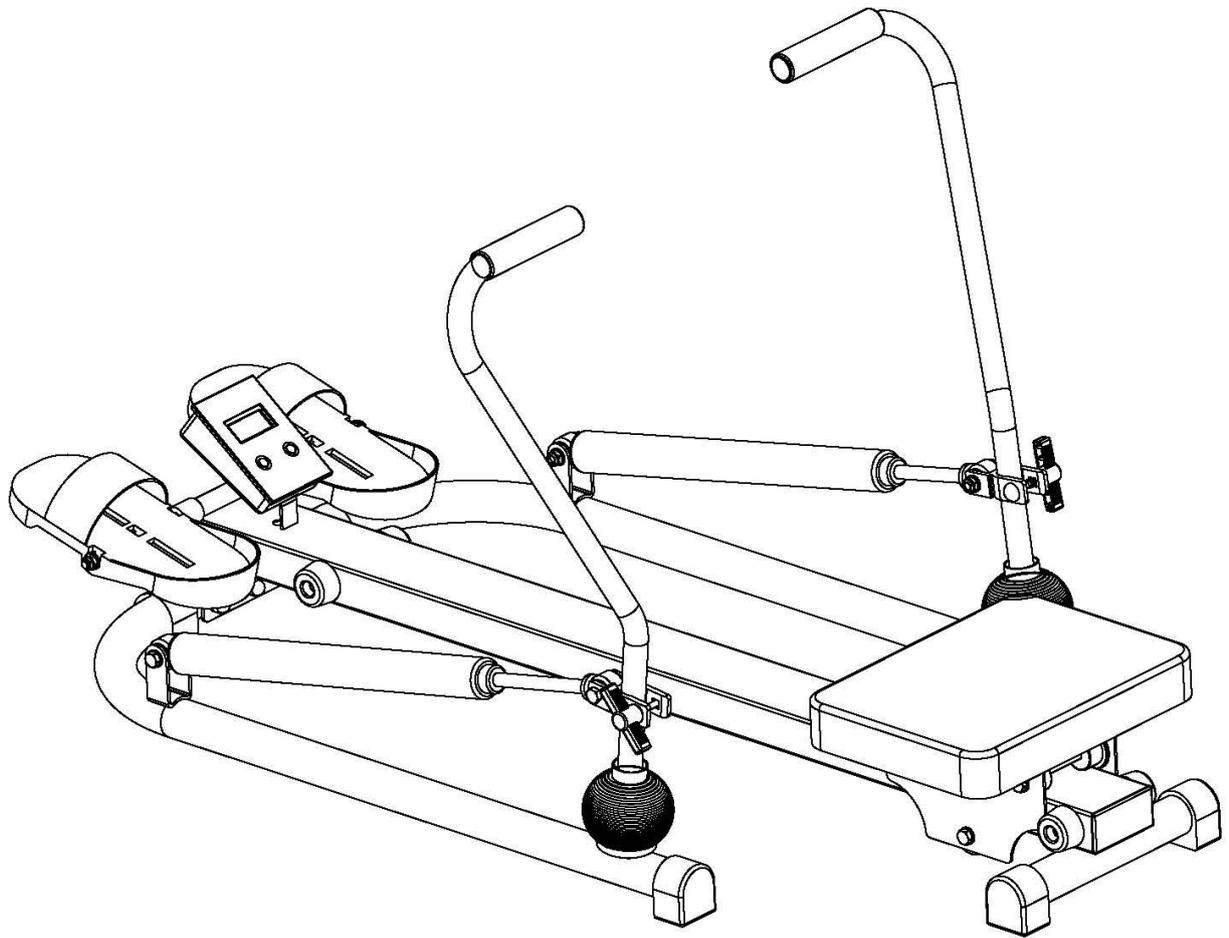


ГРЕБНИЙ ТРЕНАЖЕР

HSF-R03

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

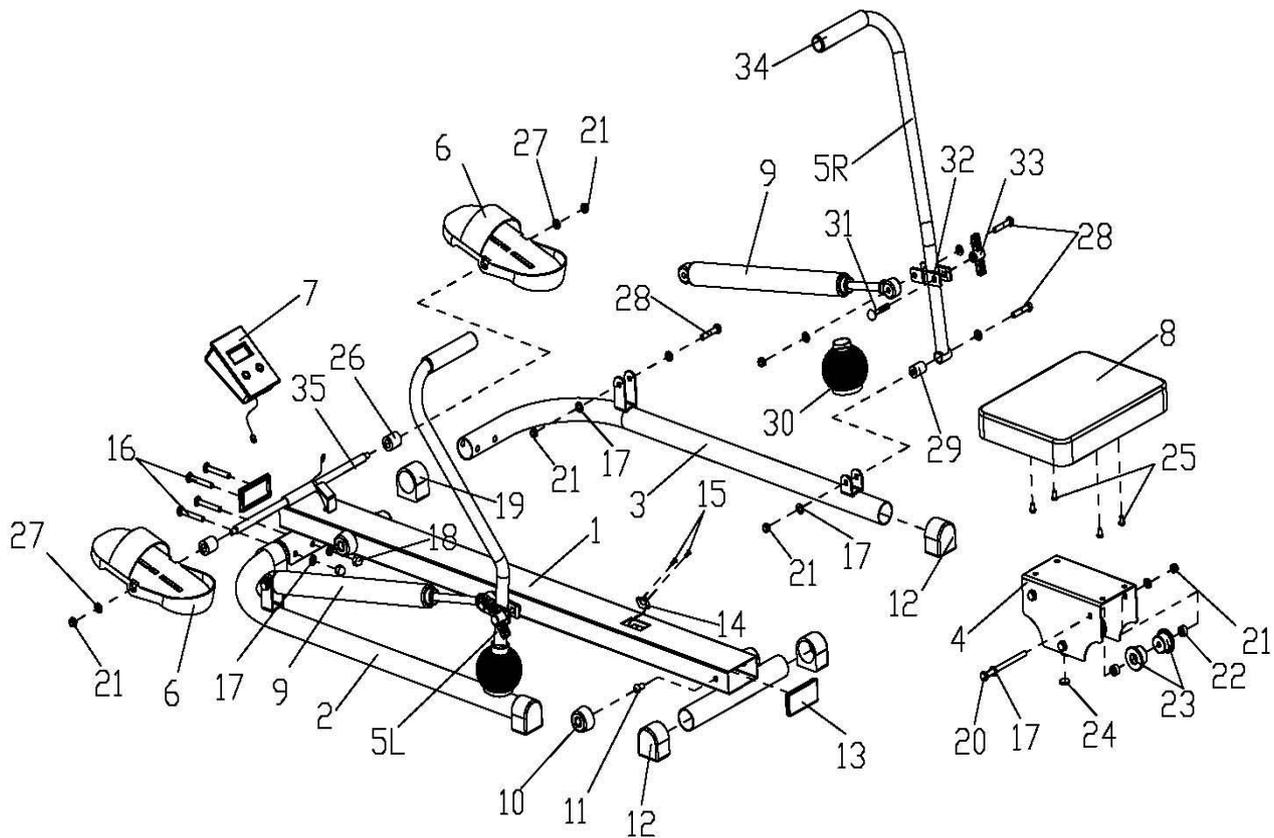
- 1. Перед тим, як почати тренування, будь-ласка, уважно прочитайте цей посібник і завжди тримайте його поруч.**
- 2. Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити будь-які медичні та фізичні стани, які можуть бути небезпечними для Вашого здоров'я чи безпеки аби попередити травми. Консультація лікаря особливо важлива, якщо Ви приймаєте які-небудь медикаменти, що впливають на серцевий ритм, кров'яний тиск або рівень холестерину.**
- 3. Звертайте увагу на сигнали Вашого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть заподіяти шкоди здоров'ю. Якщо ви відчуваєте головокружіння, нудоту, біль у грудях, біль у спині чи інші симптоми, одразу припиніть тренування та проконсультуйтеся з лікарем.**
- 4. Не використовуйте тренажер, якщо він неправильно зібраний. Також, ви повинні регулярно перевіряти тренажер, щоб впевнитись, що він в хорошому стані.**
- 5. Перед використанням бігової доріжки перевірте чи добре закручені всі гайки та болти.**
- 7. Завжди вдягайте відповідний одяг для тренування. Не вдягайте просторий одяг, який може заплутатись в тренажері.**
- 8. Поставте тренажер на рівну та чисту поверхню. Не використовуйте тренажер на вулиці.**

9. Тримайте руки осторонь від рухомих деталей. Піднімаючи чи рухаючи тренажер, переконайтесь, що тримаєтесь за рукоятку, щоб не впасти.

10. Максимальна вага користувача: 100 кг.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

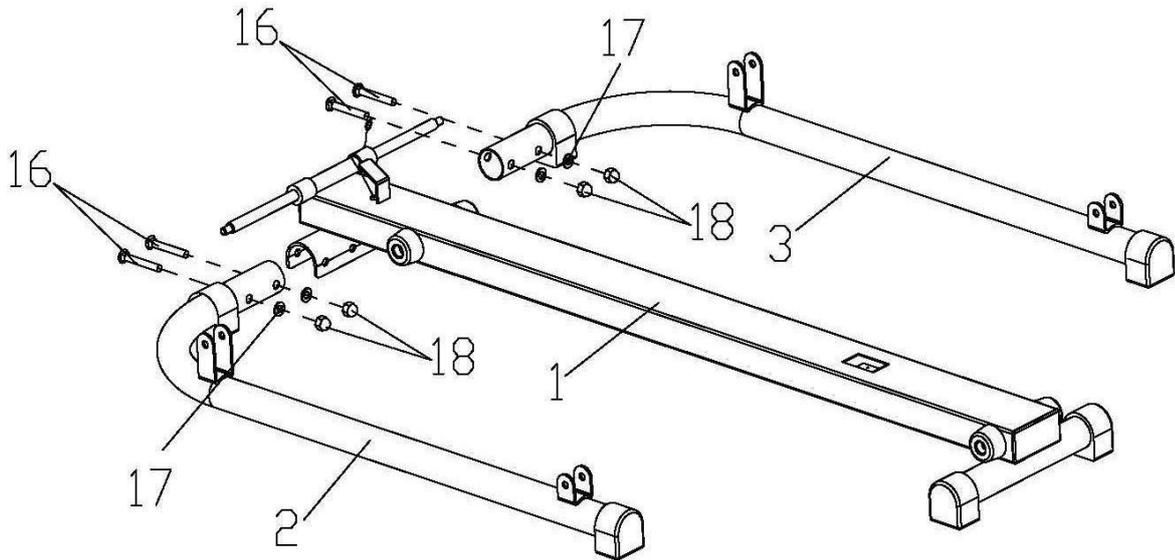
№	ОПИСАННЯ	КІЛ-ТЬ	№	ОПИСАННЯ	№
1	НАПРЯМНА СИДІННЯ	1	18	С-ПОДІБНІ ЗАГЛУШКИ НА ГАЙКИ	4
2	ЛІВОСТОРОННЯ РАМА	1	19	РЕЗИНОВА ПІДКЛАДКА	2
3	ЛІВОСТОРОННЯ РАМА	1	20	ДОВГИЙ ГВИНТ (M8X110)	3
4	ОПОРА КОВЗАЮЧОГО СИДІННЯ	1	21	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА (M8)	11
5L	ЛІВА ГРЕБНА РУКОЯТКА	1	22	МЕТАЛЕВА ВТУЛКА	6
5R	ПРАВА ГРЕБНА РУКОЯТКА	1	23	РОЛИК	6
6	ПЕДАЛЬ	2	24	КРУГЛИЙ МАГНІТ	1
7	КОМП'ЮТЕР	1	25	ГВИНТ ДЛЯ СИДІННЯ	4
8	СИДІННЯ	1	26	РОЗПІРНА ВТУЛКА	2
9	ГІДРАВЛІЧНИЙ ЦИЛІНДР	2	27	ШАЙБА	2
10	АМОРТИЗАТОР	4	28	ГВИНТ З РУКОЯТКОЮ (M8X40)	6
11	ГВИНТИ (M8X20)	4	29	ВТУЛКА	2
12	КІНЦЕВІ ЗАГЛУШКИ	4	30	ШАРОПОДІБНИЙ КОЖУХ	2
13	КВАДРАТНІ КІНЦЕВІ ЗАГЛУШКИ	2	31	ГВИНТИ (M8X40)	2
14	ДАТЧИК	1	32	U-ПОДІБНИЙ КРОНШТЕЙН	2
15	ГВИНТ З РУКОЯТКОЮ (ST2.9X10)	2	33	РЕГУЛЯТОР	2
16	КВАДРАТНІ ГВИНТИ (M8X55)	4	34	ПІНОПЛАСТОВА РУКОЯТКА	2
17	ШАЙБИ	22	35	ДОВГИЙ ПІДШИПНИК	1



ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

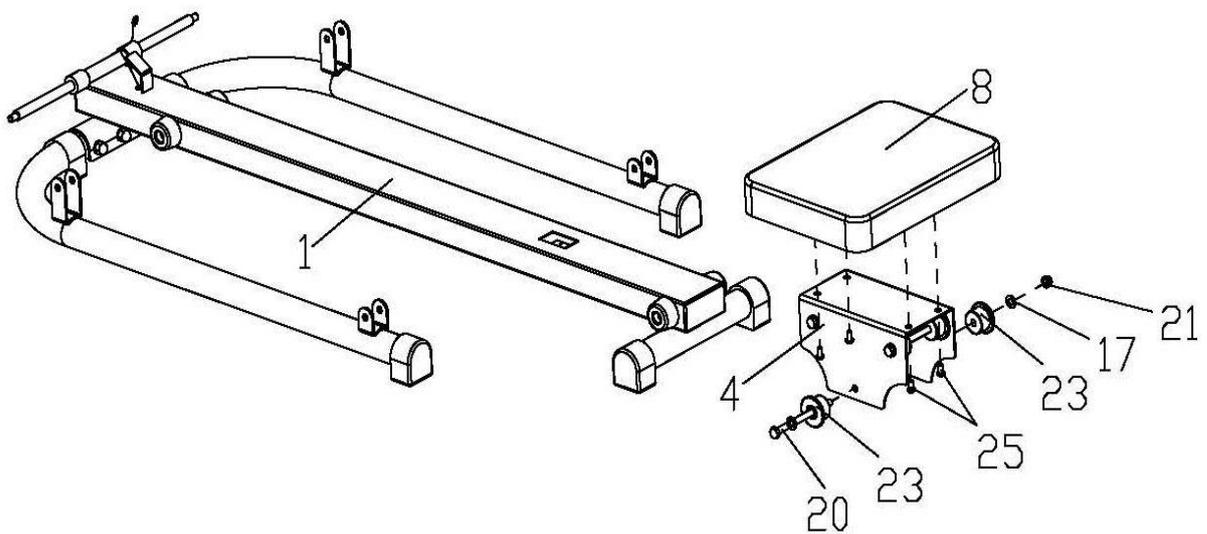
КРОК 1:

За допомогою квадратного гвинта (M8X55) (16), шайб (17) та кінцевої гайки (18) зафіксуйте напрямну сидіння (1) разом з лівосторонньою (2) та правосторонньою (3) рамою.



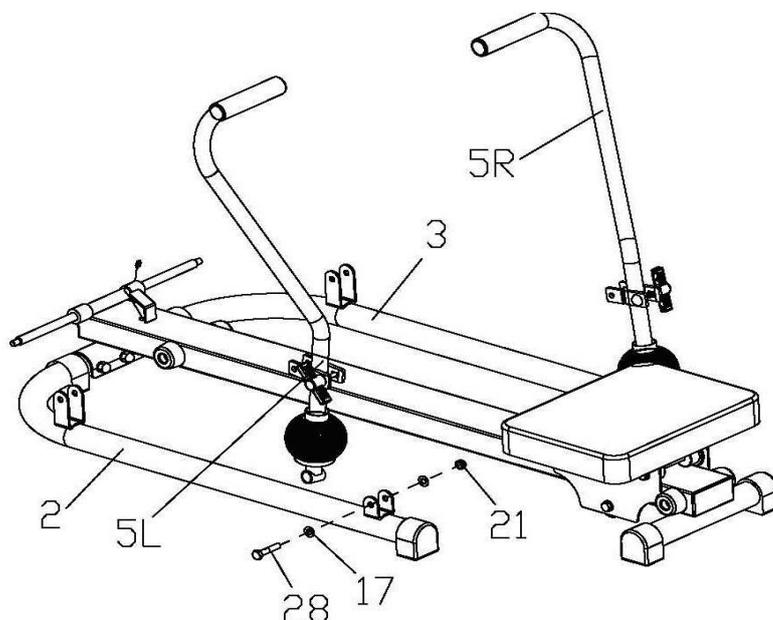
КРОК 2:

Спочатку зафіксуйте сидіння (8) на опорі ковзаючого сидіння (4) з гвинтом. Потім вставте зібране сидіння (8) в напрямну сидіння(1). Зафіксуйте опору ковзаючого сидіння (4) довгими гвинтами (M8X110), шайбами (17), нейлоновими гайками (21) через ролик (23).



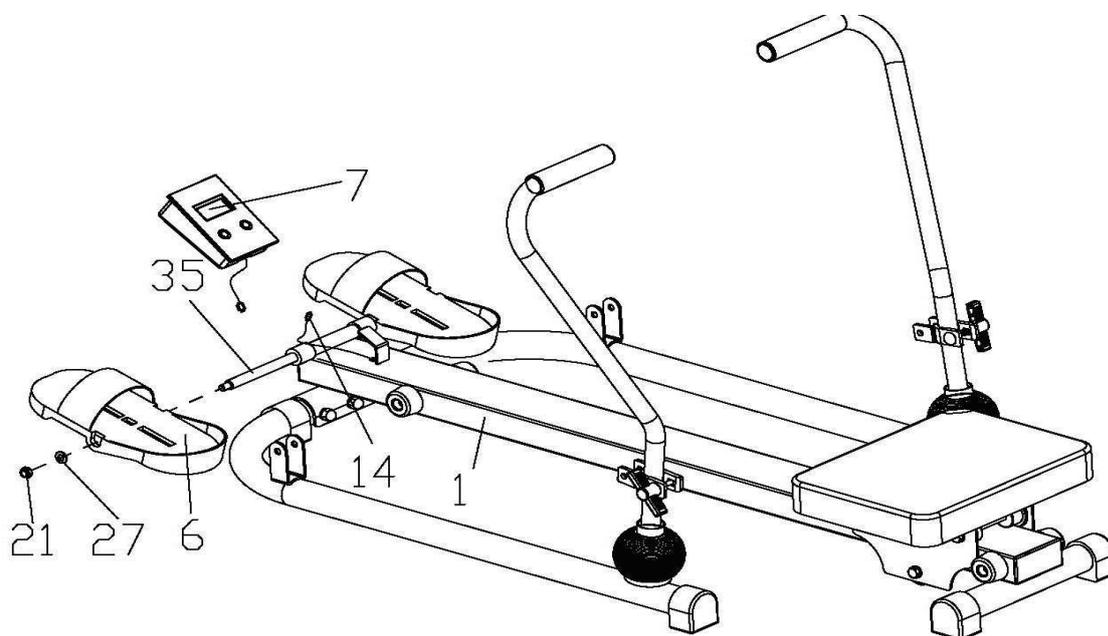
КРОК 3:

Регулятором (28), шайбами(17) та нейлоновими гайками(21) зафіксуйте ліву/праву гребну рукоятку (5L/5R) разом з лівосторонньою/правосторонньою боковою рамою (2/3).



КРОК 4:

Зафіксуйте педаль(6) на довгому підшипникові (35), використовуючи шайби (27) та нейлонові гайки(21). Потім з'єднайте дрід датчика (14) та дрід комп'ютера(7). Після цього, вставте комп'ютер (7) в кронштейн на напрямній сидіння (1).



КРОК 5:

Прикрутіть гідравлічні циліндри (9) до лівосторонньої/правосторонньої бокової рами (2/3) та лівосторонньої/правосторонньої гребної рукоятки (5L/5R)

регулятором (M8X40) (28), шайбами(17) та нейлоновими гайками (21). Після завершення збирання можете користуватись гребним тренажером.

