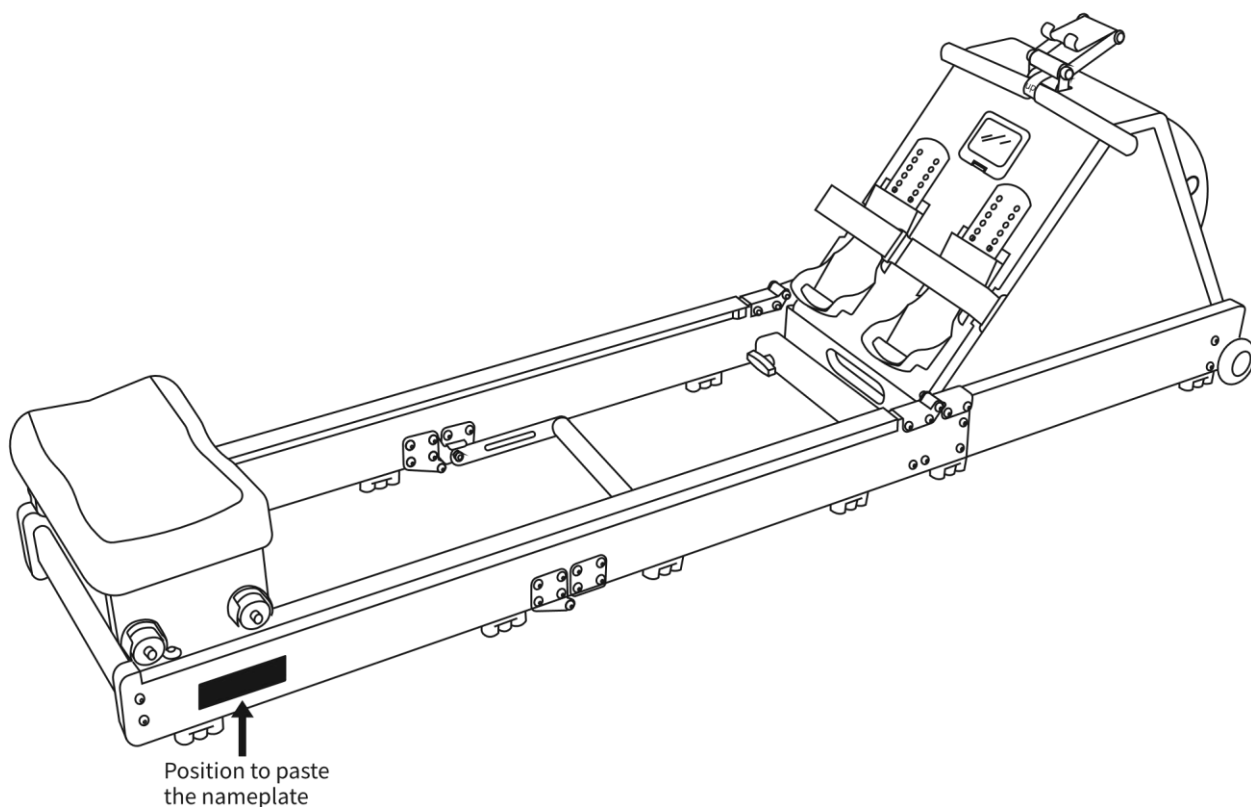


Руководство пользователя для складного гребного тренажера KINGSMITH Rowing Machine WR20



Просканируйте
для загрузки
приложения



Просканируйте
для выбора
других языков

*Пожалуйста, внимательно прочитайте
руководство пользователя перед использованием
беговой дорожки и сохраните его.*

ОПАСНОСТЬ: Для минимизации риска получения электрического удара всегда отключайте оборудование от розетки сразу после использования и перед очисткой.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: для снижения риска ожогов, пожара, электрического удар и прочих повреждений:

1. Оборудование не должно оставаться без присмотра, когда не используется, а также перед установкой или снятием частей. При обнаружении повреждений немедленно свяжитесь с сервисным центром. Не используйте продукт, пока проблема не будет решена.
2. Это оборудование предназначено только для физически здоровых совершеннолетних людей. Необходим постоянный контроль, если оборудование используется детьми, инвалидами или людьми с ограниченными способностями.
3. Оборудование предназначено для бытового использования в жилых помещениях. Не используйте его в коммерческих или медицинских целях.
4. Не используйте дополнительные устройства, не одобренные производителем.
5. Не используйте аэрозольные (спрей) продукты вблизи оборудования.
6. Если вы почувствовали дискомфорт, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
7. Обеспечьте расстояние не менее 1,5 м сзади от оборудования и не менее 60 см с других сторон.
8. Носите спортивную одежду и обувь. Занимайтесь физическими упражнениями в соответствии с вашими возможностями.
9. Не занимайтесь босиком или в носках.
10. Не носите свободную или неудобную одежду во время тренировки.
11. Пожилые люди, беременные женщины и дети должны использовать это оборудование с осторожностью. Проконсультируйтесь с врачом перед использованием.
12. Храните оборудование в соответствии с инструкциями в данном руководстве.
13. Не превышайте указанный максимальный вес.
14. Избегайте попадания прямого солнечного света на оборудование. Храните его в прохладном и сухом месте.
15. Для оптимальной работы и устойчивости используйте оборудование на ровной поверхности.
16. Оборудование предназначено для пользователей старше 14 лет и только для одного пользователя.

17. Оборудование не предназначено для использования людьми с ограниченными физическими или сенсорными возможностями, если они находятся не под присмотром.
18. Дети должны использовать оборудование под присмотром.
19. Оборудование может использоваться детьми от 8 лет и старше, если они имеют необходимые физические или сенсорные способности и находятся под присмотром взрослых.
20. Дети не должны играть с оборудованием.
21. Очистка и техническое обслуживание не должны проводиться детьми.
22. Регулярно проверяйте оборудование на наличие дефектов и повреждений.
23. В случае обнаружения повреждений, обратитесь в сервисный центр.
24. Когда оборудование не используется, снимите его с положения "включено" и отключите.
25. Наша компания не несет ответственности за травмы или убытки, возникшие вследствие неправильного использования.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Не аккумуляторные батареи не подлежат зарядке.
- Аккумуляторные батареи должны быть удалены из оборудования перед зарядкой.
- Разные типы батарей или новые / использованные батареи не следует устанавливать вместе.
- Батареи должны быть установлены с правильной полярностью.
- Изношенные батареи должны быть удалены из оборудования и утилизированы безопасным способом.
- Если оборудование не будет использоваться длительное время, батареи должны быть удалены.
- Контакты питания не должны короткозамыкаться.

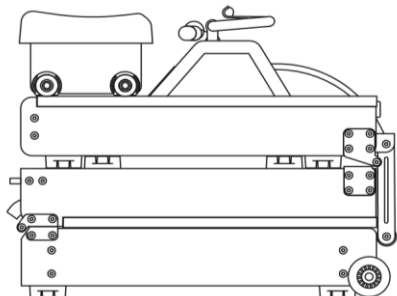
Содержание

1.1 Продукт и аксессуары	05
1.2 Эксплуатация и регулировка.....	08
1.3 Уход и обслуживание.....	15
1.4 Товарный знак и права сторон	15
1.5 Информация о соблюдении нормативных требований.....	16

1.1. Продукт и аксессуары

Пожалуйста, внимательно проверьте, что все аксессуары в упаковке присутствуют и целы. В обратном случае, свяжитесь с продавцом.

1. Вид изделия



Корпус тренажера



Водяной насос



Батарея



Руководство
пользователя

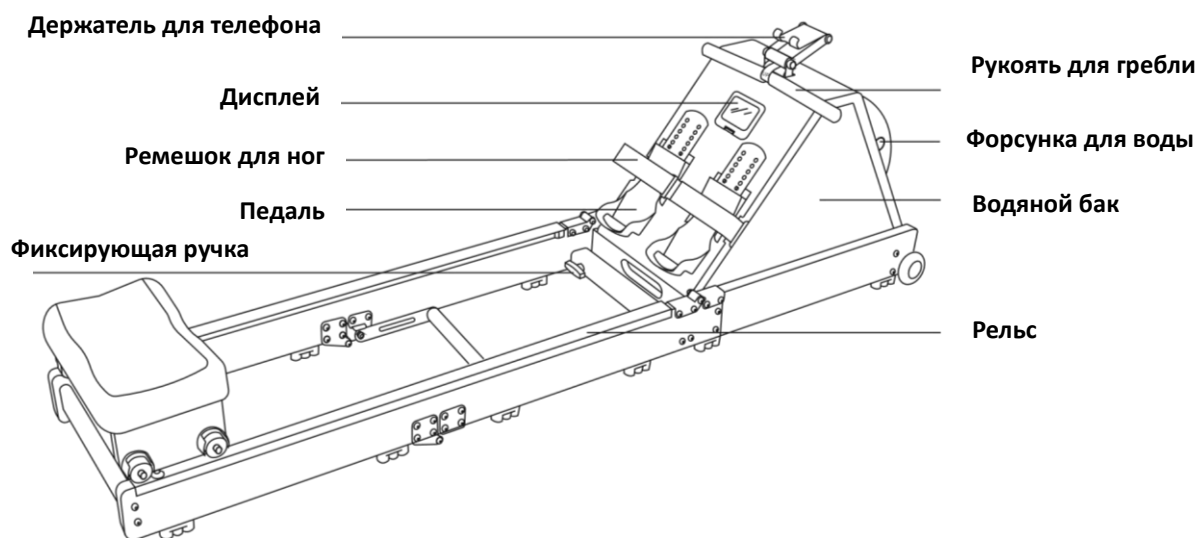
2. Технические характеристики

Параметр	Значение	Параметр	Значение
Название продукта	Складной гребной тренажер	Диапазон сопротивления	Водяное сопротивление (6 уровней)
Напряжение	3 В	Чистый вес	40 кг
Тип полотна	Двойное	Возрастная категория	14 лет и старше
Длина полотна	1250 мм	Класс	HC
Размер в развернутом виде	2070 мм × 480 мм × 580 мм	Максимальное сопротивление	70 кг
Размер в сложенном виде	735 мм × 480 мм × 580 мм	Рабочая температура	5-50 °C
Номинальная емкость	25 л	Водяной насос	Напряжение: 5 В, Мощность: 4 Вт
Фактическая емкость	11 л	Максимальный вес пользователя	150 кг
Количество лопастей	12	Тип сопротивления	Водяное сопротивление

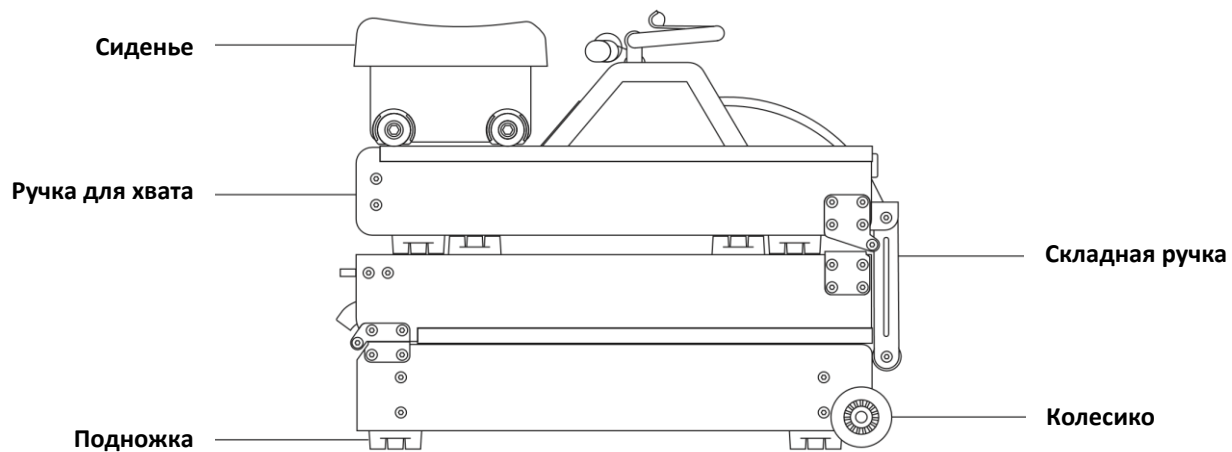
3. Частота радиосигнала и мощность радиопередачи

Характеристика радиосигнала	Рабочая частота	Максимальная выходная мощность
Bluetooth	2402-2480 МГц	8.51 дБм (EIRP)

4. Основные части тренажера

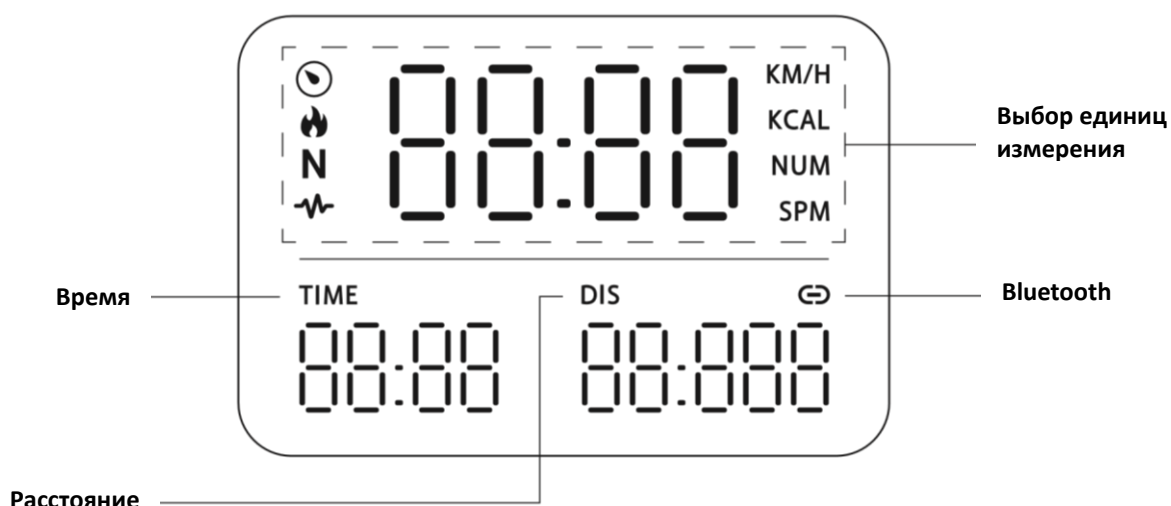


В сложенном состоянии

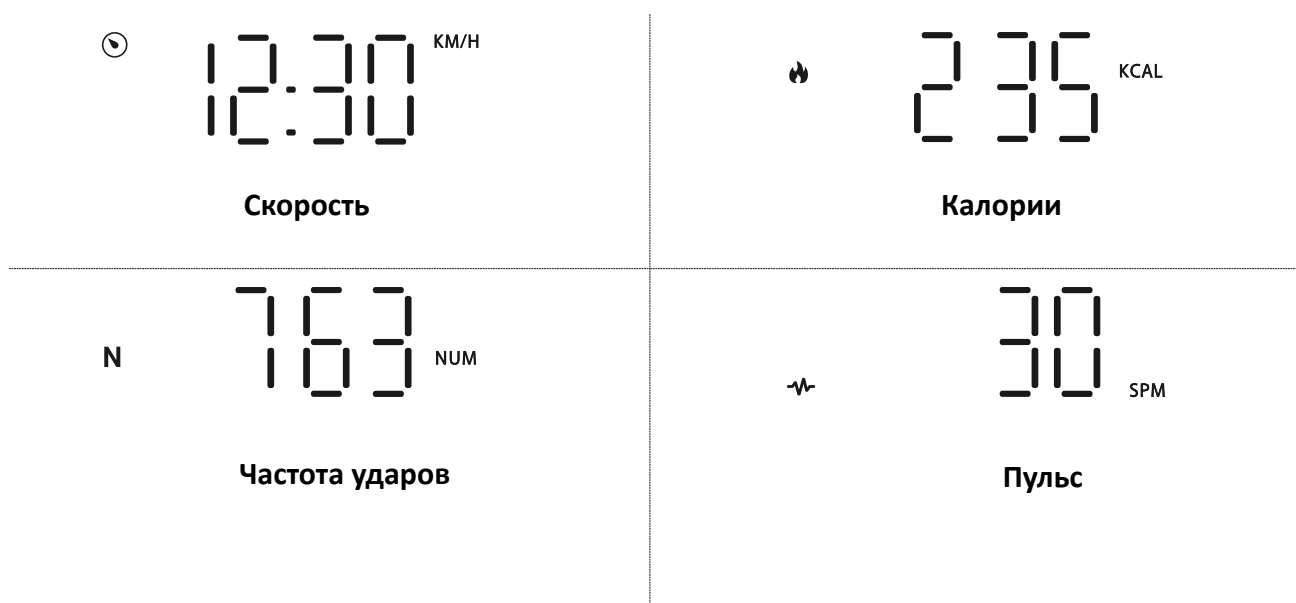


В развернутом состоянии

4. Функции дисплея



4. Функции дисплея



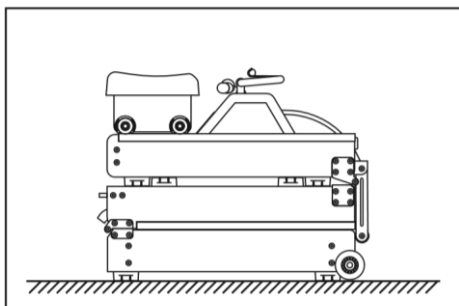
5. Руководство по интенсивности тренировок

Уровень водного сопротивления	Частота гребков в минуту	Общее сопротивление	Вид тренировки
1	25 гребков в минуту	50 кг / 110 фунтов	Кардионагрузка
2	25 гребков в минуту	55 кг / 121 фунтов	Кардионагрузка

Уровень водного сопротивления	Частота гребков в минуту	Общее сопротивление	Вид тренировки
3	25 гребков в минуту	60 кг / 132 фунта	Кардионагрузка
4	25 гребков в минуту	70 кг / 154 фунта	Высокоинтенсивные упражнения
5	25 гребков в минуту	80 кг / 176 фунтов	Высокоинтенсивные упражнения
6	25 гребков в минуту	85 кг / 187 фунтов	Тренировка сердечно-сосудистой системы
1	29 гребков в минуту	55 кг / 121 фунтов	Кардионагрузка
2	29 гребков в минуту	60 кг / 132 фунта	Кардионагрузка
3	29 гребков в минуту	65 кг / 143 фунта	Высокоинтенсивные упражнения
4	29 гребков в минуту	75 кг / 165 фунтов	Высокоинтенсивные упражнения
5	29 гребков в минуту	85 кг / 187 фунтов	Тренировка сердечно-сосудистой системы
6	29 гребков в минуту	90 кг / 198 фунтов	Тренировка сердечно-сосудистой системы

1.2. Эксплуатация и регулировка

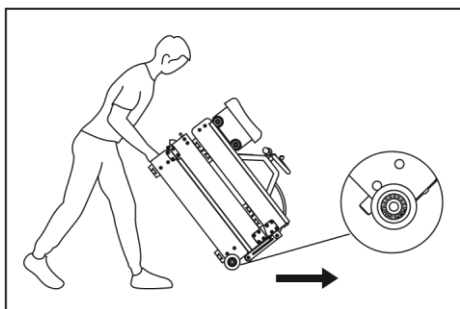
1. Как переместить тренажер



Перед тем как перемещать гребной тренажер, убедитесь, что оборудование полностью сложено.

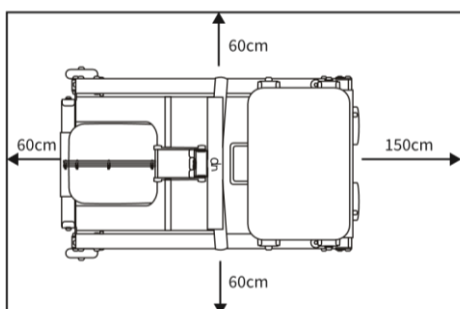
① Разместите оборудование на твердой ровной поверхности.

Внимание: Избегайте ковров и ворсистого покрытия, так как они делают установку оборудования менее стабильной.

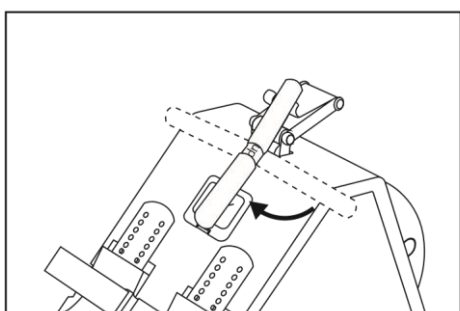


② Поднимите гребной тренажер за ручку и переместите его в нужное место.

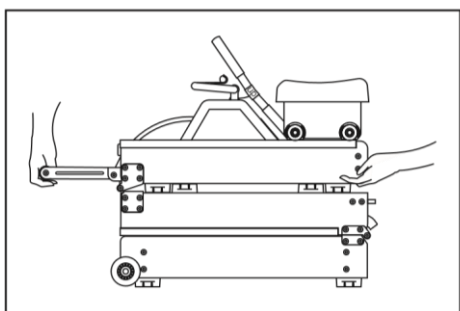
2. Как разложить гребной тренажер



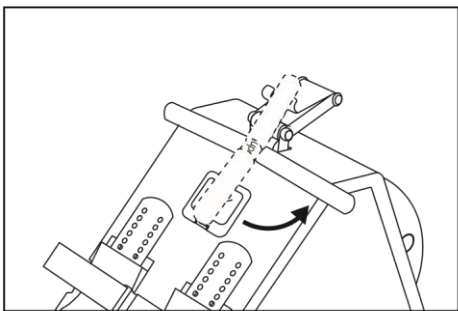
① Прежде чем разложить гребной тренажер, убедитесь, что за оборудованием есть расстояние как минимум 1,5 м, а с других сторон — как минимум 600 мм.



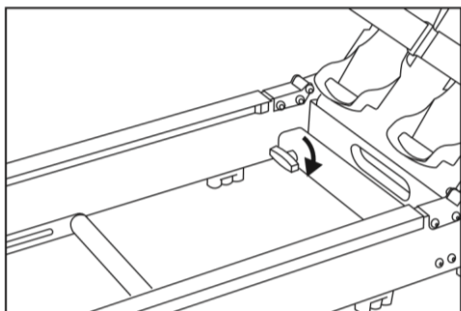
② Поверните ручку гребного тренажера, пока она не станет вертикальной.



③ Одной рукой держите первую ручку, а другой — ручку для складывания, и поднимайте ее, пока тренажер полностью не разложится.

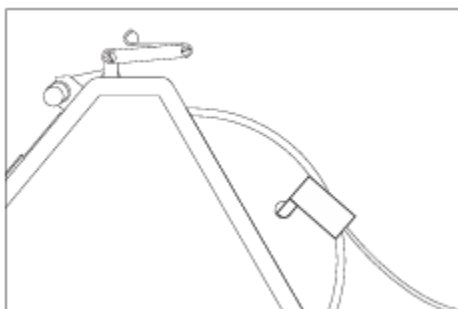


④ Поверните ручку гребного тренажера, пока она не станет горизонтальной.

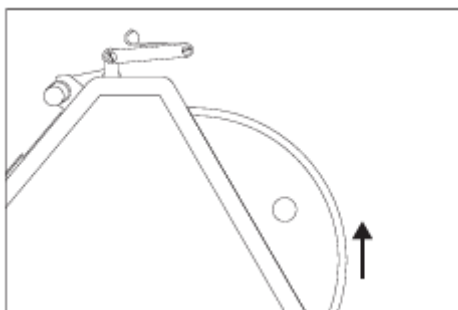


⑤ Поверните фиксированные ручки по часовой стрелке, чтобы закрепить деревянные доски на переднем конце.

3. Как добавить воду в бак



① Снимите крышку бака и вставьте водоотвод в горловину для наполнения водой.

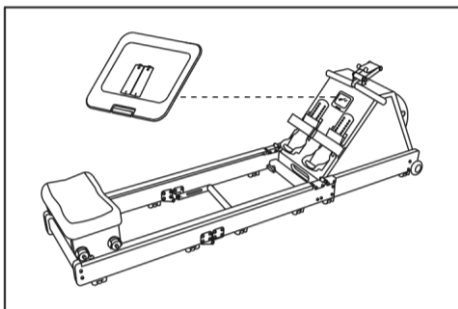


② Добавьте воду до желаемого уровня и закрутите крышку.

Внимание:

- Разные линии уровня воды показывают различные уровни водоудержания.
- Не добавляйте воду выше максимальной линии (11 л).
- Заполните бак очищенной или дистиллированной водой, чтобы сохранить его в чистоте.

4. Как вставить батарейки



- ① Снимите панель дисплея, правильно установите полярность (+/-) и вставьте батарейки в отсек на задней панели.

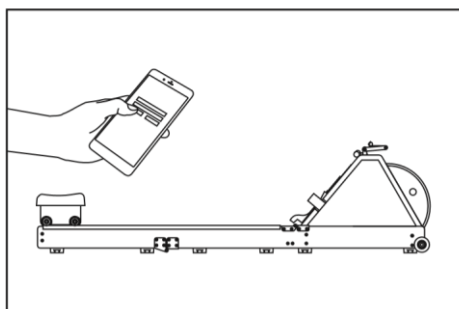
Внимание: Пожалуйста, убедитесь, что адаптер питания надежно подключен.

5. Как подключить приложение

Увеличьте эффективность своей тренировки с помощью приложения KS Fit. Отслеживание данных в реальном времени и персонализированные рекомендации помогут вам быстрее достичь поставленных фитнес-целей.



- ① Отсканируйте QR-код, скачайте и установите приложение KS Fit.



- ② Поднесите мобильный телефон к тренажеру для гребли.
- ③ Включите Bluetooth, подсветив дисплей, и разрешите приложению искать устройства поблизости.
- ④ Откройте приложение KS Fit и добавьте тренажер для гребли.

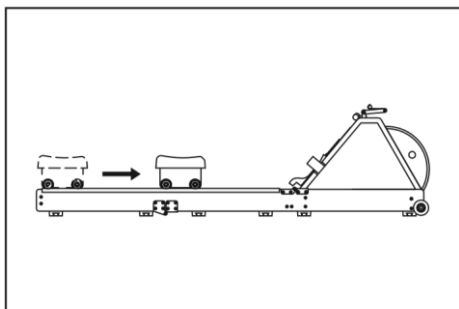
Внимание:

- Тренажер для гребли можно добавить только через приложение KS Fit. Если вы уже добавили его через настройки Bluetooth, удалите его и добавьте снова в приложении.

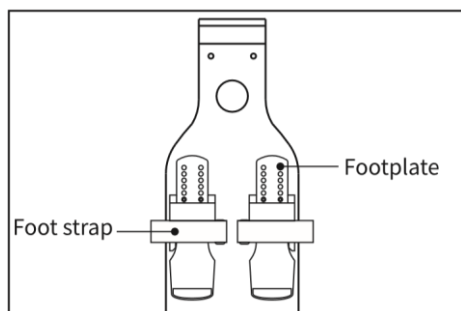
- Если сопряжение не удалось, отключите адаптер питания, подождите 10 секунд и повторите шаги 2–4.

- Для безопасности избегайте подключения другого мобильного телефона, когда тренажер для гребли используется.

6. Как закрепить ремень для ног

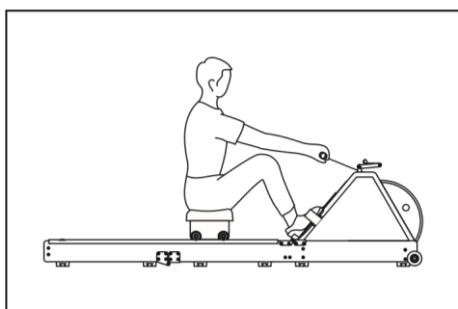


- ① Переместите сиденье в нужное положение.

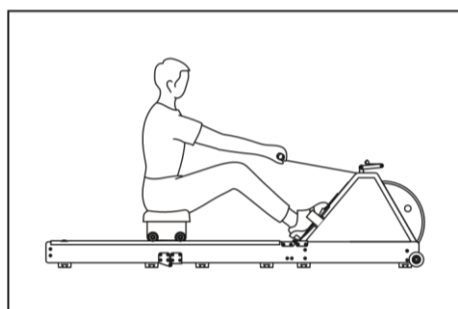


- ② Сядьте на сиденье, установите подставку для ног в соответствующие отверстия и зафиксируйте свои ноги.

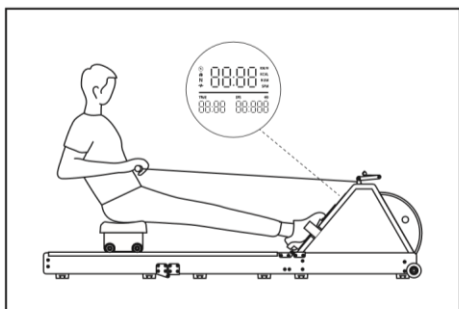
7. Как использовать гребной тренажер



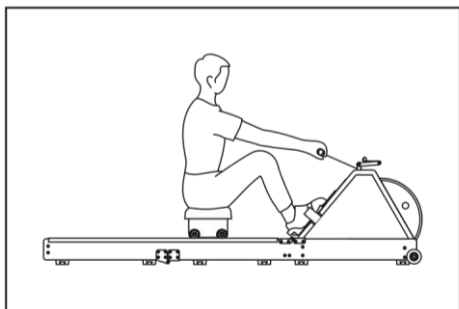
- ① **Вход:** Расслабьте плечи, вытяните и выпрямите руки, держите спину прямо, согните колени, чтобы икры были перпендикулярны рельсам.



- ② **Привод:** Надавите на педали стопами и одновременно выпрямите руки.

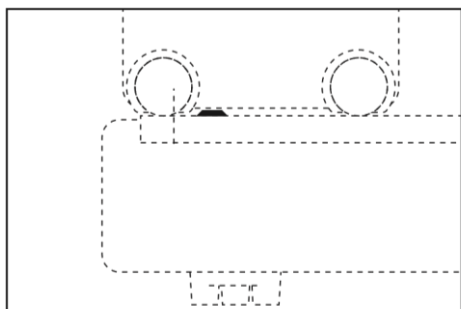


③ **Отпускание:** Потяните гребной рычаг под ребра, полностью выпрямив ноги, чтобы экран панели с ручкой засветился.

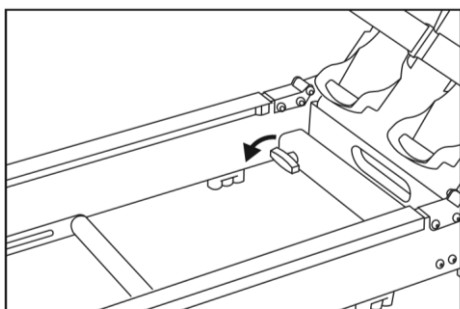


④ **Восстановление:** Медленно согните колени, когда тело полностью наклонено вперед, а руки расслаблены и выпрямлены, затем повторите предыдущие шаги.

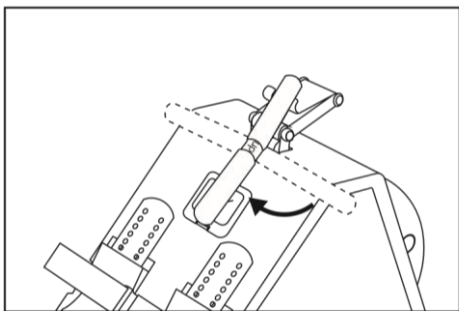
8. Как сложить гребной тренажер



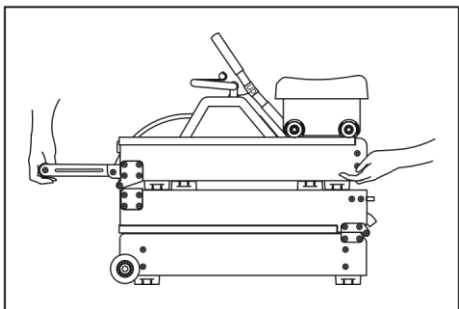
① Как показано на рисунке, переместите сиденье назад до щелчка.



② Ослабьте фиксирующие ручки, повернув их против часовой стрелки.

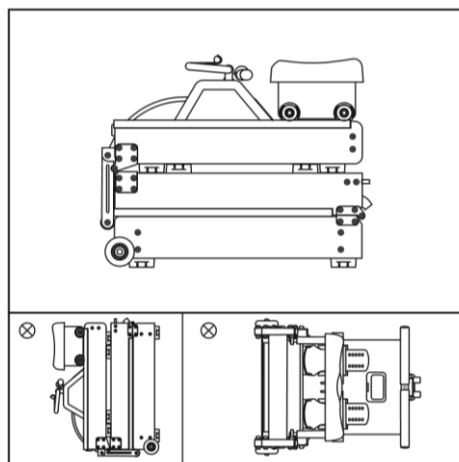


③ Поверните рукоятку тренажера до вертикального положения.



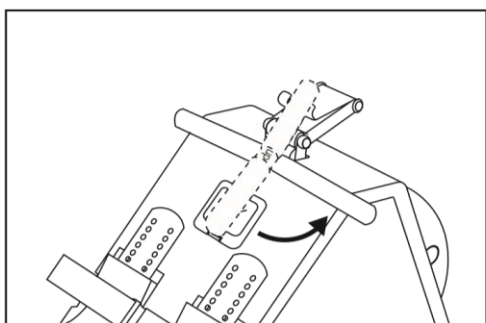
④ Держите рукоятку одной рукой и поднимите складную ручку другой рукой, пока тренажер не будет полностью сложен.

9. Как хранить гребной тренажер



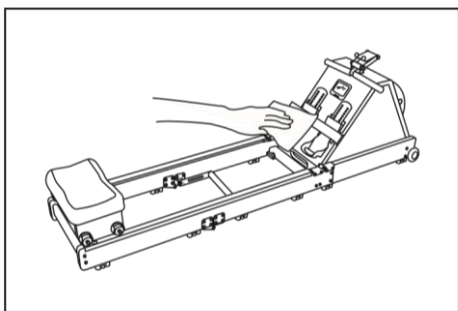
① Поднимите тренажер за ручку и перенесите его в безопасное место, например, в угол комнаты или рядом со стеной. Затем опустите складную ручку.

Предупреждение: Не размещайте тренажер вертикально или на бок.



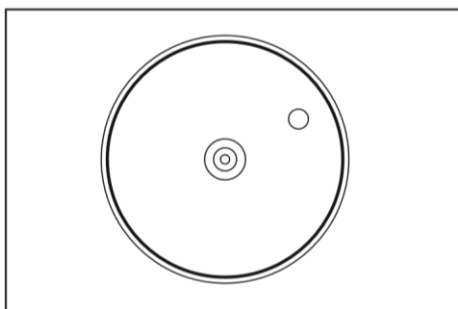
② Поверните ручку тренажера до горизонтального положения.

1.3 Уход и обслуживание



- ① Протирайте поверхность изделия от пота и пыли чистой тряпкой после каждого использования, чтобы поддерживать тренажер сухим и чистым.

Предупреждение: Не используйте моющие средства или отбеливатели для чистки внутренней части водяного бака.



- ② Регулярно проверяйте качество и уровень воды в баке. Меняйте воду каждые 3-6 месяцев в зависимости от степени ее загрязнения.

1.4 Товарный знак и права сторон

Различные патенты, касающиеся серии гребных тренажеров Kingsmith Trifold Water Rowing Machine, разработаны и защищены авторским правом компанией Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. («Kingsmith»). Это Руководство пользователя, насколько это возможно, включает в себя последние введения функционала и эксплуатационные инструкции на момент печати. Тем не менее, могут быть расхождения между приобретенным тренажером и описанным здесь из-за непрерывной оптимизации функций и дизайна. Поэтому в случае отклонений в цвете и внешнем виде действительным считается фактический тренажер.

1.5 Информация о соблюдении нормативных требований

Информация о утилизации и переработке WEEE



Все продукты, носящие этот символ, являются отходами электрического и электронного оборудования (WEEE, как указано в директиве 2012/19/EU), которые не должны смешиваться с несортированными бытовыми отходами. Правильная утилизация и переработка помогут предотвратить возможные негативные последствия для окружающей среды и здоровья человека. Пожалуйста, свяжитесь с продавцом или местными властями для получения дополнительной информации о расположении таких точек сбора и условиях их работы.

Декларация о соответствии ЕС



Настоящим Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляет, что радиооборудование типа [RMWR20F] соответствует Директиве 2014/53/EU. Полный текст декларации о соответствии ЕС доступен по следующему интернет-адресу:

<https://de.walkingpad.com/pages/weitere-informationen>

Декларация о соответствии UKCA



Настоящим Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляет, что радиооборудование типа [RMWR20F] соответствует Регламентам о радиооборудовании 2017 года. Полный текст декларации о соответствии UKCA доступен по следующему интернет-адресу:

<https://uk.walkingpad.com/pages/other-information>

Заявления о соответствии UKCA PSTI

Настоящим Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляет, что радиооборудование типа [RMWR20F] соответствует требованиям безопасности продукции и инфраструктуры телекоммуникаций (Регламентам о безопасности подключаемых продуктов) 2023 года. Полный текст декларации PSTI доступен по следующему интернет-адресу:

<https://uk.walkingpad.com/pages/other-information>