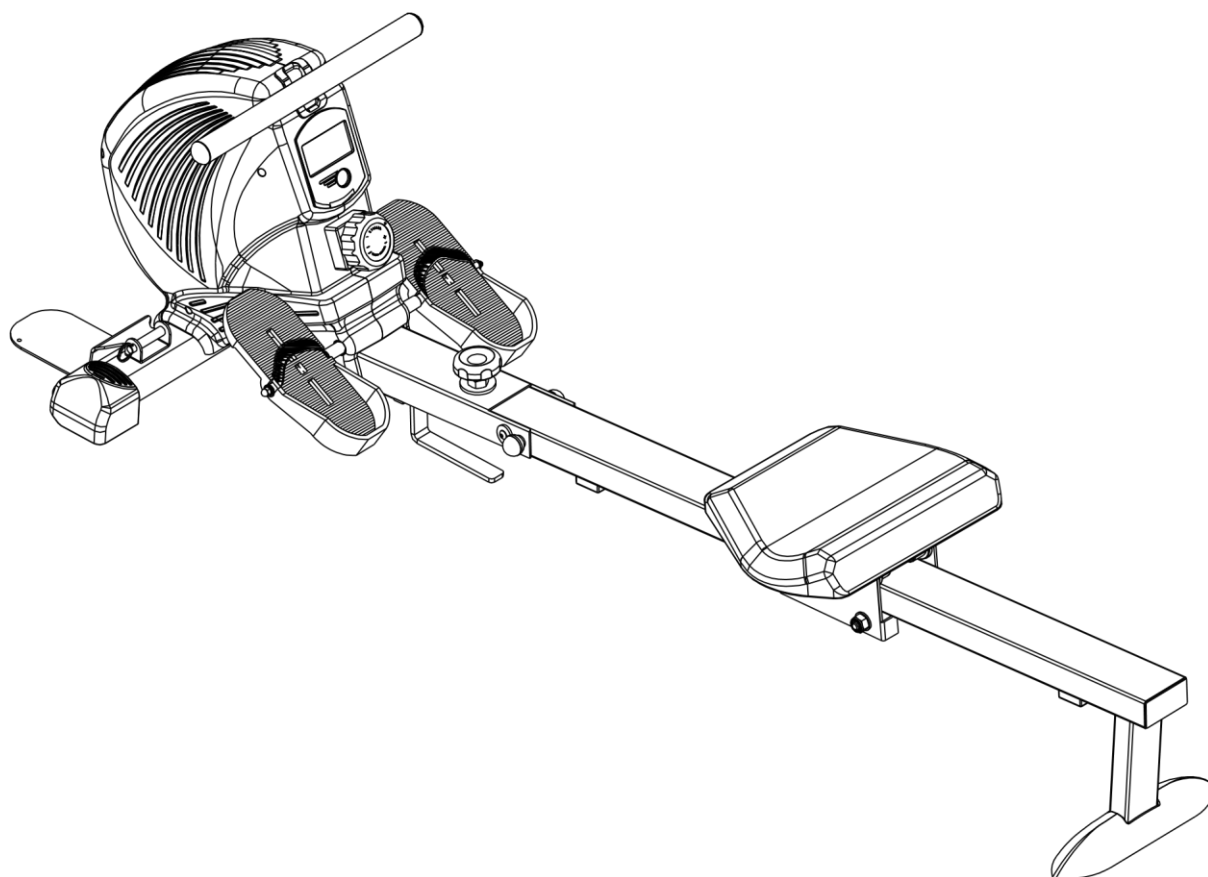




**Ръководство за употреба**

**IN 1979 Гребен тренажор inSPORTline Ocean**



# ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Запазете това ръководство на безопасно място за справка.

1. Преди сглобяването и използването на оборудването е важно да прочетете цялото това ръководство. Безопасно и ефективно използване може да се постигне само ако оборудването се сглобява, поддържа и използва правилно. Ваша отговорност е да гарантирате, че всички потребители на оборудването са информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.

2. Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, трябва да се консултирате с Вашия лекар, за да определите дали имате физически или здравословни проблеми, които биха могли да създадат риск за вашето здраве и безопасност или да ви предпазят от правилното използване на оборудването. Съветът на лекаря ви е от съществено значение, ако приемате лекарства, които засягат сърдечния ритъм, кръвното Ви налягане или нивото на холестерола.

3. Имайте предвид сигналите на тялото си. Неправилното или прекомерното упражняване може да увреди здравето ви. Спрете да упражнявате, ако имате някой от следните симптоми: Болка, стягане в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, екстремни недостиг на въздух, чувство за леко главоболие, замаяване или гадене. Ако имате някое от тези състояния, трябва да се консултирате с Вашия лекар, преди да продължите с програмата си за упражнения.

4. Дръжте децата и домашните любимци далеч от оборудването. Оборудването е предназначено само за възрастни.

5. Използвайте оборудването на твърда, плоска повърхност със защитно покритие за вашия под или килим. За безопасност оборудването трябва да има най-малко 0,5 м свободно пространство навсякъде около него.

6. Преди да използвате оборудването, проверете дали гайките и болтовете са здраво затегнати.

7. Нивото на безопасност на оборудването може да се поддържа само ако се проверява редовно за повреда и / или износване.

8. Предупреждение, че оборудването трябва да бъде монтирано върху стабилна основа и правилно подравнен под. Винаги използвайте оборудването, както е посочено. Ако по време на употреба откриете дефектни компоненти при сглобяване или проверка на оборудването или ако чуете някакъв необичаен шум от оборудването, спрете. Не използвайте оборудването, докато проблемът не бъде отстранен.

9. Използвайте подходящо облекло, докато използвате оборудването. Избягвайте да носите разхлабени дрехи, които могат да бъдат уловени в оборудването или които могат да ограничат или предотвратят движението.

10. Оборудването е тествано и сертифицирано по EN957 по клас HC. Подходящ само за домашна употреба. Максимално тегло на потребителя, 110 кг. Спирането е независимо от скоростта.

11. Оборудването не е подходящо за терапевтично използване.

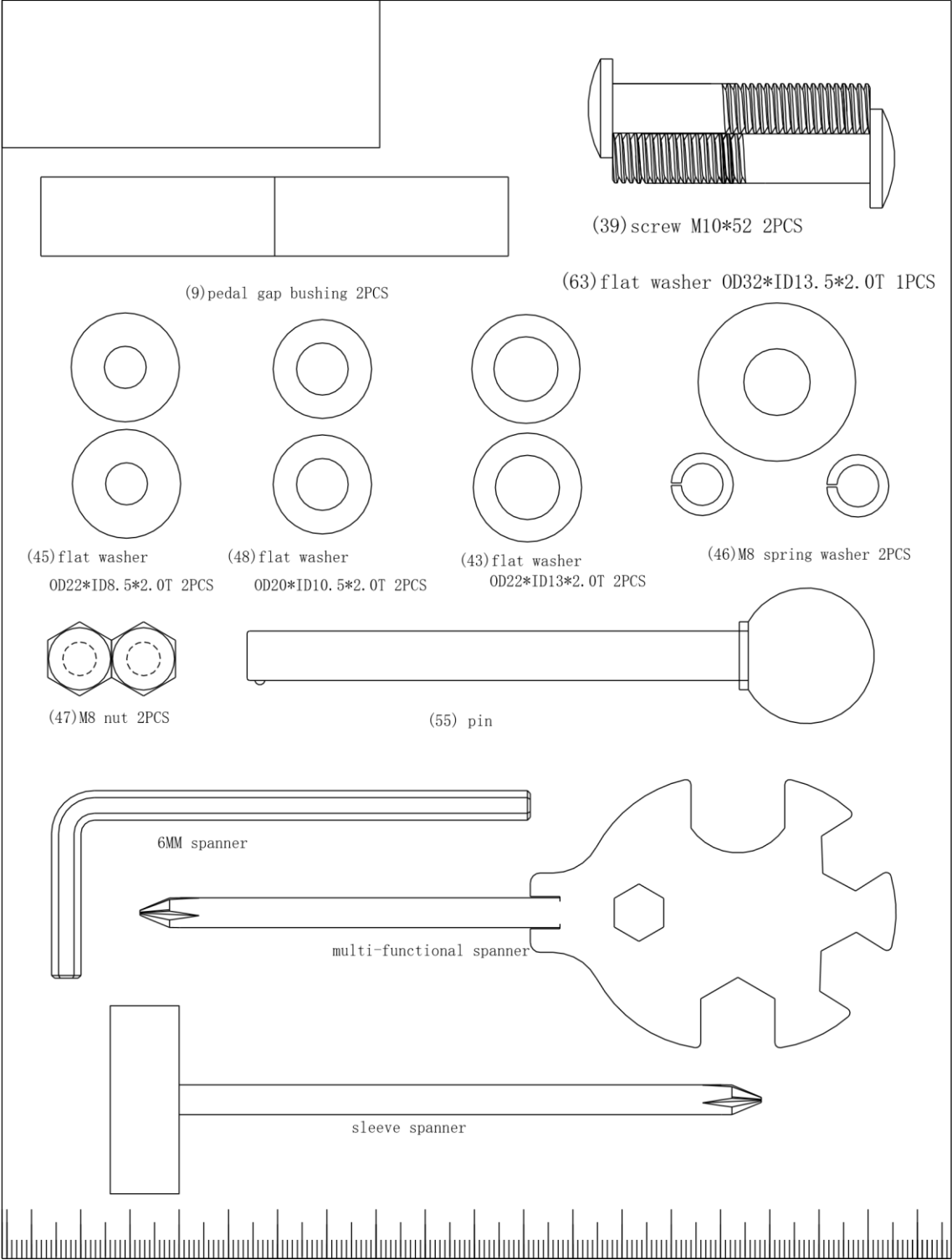
12. Трябва да се внимава при повдигане или преместване на оборудването, така че да не се нарани гърба. Винаги използвайте подходящи техники за повдигане и / или използвайте помощ. Редовна проверка на целостта на предпазните устройства и устройствата за безопасност,

13. Родителите и децата, които отговарят за децата, трябва да са наясно със своята отговорност за това оборудване. Естественият инстинкт на игра и любовта към експериментирането на деца могат да доведат до ситуации и използване на тренировъчното оборудване, за което не е предназначено.

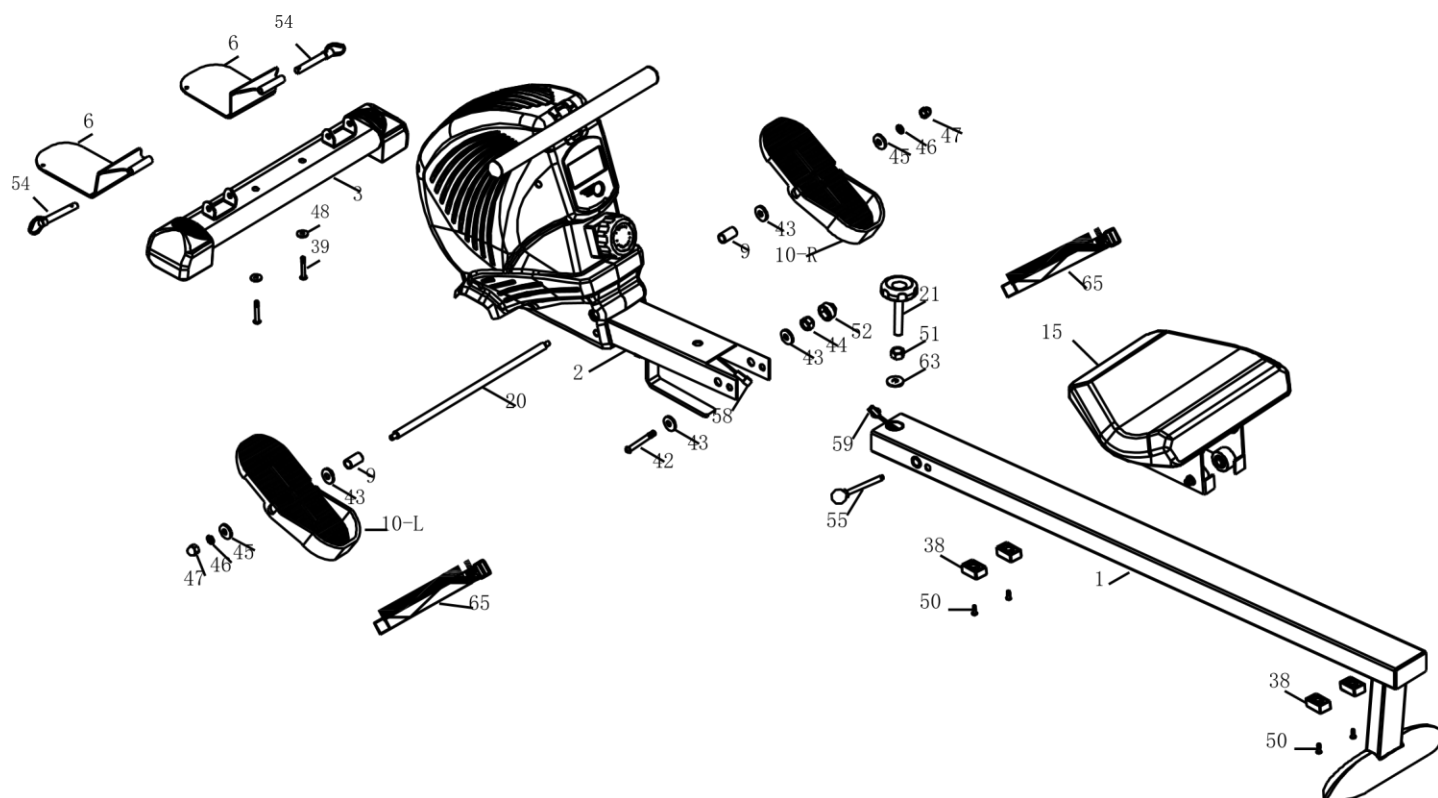
14. Ако на децата се разрешава да използват оборудването, трябва да се вземат предвид тяхното психическо и физическо развитие и преди всичко техният темперамент. Те трябва да бъдат

наблюдавани и инструктирани за правилното използване на оборудването. Оборудването при никакви обстоятелства не е подходящо като детска играчка.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ОПАКОВКАТА

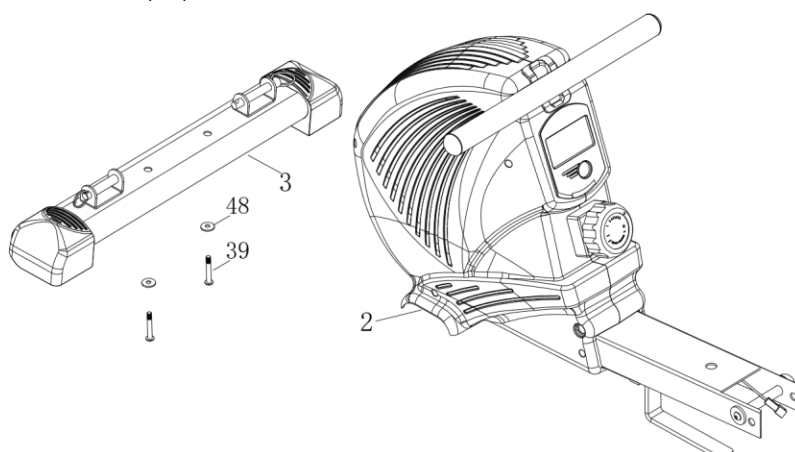


## СГЛОБЯВАНЕ



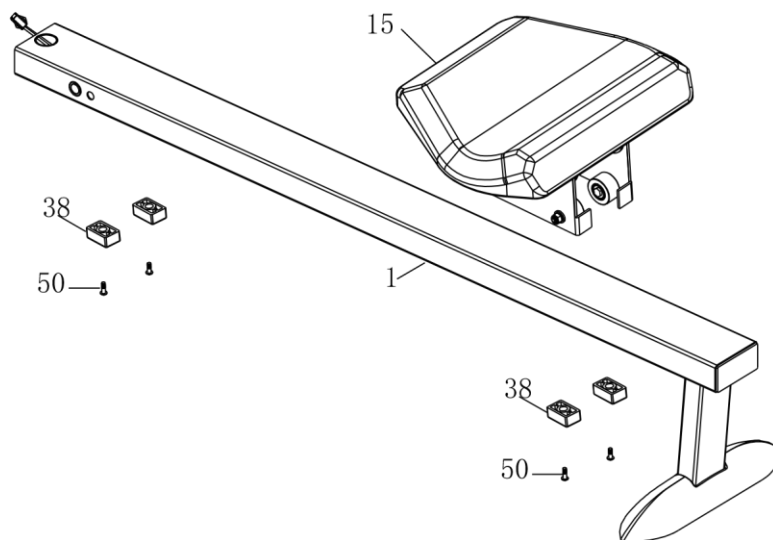
### 1. сглобяване на преден стабилизатор

поставете комплекта за предно стабилизиране (3) под основната рамка, заключете с винт M10 \* 52 (39) и плоска шайба OD20 \* ID10.5 \* 2.0T (48).



## 2. сглобяване на седалка

Развийте 4 бр. M8 \* 25 винт (50) и 4 бр. стопери на седалката (38), които са поставени предварително под седалката (1). Поставете седалката (15) в жлеба на седалката (1), заключете с 4бр. Винт M8 \* 25 (50) и 4бр. стопери на седалката (38).

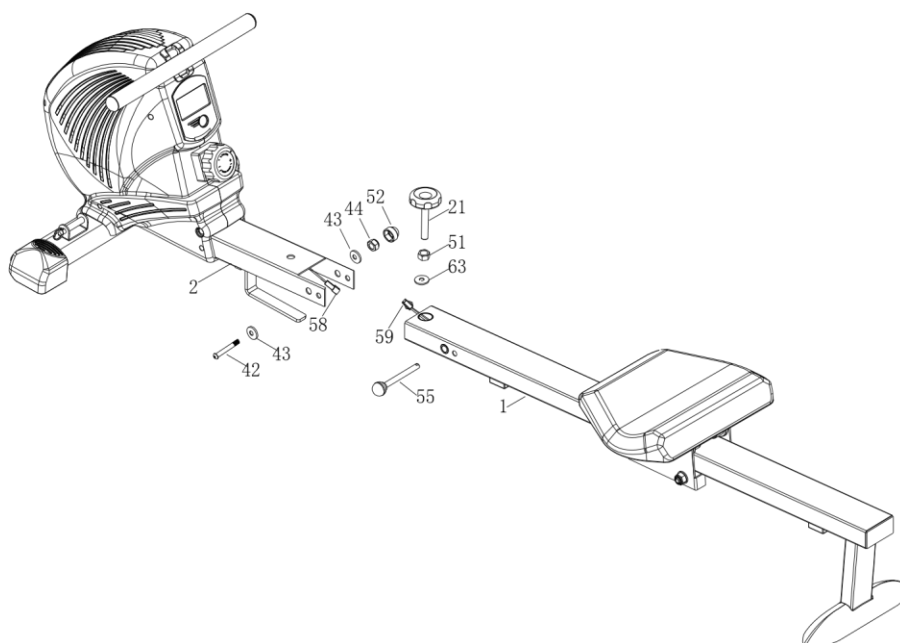


## 3. връзка между рамката и седалката

развийте 16бр 1/2 \* 100 винт (42) , 2бр. плоска шайба OD22 \* ID13 \* 2.0T (43) , 16бр. 1/2 найлонова гайка (44) които са на основната рамка . свържете горната част на сензорната линия (58) със сензорната линия под секцията (59).

Поставете седалката на стойката (1) в главната рамка (2), вкарайте основния щифт на рамката (55) в главната рамка и седалката (1), заключете с 16бр. 1/2 \* 100 винт (42) 2.0T (43) , 16бр. 1/2 найлонова гайка (44) и 16бр. 1/2 покритие от найлонова гайка (52).

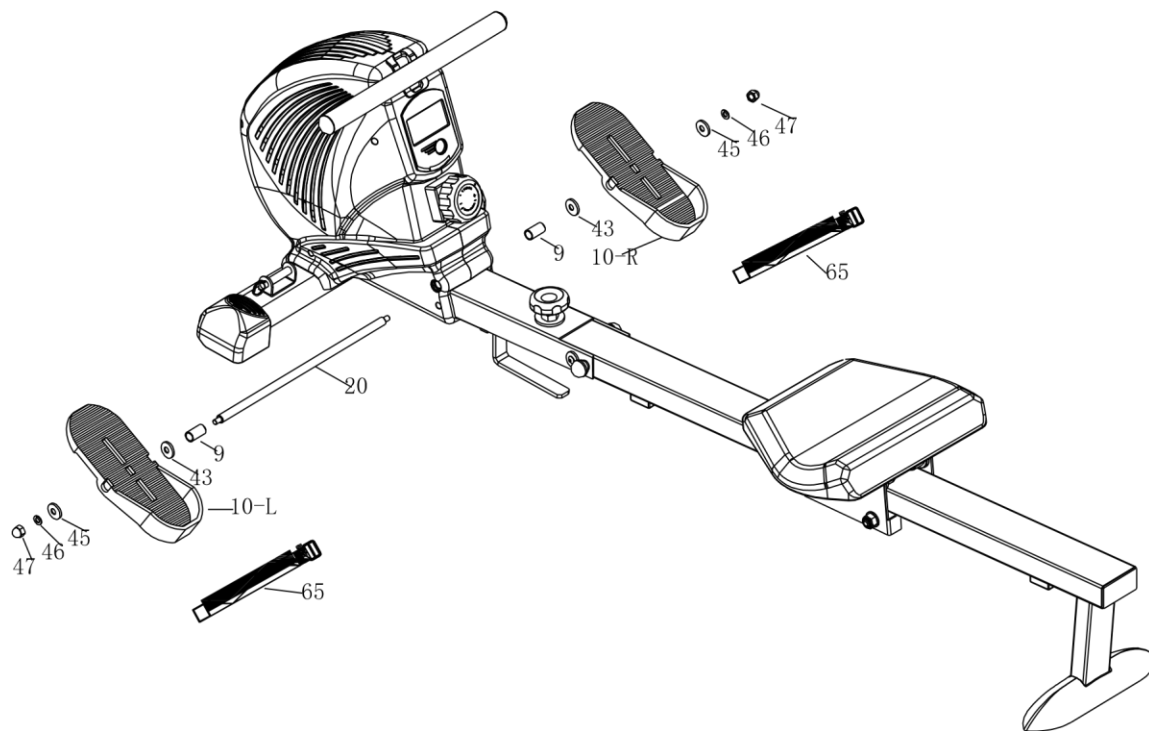
(21), гайка M12 \* 1.75 (51) и плоска шайба OD32 \* ID13.5 \* 2.0T (63).



#### 4. монтаж на педалите

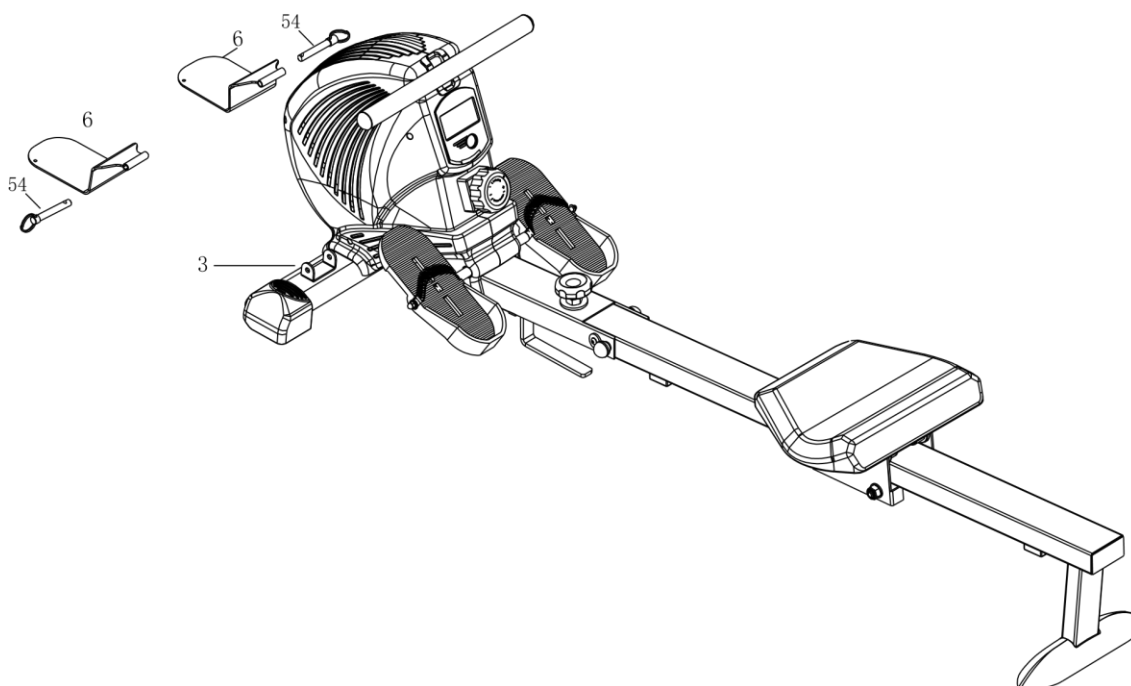
Поставете осите на педала (20) в отвора на главната рамка. Поставете дистанционна шайба за педали 2 части (9) , 2 части плоска шайба

OD22 \* ID13 \* 2.0T (43), 2 бр. Педала (10-L , 10-R) в осите на педала (20), заключване с 2 бр. Плоска шайба OD22 \* ID8.5 \* 2.0T (45) ) , 2 бр. Гайка M8 (47), здрава с гаечен ключ и гаечен ключ. Поставете колана на педала (65).

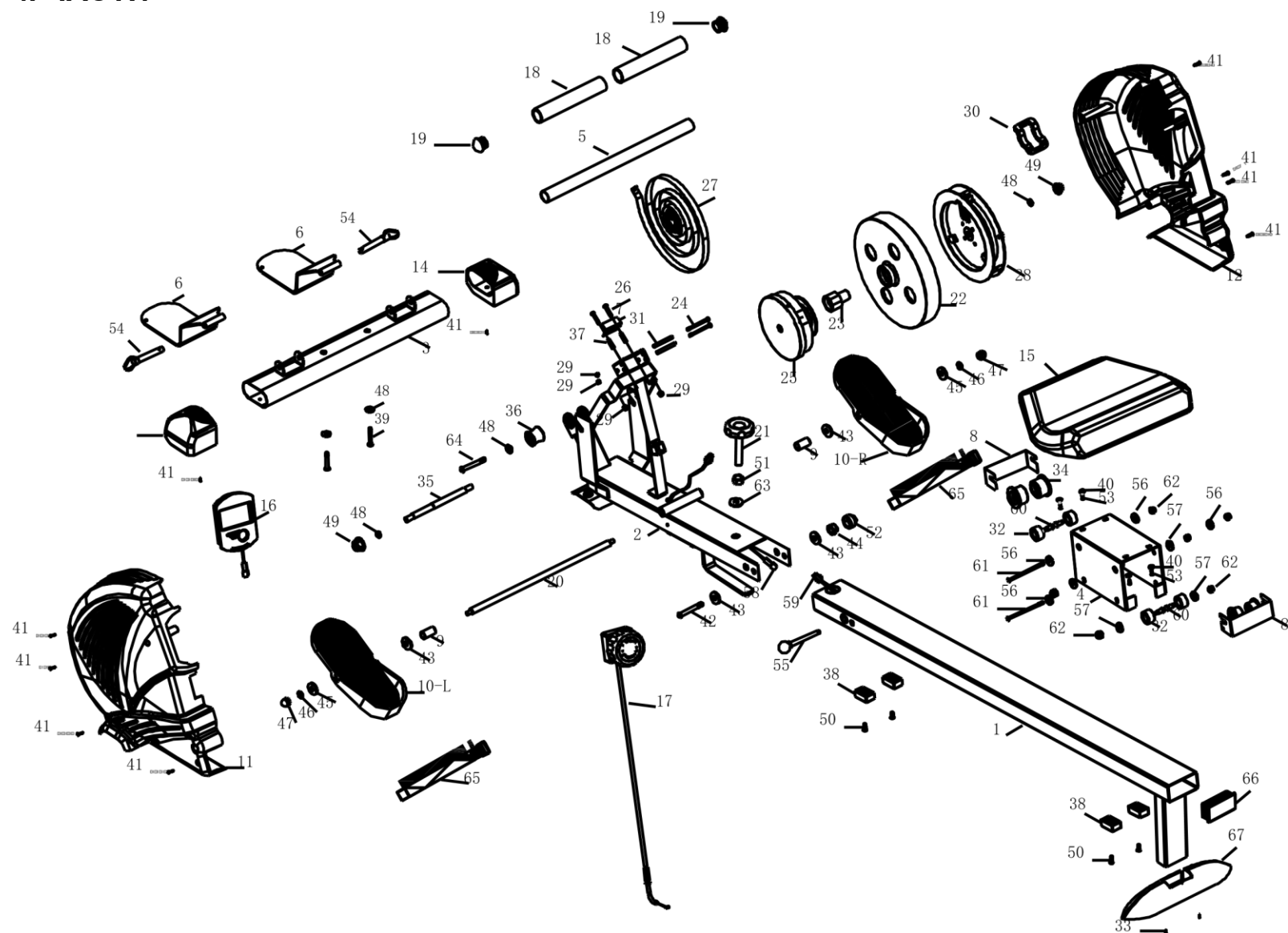


#### 5. монтаж на металните педали

Извадете металния щифт на педала (54), който е предварително поставен върху предния стабилизатор (3), поставете металния педал (6) в металната част на предния стабилизатор (3), вкарайте и заключете с метален педален щифт 54).



## 4. ЧАСТИ



No.	Име	брой	No.	Име	брой
1	seat post	1	35	Flywheel axes	1
2	Main frame	1	36	Belt wheel( include 2pcs 6000 bearing)	1
3	Front stabilizer set	1	37	Belt plastic tube (1)	2
4	Seat fixer	1	38	Seat stopper	4
5	handlebar	1	39	M10*52 screw	2
6	metal pedal	2	40	M6flat washer	4
7	Decorate piece	1	41	M4*20 screw	10
8	Seat wheel cover	2	42	1/2*100 screw	1
9	Pedal gap washer	2	43	flat washer OD22*ID13*2.0T	4
10	Right and left pedal	2	44	1/2 nylon nut	1
11	Left cover	1	45	flat washer OD22*ID8.5*2.0T	2
12	Right cover	1	46	M8 spring washer	2
13	Front stabilizer left endcap	1	47	M8 nut	5
14	Front stabilizer right endcap	1	48	flat washer OD20*ID10.5*2.0	2
15	seat	1	49	M10 nut	4
16	computer	1	50	M8*25 screw	1
17	TCD set	1	51	nut M12*1.75	1
18	Handlebar foam	2	52	1/2 nylon nut cover	4
19	Handlebar endcap	2	53	M6*16screw	4
20	pedal axes	1	54	Pedal pin	1
21	Connection knob	1	55	Main frame pin	1
22	Flywheel	1	56	flat washer OD16*ID8.5*1.5T	1
23	small belt wheel	1	57	flat washer OD14*ID8.5*2.0T	1
24	M6*67screw	2	58	sensor line upper section	4
25	Spring set	1	59	sensor line below section	2
26	M6*40screw	2	60	φ9.96*16*M8*13 screw	6
27	belt	1	61	M8*115 screw	1
28	inner magnetic set	1	62	M8 nylon nut	1
29	M6 nylon nut	4	63	flat washer OD32*ID13.5*2.0T	2
30	Rubber ring	1	64	M10*48 screw	1
31	Belt plastic tube (2)	2	65	Pedal belt	1
32	wheel(2)	4	66	Seat tube endcap	
33	M4*16 screw	2	67	Rear stabilizer set	
34	wheel(1)	4	68		

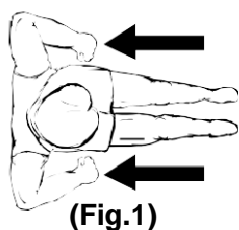


## 5. ПРИМЕРНИ УПРАЖНЕНИЯ

Гребането е изключително ефективна форма на упражнения. Укрепва сърцето и подобрява кръвообращението, както и упражнява всички основни мускулни групи; гърба, талията, ръцете, раменете, бедрата и краката.

### Базово гребане

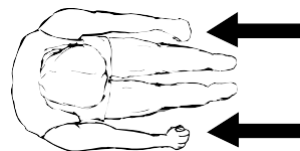
- 1) Седнете на седлото и закрепете краката си към педалите с помощта на велкро ремъците. След това задръжте гребена.
- 2) Вземете стартовата позиция, като се наведе напред с ръцете си права и коленете се наведоха, както е показано на фиг. 1.
- 3) Натискайте се назад, изправяйки гърба и краката си едновременно (Фиг. 2).
- 4) Продължете това движение, докато не левите леко назад, по време на този етап трябва да извадите ръцете си от страни. (Фиг. 3). След това се върнете на етап 2 и повторете. Вижте приложените снимки.



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

### Време за тренировка

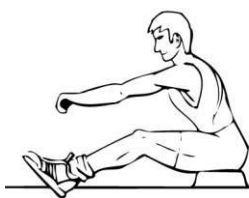
Гребането е напрегната форма на тренировка, поради което най-добре е да започнете с кратко, лесно упражнение, планирано и изграждане на по-дълги и по-трудни тренировки. Започнете гребането около 5 минути и докато напредвате, увеличете продължителността на работата си, за да съответствате на подобреното ниво на годност. В крайна сметка трябва да бъдете способни да се гмуркате за 15-20 минути, но не се опитвайте да постигнете това прекалено бързо.

Опитайте се да тренирате в различни дни, 3 пъти седмично. Това дава на тялото време да се възстанови между тренировки.

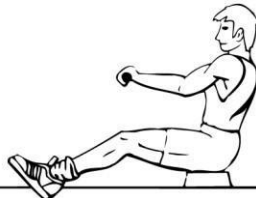
Алтернативни стилове на гребане.

### Гребане само с ръце

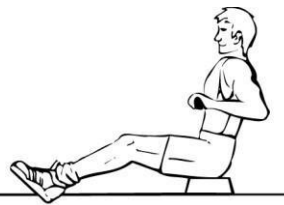
Това упражнение ще тонизира мускулите в ръцете, раменете, гърба и стомаха. Седнете, както е показано на фиг. 4, с изправени крака, наведете се напред и хванете дръжките. Постепенно и контролирано се навеждате назад до точното положение, като продължавате да дърпате дръжките към гърдите си. Върнете се в началната позиция и повторете. Виж приложените снимки.



(Fig.4)



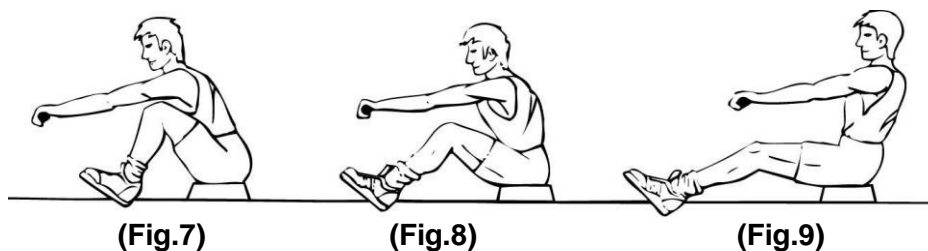
(Fig.5)



(Fig.6)

### Гребане само с крака

Това упражнение ще помогне за тонуса на мускулите в краката и гърба. Когато гърбът ви е изправен и ръцете са опънати, огънете краката, докато не хванете ръкохватките на гребното рамо в стартово положение. Фиг. 7. Използвайте краката си, за да бутате тялото си, докато държите ръцете си и обратно.

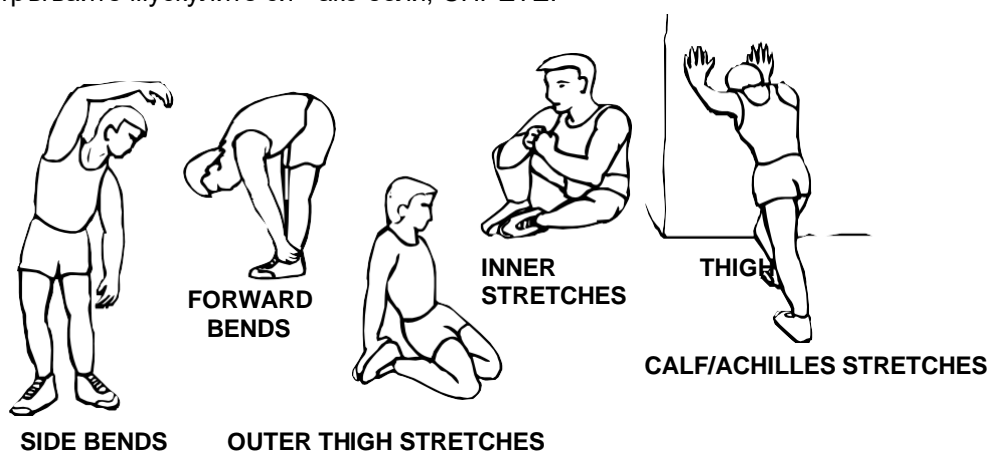


## ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

Използването на вашия GYM N ROWER ще ви осигури няколко предимства. Това ще подобри физическата ви фигура, тонизира мускулите и заедно с диета, контролирана с калории, ще ви помогне да отслабнете.

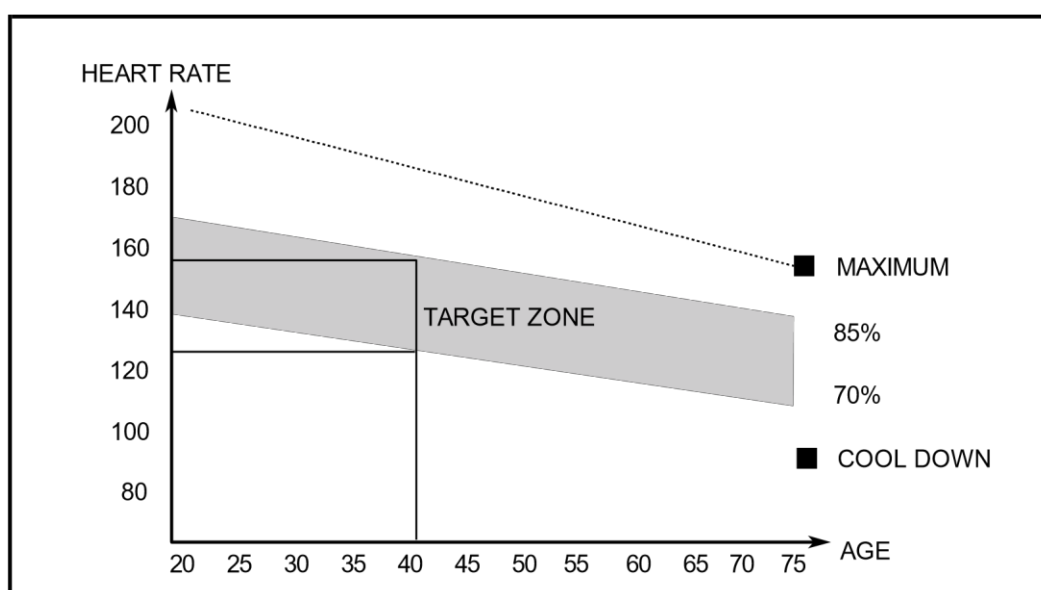
### 1. Загрявка

Този етап помага на кръвта да тече около тялото и мускулите да работят правилно. Това също така ще намали риска от крампи и мускулни наранявания. Препоръчително е да направите няколко стречинг упражнения, както е показано по-долу. Всеки участък трябва да се задържи за около 30 секунди. Не насилвайте и не изтръгвайте мускулите си - ако боли, СПРЕТЕ.



### 2. Фаза Упражнения

Това е фазата, в която сте положили усилията. След редовна употреба, мускулите в краката ви ще станат по-гъвкави. Работете със своето темпо, но не забравяйте да поддържате постоянно темпо. Процентът на работа трябва да е достатъчен, за да увеличи пулса ти в целевата зона, показана на графиката по-долу.



Този етап трябва да трае минимум 12 минути, въпреки че повечето хора започват от около 15-20 минути.

### **3. Разгривка**

Този етап е да позволи на сърдечно-съдовата система и мускулите ви да се нормализират. Това е повторение на загряващата фаза. Първо, намалете темпото си и продължете с това по-бавно темпо за около 5 минути, преди да излезете от вашето упражнение. Продължаващите упражнения трябва да се повторят, като отново си спомняте да не притискате мускулите си в участъка.

Тъй като заяквите, може да се наложи да тренирате по-дълго и по-трудно. Препоръчително е да тренирате най-малко три пъти седмично и, ако е възможно, да тренирате равномерно през цялата седмица.

### **Тонизиране на мускулите**

За да тонизирате мускулите, докато сте на гребната машина, ще трябва да имате съпротива, нагласена доста високо. Това ще постави повече напрежение върху мускулите на краката и може да означава, че не можете да тренирате толкова дълго, колкото искате. Ако също се опитвате да подобрите своята фитнес, трябва да промените Вашата тренировъчна програма. Трябва да тренирате нормално по време на фазите на загряване и охлаждане, но към края на тренировъчната фаза трябва да увеличите съпротивлението, което прави краката ви по-трудни. Ще трябва да намалите скоростта, за да запазите сърдечната честота в целевата зона.

### **Отслабване**

Важният фактор тук е количеството на усилието, което влагате. Колкото по-трудно и по-дълго работите, толкова повече калории ще изгорите. Това е действително същото, както ако тренирахте, за да подобрите физиката си, като разликата е целта.

1. Преди да използвате гребната машина, винаги се уверете, че всички болтове / гайки са напълно затегнати.
2. Използваната батерия е опасен отпадък - моля, изхвърлете я правилно и не я изхвърляйте в кошчето.
3. Когато евентуално искате да отстраните машината, трябва да извадите батериите от компютъра и да ги изхвърлите отделно като опасен отпадък.



**Офис:**

**Телефон:**

**E-mail:**

**Web:**

Русе, ул. "ТЕЦ Изток" 20

070080020 / 09897612190

office@yako.bg

[www.insportline.bg](http://www.insportline.bg)