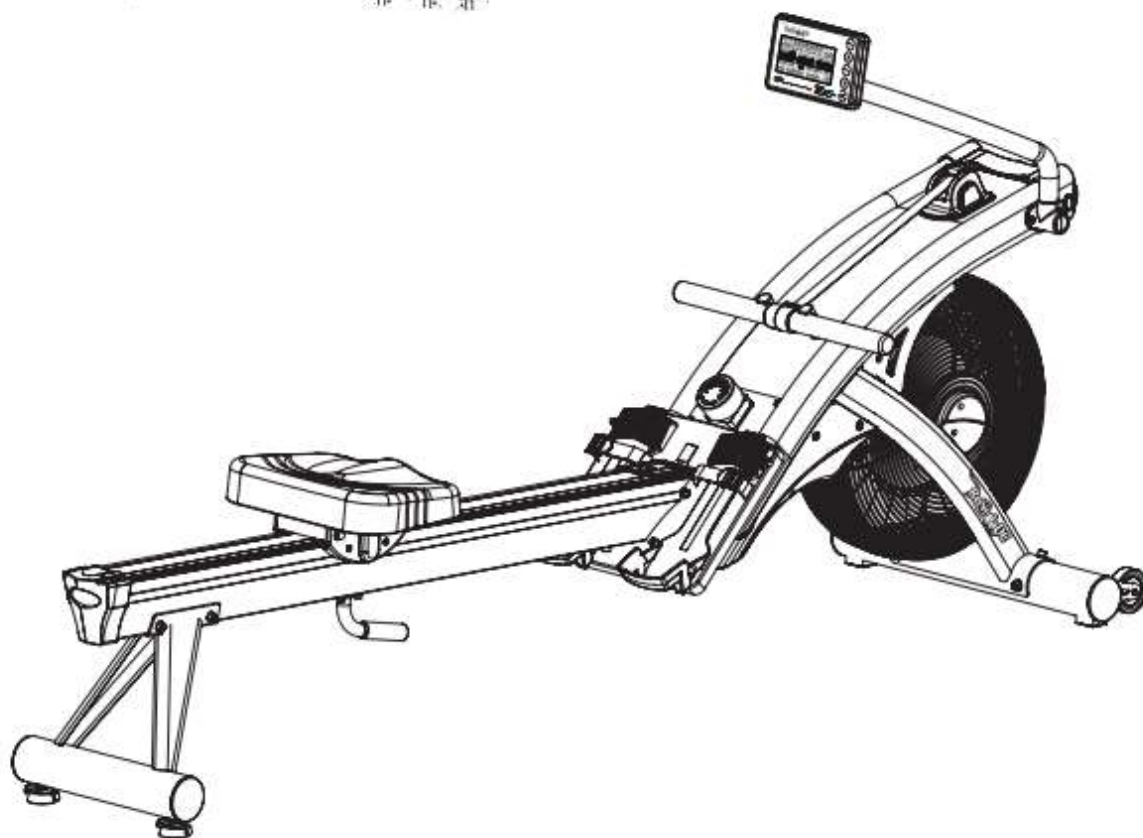


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Гребной тренажер ReNegaDe

Air Rower 601001

ReNegaDE Air Rower



Пожалуйста, прочтите данное руководство по эксплуатации перед началом сборки.

Содержание

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	5
ПОДДЕРЖКА КЛИЕНТОВ	5
ФУНКЦИИ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЁРА	6
СЛОЖИТЬ/РАЗЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЁР	8
ИНСТРУКЦИИ К КОМПЬЮТЕРУ	9
БЫСТРЫЙ СТАРТ	9
ФУНКЦИИ КНОПОК	9
ДИСПЛЕЙ КОНСОЛИ	10
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ	11
Target Time (Цель по времени)	11
Target DISTACE (Цель по расстоянию)	11
Target CALORIES (Целевая программа сжигания калорий)	12
Target STROKES (Целевая программа по количеству гребков)	12
Target S/M (Целевая программа по количеству гребков в минуту)	13
INTERVAL 20/10	14
INTERVAL 20/30	14
INTERVAL CUSTOM	15
УХОД ЗА ГРЕБНЫМ ТРЕНАЖЁРОМ	15
ТРЕНИРОВКИ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЁРЕ	16
УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ	23
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	23

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).

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.**

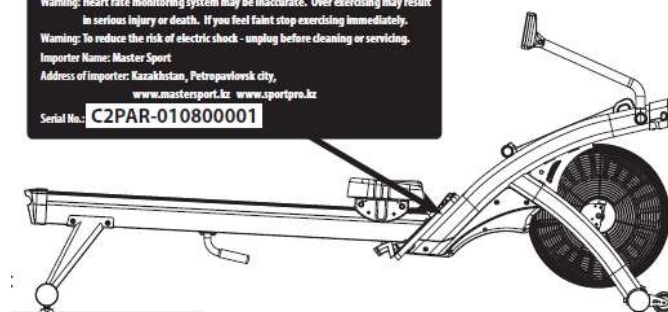


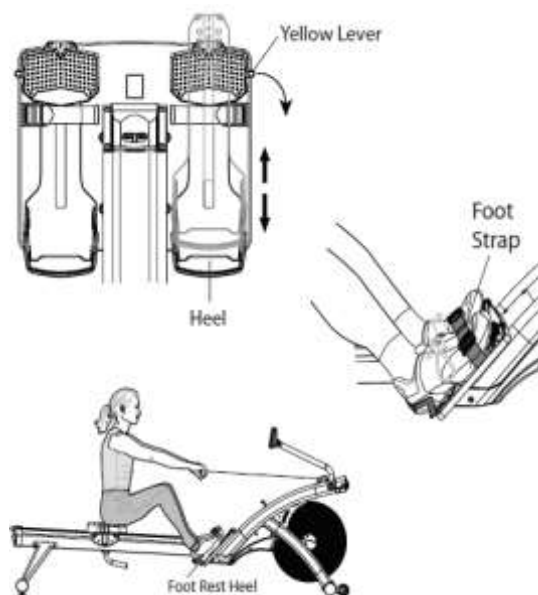
Рис. 1

Ваш серийный номер:

ФУНКЦИИ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЁРА

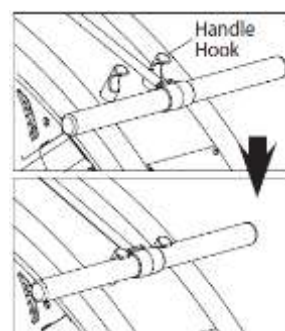
Настройка упора для ног

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, колено, 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, ноги находятся в чуть более разогнутом состоянии.



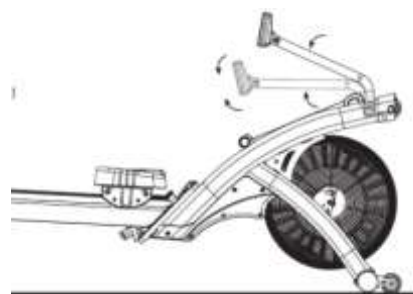
Установка рукоятки

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



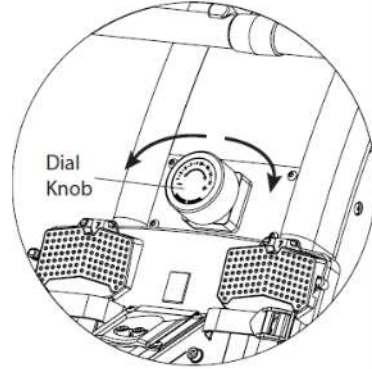
Настройка консоли

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



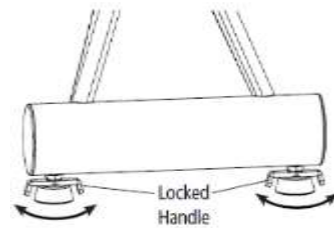
Настройка сопротивления

1. Этот тренажёр оснащён зависящей от скорости системой сопротивления.
2. Чем быстрее вы гребёте, тем больше сопротивления ощущаете. Прилагая больше усилий, вы быстрее 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 вручную. Для настройки используйте регулятор сопротивления (dial knob).
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.



Перемещение тренажёра

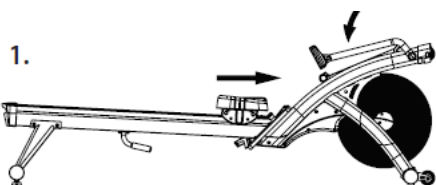
1. Тренажёр оснащён четырьмя колёсами, расположенными на переднем стабилизаторе и на главной раме.
2. Сложите тренажёр с помощью задней ручки, расположенной под гребным треком и перемещайте в нужном направлении.



СЛОЖИТЬ/РАЗЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЁР

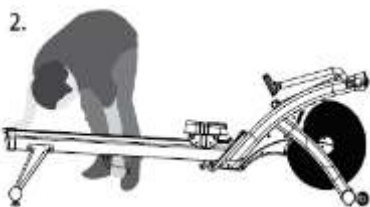
Чтобы сложить тренажёр

- 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.



- NOTE: 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 показано.



- 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.
- 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 регулятора сопротивления.

Закончить тренировку и посмотреть результат:

- Остановитесь.
- Нажмите кнопку «**STOP**».

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 установленных программ **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **STROKES**, **S/M**, **INT 20/10**, **INT 20/30**, и **INT CUST** в режиме «**START**».
- Для увеличения показателей при настройке целевых программ. Нажмите и удерживайте для быстрой смены значений.

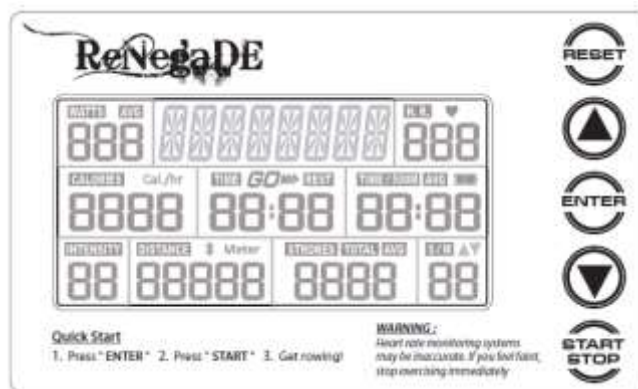
ENTER. Для подтверждения целевых настроек/выбора программы:



- Для поочерёдного выбора установленных программ **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **STROKES**, **S/M**, **INT 20/10**, **INT 20/30**, и **INT CUST** в режиме «**START**».
- Для уменьшения показателей при настройке целевых программ. Нажмите и удерживайте для быстрой смены значений.

START/STOP

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



ДИСПЛЕЙ КОНСОЛИ



- Первая колонка отображает количество энергии, вырабатываемое во время текущей тренировки (только для личного сравнения, не для использования в медицинских целях). По умолчанию отсчёт ведётся от 0 до 999.
- Вторая колонка отображает уведомления текущей программы.
- Третья колонка отображает текущий сердечный ритм в ударах в минуту. Пульс считывается с помощью беспроводного нагрудного ремня. Отсчёт возможен от 30 до 220 ударов в минуту.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для считывания пульса используйте 5.4 kHz Полярный телеметрический нагрудный ремень.

! Система контроля сердцебиения не точна. Чрезмерные тренировки могут привести к серьёзным травмам или смерти. Если вы чувствуете недомогание - немедленно прекратите тренировки!



- Первая колонка отображает примерное количество сожженных калорий. (Только для личного сравнения, не для использования в медицинских целях). Отсчёт по умолчанию ведётся от 0 до 9999, однако при установке целевых программ возможен обратный отсчёт.
- Вторая колонка отображает текущее время тренировки. По умолчанию отсчёт ведётся от 00:00 до 99:59, однако при установке целевых программ возможен обратный отсчёт (05:00 – 99:00).
- Третья колонка отображает время, необходимое для достижения дистанции в 500 м. Время подсчитывается автоматически. Отсчёт по умолчанию от 00:00 до 9:59, однако при установке целевых программ возможен обратный отсчёт (1:00-9:55).



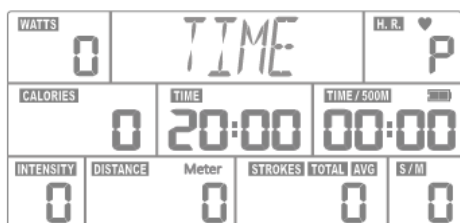
- Первая колонка отображает уровень сопротивления, установленный на текущую тренировку от 1= лёгкий до 16 = тяжёлый.
- Вторая колонка отображает расстояние, пройденное во время текущей тренировки. Отсчёт по умолчанию ведётся от 0 до 9999 м, однако при установке целевых программ возможен обратный отсчёт (10-990).
- Третья колонка отображает количество циклов, проделанных вовремя текущей тренировки. Отсчёт по умолчанию ведётся от 0 до 9999, однако при установке целевых программ возможен обратный отсчёт (10-990).
- Четвёртая колонка отображает скорость, с которой вы гребёте. (Количество гребков в минуту). Отсчёт по умолчанию ведётся от 0 до 99, однако при установке целевых программ возможен обратный отсчёт (10-99).

Количество гребков в минуту считывается и подсчитывается автоматически, выводится на дисплей консоли во время использования тренажёра. Эти значения помогают задавать темп тренировки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ

ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ. Консоль содержит пять целевых программ: **Target TIME** (цель по времени), **Target DISTANCE** (цель по расстоянию), **Target CALORIES** (цель по сжиганию калорий), **Target STROKES** (цель по количеству гребков) & **Target S/M** (цель по количеству гребков в минуту). По достижению цели консоль издаст короткий звуковой сигнал и остановится, прекратив тренировку.

Target Time (Цель по времени)



1. Убедитесь, что консоль включена. «Выбор программы или быстрый старт» будет прокручиваться в верхней части дисплея.
2. Используйте кнопки ▼/▲ для выбора необходимого программного режима. Значение «TIME» появится в верхней части дисплея.
3. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить выбранные настройки.
4. Значение по умолчанию «20:00» будет мигать в окне «TIME».
5. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы задать необходимое время тренировки. (5:00 – 99:00).
6. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить выбранные настройки. В верхней части дисплея появится «START».
7. Для начала тренировки нажмите «START» и начинайте грести. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Можете нажать «STOP», чтобы завершить программу в любой момент тренировки. Итоги тренировки будут отображены на дисплее. Вы можете изменять уровень сопротивления (1-16) при помощи регулятора в любой момент тренировки, некоторые значения на дисплее будут автоматически изменены соответственно.

Target DISTANCE (Цель по расстоянию)



1. Убедитесь, что консоль включена. «Выбор программы или быстрый старт» будет прокручиваться в верхней части дисплея.
2. Используйте кнопки ▼/▲ для выбора необходимого программного режима. Значение «DISTANCE» появится в верхней части дисплея.
3. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить выбранные настройки.
4. Значение по умолчанию «1000» будет мигать в окне «DISTANCE». Используйте кнопки ▼/▲, чтобы задать необходимое расстояние. (100 – 9900 м). Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить выбранные настройки. В верхней части дисплея появится «START».
5. Для начала тренировки нажмите «START» и начинайте грести. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Можете нажать «STOP», чтобы завершить программу в любой момент тренировки. Итоги тренировки будут отображены на дисплее. Вы можете изменять уровень сопротивления (1-16) при помощи регулятора в любой момент, некоторые значения на дисплее будут автоматически изменены соответственно.

Target CALORIES (Целевая программа сжигания калорий)



1. Убедитесь, что консоль включена. «**Выбор программы или быстрый старт**» будет прокручиваться в верхней части дисплея.
2. Используйте кнопки ▼/▲ для выбора необходимого программного режима. Значение «**CALORIES**» появится в верхней части дисплея.
3. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить выбранные настройки.
4. Значение по умолчанию «**150**» будет мигать в окне «**CALORIES**».
5. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы задать необходимое количество калорий (10 – 990).
6. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить выбранные настройки. В верхней части дисплея появится «**START**».
7. Для начала тренировки нажмите «**START**» и начинайте грести. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Можете нажать «**STOP**», чтобы завершить программу в любой момент тренировки. Итоги тренировки будут отображены на дисплее. Вы можете изменять уровень сопротивления (1-16) при помощи регулятора в любой момент тренировки, некоторые значения на дисплее будут автоматически изменены соответственно.

Target STROKES (Целевая программа по количеству гребков)



1. Убедитесь, что консоль включена. «**Выбор программы или быстрый старт**» будет прокручиваться в верхней части дисплея.
2. Используйте кнопки ▼/▲ для выбора необходимого программного режима. Значение «**STROKES**» появится в верхней части дисплея.
3. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить выбранные настройки. Значение по умолчанию «**300**» будет мигать в окне «**STROKES**».
4. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы задать необходимое количество гребков (10 – 990).
5. Нажмите «**ENTER**», чтобы подтвердить выбранные настройки. В верхней части дисплея появится «**START**».
6. Для начала тренировки нажмите «**START**» и начинайте грести. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Можете нажать «**STOP**», чтобы завершить программу в любой момент тренировки. Итоги тренировки будут отображены на дисплее.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете изменять уровень сопротивления (1-16) при помощи регулятора в любой момент тренировки, некоторые значения на дисплее будут автоматически изменены соответственно.

Target S/M (Целевая программа по количеству гребков в минуту)

WATTS	0	S/M	H.R.	P					
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00				
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES	TOTAL	0	S/M	0

WATTS	3	SLOWER	H.R.	123					
CALORIES	132	TIME	1:03	TIME / 500M	09:52				
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter	128	STROKES	TOTAL	42	S/M	38

WATTS	1	FASTER	H.R.	99					
CALORIES	87	TIME	1:03	TIME / 500M	12:03				
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter	56	STROKES	TOTAL	19	S/M	28

WATTS	2	GREAT	H.R.	108					
CALORIES	102	TIME	1:03	TIME / 500M	11:24				
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter	72	STROKES	TOTAL	25	S/M	30

1. Убедитесь, что консоль включена. «Выбор программы или быстрый старт» будет прокручиваться в верхней части дисплея.
2. Используйте кнопки ▼/▲ для выбора необходимого программного режима. Значение «S/M» появится в верхней части дисплея.
3. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить выбранные настройки. Значение по умолчанию «30» будет мигать в окне «S/M».
4. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы задать необходимый темп. (10 – 99).
5. Нажмите «ENTER», чтобы подтвердить выбранные настройки. В верхней части дисплея появится «START».
6. Для начала тренировки нажмите «START» и начинайте грести. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если ваш темп выше установленного, значок ▼ будет мигать на экране. «SLOWER» (медленнее) будет прокручиваться в верхней части экрана. Если ваш темп ниже установленного, значок ▲ будет мигать на экране. «FASTER» (быстрее) будет прокручиваться в верхней части экрана. «GREAT» (отлично) будет прокручиваться в верхней части экрана, когда вы достигнете заданного темпа.

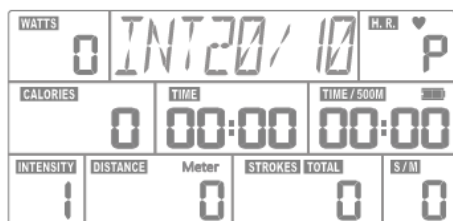
ПРИМЕЧАНИЕ: Можете нажать «STOP», чтобы завершить программу в любой момент тренировки. Итоги тренировки будут отображены на дисплее.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете изменять уровень сопротивления (1-16) при помощи регулятора в любой момент тренировки, некоторые значения на дисплее будут автоматически изменены соответственно.

ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Данная консоль содержит три интервальных программы: **INTERVAL 20/10**, **INTERVAL 20/30** и **INTERVAL CUSTOM**. Программы **INTERVAL 20/10** и **INTERVAL 20/30** предлагают пользователям серию интенсивных интервальных тренировок с заранее установленными временными отрезками. Эти программы Интенсивных Интервальных Тренировок будут автоматически указывать начало каждого **GO** (интенсивный отрезок) и **REST** (отрезок отдыха). При достижении последнего отрезка отдыха консоль издаст короткий звуковой сигнал и прекратит тренировку.

INTERVAL 20/10



1. Убедитесь, что консоль включена. **«Выбор программы или быстрый старт»** будет прокручиваться в верхней части дисплея.
2. Используйте кнопки ▼/▲ для выбора необходимого программного режима. Значение **«INT 20/10»** появится в верхней части дисплея.
3. Нажмите **«ENTER»**, чтобы подтвердить выбранные настройки.
4. Значение по умолчанию **«CYCLE 10»** будет мигать в верхней части дисплея.
5. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы задать необходимое количество интервалов (1 – 99).
6. Нажмите **«ENTER»**, чтобы подтвердить выбранные настройки. В верхней части дисплея появится **«START»**.
7. Для начала тренировки нажмите **«START»** и начинайте грести. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Можете нажать **«STOP»**, чтобы завершить программу в любой момент тренировки. Итоги тренировки будут отображены на дисплее.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете изменять уровень сопротивления (1-16) при помощи регулятора в любой момент тренировки, некоторые значения на дисплее будут автоматически изменены соответственно.

INTERVAL 20/30

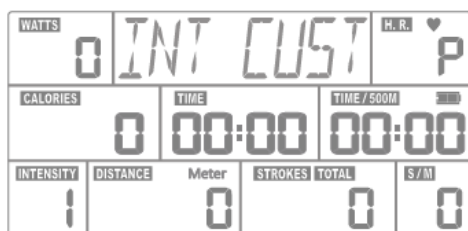


1. Убедитесь, что консоль включена. **«Выбор программы или быстрый старт»** будет прокручиваться в верхней части дисплея.
2. Используйте кнопки ▼/▲ для выбора необходимого программного режима. Значение **«INT 20/30»** появится в верхней части дисплея.
3. Нажмите **«ENTER»**, чтобы подтвердить выбранные настройки.
4. Значение по умолчанию **«CYCLE 10»** будет мигать в верхней части дисплея.
5. Используйте кнопки ▼/▲, чтобы задать необходимое количество интервалов (1 – 99).
6. Нажмите **«ENTER»**, чтобы подтвердить выбранные настройки. В верхней части дисплея появится **«START»**.
7. Для начала тренировки нажмите **«START»** и начинайте грести. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Можете нажать **«STOP»**, чтобы завершить программу в любой момент тренировки. Итоги тренировки будут отображены на дисплее.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете изменять уровень сопротивления (1-16) при помощи регулятора в любой момент тренировки, некоторые значения на дисплее будут автоматически изменены соответственно.

INTERVAL CUSTOM.



1. Убедитесь, что консоль включена. **«Выбор программы или быстрый старт»** будет прокручиваться в верхней части дисплея.
2. Используйте кнопки **▼/▲** для выбора необходимого программного режима. Значение **«INT CUST»** появится в верхней части дисплея.
3. Нажмите **«ENTER»**, чтобы подтвердить выбранные настройки.
4. Значение по умолчанию **«WORK 20»** будет мигать в верхней части дисплея.
5. Используйте кнопки **▼/▲**, чтобы установить время для интервала интенсивной тренировки **«WORK»** (5-599 сек).
6. Нажмите **«ENTER»**, чтобы подтвердить выбранные настройки.
7. Значение отрезка отдыха по умолчанию **«REST 10»** появится в верхней части дисплея.
8. Используйте кнопки **▼/▲**, чтобы установить время для отрезка отдыха (5-599 сек).
9. Нажмите **«ENTER»**, чтобы подтвердить выбранные настройки.
10. Значение по умолчанию **«CYCLE 10»** появится в верхней части дисплея.
11. Используйте кнопки **▼/▲** чтобы установить необходимое количество интервалов (1-99).
12. Нажмите **«ENTER»**, чтобы подтвердить выбранные настройки.
13. Для начала тренировки нажмите **«START»** и начинайте грести. Программа не будет запущена, пока вы не начнёте грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Можете нажать **«STOP»**, чтобы завершить программу в любой момент тренировки. Итоги тренировки будут отображены на дисплее.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете изменять уровень сопротивления (1-16) при помощи регулятора в любой момент тренировки, некоторые значения на дисплее будут автоматически изменены соответственно.

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. Проверяйте 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. Проверяйте 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 в 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 боты 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.

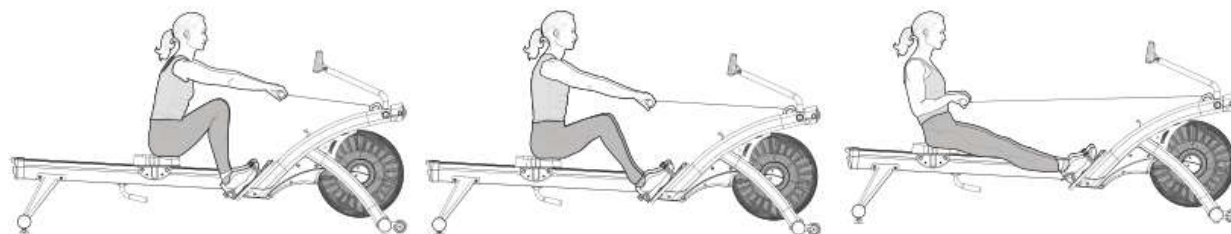
Голени не должны переходить в вертикальное положение, наклон тела вперёд должен составлять не более 30 градусов. Положение должно быть комфортным.

В. Координация гребка.

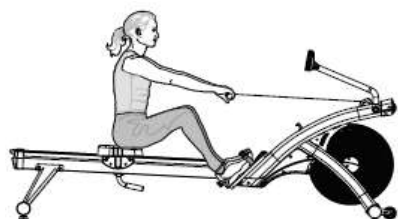
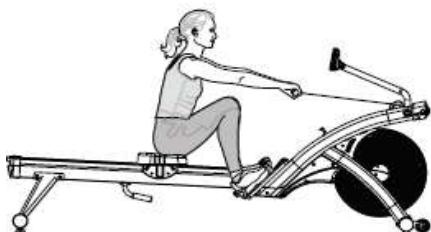
Начните притягивание ручки, оттолкнувшись ногами, руки должны быть прямыми, угол наклона спины неизменен. Когда ноги разогнуты до половины, начинайте постепенно наклоняться назад, подтяните рукоятку к животу.

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.



- Начинайте каждую тренировку с нескольких минут лёгкой гребли для разминки. Проводите интенсивную разминку в течение как минимум пяти минут перед тренировкой.
- Включите растяжку мышц в вашу тренировку. Это поможет избежать болей.
- 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.

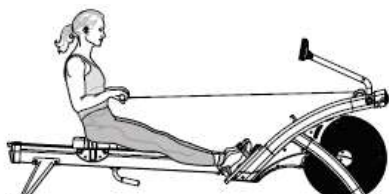


НАЧАЛО

- 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.

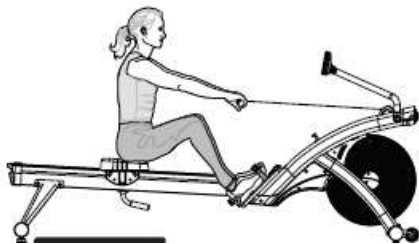
ВЫТЯГИВАНИЕ

- 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.



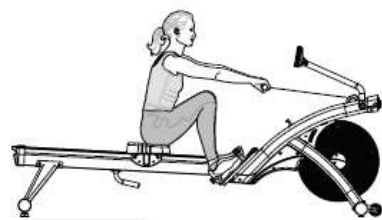
КОНЕЦ ГРЕБКА

- 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, ваше 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 улучшат 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

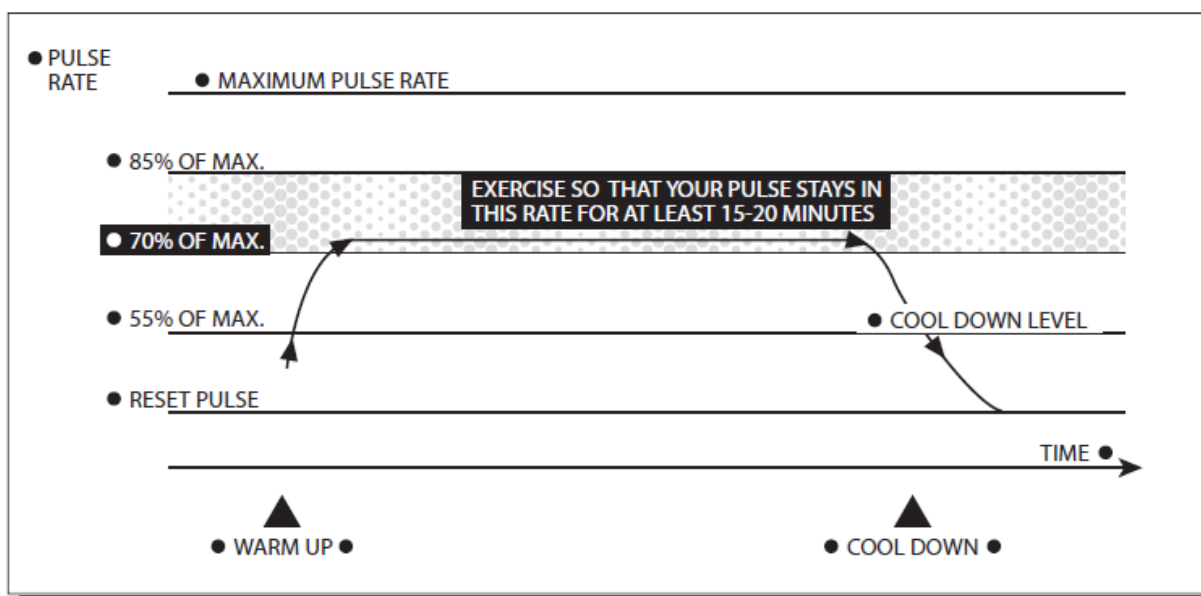
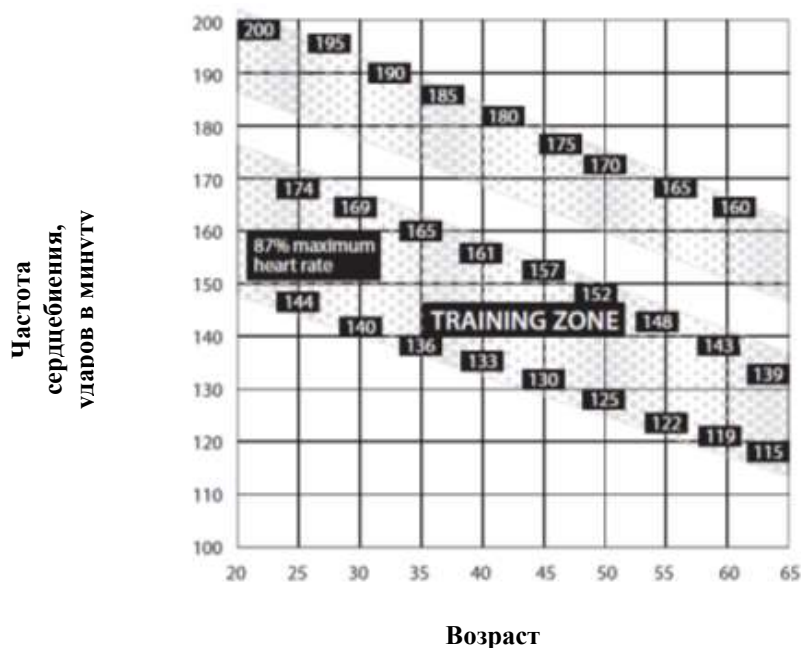


Схема правильной работы пульса во время тренировок. Не забывайте выделить несколько минут, чтобы разогреться перед тренировкой и немного остыть после.

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 сердечбиения должна оставаться между этими двумя показателями. Используйте таблицу, чтобы определить вашу целевую зону.

- ! **Прежде чем начинать новую программу тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом.**
- ! **Если вы чувствуете головокружение, тошноту или любое другое недомогание во время тренировок, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.**

Начало и завершение тренировки.

Начинайте каждую тренировку с разминки, несколько минут выделенные на предварительную растяжку помогут избежать чрезмерного напряжения мышц, растяжений и судорог.

Правильная посадка.

- Сядьте на тренажёр, установите ноги на упор и закрепите ремнями.
- Убедитесь, что упор для ног настроен правильно.
- Посадка должна быть уверенной и стабильной.
- Основное правило для правильной настройки упора – когда сидение достигает самой дальней точки, ноги должны быть почти выпрямлены.
- Убедитесь, что ваша спина остаётся прямой, особенно во время длительных тренировок.

Продолжительность тренировок.

Подходящая продолжительность тренировок зависит от вашей физической подготовки на данный момент. Если вы приступаете к новой для вас тренировочной программе, начинайте постепенно, не пытайтесь делать сразу много. На первое время достаточно трёх 30-минутных тренировок в течение недели. Не тренируйтесь до изнеможения, следите за своим состоянием во время и после тренировок.

Частота сердечного ритма.

Чтобы извлечь наибольшую пользу от приобретения тренажёра и добиться наилучших результатов, необходимо тренироваться прилагая правильное количество усилий. Для этого вам нужно слушать своё сердце! Тренировки с учётом разного целевого ритма помогут вам добиться разных целей:

Улучшение здоровья – для тех, кто хочет улучшить качество жизни и общее самочувствие. Для достижения этой цели необходимо поддерживать сердцебиение на уровне 50-60% от вашего максимального пульса. Длительность тренировок около 30 мин. Программа подходит для ежедневных тренировок.

Снижение веса – для достижения заметного снижения процента жира в организме, необходимо тренироваться, придерживаясь 60-70% от вашего максимального пульса. Эта программа так же подходит для частых тренировок, одна тренировка может длиться до 30 мин.

Улучшение физической формы – необходимо придерживаться 70-80% от вашего максимального пульса. На некоторых интервалах интенсивность тренировки может возрастать настолько, что пульс будет приближен к максимальному в течение некоторого времени.

Рекомендованное время отдыха после интенсивной тренировки – 48 часов.

Вычисление целевого сердечного ритма.

Во-первых, примерно вычислите свой максимально допустимый пульс по формуле «**220 минус возраст**».

Так, если вам 35 лет, то ваш максимальный пульс будет
220 – 35 = 185 ударов в минуту

Затем, чтобы вычислить необходимый целевой ритм нужно просто умножить максимальный пульс на подходящий процент. Так, если ваша цель – улучшить здоровье, то:

185 x 60% = 111 ударов в минуту

- ! **Примечание: пожалуйста, помните, что за целевые значения пульса взяты лишь приблизительные вычисления.**
- ! **Если вы чувствуете дискомфорт по достижении целевого ритма, снижайте его до комфортного состояния.**
- ! **Программа тренировки с контролем сердцебиения будет запрашивать у вас отображение вашего пульса на протяжении тренировки.**
- ! **Для этого мы рекомендуем вам использовать нагрудный ремень (если тренажёр оснащён беспроводным ресивером), или кардиомонитор.**

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 раздельный 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.