

# **Инструкция**

## **Гребной тренажер Proxima Remos**

Полезные ссылки:

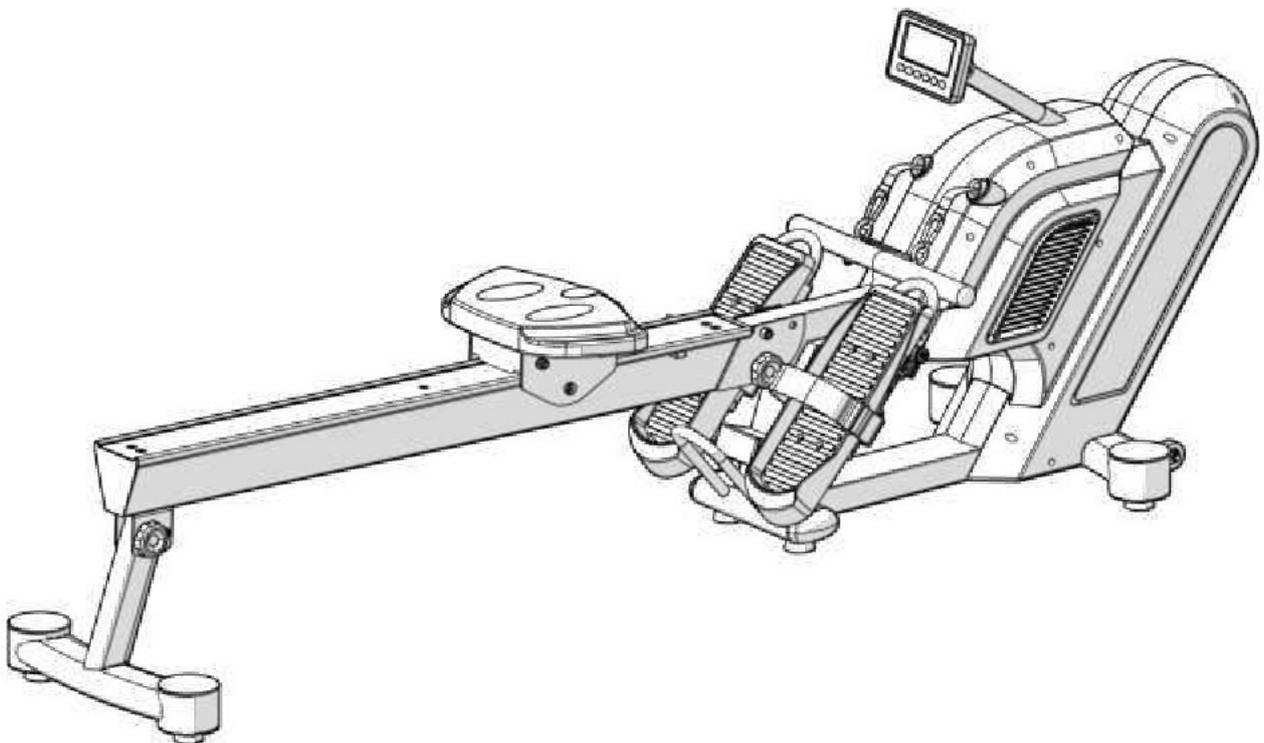
[Гребной тренажер Proxima Remos - смотреть на сайте](#)

[Гребной тренажер Proxima Remos - читать отзывы](#)



**PROXIMA**

**Model:Enima FE-165AFBQ**



O wner ' s M

O wner ' s M

|                                                      |     |     |
|------------------------------------------------------|-----|-----|
| Меры предосторожности                                | 01. |     |
| Таблицы с изображениями деталей и содержание         |     | 02. |
| Крепёж и инструменты                                 | 03. |     |
| Сборка                                               | 04. |     |
| Как складывать тренажёр                              | 07. |     |
| Рекомендации по гребле                               | 08. |     |
| Настройка                                            | 12. |     |
| Техническое обслуживание и устранения неисправностей |     | 13. |
| Компьютер                                            | A.  |     |
| Разминка                                             | B.  |     |

**При использовании данного оборудования обязательно соблюдайте общие меры безопасности, в частности, инструкции, приведённые ниже. Обязательно прочтите все инструкции перед использованием тренажёра.**

1. Прочтите все инструкции, приведённые в данном руководстве, и сделайте разминку перед началом тренировки.
2. Перед началом занятий настоятельно рекомендуется размять все группы мышц, чтобы избежать травмирования. Пожалуйста, ознакомьтесь с рекомендуемыми для разминки упражнениями, приведёнными в разделе «Разминка», и выполняйте необходимые упражнения до и после тренировки.
3. Перед использованием убедитесь, что все компоненты исправны и находятся в рабочем состоянии. Устанавливайте тренажёр только на ровную поверхность. Рекомендуется подстелить под тренажёр коврик или другой материал.
4. При использовании тренажёра, надевайте специальную спортивную одежду и обувь. Не используйте одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
5. Не пытайтесь отремонтировать тренажёр самостоятельно. При возникновении неисправностей, прекратите использование тренажёра и проконсультируйтесь с Авторизованным представителем сервисного обслуживания.
6. Не используйте тренажёр на улице.
7. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
8. Не допускайте присутствия более одного человека на тренажёре.
9. Не допускайте к тренажёру детей и домашних животных. Тренажёр предназначен только для взрослых пользователей. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
10. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
11. Пожалуйста, во время занятий на гребном тренажёре всегда держите спину прямо.
12. Крепко держитесь за поручни при занятиях с сильным натяжением ремня.
13. Максимальный вес пользователя 330 фунтов/150 кг.

**ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы физической тренировки, проконсультируйтесь с врачом.**

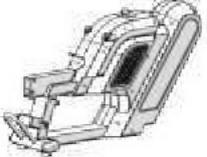
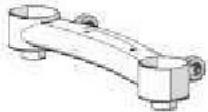
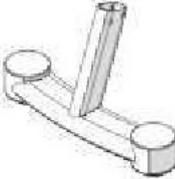
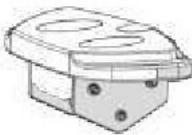
**Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого есть проблемы со здоровьем.**

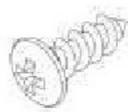
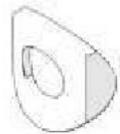
**Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования.**

**Гребной тренажёр необходимо складывать вдвоём, чтобы избежать повреждения рельсов и не прищемить пальцы.**

**ВНИМАНИЕ: Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования.**

**Сохраните данное Руководство пользователя для дальнейшего использования.**

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |                                                                                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>A01 1Set</p>  <p>Main Frame</p>                    | <p>A02 1Set</p>  <p>Front Stabilizer</p>              | <p>A03 1Set</p>  <p>Rear Stabilizer</p>            | <p>A04/C07 1Set</p>  <p>Upholstered Seat</p> | <p>A05 1Set</p>  <p>Guide rail</p>      |
| <p>A06/A19 1Set</p>  <p>Upright Post</p>              | <p>A07/A08/C15/C16 2 Set</p>  <p>Left/Right Pedal</p> | <p>B22/B23 2Pcs</p>  <p>Plum knob</p>              | <p>D02 1PC</p>  <p>Computer</p>              | <p>A13 1PC</p>  <p>Foot Pedal Shaft</p> |
| <p>A09 1Set</p>  <p>Single Scull Exercise Handle</p> | <p>A10 1Set</p>  <p>Rowing Handle</p>                | <p>A11 1Set</p>  <p>Kayaking Exercise Handle</p> |                                                                                                                                | <p>C10 2 Pcs</p>  <p>PVC Pads</p>      |
| <p>C03 1Set</p>  <p>Paddle</p>                      | <p>C04 2PC</p>  <p>End Cap 1/4"</p>                 | <p>D03 1PC</p>                                   |                                                                                                                                |                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>B26                    2Pcs</p>  <p>Screw    3/8"x2-1/2"</p> | <p>B09                    2 Pcs</p>  <p>Washer 3/8"x20x2.0T</p>   | <p>B14                    2 Pcs</p>  <p>Screw    M4x8mm</p> | <p>B27                    4 Pcs</p>  <p>Screw    M8*16 mm</p> | <p>B05                    4 Pcs</p>  <p>Washer 5/16"*23*2.0T</p> |
| <p>B29                    2 Pcs</p>  <p>Screw    M5x16mm</p>    | <p>B38                    2PC</p>  <p>Curve Washer M8*20*1.5t</p> | <p>1PC</p>  <p>Allen Key (M10)</p>                          | <p>1PC</p>  <p>Allen Key (M5)</p>                             | <p>1PC</p>  <p>Tool</p>                                          |
| <p>1PC</p>  <p>Hex Tool 19mm</p>                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |

## 1 Установка переднего стабилизатора

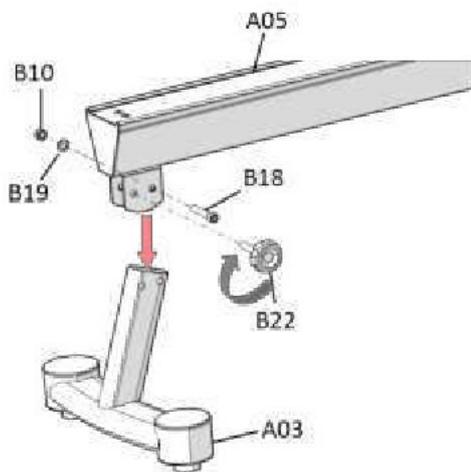
- 1.1 Установите наконечники [C04].
- 1.2 Подложите кусок пенопласта под Основную раму [A01], чтобы её поднять.
- 1.3 Прикрепите Трубку переднего стабилизатора [A02] к передней изогнутой пластине Основной рамы [A01] при помощи **Двух** Винтов 3/8" [B26] и **Двух** Шайб [B09].

*[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть гайки].*

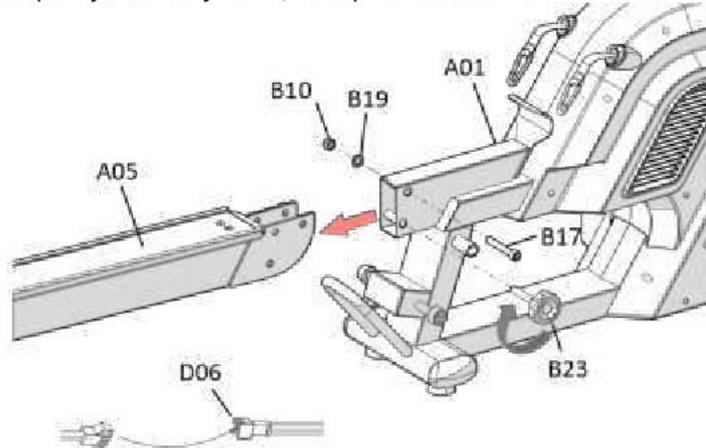
## 2 Установка заднего стабилизатора и направляющих рельсов

- 2.1 Этот этап необходимо выполнять с помощником.
- 2.2 Выньте **Один** Болт M12 [B18], **Одну** Шайбу [B19] и **Одну** Нейлоновую гайку M12 [B10] из отверстий задней части Направляющих рельсов [A05].
- 2.3 Прикрепите Задний стабилизатор [A03] к задней дугообразной пластине Направляющих рельсов [A05] при помощи **Одного** Болта M12 [B18], **Одной** Шайбы [B19] и **Одной** Нейлоновой гайки M12 [B10], которые вы вынули при выполнении этапа 2.2. Зафиксируйте Направляющие рельсы при помощи Самофиксирующейся ручки [B22]. Закрепите Ручку, повернув её в направлении по часовой стрелке.
- 2.4 Выньте **Один** Болт M12 [B17], **Одну** Шайбу [B19] и **Одну** Нейлоновую гайку M12 [B10] из отверстий задней части Основной рамы [A01].
- 2.5 Прикрепите Направляющие рельсы [A05] к задней трубке Основной рамы [A01] при помощи **Одного** Болта M12 [B17], **Одной** Шайбы [B19] и **Одной** Нейлоновой гайки M12 [B10], которые вы вынули при выполнении этапа 2.4. Зафиксируйте Направляющие рельсы при помощи Самофиксирующейся ручки [B22]. Закрепите Ручку, повернув её в направлении по часовой стрелке. После этого уберите излишки кабеля в отверстие Основной рамы [A01].

*[Используйте Шестигранный ключ M10 и Шестигранную головку 19мм, которые поставляются вместе с*



*ром, чтобы затянуть винты].*

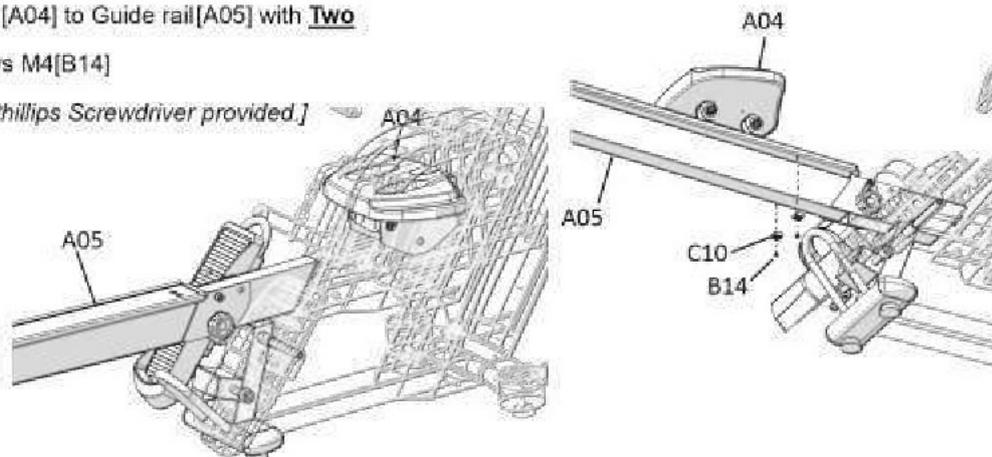


**ATTENTION:** Cables can't be folded.

*тренажё*

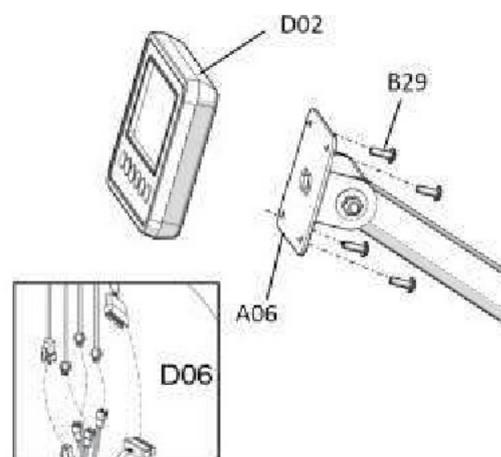
- 3.1 Assemble the Upholstered Seat [A04] to Guide rail[A05] with **Two** PVC Pads [C10] and **Two** Screws M4[B14]

[Tighten nuts with the Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.]



#### 4 Установка компьютера

- 4.1 Выньте **четыре** винта [B29] из нижней панели Компьютера [D02].
- 4.2 Соедините все кабели, выходящие из Компьютера [D02], с кабелями стационарных Поручней [A06].
- 4.3 Уберите излишки кабеля в отверстие стойки.
- 4.4 Установите Компьютер на пластину стационарных поручней и зафиксируйте его при помощи **четырёх** винтов [B29], которые вы вынули при выполнении этапа 4.1.

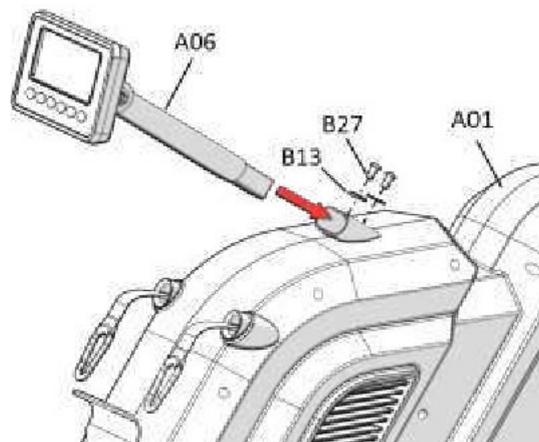


[Используйте Шестигранную головку с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты.]

Внимание: Кабели нельзя складывать.

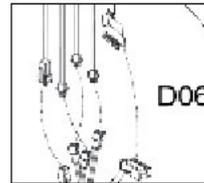
#### 5 Установка стойки

- 5.1 Поднимите Стойку [A06] и соедините кабели с кабелями Компьютера. Уберите излишки кабеля в отверстие Основной рамы [A01]. Удостоверьтесь, что вы не защемили кабели во время установки Стойки. Зафиксируйте ручку, повернув её в направлении по часовой стрелке. После этого уберите излишки кабеля в отверстие Основной рамы [A01].
- 5.2 Зафиксируйте Стойку [A06] при помощи **Двух** Болтов M8 [B27] и **Двух** Шайб [B13].



[Используйте Шестигранный ключ М5, который поставляется вместе с тренажёром, чтобы затянуть винты.]

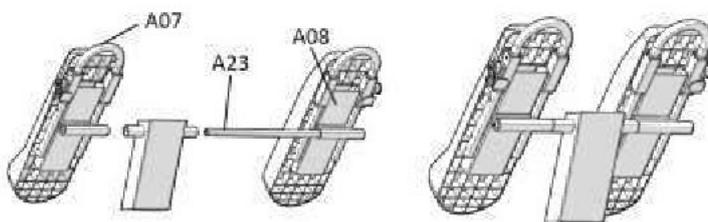
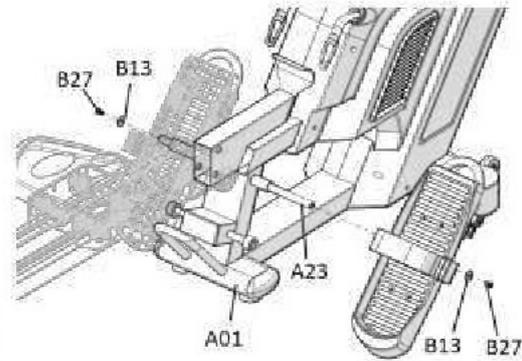
Внимание: Кабели нельзя складывать.



## 6 Foot pedal installation

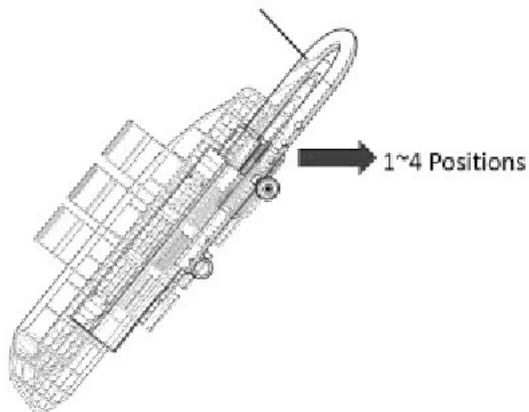
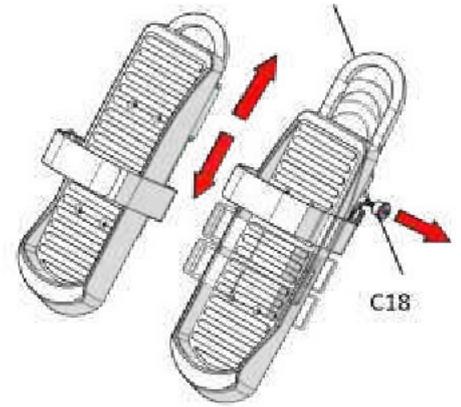
- 6.1 Slide the Foot Pedal Pivot Shaft [A23] into the welded tubing of Main Frame [A01]. Assemble the Foot Pedal [A07/A08] to the shaft with **Two** Bolt M8 [B27] and **Two** Washer [B13].

[ Tighten screws with the M5 Allen Key provided.]



## 7 Настройка положения ремней педалей

- 7.1 Найдите зажим (C18) системы регулировки положения ремня (A22) на педали. Потяните ручку и установите ремень в нужное положение. Зафиксируйте положение ремня, установив пружинную ручку в одно из отверстий регулировки. На каждой педали четыре отверстия для регулировки.
- 7.2 Зафиксируйте ногу при помощи Пряжки быстрого сброса. Застегните пряжку после установки ноги в удобное положение.



and Two Washers [B38]

[Tighten nuts with the Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.]

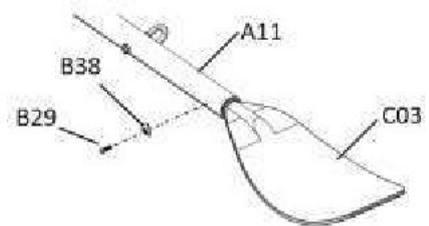
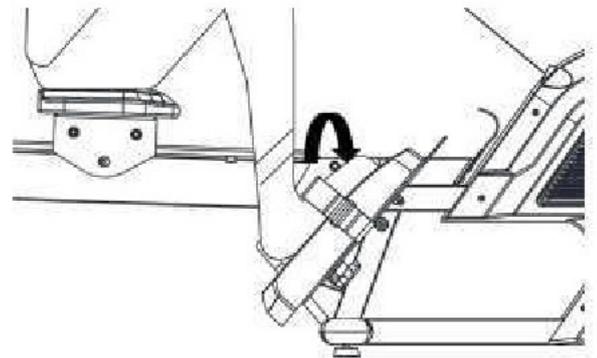


Figure 01



Figure 02

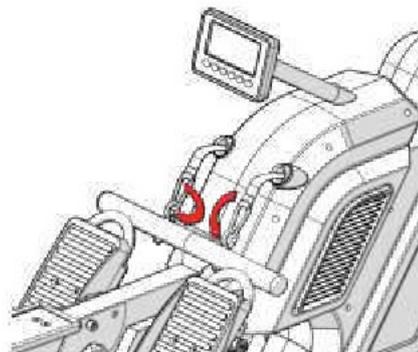
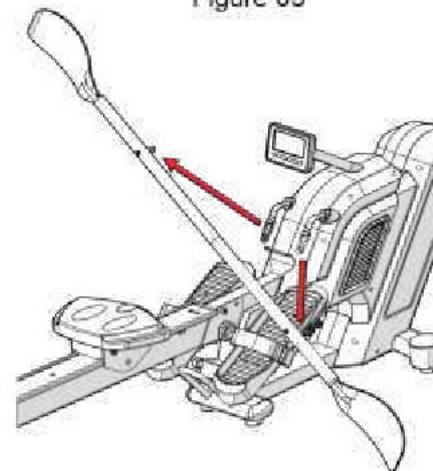


Figure 03



1. Тренажёр необходимо складывать вместе с помощником.
2. Выньте Ручку [B23] из передней части Основной рамы [A01]. (рисунок 01)
3. Сдвиньте Сборку сидения вперёд, а затем сложите Направляющие рельсы [A05]. Зафиксируйте Направляющие рельсы в сложенном положении, повернув Ручку в направлении против часовой стрелки. Чтобы закрепить Направляющие рельсы, крепко затяните Ручку.
4. Выньте Ручку [b22], удерживающую Задний стабилизатор [A03]. Сложите Задний стабилизатор. Зафиксируйте положение Заднего стабилизатора при помощи Ручки.

figure01

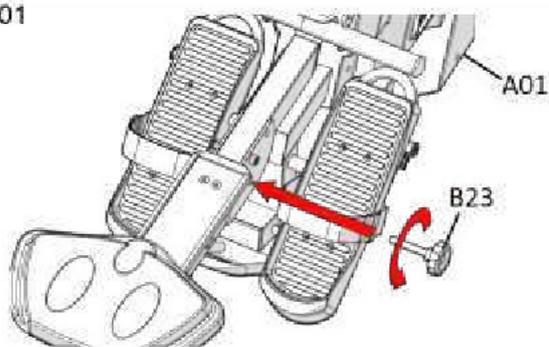


figure02

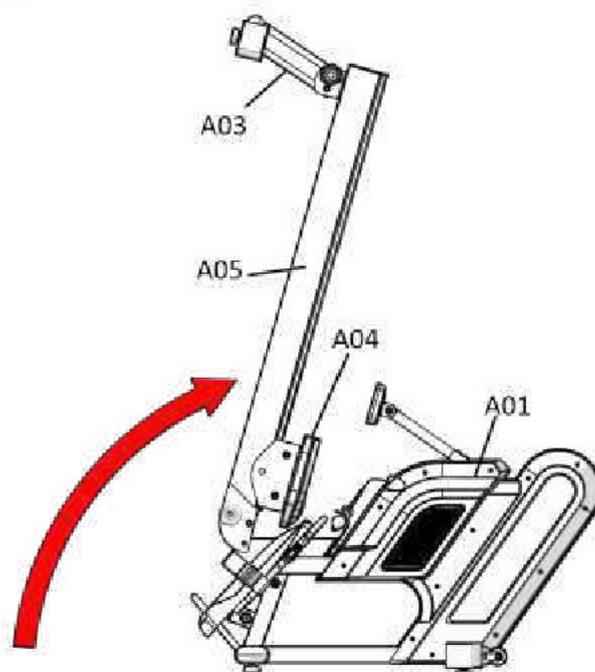
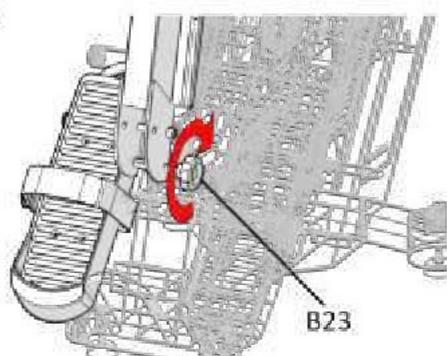


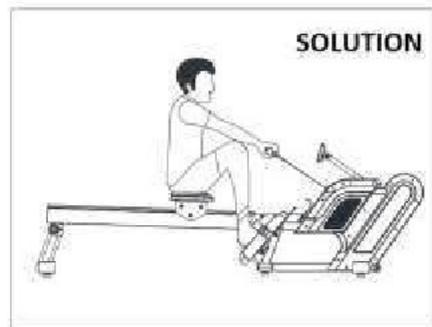
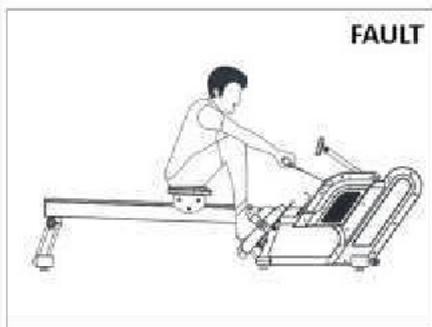
figure03



## **CORRECT ROWING GUIDE** **Over Reaching**

### **FAULT**

The body stretches too far forward. The shins may be past vertical. The head and shoulders tend to drop towards the feet. The body is in a weak position for the stroke.



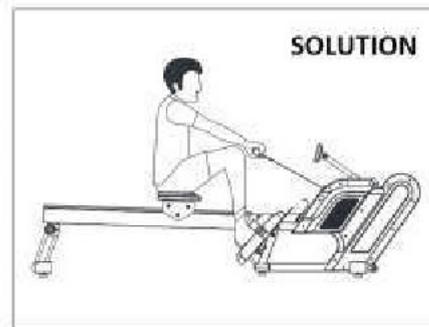
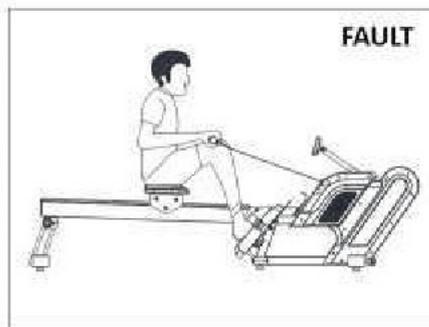
### **SOLUTION**

The shins are vertical. The body is pressed up to the legs. The arms are fully extended and relaxed, body tilted slightly forward. This position should feel comfortable.

## **Rowing with Arms Bent**

### **FAULT**

The user starts the stroke by pulling with the arms rather than pushing with the legs.



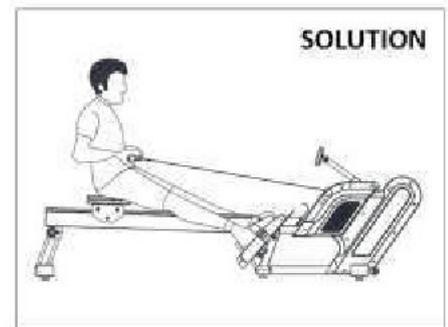
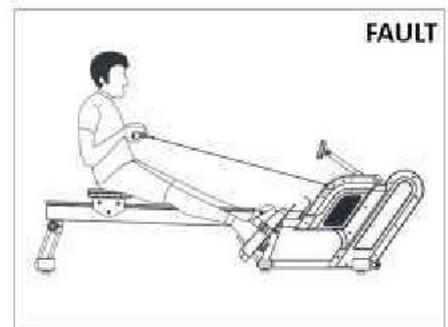
### **SOLUTION**

The user starts the stroke by pushing the legs and bracing the back with the arms fully extended and relaxed.

## **Bent Wrists**

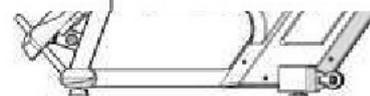
### **FAULT**

The user bends their wrists at any time through the stroke.



### **SOLUTION**

Always row with flat wrists through the entire stroke.

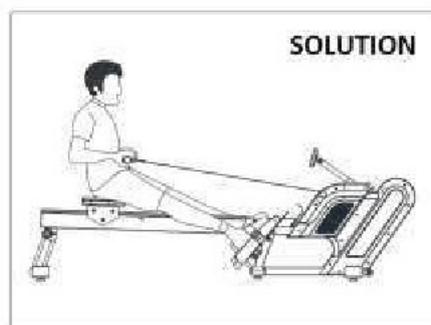
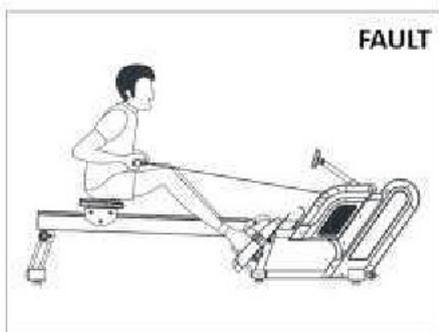




**CORRECT ROWING GUIDE**  
***Pulling the Body to the Handle***

**FAULT**

At the finish, the user, instead of pulling the handle to the body, pulls themselves forward to the handle. for the stroke.



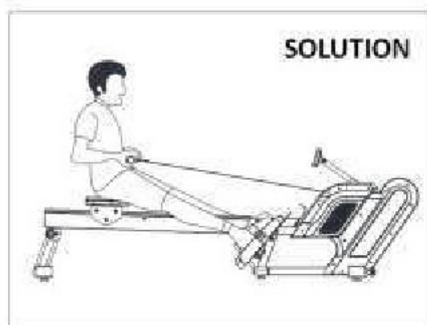
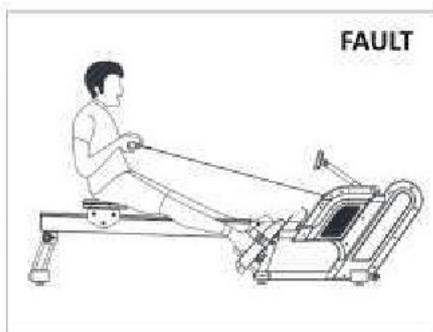
**SOLUTION**

At the finish the user leans back slightly, holds the legs down and draws the handle to the body using the upper body as a firm platform.

***Flying Elbows***

**FAULT**

The user's elbows are sticking out from the body at the finish and the handle is at chest level.



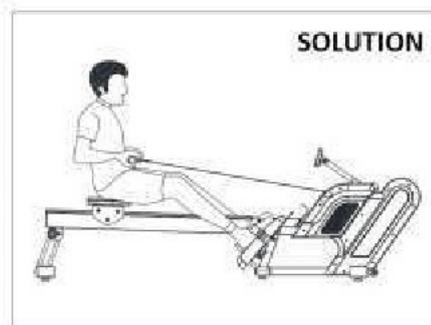
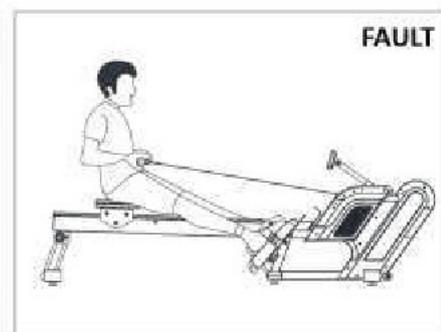
**SOLUTION**

Draw the handle to the body. The wrists are flat and the elbows pass close to the body. Elbows extend behind the body as the handle is drawn to the waist.

***Locking the Knees***

**FAULT**

At the end of the stroke the user locks the knees making the legs straight.



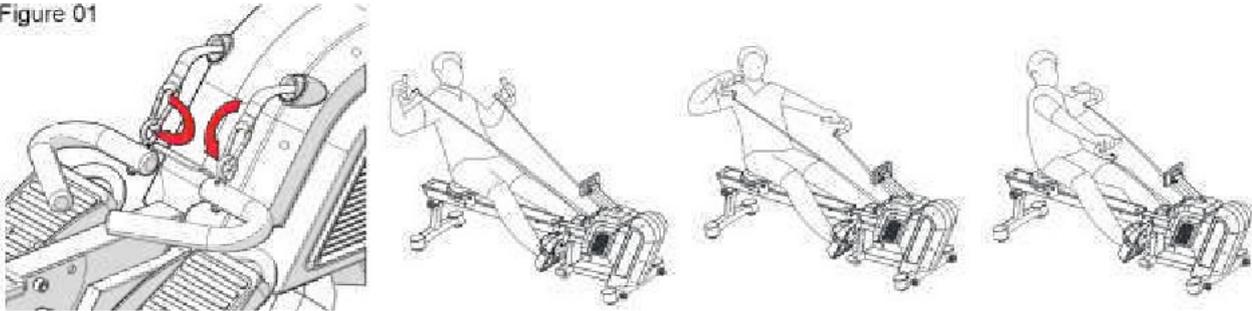
**SOLUTION**

Always keep the legs slightly bend in the fully extended position .. do not lock the knees.

*Прикрепите крючки на вёслах к крючкам ремня системы натяжения.*

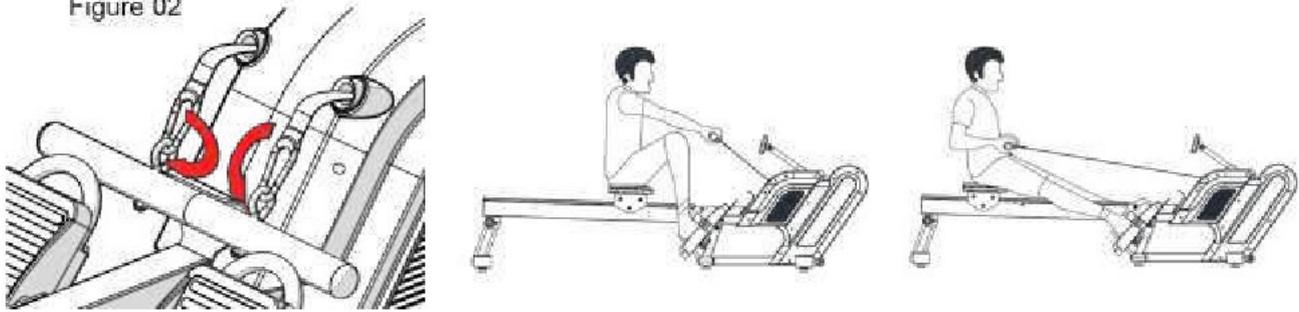
**1. Упражнение по одиночной гребле :** При помощи нового Гребного тренажёра вы можете выполнять упражнения по одиночной гребле.

Figure 01



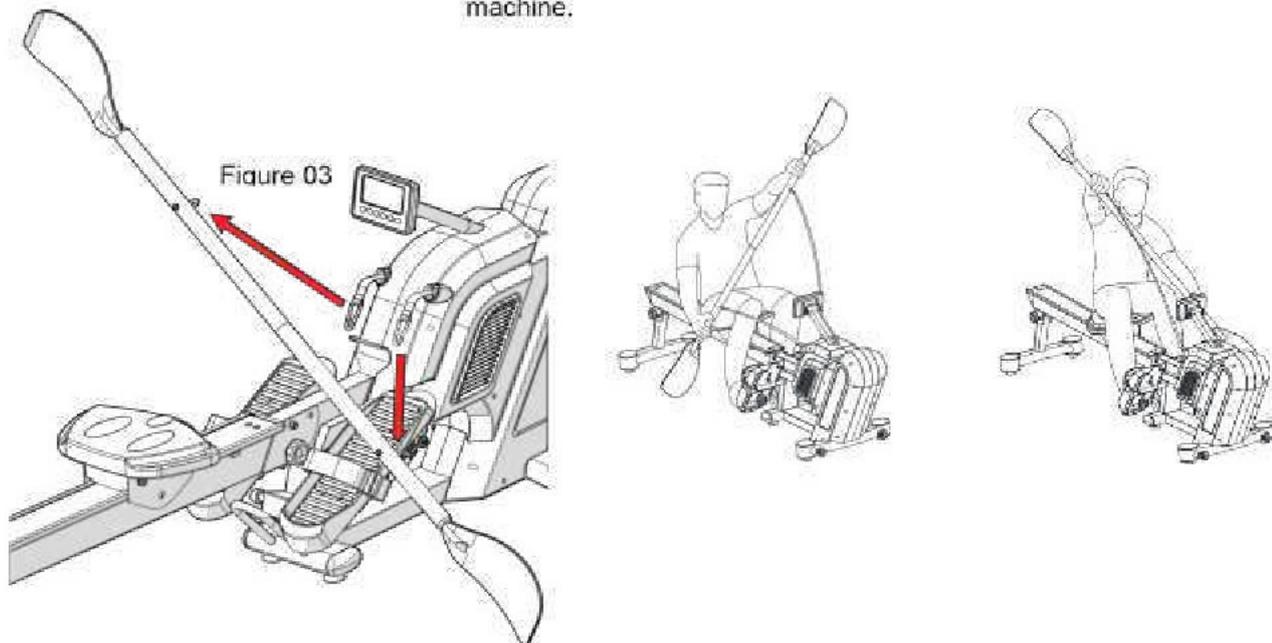
**2. Упражнение по гребле :** При помощи данного тренажёра также можно выполнять регулярные упражнения по гребле.

Figure 02



**3. Упражнения по гребле на каяке :** Одним из преимуществ данного тренажёра является возможность выполнения упражнений по гребле на каяке.

machine.



## Рекомендации по гребле:

Три этапа упражнения по гребле для тренировки разных групп мышц

1. Наклон: (Тренировка мышц нижней части тела): Согните колени и вытяните руки. Возьмитесь за ручку гребного тренажёра и выпрямите спину (рисунок 01)
2. Скольжение: (Тренировка мышц кора): Наклоните корпус назад, оттолкнувшись ногами, и вытяните руки (рисунок 02)
3. Завершение: (Тренировка мышц верхней части тела) Наклоните спину и вытяните ноги. Потяните ручку на себя. Держите запястья прямо (рисунок 03).

Figure 01



Figure 02

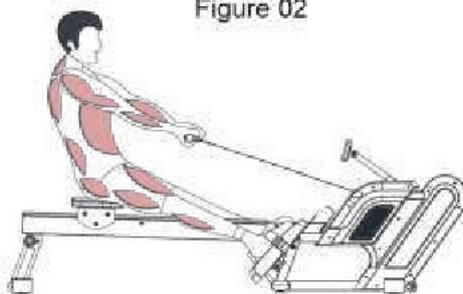
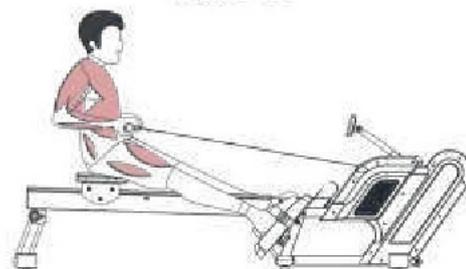
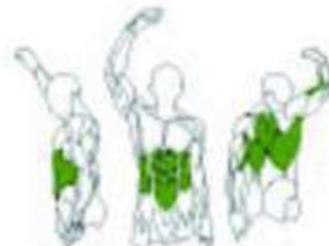
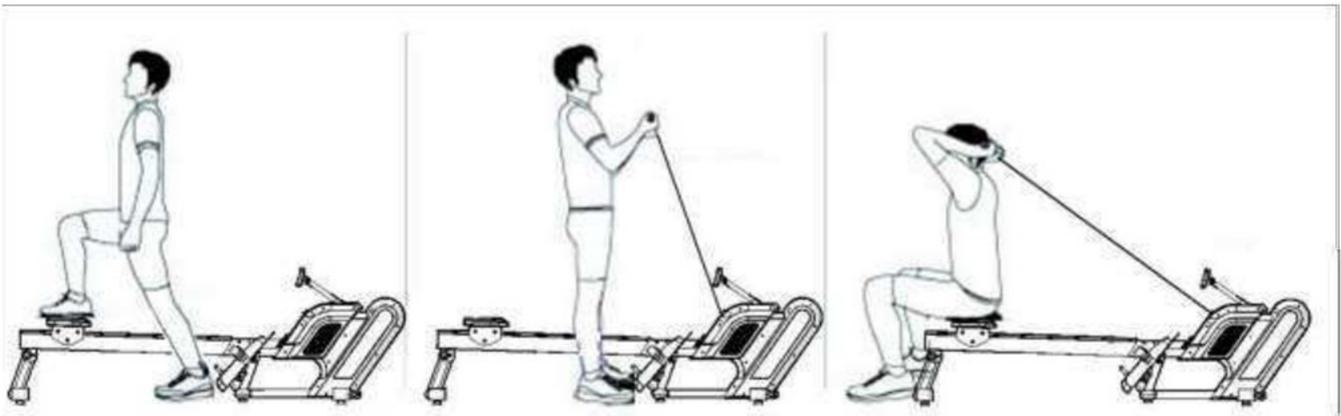


Figure 03



4. Тренировка четырёхглавых мышц бедра (рисунок 04)
5. Тренировка двуглавых мышц плеча (рисунок 05)
6. Тренировка мышц спины и живота (рисунок 06)



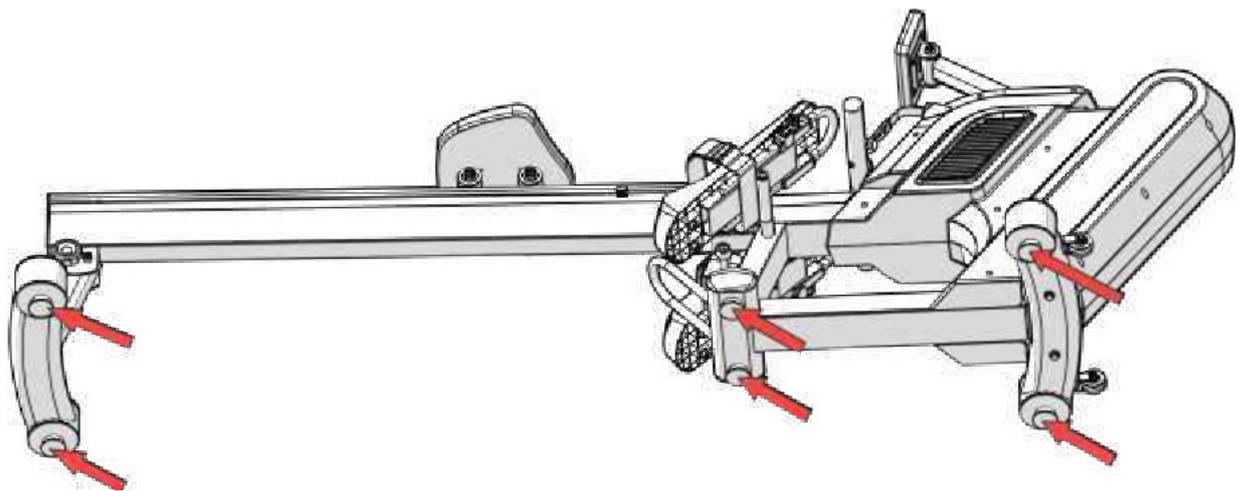


### Настройка

Регулировка настраиваемых ножек

Отрегулируйте ножки, расположенные на переднем и заднем стабилизаторах, таким образом, чтобы тренажёр занял устойчивое положение.

Это необходимо для того, чтобы тренажёр не шатался и не трясся во время занятий.



## **Диагностика неисправностей**

### **Некорректная работа компьютера**

Проверьте правильность соединения кабелей компьютера.

Проверьте правильность подключения блока питания.

### **Гребной тренажёр шатается во время тренировки**

Отрегулируйте ножки, расположенные на основной раме, переднем и заднем стабилизаторах, таким образом, чтобы тренажёр занял устойчивое положение.

### **Скрип при использовании**

Возможно, имеются незатянутые болты. Проверьте все соединения и при необходимости затяните болты.

## **Обслуживание**

### **Чистка**

Протирайте гребной тренажёр мягкой тканью с мягкодействующим моющим средством. Не используйте абразивные материалы или растворители для очистки пластиковых деталей.

Пожалуйста, вытирайте пот с эллиптического тренажёра после каждого использования. Не допускайте попадания влаги на дисплей компьютера, так как это может привести к возникновению опасности поражения электрическим током или к повреждению электрических компонентов.

Старайтесь расположить тренажёр таким образом, чтобы на компьютер не попадали прямые солнечные лучи, так как это может привести к повреждению дисплея. Каждую неделю необходимо делать проверку прочности всех соединений (болтов и педалей).

### **Хранение**

Храните эллиптический тренажёр в сухом и чистом месте. Не допускайте к тренажёру детей.

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ SM5813

!!! Выбор программы тренировки или ручная настройка параметров ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ и др. не является обязательной. Для начала тренировки достаточно просто начать нажимать на педали.

Сразу же после включения питания компьютера, вы услышите звуковой сигнал, и на ЖК-дисплее в течение 2 секунд будут отображаться все секции.



Если вы не нажимаете на кнопки и не нажимаете на педали в течение 4 минут, компьютер переходит в спящий режим. В этом режиме на дисплее отображаются только часы, календарь и температура в помещении.

## КНОПКИ И ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

| Параметры       | Диапазон               | Описание/Диапазон настройки                                                                                                                                                                       |
|-----------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ВЗМАХИ В МИНУТУ | 0~999                  | - Количество взмахов в минуту                                                                                                                                                                     |
| ВРЕМЯ/500м      | 0.0 ~ 99:00 мин.       | - Отображается время тренировки;<br>- Каждые 6 секунд на дисплее отображается время, оставшееся до завершения программы. Время рассчитывается на основании текущей скорости при длине пути 500 м. |
| РАССТОЯНИЕ      | 0~9999 м               | - Диапазон настройки 50~1000                                                                                                                                                                      |
| КАЛОРИИ         | 0 ~ 9999 кал.          | - Количество сожжённых за время тренировки калорий<br>- Диапазон настройки 0~9990                                                                                                                 |
| ВЗМАХИ          | 0~9999                 | - Количество движений, выполненных за время тренировки<br>- Каждые 6 секунд на дисплее отображается общее количество взмахов                                                                      |
| ПУЛЬС           | 30-240 УДАРОВ В МИНУТУ | -0-30~240 ударов в минуту                                                                                                                                                                         |

| КНОПКА      | ФУНКЦИЯ                                                                                                                                          |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UP          | - Увеличение уровня сопротивление<br>- Выбор функции                                                                                             |
| DOWN        | - Уменьшение уровня сопротивления<br>- Выбор функции                                                                                             |
| ENTER       | - Подтверждение выбора                                                                                                                           |
| Reset       | - Перезагрузка компьютера, если удерживать в течение 2 секунд<br>- Сброс всех параметров<br>- Возврат в главное меню после завершения тренировки |
| Start/ Stop | - Начало или завершение тренировки                                                                                                               |

## Звуковые сигналы

При выполнении любых настроек компьютера, звучит звуковой сигнал:

1 короткий сигнал = подтверждение выполнения настроек

2 коротких сигнала = выполнение настроек невозможно

## Информация о тренировке

Компьютер автоматически вычисляет и выводит на дисплей все данные о тренировке (см. таблицу).

Обратите внимание:

\* Если вместо значения пульса на дисплее отображается символ «Р», частоту пульса невозможно определить.

Чтобы компьютер определял ваш пульс, необходимо правильно надеть нагрудный пульсометр.

\* Значение, отображающееся в центральной секции дисплея, зависит от типа выбранной программы тренировки.

Компьютер оснащён определёнными опциями, которые позволят разнообразить ваши занятия, и будут способствовать достижению наилучших результатов.

Доступны следующие опции:

- Режим ручной настройки (занятие не по программе тренировки)
- Программы тренировки (12 встроенных программ, P01~P12)
- Программы контроля частоты пульса (ПКЧП)
- Программа-соревнование (ГОНКА)
- Собственная программа тренировки (Программа тренировки с настройками пользователя)

### Занятие без выбора программы (РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ)

На дисплее начнут по очереди мигать названия разных опций MANUAL-->PROGRAM-->H.R.C.-->RACE-->USER.

Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы выбрать «РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ» («MANUAL»). Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Если до этого была выбрана другая программа или вы уже начали тренировку, нажмите кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.



- Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку без дополнительных настроек.

- Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы произвести настройку параметров. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. На дисплее будут по очереди высвечиваться следующие секции:

- . Уровень сопротивления (1~16)
- . ВРЕМЯ (или РАССТОЯНИЕ) (*Настройку времени и расстояния невозможно производить одновременно*)
- . КАЛОРИИ
- . ПУЛЬС

Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значений этих параметров. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора.

Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку.



При достижении целевого значения какого-либо параметра, вы услышите звуковой сигнал, и тренажёр остановится.

- Вы можете устанавливать уровень сопротивления весла во время тренировки при помощи кнопок «UP» «DOWN».

Новое значение отобразится в профиле тренировки (по умолчанию установлен Уровень сопротивления 1).

- Чтобы закончить тренировку, нажмите «START/STOP». Все данные о тренировке останутся на дисплее.

- Нажмите кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.

### Выбор программы тренировки (Программа)

- Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы просмотреть последовательность опций MANUAL-->PROGRAM-->H.R.C.-->RACE-->USER. Выберите опцию «PROGRAM» («ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ») и нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Компьютер оснащён 12 встроенными программами тренировки. Используйте кнопки «UP» или «DOWN», чтобы выбрать одну из 12 программ. Установите значение целевого параметра и нажмите «ENTER» для подтверждения выбора.

Уровень сопротивления (1~16)

ВРЕМЯ

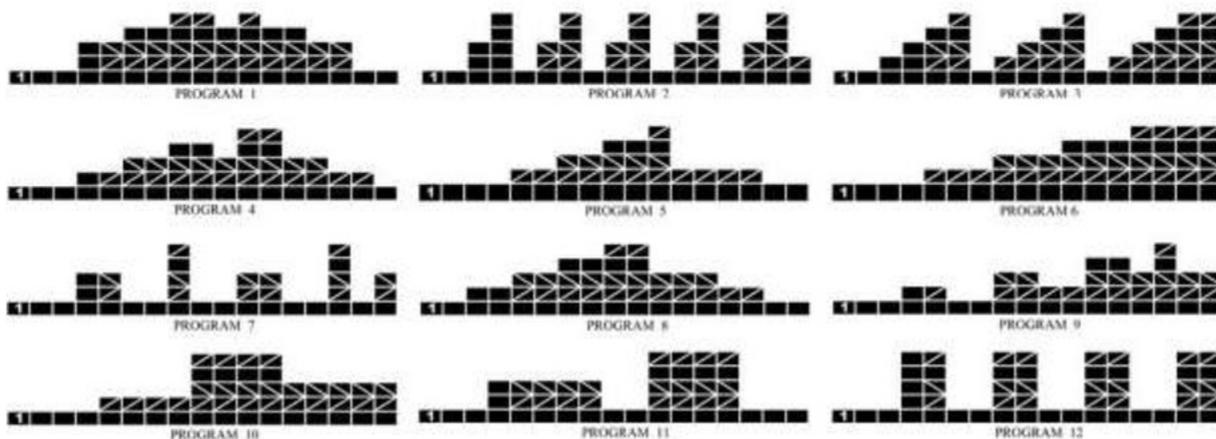
Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку.



- Вы можете устанавливать уровень сопротивления весла во время тренировки при помощи кнопок «UP» «DOWN». Новое значение отобразится в профиле тренировки (по умолчанию установлен Уровень сопротивления 1).

- Профили

программ:



Интервальная тренировка P2- P3- P7- P12

Тренировка с увеличением уровня сопротивления P6- P9- P11

Тренировка с увеличением и уменьшением уровня сопротивления P1- P4- P5- P8 -P10

Встроенные программы тренировки разработаны специально для занятий аэробными упражнениями.

Сначала рекомендуется заниматься на медленной скорости с низким уровнем сопротивления весла.

Переходите к программам интервальной тренировки только после того, как вы уже несколько раз позанимались греблей.

- Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы закончить тренировку. Все данные о тренировке останутся на дисплее.

- Нажмите кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.

### Программа контроля частоты пульса (ПКЧП)

Во время занятий по данной программе, тренажёр производит настройки в соответствии со значением вашей частоты пульса. Частота пульса измеряется посредством нагрудного пульсометра.

Вы занимаетесь греблей с такой интенсивностью, чтобы ваше значение частоты сердечных сокращений не выходило за рамки зоны тренировки.

Во время занятий в графическом профиле тренировки появляется подсказка, если вам необходимо увеличить или уменьшить уровень интенсивности. Вы можете выбрать одну из зон тренировки:

HRC55 Зона тренировки максимальная частота пульса 55%. Идеально подходит для начинающих и для сжигания жира.

HRC75 Зона тренировки максимальная частота пульса 75%. Идеально подходит для опытных пользователей и профессиональных спортсменов.

HRC90 Зона тренировки максимальная частота пульса 90%. Подходит только для профессиональных спортсменов и для короткого забега.

TAGКомпьютер вычисляет целевое значение максимальной частоты пульса на основании данных о вашем возрасте. Вы можете изменить это значение по собственному усмотрению. Ни в коем случае не устанавливайте целевое значение выше максимального значения, рекомендованного для вашего возраста.

- Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы выбрать значение максимальной частоты пульса. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора. Доступны следующие опции: HRC55-->HRC75-->HRC 90-> TARGET.

При выборе опций HRC55, HRC75, HRC90 или установке максимального значения, значение частоты пульса вычисляется автоматически.

- При выборе ЦЕЛЕВОГО значения, по умолчанию устанавливается значение 100. Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить значение от 30 до 240. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора. Установленное значение будет сохранено.

- Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить значение ВРЕМЕНИ. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора.

- Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку.

Во время занятий по данной программе, необходимо надевать нагрудный пульсометр, чтобы компьютер мог определить ваш пульс.



Занятия по программе:

Компьютер устанавливает значение сопротивления весла таким образом, чтобы значение вашей частоты пульса всегда оставалось в рамках зоны тренировки.

• Если значение частоты пульса ниже значений зоны тренировки, уровень сопротивления весла автоматически увеличивается на один уровень каждые 30 секунд.

• Если значение частоты пульса выше значений зоны тренировки, уровень сопротивления весла автоматически уменьшается на один уровень каждые 15 секунд. Если установлен минимальный уровень и при этом частота вашего пульса всё равно превышает значения зоны тренировки, по прошествии 30 секунд вы услышите звуковой сигнал, и тренажёр автоматически остановится.

### Программа-соревнование (ГОНКА)

Данная программа тренировки проходит в формате соревнования. Вашим соперником является компьютер.

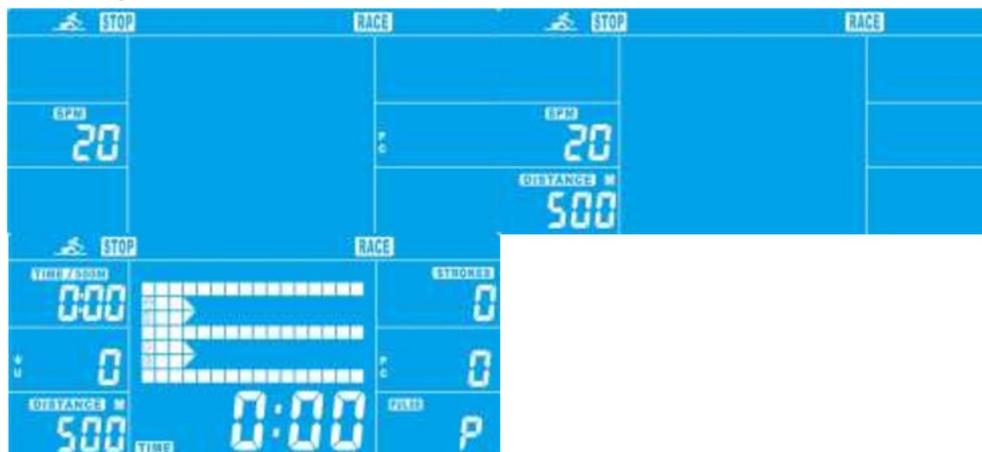
- Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы выбрать программу тренировки «RACE». Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора.

- Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить количество взмахов в минуту. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора.

- Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить значение РАССТОЯНИЯ. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора.

- Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить уровень сопротивления весла.

- Нажмите кнопку «STATR/STOP», чтобы начать тренировку. На дисплее отображаются результаты пользователя и компьютера.



- Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить уровень сопротивления.

После прохождения компьютером или пользователем всего расстояния, тренажёр останавливается. На дисплее отображается имя победителя.

- Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы закончить тренировку. Все данные о тренировке останутся на дисплее.

- Нажмите кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.

### Собственная программа тренировки (ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ)

Вы можете создать свою собственную программу тренировки.

- Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы выбрать ПРОГРАММУ С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. На дисплее отобразится первое поле настройки.

- Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить уровень сопротивления. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора. На дисплее отобразится следующее поле настройки.

- Произведите настройку параметров во всех 16 полях. Максимальный уровень сопротивления – 16. Нажмите и удерживайте кнопку «ENTER», чтобы завершить настройку.

- Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить значение ВРЕМЕНИ. Нажмите «ENTER» для подтверждения выбора.

- Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку.



При достижении целевого значения какого-либо параметра, вы услышите звуковой сигнал, и тренажёр остановится.

- Вы можете устанавливать уровень сопротивления весла во время тренировки при помощи кнопок «UP» «DOWN».

Новое значение отобразится в профиле тренировки (по умолчанию установлен Уровень сопротивления 1).

- Чтобы закончить тренировку, нажмите «START/STOP». Все данные о тренировке останутся на дисплее.

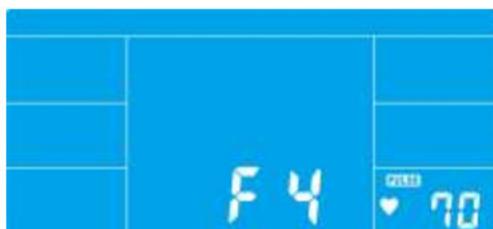
- Нажмите кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.

### Восстановление сердечного ритма

После завершения тренировки рекомендуется производить восстановление сердечного ритма. Во время этого этапа вы должны расслабиться и грести с невысоким уровнем сопротивления, пока значение пульса не снизится до обычного значения.

- Нажмите кнопку «RECOVERY» и наденьте нагрудный пульсометр. В секции дисплея ВРЕМЯ начнётся обратный отсчёт времени от 60 до 0. При этом другие секции неактивны.

|               |               |
|---------------|---------------|
| 1.0           | OUTSTANDING   |
| 1.0 < F < 2.0 | EXCELLENT     |
| 2.0 < F < 2.9 | GOOD          |
| 3.0 < F < 3.9 | FAIR          |
| 4.0 < F < 5.9 | BELOW AVERAGE |
| 6.0           | POOR          |



После завершения обратного отсчёта, на дисплее отобразится статус

восстановления сердечного ритма.

- Если через 60 секунд частота вашего пульса по-прежнему высокая (значение F от 4 до 6), вы можете повторить восстановление сердечного ритма ещё раз.

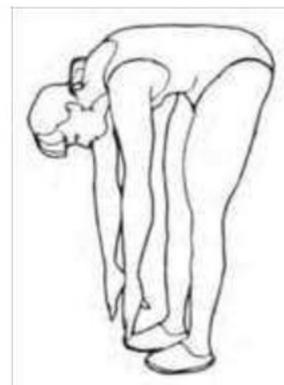
### **Растяжка четырёхглавых мышц**

Опирайтесь одной рукой на стену для сохранения равновесия. Прогнитесь назад и возьмите правую ногу свободной рукой. Тяните пятку как можно ближе к ягодицам. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.



### **Растяжка мышц внутренней стороны бедра**

Примите положение сидя. Сведите ступни ног вместе, разведите колени в разные стороны. Тяните ступни в направлении паховой области как можно ближе. Аккуратно положите колени на пол. Сосчитайте до 10 и примите исходное положение.



### **Касания пальцев ног**

Медленно согните поясницу таким образом, чтобы спина и плечи находились в расслабленном состоянии. Тянитесь руками как можно ниже в направлении пальцев ног. Сосчитайте до 15, затем примите исходное положение.



### **Растяжка мышц подколенных сухожилий**

Примите положение сидя. Оставьте правую ногу вытянутой. Положите ступню левой ноги напротив внутренней стороны бедра правой ноги. Постарайтесь, по возможности, дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.

