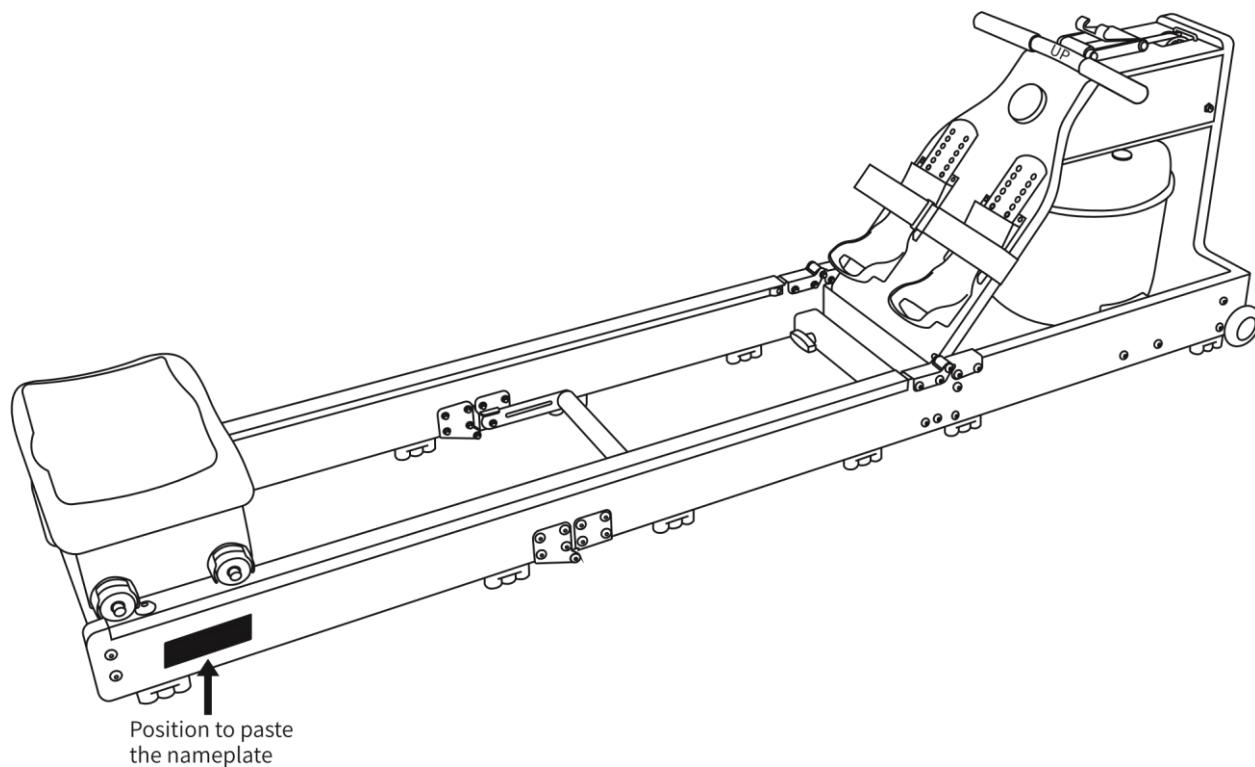


KINGSMITH

Trifold Water Rowing Machine WM10

User Manual



Отсканируйте
QR-код, чтобы
загрузить
приложение



Отсканируйте
QR-код, чтобы
увидеть больше
языков

Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство пользователя перед использованием тренажера и сохраните его.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Благодарим вас за выбор тренажера-гребли KINGSMITH Trifold (далее именуемого как "оборудование", "продукт" и т. д.). Данный тренажер предназначен для домашних тренировок. Для того чтобы вы могли правильно использовать продукт, пожалуйста, внимательно прочитайте следующие инструкции перед использованием.

ОПАСНО! Всегда отключайте оборудование от электрической розетки сразу после использования и перед чисткой.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Для снижения риска ожогов, пожара, электрического удара и повреждений следуйте следующим правилам:

1. Оборудование не должно оставаться без присмотра, когда не используется, а также перед установкой или разбором.
2. Проверяйте оборудование на наличие признаков износа и повреждений перед использованием. Если обнаружите повреждения, немедленно свяжитесь с сервисом. Не используйте оборудование, пока проблема не будет решена.
3. Оборудование должно использоваться только здоровыми и физически дееспособными взрослыми людьми. Необходимо строгое наблюдение при использовании оборудования детьми, инвалидами или людьми с ограниченными возможностями.
4. Оборудование предназначено только для домашнего использования. Не используйте его в коммерческих или медицинских целях.
5. Никогда не используйте оборудование, если у него поврежден провод или вилка, если оно не работает должным образом, если оно было повреждено или попало в воду. Свяжитесь с сервисом для осмотра и ремонта.
6. Не переносите оборудование за провод и не используйте провод как ручку.
7. Держите провод подальше от источников тепла.
8. Не используйте аксессуары, не рекомендованные производителем.
9. Отключите питание перед обслуживанием оборудования.
10. Не используйте оборудование в местах, где применяются аэрозольные продукты или где подается кислород.
11. Для отключения извлеките вилку из розетки.
12. Подключайте оборудование только к заземленной розетке.
13. Если вы почувствуете дискомфорт, немедленно прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом, чтобы избежать проблем со здоровьем.
14. Убедитесь, что расстояние от оборудования до стены составляет не менее 1,5 м, а расстояние от оборудования до других предметов — не менее 600 мм.
15. Носите подходящую спортивную одежду для использования оборудования и выполняйте упражнения в соответствии с вашим состоянием здоровья. Не занимайтесь босиком или в носках.
16. Не носите свободную или одежду с элементами, которые могут мешаться во время использования оборудования.
17. Не используйте оборудование в местах с повышенной влажностью.
18. Не стойте и не наступайте на верхнюю часть оборудования.
19. Держите детей подальше от оборудования. Не используйте его рядом с детьми или животными.

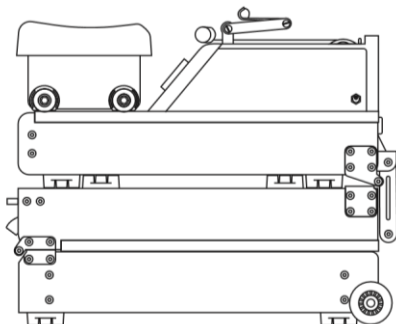
20. Пожилые люди, дети и беременные женщины должны использовать это оборудование с осторожностью. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом и получите соответствующие рекомендации перед использованием.
21. Не складывайте оборудование, когда питание включено. Это может повлиять на срок службы продукта и привести к другим опасностям.
22. Храните оборудование в соответствии с инструкциями в руководстве для безопасности.
23. Не превышайте максимально допустимый вес пользователя.
24. Избегайте воздействия прямых солнечных лучей на оборудование. Храните его в прохладном и сухом месте.
25. Для стабильной работы используйте оборудование на ровной твердой поверхности и убедитесь, что под ним нет других вещей.
26. Оборудование предназначено для людей от 14 лет и старше, используется только одним человеком.
27. Это оборудование не предназначено для использования людьми (в том числе детьми) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или с недостаточным опытом и знаниями, если только они не находились под наблюдением или инструктажем ответственного лица.
28. Дети должны находиться под присмотром и не должны играть с оборудованием.
29. Это оборудование может использоваться детьми старше 8 лет и людьми с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями или недостаточным опытом, если им был предоставлен надлежащий инструктаж по безопасному использованию и они понимают связанные с этим риски.
30. Дети не должны играть с оборудованием.
31. Чистку и техническое обслуживание оборудования не должны выполнять дети без присмотра.
32. Оборудование должно использоваться только с блоком питания, предоставленным вместе с оборудованием.
33. Уровень безопасности оборудования можно поддерживать только при регулярной проверке на повреждения и износ.
34. Особое внимание следует уделять компонентам, подверженным износу, таким как педали.
35. Немедленно замените поврежденные компоненты и/или оставьте оборудование вне эксплуатации до его ремонта.
36. Если вы хотите сойти с оборудования, полностью остановите его.
37. Наша компания не несет ответственности за любые травмы или порчу имущества, вызванные неправильным использованием этого продукта. Мы оставляем за собой право обновлять, пересматривать или прекращать использование руководства и связанных с ним инструкций без предварительного уведомления.

Содержание

1.1 Продукт и аксессуары.....	05
1.2 Функции и настройки	08
1.3 Уход и обслуживание	15
1.4 Товарный знак и права сторон	16
1.5 Информация о соблюдении нормативных требований.....	17

1.1 Продукт и аксессуары

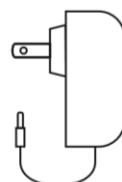
Пожалуйста, внимательно проверьте, что все аксессуары в упаковке присутствуют и целы. В обратном случае, свяжитесь с продавцом.



Тренажер для гребли



Насос для воды



Адаптер питания



Руководство
пользователя

Технические характеристики

Название продукта	Тренажер для гребли с водным сопротивлением	Размер в развернутом виде	2070 мм × 480 мм × 580 мм
Модель	RMWM10F	Размер в сложенном виде	735 мм × 480 мм × 580 мм
Номинальное напряжение	9.0 В == 1.0 А	Класс	HC
Трек	Двойной трек	Возрастная категория	14 лет и старше
Длина трека	1250 мм / 49.21 дюйма	Максимальное сопротивление	50 кг
Номинальная ёмкость	25 л / 6.60 гал	Тип сопротивления	Водное и магнитное двойное сопротивление
Фактическая ёмкость	15 л / 3.96 гал	Диапазон сопротивления	Водное сопротивление (5 уровней), магнитное сопротивление (32 уровня)
Вес весла	4 лопасти	Рабочая температура	От 5°C до 50 °C
Максимальный вес пользователя	150 кг	Вес тренажера	36 кг / 79 lb

Адаптер питания:		Насос для воды:	
Вход	100-240 В AC, 50/60 Гц, 0.5A	Номинальное напряжение	5 В
Выход	9.0 В == 1.0 А / 9.0 Вт	Номинальная мощность	4 Вт

Частотные характеристики и мощность радиопередачи

Характеристика RF	Рабочая частота	Максимальная выходная мощность
Bluetooth	2402-2480 МГц	≤10 dBm (EIRP)

Энергетическая эффективность

Тренажер имеет режим энергосбережения. После 5 минут бездействия со стороны пользователя, оборудование автоматически переходит в режим энергосбережения с потреблением мощность 0.2 Вт.

Комплектация

Держатель для телефона

Панель с ручками

Ремень для ног

Педаль

Фиксирующая ручка

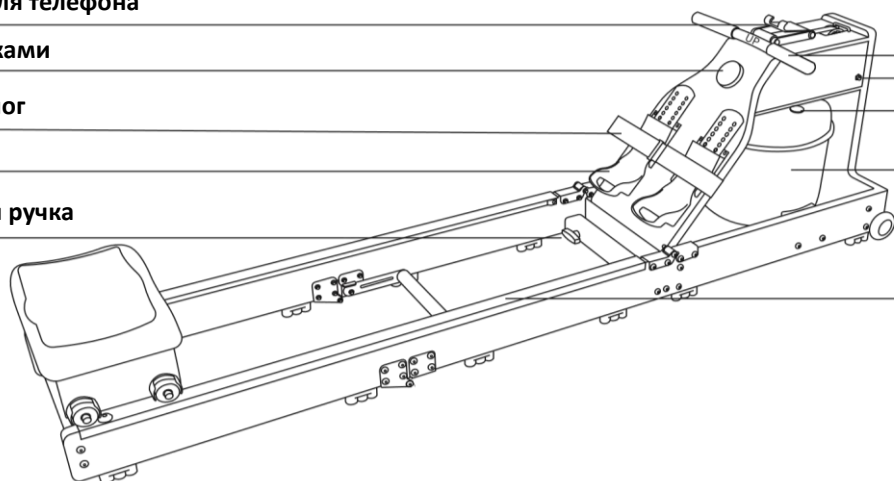
Рычаг

Разъем

Носик для воды

Водяной бак

Трек



Тренажер в разложенном состоянии

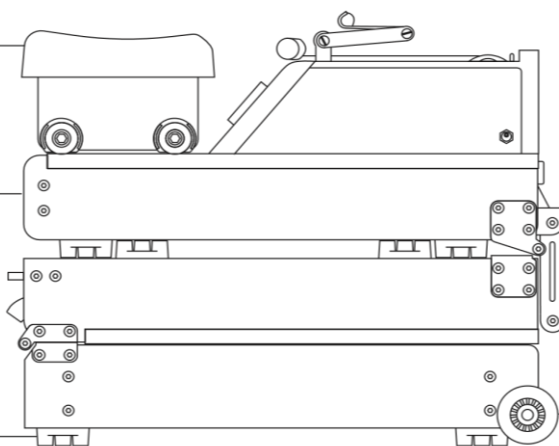
Сиденье

Ручка для
захвата

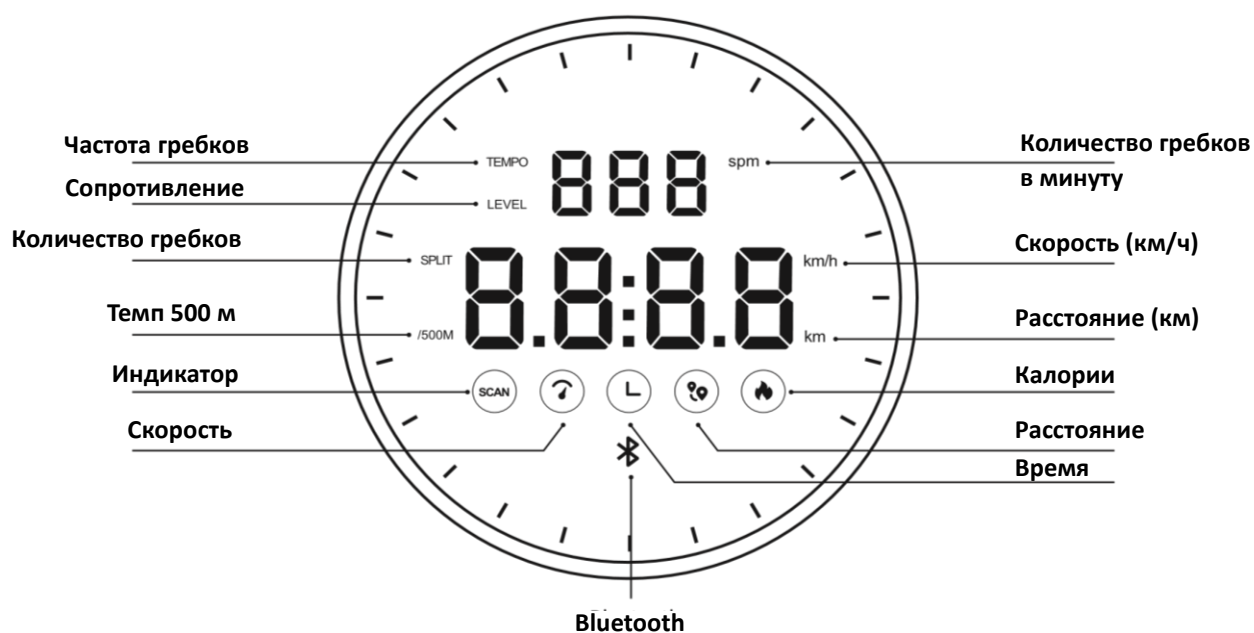
Платформа
для ног

Складная
ручка

Колесики



Тренажер в сложенном состоянии



Функции панели управления



Частота гребков: 88 гр./мин



Сопротивление: 8 уровней



Текущая скорость: 8.8 км/ч



Время сеанса: 38 с



Расстояние: 8.8 км



Сжигание жира: 8.3 кал



Количество гребков: 88



Темп: 38 с на 500 м

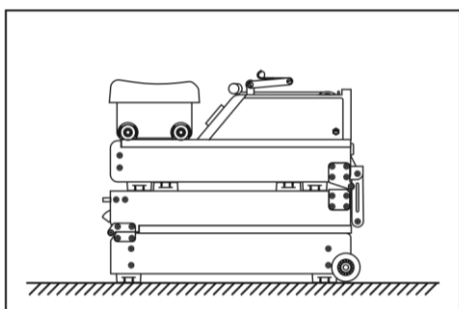
План тренировок:

Уровень водного сопротивления	Уровень магнитного сопротивления	Число гребков в минуту	Общее сопротивление	Эффект
3	1	25	22 кг / 48.4 фунта	Легкая физическая нагрузка
3	16	25	25 кг / 55 фунтов	Легкая физическая нагрузка
3	24	25	28 кг / 61.6 фунта	Легкая физическая нагрузка
3	32	25	33 кг / 72.6 фунта	Формирование тела
3	1	29	28 кг / 61.6 фунта	Легкая физическая нагрузка
3	16	29	32 кг / 70.4 фунта	Наращивание мышечной массы

Уровень водного сопротивления	Уровень магнитного сопротивления	Число гребков в минуту	Общее сопротивление	Эффект
3	24	29	35 кг / 77 фунтов	Наращивание мышечной массы
3	32	29	38 кг / 83.6 фунта	Наращивание мышечной массы
5	1	25	35 кг / 77 фунтов	Наращивание мышечной массы
5	16	25	38 кг / 83.6 фунта	Наращивание мышечной массы
5	24	25	41 кг / 90.2 фунта	Снижение веса
5	32	25	45 кг / 99 фунтов	Снижение веса
5	1	29	40 кг / 88 фунтов	Снижение веса
5	16	29	44 кг / 96.8 фунта	Снижение веса
5	24	29	47 кг / 103.4 фунта	Снижение веса
5	32	29	50 кг / 110 фунтов	Снижение веса

1.2 Функции и настройки

1. Перемещение и регулировка:

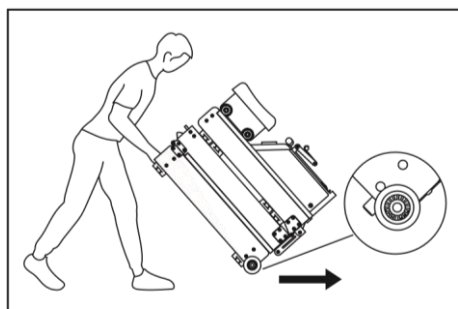


1. Как перемещать гребной тренажер

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

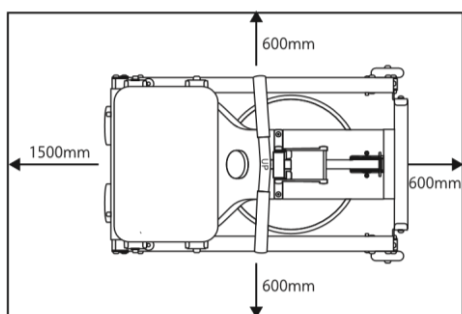
1. Разместите оборудование на твердой ровной поверхности.

Внимание: Избегайте плотных ковров или других покрытий, которые могут затруднить перемещение.

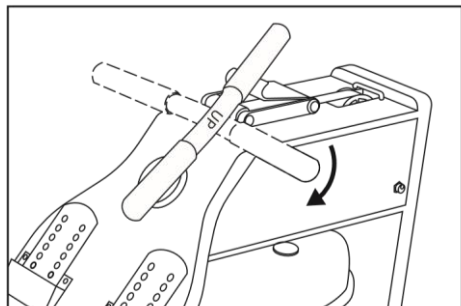


2. Поднимите гребной тренажер за третью рукоятку и переместите его в нужное место.

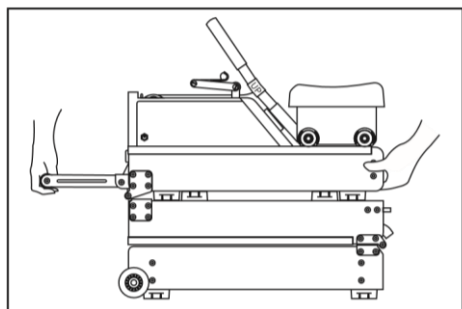
2. Как разложить тренажер:



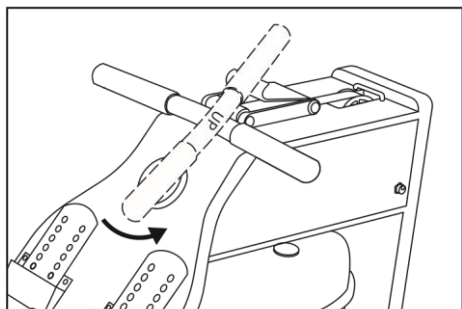
1. Перед разворачиванием тренажера убедитесь, что за оборудованием есть пространство не менее 1,5 м (4,92 фута), а с других сторон — не менее 600 мм (23,62 дюйма).



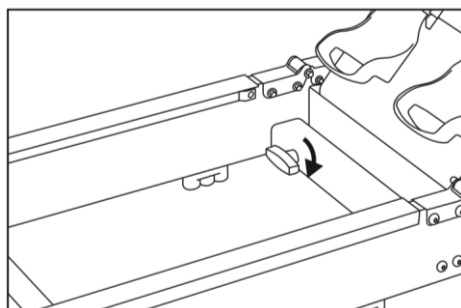
2. Поверните ручку тренажера до вертикального положения.



3. Держите первую ручку захвата одной рукой и поднимите складную ручку другой рукой, пока тренажер не будет полностью развернут.

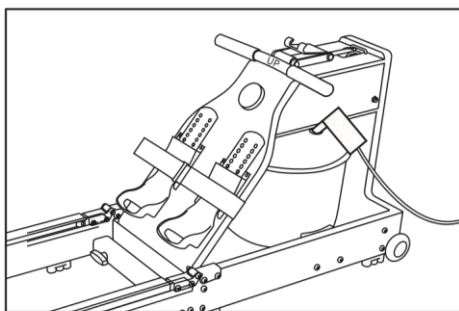


4. Поверните ручку тренажера до горизонтального положения.

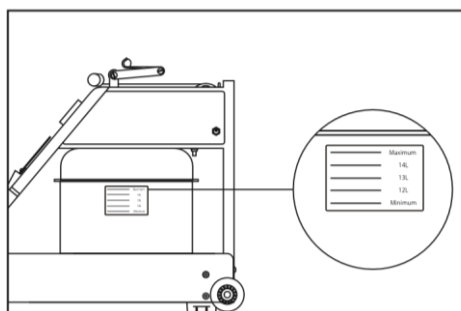


5. Поверните фиксирующие ручки по часовой стрелке, чтобы зафиксировать деревянные доски на передних концах.

3. Как добавить воду в бак:



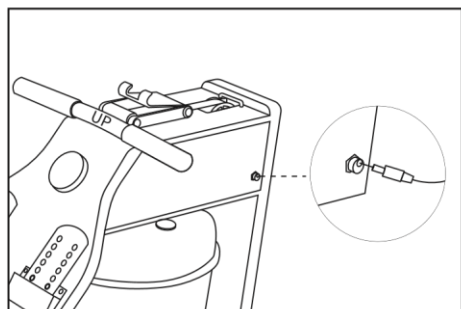
1. Снимите крышку бака и вставьте устройство для подачи воды в заливное отверстие.



2. Налейте воду до нужного уровня воды и закройте крышку.

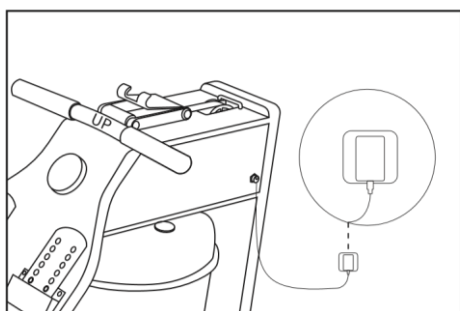
Предупреждение: Разные уровни воды означают разные уровни сопротивления воды. Не добавляйте воду выше максимального уровня воды (15 л). Пожалуйста, используйте очищенную или дистиллированную воду, чтобы сохранить бак чистым.

4. Как подключить шнур питания:



1. Вставьте конец шнура питания с оборудованием в разъем питания на тренажере.

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



2. Вставьте конец шнура питания в электросеть.

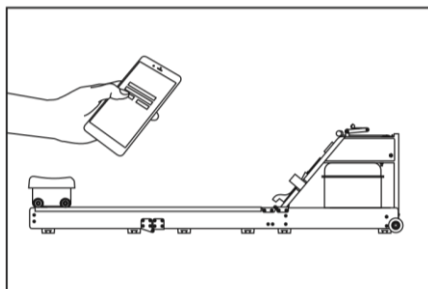
Внимание: После подключения питания на дисплее загорятся индикаторы и прозвучит характерный звуковой сигнал. Если оборудование останется бездействующим в течение 5 минут, дисплей выключится, и оборудование перейдет в режим энергосбережения.

5. Как подключиться к приложению:

С помощью приложения KS Fit вы сможете повысить эффективность тренировки. Повышайте эффективность тренировки с помощью приложения KS Fit. Отслеживайте данные в реальном времени и получайте персонализированные рекомендации для достижения своих фитнес-целей.



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

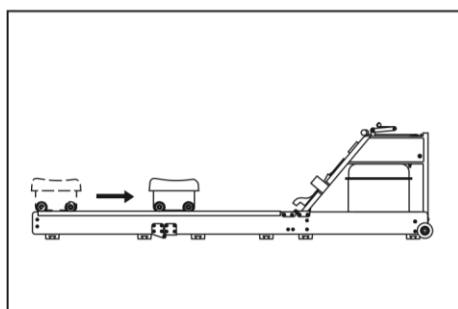


2. Поднесите мобильный телефон к тренажеру.
3. Включите Bluetooth (разрешите поиск устройств) при подключении адаптера питания.
4. Откройте приложение KS Fit и добавьте тренажер.

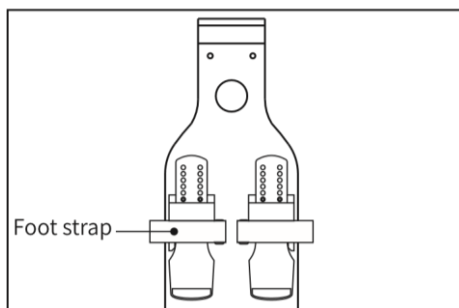
Внимание:

- Гребной тренажер можно добавить только через приложение KS Fit. Если вы уже добавили его через настройки Bluetooth, удалите его и добавьте снова в приложении.
- В случае неудачного соединения отключите адаптер питания, подождите 10 секунд и повторите шаги с 2 по 4.
- Для безопасности избегайте подключения другого мобильного устройства, когда гребной тренажер в процессе использования.

6. Как пристегнуть ремень для ног:

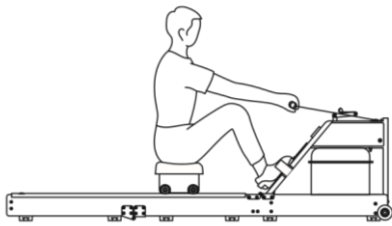


1. Переместите сиденье в нужное положение.

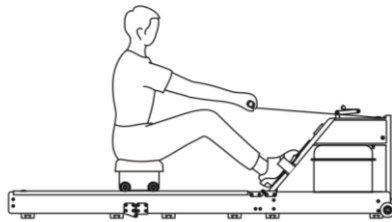


2. Сядьте на сиденье, отрегулируйте ремни для ног по подходящим отверстиям и зафиксируйте ноги.

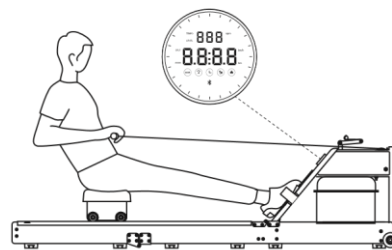
7. Как пользоваться тренажером:



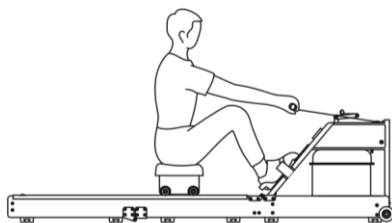
1. Расслабьте плечи, вытяните и выпрямите руки, держите спину прямо, согните колени так, чтобы икры были перпендикулярны рельсам.



2. Надавите на педали подошвами ног и одновременно выпрямите руки.

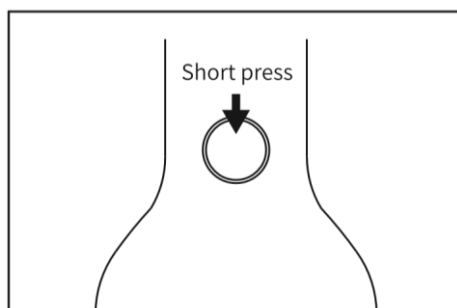


3. Потяните гребной рычаг под ребра с полностью прямыми ногами, чтобы подсветить экран панели регулировки.



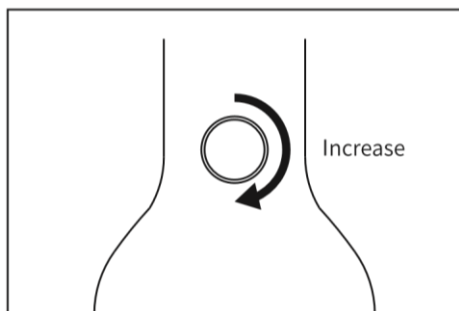
4. Медленно сгибайте колени, когда тело наклонено вперед, а руки расслаблены и выпрямлены, затем повторите предыдущие шаги.

8. Как использовать панель с ручкой:



1. Потяните за ручку, чтобы начать греблю. Индикатор карусели SCAN загорится, и данные о тренировке будут переключаться на экране.

Предупреждение: Чтобы выключить индикатор карусели и отобразить один тип данных, нажмите на панель с ручкой.



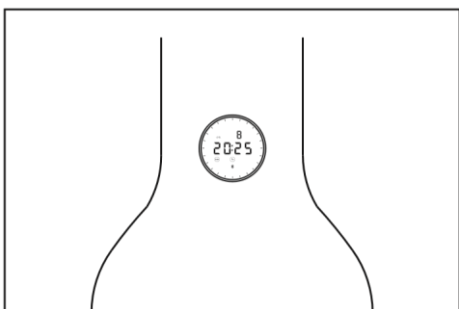
2. Регулировка сопротивления:

Метод 1: Поверните панель с ручкой для регулировки сопротивления.

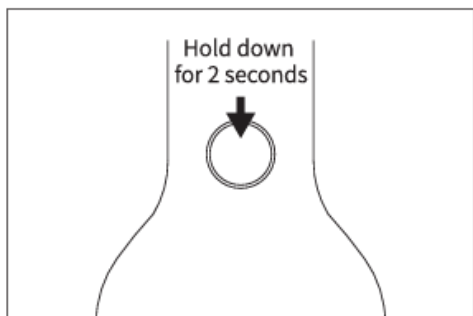
Метод 2: Добавьте или уберите воду из бака.

Предупреждение:

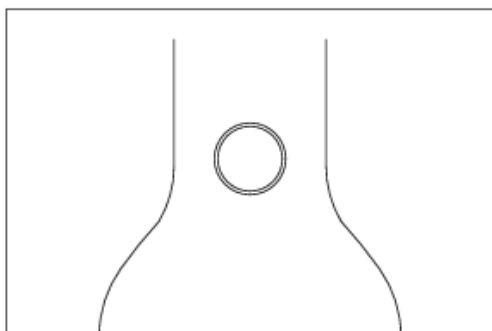
- Начальная настройка сопротивления: уровень 1.
- Максимальная емкость воды: 15 л.



3. Остановитесь на 5 секунд, чтобы сохранить данные о тренировке.

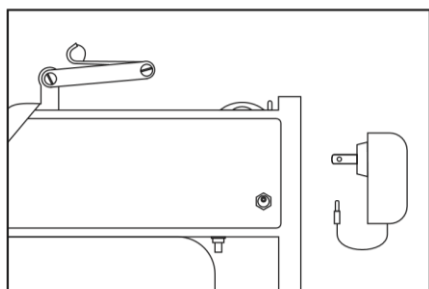


4. Удерживайте панель управления в течение 2-х секунд, когда тренажер работает, или оставьте оборудование в неактивном состоянии на 5 минут. Данные тренировки будут сброшены.

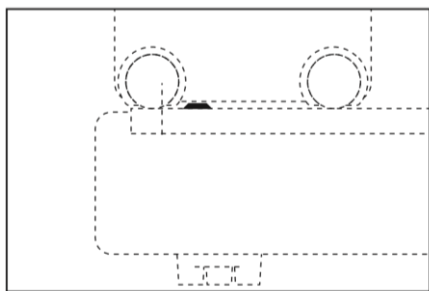


5. Оставьте тренажер в неактивном состоянии на 5 минут после завершения тренировки. Панель управления отключится.

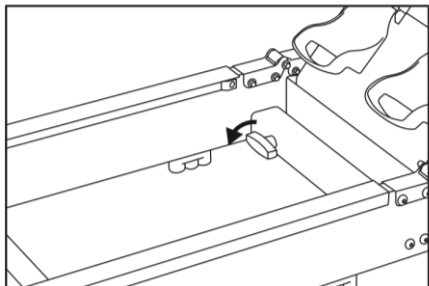
9. Как сложить гребной тренажер:



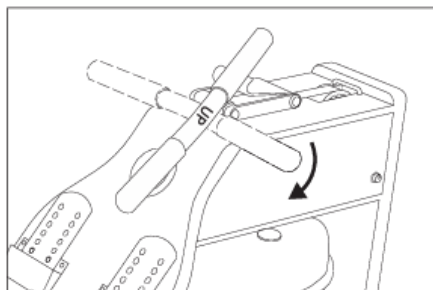
1. После использования отсоедините оба конца сетевого адаптера и уберите в надежное место для хранения.



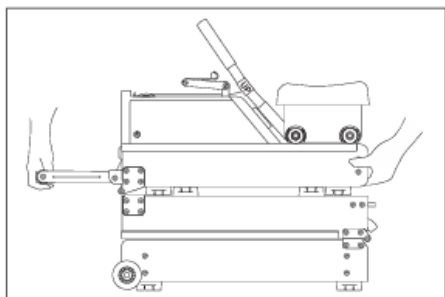
2. Как показано на рисунке, передвигайте сиденье назад до тех пор, пока оно не зафиксируется на своем месте.



3. Ослабьте фиксирующие ручки, вращая их против часовой стрелки.

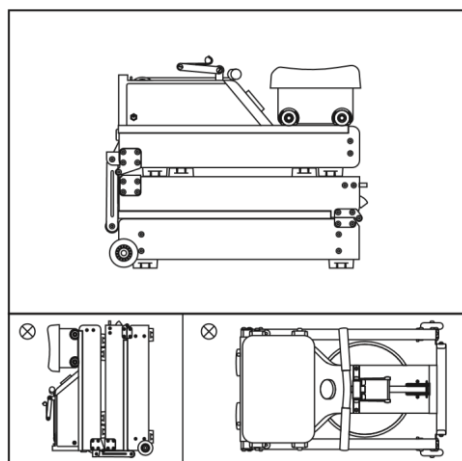


4. Поверните рукоятку для гребли, пока она не станет вертикальной.



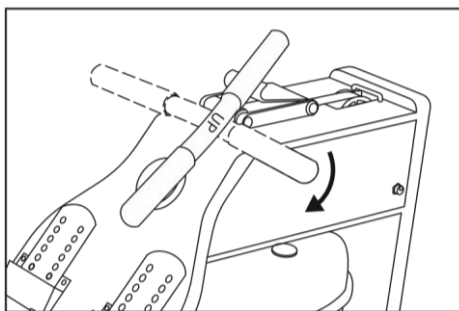
5. Держите ручку с одной стороны и поднимайте складную ручку другой рукой, пока гребной тренажер полностью не сложится.

10. Как хранить тренажер:



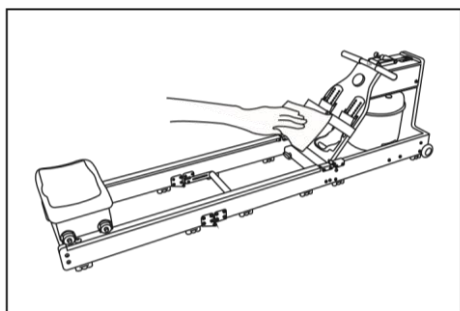
1. Поднимите тренажер за ручку и переместите его в безопасное место, например, в угол комнаты или у стенки. Затем опустите складную ручку.

Предупреждение: не ставьте тренажер вертикально или на бок.



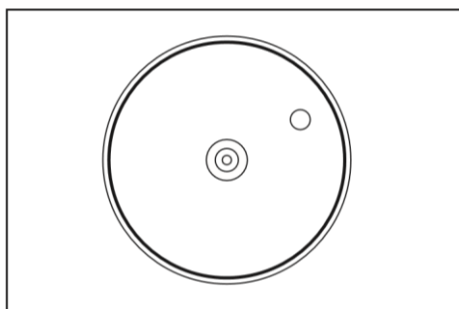
2. Поверните рукоятку для гребли, пока она не станет горизонтальной.

1.3. Уход и обслуживание

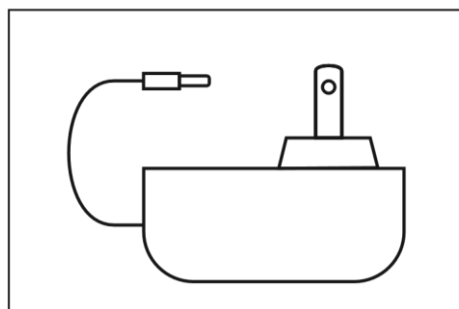


1. Протирайте поверхность тренажера от пота и пыли чистой тканью после каждого использования, чтобы поддерживать его сухим и чистым.

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



2. Регулярно проверяйте качество воды и уровень воды. Меняйте воду каждые 3-6 месяцев в зависимости от ситуации.



3. Проверьте адаптер питания. Если обнаружены повреждения или износ, прекратите использование тренажера и немедленно замените адаптер питания.

Предупреждение: если требуется замена, используйте компоненты, рекомендованные производителем.

1.4 Товарный знак и права сторон

Различные патенты, относящиеся к серии гребных тренажеров Kingsmith Trifold Water Rowing Machine, разработаны и защищены авторским правом компанией Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. ("Kingsmith" в сокращении). Без письменного разрешения Kingsmith никакая организация или физическое лицо не имеет права копировать или распространять полностью или частично данное руководство пользователя и не может использовать содержащиеся в нем патенты. Это Руководство пользователя, насколько это возможно, включает различные актуальные введения функций 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 [RMWM10F] 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 [RMWM10F] 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 [RMWM10F] 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>