R70i

Двухрежимный гребной тренажер

Наслаждайтесь сенсацией



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем!

Добро подаловать в мир магнитных гребных тренажеров. Двухрежимный гребной тренажер R70 является одним из лучших и более укомплектованных доступных гребных тренажеров. Мы уверены в этом, поскольку проектируем гребные тренажеры более десяти лет.
Выбирая магнитный гребной тренажер, вы принимаете решение, которое позволит улучшить состояние здоровья и физическую форму вас и вашей семьи. Будучи тренированным и здоровым, вы почувствуете прилив энергии и улучшите качество вашей жизни.
Сердечно-сосудистая (кардио) тренировка - важный элемент для людей всех возростов, а магнитный гребной тренажер обеспечит наиболее эффективную тренировку, позволит достичь результатов и будет стимулировать вас для достижения ваших целей в фитнесе и поддержания тела в желаемой форме.
Все, что вам для этого нужно, проводить от 15 до 30 минут на тернажере три раза в неделю, чтобы увидеть результаты регулярных занятий.
Мы хотим, чтобы вы в полной мере насладились преимуществами тренировок данного типа, и поэтому мы рекомендуем вам внимательно прочитать это руководство, чтобы:

- Сэкономить много времени на тренировках.
- Получить безопасные упражнения с высокой

эффективностью.

- Узнать, как правильно выполнять упражнения.
- Уметь правильно поставить перед собой цели.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ---------- 1
СОДЕРЖАНИЕ ---------- 1
ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ---------- 2
МЕДИЦИНА / МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ---------- 2
УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ---------- 2
ОСОБЕННОСТИ МАГНИТНОГО ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА ------- 3
СОВЕТЫ ТРЕНИРУЮЩИМСЯ ---------- 4
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ---------- 4-6
НАСТРОЙКА ТРЕНАЖЕРА ---------- 7-8
ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ---------- 9-10
РАСТЯЖКА ---------- 11

ПОЛЬЗА НАГРУЗОК

Регулярные занятия улучшают качество и продолжительность жизни

Преимущества регулярных нагрузок и хорошо сбалансированная фитнесс программа включают в себя:

1. Потерю веса
2. Улучшение формы тела
3. Наращивание мышечной массы, силы, выносливости
4. Улучшение гибкости
5. Увеличение метаболизма
6. Профилактику травматизма
7. Повышения самооценки
8. Аэробные нагрузки
9. Улучшение координации и ловкости

Регулярные тренировки улучшают качество вашей жизни, заряжают вас энергией и замедляют процессы старения.

От 15 до 30 минут три раза в неделю или полтора часа раз в неделю - это небольшая плата за результаты, которые вы получите от регулярных тренировок.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Отказ от прочтения приведенных ниже инструкций по безопасности и неукоснительного следования им может привести к серьезным травмам или к летальному исходу.

1. Внимательно прочитайте руководство пользователя и все инструкции по безопасности и ознакомьтесь с тренажером перед его использованием.

2. Перед началом каких-либо тренировочных программ проконсультируйтесь с вашим врачом. Он поможет оценить вашу текущую физическую форму и подобрать программу, которая наиболее подходит для вашего возраста и физического состояния.

3. Если вы почувствуете боль или тяжесть в груди, сбивчивое сердцебиение и затрудненное дыхание, слабость или необычный дискомфорт во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

4. Необходимо наблюдение взрослого, если ребенок находится вблизи тренажера.
5. Держите пальцы и конечности, свободную одежду и волосы вдали от движущихся частей.
6. Все оборудование должно быть проверено на предмет износа перед каждым использованием. Не используйте данное оборудование, если движущиеся части работают неправильно.

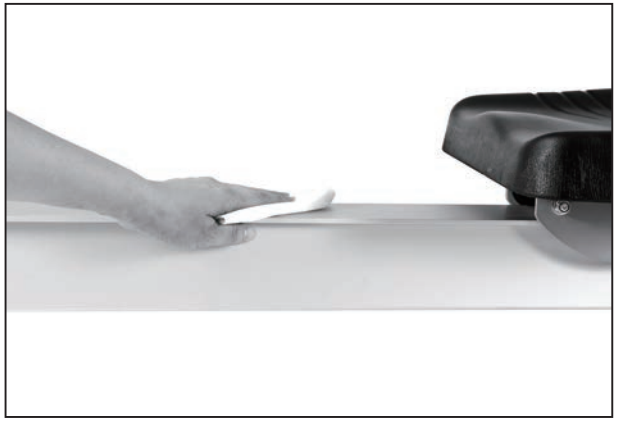
7. Следует соблюдать осторожность при включении/выключении тренажера.
8. Используйте в качестве аксессуаров только рекоммендованные производителем.
9. Все оборудование должно быть установлено и эксплуатироваться на твердой ровной поверхности.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Ваш тренажер сделан из высококачественных матириалов. Важно, чтобы вы регулярно обслуживали ваш тренажер.

1. Ваш магнитный гребной тренажер предназначен для использования в помещениях и не должен храниться во влажной среде. Протирайте все части тренажера после каждой тренировки.

2. Магнитный гребной тренажер необходимо регулярно протирать от пыли и чистить, чтобы предотвратить загрязнение. Наносите Windex или другой очиститель на спиртовой основе регулярно с помощью чистой тряпки. Не используйте абразивные чистящие средства, поскольку они могут повредить поверхность.



3. Для того, чтобы сиденье равномерно двигалось по роликам, монорельса и ролики требуют особой чистки средствами на маслянной основе, предназначенными для полировки мебели.

4. Регулярно проверяйте как затянуты болты, гайки, штифты, винты и прочие крепежные детали.

ОСОБЕННОСТИ МАГНИТНОГО ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

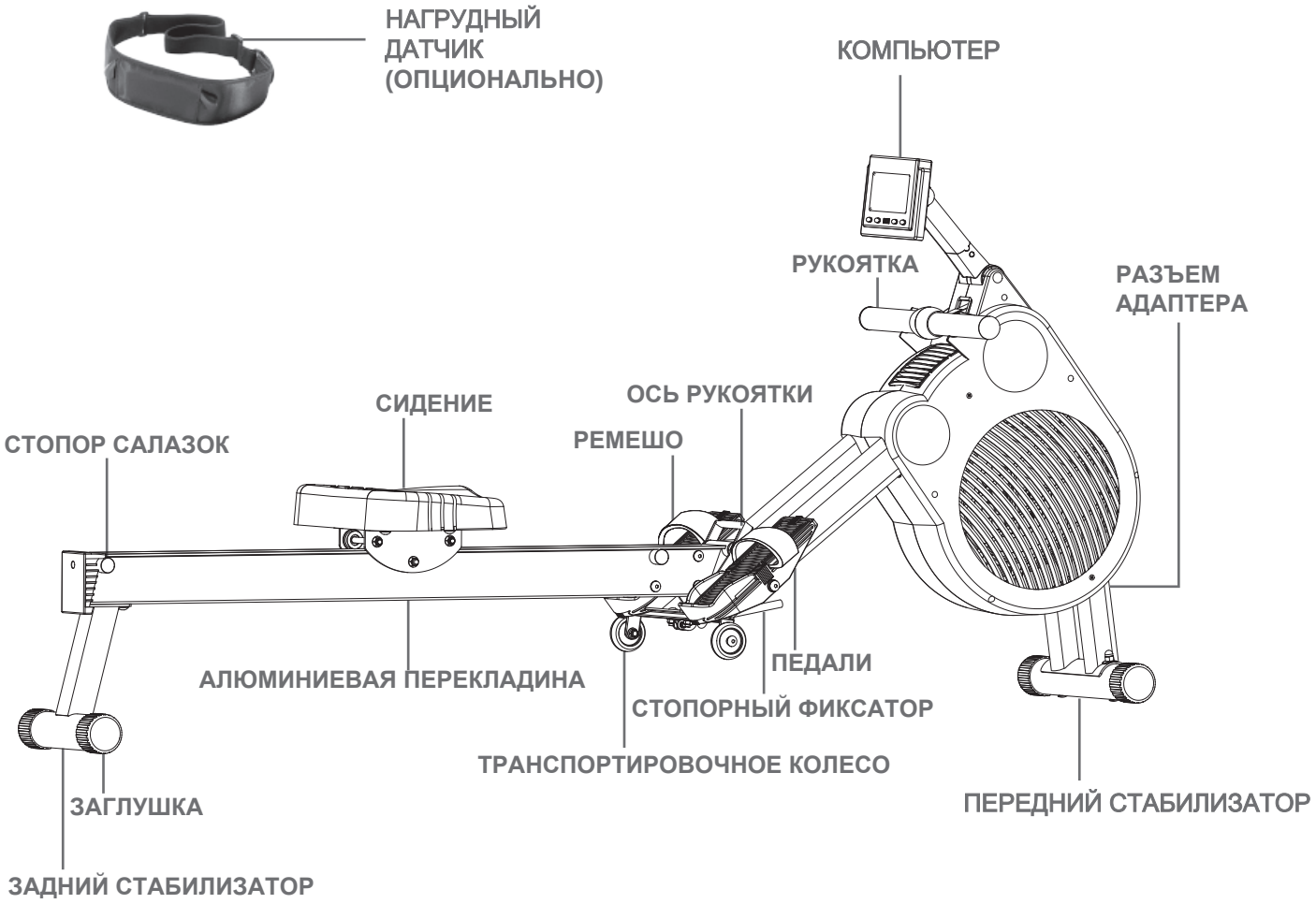
Магнитный гребной тренажер позволяет вам получить такие же преимущества, как и от полноразмерного гребного симулятора, но в компактном складном дизайне.
Гребной тренажер обеспечивает плавный ход и разнообразные вариации упражнений за счет:

- Полного управления сопротивлением
- Вращающихся педалей
- Эргономического гребного движения
- Полного электропакета
- Мощного стабильного каркаса
- Нагрудного пульсометра (дополнительно)

ОСОБЕННОСТИ КОНСТРУКЦИИ. Возвратная пружина на этом тренажере спроектирована с помощью наименее возможного усилия. Этого более чем достаточно, чтобы поверхность напряженной пружины не создавала отдачи в полиэфирный трос независимо от обратного хода рукоятки в первоначальную позицию.

Причина использования легкой возвратной пружины - позволить пользователю улучшить уровень тренировок за счет включения подколенной группы мышц и задней части бедра. Эта группа мышц задействована при перемещении сидения вперед.

Тренажер в точности повторяет "нормальное" гребное движение как при гребле на воде, где весло не перемещается вперед.



СОВЕТЫ ТРЕНИРУЮЩИМСЯ

Тренажер по академической гребле используется уже много лет, и, пожалуй, был одним из первых домашних тренажеров на рынке.

Почти все знают принцип движения на этом тренажере, и это не должно вызывать трудностей. Тем не менее есть несколько советов, которые следует знать, чтобы уменьшить нагрузку на спину и другие суставы и мышцы. Гребля в большей степени, чем любой другой вид аэробных упражнений, использует мышцы спины и позвоночник для передачи тягового усилия от руки (удержание рукоятки) к ногам (обеспечение большей тяговой силы).

Чтобы уменьшить нагрузку на мышцы спины, позвоночника, плеч, рук и запястий, мы настоятельно рекомендуем вам держать спину прямо на протяжении всего выполнения упражнения. При перемещении вперед в исходное положение, поворачивая бедра, не перестарайтесь (пытаясь вытянуться вперед слишком сильно) и держите руки прямо. Тяните рукоятки к животу, а не к груди, и держите локти по бокам во время всего хода, а запястья прямо.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения являются одним из наиболее важных факторов в общем состоянии здоровья человека. Список преимуществ:

■Увеличивает ваш тренировочный потенциал (силовая выносливость)

■Увеличивает сердечно-сосудистую (сердце и артерии/вены) и дыхательную активность.

■ Снижает риск коронарных болезней сердца при метаболизме тела, например, потере веса.

■ Задерживает физиологические процессы при возрастных физиологических изменениях, например, снижение стресса, повышение уверенности в себе и т.д.

Уникальный дизайн вашей тренажера предоставляет прекрасную возможность для поднятия уровня общей физической подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНИРОВКИ

Существует четыре основных компонента любой тренировки, и мы кратко поясним важность каждого из них.

Сила - способность мышц создавать усилие против сопротивления. Сила развивает мощность и реакцию и имеет большое значение для большинства спортивных людей.

Силовой блок - способность прикладывать силу неоднократно в течение определенного периода времени, например, способность пробегать 10 км без остановки.

Растяжка - диапазон движений в суставе. Повышение гибкости соответствует растяжению мышц и сухожилий. Необходима, чтобы сохранить или увеличить гибкость и обеспечить повышенную устойчивость к травмам мышц или болезненности в них.

Блок кардио упражнений является наиболее важным компонентом физической подготовки. Это эффективная тренировка сердца и легких.

Тренеровочная одежда

Носите одежду, которая не будет ограничивать ваши движения во время тренировки.

Одежда должна быть достаточно свободной, чтобы ваше тело могло остыть. Большое количество одежды, которое заставляет вас усиленно потеть, не дает вам никаких преимуществ во время тренировки. Весь лишний вес, который вы потеряете за счет жидкости, восполнится со следующим стаканом воды.

Желательно завести отдельную пару обуви для зала, например кроссовки.

Дыхание во время занятий

Не задерживайте дыхание во время выполнения упражнений. Дышите нормально на сколько это возможно. Помните, что дыхание способствует потреблению и распределению кислорода, который питает работающие мышцы.

Период отдыха

Как только вы начинаете вашу тренировку, вы должны довести её до конца. Нельзя прерывать посередине, а затем начать с того же места, пропустив повторное выполнение разминки и упражнений.

Период отдыха между упражнениями силовой тренировки для разных людей требуется разной продолжительности. Это будет зависеть главным образом от вашего уровня физической подготовки и программы, которую вы выбрали. Отдыхайте между упражнениями любыми способами. Большинству людей достаточно периода отдыха от 30 секунд до одной минуты.

НАСТРОЙКА ТРЕНАЖЕРА

Раскладывание

Внимание: Чтобы избежать серьезной травмы, держите пальцы/руки/ноги вдали от сгиба шарнира, когда раскладываете и складываете тренажер.

1. Встаньте на СТОПОРНЫЙ ФИКСАТОР, а одной рукой придерживайте ПЕРЕКЛАДИНУ.



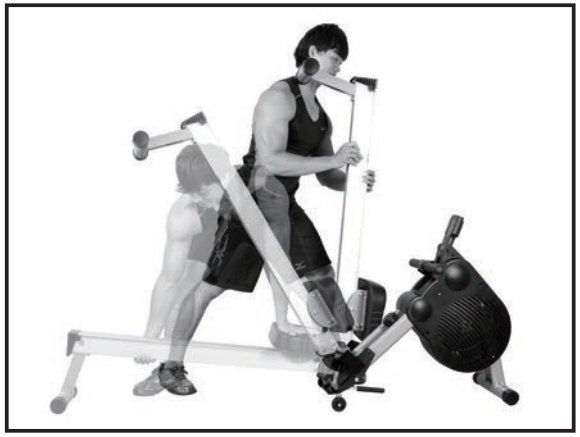


2. Неспеша опустите АЛЛЮМИНИЕВУЮ ПЕРЕКЛАДИНУ на пол.
3. Поднимайте перекладину, потянув вверх ПОВОРОТНУЮ РУЧКУ, пока не раздастся щелчок.
4. Убедитесь, что СТОПОРНЫЙ ФИКСАТОР, занял правильное положение.

Складывание

1. Удерживайте ПОВОРОТНУЮ РУЧКУ правой рукой и поднимайте ПЕРЕКЛАДИНУ.
2. Опустите вниз СТОПОРНЫЙ ФИКСАТОР левой рукой, чтобы опустить шарнир и медленно упереть ТРАНСПОРТИРОВОЧНОЕ КОЛЕСО в пол.





3. Поднимайте ПЕРЕКЛАДИНУ в сложенное положение, пока не раздастся щелчок.
4. Убедитесь, что СТОПОРНЫЙ ФИКСАТОР, занял правильное положение.

Транспортировка

Ваш тренажер имеет транспортировочное колесо посередине. Это позволит легко перемещать тренажер из комнаты в комнату.





Не пытайтесь передвигать тренажер без правильно повернутого стопорного фиксатора.

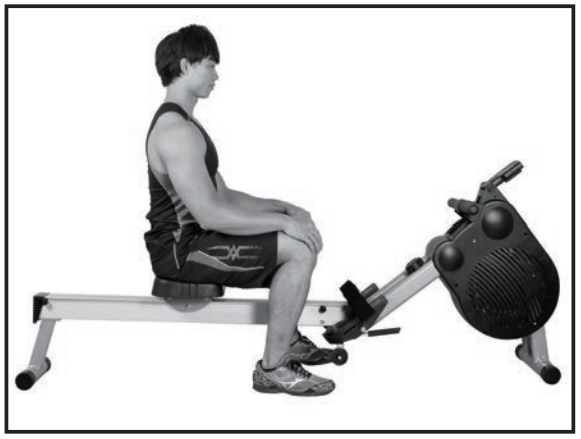
ВАЖНО: расчистите пространство размером 1 x 2.5 м перед тем, как разложить тренажер. Убедитесь, что пол чистый и ровный.

НАСТРОЙКА ТРЕНАЖЕРА

Меры предосторожности

Весь процесс безопасен и прост. Будьте внимательны: отрегулируйте СИДЕНИЕ под себя перед тем, как воспользоваться тренажером.





1. Перешагните через ПЕРЕКЛАДИНУ.
2. СИДЕНИЕ под вами отрегулировано.
3. Сядьте таким образом, чтобы СИДЕНИЕ не двигалось под вами.

Регулировка ремешков педалей

Педали для ног оснащены быстро регулируемыми ремешками. Ослабьте ремни Velcro и вставьте ноги соответственно. Потяните за ремешок, чтобы затянуть его вокруг стопы. Закрепите липучкой ремешок, как показано на схеме ниже.



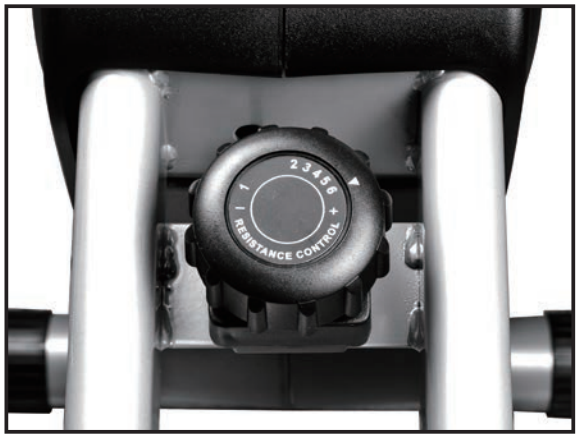


Регулировка угла компьютера

КОМПЬЮТЕР может поворачиваться и устанавливаться под определенным углом.

ЗАМЕЧАНИЕ: По соображениям безопасности, во время регулировки избегайте чтобы ПРИВОД РУКОЯТКИ касался КОМПЬЮТЕРА.



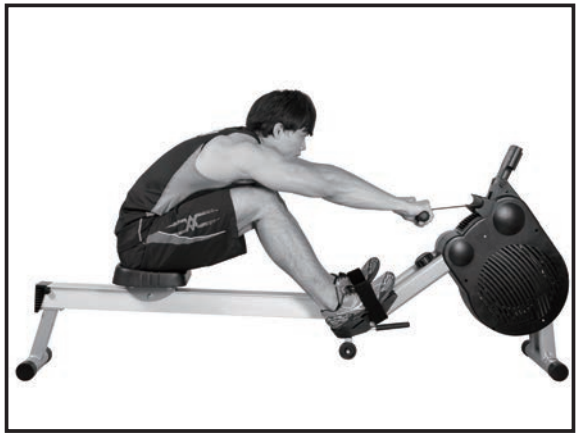


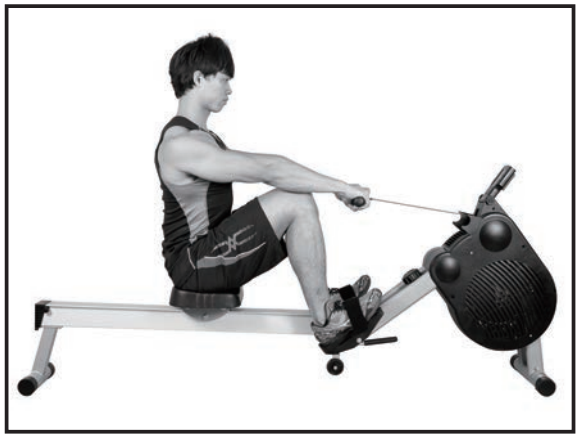
«Воздух» является основным сопротивлением тренирующегося. На уровне 1 - сопротивление соответствует 100% воздуха. При повороте ручки сопротивления по часовой стрелке вы постепенно начинаете вводить магнитную систему в той или иной степени в рабочее состояние. На уровне 6 - сопротивление приблизительно соответствует 30% воздуха и 70% магнитного сопротивления.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Тяга рукоятки

НЕПРАВИЛЬНО
Тело тянется слишком далеко вперед. Голени отклоняются от вертикального положения. Голова и плечи как правило, стремяться к ногам.Тело находится в слабой позиции для тяги.





РЕШЕНИЕ
Голени расположите вертикально. Тело давит в ноги. Руки полностью выпрямлены и расслаблены, корпус немного наклонен вперед. В этой позе вы будете чувствовать себя комфортно.

Гребля с согнутыми руками

НЕПРАВИЛЬНО
Пользователь начинает движение с тяги назад, а не с упора ног.



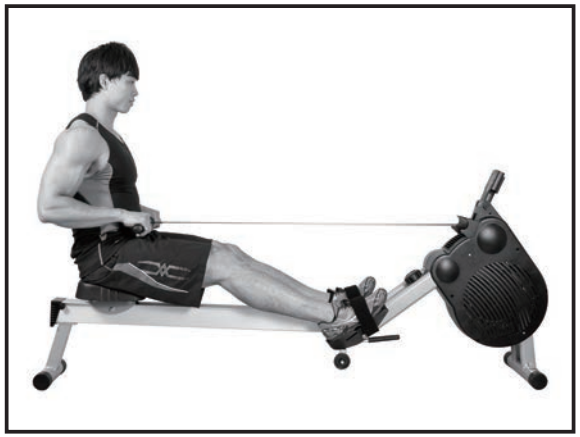


РЕШЕНИЕ
Пользователь начинает движение, упираясь на ноги, и тянет назад рукоятку полностью вытянутыми и расслабленным руками.

Изогнутые запястья

НЕПРАВИЛЬНО
Пользователь скручивает запястья при движении.



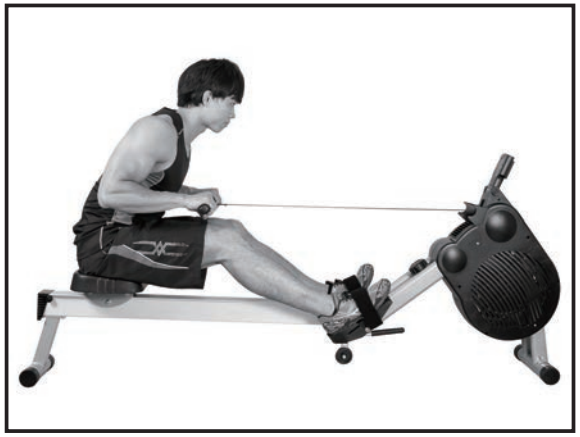


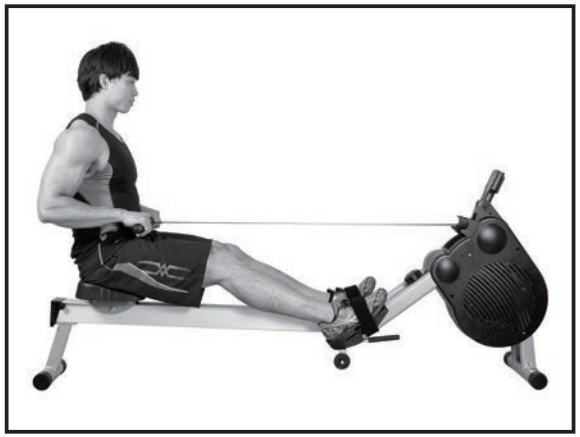
РЕШЕНИЕ
Всегда следить, чтобы запястья были ровными при движении.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Наклон тела за рукояткой

НЕПРАВИЛЬНО
В конце движения, пользователь, вместо того, чтобы тянуть рукоятку к телу, наклоняется к рукоятке.





ПРАВИЛЬНО
В конце движения пользователь немного откидывается, устремляет ноги вниз и тянет рукоятку к телу с помощью верхней части тела в качестве опоры.

Разведенные локти

НЕПРАВИЛЬНО
Пользователь разводит локти в конце движения и рукоятка находится на уровне груди.

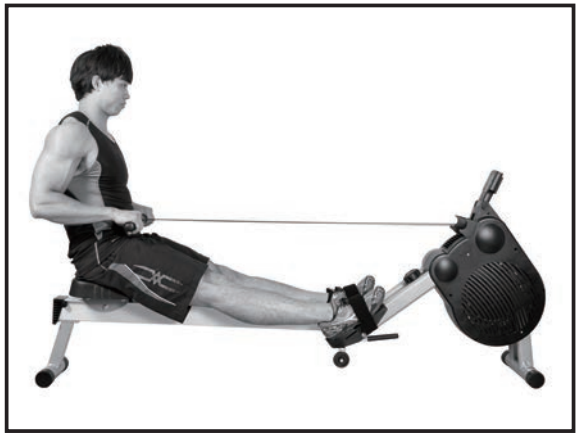


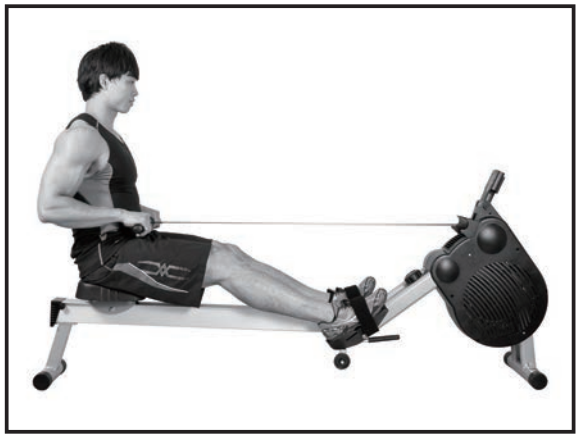


ПРАВИЛЬНО
Притяните рукоятку к телу. Запястья плоские и локти находятся близко к телу. Локти разводите за линией тела, когда рукоятка упрется в талию.

Выпрямленные колени

НЕПРАВИЛЬНО
В конце движения пользователь выгибает колени, делая ноги прямыми.





ПРАВИЛЬНО
Всегда держите ноги слегка согнутыми в полностью отодвинутом положении. Не выгибайте колени.

РАСТЯЖКА

Элементы растяжки должны присутствовать как в начале, так и в конце тренировки, и должны выполняться после 3-5 минут аэробной нагрузки низкой интенсивности или ритмичной гимнастики. Движения должны выполняться медленно и плавно, без подпрыгивания или рывков. Почувствуйте небольшое напряжение, не боль, в мышцах и удерживайте это положение в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и контролируемым, убедитесь, что вы не задерживаете дыхание.



1. Квадрицепц

С помощью одной руки позади тела захватите ногу и тяните пятку в направлении ягодиц, сохраняя при этом прямое и вертикальное положение. Удерживайте положение 20-30 секунд и отпустите. Повторите для другой ноги.



2. Ахилловы сухожилия

Держите спину прямой. Перенесите вес с ног, стоящих ровно на полу, на носки, двигаясь бедрами вперед, сгибая колено на передней ноге. Задержитесь на 20-30 секунд и отпустите. Повторите для другой ноги.



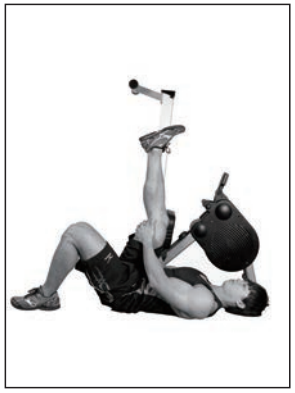
3.Спина

Вытяните руки, расположите бедра прямо над ногами, верхнюю часть тела тяните ниже уровня рук, сгибая ноги в коленях. Задержитесь на 20-30 секунд и отпустите.



4.Трапецевидные мышцы

Возьмитесь за локоть и тяните руку сзади к линии позвоночника, сохраняя при этом прямое и вертикальное положение.
Задержитесь на 20-30 секунд. Повторите для другой руки.



5.Нижняя часть спины

Удерживая верхнюю часть бедра руками, вытяните ногу к потолку. Задержитесь на 20-30 секунд. Повторите для другой ноги.



6.Ягодицы, бедра, брюшной прес.

Положите оба плеча на землю, осторожно потяните колено к полу. Задержитесь на 20-30 секунд и отпустите. Повторите для другой стороны.



7.Внутренняя сторона бедра

Соедините стопы вместе, наклонитесь немного вперед, применяя дополнитеные усилия, чтобы почувствовать напряжение на внутренней стороне бедра. Задержитесь на 20-30 секунд и отпустите.



8.Грудь, плечо, предплечье

Переместите ягодицы немного вперед, сохраняя при этом руки вытянутыми сзади с опорой на полу. Задержитесь на 20-30 секунд и отпустите.

Аэробная нагрузка

Наибольшее количество кислорода в минуту, которое вы используете во время физических упражнений, показывает ваш максимум поглощения кислорода (MVO2). Часто эту способность называют аэробной мощностью.

Усилие, которые вы прилагаете в течение длительного периода времени, ограничивает вашу способность доставки кислорода к работающим мышцам. Регулярные занятия увеличивают способность легких на 30%. Увеличение Mov2 указывает на повышенную способность сердца доставлять кровь через легкие к мышцам.

Аэробная тренировока

Также иногда называется "без кислорода" и соответствует выходу энергии при недостатке кислорода, которая необходима в данный момент (Например, 100 метровый спринт).

Подготовка

Это минимальный уровень, который необходим, чтобы начать улучшать показатели вашей физической подготовки.

Прогрессия

Когда вы будете готовы, увеличение интенсивности упражнений создаст необходимую нагрузку для непрерывного совершенствования тела.

Перегрузка

Происходит, когда вы тренируетесь с большей интенсивностью, чем было бы комфортно для вас. Интенсивность, продолжительность и частота занятий должна быть больше, чем в период подготовки, и они должны постепенно увеличиваться после того, кака организм адаптируется к текущим нагрузкам. По мере улучшения вашей физической формы, тренировки должны усложняться. Тренироваться с постепенным увеличением нагрузки очень важно.

Специфичность

Различные упражнения дают различные результаты. Тип упражнения определяется тем, на какую группу мышц оно расчитано и откуда берется энергия для выполнения. Существует небольшая разница между эффектами от упражнений, например, силовой тренировки и кардио. Вот почему важно составлять программу тренировок с учетом ваших конкретных потребностей.

Реверсивность

Если вы прекратили тренироваться или не слишком часто занимаетесь, вы потеряете свои достижения. Регулярные тренировки - ключ к успеху.

Разминка

Любую тренировку следует начинать с разминки, чтобы тело подготовилось к нагрузкам. Она должна проходить без рывков , а также включайте элементы растяжки в разминку и упражнения после тренировки и должна выполняться после 3-5 минутной аэробной нагрузки низкой интенсивности или упражнений типа ритмической гимнастики.

Упражнения после тренировки

Включает в себя упражнения с постепенным снижением интенсивности. За время тренировки в работающих мышцах скапливается большое количество крови. Если не наладить обычное кровообращение, то в мышцах может произойти застой крови.

Частота сердцебиения

Во время тренировки частота вашего сердцебиения увеличивается. Это является основным критерием определения интенсивности тренировки. Вам необходимо усиленно заниматься, чтобы держать в тонусе вашу сердечно-сосудистую систему и увеличить частоту пульса, но не перенапрягать сердечную мышцу.

Ваш начальный уровень тренированности важен в разработке программы тренировки для вас. Если вы начинающий, вы можете получить хороший эффект от тренировки с ЧСС 110-120 ударов в минуту (BPM). Если вы подготовлены, вам понадобится более высокий уровень ЧСС.

Для начала вы должны заниматься с такой интенсивностью, чтобы уровень пульса повышался на 65 - 70% от вашего максимально возможного пульса. Если данный темп кажется вам довольно легким, то вы можете увеличить интенсивность, но желательно придерживаться установленных пределов.

Как правило, максимальная ЧСС - 220 уд/мин минус ваш возраст. С возрастом ваше сердце, как и другие мышцы, будет терять свою эффективность. Тренировки будут дердать ваше сердце в тонусе.

Следующая таблица дает справку о том, с какой ЧСС тренироваться:

Возраст	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Частота пульса период 10 секунд	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Ударов в минуту	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Измерение пульса

Измерьте пульс (на запястье или сонной артерии с помощью указательного и среднего пальцев) в течение 10 секунд, почти сразу после прекращения упражнения. Этому есть два объяснения: (a) 10 секунд - достаточное время, чтобы результат измерений был корректным, (b) измеренный пульс соответсвует вашему ЧСС во время тренировки. Поскольку при восстановлении после тренировки пульс замедляется, его значение будет не актуально.

Целевое значение пульса - это не выдуманное число, а рекомендация. Если вы хорошо подготовлены, вы можете работать более интенсивно, чем рекомендовано для вашей возрастной группы.

Следующая Таблица представляет собой руководство для тех, кто заботится о своей фигуре. Здесь рабочий пульс около 80% от максимального.

Возраст	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Частота пульса период 10 секунд	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Ударов в минуту	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Не перенапрягайтесь ради достижения цифр из таблицы. Вы можете почувствовать дискомфорт от перенапряжения. Старайтесь достичь значений естественным путем за счет прохождения вашей программы тренировок. Помните, что целевое значение - это только рекомендация, значения близкие к целевому тоже дадут результат.

Два заключительных комментария: (1) в разные дни показания вашего пульса могут быть разными, на это влияет продолжительность сна и усталость; (2) значение пульса - это рекомендация, а не обязательное условие.

Круговая тренировка на выносливость

Сердечно-сосудистая выносливость, сила мускул, растяжка и координация необходимое условие максимальной фитнесс подготовки. Принцип круговой тренировки - это дать человеку все необходимое в одной тренировке, на основе вашей программы тренировок, делая минимальные перерывы между упражнениями. Это увеличивает частоту сердечных сокращений и поддерживает её, что подготавливает вас к переходу на следующий уровень вашей физической формы.

Периодичность

Это термин, используется для варьирования вашей программы тренировок, как с пользой для физических параметров, так и психологического состояния. В вашей обязательной программе должна присутствовать рабочая нагрузка, частота и интенсивность.Тело лучше реагирует, если есть разнообразие. Кроме того, когда вы чувствуете себя "уставшим", можно перейти на более легкие тренировки, чтобы организм мог восстановиться сам и восстановить свои энергетические запасы. Вы будете наслаждаться тренировками и чувствовать себя лучше.

Боль в мышцах

В течение первой недели или около того, боль в мышцах будет главным показателем, что вы регулярно тренируетесь. Это зависит от вашего общего уровня фитнес подготовки. Признаком того, что вы правильно тренируетесь, будет небольшие боли в крупных мышечных группах. Это вполне нормально и исчезнет в течение нескольких дней.

Если вы испытываете сильный дискомфорт, возможно ваша программа слишком сложна или вы увеличили нагрузку слишком быстро.

Если вы испытываете боль во время или после тренировки, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.