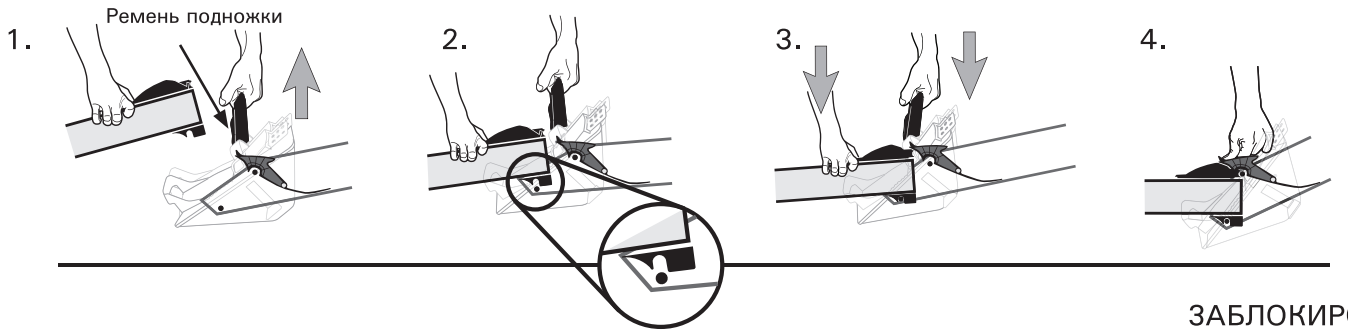
Инструкция по эксплуатации

Гребной тренажер
Fit-On Air Rower (Concept S7)

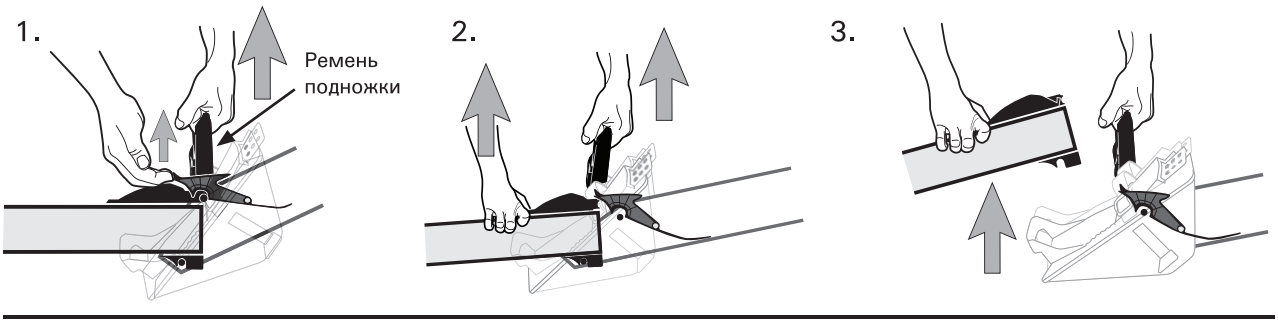


СБОРКА МОНОРЕЛЬСА



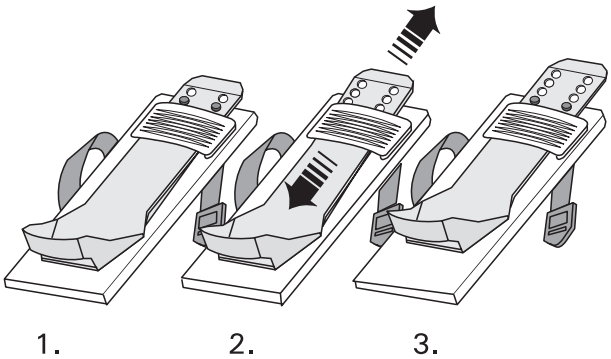
ЗАБЛОКИРОВАНО

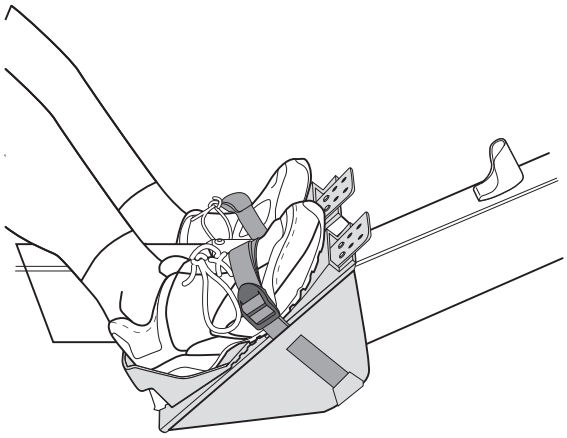
РАЗБОРКА МОНОРЕЛЬСА



РАЗБЛОКИРОВАНО

РЕГУЛИРОВКА ПОДНОЖКИ

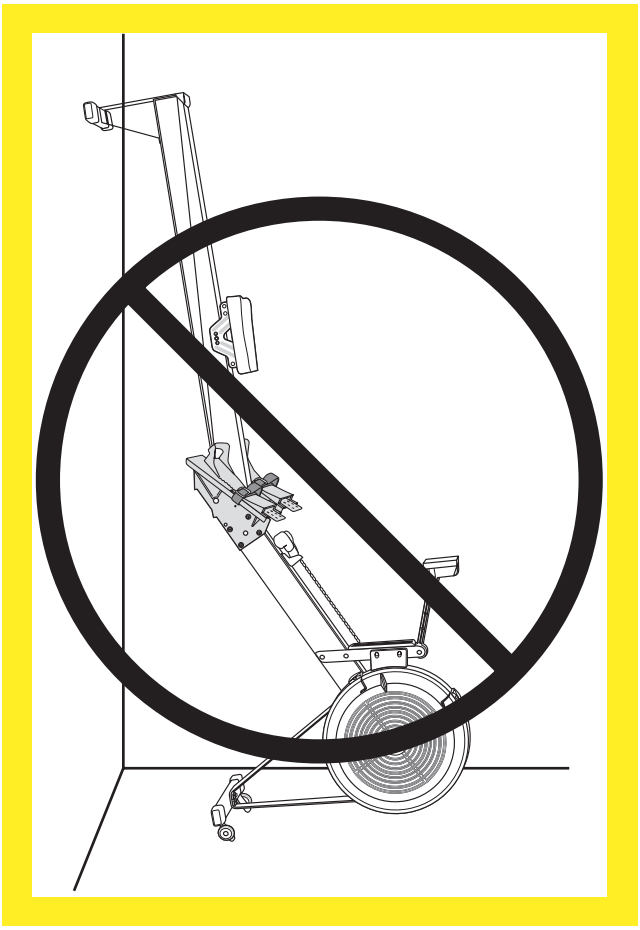


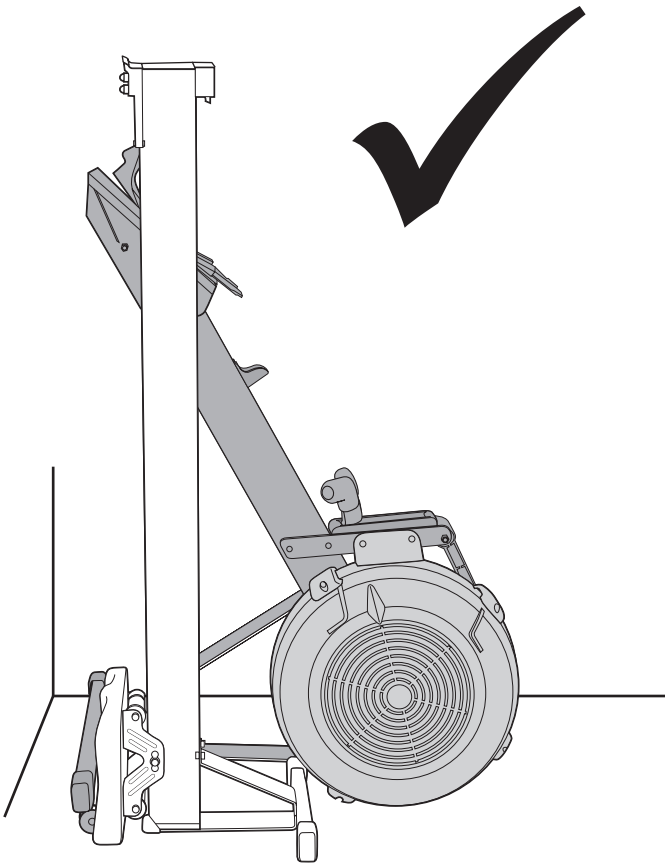


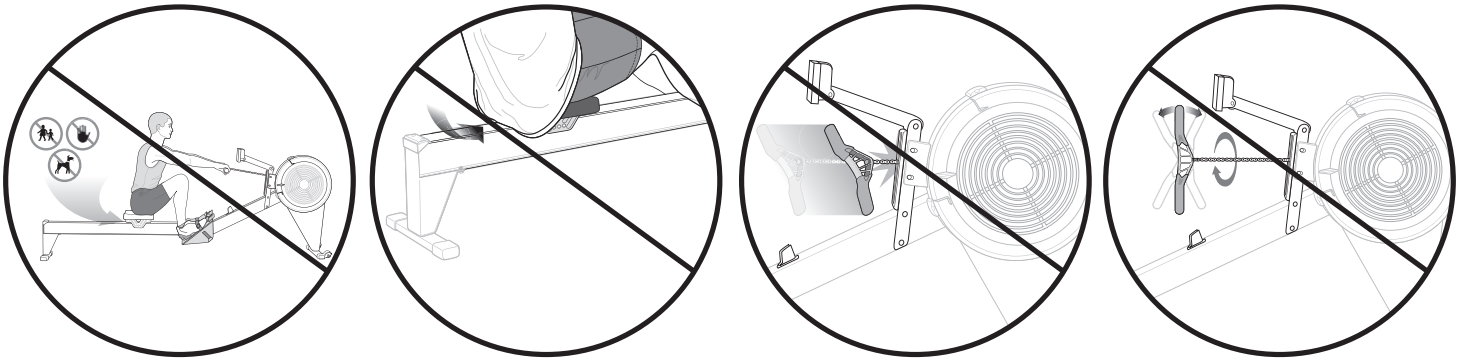
ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ:

Будьте внимательны при присоединении монорельса к демпферу, обязательно заблокируйте защёлку рамы, чтобы избежать возможных травм во время тренировки и перемещения тренажера.

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПАДЕНИЯ, НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ.



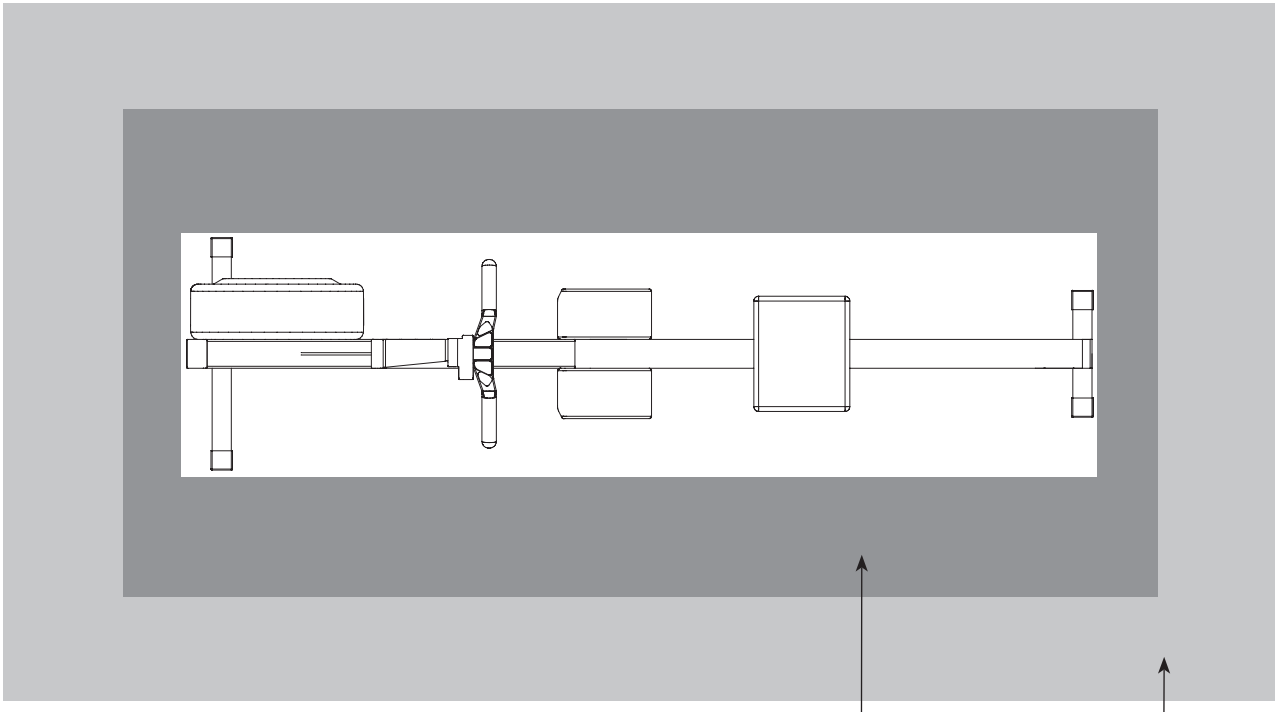




ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТИ

- Тренажер должен использоваться на устойчивой ровной поверхности.
- Тренажер НЕ должен быть привинчен болтами или прикреплен другим способом к полу. Это может привести к повреждению рамы.
- Держите детей, домашних животных, птиц и пальцы подальше от роликов сиденья. Ролики сиденья могут привести к травме.
- Берегите одежду от попадания под ролики сиденья.
- Выполните надлежащее обслуживание тренажера, как описано в разделе «Обслуживание» данного руководства (стр. 7).
- ВСЕГДА ПЕРЕМЕЩАЙТЕ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР В СОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.
- Не допускайте попадания рукоятки в стойку монитора.
- Держите рукоятку обеими руками. Не гребите одной рукой. Неправильное использование может привести к травме.
- Никогда не перекручивайте цепь и не тяните ее из стороны в сторону.
- Когда тренажер не используется, рукоятка должна быть установлена в стопор, чтобы избежать износа возвратного резинового шнура.

Габариты тренажера



МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

227 кг

РАЗМЕР ТРЕНАЖЕРА

61 см x 244 см

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА

122 см x 275 см

СВОБОДНАЯ ЗОНА

183 см x 336 см

*135 кг - согласно Европейскому стандарту тестирования European Stationary Fitness Equipment Testing Standard EN 20957-7

ПЕРЕД ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

• Обратитесь к врачу. Убедитесь, что у вас нет противопоказаний для напряженных тренировок на тренажере.

• Внимательно изучите информацию о технике гребли. Неправильная техника гребли может привести к травмам.

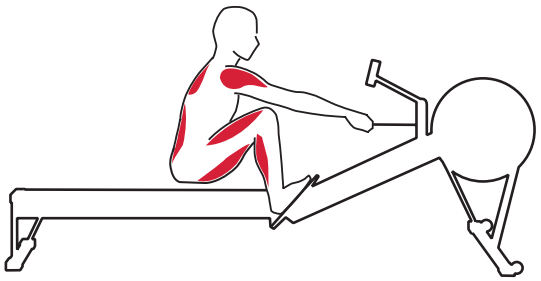
⚠ ВНИМАНИЕ!

Перенапряжение может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете слабость, прекратите тренировку немедленно!

ТЕХНИКА ГРЕБЛИ

ЗАХВАТ

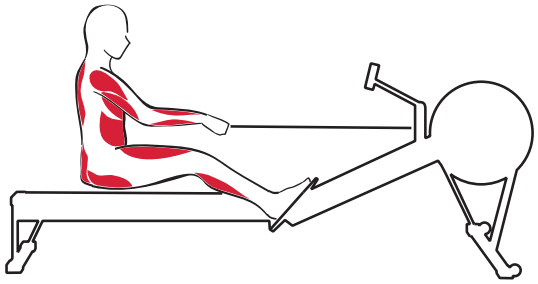
Во время захвата ваши ноги согнуты, а голени расположены вертикально. Трицепс выпрямляет руки, а сгибающие мышцы пальцев помогают ухдерживать рукоятку. Мышцы спины расслаблены, а мышцы пресса сгибают туловище вперед.



• Руки прямые; голова нейтральна; спина ровная и не сгорбленная.
• Верхняя часть тела наклонена вперед, плечи - над бедрами.
• Голени вертикально или настолько близкие к вертикали, насколько вам удобно. Голени должны быть перпендикулярны поверхности.
• Пятки могут приподниматься над упором по мере необходимости.

ГРЕБОК

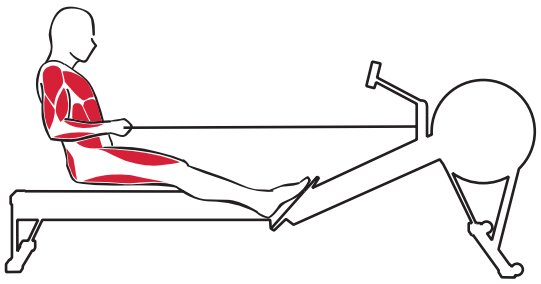
Гребок начинается мощным разгибанием ног, при поддержке мышц плечевого пояса. Бицепс работает, когда вы тянете рукоятку к корпусу, мышцы спины работают с нарастающим усилием по мере отклонения корпуса назад. Работу бедер на протяжении гребка дополняют мышцы ягодиц и икры. В конечной фазе гребка задействованы практически все мышцы верхней части тела.



• Начните движение жимом ногами, затем начинайте разгибать спину и тяните рукоятку к туловищу, прежде чем, наконец, добавить тягу руки.
• Руки движутся по прямой линии к маховику и обратно.
• Плечи на протяжении гребка опущены и не напряжены.

КОНЕЦ ГРЕБКА

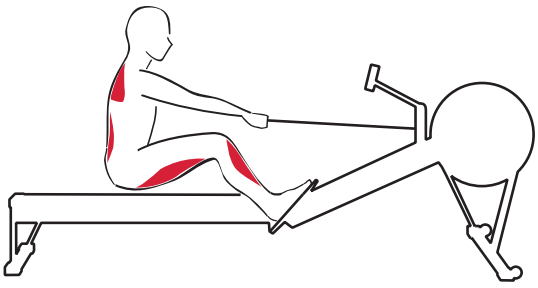
На завершающей стадии гребка мышцы пресса стабилизируют туловище. Бицепсы и мышцы спины также помогают удержать торс в положении конца гребка.



• Верхняя часть тела слегка отклоняется, используя поддержку основных мышц туловища.
• Ноги выпрямлены, а рукоятка приходит в район солнечного сплетения.
• Плечи опущены, запястья расслаблены и не согнуты.

ПОДЪЕЗД

Трицепс работает во время движения рук к маховику. Мышцы пресса наклоняют туловище вперед, а голени и икры вступают в работу по мере движения к очередному захвату.



• Выпрямите руки и верните корпус в вертикальное положение.
• После того, как рукоятка пересекла линию колен, сгибайте ноги и слегка наклоните туловище вперед.
• Для начала следующего гребка вернитесь в положение захвата с расслабленными плечами и вертикально расположенными голенями.

НАЧАЛО РАБОТЫ

1. Начните тренироваться постепенно. Гребите не более пяти минут в первый день, чтобы ваше тело привыкло к новым движениям.

2. В течение первых двух недель постепенно увеличивайте время и интенсивность гребли. Не гребите на полной мощности, пока вы не освоитесь с техникой и не будете грести по крайней мере неделю. Как и при любой физической активности, если вы слишком быстро увеличиваете скорость и интенсивность, недостаточно хорошо разминаетесь или используете неправильную технику гребли, вы увеличите риск получения травмы.

3. Поддерживайте темп гребли в диапазоне от 24 до 30 гребков в минуту.

ПЕРВАЯ ТРЕНИРОВКА. Начните с короткой тренировки 3-5 минут гребли, затем сделайте небольшой перерыв и потянитесь. Если вы чувствуете себя хорошо, то можете сделать до четырех подобных коротких интервалов гребли. Этого достаточно для первого дня. Вы можете повторять такую тренировку в течение нескольких дней.

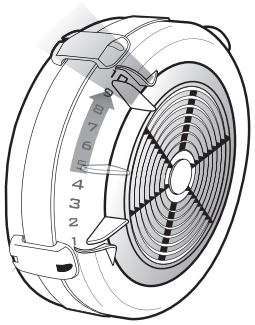
СЛЕДИТЕ ЗА ПРОГРЕССОМ ВАШИХ ТРЕНИРОВОК: мониторинг вашего прогресса - один из лучших способов сохранить мотивацию и достичь своих целей.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

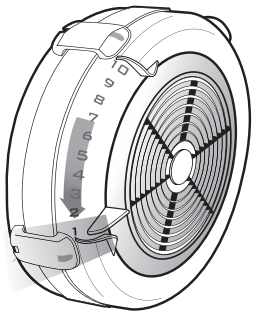
• Чем больше усилий вы прикладываете в гребке, тем больше сопротивления вы почувствуете. Это связано с тем, что гребной тренажер **Air rower** использует воздушное сопротивление, которое генерируется вращающимся маховиком. Чем быстрее вы разгоняете маховик, тем больше будет сопротивление.
• Вы выбираете, насколько мощно и быстро вы хотите грести. Гребной тренажер **Air rower** не требует от вас использования определенной интенсивности - это целиком на ваше усмотрение. Чем больше усилий вы приложите, тем интенсивнее вы будете грести, выше будет мощность вашей работы и больше сожженных калорий. Параметры ваших усилий измеряются и отображаются на мониторе. Если ваша цель состоит в том, чтобы сжечь больше калорий, то для вас важнее грести долго и равномерно, чем быстро или мощно. Если вы будете грести слишком быстро, вы быстро устанете и тренировку придется закончить раньше.

НАСТРОЙКИ ЗАСЛОНКИ МАХОВИКА

• Настройка заслонки маховика на тренажере **Fit-On Air** похожа на настройку велосипедной передачи. Это влияет лишь на ощущения в гребле, но не влияет напрямую на сопротивление. Немного поэкспериментировав, вы найдете настройку демпфера, которая даст лучшие результаты вашей тренировки. Мы рекомендуем настройку заслонки маховика в диапазоне от 3 до 5 для лучшей аэробной тренировки. Гребля в этом диапазоне больше всего напоминает греблю в легкой академической лодке на воде. Более высокие цифры настройки больше напоминают большую, тяжелую и медленную лодку. Гребля при слишком высокой цифре настройки демпфера может негативно повлиять на программу ваших тренировок и увеличить риск получения травмы.



вверх для большего сопротивления



вниз для меньшего сопротивления

ОБСЛУЖИВАНИЕ

⚠ ВНИМАНИЕ! Бесперебойная работа и безопасность использования вашего тренажера зависят от его регулярного обслуживания. Изношенные элементы должны быть заменены как можно быстрее, чтобы гарантировать безупречную работу, в противном случае тренажер необходимо вывести из эксплуатации до ремонта.

Рекомендации по обслуживанию

ЕЖЕДНЕВНО
После тренировки протрите монорельс тканью или чистой неабразивной губкой. Вы можете использовать мыло и воду или любой очиститель для стекла. Не используйте минеральные кислоты, отбеливатели или грубые абразивы.

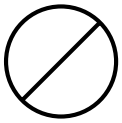
КАЖДЫЕ 50 ЧАСОВ. (Еженедельно для спортивных учреждений.)
Смажьте цепь очищенным минеральным маслом или моторным маслом 20W. Нанесите масло на тряпку из нетканого материала и протрите цепь по всей длине. Удалите излишки. При необходимости повторите. Не очищайте цепь каким-либо чистящим средством или растворителем.

КАЖДЫЕ 250 ЧАСОВ. (Ежемесячно для спортивных учреждений.)
Осмотрите цепь на наличие блоков ("домиков"). Если "домики" найдены и тщательная смазка не помогает, замените цепь. Осмотрите соединение цепи с рукояткой на предмет износа. Если отверстие или U-образный болт заметно изношены, замените соединение полностью. Натяните возвратный шнур, если рукоятка недостаточно быстро или не полностью возвращается к корпусу маховика (смотрите инструкцию по регулировке возвратного шнура на стр. 8 и 9). Проверьте затяжку винтовых соединений тренажера (крепление передней стойки под маховиком, опорная площадка для ног, узел крепление монитора и кронштейн монитора). При необходимости ослабьте или затяните гайки на соединительных муфтах Проверьте наличие пыли внутри маховика с помощью фонарика. При необходимости используйте пылесос (смотрите Инструкцию по чистке маховика на стр. 10, 11).

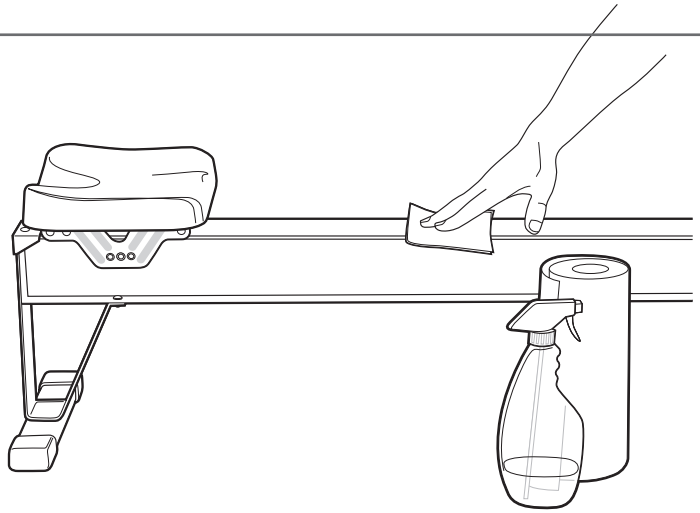
ЧИСТКА МОНОРЕЛЬСА

Ежедневно после каждого использования

Необходимые инструменты:
Ткань
Очиститель



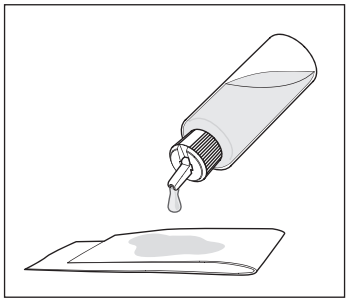
Минеральные кислоты
Отбеливатель
Грубые абразивы

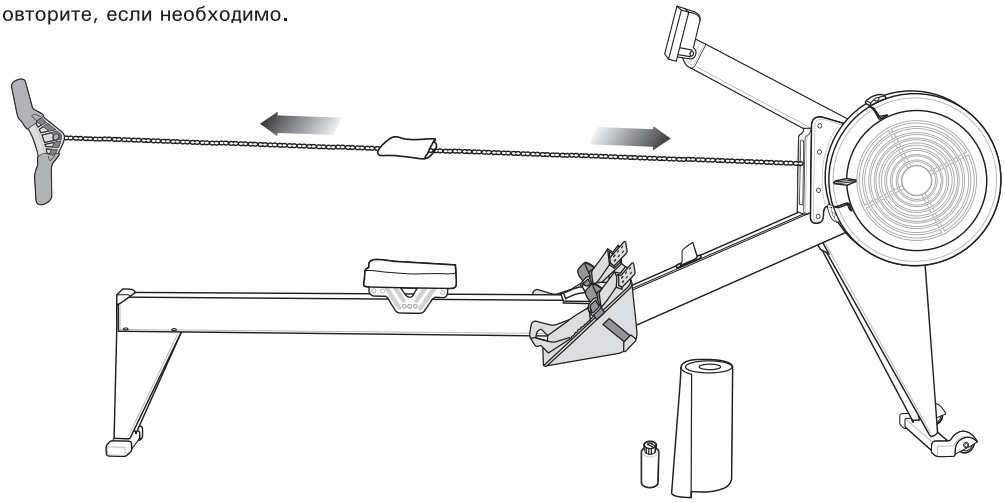


СМАЗКА ЦЕПИ

Каждые 50 часов использования.

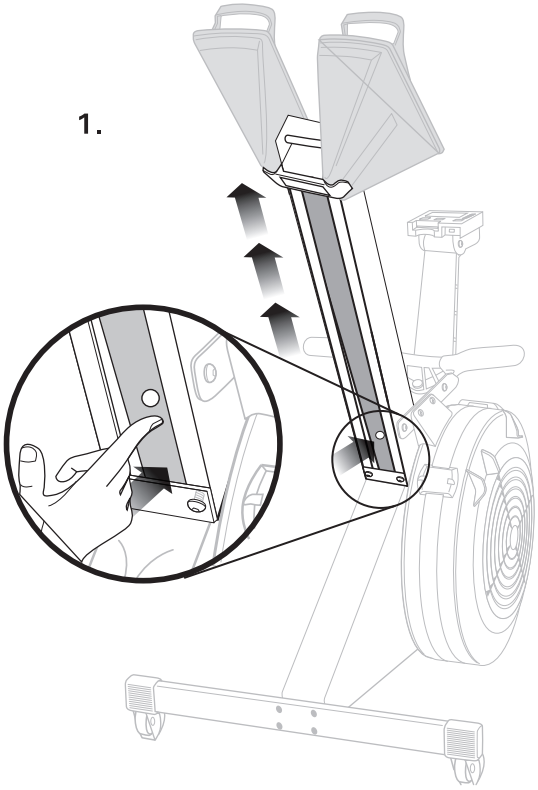
Используйте 1 чайную ложку минерального или моторного масла 20W.
Удалите излишки.
Повторите, если необходимо.



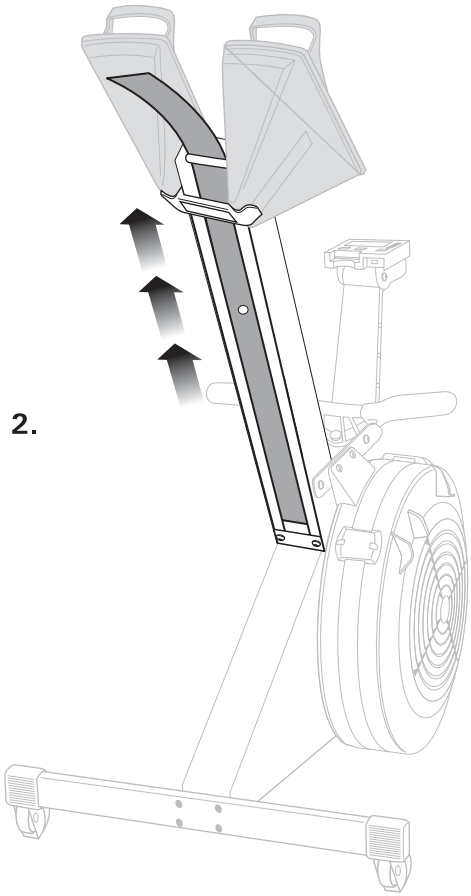


РЕГУЛИРОВКА ВОЗВРАТНОГО РЕЗИНОВОГО ШНУРА

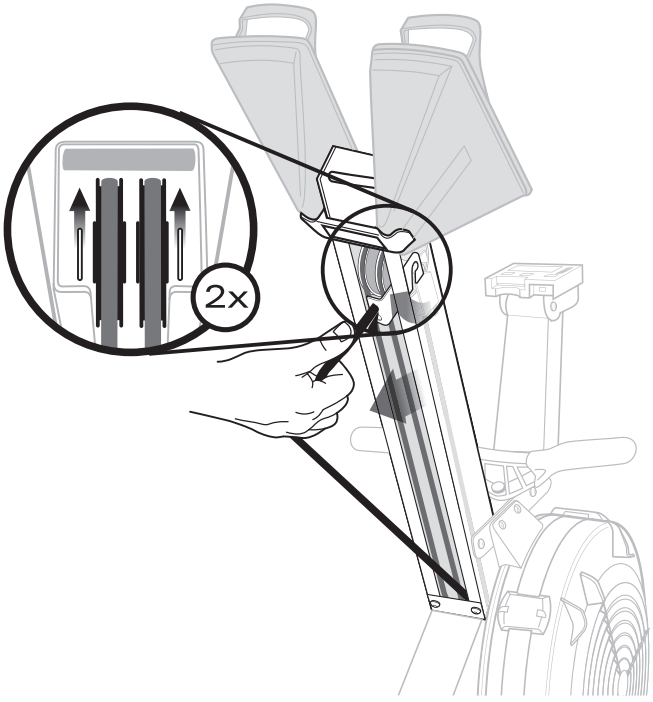
1.



2.

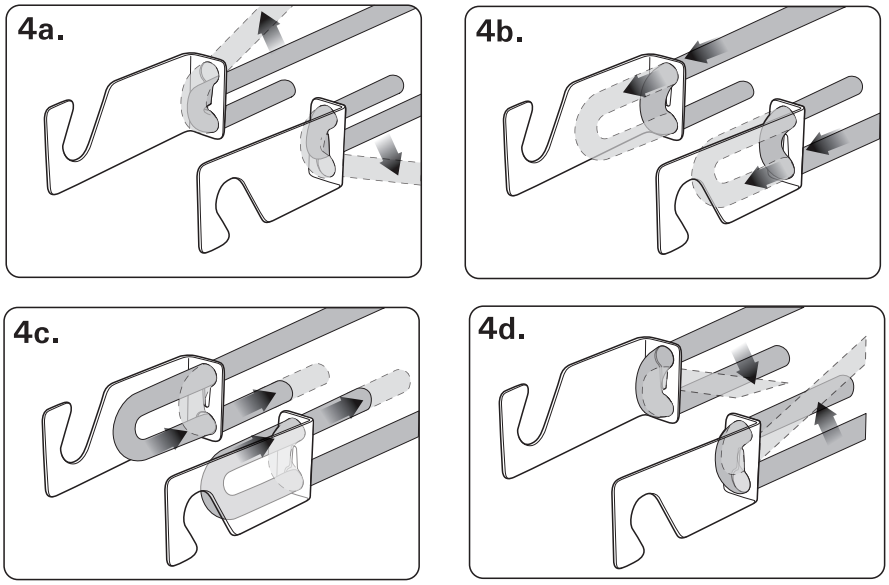


3.

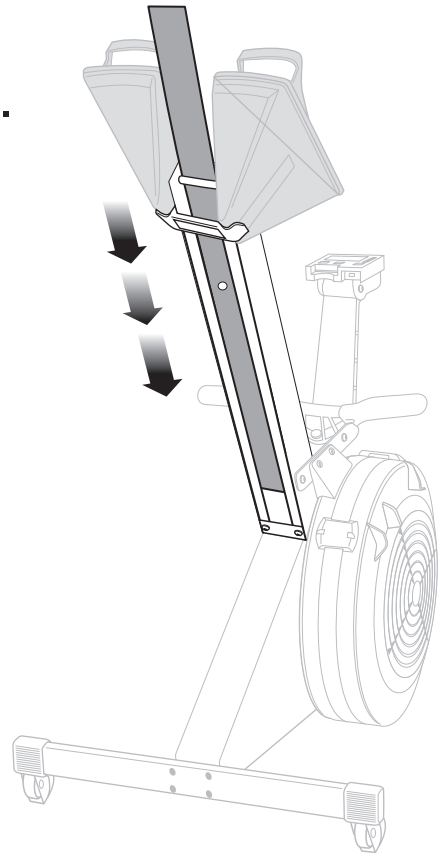


ШАГИ 4a - 4d

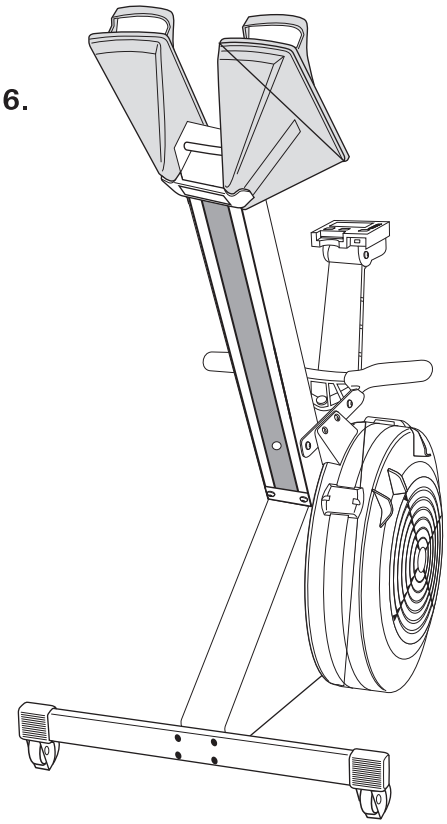
Проденьте два шнура одинаковой длины через оба регулировочных механизма (S.C.A.M.).



5.



6.

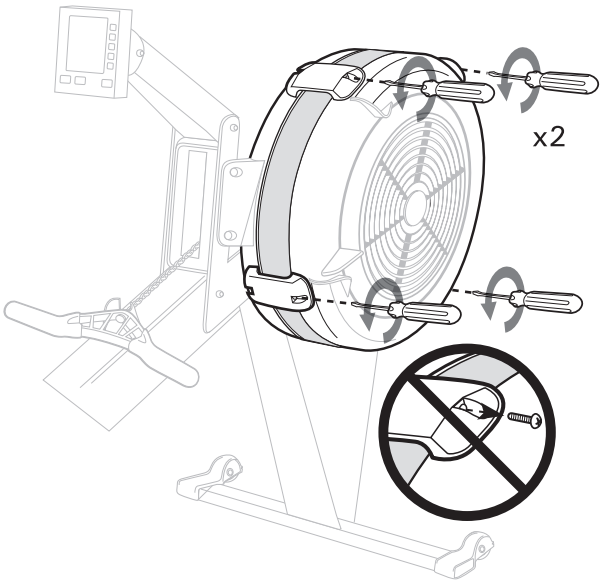


ЧИСТКА МАХОВИКА

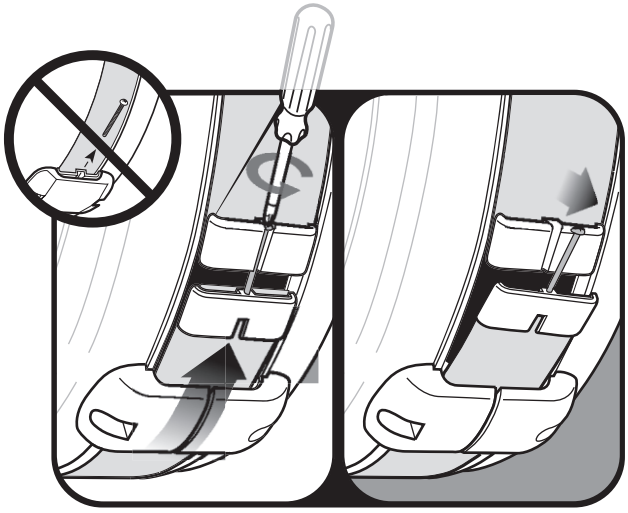
Каждые 250 часов использования.

Вам понадобится пылесос или влажная тряпка.

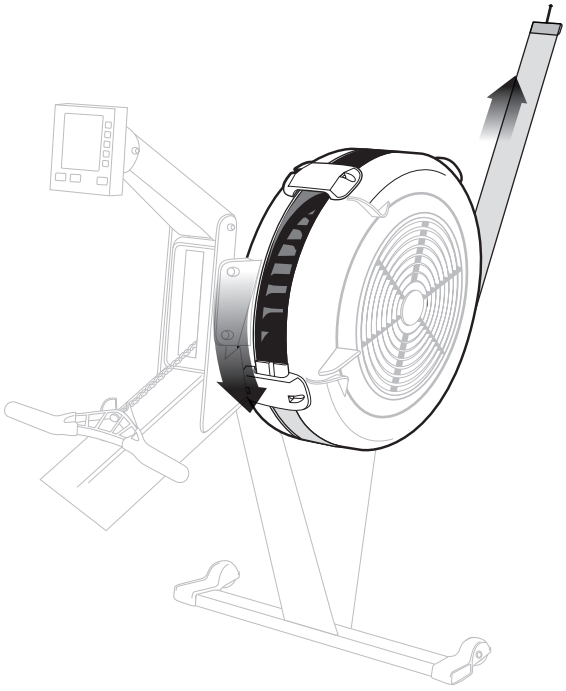
1.



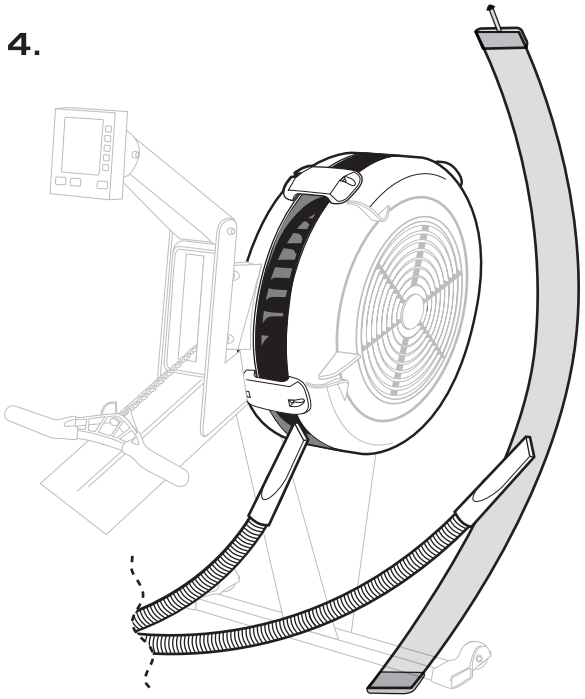
2.



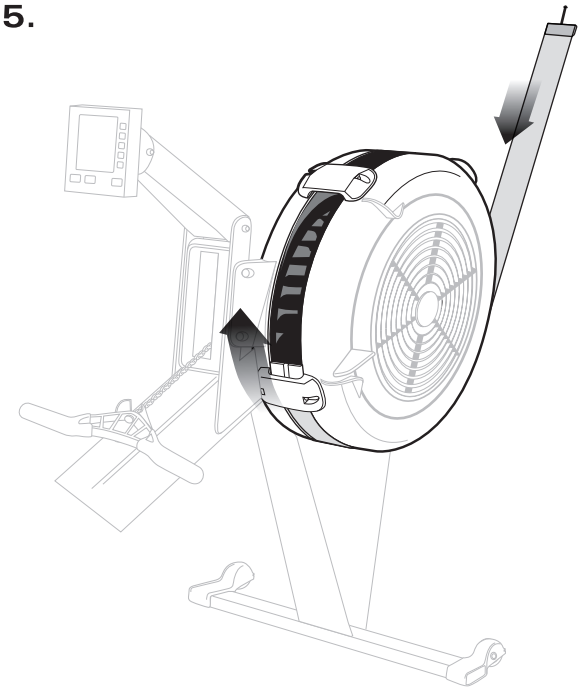
3.



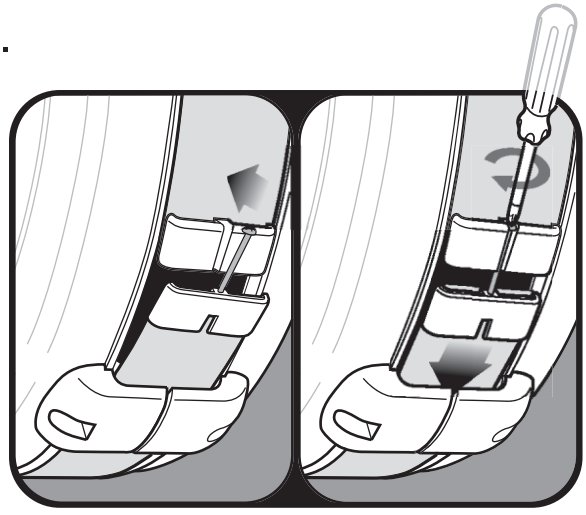
4.



5.



6.



7.

