

Магнитный гребной тренажер Genau RW100

Руководство пользователя

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!



Мы благодарим вас за то, что выбрали наш продукт. Пожалуйста, используйте оборудование правильно, чтобы обеспечить вашу безопасность и здоровье. Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с приведенной ниже информацией.

Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед установкой и использованием изделия.

Сохраните это руководство пользователя, чтобы всегда иметь под рукой инструкции по техническому обслуживанию и регулировке.

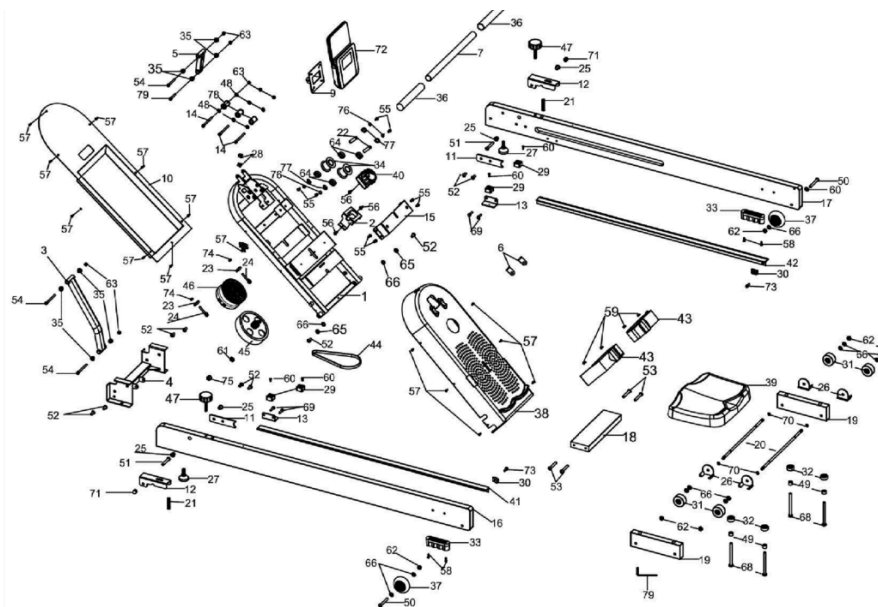
ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой и использованием тренажёра внимательно прочитайте всю инструкцию. Только правильная установка, обслуживание и эксплуатация обеспечат безопасную и эффективную тренировку. Все пользователи должны быть ознакомлены с предупреждениями и мерами предосторожности.
- Чтобы избежать ухудшения самочувствия во время тренировки, перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом. Особенно это важно, если пользователь принимает лекарства, влияющие на сердечный ритм, давление или уровень холестерина.
- Следите за своим состоянием во время тренировки. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут нанести вред здоровью. При головной боли, сдавливании в груди, одышке, головокружении,

тошноте и других симптомах — немедленно прекратите тренировку и возобновляйте её только после консультации с врачом.

- Держите детей и домашних животных подальше от тренажёра. Устройство предназначено только для взрослых.
- Устанавливайте тренажёр на ровную, твёрдую поверхность, подложив защитный коврик, чтобы избежать повреждения пола. Расстояние до ближайших предметов должно быть не менее 0,5 м.
- Перед использованием убедитесь, что все болты и гайки надёжно затянуты и зафиксированы.
- Разрешается проводить только несложный ремонт и обслуживание. Замена повреждённых или изношенных деталей возможна только квалифицированным специалистом.
- Пользуйтесь оборудованием строго по инструкции. При обнаружении поломок, посторонних звуков или других неполадок — прекратите использование и устраните проблему до возобновления эксплуатации.
- Надевайте соответствующую спортивную одежду. Не используйте свободную или мешковатую одежду, которая может застрять в механизмах.
- Оборудование соответствует стандарту EN957.
- Тренажёр не является медицинским устройством.
- При перемещении тренажёра соблюдайте меры предосторожности, чтобы не повредить спину. Используйте правильные приёмы подъёма и перемещения, при необходимости обращайтесь за помощью.

ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ



Список запасных деталей

№	Название	Спецификация	Количество (в штуках)
1	Основная рама		1
2	Комплект натяжителя		1
3	Соединительный узел		1
4	Передний соединительный узел		1
5	Трубка электронных часов		1
6	Жёсткий усилитель		2
7	Поручень		1
8	Малый шкив для ремня	Ф26 × 40	3
9	Электронная плата часов (новая)		1
10	Задняя панель		1
11	Передние и задние ограничительные пластины		2
12	Верхняя ограничительная пластина		2
13	Опорная пластина ограничителя		2
14	Винт с внутренним шестигранником с плоской головкой	M6×65×S5, зуб 25	3
15	Крепёжная пластина маховика 1 (с покрытием)		1
16	Левая направляющая рейка	1400×100×25 мм	1
17	Правая направляющая рейка	1400×100×25 мм	1
18	Задняя соединительная пластина	275×80×25 мм	1
19	Сиденье	220×63×25 мм	2
20	Валик сиденья	Ф8 × 363	2
21	Пружина сжатия	Ф10×50, диаметр проволоки 0.8, N=15	2
22	Валик шкива ремня	Ф10 × 40	2
23	U-образный ограничитель		2
24	Стопорный болт	M6	2
25	Втулка вала	размер 16×12×12	4

№	Название	Спецификация	Количество (в штуках)
26	Опора ролика	46×32.4×43.5	4
27	Регулировочная педаль	M8, зуб 30	2
28	Электрический разъём	Φ14.5×6×12	2
29	Ограничитель 3	25×25×14.5	4
30	Ограничитель сиденья	25×15×10	2
31	Ролик сиденья	Φ46×22	4
32	Колесо	Φ28×11.5	4
33	Опорная педаль	100×25×25	2
34	Малое колесо ремня	Φ45×35	2
35	Втулка вала	Φ16×6.2×11	8
36	Защитная ПВХ-накладка	в комплекте 25 круглых трубок	2
37	Ролик из полиуретана (PU)	Φ69 × 23.5	2
38	Защитный кожух	820 г	1
39	Подушка, отверстие	320×260×52, 226×150	1
40	Окантовка на 16 скоростей – см. чертёж	длина 250 мм	1
41	Левая боковая панель	30 × 17.5 × 1020	1
42	Правая боковая панель	30 × 17.5 × 1020	1
43	Липучка (магнитная лента), шерстяная часть, крючковая часть, Φ5 застёжек	ширина 40 мм, 305 мм, 245 мм	2
44	Клиновой ремень	250PJ5	1
45	Магнетрон	Φ180	1
46	Натяжной механизм: нейлон + подшипник + ремень + спиральный вал		1
47	Ручка (винт-барашек)	M8×45	2
48	Шариковый подшипник глубокого канавочного типа	606ZZ	6
49	ПВХ втулка 3	Φ15 × 8.2 × 12	4

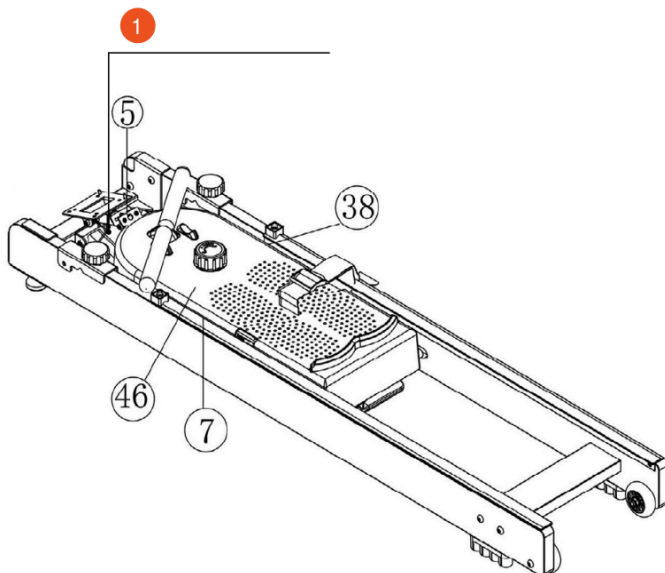
№	Название	Спецификация	Количество (в штуках)
50	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8×65×S5, неполный зуб	2
51	Винт с плоской полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8×40×S5, неполный зуб	2
52	Винт с плоской полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8×20×S5, полный зуб	10
53	Винт с плоской полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M6×40×S4, полный зуб	4
54	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M6×70, тонкий стержень, зуб 25	3
55	Винт с плоской полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M6×10×S4	8
56	Винт с плоской полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M5×10×S4	3
57	Шуруп с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	ST4.2 × 16	15
58	Шуруп с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	ST4.2 × 19	4
59	Шурупы с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	M4×10	4
60	Шурупы с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	M4×12	4
61	Тонкая шестигранная гайка	M10 × 1.0 × 4 мм	1
62	Нейлоновая гайка	M8×H7.5×14	6
63	Нейлоновая гайка	M6	7
64	Шариковый подшипник глубокого канавочного типа	6000ZZ	4
65	Шариковый подшипник глубокого канавочного типа	608ZZ	2
66	Плоская шайба	D8 × Φ16 × 1.5	18
67	Плоская шайба	D6 × Φ12 × 1.6	2

№	Название	Спецификация	Количество (в штуках)
68	Шестигранный болт	M8×110×20×S14	4
69	Шуруп с шестигранной головкой по дереву	M6×25×S10	4
70	Стопорное кольцо на вал	D8 × 0.8	4
71	Колпачковая гайка	M8×S14	2
72	Электронный дисплей	FY8326	1
73	Болт	Φ6×46	2
74	Шестигранная гайка	M6	2
75	Фланцевая гайка	M10	4
76	Стопорное кольцо на вал	D10	4
77	Гофрированная шайба	Φ10, чёрный цинк	4
78	Малый шкив с ремешком		3
79	Шестигранный ключ с крестообразной отверткой	S5	1

Важно! Адаптация к условиям: Если тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеются следы конденсации), перед эксплуатацией необходимо выдержать его в нормальных условиях не менее 2–4 часов. Только после этого можно приступить к использованию тренажера.

СБОРКА

ШАГ 1

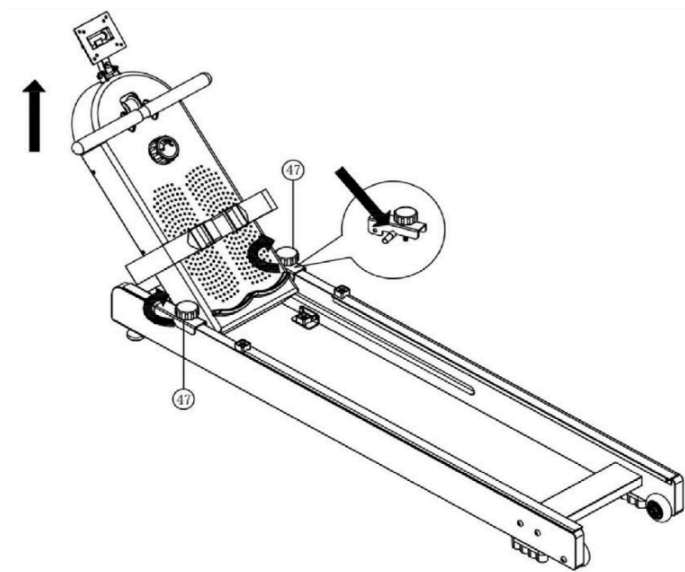


На рисунке:

1. Хомут для кабеля

Откройте коробку, достаньте указанные выше запасные части и разместите основную раму на ровной поверхности.

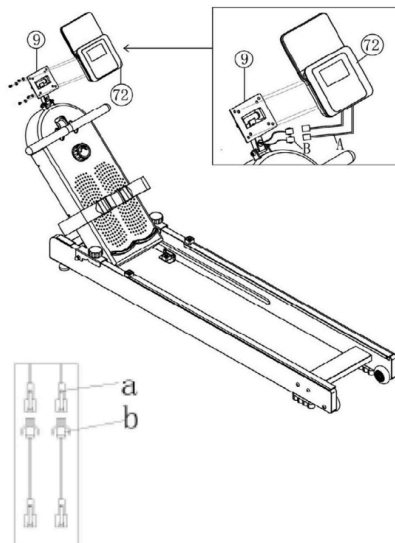
ШАГ 2



Ослабьте левый и правый фиксатор №47 (ручка M8×45), затем удерживайте трубку с дисплеем, поднимите её вверх и вытяните до конца.

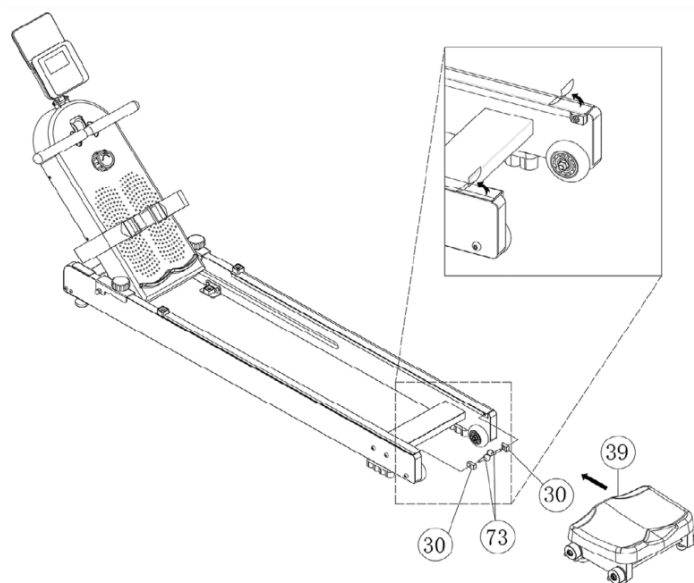
Внимание! Металлическая пластина должна быть зафиксирована, как показано на изображении. После этого поверните элемент №47 (ручку M8×45) по часовой стрелке.

ШАГ 3



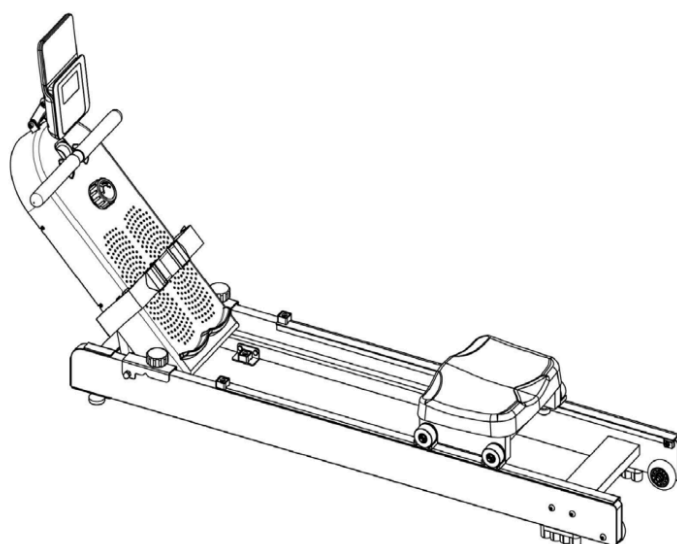
- Линия связи А от детали 72 (электронный дисплей) и линия связи В от детали 9 (электронная плата) теперь соединены.
- Деталь 72 (электронный дисплей) поставляется с 4 винтами. Установите её на деталь 9 (электронная плата), совместите отверстия и затяните 4 винта. Отрегулируйте угол наклона дисплея по своему усмотрению.

ШАГ 4



- Сначала снимите детали 30 (ограничитель сиденья) и 73 (штифт кольцевого зацепления), установленные на направляющей, и отложите их в сторону для последующего использования.
- Снимите защитную плёнку с левой и правой направляющих. Затем возьмите деталь 39 (сиденье) и установите её на соответствующие позиции на левой и правой направляющих, как показано на схеме.
- Совместите деталь 30 (ограничитель сиденья) с соответствующими отверстиями на левых и правых направляющих, и закрепите её с помощью детали 73 (штифт кольцевого зацепления).

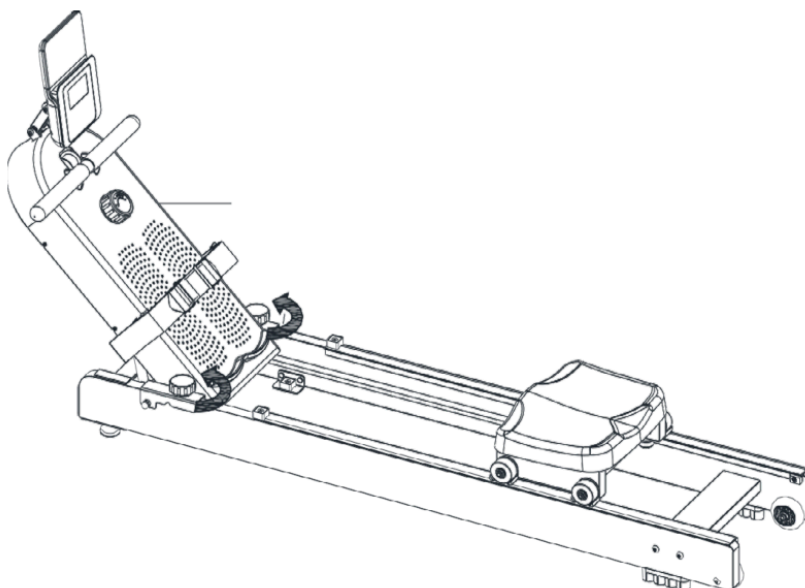
ШАГ 5



Убедитесь, что всё установлено надёжно. Сборка завершена.

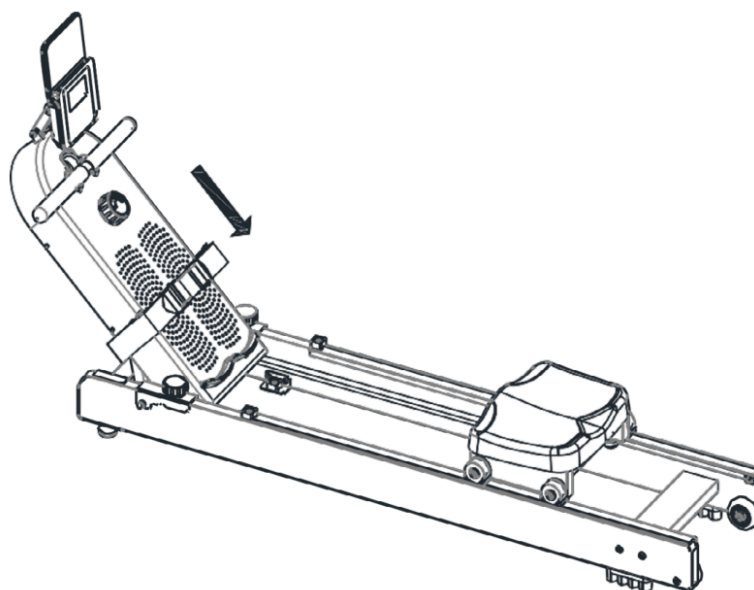
ХРАНЕНИЕ

ШАГ 1



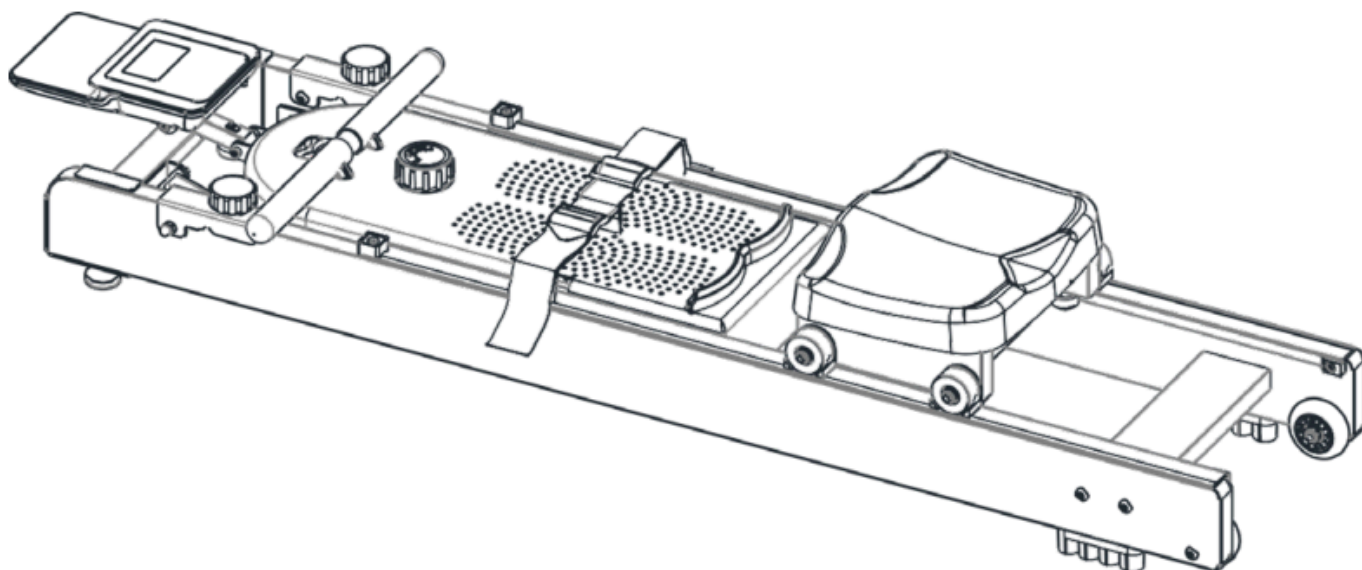
Выкрутите ручку против часовой стрелки, пока защитная крышка не станет подвижной.

ШАГ 2



Сдвиньте защитную крышку вниз.

ШАГ 3



Хранение завершено.

ТЕХНИКА ТРЕНИРОВКИ



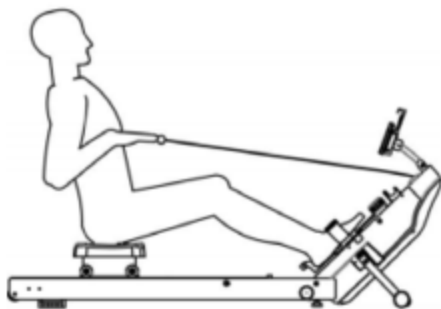
Исходное положение

Держите руки прямо перед собой, плечи расслаблены, голова поднята, взгляд направлен вперёд. Ступни и голени прижаты вертикально.



Процесс скольжения

Возьмитесь за рукоятку руками, держите корпус в правильной позе и под нужным углом. Медленно разогните ноги и потяните их вперёд.



Конечное положение

Выпрямите ноги вперёд, подтяните рукоятку к груди, расслабьте плечи и смотрите вперёд.

ПОДСКАЗКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Использование этого тренажёра не только укрепляет тело и развивает мышцы, но также способствует снижению веса при соблюдении разумной диеты.

Разминка перед тренировкой

Этап разминки помогает улучшить кровообращение в организме пользователя, довести мышцы до состояния готовности к тренировке и снизить риск судорог или растяжения мышц во время занятий. Перед началом тренировки рекомендуется выполнять предложенные ниже упражнения. Каждое упражнение на растяжку необходимо выполнять не менее 30 секунд. Во время выполнения не совершайте резких движений, чтобы избежать повреждения мышц. В случае травмы немедленно прекратите занятия.



Круговые движения головы

Сначала потяните голову к правому плечу, вытяните шею и поверните голову один раз по часовой стрелке и один раз против часовой стрелки; потяните голову к левому плечу и сделайте один поворот против часовой стрелки. Повторите.



Упражнение с поднятием плеч

Поднимите левое плечо и сделайте 5 вращений назад; затем поднимите правое плечо и сделайте 5 вращений назад, по очереди.



Движение для растяжки

Поднимите руки над головой, затем возьмите правое запястье левой рукой и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье полностью вытянуто, задержитесь на 5 секунд, прежде чем переключиться на правую руку.



Упражнение на растяжку четырёхглавой мышцы

Держась правой рукой за стену, чтобы сохранить равновесие, левой рукой отведите левую ногу назад, удерживая пятку левой ноги как можно ближе к бедру, в течение 15 секунд, а затем повторите с другой ногой.



Растяжка внутренней части бедра

Сидя на земле, поставьте ступни и ступни ног вместе, обхватите их обеими руками и подтяните их, чтобы поставить как можно ближе к телу. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, потянитесь к пальцам ног. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте положение до 15 секунд.



Растяжение сухожилий стопы

Сядьте, выпрямите правую ногу, согните левую, возьмитесь левой рукой за лодыжку и подтолкните ее внутрь, чтобы левая ступня была как можно ближе к туловищу, а подошва стопы - к внутренней стороне правого бедра. Затем надавите на корпус, вытяните левую и правую руки вперед, чтобы коснуться носка, чем сильнее давление, тем лучше. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и переключитесь на левую ногу.

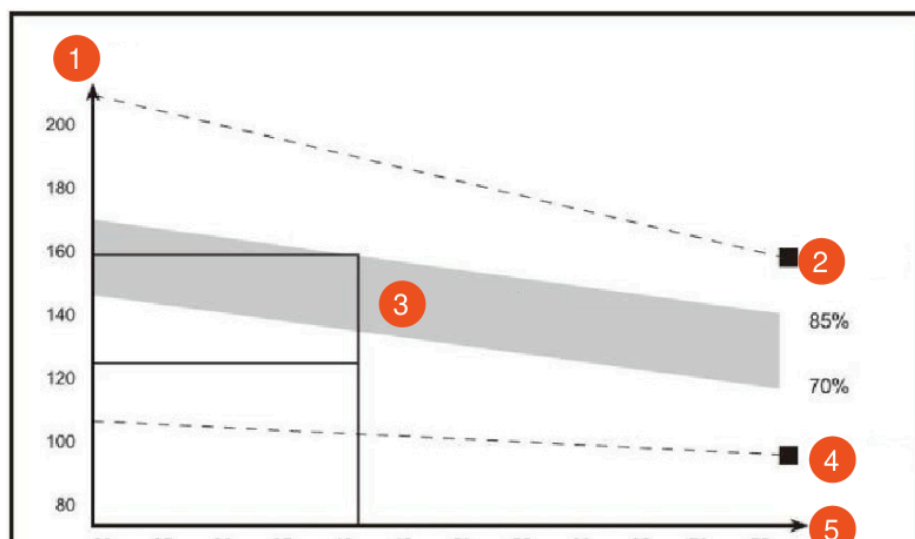


Растяжка икр

Опираясь на стену обеими руками, наклоните туловище под углом 45 градусов к земле и поочередно отводите левую и правую ноги назад, выполняя движения при ходьбе.

Этап тренировки

Это этап полноценной тренировки. После длительной регулярной практики вы сможете улучшить гибкость мышц ног. Во время тренировки важно соблюдать стабильную интенсивность, соответствующую вашей физической форме. Следует выбрать подходящую нагрузку и поддерживать частоту сердечных сокращений в пределах целевой зоны, указанной на графике ниже.



На рисунке:

- 1. ЧСС
- 2. Максимум
- 3. Целевая зона
- 4. Отдых
- 5. Возраст

Чтобы удерживать пульс в пределах целевого диапазона, тренируйтесь не менее 12 минут. В среднем пользователи занимаются 15–20 минут в начале тренировочного процесса.

Важно! Избегайте резких растяжек во время тренировки, чтобы не повредить мышцы.

Фаза восстановления после тренировки

На этом этапе повторите упражнения, выполненные во время разминки. Амплитуду и скорость движений можно немного уменьшить в течение примерно 5 минут. Это поможет телу постепенно охладиться и расслабить мышцы после нагрузки.

С течением времени, когда организм адаптируется к нагрузкам, можно постепенно увеличивать продолжительность и интенсивность тренировок. Рекомендуется заниматься минимум 3 раза в неделю. При возможности фиксируйте прогресс каждую неделю.

Укрепление мышц

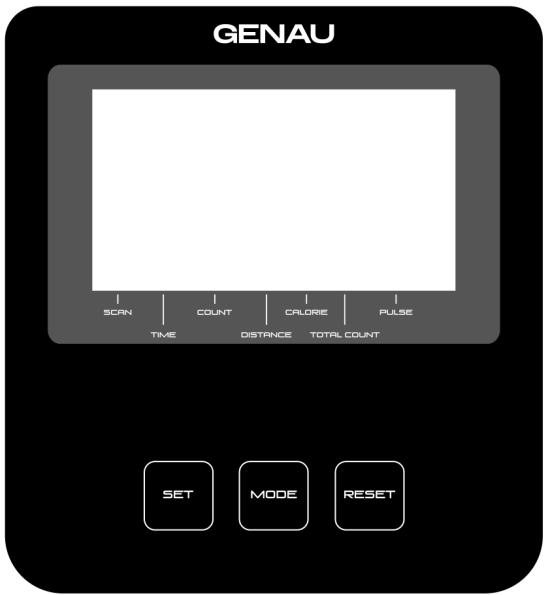
Если вы хотите использовать данный тренажёр для укрепления мышц, необходимо повышать сопротивление во время занятий. Таким образом, за счёт длительных тренировок с высокой интенсивностью можно добиться значительного прогресса. Для этого сначала выполните разминку, затем переходите к основным упражнениям. Постепенно увеличивайте нагрузку и сопротивление,

особенно в финальной части тренировки. Однако контролируйте пульс, не выходя за пределы целевой зоны. После тренировки обязательно делайте заминку.

Снижение веса

Для снижения веса ключевыми факторами являются время и интенсивность тренировки. Чем выше нагрузка и продолжительность, тем больше сжигается калорий. Таким образом достигается эффект похудения. В то же время регулярные занятия улучшают физическую форму и внешний вид. В процессе можно корректировать упражнения под свои цели и задачи.

ДИСПЛЕЙ



Кнопки управления

Обозначение	Функция	Описание
MODE	MODE (Режим)	Выбор параметра для настройки или сброса.
SET	SET (Установить)	В режиме установки задаёт значение для выбранного мигающего окна (время, расстояние, калории).
RESET	RESET (Сброс)	В режиме установки сбрасывает значение обратного отсчёта, расстояние или калории. В обычном режиме нажмите кнопку RESET на 3 секунды, чтобы обнулить все отображаемые значения.

Режимы и функции

Функция	Описание
Сканирование (SCAN)	В режиме сканирования дисплей циклически показывает значения времени, калорий, количества повторений, расстояния и общего числа повторений. Обновление каждые 4 секунды.
Количество повторений (COUNT)	Отображает количество движений за время тренировки. Диапазон: от 0 до 9999 раз.
Время (TMR)	Показывает общее время тренировки от начала до её завершения. Диапазон: от 0:00 до 99 минут 59 секунд.
Расстояние (DST)	Показывает суммарное расстояние за тренировку. Диапазон: от 0,00 до 999,9 км.
Калории (CAL)	Показывает количество сожжённых калорий. Диапазон: от 0,0 до 999,9 ккал.
Общее количество движений (TCNT)	Показывает общее количество повторений, зарегистрированных за всё время работы от батареи.

Автоматическое отключение

Если устройство остаётся без активности (нет кнопочных нажатий и движений) в течение 4 минут, оно автоматически выключается и обнуляется. При возобновлении тренировки дисплей включается автоматически.

Настройка значений

Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать окно для настройки. Значение будет мигать — нажмите SET, чтобы задать нужное значение. Для сброса — нажмите и удерживайте RESET.

Частота пульса (если имеется)

Если устройство поддерживает беспроводное измерение пульса, используйте его в соответствии с инструкцией. Для корректной работы убедитесь, что используется подходящий датчик.

ГАРАНТИЯ

Компания Genau гарантирует высокое качество и надежность своей продукции. Мы стремимся предлагать только лучшее, поэтому на всё наше оборудование предоставляется гарантия.

Внимание! Найдите в коробке официальный гарантийный бланк на листе A4 и не выбрасывайте его на протяжении всего срока использования оборудования.

Примечание: Если вы не нашли в коробке гарантийный лист, просим Вас связаться с сервисом.

Условия гарантии

1. Гарантийный срок начинается с даты продажи товара.
2. Гарантия распространяется на дефекты, вызванные заводским браком или недостатками материалов.
3. Гарантийное обслуживание производится в авторизованных сервисных центрах.
4. В случае поломки товара в течение гарантийного срока покупатель должен предоставить данный гарантийный лист и товар в полном комплекте в сервисный центр для диагностики и ремонта.
5. Ремонт или замена товара производится бесплатно в случае подтверждения гарантийного случая.
6. Гарантия не распространяется на следующие случаи:
 - механические повреждения, вызванные неправильной эксплуатацией или транспортировкой;
 - повреждения, вызванные воздействием жидкости, огня, химических веществ и других внешних факторов;
 - поломки, вызванные несоблюдением инструкций по эксплуатации;
 - самостоятельное несогласованное с Сервисом вмешательство в конструкцию или ремонт неавторизованными лицами;
 - расходные материалы и комплектующие с ограниченным сроком службы (ремни, батареи и т.п.).

Обработка заявки по гарантии

Для получения гарантийного обслуживания покупатель должен обратиться к продавцу (место покупки оборудования).

Гарантийный лист Genau полностью

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Изготовитель: Shanxi Yeekang Fitness Products Co.,LTD, Room G, 15/F, Tower A, KING OFFICE Building, No.9 FUXI Street, 030002, Taiyuan, Shanxi, China.

СЕРВИС

По вопросам сборки, работы тренажера и гарантии обращайтесь в сервис Genau в Кыргызстане.

ОсОО «Генау ГМБХ», Кыргызстан. Телефон: +996 778 639 000

