

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА ГРЕБЛЯ ROVER R1



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагрузки: гидравлическая

Система НР: -

Монитор: время занятий, количество гребков, количество израсходованных калорий, пройденное расстояние

Программы: -

Режимы: Scan

Питание компьютера: батарейки

Дополнительные опции: алюминиевые поручни, поворот на 3600

Размеры в собранном виде: 124 x 33 x 70 см

Масса в собранном виде: 16,6 кг

Максимальная масса пользователя: 100 кг

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в непредусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях и на балконах.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей, особенно винтов.

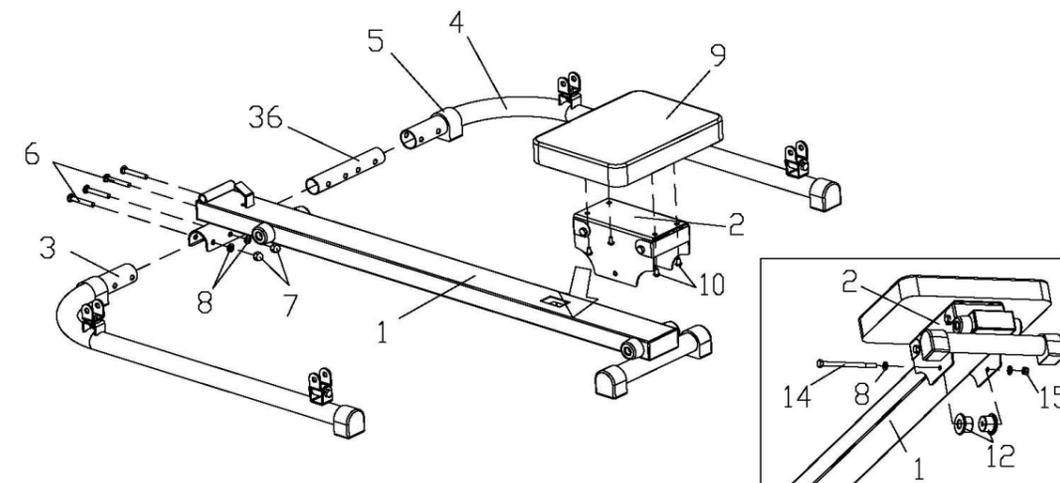
УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ГРЕБЛИ ROVER R1

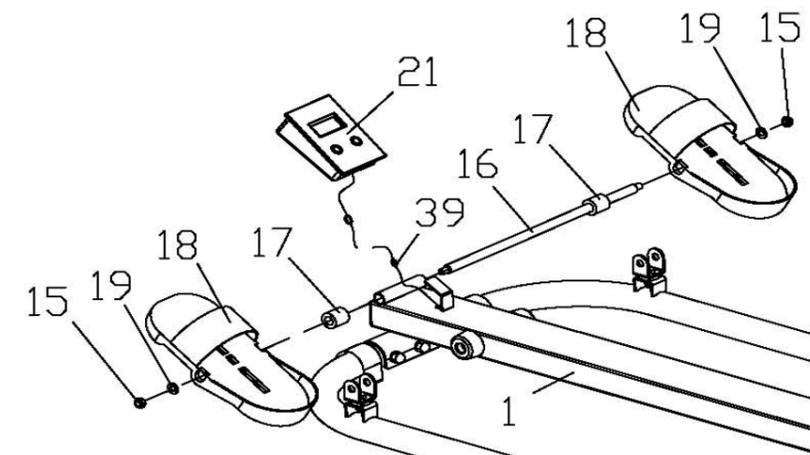
Шаг 1: Сборка рамы

1. Вставьте левую стойку (3) и правую стойку (4) в направляющую (1), затяните 4 болтами (6), 4 шайбами (8) и 4 гайками (7).
2. Установите сиденье (9) на суппорт (2). Затяните 4 винтами (10).
3. Установите суппорт (2) на направляющую (1). Закрепите болтами (14), шайбами (8), гайками (15) через ролик (12) на суппорте (2).



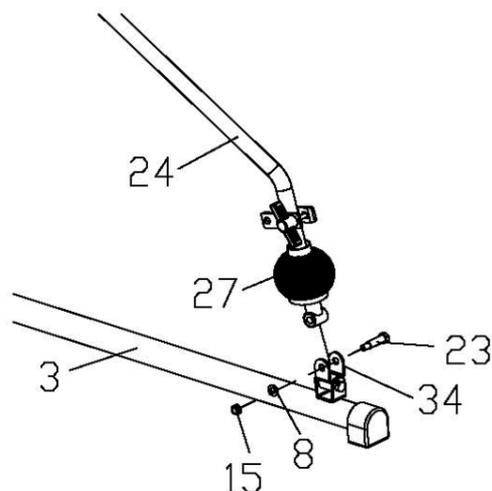
Шаг 2: Установка монитора и педалей

1. Установите ось (16), проведя через отверстия на педалях (18) и втулку (17) на направляющей (1). Шайбами (19) и гайками (15) закрепите.
2. Соедините кабель и монитор (21) и установите на направляющей (1). Расположите монитор (21) задней частью на направляющей (1).



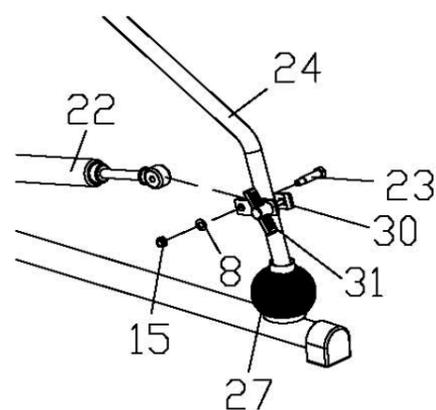
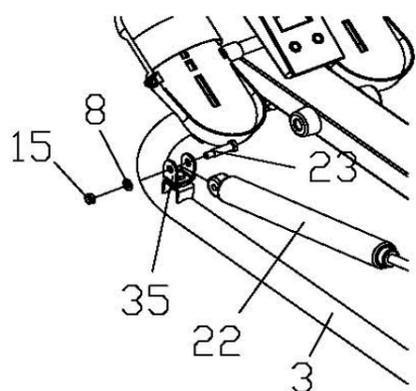
Шаг 3: Установка ручек

1. Начните с левой ручки (24). Вставьте конец в скобу (30), затем, наденьте крышку (27). Установите ручку на левой стойке (3), удостоверившись, что конец трубки вошел. Повторите то же самое с правой ручкой.
2. Закрепите ручки (24/25) в U-образных скобах на правой и левой стойках (3+4) с помощью болтов (23), шайб (8) и гаек (15).



Шаг 4: Установка гидравлических цилиндров

1. Установите гидравлические цилиндры на левой и правой стойках (3+4) с помощью болтов (23), шайб (8) и гаек (15). Закрепите гайкой (15) до тех пор пока блокирующая часть гайки не достигнет резьбы винта (23), чтобы не заблокировался сам цилиндр. Положение цилиндров (22) на ручках (24 / 25) может быть установлено ослаблением и затягиванием ручки (31). Данная ручка регулирует нагрузку. Чем выше положение скобы (30), тем выше нагрузка.

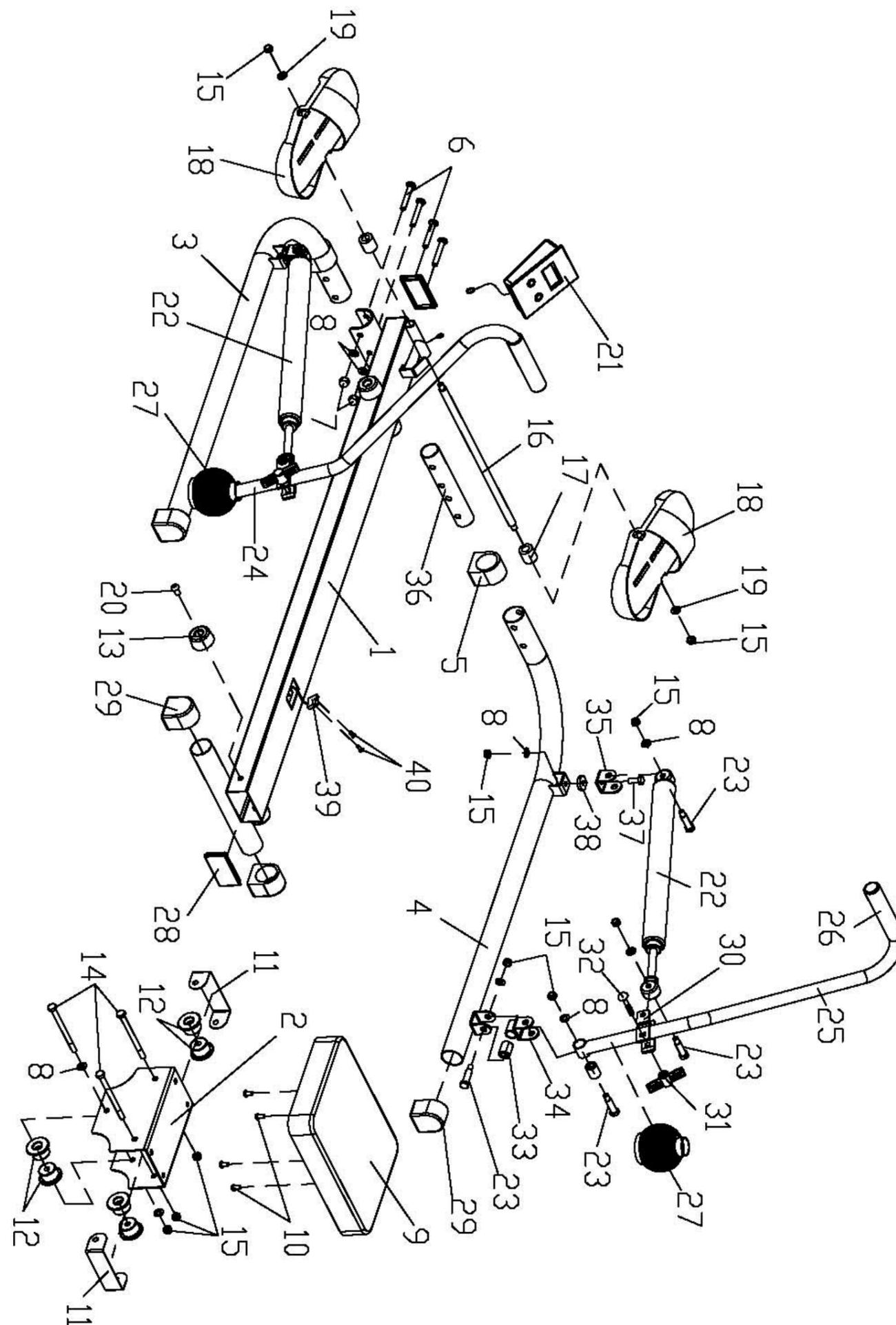


Шаг 5: Проверка

- Проверьте собранный тренажер. Проверьте все соединения, болты и регулировку нагрузки.
1. Перед началом тренировки установите минимальную нагрузку, чтобы точнее понять амплитуду движений.

Внимание:

После окончания тренировки монитор отключится автоматически в течение 4 минут. Все достигнутые результаты во время тренировки обнулятся.



Список комплектующих

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Направляющая	1	21	Монитор	1
2	Суппорт	1	22	Цилиндр	2
3	Стойка левая	1	23	Болт	8
4	Стойка правая	1	24	Ручка левая	1
5	Лапки резиновые	2	25	Ручка правая	1
6	Болт М8×55	4	26	Губка	2
7	Гайка	4	27	Крышка	2
8	Шайба	19	28	Заглушка	2
9	Сиденье	1	29	Заглушка	2
10	Винт	4	30	Скоба	2
11	U-образная скоба	2	31	Ручка	2
12	Ролик	6	32	Болт	2
13	Амортизатор	4	33	Ось	4
14	Болт М8×110	3	34	Крепеж ручки	2
15	Гайка	15	35	Скоба	2
16	Ось педалей	1	36	Усиление трубки	1
17	Втулка	2	37	Болт М8×20	2
18	Педаля	2	38	Шайба	2
19	Шайба	2	39	Датчик	1
20	Винт	4	40	Винт	2

МОНИТОР К ГРЕБЛЕ ROVER R1

Спецификация:

TIME -----00:00 - 99:59 MIN:SEC
 DISTANCE -----0.00 - 99.99 KM OR ML
 COUNT -----0 - 9999 TIMES
 CALORIES -----0 - 9999 KCAL
 TOTAL COUNT (если есть) -----0 - 9999 TIMES
 PULSE (если есть) -----40 - 200 BEATS/MIN

Функции кнопок:

MODE/SELECT: предназначена для выбора необходимой функции. Удерживая кнопку в течение 4 секунд, вы можете обнулить все результаты.

SET (если есть): Предназначена для ввода данных.

RESET/CLEAR (если есть): Обнуление.

AUTO ON/OFF. Если в течение 4 минут на монитор не поступает никакого сигнала, монитор отключается автоматически. Для включения монитора необходимо нажать любую кнопку или начать тренировку

Функции:

TIME (TMR) Автоматический подсчет времени тренировки.

DISTANCE (DST) Автоматический подсчет пройденной дистанции.

COUNT (CNT) Автоматический подсчет сделанных гребков.

CALORIES (CAL) Автоматический подсчет количества потраченных калорий.

TOTAL COUNT (TOTAL) (если есть) Автоматический подсчет общего количества гребков.

Общее количество гребков может быть обнулен только после смены батареек.

PULSE(PUL) (если есть). Автоматический подсчет пульса.

Для этого необходимо положить обе ладони на пульсовые датчики.

SCAN Автоматически сканирует между всеми показателями:

1. TIME
2. DISTANCE
3. COUNT
4. T-COUNT(if have)
5. CALORIES
6. PULSE(if have).

BATTERY В случае плохой видимости показателей монитора замените батарейки. Используйте батарейки типа "AA" или одну "AAA" или "1.5V" плоскую батарею.

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ НА ТРЕНАЖЕРЕ ГРЕБЛЯ

Гребной тренажер обеспечивает все преимущества «реальной» гребли без необходимости «спускаться на воду».

Гребля – вид спорта, который улучшает не только деятельность сердечно-сосудистой системы, но и выносливость и силу. Гребля отличный способ улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы. При этом улучшается способность организма усваивать кислород. Гребля также подходит для сжигания жира путем превращения жировых запасов (жирных кислот) в энергию.

Другое преимущество гребли заключается в укреплении всех важных групп мышц, причём с ортопедической точки зрения, основное преимущество-укрепление мышц спины и плечевого пояса. Укрепление мышц спины может помочь в профилактике ортопедических проблем. Гребля улучшает силу и выносливость, не подвергая связки большой нагрузке.

Гребное движение включает в работу все основные мышечные группы, но некоторые мышцы тренируются особенно. При гребле активизируются и верхняя, и нижняя части тела. Гребля включает в работу разгибатели и сгибатели ног, а также мышцы передней поверхности голени и икроножные мышцы. Нагружаются ягодичные мышцы, в области спины гребля благотворно воздействует на широчайшие мышцы спины и разгибатели спины. Кроме того, в работу включаются трапециевидная и дельтовидная мышцы, а также сгибатели (бицепсы) рук.

При разработке тренировочной программы необходимо избегать больших тренировочных нагрузок. При разработке тренировочной программы необходимо помнить о следующем правиле: тренировка выносливости регулируется как объемом нагрузки, так и интенсивностью.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Интенсивность можно контролировать частотой вращения педалей или регулировкой тормозного сопротивления.

Чрезвычайно важно не перенапрягаться во время тренировки - это может привести к серьезным последствиям для Вашего здоровья.

Чтобы убедиться, что выбрана верная интенсивность, проверяйте частоту пульса во время упражнений. Оптимальный пульс: 220 минус Ваш возраст в годах. Эти рекомендации относятся только к здоровым людям, у которых нет жалоб на сердце.

Интенсивность тренировок на гребном тренажере регулируется частотой гребных движений в минуту и величиной сопротивления тормозных цилиндров. С увеличением частоты гребных движений повышается интенсивность тренировки. То же самое происходит, если увеличить сопротивление тормозных цилиндров.

Начинающие должны избегать больших тренировочных нагрузок. Оптимальная частота гребных движений и сопротивление тормозных цилиндров подбирается в соответствии с вышеуказанными рекомендациями по определению частоты тренировочного пульса. Перед тренировкой посчитайте свой пульс покоя, во время тренировки (через 10 минут после начала занятий) определите пульс нагрузки. Сразу после окончания тренировки измерьте пульс восстановления.

Регулярные тренировки выносливости способствуют снижению частоты сердечных сокращений и улучшению кровоснабжения сердечной мышцы.

ОБЪЕМ НАГРУЗОК

Под объемом нагрузок понимают продолжительность тренировочных занятий и их частоту в неделю. Рекомендуются следующие объемы нагрузок:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
Ежедневно	10 минут
2-3 раза в неделю	30 минут
1-2 раза в неделю	60 минут

Новички не должны начинать с тренировочных серий по 20-30/30-60 минут.

Тренировки для новичков в первые четыре недели могут строиться следующим образом:

	Объем тренировочного комплекса
1-2 неделя частота занятий 3 раза в неделю	3 мин. гребля 1 мин. отдых 3 мин. гребля 1 мин. отдых 3 мин. гребля
3-4 неделя частота занятий 4 раза в неделю	5 мин. гребля 1 мин. отдых 5 мин. гребля

В заключение 4-недельных занятий для начинающих вы можете ежедневно заниматься на гребном тренажере без перерыва по 10 минут. Если Вы в дальнейшем планируете тренироваться по 3 раза в неделю, то между двумя тренировочными днями должен быть день отдыха.

СОПУТСТВУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Оптимальным дополнением к занятиям на гребном тренажере является гимнастика. Начинать тренировку с разминки (разогревания). Активизируйте кровообращение в течение нескольких минут при помощи легких упражнений (10-15 гребных движений в минуту). Затем выполните несколько упражнений на растягивание. После этого следует собственно тренировка на гребном тренажере.

Заканчивайте занятия также легкими гребными движениями. Упражнения на разогревание завершают тренировку.

Для того чтобы отслеживать выполнение Вашей программы, записывайте данные после всех упражнений в такую таблицу:

Дата	Пульс в минуту Покоя Нагрузки восстановления	Общее кол-во гребных упражнений	Частота гребных движений (мин)	Время	Затраченные калории (ккал)
------	-------------------------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------	----------------------------

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!
СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 7 ЛЕТ.**