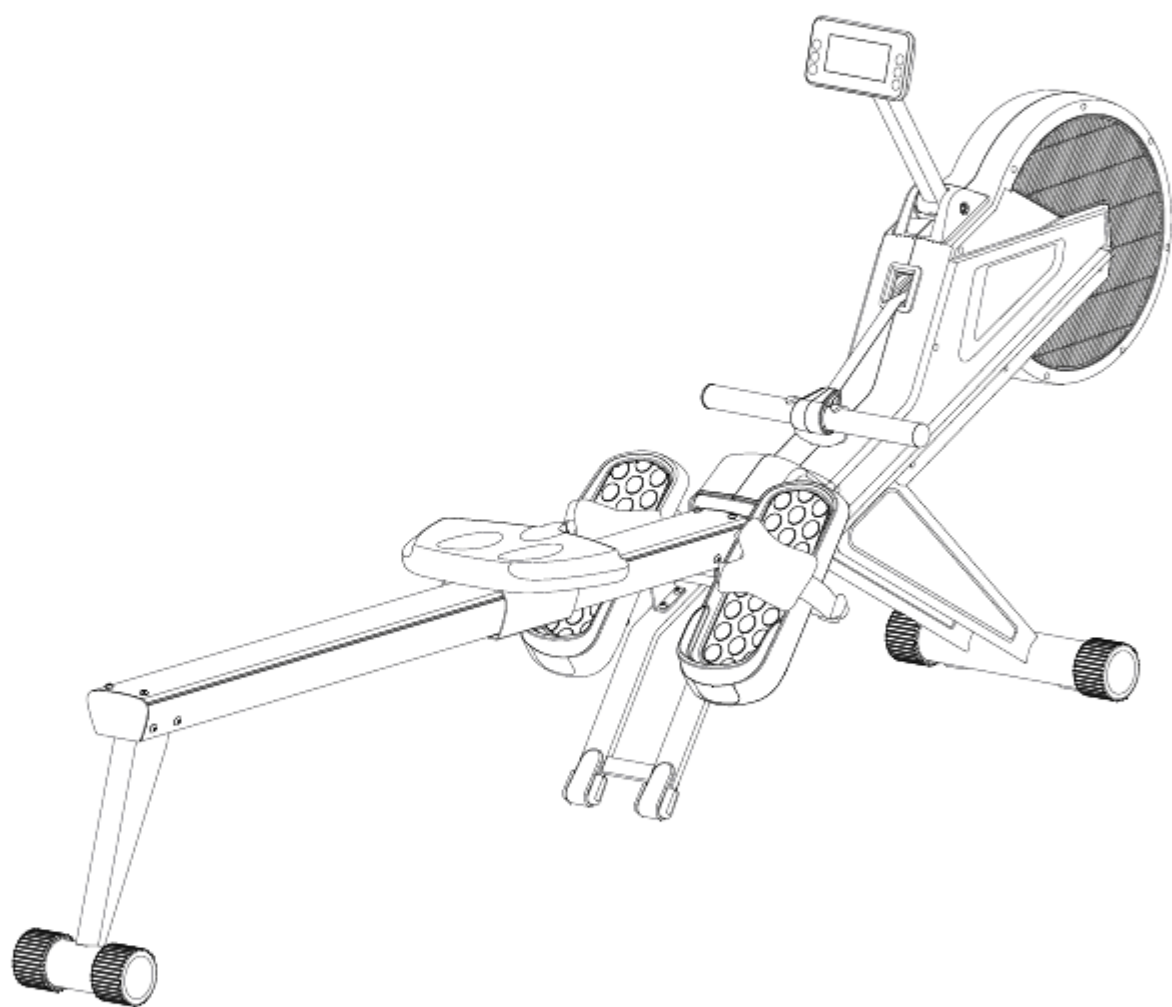


Гребной тренажер



R700

SPORTOP®

Руководство пользователя

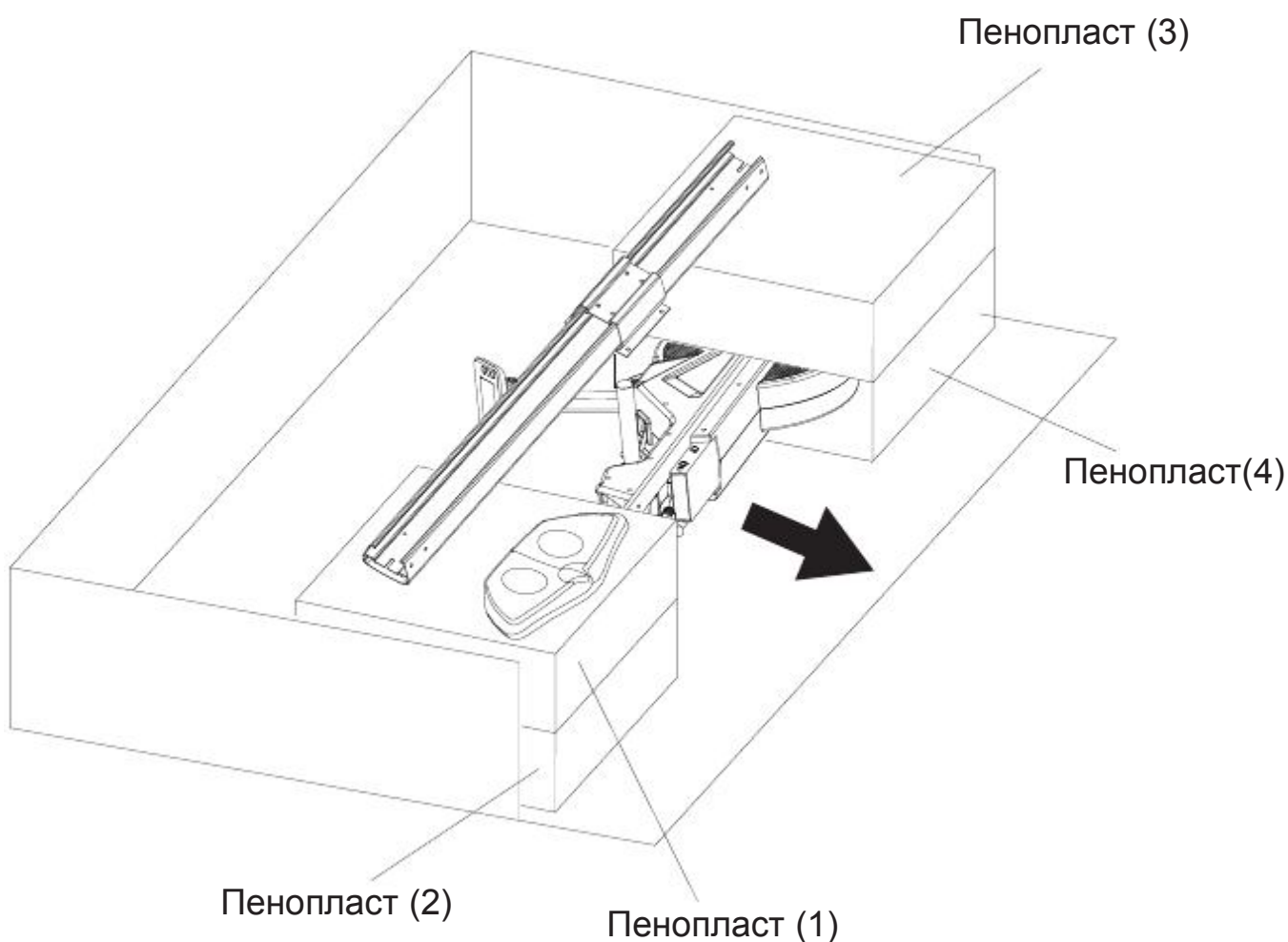
******Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. Проводите сборку в том порядке, в котором она подана в настоящем руководстве пользователя.

Внимание:

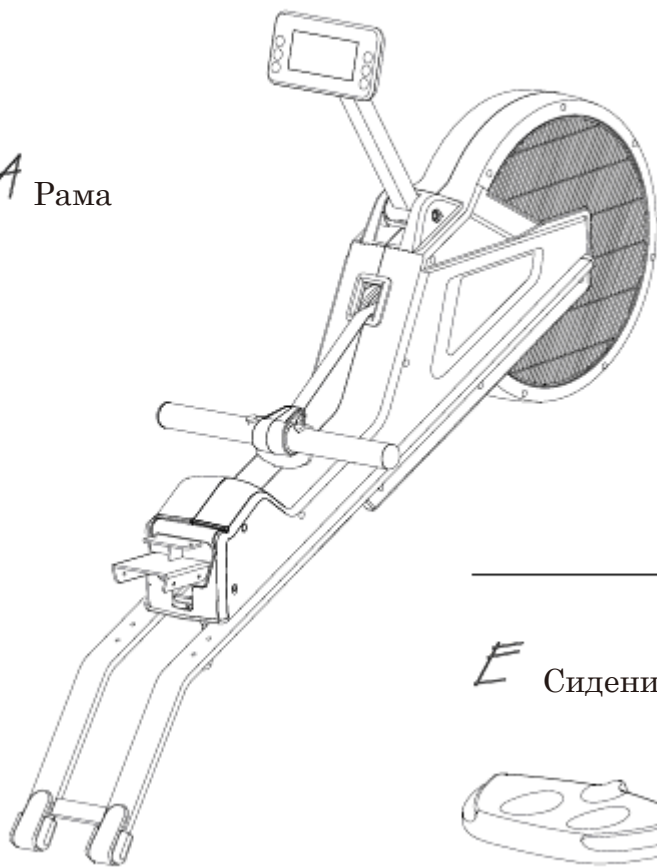
(1). Поскольку тренажер тяжелый, настоятельно рекомендуем проводить сборку вдвоем.

(2). Пенопластовые вкладки необходимы для того, чтобы поддерживать тренажер, пока все шаги сборки не будут выполнены. Просим вас не выбрасывать ее, пока тренажер не будет собран полностью.

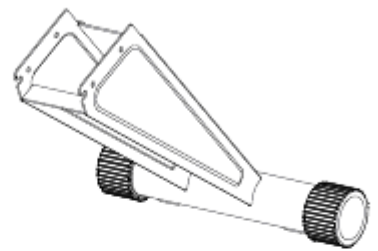
Коробка состоит из 2 частей, верхней и нижней. Когда вы снимете верхнюю часть, вы увидите тренажер, как показано на рисунке ниже. Используйте нижнюю часть коробки в качестве мата для сборки.



A Рама



B Передняя ножка



C Задняя ножка



E Сидение



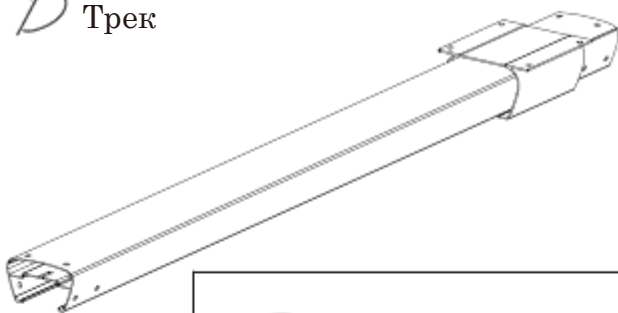
K Адаптер



L Датчик пульса



D Трек

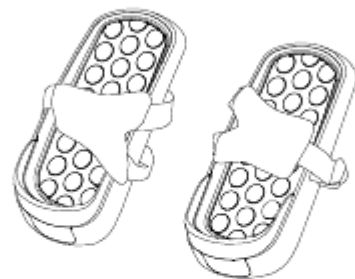


G Соединительная труба



(F1) Педаль (прав.)

F



(F2) Педаль (лев.)

(J1) Болт M8*16



(J2) Шайба M8



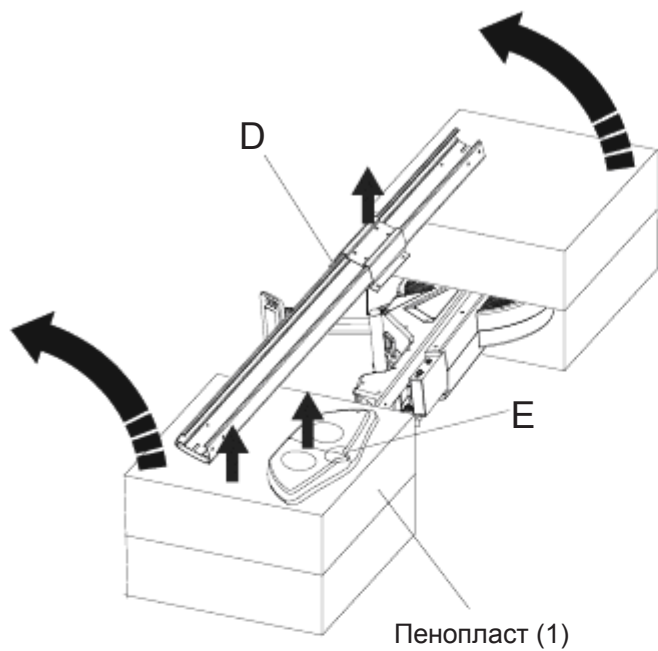
Ключи
M6



M5

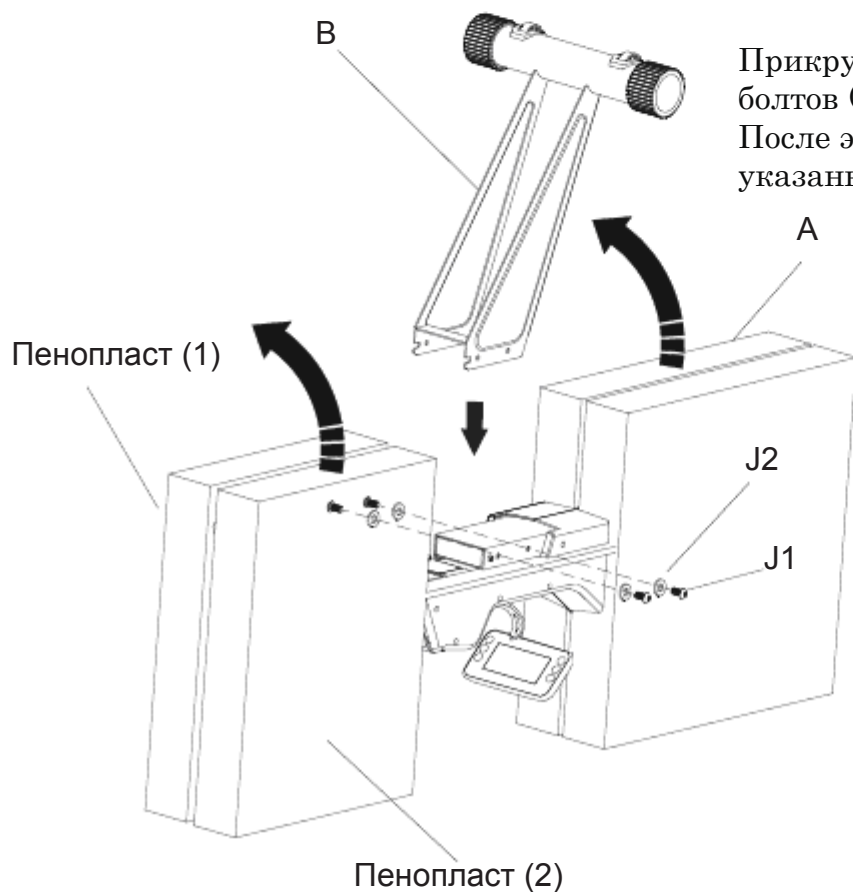


Шаг 1



Откройте коробку, комплектация изображена на рисунке слева. Уберите все части, кроме основной части корпуса, затем снимите пенопласт и части, находящиеся под ним. Положите пенопласт (1) на место, затем поставьте всю конструкцию на бок (как показано на рисунке).

Шаг 2

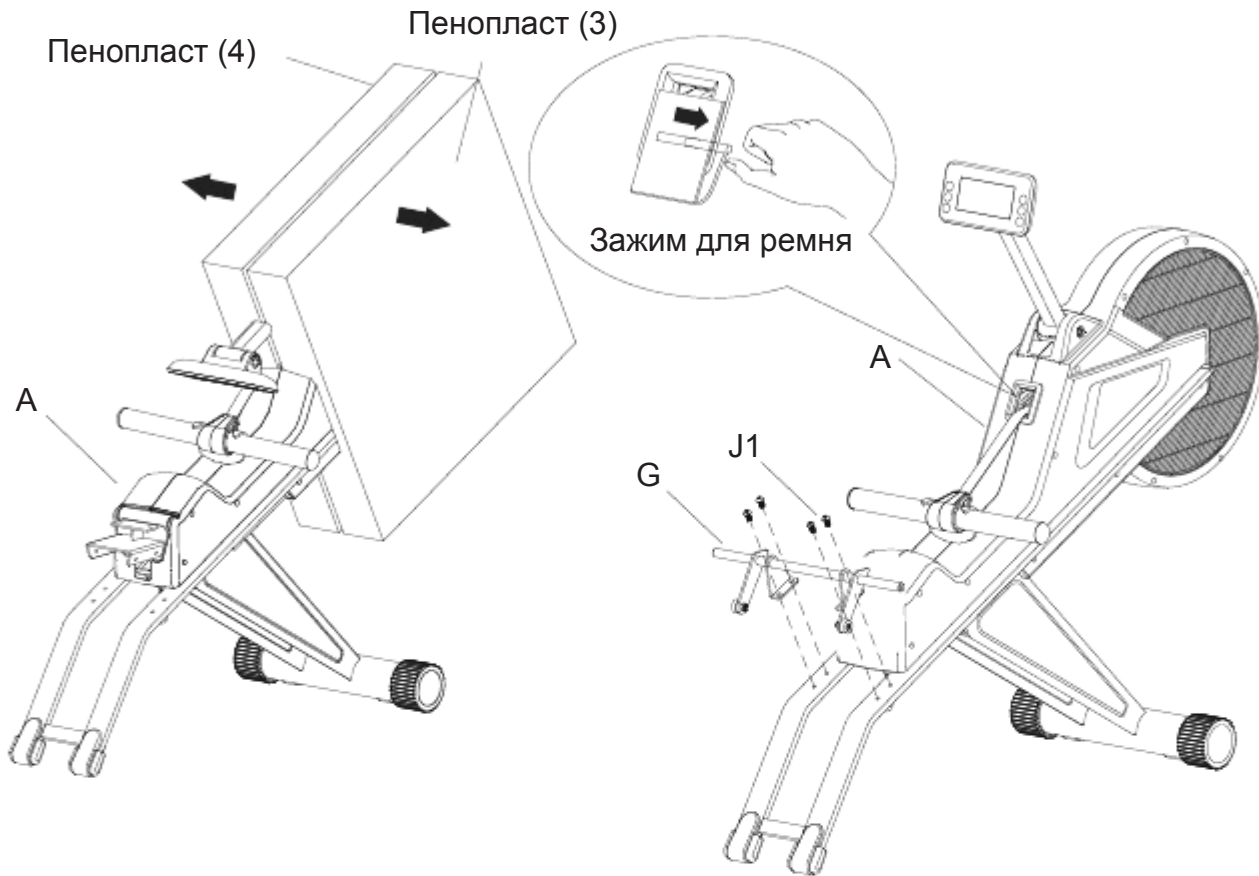


Прикрутите переднюю ножку (B) к раме с помощью болтов (J1) и шайб (J2). После этого поверните тренажер в положение, указанное на следующем рисунке.

После установки тренажера на ножку, снимите пенопласт (3, 4).

Прикрутите соединительную трубу (G) к раме (A) с помощью болтов (J1).

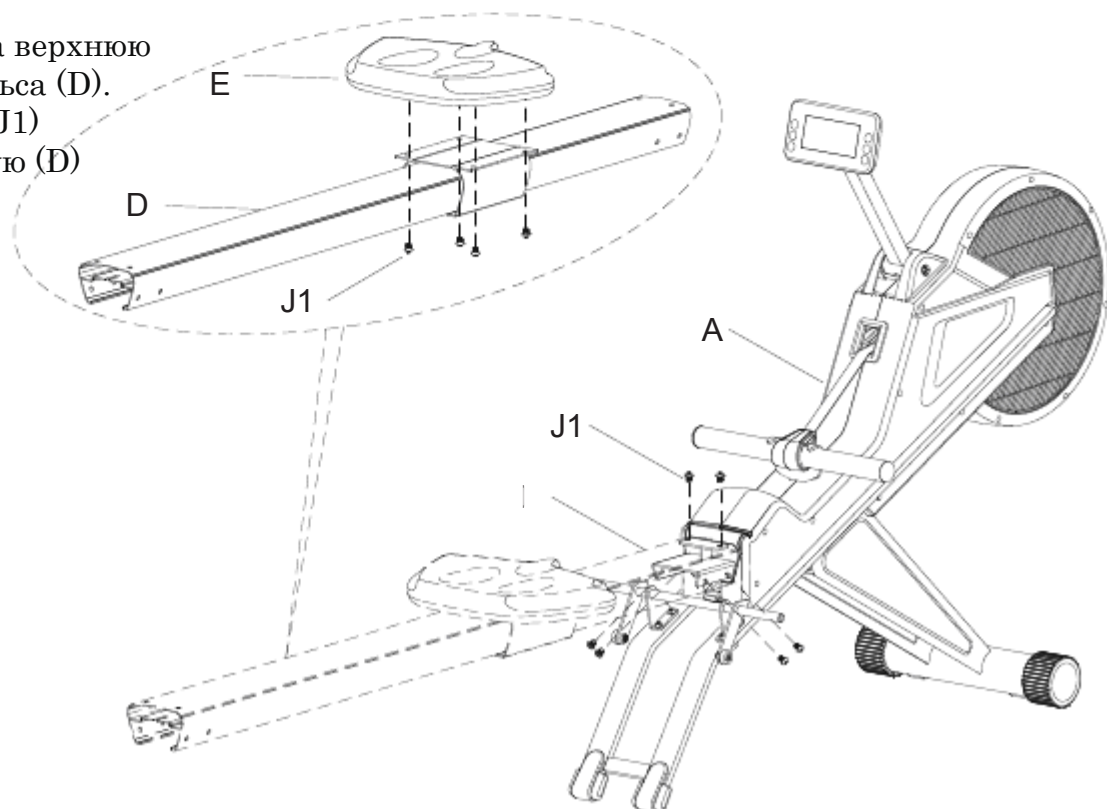
**Перед тем, как тянуть ремень во время тренировки, отодвиньте зажим (см. рисунок).



Шаг 4

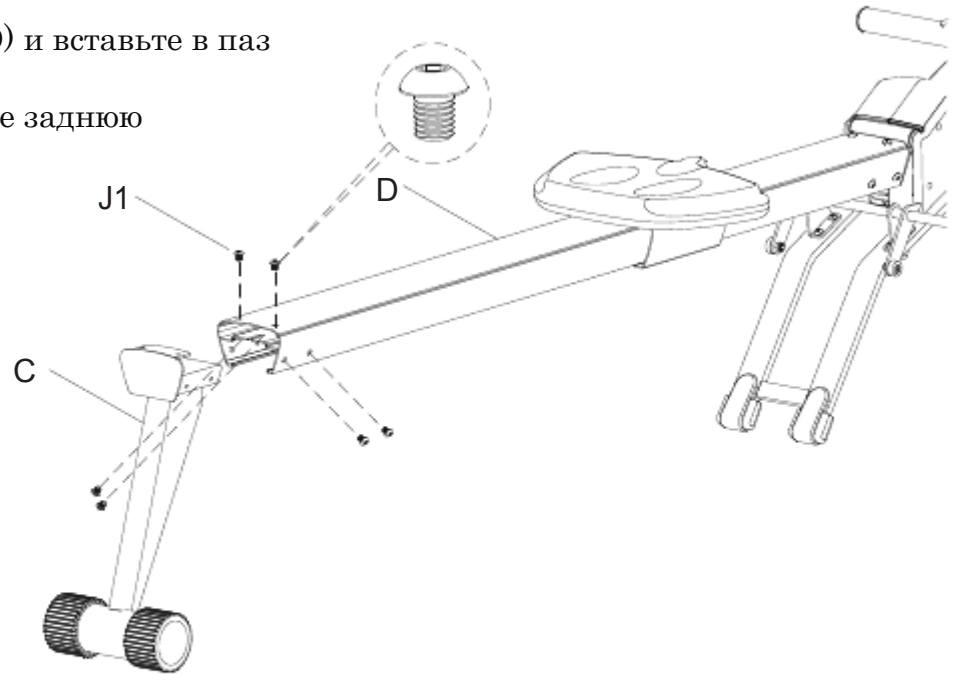
Установите сидение (E) на верхнюю часть направляющего рельса (D).

Затем с помощью болтов (J1) прикрутите направляющую (D) к раме (A).



Шаг 5

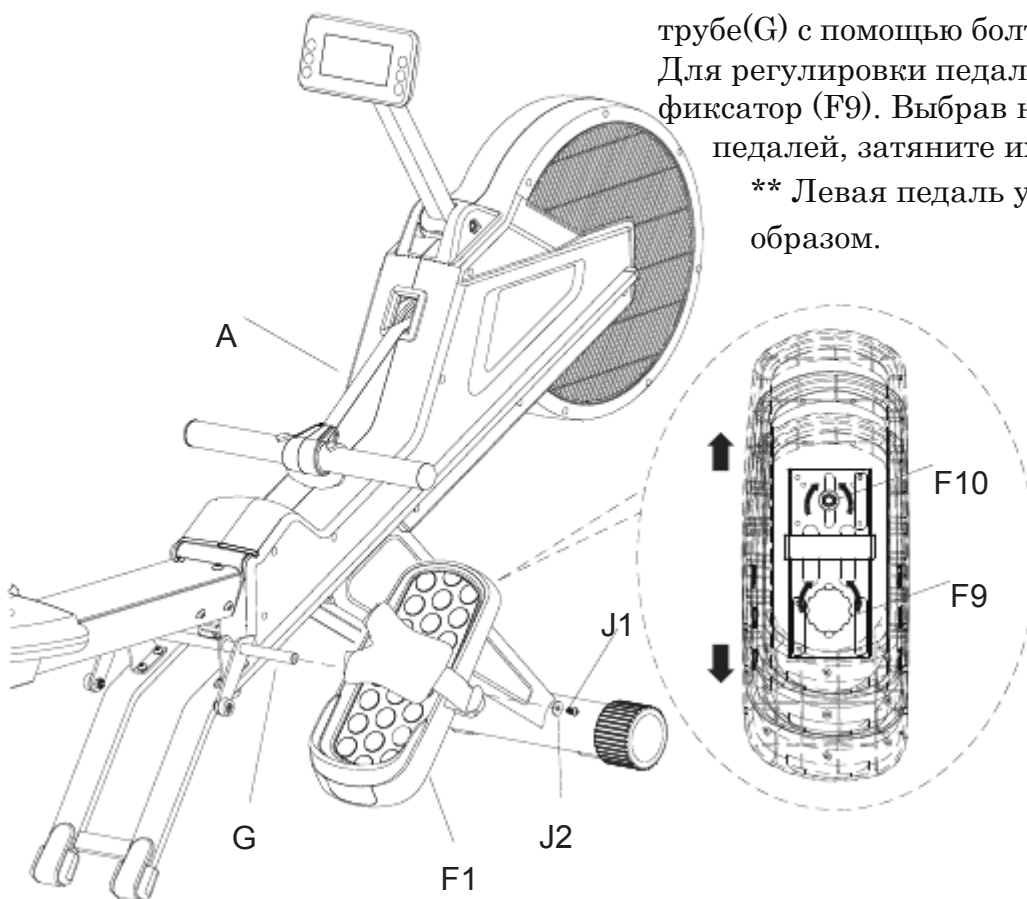
Приподнимите направляющую (D) и вставьте в паз заднюю ножку (C).
С помощью болтов (J1) прикрутите заднюю ножку к направляющей (D).

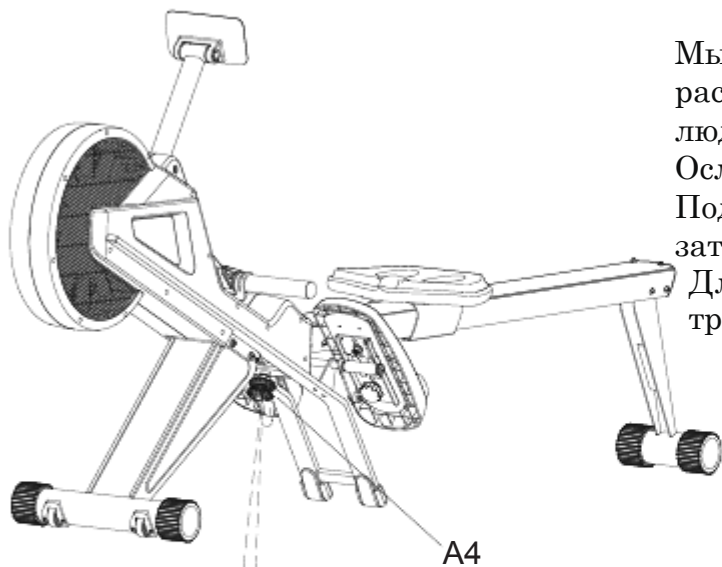


Шаг 6

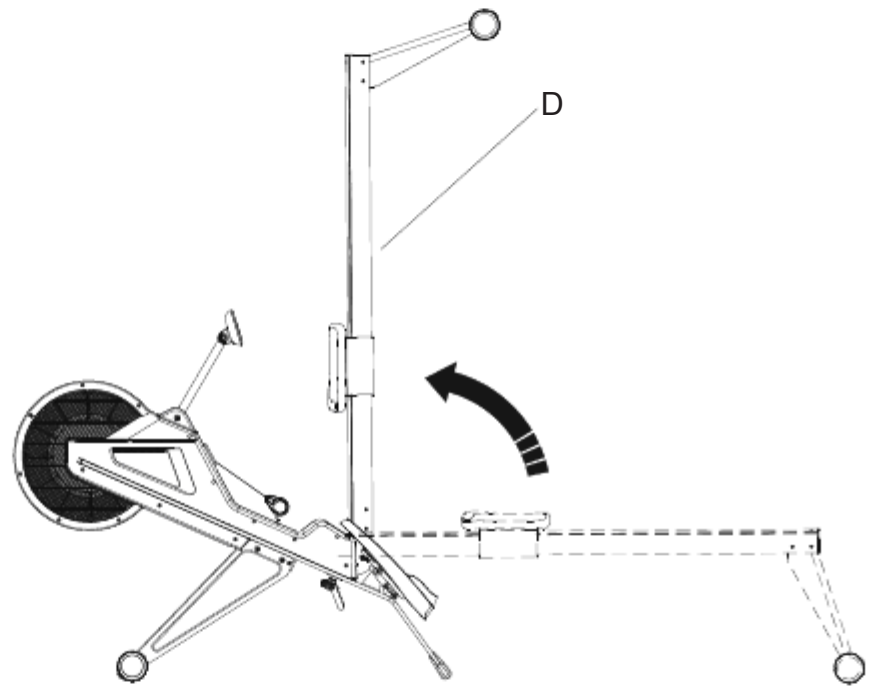
Закрепите правую педаль (F1) на соединительной трубе (G) с помощью болтов (J1) и шайб (J2).
Для регулировки педалей ослабьте гайку (F10) и фиксатор (F9). Выбрав необходимое положение педалей, затяните их обратно.

** Левая педаль устанавливается таким же образом.



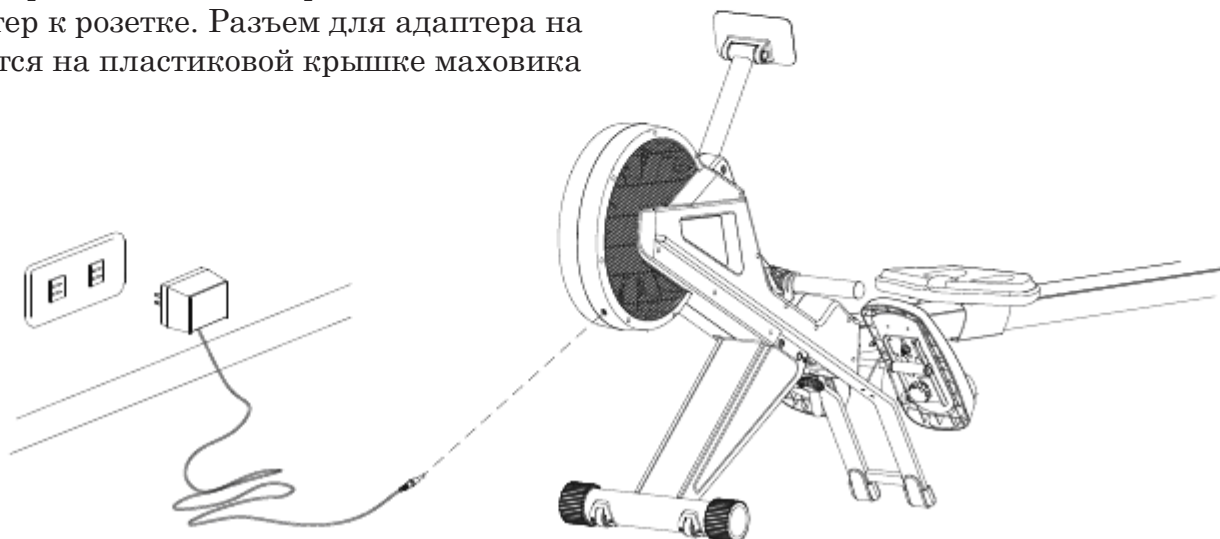


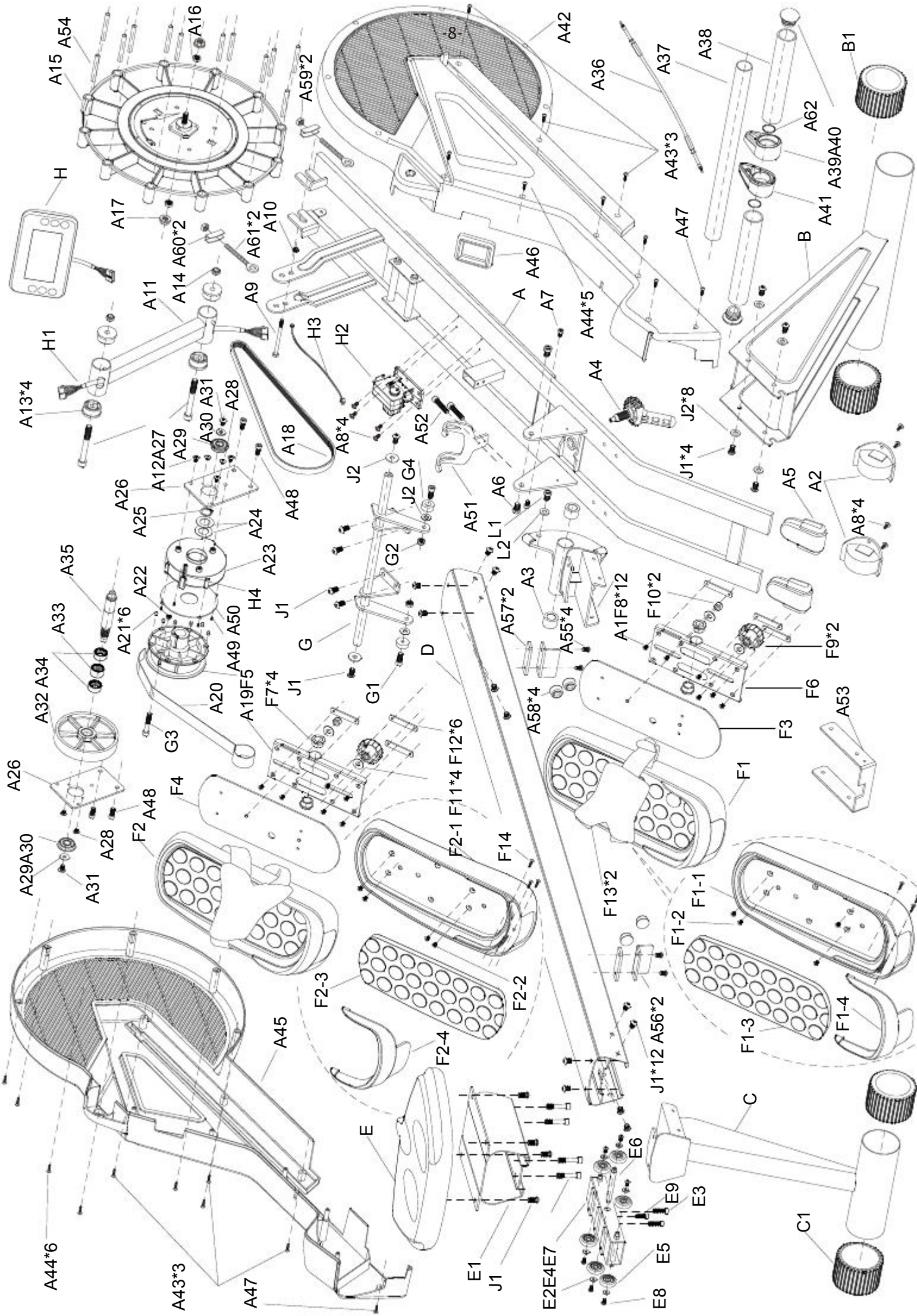
Мы рекомендуем, чтобы складывание и раскладывание тренажера производилось двумя людьми.
 Ослабьте фиксатор (A4) и потяните его на себя.
 Поднимите направляющую в вертикальное положение, затем вкрутите фиксатор.
 Для работы консоли необходимо подключение тренажера к сети с помощью адаптера.



Шаг 8

Установите тренажер на плоской поверхности недалеко от источника питания.
 Подключите адаптер к розетке. Разъем для адаптера на тренажере находится на пластиковой крышке маховика





| № | Описание | К-во | № | Описание | К-во |
|-----|---|------|------|---|------|
| A | Рама | 1 | A53 | Фиксатор передней ножки | 1 |
| A1 | Ось | 1 | A54 | Ось $\phi 12 \times 39$ | 12 |
| A2 | Транспортировочные ролики | 2 | A55 | Болт М6*12 | 4 |
| A3 | Втулка | 2 | A56 | Блокиратор | 2 |
| A4 | Фиксатор | 1 | A57 | Пластина 20*60*4Т | 2 |
| A5 | Заглушка | 2 | A58 | Амортизатор | 4 |
| A6 | Болт М8*16 | 2 | A59 | Гайка М6 | 2 |
| A7 | Болт М6*10 | 2 | A60 | Пластина | 2 |
| A8 | Болт 5/32"*1/2" | 8 | A61 | Болт М6*40 | 2 |
| A9 | Болт М6*90 | 1 | A62 | Резиновая прокладка | 2 |
| A10 | Гайка М6 | 1 | B | Передняя ножка | 1 |
| A11 | Труба консоли | 1 | B1 | Заглушка | 2 |
| A12 | Болт 3/8"*3 3/4" | 2 | C | Задняя ножка | 1 |
| A13 | Втулка $\phi 38 \times 3/8$ | 4 | C1 | Заглушка | 2 |
| A14 | Гайка 3/8 | 2 | D | Трек 1500мм | 1 |
| A15 | Пластиковый ролик | 1 | E | Сидение LS-E29 | 1 |
| A16 | Гайка 3/8*26(UNF) | 2 | E1 | Трек 180мм | 1 |
| A17 | Гайка 3/8*26(UNF) | 2 | E2 | Болт М8*40 | 4 |
| A18 | Ремень 350J6 | 1 | E3 | Болт М6*25 | 2 |
| A19 | Ролик | 1 | E4 | Ролики | 1 |
| A20 | Ремень нагрузки | 1 | E5 | Колесо | 6 |
| A21 | Магнит $\phi 6 \times 5T$ | 6 | E6 | Ось | 1 |
| A22 | Гайка 3/16" | 1 | E7 | Шайба $\phi 5 \times \phi 13 \times 1.5T$ | 6 |
| A23 | Пружина | 1 | E8 | Болт М5*10 | 6 |
| A24 | Шайба | 2 | E9 | Болт М6*20 | 1 |
| A25 | Гровер S20 | 1 | F1 | Педаль (прав.) | 1 |
| A26 | Пластина | 2 | F1-1 | Нижн. панель педали (пр.) | 1 |
| A27 | Болт М5*10 | 3 | F1-2 | Болт М6*8 | 4 |
| A28 | Болт М5*6 | 4 | F1-3 | Накладка на педаль (пр.) | 1 |
| A29 | Подшипник 6201ZZ | 2 | F1-4 | Передняя панель педали (пр.) | 1 |
| A30 | Шайба М6 | 2 | F2 | Педаль (лев.) | 1 |
| A31 | Болт М6*12 | 2 | F2-1 | Ниж. панель педали (лев.) | 1 |
| A32 | Ролик $\phi 126$ | 1 | F2-2 | Болт М6*8 | 4 |
| A33 | Односторонний подшипник (FC2016) | 1 | F2-3 | Накладка на педаль (лев.) | 1 |
| A34 | Подшипник (НК2012) | 2 | F2-4 | Передняя панель педали (лев.) | 1 |
| A35 | Ось | 1 | F3 | Пластина педали (прав.) | 1 |
| A36 | Трос нагрузки 600мм | 1 | F4 | Пластина педали (лев.) | 1 |
| A37 | Рукоятка | 1 | F5 | Низ педали (лев.) | 1 |
| A38 | Покрытие рук. HDR $\phi 30 \times 3T \times 215$ мм | 2 | F6 | Низ педали (прав.) | 1 |
| A39 | Заглушка $\phi 1 1/4$ " | 2 | F7 | Втулка (T021F) | 4 |
| A40 | Покрытие ремня нагрузки (пр.) | 1 | F8 | Болт М5*8 | 12 |
| A41 | Покрытие ремня нагрузки (лев.) | 1 | F9 | Фиксатор 3/8" | 2 |
| A42 | Декоративная панель (пр.) | 1 | F10 | Гайка 3/8 | 2 |
| A43 | Болт 3/16"*1/2" | 6 | F11 | Шайба $\phi 3/8 \times 2T \times \phi 23$ | 4 |
| A44 | Болт 3/16"*5/8" | 11 | F12 | Зажим ремня | 6 |
| A45 | Декоративная панель (лев.) | 1 | F13 | Панель педали | 2 |
| A46 | Рама | 1 | F14 | Болт 5/32*5/8 | 6 |
| A47 | Болт М5*12 | 2 | G | Соединительная труба | 1 |
| A48 | Болт М8*16 | 4 | G1 | Болт М8*20 | 2 |
| A49 | Болт 1/8"*1/2" | 4 | G2 | Гайка М8 | 2 |
| A50 | Покрытие пружины | 1 | G3 | Болт 3/16"*1 1/4" | 1 |
| A51 | Фиксатор | 1 | G4 | Амортизатор | 2 |
| A52 | Болт М5*45 | 2 | H | Консоль | 1 |

| № | Описание | К-во | № | Описание | К-во |
|----|------------------|------|---|----------|------|
| H1 | Провод датчика | 1 | | | |
| H2 | Привод | 1 | | | |
| H3 | Сетевой провод | 1 | | | |
| H4 | Провод датчика | 1 | | | |
| J1 | Болт М8*16 | 26 | | | |
| J2 | Шайба $\phi 8$ | 8 | | | |
| K | Адаптер | 1 | | | |
| L | Нагрудный датчик | 1 | | | |
| L1 | Болт М8*10 | 1 | | | |
| L2 | Шайба $\phi 8$ | 1 | | | |



SCAN - переключение между Ваттами-Калориями и Гребками в минуту-Скоростью. Интервал - 6 секунд.

SPM - Гребки в минуту. 0-15-999.

SPEED - Скорость. 0.0-99.9 км/ч.

TIME - Время. 0:00 - 99:59

DISTANCE - Расстояние. 0.00 - 99.99 км.

CALORIES - Калории. 0-999.

Символ в виде сердца - мигает, если консоль принимает сигнал от нагрудного датчика.

MANUALS - Ручная программа. 1-16 уровни.

PROGRAM - Предустановленные программы. P1-P12.

WATT - Ватты. 0-999 Ватт.

WATT CONSTANT - Программа постоянной Ватт-нагрузки. 10-350.

USER - Пользователь. U1-U4.



H.R.C. - Пульсозависимая программа. 55%-75%-90%-IND (целевая).

PULSE - Пульс. P-30-240.

STROKES - Гребки. 0-9999.

TIME/500M - Время, нужное на прохождение 500м. 0:00 - 99:59.

USER DATA - Данные пользователя (U0-U4). U1-U4 - возможность хранения информации в памяти.

- ◆ Gender - Пол. Мужской или женский символ  
- ◆ Age - Возраст. 10-25-99
- ◆ Height - Рост. 100-160-200 см
- ◆ Weight - Вес. 20-50-150 кг

55% - диетическая программа
75% - общеоздоровительная программа
90% - спортивная программа
100% - пользовательское значение

3.6.) Восстановление. После окончания тренировки, нажмите кнопку Восстановление. Для корректной работы этой программе нужен стабильный сигнал от нагрудного датчика. На консоли пойдет обратный отсчет времени от 1 минуты до 0. Основываясь на разнице в значении пульса в начале минуты и в конце минуты, компьютер высчитает уровень вашей физической подготовки. Уровни обозначены кодом от F1 до F6, где F1 - наилучший показатель, а F6 - наихудший.

3.7.) Гонка (Race). С помощью кнопок Вверх и Вниз задайте количество гребков в минуту и дистанцию для компьютера. Нажмите Старт, чтобы начать гонку. Символы User и PC на дисплее показывают, кто впереди. Во время тренировки вы можете менять уровень нагрузки. По окончании расстояния на дисплее высветится, выиграл пользователь или проиграл.

3.8.) Среднее значение.

После нажатия кнопки Стоп и окончания тренировки, дисплей покажет букву A и несколько значений. Это средние показатели тренировки (время для прохождения 500м, количество гребков в минуту, пульс)