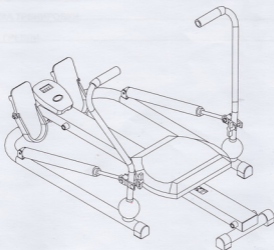


starfit™

**ТРЕНАЖЕР ГРЕБНОЙ
ГИДРАВЛИЧЕСКИЙ**

**WATERMAN
RW-101**

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ





ВАЖНО!

Прочтите данную инструкцию перед сборкой и использованием тренажера.

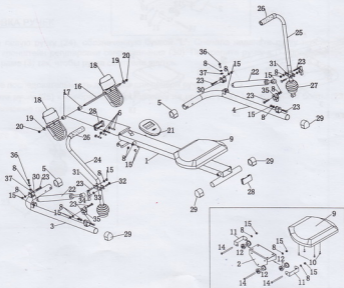
СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. СПИСОК ДЕТАЛЕЙ</u>	3
<u>2. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ</u>	5
<u>3. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ</u>	8
<u>4. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ</u>	9
<u>5. ПРОЦЕСС ГРЕБЛИ</u>	11

1. СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер	Описание	Кол-во
1	Направляющая сиденья	1
2	Основание сиденья	1
3	Левая рама	1
4	Правая рама	1
5	Резиновые ножки	2
6	Болты (M8*55)	4
7	Колпачковые гайки (M8)	4
8	Шайбы (M8)	15
9	Сиденье	1
10	Болт для сиденья	4
11	Металлический протектор	2
12	Ролик с подшипником	4
13	Ролик с подшипником	2
14	Длинный болт (M8*110)	3
15	Нейлоновая гайка (M8)	9
16	Ось для подставки для ног	1
17	Распорная втулка	2
18	Подставка для ног	2
19	Большие шайбы	2
20	Нейлоновые гайки	2
21	Компьютер	1
22	Гидравлические цилиндры	2
23	Болт (M8*40)	8
24	Левая ручка	1
25	Правая ручка	1
26	Мягкий чехол для ручки	2

27	Сильфон (устанавливается в ручки)	2
28	Колпачки для направляющей сиденья	2
29	Колпачки	4
30	U-образный кронштейн	2
31	Ручка регулировки	2
32	Болт	2
33	Шайбы	2
34	Ручка	2
35	Соединитель	2
36	Винт	2
37	Нейлоновые шайбы	3



2. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

СБОРКА ОСНОВНОГО КАРКАСА

Наденьте резиновые ножки (5) на боковые рамы (3 и 4). Установите боковые рамы (3 и 4) на пол. Соедините боковые рамы (3 и 4) с направляющей сиденья (1), используя 4 болта (6), 4 шайбы (8) и 4 колпачковые гайки (7) для закрепления.

Наденьте колпачки (29) на края боковых рам (3 и 4).

Прикрепите сиденье (9) к основанию (2). Закрепите 4 винтами (10).

Прикрепите металлические протекторы (11) и ролики (12) к основанию сиденья (2) ввинчивая длинные болты (14) в отверстия на основании сиденья (2), закрепите нейлоновыми гайками (15).

Наденьте основание сиденья (2) на направляющую (1). Ввинтите длинные болты (14) и прикрепите шайбы (8) к отверстиям в основании сиденья (2) и 2 роликам (13), закрепите шайбами (8) и нейлоновыми гайками (15).

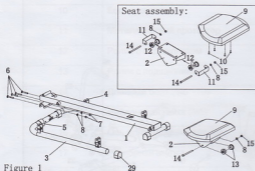


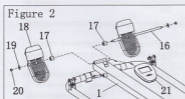
Figure 1

ШАГ 2

УСТАНОВКА ПОДСТАВОК ДЛЯ НОГ И КОМПЬЮТЕРА

Вставьте ось для подставок (16) в отверстия подставок (18) и распорные втулки (17), затем вставьте ось в отверстие на направляющей сиденья (1). Затяните с помощью больших шайб (19) и нейлоновых гаек (20).

Присоедините кабель и компьютер (21) к кронштейну на направляющей сиденья (1). Разместите заднюю поверхность компьютера над кронштейном на направляющей сиденья (1) и опустите для закрепления.



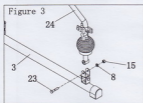
ШАГ 3

УСТАНОВКА РУЧЕК

Возьмите левую ручку (24), обозначенную буквой "L". Сначала наденьте ручку на сильфон (27) а затем на кронштейн регулировки сопротивления (30). Прикрепите ручку к U-образному кронштейну на левой раме (3) так, чтобы ручка смотрела внутрь.

Повторите последовательность действий для правой ручки:

Прикрепите ручку (25) к U-образному кронштейну на правой раме (4), используя болты (23), шайбы (8) и нейлоновые гайки (15).



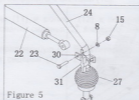
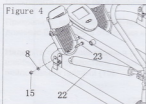
ШАГ 4

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

УСТАНОВКА ГИДРАВЛИЧЕСКИХ ЦИЛИНДРОВ

Прикрепите зафиксированные концы гидравлических цилиндров к U-образным кронштейнам на левой и правой рамах (3 и 4) с помощью болтов (23), шайб (8) и нейлоновых гаек (15).

Положение гидравлических цилиндров (22) на каждой ручке (24 и 25) может быть изменено ослаблением и затягиванием регулирующих ручек (31). Положение влияет на напряжение/сопротивление в цилиндрах. Чем выше положение кронштейна (30), тем сильнее напряжение и сопротивление.



3. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Не надевайте слишком свободную одежду, которая может застрять в движущихся частях тренажера.
- Установите тренажер на ровной поверхности.
- Заниматься на тренажере можно только в обуви.
- Тренажер должен находиться в недоступном для детей месте.
- Чтобы избежать несчастных случаев, не используйте тренажер в непосредственной близости от детей.
- Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом.
- Следует немедленно прекратить тренировку, если вы чувствуете тошноту, головокружение, дрожь, нехватку воздуха, боль в груди или головную боль.
- В редких случаях гидравлические цилиндры могут протекать, поэтому рекомендуется устанавливать тренажер на коврик или полотно, чтобы не испачкать и не испортить напольное покрытие.
- Регулярно проверяйте надежность крепления болтов, гаек и шайб.
- Время от времени проверяйте движущиеся части тренажера на наличие признаков износа или повреждения. Не используйте тренажер в неисправном состоянии.

4. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

Вы можете создать собственную программу тренировки, отвечающую вашим личным нуждам и физическому состоянию. Каждая тренировка должна состоять из разминки, основной части и заминки. Стандартная программа включает в себя разминку с небольшим сопротивлением и основную часть в комфортном стабильном ритме. Начинайте основную часть с такими сопротивлением и скоростью, которые бы отвечали вашим личным нуждам. Можете завершить тренировку, упражняясь несколько минут с меньшим сопротивлением и скоростью.

Эффективная программа тренировок должна быть регулярной, занимайтесь как минимум три раза в неделю. Оптимальное количество тренировок в неделю – пять.

Начинайте тренировки с умеренных нагрузок и постепенно повышайте их.



КНОПКИ

Режим

Нажмите, чтобы отрегулировать по порядку все показатели. Удерживайте в течение двух секунд для сброса значений всех показателей.

Сброс

Нажмите, чтобы сбросить значения всех показателей. Удерживайте в течение двух секунд для сброса значений всех показателей.

ПОКАЗАТЕЛИ

Сканирование

Автоматически поочередно отображает значения всех показателей.

Время

Автоматически отсчитывает время, потраченное на тренировку.

Счет

Автоматически подсчитывает количество движений.

Общий счет

Автоматически подсчитывает общее количество движений всех тренировок.

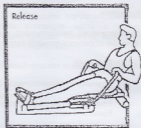
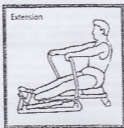
Калории

Автоматически подсчитывает количество сожженных за тренировку калорий. Также в наличии функция обратного отсчета калорий от установленного желаемого количества.

ПРИМЕЧАНИЕ

1. Компьютер автоматически прекращает подсчет, если сигнала движения нет больше 4 минут.
2. Компьютер автоматически выключается, если сигнала движения или ввода данных нет больше 4 минут.
3. Если дисплей отображает некорректные значения, необходимо заменить батарейки.

5. ПРОЦЕСС ГРЕБЛИ ПРОВКИ



Правильные движения при гребле – плавная, непрерывающаяся последовательность захватов, проводок и расслабления. При захвате необходимо делать вдох, при расслаблении – выдох.

Отталкивайтесь ногами и тяните ручки тренажера на себя руками. Наклонитесь вперед и повторите последовательность действий. Держите спину прямой, сгибаясь в бедрах, а не в талии.