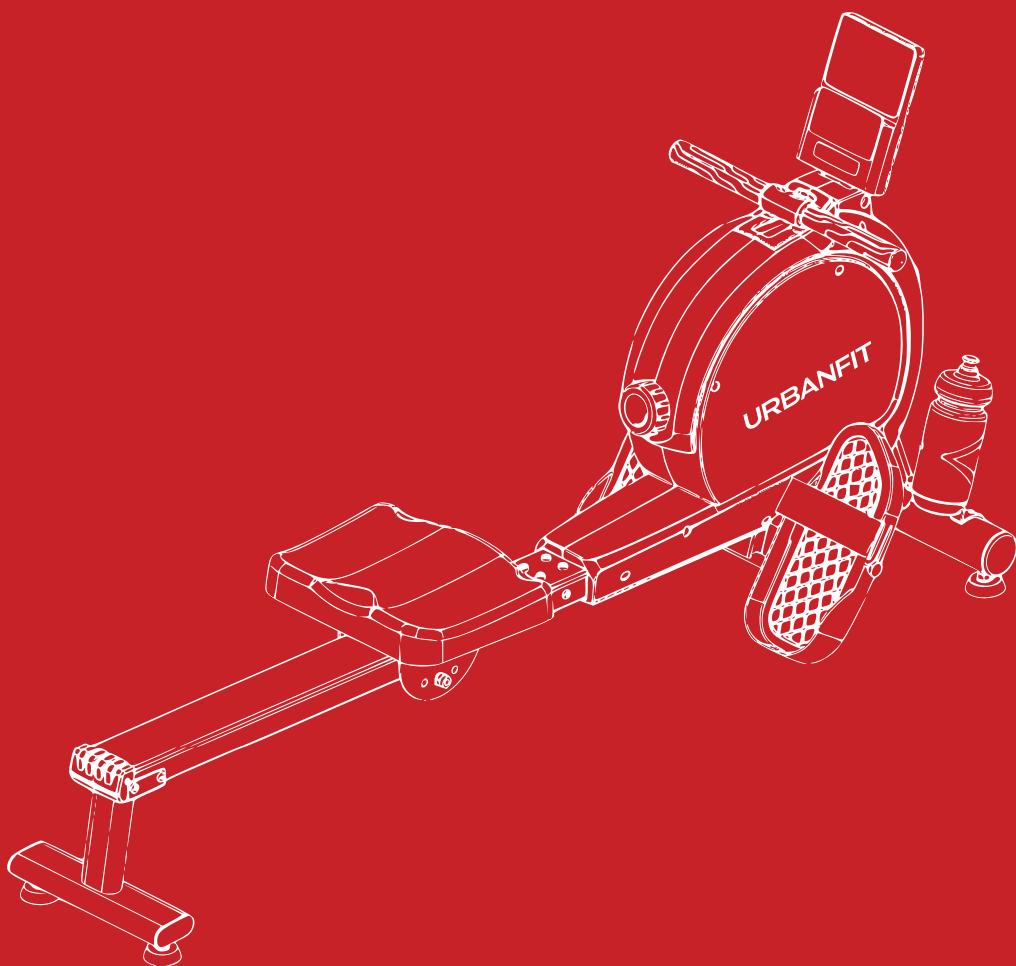


URBANFIT

Руководство пользователя

Гребной тренажер Race



Оглавление

Важная информация и меры безопасности	2
Взрыв-схема	4
Перечень деталей	5
Инструкция по сборке	6
Рекомендации по питанию	11
Питание и тренировка	12
Дисплей и управление	17
Обслуживание	18
Подключение приложений	19
Обратная связь	21

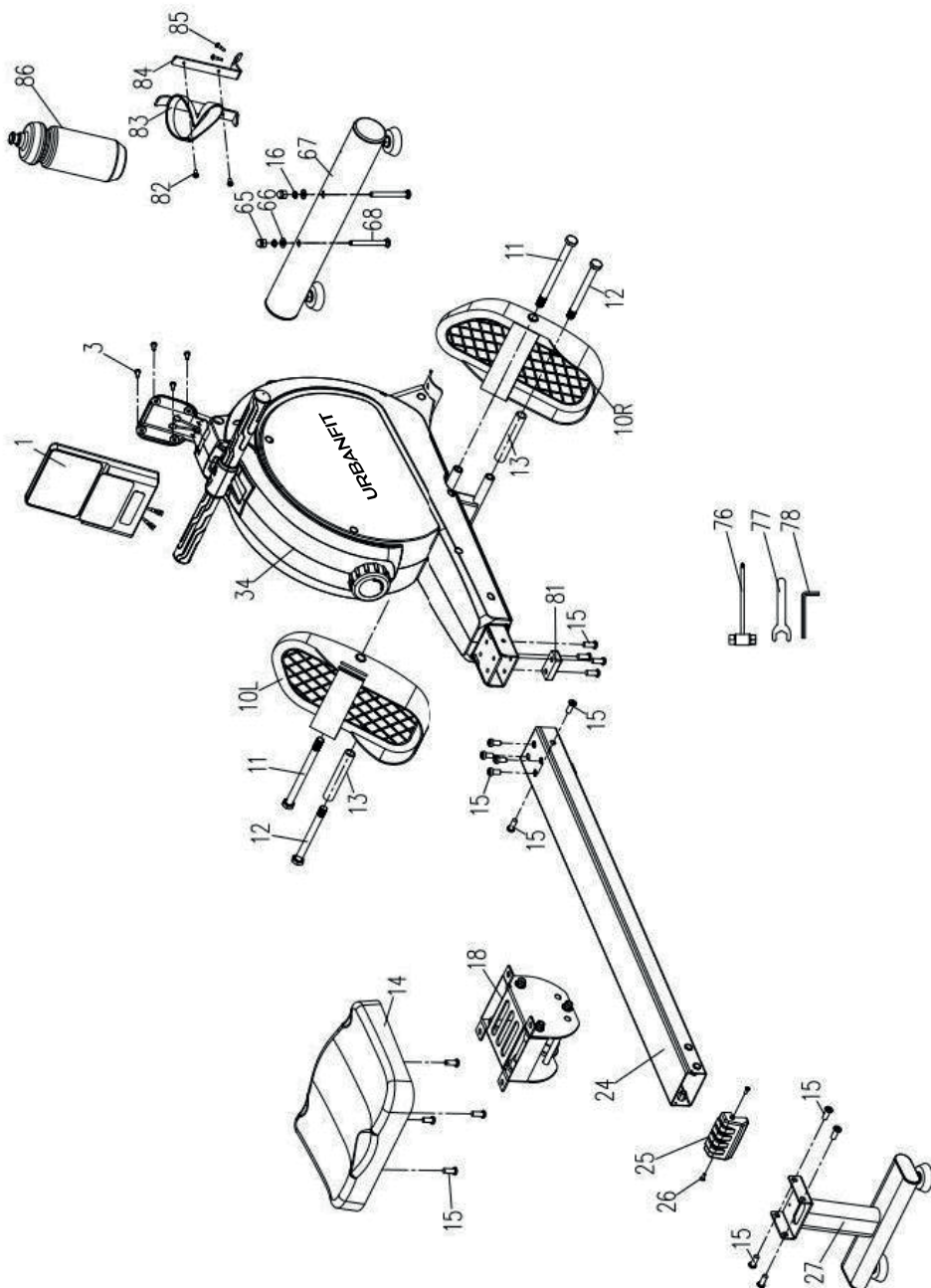
Важная информация и меры безопасности

ВНИМАНИЕ

1. Перед первым использованием тренажера внимательно прочитайте руководство пользователя и сохраните его для дальнейшего обращения. Безопасная и эффективная эксплуатация возможна только при правильной сборке, обслуживании и использовании изделия.
2. Для обеспечения безопасности и эффективности эксплуатации изделие должно быть собрано в соответствии с инструкцией по сборке. Каждый пользователь тренажера должен быть ознакомлен со всеми мерами предосторожности и предупреждениями. Производитель не несет ответственности за травмы, возникшие при использовании оборудования не по назначению или с нарушением инструкции по эксплуатации.
3. Изделие должно использоваться только по назначению.
4. Тренажер предназначен только для домашнего использования взрослыми. Не оставляйте изделие в месте, доступном для детей, и не допускайте детей к тренажеру без присмотра взрослых.
5. Храните изделие в сухом и теплом месте, вдали от прямых солнечных лучей.
6. Не допускайте попадания воды на дисплей: это может привести к повреждению или короткому замыканию.
7. Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
8. Устанавливайте тренажер на устойчивую, ровную и чистую поверхность, свободную от посторонних предметов. Для выравнивания используйте регулируемые ножки стабилизаторов, если они предусмотрены конструкцией.
9. Рекомендуется использовать коврик или другое защитное покрытие под тренажер.
10. Перед началом тренировки убедитесь, что тренажер полностью укомплектован, все крепежные элементы затянуты, педали и рукоятки надежно закреплены, а подвижные элементы движутся свободно.

11. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть хронические заболевания, проблемы со здоровьем или вы впервые приступаете к занятиям на таком оборудовании. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут навредить здоровью. Оборудование не предназначено для реабилитационных целей.
12. Перед использованием тренажера выполните разминку.
13. Если во время тренировки возникли боль, нарушение сердечного ритма, затрудненное дыхание, головокружение или тошнота, немедленно прекратите занятие. Перед продолжением тренировок проконсультируйтесь с врачом.
14. Для занятий используйте подходящую одежду. Не надевайте длинную свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажера. Используйте спортивную обувь с резиновой подошвой. Никогда не занимайтесь босиком, в одних носках или в обуви без фиксации стопы.
15. Используйте тренажер только в исправном состоянии. При обнаружении поврежденных деталей или постороннего шума во время использования прекратите тренировку. Не используйте изделие до устранения неисправности.
16. Не выполняйте регулировки или изменения конструкции, кроме описанных в данном руководстве. При возникновении неисправностей обратитесь в сервисный центр.
17. Для безопасной эксплуатации оставляйте вокруг тренажера свободное пространство не менее 0,6 м.
18. Максимальный допустимый вес пользователя: 120 кг.
19. Перемещайте тренажер правильно, чтобы избежать травм и повреждения изделия. Возьмитесь обеими руками за неподвижные рукоятки, плавно наклоните тренажер на себя, чтобы он встал на транспортировочные колесики, затем аккуратно переместите его в нужное место.

Взрыв-схема



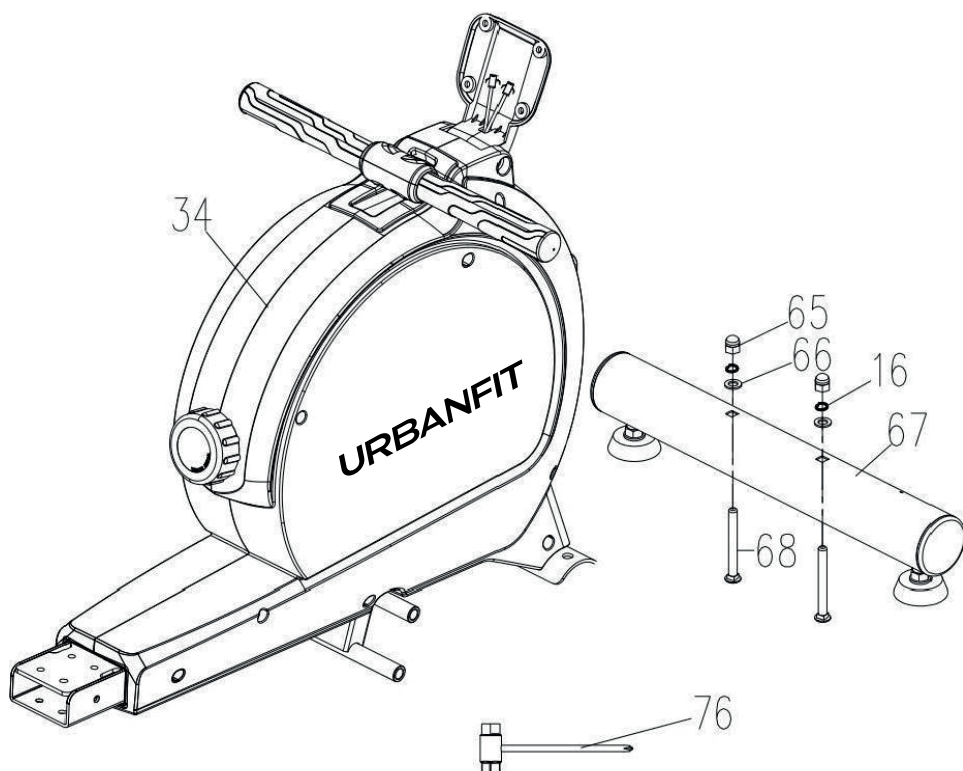
Перечень деталей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Дисплей	1	34	Основная рама	1
3	Винт с полукруглой головкой под крестовую отвертку M5x15L	4	65	Колпачковая гайка M8	2
10L	Левая педаль	1	66	Изогнутая шайба Ø8x20x2T педаль	2
10R	Правая педаль	1	67	Передний стабилизатор	1
11	Шестигранный винт M12x150L	2	68	Болт с квадратным подголовком M8x75L	2
12	Шестигранный винт M12x120L	2	76	Торцевой ключ 13 мм	1
13	Втулка 16x1,5T x100L	2	77	Гаечный ключ 19 мм	1
14	Сиденье	1	78	Шестигранный ключ M5	1
15	Винт с плоской цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M8x20L	18	81	Резиновый ограничитель	1
16	Пружинная шайба Ø8	2	82	Винт с полукруглой головкой под крестовую отвертку M5x10	2
18	Каретка сиденья (ролики)	1	83	Флягодержатель	1
24	Монорельс	1	84	Крепление флягодержателя	1
25	Крышка монорельса	1	85	Саморез с шайбой M4,2x19	2
26	Потайной винт с внутренним шестигранником M4x10	2	86	Бутылка для воды	1
27	Задний стабилизатор	1			

Инструкция по сборке

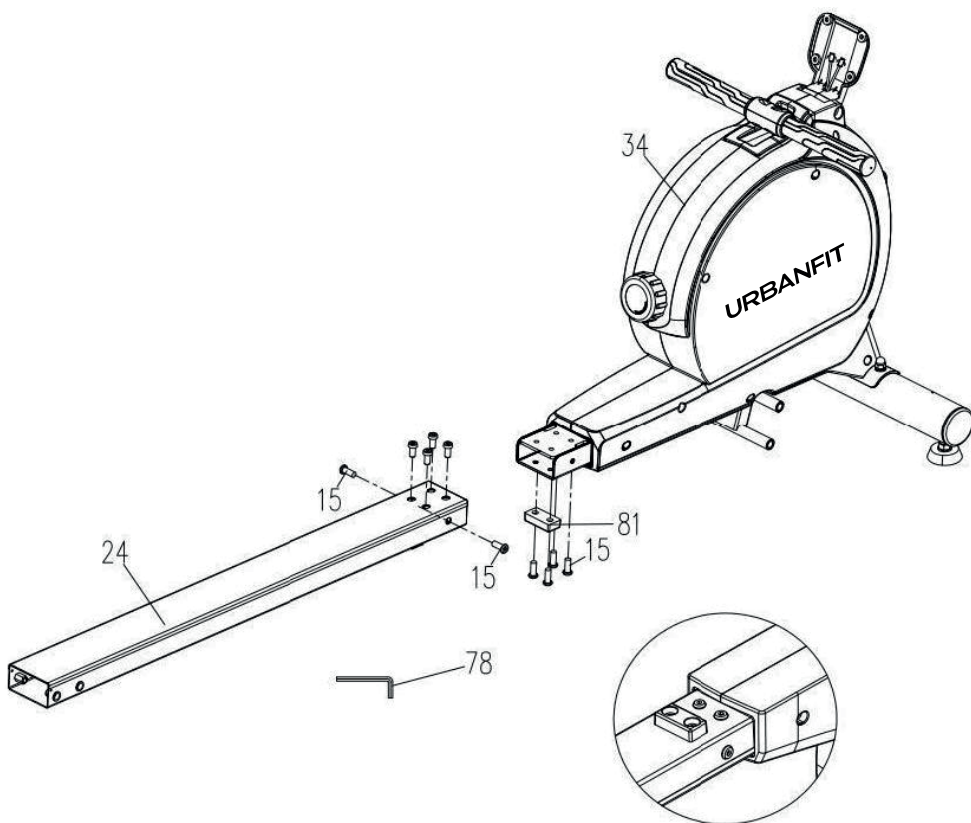
Шаг 1

Закрепите передний стабилизатор (67) на основной раме (34) с помощью 2 болтов М8х75L (68), 2 изогнутых шайб Ø8х20х2Т (66), 2 пружинных шайб Ø8 (16) и 2 колпачковых гаек М8 (65). Затяните крепеж торцевым ключом 13 мм (76).



Шаг 2

Закрепите монорельс (24) и резиновый ограничитель (81) на основной раме (34) с помощью 10 винтов с плоской цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M8x20L (15). Затяните крепеж шестигранным ключом M5 (78).



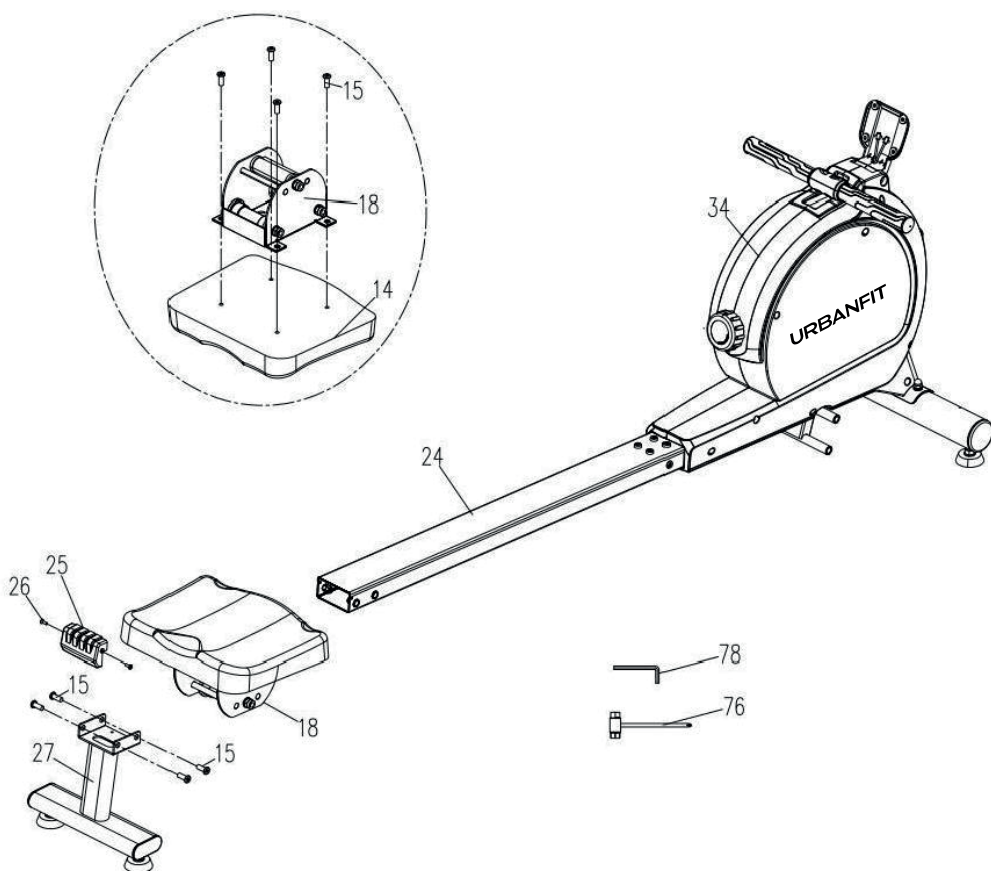
Шаг 3

Закрепите каретку сиденья (18) на сиденье (14) с помощью 4 винтов M8x20L (15).

Вставьте каретку сиденья (18) в монорельс (24) по направлению, указанному на предупреждающей наклейке под сиденьем.

Соедините задний стабилизатор (27) с монорельсом (24) с помощью 4 винтов M8x20L (15).

Выкрутите 2 предустановленных потайных винта M4x10 (26) из задней части монорельса, затем закрепите крышку монорельса (25) этими винтами.

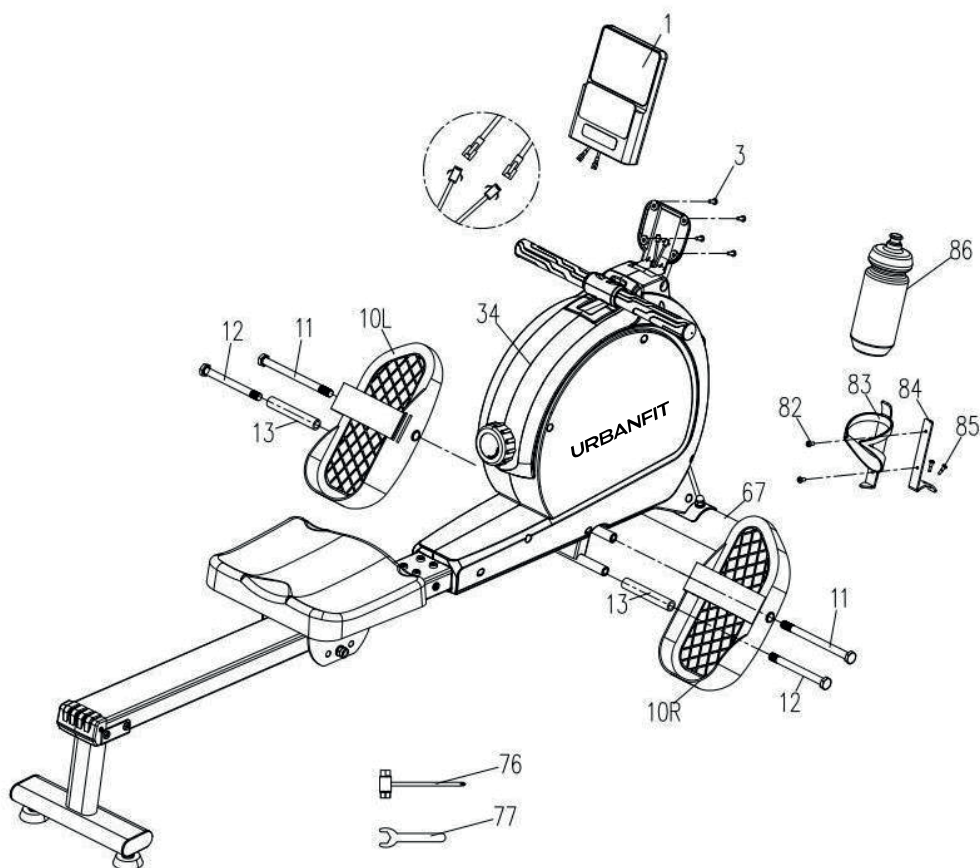


Шаг 4

Выкрутите 4 предустановленных больших винта М5х15L (3) с задней стороны дисплея (1). Соедините кабели дисплея с кабелями рамы, затем закрепите дисплей (1) на держателе консоли этими же винтами. Затяните крепеж торцевым ключом 13 мм (76).

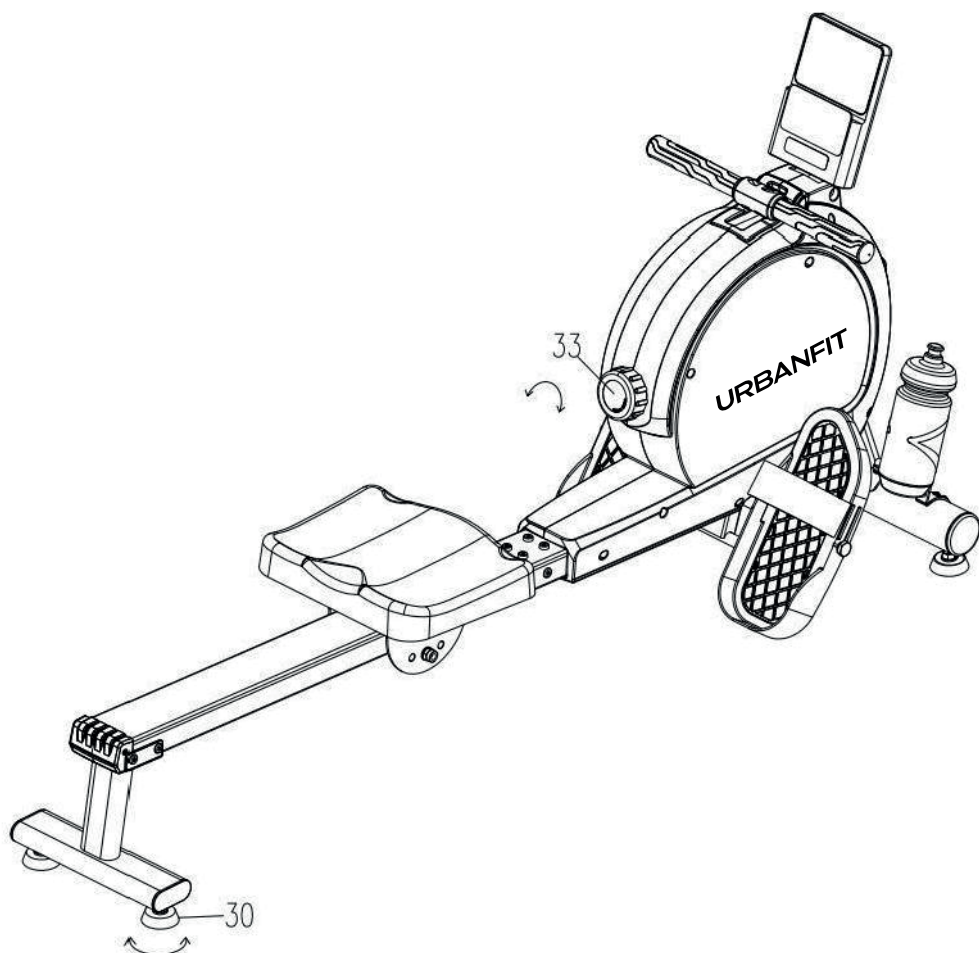
Закрепите левую педаль (10L) и правую педаль (10R) на основной раме (34) с помощью 2 винтов М12х150L (11), 2 винтов М12х120L (12) и 2 втулок 16х1,5Т х100L (13). Затяните крепеж рожковым ключом 19 мм (77).

Соедините держатель бутылки (83) с креплением держателя (84) с помощью 2 винтов М5х10 (82), затем закрепите узел на переднем стабилизаторе (67) с помощью 2 саморезов с шайбой М4,2х19 (85).



Шаг 5

После сборки отрегулируйте сопротивление поворотом регулятора нагрузки (33). Выровняйте тренажер, отрегулировав 4 опорные ножки (30).



Рекомендации по питанию

Информация носит общий справочный характер. При наличии заболеваний, пищевых ограничений или индивидуальных противопоказаний проконсультируйтесь с врачом или специалистом по питанию. Чтобы извлечь максимальную пользу, необходимо подходить к тренировкам комплексно: соблюдать режим питания, регулярность тренировок и восстановление.

Питание

Питание — это фундамент ваших тренировок. Без достаточного количества питательных веществ организму будет сложно справляться с нагрузками, восстанавливаться и адаптироваться. Грамотно выстроенное питание усиливает эффект от тренировки, способствует росту мышц, снижению веса и повышению выносливости.

Общие важные рекомендации:

- Старайтесь отказаться от покупки готовых продуктов в пользу свежих овощей, мяса и рыбы.
- Отдавайте предпочтение запеканию и варке, а не жарке.
- Замените жирное красное мясо более постными вариантами: курицей, индейкой, рыбой, нежирными частями говядины.
- Заведите привычку: половину порции приема пищи должны занимать свежие овощи.
- Замените печенье и сладости фруктами, орехами и сухофруктами, а чипсы — нарезкой из овощей (морковь, болгарский перец, помидоры черри).
- При чувстве голода вместо перекуса отдайте предпочтение полноценному, но сбалансированному приему пищи: медленные углеводы (крупы), белок (мясо, рыба) и клетчатка (свежие овощи).
- Не забывайте о кишечнике: включайте ферментированные продукты непастеризованная квашеная капуста, маринованные огурцы, кефир и йогурты без добавленного сахара и добавок).
- Старайтесь не есть за 1–2 часа до сна.

Самое важное — рацион должен быть разнообразным: крупы, мясо, овощи, фрукты и даже сладкое — главное соблюдать баланс!

Питание и тренировка

До тренировки (за 1–2 часа):

Важно дать организму источник энергии. Сложные углеводы — это медленные источники энергии, которые обеспечат устойчивую выносливость.

- Цельнозерновые крупы (бурый рис, гречка, булгур, овсяная крупа, киноа);
- Паста из твердых сортов пшеницы;
- Бобовые (фасоль, горох, нут, чечевица);
- Цельнозерновой хлеб.

Белки перед тренировкой помогают предотвратить разрушение мышечной ткани во время нагрузки.

- Отварное мясо;
- Отварное яйцо.

Не рекомендуется есть жирную пищу, сладости, острое или слишком объемные блюда. Они могут вызывать тяжесть и снизить работоспособность.

Во время тренировки:

Пить воду нужно небольшими порциями каждые 10–15 минут.

При тренировке продолжительностью более 60 минут или в жаркую погоду полезно употреблять изотонические напитки.

После тренировки (в течение 30–60 минут):

После занятий организм особенно восприимчив к усвоению питательных веществ: глюкоза быстро восполняет потраченную энергию, а белки способствуют восстановлению мышц. Пропуск приема пищи после тренировки может замедлить прогресс и усилить утомление.

- Куриное филе с киноа;
- Запеченная рыба с картофелем и зеленым салатом.

Важно также восполнить потерю жидкости: пейте воду, пока не исчезнет чувство жажды.

Разминка

Любая тренировка должна состоять из 3 основных этапов:

РАЗМИНКА, ТРЕНИРОВКА, ЗАМИНКА.

Так тренировка будет эффективной и безопасной.

Начните с разогрева мышц. Двигайтесь плавно, без рывков, не допускайте острой боли.

1. Стойте ровно, ноги на ширине плеч.
Наклоните голову к одному плечу, затем к другому.
Наклоните голову вперед, затем назад.
Поверните голову в одну сторону, затем в другую.
Медленно сделайте полный оборот головой по часовой стрелке, затем против.
Повторите несколько раз.
2. Поднимите одно плечо и сделайте несколько круговых движений в одну сторону, затем в другую. Повторите другим плечом.
3. Поднимите прямые руки вверх (старайтесь не поднимать плечи и не зажимать шею).
Выполните 10 вращений в плечевом суставе по часовой стрелке и 10 против.
4. Разведите руки в стороны, параллельно полу.
Согните руки в локтях и выполните вращения в локтевом суставе 10 раз в одну сторону, затем в другую.
5. Разведите руки в стороны и выполните 10 круговых движений кистями в одну сторону, затем в другую.
6. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны и наклонитесь вперед.
Потянитесь правой рукой к ступне левой ноги, заведя левую руку за спину. Голова должна смотреть в сторону руки, находящейся за спиной.
Аккуратно меняйте руки и поворачивайте голову в сторону поднимающейся руки.
Повторите 10 раз на каждую руку.
7. Расположите руки на поясе, ноги на ширине плеч.
Выполните вращение тазом, зафиксировав положение ног и плеч.

8. Поставьте ноги вместе. Для равновесия вы можете опереться в вертикальную поверхность, став к ней боком.
Поднимите одну ногу, согнув ее в колене под углом 90 градусов.
Плавнo отведите бедро в бок, рисуя круг.
Выполните 10 вращений одной ногой, затем другой.
9. Поставьте ноги вместе. Для равновесия вы можете опереться в вертикальную поверхность, став к ней боком.
Поднимите одну ногу, согнув ее в колене под углом 90 градусов.
Плавнo отведите бедро в бок, рисуя круг.
Выполните 10 вращений одной ногой, затем другой.
10. Поставьте ноги вместе, немного согните колени и положите руки на бедра чуть выше коленей.
Медленно начните рисовать круг коленями, сперва по часовой стрелке, затем против. Не давите сильно на бедра.
Повторите 10 раз в каждую сторону.
11. Поставьте ноги вместе. Поднимите пятку одной ноги, затем опустите.
Повторите 10 раз на каждую ногу.
12. Поднимите пятку одной ноги и выполните круговые движения.
Повторите 10 раз на каждую ногу.
13. Встаньте лицом к стене на расстоянии нескольких шагов. Выставив руки вперед, ладони должны касаться стены. Наклоните тело под углом в 45 градусов.
Попеременно вытягивайте левую и правую ступни назад, выполняя движения как при ходьбе.

Надеемся, что вы еще не устали и готовы приступить к тренировке!

Тренировка

Техника:

- **Спина и корпус:** Держите спину прямой, напрягайте живот, не сутультесь и не опирайтесь всем весом на ручки.
- **Стопы:** Не отрывайте пятки от педалей во время движения, чтобы суставы ног получали правильную нагрузку.
- **Направление:** Крутите педали вперед для проработки передней части бедра и назад — для акцента на ягодицы и бицепс бедра.

Основной блок тренировки зависит от цели:

- **Жиросжигание:** равномерная нагрузка в течение 30–45 минут. Сопротивление среднее, темп — умеренный.
 - **Выносливость:** интервальные тренировки. Пример: 1 минута интенсивной езды — 2 минуты восстановления, 6–10 циклов.
 - **Мышечный тонус:** короткие сессии с высоким сопротивлением и фокусом на технику.
- Начните с медленного темпа на низком уровне сопротивления (5–10 минут). Сосредоточьтесь на ровном и глубоком дыхании.

Постепенно увеличивайте уровень нагрузки и темп.

За 5–10 минут до окончания тренировки постепенно снижайте скорость и сопротивление, чтобы подготовить тело к восстановлению.

Контроль пульса:

Пульс — ключевой индикатор эффективности тренировки. Измеряйте его с помощью монитора или фитнес-браслета. Формула максимального пульса: $220 - \text{возраст}$.

Целевые зоны:

- 50–60% — разминка, восстановление.
- 60–70% — жиросжигание.
- 70–80% — выносливость.
- 80–90% — пиковая аэробная нагрузка.

Рекомендуем заниматься на тренажере в среднем 3–4 раза в неделю. Начинающим — 2–3 раза в неделю.

Не забывайте, что регулярность важнее интенсивности. Если вы только начинаете заниматься, лучше начать с меньшего количества тренировок и постепенно увеличивать их частоту.

Заминка

1. Встаньте прямо, руки вытяните перед собой. Поочередно направляйте пальцы вверх, натягивая кисть на себя и вниз. Выполните 10 повторов.
2. Встаньте прямо, держите спину ровно. Скрепите руки в замок и поднимите их над головой. Сделайте наклон вправо, потянитесь руками в ту же сторону и задержитесь в таком положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите на другую сторону.
3. Поставьте ноги на ширине плеч. Параллельно полу вытяните руку к противоположному плечу, другой рукой мягко надавливайте на область локтя. Повторите на вторую руку.
4. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны и наклонитесь вперед. Голова должна смотреть в сторону руки, находящейся за спиной. Голова смотрит в сторону руки за спиной. Аккуратно меняйте руки и поворачивайте голову в сторону поднимающейся руки. Повторите 10 раз на каждую руку.
5. Лягте на пол, согните ногу в колене и прижмите бедро к животу. Вторую ногу старайтесь не поднимать от пола и держать прямо. Руками надавливайте на голень, чтобы потянуть бицепс бедра и ягодичные мышцы. Повторите на другую ногу.

Отличная работа!

Дисплей и управление

Автоматическое включение и выключение: система включается при нажатии любой кнопки или при поступлении сигнала от датчика скорости. Система автоматически выключается, если около 2 минут нет сигнала скорости и не нажимаются кнопки

Параметры, отображаемые на экране:

- **TIME** — продолжительность текущей тренировки;
- **COUNT (CNT)** — количество гребков
- **CAL** — количество сожженных килокалорий за тренировку*;
- **DIST** — условная пройденная дистанция, км;
- **SPM** — гребков в минуту
- **TCNT** — гребков в текущей тренировке
- **WATT** — показывает текущую механическую мощность, которую развивают ваши мышцы в конкретный момент времени, учитывается как скорость движений, так и уровень сопротивления.

Активные кнопки:

- **НАСТРОЙКИ** — позволяет задать обратный отсчет следующих параметров: «ВРЕМЯ», «ДИСТАНЦИЯ», «ККАЛ».
- **РЕЖИМ** — ручной выбор отображаемого параметра или включение режима SCAN (переключение между параметрами;
- **СБРОС** — нажатие в течение двух секунд приводит к обнулению всех показателей, за исключением показателя одометра (ODO);



ВНИМАНИЕ

Батарейки в комплект не входят (требуется 2 батарейки тип AAA 1,5В)

*Показатель сожженных во время тренировки килокалорий. Приведено эталонное расчётное значение, которое может отличаться от реальных показателей (так как зависит от веса, пола, возраста и физической подготовки).

**Показания одометра сбрасываются до нулевой отметки при замене батареек.

***Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины. Датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки.

Обслуживание

1. Перед каждым использованием проверяйте, что все болты, гайки, винты, рукоятки, педали и подвижные соединения надежно зафиксированы.
2. Регулярно очищайте тренажер мягкой сухой или слегка влажной тканью. Не используйте абразивные средства, растворители и большое количество воды.
3. Храните тренажер в сухом помещении, вдали от прямых солнечных лучей, источников влаги и нагревательных приборов.
4. При появлении постороннего шума, люфта или неравномерного хода прекратите использование и проверьте крепежные соединения. Если неисправность не устранена, обратитесь в сервисный центр.

ПРИМЕЧАНИЕ

Если дисплей отображает данные некорректно или не включается, переустановите или замените батарейки. Также проверьте правильность подключения кабелей.

Подключение приложений



FitShow



Kinomap

Убедитесь, что на вашем телефоне (или другом устройстве, которое вы используете для подключения) включен Bluetooth.

В приложениях FitShow, Kinomap выбирайте устройство с Bluetooth-именем, включающим название модели тренажера.

Не подключайте тренажер через настройки Bluetooth телефона. Подключение выполняется только внутри приложения.

FitShow

Скачайте и установите приложение FitShow из магазина приложений вашего смартфона.

Запустите приложение и создайте учетную запись или войдите в существующий аккаунт.

В приложении FitShow перейдите в раздел «Устройства» (Device) и выберите подходящий тип оборудования или откройте страницу Workout и нажмите Quick Start.

Выберите свой тренажер и нажмите «Подключить» (Connect).

После успешного подключения параметры тренировки будут отображаться в приложении.

Kinomap

Скачайте и установите приложение Kinomap из магазина приложений вашего смартфона.

Запустите приложение и создайте учетную запись или войдите в существующий аккаунт.

Перейдите в меню Профиль (Profile).

Нажмите кнопку Настройки (значок шестеренки) в правом верхнем углу. Выберите раздел Управление оборудованием (Equipment management).

Нажмите значок плюс (+) в правом верхнем углу.

Выберите тип оборудования (велотренажер, беговая дорожка, гребной тренажер или эллипс).

Нажмите «Поиск устройства» (Search) или выберите FitShow/FTMS в списке брендов.

Выберите обнаруженный тренажер и подтвердите подключение.

После подключения можно выбрать любой маршрут и начать тренировку.

ВАЖНО

Последовательность этапов подключения может меняться в зависимости от версии приложения. Не подключайте тренажер через настройки Bluetooth телефона: подключение выполняется только внутри приложения. Следуйте подсказкам на экране.

Если подключение не удалось

- Убедитесь, что тренажер включен.
- Проверьте, что Bluetooth активирован на смартфоне.
- Закройте другие приложения, которые могут использовать Bluetooth.
- Если тренажер уже подключен к другому устройству, отключите его.
- Перезапустите Bluetooth на смартфоне и повторите поиск.

ВАЖНО

По вопросам подключения, настройки и работы приложений обращайтесь в службу поддержки соответствующего приложения. Мы не можем консультировать по работе сервисов сторонних разработчиков.

Производитель оставляет за собой право на внесение изменений в конструкцию, дизайн и комплектацию товара без предварительного уведомления.

По всем вопросам, связанным с работой тренажера, обращайтесь через форму обратной связи на сайте urbanfit.pro.

Мы надеемся, что вы остались довольны нашей продукцией. Если вы довольны товаром, будем благодарны за ваш отзыв. Он поможет другим покупателям принять решение.

Если у вас возникли какие-либо вопросы или проблемы, не переживайте! Мы всегда готовы помочь. Пожалуйста, свяжитесь с нами через личный кабинет или через функцию «Задать вопрос». Также вы можете отправить нам сообщение на нашем сайте – urbanfit.pro или воспользоваться чатом в telegram – @UrbanfitSupportBot

Для более оперативного решения проблемы мы будем признательны, если вы приложите видео. Это поможет быстрее определить причину и предложить решение.

Наша продукция проходит строгий контроль качества, но, к сожалению, никто не застрахован от ошибок. Мы искренне просим вас не стесняться обращаться к нам — мы сделаем все возможное, чтобы решить любую проблему и обеспечить вам положительный опыт.

Спасибо, что выбираете нас!
Больше товаров на сайте urbanfit.pro

URBANFIT



urbanfit.pro



t.me/urbanfit_pro



vk.com/urbanfit_pro

URBANFIT