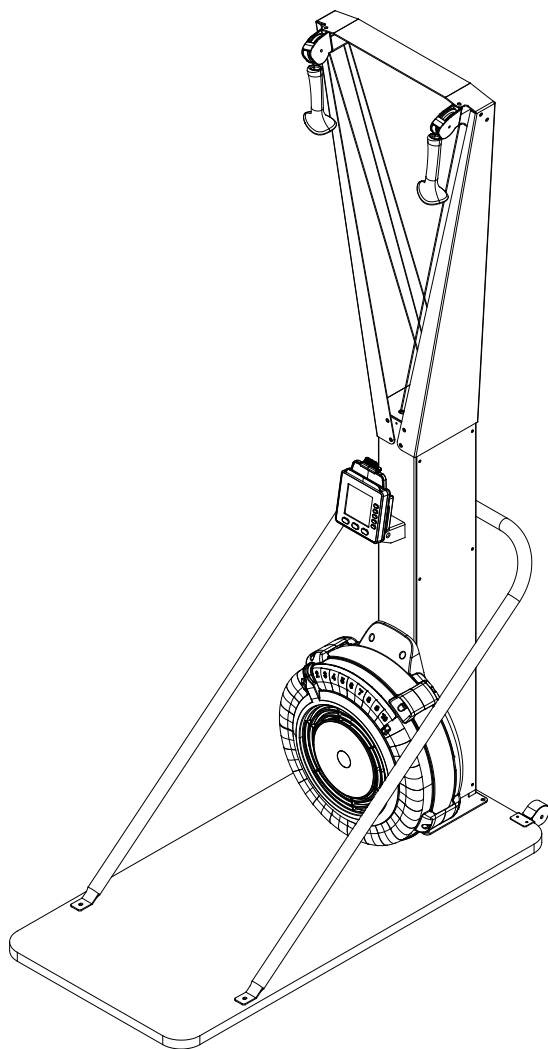


ЛЫЖНЫЙ ТРЕНАЖЕР

**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
(Установка отдельно)**



Изделие может незначительно отличаться от представленного на фото.

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по безопасности	2	Инструкция по эксплуатации	23
Перед началом работы	3	Обслуживание	24
Таблица крепежных деталей	4	Хранение	25
Инструкция по сборке	7	Чертеж деталей изделия	26
Управление компьютером	13	Список деталей	27

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, перед использованием **лыжного тренажера** ознакомьтесь со следующими инструкциями по технике безопасности.
2. Сохраните эти инструкции и убедитесь, что все пользователи ознакомились с данным руководством перед первым использованием **лыжного тренажера**.
3. Прочтите все предупреждения и предостережения, размещенные на тренажере.
4. **Лыжный тренажер** следует использовать только после тщательного ознакомления с руководством по эксплуатации. Перед использованием убедитесь, что тренажер правильно собран и все болты и гайки хорошо затянуты.
5. Мы рекомендуем, чтобы тренажер собирали два человека.
6. Держите детей подальше от тренажера. Не позволяйте детям пользоваться тренажером или играть на нем. Не подпускайте детей и домашних животных к **лыжному тренажеру** во время его использования.
7. Рекомендуется размещать данный тренажер на специальном коврике.
8. Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Не устанавливайте тренажер на ненадежных ковриках или неровных поверхностях.
9. Убедитесь в наличии достаточного пространства для доступа к тренажеру и вокруг него.
10. Перед использованием осмотрите **лыжный тренажер** на наличие изношенных или незакрепленных компонентов, надежно затяните незакрепленные детали и замените все изношенные.
11. Перед использованием проверьте состояние ПРИВОДНОЙ ШНУР (52). Замените ПРИВОДНОЙ ШНУР (52), если он поврежден или порван.
12. Проконсультируйтесь с врачом перед началом упражнений и следуйте его рекомендациям при разработке своей фитнес-программы. Если во время использования оборудования Вы почувствуете слабость, головокружение или боль, остановитесь и обратитесь к врачу. Несоблюдение всех предупреждений и инструкций может привести к серьезным травмам или летальному исходу.
13. Всегда выбирайте ту тренировку, которая наилучшим образом соответствует Вашему уровню физической подготовки и гибкости. Знайте свои возможности и тренируйтесь в их пределах. Всегда руководствуйтесь здравым смыслом при выполнении упражнений.
14. НЕ надевайте слишком свободную или рваную одежду при использовании лыжного тренажера.
15. Никогда не занимайтесь босиком или в носках; всегда надевайте подходящую обувь, такую как кроссовки для бега, ходьбы и тренировок, которые хорошо сидят, обеспечивают поддержку стопы и имеют нескользящую резиновую подошву.
16. Соблюдайте осторожность при сохранении равновесия во время использования, установки, демонтажа или сборки **лыжного тренажера**, потеря равновесия может привести к падению и телесным повреждениям.
17. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ U-образную раму (6) для транспортировки тренажера. Это может представлять опасность. При сборке или разборке устройства держите детей подальше от себя и следите за тем, чтобы Ваши руки были в безопасности, вдали от мест защемления.
18. Пространство, необходимое для использования **лыжного тренажера**: 61×132×215.9 см.
19. Тренажером одновременно может пользоваться только один человек.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Благодарим Вас за то, что Вы выбрали наш ЛЫЖНЫЙ ТРЕНАЖЕР. Мы очень гордимся тем, что производим продукцию такого качества и надеемся, что данный тренажер обеспечит Вам много часов эффективных упражнений, которые помогут Вам чувствовать себя лучше, выглядеть лучше и наслаждаться жизнью в полной мере.

Это доказанный факт, что регулярные тренировки могут улучшить физическое и психическое здоровье человека. Слишком часто наш напряженный образ жизни оставляет нам мало времени и возможности для занятий спортом.

Занятия с лыжным тренажером - это удобный и простой способ начать приводить свое тело в форму и достигнуть более счастливого и здорового образа жизни.

Прежде чем читать дальше, пожалуйста, ознакомьтесь с приведенным ниже чертежом и списком деталей.

Перед началом использования оборудования, пожалуйста, внимательно прочитайте руководство!

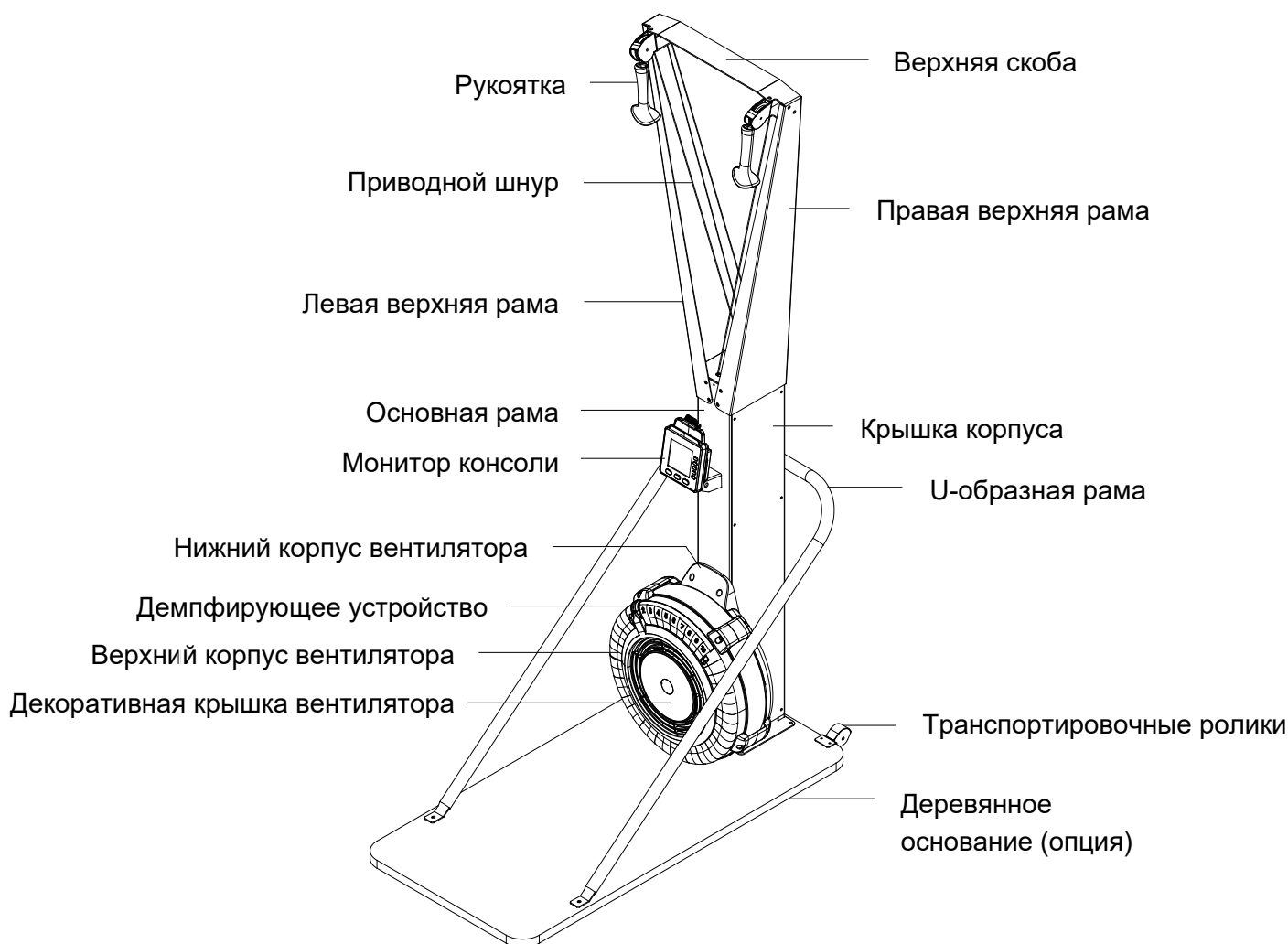
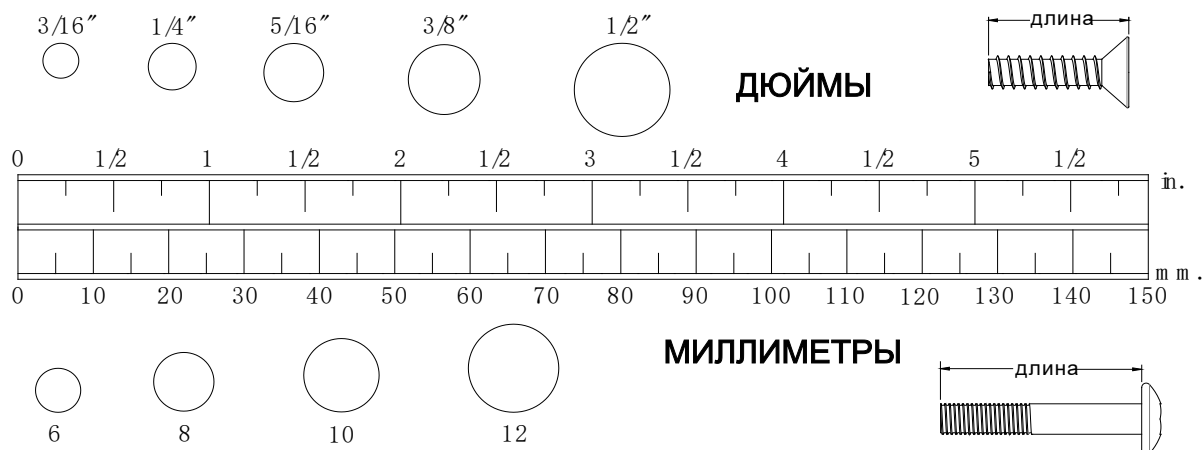


ТАБЛИЦА КРЕПЕЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ

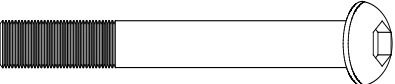


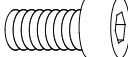
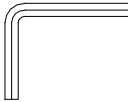
Эта таблица приведена для того, чтобы помочь определить детали крепления, используемые в процессе сборки. Поместите шайбы или концы болтов или винтов на чертежи (круги), чтобы проверить правильность диаметра. Используйте приведенную на странице линейку, чтобы проверить длину болтов и винтов.


ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Длина всех болтов и винтов, за исключением болтов с плоской головкой, измеряется от нижней части головки до конца болта или винта. Болты и винты с плоской головкой измеряются от верхней части головки до конца болта или винта.



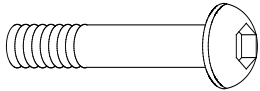

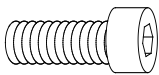

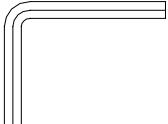
После распаковки устройства, откройте пакет с крепежными элементами и убедитесь, что у Вас все есть. Некоторые крепежные элементы могут быть уже прикреплены к деталям.

В приведенной ниже таблице указаны крепежные детали для сборки основного корпуса:

Рисунок детали	№	Описание	Кол-во
	82	Болт с круглой головкой М8 х 75 мм	1
	71	Плоская шайба М8	13
	72	Нейлоновая гайка М8	1
	87	Болт с цилиндрической головкой и внутр. шестигранником М8 х 15 мм	12
	89	Шестигранный ключ 6 мм	1

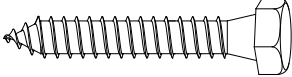

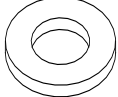
	88	Гаечный ключ 13-15	1
---	----	--------------------	---

В приведенной ниже таблице указаны ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ крепежные элементы для установки отдельно:

Рисунок детали	№	Описание	Кол-во
	84	Болт с круглой головкой М8 х 50 мм	2
	85	Изогнутая шайба М8	2
	83	Болт с цилиндрической головкой и внутр. шестигранником М8 х 30 мм	6
	71	Плоская шайба М8	6
	90	Шестигранный ключ 5 мм	1

В приведенной ниже таблице указаны ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ крепежные элементы для установки у стены:

Рисунок детали	№	Описание	Кол-во
	8	Нижний монтажный кронштейн	1
	9L	Левый верхний монтажный кронштейн	1
	9R	Правый верхний монтажный кронштейн	1

	54	Винт с шестигранной головкой, ST8 x 50 мм	4
	53	Винт с шестигранной головкой, M8 x 35 мм	2
	71 55	Плоская шайба M8 Φ22×Φ9×2.0 мм	2 4

Выньте все детали из коробки и извлеките упаковочные материалы. Положите все упаковочные материалы обратно в картонную коробку. Не выбрасывайте их, пока все не будет собрано.

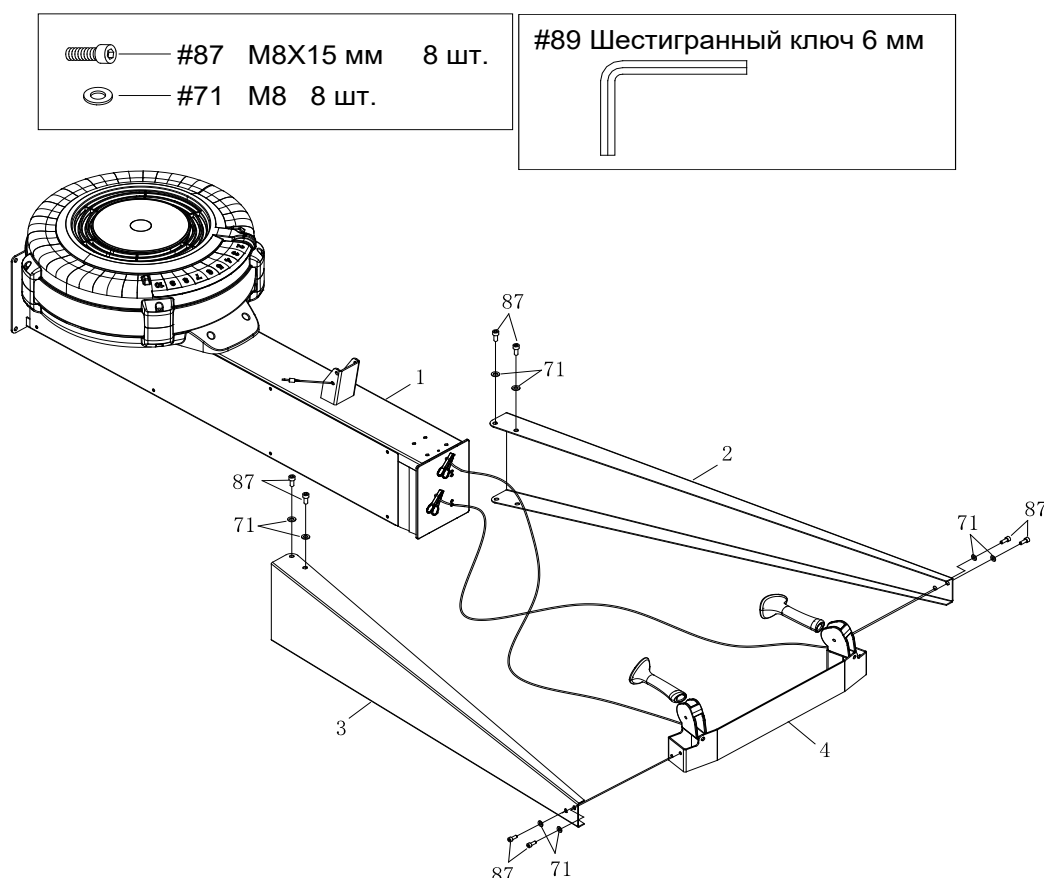
ШАГ 1

Прикрепите левую и правую верхние рамы (2/3) к основному корпусу (1) с помощью: 4 болтов с цилиндрической головкой M8x15 мм (87) и 4 плоских шайб M8 (71).

ПРИМЕЧАНИЕ. НА этом этапе не затягивайте болты до конца.

ШАГ 2

Прикрепите верхнюю скобу (4) к левой и правой верхним рамам (2/3) с помощью: 4 болтов с цилиндрической головкой M8x15 мм (87) и 4 плоских шайб M8 (71).



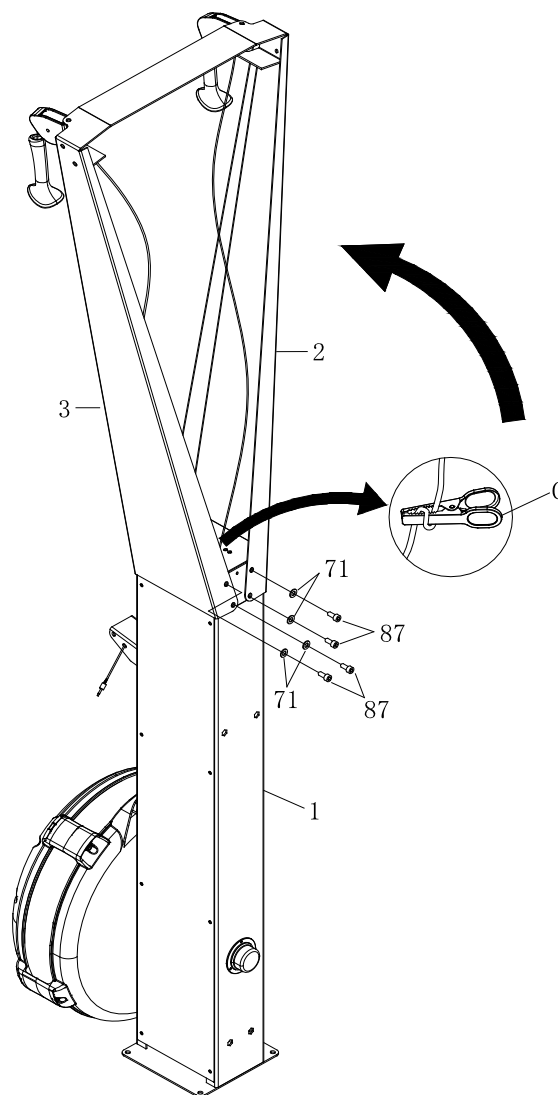
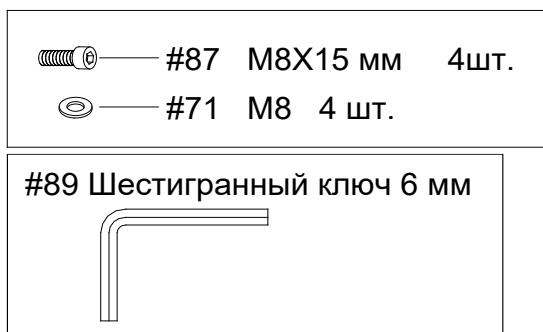
ШАГ 3

Поставьте собранный корпус в вертикальное положение. Зафиксируйте левую и правую верхние рамы (2/3) на основном корпусе (1) с помощью: 4 болтов с цилиндрической головкой M8x15 мм (87) и 4 плоских шайб M8 (71).

ПРИМЕЧАНИЕ. В конце этого шага полностью затяните болты.

ШАГ 4

Отсоедините фиксатор (С) от приводного шнура (52).

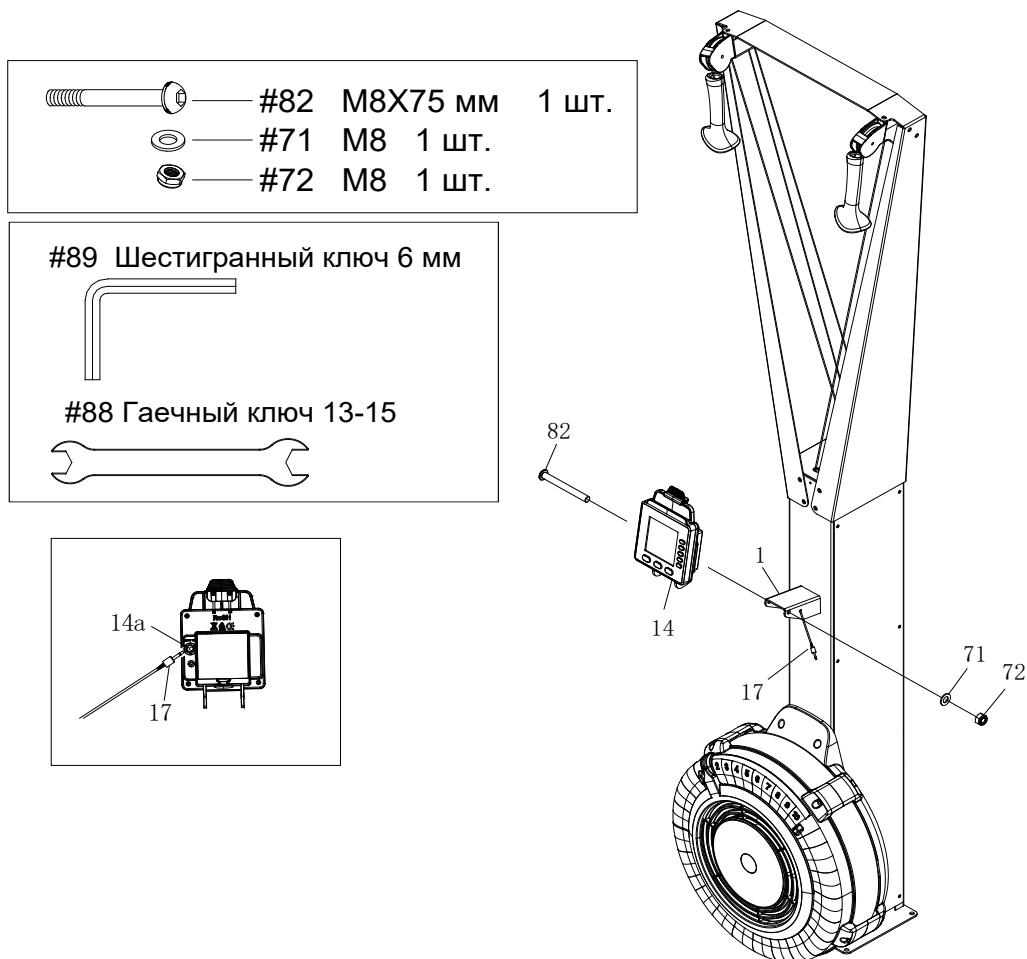


ШАГ 5

Прикрепите монитор (14) к кронштейну консоли на основном корпусе (1) с помощью:
1 болта с круглой головкой M8x75 мм (82), плоской шайбы M8 (71) и нейлоновой гайки M8 (72).

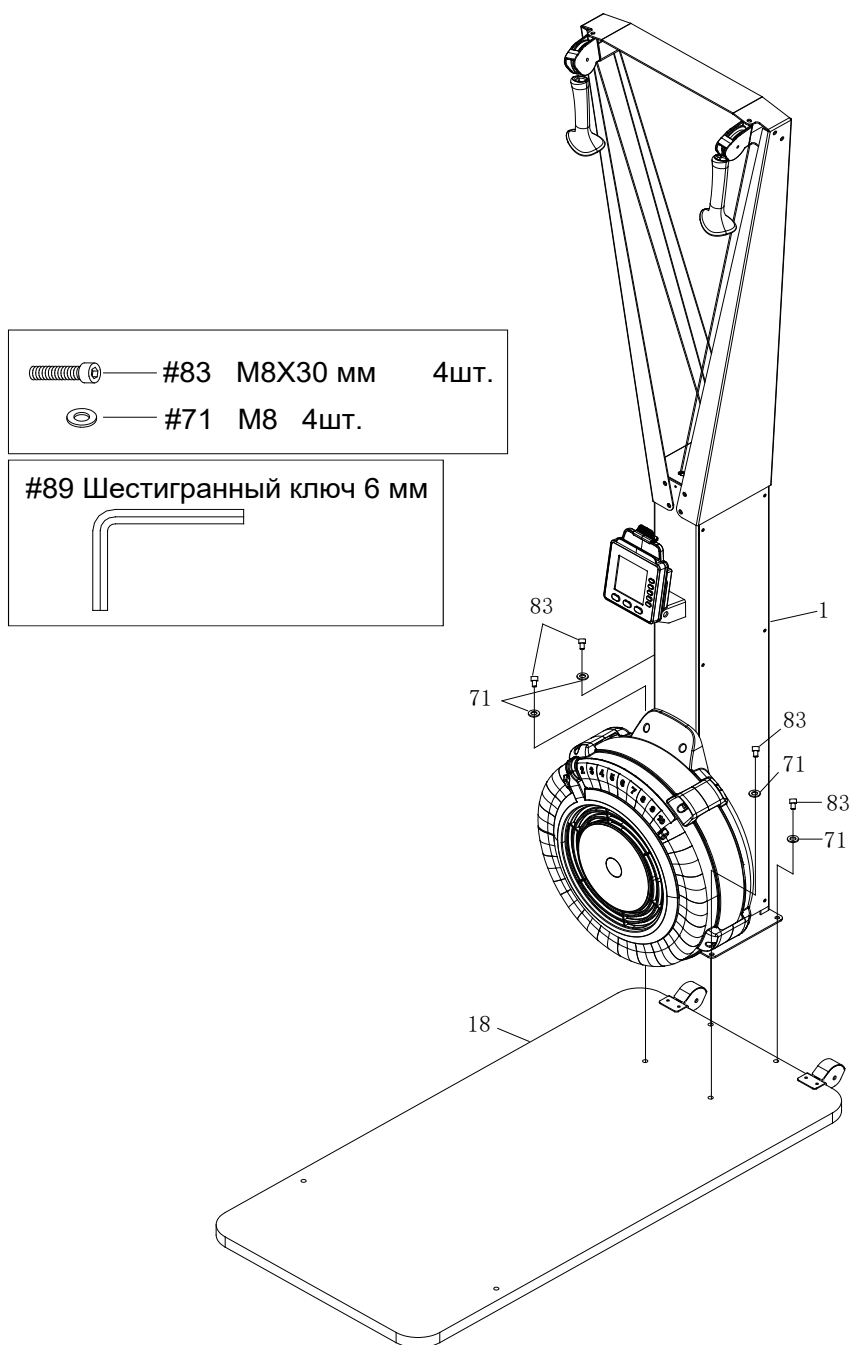
ШАГ 6

Подсоедините провод датчика (17) к задней панели монитора (14а).



ШАГ 7

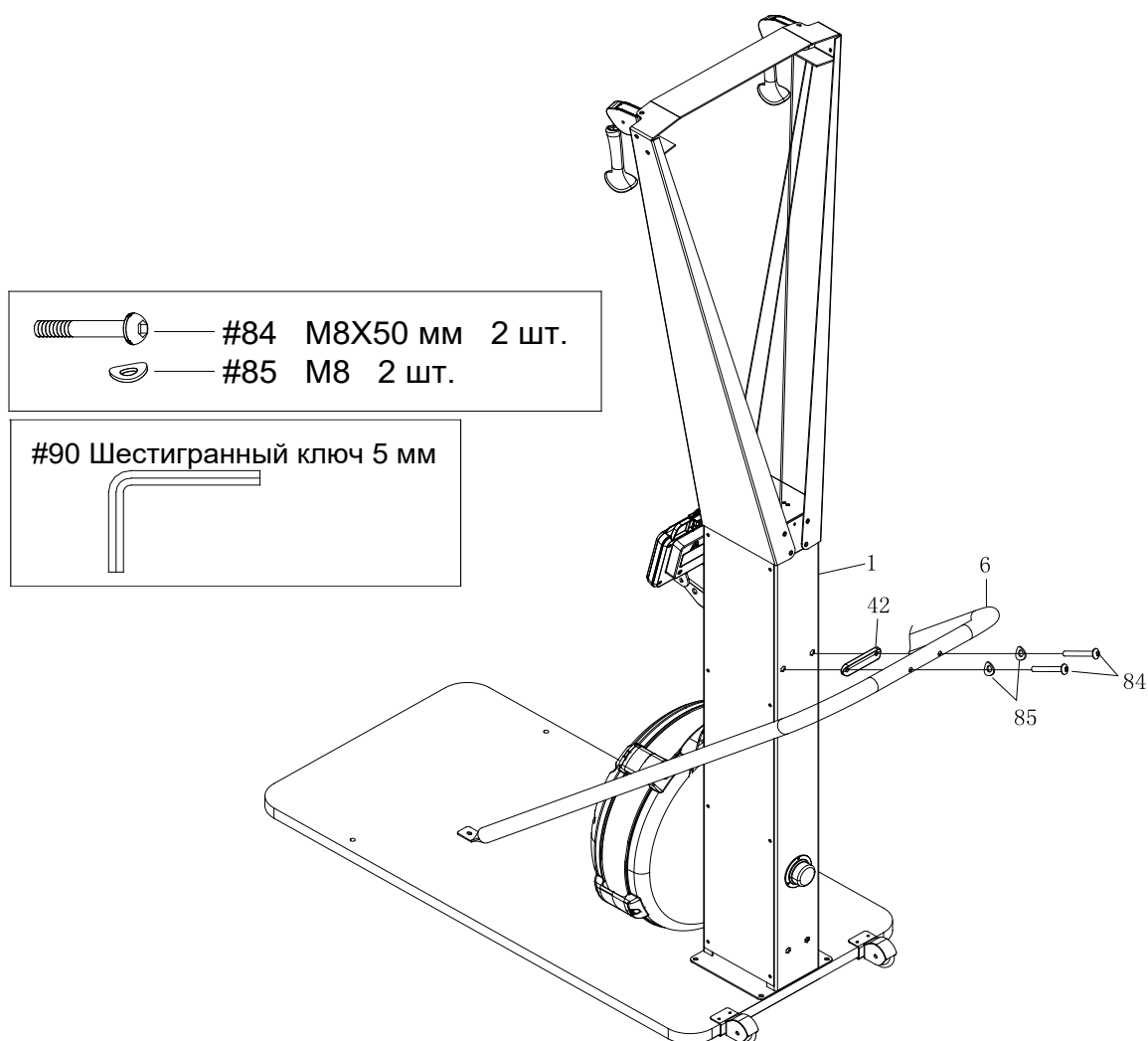
Прикрепите основной корпус (1) к деревянному основанию (18) с помощью:
4 болтов с цилиндрической головкой М8х30 мм (83) и 4 плоских шайб М8 (71).



ШАГ 8

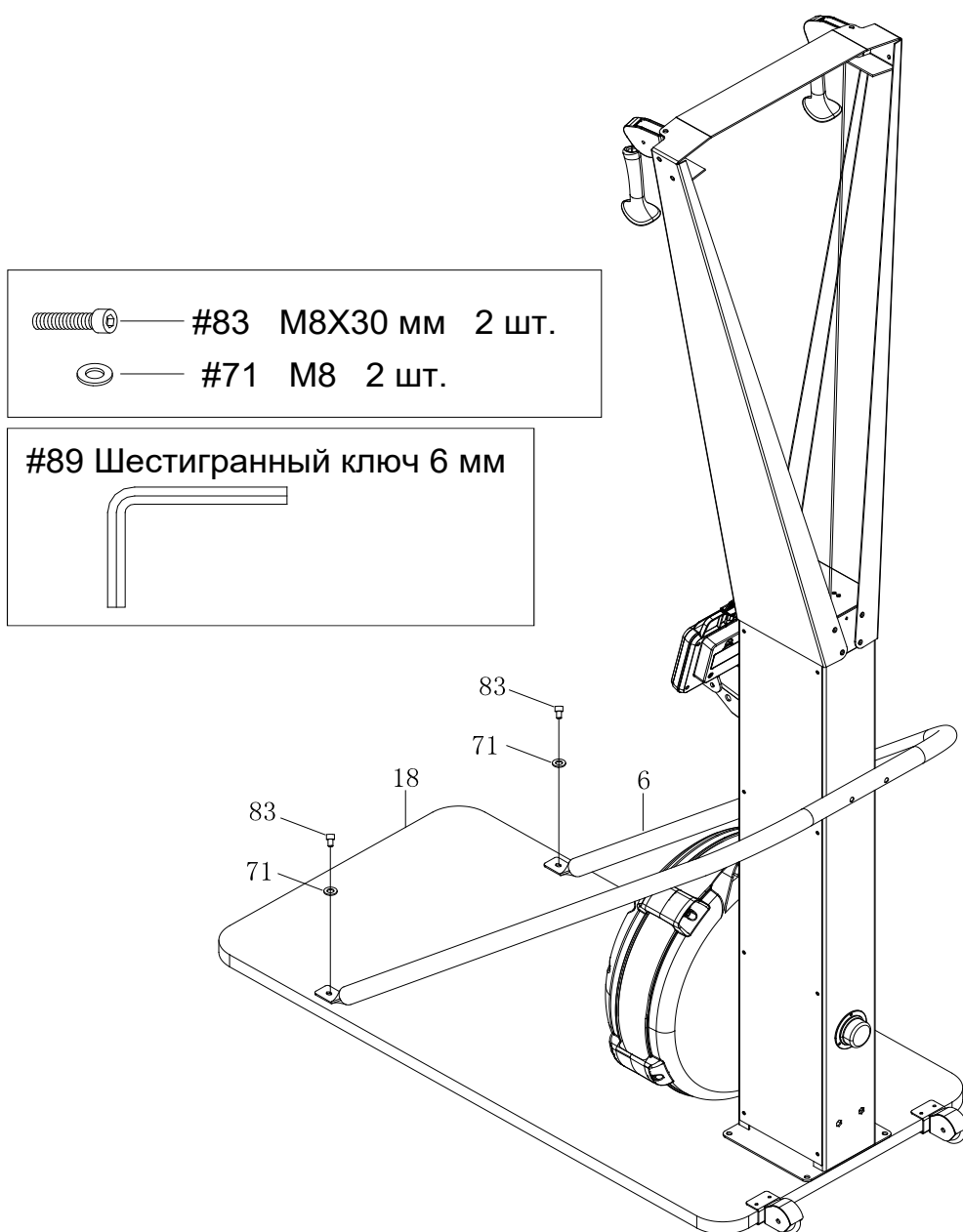
Прикрепите U-образную раму (6) к основному корпусу (1) с помощью:

2 болтов с круглой головкой M8x50 мм (84), 2 изогнутых шайб M8 (85) и 1 прокладки U-образной рамы (42).



ШАГ 9

Прикрепите U-образную раму (1) к деревянному основанию (18) с помощью:
2 болтов с цилиндрической головкой М8х30 мм (83) и 2 плоских шайб М8 (71).
Затяните все болты на U-образной раме (6).



Выключение

- В режиме ОЖИДАНИЯ компьютер автоматически выключается после одной минуты бездействия.
- При выполнении интервальной программы компьютер автоматически выключается после двух минут бездействия.
- Во всех остальных программах компьютер также автоматически выключается после двух минут бездействия.

Установка питания

- Консоль работает от 2 батареек формата D, которые входят в комплект. Отсек для батареек находится на задней стороне консоли.
- Если батарейки не установлены, компьютер все равно может работать от тренажера, однако при наличии батареек производительность повышается.

2. КЛАВИШИ

КНОПКА "PROGRAM" (ПРОГРАММА):

- В режиме ОЖИДАНИЯ нажмите PROG для выбора нужной программы (по кругу).
- Вы можете заранее задать целевые значения времени, расстояния и калорий или выбрать интервальную программу времени, расстояния или калорий. В конце находится режим памяти.

Примечание. Режим тренировки по умолчанию - программа быстрого старта.

▲ КНОПКА "UP" (ВВЕРХ)

- Нажмите, чтобы увеличить задаваемое значение. Нажатие и удержание кнопки UP приводит к более быстрому увеличению значения. Отпустите кнопку, чтобы остановиться на нужном значении.
- В режиме памяти с помощью кнопки UP можно переключаться между различными сохраненными тренировками.

▼ КНОПКА "DOWN" (ВНИЗ):

- Нажмите, чтобы уменьшить задаваемое значение. Нажатие и удержание кнопки DOWN приводит к более быстрому уменьшению значения. Отпустите кнопку, чтобы остановиться на нужном значении.
- В режиме памяти с помощью кнопки DOWN можно переключаться между различными сохраненными тренировками.

▶ КНОПКА "RIGHT" (ВПРАВО):

- Нажмите, чтобы перейти к другим цифрам для более быстрой установки значения. В режиме памяти и в режиме сводки используйте эту клавишу для просмотра различных разделов.

◀ КНОПКА "LEFT" (ВЛЕВО):

- Нажмите, чтобы перейти к другим цифрам для более быстрой установки значения. В режиме памяти и в режиме сводки используйте эту клавишу для просмотра различных разделов.

КНОПКА "STOP" (СТОП):

- При выборе программы нажмите кнопку STOP, в этом случае она будет выполнять функцию возврата к предыдущей программе. Во время установки значений эта кнопка также действует как кнопка возврата после нажатия клавиши ENTER.
- Во всех режимах тренировки однократное нажатие кнопки STOP останавливает тренировку.
- Во всех режимах тренировки двойное нажатие кнопки STOP выводит на экран сводку Вашей тренировки.
- Во всех режимах тренировки трехкратное нажатие кнопки STOP вернет Вас обратно в режим ожидания.
- Во время выполнения любой программы (за исключением быстрого старта), чтобы сохранить свою тренировку, нужно нажать кнопку STOP.
- Чтобы сбросить настройки и вернуться в режим ожидания, удерживайте кнопку STOP.

КНОПКА "ENTER" (ВВОД):

- При выборе программы и настройке значений нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить или перейти к следующей настройке значений.

КНОПКА "DISPLAY" (ОТОБРАЗИТЬ):

- Нажмите клавишу DISPLAY в любом режиме тренировки, Вы услышите звуковой сигнал, после которого на экране отобразятся данные тренировки. Нажимайте снова, Вы услышите два звуковых сигнала, и консоль начнет переключаться между двумя дисплеями с данными.
- При просмотре сводок или в режиме памяти нажмите кнопку DISPLAY, чтобы переключаться между двумя различными дисплеями.

3. ДИСПЛЕЙ КОНСОЛИ

УД./МИН (ЧАСТОТА ДВИЖЕНИЙ)

- Отображает текущее количество движений в минуту во время тренировки.
- Диапазон: 0 - 99.

ДВИЖЕНИЯ

- Отобразите общее количество движений во время тренировки.
- Диапазон: 0 - 9999.

ВРЕМЯ И ДАТА

- Диапазон: 0:00:00 – 17:59:59 (часы:минуты:секунды). Как только будет достигнуто максимальное значение, отображение снова начнется с 00:00:00.
- Прямой отсчет времени в любом режиме тренировки. Исключение составляют программы с обратным отсчетом.
- Максимальное значение времени в режиме быстрого старта: 02:34:59. Как только будет достигнуто максимальное значение, отображение снова начнется с 00:00:00.
- При отображении даты указанное выше значение соответствует дню, месяцу, году. Дата отображается только в режиме ожидания и в режиме памяти.

РАССТОЯНИЕ И ПРОГНОЗИРУЕМОЕ РАССТОЯНИЕ за 30 МИН

- Диапазон: 0-99999 метров. Как только будет достигнуто максимальное значение, отображение снова начнется с 0.
- Прямой отсчет расстояния в любом режиме тренировки, за исключением программ с обратным отсчетом.
- Прогнозируемое расстояние за 30 минут - это расчетное расстояние за 30 минут с текущей частотой движений.

КАЛОРИИ И КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ В ЧАС

- Диапазон: 0-999 калорий. Как только будет достигнуто максимальное значение, отображение снова начнется с 0.
- Калории в час - это расчетное количество калорий, сжигаемых за один час при текущей частоте движений.



ПУЛЬС И СОПРОТИВЛЕНИЕ

- В этом окне отображается частота сердечных сокращений (пульс) во время тренировки с диапазоном от 40 до 220 уд./мин. Чтобы использовать эту функцию, пользователь должен носить нагрудный пульсометр для измерения ЧСС с частотой 5.3 тыс. Гц.
- Отображение значения сопротивления. Значение сопротивления - это значение для определения скорости катания на лыжах и сопротивления, которое Вы ощущаете.

ИНТЕРВАЛЫ

- Диапазон: 0-35 интервалов.
- Отображается только в интервальных программах. Прямой отсчет, который показывает, в каком интервале Вы находитесь.

ВАТТЫ И СРЕДНИЕ ВАТТЫ

- Диапазон: 0 - 999.
- Отображает текущее значение ватт.
- Среднее значение ватт отображает общую среднюю мощность за всю тренировку.

ВРЕМЯ ОТДЫХА, ВРЕМЯ / 500 м И СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ / 500 м

- Диапазон отображения: 00:00 – 99:59 (минуты:секунды)
- Время / 500 м - это расчетное время для расстояния в 500 м, основанное на Вашей текущей скорости движений.
- Среднее время / 500 м - это среднее время, необходимое для прохождения 500 м, рассчитанное за всю тренировку.
- Время отдыха - это установленное время отдыха и перезарядки в интервальных программах.

ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ВРЕМЯ / 500 м И ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ КАЛОРИИ

- Диапазон отображения: 00:00 – 99:59, 0-9999.
- Отображает промежуточное время достижения 500 м для текущего круга.
- Отображает текущее количество калорий для текущего круга.

КРУГ (XX)

- Диапазон: 0-35.
- Количество кругов отображается в сводке тренировки и в режиме памяти.
- Когда значение круга на дисплее равно 0, это означает, что Вы не выполнили ни одного круга, и на экране Вы видите общие данные тренировки.

4. ПРОГРАММЫ

Консоль имеет восемь программ: БЫСТРЫЙ СТАРТ, ВРЕМЯ (обратный отсчет), РАССТОЯНИЕ (обратный отсчет), КАЛОРИИ (обратный отсчет), ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ (ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ) и режим ПАМЯТИ.

Нажмите SELECT, чтобы выбрать программу тренировки, последовательность следующая:

БЫСТРЫЙ СТАРТ > ВРЕМЯ > РАССТОЯНИЕ > КАЛОРИИ > ИНТЕРВАЛ-ВРЕМЯ > ИНТЕРВАЛ-РАССТОЯНИЕ > ИНТЕРВАЛ-КАЛОРИИ > ПАМЯТЬ.

Нажмите кнопку DISPLAY в любой программе, чтобы выбрать параметры, которые будут отображаться одновременно. Или консоль может переключаться с одного дисплея на другой каждые пять секунд.

Нажмите кнопку STOP один раз, чтобы прекратить подсчет калорий и ватт, на дисплее будет отображаться 0. Нажмите кнопку STOP еще раз, и на консоли отобразится сводка Вашей тренировки. Нажмите кнопку STOP еще раз в сводке тренировок, чтобы сохранить тренировку в режиме памяти и вернуться в режим ОЖИДАНИЯ.

***Примечание.** Сводка для режима быстрого старта не сохраняется.*

4.1. ПРОГРАММА "БЫСТРЫЙ СТАРТ"

- Чтобы перейти к быстрому старту, начните движение сразу. Начнется прямой отсчет всех параметров.
- В режиме быстрого старта будет отображена краткая информация о тренировке, но когда Вы нажмете STOP она не будет сохранена.

4.2. ПРОГРАММА "ВРЕМЯ" (ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ)

- Во время тренировки программа будет вести обратный отсчет времени от заданного значения.
- Диапазон настройки: 00:00:20 – 09:59:59.
- Программа запустится, как только пользователь начнет движение. Когда программа будет завершена, на мониторе отобразится сводка Вашей тренировки. Нажмите кнопку STOP для сохранения данных и перехода в режим ожидания.

4.3. ПРОГРАММА "РАССТОЯНИЕ" (ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ)

- Во время тренировки программа будет вести обратный отсчет расстояния, начиная от заданного значения.
- Диапазон настройки: 100-50000 м.

- Программа запустится, как только пользователь начнет движение. Когда программа будет завершена, на мониторе отобразится сводка Вашей тренировки. Нажмите кнопку STOP для сохранения данных и перехода в режим ожидания.

4.4. ПРОГРАММА "КАЛОРИИ" (ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ)

- Во время тренировки программа будет вести обратный отсчет калорий, начиная от заданного значения.
- Диапазон настройки: 10-5000.
- Программа запустится, как только пользователь начнет движение. Когда программа будет завершена, на мониторе отобразится сводка Вашей тренировки. Нажмите кнопку STOP для сохранения данных и перехода в режим ожидания.

4.5. ПРОГРАММА "ИНТЕРВАЛ-ВРЕМЯ"

- После выбора этой программы окно ВРЕМЕНИ будет мигать, на экране будет отображено ВРЕМЯ ОТДЫХА.
- Сначала нужно установить желаемое время тренировки для каждого интервала. После этого нажмите ENTER для подтверждения и перехода к настройке ВРЕМЕНИ ОТДЫХА для каждого интервала.
- Диапазон настройки рабочего времени: 00:00:20 – 09:59:59.
- Диапазон настройки времени отдыха: 00:10 – 30:00 (минуты:секунды).
- Количество интервалов: до 35.

4.6. ПРОГРАММА "ИНТЕРВАЛ-РАССТОЯНИЕ"

- После выбора этой программы ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО МЕТРОВ будет мигать, на экране будет отображено ВРЕМЯ ОТДЫХА.
- Установите желаемое расстояние для каждого интервала. После этого нажмите ENTER для подтверждения и перехода к настройке ВРЕМЕНИ ОТДЫХА для каждого интервала.
- Диапазон настройки расстояния: 100-50000 м.
- Диапазон настройки времени отдыха: 00:10 – 30:00 (минуты:секунды).
- Количество интервалов: до 35.

4.7. ПРОГРАММА "ИНТЕРВАЛ-КАЛОРИИ"

- После выбора этой программы окно КАЛОРИЙ будет мигать, на экране будет отображено ВРЕМЯ ОТДЫХА.
- Установите желаемое количество калорий для каждого интервала. После этого нажмите ENTER для подтверждения и перехода к настройке ВРЕМЕНИ ОТДЫХА для каждого интервала.
- Диапазон настройки калорий: 100-5000.
- Диапазон настройки времени отдыха: 00:10 – 30:00 (минуты:секунды).
- Количество интервалов: до 35.

4.8. РЕЖИМ ПАМЯТИ

- С помощью кнопки PROG выберите режим памяти, нажмите ENTER, чтобы просмотреть свои прошлые тренировки. Используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для прокрутки своих тренировок. Нажмите клавишу ENTER, чтобы просмотреть данные тренировки. Войдя в раздел данных, с помощью стрелок вправо/влево Вы можете просмотреть данные о каждом круге. Нажмите кнопку STOP, чтобы вернуться назад и перейти к просмотру другой тренировки.
- В режиме памяти будут сохранены только тренировки в программном режиме. Тренировки быстрого старта не сохраняются
- В памяти компьютера может храниться не более 80 наборов данных или 80 данных о каждом круге. Компьютер сохраняет только до 35 тренировок (например, при обратном отсчете расстояния 1000 м сохраняется три набора данных: 1 набор с общими средними значениями и 2 набора данных для каждого круга 500 м).
- Когда Вы пытаетесь сохранить сводку тренировок, а компьютеру не хватает памяти, он автоматически удаляет самые старые тренировки, чтобы сохранить в памяти самую новую тренировку.
- Чем меньше число в графе "Память", тем более новой является тренировка.
- В режиме памяти в окне ВРЕМЕНИ будут отображаться два значения (время и дата), которые будут меняться каждые пять секунд. Вы можете нажать кнопку DISPLAY для переключения отображения.
- Когда в окне КРУГА отображается "00", это означает, что отображается общее среднее значение тренировки без разделений на круги.
- Ниже показано, как компьютер разделяет данные на круги:

Режим обратного отсчета времени

Правило	Делится на
10 часов > ВРЕМЯ > 5 часов	30 мин
5 часов >= ВРЕМЯ > 200 мин	15 мин
200 мин >= ВРЕМЯ > 100 мин	10 мин
100 мин >= ВРЕМЯ > 60 мин	5 мин
60 мин >= ВРЕМЯ > 20 мин	3 мин
20 мин >= ВРЕМЯ > 5 мин	1 мин
5 мин >= ВРЕМЯ > 1 мин	30 сек
1 минута >= ВРЕМЯ	20 сек

Режим обратного отсчета калорий

Правило	Делится на
5000 >= Калории > 4000	250 ккал
4000 >= Калории > 3000	200 ккал
3000 >= Калории > 2000	150 ккал
2000 >= Калории > 1000	100 ккал
1000 >= Калории > 500	50 ккал
500 >= Калории > 100	20 ккал
100 >= Калории	10 ккал

Режим интервальной программы

Правило	Разделения
1 интервал = 1 разделение (круг)	До 35

Режим обратного отсчета расстояния

Правило	Разделения
50000 >= Расстояние > 20000	2000 м
20000 >= Расстояние > 10000	1000 м
10000 >= Расстояние > 500	500 м
500 >= Расстояние	100 м

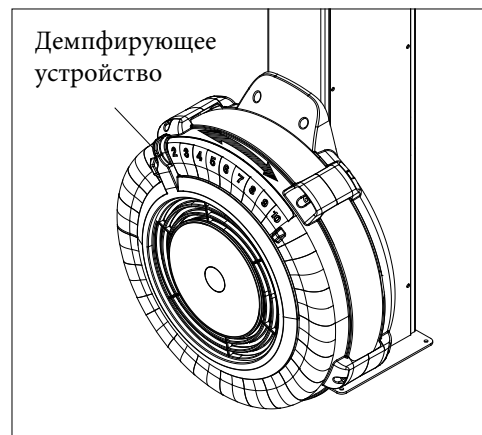
Примечание. Если Вы зададите значение тренировки, не кратное данным разбиения, то последнее разбиение не будет отображаться при просмотре в памяти, но оно будет добавлено к общему значению кругов "00".

Пример. Если Вы установили расстояние в 1200 м и завершили тренировку, то в памяти и сводке будет показано общее среднее значение для 1200 м, но при просмотре отдельных кругов Вы увидите только два первых по 500 м и не увидите 3-го в 200 м. Тоже самое произойдет, если Вы остановите тренировку не завершив ее.

РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

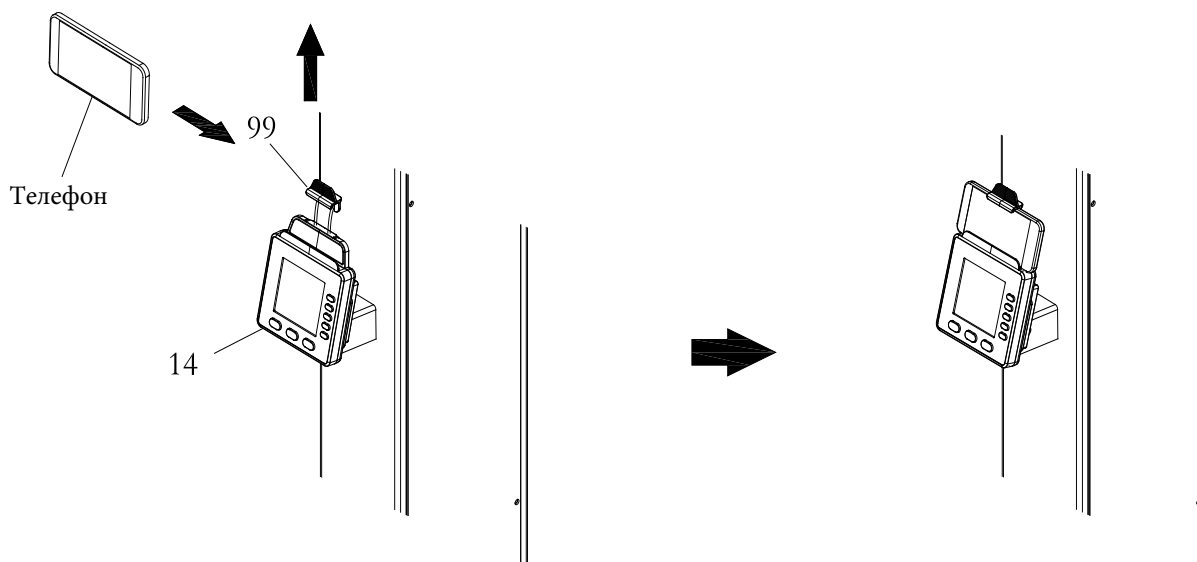
В верхний кожух вентилятора (32) встроено демпфирующее устройство (31). Переместите индикатор в устройства (31) так, чтобы он указывал на цифры на верхнем кожухе вентилятора (32), чтобы отрегулировать нагрузку.

Существует несколько уровней: от 1 до 10. Уровень 1 обеспечивает наименьшее сопротивление. Уровень 10 обеспечивает самое высокое сопротивление.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРОНШТЕЙНА МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА

Кронштейн для телефона (99) перемещается вверх и вниз. Поднимите кронштейн телефона (99), затем вставьте телефон в зазор между кронштейном (99) и монитором (14). Сдвиньте кронштейн (99) вниз, чтобы зафиксировать телефон в нужном положении.

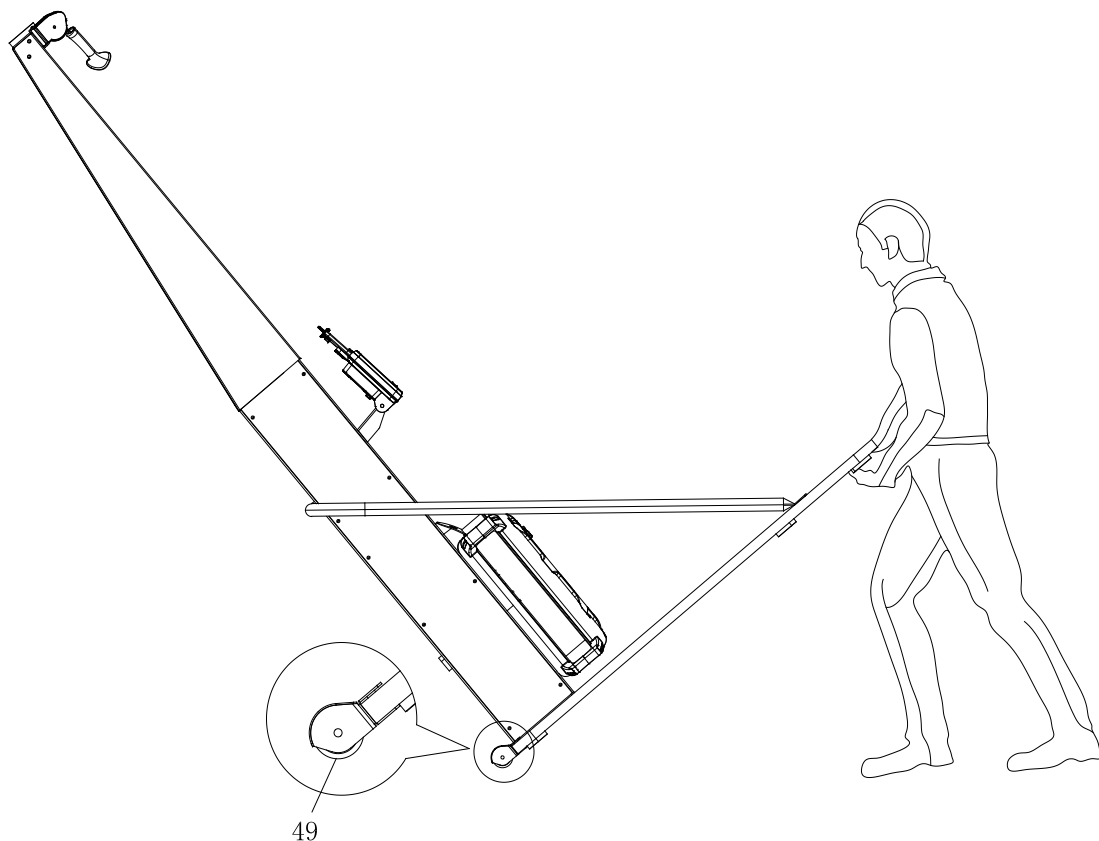


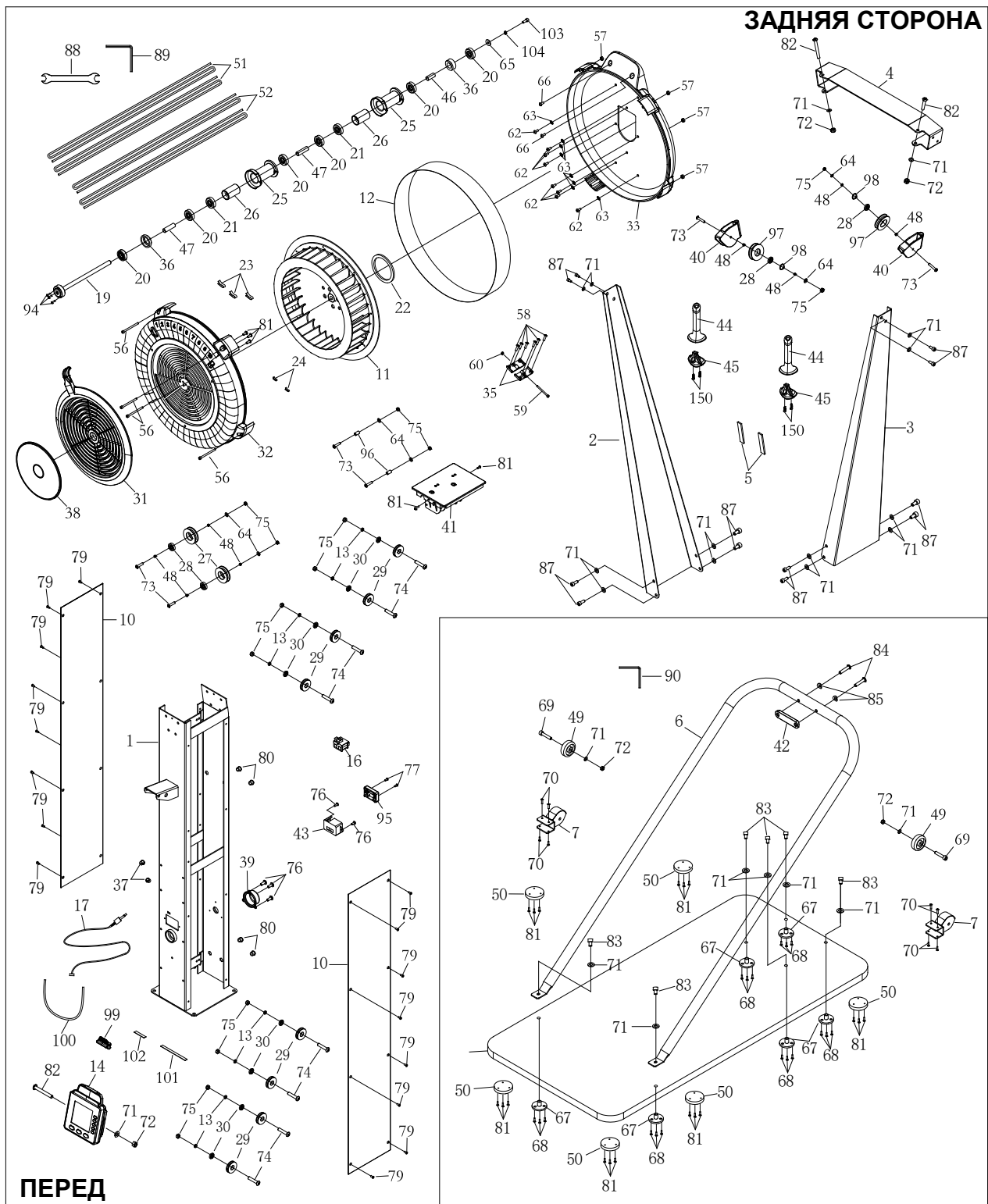
Безопасность и целостность **ЛЫЖНОГО ТРЕНАЖЕРА** можно обеспечить только при регулярном осмотре оборудования на предмет повреждений и износа. Особое внимание следует уделить следующему:

1. Потяните за **рукоятку (44)** и убедитесь, что система обеспечивает плавное и стабильное натяжение.
2. Протрите открытую поверхность **шкива шнура (27)** впитывающей тканью.
3. Убедитесь, что все гайки и болты на месте и правильно затянуты. Замените отсутствующие гайки и болты. Затяните ослабленные гайки и болты.
4. Проверьте состояние **ПРИВОДНОЙ ШНУР (52)**. Замените **ПРИВОДНОЙ ШНУР (52)**, если он поврежден или порван.
5. Убедитесь, что **предупреждающие надписи** находятся на месте и читаемы.
6. За регулярное техническое обслуживание ответственность несет лично пользователь/владелец.
7. Незамедлительно замените износившиеся или поврежденные детали, не используйте оборудование, до тех пор, пока не будет произведен ремонт.
8. Поддерживайте чистоту **лыжного ТРЕНАЖЕРА**, протирая его после каждого использования впитывающей тканью.

ХРАНЕНИЕ

1. Храните **ЛЫЖНЫЙ ТРЕНАЖЕР** в чистом сухом месте.
2. Во избежание повреждений электроники извлеките батарейки из **монитора консоли (14)**, если не собираетесь использовать тренажер в течение года или более.
3. Перемещайте **ЛЫЖНЫЙ ТРЕНАЖЕР** с помощью **транспортировочных роликов (49)**, находящихся на **деревянном основании (18)**. Приподнимите один конец **деревянного основания (18)**, чтобы передвинуть тренажер. См. приведенную ниже иллюстрацию. Не используйте U-образную раму (6) для транспортировки тренажера. Это может представлять опасность.





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Основной корпус	1
2	Левая верхняя рама	1
3	Правая верхняя рама	1
4	Верхняя скоба	1
5	Прокладка из ЭВА	2
6	U-образная рама	1
7	Крышка транспортировочного ролика	2
10	Крышка корпуса (левая/правая)	2
11	Вентилятор	1
12	Перфорированный стальной обод	1
13	Шкив-разделитель консольный	8
14	Монитор консоли	1
16	Генератор	1
17	Провод датчика	1
18	Деревянное основание	1
19	Ось вентилятора	1
20	Подшипник 6001RS	6
21	Обгонный подшипник HF1212,12t	2
22	Магнит	1
23	Противовес	3
24	Малый противовес	2
25	Втулка шнура	2
26	Шкив-разделитель	2
27	Шкив шнура	2
28	Подшипник 6000ZZ	4
29	Шкив консольный	8
30	Подшипник 606ZZ	8
31	Демпфирующее устройство	1

32	Верхний корпус вентилятора	1
33	Нижний корпус вентилятора	1
35	Стальная пластина	2
36	Втулка 6001	2
37	Заглушка	2
38	Крышка демпфирующего устройства	1
39	Крышка шкива	1
40	Держатель шкива	2
41	Верхняя крышка корпуса	1
42	Прокладка U-образной рамы	1
43	Основание генератора	1
44	Рукоятка	2
45	Заглушка для ручки	2
46	Короткая распорная втулка	1
47	Длинная распорная втулка	2
48	Шкив-разделитель шнура	8
49	Транспортировочные ролики	2
50	Амортизаторы деревянного основания	6
51	Амортизирующий трос (серый)	2
52	Приводной шнур (белый)	2
56	Болт с цилиндрической головкой, М5х92 мм	4
57	Шестигранная гайка М5	4
58	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST4.2х6 мм	6
59	Винт со скругленной головкой, М4х45 мм	1
60	Шестигранная гайка М4	1
62	Винт с крест. шлицем, М6х10 мм	8
63	Стопорная шайба с внутр. зубьями М6	8
64	Плоская шайба М6	6
65	Плоская шайба \varnothing 16х \varnothing 6.2х1.5Т	1
66	Винт со скругленной головкой, М6х16 мм	2

67	Амортизирующая гайка М8	6
68	Саморез с плоск. гол. и крест. шлицем, ST4.2x16 мм	18
69	Болт с цилиндрической головкой, М8x40 мм	2
70	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST4.2x25 мм	8
71	Плоская шайба М8	23
72	Нейлоновая гайка М8	5
73	Болт с круглой головкой М6x35 мм	6
74	Винт с крест. шлицем, М6x20 мм	8
75	Нейлоновая гайка М6	14
76	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST4.2x10 мм	5
77	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST3.0x20 мм	2
79	Винт с крест. шлицем, М5x8 мм	16
80	Шестигранная гайка М8	4
81	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST4.2x16 мм	23
82	Болт с круглой головкой М8x75 мм	3
83	Болт с цилиндрической головкой, М8x30 мм	6
84	Болт с круглой головкой М8x50 мм	2
85	Изогнутая шайба М8	2
87	Болт с цилиндрической головкой, М8x15 мм	12
88	Гаечный ключ	1
89	Шестигранный ключ 6 мм	1
90	Шестигранный ключ 5 мм	1
94	Болт с цилиндрической головкой, М4x12 мм	3
95	Крышка генератора	1
96	Распорная втулка $\varnothing 6.2 \times \varnothing 10 \times 15.5$ мм	2
97	Шкив из алюминиевого сплава	2
98	Стопорное кольцо Ф26	2
99	Кронштейн для телефона	1
100	Амортизирующий трос (для телефонного кронштейна)	1
101	Длинный полоска клея ЭВА (для монитора консоли)	1
102	Короткая полоска клея ЭВА (для телефон. кронштейна)	1

103	Болт с цилиндрической головкой, М6х16 мм	1
104	Пружинная шайба М6	1
150	Саморез с плоск. гол. и крест. шлицем, ST3.5х13 мм	4