

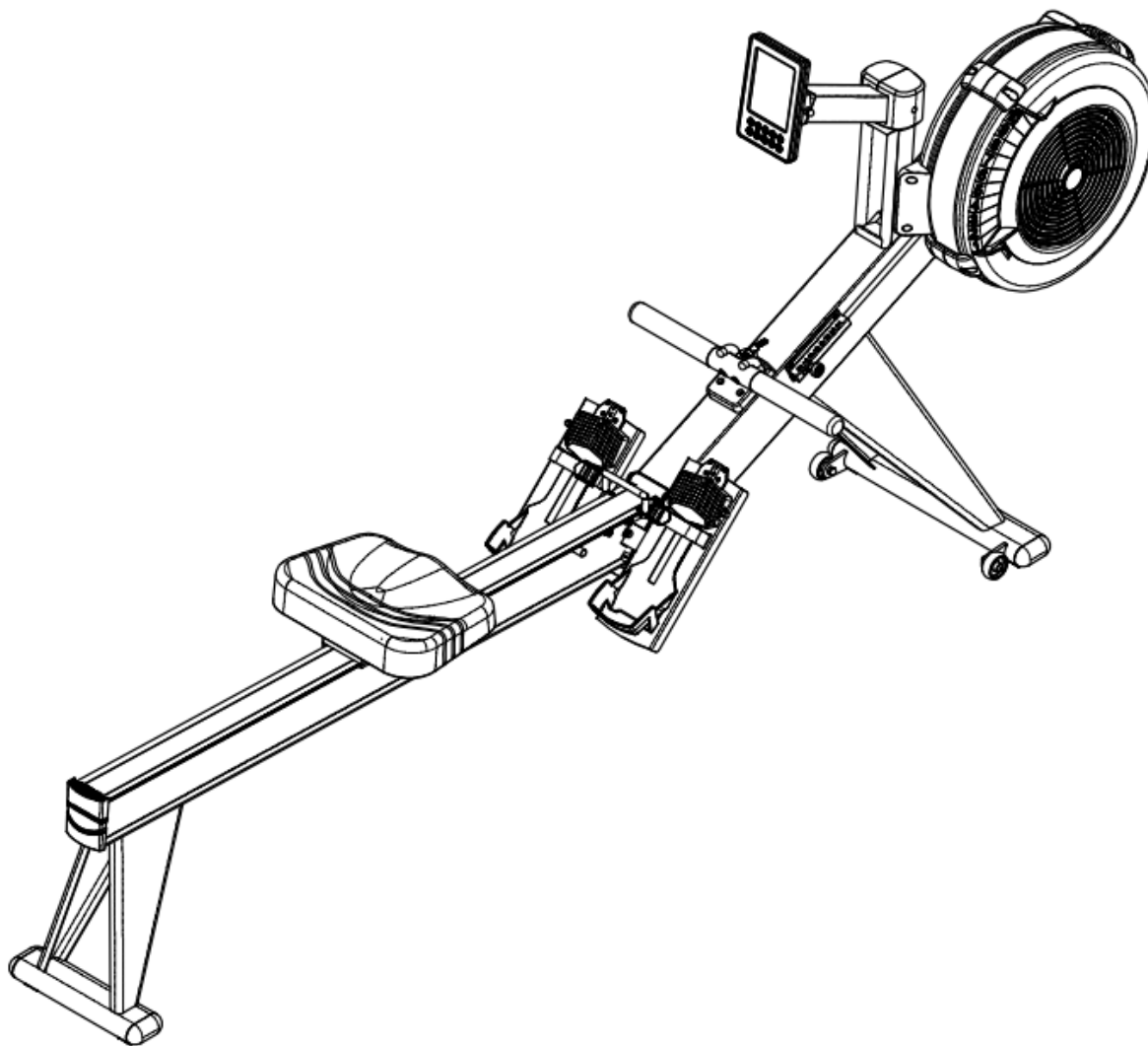
Инструкция

Гребной тренажер Xebex ARR-V-4-BA

Полезные ссылки:

[Гребной тренажер Xebex ARR-V-4-BA - смотреть на сайте](#)

Гребной тренажер Xebex ARRV- 4 AirPlus



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ / РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО:

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДАННОГО ИЗДЕЛИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО ВСЕМИ ИНСТРУКЦИЯМИ ПО СБОРКЕ И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ. УДЕЛИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ РУКОВОДСТВУ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИМ НАДПИСЯМ. СОХРАНИТЕ ВСЮ ИНФОРМАЦИЮ ПО ТРЕНАЖЕРУ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ХОРОШО РАЗОГРЕЙТЕСЬ И РАЗОМНИТЕСЬ ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ БОЛЬ ИЛИ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

ПОДГОТОВКА К СБОРКЕ

- ⇒ Перед сборкой тренажера, проверьте размеры и количество всех крепежных деталей. Для этого используйте список деталей и общую схему сборки.
 - ⇒ Процесс сборки описан пошагово и доступно. Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по сборке. Прежде чем приступить к работе, полностью ознакомьтесь с руководством и процессом сборки.
- Совет по сборке: всегда предварительно подготавливайте детали, необходимые для следующего этапа сборки.
- ⇒ Сборка должна выполняться на ровной поверхности размером не менее 122 см на 305 см. Примечание: после завершения сборки оставьте минимум 60 - 90 см пространства с каждой стороны тренажера для удобного доступа к нему и демонтажа.
 - ⇒ Не выбрасывайте упаковочные материалы до завершения сборки.
 - ⇒ Инструменты для сборки включены в комплект, но Вы также можете использовать стандартные инструменты.

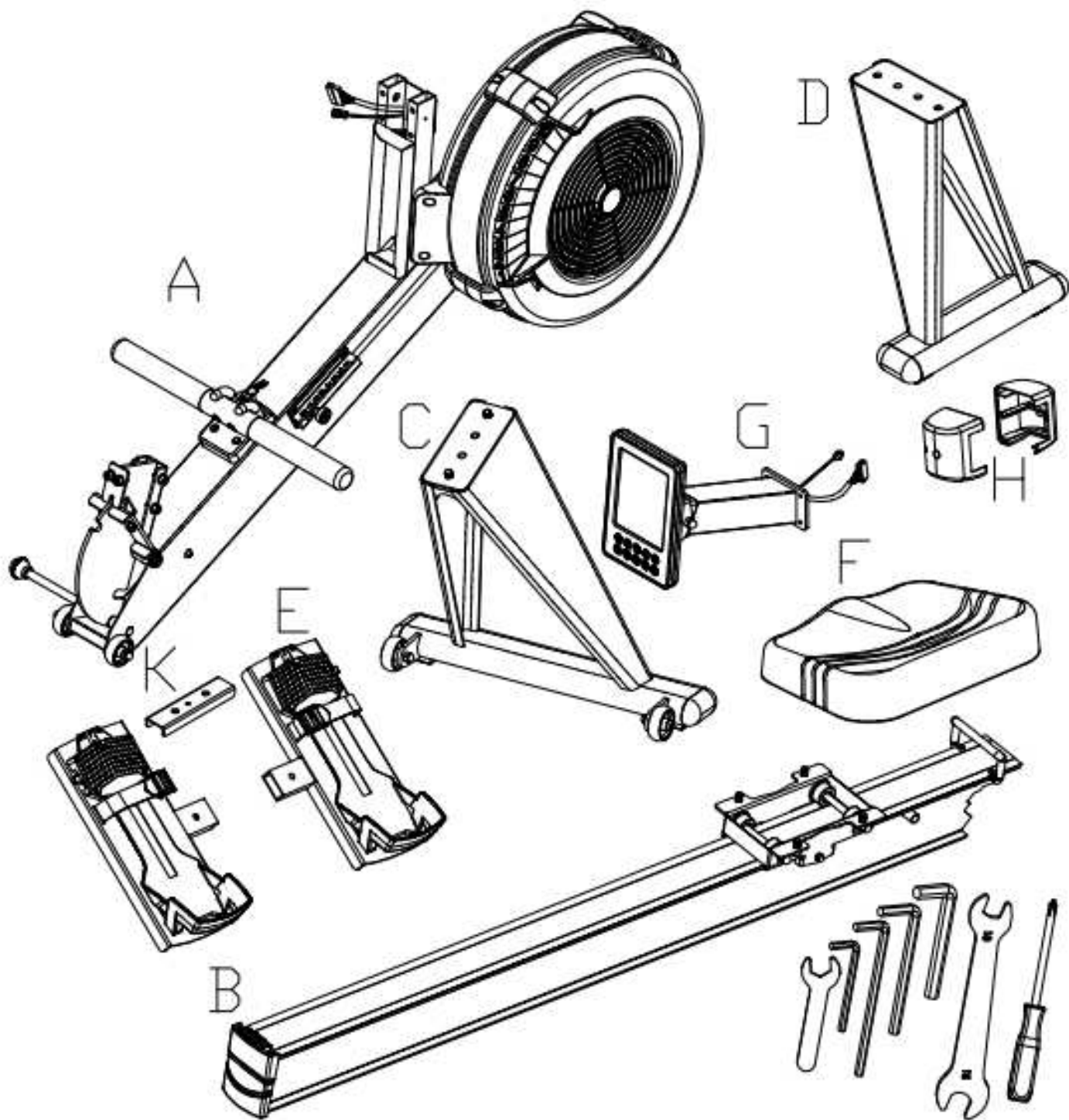
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ


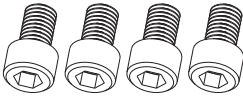
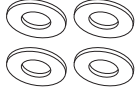
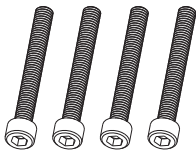

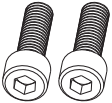

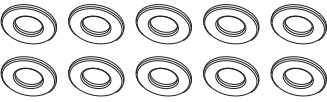



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: чтобы снизить риск получения травм, пожалуйста, перед сборкой и использованием тренажера ознакомьтесь со следующими мерами предосторожности.

1. Владелец тренажера несет ответственность за то, чтобы все пользователи были надлежащим образом информированы о мерах предосторожности.
2. Внимательно прочитайте все инструкции и прилагаемую документацию. Разберитесь в инструкции по сборке и эксплуатации перед началом работы.
3. Пользуйтесь тренажером только на ровной поверхности. Используйте регулировочные ножки на нижней части тренажера, чтобы стабилизировать его.
4. Для дополнительной защиты полов или ковров рекомендуется разместить под оборудованием специальный коврик.
5. Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием.
6. Проверяйте тренажер на регулярной основе. По мере необходимости затягивайте ослабленные крепежи. Своевременно заменяйте изношенные или поврежденные детали.
7. Данный тренажер предназначен для использования только в помещении. Использование в нерекомендуемых условиях может привести к серьезным травмам, при этом гарантии и обязательства, связанные с этим, аннулируются.
8. Вес пользователя не должен превышать 350 кг.
9. Содержите оборудование в чистоте и осуществляйте надлежащее техническое обслуживание.
10. Соблюдайте меры предосторожности, указанные на предупреждающих надписях, которые размещены на оборудовании.
11. Перед началом кардио и силовой тренировки правильно разогрейте и разомните мышцы.
12. Если во время тренировки вы почувствуете боль или головокружение, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: перед началом программы тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 и людей, у которых ранее имелись проблемы со здоровьем. Очень важно внимательно прочитать все инструкции. Мы не несем никакой ответственности за травмы или косвенные убытки, понесенные в результате использования данного тренажера. Дополнительные условия и положения перечислены в конце настоящего или прилагаемого руководства.

Цвет и технические характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления.



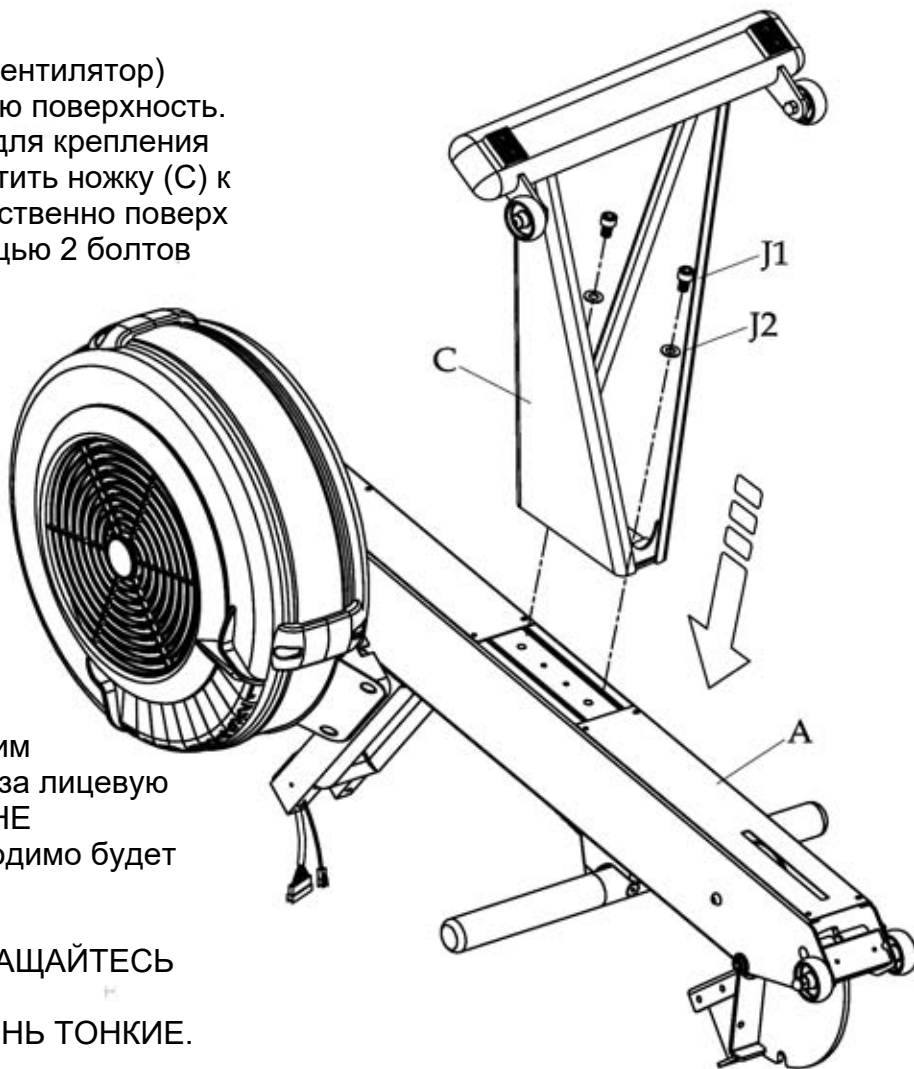
- Ж**
- | | | | |
|---|---|--|---|
| (J0) Гайки с нейлон. вставкой М8
 | (J1) Болты М10х16 мм
 | (J2) Шайбы М10х1.5т
 | (J3) Болты М6х50 мм
 |
| (J4) Винт М4х12.7 мм
 | (J5) Болты М8х35 мм
 | (J6) Болты М8х16 мм
 | (J7) Шайбы М8х1.5т
 |
| | (J8) Шплинт
 | (J9) Винты М4х10 мм
 | (J10) Пружинная шайба
 |

ПРИМЕЧАНИЕ: перед сборкой, выложите все детали перед собой, чтобы убедиться, что Вы ничего не упустили.

Будьте осторожны во время сборки, так как некоторые детали острые и при неправильном обращении могут стать причиной повреждений. При сборке любой части оборудования не забывайте о мерах предосторожности.

Шаг 1

Расположите основную раму (А) (вентилятор) вверх ногами на мягкую и надежную поверхность. Вы увидите резьбовые отверстия для крепления передней ножки (С). Чтобы прикрутить ножку (С) к раме (А), разместите ее непосредственно поверх этих отверстий. Закрепите с помощью 2 болтов (J1) и шайб (J2).

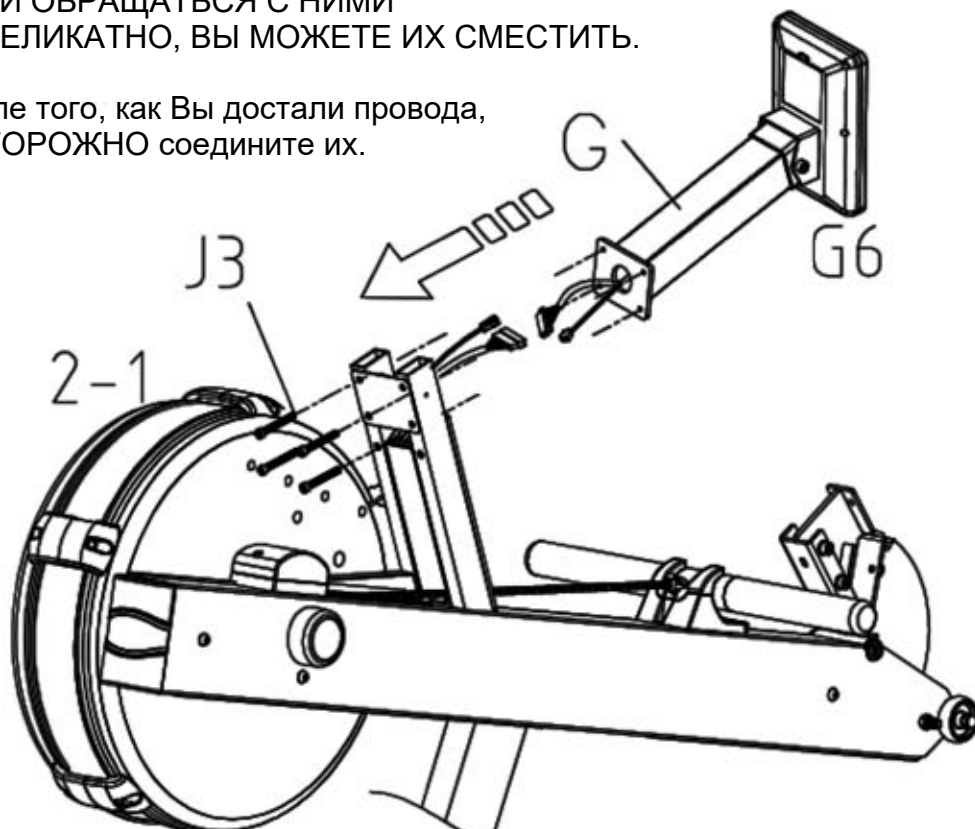


Шаг 2

2-1 СЛЕГКА потяните провода таким образом, чтобы они не выступали за лицевую планку ножки основной рамы (А). НЕ ОТРЕЗАЙТЕ ПРОВОДА; их необходимо будет соединить с проводами консоли.

ВНИМАНИЕ: ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАЩАЙТЕСЬ С НИМИ ОСТОРОЖНО, ТАК КАК ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПРОВОДА ОЧЕНЬ ТОНКИЕ. ЕСЛИ ОБРАЩАТЬСЯ С НИМИ НЕДЕЛИКАТНО, ВЫ МОЖЕТЕ ИХ СМЕСТИТЬ.

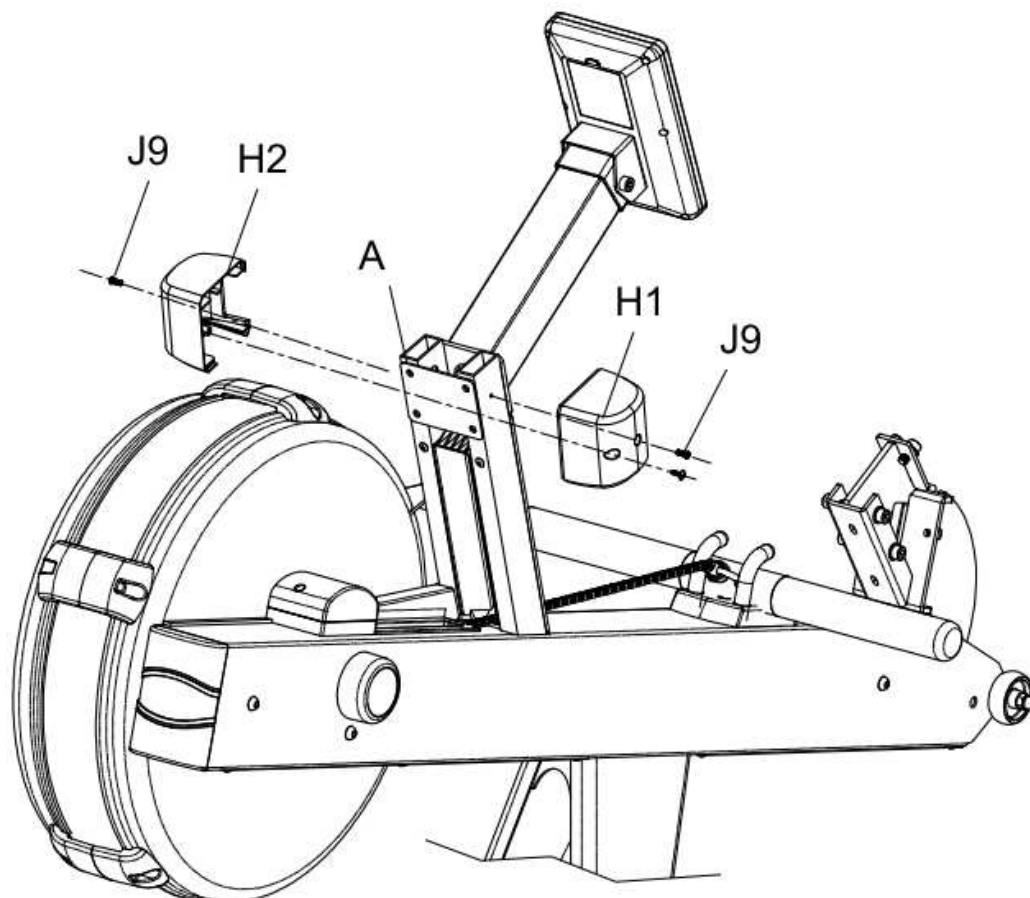
После того, как Вы достали провода, ОСТОРОЖНО соедините их.



2-2 После того, как Вы соедините провода, АККУРАТНО прикрепите держатель консоли (G) к ножке основной рамы (А). ПОЖАЛУЙСТА, БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ОТКРЫТЫМИ КОНЦАМИ ПРОВОДОВ. ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОВРЕЖДЕНИЕ ИЛИ СМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДА ДОЛЖНЫ ВЕРНУТЬСЯ НА МЕСТО ВНУТРИ ПОСЛЕ ПОДКЛЮЧЕНИЯ.

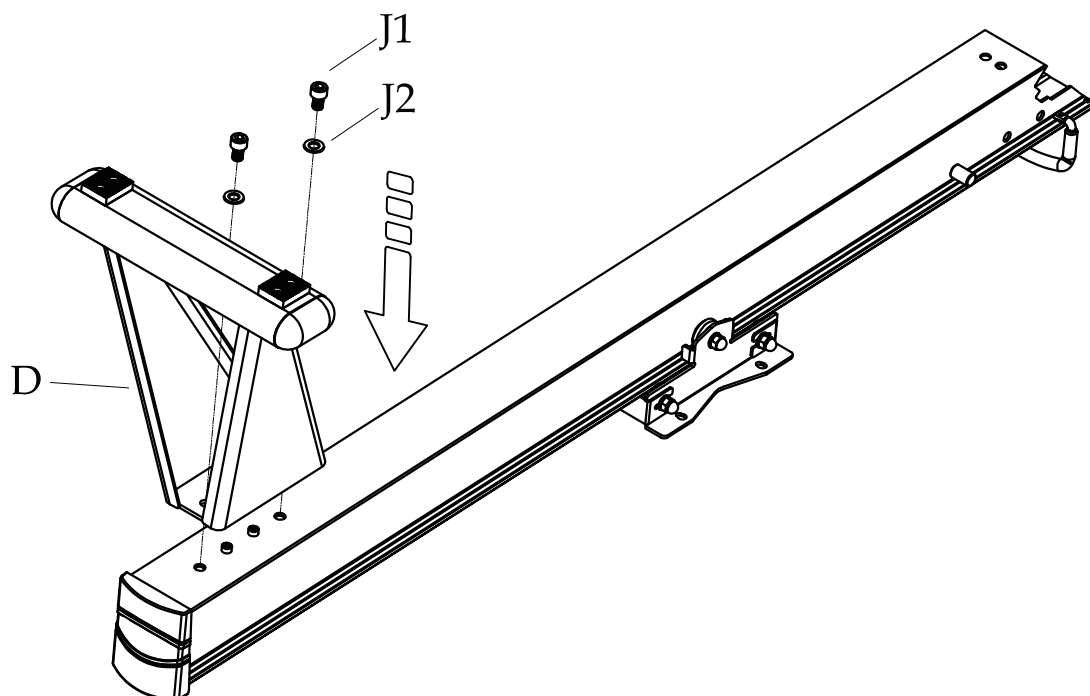
Шаг 3

Чтобы окончательно закрепить консоль (G) на основной раме (A), прикрутите кожух (H). Кожух (H) распадается на две части: (H1) и (H2). Эти части соединятся вместе, как только они будут прикреплены к основной раме (A). После этого закрепите их 2 винтами (J9) и 1 винтом (J4).

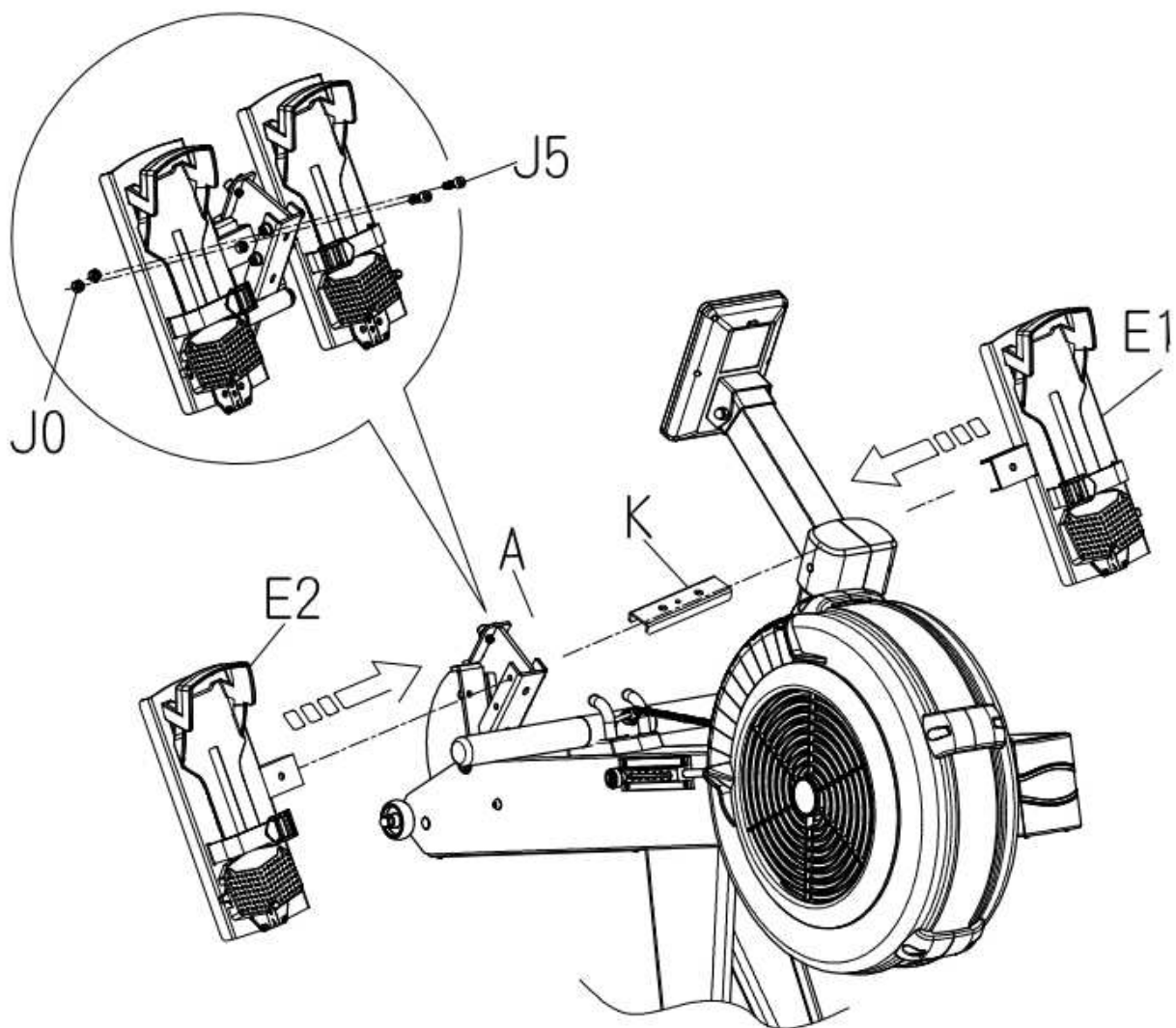


Шаг 4

Для установки задней ножки (D) расположите направляющую раму (B) лицевой стороной вниз так, чтобы рама сиденья находилась на полу. Поместите заднюю опорную ножку (D) над резьбовыми отверстиями направляющей рамы (B). После этого закрепите с помощью 2 болтов (J1) и шайб (J2).



Шаг 5



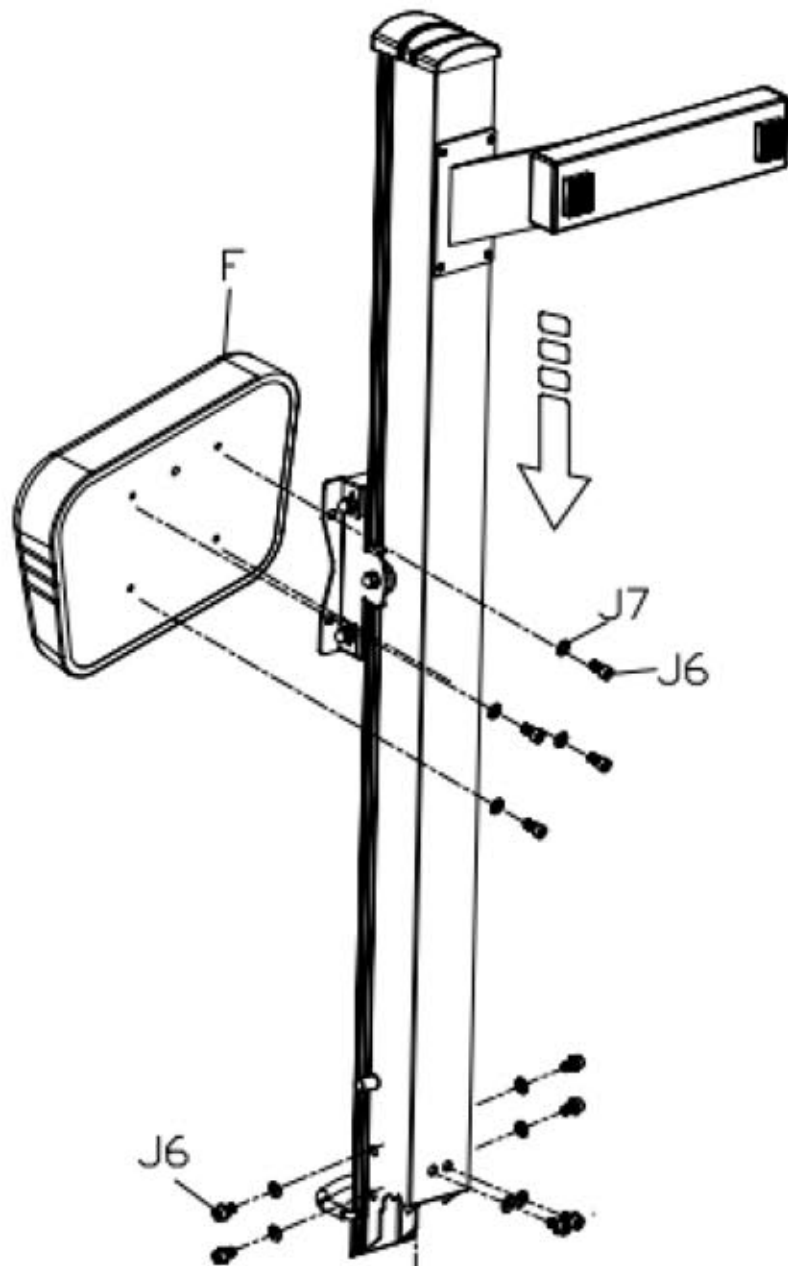
Для установки педалей (E1) и (E2) на основную раму (A), соедините их вместе стальной скобой (K). Стальная скоба (K) должна встать на место педали (E1). После этого закрепите ее с помощью 2 болтов (J5), 2 пружинных шайб (J10) и 2 гаек (J0).

ПРИМЕЧАНИЕ: перед тем, как продолжить сборку, установите педали. Если пропустить пятый шаг, отверстия направляющей рамы будут закрывать отверстия передней ножки, где должны быть установлены педали.

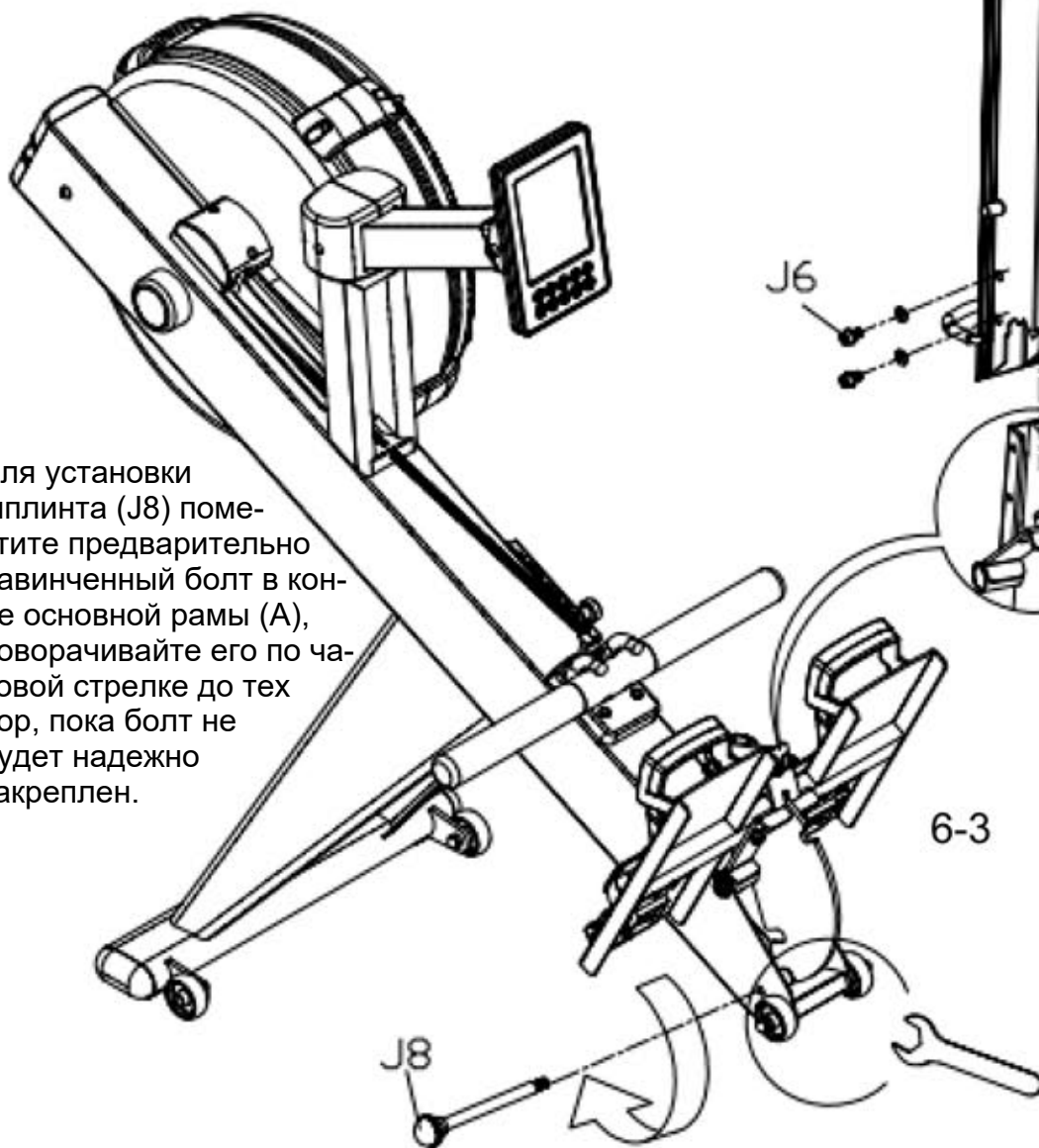
Шаг 6

6-1

Расположите подушку сиденья (F) над резьбовыми отверстиями направляющей рамы (B). Сторона сиденья (F) с большим углом должна быть направлена к задней части направляющей рамы (B). Закрепите с помощью 4 болтов (J6) и 4 шайб (J7).



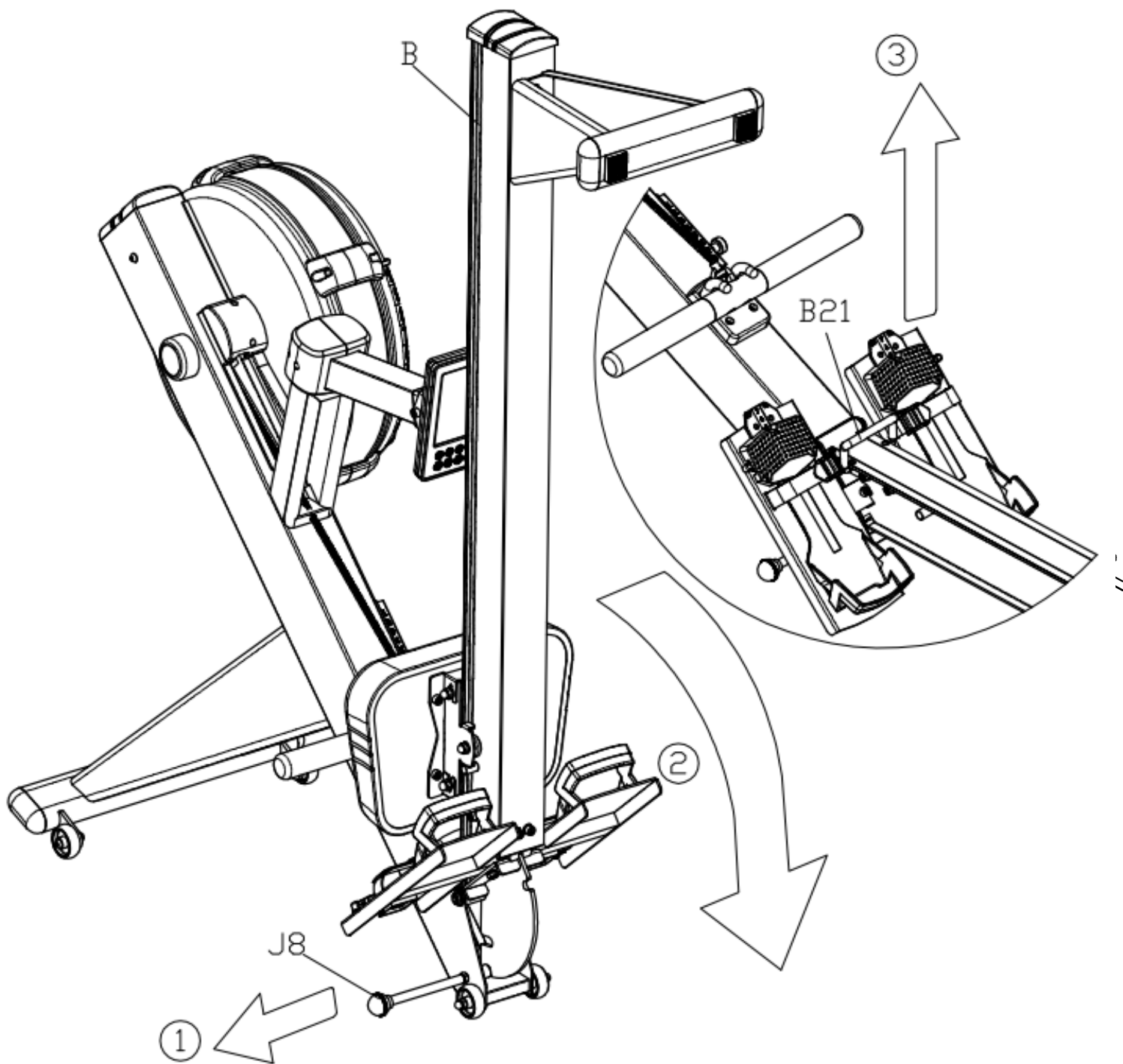
Для установки шплинта (J8) поместите предварительно навинченный болт в конце основной рамы (A), поворачивайте его по часовой стрелке до тех пор, пока болт не будет надежно закреплен.



6-3

Поставьте основную (A) и направляющую раму (B) таким образом, чтобы отверстия совпали. Прикрутите основную раму (A) к направляющей (B) с помощью 4 болтов (J6) и 4 шайб (J7).

ПРИМЕЧАНИЕ: плотно затяните ВСЕ БОЛТЫ И ШАЙБЫ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ПРОЧНУЮ И НАДЕЖНУЮ основу для тренажера.



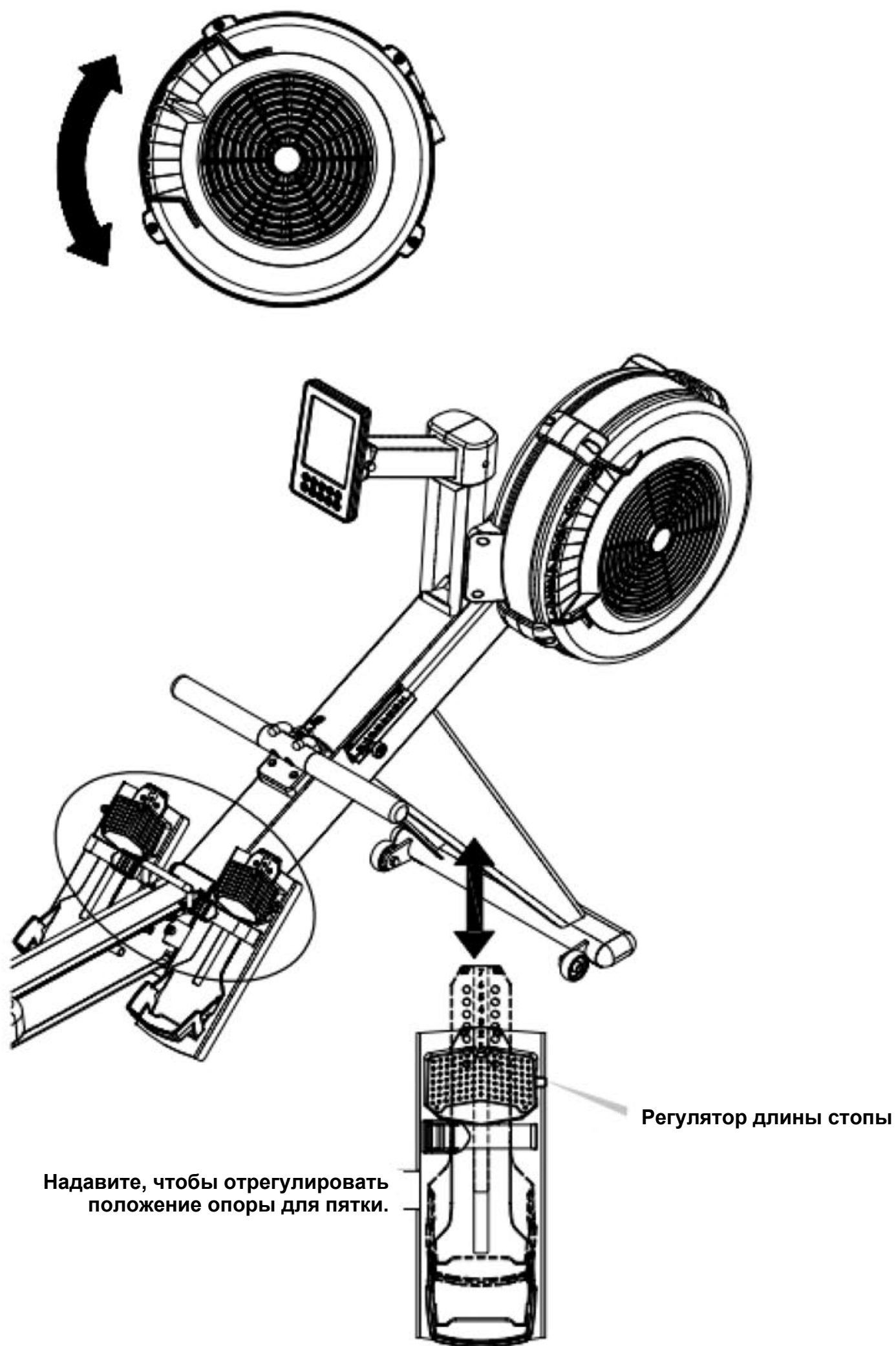
Шаг 7

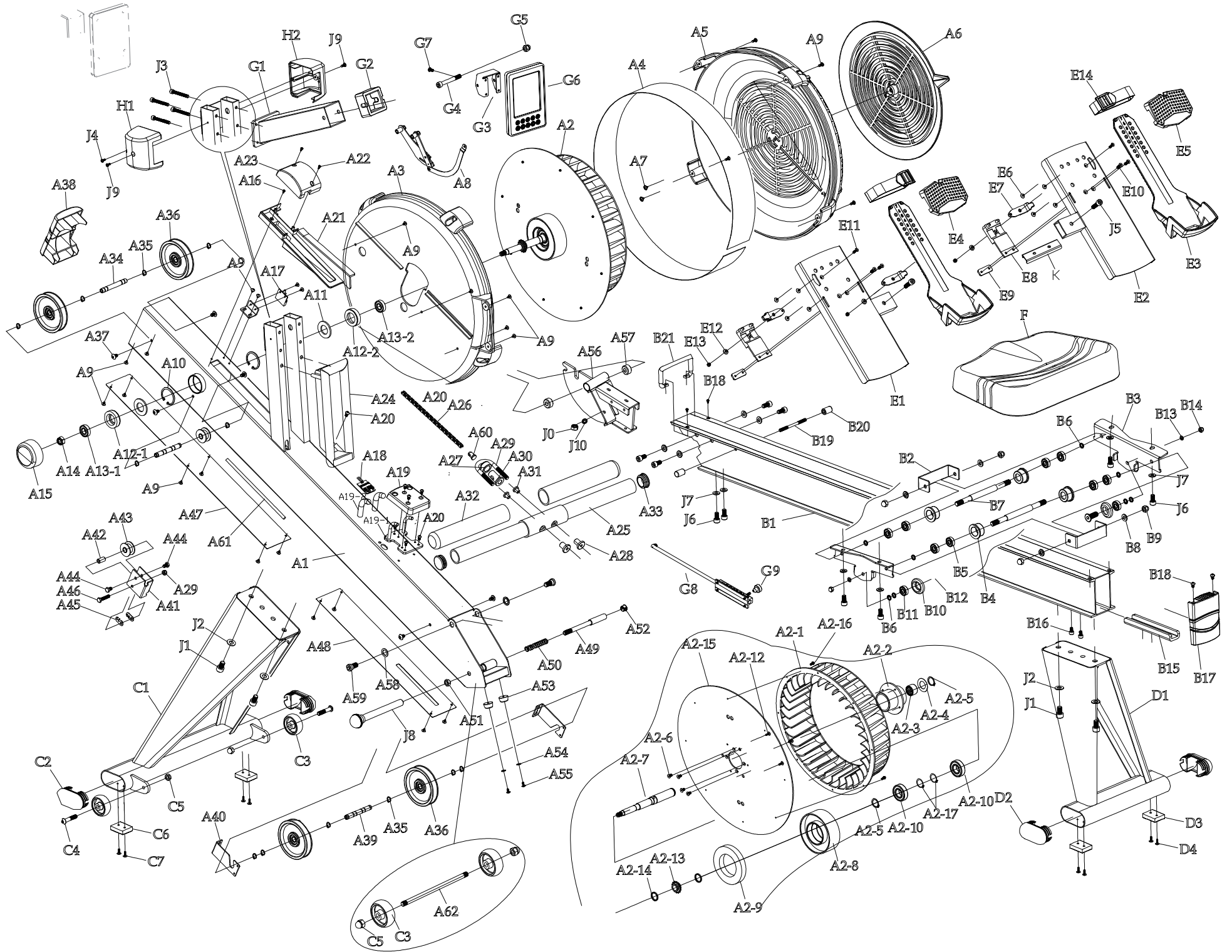
Хранение тренажера

Чтобы сложить гребной тренажер, просто потяните ШПЛИНТ (J8), расположенный между основной (A) и направляющей рамой (B).

Основная рама (A) опустится вниз и позволит Вам приподнять направляющую раму (B) так, чтобы передняя опорная ножка (C) была направлена наружу. Когда Вам снова понадобится тренажер, просто потяните за ШПЛИНТ (J8), удерживая направляющую раму (B). Направляющая рама (B) опустится вниз.

ПРИМЕЧАНИЕ: крепко держите движущиеся части при складывании тренажера. Вес тренажера провоцирует резкое падение основной рамы (A) при складывании и резкое падение направляющей рамы (B) при раскладывании.





№	НАЗВАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО	№	НАЗВАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
A1	Основная рама в сборе		1	A21	Крышка основания датчика	АБС	1
A2	Маховик вентилятора в сб.		1	A22	Саморез с шар. головкой	M4*12 мм	2
A2-1	Вентилятор		1	A23	Крышка датчика	АБС	1
A2-2	Трубка		1	A24	Наружная крышка цепи	АБС	1
A2-3	Обгонный подшипник	FC 2016	1	A25	Рама рукоятки	Ø31.8	1
A2-4	Металлическая шайба		1	A26	Цепь 1/4"		1
A2-5	S-образное крепление	S20	2	A27	Соединительная прокладка для цепи	SC-2473	1
A2-6	Болт с цилинд. головкой	M5*10 мм	4	A28	Головная гайка	Ø18xØ9(M6)x15 мм	2
A2-7	Ось маховика	Ø20*197 мм	1	A29	Цепной крюк		1
A2-8	Крышка магнита		1	A30	Соединитель		1
A2-9	Кольцевой магнит	Ø100*Ø60*15Т	1	A31	T-образная гайка	Ø14xØ8(M6)x10.5 мм	2
A2-10	Подшипник	BR-6004ZZDKFL	2	A32	Рукоятки		2
A2-12	Саморез	M4*12 мм	3	A33	Заглушка		2
A2-13	Цепной привод 1/4"		1	A34	Ось шкива (переднего)	Ø10*79.8 мм	1
A2-14	Шайба ПУ		2	A35	C-образное крепление		10
A2-15	Фиксир. скоба вентилятора	Ø430*2.5Т	1	A36	Шкив		4
A2-16	Саморез	M4*10 мм	8	A37	Болт с цилинд. головкой и крестообразным шлицем	M5*10 мм	4
A2-17	R-образное крепление	R42	2	A38	Перед. крышка осн. рамы	АБС	1
				A39	Ось шкива (заднего)	Ø10*79.8 мм	2
A3	Крышка цепи (лев.)	АБС	1	A40	Скобы для крепления эластичного каната		2
A4	Обод		1	A41	Скоба для цепи		1
A5	Крышка цепи (прав.)	АБС	1	A42	Гнездо шкива		1
A6	Регулировочный диск	АБС	1	A43	Цепной шкив		2
A7	Саморез	M4*8 мм	2	A44	Винт с шестигр. головкой	M6*10 мм	2
A8	Магнитная система в сб.		1	A45	Звено		2
A9	Саморез	M4*12 мм	21	A46	Винт с шестигр. головкой	M6*30 мм	1
A10	C-образное крепление	R40	2	A47	Нижняя панель основной рамы (передняя)		1
A11	Шайба	Ø22*Ø44.2*3Т	2	A48	Нижняя панель основной рамы (зад.)		1
A12-1	Резиновая крышка	6001	1	A49	Ось штыря	Ø12.7*76 мм	1
A12-2	Резиновая крышка	6903	1	A50	Пружина		1
A13-1	Подшипник	BR-6001ZZDKFL	1	A51	Гайка		1
A13-2	Подшипник	BR-6903ZZDKFL	1	A52	Заглушка		1
A14	Стягивающая гайка с нейлоновой вставкой	M10	1	A53	Подкладки под основание		1
A15	Крышка	АБС	1	A54	Шайба	M4*Ø10*1Т	2
A16	Винт	M5*6 мм	1	A55	Саморез	M4*10 мм	2
A17	Датчик		1	A56	Ось вращения		1
A18	Приемный датчик		1	A57	Гнездо оси вращения	Ø21.5*12 мм	2
A19	Подставка для рукоятки	АБС	1	A58	Шайба	1/2"*2.0Т*Ø23	2

№	НАЗВАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО	№	НАЗВАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
A60	Соединительная ось цепи		1	E1	Упор для левой педали		1
A61	Эластичный канат		1	E2	Упор для правой педали		1
A62	Ось колеса	Ø8x156 мм	1	E3	Регулируемая часть педали	ТПЭ	2
				E4	Левая крышка педали		1
B1	Алюминиевая направл.		1	E5	Правая крышка педали		1
B2	Крышка ролика каретки		2	E6	Саморез	M4*8 мм	8
B3	Крышка каретки		2	E7	Фиксирующая деталь		2
B4	Колесо каретки		4	E8	Основание		2
B5	Подшипник	PR-608ZZ(BMC)	8	E9	Защелка		2
B6	Распорная втулка	Ø8*Ø12*2 мм	8	E10	Винт с плоской головкой и крестообразным шлицем	M5*15 мм	4
B7	Ось каретки	Ø10*121 мм	2	E11	Винт с плоской головкой и крестообразным шлицем	M4*15 мм	2
B8	Шайба	M8*2.0T*016	4	E12	Распорная втулка		2
B9	Глухая гайка	M8	4	E13	Стягивающая гайка с нейлоновой вставкой	M4	2
B10	Ролик каретки		2	E14	Ремень		2
B11	Подшипник	PR-608ZZ(BMC)	2				
B12	Болт с цилиндр. головкой	M8*20 мм	2	F	Сиденье		1
B13	Шайба	M8*Ø16*2T	2	G1	Держатель консоли		1
B14	Глухая гайка	M8	2	G2	Кронштейн консоли		1
B15	Верхняя пластина направляющей рамы		1	G3	Опорная рама консоли		1
B16	Болт с цилиндр. головкой	M6*10 мм	2	G4	Болт с цилиндр. головкой	M8*85 мм	1
B17	Крышка направляющей рамы	АБС	1	G5	Глухая гайка с нейлоновой вставкой	M8	1
B18	Болт с цилиндр. головкой и крестообразным шлицем	M5*10 мм	4	G6	Консоль		1
B19	Двухсторонний винт	Ø5.25*85 мм	1	G7	Винт с шаровой головкой	M5*10 мм	4
B20	Ограничитель	ТПР	2	G8	Регулировка сопротивления в сборе		1
B21	Ручка направляющей		1	G9	Регулирующая ручка	Ø24*25 мм	1
				H1	Кожух для держателя консоли, лев.	АБС	1
C1	Передняя опорная ножка		1	H2	Кожух для держателя консоли, прав.	АБС	1
C2	Овальная плоская крышка	40*80	2	J0	Стягивающая гайка с нейлоновой вставкой	M8	2
C3	Транспорт. ролики	Ø50	4	J1	Болт с цилиндр. головкой	M10*16 мм	4
C4	Болт с цилиндр. головкой и крестообразным шлицем	M8*40 мм	2	J2	Шайба	M10*1.5T*Ø20	4
C5	Глухая гайка	M8	4	J3	Болт с цилиндр. головкой	M6*50 мм	4
C6	Подкладки под основание	40*32 мм	2	J4	Саморез	M4*12 мм	3
C7	Саморез	M4*12 мм	2	J5	Болт с цилиндр. головкой	M8*35 мм	2
				J6	Болт с цилиндр. головкой	M8*16 мм	10
D1	Задняя опорная ножка		1	J7	Шайба	M8*Ø16*1.5T	10
D2	Овальная плоская крышка	40*80	2	J8	Шплинт		1
D3	Подкладки под основание	40*32 мм	2	J9	Винт с шаровой головкой	M4*10 мм	2
D4	Саморез	M4*12 мм	2	J10	Пружинная шайба		2