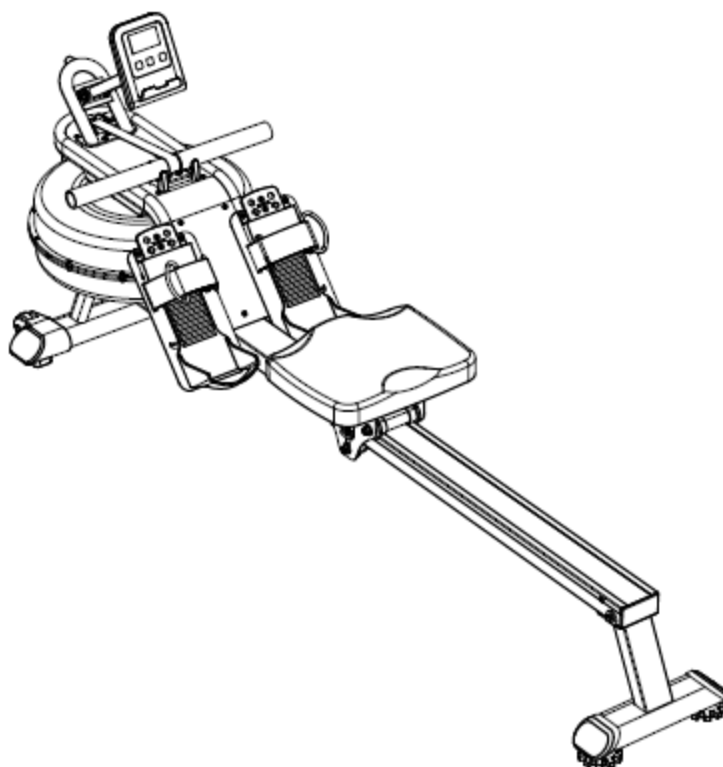




ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул: SQ-PW30

Модель: PASYOU



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.

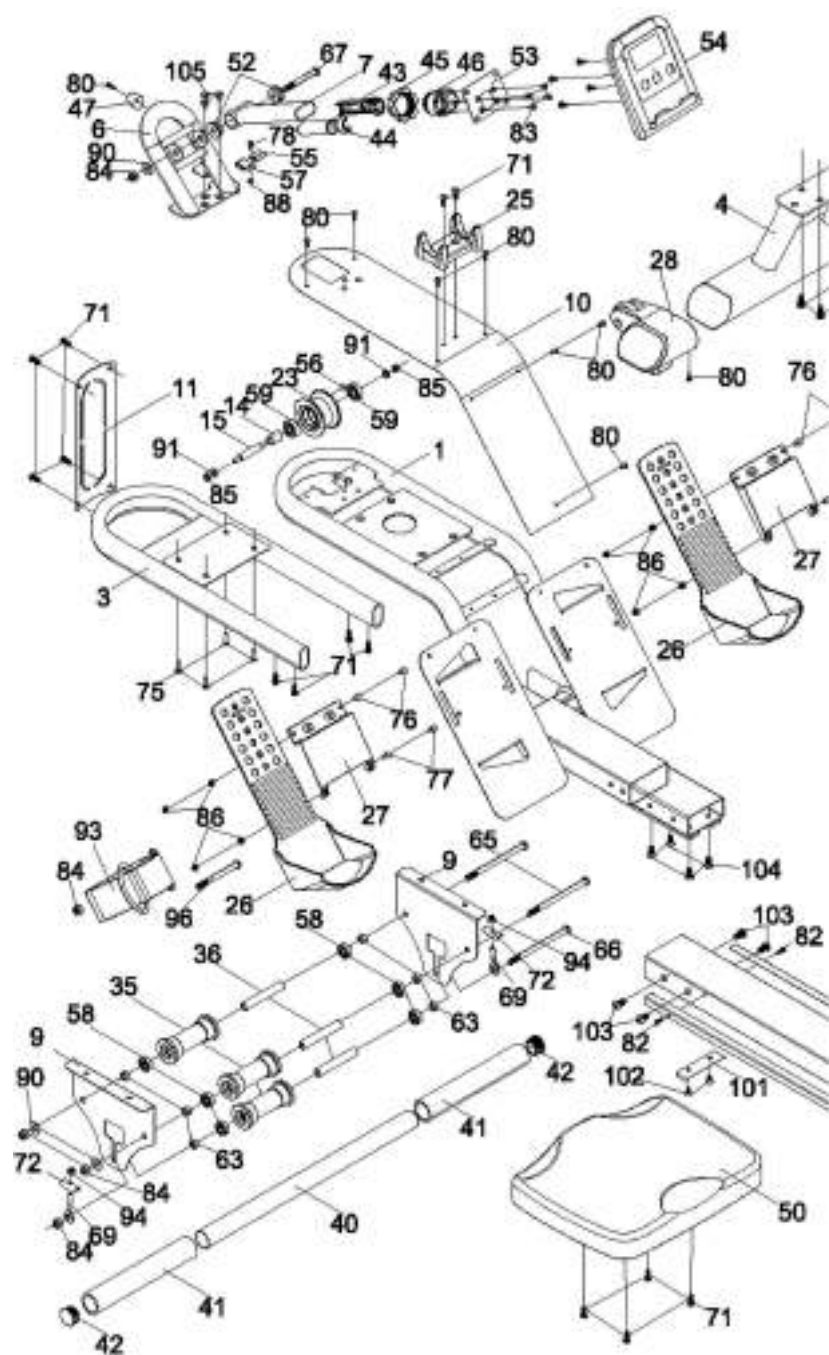
Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

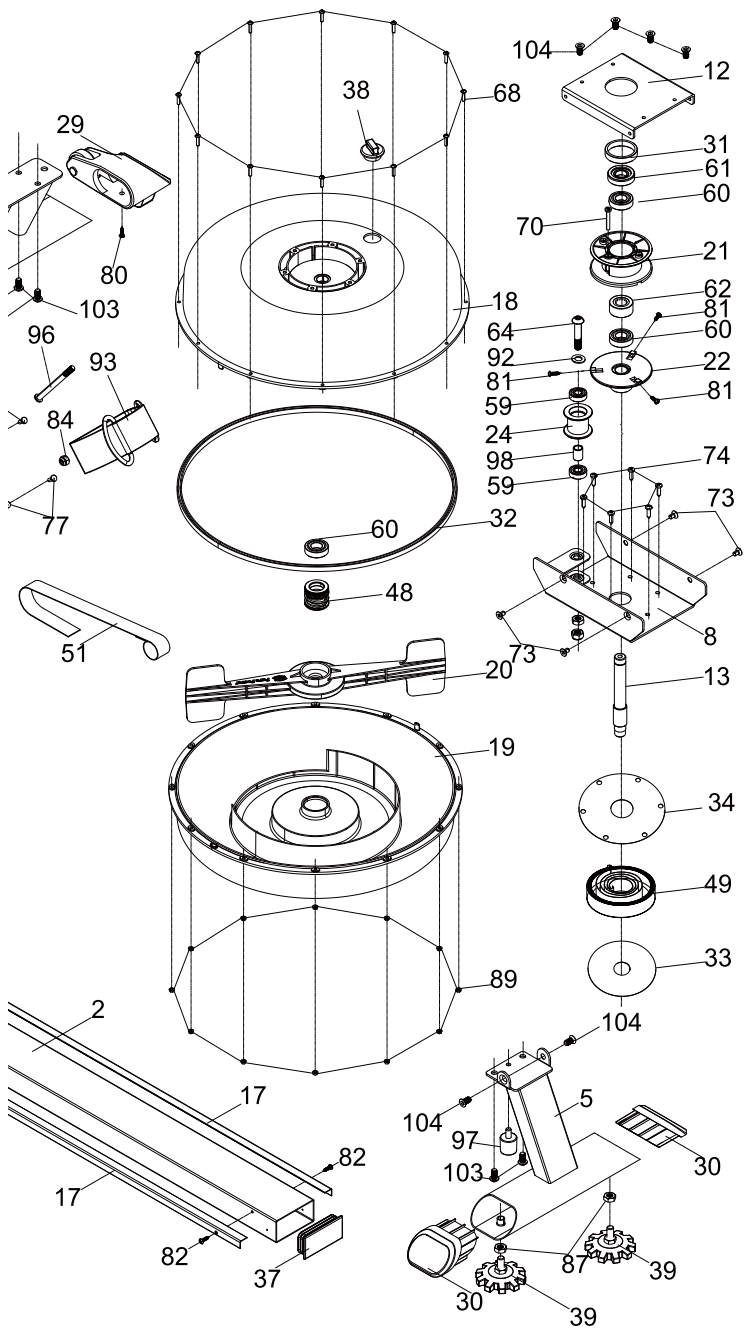
Тренажер предназначен для использования только в крытом помещении.

Тренажер предназначен только для домашнего использования.

СОДЕРЖАНИЕ

Схема в разборе и Список деталей	1
Руководство пользователя	8





NO.	NAME	НАИМЕНОВАНИЕ	NOM	SPEC.	QTY.
1	Main Frame	Основная рама	cadre principal		1
2	Rail Set	Комплект направляющих	rail		1
3	Bottom Frame	Нижняя рама	cadre inférieur		1
4	Front Stabilizer	Передний стабилизатор	Stabilisateur avant		1
5	Rear Stabilizer	Задний стабилизатор	Stabilisateur arrière		1
6	Monitor Set	Комплект монитора	support de moniteur		1
7	Bracket Tube	Кронштейн трубы	tube de soutien		1
8	Tank Fixing Plate	Крепёжная пластина бака	plaque de montage du réservoir		1
9	Seat Fixing Plate	Крепёжная пластина сиденья	plaque de montage du siège		2
10	Trim Panel	Декоративная панель	panneau décoratif		1
11	Reinforcement Plate	Усилительная пластина	plaque de renfort		1
12	Fixing Plate	Крепёжная пластина	plaque de montage		1
13	Blade Shaft	Вал лопасти	arbre de lame	Ø 20*142	1
14	Pulley Shaft Sleeve	Втулка вала шкива	manchon d'arbre de poulie	OD16*ID10.2*16	1
15	Pulley Shaft	Вал шкива	arbre de poulie	CR.S, Ø 10*67*M6	1
17	Rail Panel	Панель направляющей	panneau ferroviaire	L875*W15*H13*1.0	2
18	Upper Tank	Верхний бак	Partie supérieure du réservoir d'eau	Ф437*70*Т3.0	1
19	Lower Tank	Нижний бак	Réservoir d'eau - partie inférieure	Ф437*70*Т3.0	1
20	Blade	Лопасть	lame		1
21	Rotator	Ротор	rotateur	Ф92*38.5	1
22	Coil Spring Disc	Диск пружины	rondelle à ressort hélicoïdal		1
23	Pulley	Шкив	poulie	Ø62*36	1
24	Guide Wheel	Направляющее колесо	roue de guidage		1
25	Handlebar Post	Стойка рукоятки	support de guidon		1
26	Pedal	Педаль	pédales		2
27	Pedal Cage	Клетка педали	Plaque fixe de pédale		2
28	Front Stabilizer Plug (L)	Заглушка переднего стабилизатора (левая)	Capuchon d'extrémité du stabilisateur avant (L)		1
29	Front Stabilizer Plug (R)	Заглушка переднего стабилизатора (правая)	Capuchon d'extrémité du stabilisateur avant (R)		1
30	Rear Stabilizer Plug	Заглушка заднего стабилизатора	Capuchon d'extrémité du stabilisateur arrière		2
31	Bearing Bushing	Подшипниковая втулка	coussinet	Ф40*10	1
32	Tank Seal	Уплотнение бака	joint de réservoir	Ø417*7*Т2.0	1
33	Acoustic Panel-A	Акустическая панель А	Panneau acoustique-A	OD101*ID24*0.5	1
34	Acoustic Panel-B	Акустическая панель В	Panneau acoustique-B	OD128*ID33*0.5	1
35	Seat Roller	Ролик сиденья	rouleau de siège	40*22*95	3
36	Sleeve	Втулка	manche	Ф12.7*1.4*78	3
37	Rail Plug	Заглушка направляющей	connecteur ferroviaire	40*80*1.2/1.	1
38	Tank Plug	Заглушка бака	bouchon de réservoir	Ø35*Ø26*17.5	1
39	Adjustment Foot Support	Регулируемая опора	repose-pieds réglable	Ø75*40 M10*25	2
40	Handlebar Tube	Труба рукоятки	tube de guidon		1
41	Handlebar Grip	Рукоятка	poignée de guidon	Ф33*3*215	2
42	Handlebar Tube Plug	Заглушка рукоятки трубы	bouchons de guidon	Ф33.8*21.6	2
43	Monitor Fixing Tube (L)	Крепёжная труба монитора (левая)	Tube de montage du moniteur (L)		1
44	Monitor Fixing Tube (R)	Крепёжная труба монитора (правая)	Tube de montage du moniteur (R)		1

NO.	NAME	НАИМЕНОВАНИЕ	NOM	СПЕЦИФИКАЦИЯ	K-BO
45	Adjustment Nut	Регулировочная гайка	écrou de réglage		1
46	Adjustment Post	Регулировочная стойка	Poteau ajustable		1
47	Cushioning Pad	Амортизирующая подука	rembourrage	Ф22*16*4.5	1
48	Seal Ring	Уплотнительное кольцо	bague d'étanchéité	Ф20	1
49	Coil Spring	Пружина	ressort hélicoïdal	Ф97*W22*H0.5	1
50	Seat Set	Сидение	Siège	L261*W326*T55	1
51	Strap	Ремень	sangles	L2800*W25*H1.0	1
52	Lining	Прокладка	enrobage	\$25.4*\$8.2*10	2
53	Monitor Fixing Plate	Крепёжная пластина монитора	plaque de montage du moniteur		1
54	Monitor	Монитор	moniteur		1
55	Sensor	Датчик	capteur	Ф6*20mm	1
56	Inductive Magnet	Индукционный магнит	Aimant inductif	\$8*3	1
57	Sensor Post	Стойка датчика	poste de capteur		1
58	Bearing	Подшипник	camp	608ZZ	6
59	Bearing	Подшипник	camp	6000ZZ	4
60	Bearing	Подшипник	camp	6003ZZ	3
61	Bearing	Подшипник	camp	16003ZZ	1
62	Bearing	Подшипник	camp	Ф35*16	1
63	Spacer	Проставка	entretoises	OD12*ID8.1*7.0	6
64	Hex Screw	Шестигранный винт	Boulon à tête hexagonale	M10*50	1
65	Hex Screw	Шестигранный винт	Boulon à tête hexagonale	M8*125	2
66	Hex Screw	Шестигранный винт	Boulon à tête hexagonale	M8*130	1
67	Hex Screw	Шестигранный винт	Boulon à tête hexagonale	M8*65	1
68	Cross Screw	Крестообразный винт	vis cruciforme	Ф8, M4*17	12
69	Adjustment Screw	Регулировочный винт	vis de réglage	M6*40	2
70	Cross Screw	Крестообразный винт	vis de réglage	M5*35	1
71	Hex Screw	Шестигранный винт	Boulon à tête hexagonale	M6*15	14
72	U-bracket	U-образный кронштейн	Support en U	32*5*1.5	2
73	Hex Screw	Шестигранный винт	Boulon à tête hexagonale	M6*10	4
74	Flat Self-Tapping Screw	Плоский самонарезающий винт	Vis autotaraudeuse plate	ST5.0*15	6
75	Round Self-Tapping Screw	Полукруглый самонарезающий винт	Vis autotaraudeuse ronde	ST5.0*12	4
76	Cross Screw	Крестообразный винт	vis de réglage	M5*10	4
77	Cross Screw	Крестообразный винт	vis de réglage	M5*15	4
78	Cross Screw	Крестообразный винт	vis de réglage	M4*12	1
80	Self-Tapping Screw	Самонарезающий винт	Vis autotaraudeuse	ST4*19	10
81	Round Self-Tapping Screw	Полукруглый самонарезающий винт	Vis autotaraudeuse ronde	ST4*16	3
82	Flat Self-Tapping Screw	Плоский самонарезающий винт	Vis autotaraudeuse plate	ST4*10	4
83	Machine Screw	Машинный винт	vis mécanique	M4*12	4
84	Nylon Nut	Нейлоновая гайка	Écrou en nylon	M8	6
85	Flange Nut	Фланцевая гайка	Écrou à bride	M6	2
86	Cap Nut	Колпачковая гайка	noix de gland	M5	4
87	Hex Nut	Шестигранная гайка	écrou hexagonal	M10	2
88	Cap Nut	Колпачковая гайка	noix de gland	M4	1

NO.	NAME	НАИМЕНОВАНИЕ	NOM	СПЕЦИФИКАЦИЯ	K-VO
89	Flange Nut	Фланцевая гайка	écrou de bride	Ф8, S6, M4	12
90	Flat Washer	Плоская шайба	Rondelle plate	OD16*ID8.5*T1.5	3
91	Flat Washer	Плоская шайба	Rondelle plate	OD13*ID6.5*T1.5	2
92	Flat Washer	Плоская шайба	Rondelle plate	OD25*ID10.5*T1.5	1
93	Pedal strap	Ремешок педали	sangle de pédale	-	2
94	Nylon Nut	Нейлоновая гайка	Écrou en nylo	M6	2
95	Funnel & Pump	Воронка и насос	trémie et pompe	-	1+1
96	Flat Head Hex Screw	Плоский шестигранный винт	Vis à tête plate à six pans creux	M8*75	2
97	Seat stopper	Ограничитель сиденья	bouchon de siège	\$25*15*M8*15	1
98	Sleeve	Втулка	manche	OD14*ID1.5*19	1
101	Buffer pad	Амортизирующая прокладка	tampons tampons	80*24*T5.0	1
102	Dish Cross Screw	Крестообразный винт с потайной головкой	plaque vis cruciforme	M6*10	2
103	Flat Hex Screw	Плоский шестигранный винт	Vis hexagonale plate	M8*15	10
104	Dish Hex Screw	Шестигранный винт с потайной головкой	rondelle vis à tête hexagonale	M8*15	6
105	Cross Screw	Крестообразный винт	vis cruciforme	M6*10	3
110	Phillips/Hex wrench	Крестовая/шестигранный отвертка	Clé cruciforme/hexagonale	S5	1

NO.	NOME	Nombre	СПЕЦИФИКАЦИЯ	K-VO
1	Mainframe	Marco principal	-	1
2	Set di rotaie	Juego de rieles	-	1
3	Telaio inferiore	Marco inferior	-	1
4	Stabilizzatore anteriore	Estabilizador delantero	-	1
5	Stabilizzatore posteriore	Estabilizador trasero	-	1
6	Insieme del monitor	Conjunto de monitores	-	1
7	Tubo della staffa	Tubo de soporte	-	1
8	Piastra di fissaggio del serbatoio	Placa de fijación del tanque	-	1
9	Piastra di fissaggio del sedile	Placa de fijación del asiento	-	2
10	Pannello decorativo	Cubierta superior del tanque	-	1
11	Piatto di rinforzo	Placa de refuerzo	-	1
12	Piastra di fissaggio	Placa de fijación	-	1
13	Albero a pagaia	Eje de la hoja	φ 20*142	1
14	Manicotto dell'albero della puleggia	Camisa del eje de la polea	OD16*ID10.2*16	1
15	Albero della puleggia	Eje de polea	CRS, φ 10*67*M6	1
17	Pannello ferroviario	Panel de rieles	L875*W15*H13*1.0	2
18	Serbatoio Superiore	Tanque superior	φ437*70*T3.0	1
19	Serbatoio inferiore	Tanque inferior	φ437*70*T3.0	1
20	Pagaia	Cuchilla	-	1
21	Rotatore	Rotador	φ92*38.5	1

NO.	NOME	Nombre	SPEC.	QTY.
22	Disco a molla elicoidale	Disco de muelle helicoidal	-	1
23	Puleggia	Polea	\$62*36	1
24	Ruota guida	Rueda guía	-	1
25	Posta del manubrio	Poste del manillar	-	1
26	Pedale	Pedal	-	2
27	Gabbia per pedali	Jaula de pedales	-	2
28	Tappo dello stabilizzatore anteriore (L)	Tapón estabilizador delantero (L)	-	1
29	Spina dello stabilizzatore anteriore (R)	Tapón estabilizador delantero (R)	-	1
30	Tappo stabilizzatore posteriore	Tapón estabilizador trasero	-	2
31	Boccola del cuscinetto	Casquillo del cojinete	Φ40*10	1
32	Sigillo serbatoio	Sello del tanque	\$417*7*T2.0	1
33	Pannello acustico-A	Panel Acústico-A	OD101*ID24*0.5	1
34	Pannello acustico-B	Panel Acústico-B	OD128*ID33*0.5	1
35	Rullo del sedile	Rodillo de asiento	40*22*95	3
36	Manica	Manga	Φ12.7*1.4*78	3
37	Tappo ferroviario	Enchufe de riel	□40*80*1.2/1.	1
38	Tappo serbatoio	Tapón del tanque	\$35*\$26*17.5	1
39	Supporto del piede di regolazione	Soporte de pie de ajuste	Φ75*40 M10*25	2
40	Tubo manubrio	Tubo de manillar	-	1
41	Impugnatura del manubrio	Agarre del manillar	Φ33*3*215	2
42	Tappo tubo manubrio	Tapón del tubo del manillar	Φ33.8*21.6	2
43	Tubo di fissaggio monitor (L)	Tubo de fijación del monitor (R)	-	1
44	Tubo di fissaggio del monitor (R)	Tubo de fijación del monitor (R)	-	1
45	Dado di regolazione	Tuerca de ajuste	-	1
46	Posta di aggiustamento	Puesto de ajuste	-	1
47	Cuscino ammortizzante	Almohadilla de amortiguación	Φ22*16*4.5	1
48	Anello di tenuta	Anillo de sello	Φ20	1
49	Molla elicoidale	Muelle helicoidal	Φ97*W22*H0.5	1
50	Insieme del sedile	Conjunto de asiento	L261*W326*T55	1
51	Cinturino	Correa	L2800*W25*H1.0	1
52	Liner	Recubrimiento	\$25.4*\$8.2*10	2
53	Piastra di fissaggio del monitor	Placa de fijación del monitor	-	1
54	Schermo	Monitor	-	1
55	Sensore	Sensor	Φ6*20mm	1
56	Magnete induttivo	Imán indutivo	\$8*3	1
57	Posta del sensore	Poste del sensor	-	1
58	Cuscinetto	Cojinete	608ZZ	6
59	Cuscinetto	Cojinete	6000ZZ	4
60	Cuscinetto	Cojinete	6003ZZ	3
61	Cuscinetto	Cojinete	16003ZZ	1
62	Cuscinetto	Cojinete	Φ35*16	1
63	Distanziatore	Espaciador	OD12*ID8.1*7.0	6
64	Vite esagonale	Tornillo hexagonal	M10*50	1
65	Vite esagonale	Tornillo hexagonal	M8*125	2

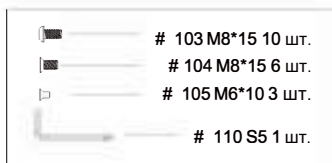
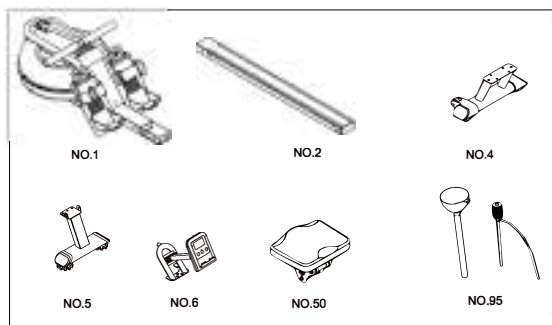
NO.	NOME	Nombre	SPEC.	QTY.
66	Vite esagonale	Tornillo hexagonal	M8*130	1
67	Vite esagonale	Tornillo hexagonal	M8*65	1
68	Vite a croce	Tornillo cruzado	Φ8, M4*17	12
69	Vite di regolazione	Tornillo de ajuste	M6*40	2
70	Vite a croce	Tornillo cruzado	M5*35	1
71	Vite esagonale	Tornillo hexagonal	M6*15	14
72	Staffa a U	Soporte en U	32*5*1.5	2
73	Vite esagonale	Tornillo hexagonal	M6*10	4
74	Vite autofilettante piatta	Tornillo autorroscante plano	ST5.0*15	6
75	Vite autofilettante tonda	Tornillo autorroscante redondo	ST5.0*12	4
76	Vite a croce	Tornillo cruzado	M5*10	4
77	Vite a croce	Tornillo cruzado	M5*15	4
78	Vite a croce	Tornillo cruzado	M4*12	1
80	Vite autofilettante	Tornillo penetrante	ST4*19	10
81	Vite autofilettante tonda	Tornillo autorroscante redondo	ST4*16	3
82	Vite autofilettante piatta	Tornillo autorroscante plano	ST4*10	4
83	Vite a macchina	El tornillo de la máquina	M4*12	4
84	Dado in nylon	Tuerca de nylon	M8	6
85	Dado flangiato	Tuerca con brida	M6	2
86	Tappo a dado	Tuerca ciega	M5	4
87	Dado esagonale	Tuerca hexagonal	M10	2
88	Tappo Dado	Tuerca ciega	M4	1
89	Flangia dado	Tuerca de brida	Φ8, S6, M4	12
90	Rondella piatta	Arandela plana	OD16*ID8.5*T1.5	3
91	Rondella piatta	Arandela plana	OD13*ID6.5*T1.5	2
92	Rondella piatta	Arandela plana	OD25*ID10.5*T1.5	1
93	Cinghia del pedale	Correa para pedales	-	2
94	Dado in nylon	Tuerca de nylon	M6	2
95	Imbuto e pompa	Embudo y bomba	-	1+1
96	Vite a testa piatta con esagono incassato	Tornillo de cabeza plana con hexágono interno	M8*75	2
97	Ferma sedile	Tapón de asiento	\$25*15*M8*15	1
98	Manica	Manga	OD14*ID1.5*19	1
101	Tampone tampone	Almohadilla amortiguadora	80*24*T5.0	1
102	Piatto Vite Croce	Tornillo de cruz de plato	M6*10	2
103	Vite esagonale piatta	Tornillo hexagonal plano	M8*15	10
104	Vite esagonale piatto	Tornillo hexagonal de plato	M8*15	6
105	Vite a croce	Tornillo cruzado	M6*10	3
110	Chiave Phillips/esagonale	Phillips /hexagonal	S5	1

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

1. Важно внимательно прочитать данное руководство перед сборкой и использованием гребного тренажёра. Безопасное и эффективное использование возможно только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации. Вы несёте ответственность за информирование всех пользователей о мерах предосторожности и предупреждениях.
2. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, нет ли у вас физических или медицинских состояний, которые могут представлять риск для здоровья и безопасности или мешать использованию оборудования. Консультация врача особенно важна, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
3. Обращайте внимание на сигналы своего организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут нанести вред здоровью. Немедленно прекратите тренировку при появлении следующих симптомов: боль, чувство сжатия в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение, слабость или тошнота. При появлении этих симптомов обратитесь к врачу перед продолжением тренировок.
4. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования. Оборудование предназначено только для взрослых.
5. Устанавливайте тренажёр на прочной и ровной поверхности. Рекомендуется использовать коврик для защиты пола или коврового покрытия. Для безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 0,5 м свободного пространства.
6. Перед использованием убедитесь, что все гайки и болты надёжно затянуты. Безопасная эксплуатация возможна только при регулярной проверке оборудования на наличие повреждений и износа.
7. Используйте оборудование только по назначению. При обнаружении неисправных деталей во время сборки или проверки, либо при появлении посторонних шумов во время работы немедленно прекратите использование. Не используйте оборудование до устранения неисправности.
8. Используйте подходящую спортивную одежду. Избегайте свободной одежды, которая может зацепиться за элементы тренажёра или ограничивать движения.
9. Данное оборудование предназначено только для использования в помещении.
10. Оборудование не предназначено для лечебных целей.
11. Соблюдайте осторожность при подъёме и перемещении оборудования. Используйте правильную технику подъёма и при необходимости обращайтесь за помощью.
12. Регулярно проверяйте исправность защитных элементов и систем безопасности.
13. Максимальная нагрузка на тренажёр - 135 кг.

ОТКРОЙТЕ КОРОБКУ И ИЗВЛЕКИЕ ИЗ НЕЕ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕТАЛИ.



Номер детали	Наименование	Количество
1	Основная рама	1
2	Комплект направляющих	1
4	Передний стабилизатор	1
5	Задний стабилизатор	1
6	Комплект монитора	1
50	Сиденье	1
95	Воронка и насос	1+1

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

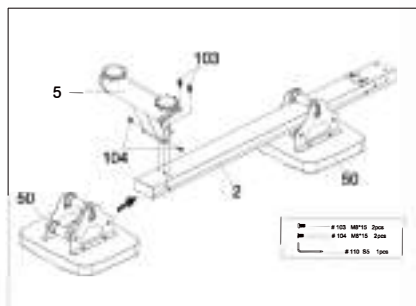
⚠ НАПОМИНАНИЕ

Из-за большого размера устройства рекомендуется выполнять сборку вдвоём.

ЭТАП 1

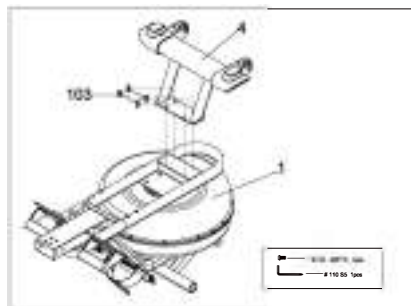
1. Сначала вставьте сиденье (№50) в комплект направляющих (№2) в направлении, указанном стрелками на рисунке.

Затем установите задний стабилизатор (№5) на направляющие (№2), как показано на рисунке. Надёжно закрепите его, последовательно используя 2 винта с плоской шестигранной головкой (№103) и 2 винта с полукруглой шестигранной головкой (№104), как показано на схеме.



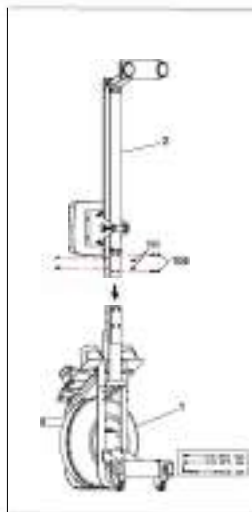
ЭТАП 2

Совместите передний стабилизатор (№4) с отверстиями для винтов на основной раме (№1), затем последовательно установите 4 винта с плоской шестигранной головкой (№103) и надежно затяните их.



ЭТАП 3

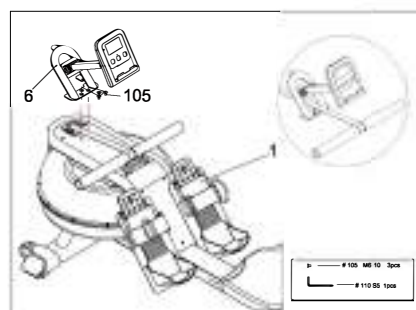
Как показано на рисунке, установите основную раму (№1) вертикально и закрепите собранный комплект направляющих (№2) на основной раме (№1). Совместите отверстия, затем последовательно установите 4 винта с полукруглой шестигранной головкой (№104) и 4 винта с плоской шестигранной головкой (№103), после чего надежно затяните их, как показано на схеме.



ЭТАП 4

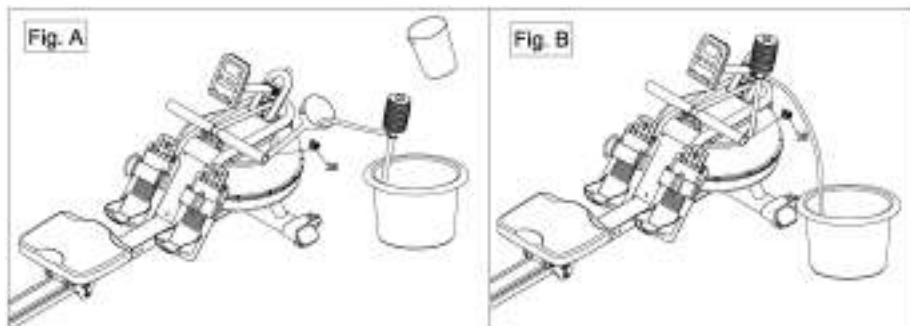
Совместите комплект монитора (№6) с отверстиями для винтов на основной раме (№1), затем установите 3 крестообразных винта (№105) и надежно затяните их.

Примечание: перед установкой винтов пропустите рукоятку через центральную часть кронштейна монитора.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАПОЛНЕНИЮ И ЗАКАЧКЕ ВОДЫ

1. Снимите пробку с бака.
2. Наполните бак водой, как показано на рис. А. Вставьте воронку в бак, затем заполните его с помощью кружки или насоса и ведра. Используйте шкалу на боковой стороне бака для контроля уровня воды.
3. Слейте воду, как показано на рис. В. Поставьте ведро рядом с тренажёром и с помощью насоса перекачайте воду из бака в ведро.
4. Установите пробку на бак и вытрите воду с поверхности тренажёра и вокруг него.



ПРИМЕЧАНИЕ

В водяной бак следует заливать только не дистиллированную воду. Добавьте таблетку для очистки воды (1 таблетка входит в комплект). Не используйте некачественные таблетки или отбеливатель, так как это может повредить бак и привести к аннулированию гарантии.

Добавляйте таблетку для очистки воды каждые 6 месяцев или по мере необходимости. Если вода становится мутной, замените её.

Слитая из бака вода не подлежит повторному использованию – утилизируйте её надлежащим образом.

ОТМЕТКА УРОВНЯ ВОДЫ

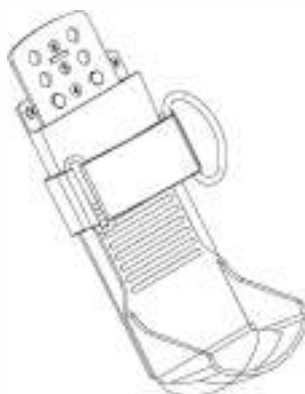
- См. рис. А. Отметка уровня воды находится на боковой стороне бака. Максимальный уровень – 6. Не превышайте этот уровень при заполнении. Если уровень воды будет выше максимального, это может привести к повреждению, на которое гарантия не распространяется.
- Сопротивление зависит от количества воды: уровень 1 – минимальное сопротивление, уровень 6 – максимальное сопротивление.

РЕГУЛИРОВКА ПЕДАЛЕЙ

Ремень педали и сама педаль регулируются. Их можно настроить под разный размер стопы.

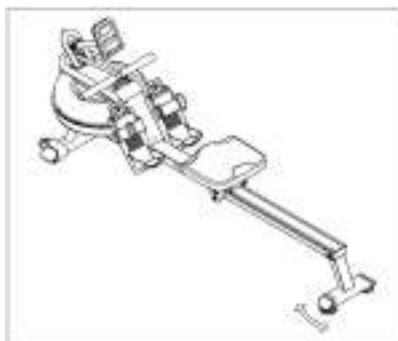
Регулировка педали: потяните верхнюю часть педали и отсоедините её от держателя. Отрегулируйте положение педали вверх или вниз в соответствии с размером стопы, затем вставьте её обратно в держатель и зафиксируйте.

Регулировка ремня педали: отстегните ремешок, отрегулируйте его длину до нужного размера, затем закрепите его, прижав к липучке.



РЕГУЛИРОВКА УСТОЙЧИВОСТИ

Если после сборки тренажёр стоит неустойчиво, отрегулируйте регулируемую опору на заднем стабилизаторе для обеспечения устойчивости.



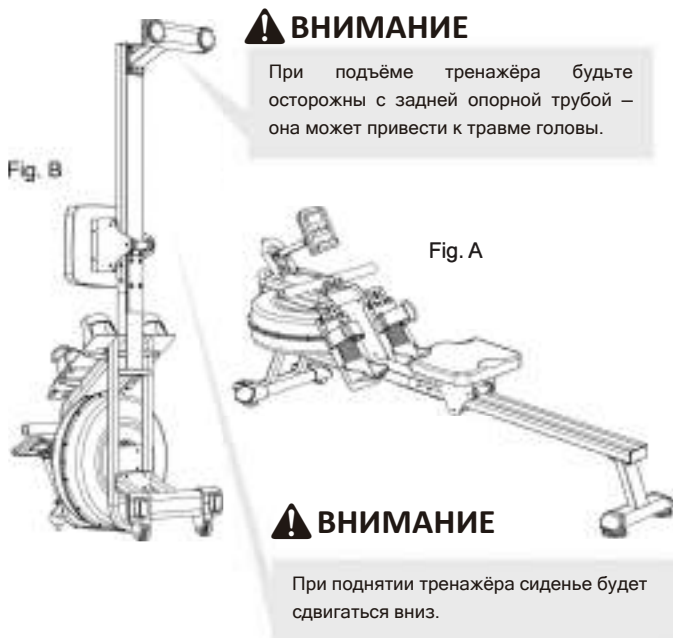
ВНИМАНИЕ

Перемещение сиденья или других компонентов может привести к защемлению или травме. Не прикасайтесь к направляющей во время использования тренажёра.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ХРАНЕНИЮ

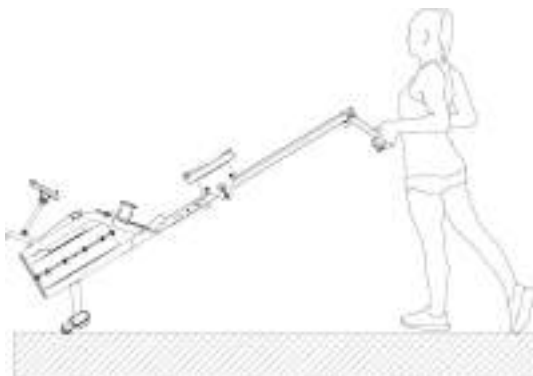
Когда тренажёр не используется, поднимите его, как показано на рис. А, чтобы сэкономить место. Поднимите заднюю опорную трубу, чтобы поднять весь тренажёр – амортизирующие накладки на основной раме будут удерживать его на полу.

При длительном хранении слейте воду из бака.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ПЕРЕМЕЩЕНИЮ

При перемещении тренажёра поднимите заднюю опорную трубу до тех пор, пока транспортировочные колёса на передней опорной трубе не коснутся пола. С помощью транспортировочных колёс тренажёр можно легко переместить в нужное место.



ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Использование этого гребного тренажёра поможет улучшить форму и укрепить тело, а также в сочетании со здоровым питанием будет способствовать снижению веса.

1. ЭТАП РАЗМИНКИ

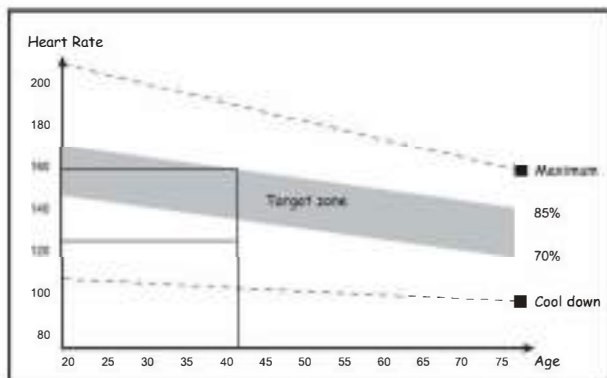
Разминка помогает снизить риск судорог и повреждений мышц. Рекомендуется выполнять упражнения на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение на растяжку должно длиться около 30 секунд. Выполняйте растяжку в соответствии со своим состоянием. Если вы почувствуете боль – прекратите выполнение.



2. ЭТАП ТРЕНИРОВКИ

Во время тренировки необходимо прилагать усилия. После регулярных занятий в течение некоторого времени ваше тело станет более гибким. Очень важно тренироваться в собственном устойчивом и комфортном темпе. Интенсивность нагрузки должна позволять вам достигать целевого диапазона частоты сердечных сокращений. См. рисунок слева: найдите свою возрастную группу по оси X, затем поднимитесь вверх, чтобы определить свой целевой диапазон пульса.

Для достижения тренировочной цели рекомендуется поддерживать целевой пульс не менее 12 минут. Рекомендуется выполнять упражнения с учётом состояния своего организма. Также рекомендуется увеличивать интенсивность постепенно, шаг за шагом.



3. ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

После тренировки повторите упражнения на растяжку, как на этапе разминки. Это поможет расслабить тело. Рекомендуемая продолжительность — около 5 минут. Выполняйте растяжку в соответствии с состоянием своего организма. Не перенапрягайте мышцы.

После того как вы адаптируетесь к тренировочной нагрузке, рекомендуется заниматься не менее 3 раз в неделю.

4. ПОДДЕРЖАНИЕ ФОРМЫ

Необходима определённая интенсивность тренировки. Это означает нагрузку на мышцы ног. Старайтесь тренироваться в пределах той интенсивности, которую может выдержать ваш организм. Поддерживайте пульс в целевой зоне и выполняйте растяжку после тренировки.

5. СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Основными факторами являются частота и интенсивность тренировок. Чем больше вы работаете, тем больше калорий сжигаете. Мы тренируемся для улучшения здоровья, разница заключается в цели тренировок.

ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНИТОРУ

ФУНКЦИИ КНОПОК

MODE	Нажмите кнопку, чтобы выбрать функции. Удерживайте кнопку MODE длительное время, чтобы сбросить значения времени, дистанции, калорий и счётчика.
SET	Установите значения времени, дистанции, калорий и счётчика, когда режим сканирования выключен.
RESET	Нажмите кнопку, чтобы сбросить значения времени, дистанции, калорий и счётчика.

ФУНКЦИИ И РАБОТА

SCAN

Нажимайте кнопку MODE, пока не появится режим SCAN. Монитор будет поочерёдно отображать все 5 функций: TIME (время), DIST (дистанция), CAL (калории), COUNT (счёт), TCNT (общий счёт). Каждая функция отображается в течение 6 секунд.

TIME

(1) Подсчитывает общее время от начала до окончания тренировки.

(2) Нажимайте кнопку MODE, пока не появится режим TIME, затем нажмите кнопку SET, чтобы установить целевое время тренировки. Когда установленное время дойдёт до 0, монитор остановится на 1 секунду и затем начнёт отсчёт вверх.

DIST

(1) Подсчитывает пройденную дистанцию от начала до конца.

(2) Нажимайте кнопку MODE, пока не появится режим DIST, затем нажмите кнопку SET, чтобы установить целевую дистанцию. Когда установленная дистанция дойдёт до 0, монитор начнёт отсчёт вверх.

CAL

- (1) Подсчитывает общее количество сожжённых калорий от начала до конца.
- (2) Нажимайте кнопку MODE, пока не появится режим CAL, затем нажмите кнопку SET, чтобы установить целевое количество калорий. Когда заданное значение достигнет 0, монитор начнёт отсчёт вверх.

COUNT

- (1) Подсчитывает количество гребков во время тренировки.
- (2) Нажимайте кнопку MODE, пока не появится режим COUNT, затем нажмите кнопку SET, чтобы установить целевое количество гребков. Когда заданное значение достигнет 0, монитор начнёт отсчёт вверх.

TCNT

Отображает общее количество гребков с момента установки батареек.

ПРИМЕЧАНИЕ

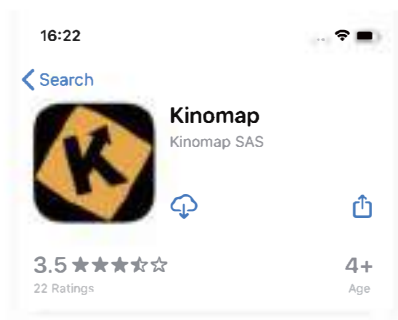
1. Если дисплей тусклый или не отображает данные, замените батарейки.
2. Монитор автоматически выключается, если в течение 4 минут не поступает сигнал.
3. Монитор автоматически включается при начале тренировки или при нажатии кнопки.
4. Монитор автоматически начинает подсчёт при начале тренировки и прекращает подсчёт, если вы останавливаетесь более чем на 4 секунды.

ХАРАКТЕРИСТИКИ

ФУНКЦИИ	SCAN	Каждые 6 секунд
	TIME	00:00'~99:59'
	DIST	0-9999M
	CALORIES	0.0~999.9KКал
	COUNT	0-9999
	TCNT	0-9999
ТИП БАТАРЕИ		2 шт. батареек типа AAA (в комплекте)
РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА		0°C ~ +40°C
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ		-10°C ~ +60°C

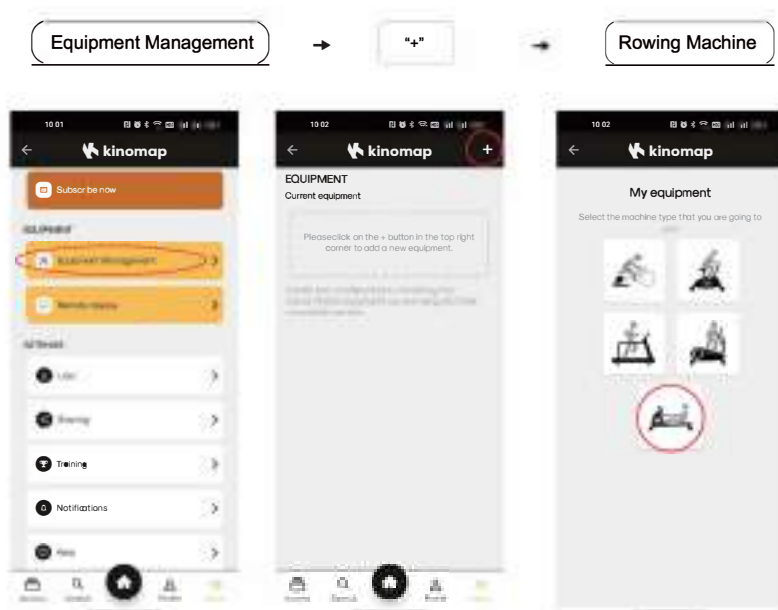
РАБОТА ПРИЛОЖЕНИЯ

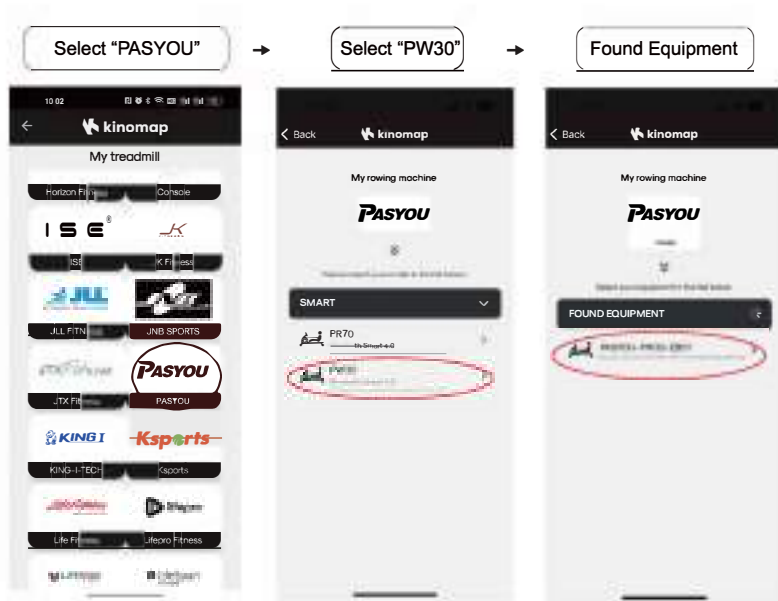
1) Найдите «KINOMAP» в магазине мобильных приложений и скачайте приложение.



2) После завершения загрузки откройте приложение, зарегистрируйте свои личные данные, включите Bluetooth на мобильном телефоне и убедитесь, что монитор включён и активен.

3) Добавьте спортивное оборудование. Конкретные действия следующие:





4) После подключения оборудования выберите понравившийся сценарий и начните тренировку!