

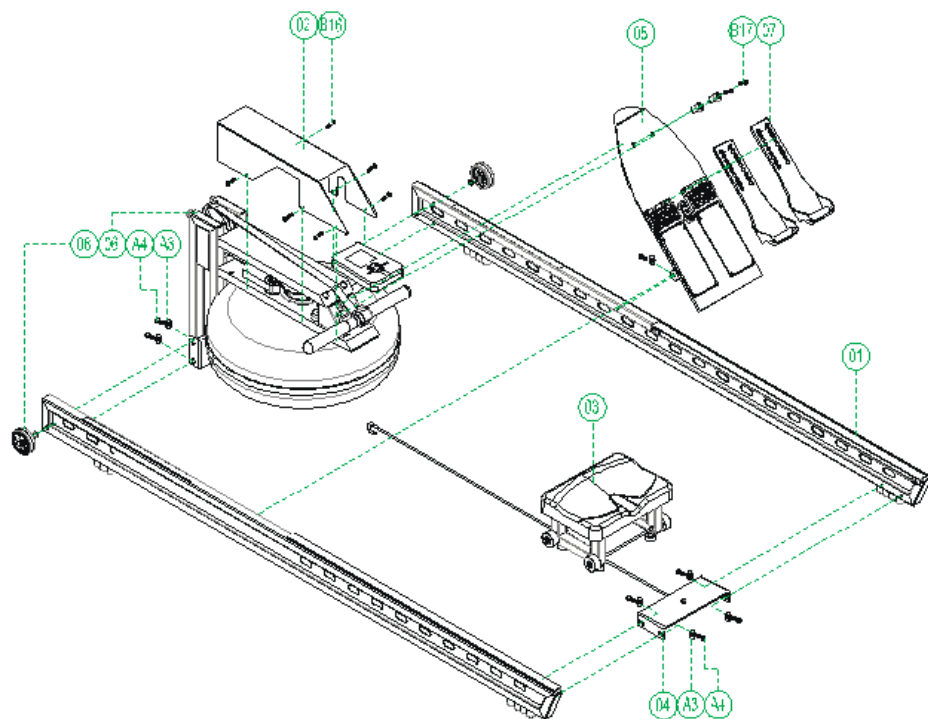
# ИНСТРУКЦИЯ

Гребной тренажер DHZ X-6101



# ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ ВОДЯНОГО ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

## Схема монтажа



| №п/п | Наименование     | Кол-во |
|------|------------------|--------|
| 01   | Рельса           | 2      |
| 02   | Крышка           | 1      |
| 03   | Сиденье          | 1      |
| 04   | Крышка           | 1      |
| 05   | Платформа        | 1      |
| 06   | Емкость для воды | 1      |
| 07   | Фиксатор для ног | 2      |
| 08   | Колесо           | 2      |
| A3   | Шайба D8         | 14     |
| A4   | Болт M8*20       | 14     |
| B13  | Болт M4*12       | 6      |
| B14  | Болт M6*50       | 2      |

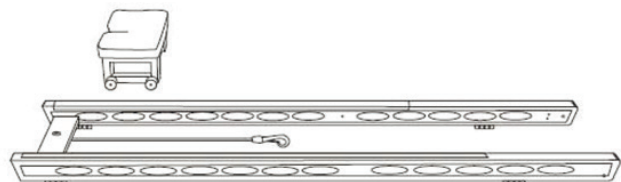
### ШАГ 1:

Положите направляющую ровно на землю и подсоедините заднюю перегородку к направляющей четырьмя винтами M8 \* 20 с полукруглой головкой под торцевой ключ (два на одной стороне).



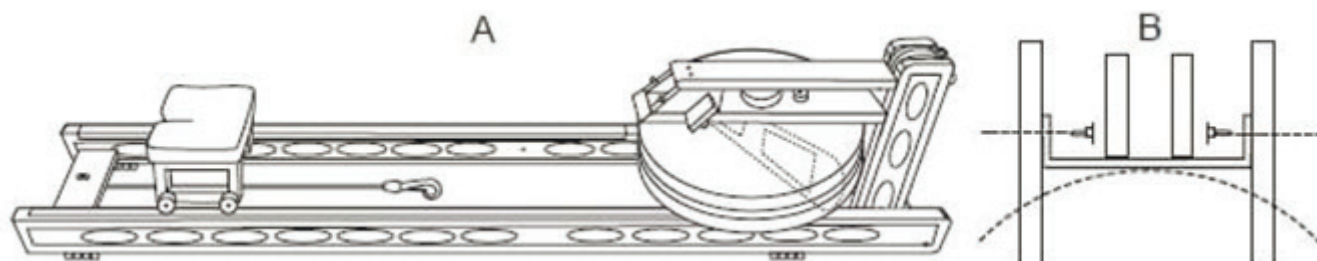
### ШАГ 2:

Установите подушку сиденья между двумя направляющими так, чтобы утопленная сторона была обращена назад в середине подушки, а гладкая сторона была обращена вперед. Пластиковый стационарный шкив больше продольного углубление (направляющий ролик) должен быть установлен от верхнего элемента направляющей, в то время как меньшие поперечные ролики (направляющие ролики) установлены между двумя рельсами. Для того, чтобы направляющий шкив плавно прилегал к направляющей, может потребоваться слегка отделить две направляющие.



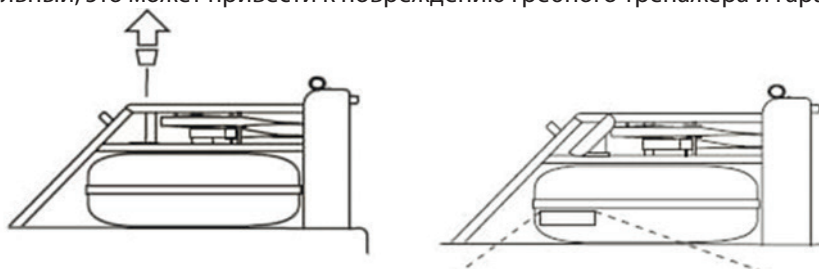
### ШАГ 3:

Установите четыре винта с полукруглой головкой с цилиндрической головкой M8 \* 20 и плоские шайбы (по две на одной стороне) и установите бак для воды в соответствующее положение направляющей (подробности см. На рисунке В).

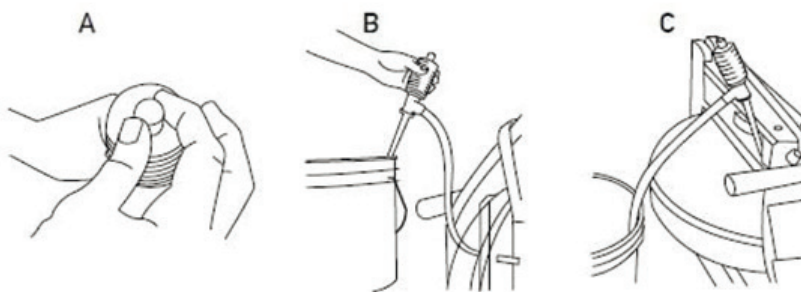


### ШАГ 4:

Используйте дозированную всасывающую трубку (и, если возможно, шланг), чтобы долить воду до рекомендуемого уровня воды. Добавляемая вода должна быть хлорированной городской или мягкой водой, а жесткая или минеральная вода не должна использоваться. В то же время не превышайте уровень, потому что, если уровень воды превышает максимальный, это может привести к повреждению гребного тренажера и гарантия будет недействительной.

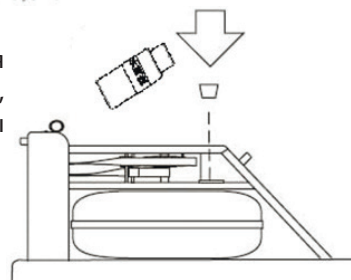


- При заполнении бака для воды поверните ручку, показанную на рисунке А, по часовой стрелке, чтобы закрыть клапан.
- Источник воды должен быть расположен над приемным контейнером (выше)
- См. Рисунок В, как заполнить бак.
- См. Рисунок С, чтобы узнать, как слить воду из бака.
- Обычно после 4-5 нажатий сифонный насос начинает качать
- Поверните ручку против часовой стрелки, чтобы воздух вошел в насос и прекратил прокачку.



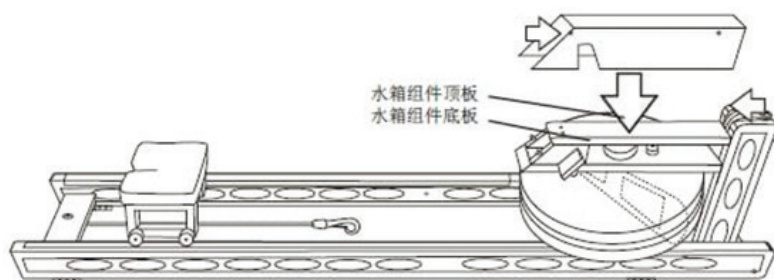
### ШАГ 5:

После того, как резервуар для воды заполнен, Краситель для воды синего цвета добавляется в резервуар. Когда закончите, подключите бак. Пробка бака может быть смочена водой, чтобы ее было легче закрыть.



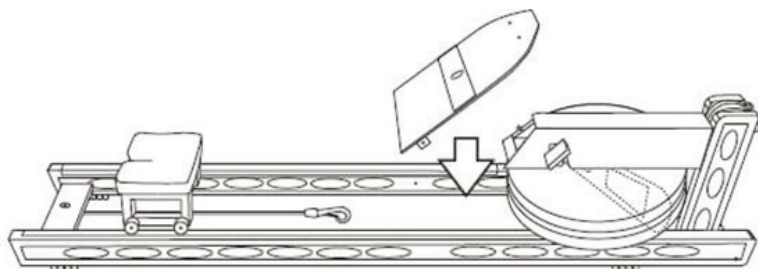
### ШАГ 6:

Верхняя пластина расположена над верхней и нижней пластинами узла водяного бака. Используйте 6 самонарезающих винтов с перекрестием, чтобы пройти через две стороны крышки узла водяного бака для закрепления верхней крышки.



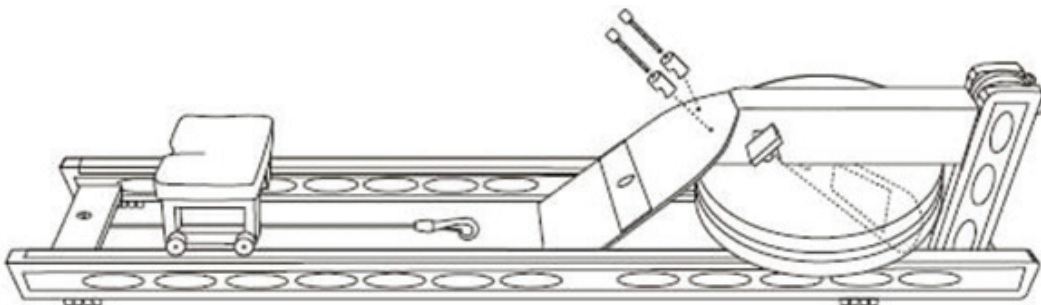
### ШАГ 7:

Поместите группу педалей между двумя дорожками. И используйте два винта М8 \* 20 с полукруглой головкой, чтобы закрепить группу педалей и два рельса.



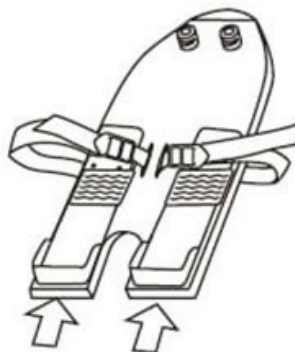
### ШАГ 8:

Наклоните педальную группу и соедините ее с передним концом верхней пластины и крышкой бака. Верхняя часть набора педалей соединена с верхней пластиной с помощью двух винтов с цилиндрической головкой и кронштейна ручки.



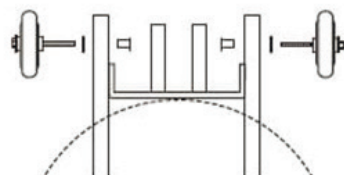
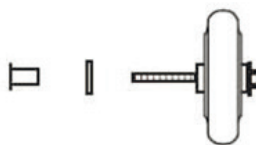
### ШАГ 9:

Вставьте пластиковую педаль в плоскость на наборе педалей.



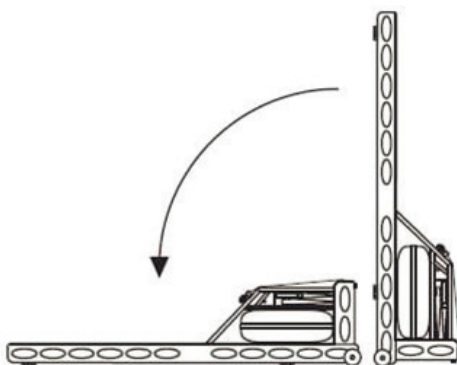
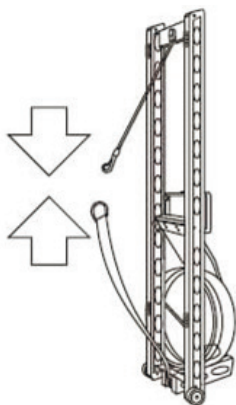
### ШАГ 10:

Открутите ролик в сборе и установите его на переднюю часть направляющей в указанном порядке и затяните. Примечание: установите ролик на внешней стороне направляющей.



### ШАГ 11:

Поставьте тренажер вертикально и ослабьте приводной ремень вокруг нижнего кронштейна тренажера, чтобы убедиться, что приводной ремень проходит через все направляющие шкивы. D-образное кольцо на приводном ремне соединено с пружинным крюком, чтобы соединить приводной ремень с шнуром банджи.



## **ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.**

Мы рекомендуем вам проконсультироваться с врачом о своем здоровье перед началом программы упражнений. Пожалуйста, прочитайте все инструкции перед использованием гребного тренажера. Другие предложения, связанные с начинающими, навыки катания на лодках и обучение катанию на лодках. Предупреждение: не прикасайтесь к движущимся частям руками во время работы гребного тренажера.

## **ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ.**

Водный гребной тренажер - это спортивное снаряжение, которое пользователь может полностью настраивать. Поскольку натяжение связано со скоростью, фактическая интенсивность движения гребца определяется только изменением частоты весла: если скорость корабля должна быть увеличена, сила весла должна быть увеличена, а гребец должен быть более энергичным. Это действие похоже на эффект плавания. Воспроизводя эти динамические принципы, водное гребное устройство может увеличить сопротивление потоку воды без ручной регулировки: если необходимо повысить нагрузку, нужно только грести быстрее и тяжелее, и тогда гребной тренажер с водой отреагирует, как и ожидалось.

## **УРОВЕНЬ ВОДЫ.**

Мы рекомендуем 17-литровый уровень воды, который в высокой степени имитирует спортивные ощущения и подходит для всех пользователей. Нет необходимости изменять сопротивление воды через уровень воды. Повышение или понижение уровня воды просто имитирует более тяжелый или более легкий корпус. Подобно тому, как лодка скользит по воде, уникальное саморегулирующееся сопротивление гребного тренажера с водой может изменять сопротивление воды в зависимости от скорости потока воды. Уровень воды полностью зависит от личных предпочтений пользователя или уровня пользователя, интенсивность упражнения полностью меняется со скоростью данного количества воды.

Примечание: резервуар для воды должен ежедневно заполняться чистой водой.

## **ПОЛОЖЕНИЕ ПЕДАЛИ.**

Пластиковые педали предназначены для максимального удобства. Ремни ног охватывают точку опоры всех пальцев (сферическая часть основания пальца). Такая конструкция позволяет практикующему поднимать пятку с узла педали каждый раз, когда он или она делает ход вперед. Пластиковая педаль может свободно регулироваться в зависимости от положения ног. В «Стандартном режиме сборки педалей» нажмите кнопку между ножными ремнями, чтобы поднять или опустить пластиковую педаль.



## **ОБКАТКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА.**

В первые несколько недель использования деревянные компоненты гребного тренажера будут регулироваться в зависимости от температуры и влажности окружающей среды. В этом случае рекомендуется аккуратно затянуть все соединительные болты с помощью шестигранного ключа. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы не перетянуть болты. Кроме того, когда приводной ремень становится слабым из-за использования, необходимо затянуть эластичный шнур. Чтобы затянуть эластичный шнур, полностью отведите ручку от кронштейна ручки в крайнее переднее положение, затем отрегулируйте эластичный шнур или отведите пряжку, чтобы сделать ее более натянутой.

## **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.**

Качество воды в резервуаре требует периодического обслуживания. Мы настоятельно используем обычную водопроводную воду, потому что водопроводная вода содержит хлор и другие химические вещества, которые защищают резервуар от бактерий, водорослей и тому подобного. Хлор в резервуаре необходимо заменить очищенным маслом (или сапфировым средством). Хлор разлагается от света: под прямыми солнечными лучами время разложения хлора составляет около 6 месяцев, а в условиях искусственного освещения время разложения хлора составляет около 2 лет. При нормальных обстоятельствах чистая пленка (или краситель синего цвета) добавляется в резервуар для воды каждые 6 месяцев. Если вода начинает портиться, немедленно добавьте очищающую таблетку (или синюшный краситель) в бак. Если вода становится мутной, мы рекомендуем опорожнить резервуар, промыть его водой, долить водопроводную воду и добавить очищающую таблетку. Не добавляйте хлорный отбеливатель в резервуар, так как он непоправимо повредит резервуар из поликарбонатного материала.

## **ОБСЛУЖИВАНИЕ И УБОРКА.**

Чтобы сохранить красоту и целостность вашего водного гребного тренажера 6101, необходимо настаивать на чистке снаряжения. В частности, муфта и приводная конструкция между верхней и нижней пластинами не должны накапливать пыль. Пыль можно удалить с помощью пылесоса. Поверхность бака также можно очистить, но обязательно прочитайте инструкцию по применению моющего средства. Никогда не используйте чистящие средства, которые содержат хлорат или аммиак. Хранение тренажера Водное гребное устройство можно хранить в вертикальном положении, то есть поднимите один конец задней перегородки, потяните гребное устройство на себя и поставьте его в вертикальное положение. Перед установкой устройства в вертикальное положение обязательно установите подушку сиденья спереди (рядом с группой педалей).



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

В греблях задействовано 84% мышц: от кончика двумя пальцами, удерживающим рукоятку /до сферической части основания пальца стопы, которая находится в контакте с педальным узлом / корпусом. Все группы мышц между двумя частями, которые находятся в контакте с гребным тренажером, участвуют в гребном действии. Действие гребли состоит из двух фаз: одна быстрая (продвижение) и одна медленная (сброс). Навыки гребли также требуют объединения этих двух движений в ритм для плавной гребли.

### НА РИСУНКЕ НИЖЕ ПОКАЗАНЫ ТРИ ОСНОВНЫХ ДЕЙСТВИЯ ПО ГРЕБЛЕ.

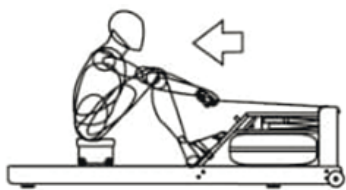
#### Поза захвата

Спина прямая и устойчивая, руки прямые, плечи расслаблены, голова смотрит прямо вперед, бедра подтянуты, а ноги перпендикулярны земле.

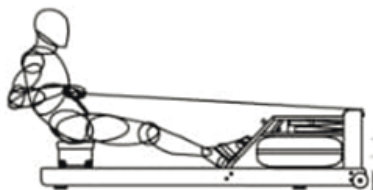


#### Стадия входа воды

Ноги и руки взаимодействуют, чтобы тянуть ручку назад, и тело готово к сбросу только тогда, когда рукоятка находится над коленом, туловище полностью напряжено, а тело и ноги открыты под углом.



Выпрямите ноги, подтяните их к груди, откиньтесь назад более чем на 90 градусов, подтяните туловище, расслабьте плечи и смотрите прямо перед собой.



В предыдущих упражнениях по гребле, пожалуйста, организуйте правильные движения, частоту и ритм гребли. Основываясь на стандартном действии гребли, технику катания легче улучшить, и физиологические преимущества гребли также чувствуются быстрее.

## АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА.

Продолжительная программа тренировок повышает эффективность снабжения кислородом дыхательной и сердечно-сосудистой систем, например, улучшает функцию легких, работу сердца, сосудистую деятельность и рост капилляров, тем самым улучшая здоровье и выносливость организма. При максимальной частоте сердечных сокращений 70-80% молочная кислота начинает накапливаться в крови со скоростью, которая слишком велика для выделения через органы, такие как печень и почки. Поэтому, когда интенсивность упражнений превышает максимальную частоту сердечных сокращений на 70-80%, это может привести к тому, что все больше молочной кислоты накапливается в крови, увеличивает частоту сердечных сокращений и дыхания и вызывает мышечную усталость.

При увеличении времени тренировки до 70-80% максимальной частоты сердечных сокращений или ниже ее содержание молочной кислоты сохраняется на уровне мышечной усталости, а продолжительность упражнений ограничивается потреблением энергии, доступной организму. Если вашей целью является аэробная тренировка (сердечно-сосудистая / выносливость), то интенсивность ваших упражнений должна избегать усталости, вызванной накоплением молочной кислоты. Это лучше всего достигается при средней интенсивности упражнений плюс среднее или более длительное время упражнений. Постоянная пробежка - упражнение средней интенсивности (максимальная частота сердечных сокращений 70-80%), позволяющее избежать болезненности мышц.

## АНАЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА.

Упражнения с анаэробной интенсивностью могут дать спортсменам сопротивление усталости, но это преимущество скорее психологическое, чем физиологическое. Увеличение времени упражнений с высокой интенсивностью не только уменьшит вес, но и повредит эффекту аэробных тренировок. В то же время быстрая утомляемость также привела к невозможности улучшить технологию тренировок и повысить риск получения травм. Анаэробная тренировка (80-100% от максимальной частоты сердечных сокращений) обычно выполняется с высокой интенсивностью и в течение короткого времени (10 секунд или минут). Интервальная тренировка - анаэробная тренировка.

## КРИТЕРИИ ОБУЧЕНИЯ.

Чтобы получить максимальную отдачу от спортивных занятий на тренажере для гребли 6101 и избежать ненужных проблем или травм, вот несколько рекомендаций по тренировкам:

- Пожалуйста, проведите медицинское обследование перед началом любой программы обучения
- Контролируйте интенсивность упражнений с частотой сердечных сокращений
- Всегда согревайтесь и отдыхайте
- Растягивайте свое тело, особенно в конце тренировки
- Придерживайтесь записи упражнений
- Поддерживать хороший уровень воды
- Постепенно увеличивайте интенсивность упражнений, время и частоту
- Убедитесь, что время для восстановления упражнений включено в программу обучения
- Увеличить разнообразие упражнений



## ЗАМЕНА БАТАРЕИ:

Снимите крышку батарейного отсека и установите две батарейки AA или UM-3 в батарейный отсек. Батарея должна быть установлена правильно: в правильном направлении и в хорошем контакте с пружиной. Если экран не горит или отображается не полностью, извлеките аккумулятор и установите его через 15 секунд. После удаления батареи все функциональные значения будут сброшены на ноль.

## ФУНКЦИЯ КНОПКИ:

- **MODE:**

Выберите функции, которые вы хотите установить: время, количество, расстояние, калории. (TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES)

- **DELETE:**

Нажмите эту кнопку, чтобы обнулить все значения.

- **UP:**

Добавьте значения для следующих функций в настройках: Счетчик времени Расстояние Калории (ВРЕМЯ, СЧЕТ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ)

- **DOWN:**

Уменьшите значения следующих функций в настройках: Time Count Расстояние Calories (ВРЕМЯ, СЧЕТ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ)

## ОПИСАНИЕ ФУНКЦИИ:

- **TIME:**

Рассчитайте общее время тренировки: диапазон от 00:00 до 99:59. Нажав ВВЕРХ / ВНИЗ, пользователь также может нажимать ВВЕРХ ВНИЗ перед упражнением, чтобы установить желаемое время тренировки. Увеличение / уменьшение на одну минуту каждый раз. Как только заданное время достигнуто, время начинает пересчитываться и звучит сигнал тревоги в течение 3 секунд.

- **DISTANCE:**

Рассчитать общую дистанцию движения: диапазон составляет 0,0 ~ 99,9 км. Пользователь может также нажимать ВВЕРХ / ВНИЗ перед движением, чтобы установить желаемое расстояние до цели. Каждый раз вы можете увеличивать / уменьшать на 100 метров. Как только заданное расстояние достигнуто, расстояние начинает немедленно пересчитываться, и в течение 3 секунд звучит сигнал тревоги. Количество: Рассчитайте общее количество движений в диапазоне от 0 до 9999. Пользователь также может нажимать кнопку ВВЕРХ / ВНИЗ перед движением, чтобы задать количество целевых движений, которые должны быть достигнуты. Увеличивайте / уменьшайте в 10 раз каждый раз. Как только заданное количество раз достигнуто, отсчет немедленно начинает пересчитываться, и в течение 3 секунд звучит сигнал тревоги.

- CALORIE:

Рассчитайте общее значение потребления калорий в диапазоне от 0 до 9999, увеличивая на 0,1 карточку. Пользователь также может нажимать кнопки ВВЕРХ / ВНИЗ перед тренировкой, чтобы задать желаемое потребление калорий. Вы можете увеличить / уменьшить 1 карту каждый раз. Как только заданное количество раз достигнуто, отсчет немедленно начинает пересчитываться, и в течение 3 секунд звучит сигнал тревоги. (Эта функция может только приблизительно рассчитать потребление калорий пользователя, не может использоваться в лечении)



На этом рисунке показано расстояние, на которое перемещается пользователь при использовании гребного тренажера. Поверните кнопку сопротивления, чтобы увеличить или уменьшить сопротивление. Сопротивление будет отображаться на ЖК-дисплее, как показано выше.

Примечание: если электронные часы не получают никакого сигнала в течение 256 секунд, электронные часы перейдут в спящий режим и все функциональные значения будут сброшены на ноль. В это время пользователь может активировать электронные часы, нажав любую клавишу или перезапустив механизм.