



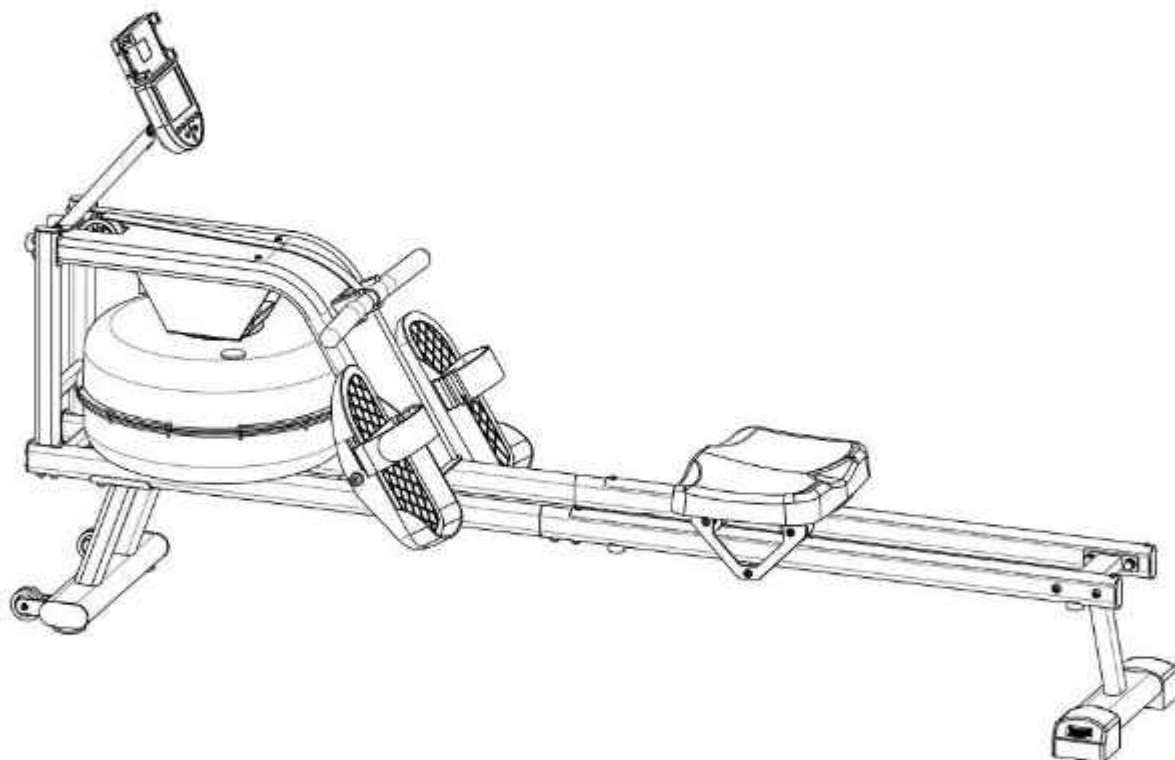
FITNESS COMPANY

Руководство пользователя ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул: RW207-1

Модель: YOSUDA

Серия (тип): R



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.

СОДЕРЖАНИЕ

Меры безопасности и предупреждения.....	3
Комплектация	4
Инструкция по сборке	5
Этапы тренировки	10
Начало тренировок.....	11
Консоль.....	13
Комплект крепежа	15
Схема в разборе.....	16
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	17
Инструкция по приложению.....	19

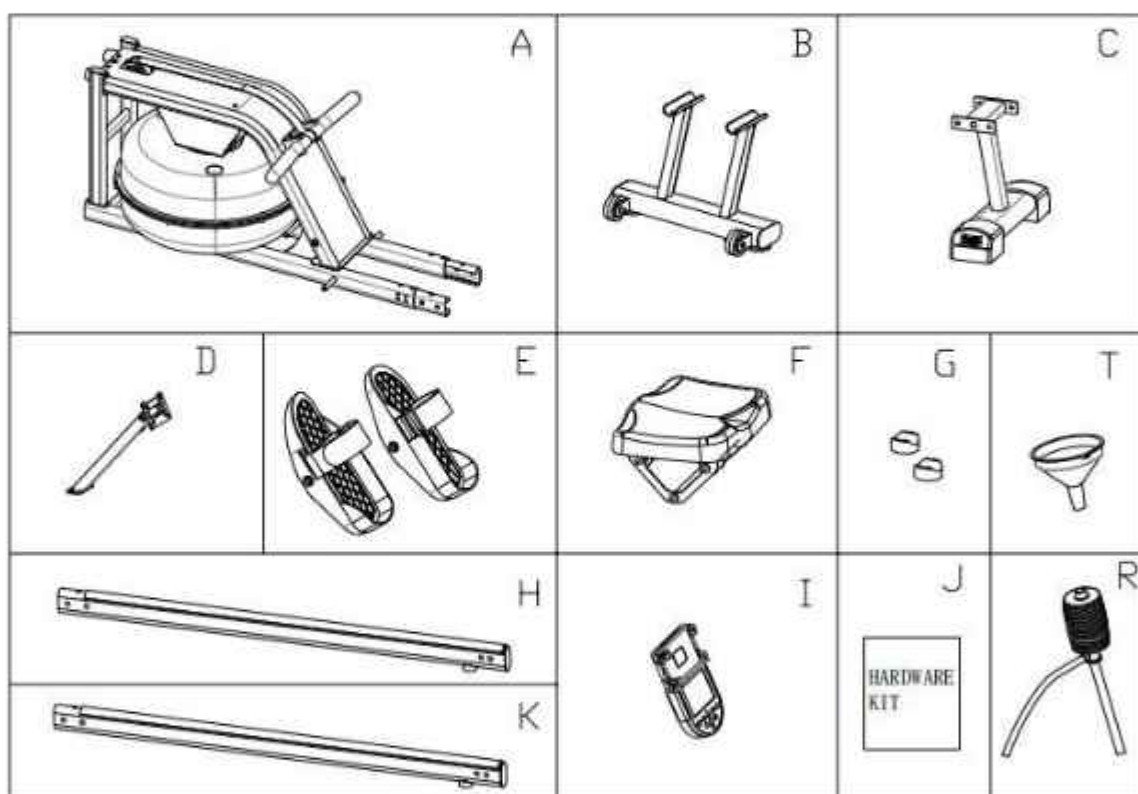
Меры безопасности и предупреждения

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и использованием тренажера обязательно внимательно изучите руководство. Только правильная установка, обслуживание и использование обеспечат безопасный и эффективный тренировочный процесс. Все пользователи должны быть ознакомлены с мерами предосторожности.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, особенно если принимаете лекарства, влияющие на сердечный ритм, давление или уровень холестерина.
3. Следите за своим состоянием во время тренировки. При появлении головной боли, боли в груди, аритмии, одышки, головокружения или тошноты немедленно прекратите занятие и возобновите только после консультации с врачом.
4. Держите детей и животных подальше от тренажера. Он предназначен только для взрослых.
5. Устанавливайте тренажер на ровной твердой поверхности, используя защитное покрытие. Обеспечьте свободное пространство не менее 0,5 м вокруг тренажера.
6. Перед использованием проверьте, все ли болты и гайки надежно затянуты.
7. Регулярно проверяйте и обслуживайте детали, подверженные износу.
8. Используйте тренажер только согласно инструкции. При обнаружении неисправностей или посторонних шумов немедленно прекратите использование.
9. Носите плотно облегающую спортивную одежду во избежание попадания ткани в механизмы.
10. Максимальный вес пользователя - 158 кг.
11. Устройство не является медицинским оборудованием.
12. Перемещайте тренажер осторожно, соблюдая технику подъема или с помощником.
13. При вертикальном хранении уровень воды в баке не должен превышать максимальную отметку.

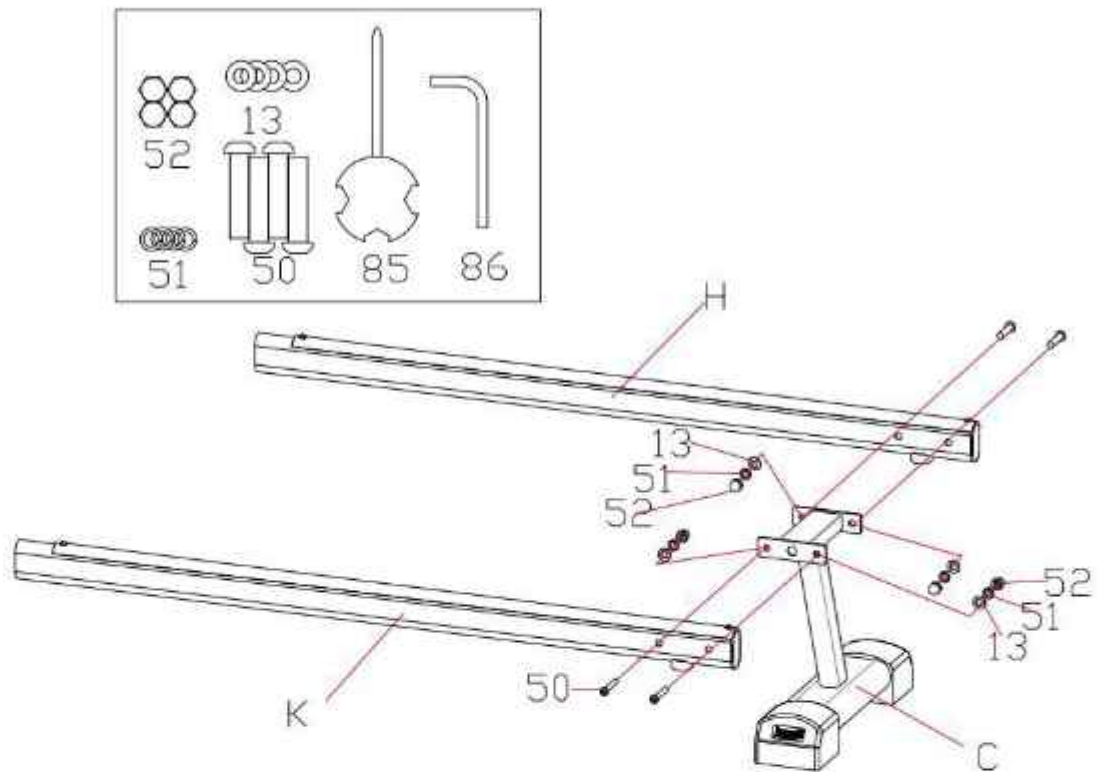
Комплектация

A	Основная рама в сборе
B	Передний стабилизатор в сборе
C	Задний стабилизатор в сборе
D	Крепление электронного монитора в сборе
E	Левая и правая педали
F	Сиденье в сборе
G	Ограничительная прокладка
H	Правая направляющая в сборе
I	Консоль
J	Комплект аксессуаров
K	Левая направляющая в сборе
R	Водяная помпа
T	Воронка

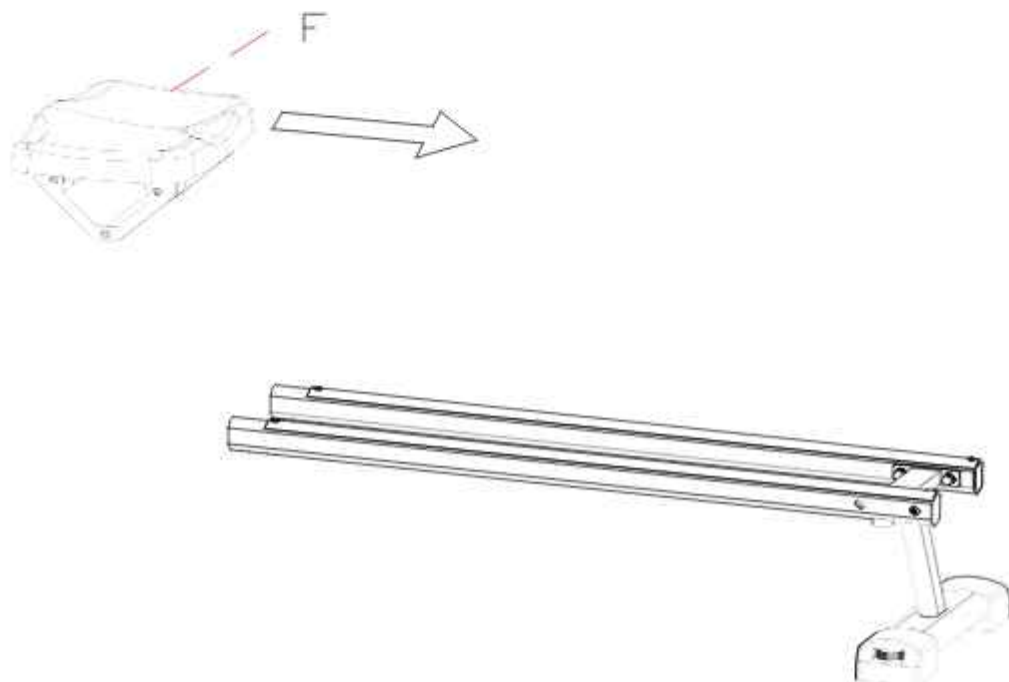


Инструкция по сборке

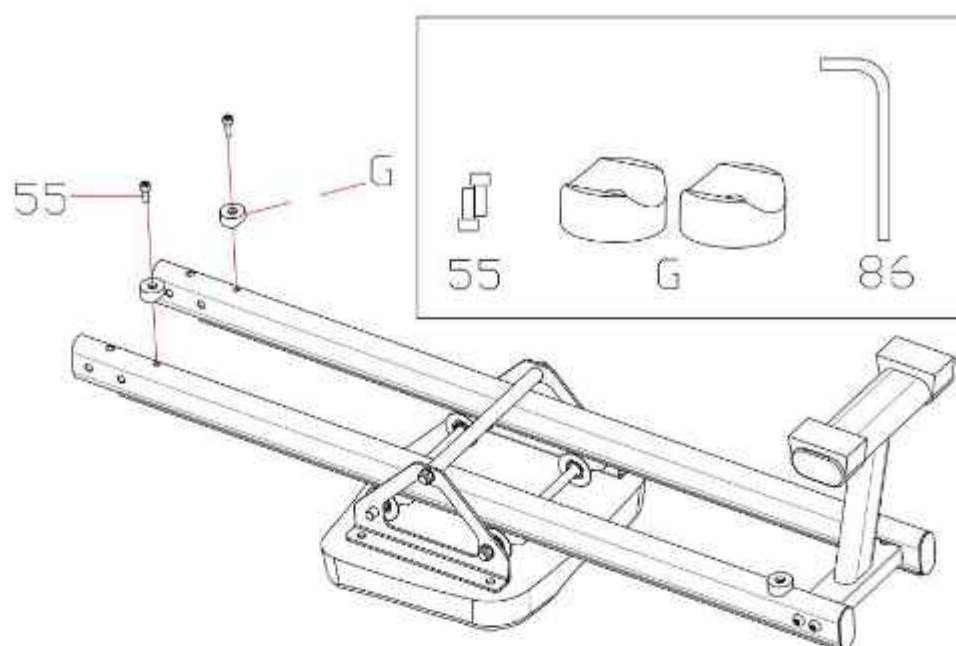
1. Достаньте из комплекта аксессуаров 4 винта M8×40 (50), 4 шайбы (13), 4 пружинные шайбы ф8 (51) и 4 гайки M8 (52). С помощью шестигранного ключа №5 (86) и крестового ключа (85) соедините правую направляющую (Н), левую направляющую (К) и задний стабилизатор (С), не затягивая слишком сильно.



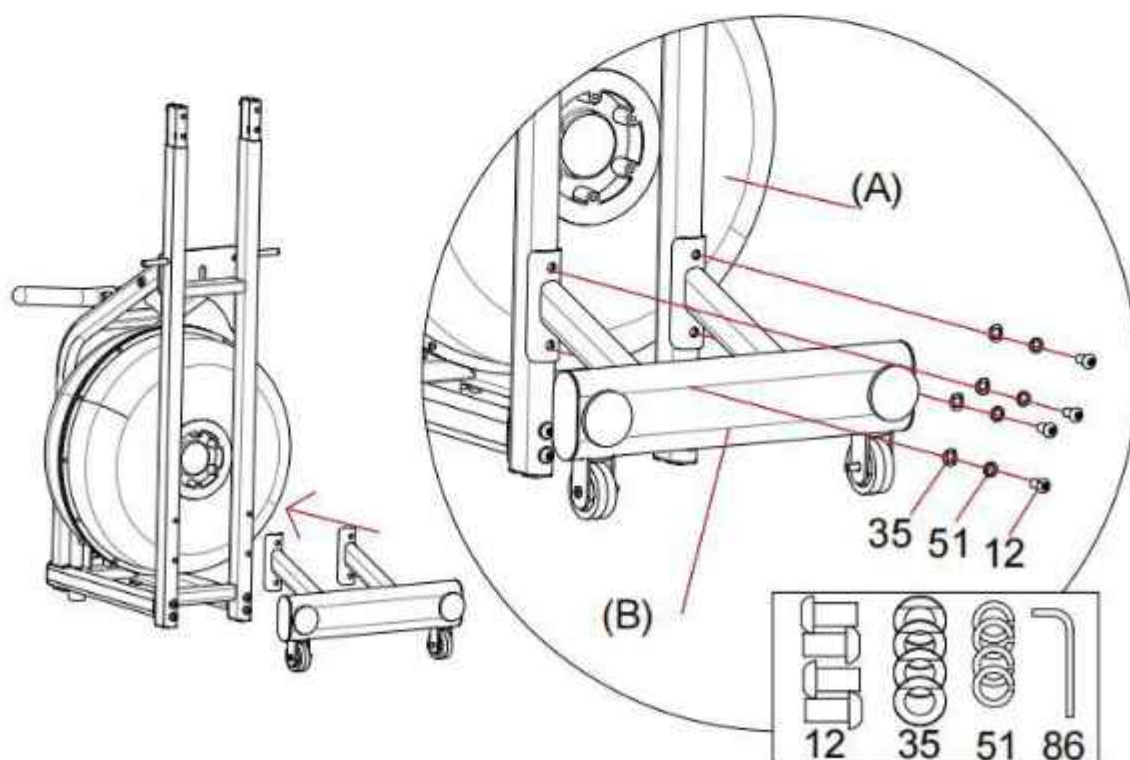
2. Достаньте сиденье (F) и установите его на направляющую, следуя указанному стрелкой направлению.



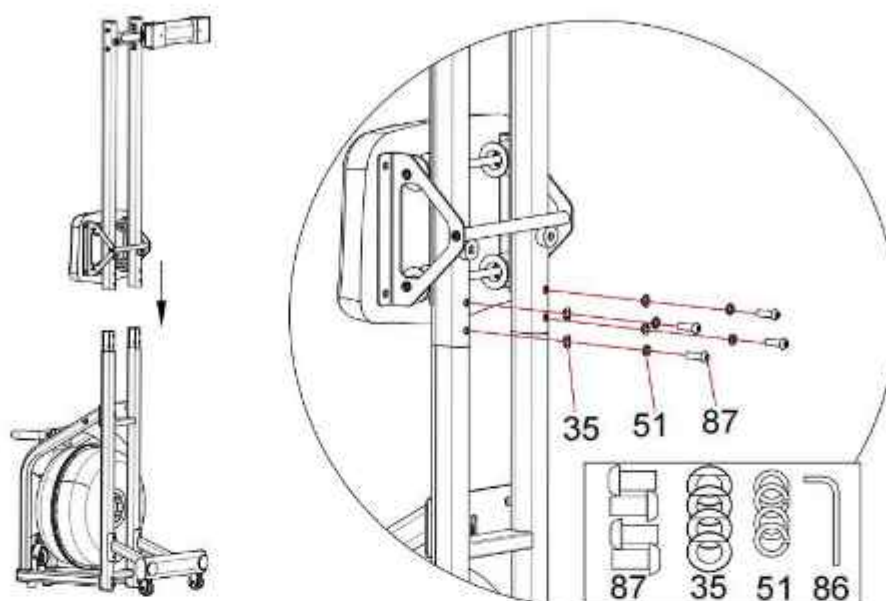
3. После установки сиденья (F) на шаге 2 переверните его. Затем достаньте ограничительную прокладку (G) и 2 винта с внутренним шестигранником M6×16 (55) из комплекта. Закрепите прокладку на направляющей с помощью шестигранного ключа №5 (86).



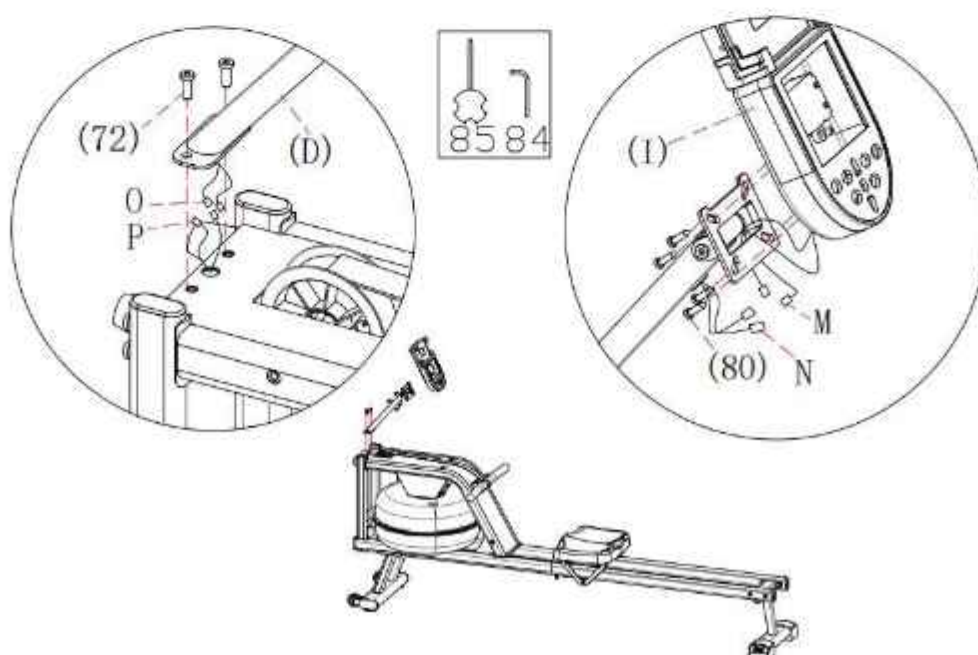
4. Установите передний стабилизатор (B) в основную раму (A). Достаньте из комплекта винты с шестигранной головкой M8×15 (12) 4 шт., изогнутые шайбы (35) 2 шт. и пружинные шайбы ф8 (51) 4 шт. Установите их, как показано на рисунке, затем закрепите передний стабилизатор (B) с основной рамой (A) при помощи шестигранного ключа №5 (86).



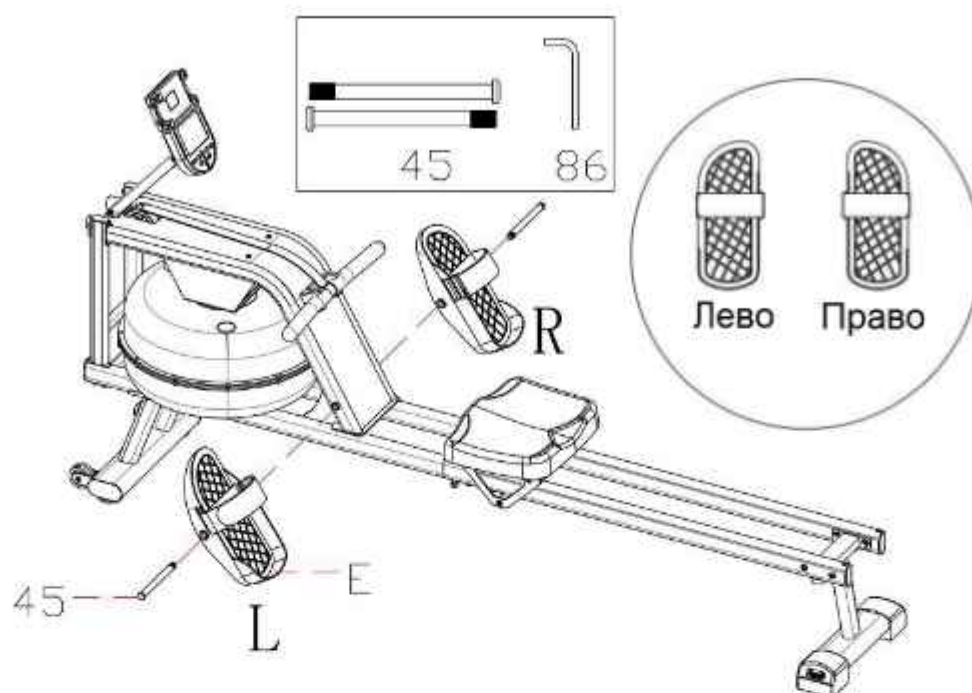
5. Достаньте из комплекта аксессуаров винты с шестигранной головкой M8×30 (87) 4 шт., пружинные шайбы ф8 (51) 4 шт. и изогнутые шайбы (35) 4 шт. Соедините переднюю и заднюю сборки шестигранным ключом №5 (86), одновременно плотно затянув винты, которые не были закреплены на шаге 1.



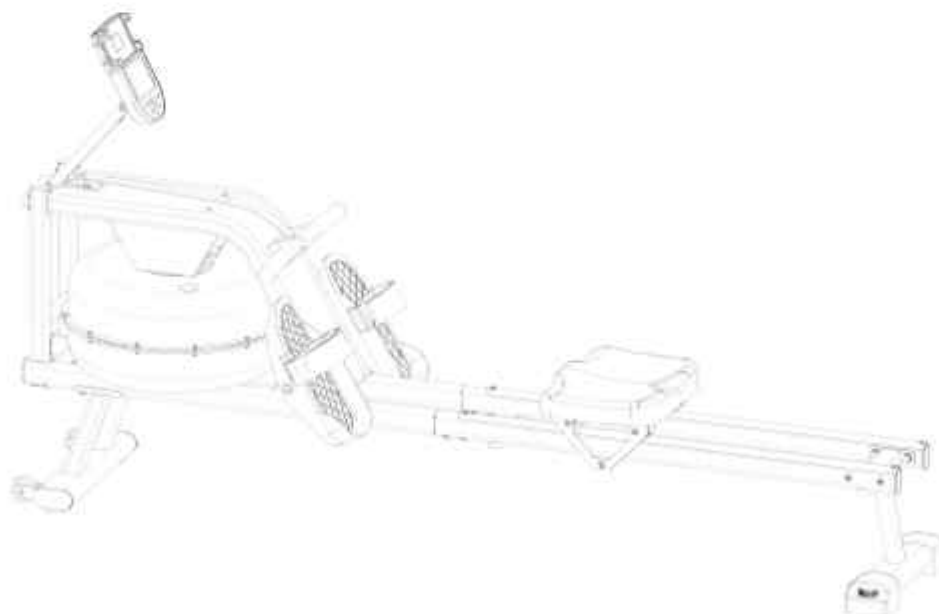
6. Открутите винты с внутренним шестигранником M6×10 (72) 2 шт. на основной раме с помощью ключа №4 (84). Затем соедините разъемы О и Р и вставьте их в трубку сборки электронного дисплея. Установите крепление электронного дисплея (D) на основную раму с помощью ключа №4 (84) и винтов с внутренним шестигранником M6×10 (72) 2 шт. С помощью крестового ключа (85) выкрутите предустановленные винты с крестообразным шлицем (80) 4 шт. с электронного дисплея (I). Проденьте провод М через центральное отверстие в опорной пластине и соедините крепление электронного дисплея (D) с электронным дисплеем (I), как показано на схеме.



7. Установите левую и правую педали. Достаньте из комплекта оси педалей (45) 2 шт., затем с помощью шестигранного ключа №5 (86) установите левую и правую педали (E) на основную раму. Обратите внимание на различие между левой и правой педалями.



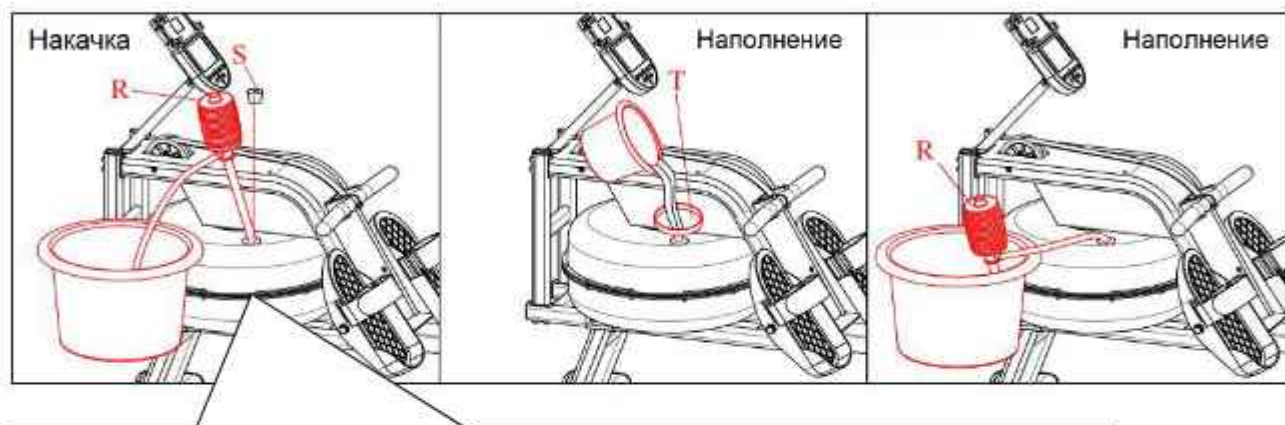
8. Сборка завершена.



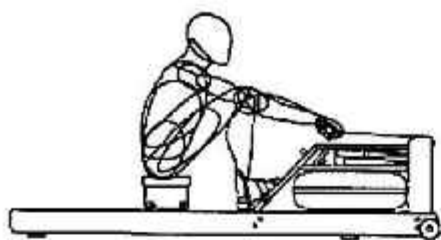
9. Извлеките заглушку бака (S) из верхнего бака.

10. Наполните бак водой согласно схеме. Вставьте насос (R) в бак, затем заполните бак с помощью насоса (R) и ведра. Контролируйте уровень воды по цифровой шкале на боковой стороне бака.

11. Откачайте воду, как показано на схеме. Поставьте ведро рядом с тренажером и с помощью насоса (R) перекачайте воду из бака в ведро. Вставьте заглушку бака (S) в верхний бак и протрите тренажер и пространство вокруг него сухой тканью. Сборка завершена.

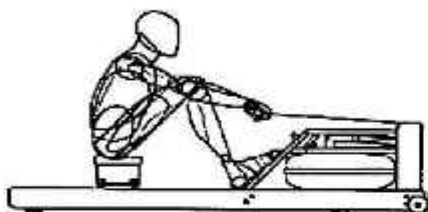


Этапы тренировки



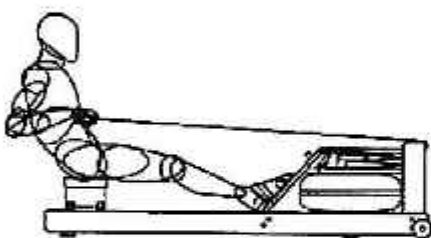
Стартовая позиция

Выпрямите руки вперед, расслабьте плечи, поднимите голову, смотрите вперед, стопы и голени держите вертикально.



Позиция тяги

Обхватите рукоятку руками, сохраняя правильную позу и угол наклона тела. Медленно разведите ноги и двигайтесь вперед.



Возвратная позиция

Выпрямите руки вперед, подтяните рукоять к груди, расслабьте плечи и смотрите вперед.

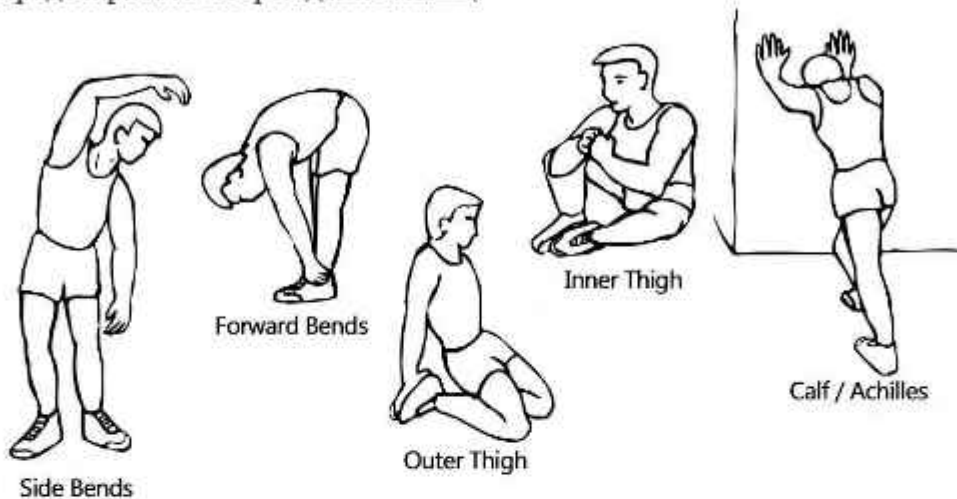
После нескольких этапов тренировок по гребле и освоения правильной позы и ритма, эта техника станет проще обычной гребли, и вы быстро ощутите преимущества тренировок.

Начало тренировок

Использование этого гребного тренажера не только укрепляет телосложение и развивает мышцы, но и способствует снижению веса при разумном питании.

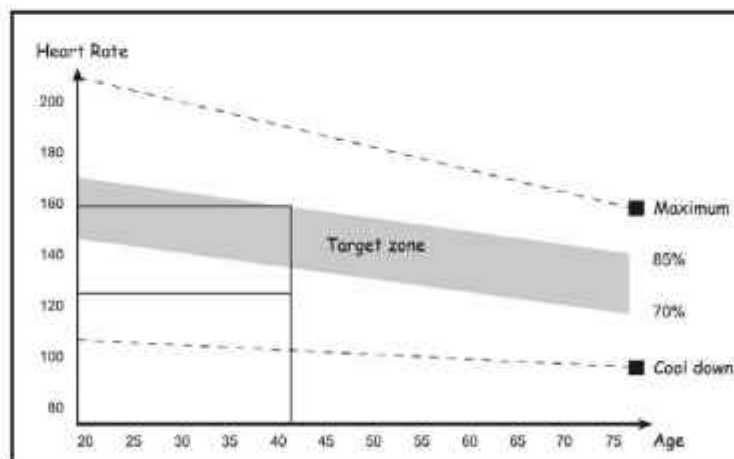
1. Разминка перед тренировкой

Этап разминочных упражнений улучшает кровообращение организма тренирующегося, подготавливает мышцы к нагрузке и снижает риск судорог или растяжений во время тренировки. Перед каждым занятием выполняйте предложенные ниже упражнения для разминки. Каждое упражнение на растяжку следует удерживать около 30 секунд, избегая чрезмерно резких движений, чтобы предотвратить повреждение мышц.



2. Фаза тренировки

Этот этап является основной тренировкой. При регулярных занятиях со временем улучшается гибкость мышц ног. Во время тренировки важно поддерживать стабильную интенсивность, соответствующую вашей подготовке. Выбирайте подходящий уровень нагрузки и следите, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в пределах целевых значений, указанных в таблице ниже.



Для поддержания частоты сердечных сокращений в целевом диапазоне тренируйтесь минимум 12 минут. Большинство начинающих занимаются по 15-20 минут.

Фаза восстановления после тренировки

На этапе восстановления повторите упражнения из разминочного комплекса, уменьшив амплитуду и скорость движений примерно на 5 минут. Это поможет нормализовать терморегуляцию организма и расслабить мышцы. Избегайте резких растягивающих движений, чтобы предотвратить травмы.

По мере адаптации к нагрузкам постепенно увеличивайте продолжительность и интенсивность тренировок. Рекомендуемая частота — минимум 3 раза в неделю. При возможности фиксируйте средние показатели тренировок еженедельно.

Набор мышечной массы

Для укрепления мышц с помощью этого тренажера необходимо установить высокое сопротивление во время тренировки, чтобы достичь эффекта усиления мышц за счет увеличения интенсивности упражнений за короткое время. Если вы хотите одновременно укрепить мышцы и улучшить физическую форму, используйте другой метод тренировки: сначала выполните разминочные упражнения, затем обычные упражнения, увеличьте интенсивность тренировки в конце, повысьте сопротивление для ног, но при этом замедлите скорость выполнения упражнений, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в целевом диапазоне. После тренировки обязательно выполните завершающие упражнения.

Снижение веса

Для достижения эффекта похудения ключевыми факторами являются время и интенсивность тренировки. Чем выше интенсивность и продолжительность занятий, тем больше калорий сжигается, что способствует снижению веса. Этот же метод тренировок позволяет улучшить общую физическую форму и укрепить организм. В процессе занятий вы можете адаптировать упражнения в соответствии с индивидуальными целями.

Консоль

1: Схема отображения сигналов:



2: Основные функции:

NO/OFF	Включение/выключение (удержание 3 секунды для выключения, короткое нажатие для включения)
MODE	Переключение режимов
▲ (UP)	Увеличение установленного значения
▼ (DOWN)	Уменьшение установленного размера
RESET	Короткое нажатие - сброс текущего значения, удержание 3 секунды - сброс всех значений
CAL	Отображение суммарных сожженных калорий
STROKES	Отображение общего количества гребков
SPEED	Отображение текущей скорости движения
KM/MI	Отображение пройденной дистанции (км/мили)

3: Описание функций:

3.1 Питание

Установите батарею, кратко нажмите кнопку ON/OFF "BI" один раз, и дисплей перейдет в режим ожидания.

3.2 Функции кнопок

На мониторе расположено 9 кнопок. При нажатии кнопки раздается звуковой сигнал.

ON/OFF:

Удержание 3 секунды - выключение, короткое нажатие - включение. При отсутствии сигнала и действий с кнопками в течение 2 минут происходит автоматическое выключение. Только кнопка ON/OFF включает тренажер. Все данные сохраняются после включения, другие клавиши и сигналы не активируют устройство.

Настройка:

При установке спортивной цели сначала нажмите кнопку MODE - текущая функция начнет мигать (TIME) и станет доступной для настройки. Кнопка ▲ (UP) увеличивает значение, кнопка ▼ (DOWN) уменьшает. После нажатия UP можно использовать кнопку MODE для переключения между настраиваемыми функциями (последовательность настройки: TIME, DIST).

4: Функциональные горячие клавиши:

1. Удерживайте кнопку KM/ML 3 секунды для переключения между километрами и милями.
2. Удерживайте RESET 3 секунды для сброса данных предыдущей тренировки. Краткое нажатие RESET сбрасывает текущие настройки.
3. Нажмите CAL для отображения потраченных калорий (Рис. 1).



(Рисунок 1)



(Рисунок 2)



(Рисунок 3)

4. Нажмите кнопку STROKES для отображения текущей частоты гребков (Рис. 2).
5. Нажмите SPEED для отображения пройденной дистанции (км/мили) (Рис. 3).

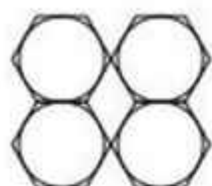
ПРИМЕЧАНИЕ:

Для работы консоли используется батарейки типа AA 2 шт. (входят в комплект поставки).

Комплект крепежа

RW207-1 HARDWARE KIT

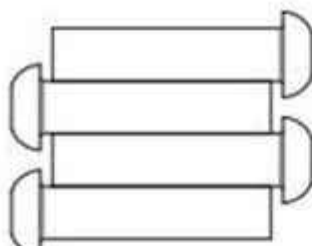
1



(52) Гайка М8 - 4 шт.



(13) Шайба ф8 - 4 шт.

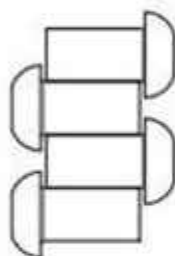


(50) Винт М8*40 - 4 шт.

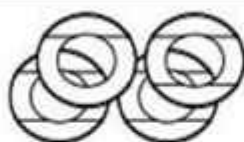


(51) Пружинная шайба ф8 - 4 шт.

4



(12) Винт М8*12 - 4 шт.

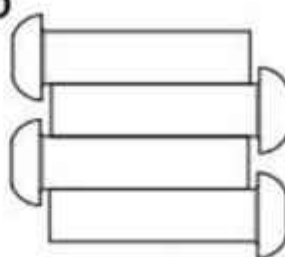


(35) Изогнутые шайбы - 4 шт.

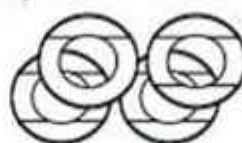


(51) Пружинная шайба ф8 - 4 шт.

5



(87) Винт М8*30 - 4 шт.

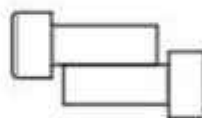


(35) Изогнутые шайбы - 4 шт.

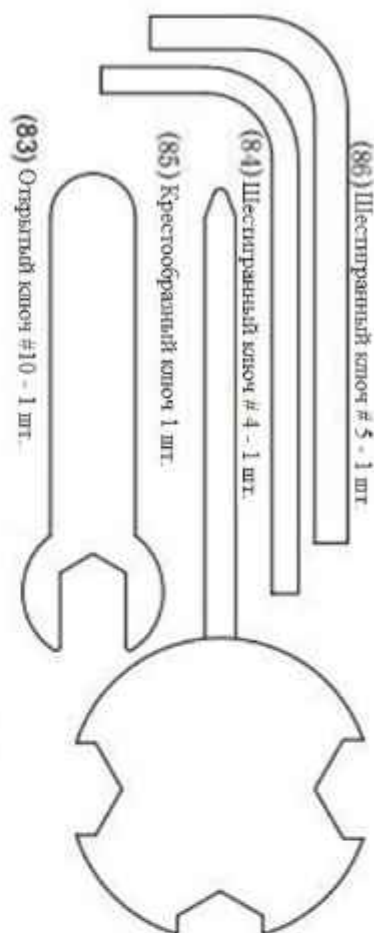


(51) Пружинная шайба ф8 - 2 шт.

3



(55) Винт М6*16 - 2 шт.



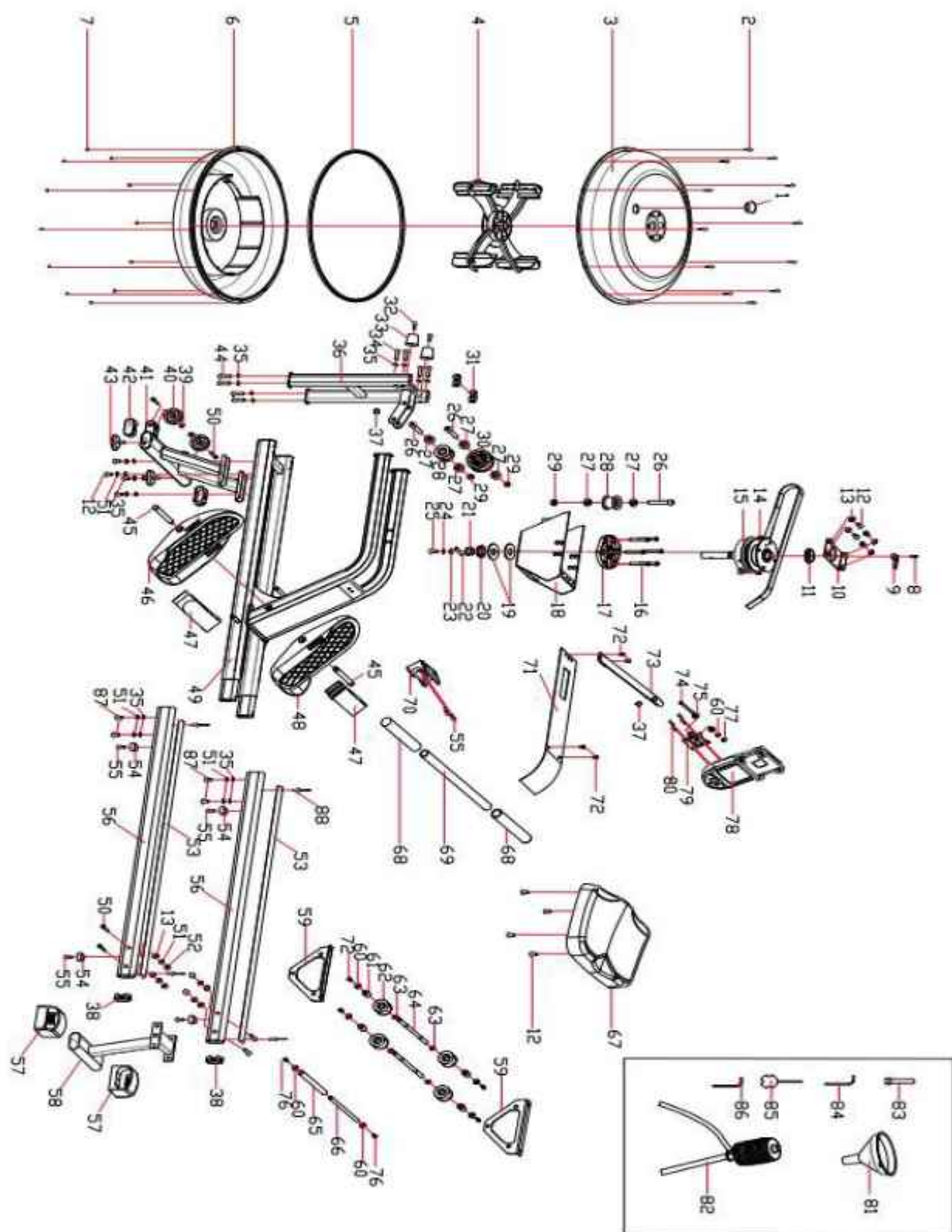
(83) Открытый ключ #10 - 1 шт.

(85) Крестообразный ключ 1 шт.

(84) Шестигранный ключ #4 - 1 шт.

(86) Шестигранный ключ #5 - 1 шт.

Схема в разборе



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование детали	Характеристики	Кол-во
1	Заглушка бака	Силиконовая прокладка (А-φ30.5, черная)	1
2	Винты с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	M3×20×Ф6 из нержавеющей стали класса 8.8 с шайбой	12
3	Верхняя крышка бака	φ440×100 (с двумя круглыми отверстиями)	1
4	Гребешок	φ391.3×132	1
5	Уплотнительное кольцо бака	φ423×7 (твердость 80 градусов)	1
6	Нижняя крышка бака	φ440×100 (без отверстий)	1
7	Нейлоновая гайка	M3×H3.8×S6, нержавеющая сталь	12
8	Саморезы с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	ST4.2×10	1
9	Датчик		1
10	Крепежная пластина возвр. механизма		1
11	Верхняя втулка вала		1
12	Винт M8×12	M8×15×S5	12
13	Шайба φ8	D8×Ф16×1.5	8
14	Саморез с потайной головкой и крестообразным шлицем	ST4.2×16	2
15	Возвратный механизм в сборе	Нейлон + подшипник + лента + червячная катушка	1
16	Винт с внутренним шестигранником	M6×25×S4	6
17	Пластиковый подшипник в сборе		1
18	Монтажный узел возвр. механизма		1
19	Эластичная прокладка	φ50×3×φ20.5 — черная резина, твердость 80 градусов	2
20	Резиновая шайба	φ40×7 — черная резина, твердость 80 градусов	1
21	Втулка вала бака		1
22	Стопорный штифт	SUS304/φ8×40	1
23	Плоская шайба	d8×Ф16×1.5 нержавеющая сталь	1
24	Пружинная шайба	D8 нержавеющая сталь	1
25	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8×20×S5 нержавеющая сталь	1
26	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	M10×55 толстая штанга	3
27	Радиально-упорный шарикоподшипник	6000ZZ с уступом 2мм, с одной стороны	6
28	Малый шкив ременной передачи	PP/φ51×φ38×32 черный	2
29	Нейлоновая гайка	M10	3
30	Новый большой шкив		1
31	Торцевая заглушка	Укомплектовано эллиптической трубой 40×20	2
32	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	M6×35×S5	2
33	Коврик для рук		2
34	Винты с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8×50×S5	4
35	Изогнутые шайбы	D8	16
36	Стойка в сборе		1
37	Разъем кабеля		2
38	Торцевая заглушка	Укомплектовано эллиптической трубой 50×20	2
39	Нейлоновая гайка	M8	2
40	Транспортировочное колесо		2
41	Передняя опора в сборе		1
42	Торцевая заглушка	Укомплектовано эллиптической трубой 80×40	2

43	Регулируемая подставка для ног		2
44	Винт с внутренним шестигранником	M8×65×25×S5	4
45	Ось педали		2
46	Левая педаль		1
47	Комплект ременного крепления педали		2
48	Правая педаль		1
49	Основная рама в сборе		1
50	Винт M8×40	M8×40×S5	6
51	Пружинная шайба ф8	D8	12
52	Гайка M8	M8	4
53	Окантовка		2
54	Ограничительная прокладка		4
55	Винт M6×16	M6×16×S5	6
56	Направляющая		2
57	Регулируемая задняя втулка	Укомплектовано эллиптической трубой 80×40	2
58	Задняя опора в сборе		1
59	Опорная пластина		2
60	Плоская шайба	D6	7
61	ПВХ втулка	φ16φ10.5×22.5	4
62	Ролик подставки		4
63	Ось со стопорным кольцом	D10	4
64	Ось сиденья		2
65	Втулка ПВХ	φ16×φ8.5×204	1
66	Ограничительный вал сиденья		1
67	Сиденье		1
68	Рукоятки ПВХ		2
69	Защитная труба		1
70	Основание рукоятки		1
71	Защитный кожух		1
72	Винт с внутренним шестигранником и плоской головкой	M6×10	8
73	Крепление электронного дисплея		1
74	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	M6×70	1
75	Втулка оси		2
76	Винт с внутренним шестигранником и плоской головкой	M5×10×S4	2
77	Нейлоновая гайка	M6	1
78	Электронный дисплей		1
79	Крепежная панель дисплея		1
80	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем		4
81	Воронка		1
82	Ручной насос		1
83	Открытый ключ #10		1
84	Шестигранный ключ # 4		1
85	Крестообразный ключ		1
86	Шестигранный ключ # 5		1
87	Винт M8×30	M8×30×S5	4
88	Открытая заклепка	3.2×9	4

Инструкция по приложению

(Примечание: Функция симуляции сценариев в приложениях FITSHOW и KINOMAP предоставляется бесплатно в течение ограниченного времени. Окончательное право интерпретации принадлежит официальным приложениям FITSHOW и KINOMAP.)

Примечание:

1.1 Рабочая частота: данный беспроводной передатчик является устройством Bluetooth 4.2. Рабочая частота: 2.4 ГГц.

1.2 Требования к установке мобильного приложения:

1.2.1 Для iOS: версия системы не ниже 7.1, поддержка Bluetooth 4.2, iPhone 4s и новее.

1.2.2 Для Android: версия системы не ниже 4.3, поддержка Bluetooth 4.2.

1.3 Передатчик записывает данные пользователя только при подключении к мобильному телефону и передает их в приложение. Перед началом тренировки подключите приложение к передатчику для обеспечения достоверности данных.

1.4 Передатчик переходит в спящий режим при отсутствии сигнала в течение 2 минут. В этом режиме передатчик недоступен для телефона. Для активации начните использовать тренажер, после чего передатчик снова станет доступен для поиска.

1.5 Если телефон не находит передатчик во время тренировки, замените батарею передатчика.

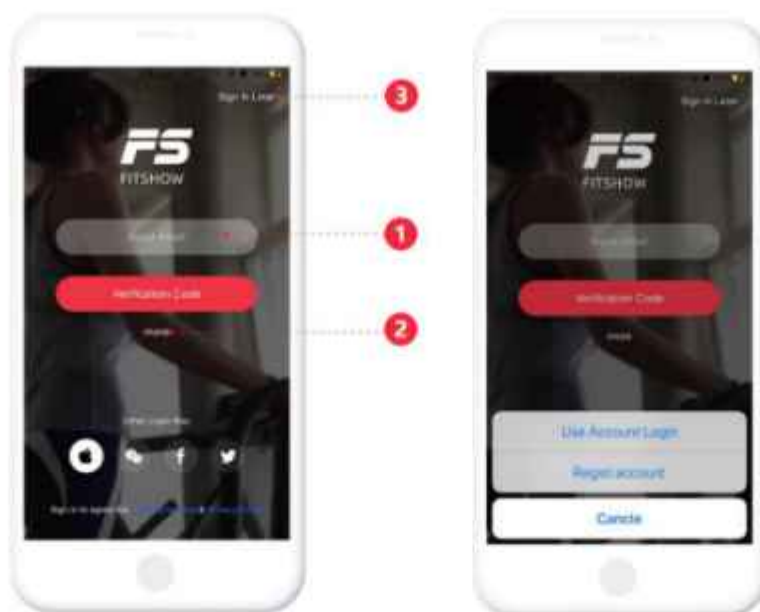
2. Инструкция по использованию приложения:

FITSHOW

Найдите "FITSHOW" в магазине приложений для загрузки.



После завершения загрузки откройте приложение и зарегистрируйте личные данные. Активируйте Bluetooth на телефоне, убедитесь, что передатчик включен и находится в активном режиме.



Перед подключением устройства убедитесь, что Bluetooth и GPS (требуется Android 8.0 и выше) включены. Перейдите на страницу [Тренировки - Устройства] и найдите устройства через поиск Bluetooth (устройство: RW207-01).

Изображение приведено для справки и может не соответствовать модели вашего Bluetooth-устройства.

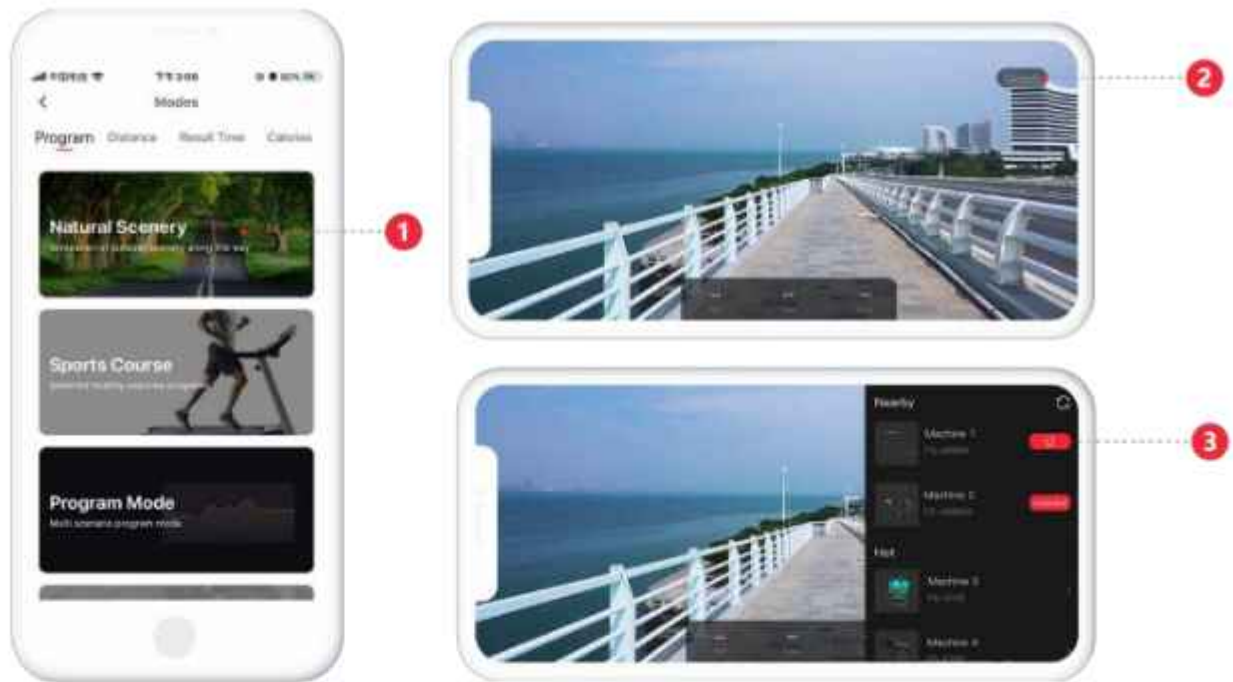
Примечание:

1. Не выполняйте привязку устройств через список Bluetooth телефона, это приведет к отключению функционала приложения.
2. Если устройство работает от батареи, выполните 1-2 рабочих цикла для его активации перед подключением к приложению.
3. Сначала выберите свое спортивное оборудование, убедитесь, что оборудование включено, а Bluetooth телефона активирован. Отсутствие любого из этих условий может привести к неудачному подключению.



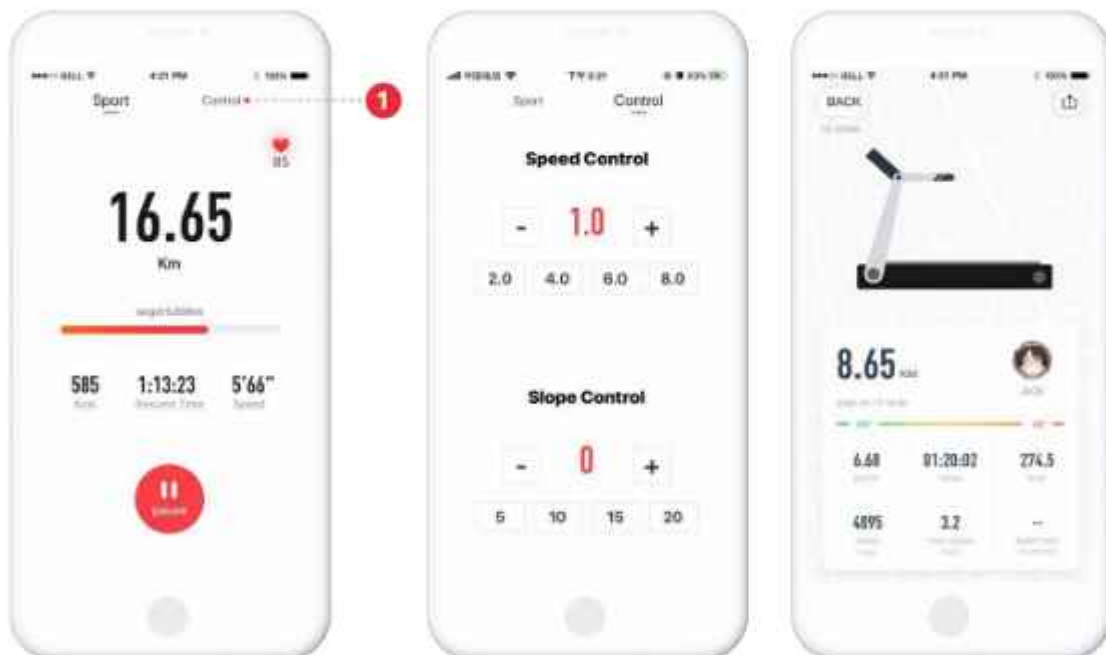
Выбор модели

Нажмите на модель ① для перехода в соответствующий спортивный режим.
Подключите нужное устройство через список устройств ②.



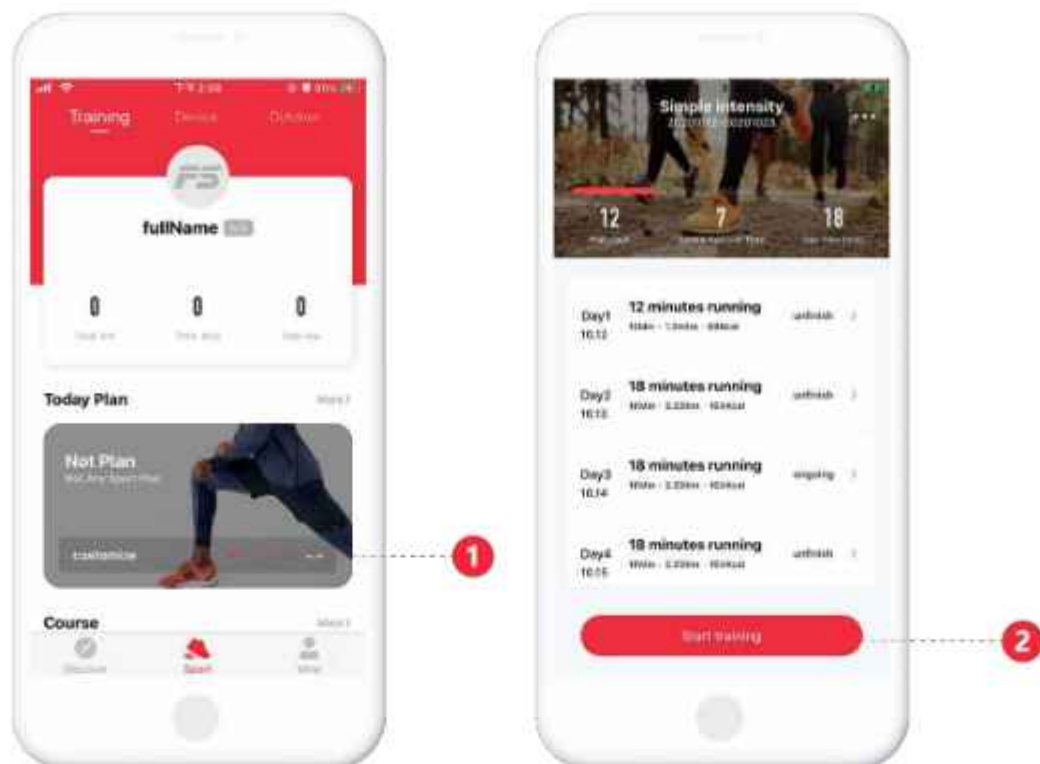
Управление тренировкой

Запустите гребной тренажер для входа в режим тренировки. Управляйте процессом с помощью опций управления ①. Данные тренировки отображаются синхронно в процессе занятия. (На изображении в качестве примера показана беговая дорожка, но при подключении гребного тренажера интерфейс будет аналогичным)



Тренировки

Перейдите на страницу [Тренировки - Программы] и создайте план тренировок с помощью ①. После создания плана нажмите ② для его запуска.



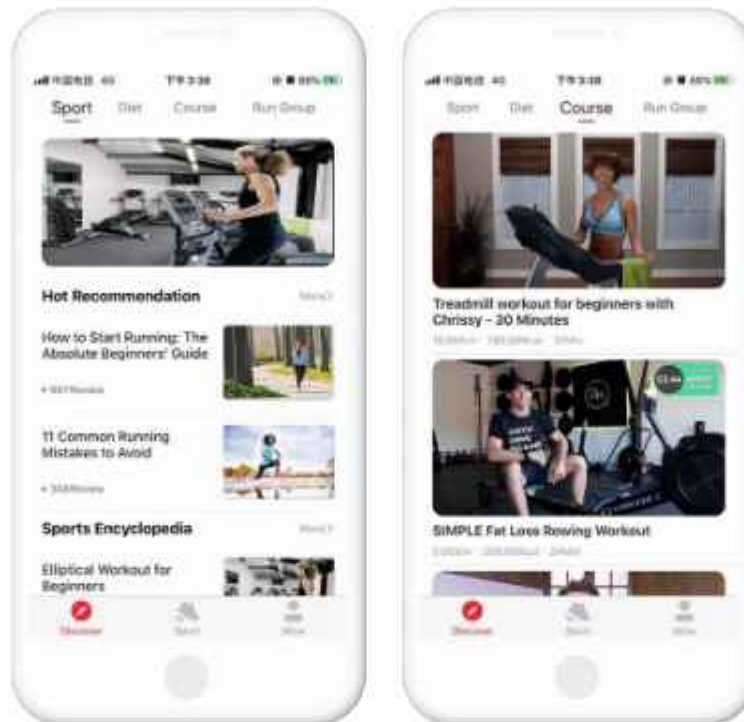
Вид спорта на открытом воздухе

Перейдите на страницу [Тренировки - На улице], чтобы начать соответствующий режим тренировки на открытом воздухе.

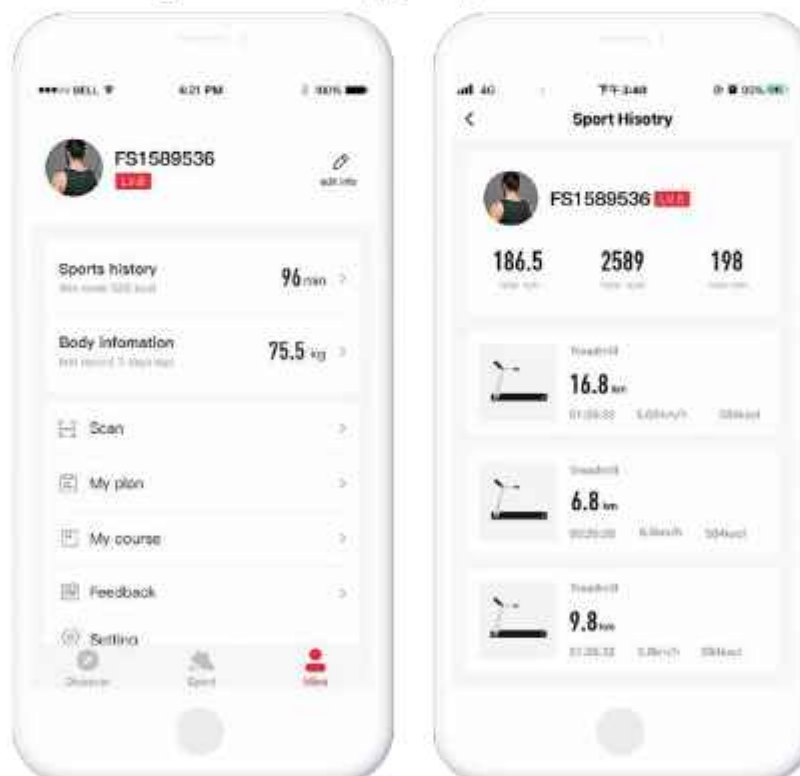


Поиск

Перейдите в раздел [Поиск], чтобы найти рекомендации по тренировкам, питанию, курсам и другому полезному контенту.

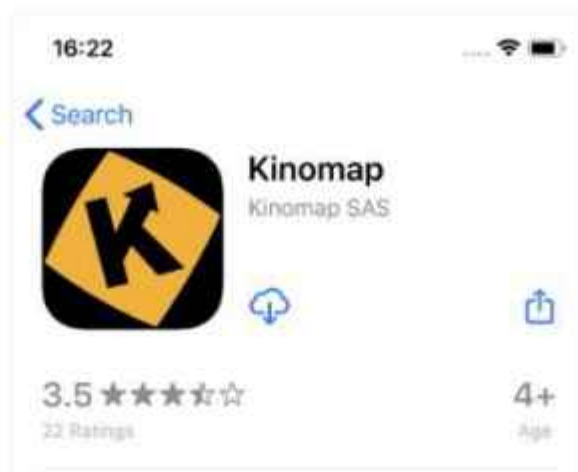


Перейдите в раздел [Мой профиль] для просмотра истории тренировок, редактирования профиля, изменения настроек системы и других действий.



KINOMAP

1. Найдите "KINOMAP" в магазине мобильных приложений, чтобы скачать приложение.



2. После завершения загрузки откройте приложение и зарегистрируйте личные данные. Включите Bluetooth на телефоне, убедившись, что передатчик включен и находится в активном режиме.

A screenshot of the Kinomap app's registration screen. At the top is the Kinomap logo (a yellow diamond with a black "K" and an upward arrow). Below the logo is the title "Sign up" in bold. Underneath is the text "Sign up now to join the Kinomap community!". The form contains several input fields: "Username", "Last Name", "First Name", "United States" (with a location pin icon), "Email", and "Password" (with a lock icon and a toggle for visibility). Below the form is a line of text: "By creating this account, you accept our terms. [Learn more.](#)". At the bottom is a large yellow button with the text "CREATE MY ACCOUNT".

4. При гребле приложение будет отображать скорость и частоту вращения (об/мин).

