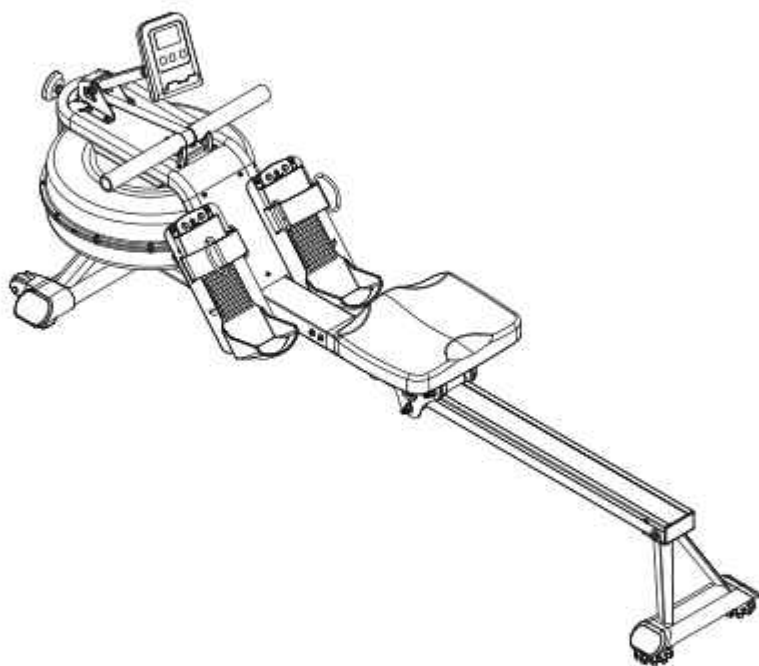


Руководство пользователя

Гребной тренажёр

Артикул: YR35

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.

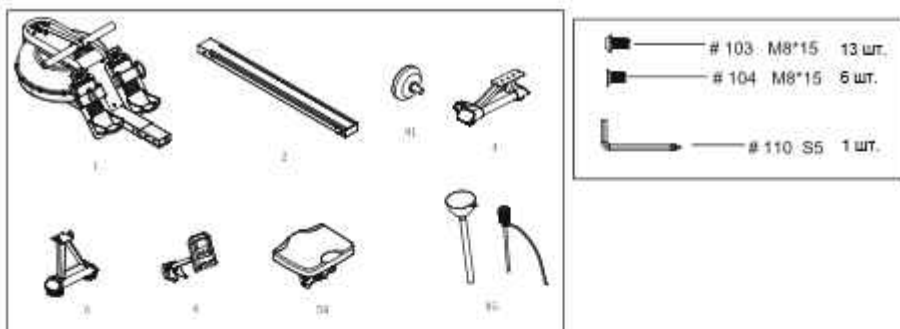
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

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.

СБОРКА

ОТКРЫВ КОРОБКУ, СВЕРЬТЕ ЕЁ СОДЕРЖИМОЕ СО СПИСОК НИЖЕ.



№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Направляющий рельс	1
4	Передняя опора	1
5	Задняя опора	1
6	Консоль (в сборе)	1
50	Сиденье	1
95	Водяной насос + воронка	1+1
91	Опорная ножка	1

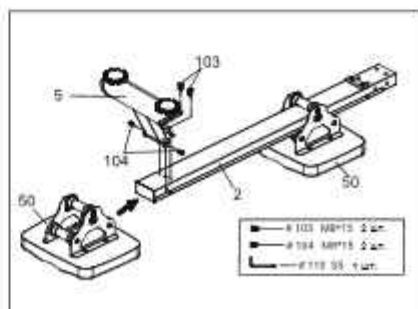
СБОРКА

⚠ НАПОМИНАНИЕ

Из-за габаритов тренажера его сборку лучше проводить вдвоем.

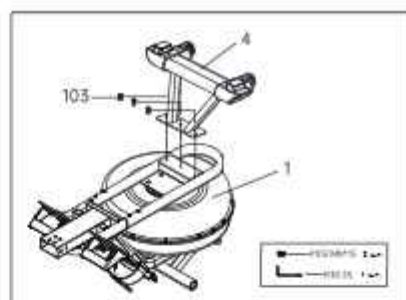
ШАГ 1

1. Разместите сиденье (50) на рельсе (2), как показано на схеме.
2. Закрепите заднюю опору (5) на рельсе (2), используя два комплекта винтов (103) и (104). Затяните крепёж шестигранным (110).



ШАГ 2

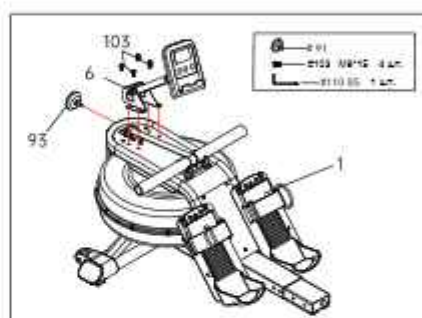
Приложите переднюю опору (4) к раме (1), совместите отверстия на деталях и зафиксируйте, используя три винта (103). Затяните крепёж.



ШАГ 3

1. Установите консоль (6) на раму (1), совместите отверстия на деталях, после чего зафиксируйте устройство, используя четыре винта (103). Затяните крепёж.

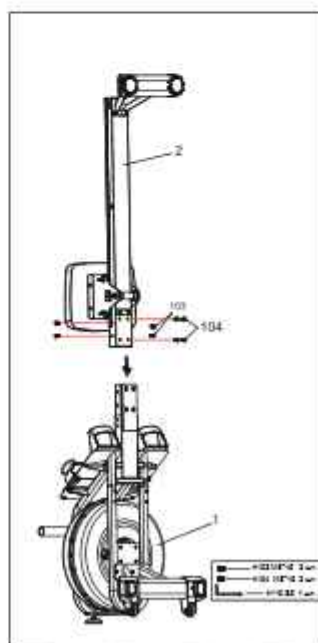
2. Закрутите ножку (91) в раму (1) в соответствии со схемой.



Примечание: Перед тем, как закрепить консоль, убедитесь, что трос располагается внутри кронштейна.

ШАГ 4

Установите главную раму (1) вертикально согласно схеме. Вставьте направляющий рельс (2) в отверстие рамы и, выровняв отверстия, закрепите конструкцию винтами (104) и (103). Затяните крепёж.



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.



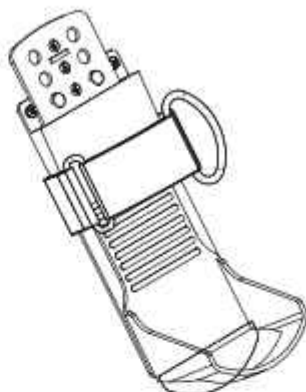
ОТМЕТКА УРОВНЯ ВОДЫ

- В резервуар для воды следует заливать только дистиллированную или очищенную воду. Добавьте таблетку для очистки воды (в комплект входит 1 таблетка). Избегайте использования низкокачественных таблеток или отбеливателя, так как это может повредить резервуар и аннулировать гарантию.
- Добавляйте таблетку для очистки воды каждые 6 месяцев или по мере необходимости. Если вода остается мутной, замените воду в резервуаре.
- Вода, добавленная в резервуар, непригодна для повторного использования и должна быть утилизирована как сточная вода.
- 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

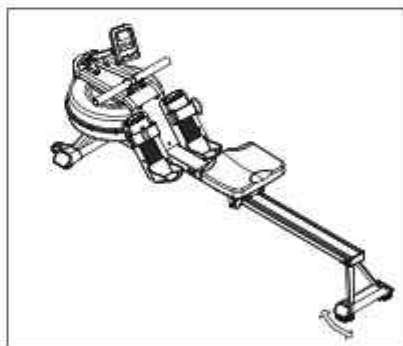
Для обеспечения комфорта и правильной техники выполнения упражнений педали тренажёра можно настроить в соответствии с размером ноги пользователя.

- 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 боковые опоры на заднем стабилизаторе, чтобы обеспечить устойчивость.



ВНИМАНИЕ

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

Не прикасайтесь к направляющей во время использования тренажёра.

ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

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

⚠ ВНИМАНИЕ

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

Схема Б

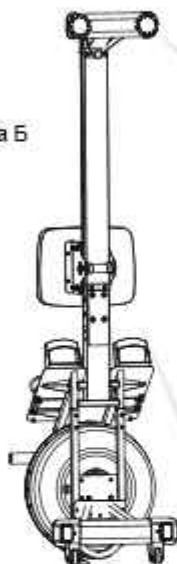


Схема А



⚠ 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

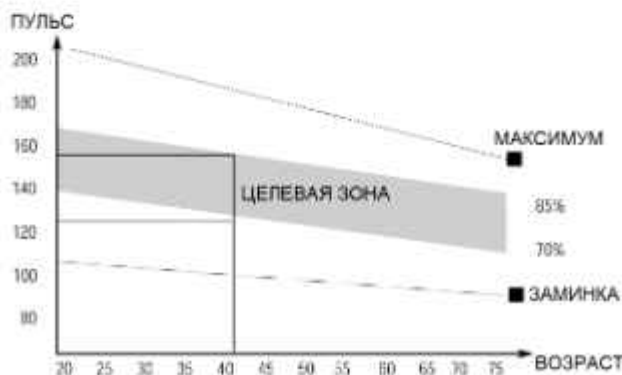
Данный этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. В начале тренировки выполните несколько разминочных упражнений, как показано на схеме ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте 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.

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, сожжённых 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 начнёт отсчитывать показатель в прямом порядке.

ШАГИ (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО)

Общее количество сделанных шагов за время работы тренажёра. 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.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ПАРАМЕТРЫ	СКАНИРОВАНИЕ	Смена параметра каждые 6 секунд
	ВРЕМЯ	00:00' ~ 99:59'
	ДИСТАНЦИЯ	0.00 - 9999 м
	КАЛОРИИ	0.0 - 999.9 Ккал
	ШАГИ	0 - 9999
	ШАГИ (ОБЩЕЕ КОЛ-ВО)	0 - 9999
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.