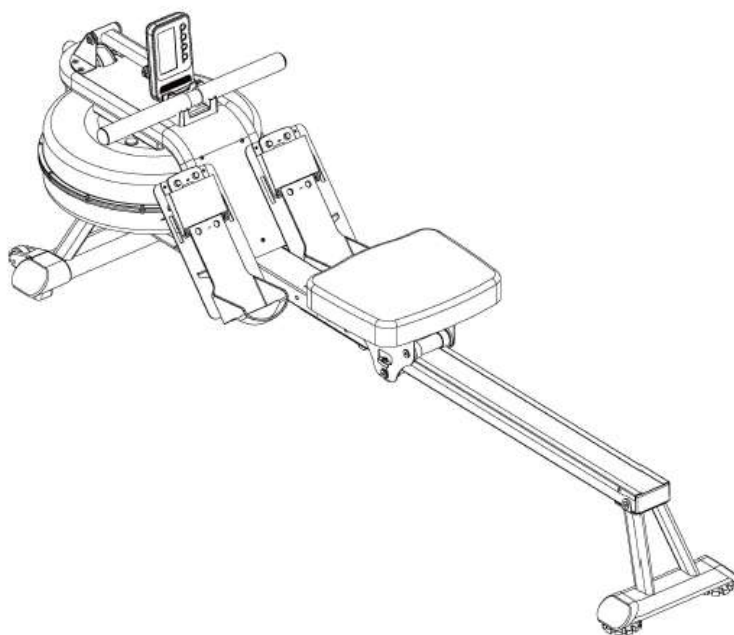


ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул	Модель
SQ-RM2403	PASYOU

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



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.

Оборудование предназначено для использования только в крытом помещении.

Оборудование предназначено только для домашнего использования.

RU·Русский

Содержание

1. Важные меры предосторожности	1
2. Инструкция по сборке	2
3. Инструкция по эксплуатации	4
4. Инструкции по тренировкам	7
5. Инструкция по использованию монитора	9
6. Правила техники безопасности	11
7. Список деталей	77

DE·German

Inhalt

1. Vorsichtsmassnahmen	13
2. Installationsanleitung	14
3. Gebrauchsanweisung	16
4. Trainingsleitfaden	19
5. Bedienungsanleitung für den Monitor	21
6. Sicherheitsanweisungen	24
7. Teileliste	77

FR·French

Contenu

1. Informations De Sécurité Importantes	26
2. Instructions d'installation	27
3. Mode d'emploi	29
4. Consignes de formation	32
5. Instruction sur les moniteurs	34
6. Instructions de sécurité	37
7. Liste des pièces	77

IT·Italian

Contenuti

1. Informazioni Importanti Sulla Sicurezza	39
2. Instructions d'installazione	40
3. Istruzioni per l'uso	42
4. Istruzioni per l'allenamento	45
5. Istruzioni d'uso del Monitor	47
6. Istruzioni di sicurezza	49
7. Elenco parti	79

ES·Spanish

Contenido

1. Información De Seguridad Importante	51
2. Instrucciones de instalación	52
3. Instrucciones de uso	54
4. Instrucciones de Entrenamiento	57
5. Instrucción Del Monitor	59
6. Instrucciones de seguridad	61
7. Lista de piezas	79

NL·Nederlands

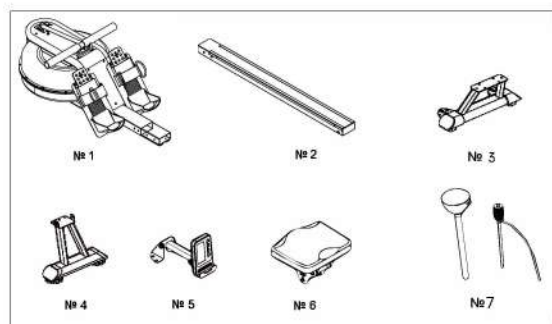
Inhoud

1. Belangrijke Voorzorgsmaatregelen	63
2. Installatie-instructies	64
3. Instructies voor gebruik	66
4. Oefeningsinstructie	69
5. Monitor Instructie	71
6. veiligheidsregels	74
7. Onderdelenlijst	79

ПОЖАЛУЙСТА, СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В БУДУЩЕМ.

1. Важно внимательно прочитать данное руководство полностью перед сборкой и использованием гребного тренажёра. Безопасная и эффективная эксплуатация оборудования возможна только при его правильной сборке, обслуживании и использовании. Вы несёте ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.
2. Перед началом любой программы тренировок, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, имеются ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут представлять риск для вашего здоровья и безопасности или препятствовать использованию данного оборудования. Консультация врача особенно важна, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к сигналам своего организма. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку при появлении любого из следующих симптомов: боль, сдавленность в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, чувство головокружения, предобморочное состояние или тошнота. При возникновении этих симптомов проконсультируйтесь с врачом перед продолжением тренировок.
4. Держите детей и домашних животных на безопасном расстоянии от оборудования. Данное оборудование предназначено только для использования взрослыми.
5. Устанавливайте гребной тренажёр на твёрдой и ровной поверхности. Также рекомендуется использовать тренировочный коврик под тренажёром для защиты пола или коврового покрытия. В целях безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 0,5 метра свободного пространства со всех сторон.
6. Перед использованием убедитесь, что все гайки и болты надёжно затянуты. Безопасная эксплуатация оборудования возможна только при его регулярной проверке на наличие повреждений или износа.
7. Всегда используйте оборудование в соответствии с инструкциями. Немедленно прекратите использование, если при сборке или проверке вы обнаружите дефектные детали либо услышите посторонние или необычные звуки во время работы тренажёра. Не используйте оборудование до устранения неисправности.
8. Во время занятий надевайте подходящую спортивную одежду. Избегайте ношения свободной одежды, которая может зацепиться за части тренажёра или ограничить свободу движений.
9. Данный тренажёр предназначен только для использования в помещении.
10. Оборудование не предназначено для лечебных или терапевтических целей.
11. Соблюдайте осторожность при подъёме и перемещении оборудования. Всегда используйте правильную технику подъёма и при необходимости привлекайте помощника.
12. Регулярно проверяйте целостность защитных кожухов и устройств безопасности.
13. Максимальная нагрузка на тренажёр - 120 кг.

Откройте коробку и достаньте из неё детали, указанные ниже.



	NO.8	M8*15	10 шт.
	NO.9	M8*15	6 шт.
	NO.10	M6*10	4 шт.
	NO.11	S5	1 шт.
	NO.12	S4	1 шт.

1	Основная рама	1
2	Комплект направляющей	1
3	Передний стабилизатор	1
4	Задний стабилизатор	1
5	Комплект монитора	1
6	Комплект сиденья	1
7	Воронка и насос	1+1
8	Плоский шестигранный винт (M8x15)	10
9	Винт с шестигранной головкой для тарелки (M8x15)	6
10	Поперечный винт (M6x10)	4
11	Шестигранный ключ -S5	1
12	Шестигранный ключ -S4	1

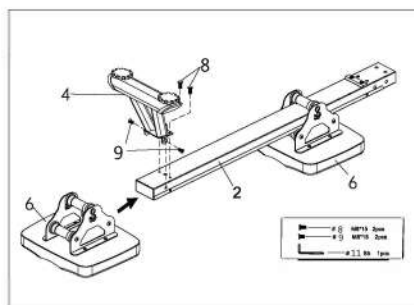
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

⚠ НАПОМИНАНИЕ

В связи с большими габаритами тренажёра рекомендуется выполнять сборку вдвоём.

ЭТАП 1

1. Сначала вставьте комплект сиденья (№6) в комплект направляющей (№2), следуя стрелкам, указанным на схеме.
2. Затем установите задний стабилизатор (№4) на комплект направляющей (№2), как показано на рисунке. Надёжно закрепите его, последовательно зафиксировав 2 шт. винтов с плоской шестигранной головкой (№8) и 2 шт. винтов с полукруглой шестигранной головкой (№9), как указано на схеме.



ЭТАП 2

Совместите передний стабилизатор (№3) с отверстиями под винты на основной раме (№1), затем последовательно установите 4 шт. винтов с плоской шестигранной головкой (№8) и надёжно затяните их.

ЭТАП 3

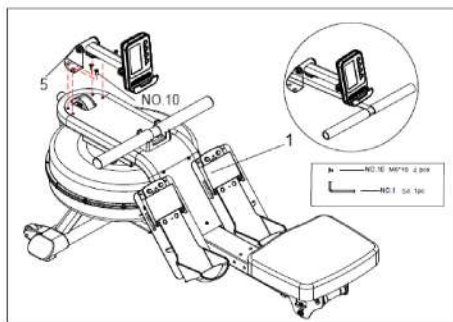
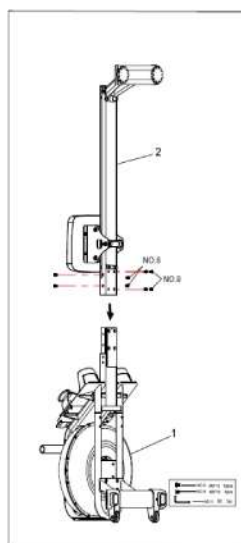
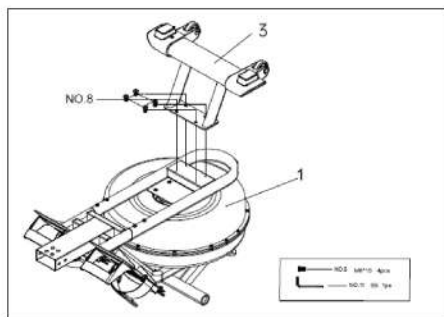
Как показано на схеме, установите основную раму (№1) в вертикальное положение и закрепите на ней предварительно собранный комплект направляющей (№2). Совместите отверстия, затем последовательно установите 4 шт. винтов с полукруглой шестигранной головкой (№9) и 4 шт. винтов с плоской шестигранной головкой (№8) и надёжно затяните их, как показано на рисунке.

ЭТАП 4

Совместите комплект монитора (№5) с отверстиями под винты на основной раме (№1), затем установите 3 шт. крестовых винтов (№10) и надёжно затяните их.

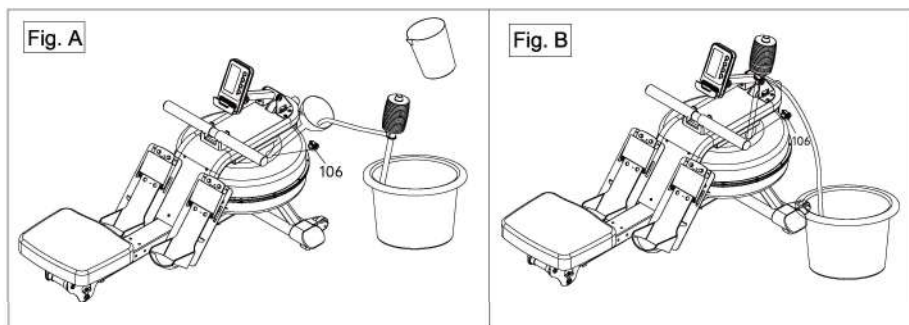
Примечание: перед установкой винтов проденьте рукоятку через центральную часть кронштейна монитора.

Монитор работает от батареек AAA - 2 шт X1.5V (включены в комплект).



Инструкция по заполнению и откачке воды

1. Снимите пробку с бака.
2. Заполните бак водой, как показано на рис. А. Вставьте воронку в бак, затем залейте воду с помощью кружки либо с использованием насоса и ведра. Для контроля уровня воды используйте цифровую шкалу, расположенную на боковой стороне водяного бака.
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 обратно на бак и вытрите воду на тренажёре и вокруг него.



Примечания по обслуживанию водяного бака

1. В зависимости от условий установки и частоты использования воду следует менять регулярно, но не реже чем один раз в 3 месяца, либо раньше — при появлении признаков изменения цвета, бактерий, водорослей и т. п.
2. Никогда не подвергайте бак воздействию прямых солнечных лучей и сливайте воду, если тренажёр не будет использоваться в течение длительного времени.
3. Вода из бака не пригодна для питья. После слива, пожалуйста, утилизируйте воду.
4. Перед каждым использованием рекомендуется вынуть и снова установить пробку водяного бака, чтобы проверить её герметичность. Это также позволяет выпустить избыточный газ, накопившийся внутри бака. Если пробка водяного бака имеет явные признаки усадки или протечки, немедленно прекратите использование и замените её на запасную пробку, входящую в комплект поставки. Также вы можете связаться с нами для получения новой пробки.

Отметка уровня воды

Пожалуйста, ознакомьтесь с рис. А.

Отметка уровня воды расположена на боковой стороне бака. Максимальный уровень — 6. Не заливайте воду выше этого уровня. Если уровень воды превышает максимальный, это может привести к повреждению тренажёра, на которые гарантия не распространяется.

Сопротивление определяется количеством воды в баке: уровень 1 соответствует минимальному сопротивлению, а уровень 6 — максимальному сопротивлению.

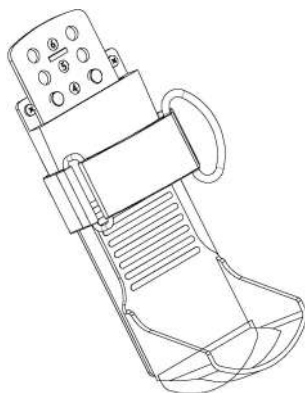
РЕГУЛИРОВКА ПЕДАЛЕЙ

Ремень педали и сама педаль могут регулироваться. Регулировка позволяет адаптировать их под разный размер стопы пользователя.

Регулировка педали:

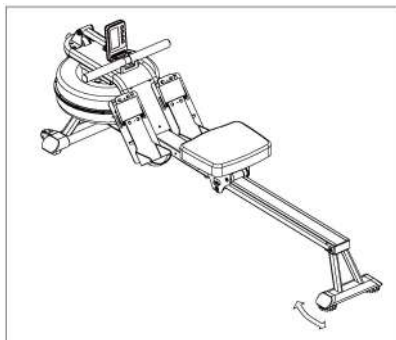
Потяните верхнюю часть педали и выведите её из зацепления с корпусом педали. Отрегулируйте положение педали вверх или вниз в соответствии с размером стопы, затем вставьте её обратно под корпус педали и зафиксируйте. Регулировка ремня педали:

Отсоедините пряжку ремня и отрегулируйте ремень до подходящего размера, затем закрепите его, прижав к поверхности с крючками (липучке).



РЕГУЛИРОВКА УСТОЙЧИВОСТИ

Если после сборки тренажёр стоит неустойчиво, отрегулируйте регулируемую опору на заднем стабилизаторе, чтобы обеспечить его устойчивое положение.



⚠ ВНИМАНИЕ

Перемещение сиденья или некоторых других компонентов может привести к защемлению или порезу частей тела. Не прикасайтесь к направляющей во время использования тренажёра.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ХРАНЕНИЮ

Когда тренажёр не используется, поднимите его, как показано на рис. А, чтобы сэкономить пространство. Поднимите заднюю опорную трубу, чтобы приподнять весь тренажёр – буферные накладки на основной раме будут удерживать его, опираясь на пол.

⚠ Внимание

При подъёме тренажёра будьте осторожны с задней опорной трубой, так как она может привести к травме головы.

Fig. B

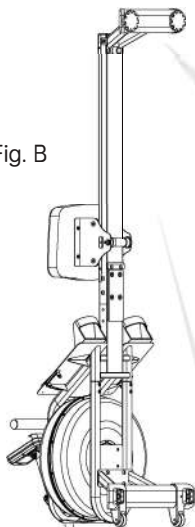
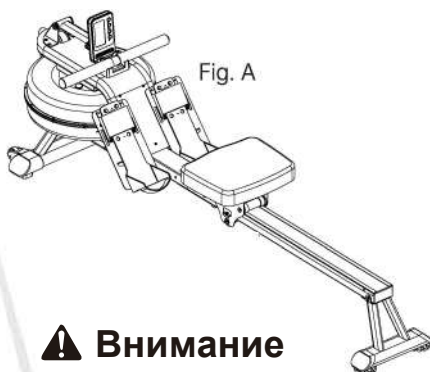


Fig. A

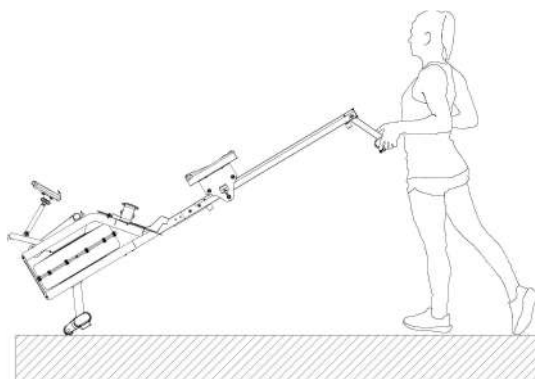


⚠ Внимание

Сиденье будет соскальзывать вниз при подъёме тренажёра.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПЕРЕМЕЩЕНИЮ

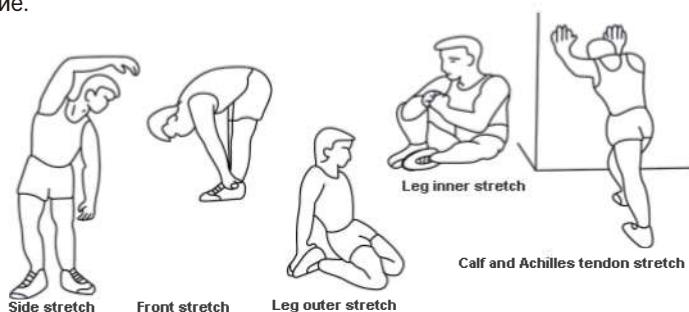
При перемещении тренажёра поднимите задний комплект опорной трубы до тех пор, пока транспортировочные колёса на переднем комплекте опорной трубы не коснутся пола. С помощью транспортировочных колёс тренажёр можно легко переместить в нужное положение.



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

1. РАЗМИНКА

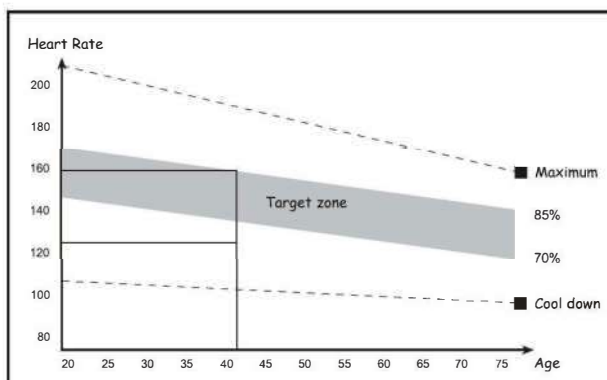
Разминка помогает снизить риск судорог и повреждения мышц. Рекомендуется выполнять упражнения на растяжку, как показано ниже. Каждую растяжку следует выполнять примерно по 30 секунд. Проводите растяжку с учётом состояния вашего тела – при появлении боли немедленно прекратите упражнение.



2. ЭТАП ТРЕНИРОВКИ

Требуются усилия. После регулярных занятий в течение некоторого времени ваше тело станет более гибким. Очень важно тренироваться в устойчивом и комфортном для вас темпе. Интенсивность тренировки должна позволять вам достигать целевого диапазона частоты сердечных сокращений. См. изображение слева: найдите свою возрастную группу по оси X, затем поднимайтесь вверх, чтобы определить целевой диапазон ЧСС.

Рекомендуется поддерживать целевую частоту сердечных сокращений не менее 12 минут, чтобы достичь цели тренировки. Рекомендуется регулировать нагрузку в зависимости от состояния вашего организма. Рекомендуется увеличивать интенсивность постепенно, шаг за шагом.



3. РАССЛАБЛЕНИЕ

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 вашего организма. Не перенапрягайте мышцы.

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

4. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Требуется определённая интенсивность тренировки, что означает нагрузку на мышцы ног. Старайтесь выполнять упражнения в пределах той интенсивности, которую способен выдержать ваш организм. Поддерживайте частоту сердечных сокращений в целевой зоне и выполняйте растяжку после тренировки.

5. СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Ключевыми факторами являются частота и интенсивность тренировок. Чем больше усилий вы прикладываете, тем больше калорий сжигаете. Мы тренируемся для улучшения здоровья — различие заключается в цели тренировки.

ФУНКЦИИ КНОПОК

MODE	Нажмите для выбора функций. Удерживайте кнопку MODE в течение длительного времени для сброса показателей Time / Distance / Calories / Count.
SET	Используется для установки значений Time, Distance, Calories и Count вне режима сканирования.
RESET	Нажмите для сброса значений Time, Distance, Calories и Count.

ФУНКЦИИ И УПРАВЛЕНИЕ

SCAN

Нажимайте кнопку MODE, пока не появится режим SCAN – монитор будет поочередно отображать все 5 функций: TIME, DIST, CAL, COUNT, TCNT.

Каждая функция отображается в течение 6 секунд.

TIME

(1) Подсчёт общего времени тренировки от начала до окончания.

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

DIST

(1) Подсчёт пройденной дистанции от начала до окончания.

(2) Нажмите кнопку MODE, пока не появится DIST. Нажмите кнопку SET, чтобы установить целевую дистанцию. Когда обратный отсчёт дистанции дойдёт до 0, монитор начнёт отсчёт вверх.

CAL

(1) Подсчёт общего количества сожжённых калорий от начала до окончания.

(2) Нажмите кнопку MODE, пока не появится CAL. Нажмите кнопку SET, чтобы установить целевое количество калорий. Когда обратный отсчёт калорий дойдёт до 0, монитор начнёт отсчёт вверх.

COUNT

(1) Подсчёт количества гребков во время тренировки.

(2) Нажмите кнопку MODE, пока не появится COUNT. Нажмите кнопку SET, чтобы установить целевое количество гребков. Когда обратный отсчёт гребков дойдёт до 0, монитор начнёт отсчёт вверх.

TCNT

Отображает общее количество гребков с момента установки батареек.

ПРИМЕЧАНИЕ

1. Если изображение на дисплее тусклое или отсутствуют показания, пожалуйста, замените батарейки.
2. Монитор автоматически выключится, если в течение 4 минут не поступает сигнал.
3. Монитор автоматически включается при начале тренировки или при нажатии любой кнопки.
4. Монитор автоматически начинает подсчёт при начале тренировки и прекращает его, если вы прекращаете упражнения более чем на 4 секунды.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ФУНКЦИИ	SCAN	Каждые 6 секунд
	TIME	00:00'~99:59'
	DIST	0-9999M
	CALORIES	0.0~999.9KCAL
	COUNT	0-9999
	TCNT	0-9999
Тип батареи		2pcs of SIZE -AAA or UM -4
РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА		0°C ~ +40°C
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ		-10°C ~ +60°C

ПРИЛОЖЕНИЕ

(1) Найдите приложение «KINOMAP» в магазине мобильных приложений и загрузите его.



Данный символ обозначает «Conformité Européenne», что означает «соответствие директивам Европейского союза». Маркировка CE подтверждает, что производитель удостоверяет соответствие данного изделия применимым европейским директивам и нормативным требованиям.



Данный символ обозначает «UK Conformity Assessed», что означает «соответствие британским стандартам». Маркировка UKCA подтверждает, что производитель удостоверяет соответствие данного изделия применимым британским стандартам.

Примечания по утилизации



Упаковочные материалы являются сырьём и могут быть переработаны. Разделяйте упаковочные материалы надлежащим образом и утилизируйте их корректно в интересах охраны окружающей среды. Ваша местная администрация может предоставить дополнительную информацию.



Испанский закон об упаковке направлен на сокращение количества упаковки и максимальное увеличение доли её переработки. Ваша местная администрация может предоставить дополнительную информацию.



Использованные устройства не относятся к бытовым отходам! Утилизируйте использованные устройства надлежащим образом! Это помогает выполнить нашу ответственность по защите окружающей среды. Ваша местная администрация может предоставить информацию о пунктах сбора и времени их работы.



Батарейки не относятся к бытовым отходам! Как конечный пользователь, вы по закону обязаны сдавать разряженные батарейки в пункты приёма. Вы можете сдать использованные батарейки в общественные пункты сбора в вашем населённом пункте либо в любое место, где продаются батарейки данного типа.

EU REP

UK REP

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ FCC

Изменения или модификации, не одобренные напрямую стороной, ответственной за соответствие требованиям, могут лишить пользователя права на эксплуатацию данного оборудования. Данное устройство было протестировано и признано соответствующим ограничениям для цифровых устройств Класса В в соответствии с частью 15 Правил FCC. Эти ограничения предназначены для обеспечения разумной защиты от вредных помех при установке в жилых помещениях.

Данное оборудование генерирует, использует и может излучать радиочастотную энергию и, при неправильной установке или использовании не в соответствии с инструкциями, может вызывать вредные помехи радиосвязи. Однако не существует гарантии, что помехи не возникнут в конкретной установке. Если данное оборудование вызывает вредные помехи приёму радио- или телевизионного сигнала, что можно определить путём включения и выключения оборудования, пользователю рекомендуется попытаться устранить помехи одним или несколькими из следующих способов:

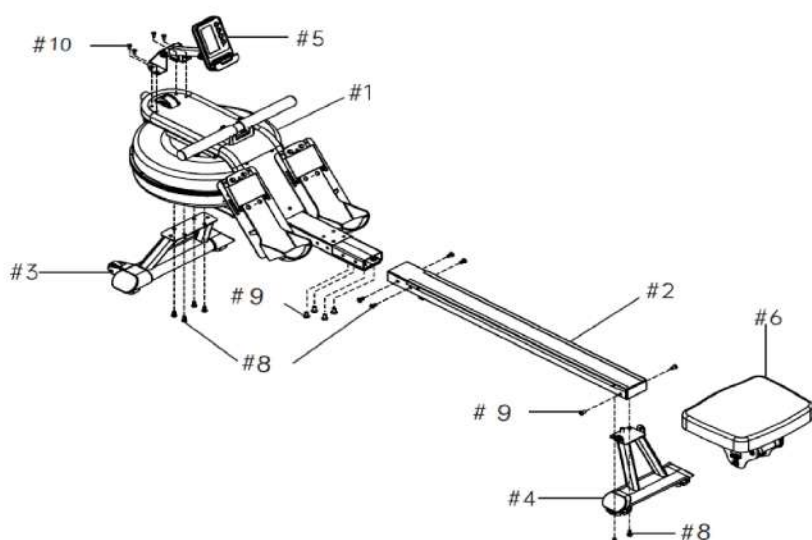
- Переориентировать или переместить приёмную антенну.
- Увеличить расстояние между оборудованием и приёмником.
- Подключить оборудование к розетке, находящейся в цепи, отличной от той, к которой подключён приёмник.
- Обратиться за помощью к продавцу или опытному специалисту по радио/телевидению.

Данное устройство соответствует части 15 Правил FCC. Эксплуатация допускается при соблюдении следующих двух условий:

- (1) данное устройство не должно вызывать вредных помех;
- (2) данное устройство должно принимать любые получаемые помехи, включая помехи, которые могут вызывать нежелательную работу.

Устройство было оценено на соответствие общим требованиям по воздействию радиочастотного излучения. Устройство может использоваться в условиях портативного воздействия без ограничений.

СХЕМА В РАЗБОРЕ



1	Основная рама	1
2	Комплект направляющей	1
3	Передний стабилизатор	1
4	Задний стабилизатор	1
5	Комплект монитора	1
6	Комплект сиденья	1
8	Плоский шестигранный винт (M8x15)	10
9	Винт с шестигранной головкой для тарелки (M8x15)	6
10	Поперечный винт (M6x10)	4