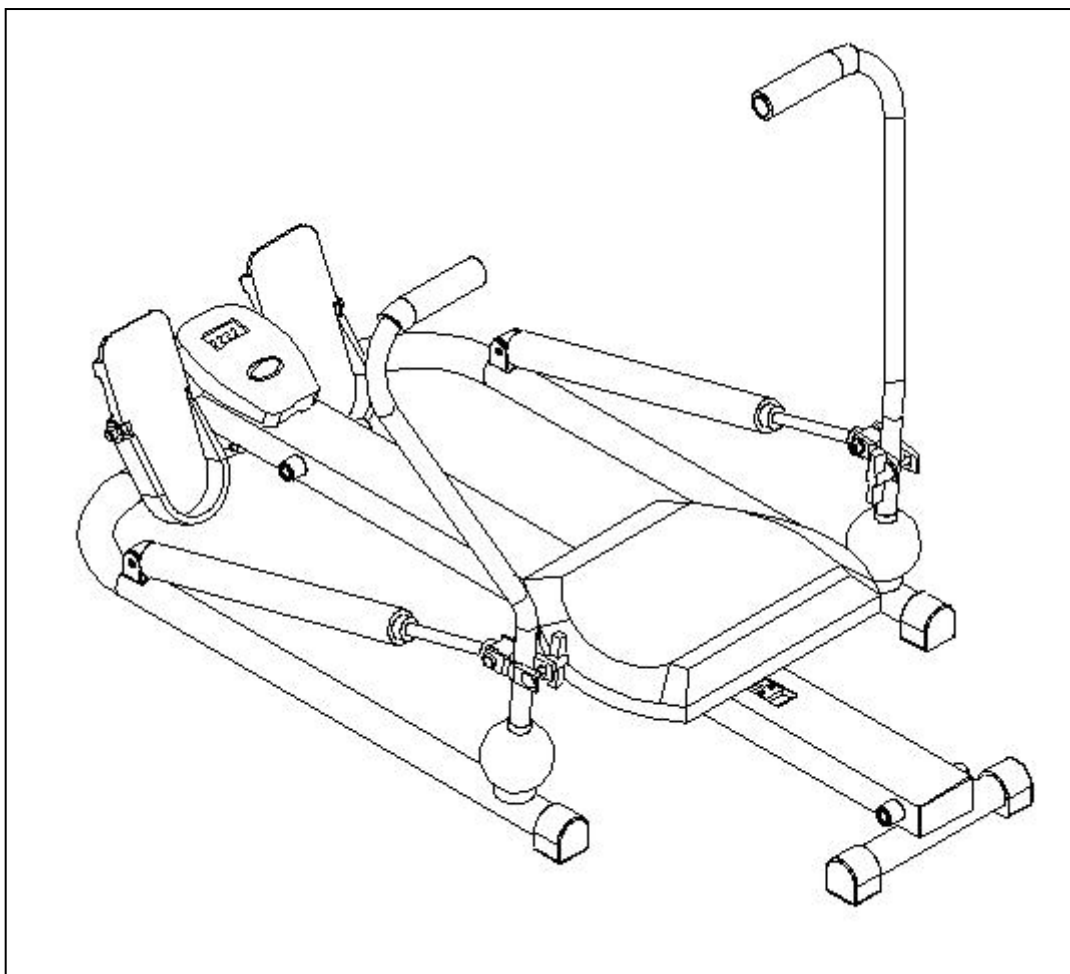


Гребной тренажер

Инструкция по эксплуатации



Список деталей

№	Название	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Опора сиденья	1
3	Рама левой части	1
4	Рама правой части	1
5	Резиновые подножки	2
6	Болты (M8*55)	4
7	Колпачковые гайки (M8)	4
8	Шайбы (M8)	15
9	Сиденье	1
10	Болты для сиденья	4
11	Металлическая защита	2
12	Опорный и направляющий ролик	4
13	Ролик с металлической втулкой	2
14	Длинный болт (M8*110)	3
15	Гайка с нейлоновой вставкой (M8)	9
16	Ось подножек	1
17	Распорная втулка	2
18	Подножки	2
19	Большая шайба	2
20	Гайка с нейлоновой вставкой	2
21	Компьютер	1
22	Гидравлический цилиндр	2
23	Болт (M8*40)	8
24	Левый рычаг	1
25	Правый рычаг	1
26	Поролоновая ручка для рычага	2

№	Название	Кол-во
27	Гофрированная трубка (фиксируется на рычагах)	2
28	Заглушка опоры сиденья	2
29	Заглушка	4
30	Регулятор натяжения	2
31	Регулировочная ручка	2
32	Болт	2
33	Гайки	2
34	Ручка	2
35	Соединительная трубка	2
36	Шуруп	2
37	Нейлоновая гайка	3

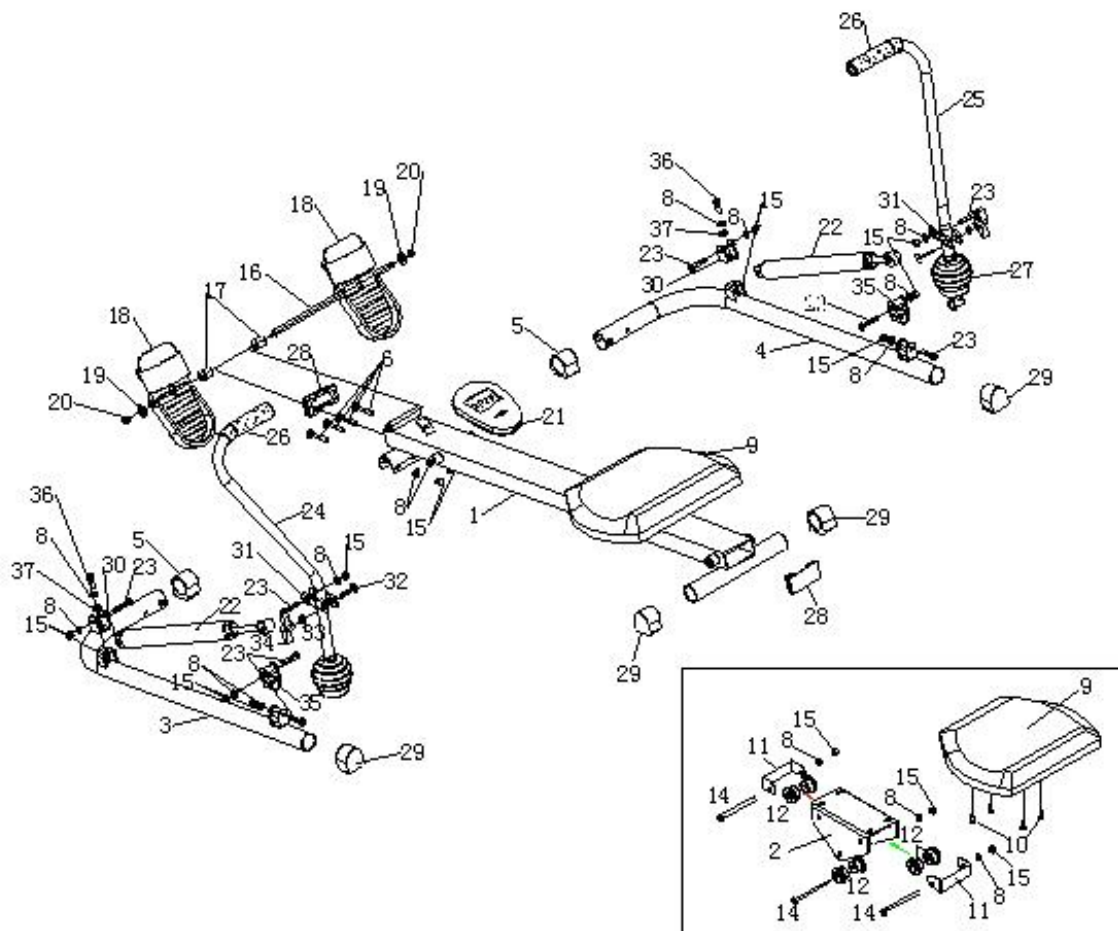
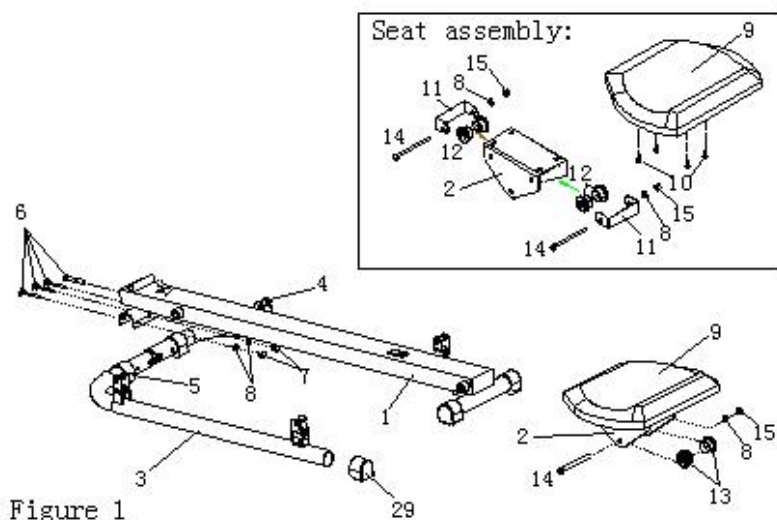


Рисунок 1: Сборка основной рамы



1. Вставьте резиновые подножки (5) в боковые рамы (3 и 4). Вставьте боковые рамы (3 и 4) в основную раму (1) и закрепите 4 болтами (6), 4 шайбами (8) и 4 колпачковыми гайками (7).
2. Вставьте заглушки (29) в рамы левой и правой частей (3 и 4).
3. Присоедините сиденье (9) к опоре (2). Закрепите 4 болтами (10).
4. Прикрепите металлическую защиту (11) и ролики (12) к опоре сиденья (2), используйте длинные болты (14) и гайки с нейлоновыми вставками (15).
5. Вставьте опору для сиденья (2) в основную раму (1). Закрепите с помощью длинного болта (14), шайб (8) и гаек с нейлоновыми вставками (15).

Рисунок 2: Сборка подножек и компьютера

6. Вставьте ось (16) в отверстия в подножках (18), распорные втулки (17) и основную раму (1). Закрепите большими шайбами (19) и гайками с нейлоновыми вставками (20).
7. Закрепите кабель и компьютер (21) на консоли основной рамы (1). Вставив компьютер, потяните его и придайте правильное положение.

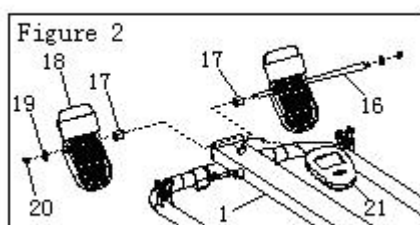
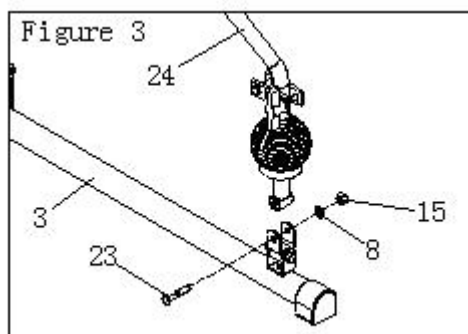


Рисунок 3: Сборка рычагов

8. Возьмите левый рычаг (24), который помечен буквой "L". Сначала вставьте его в одну из гофрированных трубок (27), затем в регулятор натяжения

(30).

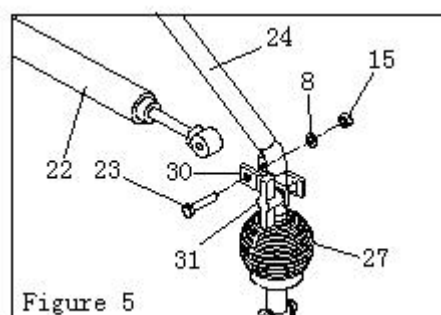
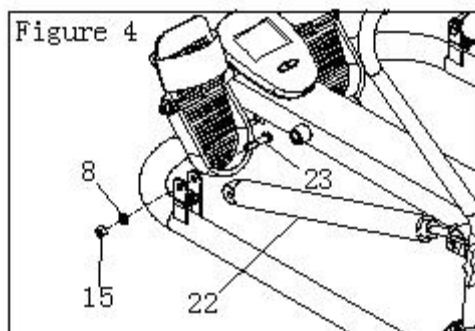


Повторите то же самое с правым рычагом:

Присоедините правый рычаг (25) с рамой правой части (4), используйте болты (23), шайбы (8) и гайки с нейлоновыми вставками (15).

Рисунки 4 и 5: Сборка гидравлических цилиндров

9. К правой и левой рамам (3 и 4) присоедините гидравлические цилиндры, используя болты (23), шайбы (8) и гайки с нейлоновыми вставками (15).
10. Положение гидравлических цилиндров (22) на левом и правом рычаге (24 и 25) может быть отрегулировано ручкой (31). Положением цилиндра определяется сопротивляемость (натяжение). Чем выше регулятор натяжения, тем больше увеличивается сопротивляемость.



Внимание!

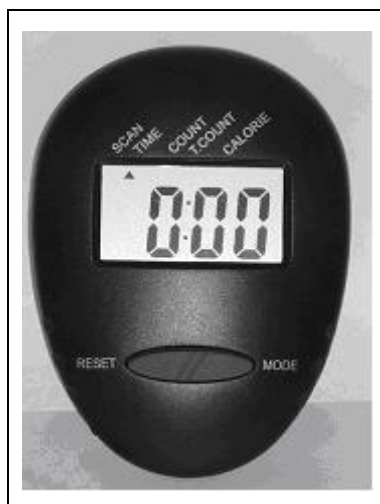
1. Выбирайте для тренировок подходящую одежду, которая бы не цеплялась и не наматывалась на какие-либо части тренажера.
2. Устанавливайте оборудование на плоскую и ровную поверхность.
3. Обязательно надевайте обувь.
4. Храните все детали тренажера в недоступном для детей месте.
5. Держите детей вдали от тренажера во время его использования.
6. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, прежде чем начинать заниматься.
7. Если вы почувствовали тошноту, дрожь, сокращение дыхания, боль в груди или головокружение, немедленно прекратите занятие.
8. Старайтесь не пить и не есть за 45 минут до начала занятия и час после.
9. В очень редких случаях возможна протечка гидравлических цилиндров, в этом случае мы советуем подложить под оборудование старый ковер или полотенце.
10. Регулярно проверяйте, надежно ли закреплены все элементы.
11. Периодически проверяйте все подвижные части тренажера на наличие неисправностей или поломок. В случае выхода тренажера из строя, не используйте его.

Программа повышения уровня физической подготовки:

Вы можете установить программу соответствующую уровню вашей текущей физической подготовки. Каждая тренировка должна состоять из разминки (1), фитнес упражнения (2) и упражнения на успокоение организма после занятия (3). Обычно тренировка начинается с разминки и упражнений с небольшой нагрузкой, а затем настраивается подходящее вам натяжение. В качестве упражнений на успокоение можно продолжить делать те же самые упражнения, постепенно ослабляя нагрузку.

Для достижения наилучшего результата тренировки необходимо проводить три-пять раз в неделю.

Примечание: не забывайте, что начинать нужно с легких упражнений, постепенно увеличивая свой уровень нагрузки.



Кнопки:

1. **(MODE)**: Нажмите, чтоб менять функции. Нажмите и удерживайте 2 секунды, чтоб сбросить все данные.
2. **(RESET)**: Нажмите, чтоб сбросить все данные. Удерживайте кнопку 2 секунды, чтоб обнулить все данные.

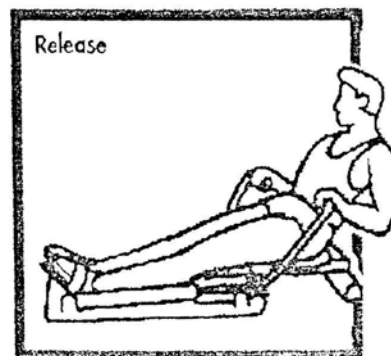
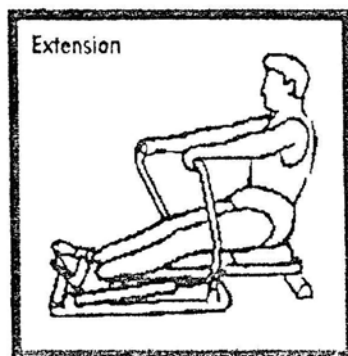
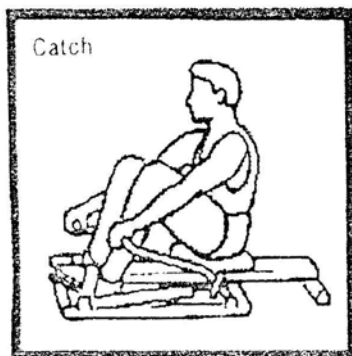
Функции:

1. **(SCAN)**: Последовательно сканирует и выводит на экран все функции.
2. **(TIME)** : Автоматический отсчет времени во время занятия. Автоматический обратный отсчет.
3. **(COUNT)**: Отсчет выполненных упражнений.
4. **(T. COUNT)**: Отсчет всех выполненных упражнений за всю тренировку.
5. **(CALORIE)**: Автоматический отсчет калорий, сброшенных за время выполнения упражнения. Автоматический обратный отсчет потраченных калорий.

Примечание:

1. Если вы не вводите никаких настроек и не используете тренажер в течение 4 минут, компьютер автоматически прекращает все подсчеты и выключается без каких-либо предварительных сигналов.
2. Если изображение на дисплее становится трудноразличимым, замените батарейки.

Движения во время тренировки :



Во время занятия ваши движения должны представлять собой плавный переход между тремя положениями, показанными на рисунках выше. Обратите внимание на ваше дыхание: выдыхайте, когда вы находитесь в положении как на рисунке 1, в положении, показанном на рисунке 3, вдыхайте. Важно сохранять позвоночник прямым.