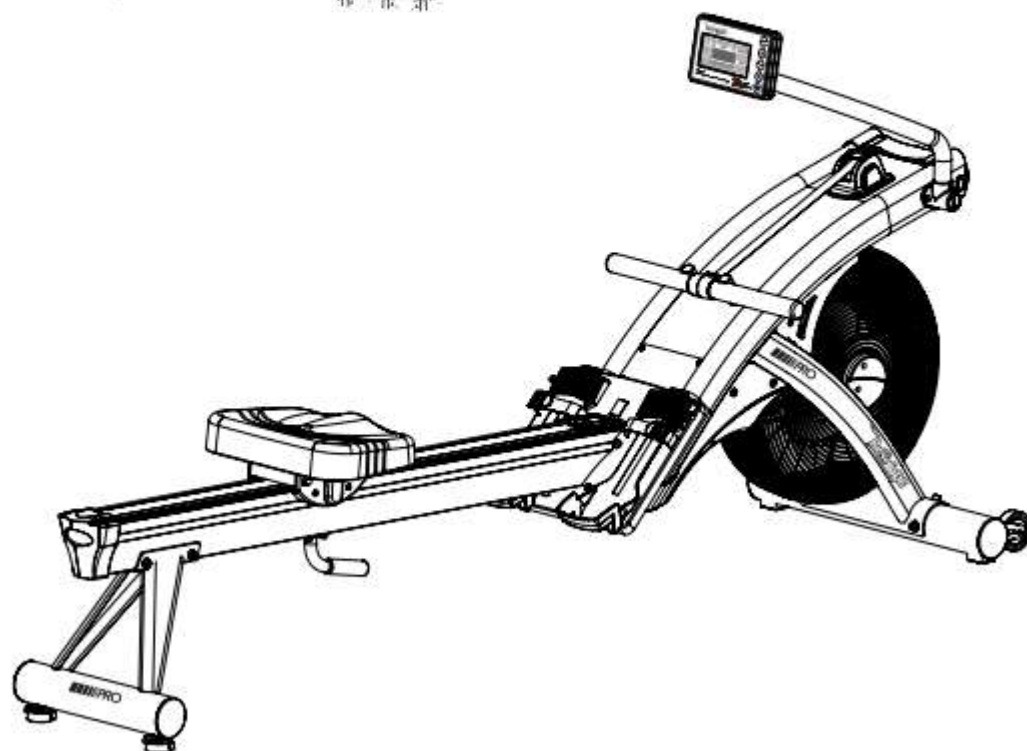
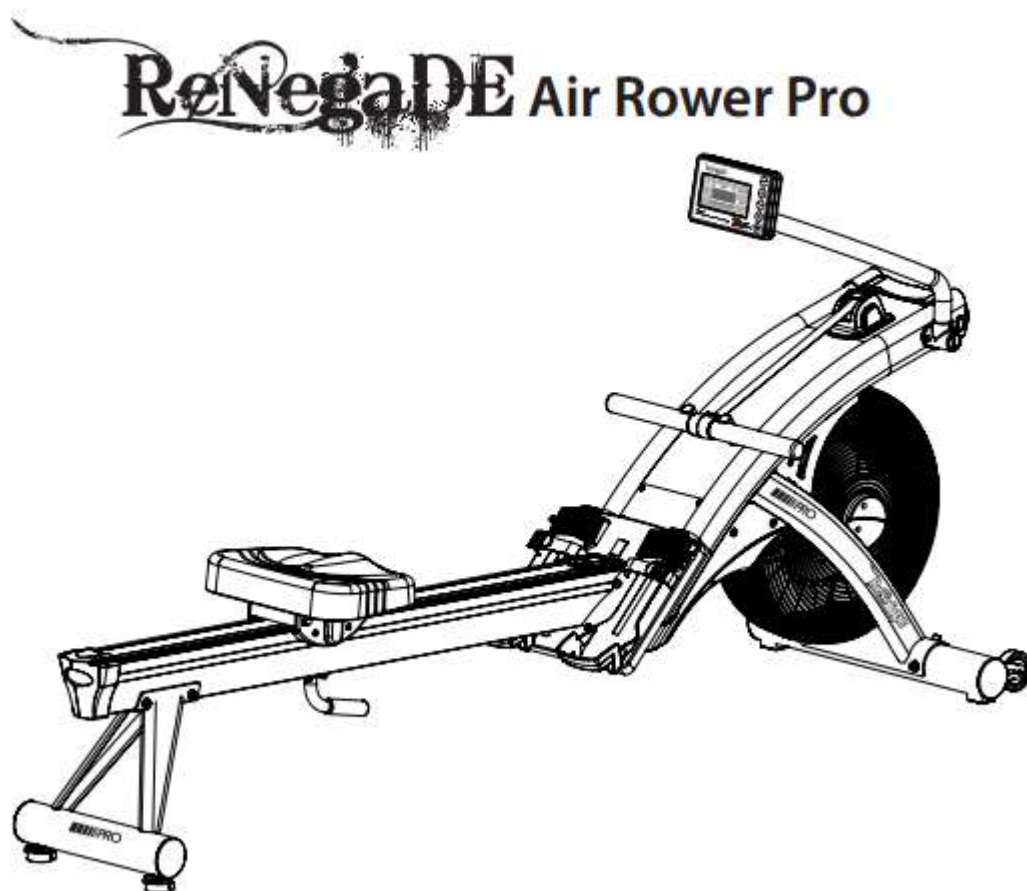


# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## Гребной тренажер Pro ReNegaDe Air Rower 601011



**Пожалуйста, прочтите данное руководство по эксплуатации перед началом сборки.**

## Содержание

<b>МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ</b> .....	3
<b>УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ</b> .....	5
<b>ПОДДЕРЖКА КЛИЕНТОВ</b> .....	5
<b>ФУНКЦИИ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЁРА</b> .....	6
<b>СЛОЖИТЬ / РАЗЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЁР</b> .....	8
<b>ИНСТРУКЦИИ К КОМПЬЮТЕРУ</b> .....	9
<b>БЫСТРЫЙ СТАРТ</b> .....	9
<b>ФУНКЦИИ КНОПОК</b> .....	9
<b>ДИСПЛЕЙ КОНСОЛИ</b> .....	10
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК</b> .....	11
<b>Target TIME / Целевая «ВРЕМЯ»</b> .....	11
<b>Target STROKES / Целевая «КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ»</b> .....	12
<b>Target CALORIES / Целевая «КАЛОРИИ»</b> .....	13
<b>Target DISTANCES / Целевая «РАССТОЯНИЕ»</b> .....	14
<b>RACE Programs / Гонка</b> .....	15
<b>Профили/Заранее установленные программы</b> .....	17
<b>Программа ВАТТы</b> .....	18
<b>Программы контроля сердцебиения (HRC)</b> .....	20
<b>Пользовательские программы (USER/USER 1 – USER 5)</b> .....	22
<b>УХОД ЗА ГРЕБНЫМ ТРЕНАЖЁРОМ</b> .....	24
<b>ТРЕНИРОВКИ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЁРЕ</b> .....	25
<b>УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ</b> .....	30
<b>ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ</b> .....	30

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Пожалуйста, прочтите это руководство, прежде чем приступать к сборке и использованию тренажёра. Эта инструкция была разработана с учётом всех мер безопасности, следование которым поможет вам избежать травм.

ПОЖАЛУЙСТА, ПОМНИТЕ, ЧТО ТОЛЬКО ВЫ ОТВЕТСТВЕННЫ ЗА СВОЮ БЕЗОПАСНОСТЬ. ВОЗМОЖНЫ СИТУАЦИИ, НЕ ОПИСАННЫЕ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ.

- Всегда собирайте и используйте тренажёр только на ровной поверхности. Перед использованием убедитесь, что тренажёр находится в устойчивом состоянии.
- Убедитесь, что свободное пространство вокруг тренажёра составляет не менее 0.6 м.
- Пожалуйста, следите за тем, чтобы ваша спина всегда оставалась ровной, особенно во время длительных тренировок.
- Безопасность данного оборудования гарантирована только при условии регулярных проверок на предмет износа.
- Пожалуйста, не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
- Немедленно заменяйте повреждённые детали и/или не используйте тренажёр, пока он не будет отремонтирован.
- Настраивайте тренажёр только в согласии с инструкцией. Всегда используйте подходящий штифт/фиксатор.
- Перед использованием обратите особое внимание на детали, наиболее подверженные износу: шкивы, подшипники, ремни, ролики.
- Никогда не оставляйте устройство регулирования в тренажёре.
- Всегда тренируйтесь в подходящей одежде и обуви, например, в спортивном костюме и кроссовках.
- Снимите все украшения
- Хорошо разомнитесь перед тренировкой, это поможет избежать растяжения мышц.
- Воздержитесь от занятий в течение 1-2 часов после еды.
- Никогда не перегружайте тренажёр. Максимальный вес пользователя – 150 кг.
- НЕ раскачивайте тренажёр из стороны в сторону.
- Никогда не используйте тренажёр каким-либо образом, кроме того, что описан в данном руководстве.
- Этот тренажёр оборудован встроенной системой сопротивления, без режима постоянного включения. Она зависит от скорости и управляется магнитным сопротивлением.
- Резко выпущенная ручка может привести к неконтролируемой отдаче. Убедитесь, что вокруг тренажёра достаточно свободного места.
- При переносе и хранении тренажёра будьте осторожны с движущимися механическими частями, которые могут быть причинами травм.
- Чтобы избежать поражения током, НЕ допускайте соприкосновения с водой электрических элементов, таких как консоль, шнур, выключатель, мотор.
- НЕ используйте никакие детали, не рекомендованные производителем. Это может привести к травмам или испортить тренажёр.

- Занимайтесь в рамках рекомендованного вам уровня тренировок, **НЕ** занимайтесь до изнеможения.
- Если вы почувствуете боль или другие симптомы, **НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ**. Обязательно проконсультируйтесь с врачом.
- Родители и другие лица, присматривающие за детьми, должны в полной мере осознавать свою ответственность. Природная тяга детей к играм и экспериментам может привести к ситуациям и поведению, для которых данное оборудование не предназначено
- Если детям разрешается пользоваться тренажёром, должно быть принято во внимание их физическое и умственное развитие, и прежде всего характер. Их необходимо инструктировать и обязательно следить за тем, чтобы они правильно использовали тренажёр.
- Никогда не позволяйте детям играть на тренажёре или вблизи него.
- Этот тренажёр не предназначен для использования лицами (включая детей), с ограниченными физическими возможностями, имеющими умственные или сенсорные расстройства, или теми, кто не обладает достаточным опытом или знаниями. Такие лица допускаются к занятиям только под присмотром людей, ответственных за их безопасность и только после подробных инструкций.

**! Неправильные или неумеренные тренировки могут нанести вред вашему здоровью.**

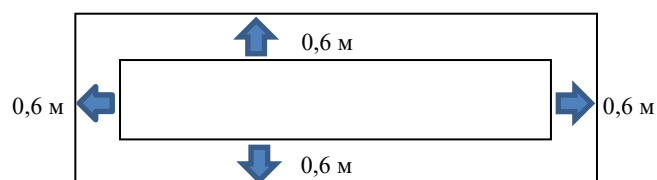
**! Система контроля сердцебиения не точна. Чрезмерные тренировки могут привести к серьёзным травмам или смерти.**

**! Будьте осторожны с острыми концами направляющей гребного трека при использовании или транспортировке.**

**! Этот тренажёр не предназначен для применения в терапевтических целях.**

**! Сохраните это руководство для дальнейших справок**

**Стандарты Безопасности.** Этот тренажёр соответствует требованиям EN ISO 20957-1: 2013, EN-957-7:, 1998 Class SA , а также EU's EMC и Low Voltage directives (где применимо).



## УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Всегда храните тренажёр в сухом помещении.
- Для протирания тренажёра используйте тёплую мягкую ткань.
- Не проводите влажную чистку электрических частей, отключите тренажёр от розетки перед тем, как предпринять любое действие по уходу или обслуживанию
- Безопасность данного оборудования гарантируется только при условии регулярной проверки на предмет повреждений и износа. Проверке подлежат ремни, шкивы, гайки болты, подвижные части, втулки, цепи, колёса, подшипники, точки подключения и т.д.
- Рекомендуется проверять тренажёр как минимум раз в неделю.
- Перед использованием убедитесь, что все крепления хорошо закручены.
- Заменяйте повреждённые/изношенные детали только оригинальными запчастями от производителя.

В целях заботы об окружающей среде, не выбрасывайте вместе с бытовыми отходами.

## ПОДДЕРЖКА КЛИЕНТОВ

Используя следующую информацию, можете связаться с нами по всем вопросам, касающимся данного оборудования

1. **Серийный номер** находится на наклейке в нижней части тренажёра (см. рис 1). Пожалуйста, запишите ваш серийный номер для предоставления дальнейшей информации.
2. **Дата покупки**
3. **Место покупки**
4. **Информация о месте и условиях использования**
5. **Точное описание проблемы/дефекта**

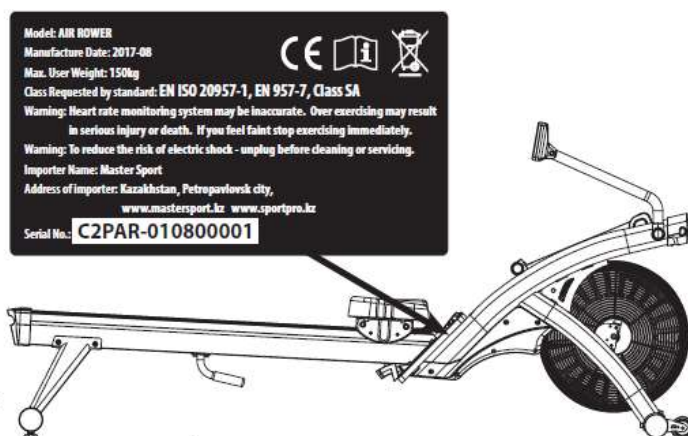


Рис. 1

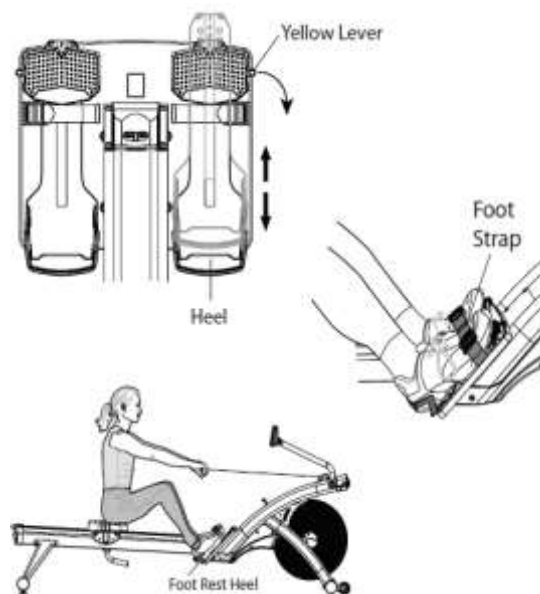
Ваш серийный номер

## ФУНКЦИИ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЁРА

---

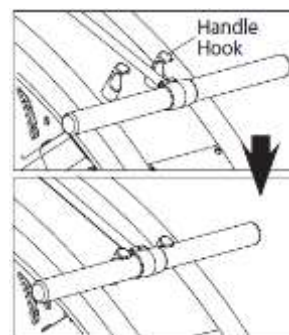
### Настройка упора для ног

1. Чтобы настроить упор для ног, потяните жёлтый рычаг вниз одной рукой, а другой отрегулируйте упор для пятки (выше или ниже) до достижения подходящего размера. Отпустите жёлтый рычаг, чтобы зафиксировать в нужном положении.
2. Начните настройку упора для ног. Настройте ремень так, чтобы он пересекал подъём свода стопы.
3. По мере того, как вы познакомитесь с принципами работы тренажёра, вы можете поднимать или опускать уровень упора для пятки для большей гибкости или для удобства.
4. При оптимальных настройках колена, голень и лодыжка в начальной позиции перпендикулярны полу.
  - При опускании уровня упора для пятки появляется возможность больше отводить раму сидения.
  - При поднятии уровня упора для пятки меняется угол сгиба ног



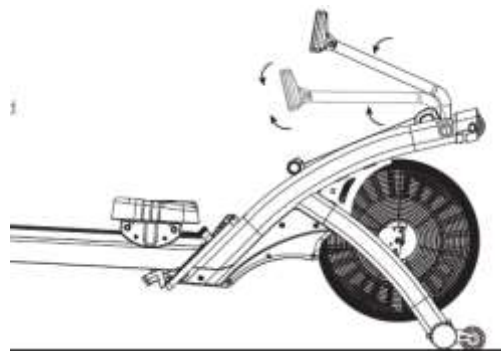
### Установка рукоятки

Перед началом тренировки закрепите рукоятку в специальные крючки (**Handle Hook**), чтобы было легче её достать, когда вы на тренажёре



### Настройка консоли

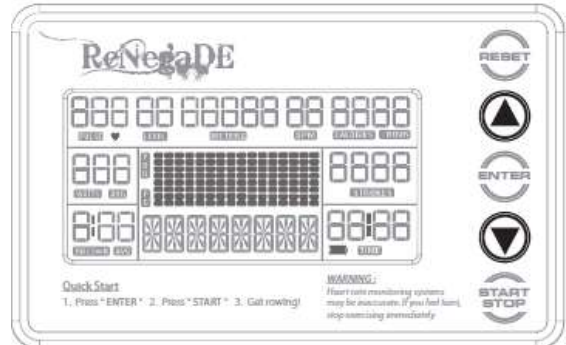
Поверните опору и дисплей консоли так, чтобы вам было её хорошо видно. Установите на подходящей для вас высоте и под нужным углом.



---

### Настройка сопротивления

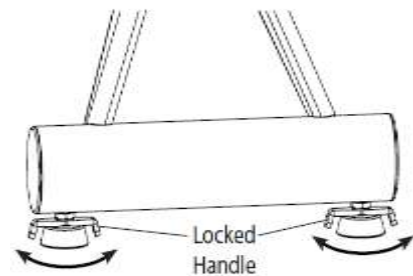
1. Этот тренажёр оснащён системой сопротивления, зависящей от скорости
2. Чем сильнее вы гребёте, тем быстрее вы продвигаетесь, вырабатываете больше ватт и сжигаете больше калорий. Однако, длительность тренировки гораздо важнее интенсивности.
3. Сопротивление контролируется магнитом, который перемещается ближе/дальше по отношению к вентиляторному колесу. Чем ближе магнит, тем больше сопротивление.
4. Магнит управляется консолью. Для настройки нажмите кнопки ▼/▲ на консоли.
5. Уровни сопротивления: от 1=лёгкий до 16=тяжёлый



---

### Установка тренажёра на поверхности

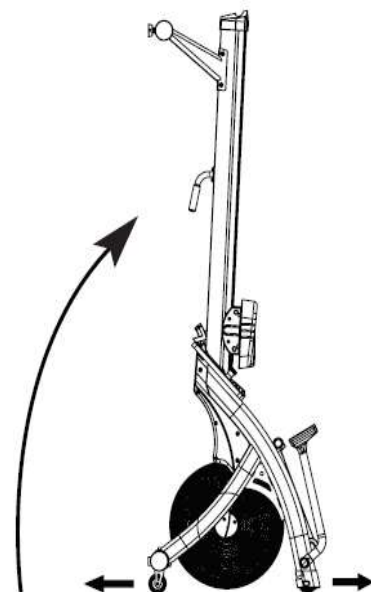
1. Чтобы установить тренажёр на неровной поверхности, на заднем стабилизаторе предусмотрены два регулятора высоты.
2. Поверните их, чтобы настроить высоту тренажёра (см. рис.)



---

### Перемещение тренажёра

1. Тренажёр оснащён четырьмя колёсами, расположенными на переднем стабилизаторе и на главной раме.
2. Сложите тренажёр с помощью задней ручки, расположенной под гребным треком и перемещайте в нужном направлении.

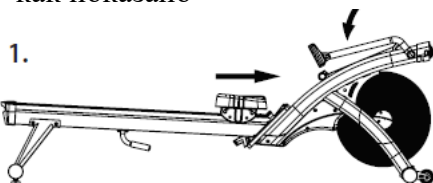




## СЛОЖИТЬ / РАЗЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЁР

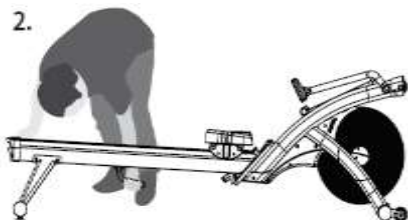
### Чтобы сложить тренажёр

- Установите опору консоли и консоль, как показано



- Переместите сидение к переднему краю

- Возьмитесь правой рукой за задний конец трека, левой рукой крепко держите ручку (см рис)



- Поднимайте тренажёр с заднего конца и поставьте его вертикально



Примечание:  
Удерживайте передний стабилизатор правой ногой, а тренажёр держите левой рукой.

### Чтобы разложить тренажёр

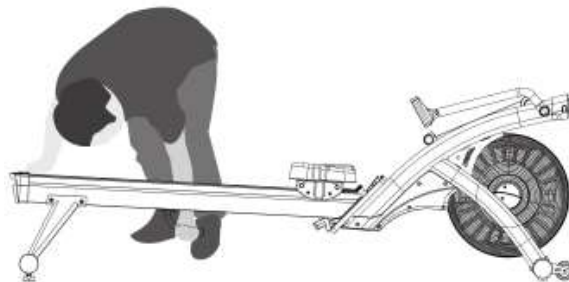
- Встаньте позади тренажёра и возьмитесь за ручку левой рукой, как показано.
- Аккуратно опуская тренажёр, придерживайте передний стабилизатор правой ногой.



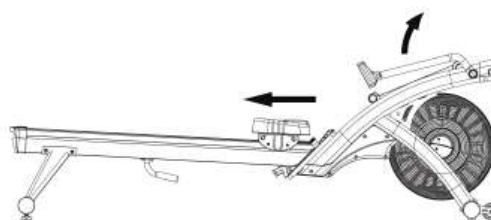
- Правой рукой держите задний край трека, левой рукой крепко держите ручку, как показан.



- Установите тренажёр на ровной твёрдой поверхности.



- Настройте опору консоли и консоль на нужный уровень.
- Установите сидение в подходящее положение.





# ИНСТРУКЦИИ К КОМПЬЮТЕРУ

## БЫСТРЫЙ СТАРТ

Используйте этот режим, если вы хотите быстро начать тренировку, не вводя никаких личных данных:

- Для включения консоли сделайте несколько гребков
- Внизу экрана появится надпись «MAINPAGE»
- Нажмите кнопку «START»
- Появятся значения **TIME** (время), **METER** (метры), **STROKES** (гребки), **WATTS** (ватты), **CALORIES** (калории), **TIME/500 M** (время 500 м), **SPM** (гребков за минуту), **HEART RATE** (частота пульса, если определяется)
- Значения **TIME**, **METER**, **STROKES**, **WATTS**, **CALORIES** начнут отсчёт по возрастанию. Вы можете увеличить/уменьшить сопротивление в любой момент на протяжении тренировки с помощью кнопок ▼/▲

Закончить тренировку и посмотреть результат:

- Остановитесь
- Нажмите кнопку «STOP»
- В нижней части дисплея появится надпись «SUMMARY» (итог)

Будут показаны значения **WATTS**, **CALORIES**, **TIME**, **TIME/ 500M**, **DISTANCE**, **STROKES**, **S/M**, **HEART RATE**

Если вы перестанете грести, не нажав кнопку «STOP», то через пять секунд программа автоматически остановится. Вы можете возобновить тренировку, снова начав грести. Программа отключается автоматически после минутной остановки.

## ФУНКЦИИ КНОПОК

### RESET

- Нажмите кнопку «RESET» в режиме настройки, на экране снова появится режим «START».
- Нажмите кнопку «RESET» в режиме «STOP/PAUSE», чтобы сбросить все значения дисплея до нуля и вернуться в режим «START»



- Для поочерёдного выбора установленной программы **MANUAL > RACE > PROFILE > WATT > H.R.C. > USER 1 ~ USER 5** в режиме «START».
- Для увеличения показателей при настройке целевых программ. Нажмите и удерживайте для быстрой смены значений.
- Для увеличения сопротивления во время тренировки.

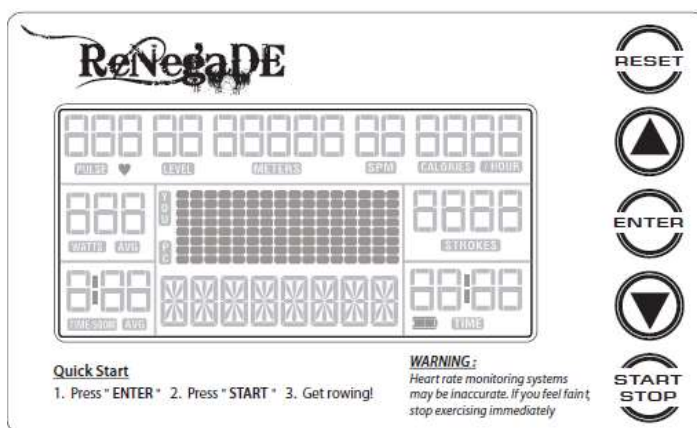
**ENTER.** Для подтверждения целевых настроек/выбора программы.



- Для поочерёдного выбора установленной программы **USER 5 ~ USER 1 > H.R.C. > WATT > PROFILE > RACE > MANUAL** в режиме «START».
- Для уменьшения показателей при настройке целевых программ. Нажмите и удерживайте для быстрой смены значений.
- Для уменьшения сопротивления во время тренировки.

### START/STOP

- Начать тренировку или возобновить приостановленную программу.
- Закончить или приостановить тренировку.



## ДИСПЛЕЙ КОНСОЛИ



Отображает пульс в ударах в минуту (уд/мин), который измеряется беспроводным грудным ремнём для измерения пульса. Отображает 30-220 уд/мин

**Примечание:** чтобы ваше сердцебиение считывалось во время тренировки, воспользуйтесь полярным телеметрическим грудным ремнём 5.4 kHz.

**! Показатели сердцебиения могут быть неточными, чрезмерные тренировки могут привести к серьёзным травмам или смерти. Если чувствуете недомогание, немедленно прекратите тренировку**



Отображает количество энергии (силы) вырабатываемой во время тренировки. (Только для личного сравнения, не для использования в медицинских целях). Счёт по умолчанию от 0 до 999, но возможен обратный отсчёт, если была установлена целевая программа (10 ~ 995 ватт)



Отображает время текущей тренировки, по умолчанию счёт ведётся от 0 до 99.59, но возможен обратный отсчёт, если была установлена целевая программа



Отображает уровень сопротивления, установленный на текущую тренировку. От 1=лёгкий до 16=тяжёлый

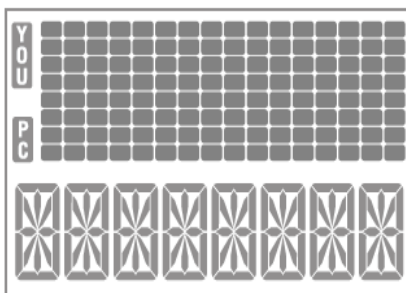


Отображает пройденную дистанцию во время текущей тренировки, по умолчанию счёт ведётся от 0 до 99999 м, но возможен обратный отсчёт, если была установлена целевая программа. (500-99900 м)



Отображает количество времени, необходимое для прохождения дистанции в 500 м, подсчёт ведётся автоматически. По умолчанию счёт ведётся от 00:00 до 9:59, но возможен обратный отсчёт, если была установлена целевая программа

Отображает текущие профили программ



Отображает уведомления текущих программ



Отображает текущее количество гребков в минуту, по умолчанию счёт идёт от 1 до 99. Считывание количества гребков происходит автоматически и выводится на экран. Эти показания следует использовать, чтобы задавать темп тренировке.



Отображает примерное количество калорий, которые вы сожгли во время текущей тренировки. (Только для личного сравнения, не для использования в медицинских целях). По умолчанию счёт идёт от 0 до 9999 калорий, но возможен обратный отсчёт, если была установлена целевая программа (50-9990 к/ч)

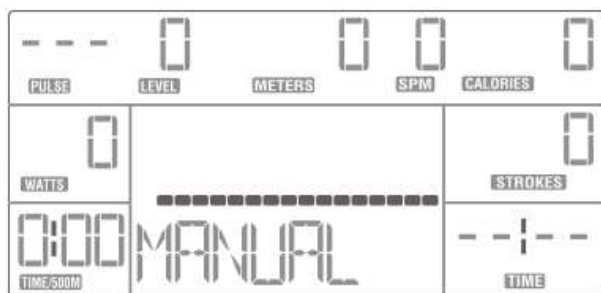


Отображает циклы текущей тренировки. По умолчанию отсчёт ведётся от 0 до 9999 м, но возможен обратный отсчёт, если была установлена целевая программа. (300-9990)

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК

### Ручные/целевые программы

Консоль содержит четыре целевые программы: **Target TIME**, **Target STROKES**, **Target CALORIES**, **Target DISTANCE**. Вы можете тренироваться, установив цель по времени, количеству гребков, количеству затраченных калорий или по длине дистанции. Внутри этих программ можно при необходимости менять уровень сопротивления. Когда вы достигнете установленной цели, консоль издаст короткий звуковой сигнал и завершит тренировку, остановив тренажёр.



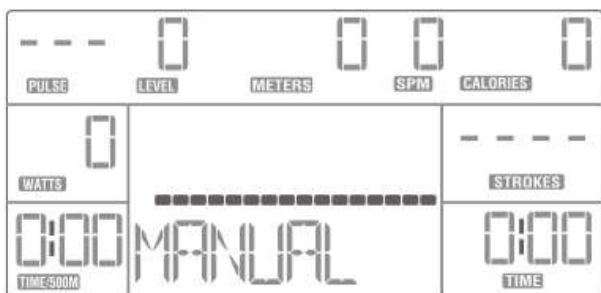
### Target TIME / Целевая «ВРЕМЯ»

1. Убедитесь, что консоль включена. «**MAINPAGE**» появится в нижней части дисплея.
2. Используйте кнопки **▼/▲**, чтобы выбрать необходимый программный режим. «**MANUAL**» появится в нижней части дисплея.
3. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить выбранный режим.
4. В окне **TIME** будет мигать значение по умолчанию «-- : --».
5. Нажмите кнопки **▼/▲**, появится значение по умолчанию «**20:00**», установите необходимое время тренировки (5:00-99:00).
6. Нажмите кнопку «**ENTER**», чтобы подтвердить настройки и настроить уровень сопротивления.
7. В окне **LEVEL** будет моргать значение по умолчанию «**5**».
8. Используйте кнопки **▼/▲**, чтобы выбрать подходящий уровень сопротивления. (1-16).
9. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить настройки.
10. В нижней части дисплея загорится «**START**».
11. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку и затем приступайте к гребле. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы закончить программу, можете нажать «**STOP**» в любое время. Итоги тренировки будут отображены на дисплее.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете изменить уровень сопротивления (1-16) в любой момент тренировки, используя кнопки **▼/▲** на консоли. Некоторые показатели на дисплее автоматически будут изменены соответственно настройкам уровня сопротивления.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждая из заданных программ подразделяется на 16 сегментов. Длина каждого сегмента будет зависеть от времени, заданного для тренировки. Если время тренировки 32 мин, то каждый сегмент продлится 2 мин. В конце каждого сегмента консоль будет издавать короткий звуковой сигнал, перед тем, как перейти к следующему.



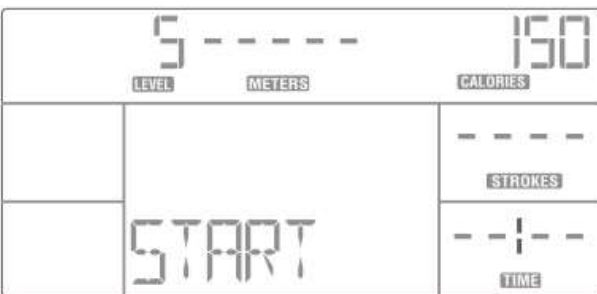
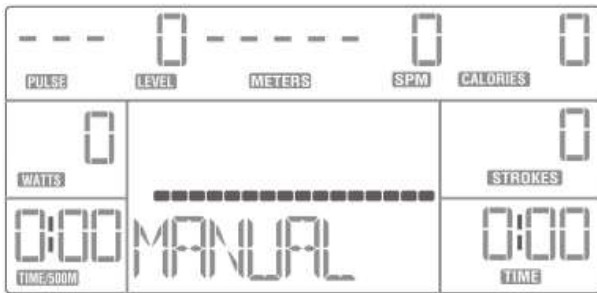
## Target STROKES / Целевая «КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ»

1. Убедитесь, то консоль включена. «MAINPAGE» появится в нижней части дисплея.
2. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы выбрать необходимый программный режим. «MANUAL» появится в нижней части дисплея.
3. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить выбранный режим и нажмите ещё раз, чтобы выбрать целевой режим количества гребков.
4. В окне **STROKES** будет мигать значение по умолчанию «-- : --».
5. Нажмите ▼/▲, в окне загорится значение по умолчанию «300», установите необходимое количество гребков (300-9990).
6. Нажмите кнопку «ENTER», чтобы подтвердить настройки и настроить уровень сопротивления.
7. В окне **LEVEL** загорится значение по умолчанию «5».
8. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы выбрать подходящий уровень сопротивления. (1-16).
9. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить настройки.
10. В нижней части дисплея загорится «START».
11. Нажмите «START», чтобы начать тренировку и затем приступайте к гребле. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы закончить программу, можете нажать «STOP» в любое время. Итоги тренировки будут отображены на дисплее.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете изменить уровень сопротивления (1-16) в любой момент тренировки, используя кнопки на консоли. Некоторые показатели на дисплее автоматически будут изменены соответственно настройкам уровня сопротивления.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждая из заданных программ подразделяется на 16 сегментов и общее количество гребков, установленное для тренировки, будет поделено на 16. Если количество гребков для тренировки составляет 320, то каждый сегмент – 20 гребков. Время, затраченное на каждый сегмент, будет меняться в зависимости от уровня сопротивления. В конце каждого сегмента консоль будет издавать короткий звуковой сигнал, перед тем, как перейти к следующему сегменту.



### Target CALORIES / Целевая «КАЛОРИИ»

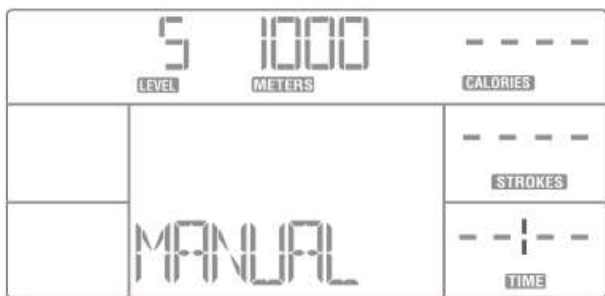
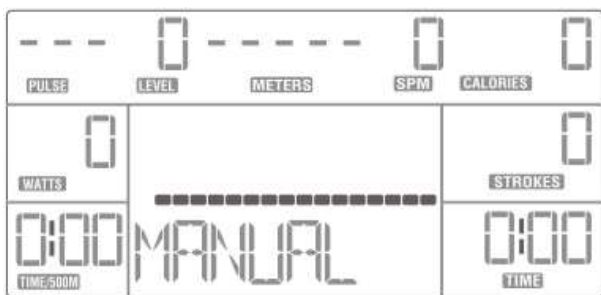
1. Убедитесь, то консоль включена. «**MAINPAGE**» появится в нижней части дисплея.
2. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы выбрать необходимый программный режим. «**MANUAL**» появится в нижней части дисплея.
3. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить выбранный режим и нажмите ещё раз, чтобы выбрать целевой режим сжигания калорий.
4. В окне **CALORIES** будет мигать значение по умолчанию «-- : --».
5. Нажмите ▼/▲, в окне загорится значение по умолчанию «**150**», установите необходимое количество гребков (50 -9990).
6. Нажмите кнопку «**ENTER**», чтобы подтвердить настройки и настроить уровень сопротивления.
7. В окне **LEVEL** загорится значение по умолчанию «**5**».
8. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы выбрать подходящий уровень сопротивления (1-16).
9. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить настройки.
10. В нижней части дисплея загорится «**START**».
11. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку и затем приступайте к гребле. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы закончить программу, можете нажать «**STOP**» в любое время. Итоги тренировки будут отображены на дисплее.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете изменить уровень сопротивления (1-16) в любой момент тренировки, используя кнопки ▼/▲ на консоли. Некоторые показатели на дисплее автоматически будут изменены соответственно настройкам уровня сопротивления.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждая из заданных программ подразделяется на 16 сегментов и общее количество калорий, которое вы хотите сжечь во время тренировки, будет поделено на 16. Если количество калорий составляет 160, то каждый сегмент – 10 калорий. Время, затраченное на каждый сегмент, будет меняться в зависимости от уровня сопротивления. В конце каждого сегмента консоль будет издавать короткий звуковой сигнал, перед тем, как перейти к следующему сегменту.





## Target DISTANCES / Целевая «РАССТОЯНИЕ»

1. Убедитесь, что консоль включена. «MAINPAGE» появится в нижней части дисплея.
2. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы выбрать необходимый программный режим. «MANUAL» появится в нижней части дисплея.
3. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить выбранный режим и нажмите ещё раз, чтобы выбрать целевой режим расстояния.
4. В окне METERS будет мигать значение по умолчанию «-- : --».
5. Нажмите ▼/▲, в окне загорится значение по умолчанию «1000», установите необходимое количество гребков (500 - 9990).
6. Нажмите кнопку «ENTER», чтобы подтвердить настройки и настроить уровень сопротивления.
7. В окне LEVEL загорится значение по умолчанию «5».
8. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы выбрать подходящий уровень сопротивления. (1-16)
9. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить настройки.
10. В нижней части дисплея загорится «START».
11. Нажмите «START», чтобы начать тренировку и затем приступайте к гребле. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы закончить программу, можете нажать «STOP» в любое время. Итоги тренировки будут отображены на дисплее.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете изменить уровень сопротивления (1-16) в любой момент тренировки, используя кнопки ▼/▲ на консоли. Некоторые показатели на дисплее автоматически будут изменены соответственно настройкам уровня сопротивления.

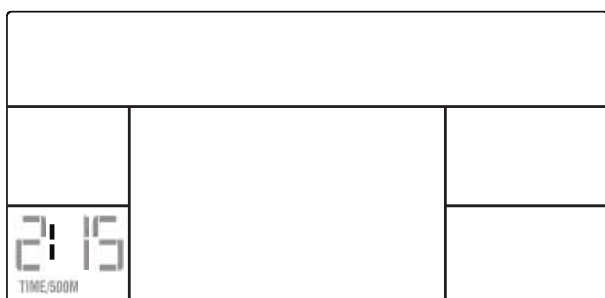
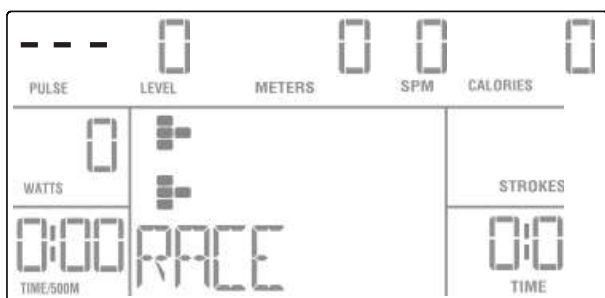
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждая из заданных программ подразделяется на 16 сегментов и общее расстояние, которое вы хотите покрыть во время тренировки, будет поделено на 16. Если расстояние составляет 800м, то каждый сегмент – 50м. Время, затраченное на каждый сегмент, будет меняться в зависимости от уровня сопротивления. В конце каждого сегмента консоль будет издавать короткий звуковой сигнал, перед тем, как перейти к следующему сегменту.

## RACE Programs / Гонка

Общепризнанным мериллом темпа гребли является «время на 500м». Гребцы часто оценивают свой прогресс, основываясь на этом показателе, поскольку он используется в соревнованиях. С практикой это значение укореняется и становится более точным.

Программа **RACE** позволит вам организовать свою тренировку, установив целевую программу «время/500 м» («**time /500m**»). Вы можете следовать заданному целевой программой темпу или увеличивать его во время тренировки.

Поскольку дистанция Олимпийских соревнований по гребле составляет 2000 м, мы рекомендуем вам установить для ваших тренировок целевую дистанцию в 2000 м, если возможно. Пожалуйста, ознакомьтесь с Табл.1, 2 «**Таблицей времени для 2000м**» прежде чем устанавливать целевые значения для этой программы.



1. Убедитесь, что консоль включена. «**MAINPAGE**» появится в нижней части дисплея.
2. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы выбрать необходимый программный режим - «**RACE**» в нижней части дисплея.
3. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить выбранный режим.
4. В окне **TIME /500M** будет мигать значение по умолчанию «**2:15**».
5. Нажмите ▼/▲, чтобы установить целевую скорость (1:00-9:55).
6. Нажмите кнопку «**ENTER**», чтобы подтвердить настройки.
7. В окне **METERS** загорится значение по умолчанию «**---**».
8. Используйте кнопки ▼/▲, в окне появится значение по умолчанию «**1000**», установите дистанцию (500-99900).
9. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить настройки и настроить уровень сопротивления.
10. Значение по умолчанию «**5**» загорится в окне «**LEVEL**».
11. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы выбрать подходящий уровень сопротивления. (1-16)
12. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить свои настройки. «**START**» загорится в нижней части дисплея.
13. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку и затем приступайте к гребле. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы закончить программу, можете нажать «**STOP**» в любое время. Итоги тренировки будут отображены на дисплее.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете изменить уровень сопротивления (1-16) в любой момент тренировки, используя кнопки ▼/▲ на консоли. Некоторые показатели на дисплее автоматически будут изменены соответственно настройкам уровня сопротивления.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждая из заданных программ подразделяется на 16 сегментов и общее расстояние, выбранное для тренировки, будет поделено на 16. Если целевая дистанция составляет 2000м, то каждый сегмент – 125м. Время, затраченное на каждый сегмент, будет меняться в зависимости от уровня сопротивления и от количества гребков в минуту. В конце каждого сегмента консоль будет издавать короткий звуковой сигнал, перед тем, как перейти к следующему сегменту.



## Таблица времени для 2000м

### Таблица 1. Женщины – 2 000 метров

Возраст	Вес*	Превосходный	Очень хороший	Хороший	Средний	Неудовлетворительный	Плохой
16-18	HW	06:38,0	07:08,0	07:47,9	08:37,9	09:47,9	11:17,9
	LW	07:07,0	07:37,0	08:17,1	09:07,0	10:17,0	11:47,0
19-29	HW	06:33,0	07:03,0	07:42,6	08:32,6	09:42,6	11:12,6
	LW	07:02,0	07:32,0	08:12,2	09:02,2	10:12,2	11:42,2
30-39	HW	06:32,0	07:02,0	07:42,3	08:32,3	09:42,3	11:12,3
	LW	06:57,0	07:27,0	08:06,7	08:56,7	10:06,7	11:36,7
40-49	HW	06:52,0	07:32,0	08:21,6	09:21,7	10:41,7	12:11,7
	LW	07:23,0	08:03,0	08:53,2	09:53,3	11:13,3	12:43,3
50-59	HW	07:17,0	07:57,0	08:46,6	09:46,7	11:06,7	12:36,7
	LW	07:49,0	08:29,0	09:19,3	10:19,4	11:39,4	13:09,4
60-69	HW	08:12,0	09:02,0	10:01,7	11:11,7	12:31,7	14:01,7
	LW	08:15,0	09:05,0	10:04,8	11:14,8	12:34,8	14:04,8

\*ПРИМЕЧАНИЕ: LW — легче 61,5 кг (135 фунтов) / HW — тяжелее 61,6 кг (135 фунтов)

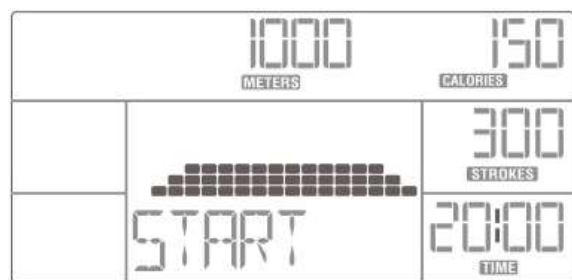
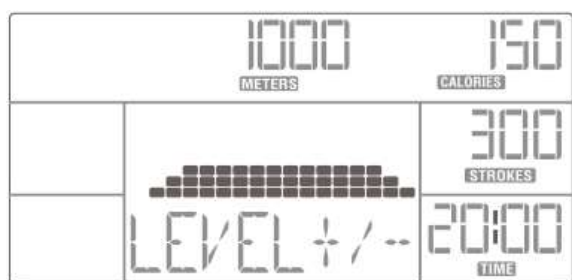
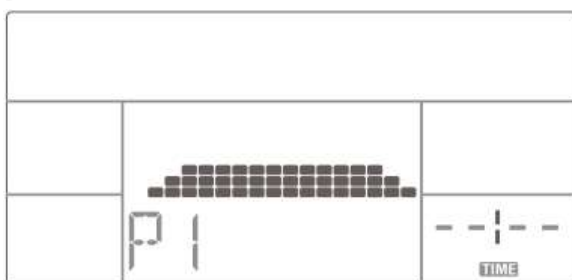
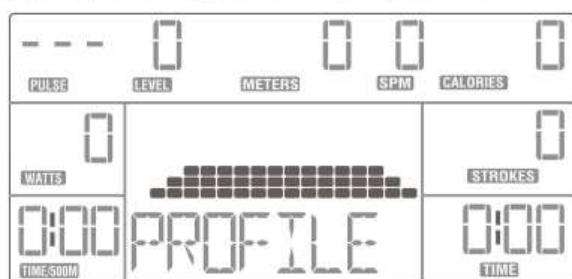
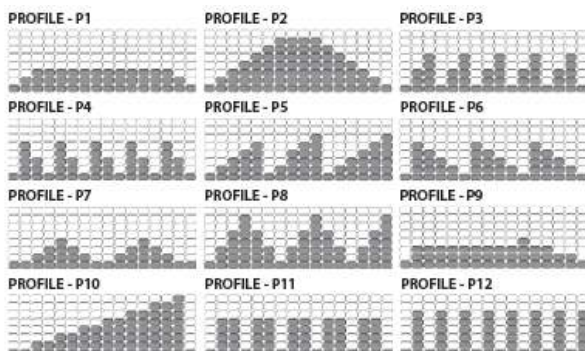
### Таблица 2. Мужчины – 2 000 метров

Возраст	Вес*	Превосходный	Очень хороший	Хороший	Средний	Неудовлетворительный	Плохой
16-18	HW	05:56,4	06:26,4	07:06,4	07:56,4	09:06,4	10:36,4
	LW	06:16,1	06:46,1	07:26,1	08:16,1	09:26,1	10:56,1
19-29	HW	05:38,3	06:08,3	06:48,3	07:38,3	08:48,3	10:18,3
	LW	06:03,2	06:33,2	07:13,2	08:03,2	09:13,2	10:43,2
30-39	HW	05:42,0	06:12,0	06:52,0	07:42,0	08:52,0	10:22,0
	LW	06:08,9	06:38,9	07:18,9	08:08,9	09:18,9	10:48,9
40-49	HW	05:52,0	06:32,0	07:22,0	08:22,1	09:42,1	11:12,1
	LW	06:26,5	07:06,5	07:56,5	08:56,6	10:16,6	11:46,6
50-59	HW	06:07,7	06:47,7	07:37,7	08:37,8	09:57,8	11:27,8
	LW	06:31,6	07:11,6	08:01,6	09:01,7	10:21,7	11:51,7
60-69	HW	06:31,4	07:21,4	08:21,5	09:31,5	10:51,5	12:21,5
	LW	06:50,9	07:40,9	08:41,0	09:51,0	11:11,0	12:41,0

\*ПРИМЕЧАНИЕ: LW — легче 75 кг (165 фунтов) / HW — тяжелее 75 кг (165 фунтов)

## Профили/Заранее установленные программы

Консоль содержит 12 программ с заранее установленным сопротивлением. Сопротивление настраивается автоматически во время выполнения программы. Вы можете установить одну из целевых программ по времени, количеству гребков, сжиганию калорий или пройденной дистанции. В этих программах пользователь может при необходимости менять уровень сопротивления. Когда вы достигнете целевого значения, консоль издаст короткий звуковой сигнал и закончит тренировку, остановив тренажёр.



1. Убедитесь, что консоль включена. «**MAINPAGE**» появится в нижней части дисплея.
2. Используйте кнопки **▼/▲**, чтобы выбрать «**PROFILE**» в нижней части дисплея.
3. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить выбранный режим.
4. На верхнем точечном дисплее появится режим по умолчанию «**P1 Profile**».
5. Внизу дисплея появится значение по умолчанию **P1**.
6. С помощью кнопок выберите необходимую программу (P1-P12).
7. Нажмите «**ENTER**» для подтверждения настроек.
8. В окне «**TIME**» появится «**\_: \_**».
9. При нажатии **▼/▲** появится значение по умолчанию «**20:00**». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое время тренировки (5:00-99:00).
10. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку, или «**ENTER**», чтобы установить цель по количеству гребков.
11. В окне **STROKES** появится «**\_: \_**».
12. При нажатии **▼/▲** появится значение по умолчанию «**300**». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое количество гребков (300-9990).
13. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку, или «**ENTER**», чтобы установить цель по сжиганию калорий.
14. В окне **CALORIES** появится «**\_: \_**».
15. При нажатии **▼/▲** появится значение по умолчанию «**150**». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое количество гребков (50-9990).
16. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку, или «**ENTER**», чтобы установить цель по дистанции.
17. В окне **METERS** появится «**\_: \_**».
18. При нажатии **▼/▲** появится значение по умолчанию «**1000**». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимую дистанцию (500-99900).
19. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить настройки.
20. Внизу дисплея появится «**LEVEL +/-**».
21. Используйте кнопки **▼/▲**, чтобы, если необходимо, настроить весь программный профиль.
22. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить настройки. Внизу дисплея появится «**START**».
23. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку и приступайте к гребле. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте гребти.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы закончить программу, можете нажать «**STOP**» в любое время. Итоги тренировки будут отображены на дисплее.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вам необязательно устанавливать все целевые настройки времени, количества гребков, сжигания калорий и пройденной дистанции. Вы можете установить только одно из значений, упомянутых выше. Установив необходимое значение, нажмите «**START**», чтобы сразу перейти к тренировке.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждая из заданных программ подразделяется на 16 сегментов и все целевые значения (время, количество гребков, калории и пройденная дистанция) будут поделены на 16. Время, затраченное на каждый сегмент, будет меняться в зависимости от уровня сопротивления и от количества гребков в минуту. В конце каждого сегмента консоль будет издавать короткий звуковой сигнал, перед тем, как перейти к следующему сегменту.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете изменить уровень сопротивления (1-16) в любой момент тренировки, используя кнопки ▼/▲ на консоли. Некоторые показатели на дисплее автоматически будут изменены соответственно настройкам уровня сопротивления.

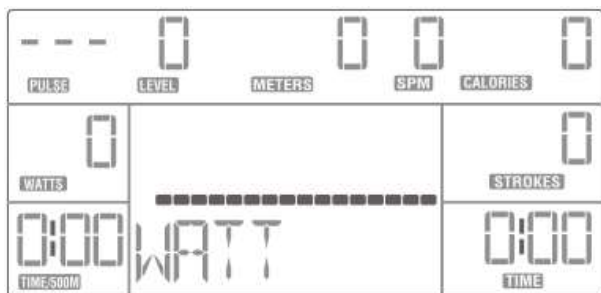
### Программа ВАТТы

Эта программа позволит вам тренироваться с определённым уровнем нагрузки. Сопротивление настраивается автоматически, что обеспечивает установленный уровень нагрузки на протяжении всей тренировки. Пожалуйста, ознакомьтесь с таблицей 3 «Ватты и количество гребков минуту, уровни 1-16», прежде чем устанавливать эту программу тренировок.

**Таблица 3. Ватты и количество гребков минуту, уровни 1-16**

Уровень	Гребков за минуту										
	S10	S15	S20	S25	S30	S35	S40	S45	S50	S55	S60
L1	9	19	29	39	48	60	79	125	172	220	269
L2	9	19	29	39	48	61	79	126	174	220	271
L3	9	19	30	40	49	63	79	128	176	220	273
L4	9	20	31	40	51	66	83	130	178	227	277
L5	10	21	32	41	55	70	91	139	188	238	289
L6	11	22	33	43	59	76	96	145	195	246	298
L7	12	23	35	46	64	83	105	155	206	258	311
L8	14	25	37	49	69	91	115	166	218	271	325
L9	16	27	38	54	74	99	126	179	233	288	344
L10	18	29	39	57	80	107	137	193	250	308	367
L11	20	31	41	60	84	115	147	205	264	324	385
L12	22	33	43	62	91	123	158	218	279	341	404
L13	24	35	45	64	95	131	168	230	293	357	422
L14	26	37	47	67	99	137	178	242	307	373	440
L15	28	39	49	70	102	143	190	257	325	394	464
L16	30	40	51	73	106	149	202	272	343	415	488

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Данные могут отличаться в зависимости от различных конструкций/ моделей



## Программа ВАТТы

1. Убедитесь, что консоль включена. «**MAINPAGE**» появится в нижней части дисплея.
2. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы выбрать «**WATT**» в нижней части дисплея.
3. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить выбранный режим.
4. В окне «**WATT**» появится значение по умолчанию «**50**».
5. Используя кнопки ▼/▲, установите время тренировки (10-995 ватт).
6. Нажмите «**ENTER**» для подтверждения настроек.
7. В окне «**TIME**» появится « -- : -- »
8. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «**20:00**». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое время тренировки (5:00-99:00).
9. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку, или «**ENTER**», чтобы установить цель по количеству гребков.
10. В окне **STROKES** появится «\_:».
11. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «**300**». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое количество гребков (300-9990).
12. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку, или «**ENTER**», чтобы установить цель по сжиганию калорий.
13. В окне **CALORIES** появится «\_:».
14. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «**150**». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое количество гребков (50-9990).
15. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку, или «**ENTER**», чтобы установить цель по дистанции.
16. В окне **METERS** появится «\_:».
17. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «**1000**». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимую дистанцию (500-99900).
18. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить настройки.
19. В окне **LEVEL** появится значение по умолчанию **5**
20. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы установить уровень сопротивления для вашей тренировки.
21. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить настройки. Внизу дисплея появится «**START**».
22. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку и приступайте к гребле. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете изменять по желанию настройки этой программы на любом этапе тренировки с помощью кнопок ▼/▲. Новые целевые значения будут соответственно изменены и отображены в нижней части дисплея.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вам необязательно устанавливать все целевые настройки времени, количества гребков, сжигания калорий и пройденной дистанции. Вы можете установить только одно из значений, упомянутых выше. Установив необходимое значение, нажмите «**START**», чтобы сразу перейти к тренировке.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждая из заданных программ подразделяется на 16 сегментов и все целевые значения (время, количество гребков, калории и пройденная дистанция) будут поделены на 16. Время, затраченное на каждый сегмент, будет меняться в зависимости от уровня сопротивления и от количества гребков в минуту. В конце каждого сегмента консоль будет издавать короткий звуковой сигнал, перед тем, как перейти к следующему сегменту.

## Программы контроля сердцебиения (HRC)

Программы HRS автоматически меняют уровень сопротивления, чтобы сохранить заданный вами целевой сердечный ритм на протяжении всей тренировки. Для того, чтобы консоль могла считывать ваше сердцебиение используйте **5.4kHz Телеметрический Нагрудный Ремень**. (Для этой программ мы рекомендуем вам использовать Полярный 5.4kHz Телеметрический Нагрудный Ремень). Программа контроля сердцебиения не может работать с сигналами, поступающими с наручных датчиков считывания пульса. Если частота сердцебиения слишком высокая, сопротивление уменьшается на один уровень каждые 30 сек. Если частота сердцебиения слишком низкая, сопротивление увеличивается на один уровень каждые 30 сек

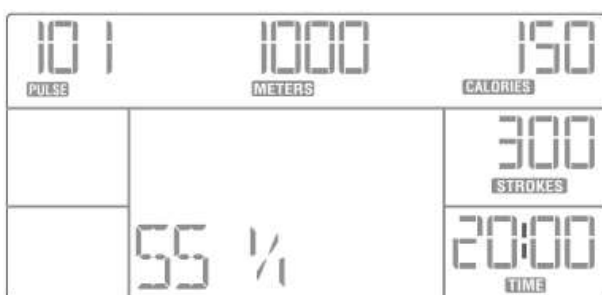
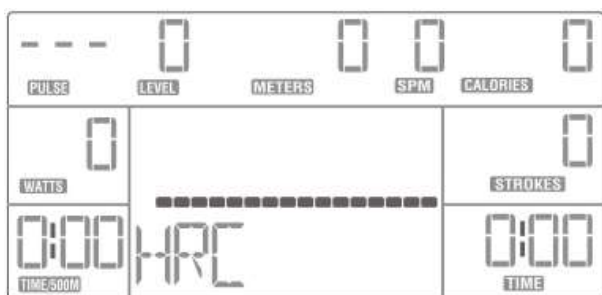
Консоль содержит четыре программы контроля сердцебиения:

**55%** - предназначена для работы на 55% вашей максимальной частоты сердцебиения.

**75%** - предназначена для работы на 75% вашей максимальной частоты сердцебиения.

**85%** - предназначена для работы на 85% вашей максимальной частоты сердцебиения.

**THR** – позволяет самостоятельно установить необходимую частоту сердцебиения.



1. Убедитесь, что консоль включена. «**MAINPAGE**» появится в нижней части дисплея.
2. Используйте кнопки **▼/▲**, чтобы выбрать «**HRS**» в нижней части дисплея.
3. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить выбранный режим.
4. В окне «**AGE**» в нижней части экрана появится значение по умолчанию «**35**».
5. Используя кнопки **▼/▲**, установите возраст пользователя (10-99).
6. Нажмите «**ENTER**» для подтверждения настроек.
7. В окне «**PULSE**» появится целевое значения сердцебиения, согласно выбранной при помощи кнопок **▼/▲** программе контроля сердцебиения.
8. В нижней части экрана появятся доступные для вашего выбора значения «**55 % > 75% > 85% > THR**»
9. Используйте кнопки **▼/▲**, чтобы, если необходимо, настроить целевое значение сердцебиения (40-220).
10. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить выбранные настройки.
11. В окне «**TIME**» появится «**-- : --**».
12. При нажатии **▼/▲** появится значение по умолчанию «**20:00**». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое время тренировки (5:00-99:00).
13. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку, или «**ENTER**», чтобы установить цель по количеству гребков.



**! Не используйте программу контроля сердцебиения, если ваш пульс неправильно отображается на дисплее.**

**! Пожалуйста, ознакомьтесь с разделом «Тренировки на гребном тренажёре». Там вы найдёте больше информации о пользе тренировок по программе контроля сердцебиения.**

14. В окне **STROKES** появится «\_:».
15. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «**300**». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое количество гребков (300-9990).
16. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку, или «**ENTER**», чтобы установить цель по сжиганию калорий.
17. В окне **CALORIES** появится «\_:».
18. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «**150**». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое количество гребков (50-9990).
19. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку, или «**ENTER**», чтобы установить цель по дистанции.
20. В окне **METERS** появится «\_:».
21. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «**1000**». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимую дистанцию (500-99900).
22. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить настройки. Внизу дисплея появится «**START**».
23. Нажмите «**START**», чтобы начать тренировку и приступайте к гребле. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы закончить программу, можете нажать «**STOP**» в любое время. Итоги тренировки будут отображены на дисплее

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вам необязательно устанавливать все целевые настройки времени, количества гребков, сжигания калорий и пройденной дистанции. Вы можете установить только одно из значений, упомянутых выше. Установив необходимое значение, нажмите «**START**», чтобы сразу перейти к тренировке.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждая из заданных программ подразделяется на 16 сегментов и все целевые значения (время, количество гребков, калории и пройденная дистанция) будут поделены на 16. Время, затраченное на каждый сегмент, будет меняться в зависимости от уровня сопротивления и от количества гребков в минуту. В конце каждого сегмента консоль будет издавать короткий звуковой сигнал, перед тем, как перейти к следующему сегменту.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете изменить уровень сопротивления (1-16) в любой момент тренировки, используя кнопки ▼/▲ на консоли. Некоторые показатели на дисплее автоматически будут изменены соответственно настройкам уровня сопротивления.

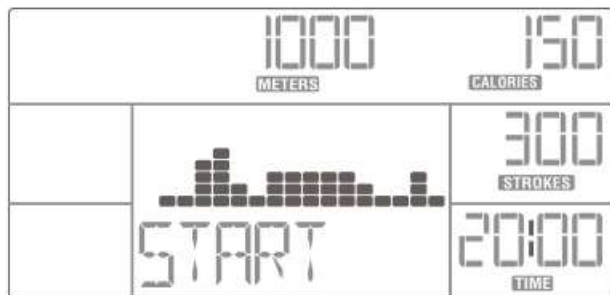
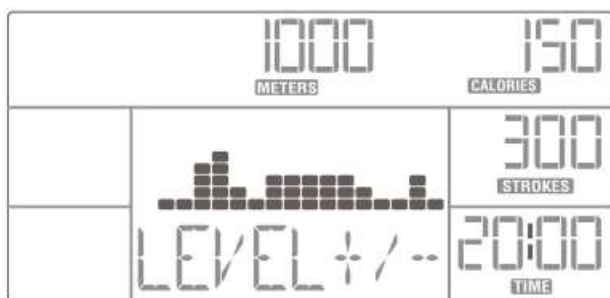
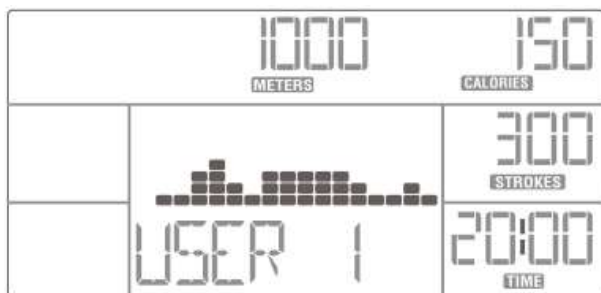
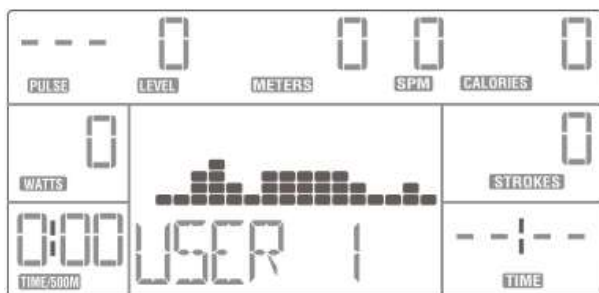
**! «Система контроля сердцебиения не точна. Чрезмерные тренировки могут привести к серьёзным травмам или смерти. Если вы чувствуете недомогание, немедленно остановите тренировку.**

**! NO PULSE»** внизу дисплея означает, что сигнал сердцебиения не был обнаружен в начале тренировки



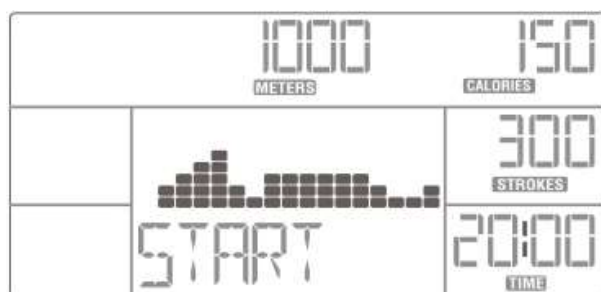
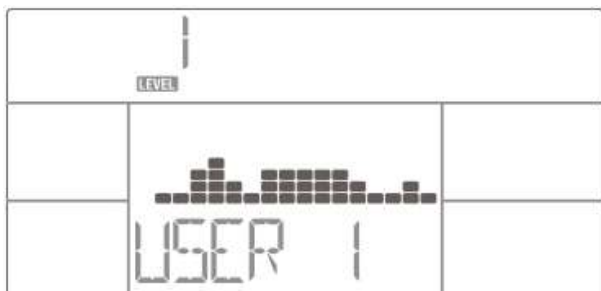
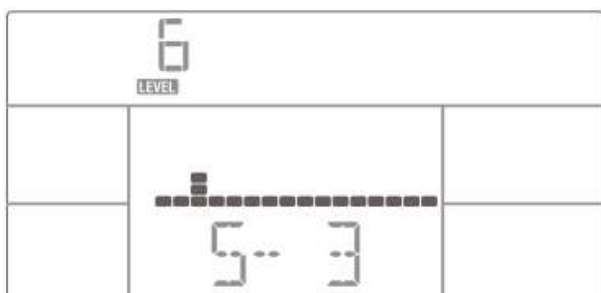
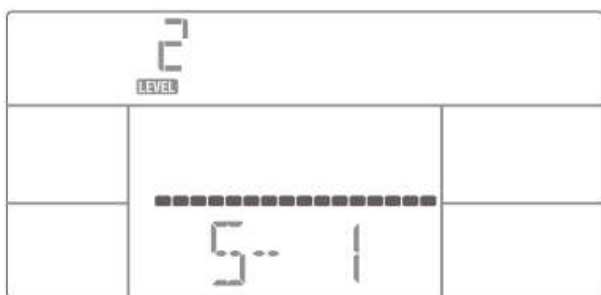
## Пользовательские программы (USER/USER 1 – USER 5)

Эта программа позволяет создавать и сохранять пять программ персональных тренировок: **USER 1**, **USER 2**, **USER 3**, **USER 4** и **USER 5**. Если вы впервые выбираете пользовательскую программу **USER 1**, **USER 2**, **USER 3**, **USER 4** или **USER 5**, вам необходимо настроить и сохранить уровень сопротивления для каждого из 16 профильных сегментов, которые отображаются в профильном окне во время тренировки. После этого, вы можете сразу переходить к использованию программы.



1. Убедитесь, что консоль включена. «MAINPAGE» появится в нижней части дисплея.
2. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы выбрать необходимый программный режим. В нижней части дисплея появятся по порядку программы «USER 1 > USER 2 > USER 3 > USER 4 > USER 5».
3. В верхней части точечного матричного дисплея будут показаны личные профильные программы с сопротивлением, установленным в соответствии с вашими настройками.
4. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить выбранные настройки.
5. В верхнем углу матричного дисплея появится «U1 Profile».
6. Внизу дисплея появится «USER 1».
7. Нажмите «ENTER» для подтверждения.
8. В окне «TIME» появится «-- : --».
9. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «20:00». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое время тренировки (5:00-99:00).
10. Нажмите «START», чтобы начать тренировку, или «ENTER», чтобы установить цель по количеству гребков.
11. В окне STROKES появится «\_ : \_».
12. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «300». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое количество гребков (300-9990).
13. Нажмите «START», чтобы начать тренировку, или «ENTER», чтобы установить цель по сжиганию калорий.
14. В окне CALORIES появится «\_ : \_».
15. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «150». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое количество гребков (50-9990).
16. Нажмите «START», чтобы начать тренировку, или «ENTER», чтобы установить цель по дистанции.
17. В окне METERS появится «\_ : \_».
18. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «1000». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимую дистанцию (500-99900).
19. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить настройки.
20. Внизу дисплея появится «LEVEL +/-».
21. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы, если необходимо, настроить весь программный профиль.
22. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить настройки. Внизу дисплея появится «START».
23. Нажмите «START», чтобы начать тренировку и приступайте к гребле. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте гребсти.





**Или, если вы впервые настраиваете персональную программу тренировок...**

7. Нажмите и удерживайте «ENTER», чтобы начать настройку вашего персонального профиля тренировок.
8. В окне «LEVEL» появится значение по умолчанию «1».
9. Внизу дисплея мигает «S1».
10. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы настроить уровень сопротивления (1-16) для вашего первого сегмента. В верхней части матричного дисплея появится доступное для настройки значение «segments».
11. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить настройки.
12. Повторяйте шаги 10 и 11, чтобы настроить все 16 сегментов.
13. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить настройки.
14. В матричном окне будут показаны ваши новые настройки сопротивления программных профилей. Нажмите и удерживайте «ENTER», чтобы подтвердить настройки.
15. В окне «TIME» появится «-- : --».
16. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «20:00». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое время тренировки (5:00-99:00).
17. Нажмите «START», чтобы начать тренировку, или «ENTER», чтобы установить цель по количеству гребков.
18. В окне STROKES появится «\_ : \_».
19. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «300». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое количество гребков (300-9990).
20. Нажмите «START», чтобы начать тренировку, или «ENTER», чтобы установить цель по сжиганию калорий.
21. В окне CALORIES появится «\_ : \_».
22. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «150». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимое количество гребков (50-9990).
23. Нажмите «START», чтобы начать тренировку, или «ENTER», чтобы установить цель по дистанции.
24. В окне METERS появится «\_ : \_».
25. При нажатии ▼/▲ появится значение по умолчанию «1000». Используйте эти кнопки, чтобы установить необходимую дистанцию (500-99900).
26. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить настройки.
27. Внизу дисплея появится «LEVEL +/-».
28. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы, если необходимо, настроить весь программный профиль.
29. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить настройки. Внизу дисплея появится «START».
30. Нажмите «START», чтобы начать тренировку и приступайте к гребле. Программа не будет запущена, пока вы не начнете грести.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы закончить программу, можете нажать «STOP» в любое время. Итоги тренировки будут отображены на дисплее

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вам необязательно устанавливать все целевые настройки времени, количества гребков, сжигания калорий и пройденной дистанции. Вы можете установить

только одно из значений, упомянутых выше. Установив необходимое значение, нажмите «START», чтобы сразу перейти к тренировке.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждая из заданных программ подразделяется на 16 сегментов и все целевые значения (время, количество гребков, калории и пройденная дистанция) будут поделены на 16. Время, затраченное на каждый сегмент, будет меняться в зависимости от уровня сопротивления и от количества гребков в минуту. В конце каждого сегмента консоль будет издавать короткий звуковой сигнал, перед тем, как перейти к следующему сегменту.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете изменить уровень сопротивления (1-16) в любой момент тренировки, используя кнопки ▼/▲ на консоли. Некоторые показатели на дисплее автоматически будут изменены соответственно настройкам уровня сопротивления.

---

## УХОД ЗА ГРЕБНЫМ ТРЕНАЖЁРОМ

### Хранение

Храните тренажёр в сухом месте с незначительными колебаниями температуры. Старайтесь защищать от пыли и всегда отключайте от розетки, если тренажёр не используется (если применимо).

### Уход и техническое обслуживание

Этот тренажёр предназначен только для использования в помещении и не должен использоваться или храниться в сырых помещениях. Регулярно проверяйте детали на предмет износа и перед каждой тренировкой убеждайтесь, что все гайки и болты хорошо прикручены.

### Гребной трек. Очищайте перед каждым использованием.

Используйте мягкую, влажную ткань или неабразивную губку. Протирайте поверхность трека мыльной водой или средством для очистки стёкол. Обращайте особенное внимание на обе боковые рейки. Устраните с них пятна, грязь и т.д.

### Ролики рамы сидения. Очищайте перед каждым использованием.

Ролики подвержены влиянию пыли или грязи, что влияет на плавность движения. Их необходимо регулярно проверять и очищать, желательно перед каждым использованием. Для очищения мест соприкосновений роликов с поверхностью рельс, используйте мягкую влажную ткань и, при необходимости, мягкое моющее средство.

**! Для мытья роликов, находящихся внутри рамы сидения, выкрутите и вытащите болты сидения.**

### Ремень шкива. Проверьте и очищайте после каждого использования.

Проверяйте, чтобы на ремне шкива не было засечек и порезов, угрожающих его целостности. Это важно делать, несмотря на то, что ремень изготовлен из высококачественной нейлоновой ткани, что делает его очень прочным. Также проверяйте целостность шва рукоятки. Используйте мягкую влажную ткань, для очищения обеих сторон ремня шкива, по возможности после каждого использования.

### Упор для ног. Очищайте и проверяйте каждую неделю перед использованием.

Важно содержать подвижные детали упора в хорошем состоянии. Проверьте, крепко ли затянута пряжка на ремне. Проверьте механизм автоматической блокировки ног. Убедитесь, что все болты и гайки хорошо закручены. Протирайте мягкой влажной тканью, при необходимости используйте мягкое моющее средство.

Проверяйте и заменяйте батареи AA консоли примерно каждые 200 ч использования.  
Очищайте колесо вентилятора от пыли примерно раз месяц.

Проверяйте рукоятку консоли на предмет ослабления примерно раз в месяц

**! Никогда не снимайте защитный корпус вентилятора.**

**! При обнаружении каких-либо неполадок, немедленно прекратите эксплуатацию и свяжитесь с поставщиком.**

## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

**! При возникновении неполадок, пожалуйста, прежде чем предпринимать что-либо, проверьте правильность подключения все кабелей. Часто неправильное подключение является причиной многих проблем.**

Если есть затруднения в считывании пульса, пожалуйста, помните, что некоторые виды ткани, из которых производится одежда, (например, полиэстер), вырабатывают статическое электричество, что может помешать правильному считыванию пульса. Подобные затруднения могут вызывать микроволновые печи, мобильные телефоны, телевизоры и другие электрические приборы, вырабатывающие электромагнитное поле.

Если вы столкнётесь с другими неполадками, пожалуйста, свяжитесь с местным поставщиком, используя информацию из раздела «Поддержка клиентов».

---

## ТРЕНИРОВКИ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЁРЕ

Перед тренировкой проверьте:

- Достаточно ли свободного места вокруг тренажёра. Минимум 60 см.
- Убедитесь, что все болты и фиксаторы закручены и не выступают. При проверке тренажёра на предмет износа, особое внимание обращайте на болты и фиксаторы. Замените все сомнительные части перед использованием оборудования.
- Всегда используйте тренажёр на твёрдой, ровной поверхности.
- Занимайтесь в рамках рекомендованного вам уровня тренировок, НЕ занимайтесь до изнеможения.
- Если чувствуете боль или недомогание **НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ**.
- Неправильные или чрезмерные тренировки могут повредить здоровью.
- Пожалуйста, обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности.
- Проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что вам показаны активные тренировки.
- Тяните ручку двумя руками, следите за тем, чтобы спина оставалась прямой.
- Не позволяйте ручке падать на защитный шкив ремня.
- Не гребите только одной рукой, это может привести к травмам.
- Никогда не перекручивайте ремень шкива и не тяните его из стороны в сторону.
- Следите, чтобы одежда не цеплялась за гребной трек.
- Если тренажёр не используется, убедитесь, что сидение находится в передней части гребного трека.

## Правильная техника гребли

### А. Наклон тела вперёд на старте

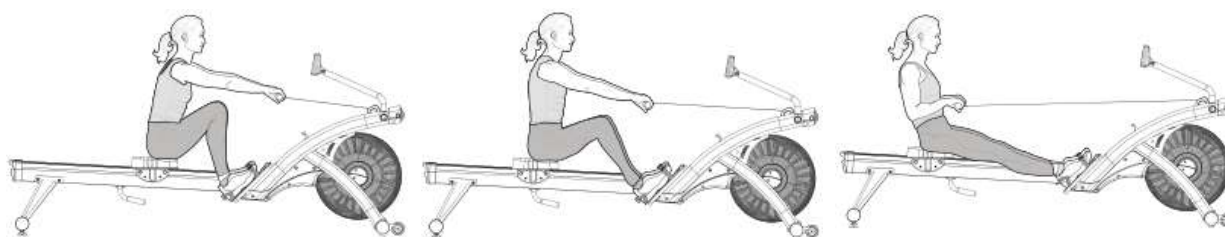
Голенки не должны переходить в вертикальное положение, наклон тела вперёд должен составлять не более 30 градусов. Положение должно быть комфортным.

### В. Координация гребка.

Начните притягивание ручки, оттолкнувшись ногами, руки должны быть прямыми, угол наклона спины неизменен. Когда ноги разогнуты до половины, начинайте постепенно наклоняться назад, подтяните рукоятку к животу.

### С. Отклонение назад на заключительном этапе

При завершении гребка ваша спина должна быть наклонена назад на 25 градусов. Положение должно быть комфортным, без напряжения. Завершая гребок, вы должны чувствовать, как работают мышцы живота.



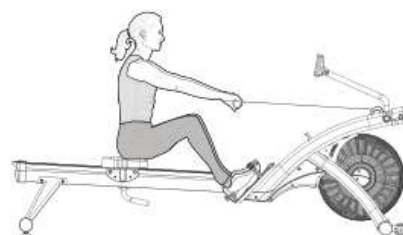
- Включите растяжку мышц в вашу тренировку. Это поможет избежать болей.
- Начинайте каждую тренировку с нескольких минут лёгкой гребли для разминки. Проводите интенсивную разминку в течение как минимум пяти минут перед тренировкой.
- Увеличивайте нагрузку постепенно. Если вы не занимались в течение недели или больше, начните с лёгкой тренировки.
- Не ожидайте, что вы сразу можете вернуться к тому уровню, на котором вы остановились. Начните со спокойных гребков, в размеренном темпе, и постепенно увеличивайте интенсивность каждые 1-3 минуты.
- Оптимальный уровень сопротивления – 8. Лучшие показатели сопротивления для целевых тренировок сердечно – сосудистой системы от 6 до 10 уровня.
- Тренировки со слишком высоким уровнем сопротивления могут нанести ущерб вашей программе тренировок, уменьшая ваш результат и увеличивая риск травм.
- Тренировки с пониженным уровнем сопротивления увеличивают вашу скорость применения силы, что, в итоге, приводит к лучшим результатам.
- Оптимальное количество гребков в целевой программе гребков в минуту составляет 24-30 гребков в минуту.
- Уделите время для разминки и начинайте с лёгкой тренировки.
- Не ожидайте, что сможете сразу выполнять тяжёлые программы.
- Важно давать телу регулярный отдых, даже если тренировки улучшают ваше самочувствие, и вы хотели бы заниматься каждый день. Мы рекомендуем как минимум один день отдыха в неделю. Это сделает дальнейшие тренировки приятнее и эффективней.
- Гребля является очень эффективным упражнением, полезным для сердца и улучшающим циркуляцию крови. Также, это упражнение укрепляет все основные группы мышц: спину, талию, руки, плечи, бёдра и ноги.

- Гребля также является не травматичным упражнением, и вес пользователя не имеет значения. Благодаря этому, гребля является эффективным упражнением для людей в период реабилитации и восстановления, независимо от возраста.
- Изображения ниже показывают правильную позицию тела во время каждого гребка.



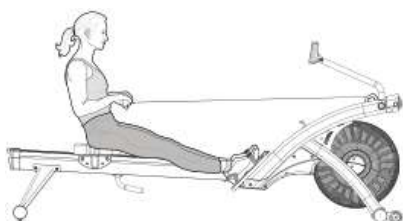
### НАЧАЛО

- Вытяните руки по направлению к маховику.
- Слегка наклоните корпус вперёд, следите за тем, чтобы спина оставалась прямой.
- Двигайтесь вперёд на сидение, пока ваши голени не примут вертикальное положение, или настолько близко к этому, насколько позволяет ваша гибкость.



### ВЫТЯГИВАНИЕ

- Начинайте движение, отталкиваясь ногами.
- Руки держите ровно, и как только выпрямите ноги, начинайте наклон назад.
- Закончите движение, притянув рукоятку к торсу, в область под грудью.



### КОНЕЦ ГРЕБКА

- Подтяните рукоятку к животу.
- Выпрямляйте ноги.
- Немного отведите корпус назад.



### ВОЗВРАТ

- Вытяните руки по направлению к маховику.
- Наклоните верхнюю часть тела вперёд к бёдрам, чтобы следовать за руками.
- Постепенно сгибайте ноги, чтобы скользить вперёд.
- Руки должны быть выпрямлены, прежде, чем вы согнёте колени.



### ПОВТОР

- Направляйте корпус вперёд, пока голень не окажется в вертикальном положении.
- Верхняя часть тела должна быть наклонена к бёдрам.
- Руки полностью выпрямлены.
- Вы готовы выполнить следующий гребок.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

- Кто-то со стороны должен помочь вам принять такое же положение, как показано на изображениях.
- Данные позиции должны плавно переходить друг в друга, без рывков и остановок.
- Захват должен быть свободным и удобным, запястья должны находиться на одном уровне.
- Пожалуйста, убедитесь, что ваши пальцы не попадают в середину бегунка во время движения.
- Выбирая положение для тренировки, займите устойчивое положение, держась за тренажёр.

## **ПОДДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ**

Многое способствует поддержанию физической формы и здоровья, но наиболее важными факторами являются состояние сердца и лёгких и то, насколько эффективно они разносят через кровь кислород к мускулам. Мускулы используют этот кислород, чтобы обеспечить вас необходимым количеством энергии для жизнедеятельности. Это называется аэробной активностью.

Когда вы в хорошей физической форме, ваши сердце и лёгкие работают эффективно. Это означает, что ваше сердце работает без нагрузки. Оно совершает меньше ударов в минуту и это увеличивает срок его бесперебойной работы. Это, в свою очередь, уменьшает риск сердечных заболеваний.

Поддержание формы также поможет вам контролировать вес, замедляет процесс старения и сглаживает последствия стресса.

Хорошая физическая форма нужна и в повседневной жизни. Например, чтобы подниматься по склонам и ступенькам без одышки. Преимущества хорошей физической формы трудно переоценить.

## **УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ**

Как и любую мышцу, сердце можно укрепить, регулярно выполняя физические упражнения. Это улучшит кровоток и сердцебиение. Можете замерять пульс предусмотренным для этого устройством считывания. Скорость сердцебиения соответствует уровню нагрузки и эффективности упражнений. Чтобы безопасно и эффективно поддерживать и улучшать физическую форму, нужно тренироваться на достаточно высоком уровне. Зона между двумя уровнями называется «целевой зоной». Важно тренироваться в этой зоне с правильной эффективностью. Для наилучших результатов нужно тренироваться в пределах целевой зоны, постепенно увеличивая продолжительность тренировок. Идеальный режим тренировок в целевой зоне: минимум 15-20 мин, 3-4 раза в неделю

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

- ! Если вы только начали новую программу тренировок, не пытайтесь сразу делать слишком много, увеличивайте нагрузку постепенно.**
- ! Если вы чувствуете недомогание, находитесь под наблюдением врача или если вам больше 35-40 лет и до сих пор не упражнялись регулярно, настоятельно рекомендуем вам посоветоваться с врачом, прежде, чем приступать к тренировкам.**

## Целевая зона

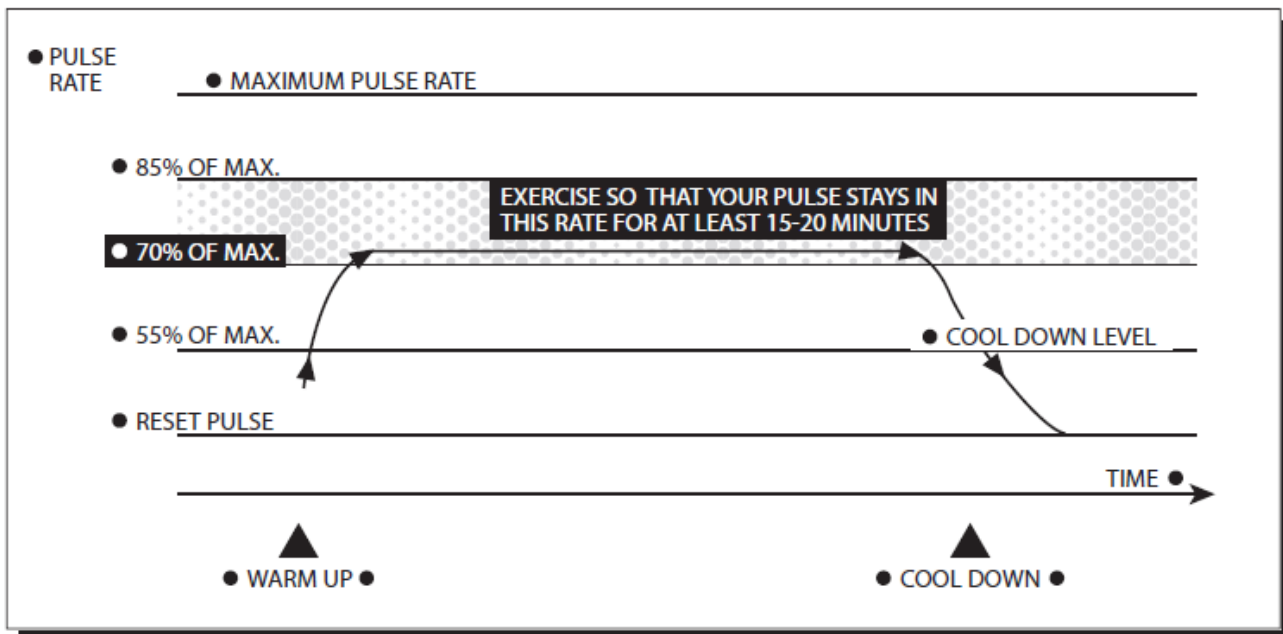
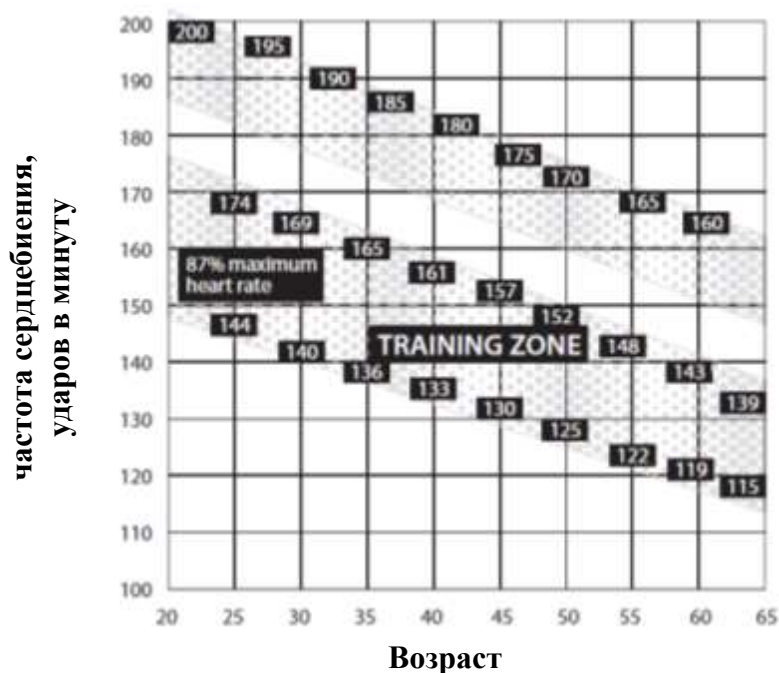


Схема правильной работы пульса во время тренировок. Не забывайте выделить несколько минут, чтобы разогреться перед тренировкой и немного остыть после.

## ВОЗРАСТ



Верхняя часть представляет собой 100% максимальной частоты сердечных сокращений для каждой возрастной группы.

Нижняя граница тренировочной зоны составляет 72% от максимальной частоты сердечных сокращений для каждой возрастной группы.

Определите подходящее для вас значение пульса, передвигая вертикальную линию к значению вашего возраста.

НАПРИМЕР, Возраст – 40, вертикальная линия достигает 75% при 128 ударах и 80% при 154. Скорость сердцебиения должна оставаться между этими двумя показателями. Используйте таблицу, чтобы определить вашу целевую зону.



## УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ



**Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне.**

**Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона.  
Не выбрасывайте гарантийный талон.**

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.