

Инструкция

Гребной тренажер Everyfit ET-7446R

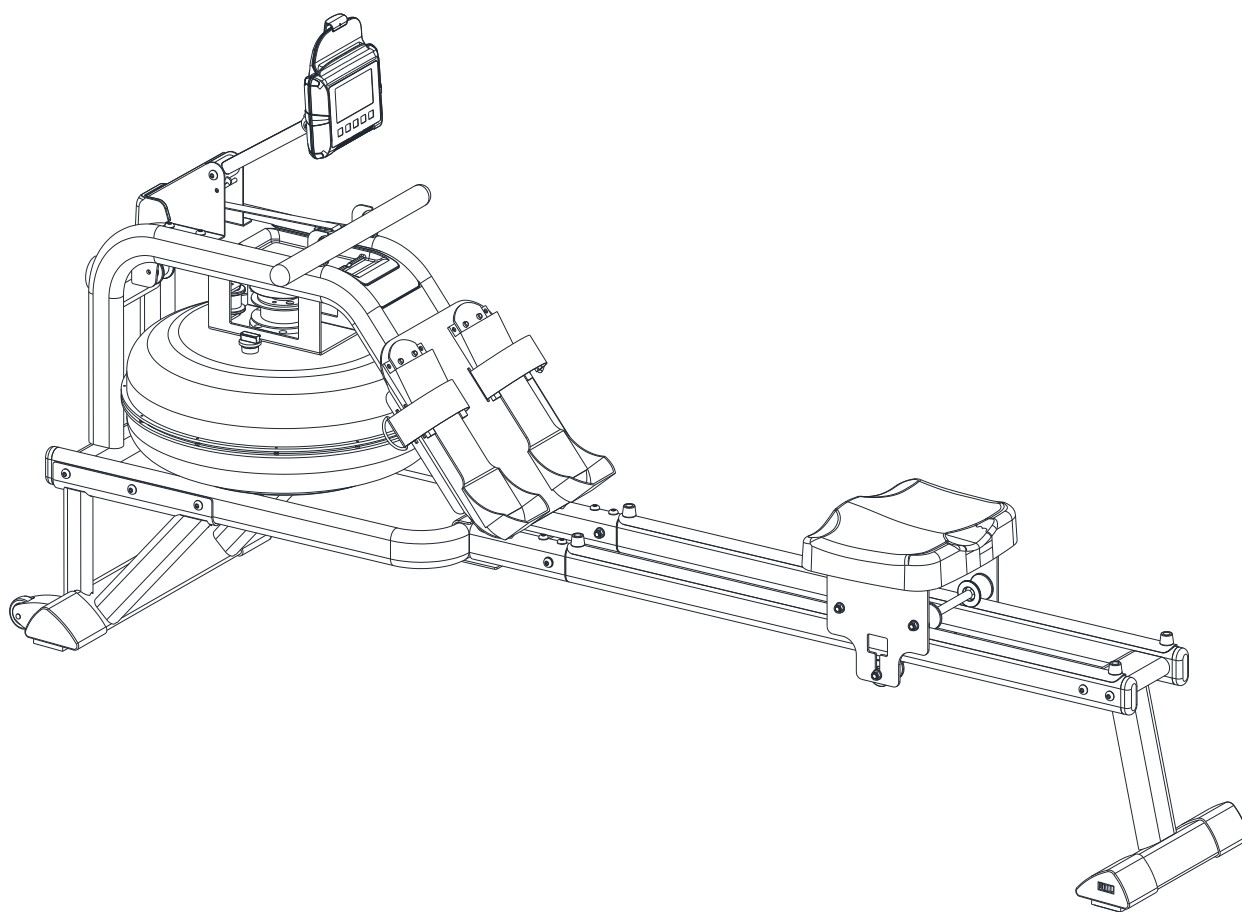
Полезные ссылки:

[Гребной тренажер Everyfit ET-7446R - смотреть на сайте](#)

[Гребной тренажер Everyfit ET-7446R - читать отзывы](#)

ВОДНЫЙ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

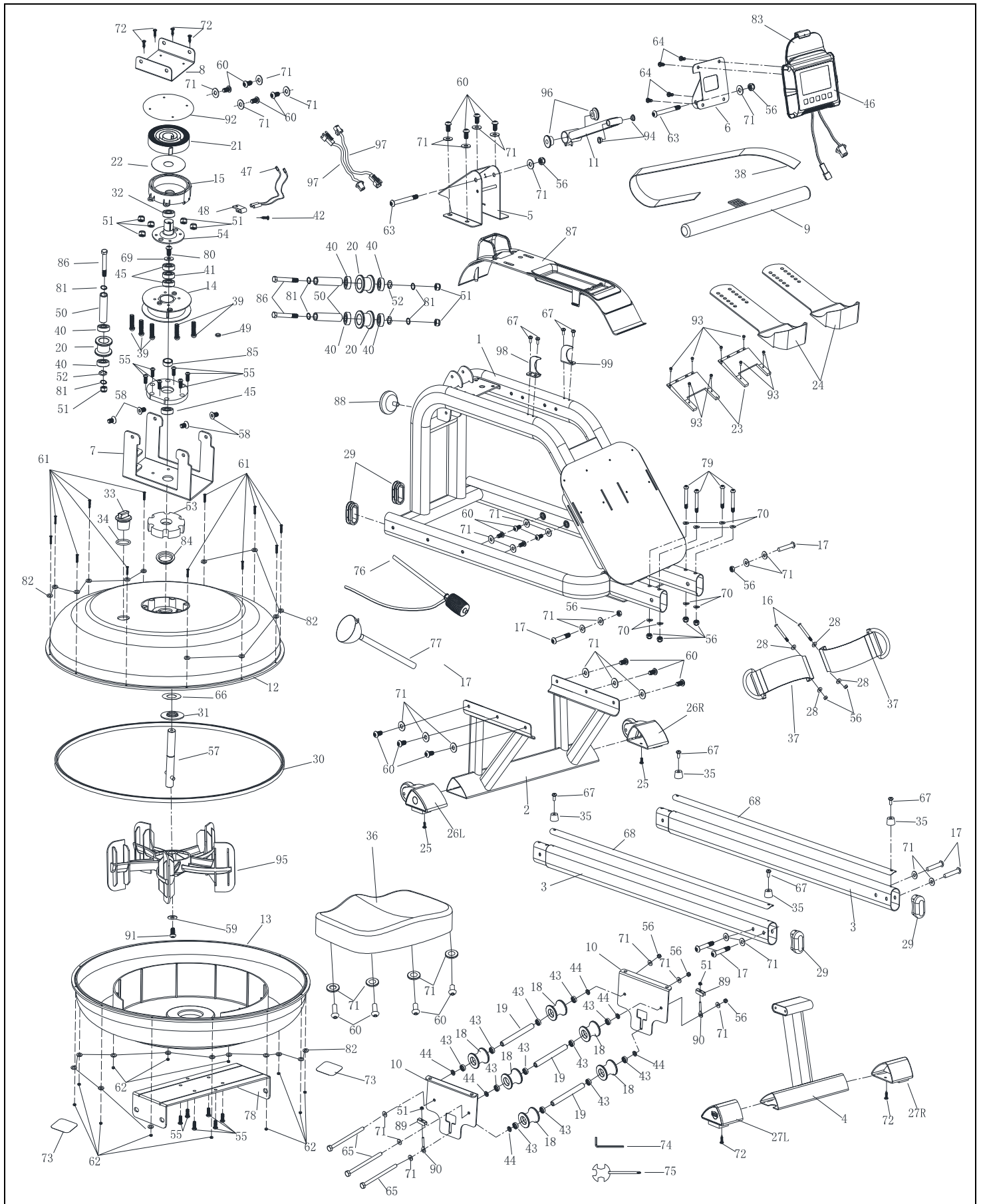


ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Спасибо, что выбрали нас. Для своей безопасности и здоровья используйте тренажер правильно. Полностью прочтите руководство пользователя перед сборкой и использованием тренажера. Тренировки будут безопасными и эффективными только в случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется правильно.

1. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить Ваше физическое состояние и наличие диагноза, который может поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность или помешать Вам правильно использовать тренажер. Консультация Вашего лечащего врача особенно важна, если Вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, давление или уровень холестерина.
2. Слушайте сигналы своего тела. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут навредить Вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете следующие симптомы: боль, стеснение в груди, аритмию, сильную одышку, бред, головокружение или тошноту. При наличии любого из этих симптомов обратитесь к врачу, прежде чем продолжить тренировки.
3. Дети и домашние животные не должны находиться рядом с тренажером. Тренажер предназначен только для взрослых.
4. Используйте оборудование только на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Для безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 60 см свободного пространства.
5. Перед использованием тренажера убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность тренажера может быть обеспечена только в том случае, если его регулярно проверять на предмет повреждений и/или износа.
6. Используйте тренажер только по назначению. Если Вы обнаружили неисправные детали при сборке или проверке оборудования, или услышали необычные шумы, исходящие от тренажера во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и не пользуйтесь оборудованием, пока проблема не будет устранена.
7. Во время занятий на тренажере надевайте подходящую одежду. Избегайте слишком свободной одежды, которая может запутаться в оборудовании.
8. Не помещайте пальцы или другие предметы между движущимися частями тренажера.
9. Максимальная грузоподъемность тренажера 135 кг.
10. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.
11. Во избежание телесных повреждений и/или повреждений изделия или имущества тренажер необходимо поднимать и транспортировать правильно.
12. Данный тренажер предназначен для использования в прохладных и сухих помещениях. Не следует хранить оборудование в помещениях с очень низкой или очень высокой температурой, а также во влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с этим проблемам.
13. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования и не предназначено для коммерческого использования!
14. При возникновении любой проблемы свяжитесь с нашим отделом послепродажного обслуживания по электронной почте.

CXEMA



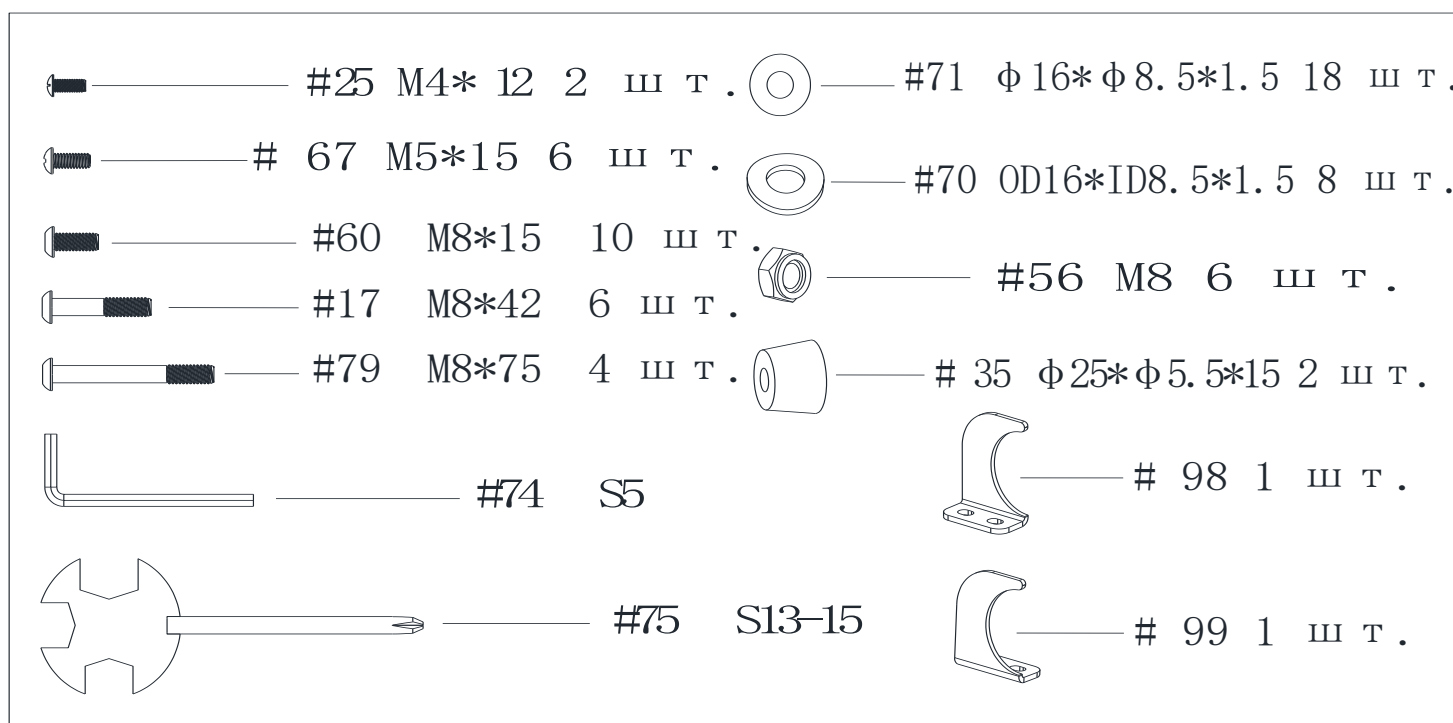
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Название	Характеристики	Кол-во	№	Описание	Характеристики	Кол-во
1	Основная рама		1	44	Прокладка из сплава		6
2	Передняя опорная ножка		1	45	Подшипник	69004	3
3	Направляющий рельс		2	46	Консоль		1
4	Задняя опорная ножка		1	47	Индуктор		2
5	Стойка датчика		1	48	Держатель датчика		1
6	Опорная пластина		1	49	Магнит	Ø10*5	1
7	Пластина бака		1	50	Усадочная трубка для ременного колеса	Ø10*Ø6.2*40	3
8	Соединяющая пластина		1	51	Стягивающая гайка с нейлоновой вставкой	M6*H6*S10	10
9	Рукоятка		1	52	Изогнутая шайба	d10*Ø15*0.3	3
10	Каретка сиденья	SPHC,T=4.0	2	53	Хлопок	Ø96.9*Ф60*20	1
11	Кронштейн		1	54	Ось для спиральной пружины		1
12	Верхняя крышка бака	В сборе	1	55	Винт	M6*15	12
13	Нижняя крышка бака	В сборе	1	56	Стягивающая гайка с нейлоновой вставкой	M8	13
14	Ременной диск		1	57	Ось из нержавеющей стали	Ø20*163*M8	1
15	Ременное колесо	115*110*34.5	1	58	Плоский винт	M8*15	4
16	Винт	M8*70*20 S5	2	59	Шайба	d8*Ø16*1.5	1
17	Винт	M8*42*S5	6	60	Винт	M8*15	22
18	Ролик	ПОМ	6	61	Винт	M3*20	12
19	Распорная втулка	АБС	3	62	Стягивающая гайка с нейлоновой вставкой	M3	12
20	Ременное колесо	ПОМ	3	63	Болт	M8*65	2
21	Спиральная пружина	t0.5*22*5080	1	64	Винт	M5*12	4
22	Пластина	Ø90*Ø25.2*0.5	1	65	Болт	M8*215*15	3
23	Фиксированное крепление педали	Пара	2	66	Пластина	40 (внеш. диам.)*20 (внутр. диам.)*0.5	1
24	Педаль	Пара	2	67	Винт	M5*15	8
25	Винт	M4*12	2	68	Алюминиевая пластина		2
26 Л/П	Торцевая крышка		2	69	Шайба	d8*Ø24*2.0	1
27 Л/П	Торцевая крышка		2	70	Изогнутая шайба	16 (внеш. д.)*8(внутр. диам.)*1.5	8
28	Пластмассовая прокладка		4	71	Шайба	16 (внеш. д.)*8(внутр. диам.)*1.5	38
29	Овальная заглушка	Пара	4	72	Винт	ST4.2*16	6
30	Резиновое изоляционное кольцо		1	73	Силиконовая прокладка	90*90*3	2
31	Резиновое изоляционное кольцо		1	74	Шестигранный ключ	S5	1
32	Подшипник	61905	1	75	Гаечный ключ	S13-S15	1
33	Пробка наливного отверстия		1	76	Сифонный насос		1
34	О-образное кольцо		1	77	Воронка		1
35	Ограничитель		4	78	Нижняя пластина бака		1
36	Сиденье	Полиуретан	1	79	Винт	M8*75*15*S5	4
37	Ремень педали		2	80	Винт	M8*25	1
38	Ремень		1	81	С-образный зажим	d10	6
39	Винт	M6*40*15*S5	5	82	Шайба из нержавеющей стали	M3	24
40	Подшипник	6000	6	83	Подставка для телефона		1
41	Обгонный подшипник		1	84	Верхнее изоляционное кольцо		1
42	Винт	ST3.5*16*Ф8	1				
43	Подшипник	608ZZ	12				

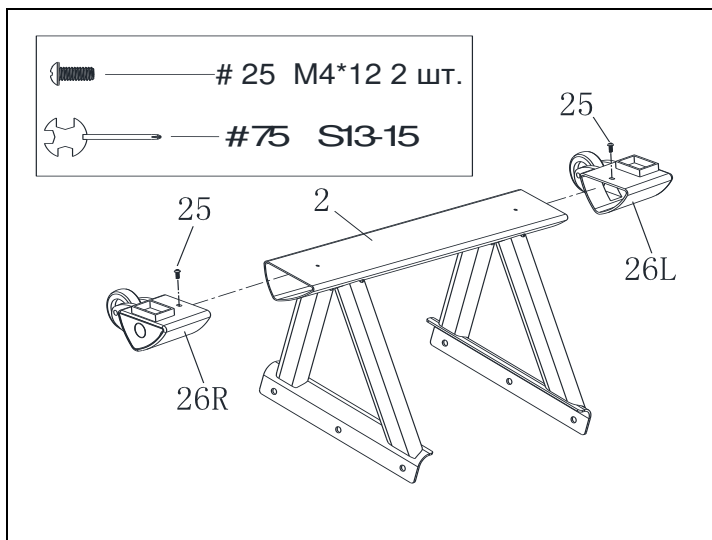
№	Описание	Характеристики	Кол-во
85	Распорная втулка	Ø25*Ф20.2*10	1
86	Болт	M6*55*15*S10	3
87	Защитный кожух	571*119*135	1
88	Ножка	Ø52*40*M10	1
89	U-образный элемент регулировки сиденья	30*9*1.5	2
90	Регулировочный винт	M6*40*Ø10*2.5	2
91	Винт	M8*25*S6	1
92	Внешняя пластина	Ф112*0.5	1

№	Описание	Характеристики	Кол-во
93	Винт	M4*8	8
94	Распорная втулка	Ф16*ф8*15/Пара	2
95	Крыльчатка		1
96	Втулка	ST4.2*16	2
97	Провод датчика		2
98	Крючок для рукоятки, левый		1
99	Крючок для рукоятки, правый		1

КРЕПЕЖНЫЕ ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ



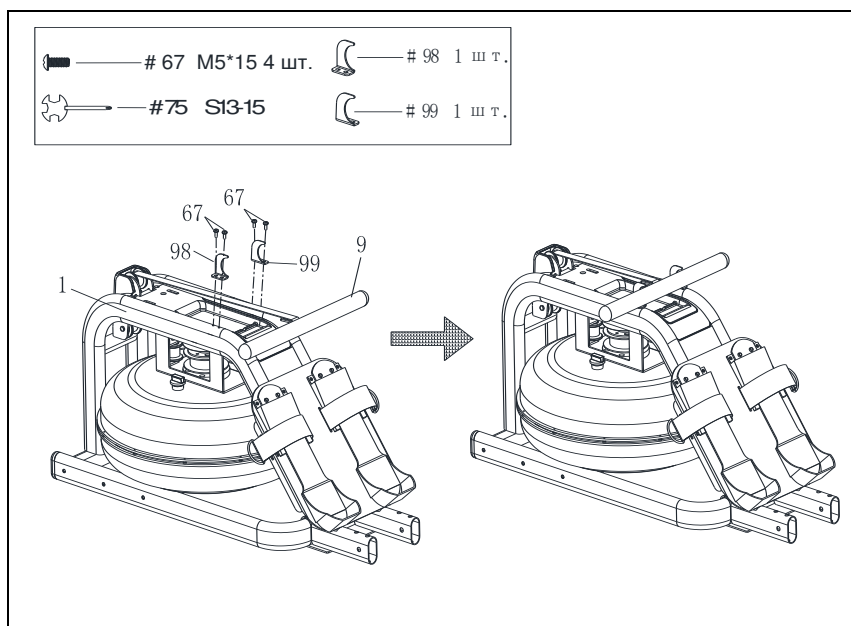
СБОРКА



ШАГ 1:

ПРИМЕЧАНИЕ. Для сборки изделия рекомендуется 2 человека.

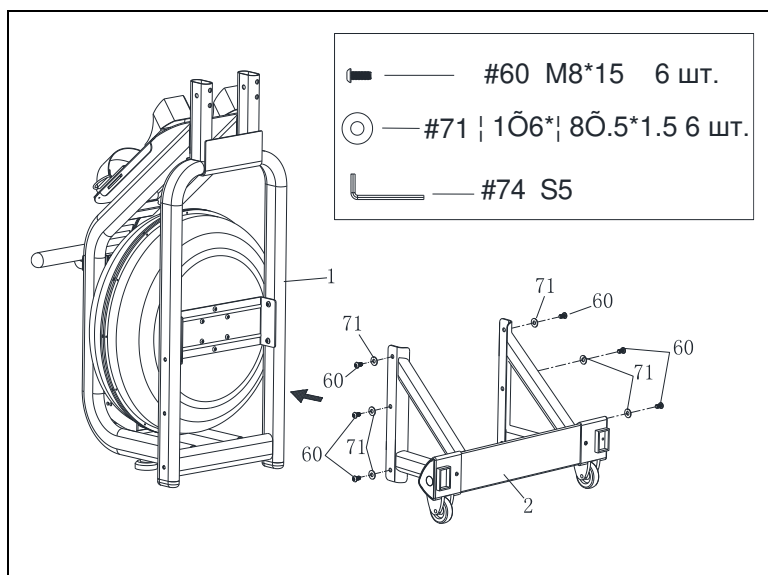
Переверните переднюю опорную ножку (2). Прикрепите левую и правую торцевые крышки (26Л, 26П) к передней опорной ножке (2) Зафиксируйте их 2 винтами (25) с помощью гаечного ключа (75).



ШАГ 2:

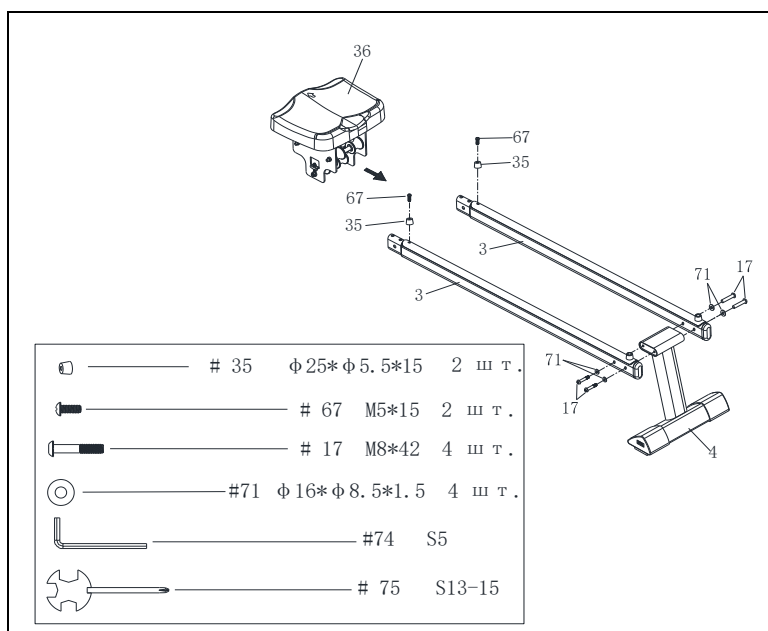
Прикрепите левый (98) и правый (99) крючки для рукоятки к основной раме (1) с помощью 4 винтов (67), затяните их гаечным ключом (75). Затем расположите рукоятку (9) на крючках (98 и 99) на основной раме (1).

СБОРКА



ШАГ 3:

Поставьте основную раму (1) вертикально. Прикрепите переднюю опорную ножку (2) к основной раме (1) с помощью 6 шайб (71) и 6 винтов (60). Сначала частично вставьте все 6 винтов (60) в отверстия, а затем затяните шестигранным ключом (74).



ШАГ 4:

Прикрепите 2 направляющих рельса (3) к задней опорной ножке (4) с помощью 4 винтов (17) и 4 шайб (71), затяните их гаечным ключом (75).

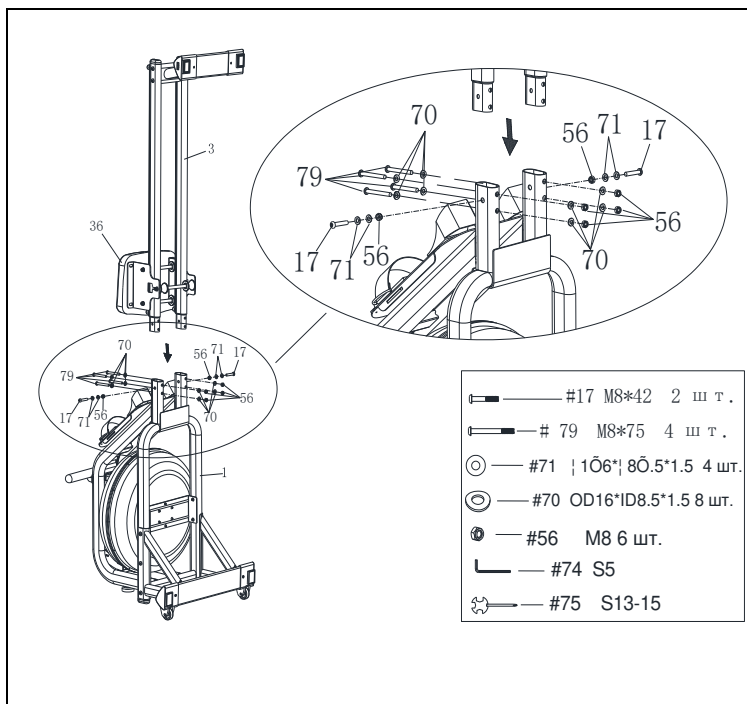
Затем вставьте сиденье (36) между направляющими рельсами (3) и закрепите с помощью 2 винтов (67), 2 ограничителей (35), затяните все гаечным (75) и шестигранным (74) ключами.

СБОРКА

ШАГ 5:

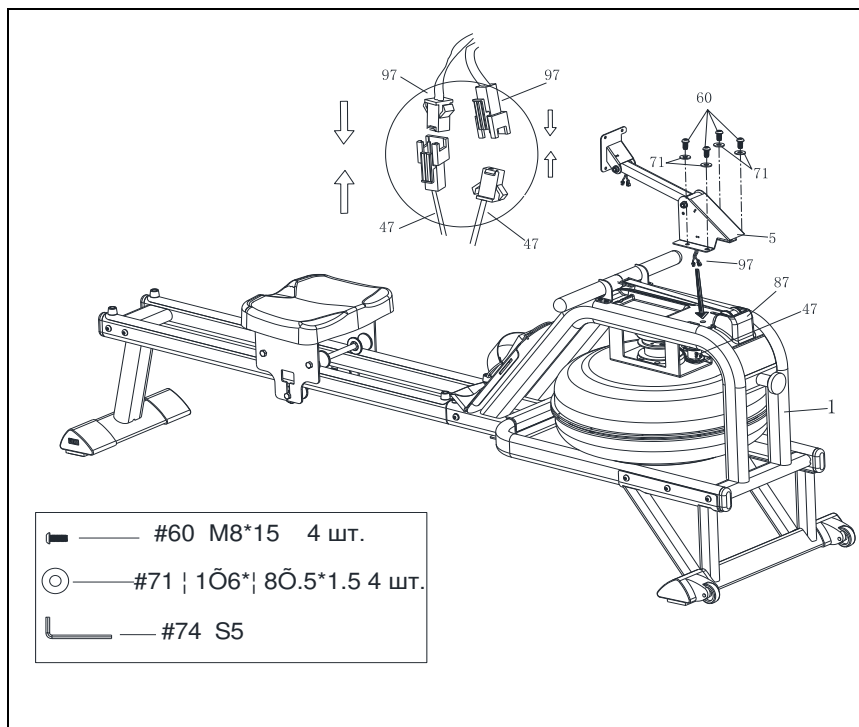
ПРИМЕЧАНИЕ. Перед сборкой передвиньте сиденье (36) к передней части направляющей (3), чтобы предотвратить его соскальзывание во время сборки.

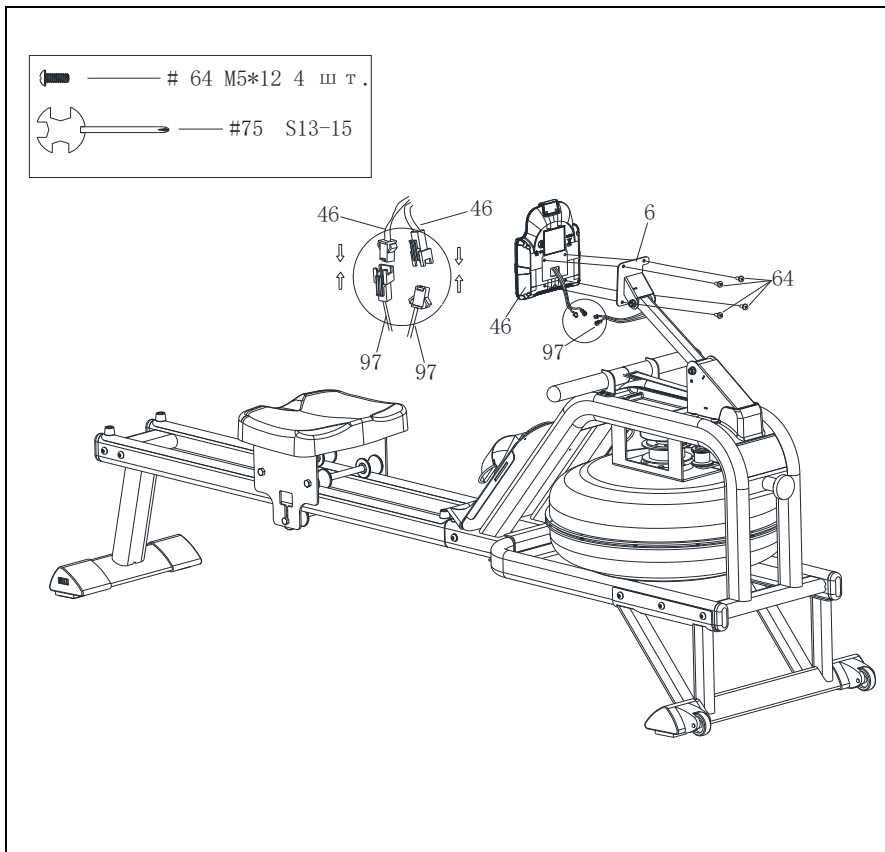
Прикрепите направляющий стержень (3) к основной раме (1) с помощью 4 шайб (71), 2 винтов (17), 4 винтов (79), 8 изогнутых шайб (70), 6 гаек (56). Сначала вставьте все 6 винтов частично в отверстия, а затем затяните их шестигранным (74) и гаечным (75) ключами.



ШАГ 6:

Сначала вытяните 2 провода датчика (97). Протяните провода индуктора (47) через отверстие защитного кожуха (87), затем прикрепите стойку датчика к основной раме (1) с помощью 4 шайб (71) и 4 винтов (60). Затяните их шестигранным ключом (74). Соедините провода индуктора (47) и провода датчика (97).





ШАГ 7:

Протяните провода консоли (46) через два отверстия опорной пластины (6), затем закрепите консоль (46) с помощью 4 винтов (64), затянув гаечным ключ (75). Затем соедините провода консоли (46) с проводами датчика (97).

Сборка завершена!

КАК НАПОЛНЯТЬ И ОПУСТОШАТЬ БАК

Достаньте пробку (33) из верхней крышки бака (12).

Чтобы наполнить бак водой, см. рис. А. Вставьте воронку (77) в резервуар, затем используйте чашку или сифонный насос (76) и ведро для заполнения резервуара. Чтобы налить необходимое количество, смотрите разметку с уровнями заполнения на боковой стороне бака.

Чтобы опустошить бак, см. рис. Б. Поставьте ведро рядом с тренажером и воспользуйтесь сифонным насосом (76), чтобы слить воду из бака в ведро.

Вставьте пробку (33) обратно в верхнюю крышку бака (12). Вытрите излишки воды.

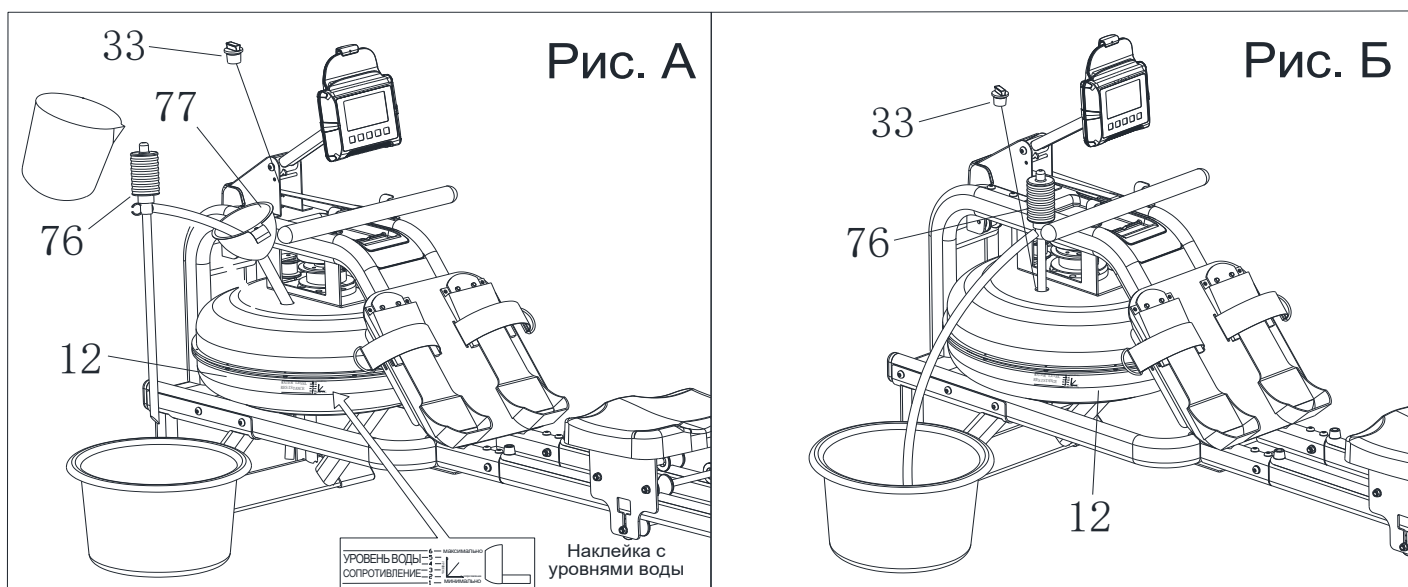
ПРИМЕЧАНИЯ:

- Наполняйте бак только водопроводной водой. Добавьте 1 таблетку для очистки воды (1 упаковка идет в комплекте). Никогда не используйте хлор для бассейна или хлорный отбеливатель. Это приведет к повреждению бака и аннулированию гарантии.
- Добавляйте таблетку для очистки воды каждые 6 месяцев или по мере необходимости. Если вода остается мутной, замените воду в баке.
- Не употребляйте воду из бака. После того, как Вы слили ее, утилизируйте.

УРОВЕНЬ ВОДЫ

- См. рис. А. Наклейка с уровнями заполнения бака на боковой стороне. Максимальный уровень заполнения - 6. Никогда не превышайте этот лимит. Заполнение бака сверх этого предела приведет к аннулированию гарантии.

Сопротивление зависит от уровня воды в баке. Уровень воды 1 - самое низкое сопротивление. Уровень 6 - самое высокое сопротивление.



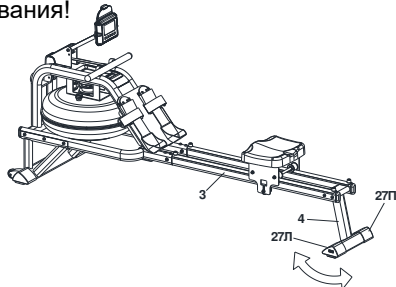
РУКОВОДСТВО ПО НАСТРОЙКЕ ТРЕНАЖЕРА

ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Отрегулируйте торцевые крышки (27L/R) на задней опорной ножке (4), если тренажер стоит неровно.

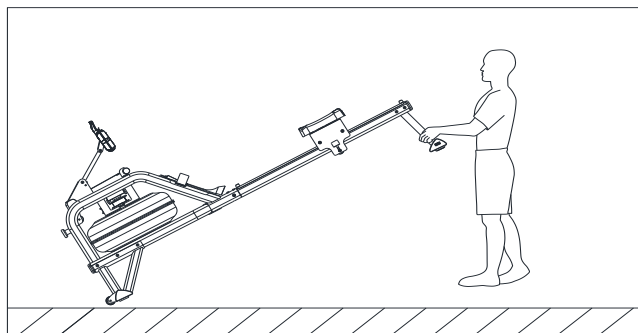
ВНИМАНИЕ!

Движущиеся детали тренажера, такие как сиденье, могут причинить травмы. Держите руки подальше от направляющих рельсов (3) во время использования!



ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

Чтобы переместить тренажер, возьмитесь за **заднюю опорную ножку (4)** и поднимайте ее до тех пор, пока транспортировочные колеса на передней ножке не коснутся земли. Теперь Вы можете легко переместить тренажер в нужное место.



ХРАНЕНИЕ

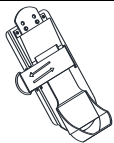
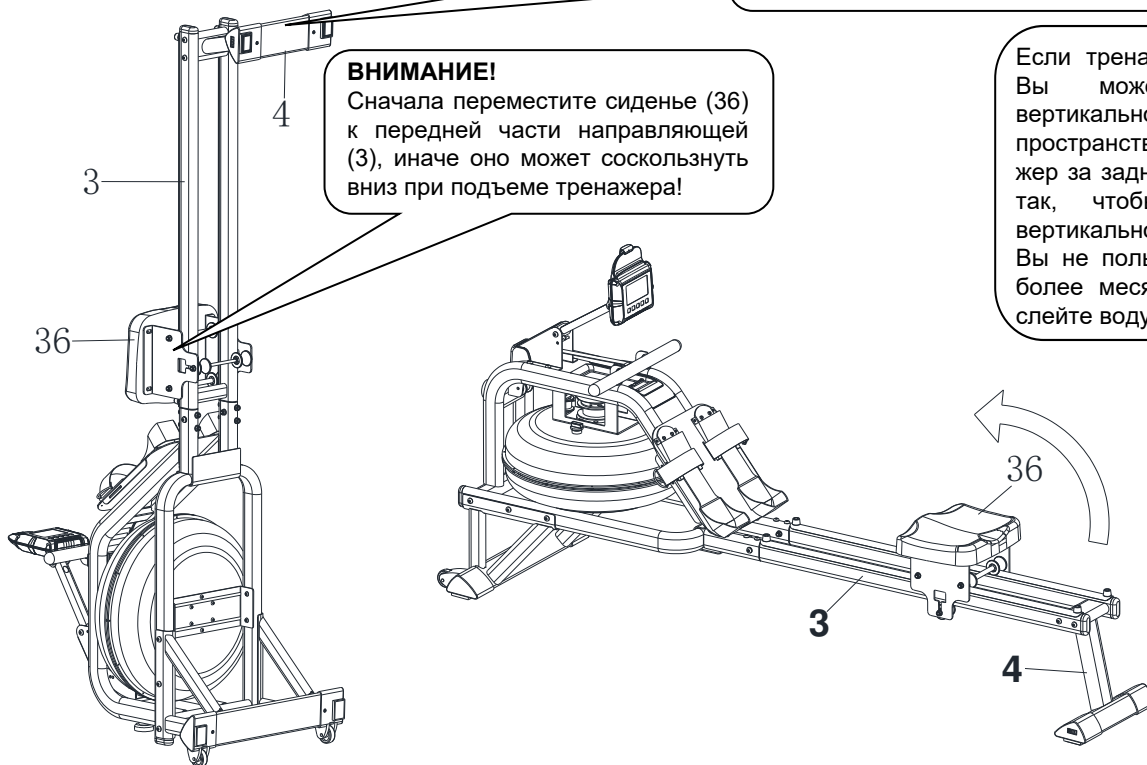
ВНИМАНИЕ!

Будьте осторожны, когда поднимаете тренажер вверх, не ударьтесь головой о заднюю ножку (4).

ВНИМАНИЕ!

Сначала переместите сиденье (36) к передней части направляющей (3), иначе оно может соскользнуть вниз при подъеме тренажера!

Если тренажер не используется, Вы можете хранить его вертикально, чтобы он не занимал пространство. Поднимите тренажер за заднюю опорную ножку (4) так, чтобы он оказался в вертикальном положении. Если Вы не пользовались тренажером более месяца, перед хранением слейте воду из бака.



РЕГУЛИРОВКА РЕМНЯ ПЕДАЛИ

Ремешок для педали регулируется, его можно настроить в соответствии с размером ноги пользователя.

УПРАВЛЕНИЕ

【ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ】

ВВЕРХ▲ / ВНИЗ▼ (UP▲ / DOWN▼):	Перемещение между доступными для выбора вариантами. Увеличение/уменьшение значений параметров.
ВВОД (ENTER):	Подтверждение выбора. Сканирование функций во время тренировки.
ПУСК/СТОП (START/STOP):	Запуск и остановка тренировки.
СБРОС (RESET):	Возвращение в главное меню.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY):	Активизация ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, которая после тренировки автоматически оценит Вашу физическую форму.



【ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ】

ВРЕМЯ (TIME):	Чтобы задать целевое значение времени, используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ (1-99 мин), однократное нажатие увеличивает или уменьшает значение на 1 мин.
ВРЕМЯ/500М (TIME/500M):	Средний темп для 500 м будет отображаться автоматически и постоянно обновляться.
УД./МИН. (SPM):	Количество гребных движений в минуту.
РАССТОЯНИЕ (DISTANCE):	Чтобы задать целевое значение расстояния, используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ (0-99900 м), однократное нажатие увеличивает или уменьшает значение на 100 м.
УДАРЫ (STROKES):	Чтобы задать целевое значение ударов (гребных движений), используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ (0-9990 уд.), однократное нажатие увеличивает или уменьшает значение на 10.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	
УДАРОВ (TOTAL STROKES):	Суммирует количество гребных движений, от 0 до 9999.
ВАТТЫ (WATTS):	Диапазон значения: 0-999
КАЛОРИИ (CALORIES):	Чтобы задать целевое значение калорий, используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ (5-9990 кал.), однократное нажатие увеличивает или уменьшает значение на 5 кал.
ПУЛЬС (PULSE):	Чтобы задать целевое значение пульса используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ (30-240), однократное нажатие увеличивает или уменьшает значение на 1. На мониторе во время тренировки будет постоянно отображаться ЧСС пользователя. Функция измерения пульса активна только при использовании нагрудного пульсометра.

【ЭКСПЛУАТАЦИЯ】

1. Установите 2 батарейки типа AA → один звуковой сигнал длиной 2 секунды → в течение этих 2 секунд будет осуществляться тест дисплея (рис. 1).
2. Затем консоль перейдет в режим тренировки (рис. 2).

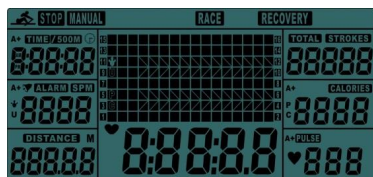


Рис.1

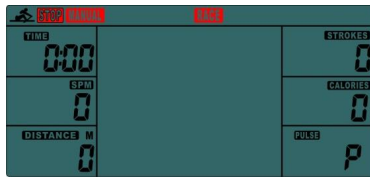


Рис.2

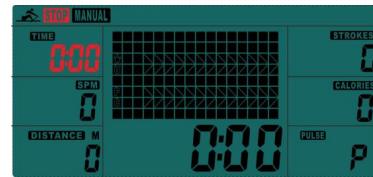


Рис.3

3. В этом режиме, когда на экране есть иконка СТОП (STOP), пункты РУЧНОЙ и ГОНКА (MANUAL & RACE) будут мигать, их можно выбрать на этом этапе. Нажмите клавишу ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы выбрать режим, затем нажмите ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
(1) РУЧНОЙ РЕЖИМ (рис. 3):
 - А. Войдите в РУЧНОЙ режим, нажмите клавишу ВВЕРХ, чтобы установить значение ВРЕМЕНИ (будет мигать). Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить это значение.

Затем Вы можете нажать клавишу ВВЕРХ, чтобы сразу установить РАССТОЯНИЕ → УДАРЫ → КАЛОРИИ → ПУЛЬС → ВРЕМЯ. (Если Вы установили целевое значение для времени, то целевое значение РАССТОЯНИЯ уже установить нельзя, и наоборот.)

- В. Чтобы НАЧАТЬ тренировку, нажмите клавишу ПУСК, иконка СТОП исчезнет. Чтобы выбрать целевой показатель, используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ.
- С. Когда значение выбранного в качестве цели параметра достигнет НУЛЯ (обратный отсчет) или Вы нажмете клавишу СТОП, программа ОСТАНОВИТСЯ и на экране отобразятся средние значения.

(2) ГОНКА (рис. 4):

- Д. Войдите в режим ГОНКИ, на дисплее будет мигать L1, в окне ВРЕМЯ/500М будет отображаться значение "8:00". С помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ выберите программу из L1-L15, нажмите ВВОД для подтверждения. После этого Вы можете установить дистанцию забега (500 м - 10000 м), окно РАССТОЯНИЯ будет мигать.

Нажмите ВВОД, и на экране появится изображение гонки.

Значения ВРЕМЕНИ/500 м выглядят следующим образом:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00



Рис.4

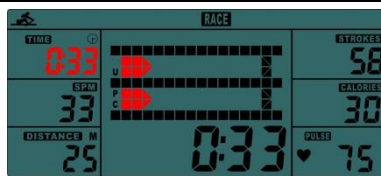


Рис.5



Рис.6

- Е. Чтобы НАЧАТЬ тренировку, нажмите клавишу ПУСК, иконка СТОП исчезнет. На дисплее появятся ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (U) и ПК (PC) (рис. 5). Когда Вы пройдете дистанцию гонки, которая была установлена ранее, программа остановится и на экране появится надпись "ПОБЕДИЛ ПК" ("PC WIN") или "ПОБЕДИЛ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ" ("USER WIN") (рис. 6), а через 6 секунд отобразится запас энергии.
- Ф. Когда гонка закончится, Вы можете нажать на клавишу СТАРТ, чтобы начать гонку еще раз. Чтобы выйти из гонки, нажмите кнопку СБРОС.

(2) ВОССТАНОВЛЕНИЕ:

После окончания тренировки еще некоторое время продолжайте носить нагрудный пульсометр и нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ. Значения на дисплее перестанут отображаться, ВРЕМЯ начнет обратный отсчет с 00:60 до 00:00. На экране появится уровень восстановления пульса от F1, F2... до F6. Лучший - F1, худший - F6. Чтобы повысить уровень, пользователь может продолжить тренировку. (Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ еще раз, чтобы вернуться к основному экрану.)