

**Гребной тренажер**

**Руководство по эксплуатации**

Спасибо за покупку нашего продукта. Этот товар поможет вам правильно тренировать ваши мышцы и улучшить физическую форму - все это в знакомой обстановке.

### **Меры предосторожности**

Примечание: пожалуйста, следуйте указаниям по безопасности ниже перед использованием этого гребного тренажера.

1. Важно внимательно прочитать все содержание руководства по эксплуатации перед сборкой и использованием этого тренировочного оборудования. Только при правильной установке, техническом обслуживании и использовании оборудования можно достичь безопасной и эффективной тренировки, поэтому необходимо убедиться, что все пользователи ознакомились с предупреждениями и мерами предосторожности к оборудованию.
2. Пожалуйста, держите детей и домашних животных вдали от тренировочного оборудования. Оборудование предназначено только для использования взрослыми и лицами с ограниченными физическими, чувствительными или умственными способностями, или отсутствием опыта и знаний, если они получили надзор или инструкции по безопасному использованию устройства и понимают риски.
3. Перед использованием тренировочного оборудования убедитесь, что все винты закреплены, а затем начинайте использование.
4. Пожалуйста, поместите оборудование на твердое, ровное место для использования и создайте защитный слой на полу и ковре, чтобы предотвратить повреждение поверхности. Для вашей безопасности убедитесь, что расстояние между тренировочным оборудованием и препятствиями вокруг не менее 1,0 метра.
5. Фитнес-оборудование должно храниться внутри помещения, чтобы предотвратить влажность и пыль. Обеспечьте свободный воздух и не используйте фитнес-оборудование в закрытых помещениях.
6. Не ставьте острые предметы рядом с фитнес-оборудованием.
7. При использовании этого гребного тренажера, пожалуйста, носите подходящую одежду, избегайте носки большой одежды, которая может застрять в оборудовании.
8. Фитнес-оборудование не подходит для людей с весом более 110 кг. Пожалуйста, выберите другие типы фитнес-оборудования нашей компании.
9. Не подносите руки к подвижным частям тренировочного оборудования, чтобы избежать травм.
10. Не двигайтесь слишком быстро, чтобы избежать травм.
11. Не используйте фитнес-оборудование, если оно неисправно.
12. Этот тренажер может одновременно использоваться только одним пользователем.

13. Если вы чувствуете дискомфорт или необычное состояние во время использования, пожалуйста, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
14. Этот продукт не может использоваться в качестве медицинского устройства.

## **Предупреждение!**

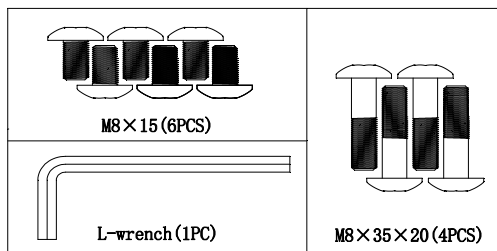
Если у вас есть проблемы со здоровьем или у вас есть нижеуказанные симптомы, прежде чем использовать этот гребной тренажер, обсудите это с вашим врачом.

- Если у вас болит поясница, шея или ноги, или раньше болели поясница, шея или ноги, или у вас онемевает ноги, поясница, шея или руки, не используйте тренажер.
- У вас анаморфный артрит, ревматизм или подагра.
- Имеете остеопороз или другие аномалии.
- Есть нарушение перфузии (сердечные заболевания, проблемы с кровью, гипертония).
- Имеете проблемы с дыханием.
- Используете аппарат для регулировки пульса или внутренний механизм.
- Имеете саркому.
- Имеете тромбоз или другие симптомы.
- Имеете сахарный диабет или испытываете проблемы из-за диабета.
- Имеете травму кожи.
- Гипертермия, вызванная болезнью (38 °C или более 38 °C).
- Аномалии в области спинного мозга или его искривление.
- Беременность или менструация.
- Ощущаете физическое нарушение, требующее восстановления.
- Состояние тела не очень хорошее.
- Цель - лечение.
- Кроме указанных симптомов, если есть другие физические нарушения.

Возможно, это может вызвать несчастный случай или ухудшение состояния здоровья.

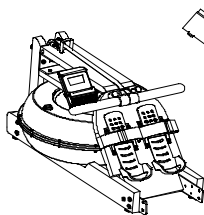
Прежде чем начать любую программу упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет, беременных женщин или тех, кто имеет предварительные проблемы со здоровьем. Чтобы уменьшить риск серьезных травм, прочтите все важные предостережения и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения на вашем эллиптическом тренажере перед его использованием.

# СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ

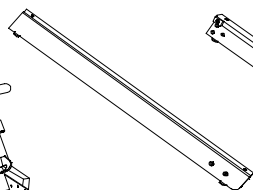


№	Описание	Размер	К-во	№	Описание	Размер	К-во
41	Болт с шестигранной головкой, большой плоской головкой и полным зубом	M8×15	6	89	Большой полузубчатый болт с плоской головкой M8×40×20	M8×35×20	4
	L-образный ключ	6×35×80	1				

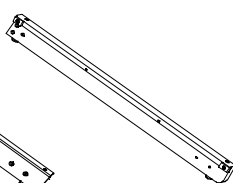
## Сборочные детали



Главная часть



Направляющая Л



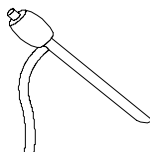
Направляющая П



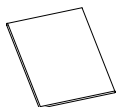
Седло



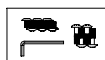
Конечный блок



Сифон



Инструкция



Комплект винтов

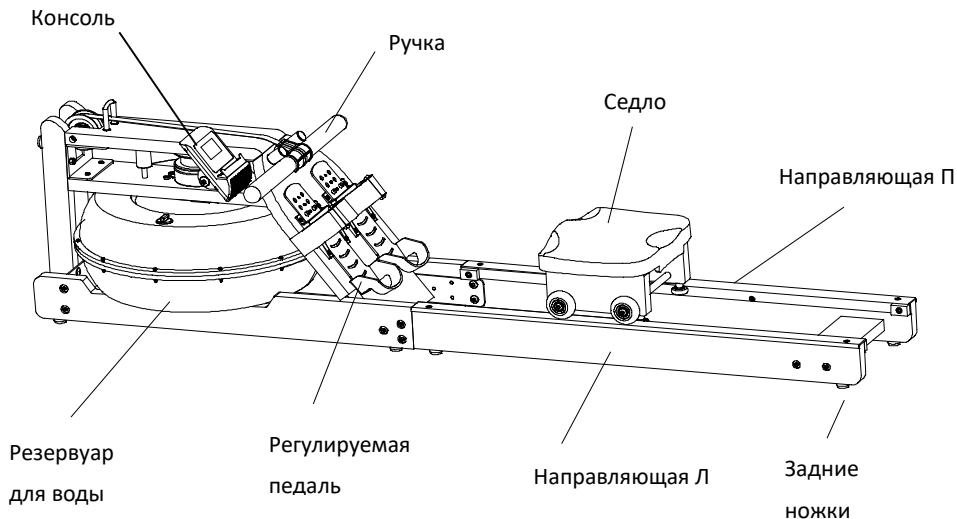


Очиститель



Смазочное масло

## Инструкция по продукту



### ПРИМЕЧАНИЯ ПО СБОРКЕ

#### Откройте коробки

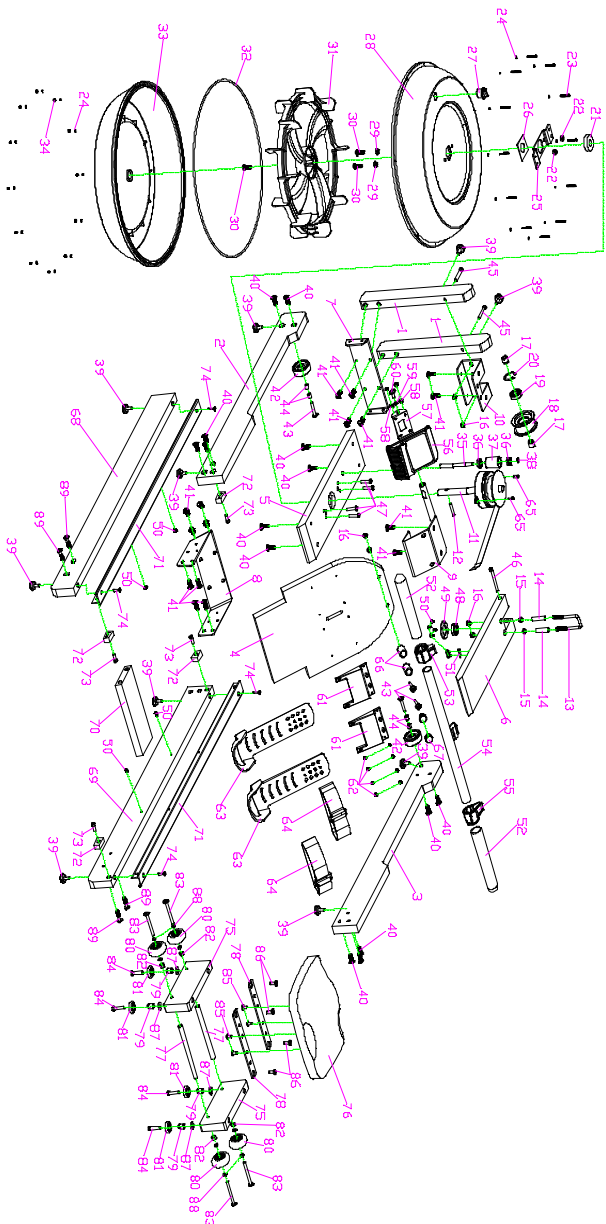
Обязательно проверьте наличие всех деталей, включенных в коробку. Проверьте таблицу крепежных изделий для подсчета количества деталей, включенных в комплект для правильной сборки. Если какие-либо детали отсутствуют, свяжитесь с продавцом..

### Технические параметры

Модель	6205
Размер	unfold: 1940*560*490mm (76.38*22.05*19.29in)
Максимальный вес	110KG (242.50 lbs)
Режим сопротивления	Сопротивление воды

Примечание: МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОДУКТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

# Чертеж для сборки



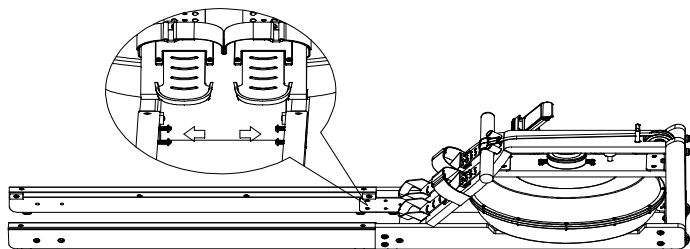
## Список запчастей

№	Название	К-	№	Название	К-
1	Передняя планка	2	26	силиконовая прокладка	1
2	Левая планка	1	27	Заглушка резервуара	1
3	Правая планка	1	28	Верхний резервуар	1
4	Планка педалей	1	29	Фиксированное уплотнительное кольцо резервуара для воды	2
5	Нижняя планка	1	30	Болты с полукруглой головкой и полным зубом М8х20(SS)	3
6	Верхняя планка	1	31	Пластиковое лезвие (ПОМ)	1
7	Статор скользящего колеса	1	32	уплотнительное кольцо резервуара для воды	1
8	Статор педали в сборе	1	33	Нижний резервуар для воды	1
9	Передний соединительный ремень	1	34	Шестигранная гайка М3 (SS)	12
10	Задний соединительный ремень	1	35	Скользящее колесо в сборе	1
11	Лента Uniport	1	36	Радиальный шарикоподшипник 61804-z	2
12	цилиндрический штифт	1	37	Колесо для лямки	1
13	U-образная кольцевая проставка	1	38	Стопорное кольцо для вала Ф10	1
14	Прозрачная крышка с U-образным кольцом	2	39	Коническая подушечка для ног	10
15	Шестигранная гайка М8	2	40	Винт Allen C.K.S с полной резьбой М8*25	16
16	Шестигранная контргайка М8	6	41	Винт Allen C.K.S с полной резьбой М8*15	20
17	прокладка	2	42	Колеса	2
18	Ремень на рулевом колесе	1	43	Винт с полурезьбой Allen C.K.S М8*45*20	4
19	Радиальные шарикоподшипники 6203-2RS	1	44	Трубка Ф12×Ф8,1×12	4
20	Эластичный фиксатор ф 40	1	45	Болт с шестигранной головкой и цилиндрической головкой М8 х 60	2
21	Уплотнительная резиновая прокладка	1	46	Болт с шестигранной головкой и цилиндрической головкой М8 х 85	1
22	Шестигранная гайка М8 (SS)	2	47	Болт с полузубом с плоской головкой М8×40×20	4
23	Болт с полным зубом и цилиндрической головкой М3×30(CC)	12	48	Шариковый подшипник (6003ZZ)	2
24	Плоская шайба	24	49	Несущая пластина	1
25	Монтажная пластина резервуара для воды	1	50	Philips C.K.S. саморез СТ4*16	10

№	Название	К-во	№	Название	К-во
51	Магнитный датчик	1	71	ПЭ направляющая	2
52	Ручка из пенопласта	2	72	Конечный блок	4
53	Крышка ручки (левая)	1	73	Болт с шестигранной головкой и цилиндрической головкой М8 х 20	4
54	Ручки	1	74	Болт с потайной головкой и полным зубом М6х25	4
55	Крышка ручки (правая)	1	75	Седло статора	2
56	Консоль	1	76	Седло	1
57	Крепежная пластина консоли	1	77	Седловидный вал	2
58	Болт с плоской головкой и полным зубом М5х10	4	78	Крепление седла	2
59	Пружинная шайба диам.10	1	79	Колесные трубки из ПУ	4
60	Винт с шестигранной головкой и полной резьбой М10*20	1	80	Колесо Седла	4
61	Педальная пластина	2	81	Горизонтальное колесо из ПУ	4
62	Саморез Philips с полной резьбой ST4х15	8	82	Трубки Ф12×Ф8×9	4
63	Ось лопасти	2	83	Винт с шестигранной полурезьбой М8*80*20	4
64	Ремень	2	84	Винт с полурезьбой Allen C.K.S М8*40*20	4
65	Винт с шестигранной головкой и полной резьбой М6*20	2	85	Винт Allen C.K.S с полной резьбой М6*15	4
66	Фиксированный блок	2	86	Винт с потайной головкой и зубьями М8*20.	4
67	Плоская круглая крышка	2	87	плоская шайба Ф8,5	4
68	Раздвижная направляющая (L)	1	88	плоская шайба Ф8	8
69	Раздвижная направляющая (R)	1	89	Большой полузубчатый болт с плоской головкой М8×40×20	4
70	Перекрестная доска	1			



# РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

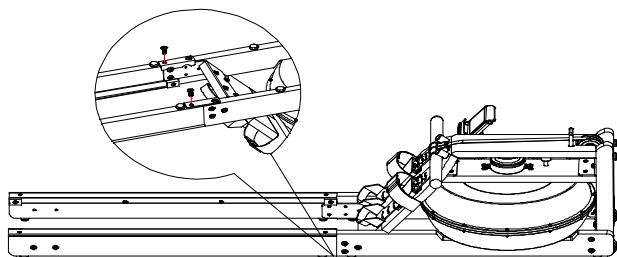


## Шаг 1

Разместите комплект левой и правой направляющих с обеих сторон статора педали и выровняйте их с отверстиями для резьбы. Затем соедините их с использованием 4 винтов (41).

Примечание:

1. Используйте 2 винта с шестигранной головкой для каждой направляющей.
2. Прежде чем закрепить, вставьте все винты в соответствующие отверстия.

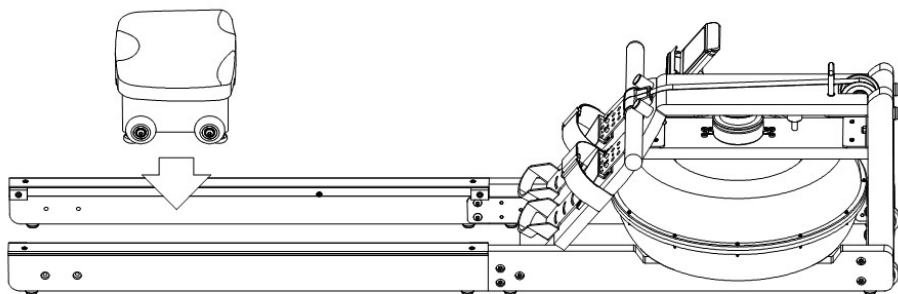


## Шаг 2

Поставьте тренажер вертикально, затем установите 2 штуки шестигранных больших винтов с плоской головкой (41) внизу направляющих и затем поочередно закрепите их.

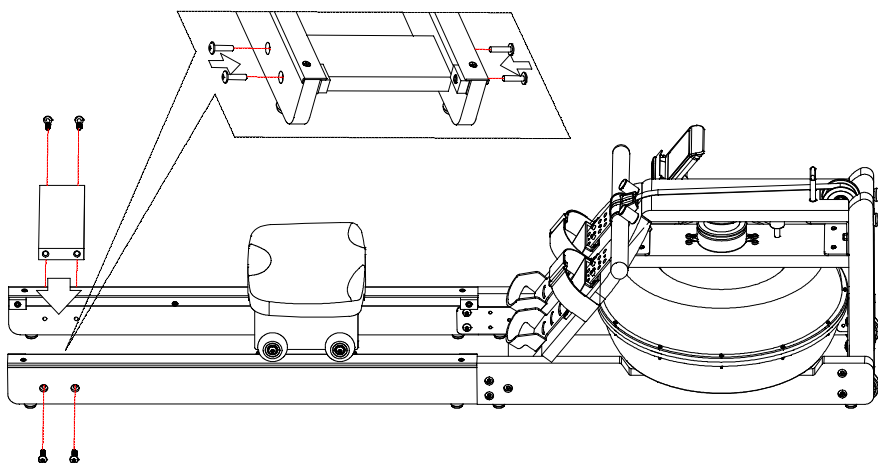
Примечание:

1. 1 шт. внутреннего шестигранного большого винта с плоской головкой внизу левой и правой направляющих.
2. При установке винтов сначала вставьте все винты в отверстия, затем закрепите их.



### Шаг 3.

Прикрепите седельную подушку к скользящей направляющей, убедитесь, что колеса (81) находятся в рельсе и двигаются плавно.



### Шаг 4.

Прикрепите заднюю перекрестную доску (70) к боковым направляющим основной рамы с помощью 4 винтов с резьбой (89).

Примечание:

1. 2 винта для каждой стороны отдельно.
2. При установке винтов сначала вставьте все винты в отверстия, затем закрепите их.

# Спортивные рекомендации

## Разминка

Необходимо провести разминку в течение 5-10 минут перед каждой тренировкой.

## Дыхание

Не задерживайте дыхание во время тренировки. Обычно, когда готовитесь к восстановлению движения, вдыхайте через нос и выдыхайте силой через рот. Дыхание и движение должны быть согласованы. Если дыхание слишком быстрое, немедленно прекратите упражнение.

## Частота

Мышцам одной и той же части следует отдыхать 48 часов, то есть одну и ту же часть можно тренировать каждые два дня.

## Нагрузка

Определите объем тренировок в соответствии с физическим состоянием индивида, а затем тренируйтесь согласно принципу асимптотической нагрузки. В начале тренировок обычно возникает боль в мышцах. При продолжении тренировок эта боль пройдет.

## Расслабление

После каждой тренировки проводите 5 минут восстановительных действий, особенно растяжку и расслабление мышц ног, чтобы избежать длительного сокращения мышц и поддерживать их эластичность.

## Питание

Для защиты пищеварительной системы рекомендуется заниматься спортом через час после приема пищи, и употреблять пищу не ранее чем через полчаса после тренировки. Пейте меньше воды во время тренировки, особенно избегайте многочисленного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

## Разминка/упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на охлаждение и расслабление. Эти разогревающие упражнения готовят ваше тело к последующим требованиям, предъявляемым к нему. Период охлаждения / релаксации после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по растяжке для разминки и для охлаждения и расслабления

Пожалуйста, обратите внимание на следующие упражнения:

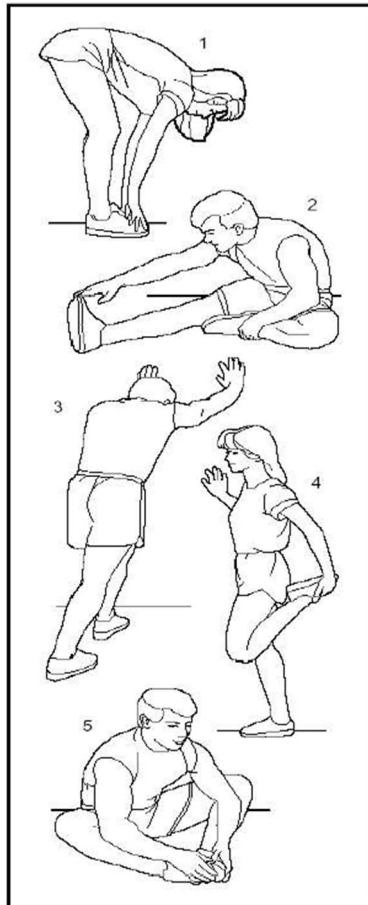
**1) Нисходящая растяжка.** Корпус медленно наклоняется вперед так, чтобы спина и плечи были расслаблены. Делайте так, чтобы руки максимально касались пальцев ног. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 1).

**2) Растяжка голени.** Поставьте одну ногу прямо, другую ногу внутрь. Постарайтесь коснуться пальцев ног, насколько это возможно. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Для каждой ноги повторить 3 раза (см. рисунок 2).

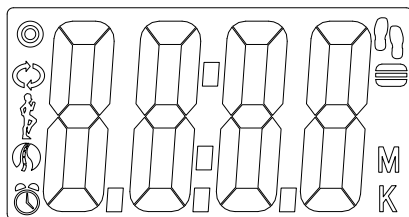
**3) Растяжение голеней и заживление сухожилий.** Две руки упираются в стену, одна нога стоит в стойке, а другая упирается в пол. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

**4) Растягивание мышц.** Держитесь правой рукой за стену или трос, удерживайте равновесие, затем левой рукой тянитесь назад, чтобы захватить левую лодыжку, и медленно тянете к бедрам, пока вы не почувствуете, как напрягаются передние мышцы бедра. Потяните около 10 ~ 15 секунд, затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

**5) Растяжка портняжной мышцы (мышцы внутренней поверхности бедра).** Состыкуйте подошвы и стопы, колени смотрят наружу. Захватите ноги в направлении паха и медленно тяните. Поддерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 5)



## Инструкция для консоли



### ■ Основные функции

1. Краткое нажатие: изменение режимов и отображение данных, скан >>> время >>> расстояние >>> время >>> общее время >>> калории >>> скан.
2. Удерживание кнопки в течение 2 секунд: сброс всех вышеуказанных показателей до 0, за исключением общего времени..

### ■ Отображение и режим ожидания

Если в течение 4 минут нет сигнала, экран выключится и перейдет в режим сна, автоматически включаясь, как только появится сигнал.

### ■ Введение в функции

1. Скан: в режиме сканирования отображаются цифры круговым образом, и каждая цифра длится 6 секунд. Порядок: время >> расстояние >> время >> общее время >> калории.
2. Время: отображает количество времени с начала до конца тренировки.
3. Время\*: показывает продолжительность тренировки с начала до конца, когда вы останавливаете отсчет, также останавливается.
4. Расстояние: показывает пройденное расстояние с начала до конца.
5. Общее время\*\*: отображает общее количество времени тренировки при отсутствии замены батареи; становится равным 0 при замене батареи.
6. Калории: обозначают общее энергопотребление, единица измерения - кал.
7. Движение: при тренировке светится "◎".

## ■ Параметры

Функция	Скан	6 second
	Время	0min:00sec-99min:59sec
	Время	0~9999
	Расстояние	0~9999km
	Общее количество времени	0~9999
	Калории	0~9999Kcal
Батарея		2 AAA battery
Рабочая температура		0~40°C
Поддержание температуры		-10~60°C

# Инструкция по использованию



1. Положите ноги на педали и оставайтесь неподвижными. Удерживаясь за рукоятку и расслабив плечи и руки, попробуйте выпрямить руку и согнуть колени под правильным углом, так чтобы ноги были перпендикулярны направляющей.
2. Наклонитесь назад, сохраняя прямые ноги, и тяните рукоятки под рёбра.
3. Выпрямите руки, согните колени и переместитесь вперёд.
4. Вернитесь в начальное положение

## Инструкция по эксплуатации

Наполнение и опорожнение резервуара с водой.

### Шаги по наполнению резервуара:

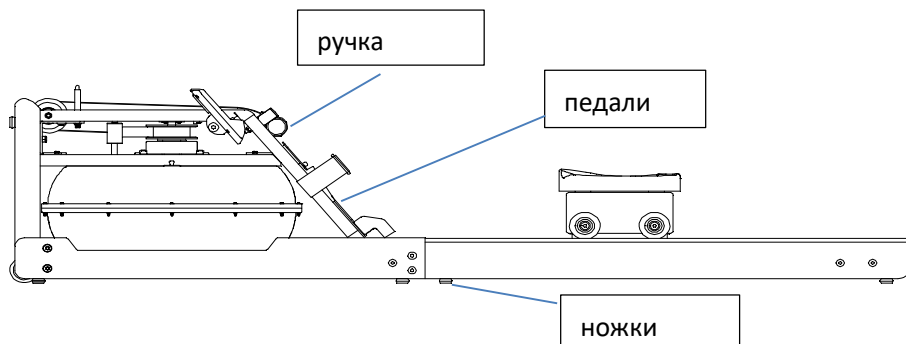
1. Снимите пробку с левой стороны резервуара.
2. Поставьте ведро с водой рядом с гребным тренажером (Примечание: ведро должно быть выше резервуара), затем вставьте трубу сифона в ведро и шланг в резервуар с водой. Пожалуйста, закройте клапан на верху сифона при заполнении водой резервуара.
3. Нажмите на сифон, чтобы залить в резервуар 17 литров воды (НЕ превышайте уровень воды);
4. Когда уровень воды достигнет нужного уровня, откройте клапан на верху сифона, чтобы излишек воды вытек.
5. Пожалуйста, убедитесь, что пробка заткнута после заполнения водой.
6. Техника использования сифона: поместите ведро выше резервуара, и вода автоматически потечет в резервуар. (Положите тряпку под резервуар при наливке воды, чтобы не мочить пол.)

### Шаги по опорожнению резервуара:

1. Снимите пробку с левой стороны резервуара с водой.
2. Поместите трубу сифона в резервуар с водой, а шланг - в ведро.
3. Начните опорожнение воды (как при наливке воды).

Регулировка гребного тренажера:

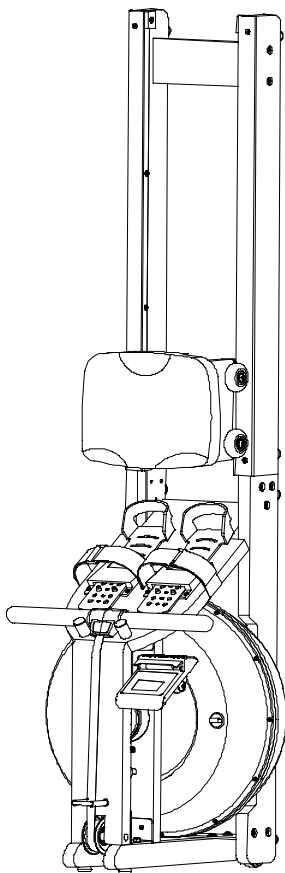
Пожалуйста, регулируйте ножки, если тренажер неустойчив.



### **Обслуживание гребного тренажера:**

1. Вместо водопроводной воды рекомендуется использовать очищенную или дистиллированную воду. Водопроводная вода содержит множество примесей, которые легко портятся, в них в течение длительного периода времени размножаются бактерии, что приводит к повреждению резервуара для воды и лезвия, а очистить их непросто.
2. Старайтесь не подвергать гребной тренажер воздействию солнечных лучей, чтобы не повлиять на качество воды. Избегайте прямых солнечных лучей, это поможет сократить количество замен воды.
3. Если тренажер долго не используется, воду лучше слить сифоном. Если вода меняет цвет или проявляет признаки роста водорослей или бактерий, воду следует заменить.
4. Изделие оснащено очистителем воды и смазочным маслом. Использование очистителя воды зависит от качества воды, его следует применять примерно каждые 3 месяца, дозировка составляет около 1 г каждый раз. Использование смазочного масла: нанесите небольшое количество смазочного масла на вращающиеся и скользящие части тренажера каждые 3 месяца или когда он издает необычный звук.





Примечание: Для экономии места гребной тренажер выполнен в вертикальном дизайне. При длительном отсутствии использования рекомендуется вертикальное размещение для удобства хранения. Однако перед тем, как поставить его вертикально, используйте сифон для слива воды из водного резервуара.