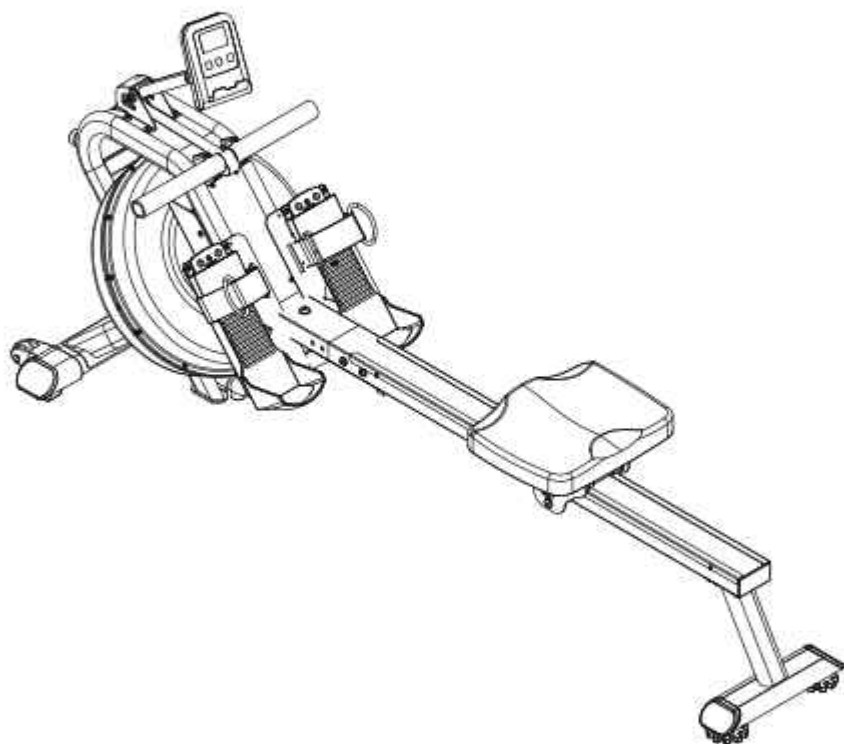


Руководство пользователя

Гребной тренажер

Артикул: YR40

Модель: YAMO



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

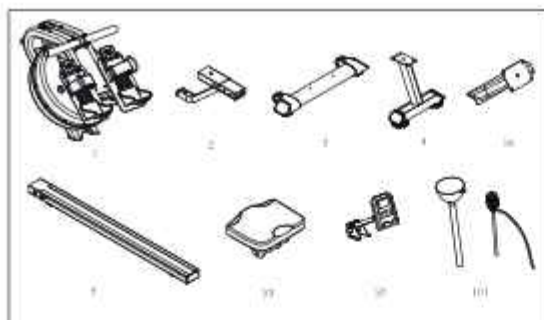
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

СОХРАНИТЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным. Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
2. Прежде чем начать тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Убедитесь, что у вас нет медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено только для взрослых пользователей.
5. Размещать тренажёр следует на ровной и устойчивой поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг изделия должно находиться не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты. Для поддержания должного уровня безопасности регулярно проводите осмотр изделия на предмет повреждений и/или износа.
7. Используйте тренажёр только по его прямому назначению. Если при сборке или проверке изделия вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы во время использования, приостановите работу с тренажёром до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
8. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную форму. Не рекомендуется носить слишком свободную одежду, которая может попасть в подвижные механизмы тренажёра или ограничить ваши движения.
9. Тренажёр можно использовать только внутри помещений. Не подходит для уличных тренировок.
10. Не предназначен для терапевтических целей.
11. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы не повредить спину. Используйте правильную технику подъёма и при необходимости обратитесь за помощью.
12. Регулярно проверяйте целостность защитных панелей и ограничителей.
13. Максимально допустимый вес пользователя – 135 кг.

ОТКРЫВ КОРОБКУ, СВЕРЬТЕ ЕЁ СОДЕРЖИМОЕ СО СПИСОМ НИЖЕ.



	# 103	M8*15	14 шт.
	# 104	M8*15	4 шт.
	# 105	M8*15	4 шт.
	# 106	M10*50	1 шт.
	#107	OD16*ID8.5*1.5	10 шт.
	# 109	M10*40	1 шт.
	# 110	S5	1 шт.
	# 112	S6	1 шт.
	#111	13#-17#	1 шт.

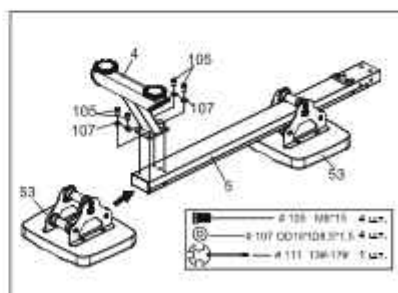
№	Наименование	Кол-во
#1	Главная рама	1
#2	Передняя опора	1
#3	Стабилизатор	1
#4	Задняя опора	1
#5	Направляющий рельс	1
#53	Сиденье	1
#57	Консоль (в сборе)	1
#101	Водяной насос + воронка	1+1
#16	Конструктивная опора	1

СБОРКА

ШАГ 1

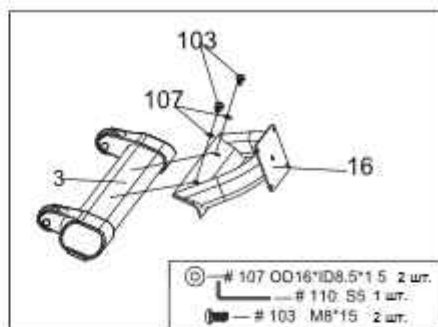
1. Разместите сиденье (53) на рельсе (5), как показано на схеме.

2. Закрепите заднюю опору (4) на рельсе (5), используя четыре комплекта винтов M8*15 (105) и шайб $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.5$ (107). Затяните крепёж гаечным ключом (111).



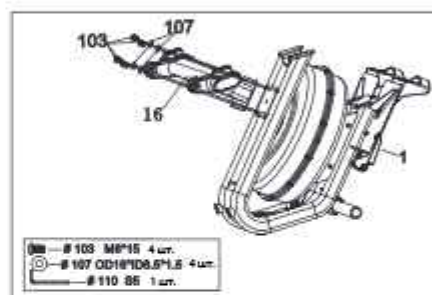
ШАГ 2

Соедините детали (16) и (3) и, совместив отверстия, зафиксируйте полученную конструкцию при помощи двух комплектов винтов M8*15 (103) и шайб (107). Затяните крепёж.



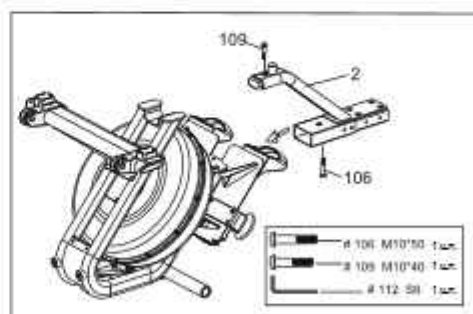
ШАГ 3

Расположите раму (1) согласно схеме, затем подсоедините к ней опору (16) и, совместив отверстия на деталях, зафиксируйте, используя винты M8*15 и шайбы $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.5$. Затяните крепёж.



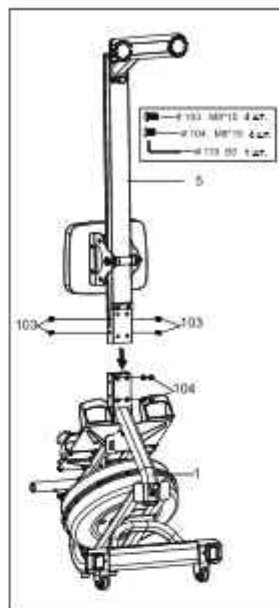
ШАГ 4

Подсоедините к раме (1) переднюю опору (2), как показано на схеме, после чего закрепите деталь при помощи двух винтов M10*40 (109) и M10*50 (106). Затяните крепёж шестигранником (112).



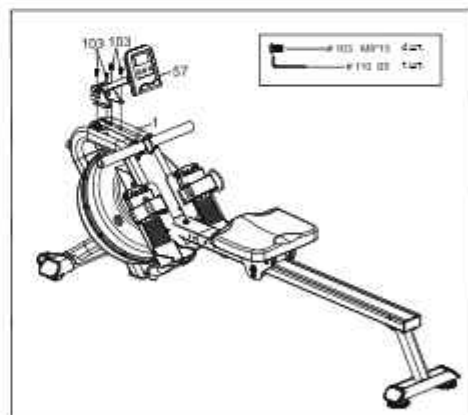
ШАГ 5

1. Установите главную раму (1) вертикально согласно схеме.
2. Вставьте направляющий рельс (5) в отверстие рамы и, выровняв отверстия, закрепите конструкцию четырьмя винтами M8*15 (104).
3. Опустите раму и отодвиньте сиденье.
4. Завершите крепление четырьмя винтами M8*15 (103) и затяните их шестигранником (110).



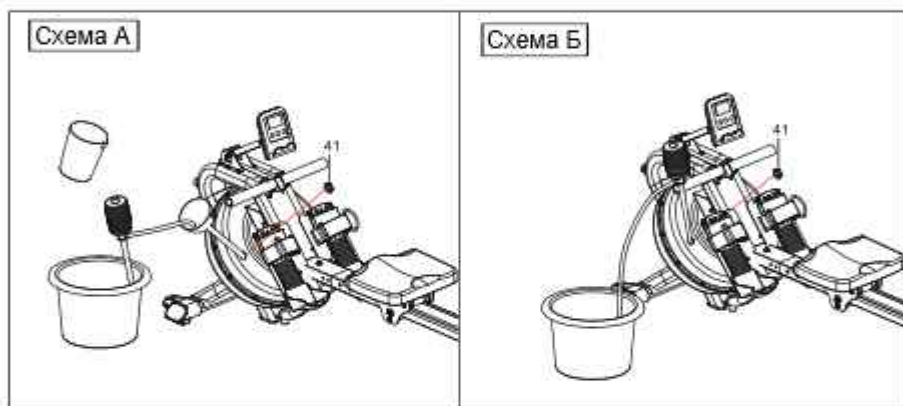
ШАГ 6

Установите на раму (1) консоль (57), закрепите устройство при помощи четырёх винтов M8*15 (103).



ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАПОЛНЕНИЮ И ОТКАЧКЕ ВОДЫ

1. Снимите с бака заглушку.
2. Наполните бак водой, следуя схеме А. Поместите ведро с водой рядом с тренажёром, установите в него насос. Вставьте в бак воронку. Наполните ёмкость при помощи насоса, добавляя воду в ведро по мере надобности. Для контроля уровня воды используйте шкалу на боковой стороне бака.
3. Откачка воды выполняется согласно схеме Б. Поставьте ведро рядом с тренажёром. Перекачайте воду из бака в ведро с помощью насоса.
4. Закройте бак заглушкой и промойте тренажёр и прилегающую область.



ПРИМЕЧАНИЕ

- Для наполнения бака используйте водопроводную или дистиллированную воду. При желании добавьте таблетку для очистки воды. Не используйте хлор или отбеливатель, так как это может повредить бак и аннулировать гарантию.
- В комплект входит таблетка для очистки воды. Её достаточно для максимального заполнения бака. После добавления тщательно перемешайте воду. Добавляйте по одной таблетке примерно каждые 6 месяцев.
- Не допускайте попадания прямых солнечных лучей на бак. Опорожняйте бак, если он не используется длительное время.
- Периодичность смены воды зависит от условий эксплуатации и частоты использования. Но не реже одного раза в 6 месяцев или при появлении признаков изменения цвета воды, бактерий, водорослей и т.д. Используйте дистиллированную воду, если это возможно.
- Вода из бака непригодна для питья. После опорожнения вылейте её.

ОТМЕТКА УРОВНЯ ВОДЫ

• См. схему А. Отметка уровня воды расположена на боковой стенке резервуара. Максимальный уровень — 6. Не доливайте воду выше этого уровня. Превышение может привести к повреждениям, на которые гарантия не распространяется.

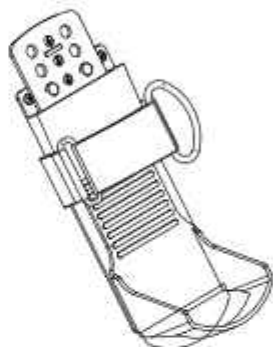
• Сопротивление определяется количеством воды. Уровень 1 — наименьшее сопротивление, уровень 6 — наибольшее сопротивление.

РЕГУЛИРОВКА ПЕДАЛЕЙ

Для обеспечения комфорта и правильной техники выполнения упражнений педали тренажёра можно настроить в соответствии с размером ноги пользователя.

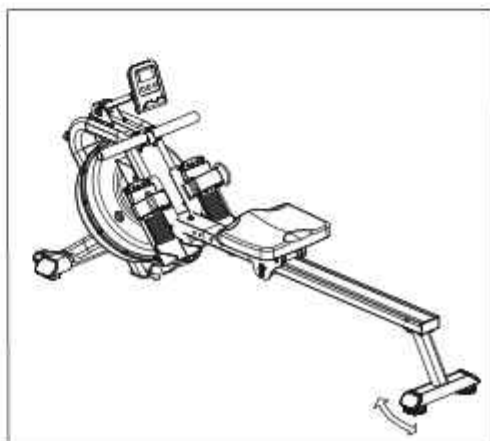
• Регулировка длины педали: потяните за верхнюю пластину, отсоедините её от держателя и отрегулируйте положение в зависимости от размера стопы. По завершению регулировки вставьте пластину обратно в держатель и зафиксируйте.

• Регулировка ремешка: отстегните пряжку, отрегулируйте ремешок до нужной длины и закрепите его на крючке.



НАСТРОЙКА ПОЛОЖЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА

Если тренажёр шатается после сборки, отрегулируйте заднюю опору, чтобы обеспечить устойчивость.



ВНИМАНИЕ

Перемещение сиденья и других компонентов может привести к ушибам, ссадинам или более серьезным повреждениям.

Не прикасайтесь к направляющей во время использования тренажёра.

ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Для экономии места при хранении тренажера поднимите его, как показано на схеме. Для этого возьмитесь за заднюю опору и потяните её вверх. Амортизаторы на раме обеспечат устойчивость тренажера на полу.

ВНИМАНИЕ

При подъеме тренажёра будьте внимательны, чтобы задняя опора не ударила вас по голове.

Схема Б

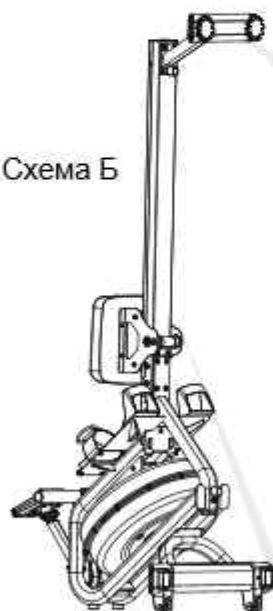
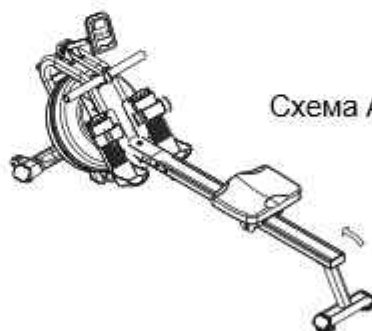


Схема А

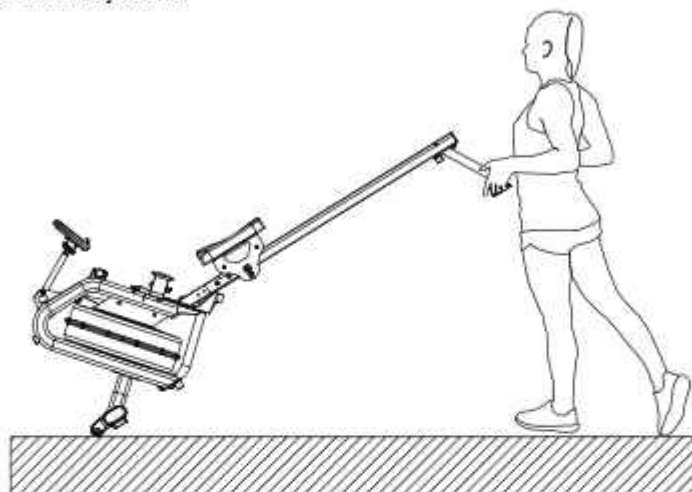


ВНИМАНИЕ

При поднятии тренажёра сиденье может сместиться вниз.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Для того, чтобы переместить тренажёр, приподнимите его заднюю часть, держась за опору. Изделие должно опираться на транспортировочные ролики передней опоры. Наличие роликов позволит переместить тренажёр в любое место без лишних усилий.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физической формы, тонуса мышц и, в сочетании с правильным питанием и контролем калорий, помогают сбросить лишний вес.

1. РАЗМИНКА

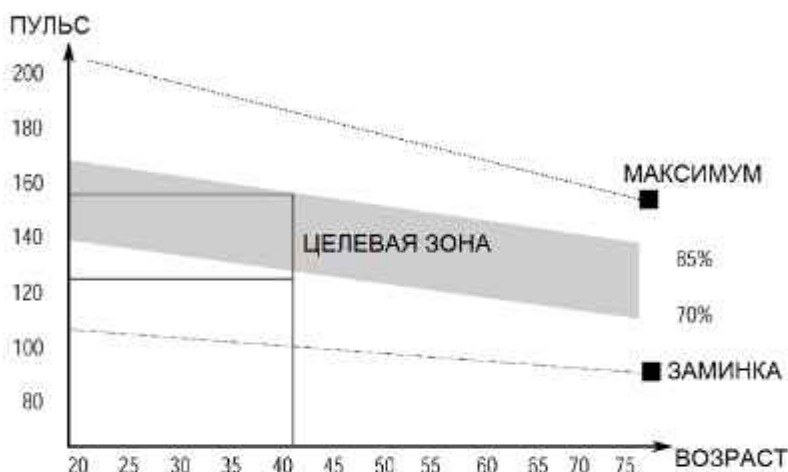
Данный этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. В начале тренировки выполните несколько разминочных упражнений, как показано на схеме ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

На этом этапе нагрузка возрастает, что требует дополнительных усилий. Однако при регулярных занятиях мышцы ваших ног станут более гибкими. В тренировках важно следовать плану и выбирать такую интенсивность, которая не приведёт к перегрузкам. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки: скорость должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.

Продолжительность данного этапа должна быть не менее 12 минут. Регулируйте длительность и интенсивность тренировок в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием организма. Интенсивность следует наращивать постепенно.



3. ЗАМИНКА

Данный этап способствует снижению мышечного напряжения и улучшению кровообращения. По завершению тренировки в течение 5 минут выполняйте упражнения на растяжку, аналогичные разминке. Регулируйте интенсивность растяжки в соответствии с текущим состоянием организма, избегая перенапряжения.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и сложные тренировки. Рекомендуется заниматься не менее трёх раз в неделю.

4. УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Если основная цель ваших тренировок - улучшение физической формы, в этом случае занятия должны проводиться с определённой интенсивностью, предполагающей более высокую нагрузку на мышцы ног. Важно подбирать уровень интенсивности, соответствующий вашему физическому состоянию. Поддерживайте целевой пульс во время тренировки, а после неё выполните комплекс растяжки.

5. ПОХУДЕНИЕ

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. По содержанию программа схожа с вышеупомянутым форматом тренировки на улучшение физической формы, но направлена на достижение других целей.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

Фото консоли



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

РЕЖИМ (MODE)	Выбор и переключение на желаемую функцию. При удержании кнопки - сброс значения параметра.
НАСТРОЙКА (SET)	Настройка значения параметра (не активна в режиме сканирования).
СБРОС (RESET)	Сброс параметра.

РЕЖИМЫ И ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ

Нажимайте кнопку РЕЖИМ до тех пор, пока на дисплее не высветится один из следующих показателей:

ВРЕМЯ

Общая продолжительность тренировки.

ШАГИ

Количество шагов, сделанных во время тренировки.

ДИСТАНЦИЯ

Расстояние, пройденное во время тренировки.

КАЛОРИИ

Количество калорий, сожженных во время тренировки.

Для установки целевого значения после выбора параметра нажмите кнопку НАСТРОЙКА. После того, как целевой параметр достигнет нуля, консоль приостановится на секунду, а затем начнет отсчитывать показатель в прямом порядке.

ШАГИ (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО)

Общее количество сделанных шагов за время работы тренажера. При замене батареек параметр обнуляется.

РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ

В данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно, по 6 секунд каждый.



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Для работы консоли требуются батарейки типа AAA 2 шт. (входят в комплект поставки).
2. Если дисплей консоли стал тусклым, либо на нём перестали отображаться показатели, замените батарейки.
3. Если консоль не получает сигнал в течение 4 минут, она автоматически выключится.
4. Консоль включается при нажатии любой кнопки и при начале движения.
5. Как только вы запустите тренажёр, консоль автоматически начнёт отслеживать пульс. Измерение прекратится через 4 секунды после завершения тренировки.
6. Пульсометр не входит в комплект. Для измерения пульса требуется приобрести пульсометр с функцией Bluetooth-подключения.

ПУЛЬС

Частота пульса во время тренировки.

Для перехода к измерению пульса, нажимайте кнопку РЕЖИМ до тех пор, пока на дисплее не отобразится наименование показателя. Наденьте нагрудный пульсометр и по истечении 6-7 секунд на дисплее отобразится текущий пульс пользователя.

Пульс, указанный на дисплее, может быть несколько выше в первые 2–3 секунды, а затем вернётся в нормальное состояние. Важно помнить, что тренажёр не является медицинским оборудованием, и полученные данные нельзя использовать в медицинских целях.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ПАРАМЕТРЫ	СКАНИРОВАНИЕ	Смена параметра каждые 6 секунд
	ВРЕМЯ	00:00' ~ 99:59'
	ШАГИ	0 - 9999
	ДИСТАНЦИЯ	0.00 - 9999 м
	КАЛОРИИ	0.0 - 999.9 Kcal
	ШАГИ (ОБЩЕЕ КОЛ-ВО)	0 - 9999
	ПУЛЬС	40 ~ 240 уд/мин
ТИП БАТАРЕЕК		2 шт. типа AAA или UM-4
ТЕМПЕРАТУРА ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ (ЭКСПЛУАТАЦИЯ)		0°C ~ +40°C
ТЕМПЕРАТУРА ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ (ХРАНЕНИЕ)		-10°C ~ +60°C

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Найдите приложение "KINOMAP" в мобильном магазине и загрузите его на своё устройство.
2. Отсканируйте QR-код ниже для получения инструкций по Bluetooth-подключению.



Утилизация



Упаковка является сырьем и подлежит переработке. Для защиты окружающей среды важно правильно сортировать упаковочные материалы и утилизировать их соответствующим образом. Для получения дополнительной информации об утилизации обратитесь к местным органам власти.



Сокращение количества используемой упаковки и увеличение её переработки (согласно закону, принятому в Испании). Для получения дополнительной информации обратитесь в местную администрацию.



Использованные электронные устройства нельзя выбрасывать в обычные мусорные контейнеры! Чтобы минимизировать негативное воздействие на окружающую среду, устройства нужно сдавать в специализированные пункты переработки. Для получения информации о пунктах сбора и часах работы обратитесь в местную администрацию.



Батарейки также нельзя выбрасывать в обычные мусорные контейнеры. По закону вы обязаны сдавать разряженные батарейки в специальные пункты приема. Вы можете сдать старые батарейки в общественные пункты приема в вашем населённом пункте или в магазины, где установлены контейнеры для их утилизации.