

Руководство пользователя складного гребного тренажера KingSmith

Перед использованием тренажера внимательно прочтите руководство пользователя, храните тренажер должным образом.



Manufacturer: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
Address: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China.
MADE IN CHINA

Модель: *RMWR1F SA*

KING SMITH

Предостережение. Предупреждение для пользователя: изменения или модификации оборудования, которые не одобрены в явно выраженной форме стороной, несущей ответственность за соответствие установленным требованиям, могут привести к утрате пользователем права на эксплуатацию данного оборудования.

Данное устройство соответствует требованиям Части 15 Правил Федеральной комиссии по связи США. Эксплуатация устройства разрешена при соблюдении следующих двух условий: (1) данное изделие не может являться источником вредных помех и (2) данное изделие должно реагировать на все полученные помехи, включая те, которые могут стать причиной нежелательной работы.

ПРИМЕЧАНИЕ. Данное оборудование прошло испытание и признано соответствующим ограничениям для цифровых приборов класса «В», в соответствии с Частью 15 Правил Федеральной комиссии по связи США. Данные ограничения разработаны для обеспечения приемлемой защиты от вредных воздействий при установке в жилом помещении. Данное оборудование создает, использует и может излучать радиочастотную энергию и, в случае несоблюдения инструкций по установке и эксплуатации, может являться причиной вредных помех для средств радиосвязи. Вместе с тем, нельзя гарантировать, что в конкретной установке не возникнут помехи.

Если данное оборудование создает вредные помехи, мешающие приему радио или телевизионного сигнала, которые можно выявить путем включения и отключения оборудования, пользователь может попытаться устранить помехи одним из следующих способов:

- Переориентировать или переместить приемную антенну.
- Увеличить расстояние между оборудованием и приемником.
- Подключить оборудование к розетке, к которой не подключен приемник сигнала.
- Обратиться за помощью к дилеру или квалифицированному специалисту по радио/ТВ связи.

Заявление Федеральной комиссии по связи США о радиационном воздействии


Данное оборудование соответствует ограничениям Федеральной комиссии связи США на предельно допустимые дозы облучения, установленные для неконтролируемых сред.

Данный передатчик не должен располагаться рядом или работать вместе с другой антенной или передатчиком.

Данный аппарат предназначен для бытового использования.

 **ОПАСНОСТЬ.** Для снижения риска поражения электрическим током:

Обязательно извлекайте штепсельную вилку аппарата и розетки сразу после использования и перед очисткой аппарата.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.** Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или травмирования:

- 1) Никогда не оставляйте данный аппарат без присмотра, если он подключен к сети. Необходимо извлекать вилку из розетки, когда аппарат не используется, а также перед установкой или снятием деталей.
- 2) Если данный аппарат используется детьми, инвалидами или лицами с ограниченными возможностями, или, в случае, когда указанные лица находятся рядом с аппаратом, необходимо обеспечить строгий контроль.
- 3) Используйте аппарат только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте принадлежности, не рекомендованные производителем.
- 4) Никогда не пользуйтесь данным аппаратом, если шнур или вилка повреждены, в случае его падения или повреждения, или, когда аппарат упал в воду. Верните аппарат в сервисный центр для проведения осмотра и ремонта.
- 5) Не переносите данный аппарат, держа его за шнур питания, и не используйте шнур в качестве ручки.
- 6) Шнур должен находиться на достаточном расстоянии от нагретых поверхностей.
- 7) Не допускайте попадания или вставки каких-либо предметов в любые отверстия.
- 8) Не используйте аппарат на открытом воздухе.
- 9) Не пользуйтесь аппаратом в тех местах, где используются изделия в аэрозольной упаковке (распыляемые) или при наличии подачи кислорода.
- 10) Чтобы отключить аппарат, установите все элементы управления в положение выключения, затем выньте вилку из розетки.

Подсоединяйте аппарат только к розетке, заземленной надлежащим образом. См. инструкции по заземлению.

Данный аппарат не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или не обладающими достаточным опытом и знаниями, за исключением случаев, когда они используют аппарат под присмотром лица, ответственного за их безопасность, или получили указания по использованию аппарата от указанного лица. Не допускайте нахождения детей младше 13 лет рядом с аппаратом. Для того чтобы уменьшить риск поражения электрическим током, этот аппарат оснащен поляризованной вилкой (один штифт шире другого). Такая вилка вставляется в поляризованную розетку только в одном направлении. Если вилка не полностью входит в розетку, поверните вилку в обратном направлении. Если она по-прежнему не вставляется, обратитесь к квалифицированному электрику для монтажа соответствующей розетки. Запрещается каким-либо способом модифицировать вилку.

Категория S (для студии): Профессиональное и/или коммерческое использование.

Оборудование для фитнеса используется в местах, где проводятся групповые занятия, например, спортивные ассоциации, учебные заведения, гостиницы, клубы и студии, эксплуатация и контроль аппарата осуществляются исключительно владельцем (с правами юридического лица).

Класс H (для дома): для домашнего использования.

Дополнительные инструкции по использованию:

Система торможения: с регулировкой скорости.

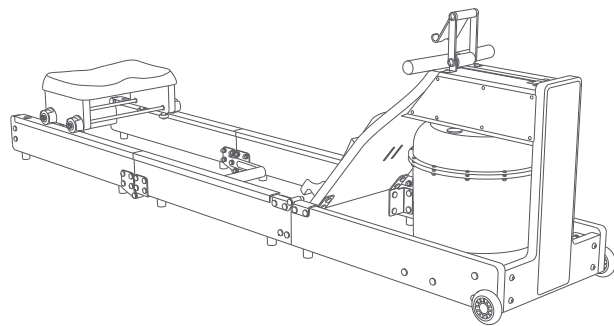
Информация о нагрузке: изменяйте нагрузку, регулируя объем воды в баке.

Содержание

1. Изделие и комплектующие	02
2. Функциональная схема	03
3. Руководство по первоначальному использованию	07
4. Инструкции по эксплуатации	09
5. Упражнения для разминки	10
6. Меры предосторожности	12
7. Товарный знак и юридическое заявление	14
8. Замена и утилизация	15

Введение

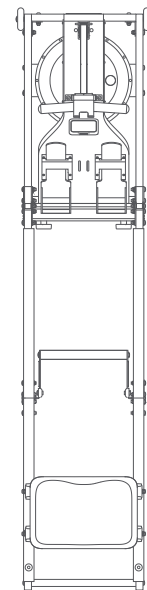
Благодарим вас за выбор складного гребного тренажера KingSmith, далее именуемого гребным тренажером. Оригинальная конструкция с тройным складыванием позволяет наслаждаться полноценной жизнью благодаря полезным физическим упражнениям в домашних условиях. Данное изделие предназначено только для домашнего использования и не должно использоваться в коммерческих целях, для сдачи в аренду или для общественных мероприятий.



Показатель	Основные параметры
Предполагаемый возраст	14-60 лет
Непрерывное усилие	300 Н
Максимальная нагрузка	120 кг (260 фунтов)
Вес нетто	29 кг (63 фунтов)
Размеры в разложенном состоянии	1940×500×560 мм 76.3×19.6×22.0 дюйма
Размеры в сложенном состоянии	680×500×580 мм 26.7×19.6×22.8 дюйма
Класс	НС
Скорость передачи	2400~2483.5 МГц
Мощность передачи (макс.)	20 дБм

1. Изделие и комплектующие

Внимательно проверьте комплектность и целостность предметов в упаковочной коробке, в случае отсутствия или повреждения каких-либо предметов свяжитесь с продавцом.

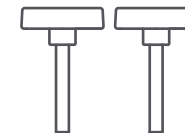


Гребной тренажер

комплектующие



Водяной насос × 1



Фиксирующая рукоятка × 2



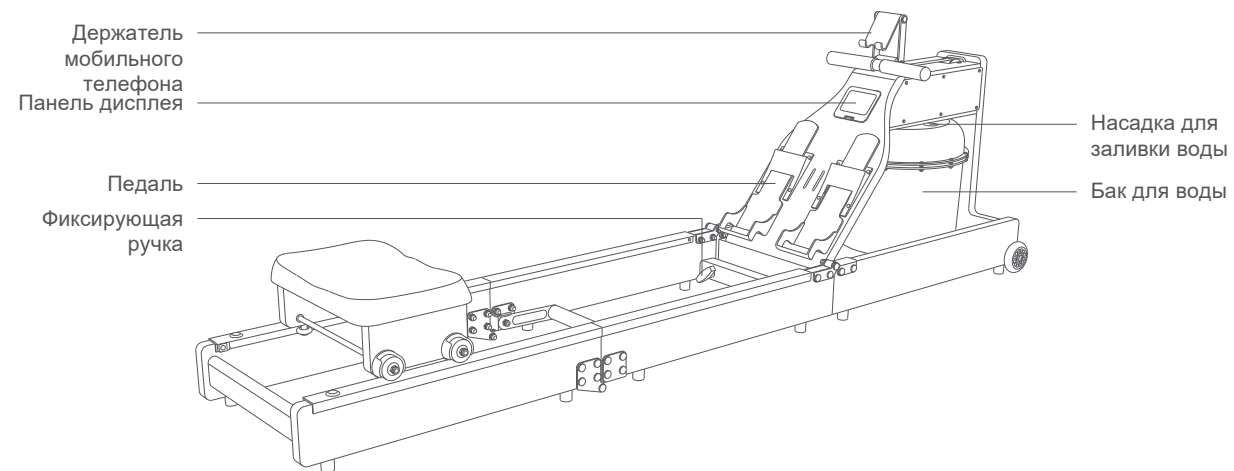
Голубой реагент × 1



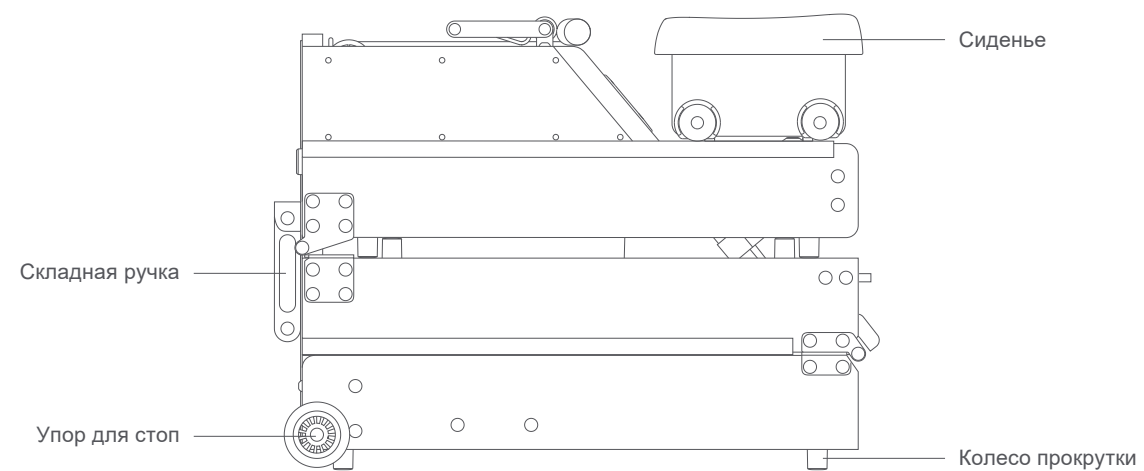
Руководство × 1

2. Функциональная схема

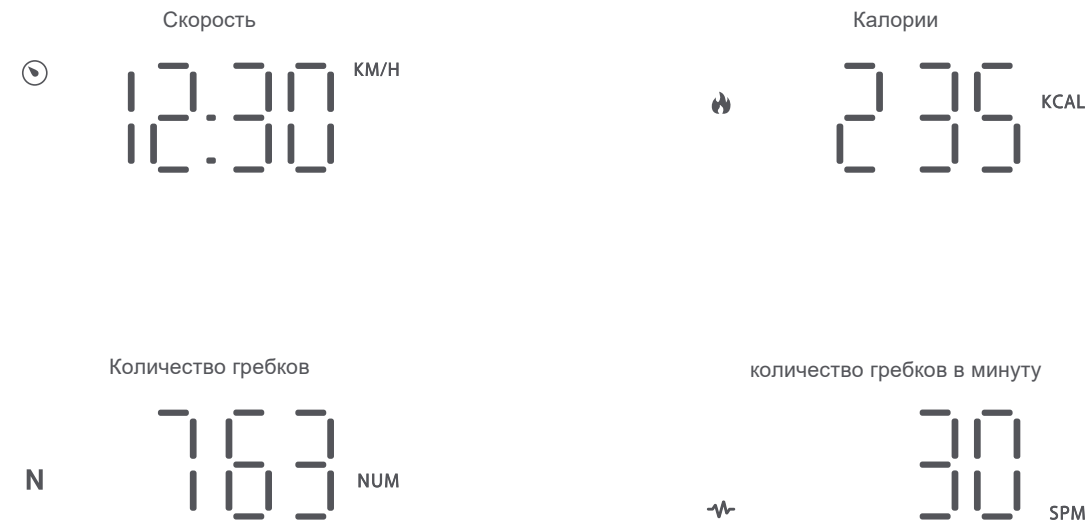
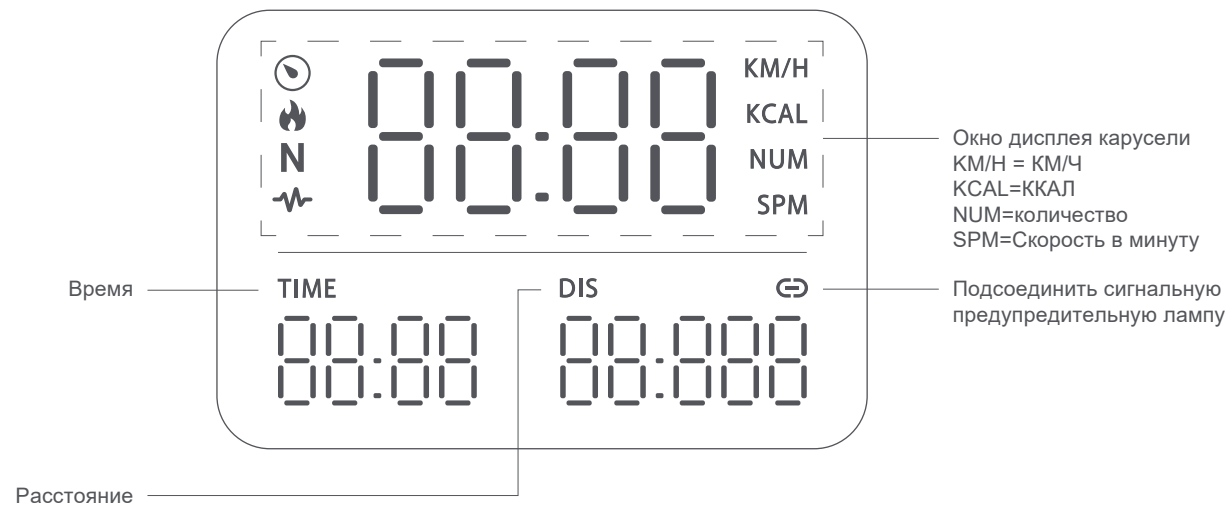
1 В разложенном состоянии



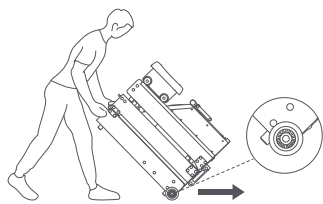
2 В сложенном состоянии



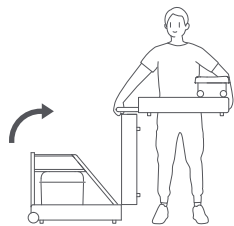
3 Вводная информация о функциях панели дисплея



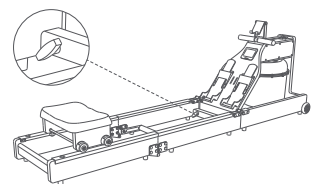
3. Руководство по первоначальному использованию



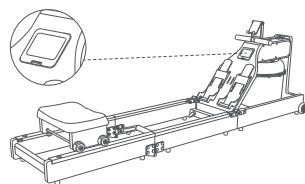
1. Перед тем как приступить к толчке и потягиванию, разместите изделие на ровном полу, но не на слишком мягкой коврик или толстом ковре.



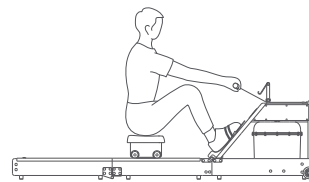
2. Потяните одной рукой подлокотник в головной части тренажера, другой рукой потяните деревянную доску под сиденьем и, прилагая усилие, приподнимите складную направляющую, чтобы разложить гребной тренажер.



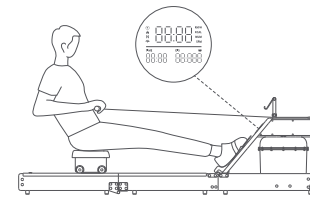
3. После раскладывания винтите фиксирующие рукоятки в соответствующие отверстия для крепления под педалями с обеих сторон, чтобы закрепить деревянные доски на передних концах.



4. Снимите электронный счетчик над педалью и установите аккумуляторы в аккумуляторный отсек.



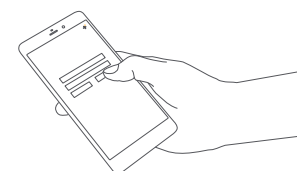
5. Сядьте на сиденье, поставьте ноги на педали, отрегулируйте размер педалей и закрепите ремни.



6. Потяните за рукоятку гребного тренажера, при этом загорается экран панели дисплея.



7. Отсканируйте приведенный выше QR-код или найдите "KS Fit" в магазине приложений, завершите установку и регистрацию.

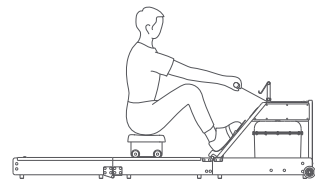


8. Откройте приложение, добавьте устройство и выполните привязку, следуя инструкциям, после этого можно начать пользоваться гребным тренажером в произвольном режиме или посмотреть уроки.

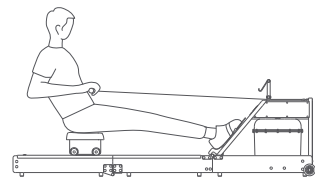
4. Инструкции по эксплуатации

Основные сведения о движениях

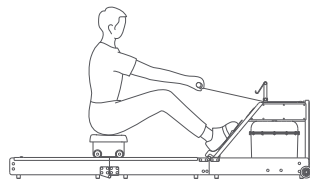
- Начните с расслабленного гребка вперед, затем сильно вытяните ноги, удерживая руки и спину прямыми.
- Потяните руки назад за колени, до положения таза, и выполните поворот над тазом, чтобы завершить гребок.
- Вернитесь в исходное положение и повторите цикл.
- Для получения дополнительной информации о технике гребли и использовании тренажера см. видеоурок.



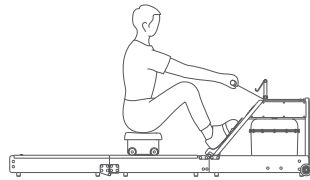
1. Начало: Расслабьте плечи, вытяните и выпрямите руки, держите спину прямо и согните колени таким образом, чтобы икры располагались перпендикулярно направляющим.



3. Отпускание: Подтяните рукоятку под ребра, полностью выпрямив ноги.



2. Движение: Прижмите стопами педали и одновременно выпрямите руки.



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

5. Упражнения для разминки

Регулировка сопротивления

Изменение нагрузки:

Сопротивление воды на гребном тренажере зависит от скорости, сопротивление увеличивается по мере увеличения скорости подтягивания.

Регулировка нагрузки:

Нагрузку сопротивления воды на гребном тренажере можно регулировать, изменяя объем воды в резервуаре, при этом нагрузка увеличивается с увеличением объема воды.

Код ошибки

E01: Ошибка индикации

E02: Избыточное количество данных в датчике A

E04: Избыточное количество данных в датчике A

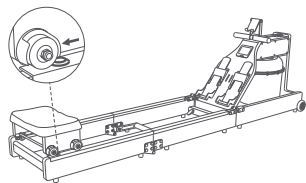
E08: Избыточное количество данных в датчике B

E0100: Нет связи с данными в датчике B

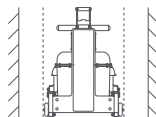
Выполняйте разминку в течение 5 - 10 минут перед тренировкой, так как разогретые мышцы легче растягиваются и предотвращают получение травм во время занятий спортом. Рекомендуется выполнить упражнение на растяжку, как описано ниже, и повторить его после тренировки.

1. Растяжка в направлении вниз: Слегка согните колени, медленно наклоните корпус вперед, расслабьте спину и плечи, коснитесь руками пальцев ног, насколько это возможно, оставайтесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь (повторите 3 раза).
2. Растяжка подколенных сухожилий: Сидя на чистой подушке сиденья, выпрямите одну ногу и втяните другую внутрь таким образом, чтобы она плотно прилегала к внутренней стороне выпрямленной ноги. Попытайтесь коснуться пальцев ног руками, оставайтесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь (повторите 3 раза для каждой ноги).
3. Растяжка икроножной мышцы и ахиллова сухожилия: Встаньте, опираясь обеими руками о стену, одна нога сзади, заднюю ногу удерживайте в вертикальном положении, пятка на полу, наклонитесь к стене, оставайтесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь (повторите 3 раза для каждой ноги).
4. Растяжка квадрицепсов: Удерживая равновесие у стены или стола с помощью левой руки, вытяните правую руку назад, чтобы обхватить и медленно потянуть правую пятку к ягодицам до ощущения напряжения в передних мышцах бедра, оставайтесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь (повторите 3 раза для каждой ноги). использования и не должно использоваться в коммерческих целях, для сдачи в аренду или для общественных мероприятий.

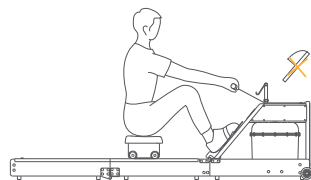
6. Меры предосторожности



⚠ Перед укладкой убедитесь в том, что заднее колесо сиденья находится за выступом на конце



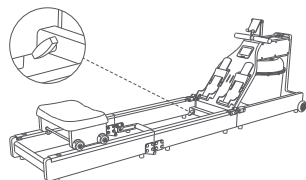
⚠ Расстояние между левой и правой сторонами гребного тренажера должно составлять более 600 мм.



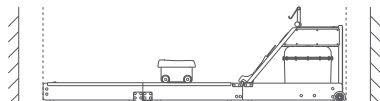
⚠ Выполняйте упражнения в умеренном темпе в спортивной обуви и одежде с учетом своего физического состояния. В случае возникновения дискомфорта во время занятий немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу, в противном случае существует риск получения травмы.



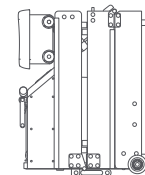
⊗ Использование на неровной поверхности не разрешено.



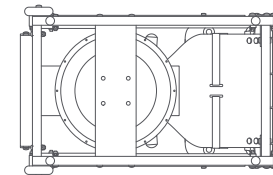
⚠ Во время использования обязательно завинчивайте фиксирующую ручку.



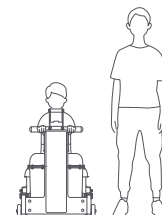
⚠ Расстояние между передней и задней сторонами гребного тренажера должно составлять более 600 мм.



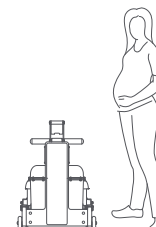
⊗ Складывание в вертикальном положении не разрешено.



⊗ Боковое складывание не допускается.



⊗ Дети должны находиться под присмотром, не разрешайте им играть с гребным тренажером.



⚠ Необходимо проявлять осмотрительность, если данное изделие используется пожилыми людьми, детьми и беременными женщинами.

7. Товарный знак и юридическое заявление

Разработаны различные патентные документы на серию гребных тренажеров и беговых дорожек KingSmith WalkingPad, которые защищены авторскими правами компании Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. (сокращенно «KingSmith»). Никакая организация или частное лицо не имеет права без письменного разрешения компании KingSmith копировать, распространять полностью или частично данное Руководство пользователя, а также использовать содержащиеся в нем патенты. В данном Руководстве пользователя по мере возможности приведены самые последние на момент печати описания функций и инструкции по эксплуатации.

Тем не менее, возможны расхождения между приобретенным гребным тренажером и тренажером, описанным в настоящем документе, в связи с непрерывным совершенствованием функций и дизайна. Во время использования обязательно закручивайте фиксирующую ручку. Этому, если цвет и внешний вид отличаются от описанных, преимущественную силу имеет реальная гребной тренажер.

Данный тренажер соответствует требованиям стандартов EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-7.

8. Замена и утилизация



Аккумулятор, содержащийся в данном аппарате, следует извлечь для утилизации.

При замене аккумулятора используйте только оригинальный аккумулятор, который можно приобрести в нашем интернет-магазине комплектующих.

Аккумуляторный отсек расположен на задней панели аппарата. Откройте отсек, выкрутив винт в крышке с помощью подходящей отвертки, затем нажмите на нижний конец фиксатора на разъемах. Таким способом обе стороны соединения можно разъединить, просто разведя их.

При установке нового аккумулятора сдвиньте вместе два разъема и убедитесь в том, что фиксатор защелкнулся на упоре.

Никогда не выбрасывайте старый аккумулятор вместе с бытовым мусором, его необходимо отправить в соответствующий пункт сбора отходов. Это также применимо к аккумуляторам неисправных приборов.



Устройства, обозначенные этим символом, необходимо утилизировать отдельно от бытовых отходов, так как в них содержатся ценные материалы, которые можно отправить на переработку. Надлежащая утилизация обеспечивает защиту окружающей среды и здоровья человека. Информацию по этому вопросу можно получить в местном административном органе или у продавца.