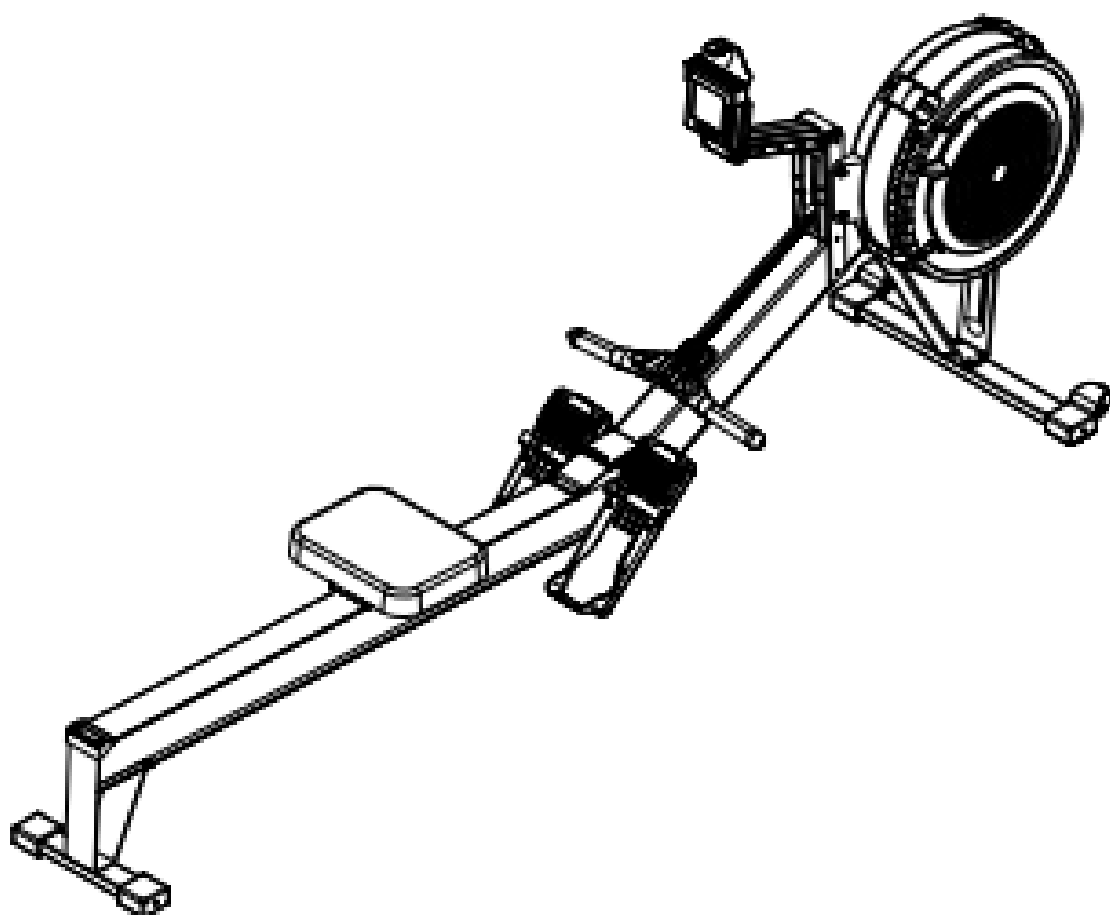


# **YOUSTEEL®**

## **AIR ROWER**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Важная информация по безопасности</b>	<b>стр. 3-4</b>
<b>Руководство по техническому обслуживанию изделия</b>	<b>стр. 5-12</b>
<b>Инструкция по безопасному использованию</b>	<b>стр. 13-16</b>
<b>Указания перед началом работы с изделием</b>	<b>стр. 17</b>
<b>Список принадлежностей</b>	<b>стр.18</b>
<b>Инструкция по сборке</b>	<b>стр. 19-27</b>
<b>Покомпонентное изображение</b>	<b>стр. 28</b>
<b>Список деталей</b>	<b>стр. 29-32</b>
<b>Инструкция по консоли</b>	<b>стр. 33-35</b>

## **Важная информация по безопасности**

Благодарим вас за приобретение AIR ROWER !

Используйте это оборудование правильно - это обеспечит вашу безопасность и сохранность вашего здоровья. Перед сборкой и использованием оборудования важно полностью прочитать это руководство. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только в том случае, если оборудование правильно собрано, обслуживается и используется. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

1. Перед началом любой программы упражнений вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность или помешать вам в правильном использовании этого оборудования. Совет врача очень важен, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.

2. Следите за сигналами, идущими от своего тела. Неправильные или чрезмерные нагрузки во время упражнения могут навредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если вы испытываете какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или тошноту. Если вы действительно испытываете какие-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу упражнений.

3. Не подпускайте к оборудованию детей и домашних животных. Оборудование предназначено только для использования взрослыми.

4. Используйте оборудование на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. В целях безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 60 см свободного пространства.

5. Перед использованием оборудования убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность оборудования можно поддерживать только в том случае, если оно регулярно проверяется на предмет наличия повреждений и / или износа.

6. Всегда используйте оборудование в соответствии с указаниями. Если вы обнаружите какие-либо дефектные компоненты во время сборки или проверки оборудования, или если вы услышите какие-либо необычные шумы, исходящие от оборудования во время тренировки, немедленно прекратите использование оборудования и не используйте его, пока проблема не будет устранена.

7. При использовании оборудования надевайте подходящую одежду. Избегайте ношения свободной одежды, которая может запутаться в оборудовании.

8. Не вставляйте пальцы или предметы в движущиеся части оборудования.

9. Максимальный вес этого устройства составляет 145 кг.

10. Оборудование не предназначено для использования в лечебных целях.

11. Во избежание телесных повреждений и / или повреждения изделия или имущества выполняйте операции его подъема и перемещения надлежащим образом.

12. Ваше изделие предназначено для использования в прохладных и сухих условиях. Следует избегать его хранения в местах с очень низкой или высокой температурой, а также с повышенной влажностью, поскольку это может привести к коррозии и другим связанным с этим проблемам.

13. Это оборудование предназначено для использования только в помещении.



**ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК проконсультируйтесь с Вашим ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ. МЫ НЕ НЕСЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРАВМЫ ИЛИ УЩЕРБ ИМУЩЕСТВУ, ВОЗНИКШИЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ИЗДЕЛИЯ.**

## Руководство по техническому обслуживанию изделия

### (1) Гибкая регулировка положения стопы (G36)

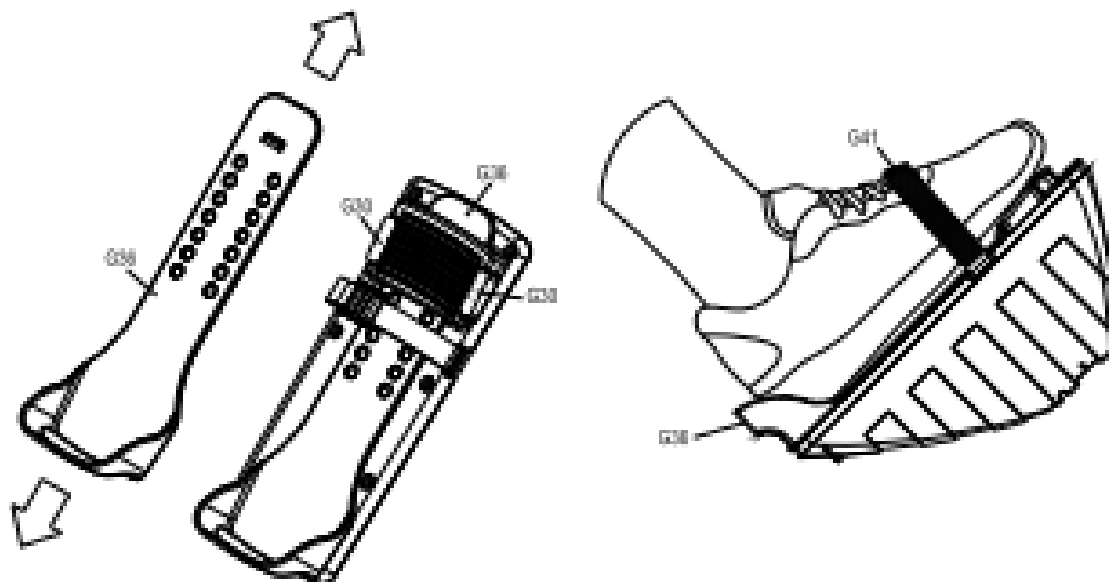
Ремешок для педали регулируется, и его длина может быть настроена в соответствии с размером ноги пользователя при выполнении следующих действий:

Шаг 1. Нажмите и удерживайте с двух сторон гибкий регулятор положения стопы (G30), затем отрегулируйте положение гибкой опоры стопы (G36) в направлении вперед или назад до достижения желаемого размера, как показано на рисунке.

Шаг 2: Крепко закрепите стопу в данном положении РЕМЕШКОМ ДЛЯ НОГ С ПРЯЖКОЙ (G41), как показано на рисунке.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Пожалуйста, убедитесь, что выступы внутри гибкого регулятора положения стопы (G30) плотно прилегают к круглым углублениям в основании гибкой опоры стопы (G36) при требуемом положении стопы.

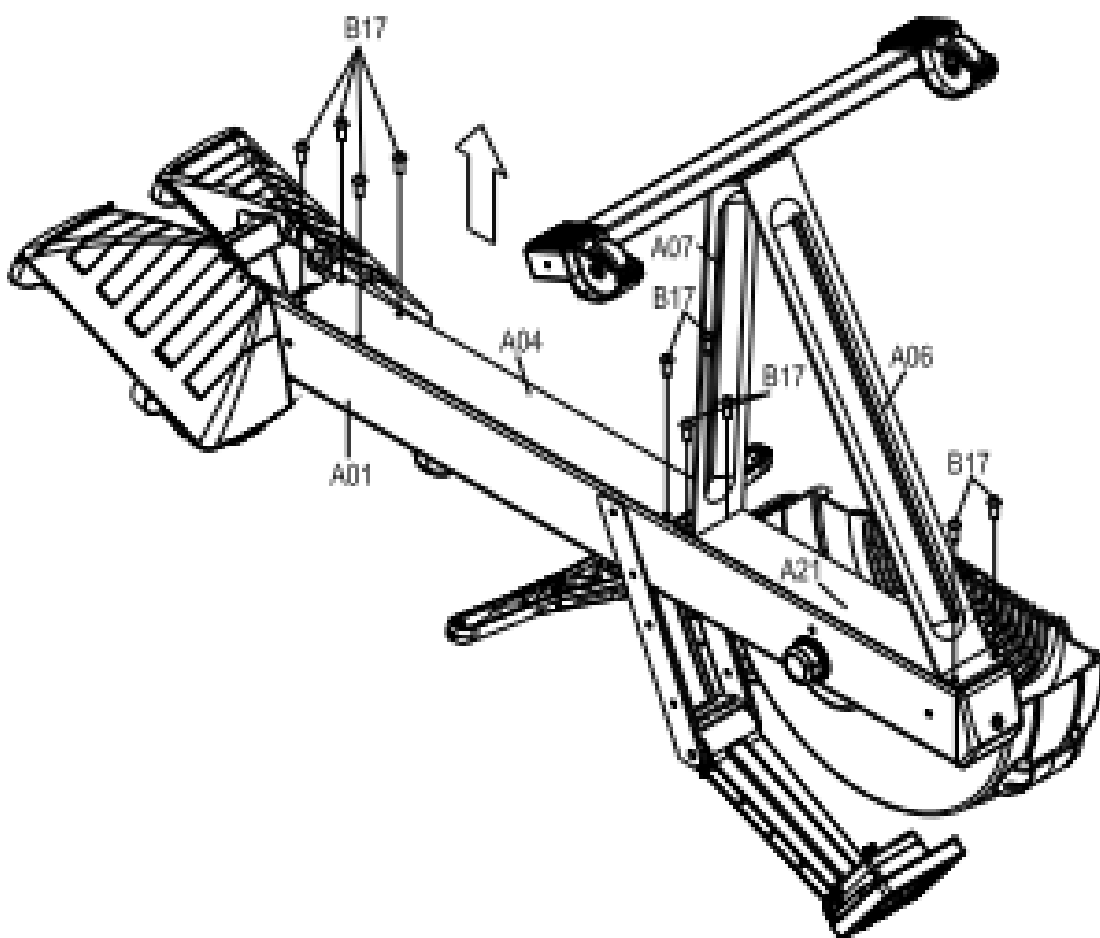


## (2) Замена эластичного троса (G40)

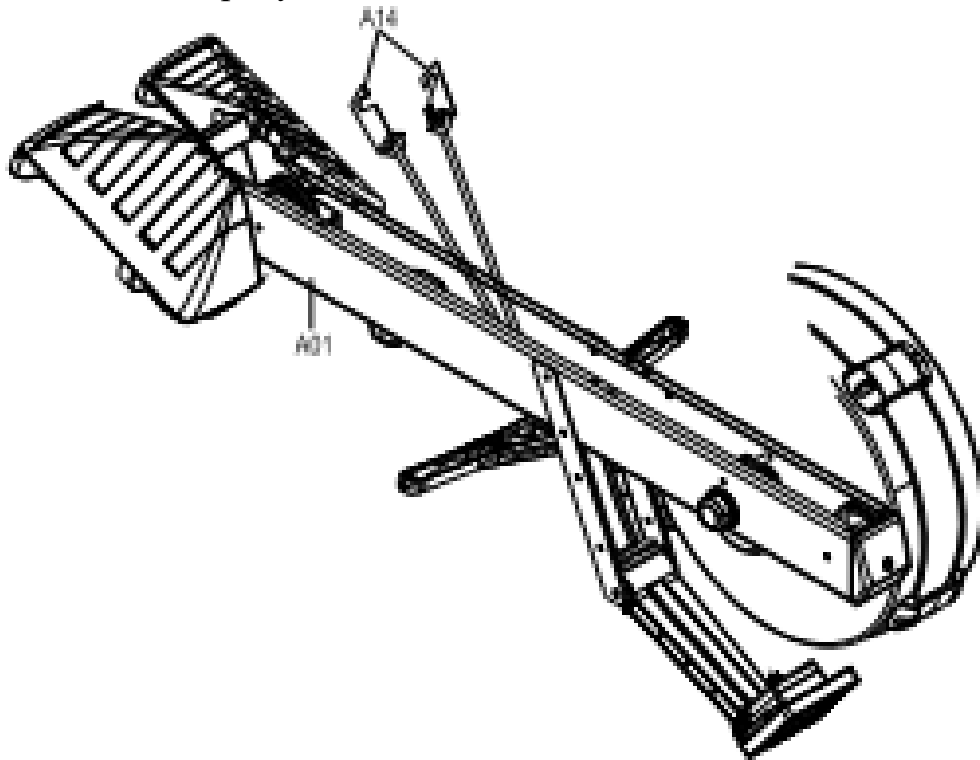
- Пожалуйста, следуйте инструкциям, приведенным на СТРАНИЦАХ 6 ~ 10.

**Шаг 1:** Пожалуйста, переверните изделие, как показано на рисунке.

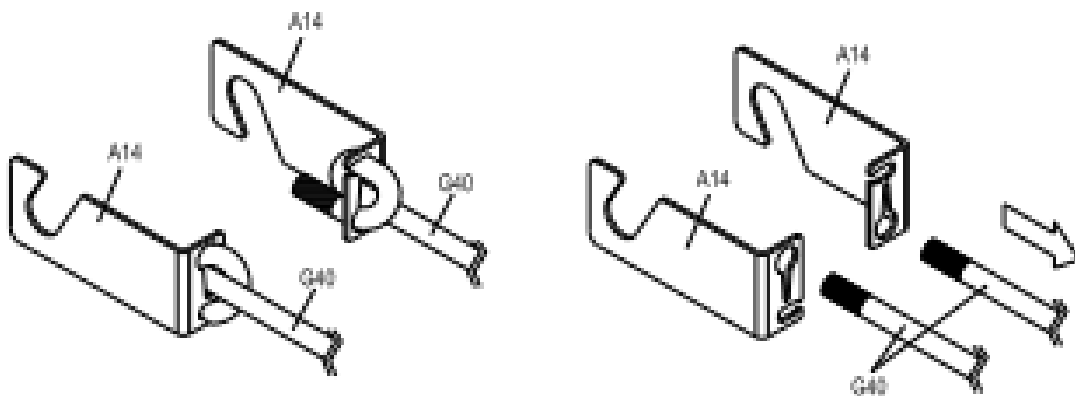
Удалите винты (B17X6) из нижней декоративной плиты (A04) и алюминиевой опорной пластины (A21), как показано на рисунке.



**Шаг 2:** Снимите эластичный трос (G40) с пластин регулировочного крюка (A14), как показано на рисунке.



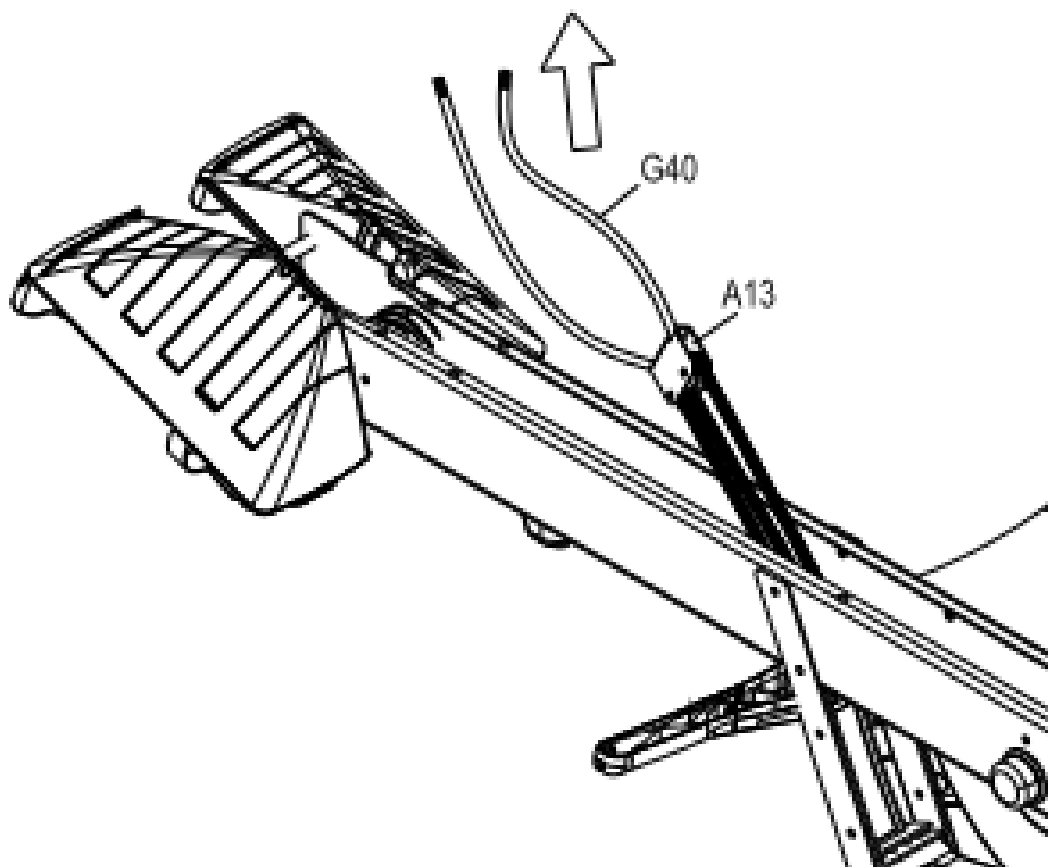
**Шаг 3:** Снимите пластины регулировочного крюка (A14), чтобы они находились отдельно от эластичного троса (G40), как показано на рисунке.



## Руководство по техническому обслуживанию изделия

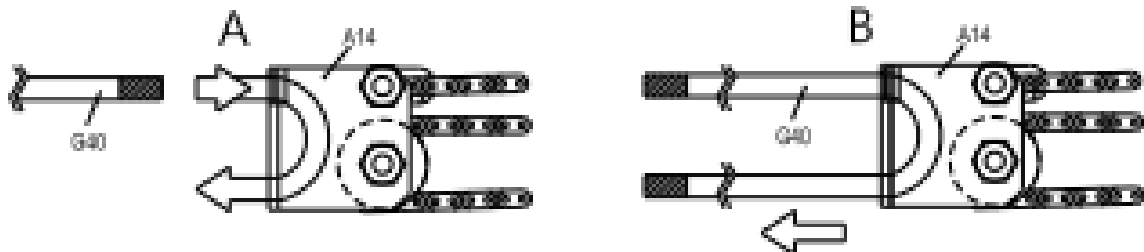
### (2) Замена эластичного троса (G40 )

**Шаг 4:** Вытяните используемый эластичный трос (G40) из пластины крепления шкива троса (A13), как показано на рисунке.

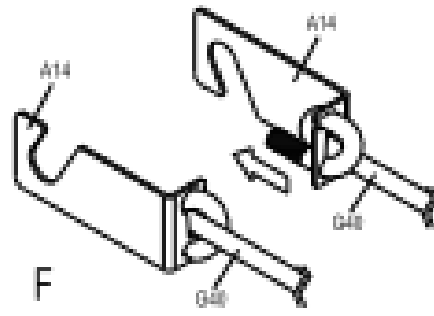
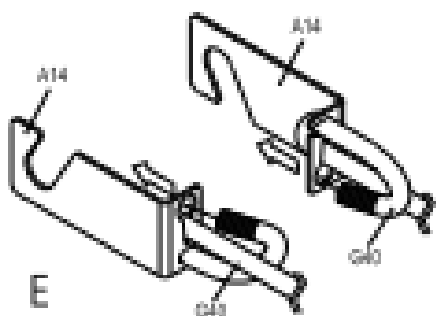
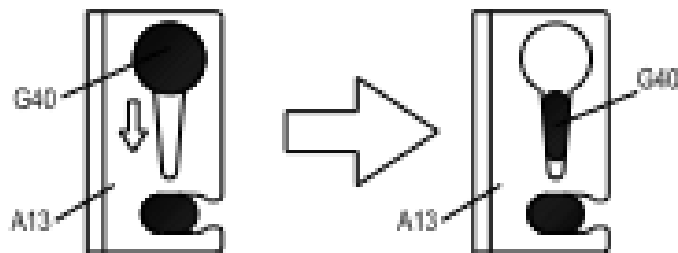
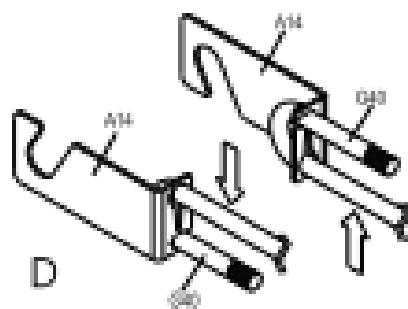
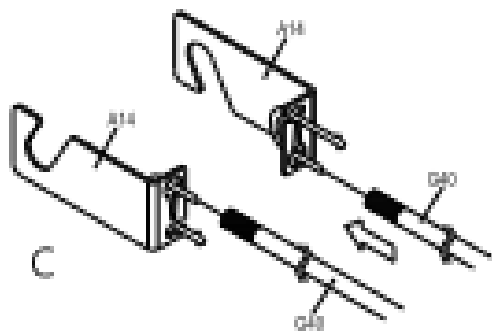
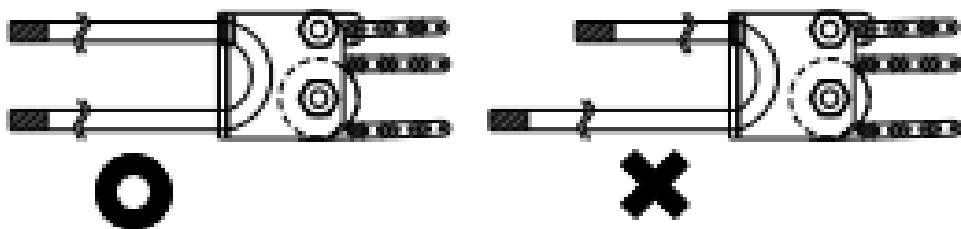


(2) Замена эластичного троса (G40)

**Шаг 5:** Проденьте трос (G40) для получения отрезков одинаковой длины через обе пластины регулировочного крюка троса (A14), как показано на схемах (A) ~ (F)



**Примечание.** Длина двух отрезков эластичного троса должна быть одинаковой (как показано на изображении ниже).

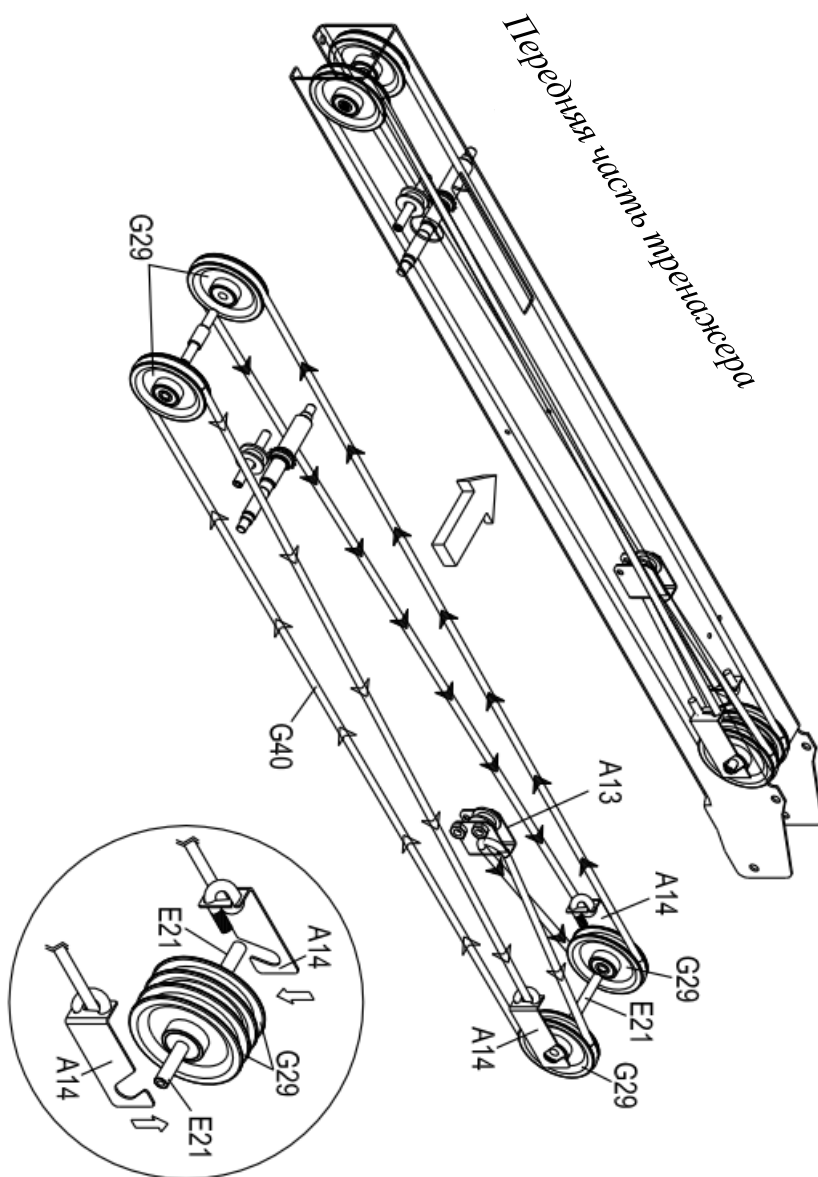




## Руководство по техническому обслуживанию изделия

**Шаг 6:** Оберните замененный эластичный трос (G40) вокруг шкива троса (G29), как показано на рисунке.

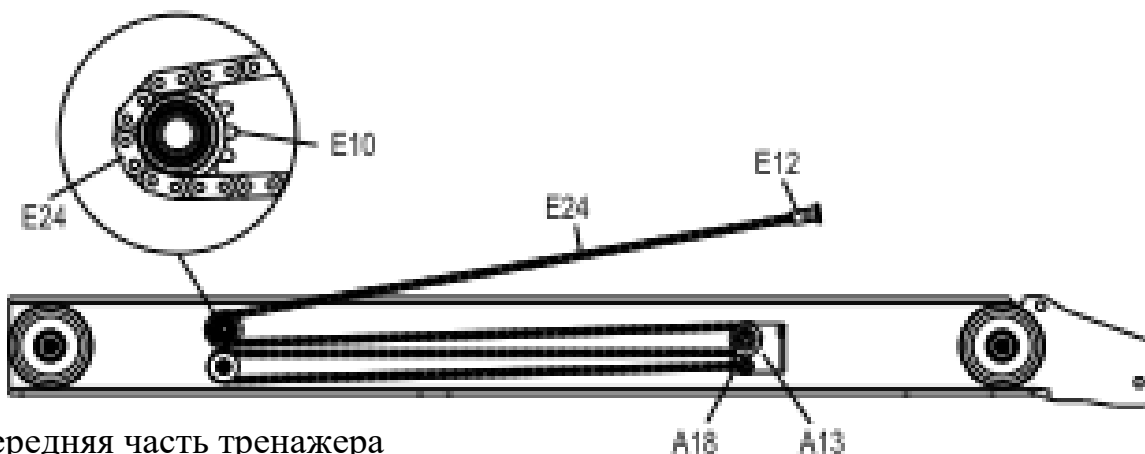
**Шаг 7:** Снова закрепите обе пластины регулировочных крючков троса (A14) на оси шкива троса (E21) с двух сторон, как показано на рисунке.



### (3) Проверка маршрута прокладки цепи

Правильная прокладка цепи должна быть такой, как приведена на изображении ниже (эластичные тросы (G40) и маховик опущены для ясности) (передний конец показан перевернутым).

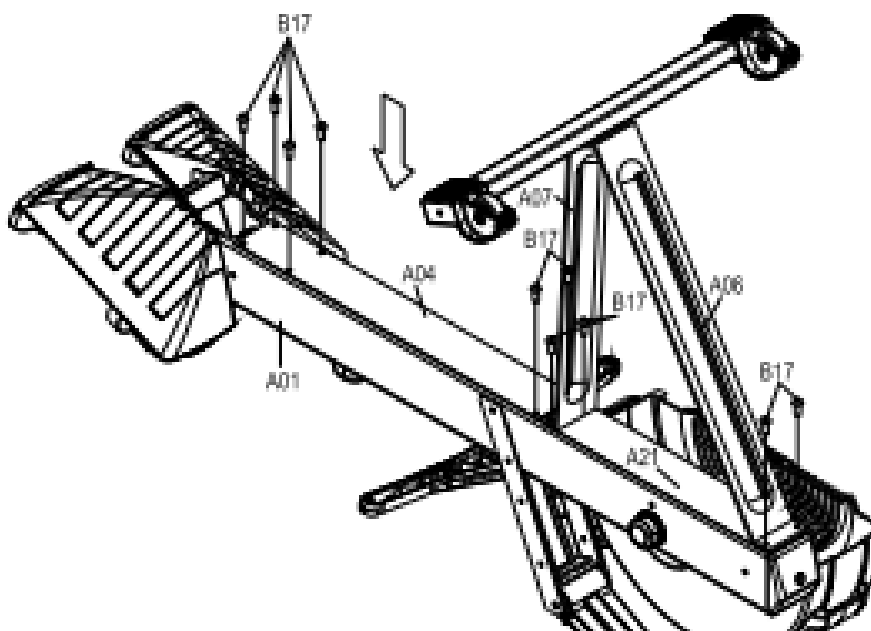
Примечание 1. Цепь (E24) должна быть правильно и плавно установлена на ведущую звездочку (E10), как показано на рисунке.



Передняя часть тренажера

Примечание 2: пожалуйста, еще раз проверьте направление цепи, прежде чем заново прикрепить нижнюю декоративную пластину (A04) к основной раме (A01).

Затем снова прикрепите нижнюю декоративную пластину (A04) и алюминиевую опорную пластину (A21) к основной раме с помощью винтов (B17 X6 ), как показано на рисунке.



### (4) РЕГУЛИРОВКА ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ

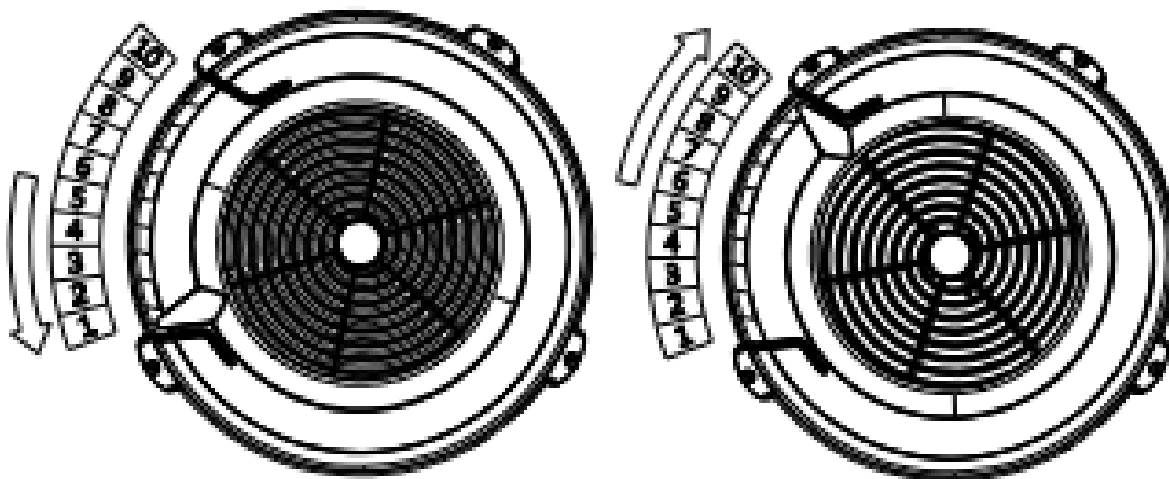
- В этом тренажере Air Rower используется сопротивление воздуха, которое создается вращающимся маховиком. Чем сильнее вы тянете, тем большее сопротивление вы чувствуете. Чем быстрее вы начнете вращать колесо, тем большим будет сопротивление.
- Вы можете выполнять движения гребка с большим или меньшим усилием в зависимости от вашего желания. В этом тренажере Air Rower требуемое усилие (уровень интенсивности) гребка не задается. Какое применять усилие, определяет тот, кто тренируется. Чем больше усилий гребли вы прикладываете, тем быстрее вы будете двигаться, тем большую мощность вырабатывать и больше калорий сжигать. Все эти выходные данные будут измеряться и отображаться на мониторе.

#### НАСТРОЙКИ ДЕМПФЕРА НА МАХОВИКЕ

- Настройка демпфера аналогична настройке велосипедной передачи. Она влияет на ощущения при гребле, но не влияет напрямую на сопротивление. Немного поэкспериментировав, вы найдете настройку демпфера, которая обеспечит вам наилучшие условия тренировки и результаты. Для лучшей аэробной тренировки мы рекомендуем установку демпфера на величину 3-5. Это - настройка, которая больше всего напоминает ощущения от гребли на воде в обтекаемой быстрой лодке. Более высокие настройки больше похожи на большую и медленную лодку. Гребля со слишком высокими настройками демпфера может нанести ущерб вашей тренировочной программе, поскольку может не только повредить ваши результаты, но и повысить риск травмы.

**Переведите регулятор вниз для большей скорости**

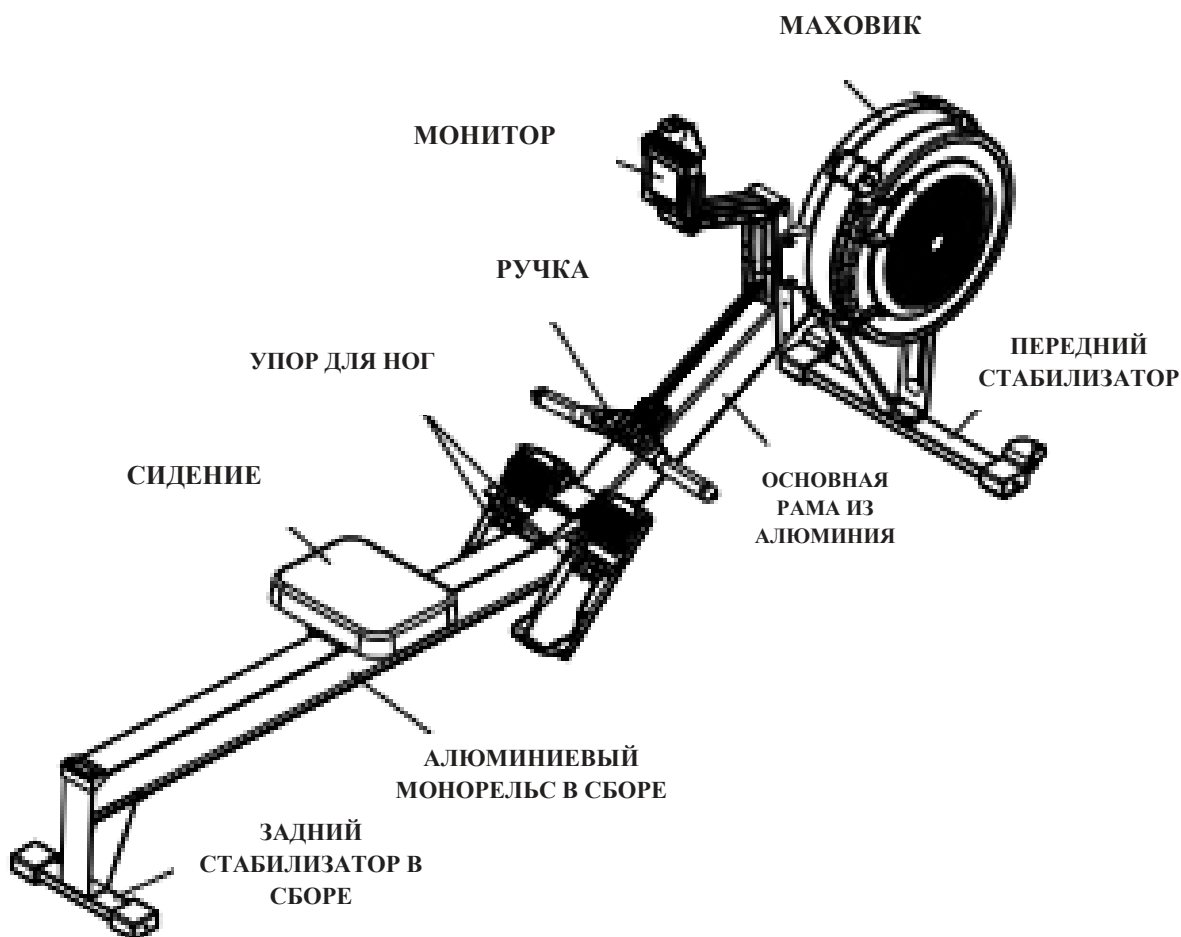
**Переведите регулятор вверх для уменьшения скорости**



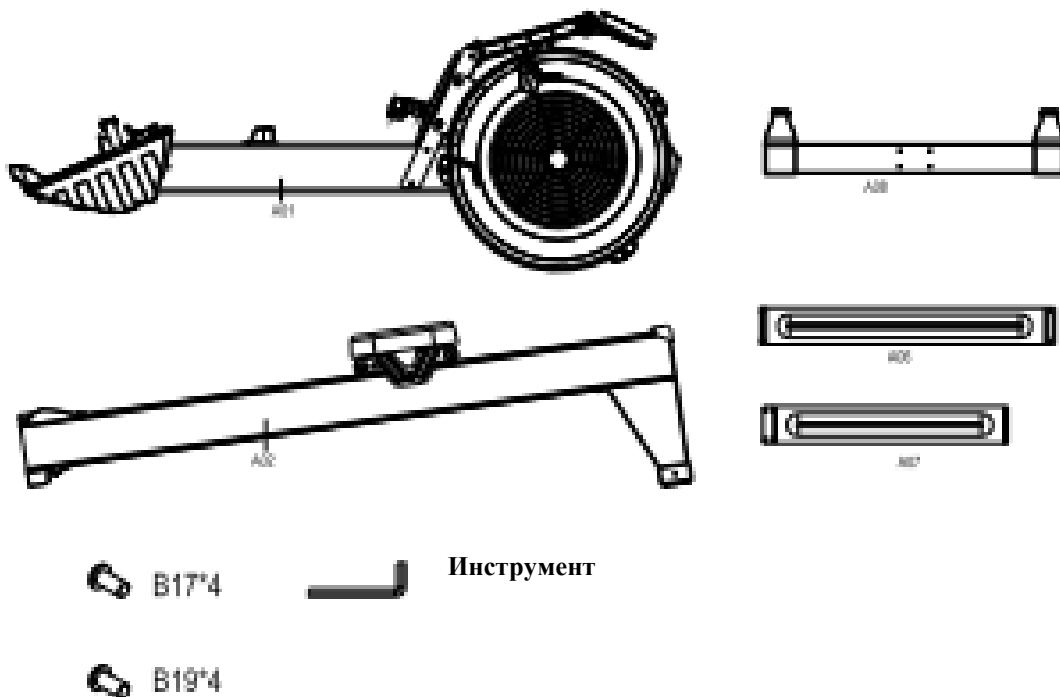
## Указания перед началом работы с изделием

Благодарим вас за выбор Air Rower. Мы очень гордимся тем, что производим этот качественный продукт, и надеемся, что он предоставит вам возможность многих часов качественных упражнений, которые помогут вам почувствовать себя лучше, лучше выглядеть и наслаждаться жизнью в полной мере. Доказано, что регулярная программа упражнений может улучшить показатели физического и психического здоровья. Слишком часто наш напряженный образ жизни ограничивает время и возможности для физических упражнений. Гребной тренажер в помещении - это удобный и простой способ начать работу по приведению своего тела в форму и достижению более счастливого и здорового образа жизни.

**\*\* Перед тем, как начать сборку тренажера, просмотрите следующий рисунок ниже, чтобы ознакомиться с перечисленными в нем частями. Также, пожалуйста, не забудьте сначала прочитать приведенные ниже инструкции и выполнять каждый этап сборки в указанной последовательности.**



# Список принадлежностей



1	алюминиевая основная рама в сборе (# A01) x 1 шт.
2	алюминиевый монорельс в сборе (A02) x1 набор
3	передняя опора (длинная) (алюминиевая) (A06) x1шт.
4	передняя опора (короткая) (алюминиевая) (A07) x1шт.
5	передний стабилизатор (A08) x1шт.
6	M6 * p1.0 * 15 винт с шестигранной головкой (LICOTTED) (из нержавеющей стали) (B17) x4шт.
7	M6 * p1.0 * 20 винт с шестигранной головкой (LICOTTED) (из нержавеющей стали) (b19) x4шт.
8	Инструмент (ключ) x1 шт.

# Инструкция по сборке

---

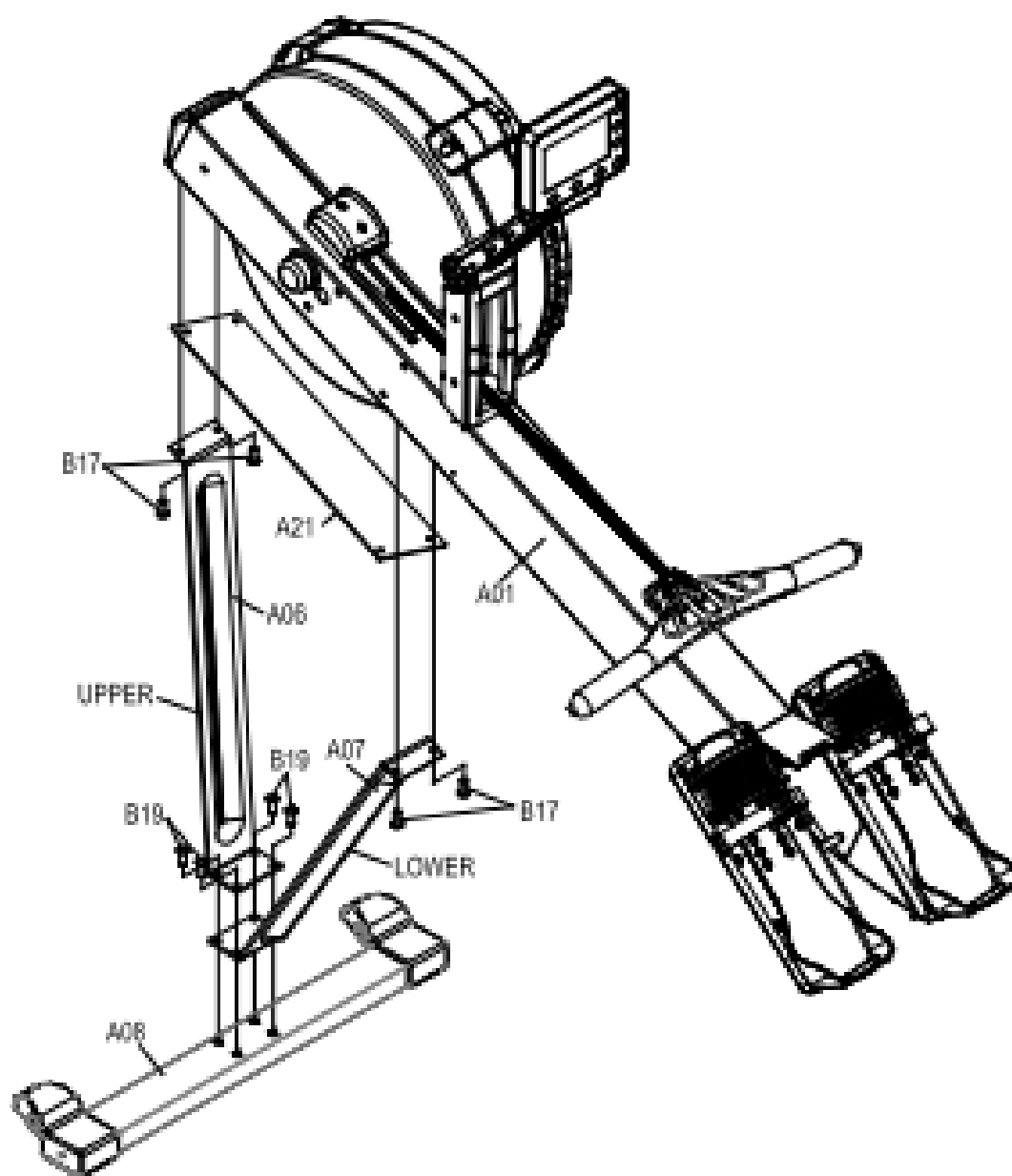
## РИСУНОК 1: СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА (A08)

### Шаг 1:

Прикрепите переднюю опору (длинную) (A06) и переднюю опору (короткую) (A07) к переднему стабилизатору (A08) с помощью четырех винтов (B19), как показано на рисунке.

Прикрепите указанные выше готовые опоры стопы (длинная и короткая) (A06, A07 и A21) с передним стабилизатором (A08) к передней части основной рамы (A01) с помощью четырех винтов (B17), как показано на схемах.

### РИС. 1:

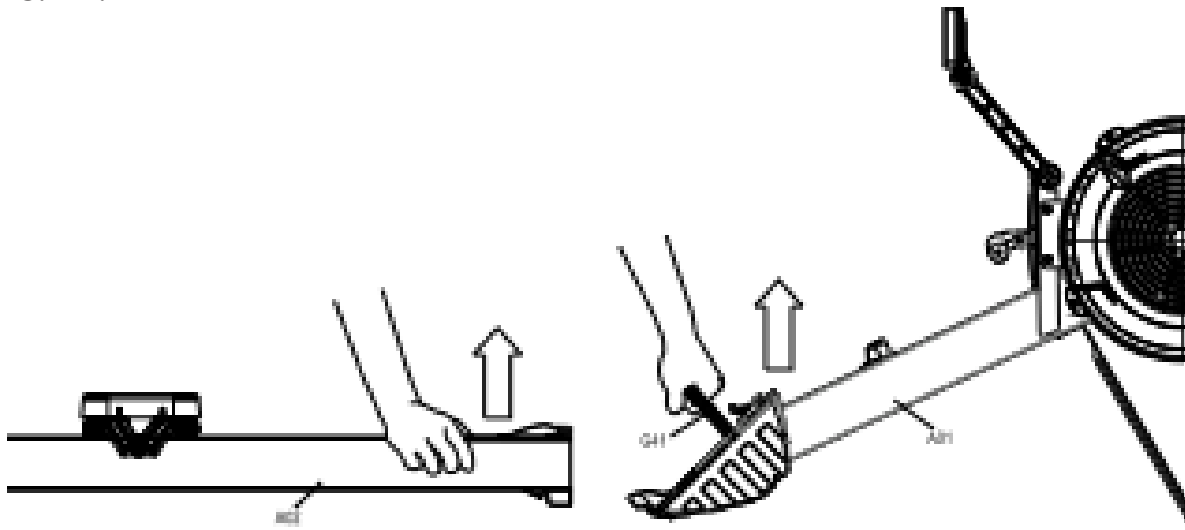


# Инструкция по сборке

## РИС. 2-1: ПРИКРЕПЛЕНИЕ УЗЛА МОНОРЕЛЬСА В СБОРЕ (A02) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (A01)

Поднимите ремешок для ног (G41), расположенный в передней части ОСНОВНОЙ РАМЫ (A01), затем прикрепите узел монорельса (A02) к передней части основной рамы (A01), как показано на рисунке.

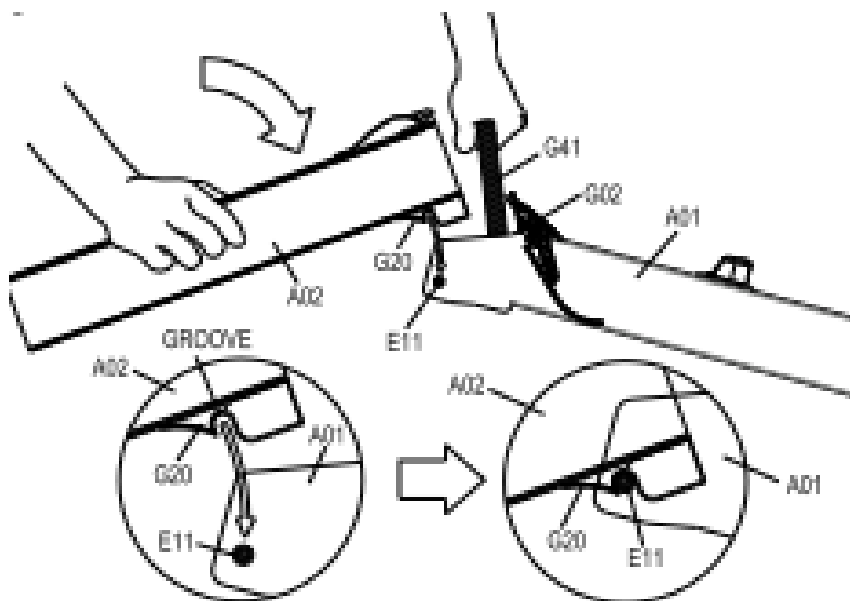
РИС. 2-1:



## РИС. 2-2: ПРИКРЕПЛЕНИЕ УЗЛА МОНОРЕЛЬСА В СБОРЕ (A02) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (A01)

Вставьте переднюю крышку монорельса (нижнюю) (G20), зацепив ее круглым желобом за ось подвески (E11) в нижней передней части основной рамы (A01), как показано на рисунке.

РИС. 2-2 :

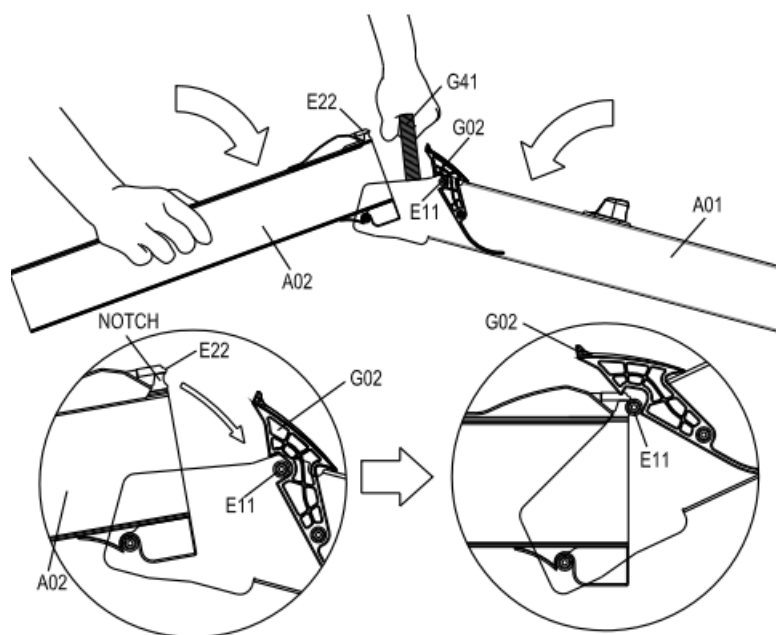


# Инструкция по сборке

## РИС. 2-3 : ПРИКРЕПЛЕНИЕ УЗЛА МОНОРЕЛЬСА В СБОРЕ (A02) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (A01)

Медленно опускайте соединение узла монорельса (A02) с основной опоре (A01), пока выемка в верхнем литом подвесе (E22) не будет вставлена в ось подвески (E11), расположенную в верхней передней части основной рамы (A01) (под колпачком G02), как показано на рисунке

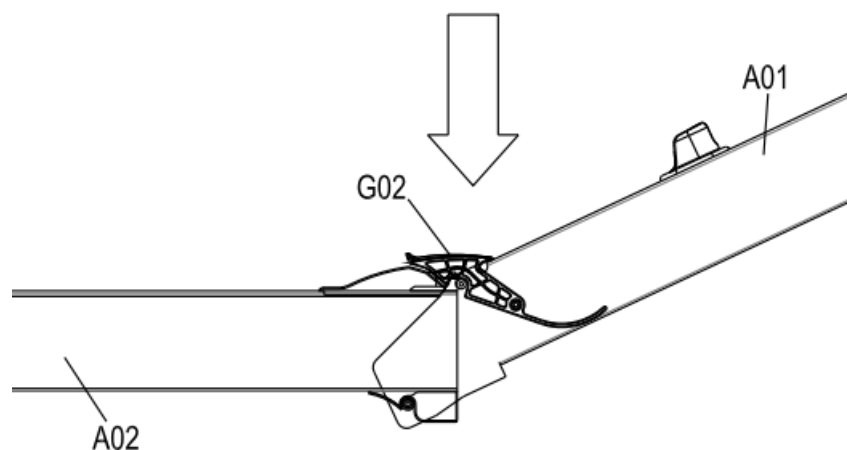
РИС. 2-3



## РИС. 2-4: ПРИКРЕПЛЕНИЕ УЗЛА МОНОРЕЛЬСА В СБОРЕ (A02) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (A01)

В конце этапа, слегка вдавите соединительный колпачок основной рамы (G02) в блок соединения монорельса (A02) и основной рамы (A01), как показано на рисунке.

РИС. 2-4



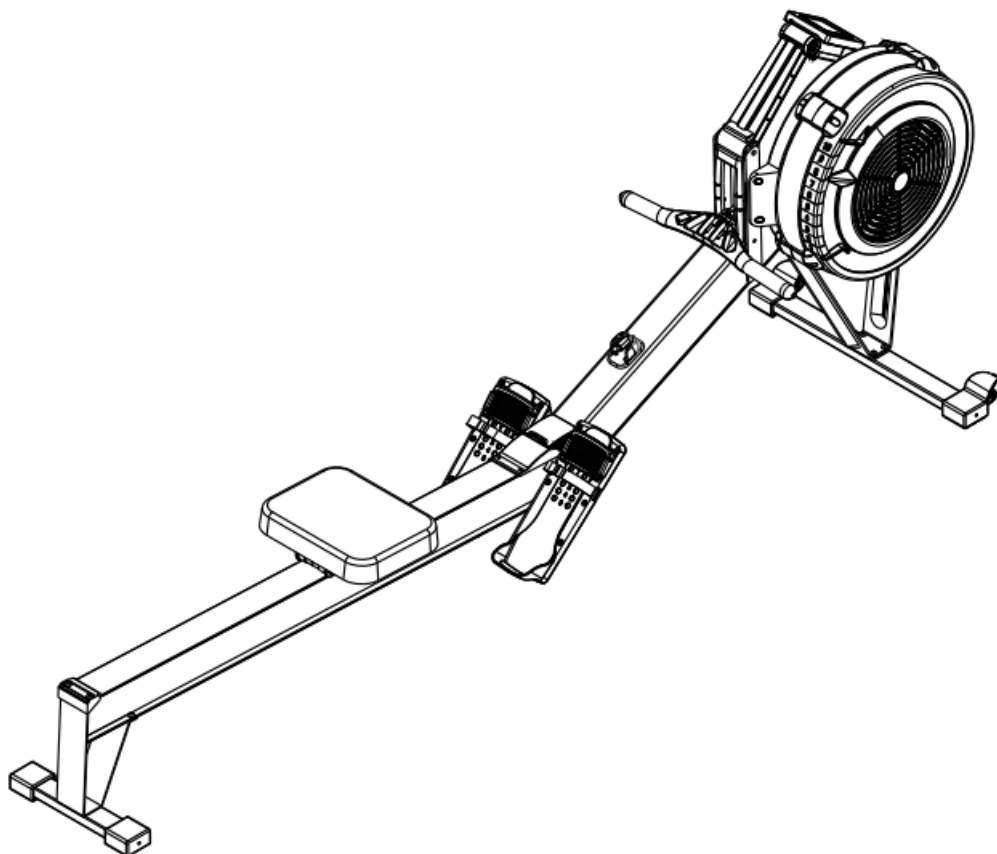


# Инструкция по сборке

---

**РИС. 2-5 : ПРИКРЕПЛЕНИЕ УЗЛА МОНОРЕЛЬСА В СБОРЕ (A02) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (A01)**

**РИС. 2-5**



**Вы завершили основные операции сборки вашего УЗЛА МОНОРЕЛЬСА В СБОРЕ (A02) с ОСНОВНОЙ РАМОЙ. (A01)**

# Инструкция по сборке

---

## РИС. 3 : КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ МОНИТОРА И УСТАНОВИТЬ РУЧКУ

### Шаг 1:

Положение кронштейна монитора (G44) и самого монитора (H02) является регулируемым.

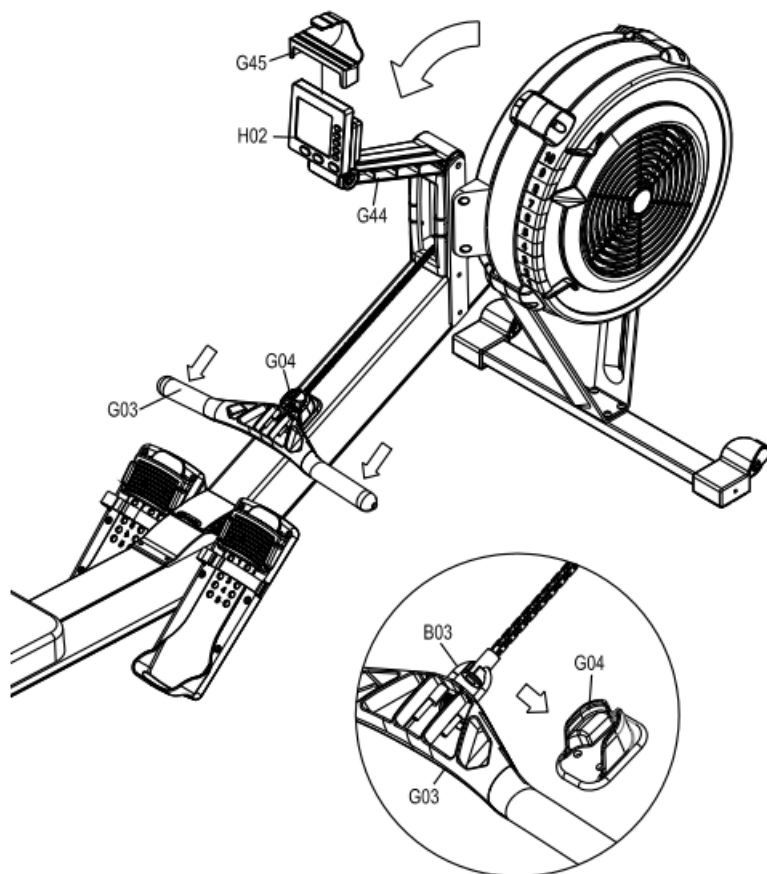
Установите кронштейн монитора (G44) в желаемое положение, перемещая его вверх и вниз.

Прикрепите верхний защитный кожух монитора (G45) над монитором (H02), как показано на рисунке.

### Шаг 2:

Вставьте U-образный болт ручки (B03) в захват ручки (G04), как показано на рисунке.

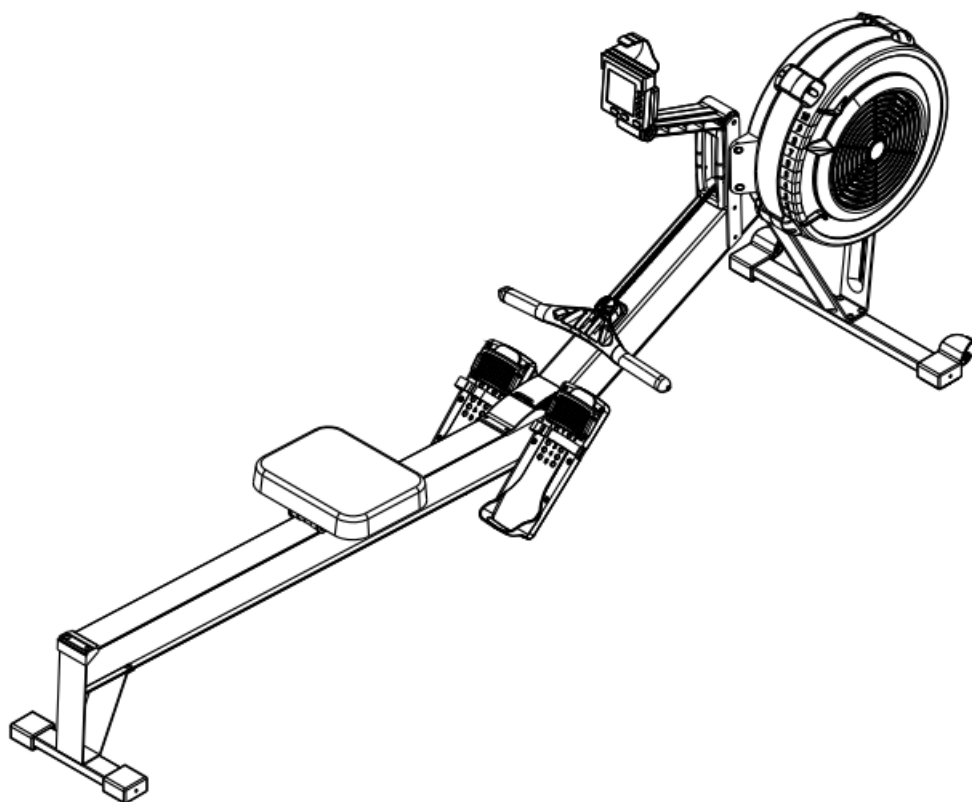
### РИС. 3 :



# Инструкция по сборке

---

РИС. 4 ☺:



***ПОЗДРАВЛЯЕМ!***

Вы завершили сборку своего тренажера **AIR ROWER.**

# Инструкция по сборке

## РИС. 5-1 : КАК СЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЕР

Когда вы не используете тренажер, вы можете сэкономить место, отсоединив монорельсовый узел (A02) от основной рамы (A01), за счет выполнения следующих действий (СМ. СТР. 25 ~ 27)

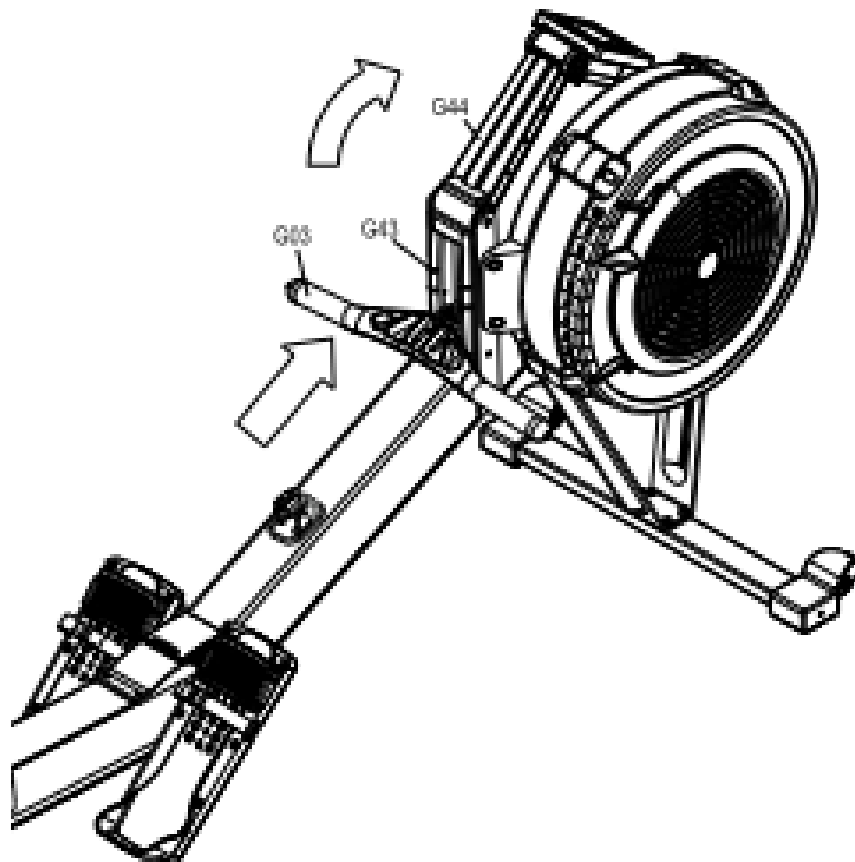
### Шаг 1:

Поднимите кронштейн монитора (G44) так, чтобы он располагался в стороне от узла маховика (G10), как показано на рисунке.

### Шаг 2:

Верните рукоятку (G03) в положение, соответствующее переднему положению направляющей цепи (G43), как показано на рисунке

### РИС. 5-1 :



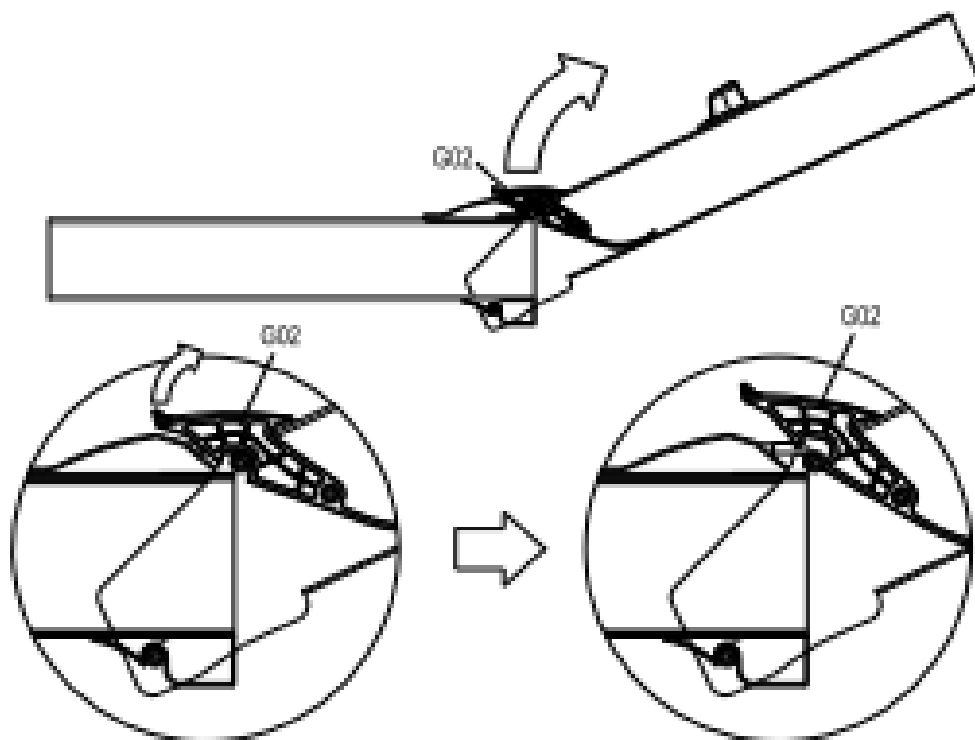
# Инструкция по сборке

---

## РИС. 5-2 : КАК СЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЕР

Поднимите главную соединительную крышку (G02) с основной рамы (A01), как показано на рисунке.

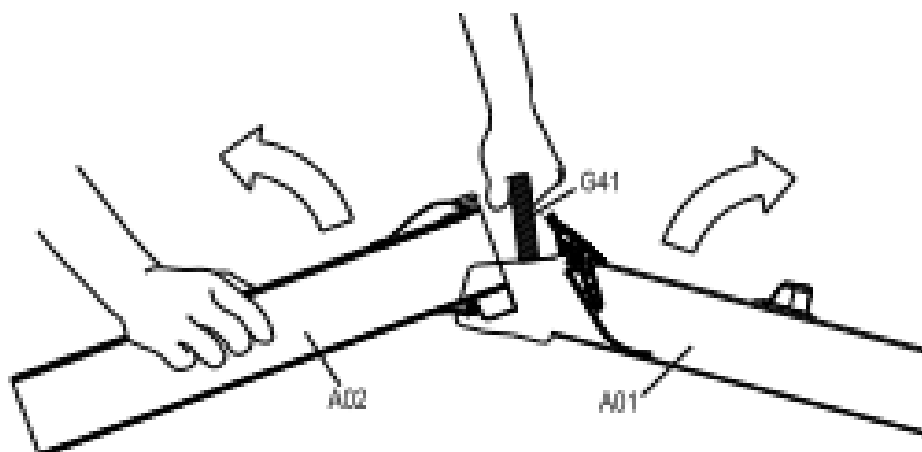
РИС. 5-2



## РИС. 5-3: КАК СЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЕР

Поднимайте **монорельс в сборе (A02)** и **основную раму в сборе (A01)** по отдельности, пока эти две сборки не будут отделены друг от друга, как показано на рисунке

РИС. 5-3



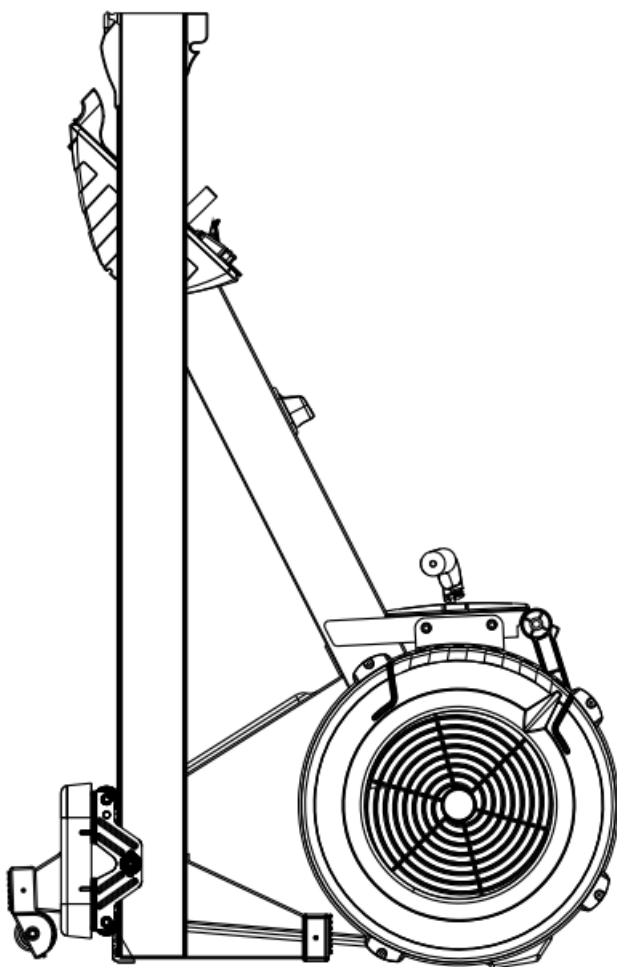
# Инструкция по сборке

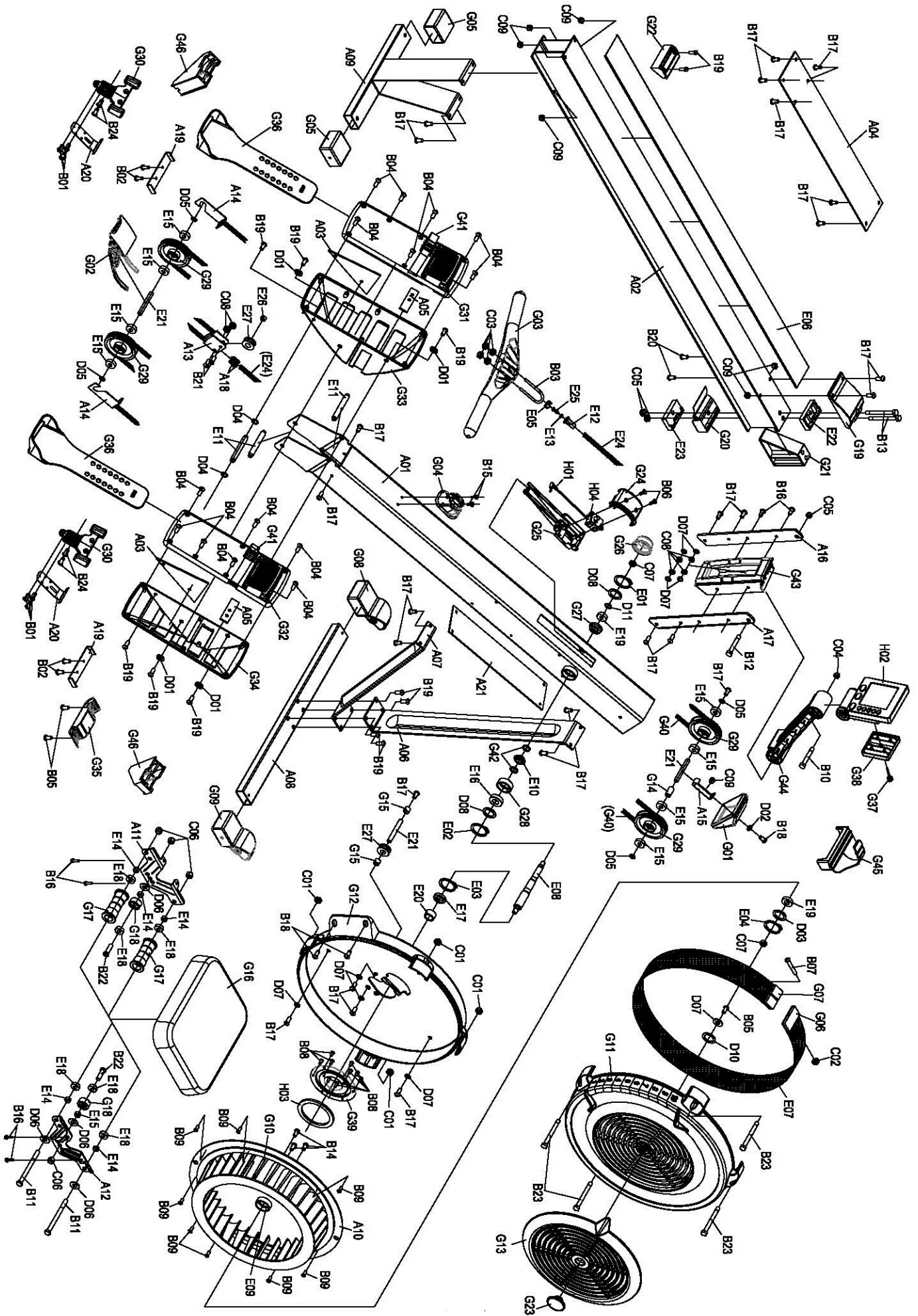
---

## РИС. 5-4 : КАК СЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЕР

Монорельс в сборе (A02) и основная рама в сборе (A01) будут полностью отсоединены друг от друга, после чего, пожалуйста, поставьте эти две секции вертикально, как показано на рисунке. Так вы можете хранить свой тренажер AIR ROWER, чтобы сэкономить место для хранения.

РИС. 5-4





## Список деталей

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
A01	АЛЮМИНИЕВАЯ ОСНОВНАЯ РАМА	1
A02	АЛЮМИНИЕВЫЙ МОНОРЕЛЬС В СБОРЕ	1
A03	УСИЛИВАЮЩАЯ ПЛИТА	2
A04	НИЖНЯЯ ДЕКОРАЦИОННАЯ ПЛИТА (АЛЮМИНИЙ)	1
A05	УСИЛИТЕЛЬНЫЙ КРОНШТЕЙН	2
A06	ОПОРА ПЕРЕДНЯЯ (ДЛИННАЯ) (АЛЮМИНИЕВАЯ)	1
A07	ОПОРА ПЕРЕДНЯЯ (КОРОТКАЯ) (АЛЮМИНИЕВАЯ)	1
A08	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
A09	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР В СБОРЕ	1
A10	СБАЛАНСИРОВАННЫЙ МАХОВИК В СБОРЕ	1
A11	КАРЕТКА СИДЕНЬЯ (ЛЕВАЯ СТОРОНА)	1
A12	КАРЕТКА СИДЕНЬЯ (ПРАВАЯ СТОРОНА)	1
A13	МОНТАЖНАЯ ПЛИТА ШКИВА ТРОСА	1
A14	РЕГУЛИРОВОЧНАЯ ПЛИТА ТРОСА С КРЮКОМ	2
A15	ТОРЦЕВОЙ КРЮК	1
A16	ОПОРНЫЙ КРОНШТЕЙН КРОНШТЕЙНА МОНИТОРА (ЛЕВЫЙ) (АЛЮМИНИЕВЫЙ)	1
A17	ОПОРНЫЙ КРОНШТЕЙН КРОНШТЕЙНА МОНИТОРА (ПРАВЫЙ) (АЛЮМИНИЕВЫЙ)	1
A18	СОЕДИНИТЕЛЬ ЦЕПИ (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	2
A19	ОПОРНАЯ ПЛИТА	2
A20	ОПОРНАЯ ПРУЖИНА ПЛИТЫ	2
A21	ОПОРНАЯ ПЛИТА АЛЮМИНИЕВАЯ	1
B01	ВИНТ ТР 4 * 12ММ (СЕРЕБРИСТОЕ ПОКРЫТИЕ)	6
B02	ВИНТ ТР 4 * 8ММ (ЧЕРНЫЙ)	4
B03	U-ОБРАЗНЫЙ БОЛТ (3/4 * 1/4) (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	1
B04	ВИНТ 10 * 1/2 TFS (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	14
B05	ВИНТ 10 * 3/4 TFS (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	3
B06	ВИНТ PHILLIPS С ПЛОСКО-СКРУГЛЕННОЙ ГОЛОВКОЙ $\varnothing$ 8ММ (ЧЕРНЫЙ)	2
B07	ВИНТ PHILLIPS # 6 * 2 (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	1
B08	M4 * P0.7 * 6L ВИНТ PHILLIPS (СЕРЕБРИСТОЕ ПОКРЫТИЕ)	9
B09	ВИНТ M5 * 8L PHILLIPS (СЕРЕБРИСТОЕ ПОКРЫТИЕ)	8
B10	ВИНТ 3 / 8-16 * 3 (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	1
B11	ВИНТ 3 / 8-16 * 4,5 (ЧЕРНЫЙ)	2
B12	ВИНТ 3 / 8-16 * 4 (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	1
B13	3 / 8-16 * 5,5 ВИНТ (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	2
B14	M4 * P0.7 * 10L ВИНТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (ЧЕРНЫЙ)	3
B15	M6 * P1.0 * 10L ВИНТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	2



	(НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	
B16	M6 * P1.0 * 15L ВИНТ ШЕСТИГРАННЫЙ (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	6
B17	M6 * P1.0 * 15L ВИНТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (L1COTTED) (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	26
B18	M6 * P1.0 * 20L ВИНТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	3
B19	M6 * P1.0 * 20L ВИНТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (L1COTTED) (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	12
B20	САМОСВЕРЛЯЩИЙ ВИНТ M4 * 12L (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	2
B21	M6 * P1.0 * 25L ВИНТ С КРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ И ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	2
B22	ВИНТ 3 / 8-16 * 1,25 (ЧЕРНЫЙ)	2
B23	Ψ9,3ММ ВИНТ С КРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	4
B24	M4 * 12L ВИНТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ (СЕРЕБРИСТОЕ ПОКРЫТИЕ)	4
C01	# 10 ШЕСТИГРАННАЯ ГАЙКА (Ψ9,3 ММ ПОД КЛЮЧ С ПАРАЛЛЕЛЬНЫМИ ГРАНЯМИ) (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	4
C02	# 6 ШЕСТИГРАННАЯ ГАЙКА (Ψ8,0 ММ ПОД КЛЮЧ С ПАРАЛЛЕЛЬНЫМИ ГРАНЯМИ) (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	1
C03	1 / 4-20 ШЕСТИГРАННАЯ ГАЙКА (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	4
C04	3 / 8-16 ШЕСТИГРАННАЯ ГАЙКА (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	1
C05	3 / 8-16 СТОПОРНАЯ ГАЙКА (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	3
C06	3 / 8-16 СТОПОРНАЯ ГАЙКА (ЧЕРНАЯ)	4
C07	M10 * P1.25 * 10T НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА (ЧЕРНАЯ)	2
C08	M6 * P1.0 * 6.0T СТОПОРНАЯ ГАЙКА (ЧЕРНАЯ)	6
C09	M6 ШЕСТИГРАННАЯ ГАЙКА (Ψ10ММ ПОД КЛЮЧ С ПАРАЛЛЕЛЬНЫМИ ГРАНЯМИ) (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	7
D01	Ψ6-1T ПРУЖИННАЯ ШАЙБА (ЧЕРНАЯ)	4
D02	Ψ12 * Ψ6 * 1.0T ПЛОСКАЯ ШАЙБА (ЧЕРНАЯ)	1
D03	Ψ18 * Ψ12.8 * 1.0ММ НЕРЖАВЕЮЩАЯ ШАЙБА	1
D04	Ψ19 * Ψ10 * 3.0T ШАЙБА (ЧЕРНАЯ)	2
D05	Ψ23 * Ψ10 * 1.0T ШАЙБА (ЧЕРНАЯ)	3
D06	Ψ26 * Ψ10 * 2.0T ПЛОСКАЯ ШАЙБА (ЧЕРНАЯ)	4
D07	Ψ30 * Ψ6 * 1.5T ПЛОСКАЯ ШАЙБА (ЧЕРНАЯ)	9
D08	Ψ34,7 * Ψ20,1 * 0,5 ММ НЕРЖАВЕЮЩАЯ ШАЙБА	1
D09	Ψ41.2 * Ψ25.1 * 0,5 ММ НЕРЖАВЕЮЩАЯ ШАЙБА	1
D10	M26 ВОЛНИСТАЯ ШАЙБА (ЧЕРНАЯ)	1
E01	R - 29 КОЛЬЦО	1
E02	R - 32 КОЛЬЦО	1
E03	R - 35 КОЛЬЦО	1
E04	R - 42 КОЛЬЦО	1
E05	КРЕПЕЖНОЕ КОЛЬЦО ДЛЯ ЦЕПИ	1
E06	НЕРЖАВЕЮЩИЙ ТРАК ЦЕПИ	1
E07	НЕРЖАВЕЮЩИЙ ЛИСТ	1

E08	ОСЬ	1
E09	РАСПОРКА ОСИ	1
E10	ОСЬ ЗВЕЗДОЧКИ	1
E11	ПОДВЕСНОЙ ВАЛ	3
E12	РАСПОРКА ЦЕПИ (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	1
E13	ЦЕПНАЯ ШАЙБА	1
E14	РАСПОРКА СИДЕНЬЯ	6
E15	ТОЧНЫЙ ПОДШИПНИК 6000 ZZ	8
E16	ТОЧНЫЙ ПОДШИПНИК 6003 Z - ЕСМ	1
E17	ТОЧНЫЙ ПОДШИПНИК 6804 ZZ	1
E18	ТОЧНЫЙ ПОДШИПНИК R6 ZZ	6
E19	ТОЧНЫЙ ПОДШИПНИК R8 ZZ	2
E20	ПОДШИПНИК СЦЕПЛЕНИЯ	1
E21	ОСЬ ШКИВА ТРОСА	3
E22	ВЕРХНЯЯ ПОДВЕСКА	1
E23	НИЖНЯЯ ПОДВЕСКА	1
E24	ЦЕПЬ	1
E25	ПРИВОДНОЙ ВАЛ ЦЕПИ (НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ)	1
E26	РАСПОРКА ШКИВА ЦЕПИ	1
E27	НАПРАВЛЯЮЩИЙ ШКИВ ЦЕПИ	2
G01	ТОРЦЕВАЯ КРЫШКА	1
G02	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ КОЛПАЧОК ОСНОВНОЙ РАМЫ	1
G03	РУЧКА	1
G04	КРЮЧОК РУЧКИ	1
G05	КРЫШКА ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКИ	2
G06	СОЕДИНИТЕЛЬ НА СТОРОНЕ ГАЙКИ	1
G07	СОЕДИНИТЕЛЬ НА СТОРОНЕ ВИНТА	1
G08	НОЖНОЙ РОЛИК (СЛЕВА)	1
G09	НОЖНОЙ РОЛИК (ПРАВАЯ)	1
G10	МАХОВИК	1
G11	ПЕРЕДНЯЯ КРЫШКА МАХОВИКА	1
G12	ЗАДНЯЯ КРЫШКА МАХОВИКА	1
G13	ДЕМПФЕР МАХОВИКА	1
G14	Ψ14 * Ψ10 * РАСПОРКА 24,4 Т (РОМ)	1
G15	Ψ14 * Ψ10 * РАСПОРКА 30,5 Т (РОМ)	2
G16	СИДЕНЬЕ	1
G17	РОЛИК СИДЕНИЯ (ДЛИННАЯ ОПОРА) (РОМ)	2
G18	РОЛИК СИДЕНИЯ (КОРОТКАЯ ОПОРА) (РОМ)	2
G19	ПЕРЕДНЯЯ КРЫШКА МОНОРЕЛЬСА (ВЕРХНЯЯ)	1
G20	ПЕРЕДНЯЯ КРЫШКА МОНОРЕЛЬСА (НИЖНЯЯ)	1
G21	ПЕРЕДНЯЯ КОНЦЕВАЯ КРЫШКА МОНОРЕЛЬСА	1
G22	ЗАДНЯЯ КОНЦЕВАЯ КРЫШКА МОНОРЕЛЬСА	1

G23	ЦЕНТРАЛЬНАЯ КРЫШКА	1
G24	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА ГЕНЕРАТОРА	1
G25	КРЫШКА ОПОРЫ ГЕНЕРАТОРА	1
G26	КРЫШКА ВАЛА	1
G27	РЕЗИНОВАЯ КРЫШКА ПОДШИПНИКА 28ММ	1
G28	РЕЗИНОВАЯ КРЫШКА ПОДШИПНИКА 35ММ	1
G29	ШКИВ ТРОСА	4
G30	ГИБКИЙ РЕГУЛЯТОР ОПОРЫ НОГИ	2
G31	ЛЕВЫЙ ВЕРХНИЙ УПОР НОГИ	1
G32	ПРАВЫЙ ВЕРХНИЙ УПОР НОГИ	1
G33	ЛЕВЫЙ НИЖНИЙ УПОР НОГИ	1
G34	ПРАВЫЙ НИЖНИЙ УПОР НОГИ	1
G35	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ КРЫШКА УПОРА НОГИ	1
G36	ГИБКАЯ ОПОРА НОГИ	2
G37	ВТУЛКА КРЫШКИ АККУМУЛЯТОРА	1
G38	КРЫШКА АККУМУЛЯТОРА	1
G39	КОЛПАК КОЛЁСА	1
G40	ЭЛАСТИЧНЫЙ ТРОС	1
G41	РЕМЕНЬ ДЛЯ НОГИ С ПРЯЖКОЙ	2
G42	ШАЙБА ЗВЕЗДОЧКИ (Ψ20 * Ψ16 * 2,7Т)	2
G43	НАПРАВЛЯЮЩАЯ ЦЕПИ	1
G44	КРОНШТЕЙН МОНИТОРА	1
G45	ВЕРХНИЙ ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ МОНИТОРА	1
G46	ОПОРНАЯ ГИБКАЯ РАСПОРКА ДЛЯ УПОРОВ	2
H01	ПРОВОД ГЕНЕРАТОРА	1
H02	МОНИТОР	1
H03	МАГНИТ	1
H04	ГЕНЕРАТОР	1

# Инструкция по консоли

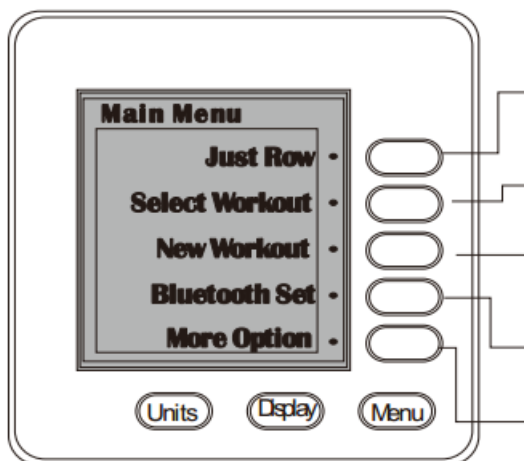
## ОБЗОР РАБОТЫ МОНИТОРА (V2)

Для применяемых в помещении динамических тренажеров Air Rower и Air Skier.

Начало работы:

### Общие операции

- V2 автоматически отображает данные о вашей тренировке, когда вы начинаете тренировку на тренажере или нажимаете кнопку MENU / любые другие кнопки, чтобы включить монитор V2.
- Нажмите кнопку MENU, чтобы вернуться к предыдущему дисплею.
- Используйте кнопку MENU для доступа ко всем функциям.



-1/Тренировка на гребном или лыжном тренажере без заранее установленной дистанции или времени. V2 начнет записывать данные о вашей тренировке, когда вы сделаете свое первое полное движение («гребок» или «отталкивание лыжами»). Ваши результаты будут сохранены, если вы «гребете» / «катаетесь на лыжах» дольше одной минуты и нажмете на MENU.

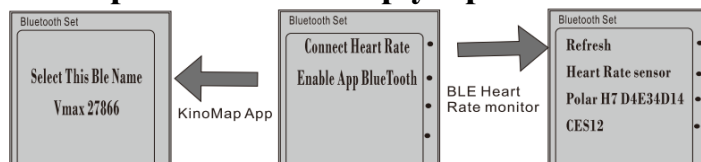
-2/Выберите один из предварительно запрограммированных стандартных режимов

-3/Установите собственное значение времени, расстояния или калорий и т. д. для различных тренировок. Вы можете попробовать получить больше удовольствия от тренировок.

-4/Используйте эту кнопку, чтобы открыть и настроить Bluetooth, вы можете использовать ее для подключения к приложению Kinomap APP или устройству мониторинга сердечного ритма по Bluetooth.

-5/Доступ к дополнительным функциям и информации

## Сопряжение и выбор устройства Bluetooth



**BLE Heart Monitor** (Подключение пульсометра BLE): используйте в меню опцию Bluetooth Set, после входа в Bluetooth Set дисплей покажет Connect Heart Rate (Подключить пульсометр) и Enable App Bluetooth (Активировать приложение Bluetooth), выберите Connect Heart Rate, V2 найдет все варианты пульсометра BLE и отобразит их на дисплее, пожалуйста, выберите нужное устройство. Затем он подсоединит устройство к консоли. Если вы не можете найти свое устройство, используйте Refresh («Обновить»), чтобы заново найти все устройства BLE.

**Подключение приложения Kinomap:** включите Bluetooth на смартфоне, используйте настройки системы для поиска VmaxXXXXX (СЕРИЙНЫЙ НОМЕР BLE), как только VmaxXXXXX (СЕРИЙНЫЙ НОМЕР BLE) найден нужное устройство на смартфоне, подключите его, после чего вы сможете работать с ним на своем телефоне.

**Запись в память тренировок:** из Kinomap все данные ваших тренировок могут быть сохранены в базе данных тренировок. Вы можете просмотреть его в любое время.

**Прошивка:** Прошивка - это внутреннее программное обеспечение, которое управляет вашим монитором работы тренажера (V2). Консоль V2 поставляется с предустановленной последней прошивкой, однако нами регулярно предлагаются новые и улучшенные версии. Регулярно публикуется бесплатное программное обеспечение для V2. Бесплатное программное обеспечение V2 Utility позволяет легко и в любое время обновить программное обеспечение до последней версии прошивки. Когда V2 обнаруживает флэш-накопитель (USB) с новейшей версией программного обеспечения, он автоматически обновляет имеющееся программное обеспечение,

Внимание: не отключайте флешку (USB) до завершения обновления.

## V2 Карта меню

The diagram shows a rectangular monitor display with several data fields and three buttons at the bottom: 'Units', 'Display', and 'Menu'. Lines connect these elements to descriptive text in Russian.

- Общее затраченное время**: :17 23 s/m
- Всего метров при гребле или на лыжах**: 2:23
- Средние шаги за расстояние до 500м. Это среднее значение за всю тренировку.**: 45m 120
- Сплит метры. Количество движений гребли или катания на лыжах за заданное расстояние или время. В режиме Just Row Splits опция длится пять минут**: 2: 33.8 avg /500m, 43 split meters
- Единицы измерения: нажмите в любое время, чтобы изменить единицы измерения между метрами (м), темпом (время / 500 м), ваттами и калориями (кал).**: 5708 projects /m 30:00
- Ударов в минуту (с / м).**: (top right field)
- Темп (по времени) на 500 м (рассчитывается за каждое движение (например, гребок)).**: (middle right field)
- Частота сердцебиения (Опционально. Требуется дополнительный нагрудный ремень.)**: (right field)
- Прогнозируемое количество метров через 30 минут при сохранении текущего среднего темпа.**: (bottom right field)
- МЕНЮ**: Нажмите, чтобы включить PM, отобразить предыдущее меню или сохранить результаты тренировки
- Display**: Нажмите, чтобы изменить отображение между «Все данные», «Кривая силы», «Темп лодки / Темп лыжника», «Гистограмма» и «Крупный шрифт».

The left diagram shows the back of the monitor with a USB port labeled 'флешка' and a 'Переустановка (внизу) (обновление Fireware)' button. The right diagram shows the battery compartment with instructions: 'Замените аккумулятор, откройте крышку аккумуляторного' and 'кабель датчика к маховику'.

Крышка аккумулятора

### ФУНКЦИЯ НАПОМИНАНИЯ ОБ ОБСЛУЖИВАНИИ:

После продолжительной тренировки, когда суммарное расстояние, «пройденное» при тренировке, превышает 500 км (500000 МЕТРОВ) - в правом верхнем углу экрана монитора автоматически появится сообщение MAINTENANCE (ОБСЛУЖИВАНИЕ), этот сигнал будет напоминать вам о необходимости продолжить общее техническое обслуживание тренажера, как показано ниже:

\* Общее техническое обслуживание:

Ежедневное

После использования тренажера протрите монорельс тканью или неабразивной мочалкой. Вы можете использовать мыло и воду или любое средство для чистки стекол. Не используйте минеральные кислоты, отбеливатели или грубые абразивы.

**Каждые 500 км**, еженедельно для организаций-пользователей

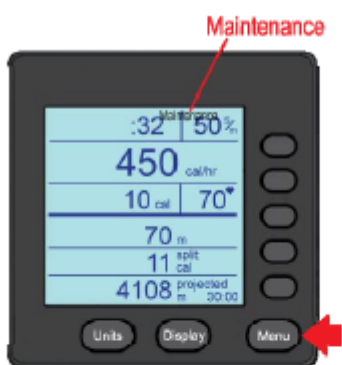
Смажьте цепь очищенным минеральным маслом, маслом 3-IN-ONE® или моторным маслом для двигателей мощностью 20 Вт (чайной ложкой масла). Нанесите масло на бумажное полотенце и протрите по всей длине цепочки этим бумажным полотенцем. Сотрите излишки. При необходимости повторите действие. Не

очищайте цепь какими-либо очистителями или растворителями, например WD - 40®.

Каждые 2500 км, ежемесячно для организаций-пользователей

1. Осмотрите цепь на предмет заедания звеньев. Если обнаружены звенья с заеданием, из-за которых не происходит проворачивание звеньев относительно друг друга, и тщательная смазка не помогает, замените цепь.
2. Осмотрите соединение цепи и ручки на предмет износа. Если отверстие стало удлинненным или U-образный болт изношен на половине длины, замените все соединение.
3. Затяните трос амортизатора, если ручка не полностью возвращается к корпусу вентилятора.
4. Проверьте затяжку винтов, в том числе используемых для сборки.
5. Ослабьте или затяните гайки на шарнирах кронштейна монитора работы консоли, если это необходимо.
6. Проверьте наличие пыли внутри маховика с помощью фонарика. При необходимости пропылесосьте маховик.

**После выполнения общего обслуживания тренажера вы можете выполнить следующие шаги работы монитора, чтобы удалить с экрана слова напоминания “MAINTENANCE”.**



**ШАГ 1.**  
Когда на главном экране появляется Maintenance, нажмите Main, чтобы войти в главное меню.



**ШАГ 2.**  
Нажмите, чтобы войти в More Options (Дополнительные параметры)



**ШАГ 3.**  
Нажмите, чтобы войти в Summary (сводные данные)



**ШАГ 4.**  
Нажмите и удерживайте эту кнопку. Нажмите и удерживайте Reset в течение более 3 секунд, чтобы сбросить значение Maintenance до нуля.