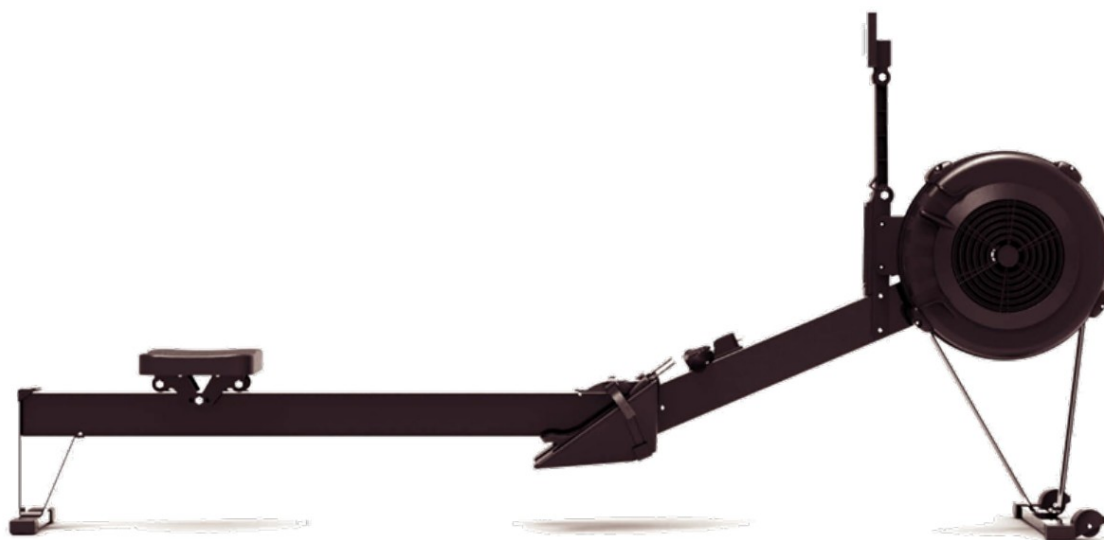


**GYMMASTER**

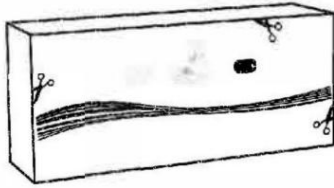
## **ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ Гребной тренажер Gymmaster FT-670B**



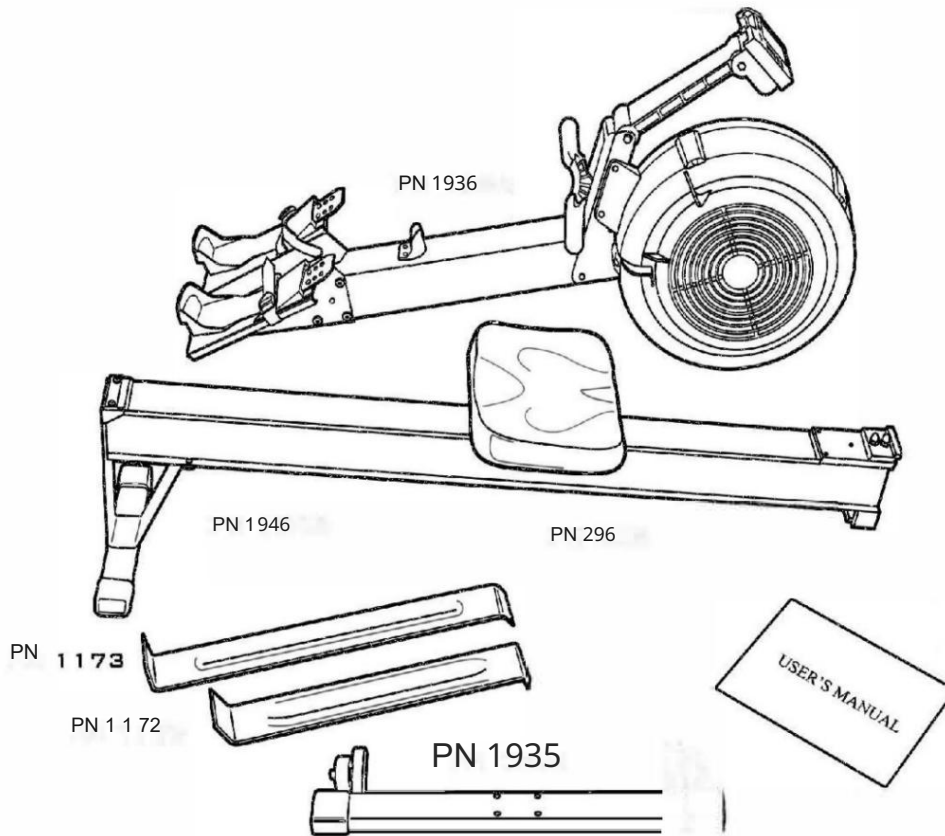
**Внимание! Прочитайте внимательно и полностью эту инструкцию перед сборкой и использованием. Это руководство содержит важную информацию, которая поможет Вам в правильной сборке, безопасному использованию и обслуживанию тренажера. Ознакомьте с правилами безопасного использования тренеров или пользователей, которые будут заниматься на гребном тренажере**



# РАСПАКОВКА



В этой коробке вы найдете следующие детали для вашего гребного тренажера. Если какие-либо детали отсутствуют, свяжитесь с поставщиком тренажера или сервисным центром.

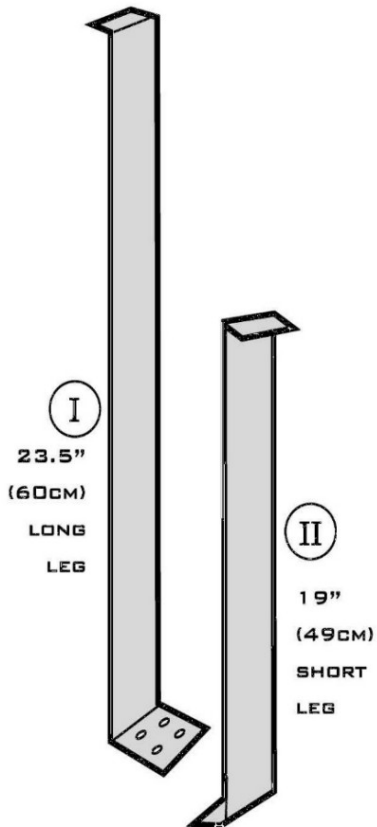


# СБОРКА ПЕРЕДНЕЙ НОЖКИ

**КРЕПЕЖ:**  
4 ВИНТА 20 ММ

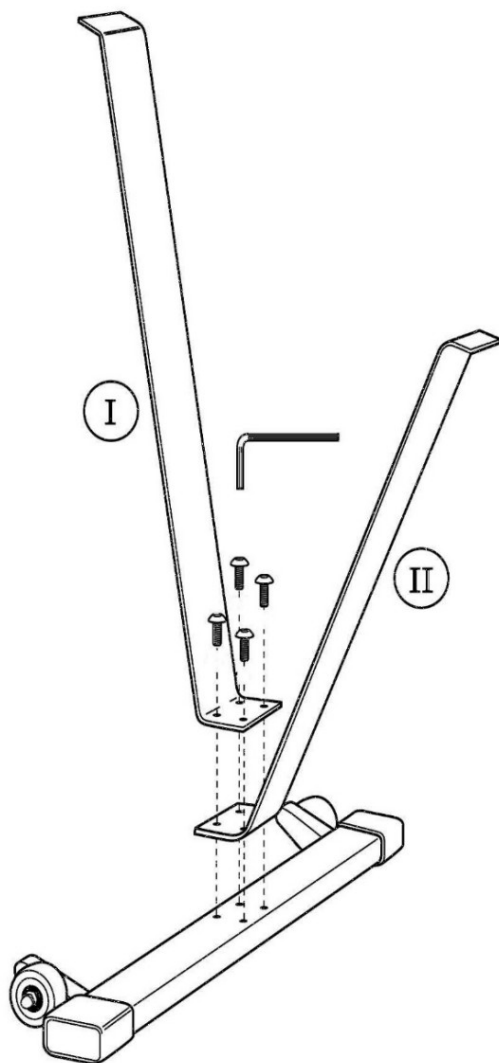


**ИНСТРУМЕНТ:**  
ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ



**ДЕТАЛИ:**

I - длинная ножка (60 см)  
II - короткая ножка (49 см)



**ДЛИННАЯ НОЖКА (I) КРЕПИТСЯ СО СТОРОНЫ РОЛИКОВ ПОВЕРХ КОРОТКОЙ (II)**

## КРЕПЛЕНИЕ ЗАДНЕЙ НОЖКИ

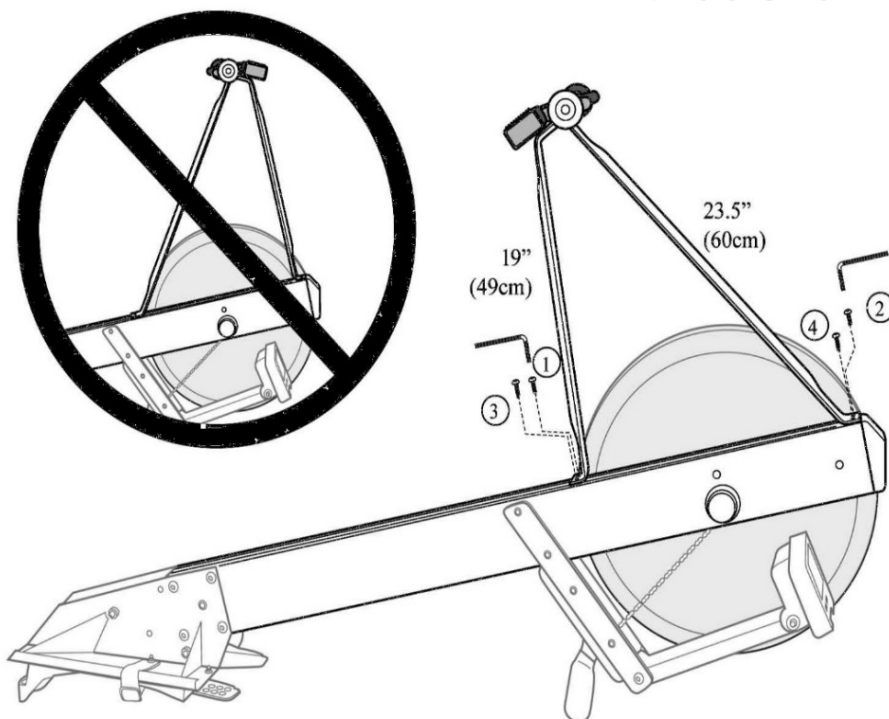


ИНСТРУМЕНТ:  
ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ

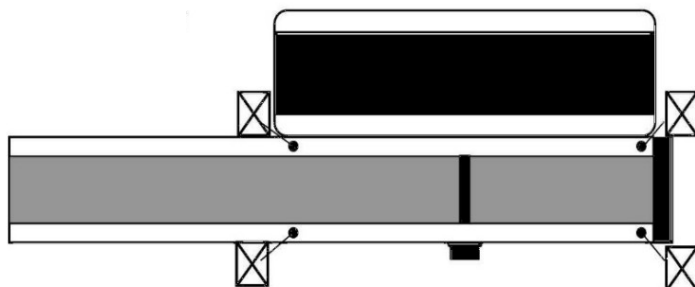
КРЕПЕЖ:  
4 ВИНТА 20 ММ



ПРИКРЕПИТЕ ПЕРЕДНЮЮ НОЖКУ КАК  
ПОКАЗАНО НА КАРТИНКЕ



ЭТО вид снизу передней части/корпуса маховика.  
Вставьте винты с внутренним шестигранником в  
указанном порядке.

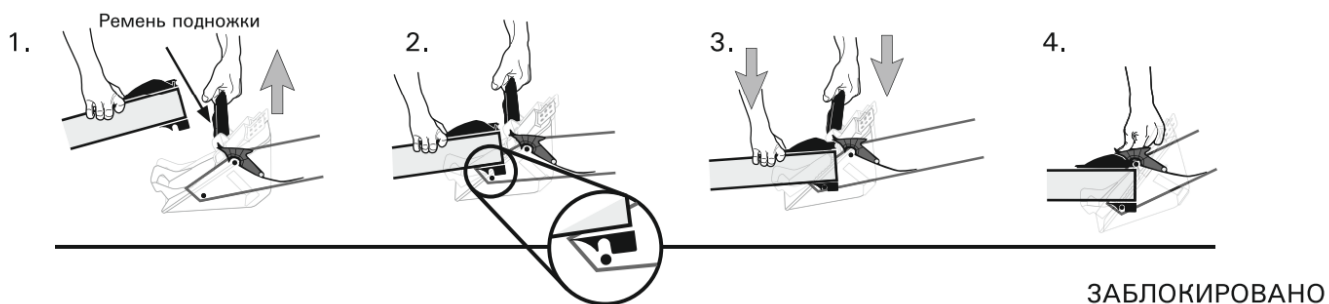


# СБОРКА/РАЗБОРКА МОНОРЕЛЬСА

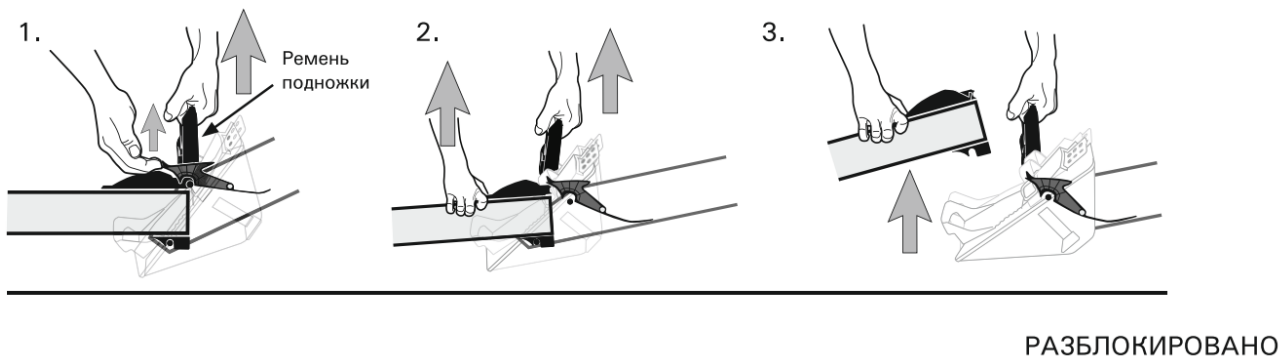
Соедините маховик и монорельсовую часть гребного тренажера вплотную друг к другу.

1. Используя один из ремней для ног в качестве ручки, поднимите конец подножки секции маховика, пока он не покатится на роликовых колесах. Поднимите конец монорельса на тот же уровень.

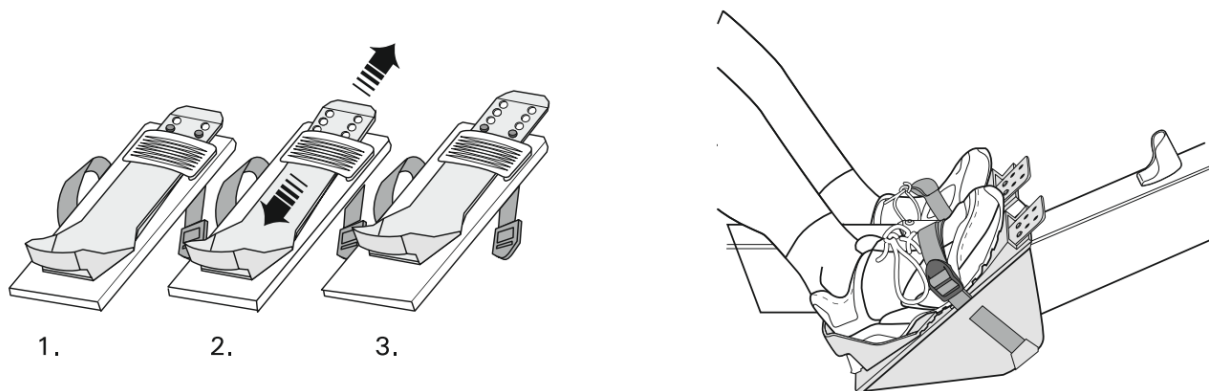
## СБОРКА МОНОРЕЛЬСА



## РАЗБОРКА МОНОРЕЛЬСА



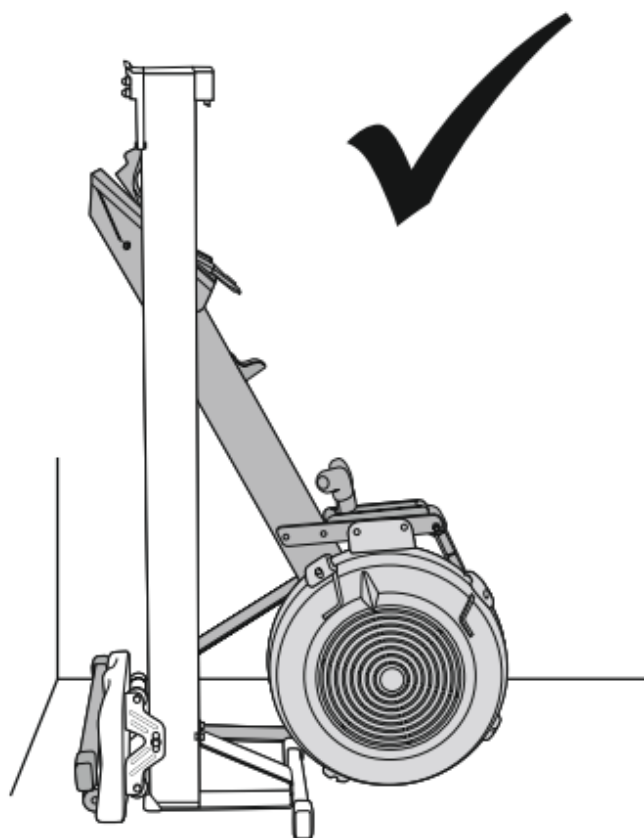
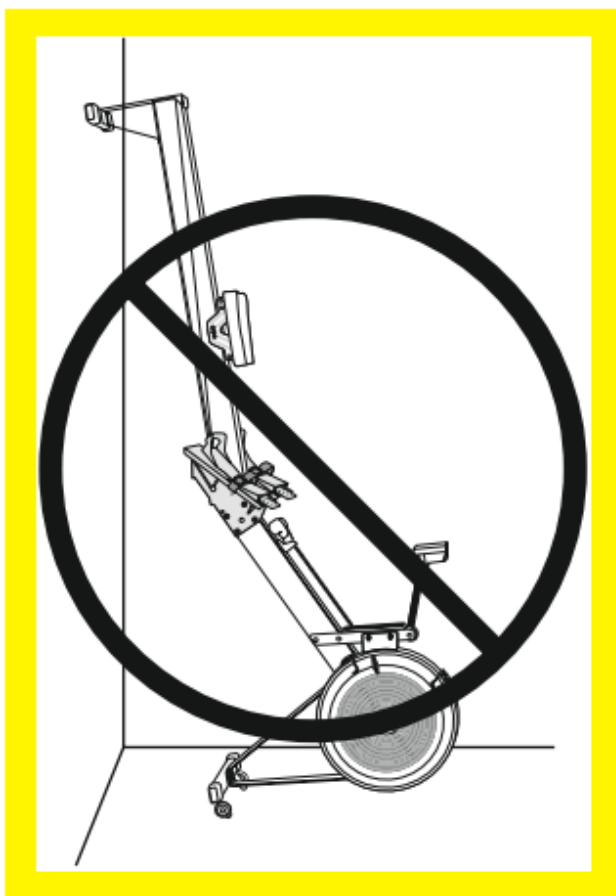
## РЕГУЛИРОВКА ПОДНОЖКИ



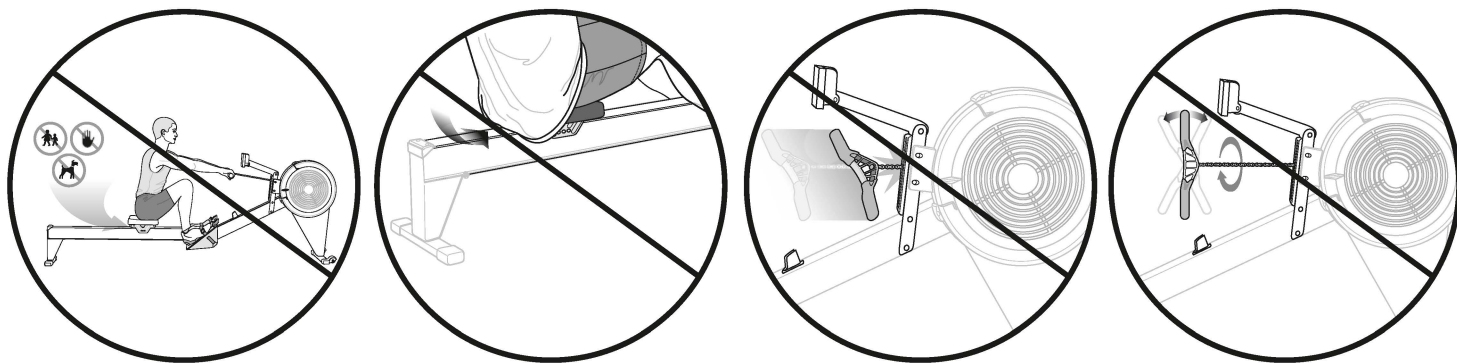
## ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ:

Будьте внимательны при присоединении монорельса к демпферу, обязательно заблокируйте защёлку рамы, чтобы избежать возможных травм во время тренировки и перемещения тренажера.

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПАДЕНИЯ, НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ.



## ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТИ



- Использование тренажера с изношенной или ослабленной деталью может привести к травме. Если вы сомневаетесь в состоянии какой-либо детали настоятельно рекомендуем немедленно ее заменить. Используйте только оригинальные запасные части. Использование неоригинальных запасных частей может привести к травме или неправильной работе тренажера.
- Тренажер должен использоваться на устойчивой ровной поверхности.
- Тренажер НЕ должен быть привинчен болтами или прикреплен другим способом к полу. Это может привести к повреждению рамы.
- Держите детей, домашних животных, птиц и пальцы подальше от роликов сиденья. Ролики сиденья могут привести к травме.
- Берегите одежду от попадания под ролики сиденья.
- ВСЕГДА ПЕРЕМЕЩАЙТЕ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР В СОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.
- Не допускайте попадания рукоятки в стойку монитора.
- Держите рукоятку обеими руками. Не гребите одной рукой. Неправильное использование может привести к травме.
- Никогда не перекручивайте цепь и не тяните ее из стороны в сторону.
- Когда тренажер не используется, рукоятка должна быть установлена в стопор, чтобы избежать износа возвратного резинового шнура.

## ОБСЛУЖИВАНИЕ

**⚠ ВНИМАНИЕ!** Бесперебойная работа и безопасность использования вашего тренажера зависят от его регулярного обслуживания. Изношенные элементы должны быть заменены как можно быстрее, чтобы гарантировать безупречную работу, в противном случае тренажер необходимо вывести из эксплуатации до ремонта.

### Рекомендации по обслуживанию

#### ЕЖЕДНЕВНО

После тренировки протрите монорельс тканью или чистой неабразивной губкой. Вы можете использовать мыло и воду или любой очиститель для стекла. Не используйте минеральные кислоты, отбеливатели или грубые абразивы.

#### КАЖДЫЕ 50 ЧАСОВ. (Еженедельно для спортивных учреждений.)

Смажьте цепь очищенным минеральным маслом или моторным маслом 20W. Нанесите масло на тряпку из нетканого материала и протрите цепь по всей длине. Удалите излишки. При необходимости повторите. Не очищайте цепь каким-либо чистящим средством или растворителем.

#### КАЖДЫЕ 250 ЧАСОВ. (Ежемесячно для спортивных учреждений.)

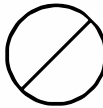
Осмотрите цепь на наличие блоков ("домиков"). Если "домики" найдены и тщательная смазка не помогает, замените цепь. Осмотрите соединение цепи с рукояткой на предмет износа. Если отверстие или U-образный болт заметно изношены, замените соединение полностью. Натяните возвратный шнур, если рукоятка недостаточно быстро или не полностью возвращается к корпусу маховика (смотрите инструкцию по регулировке возвратного шнура на стр. 8 и 9). Проверьте затяжку винтовых соединений тренажера (крепление передней стойки под маховиком, опорная площадка для ног, узел крепление монитора и кронштейн монитора). При необходимости ослабьте или затяните гайки на соединительных муфтах. Проверьте наличие пыли внутри маховика с помощью фонарика. При необходимости используйте пылесос (смотрите Инструкцию по чистке маховика на стр. 10, 11).

## ЧИСТКА МОНОРЕЛЬСА

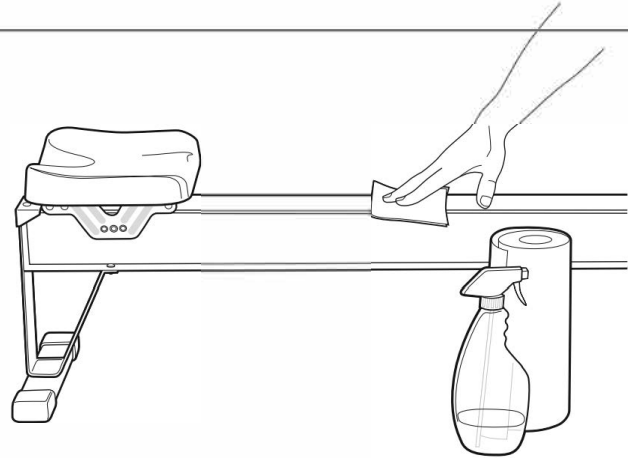
Ежедневно после каждого использования

#### Необходимые инструменты:

Ткань  
Очиститель



Минеральные кислоты  
Отбеливатель  
Грубые абразивы



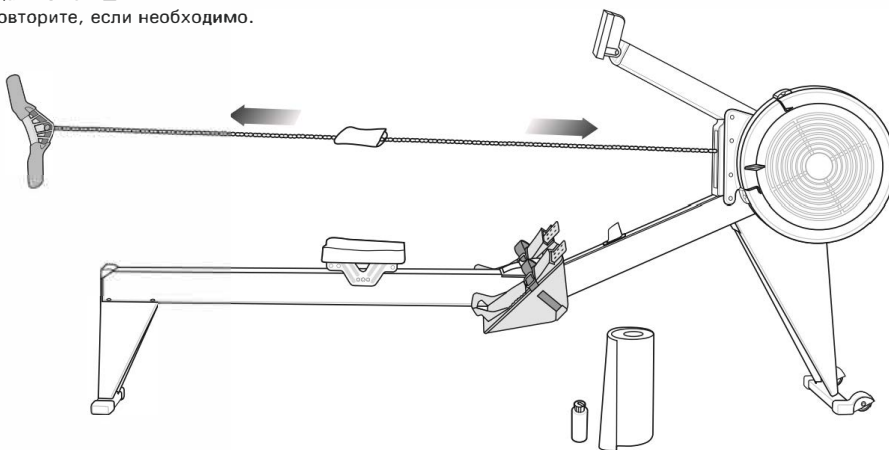
## СМАЗКА ЦЕПИ

Каждые 50 часов использования.

Используйте 1 чайную ложку минерального или моторного масла 20W.

Удалите излишки.

Повторите, если необходимо.



# УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ

## ИЗОБРАЖЕНИЕ КОНСОЛИ И ЕЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ



### Назначение кнопок

1. RESET: долгое нажатие в течении 3 секунд начинает работу тренажера, последующее нажатие - завершает;
2. CUSTOM/DISTANCE/TIME/CALORIES : выбор программ - расстояние, время, калории, пользовательская.
3. Кнопка UP: изменения значений тренировки
4. Клавиша MODE: переключение между значениями, подтверждение значений.

### Начало работы с консолью

1. Установите батареи типа D 2 шт., нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 3 секунд, чтобы запустить консоль и начните тренировку. Либо нажмите кнопку нужной программы, установите необходимые параметры целевой тренировки, а по окончании установки значений начните тренировку (кнопки MODE и UP);
2. Во время ручной тренировки все значения консоли начнут отсчет показателей вверх;
3. При наличии установленных целевых показателей они начнут уменьшаться в режиме обратного отсчета;
4. При отсутствии движения или отсутствия нажатий на кнопки консоли, тренажер перейдет в спящий режим через 4 минуты.

# СЕРВИСНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

(ДЛЯ ЗАМЕНЫ КАКОЙ-ЛИБО ДЕТАЛИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ СХЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЯ НОМЕР ДЕТАЛИ PN\_\_)

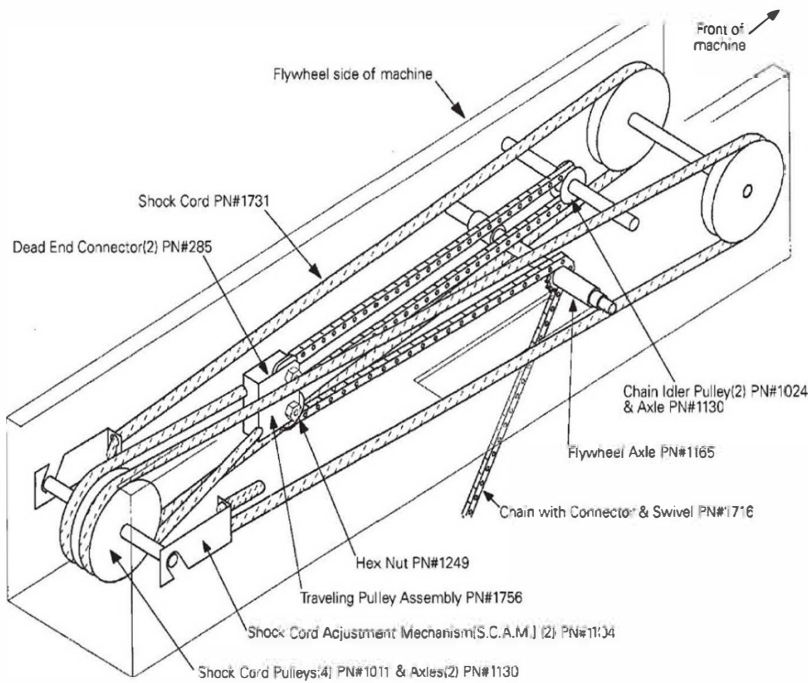
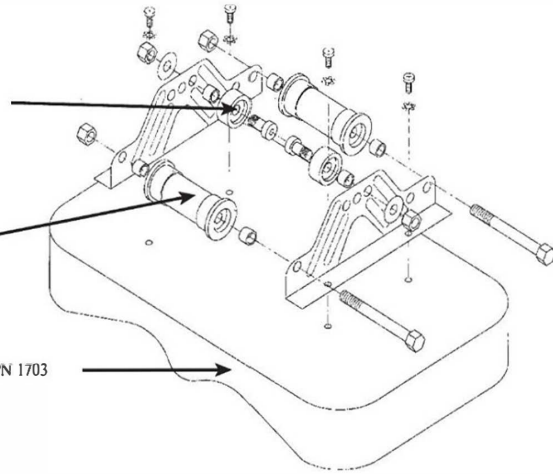
## SCHEMATICS

### Seat Carriage

Seat Roller (bottom) PN 1725  
 Seat Roller (bottom) hardware PN 1732  
 Seat Roller (bottom) & hardware PN 1733

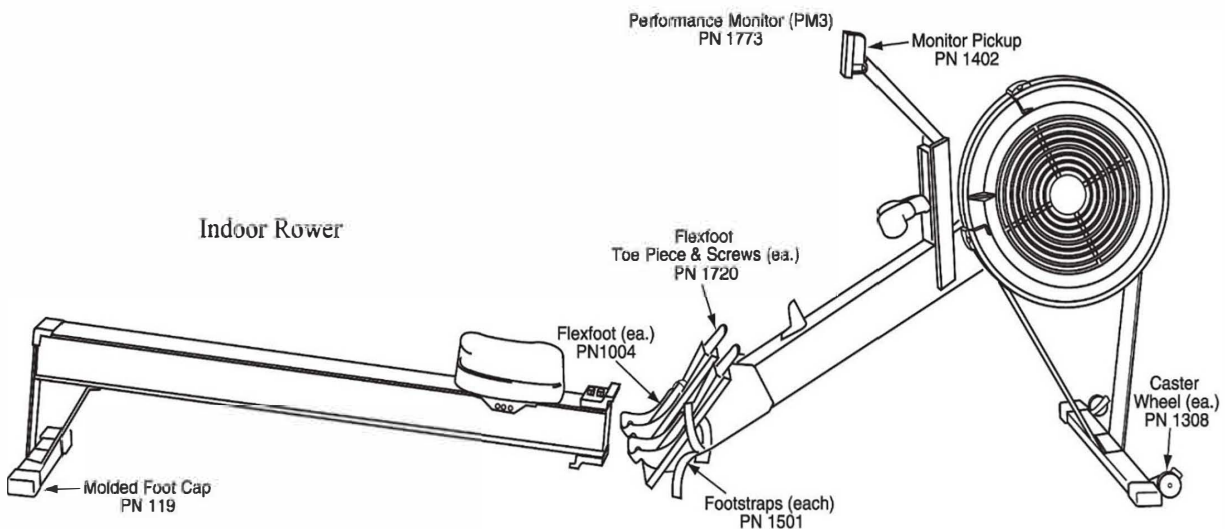
Seat Roller (top) PN 1724  
 Seat Roller (top) hardware PN 1727  
 Seat Roller (top) & hardware PN 1728

Seat Top with screws PN 1703



### Return Mechanism

Flywheel side of machine  
 Front of machine  
 Shock Cord PN#1731  
 Dead End Connector(2) PN#285  
 Chain Idler Pulley(2) PN#1024 & Axle PN#1130  
 Flywheel Axle PN#1165  
 Chain with Connector & Swivel PN#1716  
 Hex Nut PN#1249  
 Traveling Pulley Assembly PN#1756  
 Shock Cord Adjustment Mechanism(S.C.A.M.) (2) PN#1134  
 Shock Cord Pulleys(4) PN#1011 & Axles(2) PN#1130



### Indoor Rower

Performance Monitor (PM3) PN 1773  
 Monitor Pickup PN 1402  
 Flexfoot (ea.) PN1004  
 Flexfoot Toe Piece & Screws (ea.) PN 1720  
 Footstraps (each) PN 1501  
 Caster Wheel (ea.) PN 1308  
 Molded Foot Cap PN 119

### MONDRAIL SECTION

### FLYWHEEL SECTION