

**ПРИМЕЧАНИЕ:
ОБЯЗАТЕЛЬНО
ВНИМАТЕЛЬНО
ИЗУЧИТЬ ВСЮ
ИНСТРУКЦИЮ
ПЕРЕД
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
М ТРЕНАЖЕРА**

**МЕРЫ
БЕЗОПАСНОСТИ**

**ДИАГРАММА
СОСТАВНЫХ
ЧАСТЕЙ**

**ИНСТРУКЦИЯ ПО
СБОРКЕ**

ГАРАНТИЯ

**СОХРАНИТЬ
ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ
СПРАВОК**

**body[®]
style**

TR 220

**ГРЕБНОЙ
ТРЕНАЖЕР**



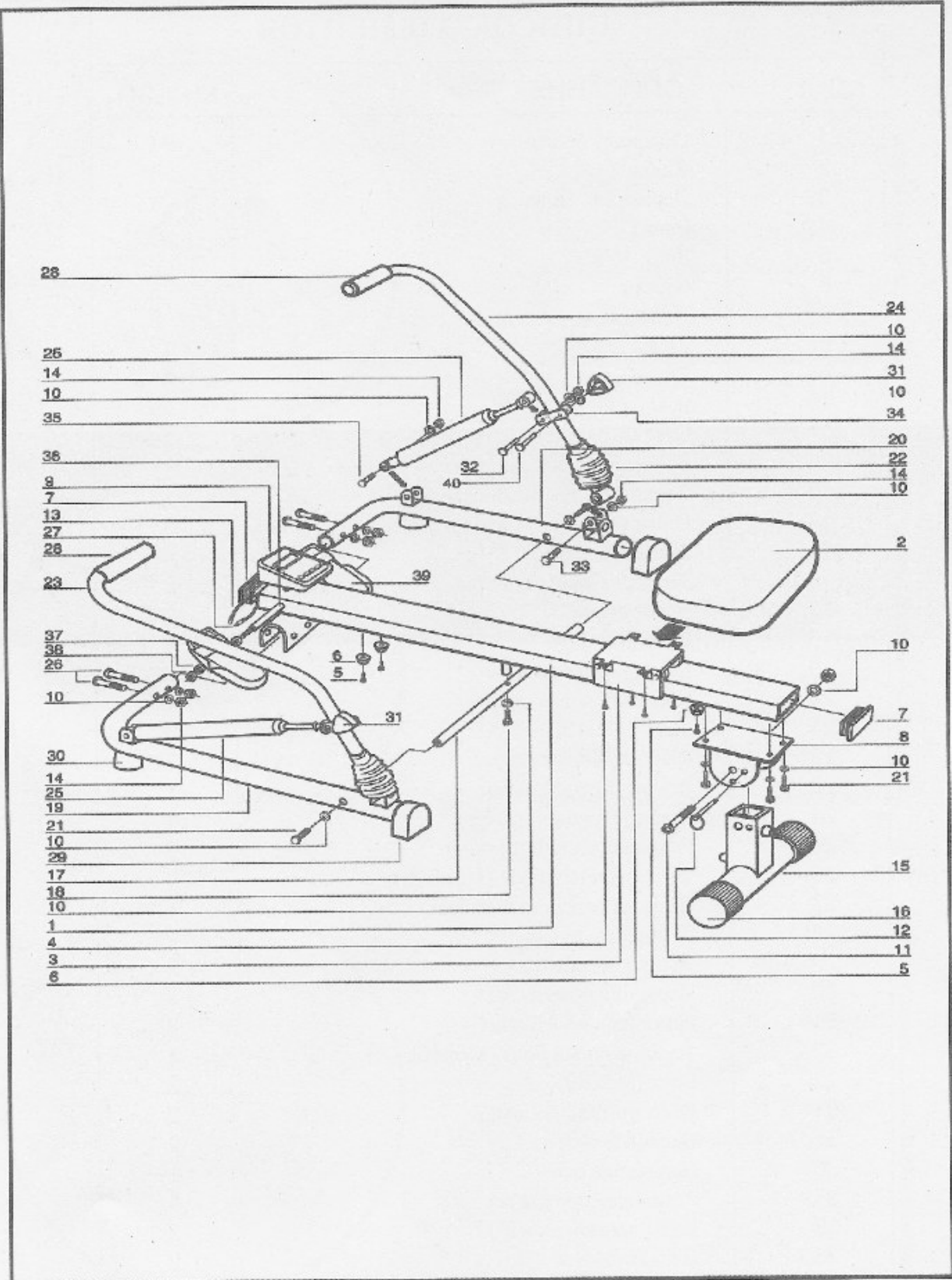
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, сохраните это руководство в надёжном месте, чтобы использовать его в дальнейшем.

1. Важно полностью прочитать это руководство перед установкой и использованием тренажёра. Безопасное и эффективное использование возможно при условии правильной сборки, установки и эксплуатации. Вам необходимо проинформировать всех пользователей обо всех предупреждениях и предосторожностях.
2. Перед выполнением программы упражнений Вам необходимо проконсультироваться с Вашим врачом, для определения противопоказаний к выполнению упражнений. Консультации врача необходимы в случае, если Вы проходите курс лечения, регулирующий частоту сердечных сокращений, давление или уровень холестерина в крови.
3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Чрезмерные нагрузки могут принести вред Вашему здоровью. Необходимо прекратить тренировку, если Вы почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль или тяжесть в груди, неритмичный пульс, нехватка воздуха при дыхании, головокружение, тошнота. После этого, перед возобновлением занятий еще раз покажитесь врачу.
4. Пользоваться тренажером могут только взрослые. Не допускайте к нему детей и домашних животных.
5. Для установки оборудования используйте помещение с твердым, ровным полом. Помещение должно быть достаточно просторным, чтобы иметь более 0,5 метра свободного пространства вокруг тренажера.

6. Перед использованием необходимо проверить правильность и качество сборки.
7. Для безопасного использования оборудования необходимо проводить регулярные осмотры и при необходимости заменять изношенные или поломанные детали новыми.
8. Используйте тренажер только по назначению. В случае обнаружения любых дефектов во время сборки и осмотра тренажера, если услышите необычный шум при его использовании, не возобновляйте использование тренажера до полного устранения причины неисправности.
9. Для занятий используйте подходящую одежду, не стесняющую движений. Избегайте свободных спортивных костюмов, части которых могут попасть в движущиеся части тренажера.
10. Оборудование было проверено и сертифицировано.
Предназначено только для домашнего применения, не для фитнес-залов. Максимальный вес пользователя 100 кг
11. Оборудование не предназначено для терапевтического использования.
12. Проявляйте осторожность при перемещении тренажера, чтобы избежать травмы спины. Для этого или применяйте специальные приспособления, или обратитесь за помощью.

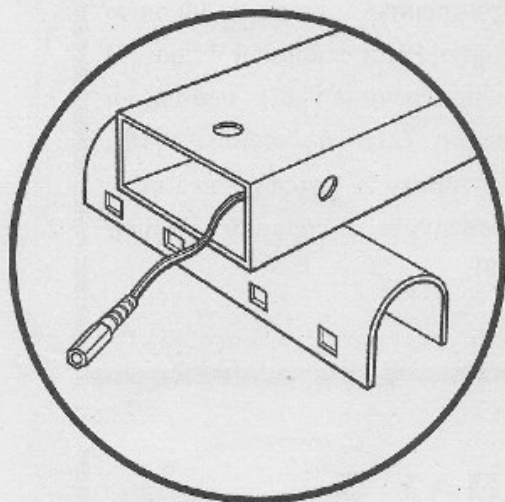
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ

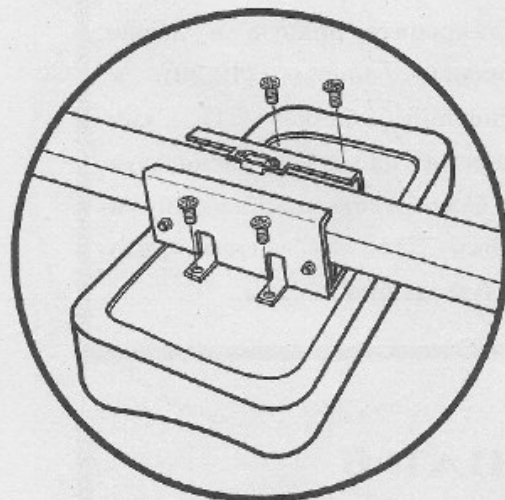
NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная балка	1
2	Сиденье	1
3	Держатель сиденья	1
4	Винт (1/4"x1/2")	4
5	Винт (M4x16)	3
6	Стопор	3
7	Пластиковая заглушка	2
8	Скоба	1
9	Компьютер	1
10	Шайба	19
11	Болт (M8x70L)	1
12	Фиксирующая шпилька	1
13	Верхний сенсорный кабель	1
14	Гайка (M8)	8
15	Задняя опора	1
16	Заглушка задней опоры	2
17	Поперечина	1
18	Болт (M8x30)	1
19	Левая боковая опора	1
20	Правая боковая опора	1
21	Болт (M8x15L)	6
22	Резиновый кожух	2
23	Левый гребной рычаг	1
24	Правый гребной рычаг	1
25	Гидравлический цилиндр	2
26	Установочный болт (M8x50L)	4
27	Нижний сенсорный кабель	1
28	Резиновые ручки	2
29	Задние ножки	2
30	Передние ножки	2
31	Регулировочный винт	2
32	Установочный болт (M8x40L)	2
33	Болт (M8x50)	2
34	Соединительная муфта	2
35	Болт (M8x40)	2
36	Педальная ось	1
37	Резиновая прокладка	4
38	Большая гайка (1/2")	2
39	Педаль	2
40	Установочный болт (M8x45L)	2

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



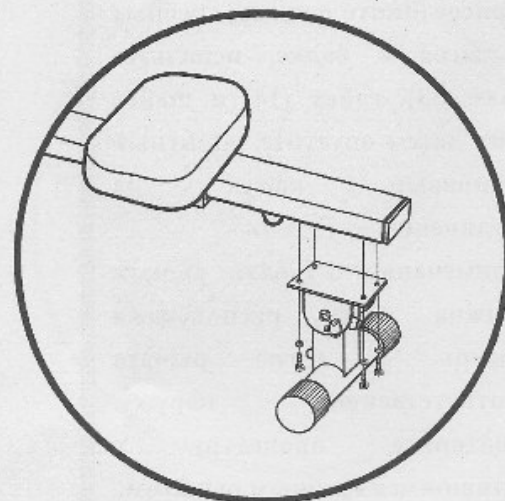
ШАГ 1

Убедитесь, что разъём провода, идущего от датчика, выпушен из переднего торца основной балки (1).



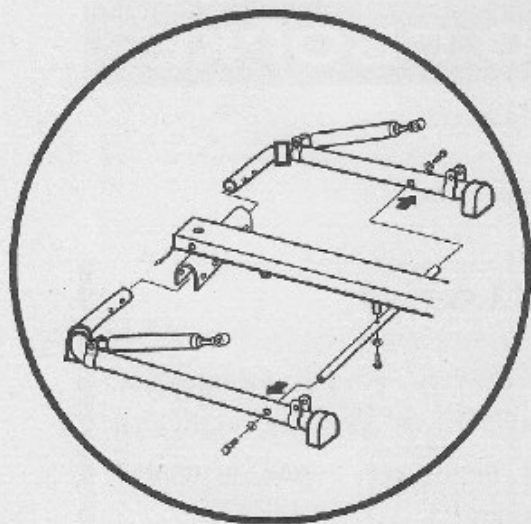
ШАГ 2

Прикрепите сиденье (3) к держателю сиденья с помощью 4 винтов (4). Узкая сторона сиденья должна быть направлена к компьютеру.



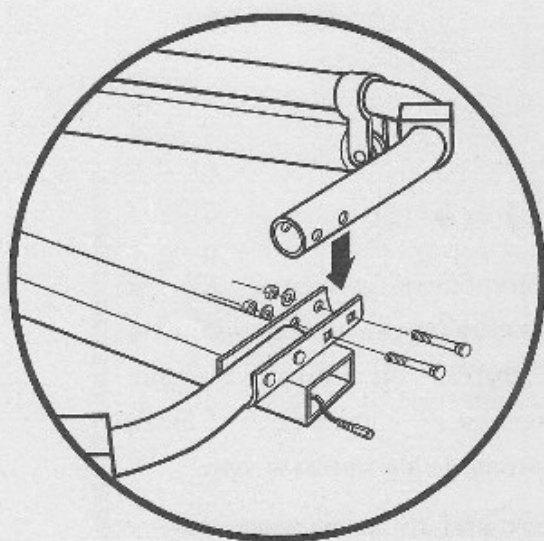
ШАГ 3

Прикрепите заднюю опору (15) к основной балке (1) используя 4 болта (21) и 4 шайбы (10).



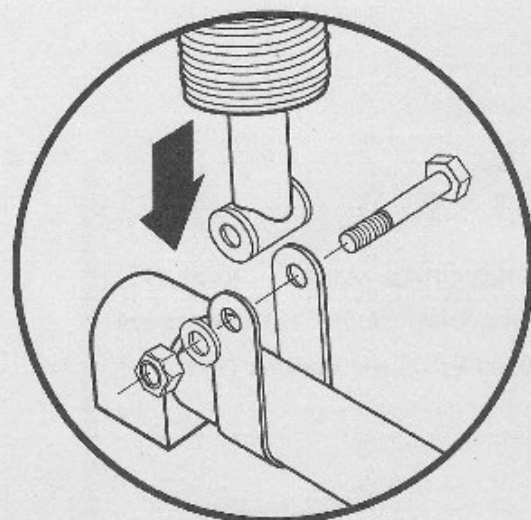
ШАГ 4

Прикрепите левую боковую опору (19) к основной балке (1) и поперечине (17) используя болты (21) и шайбы (10). Повторите вышеописанные процедуры с правой опорой (20).



ШАГ 5

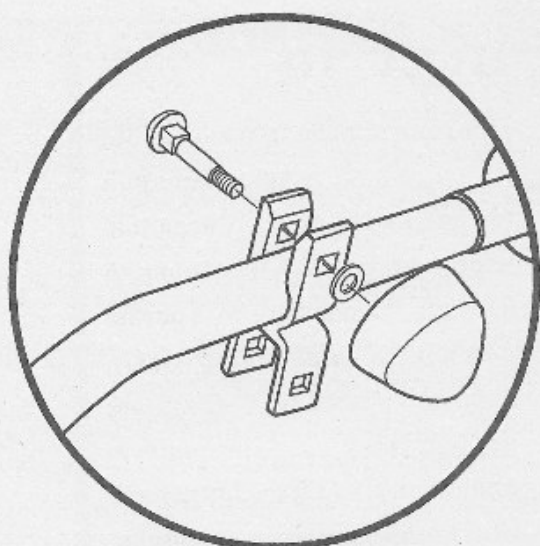
Прикрепите правую и левую боковые опоры (19,20) к основной балке (1) как показано на рисунке, используя 4 болта (26), шайбы (10) и гайки (14). Убедитесь, что болты крепко зажаты.



ШАГ 6

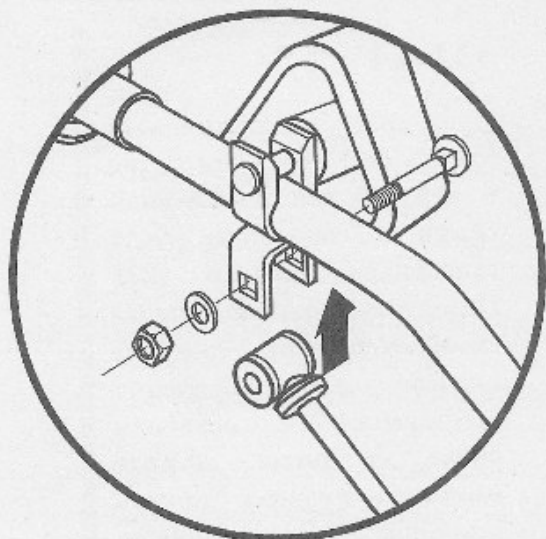
Присоедините один из гребных рычагов к балке, используя болт (33), гайку (14) и шайбу (10). Затем опустите защитный резиновый кожух на соединение.

Примечание: Рукоять рычага должна быть расположена внутрь, а изгиб рычага соответственно наружу. Повторите процедуру с оставшимся гребным рычагом.



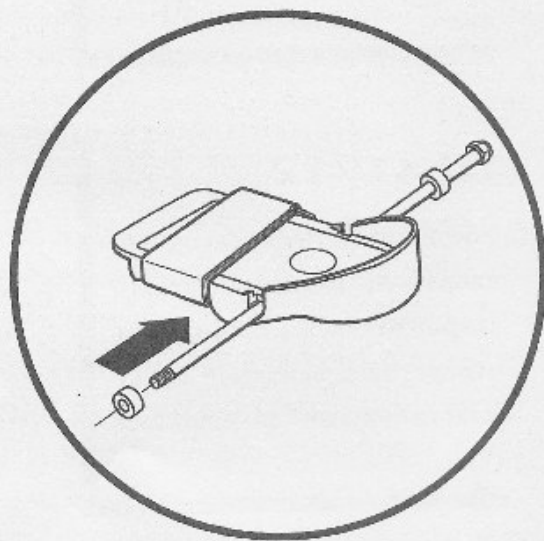
ШАГ 7

Зафиксируйте муфту (34) на рычаге, используя установочный болт (40), регулирующий винт (31) и шайбу (10). Болт должен быть закреплён головкой наружу. Повторите операцию со вторым гребным рычагом. Убедитесь, что муфты на обоих рычагах находятся на одинаковых расстояниях от ручек. Перемещая муфту вдоль рычага, Вы можете регулировать нагрузку.



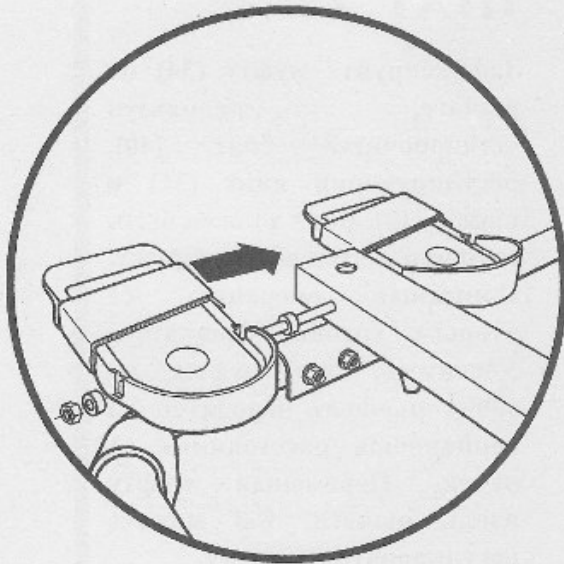
ШАГ 8

Прикрепите свободный конец гидравлического цилиндра (25) к муфте (34), используя установочный болт (32), гайку (14) и шайбу (10). Болт должен быть закреплён головкой наружу. Повторите процедуру для другого рычага и гидравлического цилиндра.



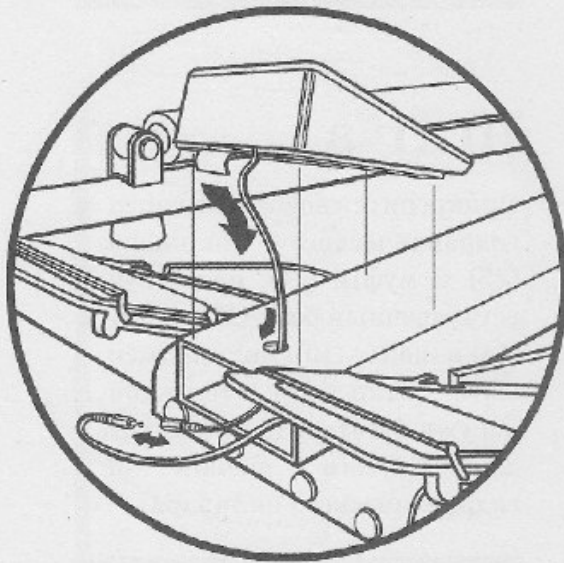
ШАГ 9

Зафиксируйте большую гайку (38) на педальной оси (36) и натяните на ось резиновую прокладку (37). Затем проденьте ось через педаль (39) и натяните вторую резиновую прокладку (37).



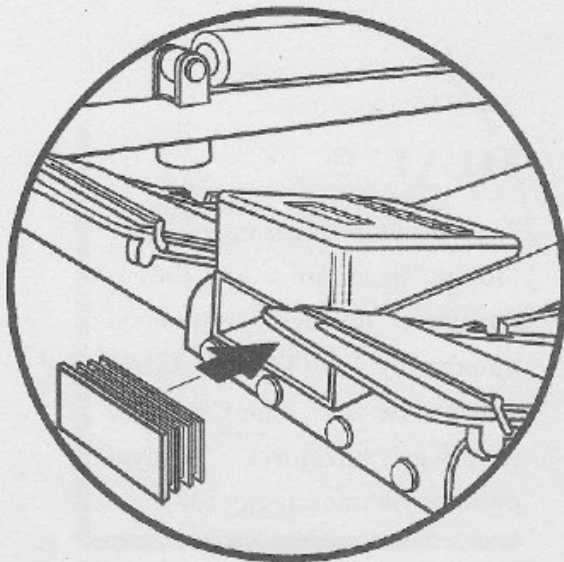
ШАГ 10

Протяните педальную ось (36) с прикреплённой предварительно педалью через отверстие в основной балке. Наденьте третью резиновую прокладку (37), вторую педаль (39) и четвёртую резиновую прокладку (37). Закрепите всю конструкцию с помощью



ШАГ 11

Проденьте компьютерный кабель (13) через отверстие в верхней части основной балки и соедините его с сенсорным кабелем (27). Очистите заднюю часть компьютера от липучих полосок для крепления компьютера к основной балке, а также уберите излишек провода внутрь основной балки через отверстие в её верхней части.



ШАГ 12

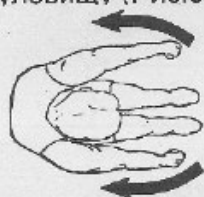
Убедившись, что сенсорный кабель не выходит наружу, закройте торцевые отверстия в основной балке пластиковыми заглушками (7).

РУКОВОДСТВО ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Гребля — одно из наиболее эффективных упражнений. Помимо аэробной нагрузки, развивающей выносливость и укрепляющей сердечно-сосудистую систему, гребля — прекрасный способ развить мышцы рук, плечей, спины и ног.

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ГРЕБЛИ

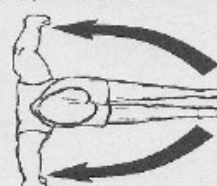
- 1) Сядьте на сиденье и прикрепите Ваши ноги к педалям с помощью специальных креплений. Возьмитесь руками за ручки на гребных рычагах.
- 2) Примите стартовую позицию, наклонитесь прямо по направлению к ногам, согните колени как показано на рисунке (Рис.1).
- 3) Начните движение назад, одновременно разгибая спину и ноги (Рис.2).
- 4) Продолжайте движение, пока не распрямится спина и руки станут параллельно туловищу (Рис.3). Далее вернитесь в стадию 2 и повторите упражнение.



(Рис.1)



(Рис.2)



(Рис.3)

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ НАГРУЗКИ

Уровень нагрузки может изменяться путём перемещения соединительной муфты вдоль гребных рычагов. Наименьший уровень обозначен цифрой 1. Наивысший — обозначен уровнем 5. Подбирайте уровень нагрузки исходя из Вашего физического состояния и тренировочных целей. Для тренировки сердечно-сосудистой системы и выносливости выбирайте более низкий уровень нагрузки, но время тренировки следует увеличить. Для увеличения силы и массы мышц следует увеличивать нагрузку и уменьшать время тренировки.

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Гребля один из самых тяжёлых и энергоёмких видов физической активности. Поэтому следует увеличивать время тренировки постепенно, не допуская перетренированности. Можно предложить следующую схему тренировок:

1. Начните тренировки с минимального уровня нагрузки и минимального времени тренировки, которое позволяет ваше исходное физическое состояние. Затем увеличивайте время тренировки на 1 мин. каждое занятие пока не дойдёте до 20 мин.
2. Увеличьте уровень нагрузки таким образом, чтобы вы снова начали с минимального времени. Увеличивайте время тренировки до 20 мин.
3. Повторите цикл с новым уровнем нагрузки.

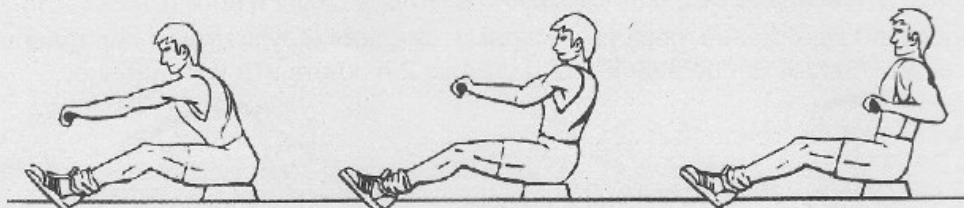
Вы можете устанавливать тренировочный режим, схему занятий и интенсивность тренировки

индивидуально. Для получения тренировочного эффекта необходимо тренироваться как минимум 3 раза в неделю по 20-30 минут.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ТЕХНИКА ГРЕБЛИ

Гребля, используя только руки

Эта техника направлена на развитие преимущественно мышц рук, плеч и спины. Сядьте в исходное положение, как показано на Рис. 4. Не разгибая ног и минимально разгибая спину, тяните гребные рычаги только с помощью рук, до тех пор, пока Ваш корпус не станет перпендикулярно полу (большее отклонение нежелательно из-за опасности травмирования мышц спины). Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



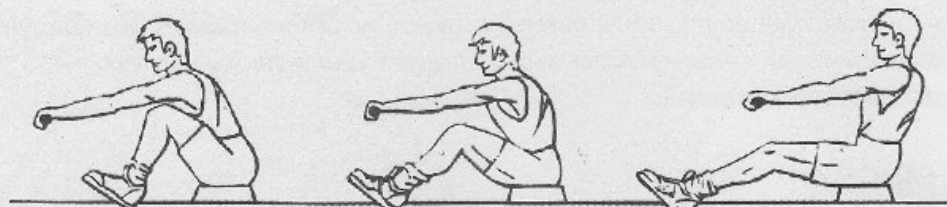
(Рис.4)

(Рис.5)

(Рис.6)

Гребля, используя только ноги

Эта техника направлена на развитие преимущественно мышц ног и спины. Сядьте в исходное положение, как показано на Рис. 7. Не сгибая рук, тяните гребные рычаги только силой мышц ног, пока Ваш корпус не станет перпендикулярно полу. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



(Рис.7)

(Рис.8)

(Рис.9)

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Регулярное использование гребного тренажёра улучшит Ваше общее физическое состояние, укрепит мышцы ног и при условии соблюдения рационального питания (контроля за калорийностью, содержанием жиров и углеводов в рационе) поможет Вам сбросить лишний вес.

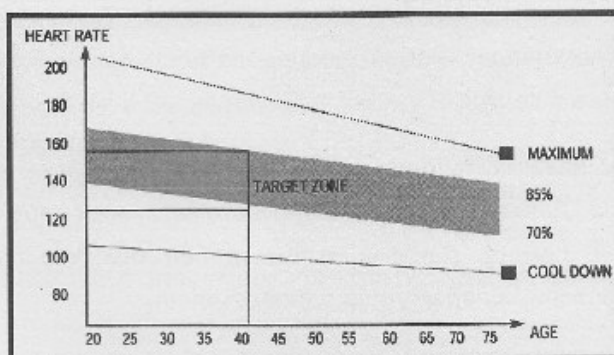
1. РАЗМИНКА

Эта стадию нельзя пропускать, так как разминка является лучшей защитой от травм и повреждений мышц и связок. При разминке разогреваются мышцы, увеличивается кровоток, что обеспечивает мышцы кислородом. Всё это в комплексе способствует улучшению результатов и увеличению эффективности тренировок. Рекомендуется проделать несколько упражнений на пассивное растягивание, как показано на картинке. Каждое упражнение необходимо выполнять в течение примерно 30 сек. избегая рывков и чрезмерных усилий. Если Вы почувствуете боль или неприятные ощущения в мышцах, прекратите выполнение упражнения.



2. ТРЕНИРОВКА

Это — основная фаза занятия. После регулярного использования гребного тренажёра Ваши мышцы станут более сильными и выносливыми. Для начинающих желательно поддержание постоянного темпа во время занятий. Опытные пользователи могут применять периодические ускорения. Частота сердечных сокращений должна находиться в границах целевой тренировочной зоны (TARGET ZONE), рассчитанной для каждого возраста (см. рисунок внизу).



Фаза тренировки должна длиться не менее 12 минут, но многие пользователи с хорошими физическими данными могут начать с 15-20 мин.

3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Эта фаза необходима для восстановления нормальной частоты сердечных сокращений. Не останавливайтесь сразу же после окончания выполнения упражнений. Походите или продолжайте занятия на тренажере, значительно сбросив нагрузку и темп в течение 1-3 мин. Это значительно ускорит восстановление. Кроме того, желательно сделать упражнения на растяжку мышц ног аналогично фазе разминки.

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ

Основной принцип увеличения силы мышц — больше нагрузка, меньше время выполнения упражнений. Для роста силы и объема мышц ног можно применять следующую схему: 3-5 подходов по 30-50 повторений с максимальной нагрузкой.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Основной принцип — средняя нагрузка, большое время выполнения упражнений. Постепенно увеличивайте время выполнения упражнений и следите за диетой. Хороший эффект дают занятия утром до завтрака.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

КНОПКА	НАЗНАЧЕНИЕ
РЕЖИМ	СЛУЖИТ ДЛЯ ВЫБОРА ТРЕНИРОВОЧНОЙ ФУНКЦИИ НА ДИСПЛЕЕ
ВВОД	УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПАРАМЕТРОВ: ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ, КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРЕНИЙ, ТЕМПА
ВКЛ/ВЫКЛ	НАЧАЛО И ОСТАНОВКА СЧЁТА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ФУНКЦИЙ
СБРОС	1. ВЫБОР ВРЕМЕНИ (ЧАСЫ, МИНУТЫ) В ФУНКЦИЯХ "ALARM" ИЛИ "CLOCK"; 2. ОБНУЛЕНИЕ (СБРОС) ЗНАЧЕНИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПАРАМЕТРОВ.

ФУНКЦИИ:

Компьютер может работать в следующих тренировочных режимах:

1. СКАН (используемая аббревиатура на дисплее — S)
2. ВРЕМЯ (используемые аббревиатура на дисплее — TIME, CLOCK и ALARM)
3. КАЛОРИИ (используемая аббревиатура на дисплее — CAL)
4. СЧЕТ (используемая аббревиатура на дисплее — CONT)
5. ТЕМП (используемая аббревиатура на дисплее — TMPO)

1. ФУНКЦИЯ СКАНИРОВАНИЯ (СКАН)

Данный режим представляет собой последовательное переключение тренировочных режимов с периодом в 5 секунд.

ВКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА: нажимайте кнопку РЕЖИМ, пока на дисплее в нижнем левом углу не появится аббревиатура S. Далее компьютер будет автоматически переключать тренировочные режимы с периодом в 5 секунд. Данный режим удобен тем, что позволяет наблюдать за изменением всех тренировочных параметров одновременно.

2. ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ ВРЕМЕНИ (ВРЕМЯ)

Данная функция может быть использована следующими способами:

1. Как показатель реального времени (CLOCK);

ВКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА:

- А) Нажимайте кнопку РЕЖИМ до тех пор, пока на дисплее не отобразится аббревиатура CLOCK;
- Б) Нажмите кнопку СБРОС, чтобы войти в режим установки реального времени (HOUR). Вы увидите две цифры в левой части дисплея;
- В) С помощью кнопки ВВОД введите нужное значение часа;
- Г) Нажмите кнопку СБРОС, чтобы войти в режим установки минут (MINUTE). Вы увидите две цифры в правой части дисплея;
- Д) С помощью кнопки ВВОД введите нужное значение минут;
- Е) После установки реального времени с помощью кнопки СБРОС Вы можете выйти из данного режима.

2. Как показатель времени тренировки (ALARM).

Данный режим предназначен для контроля за временем тренировки. В данном режиме производится обратный отсчёт времени от заданной величины до нуля, по достижении которого Вы услышите звуковой сигнал. Этот сигнал будет продолжаться до тех пор, пока Вы не нажмёте кнопку ВКЛ/ВЫКЛ.

ВКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА:

- А) Нажимайте кнопку РЕЖИМ до тех пор, пока на дисплее не отобразится аббревиатура ALARM;
- Б) Нажмите кнопку СБРОС, чтобы войти в режим установки значения часов (HOUR). Вы увидите две цифры в левой части дисплея;
- В) С помощью кнопки ВВОД введите нужное значение часа;
- Г) Нажмите кнопку СБРОС, чтобы войти в режим установки минут (MINUTE). Вы увидите две цифры в правой части дисплея;
- Д) С помощью кнопки ВВОД введите нужное значение минут;
- Е) После установки реального времени с помощью кнопки СБРОС Вы можете выйти из данного режима.

3. Как показатель времени (TIME).

Данный режим также предназначен для контроля за временем тренировки. В данном режиме может производиться прямой и обратный отсчёт времени от заданной величины до нуля, по достижении которого Вы услышите звуковой сигнал. Этот сигнал будет продолжаться до тех пор, пока Вы не нажмёте кнопку ВКЛ/ВЫКЛ.

ВКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА (ПРЯМОЙ СЧЁТ):

- А) Нажимайте кнопку РЕЖИМ до тех пор, пока на дисплее не отобразится аббревиатура TIME;
- Б) Нажмите кнопку ВКЛ/ВЫКЛ для начала прямого отсчёта времени;
- В) По окончании тренировки нажмите кнопку ВКЛ/ВЫКЛ, чтобы остановить счёт таймера.

ВКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА (ОБРАТНЫЙ СЧЁТ):

- А) Нажимайте кнопку РЕЖИМ до тех пор, пока на дисплее не отобразится аббревиатура

TIME;

Б) Нажмите кнопку ВВОД, чтобы установить время тренировки;

В) Нажмите кнопку ВКЛ/ВЫКЛ для начала обратного отсчёта времени;

Г) По достижении нуля компьютер будет подавать звуковые сигналы в течение 20 секунд, пока не будет нажата кнопка ВКЛ/ВЫКЛ.

3. ФУНКЦИЯ СЧЁТА КОЛИЧЕСТВА ГРЕБКОВ (СЧЕТ)

Данный режим также предназначен для контроля за количеством повторений (гребков) во время тренировки. В данном режиме может производиться прямой и обратный отсчёт повторений от заданной величины до нуля, по достижении которого Вы услышите звуковой сигнал.

ВКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА (ПРЯМОЙ СЧЁТ):

А) Нажимайте кнопку РЕЖИМ до тех пор, пока на дисплее не отобразится аббревиатура COUNT;

Б) Нажмите кнопку ВКЛ/ВЫКЛ для начала прямого отсчёта количества гребков;

В) Каждое повторение будет сопровождаться одним звуковым сигналом (когда функция ТЕМП установлена в значении «ноль»).

ВКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА (ОБРАТНЫЙ СЧЁТ):

А) Нажимайте кнопку РЕЖИМ до тех пор, пока на дисплее не отобразится аббревиатура COUNT;

Б) Нажмите кнопку ВВОД, чтобы установить значение количества повторений;

В) Нажмите кнопку ВКЛ/ВЫКЛ для начала обратного отсчёта количества повторений;

Г) Каждое повторение будет сопровождаться одним звуковым сигналом (когда функция ТЕМП установлена в значении «ноль»).

4. ФУНКЦИЯ КОНТРОЛЯ ЗА ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕМП)

Данный режим также предназначен для контроля за темпом (интенсивностью) тренировки.

В данном режиме реализуется функция количества повторений в минуту.

ВКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА:

А) Нажимайте кнопку РЕЖИМ до тех пор, пока на дисплее не отобразится аббревиатура TEMPO;

Б) С помощью кнопки ВВОД установите желаемое значение функции;

В) Нажмите кнопку ВКЛ/ВЫКЛ для начала действия режима;

Г) Для окончания действия режима также нажмите кнопку ВКЛ/ВЫКЛ

5. ФУНКЦИЯ КОНТРОЛЯ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ ПОТРЕБЛЁННЫХ КАЛОРИЙ (КАЛОРИИ)

Данная функция служит для расчёта потреблённой в процессе тренировки энергии в килокалориях. Это грубый параметр, так как у различных людей с различными физическими данными различный расход энергии при одних и тех же физических нагрузках. Данный параметр удобно использовать для сравнения различных тренировочных занятий.

Установка функции аналогична установке функции СЧЕТ

6. УСТАНОВКА И ПЕРЕУСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПАРАМЕТРОВ

Обнуление тренировочных параметров осуществляется с помощью кнопки СБРОС.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. ЧТОБЫ ВКЛЮЧИТЬ КОМПЬЮТЕР, НЕОБХОДИМО НАЖАТЬ НА ЛЮБУЮ КНОПКУ НА КОМПЬЮТЕРЕ ИЛИ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ КОМПЬЮТЕР ВКЛЮЧИТСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ.
2. КОМПЬЮТЕР АВТОМАТИЧЕСКИ ВЫКЛЮЧИТСЯ ЧЕРЕЗ 5 МИНУТ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЯ.
3. ПИТАНИЕ КОМПЬЮТЕРА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ СТАНДАРТНЫХ БАТАРЕЕК 1.5V SIZE AA.
4. ПРИ ЗАМЕНЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ ВСЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОБНУЛЯТСЯ.
5. ЕСЛИ НА ДИСПЛЕЕ НЕ ВЫСВЕЧИВАЮТСЯ ОТДЕЛЬНЫЕ СЕГМЕНТЫ ИЛИ ПОЯВЛЯЮТСЯ НЕРАЗБОРЧИВЫЕ СИМВОЛЫ — ЗАМЕНИТЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ.