

# **Инструкция**

## **Гребной тренажер DFC R7108P**

Полезные ссылки:

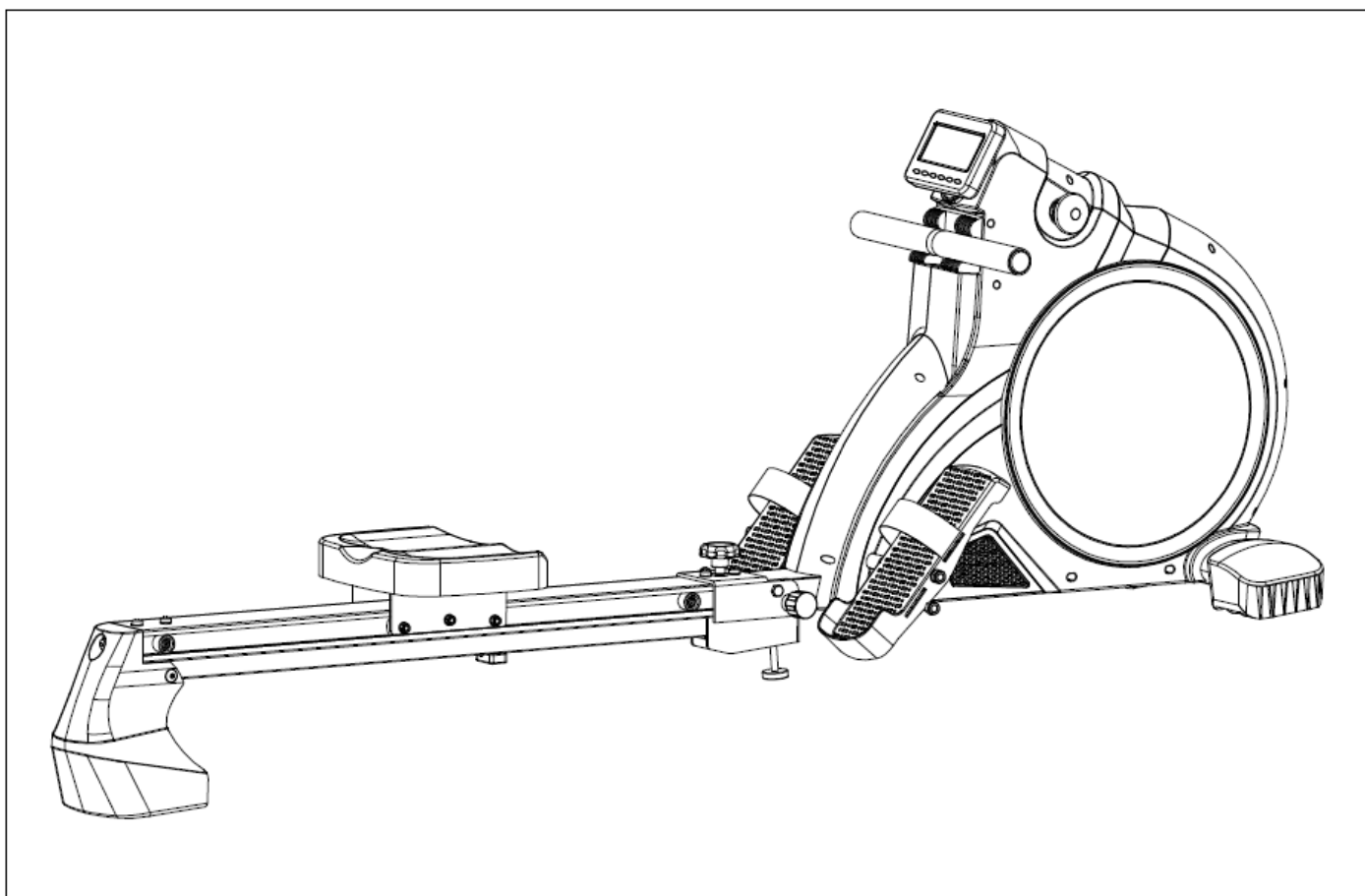
[Гребной тренажер DFC R7108P - смотреть на сайте](#)

[Гребной тренажер DFC R7108P - читать отзывы](#)

# ПРОГРАММИРУЕМЫЙ МАГНИТНЫЙ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР DFC R7108P



## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



# EAC

### **ВАЖНО!**

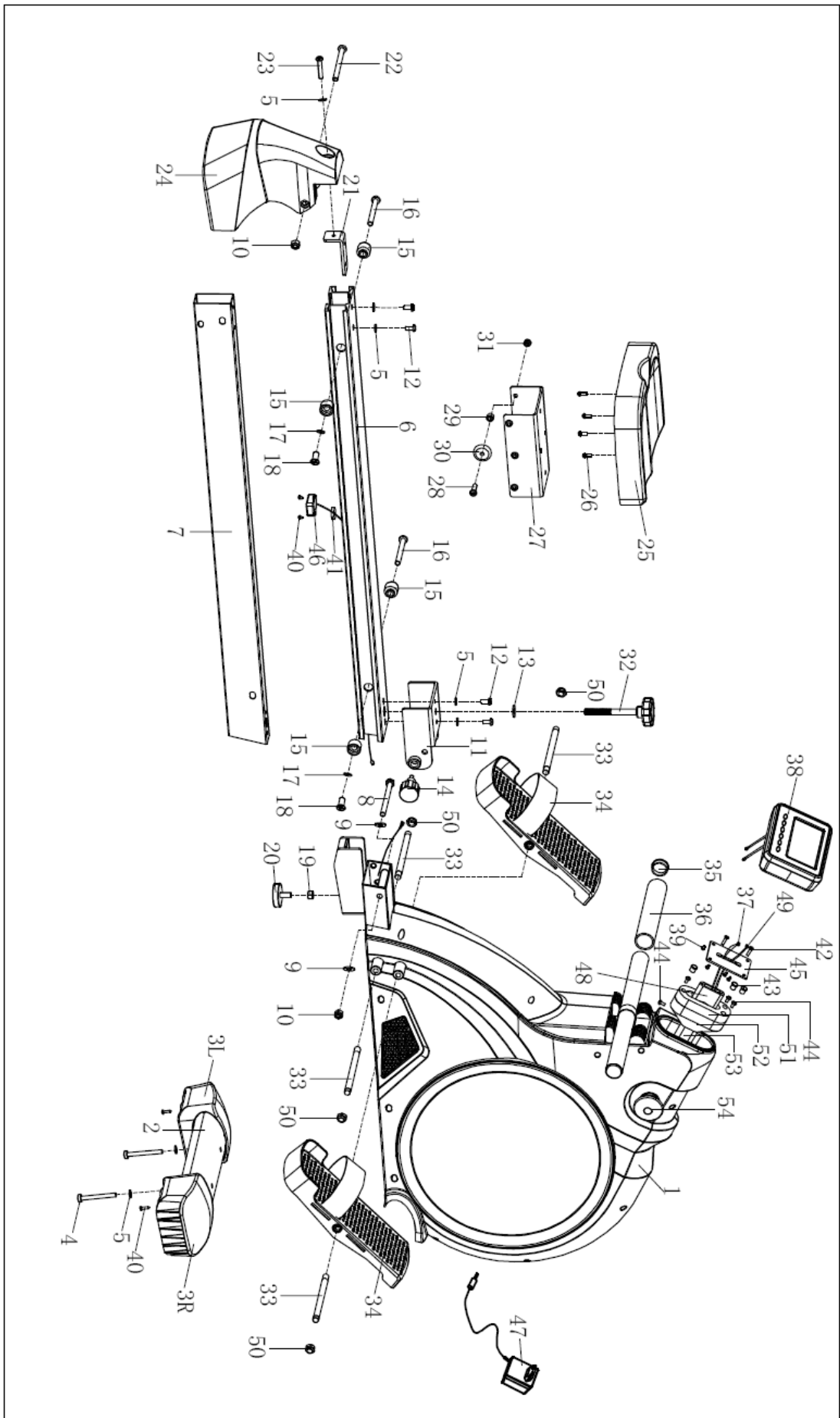
*Перед началом эксплуатации устройства, ознакомьтесь со всеми инструкциями.  
Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.  
Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться  
без предварительного уведомления.*

# **ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой и эксплуатацией тренажёра:

- 1、 При сборке тренажёра следуйте инструкциям, представленным в руководстве.
- 2、 Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении.
- 3、 Собирайте и используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Избегайте попадания влаги на тренажёр.
- 4、 Положите под тренажёр специализированное покрытие (например, резиновый коврик, деревянную доску и др.) для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений.
- 5、 Перед началом тренировки уберите от тренажёра все посторонние предметы в радиусе 2 метров.
- 6、 При сборке и замене каких-либо деталей тренажёра используйте только те инструменты, которые входят в комплект или подходят непосредственно для вашего тренажёра. Каждый раз после окончания тренировки протирайте тренажёр. Не используйте агрессивные чистящие средства для чистки оборудования.
- 7、 Неправильное использование тренажёра и чрезмерная физическая нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. На основании ваших физических данных и здоровья он определит максимально допустимые показатели (пульс, мощность, продолжительность тренировки и т.д.), с которыми вам разрешается работать. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.
- 8、 Перед началом тренировки убедитесь в исправности тренажёра. При замене необходимых деталей используйте только оригинальные запасные части тренажёра.
- 9、 Данный тренажёр может быть использованным одновременно только одним человеком.
- 10、 Надевайте подходящую спортивную одежду и обувь для занятий на тренажёре.
- 11、 Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- 12、 Детям и людям с ограниченными физическими способностями разрешается работать с тренажёром исключительно в присутствии человека, который может оказать помощь или дать совет.
- 13、 С увеличением скорости повышается мощность тренажёра, и наоборот. Тренажёр оборудован специализированной регулировочной ручкой, с помощью которой вы можете настроить сопротивление тренажёра.
- 14、 Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



## **ПРИМЕЧАНИЕ:**

Большинство перечисленных деталей упакованы по отдельности, но некоторые элементы тренажёра были уже предварительно установлены. В этом случае просто снимите их и переустановите заново, как требуется согласно инструкциям по сборке.

На каждом этапе сборки обращайтесь внимание на детали, которые уже установлены на тренажёре.

## **СПЕЦИФИКАЦИЯ**

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1	28	Винт М8Х28	6
2	Передний стабилизатор	1	29	Прокладка	6
3 лев./пр.	Передняя заглушка	2	30	Ролик	6
4	Болт с внутренним шестигранником М8Х75	2	31	Нейлоновая гайка М8	6
5	Плоская шайба D8Х1.5	7	32	Ручка	1
6	Направляющая	1	33	Анкерный болт Ф12.5Х178	4
7	Каркая направляющей	1	34	Педадь	2
8	Наружный шестигранный болт М10Х125	1	35	Круглая втулка	2
9	Плоская шайба D10Х2	2	36	Поролоновая накладка	2
10	Нейлоновая гайка М10	2	37	Провод датчика	1
11	Пластина соединительная U-образная	1	38	Консоль	1
12	Винт М8Х20	4	39	Винт	4
13	Плоская шайба D12Х2.5	1	40	Винт ST4.2Х18	4
14	Пружинная ручка	1	41	Пробка	1
15	Фиксирующая крышка	4	42	Винт ST5Х20	2
16	Фиксирующий вал Ф10.9Х80	2	43	Заглушка	3
17	Плоская шайба D6ХD16Х1.2	2	44	Винт ST5Х10	4
18	Крестообразный винт М6*15	2	45	Консольная сборка	1
19	Болт М10	1	46	Приёмник	1
20	Регулирующая ручка	1	47	Переходник	1
21	Пластина соединительная L-образная	1	48	Шаровой наконечник	1
22	Болт с внутренним шестигранником М10Х110	1	49	Провод питания	1
23	Болт с внутренним шестигранником М8Х45	1	50	Нейлоновая гайка М12	4
24	Хвостовая балка	1	51	Крышка	1
25	Сиденье	1	52	База консоли	4
26	Крестообразный винт М6Х20	4	53	Раздвижная трубка	4
27	Подвижная рама сиденья	1	54	Пружинный стержень	1

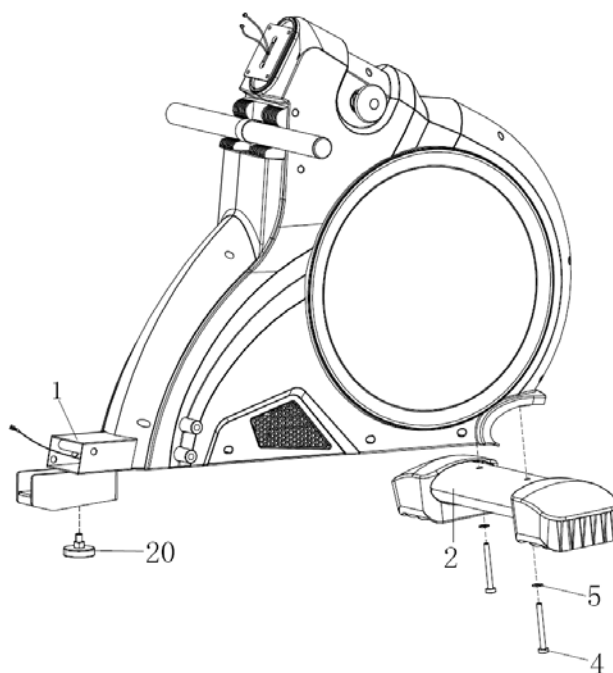
# ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Для сборки магнитного гребного тренажёра следуйте инструкциям, представленным ниже.

### Шаг 1:

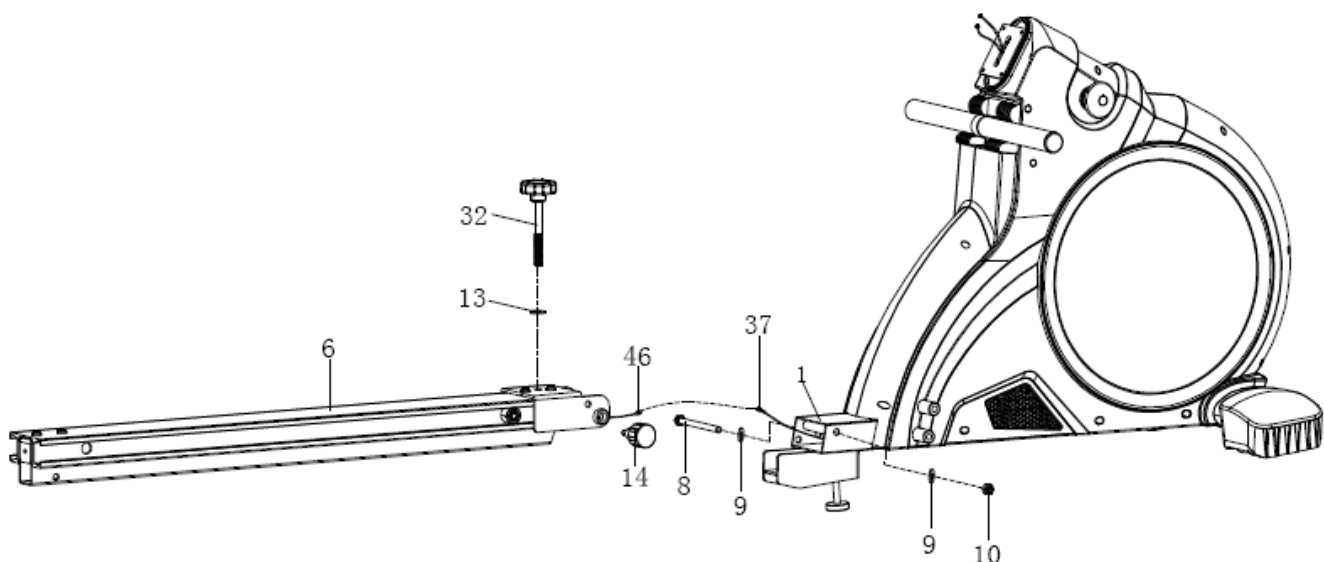
Установите передний стабилизатор (2) на основной раме (1) при помощи болта с внутренним шестигранником (4) и плоской шайбы (5), как показано на рисунке. Прикрепите регулирующую ручку (20) к основной раме (1).



### Шаг 2:

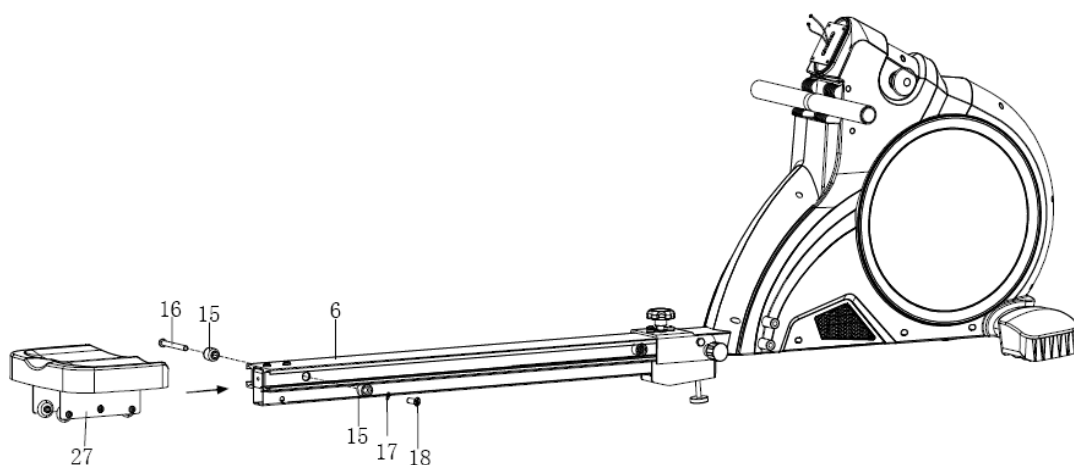
**А:** Соедините провод от приёмника (46) и провод датчика (37), установите направляющую (6) на основной раме (1) при помощи внешнего шестигранного болта (8), плоской шайбы (9), нейлоновой гайки (10) и пружинной ручки (14), как показано на рисунке.

**В:** Зафиксируйте положение основной рамы (1) и направляющей (6) при помощи ручки (32) и плоской шайбы (13).



### Шаг 3:

**А:** Для начала выкрутите фиксирующий вал (16), фиксирующую крышку (15), плоскую шайбу (17) и крестообразный винт (18), после чего установите подвижную раму сиденья (27) на направляющую (6) таким образом, как показано стрелкой на рисунке.

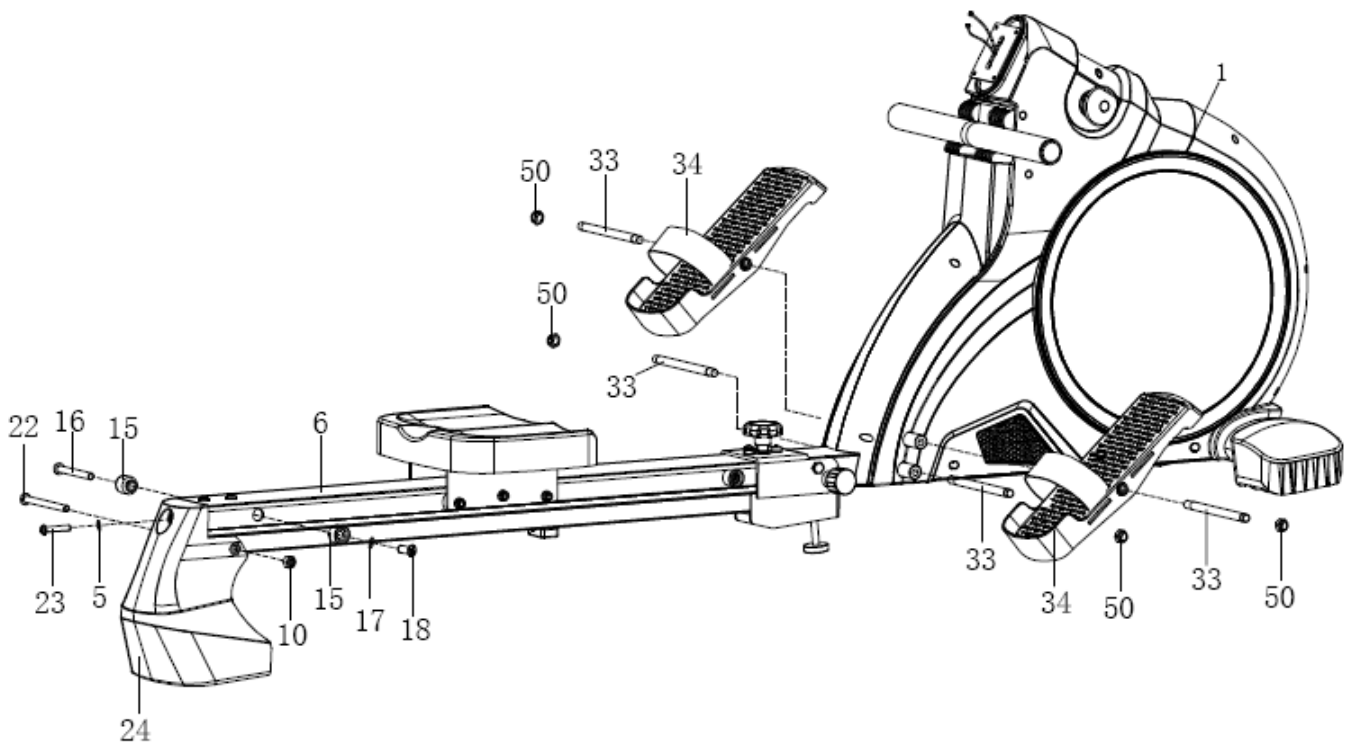


### Шаг 4:

**А:** Закрепите хвостовую балку (24) на направляющей раме (6) при помощи болта с внутренним шестигранником (22) и нейлоновой гайки (10).

**В:** Установите фиксирующую крышку (15) на направляющей раме (6) при помощи фиксирующего вала (16), плоской шайбы (17) и крестообразного винта (18).

**С:** Подсоедините педали (34) к основной раме (1) нейлоновой гайкой и анкерным болтом (33). Затем установите хвостовую балку (24) на направляющей раме (6) при помощи болта с внутренним шестигранником (23) и плоской шайбы (5). (ПРИМЕЧАНИЕ: более короткую сторону одиночного болта зафиксируйте нейлоновой гайкой).

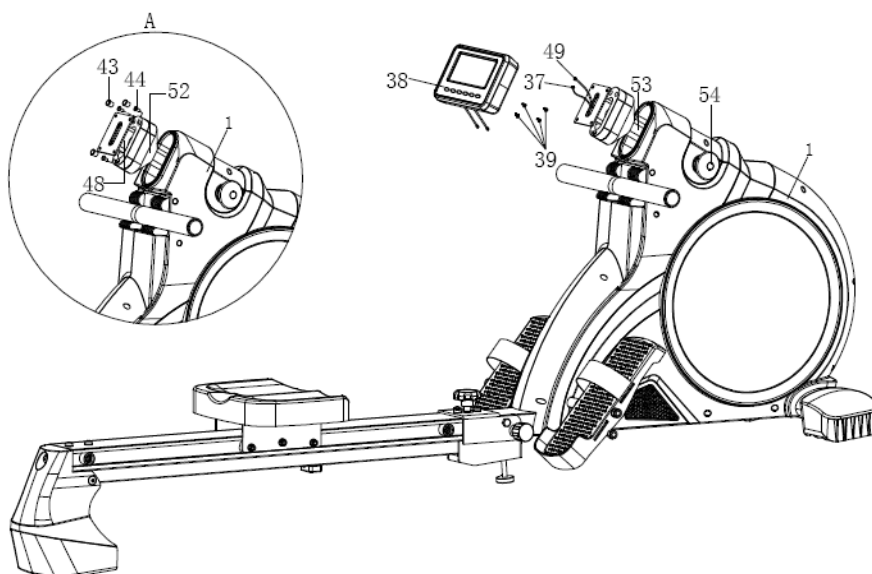


### Шаг 5:

**А:** Открутите и потяните на себя пружинный стержень (54), установите раздвижную трубку (53) в подходящее положение, после чего отпустите стержень (54) и закрутите его обратно.

**В:** Соедините провод двигателя (49) и провод датчика (37) с проводом консоли (38), затем спрячьте провода за крышку консоли, установите консоль (38) в соответствующую консольную базу, расположенную на раздвижной трубке (53) при помощи винта (39).

**С:** Если шаровой наконечник ослаблен, сначала снимите заглушку (43), затем закрепите наконечник (48) винтом (44), как показано на рисунке А.





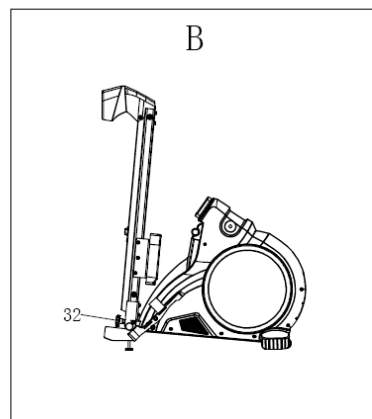
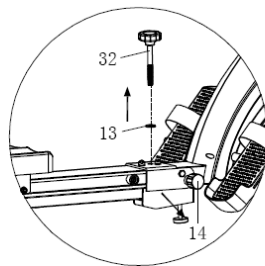
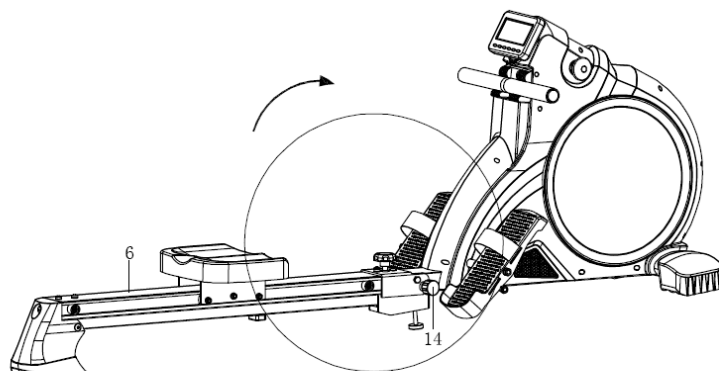
## **НА ЗАМЕТКУ:**

Для более удобного хранения тренажёра вы можете сложить его, как показано на рисунке. Берегите свои руки во время сборки.

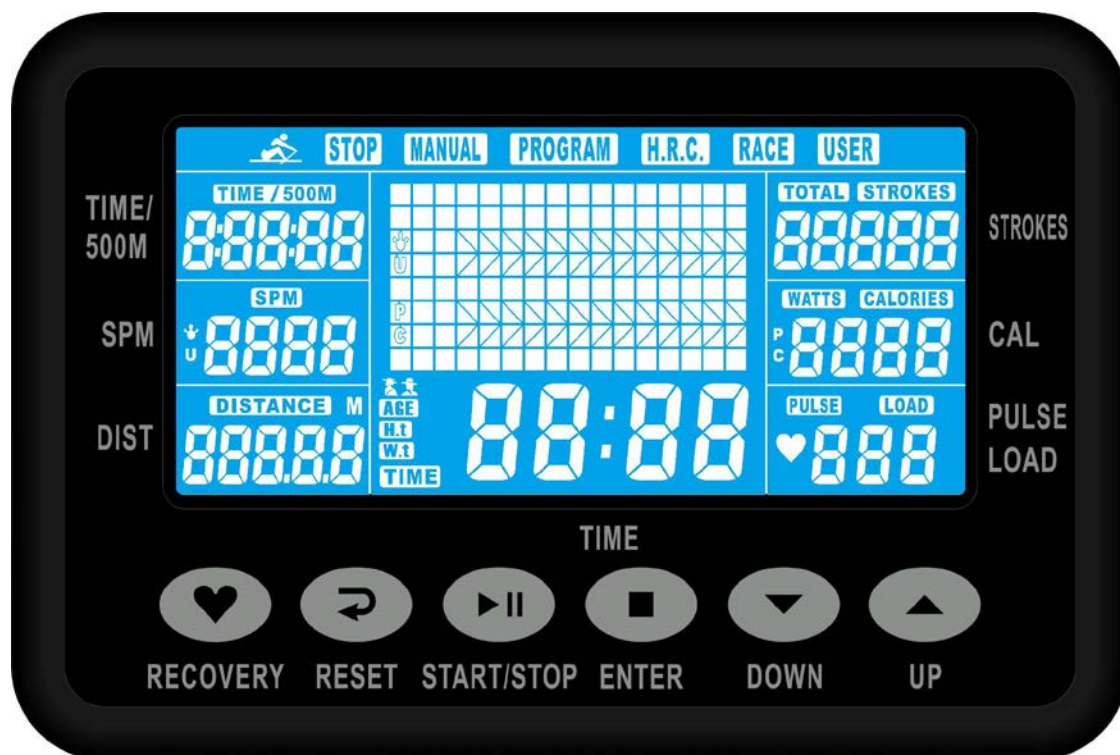
**А:** Выкрутите ручку (32) в направлении против часовой стрелки. Соедините ручку и шайбу (13) вместе.

**В:** Вытяните пружинную ручку (14), это позволит вам легко свернуть направляющую раму (6), как показано на рисунке. Затем затяните направляющую (6) с помощью пружинной ручки (14).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В свёрнутом положении гребной тренажёр должен выглядеть так, как показано на рисунке В.



# РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ SM5862-64



Как только консоль будет подключена к источнику питания, зазвучит акустический сигнал, экран засветится, и на нём в течение 2 секунд отобразятся все данные.



Если вы не будете крутить педали или нажимать какие-либо кнопки консоли в течение 4-х минут, консоль автоматически переключится на энергосберегающий режим.

## НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК НА ДИСПЛЕЕ

Показатели тренировки	Диапазон значений	Наименование/ Диапазон настройки
Гребки/мин	0~999	-Количество гребков в минуту
Время/500м	0.0 ~ 99:00 мин.	-Отображение текущей продолжительности тренировки; -Сканирование данных осуществляется каждые 6 секунд, и на экране отображается оставшееся время до завершения гребни на расстояние 500 м (с текущей скоростью)
Дистанция, м	0~9999 м	-Настраиваемый диапазон 50~1000
Калории	0 ~ 9999 Кал.	-Количество сожженных калорий за время тренировки. -Настраиваемый диапазон 0~9990
Гребки	0~9999	-Общее количество гребков за время тренировки. -Сканирование данных осуществляется каждые 6 секунд.
Пульс	30-240 уд/мин	-30~240 ударов в минуту

Мощность	0~999	- Отображение информации о потребляемой пользователем энергии
----------	-------	---

КНОПКИ	ФУНКЦИИ
UP/ВВЕРХ	- Увеличение уровня сопротивления - Выбор функции
DOWN/ВНИЗ	- Уменьшения уровня сопротивления - Выбор функции
ENTER/ВВОД	- Выбор и подтверждение настроек
Reset/Сброс	- Удерживайте кнопку в течение 2 секунд для перезагрузки консоли. - Обнуление всех значений. - Возвращение к основному меню после завершения тренировки.
Start/Stop (Запуск/стоп)	- Запуск или окончание тренировки.
Recovery/ Восстановление	- Частота сердечных сокращений в фазе восстановления.

### Акустические сигналы

Все настройки, выполненные на консоли, подтверждаются следующими акустическими сигналами:

1 короткий сигнал = подтверждение настройки

2 коротких сигнала = говорит о невозможности выполнения настройки

### Данные тренировки

Консоль вычисляет и отображает все значения автоматически в зависимости от физического состояния пользователя (См. Таблицу). Обратите внимание:

\* Если вместо значения пульса отображается только литера «Р», значит, частоту пульса измерить невозможно. Убедитесь, что нагрудный пульсометр надет правильно, чтобы консоль могла определить частоту вашего пульса.

### Моментальный запуск тренировки (Ручной режим)

Показатели РУЧНОЙ РЕЖИМ-->ПРОГРАММА-->ЧСС-->ГОНКА-->ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ переключаются с частотой 1 Гц. Нажмите кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать ручной режим тренировки и подтвердите свой выбор кнопкой ВВОД. Если вы предварительно выбрали программу или уже начали тренировку, нажмите кнопку СБРОС для возврата к начальному экрану.



-Нажмите кнопки СТАРТ/СТОП для мгновенного начала тренировки без выполнения дополнительных настроек.

-Отрегулируйте параметры тренировки по своему желанию нажатиям кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ, после чего подтвердите свой выбор кнопкой ВВОД. На экране по очереди будут отображаться следующие данные:

- . Уровень сопротивления (1~16)
- . Время (или расстояние) *(Время и расстояние не могут быть показаны одновременно.)*
- . Калории
- . Пульс

Настройте значения кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ и подтвердите свой выбор при помощи кнопки ВВОД. Нажмите кнопки СТАРТ/СТОП для запуска тренировки.



Как только установленное значение будет достигнуто, вы услышите предупреждающий сигнал, и тренировка завершится.

-Вы можете отрегулировать уровень сопротивления тренажёра во время самой тренировки при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. На дисплее отобразятся новые данные (по умолчанию настроен уровень 1).

-Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для завершения тренировки. Все значения тренировки сохраняются.

-Нажмите кнопку СБРОС для возврата в настройки меню.

### Выбор программы для тренировки (ПРОГРАММА)

-Нажимайте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для переключения показателей РУЧНОЙ РЕЖИМ→ПРОГРАММА→ПУЛЬС→ГОНКА→ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ.

-Нажмите на экране клавишу ПРОГРАММА и подтвердите свой выбор кнопкой ВВОД. В консоли предусмотрено 12 тренировочных программ. Чтобы просмотреть программы, используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ. После выбора необходимой программы подтвердите свой выбор, нажав кнопку ВВОД.

. Уровень сопротивления (1~16)

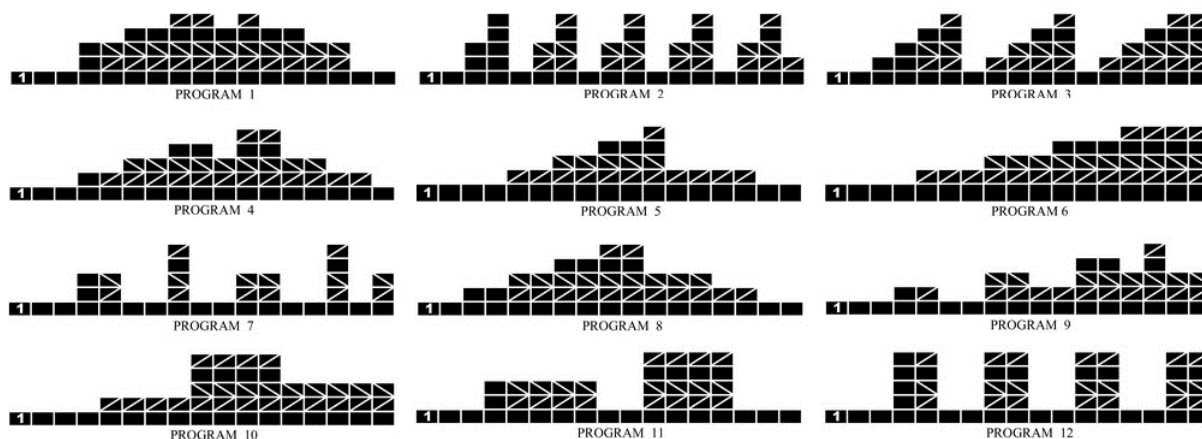
. Время

-Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для запуска тренировки.



- Вы можете отрегулировать уровень сопротивления тренажёра во время самой тренировки при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. На дисплее отобразятся новые данные (по умолчанию настроен уровень 1).

-Диаграммы тренировок:



- Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для завершения тренировки. Все значения тренировки сохраняются.

-Нажмите кнопку СБРОС для возврата в настройки меню.

## Установите программу для кардио-тренировок (ЧСС)

В этой программе тренажёр реагирует на ваш пульс, измеряемый при помощи нагрудного пульсометра. Кроме того, простая графика позволяет определить, нужно ли вам увеличить или уменьшить уровень нагрузки. Далее представлены следующие уровни:

ЧСС55	Тренировка в эффективном диапазоне 55% идеально подходит для начинающих пользователей и для обычных тренировок по сжиганию жира.
ЧСС75	Тренировка в диапазоне 75% подходит для опытных пользователей и спортсменов.
ЧСС90	Тренировка в анаэробном диапазоне 90% допускается только для профессиональных спортсменов и спринтеров.
ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ	На основании вашего возраста компьютер рассчитает целевое значение частоты пульса, которое вы можете изменить по своему желанию. Не настраивайте частоту пульса выше максимального значения.

-Нажмите кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать требуемое значение ЧСС и подтвердите свой выбор нажатием кнопки РЕЖИМ. Выберите значение частоты пульса ЧСС50-->ЧСС75-->ЧСС90->ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ. Частота сердечного пульса будет рассчитана компьютером автоматически.

- При выборе целевой программы на экране отобразится стандартное значение частоты пульса (в целевой программе стандартным значениям является 100). При помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ настройте значение в диапазоне между 30~240 и подтвердит выбор нажатием кнопки ВВОД. Программа сохранит выбранные показатели.

-Настройте продолжительность тренировки при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. Подтвердите свой выбор нажатием кнопки ВВОД.

-Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для запуска тренировки.

В данном режиме обязательно во время тренировки надеть нагрудный пульсометр, чтобы консоль могла измерить ваш пульс и отобразить данные на экране.



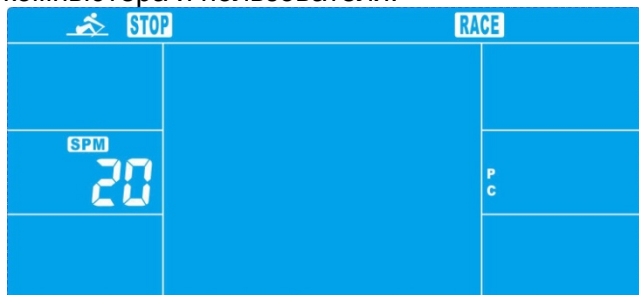
## Тренировка в режиме соревнований (Гонка)

В данном режиме тренировка выступает в качестве соревнований, где вашим соперником является компьютер.

- Выберите режим соревнований при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ, после чего нажмите кнопку ВВОД для подтверждения своего выбора.

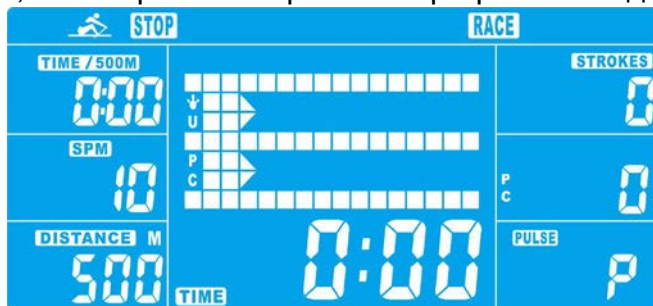
-При помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ настройте количество гребков в минут и подтвердите свой выбор нажатием кнопки ВВОД. Таким же образом вы можете настроить требуемое расстояние для тренировки, а также уровень сопротивления тренажёра.

-Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку. На экране отобразится профиль компьютера и пользователя.





-Отрегулируйте уровень сопротивления кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ.  
 После того, как компьютер или пользователь преодолет требуемое расстояние, тренировка завершится, и на экране отобразится профиль победителя.



- Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для завершения тренировки. Все значения тренировки сохранятся.
- Нажмите кнопку СБРОС для возврата в настройки меню.

### Профиль пользователя (Пользовательский режим)

В данном режиме вы можете выполнить настройки по своему усмотрению.

- Нажимайте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для выбора пользовательского режима. Подтвердите свой выбор нажатием кнопки ВВОД. На экране отобразится первая панель.
- Настройте необходимый уровень сопротивления при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. Подтвердите значение кнопкой РЕЖИМ. На экране отобразится следующая панель.
- Продолжайте работу, пока не настроите все 16 панелей. Максимальный уровень сопротивления – 16. Чтобы завершить настройки и выйти из этого режима, удерживайте кнопку ВВОД.
- Настройте продолжительность тренировки кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Подтвердите свой выбор кнопкой ВВОД.
- Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для запуска тренировки.



Как только вы достигнете установленного значения, вы услышите предупреждающий сигнал, и тренировка завершится.

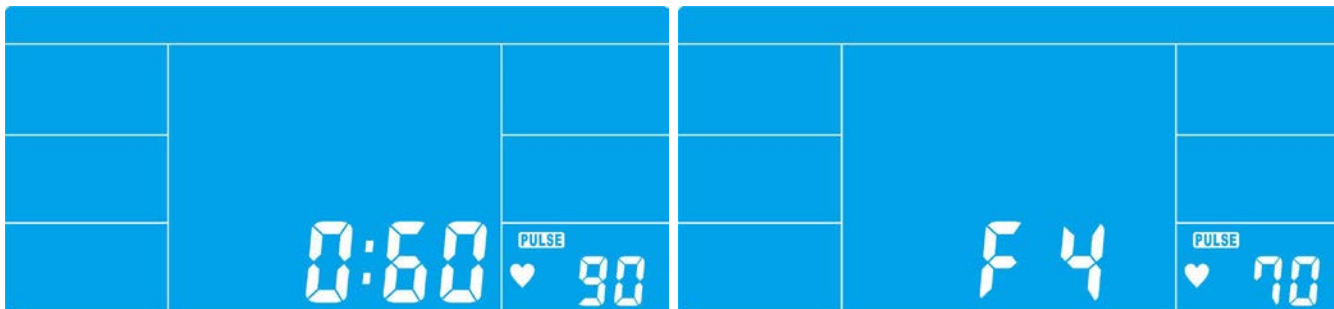
- Вы можете отрегулировать уровень сопротивления тренажёра во время самой тренировки при помощи кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. На дисплее отобразятся новые данные (по умолчанию настроен уровень 1).
- Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для завершения тренировки. Все значения тренировки сохранятся.
- Нажмите кнопку СБРОС для возврата в настройки меню.

## Фаза восстановления

Интенсивную программу тренировки рекомендуется завершить фазой восстановления. Во время этой фазы вы должны быть расслаблены и работать с небольшим сопротивлением, пока ваш пульс не замедлится до нормального состояния.

-Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ и снова наденьте нагрудный пульсометр. После этого из всех показателей тренировки будет доступна только ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, с отсчётом времени от 60 секунд до нуля.

После завершения фазы восстановления продолжительностью 60 секунд на дисплее отобразится текущий сердечный ритм пользователя.



1.0	ПОТРЯСАЮЩЕ
$1.0 < F < 2.0$	ЗАМЕЧАТЕЛЬНО
$2.0 < F < 2.9$	ХОРОШО
$3.0 < F < 3.9$	ПРИЕМЛЕМО
$4.0 < F < 4.9$	НИЖЕ СРЕДНЕГО
6.0	ПЛОХО

Если во время тренировки ваша частота пульса слишком высокая (что соответствуют диапазону между 4 и 6), вы можете перезапустить программу восстановления, чтобы постепенно замедлять ваш сердечный ритм.

### Устранение неполадок:

E-2: Если двигатель работает сверх нормы, необходимо отключить тренажёр, а затем заново подключить адаптер питания. Перезапустите консоль и двигатель вернутся к нормальному диапазону.

E-7: Убедитесь, чтобы кабели были хорошо подключены и находились в исправном состоянии.