к консоли. Каждая тренировка iFit автоматически изменяет сопротивление гребли, делая вашу тренировку максимально эффективной.

Чтобы использовать ручной режим, см. стр. 15.

Чтобы использовать аудио-систему, смотрите стр. 16.

Чтобы использовать тренировку iFit, смотрите стр. 17.

Чтобы подключить ваш монитор сердечного ритма к консоли, см. стр. 18.

Чтобы изменить настройки консоли, см. стр. 19.

Примечание: Если на дисплее есть лист пластика, снимите его.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

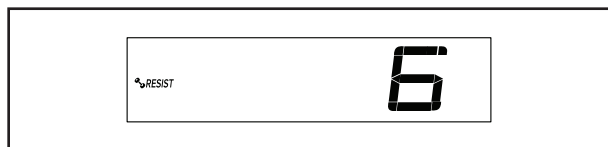
1. Для включения консоли начните гребти или нажмите любую кнопку на консоли.

При включении консоли включается дисплей. Консоль готова к работе

2. Выберите ручной режим. Нажмите кнопку **Manual Control** (ручной режим) для выбора ручного режима управления.

3. Измените уровень сопротивления.

Начните гребти в ручном режиме. Во время гребли вы можете менять уровень сопротивления. Для этого используйте кнопки на консоли "silent magnetic resistance" для выбора фиксированного уровня сопротивления или кнопки "-" "+" для плавного изменения уровня сопротивления.



4. Следите за своим прогрессом с помощью дисплея.

Во время тренировки на дисплее доступны следующие режимы:

Calories (CALS) — приблизительное количество сожженных вами калорий.

Calories per hour (CALS / HR) — приблизительное количество калорий, которые вы сжигаете в час.

Distance (M) — расстояние, которое вы проплыли.

Pulse (BPM и символ сердца) — ваша частота сердечных сокращений при использовании совместимого пульсометра (см. шаг 5).

Resistance (RESIST) - уровень сопротивления.

Strokes (гребки) — этот режим показывает количество гребков, которые вы выполнили.

Strikes per minute (STR/MIN)— Этот режим показывает количество гребков, которые вы выполнили за минуту.

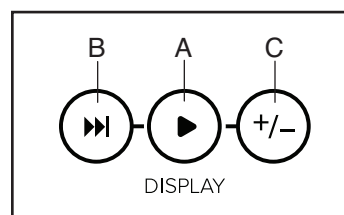
Speed (KPH)—ваша скорость гребли в км/час

Time— время тренировки.

Watts — Ваша приблизительная выходная мощность в ваттах

500 Meter Split (500 M SPLIT)— Ваш темп гребли в количестве минут, которое потребуется, чтобы проплыть 500 метров.

Нажмите кнопку отображения (A) несколько раз, чтобы просмотреть на дисплее желаемую информацию о тренировке.



Режим сканирования — Консоль также имеет режим сканирования, который будет отображать информацию о тренировке в повторяющемся цикле. Чтобы включить режим сканирования, нажмите кнопку сканирования (**B**); на дисплее загорится индикатор сканирования (**D**) и слово SCAN (СКАНИРОВАТЬ).

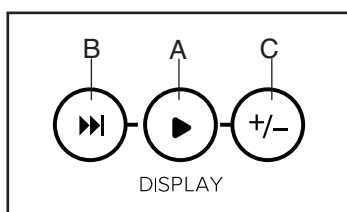


Чтобы вручную ускорить цикл сканирования, несколько раз нажмите кнопку сканирования SCAN.

Чтобы отключить режим сканирования, нажмите кнопку DISPLAY; индикатор сканирования и слово SCAN погаснут.

Вы также можете настроить режим сканирования таким образом, чтобы в повторяющемся цикле отображалась только желаемая информация о тренировке.

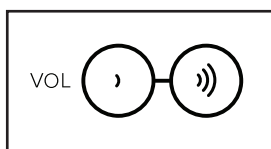
Чтобы настроить режим сканирования, сначала нажимайте кнопку DISPLAY несколько раз, пока на дисплее не появится информация о тренировке, которую вы хотите добавить в цикл сканирования или удалить из него.



Затем нажмите кнопку Добавить/удалить (C), чтобы добавить или удалить эту тренировку из цикла сканирования. Когда тренировка будет добавлена, надисплее загорится ее индикатор. Когда информация от тренировки будет удалена, индикатор погаснет.

Затем нажмите кнопку SCAN, чтобы включить режим сканирования. Примечание: Консоль будет автоматически отображать частоту ваших сердечных сокращений в цикле сканирования всякий раз, когда она обнаруживает пульс от совместимого пульсометра.

Чтобы изменить уровень громкости консоли, нажмите кнопки увеличения и уменьшения громкости.



Консоль автоматически выключается, когда вы приостанавливаете греблю и загораются часы. При возобновлении гребли консоль включается.

5. Наденьте совместимый пульсометр и при желании измерьте частоту сердечных сокращений.

Примечание: Консоль совместима со всеми мониторами сердечного ритма Bluetooth® Smart

Чтобы подключить совместимый монитор сердечного ритма к консоли, нажмите кнопку **iFit Sync** на консоли; номер сопряжения консоли появится на дисплее. Когда соединение будет установлено, индикатор на консоли дважды мигнет красным. Когда будет обнаружено ваше сердцебиение, будет показан ваш пульс.

Смотрите раздел, КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ стр. 18.

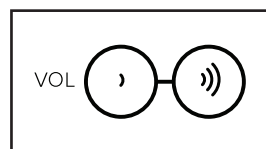
6. Когда вы закончите упражнение, консоль автоматически выключится.

Примечание: Консоль имеет демонстрационный режим, предназначенный для использования в магазине. Если включен демонстрационный режим, консоль не выключится и дисплей не будет сброшен, когда вы закончите тренировку. Чтобы выключить демо-режим, смотрите, КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 19.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АУДИО СИСТЕМОЙ

Чтобы воспроизводить музыку или аудиокниги через аудио-систему консоли во время тренировки, подключите аудиокабель 3,5 мм к разъему 3,5 мм (не входит в комплект) к разъему консоли и к разъему вашего персонального аудиоплеера; убедитесь, что аудиокабель полностью подключен.

Примечание: Чтобы приобрести аудиокабель, обратитесь в местный магазин электроники. Затем нажмите кнопку воспроизведения на вашем аудиоплеере. Отрегулируйте уровень громкости с помощью кнопок увеличения и уменьшения громкости на консоли или регулятора громкости вашего персонального аудиоплеера.



ТРЕНИРОВКА iFIT

Вы можете получить доступ к большому количеству разнообразных тренировок iFIT после загрузки приложения iFIT на ваше мобильное устройство и соединения устройства с консолью.

Примечание: консоль поддерживает соединения по Bluetooth с мобильными устройствами через приложение iFIT, а также с совместимыми датчиками контроля частоты пульса. Другие соединения по Bluetooth не поддерживаются.

1. Загрузите приложение iFIT и установите его на мобильное устройство. На устройстве iOS® или Android™ откройте App Store или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFIT и затем установите его на устройство. Убедитесь, что функция Bluetooth на мобильном устройстве включена. Затем откройте приложение iFIT и, следуя инструкциям, настройте учетную запись iFIT и задайте параметры. Внимательно изучите возможности приложения iFIT, чтобы пользоваться полезными функциями и настройками в полном объеме.

Примечание: В случае ограничений на банковские счета пользователя, регистрация iFIT по подписке не возможна. Доступен только ограниченный функционал - бесплатная версия приложения.

2. Подключите датчик контроля частоты пульса к консоли. Если вы одновременно подключаете к консоли датчик контроля частоты пульса и мобильное устройство, сначала подключите датчик контроля частоты пульса, а затем – мобильное устройство. См. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ на стр. 18.

3. Подключите мобильное устройство к консоли. Нажмите кнопку iFIT Sync (синхронизация iFIT) на консоли; на дисплее консоли появится номер для установления соединения. Следуя инструкциям в приложении iFIT, подключите мобильное устройство к консоли. После установления соединения светодиод консоли будет светиться синим цветом.

4. Выберите тренировку iFIT. В приложении iFIT нажатием кнопок в нижней части экрана выберите главный экран (кнопка Home) или библиотеку тренировок (кнопка Browse). Для выбора тренировки на главном экране или в библиотеке тренировок, нажмите нужную кнопку тренировки на экране. Для прокрутки информации коснитесь экрана или проведите пальцем по экрану. После выбора тренировки на экране появится краткая информация о тренировке, в том числе продолжительность, расстояние и приблизительный расход калорий во время тренировки.

5. Начало тренировки.

Нажмите кнопку Start Workout (начать тренировку), чтобы приступить к занятию. Для некоторых тренировок доступна функция тренера iFIT с интерактивными видеоинструкциями. Коснитесь экрана в любом свободном месте, чтобы просмотреть и выбрать музыку, голосовые инструкции тренера или настройки звука для тренировки. Во время некоторых тренировок на экране отображается маршрут с отметкой пройденного пути. Выберите нужные характеристики маршрута нажатием кнопок на экране. Если настройки сопротивления для текущего сегмента тренировки слишком высоки или недостаточны, можно вручную изменить их, нажав на кнопки Resistance (сопротивление) на консоли.

Примечание: целевое количество калорий – это примерное число калорий, которые будут израсходованы во время тренировки. Фактическое количество затраченных калорий будет зависеть от различных факторов, в том числе от вашего веса. Кроме того, при изменении сопротивления вручную во время тренировки количество расходуемых калорий также изменится.

Чтобы приостановить тренировку, просто прикоснитесь к экрану или остановите греблю. Чтобы продолжить тренировку, просто возобновите греблю.

Чтобы завершить тренировку, коснитесь экрана, чтобы приостановить тренировку, а затем следуйте подсказкам на экране, чтобы завершить тренировку и вернуться в главное меню.

Когда тренировка закончится, на экране появится сводка тренировки. При желании вы можете выбрать такие опции, как добавление тренировки в свое расписание или добавление тренировки в список избранного. Затем нажмите Save Workout (сохранить тренировку), чтобы вернуться в главное меню.

6. Отключение смарт-устройство от консоли.

Чтобы отключить свое смарт-устройство от консоли, сначала выберите опцию отключения в приложении iFit. Затем нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync на консоли до тех пор, пока индикатор на консоли не загорится ярко-зеленым. Примечание: Все соединения Bluetooth между консолью и другими устройствами будут отключены.

7. Когда вы закончите греблю, консоль автоматически выключится.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ДАТЧИК К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми интеллектуальными пульсометрами Bluetooth.

Чтобы подключить Bluetooth Smart heart rate monitor к консоли, нажмите кнопку iFit Sync на консоли; на дисплее появится номер сопряжения с консолью. Когда соединение будет установлено, индикатор на консоли дважды мигнет красным.

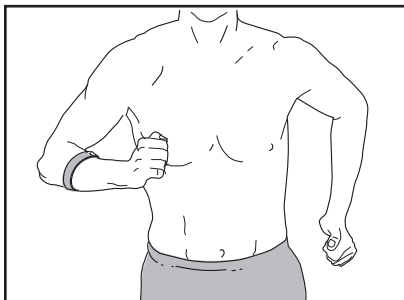
Примечание: Если рядом с консолью установлено более одного совместимого пульсометра, консоль подключится к пульсометру с самым сильным сигналом.

Чтобы отключить монитор сердечного ритма от консоли, нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync на консоли до тех пор, пока индикатор на консоли не загорится зеленым.

Примечание: Все соединения Bluetooth между консолью и другими устройствами (включая любые интеллектуальные устройства, мониторы сердечного ритма и т.д.) будут отключены.

ОПЦИОНАЛЬНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Независимо от того, является ли ваша цель сжиганием жира или укреплением сердечно-сосудистой системы, ключом к достижению наилучших результатов является поддержание правильной частоты сердечных сокращений во время тренировок. Дополнительный монитор сердечного ритма позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировки, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе.



ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

1. Выбор режима настроек.

Если выбран ручной режим или тренировка iFIT, необходимо прекратить вращение педалей, выйти из программы тренировки и выбрать режим настроек. Для выбора режима настроек нажмите кнопку Settings (настройки). На дисплее появится первый экран настроек.

2. Навигация в режиме настроек.

При выборе режима настроек на дисплее можно переключаться между дополнительными экранами настроек. Для выбора режима работы дисплея последовательно нажимайте кнопку Next Display (следующий дисплей).

3. Изменение настроек.

Номер версии программного обеспечения - на экране появится номер версии программного обеспечения.

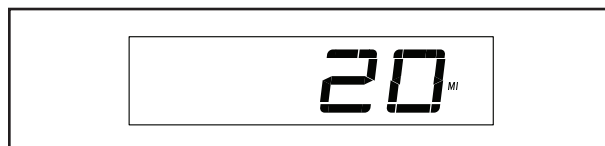
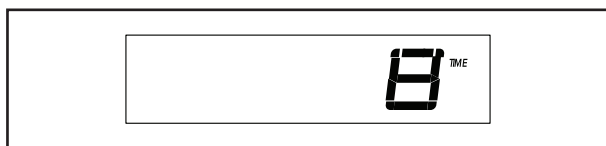
Единицы измерения – на дисплее появятся заданные единицы измерения. Параметры тренировки на консоли могут отображаться в стандартных или метрических единицах измерения. Для изменения единиц измерения несколько раз нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические). Для просмотра информации о тренировке в стандартных единицах измерения выберите STD (стандартные). Для просмотра информации о тренировке в метрических единицах измерения выберите MET (метрические).

Проверка дисплея – функция предназначена для выявления нарушений в работе дисплея специалистами по обслуживанию оборудования.

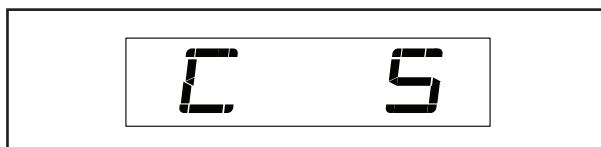
Проверка кнопок – функция предназначена для выявления нарушений в работе кнопок специалистами по обслуживанию оборудования.

Общее время – на дисплее появится сообщение TIME (время). На этом дисплее отображается общее количество часов использования эллиптического тренажера.

Общее расстояние – на дисплее появится индикация MI (мили) или KM (километры). На этом дисплее отображается общее расстояние (в милях или километрах), пройденное на эллиптическом тренажере.



Контрастность – на дисплее отобразится текущий уровень контрастности. Контрастность дисплея регулируется нажатием кнопок увеличения и уменьшения Resistance (сопротивление).



Демонстрационный режим – на дисплее появятся заданные параметры демо режима. В консоли предусмотрен демо режим, который используется при показе тренажера в магазине. Если включен демо режим, то по окончании тренировки консоль не отключится, и дисплей продолжит работать. Включить демо режим можно последовательным нажатием кнопки увеличения Resistance (сопротивления). Для включения демо режима выберите DON (включить демо режим). Для отключения демо режима выберите DOFF (отключить демо режим).



4. Выход из режима настроек. Нажмите кнопку Settings (настройки), чтобы выйти из режима настроек.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание способствует безотказной и длительной работе тренажера. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали гребного тренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.

Для очистки гребного тренажера используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого моющего средства. **ВНИМАНИЕ!** Во избежание повреждения консоли держите любые жидкости вдали от консоли и не допускайте попадания на нее прямого солнечного света.

Для лучших результатов ежедневно очищайте балку, опору сиденья и ролики опоры.

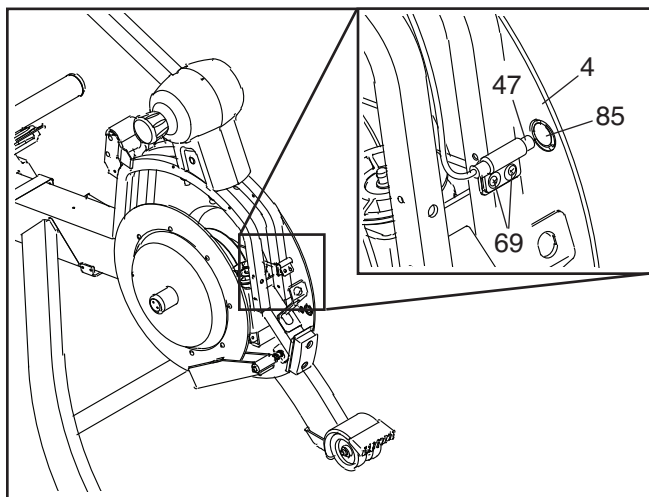
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Если консоль не включается, убедитесь, что адаптер питания полностью подключен. **ВНИМАНИЕ!** Используйте только подходящий адаптер питания, который имеется в комплекте поставки, в ином случае можно повредить консоль.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ГЕРКОНОВЫЙ ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ

Если консоль не отображает корректную информацию, следует отрегулировать герконовое реле. Сначала отсоедините адаптер питания от розетки. Смотрите ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ. Найдите правый и левый щитки (7, 8). Выверните четыре винта M4x19 мм (69) и девять винтов M4x16 мм (68) из правого и левого щитков. Затем аккуратно снимите правый и левый щитки. Затем найдите герконовое реле (47). Поворачивайте левый маховик (4) до тех пор, пока магнит (85) не выровняется с герконом. Слегка ослабьте два указанных винта M4x19 мм (69), слегка сдвиньте геркон ближе к магниту или в сторону от него, а затем снова затяните винты.

Подключите адаптер питания и поверните левый маховик (4) так, чтобы магнит (85) прошел несколько раз мимо герконового реле (47). Повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не отобразит корректную информацию. Когда геркон отрегулирован правильно, установите на место снятые детали и подключите адаптер питания.



Перечень деталей

Модель No. PFRW48121-INT.0 R0921A

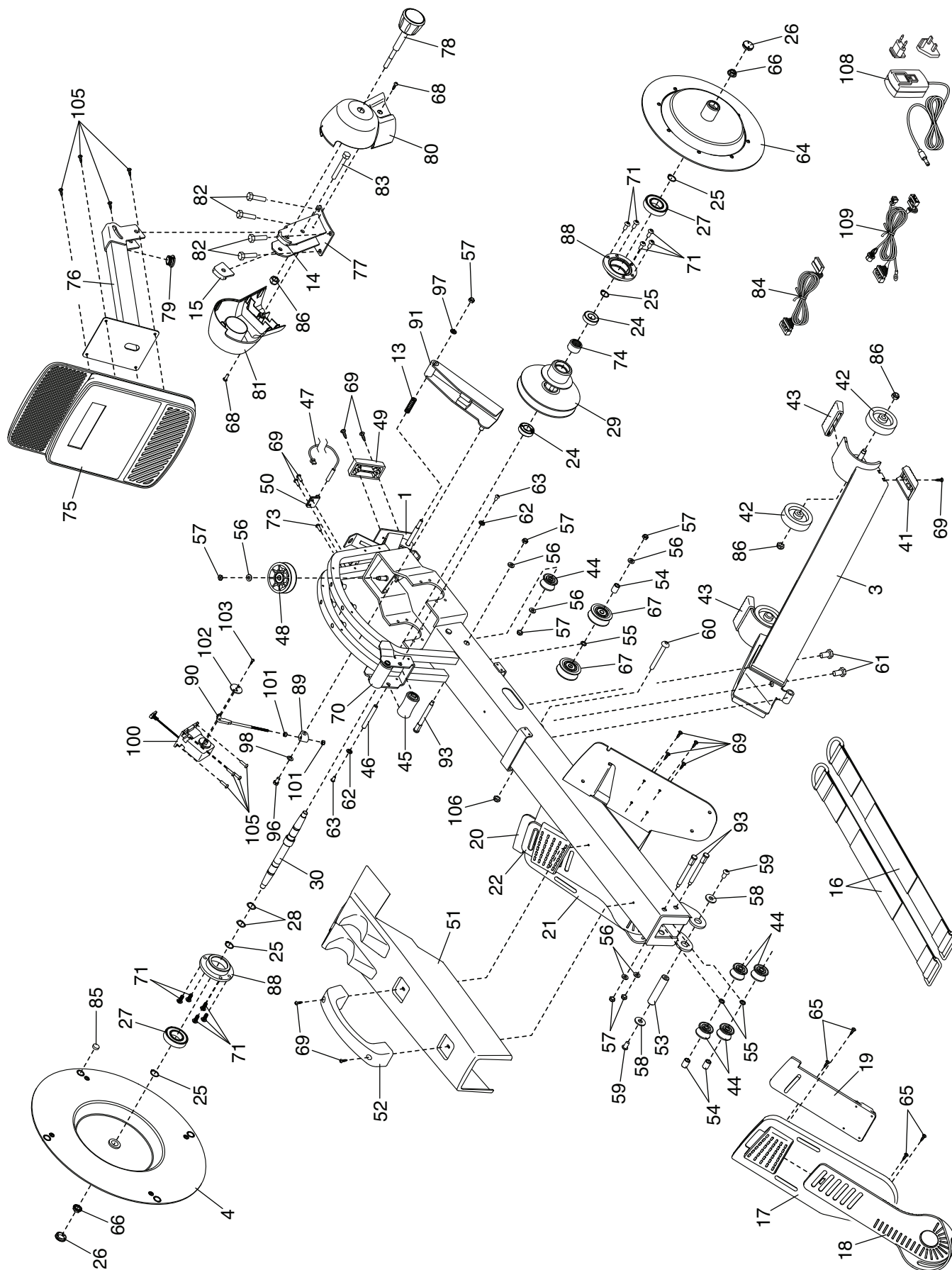
Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	49	1	Опора рамы
2	1	Балка	50	1	Фикстор
3	1	Стабилизатор	51	1	Опора рычага для гребли
4	1	Левый маховик	52	1	Рукоятка рамы
5	1	Опора сиденья	53	1	Ось шарнира
6	2	Кольцо	54	3	17mm втулка
7	1	Правый щиток	55	4	2.3mm втулка
8	1	Левый щиток	56	9	M6 x 15mm Шайба
9	2	Диск	57	10	M6 контргайка
10	1	Втулка ремня	58	2	M8 x 22mm Шайба
11	1	Амортизирующий трос	59	2	M8 x 12mm Винт
12	1	Рычаг для гребли	60	1	M10 x 40mm Болт
13	1	Пружина	61	2	M10 x 14mm Винт
14	1	Правая втулка держателя	62	8	M5 Шайба
15	1	Левая втулка держателя	63	8	M5 x 10mm Винт
16	2	Ремень опоры для ног	64	1	Правый маховик
17	1	Правая опора для ног	65	12	M6 x 15mm Винт
18	1	Правый упор для ног	66	2	M10 фланцевая гайка
19	1	Правый кронштейн упора для ног	67	4	Большой шарнир балки
20	1	Левый кронштейн упора ноги	68	11	M4 x 16mm Винт
21	1	Левый опора для ног	69	22	M4 x 19mm Винт
22	1	Левый упор для ног	70	1	Ролик ремня В
23	1	Сиденье	71	10	M6 x 12mm Винт
24	2	Подшипник А	72	1	4.8mm втулка
25	4	Пружинное кольцо	73	1	Винт
26	2	Колпачек оси	74	1	Односторонний подшипник
27	2	Подшипник В	75	1	Консоль
28	2	Волнистая шайба	76	1	Держатель
29	1	Шкив в сборе	77	1	Стойка
30	1	Ось	78	1	Ручка
31	2	Втулка шарнира	79	1	Изолирующая шайба провода
32	2	Ограничитель	80	1	Крышка правой стойки
33	1	Упор	81	1	Крышка левой стойки
34	1	Рукоятка балки	82	4	M8 x 35mm Винт
35	1	Фиксатор	83	1	M8 x 50mm Болт
36	2	Опора балки	84	1	Основной провод
37	2	Малый ролик опоры	85	4	Магнит
38	1	Колпачек балки	86	5	M8 Контргайка
39	2	Большой ролик опоры	87	1	Задний стопор
40	2	Ось опоры	88	2	Кронштейн подшипника
41	2	Опора стабилизатора	89	1	Блок
42	4	Колесо	90	1	Рычаг
43	2	Опора для хранения	91	1	Кронштейн магнита
44	5	Малый шкив балки	92	1	58mm Шкив оси
45	1	Ролик ремня А	93	3	83mm Шкив оси
46	2	Ось ремня	94	2	Ролик
47	1	Герконовое реле/провод	95	4	M4 x 19mm Винт
48	1	Шкив рамы	96	1	M6 x 12mm Винт с шестигранной головкой

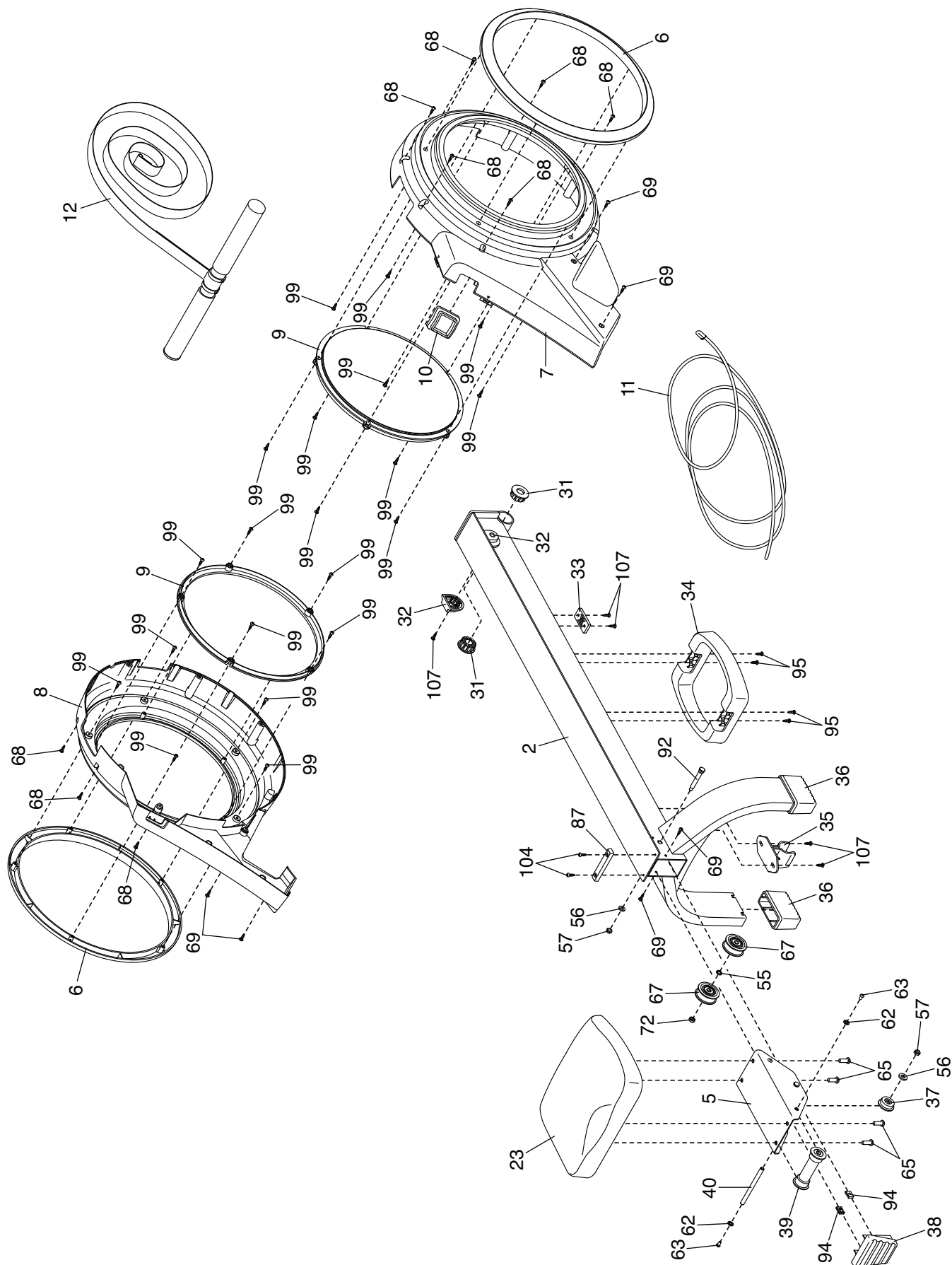
97	1	M6 x 13mm Шайба	105	8	M4 x 12mm Винт
98	1	M6 Шайба	106	1	M10 контргайка
99	20	M4 x 12mm Винт	107	6	M4 x 10mm Винт
100	1	Мотор сопротивления	108	1	Блок питания
101	2	M5 гайка	109	1	Основной провод
102	1	Диск сопротивления	*	—	Инструкция
103	1	M3 x 8mm Винт	*	—	Набор инструментов
104	2	M4 x 8mm Винт			

Примечание: Характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления.

*Обозначает деталь, не показанную на рисунке.

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ **A** модель No. PFRW48121-INT.0 R0921A





ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

Информация о заказе запасных частей приведена на лицевой обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- номер и описание запасных деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. В целях защиты окружающей среды по истечении срока службы данное изделие необходимо утилизировать в соответствии с законодательством.

Обратитесь в службу по утилизации, уполномоченную проводить утилизацию отходов данного типа в вашем районе. Этим вы поможете сохранению природных ресурсов и улучшению европейских стандартов по защите окружающей среды. Если вам потребуется дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, обратитесь в ближайший городской офис компании по утилизации или по месту приобретения данного изделия.

