



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Гребной тренажер
AMMITY
OCEAN ORM 5000

ЕАС

СОДЕРЖАНИЕ

Техника безопасности	4
Инструкция по сборке	6
Рекомендации к тренировкам	12
Обзор консоли.....	19
Диагностика и уход.....	24
Взрыв схема.....	25
Таблица комплектующих частей.....	26

ВАЖНО!!

Для наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Добро пожаловать в мир кардиотренажеров Ammity!

Гребной тренажер Ammity - один из немногих доступных тренажеров, который отвечает высоким нормам, предъявленным к спортивному оборудованию для домашнего и коммерческого использования. Мы также создали эксклюзивный эргономичный дизайн тренажеров, который обеспечивает высокий уровень комфорта и эффективности для пользователей любой комплекции.

Выбрав гребной тренажер Ammity, Вы сделали шаг в сторону здорового образа жизни, а также улучшения самочувствия и физической формы всех членов Вашей семьи. Быть в хорошей физической форме - значит улучшить качество жизни.

Кардио-тренировки необходимы для каждого человека, независимо от возраста. Гребной тренажер Ammity – это шаг к продуктивным тренировкам, высоким результатам, а также к быстрому достижению желаемой физической формы.

Все, что необходимо, это заниматься в течение 15-30 минут три раза в неделю, и Вас приятно удивит результат регулярных тренировок на гребном тренажере Ammity.

Меры предосторожности:

Перед началом первых тренировок проконсультируйтесь с Вашим тренером или лечащим врачом. Он поможет Вам определить уровень Вашей физической формы и подобрать более эффективную тренировку согласно Вашему возрасту и уровню подготовки.

Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание и боль, неровную частоту пульса или дискомфорт, следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к Вашему лечащему врачу.

Для предотвращения негативных последствий во время тренировок важно соблюдать основные меры предосторожности:

- Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей с инструкцией и техникой безопасности.
- Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятием ознакомьте детей с техникой безопасности.
- Не допускайте к тренажеру животных.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает 160 кг.
- Перед тренировкой убедитесь, что все крепления узлов тренажера (гайки и болты) затянуты.
- Устанавливайте тренажер только на ровной и свободной поверхности. Не используйте его на улице, вблизи водоемов, при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
- При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажер в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его в сеть питания.
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.
- Перед тренировкой на тренажере сделайте упражнения на растяжку и разминку для разогрева мышц.
- Во время занятий на тренажере надевайте спортивную одежду и обувь, плотно сидящую на ноге. Не надевайте одежду со сво-

бодно свисающими концами, так как они могут попасть в подвижные детали механизма тренажера.

- После каждой тренировки обязательно выключайте тренажер.
- Протирайте тренажер после каждого использования. В целях Вашей безопасности делайте полную проверку тренажера каждые 2-3 недели.
- Данная модель предназначена для домашнего использования. Не используйте тренажер в коммерческих целях.
- При поломке тренажера незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.
- Внимательно прочитайте инструкцию и соблюдайте указанные меры предосторожности.
- Не подходите близко и не стойте рядом с тренажером, когда на нем занимается другой пользователь.

ВАЖНО!!

Тренажер предназначен для лиц, вес которых не превышает 160 кг

Уровень безопасности тренажера поддерживается только в случае регулярной его проверки на повреждения и износ.

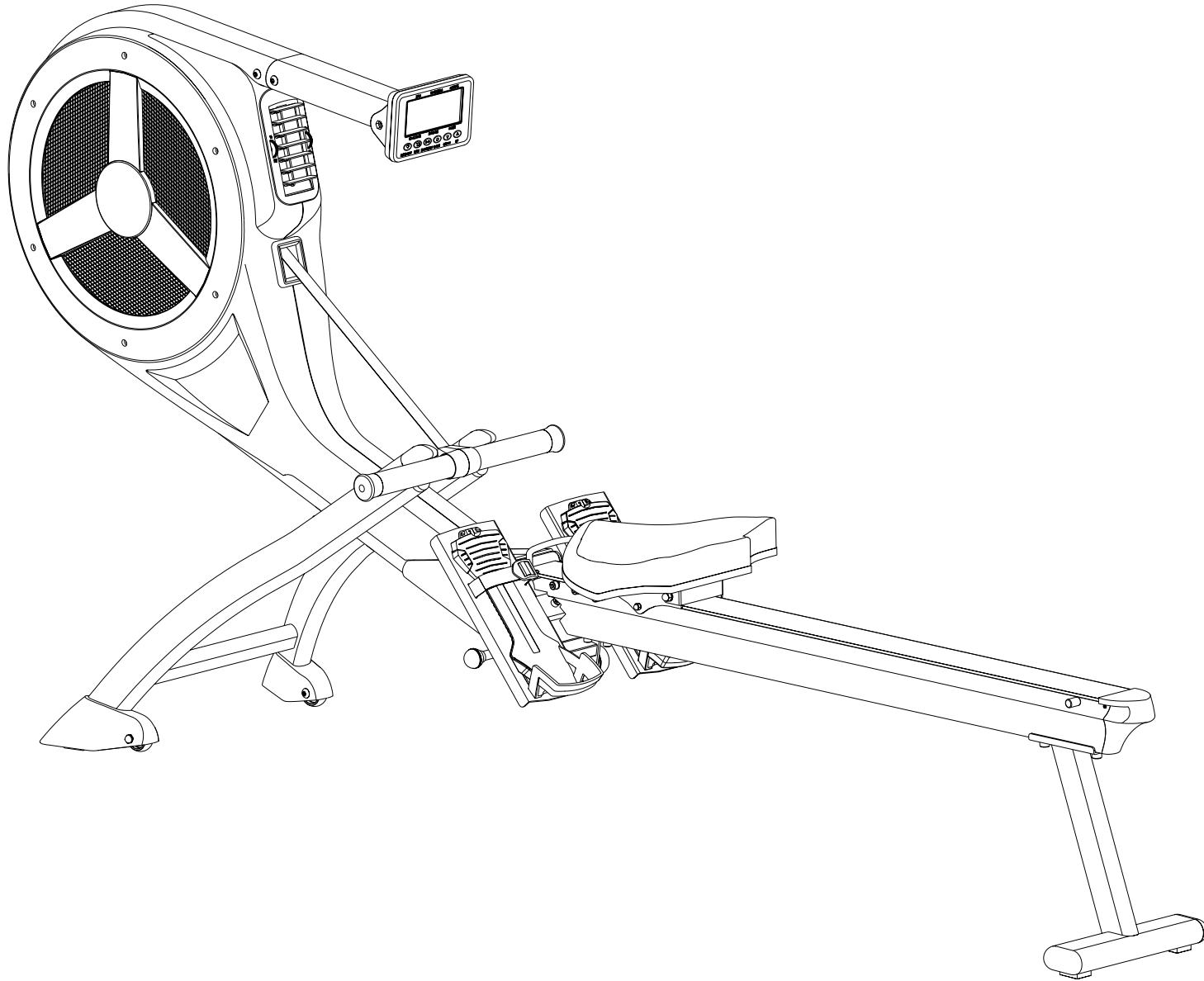
Правильное расположение тренажера: желательно освободить пространство вокруг тренажера в радиусе 1 метра.

ВАЖНО!!

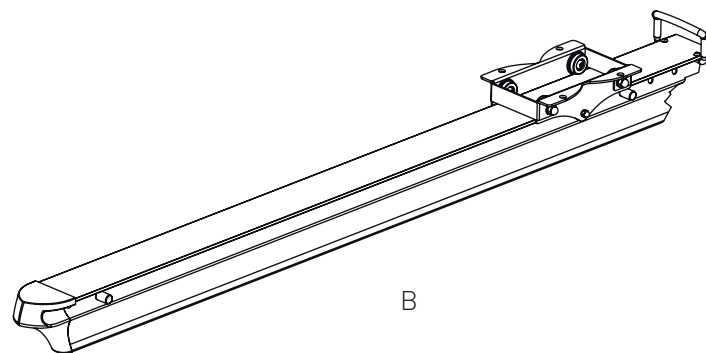
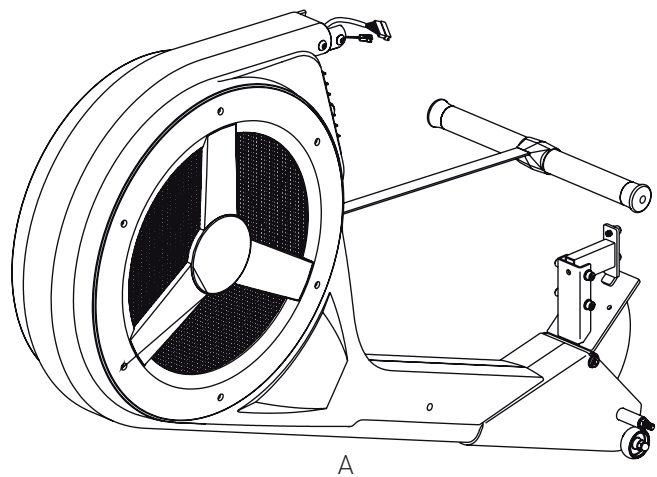
Внимательно прочитайте инструкцию. Собирайте тренажер в соответствии с данным руководством. Перед сборкой разложите все комплектующие на полу и удостоверьтесь, что все детали присутствуют согласно списку комплектующих. В случае несоответствий позвоните, пожалуйста, в отдел обслуживания клиентов магазина, где тренажер был приобретен.

Неисправные детали требуется заменить, не используйте тренажер до тех пор, пока он не будет отремонтирован.

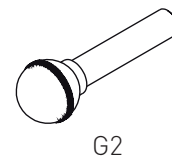
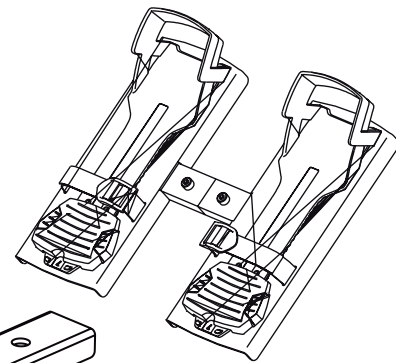
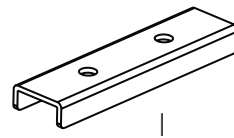
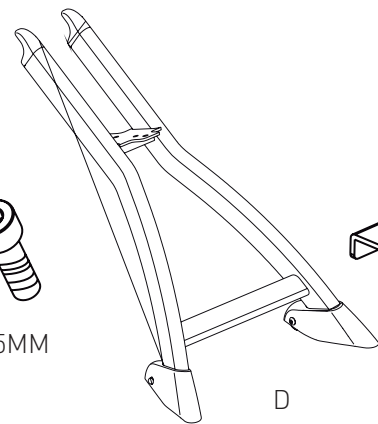
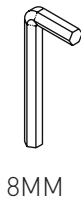
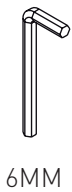
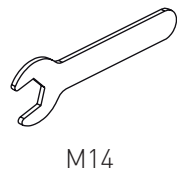
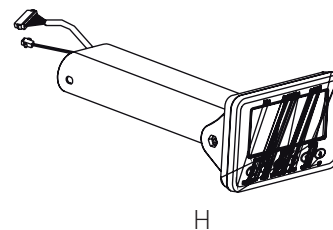
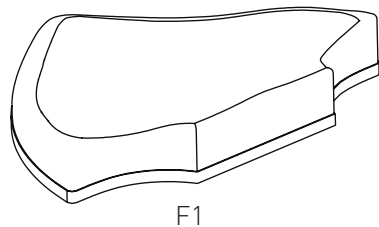
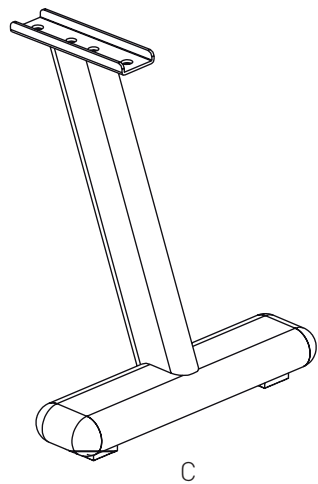
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



Комплектующие

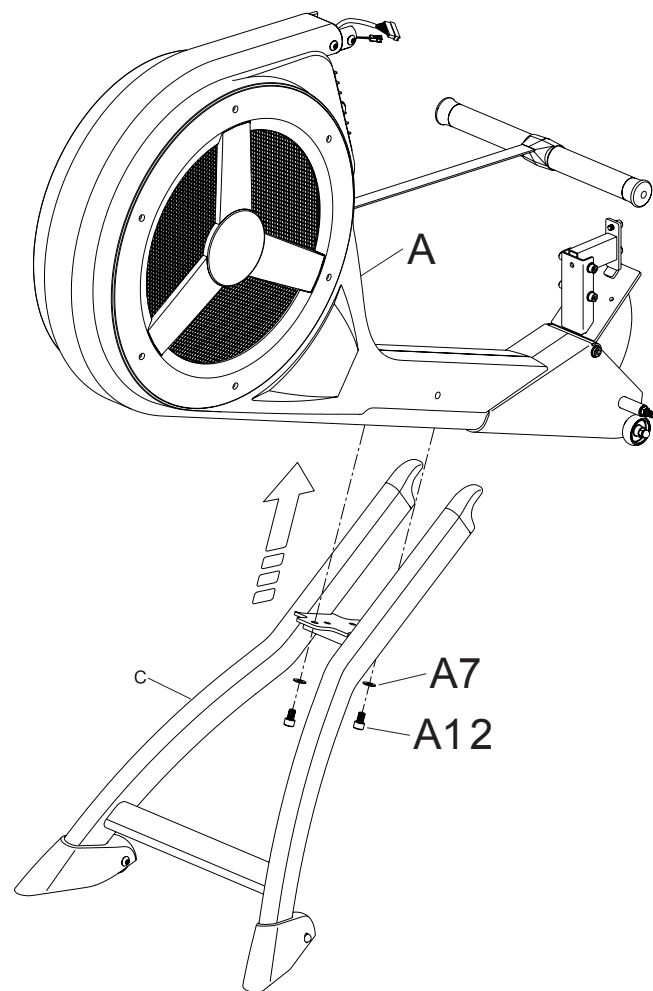


A	Основная рама
B	Направляющая
C	Задняя опора
D	Передняя опора
E	Педали
F1	Сидение
G2	Ось
H	Консоль
I	Пластина соединяющая педали
E8	Болт



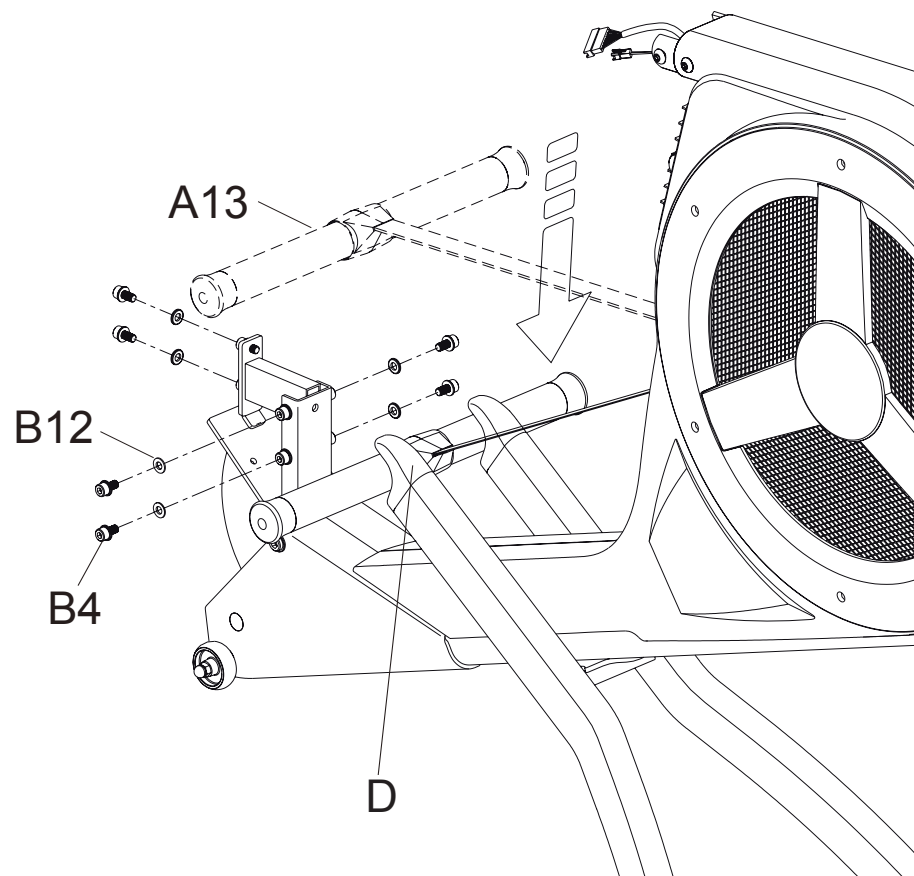
Шаг 1

1. Выкрутите два болта (A12) и две шайбы (A7) из основной рамы (A).
2. Прикрепите основную раму (A) к опорным ногам тренажера (C) с помощью двух болтов (A12) и двух шайб (A7), которые Вы предварительно выкрутили.



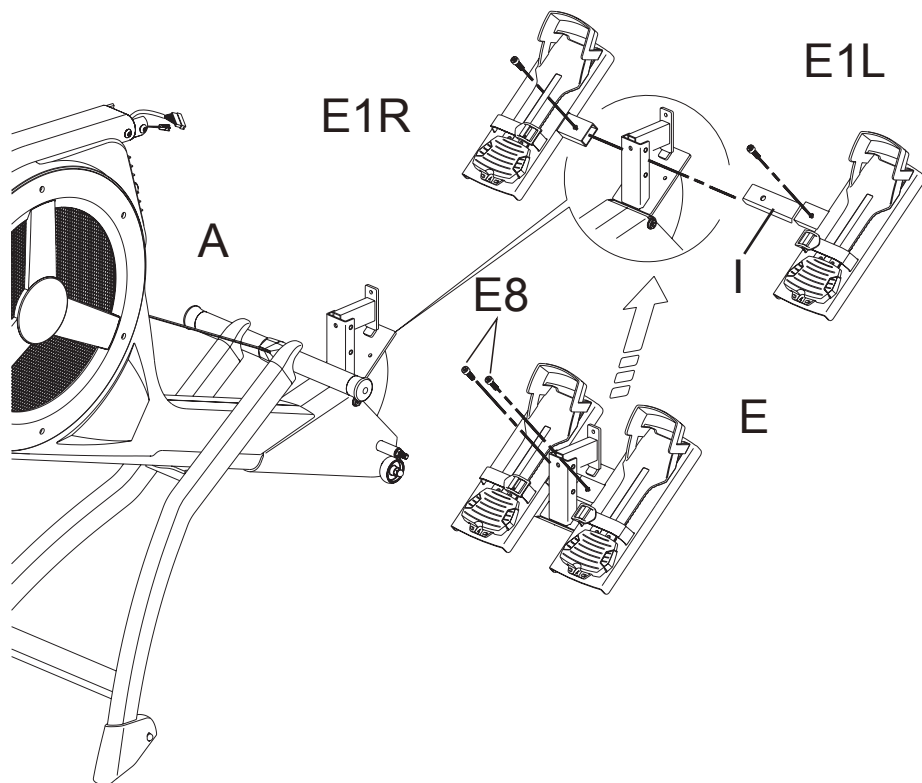
Шаг 2

1. Прикрепите рычаг (A13) к передней опоре (D).
2. Выкрутите и уберите из основной рамы (A) болты (B4) и плоские шайбы (B12).



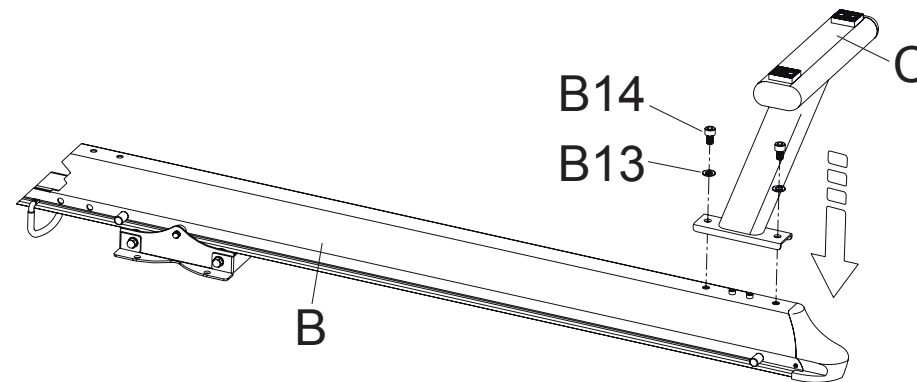
Шаг 3

1. Выкрутите болты (E8) из комплекта педалей (E) и разделите их между левой и правой педалями (E1L и E1R).
2. Прикрутите педали (E1L и E1R) и соединяющую пластину педалей (I) к основной раме (A) с помощью болтов (E8), выкрученных ранее.



Шаг 4

1. Выкрутите и удалите болты (B14) и плоские шайбы (B13) из алюминиевой направляющей (B).
2. Прикрепите заднюю опору (C) к направляющей (B) с помощью болтов (B14), выкрученных ранее.



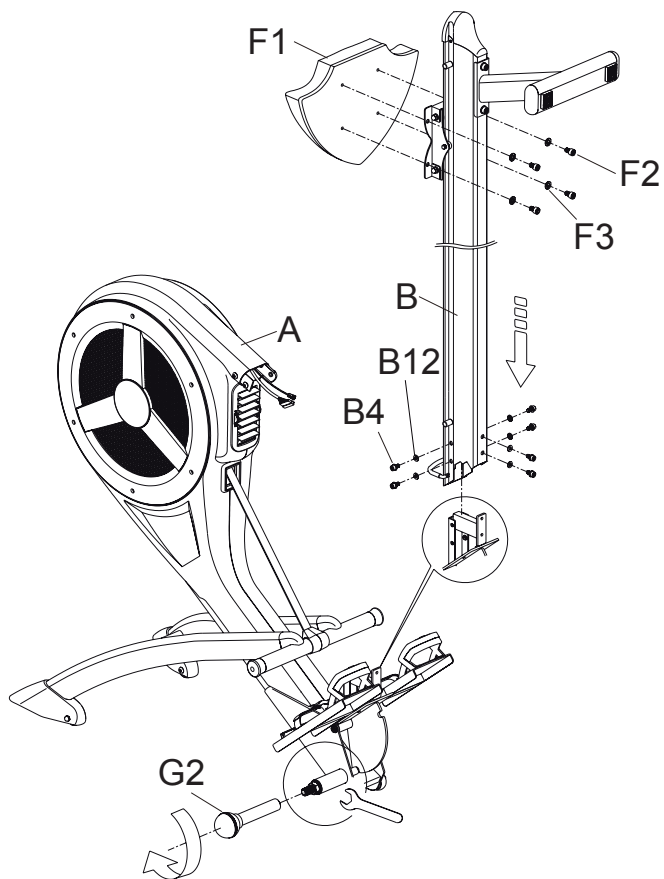
Шаг 5

1. Прикрепите алюминиевую направляющую (B) к основной раме (A) с помощью болтов (B4) и плоских шайб (B12), выкрученных в шаге 2.

2. Выкрутите и удалите болты (F2) и плоские шайбы (F3) из сидения (F1), затем прикрепите сидение (F1) к алюминиевой направляющей (B) с помощью болтов (F2) и плоских шайб (F3), выкрученных ранее.

3. Закрепите ось (G2) в основной раме (A) с помощью гаечного ключа, предложенного в наборе фурнитуры.

Открутив на несколько сантиметров гайку, потяните штырь на себя и, придерживая направляющую, опустите ее.



Шаг 6

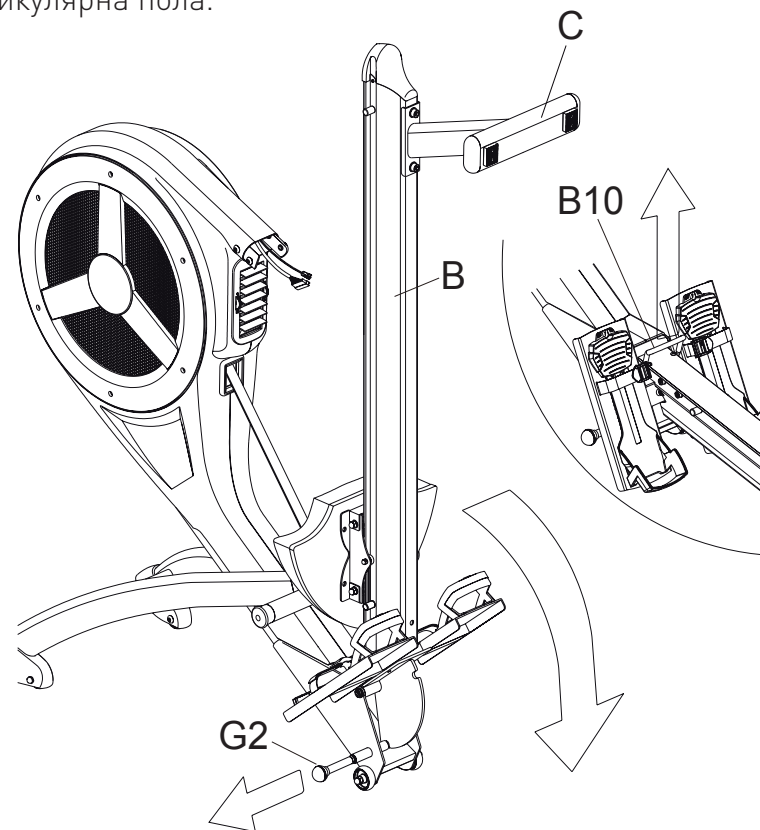
Раскладывание

Придерживая алюминиевую направляющую (B), потяните в сторону ось (G2) и медленно опускайте направляющую (B). Когда задняя опора (C) коснется пола, отпустите ось (G2), немного приподнимите направляющую (B) с рычагом подъема направляющей (B10), пока не услышите щелчок.

Складывание

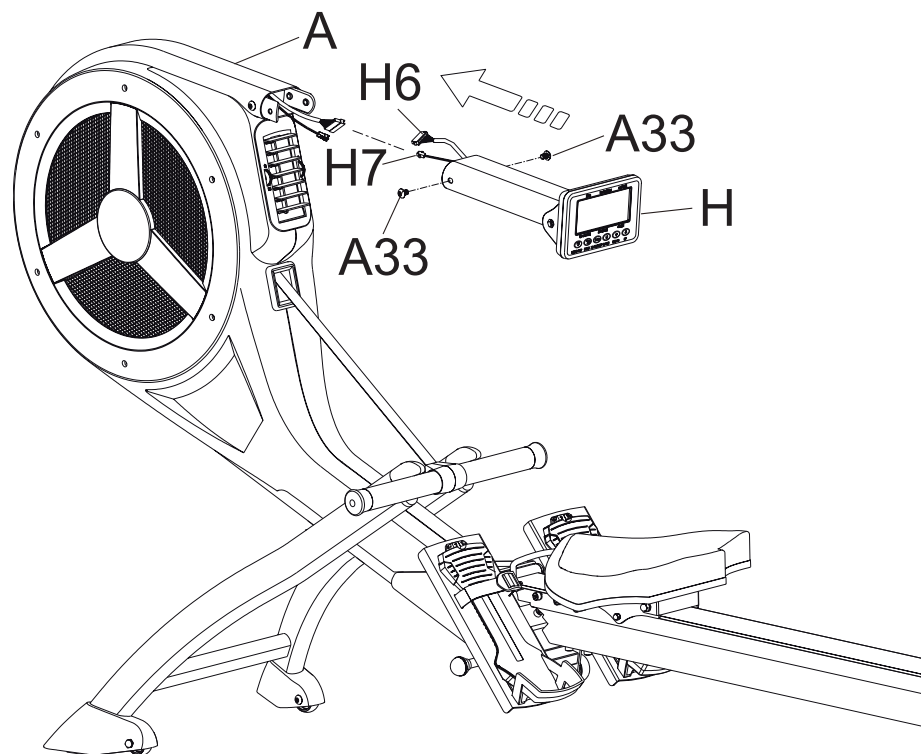
Потяните в сторону ось (G2), поднимайте направляющую (B) до тех пор, пока не услышите щелчок. Отпустите ось (G2) и проверьте, что она надежно закреплена.

При складывании тренажера консоль должна быть перпендикулярна пола.



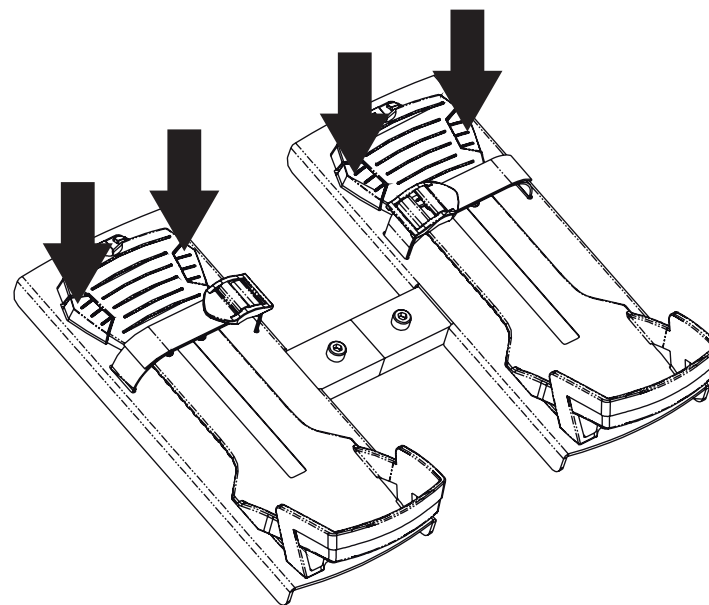
Шаг 7

1. Выкрутите болты (A33) из основной рамы (A).
2. Прикрепите кабели консоли (H6 и H7) к консоли.
3. Прикрепите стойку консоли (H) к основной раме (A) с помощью болтов (A33), выкрученных ранее.



Шаг 8

Надавите на кнопки на педалях, чтобы отрегулировать их под свой размер ноги.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Перед началом тренировок

Начало тренировок может представлять нелегкую задачу, но Вам следует помнить, что основной целью является улучшение здоровья. Ее можно достичь, следуя простым рекомендациям по поддержанию физической активности.

Перед тем как приступить к занятиям или значительно повысить уровень физической нагрузки, необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.

Продолжительность тренировок

Современный ритм жизни, работа, семейные дела и короткие выходные не всегда позволяют найти время для физической активности. Приведенные ниже советы помогут Вам включить тренировки в свой распорядок дня.

Короткие промежутки времени. Исследования показали, что короткие 10-минутные тренировки средней интенсивности настолько же эффективны, как и непрерывные занятия в течение 30 минут. Таким образом, короткие тренировки можно включить даже в очень плотный график.

Комбинируйте тренировки. Рекомендуется чередовать тренировки средней интенсивности и тренировки повышен-

ной интенсивности. Например, Вы можете заниматься на тренажере со средней интенсивностью по 30 минут два раза в неделю, и еще два дня тренироваться с повышенной интенсивностью, обеспечивая своему организму разнообразную нагрузку. Чередование различных видов нагрузки принесет больше пользы, чем ежедневное повторение одних и тех же упражнений. При однообразных тренировках организм привыкает к нагрузке, и на определенном уровне прогресс останавливается. Комбинируя и чередуя нагрузку, Вы сможете постоянно улучшать форму и совершенствоваться.

Составьте расписание. Исследования показали, что большинство людей предпочитают тренироваться дома, что позволяет экономить время, заниматься в комфортных для себя условиях и делать это тогда, когда им удобно. Главное условие успеха домашних тренировок – это их регулярность. Отведите для занятий определенное время, составьте расписание и включите их в обязательный распорядок дня как неотъемлемую часть повседневной жизни.

Рекомендации для взрослых в возрасте до 65 лет, не страдающих заболеваниями, при которых противопоказана физическая нагрузка:

кардио нагрузка средней интенсивности по 30 минут 5 раз в неделю
или
кардио нагрузка высокой интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
8-12 силовых упражнений, по 8-12 повторений каждое, 2 раза в неделю

i Для борьбы с лишним весом продолжительность физической активности должна составлять от 60 до 90 минут. 30 минутные тренировки рекомендуются для поддержания общей физической формы и снижения риска хронических заболеваний.

Рекомендации для людей в возрасте от 65 лет (или от 50 до 64, страдающих хроническими заболеваниями, такими как артрит):

аэробная нагрузка умеренной интенсивности по 30 минут 4 раза в неделю
или
аэробная нагрузка средней интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
5-10 силовых упражнений, по 10 повторений, 2-3 раза в неделю

i Пожилым людям и людям, страдающим хроническими заболеваниями, рекомендуется составлять план тренировок в соответствии с советами врача. Это поможет получить от занятий максимум пользы и минимизировать возможные риски для здоровья.

Определение значения пульса

Перед тренировками рекомендуется проверить пульс в спокойном состоянии. Частота сокращений должна измеряться в положении сидя, когда Ваше тело расслаблено. Аналогичное измерение желательно проводить и после тренировок, чтобы сравнить данные. Для того чтобы повысить выносливость и улучшить общую физическую форму, необходимо тренироваться с различной интенсивностью, чтобы частота пульса могла варьироваться. Значения пульса – это очень важная часть занятий, в зависимости от которой определяется уровень Вашей физической подготовки и целевой диапазон тренировок.

Обычно эффективный диапазон тренировок составляет 50-85% от максимально допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Чтобы определить для себя целевой диапазон, воспользуйтесь данной таблицей:

220 – возраст = максимально допустимая ЧСС

Максимальная ЧСС – ЧСС в состоянии покоя = резерв сердечного ритма

Резерв сердечного ритма * уровень интенсивности + ЧСС в состоянии покоя = целевой диапазон сердечных сокращений.

Начинающие или люди с низким уровнем физической подготовки	40-60 %
Средний уровень физической подготовки	60-70 %
Высокий уровень физической подготовки	70-85%

Пример:

Марии 33 года, её пульс в состоянии покоя равен 75 ударам в минуту. Она новичок и тренируется с низким уровнем интенсивности 50-60%. Её целевой диапазон сердечных сокращений во время занятий составит 131 – 142 удара в минуту.

При минимальной интенсивности (50%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)
 $187 - 75$ (пульс в состоянии покоя) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 * 0,5$ (50% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 131 удар в минуту (целевой диапазон)

При максимальной интенсивности (60%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)
 $187 - 75$ (пульс в спокойном состоянии) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 * 0,6$ (60% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 142 удара в минуту (целевой диапазон)

Периодически измеряйте Ваш пульс во время тренировки, чтобы оценивать уровень интенсивности.

Пульсовые зоны

А. Начальный уровень

Этап 0: 40-50% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: тренировки в этой зоне наиболее комфортны и легки. Эта зона наилучшим образом подходит для людей, которые либо только начали тренироваться, либо имеют низкий уровень физической подготовки. Также данная зона подходит для восстановления после более интенсивных тренировок.

В. Зона низкой нагрузки

Этап 1 (Терапевтическая зона): 50-60% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: уменьшение объема жировых отложений, снижение артериального давления, содержания холестерина, риска дегенеративных заболеваний, укрепление мышц.

С. Зона умеренной нагрузки

Этап 2 (Фитнес зона): 60-70% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: наращивание мышечной массы, снижение жировой массы (75-85% калорий, расходуемых мышцами – это результат расщепления жировых клеток).

Д. Зона повышенной нагрузки

Этап 3 (Аэробная зона): 70-80% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: это наиболее предпочтительная зона для тренировок на выносливость. При тренировках в этой зоне возможности Вашего организма значительно возрастают, увеличиваются резервы сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизненная емкость легких.

Е. Зона высокой нагрузки

Этап 4 (Анаэробная зона): 80-90% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: максимальное сжигание жировых отложений. Для тренировок в данной зоне Вы должны обладать достаточно хорошей физической формой. Это зона экстремальной выносливости, в первую очередь мышечной, поскольку используются именно энергетические резервы мышц.

Ф. Зона экстремальной нагрузки

Этап 5 (Зона Красной Линии): 90-100% от максимально допустимого значения ЧСС.

При тренировке в этой зоне расходуется максимальное количество калорий, но сжигание жиров минимальное, так как основным источником энергии становится гликоген.

Интенсивность работы настолько высока, что длительные занятия в этой зоне не рекомендуются: это может причинить вред Вашему здоровью.

Разминка и нормализация

В независимости от того, по какой программе Вы занимаетесь, каждую тренировку необходимо начинать с разогрева и заканчивать нормализацией сердечного ритма и дыхания.

Разогрев. Всегда проводите 3-10 минутную разминку перед каждой тренировкой. Она включает в себя простые ритмичные упражнения как для верхней, так и для нижней частей тела.

Нормализация. После окончания тренировки необходимо дать организму немного времени на восстановление, то есть постепенное снижение интенсивности до того уровня, на котором Вы разогревались. На это должно уйти не менее 5 минут. Процесс нормализации можно считать завершенным тогда, когда Вы почувствуете, что полностью восстановились, а Ваша частота сердечных сокращений не более чем на 10 ударов превышает тот пульс, который был до начала тренировки. Не пренебрегайте нормализацией в конце занятия, это поможет Вам чувствовать себя лучше и бодрее.



Поднимание плеч:

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



Растягивание боковых мышц:

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Максимально вытяните правую руку вверх к потолку раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.



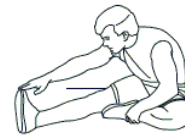
Растягивание четырехглавых мышц:

Одной рукой для устойчивости обопритесь на стену, потянитесь назад и возьмитесь рукой за ступню. Потяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, а затем расслабьтесь.



Растяжение мышц внутренней части бедра:

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.



Растяжение подколенного сухожилия:

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно ближе к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.



Растягивание икроножных мышц ахилового сухожилия:

Выставив ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Ногу держите прямо, ступню поставьте полностью на пол. Согнутой второй ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Цели тренировок и результат

Осознание того, что именно мотивирует Вас к занятиям, поможет правильно выбрать программу тренировок и сосредоточиться на определенных целях. Исследования показали, что в основном люди преследуют одну из 4-х целей: снижение веса, борьба с хроническими заболеваниями, поддержание здорового образа жизни и спортивные тренировки.

Снижение веса

Если у Вас имеется избыточный вес, то Вы не одиноки. Не отчаивайтесь: физические упражнения и правильное питание помогут Вам решить эту проблему. Вес начинает снижаться тогда, когда количество затраченных калорий превышает количество потребляемых.

Почему диеты не помогают

Большинству людей, пытающихся снизить вес, диеты, как правило, не помогают. При диете Вы лишаете свой организм питательных веществ, которые ему необходимы. В этих условиях обменные процессы замедляются, и организм начинает расходовать меньше калорий, «откладывая» их про запас. В таком режиме экономии становится еще сложнее избавиться от жировых отложений.

Вместо диеты лучше сократить количество потребляемых калорий до разумного предела, не прибегая к голоданию, но при этом увеличить объем физической активности, которая, помимо похудения, способствует снижению риска коронарных заболеваний, диабета, гипертонии и рака.

Занимайтесь с удовольствием. На начальном этапе устанавливайте нагрузку с осторожностью. Тренировки должны быть максимально комфортными и приносить Вам радость.

Определите целевые значения пульса для Ваших тренировок. Проконсультируйтесь с врачом, какое значение пульса для Вас оптимально и насколько интенсивными должны быть Ваши тренировки.

Делайте перерывы. Если в один из дней Вы чувствуете себя не вполне комфортно или не испытываете желания заниматься, возможно, Вам следует сделать небольшой перерыв.

Делайте тренировки разнообразными. Для того чтобы снизить вес, необходимо периодически менять программы тренировок. Это не позволит организму привыкнуть к одинаковой нагрузке.

Постоянно двигайтесь вперед. Тренируйтесь регулярно и двигайтесь к своей цели каждый день. Регулярные и разнообразные занятия обеспечивают максимальный эффект.

Поддержка здорового образа жизни

Для здорового образа жизни очень важно правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями. Это поможет не только снизить риск возникновения хронических заболеваний, но также позволит уменьшить стресс и будет способствовать крепкому и здоровому сну.

Физические упражнения приносят огромную пользу. Во время тренировок гипофиз активно вырабатывает эндорфины – гормоны, улучшающие настроение. Кроме того, они помогают снизить резистентность тканей к инсулину, при которой развивается диабет.

На каждые 0,5 кг мышечной массы затрачивается от 100 калорий в день, даже если Вы не занимаетесь физическими упражнениями. То есть чем лучше развита мускулатура, тем выше метаболизм.

Профилактика заболеваний

Доказано, что даже одна тренировка улучшает работу кровеносных сосудов и снижает содержание липидов в крови, причем этот эффект сохраняется даже на следующий день.

Благодаря регулярным тренировкам даже у пожилых людей увеличивается эластичность сосудов, нормализуется кровоток и артериальное давление, снижается риск заболевания гипертонией.

Поддержание нормального уровня глюкозы и холестерина в крови, а также контроль артериального давления играет важную роль в профилактике инфарктов и стенокардии.

Спортивные тренировки

Если Вы приобрели тренажер с целью подготовки к спортивным достижениям, обратите внимание на приведенные ниже советы.

Старайтесь спать как минимум 7 или 8 часов в сутки. Измеряйте свой пульс сразу после того, как просыпаетесь: если его частота превышает показания предыдущего дня более, чем на 10 ударов в минуту, то возможно, Вы перетренировались. Сократите длительность и интенсивность тренировок на несколько дней до тех пор, пока частота сердечных сокращений не вернется к норме.

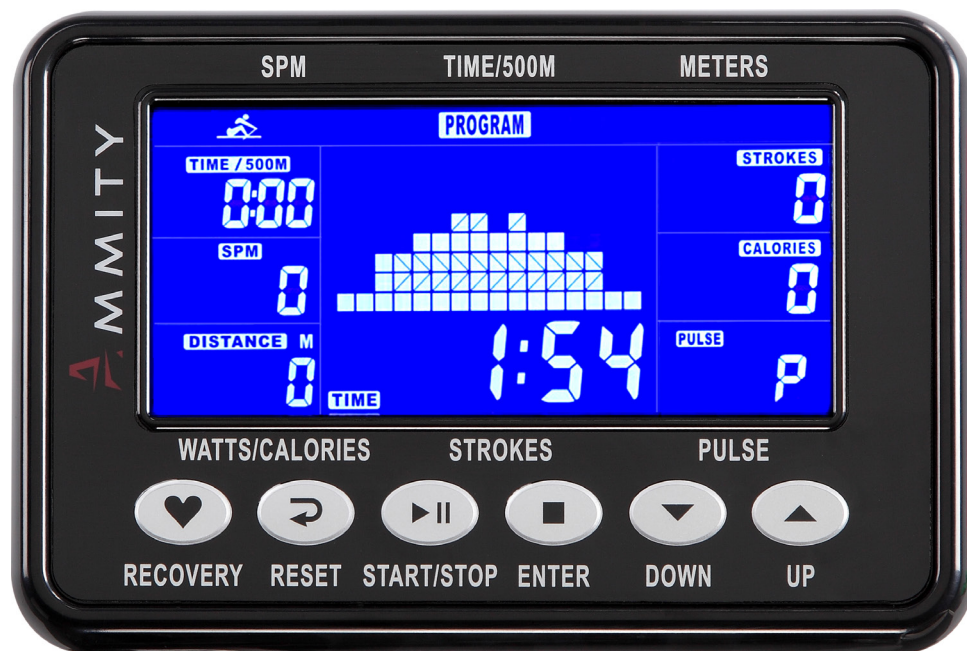
Для того чтобы организм быстрее восстанавливался, завершайте тренировку постепенным снижением интенсивности в течение 10-20 минут. Это ускоряет процесс выведения молочной кислоты из тканей.

Употребление белковой пищи после тренировок способствует синтезу протеина в мышцах. При этом не обязательно покупать дорогие белковые смеси, их вполне может заменить обычная еда, которая содержит незаменимые аминокислоты (мясо, рыба, яйца).

Чтобы не допустить обезвоживания организма и появления мышечных судорог, во время и после тренировок нужно восполнять потерю жидкости и электролитов (особенно натрия).

Составляйте свою программу тренировок таким образом, чтобы в ней присутствовали разнообразные упражнения: например, не только на выносливость, скорость и силу, но также на гибкость и ловкость. Важно не только комбинировать различные виды нагрузки, но и давать организму отдых, чтобы он успевал восстанавливаться.

ОБЗОР КОНСОЛИ



КЛАВИША	ОПИСАНИЕ
Up (Вверх)	Переход от параметра к параметру во время настройки Увеличение уровня нагрузки
Down (Вниз)	Переход от параметра к параметру во время настройки Уменьшение уровня нагрузки
Enter (Ввод)	Подтверждение введенных параметров или выбора программы
Reset (Отмена)	Перезагрузка компьютера при удержании клавиши на протяжении 2 секунд Сброс настроек Возвращение к главному меню после окончания тренировки
Start/ Stop (Старт/ Стоп)	Начало или завершение гребной тренировки
Recovery (Восстановление)	Измерение сигнала пульса во время восстановления

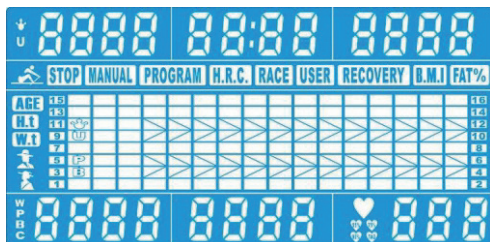
ВАЖНО!!

Когда Вы не занимаетесь на тренажере свыше 4-х минут, компьютер переходит в энергосберегающий режим. На дисплее будут отображаться время, дата и комнатная температура.

ФУНКЦИЯ	ОПИСАНИЕ
SPM (скорость тренировки)	Отображает количество гребков в минуту
	Диапазон от 0 до 999
Time/ 500 m (Время/ 500 м)	Отображает время тренировки
	Диапазон от 0:00 до 99:00
	Сканирует темп тренировки каждые 6 секунд, компьютер отображает время, необходимое для того, чтобы прогребсти 500 м с текущей скоростью
Meters (Дистанция)	Отображает пройденное расстояние
	Диапазон от 0 до 99999
Calories (Калории)	Отображает количество потраченных во время тренировки калорий
	Диапазон от 0 до 9999
Strokes (Количество гребков)	Количество движений за время тренировки
	Диапазон от 0 до 9999
	Сканирует темп тренировки и каждые 6 секунд обновляет количество гребков
	После выключения тренажера из сети количество гребков обнуляется
Pulse (Пульс)	Отображает пульс (удары в минуту) во время гребли
	Диапазон от 0-30 до 240

Включение

Подсоедините тренажер к источнику питания, консоль включится, на дисплее загорятся все сегменты на 2 секунды. Затем компьютер перейдет в режим настройки времени и даты.



Режим ручного управления (Manual)

1. Нажмите клавишу «START» в главном меню, чтобы начать тренировку в режиме ручного управления.
2. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы выбрать режим ручного управления, и нажмите «ENTER», чтобы подтвердить Ваш выбор.
3. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы установить необходимые параметры уровня нагрузки, времени (или дистанции), количества гребков, калорий и пульса, и нажмите «ENTER», чтобы подтвердить Ваш выбор (обратите внимание, что нельзя одновременно задать параметры и времени, и дистанции).
4. Нажмите клавишу «START/ STOP», чтобы начать тренировку. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы изменить уровень нагрузки.
5. Когда обратный отсчет одного из заданных параметров дойдет до 0, консоль издаст пикающий звук и остановится.
6. Нажмите клавишу «START/ STOP», чтобы приостановить тренировку. Нажмите клавишу «RESET», чтобы вернуться к основному меню.

Программы (Program)

1. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы выбрать режим программ, и нажмите «ENTER», чтобы подтвердить Ваш выбор.
2. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы выбрать программы с 1-ой по 12-ю (P1 – P12), и нажмите «ENTER», чтобы подтвердить Ваш выбор.
3. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы установить необходимые параметры уровня нагрузки, времени (или дистанции), количества гребков, калорий и пульса, и нажмите «ENTER», чтобы подтвердить Ваш выбор (обратите внимание, что нельзя одновременно задать параметры и времени, и дистанции).
4. Нажмите клавишу «START/ STOP», чтобы начать тренировку. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы изменить уровень нагрузки.
5. Когда обратный отсчет одного из заданных параметров дойдет до 0, консоль издаст пикающий звук и остановится.
6. Нажмите клавишу «START/ STOP», чтобы приостановить тренировку. Нажмите клавишу «RESET», чтобы вернуться к основному меню.

Режим HRC (HRC)

1. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы выбрать режим HRC, и нажмите «ENTER», чтобы подтвердить Ваш выбор.
2. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы задать Ваш возраст, и нажмите «ENTER», чтобы подтвердить введенные данные.
3. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы выбрать программы 55%, 75%, 90% и Целевой HRC/TAG (параметры по умолча-

нию – 100 ударов в минуту).

4. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы установить необходимые параметры времени (или дистанции), количества гребков, калорий и нажмите «ENTER», чтобы подтвердить Ваш выбор (обратите внимание, что нельзя одновременно задать параметры и времени, и дистанции).

5. Нажмите клавишу «START/ STOP», чтобы начать тренировку.

6. Когда обратный отсчет одного из заданных параметров дойдет до 0, консоль издаст пикающий звук и остановится.

7. Нажмите клавишу «START/ STOP», чтобы приостановить тренировку. Нажмите клавишу «RESET», чтобы вернуться к основному меню.

Режим Соревнования (Race)

1. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы выбрать режим соревнования, и нажмите «ENTER», чтобы подтвердить Ваш выбор.

2. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы выбрать уровень нагрузки во время соревнования, и нажмите «ENTER» для подтверждения. (Общее количество уровней – 15, L1 (уровень 1) = 1 минута/ 500 м, L15 (уровень 15) = 8 минут/500 м. Увеличение по умолчанию: 30 секунд/500 м, расстояние по умолчанию – 500 м).

3. Нажмите клавишу «START/ STOP», чтобы начать тренировку. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы изменить уровень нагрузки.

4. Когда Вы пройдете дистанцию или обратный отсчет одного из заданных параметров дойдет до 0, программа остановится, и на дисплее высветится “PC win” (программа выиграла) или “User win” (Пользователь выиграл).

5. Нажмите клавишу «START/ STOP», чтобы приостановить тренировку. Нажмите клавишу «RESET», чтобы вернуться к основному меню.

Режим пользователя (User)

1. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы выбрать режим пользователя, и нажмите «ENTER», чтобы подтвердить Ваш выбор.

2. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы задать уровень нагрузки для каждой колонки, и нажмите «ENTER», чтобы перейти к следующей колонке (всего 16 колонок).

3. Удерживайте клавишу “ENTER”, чтобы закончить вводить настройки или сбросить их.

4. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы установить необходимые параметры времени (или дистанции), количества гребков, калорий и пульса, и нажмите «ENTER», чтобы подтвердить Ваш выбор (обратите внимание, что нельзя одновременно задать параметры и времени, и дистанции).

5. Нажмите клавишу «START/ STOP», чтобы начать тренировку. Нажимайте клавиши «UP» и «DOWN», чтобы изменить уровень нагрузки.
6. Когда обратный отсчет заданных параметров дойдет до 0, консоль издаст пикающий звук и остановится.
7. Нажмите клавишу «START/ STOP», чтобы приостановить тренировку. Нажмите клавишу «RESET», чтобы вернуться к основному меню.

Режим восстановления (Recovery)

1. Наденьте нагрудный датчик пульса. Когда значение пульса высветится на компьютере, нажмите на клавишу “Recovery”.
2. Высветится время «0:60» (секунд), и начнется обратный отсчет. Затем на дисплее отобразится Ваш пульс в состоянии восстановления со значком Fx (значение x – от 1 до 6). Лучший показатель – это F1, худший – F6.

Ошибка

E-2: проверьте, правильно ли соединены провода и не повреждены ли они.

ВАЖНО!!

Нельзя одновременно задать параметры времени и дистанции. Если Вы хотите устранить время, введите нужный параметр с помощью клавиш «UP» и «DOWN» и нажмите «ENTER»; компьютер сам пропустит установку дистанции.

Если Вы хотите задать параметры дистанции, то, когда замигает окошко времени, не вводите никакое значение, а сразу нажмите «ENTER» и переходите к вводу параметров дистанции.

ДИАГНОСТИКА И УХОД

1. Регулярно проверяйте плавность работы подвижных элементов тренажера и по необходимости смазывайте их.
2. Регулярно протирайте тренажер. Пластиковые части тренажера можно протирать влажной тканью, металлические – только сухой.
3. Избегайте использования тренажера в местах с повышенной влажностью, это может привести к порче деталей внутри тренажера и неисправностям в его работе.
4. Необходимо заботиться о безопасности тренажера, для этого регулярно проверяйте надежность крепления деталей тренажера. В случае необходимости затягивайте болты крепления тренажера.
5. Уделяйте особое внимание деталям, наиболее склонным к износу: винтам, гайкам, шайбам, подшипниковым соединениям.

ВЗРЫВ СХЕМА

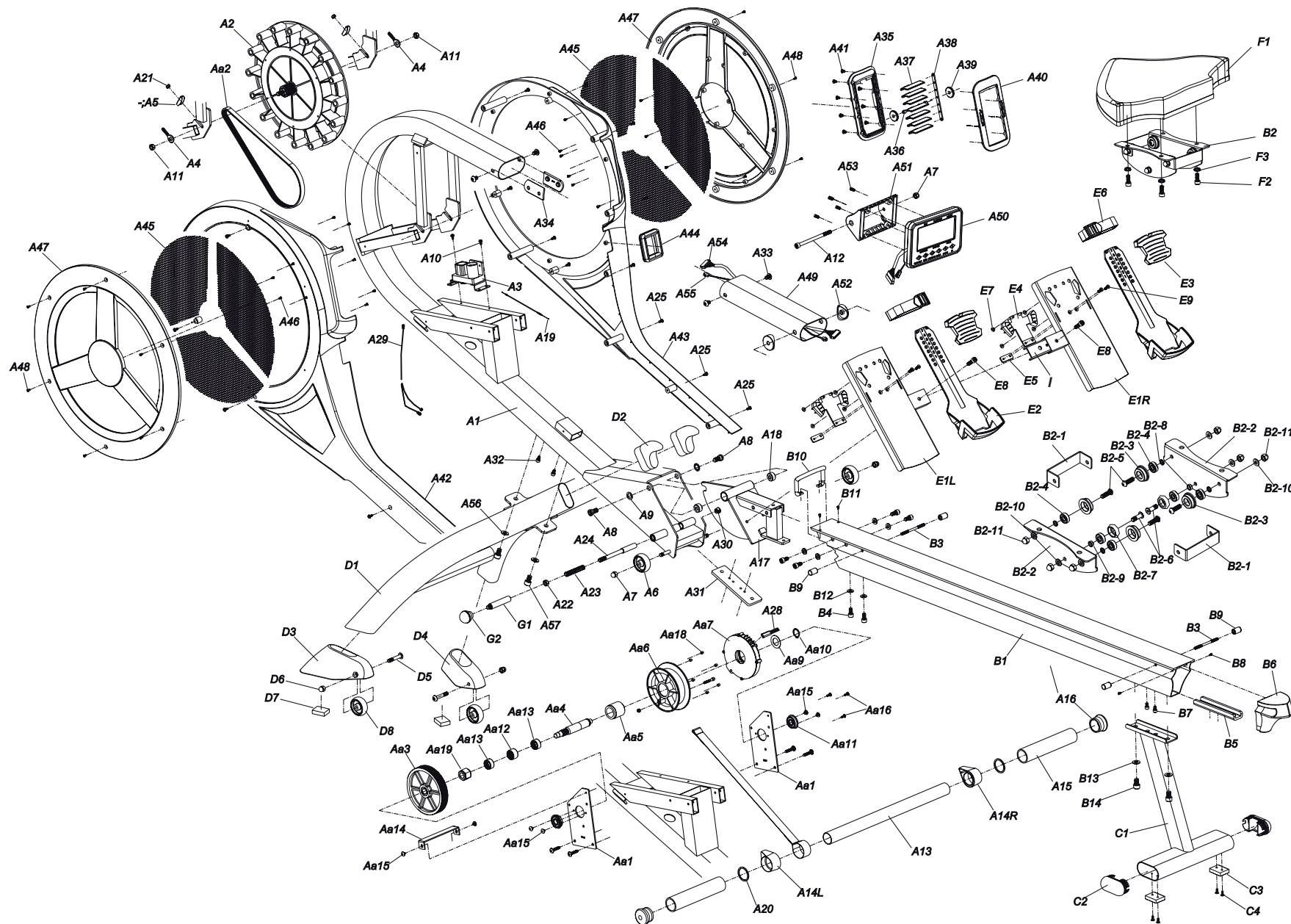


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Название	Характеристика	Кол-во
A1	Основная рама		1
A2	Вентиляционное колесо	Ф345_16	1
A3	Мотор нагрузки		1
A4	Регулируемая опора	M6	2
A5	Соединительная скоба	D10	2
A6	Колесо	Ф50x24мм	4
A7	Плоская шайба	M10x1.5TxФ20	2
A8	Болт	M10x16мм	2
A9	Плоская шайба	M10	2
A10	Саморез	4x12мм	2
A11	Гайка	3/8"	2
A12	Болт	M10x16мм	2
A13	Рычаг		1
A14L	Левая втулка		1
A14R	Правая втулка		1
A15	Поролон		2
A16	Заглушка		2
A17	Вал (в сборе)		1
A18	Внутренняя втулка	Ф21.5x12мм	2
A19	Кабель		1
A20	Пластиковая шайба	Ф38xФ32x2Т	2
A21	Гайка с нейлоновой вставкой	M6	2
A22	Гайка	3-16_14	1
A23	Пружина	Ф10x14x65мм	1
A24	Ось	Ф12.7x128мм	1
A25	Саморез	4x16мм	15

A28	Провод сенсора	2P 250мм	2
A29	Кабель	3P + 3P	1
A30	Заглушка	Ф1/2"	1
A31	Фиксирующая пластина		1
A32	Болт		2
A33	Болт		4
A34	Соединительная пластина		2
A35	Крепление вентиляционного отверстия		1
A36	Регулировка лопасти		1
A37	Лопасть		6
A38	Блокирующий стержень		1
A39	Ручка		2
A40	Верхняя накладка вентиляционного отверстия		1
A41	Винт		8
A42	Левая защитная накладка		1
A43	Правая защитная накладка		1
A44	Накладка отверстия ремня		1
A45	Вентиляционная сеть		6
A46	Винт		18
A47	Вентиляционный диск		2
A48	Винт		12
Aa1	Крепление колеса ремня	88x166x3T	2
Aa2	Ремень	290 J6	1
Aa3	Приводной ремень	3580	1
Aa4	Ось колеса приводного ремня		1
Aa5	Внешнее кольцо однонаправленного подшипника	3580	1
Aa6	Приводное колесо	3580	1
Aa7	Коробочка пружин		1

Aa9	Железная шайба		1
Aa10	Стопорное кольцо		1
Aa11	Шарообразный подшипник	6201ZZ	2
Aa12	Однонаправленный подшипник	FC 2016	1
Aa13	Игольчатый подшипник	НК 2012	2
Aa14	Стопорная планка		1
Aa15	Винт	M5x6мм	6
Aa16	Саморез	4x12"	3
Aa18	Магнит	Ф6x5Т	6
Aa19	Шестигранный винт	M16xP1.5	1
B1	Алюминиевая направляющая		1
B2	Рама сидения		1
B2-1	Защитная пластина	PR-B734	2
B2-2	Боковая пластина	PR-B828	2
B2-3	Колесо-1	PT3690	4
B2-4	Шарообразный подшипник	PR-608ZZ(BMC)	6
B2-5	Болт	M8x25мм	4
B2-6	Винт	M8x25мм	2
B2-7	Колесо-2	PT3690-1	2
B2-8	Прокладка	Ф8xФ12x2мм	4
B2-9	Прокладка	Ф8xФ12x5мм	2
B2-10	Плоская шайба	M8xФ16x2.0Т	6
B2-11	Колпачковая гайка	M8	6
B3	Ось		2
B4	Болт	M8x16мм	6
B5	Верхняя фиксирующая пластина направляющей		1
B6	Заглушка		1
B7	Болт		2

B8	Винт	5x10"	2
B9	Пластиковые части		4
B10	Рычаг подъема направляющей		1
B11	Болт	M5x10мм	2
B12	Плоская шайба	M8xΦ16x1.5T	6
B13	Плоская шайба	M10x1.5TxΦ20	2
B14	Болт	M10x16мм	2
C1	Задняя опора (в сборе)		1
C2	Овальная заглушка	40x80	4
C3	Квадратная ножка	40x32мм	4
C4	Саморез	4x12мм	4
D1	Передняя опора (в сборе)		1
D2	Торцевая заглушка		2
D3	Левая накладка ножки		1
D4	Правая накладка ножки		1
D5	Болт	M8x40мм	2
D6	Колпачковая гайка	M8	2
D7	Квадратная ножка		2
D8	Колесо	Φ50x24мм	2
E1L	Левая педаль (в сборе)		1
E1R	Правая педаль (в сборе)		1
E2	Регулировка педали		2
E3	Педаль		2
E4	Основание педали		2
E5	Прессованная пластина		2
E6	Ремешок педали		2
E7	Саморез	M4x8мм	8

E8	Болт	M8x25мм	2
E9	Винт	M5x15мм	4
F1	Сидение		1
F2	Болт	M8x16мм	4
F3	Плоская шайба	M8xΦ16x1.5T	4
G1	Соединительная ось	Φ15x80мм	1
G2	Ось	3/8"	1
H1	Стойка		1
H2	Консоль	SM-5880	1
H3	Задняя накладка измерительного прибора		1
H4	Шайба	Φ8.3xΦ25x3T	4
H5	Винт	M5x10мм	4
H6	Кабель-1	12P	1
H7	Кабель-2	3P 400мм	1
H8	Колпачковая гайка	M8	1
H9	Болт	M8x85мм	1
I	Соединяющая пластина педалей		1

EAC