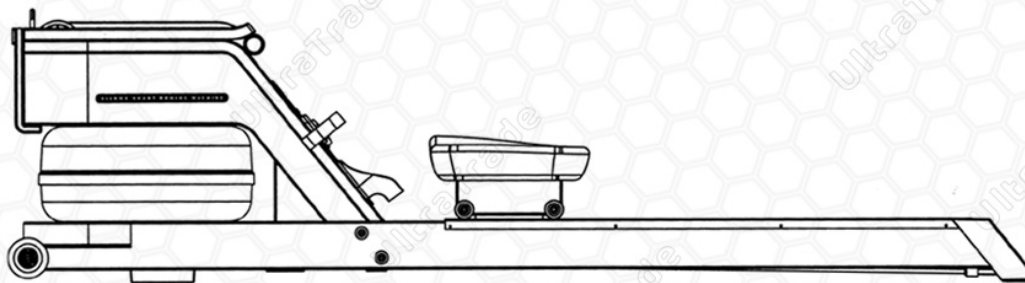




Гребной тренажер Xiaomi Xiaomi Smart Rowing Machine
Руководство по эксплуатации

Благодарим вас за приобретение интеллектуального гребного тренажера. Интеллектуальный гребной тренажер Xiaomo имеет уникальную технологию, чтобы вы могли ощутить реалистичный опыт плавания на лодке, катаясь на ветру и разбивая волны. Мы используем точную технологию сбора данных и разрабатываем алгоритмы, основанные на принципе гребли в реальных условиях. Вы можете не только рассчитать свой пробег на гребле, но и контролировать качество выполняемых упражнений. Обратите внимание, что текстура дерева и разница в цвете стойки из цельного дерева являются нормальными. Уникальная текстура и чудесный оттенок каждого гребного тренажера не только делают его уникальным, но и отдают дань уважения его изобретателям и создателям.



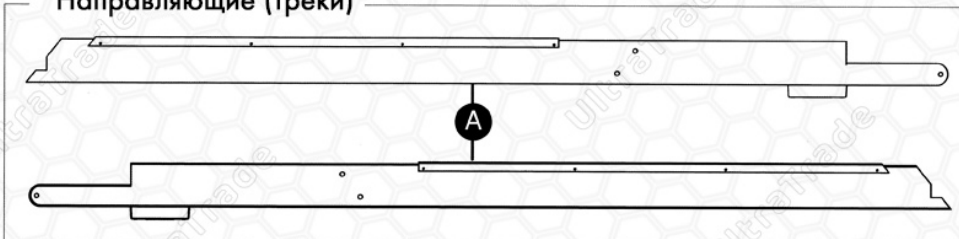
Меры предосторожности при использовании водонепроницаемого гребного тренажера:

1. Вам следует проконсультироваться с врачом, когда вы начнете использовать гребной тренажер.
2. Владелец продукта несет ответственность за то, чтобы весь персонал, использующий продукт, полностью понимал все меры предосторожности.
3. Вес пользователя не должен превышать 120 кг.
4. Детям младше 6 лет запрещается пользоваться этим тренажером.
5. Следует соблюдать положения тела и технику, рекомендованную в этой инструкции.
6. Держите руки и пальцы подальше от механизмов.
7. Тренажер должен быть размещен на ровной поверхности, со свободным пространством в 40 см с разных сторон, не размещайте этот гребной тренажер в любом месте, которое препятствует циркуляции воздуха.
8. Не поворачивайте тренажер так, чтобы он касался каких-либо поверхностей.
9. Изделие можно размещать вертикально и хранить в таких местах, как угол комнаты или у стены.
10. Очищайте колеса и направляющие рельсы сухой мягкой тканью каждую неделю, чтобы предотвратить трение колеса и направляющей.
11. При использовании гребного тренажера необходимо носить соответствующую спортивную одежду и не носить свободную одежду, которая может цепляться за движущиеся части тренажера. Носите спортивную обувь, не занимайтесь босиком.
12. Не вставляйте пальцы в вал скользящего ремня.
13. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным телесным повреждениям или даже смерти. Если вы чувствуете боль или головокружение во время упражнения, вам необходимо немедленно прекратить упражнение и выполнить упражнения на расслабление.
14. Компания оставляет за собой право улучшать внешний вид и технические параметры этого гребного тренажера и они могут быть изменены без предварительного уведомления.
15. Этот продукт разработан для домашних условий, поэтому его можно использовать не более 25 часов в неделю.

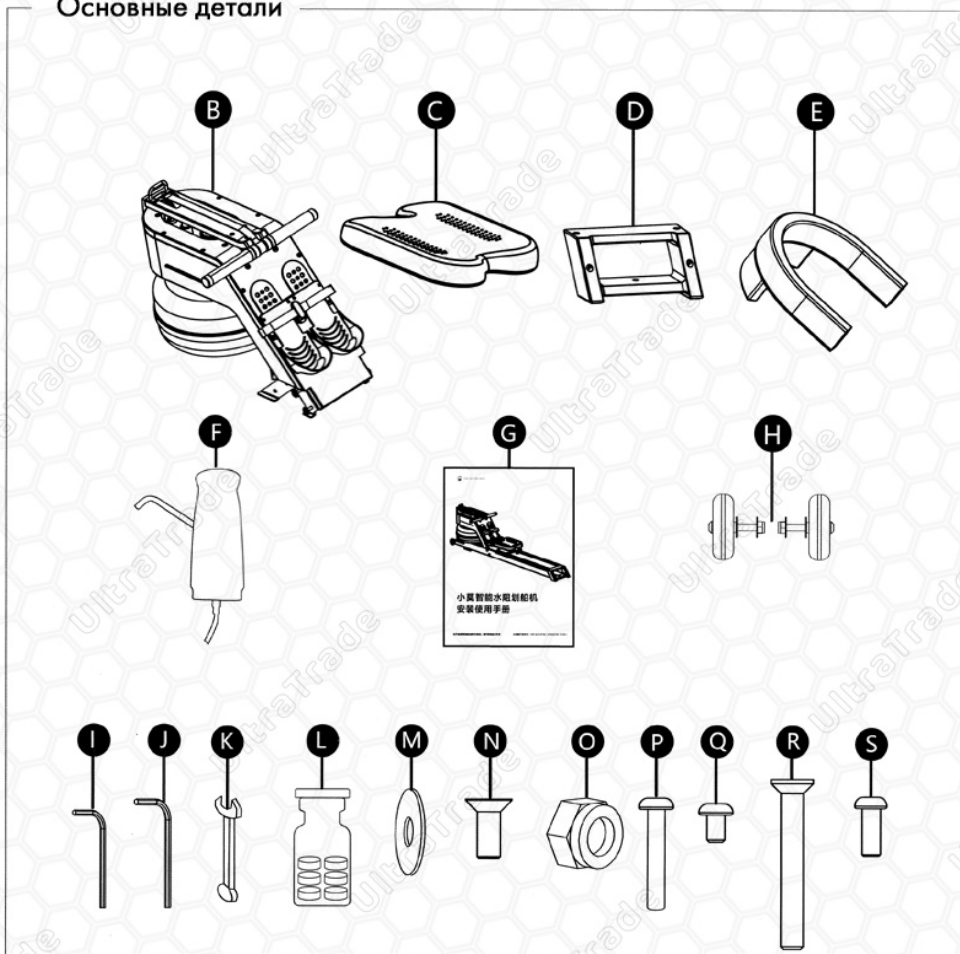
Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

Этот продукт содержит две коробки

Направляющие (треки)



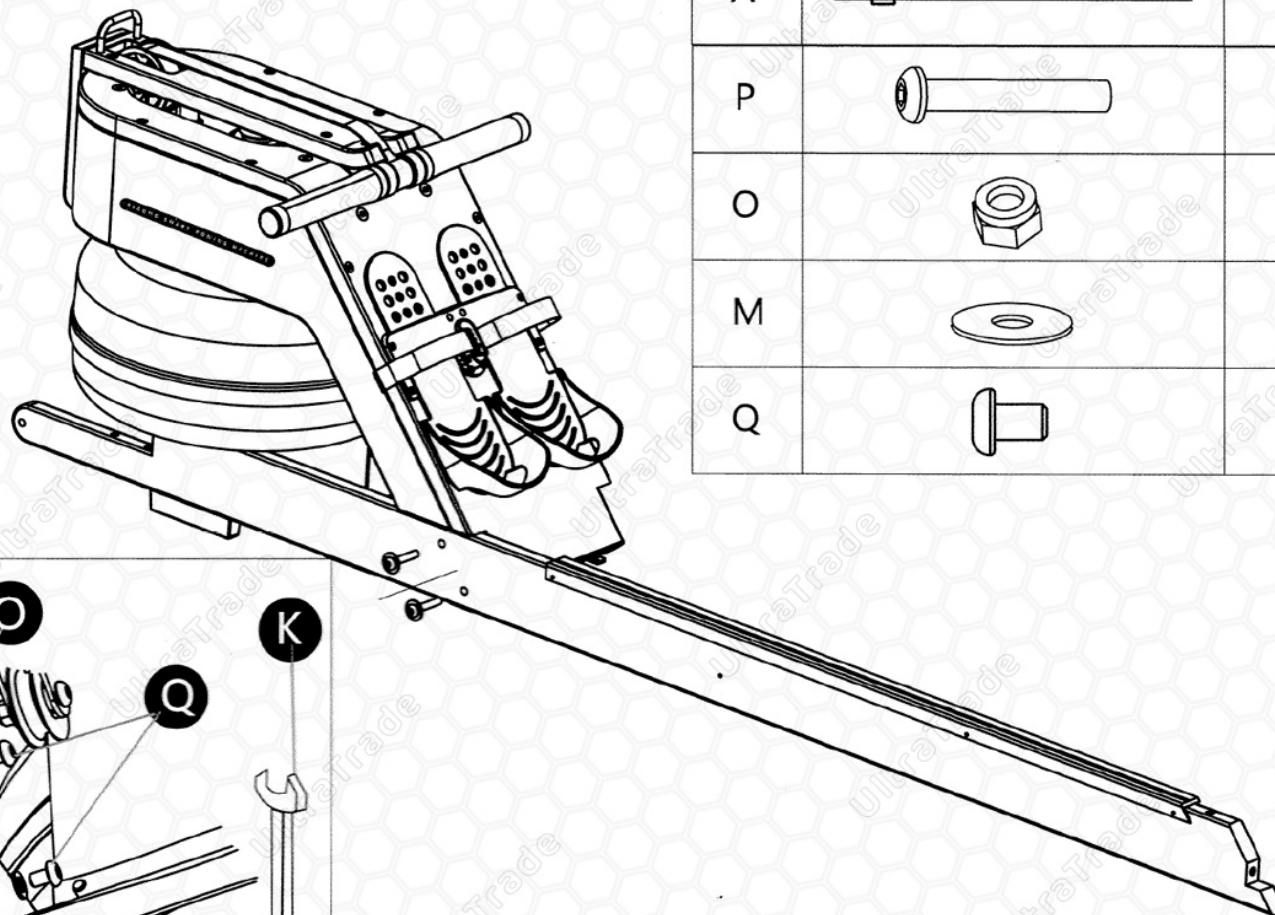
Основные детали



	Кол-во	Наименование
A	2	Трек
B	1	Главный блок
C	1	Подушка для сиденья
D	1	Крышка рельса
E	1	Изогнутая пластина
F	1	Устройство для накачивания воды
G	1	Руководство по установке
H	2	Колеса прокрутки
I	1	Шестигранный ключ на 4 мм
J	1	Шестигранный ключ на 5 мм
K	1	Гаечный ключ на 13 с открытым зевом
L	6	Таблетки для очистки воды
M	12	Шайба M8
N	2	Винт M6X16 с внутр. шестигранником и потайной головкой
O	4	Контргайка M8
P	4	Винт M8x40 с внутр. шестигранником и полукруглой головкой
Q	4	Винт M8X15 с внутр. шестигранником и полукруглой головкой
R	4	Винт M6x55 с внутр. шестигранником и потайной головкой
S	2	Винт M6X16 с внутр. шестигранником и полукруглой головкой

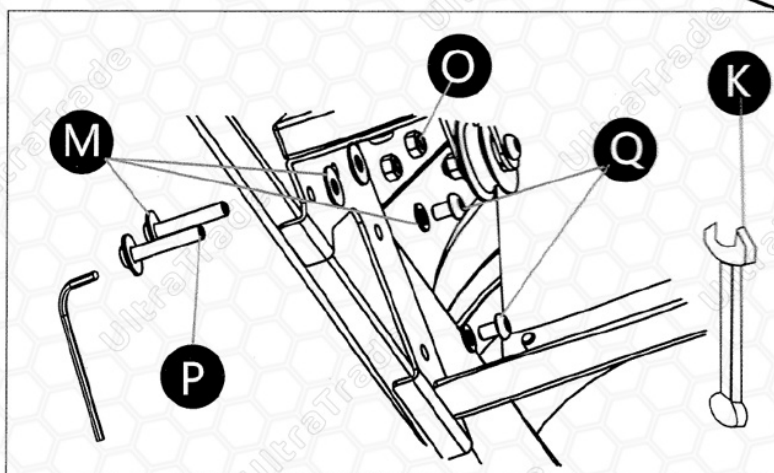
Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

⚠ В приложении есть видео по сборке.



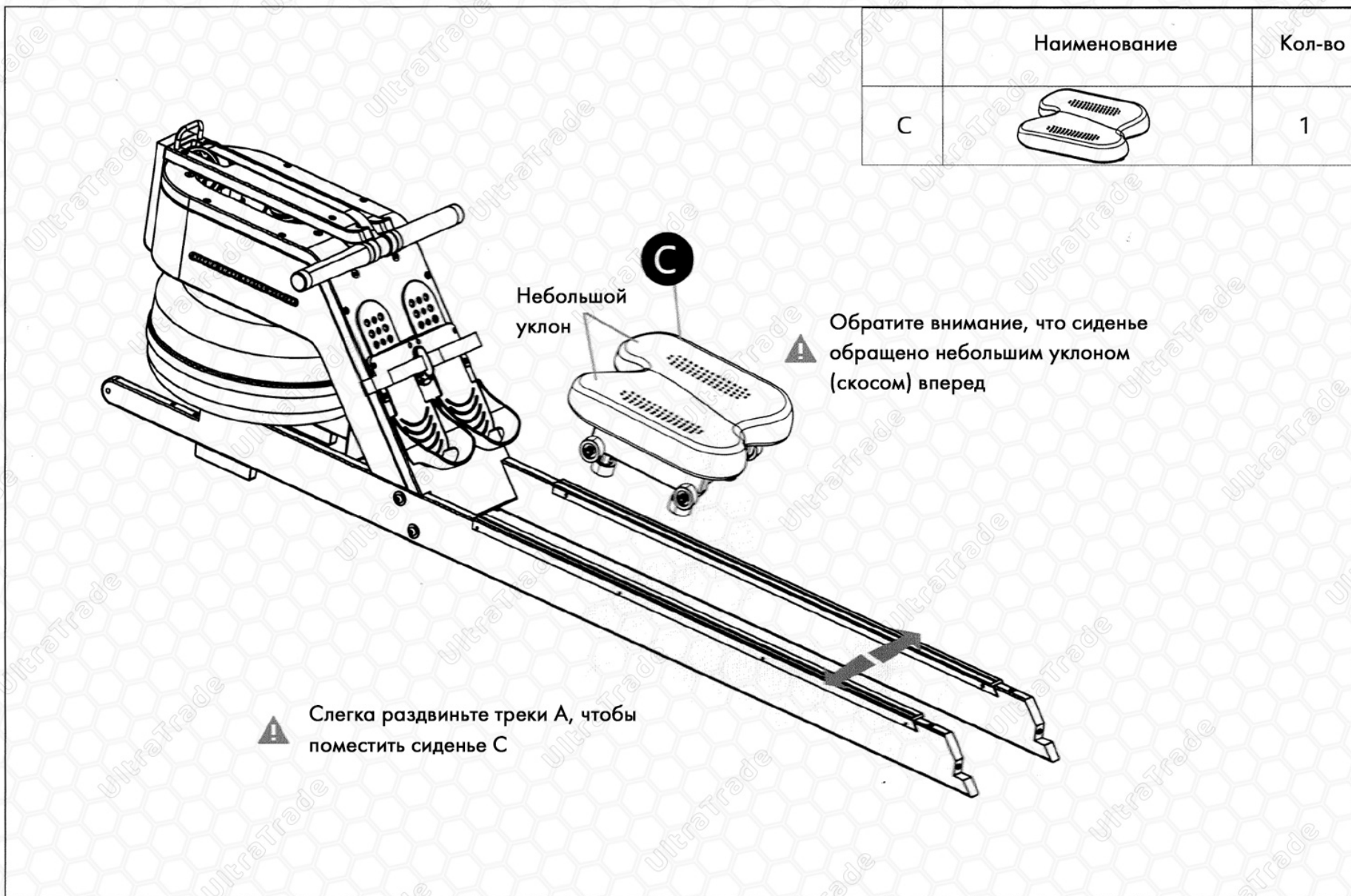
	Наименование	Кол-во
A		1
P		2
O		2
M		6
Q		2

⚠ Закрепите винтами, как показано на рисунке



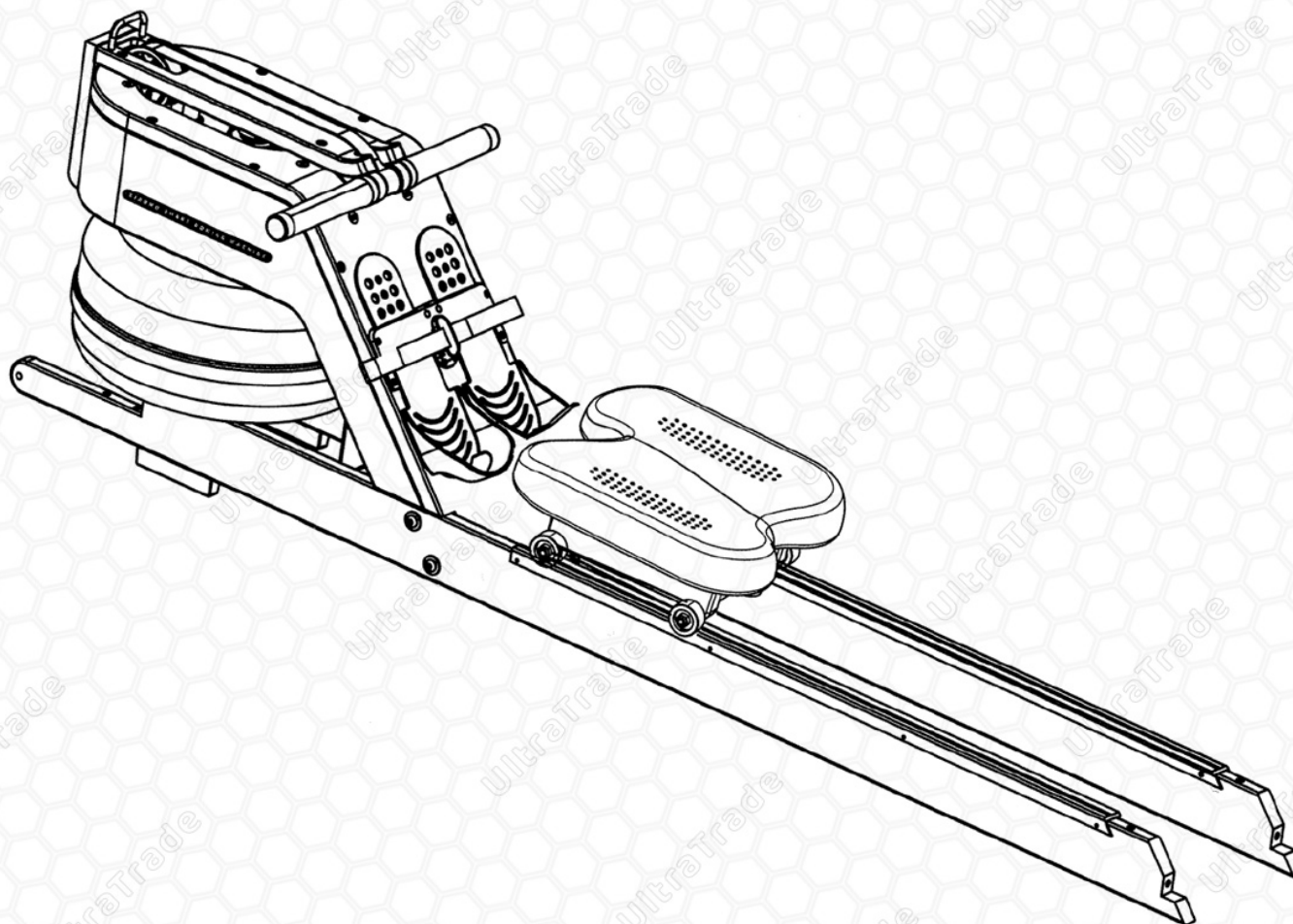
⚠ Винты должны пройти через деревянные и металлические детали и закреплены гайками, логотип на направляющих должен быть обращен наружу.

Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

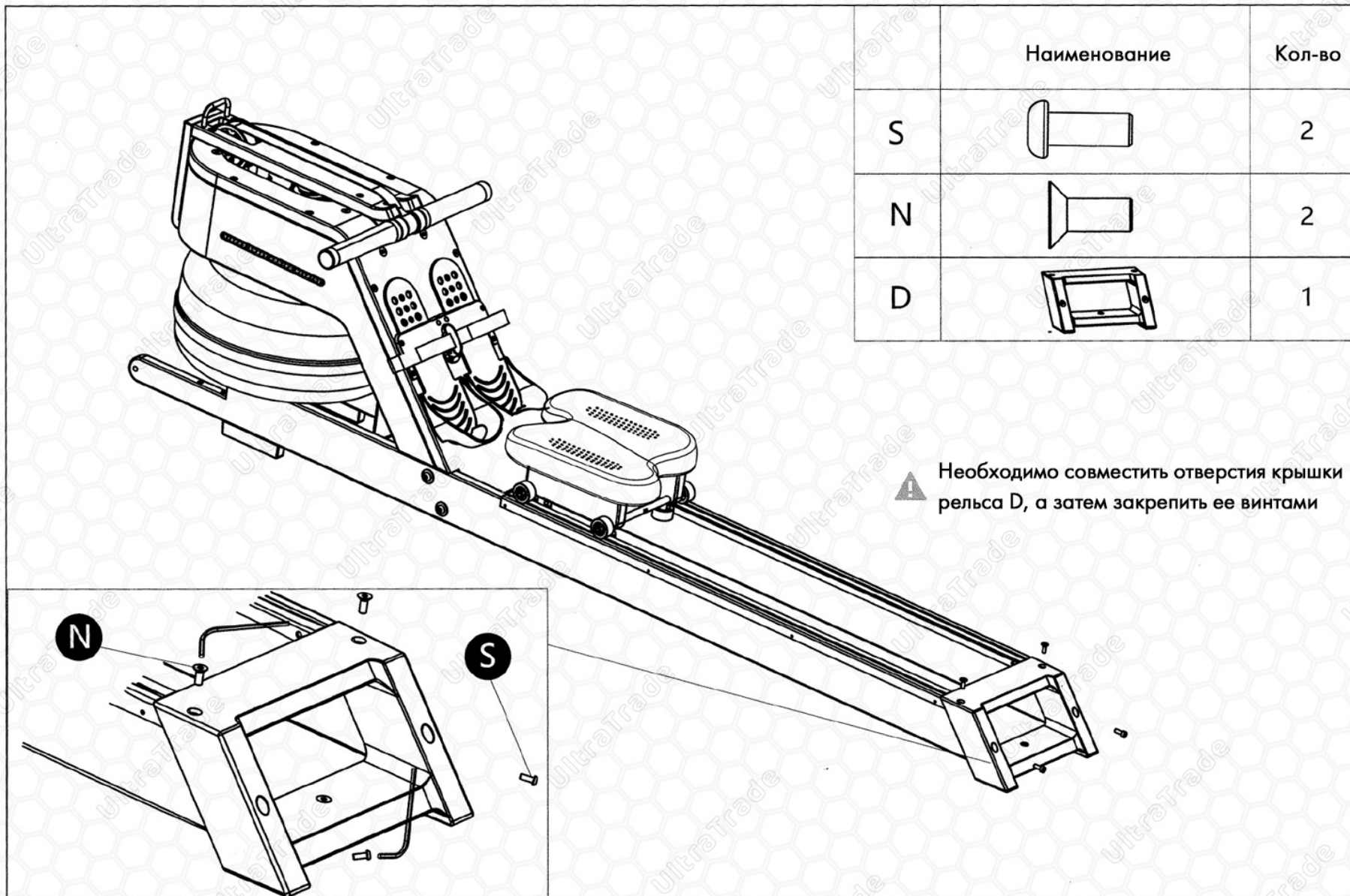


Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

Полная схема

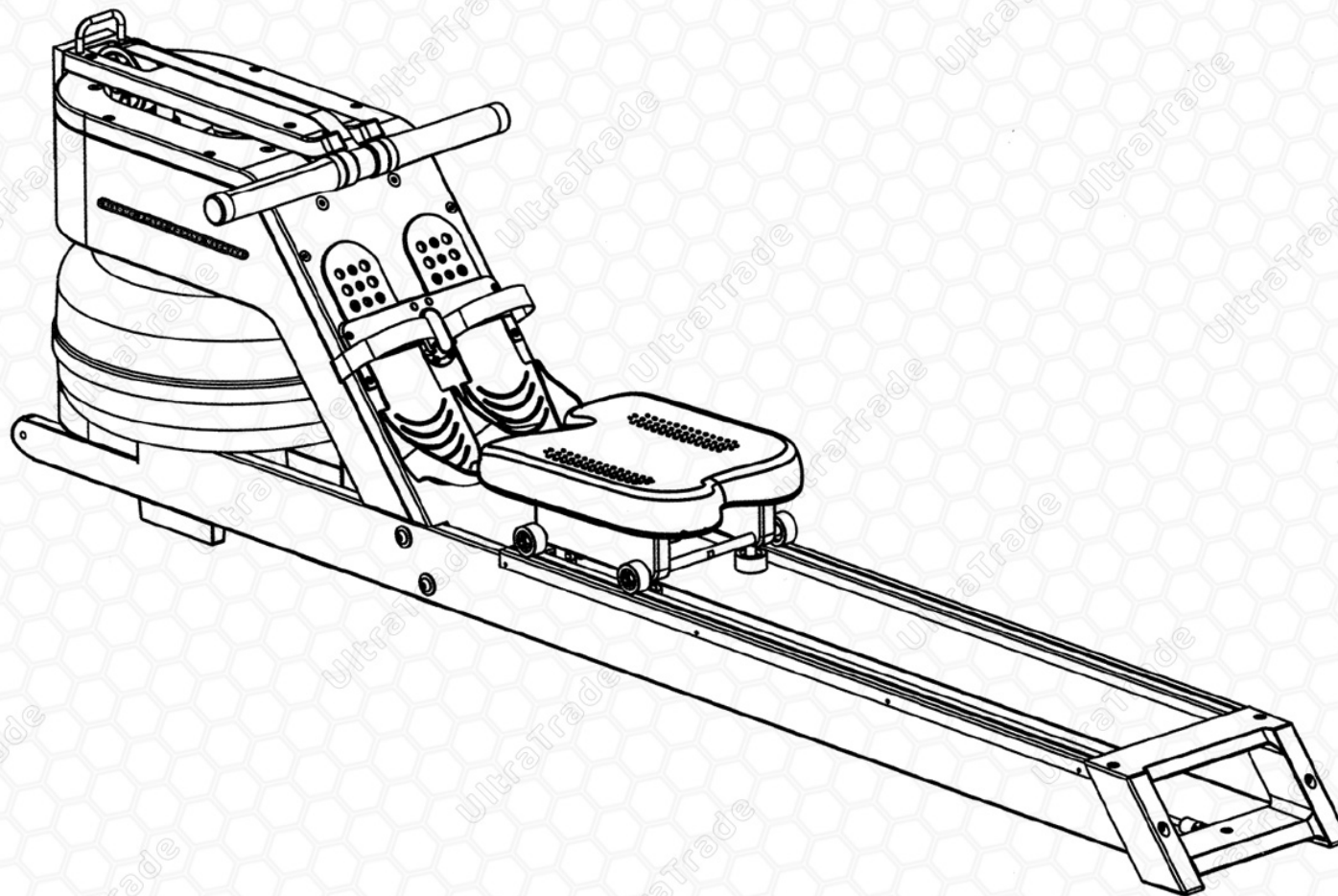


Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

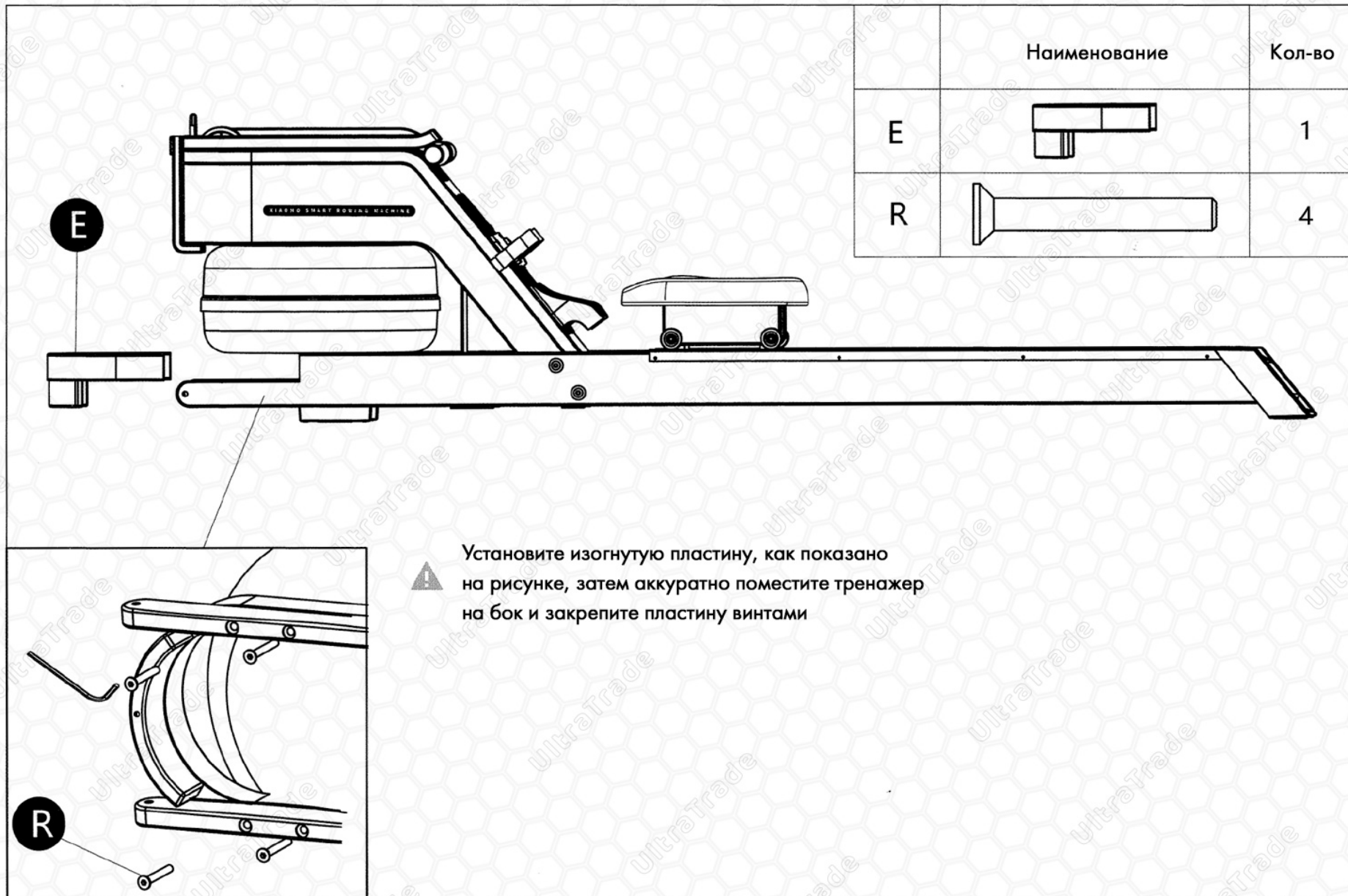


Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

Полная схема

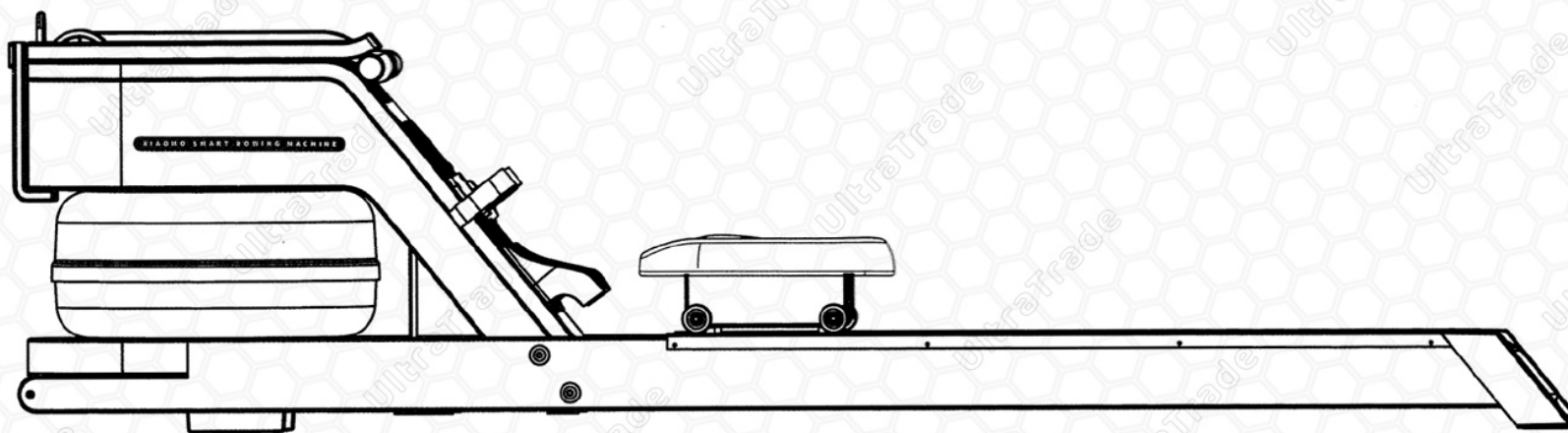


Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.



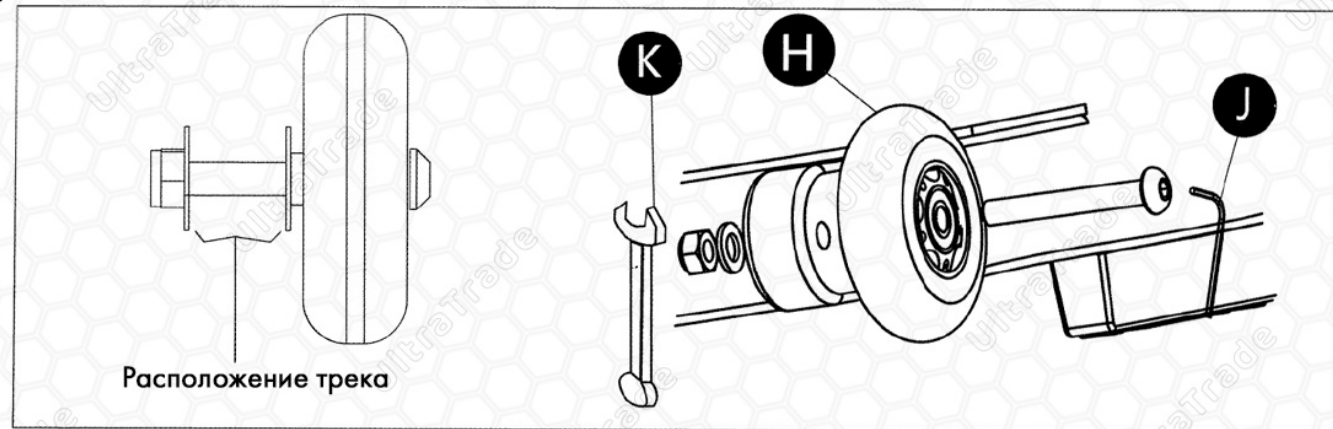
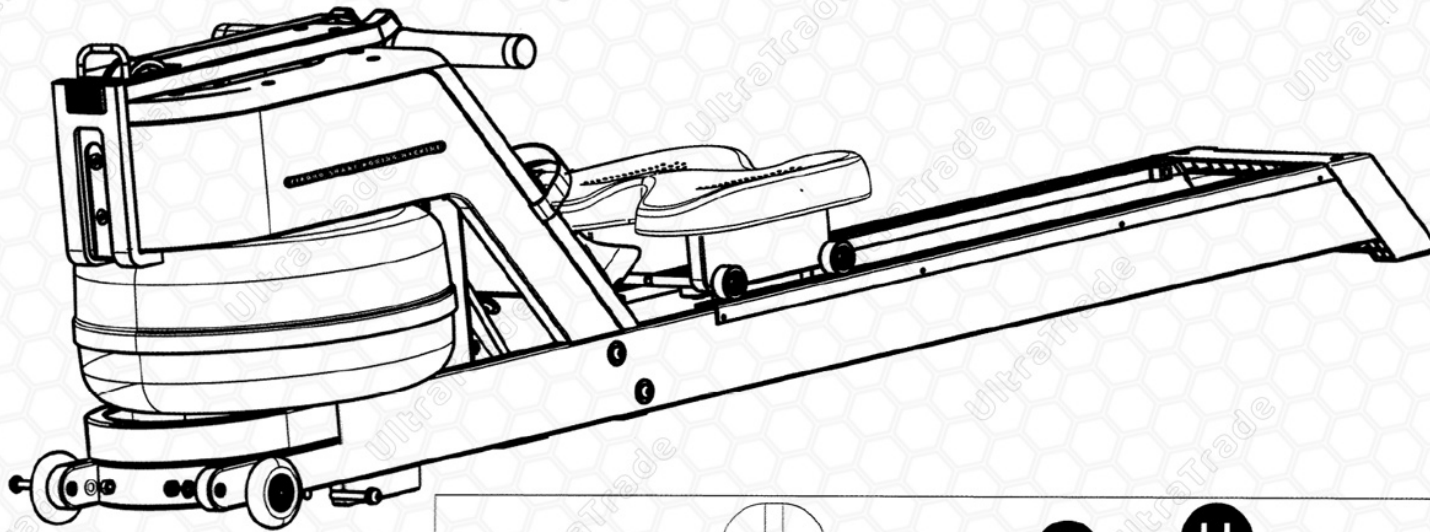
Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

Полная схема

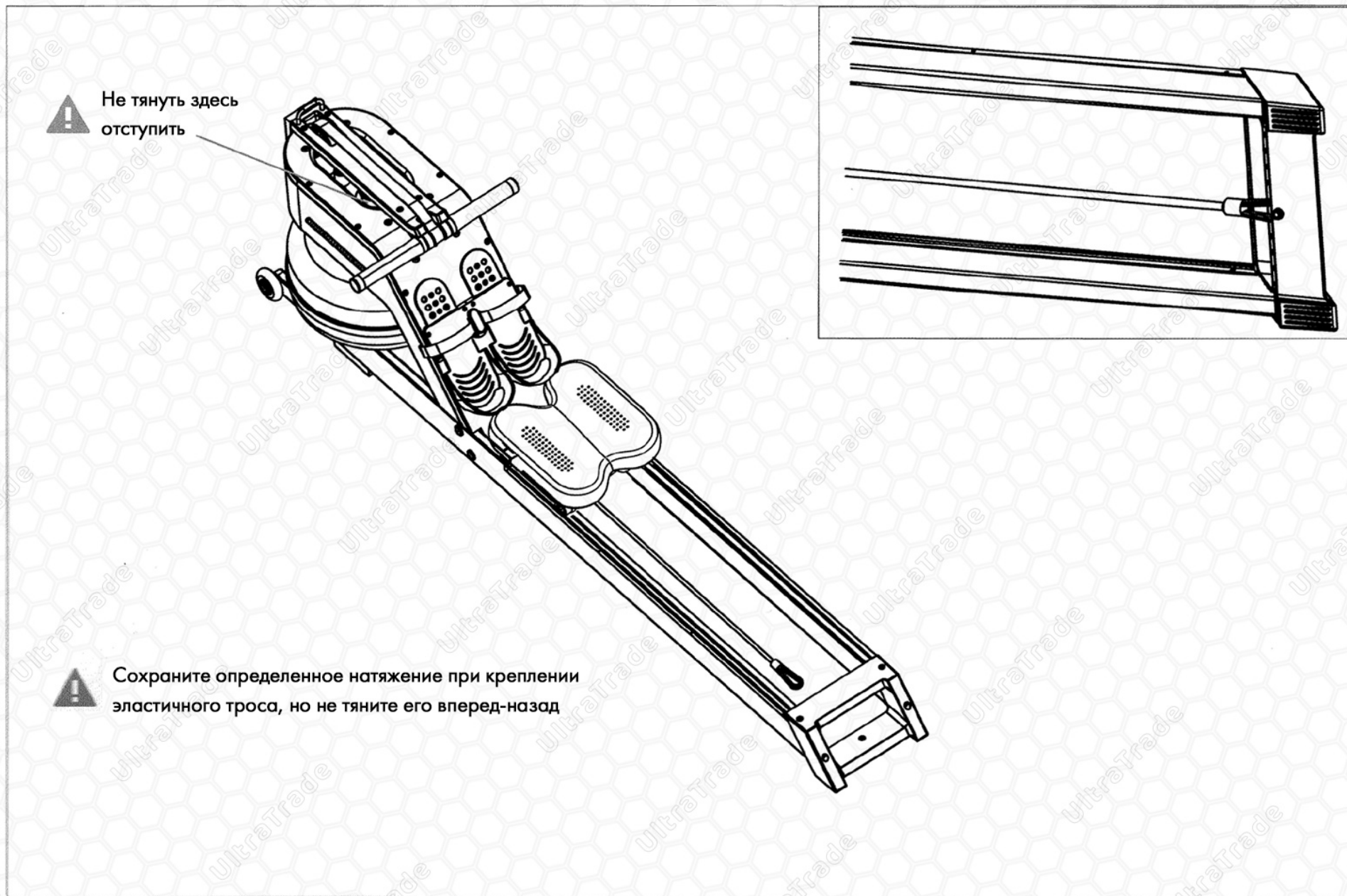


Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

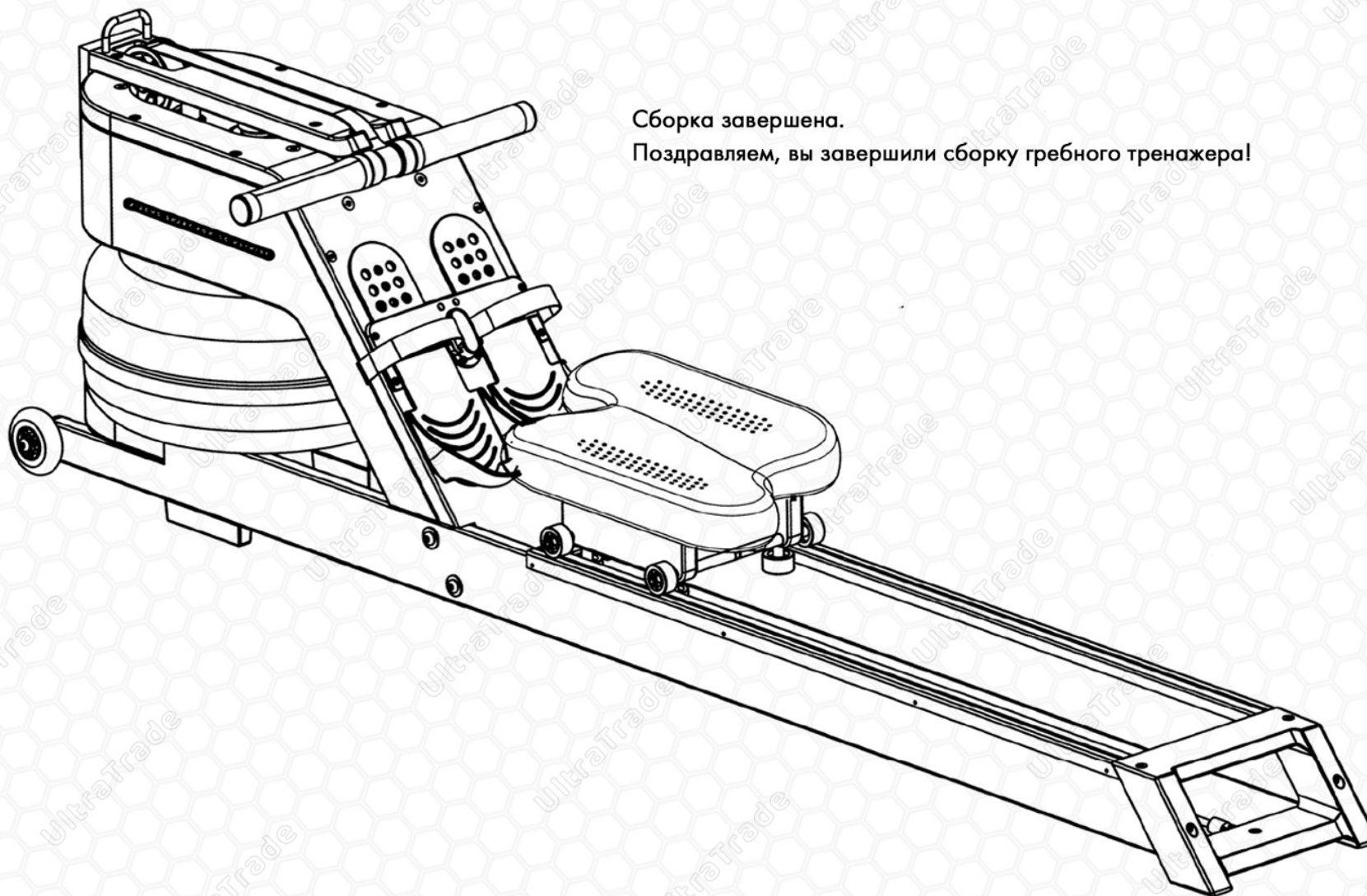
	Наименование	Кол-во
Н		2



Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.



Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.



Сборка завершена.

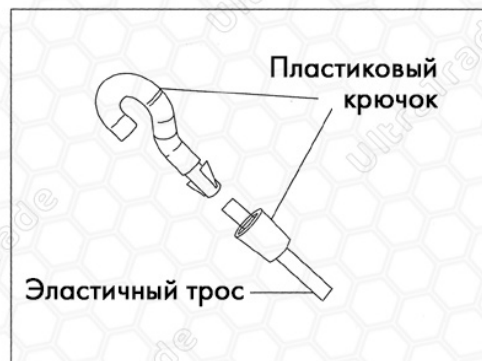
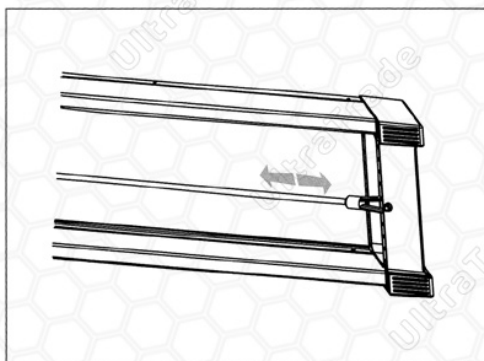
Поздравляем, вы завершили сборку гребного тренажера!

Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

Тестирование и меры предосторожности перед использованием

1. Проверка троса

Проверьте эластичный трос, как показано на рисунке. Потяните за эластичный трос, чтобы проверить, есть ли люфт. Если он есть, развяжите пластиковый крючок, плотно заправьте эластичный трос и установите на место охватывающий крючок.



2. Проверка направляющих

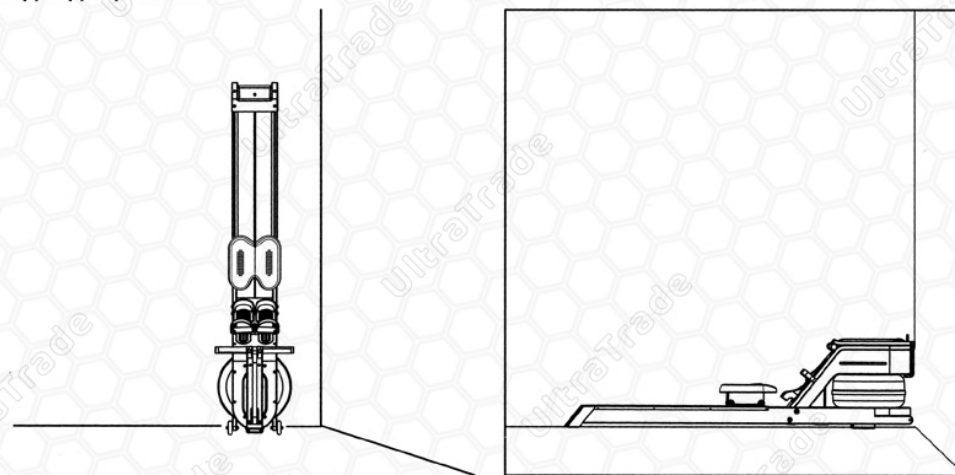
Проверьте направляющую скольжения, перед тем, как сесть на гребной тренажер, проверьте колеса сиденья и направляющие на предмет грязи и мусора. Посторонние предметы будут препятствовать нормальному использованию сидений и направляющих, а также повредить их поверхность. Обязательно проверяйте наличие каких-либо следов на направляющих и регулярно вставляйте их в гнездо.

3. Проверьте крепежи

Проверьте, ослаблены ли винты после использования гребного тренажера в течение одного месяца после сборки. Если есть какие-либо ослабления, повторно затягивайте винты с помощью инструментов, а затем проверяйте их каждые 12 месяцев.

4. Хранение

Если вы хотите хранить тренажер в вертикальном положении, выберите подходящее место.



5. Техническое обслуживание

Деревянный каркас можно полировать высококачественным средством для полировки мебели, которое подчеркнет богатую текстуру натурального дерева.

6. Расположение

Располагайте тренажер на твердой и ровной поверхности, чтобы предотвратить травмы и преждевременный износ деталей тренажера.

Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

Закачка воды



Шаги

1. Потяните вверх и вытащите резиновую пробку в верхней части резервуара для воды.
2. Поставьте емкость с водой рядом с гребным тренажером. Вставьте шланг электрического устройства для накачивания воды в резервуар для воды, вставьте металлическую головку в резервуар для воды и нажмите кнопку переключателя вверх (как показано на рисунке)
3. При заливке воды проверьте объем заполнения водой на боковой стороне резервуара для воды. Примечание: объем воды не должен превышать 8 литров.
4. После того, как заполнение воды достигнет желаемого уровня, нажмите кнопку, чтобы выключить электрическое устройство для накачивания воды.
5. После того, как вы убедитесь, что заглушка резервуара для воды была закрыта, процесс наполнения воды завершен.

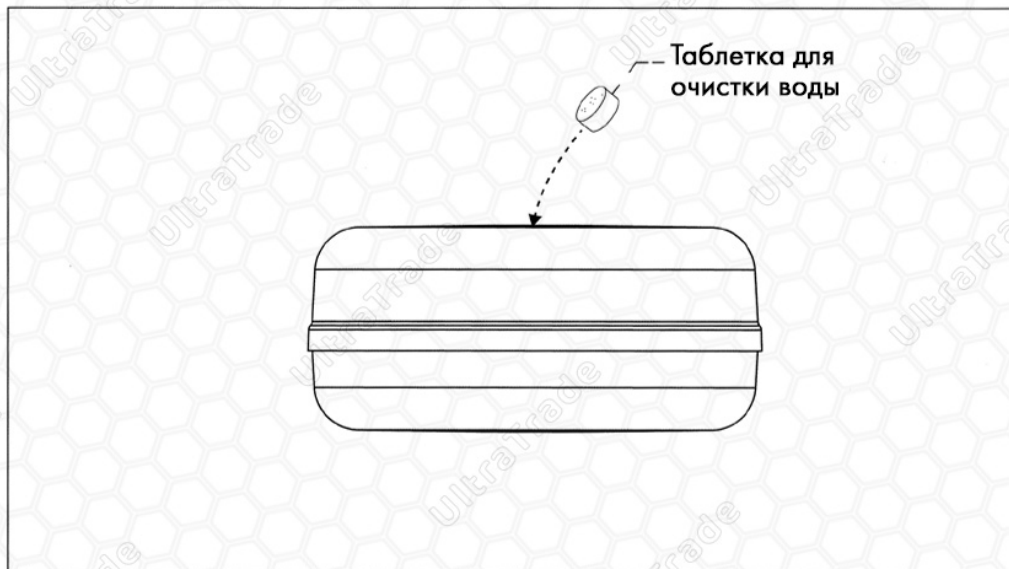
Примечание:

1. Если качество местной воды слишком низкое, рекомендуется использовать дистиллированную воду вместо водопроводной.
2. Когда электрическое устройство для накачивания воды отключено, вы можете использовать зарядный кабель для подзарядки устройства для накачивания воды.



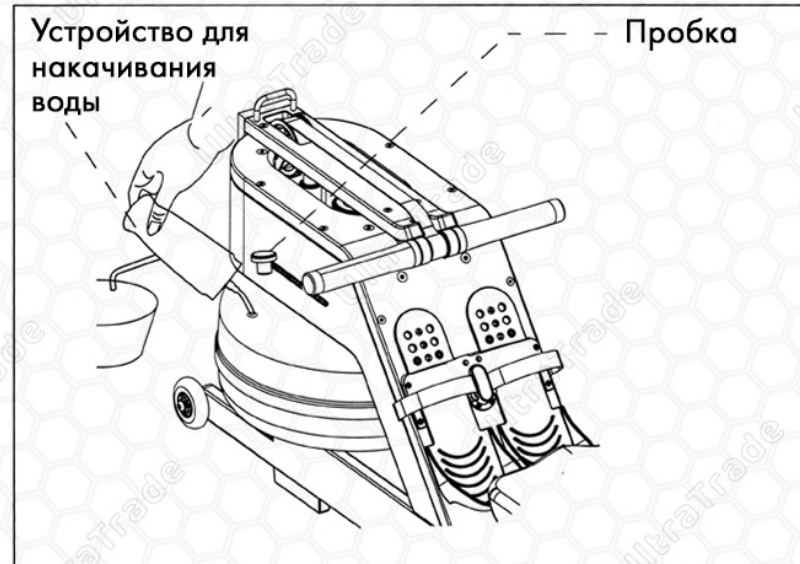
Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

Очистка воды



1. Воздействие солнечных лучей на гребной тренажер сократит продолжительность эффекта от очистки воды.
2. Не используйте таблетки для очистки воды ни в каких других целях, кроме как очистка воды гребного тренажера.
3. Комплект содержит 6 таблеток для очистки воды, по одной таблетке раз в 4 месяца, что обеспечивает качественную очистку воды в течение 2 лет. Вы можете использовать их чаще, когда вода меняет цвет, или когда размножаются бактерии или водоросли.
4. Вы можете заказать таблетки отдельно в фирменном магазине.

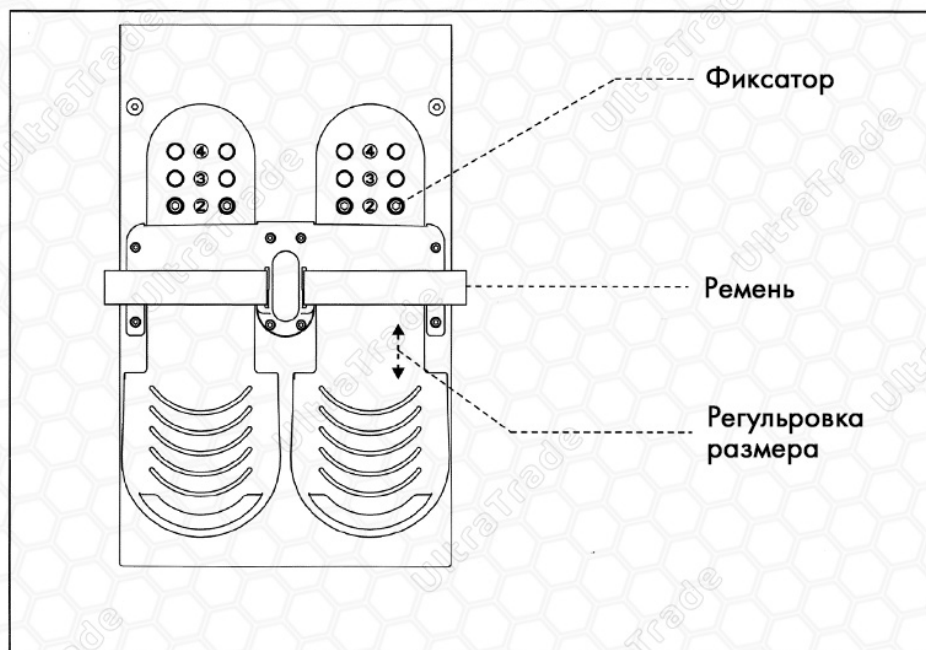
Замена воды



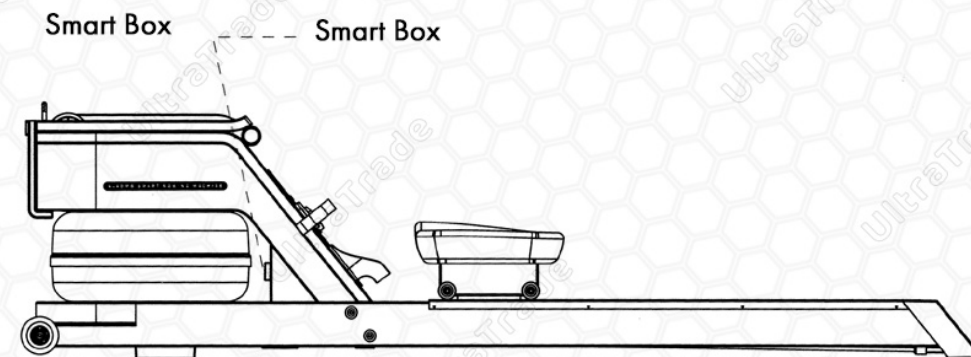
1. Потяните вверх и вытащите резиновую пробку в верхней части резервуара для воды.
2. Вставьте шланг всасывающего устройства в резервуар для воды и направьте металлическую головку на емкость подходящего объема, в которую будет произведен слив воды.
3. Нажмите кнопку на электрическом устройстве для накачивания воды.
4. После слива воды залейте чистую воду в соответствии с описанием в разделе «Закачка воды» данного руководства.

Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

Регулировка ножной педали



1. Конструкция ножной педали легко регулируется и подходит для ног разного размера.
 2. Когда вам нужно отрегулировать, поднимите верхнюю часть ножной педали и потяните ее. Вы можете выбрать подходящую длину из размеров 1-4, сильно надавите и зафиксируйте ножную педаль на фиксаторе.
 3. После завершения регулировки педалей вы можете затянуть ремни, чтобы начать упражнения.
- Предупреждение: перед использованием гребного тренажера во избежание несчастных случаев наденьте спортивную обувь и убедитесь, что ваши ноги зафиксированы на педалях, а ползунки педалей зафиксированы на пряжках.



1. Откройте крышку аккумуляторного отсека.



2. Вставьте две батарейки AAA в аккумуляторный отсек. (Батарейки в комплект не входят, пожалуйста, приготовьте их заранее)



3. Красный свет мигнет 5 раз, сопровождаемых 5 звуковыми сигналами, что означает активацию смарт-бокса.
4. После этого начинает мигать синий индикатор, указывая на то, что смарт-бокс доступен для поиска.
5. Имя Bluetooth указано на этикетке на поверхности коробки, формат - AT - ***.
6. Используйте приложение Mobi Smart Rowing Machine APP для подключения к смарт-боксу.
7. Если смарт-бокс не будет подключен в течение 2 минут после запуска, он перейдет в неактивное состояние; потяните за ручку, чтобы разбудить его.

Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

Естановка и использование приложения

1. Установите приложение.

Приложение Mobi Fitness в настоящее время доступно для устройств iOS (iPhone / iPad) и Android. Зайдите в магазин приложений для вашего устройства и наберите в поиске Mobi Fitness, установите приложение.

2. Обновление приложения.

Приложение Mobi Fitness продолжит бесплатно обновлять контент. Мы рекомендуем использовать последнюю версию приложения, чтобы получить максимальное удобство использования и наиболее полные функции.

3. Использование приложения

(1) Регистрация пользователя. (1) Пользователю будет предложено зарегистрироваться, когда он впервые войдет в приложение. Для регистрации требуется китайский номер телефона, воспользуйтесь онлайн сервисами получения смс для китайских номеров телефона. Может использовать «Вход в WeChat» или «Сканирование WeChat» «Вход по коду» для синхронизации информации WeChat с приложением.

(2) Через Bluetooth можно подключить Smart Box тренажера к приложению Mobi Fitness для получения данных об упражнениях пользователя. При подключении вам необходимо сначала включить Bluetooth на своем мобильном телефоне, а затем щелкнуть «значок Bluetooth» в правом верхнем углу домашней страницы приложения, чтобы найти фитнес-устройство и подключиться к нему; после успешного подключения Bluetooth Приложение сообщит пользователю, что оно подключено, и начнет сбор и представление данных упражнений и их хранение.

(3) Испытайте интеллектуальные функции фитнес-оборудования. Используйте функции «план упражнений», «онлайн-соревнования», «статистика», «покупки», «чат» и другие функции в приложении, чтобы начать свое интеллектуальное путешествие в фитнес!

Техника гребли

1. **Захват.** Голени расположены вертикально, ноги максимально сжаты. Эта позиция напоминает собой положение при приседании. Руки зажимают рукоятку, трицепсы напряжены. Корпус слегка наклонен вперед, мышцы спины расслаблены, пресс напряжен.
2. **Толчок.** Осуществляется за счет отталкивающего движения ногами с одновременным напряжением плечевого пояса. Следующим задействуется бицепс, который влечет за собой рукоятку по направлению к животу. Спина мускулатура раскрывается, грудь выталкивается вперед. Ноги распрямляются за счет движения ягодичных и бедренных мышц.
3. **Завершение.** Бедр с ягодицами напряжены, брюшная мускулатура выступает в качестве стабилизатора положения тела. За счет бицепса рукоятка подтягивается максимально близко к поясу, грудь выносится вперед, амплитуда движения становится еще больше.
4. **Восстановление.** Удерживаемая посредством силы трицепсов рукоятка тренажера идет вперед. За ней следует корпус. Пресс остается напряженным. Ноги сгибаются в коленных суставах. Обратное движение заканчивается при принятии начального положения — «захвата».
5. **Захват.** Положение тела соответствует начальному положению — «захват».



Предостережение:

1. Пользователи, у которых в анамнезе были особые заболевания, перед началом занятий греблей проконсультируйтесь с врачом.
2. Если вы чувствуете головокружение и дискомфорт во время гребли, немедленно прекратите тренировку.

Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.