РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

concept 2®

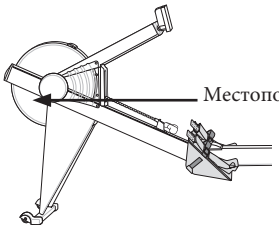
ГРЕБНИ ЕРГОМЕТРИ

MODEL D — Светло Сив или Черен (на снимките) — MODEL E

Ръководство за употреба на Гребен Ергометър

ВАЖНА ЗАБЕЛЕЖКА:

За допълнителна информация относно Concept2, пълни подробности за гаранцията или за регистрация за получаване на актуализации за продукта, моля, посетете concept2.com/registration.



Запишете своя сериен номер тук

Произведено от: Concept2, Inc.
105 Индастриал парк Драйв
Морисвил, Вермонт 05661
САЩ concept2.com/contact

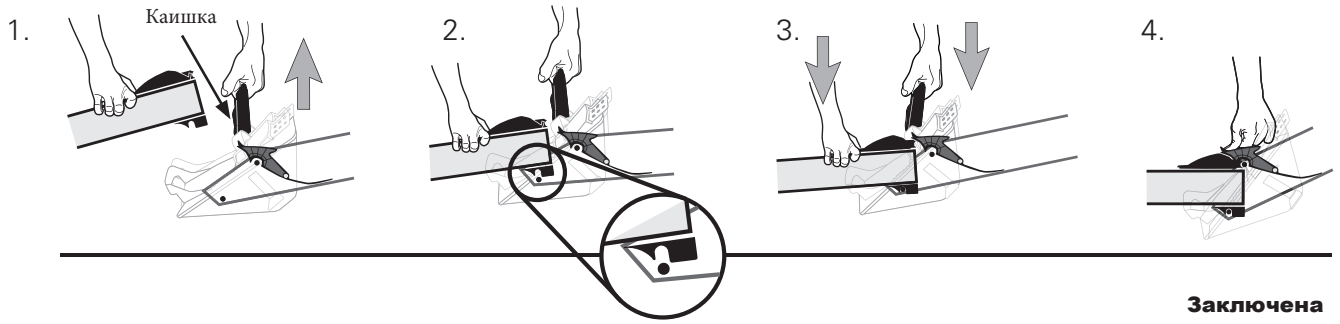
Седалище за продажби и сервиз в България:
Виста Спортс енд Медикал ООД;
ул. "Екзарх Йосиф" 13, гр. Пловдив 4000
www.concept2.bg

Съдържание:

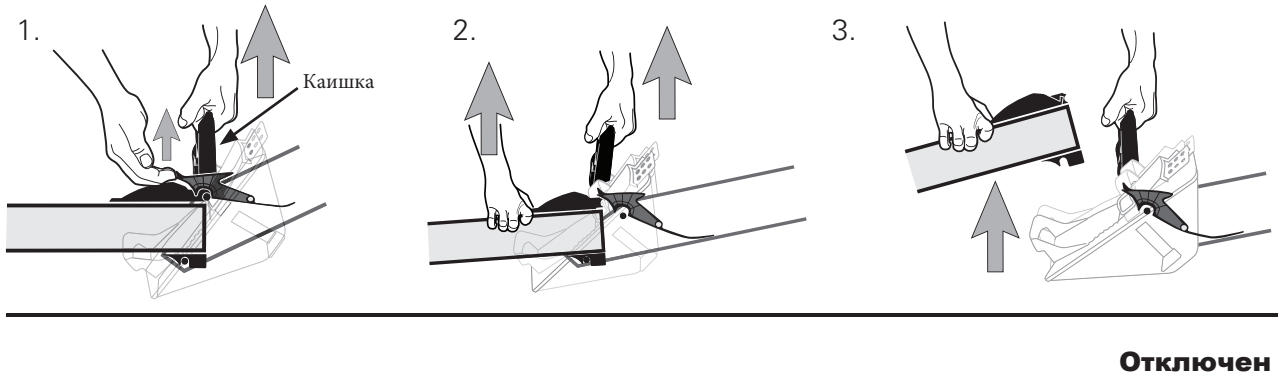
1. Употреба и тренировки
Използване на подвижната монорелса 2
Настройване на стъпалата..... 2
Правилна употреба и бележки за безопасност..... 3
Преди първата тренировка..... 4
Правилна техника на гребане..... 5
Как да започнете тренировка..... 5
Интензивност на тренировките..... 6
Настройки на въздушния заглушител..... 6

2. Поддръжка
Препоръчителен график за поддръжка..... 6
Почистване на монорелсата..... 7
Смазване на веригата..... 7
Регулиране на ластичното въже 8
Отваряне и почистване на маховика..... 10
Гаранционна информация..... 11

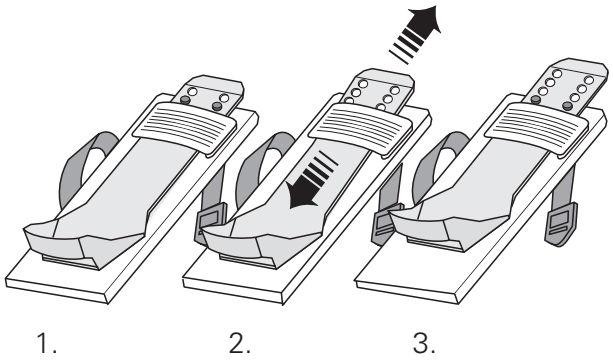
Захващане на монорелсата

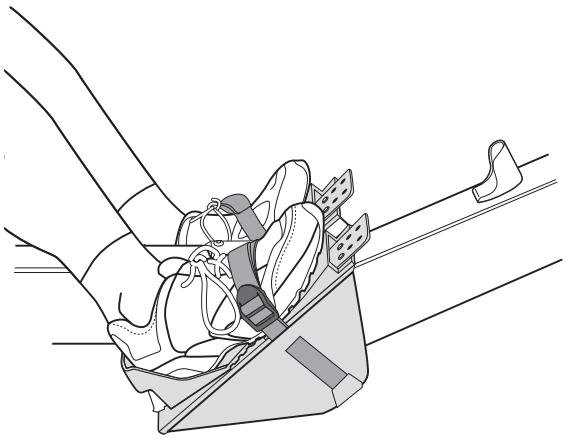


Демонтиране на монорелсата



Настройване на стъпалата

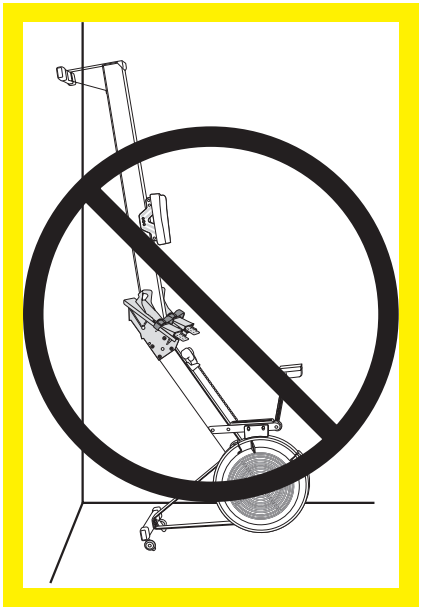


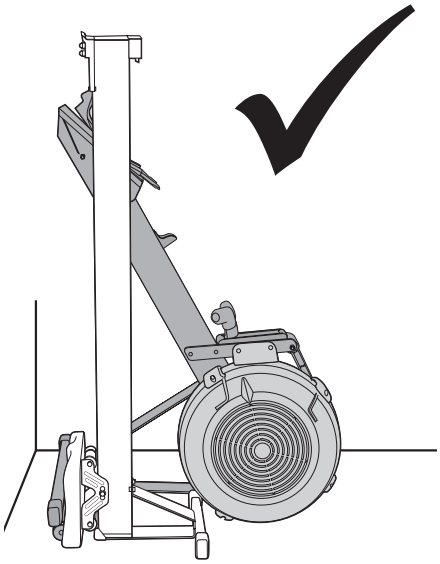


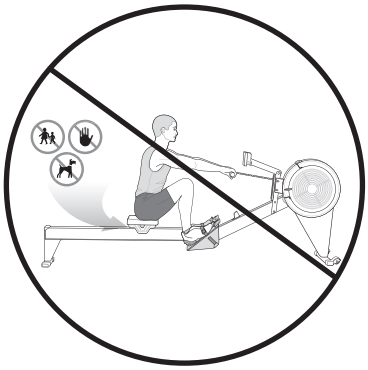
ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПОДВИЖНАТА МОНОРЕЛСА

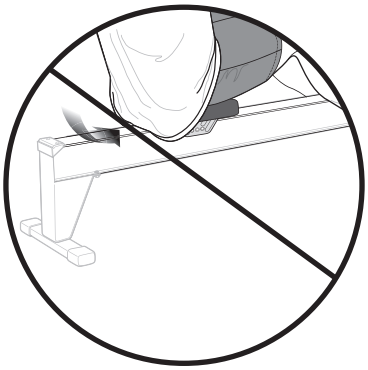
ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

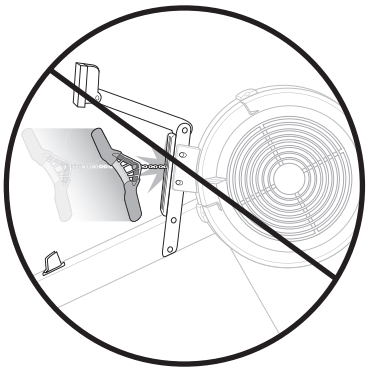
Винаги заключвайте маховика и монорелсата,
когато двете секции са свързани.
В противен случай, ако уредът се повдигне или премести,
това може да доведе до нараняване.
За да избегнете евентуални наранявания, внимавайте,
докато закрепяте монорелсата към маховика.
НЕ ИЗПРАВЯЙТЕ ГРЕБНИЯ ЕРГОМЕТЪР НА
ПРЕДНАТА МУ ЧАСТ, ЗАЩОТО ТОЙ МОЖЕ ДА ПАДНЕ.

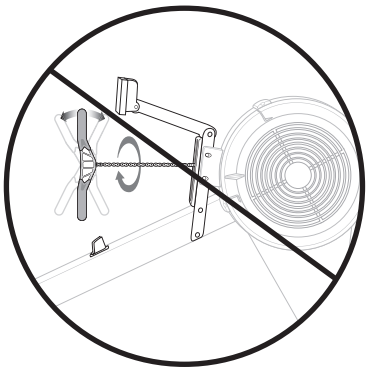












ВАЖНО

УПОТРЕБА И ПРЕПОРЪКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Използването на уреда с износена или дефектна част може да доведе до нараняване. Когато се съмнявате за състоянието на някоя от частите, Concept2 силно препоръчва да я замените незабавно. Използвайте само оригинални части от Concept2. Използването на други части може да причини нараняване или лоша работа на уреда.

Уредът трябва да се използва върху стабилна, равна повърхност.

Уредът НЕ трябва бъде перманентно закрепян с болтове за земята. Това може да доведе до увреждане на рамката.

Дръжте деца, домашни любимци и пръстите си далеч от ролките на седалката. Ролките могат да причинят сериозни наранявания.

Дръжте дрехите си далеч от ролките на седалката по време на тренировка.

Извършете правилната поддръжка, както е описано в раздела за поддръжка на това ръководство (стр. 6-7)

ВИНАГИ ЗАКЛЮЧВАЙТЕ РАМКАТА ПРЕДИ ДА ПРЕМЕСТИТЕ УРЕДА.

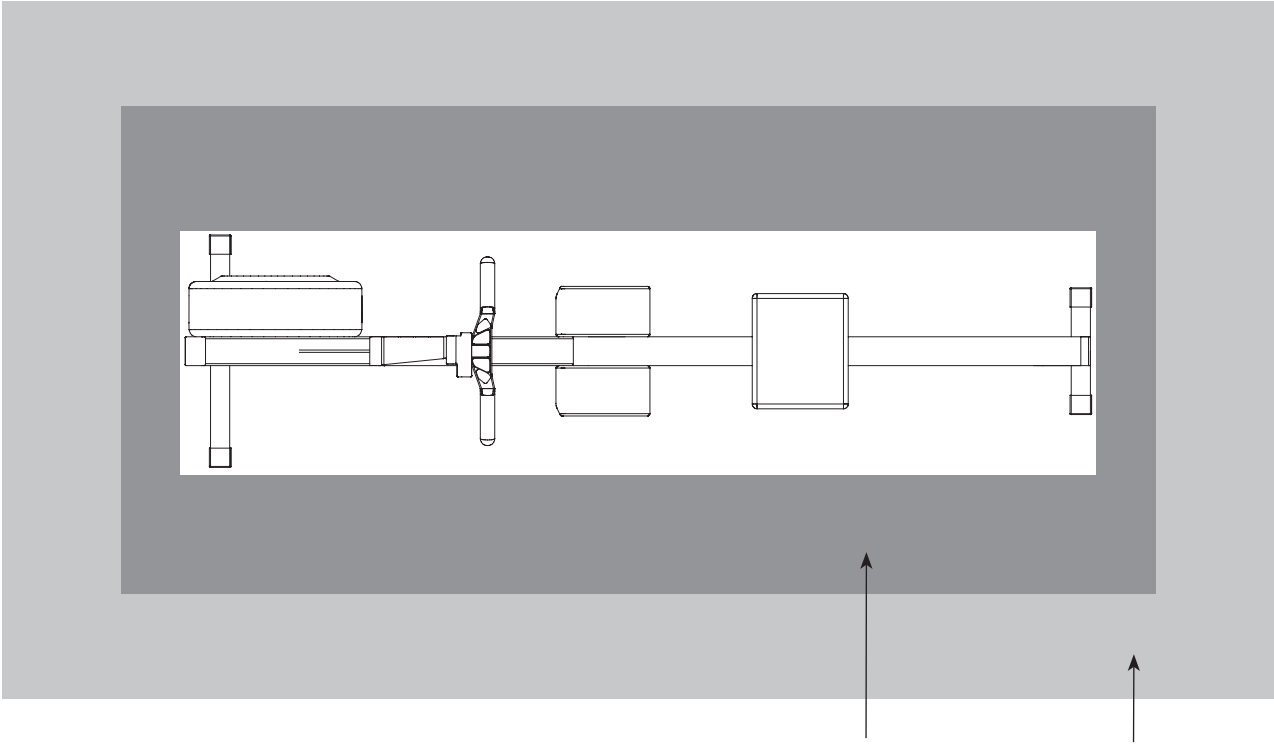
Не оставяйте ръкохватката да минава през водача на веригата.

Дърпайте право назад с двете ръце. Не дърпайте само с една ръка.

Злоупотреба с веригата може да доведе до нараняване.

Никога не усуквайте веригата или дърпайте силно до нейния край.

Поставяйте ръкохватката върху водача на веригата или в специалното отделение, преди да я пуснете.



Макс. тегло на тренериращия: 227 кг според тестовете на Concept2*

Размери на уреда: 244 cm x 61 см

Необходимо пространство за тренировка: 274 x 122 см

Свободно пространство: 183 x 336 см

*135 кг според Европейския стандарт за тестване на фитнес оборудване EN 20957-7

ПРЕДИ ПЪРВАТА ВИ ТРЕНИРОВКА:

Консултирайте се с вашия лекар. Уверете се, че не е опасно за вас да предприемете усилена тренировъчна програма.

Проверете внимателно информацията за техниката на гребане на стр. 4-5

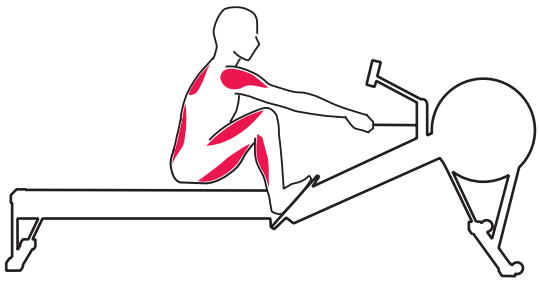
Неправилната техника може да доведе до нараняване.

ПРАВИЛНА ТЕХНИКА ЗА ГРЕБАНЕ

Гребният цикъл може да бъде разделен на две основни части: опорна и безопорна. Опорната е работната част на загребването; безоборната е останалата част, която ви подготвя за следващото загребване. Движението на тялото при безопорната част са обратни на движенията на тялото при опорната част. Съчетайте двете движения в гладка последователност, за да създадете правилно загребване. За да видите видео, показващо подходяща техника за гребане, посетете concept2.com/technique.

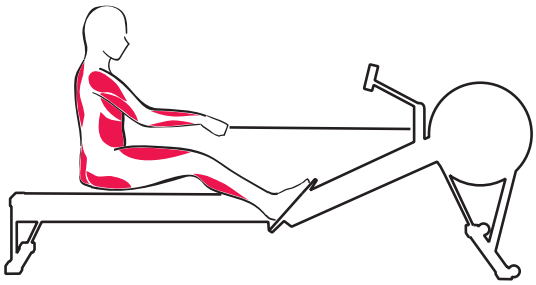
Начало на работната фаза

• Ръцете са изпънати напред; главата е неутрална; раменете са изправени и не са наклонени.
• Горната част на тялото се накланя напред от бедрата с раменете пред бедрата.
• Пищялите са вертикални или толкова близо до вертикала, колкото е удобно за вас. Пищялите не трябва да се движат отвъд перпендикуляра.
• Петите могат да се повдигат, ако е необходимо.



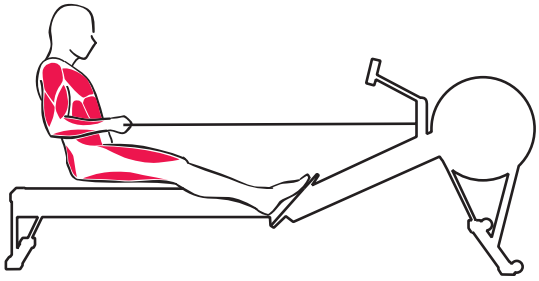
Работна фаза

•Стартирайте като първо избутате с краката, след което изправете гърба до вертикалната позиция, преди да издърпате окончателно с ръцете.
• Ръцете се движат в права линия до и от маховика.
• Раменете остават ниско и отпуснати.



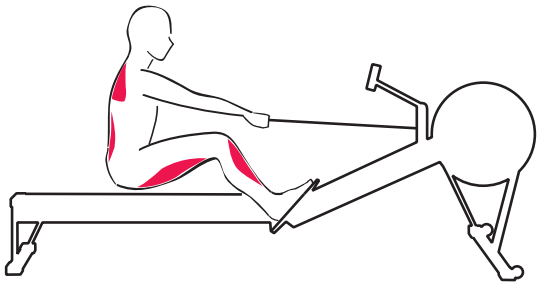
Край на работната фаза

• Горната част на тялото леко се извежда назад, използвайки добра опора от коремните мускули.
•Краката се изпъват, а ръкохватката се доближава до под ребрата.
•Раменете трябва да са ниско, като китките и ръкохватката са отпуснати. Китките трябва да са хоризонтални.



Фаза на подготовка

•Отпуснете ръцете си, докато се изпънат, преди да се наклоните от бедрата към маховика.
•След като ръцете ви са подминали коленете, оставете коленете си да се свият и постепенно плъзнете седалката по монорелсата.
• За следващото загребване, върнете се в позиция на начало на работната фаза с отпуснати рамене и вертикални пищяли.



Подготовка за започване на тренировка

1. Стартирайте вашата тренировка постепенно. Гребете не повече от 5 минути през първия ден, за да позволите на тялото си да се приспособи към движението.

2. Постепенно увеличете времето си за гребане и интензивността през следващите две седмици. Не гребете с пълна сила, докато не сте добре с техниката на гребане и сте гребали поне една седмица. Както всяка физическа активност, ако увеличите обема и интензитета твърде бързо, не загрявате правилно или използвате лоша техника, ще увеличите риска от нараняване.

3. Опитвайте се да правите между 24 и 30 з/м (загребвания за минута)

ТРЕНИРОВКА 1: Започнете с 3-5 минути гребане, след това направете почивка, за да се разтегнете и разходите. Ако се чувствате добре, направете до 4 от тези кратки интервали на гребане. Това е напълно достатъчно за първия ден. Можете да повторяте тренировка 1 в продължение на няколко дни.
Посетете concept2.bg за допълнителна информация и първи тренировки.

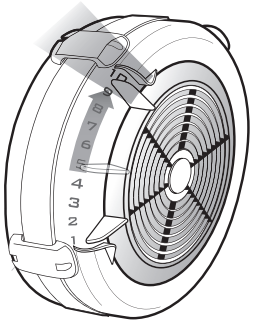
НАБЛЮДАВАЙТЕ ВАШИЯ ПРОГРЕС:
Мониторингът на напредъка ви е един от най-добрите начини да останете мотивирани и да постигнете целите си. Препоръчваме ви да се регистрирате в нашия безплатен онлайн дневник, където можете да записвате всички тренировки и да участвате в много предизвикателства, предлагани през цялата година.
Посетете concept2.com/logbook.

ИНТЕНЗИВНОСТ НА ТРЕНИРОВКАТА

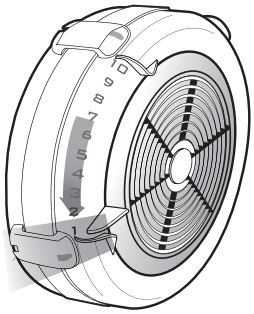
•Колкото по-силно дърпате, толкова повече съпротива ще усещате. Това е така, защото гребните ергометри на Concept2 използват съпротивлението на вятъра, който се генерира от въртенето на маховика. Колкото по-бързо се върти колелото, толкова повече съпротивление ще има.
• Можете да гребете колкото силно или леко искате. Гребният ергометър няма да ви принуждава да тренирате с определено ниво на интензитет. Зависи от вас. Когато гребете по-силно, вие ще се движите по-бързо, ще произвеждате повече ватове и изразходвате повече калории. Всички тези параметри ще бъдат измерени и показани от монитора (PM). Имайте предвид целите си. Например, ако целта ви е да изгорите много калории, е по-важно да гребете по продължително, а не на всяка цена да гребете с всичка сила. Ако гребете много силно, няма да издържите дълго време.

НАСТРОЙКИ НА ВЪЗДУШНИЯ ЗАГЛУШИТЕЛ

• Настройката на заглушителя е като скоростите на колело. Той влияе на усещането за гребане, но не оказва пряко влияние върху съпротивлението. С практиката ще намерите настройката на заглушителя, която ви дава най-добрата тренировка и резултати. Препоръчваме настройка на заглушителя от 3-5 за най-добра аеробна тренировка. Това е настройката, която се чувства най-много като бърза лодка по водата. По-високите настройки се чувстват като по-голяма, по-бавна лодка. Гребането с твърде висока настройка на заглушителя може да е в ущърб на тренировъчната програма, тъй като може да увеличи риска от нараняване.



Нагоре за по-бавно



Надолу за по-бързо

ПОДДРЪЖКА

ВНИМАНИЕ!

Нивото на безопасност на уреда може да се поддържа само ако се проверява редовно за повреди и износване. Сменете дефектните компоненти незабавно, за да осигурите безопасността и производителността, или не използвайте уреда, докато не бъде поправен.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ГРАФИК ЗА ПОДДРЪЖКА

Редовно
Firmware е вътрешният софтуер на вашия PM монитор. Вашият PM идва предварително инсталиран с най-новия фърмуер, но се предлагат нови и подобрени версии. Предлагаме безплатен софтуер, наречен Concept2 Utility, който улеснява актуализирането на вашия PM с най-новата версия на фърмуера по всяко време. Посетете concept2.com/pm5firmware за повече информация.

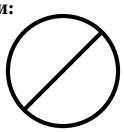
Ежедневно
Почиствайте монорелсата с кърпа за почистване след употреба.

На всеки 50 часа употреба
(Седмично за професионални потребители):
Смажете веригата с чаена лъжичка пречистено минерално масло, 3-IN-ONE® масло или течен парафин. Нанесете масло върху хартиена кърпа и разтрийте хартиената кърпа по цялата дължина на веригата. Избършете излишното. Повторете, ако е необходимо. Не почиствайте веригата с никакви почистващи средства или разтворители, напр. WD-40®.

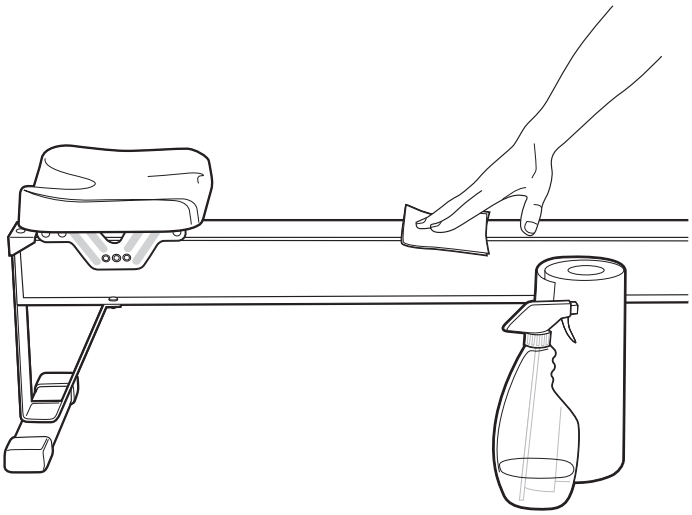
На всеки 250 часа употреба
(месечно за професионални потребители):
1) Проверете веригата за твърди връзки. Ако пълното смазване не помогне, веригата трябва да се смени.
2) Проверете връзката верига-ръкохватка за износване. Ако дупката се е удължила или U-болтът е износен по средата, сменете цялата връзка.
3)Затегнете ластичното въже, ако дръжката не се върне до вентилатора.
4) Проверете винтовете за затягане, включително тези, които се използват за монтаж.
5) Разхлабете или затегнете гайките на рамената на монитора, ако е необходимо.
6) Проверете за прах в маховика с фенерче. Почистете с прахосмукачка, ако е необходимо.

ПОЧИСТВАНЕ НА МОНОРЕЛСАТА
Почиствайте ежедневно,
след употреба

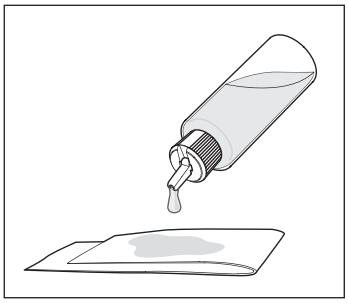
Необходими принадлежности:
Кърпа
Почистваш препарат

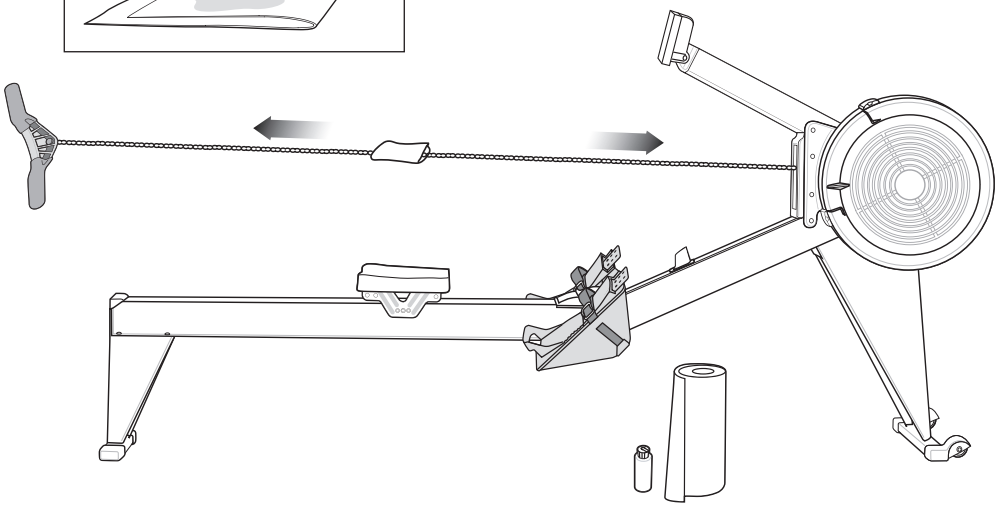


Минерални киселини
Белина
Груби абразиви

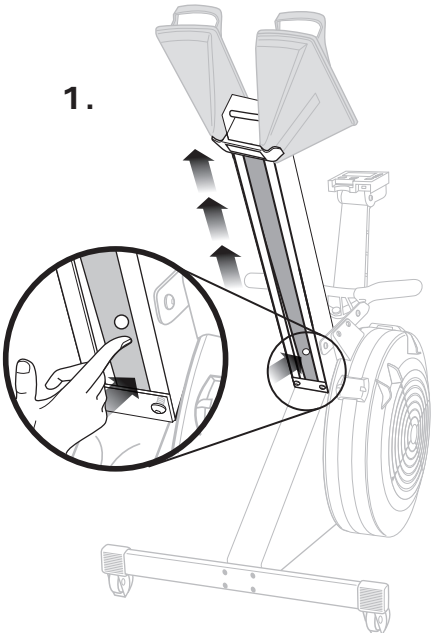


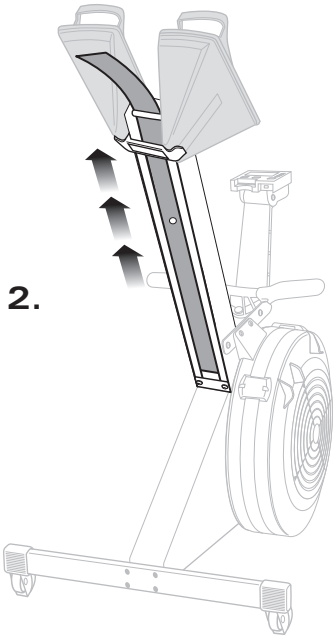
СМАЗВАНЕ НА ВЕРИГАТА
На всеки 50 часа работа
Използвайте 1 чаена лъжичка течен парафин.
Избършете излишното.
Повторете, ако е необходимо.

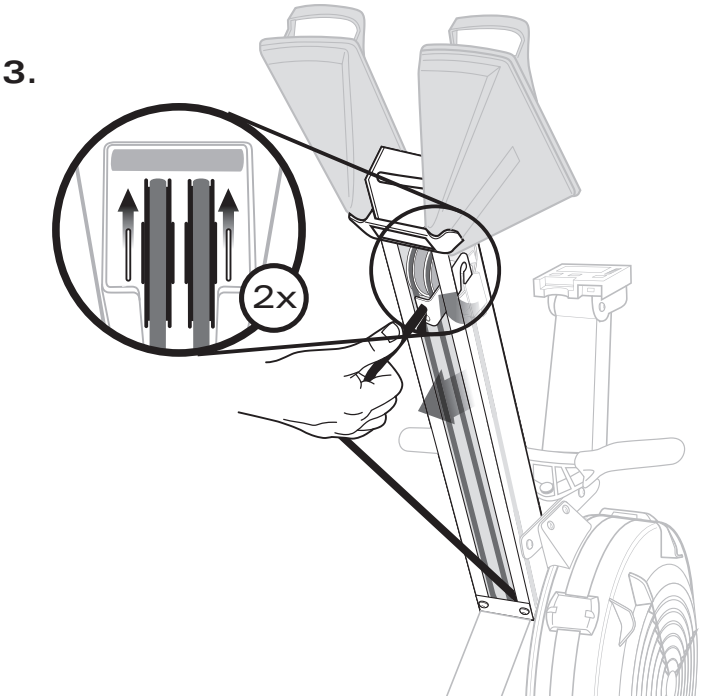




РЕГУЛИРАНЕ НА ЛАСТИЧНОТО ВЪЖЕ
Трябва да използвате ластичното въже, което се предлага от Concept2. Използването на други ластични въжета ще доведе до негативно въздействие върху работата на вашата машина.

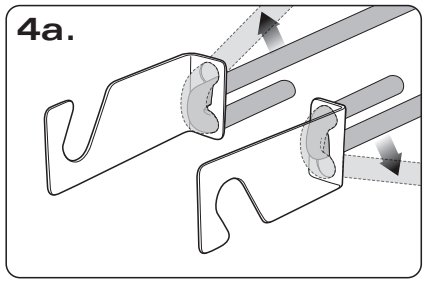


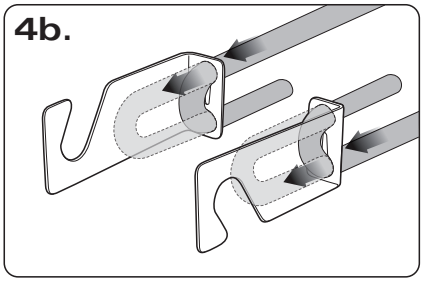


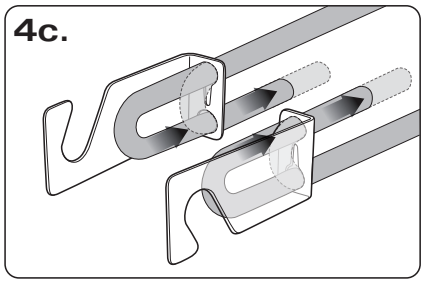


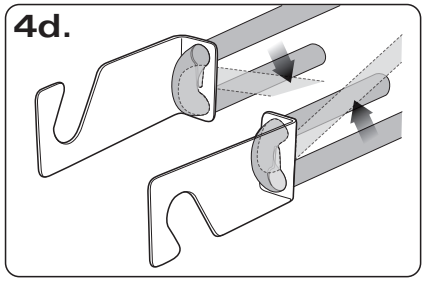
Стъпки 4a - 4d

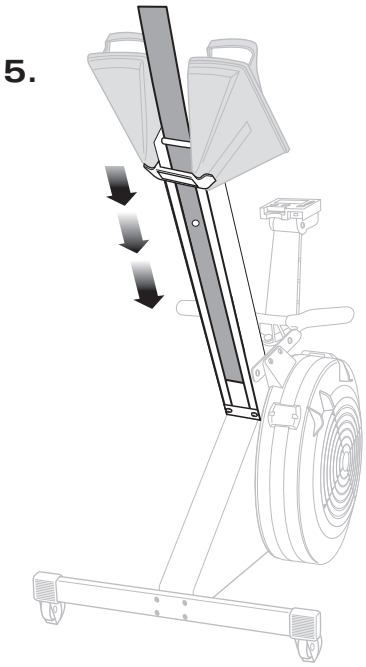
Промушете равни дължини от ластичното въже през регулируемите механизми (S.C.A.M.).

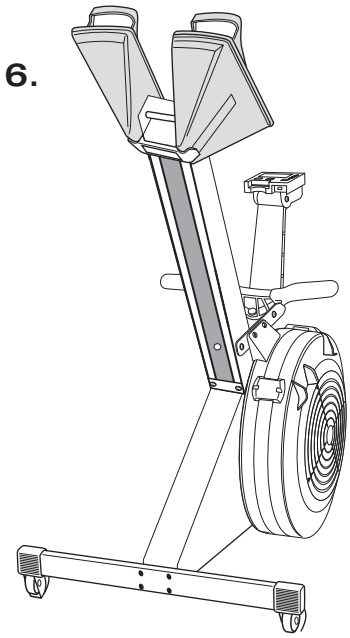






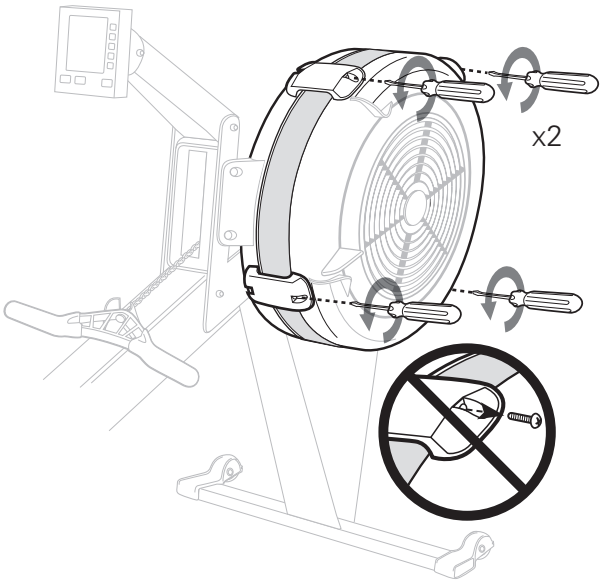




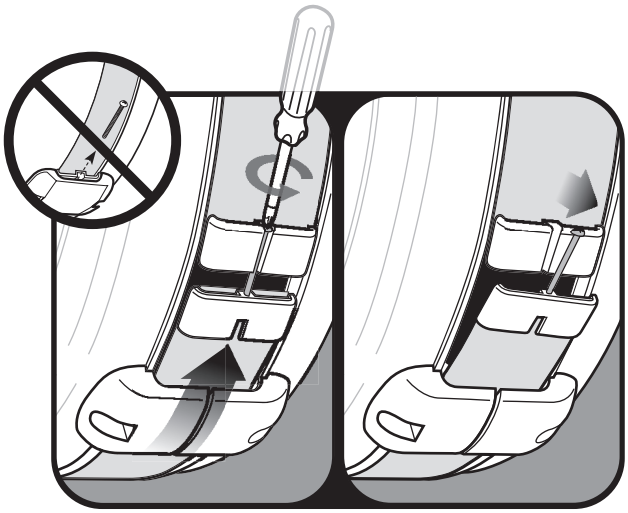


ОТВАРЯНЕ И ПОЧИСТВАНЕ НА МАХОВИКА
На всеки 250 часа работа
Използвайте прахосмукачка, ако е необходимо.

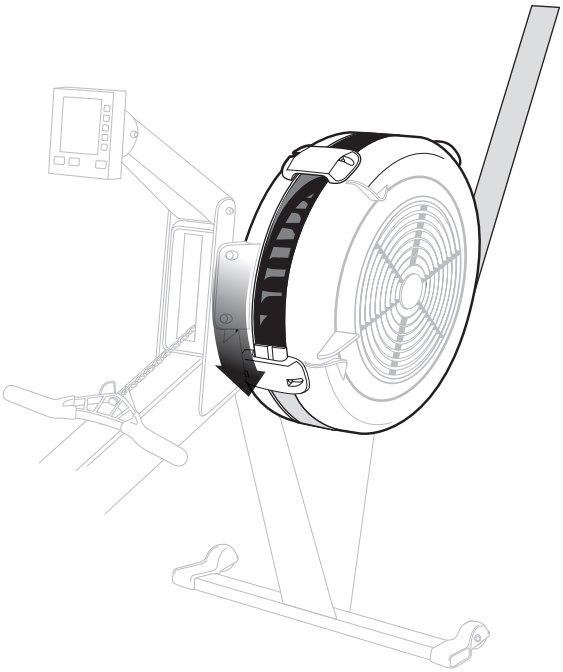
1.



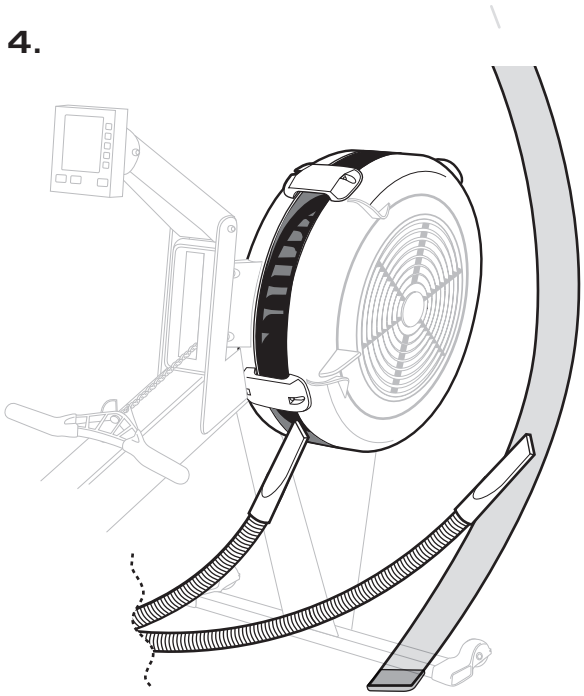
2.



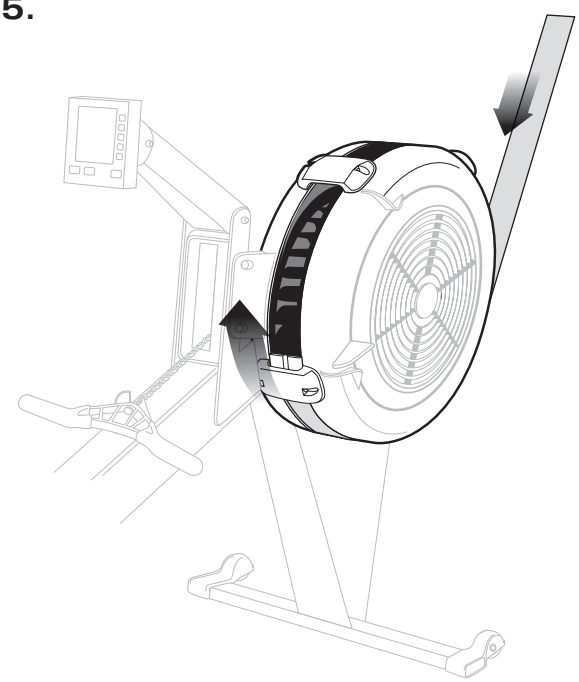
3.



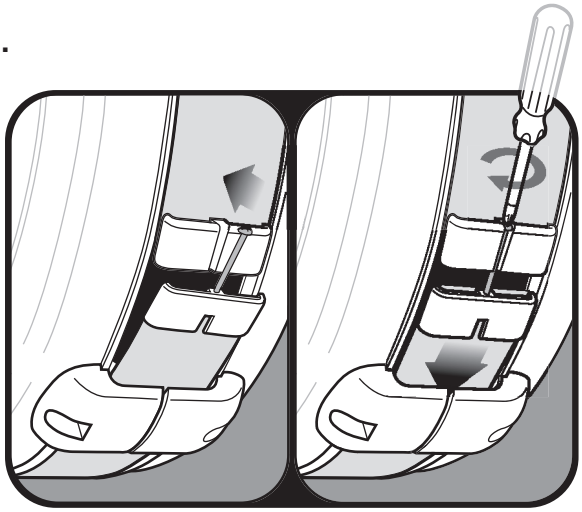
4.



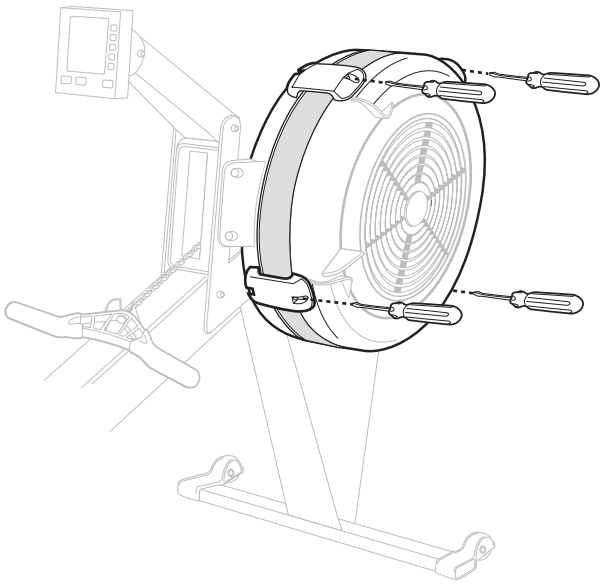
5.



6.



7.



ГРЕБНИ ЕРГОМЕТРИ CONCEPT2 ГАРАНЦИОННА ИФОРМАЦИЯ

Гребните ергометри от Concept2 се предлагат с ограничена гаранция от 2 години за частите и 5 годишни за рамката.
За пълна гаранционна информация в България посетете www.concept2.bg.
За допълнителна информация, свързана с гаранционното и извънгаранционното обслужване, може да изпратите запитване на:
sales@vistafitnessstore.com