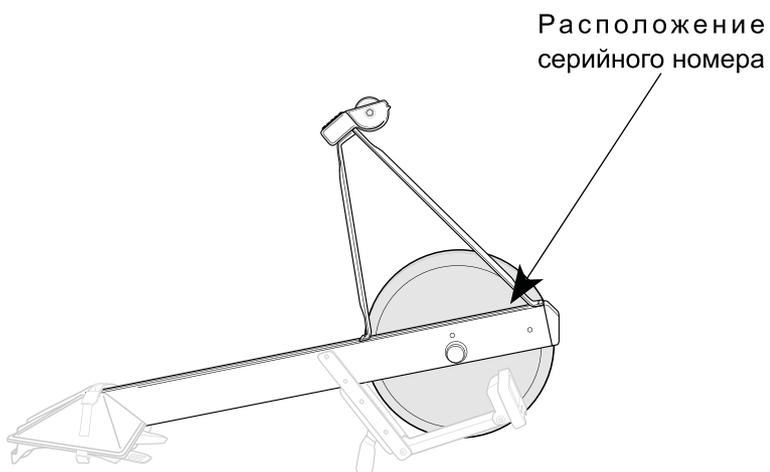


Краткое содержание

1. Использование и тренировки
 - Использование съемной направляющей
 - Регулировка фиксаторов ног
 - Перед началом тренировки
 - Безопасность
 - Техника
 - Интенсивность тренировки
 - Тренировка
 - Таблица темпа
2. Обслуживание
 - Рекомендованные процедуры
 - Очистка съемной направляющей (верх)
 - Смазка цепи
 - Настройка амортизатора
 - Очистка маховика

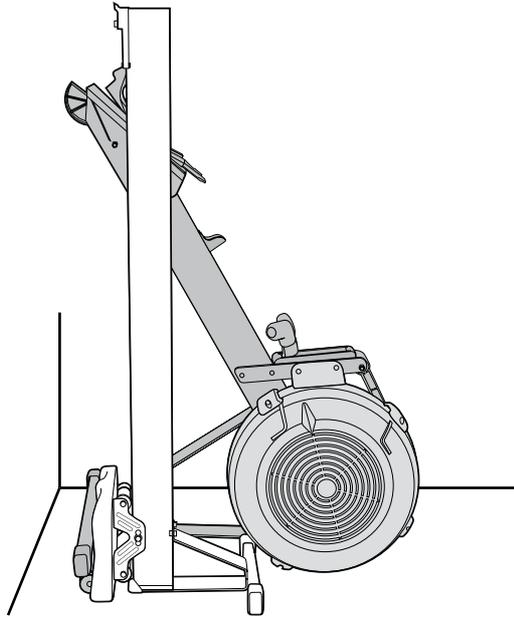


Запишите серийный номер Вашего тренажера

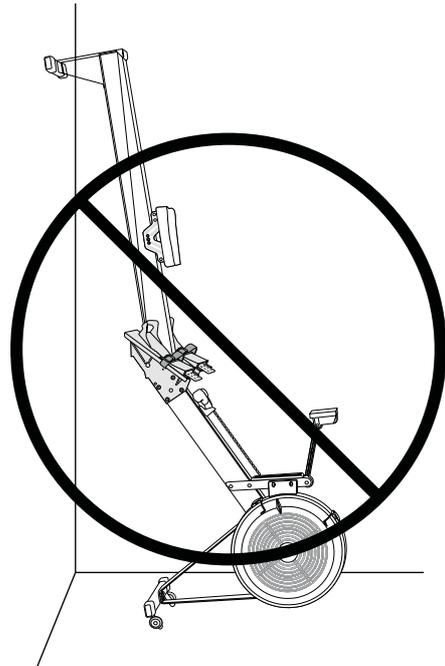
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЪЕМНОЙ НАПРАВЛЯЮЩЕЙ

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

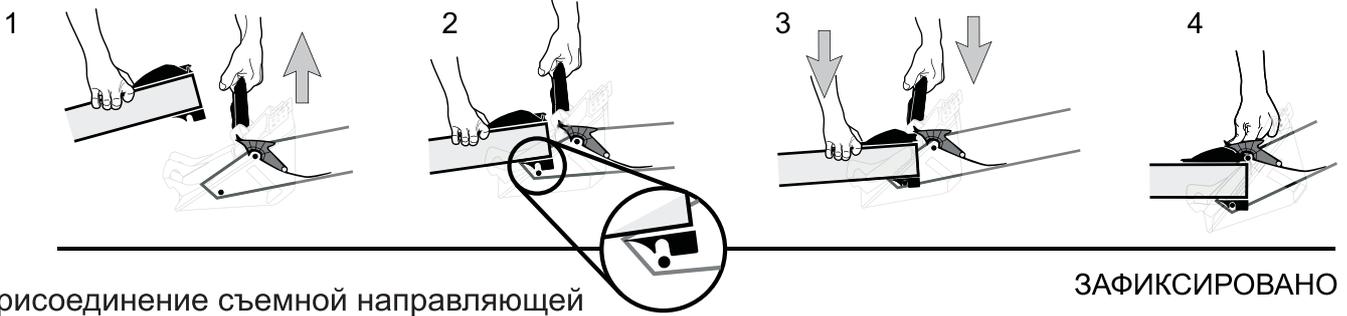
Всегда фиксируйте съемную направляющую механизмом фиксации, когда направляющая и маховик соединены между собой.
Пренебрежение этим требованием может вызвать травмы или поломку оборудования.
Не ставьте тренажер вертикально в неразобранном виде. Он может перевернуться.



**ПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ
ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ**

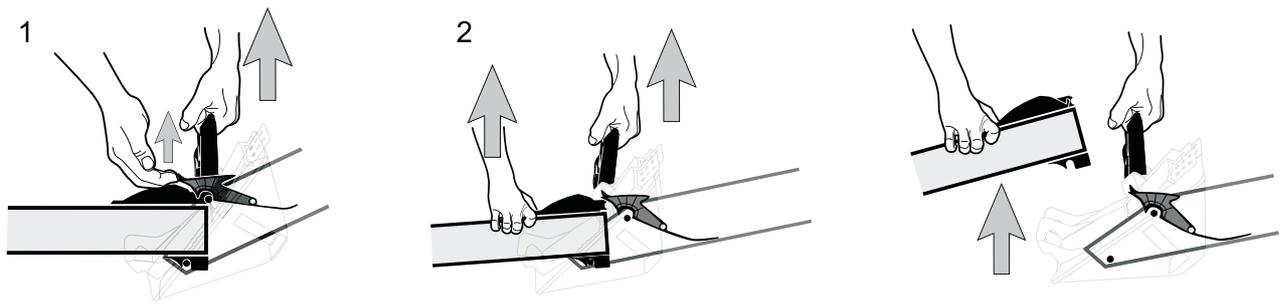


**НЕПРАВИЛЬНОЕ
ХРАНЕНИЕ**



Присоединение съемной направляющей

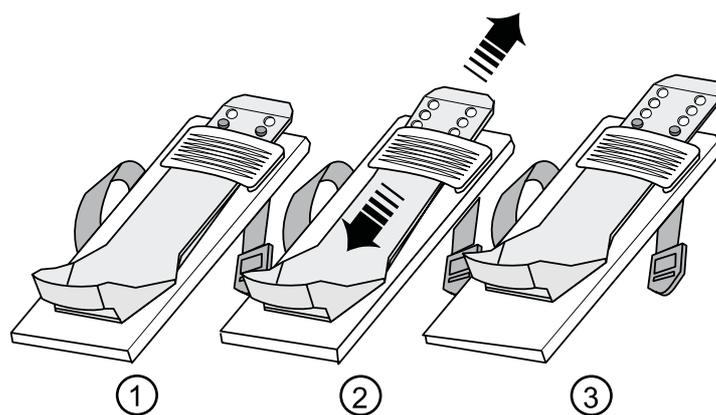
ЗАФИКСИРОВАНО



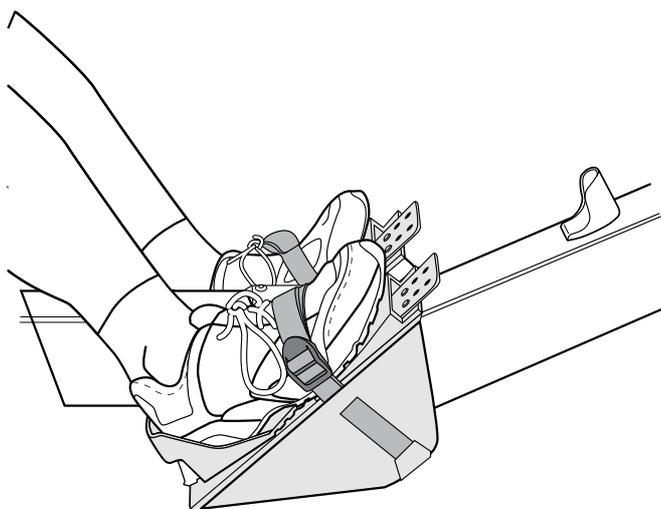
Снятие съемной направляющей

НЕ ЗАФИКСИРОВАНО

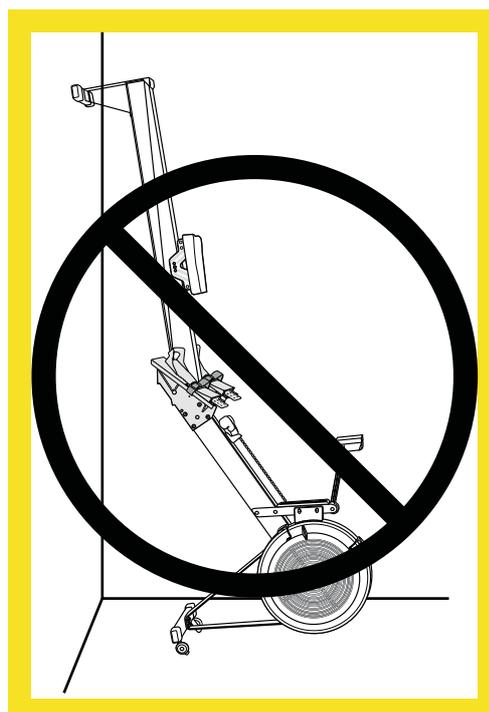
РЕГУЛИРОВКА ФИКСАТОРОВ НОГ



**ВНИМАНИЕ! ВСЕГДА ДЕРЖИТЕ
НОГИ ЗАФИКСИРОВАННЫМИ
ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ**

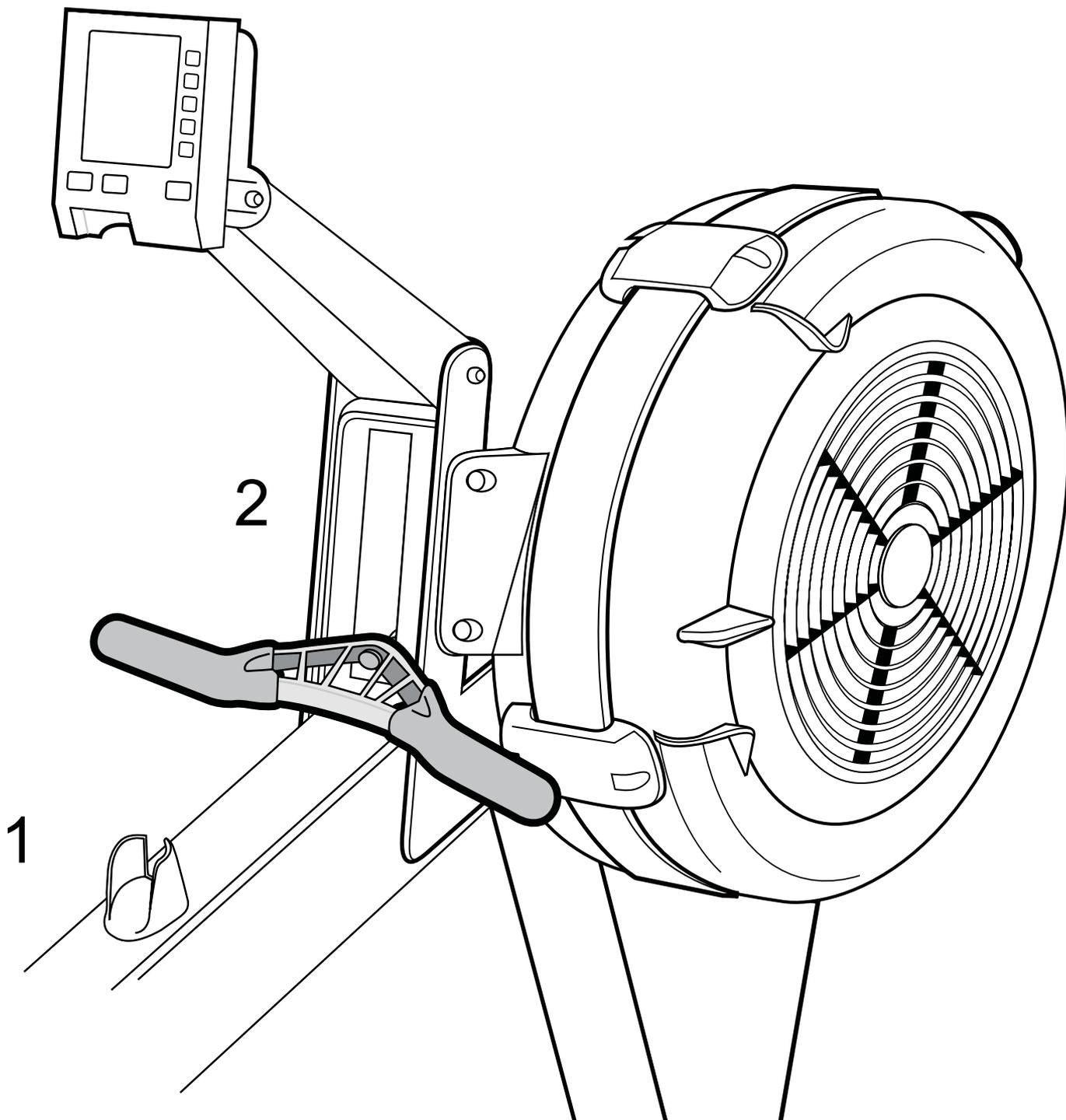


**НЕ СТАВЬТЕ ТРЕНАЖЕР
ВЕРТИКАЛЬНО В
НЕРАЗОБРАННОМ ВИДЕ.
ОН МОЖЕТ
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ.**



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИКСАТОРА ТЯГИ

1. Положите тягу на фиксатор тяги (1) для того, чтобы комфортно сесть на тренажер и зафиксировать ноги.
2. Рекомендуется держать тягу в положении (2), показанном на рисунке ниже, если тренажер не используется в течение длительного времени.



ПЕРЕД ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

- 1) Проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом. Убедитесь в том, что Вам не противопоказана длительная нагрузка в ходе тренировки.
- 2) Внимательно прочитайте информацию по технике гребли (в следующих разделах). Использование неправильной техники может привести к травмам.
- 3) Начинайте каждую тренировку с нескольких минут гребли в спокойном режиме для разогрева.
- 4) Начинайте Вашу программу постепенно. Тренируйтесь не более 5 минут в первый день для того, чтобы настроить Ваше тело на программу тренировок.
- 5) Постепенно увеличивайте время тренировки и нагрузку в течение первых двух недель. Не используйте максимальную нагрузку до того момента, пока Вы не освоили технику гребли так, чтобы она стала комфортной для Вас. Как и с любыми упражнениями - если Вы увеличиваете нагрузку и интенсивность не постепенно, не разминаетесь перед тренировкой, используете неправильную технику, тем самым Вы увеличиваете риск получения травм и растяжений.
- 6) Лучший уровень нагрузки для качественной кардиоваскулярной тренировки - 3-5. Использование большей нагрузки может привести к уменьшению эффективности тренировки и травмам.
- 7) Поставьте себе цель - грести в диапазоне 24-30 (SPM - гребных движений в минуту).

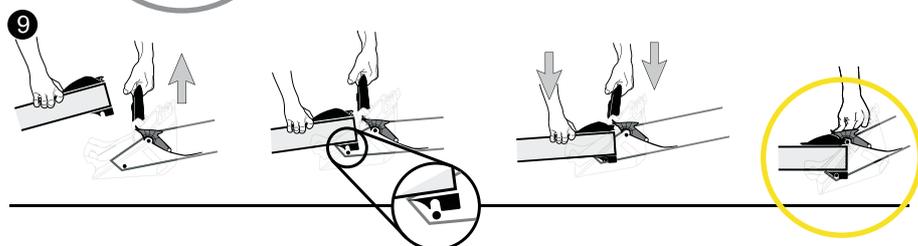
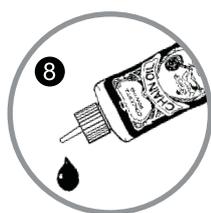
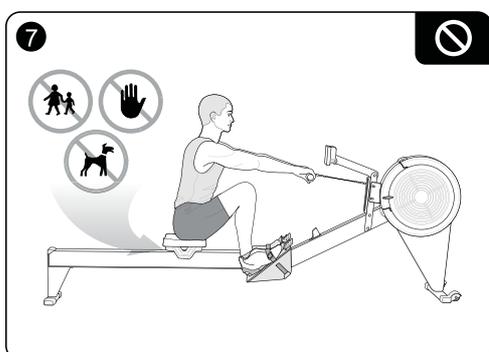
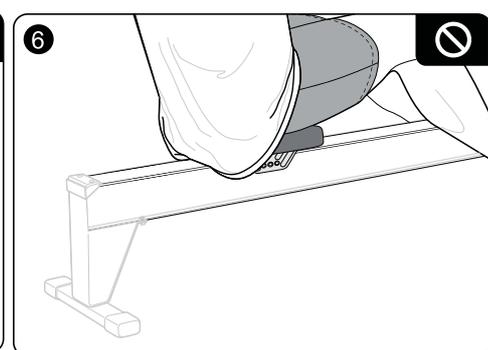
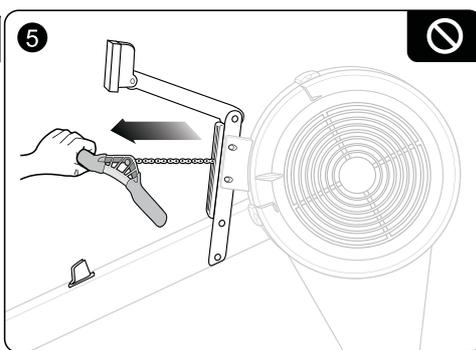
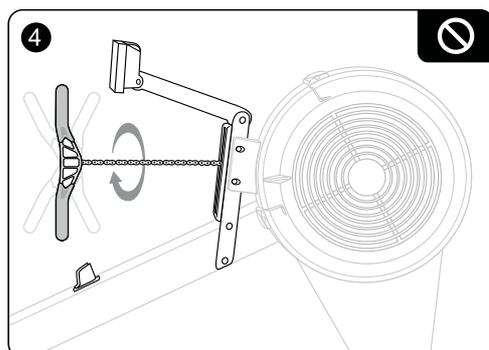
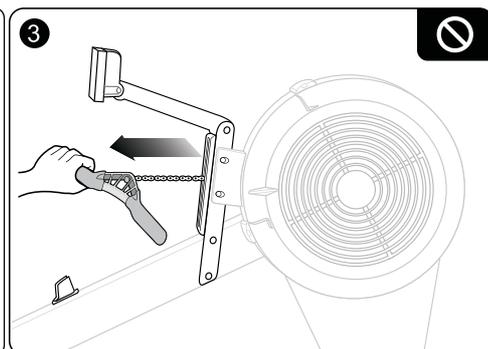
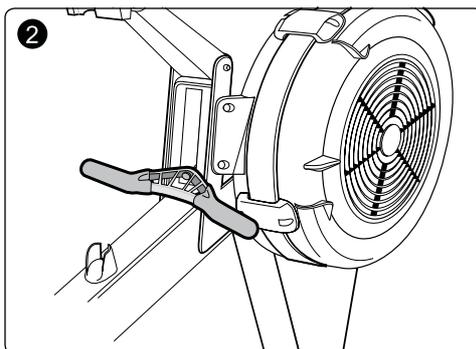
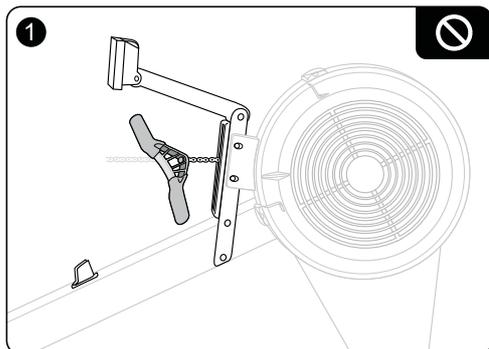
ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- 1) Использование тренажера со сломанной или ослабленной деталью, может привести к травмам. Concept2 рекомендует незамедлительно заменять вышедшие из строя детали. Используйте только оригинальные детали и комплектующие. Использование не оригинальных деталей может привести к травмам и неправильной работе тренажера.
- 2) Для того, чтобы избежать травм, будьте внимательны, присоединяя съемную направляющую к базе.
- 3) Тренажер должен использоваться на ровной поверхности.

БЕЗОПАСНОСТЬ

- 1) Не отпускайте тягу так, чтобы она улетала в барабан цепи.
- 2) Помещайте тягу в фиксатор для хранения перед тренировкой.
- 3) Держите тягу двумя руками во время тренировки.
- 4) Не тяните цепь из стороны в сторону.
- 5) Не тяните цепь одной рукой за тягу. Это может привести к травмам или к блокировке цепи.
- 6) Одевайтесь так, чтобы одежда не попадала в движущиеся части тренажера.
- 7) Держите детей и Ваши пальцы подальше от движущихся частей тренажера и от роликов сиденья. Они могут нанести травму.
- 8) Собирайте тренажер согласно инструкции.
- 9) **ВСЕГДА ФИКСИРУЙТЕ СЪЕМНУЮ НАПРАВЛЯЮЩУЮ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПОДВИНУТЬ ТРЕНАЖЕР.**

БЕЗОПАСНОСТЬ

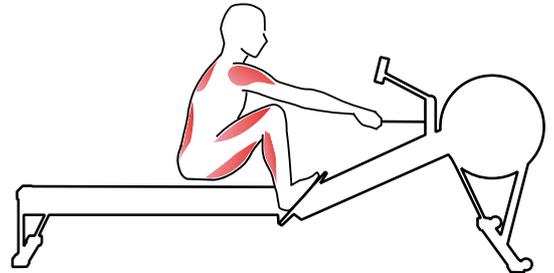


ТЕХНИКА ГРЕБЛИ

Гребное движение состоит из двух частей - тяги на себя и обратного движения. Оба эти движения должны быть согласованы между собой для того, чтобы сделать тренировку эффективной и продолжительной. Не должно быть остановок ни в какой точке гребного движения. Мы рекомендуем Вам попросить кого-нибудь пронаблюдать Вашу технику и сравнить ее с рисунками, приведенными ниже. Использование неправильной техники гребли может привести к травмам.

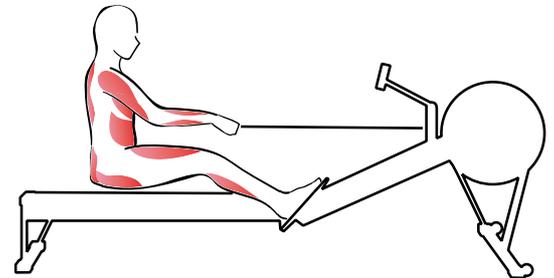
Захват.

Примите позу, показанную на рисунке справа - колени согнуты, руки вытянуты вперед, тело наклонено к барабану. Возьмитесь за тягу. Тяга на себя начинается с работы ног и спины. Держите руки прямыми, а плечи - расслабленными.



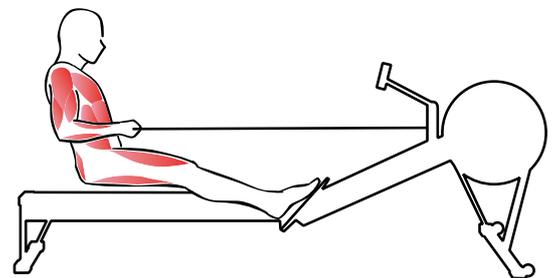
Тяга на себя.

Примите позу, показанную на рисунке справа. Во время тяги необходимо разогнуть ноги и перевести спину в вертикальное положение. На половине движения руки выпрямлены, а плечи все еще расслаблены.



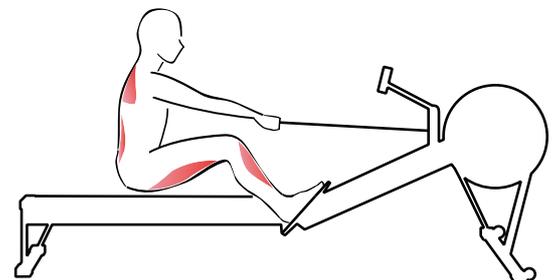
Финиш.

В конце движения должна находиться в области мышц брюшного пресса. Ноги - выпрямлены, а тело чуть наклонено назад.



Обратное движение.

Обратное движение начинается с разгибания рук и сгибания коленей при движении тела к барабану. При этом тяга должна находиться перед коленями для того, чтобы избежать интерференции движения рук и коленей, когда сидение движется вперед.

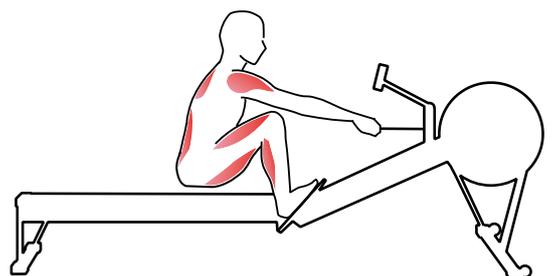


Захват.

И снова - колени согнуты, руки вытянуты вперед, тело наклонено к барабану. Возьмитесь за тягу.

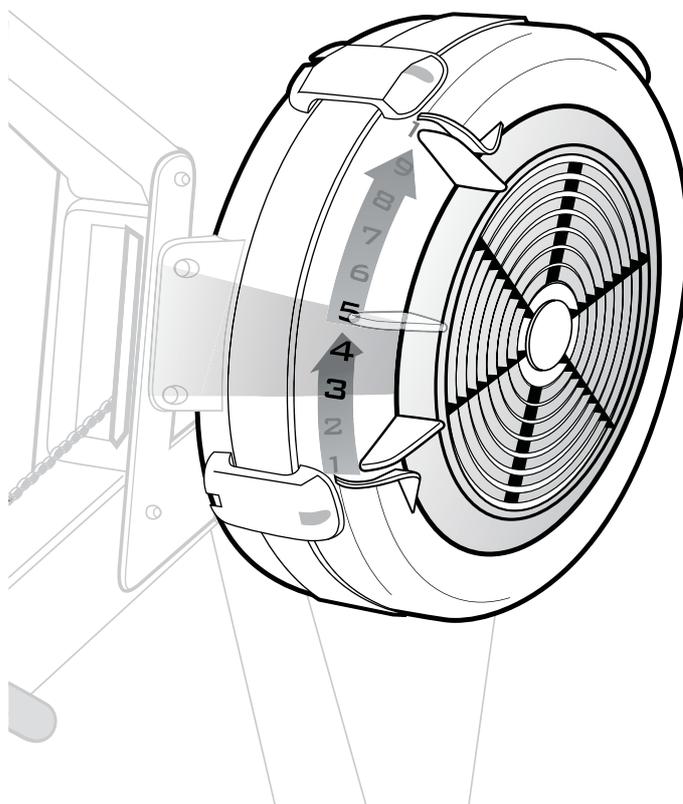
Тяга на себя начинается с работы ног и спины. Держите руки прямыми, а плечи - расслабленными.

Помните, что во время тренировки не должно быть остановок на какой-либо фазе движения.



ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

1. Чем сильнее Вы тянете тягу, тем больше нагрузку Вы ощущаете. Тренажер Concept2 использует аэронагрузку, которая генерируется сопротивлением маховика. Чем быстрее вы раскручиваете маховик, тем больше нагрузку Вы получаете.
2. Вы можете грести быстро или медленно по своему желанию. Тренажер не устанавливает постоянный уровень нагрузки. Все зависит от Вас. Чем быстрее Вы гребете, тем больше нагрузки Вы получаете, вырабатываете больше Ватт и сжигаете больше калорий. Все эти данные отображаются на мониторе (PM). Фиксируйте Ваши результаты. Например, если Ваша цель - сжечь больше калорий, важно грести долго, нежели с большой нагрузкой. Если Вы будете грести с большой нагрузкой, Вы быстро устанете и не добьетесь желаемого результата.
3. Установка дампера аналогична установке скорости на велосипеде. Она влияет на ощущение нагрузки во время гребли, но не влияет непосредственно на нагрузку. Протестируйте с переключателем для того, чтобы подобрать комфортную и оптимальную нагрузку. Для аэробной тренировки рекомендуется регулировка в диапазоне от 3 до 5. Она может быть приравнена к быстрому движению лодки по воде. Большая установка может быть приравнена к медленному движению тяжелой лодки по воде.
4. Вы можете видеть результаты тренировки, отображаемые на экране в Ваттах, калориях и темпе. Вы можете выбрать необходимое для Вас отображение.



РЕГУЛИРОВКА СКОРОСТИ



ВВЕРХ ДЛЯ МЕДЛЕННОЙ



ВНИЗ ДЛЯ БЫСТРОЙ

ТРЕНИРОВКА НА CONCEPT2

1) ОПРЕДЕЛИТЕ ВАШИ ЦЕЛИ

Они могут быть следующими:

- избавиться от лишнего веса
- поддержать форму
- реабилитация
- дополнительная тренировка для спортсмена
- тренировка в процессе подготовки к соревнованиям по гребле

2) НАЧНИТЕ ВАШУ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК

Некоторые советы, которые помогут достичь Вашей цели.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА

Частота тренировок: 5-6 раз в неделю

Продолжительность: 20-50 минут

Интенсивность: плавная работа, позволяющая поддерживать разговор во время тренировки, возможны интервалы

Пример тренировок:

- 5000 метров
- 30 минут
- 1 минута сильнее, 1 минута слабее, всего 20 минут

ПОДДЕРЖАТЬ ФОРМУ

Частота тренировок: 3-5 раз в неделю, возможно совмещение с другими упражнениями

Продолжительность: 20 минут

Интенсивность: работа в целевой зоне ЧСС

Пример тренировок:

- 4000 метров
- 20 минут
- 40 секунд сильнее, 20 секунд слабее, всего 15-25 минут

РЕАБИЛИТАЦИЯ (занимайтесь со врачом!)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СПОРТСМЕНА

существенно зависит от циклов Вашего основного спорта

Частота тренировок: 2-4 раза в неделю в не-сезон основных тренировок, 1-2 раза в соревновательный сезон

Продолжительность: 30-60 минут - меньше на усиленную тренировку, больше на спокойную тренировку

Интенсивность: зависит от Вашего основного спорта

Пример тренировок:

- 40 минут (10000 метров)
- 1 минута сильнее, 1 минута слабее, всего 40 минут
- 1-2-3-4-3-4-2-1 минутная пирамида 30 секунд перерыв
- 3 минуты \ 18 гребных движений в минуту, 2 минуты \ 24 гребных движения в минуту, 30-60 минут

ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Если у Вас нет тренера и базовой программы, используйте следующие рекомендации

Частота тренировок: 4-6 раз в неделю (меньше, чем Вы тренируетесь на воде)

Продолжительность: 20-60 минут в зависимости от интенсивности тренировки

Интенсивность: весь диапазон

Пример тренировок:

- 2 x (10x30 секунд с 1 минутой отдыха), с 5 минутным интервалом между сетами. Интенсивность: 8-10 секунд быстрее темпа соревнования.
- 3 x 1500 метров с 5 минутами отдыха в темпе соревнования
- 3000-4000 метров, 2-4 секунды медленнее темпа соревнования
- 30 минут, 5-7 секунд медленнее темпа соревнования
- 60 минут, 8-12 секунд медленнее темпа соревнования

ОТСЛЕЖИВАЙТЕ ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Тестируйте себя, повторяя тренировки. Записывайте и сравнивайте результаты.

ТАБЛИЦА ТЕМПА

Используйте данную таблицу для того, чтобы предсказать время и дистанцию для тренировки

Обычный темп \	Ваше время будет:					Ваша дистанция будет:	
	500 м	1000 м	2000 м	5000 м	6000 м	10,000 м	30 мин.
1:40	3:20	6:40	16:40	20:00	33:20	9000	18,000
1:42	3:24	6:48	17:00	20:24	34:00	8824	17,647
1:44	3:28	6:56	17:20	20:48	34:40	8654	17,308
1:46	3:32	7:04	17:40	21:12	35:20	8491	16,981
1:48	3:36	7:12	18:00	21:36	36:00	8333	16,667
1:50	3:40	7:20	18:20	22:00	36:40	8182	16,364
1:52	3:44	7:28	18:40	22:24	37:20	8036	16,071
1:54	3:48	7:36	19:00	22:48	38:00	7895	15,789
1:56	3:52	7:44	19:20	23:12	38:40	7759	15,517
1:58	3:56	7:52	19:40	23:36	39:20	7627	15,254
2:00	4:00	8:00	20:00	24:00	40:00	7500	15,000
2:02	4:04	8:08	20:20	24:24	40:40	7377	14,754
2:04	4:08	8:16	20:40	24:48	41:20	7258	14,516
2:06	4:12	8:24	21:00	25:12	42:00	7143	14,286
2:08	4:16	8:32	21:20	25:36	42:40	7031	14,063
2:10	4:20	8:40	21:40	26:00	43:20	6923	13,846
2:12	4:24	8:48	22:00	26:24	44:00	6818	13,636
2:14	4:28	8:56	22:20	26:48	44:40	6716	13,433
2:16	4:32	9:04	22:40	27:12	45:20	6618	13,235
2:18	4:36	9:12	23:00	27:36	46:00	6522	13,043
2:20	4:40	9:20	23:20	28:00	46:40	6429	12,857
2:22	4:44	9:28	23:40	28:24	47:20	6338	12,676
2:24	4:48	9:36	24:00	28:48	48:00	6250	12,500
2:26	4:52	9:44	24:20	29:12	48:40	6164	12,329
2:28	4:56	9:52	24:40	29:36	49:20	6081	12,162
2:30	5:00	10:00	25:00	30:00	50:00	6000	12,000
2:32	5:04	10:08	25:20	30:24	50:40	5921	11,842
2:34	5:08	10:16	25:40	30:48	51:20	5844	11,688
2:36	5:12	10:24	26:00	31:12	52:00	5769	11,538
2:38	5:16	10:32	26:20	31:36	52:40	5696	11,392
2:40	5:20	10:40	26:40	32:00	53:20	5625	11,250
2:42	5:24	10:48	27:00	32:24	54:00	5556	11,111
2:44	5:28	10:56	27:20	32:48	54:40	5488	10,976
2:46	5:32	11:04	27:40	33:12	55:20	5422	10,843
2:48	5:36	11:12	28:00	33:36	56:00	5357	10,714
2:50	5:40	11:20	28:20	34:00	56:40	5294	10,588
2:52	5:44	11:28	28:40	34:24	57:20	5233	10,465
2:54	5:48	11:36	29:00	34:48	58:00	5172	10,345
2:56	5:52	11:44	29:20	35:12	58:40	5114	10,227
2:58	5:56	11:52	29:40	35:36	59:20	5056	10,112
3:00	6:00	12:00	30:00	36:00	60:00	5000	10,000

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Ежедневно:

Протирайте рельс мягкой тканью с неабразивной поверхностью.

После 50 часов использования:

(каждую неделю)

Очищайте и смазывайте цепь с помощью масла (входит в комплект) (или 20W Моторное масло, или 20 W 3в1 масло).

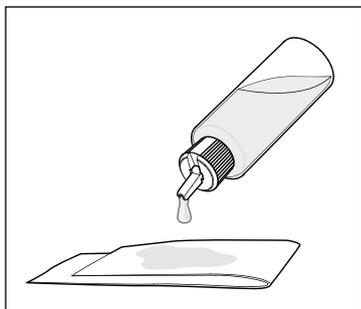
Каждые 250 часов использования:

(каждый месяц)

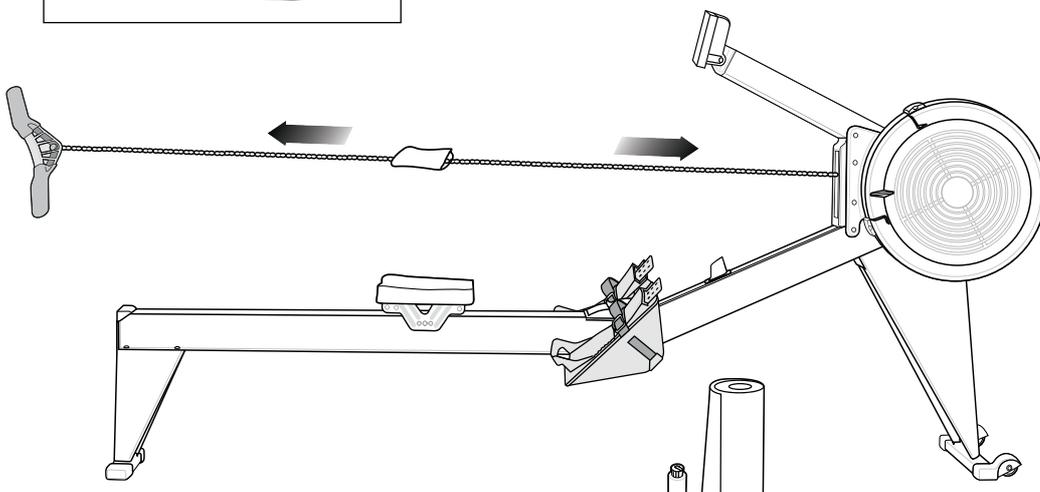
- 1) Проверяйте цепь на предмет повреждений. Замените, если цепь неисправна.
- 2) Проверяйте соединение цепи с тягой на предмет повреждений. Замените, если соединение неисправно.
- 3) Подтяните резиновые амортизаторы (см. далее), если рукоятка не возвращается в начальное положение.
- 4) Проверяйте болты, крепящие ножки тренажера.
- 5) Проверяйте болты крепления монитора и базы монитора. Регулируйте затяжение при необходимости.
- 6) Проверяйте фонариком наличие пыли в маховике. При необходимости, удаляйте пыль пылесосом.

ВАЖНО!

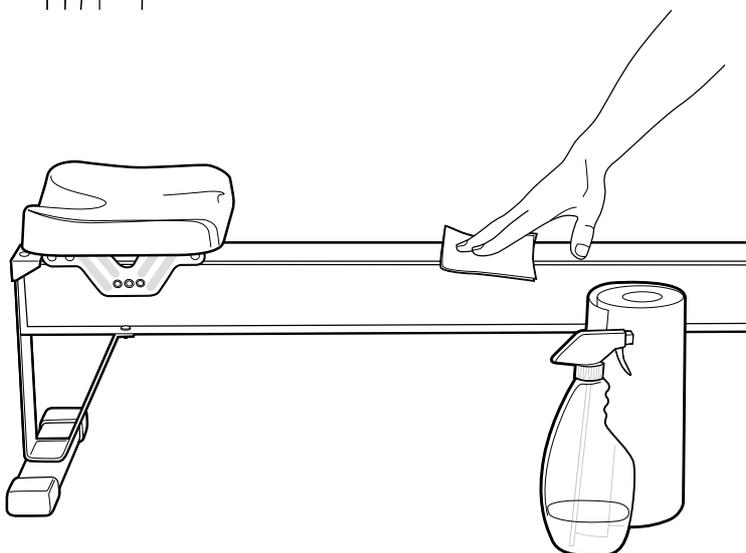
МОНИТОР - ХРУПКАЯ ЧАСТЬ ТРЕНАЖЕРА. НЕ ПОВРЕДИТЕ ЕГО. ЛЮБАЯ ПОПЫТКА СНЯТЬ МОНИТОР ИЛИ ВСКРЫТЬ МОНИТОР СНИМАЕТ ТРЕНАЖЕР С ГАРАНТИИ.



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ 1 ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ
МАСЛА ДЛЯ СМАЗКИ ЦЕПИ**



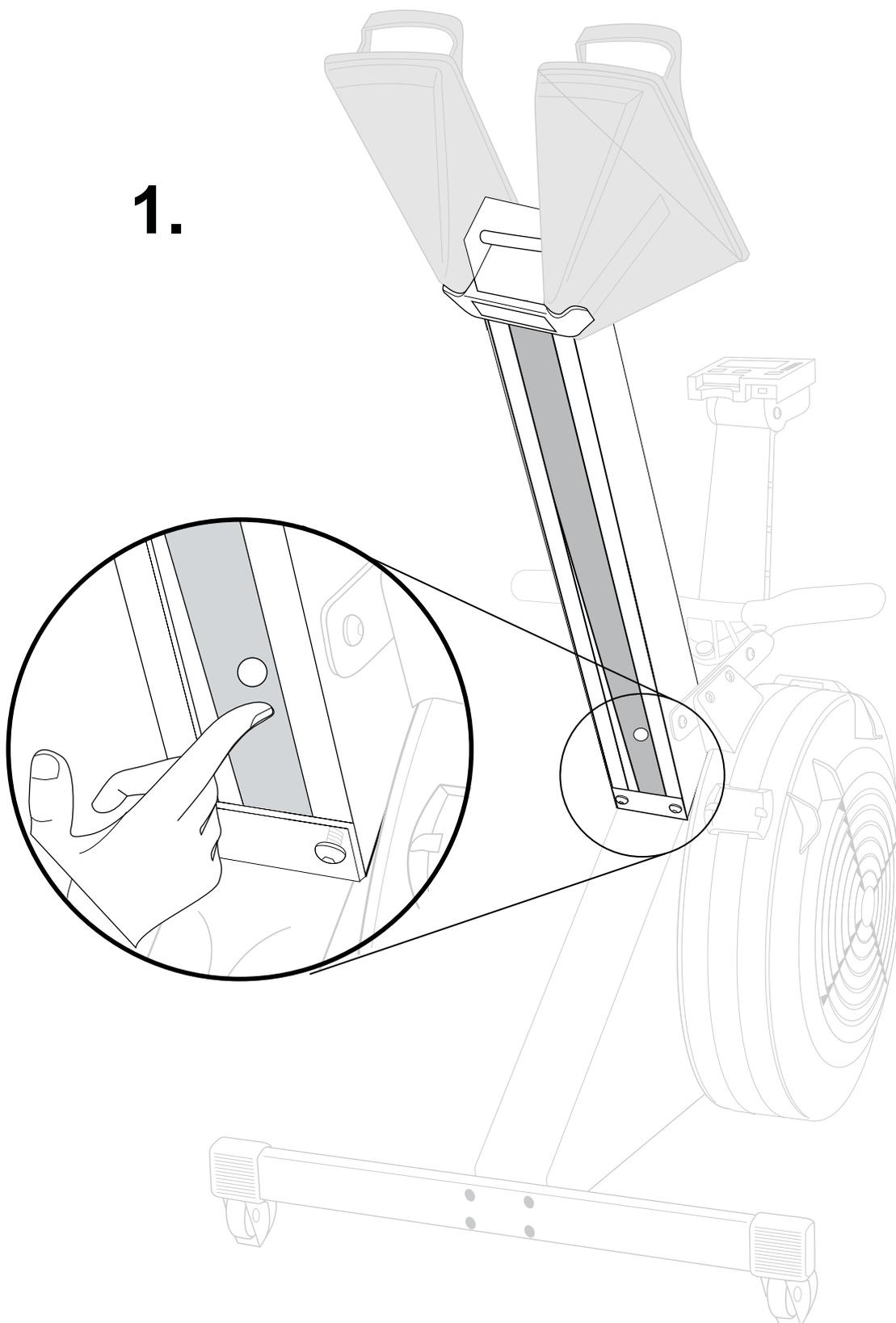
**ПРОТИРАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**



НАСТРОЙКА РЕЗИНОВОГО АМОРТИЗАТОРА

Использование не оригинального амортизатора приведет к неправильной работе тренажера

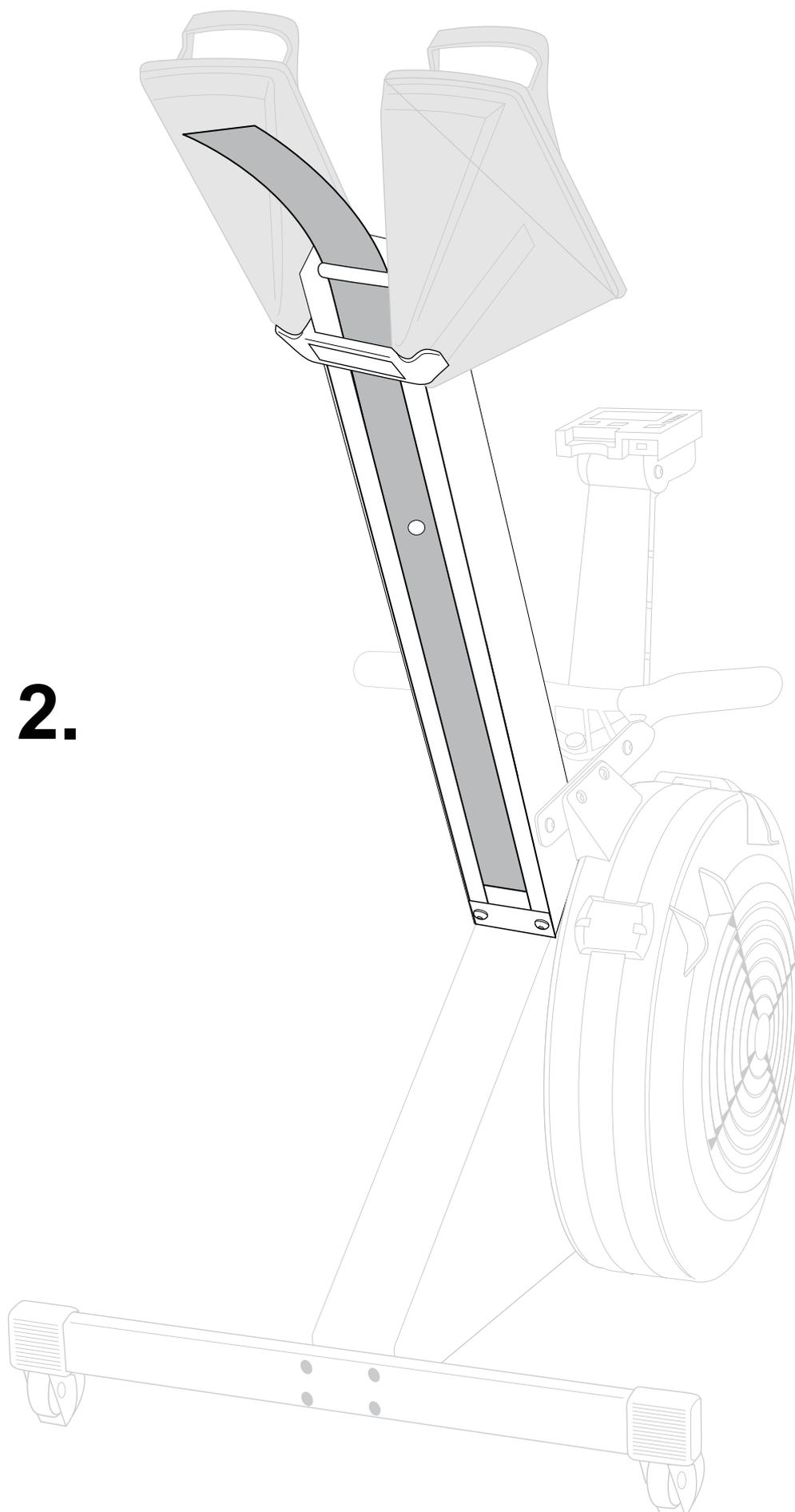
1.



НАСТРОЙКА РЕЗИНОВОГО АМОРТИЗАТОРА

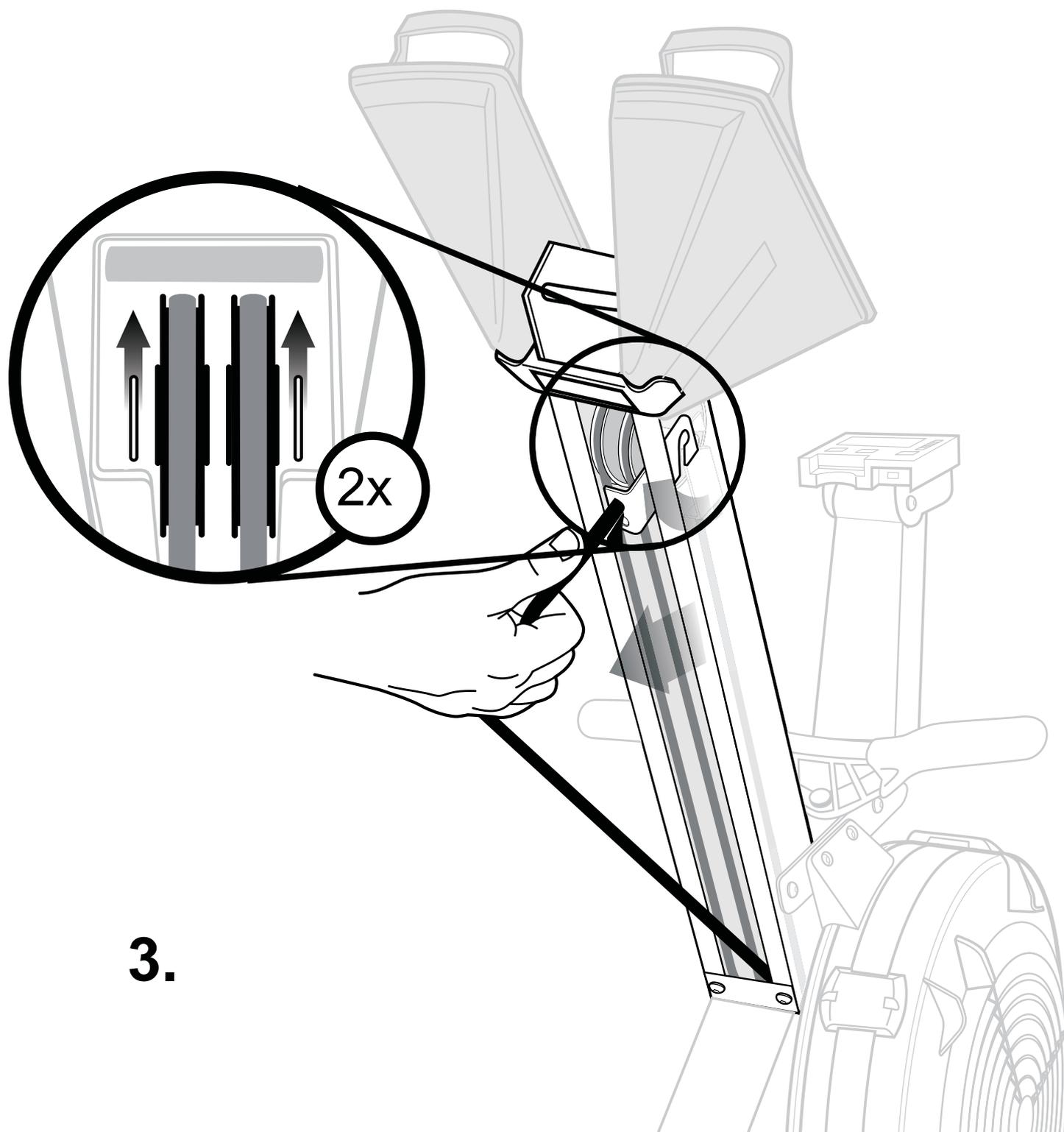
Использование не оригинального амортизатора приведет к неправильной работе тренажера

2.



НАСТРОЙКА РЕЗИНОВОГО АМОРТИЗАТОРА

Использование не оригинального амортизатора приведет к неправильной работе тренажера

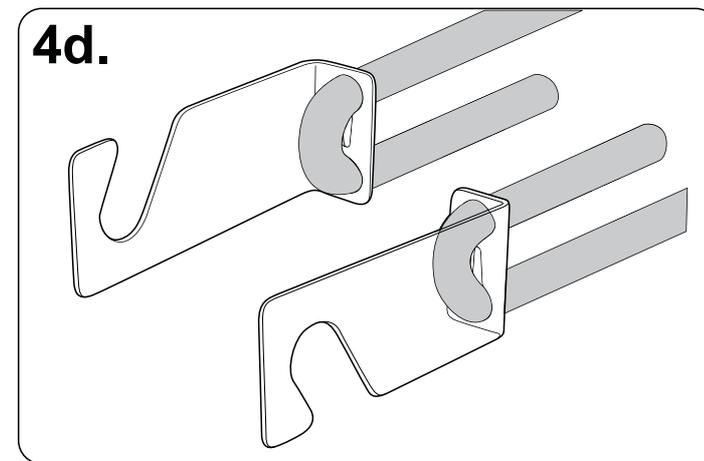
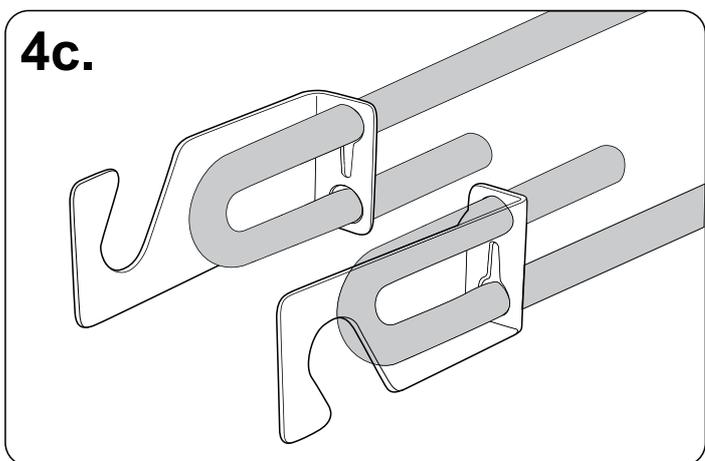
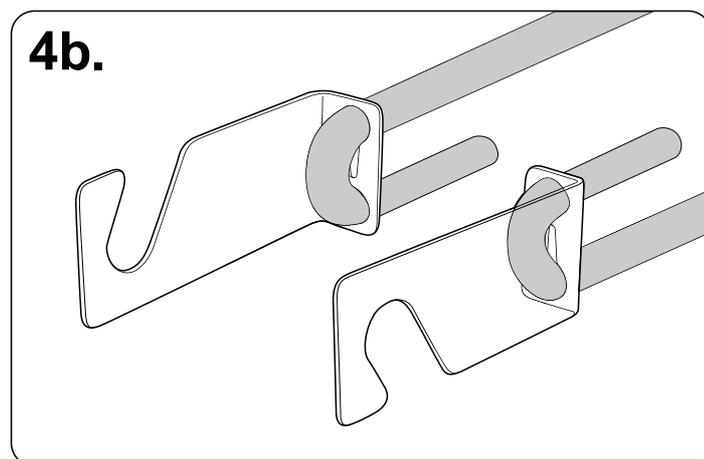
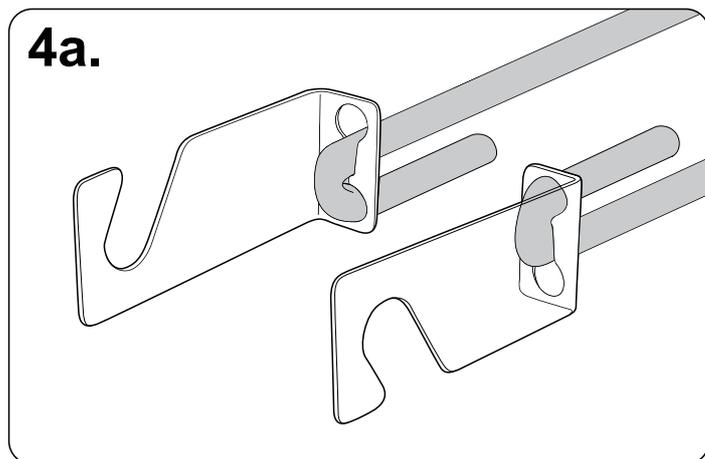


3.

НАСТРОЙКА РЕЗИНОВОГО АМОРТИЗАТОРА

Использование не оригинального амортизатора приведет к неправильной работе тренажера

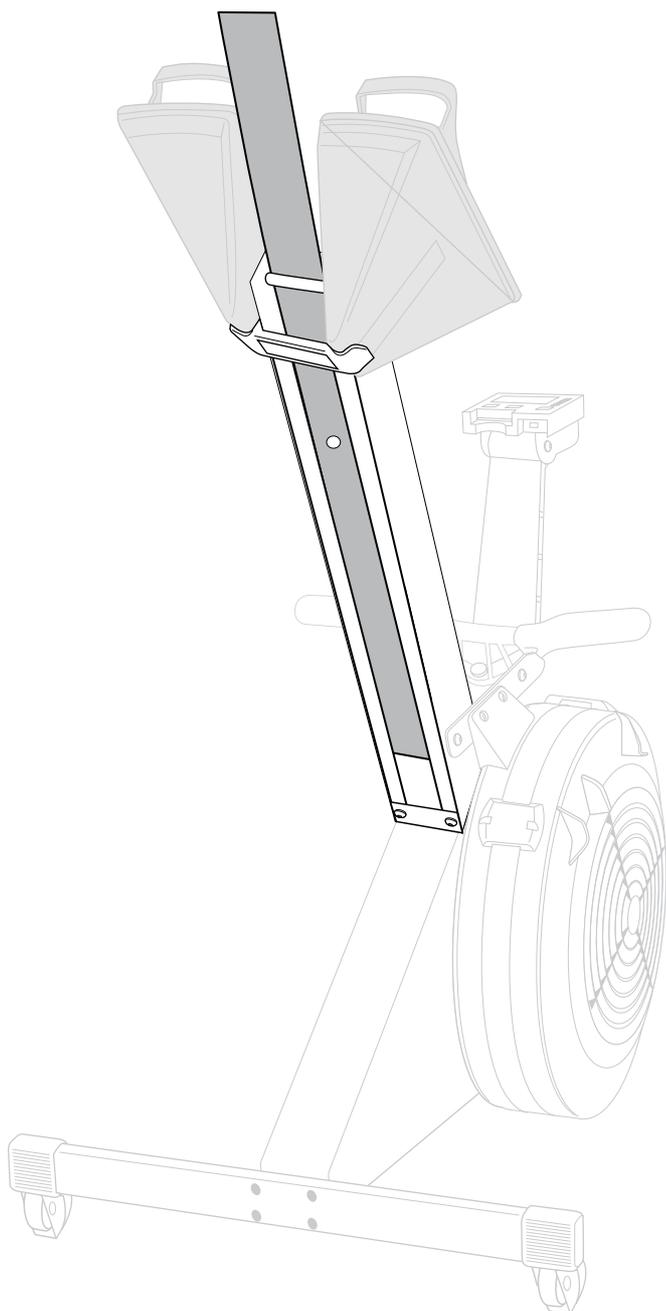
РЕГУЛИРУЙТЕ ОБА АМОРТИЗАТОРА РАВНОМЕРНО
ТАК, КАК ЭТО ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ



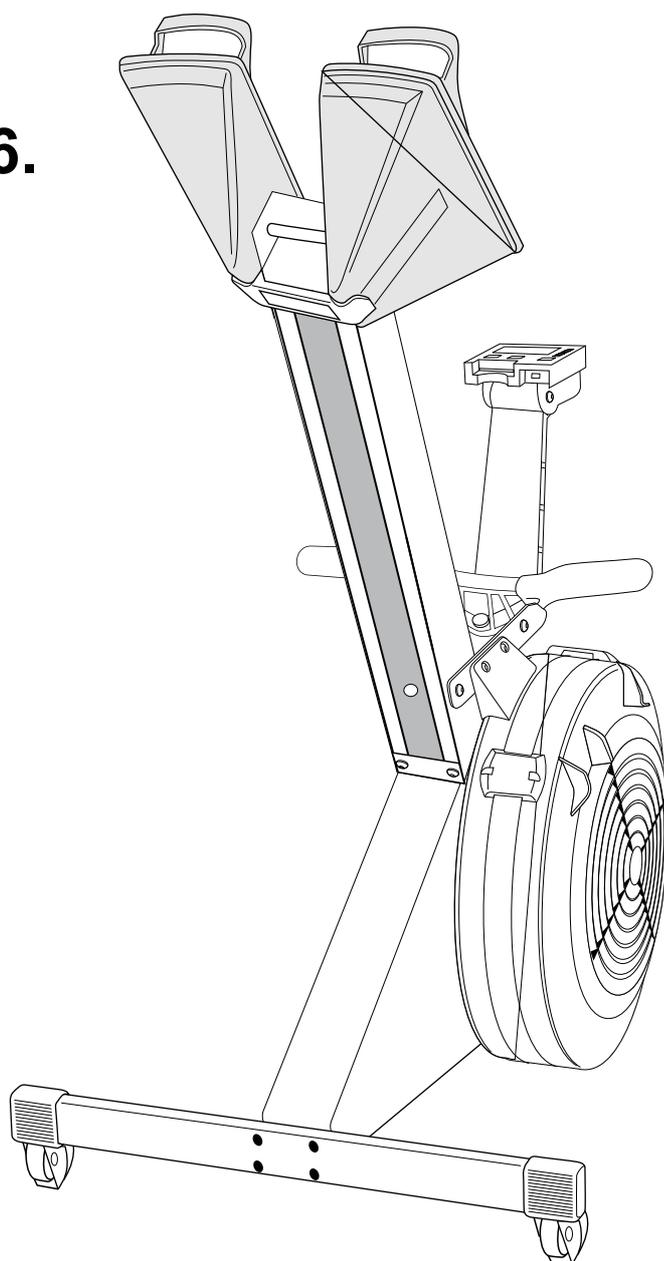
НАСТРОЙКА РЕЗИНОВОГО АМОРТИЗАТОРА

Использование не оригинального амортизатора приведет к неправильной работе тренажера

5.



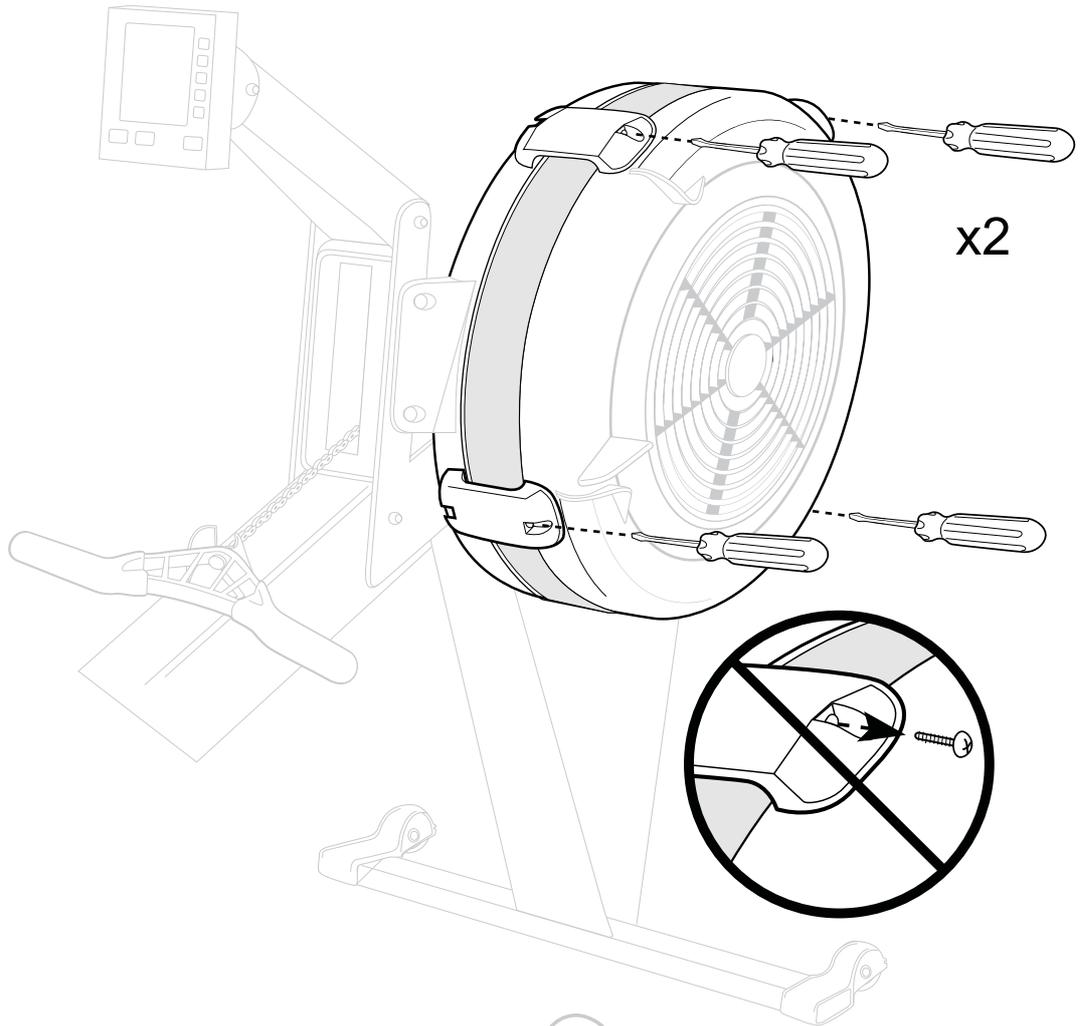
6.



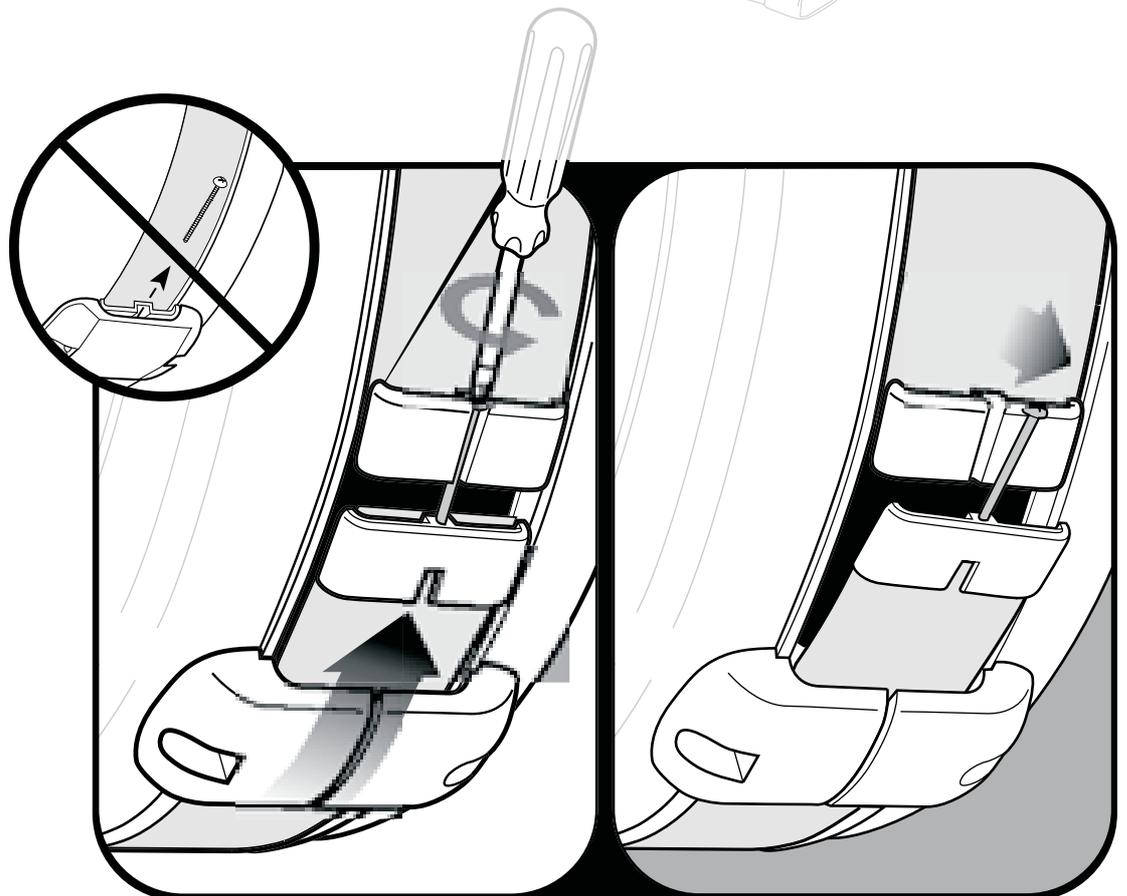
ОЧИСТКА МАХОВИКА ОТ ПЫЛИ

КАЖДЫЕ 250 ЧАСОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ПРОПЫЛЕСОСЬТЕ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ

1.



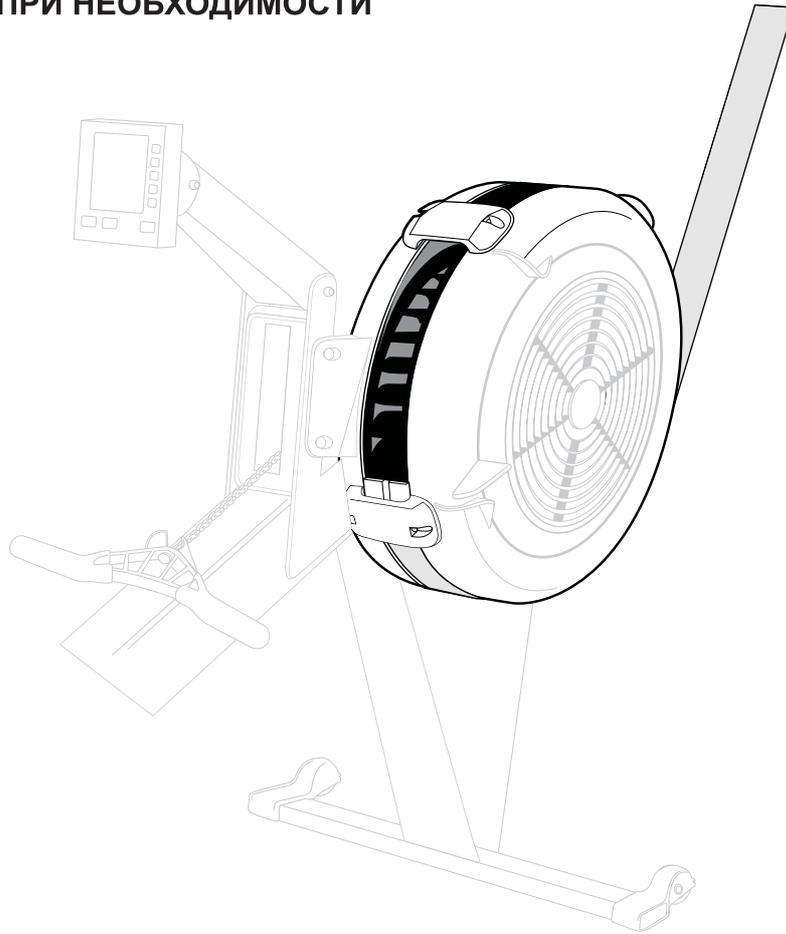
2.



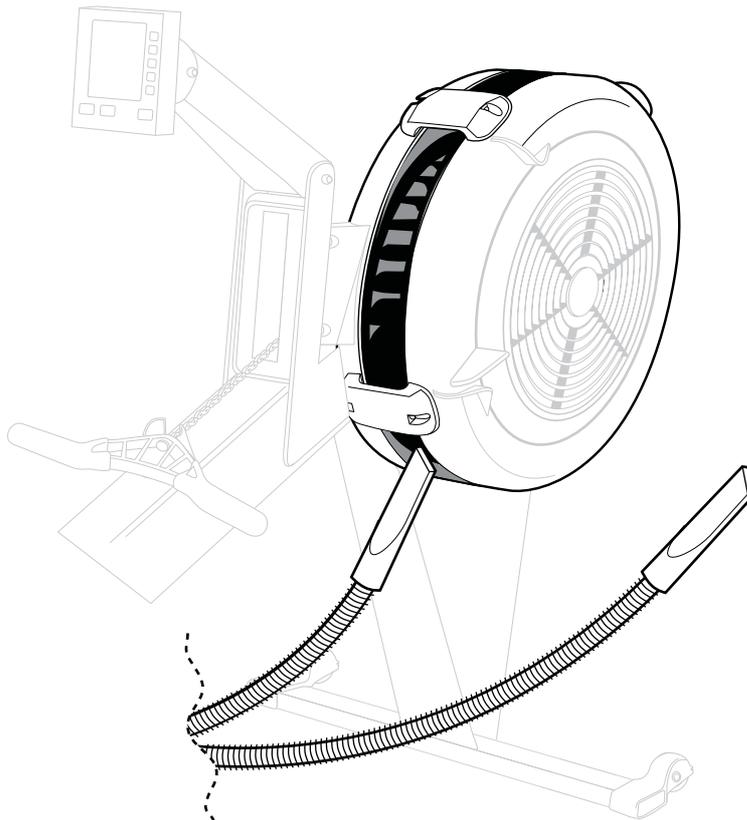
ОЧИСТКА МАХОВИКА ОТ ПЫЛИ

КАЖДЫЕ 250 ЧАСОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ПРОПЫЛЕСОСЬТЕ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ

3.



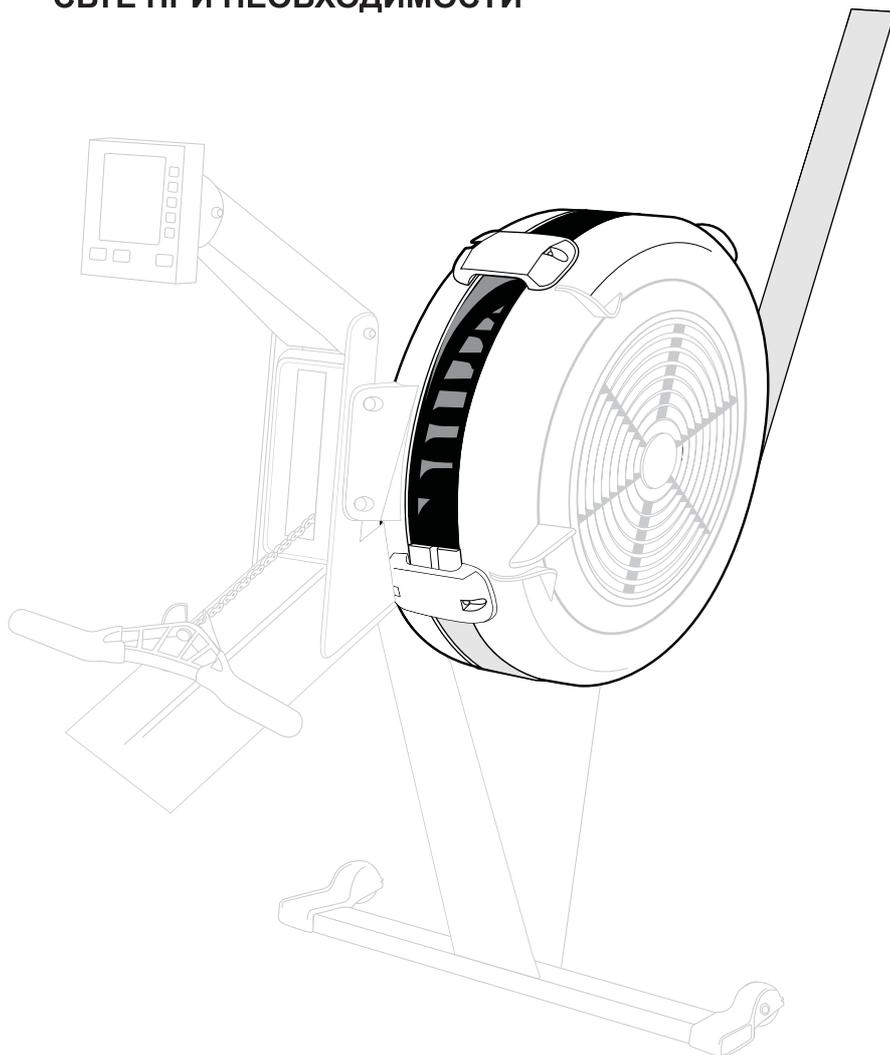
4.



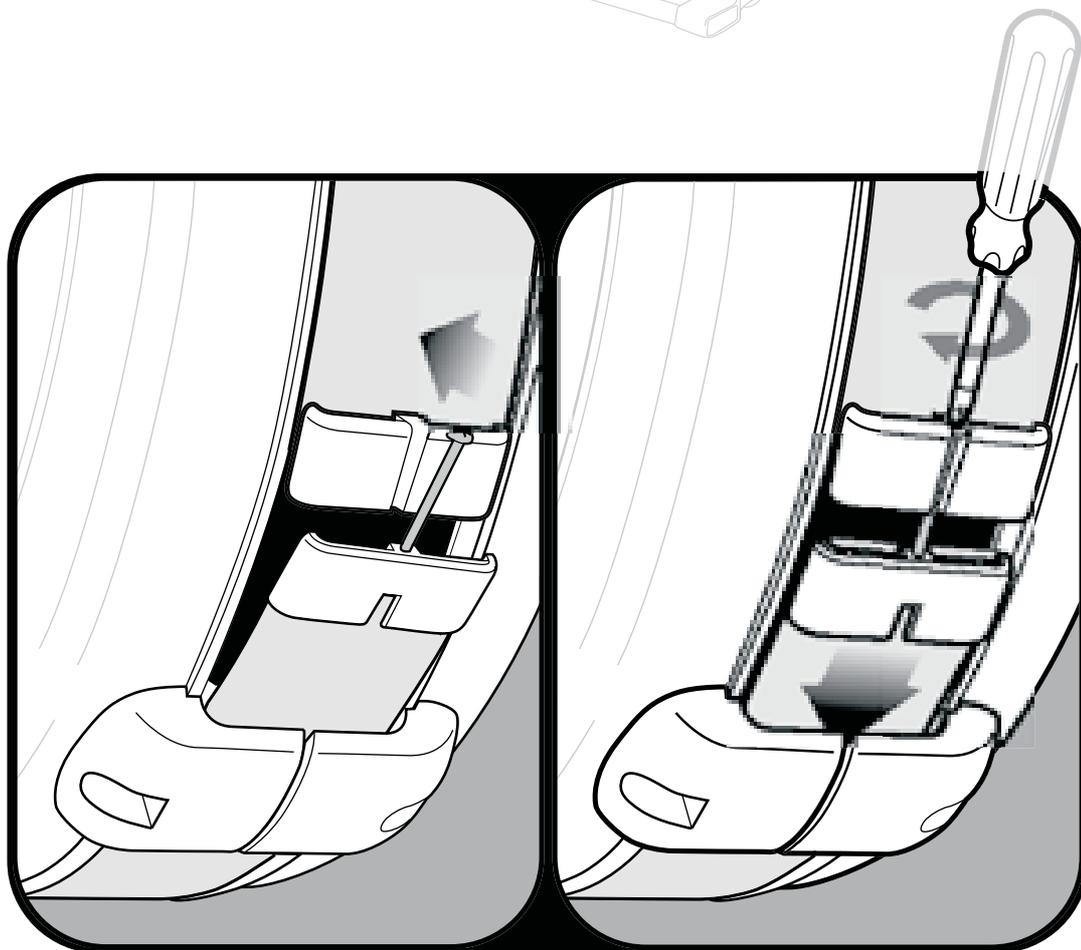
ОЧИСТКА МАХОВИКА ОТ ПЫЛИ

КАЖДЫЕ 250 ЧАСОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ПРОПЫЛ СЬТЕ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ

5.



6.



ОЧИСТКА МАХОВИКА ОТ ПЫЛИ

КАЖДЫЕ 250 ЧАСОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ПРОПЫЛЕСОСЬТЕ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ

7.

