

Гребной тренажер с магнитной нагрузкой

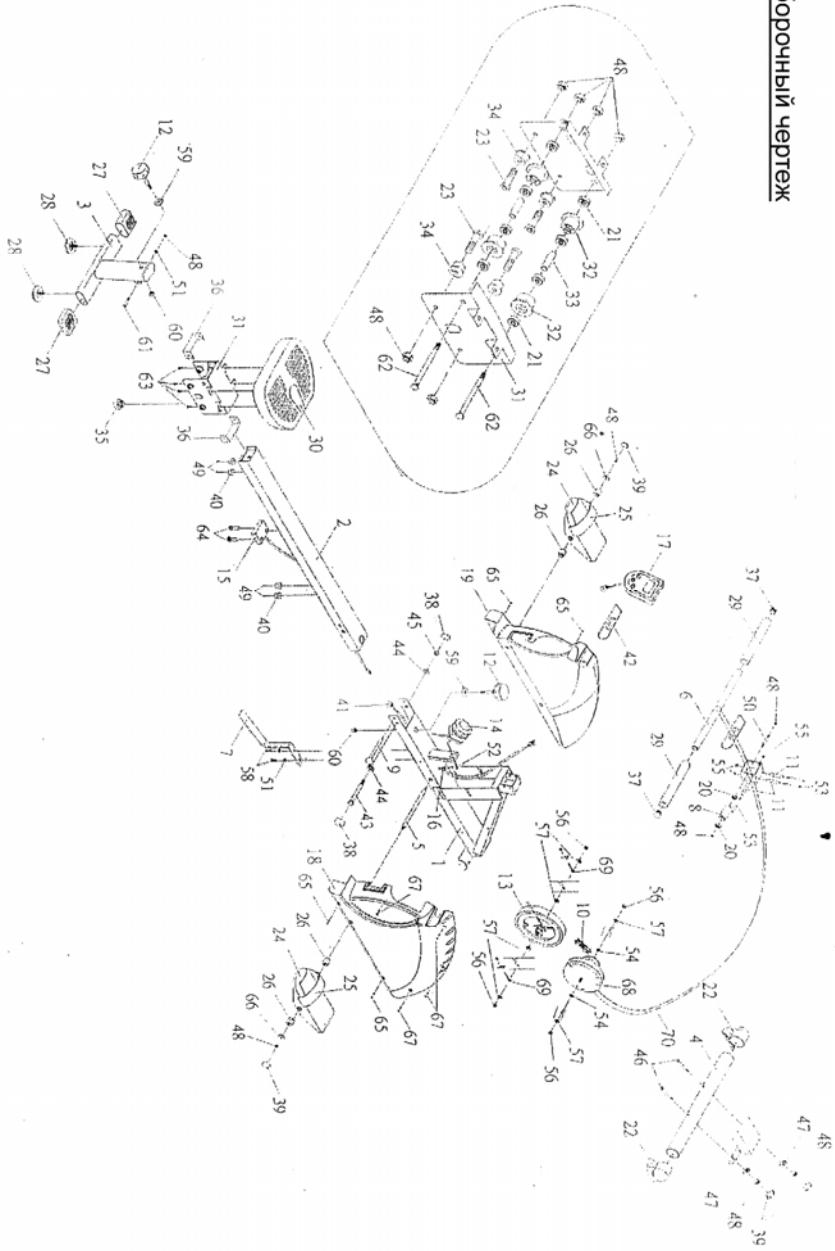


Важные меры предосторожности

Для получения справочной информации храните данное руководство в безопасном месте.

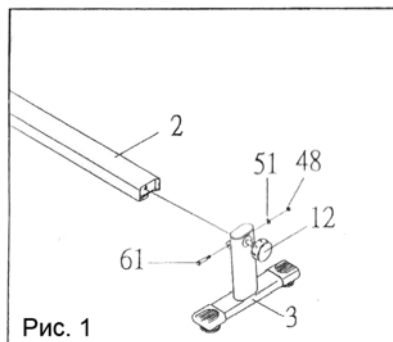
1. Необходимо внимательно ознакомиться с данным руководством перед сборкой и использованием тренажера. Занятия на тренажере будут безопасными и результативными только при правильной сборке, уходе и использовании. Также необходимо ознакомить других лиц с правилами безопасной эксплуатации данного тренажера.
2. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться у врача, чтобы исключить вероятность причинения вреда вашему здоровью. Особенно важно получить консультацию медицинского специалиста, если вы проходите курс лечения, целью которого является нормализация частоты сердечных сокращений, артериального давления, а также уровня холестерина.
3. Внимательно относитесь к реакции вашего организма на тренировки на данном тренажере. Неправильно выполняемые или чрезмерные упражнения могут причинить вред вашему здоровью. При появлении следующих симптомов необходимо немедленно прекратить выполнение упражнений: боль, стеснение в области сердца, аритмичное сердцебиение, одышка, головокружение, тошнота. В случае обнаружения перечисленных симптомов необходимо проконсультироваться с врачом прежде чем возобновлять тренировки на тренажере.
4. Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных возле тренажера. Тренажер предназначен только для взрослых.
5. Тренажер должен быть установлен на твердой, плоской поверхности с ковриком, защищающим пол или ковровое покрытие. В целях безопасности вокруг оборудования следует оставить свободное пространство шириной не менее 0,5 метра.
6. Перед началом использования тренажера убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты.
7. Поддержание безопасности оборудования на должном уровне обеспечивается его регулярной проверкой на отсутствие повреждений и/или износа.
8. Пользуйтесь тренажером в соответствии с данным руководством. Если во время сборки или проверки тренажера обнаружены неисправные детали, или во время эксплуатации тренажера из него слышны необычные шумы, следует немедленно прекратить его использование. Не используйте тренажер, пока проблема не будет устранена.
9. Во время упражнений следует надевать подходящую тренировочную одежду. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за движущиеся части тренажера или затруднить ваши движения.
10. Данное изделие соответствует требованиям EN957, CLASS H.C. Пригодно только для домашнего применения. Максимальный вес пользователя 100кг. Торможение не зависит от набранной скорости.
11. Тренажер не предназначен для использования в лечебных целях.
12. Во избежание травмирования спины будьте осторожны при поднятии или перемещении тренажера. Правильно поднимайте тренажер или обратитесь за помощью других лиц.

Сборочный чертеж



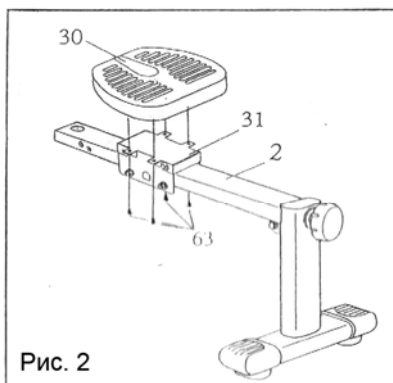
СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ					
№ детали	Описание	Количество	№ детали	Описание	Количество
1.	Основная рама	1	36.	Скоба кожуха	2
2.	Рама гребца	1	37.	Заглушка рукоятки	2
3.	T-образная задняя опора	1	38.	Колпачок гайки (Ø1/2")	2
4.	Передняя опора	1	39.	Колпачок гайки (M8)	4
5.	Ось педали	1	40.	Ограничитель	4
6.	Рукоять	1	41.	Провод датчика (верхний)	1
7.	Кронштейн опоры	1	42.	Крепеж рукоятки	1
8.	Пластиковая втулка	1	43.	Крепежный болт (1/2" x 105мм)	1
9.	Тяговой шкворень (Ø 10мм x 97мм)	1	44.	Шайба (Ø 13мм x Ø 26 мм x 2)	2
10.	Роликовая цепь	1	45.	Фиксирующая гайка с нейлоновой вставкой (1/2")	1
11.	Пластиковая втулка	3	46.	Болт с квадратным подголовком (M8 x 63мм)	2
12.	Крепежный маховичок	2	47.	Изогнутая шайба (Ø 8мм)	2
13.	Магнитная система	1	48.	Фиксирующая гайка с нейлоновой вставкой (M8)	13
14.	Ручка регулировки натяжения	1	49.	Винт (4мм x 15мм)	4
15.	Провод датчика (нижний)	1	50.	Крепежный болт	1
16.	Защитный колпачок провода (700 мм)	1	51.	Шайба	3
17.	Компьютер	1	52.	Винт (M5 x 19мм)	1
18.	Кожух цепи (правый)	1	53.	Винт (M6 x 70мм)	3
19.	Кожух цепи (левый)	1	54.	Колпачковая гайка (3/8")	2
20.	Шарикоподшипник	2	55.	Фиксирующая гайка с нейлоновой вставкой (M6)	3
21.	Шарикоподшипник	8	56.	Колпачковая гайка (3/8")	4
22.	Передняя заглушка	2	57.	Шайба (Ø 10мм x Ø 20 мм x 2)	6
23.	Крепежный болт (M8 x 25 мм)	4	58.	Затяжной винт (M8 x 15мм)	2
24.	Педаль	2	59.	Шайба (Ø 13мм x Ø 34 мм x 2)	2
25.	Застежка-липучка	2	60.	Гайка (1/2")	2
26.	Пластиковая втулка	4	61.	Болт (M8 x 40мм)	1
27.	Задняя заглушка	2	62.	Болт с квадратным подголовком (M8 x 103мм)	2
28.	Регулировочный болт	2	63.	Винт (1/4" x 1/2")	4
29.	Ручка из пенистого материала	2	64.	Винт (3,5мм x 12мм)	2
30.	Сиденье	1	65.	Винт (M5 x 15мм)	4
31.	Кронштейн сиденья	1	66.	Шайба (Ø 8мм x Ø 23 мм x 1,5)	2
32.	Подшипники скольжения сиденья	4	67.	Винт (4мм x 25мм)	4
33.	Трубка	2	68.	Пружинчатый ролей	1
34.	Фиксирующий ролик	4	69.	Болт с ушком	2
35.	Магнит	1	70.	Трос шкива	1

Руководство по сборке



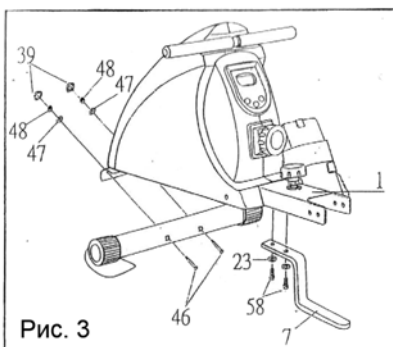
Этап 1:

Соедините раму гребца (дет.2) с Т-образной задней опорой (дет.3) при помощи кронштейна. Вставьте болт М8 х 40мм (дет.61) в кронштейн и закрепите с помощью шайбы (дет.51) и фиксирующей гайки с нейлоновой вставкой М8 (дет.48). Привинтите крепежный моховичок (дет.12) к Т-образной задней опоре. (см. рисунок 1)



Этап 2:

Прикрепите кронштейн сиденья (дет.31) к нижней части сиденья (дет.30) с помощью четырех крепежных винтов (дет.63). (см. рисунок 2)



Этап 3:

Соедините переднюю опору с основным кронштейном (см. рисунок 3) при помощи двух болтов с квадратным подголовком (дет.46), двух изогнутых шайб (дет.47) и фиксирующих гаек с нейлоновой вставкой (дет.48). Не забудьте одеть на гайки колпачки (дет.39).

Соедините кронштейн (дет.7) с основной рамой (дет.1) при помощи двух винтов (дет.58).

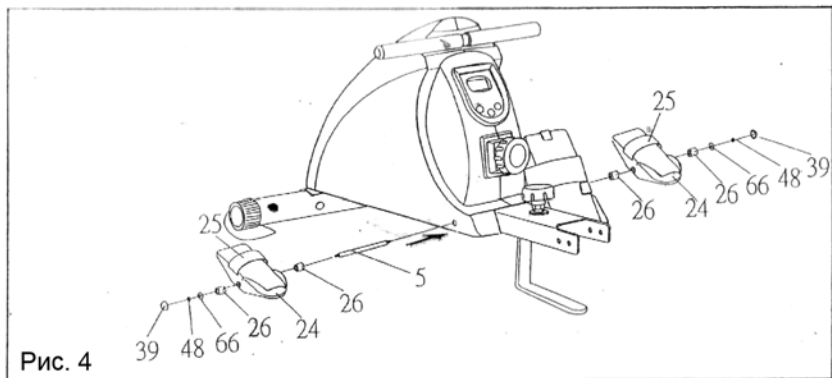


Рис. 4

Этап 4:

Привинтите фиксирующую гайку с нейлоновой вставкой к левому выдвижному шпинделю (дет.5). Соедините при помощи шпинделя шайбу (дет.66), пластиковую втулку педали (дет.26), педаль (дет.24) и вторую пластиковую втулку педали (дет.26). Соедините выдвижной шпindel с главной рамой (см. рисунок 4). Далее приступайте к сборке правой педали. Наденьте пластиковую втулку педали (дет.26) на правый выдвижной шпindel (дет.5), педаль (дет.24), вторую пластиковую втулку педали (дет.26), шайбу (дет.66) и фиксирующую гайку М8 с нейлоновой вставкой. Не забудьте надеть на гайки колпачки (дет.39)

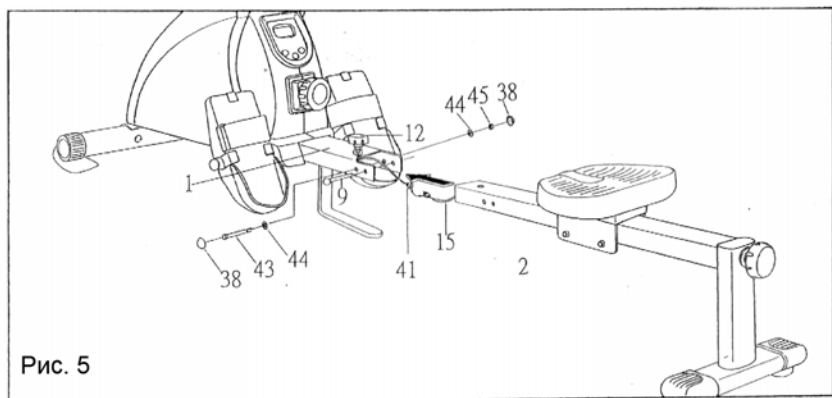
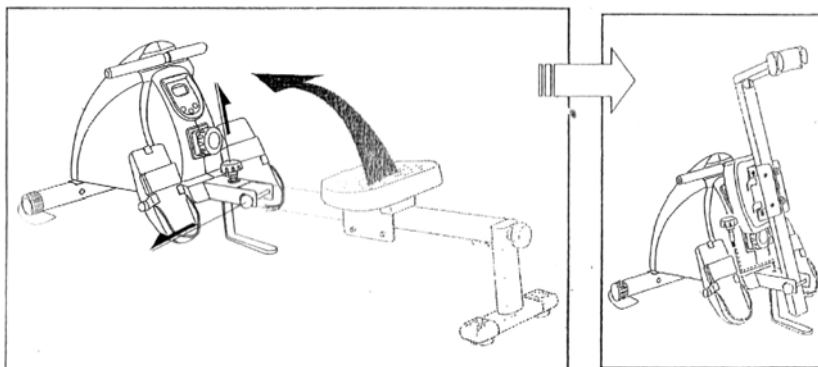


Рис. 5

Этап 5:

Соедините кабели датчиков (дет. 41а и 41б), а раму гребца (дет.2) при помощи двух крепежных болтов (дет.43) с основной рамой (см. рисунок 5). Перед тем, как вставить болт в отверстие на раме не забудьте надеть на него шайбу (дет.44) и фиксирующую гайку с нейлоновой вставкой (дет.45). Вставьте во второе отверстие на основной раме тяговой шкворень (дет.9). Привинтите крепежный маховичок (дет.12) к раме гребца.

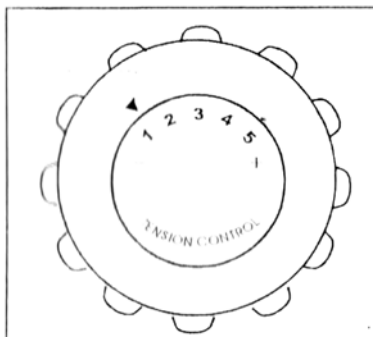
Хранение



Отвинтите крепежный маховичок (дет.12) от основной рамы (дет.2), отсоедините стопорный штифт. Затем поднимите раму гребца (дет.2) к основной раме и снова вставьте стопорный штифт, чтобы зафиксировать положение тренажера.

(Примечание: следите за тем, чтобы кабели датчиков не оказались пережатыми в процессе складывания тренажера).

Регулирование степени натяжения



Регулирование степени натяжения для различного уровня сопротивления

Поверните ручку регулировки натяжения (дет.14) по часовой стрелке для увеличения уровня сопротивления. Чтобы понизить уровень сопротивления, поверните ручку против часовой стрелки.

Рекомендации по выполнению упражнений

Занятия на гребном тренажере окажут благоприятное воздействие на ваше физическое состояние. С помощью тренажера вы улучшите свою физическую форму, укрепите мышцы, а также, в сочетании с низкокалорийной диетой, сможете сбросить лишний вес.

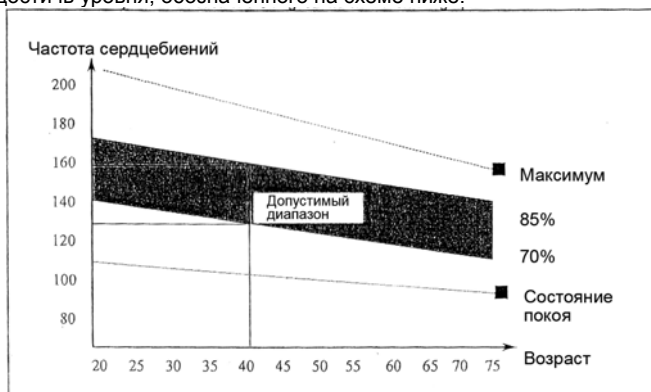
1. Разминка

Разминка позволяет усилить кровоток и разогреть мышцы перед тренировкой. Также разминка снижает вероятность спазмов и травм мышц. Перед тренировкой рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку (см. рисунки ниже). При выполнении растяжки необходимо фиксировать положение приблизительно на 30 секунд. Не пытайтесь растянуть ваши мышцы больше, чем вам позволяет ваша физическая форма. При возникновении боли растяжку необходимо прекратить.



2. Выполнение упражнений

На данном этапе вы выполняете основные упражнения. В результате регулярных занятий ваши мышцы становятся более сильными и гибкими. Выполняйте упражнения в темпе, подходящем именно вам, но не забывайте периодически ускорять темп выполнения упражнений. В ходе тренировки частота сердечных сокращений должна достичь уровня, обозначенного на схеме ниже.



Упражнения следует выполнять в течение не менее 12 минут. Большинство людей выполняют упражнения в течение 15-20 минут.

3. Приведение организма в нормальное (спокойное) состояние

На данном этапе ваши мышцы и сердечно-сосудистая система успокаиваются и расслабляются после интенсивных упражнений. Повторите упражнения разминки. За 5 минут до окончания выполнения основных упражнений снизьте темп. Сойдите с тренажера. Выполните упражнения на растяжку, не перегружайте мышцы. С течением времени вы можете увеличить время тренировок и нагрузку. Рекомендуется проводить занятия не менее 3 раз в неделю. По возможности найдите время для занятий в течение рабочей недели.

Укрепление мышц

Чтобы укрепить мышцы с помощью гребного тренажера необходимо настроить высокий уровень сопротивления. Таким образом, вы дадите дополнительную нагрузку на ноги, но, вероятно, длительность занятия окажется меньше, чем вы планировали. Если вы хотите улучшить свою физическую форму, то вам необходимо составить специальную программу тренировок. На этапах разминки и приведения организма в спокойное состояние выполняйте упражнения в размеренном темпе, а ближе к концу выполнения основных упражнений повысьте уровень сопротивления тренажера. Тем самым вы дадите дополнительную нагрузку на ноги. Следите за тем, чтобы частота сердечбиений оставалась в пределах допустимого диапазона. Для этого, в случае необходимости, уменьшите скорость выполнения упражнений.

Снижение веса

Результат зависит от трудозатрат. Чем дольше и усерднее вы занимаетесь, тем больше калорий сожжете во время тренировки. Выполняйте те же упражнения, что и для улучшения физической формы. Суть упражнений в обоих случаях одна, различна лишь цель.

Упражнения на гребном тренажере

Гребля является очень эффективным для улучшения работы сердечно-сосудистой системы, а также для укрепления основной группы мышц: спины, талии, рук, плеч, ягодиц и ног.

Основное упражнение

1. Сядьте на сидение тренажера и зафиксируйте ноги на педалях с помощью ремней-липучек. Возьмитесь за рукоятки тренажера.
2. Примите исходное положение. Руками тянитесь вперед, а колени сгибайте. (рис. 1)
3. Отклоняйте корпус назад, одновременно выпрямив спину и распрямив ноги. (рис.2)
4. Продолжайте выполнять движение, пока вы не откинётесь до конца назад. Руки при этом должны быть вытянуты. Повторите все этапы упражнения.

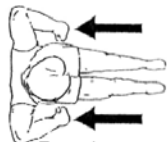


Рис.1



Рис.2

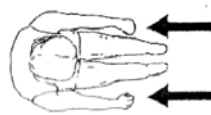


Рис.3

Время тренировки

Гребля является очень трудоемким видом физической нагрузки. Поэтому начните с коротких и легких упражнений, постепенно увеличивая время тренировок и нагрузку. Начните с 5 минут. Постепенно увеличивайте время тренировки, чтобы улучшить вашу физическую форму. Оптимальной является тренировка длительностью 15-20 минут, но не пытайтесь сразу заниматься в течение столь длительного времени.

Тренировки проводите через день три раза в неделю. Таким образом, вы дадите вашему телу возможность отдохнуть и восстановится между тренировками.

Другие стили гребли

Гребля только при помощи рук

Данное упражнение поможет вам укрепить мышцы рук, плеч, спины и пресса. Займите положение, изображенное на рисунке 4: вытяните ноги, наклонитесь вперед и возьмитесь на рукоятки. Ритмично отклонитесь назад, тяните рукоятки к груди. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. См.рисунки.



Рис.4



Рис.5

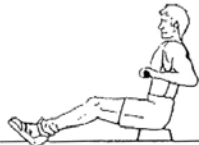


Рис.6

Гребля только при помощи ног

Данное упражнение прекрасно укрепляет мышцы ног и спины. Сидя с прямой спиной, тяните руки, согнув в коленях ноги, пока не дотянитесь до рукояток (рисунок 7). При помощи ног оттолкнитесь назад, руки при этом должны быть вытянуты, спина прямой.



Рис.7



Рис.8



Рис.9

Компьютер тренажера

Функциональные клавиши

РЕЖИМ (MODE)	Нажмите данную клавишу, чтобы выбрать меню счета, времени и калорий
СБРОС (RESET)	Нажмите данную клавишу, чтобы сбросить показания счета, времени и калорий
УСТАНОВИТЬ (SET)	Нажмите данную клавишу, чтобы установить требуемые параметры счета, времени и калорий

Функции

ПРОСМОТР (SCAN) СЧЕТ (COUNT)	Поочередно отображает каждую функцию на дисплее Прямой счет (Count up) – на дисплее отображается текущее количество махов от 0 до 9999. Обратный счет (Count down) – на дисплее отображается количество махов от текущего до 0.
ВРЕМЯ (TIME)	Прямой счет (Count up) – на дисплее отображается время тренировки от 0:00 до 99:59. Обратный счет (Count down) – на дисплее отображается счет времени от текущего к 0:00.
ИТОГОВЫЙ ПОДСЧЕТ (TOTAL COUNT)	Прямой счет (Count up) – на дисплее отображается итоговый результат тренировки по каждому параметру. Обратный счет (Count down) – на дисплее отображается обратный отсчет от заданных результатов по каждому параметру до 0:00
КАЛОРИИ (CALORIES)	Прямой счет (Count up) – на дисплее отображается расход калорий от 0 до 999 Обратный счет (Count down) – на дисплее отображается расход калорий от исходного количества до 0.

(представленная информация несет исключительно рекомендательный характер, а также объясняет различия между различными видами тренировок, которые, тем не менее, не могут быть назначены в лечебных целях)

Примечание

1. При простое тренажера свыше 5 минут ЖК дисплей отключается автоматически для экономии заряда батареи.
2. Нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE) или начните упражнение на тренажере, чтобы включить тренажер
3. Нажмите и удерживайте в течение 4 секунд клавишу РЕЖИМ (MODE), чтобы обнулить значения всех параметров
4. Тренажер работает от 1AA батарейки (1,5В)