

# Коммерческий гребной тренажер Heat Row

LCD 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](http://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](mailto:customersupport@lifefitness.com)

Адрес электронной почты  
отдела продаж/маркетинга:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto: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](mailto:suportebr@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto: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](mailto:customersupport@lifefitness.com)

Адрес электронной почты  
отдела продаж/маркетинга:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### ЕВРОПА, БЛИЖНИЙ ВОСТОК И АФРИКА (ЕМЕА)

#### Бельгия, Нидерланды и Люксембург

##### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam

The Netherlands

+31 88 646 6666

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/ маркетинга:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

#### United Kingdom

##### Life Fitness UK LTD

Unit 109<sup>a</sup>  
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](mailto:uk.support@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[life@lifefitness.com](mailto: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](mailto:kundendienst@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

#### Испания

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1<sup>a</sup>  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN

Тел.: (+34) 93.672.4660

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

### Остальные страны региона EMEA и торговое представительство C-EMEA\*

#### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam

The Netherlands

+31 88 646 6666

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:  
[emeaservicesupport@lifefitness.com](mailto: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](mailto:service.lfj@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto: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](mailto:service.hk@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto: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](mailto:service.ap@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\*Также проверьте сайт [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) для местного представительства или дистрибьютора/дилера

# Содержание

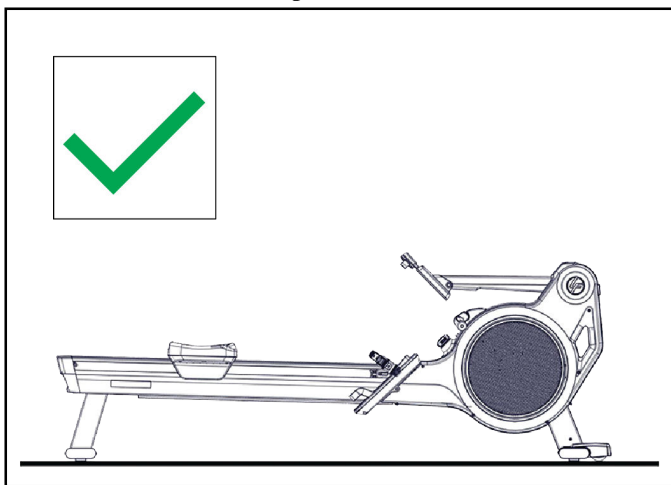
<b>Безопасность</b>	
Правила техники безопасности.....	5
Утилизация батарей.....	6
Заявление о соответствии требованиям ЕС.....	7
Соответствие стандартам Федеральной комиссии связи США (FCC).....	7
<b>Введение</b>	
Как использовать данное Руководство.....	8
Контактная информация службы поддержки клиентов.....	8
Интернет-ссылки.....	8
<b>Обзор</b>	
Основные характеристики.....	9
Включение и выключение гребного тренажера.....	9
Обзор консоли.....	10
Обзор экрана тренировки.....	11
Заголовки режима тренировки.....	12
Ручка сопротивления.....	13
Крепление / Упор для ног.....	14
Техника гребли.....	15
После Вашей тренировки.....	15
Перемещение гребного тренажера.....	15
Подключения.....	16
Держатель телефона.....	16
<b>Сборка</b>	
Содержимое.....	17
Необходимые инструменты.....	17
Процедура сборки.....	18
<b>Настройки</b>	
Доступ к меню настроек.....	21
<b>Техническое обслуживание</b>	
График обслуживания.....	22
Обновление программного обеспечения через Bluetooth.....	25
<b>Технические характеристики</b>	
Технические характеристики.....	26
<b>Гарантия</b>	
Информация о гарантии.....	27

# 1. Безопасность

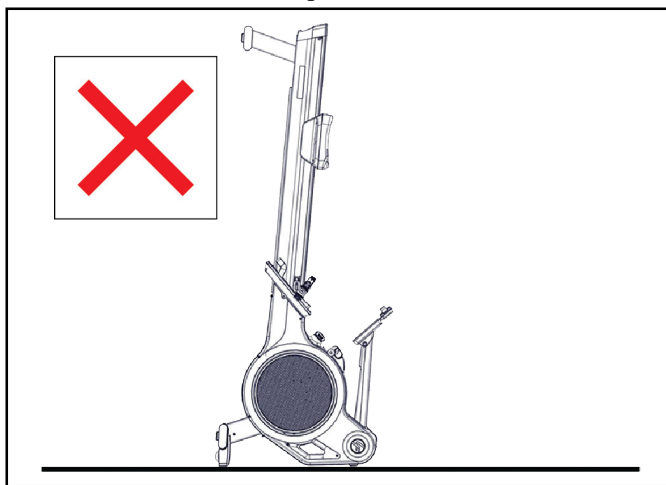
## Правила техники безопасности

- ⚠ **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:** Батареи 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:** Если используются перезаряжаемые батареи, их необходимо извлечь из тренажера для подзарядки. Заряженная батарея должна обеспечивать на выходе напряжение 1,5 В.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Никогда не используйте батареи, отличные от батарей типа D (LR-20). Не используйте совместно батареи разных типов, а также разряженные и новые батареи.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Всегда вставляйте батареи, соблюдая полярность.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Не пытайтесь заряжать батареи, которые не являются перезаряжаемыми.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Никогда не замыкайте соединительные клеммы.

- 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

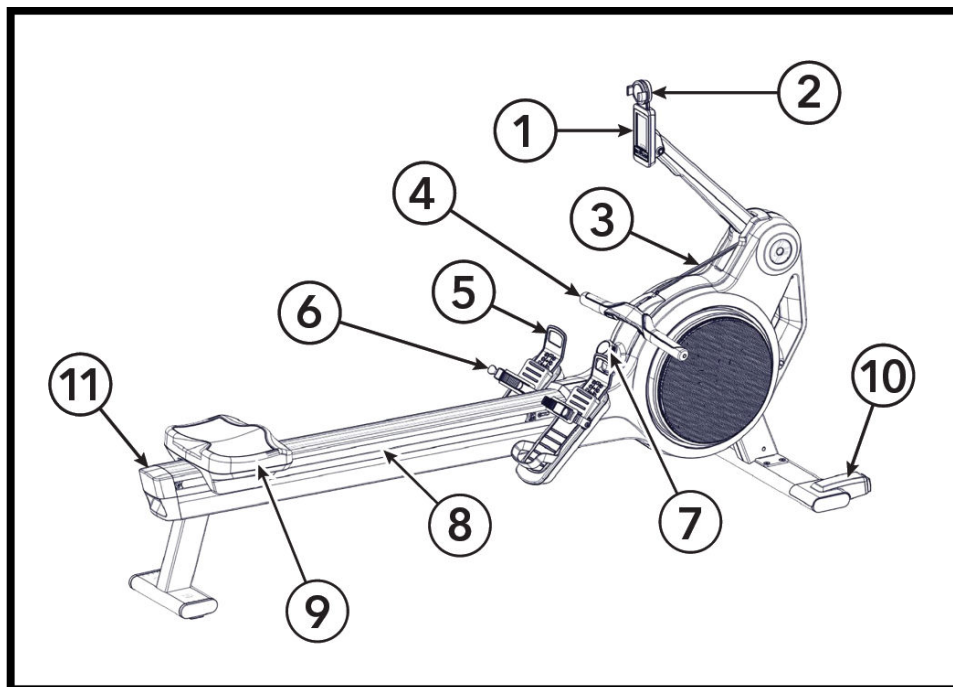
### Интернет-ссылки

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

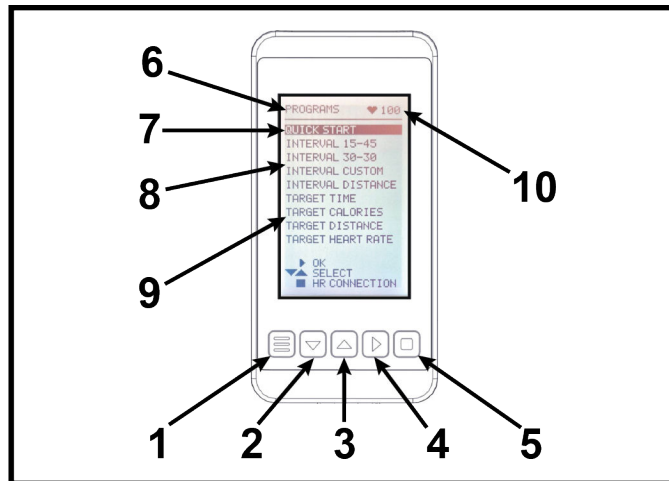


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Консоль гребного тренажера	1
2	Держатель телефона	1
3	Цепь	1
4	Рукоятка	1
5	Регулировка размера ног	2
6	Быстросъемные ремешки для крепления ног	2
7	Ручка регулятора сопротивления	1
8	Направляющая	1
9	Сидение	1
10	Транспортировочные ролики	2
11	Транспортировочная рукоятка	1

### 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.

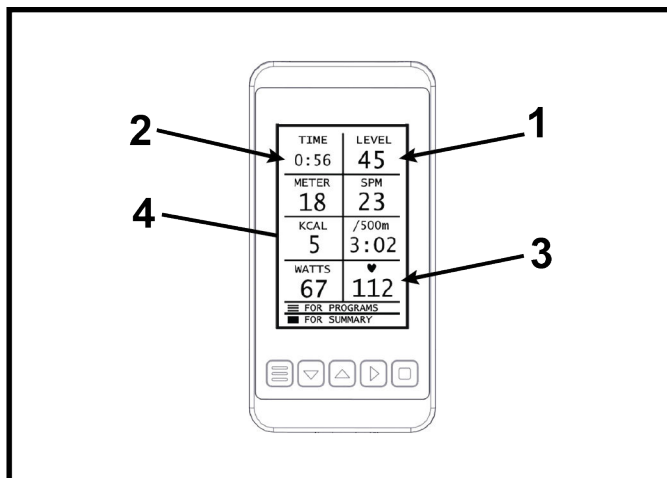
## Обзор консоли



Позиция	Индикаторы данных и кнопки	Описание
1	Меню / Кнопка возврата.	Меню / Кнопка возврата.
2	Стрелка вниз	Нажмите, чтобы переместить курсор вниз по меню.
3	Стрелка вверх	Нажмите, чтобы переместить курсор вверх по меню.
4	Стрелка вправо	Кнопка подтверждения.
5	Кнопка с квадратом	Запустите сканирование и подключение датчика частоты сердечных сокращений. Нажмите для приостановки или остановки тренировки.
6	Программы тренировки	Обзор
7	Быстрый старт	Режим Быстрый старт позволяет тренироваться без ввода дополнительных данных.
8	Интервальная тренировка Пользовательская интервальная тренировка	Режим тренировки для предварительно определенной или пользовательской интервальной тренировки, ориентированной на время. <b>Интервал 30 - 30:</b> 30 секунд гребли и 30 секунд восстановления (10 подходов) <b>Интервал 60 - 60:</b> 60 секунд гребли и 60 секунд восстановления (10 подходов) <b>Пользовательский интервал:</b> определяемое пользователем количество раундов, длительность гребли и восстановления. <b>Интервал дистанции:</b> определяемое пользователем количество раундов в зависимости от заданной дистанции.
9	Цель	Тренировка в соответствии с заданными пользователем целями тренировки <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дистанция</li> <li>• Время</li> <li>• Калории</li> <li>• Частота сердечных сокращений</li> </ul>
10	Частота сердечных сокращений	Ударов в минуту, если датчик частоты сердечных сокращений подключен

## 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	Частота сердечных сокращений	Это значение указывает текущее число ударов в минуту (BPM)
4	Заголовок (Tile)	Заголовки показывают конкретные показатели тренировки. См. <a href="#">Заголовки режима тренировки</a> для обзора доступных показателей тренировки.

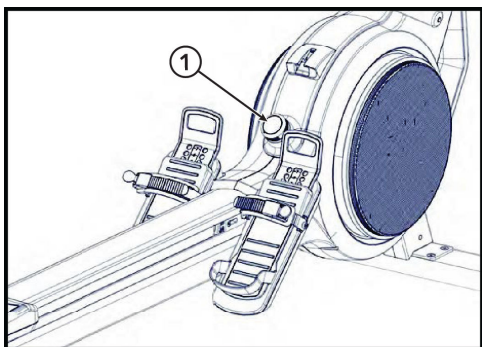
## Заголовки режима тренировки

Отображаются при обзоре информации

Название заголовка	Описание	Быстрый старт	Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений	Интервал	Цель
SPM	Количество гребков в минуту	X	X	X	X
500 м	Темп на текущие 500 м	X	X	X	X
Ватт	Текущая мощность	X	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
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)	(X)	(X)
Ватт Среднее	Средняя мощность	(X)	(X)	(X)	(X)
Ватт максимум	Максимальная мощность	(X)	(X)	(X)	(X)
Среднее SPM	Среднее количество гребков в минуту	(X)	(X)	(X)	(X)
Максимальное SPM	Максимальное количество гребков в минуту	(X)	(X)	(X)	(X)
Среднее BPM	Среднее количество ударов в минуту	(X)	(X)	(X)	(X)
Максимальное BPM	Максимальное количество ударов в минуту	(X)	(X)	(X)	(X)
Уровень		X	X	X	X
Интервал	Текущий интервал			X	
Цель	Текущая цель				X
X	Доступно только во время тренировки				
(X)	Отображаются на итоговом экране тренировки				

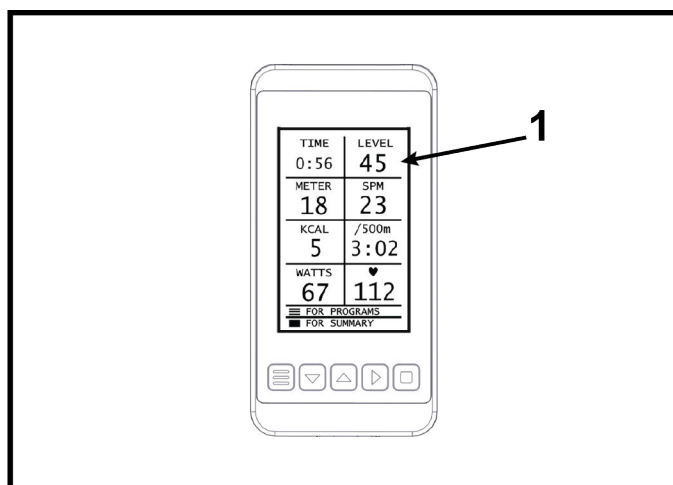
## Ручка сопротивления

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 правом верхнем углу экрана консоли после выбора режима тренировки.

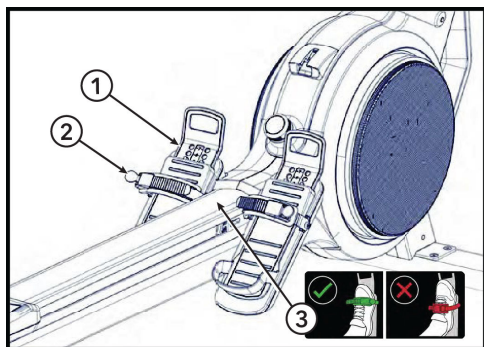


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Отображение сопротивления во время тренировки	1

## 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 .

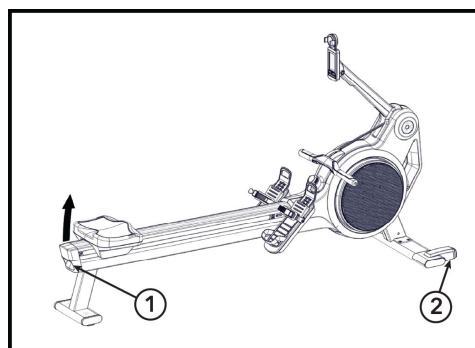
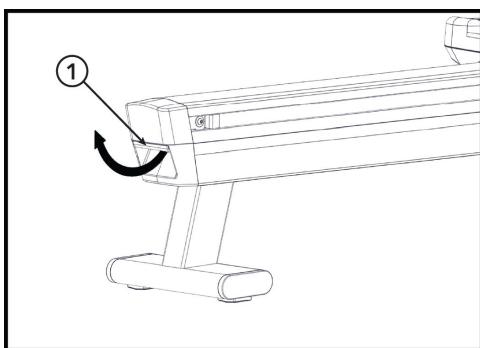
## После Вашей тренировки

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

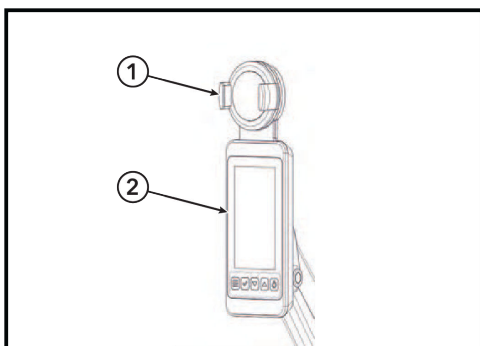
- Будьте особенно осторожны при перемещении гребного тренажера по неровным поверхностям.
- Рекомендуется использовать второго человека для предотвращения наклона гребного тренажера в одну сторону.
- Обеспечьте минимальное безопасное расстояние до любого соседнего оборудования, предметов или стен.

## 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



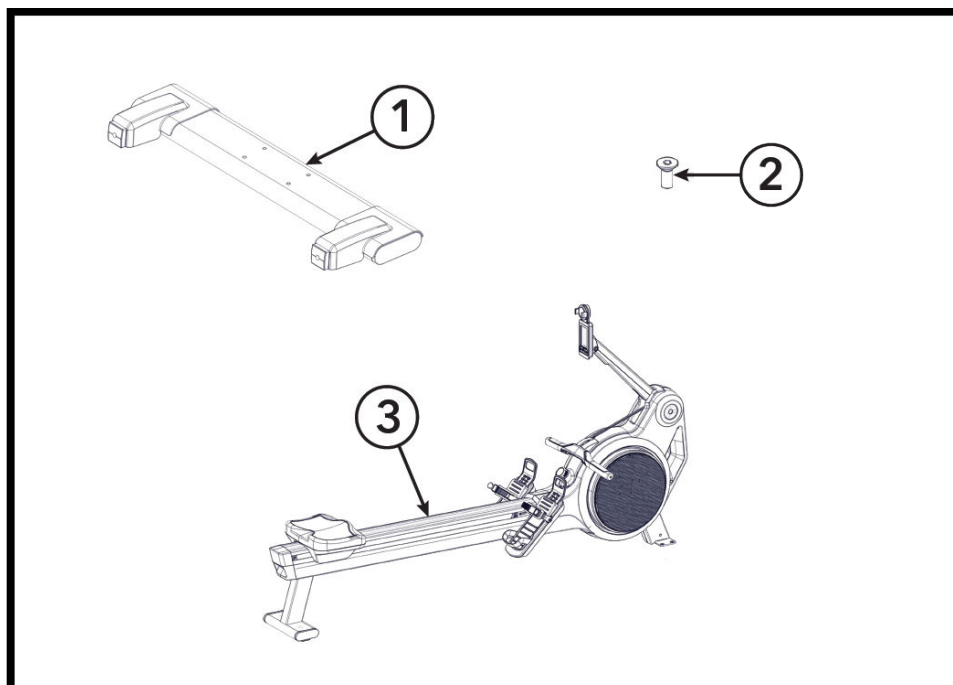
Позиция	Описание
1	Держатель телефона
2	Консоль

**⚠ 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	Коммерческий гребной тренажер Heat Row	1

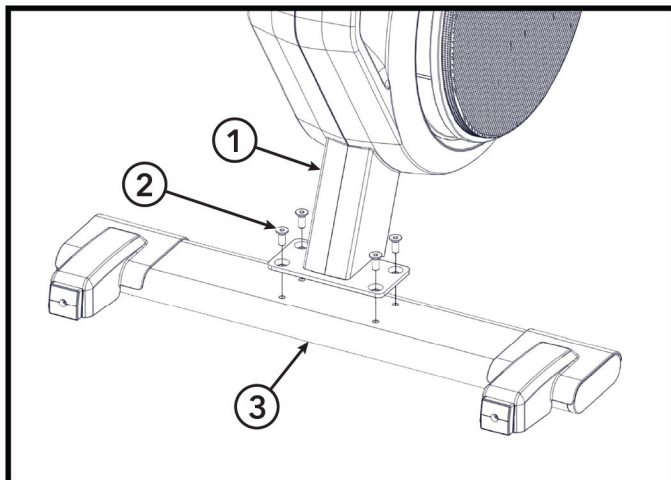
### Необходимые инструменты

- Крестообразная отвертка № 1
- Шестигранный торцевой ключ на 6 мм
- 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.



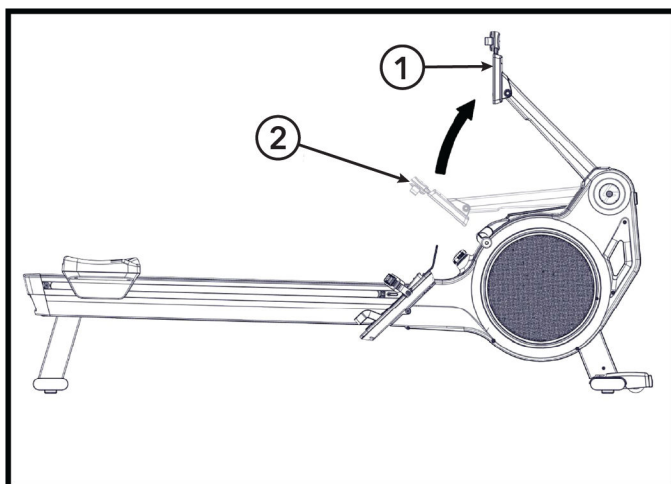
Позиция	Описание	Кол-во:
1	Рама	1
2	Болт	4
3	Узел стабилизатора	1



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

### Поднимите рычаг консоли

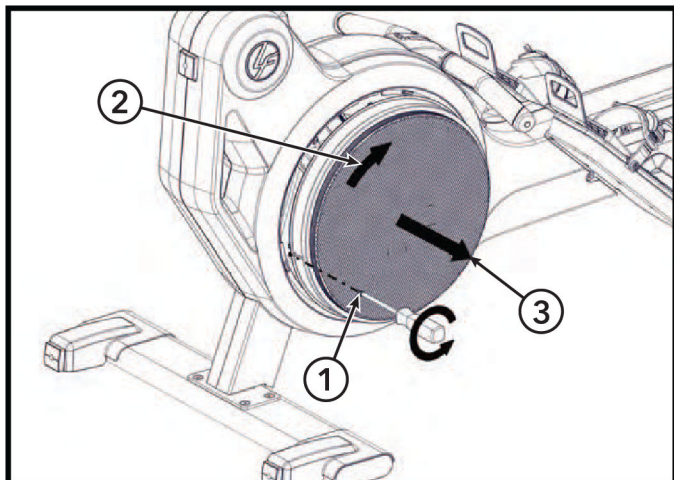
Поднимите рычаг консоли и зафиксируйте в нужном положении.



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

## Установите аккумуляторы

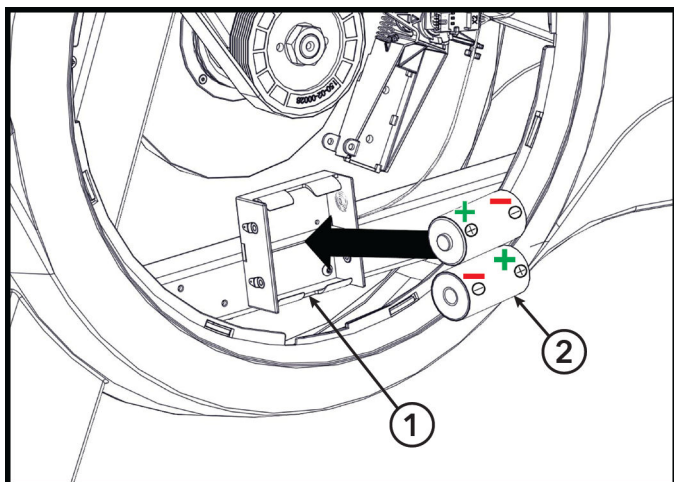
1. С помощью крестообразной отвертки открутите винт, фиксирующий крышку сервисного доступа. Крышка сервисного доступа расположена на левой стороне устройства.



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

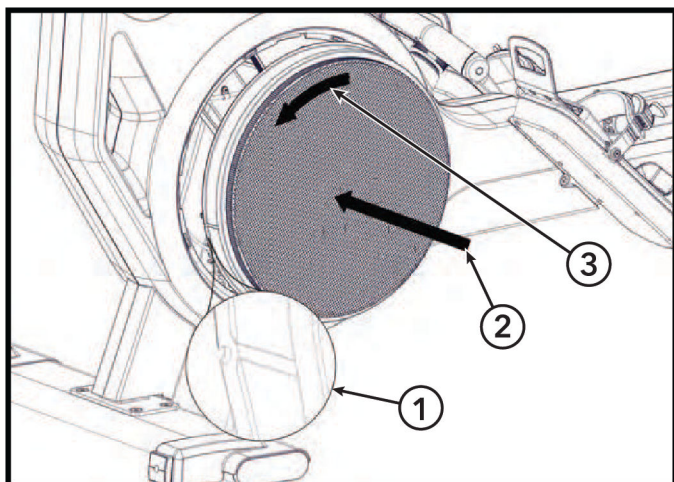
2. Поверните крышку сервисного доступа по часовой стрелке и оттяните от гребного тренажера.
3. Установите обе батареи в держатель батарей.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Установите обе батареи, соблюдая правильную ориентацию положительного (+) и отрицательного (-) полюсов, как показано на рисунке.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Держатель батарей	1
2	Батареи типа D	2

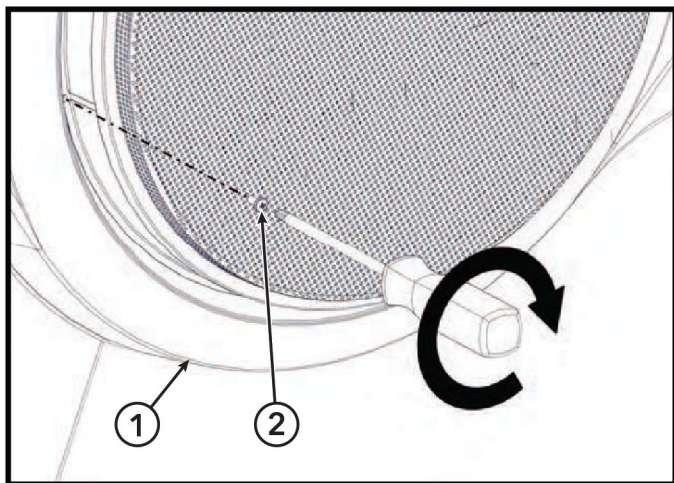
4. Совместите выступ на крышке сервисного доступа с пазом в левом кожухе.



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

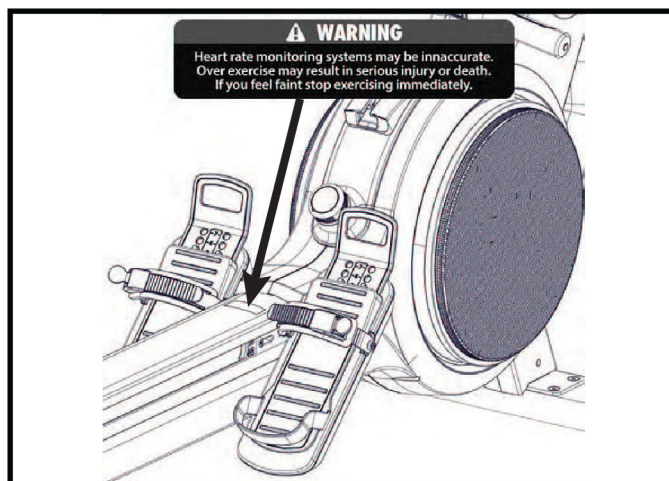
1. Осторожно вытяните рукоятку и цепь из гребного тренажера. Протяните цепь сзади вперед через сухую безворсовую ткань, чтобы очистить цепь.



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

### Установите предупреждающую наклейку

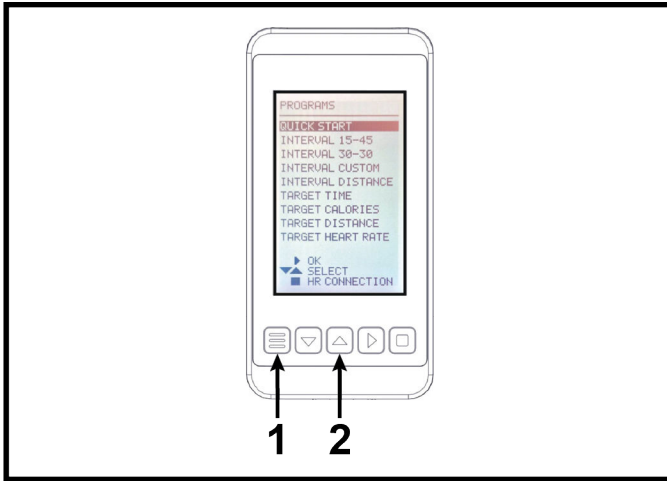
Замените предупреждающую наклейку наклейкой на Вашем местном языке, которую можно найти внутри коробки.



# 5. Настройки

## Доступ к меню настроек

1. Включите консоль, потянув один раз рукоятку.
2. Нажмите на консоли кнопку **Меню (Menu)**, чтобы получить доступ к экрану Программы (Programs).
3. Нажмите одновременно в течение 3 секунд кнопку **Меню (Menu)** и кнопку **Стрелка Вверх** для входа в **Меню настроек (Settings Menu)**.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Меню	1
2	Стрелка вверх	1

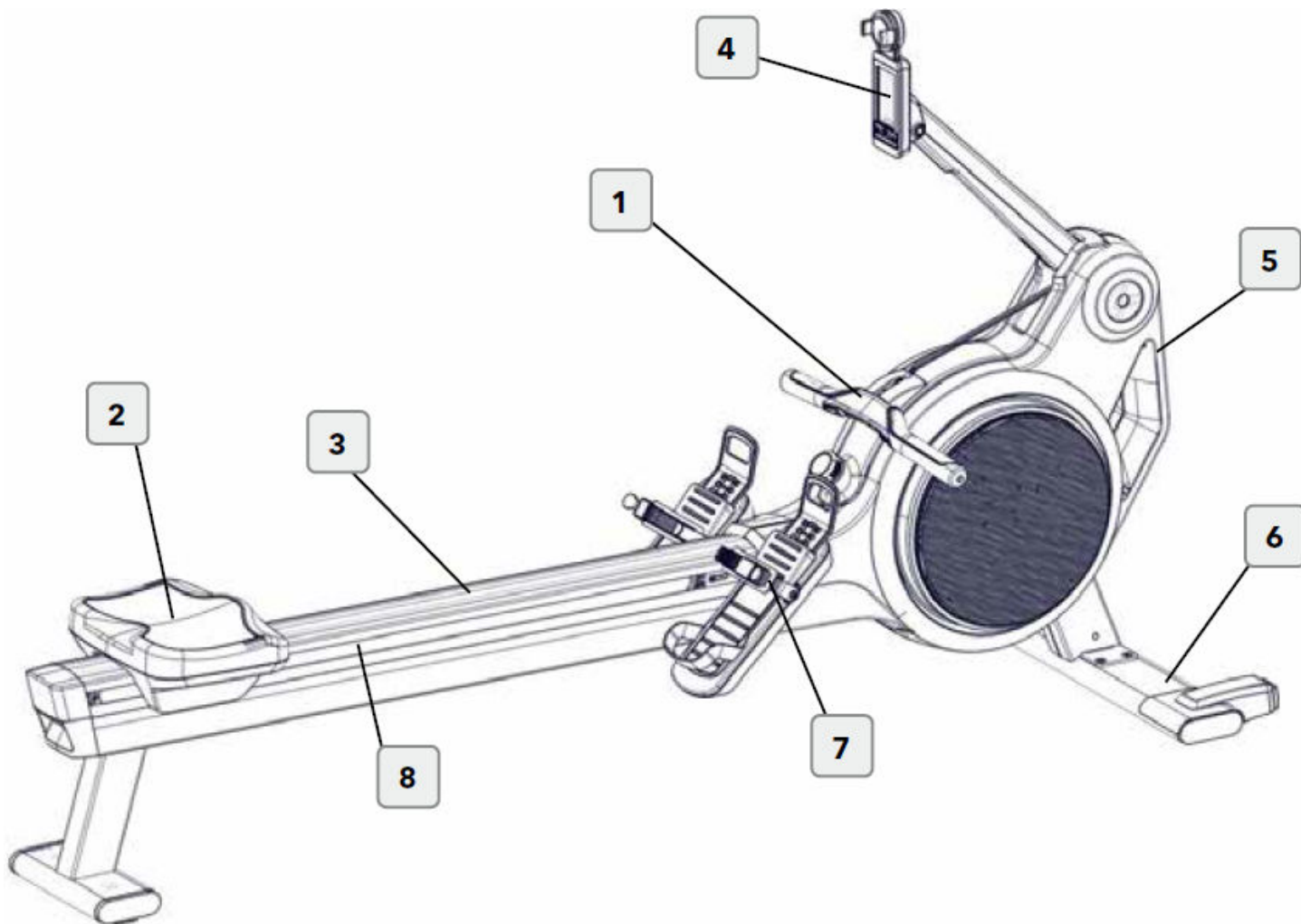
Настройки	Описание
Система	Отображает информацию о микропрограммном и аппаратном обеспечении, а также настройки, относящиеся к обслуживанию.
Язык	Выбор языка.
Использование	Отображает суммарное использование тренажера по времени и дистанции гребли.
Тайм-аут экрана	Задаёт продолжительность времени до тех пор, пока консоль остается включенной после того, как маховик перестанет вращаться.

## 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.



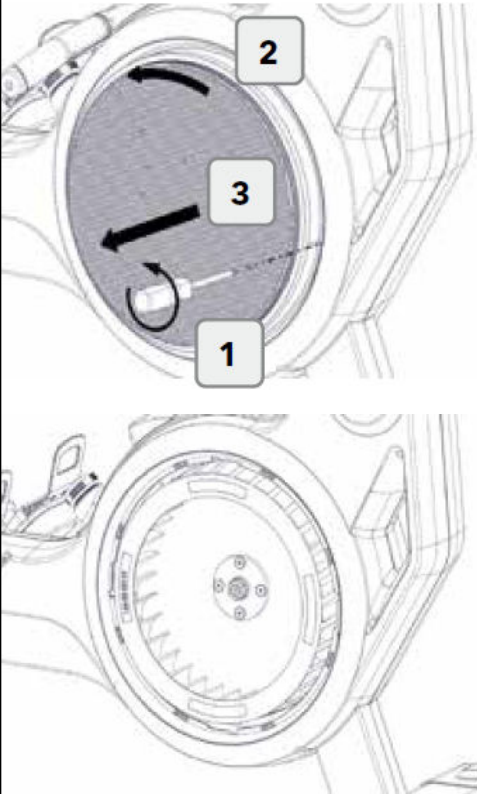
### Ежедневное обслуживание

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
Проверьте весь гребной тренажер на наличие ослабленных гаек или болтов.	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>Удаляйте с помощью пылесоса пыль внутри правой крышки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удалите винт.</li> <li>2. Поверните крышку против часовой стрелки.</li> <li>3. Снимите крышку с гребного тренажера.</li> <li>4. Удаляйте с помощью пылесоса пыль с правой крышки гребного тренажера.</li> <li>5. Соберите заново.</li> </ol>		

## 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>	 An illustration showing a bicycle chain being pulled through a white, textured cloth. The chain is dark and appears to be covered in grime, while the cloth is clean and white. The chain is positioned diagonally across the frame, with the cloth held behind it to clean the links as they pass through.	

# Обновление программного обеспечения через Bluetooth

## Необходимые условия:

- Смартфон/устройство – Андроид или iOS
- Приложение ICG Training установлено - программное обеспечение версии v.1.2.25 или выше
- Bluetooth включен на смартфоне и консоли для сопряжения

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможность использования средства обновления ICG Raspberry Pi недоступна, поскольку светодиодная консоль не поддерживает Wi-Fi.

## Видео:

- [Андроид](#)
- [iOS](#)

## Подготовьте светодиодную консоль к обновлению

1. Потяните за ручку, чтобы включить консоль.
2. Нажмите кнопку **Меню (Menu)**, чтобы перейти в меню **ПРОГРАММЫ (PROGRAMS)**.
3. Нажмите кнопки **Меню (Menu)** и **Вверх** одновременно и удерживайте в течение как минимум 3 секунд, чтобы отобразить **НАСТРОЙКИ (SETTINGS)**.
4. Нажмите кнопку **Вправо**, чтобы выбрать **СИСТЕМА (SYSTEM)**.
5. Прокрутите вниз и выберите **ОБНОВЛЕНИЕ ПРОШИВКИ (FIRMWARE UPDATE)**
6. Нажмите кнопку **Вправо**, чтобы выбрать **НАЧАТЬ ОБНОВЛЕНИЕ (START UPDATE)**.  
Подсветка погаснет.
7. Отобразится экран сопряжения приложения (Pair APP)

Консоль находится в режиме сопряжения и готова к сопряжению с приложением ICG.

## Запустить обновление программного обеспечения в приложении ICG Training

1. Запустите приложение ICG Training.
  2. Выберите **НАСТРОЙКИ (SETTINGS)**.
  3. Выберите **ПОДДЕРЖКА (SUPPORT)**.
  4. Выберите **ОБНОВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА (COMPUTER UPDATE)**.
  5. Нажмите **Да (Yes)**, чтобы подключиться к Вашему устройству.
  6. Выберите **ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР (ROWER)** из списка и подключитесь.
  7. Нажмите на **Начать обновление (Start Update)**.  
Обновление программного обеспечения передается, отображается как **ЗАГРУЗКА (DOWNLOADING)** в процентах.
- Весь процесс занимает приблизительно 5 минут.
  - Когда загрузка почти завершена, консоль отобразит **ПОДТВЕРДИТЬ (VERIFY)** и **НАЧИНАЕТСЯ (STARTING)**.
  - Светодиодная консоль быстро перезагружается, приложение ICG отключается от консоли.
  - Обновление программного обеспечения завершено.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** После начала загрузки ее необходимо завершить, чтобы обеспечить работоспособность консоли. Если загрузка была прервана, обновление можно повторить, перезапустив консоль. Для этого ненадолго извлеките батареи, и консоль перезагрузится в режиме обновления. Режим обновления активен в течение 5 минут. Если загрузка не началась в течение этого времени, консоль необходимо перезапустить в режиме обновления.

# 7. Технические характеристики

## Технические характеристики

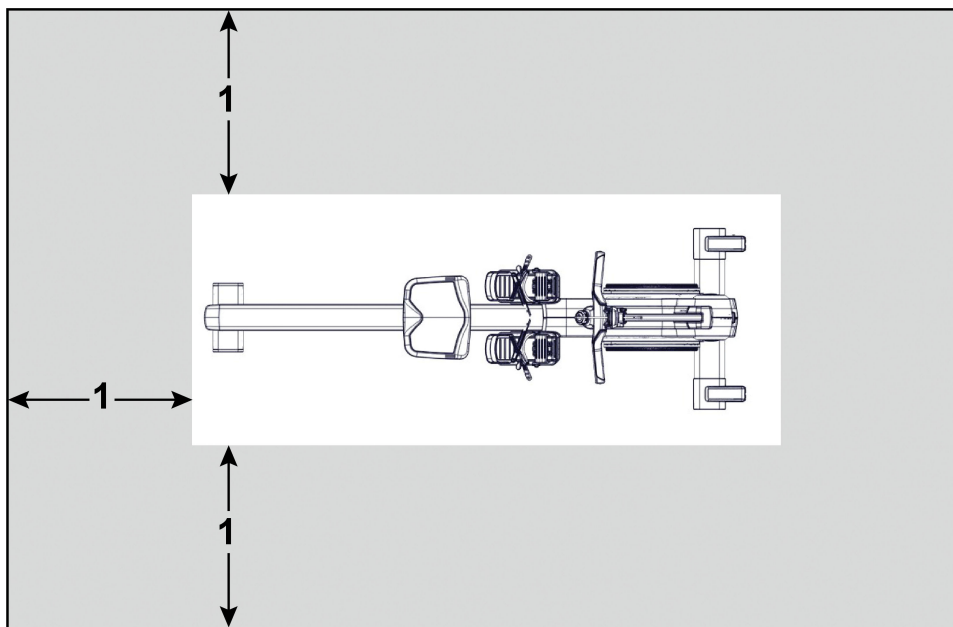
Гребной тренажер Heat Row не предназначен для использования в лечебных целях.

Технические характеристики	EN ISO 20957-1 / EN 957-7 / prEN ISO 20975-7, Класс изделия SB, 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
Длина / Ширина / Высота	84" x 31.88" x 48.03" / 213 x 81 x 122 см
Площадь	18.6 футов <sup>2</sup> / 1.73 м <sup>2</sup>
Батарея	2 батареи типа D (LR20)

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

### Зона для тренировок

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



1	23.6" / 60 см
---	---------------

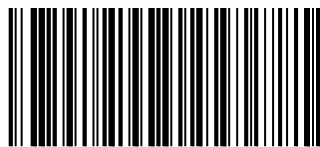
## 8. Гарантия

### Информация о гарантии

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

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-LCD