

FIRST  **DEGREE**
FITNESS

www.firstdegreefitness-russia.ru

www.firstdegreefitness.com

Руководство

VIKING  **2 AR**



Прежде, чем вы приступите к тренировке

1. Перед началом любой физической активности настоятельно рекомендуем проконсультироваться с лечащим врачом об отсутствии противопоказаний
2. Следуйте приведенным в данном руководстве инструкциям по правильной постановке ног и общей технике гребли
3. Рама тренажера сделана из массива американского ясеня. Ясень обладает высочайшей прочностью.



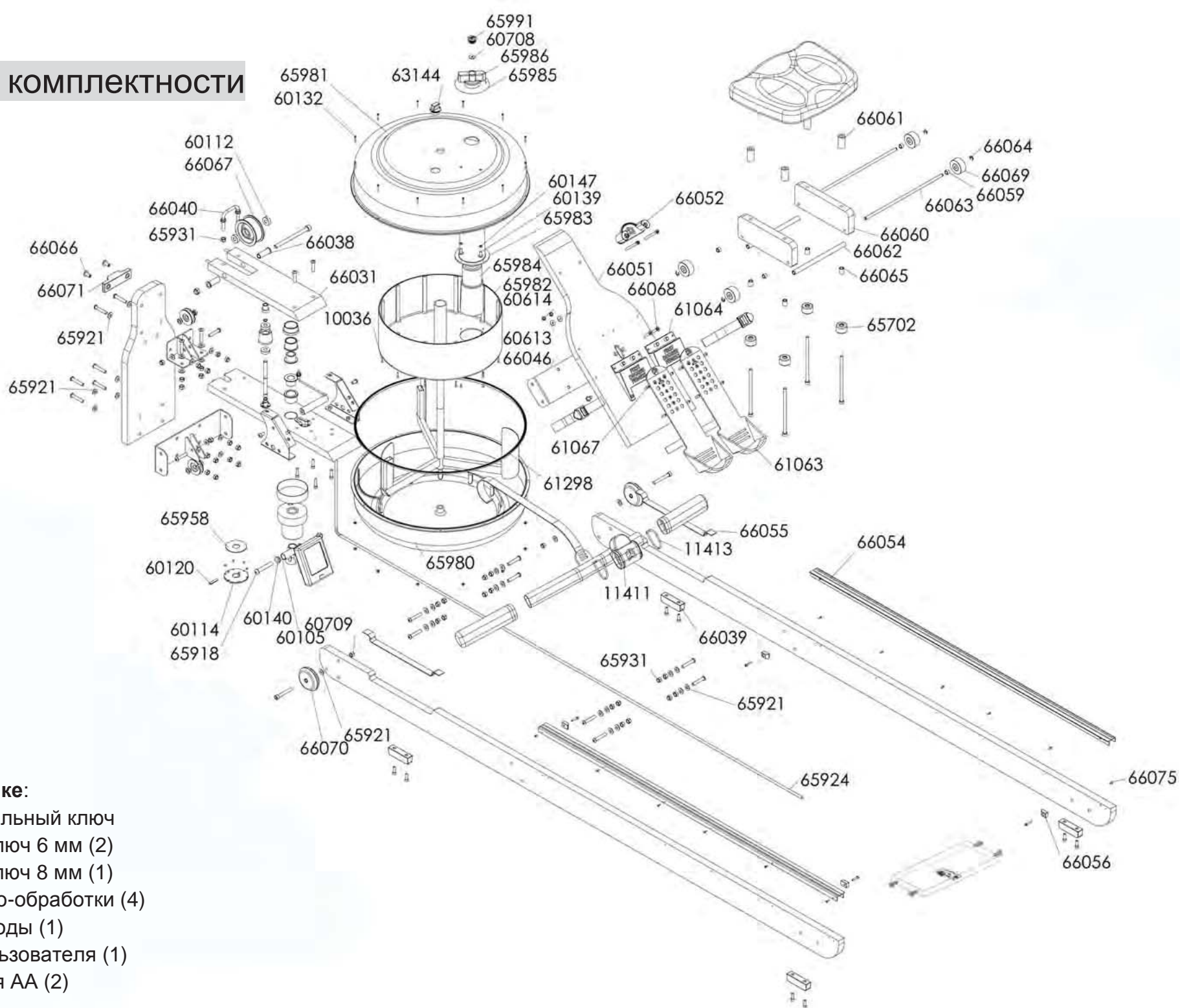
1. Ваш гребной тренажер Viking 2 AR снабжен механизмом складывания для экономии пространства. Из соображений безопасности рекомендуем хранить тренажер в углу помещения или прислоненным к стене.
2. Будьте осторожны при обращении с подвижными частями тренажера, которые отмечены специальными предупреждающими стикерами.

Содержание :

1. Проверка комплектности
2. Сборка
3. Настройка тренажера
4. Заполнение барабана водой
5. Рекомендации по тренировкам
6. Функции тренировочного компьютера
7. Сервисные процедуры
8. Дневник тренировок



Проверка комплектности



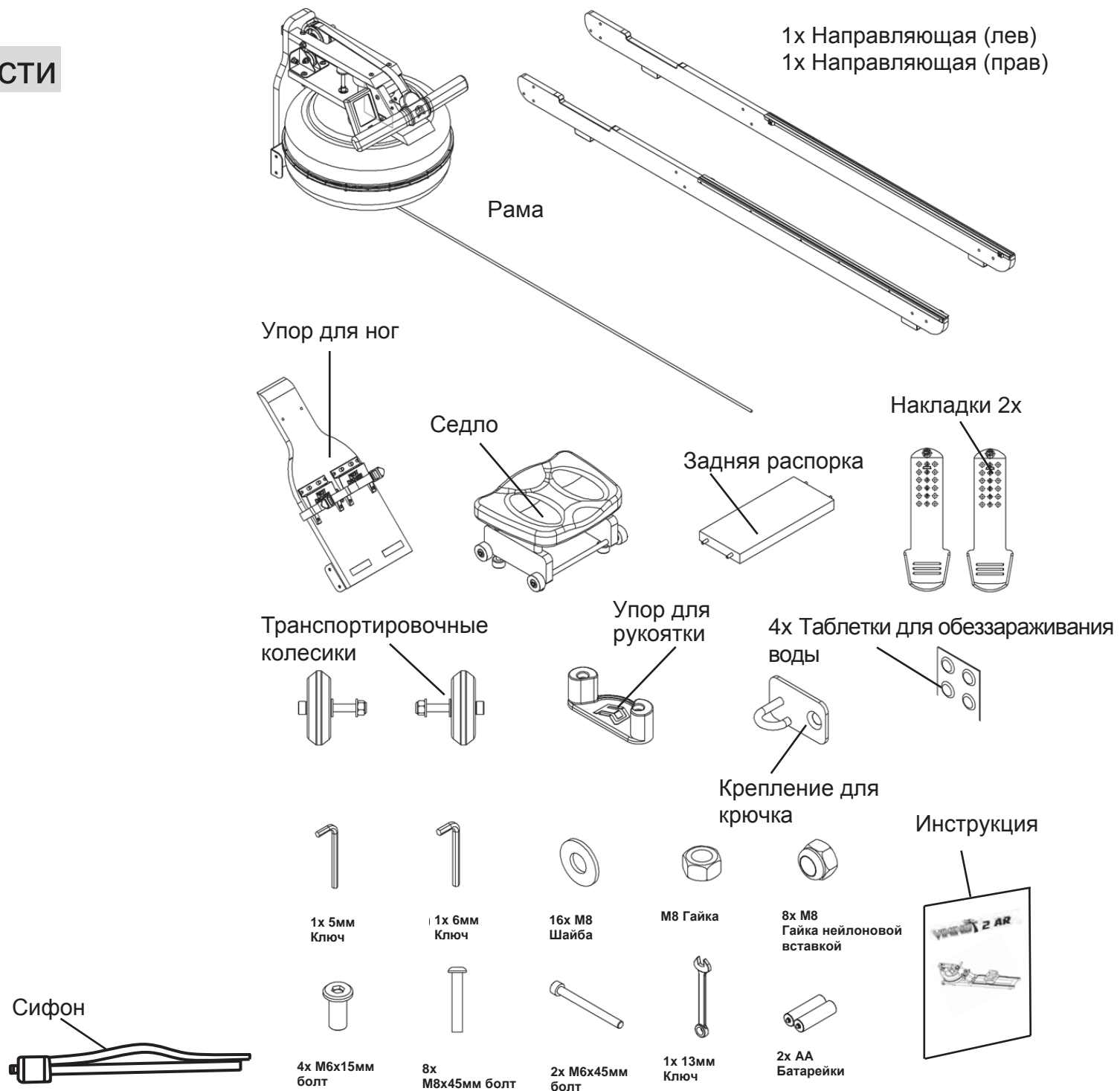
Не показаны на рисунке:

1. Многофункциональный ключ
2. Шестигранный ключ 6 мм (2)
3. Шестигранный ключ 8 мм (1)
4. Таблетки для био-обработки (4)
5. Краситель для воды (1)
6. Руководство пользователя (1)
7. Элемент питания AA (2)

Проверка комплектности

P/N	Qty	Description	P/N	Qty	Description
10036	12	Counter Sunk Tapping Screw M3x20 SUS	65958	1	PVC Impeller shaft spacer
10079	1	Seat LS-E28	65971	1	Impeller - AR
10176	2	Foot Strap with Buckle # 60612	65980	1	Lower Tank Shell
11409	2	Handle Grip - Deluxe	65981	1	Upper Tank Shell—Outter
11411	1	Handle Rubber Cover - Belt Deluxe	65982	1	Inner Reserve Tank Shell / AR
11413	2	O-Ring - Deluxe Handle	65983	1	Tank Adjuster Outer Cup
11419	1	Handle with Belt and Grips- TRIAR/VIKAR	65984	1	Tank Adjuster Inner Cup
60105	1	Computer Mounting Bracket	65985	1	Decal - AR Resistance
60112	4	Belt Pulley Bearing 6000ZZ	65986	1	Adjuster Knob
60113	1	Main Shaft Oil Bushing - Lower	65988	2	Pulley 50mm V2
60114	1	Magnet Ring & 6 x Magnet #60124	65989	4	Pulley Spacer
60120	1	Roll Pin 6mm	65991	1	End Cap-Adjuster Knob
60132	12	Round Head Phillips Screw M3x20 SUS	65992	4	Grub Screw M3x12 SUS
60139	3	Tank Internal Screw M6x15 SUS	66031	1	Upper Board V2
60140	2	Computer Mount Plastic Bushing	66032	1	Front Board
60143	1	Speed Sensor 300mm	66037	1	Support Brack - Main Frame Right
60147	2	O Ring 9.5x6.5x1.5	66038	2	Spacer for Belt Pulley V2
60150	1	Main Shaft Nylon Bushing - Upper	66039	4	Side Rail Bumper V2
60613	1	Washer M6x16 same as 10081	66040	1	U-BOLTS M8
60614	1	Nylock Nut M6 same as 10174	66041	1	Spacer for Computer V2
60708	1	Washer M8.5x19x1.6t	66042	1	Idle Wheel Shaft - V2
60709	2	Nylock Nut M8	66043	1	Idle Wheel Shaft Bracket (Upper) - V2
61063	2	Footplate Slider	66044	2	Bushing - Rubber backing V2
61064	2	Footplate Slider Base	66045	1	Bushing - Metal backing V2
61067	4	Dome Head Bolt M5x15	66046	1	Support Bracket - Lower Main Frame V2
62809	2	Dome Head Bolt M8x40 - B	66048	1	Support Bracket - Upper Main Frame V2
62810	2	Dome Head Bolt M8x35 - B	66051	1	Foot Board V2
62811	3	Dome Head Bolt M8x45 - B	66052	1	Bracket for Bungee V2
62813	1	Hex Head Bolt M10X130 - B	66054	2	Nylon Rail Runner-V2
62814	4	Hex Head Bolt M4x20 - B	66055	2	Velcro

Проверка комплектности

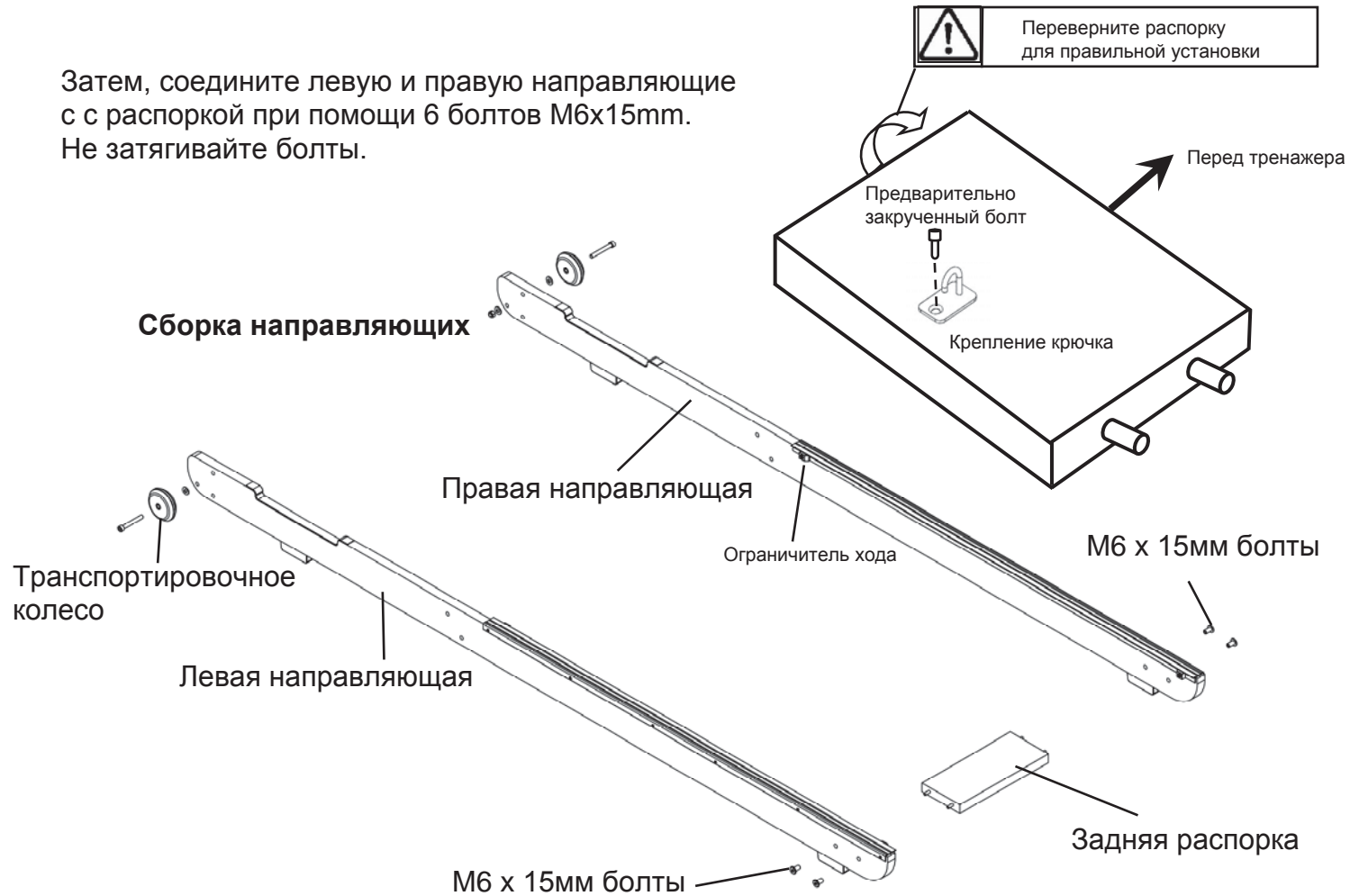


Сборка

Сборка боковых направляющих:

Начинайте сборку с задней распорки. Переверните распорку, на обратной стороне вы найдете предварительно закрученный болт. Найдите в комплекте поставки крючок и установите его соблюдая ориентацию. Этот крючок предназначен для крепления троса.

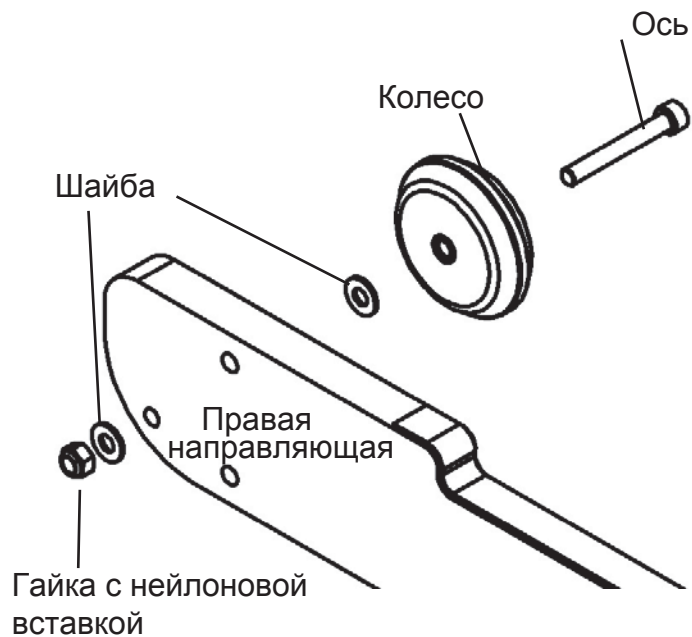
Затем, соедините левую и правую направляющие с с распоркой при помощи 6 болтов M6x15mm. Не затягивайте болты.



Сборка

Установка транспортировочных колес

 **ВНИМАНИЕ!** Транспортировочные колеса должны быть смонтированы с внешней стороны направляющих, как показано на рисунке ниже.



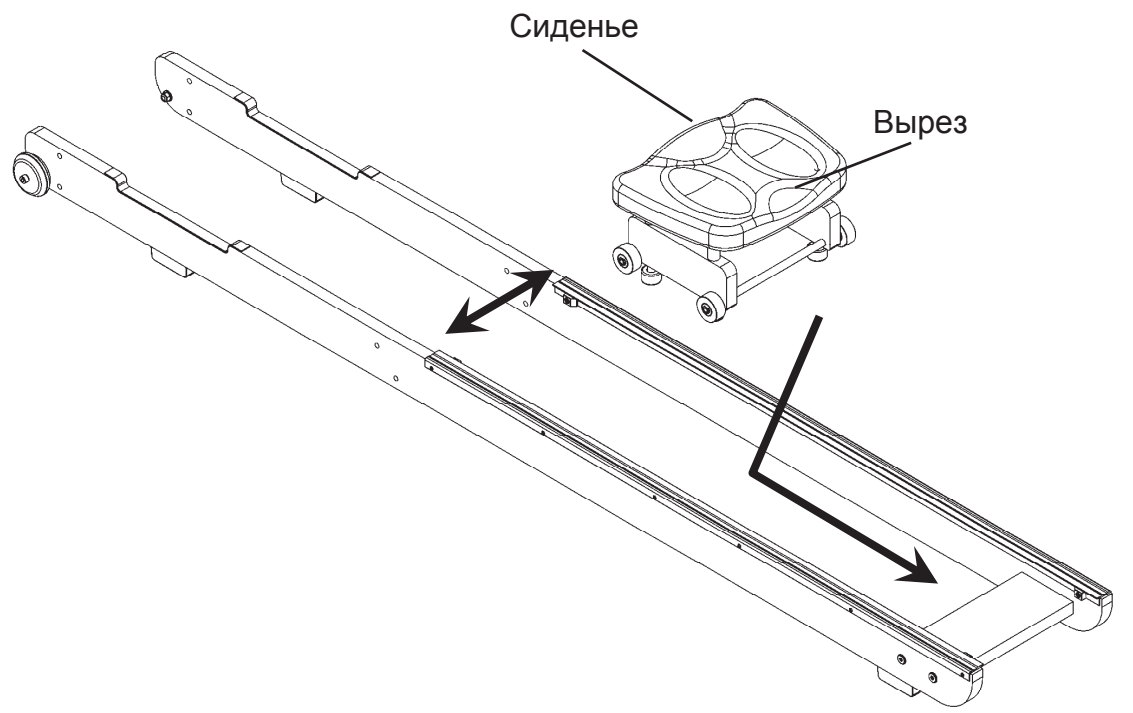
Когда вы соберете направляющие, закрепите транспортировочные колеса на левую/правую направляющие.

ВНИМАНИЕ: Используйте по одной шайбе с каждой стороны направляющей. Не затягивайте сильно ось крепления колеса гайкой, так как колесо будет тяжело крутиться.

Подсказка: ограничители хода должны быть на внутренней стороне.

Сборка

Установка сиденья и подседельной тележки

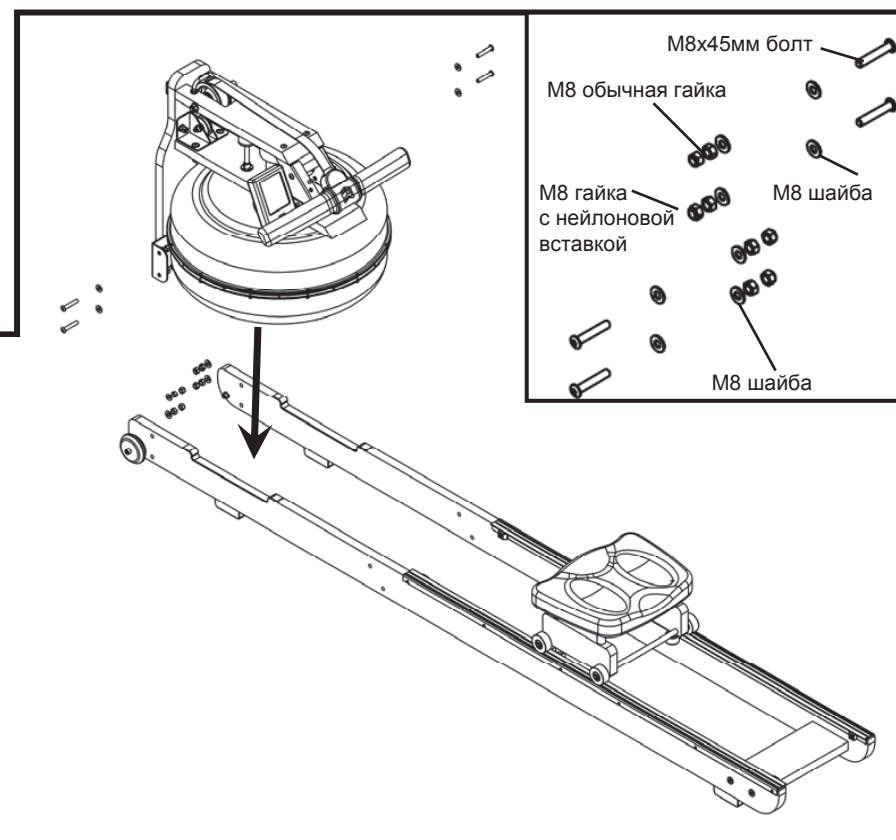


Для установки сиденья, раздвиньте в стороны направляющие и аккуратно разместите седло на направляющих

ВНИМАНИЕ: Сиденье смещено относительно «тележки».
Правильная установка сиденья - вырезом назад

Установите бак для воды на направляющие, как показано на рисунке. Для этого вам потребуются 4 болта M8x45 мм; 8 шайб M8; 4 обычных гайки M8 и 4 гайки M8 с нейлоновыми вставками.

Не затягивайте крепеж, это осложнит дальнейшую сборку тренажера.

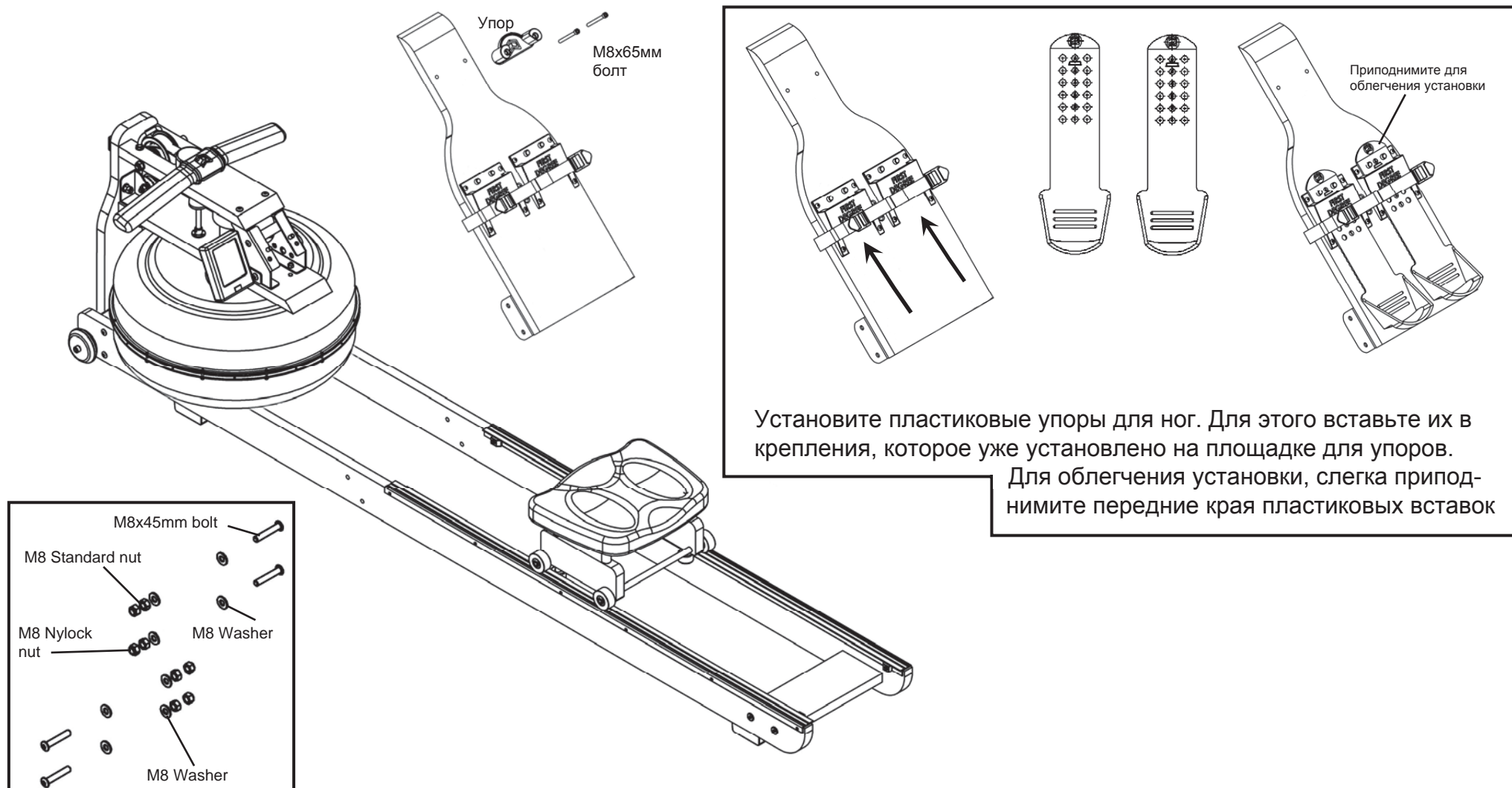


Сборка

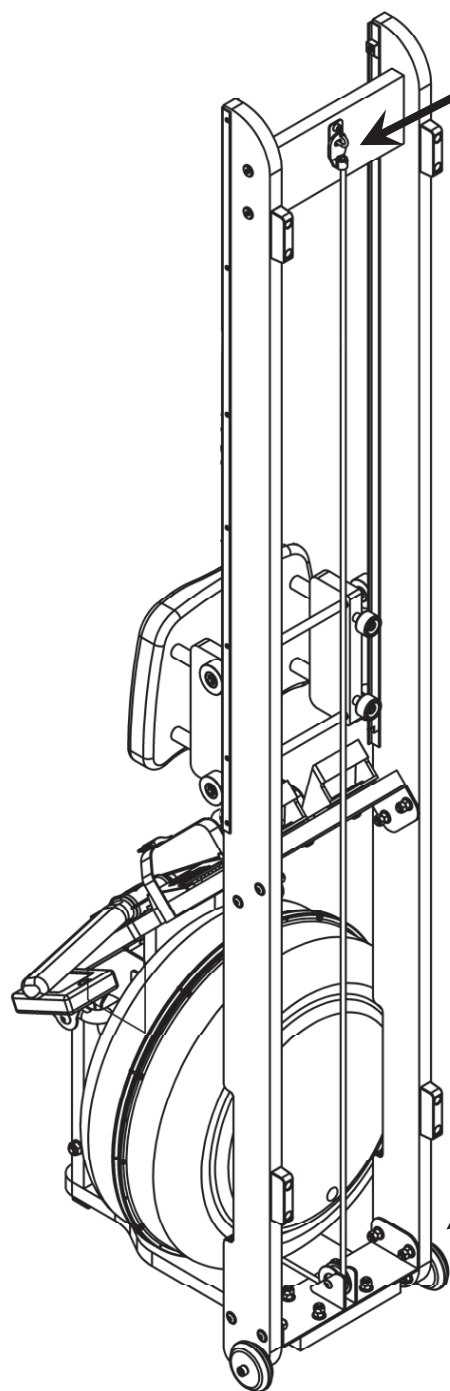
Установка упора для ног

Сначала отстегните гребную рукоятку, затем установите упор для ног на раму тренажера. Упор крепится на раме при помощи фиксатора для гребной рукоятки, 2 болтов M8x65мм и 4 болтов M8x45мм; 8 шайб M8 4 гайки M8 и 4 гайки M8 с нейлоновыми вставками. Затяните все болты равномерно, после того, как вы установите упор для ног.

Подсказка: нижние болты гораздо проще затягивать, если установить тренажер вертикально.



Сборка



Закрепите эластичный трос на крючке, как показано на рисунке.



Не отрезайте хомут до тех пор, пока не закрепите трос, как показано на рисунке!

ВНИМАНИЕ!!!
Срезайте хомут ТОЛЬКО после того, как закрепите трос на крюке!

После того, как эластичный трос надежно закреплен при помощи крючка на задней распорке, затяните все болты на направляющих и креплении бака. Опустите тренажер в горизонтальное положение. Если вы все сделали правильно, то эластичный трос будет возвращать гребную рукоятку на место. Проверьте направляющие и ролики подседельной тележки: ролики и направляющие должны быть чистыми.

⚠ ВНИМАНИЕ!!!

Регулярно проверяйте ролики и направляющие!!! Грязь, попавшая между роликом и направляющими, может вывести тренажер из строя!

Регулярно проверяйте усилие затяжки болтов рамы.

Рекомендуется протянуть болты через месяц активной эксплуатации. В дальнейшем, проверяйте и подтягивайте болты рамы раз в год.

Вы можете использовать полироль мебели, чтобы придать дополнительный блеск деревянной раме.

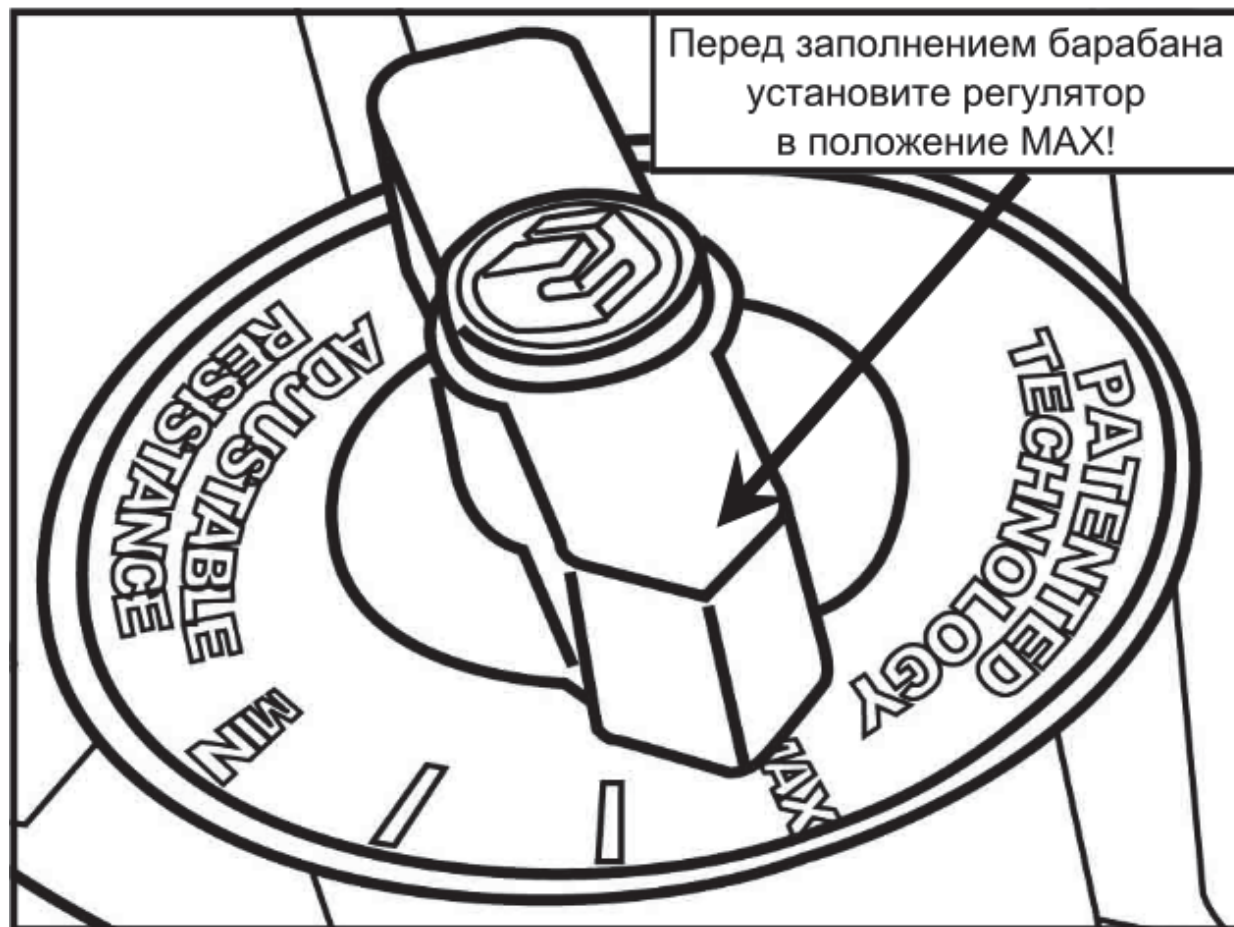
Тренажер допускается использовать только на ровной поверхности.

Всегда выполняйте разминку перед занятиями на гребном тренажере Viking V2.

Заполнение барабана водой



Прочитайте ПЕРЕД заполнением барабана водой!

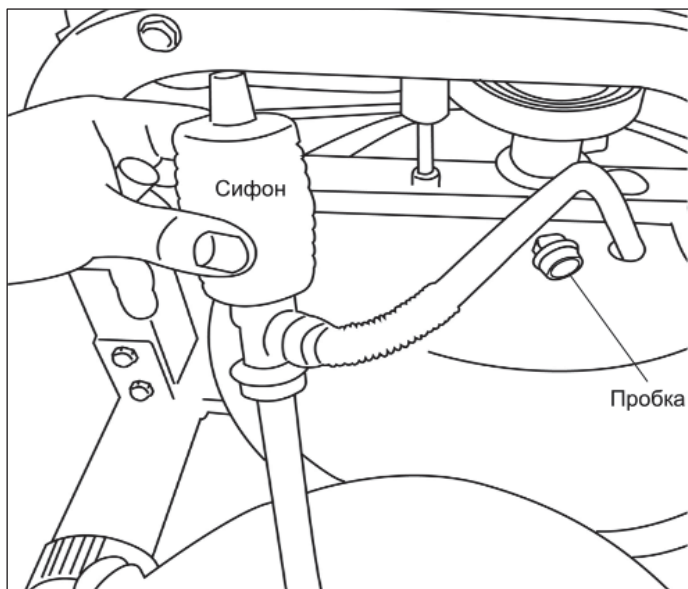


ВНИМАНИЕ!

Перед заполнением барабана водой обязательно установите регулятор нагрузки в положение MAX (Максимум). В противном случае при приведении тренажера в вертикальное положение может произойти подтекание воды наружу!

Не заполняйте барабан водой выше отметки, нанесенной на корпус (17 литров)!

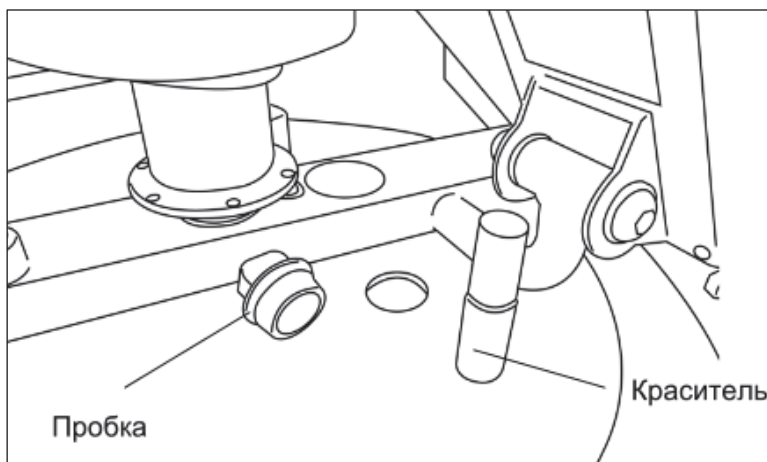
Заполнение барабана водой



Для заполнения барабана вам потребуется максимум 17 литров воды. Количество воды в барабане определяет максимальную нагрузку, которую способен обеспечить тренажер (например, при загрузке 9 литров, даже при установке регулятора в положение MAX нагрузка будет небольшой). Для заполнения барабана:

1. Снимите резиновую пробку с заливного отверстия в барабане.
2. Поставьте ведро с водой рядом с тренажером и поместите жесткий патрубок сифона в ведро, а гибкий – в барабан. Обратите внимание, что для работы сифона маленький обратный клапан, расположенный на его верхней части, должен быть закрыт.
3. Наполните барабан водой, сдавливая сифон. Примечание: если расположить ведро с водой выше уровня барабана, то после нескольких сдавливаний вода пойдет самотеком.
4. После наполнения барабана до необходимого уровня либо выньте жесткий патрубок из воды, либо откройте обратный клапан на сифоне.
5. Не забудьте закрыть заливное отверстие резиновой пробкой!

Примечание: если вы знаете, что водопроводная вода в вашей местности имеет низкое качество, рекомендуем использовать дистиллированную воду.



Обработка воды.

Для биологической очистки воды используйте прилагающиеся таблетки с активным хлором.

Для придания воде приятного голубого оттенка, используйте небольшое количество прилагающегося голубого красителя.

Помимо эстетики, голубой цвет воды также уменьшает количество света, попадающего в воду, таким образом увеличивая интервал между необходимыми процедурами биологической очистки.

Важно: добавляйте в воду краситель не ранее, чем через 72 часа после биологической очистки.

Рекомендации по тренировкам



Уникальная конструкция барабана, разработанная и запатентованная компанией First Degree Fitness, позволяет сочетать натуральное сопротивление воды с регулировкой нагрузки под любой уровень подготовки спортсмена. При вращении регулятора вода перемещается между внутренним и внешним резервуарами барабана, тем самым изменяя количество воды, оказывающей сопротивление крыльчатке. Ваш тренажер способен подстроиться - всего одним движением регулятора - к потребностям и уровню физической подготовки любого члена вашей семьи.

Начало тренировок

Установите минимальную нагрузку, повернув регулятор в положение MIN. Примерно через 10 гребков после этого лишняя вода перельется во внутренний, накопительный резервуар, оставив во внешнем, рабочем резервуаре необходимый минимум. Оптимальный ритм для поддержания формы - 20 - 25 гребков в минуту с ощутимым усилием на веслах. Отрегулируйте уровень нагрузки, соответствующий вашему уровню подготовки. При изменении нагрузки в сторону увеличения ваш тренажер отреагирует практически мгновенно, а при уменьшении - постепенно в течении 10 гребков, пока вода не перетечет в накопительный резервуар.

Разработка индивидуального плана тренировок

После того, как вы нашли для себя оптимальный уровень нагрузки, обеспечивающий качественную полноценную тренировку, вы можете начинать экспериментировать с уровнем нагрузки и интенсивностью гребли. Например, попробуйте чрезвычайно популярную методику HIIT (High Intensity Interval Training - высокоинтенсивные интервальные тренировки), стремительно завоевывающую популярность в качестве средства для эффективного сжигания жира в короткие сроки. Также ищите советы и предложения по методикам тренировок на нашем сайте: www.firstdegreefitness-russia.ru

Рекомендации по тренировкам

Техника гребли.

Благодаря уникальному сочетанию аэробной и анаэробной нагрузки, а также полноценному включению в тренировку всех крупнейших и наиболее важных мышц тела, гребля становится всё более популярной не только как вид спорта, но и как разновидность фитнеса. Благодаря использованию воды в качестве нагрузки, ваш тренажер обеспечивает нагрузку, максимально приближенную к реальной академической гребле, а уникальная запатентованная конструкция механизма управления делает это полезнейшее упражнение доступным для всех желающих, независимо от уровня подготовки. Для максимального эффекта старайтесь использовать правильную технику гребка. Следите за последовательностью действий, пока не доведете движения до автоматизма. Это также благотворно повлияет на вашу осанку.

				
Зацеп Корпус немного наклонен вперед, руки и спина прямые	Разгон Ноги начинают толчок, руки остаются прямыми	Конец Окончание толчка ногами дополняется плавной тягой рук и небольшим отклонением корпуса назад	Восстановление Корпус немного наклоняется и подается вперед сгибанием ног, руки выпрямляются	Зацеп Повторяем сначала

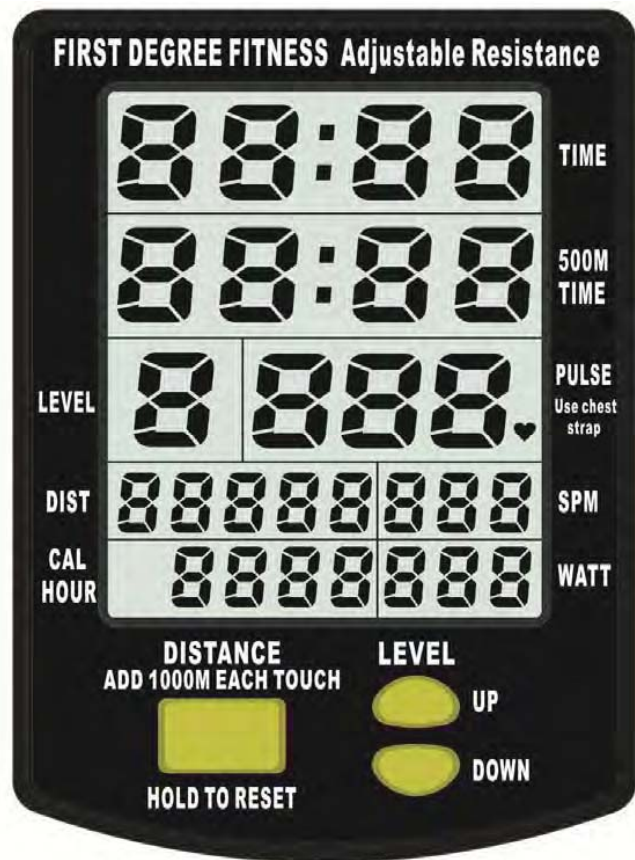
Периодичность занятий

Прежде чем приступать к любым тренировкам, рекомендуем проконсультироваться с лечащим врачом!

Рекомендуемая последовательность действий для плавного входа в тренировочный процесс такова: начните с 5-минутных ежедневных занятий и постарайтесь добиться покрытия дистанции 500 м за 2:30 – 2:45. Интенсивность гребли должна быть такой, чтобы вода в барабане постоянно была в движении.

Затем начните постепенно увеличивать продолжительность тренировки, пока режим 30-45 минут гребли 3-4 раза в неделю не станет для вас комфортным.

Функции тренировочного компьютера



Вставьте батарейки в предназначенное для этого гнездо, соблюдая полярность. LCD экран отобразит все символы, встроенный динамик издаст тестовый звуковой сигнал.

Функция «АВТО СТАРТ» - гребной тренажер автоматически начнет работать, когда вы начнете грести.

Для сброса параметров тренировочного компьютера, нажмите и удерживайте в течении 3 секунд желтую прямоугольную кнопку.

При каждом однократном нажатии на желтую прямоугольную кнопку, дистанция увеличивается на 1000 метров.

Консоль тренажера автоматически переходит в режим «ПАУЗА» в следующих случаях:

Если более 5 секунд и менее 5 минут на тренажере не выполнялись никакие действия, то следующие показатели СБРАСЫВАЮТ свое значение на ноль:

«SPM» - гребки в минуту;

«500 METER» - время на дистанции 500 метров;

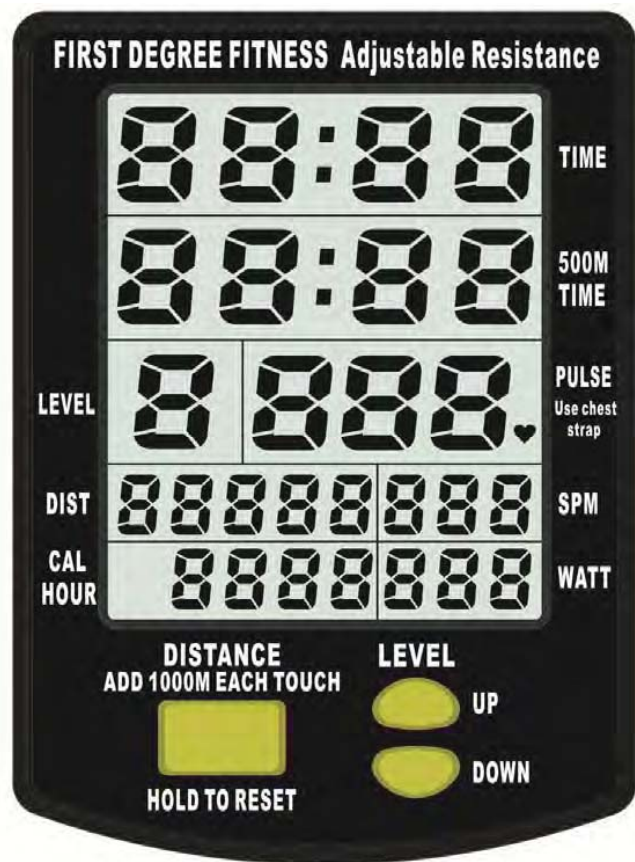
«WATT» - мощность гребка в Ваттах;

Значения «Distance» (пройденное расстояние) и «TIME» (время тренировки) СОХРАНЯЮТСЯ.

Значение «CAL» (расход калорий в час) суммируется к общему количеству потраченных калорий.

Если тренажером не пользовались более 5 минут, он автоматически выключается.

Функции тренировочного компьютера



Информация на дисплее тренировочного компьютера:

- TIME** - продолжительность тренировки
- 500m TIME** - время прохождения дистанции 500 метров. Значение пересчитывается с каждым гребком
- PULSE** - частота пульса (требуется приемник и нагрудный датчик пульса, приобретается отдельно)
- SPM** - количество гребков в минуту. Значение пересчитывается с каждым гребком
- CAL HOUR** - количество килокалорий израсходованных за час тренировки. Значение пересчитывается с каждым гребком
- WATT** - мощность в Вт. Значение пересчитывается с каждым гребком

LEVEL UP/DOWN - используйте эти кнопки, чтобы точно подстроить уровень нагрузки, в соответствии с положением механического регулятора нагрузки на барабане с водой.

Выставляйте на консоли тренажера такой же уровень нагрузки, как и на механическом регуляторе. Благодаря этому тренировочный компьютер будет с большей точностью подсчитывать расход калорий, частоту пульса, пройденную дистанцию и мощность в Вт.

Подключение персонального компьютера по USB

Ваш гребной тренажер оснащен портом USB для подключения ПК. Вы можете подключить свой ПК к тренажеру и используя программу NetAthlon 2 XF for Rowers (приобретается отдельно). Соревноваться в сети Internet с другими пользователями или тренироваться в одиночку.

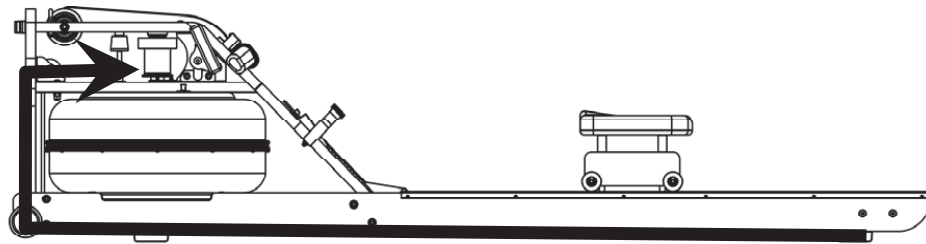
Разъем USB находится на задней части консоли, рядом с разъемом для подключения приемника для беспроводного датчика пульса. Скачайте все необходимые программы и USB драйвер CDM2xxxx_Setup.exe по адресу:

<http://www.firstdegreefitness.com/support/software-supports/user-guides-for-usb-ipms/>

Благодаря использованию программы NetAthlon 2 XF вы сможете точно контролировать все параметры тренировки и быстрее достичь поставленных целей.

Сервисные процедуры

Снятие тягового ремня



1. Для снятия ремня просто вытяните за рукоятку за пределами обычной гребной тяги до тех пор, пока ремень не отстегнется от ролика. (Непосредственно перед этим вы услышите звук отстегивающейся застежки-«липучки»).
2. Отрежьте пластиковый фиксатор, удерживающий эластичный шнур в месте крепления, протяните эластичный шнур через все три ролика и оставьте свободный конец на верхней плоскости барабана.

Установка тягового ремня

1. Проведите тяговый ремень через гребной ролик таким образом, чтобы застежка-«липучка» смотрела активной («липкой») стороной вверх.



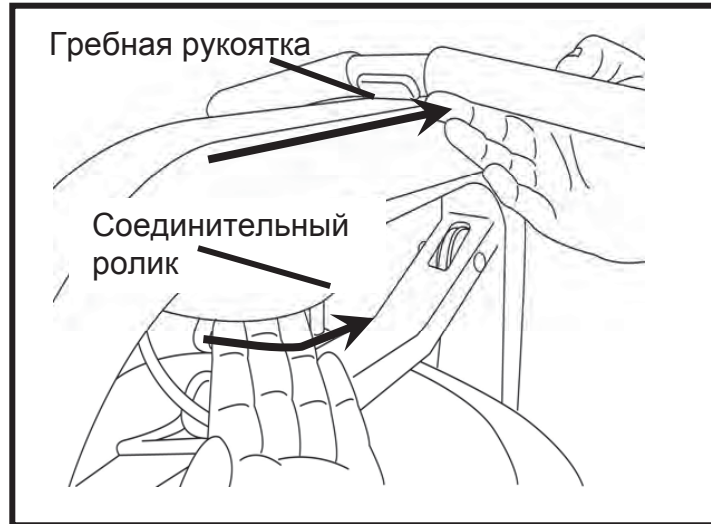
2. Проведите ремень вокруг пассивного ролика, как показано на рисунке, затем прикрепите «липучку» ремня к специальной кромке на соединительном ролике



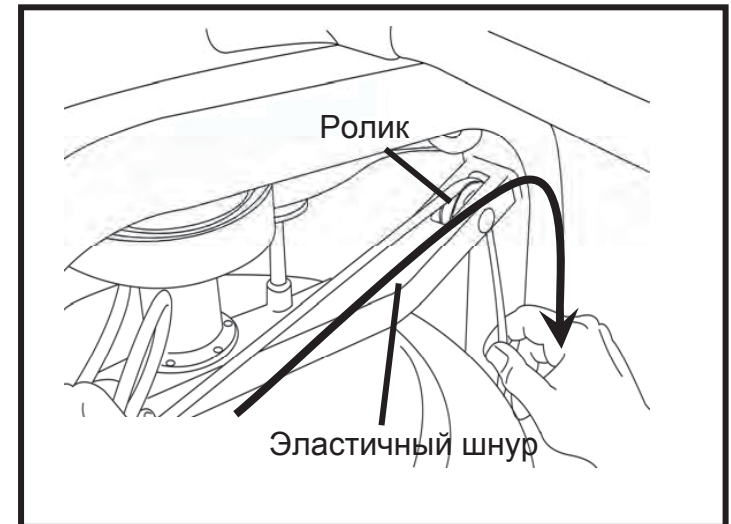
Сервисные процедуры

Установка тягового ремня (продолжение)

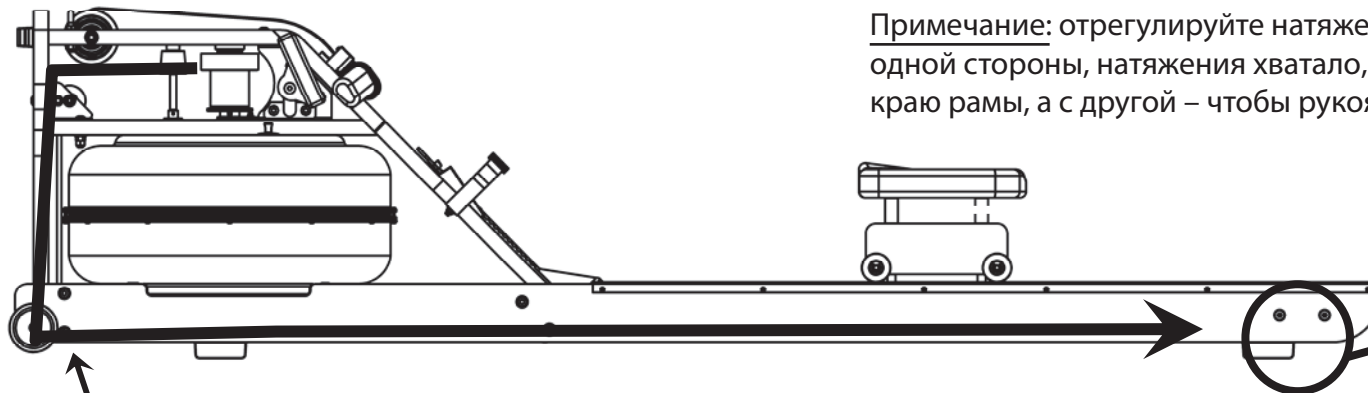
3. Намотайте ремень на соединительный ролик до тех пор, пока гребная рукоятка не придет в своё крайнее переднее положение.



4. Проведите эластичный шнур через все ролики (обойдя пассивный ролик с противоположной от ремня стороны) и закрепите его с помощью пластикового фиксатора.



Примечание: отрегулируйте натяжение эластичного шнура таким образом, чтобы, с одной стороны, натяжения хватало, чтобы привести гребную рукоятку к верхнему краю рамы, а с другой – чтобы рукоятка свободно достигала дальнего края сиденья.



Подсказка: Перед тем, как закреплять эластичный трос на раме, зафиксируйте трос после ролика под небольшим натяжением, для того, чтобы вам было проще закрепить эластичный трос на раме



Сервисные процедуры

Проблемы и их устранение

Проблема	Причина	Устранение
Вода в барабане изменила цвет или помутнела	Барабан находится под прямыми солнечными лучами или вода в барабане нуждается в биологической очистке	Рекомендуем расположить тренажер таким образом, чтобы на барабан не попадал прямой солнечный свет. Проведите биологическую очистку воды, добавьте краситель или замените воду в барабане (см. раздел «Заполнение барабана водой»)
Тяговый ремень соскальзывает с соединительного ролика	Недостаточное натяжение эластичного шнура	Отрегулируйте натяжение эластичного шнура, как описано выше в данном разделе
Тренировочный компьютер включается, но не реагирует на движение (не считаются гребки, калории и пр.)	Потеряно соединение с датчиком	Проверьте разъем датчика и расстояние между датчиком и магнитным кольцом. Используйте для измерения расстояния между датчиком и магнитным кольцом заднюю крышку консоли
Тренировочный компьютер не включается	Элементы питания вставлены неправильно или разряжены	Проверьте полярность установки элементов питания, при необходимости замените.



www.firstdegreefitness-russia.ru

www.firstdegreefitness.com

По вопросам связанным с техническим обслуживанием тренажера, пожалуйста, обращайтесь в торгующую организацию.
Срок гарантийного обслуживания на тренажер, за исключением расходных материалов и частей, подверженных естественному износу, составляет 2 года. Срок гарантийного обслуживания водонаполненного барабана составляет 3 года.
Срок гарантийного обслуживания на раму тренажера составляет 5 лет при соблюдении условий эксплуатации.
Тренажер предназначен для домашнего использования в комнатных условиях температуры и влажности.