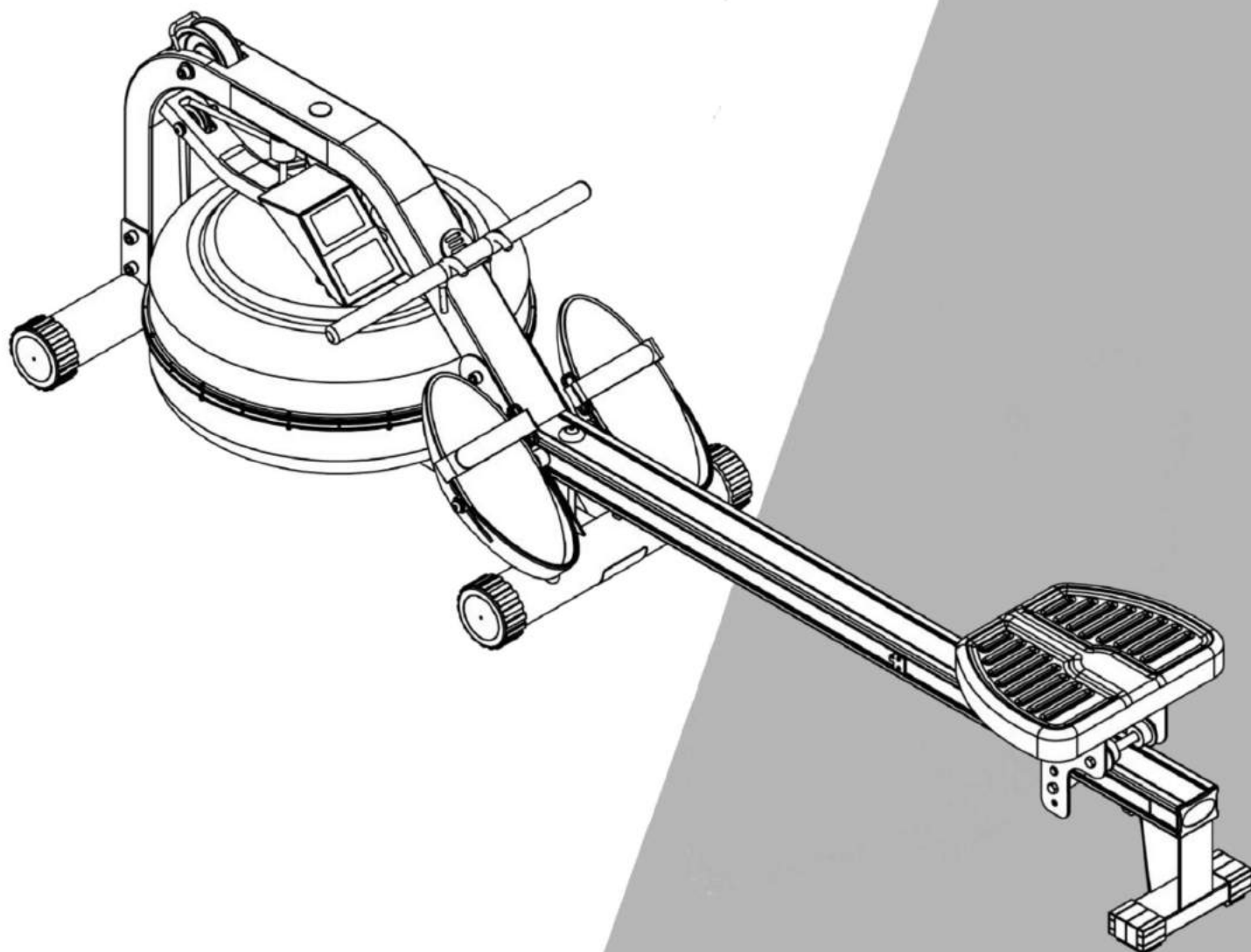


FIRST DEGREE FITNESS
Fluid INNOVATION



» РУКОВОДСТВО

NEPTUNE AR



Поздравляем Вас с приобретением гребного тренажера First Degree Fitness!

Компания First Degree Fitness (Австралия) с гордостью представляет вам гребной тренажер, который входит в линейку тренажеров для домашнего и коммерческого использования с запатентованной системой регулировки водного сопротивления Adjustable Resistance.

Мы рекомендуем вам строго следовать инструкции по сборке, заливке бака водой, обслуживанию и правилам безопасности.

Перед сборкой, проверьте комплектность в обеих коробках.

Прежде, чем приступить к тренировке на гребном тренажере:

1. Настоятельно рекомендуем проконсультироваться с вашим лечащим врачом и убедиться в отсутствии противопоказаний.
2. Следуйте инструкциям по правильной технике гребли. Детали вы сможете найти на в разделе Академия FDF на официальном сайте First Degree Fitness в России.



1. Ваш гребной тренажер может храниться вертикально. Для этого, лучше выбрать безопасное место в углу или у стены.
2. Будьте осторожны при обращении с подвижными частями тренажера, которые отмечены предупреждающими стикерами.

Информация по технике безопасности

- Перед использованием тренажера необходимо прочитать данную инструкцию. Гребной тренажер предназначен для использования в соответствии с руководством.
- Как и с любым другим фитнес оборудованием, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом перед началом тренировок.
- Возникшие травмы могут быть результатом неправильного выполнения упражнений на тренажере.



Внимание! Все системы мониторинга частоты сердечных сокращений могут показывать не точные данные, поэтому ориентируйтесь на свое самочувствие. Если вы почувствовали слабость, боль или другие неприятные ощущения, прекратите занятия немедленно.

- Прекратите занятия, если обнаружена любая неисправность тренажера. Занятия можно будет возобновить только после устранения неисправности сертифицированным специалистом.
- Не допускайте занятия детей на тренажере без присмотра взрослых.
- Тренажер может храниться вертикально, поэтому обязательно устанавливайте его в безопасном месте.
- Не допускайте попадания рук, других частей тела и посторонних предметов в движущиеся механизмы тренажера.
- Не допускайте замерзания воды в резервуаре, чтобы не повредить тренажер.
Сборка и обслуживание тренажера
- Производите сборку тренажера в удобном месте на ровной поверхности.
- Регулярно проверяйте состояние ремней, подшипников и эластичного шнура. При появлении износа произведите их замену.
- Никогда не используйте тренажер в целях, не предусмотренных в данной инструкции. Правильная эксплуатация тренажера позволит избежать травм.

» Сборка

Основные характеристики

Класс: HC

Система сопротивления: Регулируемое водное сопротивление

Вес Нетто: 27.6 кг

Вес Брутто: 34 кг

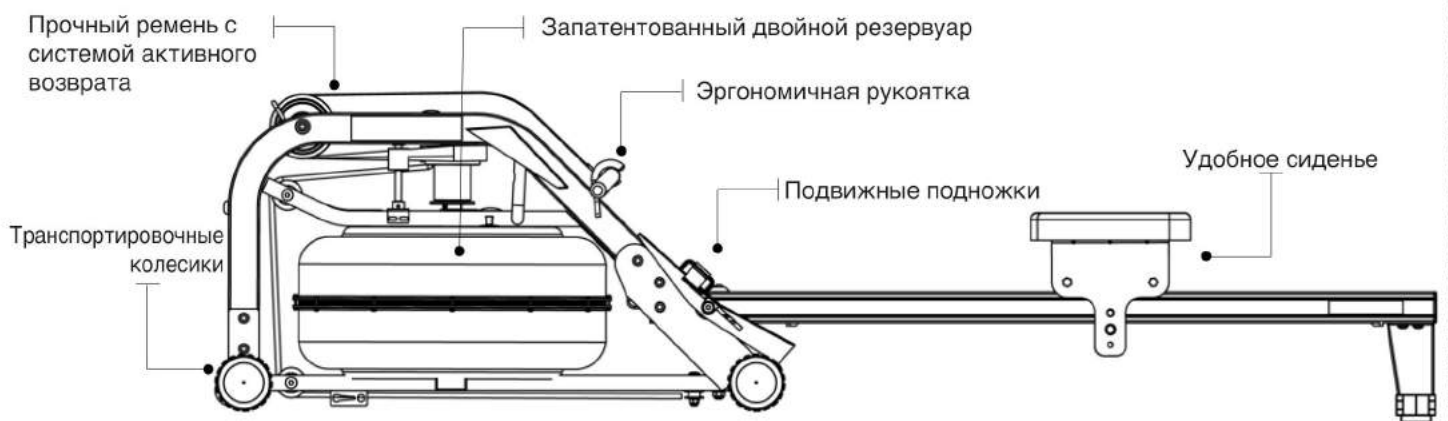
Минимальная необходимая площадь для тренировки: 319 см x 172 см

Размеры: 1990 мм Длина x 520 мм Ширина x 520 мм Высота

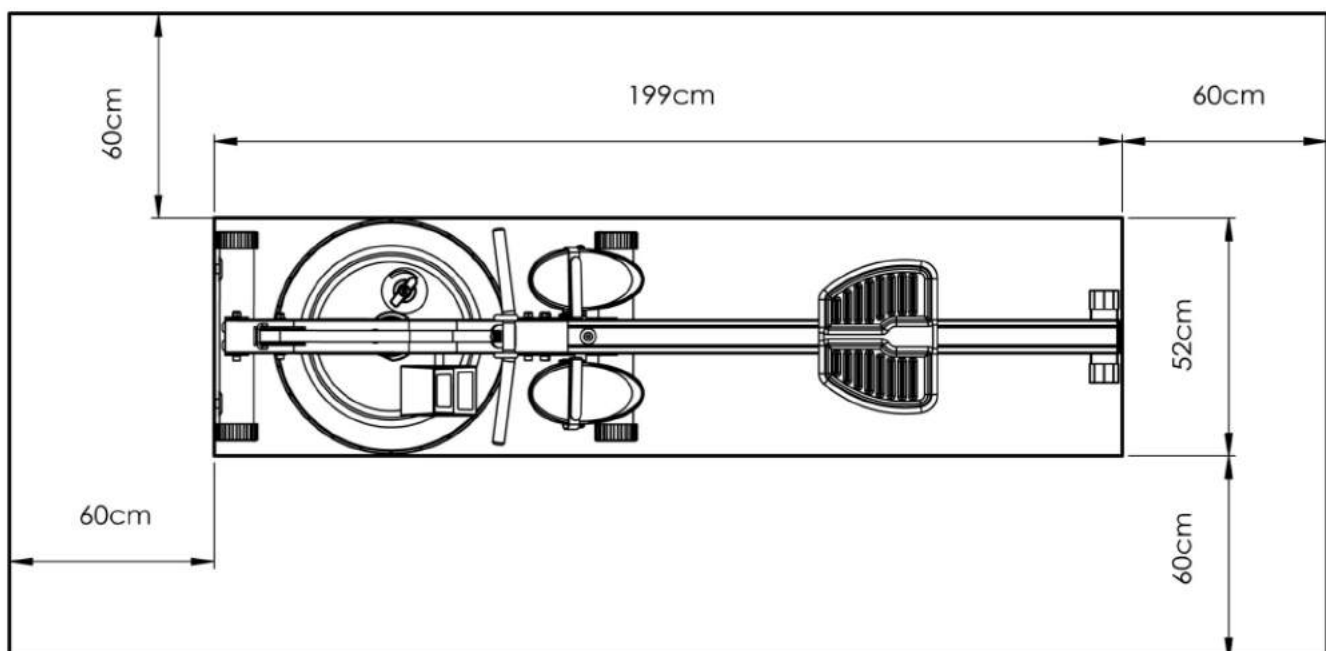
Максимальный вес пользователя: 150 кг

Размер тренажера в вертикальном положении: 520 мм x 520 мм

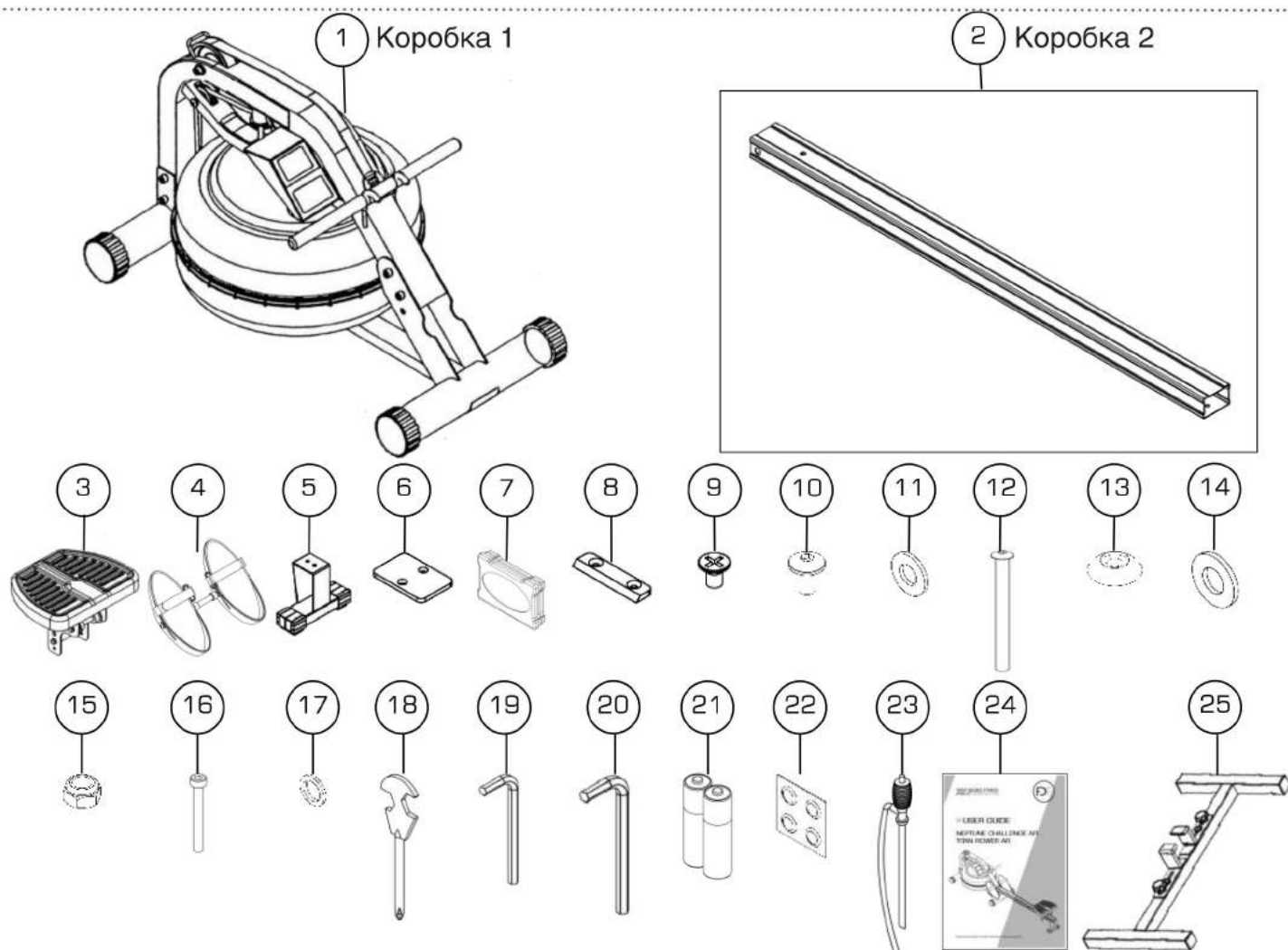
Преимущества гребного тренажера



Для комфортной тренировки рекомендуется иметь 60 см свободного пространства с каждой стороны тренажера.



» Комплектация 1 и 2 коробки



№	Кол	Наименование	№	Кол	Наименование
1	1	Головная часть	14	1	M10 шайба
2	1	Направляющая для сиденья	15	2	M10 гайка со стопором
3	1	Сиденье	16	1	M10x95мм болт
4	1	Подножки	17	2	M10 пружинная шайба
5	1	Задний упор	18	1	Мультишул
6	1	Внутренняя монтажная пластина	19	1	6 мм шестигранный ключ
7	1	75 x 50 резиновая накладка	20	1	8 мм шестигранный ключ
8	1	Резиновый ограничитель хода	21	2	AA Duracell
9	2	M6x10мм болт	22	4	Хлорные таблетки в блистере
10	2	M8x15мм болт	23	1	Помпа для воды
11	2	M8 шайба	24	1	Инструкция
12	1	M10x180мм болт	Доп.аксессуары (не включены)		
13	1	M10 пластиковая шайба	25	1	Дополнительный упор (опция)

» Инструкция по сборке

ШАГ 1

Установка сиденья и заднего упора к направляющей

ДЕТАЛИ

Направляющая для сиденья (2)

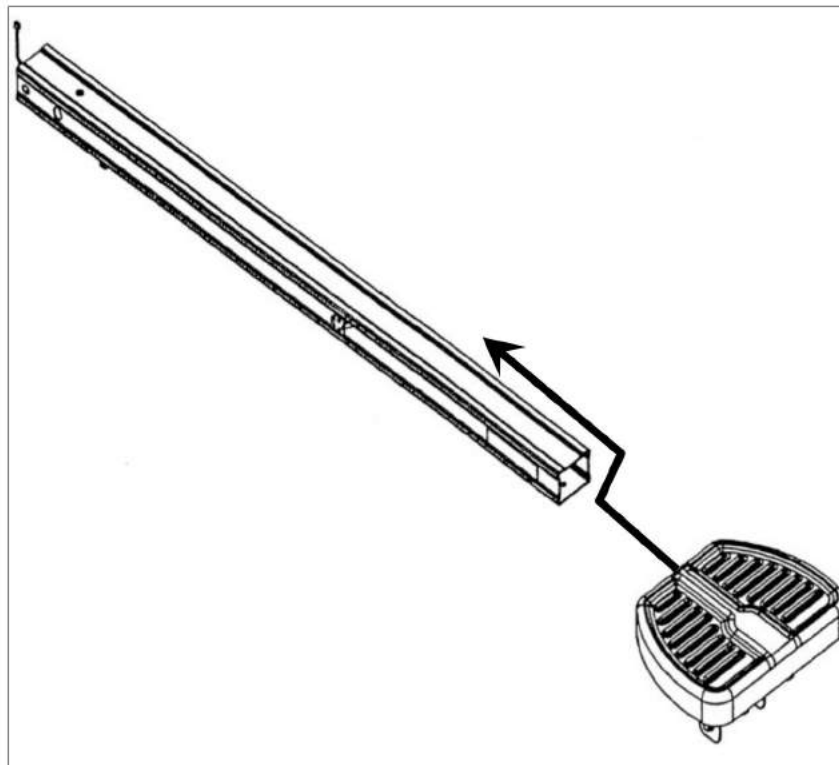
Сиденье (3)



ВНИМАНИЕ

Сиденье следует устанавливать широкой частью назад - это важно для правильного положения тела во время гребли!

- а) Установите **сиденье [3]** на **направляющую [2]**. Более широкая часть сиденья должна быть сзади!



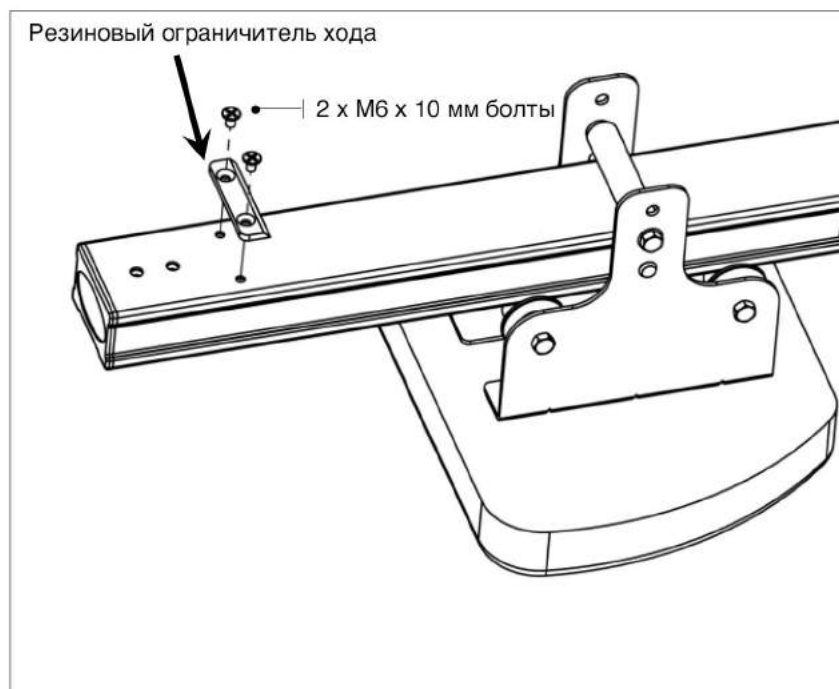
ШАГ 2

ДЕТАЛИ

Резиновый ограничитель хода (8)

2 x M6x10 мм болты (9)

- а) Переверните **направляющую [2]** и установите **резиновый ограничитель хода [8]** двумя **болтами M6x10мм [9]**



Инструкция по сборке

ШАГ 3 Установка заднего упора

ДЕТАЛИ

Задний упор (5)

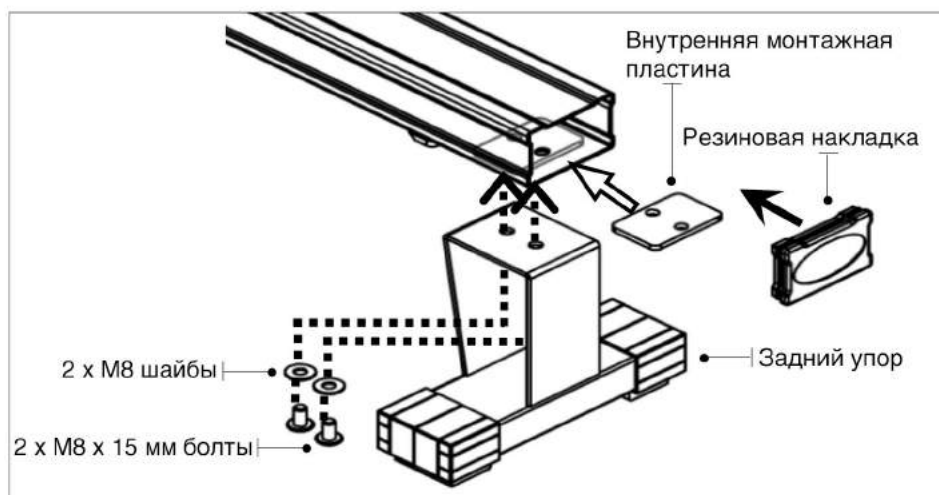
Внутренняя монтажная пластина (6)

Резиновая накладка (7)

2 x M8x15 мм болты (10)

2 x M8 шайбы (11)

- а) При помощи двух болтов M8x15 мм [10] с двумя шайбами M8 [11] закрепите внутреннюю монтажную пластину [6] и задний упор [5] как показано на рисунке. Далее, установите резиновую накладку [7]



ШАГ 4 Соединение направляющей и головной части

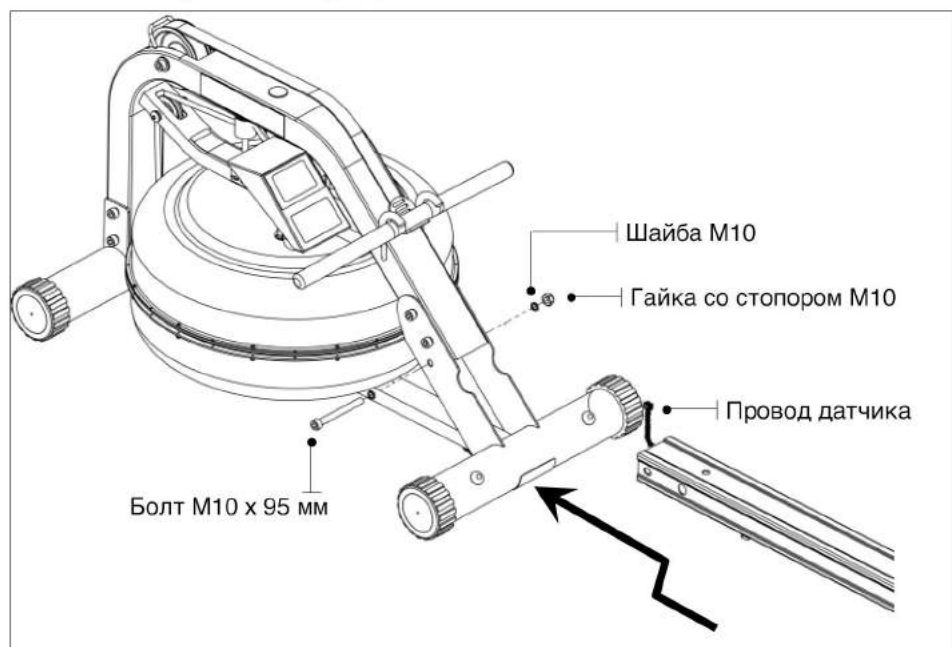
ДЕТАЛИ

M10 гайка со стопором (15)

M10 x 95 мм болт (16)

2 x M10 шайбы (17)

- а) Соедините направляющую с головной частью тренажера. Пропустите провод датчика от направляющей в головную часть, затем выровняйте отверстия направляющей и головной части и закрепите, используя болт M10 x 95 мм [16], две шайбы M10 [17] и гайку со стопором M10 [15]



» Инструкция по сборке

ШАГ 5

Соединение направляющей и головной части

ДЕТАЛИ

Болт М10 х 180 мм (12)

Пластиковая шайба (13)

Шайба М10 (14)

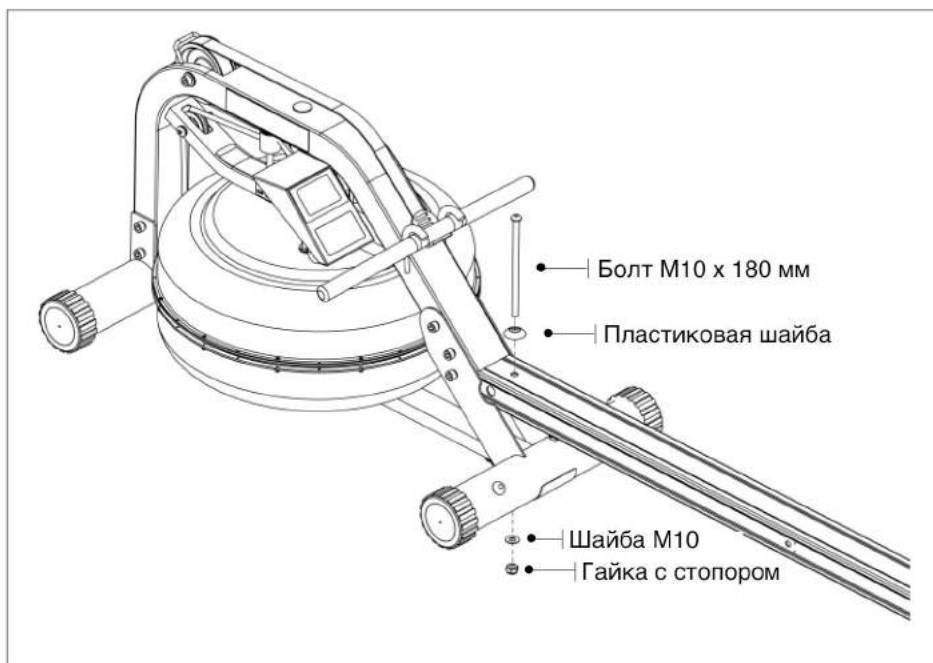
Гайка со стопором (15)



ВНИМАНИЕ

Не затягивайте натяжной болт для рамы. См. раздел "Настройка гребного тренажера" после сборки основных элементов.

- а) Установите болт М10 х 180 мм [12] с пластиковой шайбой М10 [13] через верхнее отверстие в направляющей и закрепите с помощью шайбы М10 [14] и гайки со стопором [15]



ШАГ 6

Установка подножки

ДЕТАЛИ

Подножки (4)

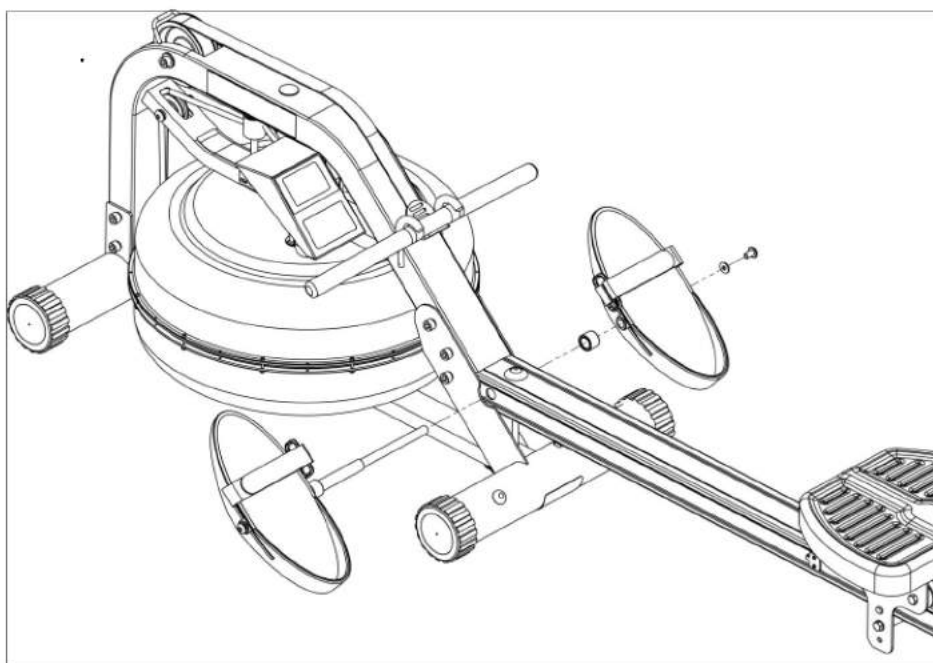


ВНИМАНИЕ

Совет: При установке подножек их необходимо разобрать как на рисунке.

Комментарий: Потребуется шестигранные ключи (прилагаются)

- а) Установите подножки [4] на гребной тренажер. Подножки устанавливаются с левой стороны. Для установки снимите одну подножку, как показано на рисунке.



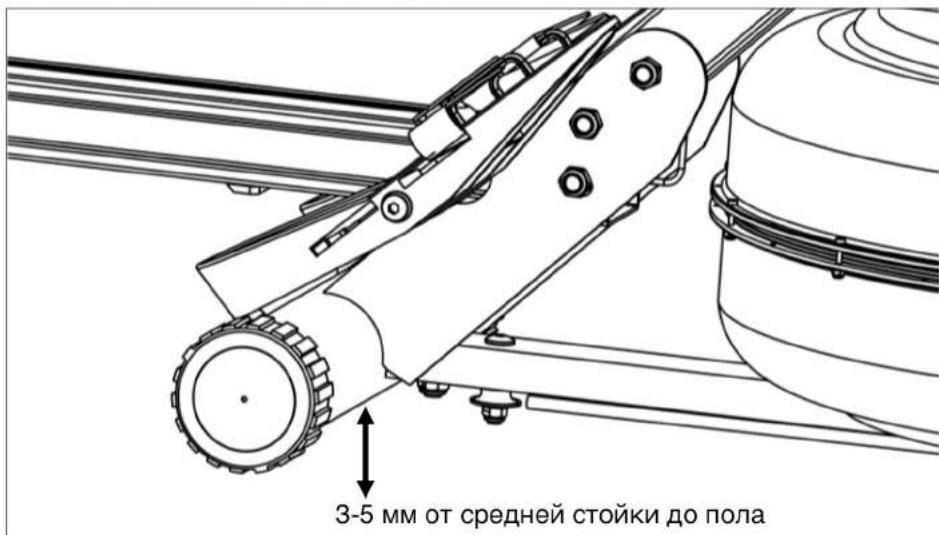
» Инструкция по сборке

ШАГ 7 Настройка тренажера

С помощью натяжного болта необходимо так настроить средний упор, чтобы расстояние от него до пола составляло 3-5 мм (без пользователя на сиденье). Во время гребли, средний упор должен слегка касаться пола.

Затягивайте натяжной болт до тех пор, пока средний упор не поднимется от пола на 3-5 мм.

Комментарий: Если во время гребли вы увидите скачкообразное движение тренажера, это означает неправильную регулировку натяжного болта.



Вид сверху на натяжной болт



Затягивайте натяжной болт как показано на рисунке

» Инструкция по эксплуатации

» Резервуар с возможностью регулировки сопротивления

Двойной резервуар с возможностью регулировки сопротивления запатентован компанией First Degree Fitness и предлагает новый уровень тренировок, которые максимально имитируют греблю в реальной лодке.

Для изменения уровня нагрузки вода перераспределяется между «активным» и «пассивным» резервуарами. Если вы поставили регулятор в положение МАКСИМУМ, «активный» резервуар максимально заполнен, нагрузка максимальная. В МИНИМАЛЬНОМ положении регулятора часть воды переходит в «пассивный» резервуар, и нагрузка уменьшается.

Вы можете регулировать нагрузку прямо во время гребли. Нагрузка будет меняться примерно через 10 гребков, необходимых для перераспределения воды между резервуарами.

В дополнение к регулировке сопротивления с помощью регулятора, вы также можете увеличивать или уменьшать нагрузку более высоким темпом и усилием во время гребка. Комбинируя эти два способа, вы сможете использовать все возможности тренажера для достижения поставленных тренировочных целей.

» Заполнение резервуара и обеззараживание воды

ДЕТАЛИ

Помпа 23

! ВНИМАНИЕ

Регулятор уровня нагрузки должен быть в положении **MAX** при заполнении резервуара водой!

! ВНИМАНИЕ

Не допускайте излишнего объема воды!
Уровень воды не должен превышать метку на резервуаре.
Необходимый объем воды составляет 17 литров.

а) Снимите резиновую заглушку на верхней части резервуара.

б) Поставьте емкость с водой у тренажера. Жесткую часть помпы [23] поместите в емкость с водой, а гибкую часть в резервуар. Комментарий: закройте клапан на верхней части помпы перед началом работы.

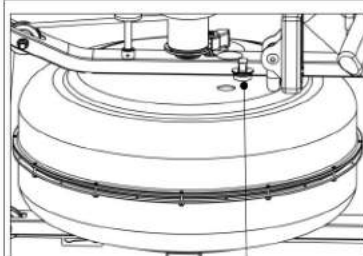
в) Наполните резервуар с помощью помпы. **ВАЖНО!** Не переполняйте резервуар. Это может привести к нарушению герметичности.

г) После заполнения резервуара, откройте клапан на верхней части помпы, чтобы слить оставшуюся воду из помпы.

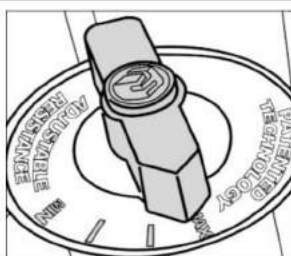
е) Поместите в резервуар одну хлорную таблетку для обеззараживания воды (идет в комплекте с тренажером) и закройте заливное отверстие резиновой заглушкой.



Помпа



Резиновая заглушка



MIN: Минимальная нагрузка, часть воды перераспределена в «пассивный» резервуар

MAX: Максимальная нагрузка, вода перераспределена в «активный» резервуар

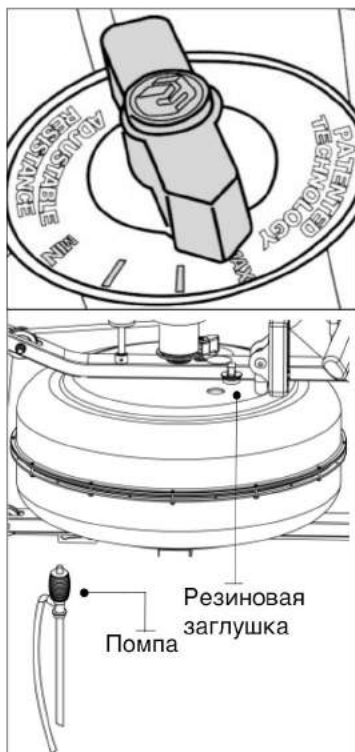
ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ВОДЫ

Поместите 1 хлорную таблетку (в комплекте) в заполненный резервуар. **ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ПОВРЕЖДЕНИЯ РЕЗЕРВУАРА, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО ТАБЛЕТКИ, КОТОРЫЕ ИДУТ В КОМПЛЕТКЕ С ТРЕНАЖЕРОМ!** В комплекте поставляются 4 хлорные таблетки, которых достаточно для обеззараживания воды в течении нескольких лет эксплуатации тренажера. Для покупки дополнительных таблеток обратитесь к представителям First Degree Fitness в вашем регионе.

Рекомендованная частота плановой замены воды – 1 раз в 8-12 месяцев.

» Инструкция по эксплуатации

» Замена / удаление воды



Для замены / слива воды проделайте следующие действия:

- a) Установите регулятор уровня нагрузки в положение "MIN"
- b) Сделайте 10 гребков, чтобы перераспределить воду в пассивный резервуар.
- c) Снимите резиновую заглушку на резервуаре.
- d) Поместите жесткую часть помпы в резервуар тренажера, а гибкий шланг в емкость для слива воды.
- e) Начните сливать воду помпой (в резервуаре останется примерно 40% воды). Далее, поменяйте части помпы и залейте новую воду, следуя инструкции по заполнению резервуара в данной инструкции выше.
- f) Поместите 1 хлорную таблетку для обеззараживания воды в резервуар (идет в комплекте с тренажером) и закройте сливное отверстие резиновой заглушкой.

» Комментарии

- Клапан в верхней части помпы должен быть закрыт.
- Плановая замена воды рекомендуется через 8-12 месяцев при нахождении тренажера под прямым воздействием солнечных лучей и примерно 2 лет при эксплуатации в помещениях с искусственным освещением.
- Внеплановая замена и обеззараживание воды происходит при помутнении воды в резервуаре.
- Приблизительно 40% воды остается после слива из резервуара. Это нормально. Полный слив воды возможен только при разборке резервуара.



ВНИМАНИЕ

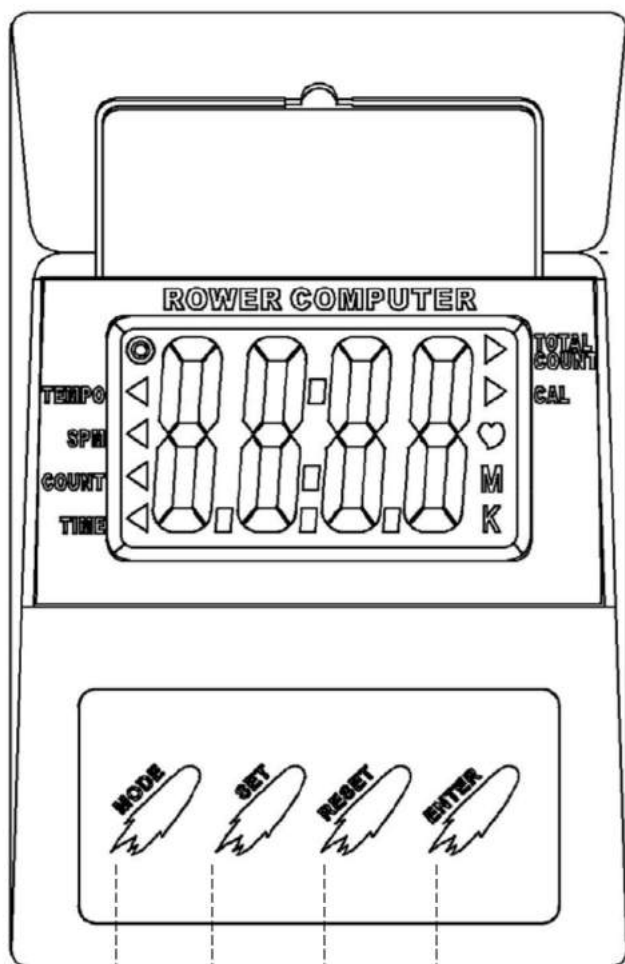
При замене / сливе воды рекомендуем под резервуар поместить ткань, чтобы предотвратить порчу полового покрытия жидкостью.

» Инструкция к монитору

Перед началом работы установите батареи, после правильной установки вы услышите звуковой сигнал и появится изображение на дисплее.

Компьютер будет чередовать доступные настройки каждые 6 сек. Нажав кнопку MODE, вы сможете перейти к установке выбранного значения (напр., SPM - количество гребков в минуту). При установке значения (например, ВРЕМЯ) пойдет обратный отсчет, и при достижении 0, прозвучит звуковой сигнал. Сигнал можно остановить, нажав любую кнопку.

Компьютер переходит в спящий режим самостоятельно после 4:30 минут.



ЗНАЧЕНИЯ НА ДИСПЛЕЕ

TIME: Время от 0 до 99:59 минут

COUNT: Счетчик от 0 до 9999

SPM: Кол-во гребков в минуту

CAL: Кол-во израсходованных калорий

TOTAL COUNT: Общий счетчик 0-9999

Примечание: Чтобы сбросить общий счетчик, нужно извлечь батареи

TEMPO: Темп – рабочий диапазон 0-180 в мин.

ENTER Нажмите, чтобы для начала выбора значений. Нажмите SET, чтобы зафиксировать выбор.

RESET Сброс всех значений. Сбросить общий счетчик можно только после извлечения

SET Установка значений. Нажимайте, когда цифры на экране мигают. После установки значения, нажмите ENTER для подтверждения.

MODE Доступ к настройкам



FIRST DEGREE FITNESS
Fluid INNOVATION

ГРЕБНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

WWW.FIRSTDEGREEFITNESS.RU



НАШИ КОНТАКТЫ В РОССИИ

ООО "ФЕРСТ ДЕГРИ ФИТНЕС РУС"
141407, г.Химки, Куркинское шоссе, стр.2, пом/офис 1401/8

Для получения дополнительной информации
по продукции First Degree Fitness обращайтесь
по телефонам на официальном сайте компании:
www.firstdegreefitness.ru или к официальным
дилерам.