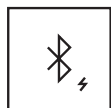


KETTLER

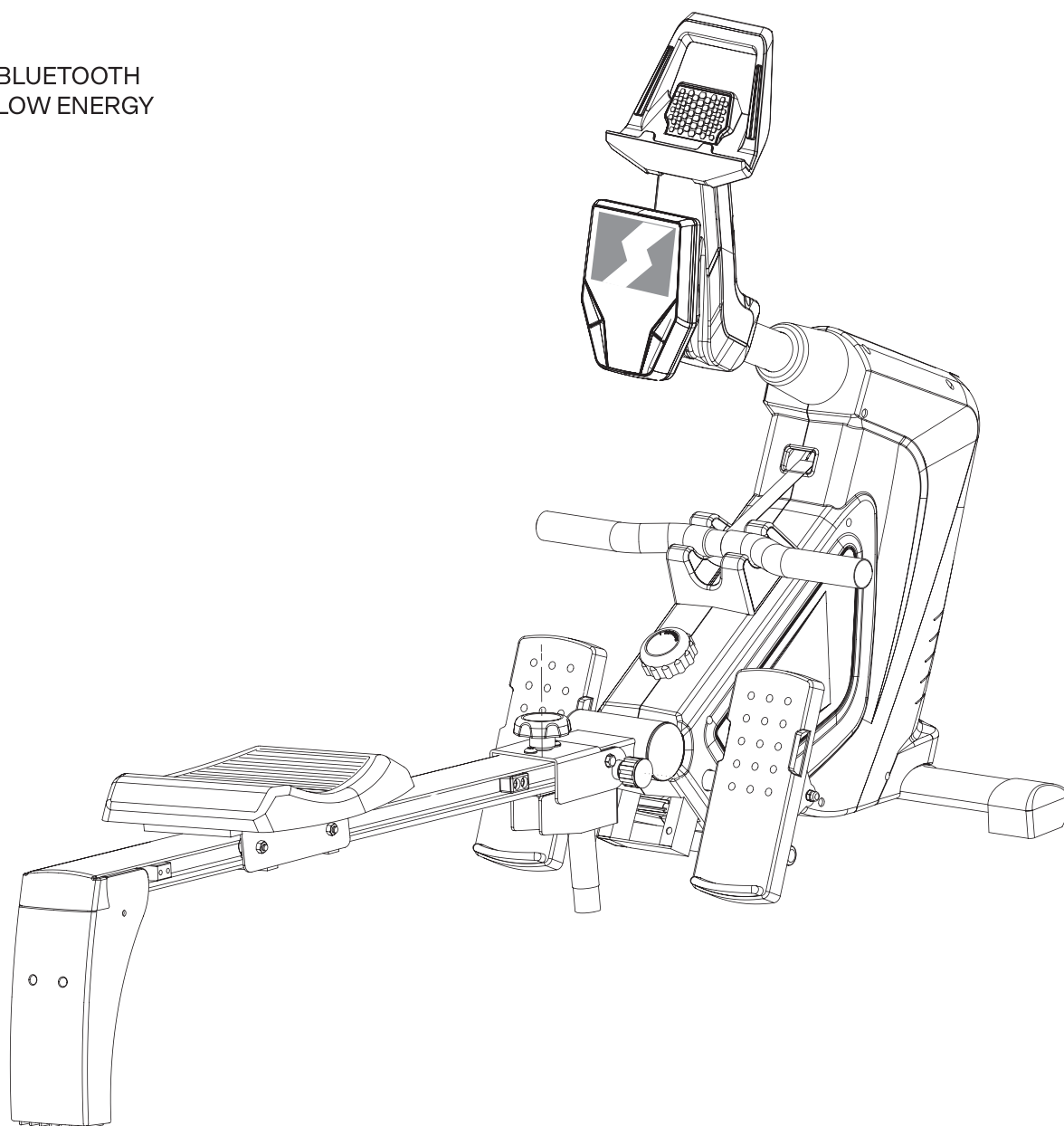
ESTABLISHED
IN GERMANY



KETT
CARDIOCONNECT



BLUETOOTH
LOW ENERGY



Rower 2.0

Rowing Machine

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Правила эксплуатации тренажера	3
2	Подготовка тренажера к использованию	6
2.1	Проверка комплектности тренажера	6
2.2	Сборка тренажера	7
3	Рекомендации по проведению тренировок	14
3.1	Указания по технике безопасности	14
3.2	Планирование и управление тренировками	14
3.3	Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	14
3.4	Упражнения	15
4	Описание тренировочного компьютера	17
4.1	Краткое описание	17
4.2	Область индикаций/дисплей:	18
4.3	Руководство по эксплуатации	19
5	Использование системы беспроводного измерения пульса	22
6	Подетальная схема тренажера	23
7	перечень комплектующих	24
8	Технические характеристики	25

1 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



Внимание!

Внимательно прочитайте данную инструкцию перед сборкой и первым использованием тренажера. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, для работ по техобслуживанию или заказу запчастей. При смене владельца обязательно передавайте и эту инструкцию. Этот значок ⚠ обозначает важные предупреждения.

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Во время сборки изделия не допускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Дети, домашние животные не должны допускаться к тренажеру ни во время его эксплуатации, ни после использования, это не безопасно.

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Применение тренажера в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Проинструктируйте присутствующих людей о возможных опасностях во время упражнений.

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Обязательно выключайте блок питания тренажера, вытаскивайте шнур из розетки, чтобы заблокировать доступ детей или домашних животных в отсутствие взрослого человека.

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т.д.) может возникнуть опасность для пользователя.

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Системы контроля частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Избыточная нагрузка может привести к серьезным нарушениям здоровья или смерти. Если у вас появятся головокружение или чувство слабости, немедленно прекратите тренировку.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Устройство можно использовать только по назначению, т.е. для физической тренировки взрослых людей.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.



Внимание!

Внимательно прочитайте данную инструкцию перед сборкой и первым использованием тренажера. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, для работ по техобслуживанию или заказу запчастей. При смене владельца обязательно передавайте и эту инструкцию. Этот значок ⚠ обозначает важные предупреждения.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Тренажер предназначен для домашнего использования.

- Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их.
- В случае обнаружения неисправностей тренажера, возникновения сомнений и по всем вопросам обращайтесь в сервисную службу продавца.
- Каждые 1–2 месяца проверяйте все детали корпуса, в частности винты и гайки. Особенно это касается крепления седла и дужки.
- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.
- Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукцией с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.
- Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, коридоров и дверных проёмов.

- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическими приборами.
- Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.
- На этом тренажере разрешается выполнять только те упражнения, что указаны в руководстве для проведения тренировок.
- Тренажер следует устанавливать на ровной ударостойкой поверхности. Для амортизации ударов подложите подходящий прокладочный материал (резиновые маты, рогажу и т.д.). Только для тренажеров с весами: избегайте жестких ударов весов.

Указания по монтажу

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте, например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!

⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно! Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.

- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.
- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.
- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетике с мелкими деталями.
- Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не свинчивая их плотно, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа.
Внимание: открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
- По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов.
- Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.

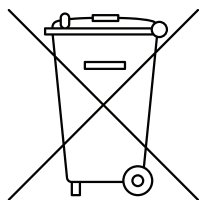
Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т.д.). Это может привести к коррозии.
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Гребной тренажер — это устройство, работающее в зависимости от частоты гребков (вне зависимости от скорости).
- Устройство снабжено аэродинамической системой торможения.
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.
- Тренажер предназначен только для домашнего использования в соответствии с настоящей инструкцией.
- Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10° до +35°С, относительная влажность от 5 до 80%).
- Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
- Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
- При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
- Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
- Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу продавца.

Уход и обслуживание

- Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921-000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров. Для чистки тренажера можно использовать хлопчатобумажную салфетку, смоченную в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
- Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!
- Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
- Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.

Указания касательно утилизации



Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора. После окончания срока службы, тренажер подлежит утилизации. Срок службы этого тренажера — 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. 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 и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

Транспортировка тренажера

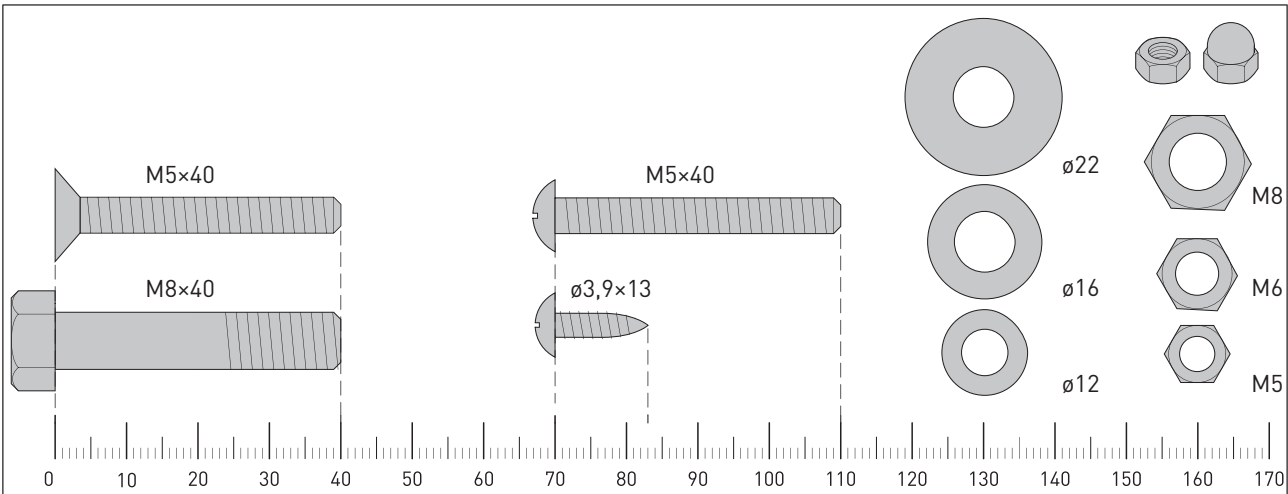
- Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
- Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
- При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
- Транспортировку тренажера желательно проводить в разобранном виде.
- В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
- При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

2 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

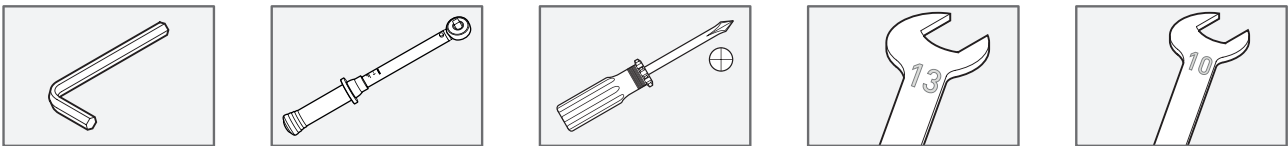
2.1 Проверка комплектности тренажера

Расположите тренажер на расстоянии, как минимум, 1 метра от других окружающих предметов. Перед тем как приступить к сборке, рекомендуем вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном виде.

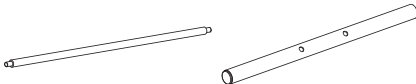
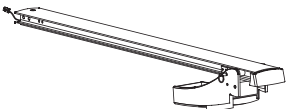
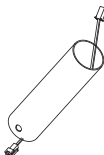
Крепежные изделия и инструменты, упакованные отдельно

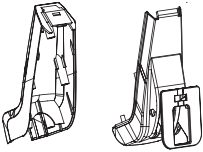
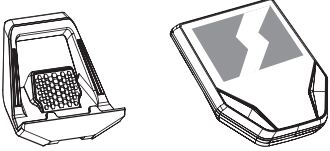
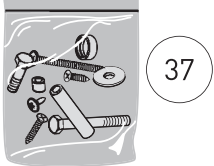
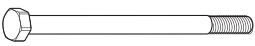


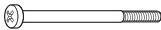
Необходимый инструмент — не входит в комплект поставки.



Изображение	Кол-во
	1
	1
	1
	1

Изображение		Кол-во
		1
		1
		1
		1
		1
		1
		1
	M8×20 – 2 шт.	1
	ø8 – 2 шт.	
		

Изображение		Кол-во
		1
		1
		1
		1
		
	M8x55	2
	3/8"-16x118L	1

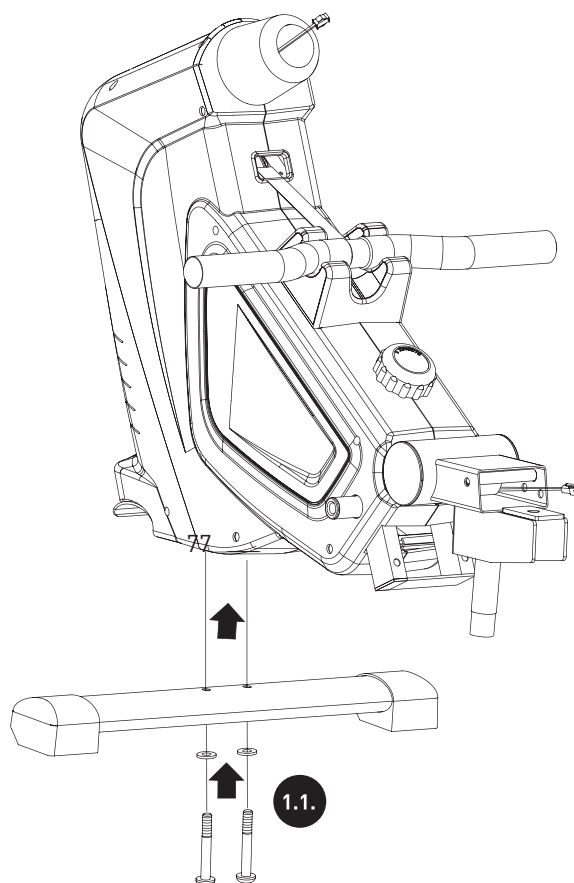
Изображение		Кол-во
	M8x20	4
	M6x80	2
	ø8x16	4
	ø13x24	1
	ø8x22	2
	ø8x19	2
	3/8"-16	1
	M8	2
	M6	2
		2
	2,9x30	5

2.2 Сборка тренажера

Шаг 1

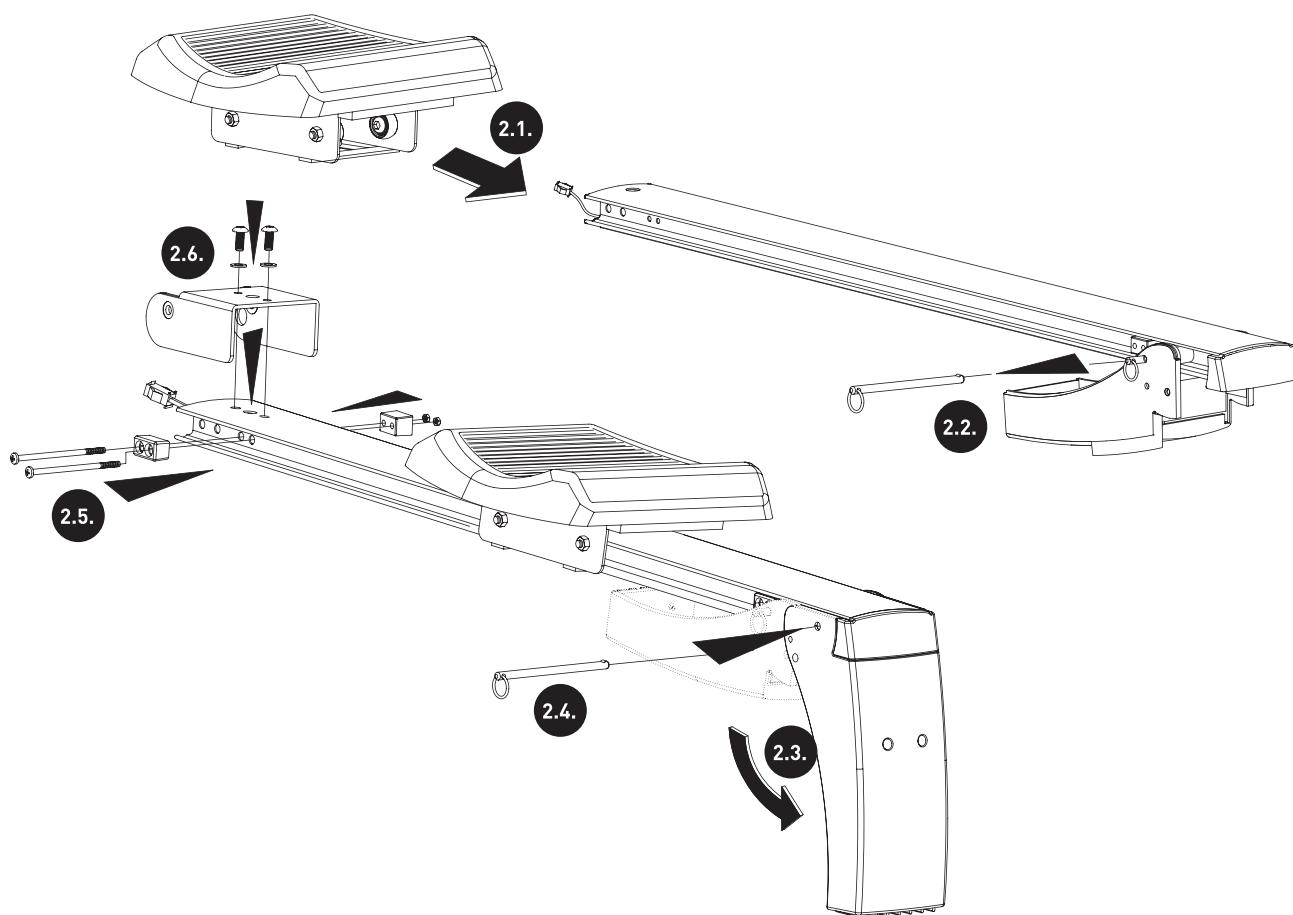
Соедините передний стабилизатор с основной рамой тренажера с помощью двух болтов (M8x55) и двух шайб (Ø8x19), используя шестигранный ключ 6 мм.

Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 15 Нм.



Шаг 2

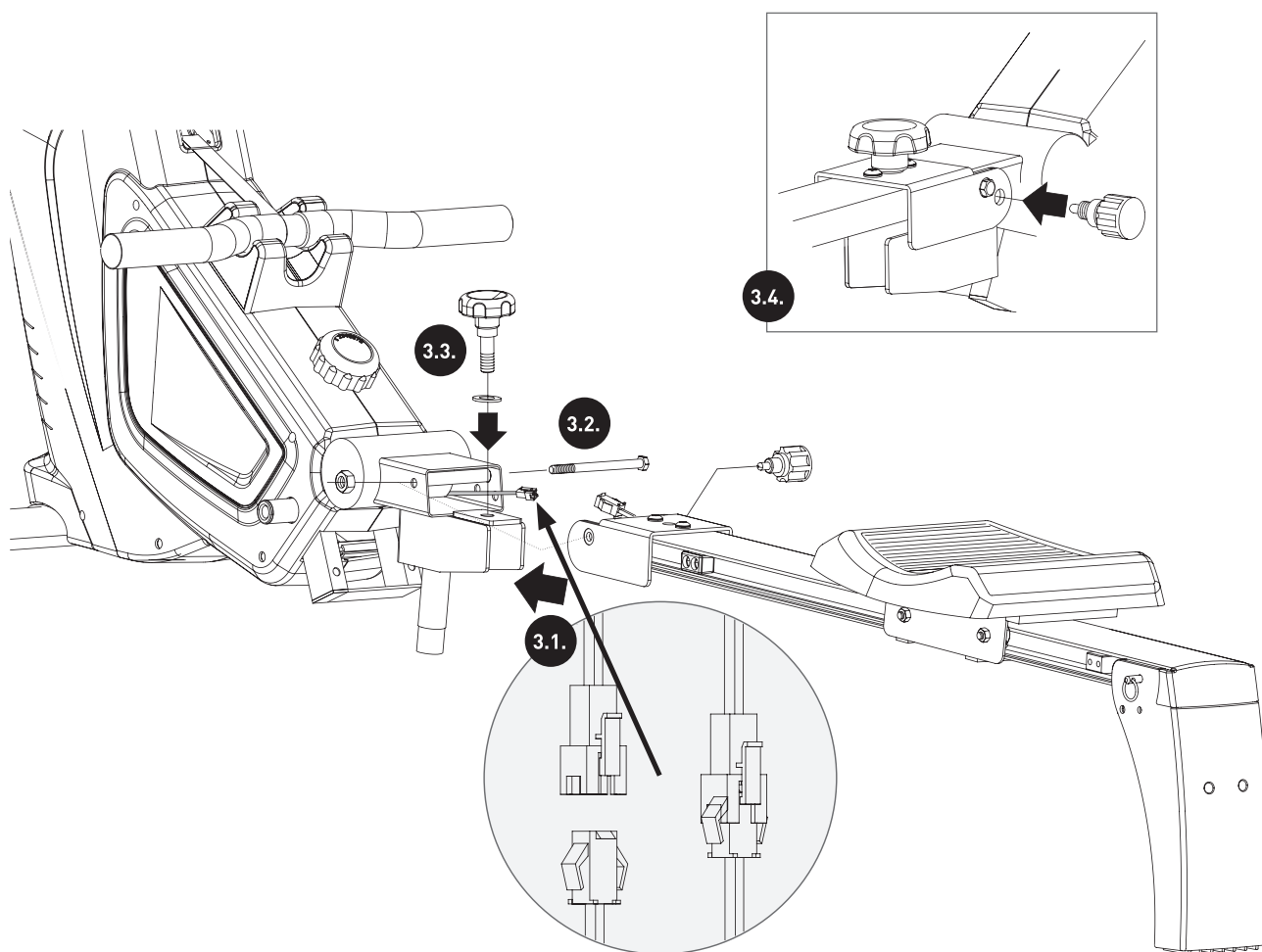
Установите седло на направляющую раму, вытащите фиксирующий штифт с задней части рамы и поверните заднюю опору в вертикальное положение. Зафиксируйте заднюю опору штифтом в соответствующее отверстие согласно схеме. Установите демпферы на переднюю часть направляющей рамы используя два болта (M6×80), две гайки (M6) с помощью крестовой отвертки и рожкового ключа 10 мм. С помощью шестигранного ключа 6 мм установите и зафиксируйте на переднюю часть направляющей рамы опорную скобу, используя два винта (M8×20) и две шайбы (Ø8×16).



Шаг 3

Соедините сигнальный провод с основной рамой, используя болт (3/8"-18x118L) и гайку (3/8"-18), с помощью рожкового ключа 13 мм.

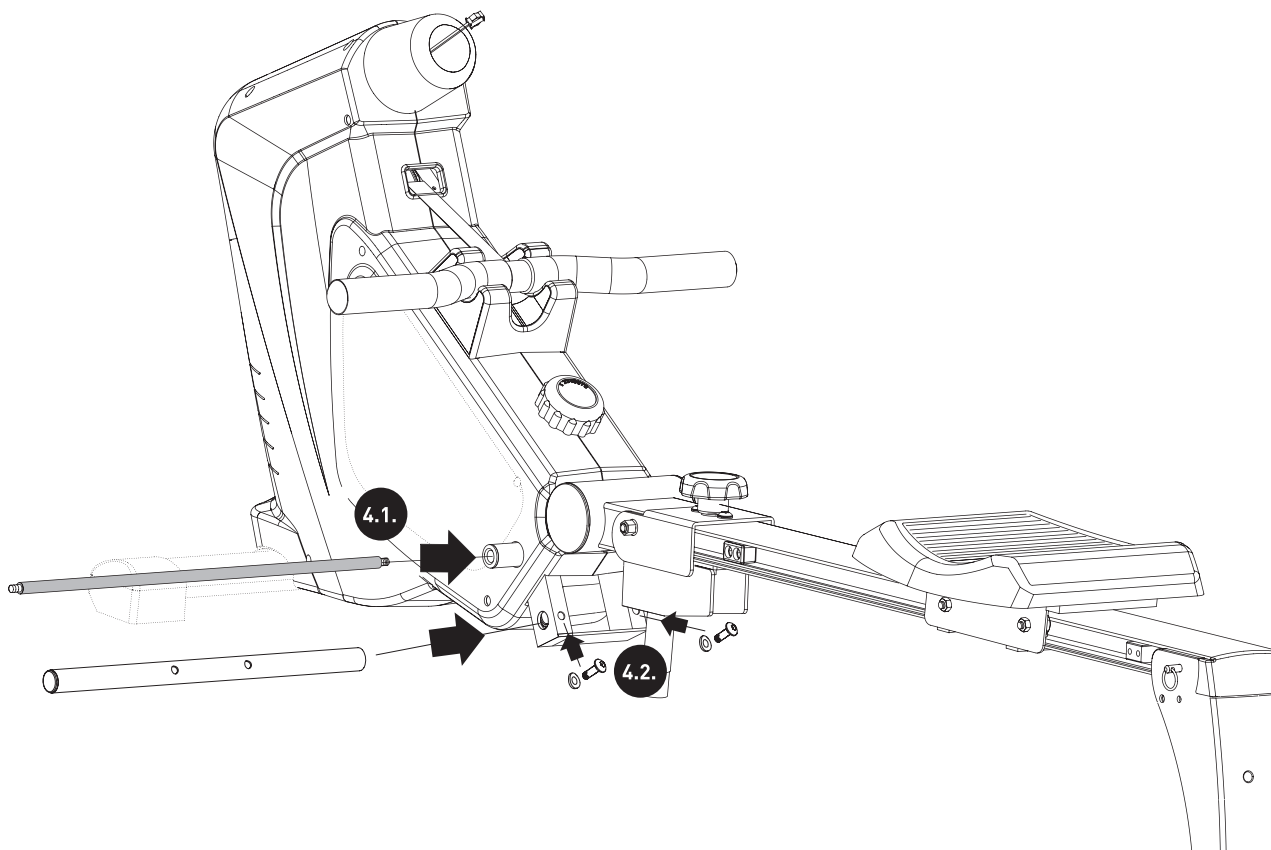
Соедините собранную направляющую раму. Установите резьбовой фиксатор и шайбу (Ø13x24) на верхнюю часть опорной скобы. С боковой стороны опорной скобы установите резьбовой фиксатор для складывания/раскладывания тренажера.



Шаг 4

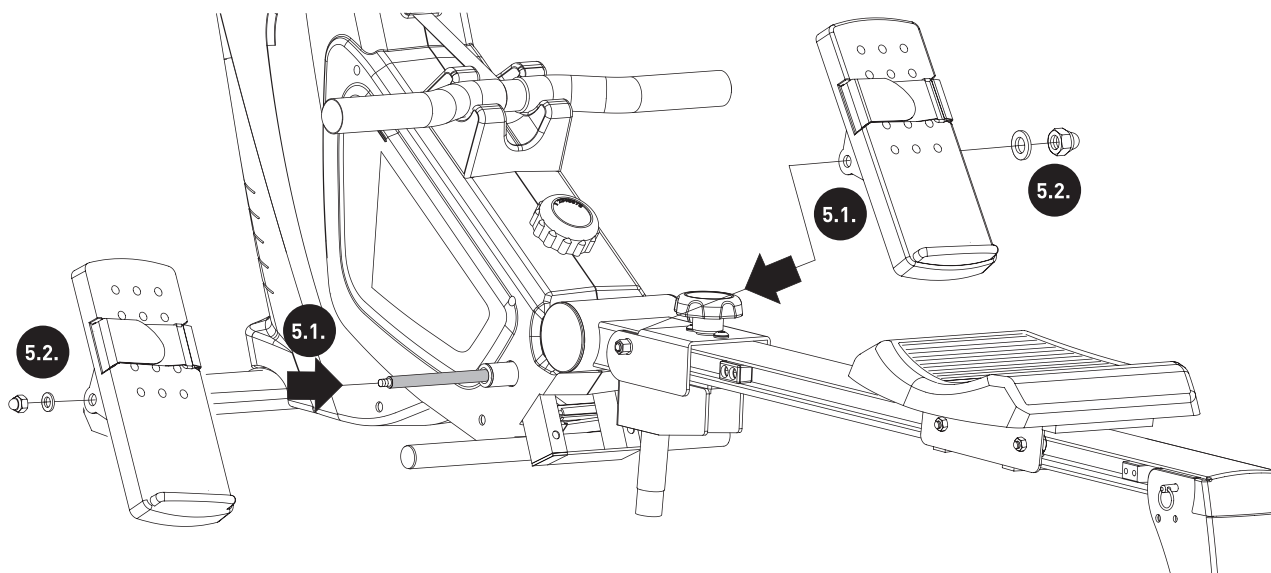
Установите седло на направляющую раму, вытащите фиксирующий штифт с задней части рамы и поверните заднюю раму. Вставьте ось педалей в соответствующее отверстие на основной раме согласно схеме. Вставьте средний стабилизатор в соответствующее отверстие на основной раме согласно схеме и зафиксируйте двумя винтами (M8×20) двумя шайбами (Ø8×16), используя шестигранный ключ 6 мм.

Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 15 Нм.



Шаг 5

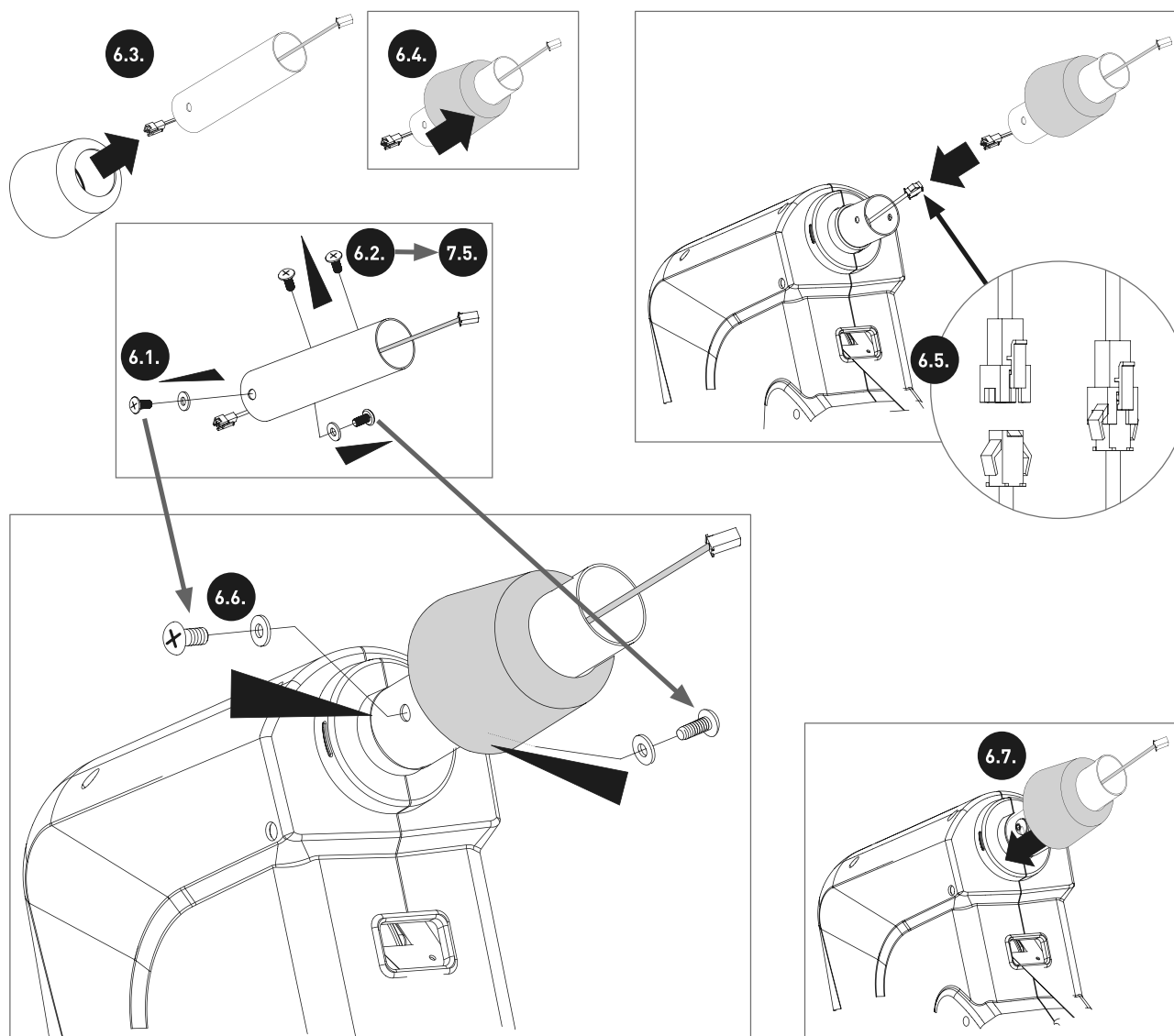
Педали промаркированы (L и R соответственно). Вставьте педали на ось педалей и зафиксируйте их гайками (M8) и шайбами (Ø8×22) с помощью рожкового ключа 13 мм.



Шаг 6

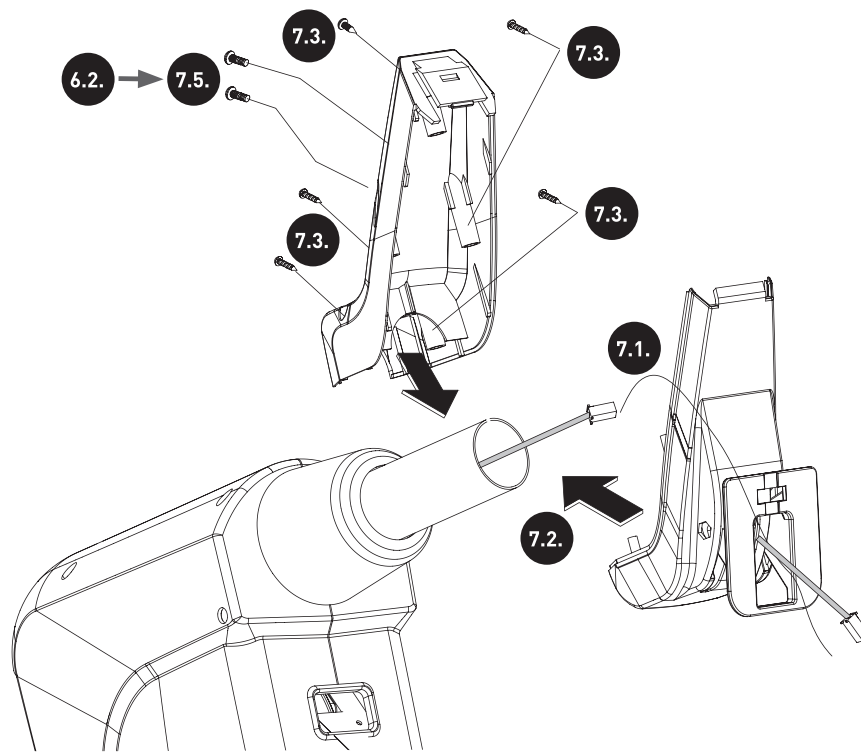
Выкрутите 2 винта (M8×20) от основания стойки консоли (сохраните эти винты). Вытянув сигнальный провод, установите трубу стойки консоли и закрепите ее к основанию двумя винтами (M8×20) и шайбами (Ø8×19) используя шестигранный ключ 6 мм.

Проденьте на опору консоли пластиковый кожух и, соединив с сигнальным проводом из основания стойки консоли, закрепите опору к трубе стойки двумя винтам (M8×20) и шайбами (Ø8×19), используя шестигранный ключ 6 мм. Опустите пластиковый кожух вниз до фиксации его в кожухе рамы.



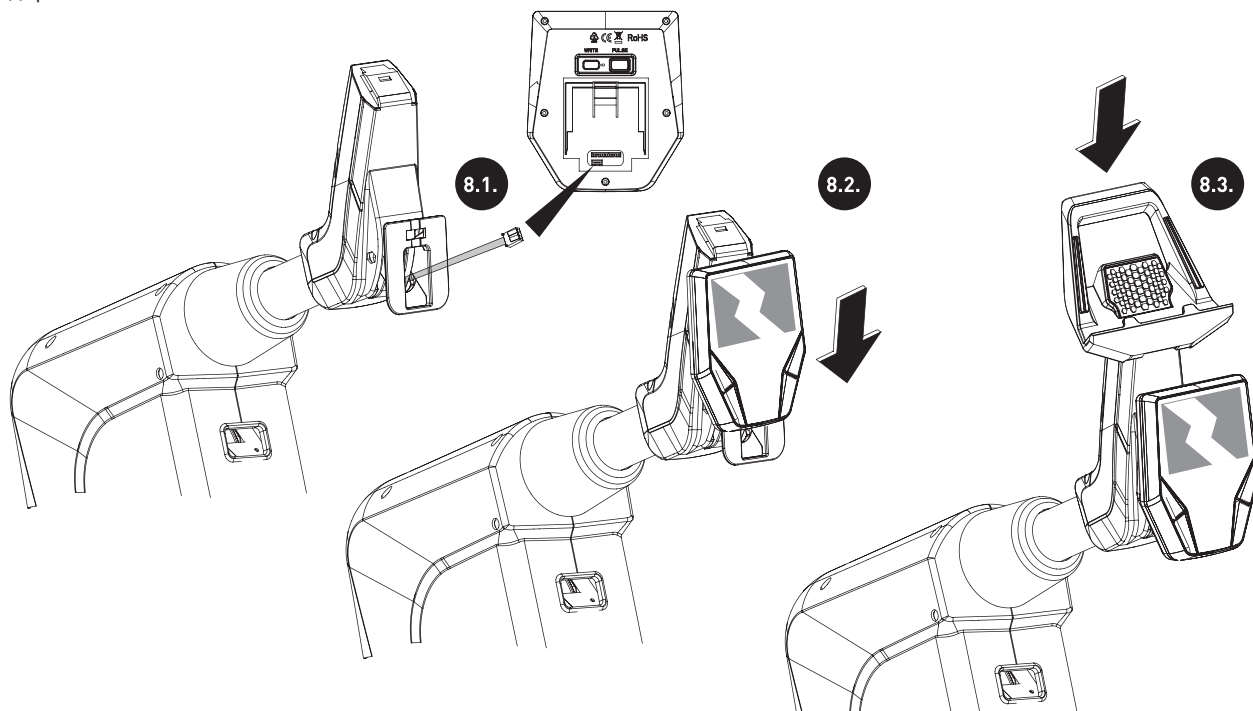
Шаг 7

Установите и закрепите заднюю часть кожуха стойки двумя винтами (M5×12) к трубе стойки консоли. Далее установите и закрепите переднюю часть кожуха стойки, используя саморезы (2,9×30) — 5 шт., вытянув перед этим сигнальный провод через соответствующее отверстие согласно схеме.



Шаг 8

Соедините сигнальный провод с консолью и установите ее сверху вниз согласно схеме. Таким же образом установите держатель планшета.



Тренажер готов к работе.

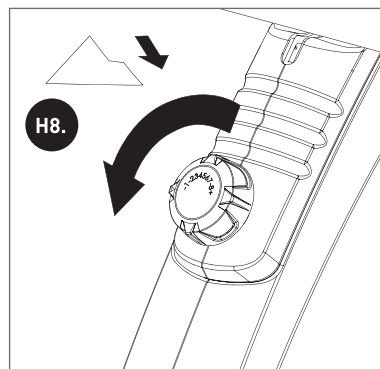
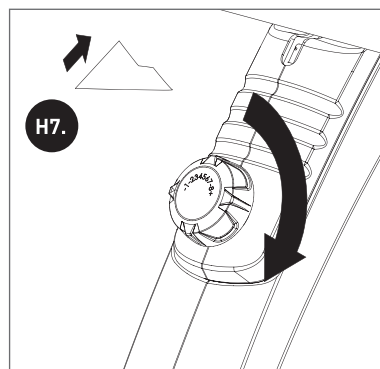
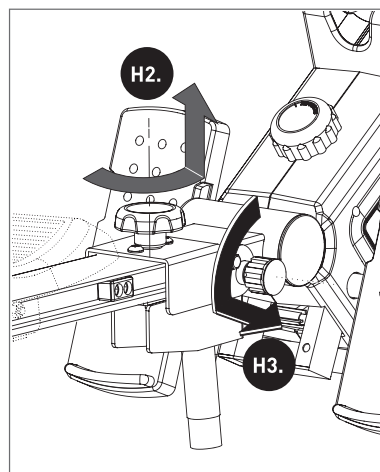
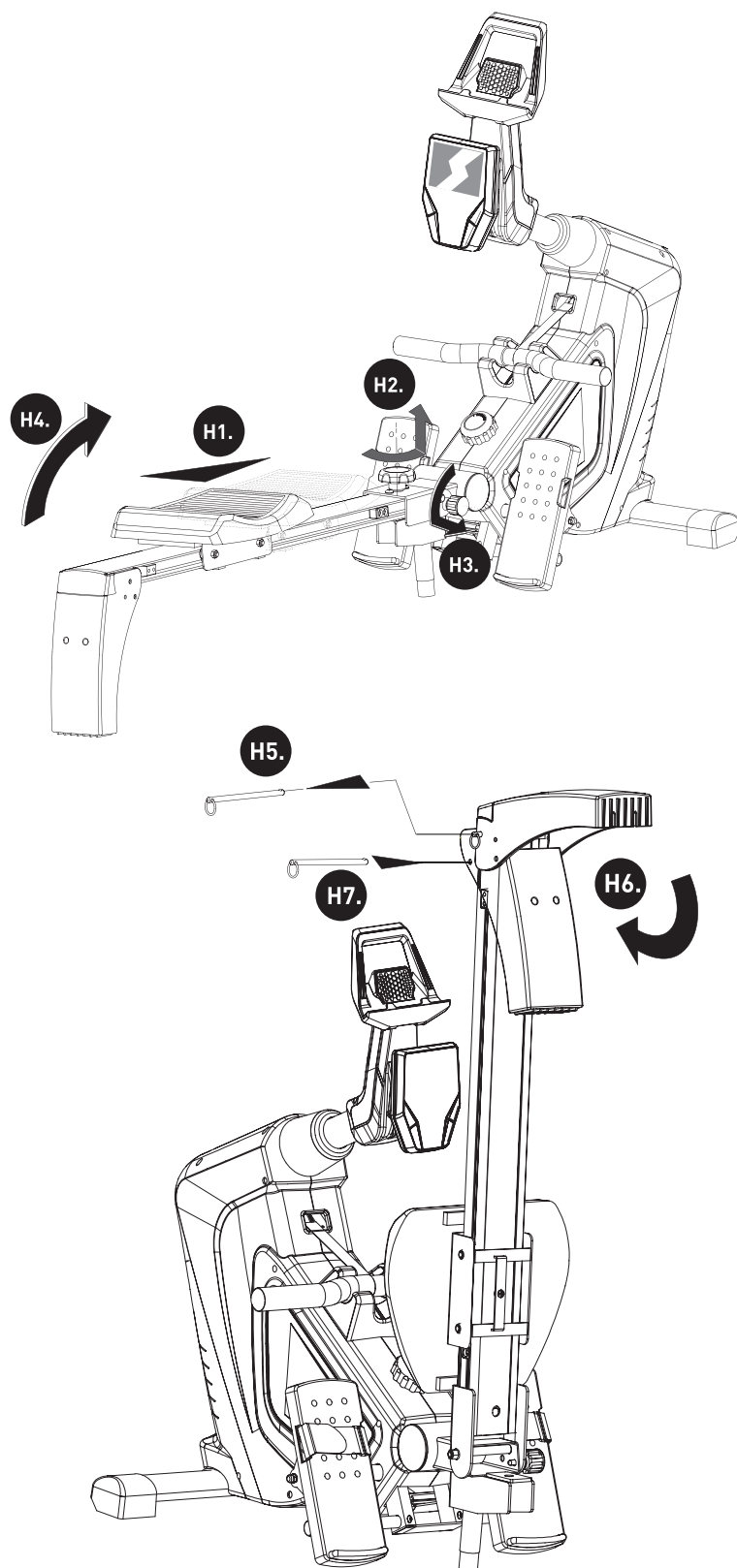
Проверьте затяжку всех соединений перед началом использования тренажера и периодически проверяйте соединения в процессе эксплуатации.

Желаем вам отличных тренировок!

Складывание и перемещение тренажера

Выкрутить фиксатор, расположенный в центре тренажера.

Поднимите за задний стабилизатор направляющую раму в вертикальное положение и установите фиксатор в соответствующие отверстие. Для того чтобы сложить задний стабилизатор вытащите фиксатор с кольцом и установите его в отверстие, указанное на рисунке (H7). Наклоните тренажер за сложенный задний стабилизатор на транспортировочные ролики и переместите тренажер.



3 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

⚠ Перед началом тренировок следует внимательно прочитать следующие указания!

3.1 Указания по технике безопасности

⚠ ОПАСНОСТЬ! Дети, домашние животные не должны допускаться к тренажеру ни во время его эксплуатации, ни после использования, это не безопасно!

⚠ ОПАСНОСТЬ! Обязательно выключайте блок питания тренажера, вытаскивайте шнур из розетки, чтобы заблокировать доступ детей или домашних животных в отсутствие взрослого человека.

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию следует проверить прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только в соответствии с руководством.
- Установка устройства во влажных помещениях на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Проведение проверок по технике безопасности относится к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно с помощью сервисной службы продавца.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

Для вашей собственной безопасности:

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.

3.2 Планирование и управление тренировками

Основой для составления плана тренировок является ваше текущее физическое состояние. С помощью пробного испытания нагрузкой ваш врач может определить ваше физическое состояние, на которое станет основой для планирования тренировок. Если вы не проходили пробное испытание нагрузкой, следует избегать высоких нагрузок или перегрузок во время тренировки. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

3.3 Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки

Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты биения вашего сердца.

Максимальный пульс:

Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста. Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус возраст.

Пример: возраст 50 лет $> 220 - 50 = 170$ ударов в минуту.

Пульс нагрузки:

Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65 – 75% от индивидуальной мощности сердечно-сосудистой системы (см. диаграмму).

65% = цель тренировки — сжигание жира

75% = цель тренировки — улучшение физического состояния

Во время тренировки необходимо следить за тем, чтобы оставаться в диапазоне допустимой интенсивности. Это делается с помощью контроля частоты пульса.

Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю:

Оптимальный объем нагрузки достигается, когда в течение длительного периода времени пульс поддерживается на уровне 65 – 75% от максимума.

Разминка

В начале каждой тренировки необходимо делать разминку в течение 3–5 минут с медленным повышением нагрузки, чтобы подготовить к тренировке сердечно-сосудистую систему и разогреть мышцы.

Охлаждение

Таким же важным является так называемое охлаждение. После каждой тренировки необходимо приблизительно 2–3 минуты пробежать в медленном темпе. Во время дальнейших тренировок на выносливость нагрузка должна возрастать, прежде всего, за счет увеличения объема нагрузки, например, вместо 10 минут ежедневных занятий необходимы 20 минут или вместо занятий 2 раза в неделю необходимо заниматься 3 раза. Наряду с личным планированием тренировок на выносливость можно использовать программу тренировок, которая интегрирована в компьютер тренажера.

3.4 Упражнения

Гребля — чрезвычайно эффективная форма упражнений. Это укрепляет ваше сердце и улучшает кровообращение. Здесь задействованы все основные группы мышц спины, поясницы, рук, плеч, бедер и ног. Сядьте на седло и закрепите ноги на педалях с помощью ремней на липучке. Затем возьмите штангу для гребли. Примите исходное положение, наклонитесь вперед, выпрямив руки и согнув колени, как показано на рис. 1. Вытяните тело назад, одновременно выпрямляя спину и ноги (рис. 2). Продолжайте это движение, пока вы не наклонитесь немного назад. Выньте руки из стороны в течение этой фазы (рис. 3). После этого вернитесь во вторую позицию и повторите ее, как показано ниже.

Базовые движения при гребле

Сядьте на седло и закрепите ноги на педалях с помощью ремней на липучке. Затем возьмите штангу для гребли. Примите исходное положение, наклонитесь вперед, выпрямив руки и согнув колени, как показано на рис. 1. Вытяните тело назад, одновременно выпрямляя спину и ноги (рис. 2). Продолжайте это движение, пока вы не наклонитесь немного назад. Руки прижать к груди (рис. 3). После этого вернитесь во вторую позицию и повторите ее, как показано ниже.



Рис. 1

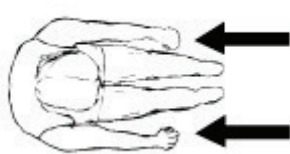


Рис. 2

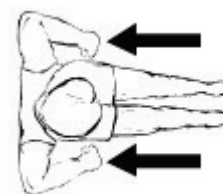


Рис. 3

Время тренировок

Гребля — это напряженный тренировочный стиль. Из-за этого лучше начинать с короткой и легкой программы и продолжать более длительную и интенсивную тренировку. Начните гребсти около 5 минут и постепенно увеличивайте продолжительность тренировки, чтобы улучшить свою физическую форму. Наконец, вы должны быть в состоянии гребсти в течение 15–20 минут. Не пытайтесь делать это слишком быстро. Попробуйте тренироваться в разные дни, 3 раза в неделю. Возьмите время восстановления между тренировками.

Стили гребли

Гребля руками: Эта тренировка должна тонизировать мышцы рук, плеч, спины и живота. Сядьте на машину, как показано на рис. 4. Выпрямите ноги, наклонитесь вперед и возьмитесь за ручки. Контролируйте свое движение и постепенно откидывайтесь назад чуть выше правого положения (рис. 5) и продолжайте тянуть рукоятки к груди (рис. 6). Вернитесь в исходное положение и повторите.



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Гребля ногами: Эта тренировка помогает тонизировать мышцы ног и спины. Держите спину прямой и вытяните руки, сгибайте ноги до тех пор, пока вы не захватите ручки для гребли в исходном положении (рис. 7). Используйте свои ноги, чтобы оттолкнуться свое тело назад (рис. 8), держа руки и спину прямыми, как показано на рис. 9.



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

Инструкция по упражнениям

Использование этого тренажера дает вам ряд преимуществ, таких как улучшение физической формы, укрепление мышц и, в сочетании с контролируемой диетой, снижение веса.

Разминка

Эта фаза должна помочь улучшить кровообращение и заставить ваши мышцы работать должным образом, уменьшая риск возникновения судорог или травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение на растяжку следует повторять в течение 30 секунд. Не напрягайтесь и не дергайте мышцы. Если вы чувствуете боль, немедленно прекратите.

Фазы упражнений

Это этап, на котором вы должны приложить свои усилия. После регулярных тренировок мышцы ног должны стать более гибкими. Сохраняйте постоянный темп на протяжении всего упражнения. Интенсивность тренировки должна быть достаточной, чтобы поднять ваше сердцебиение в целевую зону, как показано ниже.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Эта стадия должна длиться не менее 12 минут. Таким образом, большинство людей начинают с 15–20 минут.

Охлаждающая фаза

На этом этапе ваша сердечно-сосудистая система и мышцы должны успокоиться. Повторите разминку, уменьшите темп и продолжайте в течение 5 минут. Повторите упражнения на растяжку, но не напрягайте и не дергайте мышцы. По мере того, как вы становитесь лучше, вы можете тренироваться дольше и тяжелее. Рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю и, если возможно, равномерно распределять тренировки в течение недели.

4 ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

4.1 Краткое описание

У электронного модуля есть область индикации (дисплей) с изменяющимися знаками и графикой и область функций с кнопками.



Назначение клавиш



Краткое нажатие

Эта функциональная кнопка используется для активации ввода. Применяются введенные данные.



Длительное нажатие (сброс)

Текущие показатели удаляются для повторного запуска.



Плюс + / Минус -

Эти функциональные кнопки позволяют изменять данные ввода

- длительно нажатие > быстрое изменение значений
- «Плюс» и «Минус» нажаты одновременно устанавливается значение Выкл.



Восстановление

С помощью этой кнопки запускается функция «Восстановление пульса».

Измерение пульса осуществляется с помощью наручных датчиков пульса. Разъём находится с обратной стороны дисплея.

4.2 Область индикаций/дисплей:

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Краткое руководство

Область индикации/дисплей

В области индикации отображается информация о различных функциях.

Расход энергии

в ккал или кДж

0000

Значение: 0 – 9999

kcalkJoule

Время тренировки

Общее время тренировки (ч.)

после включения или сброса индикации

Recovery Check
Fitness Score

00:00
minh

Значение: 0:00 – 99:59

Дистанция

Общая дистанция (мили/км)

после включения или сброса индикации

000.0

Значение: 0, 00 – 99,99

sum mileskm

Индикация в милях или километрах

Пульс

Индикация пульса
40 – 199 (1/мин)

000
bpm

Символ сердца
(мигает в такт с пульсом)

Частота педалирования

(об/мин.)

000

Значение: 0 – 999

Частота ударов

188
rpm

Индикация среднего значения при паузе тренировки

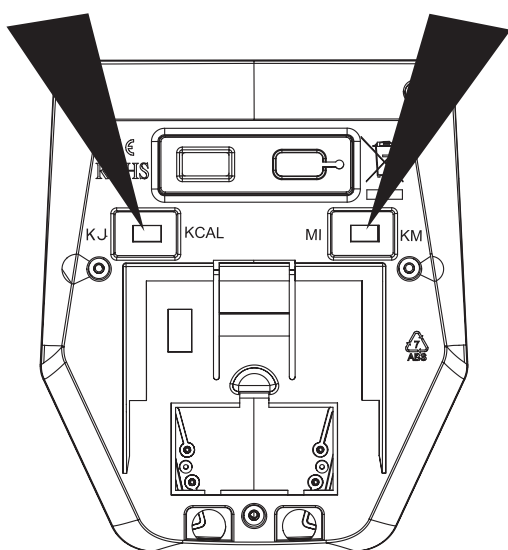
Заряд аккумулятора



Недостаточное напряжение аккумулятора для измерения пульса.

Замените аккумулятор.

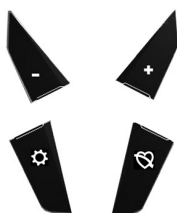
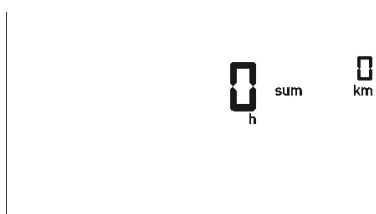
При замене аккумулятора утрачиваются показатели общего времени тренировки и общей дистанции, а также настройки.



Индикация ккал или кДж и миль или км устанавливается с помощью сдвижных переключателей на задней стороне. Изменения сохраняются нажатием клавиши Reset.

1 взмах весла = 5 м

4.3 Руководство по эксплуатации



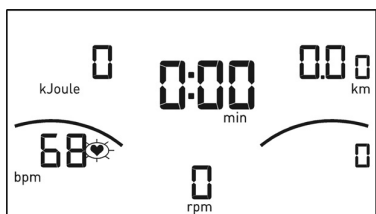
1. Тренировка без настроек (быстрый пуск)

- Нажмите любую кнопку

Индикация:

- Все сегменты отобразятся на короткое время. (проверка сегментов)
- Общее время тренировки и дистанция отобразятся на короткое время.

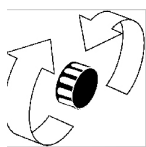
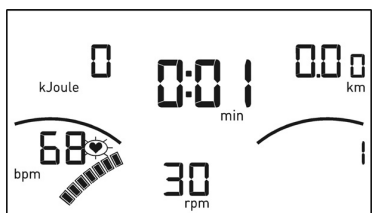
После этого происходит переход в режим «Готовность к тренировке».



Готовность к тренировке

Индикация:

Все индикаторы показывают «ноль».
Исключение – пульс (если идет измерение пульса).
Тренировка начинается при нажатии педали.



Начало тренировки

Индикация:

- Растут показатели частоты вращения педалей, расстояния, скорости, расхода энергии и времени.
- Отображается пульс (если идет измерение).

Регулировка тормоза:

- При вращении вправо тормозная ступень повышается, при вращении влево – снижается.



Прерывание или завершение тренировки

При прерывании или завершении тренировки средние значения последнего этапа тренировки отображаются со значком Ø.

Индикация

- Средние значения (Ø):
Частота вращения педалей и скорость
- Общие значения
Энергия, расстояние и время
- Текущий пульс (если идет измерение).



Режим ожидания

По истечении 4 минут после завершения тренировки тренажер переключается в режим ожидания. При нажатии любой кнопки снова будет отображаться проверка сегментов, индикация общего времени и дистанции тренировки, а также – готовность к тренировке.

Индикация времени и расстояния для тренировки

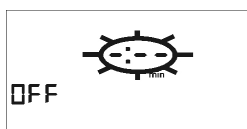
В режиме ожидания зажмите одновременно клавиши «+» «-»



2. Тренировка с настройками

Индикация: «Готовность к тренировке»

- Нажмите : Режим настройки



Ввод времени (минуты)

- Введите значения с помощью кнопки «+» «-» (например, 30:00).

Подтвердите ввод нажатием кнопки .

Индикация: следующее меню «ДИСТАНЦИЯ»

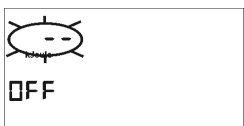


Настройка дистанции (мили или километры)

- С помощью кнопок «+» «-» выполняется ввод значений (например, 7,5).

Подтвердите ввод нажатием кнопки .

Индикация: следующее меню «ЭНЕРГИЯ»



Настройка параметров (ккал или кДж)

- С помощью кнопок «+» «-» выполняется ввод значений (например, 780).

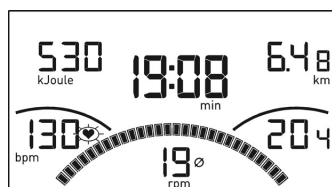
Подтвердите ввод нажатием кнопки .



Примечание:

Настройки сохранены.

- Начните тренировку с весла
- В настройках счетчик идет вниз.



Прерывание или завершение тренировки

Если количество взмахов весла составляет менее 10 в минуту, электроника фиксирует прерывание тренировки.

Данные тренировки отображаются в течение 4 минут. Если, за это время ни на какие клавиши не нажимают и не тренируются, электроника перейдет в режим ожидания.

Возобновление тренировки

При продолжении тренировки в течение 4 минут отсчет не начнется сначала – будут использоваться последние полученные значения.

Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

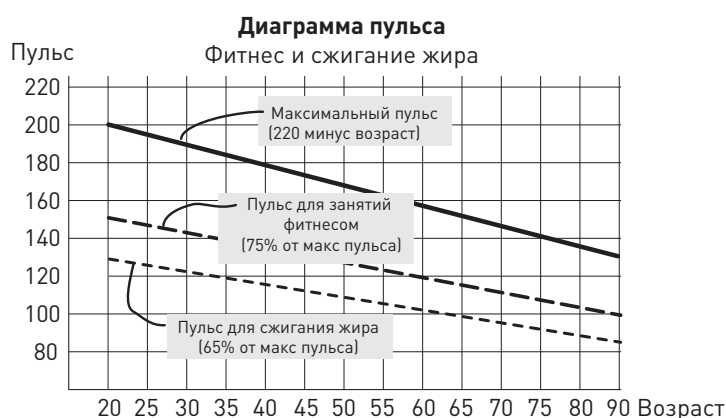
Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста.

Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус возраст.

Пример: возраст 50 лет -> $220 - 50 = 170$ ударов в минуту

Интенсивность нагрузки

Пульс нагрузки: Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65-75 % от максимального пульса (см. диаграмму). В зависимости от возраста это значение изменяется.

**Объем нагрузки**

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю

Оптимальный объем нагрузки достигается, когда в течение длительного периода времени пульс поддерживается на уровне 65-75 % от максимума.

Эмпирическое правило:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
Ежедневно	10 мин
2-3 раза в неделю	20-30 мин
1-2 раза в неделю	30-60 мин

Начинающим нельзя сразу приступать к тренировкам длительностью 30-60 минут. Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

Частота занятий	Объем тренировки
1-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 2 минуты
	Перерыв 1 минута для гимнастики
	Тренировка 2 минуты
	Перерыв 1 минута для гимнастики
2-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 3 минуты
	Перерыв 1 минута для гимнастики
	Тренировка 3 минуты
	Перерыв 1 минута для гимнастики

3-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты
4-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 5 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты

Перед каждой тренировкой и после тренировки необходимо выделять по 5 минут на занятия гимнастикой для разогрева и охлаждения. Между двумя тренировками должен быть один день без тренировки, если в дальнейшем вы планируете проводить тренировки 3 раза в неделю по 20-30 минут. Других противопоказаний для ежедневных тренировок нет.

5 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ БЕСПРОВОДНОГО ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

⚠ Внимание:

Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика. Нагрудный передатчик не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести дополнительно.

Для использования нагрудного передатчика зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации кардиодатчика, через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

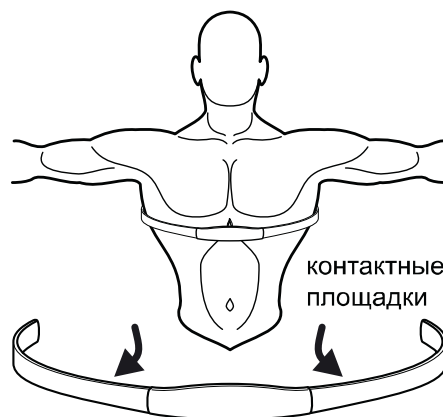
Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажером.

Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприемники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между передатчиком и приемником. Рекомендуем вам располагать тренажер таким образом, чтобы устранить из зоны приема (примерно 1 м) возможные источники помех.

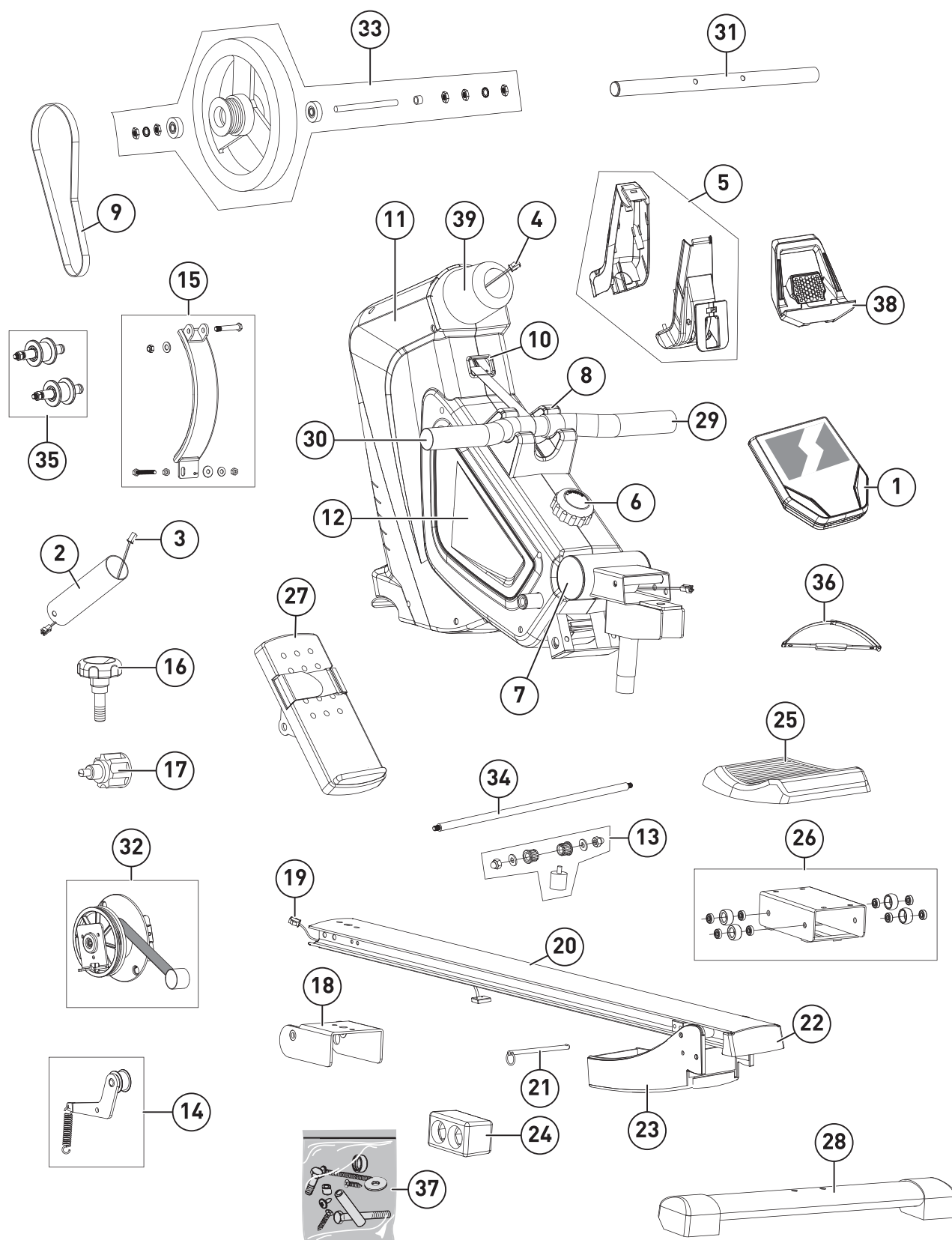
Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкоснуться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик поверх тонкой майки, при этом увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полном отсутствии такового. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных. Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.

Для использования нагрудного передатчика:

1. закрепите передатчик на эластичном ремне;
2. наденьте кардиопояс на торс, как показано на рисунке;
3. через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.



6 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



7 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Название детали	Кол-во
1	Консоль	1
2	Труба стойки	1
3	Сигнальный провод	1
4	Сигнальный провод	1
5	Передний и задний кожух консоли	2
6	Регулятор нагрузки	1
7	Основная рама	1
8	Держатель поручня	1
9	Приводной ремень	1
10	Правый кожух рамы	1
11	Левый кожух рамы	1
12	Накладка кожуха	2
13	Саморезы	1
14	Натяжитель	1
15	Магнит в сборе	1
16	Фиксатор с резьбой	1
17	Фиксатор с резьбой	1
18	Пластина	1
19	Отбойник	2
20	Направляющая рама	1
21	Штифт с кольцом	1
22	Заглушка	1
23	Задняя опора	1
24	Отбойник сиденья	4
25	Седло	1
26	Опора седла в сборе	1
27	Педаль	2
28	Передний стабилизатор	1
29	Поручень	1
30	Заглушка поручня	2
31	Средний стабилизатор	1
32	Шкив в сборе	1
33	Маховик в сборе	1
34	Ось	1
35	Ролики направляющие	2
36	Кардиодатчик беспроводной	1
37	Пользовательский набор крепежей и инструментов	1
38	Держатель планшета	1
39	Кожух стойки	1

8 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	7кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	8 уровней
Питание тренажера	Батарейки (2 шт. тип AA)
Размеры в рабочем состоянии (дл.×шир.×выс.)	217.5×57×80 см
Размеры в сложенном виде (дл.×шир.×выс.)	99×57×157см
Размеры коробки (дл.×шир. ×выс.)	1127×34×73 см
Вес	31 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Расстояние между сидением и педалями, мин/макс	38/110 см
Q-factor(расстояние между педалями)	225 мм
Тренировочный компьютер	LCD дисплей Время тренировки, пройденная дистанция, количество гребков, количество гребков в минуту, расход калорий, средний показатель тренировки.
Дополнительные функции	Регулируемая высота дисплея, эргономичное сиденье, кронштейн для телефона/планшета с антискользящим покрытием, транспортировочные ролики, компенсаторы неровности пола, высококачественный влагонепроницаемый пластиковый корпус с поверхностью из акрилового стекла, беспроводной нагрудный кардиопояс.
Гарантийный срок на изделие	3 года на тренажер 7 лет на раму тренажера



KETTLER — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLER начинается 15 января 1949 года в городе Энзе на западе Германии. Хайнц Кеттлер основал Металлургическую фабрику Хайнца Кеттлера и занялся изготовлением алюминиевой посуды. Со временем ассортимент выпускаемой продукции расширился, появлялось все больше новых товаров. И уже 25 октября 1966 года была впервые зарегистрирована торговая марка KETTLER. А в 1968 году KETTLER запустил производство домашних тренажеров, благодаря которым бренд стал одним из узнаваемых на рынке спортивного инвентаря и не раз был номинирован на престижные международные премии.

На премии Plus X Award® KETTLER трижды (с 2009 по 2011 год) получал специальную награду от организаторов, судей и амбассадоров — The Most Innovative Brand Award («Самый инновационный бренд») — в категории «Тренажеры». При вручении награды учитывался вклад компании Heinz Kettler GmbH & Co. KG в развитие спортивной индустрии.

В 2013 году на премии ISPO® тренажер Racer S от Heinz Kettler GmbH & Co. KG стал лидером в номинации Award Gold Winner («Золотой победитель») среди товаров для здоровья и фитнеса.

В 2017 году компания Heinz Kettler GmbH & Co. KG была удостоена премии German Design Award Special® в номинации Excellent Product Design («Превосходный дизайн модели»). Наградой был отмечен тренажер ERGO C10, дизайн которого разрабатывали York Stuttgarten и Ansgar Honkomp.

Название KETTLER многим знакомо с детства. За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни. Благодаря продукции KETTLER у нескольких поколений людей получилось превратить регулярные тренировки в полезную привычку. И сегодня компания продолжает вдохновлять людей заниматься спортом, чтобы спорт стал не просто увлечением, а важной составляющей жизни.

Торговая марка: KETTLER

Модель: ROWER 2.0 01028-100

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

