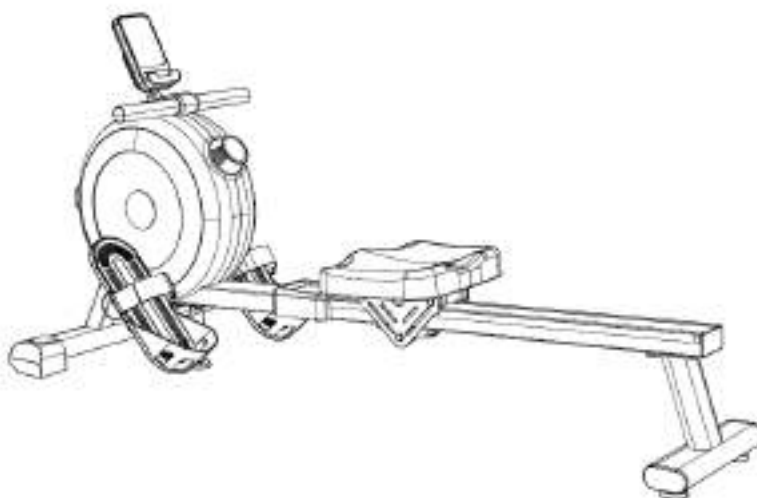




ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул	Модель
SQ-MR20HB	JOROTO
SQ-MR20HW	JOROTO



ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями.

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Тренажер предназначен для использования только в крытом помещении.

Тренажер предназначен только для домашнего использования.

СОДЕРЖАНИЕ

Руководство пользователя	1
--------------------------------	---

Важные меры предосторожности

ПОЖАЛУЙСТА, СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Перед началом тренировки внимательно прочитайте инструкцию и обратите внимание на следующие правила безопасности.

- Ответственность владельца изделия убедиться, что все пользователи полностью ознакомлены с предупреждениями и мерами предосторожности и используют устройство строго в соответствии с инструкцией.
- Не подпускайте домашних животных к тренажёру и не допускайте детей в помещение, где находится тренажёр.
- Перед тренировкой убедитесь, что гребной тренажёр правильно собран, а все винты и крепления надёжно затянуты.
- Тренажёр необходимо устанавливать на ровную поверхность на расстоянии не менее 1 метра от стен и мебели. Рекомендуется использовать защитный коврик, чтобы избежать повреждения пола или ковра.
- Устанавливайте тренажёр в помещении в хорошо проветриваемом месте. Не размещайте его там, где перекрывается циркуляция воздуха.
- Не размещайте острые предметы рядом с тренажёром.
- Во время тренировки надевайте подходящую спортивную одежду. Не используйте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части оборудования. Рекомендуется использовать беговые или спортивные кроссовки.
- Максимальный вес пользователя - не более 140 кг.
- Используйте только оригинальные комплектующие нашей компании для гребных тренажёров.
- Не подносите руки близко к движущимся частям тренажёра во избежание травм.
- Не двигайте тренажёр босиком.
- Одновременно тренажёром может пользоваться только один человек.
- При появлении дискомфорта или плохого самочувствия немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

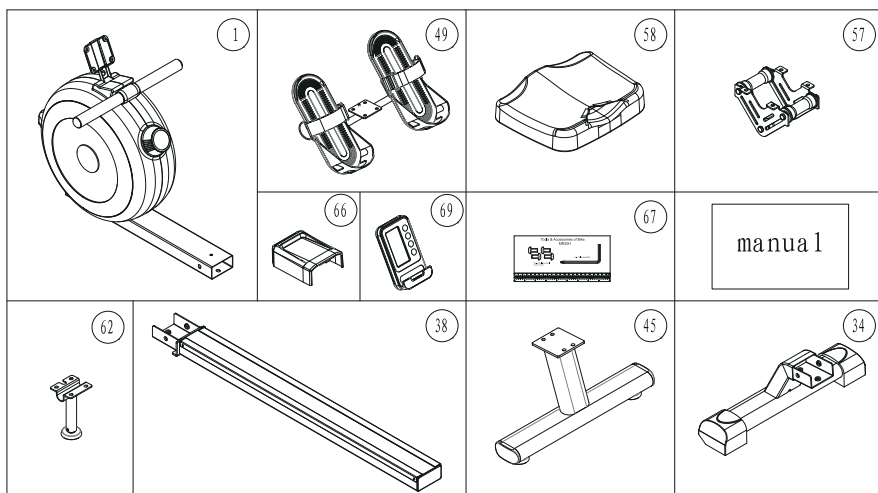
Перед началом регулярных тренировок на гребном тренажёре настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом или пройти медицинское обследование.

Особенно внимательно следует относиться к тренировкам, если вам больше 35 лет и ранее вы не занимались спортом, а также если у вас имеются проблемы со здоровьем.

Перед использованием внимательно прочитайте все инструкции и предупреждения.

Компания не несёт ответственности за травмы или возможный ущерб, возникшие по вине пользователя вследствие несоблюдения инструкций и мер предосторожности.

Перечень основных деталей



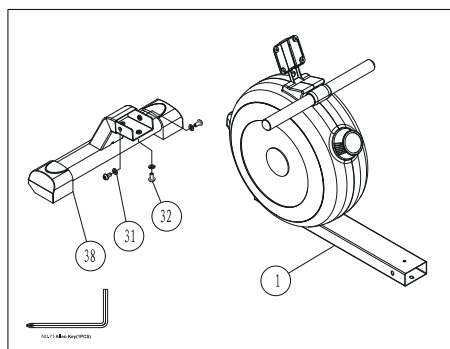
Чтобы обеспечить правильную установку и избежать несоответствий в расположении отверстий, винты заранее установлены на тренажёре на заводе. Перед каждым этапом сборки пользователю необходимо выкрутить винты с тренажёра.

ЭТАП 1

Как показано на рисунке, возьмите компонент №1 и направляющую №38. Сначала с помощью ключа №71 выкрутите три винта №32 и снимите плоские шайбы №31.

Поднимите компонент №1 с задней стороны, возьмите компонент №38 и вставьте его в трубу. Затем установите снятые винты №32 и плоские шайбы №31 обратно и затяните их.

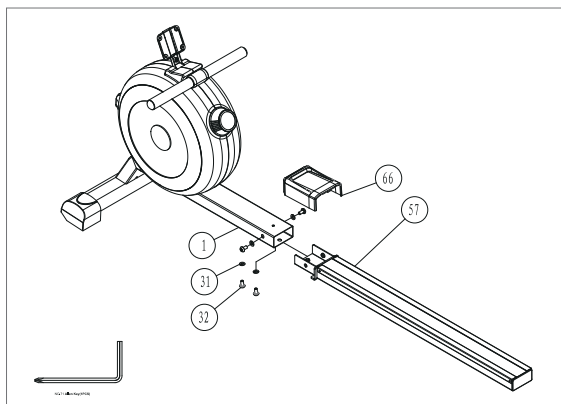
Примечание: сначала вставьте все три винта в отверстия, затем затяните их.



Инструкции по установке

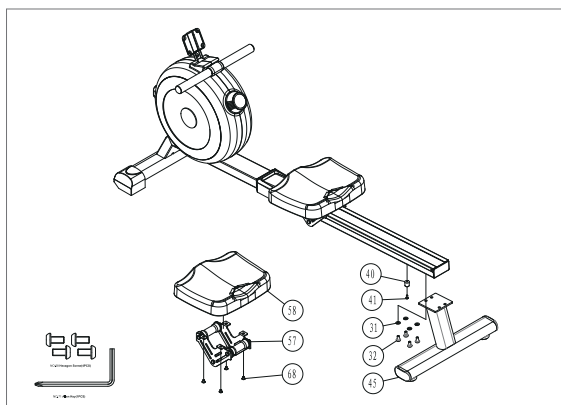
ЭТАП 2

1. Возьмите компонент №57. Сначала снимите четыре винта №43 и шайбы №31 с аксессуара №57. Затем возьмите компонент №57, совместите его с компонентом №1 и вставьте в трубу, как показано на рисунке, после чего установите винты №43 и шайбы №32 обратно (обратите внимание на положение отверстий и направление установки). Если отверстия не совпадают, положение №57 можно немного отрегулировать.
2. Возьмите компонент №66, как показано на рисунке, совместите его с нижним отверстием и нажмите внутрь до фиксации.



ЭТАП 3

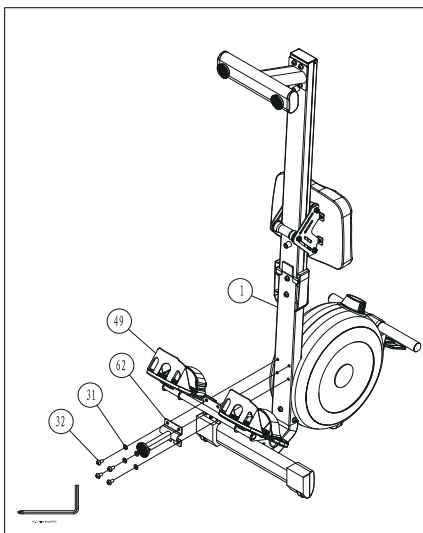
1. Возьмите сиденье №58 и узел роликов №57, затем снимите винт №68 с детали сиденья и затяните его винтом №71. После этого снимите две гайки №41 с помощью ключа №71, затем вставьте собранный узел сиденья №58 в конец направляющей №38 и затяните гайки №41.
2. Возьмите деталь №32 с установленной плоской шайбой №31 на направляющей, затем возьмите опору №45, совместите её с отверстием под направляющей и затяните винтом №32 и плоской шайбой №31.



Инструкции по установке

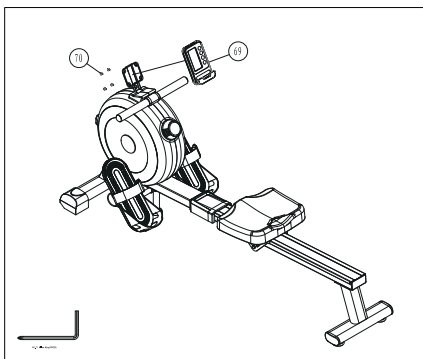
ЭТАП 4

Снимите винт №32 и плоскую шайбу №31 с компонента №1, затем снимите опору №62 и стойку №49, совместите отверстия в показанном положении и закрепите их на основной раме №1 ранее снятым винтом №32 и плоской шайбой №31.

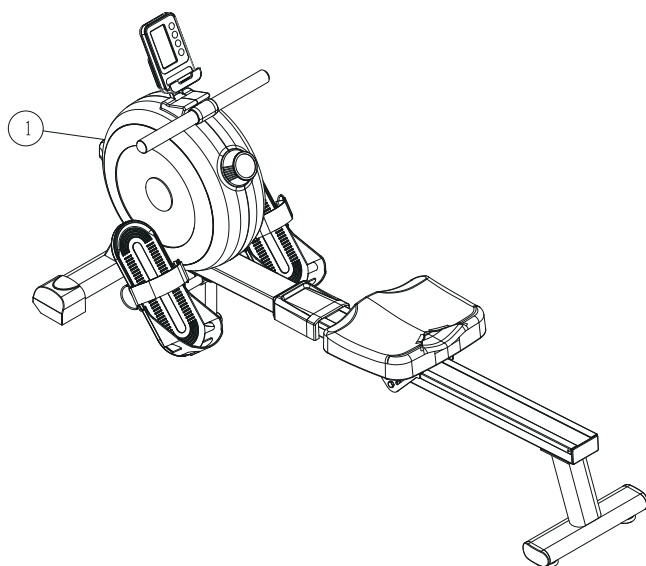


ЭТАП 5

Возьмите электронный дисплей №69, выкрутите винт №70 с задней стороны дисплея, затем установите его на стойку дисплея и затяните с помощью ключа №71. После этого соедините два кабеля датчиков с разъёмами на электронном дисплее и установите батарейки.



СБОРКА ЗАВЕРШЕНА



Инструкции по монитору

ФУНКЦИИ КНОПОК

Режим настройки

В режиме остановки нажмите кнопку «MODE», чтобы установить время. Настройка выполняется в следующем порядке:

TIME → CNT → DIST → CAL

Нажмите кнопку «+» или «-» для увеличения или уменьшения значения.

Нажмите и удерживайте кнопку «RESET» для очистки значения, затем нажмите «MODE» для перехода к следующему параметру.



Режим тренировки

Нажмите кнопку «+», чтобы выбрать отображаемую функцию по кругу:

TIME / DIST / CAL / CNT / SPM / TOT → T/500M / SPM / TOT

Нажмите кнопку «MODE» для запуска режима сканирования. Показатели будут автоматически переключаться каждые 4 секунды.

«RESET»: в режиме остановки нажмите и удерживайте кнопку «RESET» 3 секунды для сброса значений до нуля (кроме TOT).

Режим сна

- Система автоматически выключается, если в течение примерно 4 минут отсутствует сигнал от датчика и не нажимаются кнопки.
- Система включается при нажатии любой кнопки или при поступлении сигнала от датчика.

Описание функций

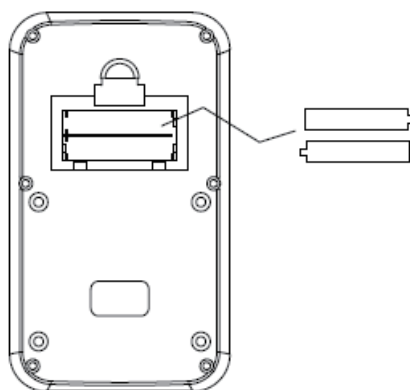
- TIME - общее время тренировки с момента начала упражнения.
- DIST - текущая дистанция во время тренировки.
- CAL - количество сожженных калорий во время тренировки.
- CNT - текущее количество гребков.
- SPM - количество гребков в минуту, отображает скорость гребли во время тренировки.
- TOT - общее количество гребков за тренировку. При замене батареи значение сбрасывается до нуля.
- T/500M - время на 500 метров: отображение предполагаемого времени прохождения 500 м при текущем темпе гребли.

Инструкции по монитору

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ МЕЖДУ МЕТРИЧЕСКОЙ И ИМПЕРСКОЙ СИСТЕМАМИ

- ♦ Нажмите и удерживайте кнопки «MODE» и «RESET» одновременно в течение 3 секунд для переключения между:
KM / KM/H (метрическая система)
MI / MPH (имперская система)

УСТАНОВКА И ЗАМЕНА БАТАРЕЕК



ФУНКЦИИ МОНИТОРА

ПАРАМЕТР	SCAN	4S
	TIME	0:00-99:59 M: S
	DIST	0.00~99.99 KPH (MPH)
	CAL	0~9999 KCAL
	CNT	0~9999
	SPM	0~199
	TOT	0~9999
	T/500M	0:00-99:59 M: S
Батарейки		AAA *2 (в комплекте)
Рабочая температура		0~40 C (32 F -104 F)
Температура хранения		-10~60 C (14 F -140 F)

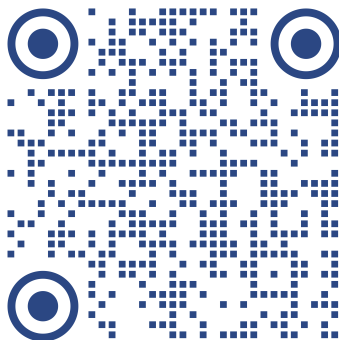
Инструкции по монитору

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Найдите «KINOMAP» в магазине на мобильном устройстве и загрузите приложение.



2. Отсканируйте QR-код для получения инструкции по подключению Bluetooth.

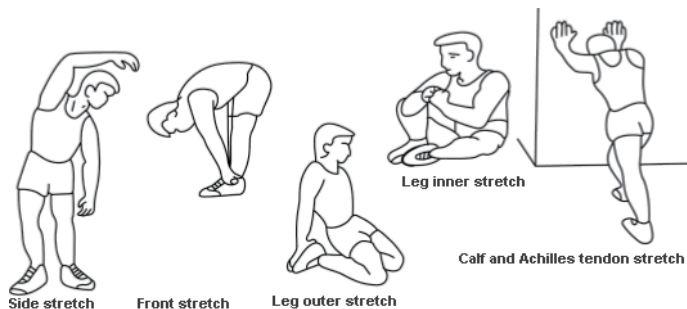


Инструкции по тренировкам

Использование этого гребного тренажёра поможет улучшить физическую форму и укрепить тело, а при соблюдении диеты также может способствовать снижению веса.

1. ЭТАП РАЗМИНКИ

Разминка помогает улучшить кровообращение и подготовить мышцы к тренировке. Рекомендуется выполнять упражнения на растяжку, как показано ниже. Каждую растяжку следует удерживать около 30 секунд. Не перенапрягайтесь - если почувствуете боль, прекратите упражнение.



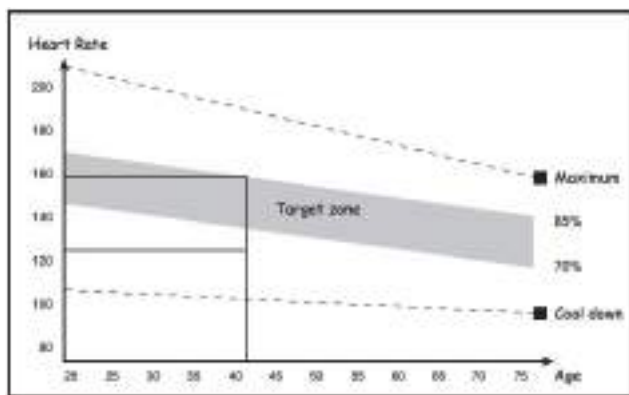
2. ЭТАП ТРЕНИРОВКИ

Во время этого этапа требуется прилагать усилия, чтобы мышцы стали более гибкими после регулярных тренировок в течение определённого периода времени.

Очень важно тренироваться в устойчивом и комфортном темпе. Интенсивность должна быть такой, чтобы пульс находился в целевой зоне.

См. график слева - по возрасту можно определить рекомендуемую целевую зону пульса.

Для достижения тренировочного эффекта рекомендуется поддерживать нагрузку не менее 12 минут. Также рекомендуется постепенно увеличивать или уменьшать интенсивность тренировки в зависимости от состояния организма.



3. ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

Этот этап предназначен для расслабления мышц после тренировки.

Рекомендуется выполнять упражнения на растяжку около 5 минут.

Растяжку следует выполнять в соответствии с состоянием вашего организма. Не перенапрягайтесь.

Если интенсивность тренировки достаточная, рекомендуется заниматься не менее 3 раз в неделю.

4. ПОДДЕРЖАНИЕ ФОРМЫ

Для поддержания физической формы требуется определённая интенсивность тренировок.

Это создаёт нагрузку на мышцы ног.

Подбирайте интенсивность тренировки в соответствии со своими возможностями.

Старайтесь поддерживать пульс в целевой зоне во время тренировки.

4. СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Основными факторами являются частота и интенсивность тренировок.

Чем выше нагрузка, тем больше калорий сжигается.

Цель тренировок - улучшение здоровья, различается только тренировочная цель.

1. НЕ ТЯНИТЕ РУКОЯТКУ ТОЛЬКО РУКАМИ

Держите локти прямыми во время отталкивания ногами. Не разводите локти слишком широко в стороны. Прижимайте локти ближе к корпусу. Сохраняйте естественный изгиб рук.

2. ТЯНИТЕ РУКОЯТКУ К НИЖНЕЙ ЧАСТИ РЁБЕР

Для женщин ориентиром может служить нижний край спортивного бюстгальтера. Для мужчин - представьте, что вы носите спортивный бюстгальтер.

3. ДЕРЖИТЕ СПИНУ ПРЯМО

Держите грудь расправленной, спину прямой, а плечи расслабленными, не сутультесь. Соблюдайте правильную осанку и сохраняйте естественное дыхание.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЁРА

Используйте тренажёр после проверки всех креплений. Надёжно зафиксируйте ноги на педалях ремнями, чтобы ступни не соскальзывали. Помните, что тренировка босиком или чрезмерная нагрузка могут вызывать боль в стопах.

В начале тренировки устанавливайте низкий уровень сопротивления.

При использовании тренажёра удерживайте рукоятку обеими руками, но не слишком сильно.

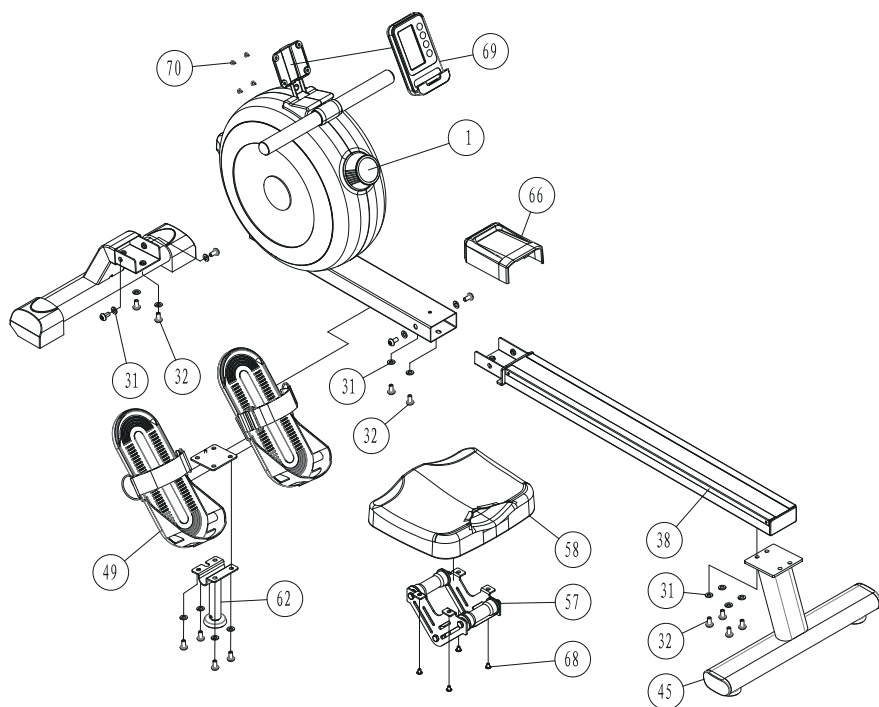
Подбирайте подходящий уровень нагрузки, поскольку слишком сильный хват может вызывать усталость рук.

Во время тренировки слегка согните колени, наклоните корпус немного вперёд и сохраняйте правильную осанку - голова поднята, грудь расправлена, спина не сутулится.

Затем выпрямляйте ноги и одновременно тяните рукоятку к верхней части живота. Когда ноги полностью выпрямлены, слегка отклонитесь назад для лучшего результата, но не отклоняйтесь слишком сильно - это может вызвать нагрузку на спину.

В завершение выпрямите руки, согните колени и подайте корпус вперёд, возвращаясь в исходное положение.

Схема в разборе



NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	NAME	NOM	SPEC	QTY.
1	Окрашенная основная рама	Hauptrahmen Lackierung	Cadre principal peinture		1
2	Узел маховика с магнитной регулировкой	Magnetische Steuerungsflügelgruppe	Groupe de volant magnétique	Φ176 2.5kg	1
3	Левый корпус	Linker Gehäuse	Coque gauche	ABS	1
4	Правый корпус	Rechter Gehäuse	Coque droite	ABS	1
5	Резиновая накладка	Gummipuffer	Pad de caoutchouc		1
6	Шариковый подшипник с желобом	Tiefgütelgelenk	Roulement à billes creux	608-Z	1
7	Декоративное кольцо корпуса	Dekorative Ring für Gehäuse	Anneau décoratif de coque	ABS	2
8	Винт с потайной крестовой головкой	Regenschirmkopf Kreuzeinsatz-Selbstschneid	Vis à tête creuse en croix	M4x16L	10
9	Узел рукоятки	Lenker-Aufbau	Assemblage de guidon		1
10	Рукоятка	Lenker Lackierung	Peinture de guidon	Φ25x1.2Tx380L	1
11	Накладка рукоятки	Lenkergriff-Abdeckung	Poignée de guidon	Φ23x3T*164mm	2
12	Заглушка трубы	Rohrstopfen	Bouchon de tuyau	φ25	2
13	Верхняя декор. крышка подлокотника	Dekorative Abdeckung für Armlehne oben	Couvercle décoratif de reposépaul	ABS	1
14	Нижняя декор. крышка подлокотника	Dekorative Abdeckung für Armlehne unten	Couvercle décoratif d'appui-main	ABS	1
15	Винт с потайной шлицевой головкой	Kreuzschlitz-Einsatz-Selbstschneid	Vis à visserie croisée et countersunk	M4x20L	2
16	Регулятор скорости + стальной трос	Geschwindigkeitsregler + Stahlseil	Régulateur de vitesse + câble d'acier	Pantone Gray 3C	1
17	Шкив ремня	Gewebegurt-Rad	Roue de courroie tressée	Φ40x30L	1
18	Узел пружинного блока	Federgehaeuse-Aufbau	Assemblage de boîte à ressort		1
19	Поликлиновой ремень	Mehrfurchengurt	Courroie à plusieurs rainures	6PJ 237	1
20	EVA	EVA	EVA	80x20x3T	1
21	Двойное крепление датчика	Doppel-SENSOR-Halterung	Support double de capteur	PP	1
22	Провод индукционного датчика	Sensor-Induktionskabel	Fil de détection de capteur	Φ6x25L(350)+2P	2
23	Самонарезающий винт с полукруглой головкой	Regenschirmkopf-Kreuz-Selbstschneid	Vis à tête creuse en croix	M4x10L	1
24	Винт с внутренним шестигранныком	Regenschirmkopf-Sechskant-Hohlschraube	Vis à tête hexagonale creuse	Φ10xM8x38.5L	1
25	Болт с шестигранной головкой	Regenschirmkopf-Sechskant-Schraube	Vis à tête hexagonale	M8x12L	1
26	Гайка с шестигранной головкой	Regenschirmkopf-Sechskant-Schraube	Vis à tête hexagonale	M8x50L	1
27	Нейлоновая гайка	Nylon-Mutter	Ecrou en nylon	M8	4
28	Задняя вращающаяся декоративная крышка	Drehbare hintere Dekorabdeckung	Couvercle décoratif arrière tournant	ABS	1
29	Ограничитель провода	Drahtenden-Stopfen	Bouchon de fil	(TPR) Φ13	1
30	Фиксирующая пластина	Befestigungsplatte	Plaque de fixation	2T	1
31	Плоская шайба	Flacher Scheibenring	Ecranc	Φ8xΦ16x1.5T	21
32	Болт с шестигранной головкой	Regenschirmkopf-Sechskant-Schraube	Boulon à tête hexagonale	M8x16	15
33	Винт с полукруглой головкой	Regenschirmkopf-Kreuz-Schraube	Vis à tête creuse en croix	M5*12L	2
34	Узел передней вилки	Vordergabel-Aufbau	Assemblage de fourche avant		1
35	Передняя рукоятка	Vordergabel Lackierung	Peinture de fourche avant		1
36	Левая передняя опорная накладка	Linker Vorderfuß-Puffer	Pied de fourche avant gauche	40x80 100g	1
37	Правая передняя опорная накладка	Rechter Vorderfuß-Puffer	Pied de fourche avant droit	40x80 100g	1
38	Узел направляющей	Gleitbahn-Aufbau	Assemblage de rail glissant		1
39	Окрашенная фиксирующая труба направляющей	Gleitleitengetränekstanzlackierung	Peinture de tube fixe de rail glissant		1
40	Ограничительный блок	Limitierblock	Bloc d'arrêt de délimitation	Φ17x15L(K037)	2

NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	NAME	NOM	SPEC.	QTY.
41	Винт с крестообразной головкой	Regenschirmkopf-Kreuzschraube	Vis à tête creuse en croix	M4*16L 8.8	2
42	Фиксирующая пластина (алюминий)	Befestigungsplatte (Aluminium)	Plaque de fixation (Aluminium)	4T	2
43	Заглушка трубы	Rohrstopfen	Bouchon de tuyau	40x80x1.5T	1
44	Фиксирующая пластина сиденья	Gleitsitz-Befestigungsplatte	Plaque de fixation de siège coulissant	3T	2
45	Узел задней вилки	Hintergabel-Aufbau	Assemblage de fourche arrière		1
46	Окрашенная задняя вилка	Hintergabel Lackierung	Peinture de fourche arrière		1
47	Заглушка трубы	Rohrstopfen	Bouchon de tuyau	40x80x2T 20.5g	2
48	Регулируемая опора для ног	Einstellbare Fußlehne	Repose-pied ajustable	Φ50x28L, 3/8-16x28L	2
49	Узел педали	Pedal-Aufbau	Assemblage de pédale		1
50	Окрашенная пластина педали	Pedalplatte Lackierung	Peinture de plaque de pédale		1
51	Верхняя часть педали	Pedal Oben	Haut de pédale	ABS	2
52	Колпачковая гайка	Fliederknopf	Boulon à tête de prunier	M8*10L	2
53	Ремень	Riemen	Sangle		2
54	Нижняя часть педали	Pedal Unten	Bas de pédale	ABS	2
55	Винт с крестообразной головкой	Regenschirmkopf-Kreuzschraube	Vis à tête creuse en croix	M6*8	8
56	Болт с внутренним шестигранником	Sechskant-Hohltschraube mit Senkung	Boulon à tête hexagonale à sunken head	M5x10L	1
57	Узел сиденья	Gleitsitz-Aufbau	Assemblage de siège coulissant		1
58	Подушка сиденья	Sitzkissen	Appui		1
59	Ролик	Walze	Rouleau	Φ39xΦ81x92L	3
60	Шариковый подшипник с желобом	Tiefgütetgelenk	Roulement à billes creux	608-Z	2
61	Винт с шестигранной головкой	Regenschirmkopf-Sechskant-Schraube	Vis à tête hexagonale	M8xP1.25x115L/20/8.8	3
62	Узел опорной рамы	Stützrahmen-Aufbau	Assemblage de châssis de soutien		1
63	Окрашенная опорная рама	Stützrahmen Lackierung	Peinture de châssis de soutien		1
64	Втулка	Manschette	Chemise	Φ16xΦ10.5x16L	1
65	Регулируемая опора	Einstellbare Fußlehne	Repose-pied ajustable	Φ50x28L(M10)	1
66	Алюминиевая крышка направляющей	Aluminiumleitungen Gleitabdeckung	Couvre-glissière de rail en aluminium	ABS	1
67	Комплект деталей MR20H чёрные винты	MR20H-Teillager (Schwarze Schrauben)	Kit de pièces MR20H (vis noires)		1
68	Винт с крестообразной головкой	Regenschirmkopf-Kreuzschraube	Vis à tête creuse en croix	M6x12L	4
69	Электронный дисплей 107B	107B Elektronik-Uhren	Cadran électronique 107B	4PCS M5X10L	1
70	Винт с крестообразной головкой	Regenschirmkopf-Kreuzschraube	Vis à tête creuse en croix	M5x12L	4
71	Шестигранный ключ 5 мм	5-kantiger Sechskant-Schraubenschlüssel	Clé à molette hexagonale 5 faces	45x95	1