

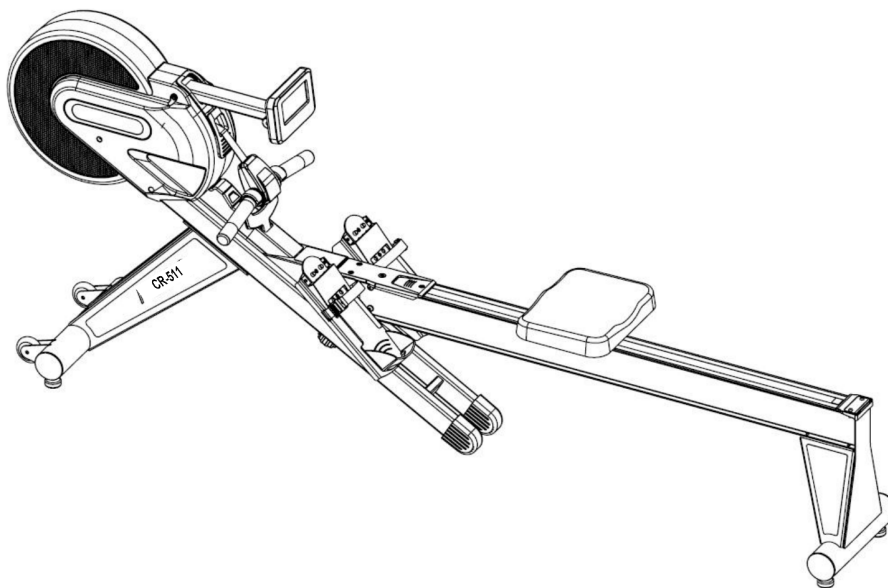


ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВОК

CR-511

Гребной тренажёр с воздушным сопротивлением

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Для соблюдения условий гарантии рекомендуем поручить полную сборку квалифицированному специалисту.

ВНИМАНИЕ

Перед использованием прочитайте все меры предосторожности и указания в этом руководстве. Сохраните его для справок.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Предупреждение: внимательно прочитайте инструкцию перед началом эксплуатации.

Опасность: перед очисткой или обслуживанием выключайте питание тренажёра, чтобы избежать поражения электрическим током.

1. Не используйте тренажёр на мягкой поверхности, шерстяном ковре и подобных покрытиях.
2. Детям младше 13 лет запрещено использовать тренажёр.
3. Не прикасайтесь руками к движущимся частям во время работы тренажёра.
4. Не используйте тренажёр при повреждении любых принадлежностей, например кабеля питания или вилки. При неисправностях обратитесь к представителю или в сервисную службу.
5. Не используйте тренажёр рядом с аэрозольными средствами: искры от двигателя могут воспламенить газ под давлением.
6. Не используйте тренажёр на открытом воздухе.
7. На точность датчика пульса влияют многие факторы, включая движения пользователя. Датчик служит вспомогательным средством определения пульса во время занятий.
8. Надевайте подходящую обувь. Обувь на высоком каблуке, кожаные туфли, сандалии и занятия босиком не подходят для этого тренажёра. Рекомендуется качественная спортивная обувь, чтобы избежать усталости стоп.
9. Не разбирайте компоненты консоли при включённом питании. Во время использования оборудования напряжение должно быть стабильным.
10. Не подвергайте тренажёр воздействию дождя или тумана. Он не предназначен для улицы. Держите его вдали от бассейнов, гидромассажных ванн и других мест с высокой влажностью.
11. Изменения скорости и сопротивления происходят не сразу. Консоль выполняет регулировку постепенно после завершения необходимых настроек.

12. Не используйте тренажёр во время грозы.

Не нажимайте кнопки консоли слишком сильно: для точного срабатывания достаточно лёгкого нажатия пальцем.

ОСНАЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Система сопротивления: воздушное сопротивление с магнитной регулировкой.

Уровни сопротивления: 16 уровней регулировки.

Регулировка сопротивления: на панели и беспроводными кнопками на рукоятке.

Регулировка педалей: 6 положений по длине.

Направляющие: нержавеющая сталь для более плавного перемещения.

Пульс: поддерживается беспроводное измерение.

Экран: синий ЖК-дисплей диагональю 7 дюймов.

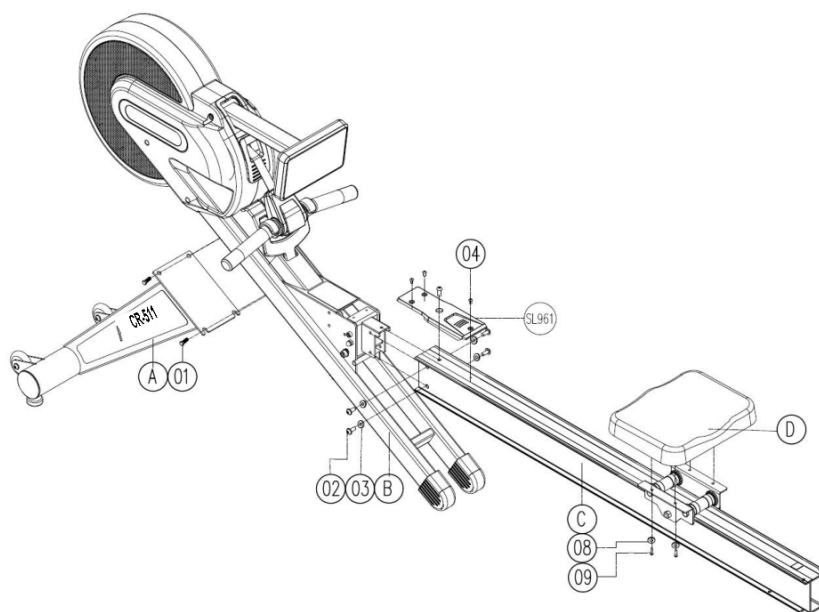
Размеры в сложенном виде: 1300 × 450 × 1800 (длина × ширина × высота).

Размеры: 2350 × 450 × 1000 мм (длина × ширина × высота).

Складывание и перемещение: складная конструкция, перемещение на передних колёсах.

Масса: 50 кг.

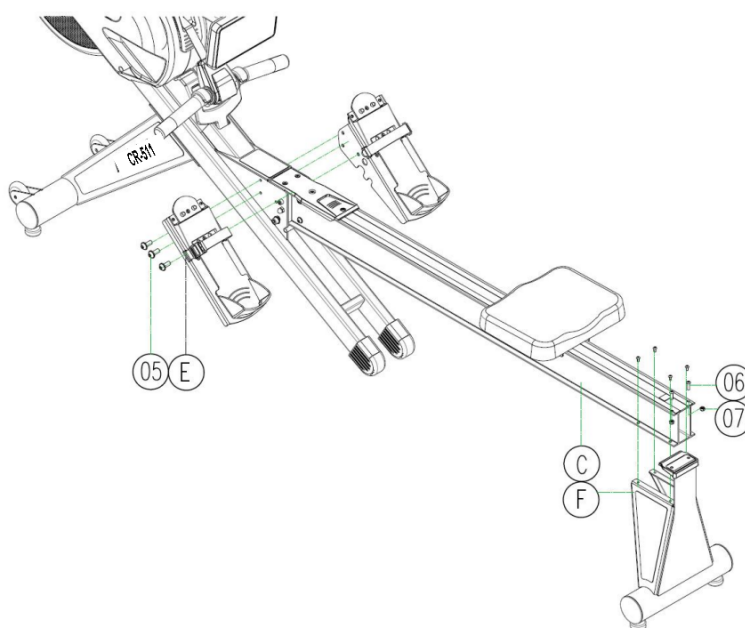
Напряжение: 220 В.



Этап 1

Соедините А и В крепежом ①. Затем закрепите С на основной раме В крепежом ② и ③. Закрепите SL961 на С крепежом ④. Установите роликовый узел в направляющую и закрепите на нём сиденье D крепежом ⑧ и ⑨.

Внимание: выемка сиденья должна быть направлена назад, чтобы избежать удара копчиком.

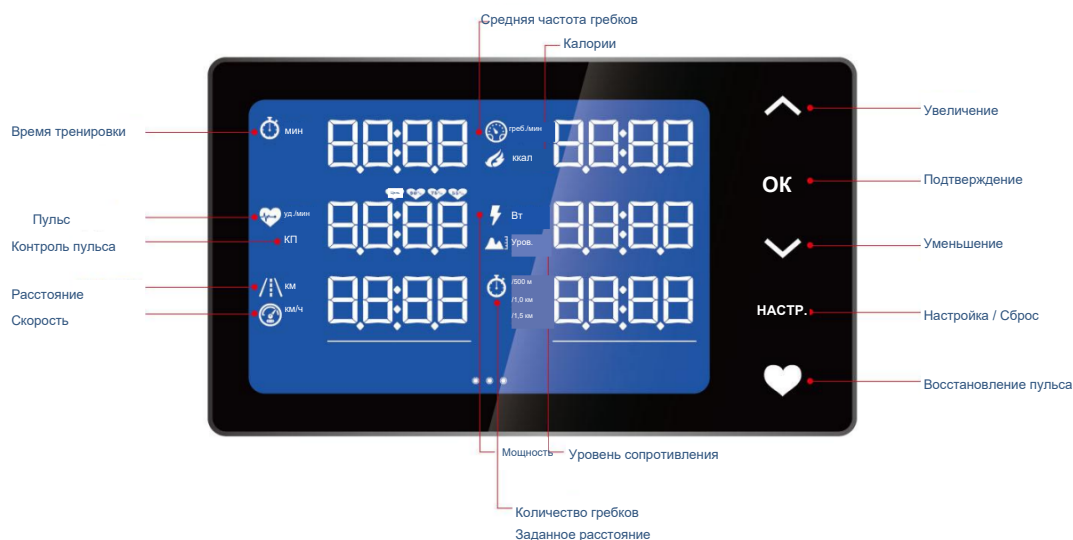


Этап 2

Соедините С и F крепежом ⑥ и ⑦, затем закрепите E на основной раме крепежом ⑤.

УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ

Назначение кнопок



Кнопка увеличения: Увеличивает значения времени, калорий, расстояния, пульса и сопротивления.

Кнопка «ОК»: Переключает функции времени, калорий, расстояния и пульса и подтверждает выбор.

Кнопка уменьшения: Уменьшает значения времени, калорий, расстояния, пульса и сопротивления.

Кнопка настройки: Открывает настройку параметров. Длительное нажатие в любой момент перезапускает и сбрасывает консоль.

Кнопка восстановления пульса: После тренировки нажмите кнопку, чтобы запустить минутный тест. По его завершении консоль оценивает физическое состояние по шкале F1–F6.

ПОРЯДОК РАБОТЫ

1. При подключении питания консоль включается: звуковой сигнал длится 1 секунду, полный экран отображается 2 секунды, затем открывается режим ожидания.

2. При включении или удержании кнопки сброса 2 секунды сначала отображаются все сегменты, затем открывается режим ожидания. Можно сразу начать тренировку либо сначала изменить начальное сопротивление кнопками увеличения и уменьшения. Кнопкой настройки последовательно задайте целевые время, калории, расстояние и пульс. Подтвердите настройки кнопкой «ОК» и начните тренировку с выбранным сопротивлением.

ОТОБРАЖЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

№	Показатель	Диапазон отображения	Диапазон настройки	Память	Сброс к нулю	Краткое описание
1.	Время	0:00–99:59	0:00–99:00 ±1 мин	Да	Да	Без заданной цели значение увеличивается. При заданной цели идёт обратный отсчёт до нуля; затем тренажёр останавливается, а поле «Время» мигает.
2.	Скорость	0,0–99,9 км/ч (миль/ч)	Нет	Нет	Да	Во время тренировки: 1. Значение отображается через 3 секунды после поступления сигнала датчика. 2. При отсутствии сигнала значение сбрасывается в ноль через 4 секунды.
3.	Частота вращения	0–15–999	Нет	Нет	Да	Во время тренировки: 1. Значение отображается через 3 секунды после поступления сигнала датчика. 2. При отсутствии сигнала значение сбрасывается в ноль через 4 секунды.
4.	Мощность	0–999	Нет	Нет	Да	В состоянии S: 1. Значение отображается через 3 секунды после поступления сигнала датчика. 2. При отсутствии сигнала значение сбрасывается в ноль через 4 секунды.
5.	Расстояние	0,00–99,99 км (мили)	0,00–99,50 ±0,5	Да	Да	Без заданной цели значение увеличивается. При заданной цели идёт обратный отсчёт до нуля; затем тренажёр останавливается, а поле «Расстояние» мигает.
6.	Калории	0–9999 кал	0–9990 ±10	Да	Да	Без заданной цели значение увеличивается. При заданной цели идёт обратный отсчёт до нуля; затем тренажёр останавливается, а поле «Калории» мигает.
7.	Пульс	P, 30–240	0 → 30–240	Да	Да	Если задано целевое значение, индикатор пульса мигает при превышении измеренным пульсом заданного значения.
8.	Символ сердца	Вкл./выкл. Мигание	Нет	Нет	Нет	1. Символ мигает в соответствии с сердцебиением и высокой/низкой пульсовой волной. 2. При отсутствии входного сигнала символ исчезает.
9.	Уровень		1–16 уровней (±1 уровень)	Да	Нет	Регулировка сопротивления во время тренировки.

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ
1. Оценка времени / расстояния / калорий / мощности / пульса

После задания целевого значения соответствующий показатель уменьшается до нуля. Если цель не задана, отсчёт начинается с нуля и увеличивается до верхнего предела по мере выполнения упражнений.

2. Восстановление пульса

Когда консоль регистрирует пульс, нажмите кнопку восстановления пульса, чтобы запустить тест. Время отсчитывается от 1 минуты до 0:00; символ сердца продолжает мигать до конца отсчёта. В течение минуты надёжно удерживайте устройство измерения пульса, чтобы сохранялись сигнал и мигание символа. По завершении отсчёта консоль оценивает восстановление пульса по шкале F1–F6.

Оценка восстановления пульса	Состояние пользователя	Разница пульса до и после теста
F1	Отличное	В среднем 50
F2	Хорошее	40–49
F3	Нормальное	30–39
F4	Среднее	20–29
F5	Требуется улучшение	10–19
F6	Недостаточный объём упражнений	10 или меньше

3. Кнопки на рукоятке

Во время тренировки сопротивление регулируется кнопками увеличения и уменьшения на рукоятке.

Сопряжение рукоятки с консолью: включите консоль и нажмите кнопки увеличения и уменьшения на рукоятке, чтобы включить её. Загорится индикатор рукоятки. Затем нажмите кнопку уменьшения: консоль подаст звуковой сигнал, индикатор рукоятки погаснет. Сопряжение выполнено.

4. Автоматическое включение и выключение

Консоль включается автоматически при начале движения или нажатии любой кнопки. Если в течение 4 минут пользователь не двигается и не нажимает кнопки, питание консоли автоматически выключается, экран гаснет.

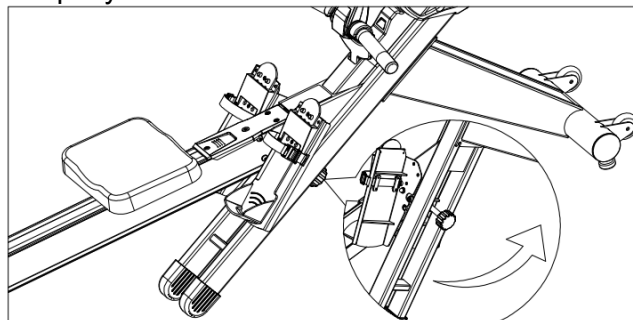
Примечания

1. Перед использованием подключите сетевой адаптер: 9 В, 1000 мА.
2. Защищайте консоль от влаги.

СКЛАДЫВАНИЕ

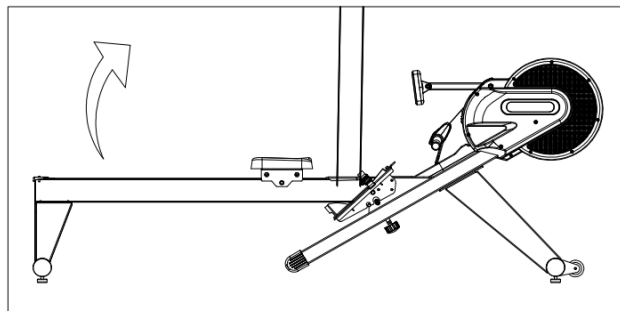
Поверните ручку против часовой стрелки, как показано на рисунке 5.

Рисунок 5



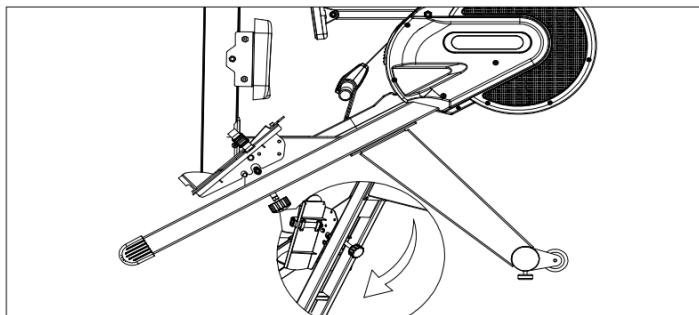
2. Поднимите направляющую, как показано на рисунке 6.

Рисунок 6



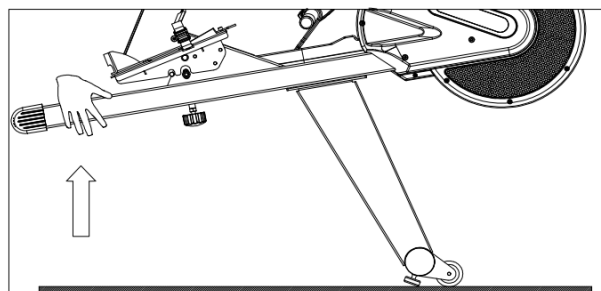
3. Затяните ручку по часовой стрелке. Для раскладывания выполните действия в обратном порядке. См. рисунок 7.

Рисунок 7

**4. Раскладывание**

1. Сложите направляющую.
2. Поднимите заднюю часть, как показано на рисунке 8.

Рисунок 8



БЕСПРОВОДНОЙ НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК (ОПЦИЯ)

Как надевать нагрудный датчик

1. Закрепите датчик на эластичном ремне. Если он прилегает недостаточно плотно, затяните ремень.
2. Расположите датчик по центру тела, лицевой стороной наружу.
3. Отрегулируйте его положение так, чтобы он плотно прилегал к грудным мышцам.

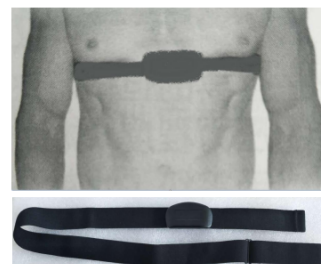


Рисунок 9

4. Пот обеспечивает лучшую проводимость электрических сигналов сердцебиения. Рекомендуется надевать передатчик за несколько минут до начала тренировки.

Примечание: датчик должен прилегать к коже; в противном случае передача сигнала нарушается.

Занимайтесь в пределах рабочего диапазона передатчика. Надёжность и устойчивость сигнала зависят от расстояния до приёмника; допустимое расстояние может немного меняться. Находитесь достаточно близко к консоли для надёжного считывания. Передатчик должен прилегать к коже для правильной работы. При необходимости его можно носить под одеждой.

Подключение беспроводной рукоятки

1. Снимите крышку батарейного отсека рукоятки и замените батарейку CR2032.
2. Включите консоль. Нажмите кнопки увеличения и уменьшения на рукоятке, чтобы включить её: загорится индикатор. Затем нажмите кнопку уменьшения на рукоятке; индикатор погаснет. Консоль и рукоятка сопряжены.

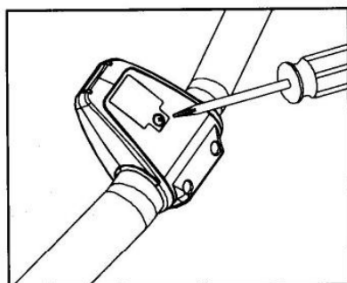
ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ В РУКОЯТКЕ

Рисунок 10

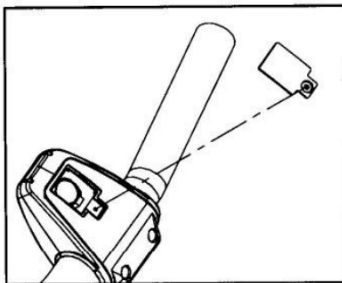


Рисунок 11

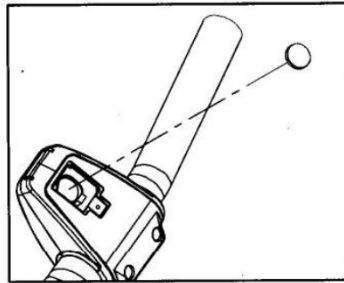


Рисунок 12

Этап 1. Выкрутите винт крышки батарейного отсека.

Этап 2. Снимите крышку.

Этап 3. Извлеките старую батарейку, замените её, установите крышку и затяните винт.

ОБЩЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. После тренировки удаляйте пот тканью.

2. При необычных звуках или затруднённом ходе обычно возможны следующие причины:

1) Крепления не затянуты при сборке. Во время сборки надёжно затяните все винты.

2) При постоянном скрипе или другом шуме протрите тренажёр тканью и проверьте, установлен ли он на ровной поверхности.

3. При других необычных звуках проверьте горизонтальность установки и отрегулируйте ножку в нижней части поперечной опоры.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

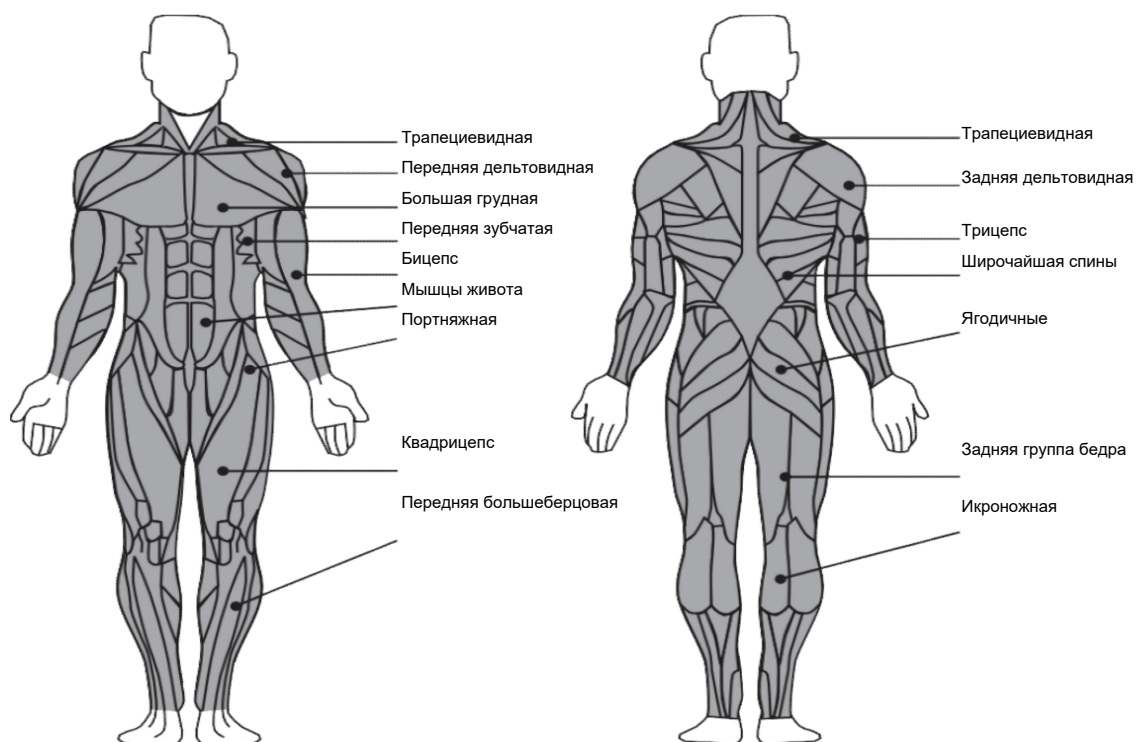
Аэробные упражнения - это продолжительная активность, при которой сердце и легкие обеспечивают мышцы кислородом. Они улучшают работу легких и сердца - самой важной мышцы тела. Аэробную форму развивают любые движения с участием крупных мышц, например рук, ног или ягодиц. Сердце бьется быстрее, дыхание становится глубже. Включайте аэробные упражнения в общую программу тренировок.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают уменьшать избыток жира и поддерживать результат, силовые тренировки являются важной частью программы. Они повышают тонус, развивают и укрепляют мышцы. Если нагрузка превышает вашу целевую зону, уменьшите число повторений. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом.

МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ

Выполняемая программа упражнений развивает все тело. Целевые группы мышц - грудь, плечи, спина, ноги и руки. Она также тренирует систему кровообращения и обеспечивает хорошую аэробную нагрузку. Эти группы выделены на схеме ниже.



Начало программы зависит от вашей физической формы. Если вы несколько лет вели малоподвижный образ жизни или имеете значительный лишний вес, начинайте медленно и увеличивайте время занятий на несколько минут за тренировку.

Сначала вы, возможно, сможете заниматься в целевой зоне пульса лишь несколько минут. Аэробная выносливость будет улучшаться в течение следующих 6-8 недель. Если потребуется больше времени, не отчаивайтесь: занимайтесь в своем темпе. Постепенно вы сможете тренироваться непрерывно в течение 30 минут. Чем выше выносливость, тем больше нагрузки потребуются для поддержания целевой зоны. Помните следующее:

- Обсудите с врачом программу тренировок и питания, чтобы подобрать подходящий режим занятий.
- Начинайте постепенно и ставьте реалистичные цели вместе с врачом.
- Регулярно контролируйте пульс.
- Определите целевую частоту пульса с учетом возраста и состояния здоровья.

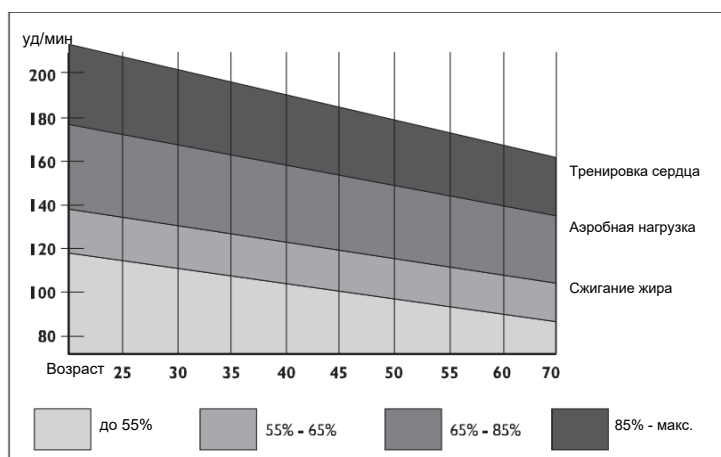
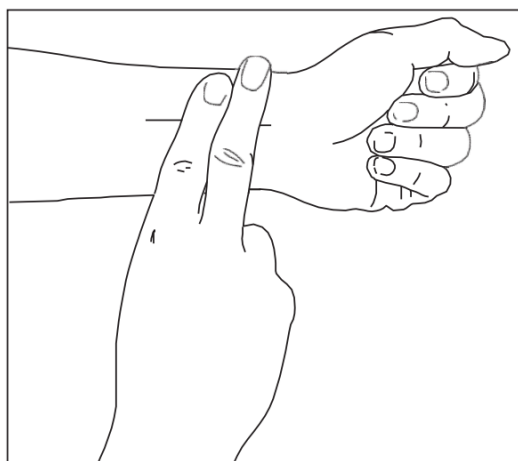
ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Для максимальной пользы важно выбрать подходящую интенсивность. Ориентиром служит частота пульса. Для эффективной аэробной нагрузки поддерживайте пульс на уровне 65-85% максимальной частоты. Это ваша целевая зона. Найти ее можно на приведенном ниже графике.

В первые месяцы поддерживайте пульс у нижней границы целевой зоны. Через несколько месяцев постепенно повышайте его до середины зоны.

Чтобы измерить пульс, прекратите упражнение, продолжая двигать ногами или ходить. Приложите два пальца к запястью, посчитайте удары за 6 секунд и умножьте результат на 10. Например, 14 ударов за 6 секунд соответствуют 140 ударам в минуту. Интервал в 6 секунд используется потому, что после прекращения нагрузки пульс быстро снижается.

Изменяйте интенсивность упражнения, чтобы поддерживать необходимый уровень пульса.



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Каждое занятие должно включать три части:

1. РАЗМИНКА: 5-10 минут растяжки и легких упражнений. Она повышает температуру тела, пульс и кровообращение, подготавливая организм к нагрузке.
2. УПРАЖНЕНИЯ В ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ: 20-30 минут упражнений с пульсом в целевой зоне. В первые недели программы не поддерживайте пульс в этой зоне дольше 20 минут.
3. ЗАМИНКА: 5-10 минут растяжки. Это повышает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

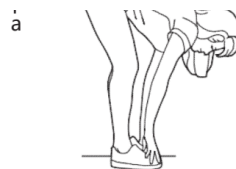
Для поддержания или улучшения формы планируйте 3 тренировки в неделю, оставляя между ними хотя бы один день отдыха. Через несколько месяцев регулярных занятий при желании можно увеличить частоту до 5 раз в неделю. Помните: залог успеха - сделать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РАСТЯЖКА

Правильное выполнение нескольких основных упражнений показано справа. Двигайтесь медленно, удерживайте положение и избегайте пружинящих движений.

1. НАКЛОН К НОСКАМ

Слегка согните колени и медленно наклонитесь вперед от тазобедренных суставов. Расслабьте спину и плечи, тянитесь к носкам насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются задняя поверхность бедра, область под коленями и спина.



2. ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, вытянув одну ногу. Стопу другой ноги прижмите к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Тянитесь к носкам, удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются задняя поверхность бедра, поясница и паховая область.



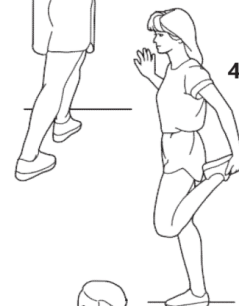
3. ИКРЫ И АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Упритесь руками в стену, поставив одну ногу вперед. Задняя нога прямая, стопа полностью на полу. Согните переднюю ногу и подайте таз к стене. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Для усиления растяжки ахиллова сухожилия согните и заднюю ногу. Растягиваются икры, ахилловы сухожилия и область голеностопа.



4. КВАДРИЦЕПС

Одной рукой держитесь за стену для равновесия, другой возьмитесь за стопу за спиной. Подтяните пятку к ягодице. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



5. ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, соедините подошвы и разведите колени. Подтяните стопы к паху насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



При возникновении проблем или неисправностей приобретенного оборудования Forgex своевременно свяжитесь с вашим менеджером по продажам. Он поможет установить причину и решить проблему. Если неисправность деталей не удастся устранить оперативно, компания организует помощь специалистов сервисной службы.

СТОИМОСТЬ РЕМОНТА

В ПЕРИОД ГАРАНТИИ

Изделия, на которые распространяется гарантия, ремонтируются бесплатно при соблюдении ее условий (см. раздел «Гарантия» настоящего руководства). Ремонт деталей, не покрываемых гарантией, оплачивается покупателем. До начала работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ПОСЛЕ ИСТЕЧЕНИЯ ГАРАНТИИ

После окончания гарантийного срока ремонт оплачивается покупателем, включая стоимость выезда специалиста. До выполнения работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

FORGEX		ПРИКРЕПИТЕ ЧЕК	
ДАННЫЕ ПОКУПАТЕЛЯ			
ФИО:			
Эл. почта:		Мобильный:	
Тел. (дом.):		Тел. (раб.):	Факс:
Адрес:			
ДАННЫЕ ОБ ИЗДЕЛИИ			
Дата покупки: / /		Серийный №:	№ чека:
Описание покупки:			
Forgex		https://forgex.ru	