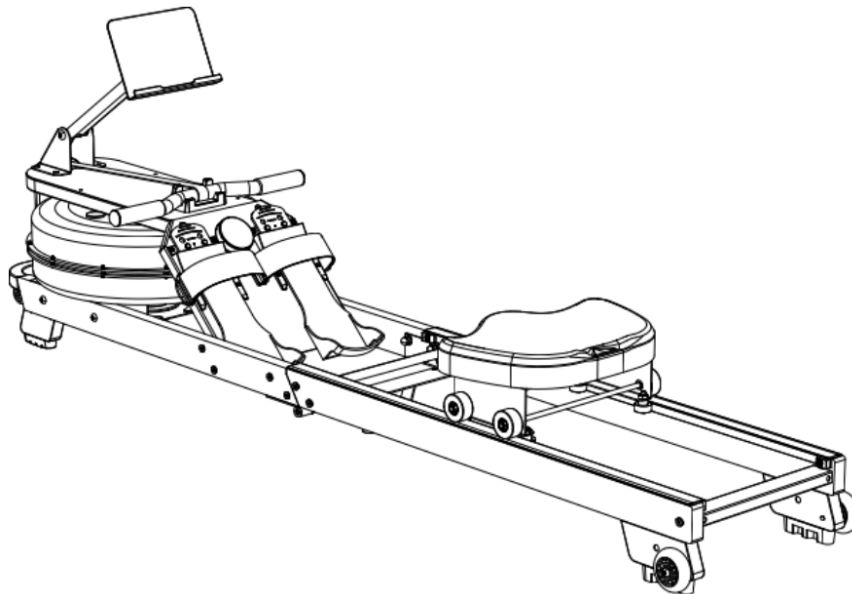


Гребной тренажер Genau RW900

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

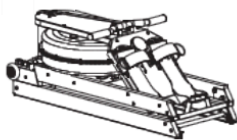
- Перед сборкой и использованием тренажёра внимательно прочитайте всю инструкцию. Только правильная установка, обслуживание и эксплуатация обеспечат безопасную и эффективную тренировку. Все пользователи должны быть ознакомлены с предупреждениями и мерами предосторожности.
- Чтобы избежать ухудшения самочувствия 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

А



В



С



Д



Е



Ф



Н



И

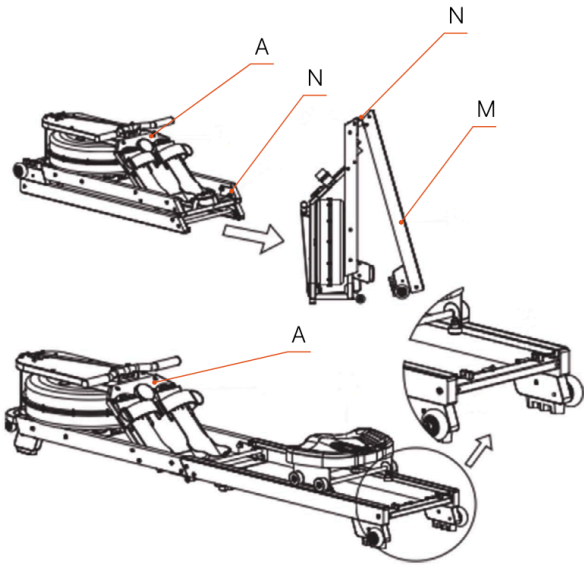


№	Название	Количество (в штуках)
А	Основная рама с баком	1
В	Сиденье	1

№	Название	Количество (в штуках)
C	Насос для воды	1
D	Держатель планшета (Tablet Holder)	1
E	Фиксатор рукоятки	1
F	Шестигранный ключ S4 / S5	1
H	Руководство пользователя	1
I	Таблетки для очистки воды	1

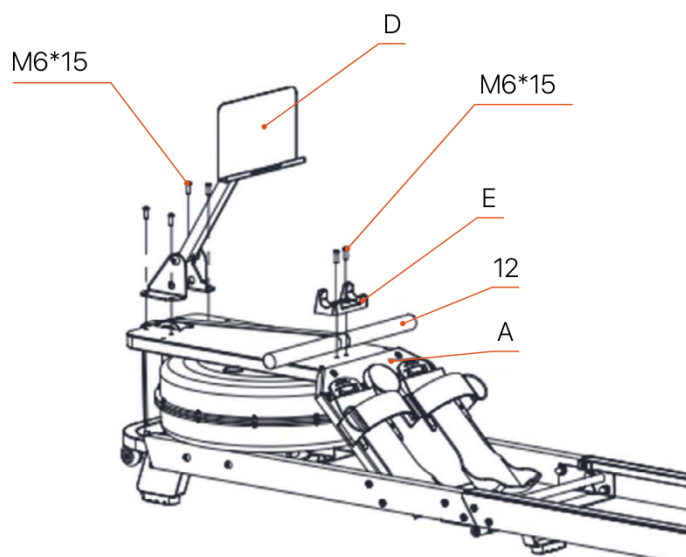
СБОРКА

ШАГ 1



- Достаньте изделие из коробки и поставьте основную раму (A) вертикально. Разместите изделие на полу, удерживая одной рукой круглую трубку детали (N), а другой — направляющую (M). Слегка надавите наружу, чтобы не защемить пальцы.
- Используйте шестигранный ключ S5 (F), чтобы снять фиксатор направляющей.

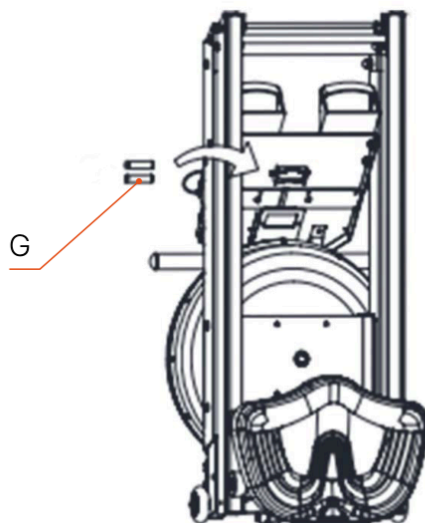
ШАГ 2



- Используйте шестигранный ключ S4 (F), чтобы открутить винты M6×20 (4 шт.) и винты M6×15 (2 шт.) с основной рамы (A).
- Установите снятые винты M6×20 (2 шт.) для фиксации крепления рукоятки (E) к основному корпусу. Установите рукоятку (12) на крепление (E).
- Используйте снятые винты M6×15 (4 шт.), чтобы закрепить держатель планшета (D) к основному корпусу.

Крепёж и инструмент	Количество
M6×20	2 шт.
M6×15	4 шт.
S4	1 шт.
S5	1 шт.

ШАГ 3

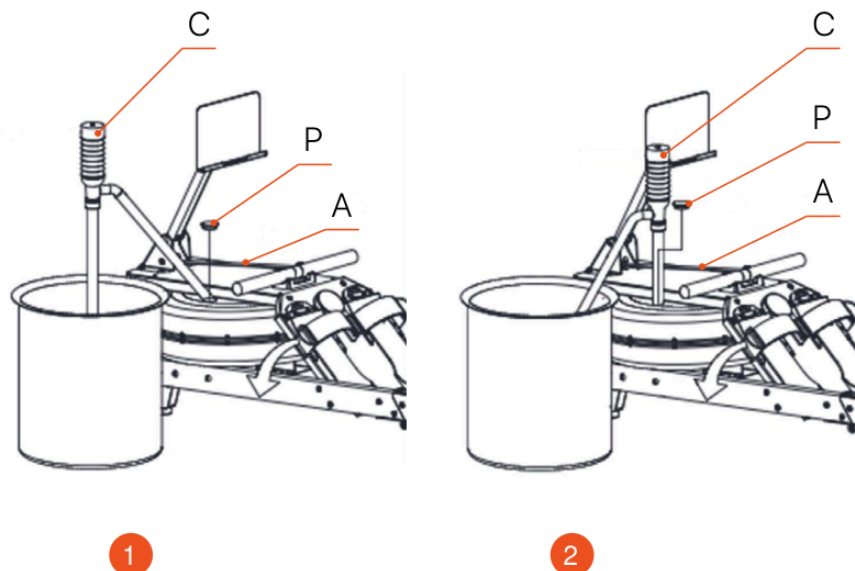


- Установите батарейки AA (G) в батарейный отсек. Сборка завершена.

НАСТРОЙКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Примечание: Убедитесь, что все детали надёжно закреплены перед использованием тренажёра.

Использование насоса



На рисунке:

1. Рисунок 1

2. Рисунок 2

- Снимите крышку бака (P) с верхней части бака.
- Чтобы залить воду в бак (рис. 1):
 1. Вставьте прямую трубку от водяного насоса (C) в ёмкость с водой и гибкую трубку — в бак тренажёра.
 2. Убедитесь, что ёмкость с водой находится выше, чем бак тренажёра.
 3. Несколько раз сожмите насос, чтобы закачать воду в бак до достижения желаемого уровня сопротивления — по отметкам на баке.
 4. Чем больше воды в баке, тем выше сопротивление.
 5. После достижения нужного уровня воды установите крышку (P).
- Чтобы слить воду из бака тренажёра, выполните вышеописанную процедуру в обратном порядке (рис. 2).

Важно! Для заполнения бака следует использовать только водопроводную воду. Разрешено добавлять таблетки для очистки воды (входят в комплект), но не используйте некачественные таблетки или отбеливатель — это может повредить бак и аннулирует гарантию.

- Добавляйте таблетки для очистки воды каждые 3 месяца или по необходимости. Если вода становится мутной — замените её.
- Вода, слитая из бака, не пригодна для питья. Утилизируйте как сточные воды.
- Если тренажёр долго не используется — слейте воду и поставьте тренажёр вертикально.

Отметка уровня воды

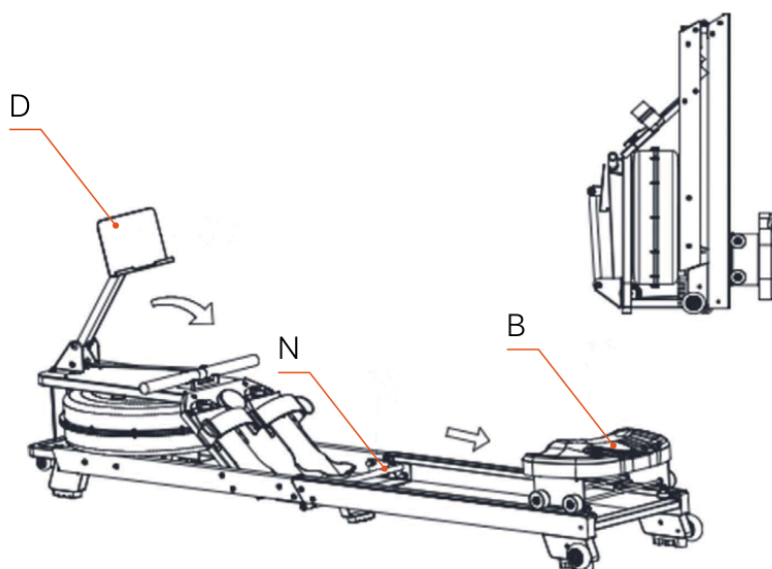


- Шкала уровня воды расположена на боковой поверхности бака.
- Максимальный уровень обозначен как уровень 6. Не превышайте его! Повреждения, вызванные переполнением бака, не покрываются гарантией.

Сопротивление зависит от уровня воды в баке:

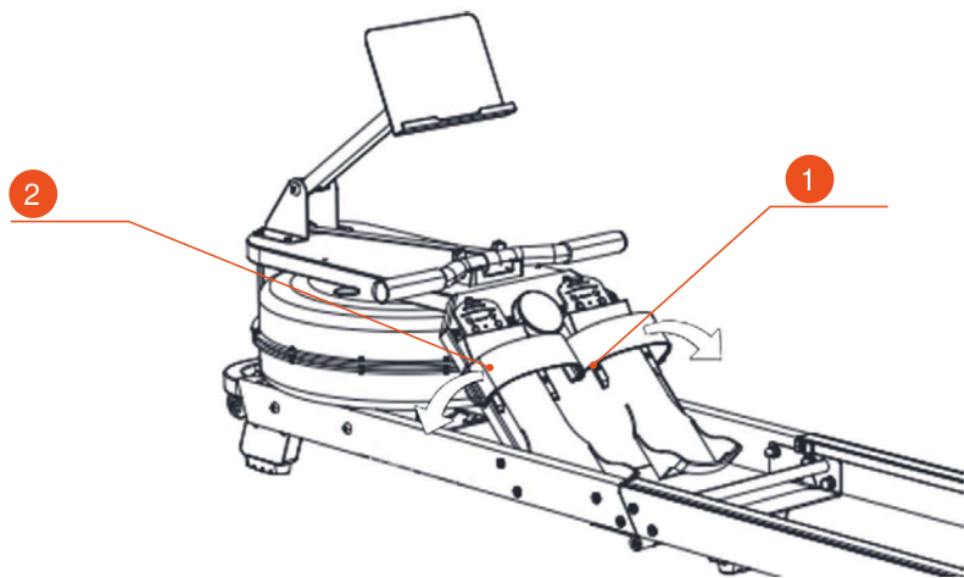
- Уровень 1 — минимальное сопротивление,
- Уровень 6 — максимальное сопротивление.

Хранение тренажёра



- При складывании устройства опустите держатель планшета (D) вниз.
- Переместите сиденье (B) в крайнее положение (это предотвратит его внезапное падение и повреждение изделия при складывании).
- Удерживая круглую трубу детали (N) рукой, слегка потяните вверх, чтобы не допустить резкого падения сиденья и избежать повреждений во время складывания.

Регулировка ремешка на педалях



На рисунке:

- 1. Тянуть
 - 2. Тянуть
- Во время использования сядьте на сиденье, поставьте обе ноги на регулируемые педали.
 - Отрегулируйте положение педалей, выбрав отверстие, соответствующее размеру ваших ног.
 - Затем зафиксируйте обе ноги с помощью ремешков. Потяните ремешок в сторону, указанную на рисунке, и плотно закрепите его с обеих сторон.

ДИСПЛЕЙ

Функции дисплея

Функция	Описание
Время (Time)	00:00 ~ 99:59. Таймер начинает отсчёт после обнаружения движения. Останавливается через 4 секунды после прекращения движения.
Скорость (Speed)	Диапазон отображения: от 0.0 до 99.9 км/ч.
Расстояние (Distance)	Диапазон отображения: от 0.0 до 999.9 км.
Калории (Calories)	Диапазон отображения: от 0.0 до 9999 ккал. Расчёт: 15 ккал на километр.
Мощность (WATT)	Диапазон отображения: от 0 до 999 ватт.
Повторы (Counts)	Диапазон отображения: от 0 до 9999.

Функция	Описание
Темп на 500 м (500m pace)	Диапазон отображения: от 00:00 до 99:59.
Частота гребков (SPM)	Диапазон отображения: от 0 до 199.
Bluetooth	Отображается: Bluetooth подключён. Не отображается: Bluetooth не подключён.

Режимы дисплея

Режим	Описание
Общий обзор дисплея	Отображает данные тренировки: «Время», «Скорость», «Расстояние», «Калории», «Мощность (WATT)», «Гребки (strokes)», «Темп на 500 м», «Частота гребков». Все данные отображаются в метрических единицах. Значок Bluetooth показывает статус подключения.
Режим до тренировки	До начала тренировки на дисплее отображаются только символы времени, расстояния и калорий. Коснитесь экрана дисплея, чтобы переключаться между этими параметрами. Поверните дисплей, чтобы задать целевые значения.
Свободный режим	Начните грести — дисплей автоматически начнёт запись данных. Можно зафиксировать значение касанием экрана или вращением дисплея.
Режим сна	Если не выполнять упражнений более 4 минут и данные не вводятся — дисплей автоматически перейдёт в режим сна. Чтобы выйти из него, начните грести или коснитесь экрана.
Сброс данных	Удерживайте палец на дисплее, чтобы сбросить все данные тренировки. После замены батарейки общий пробег обнуляется.
Режим установки цели	Коснитесь дисплея, чтобы выбрать символ времени. Поверните дисплей для установки времени (для расстояния и калорий — тот же принцип). Время можно установить от 1 минуты, расстояние — от 0,5 км, калории — от 10. После установки начните грести — дисплей будет автоматически переключаться между: время, скорость, расстояние, калории, мощность, гребки, темп на 500 м, частота гребков. Чтобы зафиксировать текущее значение, снова коснитесь дисплея. Когда цель достигнута, раздастся звуковой сигнал «Ди-ди».

Работа с дисплеем

На дисплее по умолчанию отображаются данные: «Время», «Скорость», «Расстояние», «Калории», «Мощность (Вт)», «Гребки», «Темп на 500 м», «Частота гребков». Цикл смены показателей — один параметр в секунду.

Поверните дисплей по часовой стрелке, чтобы зафиксировать отображаемое значение соответствующего параметра в следующем порядке: Время → Скорость → Расстояние → Калории → Мощность → Гребки → Темп на 500 м → Частота гребков → Поворот (rotation). Поворот против часовой стрелки позволяет зафиксировать значения в обратном порядке.

ПРИЛОЖЕНИЕ (APP)

- Найдите «KINOMAP» в магазине мобильных приложений, чтобы скачать приложение.
- Пожалуйста, отсканируйте QR-код для получения инструкций по Bluetooth-подключению.

Параметр	Значение
Частота радиосигнала	2.4 ГГц
Диапазон частот радиосигнала	2402–2480 МГц
Максимальная мощность радиосигнала	5.09 dBm

ТЕХНИКА ТРЕНИРОВКИ

Исходное положение



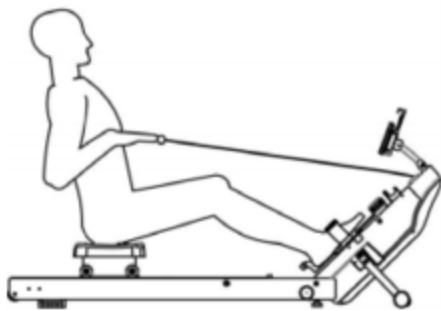
Держите руки прямо перед собой, плечи расслаблены, голова поднята, взгляд направлен вперёд. Ступни и голени прижаты вертикально.

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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ



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 четырехглавой 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.



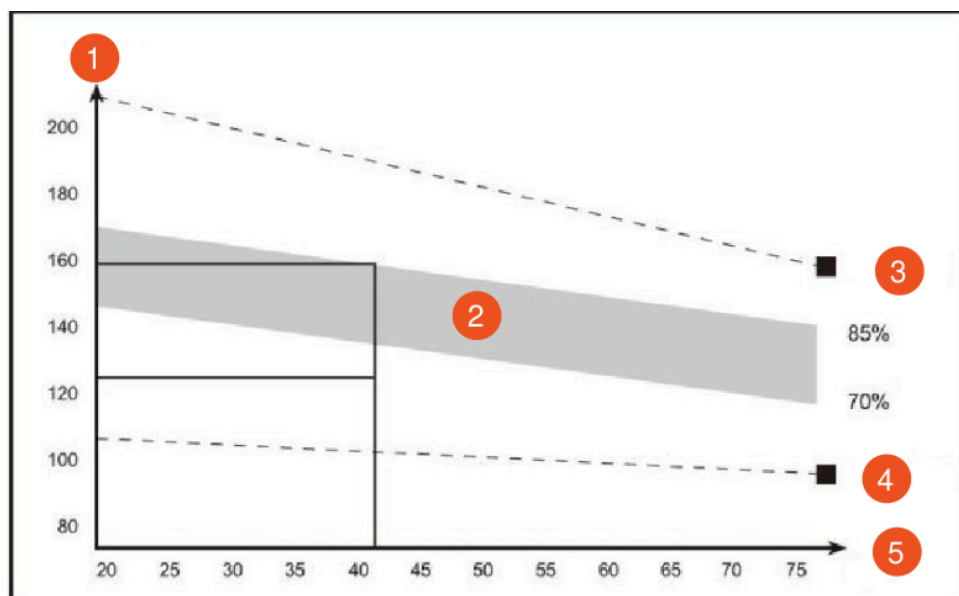
Растяжка икр

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 И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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. Целевая зона
- 3. Максимум
- 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.

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.

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

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.

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 А4 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 Genui 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 Genui в Кыргызстане.

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

Официальный сайт genui.kg