

Коммерческий гребной тренажер Heat Performance Row

TFT Console

Руководство для пользователя



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • U.S.A.

847.288.3300 • ФАКС: (847) 288 3703

Телефон сервисной службы: (800) 351 3737 (бесплатно в пределах США и Канады)

Всемирный веб-сайт: www.lifefitness.com

Международные офисы

СЕВЕРНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

Северная Америка

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.

Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
customersupport@lifefitness.com

Адрес электронной почты
отдела продаж/маркетинга:
commercialsales@lifefitness.com

Бразилия

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL

SAC: 0800 773 8282, опция 2

Тел.: +55 (11) 3095 5200, опция 2

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
suportebr@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
vendasbr@lifefitness.com

Латинская Америка и страны Карибского бассейна*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.

Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
customersupport@lifefitness.com

Адрес электронной почты
отдела продаж/маркетинга:
commercialsales@lifefitness.com

ЕВРОПА, БЛИЖНИЙ ВОСТОК И АФРИКА (ЕМЕА)

Бельгия, Нидерланды и Люксембург

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam

The Netherlands

+31 88 646 6666

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.benelux@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/ маркетинга:
marketing.benelux@lifefitness.com

United Kingdom

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX

Телефон: главный офис (+44) 1353.666017

Служба поддержки клиентов: (+44)
1353.665507

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
uk.support@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
life@lifefitness.com

Германия, Австрия и Швейцария

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY

Телефон:

+49 (0) 89 / 31775166 Germany (Германия)

+43 (0) 1 / 6157198 Austria (Австрия)

+41 (0) 848 / 000901 Switzerland

(Швейцария)

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
kundendienst@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
vertrieb@lifefitness.com

Испания

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN

Тел.: (+34) 93.672.4660

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
servicio.tecnico@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
info.iberia@lifefitness.com

Остальные страны региона ЕМЕА и торговое представительство С-ЕМЕА*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam

The Netherlands

+31 88 646 6666

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
emeaservicesupport@lifefitness.com

АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКИЙ РЕГИОН

Япония

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan

Тел.: (+81) 0120.114.482

Факс: (+81) 03-5770-5059

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.lfj@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang

Hong Kong

Телефон: (+852) 25756262

Факс: (+852) 25756894

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.hk@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Остальные страны и торговые представительства Азиатско-Тихоокеанского региона*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang

Hong Kong

Телефон: (+852) 25756262

Факс: (+852) 25756894

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.ap@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Также проверьте сайт www.lifefitness.com для местного представительства или дистрибьютора/дилера

Содержание

Безопасность

Правила техники безопасности.....	5
Утилизация батарей.....	6
Заявление о соответствии требованиям ЕС.....	7
Соответствие стандартам Федеральной комиссии связи США (FCC).....	7

Введение

Как использовать данное Руководство.....	8
Контактная информация службы поддержки клиентов.....	8
Интернет-ссылки.....	8

Обзор

Основные характеристики.....	9
Включение и выключение гребного тренажера.....	9
Обзор консоли.....	10
Обзор экрана тренировки.....	12
Заголовки режима тренировки.....	13
Режим паузы.....	14
Кнопки рукоятки.....	14
Отрезки времени (splits).....	15
Ручка сопротивления.....	16
Крепление / Упор для ног.....	17
Техника гребли.....	18
После Вашей тренировки.....	18
Перемещение гребного тренажера.....	18
Подключения.....	19
Держатель телефона.....	19

Сборка

Содержимое.....	20
Необходимые инструменты.....	20
Процедура сборки.....	21

Настройки

Основные настройки.....	25
Вход в меню настроек.....	25

Техническое обслуживание

График обслуживания.....	26
Нижняя батарея, рукоятка.....	28
Замена батареи рукоятки.....	29
Обновите программное обеспечение.....	32

Технические характеристики

Технические характеристики.....	38
---------------------------------	----

Гарантия

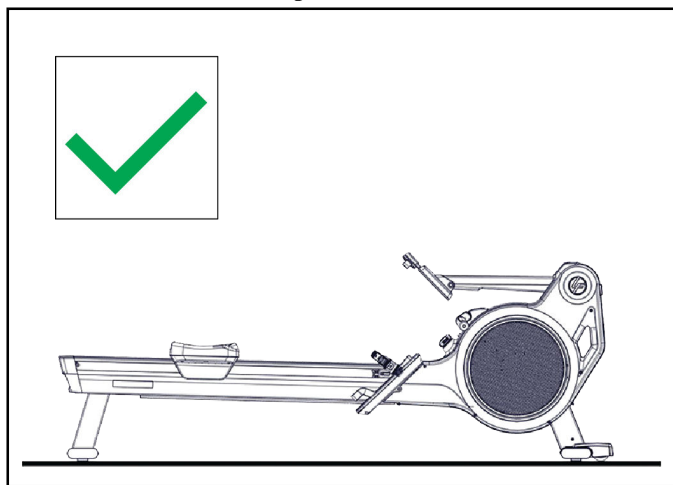
Информация о гарантии.....	39
----------------------------	----

1. Безопасность

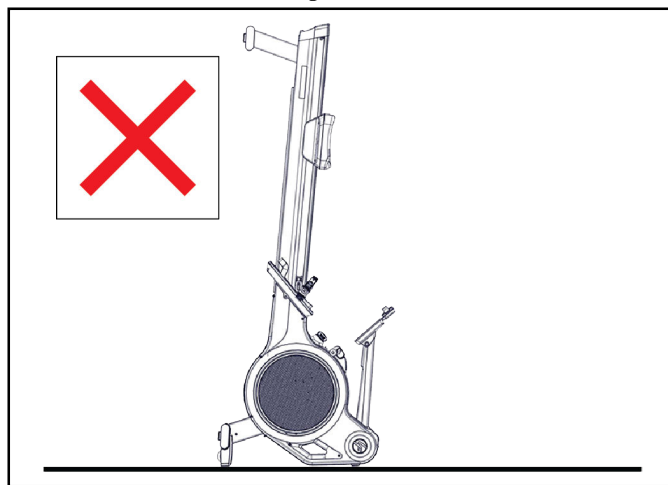
Правила техники безопасности

- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Чтобы снизить риск серьезных травм из-за неправильного использования тренажера, внимательно прочитайте и соблюдайте следующие важные меры предосторожности и информацию перед началом эксплуатации гребного тренажера.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Системы отслеживания частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Чрезмерная интенсивность тренировки может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете внезапную слабость, немедленно прекратите тренировку.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Тренажер может использоваться детьми в возрасте от 14 лет и старше, а также лицами с недостаточным опытом и знаниями, если для них обеспечен надзор или инструктаж по безопасному использованию тренажера и они понимают связанные с этим опасности. Лицам со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями запрещается пользоваться тренажерами. Детям запрещается играть с тренажерами. Чистка и обслуживание изделия не должны производиться детьми без присмотра взрослых.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Все данные, отображаемые на дисплее, служат исключительно в качестве информации для помощи в обучении и могут быть неточными. Выполняйте упражнения только в пределах своих физических возможностей.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Если у Вас есть проблемы со здоровьем или инвалидность, рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы подобрать наиболее подходящий для Вас метод тренировок. Неправильные или чрезмерные тренировки могут привести к серьезным травмам для здоровья. Производитель не несет прямой ответственности за риски для здоровья, телесные повреждения, ущерб имуществу или косвенный ущерб, возникшие в результате использования данного устройства, за исключением случаев косвенного ущерба, который может быть отнесен к дефекту материала и/или производству и который попадает под ответственность производителя.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Не устанавливайте или храните гребной тренажер вертикально.

Правильно



Неправильно



- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Риск травмы! Не прикасаться к таким движущимся частям как маховик, цепь или звездочка во время эксплуатации.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Не просовывайте руку внутрь кожуха и не прикасайтесь к звездочке или цепи.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Перед началом использования данного оборудования прочтите все меры предосторожности и инструкции, содержащиеся в данном руководстве. Сохраните это руководство для последующего использования. Неправильная сборка, эксплуатация или техническое обслуживание могут привести к аннулированию гарантии.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Данное оборудование содержит перезаряжаемую литий-полимерную батарею. Она может быть заменена только сертифицированным Life Fitness специалистом по обслуживанию.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Батарей не должны подвергаться воздействию огня или контактировать с другими металлическими предметами. Если Вы не эксплуатируете тренажер в течение более длительного периода времени, пожалуйста, извлеките батареи, чтобы избежать каких-либо повреждений в результате утечки или коррозии батарей. Если батарея разряжена, вставьте в рукоятку новую батарею. При утечке батареи немедленно удалите все остатки. Избегайте контакта с глазами, а если произошел контакт с остатками, тщательно промойте глаза.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** ⏻ Съемный блок питания GTM96300-3624-T3 / YNY-24001500. Для использования оборудования или зарядки аккумулятора необходимо использовать только оригинальный съемный блок питания, входящий в комплект поставки. Если основной соединительный кабель данного прибора поврежден, его необходимо заменить специальным соединительным кабелем, который можно приобрести у производителя или в его сервисной службе.

- Life Fitness не обещает и не гарантирует, что комплектующие, используемые при производстве продукции, предлагаемой под торговой маркой Life Fitness, не содержат латекса. Пользователи этих изделий должны принимать все необходимые меры предосторожности для предотвращения случайного контакта, который может привести к неблагоприятной реакции на латекс.
- Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности для надлежащего использования тренажера, и он разрешен к использованию только в контролируемой среде с квалифицированными инструкторами.
- Не эксплуатируйте тренажер до тех пор, пока он не будет должным образом собран и проверен, как описано в данном руководстве.
- Предохраняйте тренажер от воздействия влаги и пыли. Не размещайте тренажер в гараже, на крытой террасе, вблизи водоемов или бассейнов. Рабочая температура тренажера должна быть в диапазоне от 15°C до 40°C по Цельсию (59°~104°F) при максимальной влажности 65%.
- Тренажер должен находиться на устойчивом, выровненном основании и устанавливаться в горизонтальном положении. Если тренажер должен быть размещен на деревянном полу или ковре, рекомендуется положить под гребной тренажер напольный коврик, чтобы защитить пол от повреждений.
- Уровень безопасности тренажера может быть гарантирован только в том случае, если он регулярно проверяется на возможные повреждения, а также износ (например, точки крепления, ремешки для пальцев ног и т. д.). Проконсультируйтесь с уполномоченным поставщиком услуг или производителем, чтобы убедиться в правильности проведения регулярных проверок.
- Регулярно выполняйте все процедуры технического обслуживания, ухода и обслуживания, описанные в данном руководстве. Неисправные детали должны быть немедленно заменены, и тренажер не должен использоваться до тех пор, пока не будет выполнен ремонт. Используйте только оригинальные детали от производителя. Ремонт должен выполняться только уполномоченными производителем техниками по обслуживанию.
- Дети без присмотра всегда должны находиться вдали от тренажера.
- Если какие-либо регулировочные устройства оставлены в выступающем положении, они могут помешать движению пользователя.
- Тренажер не должен использоваться лицами, вес которых превышает 330 фунтов/150 кг.
- Всегда носите соответствующую облегчающую спортивную одежду и обувь.
- Если Вы ощущаете боль или головокружение во время тренировки, немедленно прекратите ее. Рекомендуется проконсультироваться с врачом, если боль не проходит в течение длительного периода.
- Все данные, отображаемые на дисплее, особенно значения мощности (Ватт), генерируемые встроенным датчиком мощности, служат только для информации и помощи в осуществлении тренировки. Выполняйте упражнения только в пределах своих физических возможностей.
- Поместите рукоятку в ее приспособление после каждой тренировки.

Утилизация батарей

Не для батарей:

Изделия или батареи, маркированные этим символом, нельзя утилизировать вместе с обычными бытовыми отходами. Для правильной утилизации, пожалуйста, ознакомьтесь с применимыми законами или руководящими принципами по утилизации электрических устройств и батарей в вашем регионе и соблюдайте их.

Изделия или батареи, маркированные этим символом, не могут быть утилизированы вместе с обычным бытовым мусором. Пожалуйста, ознакомьтесь с соответствующими местными законами или руководящими принципами по утилизации электрических устройств и батарей и действуйте соответственно. Перед утилизацией рукоятки, пожалуйста, удалите из нее батареи.



Заявление о соответствии требованиям ЕС

Электронные компоненты соответствуют директиве по электромагнитной совместимости (EMC) 2014/53/EU, директиве по электромагнитной совместимости (EMC) 99/519/EC и директиве EN 60335-1:2012/A15:2021 по электрической безопасности.

Заявление о соответствии можно увидеть на <http://www.lifefitness.com>.



Соответствие стандартам Федеральной комиссии связи США (FCC)

Это устройство соответствует требованиям Части 15 Правил Федеральной комиссии связи США (FCC). Эксплуатация осуществляется при соблюдении следующих двух условий: (1) данное устройство не должно создавать недопустимые вредные помехи и (2) данное устройство должно выдерживать любые принятые помехи, включая помехи, которые могут привести к нежелательной работе. Примечание. Данное оборудование было испытано и признано удовлетворяющим ограничениям по цифровым устройствам класса В в соответствии с разделом 15 правил FCC (Федеральная комиссия связи США). Эти ограничения предусматривают разумную защиту от неблагоприятных воздействий, если оборудование устанавливается в жилых помещениях. Данное оборудование вырабатывает, использует и может излучать радиочастотную энергию и, в случае если оно установлено или используется с нарушением предусмотренных инструкций, может вызывать вредные помехи в работе радиоприборов. Вместе с тем невозможно гарантировать, что помехи не будут наблюдаться в каком бы то ни было конкретном строении.

Если данное оборудование вызывает вредные помехи в приеме радио- и телесигнала (что можно проверить путем выключения и повторного включения данного оборудования), пользователю предлагается попробовать устранить помехи одним или несколькими из указанных ниже способов:

- Развернуть или переместить приемную антенну.
- Увеличить расстояние между оборудованием и приемным устройством.
- Подключить оборудование к розетке, относящейся к другой цепи, нежели та, к которой подключено приемное устройство.
- Проконсультироваться у дилера либо у опытного радио- или телемастера.

ЭТО ВАЖНО! Изменения или модификации данного изделия, не разрешенные группой домашних велотренажеров (Indoor Cycling Group), могут привести к аннулированию электромагнитной совместимости (ЭМС) и соответствия требованиям в отношении беспроводной связи и лишит Вас права на эксплуатацию изделия.

Это изделие продемонстрировало соответствие требованиям электромагнитной совместимости (ЭМС) в условиях, включающих использование соответствующих требованиям периферийных устройств и экранированных кабелей между компонентами системы. Важно использовать соответствующие требованиям периферийные устройства и экранированные кабели между компонентами системы для уменьшения возможности создания помех радиоприемникам, телевизорам и другим электронным устройствам.

Заявление о соответствии нормативным требованиям Канады. Это устройство соответствует отраслевым стандартам спецификации радиооборудования (RSS) Канады для организаций, освобожденных от лицензии. Эксплуатация осуществляется при соблюдении следующих двух условий: (1) данное устройство не должно создавать помехи и (2) данное устройство должно выдерживать любые помехи, включая помехи, которые могут привести к нежелательной работе устройства.

2. Введение

Как использовать данное Руководство

Описания с использованием слов «левый» и «правый» относятся к ориентации пользователя, использующего изделие, лицом к консоли. «Перёд» – это область изделия с консолью. «Зад» изделия находится позади пользователя.

Контактная информация службы поддержки клиентов

Обратитесь к [Штаб-квартира корпорации](#) для контактной информации.

Чтобы ускорить ответ от службы поддержки клиентов, пожалуйста, предоставьте следующую информацию специалисту службы поддержки клиентов:

- Серийный номер
- Номер модели
- Название детали
- Номер детали
- Симптом проблемы

Расположение серийного номера

Наклейка с серийным номером расположена под направляющей сиденья, перед задним стабилизатором.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Наклейка с серийным номером	1
2	Задний стабилизатор	1

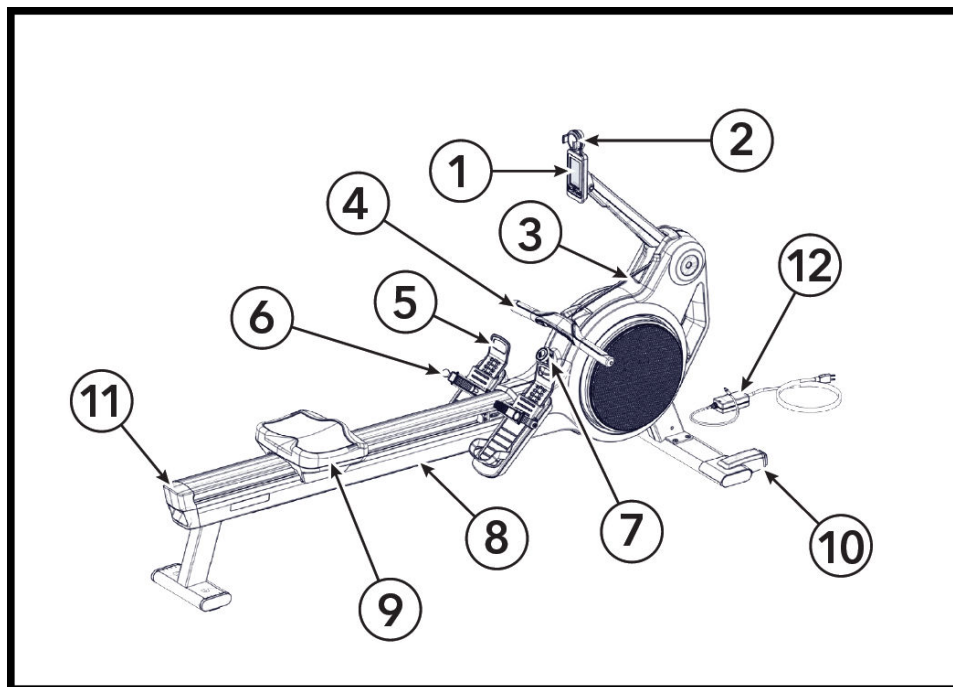
Интернет-ссылки

Подробные схемы доступны в Руководствах к деталям:

- <https://www.lftechsupport.com> доступ к технической документации и руководствам к деталям для тренажеров Life Fitness, Hammer Strength и ICG.
- <http://www.lifefitness.com/parts> заказ запасных деталей для изделий Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength и ICG вместе с заказом гарантийных деталей и запросами технических специалистов.
- <https://lfn.fit/KnowledgeBase> легкий доступ к статьям базы знаний с ответами на часто задаваемые вопросы и документацией по поддержке изделий Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength и ICG.

3. Обзор

Основные характеристики



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Консоль гребного тренажера	1
2	Держатель телефона	1
3	Цепь	1
4	Рукоятка с кнопками дистанционного управления	1
5	Регулировка размера ног	2
6	Быстросъемные ремешки для крепления ног	2
7	Ручка регулятора сопротивления	1
8	Направляющая	1
9	Сидение	1
10	Транспортировочные ролики	2
11	Транспортировочная рукоятка	1
12	Блок питания	1

Включение и выключение гребного тренажера

Включите гребной тренажер, потянув за его рукоятку на один полный гребок.




Гребной тренажер автоматически отключается, когда он больше не используется.

Во избежание глубокого разряда (повреждения) батареи изделие следует эксплуатировать регулярно.

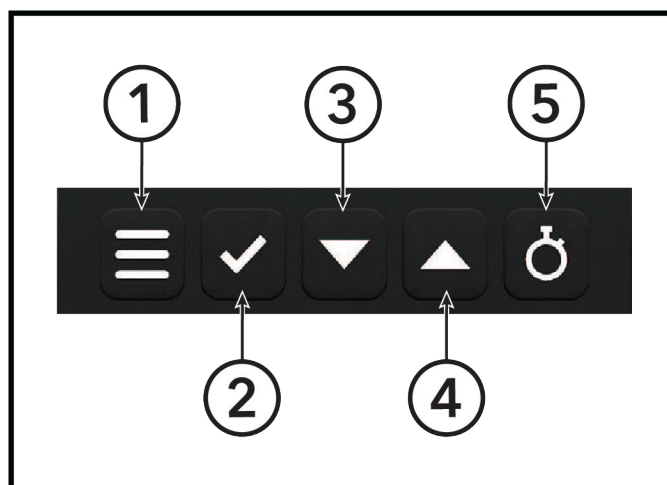
Обзор консоли



Позиция	Считывания данных	Описание
1	Быстрый старт	Режим Быстрый старт позволяет тренироваться без ввода дополнительных данных.
2	Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений	Режим тренировки с функцией контроля частоты сердечных сокращений позволяет ввести дополнительные пользовательские настройки и подключить компьютер к совместимой нагрудной ленте. В этом режиме индивидуальный предел (максимальная частота сердечных сокращений - max HR) может быть точно введен или, если он неизвестен, рассчитан на основе биометрических данных, введенных с консоли.
3	Интервальная тренировка	Режим тренировки, в котором можно определить персонализированную интервальную тренировку. Целевая дистанция /время, количество периодов упражнений и отдыха между упражнениями могут быть определены в соответствии с вашими предпочтениями для тренировки.
4	Идентификационный номер гребного тренажера	Идентификационный номер гребного тренажера.

Позиция	Считывания данных	Описание
5	Значок батареи / Зарядка батареи	<p>Использование гребного тренажера без источника питания:</p> <p>Если батарея полностью заряжена, значок батареи на консоли отображаться не будет.</p> <ul style="list-style-type: none">  - Если уровень заряда батареи падает, на экране отобразится белый значок батареи.  - Красный значок появится, когда батарея почти разряжена. Если батарея сильно разряжена или неисправна, красный значок батареи начнет мигать, а на консоли появится уведомление. Батарея будет заряжаться при гребле с соответствующим усилием.  - Батарея будет заряжаться при гребле с соответствующим усилием, а значок батареи станет зеленым, что будет означать, что батарея заряжается. <p>Если батарея сильно разряжена или неисправна, красный значок батареи начнет мигать, а на консоли появится уведомление. Если это так, гребной тренажер все равно можно использовать в режиме Быстрый старт.</p> <p>Чтобы использовать гребной тренажер в режиме Быстрый старт, гребите с достаточным усилием, чтобы запустить консоль и продолжайте грести. Режим Быстрый старт автоматически начнется и отобразит Вашу тренировку. Мы рекомендуем не пытаться вводить пользовательские показатели, пока батарея не зарядится в достаточной степени.</p> <p>Использование гребного тренажера с источником питания: Когда гребной тренажер подключен к источнику питания, вышеуказанное правило действует до тех пор, пока тренажер полностью не зарядится.</p>
6	Режим состязания (Race)	Режим состязания дает вам возможность выбрать дистанцию, темп и состязание с лодкой, отображаемой на консоли. Режим Состязание с другом позволяет Вам состязаться в режиме реального времени с соседним гребцом.

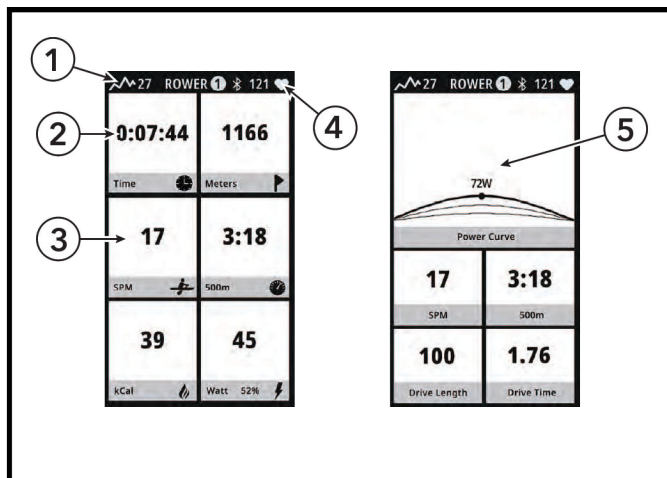
Функции кнопок



Позиция	Кнопки	Описание
1	Меню	Нажмите кнопку Меню (Menu) для отображения доступных опций. Если кнопка Меню (Menu) нажата и ничего не выбрано, повторное нажатие кнопки Меню (Menu) вернет Вас на один уровень назад в меню.
2	Выбрать	Нажмите кнопку Выбрать (Select) (галочка) для подтверждения сделанного выбора.
3	Стрелка вниз	Используйте кнопки со стрелками в меню для перехода Вниз в меню.
4	Стрелка вверх	Используйте кнопки со стрелками в меню для перехода Вверх в меню.
5	Отрезок времени (split)	Нажмите для начала отсчета отрезка времени. После начала отсчета отрезок времени будет подсчитывать пройденную дистанцию до следующего нажатия кнопки отрезка времени.

Обзор экрана тренировки

Экраны тренировки состоят из 4-8 заголовков с несколькими разделами или кривой интенсивности, которые обеспечивают различные показатели во время тренировки.



Позиция	Данные	Описание
1	Уровень нагрузки	Значение указывает на положение регулятора сопротивления в диапазоне 0 - 100.
2	Время тренировки	Указывает накопленное время тренировки.
3	Заголовок (Tile)	Заголовки показывают конкретные показатели тренировки. См. Заголовки режима тренировки для обзора доступных показателей тренировки.
4	Частота сердечных сокращений	Это значение указывает текущее число ударов в минуту (BPM)
5	График мощности	График, который показывает длину гребка и момент, когда было достигнуто максимальное усилие. На графике также будут отображены последние 5 гребков.

Заголовки режима тренировки

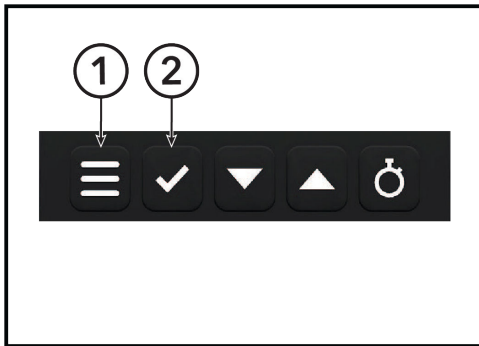
Отображаются при обзоре информации

Название заголовка	Описание	Быстрый старт	Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений	Интервал	Режим состязания (Race)
SPM	Количество гребков в минуту	X	X	X	
500 м	Темп на текущие 500 м	X	X	X	X
Ватт	Текущая мощность	X	X	X	
ккал	Потребление калорий	X	X	X	(X)
Метры	Дистанция, пройденная при гребле	X	X	X	X
Ударов/мин (BPM)	частота сердечных сокращений (ударов в минуту)	X	X	X	X
Отрезок времени (split)	Текущий отрезок времени/дистанция	X	X		
Последний отрезок времени (Last Split)	Последний отрезок времени/дистанция	X	X		
Среднее за 500 м	Средний темп, необходимый для гребли на расстояние 500 м	X	X	(X)	(X)
Максимальный за 500 м	Лучший темп при текущей тренировке	(X)	(X)		
Ватт Среднее	Средняя мощность	(X)	(X)	(X)	(X)
Ватт максимум	Максимальная мощность	(X)	(X)		
Среднее SPM	Среднее количество гребков в минуту	X	X	(X)	(X)
Максимальное SPM	Максимальное количество гребков в минуту	(X)	(X)		
Среднее BPM	Среднее количество ударов в минуту	X	X	(X)	(X)
Максимальное BPM	Максимальное количество ударов в минуту	(X)	(X)		
График мощности	Отображаемое усилие на гребном тренажере	X	X		
Длина движения	Текущая длина движения	X	X		
Время движения	Продолжительность одного движения	X	X		
TSS / IF	Текущий показатель стресса во время тренировки (TSS)/фактор интенсивности(IF)		(X)		
Ватт / КГ	Коэффициент мощность / вес		(X)		
Ватт / Ч	Коэффициент мощность/частота сердечных сокращений		(X)		
Уровень		X	X	X	X
Интервал	Текущий интервал			X	
X	Доступно только во время тренировки				
(X)	Отображаются на итоговом экране тренировки				

Режим паузы

Вы можете ненадолго остановиться и продолжить тренировку без потери данных тренировки, перейдя в режим паузы. Существует два различных способа активации режима паузы.

1. Нажмите кнопку **Меню (Menu)** или **Выбрать (Select)** во время тренировки, чтобы приостановить ее. Нажмите кнопку **Меню (Menu)** снова, чтобы продолжить.



Позиция	Описание
1	Кнопка Меню
2	Кнопка Выбрать

2. Прекратите гребти, и как только маховик остановится, будет активирован режим паузы. Ваша тренировка может быть возобновлена с помощью начала гребли, но если во время паузы были внесены изменения в консоли, возобновите тренировку, нажав кнопку **Выбрать (Select)**

Итоги (Summary): При выборе этого параметра отображается обзор статистики Вашей тренировки.

Отрезки времени (splits)

Просмотр дистанций всех кругов и времени текущей тренировки.

Подключение частоты сердечных сокращений

Соединение / отсоединение нагрудной ленты датчика частоты сердечных сокращений.

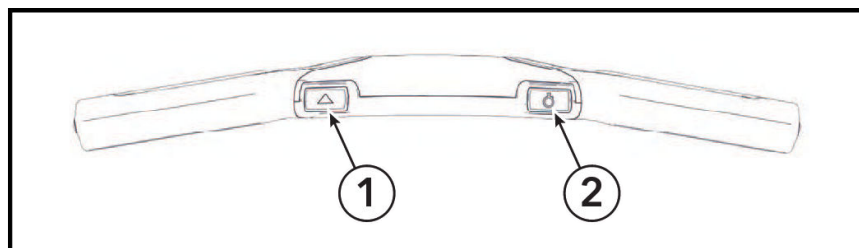
Перезапустить тренировку (Restart Workout)

Начинается новая тренировка с введенными пользовательскими настройками.

Завершить тренировку (End Workout)

Завершает тренировку, сбрасывает пользовательские настройки и удаляет пользовательские данные.

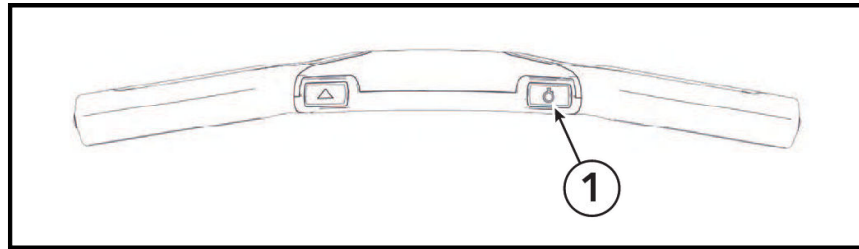
Кнопки рукоятки



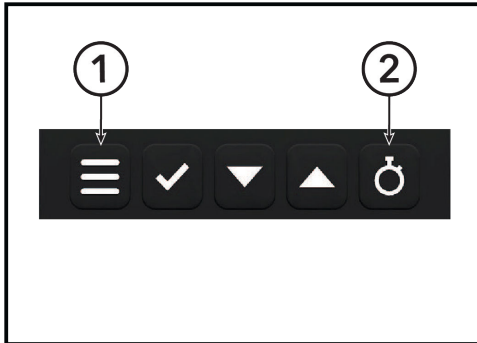
Позиция	Кнопка	Описание
1	Стрелка вверх	Переключение между экранами консоли
2	Кнопка Отрезок времени (Split)	Начало отсчета и остановка отрезка времени

Отрезки времени (splits)

Отрезок времени (split) можно запустить, нажав кнопку отрезка времени (split) на рукоятке или на консоли.

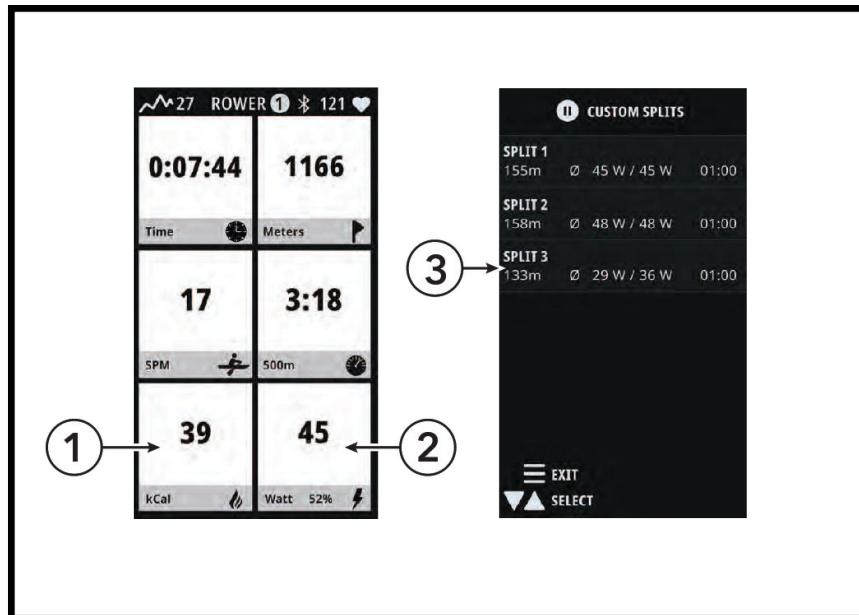


Позиция	Описание
1	Кнопка отрезка времени, рукоятка



Позиция	Описание
1	Кнопка меню, консоль
2	Кнопка отрезка времени, консоль

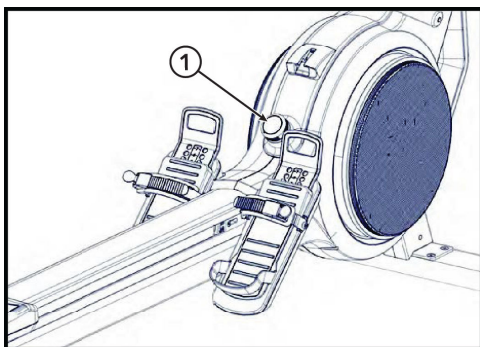
При запуске появятся два новых заголовка, регистрирующие время и расстояние. **Текущий отрезок времени (Current Split)** и **Последний отрезок времени (Last Split)** будут отображаться на экране, но в каждой тренировке можно выполнить несколько отрезков. После тренировки результаты всех отрезков времени можно просмотреть, нажав кнопку **Меню (Menu)**, а затем кнопку **Отрезок времени (Split)**.



Позиция	Описание
1	Текущий отрезок времени (Current Split)
2	Последний отрезок времени (Last Split)
3	Отрезки времени (splits)

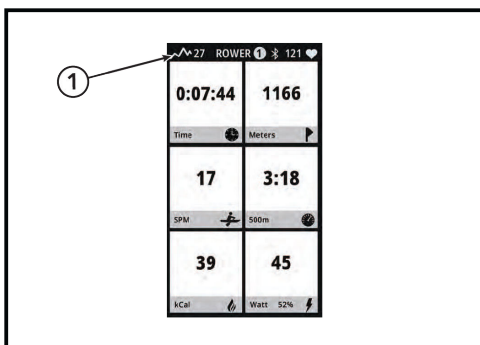
Ручка сопротивления

Ручка регулятора используется для регулировки сопротивления от минимального до максимального в диапазоне от 1 до 100.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Ручка сопротивления	1

Значение сопротивления отображается в левом верхнем углу экрана консоли после выбора режима Быстрого старта, Силовой тренировки или Тренировки с функцией контроля сердечного частоты.

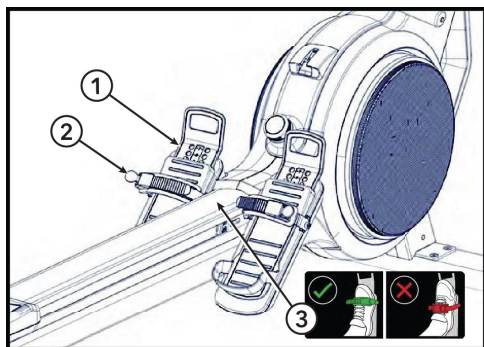


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Отображение сопротивления во время тренировки	1

Крепление / Упор для ног

Регулируемые упоры для ног просты в использовании и подходят для разных размеров ноги.

1. Поднимите верхнюю выдвижную часть подставки для ног и сдвиньте ее вверх или вниз. Числа 1-8 на подставке для ног помогают выставить необходимую длину упора.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Регулируемые подставки для ног	2
2	Язычок крепления	2
3	Наклейка крепления для ног	1






2. Зафиксируйте площадку упора с помощью крепежных штырьков, до упора вставив их в соответствующую пару отверстий.
3. Затяните крепления, нажимая вниз на фиксирующий язычок.
4. Для освобождения крепления потяните за фиксирующий язычок.

⚠ ОСТОРОЖНО: Таблица размеров является рекомендацией и может меняться в зависимости от толщины подошвы и модели обуви.

Гребной тренажер с регулировкой педалей	ЕС	Великобритания	США м	Япония
7	≥ 44	10.5	11.5	29
		9.5 - 10	10.5 - 11	28 - 28.5
6	43	8.5 - 9	9.5 - 10	27.5 - 28
	42	8 - 8.5	9 - 9.5	27
5	41	7 - 7.5	8 - 8.5	26 - 26.5
	40	6.5	7.5	25.5 - 26
4	39	5.5 - 6	6.5 - 7	25
3	38	4.5 - 5	6	24.5
2	37	4 - 4.5	5 - 5.5	23.5 - 24
1	≤ 36	3 - 3.5	4 - 4.5	23

Техника гребли

1. Сядьте на гребной тренажер лицом к консоли.
2. Поставьте ноги на подставку для ног и затяните крепление.
▲ ОСТОРОЖНО: Открытое крепление может препятствовать Вашей тренировке.
3. Гребок начинается с комфортного наклона корпуса вперед, затем ноги с усилием распрямляются, и корпус движется назад, при этом спина и руки остаются прямыми.

Захват	Привод	Конечное положение	Восстановление	Захват
Движение вперед в расслабленном состоянии с прямыми руками и спиной.	Толкание ногами, руки остаются прямыми.	Тяга руками в дополнение к толканию ногами с небольшим отклонением корпуса назад.	Торс наклоняется и движется вперед относительно таза.	Захват и повтор упражнения.
				

4. При прохождении рук над коленями руки начинают сгибаться и продолжают гребок до завершения с небольшим отклонением корпуса назад.
5. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.
6. Более подробную информацию о технике движений можно получить на нашем веб-сайте .

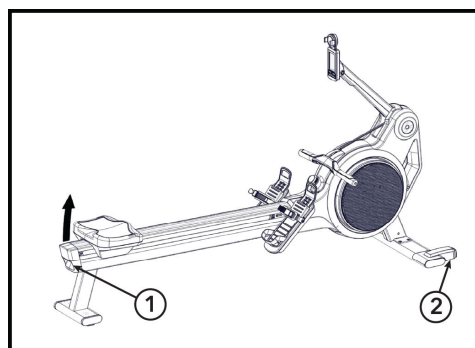
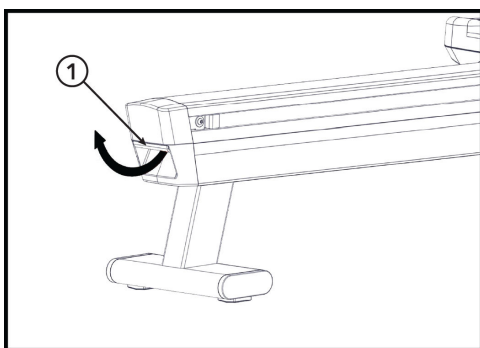
После Вашей тренировки

1. Вставьте рукоятку в ее крепление.
2. Ослабьте крепления для ног и выньте Ваши ноги из креплений для ног.
3. Закройте крепления для ног после тренировки.

Перемещение гребного тренажера

Рекомендуется, чтобы перемещение гребного тренажера осуществляли два человека.

Поднимите гребной тренажер за транспортировочную рукоятку на задней части поручня и поместите на колеса стабилизатора.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Транспортировочная рукоятка	1
2	Встроенные ролики стабилизатора	2

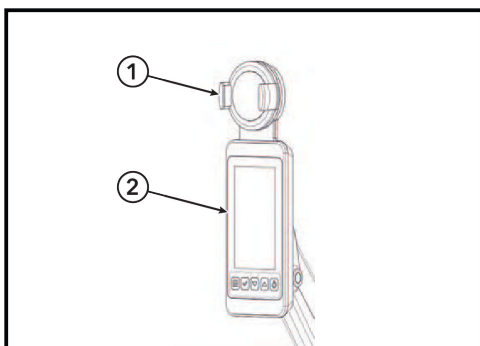
- Будьте особенно осторожны при перемещении гребного тренажера по неровным поверхностям.
- Рекомендуется использовать второго человека для предотвращения наклона гребного тренажера в одну сторону.
- Обеспечьте минимальное безопасное расстояние до любого соседнего оборудования, предметов или стен.

Подключения

Датчики частоты сердечных сокращений

- Датчики частоты сердечных сокращений, совместимые с системой Bluetooth с низким энергопотреблением (BLE)
- Мониторы частоты сердечных сокращений, совместимые с технологией ANT+.

Держатель телефона



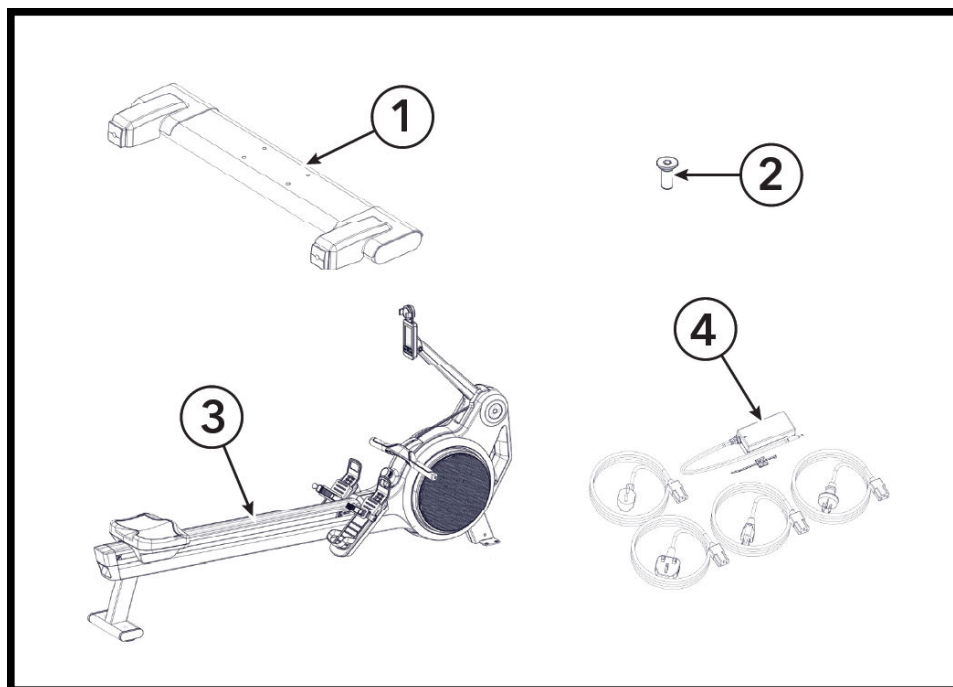
Позиция	Описание
1	Держатель телефона
2	Консоль

⚠ ОСТОРОЖНО: Не используйте держатель телефона, если Ваше устройство скользкое или мокрое. Используйте только в том случае, если Ваше устройство надежно помещается в держатель телефона.

Максимальные размеры	6.7 x 3.1 x 0.4 дюйма / 170 x 80 x 12 мм
Минимальные размеры	2.2 x 2.8 x 0.2 дюйма / 55 x 70 x 6 мм
Максимальный вес	8.1 унции / 230 граммов

4. Сборка

Содержимое



Позиция	Номер детали	Описание	Кол-во:
1	140-01-00014-01	Стабилизатор	1
2	(включает стабилизатор и 4 болта)	Болт	4
3	Отсутствует	Гребной тренажер Heat Performance Rower	1
4	170-01-00039-01	Источник питания (ЕС/США/Австралия/ Великобритания)	1

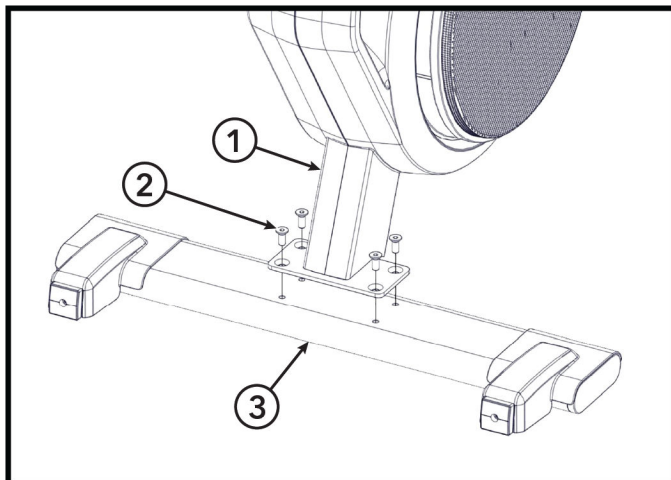
Необходимые инструменты

- Крестообразная отвертка № 1
- Шестигранный торцевой ключ на 6 мм
- Бокорезы
- Гаечный ключ с ограничением по крутящему моменту

Процедура сборки

Установите узел стабилизатора

Установите четыре болта, крепящих узел стабилизатора к раме, с помощью шестигранного ключа на 6 мм.



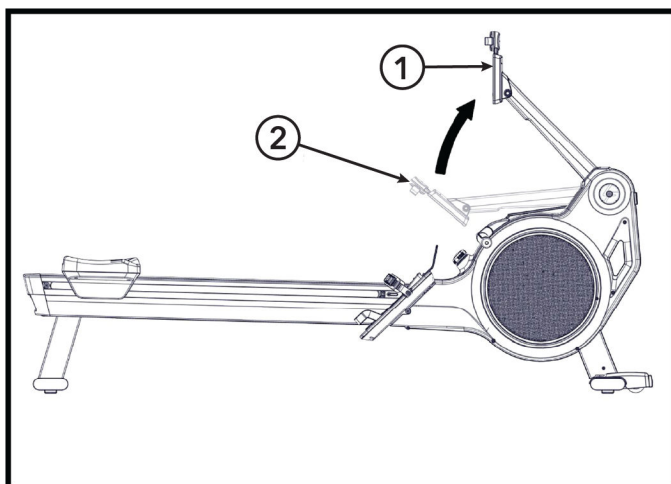
Позиция	Описание	Кол-во:
1	Рама	1
2	Болт	4
3	Узел стабилизатора	1



Затяните крепеж с моментом 37 фут-фунт (50 Нм).

Поднимите рычаг консоли

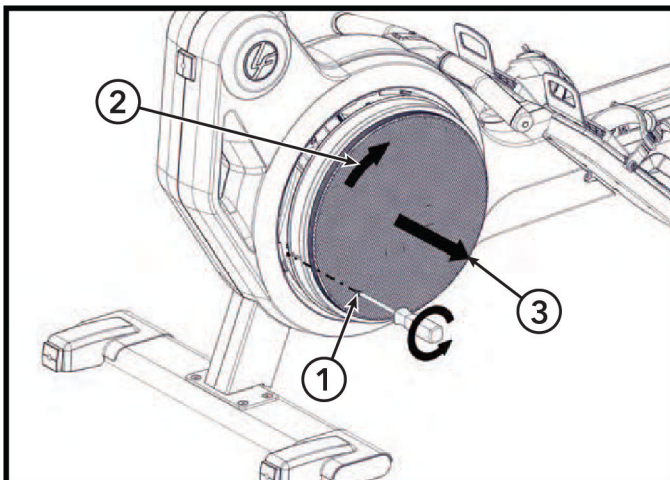
Поднимите рычаг консоли и зафиксируйте в нужном положении.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Замкнуто в нужном положении	1
2	Положение при транспортировке	1

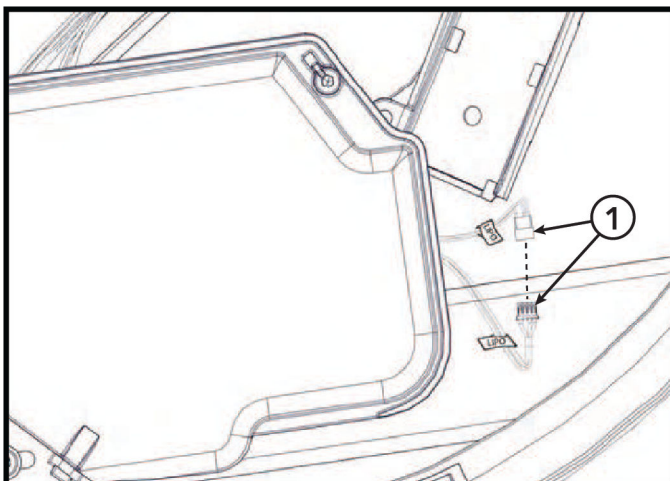
Подключите литий-полимерную батарею

1. С помощью крестообразной отвертки открутите винт, фиксирующий крышку сервисного доступа. Крышка сервисного доступа расположена на левой стороне устройства.



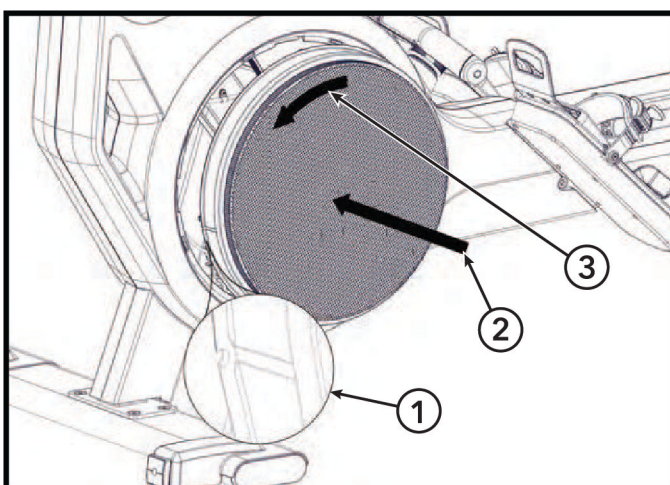
Позиция	Описание	Кол-во:
1	Винт	1
2	Поверните крышку сервисного доступа по часовой стрелке	1
3	Снимите крышку сервисного доступа	1

2. Поверните крышку сервисного доступа по часовой стрелке и оттяните от гребного тренажера.
3. Соедините вместе кабели батареи с маркировкой LiPo.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Кабели литий-полимерной батареи	2

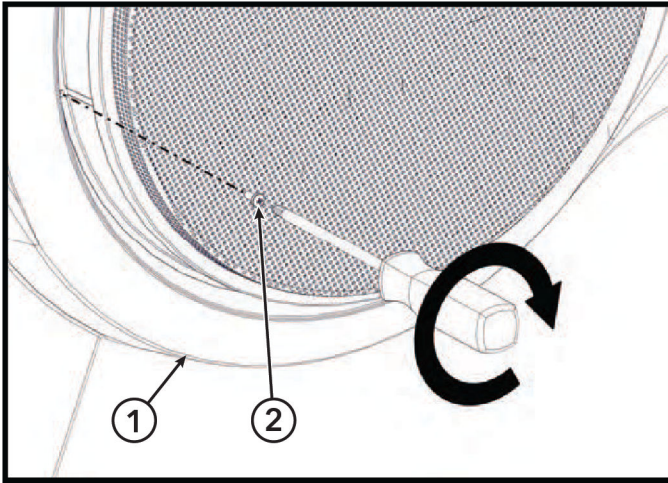
4. Совместите выступ на крышке сервисного доступа с пазом в левом кожухе.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Паз на крышке сервисного доступа	1
2	Расположите крышку сервисного доступа	1
3	Поверните крышку сервисного доступа против часовой стрелки	1

5. Расположите крышку сервисного доступа на кожухе.
6. Поверните крышку сервисного доступа против часовой стрелки, чтобы совместить выемку на крышке сервисного доступа с винтом.

7. Используя крестообразную отвертку, закрутите винты, удерживающие крышку сервисного доступа на левом кожухе.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Левый кожух	1
2	Винт	1

Смажьте цепь

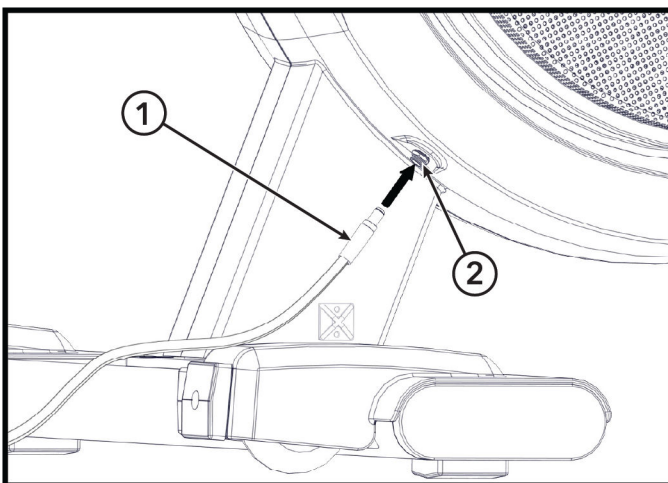
1. Осторожно вытяните рукоятку и цепь из гребного тренажера. Протяните цепь сзади вперед через сухую безворсовую ткань, чтобы очистить цепь.



2. Смажьте цепь, нанеся маловязкое масло, не содержащее смолистых веществ, на ткань и протянув цепь через нее сзади вперед.

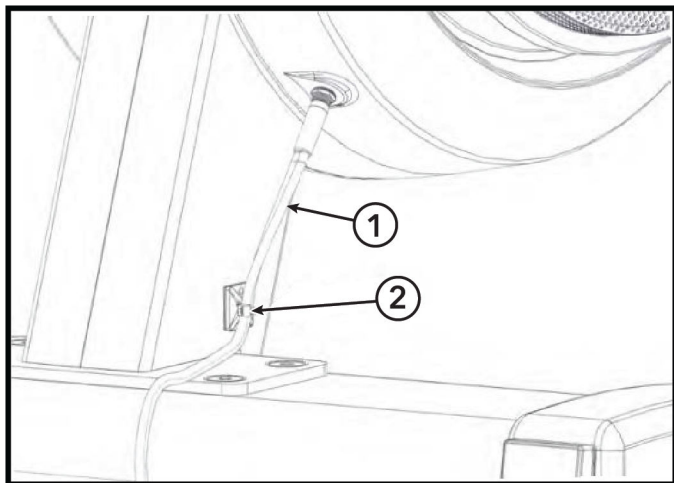
Установите источник питания

1. Подключите шнур внешнего источника питания к порту внешнего источника питания на левом кожухе. Затем подключите розетку с кабелем, соответствующим Вашему региону.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Шнур внешнего источника питания	1
2	Порт внешнего источника питания	1

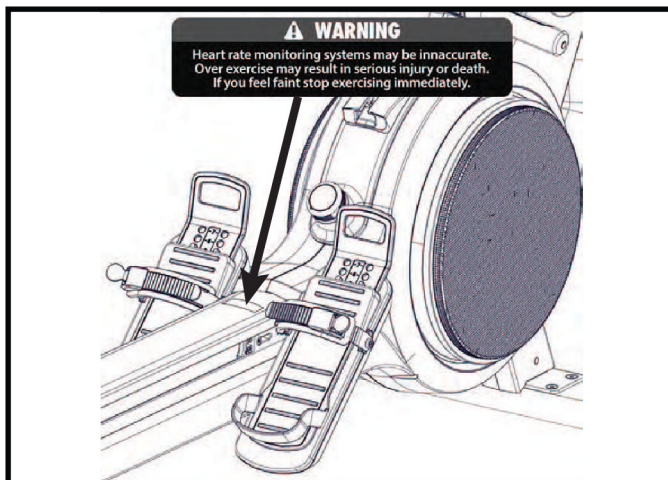
2. Закрепите шнур внешнего источника питания на креплении стяжки с помощью стяжки. Удалите излишки кабельной стяжки с помощью боко­резов.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Шнур внешнего источника питания	1
2	Крепление для кабельной стяжки и кабельная стяжка	1

Установите предупреждающую наклейку

Замените предупреждающую наклейку наклейкой на Вашем местном языке, которую можно найти внутри коробки.



5. Настройки

Основные настройки

Консоль автоматически включится в течение приблизительно 20 секунд после того, как рукоятка будет потянута один раз. Консоль даст подсказки и проведет Вас через процедуру настройки при первом включении гребного тренажера. Эти настройки можно изменить позднее в меню настроек.

Делайте выбор в соответствии с Вашими региональными или личными предпочтениями.

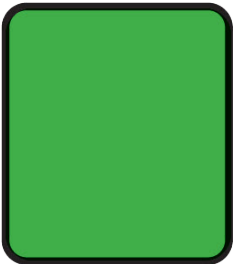
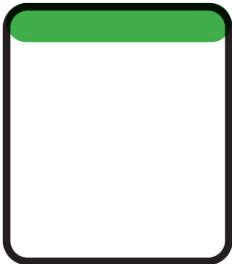
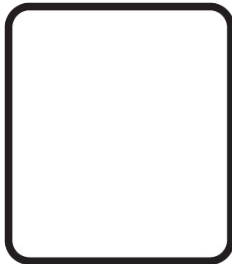
Язык

Меню выбора

Единицы веса

КГ / ФУНТЫ

Выбор цветового режима

Полный экран	Баннер	Выкл
Цвет тренировочной зоны отображается на всем экране.	Цвет тренировочной зоны отображается в виде небольшой полоски в верхней части экрана	Цвет тренировочной зоны НЕ отображается
		

Передний светодиод

По умолчанию: ВКЛЮЧЕНО. При выключении света тренажёр не получает цветовую индикацию через передний светодиод во время Coach By Color курса, ограничивая возможности руководства тренировкой во время класса. Фоновая подсветка дисплея при этом не изменяется. ICG предлагает оставить эту настройку включенной.

Rower ID

Во время установки каждому гребному тренажеру должен быть присвоен свой уникальный идентификационный номер. Идентификационный номер необходим для использования с ICG Connect и сопряжением приложений.

Удерживайте кнопки со стрелками **Вверх** или **Вниз** для быстрого увеличения/уменьшения значения с шагом 5.

Вход в меню настроек

1. Для входа в **Меню настроек**, убедитесь, что Вы находитесь на экране выбора режима и нажмите одновременно кнопки со стрелкой **Вниз** и **Отрезок времени (Split)** в течение 3 секунд.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Стрелка вниз	1
2	Кнопка Отрезок времени (Split)	1

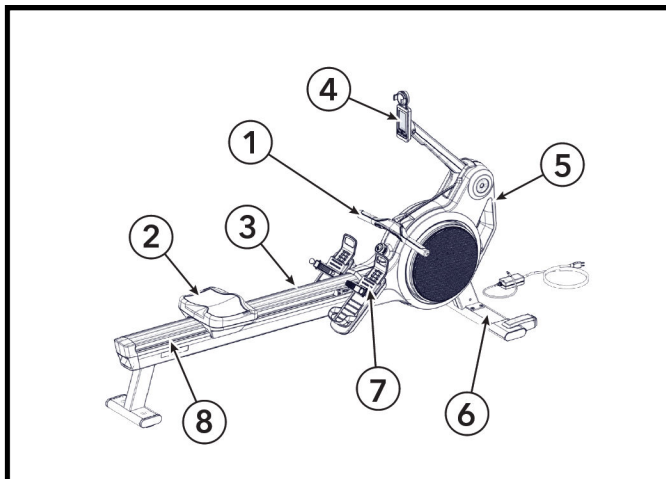
2. Используйте клавиши со стрелками в меню для перемещения вверх или вниз, а также клавишу подтверждения для ввода/подтверждения соответствующего выбора.

6. Техническое обслуживание

График обслуживания

Пожалуйста, тщательно соблюдайте приведенные ниже инструкции. Процедуры технического обслуживания и ухода должны выполняться в соответствии с установленными требованиями для обеспечения максимальной безопасности эксплуатации и срока службы. Нерегулярно выполненные процедуры технического обслуживания и ухода приведут к повышенному износу изделия и аннулированию гарантии. Если у вас есть какие-либо дополнительные вопросы по этой теме, пожалуйста, свяжитесь с нашей службой технической поддержки.

Используйте только не содержащие кислот, растворителей и абразивов средства технического обслуживания и моющие средства для предотвращения повреждения компонентов гребного тренажера.



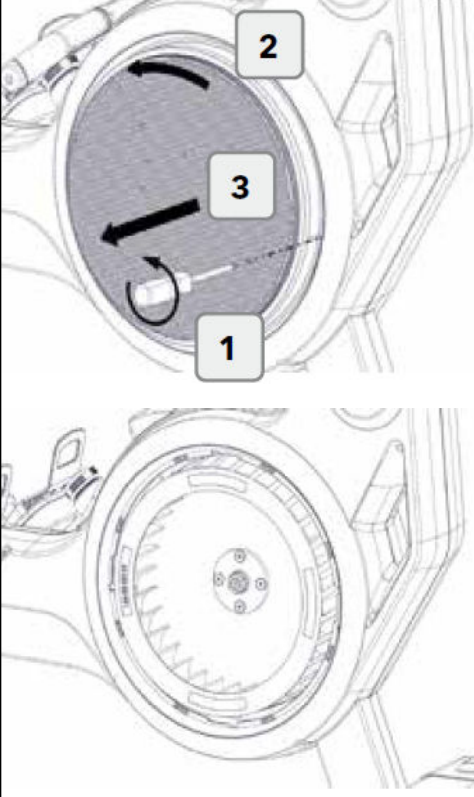
Ежедневное обслуживание

Позиция	Описание	Инструкции	Примечания
1	Чистка рукоятки	После каждой тренировки протирайте безворсовой тканью и мягким моющим/дезинфицирующим средством.	
2	Чистка сидения		
3	Чистка поручней		


Еженедельное обслуживание

Позиция	Описание	Инструкции	Примечания
4	Чистка консоли и рычага	После каждой тренировки протирайте безворсовой тканью и мягким моющим/дезинфицирующим средством.	
5	Чистка кожуха		
6	Чистка стабилизаторов		
7	Очистить ремешки для ступней		
8	Чистка роликов/направляющих	Выполните визуальную инспекцию роликов и направляющих и при необходимости очистите их мягким моющим средством и безворсовой тканью.	
9	Протрите, используя аэрозоль для технического обслуживания 3,5,6,7 и 8	Протрите компоненты безворсовой тканью, используя аэрозоль для технического обслуживания	

Ежемесячное обслуживание

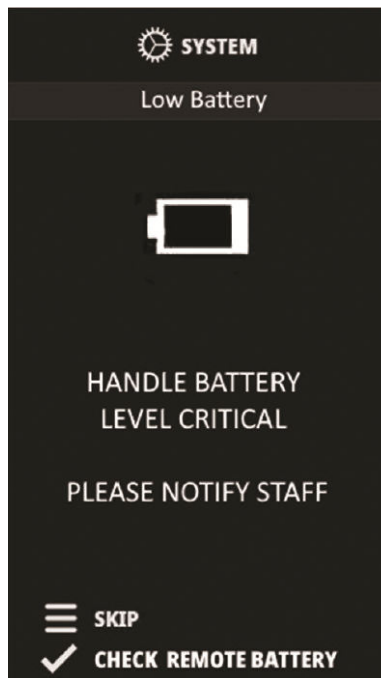
Описание	Инструкции	Примечания
<p>Проверьте весь гребной тренажер на наличие ослабленных гаек или болтов.</p>	<p>Убедитесь в отсутствии ослабленных гаек и болтов. Убедитесь в том, что все разъемы плотно вставлены. Проверьте гребной тренажер на наличие повреждений и проверьте функционирование.</p>	
<p>Удаляйте с помощью пылесоса пыль внутри правой крышки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удалите винт. 2. Поверните крышку против часовой стрелки. 3. Снимите крышку с гребного тренажера. 4. Удаляйте с помощью пылесоса пыль с правой крышки гребного тренажера. 5. Соберите заново. 		

Обслуживание после каждых 50-ти часов использования

Описание	Инструкции	Примечания
<p>Осторожно вытяните рукоятку и цепь из гребного тренажера. Протяните цепь сзади вперед через сухую безворсовую ткань, чтобы очистить цепь.</p> <p>Смажьте цепь, нанеся маловязкое масло, не содержащее смолистых веществ, на ткань и протянув цепь через нее сзади вперед.</p>		

Нижняя батарея, рукоятка

Если батарея рукоятки разряжена, пользователь будет уведомлен о том, что уровень заряда батареи критический и что персонал должен быть уведомлен.



- Если Вы подтвердите, нажав **Выбрать (Select)**, гребной тренажер и рукоятка будут продолжать функционировать во время тренировки.
- Уведомление будет отображаться в начале следующей тренировки до тех пор, пока батарея в рукоятке полностью не разрядится, в результате чего кнопки на рукоятке больше не будут функционировать.
- Батарею необходимо заменить, чтобы восстановить функционирование кнопок на рукоятке.

Замена батареи рукоятки

Необходимые инструменты:

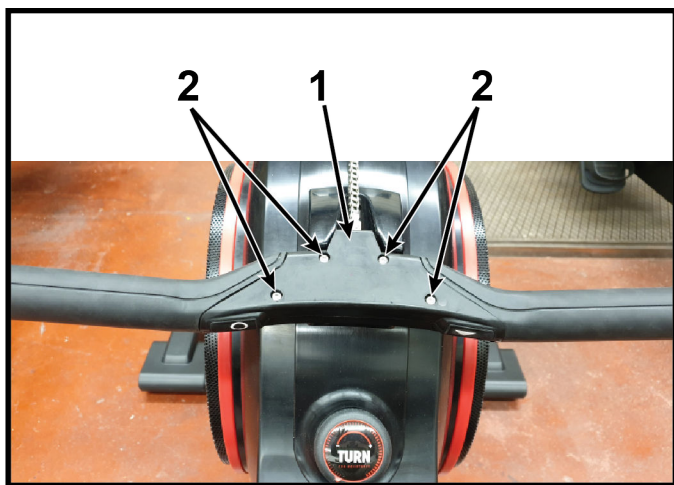
- Шестигранный торцевой ключ на 3 мм
- Малая отвертка с плоским шлицем
- Батарея CR2032
- Лента для заземления электростатических разрядов

УВЕДОМЛЕНИЕ: Повреждение компонентов.

Во время этой процедуры необходимо носить заземляющий браслет для защиты от ЭСР. Присоедините заземляющий браслет для защиты от ЭСР к болтам рамы или неокрашенной металлической части рамы. При отсутствии у вас заземляющего браслета, прикоснитесь к болтам рамы или неокрашенной металлической части рамы перед началом работы с любой электроникой.

Извлеките батарею рукоятки

1. Переверните рукоятку, чтобы увидеть четыре винта на ее нижней стороне.



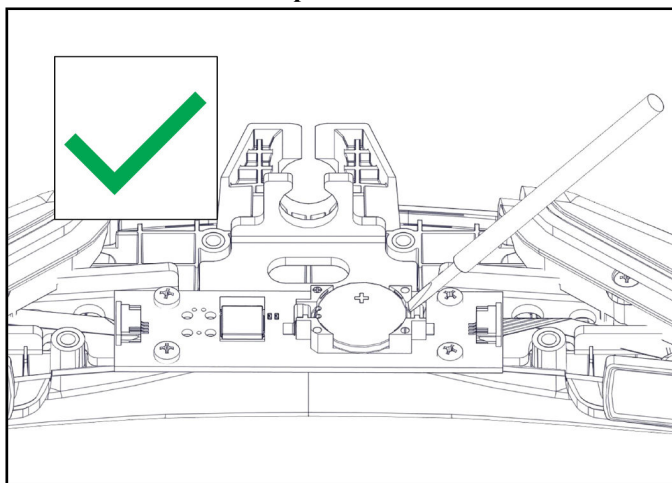
Позиция	Описание	Кол-во:
1	Крышка	1
2	Винт	4

2. Извлеките четыре винта, крепящих крышку, с помощью шестигранного ключа на 3 мм.
3. Снимите крышку.

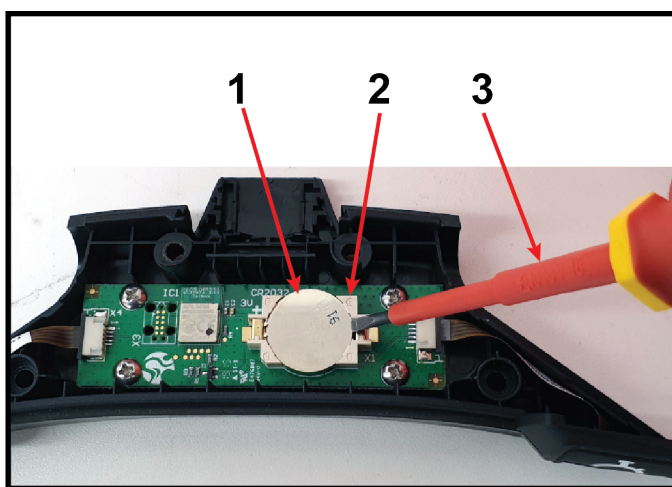
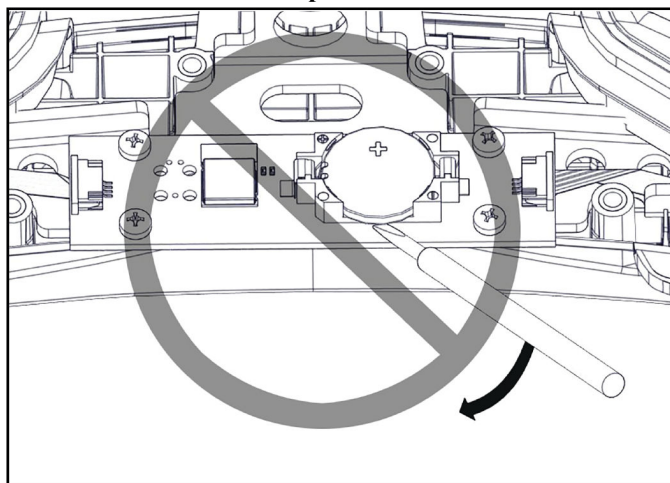
4. Извлеките батарею, поддев ее из кронштейна небольшой плоской отверткой.

⚠ ОСТОРОЖНО: Не поддевайте батарею из передней части кронштейна.

Правильно



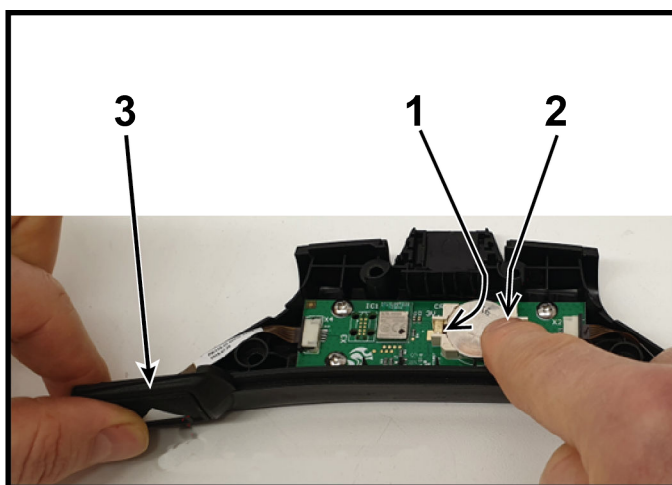
Неправильно



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Батарея	1
2	Кронштейн	4
3	Отвертка с плоским шлицем	1

Установить батарею рукоятки

1. Расположите батарею плоской стороной вверх (+) и под левыми зубцами.

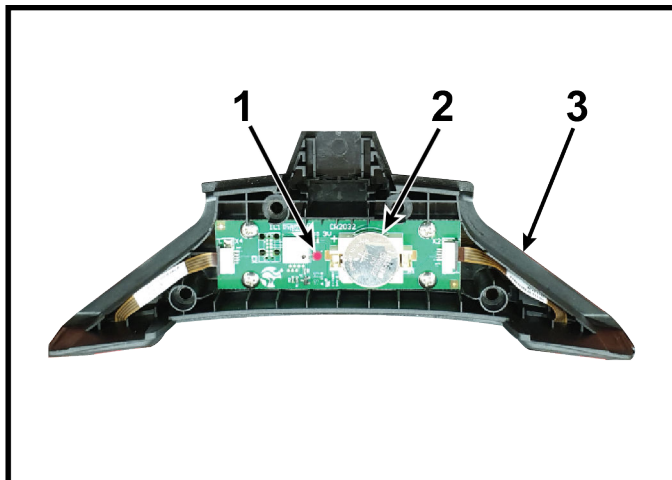


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Левые зубцы	1
2	Нажмите здесь	1
3	Рукоятка	1

2. Нажмите на правую сторону батареи.

3. Проверьте батарею, нажав любую кнопку на крышке рукоятки. Светодиод загорится.

ПРИМЕЧАНИЕ: В целях экономии энергии полностью заряженная батарея будет отображаться только для первых 20 нажатий кнопки.



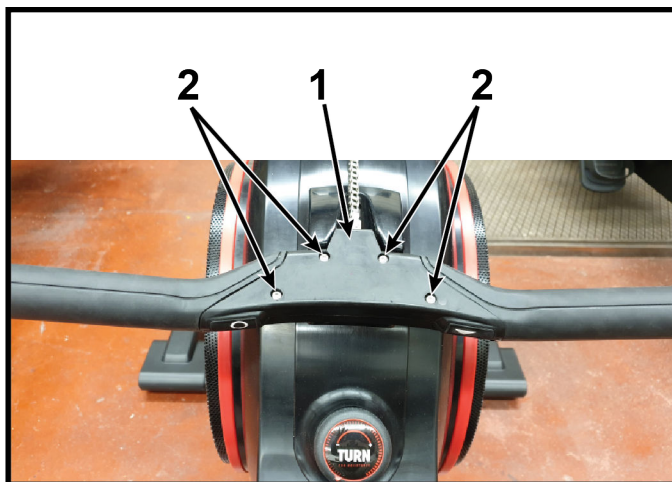
Позиция	Описание	Кол-во:
1	Светодиод	1
2	Батарея	1
3	Крышка рукоятки	1

Светодиод	Описание
Загорается	Батарея полностью заряжена.
Мигает	Батарея разряжена и должна быть заменена.
Не загорается	Батарея полностью разряжена. Батарея в хорошем состоянии, но кнопка была нажата более 20 раз.

По возможности используйте перезаряжаемые батареи, чтобы помочь сохранить окружающую среду.

- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Если используются перезаряжаемые батареи, их необходимо вынуть из рукоятки для подзарядки. Заряженная батарея должна обеспечивать выходное напряжение 3 В постоянного тока.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Не пытайтесь заряжать батареи, которые не являются перезаряжаемыми.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Никогда не используйте в рукоятке какие-либо другие батареи, кроме батарей-таблеток CR2032.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Всегда вставляйте батареи, соблюдая полярность.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Никогда не замыкайте соединительные клеммы.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Извлеките разряженные батареи и утилизируйте их надлежащим образом. Пожалуйста, соблюдайте действующие в Вашем регионе законы и правила утилизации батарей и неукоснительно их соблюдайте.

4. Установите крышку на место на рукоятке.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Крышка	1
2	Винт	4

5. Закрепите крышку четырьмя винтами с помощью шестигранного ключа на 3 мм.
6. Переверните рукоятку и поместите ее в фиксатор.

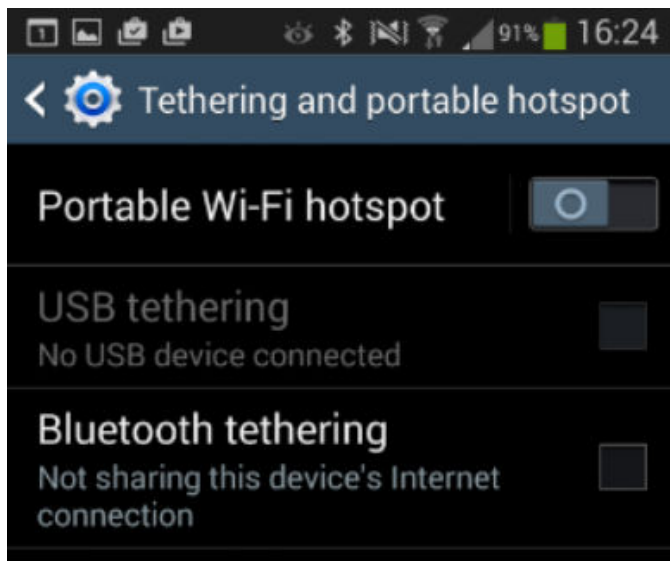
Обновите программное обеспечение

Консоль TFT можно обновить с помощью приложения ICG Training, установив его на мобильное устройство Apple или Android с Bluetooth. Обновление программного обеспечения будет загружено с использованием интернет-соединения через маршрутизатор. При появлении соответствующего запроса в обучающем приложении ICG во время процедуры обновления необходимо ввести SSID и пароль маршрутизатора.

Два варианта - [iOS 10](#) или [Андроид](#).

Андроид

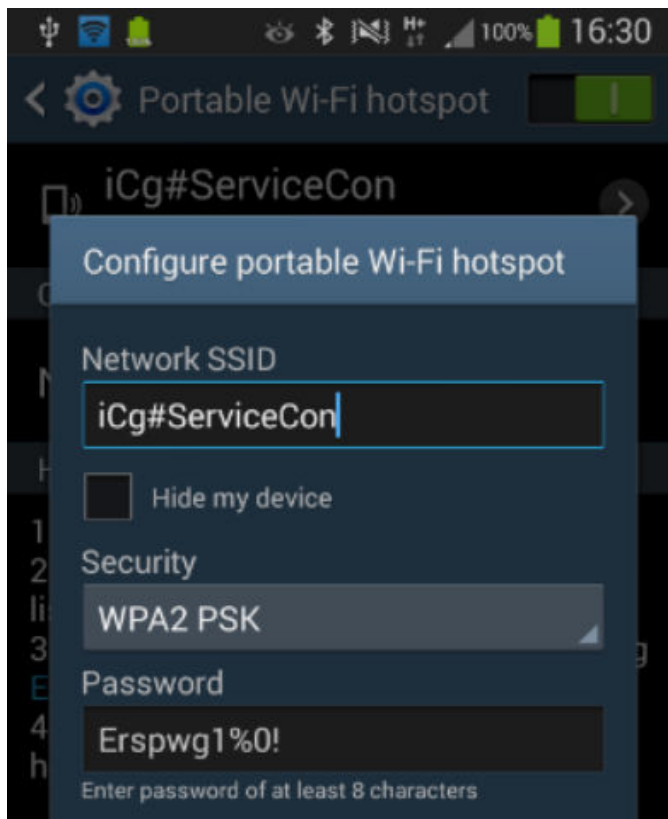
1. Выберите **Мобильная точка доступа и модем (Mobile Hotspot and Tethering)** в меню настроек.



2. Включите мобильную точку доступа

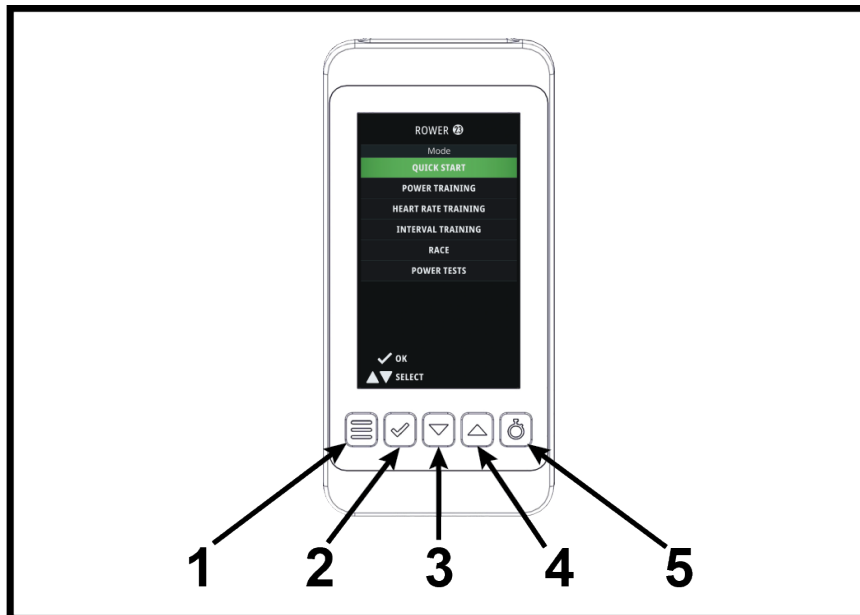
3. Настройте точку доступа, используя следующие данные:

Название (Сеть SSID)	iCg#ServiceCon
Пароль	Erspwg1%0!
Безопасность	WPA2-PSK



ПРИМЕЧАНИЕ: Одновременно можно обновлять данные нескольких гребных тренажеров, но это может зависеть от Вашего подключения.

4. Включите TFT компьютеры гребного тренажера путем полного вытягивания ручки.
5. Перейдите на **Экран выбора режима** (экран запуска).
6. Нажмите кнопку **Вниз** и **Отрезок времени (Split)**, пока не появится меню **НАСТРОЙКИ (SETTINGS)**.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Меню/ Кнопка возврата	1
2	Кнопка подтверждения	1
3	Кнопка Вниз	1
4	Кнопка Вверх	1
5	Кнопка Отрезок времени (Split)	1

7. Нажмите кнопку **Вниз**, чтобы перейти в меню **ОБСЛУЖИВАНИЕ (SERVICE)**, нажмите кнопку **OK**.

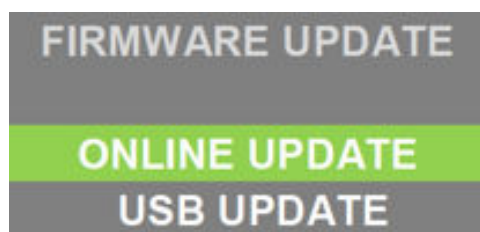


Подождите 3 секунды перед следующим шагом, чтобы система активировала Wi-Fi на компьютере.

8. Нажмите кнопку **Вниз**, чтобы перейти в меню **ОБНОВЛЕНИЕ ПРОШИВКИ (FIRMWARE UPDATE)**, нажмите кнопку **OK**.



9. Нажмите кнопку **Вниз**, чтобы перейти в меню **ОБНОВЛЕНИЕ ОНЛАЙН (ONLINE UPDATE)**, нажмите кнопку **OK**.



iOS 10

Обновление содержит 115 МБ для каждого гребного тренажера. Убедитесь, что план Вашего мобильного телефона этому соответствует.

Чтобы использовать телефон iOS для настройки точки доступа, Вам нужно будет переименовать свой телефон в **iCg#ServiceCon**. После завершения обновления его можно будет вернуть к исходному названию.

1. Измените имя телефона, войдя в следующие меню: **настройки > общие > о**.

Имя: **iCg#ServiceCon**



Убедитесь, что SSID введен точно так, как указано.

2. Зайдите в **Настройки > Персональная точка доступа**.

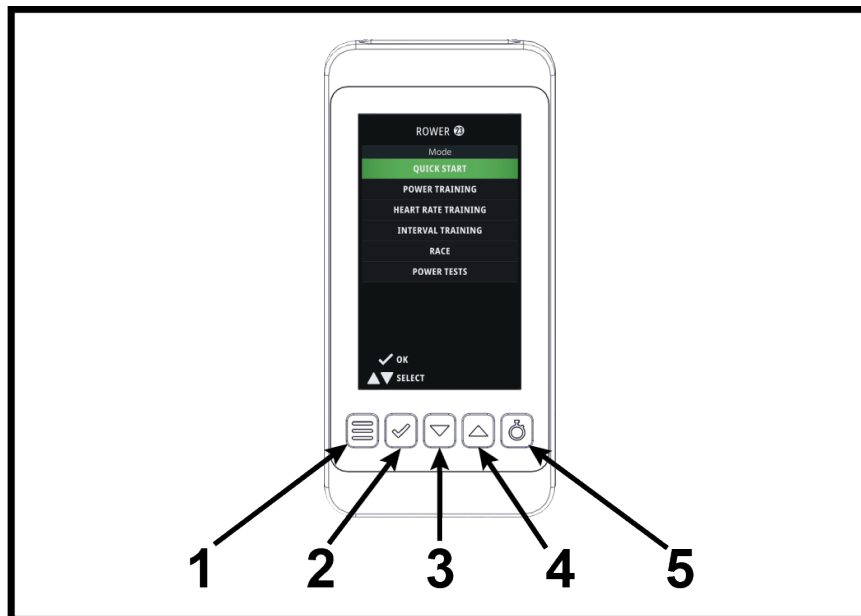
Введите пароль WiFi: **Erspwg1%0!**



Включите точку доступа

3. Включите TFT компьютеры гребного тренажера путем полного вытягивания ручки.
4. Перейдите на **Экран выбора режима** (экран запуска).

5. Нажмите кнопку **Вниз** и **Отрезок времени (Split)**, пока не появится меню **НАСТРОЙКИ (SETTINGS)**.



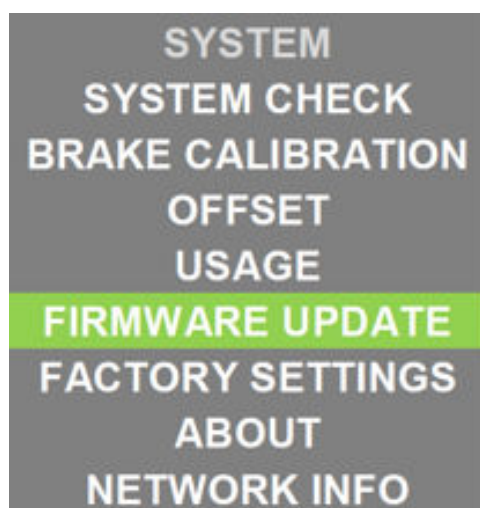
Позиция	Описание	Кол-во:
1	Меню/ Кнопка возврата	1
2	Кнопка подтверждения	1
3	Кнопка Вниз	1
4	Кнопка Вверх	1
5	Кнопка Отрезок времени (Split)	1

6. Нажмите кнопку **Вниз**, чтобы перейти в меню **ОБСЛУЖИВАНИЕ (SERVICE)**, нажмите кнопку **ОК**.

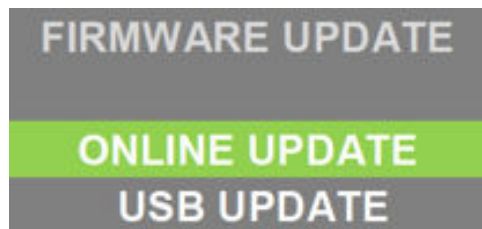


Подождите 3 секунды перед следующим шагом, чтобы система активировала Wi-Fi на компьютере.

7. Нажмите кнопку **Вниз**, чтобы перейти в меню **ОБНОВЛЕНИЕ ПРОШИВКИ (FIRMWARE UPDATE)**, нажмите кнопку **ОК**.



8. Нажмите кнопку **Вниз**, чтобы перейти в меню **ОБНОВЛЕНИЕ ОНЛАЙН (ONLINE UPDATE)**, нажмите кнопку **ОК**.



Компьютер отобразит сообщение о том, что ПРИЛОЖЕНИЕ ServiceCon найдено и подтвердит, что процесс установки начался. Если подключение не произошло сразу, выберите повторно **ОБНОВЛЕНИЕ ОНЛАЙН (ONLINE UPDATE)**. В зависимости от версии компьютера в обновление может быть также включен драйвер для оборудования, а компьютеру TFT может потребоваться несколько автоматических перезагрузок.

ЭТО ВАЖНО! Если отображается мигающий красный значок батареи, Вам необходимо грести в течение всей процедуры обновления программного обеспечения. Гребите со скоростью не менее 30 гребков в минуту.

После полного завершения установки компьютер перезагрузится.

7. Технические характеристики

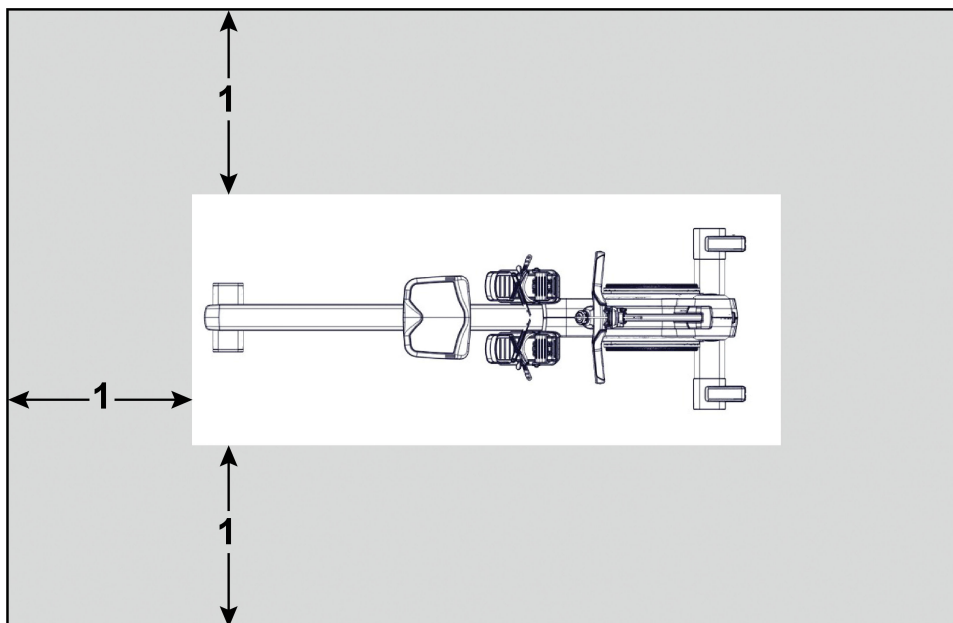
Технические характеристики

Гребной тренажер Heat Performance Rower не подходит для терапевтических целей.

Технические характеристики	EN ISO 20957-1 / EN ISO 20957-7, Класс изделия SB, Коммерческое изделие, регулировка путем повторных шагов изменения сопротивления
Тормозная система	Не зависит от скорости
Вес изделия (брутто)	Примерно 137 фунтов / 62 кг
Максимальный вес пользователя	330 фунтов / 150 кг
Bluetooth LE 5.0	0 дБм 1 мВт / макс. +4 дБм 2,402 ГГц и 2,480 ГГц
WIFI	Соответствует стандарту IEEE 802.11b,g,n,d,e,i Частота: 2,340 - 2,390 ГГц Мощность передачи: 12,5 - 20 дБм
Технология ANT	2,400 ГГц - 2,524 ГГц
Батарея рукоятки	Батарея-таблетка CR2032
Длина / Ширина / Высота	84" x 31.88" x 48.03" / 213 x 81 x 122 м
Площадь	18.6 футов ² / 1.73 м ²

Зона для тренировок

Обеспечьте минимальное безопасное расстояние до любого соседнего оборудования, предметов или стен, как показано ниже.



1	23.6" / 60 см
---	---------------

8. Гарантия

Информация о гарантии

Воспользуйтесь ссылкой ниже или отсканируйте QR-код для доступа к информации о гарантии:

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-TFT-02