



Гребной тренажер
VF-WR900



Руководство по эксплуатации



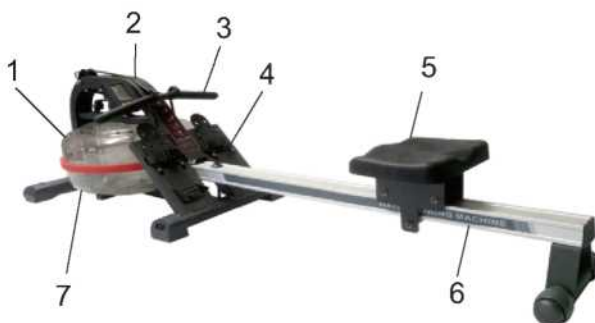
Уважаемый Клиент!

Поздравляем Вас с покупкой нашего тренажера! Пожалуйста, перед началом эксплуатации тренажера, внимательно прочитайте настоящее руководство. Любая неисправность, возникшая в результате игнорирования положений, приведенных в настоящем руководстве не покрывается гарантией.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед началом тренировок с использованием нашего устройства обязательно проконсультируйтесь с Вашим терапевтом.
- Немедленно прекратите тренировку, если Вы чувствуете слабость или головокружение.
- Руководство для правильной установки стопы и основных методов гребли Вы можете найти в настоящем руководстве.
- Весельный тренажер можно хранить в вертикальной положении. При такой установке убедитесь, что для хранения выбрано безопасное место, например, угол или стена комнаты.

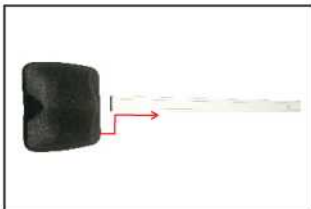
ОПИСАНИЕ УСТРОЙСТВА



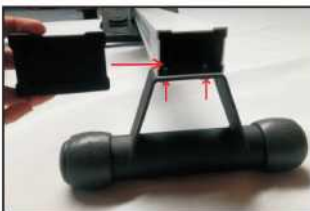
1 Рама	5 Сиденье
2 Счетчик	6 Направляющие для сиденья
3 Рукоятка	7 Емкость для воды
4 Упор для ног	

СБОРКА

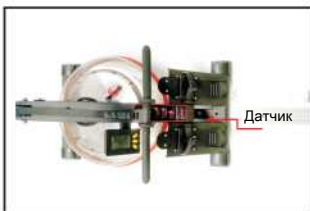
- 1 Установите сиденье на направляющую, затем установите задний резиновый упор.



- 2 Установите направляющую на стойки гребного тренажера.



- 3 Установите направляющую на раму гребного тренажера.



- 4 Установите опорную плиту и закрепите вертикальную раму таким образом, чтобы средняя нога находилась на высоте 3-5 мм от пола. Затяните верхний натяжной болт вертикальной рамы при помощи ключа, затяните нижний болт при помощи мультитула (см. места, указанные стрелками на иллюстрации 3).



- 5 Откройте пробку емкости (см. стрелку) и заполните ее водой.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР



- 1 **Захват:** удобно расположитесь лицом вперед (к емкости с водой) с прямой спиной и вытянутыми руками.
- 2 **Движение:** оттолкнитесь ногами сохраняя руки вытянутыми.
- 3 **Завершение:** подтяните руки, немного подтянув таз к емкости.
- 4 **Восстановление:** наклонитесь вперед и переместите все тело вперед.
- 5 **Захват:** верните тело в исходное положение.

СОВЕТЫ ПО УТИЛИЗАЦИИ



В соответствии с Европейским стандартом утилизации отходов 2012/19 / ЕС данный символ на устройстве или на его упаковке указывает, что устройство нельзя рассматривать как бытовые отходы. Утилизацию устройства необходимо проводить в соответствующем пункте утилизации электрического и электронного оборудования. Утилизировав настоящее устройство правильно, Вы сможете предотвратить потенциальные негативные последствия для окружающей среды и здоровья человека, что в противном случае могло бы быть связано с неправильной обработкой отходов настоящего продукта. Для получения более подробной информации об утилизации настоящего продукта, пожалуйста, свяжитесь с местным уполномоченным органом или службой по утилизации бытовых отходов.

В вашем продукте содержатся батареи, подпадающие под действие Европейской директивы 2006/66 / ЕС. Данные батареи нельзя утилизировать с обычными

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

ООО "САН ПЛАНЕТ СПБ",

191167, г. Санкт-Петербург, наб. реки Монастырки, дом 5, Литер В, пом/ком 3-Н/4

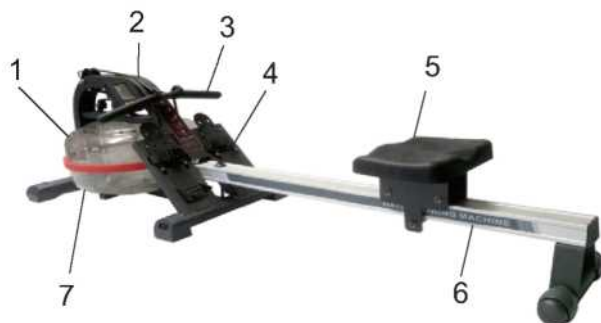
Dear Customer,

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the mentioned items and cautions mentioned in the instruction manual are not covered by our warranty and any liability.

SAFETY INSTRUCTIONS

- As with any piece of fitness equipment, consult a physician before beginning your Rower exercise program.
- Stop immediately if you feel faint or dizzy.
- Follow instructions provided in this manual for correct foot position and basic rowing techniques.
- The Rower can stand vertically for storage. Make sure a secure location is chosen, such as the corner of a room or against a wall.
- Keep hands and fingers away from moving parts, as indicated by the warning sticker on the mainframe of your machine.

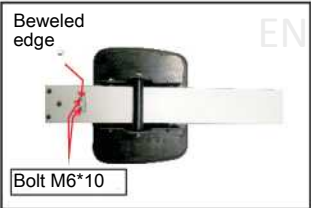
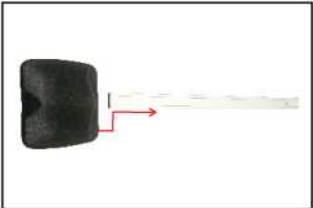
PRODUCT DESCRIPTION



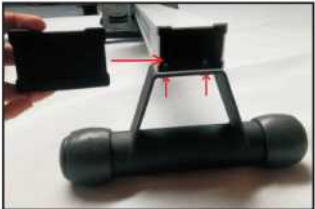
1 Main Frame	5 Seat
2 Rower Counter	6 Seat Rail
3 Handle	7 Water Tank
4 Footplate	

ASSEMBLY

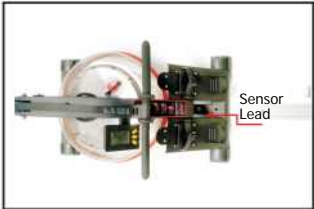
1. Install Rower Seat on Seat Rail, then install the Rear Rubber Bumpstop,



2. Install the Seat Rail on the Rower Leg.



3. Install the Seat Rail on the Main Frame.



- 6 Install the Footplate and tighten the vertical frame until the mid-leg rises approximately 3-5 mm off the floor. Tighten the upper vertical frame tension bolt using the alien key, tighten the bottom with a Multi-Tool (see arrows in illustration 3).



- 7 Open the tank plug (see arrow) and fill up the tank with water.



HOW TO ROW



- 1 Catch: Comfortably forward with straight back and arms.
- 2 Drive: Push with the legs while arms remain straight.
- 3 Finish: Pull through with arms and legs rocking slightly back on your pelvis.
- 4 Recovery: Upper body tips forward over your pelvis and move forward.
- 5 Catch: Catch and begin again.

HINTS ON DISPOSAL



According to the European waste regulation 2012/19/EU, this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead, it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.

Your product contains batteries covered by the European Directive. 2006/66/EC, which cannot be disposed of with normal household waste. Please check local rules on separate collection of batteries. The correct disposal of batteries helps prevent potentially negative consequences on the environment and human health.

PRODUCER

OOO "SAN PLANET SPB",

191167, St. Petersburg, Monastyrka river embankment, house 5, Liter V, 3-N/4.