

Инструкция

Гребной тренажер DFC Runow Black Wood

Полезные ссылки:

[Гребной тренажер DFC Runow Black Wood - смотреть на сайте](#)

[Гребной тренажер DFC Runow Black Wood - читать отзывы](#)



ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР DFC

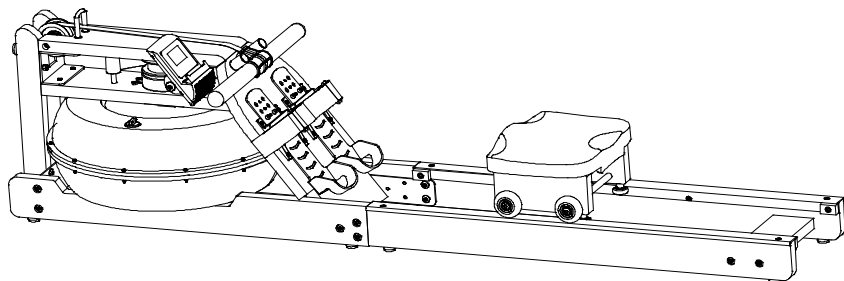
АРТИКУЛ: 6205В

6203В;

6204В

МОДЕЛЬ: RUNOW

Руководство пользователя



Благодарим вас за приобретение нашего продукта! Регулярные занятия на данном тренажёре помогут вам укрепить мышцы и улучшить общую физическую форму – в знакомой и комфортной для вас обстановке.

Меры предосторожности

Примечание: При занятиях на гребном тренажёре следует соблюдать ряд правил по безопасности. Внимательно прочтите инструкции ниже, перед тем, как приступить к использованию тренажёра.

1. Для того, чтобы занятия на тренажёре были эффективными и безопасными, необходимо соблюдать определённые рекомендации – на каждом из этапов работы с тренажёром. Вся необходимая информация представлена в данном руководстве, поэтому обязательно изучите его перед тем, как приступить к сборке и эксплуатации изделия. Все пользователи тренажёра должны быть ознакомлены с основными правилами его использования и техникой безопасности.
2. Не подпускайте домашних животных к тренажёру, не позволяйте детям играть на нём. Данное изделие предназначено только для взрослых! Люди с ограниченными физическим, сенсорными или умственными способностями, или с недостатком опыта и знаний могут заниматься на тренажёре только под присмотром и после инструктажа лицом, ответственным за их безопасность.
3. Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, проверьте, чтобы все крепления были надёжно затянуты.
4. Устанавливать тренажёр следует на ровную и устойчивую поверхность. Поместите под тренажёр защитное покрытие, чтобы избежать повреждения поверхности пола. При выборе места установки убедитесь, что вокруг тренажёра будет не менее одного метра свободного пространства.
5. Храните тренажёр в помещении, защищённом от влаги и пыли. Регулярно проветривайте рабочее помещение.
6. Проследите за тем, чтобы рядом с тренажёром не было острых предметов, которые могут повредить его.
7. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную форму. Не рекомендуется ношение слишком свободной одежды, которая может попасть в подвижные механизмы тренажёра или ограничить ваши движения.
8. Максимально допустимый вес пользователя – 125 кг. Тренажёр предназначен

только для домашнего пользования.

9. Во избежание повреждений держитесь на безопасном расстоянии от всех движущихся частей тренажёра.

10. Не делайте резких рывков и старайтесь размеренно распределять нагрузку, не превышая допустимую скорость, – это позволит вам минимизировать риск получения травм.

11. Приостановите работу с тренажёром, если он не функционирует должным образом.

12. Заниматься на тренажёре может только один человек одновременно.

13. Если вы чувствуете себя плохо во время тренировок – это повод обратиться к врачу. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, прежде чем возобновить занятия на тренажёре.

14. Данный тренажёр не предназначен для использования в терапевтических целях.

При наличии у вас одного из указанных симптомов обязательно проконсультируйтесь с врачом перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре. Убедитесь, что ваше состояние здоровья не является противопоказанием к данному типу физической нагрузки.

1. Боли в спине, ногах, пояснице или шеи, вызванные ранее полученными травмами.

2. Артрит, ревматизм, подагра.

3. Остеопороз или другие отклонения.

4. Нарушение работы кровеносной системы (гипертония, проблемы с сердцем, закупорка кровеносных сосудов и т.д.)

5. Затрудненное дыхание.

6. Наличие кардиостимулятора или иных систем жизнеобеспечения.

7. Злокачественная опухоль.

8. Тромбоз или иные аналогичные проблемы.

9. Диабет или последствия перенесенного диабета.

10. Травмы кожного покрова.

11. Лихорадка, вызванная болезнью (38 °C или выше 38 °C).

12. Искривление позвоночника.

13. Беременность или менструальный цикл.

14. Чувство недомогания.

15. Усталость.

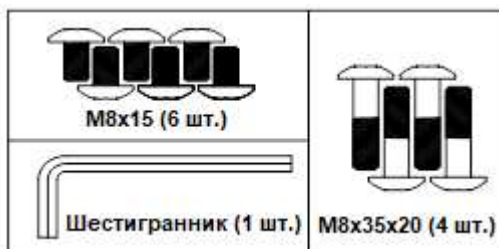
16. Необходимость реабилитации.

17. Другие причины, касающиеся здоровья, которые могут помешать использованию тренажёра.

Все вышеуказанные обстоятельства могут стать причиной серьёзных травм.

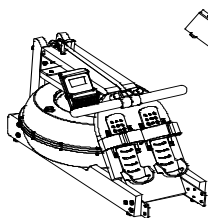
Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, при беременности, для людей с недостаточным опытом и знаниями, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Во избежание травм предварительно ознакомьтесь со всеми инструкциями и рекомендациями, представленными в руководстве, а также на предупреждающих знаках, расположенных на тренажёре.

КРЕПЁЖНЫЕ ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ

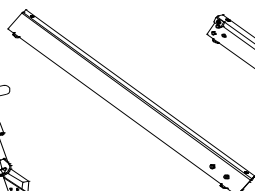


№	Наименование	Размер	Кол-во	№	Наименование	Размер	Кол-во
41	Винт с плоской головкой и внутренним шестигранником (полная резьба)	M8x15	6	89	Винт с плоской головкой и внутренним шестигранником (половинчатая резьба)	M8x35x20	4
	Шестигранник	6x35x80	1				

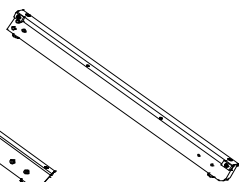
Составные элементы тренажёра



Корпус



Направляющий рельс (левый)



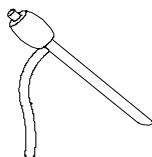
Направляющий рельс (правый)



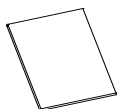
Сиденье



Соединительный блок



Сифон



Руководство



Комплект крепежей и инструментов

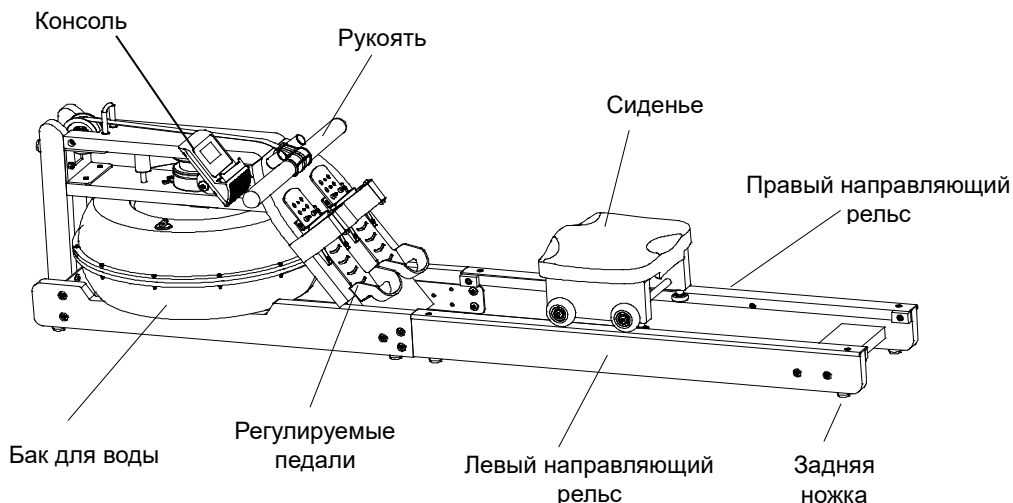


Очиститель



Смазочное масло

Внешний вид изделия



ПОДГОТОВКА К СБОРКЕ

Распакуйте коробку

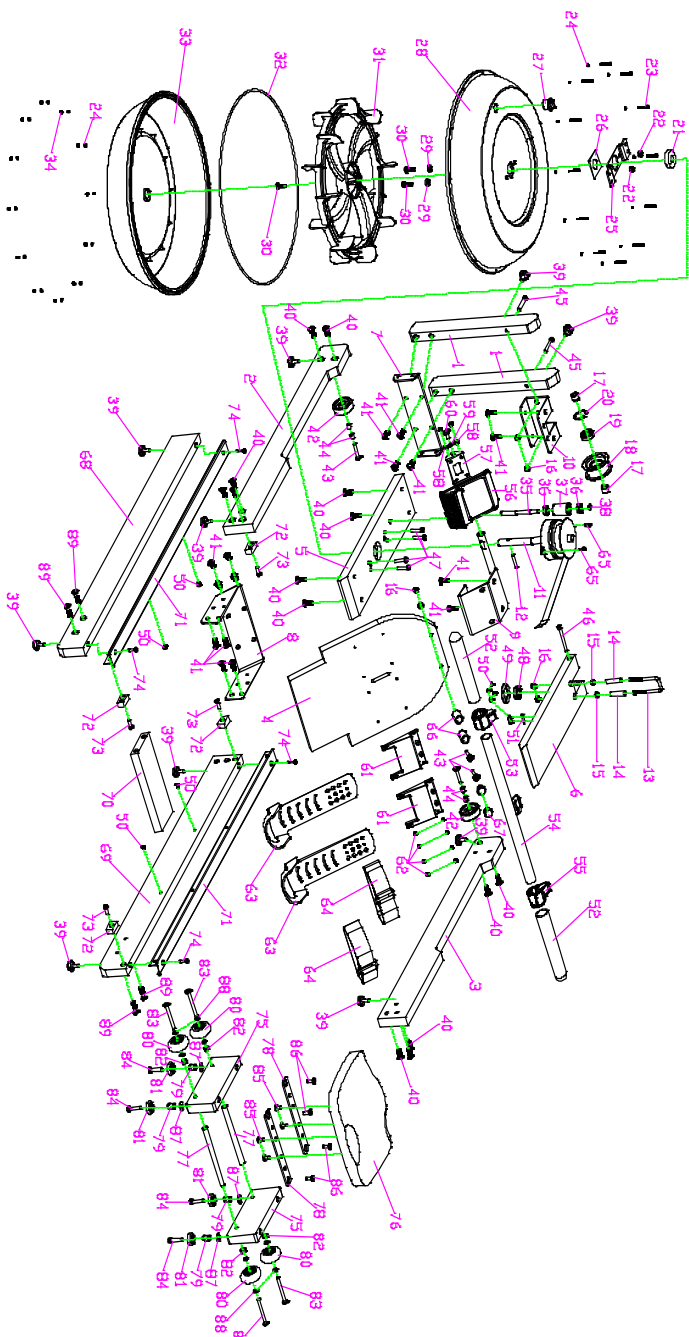
Проверьте, чтобы все детали тренажёра были в наличии, включая крепежи и инструменты для сборки. Если какая-то деталь отсутствует, обратитесь к продавцу.

Технические параметры

Модель	6205
Габариты	1940*560*490мм
Максимально допустимый вес пользователя	110 кг
Тип сопротивления	Водное сопротивление

Примечание: Производитель оставляет за собой право вносить изменения в изделие без предварительного уведомления.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

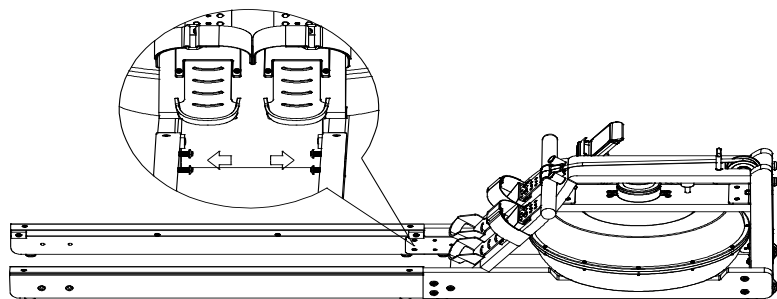


СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Передняя опора	2	26	Силиконовая накладка	1
2	Левая пластина корпуса	1	27	Заглушка	1
3	Правая пластина корпуса	1	28	Верхняя крышка бака	1
4	Педальная опора	1	29	Уплотнительное кольцо	2
5	Нижняя пластина корпуса	1	30	Винт с полукруглой головкой (полная резьба) M8x20(SS)	3
6	Верхняя пластина корпуса	1	31	Пластиковые лопасти	1
7	Передняя пластина корпуса	1	32	Уплотнительное кольцо	1
8	Держатель педальной опоры	1	33	Нижняя крышка бака	1
9	Задний кронштейн	1	34	Шестигранная гайка M3 (SS)	12
10	Передний кронштейн	1	35	Колесо в сборе	1
11	Сифон	1	36	Радиальный шарикоподшипник 61804-z	2
12	Штифт	1	37	Колесо	1
13	U-образная скоба	1	38	Стопорное кольцо для вала Ф10	1
14	Прозрачная крышка скобы	2	39	Опорная ножка	10
15	Шестигранная гайка M8	2	40	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником (полная резьба) M8*25	16
16	Контргайка M8	6	41	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником (полная резьба) M8*15	20
17	Распорная втулка	2	42	Колесо	2
18	Направляющее колесо	1	43	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником (половинчатая резьба) M8*45*20	4
19	Радиальный шарикоподшипник 6203-2RS	1	44	Труба Ф12×Ф8.1×12	4
20	Эластичный фиксатор ф 40	1	45	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (полная резьба) M8 x 60	2
21	Амортизатор	1	46	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (полная резьба) M8 x 85	1
22	Шестигранная гайка M8 (SS)	2	47	Винт с плоской головкой (полная резьба) M8×40×20	4
23	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (полная резьба) M3×30(SS)	12	48	Шариковый подшипник (6003ZZ)	2
24	Плоская шайба	24	49	Опорный диск подшипника	1
25	Опорная плита бака для воды	1	50	Саморез ST4*16	10

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
51	Магнитный датчик	1	71	Направляющий рельс	2
52	Накладка на рукоять	2	72	Заглушка	4
53	Левая крышка рукояти	1	73	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (полная резьба) М8 х 20	4
54	Рукоять	1	74	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником (полная резьба) М6х25	4
55	Правая крышка рукояти	1	75	Опора сиденья	2
56	Консоль	1	76	Сиденье	1
57	Кронштейн консоли	1	77	Вал сиденья	2
58	Винт с плоской головкой и внутренним шестигранником (полная резьба) М5х10	4	78	Крепёжная пластина сиденья	2
59	Пружинная шайба Ø10	1	79	Колесная опора	4
60	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (полная резьба) М10*20	1	80	Вертикальное колесо сиденья	4
61	Педальная пластина	2	81	Горизонтальное колесо	4
62	Саморез (полная резьба) ST4х15	8	82	Труба Ф12×Ф8×9	4
63	Педаль	2	83	Винт с шестигранной головкой (половинчатая резьба) М8*80*20	4
64	Ремешок	2	84	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником (половинчатая резьба) М8*40*20	4
65	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (полная резьба) М6*20	2	85	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником (полная резьба) М6*15	4
66	Фиксатор	2	86	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником (полная резьба) М8*20	4
67	Плоская круглая крышка	2	87	Плоская шайба Ф8.5	4
68	Опора левого направляющего рельса	1	88	Плоская шайба Ф8	8
69	Опора правого направляющего рельса	1	89	Винт с плоской головкой и внутренним шестигранником (полная резьба) М8×40×20	4
70	Соединительный блок	1			

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

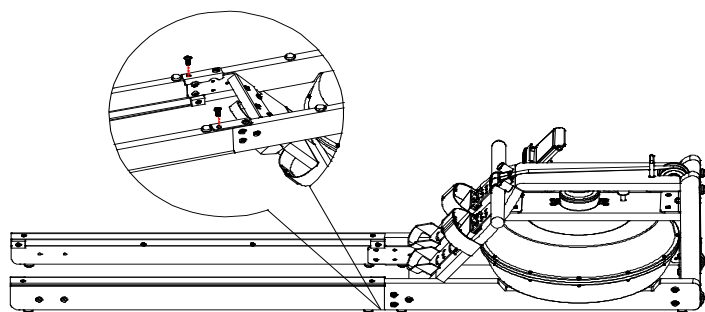


Шаг 1

Поочерёдно подсоедините левый и правый направляющие рельсы к корпусу тренажёра. Совместите отверстия на деталях, как показано на рисунке выше, после чего закрепите конструкцию при помощи 4-х винтов (41).

Примечание:

1. Для каждого направляющего рельса требуется по два винта.
2. Сначала установите все винты в отверстия, а затем затяните их.

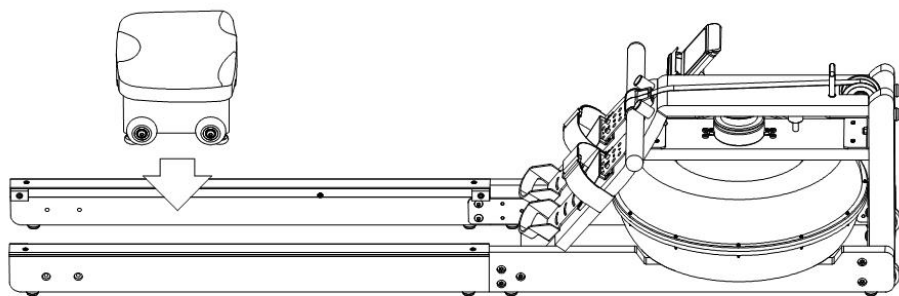


Шаг 2

Установите конструкцию в вертикальное положение, затем установите два винта (41) в отверстия, расположенные снизу направляющих. Затяните винты.

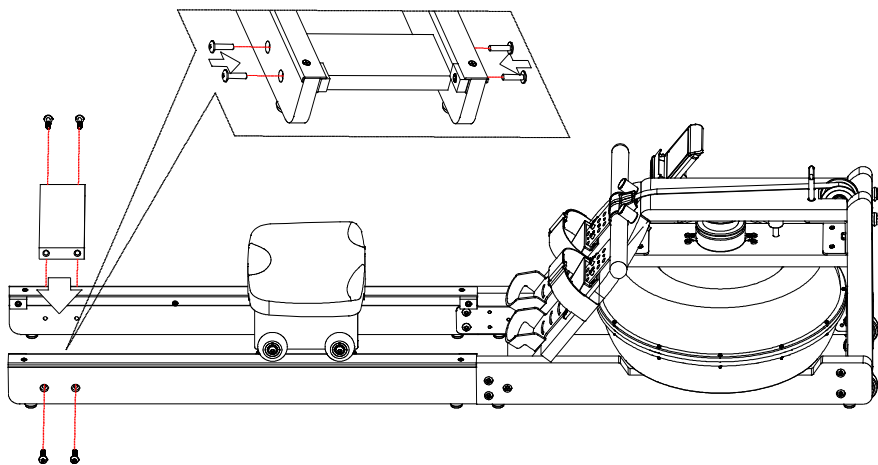
Примечание:

1. Для каждого направляющего рельса требуется по одному винту.
2. Сначала установите все винты в отверстия, а затем затяните их.



Шаг 3

Установите на тренажёр сиденье. Убедитесь, что все ролики сиденья попали в рельсы – подвигайте сиденье вперёд-назад.



Шаг 4

Поместите блок (70) между направляющими, как показано на рисунке выше, закрепите его при помощи 4-х винтов (89).

Примечание:

1. Для каждого направляющего рельса требуется по два винта.
2. Сначала установите все винты в отверстия, а затем затяните их.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Разминка

Перед тем, как приступить к силовой части тренировки, обязательно выполните разминку в течение 5-10 минут.

Дыхание

Не задерживайте дыхание во время тренировки. Вдыхайте воздух носом, а выдыхайте с усилием через рот. Скоординируйте своё дыхание с движением на тренажёре. Если вы начинаете задыхаться, немедленно прекратите тренировку.

Частота тренировок

Каждой группе мышц необходим 48-часовой перерыв между тренировками. Другими словами, если нагрузка идёт на одну и ту же группу мышц, заниматься на тренажёре необходимо с перерывом в два дня.

Нагрузка

Установите начальную нагрузку, ориентируясь на уровень вашей физической подготовки. Затем, по мере адаптации, увеличивайте нагрузку. Обратите внимание, что боль в мышцах на первоначальном этапе – это нормальное явление. Продолжайте заниматься, и ваши мышцы постепенно привыкнут к нагрузке.

Отдых

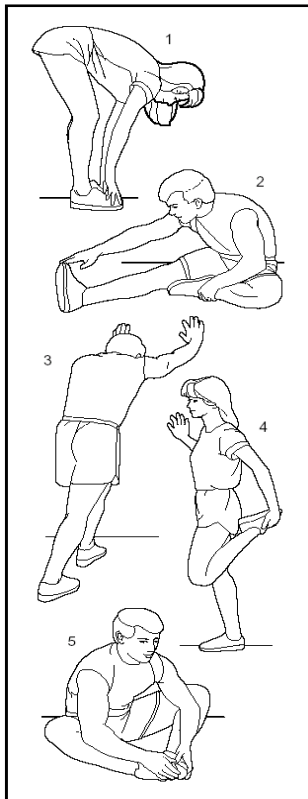
В завершение тренировки выполните 5-минутную растяжку, чтобы восстановить мышцы после силовой нагрузки и сохранить их эластичность.

Питание

Чтобы не нарушать работу пищеварительной системы, не занимайтесь на тренажёре минимум час после еды. Ближайший приём пищи после тренировки должен быть не раньше, чем через 30 минут. Не пейте много воды во время тренировки, во избежание давления на внутренние органы.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

В начале каждой тренировки следует размяться в течение 5-10 минут. После разминки выполните ряд упражнений на растяжку, чтобы подготовить мышцы к нагрузке. По завершению тренировки повторите упражнения на растяжку, для восстановления мышц.



Наклоны вперёд

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а другую подтяните к себе. Потянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза на каждую ногу (см. рис. 2).

Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия

Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь в максимально возможном положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

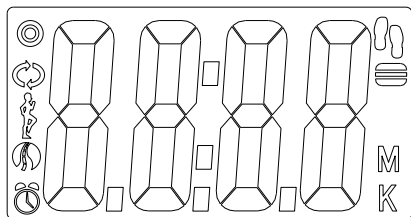
Растяжка четырёхглавых мышц

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите дальнюю от стены ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повернитесь другой стороной к стене, после чего повторите вышеуказанные действия со второй ногой. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, а колени наоборот, раздвиньте в стороны, как показано на рисунке. Подтяните стопы к себе (по направлению к области паха), насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ



■ Функциональные кнопки консоли

1. **Единичное короткое нажатие кнопки:** смена режима и параметра тренировки. Смена показателей производится в следующем порядке:

Сканирование>>>кол-во гребков>>>дистанция>>>время>>>общее кол-во гребков>>>калории>>>сканирование.

2. **При удержании кнопки в течение 2-х секунд** выполняется сброс всех параметров до нуля (за исключением общего количества гребков).

■ Включение/выключение консоли

Если вы не занимаетесь на тренажёре более 4-х минут, и на консоль не поступают сигналы, дисплей консоли погаснет, и устройство переключится в спящий режим. Чтобы выйти из данного режима, необходимо, чтобы на консоль снова поступил сигнал: нажмите на кнопку консоли или начните движение на тренажёре.


■ Режимы и параметры тренировки

1. **Режим сканирования:** в данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно, по шесть секунд каждый. Переключение параметров выполняется в следующем порядке:

кол-во гребков>>дистанция>>время>>общее кол-во гребков>>калории.

2. **Количество гребков:** количество гребков, выполненных во время текущей тренировки.

3. **Время:** длительность тренировки; если вы останавливаете движение, отсчёт времени также приостанавливается.

4. **Дистанция:** расстояние, которое вы преодолели во время текущей тренировки.
5. **Общее количество гребков:** количество гребков, выполненных за время всех тренировок; при смене батареек данный параметр обнуляется.
6. **Калории:** количество калорий, сожжённых во время тренировки.
7. **Активный режим:** Во время активного состояния устройства, когда вы занимаетесь на тренажёре, на дисплее консоли горит значок “”.

■ Диапазон допустимых значений

Параметр	Режим сканирования	Переключение параметров каждые 6 секунд
	Время	0мин:00сек-99мин:59сек
	Текущее количество гребков	0~9999
	Дистанция	0~9999км
	Общее количество гребков	0~9999
	Калори	0~9999 кКал
Тип батареек		2 батарейки типа AAA
Рабочая температура		0~40°C
Температура хранения		-10~60°C

ТЕХНИКА ГРЕБЛИ НА ТРЕНАЖЁРЕ



1. Поставьте ноги на педали. Возьмитесь за рукоять тренажёра, расслабьте плечи и руки. Постарайтесь вытянуть руки и согнуть колени под таким углом, чтобы ваши икры были перпендикулярны положению рельс.
2. Сделайте толчок ногами, одновременно подтягивая рукоять к корпусу.
3. Выпрямите ноги и притяните рукоять максимально близко к себе.
4. Отведите руки вперёд и согните колени.
5. Вернитесь в исходное положение.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЁРА

Залив/слив воды

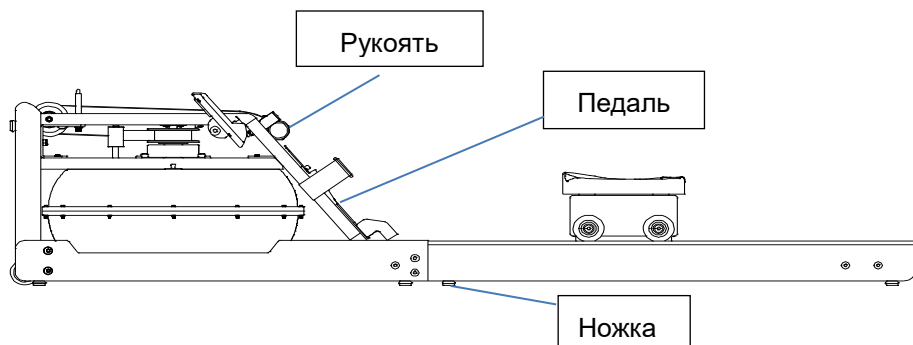
Как залить воду в бак:

1. Вытащите заглушку с левой стороны бака.
2. Поставьте ведро с водой рядом с баком (ведро должно быть выше бака). Поместите жёсткую трубку сифона в ведро, а шланг установите в отверстие бака. Закройте клапан в верхней части сифона, когда наливаете воду в бак.
3. Нажмите на сифон, чтобы пополнить бак на 17 литров (не превышайте объём, вода не должна заходить за отметку).
4. После того, как бак пополнится на нужный объём, откройте клапан сифона, чтобы спустить лишнюю воду.
5. Установите заглушку на место.
6. Технология переливания воды: разместите ведро выше бака, чтобы вода автоматически переливалась в бак. Поместите под бак полотенце или любую другую ткань, чтобы не намочить пол.

Как вылить воду из бака:

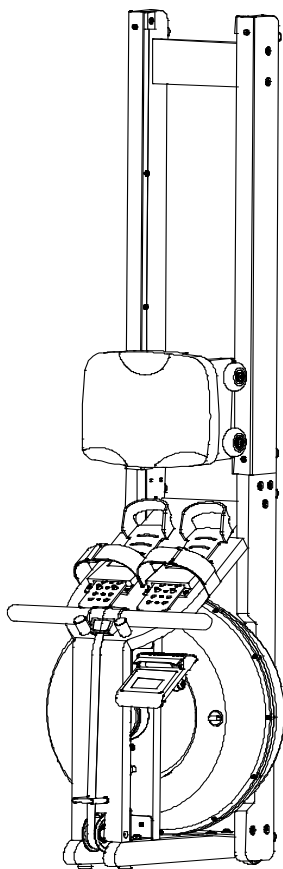
1. Вытащите заглушку с левой стороны бака.
2. Поместите жёсткую трубку сифона в ведро, а шланг установите в отверстие бака.
3. Слейте воду с бака (методом, аналогичным для залива воды).

Если тренажёр неустойчив, отрегулируйте его положение при помощи ножек.



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

1. Вместо водопроводной воды рекомендуется использовать очищенную или дистиллированную воду. Водопроводная вода содержит много примесей, в которых легко размножаются бактерии, что впоследствии может привести к загрязнению и повреждению бака для воды или лопастей (которые ограничены в доступе, и их не просто почистить).
2. Чтобы вода оставалась качественной в течение длительного времени, избегайте попадания на тренажёр прямых солнечных лучей. Это поможет сократить количество замен воды в баке.
3. Если вы не планируете заниматься на тренажёре в течение длительного времени, слейте с бака воду при помощи сифона.
4. В комплект тренажёра входит очиститель и смазочное масло. Как часто и в каком объёме следует использовать очиститель, зависит от качества воды. Рекомендуемая частота: каждые 3 месяца, с дозировкой 1 грамм. Силиконовая смазка наносится также раз в 3 месяца, или в том случае, когда тренажёр издаёт посторонние шумы.



Примечание:

Для экономии места тренажёр сконструирован таким образом, что его можно ставить вертикально. Если вы не планируете пользоваться тренажёром в течение длительного времени, слейте воду с бака при помощи сифона и затем переведите тренажёр в вертикальное положение (см. рисунок выше).