

## Установите:



## Добавьте воды:

1. Пожалуйста, при техническом обслуживании тренажера используйте только комплектные инструменты.
2. Для заполнения бака используйте только чистую воду (от 7 до 17 литров).
3. При заполнении бака не превышайте уровень, отмеченный красной полосой.
4. Меняйте воду не реже чем раз в год.



Уровень воды

Неисправность	Решение
Нет изображения на экране	Проверьте батарею. Если она разряжена, замените.
Нет скольжения по направляющей	Очистите направляющие от пыли. Добавьте смазку.
Посторонние звуки	Добавьте смазку в движущиеся детали

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

## Состав тренажера:



## Описание экрана компьютера тренажера

Функционал счетчиков



RESET (сброс значения): нажмите кнопку MODE (режим) для переключения между счетчиками Time/Dis/Cal (время/расстояние/калории), выбранное значение будет мигать, далее нажмите кнопку RESET для очистки соответствующей переменной.

MODE (РЕЖИМ):  
Функциональная модель

SET (установить):  
Нажмите кнопку MODE (режим) для переключения между счетчиками Time/Dis/Cal (время/дистанция/калории), затем нажмите SET (установить) для установки выбранного значения (например, 15 минут гребли на расстояние 1000 метров). После начала упражнения включится отсчет времени и пройденного расстояния. Когда установленное расстояние достигнуто – дисплей отобразит соответствующую подсказку и звуковой сигнал.

Функции дисплея

SPEED (скорость): измерение мгновенной скорости.

TIME (время): полная длительность тренировки.

DISTANCE (расстояние): расстояние пройденное за время тренировки.

CALORIES (калории): количество калорий сожженных за время тренировки.

TOTAL (сумма): общее расстояние пройденное за время тренировки.