



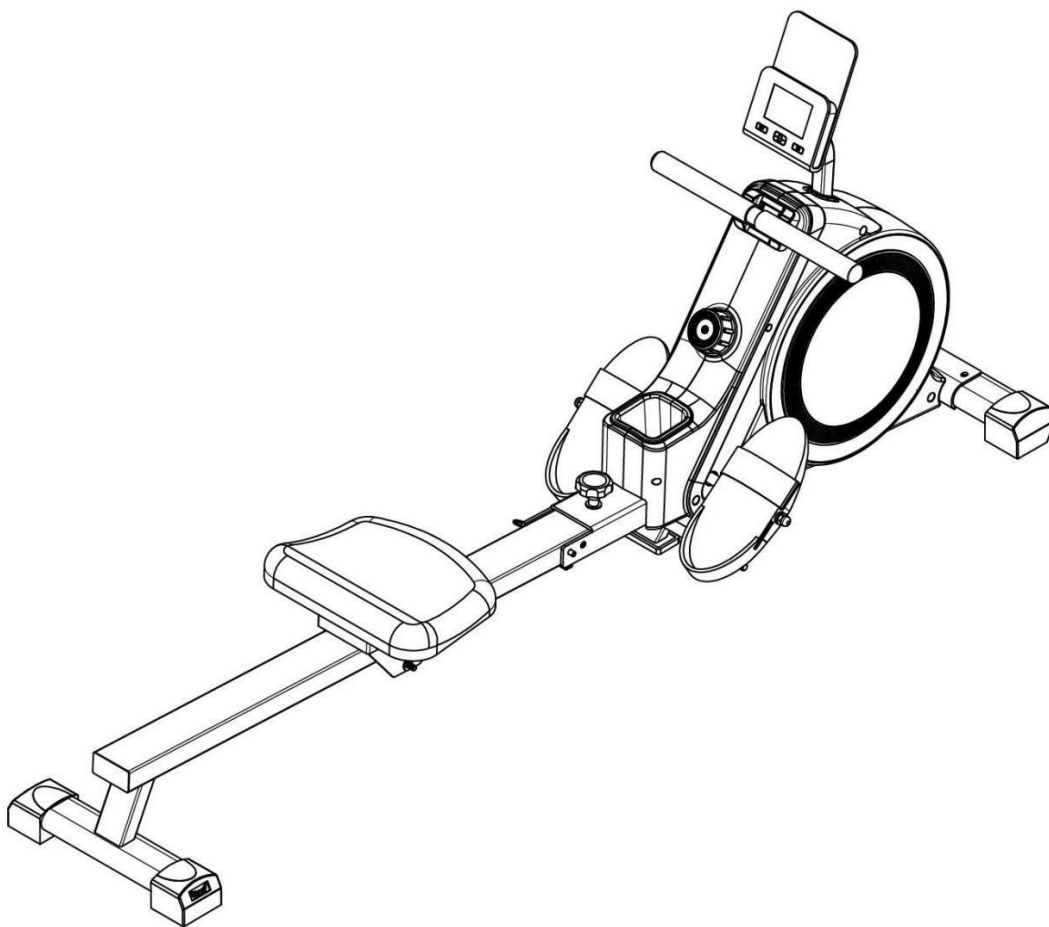
FITNESS COMPANY

Руководство пользователя

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул: CRW4107A-N

Модель: ECHANFIT



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

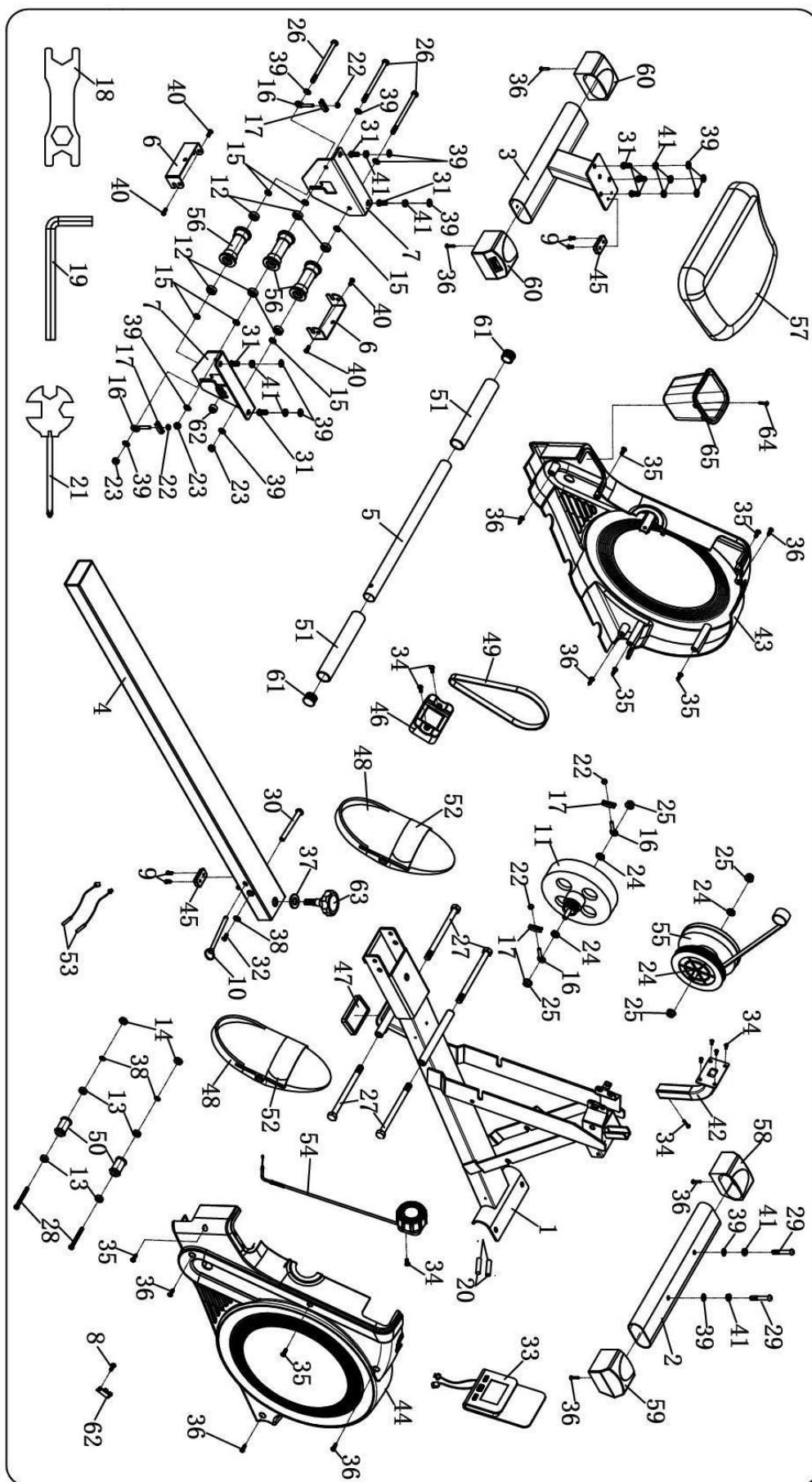
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	03
СХЕМА ЧАСТЕЙ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ	04
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	05
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ	06
РЕГУЛИРОВКА ПЕДАЛИ	09
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА	10
РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ	11
ИНСТРУКЦИИ ПО СКЛАДЫВАНИЮ	12
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ МОНИТОРА	13
КАК РАБОТАТЬ С ПРИЛОЖЕНИЯМИ	15
ИНСТРУКЦИИ ПО РАЗОГРЕВУ	16
ХРАНЕНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ	17

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Внимание: Для обеспечения вашей безопасности и сохранения здоровья, пожалуйста, используйте этот гребной тренажер правильно. Перед сборкой этого гребного тренажера внимательно прочитайте следующую важную информацию и ознакомьтесь с инструкциями. Правильная сборка, обслуживание и эксплуатация устройства очень важны для повышения безопасности и эффективности работы гребного тренажера.

1. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы определить, соответствует ли ваше здоровье и физическое состояние для совместного использования данного изделия. Потому что плохое состояние организма может принести скрытые неприятности вашему здоровью и безопасности или помешать вам правильно использовать этот гребной тренажер.
2. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений или кровяное давление, консультация вашего врача крайне важна.
3. Всегда обращайте внимание на побочные реакции организма. Неправильное и чрезмерное использование может нанести вред вашему организму. Если вы заметили один из следующих симптомов, немедленно прекратите тренировку: Боль в груди и сдавленность в груди, ненормальное сердцебиение, одышка, головокружение, головокружение или тошнота. Если любой из этих симптомов проявляется во время тренировки, обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать занятия.
4. Не подпускайте детей и домашних животных к гребному тренажеру. Этот гребной тренажер подходит только для взрослых!
5. Пожалуйста, ставьте гребной тренажер на твердую, ровную горизонтальную поверхность с мягкими материалами, чтобы защитить пол и ковры. Вокруг гребного тренажера должно быть свободное пространство не менее 0,6 м.
6. Используйте гребной тренажер правильно, в соответствии с инструкцией на нем.
7. Перед использованием гребного тренажера убедитесь, что все винты и гайки зафиксированы. Если при сборке или проверке устройства обнаружены дефекты деталей, а также если вы слышите ненормальный звук, немедленно прекратите его использование. Не продолжайте использовать гребной тренажер до тех пор, пока проблема не будет устранена.
8. Пожалуйста, надевайте подходящую одежду во время тренировок. Во время тренировок старайтесь не надевать свободную одежду - она может болтаться или сковывать движения.
9. Этот гребной тренажер подходит только для домашнего использования.
10. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы не повредить спину при перемещении или подъеме этого гребного тренажера.
11. Этот гребной тренажер не подходит для медицинской реабилитации.
12. Пожалуйста, храните руководство по эксплуатации и инструкции по сборке для экстренного использования.
13. Пожалуйста, убедитесь, что надпись «UP» на тяговом шнуре руля в нужном положении, во избежание заклинивания тягового шнура или повреждения тренажера не перекручивайте его.
14. Максимальный вес пользователя 120 кг.

СХЕМА ЧАСТЕЙ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ




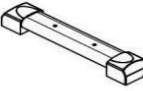





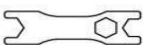

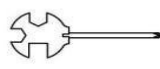












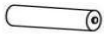

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Специфика ция	Кол- во	№	Описание	Специфика ция	Кол- во
1	Основная рама		1	34	Болт	M5*15	7
2	Рама задней трубки для ног		1	35	Болт	ST4.2*15	6
3	Рама трубки скольжения		1	36	Винт	ST4.2*19	10
4	Блок трубки ножной педали		1	37	Плоская шайба	Ф12	1
5	Кронштейн монитора		1	38	Плоская шайба	Ф6	3
6	Натяжная трубка		2	39	Плоская шайба	Ф8	15
7	Пластина ограничения подушки сиденья		2	40	Пружинная шайба	M6*8	4
8	Винт	ST4.2*9.5	1	41	Пружинная шайба	8	9
9	Болт	M6*20	4	42	Кронштейн монитора		1
10	Болт с подвесным кольцом	Ф8*112	1	43	Левая защитная крышка		1
11	Магнитное колесо		1	44	Правая защитная крышка		1
12	Радиальный шарикоподшипник	608-2RS	6	45	Подушка	43*25*10	2
13	Радиальный шарикоподшипник	606-2RS	4	46	Крышка для крепления подлокотника		1
14	Болт	M6	2	47	Амортизирующая подушка		1
15	Проставка шкива		6	48	Педаль		2
16	Тяговый стержень	M6*51	4	49	Ремень	PJ610/240J	1
17	Пластина ограничения тяги		4	50	Ленточный шкив	Ф26*40	2
18	Гаечный ключ с открытым торцом	S17-19	1	51	Пена	L=210 мм	2
19	Торцевой ключ	S=5	1	52	Регулировочный ремень педали		2
20	Сухая батарея		2	53	Нижний провод L=500мм	500 мм	2
21	Гаечный ключ с отверткой	S13-14-15	1	54	16 регуляторов сопротивления (в сборе)		1
22	Винт	M6	4	55	Устройство отката		1
23	Винт	M8	3	56	Подушка с трубчатым колесом	Ф40*92	3
24	Винт	M10*1.0	4	57	Подушка сиденья		1
25	Винт	M10*1.0	4	58	Муфта для трубки левой ноги		1
26	Болт	M8*125*25	3	59	Муфта для трубки правой ноги		1
27	Болт	M12*160*20	4	60	Задняя заглушка с компенсатором неровности пола		2
28	Болт	M6*55	2	61	Заглушка для круглой трубки		2
29	Болт	M8*60	2	62	Зажим индукционной тяги		1
30	Болт	M10*95	1	63	Ручка	M12	1
31	Болт	M8*20	7	64	Винт	4.2*38	1
32	Болт	M6*15	1	65	Ящик для бутылки с водой		1
33	Монитор		1				

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Контрольный список деталей для сборки :

Когда вы откроете коробку, вы найдете в ней следующие детали.

					
1	2	3	4	57	34
					
48	18	19	21	33	41
					
63	39	10	27	30	29
					
32	31	37	38	20	42

№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1	63	Ручка	M12	1
2	Рама задней трубки для ног		1	39	Плоская шайба	Ф8	5
3	Рама трубки скольжения		1	10	Штифт	Ф8*112	1
4	Блок трубки ножной педали		1	27	Болт	M12*160*20	4
57	Подушка сиденья		1	30	Болт	M10*95	1
34	Болт	M5*15	1	29	Болт	M8*60	2
48	Педаль		2	32	Болт	M6*15	1
18	Гаечный ключ с открытым торцом	S17-19	1	31	Болт	M8*20	3
19	Торцевой ключ	S=5	1	37	Плоская шайба	Ф12	1
21	Гаечный ключ с отверткой	S13-14-15	1	38	Плоская шайба	Ф6	1
33	Монитор		1	20	Сухая батарея		2
41	Пружинная шайба	8	5	42	Кронштейн монитора		1

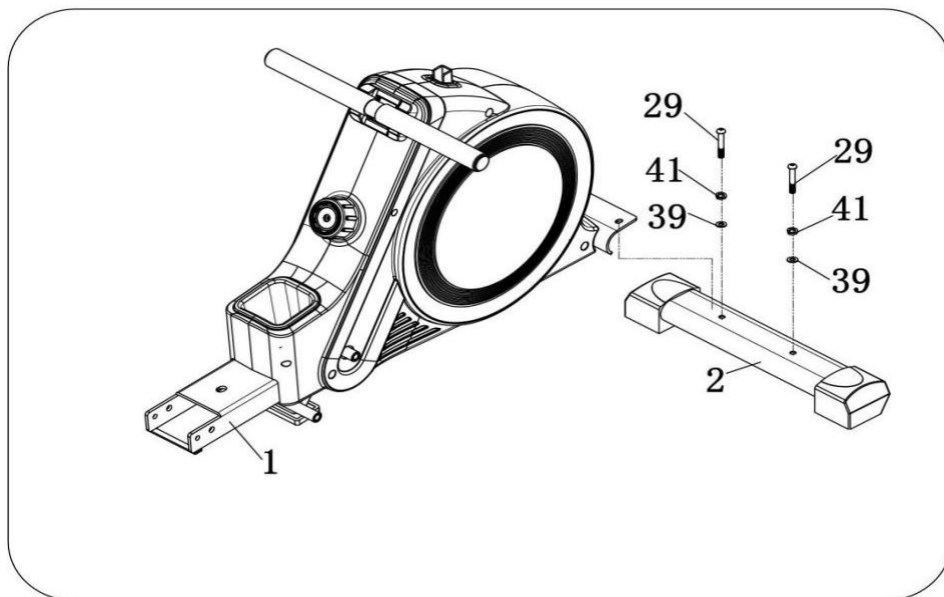
НАБОРЫ ИНСТРУМЕНТОВ:

#19 Шестигранный ключ S=5 1PC

#18 Гаечный ключ с открытым концом S17-19 1PC

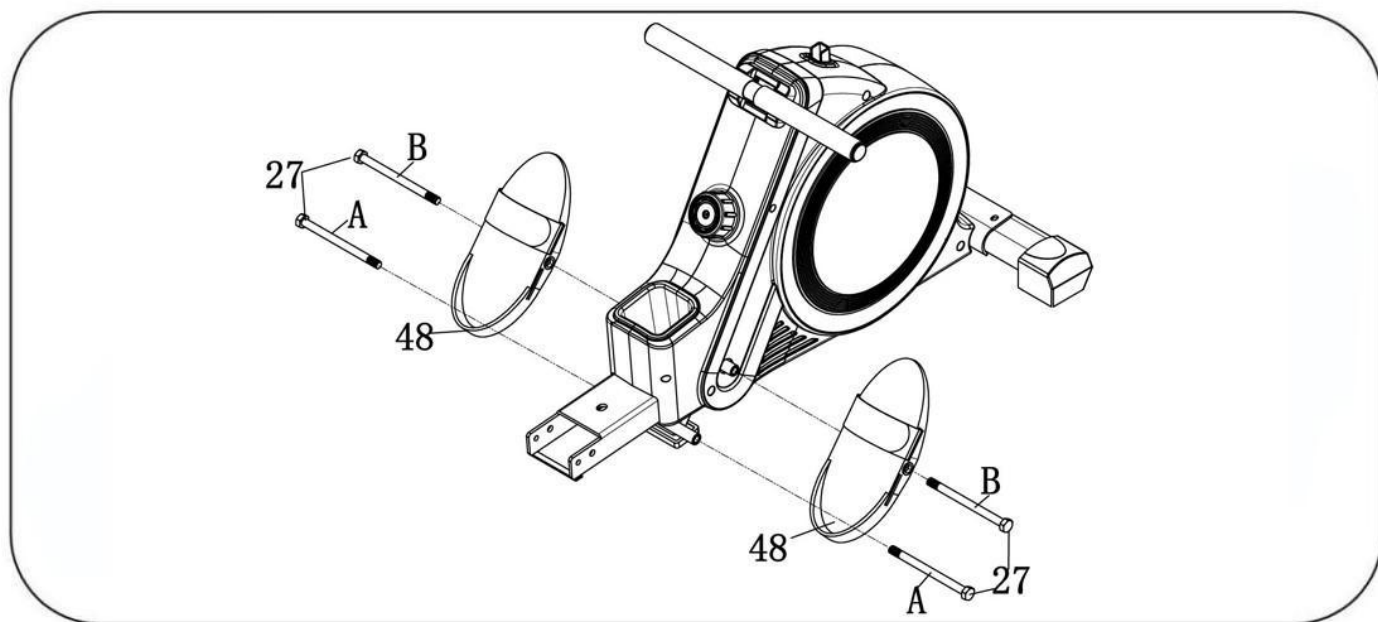
#21 Гаечный ключ с отверткой S13-14-15 1PC

ШАГ 1:



Используйте торцевой ключ (19), болт (29), шайбу (39), пружинную шайбу (41), чтобы зафиксировать основную раму (1) на раме задней трубки для ног (2).

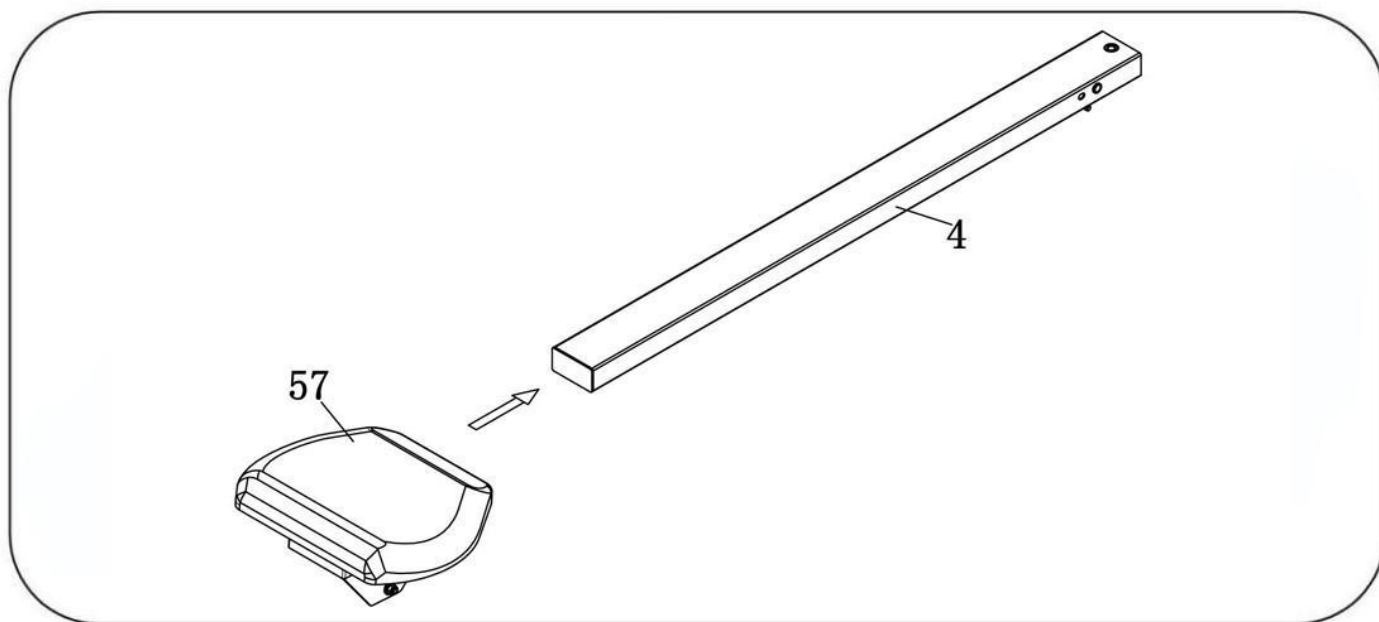
ШАГ 2:



1. Зафиксируйте болт (27) в отверстии, обозначенном А, в основной раме (1) с помощью гаечного ключа с открытым торцом (18), левая сторона такая же, как и правая.

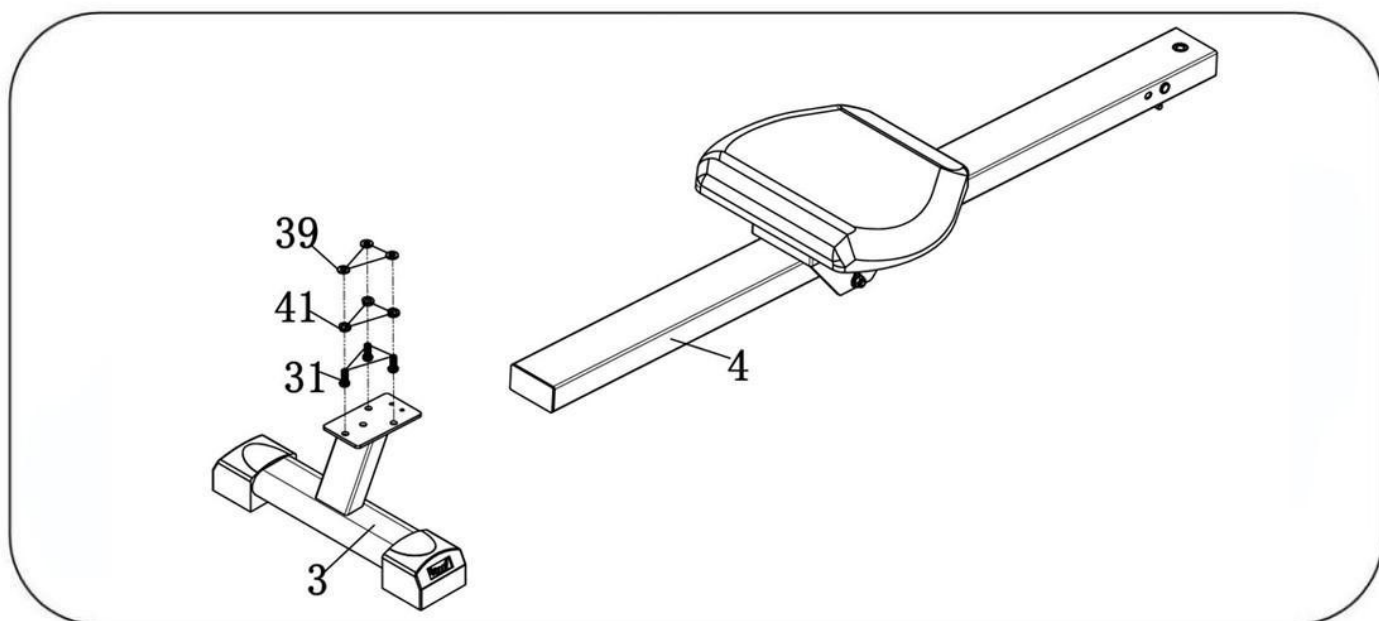
2. Зафиксируйте болт (27) в отверстии, обозначенном В, через отверстие педали (48) в верхнем отверстии основной рамы (1) с помощью гаечного ключа с открытым торцом (18), левая сторона такая же, как и правая. А педаль (48) нужно установить на болт, обозначенный А.

ШАГ 3:



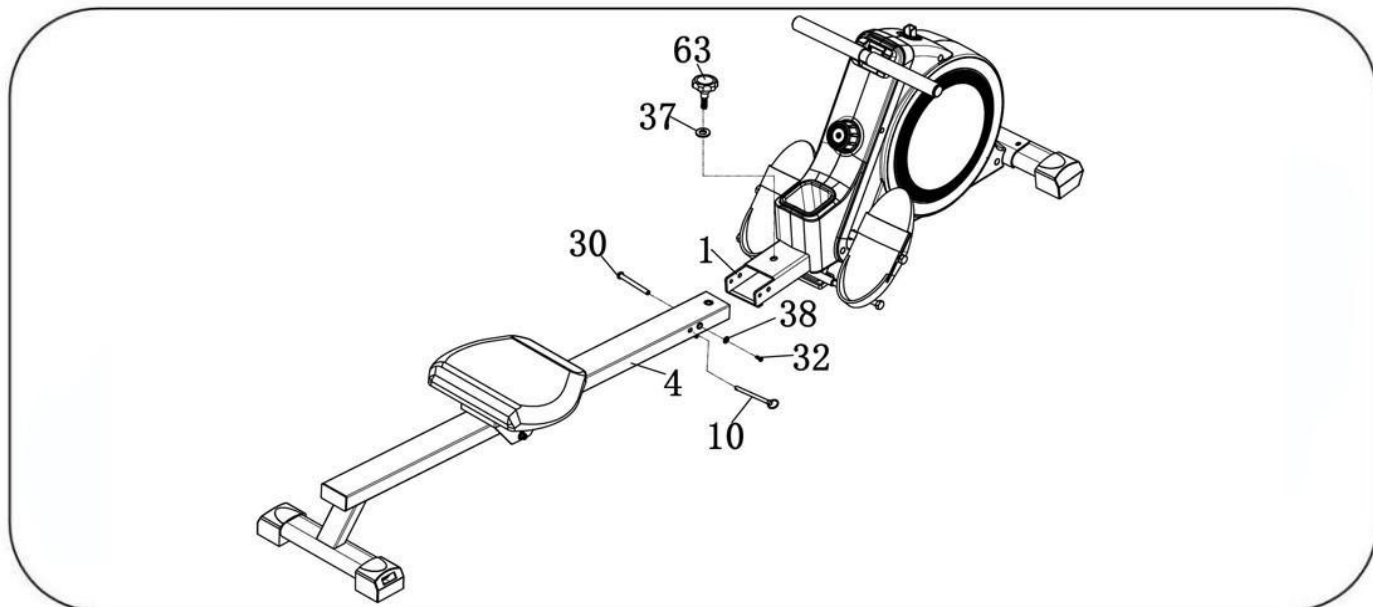
Установите подушку сиденья (57) в блок трубки ножной педали (4).

ШАГ 4:



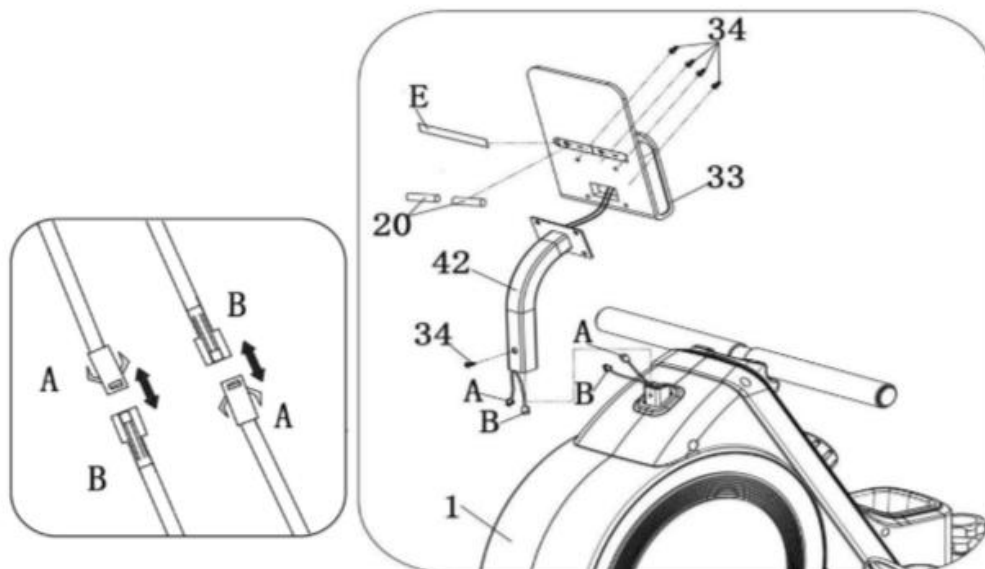
С помощью торцевого ключа (19), болта (31), пружинной шайбы (41) и плоской шайбы (39) зафиксируйте раму трубки скольжения (3) на блоке трубки ножной педали (4).

ШАГ 5:



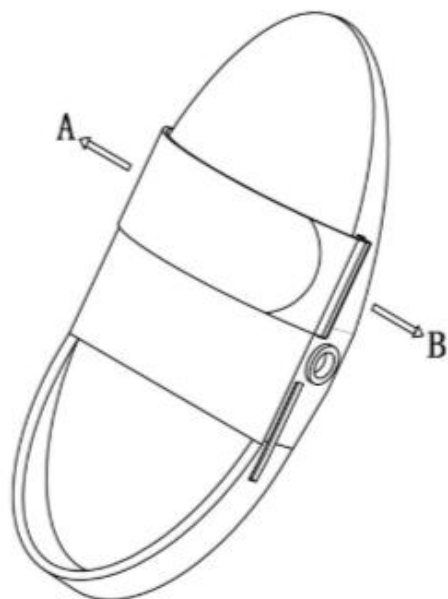
Используйте торцевой ключ (19) и гаечный ключ с отверткой (21), чтобы зафиксировать болт (30), плоскую шайбу (38) и болт (32) на блоке трубки ножной педали (4), вставьте болт подвесного кольца (10), затем закрепите ручку (63) и плоскую шайбу (37) на основной раме (1) и блоке трубки ножной педали (4).

ШАГ 6:



1. Снимите крышку батарейного отсека (E) с монитора (33), затем вставьте сухую батарею (20) в монитор (33). И установите обратно крышку батарейного отсека (E).
2. Проведите провод для передачи сообщений (A/B) через кронштейн монитора (42), как показано на рисунке выше. Затем с помощью болта (34) закрепите кронштейн монитора (42) вместе с компьютером (33). Затем соедините кабель (A) с проводом (B), соедините кабель (B) с проводом (A).
3. Вставьте кронштейн монитора (42) в основную раму (1) и используйте гаечный ключ с отверткой (21) и болт (34) для фиксации.

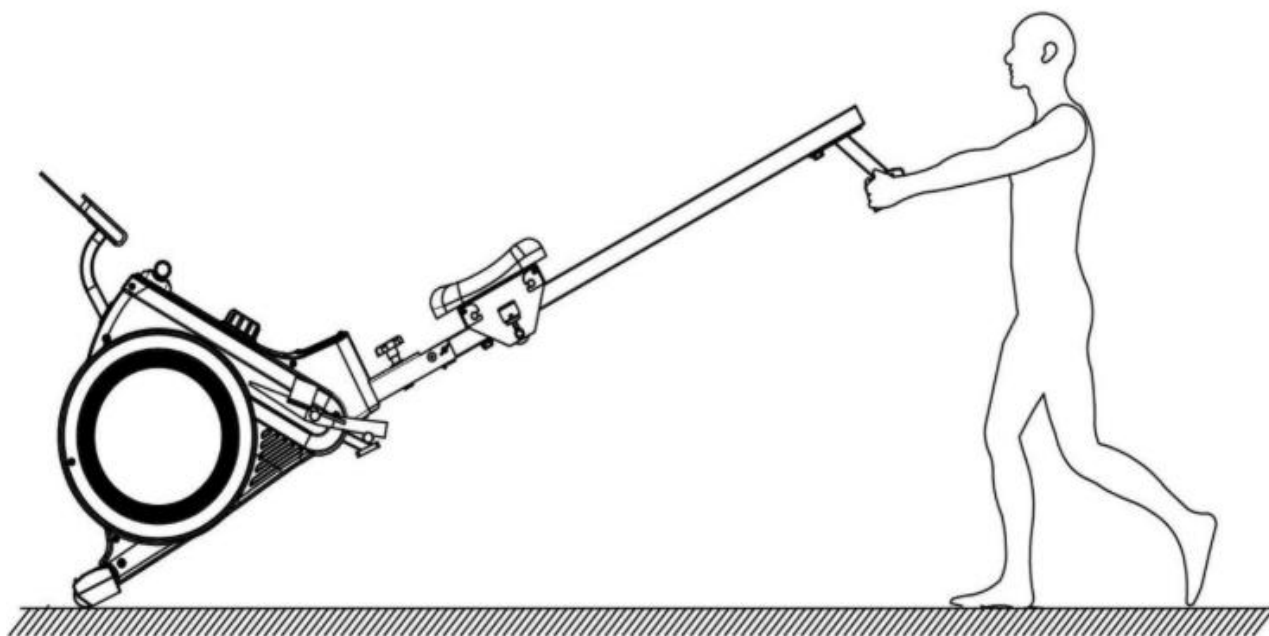
РЕГУЛИРОВКА ПЕДАЛИ



Педальный ремень регулируется в зависимости от размера ноги.
Метод регулировки затяжки показан на левом рисунке.

Направление А - натянуто,
Направление В - натянуто.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

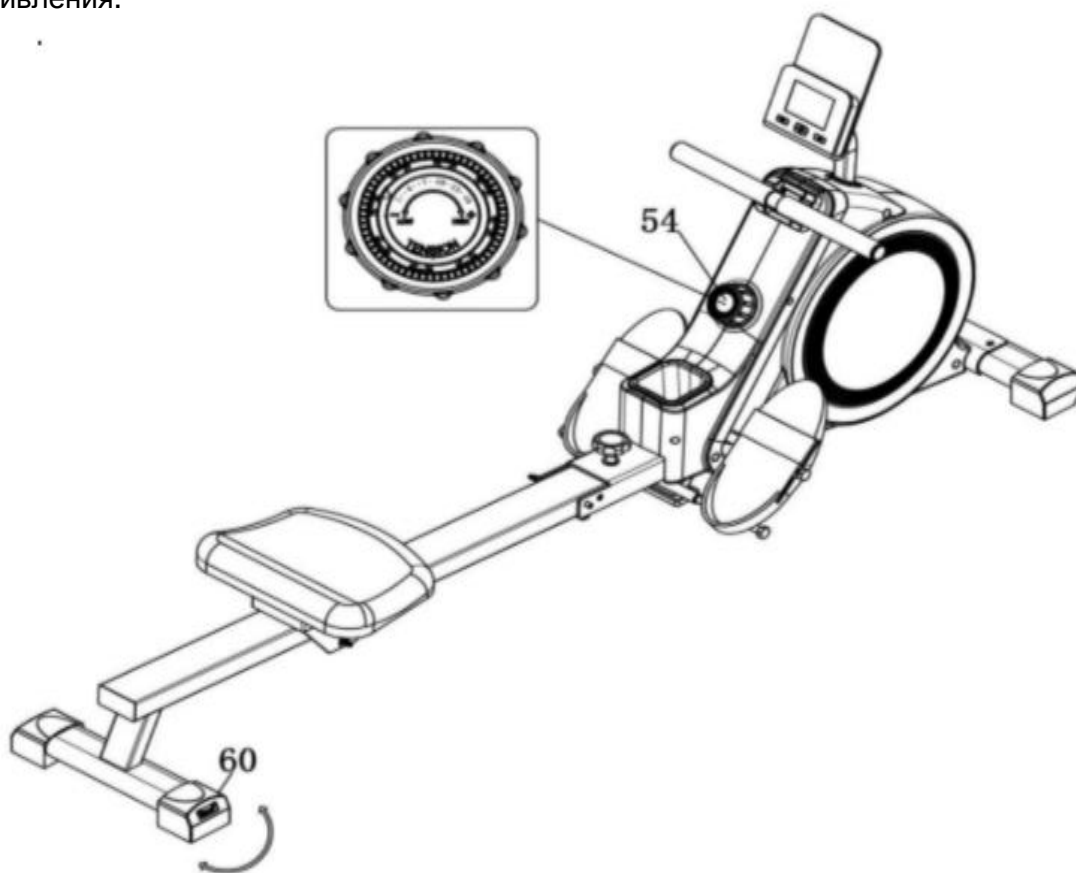


Чтобы переместить гребной тренажер, поднимите раму задней ножной трубки до тех пор, пока транспортировочные колеса на раме передней ножной трубки не коснутся земли. С помощью транспортировочных колес вы можете легко перемещать тренажер в любое место.

РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

Регулировка сопротивления:

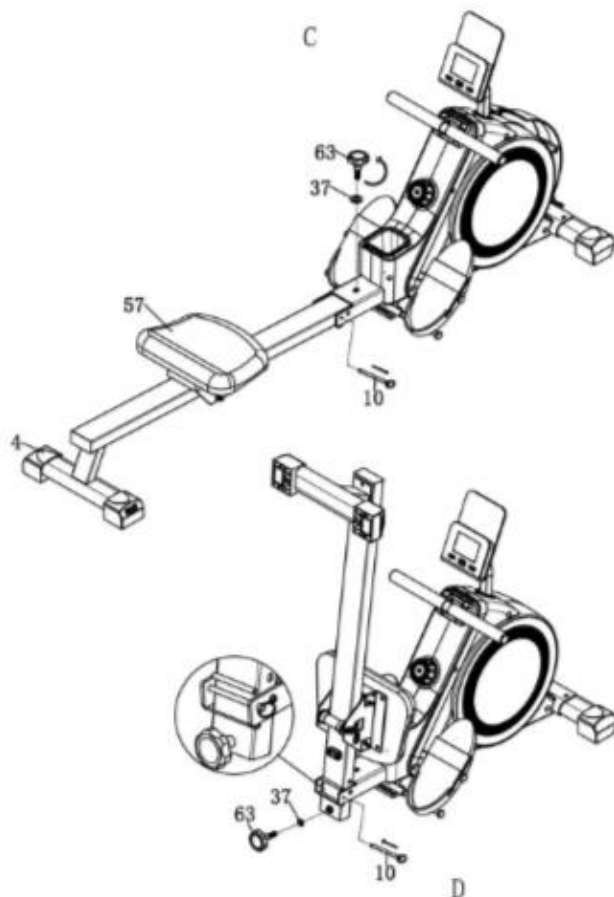
Поверните шестнадцать регуляторов сопротивления (в сборе) (54) по часовой стрелке, чтобы увеличить уровень сопротивления. Поверните регулятор натяжения против часовой стрелки, чтобы уменьшить уровень сопротивления.



Регулировка горизонтальности рамы:

Когда поверхность неровная, раму можно перевести в горизонтальное положение, вращая колесо компенсатора неровности пола на задней заглушке (60), как показано на рисунке слева (рисунок на самом деле вверху).

ИНСТРУКЦИИ ПО СКЛАДЫВАНИЮ



Внимание!

При складывании раздвижной трубки можно легко задеть ее головой или телом!

Внимание!

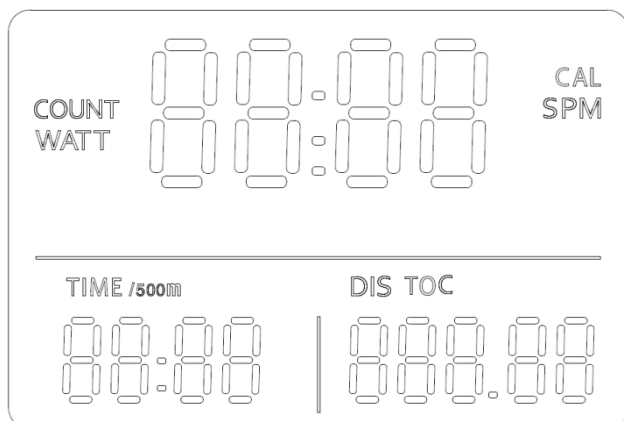
При складывании выдвинутой трубки подушка сиденья опускается вниз. Пожалуйста, обратите внимание!

Если гребной тренажер не используется, раздвижная трубка может быть сложена, чтобы не занимать место, как показано на рисунке выше. Для этого необходимо выполнить следующие действия:

1. Открутите ручку (63) и плоскую шайбу (37), снимите болт подвесного кольца (10) и поверните блок трубки ножной педали (4) до вертикального положения. (При сложенной трубке подушка сиденья скользит вниз) Как показано на рисунке С выше.
2. Когда блок трубки ножной педали (4) встанет в вертикальное положение, вставьте болт подвесного кольца (10) в отверстие и закрепите его. Прикрутите ручку (63) и плоскую шайбу (37) к раздвижной трубке, как показано на рисунке D выше.
3. Процесс складывания завершен.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ МОНИТОРА


Окно отображения монитора



Функциональные возможности:

1. **TIME:** Время начала и окончания работы монитора.
2. **TIME/500M (Минуты на 500 метров):** Отображение среднего времени, необходимого для прохождения 500 метров, которое постоянно обновляется в зависимости от скорости выполнения упражнения.
3. **DIS (дистанция):** Измерение расстояния от начала движения до его остановки.
4. **WATT:** отображение мощности упражнения.
5. **CAL (Калории):** Отображение общего количества калорий во время запуска компьютера.
6. **SPM (гребки в минуту):** Отображение количества гребков в минуту, которое постоянно обновляется в зависимости от скорости выполнения упражнения.
7. **COUNT:** Отображение количества гребков в текущем упражнении.
8. **TOC (Общее количество гребков):** Отображение количества гребков в минуту, которое постоянно обновляется в зависимости от скорости выполнения упражнения.
9. **bLE (подключение по Bluetooth):** Вы можете подключиться к FitShow и Kinomap через Bluetooth. В состоянии соединения с приложением на мониторе отображается отметка «bLE».

Функция кнопок:

MODE	. В состоянии выполнения упражнения: Выберите и зафиксируйте индикацию функции: TIME или TIME/500M, DIS или TOC . В состоянии остановки: Во время отсутствия тренировки переключите параметры каждого пункта настройки.
RESET	. В заданном состоянии: Очищает текущие данные до 0 . В состоянии остановки: Очищает все данные до 0 (исключено TOC)
 UP	. В заданном состоянии: Выберите “up” и и отрегулируйте настройки . В состоянии выполнения упражнения: Выберите “up” и установите отображение функции . В состоянии остановки: Выберите “up” и начнется поиск данных о движении
 DOWN	. В заданном состоянии: Выберите “down” и и отрегулируйте настройки . В состоянии выполнения упражнения: Выберите “down” и установите отображение функции . В состоянии остановки: Выберите “down” и начнется поиск данных о движении

Спецификация:

ФУНКЦИИ	ИНТЕРВАЛ СКАНИРОВАНИЯ	Каждые 6 секунд
	TIME	0:00–99:59 (Минуты: Секунды)
	TIME/500м	0:00–99:59 (Минуты: Секунды)
	DIS	0-99999 м
	WATT	0-999 Вт
	CAL	0-9999 ккал
	SPM	0-999 гребков/мин
	COUNT	0-9999
	ТОС	0-99999
	СОВМЕСТИМЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ	Приложения FitShow, Kinomap
Батарея	2 штуки батареек (AAA типа), входят в комплект поставки	
РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА	0 °С–40 °С(32 °F–104°F)	
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ	-10 °С–60 °С(14 °F–140°F)	

Состояние тренировки:

1. SCAN: Верхняя часть окна монитора будет автоматически отображать COUNT → WATT → CAL → SPM, Нижняя часть окна дисплея будет автоматически отображать TIME и DIS → TIME/500M и ТОС.
2. UP : Нажмите “up” и установите определенную функцию для отображения в главном окне ; .
3. DOWN: Выберите “down” и установите определенную функцию для отображения в главном окне ;
4. MODE : Выберите “mode” и установите функцию отображения TIME и DIS или TIME/500M и ТОС.

Состояние программы: В этом режиме можно установить четыре значения обратного отсчета, включая COUNT, CAL, TIME и DIS. В состоянии остановки нажмите кнопку MODE для выбора функции обратного отсчета, в состоянии установки текущий элемент настройки будет мигать, нажмите кнопки UP и DOWN для выбора значения обратного отсчета, нажмите кнопку RESET для сброса 0. Когда отсчет достигнет 0, раздастся звуковой сигнал «DI DI»

КАК РАБОТАТЬ С ПРИЛОЖЕНИЯМИ

Этот гребной тренажер оснащен функцией Bluetooth, вы можете подключиться к FitShow и Kinomap через Bluetooth. Для получения подробной информации об использовании, пожалуйста, посетите официальный сайт соответствующих приложений.

Подключение приложения Fitshow:

ШАГ 1: Отсканируйте QR-код на гребном тренажере, чтобы загрузить приложение напрямую, или загрузите и установите его через магазины приложений, выполнив поиск «FitShow».

ШАГ 2: Выполните вход или регистрацию.

ШАГ 3: Откройте Bluetooth вашего мобильного телефона.

ШАГ 4: Включите дисплей коротким нажатием или потяните за ручку.

ШАГ 5: Зайдите на страницу тренировки в приложении, выберите «Гребной тренажер», выберите «Быстрый старт». ШАГ 6: Подождите немного и привяжите «CRW4107A-N».

ШАГ 7: Начните тренировку на гребном тренажере!

Подключение приложения Kinomap:

ШАГ 1: Скачайте и установите приложение через магазины приложений, используя поиск «Kinomap».

ШАГ 2: Пройдите авторизацию или регистрацию.

ШАГ 3: Откройте Bluetooth вашего мобильного телефона.

ШАГ 4: Включите дисплей коротким нажатием или потяните за ручку руля.

ШАГ 5: Зайдите на страницу «Еще» приложения, выберите «Управление оборудованием», выберите «Гребной тренажер». Нажмите на значок FTMS в интерфейсе «Мой гребной тренажер».

ШАГ 6: Выберите имя Bluetooth «CRW4107A-N» для подключения.

ШАГ 7: Начните тренировку на гребном тренажере!



FITSHOW APP

ИНСТРУКЦИИ ПО РАЗМИНКЕ

Перед тренировкой лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, потратьте сначала 5-10 минут на разминку. Затем в соответствии со следующей методикой выполните упражнения на растяжку - сделайте пять раз, каждая нога по 10 секунд или больше времени, повторите после окончания упражнения.

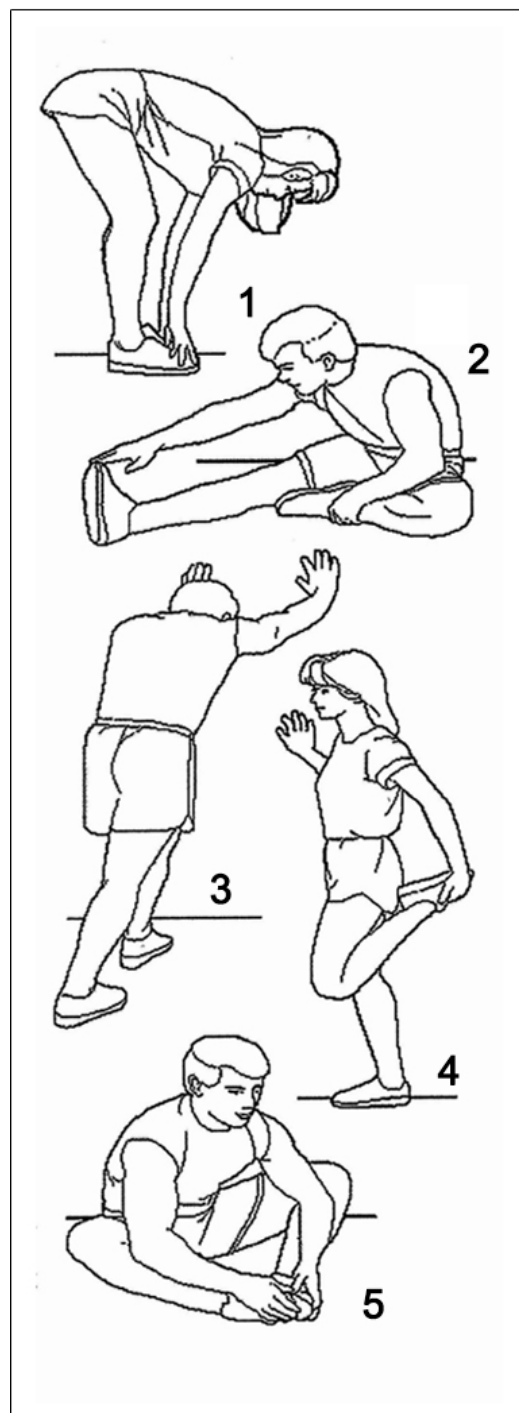
1. Растяжка вниз: колени слегка согнуты, тело медленно наклоняется вперед, чтобы спина и плечи расслабились, руками старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10 - 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза (см. рис. 1).

2. Растяжка для подколенных сухожилий: В положении сидя выпрямите одну ногу. Наклонитесь к другой ноге, чтобы она приблизилась к прямой ноге. Рукой старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите для каждой ноги по три раза (см. рис. 2).

3. Растяжка сухожилий ног и ступней: две ноги у стены, одна нога в упоре. Держите ноги прямыми, а стопы должны отклоняться в сторону стены. Задержитесь на 10 - 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите для каждой ноги по три раза (см. рис. 3).

4. Растяжка квадрицепсов: левой рукой обопритесь о стену или стол, чтобы освоить равновесие, а затем вытяните правую руку назад, чтобы захватить правую ногу до ягодиц и медленно тяните, пока не почувствуете, как напрягаются передние мышцы бедра. Выдержите 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите для каждой ноги по три раза (см. рис. 4).

5. Растяжка портняжной мышцы (внутренней мышцы бедра): ноги врозь, колено наружу, присесть. Руками обхватите стопы до паховой области. Задержаться на 10 - 15 секунд, затем расслабиться. Повторите три раза (см. рис. 5).



ХРАНЕНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Храните гребной тренажер в чистом и сухом месте.
2. Для перемещения гребного тренажера держитесь за раму. Не передвигайте его при помощи сидения. Сиденье будет двигаться и может повредить руку и пальцы.
3. Перед длительным хранением тренажера выньте батарею.
4. Очищайте поручень сиденья впитывающей тканью.
5. Всегда следите за тем, чтобы все гайки и болты были правильно затянуты.
6. Необходимо регулярно проводить осмотр. Все изношенные или поврежденные детали следует немедленно заменять.