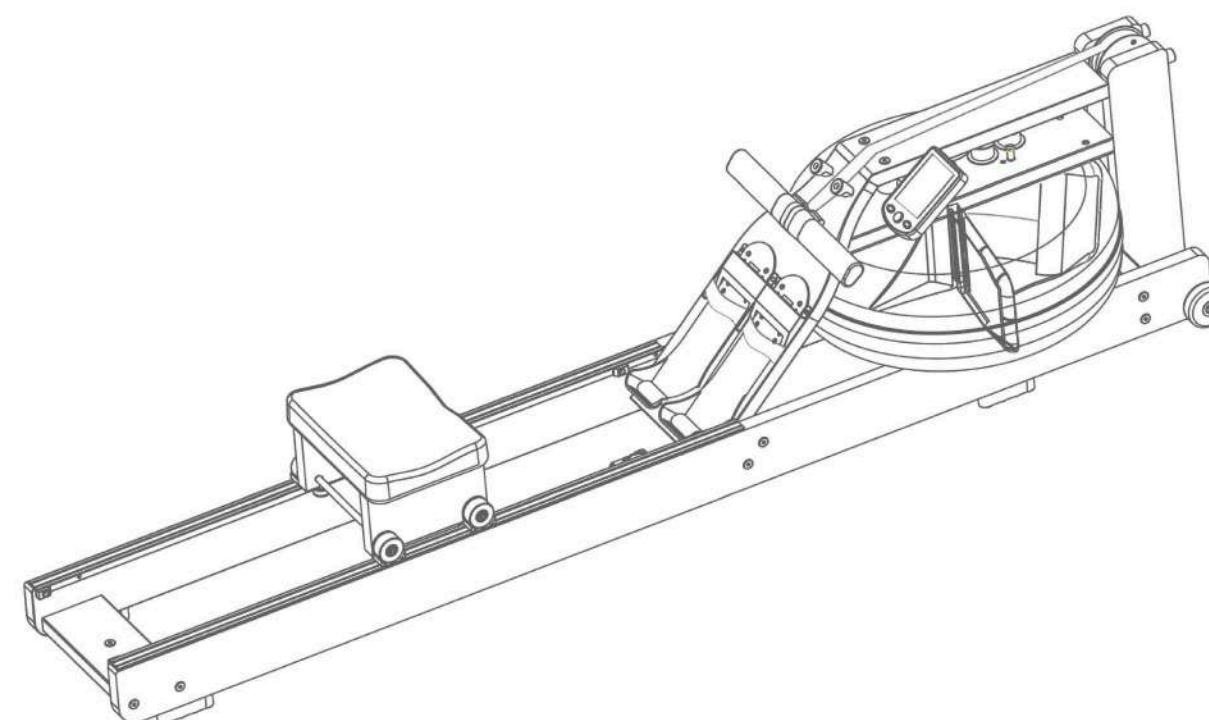


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Гребной тренажёр
Артикул: Frank
Модель: GTGYM



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

Данное изделие разработано с соблюдением всех необходимых правил и рекомендаций по безопасности, однако для достижения максимального эффекта и пользы от тренажёра соблюдения инструкций по безопасности также является обязательным. Внимательно ознакомьтесь со всеми положениями настоящего руководства, обратив особое внимание на следующие пункты:

1. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Не оставляйте детей вблизи тренажёра без присмотра взрослых.
2. Данный тренажёр может быть использованным одновременно ТОЛЬКО ОДНИМ человеком.
3. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не используйте тренажёр на открытых площадках или вблизи воды.
5. Держите руки подальше от движущихся деталей тренажёра, чтобы избежать получения травм.
6. Для занятий на гребном тренажёре выбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажёра.
7. Используйте тренажёр только так, как указано в инструкции. Не выполняйте на нём упражнения, не предназначенные для целевых групп мышц.
8. Не размещайте рядом с тренажёром острые предметы.
9. Не рекомендуется использовать тренажёр без присмотра тренера или любого другого человека, который при необходимости сможет оказать вам помощь.
10. Перед началом тренировки обязательно выполняйте разминку, чтобы подготовить ваши мышцы к повышенным нагрузкам.
11. Не используйте тренажёр при наличии видимых повреждений.
12. Ведите дневник тренировок.
13. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
14. Максимальный вес пользователя составляет 130 килограмм.

Предупреждение:

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. В первую очередь, данное требование относится к пользователям старше 35 лет, а также к тем, у кого есть проблемы со здоровьем. Компания не несёт ответственность за травмы, полученные пользователями по собственной неосторожности.

Перечень деталей

A Направляющий рельс (2 шт.)

B Задняя опора (в к-те с тросом) (1 шт.)

C Сиденье (1 шт.)

D Опорная пластина (1 шт.)

E Бак для воды (1 шт.)

F Транспортировочные колёса (2 шт.)

G Болт (4 шт.)

H Гайка-втулка (4 шт.)

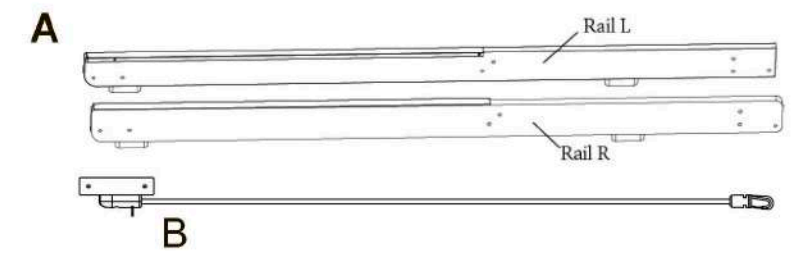
I Фиксатор ручки (2 шт.)

J Болт (2 шт.)

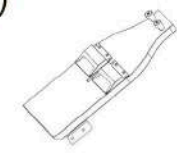
K Шестигранник (2 шт.)

L Упор для ног (2 шт.)

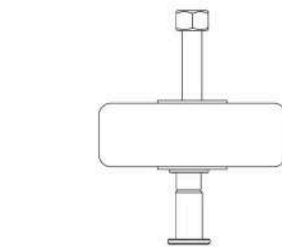
M Сифонный насос (1 шт.)



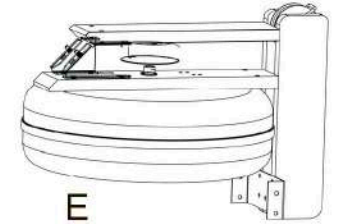
B



D



E



F



G



H



I



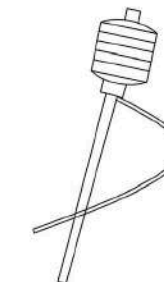
J



K



L



M

Перечень деталей

#	НАИМЕНОВАНИЕ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАР-КИ	КОЛ-ВО
1	Боковая защитная панель		2
2	Сиденье	Материал - поролон	1
3	Болт с шестигранной головкой	Материал - сталь Q235	4
4	Втулка	Материал - АБС-пластик	4
5	Ограничитель	Материал - полиуретан В комплекте подшипник	4
6	Корпус ролика	Материал - полиуретан Цвет - чёрный	4
7	Ролик	Материал - полиуретан Цвет - чёрный	4
8	Втулка	Материал - АБС-пластик Цвет - чёрный	2
9	Ось	Материал - нержавеющая сталь	2
10	Подшипник		16
11	Зажим	Материал - сталь 65Mn	8
12	Втулка	Материал - АБС-пластик Цвет - чёрный	2
13	Нижняя панель бака для воды (основание)		1
14	Гайка М8	Материал - сталь Q235	4
15	Втулка медная		2
16	Втулка	Материал - полиоксиметилен	2
17	Шайба	Материал - нержавеющая сталь SUS304	1
18	Ось	Материал - нержавеющая сталь SUS304	1
19	Воронка	Материал - полиуретан	1
20	Пробка	Материал - полиуретан	1
21	Большая лопасть	Материал - полиоксиметилен	1
22	Маленькая лопасть	Материал - полиоксиметилен	2
23	Бак для воды (нижняя часть корпуса)	Материал - АБС-пластик	1
24	Бак для воды (верхняя часть корпуса)	Материал - АБС-пластик	1
25	Штифт	Материал - нержавеющая сталь SUS304	2
26	Опорная пластина		1
27	Верхняя панель бака для воды		1
28	Боковая панель (правая)		1
29	Боковая панель (левая)		1
30	Соединительная панель		1
31	Винт установочный с внутренним шестигранником и плоским концом	Материал - нержавеющая сталь	4
32	Винт двусторонний (№1)	Материал - нержавеющая сталь	4
33	Контргайка М6	Материал - сталь Q235	4
34	Опора направляющей (левая)		1
35	Опора направляющей (правая)		1
36	Шкив	Материал - алюминиевый сплав	1
37	Прокладка	Материал - полиуретан Цвет - чёрный	2
38	Фиксирующая скоба		1
39	Вал		1
40	Плоская шайба	Материал - сталь Q235	2
41	Шкив	Материал - нейлон	4
42	Ось шкива (№1)		2
43	Плоская шайба	Материал - сталь Q235	24
44	Втулка	Материал - АБС-пластик	5
45	Ось шкива (№2)		2
46	Втулка (№1)	Материал - АБС-пластик Цвет - чёрный	1
47	Изогнутая шайба	Материал - сталь 65Mn	18
48	Втулка (№2)	Материал - АБС-пластик Цвет - чёрный	1
49	Рукоять для гребли	Материал - алюминиевый сплав 6061	1

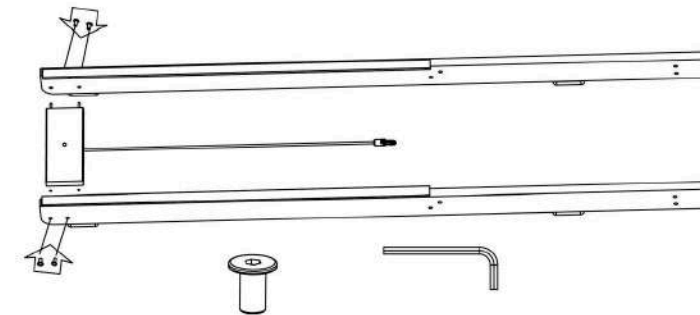
Перечень деталей

#	НАИМЕНОВАНИЕ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАР-КИ	КОЛ-ВО
50	Переходная втулка (левая)	Материал - нейлон	1
51	Переходная втулка (правая)	Материал - нейлон	1
52	Штифт		1
53	Ремешок		1
54	Накладка на рукоять	Материал - поливинилхлорид	2
55	Ремешок (для фиксации стопы)		1
56	Обгонная муфта		1
57	Ролик	Материал - алюминиевый сплав 6061	1
58	Винт с внутренним шестигранником	Материал - сталь Q235	3
59	Втулка	Материал - полиоксиметилен	1
60	Винт установочный с внутренним	Материал - сталь Q235	1
61	Винт с внутренним шестигранником	Материал - нержавеющая сталь	1
62	Контргайка	Материал - нержавеющая сталь	1
63	Скоба (кронштейн) левая		1
64	Скоба (кронштейн) правая	Комплектация с осью	1
65	U-образный кронштейн		2
66	Педаль	Материал - нейлон	2
67	Наконечник троса	Материал - нейлон, стекловолокно	1
68	Фиксированное крепление педали	Материал - нейлон	2
69	Направляющий рельс (левый)	6063	1
70	Направляющий рельс (правый)		1
71	Транспортировочное колесо	Материал - полиуретан	2
72	Трос		1
73	Опорная ножка	Материал - полиуретан	4
74	Фиксатор ремешка		1
75	Ограничитель	Материал - полиуретан	2
76	Фиксатор рукояти	Материал - полипропилен	2
77	Ограничитель	Материал - нейлон	4
78	Винт двусторонний М6	Материал - нержавеющая сталь	4
79	Контргайка М6	Материал - сталь Q235	4
80	Саморез с крупной резьбой (№1)	Материал - сталь Q235	4
81	Саморез с крупной резьбой (№2)	Материал - сталь Q235	3
82	Винт с плоской головкой	Материал - сталь Q235	2
83	Гайка М6	Материал - сталь Q235	18
84	Винт с плоской головкой	Материал - сталь Q235	8
85	Гайка М8	Материал - сталь Q235	2
86	Винт с плоской головкой	Материал - сталь Q235	4
87	Втулка металлическая	Материал - сталь Q235	2
88	Болт с шестигранной головкой	Материал - сталь Q235	2
89	Саморез с потайной головкой и	Материал - сталь Q235	17
90	Винт с внутренним шестигранником	Материал - сталь Q235	2
91	Втулка	Материал - сталь Q235	1
92	Датчик		1
93	Консоль		1
94	Смягчающая прокладка		2
95	Боковая пластина	Материал - АБС-пластик	2
96	L-образный кронштейн		5
97	Передняя панель		1
98	Держатель консоли		1
99	Ремешок		1

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

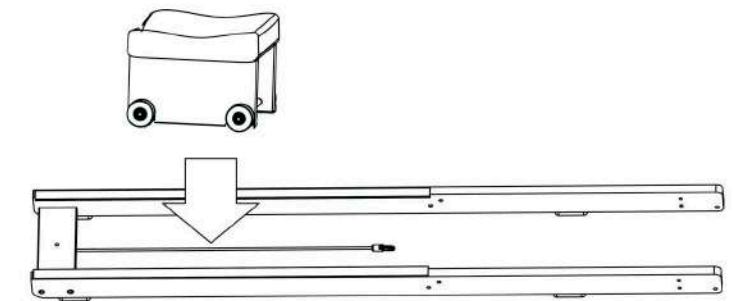
ШАГ 1

Разместите на рабочей поверхности две направляющие, а между ними - заднюю опору. Объедините конструкцию при помощи гаек (см. рисунок). Чтобы затянуть крепёж, используйте шестигранник.



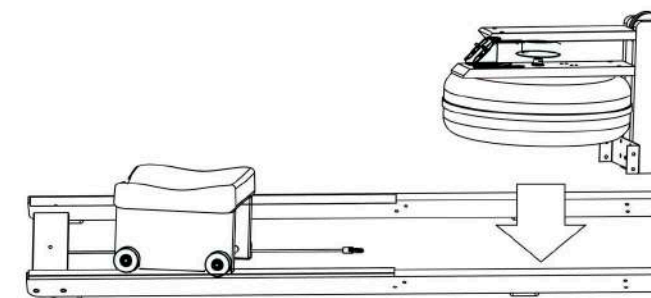
ШАГ 2

Установите сиденье на рельсы таким образом, чтобы большие (вертикальные) колёса располагались в пластиковых выемках верхней части рельсов, а малые (горизонтальные) колёса под сиденьем - между рельсами. При необходимости слегка раздвиньте рельсы, чтобы колёса вошли в соответствующие пазы.



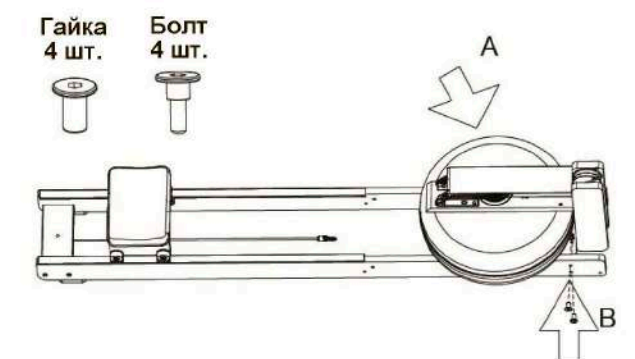
ШАГ 3

Поместите бак для воды между рельсами.



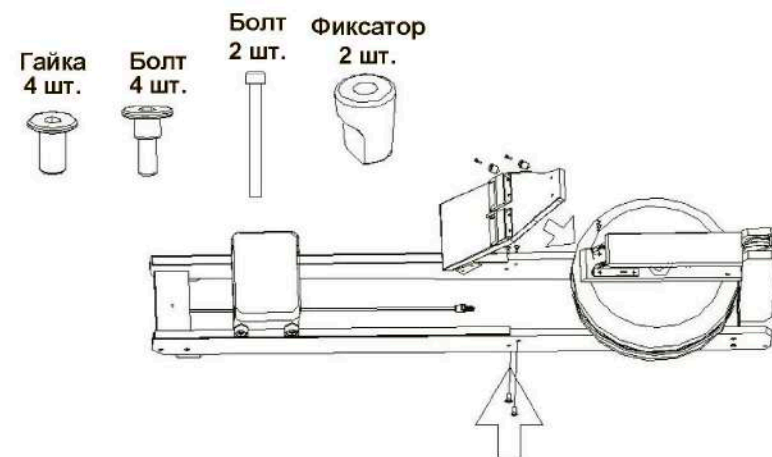
ШАГ 4

Зафиксируйте положение бака при помощи четырёх комплектов болтов и гаек: обратите внимание, гайки следует размещать внутри конструкции, а болты - снаружи.



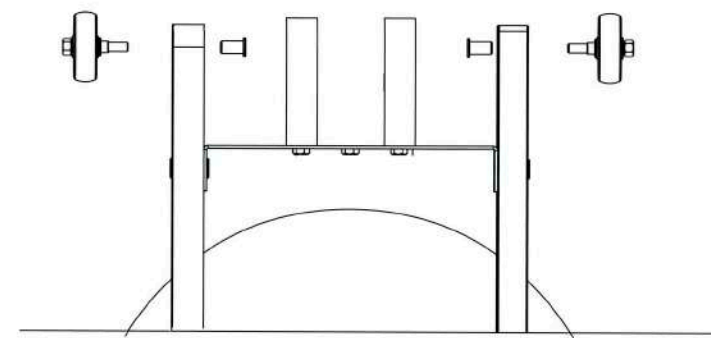
ШАГ 5

Разместите опорную пластину таким образом, как показано на рисунке. Совместите отверстия на деталях. Зафиксируйте пластину на рельсах при помощи четырёх комплектов болтов и гаек. Затем разместите на пластине фиксаторы и закрепите их при помощи болтов. Закрутите болты, но будьте осторожны: не затягивайте крепёж слишком сильно. При необходимости сместить какую-либо из деталей, сначала ослабьте крепежи, затем установите нужную деталь в правильную позицию, после чего заново затяните крепёж.



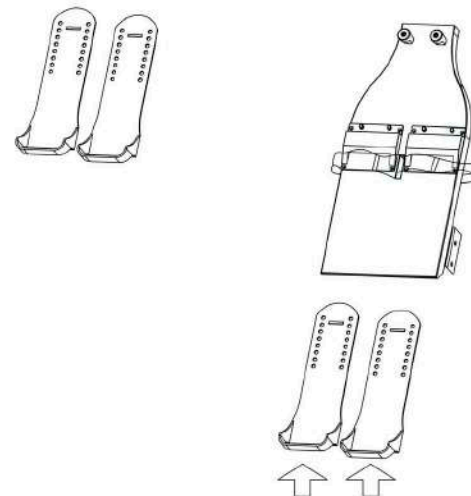
ШАГ 7

Соберите конструкцию для перемещения тренажёра (см. рисунок). Обратите внимание, колёса должны располагаться снаружи рельсов.



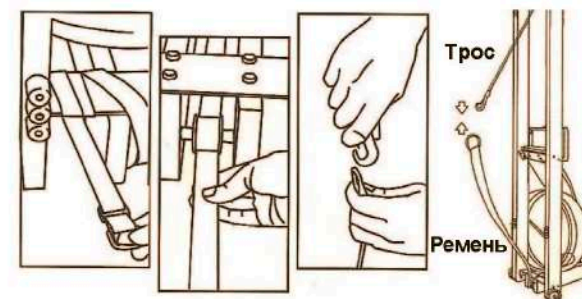
ШАГ 6

Возьмите два упора для ног и вставьте их в ремешки, расположенные на опорной пластине. Зафиксируйте детали в нужном положении. Обратите внимание: положение упоров можно регулировать в любой момент тренировки.



ШАГ 8

Поставьте тренажёр вертикально. Вытяните ремень безопасности, проверьте, чтобы ремень был протянут через все шкивы. Соедините трос с ремнём безопасности, как показано на рисунке.



ШАГ 9

Перед тем, как заполнить бак, убедитесь, что ремень безопасности должным образом протянут через все шкивы (см. рисунок).

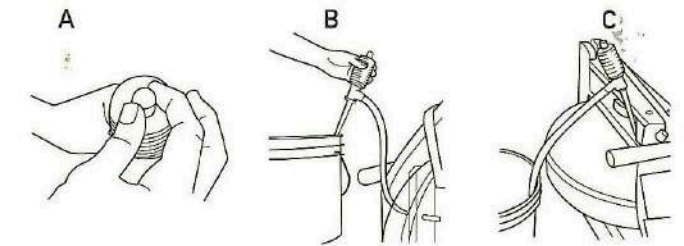


ШАГ 10

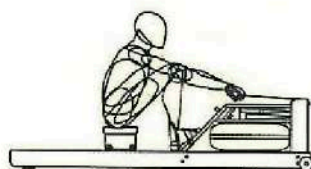
Заполните бак водой:

- 1) Перекройте клапан, повернув ручку по часовой стрелке, как показано на рисунке А.
- 2) Проследите, чтобы сосуд с водой располагался выше пустого бака (см. рисунок В). В случае, когда вы собираетесь опустошить бак с водой, он должен располагаться выше пустого сосуда (см. рисунок С).
- 3) Чтобы запустить насос, сожмите его 4-5 раз (пока не появится вода).
- 4) Поверните ручку против часовой стрелки, чтобы впустить воздух в насос и перекрыть сифон.

После заполнения устройства удалите с деревянных компонентов излишки воды.

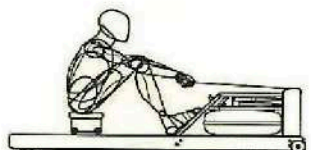


ТЕХНИКА ГРЕБЛИ НА ТРЕНАЖЁРЕ



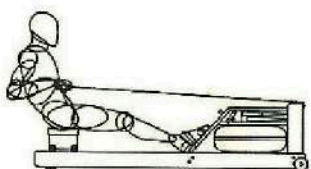
Исходное положение (захват)

Сядьте на сиденье тренажёра, подтяните себя вперёд таким образом, чтобы голени располагались вертикально. Выпрямите и расслабьте руки. Держите голову прямо, взгляд направлен вперёд.



Отталкивание

Возьмитесь за рукоятку, верхнюю часть тела слегка наклоните вперёд. Оттолкнитесь ногами от опоры, рукоятку потяните на себя.



Скольжение в исходное положение

В конце гребка рукоятка тренажёра должна быть прижата в области солнечного сплетения, ноги выпрямлены, а верхняя часть тела наклонена немного назад. Не опускайте взгляд, смотрите перед собой. Затем начните сгибать колени, возвращаясь в исходное положение.

Посвятите несколько первых занятий отработке правильного положения тела и фаз гребли, а также согласованности и ритму движений. Регулярные тренировки позволят закрепить технику и вскоре вы сможете ощутить все преимущества гребли для вашего организма.

РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Использование данного тренажера поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

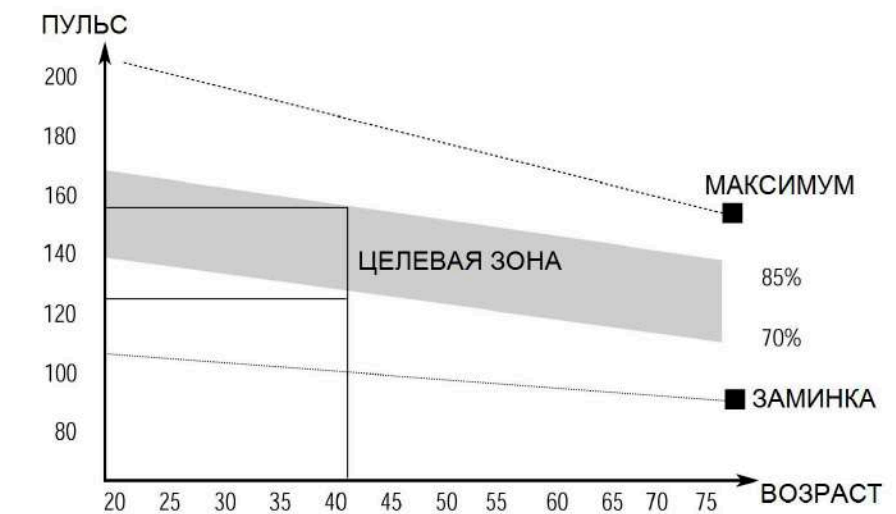
1.Разогревающая разминка

Данный этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого выполните несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. На каждое упражнение следует выделять по 30 секунд; не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, остановитесь.



2.Силовая тренировка

Данный этап подразумевает большую нагрузку, вследствие чего требуется приложить больше усилий. Однако, при регулярных занятиях мышцы ног адаптируются и станут более гибкими. Регулируйте интенсивность тренировки таким образом, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Продолжительность данного этапа тренировки должна быть не менее 12 минут.

3.Заминка

В завершение тренировки начните снижать нагрузку и скорость - уделите на данный этап около 5 минут. Затем повторите разминочные упражнения. Помните, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы. По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и сложные тренировки. Рекомендуется заниматься не менее трёх раз в неделю и, если возможно, распределять тренировки равномерно по всей неделе.

ТРЕНИРОВКИ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ

Если основная цель ваших тренировок - укрепить мышцы, сопротивление тренажёра следует устанавливать на самую высокую отметку. Высокое сопротивление влечёт за собой более высокую нагрузку - это создаст нужный эффект, но, возможно, не позволит тренироваться в таком режиме очень долго. Для поддержания физической формы используйте другую методику тренировок. Этапы разминки и заминки могут проходить как обычно, но в конце силовой части тренировки увеличьте сопротивление тренажёра, заставляя ваши мышцы работать с большим усилием. Если при этом ваш пульс начнёт выходить из целевой зоны, снизьте скорость.

ТРЕНИРОВКИ НА ПОХУДЕНИЕ

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. По содержанию программа схожа с вышеупомянутым форматом тренировки на улучшение физической формы, но направлена на достижение других целей.

РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

Тренажёр оснащен системой регулировки нагрузки, позволяющей настроить интенсивность тренировки под ваши индивидуальные потребности. Высокое сопротивление создает интенсивную нагрузку, низкое – более легкую. Для оптимального эффекта рекомендуется корректировать уровень сопротивления непосредственно во время занятий.