



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Гребной тренажер
AMMITY
Ocean ORM 4500

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Инструкция по технике безопасности | 4 |
| Инструкция по сборке..... | 5 |
| Руководство по регулировке..... | 14 |
| Хранение и транспортировка..... | 15 |
| Рекомендации к тренировкам | 16 |
| Обзор консоли | 23 |
| Диагностика и уход | 29 |
| Взрыв схема | 30 |
| Таблица комплектующих частей | 32 |

ВАЖНО!!

Перед использованием устройства внимательно и полностью прочитайте данную инструкцию. Технические характеристики и описание конкретной модели тренажера могут отличаться от приведенных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления. Актуальную версию руководства по эксплуатации можно скачать на сайте ammity.ru.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Добро пожаловать в мир кардиотренажеров Ammity!

Гребной тренажер Ammity – один из немногих доступных тренажеров, который отвечает высоким нормам, предъявленным к спортивному оборудованию для домашнего и коммерческого использования. Мы также создали эксклюзивный эргономичный дизайн тренажеров, который обеспечивает высокий уровень комфорта и эффективности для пользователей любой комплекции.

Выбрав гребной тренажер Ammity, Вы сделали шаг в сторону здорового образа жизни, а также улучшения самочувствия и физической формы всех членов Вашей семьи. Быть в хорошей физической форме – значит улучшить качество жизни. Кардио-тренировки необходимы для каждого человека, независимо от возраста.

Гребной тренажер Ammity – это шаг к продуктивным тренировкам, высоким результатам, а также к быстрому достижению желаемой физической формы. Все, что необходимо, это заниматься в течение 15-30 минут три раза в неделю, и Вас приятно удивит результат регулярных тренировок на гребном тренажере Ammity.

ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

Для предотвращения негативных последствий во время тренировок важно соблюдать основные меры предосторожности:

- Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей с инструкцией и техникой безопасности.
- Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятием ознакомьте детей с техникой безопасности.
- Не допускайте к тренажеру животных.
- Перед тренировкой убедитесь, что все крепления узлов тренажера (гайки и болты) затянуты.
- Устанавливайте тренажер только на ровной и свободной поверхности. Не используйте его на улице, вблизи водоемов, при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
- При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажер в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его.
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.
- Перед тренировкой на тренажере сделайте упражнения на растяжку и разминку для разогрева мышц.
- Во время занятий на тренажере надевайте спортивную одежду и обувь, плотно сидящую на ноге. Не надевайте одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в подвижные детали механизма тренажера.

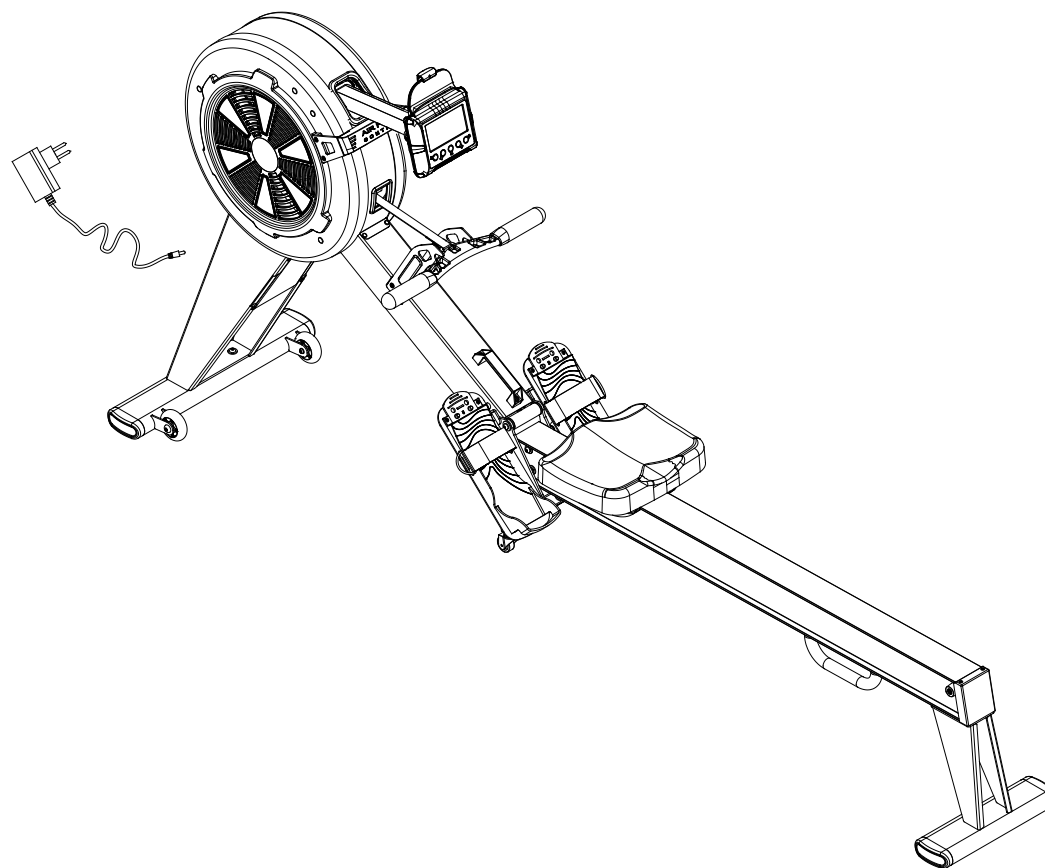
- После каждой тренировки обязательно выключайте тренажер.
- Протирайте тренажер после каждого использования. В целях Вашей безопасности делайте полную проверку тренажера каждые 2-3 недели.
- Данная модель предназначена для домашнего использования. Не используйте тренажер в коммерческих целях.
- При поломке тренажера незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.
- Внимательно прочитайте инструкцию и соблюдайте указанные меры предосторожности.
- Не подходите близко и не стойте рядом с тренажером, когда на нем занимается другой пользователь.

Уровень безопасности тренажера поддерживается только в случае регулярной его проверки на повреждения и износ.
Правильное расположение тренажера: желательно освободить пространство вокруг тренажера в радиусе 1 метра.

ВАЖНО

Внимательно прочитайте инструкцию. Собирайте тренажер в соответствии с данным руководством. Перед сборкой разложите все комплектующие на полу и удостоверьтесь, что все детали присутствуют согласно списку комплектующих. В случае несоответствий позвоните, пожалуйста, в отдел обслуживания клиентов магазина, где тренажер был приобретен. Неисправные детали требуется заменить, не используйте тренажер до тех пор, пока он не будет отремонтирован.

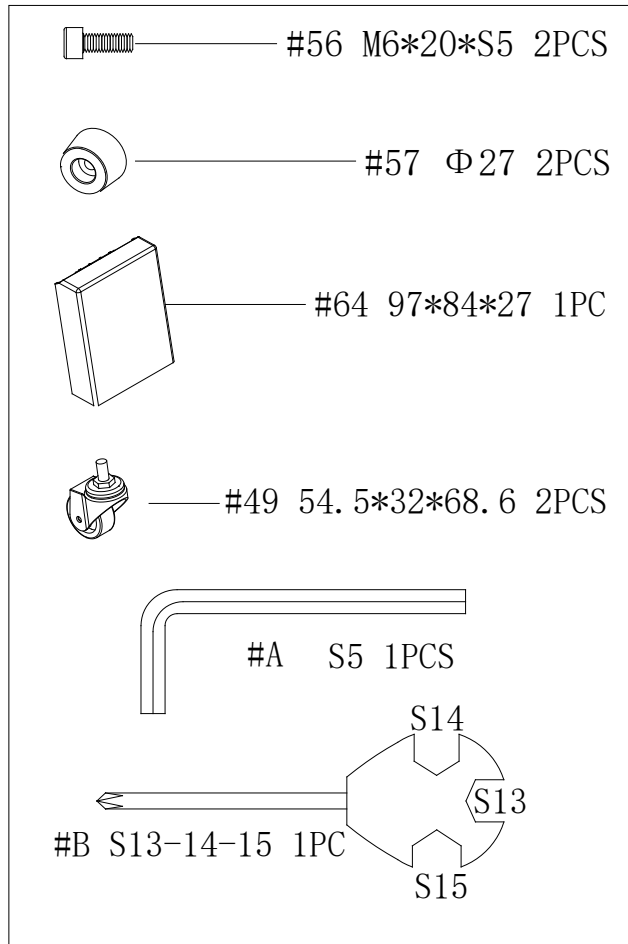
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

ВАЖНО!!

Перед сборкой внимательно прочитайте данный раздел инструкции полностью!



| Номер | Название | Описание | Кол-во |
|-------|---------------------------|-------------|--------|
| 56 | Болт | M6*20*S5 | 2 |
| 57 | Ограничитель | | 2 |
| 64 | Заглушка трека | | 1 |
| 49 | Транспортировочное колесо | | 2 |
| A | Ключ | S5 | 1 |
| B | Ключ | S13*S14*S15 | 1 |

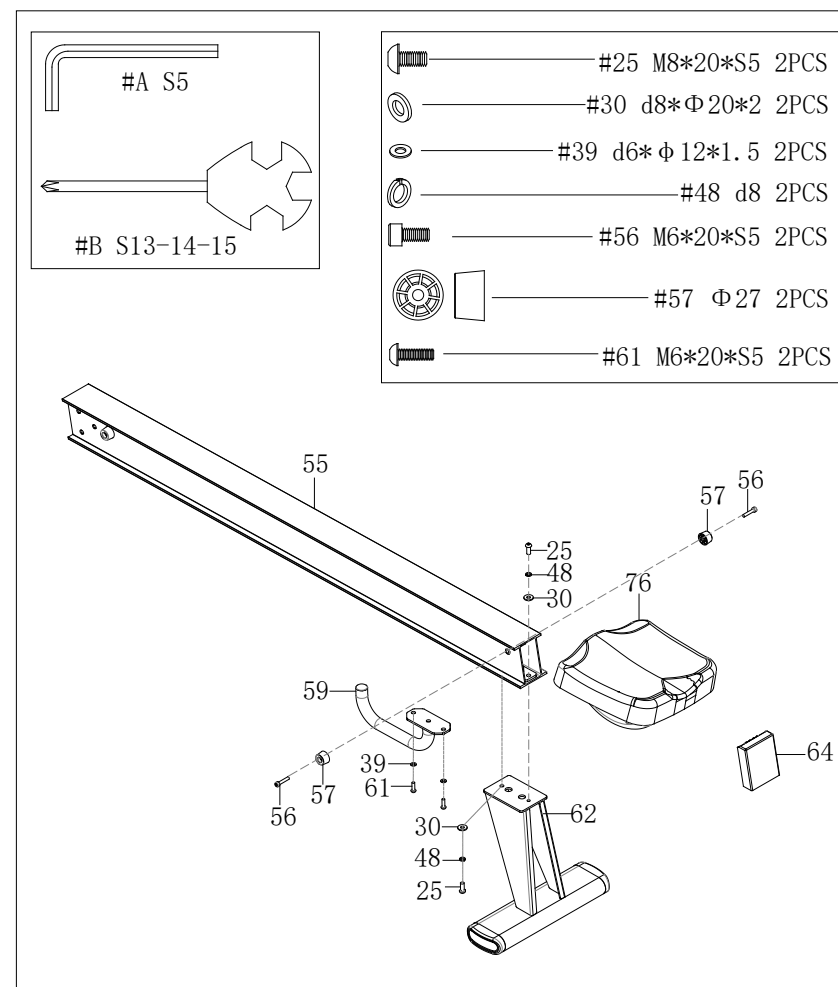
ШАГ 1:

А. Снимите болты (25), пружинные шайбы (48) и шайбы (30) с задней поперечной опоры (62) и трека (55) с помощью ключа (А), затем соедините заднюю поперечную опору (62) с треком (55) с помощью болтов (25), шайб (48), шайб (30) и ключа (А).

В. Снимите болты (61) и шайбы (39) с трека (55) с помощью ключа (А), затем закрепите ручку трека (59) на треке (55) с помощью болтов (61), шайб (39) и ключа (А).

С. Наденьте сидение (76) на трек (55). Затем установите ограничители (57) на трек (55) с помощью болтов (56) и ключа (А).

Д. Установите заглушку трека (64) на трек (55).



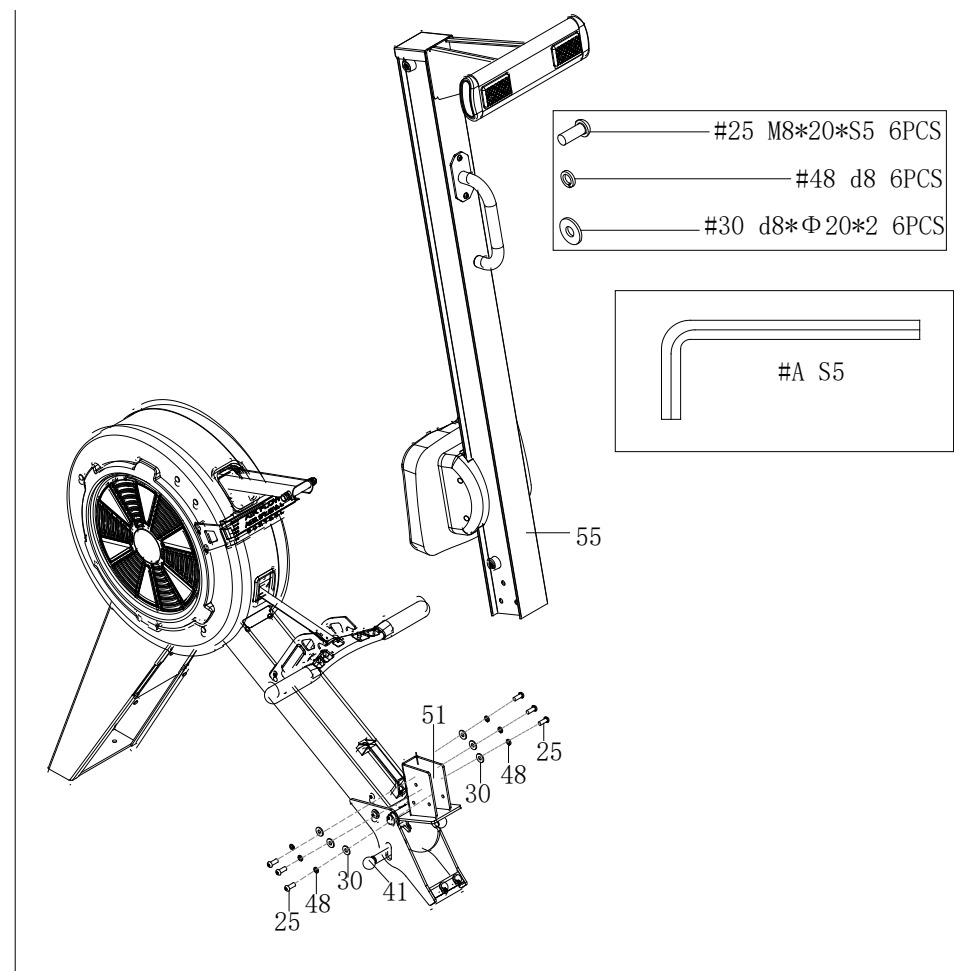
ВНИМАНИЕ!

Для сборки тренажера рекомендуется привлечь 2-х человек.

ШАГ 2:

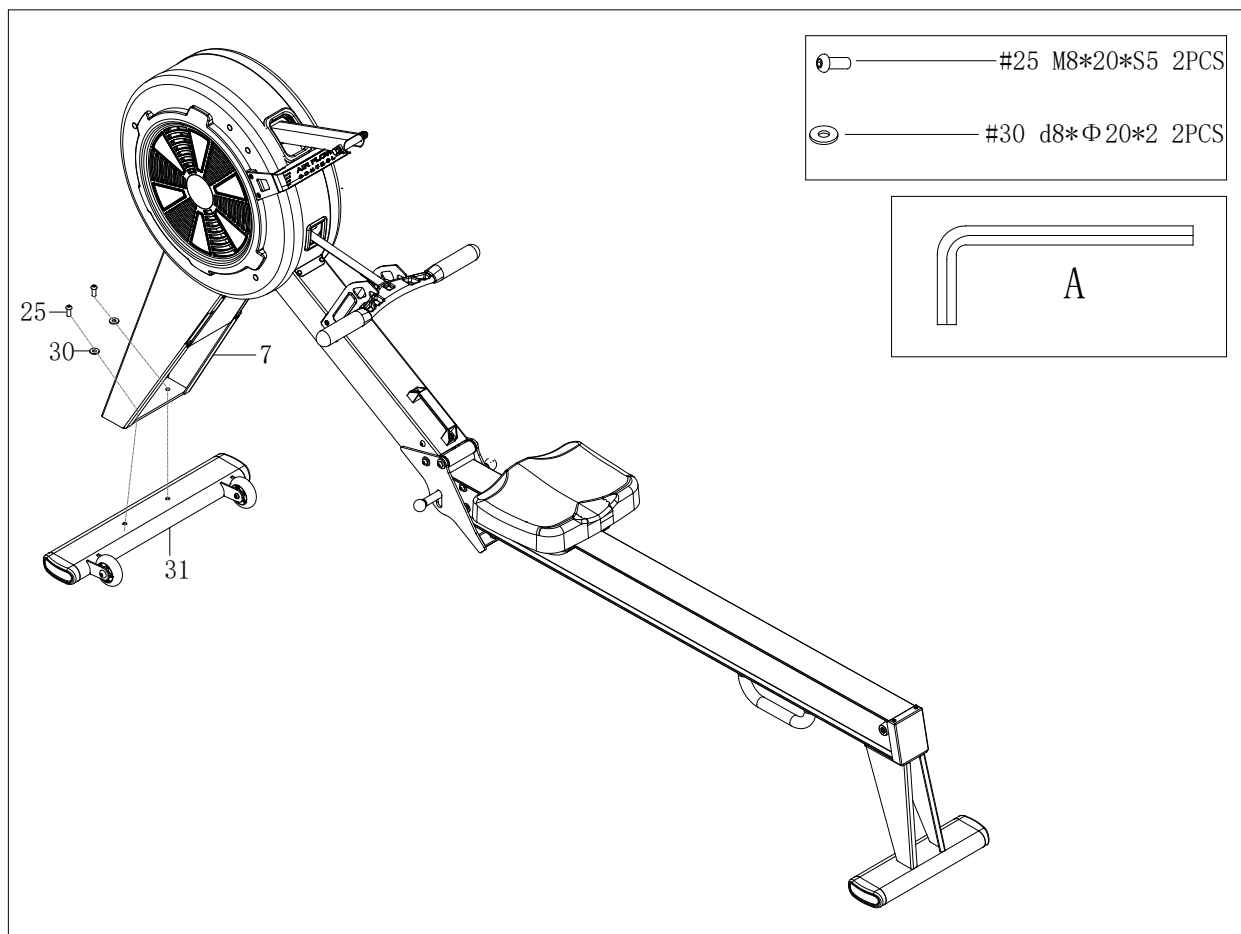
А. Нажмите на стержень регулировки (41), затем поверните соединительный блок трека (51) в положение как на рисунке.

В. Снимите болты (25), шайбы (48) и шайбы (30) с соединительного блока трека (51), затем присоедините трек (55) к соединительному блоку трека (51) с помощью болтов (25), шайб (25), шайб (30) и ключа (А).



ШАГ 3:

Снимите болты (25) и шайбы (30) с передней поперечной опоры (31) с помощью ключа (A), затем закрепите переднюю поперечную опору (31) на основной раме (7) с помощью снятых болтов (25) и шайб (30).

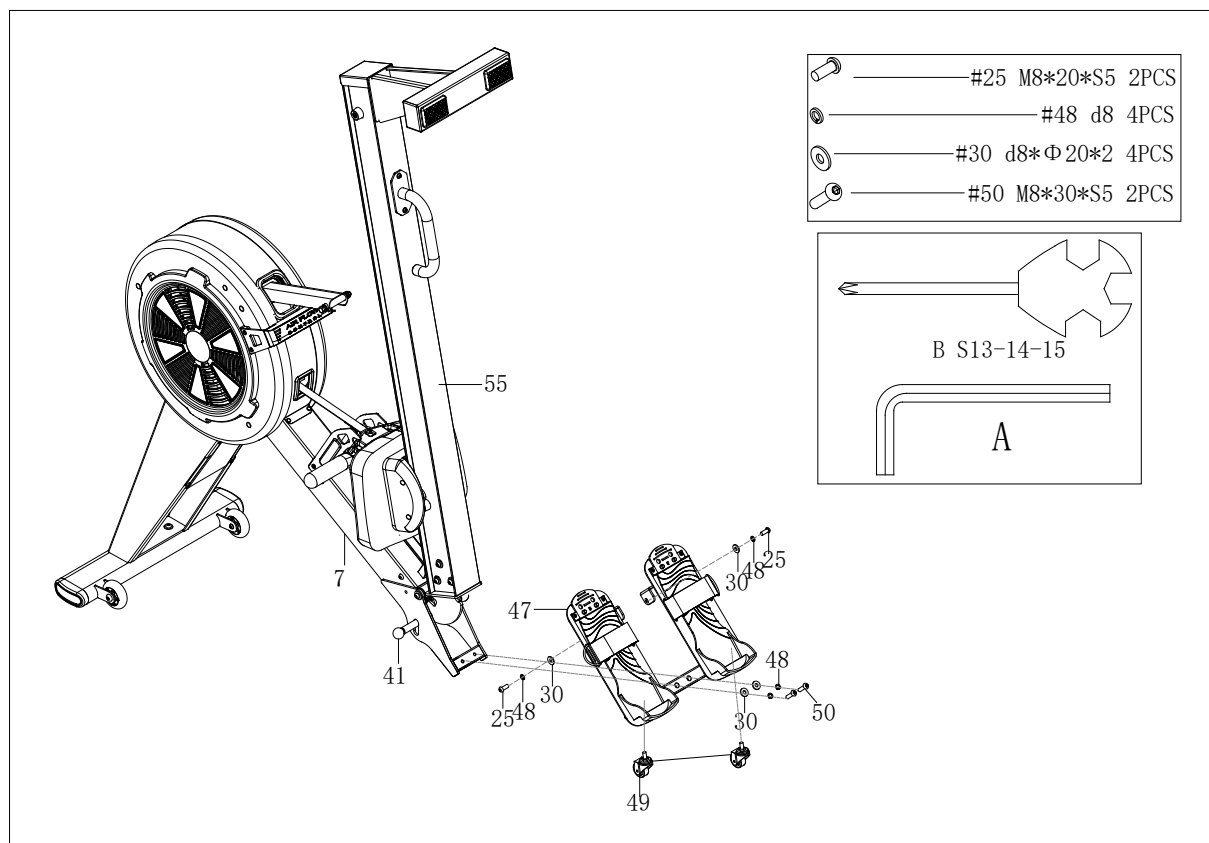


ШАГ 4:

А. Надавите на стержень регулировки (41) и поверните трек (55) в положение как на рисунке.

В. Закрепите транспортировочные колеса (49) на опоре педалей (47) с помощью ключа (В).

С. С помощью ключа (А) снимите болты (25), болты (50), шайбы (48) и шайбы (30) с основной рамы (7). Закрепите опору педалей (47) на основной раме (7) с помощью болтов (25), болтов (50), шайб (48), шайб (30) и ключа (А).

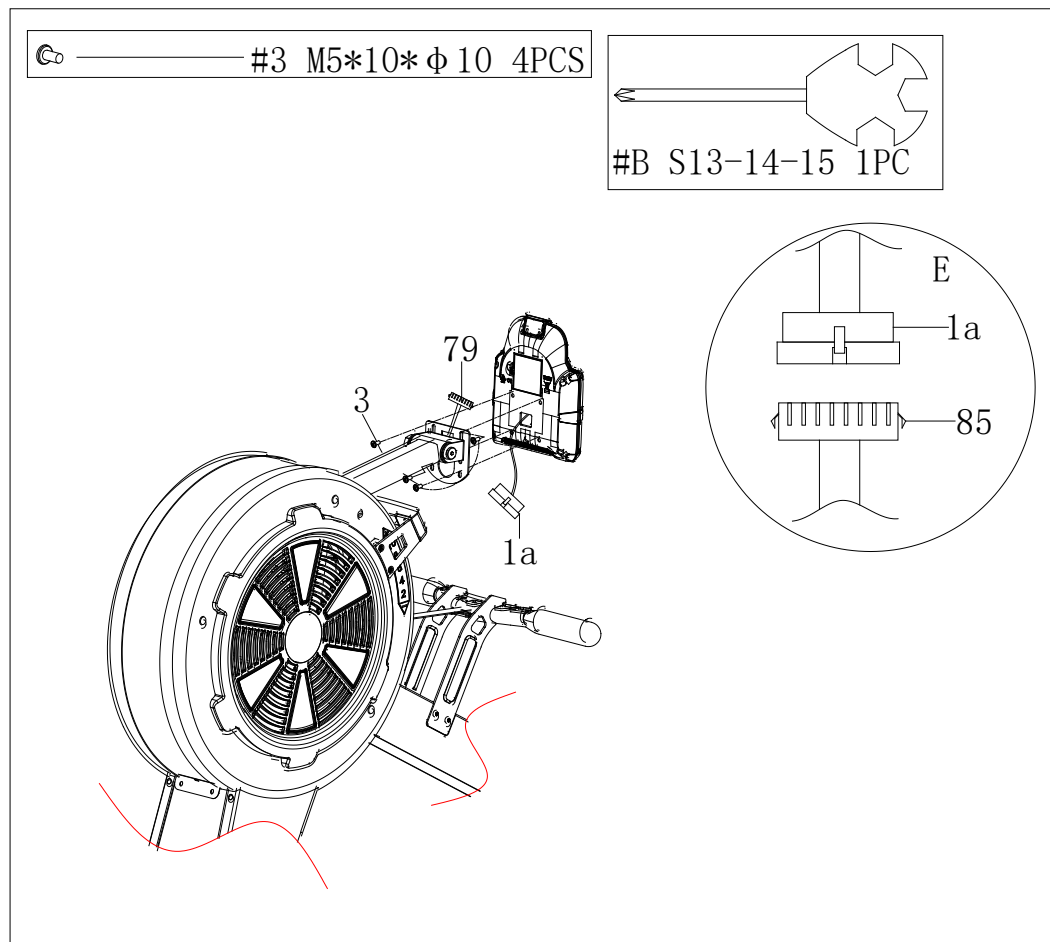


ШАГ 5:

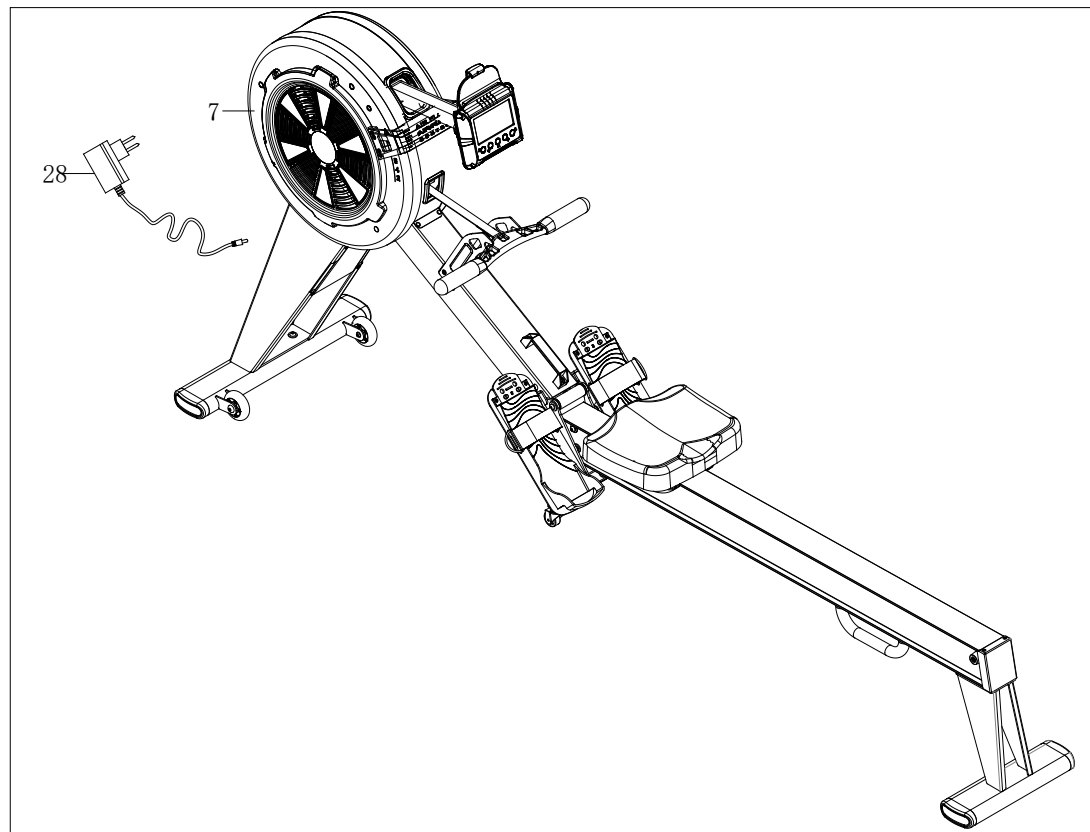
А. Надежно соедините провод консоли (1а) и нижний провод консоли 1 (85) (Рис. Е).

В. Аккуратно заправьте провода (1а и 85) в отверстие стойки консоли (84) (Рис. F).

С. Снимите болты (3) с консоли (1) с помощью ключа (В) и закрепите консоль на стойке консоли (2) с помощью болтов (3) и ключа (В).



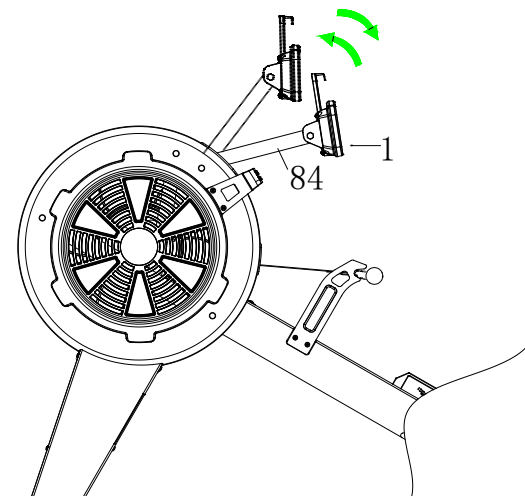
ШАГ 6:
Подключите адаптер (28) к разъему в основной раме (7).



РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ

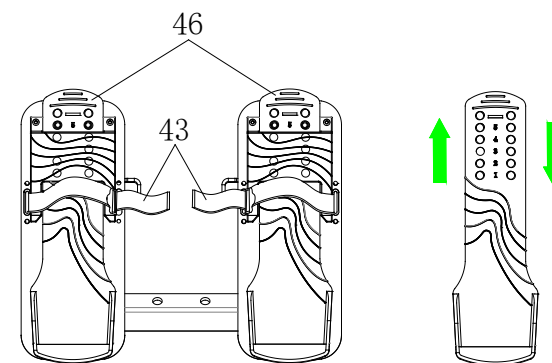
РЕГУЛИРОВКА КОНСОЛИ

Вы можете отрегулировать положение консоли для оптимального угла обзора.



РЕГУЛИРОВКА ПЕДАЛЕЙ

Вы можете настроить педали индивидуально под размер ноги пользователя с помощью ремешков и выдвижной части педали.

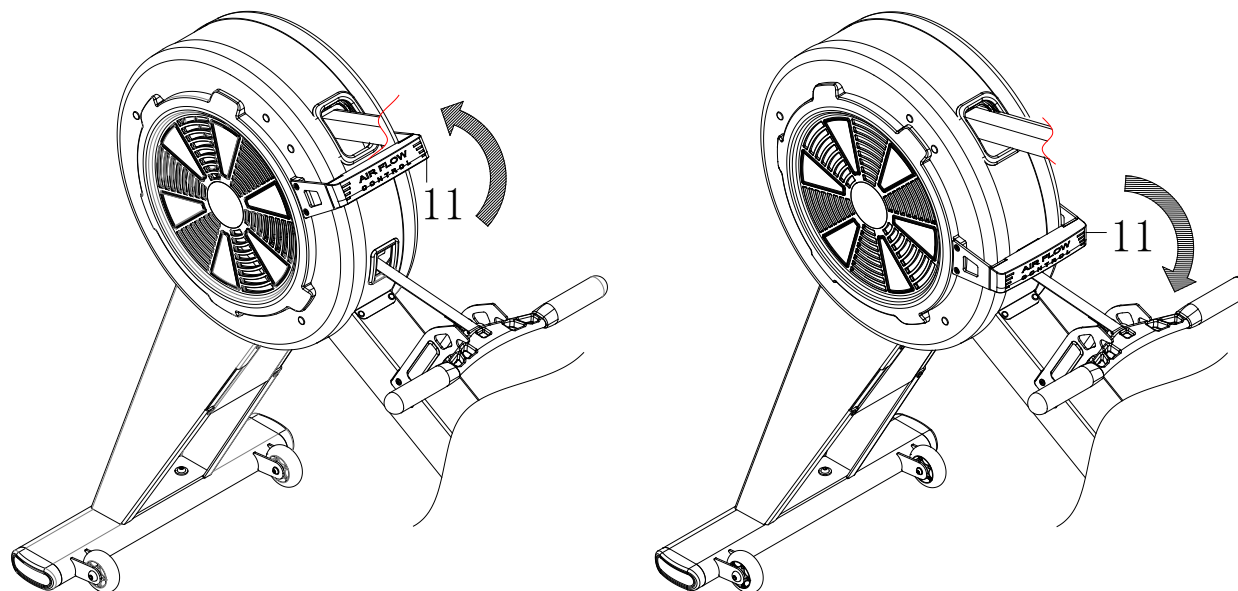


РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

С помощью ручки регулировки нагрузки (11) вы можете отрегулировать мощность воздушного потока.

Поднимите ручку регулировки для усиления воздушного потока и увеличения нагрузки.

Опустите ручку регулировки для уменьшения воздушного потока и снижения нагрузки.

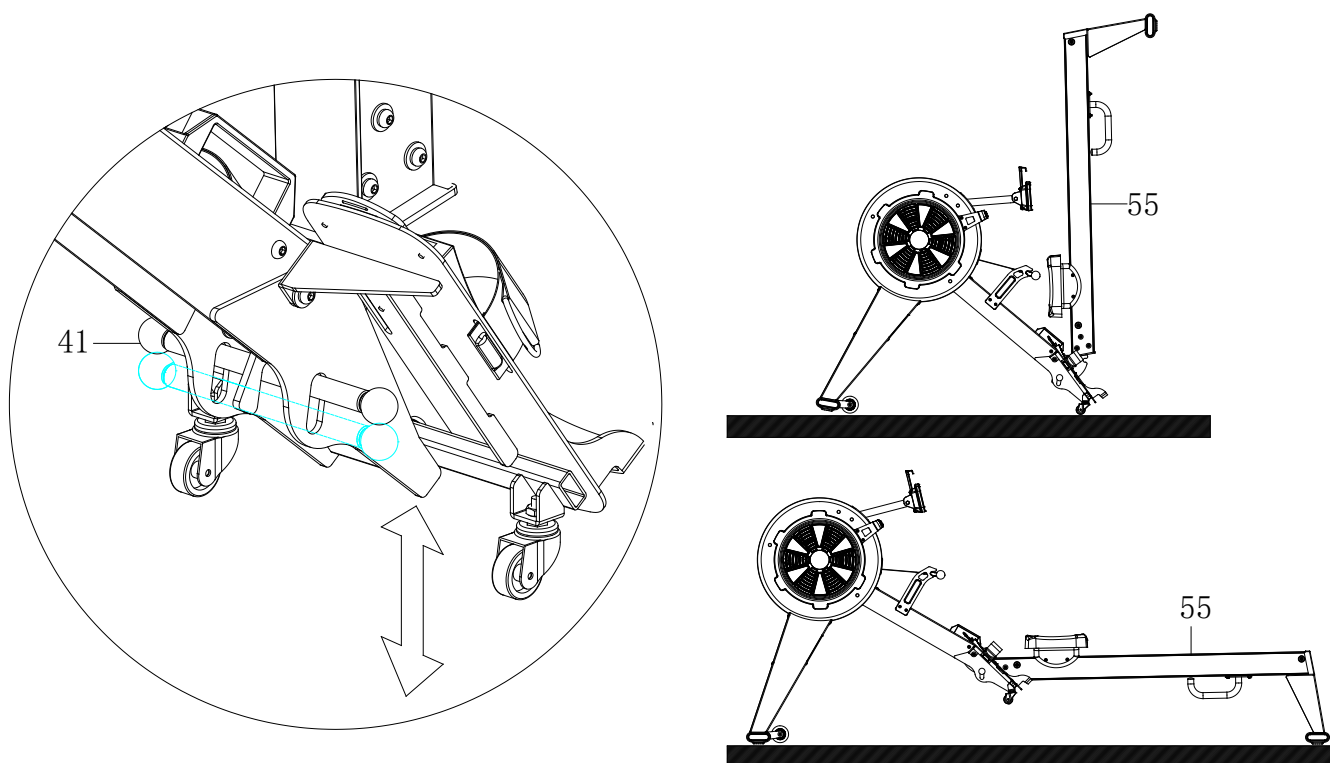


ХРАНЕНИЕ И ТРАНСПОРТИРОВКА

Для удобства транспортировки и хранения вы можете сложить тренажер.

Для этого переместите сидение по реку консоли, нажмите на стержень регулировки (41) и поднимите трек (55) в вертикальное положение. Закрепите это положение.

Для раскладывания тренажера нажмите на стержень регулировки (41) и опустите трек (55) в горизонтальное положение.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Перед началом тренировок

Начало тренировок может представляться нелегкой задачей, но Вам следует помнить, что основной целью является улучшение здоровья. Ее можно достичь, следуя простым рекомендациям по поддержанию физической активности.

Перед тем как приступить к занятиям или значительно повысить уровень физической нагрузки, необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.

Продолжительность тренировок.

Современный ритм жизни, работа, семейные дела, и короткие выходные не всегда позволяют нам уделять физической активности необходимое количество времени. Приведенные ниже советы помогут Вам включить тренировки в свой распорядок дня.

Короткие промежутки времени.

Исследования показали, что короткие 10-минутные тренировки средней интенсивности настолько же эффективны, как и непрерывные занятия в течение 30 минут. Таким образом короткие тренировки можно включить даже в очень плотный распорядок дня.

Комбинируйте тренировки.

Рекомендуется чередовать тренировки средней интенсивности и тренировки повышенной интенсивности. Например, Вы можете заниматься на тренажере со средней интенсивностью по 30 минут два раза в неделю и еще два дня тренироваться с повышенной интенсивностью, обеспечивая своему организму разнообразную нагрузку. Чередование различных видов нагрузки принесет больше пользы, чем ежедневное повторение одних и тех же упражнений. При однообразных тренировках организм привыкает к нагрузке, и на определенном уровне прогресс останавливается. Комбинируя и чередуя нагрузку, вы сможете постоянно улучшать форму и совершенствоваться.

Составьте расписание.

Исследования показали, что большинство людей предпочитают тренироваться дома, что позволяет экономить время, заниматься в комфортных для себя условиях и делать это тогда, когда им удобно. Главное условие успеха домашних тренировок – это их регулярность. Отведите для занятий определенное время, составьте расписание и включите их в обязательный распорядок дня как неотъемлемую часть повседневной жизни.

Рекомендации для взрослых в возрасте до 65 лет, не страдающих заболеваниями, при которых противопоказана физическая нагрузка:

кардио нагрузка средней интенсивности по 30 минут 5 раз в неделю
или
кардио нагрузка высокой интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
8-12 силовых упражнений, по 8-12 повторений каждое, 2 раза в неделю

Для борьбы с лишним весом продолжительность физической активности должна составлять от 60 до 90 минут. 30 минутные тренировки рекомендуются для поддержания общей физической формы и снижения риска хронических заболеваний.

Рекомендации для людей в возрасте от 65 лет (или от 50 до 64, страдающих хроническими заболеваниями, такими как артрит):

аэробная нагрузка умеренной интенсивности по 30 минут 4 раза в неделю
или
аэробная нагрузка средней интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
5-10 силовых упражнений, по 10 повторений, 2-3 раза в неделю

Пожилым людям и людям, страдающим хроническими заболеваниями, рекомендуется составлять план тренировок в соответствии с советами врача. Это поможет получить от занятий максимум пользы и минимизировать возможные риски для здоровья.

Определение значения пульса

Перед тренировками рекомендуется проверить пульс в спокойном состоянии. Частота сокращений должна измеряться в положении сидя, когда Ваше тело расслаблено. Аналогичное измерение желательно проводить и после тренировок, чтобы сравнить данные.

Для того чтобы повысить выносливость и улучшить общую физическую форму, необходимо тренироваться с различной интенсивностью, чтобы частота пульса могла варьироваться. Значения пульса – это очень важная часть занятий, в зависимости от которой определяется уровень вашей физической подготовки и целевой диапазон тренировок.

Обычно эффективный диапазон тренировок составляет 50-85% от максимально допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Чтобы определить для себя целевой диапазон, воспользуйтесь данной таблицей:

220 – возраст = максимально допустимая ЧСС

Максимальная ЧСС – ЧСС в состоянии покоя = резерв сердечного ритма

Резерв сердечного ритма * уровень интенсивности + ЧСС в состоянии покоя = целевой диапазон сердечных сокращений.

| | |
|--|---------|
| Начинающие или люди с низким уровнем физической подготовки | 40-60 % |
| Средний уровень физической подготовки | 60-70 % |
| Высокий уровень физической подготовки | 70-85% |

Пример:

Марии 33 года, её пульс в состоянии покоя равен 75 ударам в минуту. Она новичок и тренируется с низким уровнем интенсивности 50-60%. Её целевой диапазон сердечных сокращений во время занятий составит 131 – 142 удара в минуту.

При минимальной интенсивности (50%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)

$187 - 75$ (пульс в состоянии покоя) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 * 0,5$ (50% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 131 удар в минуту (целевой диапазон)

При максимальной интенсивности (60%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)

$187 - 75$ (пульс в спокойном состоянии) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 * 0,6$ (60% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 142 удара в минуту (целевой диапазон)

Периодически измеряйте ваш пульс во время тренировки, чтобы оценивать уровень интенсивности.

Пульсовые зоны

А. Начальный уровень

Этап 0: 40-50% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: тренировки в этой зоне наиболее комфортны и легки. Эта зона наилучшим образом подходит для людей, которые либо только начали тренироваться, либо имеют низкий уровень физической подготовки. Также данная зона подходит для восстановления после более интенсивных тренировок.

В. Зона низкой нагрузки Этап

1 (Терапевтическая зона): 50-60% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: уменьшение объема жировых отложений, снижение артериального давления, содержания холестерина, риска дегенеративных заболеваний, укрепление мышц.

С. Зона умеренной нагрузки

Этап 2 (Фитнес зона): 60-70% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: наращивание мышечной массы, снижение жировой массы (75-85% калорий, расходуемых мышцами – это результат расщепления жировых клеток).

Д. Зона повышенной нагрузки

Этап 3 (Аэробная зона): 70-80% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: это наиболее предпочтительная зона для тренировок на выносливость. При тренировках в этой зоне возможности вашего организма значительно возрастают, увеличиваются резервы сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизненная емкость легких.

Е. Зона высокой нагрузки

Этап 4 (Анаэробная зона): 80-90% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: максимальное сжигание жировых отложений. Для тренировок в данной зоне вы должны обладать достаточно хорошей физической формой. Это зона экстремальной выносливости, в первую очередь мышечной, поскольку используются именно энергетические резервы мышц.

Ф. Зона экстремальной нагрузки

Этап 5 (Зона Красной Линии): 90-100% от максимально допустимого значения ЧСС.

При тренировке в этой зоне расходуется максимальное количество калорий, но сжигание жиров минимальное, так как основным источником энергии становится гликоген.

Интенсивность работы настолько высока, что длительные занятия в этой зоне не рекомендуются: это может причинить вред вашему здоровью.

Разминка и нормализация

В независимости от того, по какой программе Вы занимаетесь, каждую тренировку необходимо начинать с разогрева и заканчивать нормализацией сердечного ритма и дыхания.

Разогрев. Всегда проводите 3-10 минутную разминку перед каждой тренировкой. Она включает в себя простые ритмичные упражнения как для верхней, так и для нижней частей тела.

Нормализация. После окончания тренировки необходимо дать организму немного времени на восстановление, то есть постепенное снижение интенсивности до того уровня, на котором Вы разогревались. На это должно уйти не менее 5 минут. Процесс нормализации можно считать завершенным тогда, когда Вы почувствуете, что полностью восстановились, а Ваша частота сердечных сокращений не более чем на 10 ударов превышает тот пульс, который был до начала тренировки. Не пренебрегайте нормализацией в конце занятия, это поможет вам чувствовать себя лучше и бодрее.

Поднимание плеч:



Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два

Растягивание боковых мышц:



Поднимите руки над головой через стороны вверх. Максимально вытяните правую руку вверх к потолку раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

Растягивание четырехглавых мышц:



Одной рукой для устойчивости обопритесь на стену, потянитесь назад и возьмитесь рукой за ступню. Потяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, а затем расслабьтесь.

Растяжение мышц внутренней части бедра:



Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.

Растяжение подколенного сухожилия:



Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно ближе к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Растягивание икроножных мышц и ахилового сухожилия:



Выставив ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Ногу держите прямо, ступню поставьте полностью на пол. Согнутой второй ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Цели тренировок и результат

Осознание того, что именно мотивирует Вас к занятиям, поможет правильно выбрать программу тренировок и сосредоточиться на определенных целях. Исследования показали, что в основном люди преследуют одну из 4-х целей: снижение веса, борьба с хроническими заболеваниями, поддержание здорового образа жизни и спортивные тренировки.

Снижение веса

Если у вас имеется избыточный вес, то вы не одиноки. Не отчаивайтесь: физические упражнения и правильное питание помогут вам решить эту проблему. Вес начинает снижаться тогда, когда количество затраченных калорий превышает количество потребляемых.

Почему диеты не помогают.

Большинству людей, пытающихся снизить вес, диеты, как правило, не помогают. При диете вы лишаете свой организм питательных веществ, которые ему необходимы. В этих условиях обменные процессы замедляются, и организм начинает расходовать меньше калорий, «откладывая» их про запас. В таком режиме экономии становится еще сложнее избавиться от жировых отложений.

Вместо диеты лучше сократить количество потребляемых калорий до разумного предела, не прибегая к голоданию, но при этом увеличить объем физической активности, которая, помимо похудения, способствует снижению риска коронарных заболеваний, диабета, гипертонии и рака.

Занимайтесь с радостью. На начальном этапе устанавливайте нагрузку с осторожностью. Тренировки должны быть максимально комфортными и приносить вам радость.

Определите целевые значения пульса для ваших тренировок. Проконсультируйтесь с врачом, какое значение пульса для вас оптимально и насколько интенсивными должны быть ваши тренировки.

Делайте перерывы. Если в один из дней вы чувствуете себя не вполне комфортно или не испытываете желания заниматься, возможно, вам следует сделать небольшой перерыв.

Делайте тренировки разнообразными. Для того чтобы снизить вес, необходимо периодически менять программы тренировок. Это не позволит организму привыкнуть к одинаковой нагрузке.

Постоянно двигайтесь вперед. Тренируйтесь регулярно и двигайтесь к своей цели каждый день. Регулярные и разнообразные занятия обеспечивают максимальный эффект.

Поддержка здорового образа жизни

Для здорового образа жизни очень важно правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями. Это поможет не только снизить риск возникновения хронических заболеваний, но также позволит уменьшить стресс и будет способствовать крепкому и здоровому сну.

Физические упражнения приносят огромную пользу. Во время тренировок гипофиз активно вырабатывает эндорфины – гормоны, улучшающие настроение. Кроме того, они помогают снизить резистентность тканей к инсулину, при которой развивается диабет.

На каждые 0,5 кг мышечной массы затрачивается от 100 калорий в день, даже если вы не занимаетесь физическими упражнениями. То есть чем лучше развита мускулатура, тем выше метаболизм.

Профилактика заболеваний

Доказано, что даже одна тренировка улучшает работу кровеносных сосудов и снижает содержание липидов в крови, причем этот эффект сохраняется даже на следующий день.

Благодаря регулярным тренировкам даже у пожилых людей увеличивается эластичность сосудов, нормализуется кровоток и артериальное давление, снижается риск заболевания гипертонией.

Поддержание нормального уровня глюкозы и холестерина в крови, а также контроль артериального давления играет важную роль в профилактике инфарктов и стенокардии.

Спортивные тренировки

Если вы приобрели тренажер с целью подготовки к спортивным достижениям, обратите внимание на приведенные ниже советы.

Старайтесь спать как минимум 7 или 8 часов в сутки. Измеряйте свой пульс сразу после того, как просыпаетесь: если его частота превышает показания предыдущего дня более, чем на 10 ударов в минуту, то возможно, вы перетренировались. Сократите длительность и интенсивность тренировок на несколько дней до тех пор, пока частота сердечных сокращений не вернется к норме.

Для того чтобы организм быстрее восстанавливался, завершайте тренировку постепенным снижением интенсивности в течение 10-20 минут. Это ускоряет процесс выведения молочной кислоты из тканей.

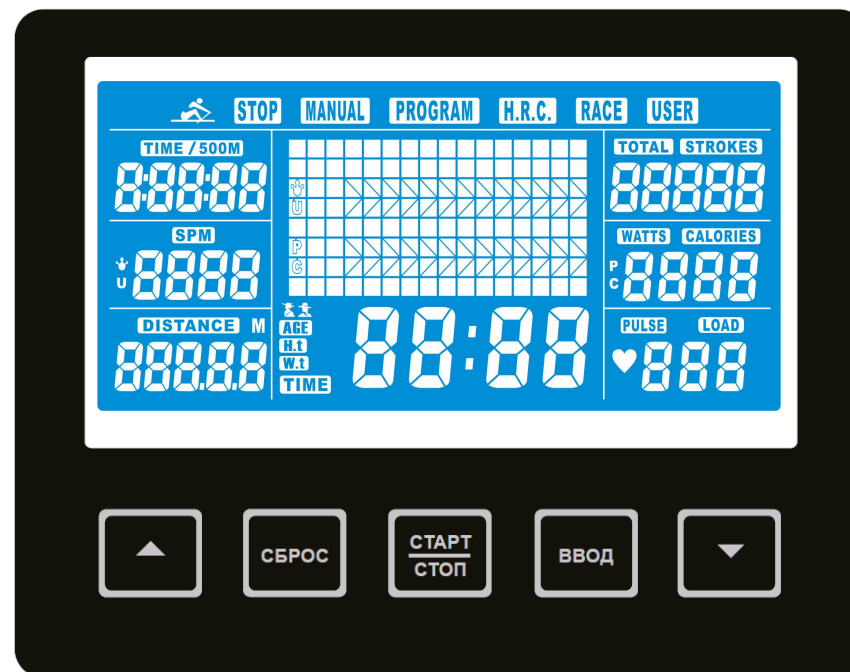
Употребление белковой пищи после тренировок способствует синтезу протеина в мышцах. При этом не обязательно покупать дорогие белковые смеси, их вполне может заменить обычная еда, которая содержит незаменимые аминокислоты (мясо, рыба, яйца).

Чтобы не допустить обезвоживания организма и появления мышечных судорог, во время и после тренировок нужно восполнять потерю жидкости и электролитов (особенно натрия).

Составляйте свою программу тренировок таким образом, чтобы в ней присутствовали разнообразные упражнения: например, не только на выносливость, скорость и силу, но также на гибкость и ловкость. Важно не только комбинировать различные виды нагрузки, но и давать организму отдых, чтобы он успевал восстанавливаться.

ОБЗОР КОНСОЛИ

| | |
|--------------|--|
| ВВЕРХ / ВНИЗ | Выбор параметров и функций. Увеличение/уменьшение нагрузки |
| ВВОД | Подтверждения выбора/параметра. |
| СТАРТ / СТОП | Начало и остановка тренировки |
| СБРОС | Сброс значений. Зажмите эту кнопку для перезагрузки консоли. После окончания тренировки нажатие на эту кнопку вернет в главное меню консоли. |



Звуковые сигналы консоли: 1 короткий сигнал означает подтверждение ввода настройки; 2 коротких сигнала означают невозможность установить настройку.

Если на тренажер не поступает никакого сигнала в течение 4 минут, консоль и тренажер перейдут в спящий режим.

ФУНКЦИИ ОТОБРАЖЕНИЯ ДИСПЛЕЯ

| Параметр | Описание |
|-------------------------|--|
| SPM | Количество гребков в минуту. Диапазон: 0-999. |
| TIME/500M | Время, затраченное на прохождение 500 м. Диапазон: 0:00-99:00. Во время тренировки каждые 6 секунд консоль будет отображать время, оставшееся для преодоления дистанции 500 м на текущей скорости. |
| DISTANCE/METERS | Пройденное расстояние. Диапазон отображения: 0-99999 м. Диапазон установки: 0-99900 м. |
| WATT | Диапазон: 0-999. |
| CALORIES | Отображает количество потраченных во время тренировки калорий. Диапазон отображения: 0-9999. Диапазон установки: 0-9990. |
| STROKES (TOTAL STROKES) | Количество гребков. Диапазон: 0-9999. Каждые 6 секунд консоль будет отображать общее количество гребков. |
| PULSE | ЧСС во время тренировки. Диапазон: 0-30-230. Без подключения кардиопояса: P |
| LOAD | Уровни нагрузки: 1-32. |
| TIME | Время тренировки. |
| PROGRAM | 12 предустановленных программ. |
| H.R.C. | Режим H.R.C. |
| RACE | Режим Соревнование |
| USER | Пользовательские программы |

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

1. Ручной режим (MANUAL):

1.1. После включения консоли поочередно на дисплее будут мигать MANUAL-PROGRAM-H.R.C.-RACE-USER. Нажмите кнопки Вверх/Вниз для выбора режима MANUAL, затем нажмите Ввод.

1.2. При необходимости установите необходимые параметры тренировки. Поочередно на экране будут мигать возможные для установки параметры, вы можете выбрать значение с помощью кнопок Вверх/Вниз, нажмите Ввод для установки значения:

- Уровень нагрузки (1-32)
- TIME или METERS (можно установить только один из двух параметров)
- CALORIES
- PULSE

1.3. Нажмите Старт для начала тренировки.

1.4. После достижения одного из целевых параметров, прозвучит звуковой сигнал и тренировка будет остановлена.

1.5. Во время тренировки можно менять уровень нагрузки (1-32) с помощью кнопок Вверх/Вниз.

1.6. Нажмите Старт/Стоп для завершения тренировки.

1.7. Нажмите Сброс для перехода к выбору режима тренировки.

2. Предустановленные программы (P1-P12):

2.1. После включения консоли выберите с помощью кнопок Вверх/Вниз режим PROGRAM, затем нажмите Ввод.

2.2. Выберите одну из предустановленных программ (P1-P12) кнопками Вверх/Вниз

2.3. Установите время тренировки (TIME) и нажмите Ввод.

2.4. Нажмите Старт для начала тренировки.

2.5. Во время тренировки можно менять уровень нагрузки (1-32) с помощью кнопок Вверх/Вниз.

2.4. Нажмите Старт/Стоп для завершения тренировки.

2.5. Нажмите Сброс для перехода к выбору режима тренировки.

2.6. Типы программ

- Интервальные программы: P2-P3-P7-P12
- Программы с повышением нагрузки: P6-P9-P11
- Программы с повышением/снижением нагрузки: P1-P4-P5-P8-P10



3. Программа H.R.C. (необходим кардиопояс):

3.1. После включения консоли выберите с помощью кнопок Вверх/Вниз H.R.C.

3.2. Установите возраст (AGE) кнопками Вверх/Вниз.

3.3. С помощью кнопок Вверх/Вниз выберите один из режимов:

- 55% - 55% от максимальной ЧСС
- 75% - 75% от максимальной ЧСС
- 90% - 90% от максимальной ЧСС
- TAG (TARGET) - ручная установка целевого значения (диапазон 30--230)

3.4. Установите время тренировки (TIME) кнопками Вверх/Вниз.

3.5. Нажмите Старт для начала тренировки.

3.6. Тренажер будет автоматически изменять нагрузку для поддержания целевого значения пульса:

- Если пульс пользователя меньше целевого значения, то нагрузка будет увеличиваться на 1 уровень каждые 30 секунд
- Если пульс пользователя больше целевого значения, то нагрузка будет уменьшаться на 1 уровень каждые 15 секунд. Если уровень нагрузки достигнет 1, и пульс пользователя продолжит превышать целевое значение, через 30 секунд прозвучит звуковой сигнал и тренажер автоматически завершит тренировку.

3.7. Нажмите Старт/Стоп для завершения тренировки.

3.8. Нажмите Сброс для перехода к выбору режима тренировки.

4. Программа Соревнование (RACE):

- 4.1. После включения консоли выберите с помощью кнопок Вверх/Вниз режим RACE, затем нажмите Ввод.
- 4.2. Установите количество гребков в минуту (SPM) с помощью кнопок Вверх/Вниз, подтвердите кнопкой Ввод.
- 4.3. Установите Дистанцию (DISTANCE) с помощью кнопок Вверх/Вниз, подтвердите кнопкой Ввод.
- 4.4. Нажмите Старт для начала тренировки. На дисплее будет отображаться статус тренировки пользователя (U) и программы (PC).
- 4.5. После того как Пользователь или Программа достигнут финиша тренировка остановится и выведет результат на дисплей.
- 4.6. Нажмите Старт/Стоп для завершения тренировки.
- 4.7. Нажмите Сброс для перехода к выбору режима тренировки.

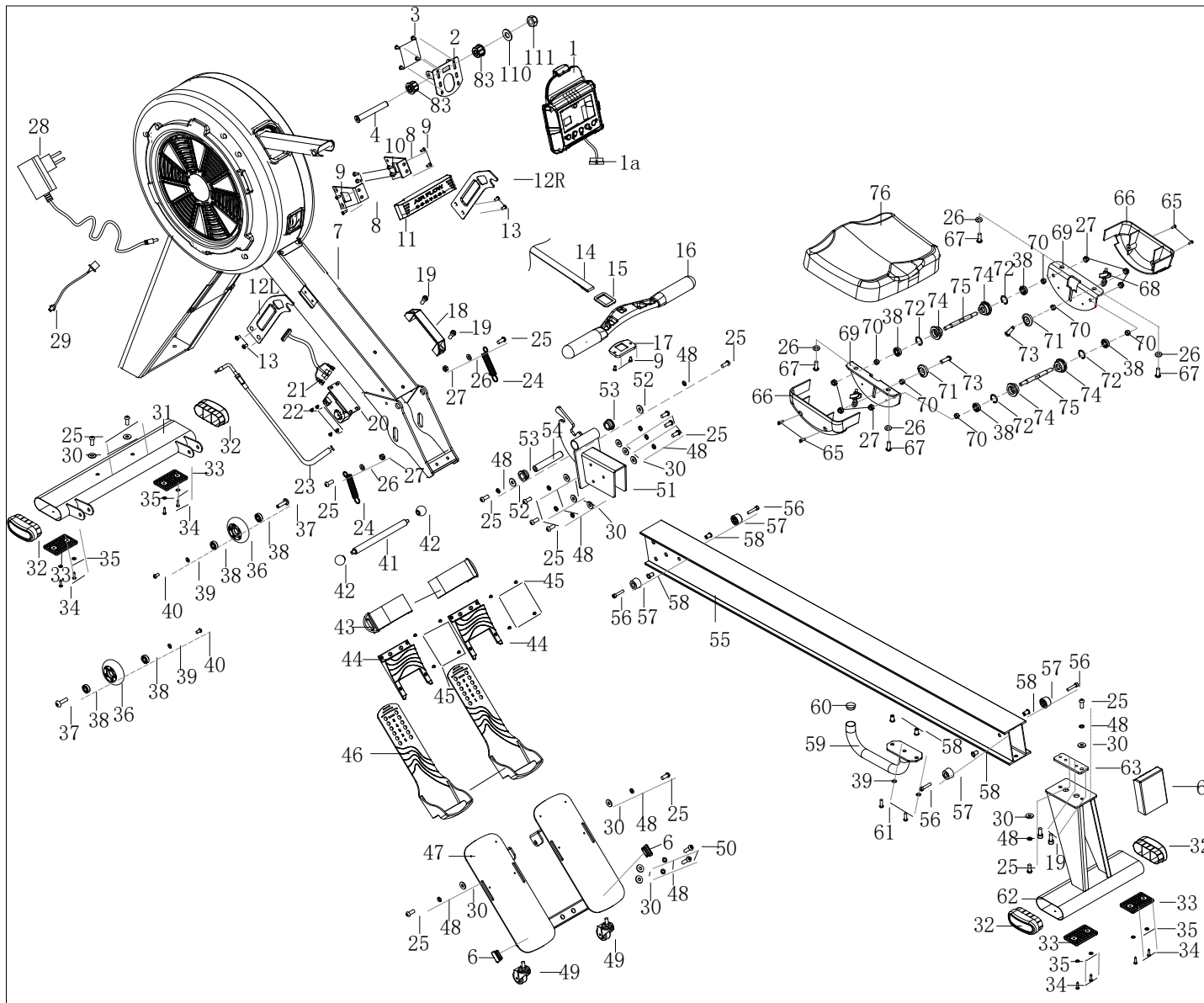
5. Пользовательская программа (USER):

- 5.1. После включения консоли выберите с помощью кнопок Вверх/Вниз режим USER, затем нажмите Ввод.
- 5.2. Установите с помощью кнопок Вверх/Вниз нагрузку для первого сегмента тренировки, подтвердите кнопкой Ввод.
- 5.3. Далее установите остальные 15 сегментов тренировки. Завершите длительным нажатием кнопки Ввод.
- 5.4. С помощью кнопок Вверх/Вниз установите время тренировки (TIME), подтвердите кнопкой Ввод.
- 5.5. Нажмите Старт для начала тренировки.
- 5.6. Во время тренировки можно менять уровень нагрузки с помощью кнопок Вверх/Вниз.
- 5.7. После завершения тренировки прозвучит звуковой сигнал.
- 5.8. Нажмите Старт/Стоп для завершения тренировки.
- 5.9. Нажмите Сброс для перехода к выбору режима тренировки.

ДИАГНОСТИКА И УХОД

1. Регулярно проверяйте плавность работы подвижных элементов тренажера и по необходимости смазывайте их.
2. Регулярно протирайте тренажер. Пластиковые части тренажера можно протирать влажной тканью, металлические – только сухой.
3. Избегайте использования тренажера в местах с повышенной влажностью, это может привести к порче деталей внутри тренажера и неисправностям в его работе.
4. Необходимо заботиться о безопасности тренажера, для этого регулярно проверяйте надежность крепления деталей тренажера.
В случае необходимости затягивайте болты крепления тренажера.
5. Уделяйте особое внимание деталям, наиболее склонным к износу: винтам, гайкам, шайбам, подшипниковым соединениям.

ВЗРЫВ СХЕМА



ВЗРЫВ СХЕМА

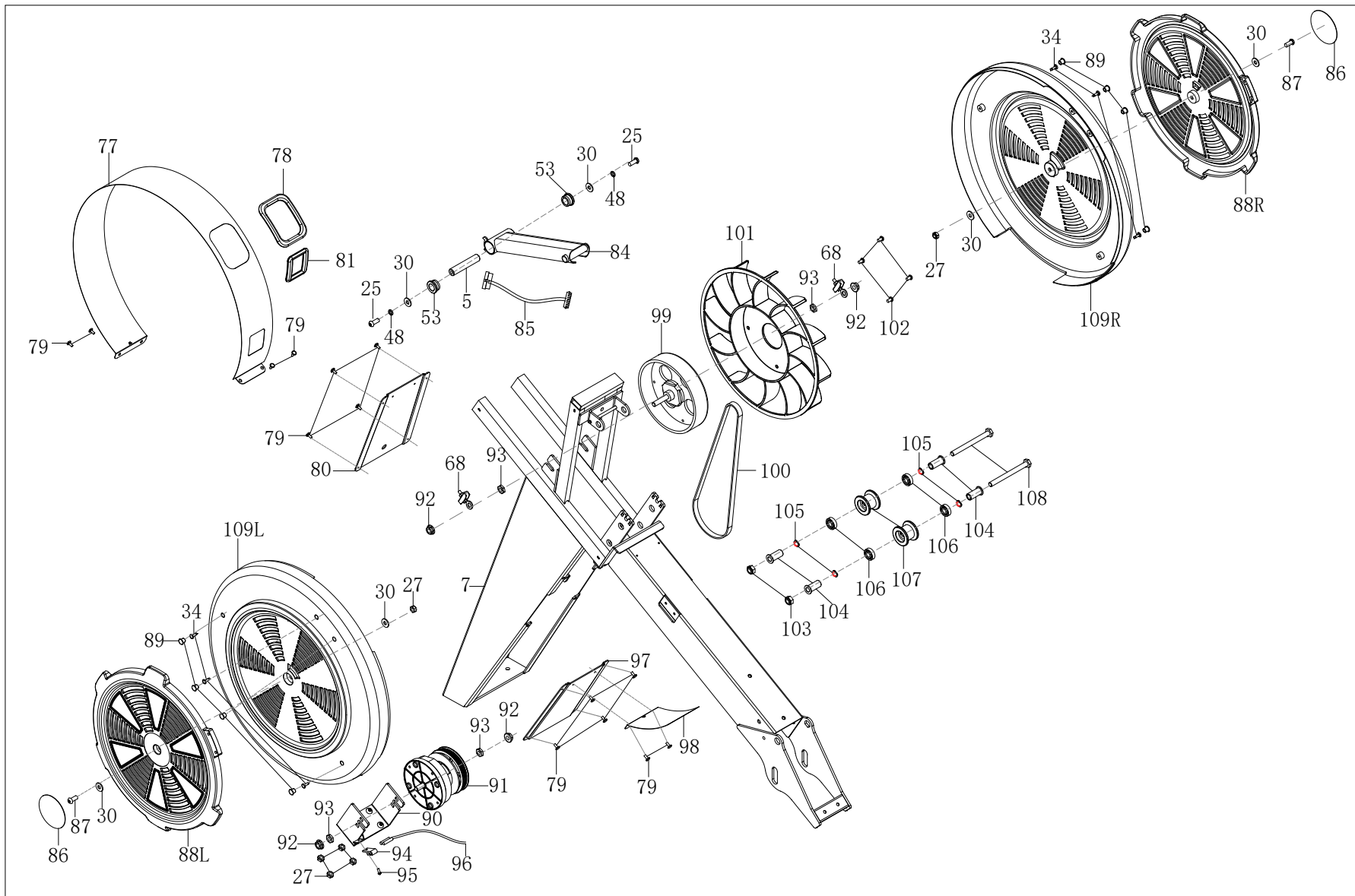


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

| № | Название | Описание | Кол-во | № | Название | Описание | Кол-во |
|-------|----------------------------|--------------|--------|----|---------------------------|------------------|--------|
| 1 | Консоль | | 1 | 21 | Провод консоли 2 | | 1 |
| 2 | Держатель консоли | | 1 | 22 | Винт | ST4.2*10*Ф8 | 4 |
| 3 | Болт | M5*10*ф10 | 4 | 23 | Трос нагрузки | | 1 |
| 4 | Болт | M8*90*20*S13 | 1 | 24 | Пружина | φ1.5*φ15*96*41 | 2 |
| 5 | Болт | φ16*80.5 | 2 | 25 | Болт | M8*20*S5 | 16 |
| 6 | Заглушка педали | 30*15 | 1 | 26 | Шайба | d8*φ16*1.5 | 6 |
| 7 | Основная рама | | 1 | 27 | Нейлоновая гайка | M8*H7.5*S13 | 14 |
| 8 | Соединительная пластина | | 2 | 28 | Адаптер | | 1 |
| 9 | Болт | M5*12*Ф8.5 | 8 | 29 | Провод консоли | | 1 |
| 10 | Болт | M5*16*Ф10 | 4 | 30 | Шайба | d8*φ20*2 | 20 |
| 11 | Ручка регулировки нагрузки | | 1 | 31 | Передняя поперечная опора | | 1 |
| 12L/R | Держатель поручня | | 1 | 32 | Заглушка опоры | | 4 |
| 13 | Болт | M6*10*Ф10 | 4 | 33 | Ножка | | 4 |
| 14 | Ремень | | 1 | 34 | Винт | ST4.2*19*φ8 | 14 |
| 15 | Фиксирующая пластина | | 1 | 35 | Шайба | d5*Ф10*1 | 8 |
| 16 | Поручень | | 1 | 36 | Транспортировочное колесо | | 2 |
| 17 | Накладка поручня | | 1 | 37 | Болт | φ7.8*30*M6*15*S5 | 2 |
| 18 | Ручка основной рамы | | 1 | 38 | Подшипник | 608 | 8 |
| 19 | Болт | M8*20*S6 | 4 | 39 | Шайба | d6*Ф12*1.5 | 4 |
| 20 | Мотор нагрузки | | 1 | 40 | Болт | M6*12*S5 | 2 |

| № | Название | Описание | Кол-во |
|----|---------------------------|----------------|--------|
| 41 | Регулировочный стержень | | 1 |
| 42 | Шариковая гайка | | 2 |
| 43 | Ремешок | | 2 |
| 44 | Педальная пластина | | 2 |
| 45 | Болт | M4*6*S2.5*φ7.4 | 8 |
| 46 | Педаль | | 2 |
| 47 | Опора педали | | 1 |
| 48 | Пружинная шайба | D8 | 16 |
| 49 | Транспортировочное колесо | | 2 |
| 50 | Болт | M8*30*S5 | 2 |
| 51 | Соединитель блок трека | | 1 |
| 52 | Шайба | d8*φ22*2 | 2 |
| 53 | Втулка | | 4 |
| 54 | Соединительный вал | | 1 |
| 55 | Трек | | 1 |
| 56 | Болт | M6×20×S5 | 4 |
| 57 | Ограничитель | | 4 |
| 58 | Гайка | | 6 |
| 59 | Ручка трека | | 1 |
| 60 | Заглушка ручки трека | | 1 |

| № | Название | Описание | Кол-во |
|----|------------------------------|----------------|--------|
| 61 | Болт | M6*20*S5 | 2 |
| 62 | Задняя поперечная опора | | 1 |
| 63 | Гайка пластины | | 1 |
| 64 | Заглушка трека | | 1 |
| 65 | Болт | M5*12*S5 | 4 |
| 66 | Накладка сиденья | | 2 |
| 67 | Болт | M8*20*S6 | 4 |
| 68 | Болт с шестигранной головкой | | 4 |
| 69 | Держатель сиденья | | 2 |
| 70 | Втулка | Φ12.5*Φ8.2*4.5 | 6 |
| 71 | Ролик | Φ35*Φ8 | 2 |
| 72 | Шайба | d22*1.2 | 4 |
| 73 | Болт | M8*28*10*S5 | 2 |
| 74 | Ролик | Φ36*14 | 4 |
| 75 | Ось | Φ12*118 | 2 |
| 76 | Сидение | | 1 |
| 77 | Верхняя крышка вентилятора | | 1 |
| 78 | Уплотнительное кольцо | | 1 |
| 79 | Винт | ST4.2×16×Φ10.5 | 14 |
| 80 | Передняя пластина | | 1 |

| № | Название | Описание | Кол-во |
|-------|--------------------------------|--------------|--------|
| 81 | Уплотнительное кольцо | | 1 |
| 82 | - | - | - |
| 83 | Втулка | φ16*2.5*φ13 | 2 |
| 84 | Стойка консоли | | 1 |
| 85 | Провод консоли 1 | | 1 |
| 86 | Декоративная наладка | | 2 |
| 87 | Болт | M8×18×S5 | 2 |
| 88L/R | Декоративный диск | | 1/1 |
| 89 | Накладка болта корпуса | | 8 |
| 90 | Держатель приводного механизма | | 1 |
| 91 | Приводной механизм | | 1 |
| 92 | Гайка | M10*1*H8*S15 | 4 |
| 93 | Гайка | M10×1×H5×S17 | 4 |
| 94 | Держатель датчика | | 1 |
| 95 | Болт | M4*8*φ8 | 1 |
| 96 | Датчик | | 1 |
| 97 | Задняя пластина | | 1 |
| 98 | Крышка | | 1 |
| 99 | Маховик | | 1 |
| 100 | Приводной ремень | | 1 |

| № | Название | Описание | Кол-во |
|--------|------------------|--------------|--------|
| 101 | Вентилятор | | 1 |
| 102 | Болт | M6*10*S5 | 4 |
| 103 | Нейлоновая гайка | M10*H9.5*S17 | 2 |
| 104 | Втулка | | 4 |
| 105 | Волнистая шайба | d10*Φ15*0.3 | 4 |
| 106 | Подшипник | 6000 | 4 |
| 107 | Шкив | | 2 |
| 108 | Болт | M10*112 | 2 |
| 109L/R | Накладка корпуса | | 1/1 |
| 110 | Шайба | d14*Φ28*2 | 1 |
| 111 | Нейлоновая гайка | M14*H13*S22 | 1 |
| A | Ключ | S5 | 1 |
| B | Ключ | S13*S14*S15 | 1 |

ДЛЯ ЗАМЕТОК

EAC



www.ammity.ru