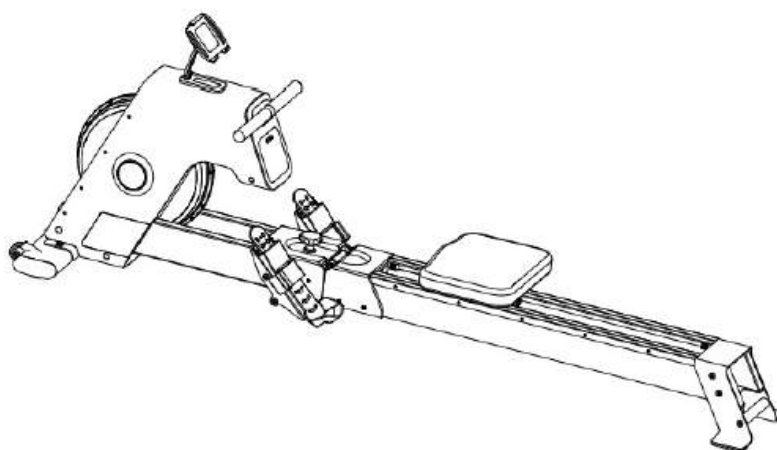


ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул	Модель
SQ-RM2002YL	YESOUL
SQ-RM2002YO	YUYOTO

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

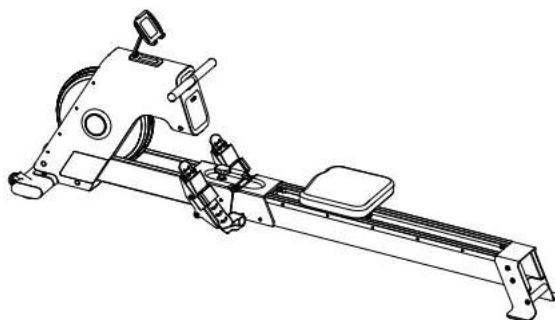
Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

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.

Инструкция по эксплуатации для интеллектуального гребного тренажёра



Параметры изделия

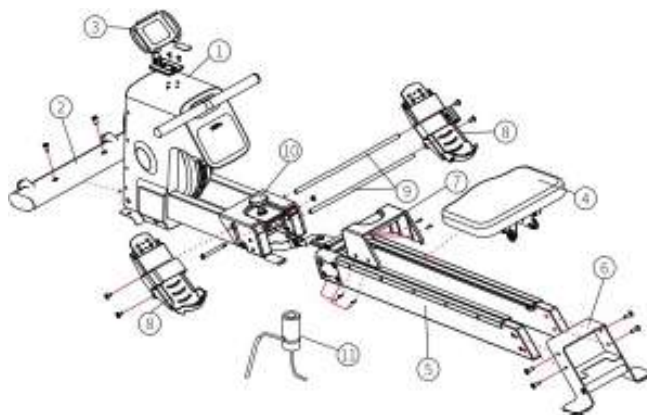
Наименование	Гребной тренажёр
Артикул	SQ-RM2002YL, SQ-RM2002YO
Источник	2 батарейки AA № 5 1,5 В (не входят в комплект).
Вес нетто	38.5кг
Вес брутто	41кг
Типк констр.	Башенный
Макс. нагрузка	120кг
Габариты	2080 мм (длина) × 500 мм (ширина) × 720 мм (высота)
Размер упаковки	1280 мм (длина) × 380 мм (ширина) × 595 мм (высота)
Стандарт экспл.	GB17498. 7-2008 GB17498. 1-2008

Важная информация по безопасности

Внимательно прочитайте. Неправильное использование может привести к травмам или смерти!

1. Перед сборкой и использованием тренажёра необходимо внимательно изучить всё содержание данного руководства. Только правильная установка, обслуживание и эксплуатация тренажёра могут обеспечить безопасные и эффективные результаты тренировок. Важно убедиться, что все пользователи полностью ознакомлены со всеми предупреждениями и мерами предосторожности, связанными с использованием оборудования.
2. Перед использованием данного тренажёра пользователям следует проконсультироваться с врачом с учётом своего физического состояния, чтобы предотвратить возможные проблемы со здоровьем или угрозы безопасности во время тренировок, которые могут сделать занятия невозможными. Если пользователь принимает лекарственные препараты, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина, необходимо строго следовать медицинским рекомендациям перед началом тренировок.
3. Во время тренировки необходимо постоянно контролировать своё физическое состояние, так как неправильные или чрезмерные нагрузки могут негативно сказаться на здоровье. При появлении любого из следующих симптомов дискомфорта (включая: головную боль, чувство сдавленности в груди, нерегулярное сердцебиение, учащённое дыхание, светобоязнь, головокружение, тошноту) немедленно прекратите тренировку. Возобновляйте занятия только после медицинского осмотра и подтверждения отсутствия негативных последствий.
4. Держите детей и домашних животных вдали от тренажёра. Данное оборудование предназначено исключительно для использования взрослыми.
5. Размещайте тренажёр на твёрдой и ровной поверхности. Используйте защитную подложку для пола или коврового покрытия, чтобы предотвратить повреждение поверхности. В целях безопасности убедитесь, что расстояние между тренажёром и окружающими предметами составляет не менее 1 м.
6. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все болты и гайки надёжно затянуты.
7. Безопасное использование оборудования возможно только при регулярном техническом обслуживании и уходе за подверженными износу деталями (например, колёсами и направляющими). Например, еженедельная очистка колёс и направляющих сухой тканью помогает снизить износ.
8. Используйте тренажёр строго в соответствии с инструкциями. При обнаружении дефектных компонентов во время сборки или обслуживания, а также при появлении посторонних или необычных звуков во время работы, немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра и не возобновляйте использование до полного устранения всех неисправностей.
9. Во время занятий надевайте подходящую спортивную одежду и избегайте свободной одежды, так как она может легко зацепиться за тренажёр, затруднить движение и привести к застреванию или травмам.
10. Тренажёр соответствует стандарту EN957, класс HC, и предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя не должен превышать 120 кг.
11. При нормальной эксплуатации срок службы батарейки составляет около 1 года. Если соединение по Bluetooth становится нестабильным, проверьте, не разрядилась ли батарейка. Извлекайте батарейку, если она разряжена или если тренажёр не используется.
12. Данное оборудование не предназначено для использования в качестве медицинского устройства.
13. При подъёме или перемещении тренажёра необходимо соблюдать меры безопасности, чтобы избежать травм спины. Используйте правильную технику подъёма или привлекайте помощь других людей.

Список деталей



Список деталей

Инструменты в комплекте

Г-образный шестигранный
ключ 4 мм



Г-образный шестигранный
ключ 5 мм



Г-образный шестигранный
ключ 6 мм



Торцевой ключ

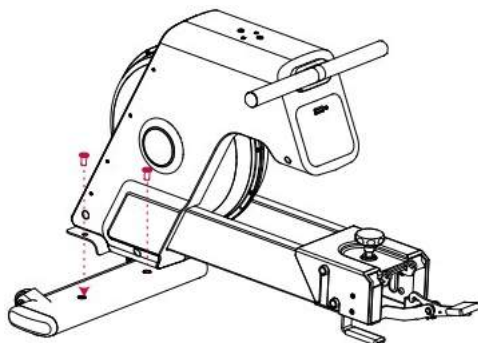


Номер дет.	Наименование и технические характеристики	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Предустановленная труба	1
3	Опора	1
4	Подушка	1
5	Направляющая в сборе	1
6	Задняя опора	1
7	Крышка направляющей	1
8	Узел педалей	2
9	Ось педалей	2
10	Регулировочная ручка	1
11	Электр. водозаборное устройство	1
12	Г-образный шестигранный ключ	3
13	Торцевой ключ	1
14	Инструкция	1

Инструкции по сборке

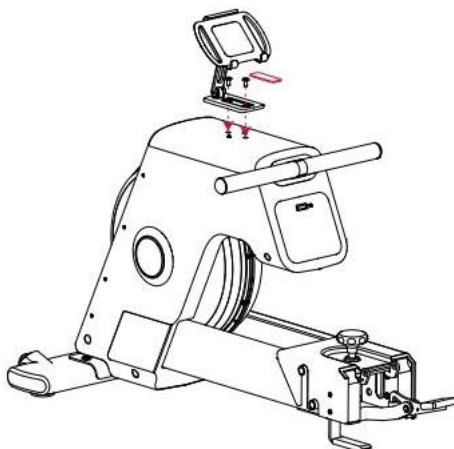
Этап 1:

С помощью Г-образного шестигранного ключа 6 мм выкрутите предварительно установленные винты с плоской головкой под шестигранник (M10 × 20) из основного узла рамы в области, отмеченной красным цветом. Расположите переднюю напольную трубу под изогнутой пластиной основного узла рамы, как показано на схеме ниже. Затем совместите ранее снятые винты с отверстиями и закрепите переднюю напольную трубу на основном узле рамы, убедившись, что все винты надёжно затянуты.



Этап 2:

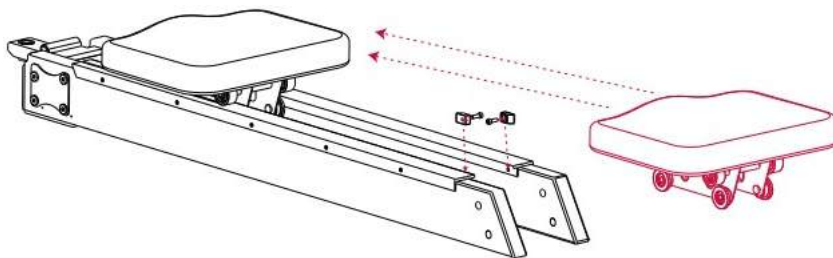
Сначала снимите красную декоративную крышку, показанную на рисунке ниже узла подставки для iPad, чтобы открыть доступ к месту установки винта, затем выкрутите предварительно установленный винт M6 × 15. Далее совместите отверстия узла подставки для iPad с корпусом устройства и с помощью Г-образного шестигранного ключа 4 мм затяните винт, снятый ранее. После этого установите декоративную крышку узла подставки для iPad обратно.



Инструкции по сборке

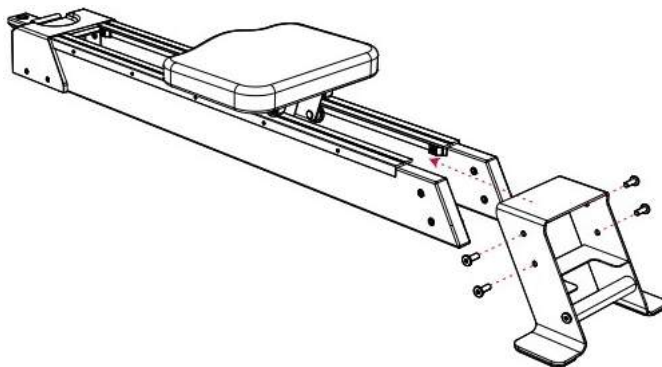
Этап 3:

После установки узла направляющей сначала снимите предварительно установленный ограничительный винт M5 × 15 и ограничительное устройство. Затем извлеките сиденье и совместите его роликовую часть с направляющей, после чего сдвиньте сиденье вперед до полной установки. В завершение установите ограничительное устройство и винт обратно на прежние места, закрепив их с помощью Г-образного шестигранного ключа 4 мм.



Этап 4:

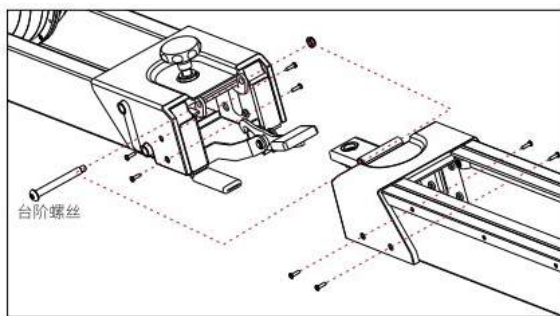
Сначала выкрутите предварительно установленный винт с плоской головкой под шестигранник M8 × 25. Затем, как показано на схеме, установите узел направляющей и заднюю опору на заднем конце узла направляющей. После этого достаньте шестигранный ключ 5 мм из комплекта и с помощью только что снятого винта закрепите заднюю опору на узле направляющей.



Инструкции по сборке

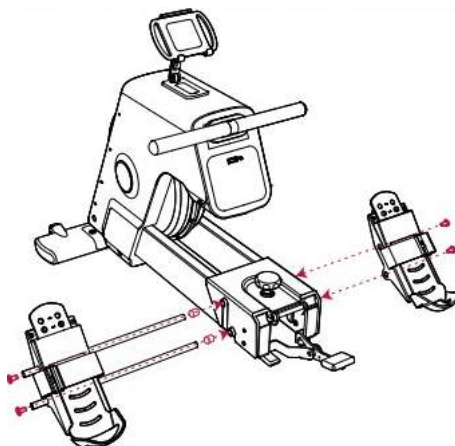
Этап 5:

Сначала снимите четыре винта с декоративной крышки предварительно установленного узла направляющей, а также ступенчатый винт M8 × 90.5 с поворотной головки узла основной рамы. Затем, поворачивая ручку вверх, ослабьте её и приподнимите. После этого совместите вращающиеся валы узла направляющей и узла основной рамы и соедините их с помощью ступенчатого винта и соответствующей гайки, как показано на схеме. Установив декоративную крышку на место, уберите Г-образный шестигранный ключ 6 мм и затяните крышку винтами, надёжно зафиксировав её. В завершение затяните ручку, чтобы зафиксировать основную конструкцию. (Примечание: для установки ступенчатого винта требуется торцевой ключ.)



Этап 6:

Сначала выкрутите предварительно установленный винт с плоской головкой под шестигранник M8 × 15. Затем симметрично совместите сердечник оси педалей с обеих сторон и вставьте его через корпус тренажёра. После этого установите педаль. В завершение затяните ранее снятый винт с помощью Г-образного шестигранного ключа 5 мм. (Примечание: необходимо установить дистанционную втулку, а сердечник оси должен точно входить в D-образное отверстие педали для обеспечения надёжной фиксации.)

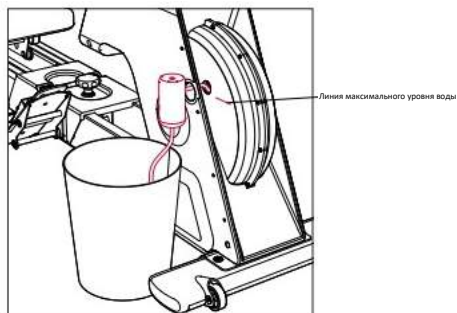
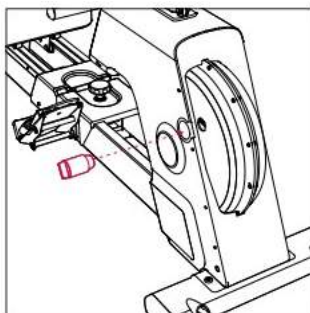


Инструкции по сборке

Этап 7:

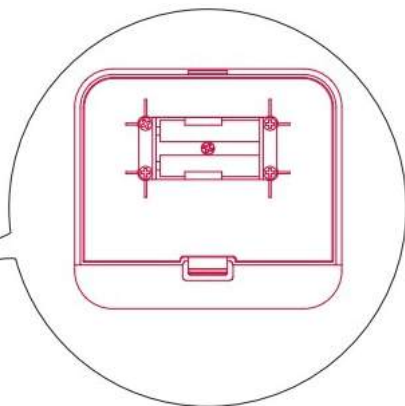
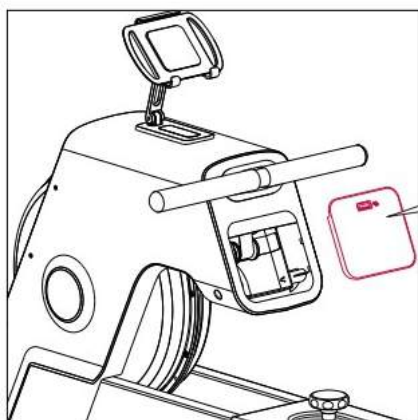
1. Снимите резиновую пробку с боковой стороны водяного бака.
2. Поставьте ёмкость с водой рядом с гребным тренажёром. Опустите нижний шланг электрического водозаборного устройства в ёмкость с водой, подсоедините шланг с металлическим наконечником к водяному баку и нажмите верхнюю кнопку включения (как показано на рисунке).
3. Когда уровень воды достигнет нужной отметки, нажмите кнопку для отключения подачи воды (не превышайте линию максимального уровня воды).
4. Вставьте резиновую пробку обратно в водяной бак, завершив процесс заполнения водой.

Примечание: рекомендуется использовать очищенную воду, которую обычно следует заменять один раз в год, тогда как водопроводную воду, как правило, необходимо менять каждые шесть месяцев



ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

При разрядке батарейки откройте крышку батарейного отсека на узле основной рамы (отмечено красным цветом на рисунке ниже). Батарейка расположена на обратной стороне крышки. Замените её на новую батарейку типа АА и установите крышку обратно. (Примечание: во время замены убедитесь, что соединительные провода остаются надёжно подключёнными.)



Складывание и раскладывание

Как хранить?

Когда гребной тренажёр готов к хранению после тренировки, сначала аккуратно приподнимите ручку вверх, затем переместите сиденье в положение, показанное на рисунке (1). Возьмитесь за ручку в задней части тренажёра и поднимите направляющую вверх, чтобы сложить её. Когда направляющая будет сложена параллельно крышке батарейного отсека и раздастся характерный щелчок, процесс складывания будет завершён, как показано на рисунке (2).

Примечание: при складывании устройства крепко удерживайте сиденье, чтобы предотвратить его соскальзывание. Размещайте тренажёр в месте, недоступном для детей. Устройство можно сразу установить у стены задней стороной.

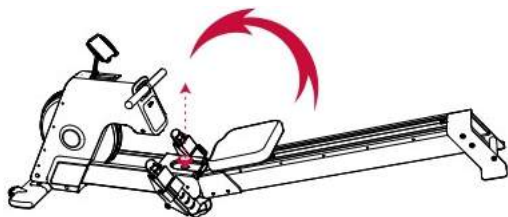


Рис. (1)

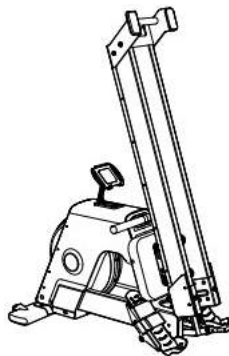


Рис. (2)

Как разложить?

Чтобы снова начать пользоваться гребным тренажёром, нажмите ногой на красную педаль (рис. 3), затем, как показано на рисунке, аккуратно опустите рукоять на конце направляющей (рис. 4). Отпустите педаль, когда направляющая достигнет угла 90° относительно пола. После выравнивания параллельно полу тренажёр будет полностью разложен. Затяните ручку фиксации и приступайте к тренировке.

Примечание: при использовании гребного тренажёра крепко удерживайте рукояти, чтобы предотвратить внезапное соскальзывание и возможные травмы.

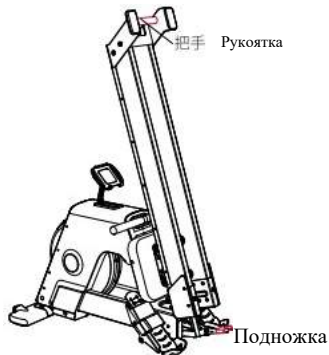


Рис. (3)

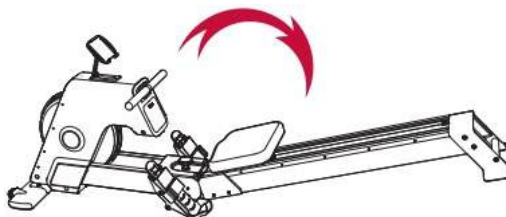
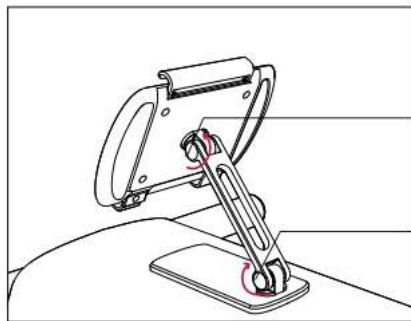


Рис. (4)

Способ регулировки

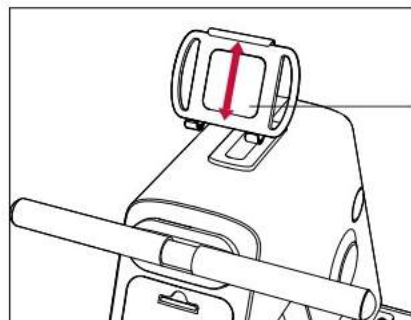
1. Регулировка фиксации опоры



Для регулировки положения подставки для телефона просто поверните гайку в направлении стрелки.

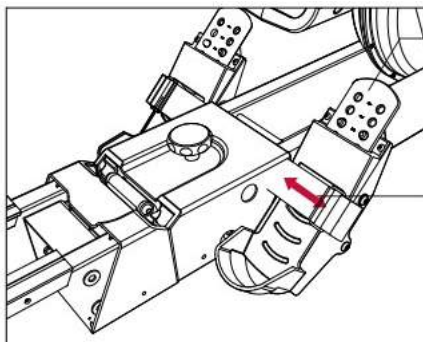
Направление опорного стержня можно отрегулировать, повернув гайку на одном из его концов в направлении стрелки.

2. Регулировка жёсткости подставки для телефона



Отрегулируйте жёсткость подставки для телефона для обеспечения максимальной устойчивости. (Подставка имеет ограниченную ширину опоры. Не растягивайте её чрезмерно.)

3. Регулировка жёсткости педалей



Пластиковая опора для стопы имеет регулируемую конструкцию и может подниматься или опускаться в зависимости от положения стоп пользователя.

Натяжение педалей можно регулировать по желанию для обеспечения максимального комфорта.

Правильное использование

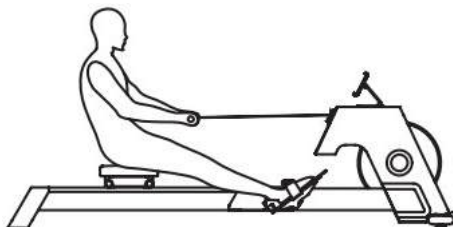
(1) Фаза входа

Расслабьте плечи, держите руки расслабленными и вытянутыми, сохраняйте спину прямой и согните колени так, чтобы голени располагались перпендикулярно направляющей.



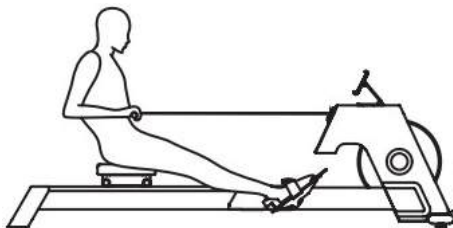
(2) Фаза гребка

Оттолкнитесь от педалей подошвами стоп, при этом удерживая руки прямыми.



(3) Фаза выхода

Потяните рукоять к рёбрам, полностью выпрямив ноги.



(4) Фаза возврата

Когда корпус полностью наклонён вперёд, а руки расслаблены и вытянуты, медленно согните колени, затем повторите предыдущие этапы.

Основы тренировок:

1. Держите рукоять пальцами, сохраняя запястья прямыми;
2. Держите руки полностью вытянутыми перед грудью и расслабляйте плечи, не поднимая их;
3. Наклонитесь вперёд и согните колени так, чтобы они закрывали лодыжки;
4. Начинайте движение со стоп, затем подключайте ноги и позволяйте корпусу медленно отклоняться назад, удерживая плечи расслабленными;
5. Отводите локти назад, разводя их в стороны, пока они не коснутся рёбер;
6. Начните следующее гребковое движение: снова вытяните руки и согните колени, позволяя сиденью скользить вперёд.

Неправильное использование

Ошибка 1: гребля только за счёт силы рук

Анализ правильного движения: При использовании гребного тренажёра 60 % усилия создаётся за счёт толчка ногами, используя мгновенную взрывную силу стоп. Из оставшихся 40 % — 20 % приходится на работу нижней части корпуса, а остальные 20 % обеспечиваются исключительно тягой руками.

Ошибка 2: одновременное приложение усилий ногами, ягодицами и руками

Анализ правильного движения: На самом деле гребля состоит из трёх этапов: ноги, бедра и руки. Сначала необходимо опираться на толчок ногами, затем следует постепенное движение бёдер назад. Когда плечи проходят линию таза, подключаются руки для тяги рукояти. Корпус отклоняется назад, ноги слегка выпрямлены, а рукоять подтягивается к груди. Затем вернитесь в исходное положение и повторите описанное движение.

Ошибка 3: округление спины

Эта проблема особенно часто встречается у людей, склонных к формированию сутулой осанки в естественном положении стоя.

Анализ правильного движения: держите спину прямой, напрягайте мышцы кора и расслабляйте плечи, чтобы сохранять позвоночник в нейтральном положении.

Ошибка 4: чрезмерное стремление к растяжению

В стремлении занять «идеальное» положение бедра располагаются слишком близко к пяткам, из-за чего голени теряют вертикальное положение относительно пола, а голова и плечи оказываются выше уровня носков стоп.

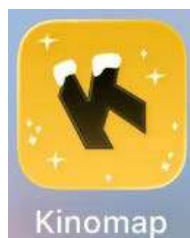
Анализ правильного движения: голени должны быть перпендикулярны полу, обе руки — вытянуты и расслаблены, а корпус — слегка наклонён вперёд.

Часто задаваемые вопросы и решения

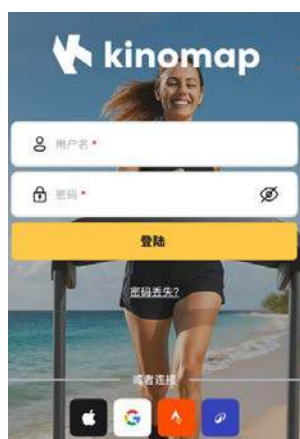
Часто задаваемые вопросы	Способ устранения
Направляющая движется не плавно.	Очистите поверхность направляющей или удалите пыль и мусор с колёс, которые контактируют с направляющей под сиденьем.
Посторонний шум во время работы	Проверьте, не ослаблены ли винты тренажёра.
Ослабление приводного ремня	Отрегулируйте натяжение эластичного шнура или приводного ремня, чтобы увеличить степень натяжения.

BLUETOOTH и KINOMAP

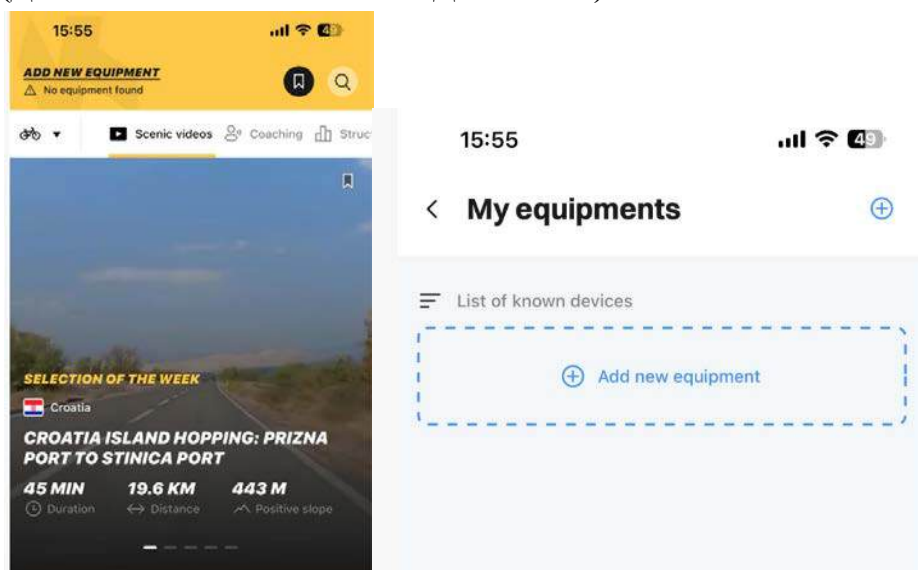
1:Пожалуйста найдите и скачайте приложение Kinomap в Вашем App Store.



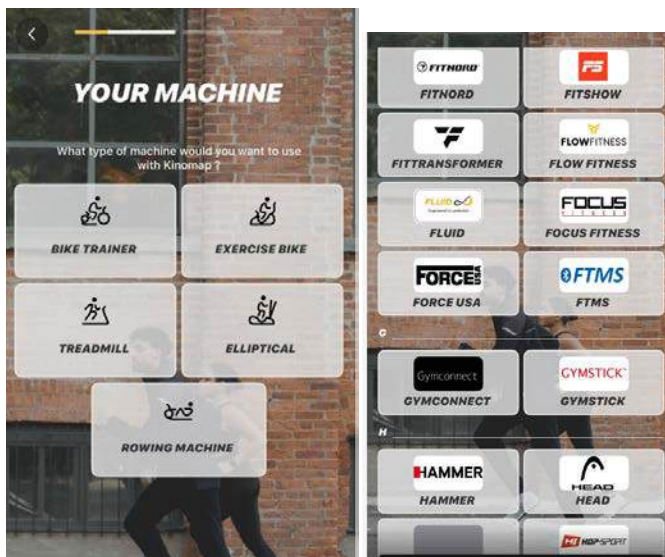
2: Откройте приложение Kinomap и создайте личный кабинет в соответствии с инструкциями.



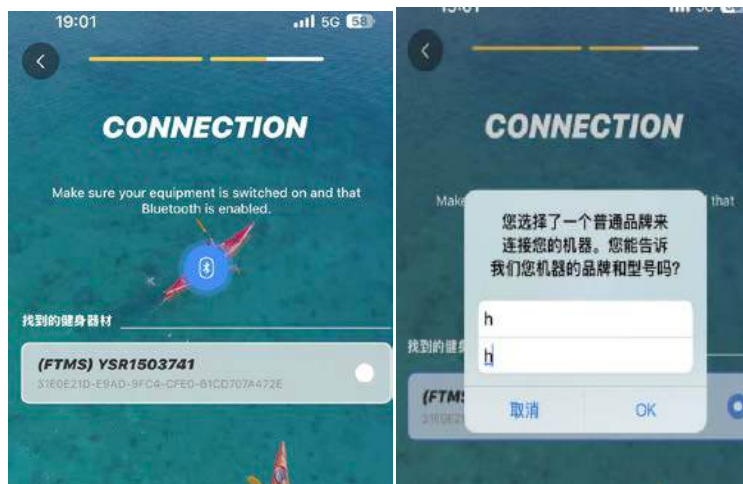
3 : После того как Вы создадите свой личный кабинет, Вы попадете на страницу, указанную ниже как пример. Нажмите **“ADD NEW EQUIPMENT”** (ДОБАВИТЬ НОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ).



4: Нажмите “**ROWING MACHINE**”и прокрутите страницу, чтобы найти “**FTMS**” , затем введите следующее:



5 : Пожалуйста, убедитесь, что вы заранее включили Bluetooth, а затем подключили (FTMS) YSR1503741. Введите «h» и «h» в столбец и нажмите «ОК»



6: Эта страница будет доступна для входа ниже. Данные отобразятся после выполнения упражнения.

