

EGR200 ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДАННЫМ РУКОВОДСТВОМ ПЕРЕД
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по безопасности	1
Руководство по сборке	7
Работа с консолью	12
Список деталей	15

ВНИМАНИЕ

ЭТОТ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН **ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ** И ОБЛАДАЕТ ГАРАНТИЕЙ. ЛЮБОЕ ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПОЛНОСТЬЮ **ЛИШАЕТ ЕГО ГАРАНТИИ**.

ВНИМАНИЕ

Данный тренажер предназначен только для домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажера не предполагает гарантийного обслуживания.

Важно помнить, что спортивное оборудование находится на гарантийном обслуживании до того момента, пока соблюдаются правила эксплуатации тренажёра. Не соблюдение правил использования тренажера может привести к освобождению от гарантийных обязательств.

ВНИМАНИЕ!

Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с данным руководством. Для снижения риска поражения электрическим током отключите тренажер до начала работ по очистке или сервисных работ.

Основная инструкция по безопасности

Большое внимание было уделено безопасности при проектировании и изготовлении данного тренажёра.

Для обеспечения Вашей безопасности и во избежание несчастных случаев, прочитайте данную инструкцию по эксплуатации, прежде чем использовать тренажер.

Проконсультируйтесь с врачом, если Вы хотите регулярно и интенсивно тренироваться. Это особенно важно для пользователей с ограничениями по здоровью. Рекомендуем людям с ограниченными возможностями использовать данный тренажер только при наличии квалифицированного специалиста.

Сразу же прекращайте тренировку, если Вы почувствовали дискомфорт или у Вас возникли болезненные ощущения в мышцах или суставах. Строго следите за тем, как Ваш организм реагирует на тренировку. Например, головокружение является признаком того, что Вы занимаетесь слишком интенсивно.

После того, как тренажёр будет собран в соответствии с инструкцией, убедитесь, что все винты, болты и гайки надёжно затянуты, а соединительные кабели правильно подсоединены.

При занятиях носите удобную одежду и соответствующую спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.

Не касайтесь движущихся частей тренажера.

Тренажер должен быть размещен в недоступном для детей и домашних животных месте. Только один человек может использовать тренажёр во время тренировки.

Установите тренажер на гладкой, чистой, ровной и твердой поверхности. Никогда не используйте тренажер рядом с водой и убедитесь в том, что нет никаких острых предметов в непосредственной близости от тренажера. При необходимости постелите защитный коврик (не

входит в комплект поставки), чтобы защитить поверхность под тренажёром и сохраняйте свободное пространство не менее 0,5 м вокруг тренажера для обеспечения безопасности. Не устанавливайте тренажер на мягкую поверхность, это может привести к повреждению, как ковра, так и тренажера.

Не используйте тренажер во время грозы. Возможно возникновение электромагнитных колебаний, которые могут повредить компоненты тренажера. Отключите тренажер во время грозы в качестве меры предосторожности.

Для чистки тренажера используйте мыльный раствор и влажную тряпку; ни в коем случае не применяйте растворители.

Не занимайтесь на тренажёре, если он был повреждён или вышел из строя.

Не пытайтесь использовать тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.

Используйте устройство только в целях, указанных в данной инструкции по эксплуатации.

Использование датчика сердечного ритма на нагрудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, например такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений.

Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.

- Техническое обслуживание должно осуществляться только уполномоченным сервисным специалистом.
- Регулярно осматривайте тренажер перед использованием на наличие изношенных частей.
- Не подвергайте тренажер воздействию высокой влажности или прямых солнечных лучей.
- Никогда не подвергайте тренажер воздействию дождя или влаги. Не используйте тренажер вне помещения, рядом с бассейном или в любой другой среде с высокой влажностью. Температура рабочей среды для тренажера составляет от 5 до 48 градусов Цельсия и относительной влажностью от 65% до 95% без конденсации (образование капель воды на поверхности или внутри тренажера).

Тренажер должен эксплуатироваться в сухих и теплых закрытых помещениях, имеющих отопление и вентиляцию, с постоянной влажностью и температурой. Если тренажер подвергался действию низких температур или высокой влажности, то перед первым использованием необходимо подождать, пока он нагреется до комнатной температуры.

Невыполнение этого условия может привести к отказу электронных компонентов.

Не занимайтесь на тренажере в помещениях с повышенным содержанием кислорода или там, где используются аэрозоли, это может привести к возгоранию.

Не допускайте попадания предметов в отверстия тренажера.

Будьте осторожны при совмещении мероприятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Рассеивание внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.

Всегда держитесь за ручки тренажера при внесении изменений в управление.

Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме.

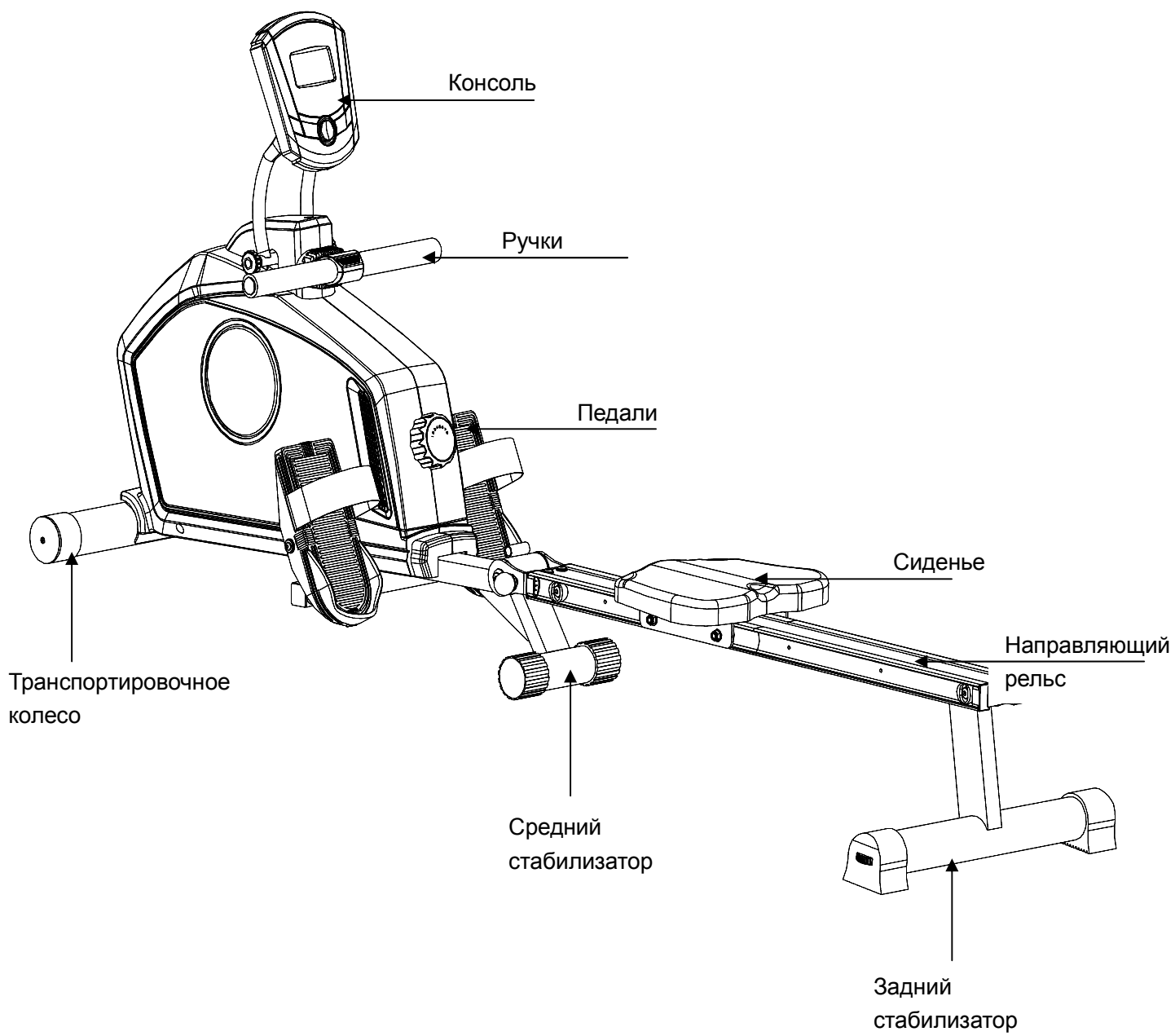
- Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра.

**ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!
ВНИМАНИЕ!!! Пожалуйста, будьте осторожны, распаковывая картонные коробки.**

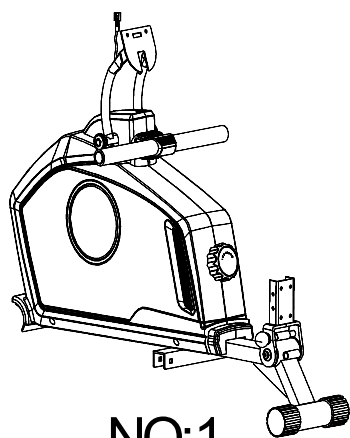
Прежде чем Вы начнете

Благодарим Вас за выбор нашего революционного гребного тренажера Xterra ERG200 Fitness Rower. Он крайне эффективен для улучшения Вашей сердечнососудистой системы, тренировки выносливости и тонизирования тела. Наш гребной тренажер предоставляет впечатляющий набор функций, разработанных специально для того, чтобы сделать Ваши тренировки дома более эффективными и приятными.

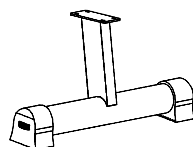
Для Вашего удобства, внимательно прочитайте это руководство ERG200 Fitness Rower, прежде чем использовать его. Чтобы мы могли помочь Вам, запишите номер модели и серийный номер изделия, прежде чем связаться с нами. Перед тем, как продолжить чтение, ознакомьтесь с отмеченными деталями на рисунке ниже.



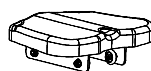
ERG200 Список деталей для сборки



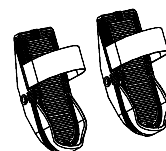
NO:1



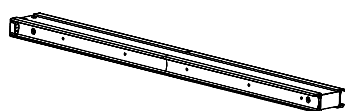
NO:28



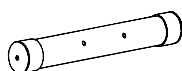
NO:11



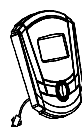
NO:14L/R



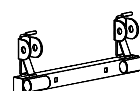
NO:26



NO:3



NO:9



NO:17

№	Описание	К-во
1	Основная рама	1
3	Передний стабилизатор	1
9	Консоль	1
28	Задняя труба	1
11	Сиденье	1
14L	Педаль Л	1
14R	Педаль П	1
17	Опорная труба педалей	1
26	Рельс	1
	Сумка с оборудованием	1
	Инструкция	1

ERG200 Список деталей для сборки

№	Описание	Кол-во
2	Болт М8*75	2
5	Заглушки	2
6	Изогнутая шайба Ф8*Ф20	2
7	Разрезная шайба Ф8	2
12	Винт М6*12	4
13	Шайба Ф6*Ф17	4
15	Ось для педалей	2
19	Болт М8*45	2
34	Колпачковая гайка М8	2
22	Пластиковая шайба	4
23	Винт М8*20	4
24	Винт М8*16	10
25	Шайба Ф8*Ф17	12
76	Шестигранный ключ 4mm	2
77	Шестигранный ключ 6mm	1
75	Гаечный ключ	1

Примечание: Выше перечислены детали, необходимые для сборки данного тренажера. Перед тем, как начать сборку, убедитесь, что все детали в наличии.

ERG200 Инструкция по сборке

Инструкция по сборке

- Если доставка тренажера осуществлялась в холодное время года, приступайте к его сборке и эксплуатации спустя 2-3 часа после того, как он нагреется до температуры в помещении;
- Перед началом сборки тренажера, внимательно ознакомьтесь с последовательностью шагов сборки.
- После распаковки разместите комплектующие части на свободной поверхности. Это даст Вам обзор и упростит сборку.
- Проверьте все комплектующие части тренажера и если какой-либо из частей нет, обратитесь к продавцу.
- Пожалуйста, обратите внимание, что всегда есть риск получения травмы при использовании инструментов и проведение технических работ. Пожалуйста, соблюдайте осторожность при сборке.
- Убедитесь, что условия работы безопасны. Уберите упаковочный материал таким образом, чтобы он не представлял опасности.

ВНИМАНИЕ

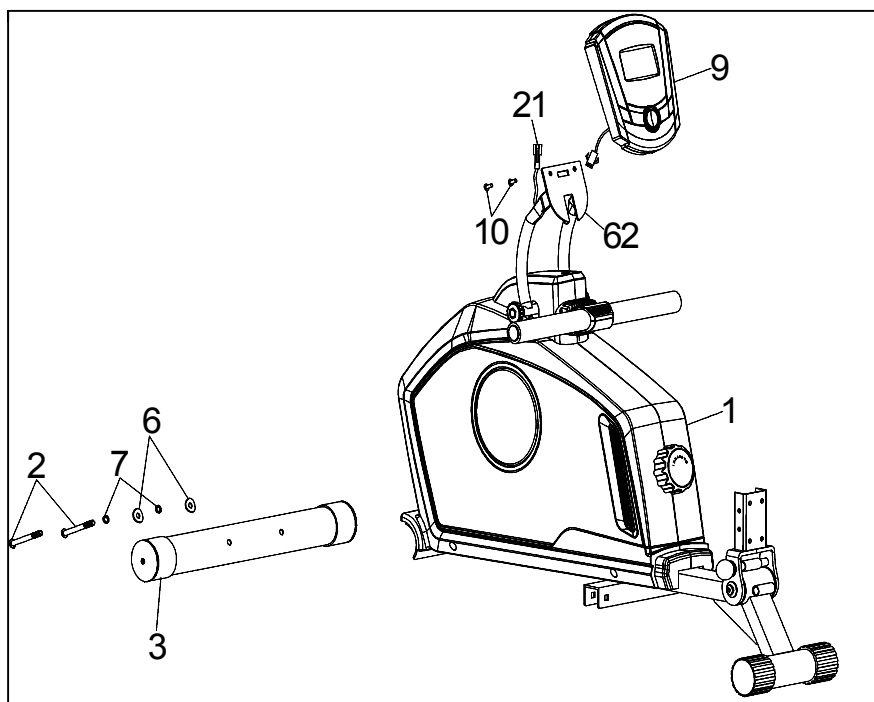
Пенопласт и пластиковые пакеты представляют собой потенциальную опасность для детей!

- При возникновении сложностей в сборке, обратитесь в службу технической поддержки, по телефону указанному в гарантийном талоне.

1 Стабилизаторы, стойка консоли и консоль

Оборудование Шаг 1

Hardware Step1

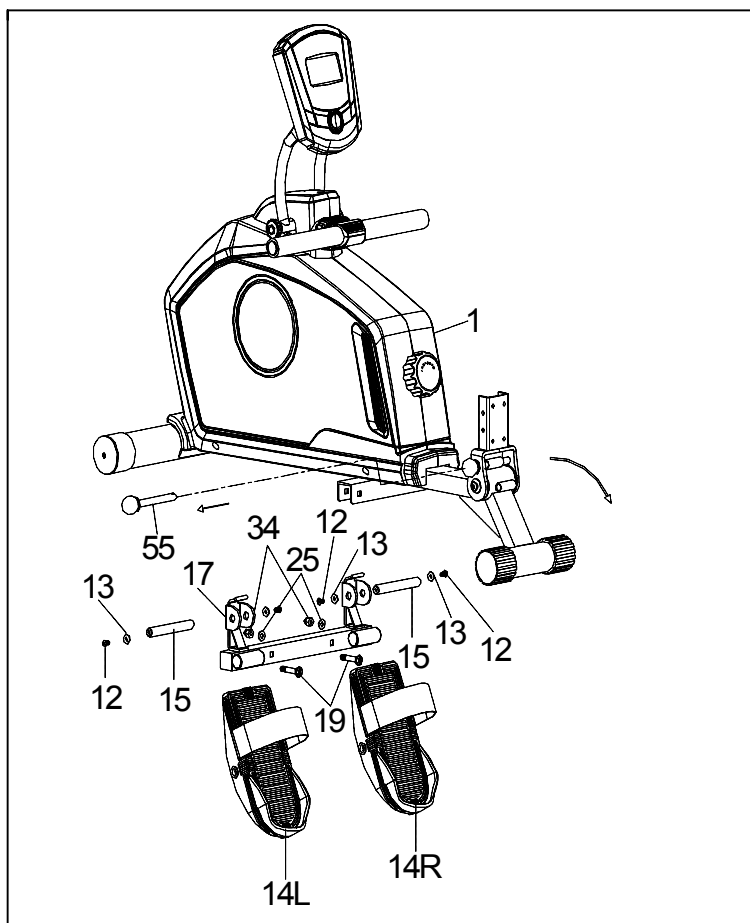


- 2 Болта (#2)
- 2 Разрезные шайбы (#7)
- 2 Изогнутые шайбы (#6)

1. Присоедините передний стабилизатор (3) к основной раме. Затяните с помощью двух болтов (2), двух изогнутых шайб (6) и двух разрезных шайб (7).
2. Присоедините кабель (21) к задней части консоли (9).
3. Установите компьютер (9) на кронштейн для компьютера (62) и затяните двумя винтами (10).

ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что провода не зажаты сзади консоли.

2 Крепление педалей



Оборудование Шаг 2

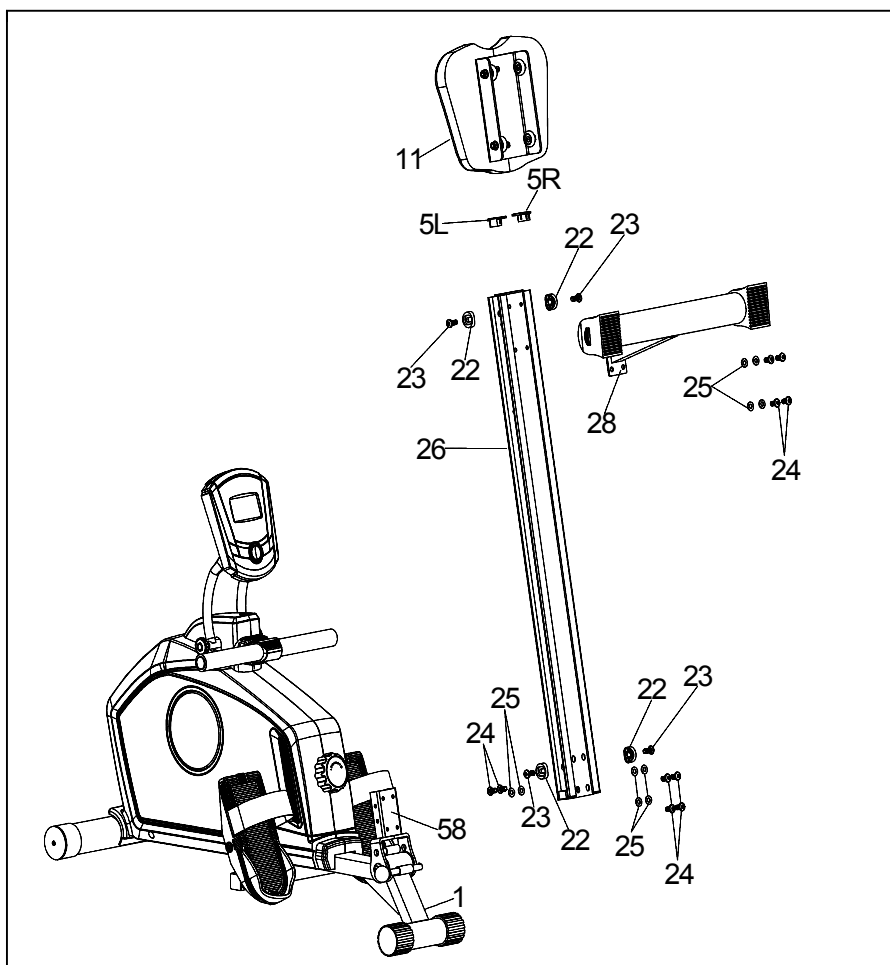
2 Болта (#19)
Левая педаль (#14L)
Правая педаль
(#14R)
2 Оси для педали (15)
2 Болт (#12)
2 Шайбы (13)

1. Прикрепите левую педаль (14L) на левый кронштейн трубки опоры педалей (17). Закрепите, используя одну ось для педали (15), два набора болтов (12) и шайб (13).
2. Повторите те же действия с правой стороной.
3. Прикрепите трубку опоры педалей (17) к низу основной рамы (1). Закрепите, используя два набора болтов (19), шайб (25) и колпачковых гаек (34).
4. Извлеките стопорный штифт (55) из оси поворота U-образной соединительной трубы (58). Опустите кронштейн и вставьте стопорный штифт (55) обратно, чтобы зафиксировать его в горизонтальном положении.

3 Крепление направляющего рельса

Оборудование Шаг 3

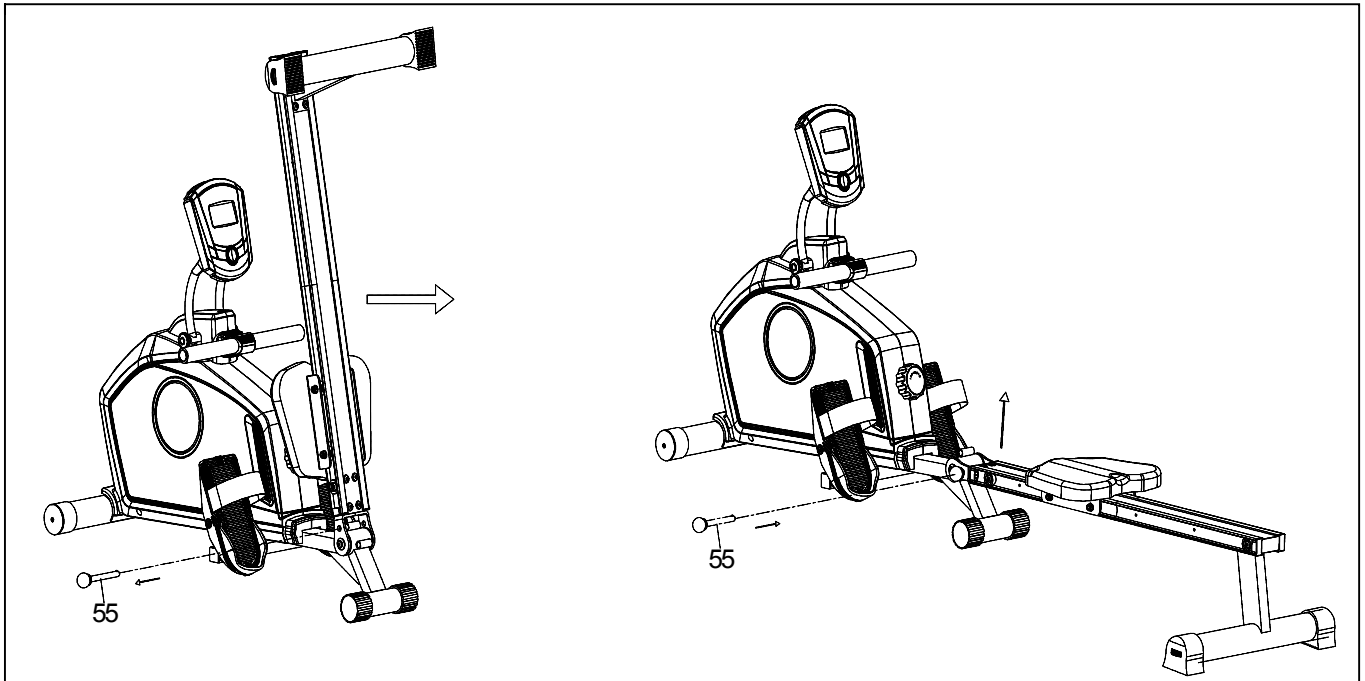
10 Болтов (#4)
10 Шайб (#25)
4 Болта (#23)



1. Вставьте направляющий рельс (26) в U-образную соединительную трубу (58). Закрепите, используя четыре набора болтов (24) и шайб (25) снизу и два набора сверху.
2. Присоедините втулку (22) с каждой стороны направляющей. Закрепите, используя болт (23).
3. Вставьте сиденье (11) в направляющий рельс.
4. Прodelайте такие же действия для двух оставшихся втулок (22) с другой стороны направляющего рельса (26).
5. Установите заглушку рельса (5L/R) на конце (26).
6. Установите задний стабилизатор (28) на направляющий рельс (26). Закрепите четырьмя наборами болтов (24) и шайб (25).

4 Складывание гребного тренажера

Оборудование Шаг 4



1. Вытяните стопорный штифт (55) и поднимите направляющий рельс, чтобы сложить гребной тренажер.

Работа с консолью

Консоль ERG200



Функции клавиш

Клавиши:

MODE («Режим»): Нажмите, чтобы выбрать нужную функцию среди следующих: Scan («Развертка»), Time («Время»), Count («Подсчет»), Calories («Калории») и Total Count («Общий подсчет»).

SET («Установить»): Нажмите, чтобы установить значения времени, отсчетов и калорий.

RESET («Сброс»): Нажмите, чтобы установить значение функции, равное нулю.

ФУНКЦИИ

TIME («Время»): Отображает время Вашей тренировки до 99:59

COUNT («Подсчет»): Отображает общее количество гребков в течение тренировки от 0 до 9999.

CALORIE («Калории»): Отображает общее количество потраченных калорий за любое время Вашей тренировки до 999 ккал. (Эти данные являются приблизительным ориентиром для сравнения результатов различных упражнений и не могут быть использованы в качестве медицинских показаний.)

TOTAL COUNT («Общий подсчет»): Отображает общее количество гребков.

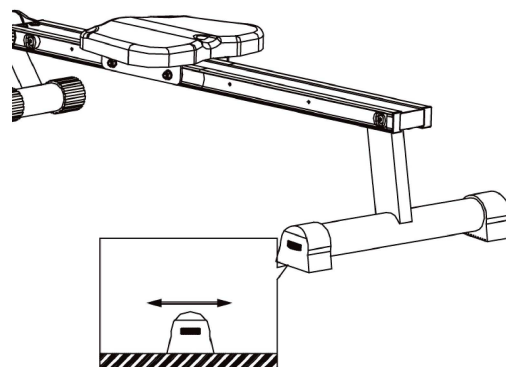
Примечание:

1. *Дисплей питается от 2 батареек типа AA.*
2. *Если дисплей не читаем или частично не читаем, замените батарейки.*
3. *Компьютер автоматически выключается после 4 минут бездействия. Дисплей автоматически включается после нажатия любой клавиши или начала занятий.*

Для пользователя

КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Гребной тренажер легко перемещать из комнаты в комнату. Выньте блокирующий штифт, сложите направляющую и вставьте штифт обратно. Возьмитесь за заднюю опорную трубу и наклоните тренажер к себе.



КАК ВЫРОВНЯТЬ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Тренажер оснащен регулируемыми заглушками. Если тренажер шатается, пожалуйста, выровняйте его с помощью заглушек, установленных на заднем стабилизаторе.

Устранение неисправностей

Неисправность	Причина	Решение
Экран не работает	Не установлена батарейка	Установите батарейку
	Не подключен компьютерный кабель	Убедитесь, что компьютерный кабель подключен правильно и установите компьютер вертикально
На экране не отображается скорость или пройденное расстояние	Не подключен кабель датчика	Убедитесь, что компьютерный кабель подключен правильно и установите компьютер вертикально
	Кабель датчика неисправен	Замените кабель датчика
	Не работает экран	Замените экран
Нет сопротивления	Магнитное колесо неисправно	Замените магнитное колесо
	Кабель компьютера неисправен	Убедитесь, что компьютерный кабель подключен правильно и установите компьютер вертикально
	Нужна настройка сопротивления	Поверните ручку регулировки сопротивления
Раздается скрежет	Натяжной шкив неисправен	Замените натяжной шкив
	Маховик неисправен	Замените маховик
Раздается писк	Клиновой ремень проскальзывает	Настройте клиновой ремень

Список деталей

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Рама основная	1	39	Регулятор маховика	2
2	Болт М8*75	2	40	Пластиковая гайка М6	2
3	Стабилизатор передний	1	41	Рым болт	2
4L/R	Заглушка переднего стабилизатора	1set	42	Фланцевая гайка	2
5	Заглушка направляющей	4	43	Маховик	1
6	Изогнутая шайба Ф8*Ф20	2	44	Болт М8*105	1
7	Разрезная шайба Ф8	4	45	Саморез ST5*15	8
8	Регулятор нагрузки	1	46	Втулка	2
9	Консоль	1	47	Колодка магнитная	1
10	Винт М5*10	2	48	Крышка	1
11	Сиденье	1	49	Гайка	2
12	Болт М6*12	4	50	Болт М6*25	1
13	Шайба Ф6*Ф17	4	51	Кронштейн датчика	1
14L	Педаль Л	1	52	Маленькая крышка	1
14R	Педаль П	1	53	Изолирующая втулка	2
15	Ось для педалей	2	54	Шайба ф8*ф25	2
17	Планка педалей опорная	1	55	Стопорный штифт	1
18	Кронштейн шкива	2	56	Втулка	2
19	Болт М8*45	2	57	Ось	1
20	Заглушка среднего стабилизатора	2	58	Соединительная U-образная труба	1
21	Кабель консоли	1	59	Саморез ST5*15	6
22	Втулка	4	60	Пружина	1
23	Болт М8*20	6	61	Втулка	2
24	Болт М8*16	10	62	Кронштейн консоли	1
25	Шайба Ф8*Ф17	18	63	Ручка	1
26	Направляющая	1	64	Ось для компьютера	1
27	Винт М5*15	4	65	Шкив натяжной	1
28	Стабилизатор задний	1	66	Ось	1
29	Заглушка заднего стабилизатора	2	67	Ручка	2
30	Болт М6*20	2	68	Саморез ST4*16	2
31	Пластиковая гайка М8	9	69	Накладка из пеноматериала	2
32	Ролик	4	70	Заглушка рукояти	2
33	Втулка	4	71	Тросик	1
34	Гайка М8	2	72	Крышка рукояти верхняя	1
35	Опора сиденья	1	73	Крышка рукояти нижняя	1
36	Ремень	1	74	Саморез ST4	2

37	Механизм возврата с тросиком	1	75	Гаечный ключ	1
38L	Кожух Л	1	76	Шестигранный ключ 4mm	2
38R	Кожух П	1	77	Шестигранный ключ 6mm	1

