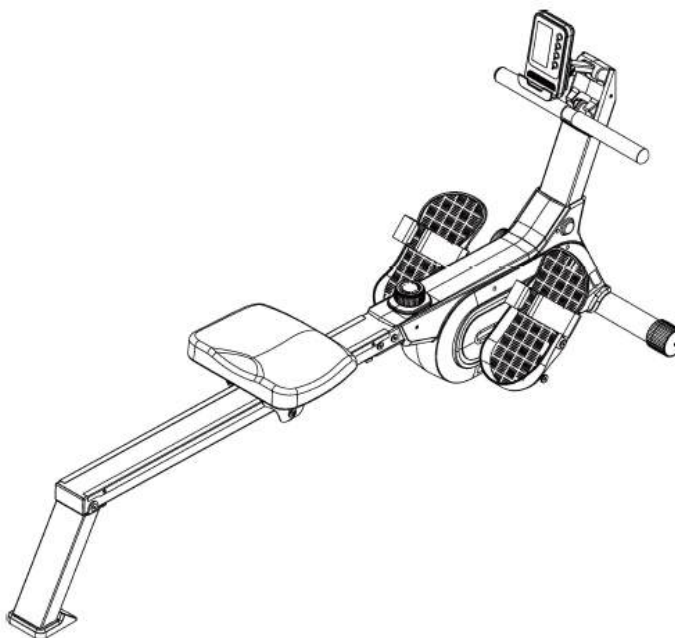


ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул SQ-RM2405	Модель 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.

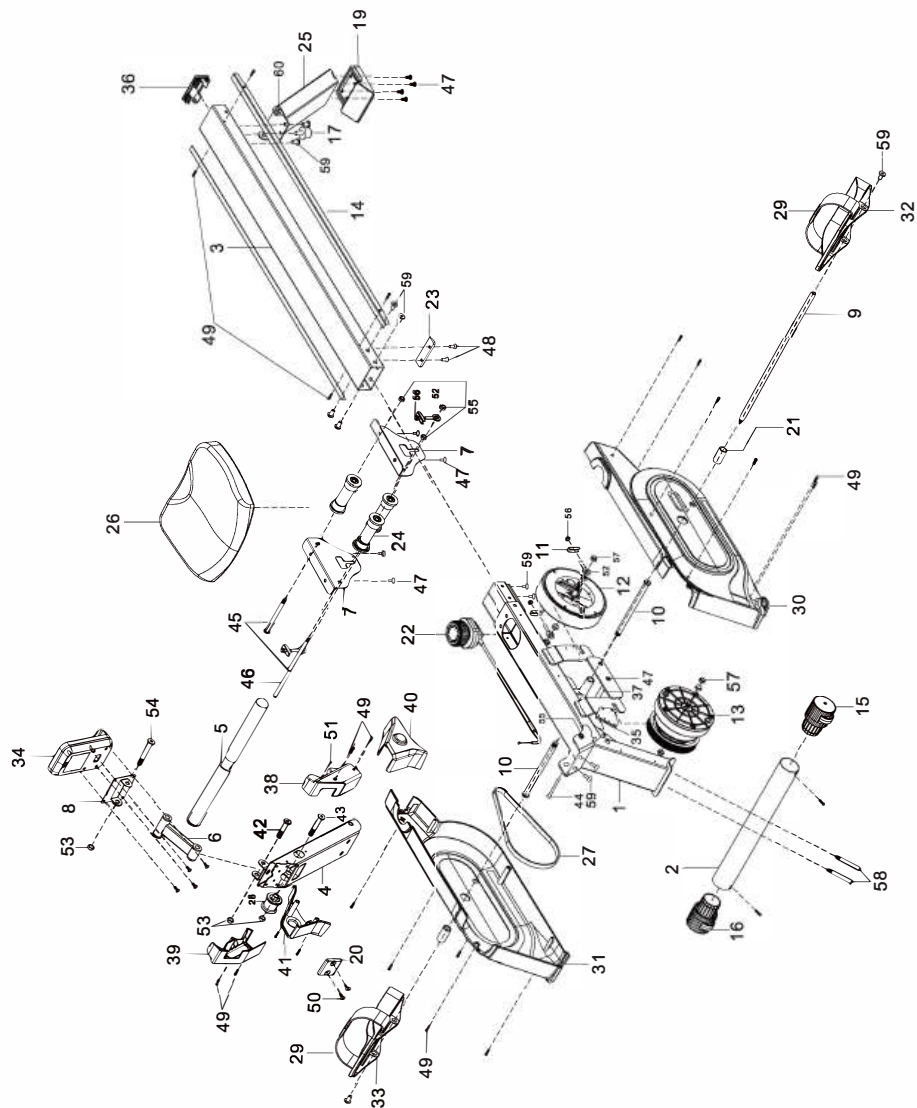
Оборудование предназначено для использования только в крытом помещении.

Оборудование предназначено только для домашнего использования.

СОДЕРЖАНИЕ

Схема в разборе и перечень деталей	1
Руководство пользователя	3

СХЕМА В РАЗБОРЕ



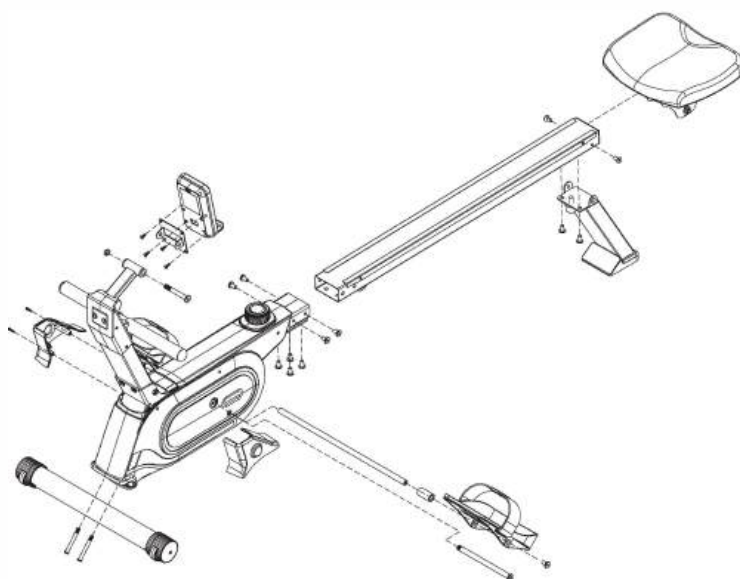
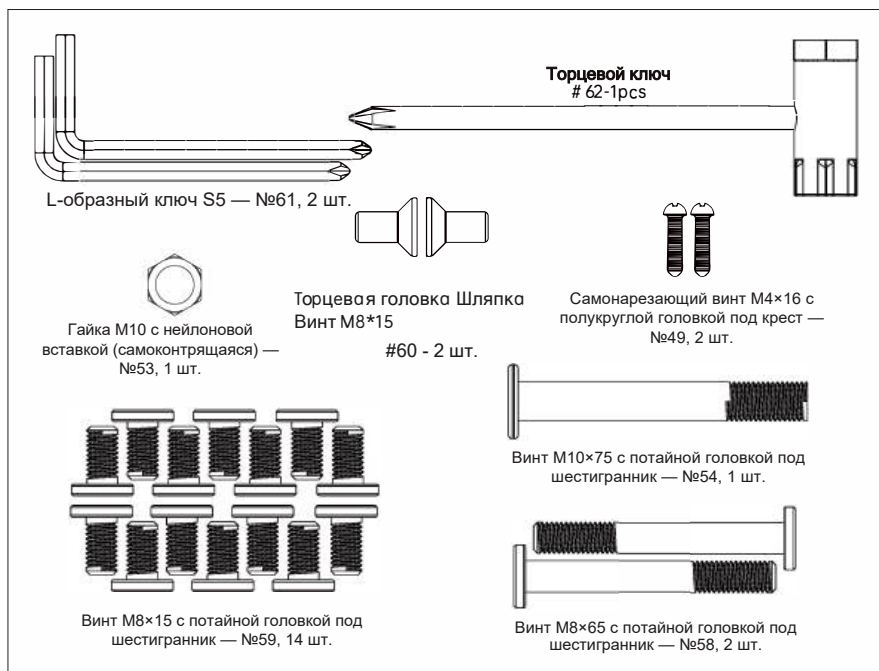
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
1	Основная рама в сборе	1	48	Винт с цилиндрической головкой М6×15	
2	Опорная рама в сборе	1	49	Самонарезающий винт с полукруглой головкой М4×16	2
3	Направляющая рельса в сборе	1	50	Самонарезающий винт с потайной головкой М4×16	23
4	Штанга прибора в сборе	1	51	Самонарезающий винт с полукруглой головкой М2.5×16	2
5	Труба рукоятки	1	52	Рым-болт М6×35	1
6	Поворотная труба цифрового дисплея	1	53	Гайка с нейлоновой вставкой М10	4
7	Монтажная пластина сиденья	2	54	Винт с потайной головкой М10×75	3
8	Монтажная пластина прибора	1	55	Гайка с нейлоновой вставкой М8	1
9	Ось упора для ног	1	56	Гайка с нейлоновой вставкой М6	4
10	Винт с потайной головкой М12×175	2	57	Шестигранная гайка М10×1.0	4
11	Регулировочная пластина маховика	4	58	Винт с потайной головкой М8×65	8
12	Маховик в сборе	1	59	Винт с потайной головкой М8×15	2
13	Пружинный механизм в сборе	1	60	Винт с цилиндрической головкой М8×15	14
14	Алюминиевая направляющая сиденья	2	61	Ключ S5 L-образный	2
15	Перемещаемое колесо – левое	1	62	Торцевой ключ	2
16	Перемещаемое колесо – правое	1			
17	Резиновая накладка	1			
18	Накладка выходного отверстия троса	1			
19	Задняя опорная резиновая накладка	1			
20	Амортизирующая резиновая накладка	1			
21	Проставка упора для ног	2			
22	Регулировочная ручка TCD	1			
23	Амортизирующая резиновая накладка	1			
24	Направляющий ролик в сборе	3			
25	Задняя опорная труба в сборе	1			
26	Сиденье	1			
27	Ремень	1			
28	Колесо выхода ремня	2			
29	Ремешок	1			
30	Внешний кожух — левый	1			
31	Внешний кожух — правый	1			
32	Левый упор для ног	1			
33	Правый упор для ног	1			
34	Цифровой дисплей	1			
35	Датчик	2			
36	Заглушка квадратной трубы	1			
37	Ограничительная ось упора для ног	1			
38	Левый кожух прибора	1			
39	Правый кожух прибора	1			
40	Накладка внешнего кожуха — левая	1			
41	Накладка внешнего кожуха — правая	1			
42	Винт с потайной головкой М10×50	1			
43	Винт с потайной головкой М10×60	1			
44	Винт с потайной головкой М8×95	1			
45	Винт с потайной головкой М8×100	2			
46	Винт с потайной головкой М8×115	1			
47	Винт с потайной головкой М6×15	10			

Меры предосторожности перед установкой и использованием гребного тренажёра:

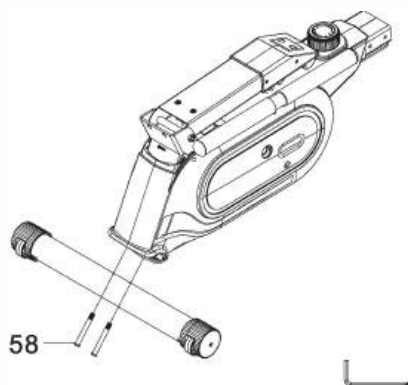
- ◆ Строго следуйте инструкциям по установке.
- ◆ В целях безопасности перед каждым использованием проверяйте, что все болты и соединения оборудования надёжно затянуты.
- ◆ Не подвергайте оборудование воздействию влаги или повышенной влажности, так как это может привести к неисправностям.
- ◆ При сборке размещайте детали на подстилке (резиновой или деревянной), чтобы предотвратить загрязнение и повреждения.
- ◆ Не используйте коррозионно-активные чистящие средства. Для сборки и обслуживания применяйте только прилагаемые или подходящие инструменты. После каждой тренировки протирайте тренажёр от попавшего на него пота.
- ◆ Неправильные или чрезмерно интенсивные упражнения могут быть вредны для здоровья. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом, который сможет определить для вас максимальную тренировочную нагрузку (пульс, мощность, продолжительность и т.д.). Это позволит тренироваться безопасно и получать точные данные. Примечание: данный тренажёр не предназначен для лечебной физкультуры.
- ◆ Занимайтесь только при исправном состоянии тренажёра и используйте для обслуживания исключительно оригинальные заводские детали.
- ◆ Тренажёр рассчитан на использование одним человеком одновременно.
- ◆ Во время тренировок рекомендуется носить спортивную одежду и удобную, хорошо фиксированную спортивную обувь.
- ◆ При появлении головокружения, тошноты или любых других неблагоприятных симптомов немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- ◆ Дети и люди с ограниченными возможностями должны пользоваться тренажёром только под присмотром.
- ◆ Тренажёр оснащён системой регулировки сопротивления для изменения интенсивности нагрузки. Вы можете настраивать сопротивление от лёгкого до высокого уровня, выбирая наиболее подходящий режим.
- ◆ При использовании тренажёра обеспечьте свободное пространство не менее 60 см со всех сторон (спереди, сзади, слева и справа).
- ◆ Изделие предназначено только для домашнего использования.
- ◆ Максимальная нагрузка на тренажер - 120 кг.

Примечание: перед использованием убедитесь, что все винты и гайки надёжно затянуты.



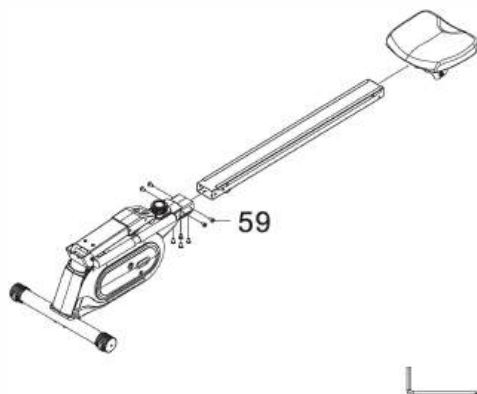
1. Установка передней опорной трубы

Как показано на рисунке 1, возьмите переднюю опорную трубу (в сборе) и совместите её с основной рамой. Закрепите её с помощью двух винтов с потайной головкой под шестигранник (№58).



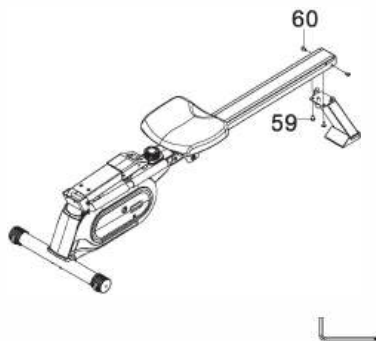
2. Установка узла сиденья и узла направляющей

Как показано на рисунке 2, возьмите узел сиденья и узел направляющей трубы. Вставьте узел сиденья в узел направляющей. Совместите узел направляющей с основной рамой, убедившись, что отверстия совпадают, и закрепите его с помощью восьми винтов с потайной головкой под шестигранник (№59).



3. Установка задней опорной трубы

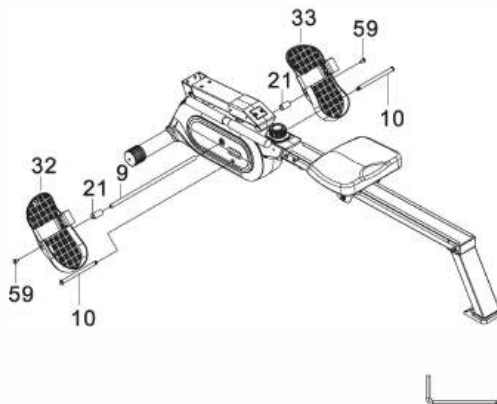
Как показано на рисунке 3, возьмите заднюю опорную трубу (в сборе) и совместите её с резьбовыми отверстиями. Закрепите её с помощью двух винтов с потайной головкой под шестигранник (№59) и двух винтов с цилиндрической головкой под шестигранник (№60).



4. Установка упоров для ног

Как показано на рисунке 4, вставьте ось упоров для ног (9) в основную раму. Вставьте по одной проставочной втулке упоров для ног (21) в каждый конец оси. Затем установите левый и правый упоры для ног (32, 33) на ось и закрепите их с помощью двух винтов с потайной головкой под шестигранник (№59).

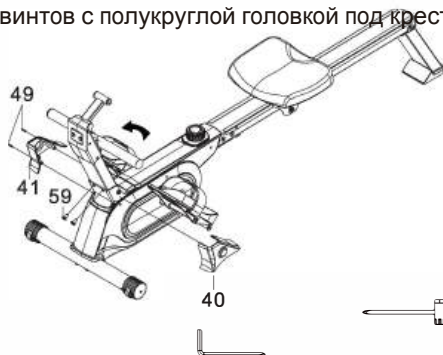
После этого затяните два винта с потайной головкой под шестигранник (№10) в основной раме.



5. Установка штанги прибора

Как показано на рисунке 5, поднимите штангу прибора и совместите её с отверстиями. Закрепите её с помощью двух винтов с потайной головкой под шестигранник (№59).

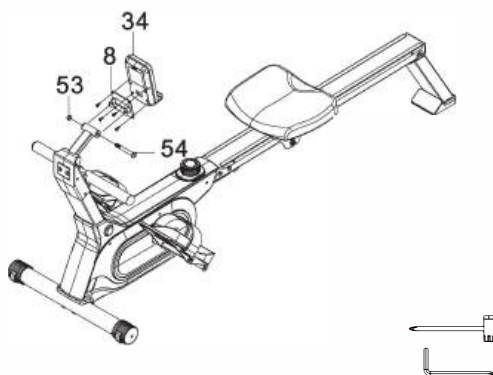
Возьмите левую и правую декоративные накладки внешнего кожуха (40, 41), установите их на внешний кожух и закрепите с помощью двух самонарезающих винтов с полукруглой головкой под крест (№49).



6. Установка цифрового дисплея

Как показано на рисунке 6, возьмите цифровой дисплей (34) и монтажную пластину дисплея (8). Выкрутите винты из корпуса цифрового дисплея, совместите монтажную пластину с отверстиями на дисплее и закрепите её, используя снятые винты.

Совместите собранный цифровой дисплей с отверстиями на основной раме и закрепите его с помощью одного винта с потайной головкой под шестигранник (№54) и одной гайки M10 с нейлоновой вставкой (№53).



Функции кнопок

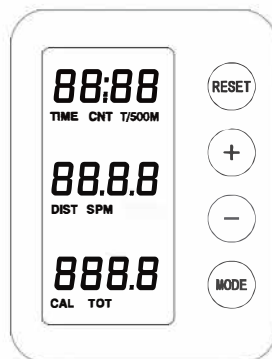
♦Режим настройки:

В режиме остановки нажмите кнопку «MODE», чтобы войти в режим настройки.

Параметры настраиваются в следующем порядке: TIME → CNT → DIST → CAL.

Нажимайте кнопку «+» или «-» для увеличения или уменьшения значения, либо кнопку «RESET» для сброса.

Нажмите кнопку «MODE», чтобы перейти к следующему параметру..



♦Режим тренировки:

1. Нажмите кнопку «+», чтобы выбрать и зафиксировать определённый режим отображения:

TIME / DIST / CAL → CNT / SPM / TOT → T/500M / SPM / TOT.

2. Нажмите кнопку «-», чтобы вернуться в режим автоматического сканирования; показатели будут меняться каждые 4 секунды в соответствии со схемой ниже.

RESET: в режиме остановки нажмите и удерживайте кнопку «RESET» в течение 3 секунд, чтобы сбросить значения до нуля (кроме TOT).

Спящий режим

♦ Система автоматически выключается, если от датчика не поступает сигнал и не нажимаются кнопки в течение примерно 4 минут.

♦ Система включается при нажатии любой кнопки или при поступлении сигнала от датчика.

Описание функций

♦TIME — общее время тренировки с момента начала упражнения.

♦DIST — текущая пройденная дистанция с момента начала упражнения.

♦CAL — количество сожжённых калорий с момента начала упражнения.

♦CNT — текущее количество гребков с момента начала упражнения.

♦SPM — количество гребков в минуту, показатель скорости гребли во время тренировки.

♦TOT — общее количество гребков за все тренировки с момента начала использования; при замене батареи значение сбрасывается до нуля.

♦T/500M — время на 500 метров: оценка в реальном времени времени прохождения 500 м при текущей скорости гребков.

♦Монитор работает от батареек 2 шт x .5V батарейка № 7 (включены в комплект).

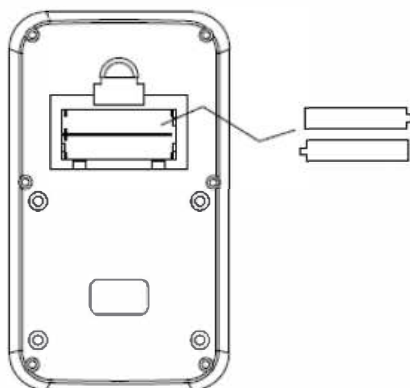
Как переключаться между метрической и имперской системами измерения

♦Нажмите и удерживайте кнопки «←» и «MODE» одновременно в течение 3 секунд. Система переключится между метрической и имперской системами измерения.

♦Значок «ME» — метрическая система

♦Значок «ML» — имперская система

Установка и замена батареи



Технические характеристики

Функции	SCAN	4S
	TIME	0:00-99:59 M: S
	DIST	0.00~99.99 KPH (MPH)
	CAL	0~9999 KCAL
	CNT	0~9999
	SPM	0~199
	TOT	0~9999
	T/500M	0:00-99:59 M: S
Питание		AAA *2
Рабочая температура		0~40°C(32°F-104°F)
Температура хранения		-10~60°C(14°F-140°F)

Расширьте возможности тренировок с Kinomap

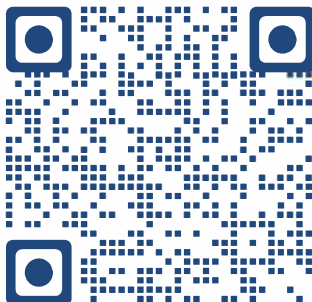
Оборудование PASYOU совместимо с Kinomap — ведущим фитнес-приложением, которое выводит ваши тренировки на новый уровень. Исследуйте тысячи живописных маршрутов по всему миру, бросайте себе вызов с помощью различных режимов тренировок — прямо на вашем тренажёре.

Как начать работу с Kinomap

1. Отсканируйте QR-код, чтобы загрузить приложение Kinomap.



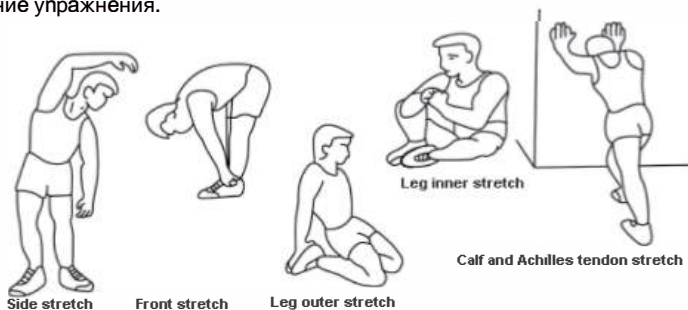
2. Пожалуйста, отсканируйте QR-код, чтобы ознакомиться с инструкциями по подключению по Bluetooth.



Использование данного гребного тренажёра поможет улучшить форму тела и укрепить мышцы, а в сочетании со здоровым питанием – способствует снижению веса.

1. Этап разминки

Разминка помогает снизить риск судорог и повреждения мышц. Рекомендуется выполнять упражнения на растяжку, как показано ниже. Каждую растяжку следует удерживать около 30 секунд. Выполняйте растяжку в соответствии с вашим физическим состоянием. Если вы почувствовали боль, немедленно прекратите выполнение упражнения.



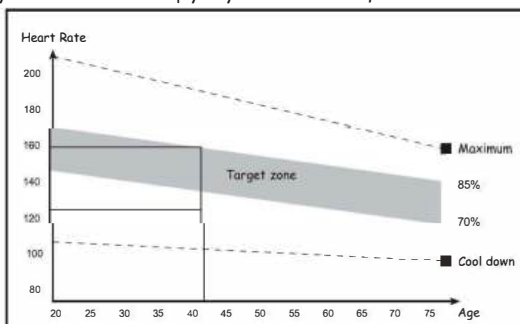
2. Этап тренировки

На этом этапе требуется физическое усилие. При регулярных тренировках в течение некоторого времени ваше тело станет более гибким. Очень важно тренироваться в устойчивом и комфортном для вас темпе. Интенсивность нагрузки должна позволять достичь целевого диапазона частоты сердечных сокращений.

Обратитесь к изображению слева: найдите свою возрастную группу по оси X, затем поднимитесь вверх, чтобы определить целевой диапазон пульса.

Для достижения тренировочной цели рекомендуется поддерживать целевую частоту сердечных сокращений не менее 12 минут. Интенсивность упражнений следует регулировать в зависимости от состояния вашего организма.

Рекомендуется увеличивать нагрузку постепенно, шаг за шагом.



3. Этап заминки

После тренировки повторите упражнения на растяжку, как на этапе разминки. Это помогает расслабить тело. Рекомендуемая продолжительность – около 5 минут. Выполняйте растяжку в соответствии с состоянием вашего организма, не перенапрягайте мышцы.

После того как организм адаптируется к нагрузке, рекомендуется тренироваться не менее 3 раз в неделю.

4. Поддержание формы

Требуется определённый уровень тренировочной интенсивности, при котором создаётся нагрузка на мышцы ног. Старайтесь тренироваться в пределах той интенсивности, которую способен выдержать ваш организм. Поддерживайте частоту сердечных сокращений в целевой зоне и обязательно выполняйте растяжку после тренировки.

5. Снижение веса

Ключевыми факторами являются частота и интенсивность тренировок. Чем интенсивнее вы тренируетесь, тем больше калорий сжигаете. Цель тренировок – улучшение здоровья, а различие заключается именно в поставленной тренировочной цели.



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

Примечания по утилизации



Упаковочные материалы являются вторичным сырьём и подлежат переработке. Сортируйте упаковочные материалы надлежащим образом и утилизируйте их корректно в интересах охраны окружающей среды. Дополнительную информацию можно получить в органах местного самоуправления.



Закон Испании об упаковке направлен на сокращение объёма упаковочных материалов и максимальное увеличение доли их переработки. Дополнительную информацию можно получить в органах местного самоуправления.



Использованные устройства нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами. Утилизируйте отработанные устройства надлежащим образом — это помогает выполнять нашу ответственность по защите окружающей среды. Органы местного самоуправления могут предоставить информацию о пунктах приёма и часах их работы.



Батареи нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами. Как конечный пользователь, вы обязаны по закону сдавать использованные батареи в специальные пункты сбора. Вы можете сдать старые батареи в общественные пункты сбора в вашем населённом пункте либо в любом месте продажи батарей соответствующего типа.

EU REP

UK REP