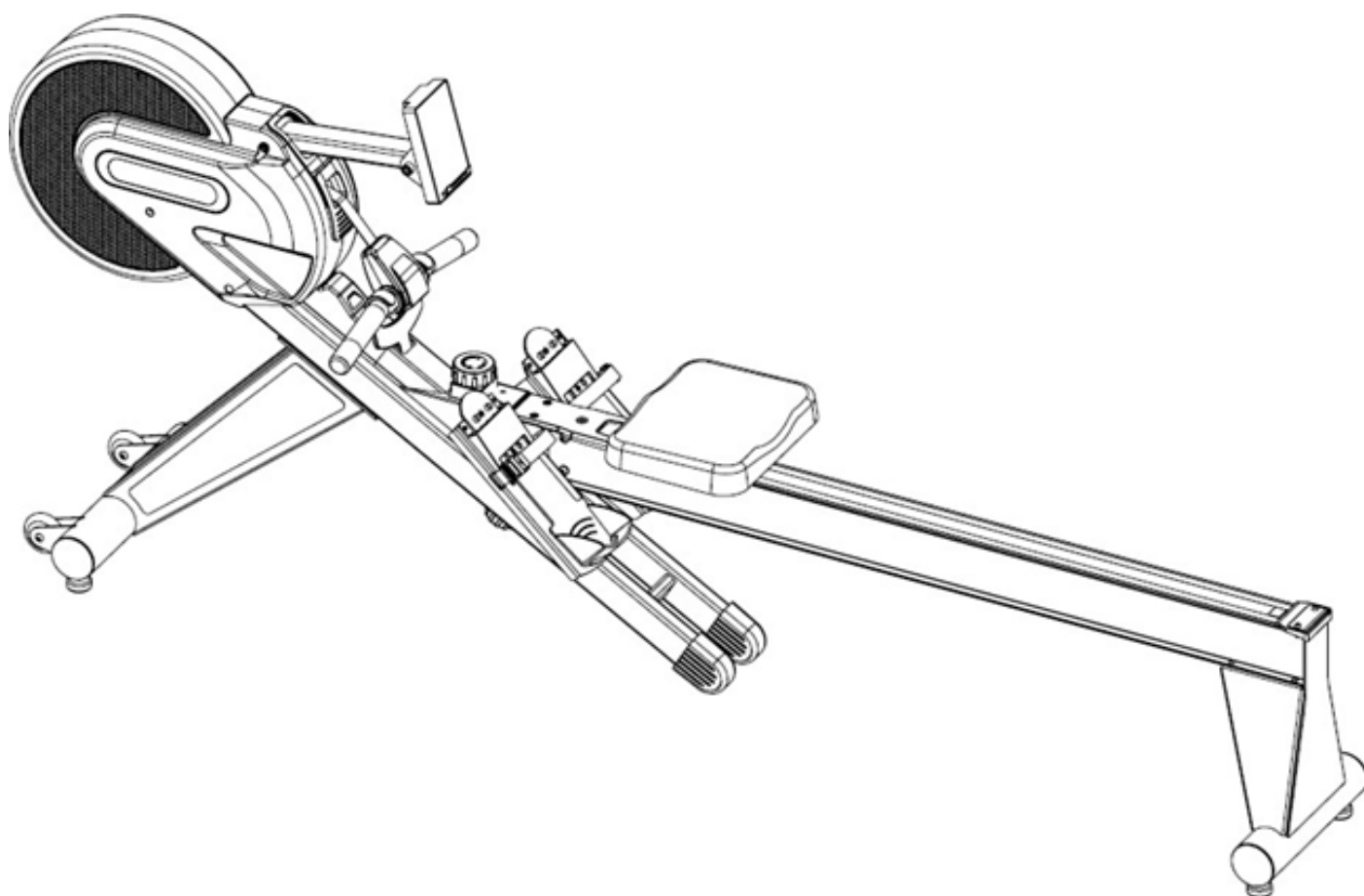


# ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА F500



## **ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. Предупреждение: пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию перед началом эксплуатации.
2. Пожалуйста, не используйте это гребное устройство на мягкой поверхности, например, на полах с толстой обивкой и шерстяных коврах.
3. Детям младше 13 лет запрещено использовать оборудование.
4. Во время перемещения оборудования держите руки подальше от движущихся частей.
5. Если какие-либо принадлежности повреждены, пожалуйста, не используйте этот гребной тренажер. Если гребной тренажер не исправен, пожалуйста, обратитесь к агенту или специалисту по послепродажному обслуживанию.
6. Не используйте этот тренажер на открытом воздухе.
7. Пожалуйста, надевайте подходящую обувь перед тренировкой. Высокие каблуки, кожаная обувь, сандалии или босиком не подходят для занятий на этом тренажере. Рекомендуется использовать спортивную обувь хорошего качества, чтобы избежать усталости ног.
8. Не подвергайте оборудование воздействию дождя или тумана. Не размещайте оборудование вблизи плавательных бассейнов, массажных ванн или любых других помещений с повышенной влажностью.
9. Не нажимайте слишком сильно на клавиши электронного дисплея, просто коснитесь его пальцами.

## **ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНАЖЁРА:**

Система сопротивления: Воздушная система сопротивления

Уровни сопротивления: 5-ступенчатая регулировка сопротивления

Метод регулировки сопротивления: ручная регулировка передачи

Регулировка педали: 6 ступеней регулировки длины педали

Материал направляющей: нержавеющая сталь

Направляющая: плавное перемещение

Экран дисплея: светодиодный дисплей

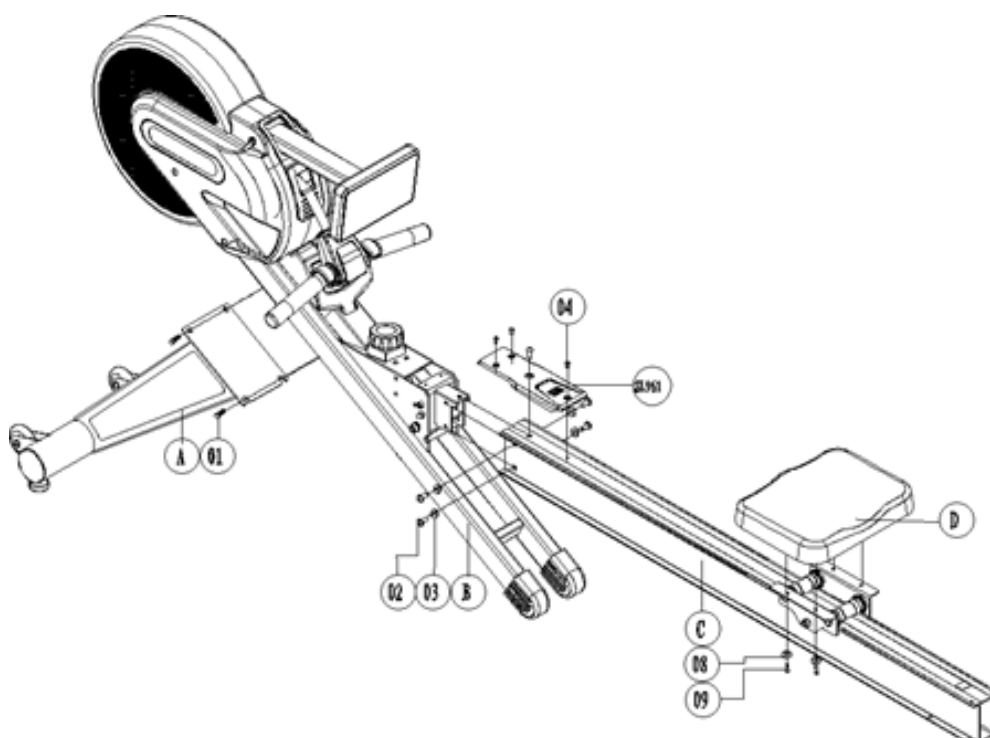
Размер складывания: 130\*45\*180 (длина \* ширина \* высота) см

Механизм складывания: складной механизм перемещения переднего колеса

Габариты тренажёра: 235\*45\*100 (длина \* ширина \* высота) см

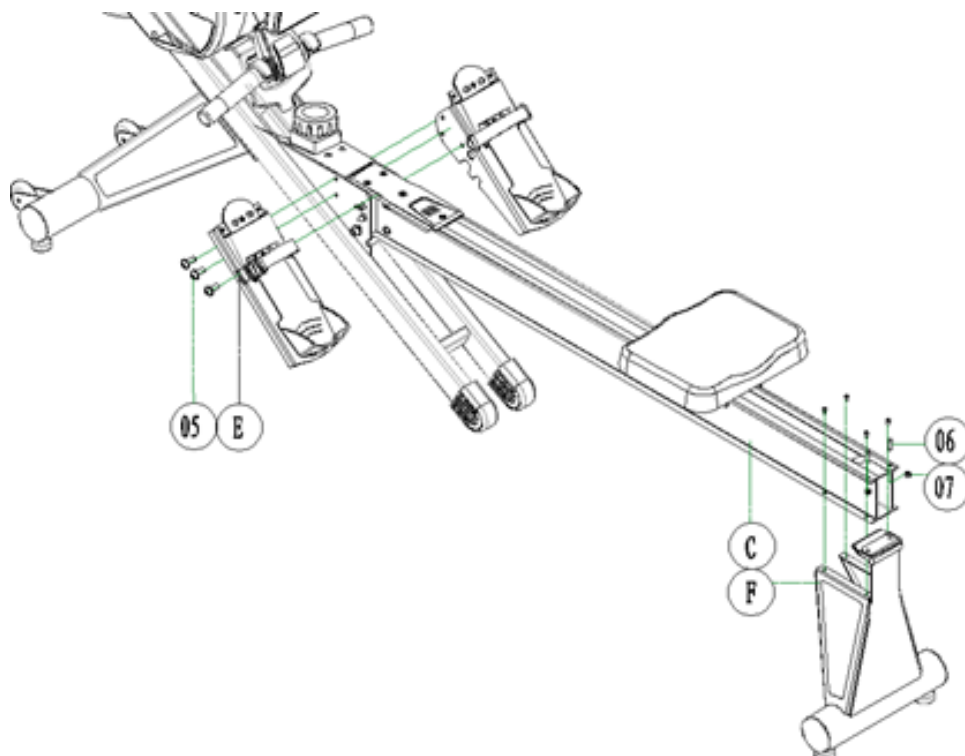
Вес оборудования: 50 кг

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



Соедините переднюю ножку **A** с основной рамой **B** с помощью **1** (наружные шестигранные винты M10\*30); затем используйте **2** (Винты с полукруглым шестигранником M8\*16) и **3** (плоские шайбы Ф8) для крепления алюминиевой направляющей **C** к **B** на основной раме; затем используйте **4** (винты с крестообразной головкой M5\*16) для крепления **SL961** к алюминиевой направляющей **C**. Наконец, проденьте блок шкивов в направляющую рейку и закрепите подушку сиденья **D** на блоке шкивов с помощью **8** (плоская шайба Ф6) и **9** (винт с шестигранной головкой M6\*20).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Направление паза подушки обратное! (Предотвратить столкновение с хвостовым звонком).



Используйте **6** (винт с шестигранной головкой с полукруглой головкой M6\*20) и **7** (самоконтрящаяся гайка M6) для соединения алюминиевой направляющей **C** с задней ножкой; Затем с помощью **5** (винт с шестигранной головкой M8\*16 с полукруглой головкой) закрепите педальную группу **E** на основной раме.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ

1. Отвинтите ручку против часовой стрелки, как показано на рисунке 5.

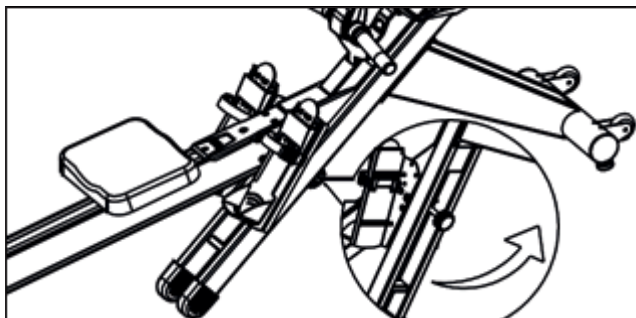


Рисунок 5

2. Поднимите направляющую вверх, как показано на рисунке 6.

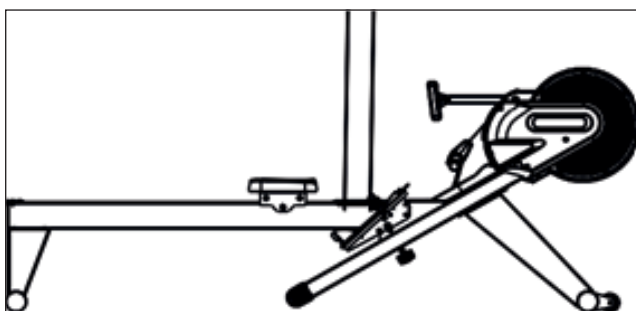


Рисунок 6

3. Затем затяните ручку по часовой стрелке и разверните ее в направлении, противоположном описанному выше, как показано на рисунке 7.

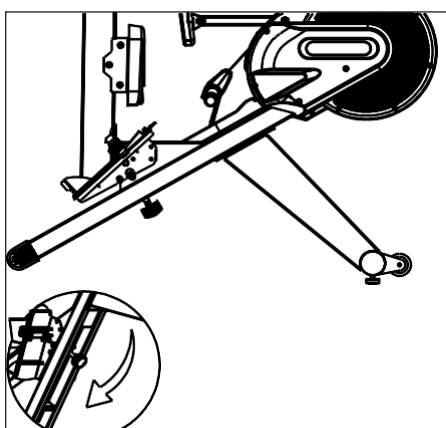


Рисунок 7

Способ перемещения

1. Сложите дорожку

2. Поднимите ногу под педаль, как показано на рисунке 8.

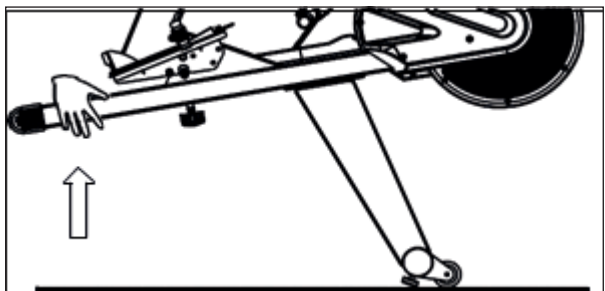


Рисунок 8

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЭЛЕКТРОННОГО ДИСПЛЕЯ F500



Таблица параметров каждого функционального режима

No.	Значение	Диапазон	Настройки	Значение
1	TIME	0:00~9 9:59	±1min	1. Настройка Мо: Суммарный подсчет 2. Настройка обратного отсчета
2	DIST	0~999 9	±10m	1. Настройка Мо: Суммарный подсчет 2. Настройка обратного отсчета
3	CAL	0~999 9	±10	1. Настройка Мо: Суммарный подсчет 2. Настройка обратного отсчета
4	SPM(Speed)	0~999	No	
5	STROKES	0~999 9	±10	Количество упражнений
6	TOTAL STROKES	0~999 9	No	ГРЕБКИ (общее количество упражнений)
7	MANUL			Не вошел ни в какой режим, есть сигнал для входа в режим
8	INTERVAL 10/20			1. Режим прерывистых упражнений 2. Выполняйте упражнение в течение 10 секунд, отдыхайте в течение 20 секунд
9	INTERVAL 20/10			1. Режим прерывистых упражнений 2. Выполняйте упражнение в течение 10 секунд, отдыхайте в течение 20 секунд
10	INTERVAL CUSTOM			1. Режим прерывистых упражнений 2. Время выполнения упражнений и отдыха устанавливается пользователем
11	TARGET TIME			Установленное пользователем время
12	TARGET DISTANCE			Заданное расстояние пользователем
13	TARGET CALORIES			Установка КАЛОРИЙ пользователем
14	TARGET STROKES			Установка ГРЕБКОВ пользователем

### ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РЕЖИМА

В интерфейсе ожидания идентификация функционального режима и идентификация параметров прибора отображаются в циклическом режиме сканирования.

## РУЧНОЙ РЕЖИМ

Способ перехода в РУЧНОЙ режим: в режиме ожидания есть сигнальный вход для входа или нажмите кнопку MODE в режиме ожидания, а затем нажмите кнопку MODE для входа.

При входе в этот режим кнопка будет иметь звуковой сигнал, и при каждом нажатии на нее будет звучать звуковой сигнал.

После перехода в РУЧНОЙ режим: на ЖК-экране отображается РУКОВОДСТВО пользователя, а на ЖК-дисплее отображаются время, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, SPM, количество Гребков и ОБЩЕЕ количество гребков, идентифицирующий параметр, и соответствующее расчетное значение параметра.

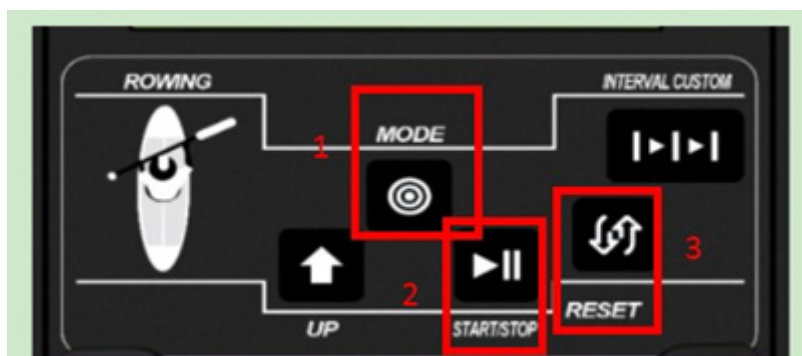
Если вы находитесь в движении, нажмите кнопку START/STOP, ЖК-экран переключится с РУЧНОГО режима на режим прекращения мигания.

ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, SPM, КОЛИЧЕСТВО гребков и ОБЩЕЕ количество ХОДОВ идентификация параметров и значение параметра - это значение движения перед остановкой.

Если в остановленном состоянии нажать кнопку START/STOP, чтобы продолжить движение, время, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, SPM, КОЛИЧЕСТВО гребков и ОБЩЕЕ количество гребков отображаются в соответствии с рассчитанным значением;

Если в остановленном состоянии нажать кнопку сброса, ЖК-дисплей отобразится полностью, и звуковой сигнал будет звучать в течение 3 секунд, а затем вернется в режим ожидания.

В состоянии выполнения упражнения или остановки, когда нет нажатия клавиши, нет ввода сигнала, через 4 минуты он переходит в спящий режим.



Последовательность клавиш такова: 1-->1-->2-->3

Нажмите метку 1 в интерфейсе ожидания, нажмите на экран один раз, отображаемое РУКОВОДСТВО мигнет, а затем нажмите метку 1, чтобы перейти в ручной режим.

Если он находится в состоянии START, нажмите для ввода метки 2, чтобы перейти в состояние STOP, и индикатор STOP, отображаемый на экране, начнет мигать.

Если он находится в состоянии STOP, нажмите для ввода метки 2, чтобы перейти в состояние ЗАПУСТИТЕ, и экран всегда будет отображаться вручную.

Если он находится в состоянии ОСТАНОВКИ, нажмите метку 3, чтобы выйти из ручного режима.

Если он находится в начальном состоянии, нажмите на метку 3, чтобы не выходить из ручного режима, и продолжайте движение.



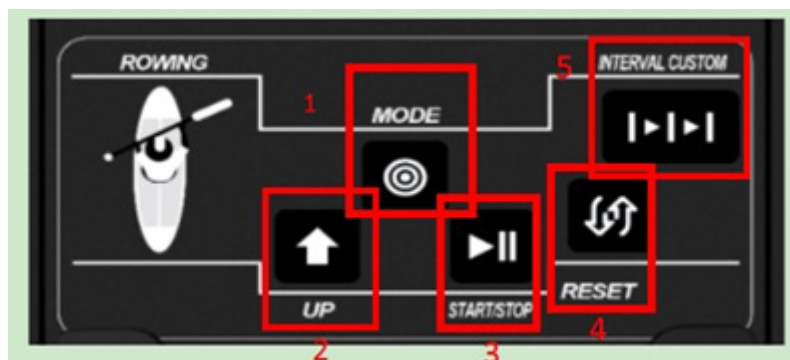
## ЗАНЯТИЕ В ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ 10/20

Способ ввода интервальной тренировки ИНТЕРВАЛ 10/20: В режиме ожидания нажмите кнопку MODE, и экран начнет мигать ВРУЧНУЮ, затем нажмите кнопку UP, чтобы переключить дисплей на ИНТЕРВАЛЬНЫЙ мигающий дисплей, затем нажмите кнопку MODE, а затем нажмите кнопку UP, чтобы переключиться на ИНТЕРВАЛ 10/20, нажмите кнопку MODE чтобы войти. После входа в интерфейс прерывистых упражнений с интервалом 10/20 ЖК-экран мигает «ГОТОВО», временной интервал отсчитывается в течение 3 секунд, а звуковой сигнал звучит в течение 1 секунды каждую секунду.

По истечении 3 секунд готовности на экране отобразится ВРЕМЯ РАБОТЫ 01/08, начнется обратный отсчет времени на 10 секунд, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, SPM, КОЛИЧЕСТВО гребков и ОБЩЕЕ количество гребков отображаются в соответствии с рассчитанным значением. После 10 секунд упражнения введите «ОТДЫХ», на ЖК-экране отобразится «ОТДЫХ 01/08», начнется обратный отсчет времени на 20 секунд, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, SPM, КОЛИЧЕСТВО гребков и ОБЩЕЕ количество гребков отображаются в соответствии с рассчитанным значением, ЖК-счетчик показывает ГОТОВНОСТЬ в течение последних трех секунд, а обратный отсчет ГОТОВНОСТИ через 3 секунды введите РАБОТА 02/08.

Однократное выполнение РАБОТЫ и ОТДЫХА представляет собой цикл, и при продолжении выполнения на жидкокристаллическом экране отобразятся «РАБОТА 02/08» и «ОТДЫХ 02/08». После выполнения восьми циклов на жидкокристаллическом экране отобразится ОСТАНОВКА, и после ввода интервала движения 10/20 нажмите клавишу START/STOP в любое время, чтобы ввести STOP.

Если вы нажмете кнопку REST KEY, ЖК-дисплей отобразится полностью, и звуковой сигнал будет звучать в течение 3 секунд, а затем вернется в режим ожидания; если вы нажмете кнопку START/STOP, чтобы возобновить упражнение. В состоянии выполнения упражнения или остановки, когда нет нажатия клавиши, нет ввода сигнала, через 4 минуты он переходит в спящий режим.



Последовательность клавиш: 1-->2-->1-->1-->3-->4 или 5-->2-->1-->3-->4

В режиме ожидания: Нажмите метку 1, на экране отобразится мигание ВРУЧНУЮ.

Нажмите метку 2, чтобы переключить спортивный режим на мигание ИНТЕРВАЛА отображения экрана.

Снова нажмите метку 1, экран мигает 10/20, и снова нажмите метку 1, чтобы ввести ИНТЕРВАЛ 10/20. Перед входом в спортивный интерфейс в любое время нажмите метку 5, чтобы перейти в пользовательский режим. Нажмите метку 2, чтобы переключаться в один режим при каждом нажатии, и опросите дисплей.

Если вы переключитесь в режим упражнений 10/20, а затем нажмете метку 1, вы перейдете в режим ИНТЕРВАЛА 10/20 в разделе прерывистые упражнения.

Выполняйте упражнение в течение 10 секунд и отдыхайте в течение 20 секунд, а количество кругов равно 8. Если вы нажмете на метку 3 в это время, она перейдет в режим остановки и остановит движение.

Если в режиме ОСТАНОВКИ снова нажать на метку 3, то механизм вернется в состояние, в котором он находился только что. Если в режиме остановки, нажмите метку 4, чтобы выйти из режима ИНТЕРВАЛА 10/20 и перейти в режим ожидания.

## ЗАНЯТИЯ В ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ 20/10

Способ ввода ИНТЕРВАЛА 20/10 для прерывистых упражнений: Нажмите кнопку MODE в режиме standb, чтобы отобразить ручное мигание, затем нажмите кнопку UP, чтобы переключить дисплей на отображение ИНТЕРВАЛЬНОГО мигания, затем нажмите кнопку MODE, а затем нажмите кнопку UP, чтобы переключиться на ИНТЕРВАЛ 20/10, нажмите кнопку MODE, чтобы переключиться на ИНТЕРВАЛ 20/10. входите.

После входа в интерфейс прерывистых упражнений с интервалом 20/10 ЖК-экран мигает «ГОТОВО», временной интервал отсчитывается в течение 3 секунд, а звуковой сигнал звучит в течение 1 секунды каждую секунду.

По истечении 3 секунд готовности на экране отобразится ВРЕМЯ РАБОТЫ 01/08, начнется обратный отсчет времени на 20 секунд, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, SPM, КОЛИЧЕСТВО гребков и ОБЩЕЕ количество гребков отображаются в соответствии с рассчитанным значением.

Введите режим ОТДЫХА после 20 секунд упражнения, на ЖК-экране отобразится время ОТДЫХА 01/08, начнется обратный отсчет времени на 10 секунд, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, SPM, КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ и ОБЩЕЕ количество ГРЕБКОВ отображаются в соответствии с рассчитанным значением, на ЖК-экране отобразится ГОТОВНОСТЬ за последние три секунды, а обратный отсчет ГОТОВНОСТИ начнется через 3 секунды до приступа к РАБОТЕ 02/08.

Однократное выполнение РАБОТЫ и ОТДЫХА представляет собой цикл, и при продолжении выполнения на жидкокристаллическом экране отобразятся «РАБОТА 02/08» и «ОТДЫХ 02/08».

После выполнения восьми циклов на жидкокристаллическом экране отобразится ОСТАНОВКА, и после ввода интервала 20/10 нажмите клавишу START/STOP в любое время, чтобы ввести STOP.

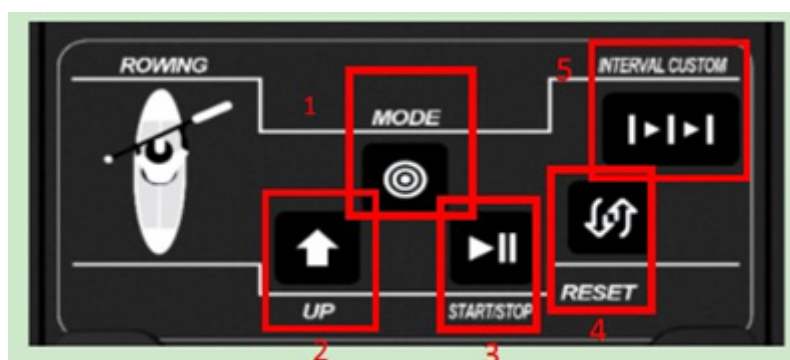
Если вы нажмете кнопку REST KEY, ЖК-дисплей отобразится полностью, и звуковой сигнал будет звучать в течение 3 секунд, а затем вернется в режим ожидания; если вы нажмете кнопку START/STOP, чтобы возобновить упражнение.

В состоянии выполнения упражнения или остановки, когда нет нажатия клавиши, нет ввода сигнала, через 4 минуты он переходит в спящий режим.

Последовательность клавиш: 1-->2-->1-->2-->1-->3-->4 или 5-->2-->1-->3-->4

Подробности см. в разделе ИНТЕРВАЛ 10/20.

## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ ИНТЕРВАЛ ГРЕБКОВ



Способ ввода пользовательского интервала интервальных упражнений: В режиме ожидания нажмите клавишу MODE, и экран начнет мигать вручную, затем нажмите клавишу UP, чтобы переключить дисплей в режим интервального мигания, затем нажмите клавишу MODE, а затем нажмите клавишу UP, чтобы переключиться в режим ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОГО ИНТЕРВАЛА, нажмите клавишу MODE для ввода. После входа в пользовательский интерфейс INTERVAL CUSTOM intermittent exercise на ЖК-экране отобразится. УСТАНОВИТЬ ЦИКЛ, нажмите клавишу UP, чтобы задать количество упражнений с перерывами; Снова нажмите кнопку MODE, на ЖК-экране отобразится SET WORK, нажмите кнопку UP, чтобы установить время выполнения упражнения;



Нажмите кнопку MODE еще раз, на ЖК-экране отобразится значение SET REST, нажмите кнопку UP, чтобы установить время отдыха; Нажмите кнопку MODE еще раз, чтобы перейти в пользовательский режим ИНТЕРВАЛА, ЖК-экран мигнет «ГОТОВО», а окно времени отсчитает 3 секунды.

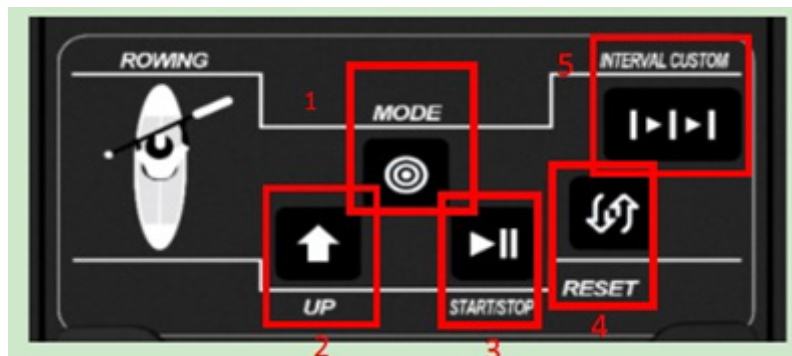
По истечении 3 секунд готовности на экране отображается ВРЕМЯ РАБОТЫ 01/XX (значение УСТАНОВЛЕННОГО РАУНДА), начинается обратный отсчет времени XX (время установки РАБОТЫ) секунд, а также отображается идентификация параметров РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, SPM, гребков и ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА гребков и соответствующее значение параметра.

По истечении xx (время установки РАБОТЫ) секунд на ЖК-экране отображается значение REST 01/XX (значение УСТАНОВЛЕННОГО РАУНДА), начинается обратный отсчет времени xx (время установки ОТДЫХА) секунд, отображается РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, SPM, количество гребков и ОБЩЕЕ количество гребков в зависимости от рассчитанного значения, а на ЖК-дисплее отображается на экране отображается сообщение О готовности в течение последних трех секунд.

Выполнение РАБОТЫ и ОТДЫХА один раз - это цикл. Когда выполнение продолжается, на жидкокристаллическом экране отображается РАБОТА 02/XX (установленное значение УСТАНОВЛЕННОГО ЦИКЛА), ОТДЫХ 02/XX (установленное значение установленного ЦИКЛА).

После выполнения XX циклов (заданное значение SET ROUND) на жидкокристаллическом экране отобразится STOP, и после ввода интервала перемещения нажмите клавишу START/STOP в любое время, чтобы ввести STOP; Если вы нажмете кнопку REST KEY, ЖК-дисплей отобразится полностью, и звуковой сигнал будет звучать в течение 3 секунд, а затем вернется в режим ожидания; если вы нажмете кнопку START/STOP, чтобы возобновить упражнение. В состоянии выполнения упражнения или остановки, когда нет нажатия клавиши, нет ввода сигнала, через 4 минуты он переходит в спящий режим.

Последовательность клавиш: 1-->2-->1-->2-->1-->3-->4 или 5-->1-->3-->4



Подробности см. в разделе ИНТЕРВАЛ 10/20.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В состоянии ПОКОЯ данные каждого параметра движения недействительны, и данные не изменятся. В РАБОЧЕМ состоянии каждый параметр движения действителен, и значение данных каждого параметра изменяется в соответствии с движением.

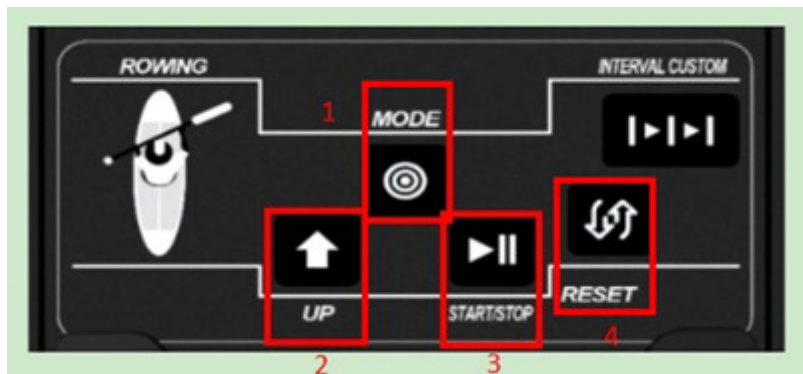
## ГРЕБНОЙ РЕЖИМ

### ЗАДАННОЕ ВРЕМЯ

Гребное время тренировки: Клиенты устанавливают время для этого упражнения в соответствии со своими собственными потребностями и завершают эту гребную тренировку после завершения настройки. Как ввести ГРЕБНОЕ ВРЕМЯ: Нажмите кнопку MODE в режиме ожидания, нажмите кнопку UP, чтобы переключиться на мигающий гребной экран, нажмите кнопку MODE, когда интерфейс отобразит ВРЕМЯ, нажмите кнопку MODE, чтобы ввести настройку гребного времени. Нажмите кнопку ВВЕРХ, чтобы установить время, которое вы хотите установить, нажмите кнопку MODE, чтобы войти в интерфейс перемещения гребного времени, в окне ВРЕМЕНИ отображается обратный отсчет, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, SPM, КОЛИЧЕСТВО гребков и ОБЩЕЕ количество гребков рассчитываются в соответствии с отображаемым значением расчета .

Когда окно ВРЕМЕНИ равно нулю, на экране мигает «СТОП», а расстояние, КАЛОРИИ, SPM, количество гребков и ОБЩЕЕ количество гребков отображают значение движения перед остановкой. По истечении заданного времени перемещения или в остановленном состоянии нажмите кнопку сброса, чтобы вернуться к интерфейсу ожидания.

Нажмите кнопку START/STOP в любое время, чтобы ввести STOP, если вы нажали кнопку START/STOP для возобновления перемещения. В состоянии выполнения упражнения или остановки, когда нет нажатия клавиши, нет ввода сигнала, через 4 минуты он переходит в спящий режим.



Последовательность клавиш: 1-->2-->1-->1-->2-->1-->3-->4

В режиме ожидания нажмите метку 1, и на экране отобразится РУКОВОДСТВО, нажмите метку 2 для переключения между РУЧНЫМ, ИНТЕРВАЛЬНЫМ и ГРЕБНЫМ режимами. При переключении в ГРЕБНОЙ режим на экране мигает TARGET, нажмите метку 1, чтобы перейти в гребной режим, и на экране всегда будет отображаться TARGET.

Нажмите метку 1 еще раз, чтобы переключить гребное ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЮ, КАЛОРИИ.

Если вы переключаетесь на заданное ВРЕМЯ, нажмите метку 1, чтобы войти в интерфейс настройки гребного времени, и экран изменится с гребного значения постоянного отображения на установленное значение постоянного отображения. В это время нажмите метку 2, чтобы установить значение времени.

Короткое нажатие на значок 2, значение времени увеличивается на единицу, длительное нажатие для быстрого увеличения на единицу. Если вы нажмете метку 1, вы войдете в интерфейс перемещения по гребному времени.

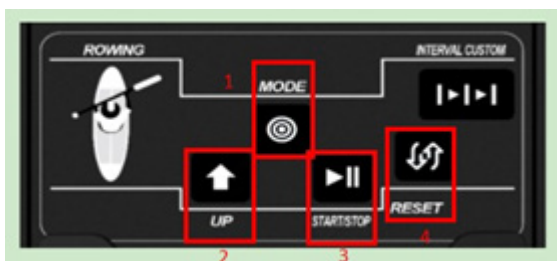
Если вы нажмете метку 3, он перейдет в режим остановки, если он находится в состоянии тренировки, и возобновит упражнение, если он находится в режиме остановки. В режиме остановки нажмите метку 4, чтобы перейти в режим ожидания.

## ЗАДАННОЕ ВРЕМЯ

Как ввести ГРЕБНОЕ РАССТОЯНИЕ: Нажмите кнопку MODE в режиме ожидания, нажмите кнопку UP, чтобы переключиться на экран с мигающей целью, нажмите кнопку MODE, когда интерфейс отобразит РАССТОЯНИЕ, нажмите кнопку MODE, чтобы ввести настройку гребного расстояния.

Мигает экран интерфейса настройки SET, нажмите кнопку UP, чтобы установить гребное расстояние, после установки гребного расстояния, которое вы хотите установить, нажмите кнопку MODE, чтобы войти в интерфейс движения на гребное расстояние, окно РАССТОЯНИЯ отображается в порядке убывания в соответствии со скоростью движения, ВРЕМЕНЕМ, КАЛОРИЯМИ, SPM, гребками и общим количеством гребков отображается в соответствии с рассчитанным значением. Когда окно ДИСТАНЦИИ равно нулю, экран перестает мигать, и на дисплее отображаются значения времени, КАЛОРИЙ, SPM, гребков и ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА гребков.

Когда движение на заданную дистанцию закончится, нажмите кнопку ОТДЫХА, чтобы вернуться в режим ожидания, нажмите кнопку СТАРТ/СТОП в любое время, чтобы ввести остановку, если вы нажмете кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы возобновить упражнение. В состоянии выполнения упражнения или остановки, когда нет нажатия клавиши, нет ввода.



Последовательность клавиш: 1-->2-->1-->1-->2-->1-->3-->4

Конкретная ссылка: ГРЕБНОЕ ВРЕМЯ

## ЗАДАНИЕ КАЛОРИЙ

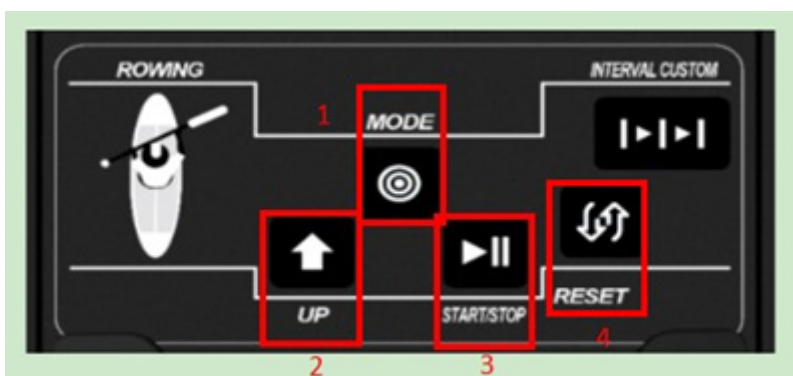
Как ввести ГРЕБНЫЕ КАЛОРИИ: Нажмите кнопку MODE в режиме ожидания, нажмите кнопку UP, чтобы переключиться на экран с мигающей целью, нажмите кнопку MODE, когда в интерфейсе отобразятся КАЛОРИИ, нажмите кнопку MODE, чтобы ввести гребную настройку калорий.

На экране интерфейса настройки мигает «УСТАНОВЛЕНО», нажмите кнопку «ВВЕРХ», чтобы установить гребную калорийность. После установки гребной калорийности, которую вы хотите установить, нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы войти в интерфейс упражнений с гребной калорийностью. Окно КАЛОРИЙ отображается в порядке убывания в зависимости от скорости выполнения упражнения, ВРЕМЕНИ, ДИСТАНЦИИ, SPM, КОЛИЧЕСТВО гребков и ОБЩЕЕ количество гребков отображаются в соответствии с рассчитанным значением.

Когда окно КАЛОРИЙ равно нулю, экран перестает мигать, и на нем отображаются значения времени, ДИСТАНЦИИ, SPM, гребков и ОБЩЕГО количества гребков.

Когда упражнение с заданной калорийностью закончится, нажмите кнопку ОТДЫХА, чтобы вернуться в режим ожидания, нажмите кнопку СТАРТ/СТОП в любое время, чтобы ввести ОСТАНОВКУ, если вы нажмете кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы возобновить упражнение.

В состоянии выполнения упражнения или остановки, когда нет нажатия клавиши, нет ввода сигнала, через 4 минуты он переходит в спящий режим.



Последовательность клавиш: 1-->2-->1-->1-->2-->1-->3-->4

Конкретная ссылка на операцию с клавишей: ЗАДАНИЕ ВРЕМЯ

## ИНТЕРВАЛ ГРЕБКОВ

Способ ввода гребков: В режиме ожидания нажмите кнопку MODE, нажмите кнопку UP, чтобы переключиться на экран с мигающей целью, нажмите кнопку MODE, когда в интерфейсе отобразятся УДАРЫ, нажмите кнопку MODE, чтобы ввести настройку номера гребкового упражнения.

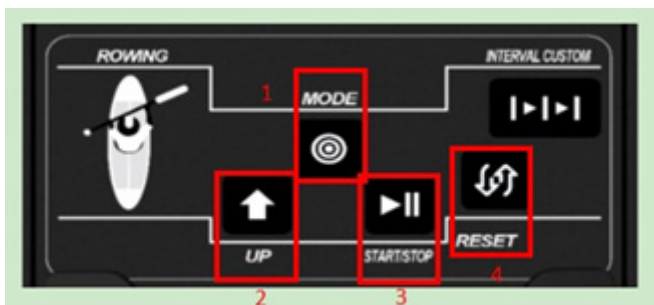
Мигает экран интерфейса настройки SET, нажмите кнопку UP, чтобы установить гребковое количество упражнений, после установки количества упражнений, которое вы хотите установить, нажмите кнопку MODE, чтобы ввести гребковое количество упражнений интерфейс упражнений, окно STROKES отображается в порядке

убывания в соответствии с упражнением, ВРЕМЕНЕМ, РАССТОЯНИЕМ, КАЛОРИИ, SPM и общее количество гребков отображаются в соответствии с рассчитанным значением.

Когда окно «УДАРЫ» равно нулю, экран перестает мигать, и на дисплее отображаются значения времени, ДИСТАНЦИИ, калорий, SPM и ОБЩЕГО количества гребков.

По окончании заданного количества упражнений нажмите кнопку «ОТДЫХ», чтобы вернуться в режим ожидания, нажмите кнопку «СТАРТ/СТОП» в любое время, чтобы ввести «СТОП», если вы нажмете кнопку «СТАРТ/СТОП», чтобы возобновить упражнение.

В состоянии выполнения упражнения или остановки, когда нет нажатия клавиши, нет ввода сигнала, через 4 минуты он переходит в спящий режим.



Последовательность клавиш: 1-->2-->1-->1-->2-->1-->3-->4

Конкретная ссылка: гребковое время

## ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

После каждого упражнения протирайте тряпкой потную область. Если слышен странный звук или ощущение шероховатости, причиной могут быть следующие три причины:

- Изделие не затянуто при сборке, все винты должны быть затянуты как можно сильнее во время сборки.
- Если слышен постоянный скрип или другие шумы, пожалуйста, протрите их тряпкой и проверьте, установлено ли оборудование на ровной поверхности.
- Если другие ненормальные звуки продолжаются, проверьте ровность прибора и отрегулируйте регулировочные ножки в нижней части горизонтальной трубки прибора.

**ПРИМЕЧАНИЯ:** Когда дисплей в окне гаснет, заряд батареи недостаточен, замените батарею. При отсутствии входного сигнала, пожалуйста, проверьте, подключен ли соединительный провод.