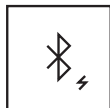


KETTLER

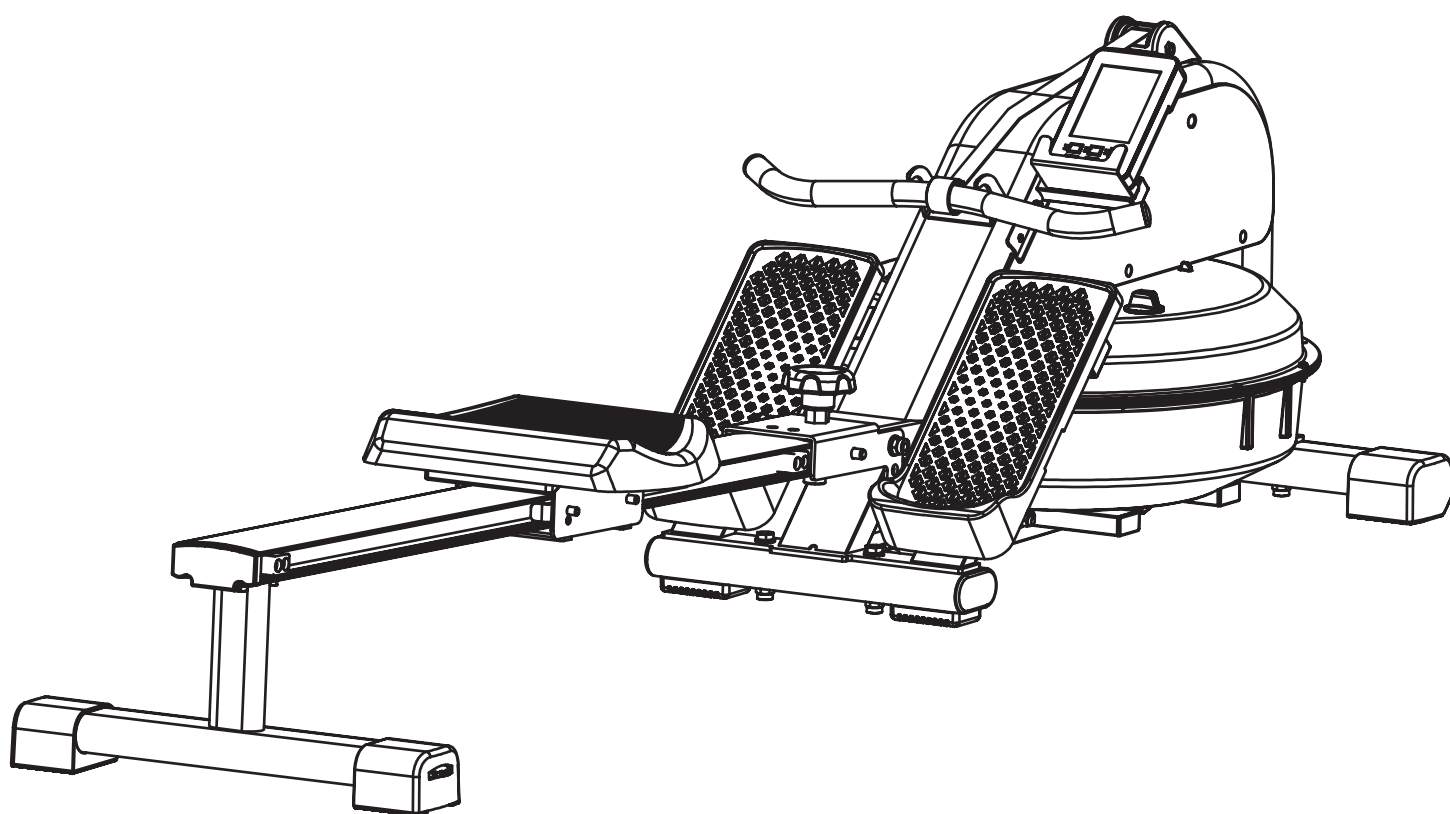
ESTABLISHED
IN GERMANY



KETT
CARDIOCONNECT



BLUETOOTH
LOW ENERGY



Storm H20

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 H2O	5
4 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА	6
4.1 Комплектация	6
4.2 Инструкция по сборке KETTLER Storm H2O	8
5 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	10
5.1 Обслуживание бака для воды	10
5.2 Регулировка нагрузки	11
5.3 Перемещение тренажёра	11
5.4 Как сложить тренажёр для хранения	12
6 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР	13
6.1 Управление тренировочным компьютером	13
6.2 Отображаемые параметры на дисплее тренировочного компьютера	13
6.3 Параметры тренировки	13
6.4 Использование системы беспроводного измерения пульса	14
6.5 Определение уровня физической подготовки	15
6.6 Автоматическое отключение питания	15
6.7 Замена элементов питания тренировочного компьютера	15
7 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	16
7.1 Определение уровня физической подготовки	16
7.2 Организация тренировочного процесса	16
7.3 Упражнения на гребном тренажёре	17
8 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА	19
8.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем	19
8.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра	19
8.3 Ремонт тренажёра	20
9 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА	21
9.1 Транспортировка тренажёра	21
9.2 Условия хранения тренажёра	21
9.3 Утилизация тренажёра	21

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 компьютера тренажёра.
- 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, неотапливаемых 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.
- Проверяйте состояние воды в баке тренажёра, в случае помутнения воды, её необходимо заменить. Воду в баке необходимо менять не реже, чем раз в два месяца. В случае, если тренажёр не используется более месяца, опорожните бак. Запрещено использовать средства обеззараживания воды на основе хлора.
- 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.

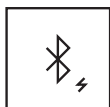
Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

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.

3 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER STORM H2O

Модель тренажёра	135766 Rowing machine Storm H2O
Класс	НВ
Система нагружения	Водная
Уровни нагрузки	7
Измерение пульса	Доступно при подключении кардиопояса
Складная конструкция	Да
Питание компьютера тренажёра	Элемент питания, тип АА×2
Размеры	208×52.5×55 см
Размеры в сложенном виде	145×52.5×91 см
Размер упаковки	108.5×57×52
Вес нетто	37 кг
Вес брутто	43 кг
Максимальный вес пользователя	150 кг
Отображение параметров на экране тренировочного компьютера	Время тренировки; дистанция; израсходованные калории; пульс; количество гребков в минуту; общее количество гребков
Срок гарантии	3 года на тренажёр 7 лет на раму тренажёра

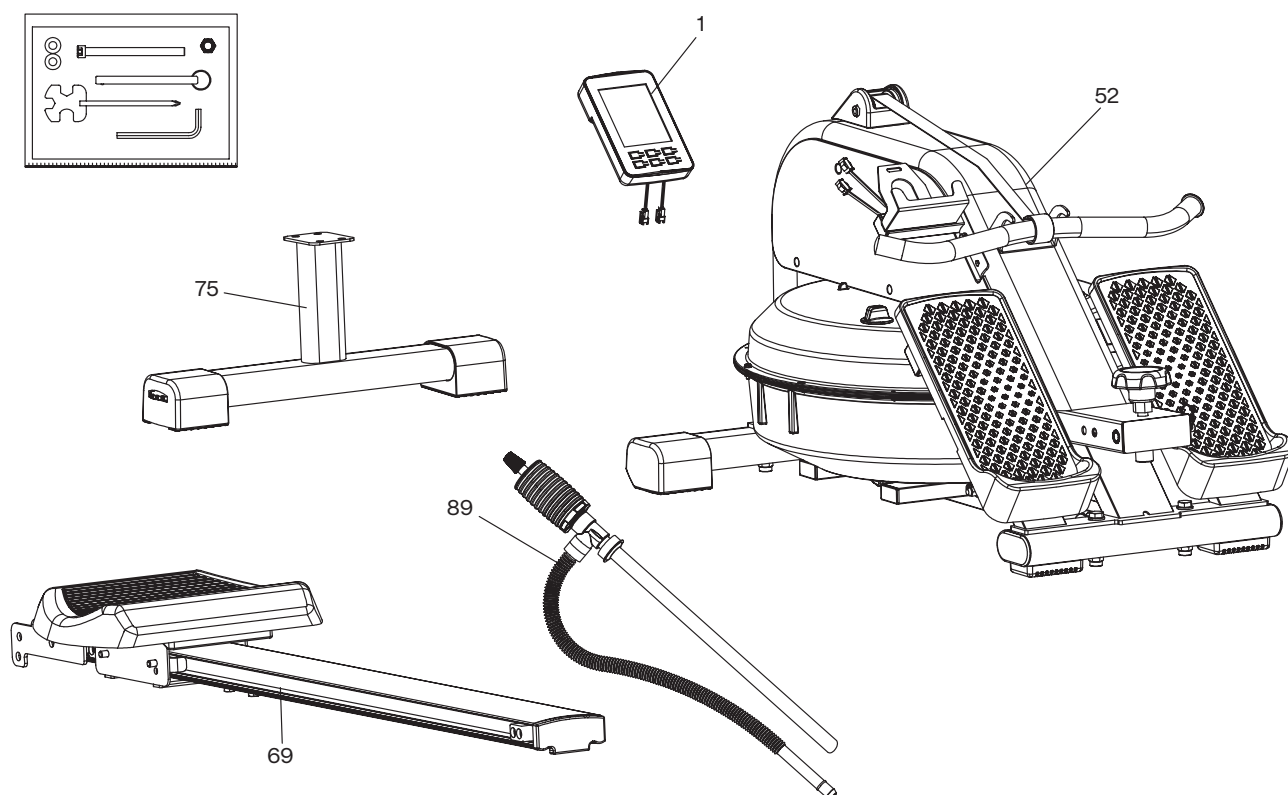
4 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

- ⚠ **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.

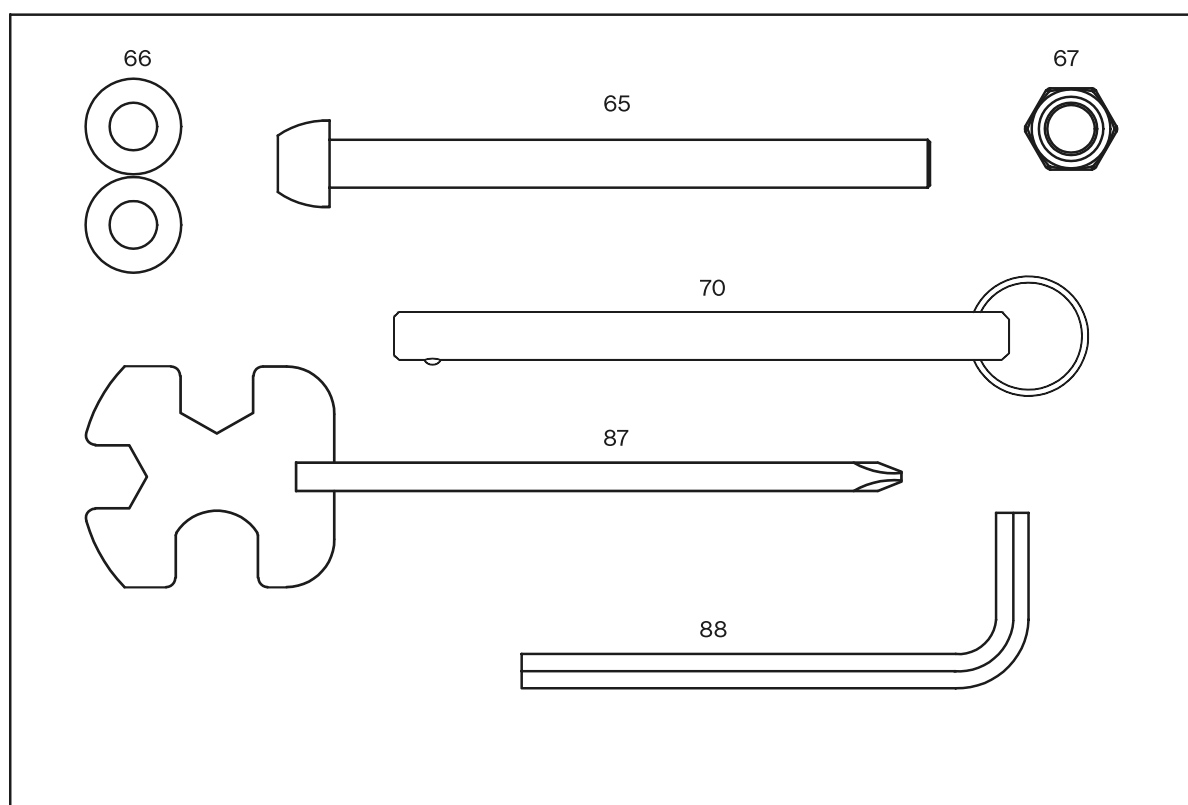
4.1 Комплектация

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, инструментов и крепежа в заявленном количестве. Обратите внимание, что некоторые части тренажёра могут поставляться в предварительно собранном виде.

Нумерация производителя	Наименование	Количество
1	Тренировочный компьютер	1 шт.
52	Рама основная	1 шт.
69	Подседельная направляющая	1 шт.
75	Задняя опора	1 шт.
89	Насос	1 шт.
	Пользовательский набор инструментов и крепежа	1 набор
	Элементы питания, тип АА	2 шт.
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.



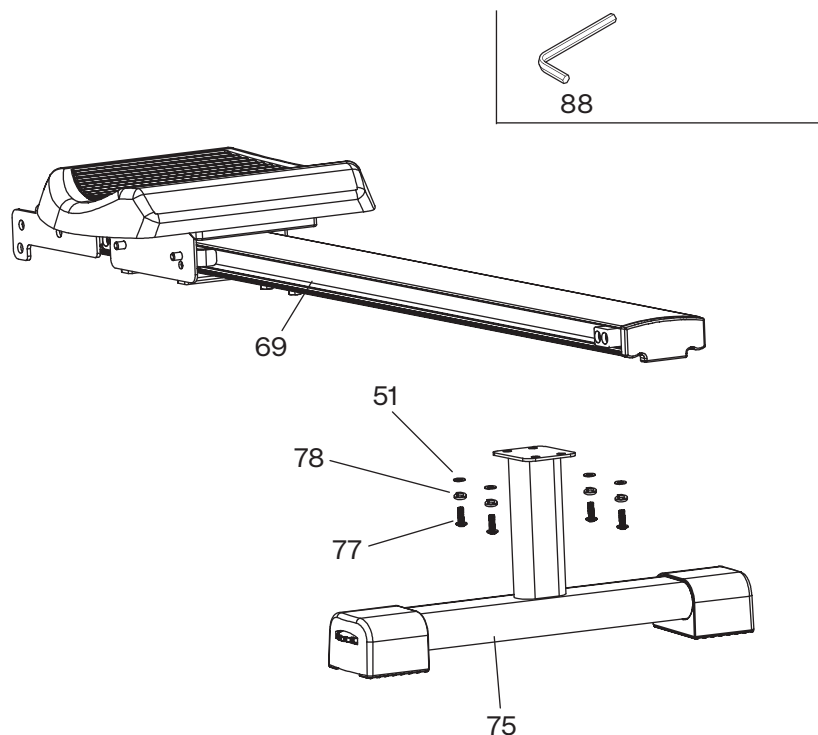
Нумерация производителя	Наименование	Количество
65	Болт с внутренним шестигранником M10×125L	1 шт.
66	Шайба d10×D20×2	2 шт.
67	Гайка самоконтрящаяся M10	1 шт.
70	Штифт D9.5×136L	1 шт.
87	Ключ многофункциональный, 13/15/19 мм	1 шт.
88	Ключ шестигранный, 6 мм	1 шт.

Storm H20**KETTLER**

4.2 Инструкция по сборке KETTLER Storm H2O

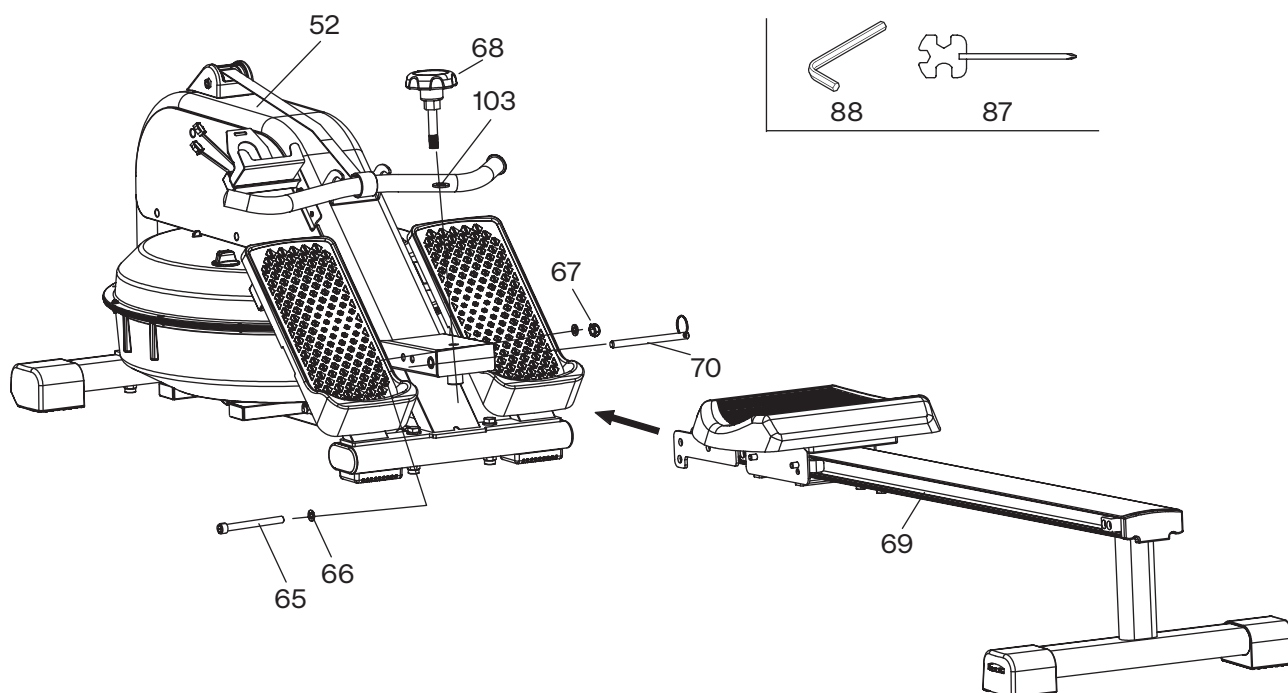
Шаг 1

Прикрепите заднюю опору (75) к подседельной направляющей (69) снизу с помощью винтов (77), гроверных шайб (51) и шайб (78), используя шестигранный ключ (88).



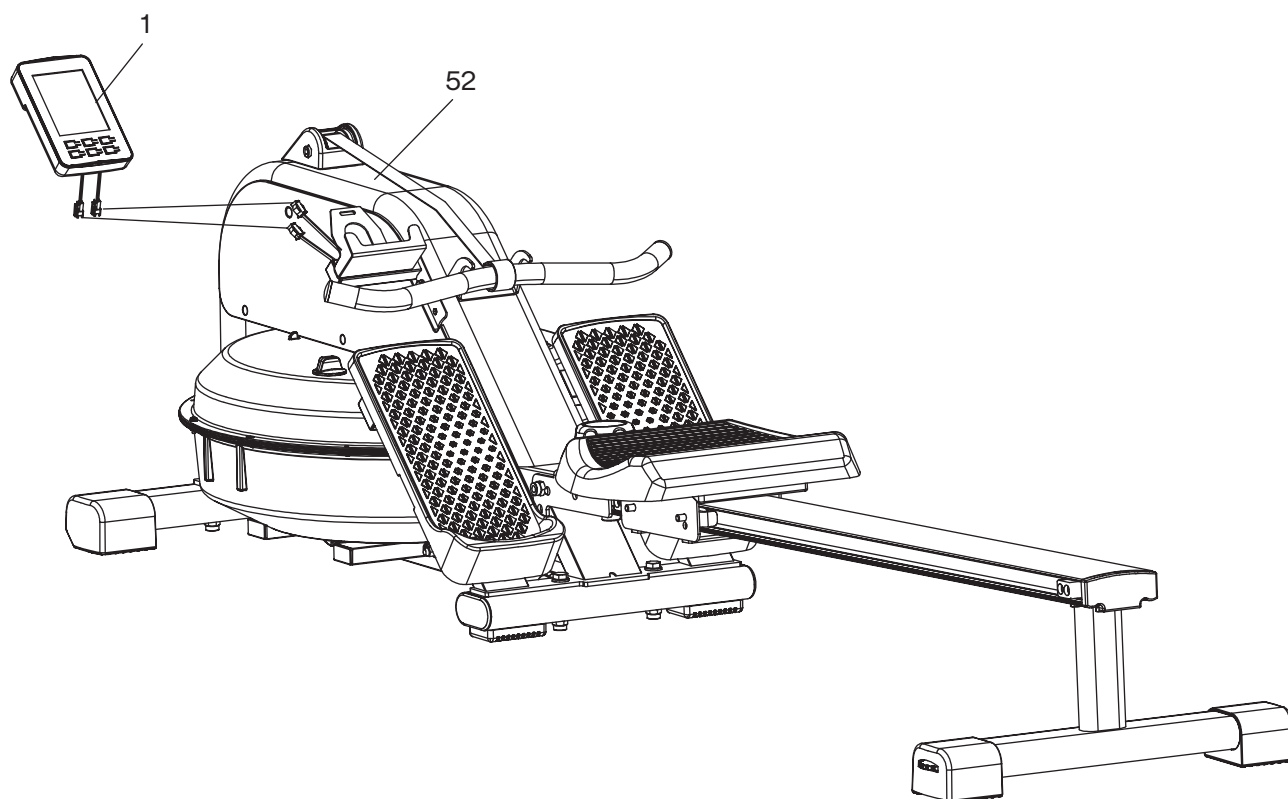
Шаг 2

Выкрутите фиксатор (68) из основной рамы (52) и снимите шайбу (103). Установите и закрепите подседельную направляющую (69) к основной раме (52) с помощью болта (65), шайбы (66) и гайки (67), используя многофункциональный ключ (87) и шестигранный ключ (88). Вставьте штифт (70) в соответствующее отверстие на раме. Установите шайбу (103) на фиксатор (68) и закрутите фиксатор (68) в основную раму.

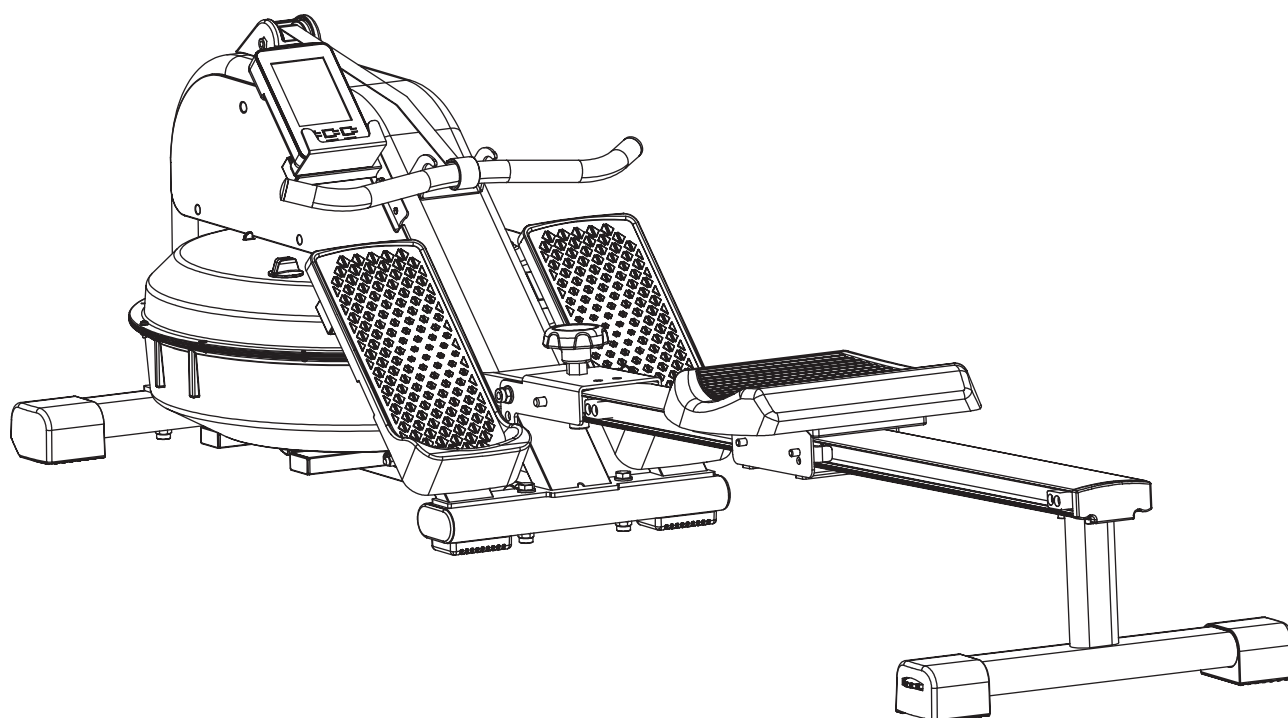


Шаг 3

Соедините кабели тренировочного компьютера (1) с кабелями из основной рамы (52) и вставьте тренировочный компьютер в кронштейн.

**Шаг 4**

Тренажёр собран и готов к использованию!

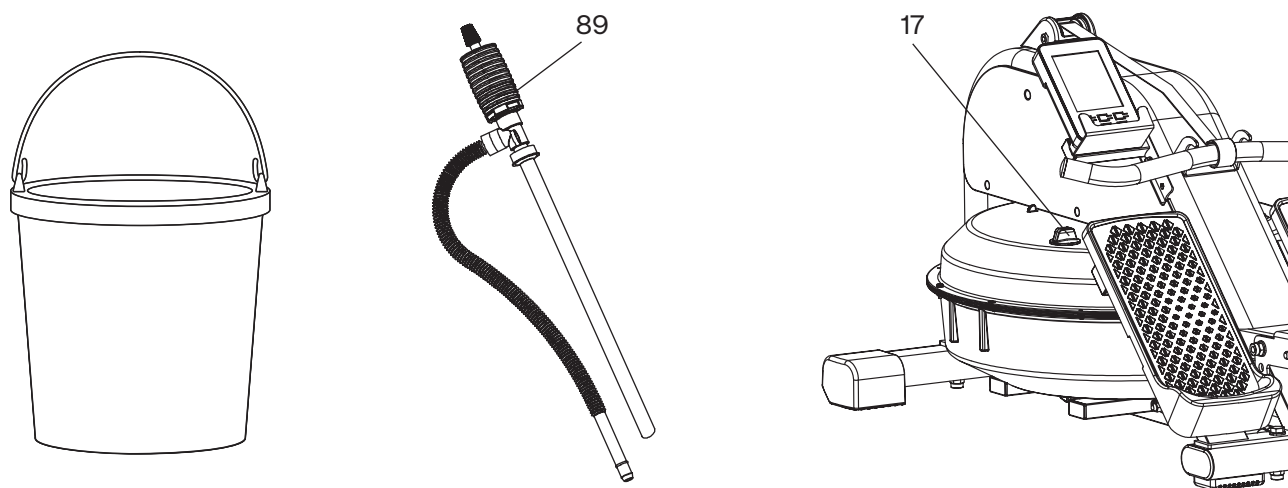


5 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

5.1 Обслуживание бака для воды

Как залить воду в бак тренажёра

1. Чтобы залить воду в бак, поставьте рядом с баком ведро с водой.
2. Выкрутите пробку (17) из верхней крышки бака для воды.
3. Вставьте трубку насоса (89) в ведро с водой, а конец шланга поместите в отверстие на верхней крышке бака.
4. При помощи насоса наполните бак до требуемого уровня.
5. Плотнo закрутите пробку (17) на верхней крышке бака для воды.



Как опорожнить бак тренажёра

1. Чтобы опорожнить бак, поставьте рядом с баком пустое ведро.
2. Выкрутите пробку (17) из верхней крышки бака для воды.
3. Вставьте трубку насоса (89) в отверстие в верхней крышке бака, а конец шланга поместите в ведро с водой.
4. При помощи насоса откачайте воду из бака.



Указатель уровня воды находится на боковой стороне бака. Максимальный уровень заполнения — 12 L (12 литров). Превышение максимального уровня может привести к поломке тренажёра и к отказу в гарантийном обслуживании.



Во избежание зацветания воды и повреждения тренажёра меняйте воду в баке для воды каждые два месяца или используйте специальные средства, не содержащие хлора, для очистки воды. При использовании средств для очистки воды, воду в баке можно менять раз в год.

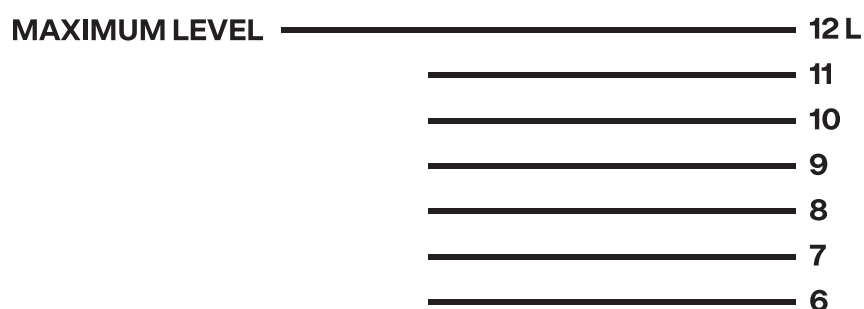


Если вы не используете тренажёр более месяца, слейте воду из бака для воды перед хранением.

5.2 Регулировка нагрузки

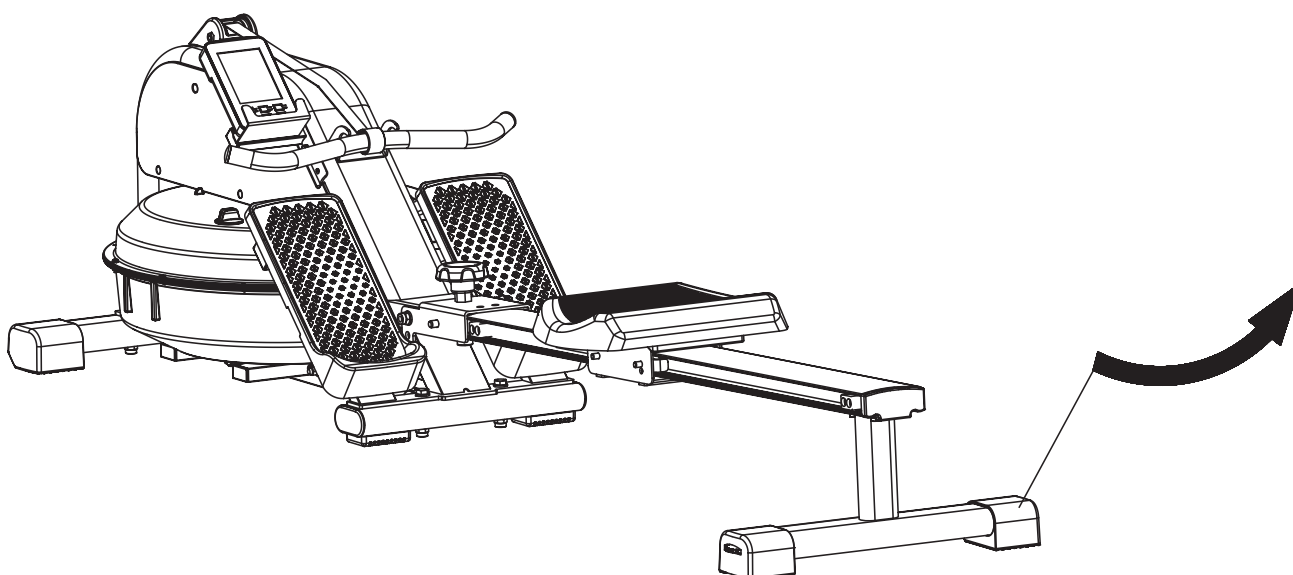
Регулировка нагрузки осуществляется при помощи регулировки уровня воды в баке. На боковой стороне бака расположен указатель уровня воды, всего 7 уровней (от 6 до 12 литров). Чем меньше воды в баке, тем ниже уровень нагрузки, чем больше воды — тем выше нагрузка.

Nicht überfüllen!
Don't overfill!



5.3 Перемещение тренажёра

Поднимите заднюю опору примерно на 30 градусов, чтобы тренажёр встал на транспортировочные ролики, расположенные на передней опоре, и переместите тренажёр к месту хранения.



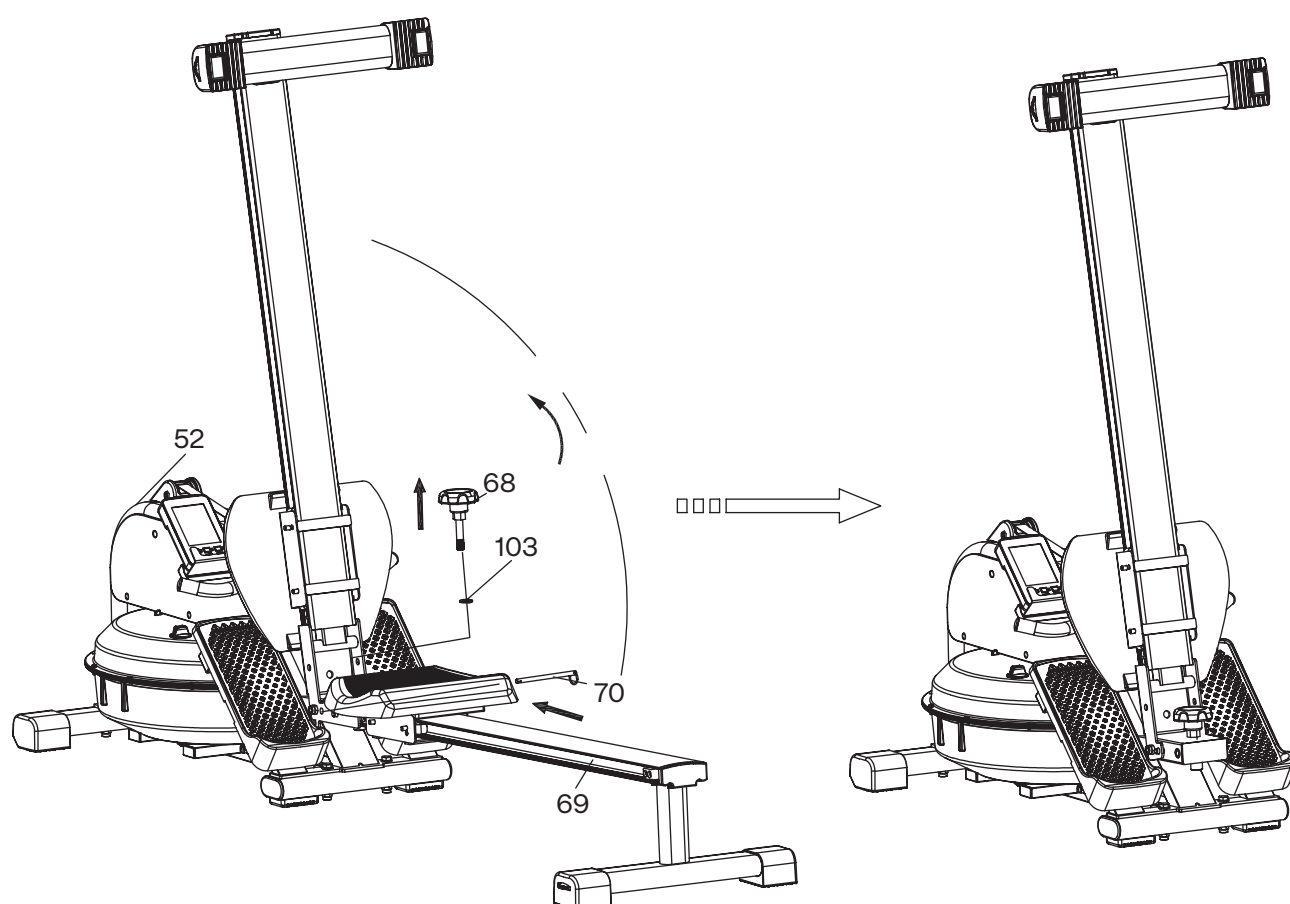
5.4 Как сложить тренажёр для хранения

В перерывах между использованием тренажёр можно складывать и хранить в вертикальном положении, чтобы освободить место в помещении.

Выкрутите фиксатор (68), снимите шайбу (103) и извлеките штифт (70) из основной рамы (52).

Поднимите трубу подседельной направляющей (69) вверх.

Вставьте штифт (70) в соответствующее отверстие на основной раме. Закрутите фиксатор (68) с использованием шайбы (103).



6 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

6.1 Управление тренировочным компьютером



Гребной тренажёр STORM H2O 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.

С помощью кнопки TOTAL RESET можно перезагрузить тренировочный компьютер.

Кнопка SET используется для подтверждения заданного значения. Во время тренировки нажатие на эту кнопку вызывает ручной или автоматический просмотр всех окон со значениями параметров тренировки.

Чтобы сбросить вводимое значение до нуля, необходимо нажать кнопку RESET.

Чтобы увеличить вводимое значения (время, расстояние, калории, ЧСС) необходимо нажать кнопку «+».

Чтобы уменьшить вводимое значения (время, расстояние, калории, ЧСС) необходимо нажать кнопку «-».

Кнопка RECOVERY предназначена для контроля восстановления частоты сердечных сокращений после тренировки. При нажатии этой кнопки запускается таймер с обратным отсчётом длительностью в одну минуту. Когда время истекает, на дисплее отображается уровень физической подготовки пользователя — от F1 до F6.

6.2 Отображаемые параметры на дисплее тренировочного компьютера

Во время тренировки информация на дисплее меняется каждые шесть секунд в следующем порядке:

Параметр (ENG)	Параметр (RUS)	Диапазон значений	Дополнительно
TIME	Время (мин)	0:00–99:59	возможен обратный отсчёт
DISTANCE	Расстояние (м)	500–9999	возможен обратный отсчёт
CALORIES	Калории (ккал)	0–9999	возможен обратный отсчёт
PULSE	Пульс (ударов в минуту)	30–240	
STROKES	Гребки	0–9999	
TOTAL STROKES	Общее кол-во гребков	0–9999	

6.3 Параметры тренировки

1. Включите тренировочный компьютер. Через две секунды после включения дисплея прозвучит долгий звуковой сигнал. Затем откроется окно ожидания с настройками календаря.
2. В окне ожидания кнопками «+/-», установите год и подтвердите введённое значение, нажав на кнопку SET. Аналогичным образом установите месяц, день и время. Затем вернитесь в окно ожидания. Можно сразу начать тренировку или предварительно задать целевые значения параметров тренировки. Во время тренировки эти параметры будут подсчитываться и отображаться.
3. Если значение параметра не установлено, то счётчики всех параметров (кроме частоты сердечных сокращений) во время тренировки увеличиваются. Если значение параметра (кроме ЧСС) задано, то отсчёт идёт по убывающей до 0.
4. Когда установленное значение (кроме ЧСС) во время тренировки достигнет 0, звуковой сигнал

подаётся четыре раза, соответствующее значение сначала мигает, а затем начинает увеличиваться. Если задано предельное значение частоты сердечных сокращений, то оно начинает мигать, когда ЧСС пользователя превышает установленное значение.

5. Чтобы установить значение параметра, в окне ожидания нажмите кнопку SET. Откроется страница ввода значений, соответствующее значение будет мигать. Нажимайте кнопки «+/-», чтобы установить нужное значение. Затем нажмите кнопку SET, чтобы подтвердить изменения и перейти к следующему параметру. Параметры задаются в следующем порядке: TIME (ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ)→DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)→CALORIES (КАЛОРИИ)→PULSE (ПУЛЬС).

6.4 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.

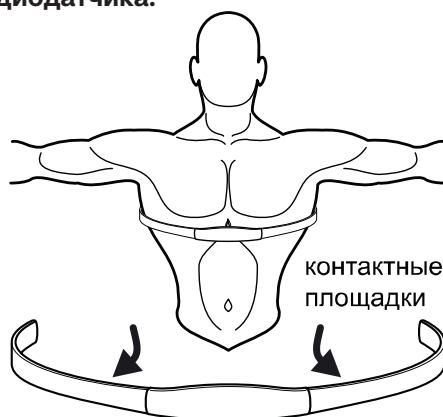
Для использования нагрудного кардиодатчика зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации кардиодатчика. Через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

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. Волосы на коже 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.

6.5 Определение уровня физической подготовки

Для измерения уровня физической подготовки потребуется беспроводной нагрудный кардиодатчик. Нажмите кнопку RECOVERY. Начнётся обратный отсчёт длительностью в одну минуту, символ частоты сердечных сокращений на дисплее тренировочного компьютера будет мигать. Не снимайте беспроводной кардиодатчик в течение одной минуты, пока мигает символ ЧСС. Когда минута закончится, на дисплее отобразится результат в баллах (от F1 до F6).

Баллы	Уровень физической подготовки	Снижение ЧСС за одну минуту
F1	Отличный	Более 50
F2	Хороший	40–49
F3	Средний	30–39
F4	Пониженный	20–29
F5	Низкий	10–19
F6	Очень низкий	Ниже 10

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

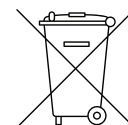
Питание тренировочного компьютера осуществляется за счёт двух элементов питания, типа AA. Для корректной работы тренировочного компьютера необходимо вовремя заменять использованные элементы питания.

Порядок замены:

1. Откройте крышку батарейного отсека на задней стороне компьютера.
2. Извлеките старые 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 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. 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

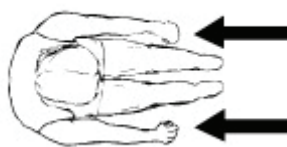


Рис. 2

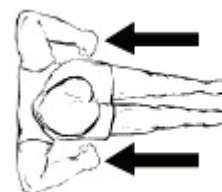


Рис. 3

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 вперед 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.);
- проверяйте состояние воды в баке тренажёра; в случае помутнения воды, замените воду в баке.

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

Раз в два месяца:

- меняйте воду в баке тренажёра.

Раз в три месяца:

- смазывайте рельсы подседельной направляющей специальной силиконовой смазкой (продаётся 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 KETTLER 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

- Перед транспортировкой тренажёра необходимо опорожнить бак для воды.
- 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.

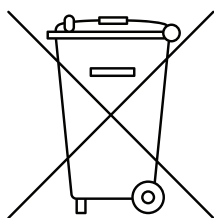
9.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Если тренажёр не используется более месяца — необходимо опорожнить бак для воды.
- 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 H2O.

Сделано в Китае.

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

Срок службы тренажёра: 7 лет.

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.

Storm H2O. Руководство по эксплуатации и сборке. V.1.0.1.

