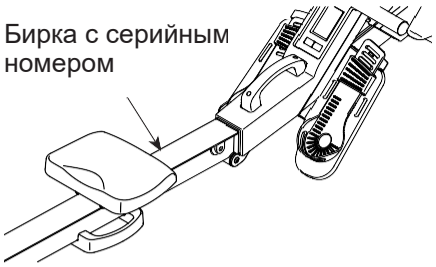
PRO-FORM®

R 600

Модель № PFEVRW41016.0
Серийный номер № _____

Впишите в поле вверху серийный номер изделия.

Бирка с серийным номером

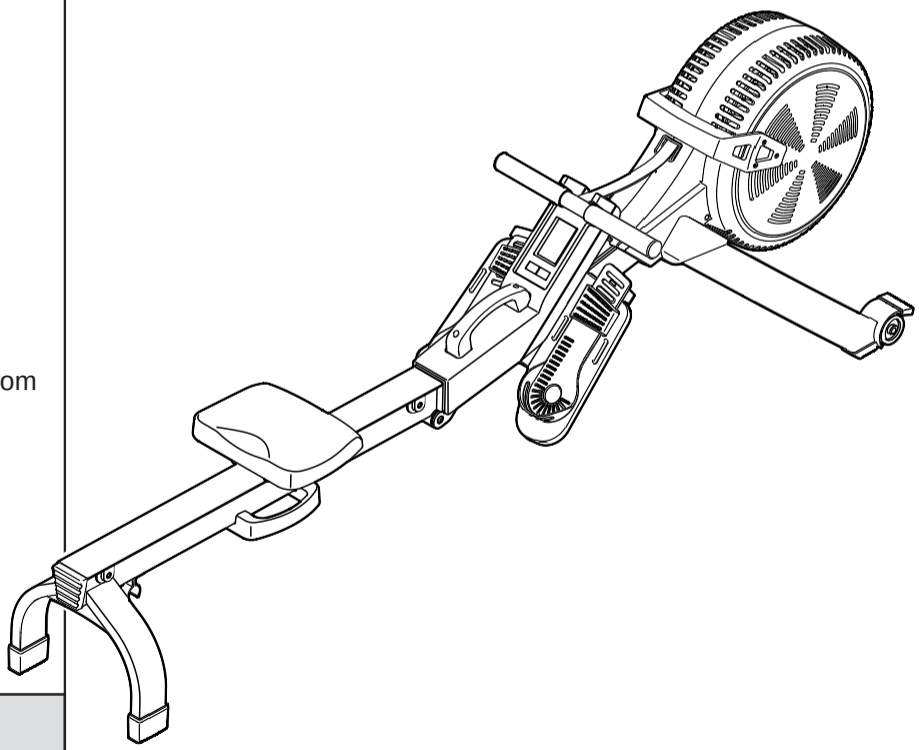


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
Тел.: 0330 123 1045
Для Ирландии: 053 92 36102
Вебсайт: www.iconsupport.eu
E-mail: csuk@iconeurope.com
Почтовый адрес:
ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 1D, The Gateway
Fryers Way, Silkwood Park
OSSETT
WF5 9TJ
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

АВСТРАЛИЯ
Тел.: 1800 993 770
E-mail: australiacc@iconfitness.com
Почтовый адрес:
ICON Health & Fitness
PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153
АВСТРАЛИЯ



⚠ ВНИМАНИЕ

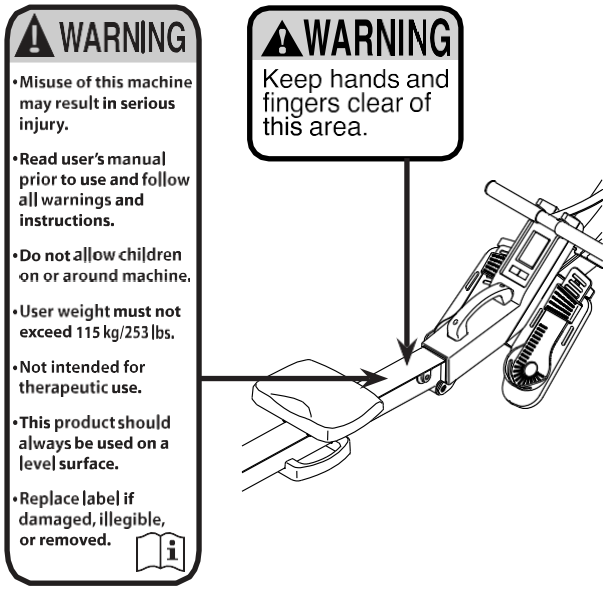
Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными в руководств инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ 2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ 3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ 4
СБОРКА 5
ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЁРОМ 8
ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ 11
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ 12
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ 13
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ 14
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ 15
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ ..... Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ ..... Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ

На рисунке показаны местоположение(я) предупреждающего знака(ов). **Если в комплекте отсутствуют предупреждающие наклейки, или же текст на наклейке неразборчив, свяжитесь с сервисным центром (см. заднюю обложку руководства) и запросите бесплатную замену. Закрепите знаки на соответствующие места (показаны на рисунке).**
Примечание: Предупреждающие знаки изображены в масштабе.



PROFORM является зарегистрированным товарным знаком компании ICON Health & Fitness, Inc.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска возгорания, получения ожогов, ударов электрическим током или других травм, перед началом занятий на тренажёре ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и материальный ущерб, полученные при использовании данного оборудования.

1. **Все пользователи гребного тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами пользования велотренажера.**

2. **Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. Особенно это относится к пользователям, возраст которых составляет более 35 лет, а также пользователям, имеющим проблемы со здоровьем.**

3. **При сниженных физических или умственных способностях, а также в случае отсутствия необходимого опыта и знаний, индивидуальная работа с данным тренажёром запрещена. Обратитесь а помощью к опытному инструктору, который объяснит вам работу тренажёра и проследит за вашей безопасностью.**

4. **Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.**

5. **Гребной тренажёр пригоден только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих или общественных целях нельзя.**

6. **Храните тренажёр в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не используйте тренажер в саду или на открытых площадках вблизи воды.**

7. **Установите гребной тренажёр на устойчивую и ровную поверхность, а для защиты пола или ковров положите под тренажёр специальный коврик. Убедитесь, что вокруг тренажёра имеется не менее 0,6м свободного пространства.**

8. **Регулярно проверяйте и надежно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.**

9. **Не подпускайте к тренажёру детей младше 13 лет и домашних животных.**

10. **При занятиях на гребном тренажёре, выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь.**

11. **Допустимый вес пользователя тренажёра – не более 115 кг.**

12. **При занятиях на тренажёре держите спину прямо, не прогибая её.**

13. **Не отпускайте поручень тренажёра резко из рук, плавно возвращайте его в исходное положение.**

14. **Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.**

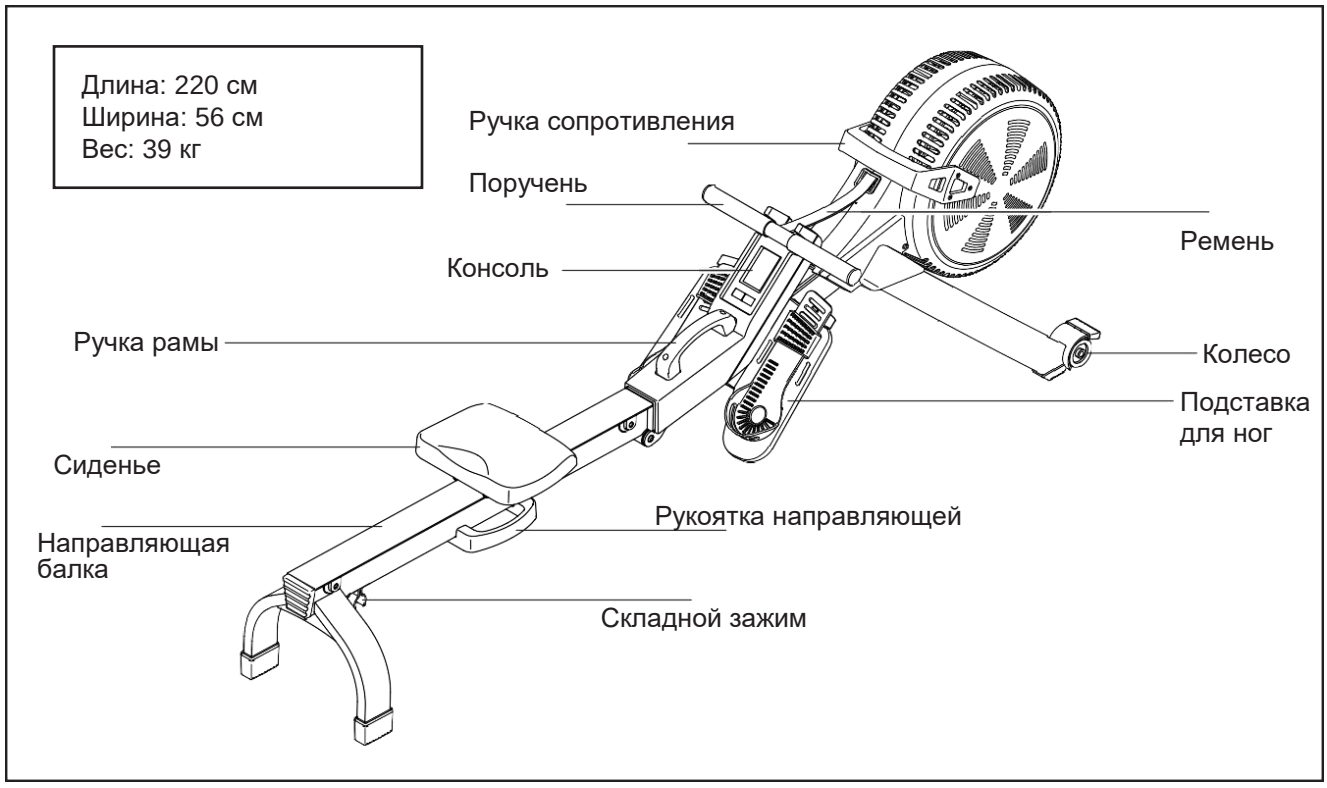
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременного гребного тренажёра PROFORM® R 600. Тренировки на гребном тренажёре позволяют укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость и тонус тела. Тренажёр R 600 обладает впечатляющим набором особенностей, которые сделают ваши тренировки дома приятнее и эффективнее.

Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра.

Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на заднюю обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоём.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберете тренажёр полностью.
- При сборке могут понадобиться следующие инструменты:

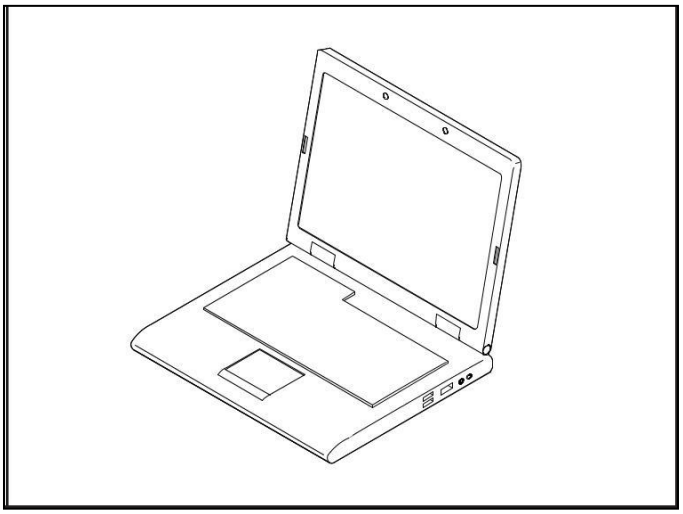
Обычная отвёртка

Разводной ключ

Во избежание повреждения деталей не используйте электроинструменты.

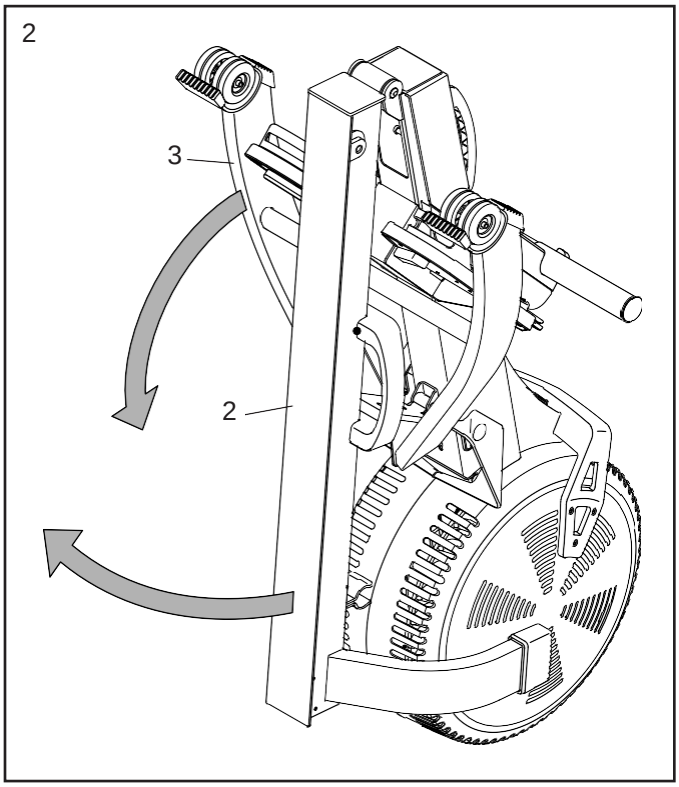
1. **Посетите www.iconsupport.eu и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:**
   - активировать свою гарантию.
   - сохраните свое время, если вам понадобится связаться с сервисным центром
   - получать уведомления об обновлениях.

   Примечание: Если у Вас нет доступа в Интернет, обратитесь в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте продукт по телефону.



2. В комплект тренажёра могут входить транспортировочные контейнеры в виде тубуса (на рисунке не показаны), которые обычно подсоединяют к тренажёру. В этом случае отделите контейнеры от тренажёра, после чего выбросите их, а также все крепежные изделия, присоединенные к ним.

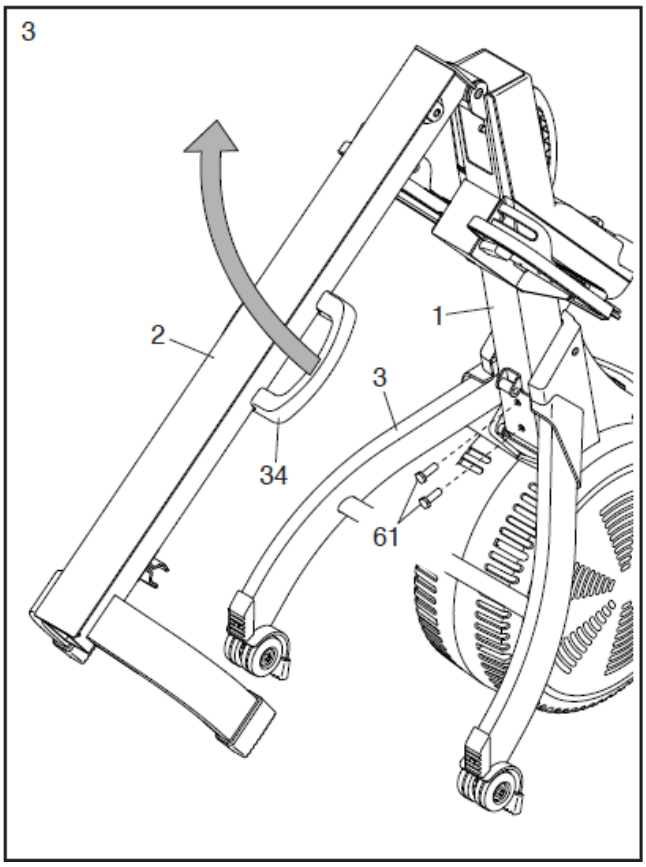
   С помощью второго человека потяните направляющую балку (2) на себя и опустите стабилизатор (3) вниз.



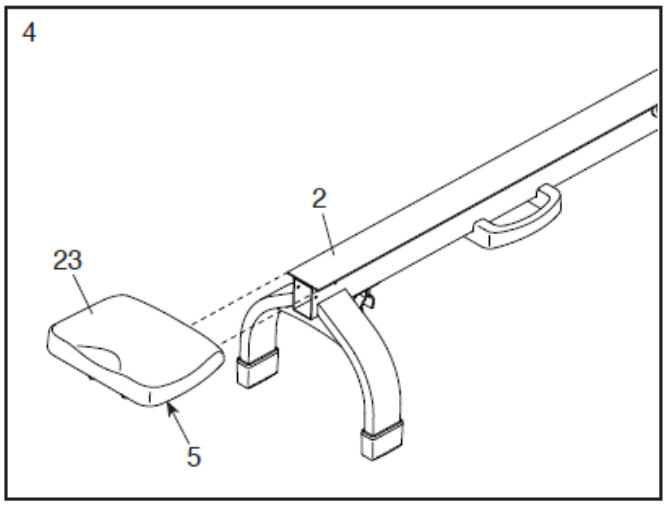
3. **На данном этапе вам понадобится помощь второго человека, который будет удерживать направляющую балку (2), чтобы избежать её падения.**

Подсоедините стабилизатор (3) к раме (1) тренажёра при помощи двух винтов M10 x 20мм (61).

Затем возьмитесь за ручку направляющей (34) и разложите тренажёр, опустив направляющую балку на пол.



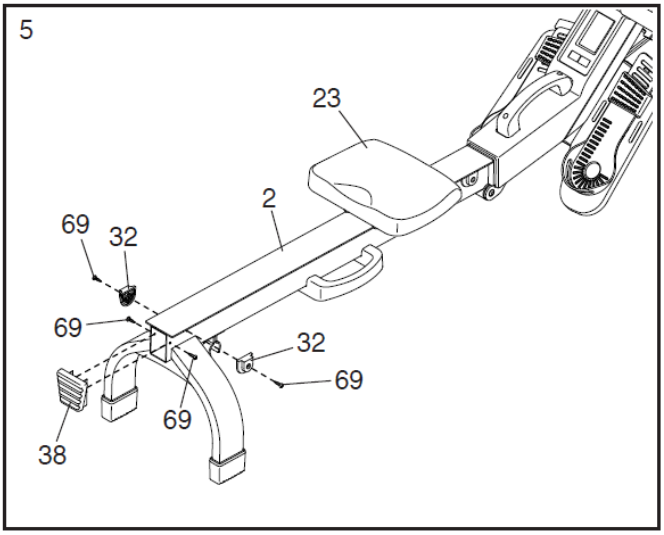
4. Расположите сиденье (23) таким образом, как показано на рисунке, после чего при помощи салазок (5) установите сиденье на направляющую балку (2).



5. Установите сиденье (23) на переднюю часть направляющей балки (2).

   Далее подсоедините заглушки (32) к каждой стороне направляющей балки (2) при помощи винтов M4 x 19мм (69).

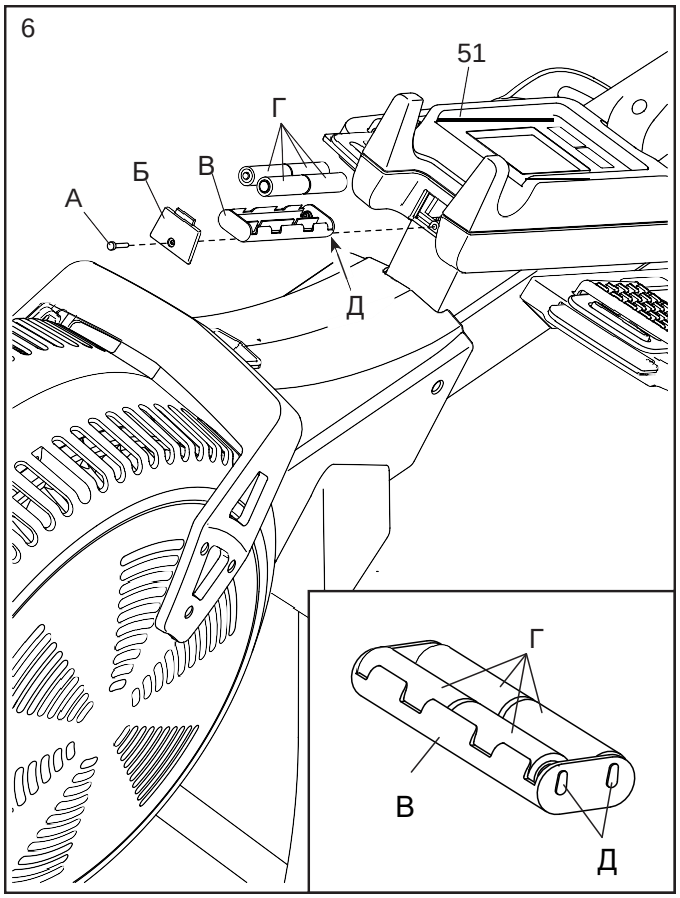
   После этого закрепите крышку (38) к направляющей балке (2) при помощи двух винтов M4 x 19мм (69).



6. Для работы консоли (51) вам потребуется четыре батарейки типа AA (не входят в комплект), рекомендуется использовать щелочные батарейки. Не устанавливайте в консоль одновременно старые и новые батарейки, не смешивайте щелочные, стандартные и перезаряжаемые батарейки. **ВАЖНО: Если консоль подвергается воздействию низких температур, перед установкой батареек дайте консоли нагреться до комнатной температуры. В противном случае вы можете повредить дисплей или другие электронные компоненты.**

   Снимите винт (А) и крышку батарейного отсека (Б) с верхней части консоли (51). Затем вытащите держатель (В) и установите туда батарейки (Г); **убедитесь, что расположение батареек внутри держателя соответствует изображению справа.** После этого подсоедините держатель батареек обратно к тренажёру и закрепите крышку батарейного отсека.

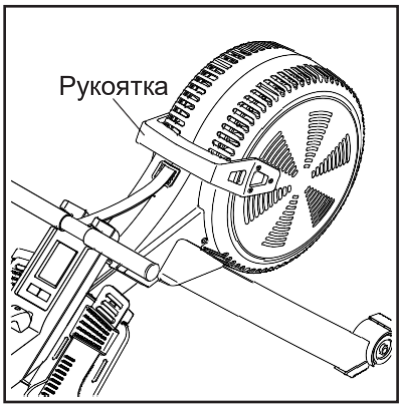
   См. приложенный чертёж. При установке держателя батареек в соответствующее отверстие на тренажёре обратите внимание, чтобы батарейки (Г) находились сверху, а контакты (Д) на держателе батареек (В) - снизу.



7. **Перед началом использования гребного тренажёра убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты.** В наборе могут находиться дополнительные детали. Чтобы защитить пол или ковёр, положите коврик под тренажёр.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕНАЖЁРОМ

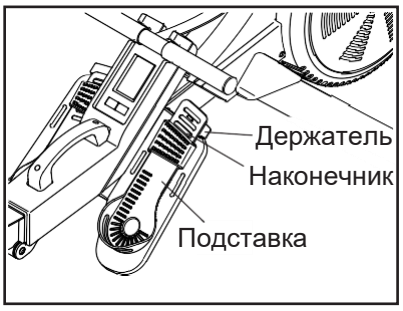
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА



Чтобы изменить интенсивность вашей тренировки, вы можете отрегулировать сопротивление тренажёра, которое вы ощущаете, когда тянете на себя поручень тренажера.

Чтобы увеличить сопротивление, отодвиньте рукоятку (показана на рисунке) по направлению от себя – она должна быть расположена ближе к передней части гребного тренажёра; **чтобы уменьшить сопротивление**, рукоятку наоборот необходимо переместить ближе к себе.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОДСТАВКУ ДЛЯ НОГ

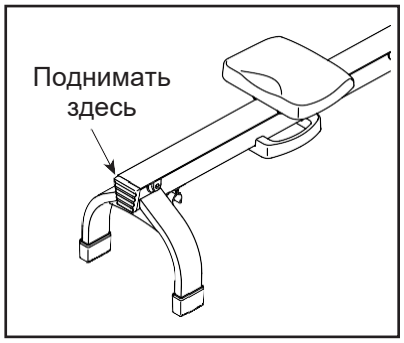


Сядьте на сиденье и поместите ноги на подставку.

Затем нажмите на держатель, который фиксирует подставку, и отрегулируйте положение подставки таким образом, чтобы вам было комфортно во время тренировки. Как только подставка примет нужное вам положение, отпустите держатель. Вы должны услышать щелчок фиксирующего механизма. После этого затяните ремешок подставки.

Аналогичным образом отрегулируйте другую подставку. Убедитесь, что обе подставки для ног находятся в одинаковом положении.

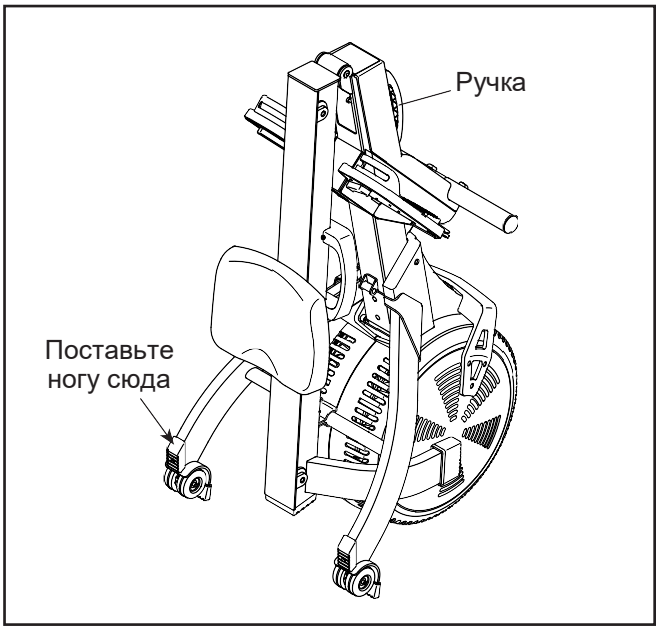
КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЁР В РАЗЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ



Встаньте перед гребным тренажёром и возьмитесь за направляющую балку. Поднимите тренажёр таким образом, чтобы он опирался только на колёса. После этого аккуратно переместите тренажёр в нужное место и опустите направляющую балку на пол.

КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЁР В СЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ

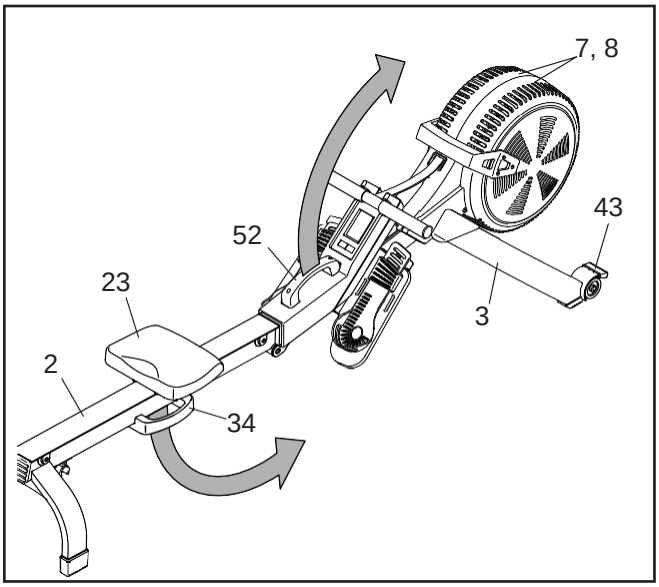
Чтобы сложить тренажёр, следуйте инструкциям в разделе КАК СЛОЖИТЬ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР на стр. 9. Затем возьмитесь за ручку рамы, поставьте ногу на стабилизатор и наклоните тренажёр таким образом, чтобы он опирался только на колёса. Аккуратно переместите тренажёр в нужное место, после чего наклоните его в положение, удобное для хранения.



ИНСТРУКЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ ТРЕНАЖЁРА. КАК СЛОЖИТЬ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР

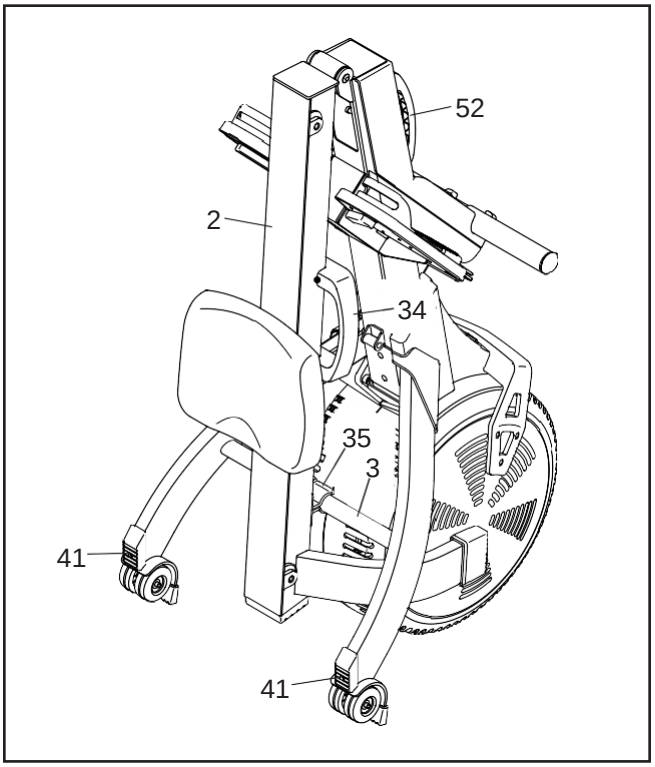
Для экономии места храните гребной тренажёр в сложенном состоянии. Тренажёр следует устанавливать в местах, недоступных для детей, чтобы они не могли опрокинуть его. При длительном хранении тренажёра вытащите батарейки из консоли.

Для того, чтобы сложить гребной тренажёр, сначала передвиньте сиденье (23) на заднюю часть направляющей балки (2).



Далее возьмитесь за ручку рамы (52) и ручку направляющей (34) и поднимите тренажёр таким образом, чтобы он упирался на поверхность защитными крышками (7,8) и специализированными подставками (43), предназначенными непосредственно для хранении тренажёра.

Затем при помощи ручки рамы (34) сложите тренажёр так, чтобы зажим (35) вошел в соответствующий паз, расположенный на стабилизаторе (3).



Чтобы разложить гребной тренажёр, для начала поставьте вашу ногу на подставку стабилизатора (41) и разложите тренажёр также при помощи ручки рамы (34). В результате зажим (35) должен быть разъединен со стабилизатором.

Затем возьмитесь за ручку направляющей (34) и ручку рамы (52), потяните ручки на себя и опустите направляющую балку (2) на пол.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГРЕБНЫМ ТРЕНАЖЁРОМ

Сядьте на сиденье, поставьте ноги на подставку и отрегулируйте ремни таким образом, чтобы стопа была зафиксирована. После этого возьмитесь за поручень тренажёра верхним хватом.

Упражнения на тренажёре выполняются в три этапа:

1. **Первый этап – это ЗАХВАТ.** Передвиньте сиденье вперед, в такое положение, чтобы ваши колени почти касались груди. Возьмитесь за поручень и потяните на себя. Ваши руки должны находиться прямо над вашими ногами.

2. **Второй этап – это РЫВОК.** Оттолкнитесь ногами и немного наклонитесь назад. Не допускайте прогиб в области талии, держите спину прямо.

   После того, как вы полностью выпрямите ноги, подтяните поручень к груди. Локти при этом должны быть направлены в стороны.

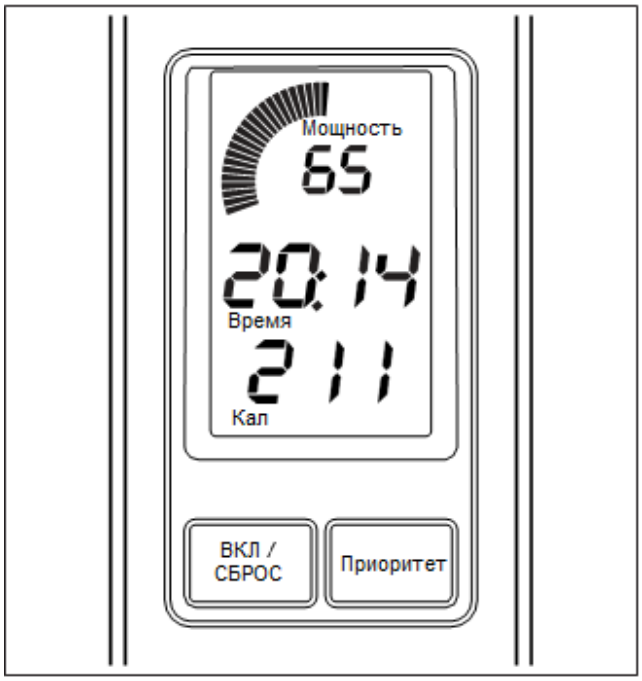
3. **Третий этап – ЗАВЕРШЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Ваши ноги должны быть почти прямыми. Продолжайте тянуть поручень на себя до тех пор, пока руки не коснутся груди.

После завершающего этапа упражнения выпрямите руки и заново подтяните сиденье вперёд, согнув для этого ноги. Соблюдайте данную последовательность за время тренировки на гребном тренажёре. Не спешите во время выполнения упражнения, все действия необходимо выполнять плавно. Также обращайте внимание на ваше дыхания, никогда не задерживайте дыхание во время тренировки.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Простая в использовании консоль имеет несколько режимов, которые обеспечивают мгновенную обратную связь во время тренировок. Режимы описаны ниже.



Мощность: в этом режиме на дисплее отображается приблизительная мощность в ваттах.

Гребки/мин: показывает количество гребков в минуту.

Время: показывает текущую продолжительность тренировки.

Гребки: показывает общее количество гребков за время тренировки.

Калории: в этом режиме на дисплее отражается приблизительное количество калорий, сожженных во время тренировки.

Сканирование: на дисплее в повторяющемся цикле отображаются вышеуказанные режимы, сменяя друг друга.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

Убедитесь, что в консоль установлены батарейки (см. раздел СБОРКА пункт 6 на стр. 7). Перед запуском консоли снимите с неё защитную плёнку.

1. **Включите консоль.**

   Чтобы включить консоль, нажмите кнопку Вкл/Сброс на консоли или просто начните выполнять упражнение.

2. **После запуска консоли начните тренировку. Следите за вашими достижениями на дисплее.**

   В верхней части дисплея отображаются данные в режиме мощности и гребки/мин.

   По центру дисплея располагаются данные о продолжительности тренировки общем количество выполненных гребков.

   В нижней части дисплея показывается количество сожженных калорий.

   После запуска консоли на дисплее автоматически включается режим сканирования.

   Для того, чтобы выбрать один из режимов (мощность, гребки/мин, время или общее количество гребков) в качестве основного, нажимайте кнопку «Приоритет» несколько раз, пока на дисплее не отобразится нужный режим.

   Чтобы вернуться в режим сканирования, нажимайте кнопку выбора приоритетности до тех пор, пока на центральной части дисплея не появится слово СКАНИРОВАНИЕ.

   Чтобы сбросить показатели, отображаемые на дисплее, до нуля, нажмите кнопку «Вкл/Сброс».

3. **После завершения тренировки консоль отключится автоматически.**

   Если поручень тренажёра в течение нескольких секунд находится в неподвижном состоянии, консоль переключится в режим паузы.

   В консоли предусмотрена функция автоматического отключения. Если вы не выполняете упражнения на тренажёре в течение нескольких минут, консоль автоматически выключится, чтобы сохранить заряд батарейки.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для снижения риска износа деталей регулярно проверяйте и затягивайте все детали велотренажёра. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.

Для очистки тренажера используйте влажную ткань и немного мыла. **ВАЖНО: Во избежание повреждения консоли держите любые жидкости вдали от консоли и не допускайте попадания на неё прямого солнечного света.**

Для повышения эффективности работы тренажера ежедневно проводите чистку направляющей балки, каретки сиденья и роликов.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

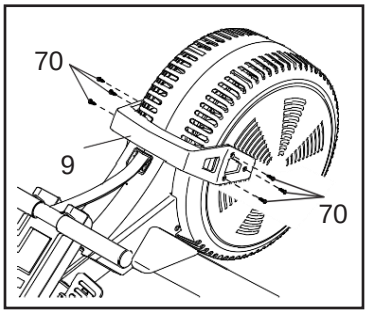
Большинство неисправностей и помех в работе консоли возникают в результате низкого заряда батареи; для замены батарейки см. пункт 6 на стр. 7 в разделе СБОРКА.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон.

Чтобы отрегулировать геркон, необходимо снять рукоятку, отвечающую за сопротивление тренажёра, а также правую и левую защитную крышки, как показано ниже.

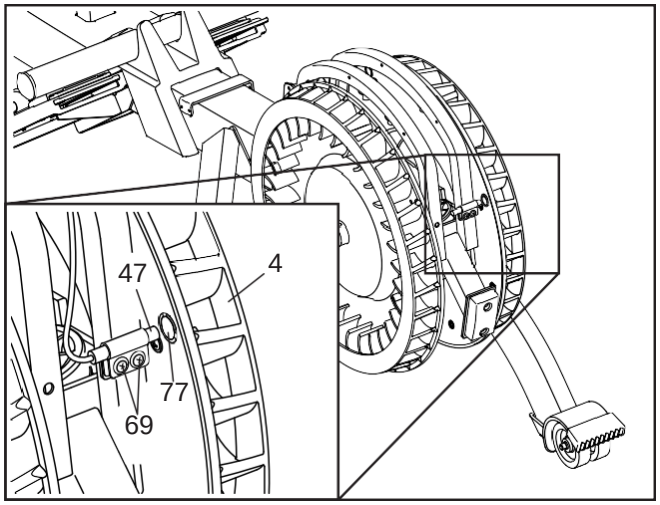
Открутите шесть винтов M4 x 10мм (70), после чего аккуратно снимите рукоятку сопротивления (9).



См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ на стр. 15.

Далее перейдите к правой и левой защитным крышкам (7, 8). Выкрутите четыре винта M4 x 19 мм (69) и десять винтов M4 x 16мм (68), чтобы освободить защитные крышки, а затем аккуратно снимите их.

После этого перейдите непосредственно к геркону (47). Начните закручивать левую лопасть (4) и делайте это до тех пор, пока магнит (77) не будет совмещен с герконом. Ослабьте два винта M4 x 19 мм (69), немного переместите геркон от или к магниту и затяните винты.



Поверните левую лопасть (4) таким образом, чтобы магнит (77) проходил через геркон (47). При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не начнет показывать корректные данные.

После того, как геркон будет отрегулирован, заново подсоедините к тренажёру все детали, которые были сняты в процессе выполнения вышеуказанных этапов.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью – ключ к достижению результата. Вы можете использовать свой пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения представлены в таблице ниже.

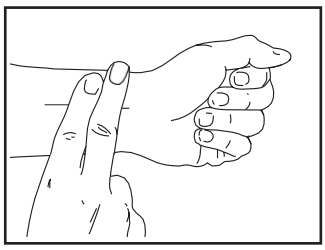
165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥♥♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней строке таблицы (округлите свой возраст до ближайшего круглого числа). Три числа, перечисленные выше вашего возраста, определяют ваши “зоны тренировки”. Низкая строка отображает количество сердечных сокращений для сжигания жира, средняя строка - количество сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самая высокая строчка - количество сердечных сокращений для аэробных упражнений.

Аэробные упражнения – Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на верхнем значении, рекомендованном для вас.

Сжигание жира – Чтобы эффективно сжигать жир, вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых минут упражнения ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, рекомендованном для вас. Для максимального сжигания жира необходимо поддерживать ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

КАК ИЗМЕРИТЬ ПУЛЬС



Чтобы измерить пульс, необходимо предварительно дать нагрузку организму как минимум в течение четырех минут.
Затем приостановите тренировку и поместите два пальца на запястье, как показано на рисунке.
Посчитайте количество ударов за шесть секунд и умножьте результат на 10, чтобы определить частоту вашего сердцебиения. Например, если за шесть секунд количество сердечных ударов составляет 14, ваш пульс равен 140 ударов в минуту.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Разминка – Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

Основная часть тренировки – выполняйте упражнения в течение 20-30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки (В течение первых недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше 20 минут). Дышите глубоко во время тренировки, никогда не задерживаете дыхание.

Завершение тренировки – Закончить тренировку лучше растяжкой продолжительностью 5-10 минут. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы можете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является не только выполнение физических упражнений, но и ваш образ жизни.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEVRW41016.0 R0916A

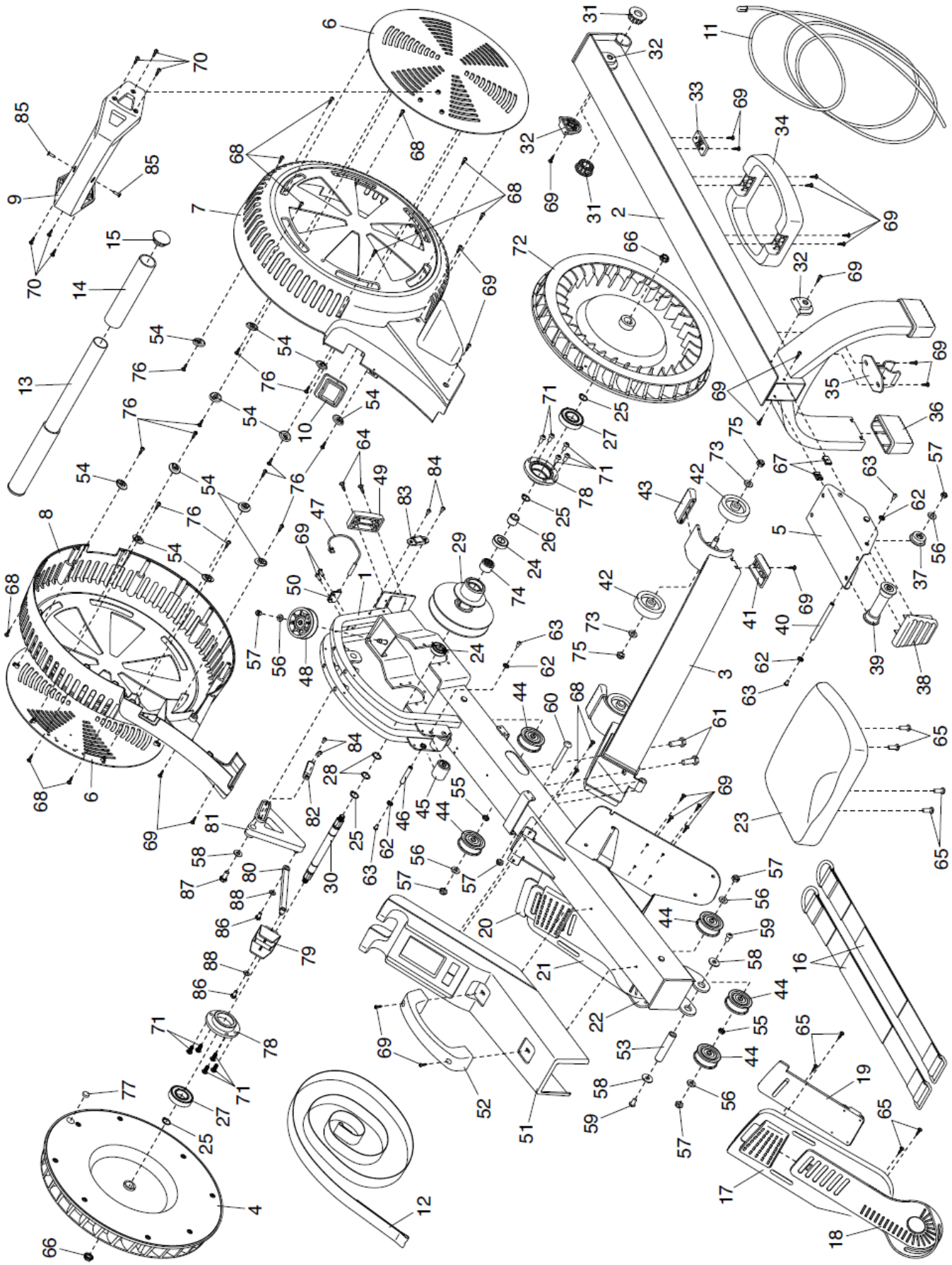
№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	46	2	Осевой стержень ролика
2	1	Направляющая балка	47	1	Геркон/Провод
3	1	Стабилизатор	48	1	Шкив рамы
4	1	Левая лопасть вентилятора	49	1	Подставка рамы
5	1	Каретка сиденья	50	1	Фиксатор геркона
6	2	Отражатель	51	1	Консоль/Подставка под поручень
7	1	Правая защитная крышка	52	1	Ручка рамы
8	1	Левая защитная крышка	53	1	Осевой стержень
9	1	Ручка сопротивления	54	12	Крепёжная скоба отражателя
10	1	Изоляционная втулка	55	2	Скоба шкива
11	1	Резиновый трос с нейлоновой оболочкой	56	6	Шайба 6мм
12	1	Ремень	57	11	Контргайка M6
13	1	Поручень	58	3	Шайба M8
14	2	Накладка на поручень	59	2	Винт M8 x 12мм
15	2	Заглушка на поручень	60	1	Болт M10 x 40мм
16	2	Ремешок подставки для ног	61	2	Винт M10 x 20мм
17	1	Правая подставка	62	8	Шайба 5мм
18	1	Смягчающая накладка под ступню (для правой подставки)	63	8	Винт M5 x 10мм
19	1	Держатель правой подставки	64	2	Винт #8 x 3/4"
20	1	Держатель левой подставки	65	12	Винт M6 x 15мм
21	1	Левая подставка	66	2	Фланцевая гайка M10
22	1	Смягчающая накладка под ступню (для левой подставки)	67	2	Зажим
23	1	Сиденье	68	12	Винт M4 x 16мм
24	2	Малый подшипник	69	32	Винт M4 x 19мм
25	4	Стопорное кольцо	70	6	Винт M4 x 10мм
26	1	Втулка	71	10	Винт M6 x 12мм
27	2	Большой подшипник	72	1	Правая заслонка тренажёра
28	2	Волнистая шайба 15мм	73	4	Шайба 8мм
29	1	Шкив в сборе	74	1	Односторонний подшипник
30	1	Осевой стержень	75	4	Контргайка M8
31	2	Втулка шарнира	76	12	Винт M4 x 10мм
32	4	Стопорный механизм	77	4	Манит вентилятора
33	1	Резиновая накладка	78	2	Кронштейн подшипника
34	1	Рукоятка направляющей	79	1	Рукоятка
35	1	Складной зажим	80	1	Связующий рычаг
36	2	Подставка направляющей	81	1	Крепёжная скоба магнита
37	2	Малый ролик каретки	82	1	Магнит, обеспечивающий сопротивление
38	1	Защитная крышка направляющей	83	1	Магнит рамы
39	2	Большой ролик каретки	84	4	Крепёжные винты для магнита
40	2	Осевой стержень каретки	85	2	Крепёжные винты для рукоятки тренажёра
41	2	Подставка стабилизатора	86	2	Шестигранный винт M6 x 12мм
42	4	Колесо	87	1	Шестигранный винт M8 x 12мм
43	2	Подставка для хранения тренажёра	88	2	Шайба M6
44	5	Шкив направляющей	*	–	Руководство пользователя
45	2	Ременный ролик	*	–	Набор инструментов

Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.

*Эти детали не показаны.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

Модель № PFEVRW41016.0 R0916A



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей обратитесь в сервисный центр, контакты которого указаны на обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию, связавшись с нами:

• номер модели и серийный номер изделия (см. обложку данного руководства)

• название продукта (см. обложку данного руководства)

• ключевой номер и описание запасной части(ей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Для сохранения окружающей среды, это изделие должно быть утилизировано по истечении срока службы, как того требует закон.

Пожалуйста, используйте правила утилизации, установленные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы поможете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или организацию, где вы приобрели данный продукт.

Партия № 386114 R0916A
Распечатано в Китае © 2016 ICON Health & Fitness, Inc.