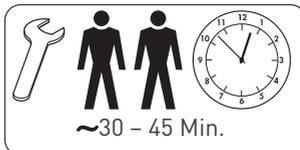
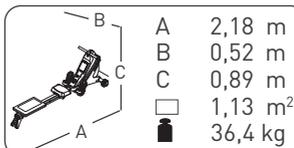


Гребной тренажер с аэродинамической системой нагружения



SKIF | 7777-101

RU

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА KETTLER SKIF | 7777-101
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Правила эксплуатации тренажера	2
2. Подготовка тренажера к использованию	6
3. Эксплуатация тренажера	15
4. Рекомендации по проведению тренировок	17
5. Подetailная схема тренажера	27
6. Перечень комплектующих	29
7. Технические характеристики	31

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.



Для вашей собственной безопасности

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 KETTLE или специалистам, обученным компанией KETTLE.

⚠ 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 NB 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 самопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. Внимание: открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
- По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов.
- Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.

Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т.д.). Это может привести к коррозии.
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но, если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Гребной тренажер — это устройство, работающее в зависимости от частоты гребков (вне зависимости от скорости).
- Устройство снабжено аэродинамической системой торможения.
- Для безупречной работы пульсометра на клеммах аккумулятора должно быть напряжение не менее 2,7 В (для устройств, которые не подключаются к электросети).
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.
- Тренажер предназначен только для домашнего использования в соответствии с настоящей инструкцией.
- Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35°С, относительная влажность от 5 до 80%).
- Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
- Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
- При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
- Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под 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).
- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921-000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров. Для чистки тренажера можно использовать хлопчатобумажную салфетку, смоченную в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
- Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!
- Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
- Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.

Указания касательно утилизации



1. 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.

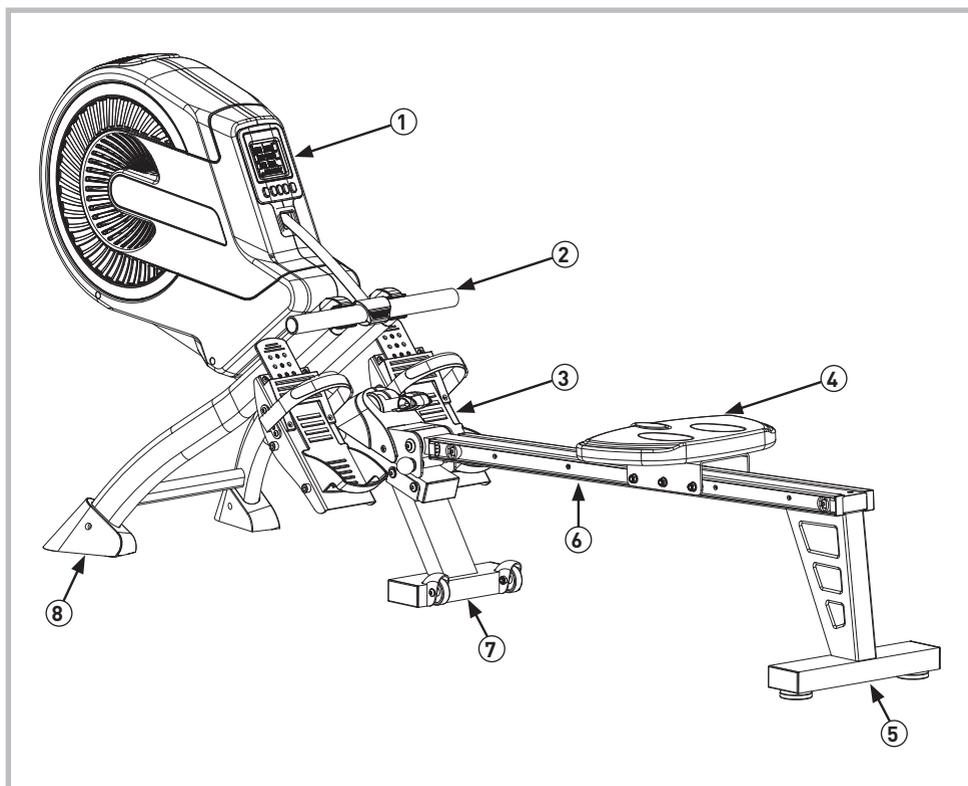
Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации 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, что 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 Предварительное знакомство с тренажером

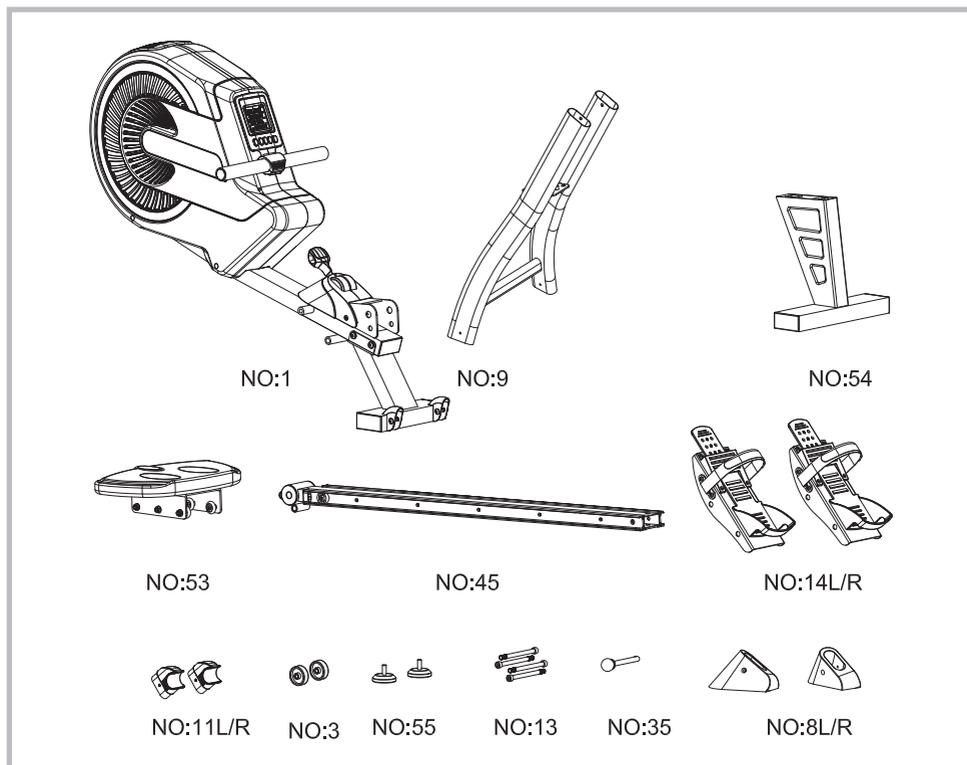


RU

- ① Консоль
- ② Рукоять
- ③ Педали
- ④ Сиденье
- ⑤ Стабилизатор задний
- ⑥ Направляющая
- ⑦ Стабилизатор средний
- ⑧ Стабилизатор передний

2.2 Проверка комплектности тренажера

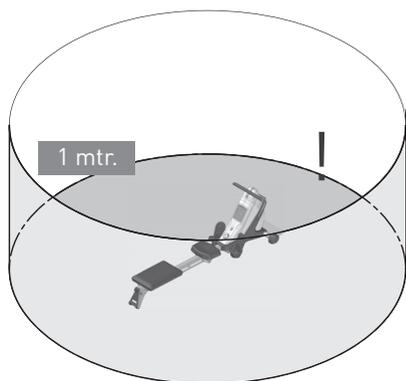
Расположите тренажер на расстоянии, как минимум, 1 метр от других окружающих предметов. Перед тем как приступить к сборке, рекомендуем вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии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



№	Описание	Кол-во, шт.	№	Описание	Кол-во, шт.
1/91	Рама основная в сборе / Стабилизатор средний	1	3	Ролик	2
9	Стабилизатор передний	1	55	Опора регулируемая	2
54	Стабилизатор задний	1	13	Болт педали M12×140	4
53	Сиденье	1	35	Фиксатор	1
45	Направляющая	1	8L	Опора (L)	1
14L	Педаль (L)	1	8R	Опора (R)	1
14R	Педаль (R)	1		Руководство по эксплуатации	1
11L	Фиксатор рукояти (L)	1		Комплект крепежа	1
11R	Фиксатор рукояти (R)	1			

Крепежные изделия и инструменты (комплект крепежа)

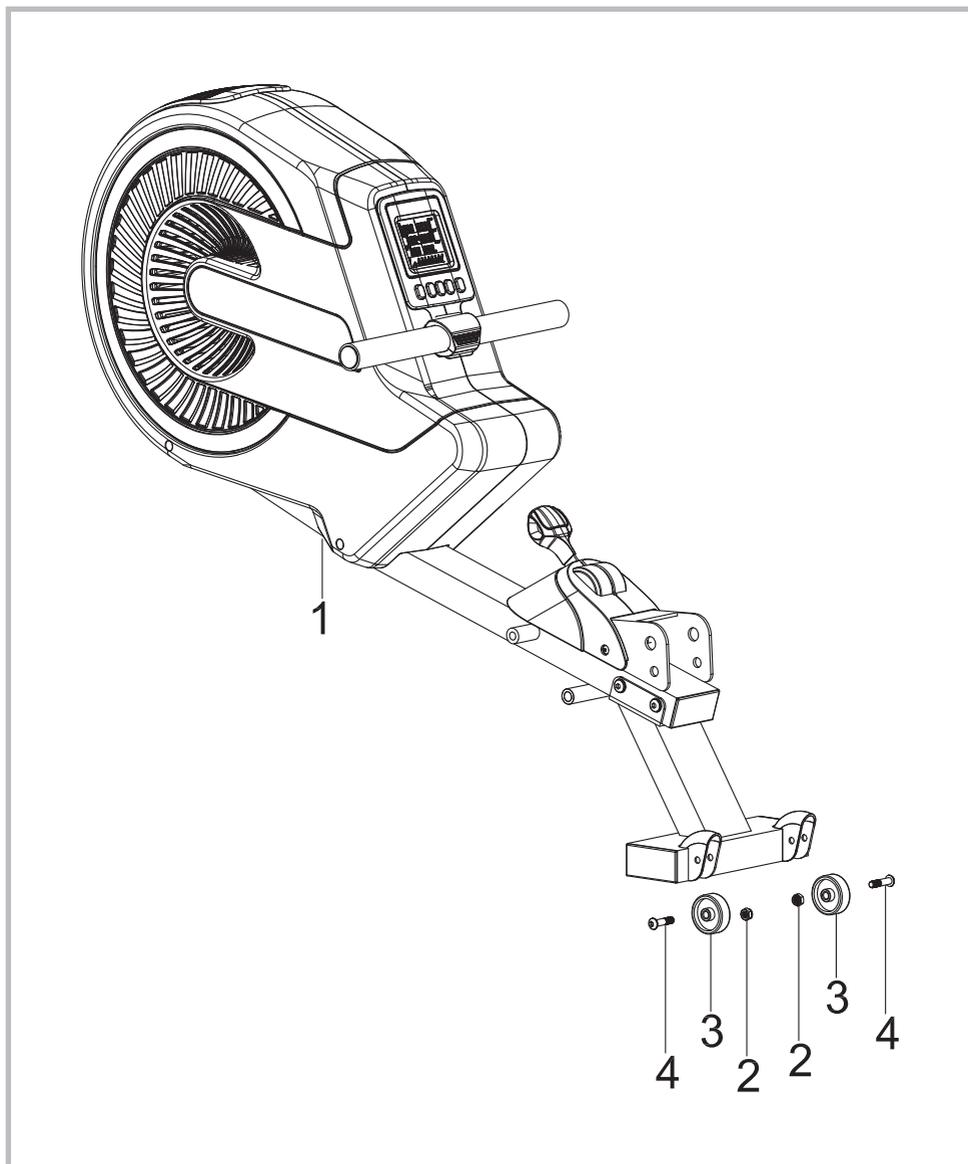
№	Описание	Кол-во, шт.	№	Описание	Кол-во, шт.
19	Болт М8×16	5	40R	Заглушка направляющей (R)	1
34	Болт М8×20	4	41	Ось направляющей	1
36	Прокладка резиновая	2	42	Болт М8×40	2
37	Шайба пружинная Ø8	2	43	Шайба плоская Ø8×Ø17	3
38	Шайба плоская Ø8×Ø25	2	92	Ключ-шестигранник 6 мм	2
40L	Заглушка направляющей (L)	1	93	Ключ 13 мм	1



2.3 Сборка тренажера

Шаг 1

Прикрепите 2 ролика (3) к основной раме тренажера с помощью болтов (4) и гаек стопорных (2), которые предварительно прикручены к раме.



Шаг 2

Выньте фиксатор (35) из рамы основной (1).

Поместите направляющую (45) в U-образный крепежный элемент рамы (1) и закрепите соединение с помощью оси (41), 2 комплектов болтов (34), шайб пружинных (37) и шайб плоских (38).

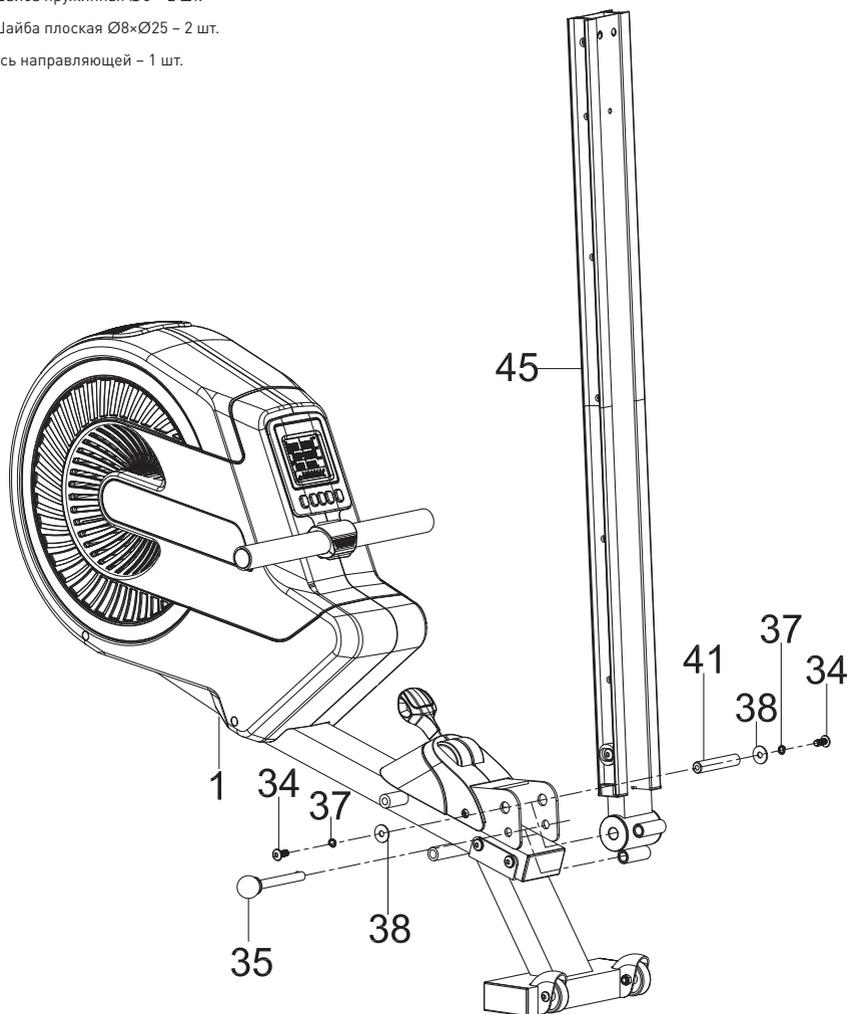
Вставьте фиксатор (35) обратно в раму.

(34) Болт М8×20 – 2 шт.

(37) Шайба пружинная Ø8 – 2 шт.

(38) Шайба плоская Ø8×Ø25 – 2 шт.

(41) Ось направляющей – 1 шт.



Шаг 3

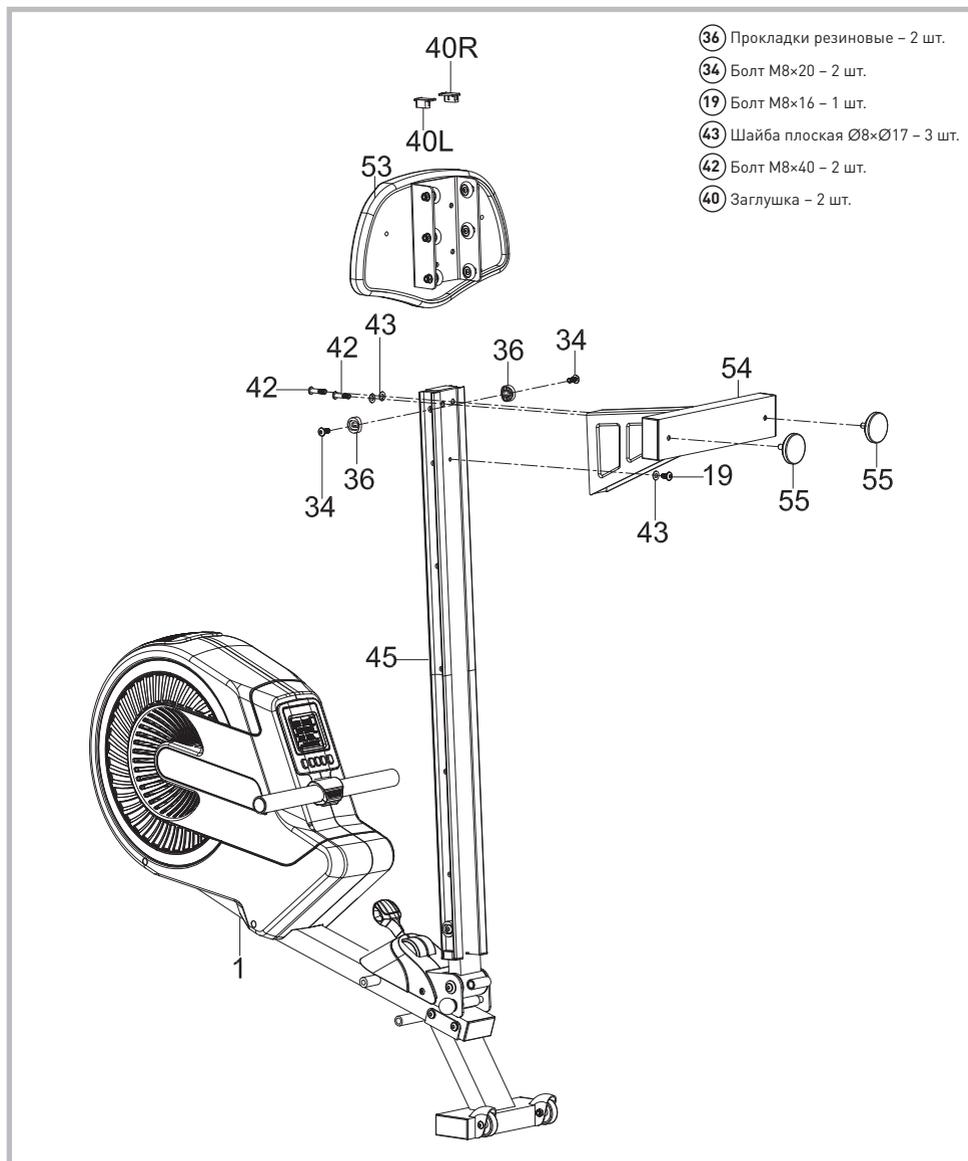
Вставьте слайдер сиденья (53) в направляющую (45).

Вставьте 2 резиновых прокладки (36) в направляющую (45) и не туго зафиксируйте их с помощью двух болтов (34).

Прикрепите две опоры (55) к стабилизатору заднему (54).

Прикрепите стабилизатор задний (54) к направляющей (45) с помощью болта (19), трех шайб плоских (43) и двух болтов (42).

Закройте отверстия торца направляющей (45) двумя заглушками (40L/R) с правой и левой стороны.



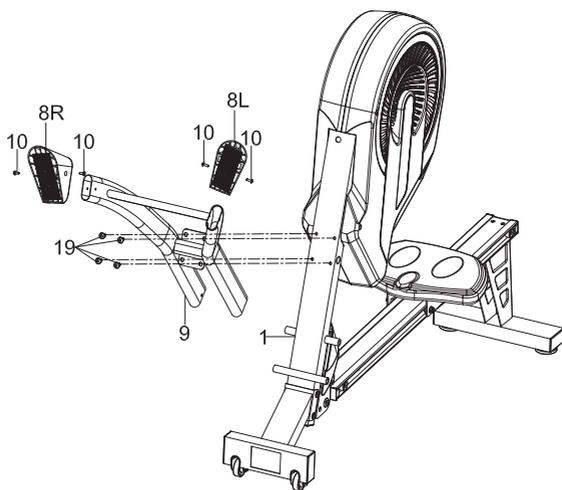
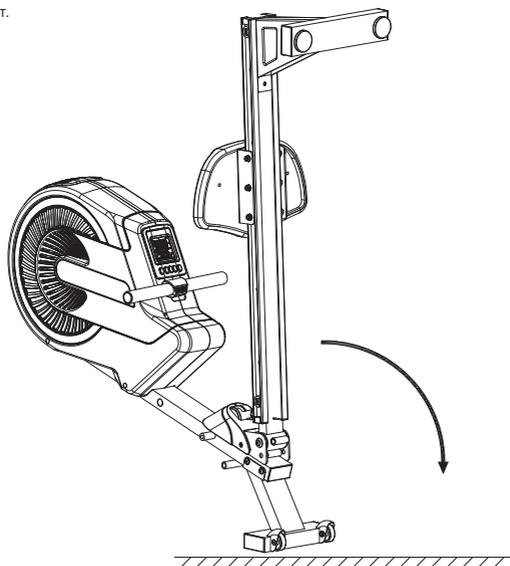
Шаг 4

Поверните основную раму, как показано на рисунке, и поставьте задний стабилизатор на пол.

Выкрутите винты (10) из опор переднего стабилизатора (8L/R), так как данные винты предварительно вкручены в опоры на заводе. Затем установите опоры на передний стабилизатор (9) и закрепите их с помощью с помощью четырех винтов (10).

Прикрепите передний стабилизатор (9) к основной раме (1) и закрепите соединение с помощью четырех болтов (19).

19 Болт M8x16 – 4 шт.

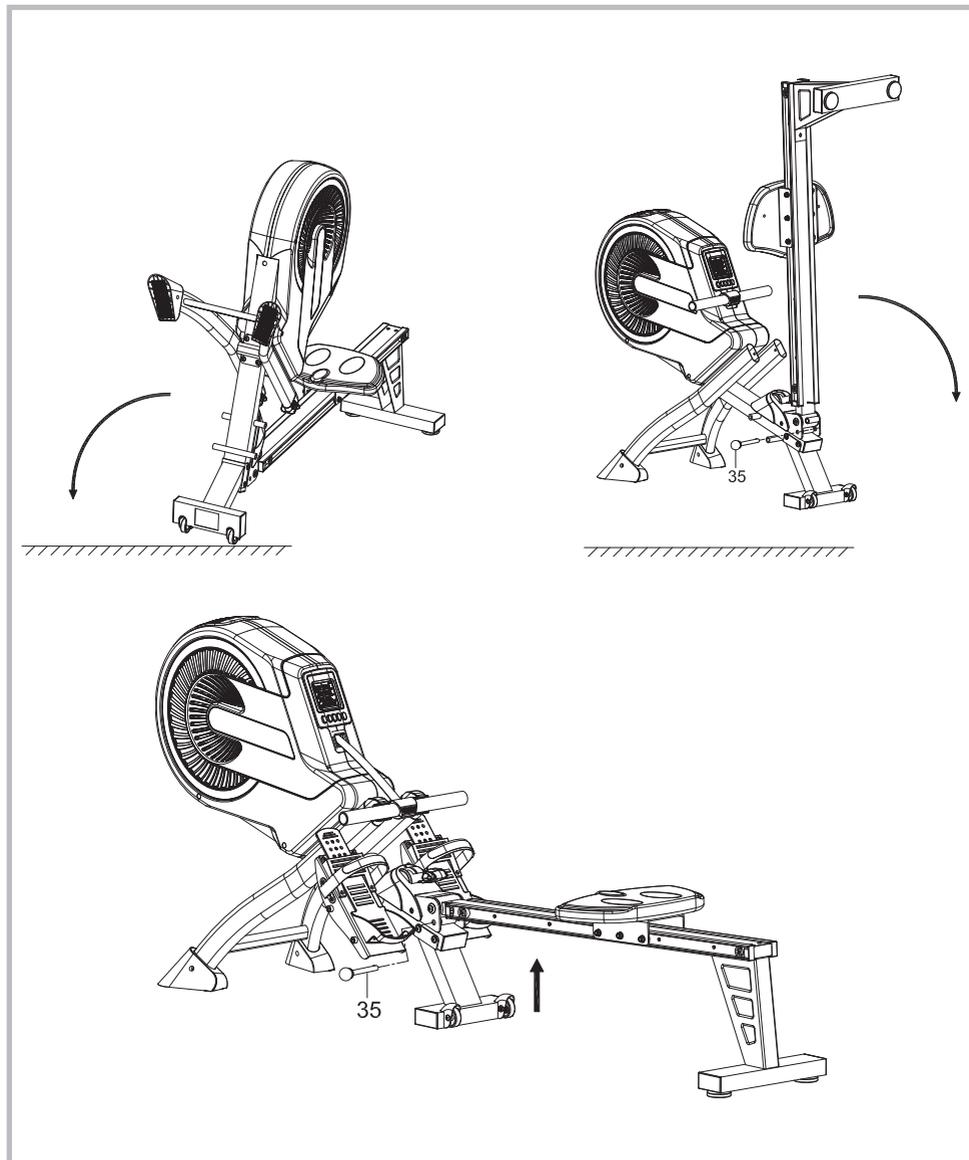


Шаг 5

Поверните основную раму, как показано на рисунке, и поставьте передний стабилизатор на пол. Выньте фиксатор (35) из основной рамы и опустите задний стабилизатор на пол. Вставьте фиксатор (35) в обратно в раму, чтобы зафиксировать ее в рабочем состоянии.

Внимание! Перед тем как вставить фиксатор (35):

- слегка приподнимите основную раму (вверх)
- удостоверьтесь, что отверстия для данного фиксатора совместились
- затем вставьте фиксатор в соответствующие отверстия.

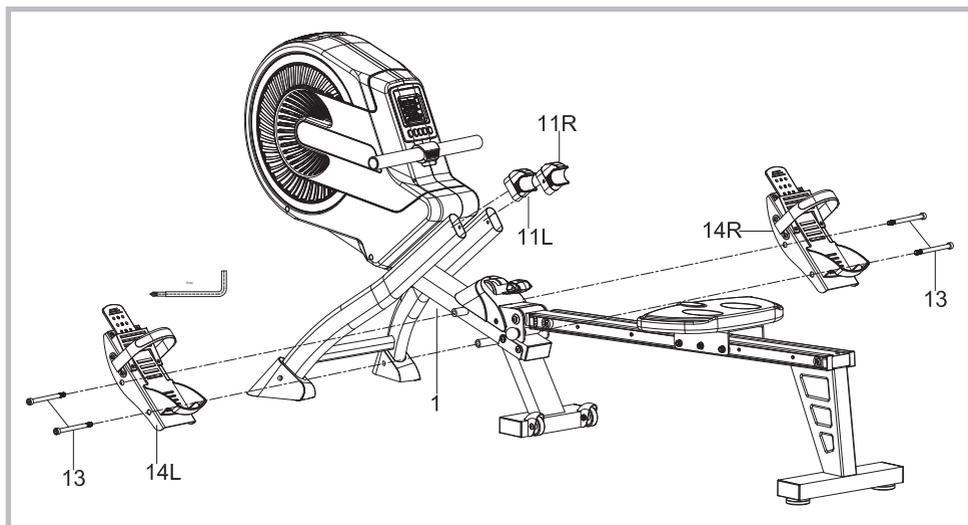


Шаг 6

Вставьте два фиксатора рукоятки (11L/R) в соответствующие отверстия передних опор рамы (1), как показано на рисунке.

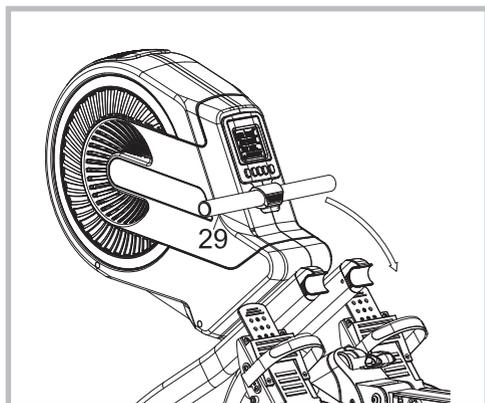
Прикрепите левую педаль (14L) к левой части рамы (1) и закрепите соединение с помощью двух болтов (13).

Повторите вышеуказанные действия для правой педали (14R).



Шаг 7

Поместите рукоятку (29) в фиксаторы, как показано на рисунке.



Сборка закончена!

Рекомендуем проверить затяжку всех крепежных соединений тренажера перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

Приступайте к тренировкам!

3. Эксплуатация тренажера

3.1. Система складывания

Ваш тренажер оснащен системой складывания с целью экономии места в доме в перерывах между тренировками.

Для складывания тренажёра:

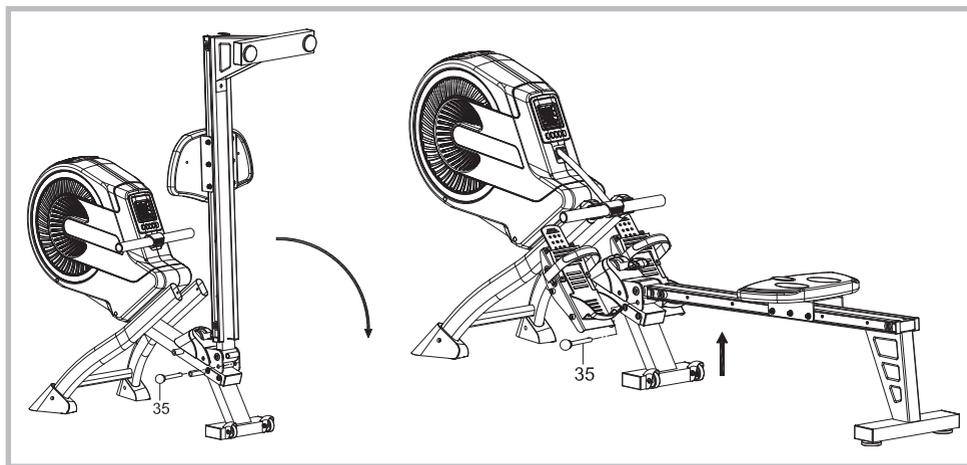
- Выньте фиксатор (35) из рамы тренажера, как показано на рисунке
- Поднимите направляющую в ее вертикальное положение
- Вставьте фиксатор (35), чтобы зафиксировать раму в сложенном положении.

Для раскладывания тренажёра:

- Выньте фиксатор (35) из основной рамы и опустите задний стабилизатор на пол
- Вставьте фиксатор (35) обратно в раму, чтобы зафиксировать ее в рабочем состоянии.

Внимание! Перед тем как вставить фиксатор (35):

- слегка приподнимите основную раму (вверх)
- удостоверьтесь, что отверстия для данного фиксатора совместились
- затем вставьте фиксатор в соответствующие отверстия.



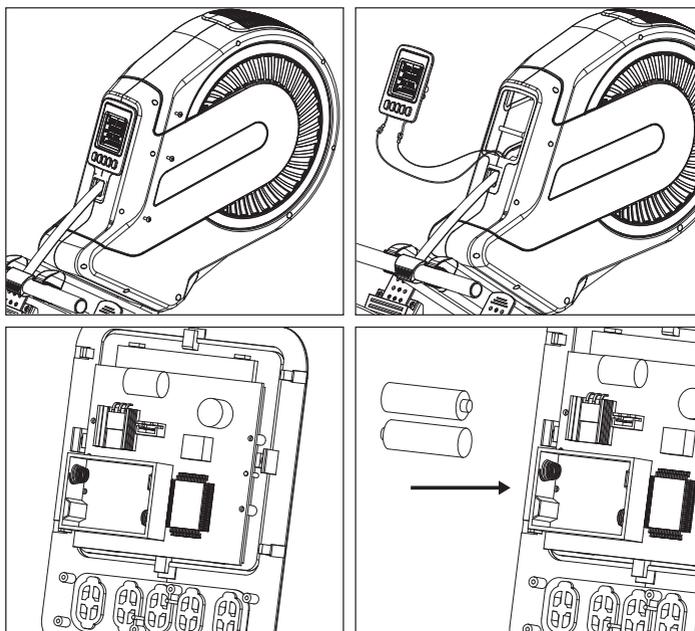
3.2. Стабилизация тренажера на полу

Добейтесь стабильного положения тренажера на полу с помощью регулируемых опор на заднем стабилизаторе.

3.3. Замена батареек

Если изображение на дисплее плохо видно или отсутствует вообще, необходимо заменить батарейки. Компьютер комплектуется двумя батарейками. Выполните замену батареек следующим образом:

- Ослабьте три винта на кожухе тренажера с правой стороны от консоли. Осторожно извлеките панель консоли из основного кожуха тренажера, как показано на рисунке. При этом будьте осторожны, чтобы не повредить провода.
- Замените батарейки с обратной стороны консоли. При вставке батареек обратите внимание на маркировку на дне отсека. Используйте две новых батарейки типа AAA с напряжением 1,5 В.
- Если после повторного включения компьютер не функционирует правильно, еще раз ненадолго извлеките батарейки и снова вставьте их.



Важно: гарантия не распространяется на батарейки.

Батареи не следует выбрасывать вместе с бытовыми отходами!



Данный символ указывает на то, что батареи не должны утилизироваться с обычным бытовым мусором. Буквы Hg (ртуть) и Pb (свинец) под зачеркнутым мусорным контейнером дополнительно указывают на то, что батарея содержит более 0,0005% ртути или 0,004% свинца. Неверная утилизация вредит окружающей среде и здоровью, переработка материалов бережет ценные виды сырья. Удалите при завершении эксплуатации продукта все батареи и сдайте их в приемный пункт на переработку.

Информацию о соответствующих приемных пунктах можно получить в вашей местной коммунальной организации, на предприятии по утилизации отходов или в местах продаж данного устройства. Почти все батареи содержат химикалии, которые не являются опасными для кожи, но с ними, тем не менее, необходимо обращаться как с любыми другими химикалиями. Всегда принимайте меры предосторожности, когда батареи изношены и основательно очищайте оборудование. Отработавшая батарея должна утилизироваться квалифицированным образом. Защищайте ваши руки перчатками и мойте их основательно по окончании работ. Если вы проглотили кислоту батареи или она попала в глаза, немедленно посетите врача.

4. Рекомендации по проведению тренировок

Указания по технике безопасности

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

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

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

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

RU

Краткое описание

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



- ① Область индикации. Дисплей.
- ② Область функций. Кнопки.

Электронная система имеет следующие функции:

- Установка параметров тренировки: время тренировки, пройденная дистанция, количество гребков, расход калорий, целевой пульс
- Контроль посредством оптического и акустического указания: целевой пульс, число гребков и др.
- Индикация фитнес оценки вашего состояния от 1 до 6, рассчитанной с использованием значения пульса отдыха по истечении 1 минуты
- Индикация времени тренировки, пройденной дистанции, количества гребков, количества гребков в минуту, расхода калорий, пульса
- Расчет расхода энергии согласно степени сопротивления и частоты гребков
- Приёмник сигнала пульса уже встроен в тренажёр для возможности подключения нагрудного кардиодатчика, работающего на частоте 5.0–5.4 кГц

**Heart Rate Receiver****Функции клавиш**

Ниже объясняется назначение пяти кнопок. Подробности касательно применения изложены в отдельных разделах.

	<p>В режиме установки: переключение между параметрами — TIME (ВРЕМЯ), COUNT (СЧЕТ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС)</p>
	<p>Запуск функции фитнес-теста С помощью этой клавиши вы можете запустить функцию измерения вашего пульса после тренировки, которая определит степень вашей физической подготовки по времени его возврата в нормальное состояние.</p>
	<p>Длительное нажатие в течение 2-х секунд: Сброс всех показателей и перезапуск тренировочного компьютера</p>
	<p>В режиме установки: увеличение значений параметров тренировки (времени, дистанции, количество гребков, калорий, целевого пульса)</p>
	<p>В режиме установки: уменьшение значений параметров тренировки (времени, дистанции, количество гребков, калорий, целевого пульса)</p>

Дисплей компьютера отображает значения следующих параметров:

Обозначение на дисплее	Измеряемая величина, единицы измерения	Индикация
TIME	Время тренировки, сек. Компьютер будет автоматически считать от 0:00 до 99:59 с интервалом в 1 сек. Вы можете также запрограммировать компьютер, чтобы он производил обратный отсчет от установленного времени при помощи кнопок UP и DOWN. Если вы продолжите тренировку после того, как время достигнет 0:00, компьютер начнет подавать звуковой сигнал и перейдет в режим обычного отсчета времени.	0:00 > 99:59 99:00 > 0:00
DISTANCE	Условная пройденная дистанция, м. Вы можете также запрограммировать компьютер, чтобы он производил обратный отсчет от установленного значения при помощи кнопок UP и DOWN. С шагом 100 м.	0-9999 м (метров)
COUNT	Количество гребков от 0 до 9999. Компьютер будет автоматически считать от 0. Вы можете также запрограммировать компьютер, чтобы он производил обратный отсчет от установленного значения при помощи кнопок UP и DOWN. С шагом 20 гребков.	0 > 9999 9999 > 0
CALORIES	Затраченная энергия (расход калорий), кал Вы можете также запрограммировать компьютер, чтобы он производил обратный отсчет от установленного значения при помощи кнопок UP и DOWN. С шагом 20 кал.	0 > 9999 9990 > 0
PULSE	Частота пульса, измеренная с помощью встроенного кардиоприемника, уд/мин (нужно надеть нагрудный кардиопояс см. п. 4.2). Вы можете также можете установить целевой пульс тренировки при помощи кнопок UP и DOWN. С шагом 20 кал. Если в течение 6 секунд не было обнаружено сигналов сердечного ритма, на мониторе появится надпись "P"	40-240
STROKES/ MIN	Показывает среднее количество гребков в минуту	
	Показывает визуальную величину гребка	

RU

Тренировка**1. Тренировка без установки параметров тренировки**

- Нажмите любую кнопку
Все сегменты отобразятся.
Отображаются индикации готовности к тренировке с нулевыми значениями, текущей степени торможения и значения пульса (если измерение пульса активировано).
- Гребля
Индикация готовности к тренировке и последующие значения отображаются в порядке возрастания.

2. Тренировка с настройками

Индикация: «Готовность к тренировке»

- Нажмите MODE: режим настройки

Установка времени тренировки

TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки при помощи кнопок UP и DOWN. Нажмите на MODE, чтобы подтвердить введенное время и перейти к установке следующего параметра.

Установка целевого количества гребков

COUNT (СЧЕТ) мигает на дисплее, и вы можете установить желаемое значение параметра при помощи кнопок UP и DOWN. Нажмите на MODE, чтобы подтвердить введенное значение и перейти к установке следующего параметра.

Установка целевой дистанции тренировки

DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить желаемое значение параметра при помощи кнопок UP и DOWN. Нажмите на MODE, чтобы подтвердить введенное значение и перейти к установке следующего параметра.

Установка расхода энергии

CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить желаемое значение параметра при помощи кнопок UP и DOWN. Нажмите на MODE, чтобы подтвердить введенное значение и перейти к установке следующего параметра.

Установка целевого пульса*

PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и вы можете установить желаемое значение параметра при помощи кнопок UP и DOWN. Нажмите на MODE, чтобы подтвердить введенное значение и перейти к установке следующего параметра.

*Данная функция будет работать только при использовании нагрудного кардиодатчика.

Начало тренировки

■ Гребля

Установленные значения отображаются в порядке убывания.

Компьютер производит обратный отсчет от установленных значений параметров тренировки

Во время тренировки вы можете регулировать уровень нагрузки с помощью механического регулятора (8 уровней).

После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и достигнутый параметр начнет мигать.

ФИТНЕС-ТЕСТ (RECOVERY)

Данная функция будет работать только при использовании нагрудного кардиодатчика.

Данную функцию можно применять сразу после тренировки, а лучше перед началом заключительного этапа программы «заминка». Фитнес оценка рассчитывается как разница между начальным и конечным значением пульса за одну минуту. Чем быстрее восстанавливается пульс до нормального значения после нагрузки, тем лучше. Улучшение этой оценки при регулярных тренировках является показателем улучшения физической формы.

Перед началом этапа тренировки «заминка», нажмите на клавишу RECOVERY. Отсчет всех параметров, кроме «ВРЕМЕНИ», остановится. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60–00:59 — до 00:00. После достижения 00:00, компьютер покажет вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1 до F6.

F1 означает **ВЫДАЮЩИЙСЯ** результат

F2 означает **ПРЕВОСХОДНЫЙ** результат

F3 означает **ХОРОШИЙ** результат

F4 означает **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ** результат

F5 означает результат **НИЖЕ СРЕДНЕГО**

F6 означает **ПЛОХОЙ** результат.

Если компьютеру не удастся измерить пульс, появится сообщение об ошибке «E».

Режим ожидания

С целью экономии электроэнергии, компьютер автоматически перейдет в режим ожидания через 4 минуты после окончания тренировки. В режиме ожидания дисплей выключится. Вы можете нажать любую клавишу для выхода из режима ожидания.

Меры предосторожности

Как любое электронное устройство, компьютер вашего тренажера чувствителен к воздействию влаги и ударному воздействию. Для продления срока службы компьютера избегайте резких встрясок и падения тренажера, не эксплуатируйте его в помещениях с чрезмерной влажностью или в условиях, допускающих образование конденсата. Для очистки компьютера используйте мягкую салфетку, смоченную в моющем средстве либо влажную салфетку. Не используйте абразивные и агрессивные очищающие средства.

Указания касательно измерения пульса

Данный компьютер тренажера измеряет пульс через нагрудный датчик. Приёмник находится в устройстве. Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

Измерение с помощью нагрудного датчика

Смотрите соответствующий пункт руководства по эксплуатации.

Глоссарий**Возраст**

Параметр для расчета максимального пульса.

Измерение

Единицы измерения для вывода на экран: километры или мили в час, килоджоули или килокалории.

Пульс для сжигания жира

Текущий пульс — 65% от максимального значения.

Пульс для поддержания физической формы

Текущий пульс — 75% от максимального значения.

Глоссарий

Раздел, в котором собраны объяснения понятий.

Максимальный пульс

Значение, полученное в результате математической операции «220 — возраст».

Пульс

Фиксация количества сокращений сердца в минуту.

Восстановление

Измерение пульса в спокойном состоянии при завершении тренировки. Вычисляется различие между значениями пульса, полученными при замерах с интервалом в одну минуту, и определяется оценка состояния. При одинаковых тренировках улучшение этой оценки является признаком улучшения физической формы.

Сброс

Удаление показателей и перезапуск дисплея.

Целевой пульс

Заданное значение пульса, подлежащее контролю.

4.1. Рекомендации по проведению тренировок на гребном тренажере

С помощью KETTLER SKIF вы ощутите все преимущества тренировки в гребле без зачастую трудоемкого спуска лодки на воду. Благодаря тренировке улучшается как работоспособность сердечно-сосудистой системы, так и силовые качества. Перед началом тренировок следует учесть следующее:

Важное указание

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать KETTLER SKIF для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок.

Нижеследующие указания для тренировок рекомендованы только здоровым людям.

Преимущества гребли

Как было упомянуто выше, гребля повышает эффективность работы сердечно-сосудистой системы. А также улучшает способность организма к усвоению кислорода. Кроме того, долговременные тренировки способствуют сжиганию жира, т.к. увеличивают количество жирных кислот вырабатывающих энергию.

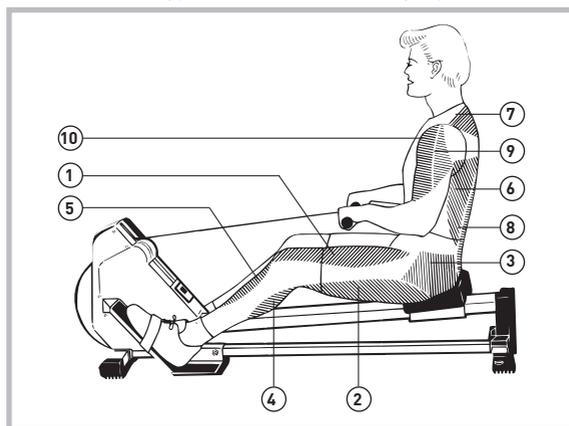
Другим преимуществом гребли является укрепление важнейших групп мышц тела. С ортопедической точки зрения особенно ценным является укрепление мышц спины и плеч.

В частности, укрепление мышц спины позволяет избежать ортопедических проблем, часто возникающих в наши дни.

Таким образом тренировка на KETTLER SKIF является комплексной. Она повышает выносливость и силу и, в то же время, не подвергает суставы большой нагрузке.

Какие мышцы задействованы?

Движение при упражнениях в гребле заставляет работать все группы мышц. Тем не менее некоторые из них задействованы больше, чем другие. Они показаны на рисунке ниже.



На рисунке видно, что при гребле задействованы верхняя и нижняя части тела. В мышцах ног особенно задействованы мышцы-разгибатели (1), мышцы-сгибатели (2), а также квадрицепс и мышцы голени (4,5). Благодаря разгибательным движениям бедер при гребле также задействованы ягодичные мышцы (3).

В области мышц туловища при гребле задействованы широкие мышцы спины (6) и мышца-выпрямитель (8). Кроме того тренируются трапециевидная мышца (7), дельтовидная мышца (9), и плечевая (10).

Благодаря специальным упражнениям на KETTLER SKIF могут быть задействованы еще и другие группы мышц, которые описаны в одном из следующих разделов.

Планирование и управление тренировками в гребле.

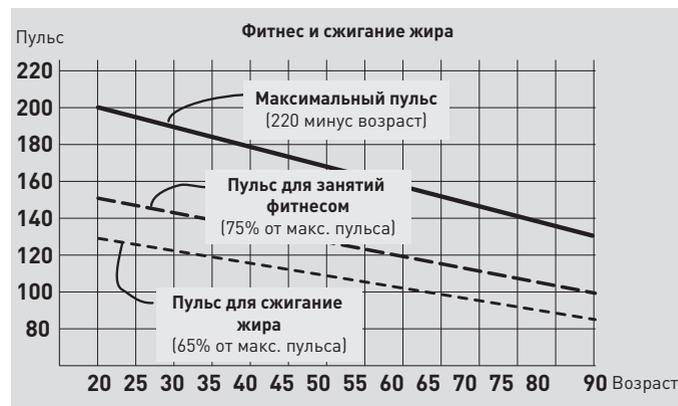
Основой для составления плана тренировок является ваши текущие физические способности. С помощью пробного испытания нагрузкой ваш врач может определить ваше физическое состояние, которое станет основой для планирования тренировок. Если вы не прошли пробное испытание нагрузкой, то высокие нагрузок следует избегать. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

Интенсивность тренировок

Интенсивность тренировки в гребле можно контролировать измерением частоты биения вашего сердца. Интенсивность тренировки на гребном тренажере регулируется с одной стороны количеством гребков, с другой стороны сопротивлением тягового прибора. С повышением числа гребков интенсивность тренировки увеличивается. Она также повышается, если увеличить сопротивление тягового прибора.

Начинающим следует избегать тренировок с очень высоким числом гребков или уровнем сопротивления. Индивидуальное число гребков и оптимальное сопротивление тягового прибора определяются на основе **рекомендуемой частоты пульса** (сравните с диаграммой пульса ниже). Проверяйте вашу частоту пульса три раза в течение тренировки. Перед тренировкой измерьте пульс в состоянии покоя. Во время тренировки (через приблизительно 10 мин после её начала) измерьте пульс при нагрузке; его значение при правильной нагрузке не должно сильно отклоняться от рекомендуемого для тренировки. Через несколько минут после завершения тренировки измерьте так называемый пульс восстановления.

Регулярные тренировки приводят к снижению пульса в состоянии покоя и при нагрузке. В этом заключается одно из многочисленных положительных воздействий долговременных тренировок. Так как частота сердцебиения снижается, времени для заполнения желудочков и кровоснабжения мускулатуры сердца (через коронарные сосуды) становится больше.



Объем нагрузок

Под объемом нагрузок понимается длительность тренировки и количество тренировок в неделю. Спортивная медицина считает полезными для здоровья следующие коэффициенты нагрузки:

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

Тренировки продолжительностью 20–30 минут/30–60 минут не подходят для начинающих. Начинать следует повышать объем нагрузок своих тренировок только постепенно. Первые тренировки должны быть короткими по времени. Благоприятным вариантом для начала является тренировка с перерывами. Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

Объем тренировки	Описание тренировки
1–2 недели	
3 еженедельно	3 минуты гребли 1 минута перерыв 3 минуты гребли 1 минута перерыв 3 минуты гребли
3–4 недели	
4 еженедельно	5 минут гребли 1 минута перерыв 5 минут гребли

В заключение этой четырехнедельной тренировки для начинающих можно тренироваться на гребном тренажере ежедневно по 10 минут без перерыва. Между двумя тренировками должен быть один день без тренировки, если в дальнейшем вы планируете проводить тренировки 3 раза в неделю по 20–30 минут.

Гимнастика наряду с тренировками

Гимнастика является оптимальным дополнением к тренировкам в гребле. Перед началом тренировок следует обязательно сделать разминку. Активируйте свое кровообращение, выполняя легкие упражнения в гребле в течение нескольких минут (10–15 гребков в минуту). Затем начните с упражнений на растяжку. После этого следует непосредственно тренировка в гребле. Завершайте тренировку также легкими упражнениями в гребле. Упражнения на растяжку завершают разминку.

Указания для силовых тренировок на KETTLE SKIF

Наряду с тренировками в гребле SKIF подходит также для силовых тренировок. Вы увидите, что регулярные тренировки довольно быстро улучшат ваше физическое состояние и здоровье.

Для полезной и здоровой тренировки необходимо обратить внимание на описанные ниже пункты:

1. Начинающим следует избегать тренировок с сильным сопротивлением.
2. Тренируйтесь только с таким сопротивлением, которое не затрудняет дыхание.
3. Двигайтесь ритмично, а не резко или быстро.
4. Во время упражнений держите спину прямо, избегайте прогибаний и выгибаний спины.
5. Учтите, что ваши мышцы и сила увеличиваются быстрее, чем связки, сухожилия и суставы успевают к этому приспособиться.

Вывод: Во время тренировки увеличивайте сопротивление только постепенно.

Краткое описание некоторых методик тренировок

Для спортивной тренировки подходит методика, ориентированная на выносливость. Это означает, что упражнения с небольшим сопротивлением (около 40–50% индивидуальной «максимальной силы»¹) повторяются 15–20 раз.

¹ Под максимальной силой подразумевается максимальные личные силовые способности, которые используются для одноразового преодоления тяжелого веса.

Пример планирования тренировки

Упражнение	1–2 S*	Неделя Wdh*	3–4 S*	Неделя Wdh*	5–6 S*	Неделя Wdh*
1	1–2	личный	2	личный	3	личный
4	1–2	12–15	2	15–20	3	15–20
7	1–2	12–15	2	15–20	3	15–20
9	1–2	12–15	2	15–20	3	15–20
13	1–2	12–15	2	15–20	3	15–20
14	1–2	12–15	2	15–20	3	15–20
17	1–2	12–15	2	15–20	3	15–20

*S = Комплекс или серия

*Wdh = Число повторений

Начинайте тренировку всегда с разминки. Делайте перерыв во время тренировки около 60 секунд после каждого комплекса упражнений и в это время выполняйте упражнения на расслабление и растяжку.

Тренируйтесь 2–3 раза в неделю на SKIF и используйте всякую возможность для дополнения тренировки длительными прогулками, ездой на велосипеде, плаванием и т.д. Вы увидите, что регулярные тренировки довольно быстро улучшат ваше физическое состояние и здоровье.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ!

- 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. Устройство предназначено исключительно для использования взрослыми людьми.
- Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенным в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок.
- Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок.
- Устройство никоим образом не предназначено для игр.
- Помните, что из-за природной потребности детей в игре или их темперамента при обращении с устройством 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.
- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет завершен надлежащим образом.
- При регулярной эксплуатации тренажера, проверяйте все крепежные узлы и детали каждые 1–2 месяца, особенно болты и винты. Для поддержания гарантированных стандартов безопасности изношенные или поврежденные детали должны быть тотчас же заменены.

4.2. Использование системы беспроводного измерения пульса



Внимание!

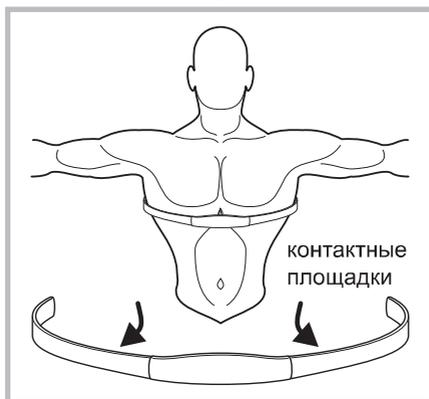
Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик или кардиодатчик, работающий на частоте 4.5–5.5 кГц) не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести в качестве опции.

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

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

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

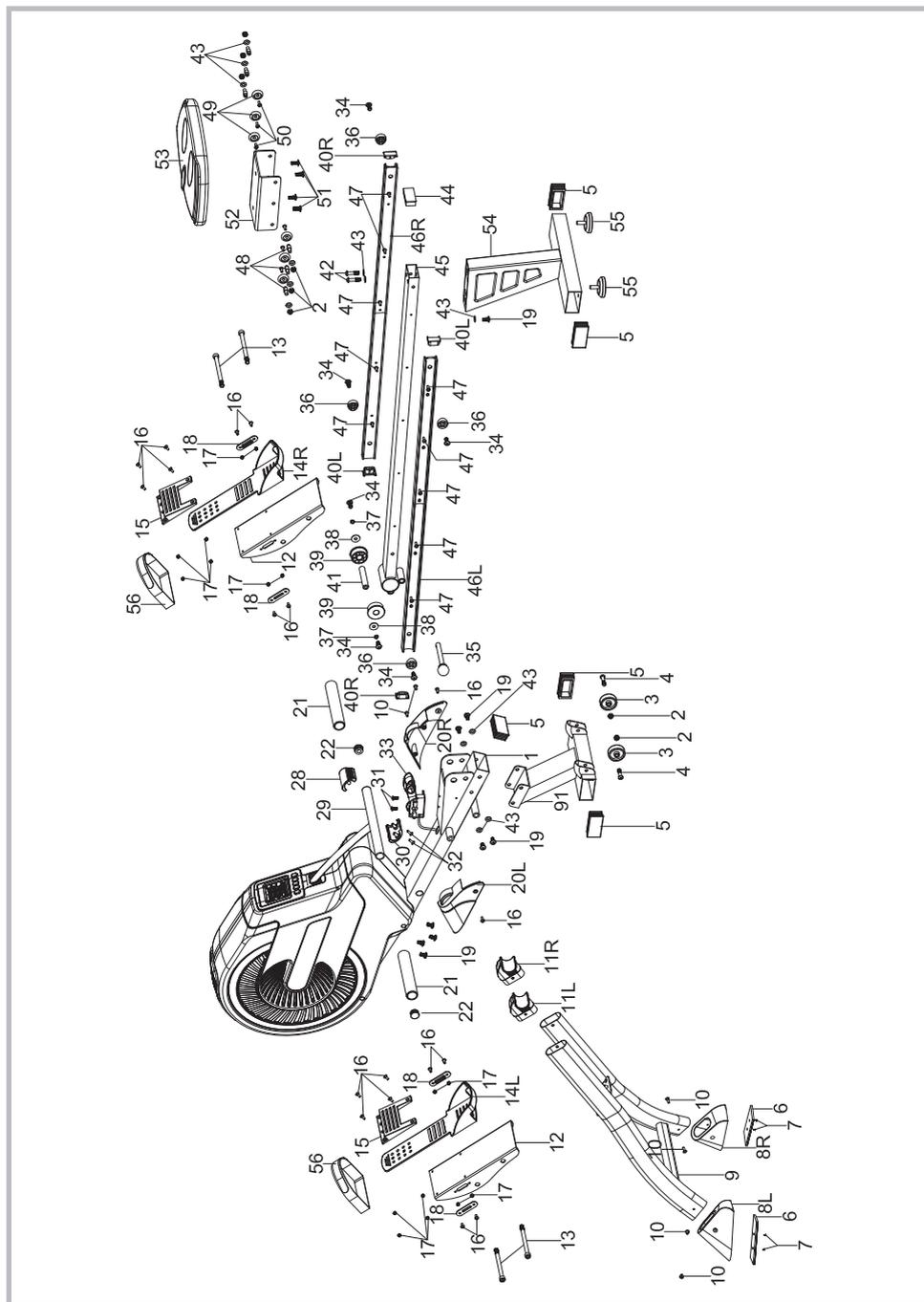


Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.

Для использования нагрудного передатчика:

- 1) закрепите один конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
- 2) наденьте передатчик на торс, как показано на рисунке;
- 3) закрепите второй конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
- 4) через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

5. Подетальная схема тренажера



RU

6. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
1	Рама основная	1
2	Гайка стопорная М8	12
3	Ролик	2
4	Болт М8×35	2
5	Заглушка 80×40	5
6	Прокладка нескользящая	2
7	Винт-саморез ST4×15	4
8L	Опора стабилизатора переднего (L)	1
8R	Опора стабилизатора переднего (R)	1
9	Стабилизатор передний	1
10	Винт-саморез ST5×20	20
11R	Фиксатор рукояти (R)	1
11L	Фиксатор рукояти (L)	1
12	Основание педали	2
13	Болт М12×140	4
14R	Педаля (R)	1
14L	Педаля (L)	1
15	Фиксатор педали	2
16	Винт М5×12	18
17	Гайка стопорная М5	16
18	Фиксатор ремешка	4
19	Болт М8×16	9
20R	Кожух регулятора нагрузки (R)	1
20L	Кожух регулятора нагрузки (L)	1
21	Оплетка рукояти	2
22	Заглушка круглая	2
23	Провод сенсора 1	1
24	Консоль	1
25	Вставка декоративная в кожух (L)	1
26	Вставка декоративная в кожух (R)	1
27	Провод сенсора 2	1
28	Декоративный кожух рукояти (верхний)	1
29	Рукоять	1
30	Декоративный кожух рукояти (нижний)	1
31	Болт М6×15	12
32	Винт-саморез ST4×20	2
33	Регулятор нагрузки	1
34	Болт М8×20	6
35	Фиксатор с шарообразной ручкой	1
36	Прокладка резиновая	4
37	Шайба пружинная Ø8	2
38	Шайба плоская Ø8×Ø25	2

№	Название	Кол-во, шт.
39	Прокладка резиновая	2
40R	Заглушка направляющей (R)	2
40L	Заглушка направляющей (L)	2
41	Ось направляющей	1
42	Болт М8×40	2
43	Шайба плоская Ø8×Ø17	15
44	Заглушка 60×30	1
45	Направляющая	1
46L	Направляющая (L)	1
46R	Направляющая (R)	1
47	Винт-саморез	10
48	Ось ролика	6
49	Ролик	6
50	Винт М5×15	6
51	Болт М6×20	4
52	U-образный слайдер сиденья	1
53	Сиденье	1
54	Стабилизатор задний	1
55	Опора регулируемая	2
56	Ремешок педали	2
57R	Воздуховод (R)	1
57L	Воздуховод (L)	1
58	Воздушный демпфер	1
59	Гайка стопорная М12	1
60	Шайба плоская Ø12.5×Ø25×2.2	1
61	Турбина аэродинамическая	1
62	Подшипник	2
63	Шкив	1
64	Трос регулятора нагрузки	1
65	Кабель	1
66	Опора подшипника	2
67	Зажим Ø17	4
68	Подшипник	2
69	Опора подшипника	2
70	Фиксатор подшипника	2
71	Ось турбины	1
72	Втулка	6
73	Шайба резиновая	1
74	Держатель сенсора	1
75	Винт регулируемый	2
76	Механизм пружинный	1
77	Колесо приводное	1
78	Гайка стопорная М6	4
79	Шкив приводного колеса	1

№	Название	Кол-во, шт.
80	Подшипник	3
81	Зажим пружинный Ø10	1
82	Ремень приводной	1
83	Винт-саморез ST5×30	8
84	Прокладка	2
85	Ролик натяжителя ремня	1
86	Ось ролика	1
87	Решетка воздуховода	1
88	Винт-саморез	6
89R	Кожух основной (R)	1
89L	Кожух основной (L)	1
90	Лента	1
91	Стабилизатор средний	1
92	Ключ-шестигранник 6 мм	2
93	Ключ	1

7. Технические характеристики

Система нагружения	Аэродинамическая
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	8 уровней
Измерение пульса	Беспроводной кардиоприемник
Питание тренажера	Батарейки (2 шт. тип AAA)
Размеры в рабочем состоянии (дл.×шир.×выс.)	218×52×89 см
Размеры в сложенном виде (дл.×шир.×выс.)	132×52×147 см
Размеры коробки (дл.×шир. ×выс.)	143×28.5×60 см
Вес	36,4 кг
Максимальный вес пользователя	130 кг
Тренировочный компьютер	LCD дисплей Время тренировки, пройденная дистанция, количество гребков, количество гребков в минуту, расход калорий, графический дисплей, пульс, контроль за верхним пределом пульса, целевые тренировки (обратный отсчет)
Дополнительные функции	Фитнес-тест
Конструкция	Складная конструкция с облегченной алюминиевой направляющей Удобный T-образный переключатель уровней нагрузки Эргономичное сиденье-слайдер Регулируемые ремешки педалей Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



Дополнительная информация

Торговая марка: KETTLE

Модель: 7777-101 "Skif"

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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



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