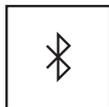


KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



KETT
CARDIOCONNECT



BLUETOOTH



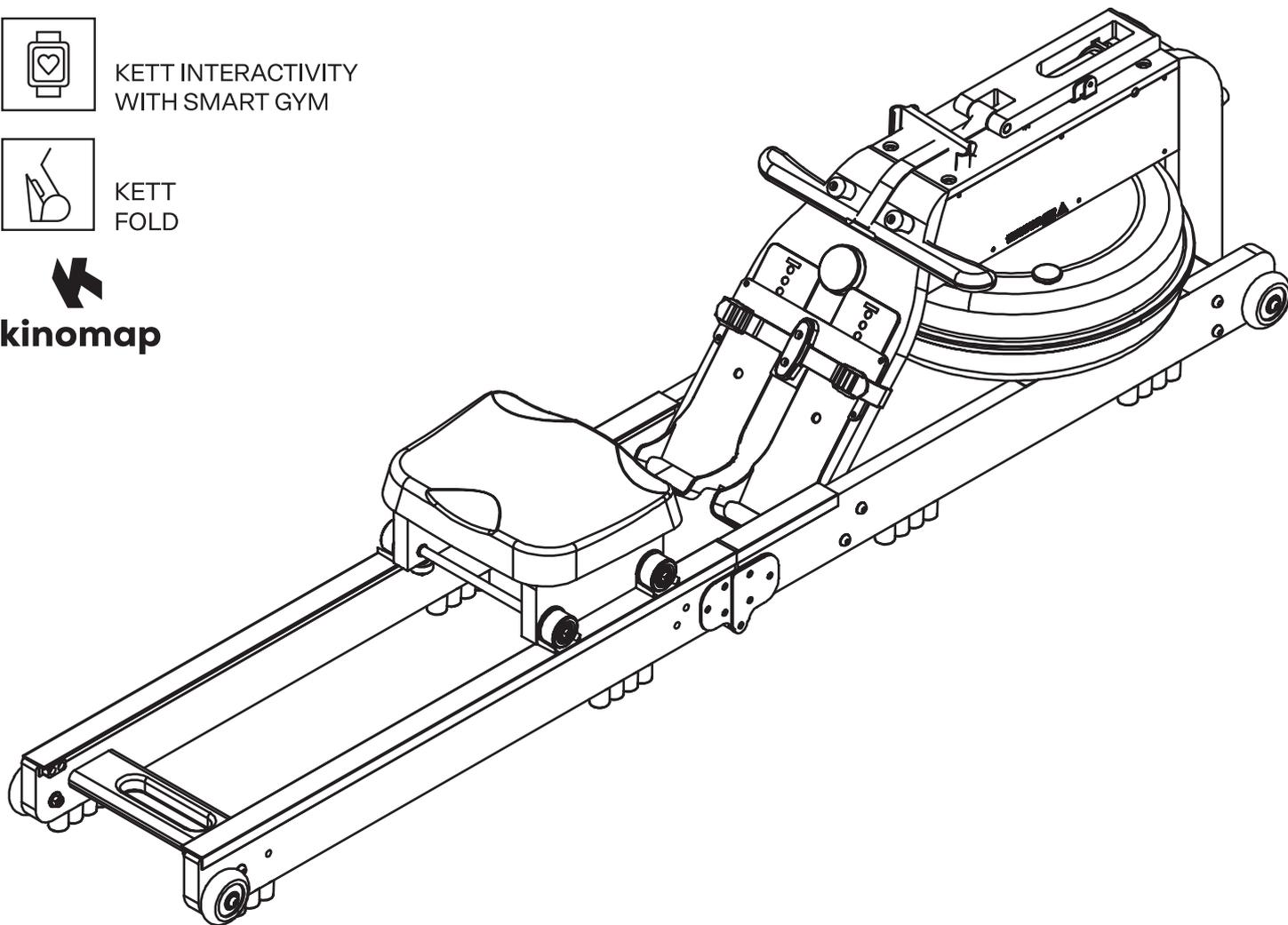
KETT INTERACTIVITY
WITH SMART GYM



KETT
FOLD



kinomap



Wood 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 | 6 |
| 3 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER WOOD H2O | 7 |
| 4 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА | 8 |
| 4.1 Комплектация | 8 |
| 4.2 Инструкция по сборке KETTLER Wood H2O | 8 |
| 5 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ | 10 |
| 5.1 Обслуживание бака для воды | 10 |
| 5.2 Регулировка нагрузки | 11 |
| 5.3 Регулировка положения педалей | 11 |
| 5.4 Как сложить и разложить тренажёр | 11 |
| 5.5 Перемещение тренажёра | 12 |
| 6 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР | 13 |
| 6.1 Зарядка тренировочного компьютера | 13 |
| 6.2 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера | 14 |
| 6.3 Управление тренировочным компьютером | 14 |
| 6.4 Регулировка уровня нагрузки | 14 |
| 6.5 Световая индикация спиннера | 15 |
| 6.6 Быстрый старт | 15 |
| 6.7 Целевые тренировки | 15 |
| 6.8 Измерение пульса | 15 |
| 6.9 Bluetooth | 16 |
| 6.10 Подключение мобильных устройств | 16 |
| 7 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК | 18 |
| 7.1 Определение уровня физической подготовки | 18 |
| 7.2 Организация тренировочного процесса | 18 |
| 7.3 Упражнения на гребном тренажёре | 19 |
| 8 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА | 21 |
| 8.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем | 21 |
| 8.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра | 21 |
| 8.3 Ремонт тренажёра | 22 |
| 9 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА | 23 |
| 9.1 Транспортировка тренажёра | 23 |
| 9.2 Условия хранения тренажёра | 23 |
| 9.3 Утилизация тренажёра | 23 |

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 были 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.

Благодарим Вас за покупку нашего тренажёра. Гребной тренажёр KETTLER Wood H2O сочетает в себе современные технологии и эргономичный дизайн. Занятия на гребном тренажёре в комфортной домашней обстановке помогут вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

**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 во время 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.
 - Всегда выключайте тренажёр, если в настоящее время вы на нём не занимаетесь. В случае, если тренажёр не используется в течение длительного периода, отключите его от электрической сети. При наличии управляющего компьютера сначала выключите компьютер тренажёра, а затем отключите кабель питания от электрической сети.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажёра. После отключения подождите ещё 10 минут, на протяжении этого времени в тренажёре может оставаться электрический заряд.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** При использовании тренажёра с питанием от электрической сети соблюдайте общие правила техники безопасности при обращении с электрооборудованием. Не располагайте кабель питания тренажёра под ковровыми покрытиями, вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов. Перед каждым использованием тренажёра проверяйте кабель питания и вилку шнура питания на предмет повреждений.
- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажёре, немедленно прекратите тренировку и отключите тренажёр от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажёра самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу Продавца.
- 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, остановите тренировку, отключите тренажёр от электрической сети. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.
- 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



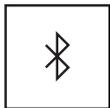
KETT FOLD

Компактная конструкция с функцией складывания, позволяющая сохранить все опции полноценного тренажёра. В сложенном виде тренажёр не занимает много места в помещении и легко перемещается за счёт транспортировочных роликов.



KETT CardioConnect

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



Bluetooth

Встроенный модуль, который позволяет быстро и удобно соединить компьютер тренажёра с внешними устройствами.



KETT INTERACTIVITY WITH SMART GYM

Современная технология, позволяющая подключаться к популярным фитнес-приложениям на выбор пользователя, таким как Kinomap, Zwift, Rouvy, Fulgaz, RGT cycling и другим. Пользователи могут выбрать любую из известных платформ, адаптируя тренировки под свои предпочтения. В зависимости от выбранного приложения, технология обеспечивает интерактивные возможности, включая автоматическую регулировку нагрузки и наклона на беговых дорожках, а также автоматическую настройку сопротивления на эллиптических тренажёрах, велосипедах и гребных тренажёрах, соответствующую выбранной онлайн-тренировке. Данная функция делает тренировки более увлекательными и адаптированными под индивидуальные цели, улучшая общую эффективность занятий.



kinomap

KINOMAP

Технология, обеспечивающая подключение тренажёра к приложению Kinomap максимально понятным способом. Весь модельный ряд KETTTLER 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 KETTLER WOOD H2O

| | |
|--|--|
| Модель тренажёра | Rowing machine Wood H2O |
| Класс | HC |
| Система нагружения | Магнитная/водная |
| Регулировка нагрузки | Магнитная |
| Уровни нагрузки | 24 |
| Размеры тренажёра | 1910×460×690 мм |
| Размеры тренажёра в сложенном виде | 730×460×970 мм |
| Размер сиденья | 315×255 мм |
| Объём бака для воды | 21 л |
| Максимальный уровень воды в баке | 13 л |
| Размеры упаковки | 1030×475×585 мм |
| Вес | 27.2 кг |
| Вес в упаковке | 31.2 кг |
| Максимальный вес пользователя | 120 кг |
| Тип разъёма тренировочного компьютера | USB Type-C |
| Кабель для зарядки тренировочного компьютера | USB Type-C/USB2.0 (приобретается дополнительно) |
| Дисплей | LED |
| Быстрый старт | Да |
| Целевые тренировки | Да |
| Измерение пульса | Приёмник портативного кардиодатчика (кардиодатчик приобретается дополнительно) |
| Данные, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера | Время тренировки, скорость, дистанция, калории, пульс, количество гребков, уровень нагрузки |
| Складная конструкция | Да |
| Дополнительно | Bluetooth, возможность подключения мобильных устройств, возможность тренироваться с помощью интерактивных приложений, держатель для мобильных устройств, транспортировочные ролики |
| Гарантийный срок | 3 года на тренажёр, 7 лет на раму |

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

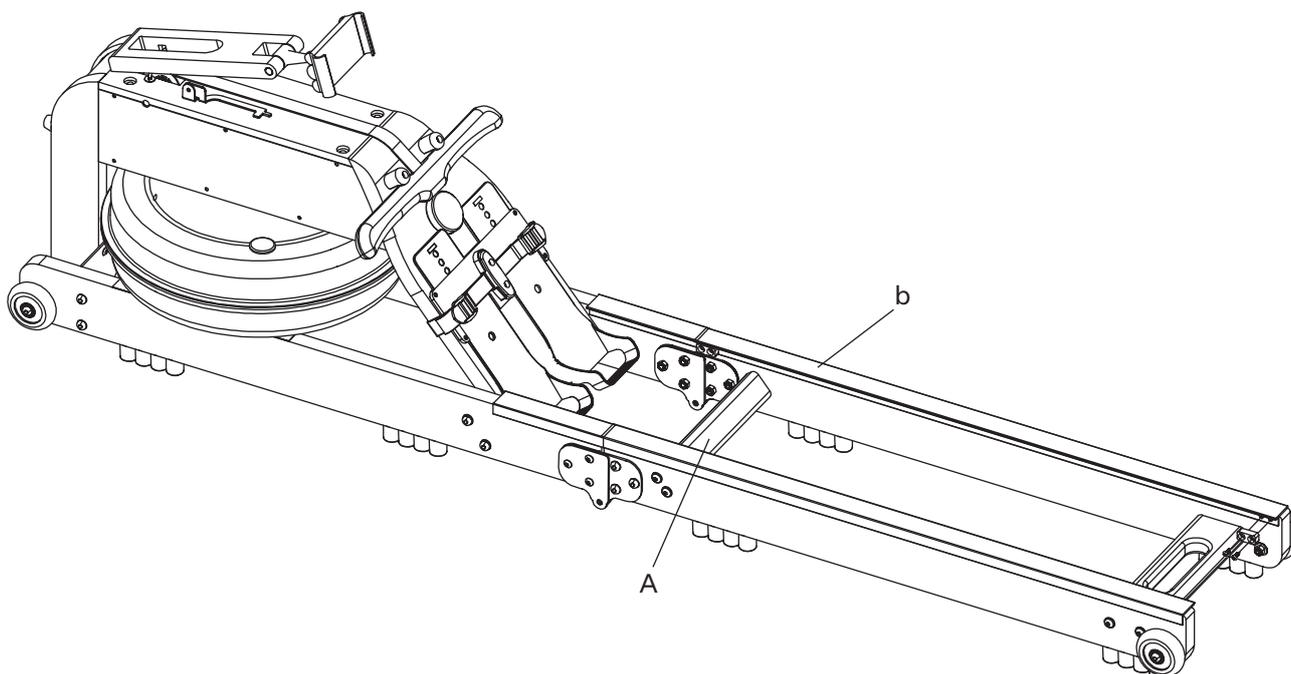
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции и крепежа на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции, инструментов и крепежа в заявленном количестве. Обратите внимание,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

| Нумерация производителя | Наименование | Количество |
|-------------------------|--------------------------|------------|
| a | Сиденье | 1 шт. |
| b | Основная рама | 1 шт. |
| c | Шестигранный ключ | 1 шт. |
| | Насос ручной | 1 шт. |
| | Руководство пользователя | 1 шт. |
| | Условия гарантии | 1 шт. |

4.2 Инструкция по сборке KETTLER Wood H2O

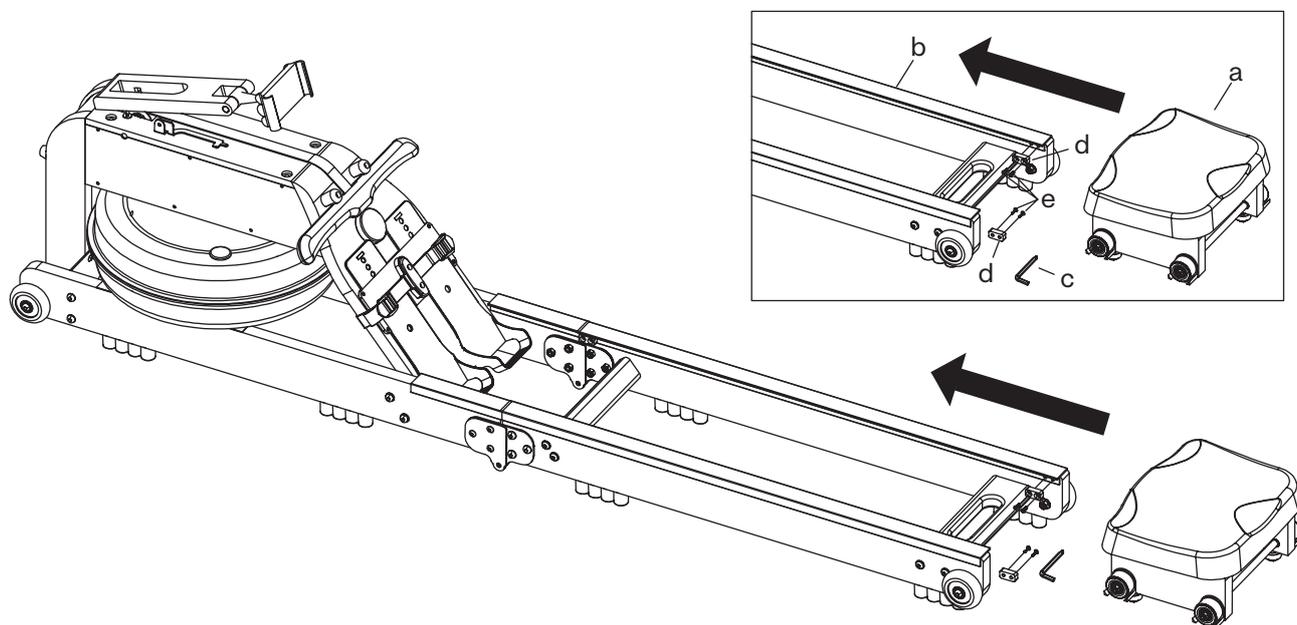
Шаг 1

Разложите основную раму (b). Для этого возьмитесь за центральную перекладину (A) и приподнимите основную раму. Разложите переднюю и заднюю части рамы на плоскость пола. Убедитесь, что основная рама ровно стоит на полу.

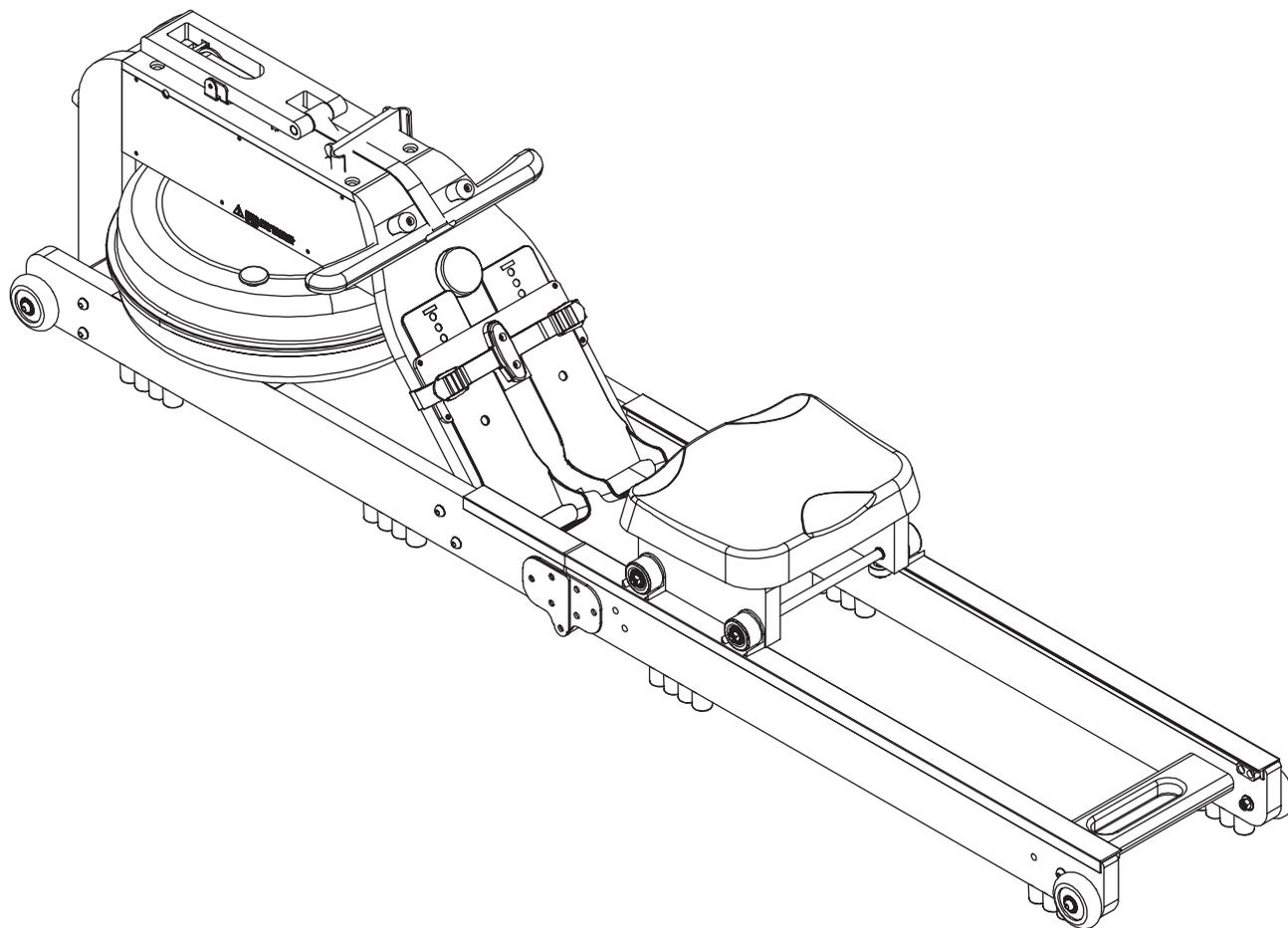


Шаг 2

Выкрутите болты (e) из основной рамы (b) с помощью шестигранного ключа (c) и снимите отбойники (d). Установите сиденье (a) на основную раму (b), как показано на изображении. Установите отбойники (d) в обратной последовательности.



Тренажёр собран и готов к использованию!

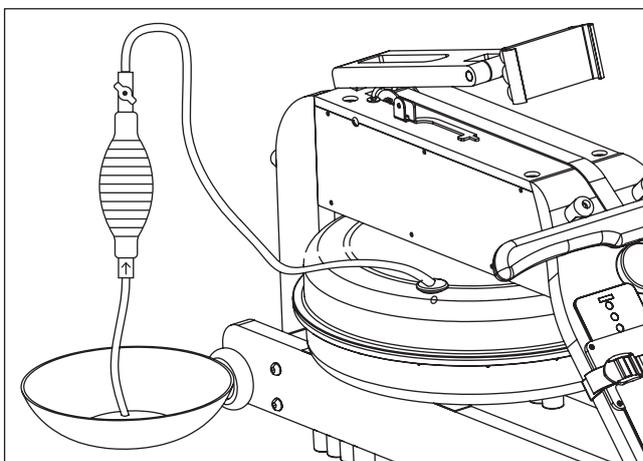


5 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

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 из верхней крышки бака для воды.
3. Вставьте один конец шланга насоса для воды в ведро с водой, а другой конец шланга поместите в отверстие на верхней крышке бака. Обратите внимание на стрелку, расположенную на груше насоса для воды - она указывает направление движения воды.
4. Нажимая на грушу, наполните бак до требуемого уровня.
5. Плотно закрутите пробку на верхней крышке бака для воды.



Как опорожнить бак тренажёра

1. Чтобы опорожнить бак, поставьте рядом с баком пустое ведро.
2. Выкрутите пробку из верхней крышки бака для воды.
3. Вставьте один конец шланга насоса для воды в ведро с водой, а другой конец шланга поместите в отверстие на верхней крышке бака. Обратите внимание на стрелку, расположенную на груше насоса для воды - она указывает направление движения воды.
4. Нажимая на грушу, откачайте воду из бака.



Указатель уровня воды находится на боковой стороне бака. Максимальный уровень наполнения — 13 л. 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.



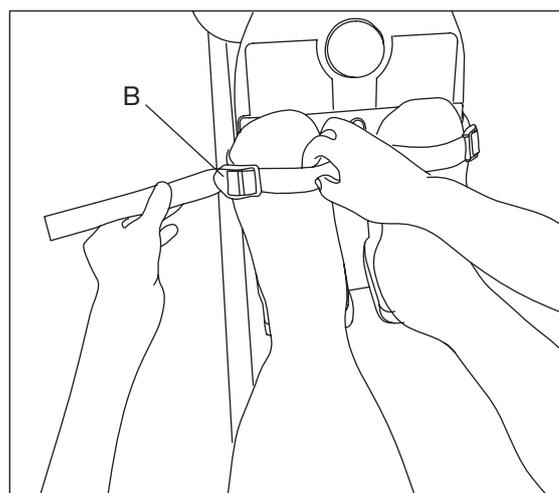
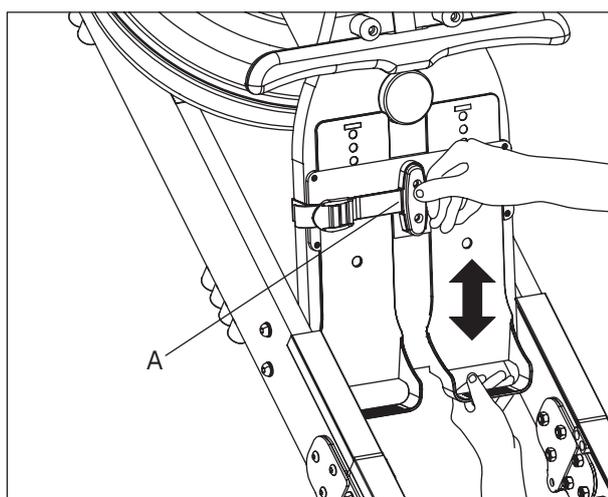
Если вы не используете тренажёр более месяца, слейте воду из бака для воды перед хранением.

5.2 Регулировка нагрузки

У данного тренажёра магнитная регулировка нагрузки. Доступно 24 уровня нагрузки. Регулировка нагрузки осуществляется при помощи тренировочного компьютера.

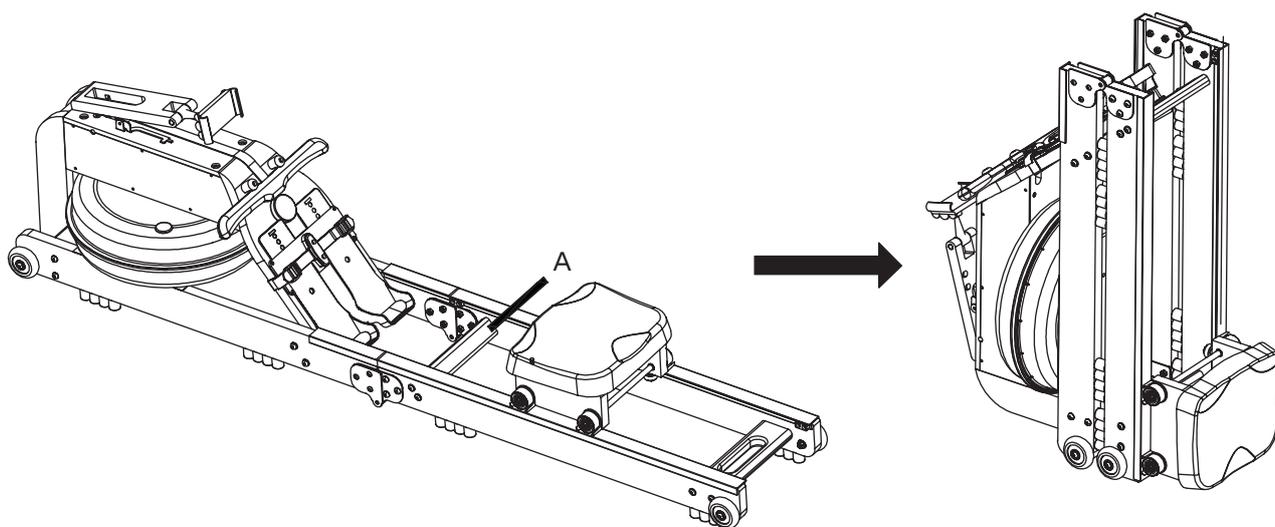
5.3 Регулировка положения педалей

Вы можете отрегулировать положение педалей под параметры пользователя. Для этого нажмите на кнопку фиксатора (A) и отрегулируйте положение педалей. Отпустите фиксатор. Закрепите ноги на педалях с помощью ремешков (B).

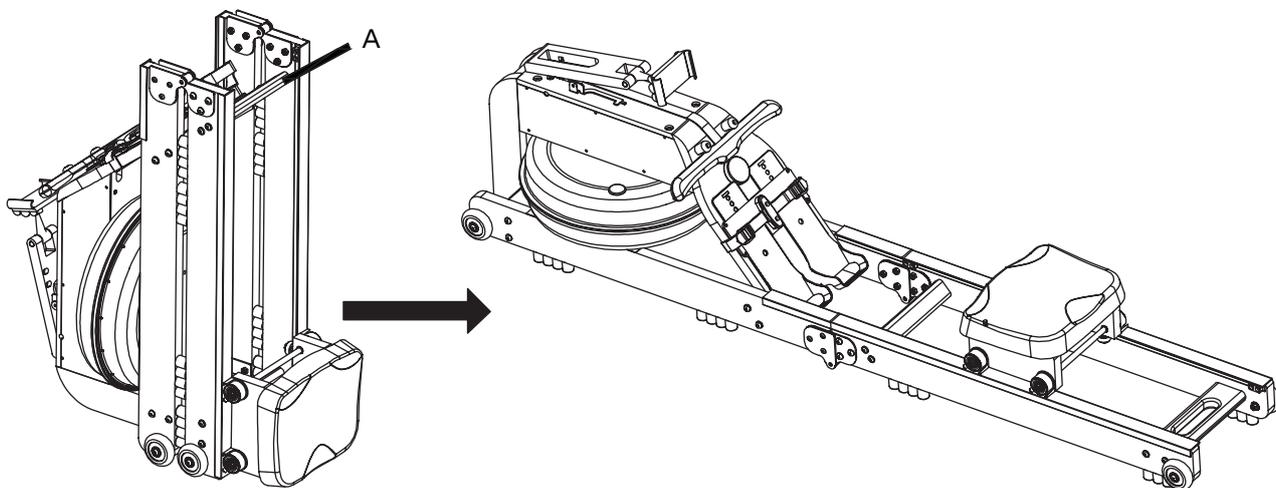


5.4 Как сложить и разложить тренажёр

Чтобы сложить тренажёр, возьмитесь рукой за центральную перекладину (A), упритесь ногой в переднюю опору и приподнимайте тренажёр, пока передняя и задняя части рамы не начнут складываться.



Чтобы разложить тренажёр, возьмитесь за центральную перекладину (А) и приподнимите основную раму. Разложите переднюю и заднюю части рамы на плоскость пола. Убедитесь, что основная рама ровно стоит на полу.



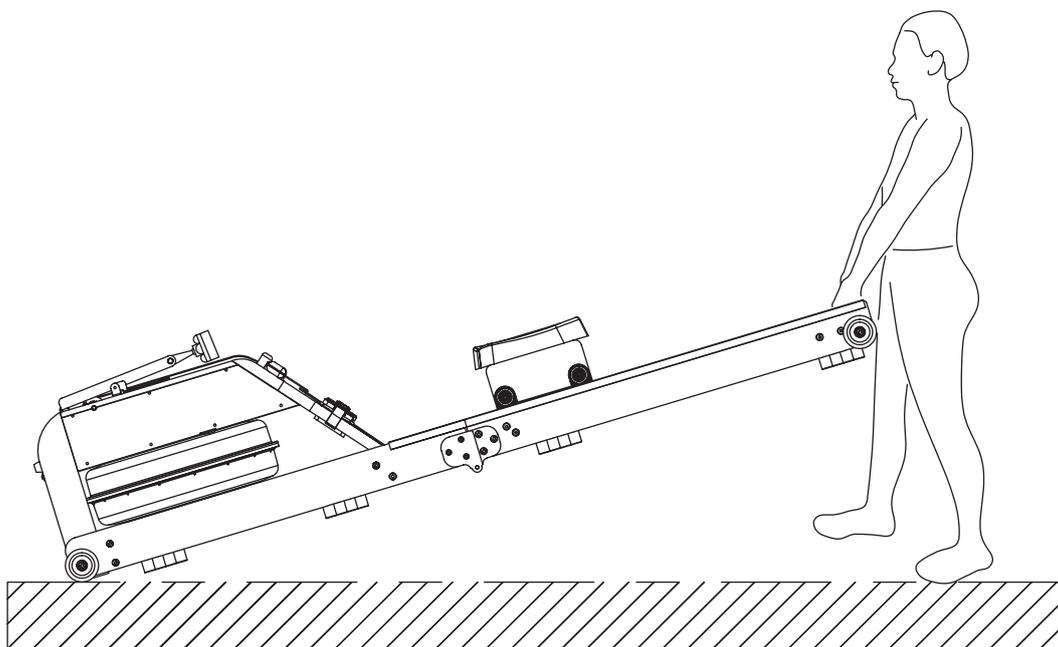
ВНИМАНИЕ! Поскольку резервуар с водой тяжёлый, будьте осторожны при складывании и раскладывании тренажёра.

5.5 Перемещение тренажёра

Благодаря наличию транспортировочных роликов вы можете легко переместить тренажёр в пределах квартиры или дома. Для того, чтобы переместить тренажёр, передвиньте сиденье вперёд до упора (чтобы седло не ударило об отбойник). Возьмитесь за заднюю опору и поднимайте тренажёр до тех пор, пока транспортировочные ролики, расположенные на передней опоре, не коснутся пола. Затем переместите тренажёр к месту хранения.

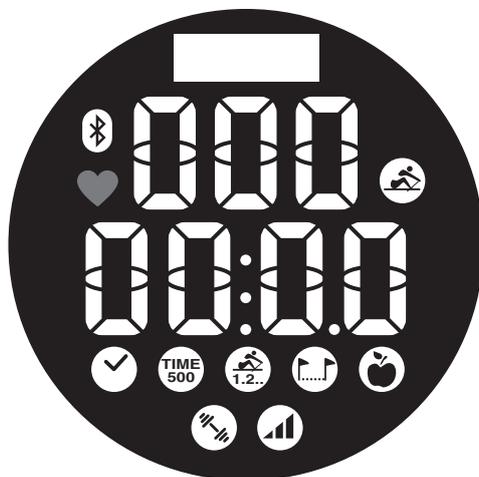


ВНИМАНИЕ! Не перемещайте тренажёр по неровной поверхности — это может привести к повреждению роликов и самого тренажёра.



6 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

Тренировочный компьютер вашего тренажёра управляется при помощи спиннера.

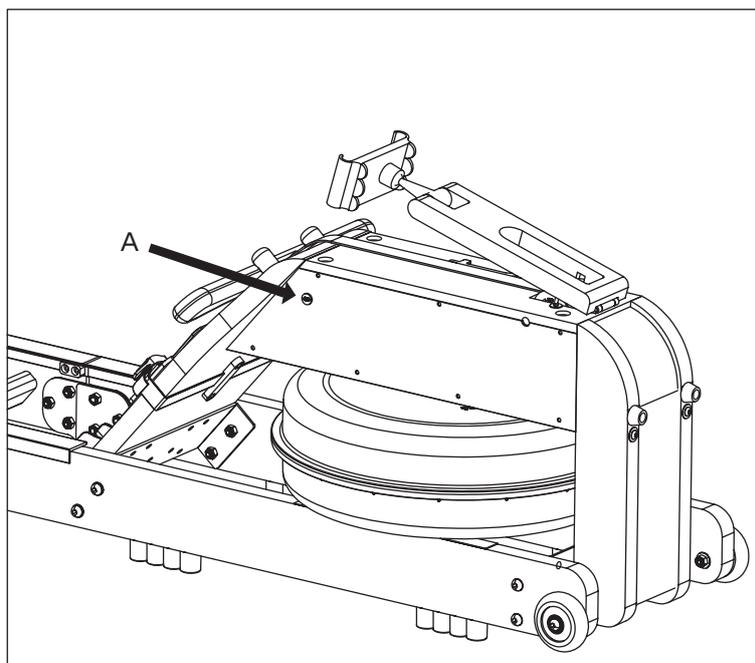


6.1 Зарядка тренировочного компьютера

С правой стороны тренажёра находится разъём USB Type-C (A). Используйте кабель USB Type-C для зарядки тренировочного компьютера (кабель приобретается дополнительно).



ВНИМАНИЕ! Разъём USB Type-C на данном тренажёре предназначен только для зарядки тренировочного компьютера.



6.2 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера

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

| Параметр | Диапазон отображения | Диапазон настройки | Примечания |
|---|-------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| ВРЕМЯ  | 0:00~99:59 | 0:00~99:00 | |
| ВРЕМЯ/500  | 00:00~99:59 | - | 500 метров |
| ГРЕБКИ  | 0~9999 | - | Общее количество гребков |
| ДИСТАНЦИЯ  | 0.00~9999 м | 100~9900 м | Сложите расстояние |
| КАЛОРИИ  | 0~9999 | 0~9990 | Потрачено калорий |
| ВАТТ  | 0~999 | - | Потрачено усилий |
| УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ  | 1~24 | 1~24 | Уровень нагрузки |
| ПУЛЬС  | P, 30~230 | P→30~230 | Пульс |
| BLUETOOTH  | Горит, когда есть подключение | - | |
| КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ В МИНУТУ  | 0~999 | | Количество гребков в минуту |

6.3 Управление тренировочным компьютером

После включения питания раздаётся звуковой сигнал, на дисплее отображаются все параметры в течение 2 секунд. После чего компьютер переходит в режим ожидания.

Для ввода данных нажмите на экран.

Если вращать спиннер по часовой стрелке — значения увеличиваются. Если против часовой стрелки — значения уменьшаются.

Длительное нажатие на экран (в течение 3 секунд) — очистка данных.

6.4 Регулировка уровня нагрузки

Перед началом тренировки отрегулируйте уровень нагрузки, вращая спиннер. Если вращать спиннер по часовой стрелке — уровень нагрузки увеличивается. Если против часовой стрелки — нагрузка уменьшится. Всего предусмотрено 24 уровня нагрузки.

6.5 Световая индикация спиннера

Во время настройки данных горит индикация синего цвета.

Если уровень нагрузки низкий (1–8) — во время тренировки горит индикация зеленого цвета.

Если уровень нагрузки средний (9–16) — во время тренировки горит индикация оранжевого цвета.

Если уровень нагрузки высокий (17–24) — во время тренировки горит индикация красного цвета.

6.6 Быстрый старт

Начните тренировку и компьютер автоматически начнёт подсчёт параметров тренировки.

6.7 Целевые тренировки

В режиме ожидания нажмите на спиннер для переключения между параметрами для настройки целевой тренировки. Вращая спиннер, настройте целевые значения для параметров: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС.



Начните тренировку, и компьютер начнёт обратный отсчёт значений параметров. Когда значение заданных параметров достигнет нуля, тренировочный компьютер перейдёт в режим ожидания.

6.8 Измерение пульса

Тренажёр оборудован приёмником данных портативного кардиодатчика. Данные о пульсе будут отображаться на дисплее в окне "PULSE" (Пульс).

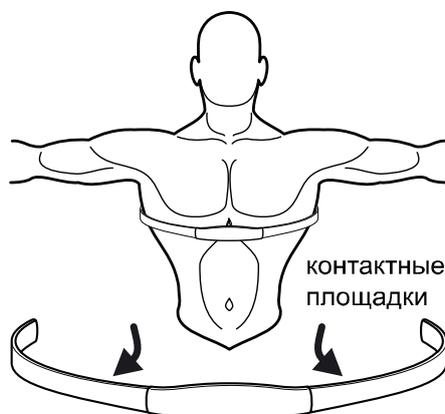
Нагрудный передатчик не входит в комплект поставки данного тренажёра, его рекомендуется приобрести дополнительно.

Для использования нагрудного кардиодатчика, зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации. Через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса. Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажёром.

Обратите внимание, что 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 кардиодатчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки 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 приём алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению

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



Использование нагрудного кардиодатчика.

1. Закрепите кардиодатчик на эластичном поясе.
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.



НИМАНИЕ! 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!

6.9 Bluetooth

1. В интерфейсе "BLUETOOTH" нажмите на спиннер.
2. Используйте спиннер для выбора "ON" (включено) или "OFF" (выключено) и нажмите на спиннер для сохранения настройки.

6.10 Подключение мобильных устройств



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

Компьютер тренажёра 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 KETTLER 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. Поместите ваше мобильное устройство на специальный держатель на тренажёре. 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

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

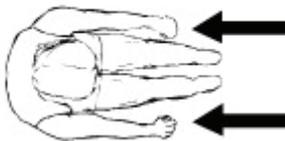


Рис. 2

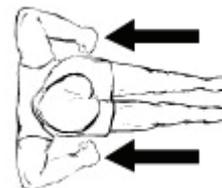


Рис. 3

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 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:

- проводите осмотр разъёма USB Type-C на тренажёре и кабеля USB Type-C (приобретается отдельно) на предмет повреждений;
- 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 сиденье, раму, бак 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; в случае, если появились скрипы в месте контакта роликов основания педалей и направляющих на задней опоре тренажёра, рекомендуется смазать направляющие силиконовой смазкой (не входит в комплект);
- 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 основной рамы 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.
- Перед транспортировкой тренажёра слейте воду из бака.
- 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.

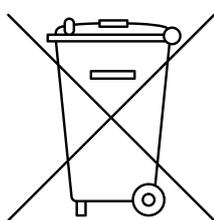
9.2 Условия хранения тренажёра

- Если вы не используете тренажёр более месяца, слейте воду из бака перед хранением.
- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C 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 должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра, вы помогаете сэкономить 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 можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.



Торговая марка: KETTLER.

Модель: Wood H2O.

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.

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

