

**Профессиональный гребной тренажер
AEROFIT ROW PRO**

**РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ**



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального гребного тренажера **AEROFIT ROW PRO**.
Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать.
Благодарим Вас за приобретение профессиональной беговой дорожки и желаем успешных тренировок!

Тренажеры **AEROFIT PROFESSIONAL** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров **AEROFIT PROFESSIONAL** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром **AEROFIT PROFESSIONAL** по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)
Электронный адрес: aerofit2013@yandex.ru

Согласно статистическим данным, профессиональное периодическое обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СпортРус»
Официальный представитель AEROFIT
на территории Российской Федерации и СНГ

**РФ, Московская область,
Ленинский район, пос. Горки Ленинские
ул. Западная, вл.1, стр.1
Территория складского комплекса
"АБК "ТЕХНОПАРК М-4"
8(800) 777-70-70**

www.aerofit.ru



Содержание:

1.	Введение	4
1.1.	Область применения.....	4
1.2.	Краткое описание возможностей	4
1.3.	Уровень подготовки пользователя.....	4
2.	Технические характеристики тренажера.....	4
3.	Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности	5
4.	Техническое обслуживание	5
5.	Инструкция по сборке.....	6
6.	Как правильно сложить тренажер	12
7.	Как правильно разложить тренажер.....	13
8.	Регулировка ремней на педалях.....	14
9.	Правильная техника работы на гребном тренажере	15
10.	Инструкция по работе с консолью	16
11.	Описание программ	18



№1. Введение:

1.1. Область применения:

Гребной тренажер *AEROFIT ROW PRO* предназначен для оздоровительного фитнеса и реабилитации.

Регулярные тренировки на кардио тренажерах повышают выносливость тела, сгоняют жировые образования и оказывают укрепляющее воздействие на сердечно-сосудистую систему организма.

1.2. Краткое описание возможностей:

Гребные упражнения подходят пользователям разных возрастных категорий. Гребля оказывает превосходную аэробную нагрузку, вовлекая в работу практически всю мускулатуру. Это динамичный, но при этом плавный вид тренировки, поэтому является отличным физическим упражнением для реабилитации после травм, развития гибкости, мобильности и наращивания мышечной массы.

Ритмичные упражнения гребли являются одним из самых высокоэффективных способов сжигания калорий и избавления от лишнего веса, при этом оказывая минимальную нагрузку на суставы.

Бортовой компьютер (консоль), позволяет отслеживать скорость работы, показывает число пройденных метров, а также выдает информацию о количестве калорий, потраченных во время тренировки.

1.3. Уровень подготовки пользователя:

Перед началом любых фитнес-тренировок проконсультируйтесь с доктором. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью.

№ 2. Технические характеристики тренажера:

Питание консоли: батарейки

Питание: не требует подключения к сети

Тип нагрузки: воздушная

Кол-во уровней нагрузки: 8

Трос: стальная цепь

Максимальный вес пользователя – 180 кг

Габариты:

Размеры дисплея: 127 x 61 мм

Габариты тренажера в рабочем состоянии, (Д x Ш x В): 2460 x 620 x 1255 мм

Габариты тренажера в сложенном виде, (ДxШxВ): 1615 x 620 x 1566 мм

Габариты упаковки, (Д x Ш x В): 1470 x 775 x 420 мм

Объем: 0,48 м³

Вес:

Вес нетто – 46,5 кг

Вес брутто – 55,6 кг



№3. Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности:

Во избежание травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

1. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте иные приспособления, не рекомендованные производителем.
2. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя за ним свободное пространство. По бокам и впереди должно быть не менее 50-ти см, для обеспечения полного доступа к тренажеру.
3. Пространство возле тренажера должно быть свободным и без препятствий, не устанавливайте тренажер рядом с выступающими или острыми предметами, мебелью.
4. Одновременно на тренажере может заниматься только один человек. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду во избежание попадания концов одежды в механизм тренажера.
5. Во избежание травм и увечий, данный тренажер не должны использовать инвалиды, лица с ограниченными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Не подпускайте детей к тренажеру.
6. Никогда НЕ используйте тренажер, если на нем имеются видимые повреждения или тренажер неисправно работает. Обратитесь в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
7. Будьте осторожны, не подносите руки близко к движущимся частям тренажера (каретка, сиденье).
8. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание. Уход за тренажером должен производить квалифицированный человек.
9. Запрещается эксплуатировать беговую дорожку в зонах распыления аэрозолей.
10. Тренажер предназначен для тренировок в закрытом помещении, не используйте тренажер на открытом воздухе.
11. Не засоряйте вентиляционные отверстия тренажера, следите, чтобы они были чистыми и без посторонних предметов (пуха, пыли, волос).
12. При необходимости, отрегулируйте компенсаторы неровности пола для стабилизации тренажера, придав ему устойчивое положение.
13. Максимальный вес пользователя не должен превышать 180 кг.

4. Техническое обслуживание:

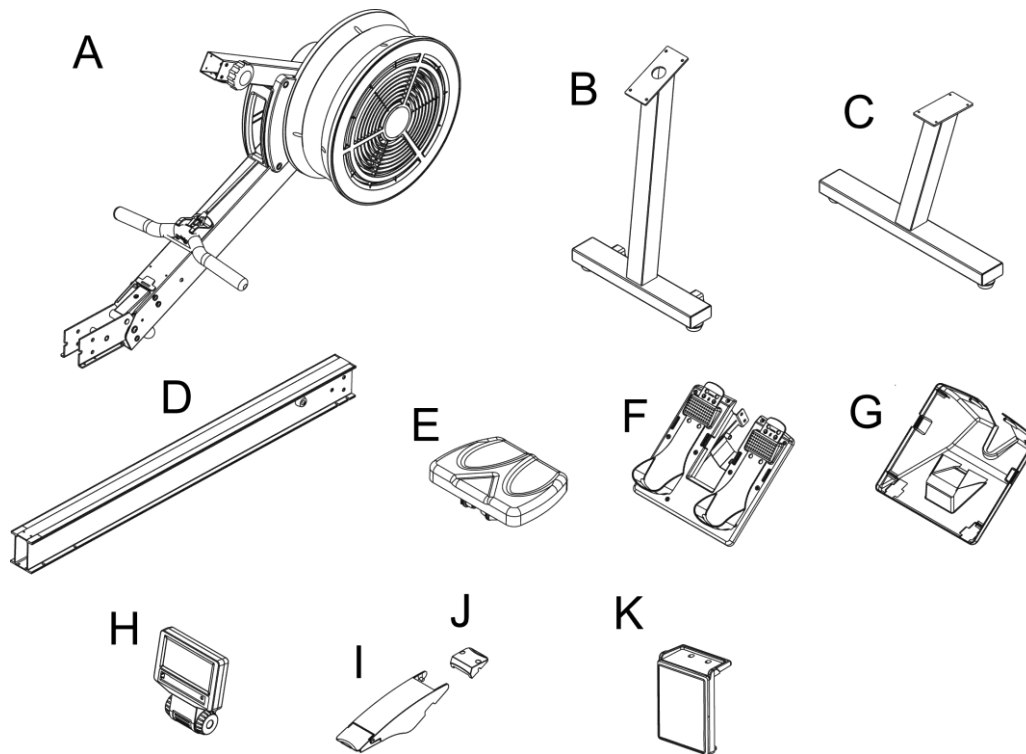
Профилактические работы и уход за тренажером

Важно осуществлять регулярный уход за тренажером. Необходимо производить ежедневную чистку отдельных деталей таких как: дисплей, ручки, сиденье и рама. Также рекомендуется проводить осмотр подвижных частей, частей корпуса и механизмов. Чистка отсека маховика осуществляется при помощи пылесоса или сухой тряпки, ежемесячно.

№5. Инструкция по сборке:

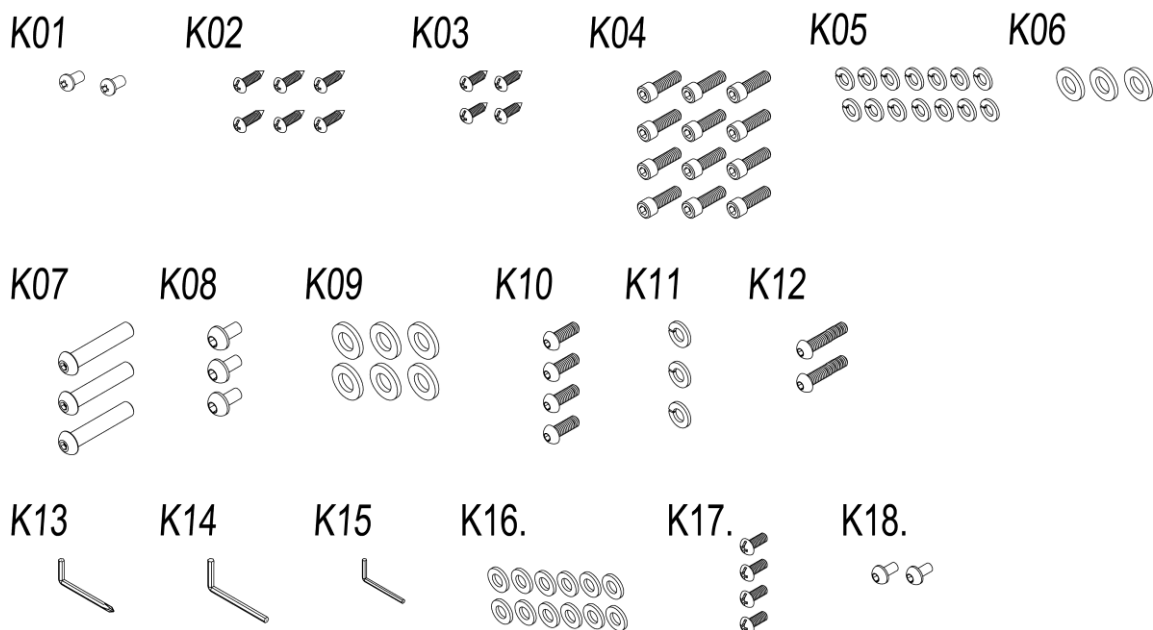
Сборочный лист

Перед сборкой подготовьте все комплектующие и выберите плоскую поверхность для установки.



№	Описание	Кол- во
A	Рама тренажера	1
B	Передний стабилизатор	1
C	Задний стабилизатор	1
D	Алюминиевая рельс-рама	1
E	Сиденье	1
F	Педали	1
G	Платформа для крепления педалей	1
H	Дисплей	1
I	Передняя декоративная заглушка - большая	1
J	Передняя декоративная заглушка - маленькая	1
K	Задняя декоративная заглушка	1

Крепежный комплект

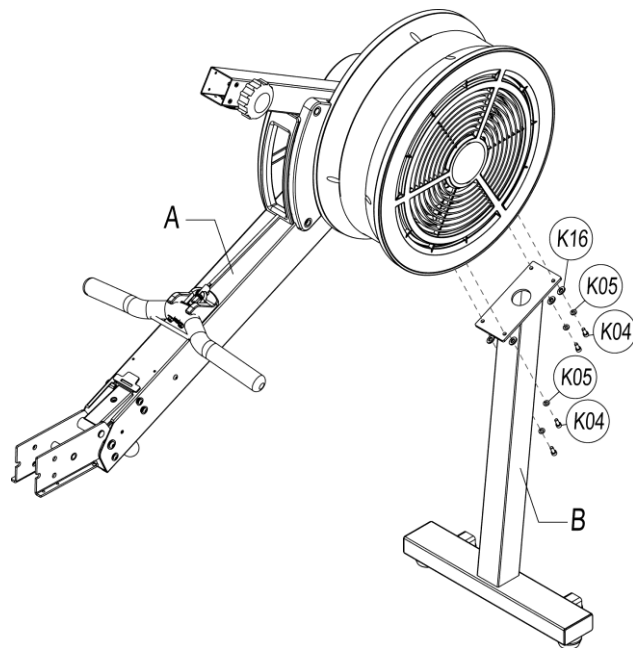


№	Описание	Кол-во
K01	Болт М5хР0.8х10	2
K02	Винт с крестовой головкой Ф4х16	6
K03	Винт с крестовой головкой Ф4х12	4
K04	Болт М6хР1.0х15	12
K05	Пружинная шайба М6	14
K06	Шайба ψ10хψ20х3.0t	3
K07	Болт М6ХР1.0Х63L	3
K08	Болт М6,12ММ	3
K09	Шайба ψ6хψ16х1.5t	6
K10	Болт М6хР1.0х15	4
K11	Пружинная шайба М10	3
K12	Болт М6хР1.0х70	2
K13	Л-образный шестигранный ключ + крестообразная отвёртка	1
K14	Л-образный шестигранный ключ 5 мм	1
K15	Л-образный шестигранный ключ 4 мм	1
K16	Шайба ψ6хψ13х2.0t	12
K17	Болт М5х0.8х10	4
K18	Болт М6хР1.0х12	2

Этапы сборки

Шаг 1

Используйте болты K04 и шайбы K05 и K16, для фиксации переднего стабилизатора В к основной раме А согласно рисунку 1. Затяните болты.



Шаг 2

Рис. 1

Используйте болты K04 и шайбы K05 и K16, для крепления заднего стабилизатора С к рельс-раме D. Вставьте сиденье Е в рельс-раму согласно рисунку 2. Проверьте плавность хода сиденья. Затем зафиксируйте заднюю декоративную заглушку К на раме при помощи 4-х болтов K17.

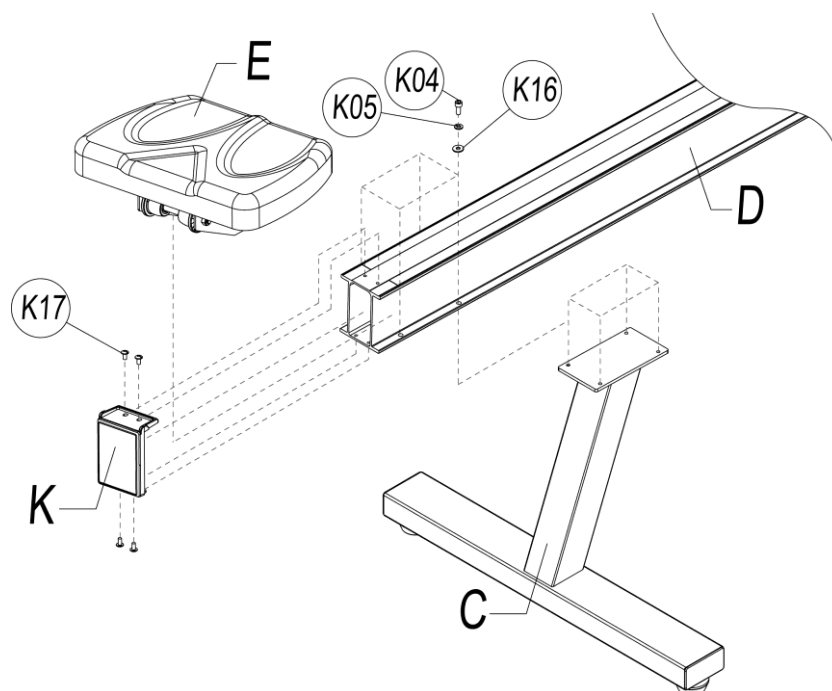


Рис. 2

Шаг 3

Согласно рисунку 3, при помощи болтов K04, K07, K08 и шайб K05, K06, K11, K16 соедините основную раму с рельс-рамой. Для прочной стяжки болтов используйте шуруповерт. Затем соедините провода, выходящие из основной рамы с проводами консоли. При помощи болтов K03 зафиксируйте дисплей Н на стойке консоли, см. рисунок ниже. Убедитесь, что провода не были пережаты.

H21 – верхний провод питания
H23 – верхний сигнальный провод
B11 – нижний провод питания
H25 – нижний сигнальный провод

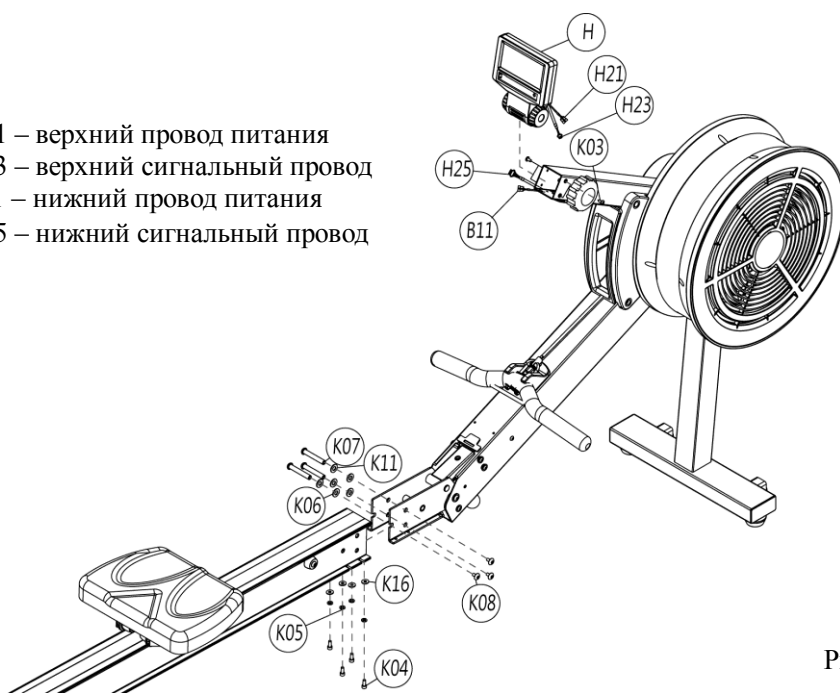


Рис. 3

Шаг 4

Перед установкой платформы для педалей на основную раму, необходимо расслабить ручку-шарик фиксатора (находится под рамой), установите платформу G на раму, затем установите педали F, далее зафиксируйте детали G и F, используя болты K02, K10, K12 и шайбу K09. Затяните ручку-шарик фиксатора, затем согласно рис. 4-1 закрепите болты K18, K05, K09.

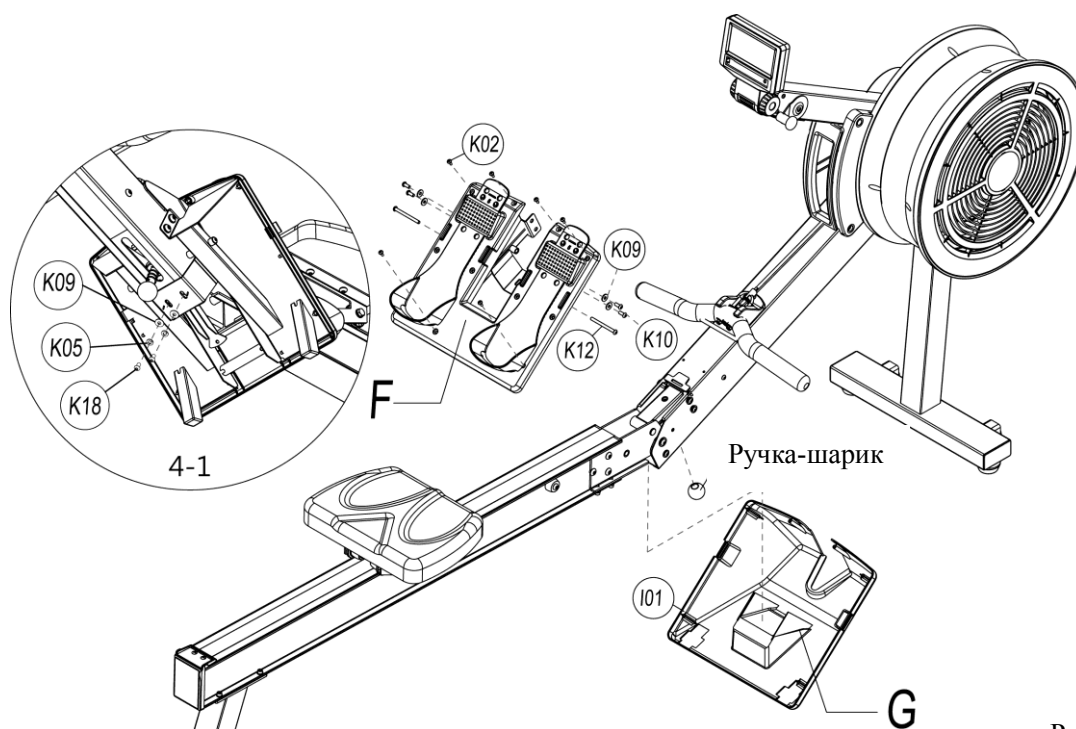
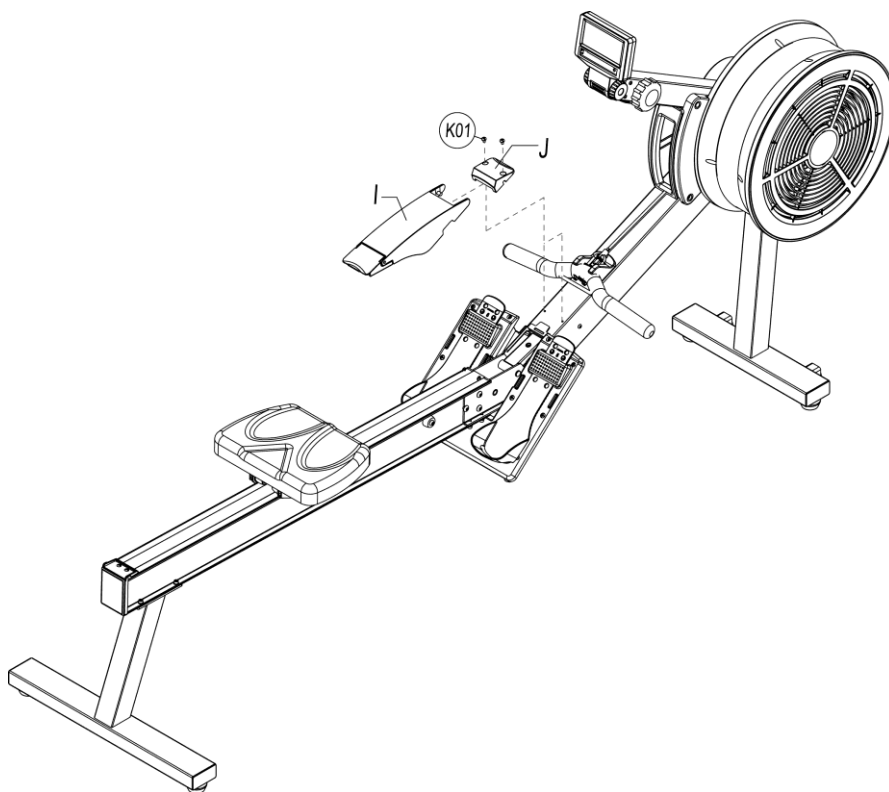


Рис. 4

Шаг 5

Соедините большую и маленькую передние декоративные заглушки J и I, затем используя болт K01, зафиксируйте детали на основной раме.

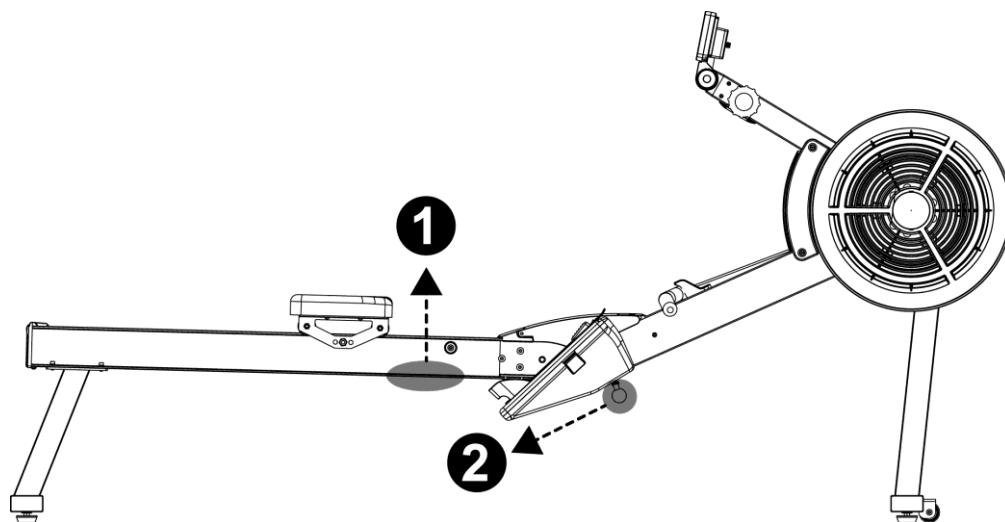


Поздравляем! Сборка завершена.

№6. Как правильно сложить тренажер:

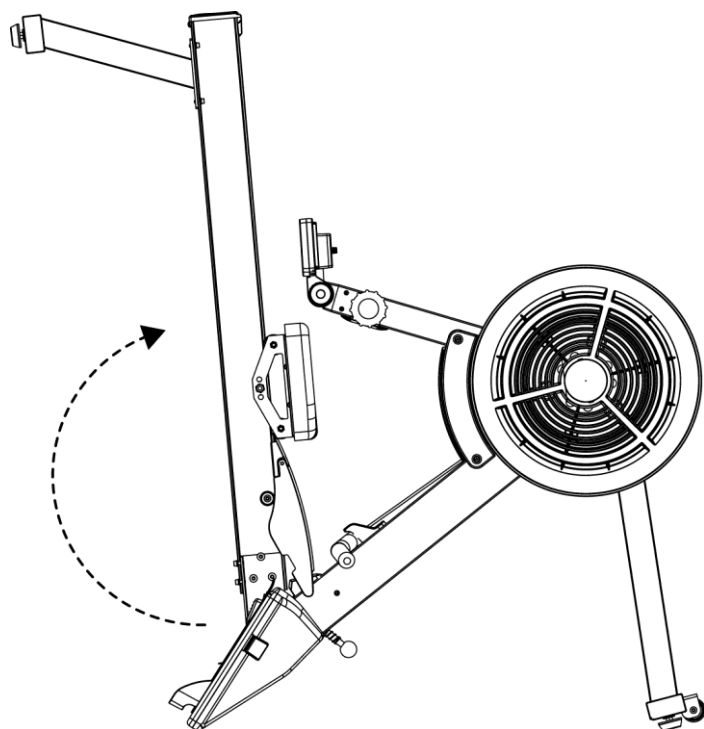
Шаг 1:

Во избежание получения травм, не рекомендуется складывать тренажер в одиночку. Возьмитесь рукой за область 1, обозначенную на рисунке, приподнимите рельс, затем потяните фиксатор (2).



Шаг 2:

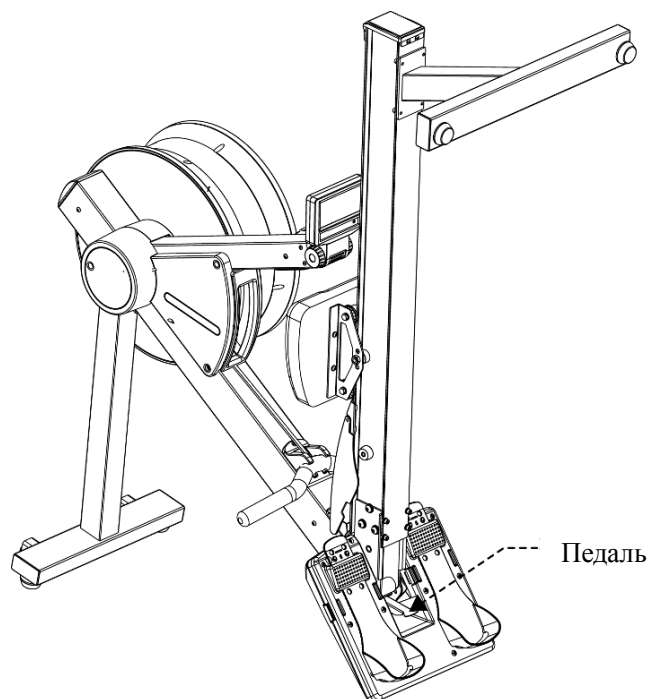
Поднимите рельс-раму вверх до щелчка. Чтобы проверить, сработал ли фиксатор, потяните вниз за задний стабилизатор.



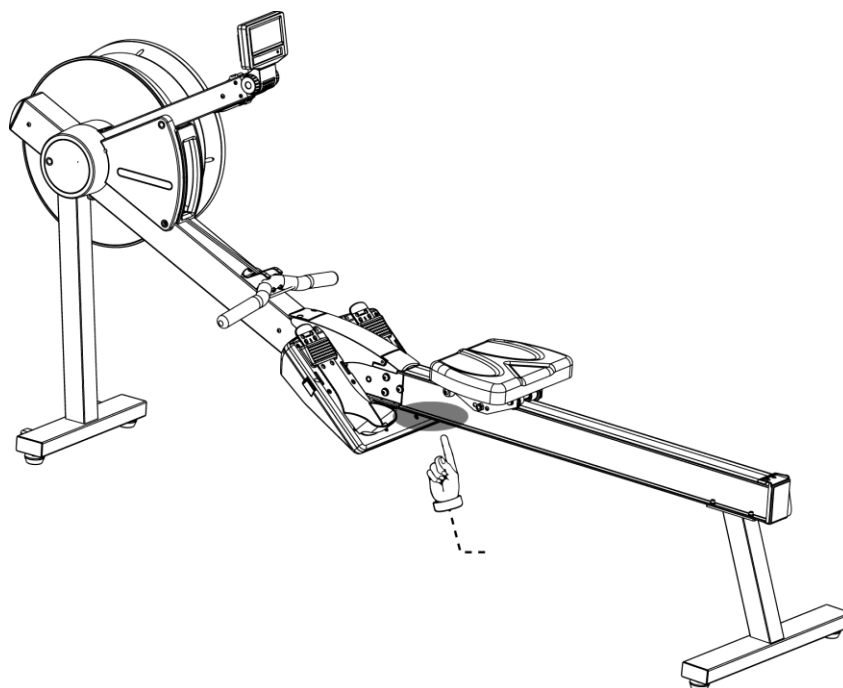
№7. Как правильно разложить тренажер:

Шаг 1:

Удерживайте раму заднего стабилизатора, затем нажмите ногой на педаль, см. рисунок ниже, далее опустите рельс-раму.



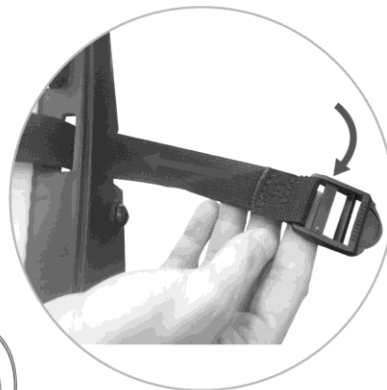
Шаг 2:



Возьмитесь рукой под раму (см. область, обозначенную на рис.) и поднимите вверх до щелчка.

№8. Регулировка ремней на педалях:

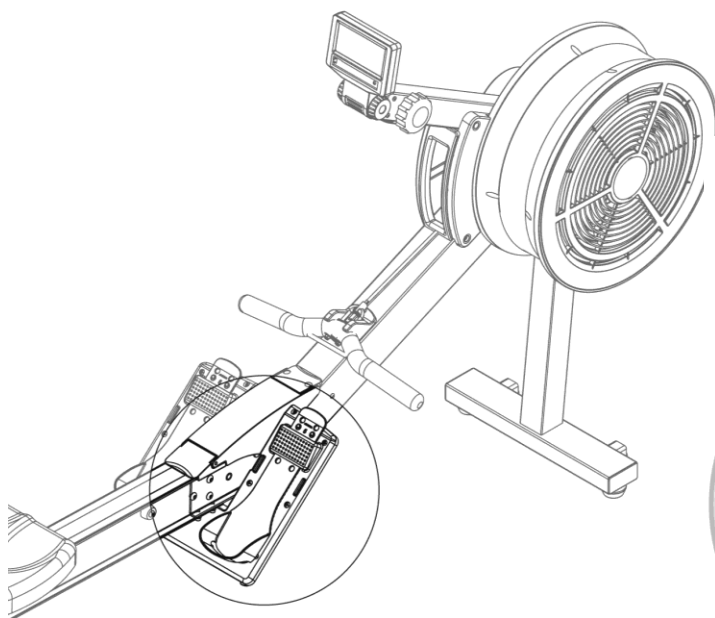
Шаг 1



Шаг 2



Шаг 3

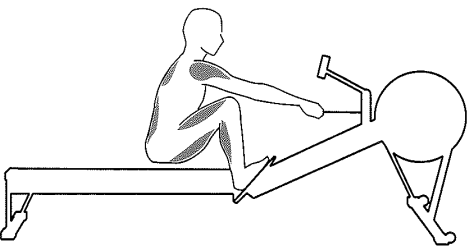


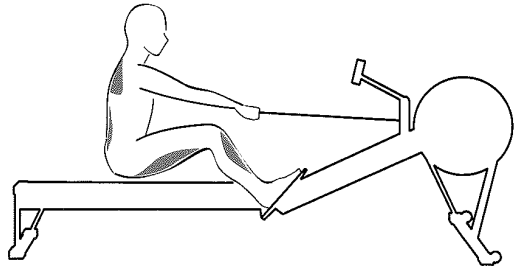
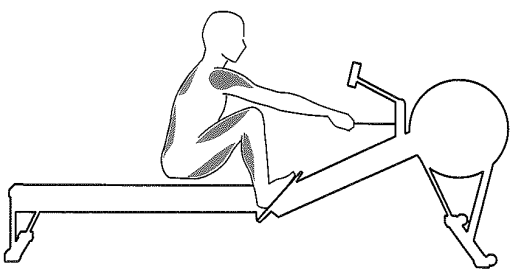
№9. Правильная техника работы на гребном тренажере:

Перед началом тренировки рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, продолжительностью 5- 10 минут. Разминка позволяет привести мышцы в тонус, придать им большую эластичность, усилить кровообращение, снизить риск нежелательных травм.

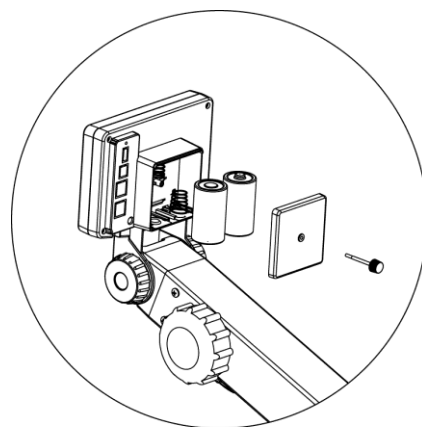
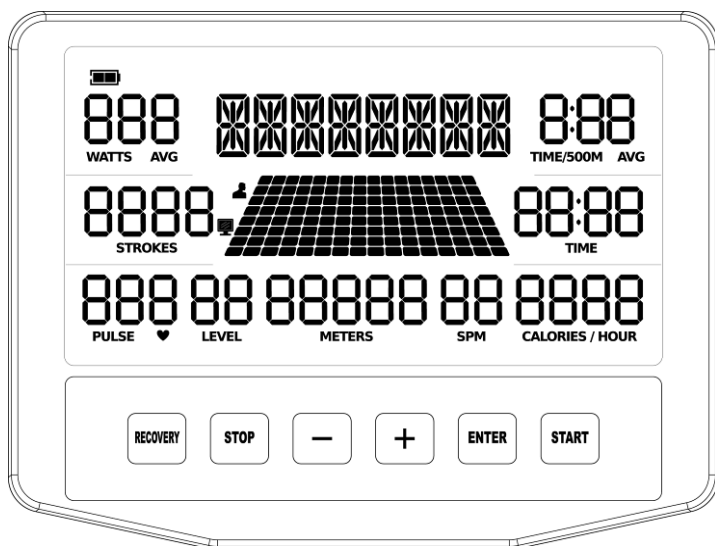
Есть два основных этапа в технике гребка — движение назад и возврат в начальную позицию. Действия должны осуществляться последовательно. Чем больше усилий вы прикладываете, тем быстрее вращается маховик, соответственно сильнее ощущается сопротивление. Это происходит потому, что именно вращающийся маховик вырабатывает воздушное сопротивление. Чем быстрее вращается маховик, тем больше генерируется сопротивление и сжигается больше калорий.

Для кардионагрузки рекомендуется установить уровень нагрузки в диапазоне 3-5.

Захват	Голени расположены вертикально, ноги максимально сжаты. Эта позиция напоминает собой положение при приседании. Руки зажимают рукоятку, трицепсы напряжены. Корпус слегка наклонен вперед, мышцы спины расслаблены, пресс напряжен.	
Толчок	Осуществляется за счет отталкивающего движения ногами с одновременным напряжением плечевого пояса. Следующим задействуется бицепс, который влечет за собой рукоятку по направлению к животу. Спинная мускулатура раскрывается, грудь выталкивается вперед. Ноги распрямляются за счет движения ягодичных и бедренных мышц.	
Завершение	Бедро с ягодицами напряжены, брюшная мускулатура выступает в качестве стабилизатора положения тела. За счет бицепса рукоятка подтягивается максимально близко к поясу, грудь выносится вперед, амплитуда движения становится еще больше.	

Восстановление	<p>Удерживаемая посредством силы трицепсов рукоять тренажера идет вперед. За ней следует корпус. Пресс остается напряженным. Ноги сгибаются в коленных суставах. Обратное движение заканчивается при принятии начального положения — «захвата».</p>	
Захват	<p>Положение тела соответствует начальному положению — «захват».</p>	

№10. Инструкция по работе с консолью:



Для питания дисплея, вам потребуется приобрести две батарейки.

START	В режиме ожидания кнопка «Старт» запускает программу Быстрый Старт
ENTER	В режиме настроек подтверждает введенные персональные данные (вес, возраст) Подтверждение выбранной программы тренировки.
+ кнопка	После включения дисплея нажмите “+” или “—” для последовательного переключения программ: Быстрый Старт / Пользовательская / Дистанция / Гонки В режиме настройки, изменение /увеличение данных
— кнопка	После включения дисплея нажмите “+” или “—” для последовательного переключения программ: Быстрый Старт / Пользовательская / Дистанция / Гонки В режиме настройки, изменение /уменьшение данных
STOP	При нажатии активизируется режим паузы При нажатии и удерживании более 2-х секунд, происходит сброс данных, а затем система переходит в режим ожидания В режиме RECOVERY, нажмите и удерживайте кнопку более 2 секунд, для возврата в режим ожидания
RECOVERY	В режиме ожидания или в режиме тренировки нажмите кнопку для запуска функции RECOVERY

Энергосберегающий режим:

Если тренажер находится в режиме ожидания, более 10 секунд, подсветка консоли погаснет и консоль перейдет в режим сохранения энергии.

Время пребывания в режиме ожидания составляет 30 секунд, по истечении данного времени тренажер перейдет в спящий режим.

Для возврата консоли в режим ожидания начните тренировку или нажмите любую кнопку на консоли.

Если запущена функция RECOVERY, консоль перейдет в режим ожидания только после завершения работы данной функции.

Режим ожидания:

После включения, на дисплее в течении 5-ти секунд будет отображаться режим загрузки, затем бегущей строкой проследует список программ QUICK / CUSTOM / DISTANCE/ RACE.

При нажатии кнопки START запустится программа Быстрый Старт минуя режим настроек. Кнопками “+” или “—”, можно выбрать одну из предустановленных программ.

Информация на дисплее:

Данные дисплея:	Описание:
WATTS	Нагрузка в ваттах
STROKES	Гребки
PULSE	Пульс
LEVEL	Уровень нагрузки
METERS	Дистанция в метрах
SPM	Кол-во гребков в мин.
CALORIES	Кол-во потраченных калорий
TIME	Время тренировки
TIME/500M	Счетчик времени на дистанции в 500м
TMR M-SS	Таймер
MAX HR	Макс. значение пульса
W CHART	График нагрузки
F CURVE	Графическое изображение
CAL/HR	Среднее кол-во калорий /час
AVG 500M	Среднее значение времени / 500м
AVG WATT	Среднее значение /Ватт

№11. Описание программ:

1. Быстрый Старт

Быстрый запуск тренировки, минуя индивидуальные настройки.

В режиме ожидания нажмите кнопку START. На экране появится соответствующая программе заставка. Также запустить режим быстрого старта можно приведя в движение маховик (в исходном положении произвести несколько гребков).

Во время тренировки на дисплее будут отображаться следующие данные: TIME / METERS / STROKES / WATTS / CALORIES.

При помощи кнопок “+” или “-” можно произвести настройки отображения диаграммы.

Во время тренировки можно менять уровень нагрузки.

Компьютер автоматически перейдет в режим Пауза, если в течение 5-ти секунд не было произведено ни одного гребка.

В режиме паузы – при возобновлении гребных движений, дисплей продолжит считывать данные.

В режиме паузы – нажмите STOP, тренировка будет завершена и на дисплей будет выведен отчет о тренировке.



2. Пользовательская программа

В режиме ожидания кнопками “+” или “-” выберите программу CUSTOM (Пользовательская). Затем нажмите ENTER, чтобы перейти в режим настройки.

Режим настройки:

1. Установка продолжительности тренировки:

Предустановленное значение времени составляет 20 минут.

Кнопками “+” или “-” выберите время тренировки. Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы перейти к настройке следующего этапа.

2. Установка значения - калории:

Предустановленное значение составляет 150 ккал.

После настройки времени тренировки, установите калории, при помощи кнопок “+” или “-”. Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы перейти к настройке следующего этапа.

3. Установка значения - дистанция:

Предустановленное значение составляет 2000 метров.

После настройки калорий, выберите дистанцию, при помощи кнопок “+” или “-”. Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы перейти к настройке следующего этапа.

4. Установка количества гребков:

Предустановленное значение составляет 300 гребков.

После настройки дистанции, выберите количество гребков, при помощи кнопок “+” или “-”. Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы перейти в режим старта.

5. Старт

После завершения настроек, компьютер перейдет в режим старта. В исходном положении перейдите сразу к гребным движениям, компьютер начнет подсчитывать данные, или нажмите кнопку START, затем начните тренировку.

При помощи кнопок “+” или “-” можно произвести настройки отображения диаграммы.

Во время тренировки можно менять уровень нагрузки.

6. Пауза

Компьютер автоматически перейдет в режим Пауза, если в течение 5-ти секунд не было произведено ни одного гребка. В режиме паузы – при возобновлении гребных движений, дисплей продолжит считывать данные.

В режиме паузы – нажмите STOP, тренировка будет завершена и на дисплее появится отчет о тренировке.

7. Стоп

Во время тренировки нажмите STOP, тренировка будет завершена, а на дисплее будет выведен отчет о тренировке.



3. Программа на дистанцию

В режиме ожидания кнопками “+” или “—” выберите программу DISTANCE (Программа на дистанцию). Затем нажмите ENTER, чтобы перейти в режим настройки.

Режим настройки:

1. Установка значения - дистанция:

Предустановленное значение составляет 2000 метров.

Кнопками “+” или “—” выберите дистанцию. Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы перейти в режим старта.

2. Старт

После завершения настроек, компьютер перейдет в режим старта. В исходном положении перейдите сразу к гребным движениям, компьютер начнет подсчитывать данные, или нажмите кнопку START, затем начните тренировку.

При помощи кнопок “+” или “—” можно произвести настройки отображения диаграммы.

Во время тренировки можно менять уровень нагрузки.

3. Пауза

Компьютер автоматически перейдет в режим Пауза, если в течение 5-ти секунд не было произведено ни одного гребка. В режиме паузы – при возобновлении гребных движений, дисплей продолжит считывать данные.

В режиме паузы – нажмите STOP, тренировка будет завершена и на дисплее появится отчет о тренировке.

4. Стоп

Во время тренировки нажмите STOP, тренировка будет завершена, а на дисплей будет выведен отчет о тренировке.

4. Гонки

В режиме ожидания кнопками “+” или “—” выберите программу RACE (Гонки). Затем нажмите ENTER, чтобы перейти в режим настройки.

Режим настройки:

1. Установка значения - дистанция:

Предустановленное значение составляет 2000 метров.

Кнопками “+” или “—” выберите дистанцию. Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему этапу.

2. Установка счетчика времени на дистанции в 500м:

Предустановленное значение составляет 2:15

После настройки дистанции, выберите значение время/500м, при помощи кнопок “+” или “—”. Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы перейти в режим старта.



3. Старт

После завершения настроек, компьютер перейдет в режим старта. В исходном положении перейдите сразу к гребным движениям, компьютер начнет подсчитывать данные, или нажмите кнопку START, затем начните тренировку.

При помощи кнопок “+” или “—” можно произвести настройки отображения диаграммы.

Во время тренировки можно менять уровень нагрузки.

4. Пауза

Компьютер автоматически перейдет в режим Пауза, если в течение 5-ти секунд не было произведено ни одного гребка. В режиме паузы – при возобновлении гребных движений, дисплей продолжит считывать данные.

В режиме паузы – нажмите STOP, тренировка будет завершена и на дисплее появится отчет о тренировке.

5. Стоп

Во время тренировки нажмите STOP, тренировка будет завершена, а на дисплей будет выведен отчет о тренировке.

5. Функция RECOVERY

После окончания тренировки, нажмите кнопку RECOVERY. Запустится фитнес-тест по оценке восстановления организма после тренировки, для считывания сигнала используйте нагрудный ремень. Продолжительность теста составляет 1 минуту.

Считывание сигнала происходит раз в секунду, если по каким-либо причинам сигнал не может быть считан, на дисплее появится фраза: NO PULSE

Если сигнал не поступает в консоль в течение 10 секунд, система войдет в режим паузы, а затем автоматически вернется в режим ожидания.

Если во время работы фитнес-теста нажать кнопку STOP, система завершит программу и вернется в режим ожидания.

Активные окна, во время теста:

Данные теста будут отображаться в верхнем окне

В окне PULSE будет отображаться считываемый пульс уд/мин

В окне TIME будет отображаться время теста (1 мин.)

После окончания программы на дисплее в течение 10-ти секунд отобразится таблица с результатами теста (где показатель F.1 – наилучший, а F.6 – наихудший).

Версия: 2017/2/17V1.1+V1.0