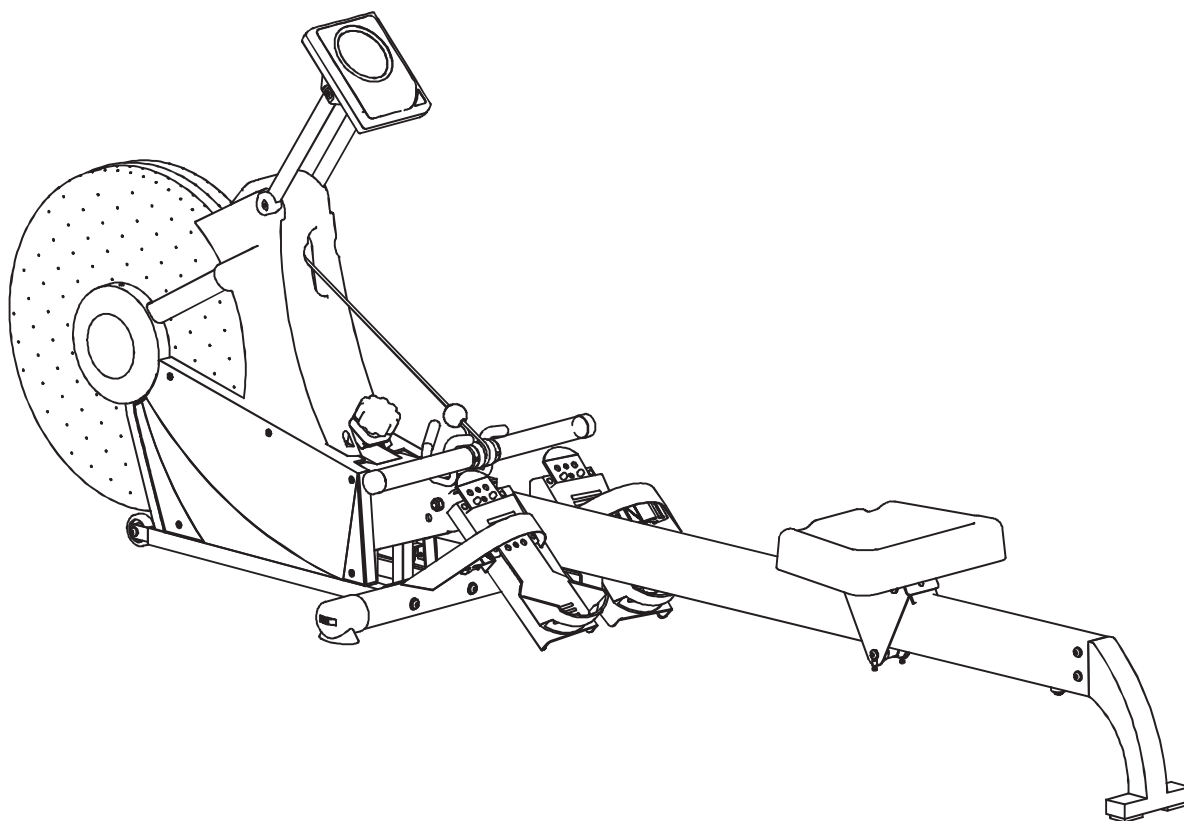


Aerofit

Руководство по эксплуатации
Гребной тренажер АЕРОFIT IS400



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем гребного тренажера AeroFit IS400. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение высококачественного тренажера и желаем успешных тренировок!

Тренажеры **AEROFIT** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров **AEROFIT** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром **AEROFIT** по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: (495) 276-27-26, 221-26-29

Электронный адрес: service@sportrus.ru

Согласно статистическим данным, профессиональное периодическое обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СпортРус»

Официальный представитель AEROFIT

на территории Российской Федерации и СНГ

г. Москва

Варшавское шоссе 33, стр. 13

(495) 276-27-26, 221-26-29

www.aerofit.ru

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, проконсультируйтесь со специалистом перед началом любых фитнес-тренировок на предмет противопоказаний. При использовании тренажера всегда помните основные правила по технике безопасности:

- * внимательно прочитайте инструкцию перед использованием тренажера. Данная инструкция написана для того, чтобы предотвратить несчастный случай и повысить Вашу безопасность
- * не позволяйте детям использовать тренажер
- * используйте тренажер только по его прямому назначению, которое описано в инструкции. Не используйте аксессуары, не рекомендованные производителем, так как это может привести к несчастному случаю
- * не проводите тренировки на фитнес-оборудовании в свободной одежде. Всегда используйте правильную одежду и обувь, предназначенную для занятия фитнесом
- * будьте осторожны при посадке на тренажер и покидая его
- * не следует перегружать организм, выполняя фитнес-упражнения
- * если в процессе тренировки Вы испытываете боль или дискомфорт, следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу
- * не используйте тренажер, если он поврежден
- * не бросайте какие-либо предметы внутрь тренажера через открытые отверстия
- * перед каждым использованием тренажера проверяйте его состояние. Убедитесь, что все болты и соединения прочно затянуты, остальные узлы находятся в рабочем состоянии
- * периодически проверяйте провода тренажера на наличие повреждений. Помните: поврежденные провода могут стать причиной несчастного случая
- * держите руки и края одежды далеко от подвижных частей тренажера
- * не устанавливайте нагрузку выше той, с которой Вы можете работать безопасно
- * тренажер предназначен для использования в помещении. Не используйте тренажер на улице
- * максимальный вес пользователя ограничен 150 кг
- * эффективность тренажера не зависит от скорости выполнения упражнений



Безопасность в процессе сборки

* внимательно ознакомьтесь с каждым шагом инструкции по сборке и установке тренажера и следуйте инструкции, не пропуская описанные в ней шаги. В случае пропуска какого-либо шага, возможно, Вам придется снова разбирать тренажер, чтобы сборка была выполнена правильно. Также Вы можете повредить тренажер при неправильной сборке

* следует собирать и устанавливать тренажер на ровном жестком покрытии. Не располагайте тренажер слишком близко к стене или мебели, чтобы облегчить себе доступ к нему впоследствии. Гребной тренажер разработан для Вашего удовольствия. Соблюдая все инструкции по сборке и эксплуатации тренажеры, Вы получите много часов и дней незабываемых безопасных тренировок.

ВНИМАНИЕ: во избежание несчастных случаев внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед началом использования оборудования.

- 1) Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера
- 2) Используйте тренажер только по его прямому назначению
- 3) Устанавливайте гребной тренажер на ровном полу. Избегайте прямого попадания солнечных лучей на монитор тренажера, так как это может его повредить.
- 4) Проверьте и надежно закрепите все детали перед использованием тренажера. При обнаружении неисправных деталей незамедлительно обратитесь в сервисную службу AeroFit
- 5) Держите руки вдалеке от подвижных частей
- 6) Не допускайте маленьких детей к тренажеру
- 7) Используйте правильную одежду и обувь для фитнеса во время тренировки

ВНИМАНИЕ: перед началом любых физических тренировок обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Если Вы чувствуете боль, ослабление дыхания или любой другой дискомфорт, немедленно прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом.



ТАБЛИЦА ДЕТАЛЕЙ

| №. | Артикул | Описание | К-во | №. | Артикул | Описание | К-во |
|----|------------|---------------------------------|------|----|--------------------|---|------|
| 1 | IS4000100 | Main Frame | 1 | 40 | IS4004000 | Dicephalous Whorl | 1 |
| 2 | IS4000200 | Aluminum Rail | 1 | 41 | IS4004100 | Aluminum Board | 1 |
| 3 | IS4000300 | Pedal | 1 | 42 | IS4004200V2 | Trolley | 3 |
| 4 | IS4000400 | Seat pad frame | 1 | 43 | IS4004300V1 | Limited Sleeve | 3 |
| 5 | IS4000500 | Front cross tube | 1 | 44 | IS4004400 | Fixing Frictional Board | 2 |
| 6 | IS4000600 | Slip Iron Plate | 1 | 45 | IS4004500 | Left Round Shroud | 1 |
| 7 | IS4000700 | FAN Left Shroud | 1 | 46 | IS4004600 | Right Round Shroud | 1 |
| 8 | IS4000800 | FAN Right Shroud | 1 | 47 | IS4004700 | Left Shroud | 1 |
| 9 | IS4000900 | Fan Wheel Set | 1 | 48 | IS4004800 | Right Shroud | 1 |
| 10 | IS4001000 | Slip Iron Plate Set | 1 | 49 | IS4004900 | Upper Shroud | 1 |
| 11 | IS4001100 | Plastic Board For Fixing Magnet | 1 | 50 | IS4005000 | Rubber Shroud | 1 |
| 12 | IS4001200 | Rope Windlass | 1 | 51 | IS4005100 | Adjustive Pedal | 2 |
| 14 | IS4001400 | Handle | 1 | 52 | IS4005200 | Adjustive Pedal set | 2 |
| 15 | IS4001500 | Flat Key 5*10 | 1 | 54 | IS4005400 | Sink Sleeve | 2 |
| 16 | IS4001600 | Flat Key 6*30 | 1 | 55 | IS4005500 | Seat pad | 1 |
| 17 | IS400B8300 | Frame | 1 | 56 | IS4005600 | Frictional Piece | 2 |
| 18 | IS4001800 | Strap Wheel Right Board | 1 | 57 | IS4005700 | Whorl Axes | 1 |
| 19 | IS4001900 | Bearing Retainer | 1 | 58 | IS4005800 | Left Bracket | 1 |
| 20 | IS400B2000 | Rope Windlass Axes | 1 | 59 | IS4005900 | Right Bracket | 1 |
| 22 | IS4002200 | Round Nut M48 | 1 | 60 | IS4006000 | Ratchet Washer | 2 |
| 23 | IS4002300 | Bearing Retainer | 1 | 61 | IS4006100 | Foot Sleeve | 2 |
| 24 | IS4002400 | Bearing Partition | 1 | 62 | IS4006200 | Extrusion | 1 |
| 25 | IS4002500 | Clockwork Spring | 2 | 63 | IS4006300 | Knob | 1 |
| 26 | IS4002600 | Clockwork Spring Retainer | 2 | 65 | IS4006500 | Rear cross frame | 1 |
| 27 | IS4002700 | Clockwork Spring Cover | 2 | 66 | IS4006600 | Washer | 3 |
| 28 | IS4002800 | Fixing Rope Board | 1 | 68 | IS4006900 | Tensile Rope | 1 |
| 29 | IS4002900 | Fan Wheel Frame | 1 | 69 | IS4007700 | Tightwire Small Ball | 1 |
| 30 | IS4003000 | Spoke | 4 | 70 | DC1600A9200 | Base bumper | 2 |
| 31 | IS4003100 | Damper Ajustive Plate | 1 | 71 | IS4007000 | Damping bumper | 6 |
| 32 | IS4003200 | Aluminum Plate | 1 | 72 | IS4007100 | Spoke | 36 |
| 33 | IS4003300 | Damper Fixing Set | 1 | 73 | GCTΦ22*4 | Puissant Magnet Φ22*4 | 5 |
| 34 | IS4003400 | Bearing Partition Of Fan Wheel | 1 | 74 | GCTΦ15*8 | Puissant Magnet Φ15*8 | 1 |
| 35 | IS4003500 | Central Axes | 1 | 75 | V39000 | Φ32 Plug | 2 |
| 36 | IS4003600 | 3V Strap Wheel | 1 | 76 | Y2GB7710-32*3.2D52 | Hexagon socket set screws with cone point | 4 |
| 37 | IS4003700 | Round Nut M33 | 1 | 77 | IS4007300TF | V Belt | 1 |
| 38 | IS4003800 | Handle FOAM | 2 | 78 | IS4007400 | Handle Sleeve | 1 |
| 39 | IS4003900 | Pulley | 1 | 79 | HF900-03A1700 | Handle Hook Sleeve | 2 |

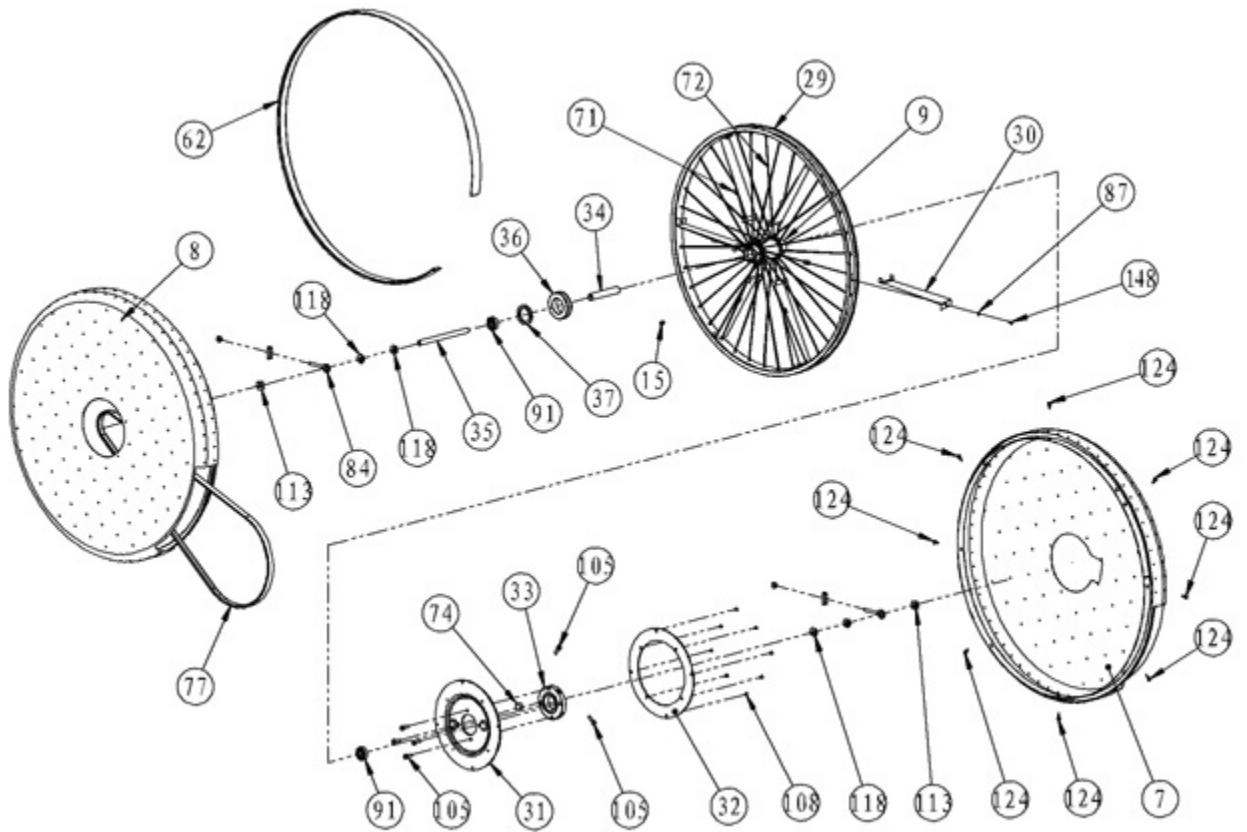
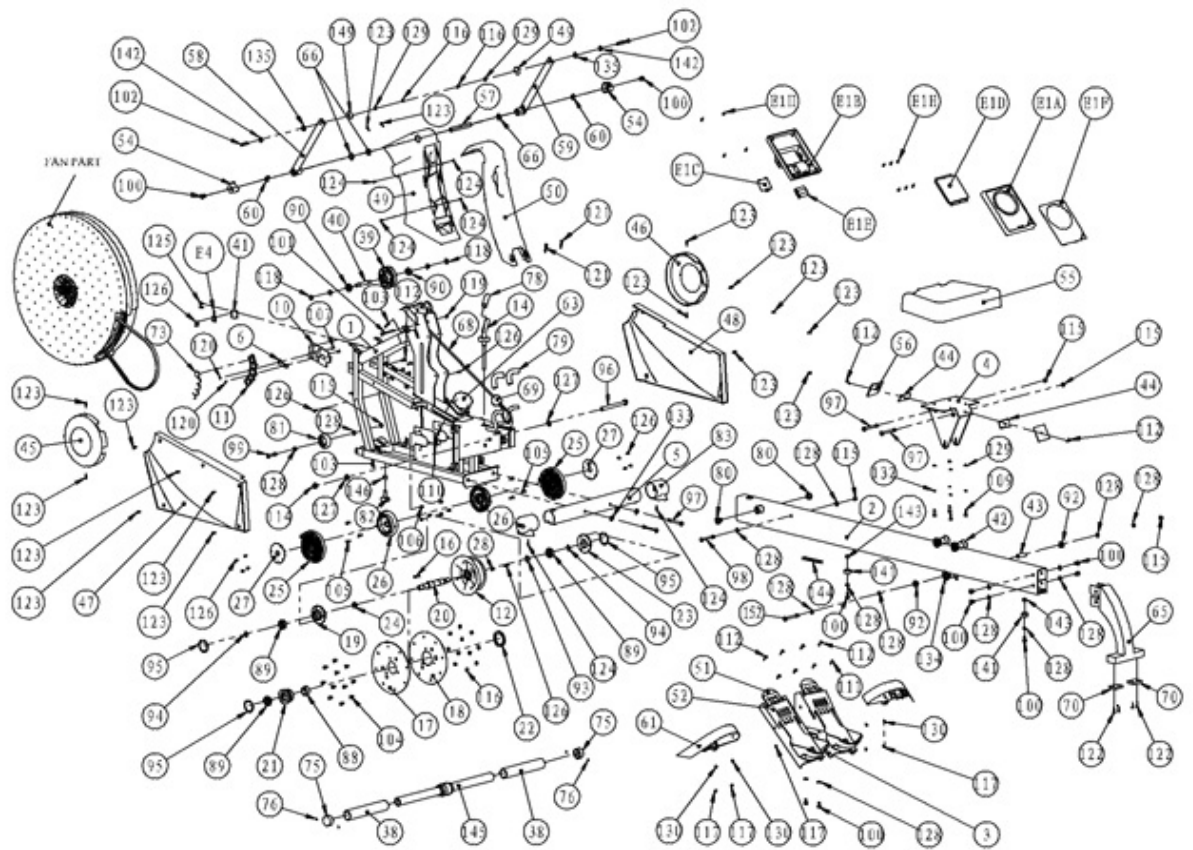


Aerofit

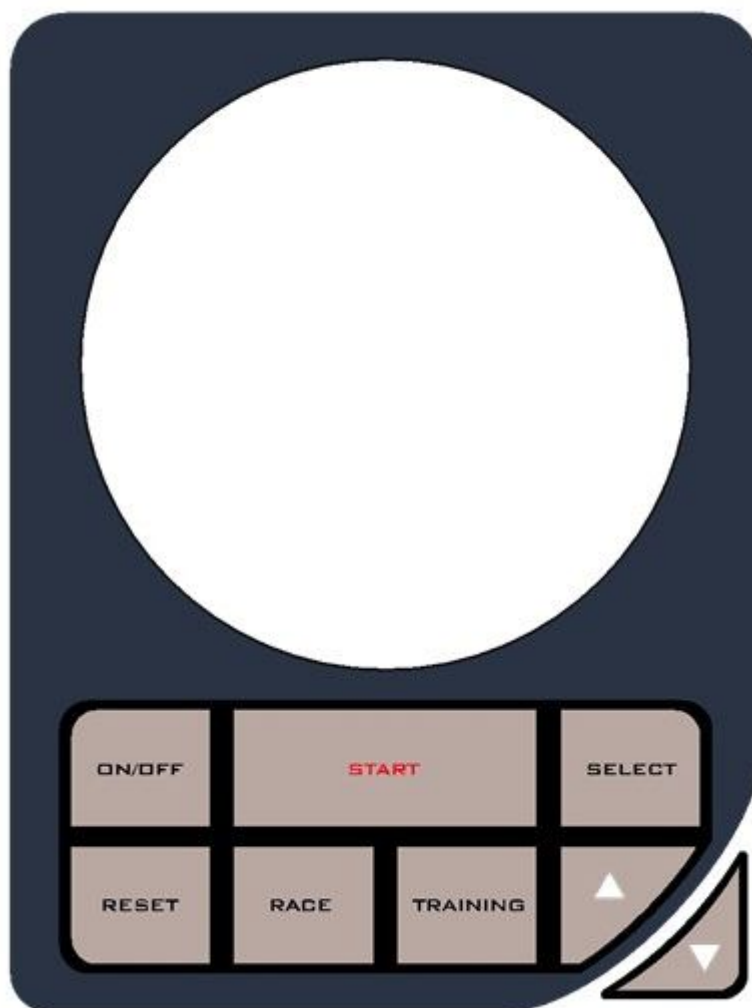
ТАБЛИЦА ДЕТАЛЕЙ

| № | Артикул | Описание | К-во | № | Артикул | Описание | К-во |
|-----|------------------|--------------------------|------|-----|----------------------|---|------|
| 80 | M01402000 | Bush | 2 | 119 | GB41M6DHS2 | Hexagon nuts M6 | 1 |
| 81 | DC1500A2100 | Φ50 Wheel | 2 | 120 | GB41M3DS2 | Hexagon nuts M3 | 2 |
| 82 | B5010300 | Adjust Bolt | 1 | 121 | T15856.1ST4.8*16DHS | Cross recessed pan head self-drilling tapping screws ST4.2*32 | 2 |
| 83 | EB20004200 | Adjustive Bolt | 2 | 122 | T15856.1ST4.2*25DHS6 | Cross recessed pan head self-drilling tapping screws ST4.2*25 | 4 |
| 84 | B3303300 | Tightening Set | 2 | 123 | GB845ST4.2*19DHS | Pillip Screw ST4.2*16 | 16 |
| 85 | B306700 | Speediness nuts | 12 | 124 | GB845ST4.2*13DHS | Pillip Screw ST4.2*13 | 14 |
| 87 | GB3452.16*1.5 | Airproof loop | 6 | 125 | GB845ST3.5*13DHS | Pillip Screw ST3.5*13 | 2 |
| 88 | HF2520B | Single-direct bearing | 1 | 126 | GB845ST2.9*13DHS | Pillip Screw ST2.9*13 | 14 |
| 89 | GB2766003-2ZRB | Bearing 6003-2Z | 3 | 127 | DQ12DHS2A | Washer Φ12 | 2 |
| 90 | GB2766001-2ZRB | Bearing 6001-2Z | 2 | 128 | GB958DHS2 | Washer Φ8 | 18 |
| 91 | GB2766000-2ZRB | Bearing 6000-2Z | 2 | 129 | GB956DHS2 | Washer Φ6 | 6 |
| 92 | GB276608-2ZRB | Bearing 608Z | 6 | 130 | DQ5DS2 | Washer Φ5 | 6 |
| 93 | GB894.120FH12 | Shaft Clip Φ20 | 1 | 132 | GB936DHS12 | Spring Washer Φ6 | 4 |
| 94 | GB894.117FH12 | Shaft Clip Φ17 | 2 | 133 | HDQ8DHS2 | Arc Shape WasherΦ8 | 4 |
| 95 | GB893.135FH12 | Bore Clip Φ35 | 3 | 134 | GB818M4*20DS2 | phillips head screwM4*20 | 2 |
| 96 | PNLM12*130DHS2 | ALLEN PAN BOLT M12*130 | 1 | 135 | IS4007500 | Damper | 2 |
| 97 | PNLM8*75DHS2 | ALLEN PAN BOLT M8*75 | 5 | 136 | IS4007600 | Double-ended Spanner | 2 |
| 98 | PNLM8*70DHS2 | ALLEN PAN BOLT M8*70 | 1 | 137 | LW200BS | Wrench | 1 |
| 99 | PNLM8*45DHS2 | ALLEN PAN BOLT M8*45 | 2 | 138 | NBS5DS | Allen Wrench S=5mm | 1 |
| 100 | PNLM8*20DHS2 | ALLEN PAN BOLT M8*20 | 10 | 139 | NBS6DS | Allen Wrench S=6mm | 1 |
| 101 | PNLM6*65DHS2 | ALLEN PAN BOLT M6*65 | 1 | 141 | B1002I8900 | Small Damping bumper | 2 |
| 102 | PNLM6*35DHS2 | ALLEN PAN BOLT M6*35 | 2 | 142 | GB966DHS2 | Washer Φ6.6*Φ18*1.6 | 2 |
| 103 | GB70M6*30DHS2 | Allen Bolt M6*25 | 2 | 143 | GB41M8DS2 | Hexagon nuts M8 | 2 |
| 104 | GB70M6*12DHS2 | Allen Bolt M6*12 | 11 | 144 | IS4007800 | Screw thread board | 1 |
| 105 | GB70M5*15DHS4 | Allen Bolt M5*16 | 12 | 145 | IS4007900 | Draught handle | 1 |
| 106 | GB70M5*8DS4 | Allen Bolt M5*8 | 6 | 146 | GB6172.1M10DS2 | Hexagon nuts M10 | 1 |
| 107 | GB70M3*10DS2 | Allen Bolt M3*10 | 2 | 147 | IS4008000 | Annectent Frame | 1 |
| 108 | GB819M3*5DS2 | Pillip Screw M3*5 | 8 | 148 | GB126183.2*11N11 | Rivet | 10 |
| 109 | GB818M6*16DHS2 | phillips head screwM6*16 | 4 | 149 | IS4008100 | Limited Plate | 2 |
| 110 | GB818M5*20DHS2 | phillips head screwM5*20 | 1 | 150 | DQ17DHS2 | Thin Washer Φ17.2*Φ23*0.35 | 2 |
| 111 | GB818M5*15DHS2 | phillips head screwM5*16 | 4 | 151 | GB126183.2*15N11 | Rivet | 2 |
| 112 | GB818M5*10DHS2 | phillips head screwM5*10 | 10 | 152 | GB5780M8*75DS2 | Allen Bolt M8*75 | 3 |
| 113 | OR2500 | Jam Nut | 2 | E1 | IS400DZB-AU | Console | 1 |
| 114 | NM12DHS2 | Nylon Lock Nut M12 | 1 | E1E | IS400DZBDC | Battery | 3 |
| 115 | NM8DHS2 | Nylon Lock Nut M8 | 6 | E3 | IS400XTXX50 | Bottom Pulse Wire | 1 |
| 116 | NM6DHS2 | Nylon Lock Nut M6 | 13 | E4 | IS400SDGYX1200 | Rate inductive Wire | 1 |
| 117 | NM5DHS2 | Nylon Lock Nut M5 | 6 | E6 | SMJ20*1*40 | Double-face Adhesive Tape | 1 |
| 118 | YLM0.375*26*3DS2 | Hexagon nuts 3/8"-26*3 | 8 | | | | |

ЧЕРТЕЖ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ



Для включения дисплея нажмите кнопку ON/OFF. После включения в окошке времени начнет мигать значение «0:00».

Режим ручной настройки

Вы можете задать Время или Дистанцию целью своей тренировки.

1. Тренировка с заданным временем: при помощи кнопок ▲/▼ задайте время тренировки. Вы можете выбрать любое значение между 5 и 99 минутами. После того, как выбранное Вами значение появится в окне «TIME», нажмите кнопку START. Таймер начнет обратный отсчет до значения «0». По завершении тренировки Вы услышите одиночный звуковой сигнал.

2. Тренировка с заданной Дистанцией: нажмите кнопку SELECT и в окошке «METER» начнет мигать значение «500». При помощи кнопок ▲/▼ задайте целевую дистанцию тренировки. Вы можете выбрать любое значение между 500 и 9000 метрами. После того, как выбранное Вами значение появится в окне «METER», нажмите кнопку START. Таймер начнет обратный отсчет до значения «0». По завершении тренировки Вы услышите одиночный звуковой сигнал.

Программа «соревнование»

В данном режиме Вы соревнуетесь с компьютерным противником.

1. Нажмите кнопку RACE и в окошке «METER» начнет мигать значение «500».
2. При помощи кнопок ▲/▼ задайте целевую дистанцию тренировки. Вы можете выбрать любое значение между 500 и 9000 метрами. После того, как выбранное Вами значение появится в окне «METER», нажмите кнопку SELECT и в окне «CAL» начнет мигать значение «L08».
3. При помощи кнопок ▲/▼ задайте Вашу скорость (PACE/500м). После того, как заданный Вами уровень появится на экране, нажмите кнопку START.

| | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| L01 – 08:00 | L02 – 07:30 | L03 – 07:00 | L04 – 06:30 |
| L05 – 06:00 | L06 – 05:30 | L07 – 05:00 | L08 – 04:30 |
| L09 – 04:00 | L10 – 03:30 | L11 – 03:00 | L12 – 02:30 |
| L13 – 02:00 | L14 – 01:30 | L15 – 01:00 | |

Программа «тренировка»

Вы можете выбрать Время или Дистанцию в качестве целевого значения тренировки.

Тренировка с целевым значением времени

1. Нажмите кнопку TRAINING и в окошке времени начнет мигать значение «5:00»
2. При помощи кнопок ▲/▼ задайте время тренировки. Вы можете выбрать любое значение между 5 и 99 минутами.
3. Нажмите кнопку SELECT и на экране в окне «SPM» начнет мигать значение «14».
4. При помощи кнопок ▲/▼ задайте значение «SPM». Вы можете выбрать любое значение между 6 и 99 повторениями в минуту. Когда выбранное Вами значение появится на экране, нажмите кнопку START.



Тренировка с целевым значением дистанции

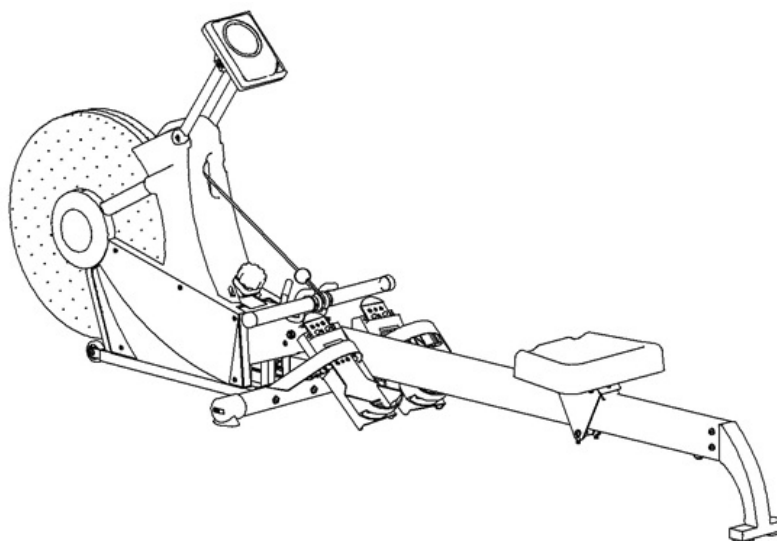
1. Нажмите кнопку TRAINING для входа в программу
2. Нажмите кнопку SELECT и в окошке «METER» начнет мигать значение «500».
3. При помощи кнопок ▲/▼ задайте целевую дистанцию тренировки. Вы можете выбрать любое значение между 500 и 9000 метрами.
4. Нажмите кнопку SELECT и на экране в окне «SPM» начнет мигать значение «14».
5. При помощи кнопок ▲/▼ задайте значение «SPM». Вы можете выбрать любое значение между 6 и 99 повторениями в минуту. Когда выбранное Вами значение появится на экране, нажмите кнопку START.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

1. Вы можете перемещать тренажер, приподняв его край за алюминиевую рукоятку.
2. Каждые 2 месяца необходимо удалять пыль внутри пластиковых кожухов тренажера. Для этого при помощи крестовой отвертки открутите болты, крепящие кожуха #45, #46, #47, #48, затем удалите пыль щеточкой.

Прим.: нельзя использовать тренажер во время очистки.

3. Каждые 2 или 3 месяца необходимо проверять все болтовые соединения. Если Вы обнаружите, что соединение ослаблено, немедленно затяните его.
4. Протирайте элементы тренажера мягкой сухой материей после каждой тренировки.
5. Тренажер совместим с беспроводным кардиодатчиком POLAR T34.



ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРА

Данная консоль использует 3 батареи формата 1.5 AA. Если изображение на экране теряет четкость, Вам необходимо заменить батареи в консоли. Для этого откройте пластиковый щиток за задней стороне и замени старые батареи на новые. Затем закройте щиток.

