



FITNESS COMPANY

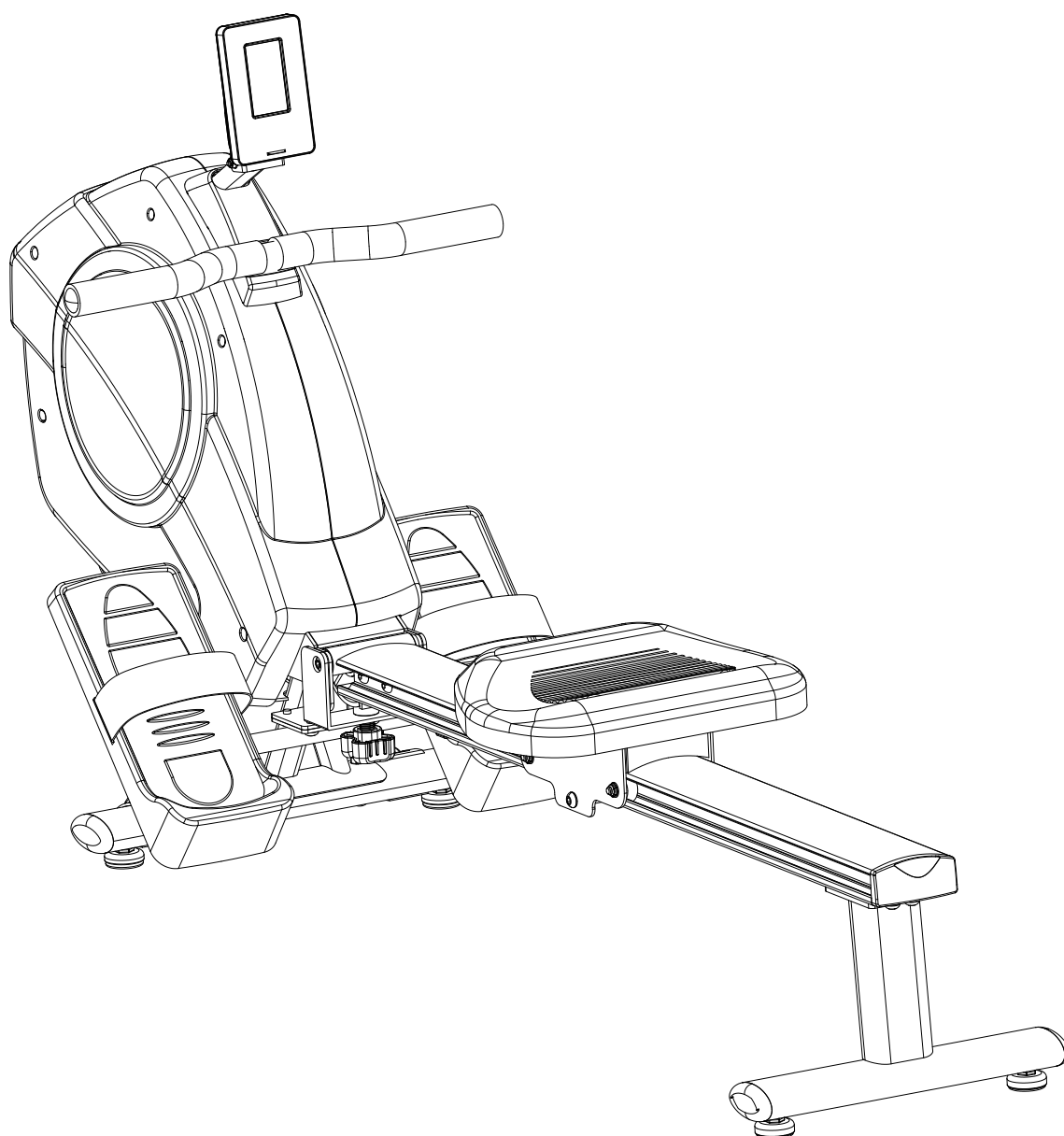
Руководство пользователя

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР

Артикул: R-PMRM2006

Модель: PoMt

Серия (тип): R



EAC

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

Данное изделие разработано с соблюдением всех необходимых правил и рекомендаций по безопасности, однако для достижения максимального эффекта и пользы от тренажёра соблюдения инструкций по безопасности также является обязательным. Внимательно ознакомьтесь со всеми положениями настоящего руководства, обратив особое внимание на следующие пункты:


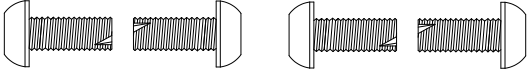
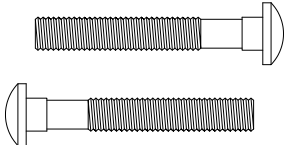
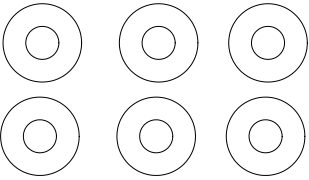
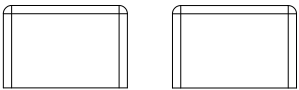
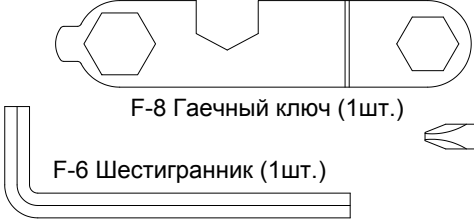
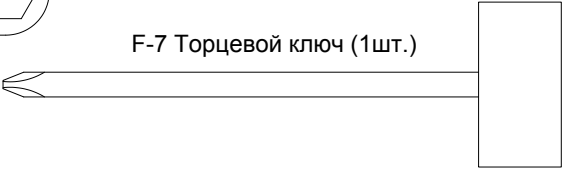
1. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Не оставляйте детей вблизи тренажёра без присмотра взрослых.
2. Данный тренажёр может быть использованным одновременно ТОЛЬКО ОДНИМ человеком.
3. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не используйте тренажёр на открытых площадках или вблизи воды.
5. Держите руки подальше от движущихся деталей тренажёра, чтобы избежать получения травм.
6. Для занятий на гребном тренажёре выбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажёра.
7. Используйте тренажёр только так, как указано в инструкции. Не выполняйте на нём упражнения, не предназначенные для целевых групп мышц.
8. Не размещайте рядом с тренажёром острые предметы.
9. Не рекомендуется использовать тренажёр без присмотра тренера или любого другого человека, который при необходимости сможет оказать вам помощь.
10. Перед началом тренировки обязательно выполняйте разминку, чтобы подготовить ваши мышцы к повышенным нагрузкам.
11. Не используйте тренажёр при наличии видимых повреждений.
12. Ведите дневник тренировок.
13. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
14. Максимальный вес пользователя составляет 120 килограмм.

Предупреждение:

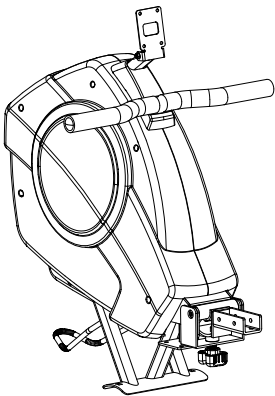
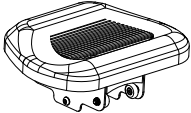
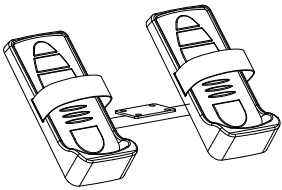
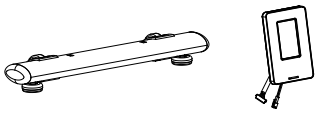
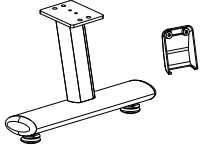



Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. В первую очередь, данное требование относится к пользователям старше 35 лет, а также к тем, у кого есть проблемы со здоровьем. Компания не несёт ответственность за травмы, полученные пользователями по собственной неосторожности.

Комплект крепежей

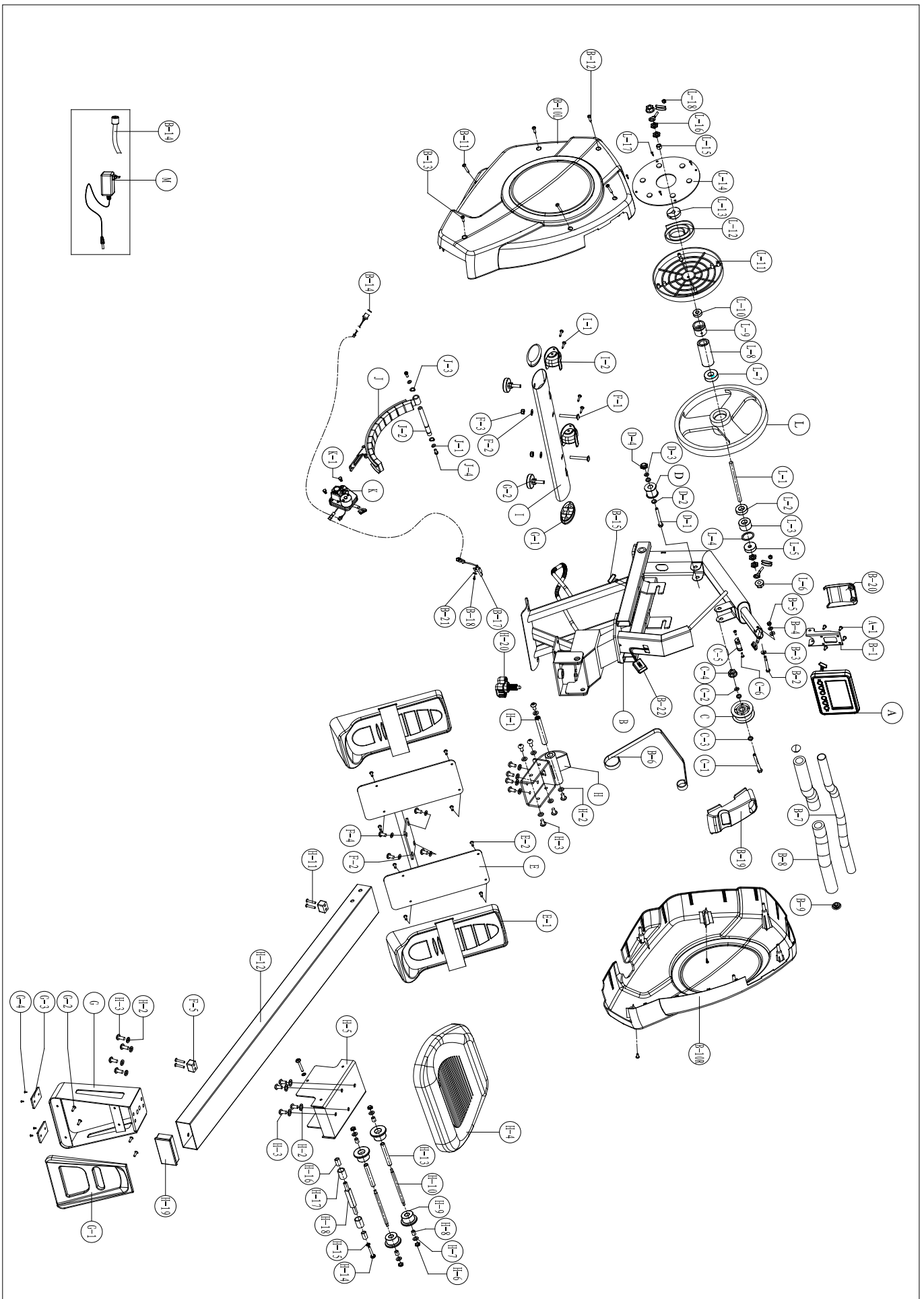
R80

 <p>F-3 Контргайка (2шт.)</p>		 <p>F-4 Болт с внутр. шестигранником M8xP1.25x20мм (4шт.)</p>	
 <p>F-1 Болт с квадратным подголовком M8*P1.25*55мм (2шт.)</p>	 <p>F-2 Плоская шайба Ø8*Ø19*2Т (6шт.)</p>	 <p>F-5 Заглушка (2шт.)</p>	
 <p>F-6 Шестигранник (1шт.)</p>		 <p>F-7 Торцевой ключ (1шт.)</p>	

(мм)

	1		1
			1
	1 / 1		1 / 1
			1
	1		1 / 1

Сборочный чертёж



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ				
№	Наименование	Технические характеристики	Кол-во	Ед. изм.
A	Консоль	Панель на китайском и английском языках Держатель IPAD Возможность запуска фитнес-приложений	1	комплект
A-1	Винт M5x10мм	M5*10мм	4	шт
B	Главная рама	粉体,闪银	1	шт
B-1	Кронштейн консоли	同车架烤漆颜色	1	шт
B-2	Болт с внутренним шестигранником	M6xP1.0x57мм (镀蓝锌)	1	шт
B-3	Заглушка	Цвет - чёрный Материал - нейлон	2	шт
B-4	Плоская шайба ф6хф16х1t	ф6хф16х1t (铆) Q235	1	шт
B-5	Гайка с нейлоновой вставкой M6	M6 镀蓝锌 30# Класс прочности 8.8	1	шт
B-6	Трос	3300мм x 14.5 x 1.0T Высокопрочная проволока	1	шт
B-7	Рукоятка	ф25.4*1.5T*520мм	1	шт
B-8	Поролоновая накладка на рукоять	ф23x260ммx5мм Цвет - чёрный	2	шт
B-9	Заглушка	φ1" Цвет - чёрный	2	шт
B-10L	Левая защитная панель	奇郁白射出 Материал - АБС	1	шт
B-10R	Правая защитная панель	奇郁白射出 Материал - АБС	1	шт
B-11	Винт	M4x40мм (铆) 35#	4	шт
B-12	Болт с внутренним шестигранником	M5x16мм (铆) Материал - сталь	2	шт
B-13	Винт M5x16мм	M5x16мм (铆) 30#	2	шт
B-14	Провод питания	400мм(新式圆型头)+3P包覆母 Материал - ПВХ	1	шт
B-15	Верхний провод	550мм 12P母勾包覆+12P母勾头	1	шт
B-17	Провод датчика	200мм 2P母勾头*2+双开关盒D6	1	шт
B-18	Винт M4*10мм	M4x10мм 镀蓝锌 35#	1	шт
B-19	Держатель рукоятки	Цвет - чёрный Материал - ПВХ	1	шт
B-20	Защитная крышка консоли	Цвет - чёрный Материал - АБС	1	шт
B-21	Плоская шайба ф5хф10х1t	ф5хф10х1t (铆)	1	шт
B-22	Приемник беспроводного пульсометра	3P母勾头1200мм+WP1001-A08接收器+(WP1002-1)	1	шт
C	Шкив	φ65x26	1	комплект
C-1	Болт с внутренним шестигранником	3/8"x61мм Неполная резьба S45C铆	1	комплект
C-2	Плоская шайба ф10хф18х2t	φ10хф18х2t(铆)	1	комплект
C-3	Втулка	φ10хф14х5мм Q235	2	шт
C-4	Гайка с нейлоновой вставкой	3/8"x7t(铆)14对边	1	шт
C-5	Фиксатор	Цвет - чёрный	1	шт
C-6	Саморез	M4x10мм (铆)	2	шт
D	Ролик малый	φ35x30 (в комплекте с подшипником 6900RS, 2шт.)	1	комплект

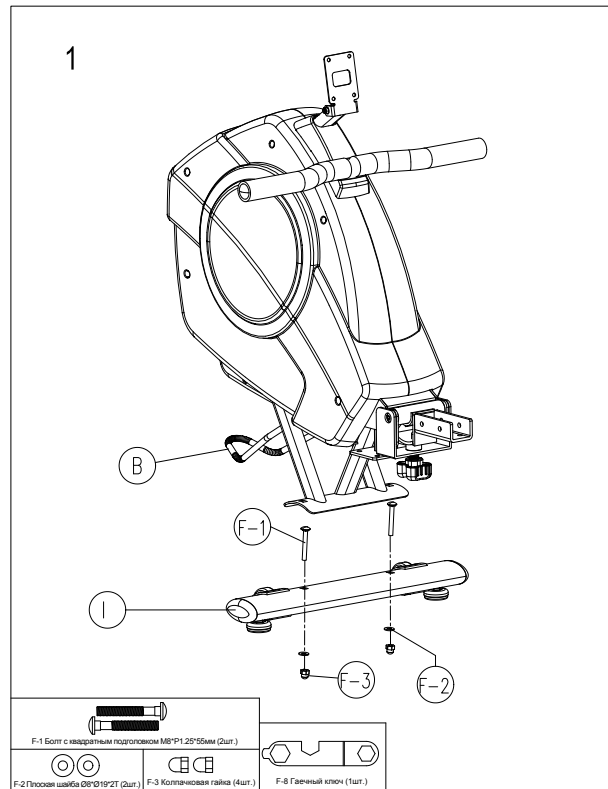
D-1	Болт с внутренним шестигранником	3/8"x61мм Неполная резьба S45C鍍	1	шт
D-2	Втулка	φ10хφ14х3мм	2	шт
D-3	Плоская шайба φ10хφ18х1t	φ10хφ18х1t (鍍)	1	шт
D-4	Гайка с нейлоновой вставкой	3/8"x7t(鍍)14对边	1	шт
E	Педальная опора	粉体,闪银	1	КОМПЛЕКТ
E-1	Педаль	Цвет - чёрный Материал - ПП 冲孔阶	2	шт
E-2	Винт М5хР0.8х12мм	М5хР0.8х12мм 鍍黑锌 30#	8	шт
F	Комплект крепежей	铬螺丝(吸塑包装)	1	шт
F-1	Винт	М8хР1.25х55мм (铬) неполная резьба	2	шт
F-2	Плоская шайба	φ8хφ19х2t (铬)	6	шт
F-3	Гайка М8	М8(铬)(高帽)30#	2	шт
F-4	Болт с внутренним шестигранником	М8хР1.25х20мм(6мм)(铬)	4	шт
F-5	Ограничитель RM300	Материал - ПВХ Цвет - чёрный	2	шт
F-6	Шестигранник	6мм(цвет - чёрный) 30ммх84мм Q235	1	шт
F-7	Торцевой ключ	13.14十字 (鍍) Q235	1	шт
F-8	Гаечный ключ	10.14.15	1	шт
G	Задняя опора	同车架烤漆颜色	1	КОМПЛЕКТ
G-1	Декоративная накладка	黑色射出 Материал - АБС	1	шт
G-2	Винт М5х16мм	М5х16мм (鍍) 30#	4	шт
G-3	Заглушка	58*34*5t Материал - ПВХ Цвет - чёрный	2	шт
G-4	Винт	М4х12мм 鍍黑锌	4	шт
H	Кронштейн шкива	2011 Цвет - чёрный	1	шт
H-1	Ось	φ16*105	1	шт
H-2	Плоская шайба	φ8хφ16х2t (鍍) Q235	20	шт
H-3	Винт	PD-SRM20820-1041	20	шт
H-4	Сиденье R200	SR-8 Цвет - чёрный	1	шт
H-5	Каретка сиденья	同车架颜色	1	шт
H-6	Гайка с нейлоновой вставкой	М6 (鍍) 30#	4	шт
H-7	Плоская шайба	φ6хφ16х2t (鍍) Q235	4	шт
H-8	Втулка	φ8хφ11.6х14.8 (鍍)	4	шт
H-9	Ролик	φ36х17 Материал - полиуретан (в комплекте с подшипником 608Z, 1 шт.)	4	шт
H-10	Ось ролика	φ8х140мм Цвет - чёрный	2	шт
H-11	Винт	М5х35мм Цвет - чёрный 0#	4	шт
H-12	Направляющий рельс	粉体, 闪银	1	шт
H-13	Втулка	φ8хφ12х81мм (鍍)	2	шт
H-14	Болт с внутренним шестигранником	М6хР1.0*16мм (鍍) 30#	2	шт
H-15	Плоская шайба	φ6хφ12х1t (鍍)	2	шт
H-16	Втулка	φ14.2х27.5	2	шт

H-17	Пластиковая втулка	φ21xφ11.5x27 Материал - ПВХ Цвет - чёрный	2	шт
H-18	Ось	φ10x119мм(中间13x13x64мм)轴	1	шт
H-19	Заглушка	50*100	1	шт
H-20	Ручка-фиксатор	Материал - АБС M16xP1.5x37мм Цвет - чёрный	1	шт
I	Передняя опора	粉体,闪银	1	шт
I-1	Винт	M5x12мм Цвет - чёрный 30#	4	шт
I-2	Транспортировочное колесо	1505С橘(尼龙)	2	шт
J	Электромагнитный тормозной блок	12 магнитных пластин (强磁带客供)	1	шт
J-1	Плоская шайба	φ6xφ13x1t (轴) Q235	2	шт
J-2	Ось	φ12x113мм R200	1	шт
J-3	Стопорное кольцо	φ12 Материал - сталь 65Mn	2	шт
J-4	Винт	M6xP1.0x12мм(5мм)(轴) Класс прочности: 8.8	2	шт
J-5	Изогнутая шайба	φ12.5xφ18x0.3t Цвет - чёрный	2	шт
K	Двигатель	有VR(провод 500мм)调速线无	1	комплект
K-1	Болт с внутренним шестигранником	M6xP1.0x10мм(轴)30#	2	шт
L	Маховик	φ280*32 Цвет - чёрный	1	шт
L-1	Ось маховика	3/8"-26x156мм Цвет - чёрный	1	шт
L-2	Подшипник	6003RS Пластиковый корпус	1	шт
L-3	Обгонный подшипник	单向培林+滚针式棘轮套管 Твёрдость 30-35HRC	1	шт
L-4	Плоская шайба	φ30xφ34x1t Цвет - чёрный Q235	1	шт
L-5	Подшипник	6300RS Пластиковый корпус	1	шт
L-6	Винт	3/8"-26 (轴) 30#	2	шт
L-7	Подшипник	6203RS Пластиковый корпус C3组	1	шт
L-8	Втулка большая	φ17x53.5мм	1	шт
L-9	Втулка малая	φ35x32.5мм	1	шт
L-10	Подшипник	6000RS Пластиковый корпус	1	шт
L-11	Пружинное гнездо/опорный диск	Без цветного покрытия Материал - АБС	1	шт
L-12	Пружина	7500мм x 10мм x 1мм	1	шт
L-13	Шайба	φ40x3/8"牙-M4攻牙	1	шт
L-14	Крышка подшипника	Без цветного покрытия Материал - полиэтилен	1	шт
L-15	Втулка	φ10xφ14x9мм Q235	1	шт
L-16	Гайка	3/8"-26x4.5t (轴) 30#	4	шт
L-17	Винт	M4*12мм Цвет - чёрный	4	шт
L-18	Натяжной болт	M6x45мм (с колпачком)	2	шт
M	Адаптер питания	9В постоянного тока/500mA (中国规)L2头	1	комплект

Пошаговая сборка

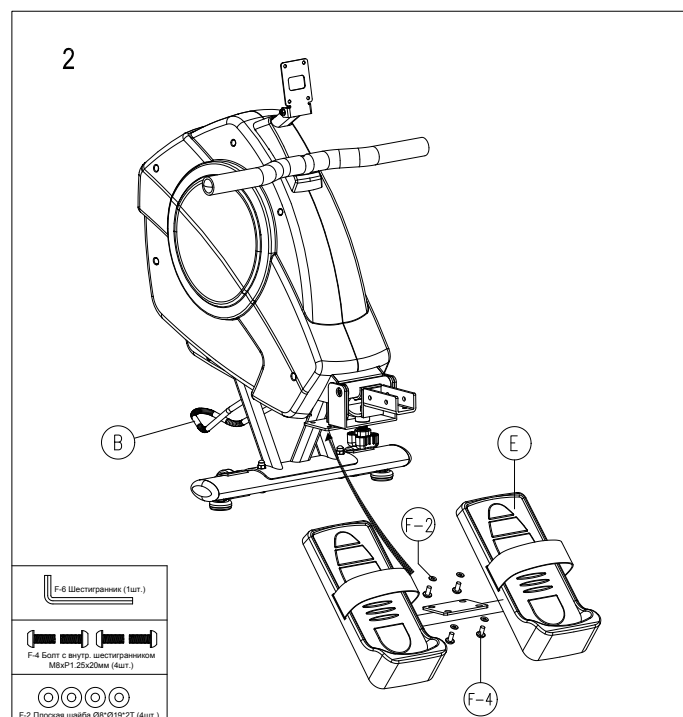
Шаг 1

1. Закрепите передний стабилизатор (I) на главной раме (B) при помощи двух комплектов крепежей: болтов (F-1), шайб (F-2) и гаек (F-3). Затяните крепёж.



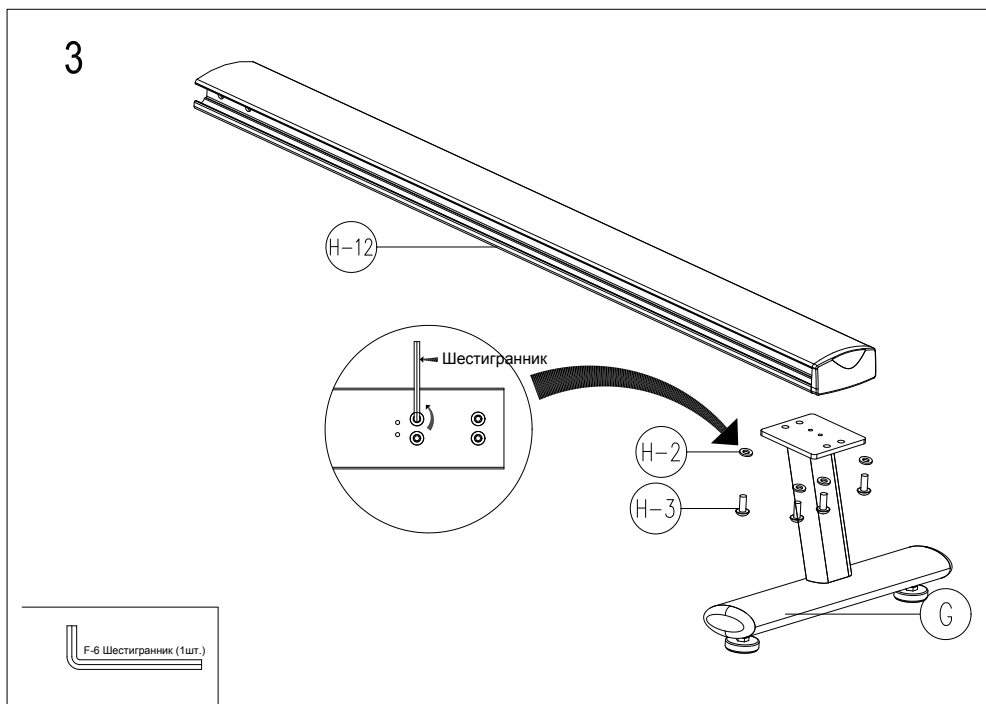
Шаг 2

1. Закрепите на раме (B) педальные опоры (E), используя четыре шайбы (F-2) и четыре болта (F-4).



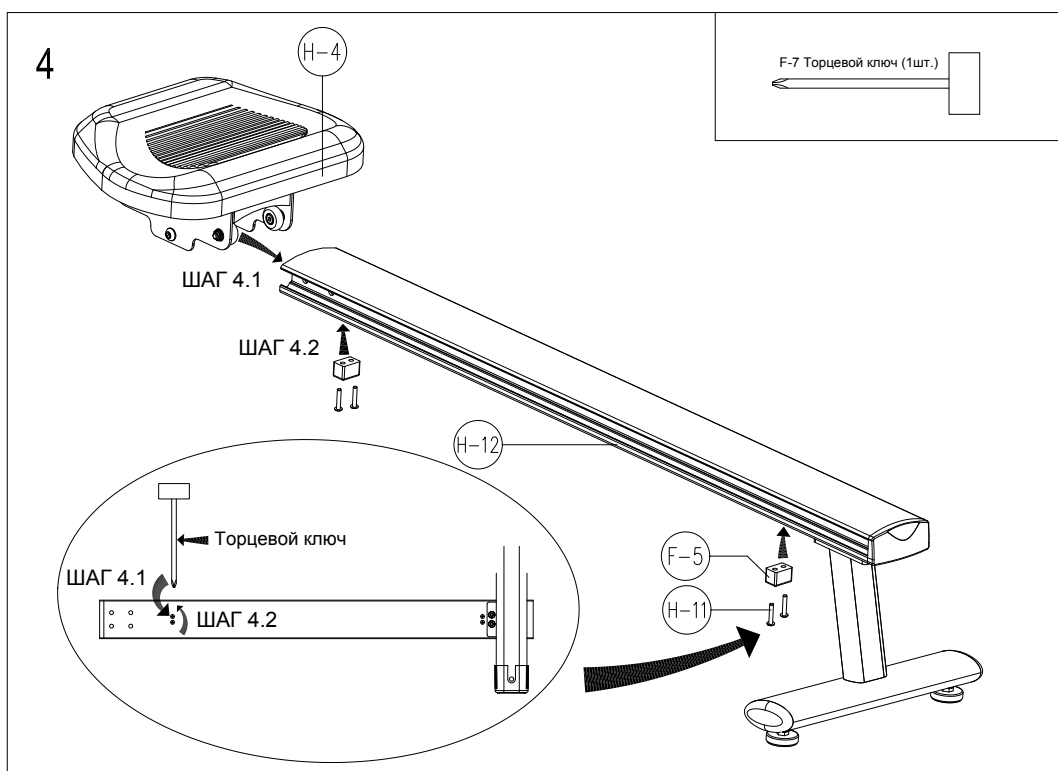
Шаг 3

1. Удалите крепёж с заднего стабилизатора (G): четыре шайбы (H-2) и четыре болта (H-3). Затем прикрепите стабилизатор (G) к направляющему рельсу (H-12) при помощи ранее снятого с детали крепежа.



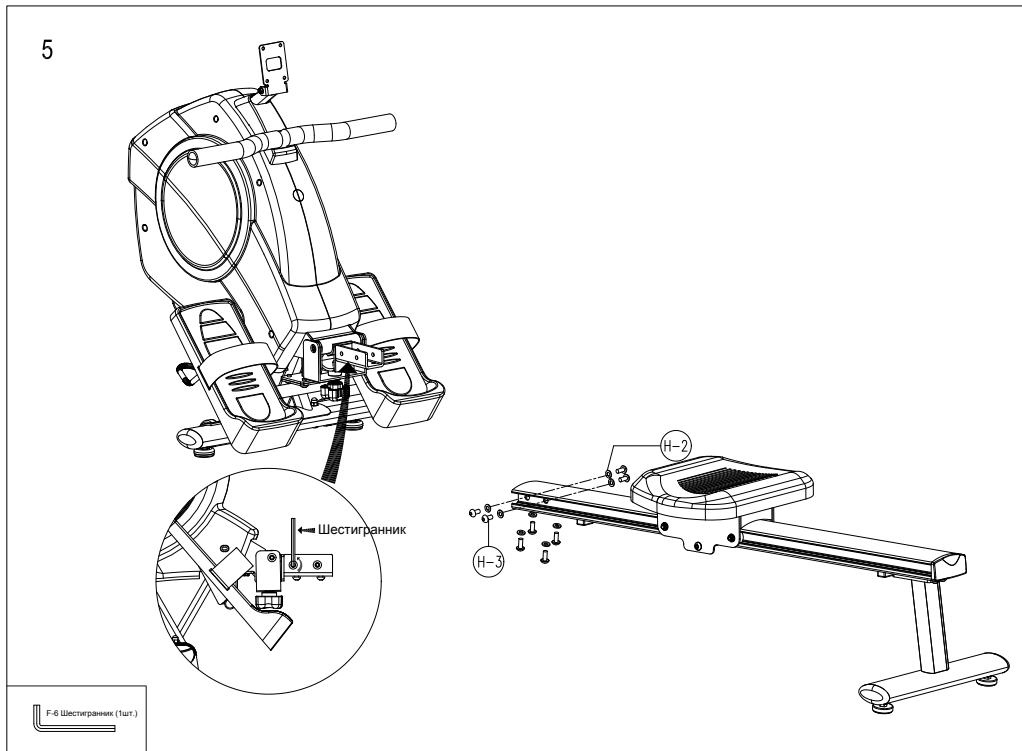
Шаг 4

1. Выкрутите два болта (H-11) из рельса (H-12).
2. Разместите на рельсе (H-12) сиденье (H-4), после чего с двух сторон детали закрепите по одному ограничителю (F-5), используя четыре болта (H-11) - см. рисунок.



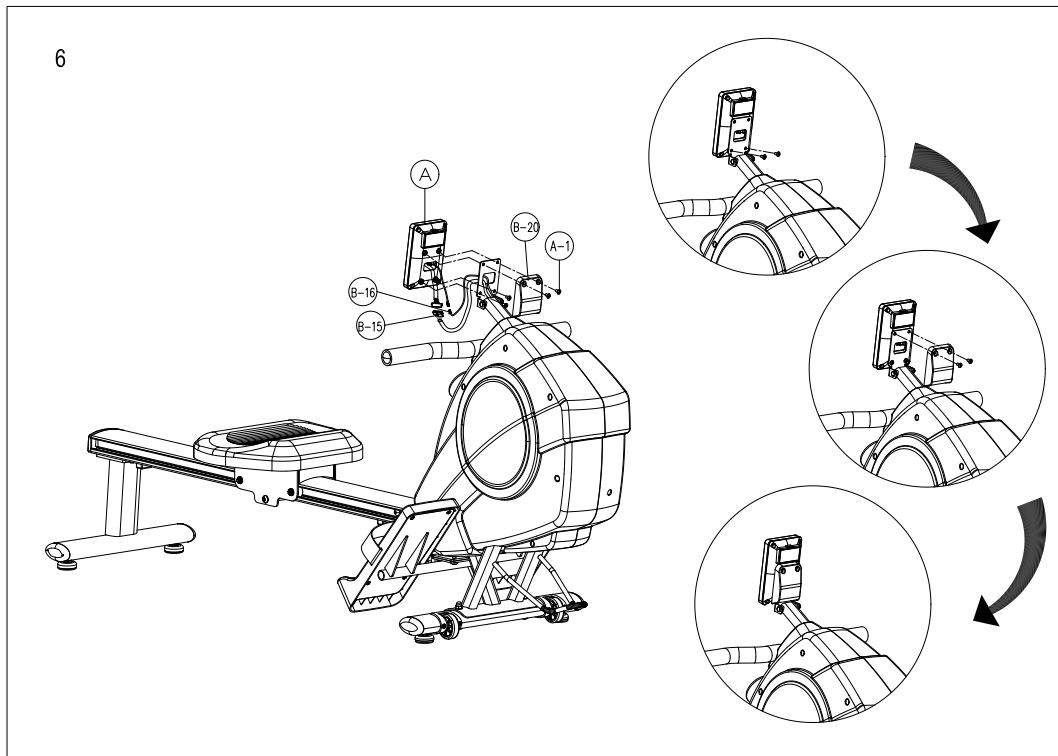
Шаг 5

1. Удалите с рамы (B) крепёж: четыре шайбы (H-2) и четыре болта (H-3). Затем подсоедините рельс (H-12) к раме (B) и закрепите деталь при помощи ранее снятого с рамы крепежа.



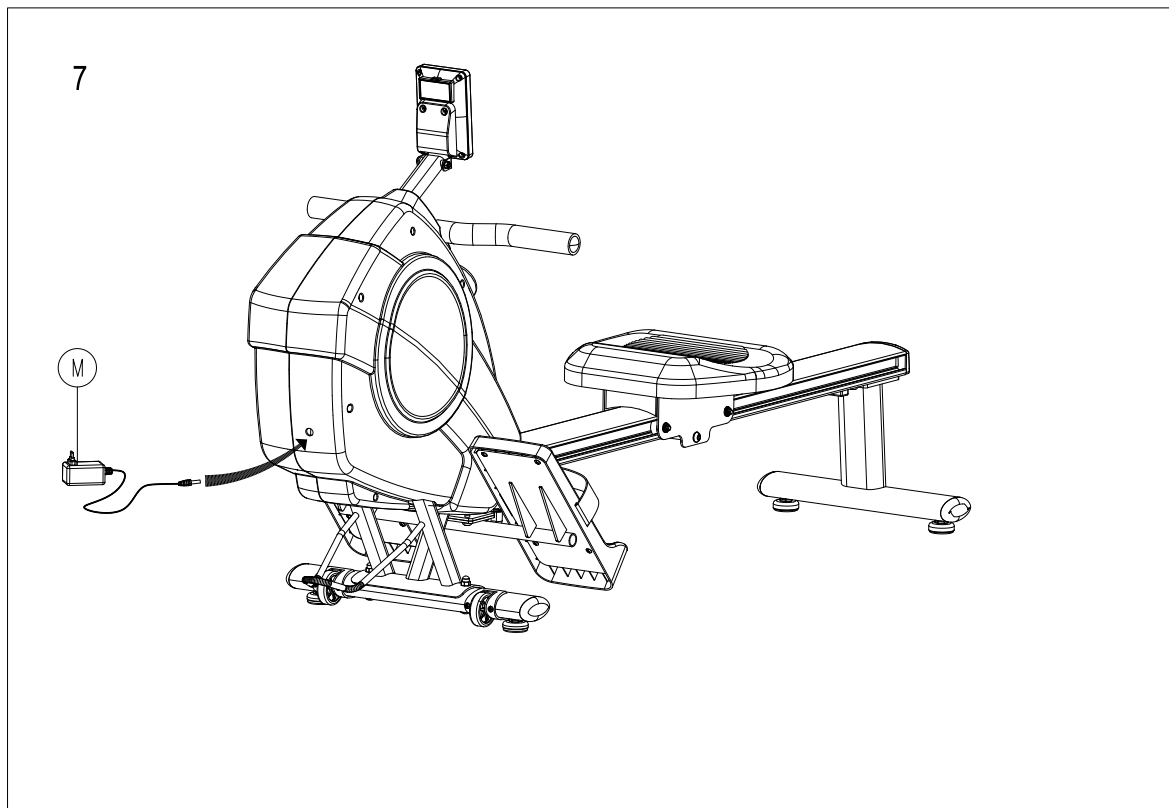
Шаг 6

1. Соедините провода (B-15) и (B-16). Затем разместите консоль (A) на кронштейне и закрепите деталь при помощи двух болтов (A-1). С другой стороны кронштейна закрепите защитную крышку, используя два болта (A-1).



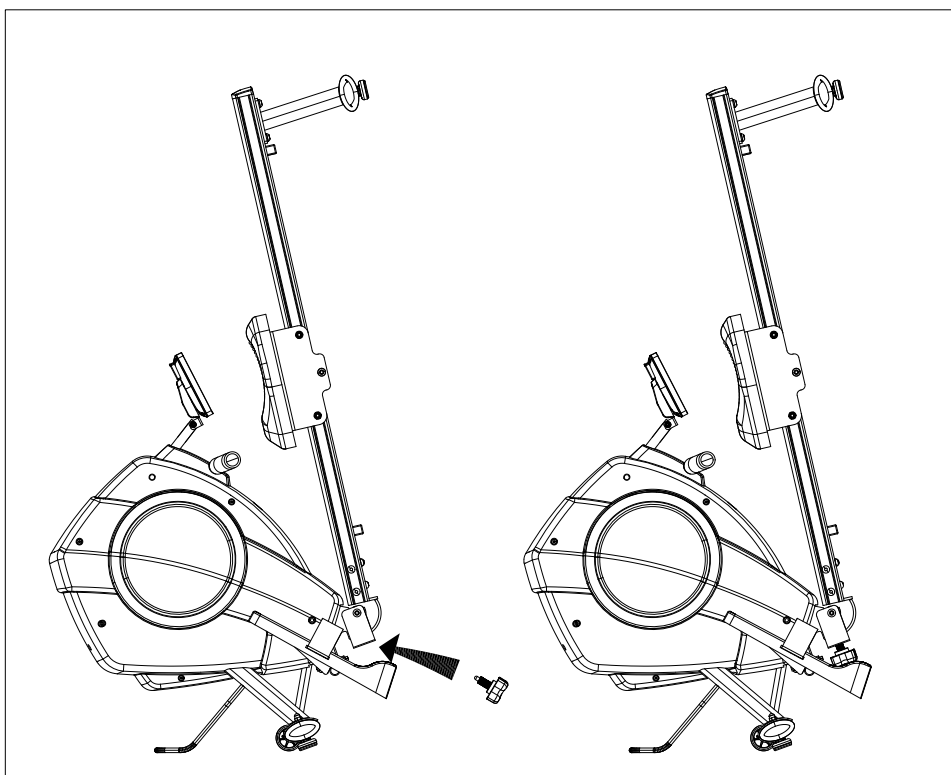
Шаг 7

1. В завершение сборки подключите адаптер (M) к тренажёру. Теперь вы можете запустить устройство.



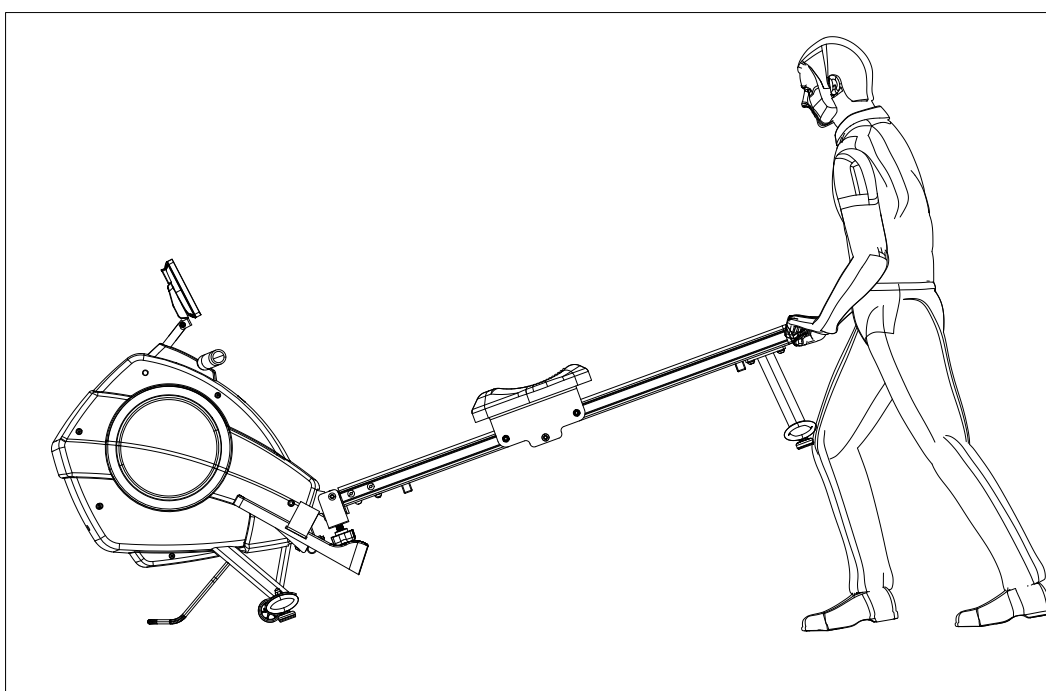
Как сложить тренажёр

1. Выкрутите фиксатор (Н-15) из направляющего рельса (Н-12).
2. Поднимите рельс на 90 градусов, как показано на рисунке, после чего зафиксируйте тренажёр в таком положении, используя фиксатор.



Перемещение тренажёра

1. Возьмитесь за заднюю часть тренажёра и приподнимите её - таким образом, чтобы устройство опиралось на колёса на переднем стабилизаторе. Затем переместите тренажёр в нужное место и опустите. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.



ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

[ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ]

▲	- Переключение в режиме меню. - Увеличение уровня сопротивления. - При долгом удержании кнопки - быстрое увеличение показателя.
▼	- Переключение в режиме меню. - Уменьшение уровня сопротивления. - При долгом удержании кнопки - быстрое уменьшение показателя.
ВВОД (ENTER)	- Подтверждение настроек. - Переключение на выбранную программу.
СБРОС (RESET)	- Возврат на главную страницу (из меню настроек или режима паузы). - При долгом удержании - перезагрузка устройства.
Восстановление (Recovery)	- Режим тестирования (на восстановление сердечного ритма).
ПУСК/СТОП (START/STOP)	- Запуск/остановка тренировки.

[ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ]

ВКЛЮЧЕНИЕ

Консоль активируется автоматически, как только тренажёр подключается к электросети. Сначала в течение 2-х секунд на дисплее загораются все сегменты, а затем устройство запускает режим настройки, где предлагает пользователю установить дату и время.

При простое тренажёра более 4-х минут дисплей консоли гаснет, и устройство переключается в спящий режим.

Батарейки типа: AA входят в комплект поставки в количестве 2 шт.

Ручной режим:

1. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите в меню нужный режим, подтвердите свой выбор, нажав кнопку ВВОД (ENTER).
2. Выполните предварительную настройку параметров (нагрузка, длительность тренировки, дистанция, количество гребков, калории, мощность, частота пульса), после чего нажмите кнопку ВВОД (ENTER), чтобы подтвердить установленные значения.
3. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы запустить устройство и начать тренировку. Для регулировки нагрузки непосредственно во время тренировки используйте кнопки ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN).
4. Когда целевой показатель достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал, и тренировка завершится.
5. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы приостановить тренировку. Для возврата на главную страницу нажмите кнопку СБРОС (RESET).

Встроенные программы тренировок:

1. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите в меню нужный режим, подтвердите свой выбор, нажав кнопку ВВОД (ENTER).
2. Выберите одну из встроенных программ (P1~P12), используя кнопки ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN), подтвердите свой выбор при помощи кнопки ВВОД (ENTER).
3. Выполните предварительную настройку параметров (нагрузка, длительность тренировки, дистанция, количество гребков, калории, частота пульса), после чего нажмите кнопку ВВОД (ENTER), чтобы подтвердить установленные значения.
4. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы запустить устройство и начать тренировку. Для регулировки нагрузки непосредственно во время тренировки используйте кнопки ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN).
5. Когда целевой показатель достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал, и тренировка завершится.
6. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы приостановить тренировку. Для возврата на главную страницу нажмите кнопку СБРОС (RESET).

Целевой режим (с контролем пульса):

1. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите в меню нужный режим, подтвердите свой выбор, нажав кнопку ВВОД (ENTER).
2. Установите целевое значение пульса, а также уровни 55%, 75% и 90%. Используйте для регулировки кнопки ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Стандартное значение, которое выдаёт устройство - 100 уд/мин.
3. Выполните предварительную настройку параметров (длительность тренировки, дистанция, количество гребков, калории), после чего нажмите кнопку ВВОД (ENTER), чтобы подтвердить установленные значения.
4. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы запустить устройство и начать тренировку.
5. Когда целевой показатель достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал, и тренировка завершится.
6. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы приостановить тренировку. Для возврата на главную страницу нажмите кнопку СБРОС (RESET).

Гоночный режим:

1. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите в меню нужный режим, подтвердите свой выбор, нажав кнопку ВВОД (ENTER).
2. Выберите уровень сложности, используя кнопки ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Стандартное значение, которое выдаёт устройство - 9.
3. Установите значение дистанции, после чего нажмите кнопку ВВОД (ENTER), чтобы подтвердить настройки.
4. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы запустить устройство и начать тренировку.
5. Тренировка завершится в тот момент, когда вы или ваш соперник (система) достигнет финиша. При этом на дисплее консоли отобразится победитель.
6. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы приостановить тренировку. Для возврата на главную страницу нажмите кнопку СБРОС (RESET).

Пользовательский режим:

1. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите в меню нужный режим, подтвердите свой выбор, нажав кнопку ВВОД (ENTER).
2. Установите нагрузку для каждого интервала тренировки, используя кнопки ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Для переключения к настройке следующего интервала, используйте кнопку ВВОД (ENTER).
3. По завершению всех настроек нажмите кнопку ВВОД (ENTER).
4. Выполните предварительную настройку параметров (нагрузка, длительность тренировки, дистанция, количество гребков, калории, частота пульса), после чего нажмите кнопку ВВОД (ENTER), чтобы подтвердить установленные значения.
5. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы запустить устройство и начать тренировку. Для регулировки нагрузки непосредственно во время тренировки используйте кнопки ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN).
6. Когда целевой показатель достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал, и тренировка завершится.
7. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы приостановить тренировку. Для возврата на главную страницу нажмите кнопку СБРОС (RESET).

Целевой режим (с контролем мощности):

1. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите в меню нужный режим, подтвердите свой выбор, нажав кнопку ВВОД (ENTER).
2. Установите целевое значение мощности, используя кнопки ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN).
3. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы запустить устройство и начать тренировку. Регулируйте нагрузку во время тренировки таким образом, чтобы оставаться в целевом диапазоне мощности.
4. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы приостановить тренировку. Для возврата на главную страницу нажмите кнопку СБРОС (RESET).

Режим тестирования:

1. Для активации режима тестирования вам нужен нагрудный пульсометр. Наденьте на себя устройство, и как только на консоль начнут поступать сигналы (на дисплее отобразится показатель пульса), нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY).
2. Измерение пульса выполняется в течение 60 секунд, по завершению обратного отсчёта на дисплее консоли отобразится результат в виде символов от F1 до F6:

- 1.0 = Невероятный результат
- 1.0 < F < 2.0 = Отлично
- 2.0 < F < 2.9 = Хорошо
- 3.0 < F < 3.9 = Средний уровень
- 4.0 < F < 5.9 = Ниже среднего
- 6.0 = Плохо