



SKIF H20 | 7976-700

RU

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
2.3	Подготовка бака к работе	10
3	Обслуживание тренажера	11
3.1	Регулировка тренажера	11
3.2	Регулировка педалей	11
3.3	Регулировка баланса	12
3.4	Перемещение тренажера	13
3.5	Хранение	14
4	Рекомендации по проведению тренировок	15
4.1	Указания по технике безопасности	15
4.2	Планирование и управление тренировками	15
4.3	Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	15
4.4	Упражнения	16
4.5	Описание тренировочного компьютера	18
5	Подetailная схема тренажера	22
6	Перечень комплектующих	23
7	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!** 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.
- Домашний тренажер соответствует классу НС по классификации DIN EN957-7. Соответственно, он не предназначен для терапевтического применения.
- 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.
- 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 °C, 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 нее 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.

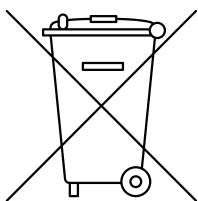
Уход и обслуживание

- 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).

- 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.

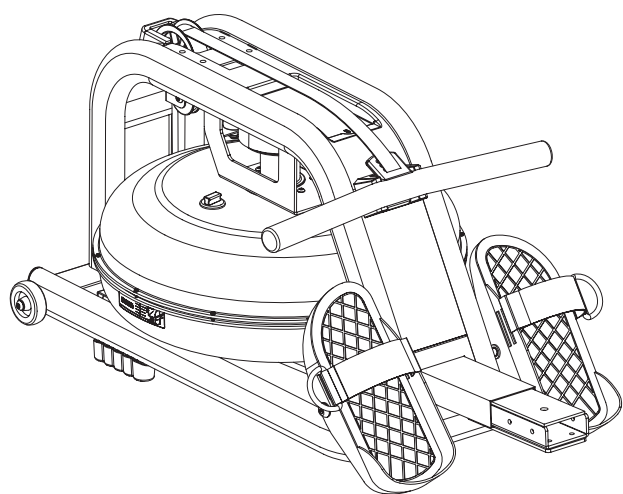
Транспортировка тренажера

- 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.

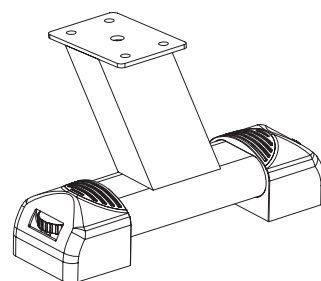
2 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

2.1 Проверка комплектности тренажера

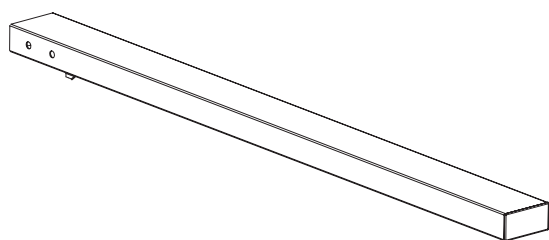
Расположите тренажер на расстоянии, как минимум, 1 метр от других окружающих предметов. Перед тем как приступить к сборке, рекомендуем вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии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



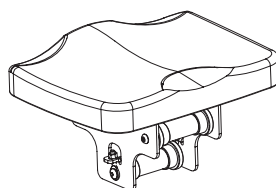
1



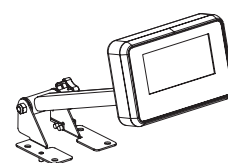
2



3



36



46

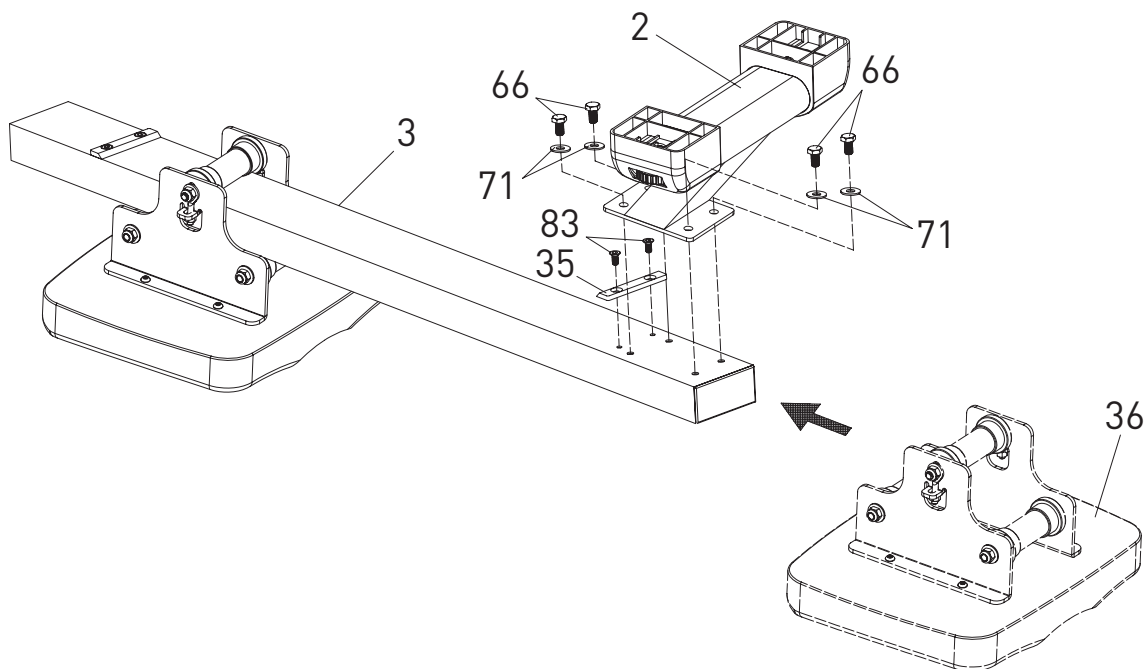
№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Задний стабилизатор	1
3	Скользящая рама	1
36	Сиденье	1
46	Компьютер	1

Крепежные изделия и инструменты, упакованные отдельно

№	Изображение	Описание	Кол-во
35		Ограничитель	1
58		M8*15	4
60		M8*15	8
66		M8*15	4
71		OD20*ID8.5*1.5	12
83		M6*10	2
88		S5	1
89		S13*17	1

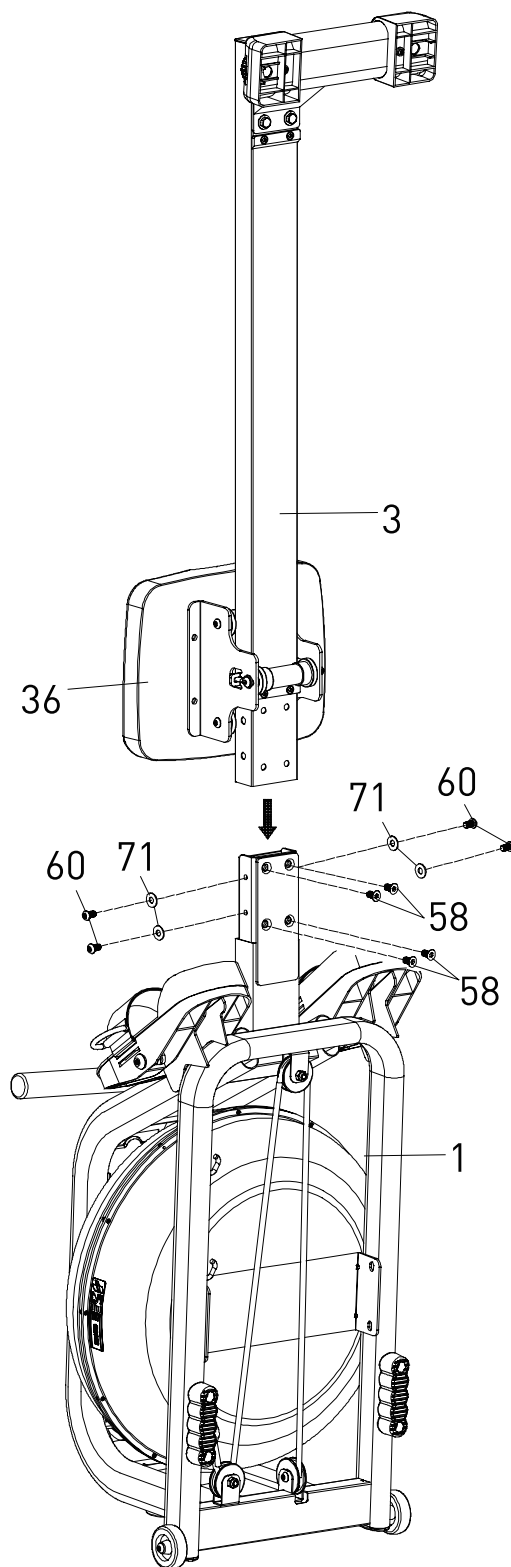
2.2 Сборка тренажера**Шаг 1**

1. Переверните направляющую раму (#3), задний стабилизатор (#2) и сиденье (#36) как указано на картинке ниже.
2. Установите сиденье (#36) на скользящую раму (3). Установите ограничитель (#35) на скользящую раму (#3) и закрепите двумя винтами (#83).
3. Установите задний стабилизатор (#2) на скользящую раму (#3), затяните, используя 4 шайбы (#71) и 4 шестигранных болта (#66).



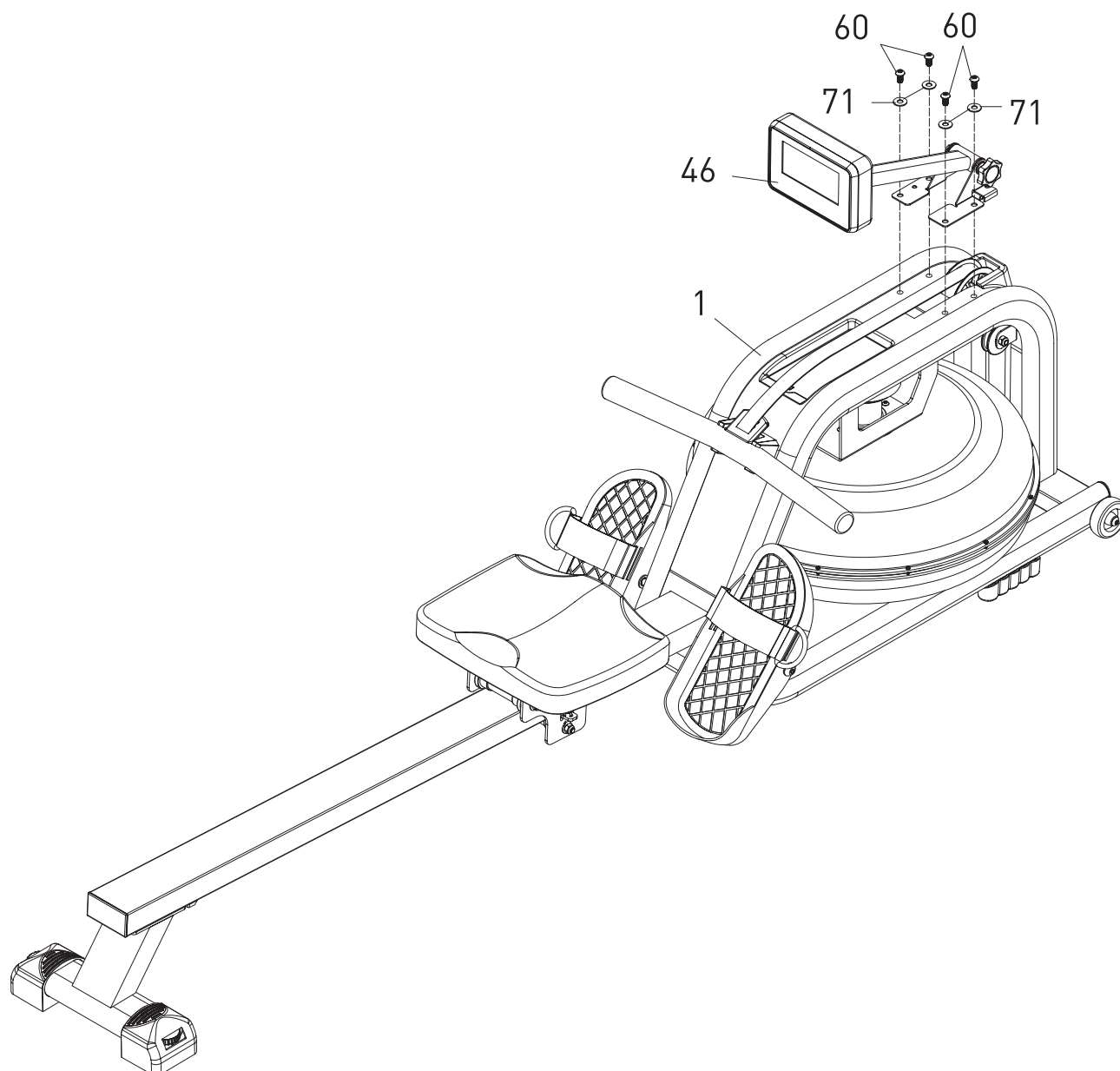
Шаг 2

1. Установите основную раму (#1) в вертикальное положение.
2. Соедините скользящую раму (#3) с главной рамой (#1), закрепите, используя 4 винта с плоской головкой (#58), 4 плоских шайбы (#71) и 4 болта (#60).



Шаг 3

1. Установите компьютер (46) на главную раму, закрепите используя 4 плоских шайбы (#71) и 4 болта (#60).



2.3 Подготовка бака к работе

1. Снимите уплотнительное кольцо верхнего бака (#33) с верхней крышки бака.
2. Чтобы наполнить бак водой, см. Рис. А. Вставьте воронку (#87) в бак, затем воспользуйтесь чашкой или насосным сифоном (#86) и ведром для заполнения бака. Налейте воду до нужного уровня, используя датчик уровня воды на боковой поверхности резервуара.
3. Чтобы опорожнить резервуар, см. Рис. Б. Поместите ведро рядом с баком, и используя насос сифона (# 86), откачайте воду из резервуара в ведро.
4. Вставьте пробку заливного отверстия (# 33) в верхнюю крышку бака. Сотрите излишки воды с рамы.

Примечание:

Заполняйте бак только водопроводной водой. Добавьте 1 таблетку для очистки воды (1 пакет включен в комплект). Никогда не используйте хлор или хлорный отбеливатель, это приведет к повреждению бака и аннулированию гарантии. Добавляйте таблетки для очистки воды каждые 6 месяцев или по мере необходимости. Если вода остается мутной, замените воду в баке.

⚠ Вода из бака не подходит для потребления. Утилизируйте воду после откачки из резервуара.

Уровень воды:

Указатель уровня воды находится на боковой стороне бака см. Рис. А. Максимальный уровень заполнения - 6. Никогда не превышайте этот предел. Заполнение бака выше этого предела приведет к аннулированию гарантии. Сопротивление зависит от уровня воды в баке. Уровень воды 1 - самое низкое сопротивление. Уровень 6 - самое высокое сопротивление.

Рис. А

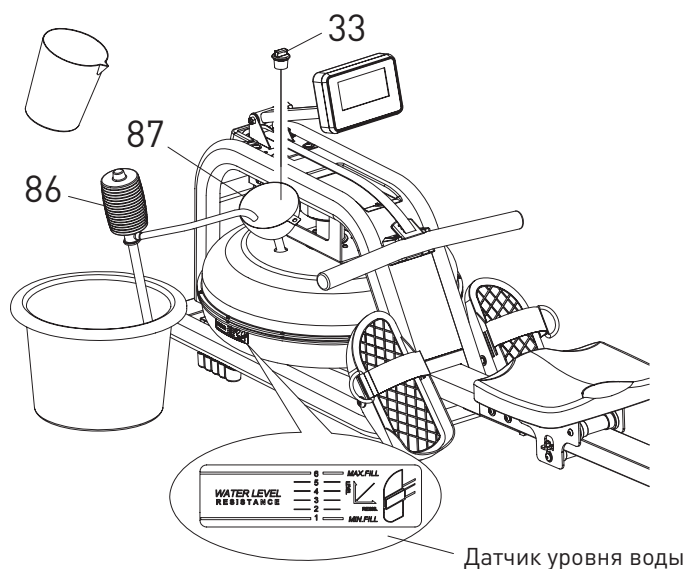
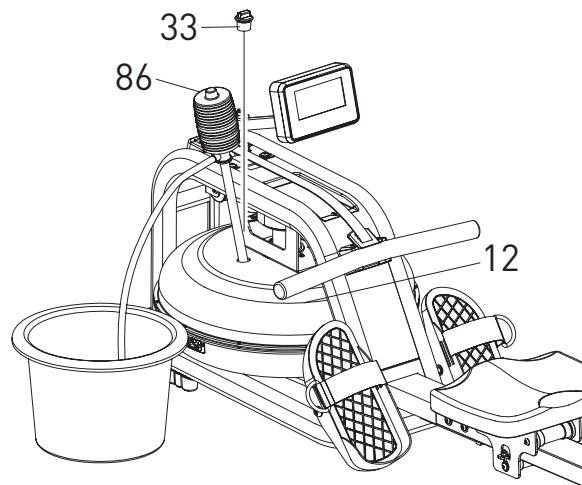


Рис. Б

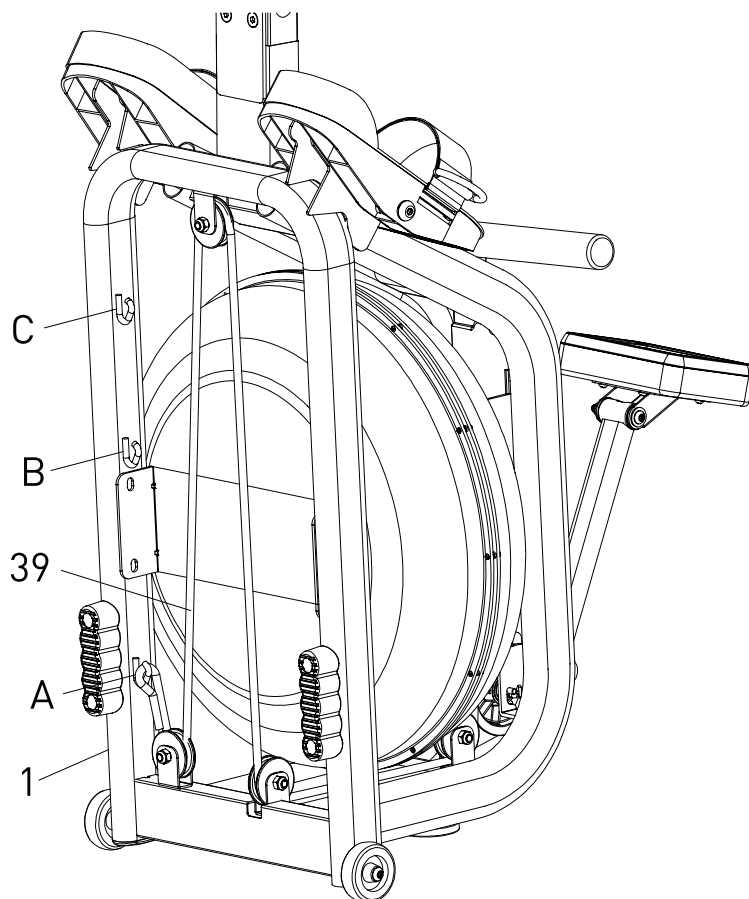


3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

3.1 Регулировка тренажера

Тренажер оснащен тремя крючками (А, В, С) для троса, расположенными на внутренней стороне рамы под резервуаром для воды. Если вы протянете трос через крючки на В или С, это увеличит возврат. С - самый быстрый возврат.

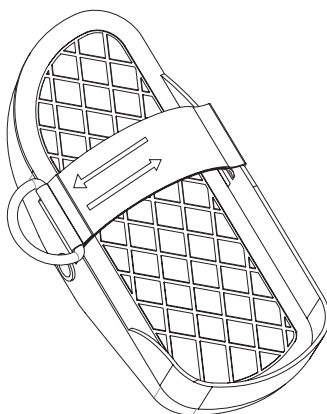
⚠ Соблюдайте осторожность при регулировке троса.



3.2 Регулировка педалей

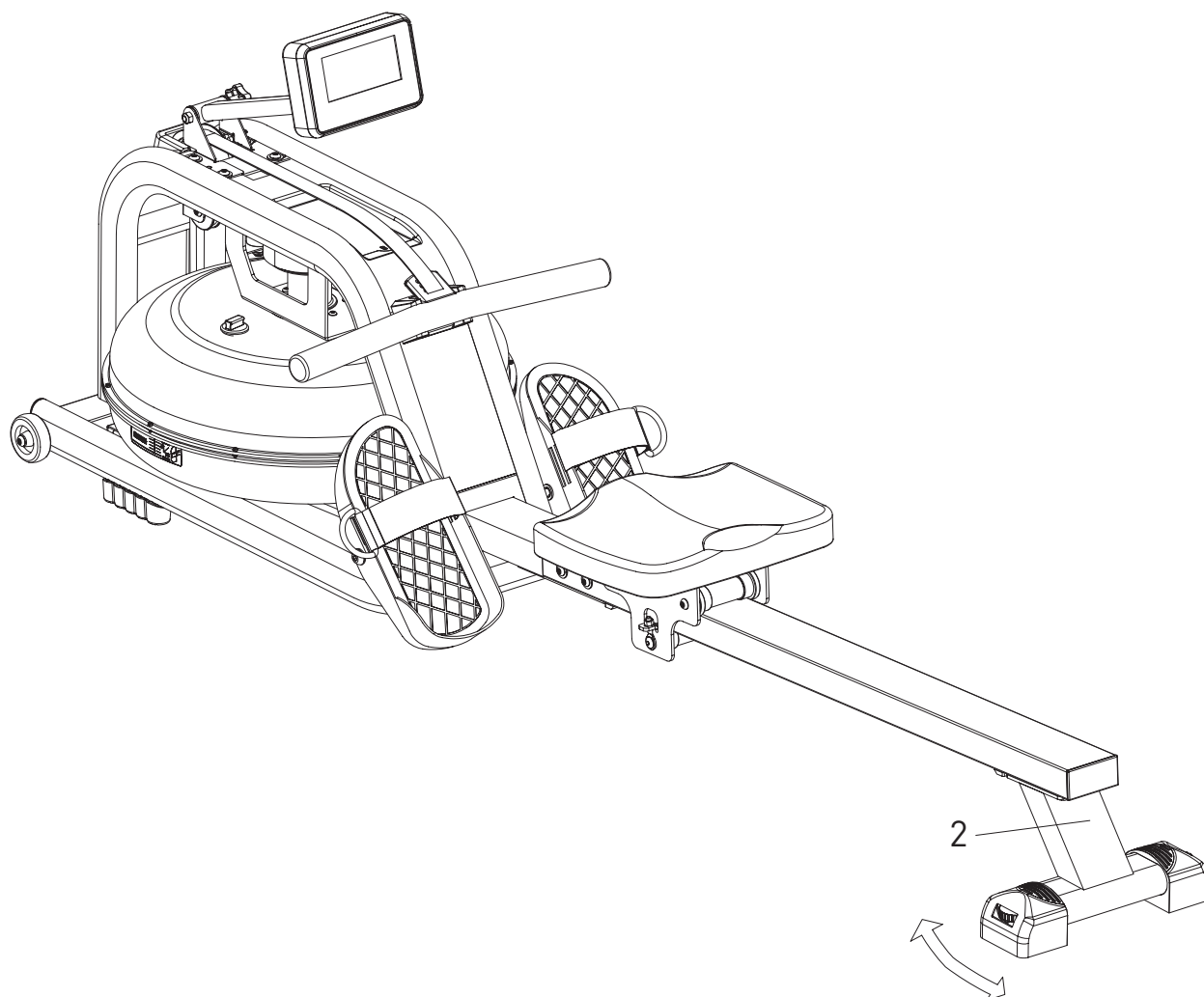
Ремень педали регулируется и может быть настроен в соответствии с размером ноги пользователя.

1. Используя кольцо потяните его вверх, затем вправо. Затем отрегулируйте размер.
2. Затяните ремень педали, чтобы закрепить его.



3.3 Регулировка баланса

Отрегулируйте задний стабилизатор тренажера, если тренажер не сбалансирован во время использования.

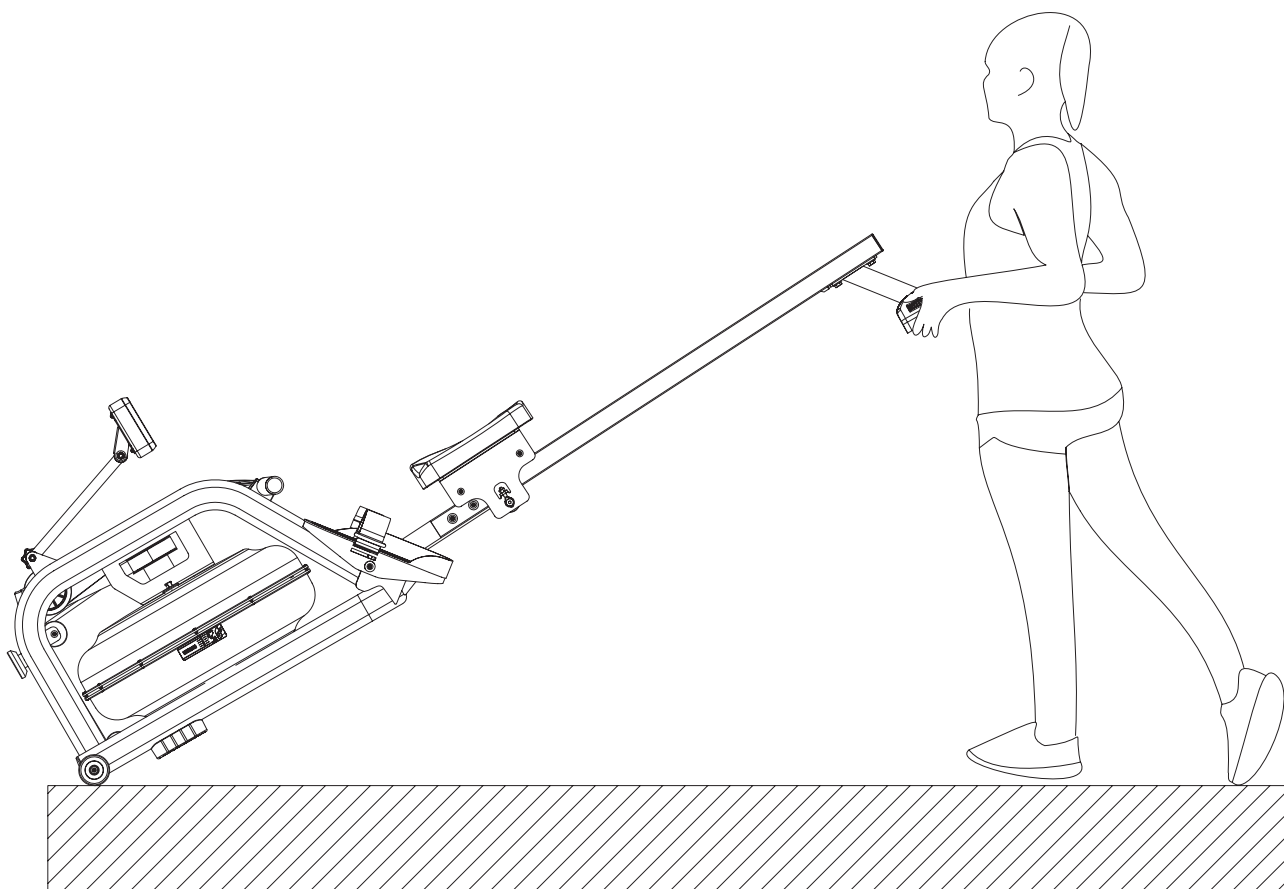


⚠ ВНИМАНИЕ!

Движущиеся части, такие как сиденье, могут нанести серьезные травмы. Пожалуйста, не трогайте направляющую при использовании машины!

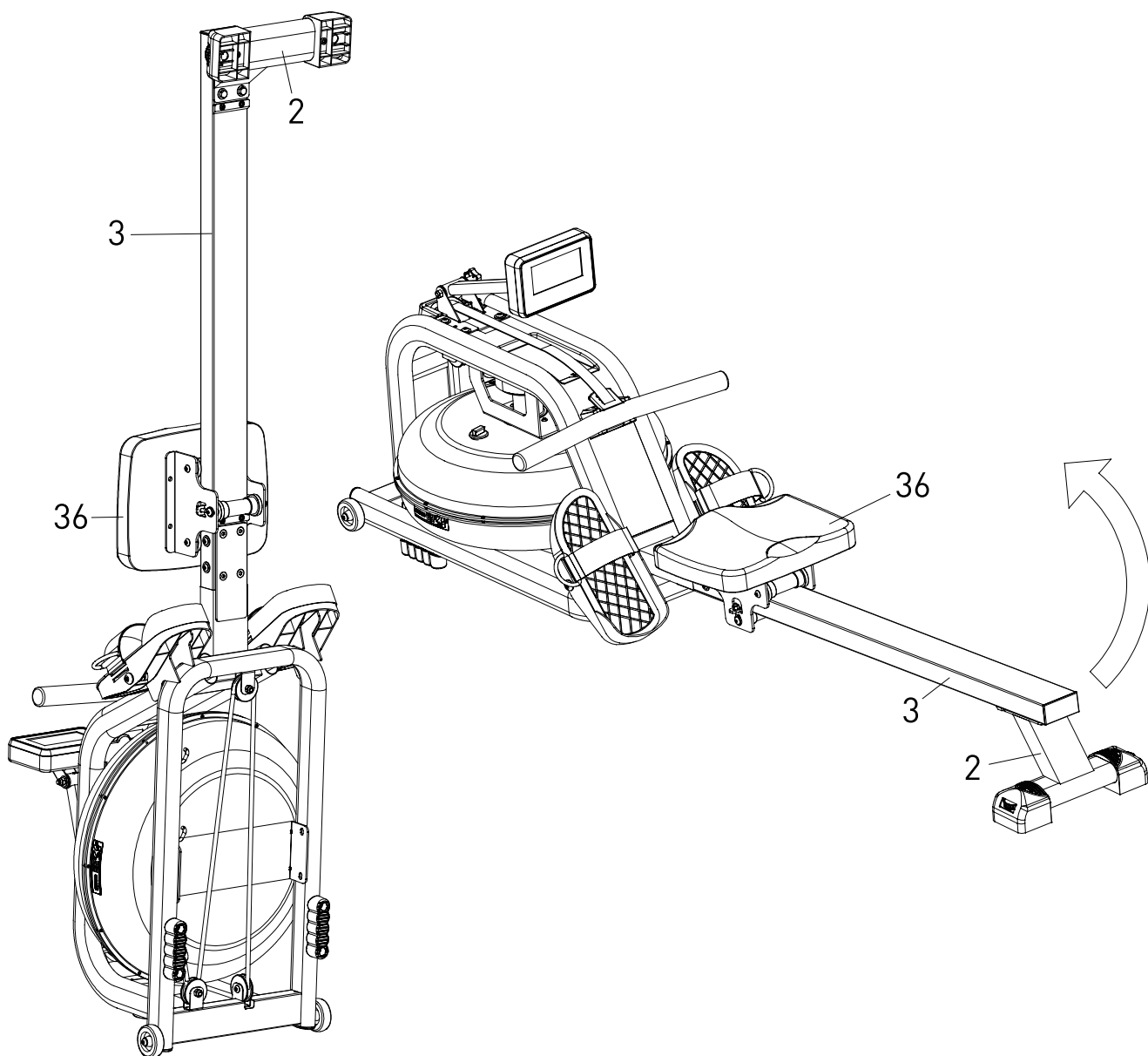
3.4 Перемещение тренажера

Для перемещения тренажера поднимите задний стабилизатор до тех пор, пока транспортировочные колеса на передней подставке не коснутся земли. С колесами на земле, вы можете легко транспортировать тренажер в нужное место.



3.5 Хранение

Когда вы не используете тренажер, вы можете сэкономить место, храня его в вертикальном положении. Если вы не используете тренажер более месяца, опорожните резервуар перед хранением.



⚠ ВНИМАНИЕ!

При поднятии тренажера двигайтесь осторожно, так как можно удариться головой о задний стабилизатор.

⚠ ВНИМАНИЕ!

При подъеме тренажера вверх, сиденье будет скользить вниз.

4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

⚠ Перед началом тренировок следует внимательно прочитать следующие указания!

4.1 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 отсутствии 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.

4.2 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.

4.3 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.

4.4 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

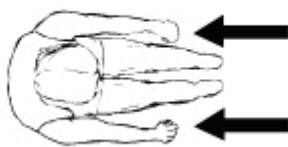


Рис. 2

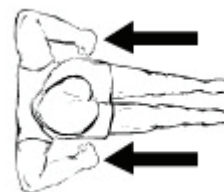


Рис. 3

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 оттолкнуть 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.

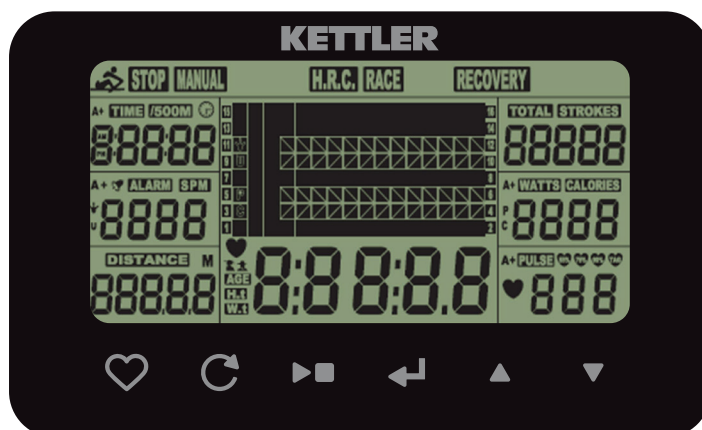
Эта стадия должна длиться не менее 12 минут. Таким образом, большинство людей начинают с 15-20 минут.

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.

4.5 Описание тренировочного компьютера

Компьютеризированная консоль позволяет пользователю индивидуализировать тренировки и отслеживать их ход. Во время тренировки консоль дисплея будет попеременно и многократно отображать время, время / 500 м, SPM, расстояние, гребки, общее количество гребков, сожженные калории и пульс (все вышеперечисленное).



Назначение клавиш



Для перемещения по меню.
Для регулировки значений.



Подтверждение выбора.
Во время тренировки нажмите кнопку для отображения функций дисплея.



Для запуска и остановки выбранных программ тренировки



Для перезагрузки компьютера и возврата в главное меню.



Для активации программы восстановления, которая автоматически оценит вашу физическую форму сразу после тренировки.

Функции дисплея

[TIME]	Установка времени тренировки. Нажимайте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ (1–99 минут) с шагом в 1 минуту.
[TIME/500M]	Ваше среднее 500-метровое время будет автоматически отображаться и постоянно обновляться.
[SPM]	Количество гребков в минуту
[DISTANCE]	Установка дистанции. Значение устанавливается нажатием кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ (0 ~ 99900 метров). В режиме «MANUAL» это шаг 100 метров; В режиме «RACE» это 500 метров.
[STROKES]	Количество гребков. Значение регулируется нажатием кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ (от 0 до 9990 ходов), шаг 10 гребков.
[TOTAL STROKES]	Общее количество гребков от 0 до 9999.
[CALORIES]	Установка калорий. Нажимайте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ (10Cal ~ 9990Cal), шагом 10 Cal.
[PULSE]	В ручном режиме установите нужное значение, нажимая вверх / вниз в режиме от 30 до 240 с шагом 1 уд. / Мин. Компьютер будет отображать частоту пульса пользователя во время тренировки. При достижении заданного значения компьютер подаст звуковой сигнал до перехода в другой режим или снятия нагрудного ремня, а также будет мигать индикатор. Функция измерения пульса используется только системой нагрудного ремня (не входит в комплект).
[CALENDAR]	При нахождении в спящем режиме Компьютер отображает год, месяц и день.
[TEMPERATURE]	При нахождении в спящем режиме Компьютер отображает комнатную температуру.
[CLOCK]	При нахождении в спящем режиме Компьютер отображает время.

Настройка

1. Установите 2 батарейки AA (в комплекте), и компьютер подаст звуковой сигнал в течение 2 секунд (Рис. 1). Затем компьютер входит в РЕЖИМ ЧАСОВ И КАЛЕНДАРЯ (Рис.2).
2. Начнут мигать ЧАСЫ. Нажмите UP, чтобы установить час. Нажмите ENTER для подтверждения.
3. Нажмите UP, чтобы установить минуты. Нажмите ENTER для подтверждения. Продолжайте настраивать ГОД (в окне STROKES); МЕСЯЦ (в окне CALORIES); ДЕНЬ (в окне PULSE) нажатием ВВЕРХ или ВНИЗ. После каждой установки нажимайте ENTER для подтверждения.
4. После подтверждения ALARM начнет мигать. Чтобы пропустить настройку будильника, нажмите ENTER. Чтобы настроить будильник, нажмите клавишу UP, чтобы включить ALARM. Стрелка появится рядом с ALARM. Нажмите Ввод. Окно ЧАСОВ будет мигать. Нажмите UP или DOWN, чтобы установить время будильника. Нажмите ENTER для подтверждения. Компьютер перейдет в экран SPORT (рис.3).

Рис. 1



Рис. 2

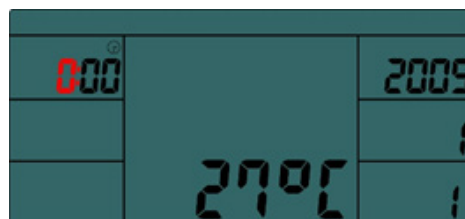
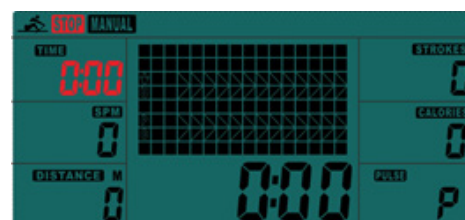


Рис. 3



Рис. 4



Когда вы входите в экран SPORT, MANUAL и RACE будут мигать. Нажмите UP или DOWN, чтобы выбрать MANUAL или RACE. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить ваш выбор.

MANUAL

В режиме MANUAL (Рис.4) есть 2 варианта.

1. Компьютер может быть установлен на обратный отсчет. При выборе MANUAL, значение TIME начнет мигать. Нажмите UP, чтобы установить значение TIME для обратного отсчета. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить это. Если вы не хотите устанавливать значение времени в COUNTDOWN, нажмите ENTER, чтобы перейти к следующей функции. Вы можете установить значения для РАССТОЯНИЯ, ХОДА, КАЛОРИИ или ПУЛЬСА. (Вы можете установить значение для одной функции. Например, если вы установили целевое значение для ВРЕМЕНИ, тогда РАССТОЯНИЕ установить нельзя.)
Нажмите кнопку START, чтобы начать. Значок STOP исчезнет.
Когда выбранная функция закончит работу или если вы нажмете кнопку STOP, компьютер остановится и отобразит среднее значение.
2. Компьютер подсчитывает качество вашей тренировки. Нажмите START, чтобы начать.

RACE

Выберите режим RACE (Рис.5), и L9 будет мигать. TIME / 500M будет отображаться 4:00. Затем нажмите UP или DOWN, чтобы выбрать L1 ~ L15. Нажмите ENTER для подтверждения. Затем вы можете установить дистанцию гонки (500–10000 м), пока значение DISTANCE мигает.

Нажмите ENTER, и изображение гонки будет отображаться на экране.

TIME / 500M программ следующие:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

Рис. 5

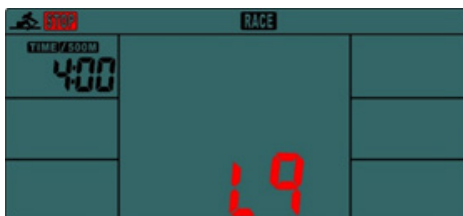


Рис. 6

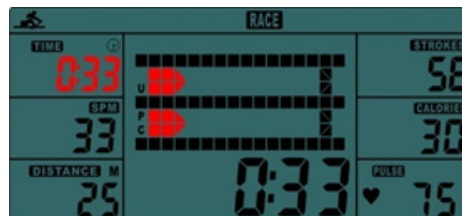
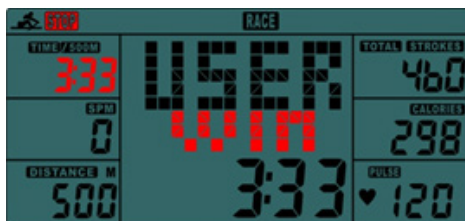


Рис. 7



1. Нажмите кнопку START, чтобы начать, и STOP исчезнет. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ и ПК отобразятся на экране (Рис.6). Компьютер остановится, когда пользователь или компьютер достигнут установленной дистанции гонки. Затем на экране отобразится «PC WIN» или «USER WIN» (Рис.7).
2. Когда гонка закончится, вы можете нажать START, чтобы начать гонку еще раз. Нажмите RESET, чтобы покинуть экран RACE.

RECOVERY

Этот измеритель работает с пульсометром на частоте 5,3 КГц (не входит в комплект). После тренировки в течение некоторого времени продолжайте носить монитор нагрудного ремня и нажмите кнопку «RECOVERY». Все программы тренировок на мониторе прекратятся, за исключением того, что «TIME» начнет обратный отсчет с 00:60 до 00:00.

2. На экране отобразится состояние восстановления пульса от F1, F2.... До F6.

Где F1 хороший. F6 плохой. (Нажмите кнопку RECOVERY еще раз, чтобы вернуться к главному экрану.)

ALARM

Будильник работает только тогда, когда компьютер находится в спящем режиме. Будильник не будет работать во время тренировки.

Нажмите и удерживайте RESET, чтобы перейти к экрану часов, чтобы настроить будильник.

SLEEP MODE

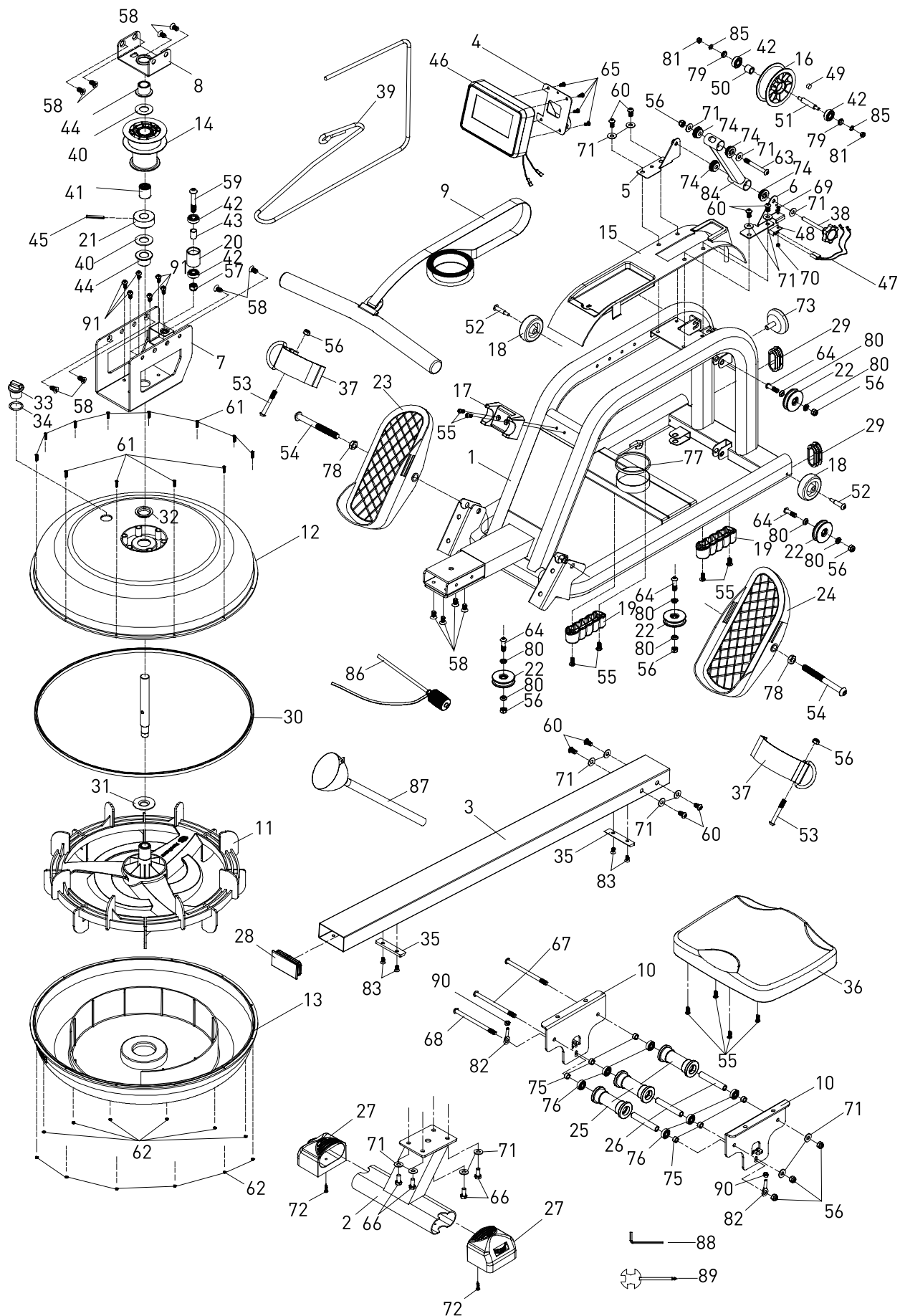
Компьютер перейдет в спящий режим примерно через 4 минуты бездействия.

BATTERY

Компьютер использует 2 батарейки AA, которые включены в комплект. Замена батарей сбрасывает все значения.

Если есть проблема с дисплеем, попробуйте сначала заменить батарейки. При замене меняйте сразу обе батарейки. Не смешивайте типы батареек. Не смешивайте старые и новые батарейки. Утилизируйте старые батарейки в соответствии с вашими региональными правилами.

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



6 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Название детали	Описание	Кол-во
1	Главная рама		1
2	Задний стабилизатор		1
3	Скользкая рама		1
4	Опорная плита		1
5	Кронштейн датчика левый	SPHC,T=2.0	1
6	Кронштейн датчика правый	SPHC,T=2.0	1
7	Площадка для бака		1
8	Тарелка для втулки	SPHC,T=3.0	1
9	Руль		1
10	Каретка для сиденья	SPHC,T=4.0	2
11	Пластиковая крыльчатка		1
12	Верхний бак	PC	1
13	Нижний бак	PC	1
14	Ролик приводного ремня		1
15	Декоративная панель	HIPS, черный	1
16	Обводной ролик	POM, черный	1
17	Кронштейн для руля	HIPS, черный	1
18	Колесо для транспортировки	PP, черный	2
19	Амортизационная подушка	PVC, черный	2
20	Направляющий ролик	POM, черный	1
21	Магнит	POM, черный	1
22	Шкив	POM, черный	4
23	Левая педаль	PP, черный	1
24	Правая педаль	PP, черный	1
25	Каретка	Ø40*Ø32*94	3
26	Вал каретки	Ø12.7*1.4*78	3
27	Регулируемая заглушка		2
28	Заглушка рельса	PP, черный	1
29	Овальный штекер	PP, черный	2
30	Резиновое уплотнительное кольцо	Резина, черный	1
31	Уплотнительное кольцо вала	Резина, черный	1
32	Уплотнительное кольцо верхнего бака	Резина, черный	1
33	Пробка	Резина, черный	1
34	О-образное кольцо	Резина, черный	1
35	Ограничитель	Резина, черный	2
36	Сиденье	ПУ, черный	1
37	Ремешок для педали	Нейлон	2
38	Ручка регулировки компьютера	черный	1
39	Эластичный трос	Нейлон, черный	1
40	Пластиковая шайба	POM, черный	2
41	Односторонний подшипник	HF2106	1
42	Подшипник	6000ZZ	4
43	Распорка для направляющего ролика	Ø14*1.5*19	1
44	Вкладыш		2
45	Штырь	Ø6.0*40	1
46	Компьютер		1
47	Провод датчика		2
48	Держатель датчика	Нейлон, черный	1
49	Магнит	Ø10*5	1
50	Распорка для ремня колеса	OD16*ID10.2*16	1
51	Вал обводного ролика	Ø10*64	1

№	Название детали	Описание	Кол-во
52	Винт для транспортировочного колеса	Ø8*40*M6	2
53	Болт	M8*60	2
54	Болт	M12*125	2
55	Болт	M6*15	22
56	Нейлоновая контргайка	M8	10
57	Нейлоновая контргайка	M10	1
58	Винт с плоской головкой	M8*15	12
59	Болт	M10*55	1
60	Болт	M8*15	8
61	Винт	M4*17	12
62	Фланцевая гайка	M4	12
63	Болт	M8*65	1
64	Болт	M8*30	4
65	Винт	M5*10	4
66	Болт с шестигранной головкой	M8*15	4
67	Болт	M8*125	2
68	Болт	M8*130	1
69	Крестовой винт	M4*12	1
70	Нейлоновая контргайка	M4	1
71	Плоская шайба	OD20*ID8.5*1.5	17
72	Винт	ST4.2*19	2
73	Регулируемая ручка		1
74	Пластиковая втулка	PP черный	4
75	Проставка под сиденье ролика	Ф12.7*Ф8.2*7	6
76	Подшипник	608ZZ	6
77	Резиновое кольцо		1
78	Шестигранная гайка	M12	2
79	Малая распорка	Ø16* Ø10.2*4	2
80	Проставка для шкива	Ø12*Ø8.1*6.5	8
81	Нейлоновая контргайка	M6	2
82	Регулировочный винт	M6*40	2
83	Винт с плоской головкой	M6*10	4
84	Опорная труба для компьютера		1
85	Плоская шайба	OD13*ID6.5*1.5	2
86	Насосный сифон		1
87	Воронка		1
88	Шестигранный Гаечный ключ	S5	1
89	Универсальный гаечный ключ	S13-S17	1
90	Шестигранная гайка	M6	2
91	Винт	ST5.5*16	6

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Водяное сопротивление
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	8 уровней
Измерение пульса	Беспроводной кардиоприемник
Питание тренажера	Батарейки (2 шт. тип AA)
Размеры в рабочем состоянии (дл.хшир.хвыс.)	197×51.5×85 см
Размеры коробки (дл.хшир. хвыс.)	108.5×57×52 см
Вес	34,8 кг
Максимальный вес пользователя	150 кг
Тренировочный компьютер	LCD дисплей без подсветки Время тренировки, пройденная дистанция, количество гребков, расход калорий, графический дисплей, пульс, контроль за верхним пределом пульса, целевые тренировки (обратный отсчет)
Дополнительные функции	Часы. Календарь. Температура в помещении. Конструкция требует минимальной сборки. Аксессуары для наполнения и слива водяного бака в комплекте. Возможность хранения в вертикальном положении. Эргономичное сиденье-слайдер. Регулируемые ремешки педалей. Транспортировочные ролики. Компенсаторы неровности пола.
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера

[illegible]



Торговая марка: KETTLER

Модель: 7976-700 SKIF H2O

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортёр 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, том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.