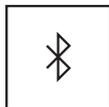


KETTLE

ESTABLISHED
IN GERMANY



KETT
CARDIOCONNECT



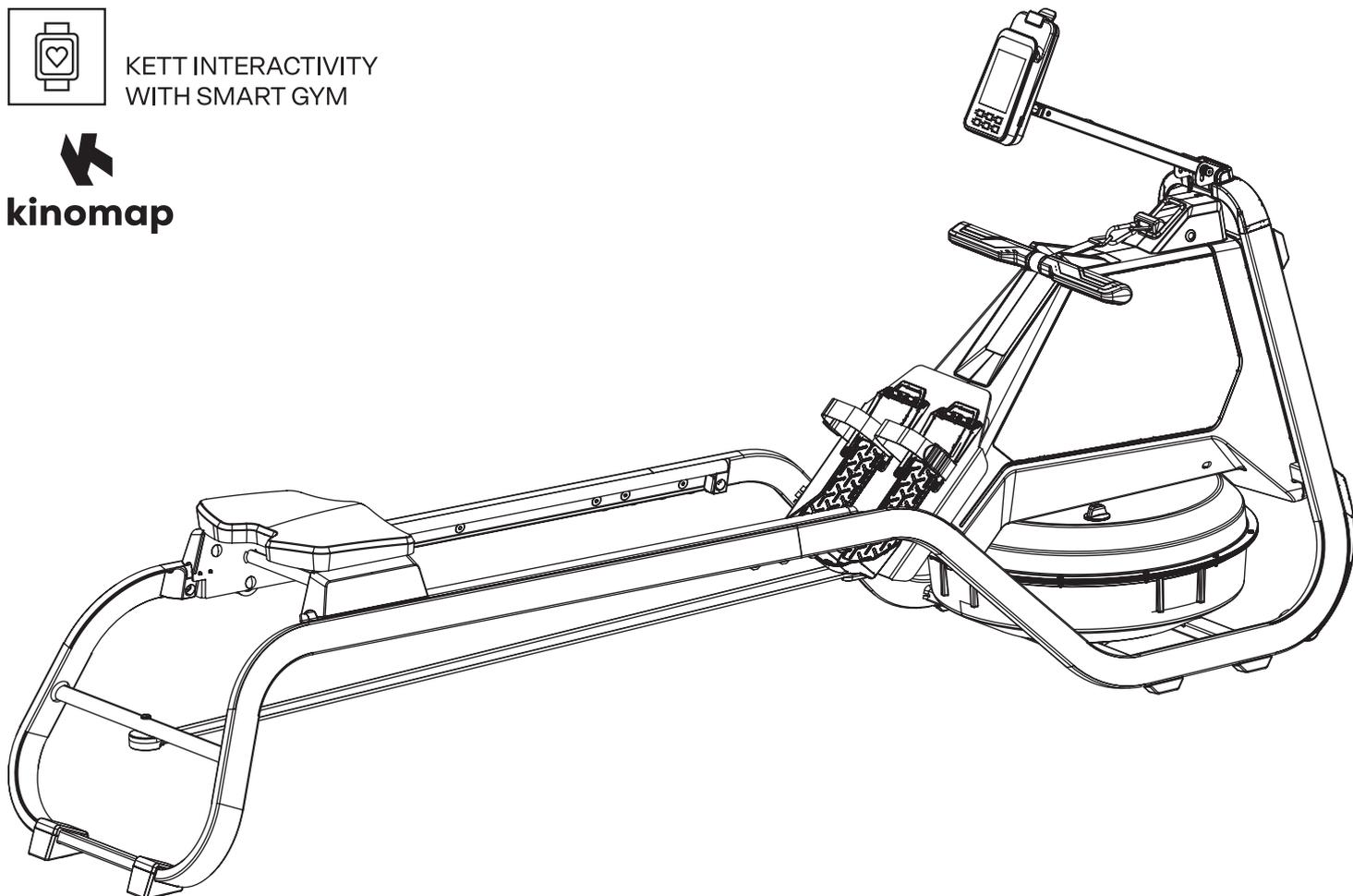
BLUETOOTH



KETT INTERACTIVITY
WITH SMART GYM



kinomap



Coach H20

Rowing Machine

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЁРА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

KETTLER — родом из Германии	2
1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	3
2 ТЕХНОЛОГИИ	5
3 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER COACH H2O	6
4 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА	7
4.1 Комплектация	7
4.2 Крепеж и инструменты	8
4.3 Инструкция по сборке KETTLER Coach H2O	9
5 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	14
5.1 Обслуживание бака для воды	14
5.2 Регулировка нагрузки	15
5.3 Альтернативная рукоятка	15
5.4 Регулировка угла наклона держателя тренировочного компьютера	15
5.5 Перемещение и хранение тренажёра	16
6 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР	17
6.1 Управление тренировочным компьютером	17
6.2 Отображаемые параметры на дисплее тренировочного компьютера	17
6.3 Параметры тренировки	17
6.4 Использование системы беспроводного измерения пульса	18
6.5 Функция RECOVERY	19
6.6 Автоматическое отключение питания	19
6.7 Замена элементов питания тренировочного компьютера	19
7 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	20
7.1 Определение уровня физической подготовки	20
7.2 Организация тренировочного процесса	20
7.3 Упражнения на гребном тренажёре	21
8 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА	23
8.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем	23
8.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра	23
8.3 Ремонт тренажёра	24
9 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА	25
9.1 Транспортировка тренажёра	25
9.2 Условия хранения тренажёра	25
9.3 Утилизация тренажёра	25

KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLE началась 15 января 1949 года, когда Хайнц Кеттлер основал небольшую металлургическую фабрику в городе Энзе на западе Германии. Со временем ассортимент выпускаемой продукции расширился, и 25 октября 1966 года была зарегистрирована торговая марка KETTLE. В 1968 году на фабрике было запущено производство спортивных тренажёров. Это направление, наряду с другими, сделало бренд KETTLE одним из самых узнаваемых в Германии и по всему миру. За свою продукцию производитель не раз были номинирован на престижные международные премии.

С 2009 по 2011 гг. на премии Plus X Award® компания KETTLE трижды получала специальную награду «Самый инновационный бренд». При определении номинантов премии учитывался вклад компании Heinz Kettler GmbH & Co. KG в развитие спортивной индустрии. В 2013 году на премии ISPO® велоэргометр KETTLE Racer S стал лидером в номинации «Золотой победитель» среди товаров для здоровья и фитнеса. В 2017 году велоэргометр KETTLE ERGO C10 был удостоен премии German Design Award Special® в номинации «Превосходный дизайн».

За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни — благодаря продукции KETTLE несколько поколений пользователей превратили регулярные тренировки в полезную привычку. И сегодня компания KETTLE продолжает вдохновлять людей по всему миру регулярно заниматься спортом, заботиться о своём здоровье и повышать качество жизни.

Внимание!

Прежде чем приступить к сборке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и сборке. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении с работающим тренажёром. Попадание в движущиеся механизмы тренажёра части тела человека или животного может привести к травме или смерти.
- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр или находиться рядом с работающим тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Тренажёр не относится к классу высокоточного оборудования, поэтому показания системы мониторинга сердечного ритма могут расходиться с реальными значениями. Переоценка возможностей организма в ходе выполнения тренировки может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.
- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом аварийной остановки тренажёра.
- Всегда заходите и сходите с тренажёра только при его полной остановке, соблюдая осторожность.
- Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.
- Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
- Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно

зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т.п.), или подошва которой может повредить тренажёр.

- Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания тренировочного компьютера.
- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,5 м с каждой стороны.
- Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
- Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °С, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства, это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- Проверяйте состояние воды в баке тренажёра, в случае помутнения воды, её необходимо заменить. Воду в баке необходимо менять не реже, чем раз в два месяца. В случае, если тренажёр не используется более месяца, опорожните бак. Запрещено использовать средства обеззараживания воды на основе хлора.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно остановите тренировку. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.
- Разряженные элементы питания, обеспечивающие работу электронных устройств тренажёра, необходимо извлекать из батарейного отсека и, при необходимости, заменять на новые. Оставленные внутри батарейного отсека разряженные элементы питания могут нарушить работу электронных устройств.
- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения. Рекомендуем регулярно обрабатывать движущиеся и трущиеся узлы тренажёра специальной силиконовой смазкой (приобретается отдельно).
- При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.
- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

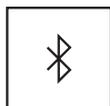
Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

2 ТЕХНОЛОГИИ



KETT CardioConnect

Технология приёма/передачи беспроводного сигнала кардиодатчика. Обеспечивает измерение пульса во время тренировки и отражение результатов на тренировочном компьютере без использования проводов.



Bluetooth

Встроенный модуль, который позволяет быстро и удобно соединить компьютер тренажёра с внешними устройствами. В зависимости от модели тренажёра, можно подключиться к кардиодатчику, фитнес-браслету, смартфону, планшету или нескольким устройствам одновременно.



Kett Interactivity with Smart Gym

Технология обеспечивает возможность подключения к целому ряду известных фитнес-приложений на выбор пользователя:

- Kinomap
- Zwift
- Rouvy
- Fulgaz
- BitGym
- RGT cycling и пр.

В зависимости от выбранного приложения данная технология обеспечивает интерактивность, которая проявляется в автоматической регулировке нагрузки и наклона на беговых дорожках; в автоматической регулировке сопротивления на эллипсах, байках, гребных тренажёрах под выбранную пользователем онлайн-тренировку.



Технология Kinomap

Технология, обеспечивающая подключение тренажёра к приложению Kinomap максимально понятным способом. Весь модельный ряд KETTLER собран в отдельное меню приложения.

3 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLE COACH H2O

Модель тренажёра	Coach H2O
Класс	НВ
Система нагружения	Водная
Регулировка нагрузки	Бесступенчатая
Рекомендуемый объём воды в баке	13–15 л
Измерение пульса	Доступно при подключении кардиодатчика (не входит в комплект)
Приёмник сигнала кардиодатчика	Bluetooth
Питание тренировочного компьютера	Элемент питания, тип АА×2
Размеры тренажёра	219×57×94 см
Размеры тренажёра в сложенном виде	79×57×219 см
Размер упаковки	139×62×83 (±3) см
Вес нетто	47.5 кг
Вес брутто	57 кг
Максимальный вес пользователя	130 кг
Дисплей тренировочного компьютера	ЖК дисплей без подсветки
Отображение параметров на экране тренировочного компьютера	Время тренировки; дистанция; израсходованные калории; частота пульса; количество гребков в минуту; общее количество гребков; обратный отсчёт
Дополнительно	Приёмник сигнала кардиодатчика; регулировка наклона тренировочного компьютера; компенсаторы неровностей пола; система складывания тренажёра; транспортировочные ролики
Срок гарантии	3 года на тренажёр 7 лет на раму тренажёра

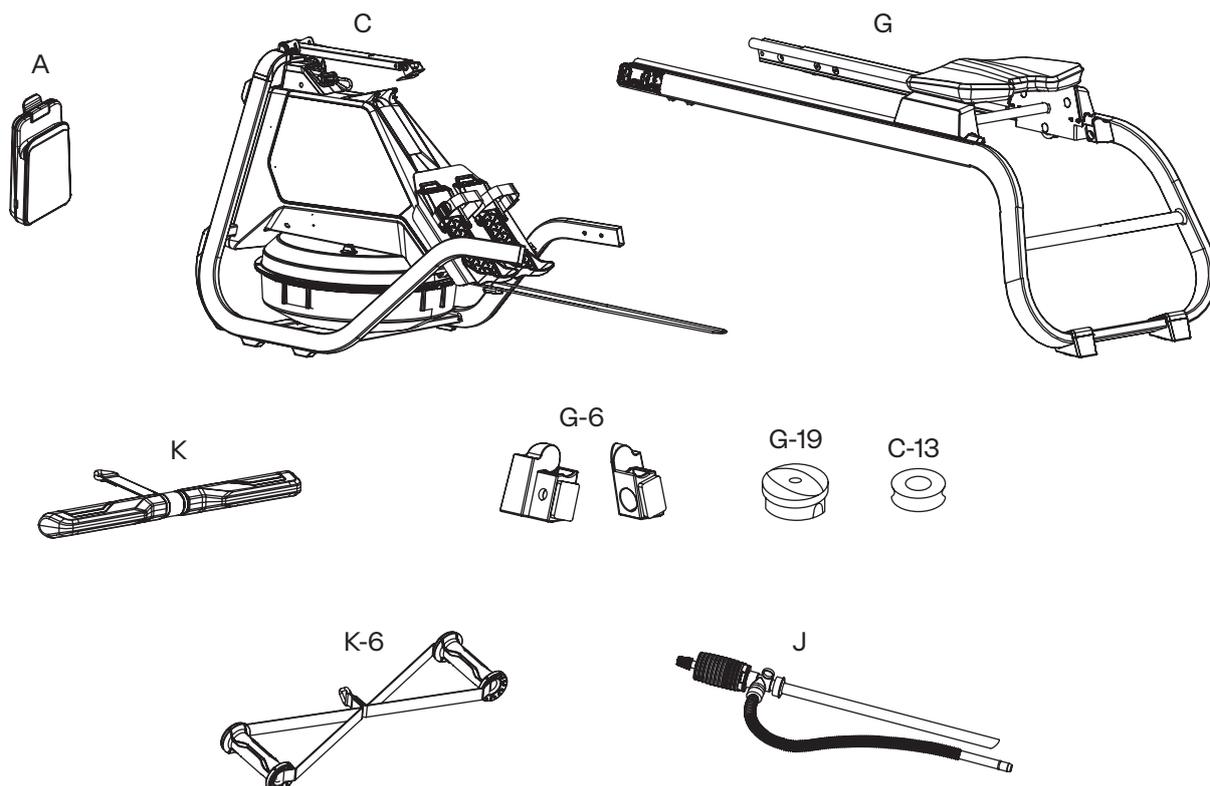
4 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

- ⚠ ВНИМАНИЕ! Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что в помещении, где планируется сборка тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.
- ⚠ Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.
- ⚠ Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

4.1 Комплектация

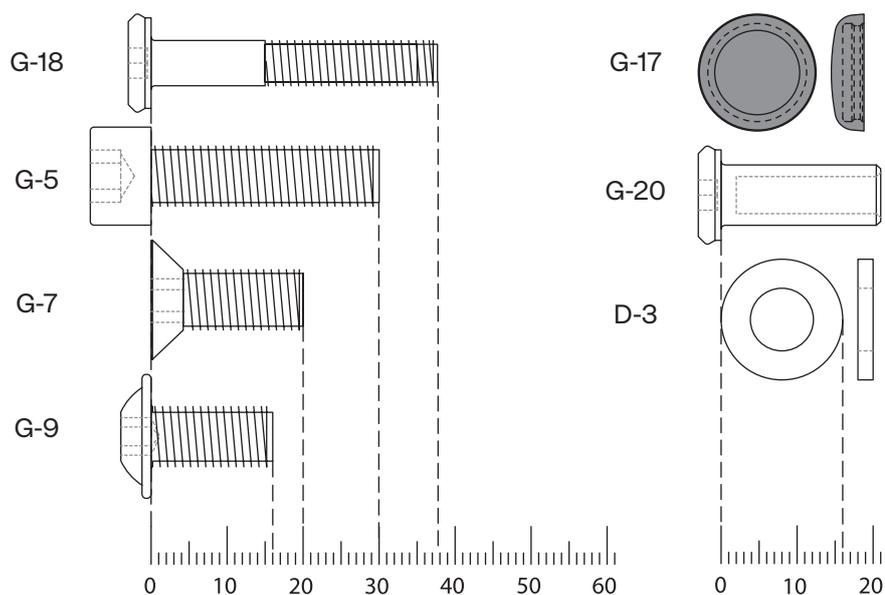
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции и крепежа на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции, крепежа и инструментов в заявленном количестве. Обратите внимание, что некоторые части тренажёра могут поставляться в предварительно собранном виде.

Обозначение производителя	Наименование	Количество
A	Тренировочный компьютер	1 шт.
C	Рама опорная	1 шт.
C-13	Шкив	1 шт.
G	Рама направляющая с предустановленным сиденьем	1 шт.
G-6	Отбойник R/L	1 пара
G-19	Крышка шкива	1 шт.
K	Рукоятка	1 шт.
K-6	Гибкая рукоятка	1 шт.
J	Насос	1 шт.
	Элемент питания, тип AA	2 шт.
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.

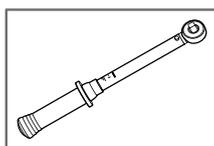
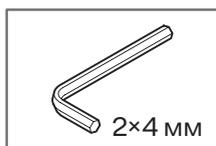
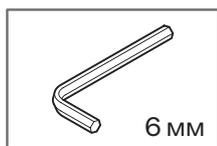


4.2 Крепеж и инструменты

Обозначение производителя	Наименование	Количество
D-3	Шайба d8×D16	2 шт.
G-5	Болт с внутренним шестигранником M8×30	2 шт.
G-7	Болт с внутренним шестигранником M8×20	2 шт.
G-9	Болт с внутренним шестигранником M8×16	4 шт.
G-17	Заглушка	2 шт.
G-18	Болт M6×38	1 шт.
G-20	Втулка M6	1 шт.



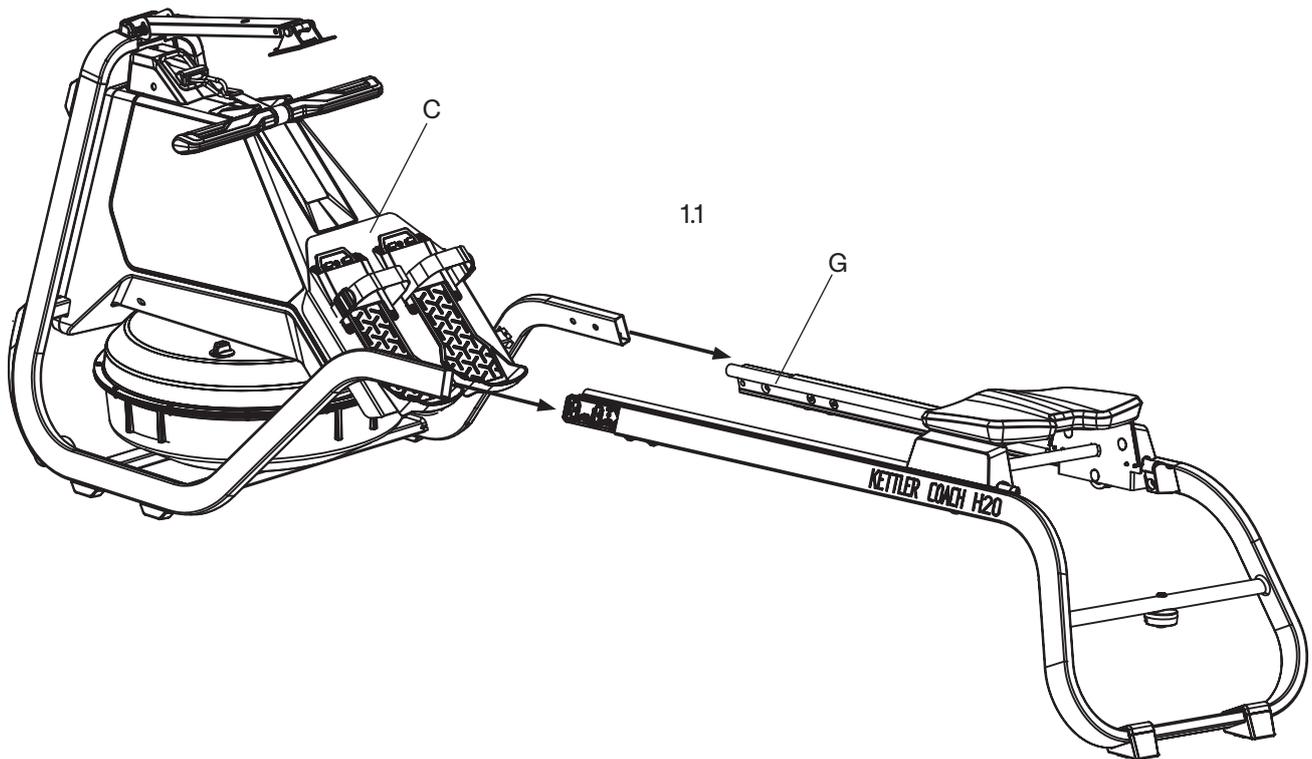
Необходимый инструмент — не входит в комплект поставки.



4.3 Инструкция по сборке KETTLER Coach H2O

Шаг 1

- 1.1 Соедините опорную раму (C) с направляющей рамой тренажёра (G).



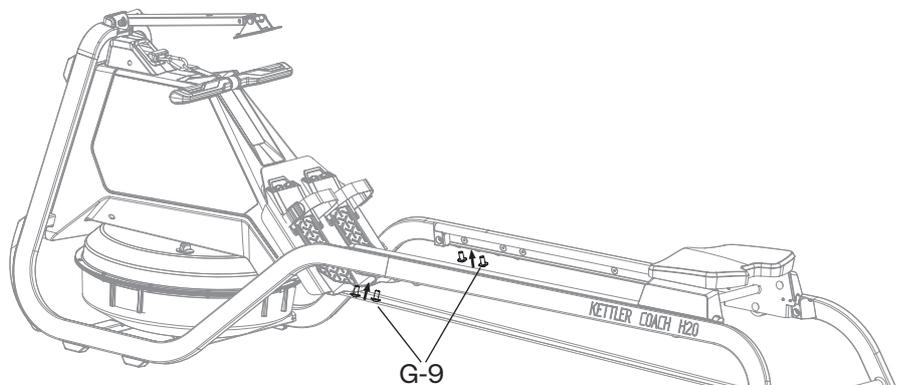
Шаг 2

- 2.1 Закрепите (но не затягивайте) соединение снизу с помощью четырех винтов (G-9), используя шестигранный ключ на 6 мм (не входит в комплект).
- 2.2 Закрепите (но не затягивайте) соединение с внутренней стороны тренажёра с помощью двух винтов (G-7), используя шестигранный ключ на 6 мм (не входит в комплект).
- 2.3 С внутренней стороны установите отбойники горизонтальных перемещений (G-6), закрепите их с помощью двух винтов (G-5) и двух шайб (D-3), используя шестигранный ключ на 6 мм (не входит в комплект).

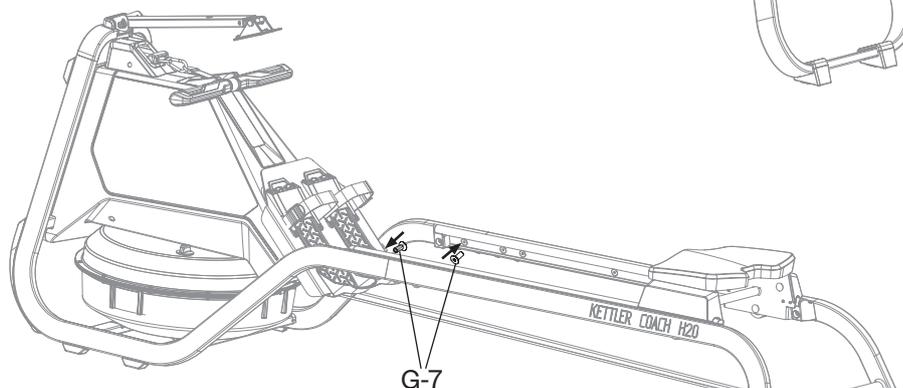
Затяните все установленные крепежи. Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 10 Нм.

2.1 	2.2 	2.3 			
4×G-9	2×G-7	2×G-5	2×D-3	6 мм	10 Нм

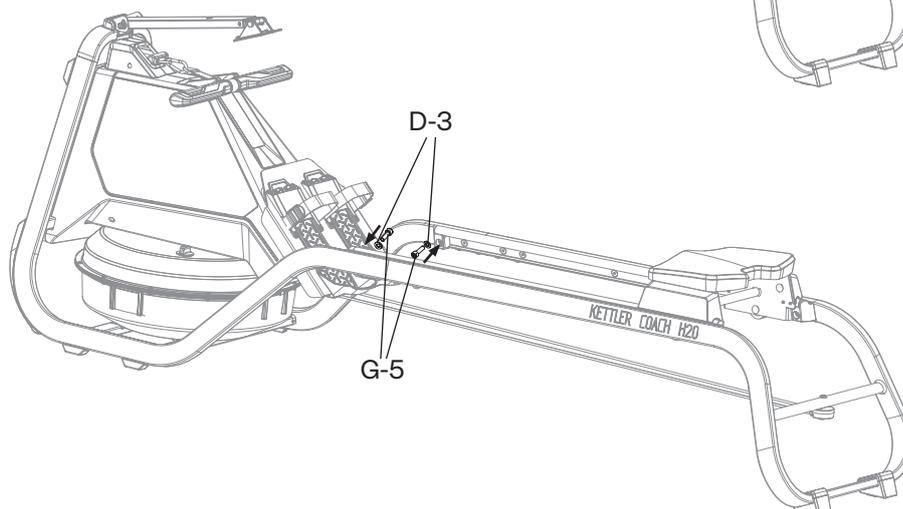
2.1



2.2



2.3



Шаг 3

3.1 Расположите тренажёр вертикально (как при хранении).

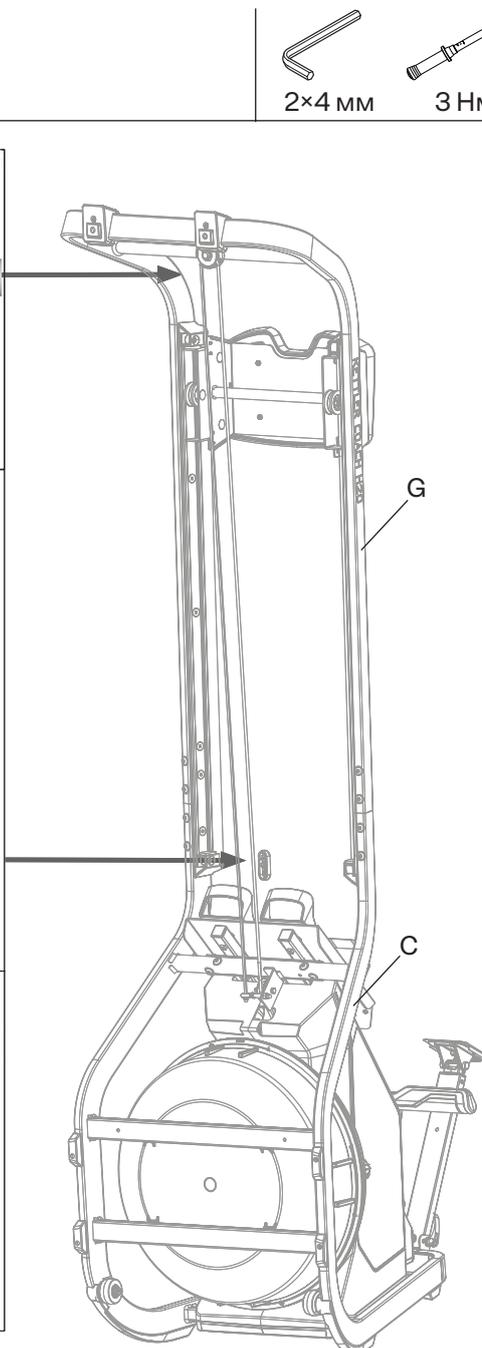
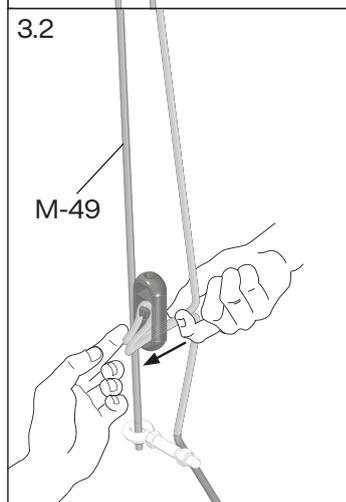
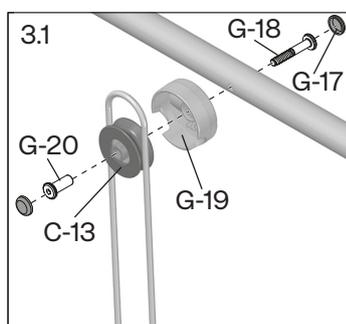
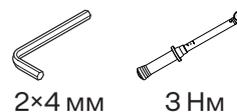
Вставьте болт (G-18) в отверстие на направляющей раме тренажёра (G). Установите на болт (G-18) крышку шкива (G-19).

Вытяните трос (M-49) из опорной рамы (C) и наденьте его на шкив (C-13). Вставьте в отверстие шкива втулку (G-20) и установите шкив (C-13) с тросом на предустановленный болт (G-18). Затяните болт (G-18) и втулку (G-20), используя два шестигранных ключа на 4 мм (не входят в комплект). Закройте торцы креплений пластиковыми заглушками (G-17).

3.2 Удалите с троса транспортировочную заглушку.

Рекомендуется проверить затяжку соединений динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 3 Нм.

Аккуратно установите тренажёр в горизонтальном положении.



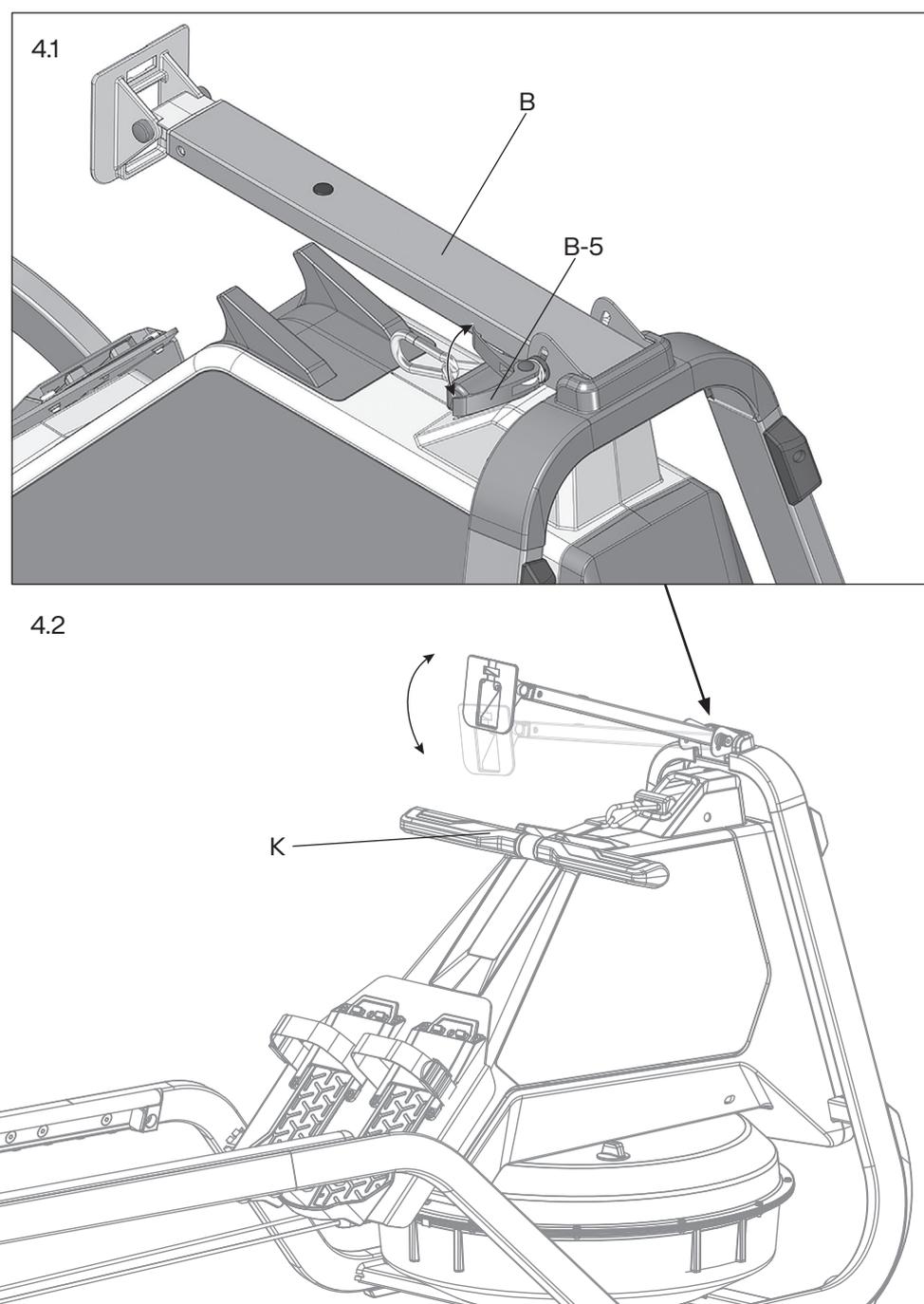
⚠ **ВНИМАНИЕ!** Эксплуатация тренажёра с транспортировочной заглушкой может привести к повреждению троса и выходу тренажёра из строя.

Шаг 4

4.1 Освободите фиксатор (В-5).

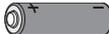
4.2 Установите требуемый угол наклона держателя тренировочного компьютера (В), после чего установите фиксатор (В-5) в обратное положение.

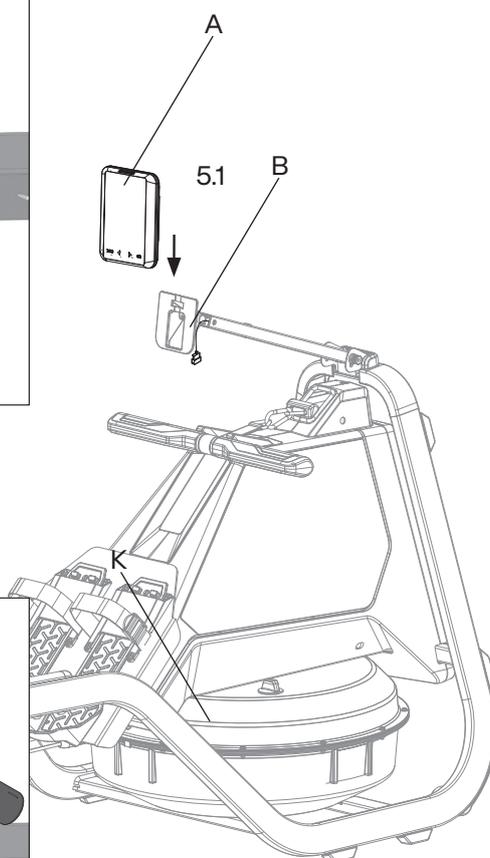
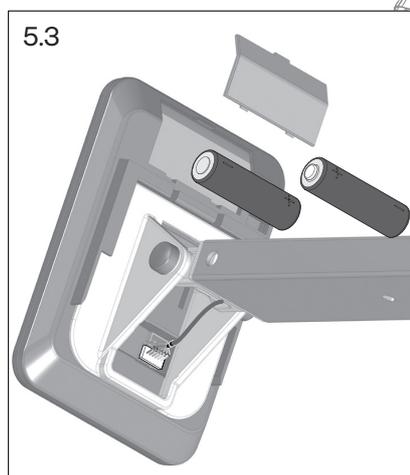
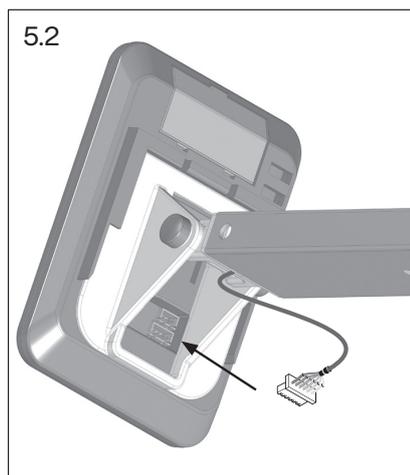
Установите рукоятку (К) на карабин.



Шаг 5

- 5.1 Установите тренировочный компьютер (A) на пластину держателя тренировочного компьютера (B) движением сверху вниз.
- 5.2 Вставьте кабель, выходящий из держателя тренировочного компьютера в специальный разъём на тренировочном компьютере.
- 5.3 Установите элементы питания в тренировочный компьютер в соответствии с указанной полярностью.

5.3 
2×AA

**Тренажёр собран и готов к работе.**

Проверьте затяжку всех соединений перед началом использования тренажёра и периодически проверяйте соединения в процессе эксплуатации.

Приступайте к тренировкам!

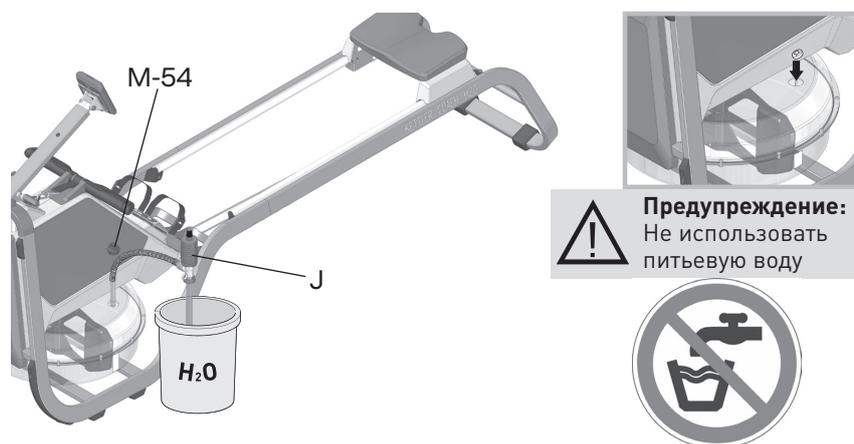
5 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

5.1 Обслуживание бака для воды

Для наполнения и опорожнения бака для воды используйте идущий в комплекте насос. Оптимальный материал для заполнения бака — дистиллированная вода (альтернатива — водопроводная вода). Объем воды не должен превышать максимальное значение, указанное на шкале бака.

Как залить воду в бак тренажёра

1. Чтобы залить воду в бак, поставьте рядом с баком ведро с водой.
2. Выкрутите пробку (M-54) из верхней крышки бака для воды.
3. Вставьте трубку насоса (J) в ведро с водой, а конец шланга поместите в отверстие на верхней крышке бака.
4. При помощи насоса наполните бак до требуемого уровня.
6. Плотнo закрутите пробку (M-54) на верхней крышке бака для воды.



Как опорожнить бак тренажёра

1. Чтобы опорожнить бак, поставьте рядом с баком пустое ведро.
2. Выкрутите пробку (M-54) из верхней крышки бака для воды.
3. Вставьте трубку насоса (J) в отверстие в верхней крышке бака, а конец шланга поместите в ведро с водой.
4. При помощи насоса откачайте воду из бака.

⚠ Указатель уровня воды находится на боковой стороне бака. Максимальный уровень заполнения — 15 L (15 литров). Превышение максимального уровня может привести к поломке тренажёра и к отказу в гарантийном обслуживании.

⚠ Во избежание зацветания воды и повреждения тренажёра меняйте воду в баке для воды каждые два месяца или используйте специальные средства, не содержащие хлора, для очистки воды. При использовании средств для очистки воды, воду в баке можно менять раз в год.

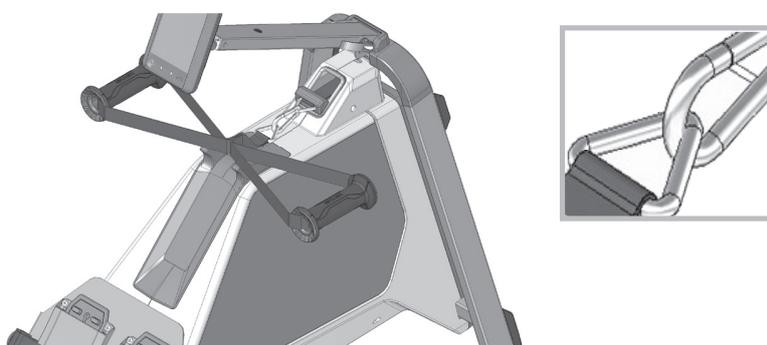
⚠ Если вы не используете тренажёр более месяца, слейте воду из бака для воды перед хранением.

5.2 Регулировка нагрузки

Вы можете отрегулировать тренажёр перед использованием и тренироваться с разными уровнями нагрузки. Регулировка нагрузки осуществляется при помощи регулировки уровня воды в баке. На боковой стороне бака расположен указатель уровня воды. Чем меньше воды в баке, тем ниже уровень нагрузки, чем больше воды — тем выше нагрузка. Максимальный уровень заполнения бака — 15L (15 литров).

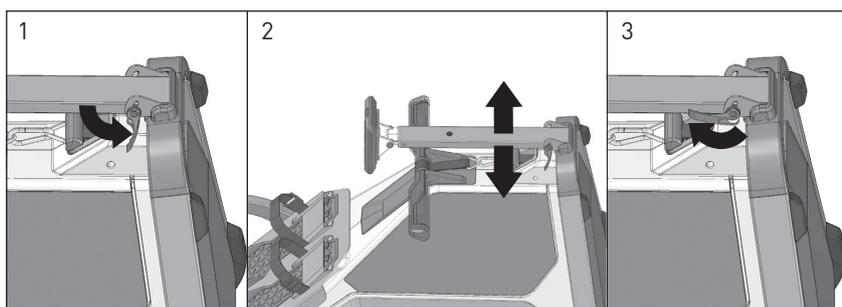
5.3 Альтернативная рукоятка

В комплектации тренажёра предусмотрена дополнительная гибкая рукоятка. Вы можете разнообразить свои тренировки, используя стандартную рукоятку и гибкую рукоятку. Рукоятки крепятся к тренажёру при помощи карабина и легко меняются.



5.4 Регулировка угла наклона держателя тренировочного компьютера

Освободите фиксатор (рис. 1). Отрегулируйте угол наклона держателя тренировочного компьютера (рис. 2). Установите фиксатор в прежнее положение (рис. 3).



5.5 Перемещение и хранение тренажёра

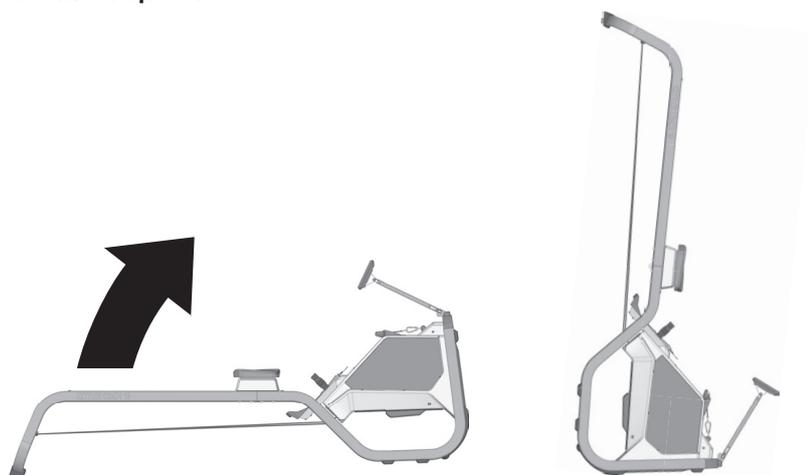
Для перемещения тренажёра поднимайте направляющую раму до тех пор, пока транспортировочные ролики на опорной раме не коснутся поверхности пола. При помощи роликов вы можете легко переместить тренажёр в нужное место.

Для экономии места вы можете хранить тренажёр в вертикальном положении, как показано на рисунке.

1. Перемещение.



2. Размещение.



6 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

6.1 Управление тренировочным компьютером



Гребной тренажёр Coach H2O оснащён простым в управлении и функциональным тренировочным компьютером. Чтобы включить тренировочный компьютер, нажмите любую кнопку. Компьютер включится сам, если пользователь начнёт тренировку.

Управление компьютером осуществляется с помощью кнопок.

С помощью кнопки TOTAL RESET можно перезагрузить тренировочный компьютер.

Кнопка SET используется для подтверждения заданного значения. Во время тренировки нажатие на эту кнопку вызывает ручной или автоматический просмотр всех окон со значениями параметров тренировки.

Чтобы сбросить вводимое значение до нуля, необходимо нажать кнопку RESET.

Чтобы увеличить вводимое значения (время, расстояние, калории, ЧСС) необходимо нажать кнопку «+».

Чтобы уменьшить вводимое значения (время, расстояние, калории, ЧСС) необходимо нажать кнопку «-».

Кнопка RECOVERY предназначена для контроля восстановления частоты сердечных сокращений после тренировки. При нажатии этой кнопки запускается таймер с обратным отсчётом длительностью в одну минуту. Когда время истекает, на дисплее отображается уровень физической подготовки пользователя — от F1 до F6.

6.2 Отображаемые параметры на дисплее тренировочного компьютера

Во время тренировки информация на дисплее меняется каждые шесть секунд в следующем порядке:

Параметр (ENG)	Параметр (RUS)	Диапазон значений	Дополнительно
SPEED/RPM	Скорость (км/ч)	0–999	
TIME	Время (мин)	0:00–99:59	возможен обратный отсчёт
DISTANCE	Расстояние (м)	500–9999	возможен обратный отсчёт
CALORIES	Калории (ккал)	0–2999	возможен обратный отсчёт
PULSE	Пульс (ударов в минуту)	30–240	
STROKES	Гребки	0–9999	
TOTAL STROKES	Общее кол-во гребков	0–9999	

6.3 Параметры тренировки

1. Включите тренировочный компьютер. Через две секунды после включения дисплея прозвучит долгий звуковой сигнал. Затем откроется окно ожидания с настройками календаря.
2. В окне ожидания кнопками «+/-», установите год и подтвердите введённое значение, нажав на кнопку SET. Аналогичным образом установите месяц, день и время. Затем вернитесь в окно ожидания. Можно сразу начать тренировку или предварительно задать целевые значения параметров тренировки. Во время тренировки эти параметры будут подсчитываться и отображаться.
3. Если значение параметра не установлено, то счётчики всех параметров (кроме частоты сердечных сокращений) во время тренировки увеличиваются. Если значение параметра (кроме ЧСС) задано, то отсчёт идёт по убывающей до 0.

4. Когда установленное значение (кроме ЧСС) во время тренировки достигнет 0, звуковой сигнал подаётся четыре раза, соответствующее значение сначала мигает, а затем начинает увеличиваться. Если задано предельное значение частоты сердечных сокращений, то оно начинает мигать, когда ЧСС пользователя превышает установленное значение.
5. Чтобы установить значение параметра, в окне ожидания нажмите кнопку SET. Откроется страница ввода значений, соответствующее значение будет мигать. Нажимайте кнопки «+/-», чтобы установить нужное значение. Затем нажмите кнопку SET, чтобы подтвердить изменения и перейти к следующему параметру. Параметры задаются в следующем порядке: TIME (ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ)→DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)→CALORIES (КАЛОРИИ)→PULSE (ПУЛЬС).

6.4 Использование системы беспроводного измерения пульса



ВНИМАНИЕ! Несмотря на то, что система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях!

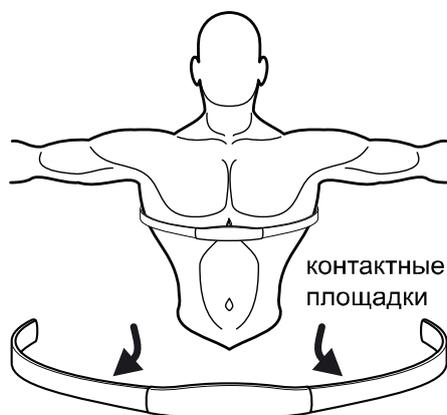
Тренажёр укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приёмника, встроенного в тренировочный компьютер и нагрудного кардиодатчика (опция). Нагрудный кардиодатчик не входит в комплект поставки данного тренажёра, его рекомендуется приобрести дополнительно.

Для использования нагрудного кардиодатчика зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации кардиодатчика. Через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством. Руки пользователя остаются свободными во время тренировки, и отсутствуют провода, связывающие пользователя с тренажёром.

Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприёмники, сотовые телефоны могут вносить помехи в передачу данных между кардиодатчиком и приёмником. Рекомендуем располагать тренажёр таким образом, чтобы устранить из зоны приёма (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик поверх тонкой майки, увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что приём алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении. Волосистой покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.



Использование нагрудного кардиодатчика.

1. Закрепите кардиодатчик на эластичном кардиопоясе.
2. Наденьте кардиопояс на торс, как показано на рисунке.
3. Через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

6.5 Функция RECOVERY

Для измерения уровня физической подготовки потребуется беспроводной нагрудный кардиодатчик. Нажмите кнопку RECOVERY. Начнётся обратный отсчёт длительностью в одну минуту, символ частоты сердечных сокращений на дисплее тренировочного компьютера будет мигать. Не снимайте беспроводной кардиодатчик в течение одной минуты, пока мигает символ ЧСС. Когда минута закончится, на дисплее отобразится результат в баллах (от F1 до F6).

Баллы	Уровень физической подготовки	Снижение ЧСС за одну минуту
F1	Отличный	Более 50
F2	Хороший	40–49
F3	Средний	30–39
F4	Пониженный	20–29
F5	Низкий	10–19
F6	Очень низкий	Ниже 10

6.6 Автоматическое отключение питания

Если в течение четырёх минут тренировка не выполняется, и компьютером не пользуются, то питание отключается.

6.7 Замена элементов питания тренировочного компьютера

Питание тренировочного компьютера осуществляется за счёт двух элементов питания, типа AA. Для корректной работы тренировочного компьютера необходимо вовремя заменять использованные элементы питания.

Порядок замены:

1. Откройте крышку батарейного отсека на задней стороне компьютера.
2. Извлеките старые элементы питания.
3. Установите новые элементы питания в соответствии с указанной полярностью.
4. Установите на место крышку батарейного отсека.



Использованные элементы питания нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором. Утилизация использованных элементов питания должна осуществляться согласно местным нормам и правилам по переработке отходов.



7 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК



ВНИМАНИЕ! Данный раздел носит информационный характер. При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

7.1 Определение уровня физической подготовки

Прежде, чем составлять план тренировок, проверьте ваше текущее физическое состояние. С помощью пробного испытания нагрузкой ваш врач может определить ваше физическое состояние. Уровень физической подготовки должен стать основой для планирования тренировок. Если вы не проходили пробное испытание нагрузкой, следует избегать высоких нагрузок или перегрузок во время тренировки. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: тренировка на выносливость регулируется как объёмом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

7.2 Организация тренировочного процесса

Интенсивность тренировки контролируется измерением частоты биения вашего сердца.

Максимальный пульс:

Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста. Чтобы получить значение допустимой для себя максимальной частоты пульса, необходимо вычесть свой возраст из числа 220. Пример (возраст 50 лет): $220 - 50 = 170$ ударов в минуту.



Приведенная формула дает приблизительный результат, точные данные о максимальной частоте вашего пульса можно получить только после консультации с врачом. Чрезмерные нагрузки могут нанести серьёзный вред здоровью!

Пульс нагрузки:

Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65–75% от индивидуальной максимальной частоты пульса.

65% = цель тренировки — сжигание жира

75% = цель тренировки — улучшение физического состояния

Во время тренировки необходимо следить за тем, чтобы оставаться в диапазоне допустимой интенсивности. Это делается с помощью контроля частоты пульса.

Объём нагрузки

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких подходов. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок — это может неблагоприятно отразиться на вашем здоровье.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, включает не менее трёх тренировок в неделю по 40–50 минут каждая. Следите, чтобы пульс во время тренировок поддерживался на уровне 65–75% от вашей максимальной частоты пульса. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Планирование тренировки

Разминка

В начале каждой тренировки необходимо делать разминку в течение 3–5 минут с медленным повышением нагрузки, чтобы подготовить к тренировке сердечно-сосудистую систему и разогреть мышцы. Эта фаза должна помочь улучшить кровообращение и заставить ваши мышцы работать должным образом, уменьшая риск возникновения судорог или травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку. Каждое упражнение на растяжку следует повторять в течение 30 секунд. Не напрягайтесь и не дёргайте мышцы. Если вы чувствуете боль, немедленно прекратите.

Выполнение упражнений на тренажёре

Это основная фаза тренировки. После регулярных тренировок мышцы должны стать более гибкими. Сохраняйте постоянный темп на протяжении всей фазы выполнения упражнений. Интенсивность тренировки должна быть достаточной, чтобы поднять ваше сердцебиение в целевую зону.

Заминка

Заминка (или охлаждение) — не менее важный этап тренировки. На этом этапе ваш пульс постепенно восстанавливается, а давление приходит в норму. Чтобы правильно завершить тренировку, в течение последних 3–5 минут постепенно уменьшайте темп выполнения упражнений. После этого можно выполнить небольшой комплекс упражнений для растяжки. Каждое упражнение на растяжку следует повторять в течение 30 секунд. Не напрягайтесь и не дергайте мышцы. Если вы чувствуете боль, немедленно прекратите.

7.3 Упражнения на гребном тренажёре

Гребля — чрезвычайно эффективная форма упражнений. Регулярные занятия греблей укрепляют сердце и улучшают кровообращение. Кроме того, долговременные тренировки способствует сжиганию жира, т.к. увеличивают количество жирных кислот, вырабатывающих энергию. Ещё одно преимущество гребли — укрепление важнейших групп мышц тела. С ортопедической точки зрения особенно ценным является укрепление мышц спины и плеч. В частности, укрепление мышц спины позволяет избежать ортопедических проблем, часто возникающих в наши дни. Таким образом тренировка на гребном тренажёре является комплексной.

Базовые движения при гребле

Сядьте на сиденье и закрепите ноги на педалях с помощью ремней. Затем возьмите в руки рукоятку для гребли. Примите исходное положение, наклонитесь вперед, выпрямив руки и согнув колени (рис. 1). Вытяните тело назад, одновременно выпрямляя спину и ноги (рис. 2). Продолжайте это движение, пока вы не наклонитесь немного назад. Тяните рукоятку на себя в течение этой фазы (рис. 3). После этого вернитесь в исходное положение (рис. 1).



Рис. 1



Рис. 2

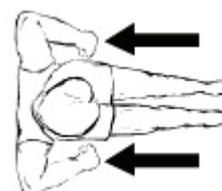


Рис. 3

Время тренировок

Рекомендуем начать тренировки с короткой и лёгкой программы, постепенно увеличивая длину и интенсивность тренировок. Начните грести в течение 5 минут и постепенно увеличивайте продолжительность тренировок, чтобы улучшить свою физическую форму. Через определенное время вы сможете без перерыва грести в течение 15–20 минут. Не пытайтесь делать это слишком быстро. Попробуйте тренироваться в разные дни, три раза в неделю. Делайте паузы для восстановления между тренировками.

Стили гребли

Гребля руками: Во время гребли руками активно задействованы мышцы рук, плеч, спины и живота. Сядьте на сиденье, выпрямите ноги, наклонитесь вперёд и возьмитесь за рукоятку (рис. 4). Контролируйте своё движение и постепенно откидывайтесь назад (рис. 5) и продолжайте тянуть рукоятку к груди (рис. 6). Вернитесь в исходное положение и повторите.



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Гребля ногами: Во время гребли ногами активно задействованы мышцы ног и спины. Держите спину прямой и вытяните руки, сгибайте ноги до тех пор, пока рукоятка не окажется в исходном положении (рис. 7). Используйте ноги, чтобы оттолкнуть тело назад (рис. 8), держа руки и спину прямыми (рис. 9).



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

8 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА



ВНИМАНИЕ! Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.

8.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Бережное обращение и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- проверяйте устойчивость тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства рукоятку, сиденье и другие детали тренажёра для удаления пота, жира и прочих загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- проверяйте горизонтальное положение тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- проверяйте фиксацию неподвижных элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
- проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
- проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов;
- проверяйте работу электронных устройств тренажёра (кнопок, сенсоров, датчиков и т.д.);
- проверяйте состояние воды в баке тренажёра; в случае помутнения воды, замените воду в баке.

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

Раз в два месяца:

- меняйте воду в баке тренажёра.

Раз в три месяца:

- смазывайте рельсы подседельной направляющей специальной силиконовой смазкой (продаётся отдельно).

8.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

8.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры KETTLE предоставляется гарантийное обслуживание.

При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.



Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

9 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА

9.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

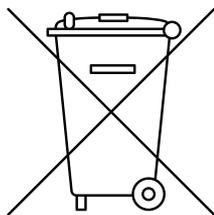
9.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

9.3 Утилизация тренажёра



ВНИМАНИЕ! Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы тренажёра его нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.



Утилизация тренажёра и использованных элементов питания должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра и использованных элементов питания, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию и переработку спортивных тренажёров и использованных элементов питания можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.



Торговая марка: KETTLER.

Модель: Coach H2O.

Сделано в Китае.

Срок гарантии: 3 года на тренажёр, 7 лет на раму.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация: ООО «Спортмастер».

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102.

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

Coach H2O. Руководство по эксплуатации и сборке. V.2.0.1.

