

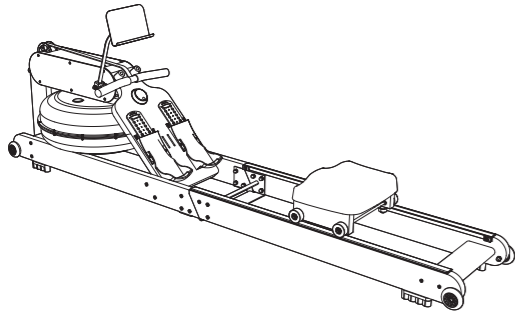
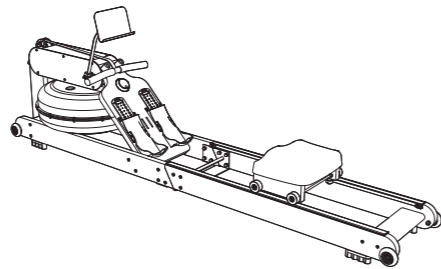


# R40S

Гребной тренажер

Перед началом использования данного оборудования внимательно прочтите и сохраните данное руководство в надежном месте.

## Гребной тренажер YESOUL R40S



Наименование устройства	Гребной тренажер YESOUL
Модель	R40S
Источник питания	12 В, 1 А
Вес нетто	33 кг
Вес брутто	40 кг
Максимальная нагрузка	150 кг
Размер тренажера (в разложенном виде)	2135 мм (глубина) × 520 мм (ширина) × 487 м (высота)
Размер тренажера (в сложенном виде)	518 мм (глубина) × 780 мм (ширина) × 1095 м (высота)
Размеры упаковки	1150 мм (глубина) × 540 мм (ширина) × 670 м (высота)
Стандарт	EN957-7:1999 EN957-1:2013

### Гребной тренажер YESOUL R40S

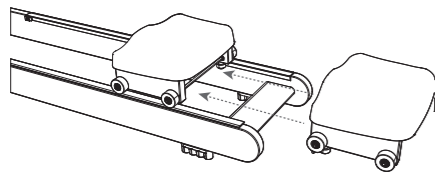
#### Руководство по эксплуатации тренажера серии R

Product model: R40S

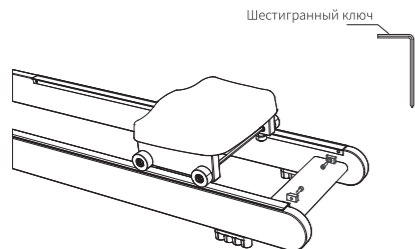
## Инструкции по монтажу

### Монтаж сидения

**Шаг 1:** Установите мягкое сиденье горизонтально на направляющую.

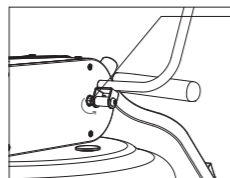


**Шаг 2:** Возьмите заглушки, шестигранный ключ и два винта из комплекта поставки и затяните их, как показано на рисунке.



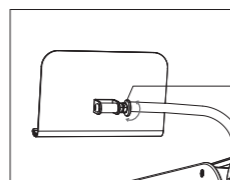
### Регулировка компонентов

#### 1. Регулировка положения трубки кронштейна



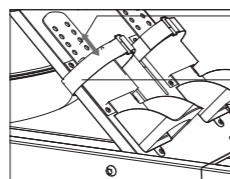
Поверните гайку с одной стороны гаечным ключом в указанном стрелкой направлении, чтобы отрегулировать положение трубки кронштейна.

#### 2. Регулировка кронштейна для мобильного телефона



Поверните гайку с одной стороны гаечным ключом в указанном стрелкой направлении, чтобы отрегулировать положение кронштейна.

#### 3. Регулировка жесткости педалей



Пластиковые педали можно отрегулировать. Их можно поднимать или опускать в зависимости от длины ног пользователя.

Жесткость педалей регулируется по мере необходимости для максимального комфорта.

## Описание тренажера

### Что такое гребной тренажер с водным сопротивлением?

Гребной тренажер с водным сопротивлением — это разновидность гребного тренажера, который имитирует реальную греблю и создает визуальное, звуковое и физическое ощущение настоящей гребли. Такой тренажер позволяет в значительной степени укрепить мышцы ног, талии, верхних конечностей, груди, спины и т. д.

### Принцип действия

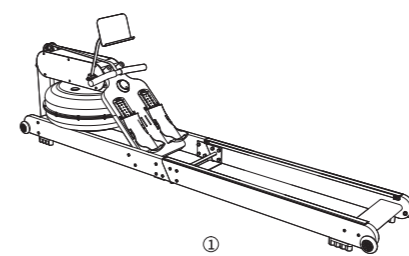
Интеллектуальный гребной тренажер с водным сопротивлением R40S представляет собой разновидность спортивного оборудования, скорость которого можно регулировать самостоятельно за счет прилагаемых усилий. Поскольку прилагаемые при гребле усилия напрямую связаны со скоростью, чем выше частота и интенсивность гребли, тем выше скорость. Чтобы ускориться на гребном тренажере, просто начните гребти более интенсивно. То есть прикладывайте больше усилий. Точно так же, как и в плавании.

### Меры предосторожности

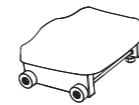
Перед началом тренировки на данном тренажере рекомендуется проконсультироваться с врачом. Внимательно прочтите данную инструкцию перед началом использования гребного тренажера.

**Внимание: Запрещается прикасаться к движущимся частям во время работы гребного тренажера.**

## Список деталей



1



2



### Список деталей

1	Корпус	
2	Сиденье	
Дополнительные принадлежности	Руководство	
	Ручной насос	
	Пакет с инструментами (блок питания, заглушка, шестигранный ключ, гаечный ключ и т. д.)	

## Функции регулятора

2. Настройка сопротивления  
Независимо от того, что отображается на дисплее, поверните регулятор и перейдите на страницу сопротивления при гребле. На ней будет показано текущее сопротивление. Через 2 секунды система автоматически переключится на предыдущую страницу.



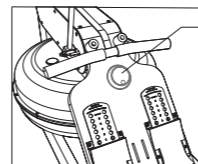
### III. Пауза, возобновление и завершение тренировки

1. Пауза и возобновление тренировки: Нажмите на центр экрана на любой странице, чтобы сделать паузу во время тренировки. Чтобы возобновить тренировку, снова нажмите на центр экрана.  
2. Завершение тренировки: Нажмите на центр экрана на любой странице и удерживайте 2 секунды, чтобы завершить тренировку. На экране отобразится продолжительность тренировки и количество потраченных калорий.



3. Нажмите и удерживайте сенсорную кнопку под экраном, чтобы включить или выключить подсветку.

## Функции регулятора

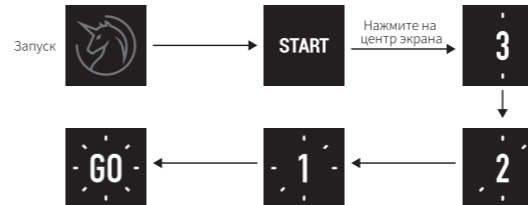


### Умный регулятор

Вы можете посмотреть показатели вашего физического состояния на базе введенных данных с помощью умной системы управления.

### I. Начало тренировки

1. Включите тренажер. На дисплее появится логотип, а затем появится страница сканирования QR-кода.  
2. Нажмите на кнопку Старт, чтобы начать тренировку.



### II. Во время тренировки

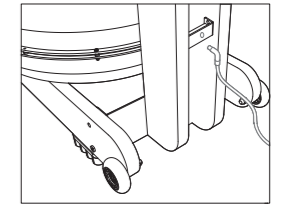
1. На экране отображается интенсивность гребли/сопротивление весла, время, потраченные калории и мощность. Нажмите на сенсорную точку в нижней части экрана, чтобы перейти на другую страницу.



## Инструкции по монтажу

### Подключение к источнику питания

Надежно подключите блок питания.



### Зачака и откачка воды

1. Снимите заглушку (B) с резервуара для воды.  
2. Залейте воду, как показано на рисунке 1. Вставьте насос (A) в резервуар для воды и залейте в него воду через насос (A) из ведра (следите за состоянием цифрового индикатора сбоку на резервуаре для воды, чтобы определить количество воды в нем).  
3. Откачка воды выполняется, как показано на рисунке 2. Поставьте рядом с тренажером ведро и слейте воду из резервуара для воды с помощью насоса (A) в это ведро.  
4. Подготовка: требуется периодического обслуживания.  
5. Установите заглушку (B) на резервуар для воды и вытрите воду с тренажера и вокруг него. Сборка завершена.

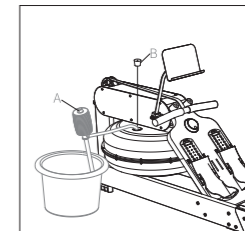


Рисунок 1

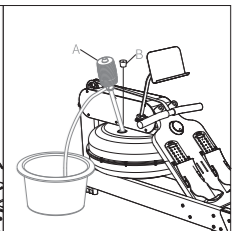


Рисунок 2

## Складывание

**Шаг 1:** Перед складыванием отодвиньте сиденье до конца, чтобы оно не повредилось при столкновении, как показано на рисунке (1).

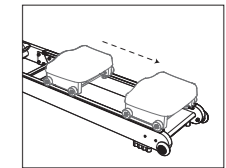


Рисунок (1)

**Шаг 2:** Возьмитесь за складной рычаг (рисунок 2) и поднимите его.

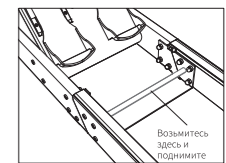
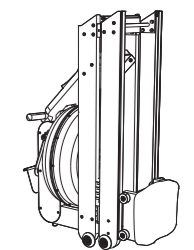


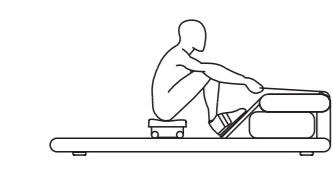
Рисунок (2)

Накройте сложенный тренажер, чтобы защитить его от пыли, и не забывайте про обслуживание.

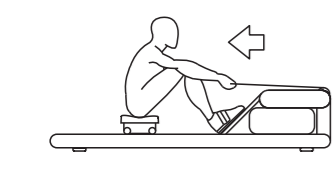


## Правильное выполнение упражнений

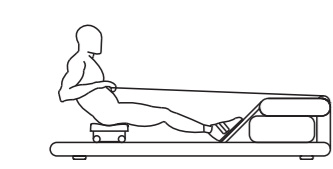
(1) Гребок в воде
Расслабьте плечи, выпрямите руки и спину и согните колени, пока икры не окажутся перпендикулярно направляющей.



(2) Тяга
Надавите подошвами на педали, выпрямив руки.



(3) Гребок над водой
Подтяните ручку под ребра и полностью выпрямите ноги.



(4) Возврат
Полностью выведите тело вперед, расслабьте руки, медленно согните колени и повторите перечисленные выше шаги.

### Распространенные ошибки

**Ошибка 1: Гребля одними руками**

Правильное выполнение: 60% усилий при гребле совершается ногами. То есть нагрузка ложится на стопы, бедра и голени. 20% из оставшихся 40% усилий приходится на нижнюю часть тела и 20% на руки.

**Ошибка 2: Гребля с одновременным задействованием ног, рук и бедер**

Правильное выполнение: Гребля состоит из трех этапов: сначала задействуются обе ноги, затем бедра и наконец обе руки. Сначала выполните движение ногами, затем медленно отведите бедра назад. Когда плечи окажутся дальше таза, потяните рукоятку обеими руками к слегка отведенному назад корпусу и немного выпрямите ноги так, чтобы оба конца рукоятки оказались близко к груди. Вернитесь в исходное положение и повторите вышеописанные шаги.

**Ошибка 3: Неровная спина**

Особенно это касается тех людей, которые привыкли сутулиться.
Правильное выполнение: Выпрямите спину, расправьте мышцы живота и расслабьте плечи, чтобы позвоночник всегда оставался в нейтральном состоянии.

**Ошибка 4: Сильное сгибание ног**

При чрезмерном сгибани ног бедра оказываются слишком близко к пяткам, в результате чего икры расположены не перпендикулярно полу, а голова и плечи выходят за линию пальцев ног.

Правильное выполнение: Держите икры перпендикулярно полу, выпрямите и расслабьте обе руки, а корпус немного наклоните вперед.

### Инструкции по выполнению упражнений

Данный тренажер можно использовать для улучшения физической формы и укрепления мышц, а также для снижения веса в сочетании с разумными диетами.

**Разминка перед началом тренировки**

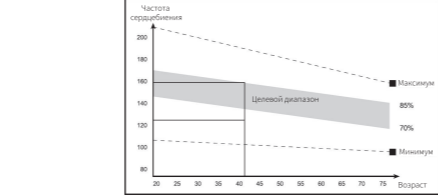
Разминка перед тренировкой выполняется для того, чтобы улучшить кровообращение, разогреть мышцы, а также снизить риск судорог или мышечного напряжения во время тренировки. Каждый раз перед тренировкой выполняйте рекомендуемые упражнения для разминки. Каждое упражнение на растяжку выполняется в течение примерно 30 секунд. Избегайте интенсивных упражнений на растяжку, чтобы не повредить мышцы. При получении любых травм мышц сразу же прекратите тренировку.

### Список деталей



**Выполнение упражнений**

На данном этапе выполняются упражнения. Длительные и регулярные упражнения делают мышцы ног более гибкими. Крайне важно придерживаться регулярного и интенсивного графика тренировок с учетом ваших индивидуальных особенностей. Выберите разумную интенсивность упражнений, чтобы частота сердцебиения не выходила за пределы целевого диапазона, указанного ниже (тренируйтесь не менее 12 минут, чтобы частота сердцебиения оставалась в пределах указанного диапазона, большинству людей необходимо непрерывно выполнять упражнения в течение 15-20 минут в начале тренировки).



**Восстановление после тренировки**

Продолжайте выполнять упражнения как на начальном этапе, но при этом постепенно уменьшайте интенсивность и скорость. Это может занять около 5 минут. Этот этап необходим для того, чтобы ваше тело постепенно начало остывать, а мышцы расслабились. Обратите внимание, что не следует слишком сильно растягивать мышцы, чтобы исключить риск получения травм. Когда привыкните к упражнениям, можете постепенно увеличивать время и интенсивность тренировки. Рекомендуется заниматься не менее 3 раз в неделю. По возможности регистрируйте средний уровень еженедельных упражнений.

### Инструкции по выполнению упражнений

**Укрепление мышц**

Если вы хотите с помощью данного тренажера укрепить мышцы, увеличьте сопротивление, чтобы за короткое время укрепить мышцы за счет увеличения интенсивности упражнений. Чтобы одновременно укрепить мышцы и поддерживать хорошую физическую форму, следует предварительно разогреться и только потом приступать к работе на тренажере. Ближе к концу тренировки необходимо увеличить интенсивность упражнений и сопротивление ног. Тем не менее, скорость выполнения упражнений необходимо снизить, а интенсивность увеличить, чтобы частота сердцебиения не выходила за пределы указанного диапазона. В конце выполните упражнение на заминку.

Для снижения веса важно обращать внимание на продолжительность и интенсивность упражнений. Чем выше интенсивность упражнений и чем дольше их продолжительность, тем больше калорий вы потратите, следовательно, быстрее сможете похудеть. Также вы можете тренироваться для поддержания физической формы. Для этого выполняйте соответствующие упражнения по мере необходимости.

### Использование и уход за резервуаром для воды

**Заполнение водой: Резервуар заполняется водой через впускное отверстие, расположенное сверху**

Для заполнения или замены воды используются специальные инструменты. Следите за тем, чтобы уровень воды не превышал максимальную отметку.

**Очистка воды: Периодическое обслуживание**

Не добавляйте хлорсодержащий отбеливатель. Если вы обнаружите, что вода начинает портиться, немедленно смените воду.

### Распространенные неисправности и способы их устранения

Неисправность	Способ устранения
Препятствие на направляющей	Удалите пыль или посторонние предметы с поверхности направляющей или шкива, контактирующего с направляющей под сиденьем.
Посторонний шум во время тренировки	Проверьте, не ослаблены ли винты на корпусе.
Ослабление приводного ремня	Отрегулируйте гибкий шнур или приводной ремень, чтобы увеличить его натяжение.

此页为备注页, 不用印刷

425\*240mm

双胶纸70g

双面印刷

1页 20面

单色印刷