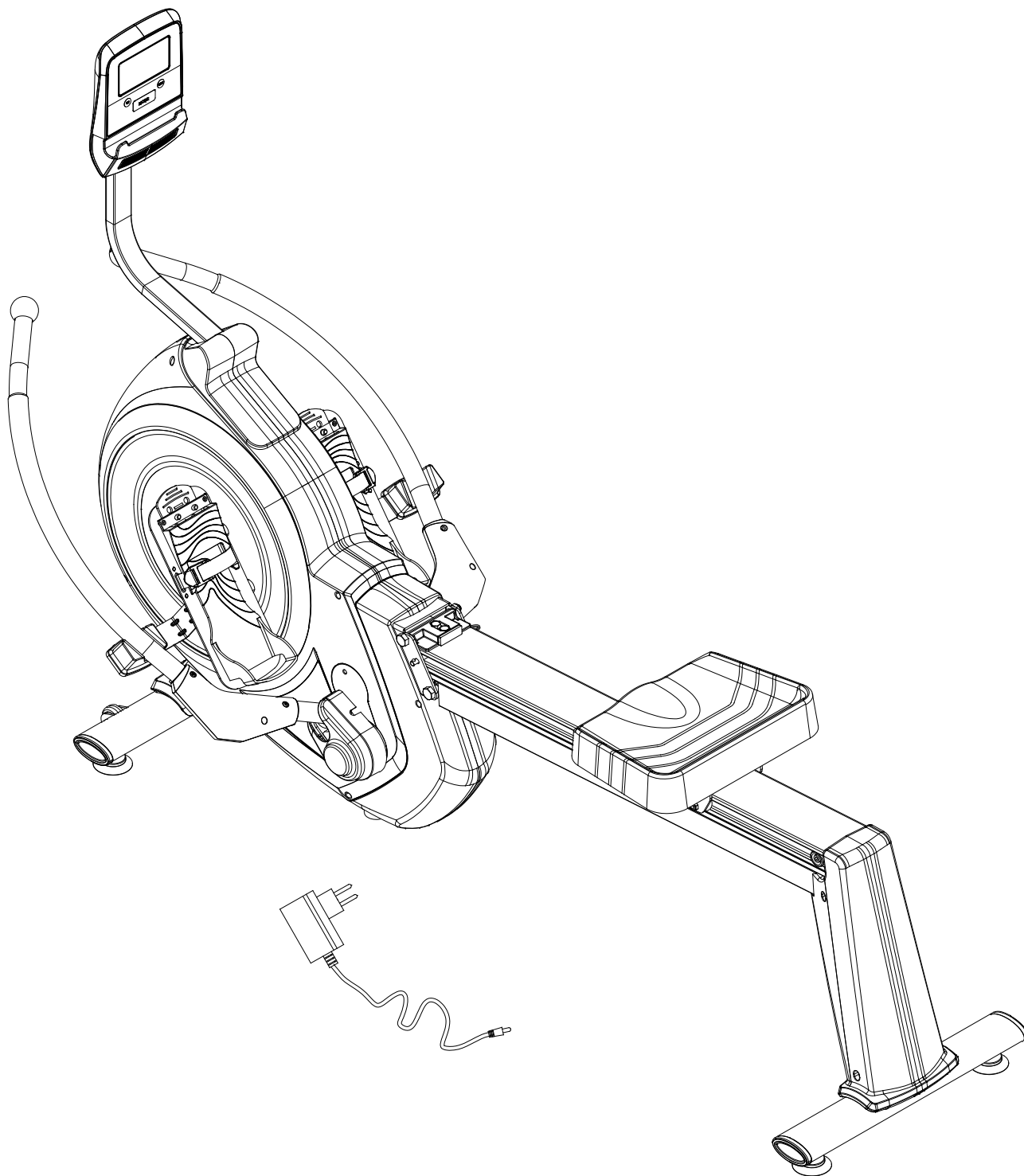


# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР DFC R8001



## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**EAC**

# **ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

Благодарим Вас за выбор нашего продукта. Для обеспечения вашей безопасности соблюдайте меры предосторожности. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Немаловажным фактором является и своевременное техническое обслуживание тренажёра. Проконтролируйте, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

1. Тренажёр предназначен для домашнего использования. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.

2. Используйте тренажёр исключительно в личных целях!

3. Перед сборкой убедитесь в наличии всех деталей тренажёра. Осуществляйте сборку в соответствии с инструкциями.

4. При сборке и замене каких-либо деталей тренажёра используйте только те инструменты, которые подходят непосредственно для вашего тренажёра. При сборке воспользуйтесь помощью другого человека, если это необходимо.

5. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений.

6. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 0,6 метров свободного пространства.

7. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования, регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа.

8. Не используются агрессивные чистящие средства для чистки тренажёра, избегайте попадания жидкости внутрь оборудования.

9. Обращайте особое внимание на регулируемые детали, и в первую очередь, на максимальную глубину вдавливания подвижной рамы сиденья.

10. Если при сборке или проверке оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром и сообщите вашему представителю о необходимости ремонта.

11. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

12. Сообщите окружающим о возможных рисках, особенно о рисках, исходящих от подвижных деталей во время занятий.

13. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.

14. Не рекомендуется тренироваться непосредственно перед приёмом пищи или сразу после него.

15. Обратите особое внимание на способы выполнения упражнений, представленные в руководстве.

16. Сопротивление тренажёра не зависит от скорости работы, сопротивление во время тренировки остаётся постоянным.

17. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования.

18. Консоль имеет ряд специфических функций, которые на основе ваших телодвижений выдают на экране соответствующие значения. ВНИМАНИЕ! Данные о частоте вашего сердцебиения могут быть неточными, и представлены только для справки.

19. Во время тренировки крепко держитесь руками за поручни (или за активные рычаги тренажёра).

20. Сохраните данное руководство и сборочные инструменты для дальнейшего использования.

# РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ 21ПРОГРАММА

No.00088

Консоль разработана непосредственно для данного типа тренажёра и включает в себя следующую информацию:

- Функциональные кнопки
- Данные на дисплее
- Диапазон значений
- Необходимая информация для ознакомления
- Инструкции по работе

## ● **Функциональные кнопки**

На консоли расположены 5 функциональных кнопок - START/STOP (Пуск/Стоп), ENTER (Ввод), UP (Вверх), DOWN (Вниз), и RECOVERY (Восстановление).

- A. Пуск/Стоп: Запуск выбранной программы тренировки или её остановка. Если удерживать кнопку более 2 секунд, это позволит перезапустить консоль.
- B. Ввод: Позволяет выбрать необходимый режим тренировки - целевую программу (в зависимости от требуемых параметров - времени, дистанции или сжигаемых калорий) или ручной режим.
- C. Вверх(▲): Позволяет переключать режимы тренировки. Также при помощи этой кнопки можно увеличить значение параметров тренировки - времени, дистанции, мощности, сжигаемых калорий или показателей сердечного ритма.
- D. Вниз (▼): Значение данной кнопки аналогично кнопке "Вверх", за исключением режима настройки параметров - с помощью данной кнопки вы можете не увеличивать, а уменьшать настраиваемые параметры.
- E. Восстановление: Запускает функцию ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА.

## ● **Данные на дисплее**

- A. Старт: Отображает на экране информацию о начале тренировки.

**START**

- B. Стоп: Предупреждение о том, что выбранная вами тренировка была остановлена. После нажатия данной кнопки вы можете изменить режим тренировки или настроить параметры текущей программы.

**STOP**

- C. Программа: Отображает на экране выбранный режим тренировки.

**PROGRAM**

- D. Уровень: Отображает на экране уровень тренировки (допускаемый диапазон от 1 до 16).

**LEVEL 00**

- E. Частота и скорость (км/ч или мили/ч): Отображает на экране данные о частоте или скорости, в зависимости от режима тренировки.

**RPM SPEED**

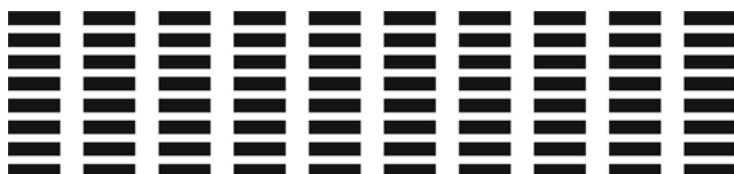
**000**

**KPH MPH**

- F. Дистанция/Калории: Отображает данные о пройденной дистанции или сжигаемых за время тренировки калорий, выбор отображаемого параметра зависит от режима тренировки.

- G. Время/мощность: Отображает данные о продолжительности тренировки или мощности, параметры также зависят от режима тренировки.

- H. Загрузка программы: В данной части экрана представлены 10 колонок, которые отображают прошедшее время тренировки, каждая колонка представляет собой 3 минуты тренировки (за исключением ручной настройки времени). Во всех колонках по 8 отметок, каждая из которых представляет собой 2 единицы загрузки.



## ● Диапазон значений

Параметры	Диапазон значений (прямой счёт)	Обратный отсчёт	Стандартные значения	Шаг отсчёта
Программа	1~20	20~1	1	1
Уровень	1~16	16~1	Не предусмотрен	1
Время	0:00~99:59	Ручной режим 99:00~1:00 Другие режимы 99:00~5:00	0:00	1:00
Дистанция	0.00~99.99	99.90~0.00	0.00	0.1
Мощность	20~400	400~20	100	5
Пульс	60~220	220~60	120	1

## ● Необходимая информация для ознакомления

A. Все параметры и снимаемые во время тренировки показатели предусмотрены исключительно в спортивных целях (не используются в медицинских целях).

B. В зависимости от программы можно настроить следующие параметры тренировки:

Программы	Изменяемые параметры
P1~P10	Время, дистанция, сжигаемые калории
P11~P15	Время, дистанция, сжигаемые калории, интервалы
P16	Время, дистанция, мощность
P17~P20	Время, дистанция, требуемая частота сердцебиения

C. Диаграммы для различных режимов тренировки:

Указанные ниже графики представляют собой профиль загрузки тренировки, которая отображается в виде колонок. Если во время тренировки время отсчитывается по нарастающей, в этом случае каждый столбец отображает 3 минуты тренировки, а все столбцы составляют 30 минут. Когда значение времени отсчитывается в обратном порядке, каждый интервал представляет собой значение установленного времени, поделенное на 10. Например, если общая продолжительность тренировки составляет 40 минут, каждая колонка будет равняться значению, полученному в результате деления 40 минут на 10 интервалов ( $40/10 = 4$ ). Таким образом, каждый интервал будет составлять 4 минуты. Ниже представлены графики загрузки тренировки в зависимости от режима.

Ручной режим



Программы P1-P10



Пользовательский режим P11-P15



Программа контроля мощности P16



Кардио-программы P17-P19 (ЧСС 55%, 75%, 95%)



Кардио-программа с ручной настройкой требуемого значения ЧСС P20



## ● Инструкции по работе

A. Целевой режим с предварительной настройкой параметров:

1. Продолжительность: Установка общей продолжительности тренировки.
2. Дистанция: Установка общей дистанции, которую необходимо преодолеть.
3. Мощность: Режим мощного сжигания калорий при желаемом значении мощности.

B. Частота пульса:

Комплект датчиков по измерению пульса включает в себя 2 датчика с каждой стороны тренажёра. Каждый датчик состоит из двух металлических пластин. Для получения корректных данных о частоте вашего пульса крепко удерживайте обе металлические пластины в каждой руке.

**(Примечание: Нагрудный ремень для беспроводного измерения частоты пульса не является основной деталью тренажёра. Беспроводная система измерения пульса предусмотрена не для всех моделей гребного тренажёра, поэтому перед началом эксплуатации убедитесь, что у вашего тренажёра присутствует данная опция.)**

### С. Ручной режим:

Программа 1 - это ручной режим тренировки. Нажмите кнопку «Ввод», чтобы выбрать настраиваемый параметр тренировки (время, дистанция или сжигаемые калории). Затем нажмите кнопки ▲ или ▼, чтобы отрегулировать значения. Уровень загрузки по умолчанию - 6. После нажатия кнопки «Пуск/Стоп» наденьте датчик измерения частоты пульса. Пользователи могут тренироваться на любом уровне по своему желанию, отрегулировав его путем нажатия кнопок ▲ или ▼ во время тренировки. На экране консоли могут быть предложены различные варианты частоты пульса, с учетом возраста пользователя. Рекомендуемая частота сердечных сокращений составляет 75%. Таким образом, если измеряемая во время тренировки частота сердечных сокращений равняется целевому значению или превышает его, на экране отобразится оповещающий сигнал. **Обратите внимание, что данный сигнал выступает в качестве предупреждения о необходимости снижения уровня нагрузки тренировки.**

### D. Режим тренировки с предварительной настройкой параметров:

Диапазон программ с P1 до P10 - это программы с предварительной настройкой параметров. Нажмите кнопку «Ввод», чтобы выбрать настраиваемый параметр тренировки (время, дистанция или сжигаемые калории). Затем нажмите кнопки ▲ или ▼, чтобы отрегулировать значения. Пользователи могут произвести индивидуальную настройку параметров для каждого интервала тренировки. После нажатия кнопки «Пуск/Стоп» наденьте датчик измерения частоты пульса. Пользователи могут тренироваться на любом уровне по своему желанию, отрегулировав его путем нажатия кнопок ▲ или ▼ во время тренировки. На экране консоли могут быть предложены различные варианты частоты пульса, с учетом возраста пользователя. Рекомендуемая частота сердечных сокращений составляет 75%. Таким образом, если измеряемая во время тренировки частота сердечных сокращений равняется целевому значению или превышает его, на экране отобразится оповещающий сигнал. **Обратите внимание, что данный сигнал выступает в качестве предупреждения о необходимости снижения уровня нагрузки тренировки.**

### E. Кардио-тренировки:

Программы P17-P20 - это программы для кардио-тренировок (с контролем частоты сердечных сокращений). В программе P17 нажмите клавишу «Ввод», чтобы выбрать настраиваемый параметр тренировки (время, дистанция, сжигаемые калории или требуемая частота пульса). Пользователи могут настроить целевую частоту сердечных сокращений для определенного периода времени или пройденного расстояния. В программах P17-P20 настройка параметров также производится через кнопку «Ввод» и кнопки ▲ или ▼, которые позволяют отрегулировать значения. Пользователи могут тренироваться в течение определенного периода времени или определенного расстояния с максимальной частотой сердечных сокращений 55%, 75% или 95% в зависимости от программы (P17, P18 или P19 соответственно). После нажатия кнопки «Пуск/Стоп» наденьте датчик измерения частоты пульса. Для данных программ предусмотрена автоматическая регулировка уровня нагрузки в зависимости от частоты сердечных сокращений пользователя. Например, если измеренная во время тренировки частота пульса оказалась ниже требуемого значения, консоль может автоматически увеличить уровень нагрузки. И наоборот, если частота пульса оказалась выше, уровень нагрузки автоматически снизится. В результате данной настройки частота сердечных сокращений во время тренировки постоянно придерживается значению в диапазоне +/- 5.

### F. Пользовательский режим:

Программа P11-P15 - это пользовательские программы. Пользователи могут настраивать параметры времени, дистанции и сжигаемых калорий для каждого из 10 интервалов. После настройки параметров все значения будут сохранены в памяти консоли. После нажатия кнопки «Пуск/Стоп» наденьте датчик измерения частоты пульса. Пользователи также могут изменять текущую нагрузку во время самой тренировки при помощи кнопок ▲ или ▼, но это не изменит те значения, которые были занесены в память консоли. На экране консоли могут быть предложены различные варианты частоты пульса, с учетом возраста пользователя. Рекомендуемая частота сердечных сокращений составляет 75%. Таким образом, если измеряемая во время тренировки частота сердечных сокращений равняется целевому значению или превышает его, на экране отобразится оповещающий сигнал. **Обратите внимание, что данный сигнал выступает в качестве предупреждения о необходимости снижения уровня нагрузки тренировки.**

### G. Программы, не зависящие от скорости:

Программа P16 - это независимая от скорости программа. Нажмите кнопку «Ввод», чтобы выбрать настраиваемый параметр тренировки (время, дистанция или сжигаемые калории). Затем нажмите кнопки ▲ или ▼, чтобы отрегулировать значения. После нажатия кнопки «Пуск/Стоп» наденьте датчик измерения частоты пульса. Во время тренировки уровень нагрузки вручную не регулируется. В этой программе консоль автоматически регулирует уровень нагрузки в соответствии со значением настройки мощности. Например, уровень нагрузки может увеличиться, если скорость слишком медленная. И наоборот, уровень нагрузки может уменьшиться, если скорость слишком велика. На экране консоли могут быть предложены различные варианты частоты пульса, с учетом возраста пользователя. Рекомендуемая частота сердечных сокращений составляет 75%. Таким образом, если измеряемая во время тренировки частота сердечных сокращений равняется целевому значению или превышает его, на экране отобразится оповещающий сигнал. **Обратите внимание, что данный сигнал выступает в качестве предупреждения о необходимости снижения уровня нагрузки тренировки.**

#### Н Восстановление пульса:

Эта функция необходима для проверки восстановления частоты пульса после нагрузки, диапазон значений составляет от 1.0 до 6.0, где 1.0 означает лучшее состояние, а 6.0 - худшее (значения отсчитываются с шагом 0,1). Чтобы правильно оценить своё состояние, пользователи должны замерить частоту пульса сразу после завершения тренировки, нажав кнопку «ВОССТАНОВЛЕНИЕ». Убедитесь, чтобы во время произведения замеров на вас был надет датчик измерения частоты сердечного ритма. Тестирование продлится 1 минуту, и результат отобразится на дисплее. Если консоль не может обнаружить ваш текущий сердечный ритм, нажатие кнопки «ВОССТАНОВЛЕНИЕ» не запустит тестирование. Чтобы остановить тестирование и вернуться в режим ожидания, нажмите ещё раз кнопку «ВОССТАНОВЛЕНИЕ».