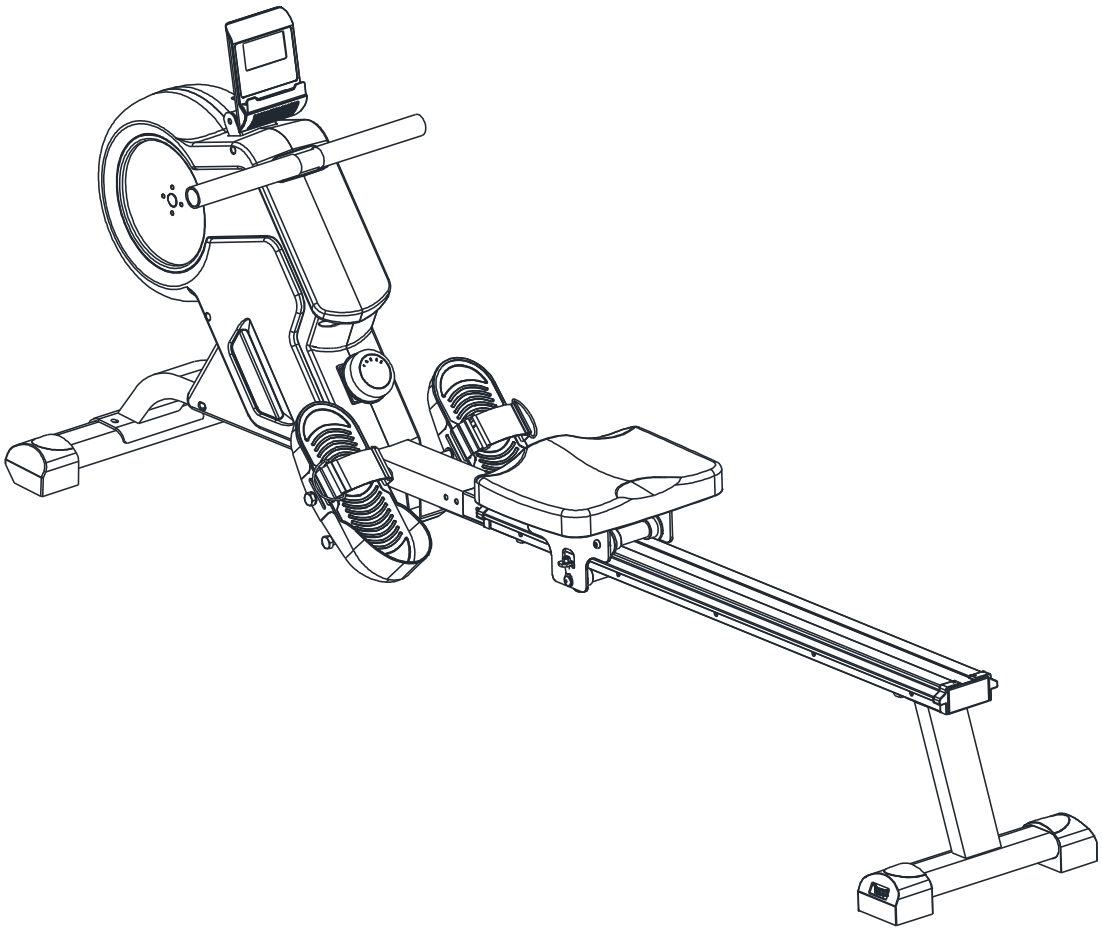
besport

EN

UA



Scan me
www.be-sport.com.ua

BS-6031R
DRAGER

CONTENTS

SAFETY PRECAUTIONS	2	PART LIST	6-7
PRE-ASSEMBLY CHECK LIST	3	ASSEMBLY INSTRUCTION	8-16
HARDWARE PARTS LIST	4	METER INSTRUCTIONS	17-18
EXPLODED DIAGRAM	5	EXERCISE INSTRUCTIONS	19-20

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

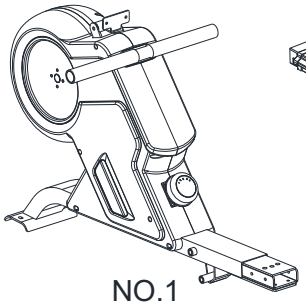
This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp object around the machine.
9. Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
10. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
12. The max. user capacity is 160 KGS.

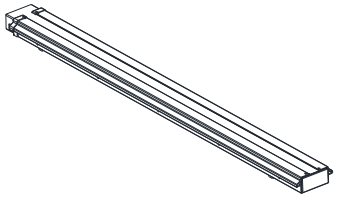
WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

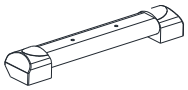
PRE-ASSEMBLY LIST



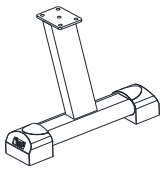
NO.1



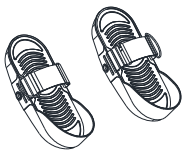
NO.2



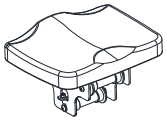
NO.3



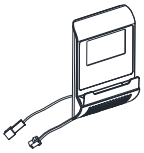
NO.4



NO.12



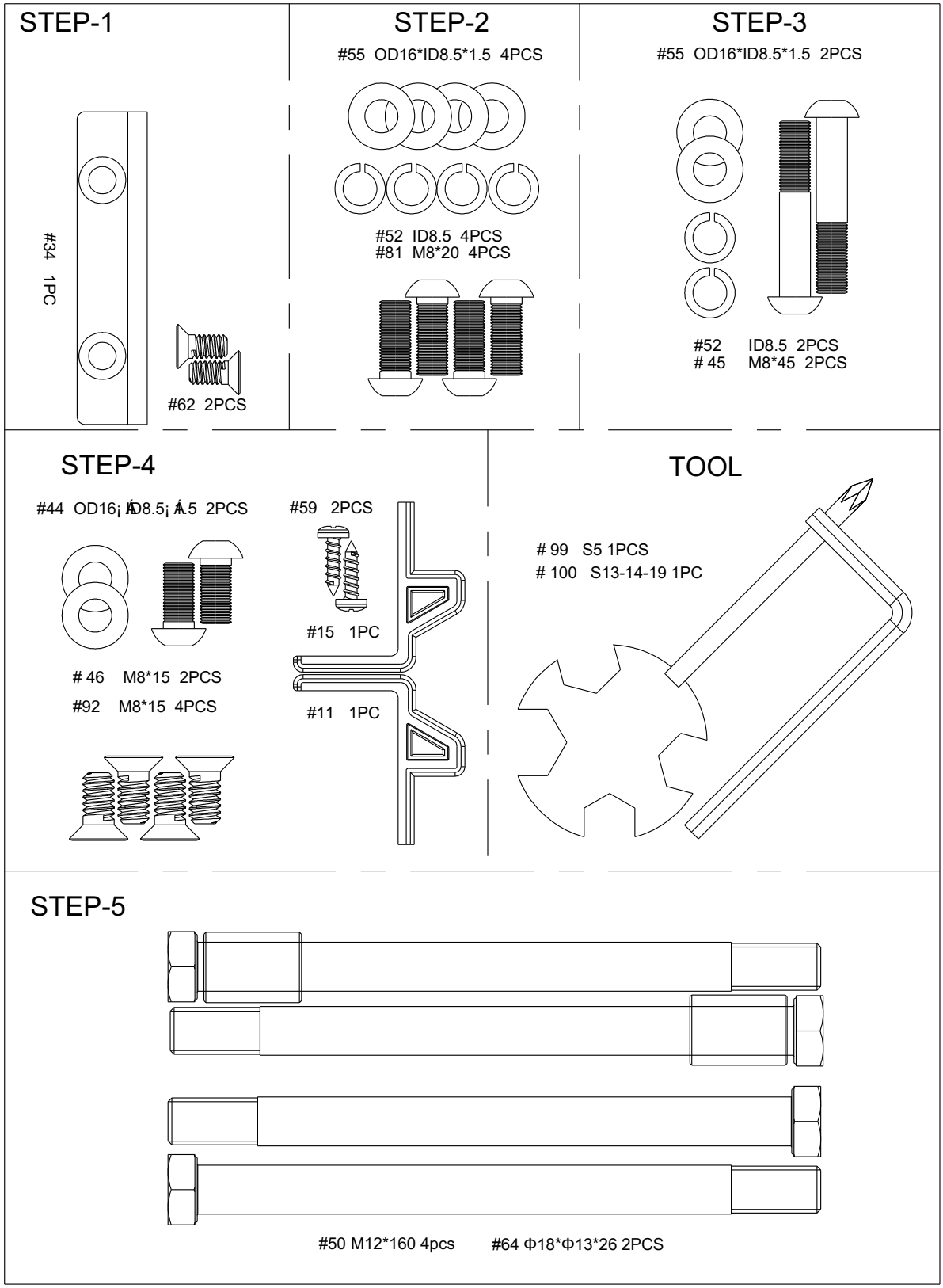
NO.38



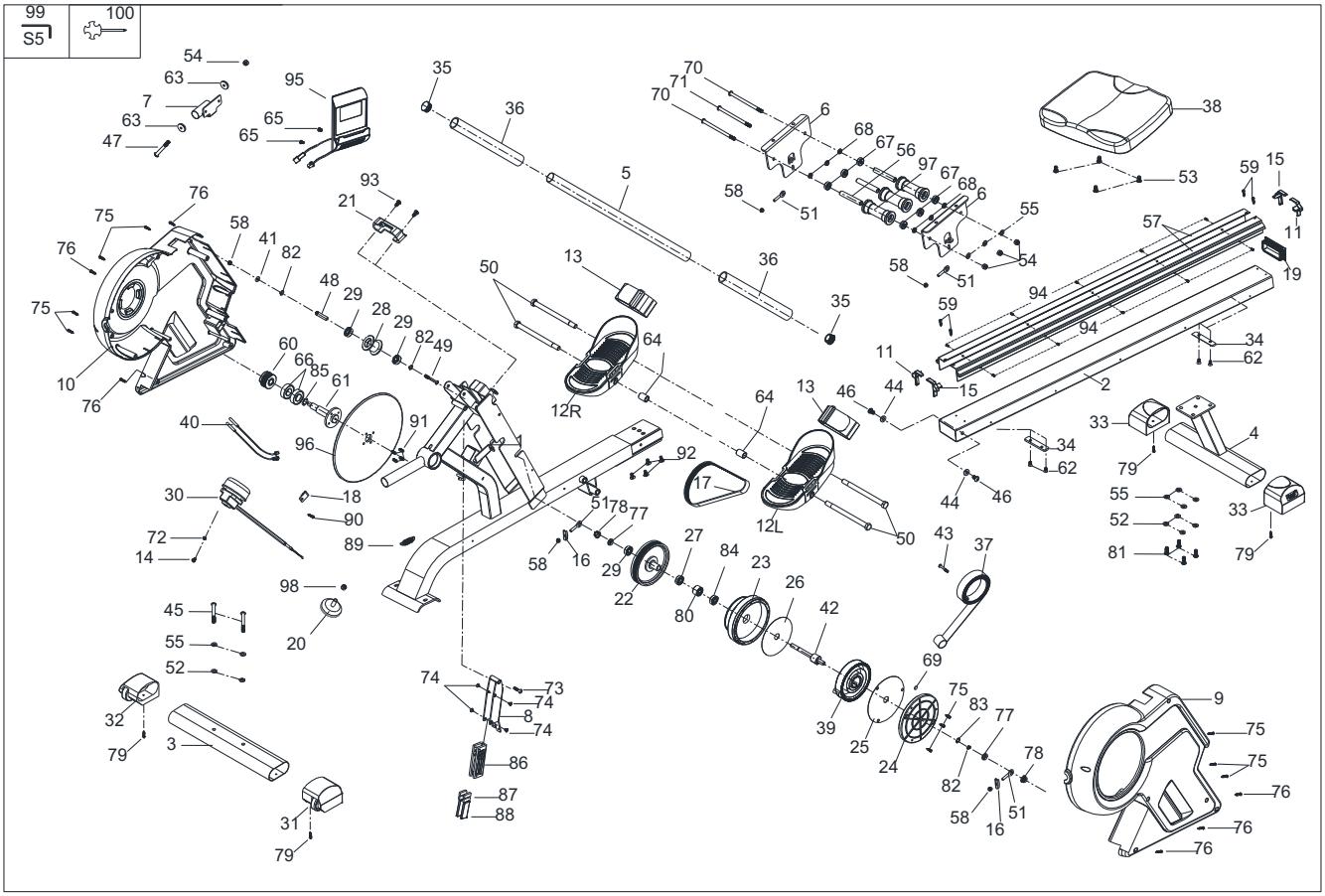
NO.95

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
2	Slide rail	1
3	Front stabilizer tube	1
4	Rear support tube	1
12L/R	Pedal L/R	1/1
38	Seat	1
95	Console	1

HARDWARE PACKAGE



EXPLODED DRAWING



Parts list

Part No.	Description	QTY		Part No.	Description	QTY
1	Main frame	1		41	Flat washer	1
2	Slide rail	1		42	Axle	1
3	Front stabilizer tube	1		43	Cross-head screw	1
4	Rear support tube	1		44	Flat washer	2
5	Handlebar	1		45	Allen bolt	2
6	Fixed plate for seat	2		46	Allen bolt	2
7	Console bracket	1		47	Allen bolt	1
8	Magnet bracket	1		48	Sleeve	1
9	Chain cover L	1		49	Hex head bolt	1
10	Chain cover R	1		50	Hex head bolt	4
11	End cap for side rail R	2		51	Adjusting screw	4
12L/R	Pedal L/R	1/1		52	Spring washer	6
13	Pedal strap	2		53	Allen bolt	4
14	Cross-head screw	1		54	Nylon nut	4
15	End cap for side rail L	2		55	Flat washer	9
16	U type bracket	2		56	Sleeve	3
17	Belt	1		57	Side rail	2
18	Sensor bracket	1		58	Nylon nut	5
19	Square end cap	1		59	Self-tapping screw	4
20	Foot mat	1		60	Small belt pulley	1
21	Plastic bracket	1		61	Axle	1
22	Belt pulley	1		62	Cross-head screw	4
23	Drawstring pulley	1		63	Spacer	2
24	Volute spring cover	1		64	Sleeve	2
25	Soundproof board A	1		65	Cross-head screw	2
26	Soundproof board A	1		66	Bearing	2
27	Bearing	1		67	Bearing	6
28	Meshbelt pulley	1		68	Spacer sleeve	6
29	Bearing	3		69	Sensor magnet	1
30	Tension control knob	1		70	Allen bolt	2
31	End cap for front stabilizer tube L	1		71	Allen bolt	1
32	End cap for front stabilizer tube R	1		72	Flat washer	1
33	End cap for rear support tube	2		73	Allen bolt	1
34	Limited pad	2		74	Self-tapping screw	4
35	Round end cap	2		75	Self-tapping screw	10
36	Foam grip	2		76	Self-tapping screw	6
37	Meshbelt	1		77	Hex head nut	2
38	Seat	1		78	Flange nut	2
39	Volute spring	1		79	Self-tapping screw	4
40	Sensor wire	2		80	One way bearing	1

Parts list

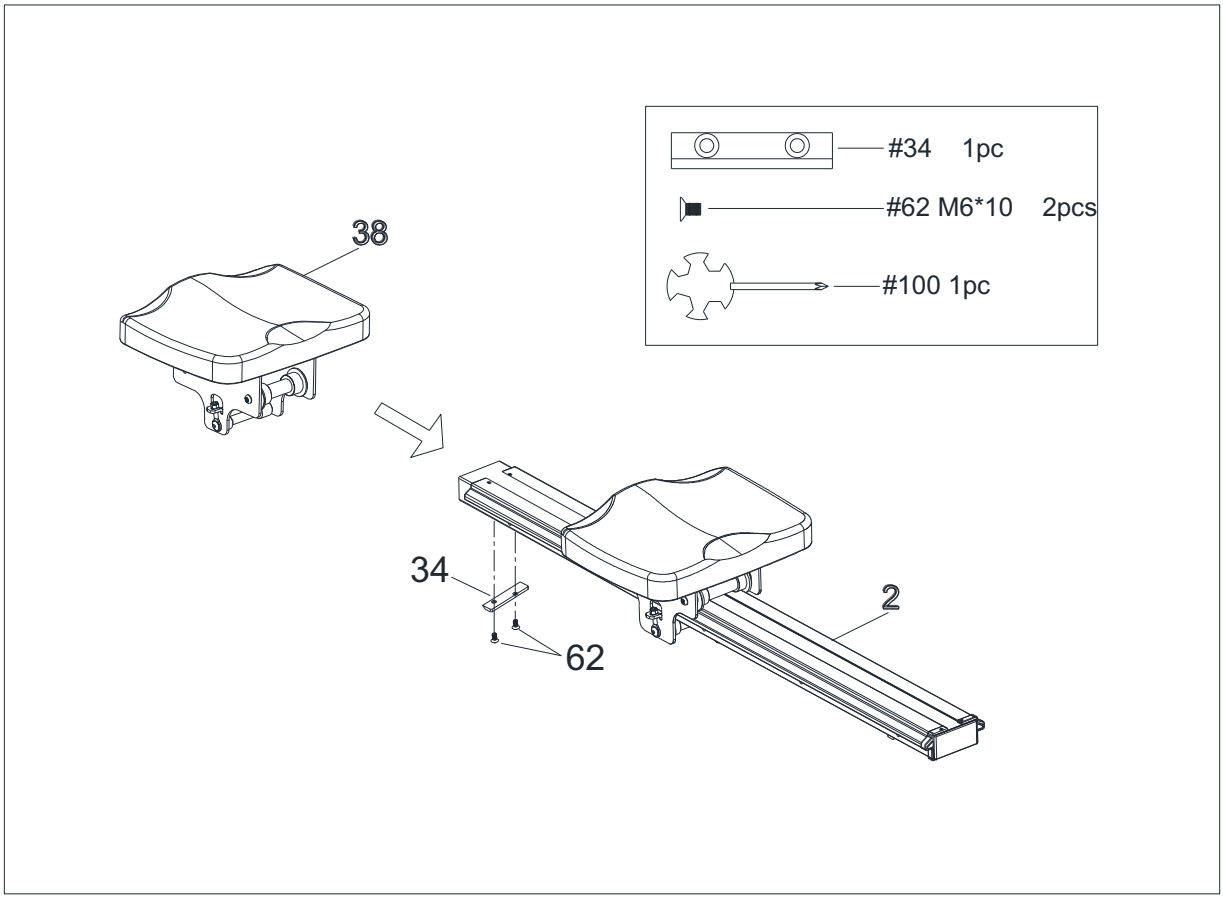
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
81	Allen bolt	4		91	Allen bolt	4
82	Snap spring	3		92	Allen bolt	4
83	Wave washer	1		93	Cross-head screw	2
84	Bearing	1		94	Cross-head screw	10
85	Wave washer	1		95	Console	1
86	Plastic magnet bracket	1		96	Flywheel	1
87	Magnet	4		97	Seat roller	3
88	Magnet	2		98	Nut	1
89	Spring	1		99	Allen key L5	1
90	Self-tapping screw	1		100	Multi-function wrench	1

ASSEMBLY ISTRUCTIONS

NOTE: We recommend having 2 people to assemble the product.

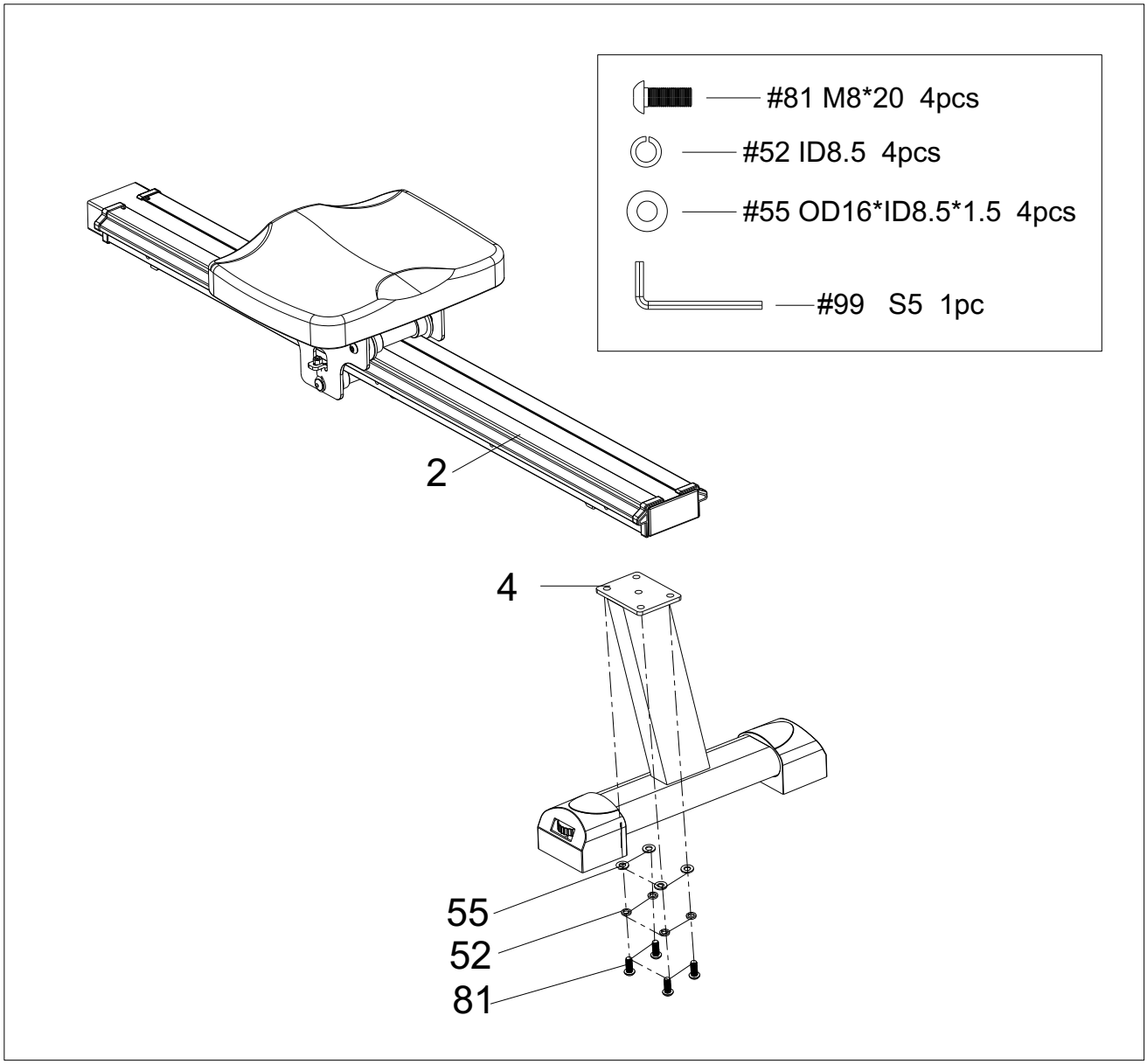
STEP 1:

- Slide the seat (#38) onto the slide rail (2). Attach Limited Pad (#34) to the back of Slide Rail (#2) and secure with two cross-head screws (#62).



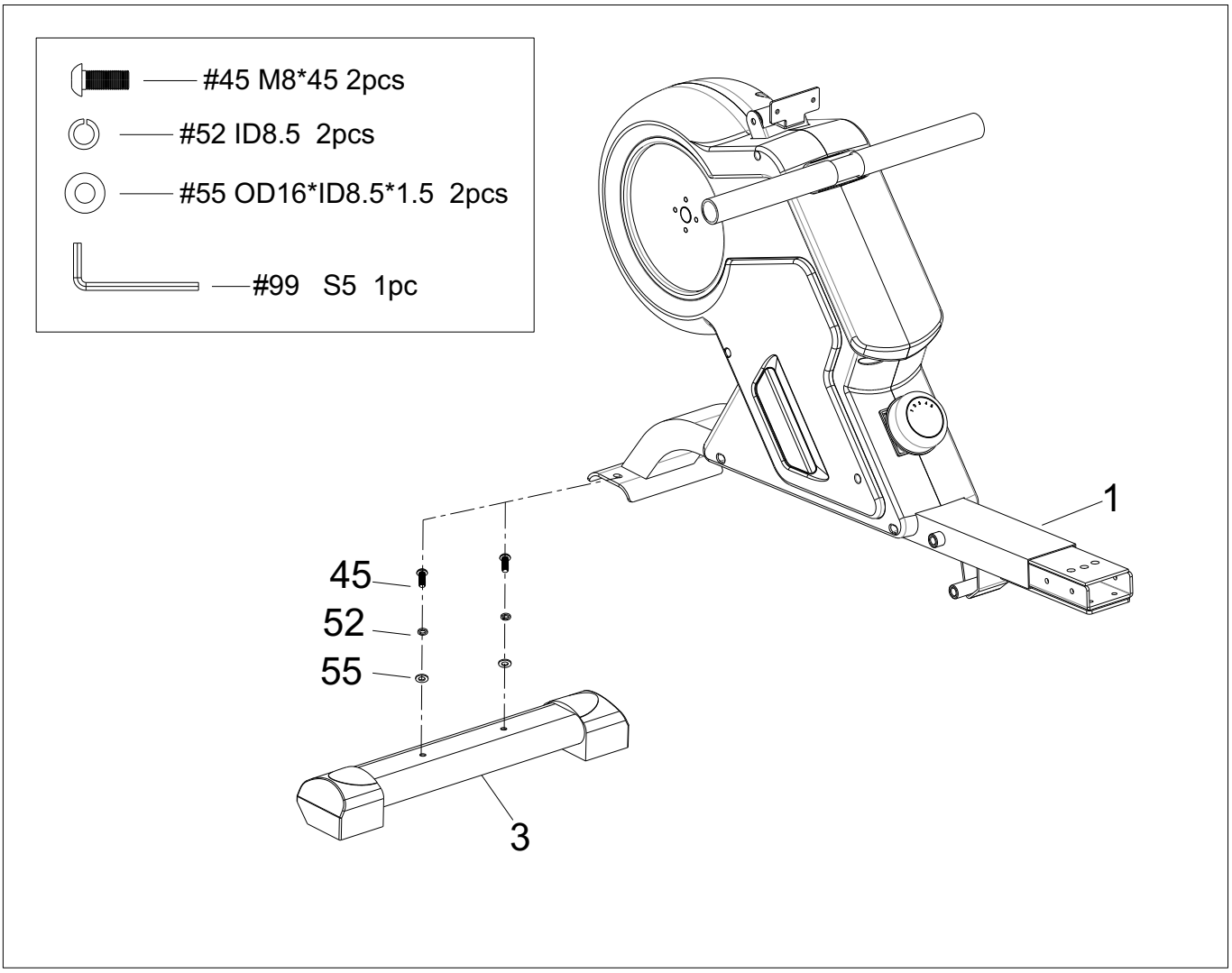
STEP 2:

- Attach the Rear Support tube (#4) to the Slide Rail (#2), tighten with 4 Flat Washers (#55) and 4 Spring Washers (#52) and 4 Allen bolts (#81).



STEP 3:

- Attach the Front Stabilizer tube (#3) to the Main frame (#1), tighten with 2 Flat Washers (#55) and 2 Spring Washers (#52) and 2 Allen bolts (#45).

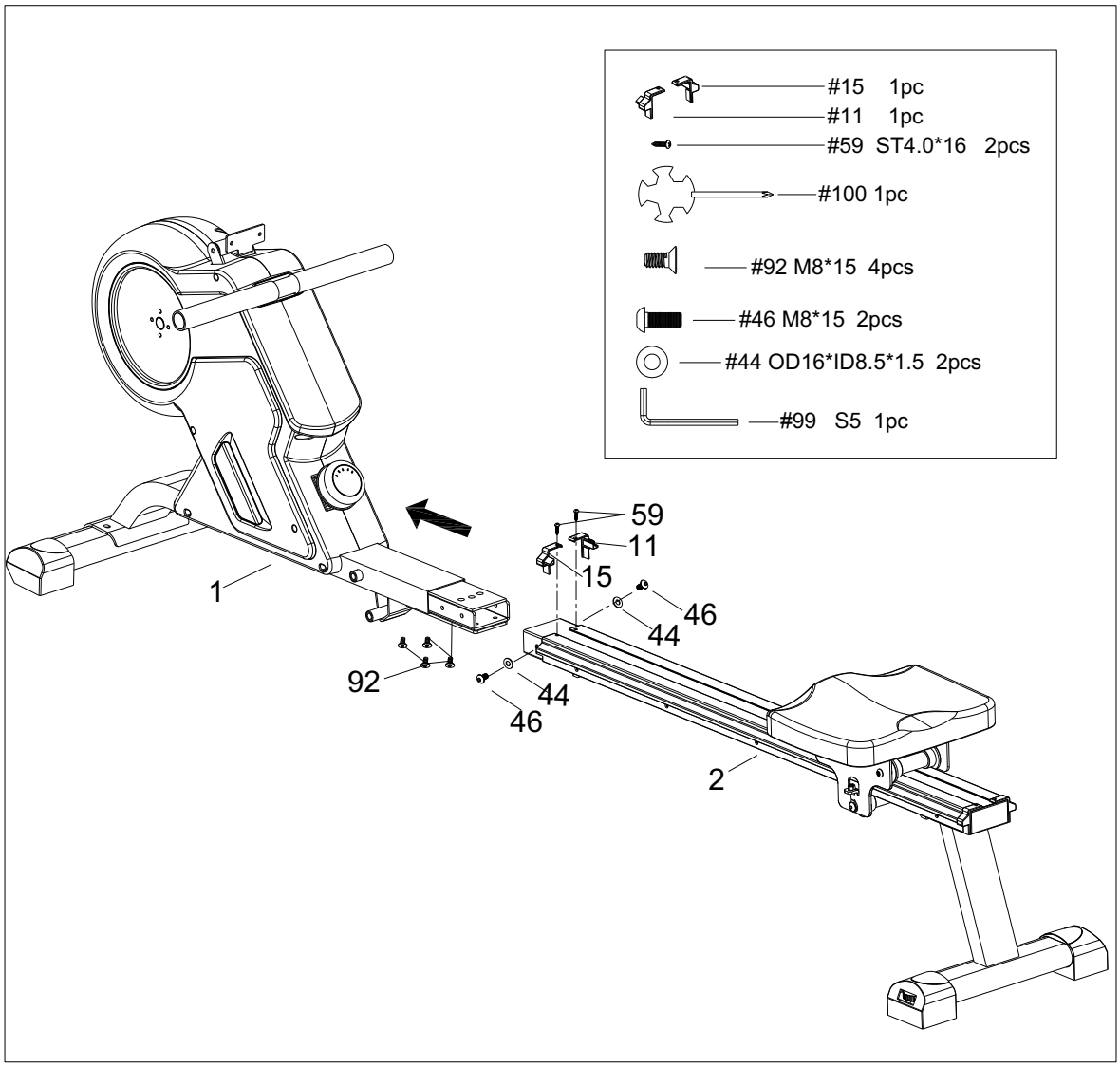


STEP 4:

1.Insert the Slide Rail (#2) into the Main frame (#1), tighten with 4 Allen bolts (#92).

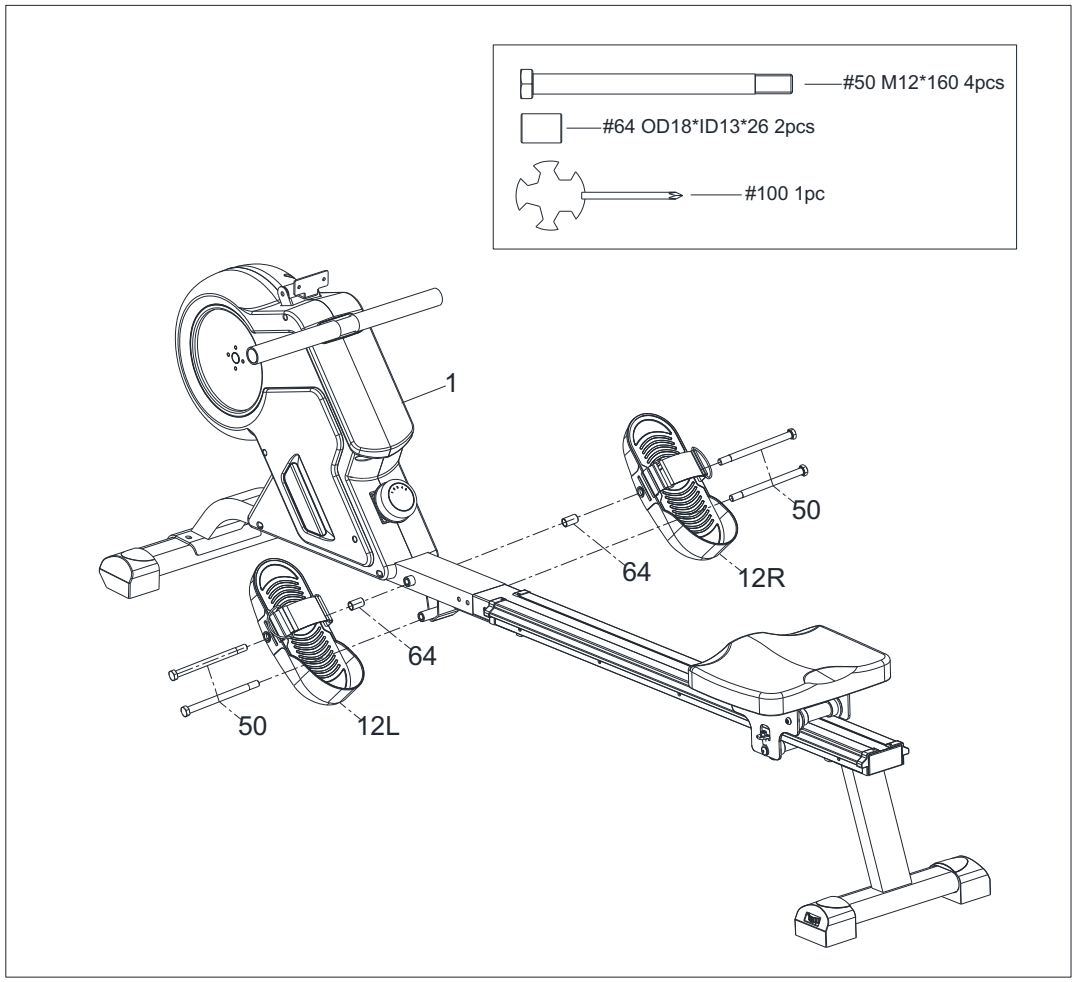
2.Attach Side Rail L / R end cap (# 11 / # 15) to the Sliding rail (# 2) and tighten the caps with 2 Self tapping screws (# 59).

3. Attach the 2 Flat Washers (#44) and 2 Allen bolts (#46) on the Slide Rail (#2) and secure.



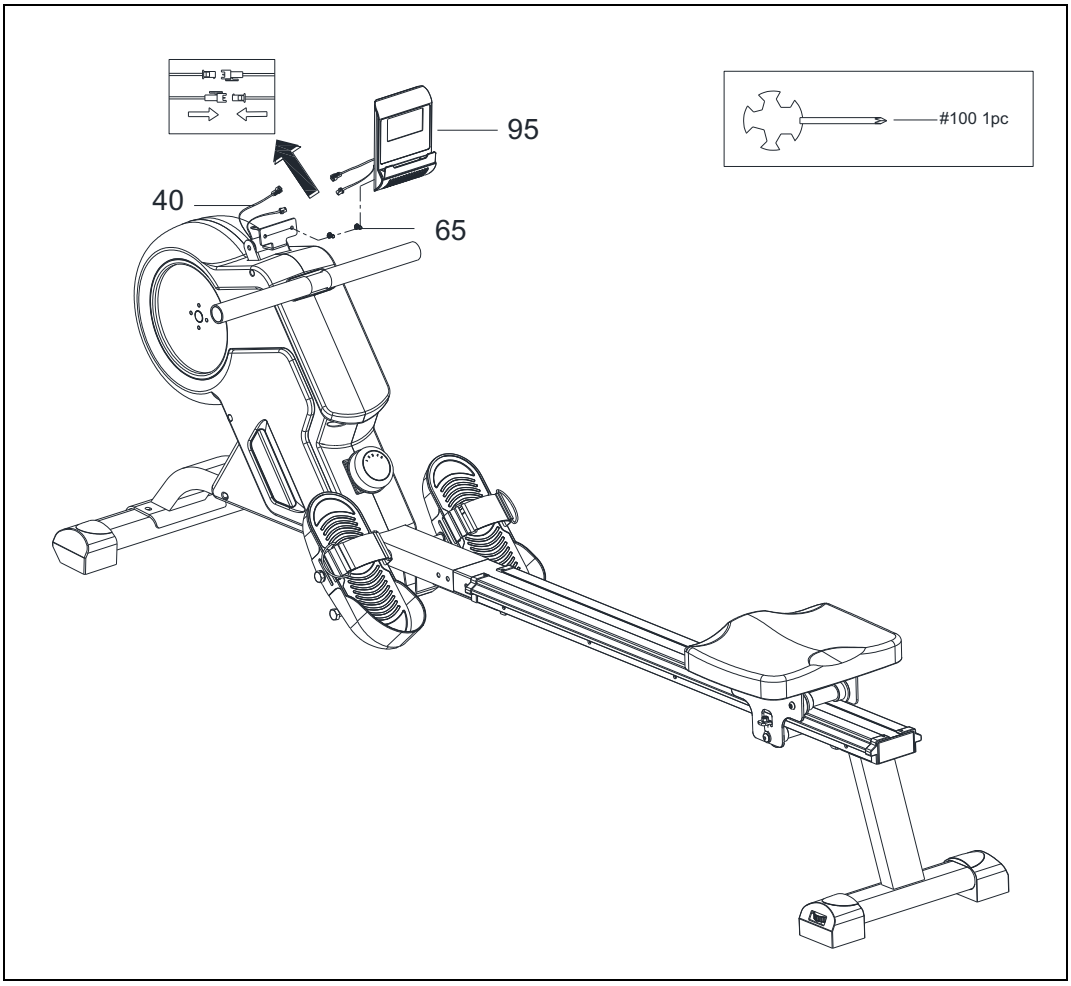
STEP 5:

- Screw 1 Hex head bolt (#50) to upper hole of main frame (#1) through left Pedal (#12L) and a sleeve (#64). Then screw another Hex head bolt (#50) to lower hole of main frame (#1).
- Repeat for right Pedal (#12R) to main frame (#1).



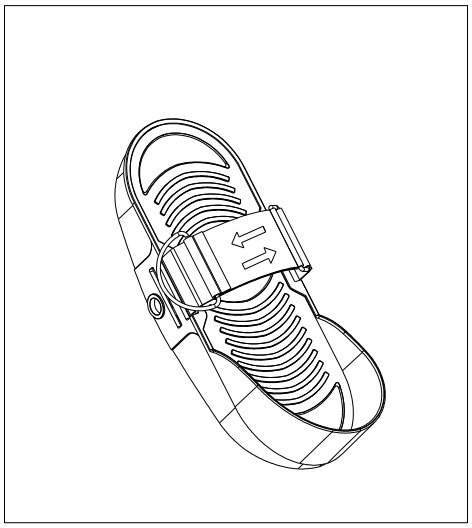
STEP 6:

Take off 2 cross-head screws (#65) which are pre-assembled on the back of console (#95).
Connect sensor wires (#40) with sensor wires from the back of console (#95).



ADJUSTMENT GUIDE

❖ PEDAL ADJUSTMENT

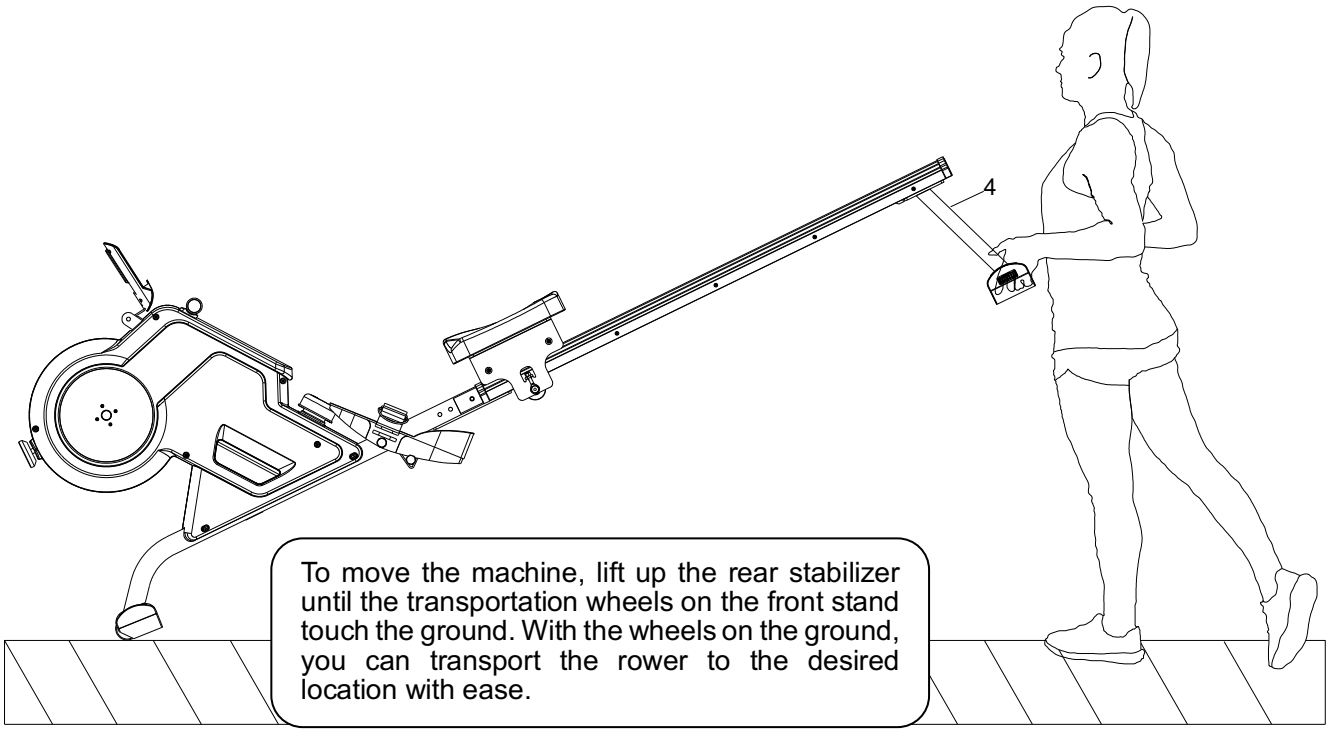


To adjust the pedal strap, remove the Velcro end of the strap from the mesh side by pulling it upward then to the left.

Once removed, you may increase the opening of the pedal strap by pulling the mesh end up and to the right.

To tighten, pull the Velcro end of the pedal strap upward then to the right and down to secure it to the mesh side of the strap.

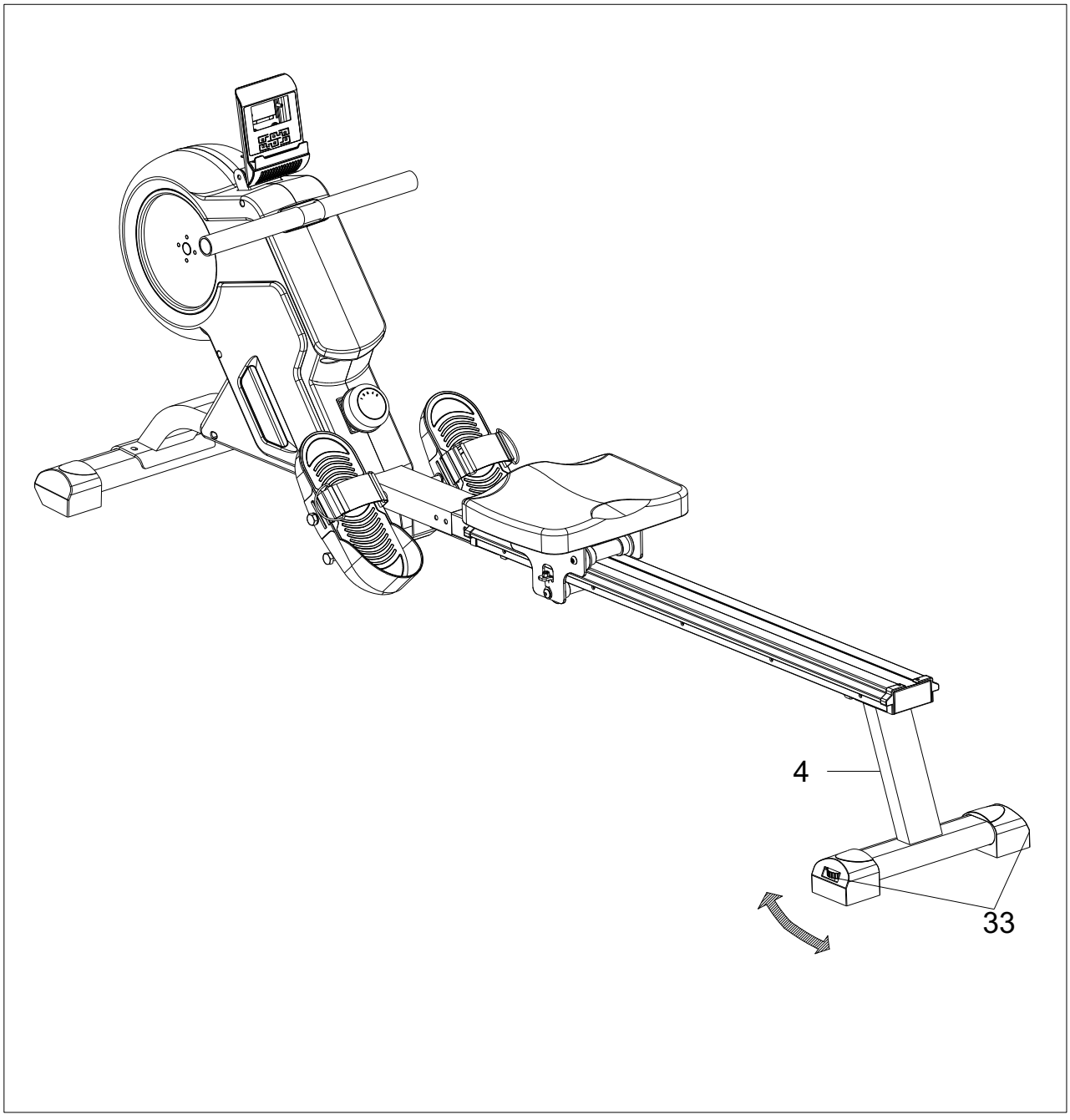
❖ MOVING THE MACHINE



To move the machine, lift up the rear stabilizer until the transportation wheels on the front stand touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.

❖ ADJUSTING THE BALANCE

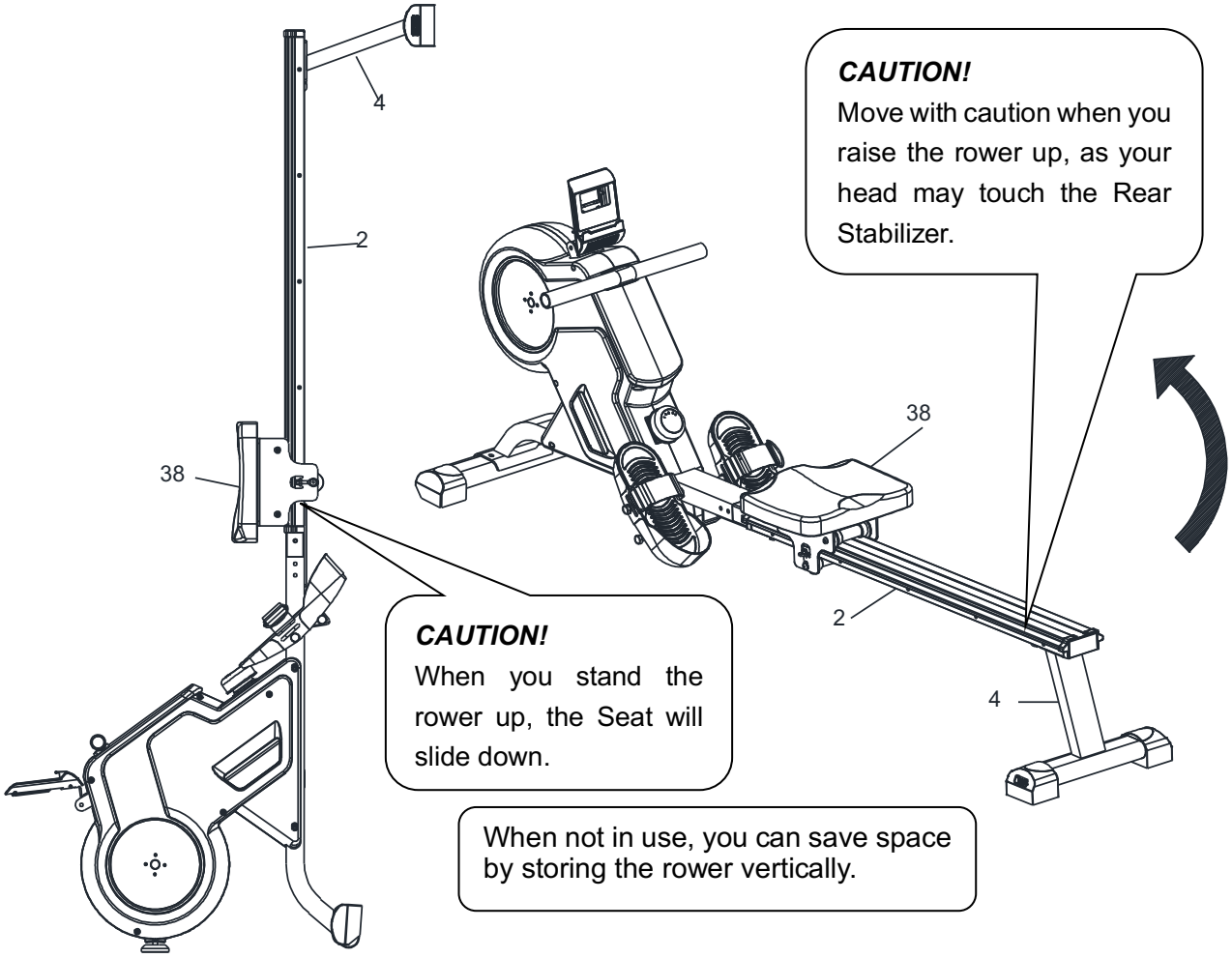
Adjust the end cap for rear support tube (#33) of the machine if the machine is unbalanced during use.



CAUTION!

Moving parts, such as the seat, could crush and cut your body. Please do not touch the slide rail when using the machine!

❖ STORAGE



CONSOLE INSTRUCTION



FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE - Push down for selecting functions.

SET - To Set the consumer movement of time、count、distance、calories and pulse.

RESET - For resetting consumer movement of time、count、distance、calories and pulse.

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. SCAN: Press “MODE” button until “SCAN” appears, console will rotate through all the 5 functions: Time、count、distance、calorie and pulse. Each display will be hold 6 seconds.

2. TIME: (1) Count the total time from exercise start to end.
(2) Press “MODE” button until “TIME” appears, press “SET” button to set exercise time. Automatically count down from targeting value during exercise.

3. COUNT: (1) Count the count from exercise start to end.
(2) Press “MODE” button until “COUNT” appears. Press “SET” button to set exercise count. Automatically count down from targeting value during exercise.

4. DISTANCE: (1) Count the distance from exercise start to end.
(2) Press “MODE” button until “DIST” appears. Press “SET” button to set exercise distance. Automatically count down from targeting value during exercise.

5. CALORIES: (1) Count the total calories from exercise start to end.
(2) Press “MODE” button unit “CAL” appears. Press “SET” button to set exercise calories. Automatically count down from targeting value during exercise.

6. PULSE (It need to work with wireless chest belt):
Press MODE button until “PULSE” appears. Before measuring your pulse rate, please wear the chest belt and the console will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 6~7 seconds.

Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

**** Please kindly note that Wireless chest belt is not included in the carton.**

NOTE：

1. If the display is faint or shows no figures, please replace the batteries.

2. The console will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes.

SPECIFICATIONS:

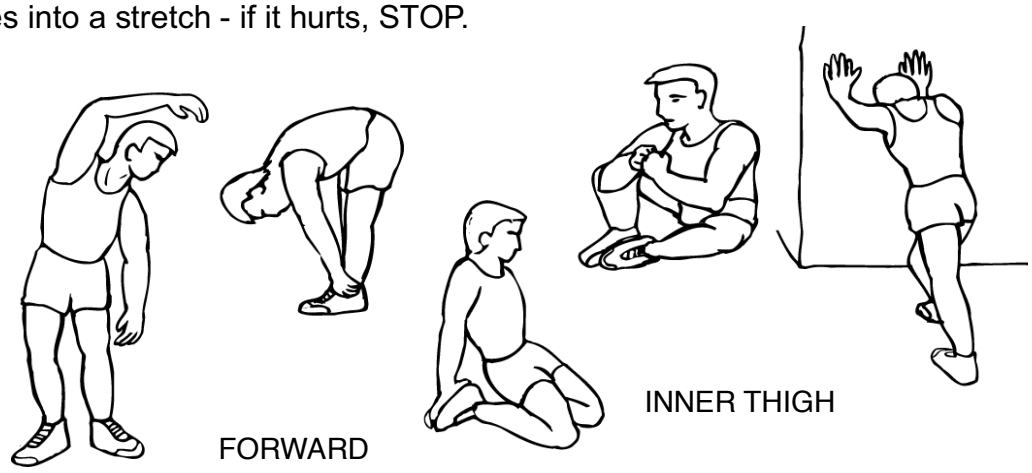
FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00'~99:59'
	COUNT	0~9999 TIMES
	DISTANCE	0~9999 METER
	CALORIES	0~9999 CAL
	PULSE RATE	40~220 BPM
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AAA or UM –4
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **Rower** will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie-controlled diet help you lose weight.

1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



FORWARD BENDS

INNER THIGH

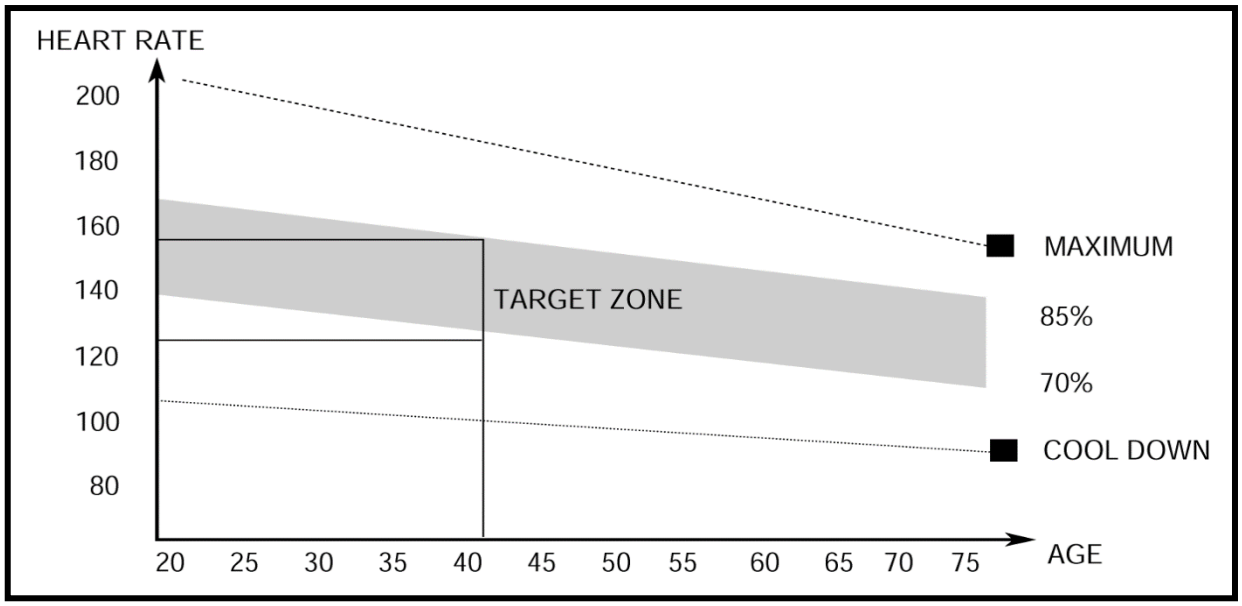
CALF / ACHILLES

SIDE BENDS

OUTER THIGH

2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.
As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your **ROWER** you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

ЗМІСТ

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	22	ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	26-27
КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК ЧАСТИН, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ЗБИРАННЯ	23	ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ	28-43
ПЕРЕЛІК КРІПИЛЬНИХ ЕЛЕМЕНТІВ	24	ІНСТРУКЦІЯ З КОРИСТУВАННЯ КОНСОЛЛЮ	44-40
ВІЗУАЛЬНА СХЕМА ДЛЯ ЗБИРАННЯ	25	ПЛАН ТРЕНУВАННЯ	41-42
		ПОЛІТИКА ГАРАНТІЇ	43

ОСНОВНІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

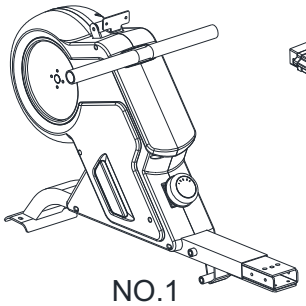
Цей тренажер зроблений згідно з усіма відповідними нормами безпеки. Однак деякі заходи мають застосовуватися щоразу саме під час використання цього тренажера. Перед збиранням та початком експлуатації обладнання обов'язково прочитайте цю інструкцію. Зокрема, зверніть увагу на такі заходи безпеки:

1. Тримайте тренажер у безпечному місці, якомога далі від дітей та хатніх улюбленців. В жодному разі НЕ ЗАЛИШАЙТЕ дітей без нагляду самих біля обладнання.
2. Користуватися тренажером може виключно одна людина в один час
3. Якщо ви або інший користувач раптово різкий біль у грудях, запаморочення, нудоту або будь-які інші тривожні симптоми, відразу припиніть тренування і НЕГАЙНО ПОВІДОМТЕ ПРО ЦЕ СВОГО ЛІКАРЯ.
4. Установіть тренажер на чистій, рівній поверхні. НЕ розміщуйте та використовуйте його біля води або на відкритому повітрі.
5. В жодному разі не торкайтеся усіх рухомих частин тренажера.
6. Завжди тренуйтеся тільки у відповідному спортивному одязі. В жодному разі НЕ надягайте хатні халатики або будь-який інший одяг, який може застрягнути в тренажері. Обов'язково надягніть бігові або інші спортивні кросівки для вдалого тренування на тренажері.
7. Використовуйте обладнання виключно за його безпосереднім призначенням так, як описано в цій інструкції. НЕ використовуйте для цього тренажера нічого зайвого, що не рекомендовано виробником.
8. Не кладіть жодних гострих предметів біля та на тренажер.
9. Людям з особливими потребами слід займатися на цьому обладнанні виключно під наглядом кваліфікованого лікаря.
10. Перед використанням тренажера завжди виконуйте розминку, зокрема вправи на розтяжку, щоб добре розігріти своє тіло.
11. Ніколи не використовуйте тренажер, якщо він не працює належним чином.
12. Максимальна вага користувача складає 160 кг.

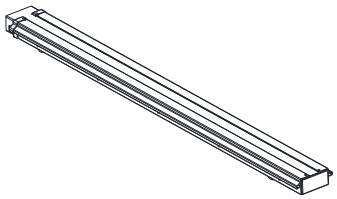
ВАЖЛИВО: ПЕРЕД ПОЧАТКОМ БУДЬ-ЯКОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЦЬОГО ТРЕНАЖЕРА ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЯ ЗІ СВОЇМ ЛІКАРЕМ. ОСОБЛИВО ЦЕ СТОСУЄТЬСЯ ЛЮДЕЙ ВІКОМ ПОНАД 35 РОКІВ ТА ЛЮДЕЙ ІЗ ПЕВНИМИ ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ. ПРОЧИТАЙТЕ ЦІЛКОМ УСІ РОЗДІЛИ ЦІЄЇ ІНСТРУКЦІЇ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА.

РЕКОМЕНДУЄМО ЗБЕРІГТИ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ.

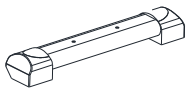
КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК ЧАСТИН, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ЗБИРАННЯ



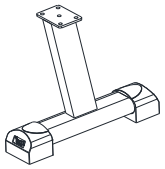
NO.1



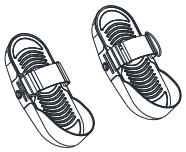
NO.2



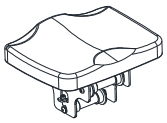
NO.3



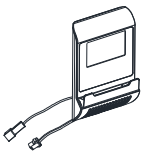
NO.4



NO.12



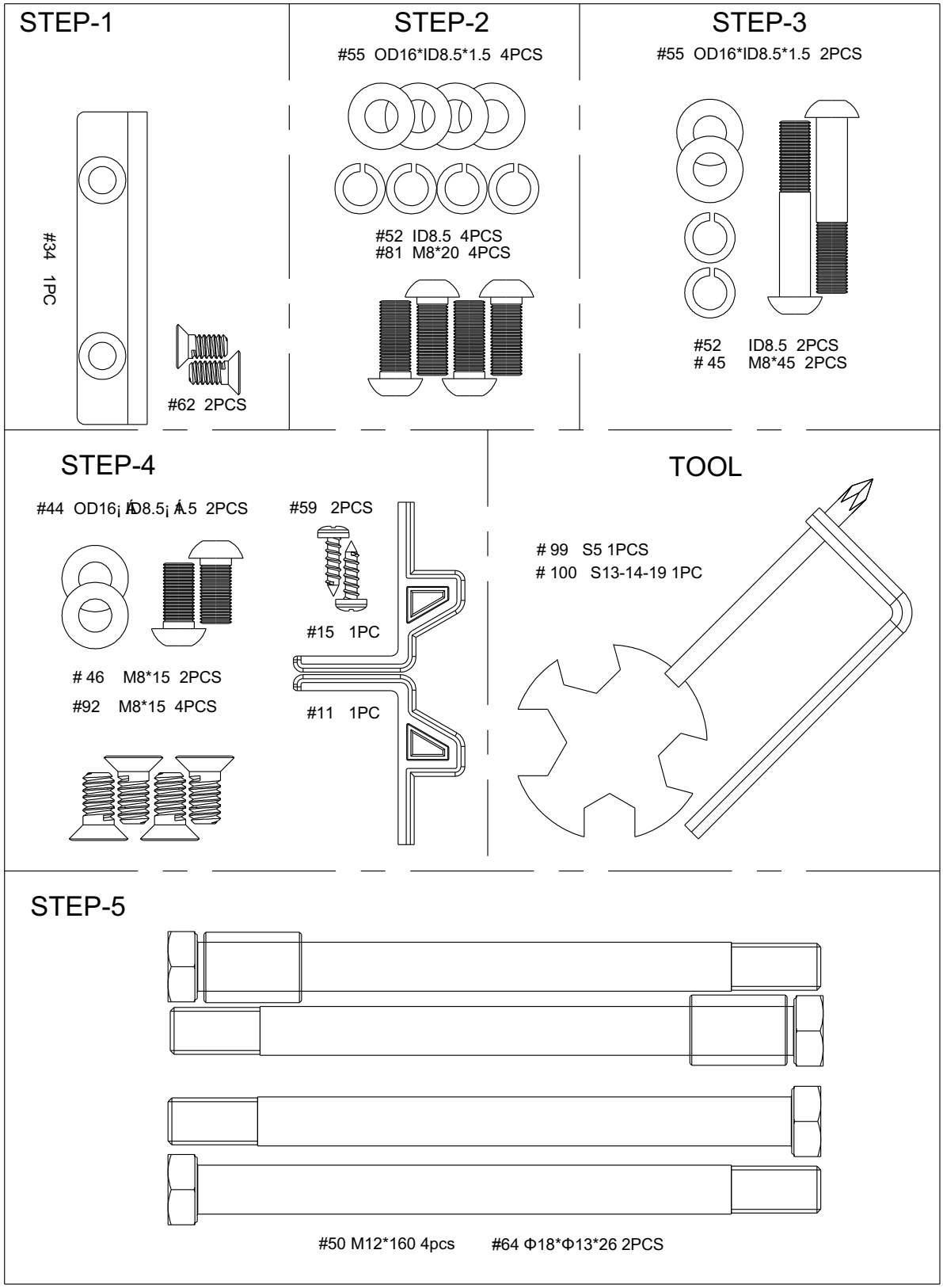
NO.38



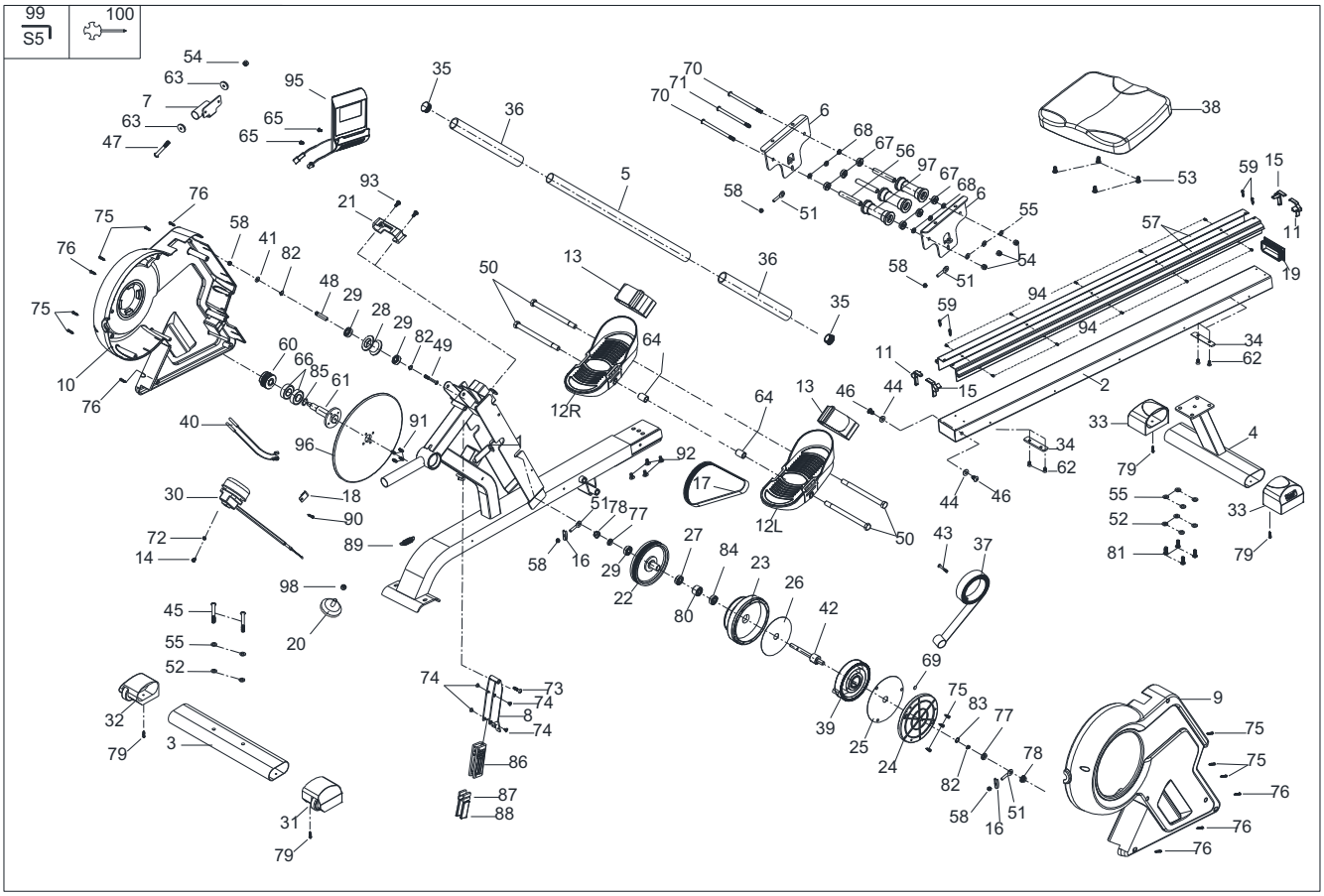
NO.95

ЧАСТИНА №	НАЗВА	К-ТЬ
1	Основна рама	1
2	Пересувна рейка	1
3	Основа переднього стабілізатора	1
4	Основа заднього стабілізатора	1
12L/R	Ліва та права педаль L/R	1/1
38	Сидіння	1
95	Комп’ютер	1

ПЕРЕЛІК КРІПИЛЬНИХ ЕЛЕМЕНТІВ



ВІЗУАЛЬНА СХЕМА ДЛЯ ЗБИРАННЯ



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Частина №	Назва	К-ть		Частина№	Назва	К-ть
1	Основна рама	1		41	Плоска шайба	1
2	Пересувна рейка	1		42	Вісь	1
3	Основа переднього стабілізатора	1		43	Хрестоподібний гвинт	1
4	Основа заднього стабілізатора	1		44	Плоска шайба	2
5	Кермо	1		45	Внутрішньошестигранний гвинт (Аллен)	2
6	Фіксована підставка під сидіння	2		46	Внутрішньошестигранний гвинт (Аллен)	2
7	Кронштейн комп'ютера	1		47	Внутрішньошестигранний гвинт (Аллен)	1
8	Кронштейн для магніта	1		48	Втулка	1
9	Кришка ланцюга L	1		49	Шестигранний болт	1
10	Кришка ланцюга R	1		50	Шестигранний болт	4
11	Заглушка для правого боку рейки R	2		51	Регулювальний гвинт	4
12L/R	Ліва та права педаль L/R	1/1		52	Пружинна шайба	6
13	Ремінь педалі	2		53	Внутрішньошестигранний гвинт (Аллен)	4
14	Хрестоподібний гвинт	1		54	Нейлонова гайка	4
15	Заглушка для лівого боку рейки L	2		55	Плоска шайба	9
16	U-подібний кронштейн	2		56	Втулка	3
17	Ремінь	1		57	Бічна рейка	2
18	Кронштейн датчика	1		58	Нейлонова гайка	5
19	Квадратна заглушка	1		59	Саморіз	4
20	Килимок для ніг	1		60	Мале колесо з ременем	1
21	Пластиковий кронштейн	1		61	Вісь	1
22	Колесо з ременем	1		62	Хрестоподібний гвинт	4
23	Ремінь тяги	1		63	Прокладка	2
24	Вольтова пружинна кришка	1		64	Втулка	2
25	Звукоізоляційна дошка A	1		65	Хрестоподібний гвинт	2
26	Звукоізоляційна дошка A	1		66	Підшипник	2
27	Підшипник	1		67	Підшипник	6
28	Колесо з ременем із сітки	1		68	Розпірна втулка	6
29	Підшипник	3		69	Сенсорний магніт	1
30	Ручка керування навантаженням	1		70	Гвинт (Аллен)	2
31	Торцева кришка основи переднього стабілізатора L	1		71	Внутрішньошестигранний гвинт (Аллен)	1
32	Торцева кришка основи переднього стабілізатора R	1		72	Плоска шайба	1
33	Торцева кришка основи заднього стабілізатора	2		73	Внутрішньошестигранний гвинт (Аллен)	1
34	Обмежена колодка	2		74	Саморіз	4
35	Кругла заглушка	2		75	Саморіз	10
36	Піна зчеплення	2		76	Саморіз	6
37	Ремінь із сітки (мешбельт)	1		77	Шестигранна гайка	2
38	Сидіння	1		78	Фланцева гайка	2
39	Вольтова пружина	1		79	Саморіз	4
40	Кабель датчика	2		80	Односторонній підшипник	1

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

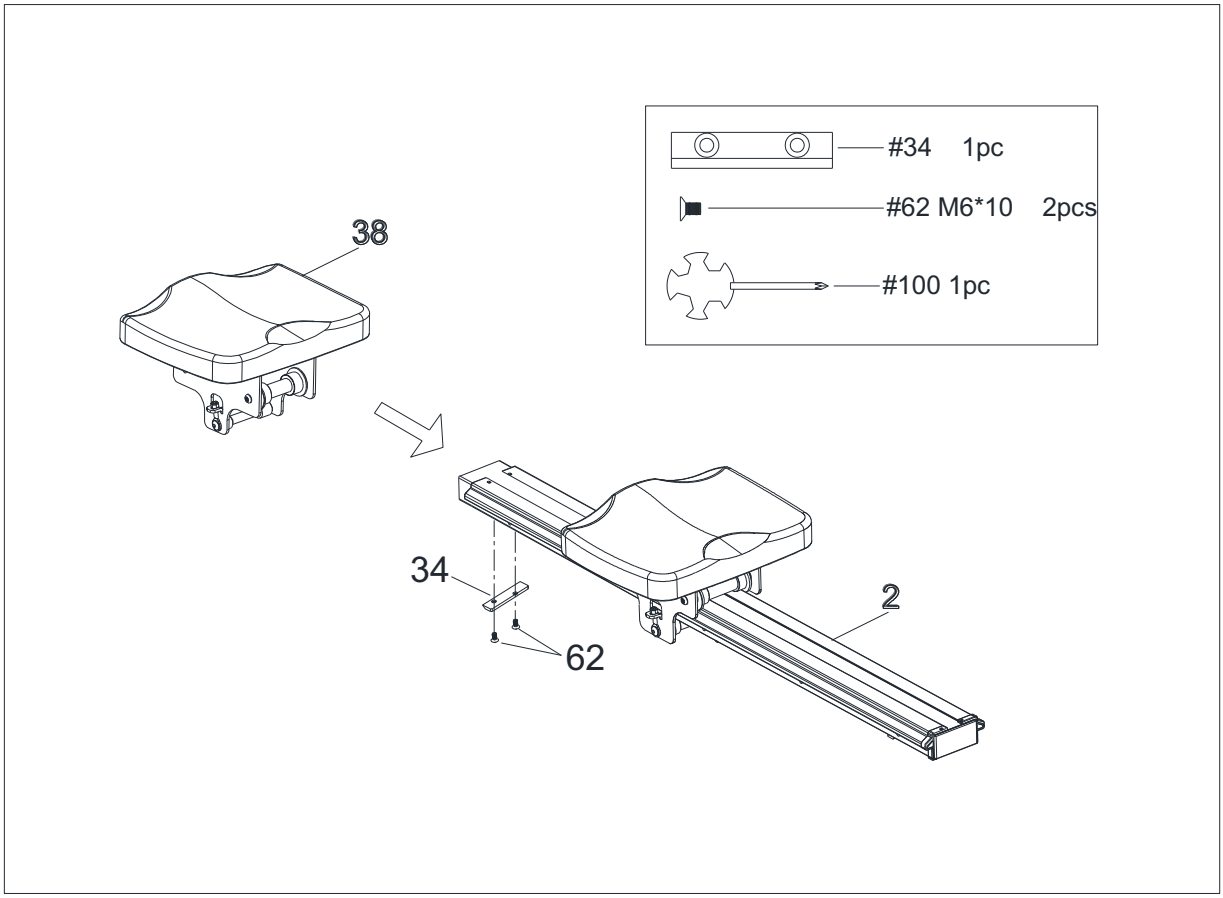
№	Назва	К-ть		№	Назва	К-ть
81	Внутрішньошестигранний гвинт (Аллен)	4		91	Внутрішньошестигранний гвинт (Аллен)	4
82	Пружина з застібкою	3		92	Внутрішньошестигранний гвинт (Аллен)	4
83	Хвиляста шайба	1		93	Хрестоподібний гвинт	2
84	Підшипник	1		94	Хрестоподібний гвинт	10
85	Хвиляста шайба	1		95	Комп'ютер	1
86	Пластиковий магнітний кронштейн	1		96	Маховик	1
87	Магніт	4		97	Ролик сидіння	3
88	Магніт	2		98	Гайка	1
89	Пружина	1		99	Шестигранний ключ (Аллен) L5	1
90	Саморіз	1		100	Багатофункціональний ключ	1

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

ПРИМІТКА: Цей тренажер рекомендовано складати **вдвох.**

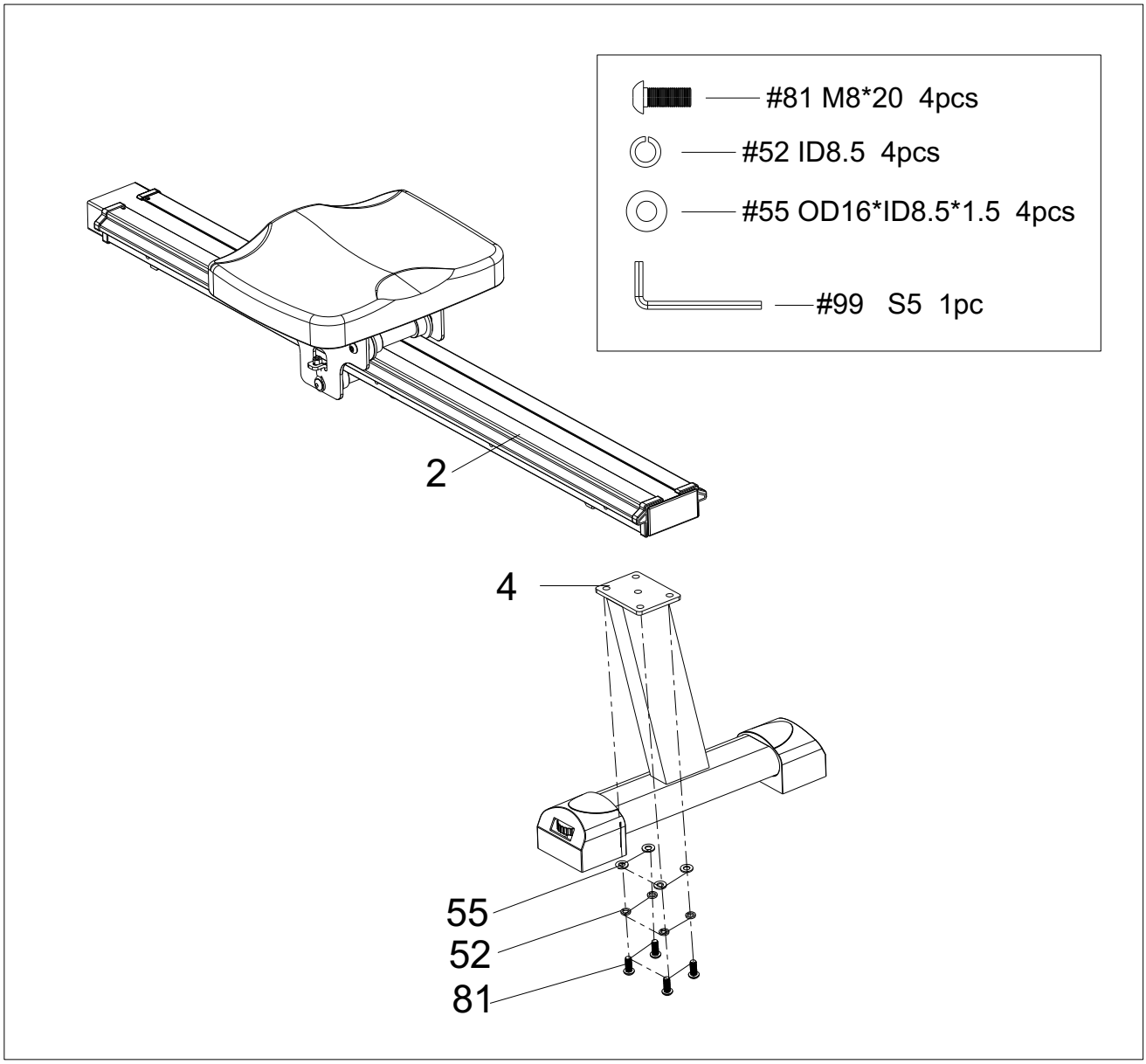
КРОК 1:

- Натягніть сидіння (38) на пересувну рейку (2). Прикріпіть обмежену колодку (34) до задньої панелі пересувної рейки (2) і закріпіть двома хрестоподібними гвинтами (62).



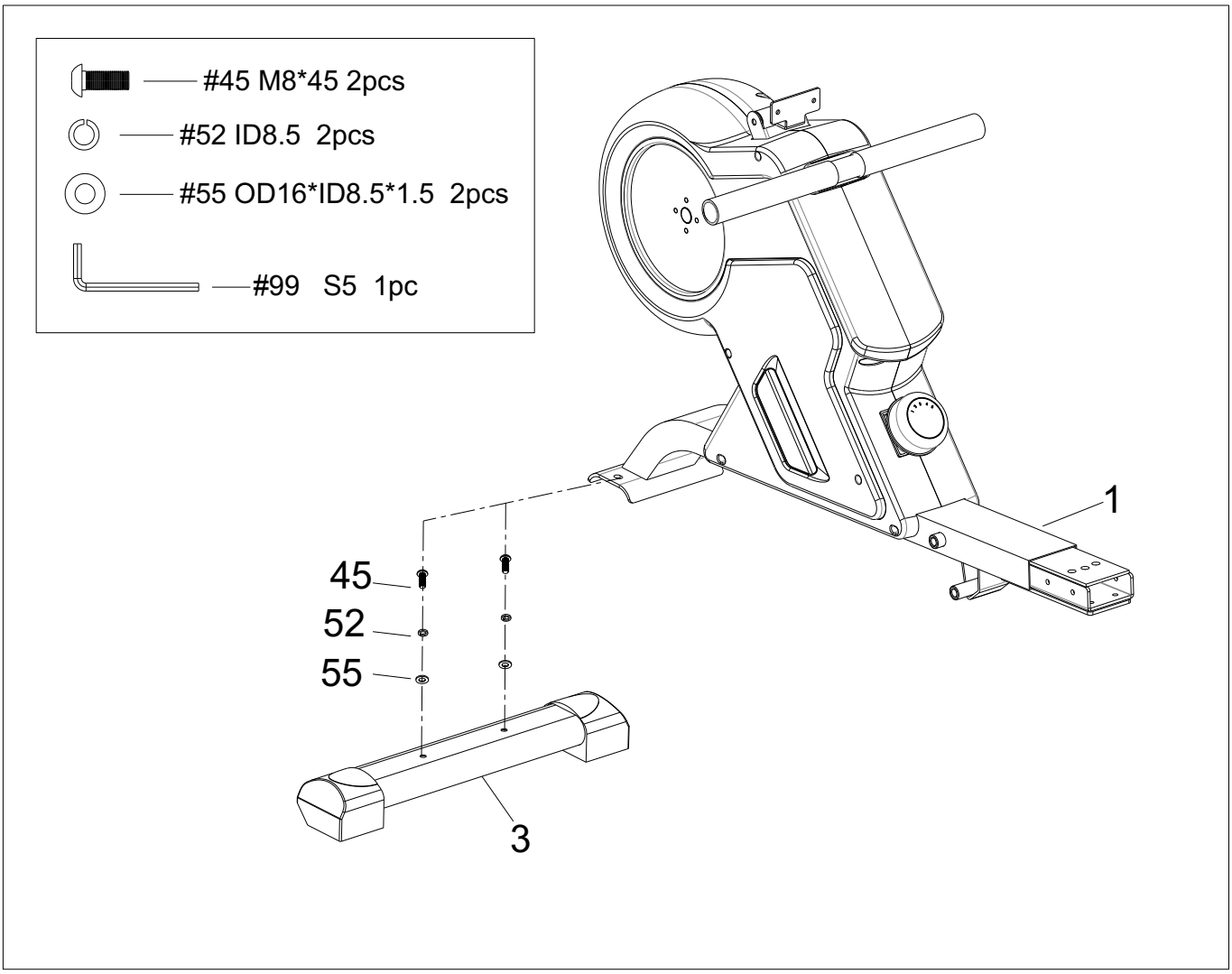
КРОК 2:

- Прикріпіть основу заднього стабілізатора (4) до пересувної рейки (2), затягніть 4 плоскими шайбами (55), 4 пружинними шайбами (52) та 4 внутрішньошестигранними гвинтами (Аллен) (81).



КРОК 3:

- Приєднайте основу переднього стабілізатора (3) до основної рами (1), затягніть 2 плоскими шайбами (55), 2 пружинними шайбами (52) та 2 внутрішньошестигранними гвинтами (Аллен) (45).

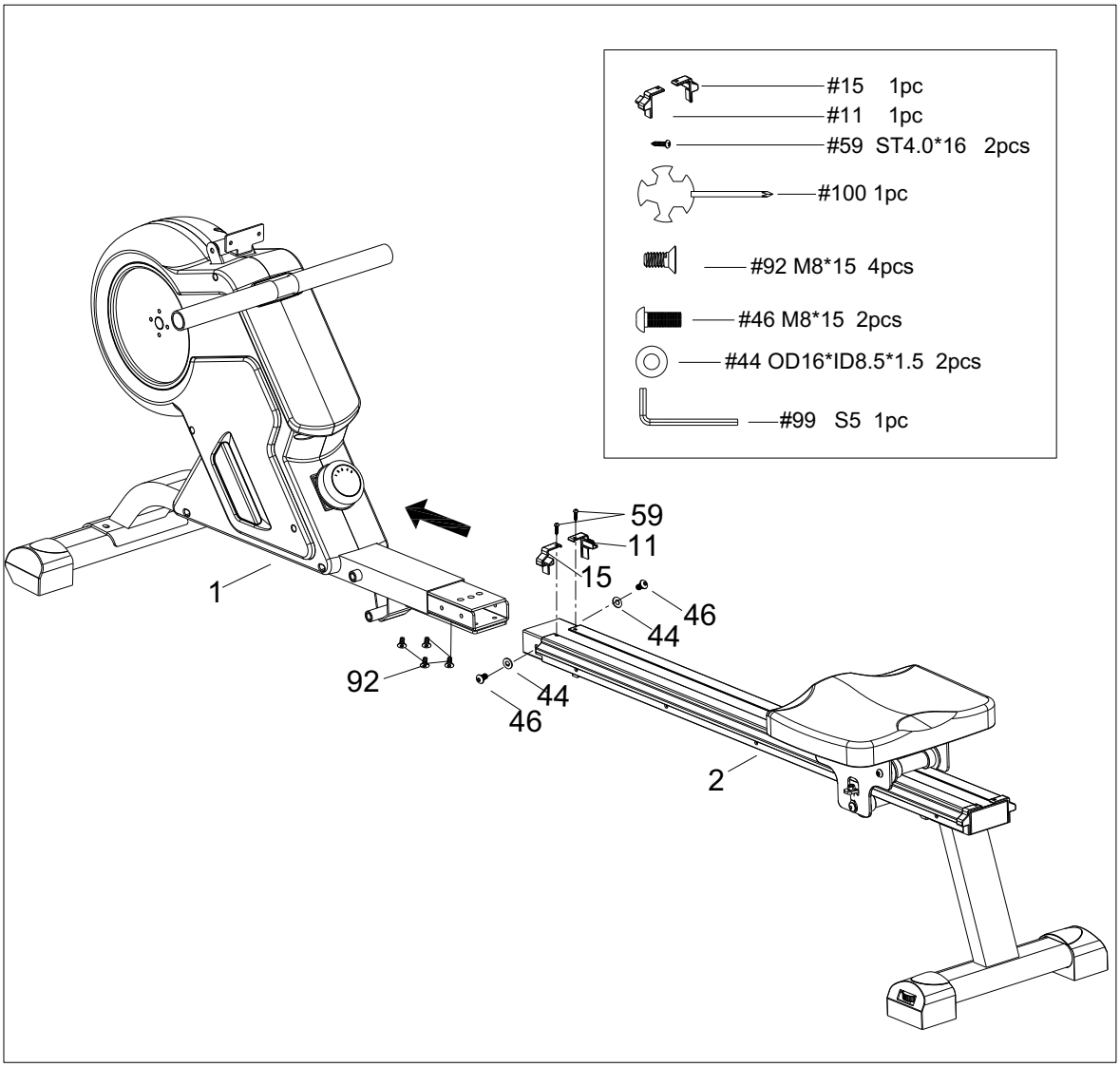


КРОК 4:

1. Вставте пересувну рейку (2) в основну раму (1) та затягніть 4 внутрішньошестигранними гвинтами (Аллен) (92).

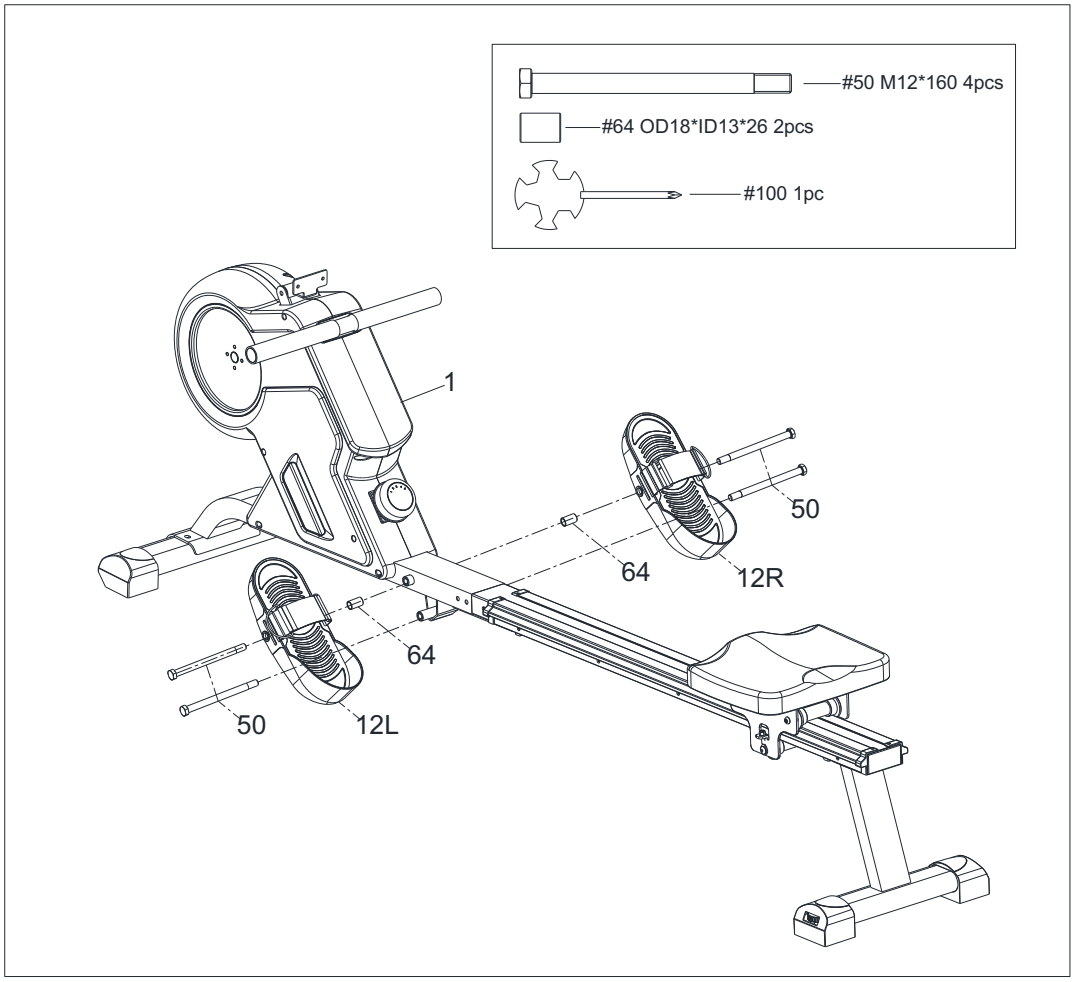
2. Прикріпіть заглушки для правого та лівого боку рейки L / R (11 / 15) до пересувної рейки (2) і затягніть їх за допомогою 2 саморізів (59).

3. Прикріпіть 2 плоскі шайби (44) та 2 внутрішньошестигранні гвинти (Аллен) (46) на пересувну рейку (2) та закріпіть їх.



КРОК 5:

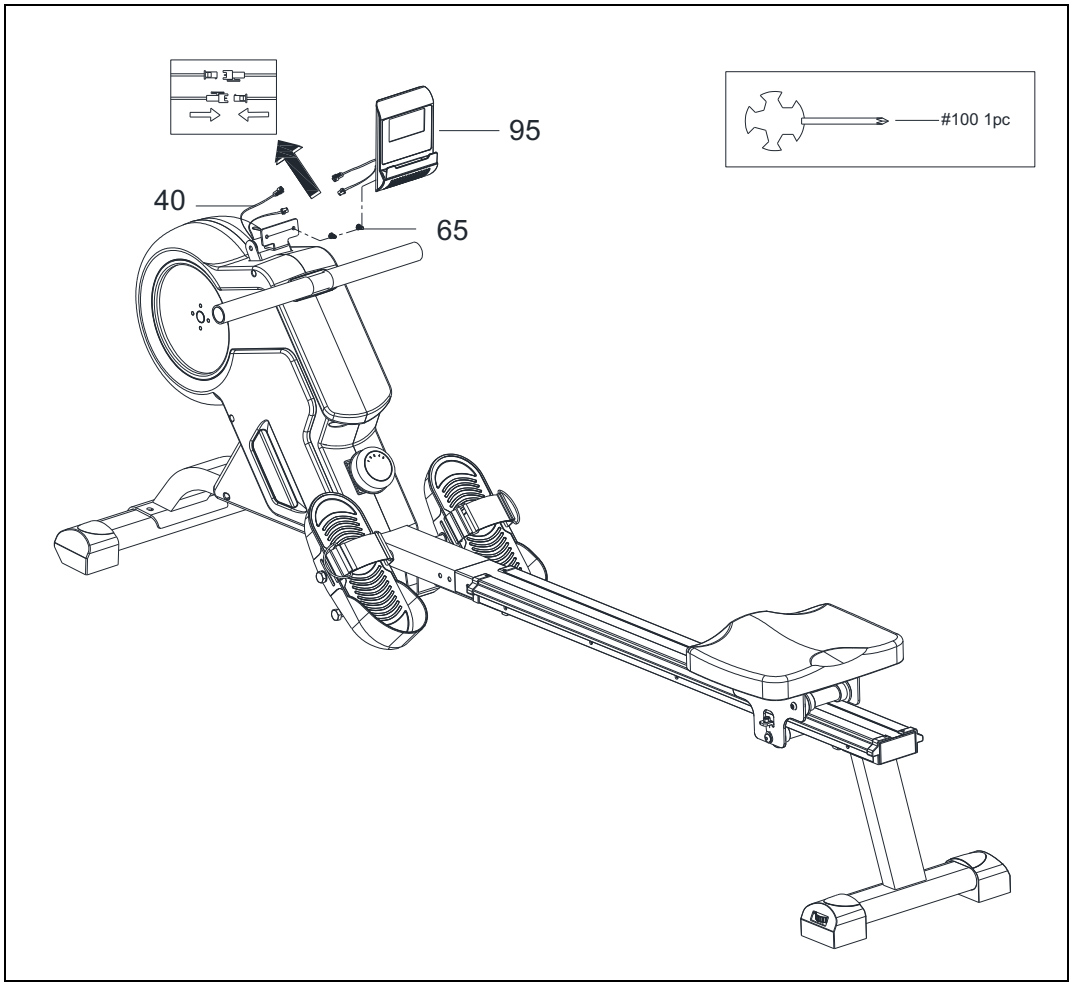
- Прикрутіть 1 шестигранний болт (50) до верхнього отвору основної рами (1) через ліву педаль (12L) та втулку (64). Потім прикрутіть ще один шестигранний болт (50) до нижнього отвору основної рами (1).
- Так само прикріпіть праву педаль (12R) до основної рами (1).



КРОК 6:

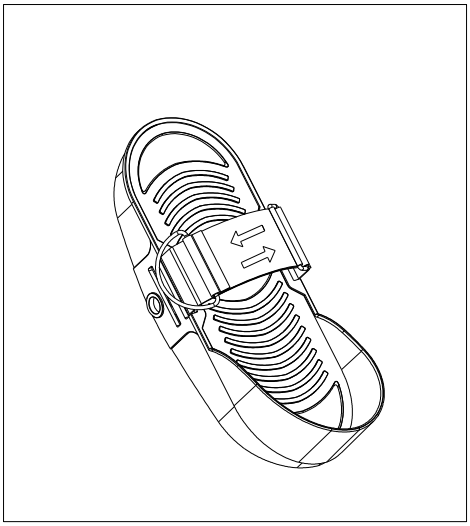
Зніміть 2 хрестоподібних гвинти (65), які попередньо зібрані на задній панелі комп'ютера (95).

З'єднайте кабелі датчика (40) із сенсорними дротами із задньої частини комп'ютера (95).



ІНСТРУКЦІЯ З ВСТАНОВЛЕННЯ

❖ ВСТАНОВЛЕННЯ ПЕДАЛЕЙ

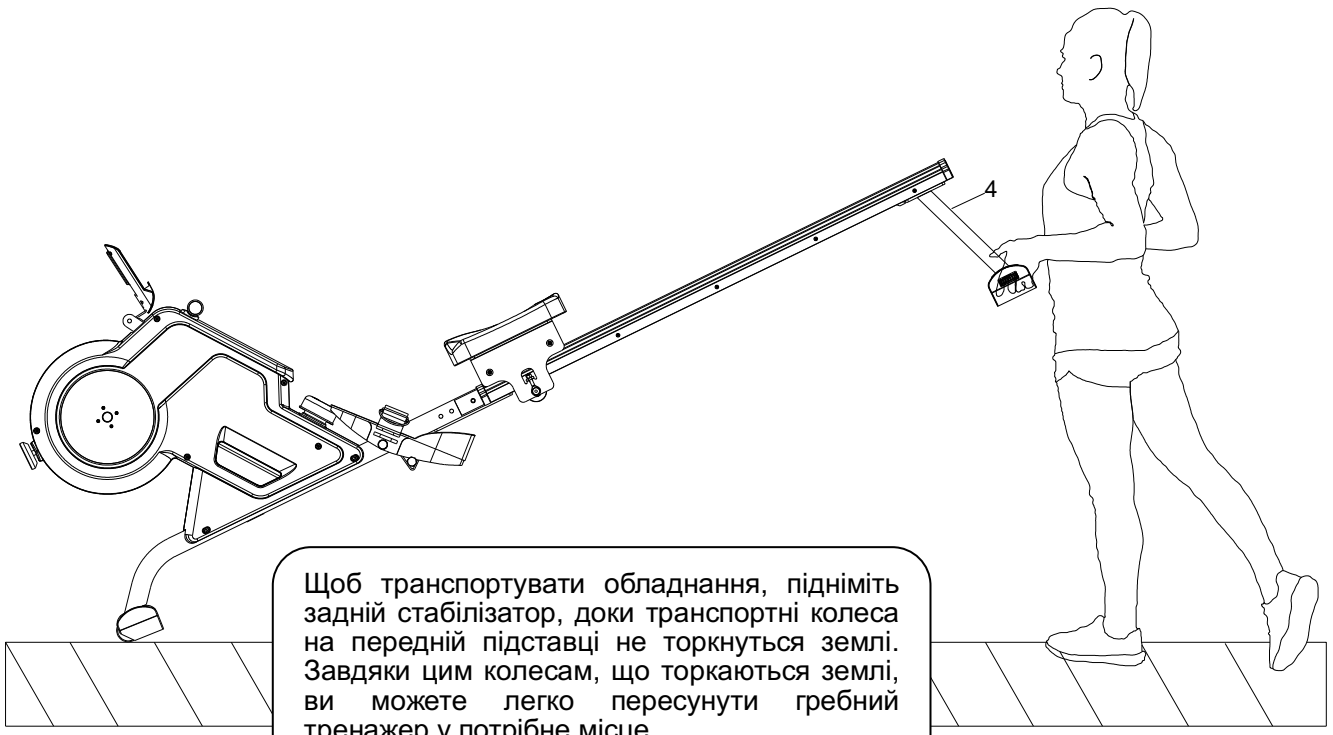


Щоб відрегулювати ремінь педалі, зніміть кінчик ремінця з боку сітки, потягнувши її вгору, потім вліво.

Після зняття ви можете збільшити отвір у ремінці педалі, потягнувши сітчастий кінець вгору і вправо.

Щоб затягнути, потягніть липучий кінець ремінця педалі вгору, потім вправо і вниз, щоб закріпити його на сітчастій стороні ремінця.

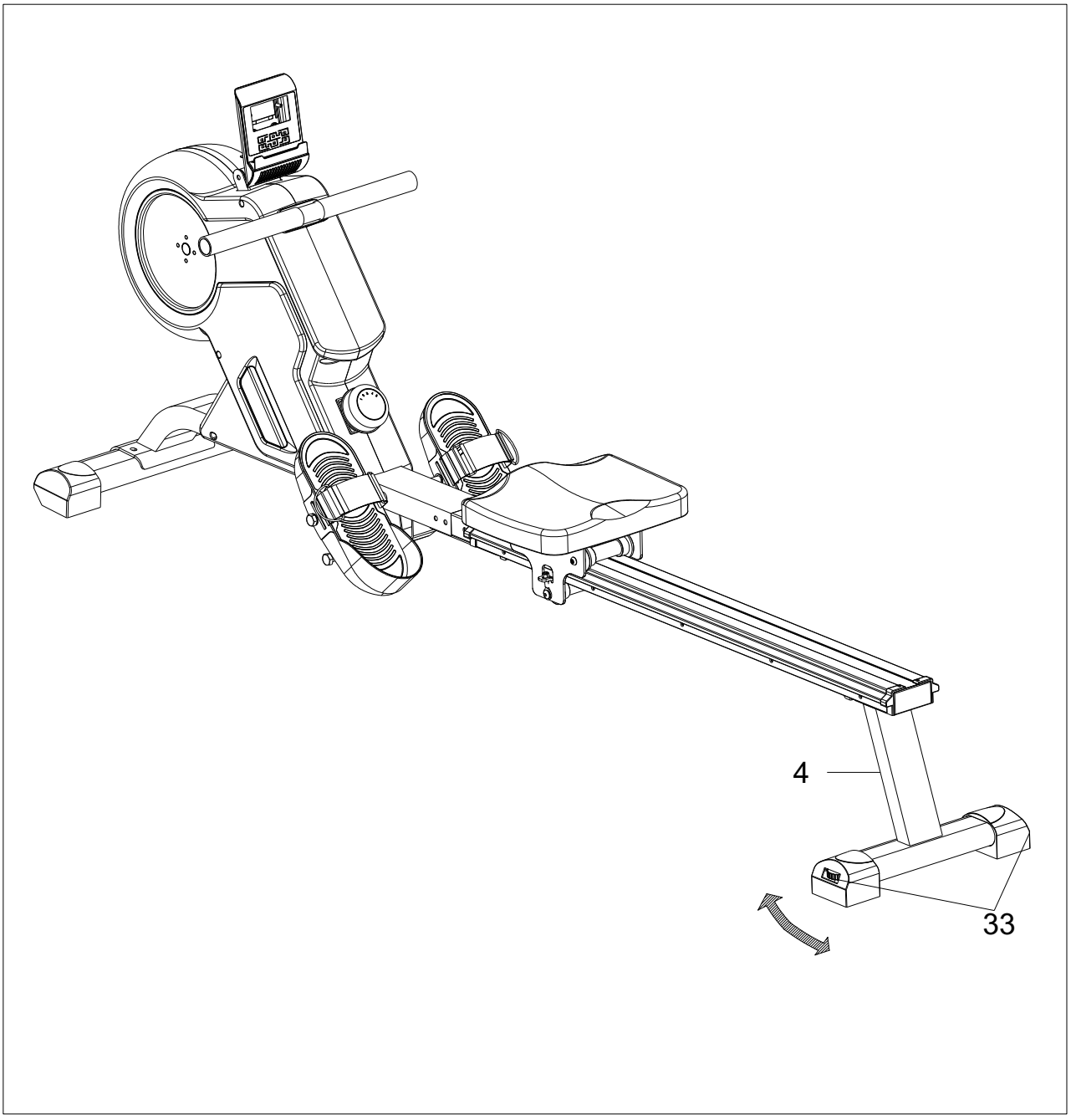
❖ ТРАНСПОРТУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ



Щоб транспортувати обладнання, підніміть задній стабілізатор, доки транспортні колеса на передній підставці не торкнуться землі. Завдяки цим колесам, що торкаються землі, ви можете легко пересунути гребний тренажер у потрібне місце.

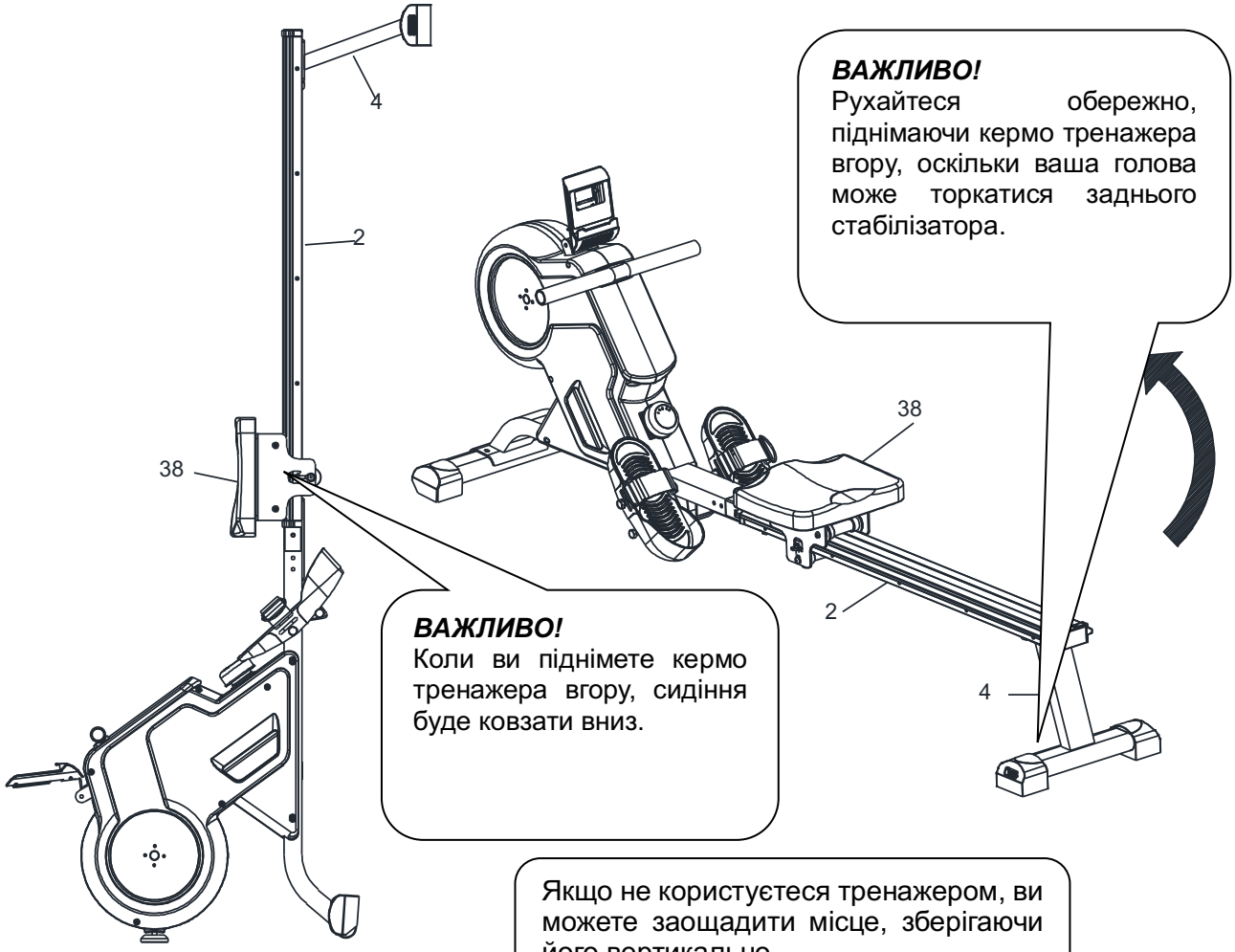
❖ НАЛАШТУВАННЯ БАЛАНСУ

Відрегулюйте торцеву кришку основи заднього стабілізатора (33) обладнання, якщо тренажер не збалансований під час використання.

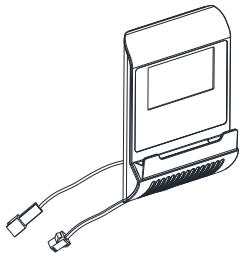

4
33

ВАЖЛИВО!
Рухомі частини, наприклад сидіння, можуть розчавити і порізати ваше тіло. Будь ласка, не торкайтеся пересувної рейки під час використання обладнання!

ЗБЕРІГАННЯ



ІНСТРУКЦІЯ З КОРИСТУВАННЯ КОНСОЛЛЮ



ФУНКЦІЇ КНОПОК:

MODE - Використовується для вибору функцій.

SET - Використовується для встановлення таких параметрів як час **(**time), кількість (count), відстань (distance), калорій (calories) та пульсу (pulse).

RESET - Використовується для скидання таких параметрів, як час (time), count (кількість), відстань (distance), калорій (calories) та пульсу (pulse).

Функціональність параметрів:

1. SCAN: Тисніть на кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться позначка SCAN та на екрані почнуть по черзі з'являтися всі 6 функцій: час (time), швидкість (speed), відстань (distance), калорії (calorie), одометр (odometer) та пульс (pulse). Кожна функція затримуватиметься на екрані протягом 6 секунд.

2.TIME: (1) Підрахуйте загальний час вправи від початку до кінця.
(2) Тисніть на кнопку MODE, доки позначка TIME не з'явиться на дисплеї, далі натисніть на кнопку SET, щоб установити час вправи. Зворотній відлік від цільового значення вправи здійснюватиметься автоматично протягом усього заняття.

3.COUNT: (1) Підрахуйте кількість рухів від початку до кінця вправи.
(2) Тисніть на кнопку MODE, доки на екрані не з'явиться позначка CNT, далі натисніть на кнопку SET, щоб встановити кількість рухів у вправі. Зворотній відлік від цільового значення вправи здійснюватиметься автоматично протягом усього заняття.

4.DISTANCE: (1) Підрахуйте загальну відстань, яку ви хочете відпрацювати під час тренування.
(2) Тисніть на кнопку MODE, доки позначка DIST не з' явиться на екрані. Натисніть на кнопку SET, щоб установити потрібну дистанцію для тренування. Зворотній відлік від цільового значення вправи здійснюватиметься автоматично протягом усього заняття.

5.CALORIES: (1) Підрахуйте загальну кількість калорій від початку до кінця фізичних вправ.
(2) Тисніть на кнопку MODE, доки позначка CAL не з' явиться на екрані. Натисніть на кнопку SET, щоб установити кількість калорій. Зворотній

відлік від цільового значення вправи здійснюватиметься автоматично протягом усього заняття.

6. PULSE: (Цей параметр працює тільки за умови наявності на користувачеві бездротового нагрудного пояса):

Тисніть на кнопку MODE, доки позначка PULSE не з' явиться на екрані. Перед початком вимірювання пульсу, будь ласка, покладіть обидві на панель датчику пульсу. Монітор за 6-7 секунд покаже на LCD-дисплеї ваш поточний пульс в ударах за хвилину.

Важливо: під час процесу вимірювання пульсу через замикання контакту значення вимірювання може бути вищим, від віртуального показника пульсу протягом перших 2 ~ 3 секунд, але потім воно повернеться до нормального рівня. Значення вимірювання в жодному разі не є підставою для самостійного медикаментозного лікування.

**** Будь ласка, зверніть увагу, що бездротовий нагрудний пояс не входить у комплект та його немає в коробці.**

ЗАУВАЖТЕ:

1. У разі некоректної або дуже слабкої роботи дисплея, замініть батарейки.

2. У разі відсутності робочих сигналів протягом 4 хвилин, монітор автоматично відключиться.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ФУНКЦІЯ	AUTO SCAN	Кожні 6 секунд
	TIME	0:00'~99:59 хв
	COUNT	0~9999 разів
	DISTANCE	0~9999 км
	CALORIES	0~9999 кал.
	PULSE RATE	40~220 уд./хв
ТИП БАТАРЕЙОК		2 шт. ВИДУ –AAA чи UM –4
ОПТИМАЛЬНА РОБОЧА ТЕМПЕРАТУРА		0°C ~ +40°C
ОПТИМАЛЬНА ТЕМПЕРАТУРА ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ		-10°C ~ +60°C

ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

Завдяки використанню цього **ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА** ви зможете суттєво покращити свій загальний фізичний стан, м'язовий тонус, а з додаванням певного дієтичного харчування та контролю калорій зможете ще й значно схуднути.

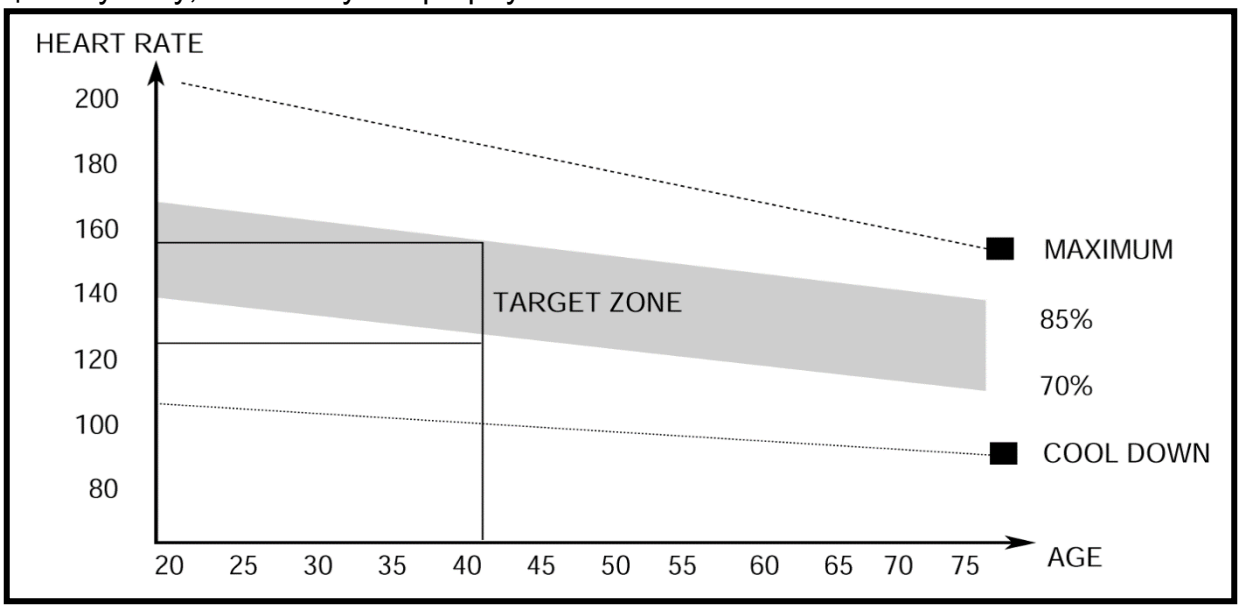
2. **Розминка для розігріву м'язів**

   Розминка, виконана належним чином, забезпечує коректний кровообіг та повністю підготовлені для подальшої роботи м'язи. Також вона значно зменшує ризики виникнення судом і різних м'язових травм. Бажано зробити кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожна позиція повинна триматися приблизно 30 секунд, в жодному разі не тисніть сильно та різко не смикайтеся. У разі різкого болю, негайно припиніть виконання вправ.



2. Виконання вправ

Ваша робота на тренажері має бути досить інтенсивною, аби вивести ваш пульс у цільову зону, зазначену на графіку нижче.



Фаза інтенсивного тренування має тривати мінімум 12 хвилин, хоча більшість людей займається протягом 15-20 хвилин.

3. Розслаблення (завершальна фаза)

Цей етап дозволяє вашим м'язам та серцево-судинній системі розслабитися. Ви можете повторити вправи з розминки або, наприклад, зменшити темп тренування. Виконуйте це протягом 5 хвилин. Далі вам знову слід повторити вправи на розтяжку, пам'ятаючи, що в жодному разі ви не повинні розтягуватися через біль чи силу.
Щойно ви звикнете до цих навантажень, відразу ж ускладнюйте свою тренувальну програму (робіть складнішою та інтенсивнішою). Рекомендуємо тренуватися мінімум тричі на тиждень та, якщо це можливо, рівномірно розподіляти час на тренування протягом тижня.

ПІДТРИМАННЯ ТОНУСУ М'ЯЗІВ

Щоб підтримувати свої м'язи у потрібному тонусі під час використання цього **ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА**, вам потрібно встановити максимальне навантаження. Завдяки цьому ви значно збільшите навантаження на свої ноги та не зможете вільно тренуватися, скільки захочете. Якщо ви також бажаєте покращити свій загальний фізичний стан, то дещо змініть формат тренування. Тренуйтеся як завжди під час розминки та фази розслаблення, але ближче до кінця фази основного тренування збільшить навантаження, змушуючи свої ноги працювати в рази інтенсивніше. Також вам потрібно буде зменшити швидкість, щоб зберегти пульс у цільовій зоні.

ВТРАТА ВАГИ

У цьому випадку дуже важливим фактором є кількість ваших докладених зусиль. Чим більше та довше ви тренуєтеся, тим більшу кількість калорій ви спалите. Фактично це те ж саме, як би ви тренувались тільки заради покращення свого загального фізичного стану, різниця тільки у меті ваших тренувань.

ПОЛІТИКА ГАРАНТІЇ

Продавець від імені Гаранта надає гарантію на придбаний товар на термін вказаний в гарантійному талоні. Термін служби товару відповідає терміну гарантії, але не довше ніж 24місяці з моменту купівлі. Датою виготовлення товару вважати дату купівлі даного товару.

Гарантійне та післягарантійне обслуговування здійснюється на основі правил, вказаних в гарантійному талоні, який надається продавцем.

Увага! Обладнання призначене лише для домашнього використання.

Обладнання розраховане на відповідну максимальну вагу користувача.

Гарантія діє на території України.

Гарантія не поширюється на витратні матеріали: кабелі, гумові елементи, ремені, м'які ручки, педалі, підшипники.

Робота тренажеру з порушенням умов використання призводить до втрати гарантії.