



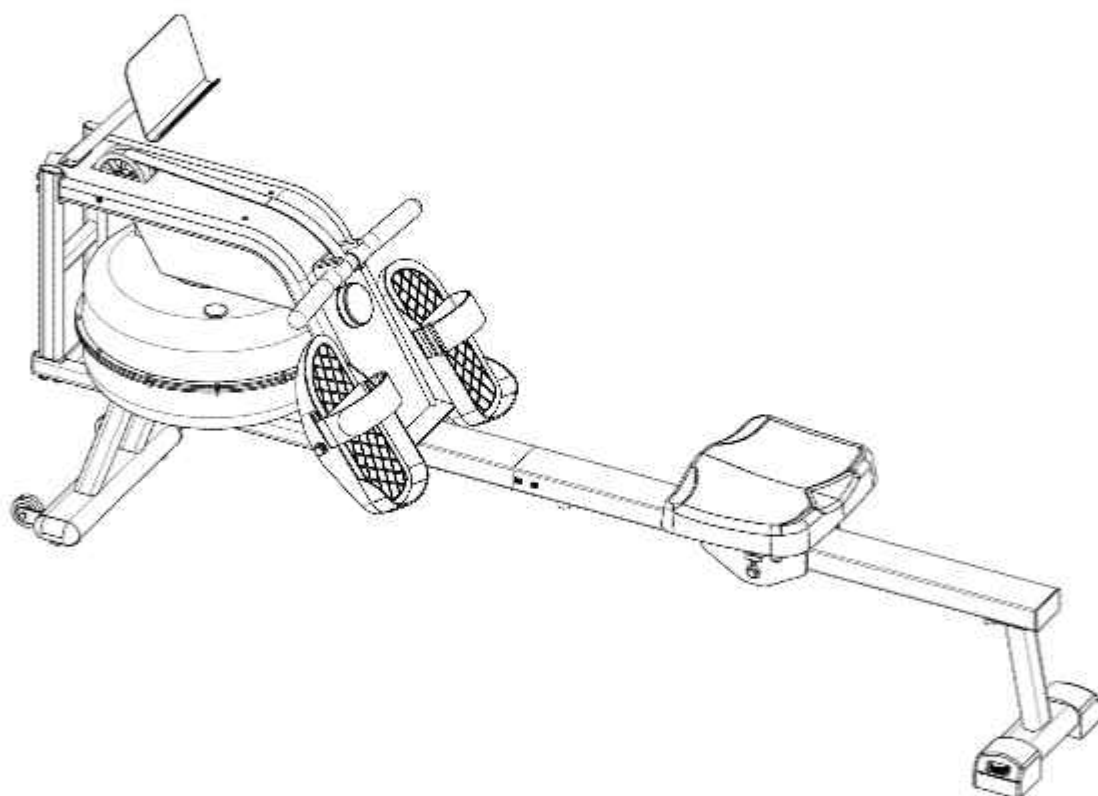
Руководство пользователя

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул: R-CRW4108

Модель: ECHANFIT

Серия (тип): R



EAC

Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

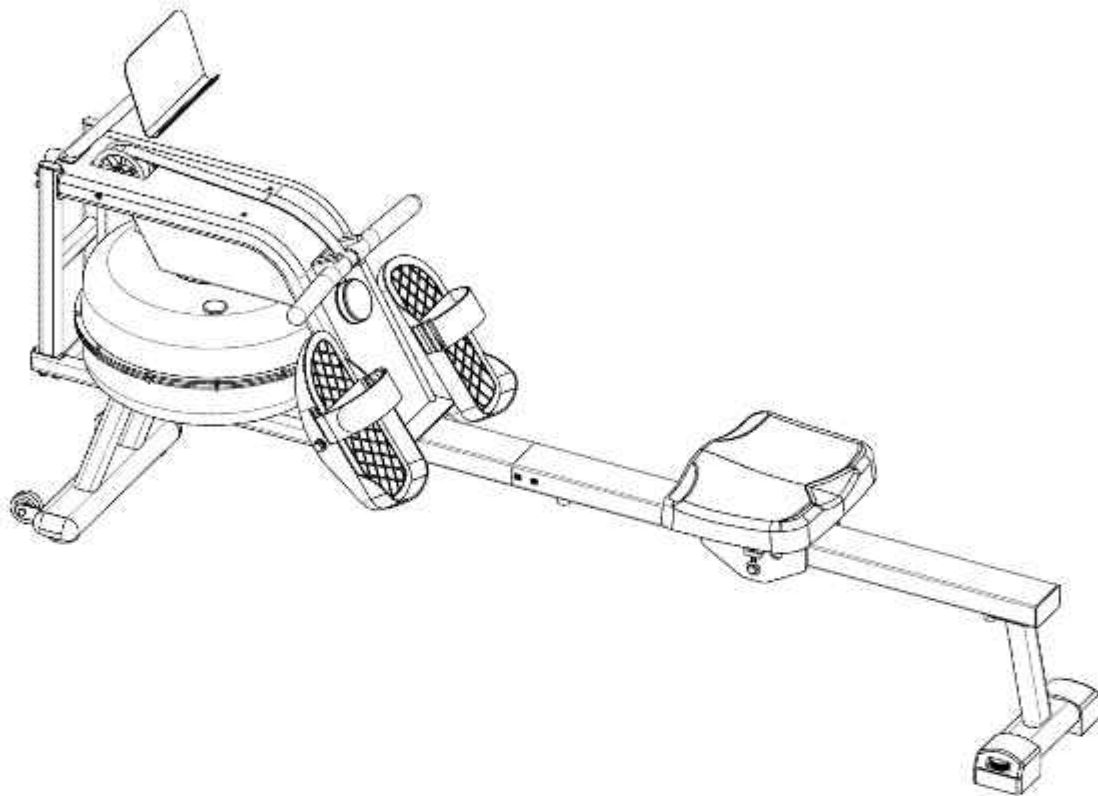
Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Содержание

СХЕМА ИЗДЕЛИЯ	1
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	2
СХЕМА В РАЗБОРЕ	3
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	4
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ	6
УПАКОВКА ДЕТАЛЕЙ	7
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	8
РУКОВОДСТВО ПО ДИСПЛЕЮ	12
ЗАПОЛНЕНИЕ И ОСУШЕНИЕ БАКА	17
РЕГУЛИРОВКА УГЛА ДЕРЖАТЕЛЯ ПЛАНШЕТА	18
РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ	18
РЕГУЛИРОВКА ПЕДАЛЕЙ	19
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА	19
ИНСТРУКЦИЯ ПО ХРАНЕНИЮ	20
СХЕМА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК	20
ВВЕДЕНИЕ В ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВОК	21
ФАЗА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ	4
ХРАНЕНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ	4

СХЕМА ИЗДЕЛИЯ



Комплектация

- Водяной гребной тренажер R-CRW4108
- Руководство пользователя
- Комплект инструментов

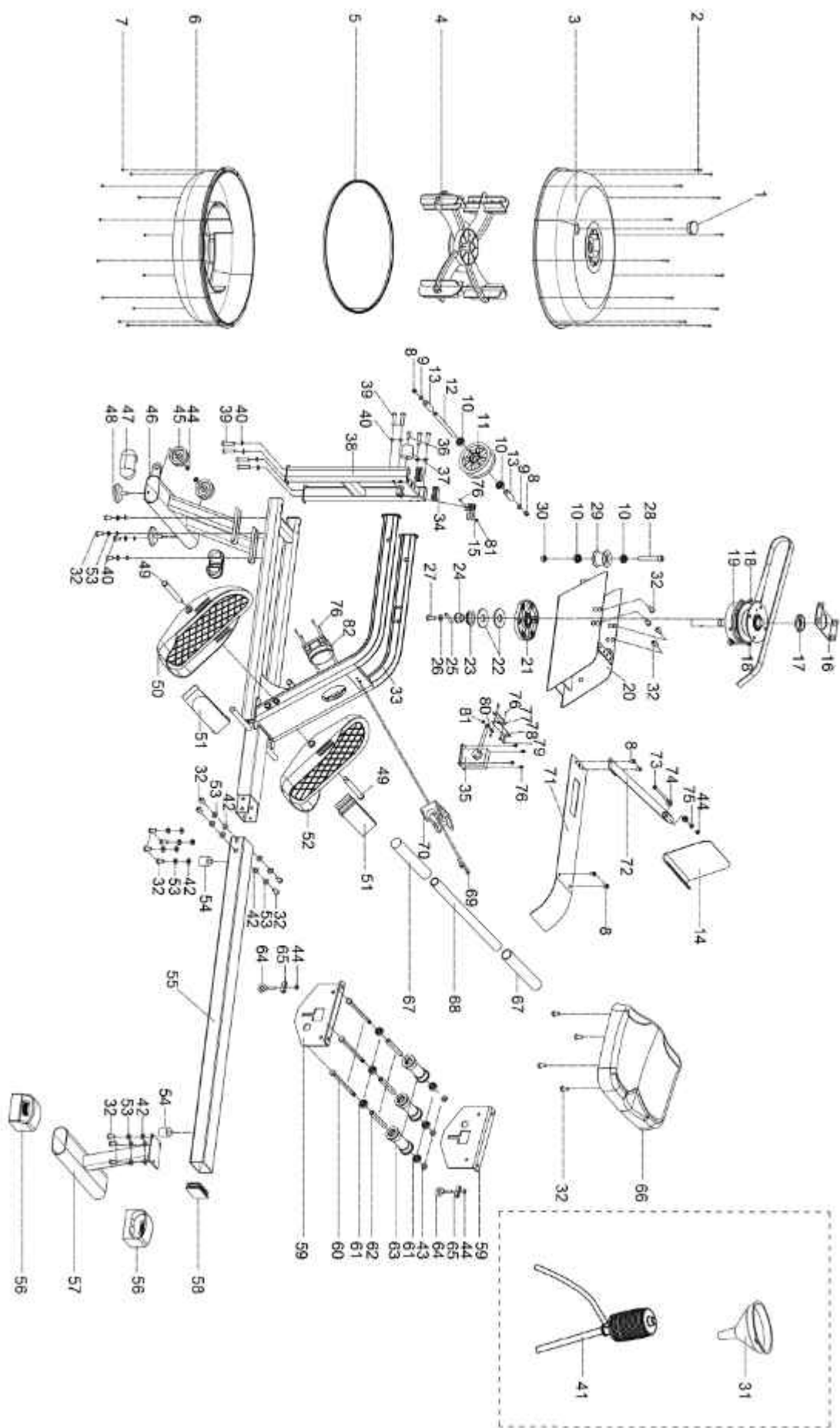
ВАЖНО! Сохраните руководство пользователя для проведения технического обслуживания и регулировок. Ваше удовлетворение тренажером очень важно для нас.

ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ОТПРАВЛЯЙТЕ ТОВАР ОБРАТНО ДО ОБРАЩЕНИЯ В СЛУЖБУ ПОДДЕРЖКИ.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед сборкой и использованием гребного тренажера очень важно внимательно прочитать все положения руководства пользователя. Только правильная установка, обслуживание и использование тренажера обеспечат безопасный и эффективный тренировочный процесс. Необходимо убедиться, что все пользователи ознакомлены со всеми предупреждениями и мерами предосторожности.
2. Перед использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом относительно вашего физического состояния, чтобы предотвратить возможные проблемы со здоровьем или безопасностью во время тренировок. Если вы принимаете лекарства, влияющие на сердечный ритм, давление или уровень холестерина, обязательно следуйте рекомендациям врача перед тренировками.
3. Во время тренировки постоянно следите за своим физическим состоянием. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут нанести вред здоровью. При появлении следующих симптомов (головная боль, боль в груди, аритмия, одышка, головокружение, тошнота и т.д.) немедленно прекратите тренировку и возобновляйте занятия только после медицинского осмотра.
4. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера - он предназначен только для взрослых.
5. Устанавливайте тренажер на твердой ровной поверхности, подложив защитное покрытие для пола или ковра. Для вашей безопасности обеспечьте свободное пространство не менее 0,5 метра вокруг тренажера.
6. Перед использованием проверьте, все ли болты и гайки надежно затянуты - только после этого можно начинать занятия.
7. Регулярно проверяйте и обслуживайте детали, подверженные износу, чтобы обеспечить безопасную эксплуатацию тренажера.
8. Используйте тренажер строго в соответствии с инструкцией. При обнаружении дефектов во время сборки/обслуживания или появлении необычных шумов немедленно прекратите использование и устраните все проблемы перед продолжением эксплуатации.
9. Для тренировок используйте подходящую спортивную одежду, избегая свободных элементов, которые могут зацепиться за механизмы тренажера и создать опасную ситуацию.
10. Тренажер предназначен только для домашнего использования.
11. Данное оборудование не является медицинским устройством.
12. При перемещении тренажера соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину. Используйте правильную технику подъема или помощь другого человека.
13. Максимальный вес пользователя составляет 120 килограмм.

СХЕМА В РАЗБОРЕ



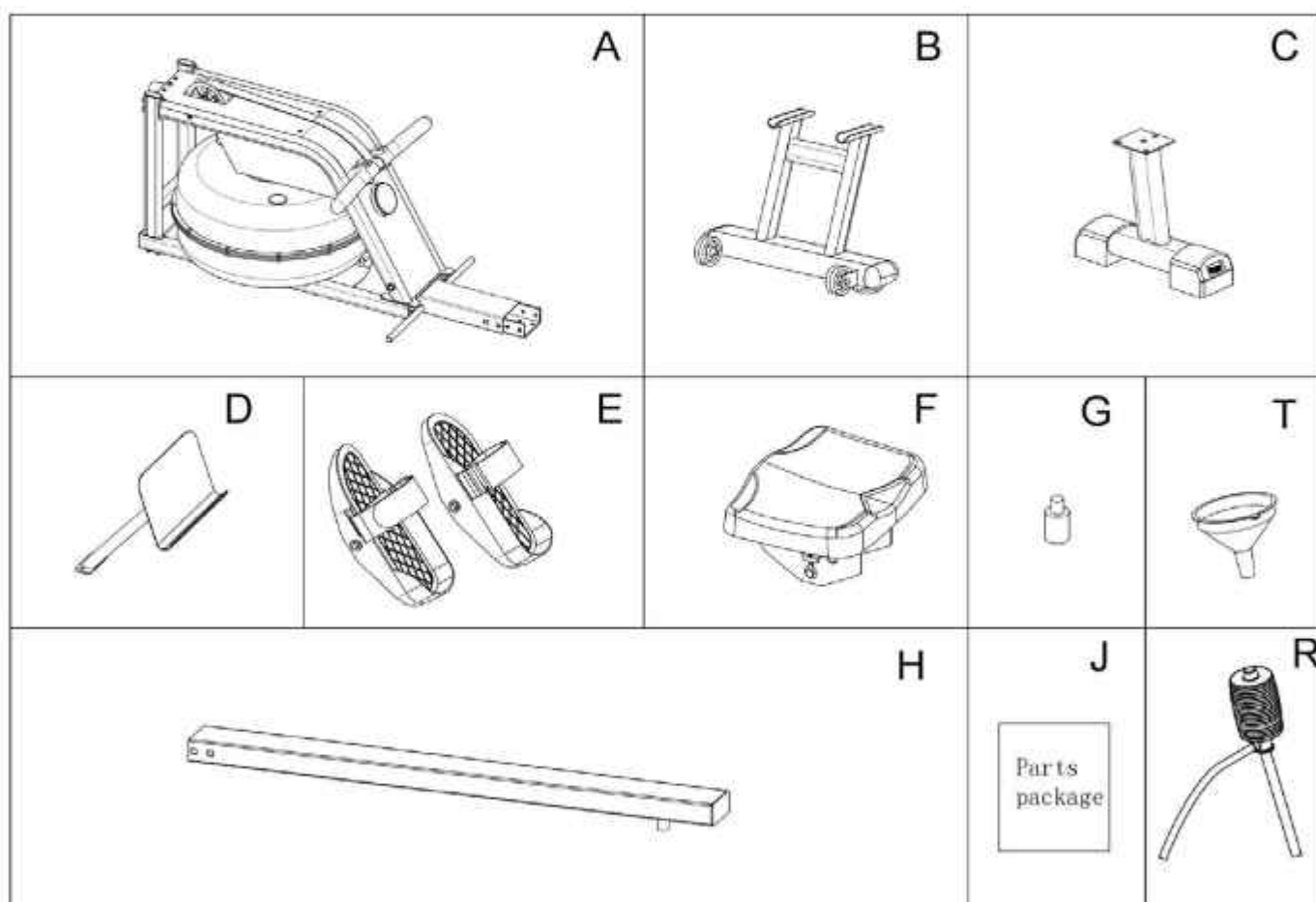
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование детали	Параметры	Кол-во	№	Наименование деталей	Параметры	Кол-во
1	Заглушка бака	Ø30,5	1	35	Мотор		1
2	Винт с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	M3*20*Ø6	12	36	Винт с шестигранной цилиндрической головкой	M6*32	1
3	Верхняя крышка водяного бака	Ø440*100	1	37	Подушка рукоятки		1
4	Лопасть	Ø391.3*132	1	38	Колонна в сборе		1
5	Уплотнительное кольцо водяного бака	Ø423*7	1	39	Винт с шестигранной полукруглой головкой	M8*45	8
6	Нижняя крышка водяного бака	Ø440*100	1	40	Изогнутая шайба		12
7	Нейлоновая гайка	M3*H3.8*S6	12	41	Насос		1
8	Винт с внутренним шестигранником и плоской головкой	M6*10*S4	6	42	Плоская шайба	Ø8	11
9	Плоская шайба	D6*Ø12*1.5	3	43	Нейлоновая гайка	M8	7
10	Радиальный шарикоподшипник с буртиком	6000ZZ	4	44	Нейлоновая гайка	M6	5
11	Пластиковый большой шкив	ABS/Ø95*Ø82*32	1	45	Транспортировочное колесо		2
12	Ось ролика	Ø10*42	1	46	Рама передней опорной трубы		1
13	ПВХ втулка	Ø15*Ø10.2*49	2	47	Втулка передней опорной трубы	80*40	2
14	Держатель планшета		1	48	Регулировочная подкладка для ног		2
15	Крепление кабеля датчика		1	49	Болт		2
16	Фиксирующая пластина возвратного механизма	115*60*18,2,0	1	50	Левая педаль		1
17	Верхняя втулка вала (новая)	Ø25*Ø17.2*15	1	51	Ремень для ног		2
18	Саморез с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	ST4.2*16	2	52	Правая педаль		1
19	Возвратный механизм в сборе	Ø110*220	1	53	Пружинная шайба	Ø8	15
20	Крепление возвратного механизма в сборе		1	54	Блок для сиденья	Ø20*30,M6	2
21	Пластиковый подшипниковый узел	110*98*12	1	55	Направляющая рейка		1
22	Резиновая прокладка	Ø50*3Ø20.5	2	56	Втулка задней опорной трубы		2
23	Резиновая шайба	Ø40*7	1	57	Рама задней опорной трубы		1
24	Втулка водяного бака		1	58	Заглушка	80*40*1.5	1
25	Фиксирующий штифт	SUS304/Ø8*40	1	59	Опорная пластина сиденья		2
26	Плоская шайба	D8*Ø16*1.5	1	60	Болт с шестигранной головкой	M8*125	3
27	Винт с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	M3*20*Ø6	1	61	Шарикоподшипник с глубокими выемками	608ZZ	6
28	Винт с шестигранной цилиндрической головкой	M10*55	1	62	Втулка ролика		3
29	Малое ременное колесо	PP/Ø51*Ø38*32	1	63	Ролик сиденья		3
30	Нейлоновая гайка	M10	3	64	Стяжной болт		2
31	Воронка		1	65	U-образный стопор		2
32	Винт с шестигранной полукруглой головкой	M8*15	23	66	Сиденье	320*260*48	1
33	Рама		1	67	ПВХ втулка рукоятки		2
34	Заглушка	40*20	2	68	Рулевая труба		1

№	Наименование детали	Параметры	Кол-во	№	Наименование деталей	Параметры	Кол-во
69	Винт с шестигранной цилиндрической головкой	M6*16	2	77	Тормозной элемент		1
70	Основание рукоятки		1	78	Пружинная пластина		1
71	Фиксирующая обойма		1	79	Винт с крестообразным шлицем и дисковой головкой	M4*10	2
72	Трубчатая рама		1	80	Тормозной винт		1
73	Винт с внутренним шестигранником и плоской головкой	M6*70	1	81	Нейлоновая гайка	M4	4
	Втулка	Ø16*Ф6.2*Ø11	2	82	Дисплей		1
75	Плоская шайба	D6	1				
76	Винт с крестообразным шлицем и дисковой головкой	M4*15	11				

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

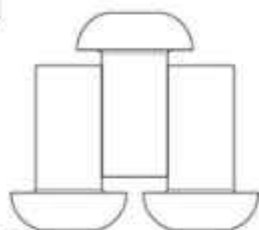
№	Наименование детали	Кол-во	№	Наименование детали	Кол-во
A	Основная рама	1	B	Рама передней опорной трубы	1
C	Рама задней опорной трубы	1	D	Держатель планшета	1
E	Левая и правая педали	1	F	Сиденье	1
G	Блок для сиденья	1	H	Направляющая рейка	1
J	Комплект крепежей	1	R	Насос	1
T	Воронка	1			



УПАКОВКА ДЕТАЛЕЙ

R-CRW4108 HARDWARE KIT

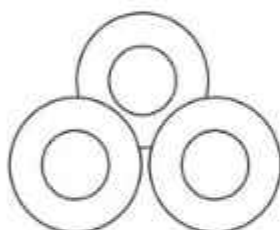
1



(32) Винт с шестигранной полукруглой головкой M8*15 - 3 шт.



(53) Пружинная шайба ф 8 - 3 шт.

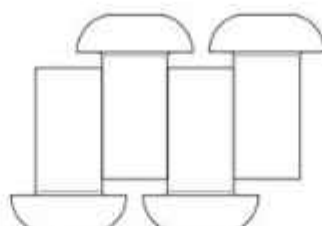


(42) Плоская шайба ф 8 - 3 шт.

4



(53) Пружинная шайба ф 8 - 4 шт.

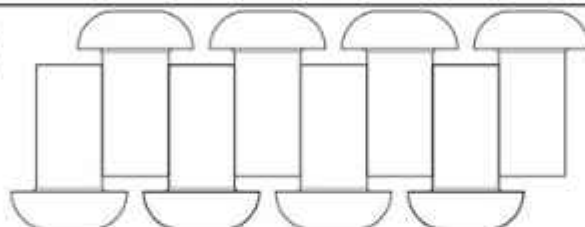


(32) Винт с шестигранно полукруглой головкой M8*15 - 4 шт.



(40) Изогнутая шайба - 4 шт.

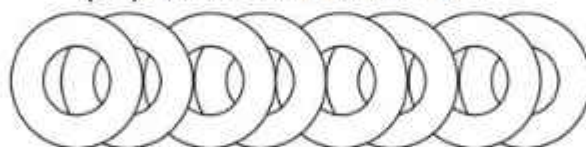
5



(32) Винт с шестигранной полукруглой головкой M8*15 - 8 шт.

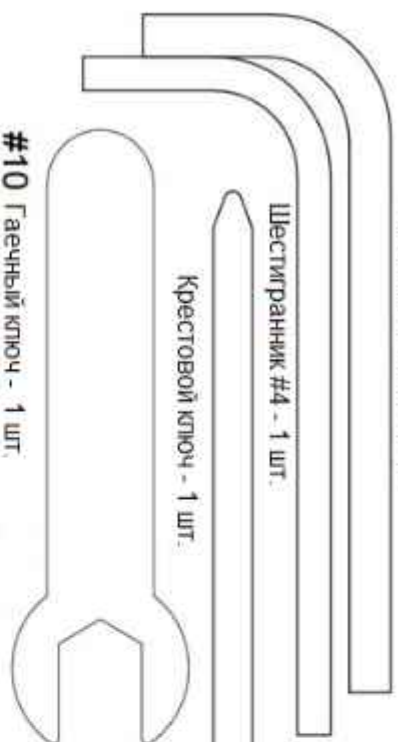


(53) Пружинная шайба ф 8 - 8 шт.



(42) Плоская шайба ф 8 - 8 шт.

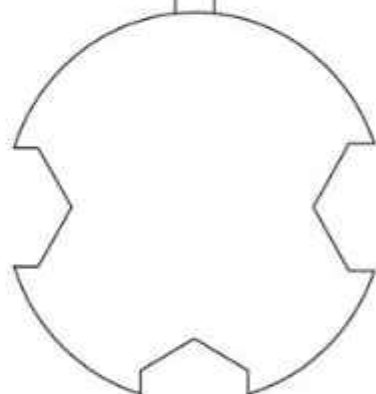
#10 Гаечный ключ - 1 шт.



Шестигранник #5 - 1 шт.

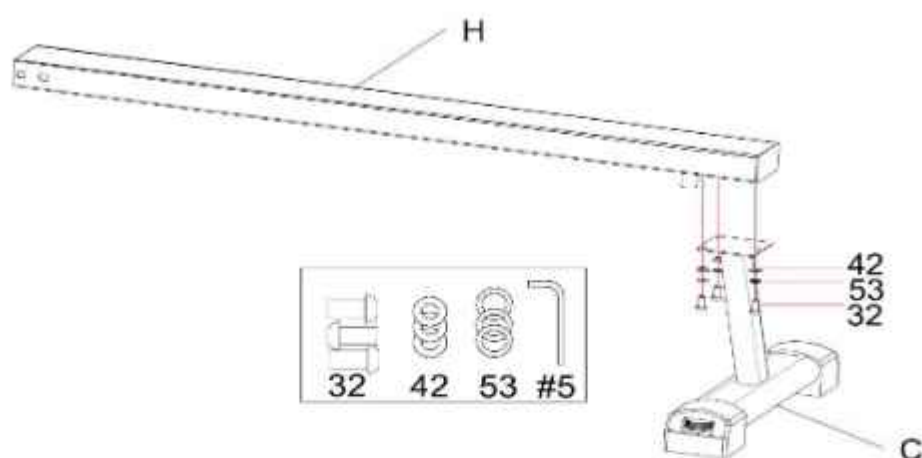
Шестигранник #4 - 1 шт.

Крестовой ключ - 1 шт.



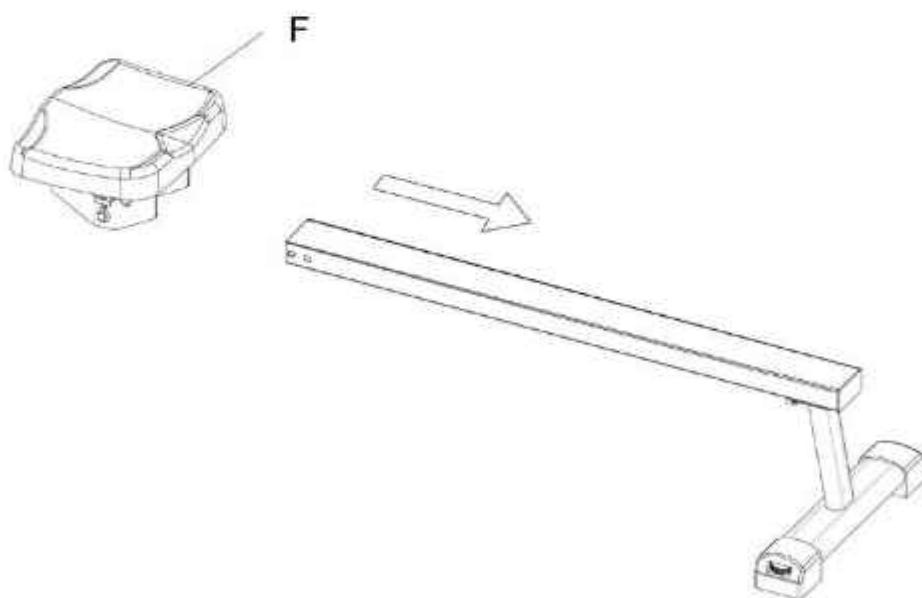
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ЭТАП 1:



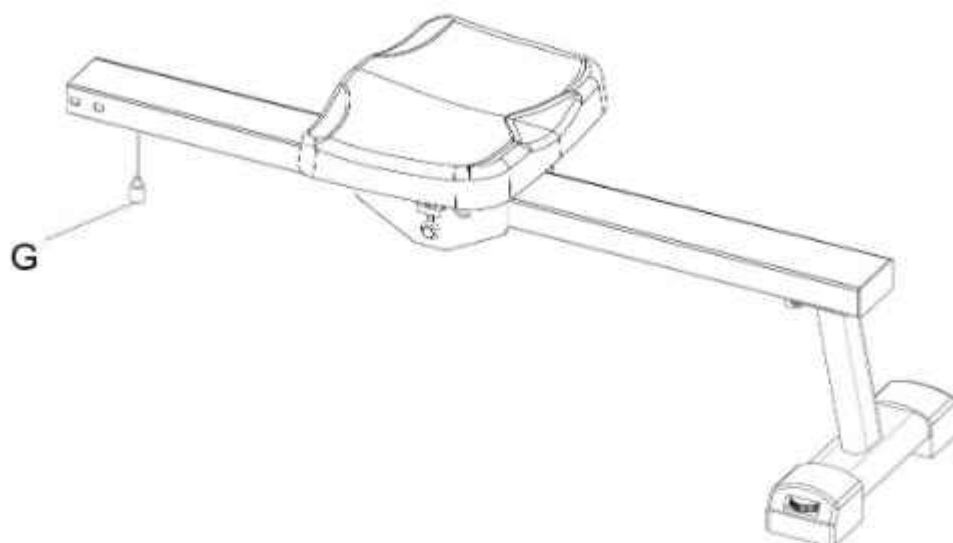
Достаньте направляющую рейку (H) и раму задней опорной трубы (C), винт с шестигранной головкой (32), пружинную шайбу (53) и плоский коврик (42) из комплекта деталей. Соедините их вместе с помощью ключа №5.

ЭТАП 2:



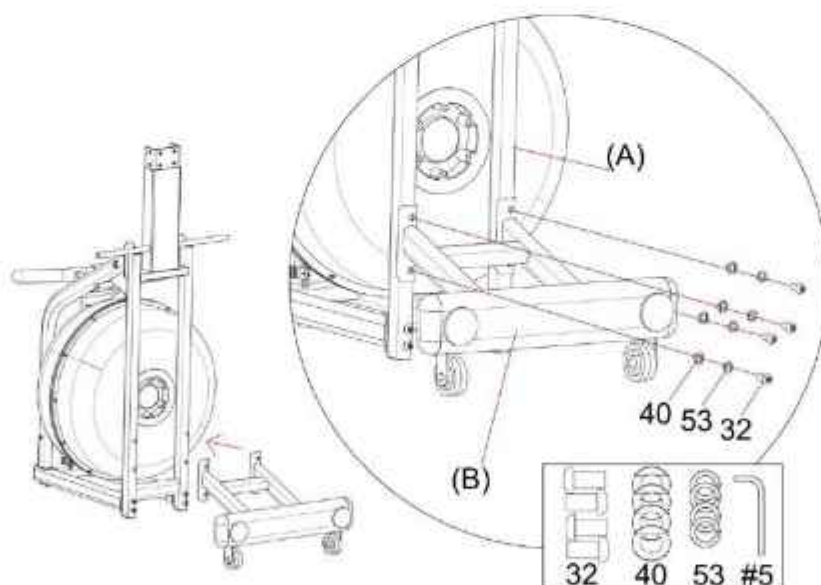
Извлеките сиденье (F) и установите его на направляющую рейку по направлению стрелки.

ЭТАП 3:



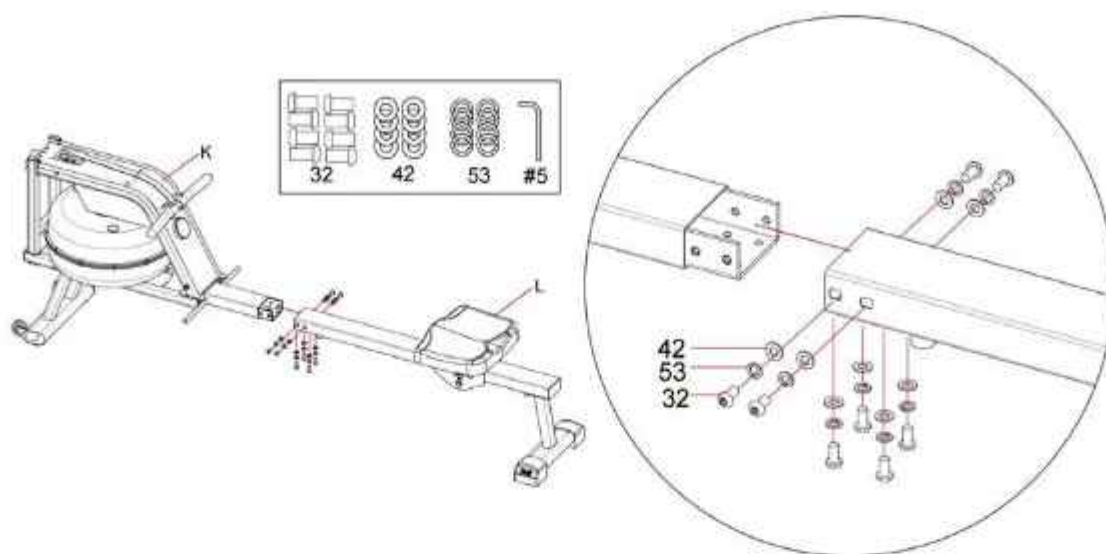
Достаньте блок для сиденья (G) и вручную вкрутите его в направляющую рейку. Сборка основной рамы (L) завершена.

ЭТАП 4:



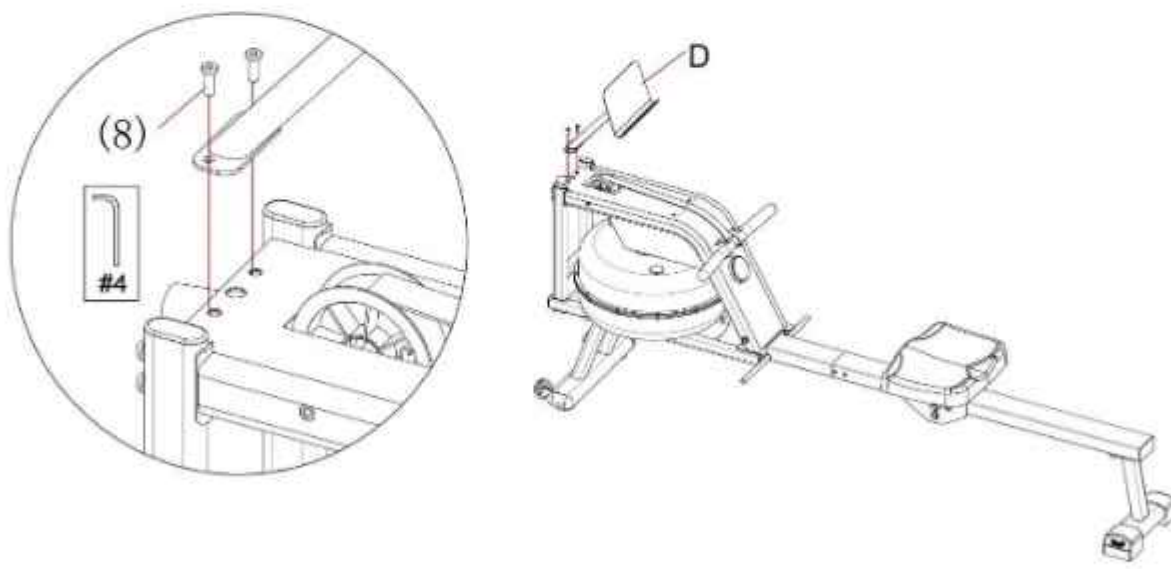
Достаньте раму передней опорной трубы (B) и основную раму (A), вставьте раму передней опорной трубы (B) в основную раму (A) как показано на рисунке. Затем достаньте винт с шестигранной головкой (32), изогнутую прокладку (40) и пружинную шайбу (53) из комплекта деталей. Соедините раму передней опорной трубы (B) и основную раму (A) с помощью ключа №5. Сборка основной рамы (K) завершена.

ЭТАП 5:



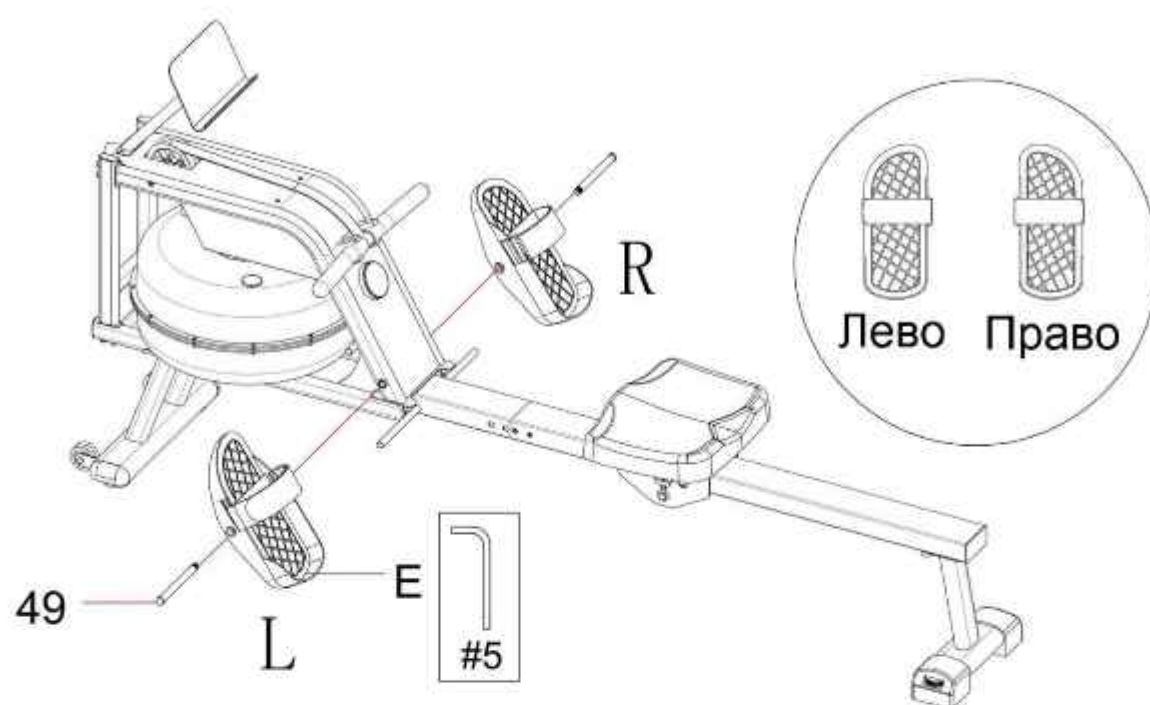
Достаньте винт с шестигранной головкой (32), плоский коврик (42) и пружинную шайбу (53) из комплекта деталей. Соедините часть основной рамы (K) и часть основной рамы (L) с помощью ключа №5.

ЭТАП 6:



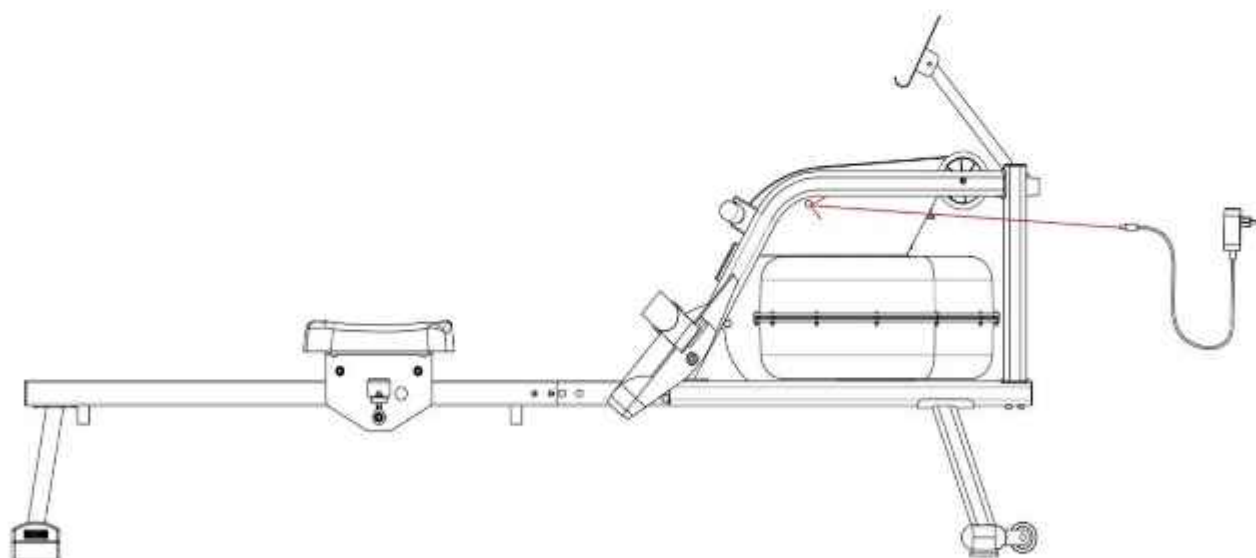
Используйте ключ №4, чтобы открутить винт с внутренним шестигранником и плоской головкой (8), закрепленный на основной раме (A). Затем с помощью ключа №4 и винта с внутренним шестигранником и плоской головкой (8) соберите держатель планшета (D) с рамой вместе.

ЭТАП 7:



Закрепите левую и правую педали (Е) по обеим сторонам основной рамы с помощью болта (49) и ключа №5. Обратите внимание на различие между левой и правой педалями! Сборка гребного тренажера R-CRW4108 завершена.

ЭТАП 8:



Подключите зарядное устройство (входит в комплект поставки) к разъёму на боковой стороне гребного тренажёра, а другой конец зарядного устройства — к розетке. После этого цифровой центральный регулятор питания включится. Тренажер работает от сети 220 В.

РУКОВОДСТВО ПО ДИСПЛЕЮ

1. Окно дисплея:



На внешнем кольце дисплея расположены 24 световых индикатора. Они отображают уровень сопротивления, частоту гребков и данные тренировки: скорость, время, расстояние, калории, количество гребков и время на 500 метров. Также отображают статус Bluetooth-соединения.

2. Характеристики:

№	Наименование	Обозначени	Значение	Описание
1	Частота гребков	spm	0–999	Количество гребков в минуту
2	Уровень сопротивления	LEVEL	1–32	Регулируемые уровни сопротивления
3	Количество гребков	STROKE	0–9999	Общее количество гребков
4	Время на 500 метров	500M	00:00–99:59	Среднее время прохождения 500 метров
5	Режим сканирования	SCAN		Отображается: Данные тренировки выводятся в циклическом режиме. Не отображается: Данные тренировки заблокированы (режим блокировки)

6	Скорость		0.0–9999 миль/ч	Текущая скорость выполнения упражнения
7	Время		00:00–99:59	Накопленное время тренировки
8	Дистанция		0.0–9999 миль	Накопленная дистанция тренировки
9	Калории		0.0–9999 ккал	Суммарное потребление калорий
10	Bluetooth			Отображается: Bluetooth подключен. Не отображается: Bluetooth не подключен.

3. Основные инструкции по эксплуатации:

3.1 При выключенном цифровом центральном регуляторе дисплей неактивен (Рисунок 1).

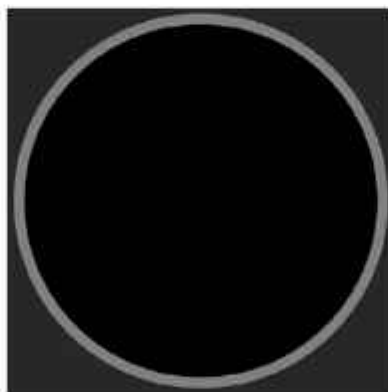


Рисунок 1

3.2 При включении цифрового центрального регулятора раздается длинный звуковой сигнал, дисплей активизируется, и регулятор переходит в состояние готовности (Рисунок 2). После включения сопротивление автоматически сбрасывается до 1 уровня. При отсутствии операций или тренировки в течение 3 минут дисплей отключается, а регулятор переходит в режим ожидания (Рисунок 1).



Рисунок 2

3.3 При кратком нажатии на цифровой центральный регулятор или подтягивании рукоятки регулятор переходит в режим тренировки. На дисплее поочередно каждые 3 секунды отображаются показатели "spm" и "LEVEL" (Рисунок 3/4).



Рисунок 3



Рисунок 4

3.4 Во время гребли активируется режим "SCAN", и на дисплее поочередно каждые 3 секунды отображаются: скорость, время, дистанция, калории, количество гребков и время на 500 метров (Рисунок 5/6/7/8/9/10).



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7



Рисунок 8



Рисунок 9



Рисунок 10

3.5 При кратком нажатии на цифровой центральный регулятор во время работы режим "SCAN" отключается, позволяя выбрать и зафиксировать нужную функцию (Рисунок 11/12/13/14/15/16).



Рисунок 11



Рисунок 12



Рисунок 13



Рисунок 14



Рисунок 15



Рисунок 16

3.6 Поворот цифрового регулятора по часовой стрелке увеличивает уровень сопротивления. Поворот против часовой стрелки уменьшает уровень сопротивления. Регулировка доступна с 1 по 32 уровень (Рисунок 17).



Рисунок 17

4. Функции Bluetooth:

Данный гребной тренажер оснащен Bluetooth, позволяя подключиться к FITLOG. Скачайте FITLOG через QR-код на тренажере. Инструкции доступны на официальном сайте приложений.

Важно:

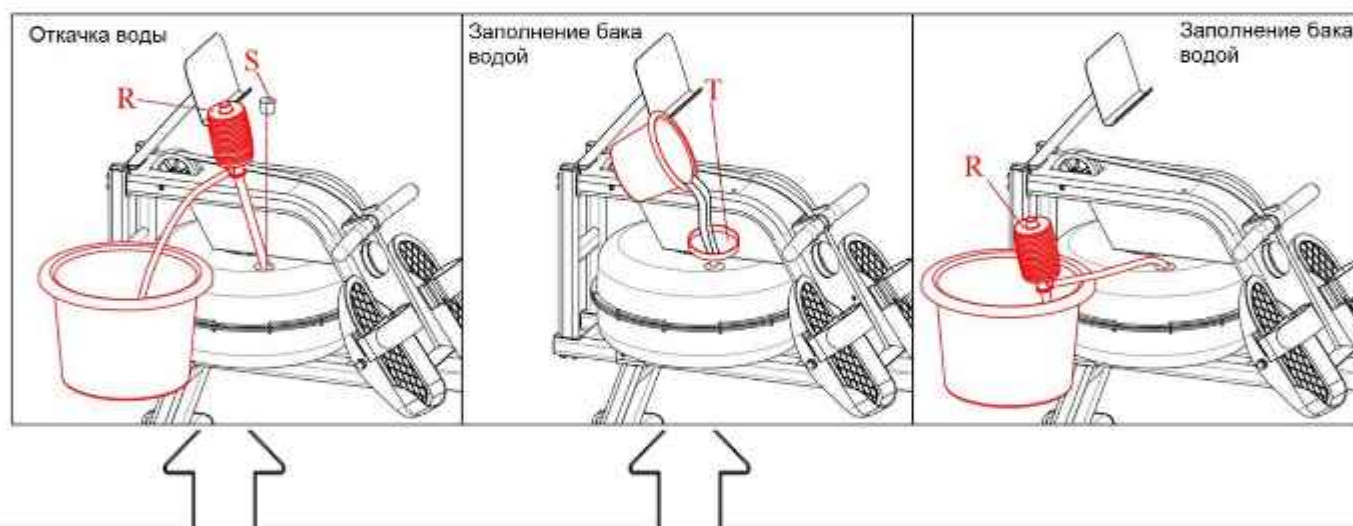
1. В режиме тренировки нажмите центральный регулятор на 2 секунды для сброса данных и перехода в режим готовности.
2. Каждое нажатие регулятора сопровождается звуковым сигналом.
3. Соблюдайте правила электробезопасности. Отключайте питание при неиспользовании. При занятиях несовершеннолетних требуется контроль во избежание поломок или травм.

ЗАПОЛНЕНИЕ И ОСУШЕНИЕ БАКА

Снимите заглушку бака (S) с верхней части бака.

Заполнение бака водой показано на рисунке. Вставьте воронку (T) в бак, затем удерживайте воронку (T) и заливайте воду из ведра через воронку (T) для заполнения бака. Альтернативный способ: вставьте насос (R) в бак и используйте насос (R) с ведром для заполнения бака. Ориентируйтесь на цифровую отметку на боковой стороне бака для измерения количества воды.

Откачка воды показана на рисунке. Поставьте ведро рядом с гребным тренажером и используйте насос (R) для откачки воды из бака в ведро. Затем вставьте заглушку бака (S) в верхнюю часть бака и вытрите воду на тренажере и вокруг него сухой тканью.



WATER LEVEL
RESISTANCE

6
5
4
3
2
1

MAX FILL

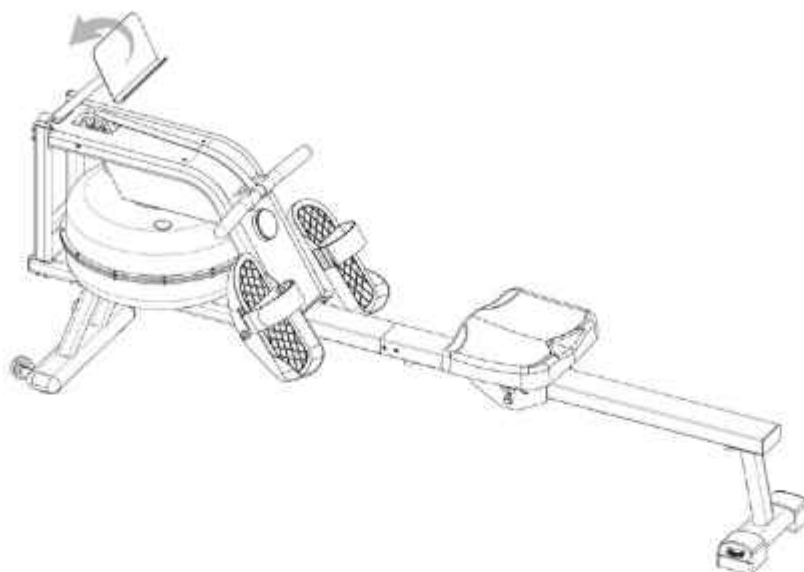
LEVEL

RESIS.

MIN. FILL

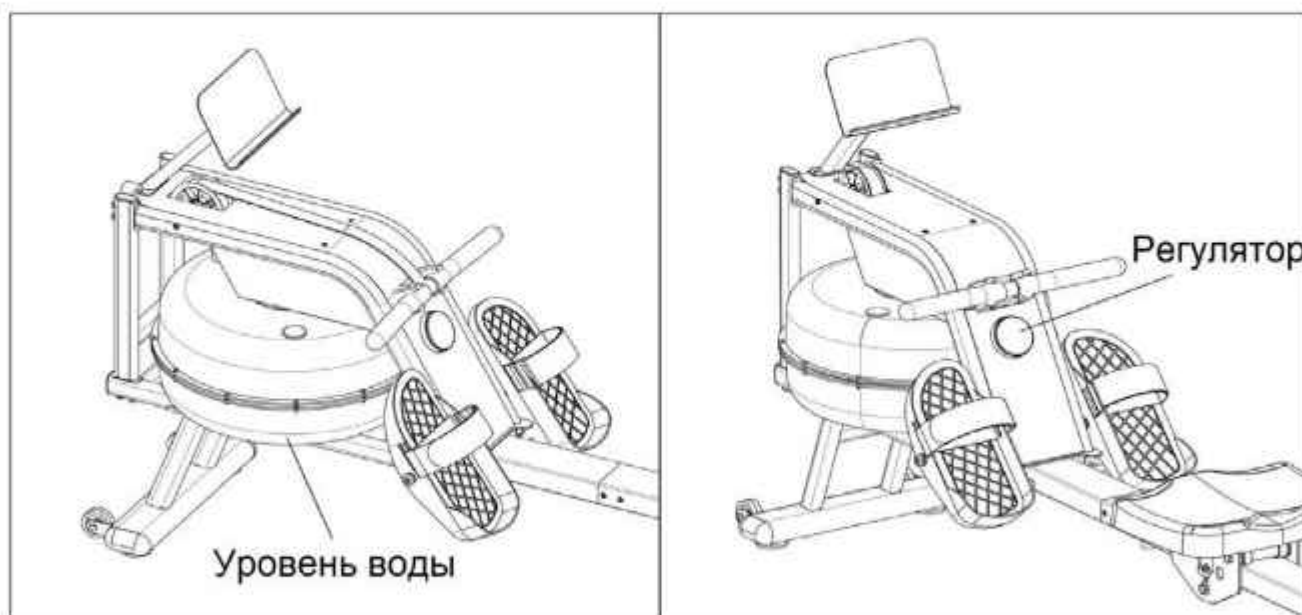


РЕГУЛИРОВКА УГЛА ДЕРЖАТЕЛЯ ПЛАНШЕТА



Держатель планшета регулируется по высоте для лучшего обзора. Способ регулировки угла показан на рисунке.

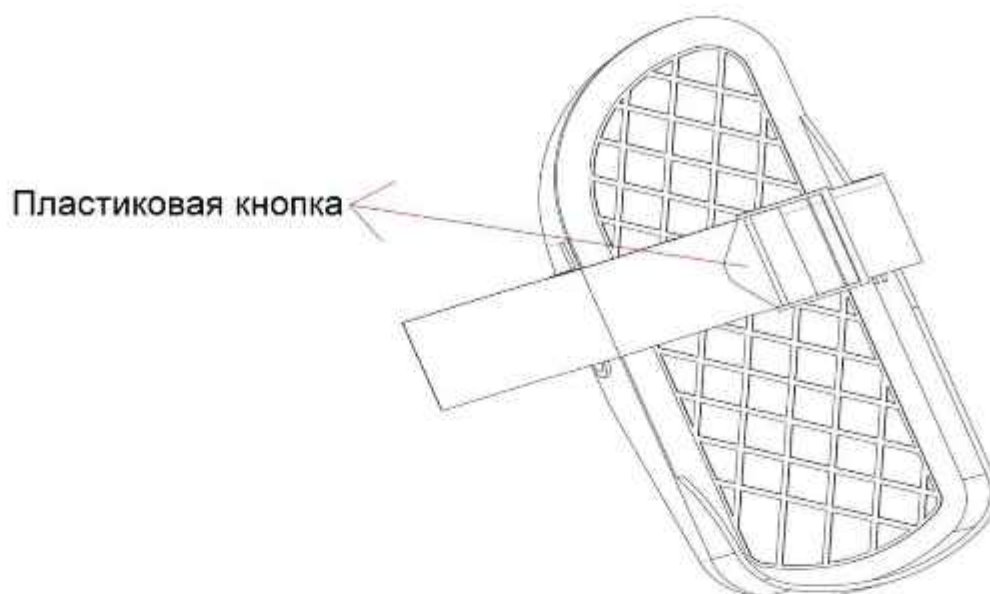
РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ



Как отрегулировать сопротивление:

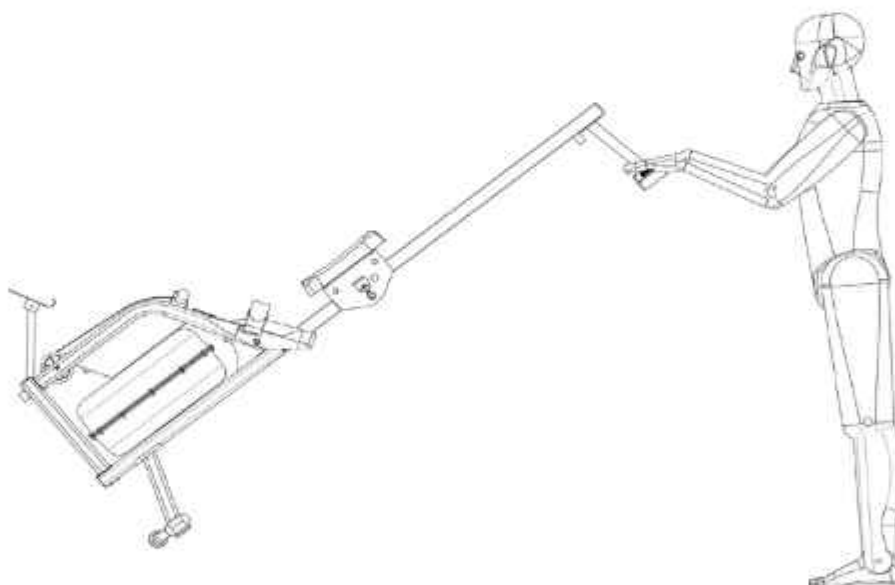
1. Регулируйте водяное сопротивление, увеличивая или уменьшая количество воды в баке.
2. Регулируйте сопротивление поворотом цифрового центрального регулятора на основной раме. По часовой стрелке — увеличение сопротивления, против часовой стрелки — уменьшение.

РЕГУЛИРОВКА ПЕДАЛЕЙ



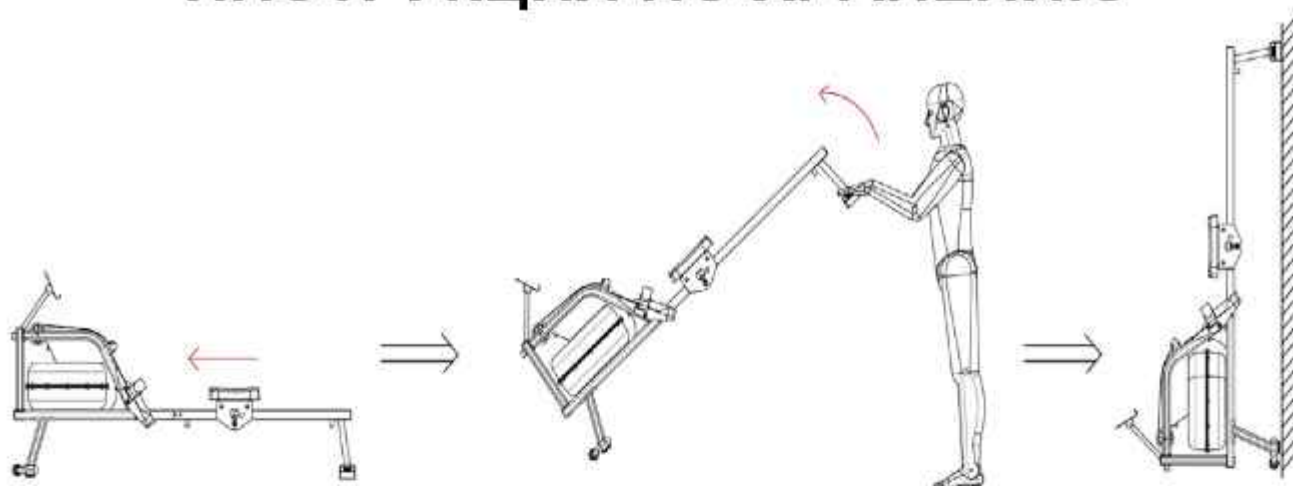
По размеру стопы отрегулируйте пластиковую пряжку на педальном ремне, чтобы затянуть или ослабить ремень.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА



На передней опорной трубе установлены транспортировочные колеса. Приподнимите и удерживайте раму задней опорной трубы, чтобы переместить гребной тренажер в нужное положение.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ХРАНЕНИЮ



Когда гребной тренажер не используется, переместите сиденье на передний фиксатор, затем поднимите раму задней опорной трубы для хранения.

СХЕМА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК



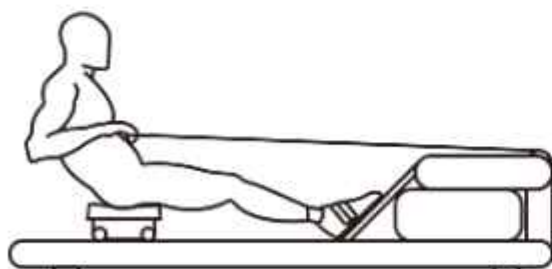
Стартовая позиция

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 ноги 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.

ВВЕДЕНИЕ В ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВОК

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

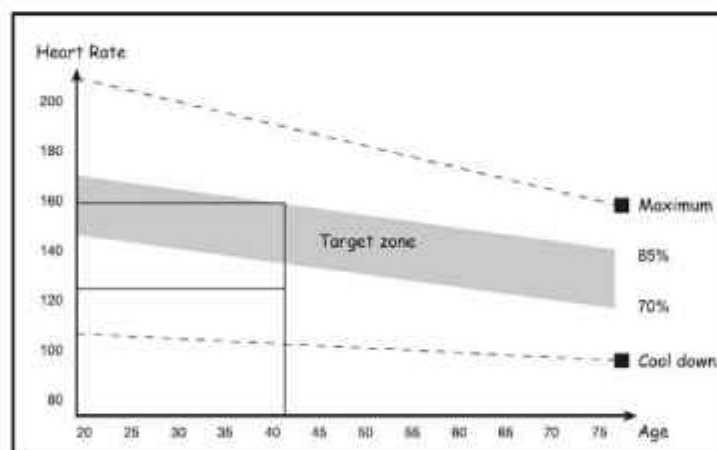
Разминка перед тренировкой

Разминка перед тренировкой улучшает кровообращение, подготавливает мышцы к нагрузке и снижает риск судорог или растяжений. Выполняйте каждое упражнение на растяжку около 30 секунд. Избегайте резких движений, чтобы не повредить мышцы. При возникновении боли немедленно прекратите тренировку.



Фаза тренировки

Это этап основной тренировки. При регулярных занятиях улучшается гибкость мышц ног. Во время тренировки важно поддерживать стабильную интенсивность, соответствующую вашей подготовке. Выбирайте подходящую нагрузку и контролируйте пульс в пределах целевых значений, указанных в таблице ниже.



Поддерживайте пульс в указанном целевом диапазоне минимум 12 минут. Большинство начинающих тренируются по 15-20 минут.

ФАЗА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

На этапе восстановления повторите упражнения из разминки, уменьшив амплитуду и скорость на 5 минут. Регулируйте нагрузку для расслабления мышц. Избегайте резких движений во избежание травм.

При регулярных тренировках постепенно увеличивайте время и интенсивность. Рекомендуемая частота: минимум 3 раза в неделю. Фиксируйте средние показатели за неделю.

Укрепление мышц

Для укрепления мышц с помощью этого гребного тренажера установите максимальное сопротивление. Это позволит добиться эффекта за счет высокой интенсивности в короткий срок. Для одновременного укрепления мышц и общей физической подготовки используйте другие методы тренировок. Сначала выполните разминку, затем основные упражнения. Увеличивайте интенсивность и сопротивление для ног ближе к концу тренировки, но снижайте скорость при повышении нагрузки, чтобы удерживать пульс в целевом диапазоне. После тренировки выполните растяжку.

Потеря веса

Для достижения эффекта похудения ключевое значение имеют время и интенсивность тренировки. Чем выше интенсивность и длительность, тем больше калорий сжигается, что способствует снижению веса. Аналогичным образом можно улучшить физическую форму и укрепить организм. В процессе тренировки выбирайте нагрузку в соответствии с индивидуальными целями.

ХРАНЕНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Храните гребной тренажер в чистом сухом месте.
2. Перемещайте тренажер, держась за раму. Не используйте сиденье для перемещения — оно может сдвинуться и травмировать руки или пальцы.
3. Отключайте тренажер от сети при неиспользовании.
4. Очищайте воду в баке с помощью прилагаемых таблеток для очистки воды.
5. Протирайте направляющие сиденья абсорбирующей тканью.
6. Для очистки тренажера используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого моющего средства.
7. Регулярно проверяйте затяжку всех гаек и болтов.
8. Проводите осмотр тренажера. Немедленно заменяйте изношенные или поврежденные детали.