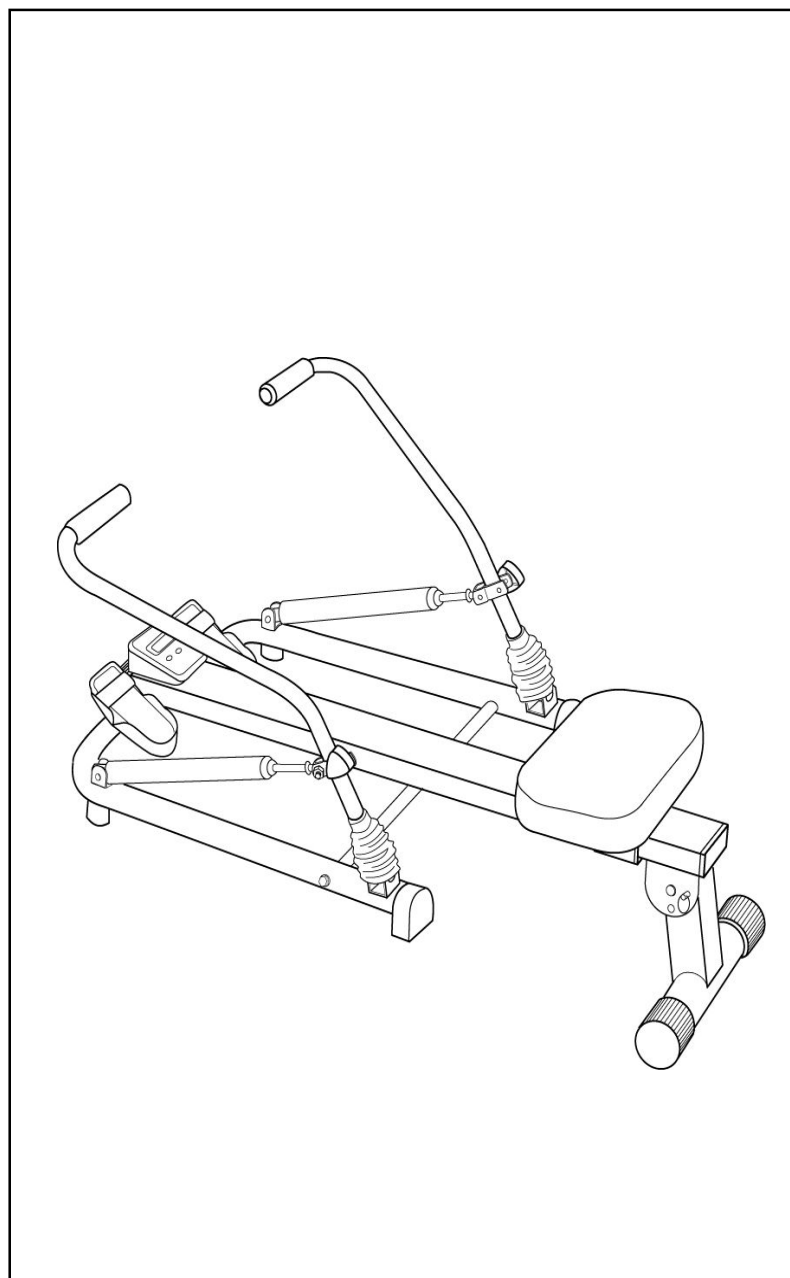
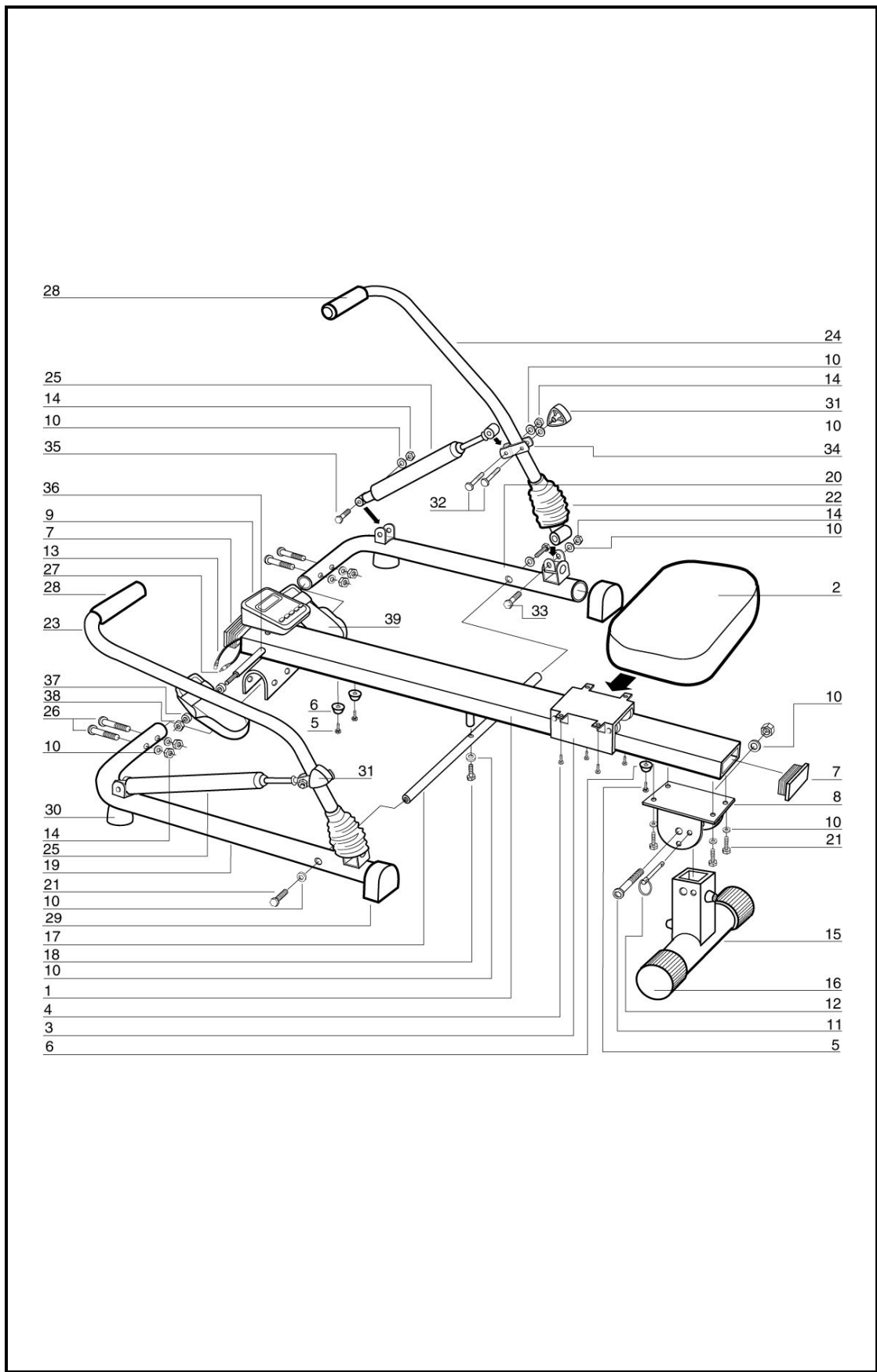


ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР BR-2200



Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

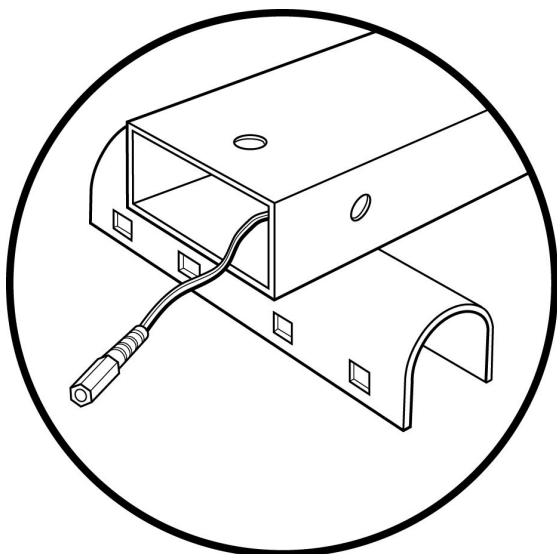
- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
- 4) Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
- 5) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
- 6) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 7) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 8) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
- 10) Максимальный вес пользователя – 100кг.
- 11) Оборудование не предназначено для терапевтических целей.
Согласно EN957-1 этот аппарат является тренажёром для применения в домашних условиях, а не в профессиональных целях (спортклубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. Снимается всякая ответственность за увечья и повреждения аппарата, которые могут произойти при тренировках на аппарате вне домашних условий. Гарантийные обязательства на этот аппарат не распространяются, если он применяется вне домашних условий.



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

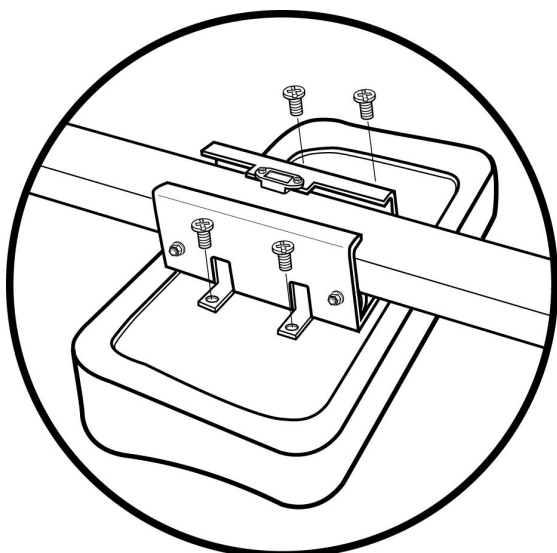
№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Главная опора	1
2	Сиденье	1
3	Каретка	1
4	Шуруп (1/4"x1/2")	4
5	Винт (M4x16)	3
6	Ограничитель	3
7	Концевик главной опоры	2
8	Скоба стабилизатора	1
9	Компьютер	1
10	Шайба	19
11	Болт (M8x70L)	1
12	Фиксатор	1
13	Провод от компьютера	1
14	Гайка (M8)	8
15	Стабилизатор	1
16	Концевик стабилизатора	2
17	Стяжка	1
18	Болт (M8x30)	1
19	Опора левого рычага	1
20	Опора правого рычага	1
21	Болт (M8x15L)	6
22	Резиновый рукав	2
23	Левый рычаг	1
24	Правый рычаг	1
25	Гидроцилиндр	2
26	Болт (M8x50L)	4
27	Провод от датчика	1
28	Рукоятка	2
29	Задний концевик опоры рычага	2
30	Передний концевик опоры рычага	2
31	Трёхгранная гайка	2
32	Болт (M8x40L)	4
33	Болт (M8x50)	2
34	"Н"- скоба	2
35	Болт (M8x40)	2
36	Ось педалей	1
37	Резиновая шайба	4
38	Гайка (1/2")	2
39	Педаль	2

ПОРЯДОК СБОРКИ



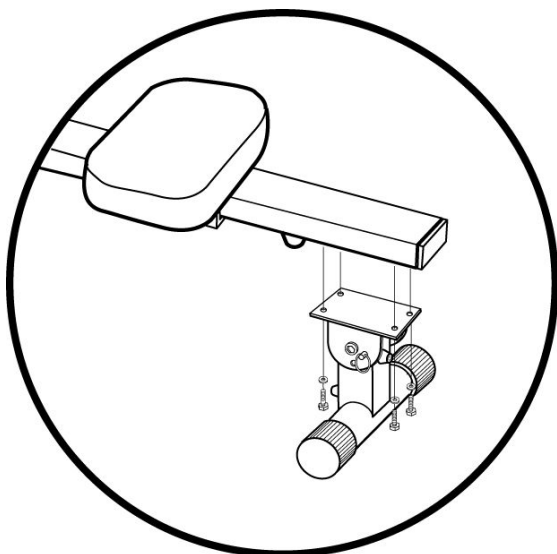
ШАГ 1

Убедитесь, что провод от датчика (27) доступен для соединения с передней стороны главной опоры (1).



ШАГ 2

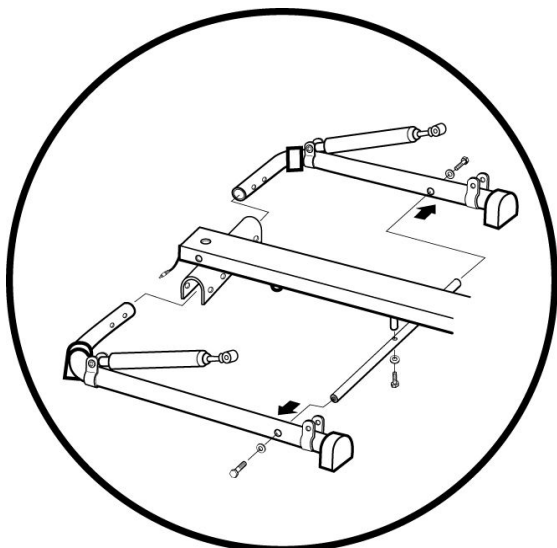
Присоедините сиденье (2) к каретке (3), используя шурупы (4). **Обратите внимание:** утолщённая сторона сиденья должна быть направлена на задний конец тренажёра.



ШАГ 3

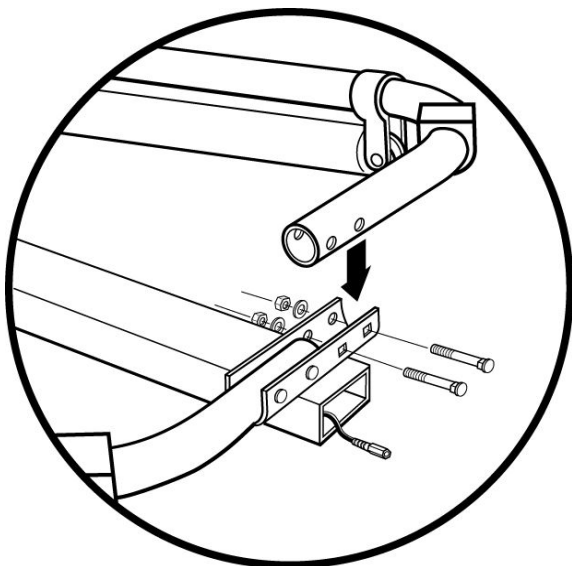
Присоедините скобу стабилизатора (8) к главной опоре (1), используя болты (21) и шайбы (10).

Присоедините стабилизатор (15) к скобе (8) болтом (11) и фиксатором (12).



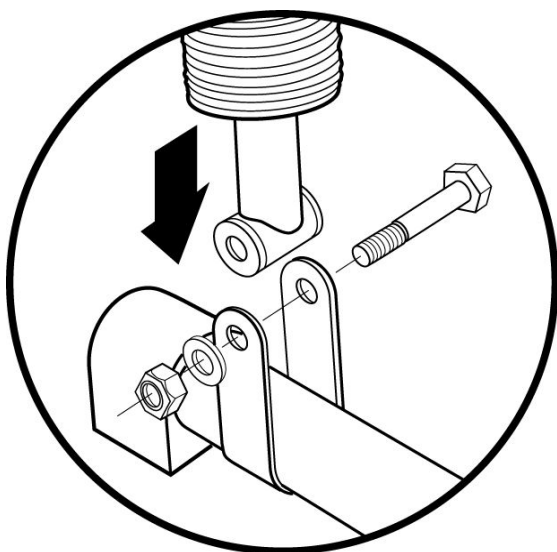
ШАГ 4

Закрепите стяжку (17) на главной опоре (1) с помощью болта (18) и шайбы (10). Затем присоедините к стяжке (17) опоры (19,20) левого и правого рычагов, используя болты (21) и шайбы (10).



ШАГ 5

Присоедините опоры (19,20) левого и правого рычагов к главной опоре (1), используя болты (26), шайбы (10) и гайки (14). Убедитесь, что данные узлы надёжно стянуты.



ШАГ 6

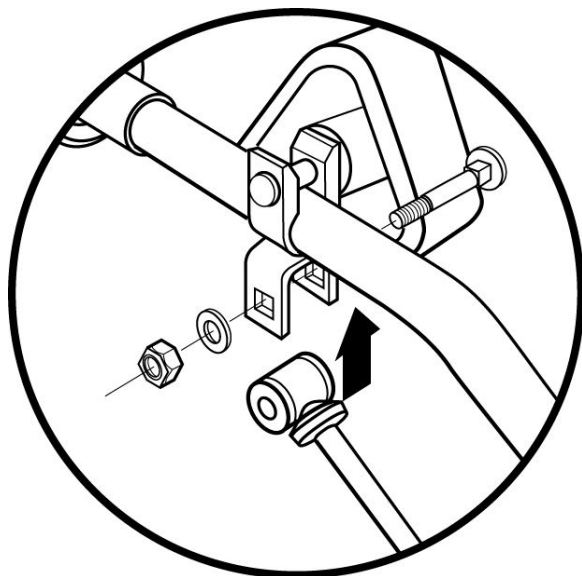
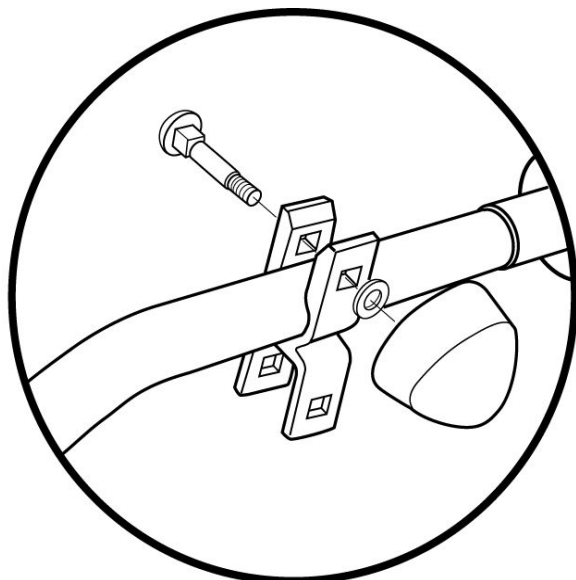
Присоедините левый рычаг (23) к его опоре (19), используя болт (33), шайбу (10) и гайку (14). Затем наденьте резиновый рукав на соединение.

Обратите внимание: рукоятка рычага должна быть развёрнута внутрь тренажёра. Повторите процедуру установки для правого рычага (24).

ШАГ 7

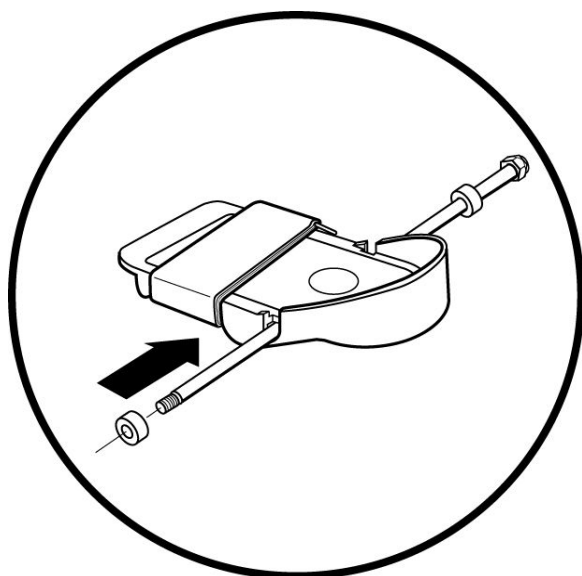
Вставьте болт (32) в верхние отверстия «Н»-скобы левого рычага (23), наденьте на него шайбу (10) и зафиксируйте трёхгранной гайкой (31).

Болт должен вставляться с внутренней стороны тренажёра. Повторите процедуру для правого рычага (24), закрепив «Н»-скобу в положении, аналогичном левому рычагу (ориентируйтесь по меткам на рычагах).



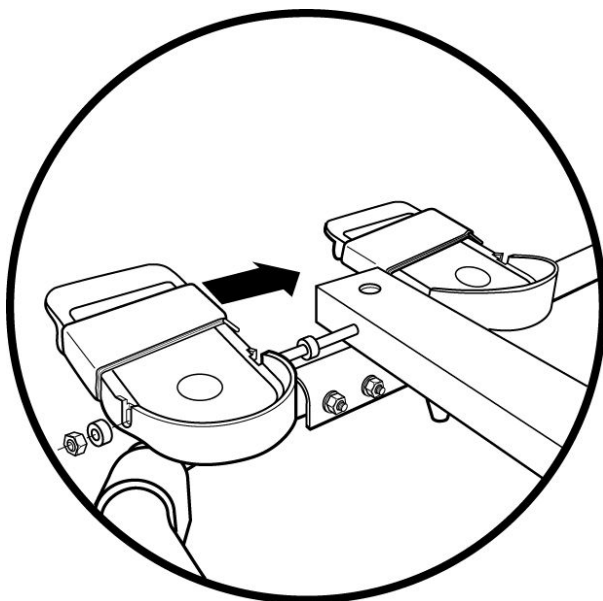
ШАГ 8

Вставьте штоковые концы гидроцилиндров (25) в нижние проушины «Н»-скоб (34), проденьте в отверстия болты (32) и закрепите их шайбами (10) и гайками (14). Болты должны вставляться с внутренней стороны тренажёра.



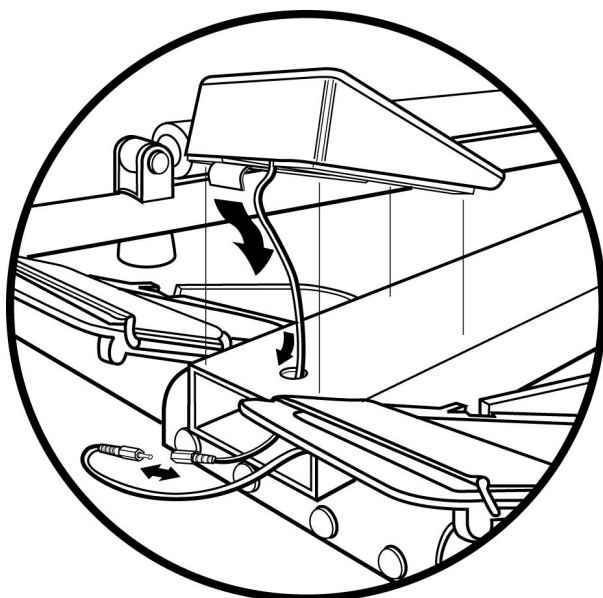
ШАГ 9

Накрутите на одну из сторон оси педалей (36) гайку (38) и наденьте резиновую шайбу (37). Затем проведите ось (36) через отверстие педали и установите шайбу (37) с другой стороны.



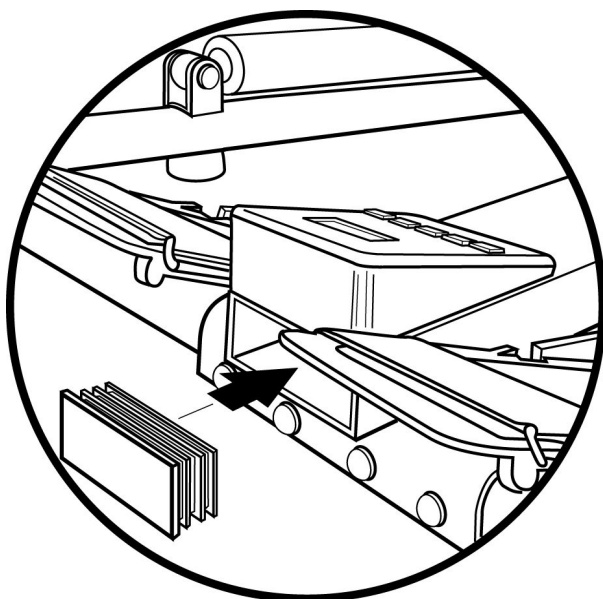
ШАГ 10

Вставьте ось (36) с педалью в отверстия главной опоры (1). Наденьте на ось резиновую шайбу (37), вторую педаль (39), затем ещё одну шайбу (37) и затяните их оставшейся гайкой (38).



ШАГ 11

Пропустите провод от компьютера (13) через верхнее отверстие главной опоры (1) и соедините его с проводом от датчика (27). Закрепите компьютер (9) на главной опоре (1).



ШАГ 12

Установите на переднее и заднее торцевые отверстия главной опоры (1) концевики (7).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

КНОПКА	НАЗНАЧЕНИЕ
MODE (РЕЖИМ)	Выбор функций, подлежащих показу (стрелка будет показывать демонстрируемую функцию)
SET (УСТАНОВКА)	Установка значений для часов, сигнального звонка, времени, счета и темпа
START/STOP (СТАРТ/СТОП)	Начало или остановка функций
RESET (СБРОС)	1. Выбор часа или минуты. Если установлены функции "CLOCK" или "ALARM" 2. Переустановка значений времени счета и темпа на «0»

Информация о батареях.

1. Откройте верхнюю крышку с задней крышкой.
2. Установите батарею 1,5 V SIZE-AA или UM-3 в батарейное гнездо.
3. Батарея должна быть правильно установлена, убедитесь, что батарейная пружина надежно контактирует с батареей.
4. При замене неисправной батареи сбросьте все функциональные показатели.
5. Срок службы батареи приблизительно 1 год при нормальном использовании.
6. Если значение на дисплее неразборчиво или горит какой-то отдельный сегмент, извлеките батарею и подождите 15 секунд, затем установите вновь.

Функции и операции.

A. Функции часов (CLOCK)

Установка настоящего времени.

1. Нажмите кнопку MODE для установки функции CLOCK (часы).
2. Нажмите кнопку RESET, чтобы установить часы (HOUR), вспыхнут две левые цифры.
3. Нажмите кнопку SET, чтобы установить ваш желаемый час.
4. Затем нажмите кнопку RESET снова, чтобы установить минуты (MINUTE), вспыхнут две правые цифры.
5. Нажмите SET, чтобы установить минуты.
6. После установки часов, нажмите кнопку RESET снова, чтобы выбрать обычную функцию.

B. Функция сигнала (ALARM)

Когда время, которое вы установили, будет достигнуто, компьютер будет сигнализировать сигналом «БИП» в течение 60 секунд непрерывно до тех пор, пока вы не нажмете кнопку START/STOP.

Чтобы установить будильник (ALARM CLOCK):

1. Нажмите кнопку MODE, чтобы установить функцию сигнала (ALARM).
2. Нажмите кнопку RESET, чтобы установить часы (HOUR), вспыхнут две левые цифры.
3. Нажмите кнопку SET, чтобы установить ваш желаемый час.
4. Затем нажмите кнопку RESET снова, чтобы установить минуты (MINUTE), вспыхнут две правые цифры.
5. Нажмите кнопку SET, чтобы установить желаемые минуты.
6. После окончания установки сигнала (ALARM) нажмите кнопку RESET снова, чтобы установить обычную функцию.

C. Функция времени (TIME)

Эта функция отсчета истекающего в прямом или обратном порядке с интервалом в одну секунду и сигналом об окончании периода тренировки.

Чтобы установить таймер (отсчет времени в прямом порядке):

1. Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к функции времени (TIME).
2. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы таймер начал отсчет времени в прямом порядке.
3. После прекращения тренировки нажмите кнопку START/STOP, чтобы остановить отсчет таймера.

Чтобы установить таймер (отсчет времени в обратном порядке):

1. Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к функции времени (TIME).
2. Нажмите кнопку SET, чтобы установить ваше целевое время тренировки.
3. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы таймер начал отсчет времени в обратном порядке.
4. После завершения целевого времени, компьютер будет подавать сигналы «БИП» в течении 20 секунд до тех пор, пока не будет нажата кнопка START\STOP.

D. Функции подсчета (COUNT)

Чтобы установить функцию подсчета (в прямом порядке):

1. Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к функции подсчета (COUNT).
2. Компьютер будет вести подсчет числа выполненных движений автоматически, вне зависимости от появления сигнала.
3. Одно движение будет сопровождаться одним звуком «БИП», когда «ТЕМПО» (ТЕМП) установлен на «0».

Чтобы установить функцию подсчета (в обратном порядке):

1. Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к функции подсчета (COUNT).
2. Нажмите кнопку SET, чтобы установить целевое число движения, которое вы решили выполнить.
3. Компьютер начнет отсчет в обратном порядке числа движений, которое вы установили, до появления сигналов.
4. Одно движение будет сопровождаться одним звуком «БИП», когда «ТЕМПО» установлен на «0».

Е. Функция темпа (ТЕМРО)

Двигайтесь в такт со звуковым сигналом «БИП», когда установленный интервал регистрируется.

Чтобы установить функцию темпа (ТЕМРО):

1. Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к функции темпа (ТЕМРО).
2. Нажмите кнопку SET, чтобы установить ваш желаемый интервал.
3. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать функцию темпа.
4. Нажмите кнопку START/STOP снова, чтобы остановить функцию темпа.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если темп (ТЕМРО) не установлен на «0», каждый счет не будет сопровождаться звуковым сигналом «БИП».

Ф. Функция сканирования (SCAN)

Нажмите кнопку MODE, пока S не появится внизу слева; компьютер будет совершать автоматически циклы между CLOCK (часы), ALARM (сигнал), TIME (время), COUNT (счет), ТЕМРО (темп) каждые 4 секунды.

Г. Как выполнять переустановку (RESET)

1. Нажмите кнопку MODE, чтобы установить функции TIME (время), COUNT (счет) или ТЕМРО (темп).
2. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы остановить все функции.
3. Нажмите кнопку RESET, чтобы переустановить значения времени, счета и темпа на «0».

СПЕЦИФИКАЦИЯ

ФУНКЦИЯ

CLOCK (часы)	AM 12:00 – PM 12:00
ALARM (сигнал)	AM 12:00 – PM 12:00
TIME (время)	00:00 – 99:00
COUNT (счет)	Прямой счет 0-9999 Обратный счет 10-9990
ТЕМРО (темп)	0,125-9,875 секунд

Экран	На жидких кристаллах
Контролер	Микропроцессор 4 бит, 1 чип
Сенсор	Магнитный, бесконтактный
Источник питания	Одна батарея 1,5 V SIZE-AA или UM-3
Рабочая температура	0°C- + 40°C
Температура хранения	-20°C- + 50°C

Тренировочная программа

Начните занятия с пятиминутных тренировок. Постепенно

доводите их продолжительность до 15-20 минут.

Оптимальное количество занятий в неделю – 3 раза. Это дает

возможность организму восстанавливаться между

тренировками.

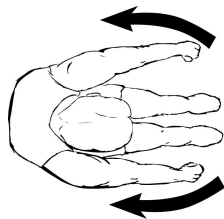
Существует три основных техники гребли:

А) базовая

Рис.1. Стартовая позиция: руки максимально вытянуты вперед. Сиденье максимально выдвинуто вперед, ноги согнуты, корпус согнут.

Рис.2. Распрямляя ноги и корпус, отодвигаете скамью назад, одновременно сгибая руки и подтягивая рычаги к груди.

Рис.3. Завершающая позиция: ноги выпрямлены. Рычаги подтянуты максимально близко к груди, корпус немного откинут назад.



Рис

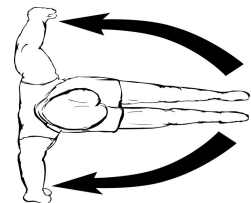
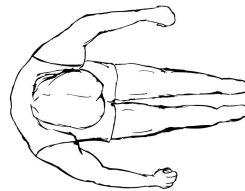


Рис.1

Рис.2

Рис.3

Б) гребля руками

Рис.4. Ноги и руки максимально вытянуты вперед. Корпус наклонен вперед.

Рис.5. Не сгибая ног, откидываете назад корпус и сгибаете руки.

Рис.6. Рычаги максимально приближены к груди.

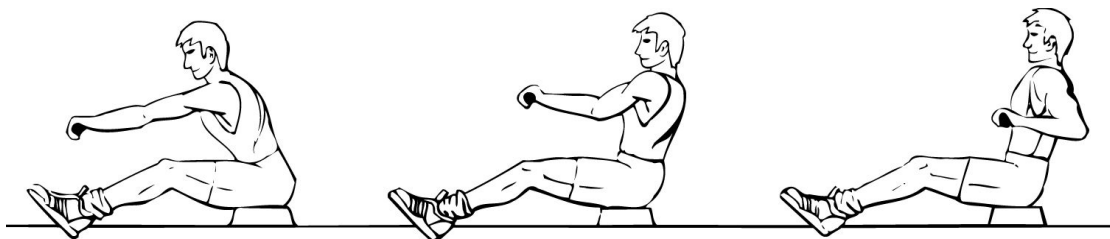


Рис.4

Рис.5

Рис.6

В) гребля с нагрузкой только на ноги

Рис.7. Корпус наклонен вперед, руки вытянуты, скамья до упора выдвинута вперед, ноги согнуты.

Рис.8. Отталкиваетесь ногами, не сгибая рук. Плавно откидываете корпус назад.

Рис.9. Ноги и руки распрямлены. Корпус откинут назад.

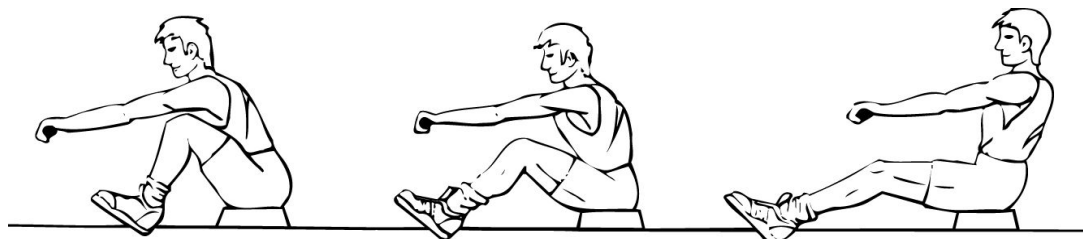


Рис.7

Рис.8

Рис.9