

## ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

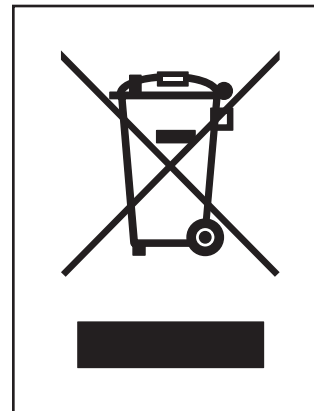
Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

## СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Для сохранения окружающей среды, это изделие должно быть утилизировано по истечении срока службы, как того требует закон.

Пожалуйста, используйте правила утилизации, уполномоченные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы сможете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или учреждения, где вы приобрели данный продукт.



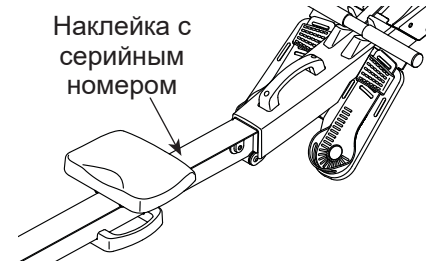
# NordicTrack® RX 800

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель No. NTEVRW59216.0  
Серийный No. \_\_\_\_\_

Запишите серийный номер,  
указанный строчкой выше

Наклейка с  
серийным  
номером



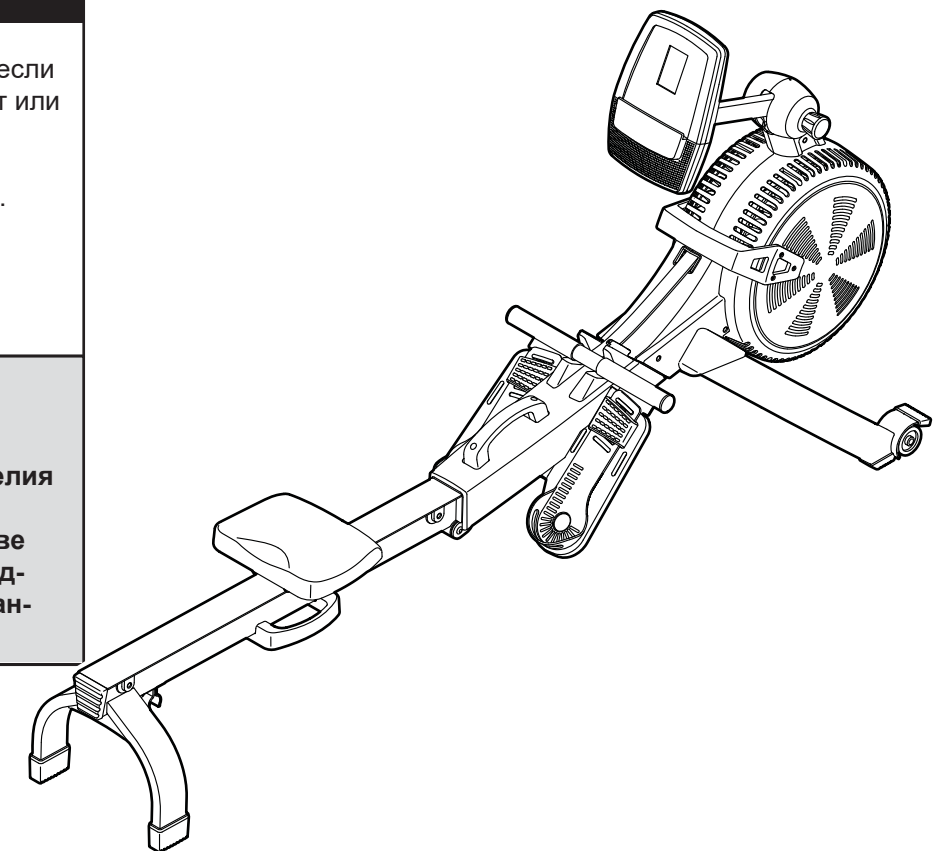
### СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш  
вебсайт: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.



# СОДЕРЖАНИЕ

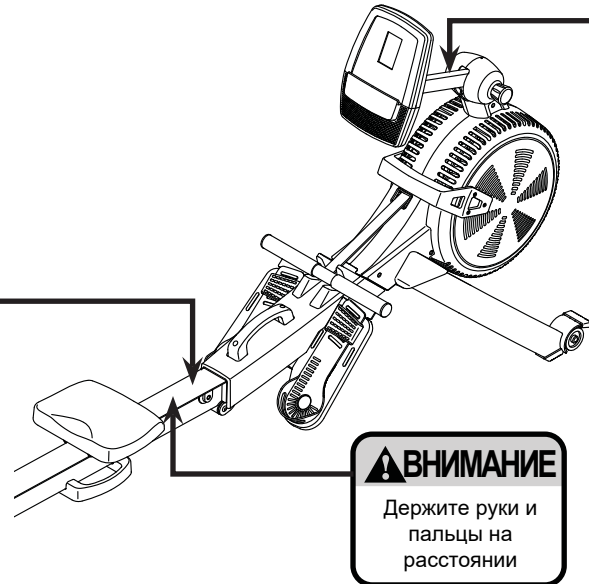
РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА .....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ .....	4
СБОРКА .....	5
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГРЕБНЫМ ТРЕНАЖЕРОМ .....	9
НАСТРОЙКА И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОВ .....	16
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ .....	17
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ .....	18
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ .....	19
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ .....	Последн. страница
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ .....	Последн. страница

# РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающих ярлыков. Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Примечание: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.

**ВНИМАНИЕ**

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Вес пользователя не должен превышать 130 кг.
- Не предназначено для терапевтических целей.
- Всегда используйте тренажер только на ровной поверхности.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.



**ВНИМАНИЕ**

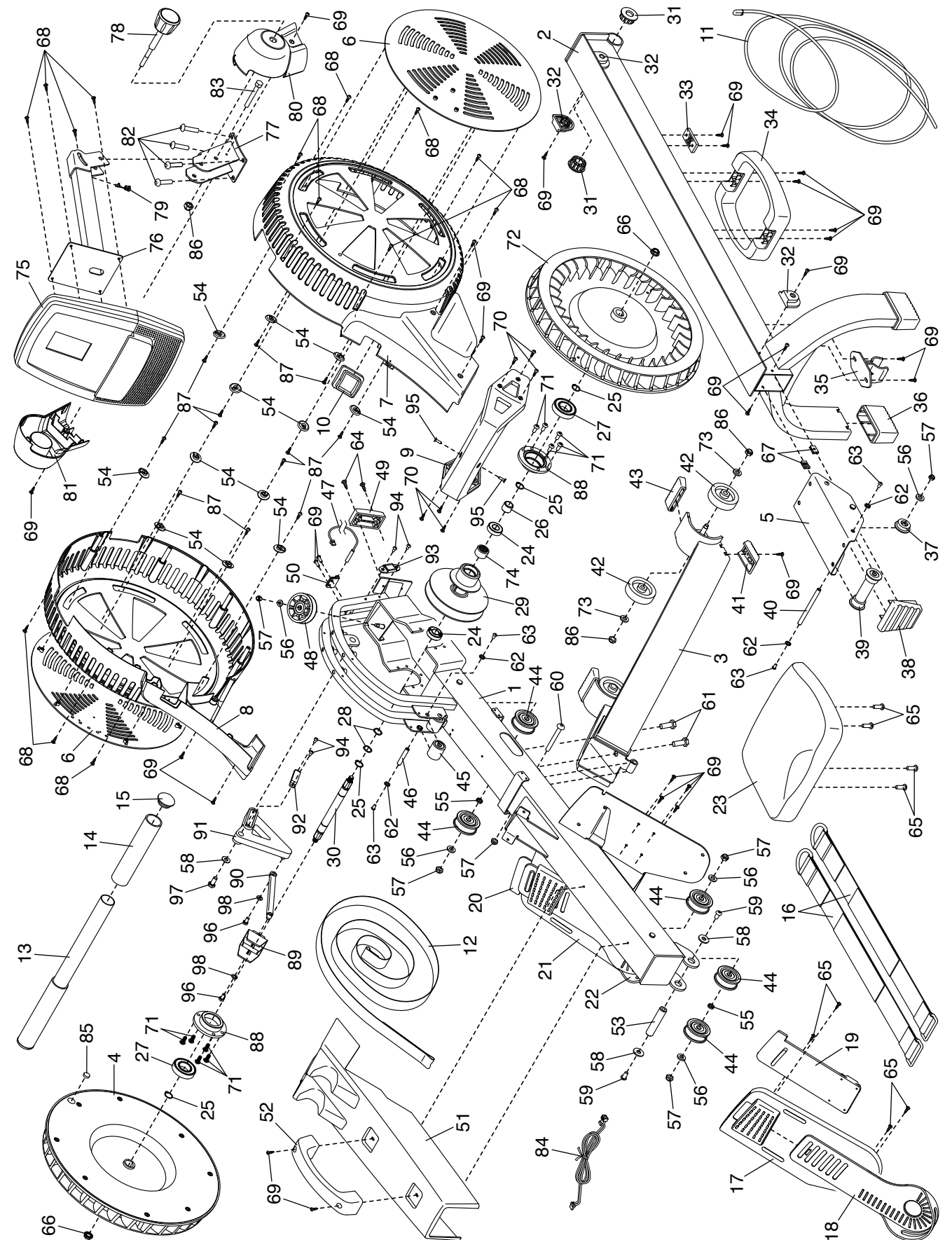
Держите руки и пальцы подальше от кронштейна

**ВНИМАНИЕ**

Держите руки и пальцы на расстоянии

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

Модель No. NTEVRW59216.0 R0916A



## СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. NTEVRW59216.0 R0916A

№. Кол-во	Наименование	№. Кол-во	Наименование		
1	1	Рама	51	1	Подставка для ручки
2	1	Направляющая	52	1	Рукоятка рамы
3	1	Стабилизатор	53	1	Опорная ось
4	1	Левый вентилятор	54	12	Кронштейн дефлектора
5	1	Салазки сидения	55	2	Кронштейн шкива
6	2	Дефлектор	56	6	Шайба 6 мм
7	1	Правый кожух	57	7	Контргайка М6
8	1	Левый кожух	58	3	Шайба М8
9	1	Ручка сопротивления	59	2	Винт М8 х 12 мм
10	1	Резиновая втулка	60	1	Болт М10 х 40 мм
11	1	Эластичная веревка	61	2	Винт М10 х 20 мм
12	1	Ремешок	62	8	Шайба 5 мм
13	1	Трубчатая рукоятка	63	8	Винт М5 х 10 мм
14	2	Стержень	64	2	Винт #8х 3/4" мм
15	2	Заглушка каркаса	65	12	Винт М6 х 15 мм
16	2	Ремешки подножки	66	2	Фланцевая гайка М10
17	1	Правая подножка	67	2	Зажим
18	1	Пластина правой подножки	68	14	Винт М4 х 16 мм
19	1	Кронштейн правой подножки	69	34	Винт М4 х 19 мм
20	1	Кронштейн левой подножки	70	6	Винт М4 х 10 мм
21	1	Левая подножка	71	10	Винт М8 х 12 мм
22	1	Пластина левой подножки	72	1	Правый вентилятор
23	1	Сидение	73	4	Шайба 8 мм
24	2	Малый подшипник	74	1	Односторонний подшипник
25	4	Стопорное кольцо	75	1	Консоль
26	1	Втулка	76	1	Спинка
27	2	Большой подшипник	77	1	Стойка
28	2	Изогнутая шайба 15 мм	78	1	Ручка
29	1	Шкив в сборе	79	1	Проволочная втулка
30	1	Ось	80	1	Правая накладка стойки
31	2	Втулка оси вращения	81	1	Левая накладка стойки
32	4	Стопор	82	4	Винт М8 х 35 мм
33	1	Бампер	83	1	Шестигранный болт М8 х 50 мм
34	1	Рукоятка	84	1	Кабель стойки
35	1	Стопорный зажим	85	4	Магнит вентилятора
36	2	Подпятник	86	5	Контргайка М8
37	2	Малый ролик салазок	87	12	Винт с плоской головкой М4 х 10 мм
38	1	Накладка направляющей	88	2	Скоба подшипника
39	2	Большой ролик салазок	89	1	Скоба рукоятки
40	2	Ось салазок	90	1	Соединительный рычаг
41	2	Подпятник стабилизатора	91	1	Кронштейн магнита
42	4	Колесо	92	1	Магнит сопротивления
43	2	Опорная ножка	93	1	Магнит рамы
44	5	Шкив направляющей	94	4	Магнитный винт
45	2	Ролик ремня	95	2	Винт кронштейна рукоятки
46	2	Ось ролика	96	2	Шестигранный винт М6 х 12 мм
47	1	Геркон/Кабель	97	1	Шестигранный винт М8 х 12 мм
48	1	Шкив рамы	98	2	Шайба М6
49	1	Подпятник рамы	*	—	Руководство пользователя
50	1	Зажим геркона	*	—	Набор инструментов

Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.\* Эти детали не показаны

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**⚠ ВНИМАНИЕ:** Чтобы уменьшить риск серьезных травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в этом руководстве перед началом использования тренажера. Компания ICON не несет ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Гребля не предназначена для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим за их безопасность.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
6. Храните и используйте тренажер в помещении, в защищенном от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
7. Тренажер должен стоять на ровной поверхности, с подстилкой под тренажером чтобы защитить напольное покрытие.
8. Убедитесь, что вокруг тренажера не менее 0,6 м свободного пространства.
9. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
10. Не допускайте к тренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.
11. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажера. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую обувь.
12. Вес пользователя тренажера не должен превышать 130 кг.
13. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо, не выгибайте её.
14. Не отпускайте рукоятку в тот момент, когда ремень растянута.
15. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

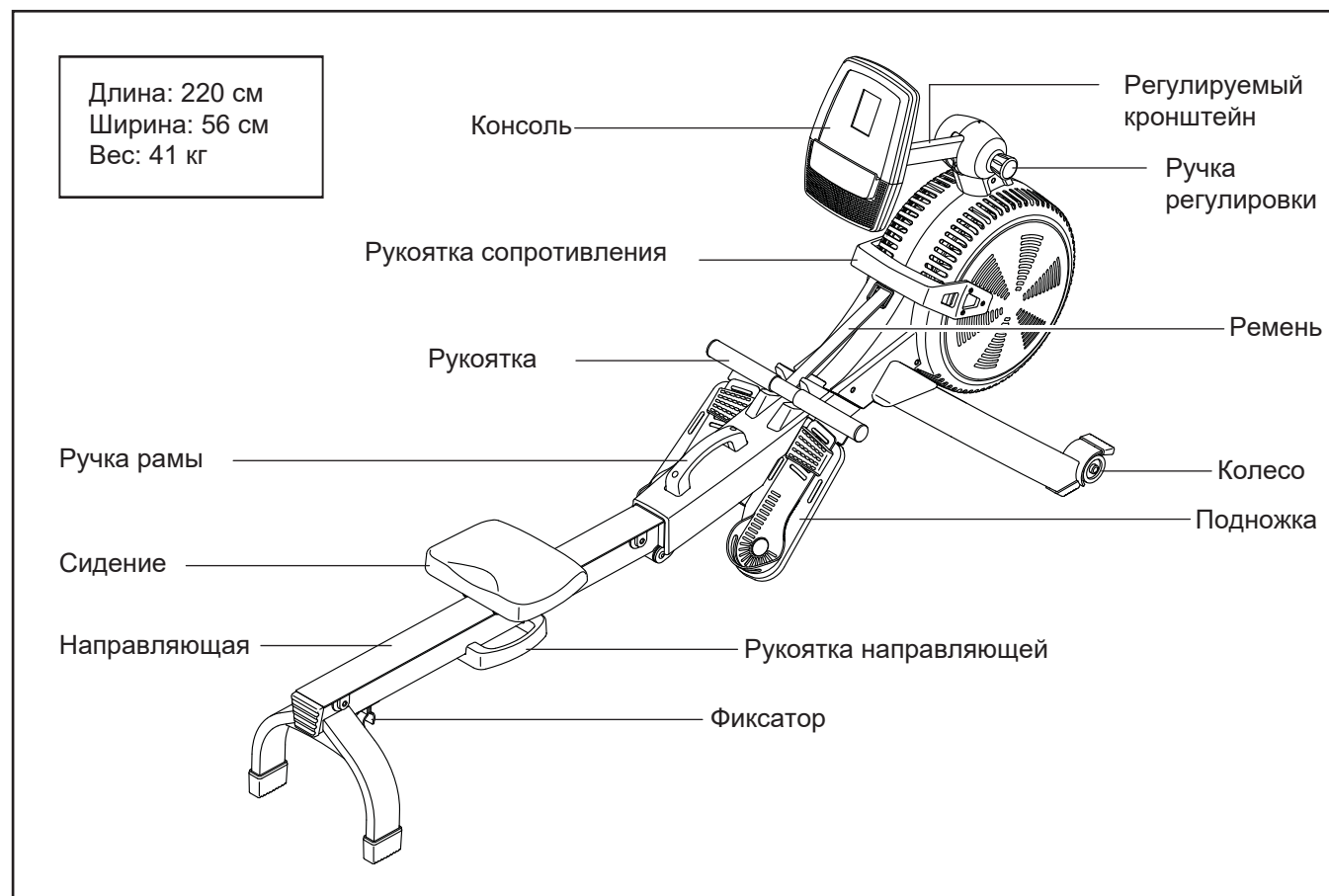
## ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим за выбор нового гребного тренажера NORDICTRACK® RX 800 power. Гребля - эффективная тренировка для улучшения состояния вашей кардиосистемы, выносливости, и поддержания тонуса тела. RX 800 power предоставляет широкий выбор функций, призванных сделать ваши тренировки дома более эффективными и приятными.

**Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации тренажера.**

При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. лицевую обложку. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой обложке данного руководства.

Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с маркированными деталями на чертеже, приведенном ниже.



## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

**⚠ ВНИМАНИЕ:** Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Более подробную информацию можно получить из специализированных книги или на консультации у врача. Помните, что правильное питание и отдых необходимы для успешного результата.

### ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Если Вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью - ключ к достижению результата. Вы можете использовать Ваш пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Таблица ниже показывает рекомендуемые частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Чтобы найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (в возрасте округляется до ближайшего десятка лет). Три числа перечисленных выше Вашего возраста определяют Ваши "зоны тренировки". Низкие числа сердечных сокращений для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений для аэробных упражнений.

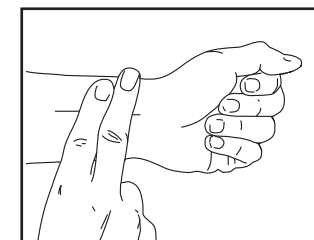
**Сжигание жира** - Чтобы эффективно сжигать жир, Вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки Ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут упражнения Ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если Вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, реко-

мендованном для Вас. Для максимального сжигания жира, необходимо поддерживать Ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

**Аэробные упражнения** - Если Вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится с верхним значением, рекомендованным для Вас.

### КАК ИЗМЕРИТЬ ВАШ ЧСС (ПУЛЬС)

Чтобы измерить частоту сердечных сокращений (ЧСС), тренируйтесь в течение как минимум четырех минут. Затем прекратите упражнение и поместите два пальца на запястье, как показано на рисунке. Посчитайте количество ударов за 6 секунд и умножьте результат на 10, чтобы найти частоту сердечных сокращений. Например, если ваш шестисекундный пульс равен 14, ваш пульс составляет 140 ударов в минуту.



### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

**Разминка** - Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

**Упражнение основной тренировки** - упражнение в течение 20 - 30 минут с Вашим значением пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы занятий не поддерживайте Ваш пульс в зоне тренировки дольше, чем 20 минут.) Дышите глубоко, во время тренировки, никогда не задерживайте дыхание.

**Завершение тренировки** - Закончите 5-ю - 10-ю минутами растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

### ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения Вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, Вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение упражнений, как регулярное и приятное мероприятие Вашей повседневной жизни.

# ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

## ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание имеет важное значение для оптимальной производительности и уменьшения износа. Проверяйте каждый раз при использовании тренажера, чтобы все части были затянуты должным образом. Немедленно замените любые изношенные детали.

Для чистки тренажера используйте мягкую тряпку и немного жидкого моющего средства. **ВАЖНО:** чтобы избежать повреждений консоли, храните её вдали от жидкостей и избегайте попадания на неё прямых солнечных лучей.

Для достижения наилучших результатов ежедневно чистите направляющую, сидение и ролики салазок.

## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

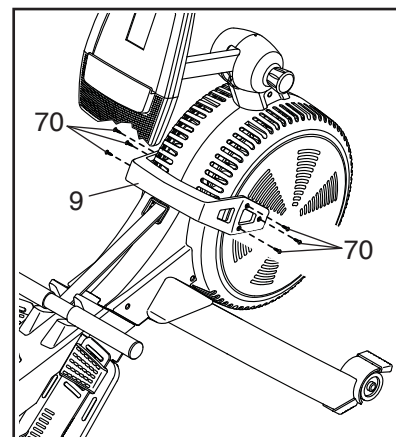
Большинство проблем с консолью связано с низким зарядом батарей; инструкцию по замене можно найти в 8 пункте сборки на стр. 8.

## КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон.

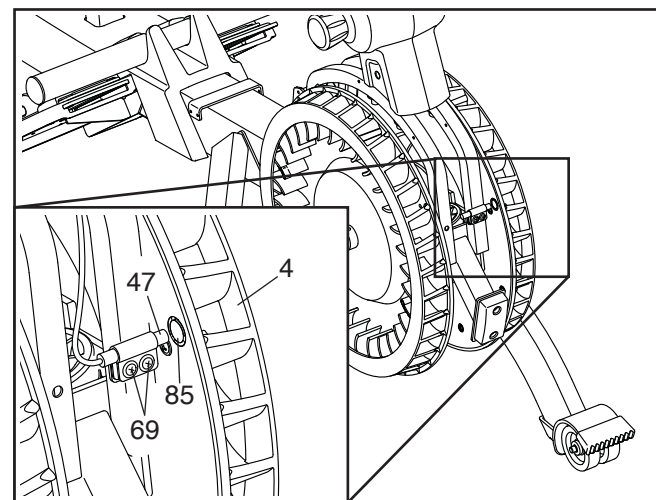
Чтобы отрегулировать геркон, вам необходимо снять рукоятку сопротивления и правый и левый защитные кожухи как описано ниже.

Сначала открутите шесть винтов М4 x 10 мм (70), а затем аккуратно снимите рукоятку сопротивления (9).



См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ на стр. 19. Найдите правый и левый кожухи (7, 8). Удалите четыре винта М4 x 19 мм (69) и десять винтов М4 x 16 мм (68) из правого и левого кожухов. Затем аккуратно снимите их.

Затем найдите геркон (47). Поворачивайте левый вентилятор (4), пока магнит (85) не совместится с герконом. Слегка ослабьте два указанных винта М4 x 19 мм (69). Сдвиньте геркон немного ближе к магниту или от него, а затем снова затяните винты.



Поверните левый вентилятор (4) так, чтобы магнит (85) прошел геркон (47) несколько раз. Повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не начнет отображать правильную обратную связь.

Когда геркон будет отрегулирован, верните на место снятые детали.

# СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.

Используйте при сборке следующий инструмент:

Крестовая отвертка



Разводной ключ

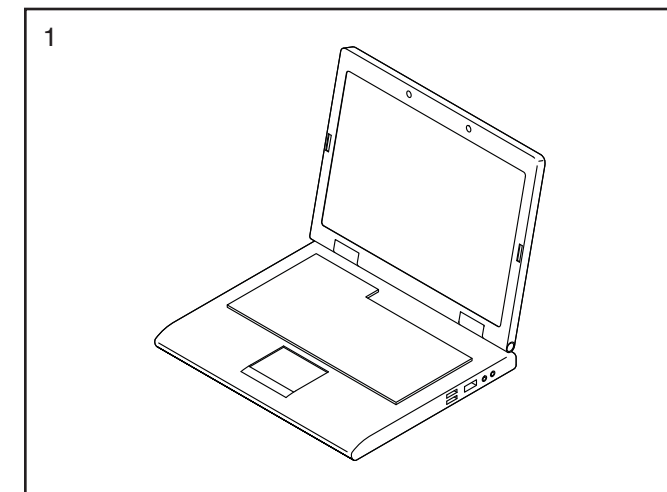


Не используйте электроинструмент, чтобы не повредить крепеж.

## 1. Посетите [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:

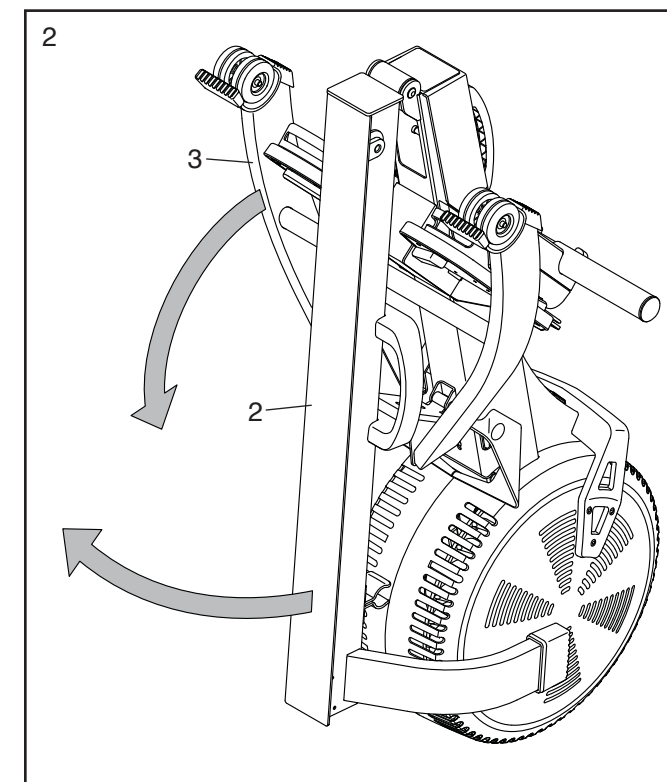
- активировать свою гарантию.
- сохранить свое время, если Вам придется обратиться в сервисный центр.
- получать уведомления об обновлениях.

Замечание: Если у Вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте продукт.



## 2. Если транспортировочные трубки (не показано) прикреплены к тренажеру, снимите и выбросьте их и крепежные приспособления.

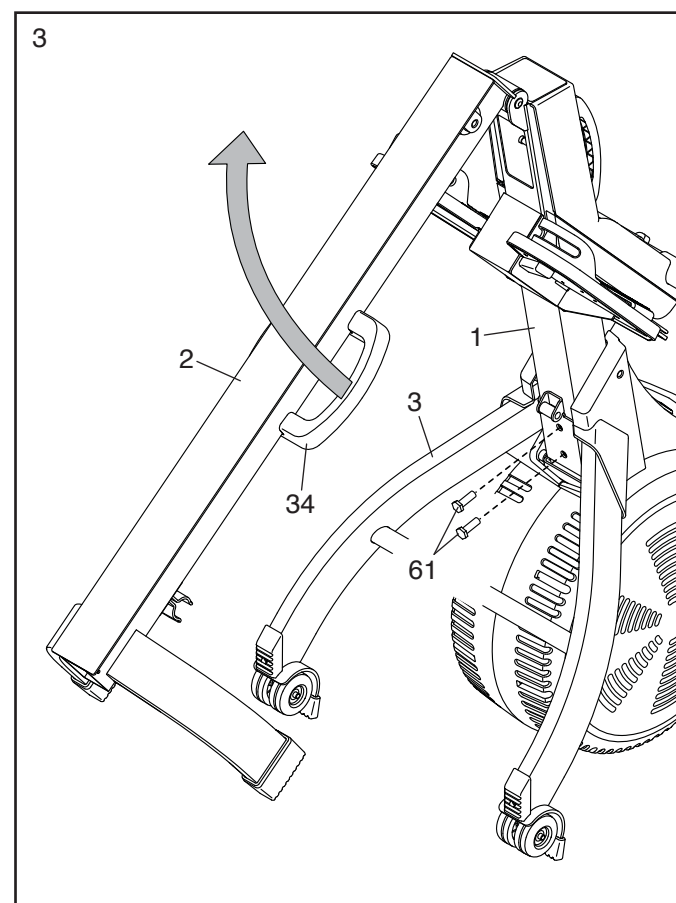
С помощью второго человека, вытащите наружу направляющую (2) и опустите стабилизатор (3) вниз.



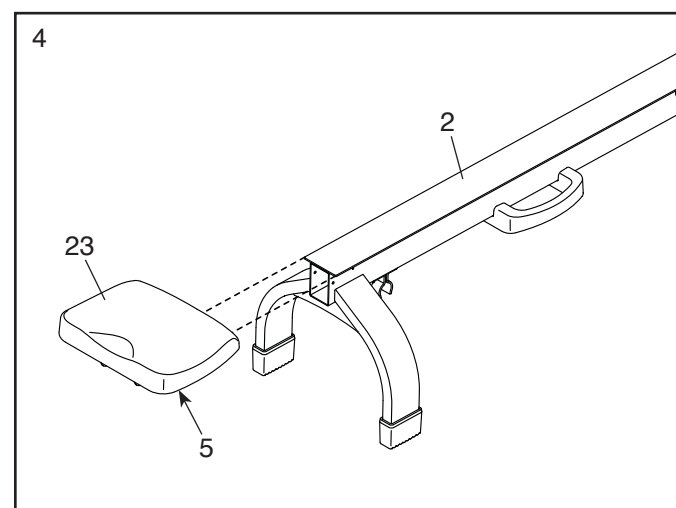
3. **Попросите помощника удерживать направляющую (2) в течение следующего шага.**

Прикрепите стабилизатор (3) к раме (1) с помощью двух винтов M10 x 20 мм (61).

Затем возьмитесь за рукоятку направляющей (34), потяните направляющую (2) наружу и опустите её на пол.



4. **Расположите сидение (23), как показано, и наденьте салазки сидения (5) на направляющую (2).**



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

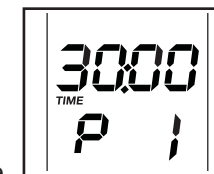
### 1. Включите консоль.

Начните грести или нажмите кнопку On/Rest консоли, чтобы её включить.

Когда дисплей включится, консоль готова к использованию

### 2. Выберите встроенные тренировки.

Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажмите кнопку Watts Workouts или Calorie Workouts несколько раз, пока номер желаемой тренировки не появится на нижнем экране.



Продолжительность тренировки появится на центральном экране.

Примечание: профили встроенных тренировок появятся на экране.

### 3. Отрегулируйте сопротивление на самый высокий уровень.

См. КАК РЕГУЛИРОВАТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ на стр. 9 и отрегулируйте сопротивление на самый высокий уровень, перемещая рукоятку сопротивления к передней части тренажера.

**ВАЖНО: Если вы не настроите сопротивление на самый высокий уровень, то значение мощности и калорий будут не такими точными.**

### 4. Начните тренировку.

Нажмите кнопку Start или просто начните грести, чтобы запустить тренировку.

Каждая тренировка делится на одноминутные сегменты. Для каждого сегмента запрограммирована целевая мощность. Примечание: для последовательных сегментов может быть запрограммированы одинаковые значения.

В конце каждого сегмента прозвучит серия звуковых сигналов.

Целевая зона мощности будет отображаться на диаграмме на верхнем экране. Пробел между мигающими полосками представляет значение для сегмента; сплошные столбики обозначают вашу выходную фактическую мощность.



Во время тренировки держите выходную мощность в пределах целевой зоны для текущего сегмента, регулируя свой темп.

**ВАЖНО: Цель watts предназначена только для мотивации. Убедитесь, что темп является комфортным для вас.**

Если вы перестанете грести в течение нескольких секунд, прозвучит серия звуковых сигналов и тренировка приостановится.

Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку Start или просто начните грести. Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока не закончится последний сегмент тренировки.

### 5. Следите за вашими достижениями на экране.

См. пункт 4 на стр. 13.

### 6. Когда вы закончите тренировку, консоль выключится автоматически.

См. пункт 5 на стр. 14.

Режим сканирования будет выбран автоматически при включении консоли.

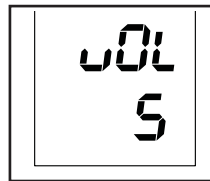


Для непрерывного просмотра мощности, гребков в минуту, времени, расстояния или количества гребков, нажмите кнопку Priority Display несколько раз, пока на дисплее не отобразится нужный режим.

Чтобы вернуться в режим сканирования, несколько раз нажмите кнопку Priority Display, пока на центральном дисплее не появится слово SCAN.

Чтобы сбросить все значения на ноль, нажмите кнопку On/Reset.

Измените уровень громкости консоли, нажимая кнопки увеличения и уменьшения на консоли.



#### 5. Когда вы закончите тренировку, консоль выключится автоматически.

Если рукоятка не двигается несколько секунд, консоль приостановит свою работу.

Консоль имеет функцию автоматического выключения. Если гребля не двигается, а кнопки консоли не нажимаются в течение нескольких минут, питание автоматически отключается, чтобы не разряжать батарейки.

#### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

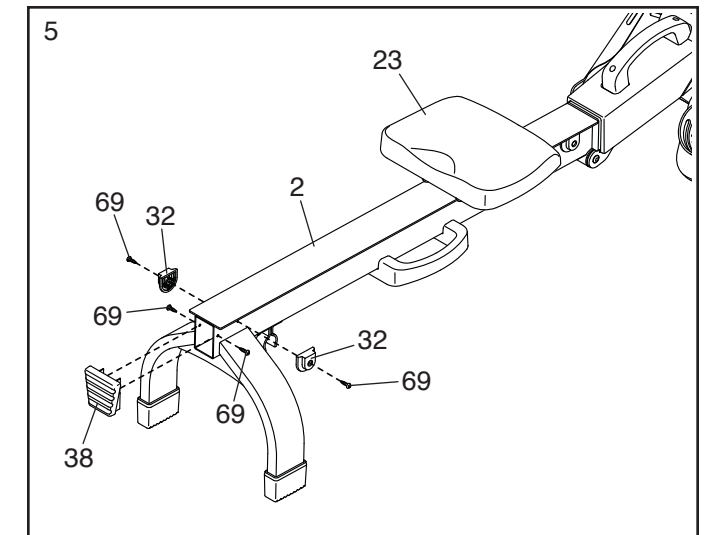
Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. Замечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли.

#### 5. Подвиньте сидение (23) в начало направляющей (2).

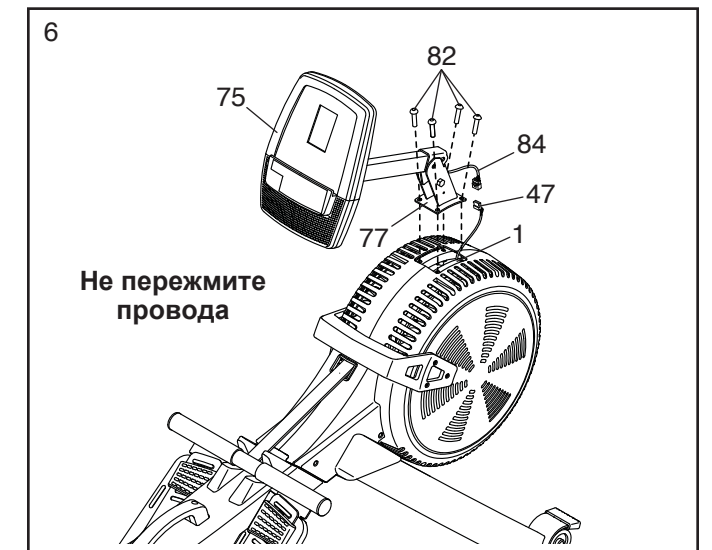
Затем прикрепите стопор (32) с каждой стороны направляющей (2) с помощью винта M4 x 19 мм (69).

Затем прикрепите заглушку направляющей (38) к направляющей (2) с помощью двух винтов M4 x 19 мм (69).



#### 6. Пока ваш помощник удерживает консоль (75) и стойку (77) рядом с рамой (1), соедините провод стойки (84) к кабелю геркона (47). Спрячьте лишние провода в раму.

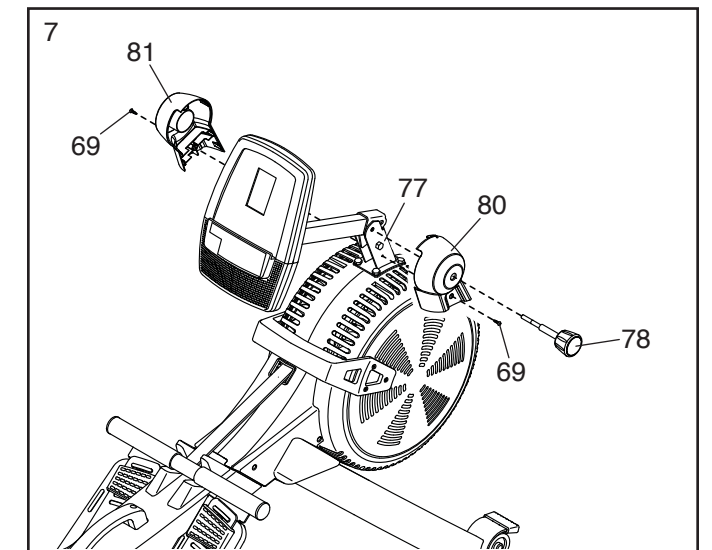
**Совет: постарайтесь не пережать провода.** Прикрепите стойку (77) к раме (1) с помощью четырех винтов M8 x 35 мм (82); **сначала наживите все винты, а потом затяните их.**



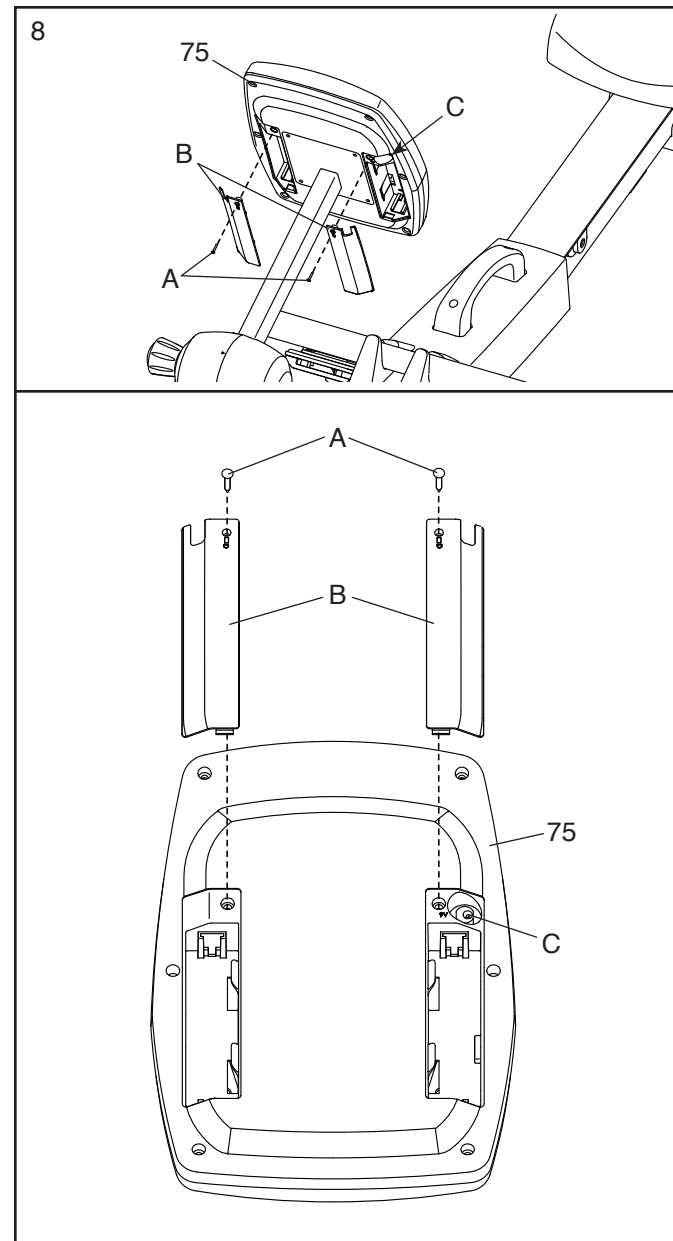
#### 7. Найдите правую и левую защитные кожухи (80, 81) и расположите их, как показано.

Зажмите стойку (77) между правым и левым защитными кожухами (80, 81) и прикрепите их к стойке с помощью двух винтов M4 x 19 мм (69).

Затем вставьте ручку (78) в правый защитный кожух стойки (80) и закрутите его в стойку (77).



8. Консоль (75) работает от четырех батареек типа D (не в комплекте); рекомендуется использовать щелочные батарейки. Не используйте старые и новые батарейки вместе, а также щелочные, стандартные и перезаряжаемые батарейки одновременно. **ВАЖНО: Если консоль была подвержена воздействию низких температур, дайте ей прогреться до комнатной температуры, прежде чем вставлять батарейки. В противном случае вы можете повредить дисплеи или другие электронные компоненты.** Удалите винты (A) и крышки аккумуляторных батарей (B), вставьте батарейки в отсек, а затем верните на место крышки. **Убедитесь, что батарейки ориентированы так, как показано на рисунках внутри аккумуляторных отсеков**



Чтобы приобрести дополнительный адаптер питания, позвоните по номеру телефона на обложке данного руководства. Во избежание повреждения консоли (75) используйте только оригинальный адаптер питания, поставляемый производителем. Подключите один конец адаптера питания к разъему (C) на консоли; Подключите другой конец к розетке, установленной в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

9. Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты перед тем, как использовать гребной тренажер. Возможно наличие неиспользуемого крепежа. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

### 1. Включите консоль.

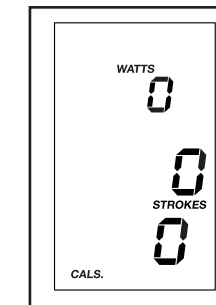
Начните гребти или нажмите кнопку на On/Reset консоли, чтобы её включить.

Когда дисплей включится, консоль готова к использованию

### 2. Выберите ручной режим.

При включении консоли, ручной режим будет выбран автоматически.

Если вы выбрали тренировку, перевыберите ручной режим, нажав на кнопку Watts Workouts или Calorie Workouts несколько раз до тех пор, пока нулевое значение не появится на экране.



### 3. Измените сопротивление при необходимости.

См. КАК РЕГУЛИРОВАТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ на стр. 9 и отрегулируйте тренажер до желаемого уровня.

### 4. Следите за вашими достижениями на экране.

Во время тренировки следующая информация обеспечит мгновенную обратную связь:

**Калории** – этот режим показывает приблизительное количество сожженных калорий во время тренировки.

**Расстояние** – этот режим показывает (в метрах) сколько вы прошли на гребле.

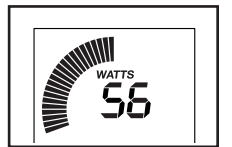
**Гребок** – этот режим показывает количество гребков, которые вы совершили за время тренировки.

**Гребков в минуту (SPM)** – этот режим показывает количество гребков, которое вы совершаете в минуту.

**Время** – этот режим показывает прошедшее время. Во время встроенной тренировки этот режим показывает время, оставшееся до конца тренировки, а не истекшее время.

**Ватты** – этот режим показывает примерную выходную мощность в Ватт.

**Watts meter** - Этот режим показывает визуальное представление вашей выходной мощности в Ваттах. По мере увеличения или уменьшения выходной мощности, деления будут появляться или исчезать на экране.

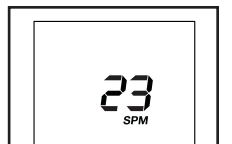


Примечание: во время встроенной тренировки этот режим показывает целевую зону мощности для каждого сегмента тренировки.

**Scan (Сканирование)** - этот режим показывает часы, гребки в минуту, время, расстояние и режимы гребли в течение нескольких секунд в цикличной последовательности.

Режимы появятся на следующих дисплеях:

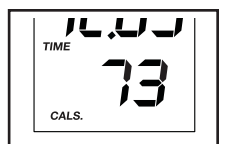
**Верхний экран**—этот экран показывает режим Ватт и количество гребков в минуту.



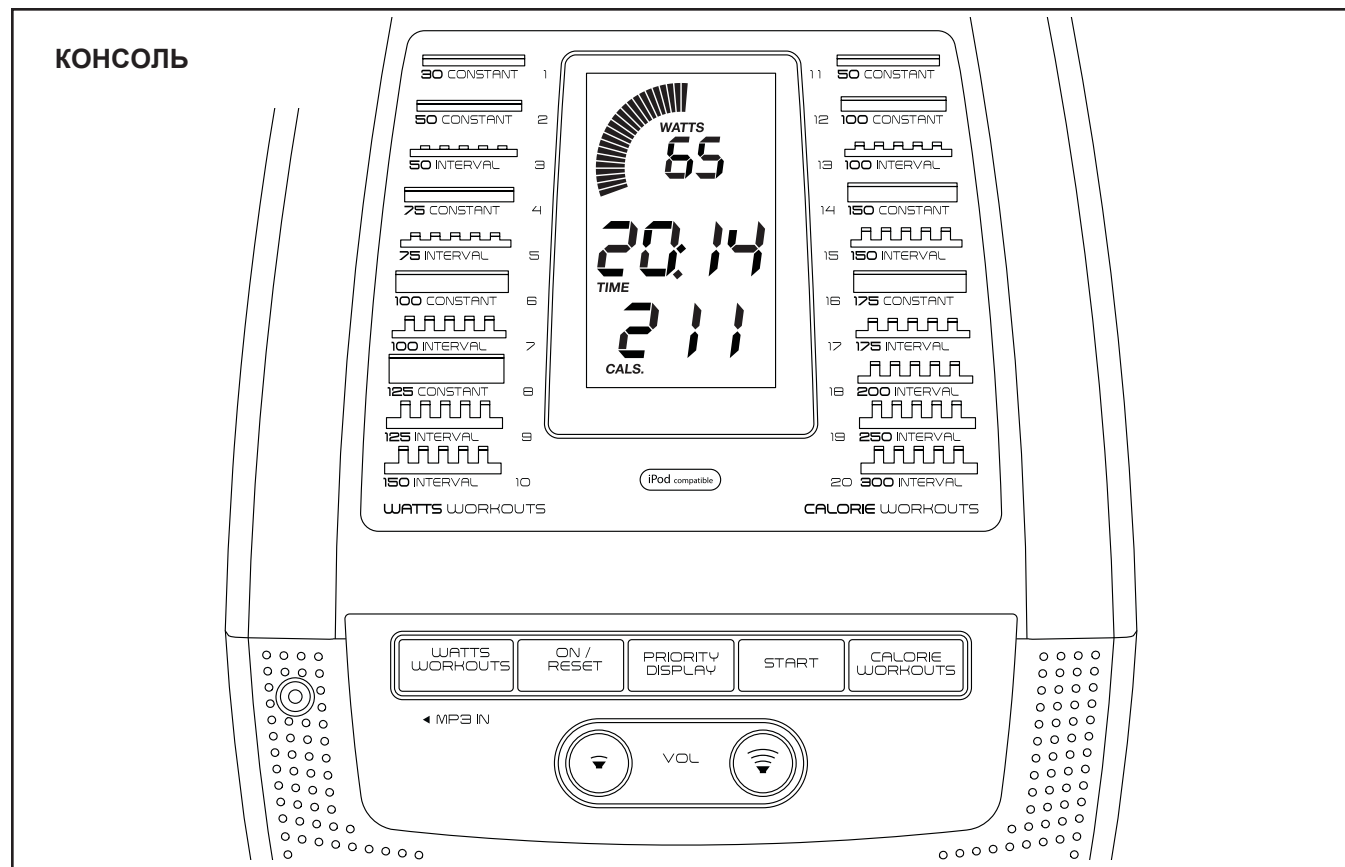
**Центральный экран**—этот экран показывает время, расстояние и количество гребков.



**Нижний экран**—это экран показывает калории.







## КОНСОЛЬ

### ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Современная консоль предлагает целый ряд функций, предназначенных для повышения эффективности ваших тренировок.

Когда вы используете ручной режим, консоль будет обеспечивать постоянную обратную связь.

Консоль также предлагает набор встроенных тренировок. Каждая предустановленная тренировка автоматически подсказывает вам какую выходную мощность в ваттах поддерживать, поскольку это напрямую влияет на эффективность тренировки.

Вы можете подключить ваш аудио плеер к стереосистеме консоли и слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время занятий.

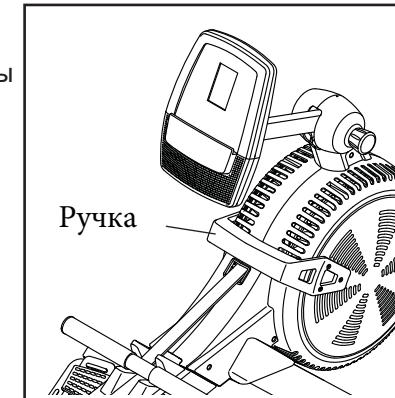
**Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 13. Чтобы воспользоваться стерео системой, см. стр. 14. Чтобы воспользоваться встроенными тренировками, см. стр. 15.**

Примечание: перед использованием консоли убедитесь, что батарейки вставлены (см. 8 пункт сборки на стр.8). Если на дисплее имеется прозрачное защитное покрытие, снимите его.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

### КАК РЕГУЛИРОВАТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ

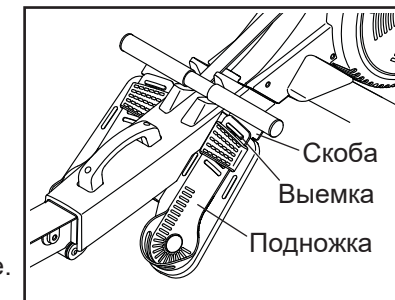
Чтобы изменить интенсивность вашей тренировки, вы можете отрегулировать сопротивление, которое вы ощущаете при натяжении ремня. Чтобы увеличить сопротивление, переместите ручку сопротивления к передней части тренажера; Чтобы уменьшить сопротивление, переместите ручку сопротивления в направлении задней части тренажера.



### КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОДНОЖКИ

Сначала сядьте на сидение и расположите ваши ноги на подножках.

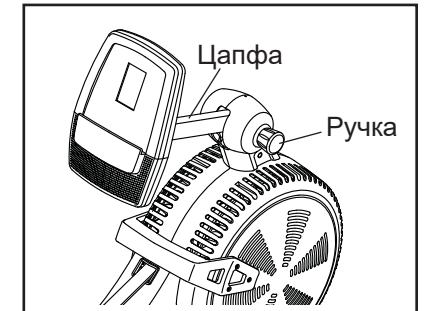
Затем нажмите на скобу подножки, подвиньте подножку в желаемое положение, и отпустите скобу так, чтобы язычок зацепился за выемку в подножке. Затем затяните ремешок на вашей ноге.



**Отрегулируйте другую подножку аналогичным образом. Убедитесь, что обе подножки отрегулированы в одинаковое положение.**

### КАК ИЗМЕНЯТЬ УГОЛ НАКЛОНА КОНСОЛИ

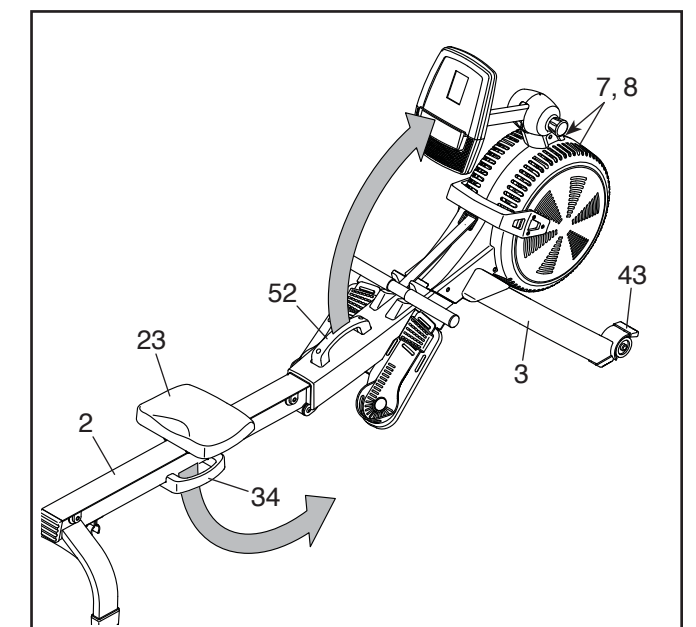
Чтобы настроить консоль на желаемый угол обзора, опустите ручку в вертикальное положение, переместите цапфу на желаемый угол, затем затяните ручку; Не держитесь и не дергайте за консоль.



### КАК СКЛАДЫВАТЬ И ХРАНИТЬ ТРЕНАЖЕР

Гребля может храниться в сложенном состоянии для экономии пространства. Храните греблю в месте, где дети не могут опрокинуть её. Удалите батарейки из консоли при длительном хранении гребного тренажера.

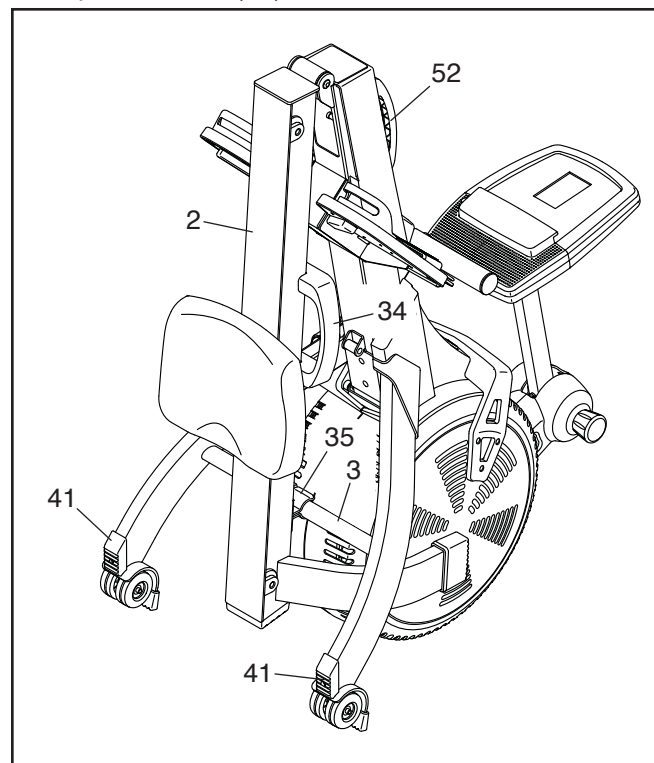
Для хранения гребли сначала сдвиньте сидение (23) назад от направляющей (2).



Затем удерживайте и поднимите за рукоятку рамы (52) и рукоятку (34), наклоните тренажер вперед к кожухам (7, 8) и опорной ножке (43).

Затем тяните ручку направляющей (34) внутрь до тех пор, пока сгибающийся зажим (35) не войдет в штангу стабилизатора (3).

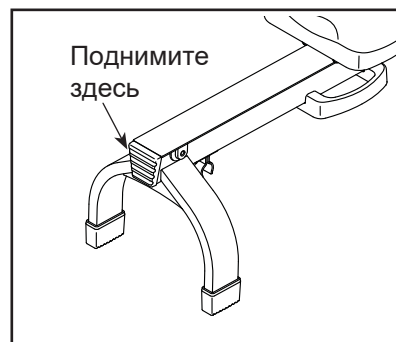
Чтобы разложить гребной тренажер сначала поместите ногу на лапку стабилизатора (41) и потяните ручку (34) наружу, чтобы открыть стопорный зажим (35).



Затем, удерживая ручку направляющей (34) и ручку рамы (52), потяните ручку направляющей наружу и опустите направляющую (2) на пол.

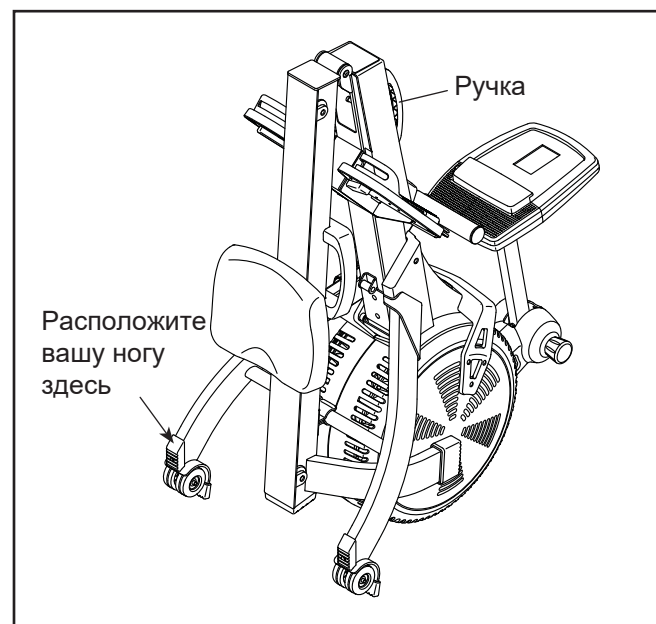
### КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР В РАЗЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ

Встаньте позади тренажера и поднимите направляющую, пока тренажер не покатится на колесах. Затем осторожно переместите греблю в нужное место и опустите направляющую на пол. **Не держитесь и не дергайте за консоль при перемещении тренажера.**



### КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР В СЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ

См. КАК СКЛАДЫВАТЬ И ХРАНИТЬ ТРЕНАЖЕР на стр. 9 и сложите тренажер. Затем удерживая ручку рамы, расположите вашу ногу на упоре стабилизатора, и тяните тренажер на себя до тех пор, пока она не покатится на колесах. Аккуратно переместите тренажер в желаемое место, а затем поставьте его в положение хранения. **Не держитесь и не дергайте за консоль при перемещении тренажера.**



### КАК ГРЕСТИ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Сядьте на сидение, поместите ноги на подножки и отрегулируйте ремни, чтобы они фиксировали ваши ноги. Затем, удерживая рукоятку, потяните её на себя.

Правильный гребок состоит из трех этапов:

- 1. Первая фаза - СATCH.** Двигайте сидение вперед до тех пор, пока колени почти не коснутся груди. Тяните рукоятку, пока ваши руки не окажутся прямо над вашими ногами.
- 2. Вторая фаза - DRIVE.** Толкнитесь назад ногами. Откиньтесь назад немного бедрами (не талией), держите спину прямо. Когда вы распрямляете ноги, тяните рукоятку к груди. Держите локти наружу.

- 3. Третья фаза - FINISH.** Ваши ноги должны быть почти прямыми. Продолжайте тянуть рукоятку, пока ваши руки не выровняются с грудью.

После финишной фазы вытяните руки вперед и потяните сидение вперед, используя свои ноги. Повторите эту последовательность, двигаясь по всем трем фазам плавными движениями. Не забывайте дышать как обычно; никогда не задерживайте дыхание.