

# MR-R01

Гребной тренажер домашний



руководство  
пользователя



**Сборка**



**Управление**



**Сервис**



**FITATHLON**

Ссылка на наш канал  
на youtube:

[youtube.com/@fitathlon](https://youtube.com/@fitathlon)



Наведите камеру телефона на QR код, чтобы получить больше информации об оборудовании.

Обращаем ваше внимание, что на вашу модель оборудования может не быть видеопояснений. Мы очень стараемся как можно скорее решить эту задачу.

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

***Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.***



### **Внимание!**

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

## **Транспортировка и эксплуатация тренажера**

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть повреждена и нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических повреждений.

## **Хранение тренажера**

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

- Температура: +10-+35С;
- Влажность: 50 -75%.

Если Ваш тренажер перевозился или хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 4 часов, и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## **Рекомендации по сборке**

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и инструменты и они не имеют повреждений. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту при сборке во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все элементы конструкции, неплотно закрепив (не затягивая до конца) гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов тренажера.

При этом может потребоваться частичная или полная сборка (зависит от конкретной модели). В связи с этим в местах соединений элементов тренажера могут остаться следы сборки, стыковки деталей и использования технологического крепежа.

## **Перед тем как начать тренировку**

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны не менее 0,9 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать и подкладывать под тренажер специальные резиновые коврики, также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.).

## **Выбор места для тренажера**

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным.

Рекомендуемое пространство должно быть не менее 70 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 110 см позади него.

В случае неисправности или поломки необходимо обеспечить доступ к оборудованию для сервисного инженера.

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит Вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера.

## **Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию тренажера**

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит Ваши обращения в сервисную службу до минимума. Своевременное проведение технического обслуживания является обязательным условием для сохранения гарантии на тренажер. Для этого мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

### **Общие рекомендации по уходу**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные - во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (слабощелочной мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью.

## **ЕЖЕДНЕВНО (ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ)**

Почистите и осмотрите тренажер, выполнив следующие действия:

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

## **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

- Проверьте горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола;
- Протрите детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра;



## **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО**

- Проверьте затяжку винтов на всех резьбовых соединениях тренажера;
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Удалите грязь из направляющих сиденья, накладок в педалях
- Убедитесь в отсутствие сколов и трещин на пластиковых декоративных элементах оборудования;
- Проверьте работу регулятора нагрузки во всем диапазоне его значений;
- Проверьте работу дисплея консоли на каждой из программ тренировок. При значительном снижении контрастности изображения на дисплее, замените в нем элементы питания (там, где они есть конструктивно).



## **ЕЖЕКВАРТАЛЬНО – ОЧЕНЬ ВАЖНО**

- Проверьте ось шкива на предмет люфта;
- Проверьте крепление маховика;
- Оцените состояние подшипников, роликов каретки сидения на предмет люфта относительно посадочного места.

***Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажёра рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.***

## Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к Вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.



### **Внимание!**

Пользуйтесь только оригинальным адаптером (блок питания) для подключения тренажёра к электросети (там, где он есть конструктивно). Подключение адаптера с другими параметрами приведёт к выходу из строя электронных блоков управления вашего тренажёра.

## Полезные советы

- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС;
- Пейте достаточно воды во время тренировки, так как организм активно теряет влагу и важно восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной;
- Тренажёр не является медицинским прибором.
- ПОЧЕМУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕР ЗВУЧИТ ГРОМЧЕ, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ? В условиях демонстрационного зала возникает впечатление, что все тренажёры звучат тише, так как фоновый уровень шума там выше, чем у вас дома. Кроме того, цементный пол с ковровым покрытием приглушает звуки, по сравнению с паркетными(деревянными) полами. Если тренажёр стоит рядом со стеной, это также усиливает отражение шума. Для приглушения уровня шума используйте специальный резиновый коврик.

## Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/guarantee.pdf>

Гарантия наших брендов является твердым обязательством по обеспечению высокого качества оборудования.

Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.

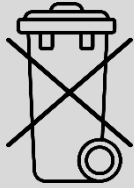
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

Авторизованные сервисные центры представлены по всей России. Наши профессионалы гарантируют качественное обслуживание и ремонт, следуя стандартам бренда.

Сохраняйте стикеры с уникальным серийным номером. Они являются залогом оказания гарантийного ремонта. При наличии стикера гарантийный талон не требуется.

С контактами сервисных центров можно ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/>

## Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам. **Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами**, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



### Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

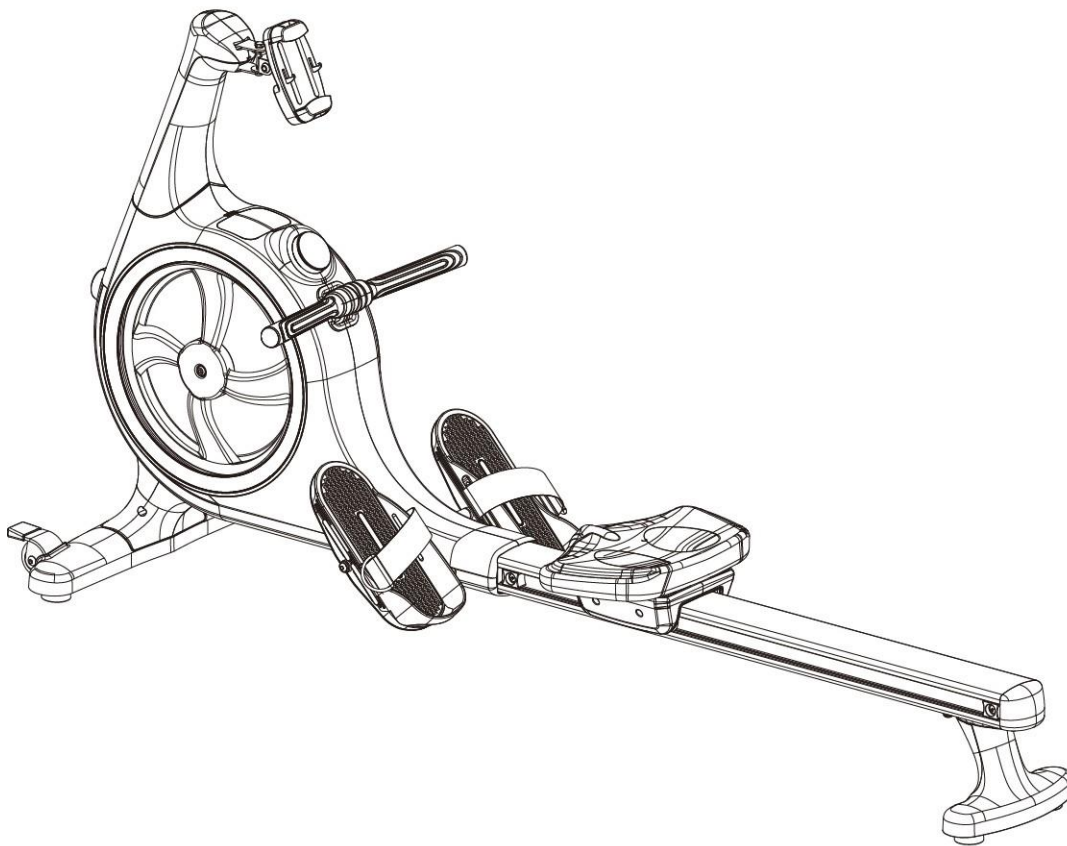


## **Инструкция по технике безопасности**

Чтобы гарантировать безопасность, используйте данное оборудование правильно. Внимательно прочитайте приведенную ниже информацию перед использованием тренажера. Важно прочитать все данное руководство перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование может быть только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом.

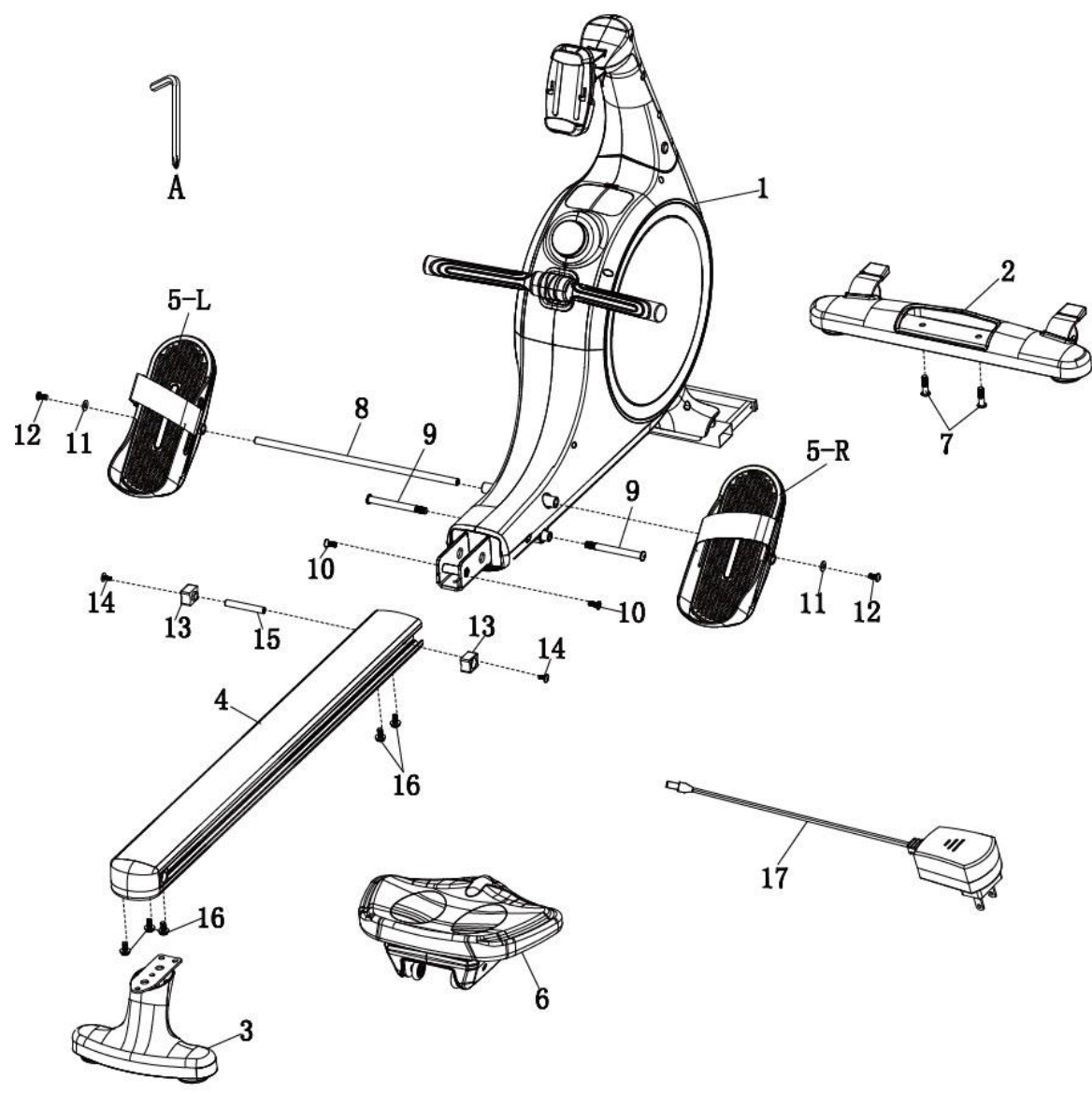
1. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические заболевания, которые могут поставить под угрозу здоровье и безопасность или помешать использовать оборудование должным образом. Консультация врача необходима при приеме лекарств, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина;
2. Всегда следите за физическим состоянием во время тренировок. Неправильное использование тренажера может повлиять на здоровье. При наличии каких-либо симптомов (включая головную боль, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение, тошноту), немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом перед повторной тренировкой;
3. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Тренажер предназначен только для использования взрослыми;
4. Расположите тренажер на устойчивой и горизонтальной поверхности и положите защитный материал на пол или ковер, чтобы не повредить пол;
5. Убедитесь, что все болты и гайки правильно затянуты перед использованием тренажера. Безопасное использование тренажера может быть гарантировано только в том случае, если проводится регулярное техническое обслуживание и ремонт, а изношенные и сломанные детали также заменяются;
6. Прекратите использовать тренажер при обнаружении каких-либо неисправных деталей или, если услышите какой-либо странный шум. Убедитесь, что все проблемы устранены, прежде чем использовать тренажер снова;
7. Всегда надевайте соответствующую одежду и обувь, которые подходят для тренировки на тренажере. Не рекомендуется носить одежду свободного покроя, так как свободная одежда может затруднить работу тренажера и, возможно, стать причиной травмы;
8. Следует избегать хранения тренажера в очень холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с ней проблемам;
9. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования;
10. Данное устройство предназначено только для использования внутри помещений. Максимальный вес пользователя указан в технических характеристиках;
11. Соблюдайте осторожность при перемещении данного оборудования, чтобы избежать травм;
12. Храните данное руководство по эксплуатации и инструменты для установки в безопасном месте;
13. Данный тренажер не предназначен для профессионального медицинского оздоровления.

## Технические спецификации

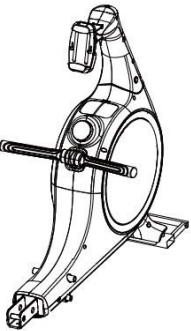
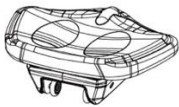
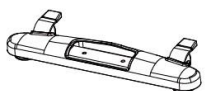



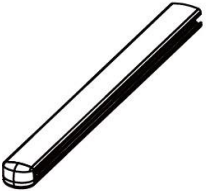


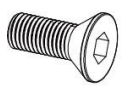


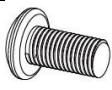





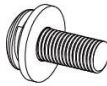


Напряжение	9В-1А
Высота	от 4'11" до 6'7"
Максимальный вес	172 кг (380 фунтов)
Рекомендуемое время использования	60 минут
Размеры тренажера	77.5*23.2*38.6 дюймов

# СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



## Список комплектующих частей

№	Деталь	Наименование	Кол-во	№	Деталь	Наименование	Кол-во
1		Основная рама	1	6		Сиденье	1
2		Передний стабилизатор	1	7		Винт М10*38 для переднего стабилизатора	2
3		Задний стабилизатор	1	8		Соединение педалей	1
4		Направляющая	1	9		Держатели педалей	2
5-L		Левая педаль	1	10		Винт М8*22	2
5-R		Правая педаль	1	11		Шайба Ф19	2
				12		Винт М8*16	2

				13		Резиновая прокладка	2
				14		Винт М6*15	2
				15		Стержень	1
				16		Винт М8*20	5
				17		Адаптер 9V-1A	1
				A		Отвертка	2



## СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ



Подготовьте основную раму №1. Нажмите кнопку, чтобы установить руль вертикально. Установите руль на специальный держатель.



Снимите фиксирующий штифт. Установите основную раму так, как показано на рисунке, затем снимите защитную раму с помощью гаечного ключа №А.



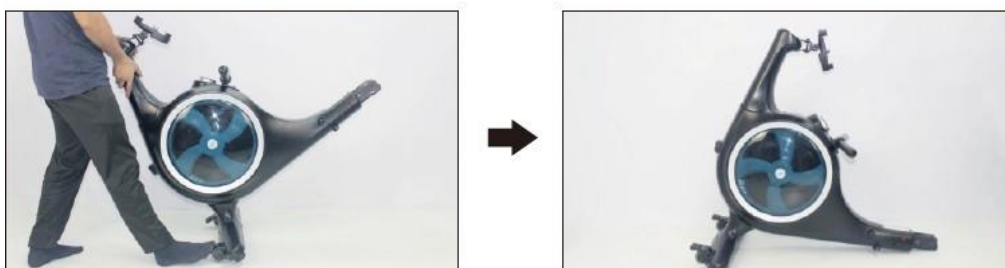
После снятия деталей, отложите в коробку, чтобы не потерять и вернуть на место. Подготовьте передний стабилизатор №2, винт №7, гаечный ключ №А для сборки.



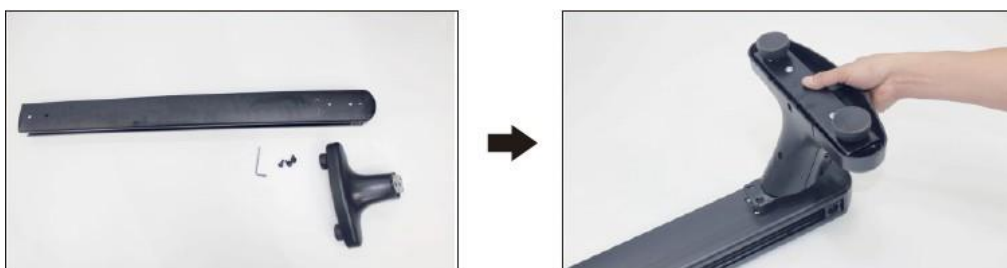
Совместите отверстия переднего стабилизатора с отверстиями на держателе основной рамы. Закрепите винты на переднем стабилизаторе вручную.



Затяните винты с помощью гаечного ключа. Завершите сборку переднего стабилизатора.



Поднимите тренажер с держателя, сделайте шаг, держась за верхнюю часть, чтобы вернуть основную раму на пол. После установите основную раму обратно в исходное положение.



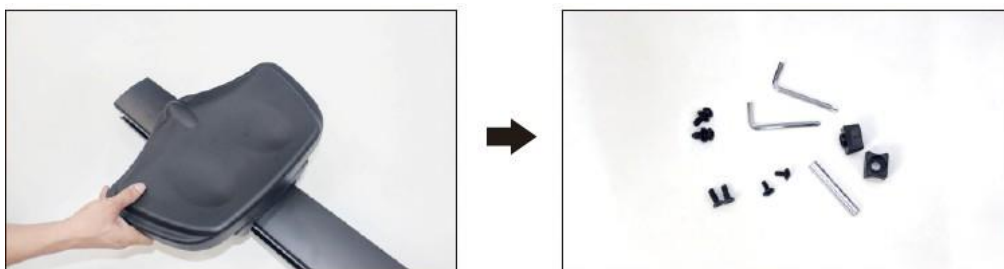
Чтобы собрать задний стабилизатор, подготовьте задний стабилизатор №3, направляющую №4, три винта №16, гаечный ключ. Совместите отверстия заднего стабилизатора с отверстиями под направляющей.



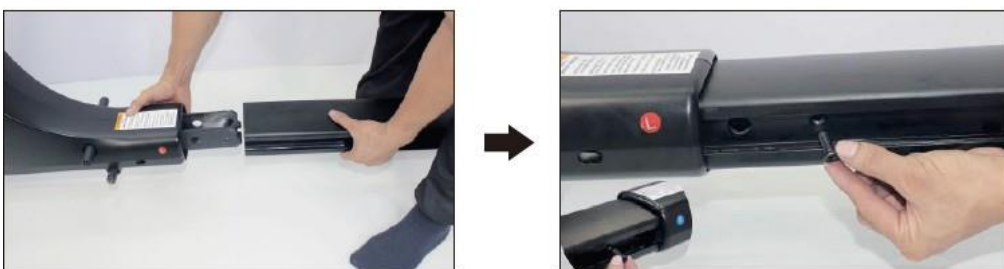
Прикрутите три винта к заднему стабилизатору вручную. Затяните детали с помощью гаечного ключа, и завершите сборку заднего стабилизатора.



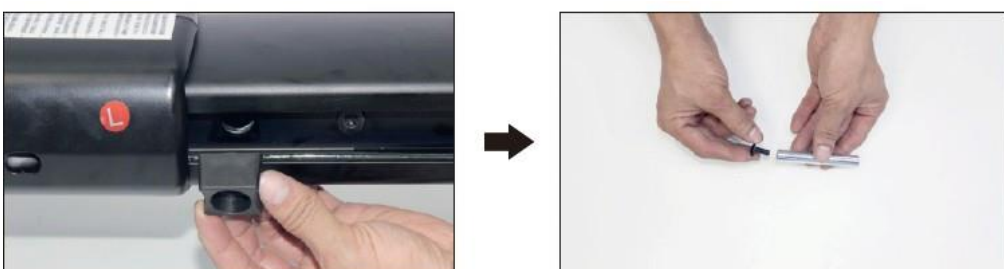
Чтобы собрать сиденье, подготовьте сиденье №6. Установите сиденье на направляющую, как показано на рисунке.



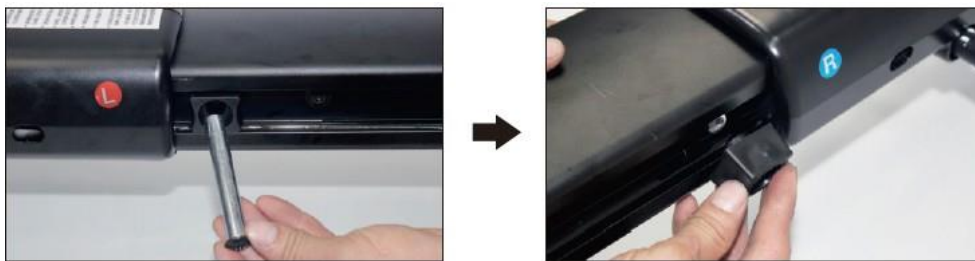
После сборки сиденья, чтобы собрать направляющую полностью, подготовьте резиновую прокладку №13, два винта №14, стержень №15, два винта №16, два винта №10 и два гаечных ключа №А.



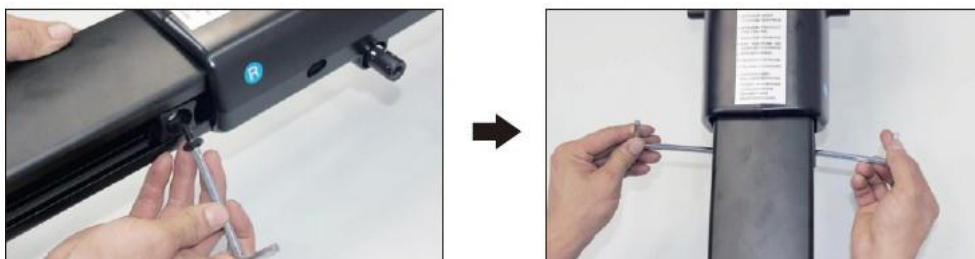
Соедините направляющую с основной рамой, как показано на рисунке. Затяните два винта №10.



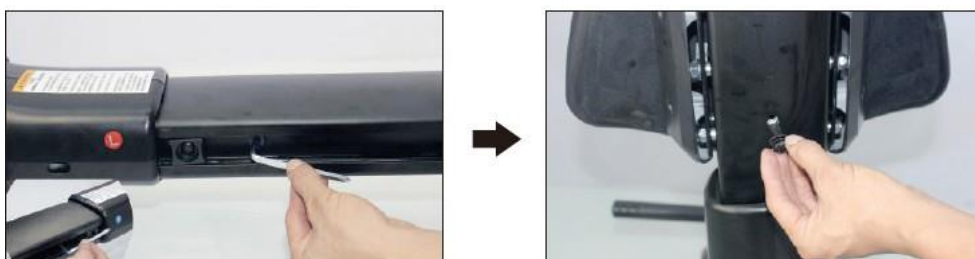
Совместите резиновую прокладку №13 с отверстием на направляющей. (Дуга должна быть с левой и правой стороны). Вставьте винт №14 в направляющую №15.



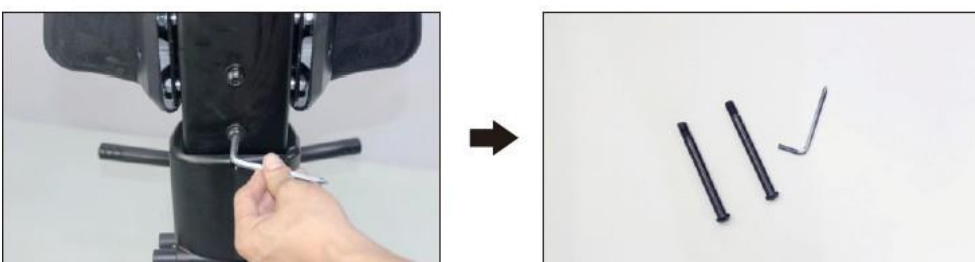
Вставьте штифт через прокладку в направляющую. Закрепите еще одну резиновую прокладку №13 с другой стороны. (Дуга должна быть с левой и правой стороны).



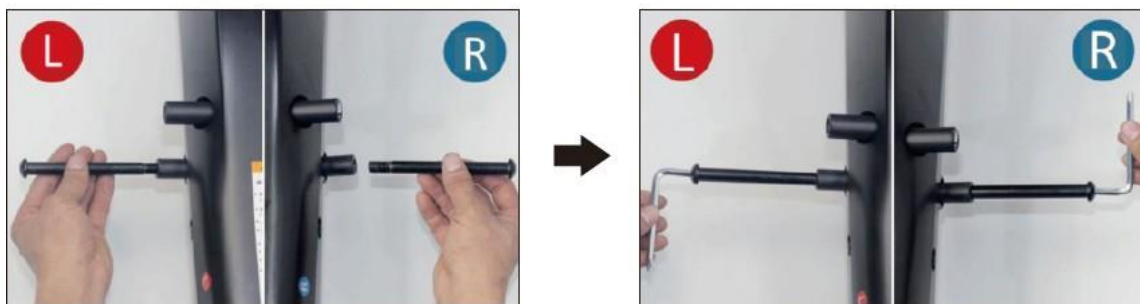
Затяните винт №14 на направляющей с помощью крестообразного гаечного ключа №А. Затяните винт с помощью двух гаечных ключей №А, используйте их одновременно.



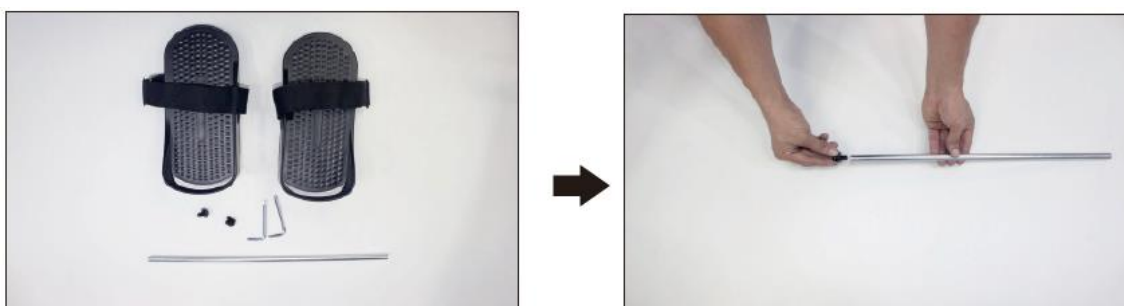
Затяните два винта №10 с помощью двух гаечных ключей. Прикрепите два винта №16 к нижней части направляющей вручную.



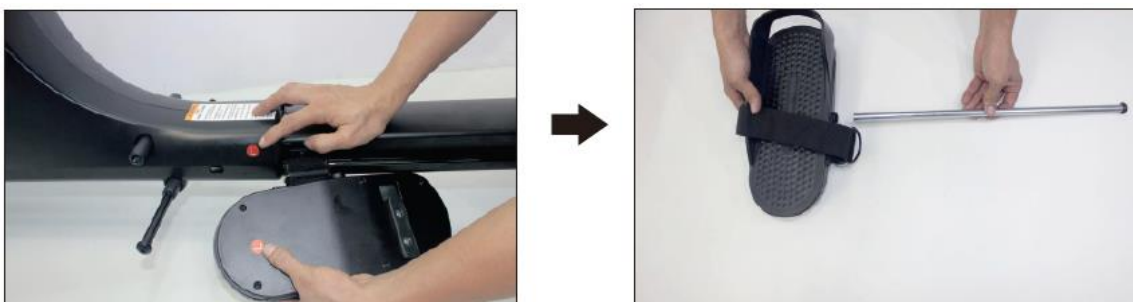
Затяните два винта №16 с помощью гаечного ключа. Завершите сборку направляющей. Подготовьте два винта №9 и гаечный ключ.



Вручную закрепите два фиксатора педалей №9 отдельно с двух сторон направляющей. Затяните фиксаторы педалей с помощью гаечного ключа.



Для сборки педалей подготовьте педали №5-L, №5-R, два винта №12, две шайбы №11, соединитель педали №8 и два гаечных ключа. Открутите две шайбы №11 и два винта №12, предварительно закрепленные на педали №8 перед сборкой. Закрепите шайбу №11 на винте №12 и установите детали на педали №8.



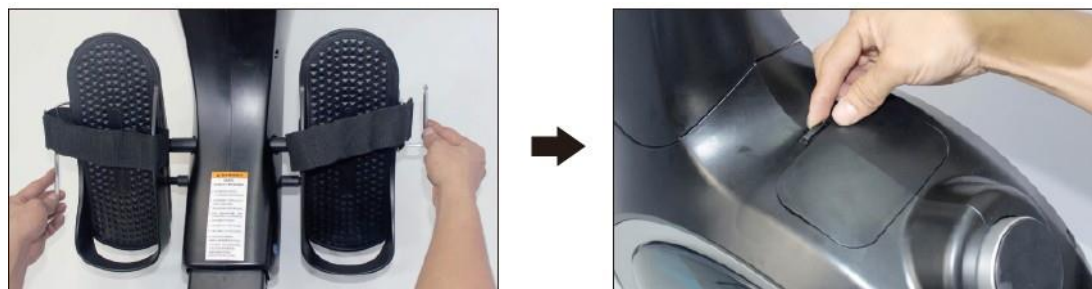
Подготовьте левую pedal и проверьте, совпадает ли надпись L с надписью на основной раме. Установите pedal на соединитель.



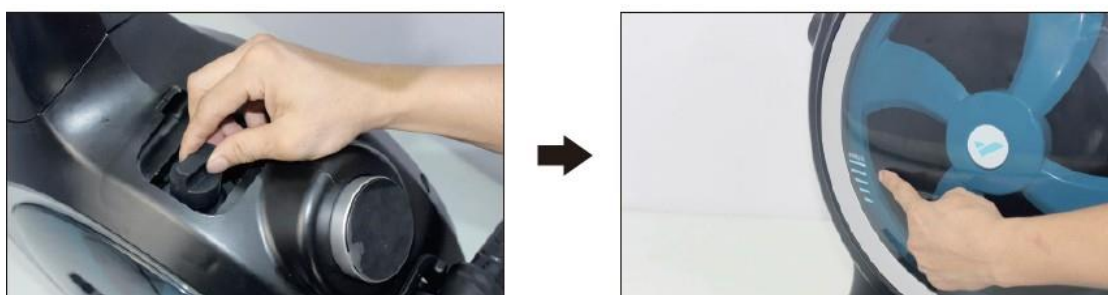
Вставьте собранную левую pedal с соединителем через направляющую. Подготовьте правую pedal и проверьте, совпадает ли надпись R с той, что на основной раме.



Установите правую педаль на соединитель педали. Закрепите винт №12 на правой педали вручную.

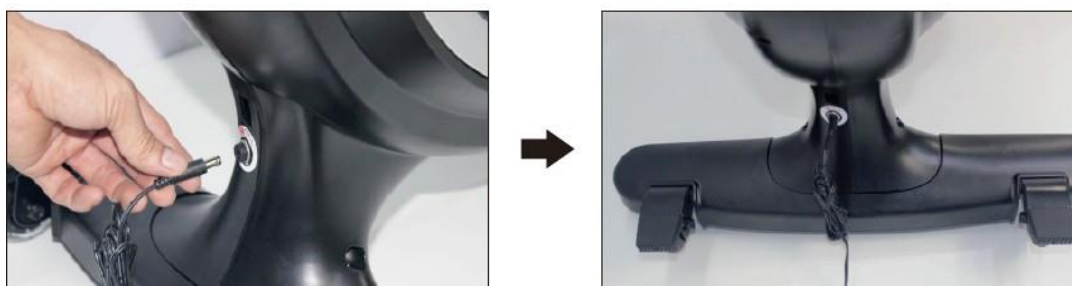


Затяните два винта №12, с помощью двух гаечных ключей №А, используйте их одновременно. Завершите сборку педалей. Откройте крышку водозаборника на основной раме.



Открутите крышку резервуара для воды. Используйте прилагаемый сифонный насос, чтобы налить воду в резервуар. Обратите внимание, что количество воды не должно превышать максимальную норму.

**Внимание:** Ознакомьтесь с инструкцией по эксплуатации насоса для добавления воды в резервуар.



Подключите адаптер №17 к основной раме и розетке. Подключите питание.

## Регулировке держателя телефона

1. Переверните держатель телефона вверх и вниз



2. Поверните держатель телефона влево и вправо



## Регулировка ремешка педали



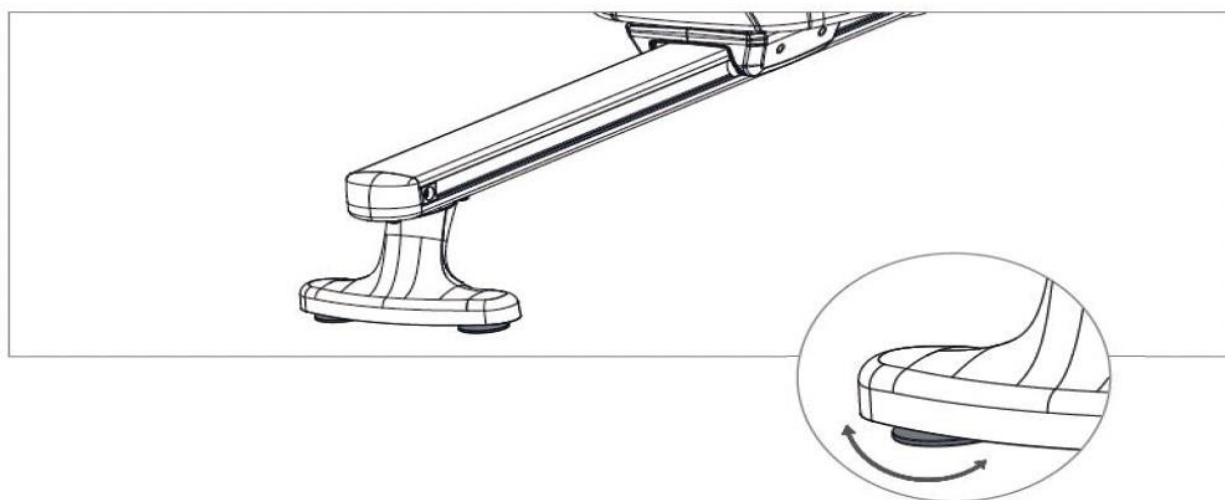
Расстегните ремешок. Отрегулируйте размер в соответствии с комфортным положением.



Приклейте ремешок обратно.

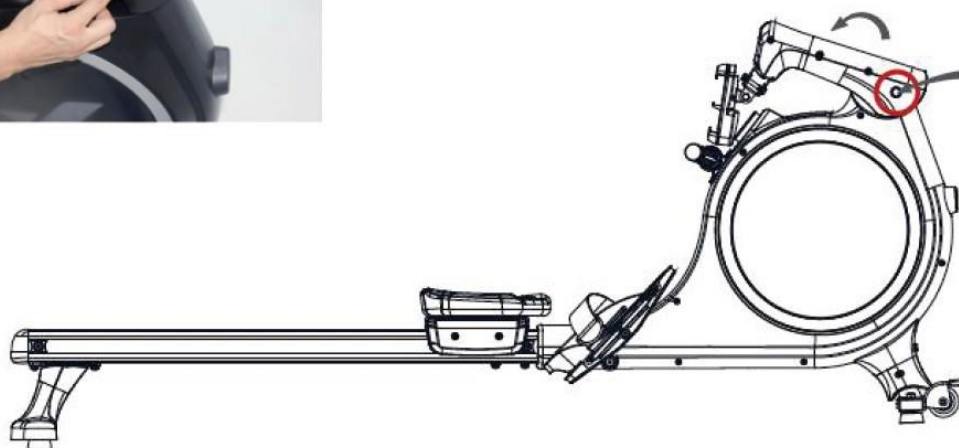
## Регулировка и складывание стабилизатора

### Регулировка заднего стабилизатора



Если тренажер раскачивается в разные стороны во время тренировки, отрегулируйте 2 накладки под задним стабилизатором, как показано на рисунке.

### Складывание тренажера



Нажмите кнопку, чтобы сложить держатель телефона, затем поставьте тренажер вертикально, как показано на рисунке.

## Работа с консолью



Поворотная кнопка

- Когда устройство не включено, дисплей управления становится черным. (Рисунок 2)
- Когда поворотная кнопка будет включена, раздастся звуковой сигнал, затем дисплей включится и тренажер перейдет в режим готовности (рис. 1); После включения питания уровень сопротивления автоматически переключится на уровень "1". Если не использовать тренажер в течение 3 минут, то дисплей погаснет и перейдет в режим ожидания (рис. 2).
- Нажмите на кнопку 1 раз или потяните, чтобы непосредственно перейти в режим тренировки. Маленькое окошко цифрового индикатора показывает уровень сопротивления (рис. 3).



Рис. 1

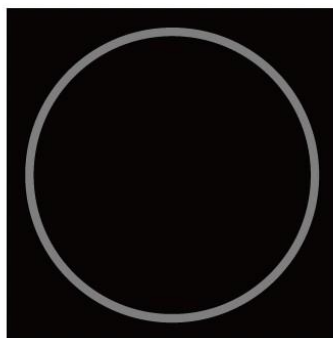


Рис. 2



Рис. 3

После начала тренировки дисплей по умолчанию переключается в режим воспроизведения по очереди, тогда загорается значок "SCAN", а параметры данных переключаются каждые 3 секунды: "speed" (скорость), "duration" (продолжительность), "distance" (расстояние), "calorie" (калории), "time" (время), количество гребков и скорость на дистанции 500 метров. В окне поочередно отображаются скорость хода и уровень сопротивления. (рис. 4, 5, 6 и 7)



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

В режиме блокировки при обычном использовании нажмите на кнопку один раз, чтобы переключиться на отображение нужных данных. (рис. 8, 9, 10 и 11)



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Во время тренировки уровень сопротивления можно регулировать с помощью вращения кнопки в нужном направлении. Вращение по часовой стрелке предназначено для увеличения уровня сопротивления, максимальное значение может быть отрегулировано до 16 уровней; а вращение против часовой стрелки предназначено для уменьшения уровня сопротивления, минимальное значение может быть отрегулировано до 1 уровня. (Рисунок 12)







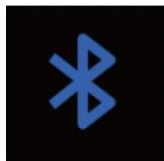


Рис. 12

Правильно используйте источник питания. Когда тренажер не используется, необходимо вынуть вилку из розетки.

При использовании тренажера несовершеннолетними, их должен сопровождать опекун, чтобы избежать повреждения тренажера и случайных травм, вызванных неправильной эксплуатацией.

**ПАРАМЕТРЫ КОНСОЛИ:**

№	Название	Изображение	Описание
1	Уровень сопротивления		1~16
2	Функция сканирования		При отображении на дисплее показывает, что данные воспроизводятся по очереди. Если значка SCAN нет на дисплее, значит данные находятся в режиме блокировки.
3	Скорость		0.0~9999км/ч
4	Время		00:00~99:59
5	Расстояние		0.0~9999км
6	Калории		0,0~9999 килокалории
7	Bluetooth		При отображении на дисплее показывает подключение к Bluetooth. Bluetooth не подключен, если на экране не горит значок.

## Скачай и используй MERACH

1. Скачайте приложение "MERACH". Отсканируйте QR-код ниже, чтобы загрузить приложение MERACH и получить руководство по подключению к приложению.

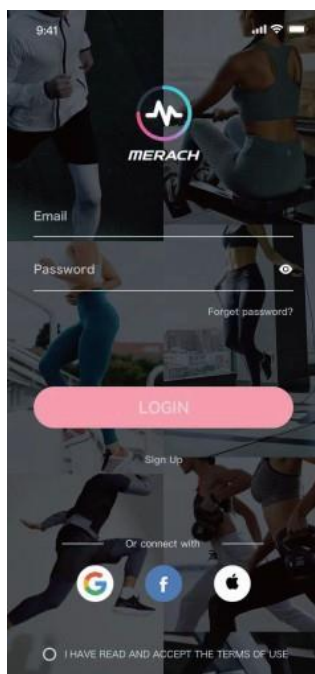


MERACH APP Download

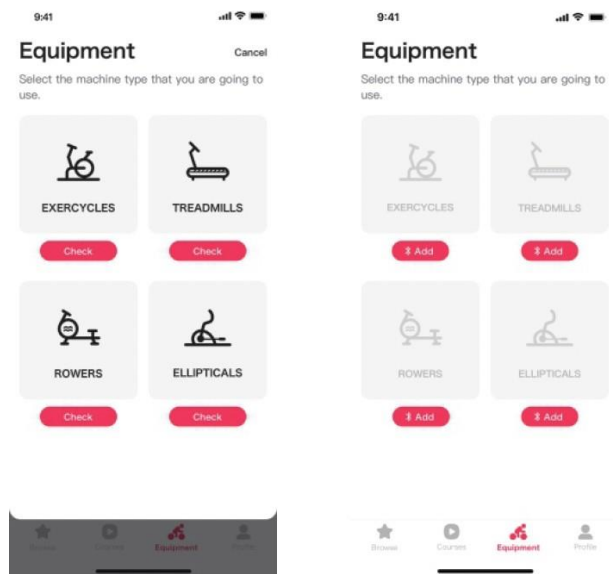


Руководство по подключению к приложению

2. Войдите в приложение/создайте учетную запись (нажмите "log in", чтобы войти, если у вас уже есть учетная запись); если у вас нет учетной записи, нажмите "Sign up" ниже.



### 3. Выберите соответствующее оборудование для тренировки.



### 4. Обновите приложение до последней версии.

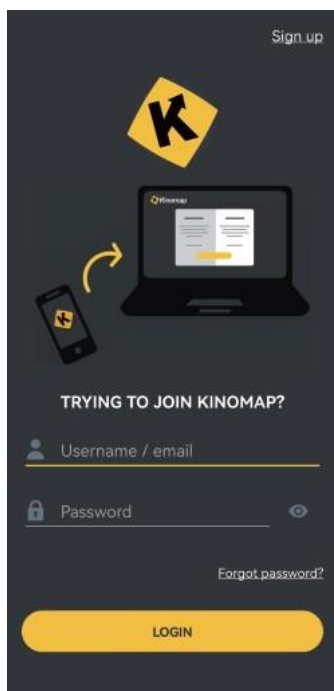
В ближайшее время мы обновим функции приложения, добавив в него режим бесплатных упражнений, курсы и различные режимы тренировок. Если вы получите уведомление об обновлении при подключении, обновите приложение до последней версии.

## Скачай и используй KINOMAP

1. Скачайте приложение "KINOMAP" в App Store или Google Play. Также можно отсканировать QR-код ниже, чтобы загрузить приложение KINOMAP.

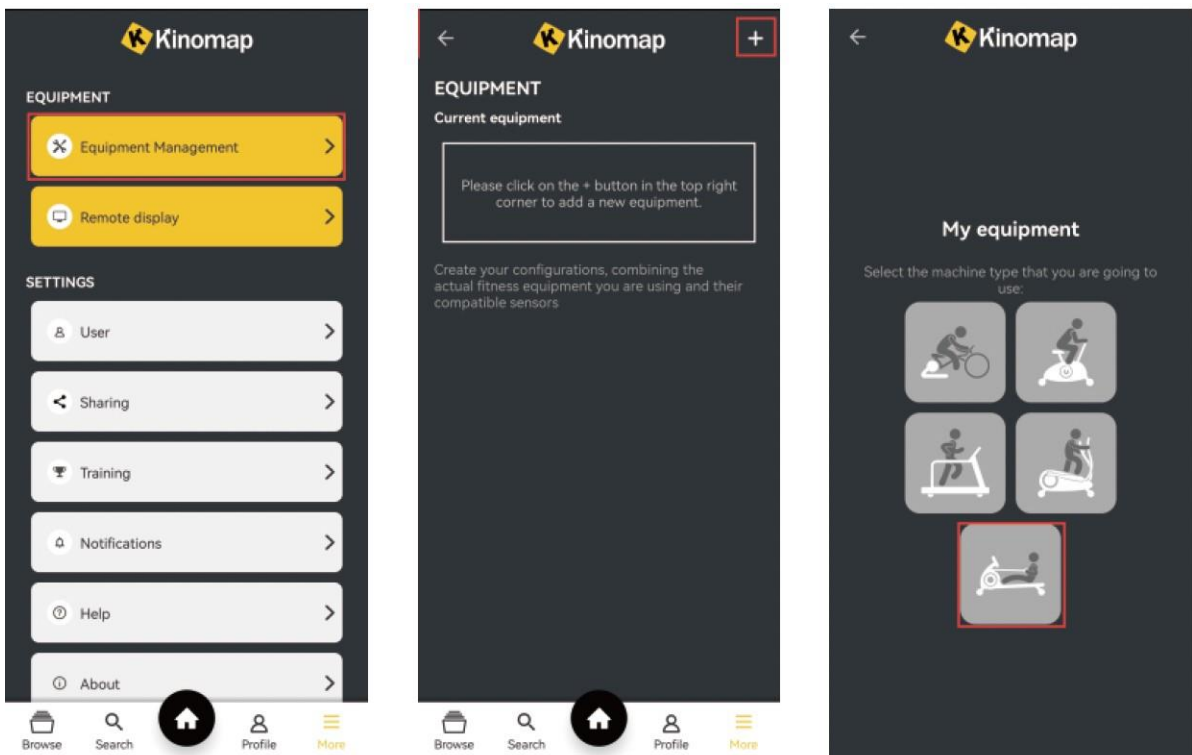


2. Войдите в систему или зарегистрируйтесь.



Нажмите "login", чтобы войти, если у вас уже есть учетная запись, если у вас нет учетной записи, нажмите "Sign up" в правом верхнем углу.

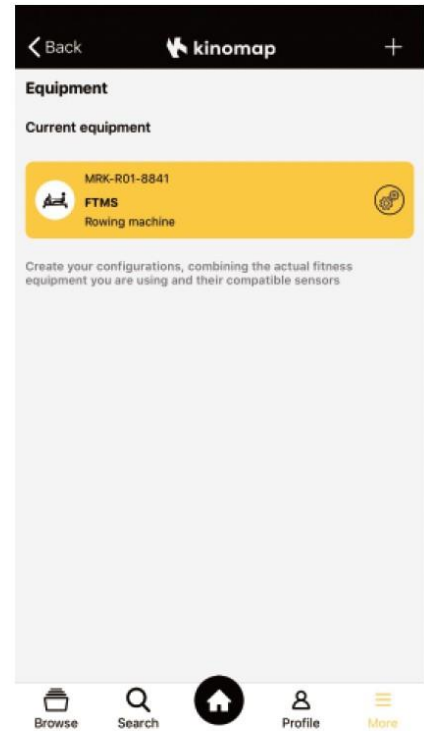
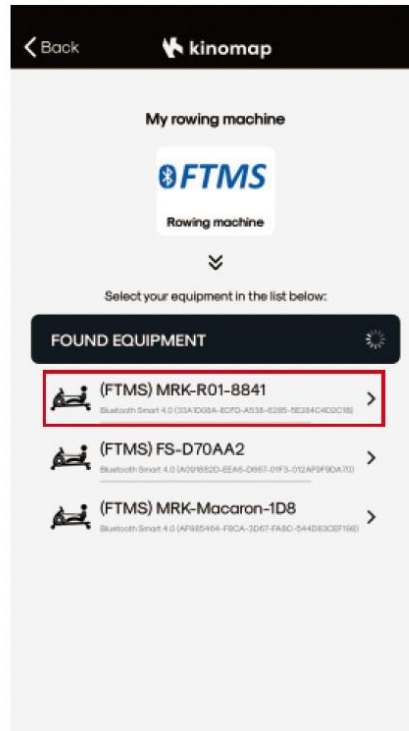
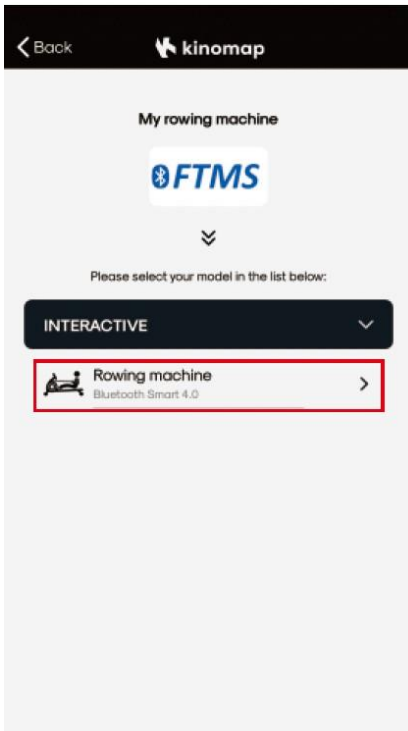
3. Выберите соответствующее оборудование для тренировки.



4. Включите Bluetooth и выберите FTMS.



5. Выберите "Гребной тренажер" и найдите свой "MRK-R01-XXXX".



6. Начните тренироваться и изучать различные методы тренировки.



## Инструкция по использованию гребного тренажера



### **1. Захват**

Держите руки ровно и возьмитесь за руль. Поставьте ноги на подставки для ног и слегка наклонитесь вперед. Держите спину и руки прямыми.

### **2. Движение**

Начните с использования ног. Оттолкнитесь от педалей, оставаясь в вертикальном состоянии с ровной спиной. Как только выпрямите ноги, начните тянуть за руль.

### **3. Завершение**

Притяните руль к груди.

### **4. Восстановление**

Повторите движение в обратном направлении и вернитесь в исходную точку. Затем повторите.

## Неполадки и варианты их устранения

Проблема	Решение
Инструкции по регулировке двойного сопротивления и использованию воды.	1. Поверните поворотную кнопку по часовой стрелке, чтобы увеличить сопротивление, или поверните ее против часовой стрелки, чтобы уменьшить сопротивление.
	2. Регулировка сопротивления тренажера осуществляется электрическим способом, уровень сопротивления регулируется по уровням 1-16.
	3. Увеличьте уровни воды при увеличении сопротивления.
	4. Не превышайте максимальный уровень воды.
Можно ли сложить гребной тренажер? Диапазон размера держателя телефона?	1. Для складывания нужно нажать на кнопку и потянуть тренажер вверх.
	2. Подставка для мобильного телефона подходит для мобильных телефонов и планшетов различных форм и может использоваться под разными углами.
Тренажер слегка покачивается или ноги болтаются.	1. Проверьте, достаточно ли надежно закреплены передний и задний стабилизаторы.
	2. Проверьте, установлены ли передние и задние опоры для ног ровно.
Ремешок слабо затянут Нужно ли использовать диапазон размеров?	1. Проверьте, достаточно ли крепко затянуты левый и правый ремешок педали.
	2. Педали подходят для большинства размеров.
Как подключиться к Bluetooth?	1. Откройте категорию "Гребной тренажер" в мобильном приложении, убедитесь, что Bluetooth на мобильном телефоне включен
	Найдите название устройства Bluetooth "MRK-R01-****" для подключения.
Диапазон допустимого роста?	От 1,5 до 2,0 метров (от 4'92" до 6'56"); дети должны пользоваться тренажером под присмотром взрослых.

## Технические характеристики:

Назначение	домашнее
Рама	высокопрочная
Система нагружения	электромагнитная + водное сопротивление
Кол-во уровней нагрузки	16
Маховик	2,5 кг + водное сопротивление
Измерение пульса	нет
Консоль	круглый функциональный LED - дисплей диаметром 68 мм
Показания консоли	время, дистанция, калории, скорость, уровень сопротивления, темп
Интеграция	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением (MERACH, KINOMAP)
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	197*59*98 см
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	117*27*87 см
Вес нетто	38,3 кг
Вес брутто	44,8 кг
Макс. вес пользователя	150 кг
Питание	сеть 220В
Энергосбережение	нет
Гарантия	1 год
Производитель	MERACH
Страна изготовления	КНР

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

Импортер в РФ ООО «ФИТАТЛОН» (ИНН: 7724494692), адрес: 115230, г. Москва, Каширское шоссе, д.13Б, эт. 5, пом. 1, ком. 31

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте продавца оборудования ООО «Фитплейс»: [www.fitness-place.ru](http://www.fitness-place.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте продавца ООО «Фитплейс»: [www.fitness-place.ru](http://www.fitness-place.ru)



### **Внимание**

Тренажер предназначен для домашнего использования.

