

KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



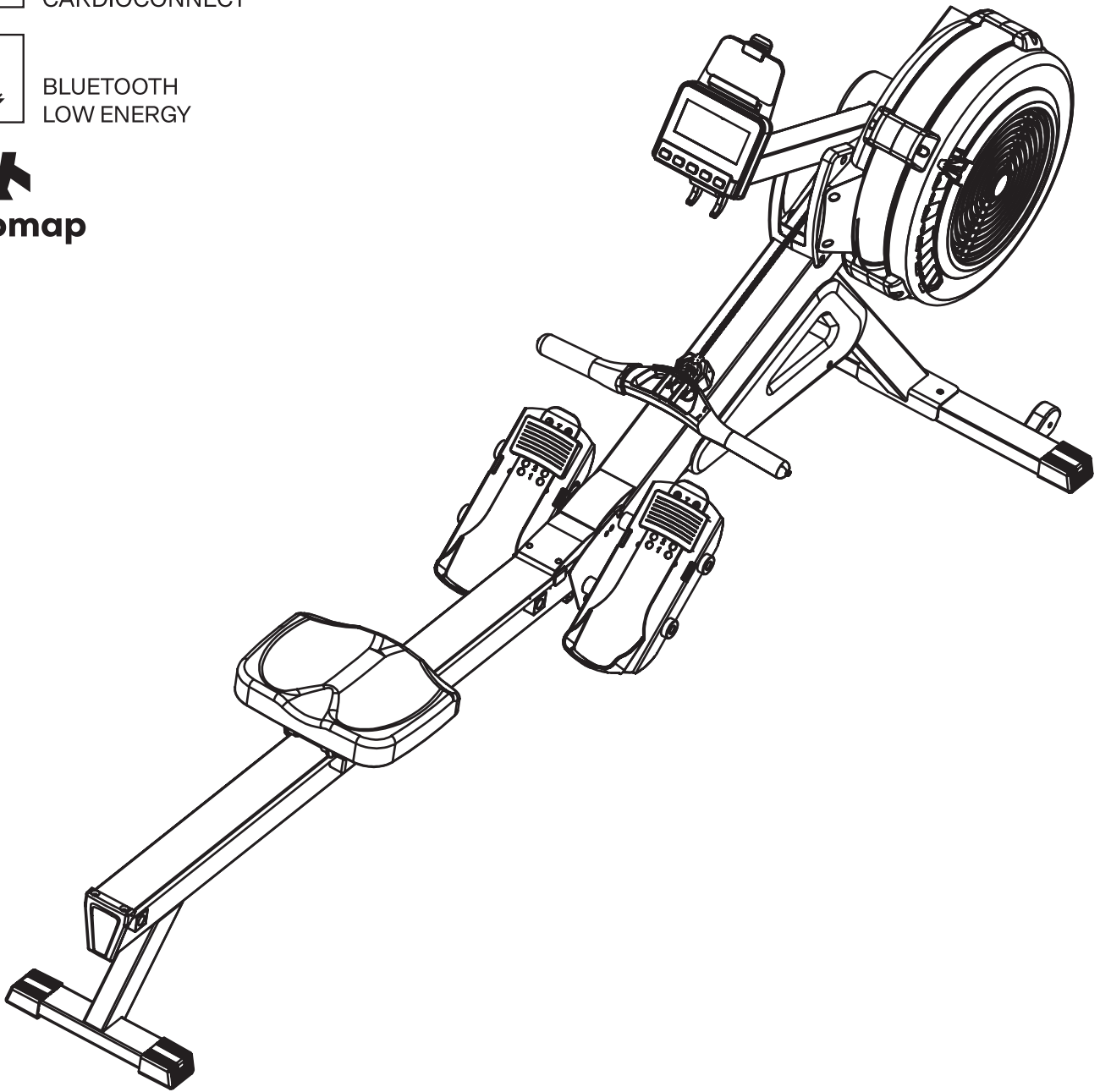
KETT
CARDIOCONNECT



BLUETOOTH
LOW ENERGY



kinomap



STORM

Rowing Machine

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЁРА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

KETTLER — родом из Германии	2
1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	3
2 ТЕХНОЛОГИИ	5
3 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER STORM	6
4 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА	7
4.1 Комплектация	7
4.2 Набор инструмента и крепежа	8
4.3 Инструкция по сборке KETTLER STORM	9
5 ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЁРА	17
5.1 Регулировка нагрузки	17
5.2 Перемещение тренажёра	17
6 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР	18
6.1 Управление тренировочным компьютером	18
6.2 Отображаемые параметры на дисплее тренировочного компьютера	19
6.3 Описание тренировочных программ	20
6.4 Использование мобильного приложения	23
6.5 Использование системы беспроводного измерения пульса	23
6.6 Автоматическое отключение питания	24
6.7 Замена элементов питания тренировочного компьютера	24
7 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	25
7.1 Определение уровня физической подготовки	25
7.2 Организация тренировочного процесса	25
7.3 Упражнения на гребном тренажёре	26
8 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА	28
8.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем	28
8.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра	28
8.3 Ремонт тренажёра	28
9 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА	29
9.1 Транспортировка тренажёра	29
9.2 Условия хранения тренажёра	29
9.3 Утилизация тренажёра	29

KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLE началась 15 января 1949 года, когда Хайнц Кеттлер основал небольшую металлургическую фабрику в городе Энзе на западе Германии. Со временем ассортимент выпускаемой продукции расширился, и 25 октября 1966 года была зарегистрирована торговая марка KETTLE. В 1968 году на фабрике было запущено производство спортивных тренажёров. Это направление, наряду с другими, сделало бренд KETTLE одним из самых узнаваемых в Германии и по всему миру. За свою продукцию производитель не раз был номинирован на престижные международные премии.

С 2009 по 2011 гг. на премии Plus X Award® компания KETTLE трижды получала специальную награду «Самый инновационный бренд». При определении номинантов премии учитывался вклад компании Heinz Kettler GmbH & Co. KG в развитие спортивной индустрии. В 2013 году на премии ISPO® велоэргометр KETTLE Racer S стал лидером в номинации «Золотой победитель» среди товаров для здоровья и фитнеса. В 2017 году велоэргометр KETTLE ERGO C10 был удостоен премии German Design Award Special® в номинации «Превосходный дизайн».

За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни — благодаря продукции KETTLE несколько поколений пользователей превратили регулярные тренировки в полезную привычку. И сегодня компания KETTLE продолжает вдохновлять людей по всему миру регулярно заниматься спортом, заботиться о своём здоровье и повышать качество жизни.

Внимание!

Прежде чем приступить к сборке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и сборке. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении с работающим тренажёром. Попадание в движущиеся механизмы тренажёра части тела человека или животного может привести к травме или смерти.
- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр или находиться рядом с работающим тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Тренажёр не относится к классу высокоточного оборудования, показания системы мониторинга сердечного ритма могут расходиться с реальными значениями. Переоценка возможностей организма в ходе выполнения тренировки может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.
- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом аварийной остановки тренажёра.
- Всегда заходите и сходите с тренажёра только при его полной остановке, соблюдая осторожность.
- Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.
- Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
- Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.

- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т.п.), или подошва которой может повредить тренажёр.
- Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания тренировочного компьютера.
- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,5 м с каждой стороны.
- Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
- Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °С, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотопляемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства, это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно остановите тренировку. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.
- Разряженные элементы питания, обеспечивающие работу электронных устройств тренажёра, необходимо извлекать из батарейного отсека и, при необходимости, заменять на новые. Оставленные внутри батарейного отсека разряженные элементы питания могут нарушить работу электронных устройств.
- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения. Рекомендуем регулярно обрабатывать движущиеся и трущиеся узлы тренажёра специальной силиконовой смазкой (приобретается отдельно).
- При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.
- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

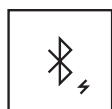
Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

2 ТЕХНОЛОГИИ



KETT CardioConnect

Технология приёма/передачи беспроводного сигнала кардиодатчика. Обеспечивает измерение пульса во время тренировки и отражение результатов на тренировочном компьютере без использования проводов.



Bluetooth Low Energy

Новая версия спецификации Bluetooth даёт возможность поддержки широкого диапазона приложений и уменьшает размер конечного устройства для удобного использования в сфере профессионального и любительского спорта.



kinomap

Технология Kinomap

Технология, обеспечивающая подключение тренажёра к приложению Kinomap максимально понятным способом. Весь модельный ряд KETTLER собран в отдельное меню приложения.

Дополнительно продумана синхронизация данных с результатами тренировок из приложения Kinomap с различными сводными приложениями по отслеживанию физической активности: истории, тренировки, прогресса и др. Например, с FITNESS App (IOS). Данные о тренировке и физической активности автоматически интегрируются через приложение Kinomap в приложение FITNESS App через смарт-часы.

Само приложение Kinomap для смартфона/планшета (IOS, Android) превращает тренажёр в развлекательный комплекс для занятий фитнесом. Создаёт виртуальную симуляцию тренировки с регулируемой нагрузкой и позволяет загружать собственный видео-контент для тренировок.

3 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLE STORM

Модель тренажёра	135764 Rowing machine STORM
Класс	НВ
Система нагружения	Воздушная
Регулировка нагрузки	Механическая
Уровни нагрузки	10
Измерение пульса	Доступно при подключении кардиопояса
Питание компьютера тренажёра	Элемент питания, тип С×2
Размеры тренажёра	248×100×75 см
Размер упаковки	146×56×38 см
Вес нетто	45 кг
Вес брутто	50 кг
Максимальный вес пользователя	140 кг
Отображение параметров на экране тренировочного компьютера	Время тренировки; скорость; дистанция; израсходованные калории; частота пульса; количество гребков в минуту; общее количество гребков; уровень нагрузки в WATT
Дополнительно	Настройка целей тренировки (обратный отсчёт); контроль целевого импульса с предупредительным сигналом; хранение профилей пользователей; приёмник сигнала кардиодатчика
Срок гарантии	3 года на тренажёр 7 лет на раму тренажёра

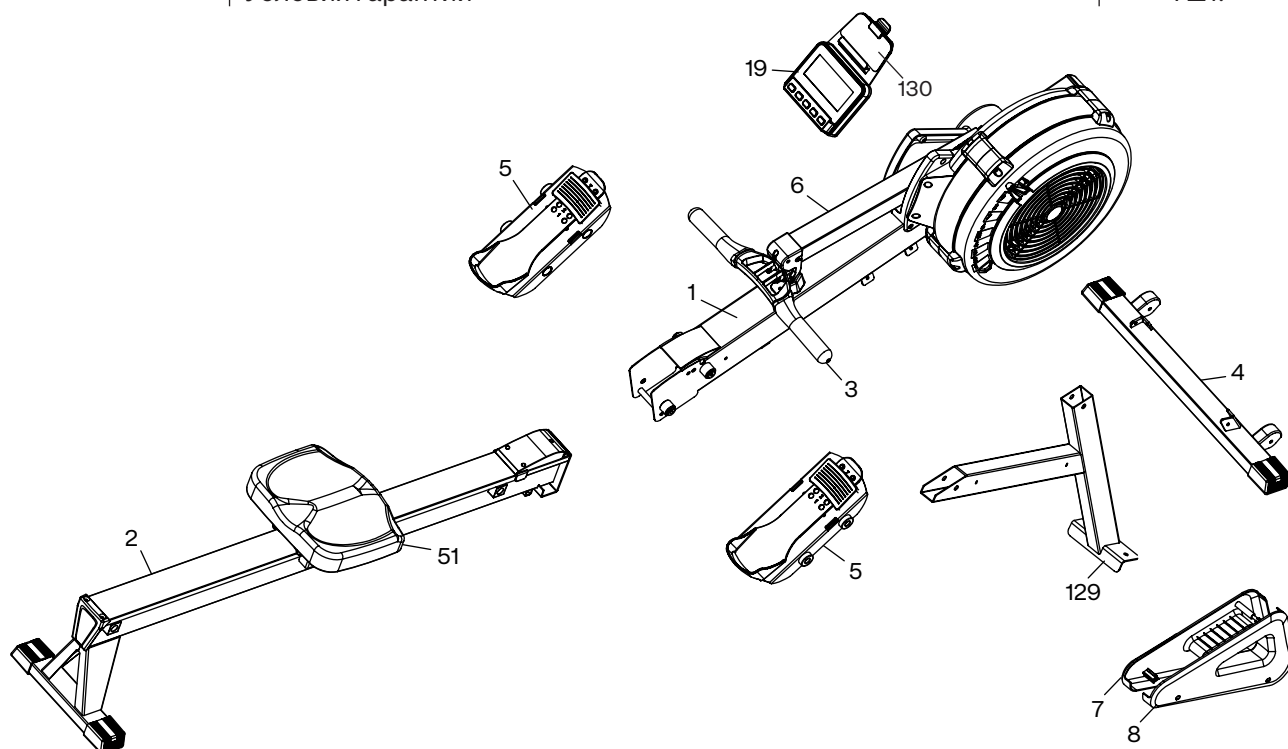
4 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

- ⚠ ВНИМАНИЕ! Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что в помещении, где планируется сборка тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.
- ⚠ Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.
- ⚠ Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

4.1 Комплектация

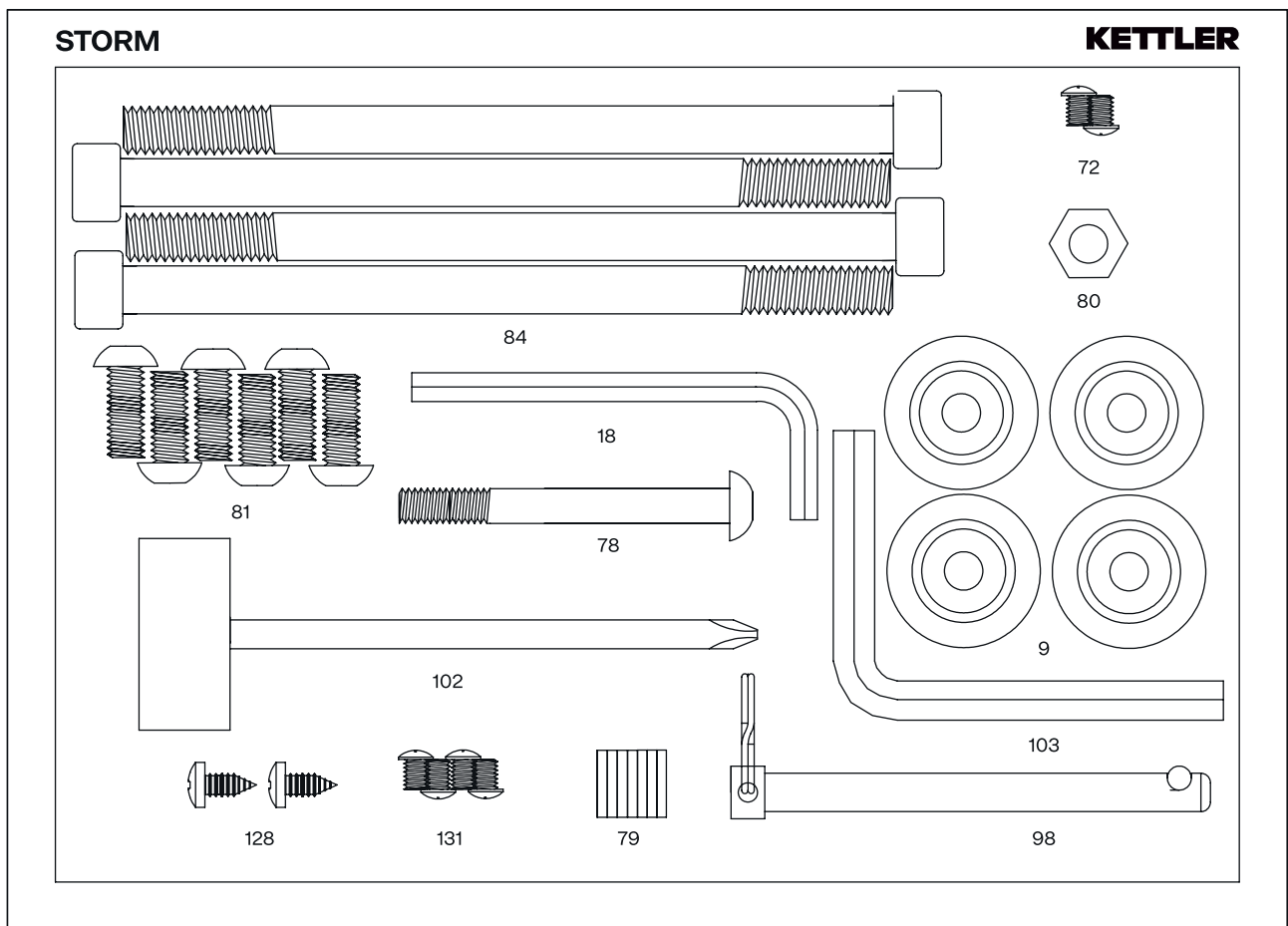
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции и крепежа на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции, крепежа и инструментов в заявленном количестве. Обратите внимание, что некоторые части тренажёра могут поставляться в предварительно собранном виде.

Нумерация производителя	Наименование	Количество
1	Рама основная	1 шт.
2	Подседельная направляющая	1 шт.
3	Рукоятка	1 шт.
4	Опора передняя	1 шт.
5	Педаль	2 шт.
6	Держатель тренировочного компьютера	1 шт.
7	Кожух рамы основной левый	1 шт.
8	Кожух рамы основной правый	1 шт.
19	Тренировочный компьютер	1 шт.
51	Сиденье	1 шт.
129	Стойка передней опоры	1 шт.
130	Держатель для мобильного устройства	1 шт.
	Набор инструментов и крепежа	1 набор
	Элемент питания, тип С	2 шт.
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.



4.2 Набор инструмента и крепежа

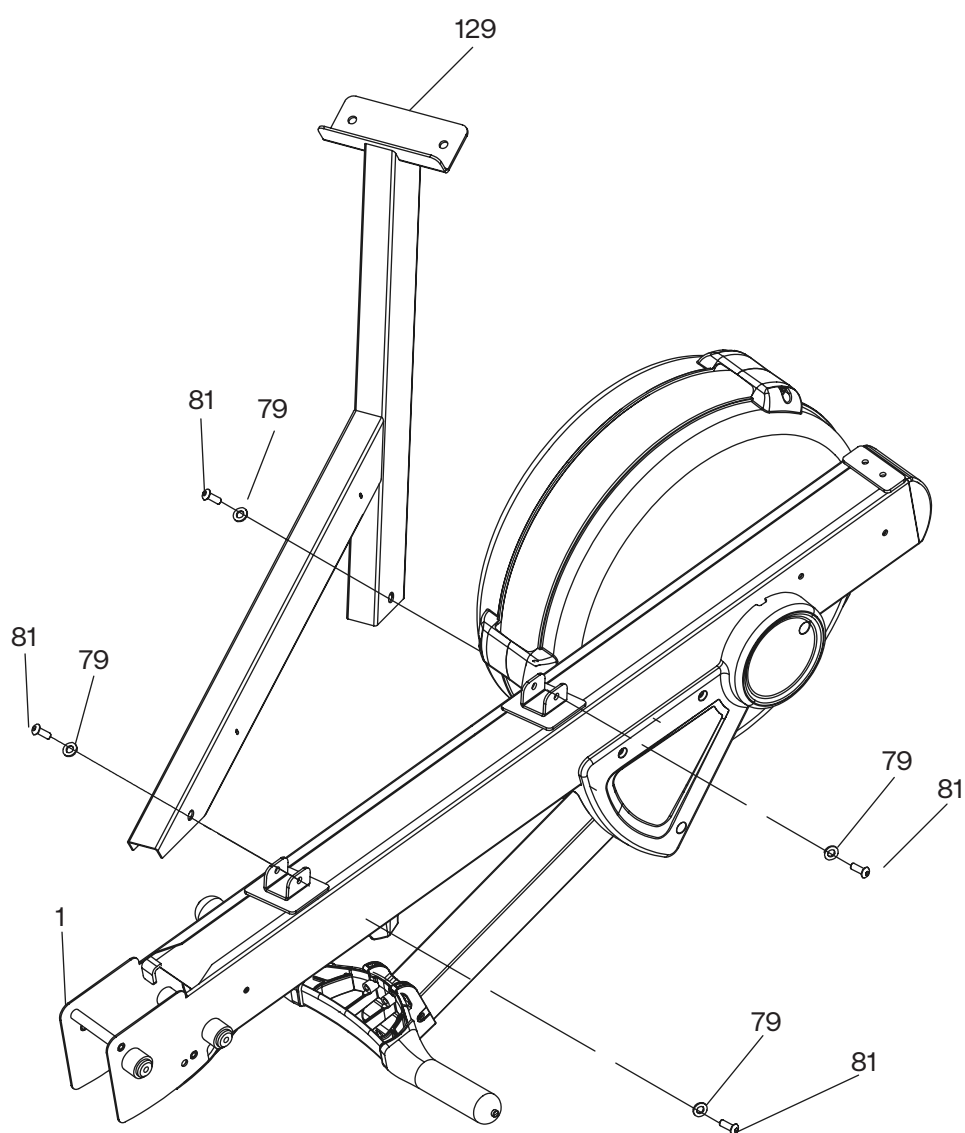
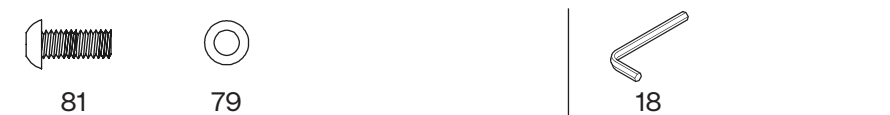
Нумерация производителя	Наименование	Количество
9	Стопорная втулка	4 шт.
18	Ключ шестигранный, 6 мм	1 шт.
72	Винт М6×Р1.0×10	2 шт.
78	Болт с внутренним шестигранником М8×Р1.25×75L	1 шт.
79	Шайба d8	7 шт.
80	Гайка самоконтрящаяся М8×Р1.25	1 шт.
81	Болт с внутренним шестигранником М8×Р1.25×20L	6 шт.
84	Болт с внутренним шестигранником М10×160L×S30L	4 шт.
98	Штифт D8×100L	1 шт.
102	Ключ торцевой, 13/14 мм	1 шт.
103	Ключ шестигранный, 8 мм	1 шт.
128	Саморез ST4×14	2 шт.
131	Винт М5×10L	4 шт.



4.3 Инструкция по сборке KETTLER STORM

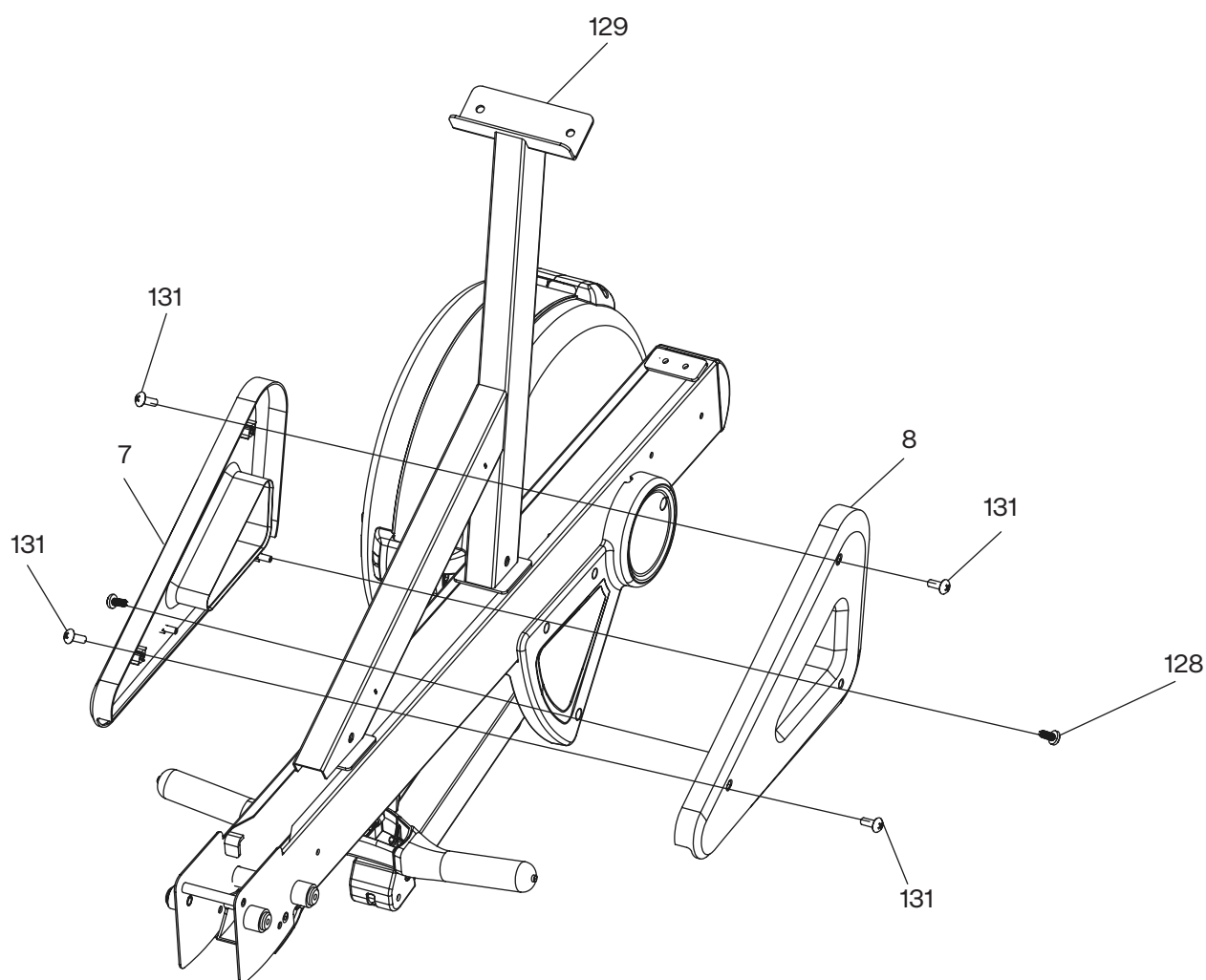
Шаг 1

Переверните основную раму (1). Установите стойку передней опоры (129) на основную раму и закрепите с помощью болтов с внутренним шестигранником (81) и шайб (79), используя шестигранный ключ (18).



Шаг 2

Установите левый и правый кожухи основной рамы (7) (8) на стойку передней опоры (129) и закрепите с помощью винтов (131) и саморезов (128) используя крестовую отвёртку торцевого ключа (102).



Шаг 3

Переверните основную раму (1) в рабочее положение. Установите переднюю опору (4) на стойку передней опоры (129) и закрепите с помощью болтов (81) и шайб (79) используя шестигранный ключ (18).



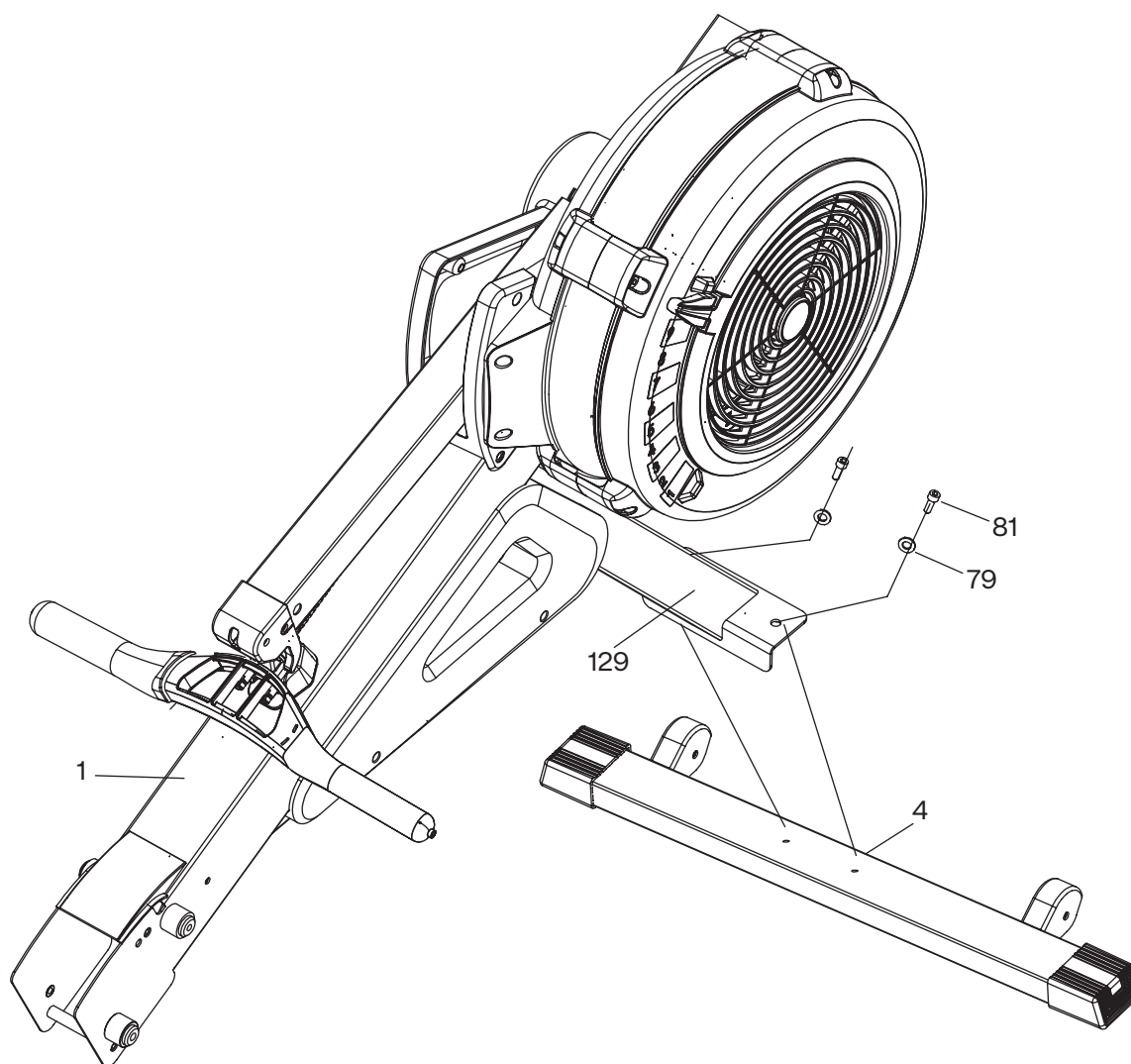
81



79

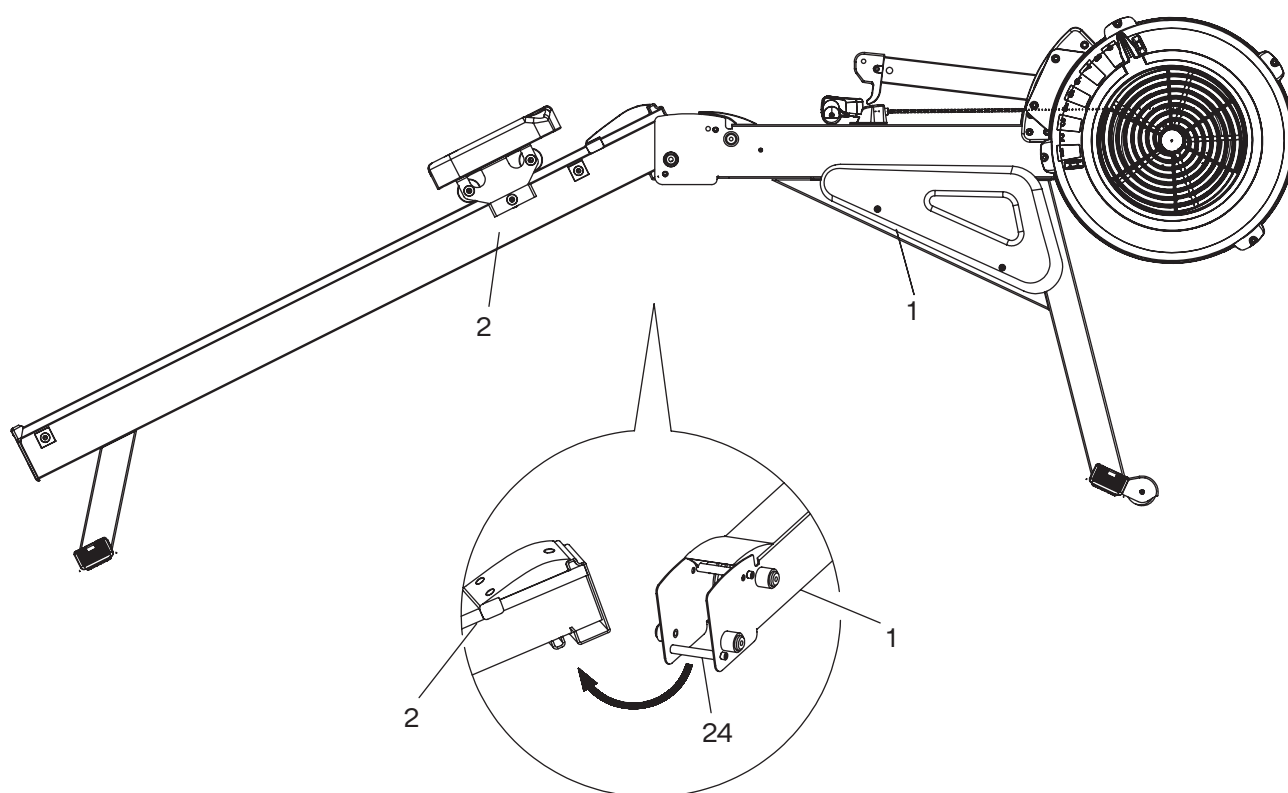


18



Шаг 4

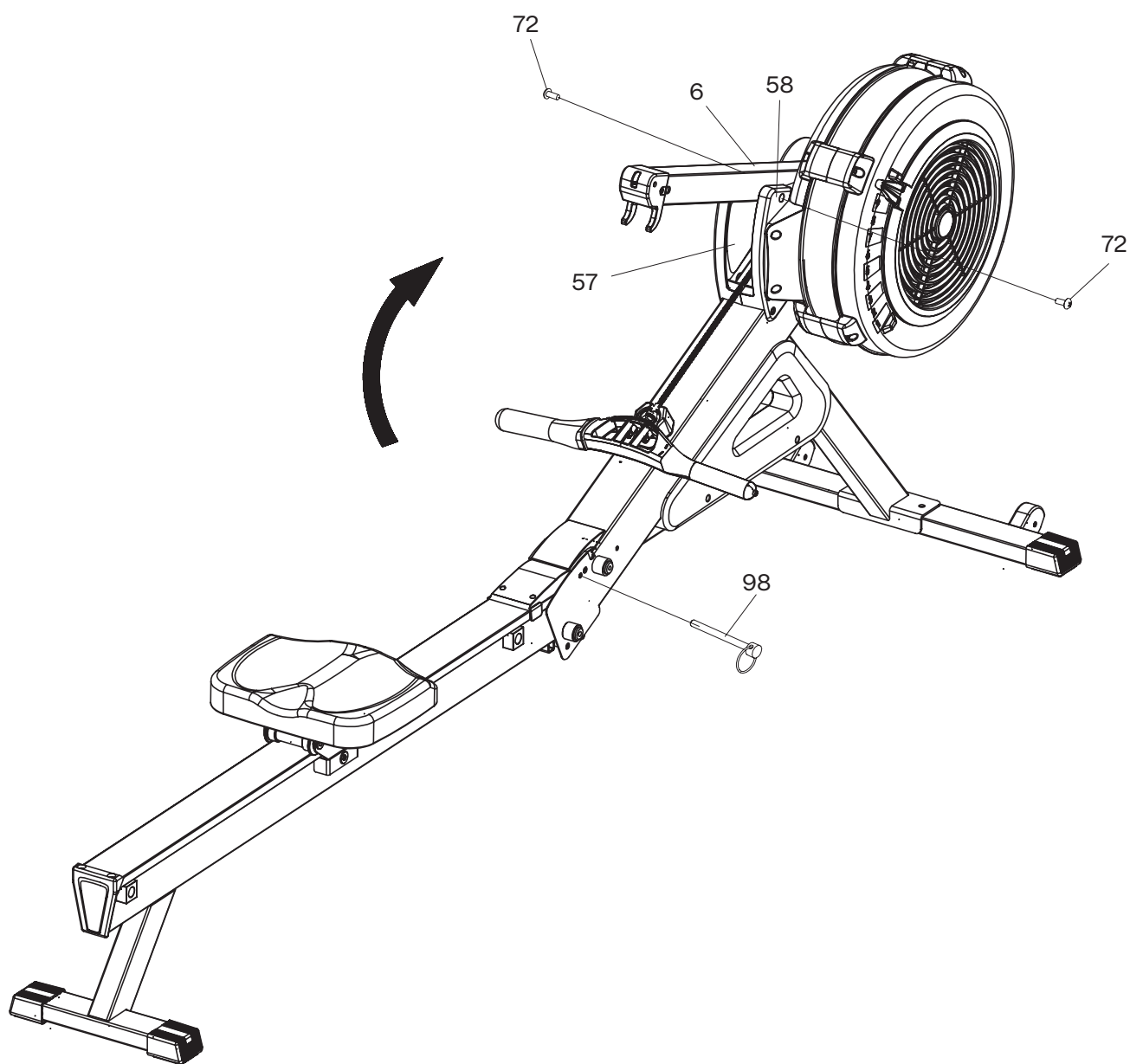
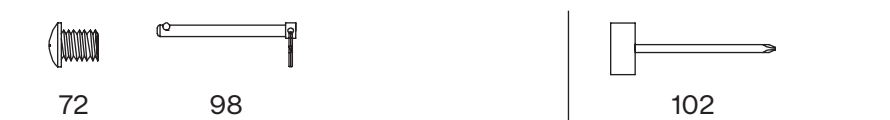
Приподнимите основную раму (1) примерно на 15°, вставьте направляющую раму (2) под углом в соответствующий паз основной рамы. Убедитесь, что посадочная втулка (24) попала в углубление в направляющей раме (указано стрелкой). Плавно опустите обе рамы, убедившись, что углубление и посадочная втулка плотно прижаты друг к другу. Лёгкими постукиваниями рукой по пластиковому кожуху зафиксируйте соединение рам. Аккуратно нажмите на центральную часть гребного тренажёра для проверки надёжности фиксации рам.



Шаг 5

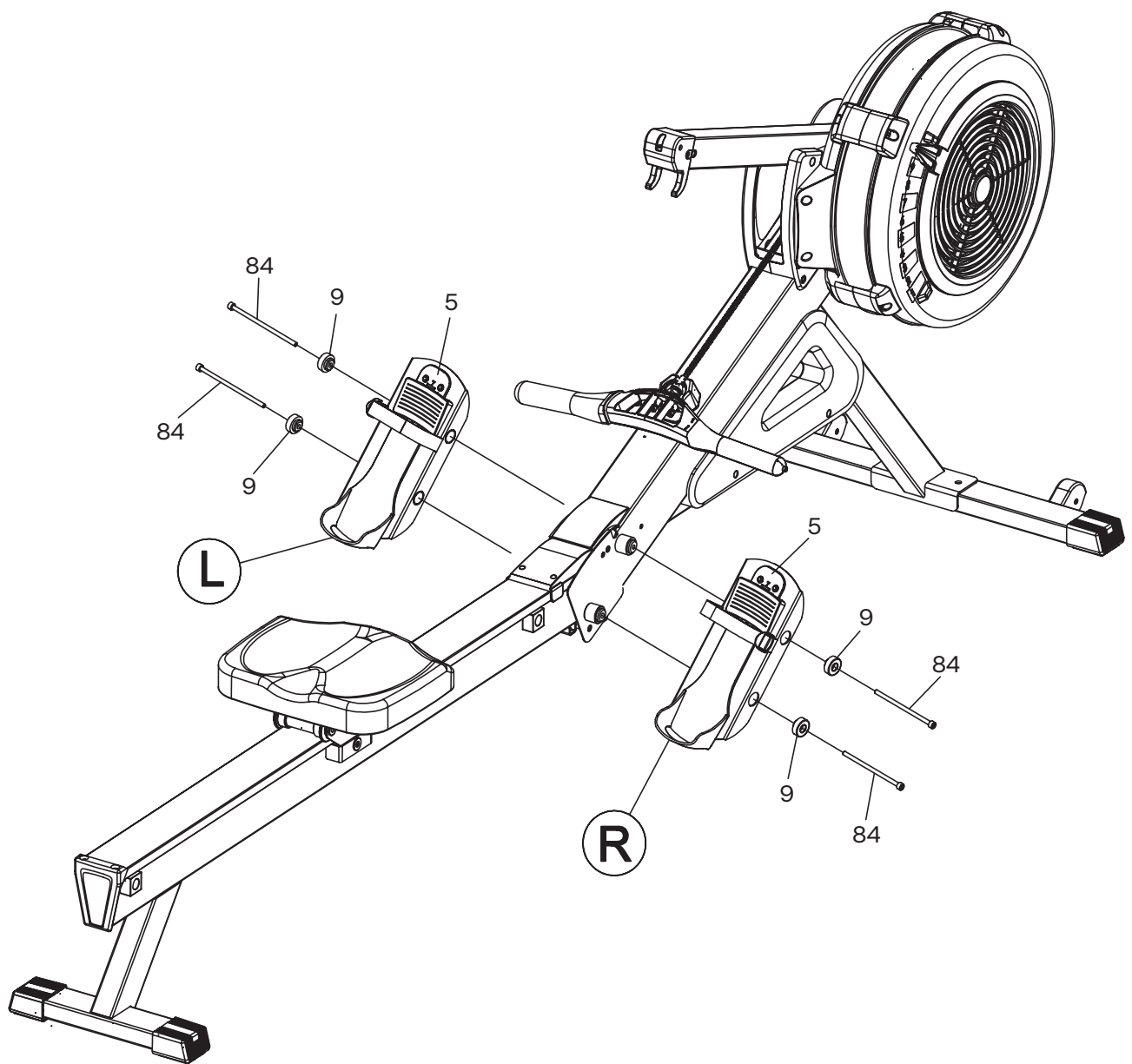
Установите и закрепите держатель тренировочного компьютера (6) между левым и правым кожухами (57) (58) с помощью винтов (72), используя крестовую отвёртку торцевого ключа (102).

Вставьте штифт (98) в отверстие рамы согласно рисунку.



Шаг 6

Педали промаркированы: левая — L, правая — R. Установите и закрепите педали (5) к основной раме с помощью болтов с внутренним шестигранником (84) и стопорных втулок (9), используя ключ шестигранный (103).

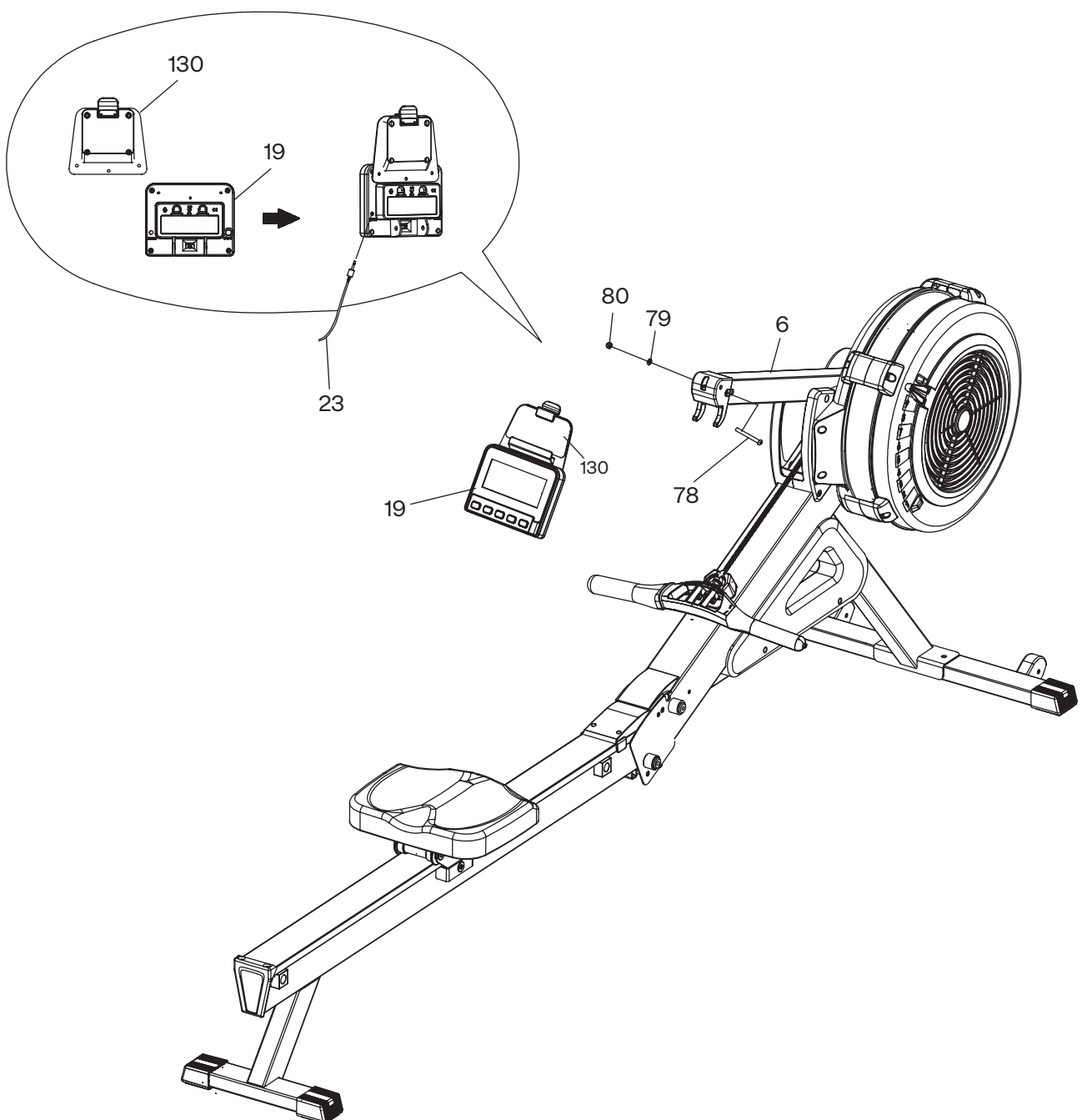


Шаг 7

Выкрутите предустановленные винты из основания тренировочного компьютера (19). Установите держатель мобильных устройств (130) на основание тренировочного компьютера (19) и закрепите с помощью винтов.

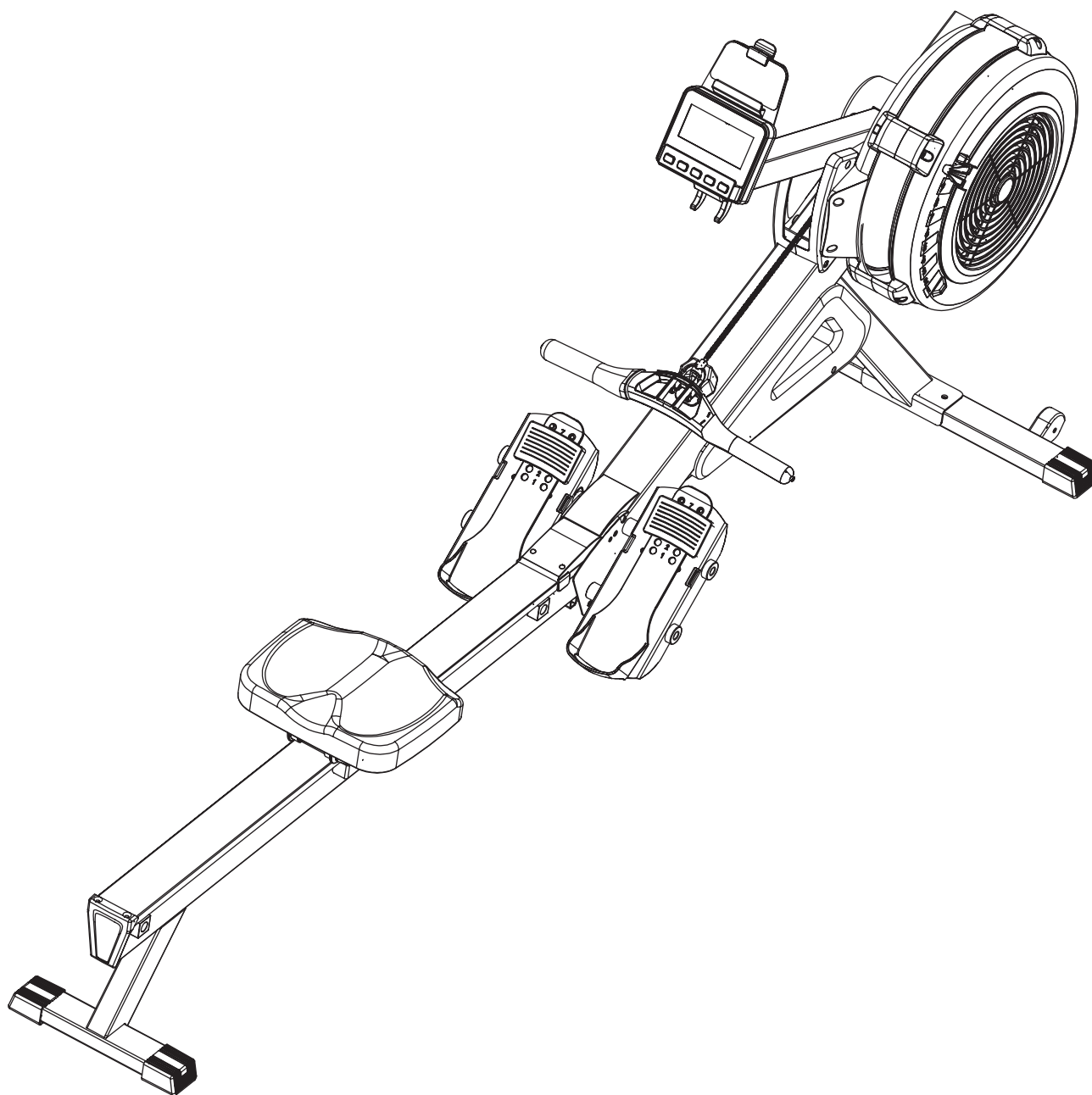
Установите и закрепите тренировочный компьютер (19) на держатель тренировочного компьютера (6) с помощью болта (78), шайбы (79) и гайки самоконтрящейся (80), используя торцевой ключ (102) и шестигранный ключ (18). Подключите выходящий из рамы кабель (23) к тренировочному компьютеру (19).

Откройте крышку на задней части тренировочного компьютера и вставьте два элемента питания (тип С).



KETTLER | STORM

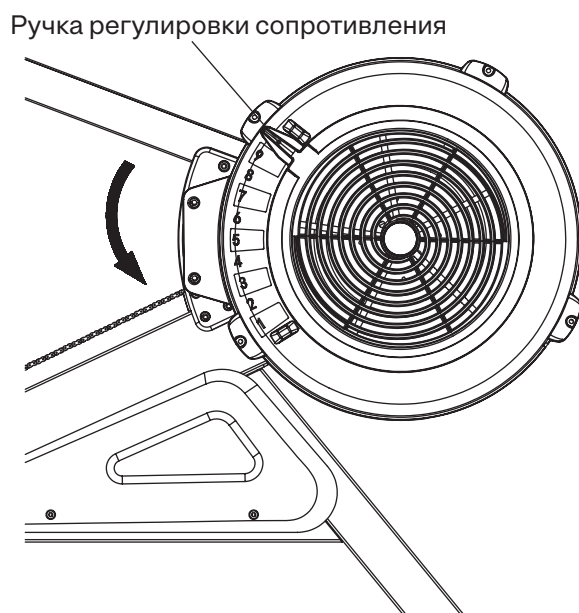
Тренажёр собран и готов к использованию!



5 ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЁРА

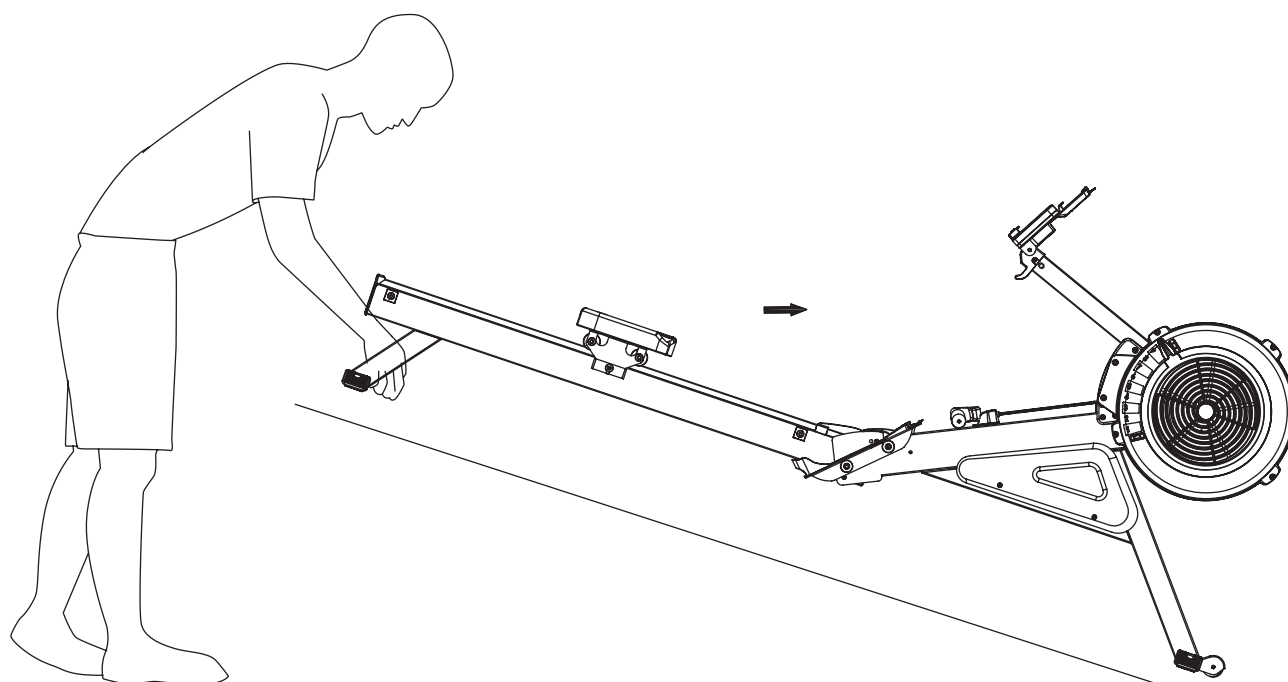
5.1 Регулировка нагрузки

Вы можете отрегулировать тренажёр перед использованием и выставить желаемую нагрузку. Регулировка нагрузки происходит посредством перемещения запорных лопаток. Поверните ручку регулировки сопротивления по часовой стрелке, чтобы увеличить нагрузку. Поверните ручку регулировки сопротивления против часовой стрелки, чтобы уменьшить нагрузку.



5.2 Перемещение тренажёра

Для перемещения тренажёра поднимайте заднюю опору до тех пор, пока транспортировочные ролики на передней опоре не коснутся поверхности пола. При помощи роликов вы можете легко переместить тренажёр в нужное место.



6 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

6.1 Управление тренировочным компьютером

Гребной тренажёр STORM оснащён простым в управлении и функциональным тренировочным компьютером. Чтобы включить тренировочный компьютер, нажмите любую кнопку. Компьютер включится сам, если пользователь начнёт тренировку.



Управление компьютером осуществляется с помощью кнопок.

SELECT (ВЫБОР). В режиме ожидания нажмите и отпустите кнопку SELECT для выбора нужной программы. Нажимайте кнопку, пока не отобразится требуемая программа. Затем, нажимая кнопки ▲ (ВВЕРХ) или ▼ (ВНИЗ), задайте целевые значения для дистанции, времени и расхода калорий, начните игру или выберите интервальную программу 20/10, 10/20 или 10/10.

▲ (ВВЕРХ). Увеличение вводимого значения. Нажмите кнопку и удерживайте её. Заданное значение будет увеличиваться, пока вы не отпустите кнопку.

▼ (ВНИЗ). Уменьшение вводимого значения. Нажмите кнопку и удерживайте её. Заданное значение будет уменьшаться, пока вы не отпустите кнопку.

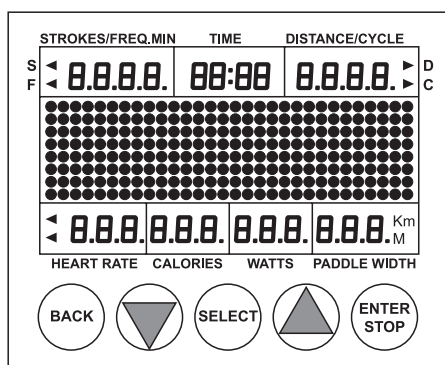
BACK (НАЗАД). При выборе программы нажатие кнопки BACK позволяет вернуться к предыдущей программе. После завершения программы кнопка BACK переводит тренажёр в режим ожидания.

ENTER/STOP (ВВОД/СТОП). При выборе программ и задании значений целевых тренировок нажатие кнопки ENTER/STOP подтверждает выбор. Чтобы сбросить все функции и перезагрузить компьютер, нажмите кнопку ENTER/STOP и удерживайте её в течение трёх секунд.

Во время тренировки, когда подсветка тренировочного компьютера выключена, нажатие кнопки ENTER/STOP включает подсветку. Повторное нажатие кнопки приостановит отсчёт показателей тренировки. Нажмите кнопку в третий раз, чтобы продолжить тренировку и возобновить подсчёт показателей. Подсветка дисплея будет гореть в течение 10 секунд после последнего нажатия любой кнопки, а затем выключится. Чтобы снова включить подсветку, нажмите любую кнопку.

Единицы измерения расстояния можно переключать между милями и километрами. Одновременно нажмите кнопки ▲ и ▼. На дисплее появится мигающая надпись KM или MILE (МИЛИ). Кнопками ▲/▼ выберите вариант KM или MILE (МИЛИ). Нажмите кнопку ENTER/STOP (ВВОД/СТОП) для подтверждения выбора.

6.2 Отображаемые параметры на дисплее тренировочного компьютера



Параметр	Описание	Диапазон значений
DISTANCE/CYCLE (ДИСТАНЦИЯ/ ЦИКЛ)	По умолчанию отображается мигающее число «500» — расстояние для выбранной программы тренировки DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ). В ходе тренировки тренировочный компьютер ведёт обратный отсчёт расстояния от заданного значения. С периодичностью в пять секунд на дисплее попеременно отображаются значения DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) и INTERVAL (ЦИКЛЫ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ).	500 – 9999 м
TIME (ВРЕМЯ)	Отображается мигающее значение «00:00» — начальное значение установки времени программы TIME (ВРЕМЯ). В ходе тренировки тренировочный компьютер ведёт обратный отсчёт времени от заданного значения.	01:00 – 99:00 мин
STROKE (ГРЕБКИ)	Отображается число сделанных гребков.	0 – 9999 гребков
FREQ.MIN (КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ В МИНУТУ).	Отображает текущее количество гребков в минуту во время тренировки. С периодичностью в пять секунд на дисплее попеременно отображаются значения TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и FREQ.MIN (КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ В МИНУТУ).	0 – 9999 гребков/мин
PADDLE WIDTH (ДЛИНА ГРЕБКА)	Отображается условное расстояние, на которое «перемещается» гребец при гребке.	0 – 9999 м
WATT (БАТТЫ)	Отображается развиваемая пользователем мощность.	0 – 999 ватт
CALORIES (КАЛОРИИ)	По умолчанию отображается мигающее число «100». Примечание. Расход калорий рассчитывается приблизительно для среднего пользователя. Данный показатель пригоден исключительно для сравнения эффективности тренировок одного и того же пользователя.	10 – 3000 ккал
HEART RATE (ЧСС)	Отображает частоту сердечных сокращений (ЧСС) во время тренировки. Для измерения частоты пульса необходим подключаемый к тренировочному компьютеру нагрудный беспроводной датчик частоты сердечных сокращений. Если датчик сердечных сокращений надет неправильно, то ЧСС не отображается. Примечание. Датчик частоты сердечных сокращений не является медицинским прибором. Так как во время тренировки расстояние между датчиком и приёмником сигнала постоянно меняется, возможны прерывания в отображении ЧСС.	40 – 220 уд/мин

6.3 Описание тренировочных программ

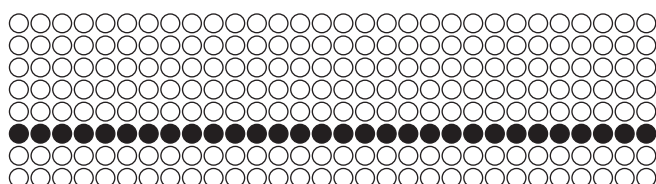
На компьютере тренажёра установлены следующие тренировочные программы: NORMAL (Стандартная), DISTANCE (Дистанция), TIME (Время), CALORIES (Калории), GAME (Игра), интервальные программы (20/10, 10/20), а также настраиваемая интервальная программа 10/10.

С помощью кнопки SELECT (ВЫБОР) выберите программу тренировки.

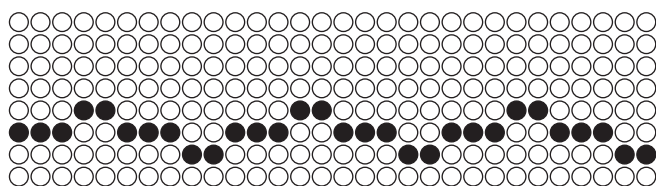
DISTANCE (Дистанция) (от 500 до 9999 метров) →→TIME (Время) (от 1:00 до 99:00 минут) →→CALORIES (Калории) (от 10 до 2999 Ккал) →→ GAME (Игра)→→ 20/10 INTERVAL PROGRAM (Интервальная программа 20/10) →→10/20 INTERVAL PROGRAM (Интервальная программа 10/20) →→ 10/10 USER SETTING INTERVAL PROGRAM (Настраиваемая интервальная программа 10/10)

Кнопками ▲/▼ задайте значение показателей тренировки и нажмите кнопку ENTER/STOP (ВВОД/СТОП) для подтверждения введённого значения. Потяните за рукоятку тренажёра, чтобы начать тренировку. Нажатие кнопки BACK (НАЗАД) приостанавливает целевую тренировку и переводит тренажёр в режим ожидания. Чтобы перезагрузить компьютер, нажмите кнопку ENTER/STOP (ВВОД/СТОП) и удерживайте её в течение трёх секунд.

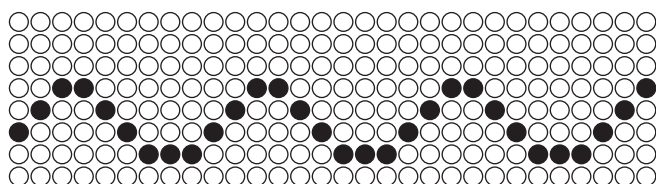
1. Программа NORMAL (Стандартная). Эта программа запускается по умолчанию, достаточно потянуть за рукоятку тренажёра и начать тренировку. В ходе тренировки измеряются все показатели, а на дисплее отображаются условные «волны», высота которых соответствует скорости гребли.



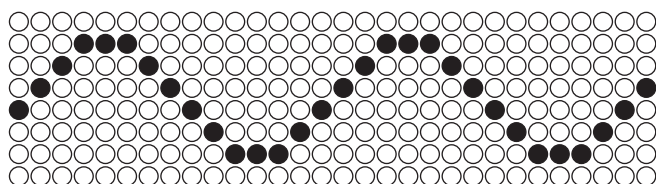
Пауза



Медленная скорость гребли



Средняя скорость гребли



Высокая скорость гребли

Примечание. Программа NORMAL (Стандартная) — единственная программа, которую можно запустить с помощью встроенного генератора, когда элементы питания не установлены.

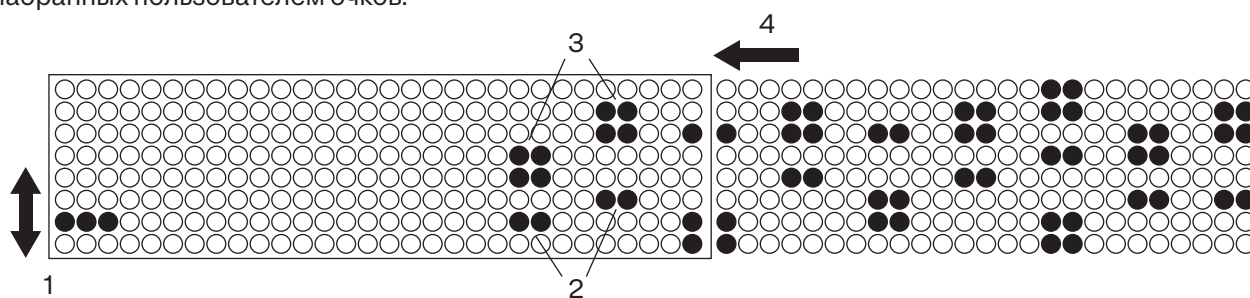
2. Программа DISTANCE (Дистанция). Кнопками ▲/▼ задайте значение дистанции и нажмите кнопку ENTER/STOP (ВВОД/СТОП) для подтверждения введённого значения. Потяните за рукоятку тренажёра, чтобы начать тренировку. Во время тренировки выполняется обратный отсчёт пройденного расстояния. Все остальные показатели во время тренировки увеличиваются. На дисплее отображается расчётное время прохождения дистанции в 500 метров, исходя из текущей скорости гребли. Когда программа завершена, на дисплее отображается надпись WINNER (ПОБЕДИТЕЛЬ) и подаётся звуковой сигнал. Нажмите кнопку BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания.

3. Программа TIME (Время). Кнопками ▲/▼ задайте значение времени тренировки и нажмите кнопку ENTER/STOP (ВВОД/СТОП) для подтверждения введённого значения. Потяните за рукоятку тренажёра, чтобы начать тренировку. Во время тренировки ведётся обратный отсчёт времени. Все остальные показатели увеличиваются. На дисплее отображаются условные «волны», высота которых соответствует скорости гребли. Когда программа завершена, подаётся звуковой сигнал. Нажмите кнопку BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания.

4. Программа CALORIES (Калории). При выборе этой программы на дисплее появится мигающее число «100» — значение расхода калорий по умолчанию. Допустимый диапазон — от 10 до 2999 Ккал. Кнопками ▲/▼ задайте значение показателя и нажмите кнопку ENTER/STOP (ВВОД/СТОП) для подтверждения введённого значения. Потяните за рукоятку тренажёра, чтобы начать тренировку. Во время тренировки на дисплее ведётся обратный отсчёт расходуемых калорий, начиная с заданного значения. Все остальные показатели будут увеличиваться, включая значение CALORIES (КАЛОРИИ) внизу дисплея. Когда программа CALORIES (КАЛОРИИ) завершена, на экране отображается сообщение END (КОНЕЦ) и подаётся звуковой сигнал. Нажмите кнопку BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания.

Примечание. Следующие программы не предусматривают задания целевых значений перед началом тренировки.

5. Программа GAME (Игра). Цель игры — набрать как можно больше очков. Игра выбирается кнопкой SELECT (ВЫБОР). Фиксированное время игры — 5 минут. Потяните за рукоятку тренажёра, чтобы запустить программу. По завершении программы будет подан звуковой сигнал, на дисплее отобразится количество набранных пользователем очков.



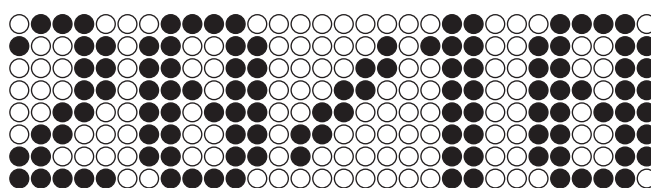
Позиция игрока движется вверх и вниз в зависимости от скорости гребли. (1)

Чтобы набрать три очка, нужно поразить блок из двух точек. (2)

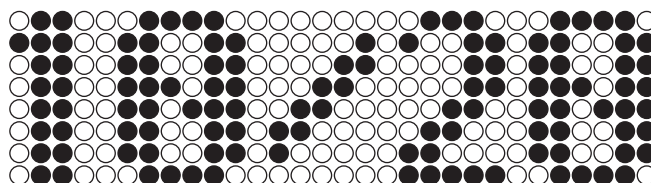
Попадание в блок из четырёх точек — потеря трёх очков. (3)

Блоки точек движутся со скоростью один «шаг» в секунду. (4)

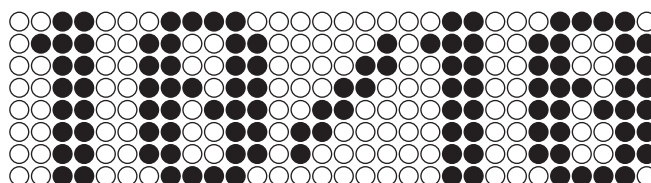
6. Интервальная программа 20/10. Программа состоит из циклов, в которых 20-секундные тренировки чередуются с 10-секундным отдыхом. Выберите программу с помощью кнопки SELECT (ВЫБОР). На дисплее появится мигающая цифра «8» — значения числа циклов по умолчанию. Диапазон допустимых значений — от 1 до 99. Кнопками ▲/▼ задайте количество циклов и нажмите кнопку ENTER/STOP (ВВОД/СТОП) для подтверждения введённого значения. Потяните за рукоятку тренажёра, чтобы начать тренировку. Во время тренировки выполняется обратный отсчёт показателя INTERVAL (число циклов). Все остальные показатели при тренировке увеличиваются. По завершении программы подаётся звуковой сигнал. Нажмите кнопку BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания.



7. Интервальная программа 10/20. Программа состоит из циклов, в которых 10-секундные тренировки чередуются с 20-секундным отдыхом. Выберите программу с помощью кнопки SELECT (ВЫБОР). На дисплее появится мигающая цифра «8» — значения числа циклов по умолчанию. Диапазон допустимых значений — от 1 до 99. Кнопками ▲ / ▼ задайте количество циклов и нажмите кнопку ENTER/STOP (ВВОД/СТОП) для подтверждения введённого значения. Потяните за рукоятку тренажёра, чтобы начать тренировку. Во время тренировки выполняется обратный отсчёт показателя INTERVAL (число циклов). Все остальные показатели при тренировке увеличиваются. По завершении программы подаётся звуковой сигнал. Нажмите кнопку BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания.



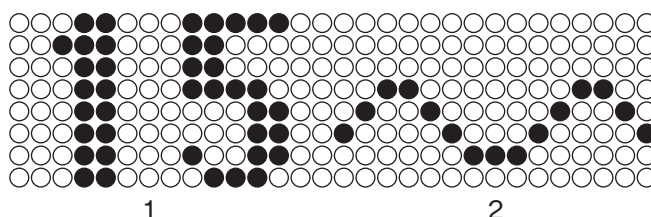
8. Настраиваемая интервальная программа 10/10. Программа состоит из циклов, в которых тренировки чередуются с отдыхом и позволяет задавать длительности периодов тренировки и отдыха в диапазоне от 10 до 99 секунд. Выберите программу с помощью кнопки SELECT (ВЫБОР). На дисплее появится мигающая цифра «8» — значение числа циклов по умолчанию. Диапазон допустимых значений — от 1 до 99. Кнопками ▲ / ▼ и ENTER/STOP (ВВОД/СТОП) задайте длительность периодов тренировки/отдыха и количество циклов. Потяните за рукоятку тренажёра, чтобы начать тренировку. Во время тренировки выполняется обратный отсчёт показателя INTERVAL (число циклов). Все остальные показатели при тренировке увеличиваются. По завершении программы подаётся звуковой сигнал. Нажмите кнопку BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания.



Примечание. Во время тренировок по интервальным программам 20/10, 10/20 и 10/10 на дисплее отображается следующая информация.

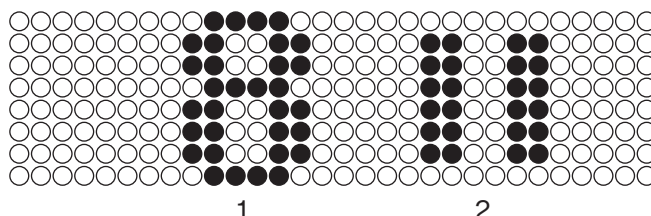
Дисплей во время тренировки

- Обратный отсчёт времени тренировки (1)
- Высота «волн» зависит от скорости гребли (2)



Дисплей во время отдыха

- Обратный отсчёт времени отдыха (1)
- Символ паузы во время отдыха (2)



6.4 Использование мобильного приложения



Компьютер тренажёра поддерживает соединение по Bluetooth с мобильными устройствами и позволяет тренироваться с использованием русскоязычной версии мобильного приложения для тренировок — Kinomap.

Тренировочный компьютер можно подключить к мобильному устройству только в режиме ожидания. Мобильное устройство должно быть оснащено Bluetooth (версия 4.0 или более поздняя).



1. Загрузите приложение Kinomap через магазин приложений (APP STORE или GOOGLE PLAY).
2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на мобильном устройстве. Откройте приложение Kinomap. Настройте учётную запись и задайте параметры.
3. Подключение оборудования:
 - а) Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием — > Добавить новое оборудование. Найдите иконку торговой марки KETTLE и выберите вашу модель тренажёра.
 - б) Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием — > Добавить новое оборудование. Выберите иконку SENSORS — ANT+ Bluetooth Smart и выберите «Интерактивный FTMS». Синхронизация займет несколько секунд.
4. Найдите выведенный на дисплей тренажёра код сопряжения и подключите тренировочный компьютер к мобильному устройству.
5. Поместите ваше устройство на держатель для мобильного устройства. Следуйте указаниям на дисплее тренировочного компьютера.

Использование приложения Kinomap.

В приложении вы найдёте видеоролики и коучинговые программы, которые помогут создать дополнительную мотивацию для тренировок. В бесплатной базовой версии для вас подготовлено много материалов. Подписка предоставляет доступ к расширенной базе и функциям приложения. Более подробную информацию о приложении можно найти по ссылке: www.kinomap.com

6.5 Использование системы беспроводного измерения пульса



ВНИМАНИЕ! Несмотря на то, что система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях!

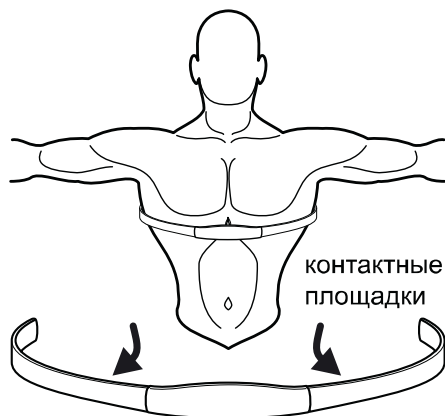
Тренажёр укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приёмника, встроенного в тренировочный компьютер и нагрудного кардиодатчика (опция). Нагрудный кардиодатчик не входит в комплект поставки данного тренажёра, его рекомендуется приобрести дополнительно.

Для использования нагрудного кардиодатчика 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 отобразятся данные частоты пульса.

Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством. Руки пользователя остаются свободными во время тренировки, и отсутствуют провода, связывающие пользователя с тренажёром.

Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприёмники, сотовые телефоны могут вносить помехи в передачу данных между кардиодатчиком и приёмником. Рекомендуем располагать тренажёр таким образом, чтобы устранить из зоны приёма (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик поверх тонкой майки, увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что приём алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении. Волосистой покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.



Использование нагрудного кардиодатчика.

1. Закрепите кардиодатчик на эластичном кардиопоясе.
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.

6.6 Автоматическое отключение питания

Если в течение четырёх минут тренировка не выполняется и компьютером не пользуются, то питание отключается.

6.7 Замена элементов питания тренировочного компьютера

Питание компьютера тренажёра осуществляется за счёт двух элементов питания типа С. Для корректной работы тренажёра необходимо вовремя заменять использованные элементы питания.

Порядок замены

1. Откройте крышку батарейного отсека тренировочного компьютера.
2. Извлеките вышедшие из строя элементы питания.
3. Установите новые элементы питания в соответствии с указанной полярностью.
4. Установите на место крышку батарейного отсека.



Использованные элементы питания нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором. Утилизация использованных элементов питания должна осуществляться согласно местным нормам и правилам по переработке отходов.



7 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК



Проконсультируйтесь с врачом перед тем, как начать занятия на тренажёре. Рекомендации врача должны учитываться при составлении программы тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, или у вас есть предрасположенность к сердечно-сосудистым и иным заболеваниям. Неправильная программа тренировок или чрезмерные нагрузки могут нанести серьёзный вред здоровью.

7.1 Определение уровня физической подготовки

Прежде, чем составлять план тренировок, проверьте ваше текущее физическое состояние. С помощью пробного испытания нагрузкой ваш врач может определить ваше физическое состояние. Уровень физической подготовки должен стать 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 объёмом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

7.2 Организация тренировочного процесса

Интенсивность тренировки контролируется измерением частоты биения вашего сердца.

Максимальный пульс:

Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста. Чтобы получить значение допустимой для себя максимальной частоты пульса, необходимо вычесть свой возраст из числа 220. Пример (возраст 50 лет): $220 - 50 = 170$ ударов в минуту.



Приведенная формула дает приблизительный результат, точные данные о максимальной частоте вашего пульса можно получить только после консультации с врачом. Чрезмерные нагрузки могут нанести серьёзный вред здоровью!

Пульс нагрузки:

Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65–75% от индивидуальной максимальной частоты пульса.

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.

Объём нагрузки

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких подходов. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок — это может неблагоприятно отразиться на вашем здоровье.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, включает не менее трёх тренировок в неделю по 40–50 минут каждая. Следите, чтобы пульс во время тренировок поддерживался на уровне 65–75% от вашей максимальной частоты пульса. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Планирование тренировки

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. 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. Каждое упражнение на растяжку следует повторять в течение 30 секунд. Не напрягайтесь и не дёргайте мышцы. Если вы чувствуете боль, немедленно прекратите.

Выполнение упражнений на тренажёре

Это основная фаза тренировки. После регулярных тренировок мышцы должны стать более гибкими. Сохраняйте постоянный темп на протяжении всей фазы выполнения упражнений. Интенсивность тренировки должна быть достаточной, чтобы поднять ваше сердцебиение в целевую зону.

Заминка

Заминка (или охлаждение) — не менее важный этап тренировки. На этом этапе ваш пульс постепенно восстанавливается, а давление приходит в норму. Чтобы правильно завершить тренировку, в течение последних 3–5 минут постепенно уменьшайте темп выполнения упражнений. После этого можно выполнить небольшой комплекс упражнений для растяжки. Каждое упражнение на растяжку следует повторять в течение 30 секунд. Не напрягайтесь и не дёргайте мышцы. Если вы чувствуете боль, немедленно прекратите.

7.3 Упражнения на гребном тренажёре

Гребля — чрезвычайно эффективная форма упражнений. Регулярные занятия греблей укрепляют сердце и улучшают кровообращение. Во время занятий на гребном тренажёре задействованы все основные группы мышц.

Базовые движения при гребле

Сядьте на сиденье и закрепите ноги на педалях с помощью ремней. Затем возьмите в руки рукоятку для гребли. Примите исходное положение, наклонитесь вперед, выпрямив руки и согнув колени (рис. 1). Вытяните тело назад, одновременно выпрямляя спину и ноги (рис. 2). Продолжайте это движение, пока вы не наклонитесь немного назад. Тяните рукоятку на себя в течение этой фазы (рис. 3). После этого вернитесь в исходное положение (рис. 1).



Рис. 1



Рис. 2

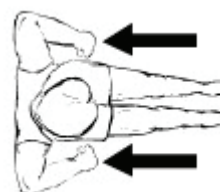


Рис. 3

Время тренировок

Рекомендуем начать тренировки с короткой и лёгкой программы, постепенно увеличивая длину и интенсивность тренировок. Начните грести в течение 5 минут и постепенно увеличивайте продолжительность тренировок, чтобы улучшить свою физическую форму. Через определенное время вы сможете без перерыва грести в течение 15–20 минут. Не пытайтесь делать это слишком быстро. Попробуйте тренироваться в разные дни, три раза в неделю. Делайте паузы для восстановления между тренировками.

Стили гребли

Гребля руками: Во время гребли руками активно задействованы мышцы рук, плеч, спины и живота. Сядьте на сиденье, выпрямите ноги, наклонитесь вперёд и возьмитесь за рукоятку (рис. 4). Контролируйте своё движение и постепенно откидывайтесь назад (рис. 5) и продолжайте тянуть рукоятку к груди (рис. 6). Вернитесь в исходное положение и повторите.



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Гребля ногами: Во время гребли ногами активно задействованы мышцы ног и спины. Держите спину прямой и вытяните руки, сгибайте ноги до тех пор, пока рукоятка не окажется в исходном положении (рис. 7). Используйте ноги, чтобы оттолкнуть тело назад (рис. 8), держа руки и спину прямыми (рис. 9).



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

8 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА



ВНИМАНИЕ! Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.

8.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Бережное обращение и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- проверяйте устойчивость тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства рукоятку, сиденье и другие детали тренажёра для удаления пота, жира и прочих загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- проверяйте горизонтальное положение тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- проверяйте фиксацию неподвижных элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
- проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
- проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов;
- проверяйте работу электронных устройств тренажёра (кнопок, сенсоров, датчиков и т.д.).

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

Раз в три месяца:

- смазывайте рельсы подседельной направляющей специальной силиконовой смазкой (продается отдельно).

8.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

8.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры KETTLE предоставляется гарантийное обслуживание.

При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.



Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

9 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА

9.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

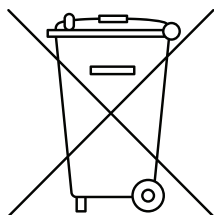
9.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °С до +35 °С и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

9.3 Утилизация тренажёра



ВНИМАНИЕ! Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы тренажёра его нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.



Утилизация тренажёра и использованных элементов питания должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра и использованных элементов питания, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию и переработку спортивных тренажёров и использованных элементов питания можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.



Торговая марка: KETTLER.

Модель: STORM.

Сделано в Китае.

Срок гарантии: 3 года на тренажёр, 7 лет на раму.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

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

STORM. Руководство по эксплуатации и сборке. V1.0.1.

