

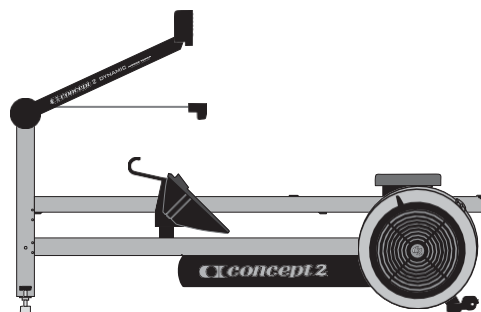


ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

concept 2®

ГРЕБНИЙ ТРЕНАЖЕР DYNAMIC





ЗМІСТ

ЕКСПЛУАТАЦІЯ & ТРЕНУВАННЯ

Гребний тренажер	3
Вирівнювання тренажера	3
Встановлення фіксуючої педалі	4
Використання ручки	4
Використання опційного противітрового захисту	4
Важливі примітки з техніки безпеки	5
Перед початком веслування	5
Правильна техніка веслування	6
Початок тренування	7
Інтенсивність тренування	7
Налаштування регулятора на маховику	7

ВИКОРИСТАННЯ МОНІТОРУ ПРОДУКТИВНОСТІ

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ГАРАНТІЯ



ЗАПИШІТЬ СЕРІЙНИЙ НОМЕР

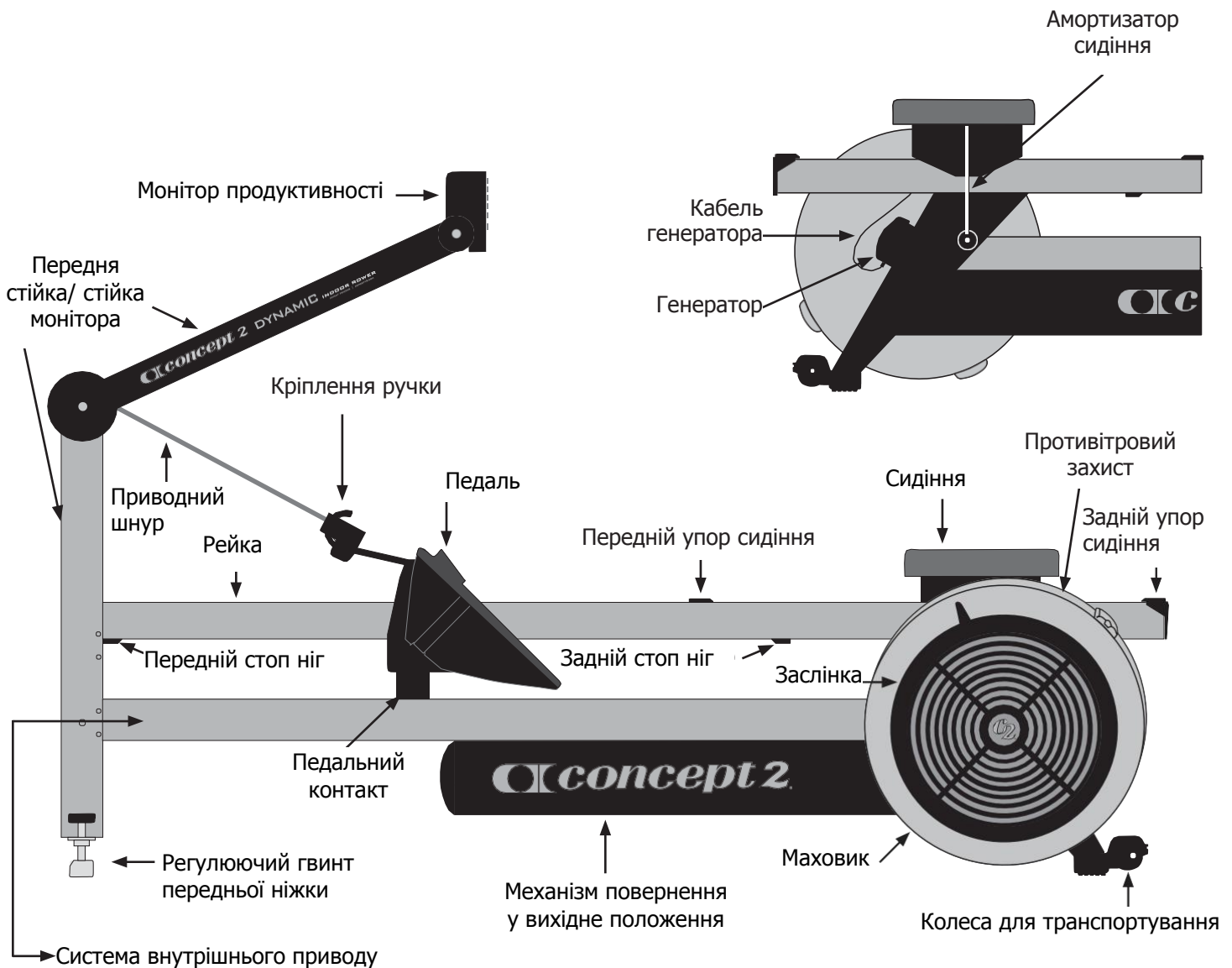


ВАЖЛИВА ПРИМІТКА:

Щоб отримати додаткову інформацію про
Concept2, деталі гарантії або зареєструватися для
отримання оновлень продукту, відвідайте
concept2.com/registration.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ & ТРЕНУВАННЯ

ГРЕБНИЙ ТРЕНАЖЕР



ВИРІВНЮВАННЯ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

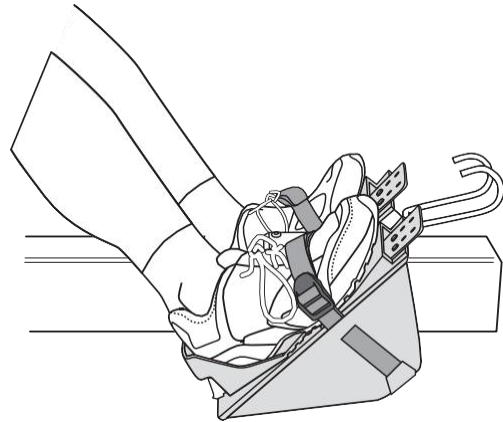
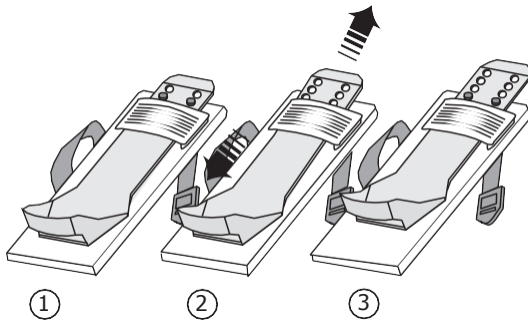
Гребний тренажер повинен бути розташований на рівній поверхні, щоб рухомі компоненти працювали належним чином. Використовуйте регулюючі гвинти для вирівнювання передньої ніжки.

За допомогою помічника:

- Якщо сидіння має тенденцію розтягувати амортизатор більше на передній частині тренажера, ніж на задній під час греблі, підніміть передню частину тренажера, повернувши обидва регулюючі гвинти передньої ніжки за годинниковою стрілкою на кілька поворотів.
- Якщо сидіння має тенденцію розтягувати амортизатор більше на задній частині тренажера, ніж на передній під час греблі, опустіть передню частину тренажера, повернувши обидва регулюючі гвинти передньої ніжки проти годинникової стрілки на кілька поворотів.

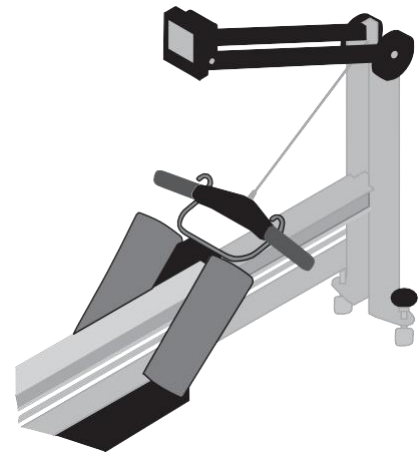
ЕКСПЛУАТАЦІЯ & ТРЕНУВАННЯ

ВСТАНОВЛЕННЯ ФІКСУЮЧОЇ ПЕДАЛІ



ВИКОРИСТАННЯ РУЧКИ

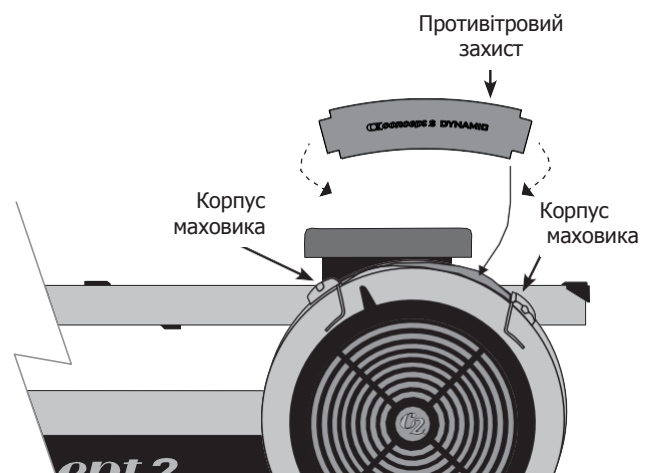
1. Ручка повинна бути підвішена гачок кожного разу, коли тренажер не використовується.
2. Перш ніж розпочати тренування, зафіксуйте ноги у фіксуючих педалях, потім візьміться за ручку.
3. Закінчивши тренування, зафіксуйте ручку на гачку, потім вийміть ноги з фіксуючих педалей.



ВИКОРИСТАННЯ ОПЦІЙНОГО ПРОТИВІТРОВОГО ЗАХИСТУ

Пластиковий противітровий захист розташований на верхній частині маховика, є опційним аксесуаром, призначеним для відхилення повітря, що надходить з маховика. Якщо ви надаєте перевагу додатковому вітровому потоку, противітровий захист можна легко видалити, злегка згинаючи та потягнувши його на обох кінцях корпусу маховика.

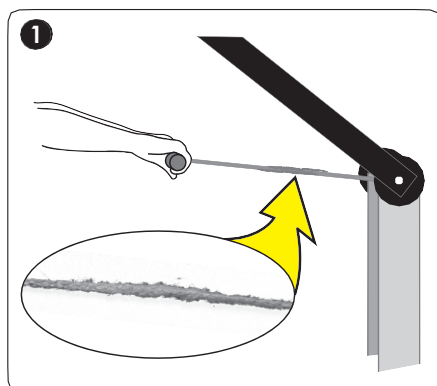
Використання проти вітрового захисту трохи зменшить поточний коефіцієнт опору середовища. При необхідності, заслінка маховика може регулюватися для підтримання необхідного відчуття. Докладніше про параметри заслінки та коефіцієнт опору середовища можна знайти на сайті concept2.com.



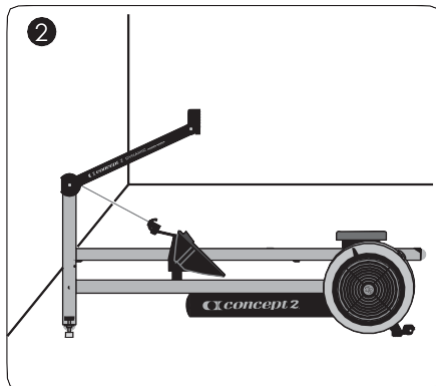
ЕКСПЛУАТАЦІЯ & ТРЕНУВАННЯ

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

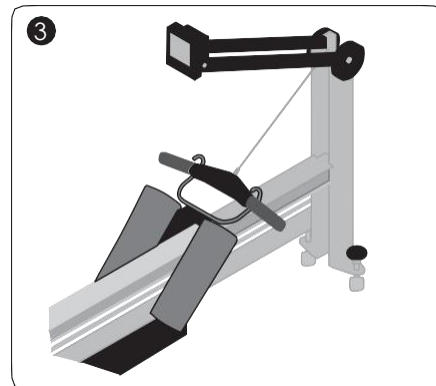
Використання тренажера із зношеними або пошкодженими деталями, такими як ланцюг, шнур живлення, ручка можуть призвести до травм користувача. Якщо існують сумніви про стан будь-якої частини, Concept2 настійно рекомендує негайно замінити деталь. Використовуйте лише оригінальні компоненти Concept2. Використання інших деталей може призвести до пошкодження або поганої експлуатації тренажера. Виконайте належне технічне обслуговування, як описано в розділі "Технічне обслуговування" на сторінці 11.



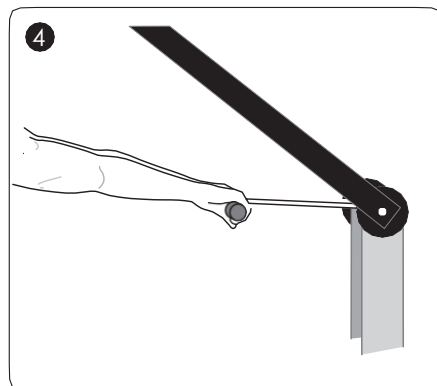
1. Не використовуйте тренажер, якщо шнур живлення має помітні ознаки зносу



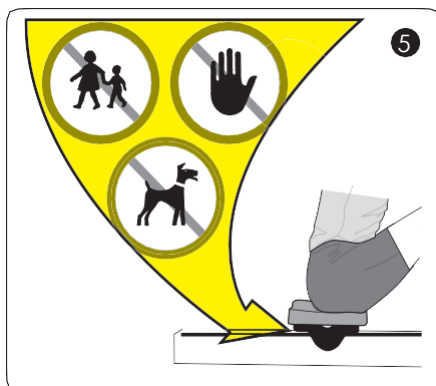
2. Тренажер повинен бути встановлений на рівній поверхні



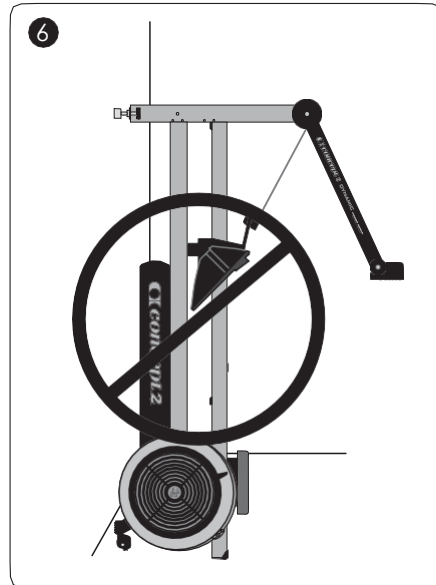
3. Встановіть ручку на місце, коли тренажер не використовується.



4. Потягніть за ручку обома руками. Не веслюйте лише однією рукою.



5. Тримайте дітей, домашніх тварин та пальців подалі від сидіння, роликів для сидіння, ланцюга та шнура живлення.



6. Не залишайте тренажер без нагляду в стоячому положенні. Піднімайте тренажер лише для технічного обслуговування.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ВЕСЛУВАННЯ

1. Проконсультуйтеся з лікарем. Переконайтеся, що ви можете виконати програму тренування.
2. Ознайомтеся з інформацією про техніку веслування на сторінці 7. Неправильна техніка, така як стрибок з місця може призвести до травми.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ & ТРЕНУВАННЯ

ПРАВИЛЬНА ТЕХНІКА ВЕСЛУВАННЯ

Веслування можна розділити на дві частини: рух і відновлення. Рух – це робоча частина ходу; відновлення – це інша частина, яка готує вас до наступного руху. Тіло рухів відновлення, по суті, є зворотним рухом. Плавню використовуйте рухи, щоб виконати веслування.

Щоб переглянути відео, що демонструє правильну техніку веслування, перегляньте Precision on the Dynamic на сайті concept2.com/technique.

Захват

- Руки прямі; голова в звичайному положенні; плечі рівні та не згинаються.
- Нахиліть верхню частину тіла злегка вперед, держіть спину прямо.
- Посуньтесь на сидінні вперед, поки гомілки не стануть в вертикальне положення (або наскільки це можливо).
- При необхідності, п'ятки можна злегка підняти.



Рух

- Розпочніть рух, відштовхнувшись ногами, а потім поверніть назад у вертикальне положення.
- Тримайте руки і спину прямо для того, щоб передати силу ніг на ручку.
- Поступово нахилийтеся назад, згинаючи руки й розгинаючи ноги до тих пір, поки не досягнете невеликого нахилу назад на фініші.



Кінець

- Тягніть рукоятку до живота.
- Випряміть ноги.
- Нахиліть верхню частину тіла трохи назад.



Відновлення

- Витягніть руки по напрямку до маховика
- Нахиліть верхню частину тіла вперед до стегон, щоб слідувати за руками. Поступово згинайте ноги, щоб ковзати вперед.
- Руки повністю випрямлені. Ви готові виконати наступний захват.



ЕКСПЛУАТАЦІЯ & ТРЕНУВАННЯ

ПОЧАТОК ТРЕНУВАННЯ

1. Розпочніть програму тренувань. Веслуйте не більше п'яти хвилин в перший день, щоб ваше тіло пристосувалося до нової вправи.
2. Поступово збільшуйте час та інтенсивність веслування протягом перших двох тижнів. Не веслуйте на повну потужність, поки не будете впевнені в техніці та пройдете не менше тижня. Як і будь-яка фізична активність, якщо ви збільшуєте інтенсивність занадто швидко, не виконавши розминку належним чином або використовуєте погану техніку, ви збільшите ризик отримання травми.
3. Спробуйте виконувати від 24 до 30 поштовхів у хвилину.

ТРЕНУВАННЯ 1: Розпочніть веслувати впродовж 3-5 хвилин. Потім перерва, виконайте розминку, погодіть навколо. Якщо ви відчуваєте себе добре, виконайте 4 коротких інтервали веслування. На перший день тренування цього вистачить. Ви можете повторити тренування 1 протягом кількох днів. Відвідайте сайт для отримання додаткової інформації та перших тренувань concept2.com/start.

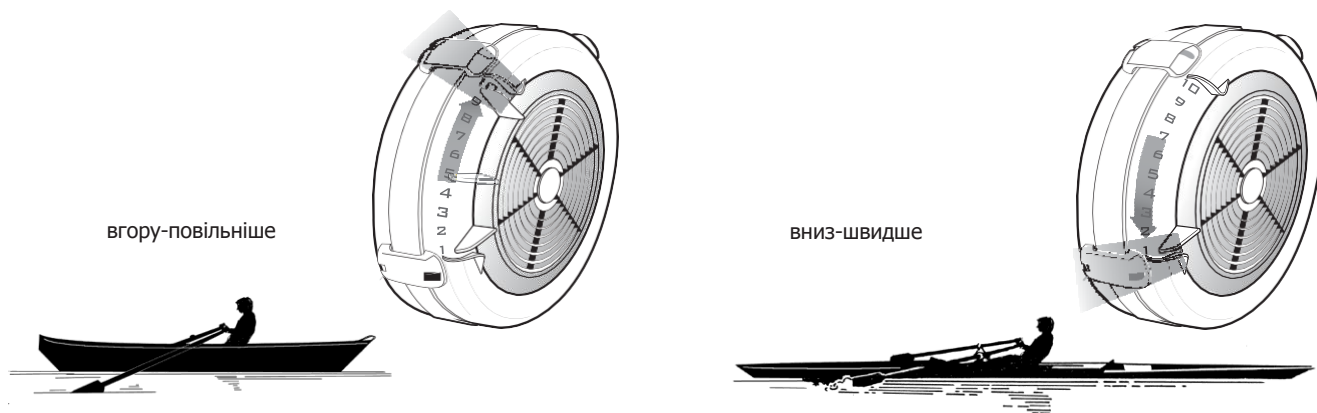
СЛІДКУЙТЕ ЗА СВОЇМ ПРОГРЕСОМ: Моніторинг вашого прогресу є одним із найкращих способів мотивування та досягнення ваших цілей. Ми рекомендуємо підписатись на наш безкоштовний Online Logbook, де ви можете записати всі ваші тренування та взяти участь у багатьох випробуваннях, що пропонуються протягом усього року. Відвідайте сайт concept2.com/logbook.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

- Чим сильніше ви відштовхуєтеся ногами і витягуєте ручку, тим більший опір ви відчуваєте. Це пояснюється тим, що гребний тренажер використовує противітровий захист, який генерується маховиком. Чим швидше ви обертаєте маховик, тим більший опір отримуєте.
- Ви можете веслувати як легко, так і сильно. Ви можете веслувати на будь-якому встановленому рівні інтенсивності. Вирішувати тільки Вам. Коли ви прикладете більше зусиль на веслування, ви досягнете більш швидкого темпу, виробите більше ватів і спалите більше калорій. Всі ці дані вимірюватимуться та відображатимуться монітором продуктивності. Зберігайте свої цілі. Наприклад, якщо вашою метою є спалення великої кількості калорій, важливіше веслувати тривалий час, ніж сильно веслувати. Якщо ви веслуєте занадто сильно, ви не зможете впродовж тривалого часу веслувати.

НАЛАШТУВАННЯ РЕГУЛЯТОРА (ЗАСЛІНКИ) НА МАХОВИКУ

Налаштування заслінки – це велосипедна передача, вона впливає на веслування, але безпосередньо не впливає на стійкість. Експериментуючи, ви знайдете налаштування заслінки, що дає вам найкращі результати. Для аеробного тренування ми рекомендуємо налаштування заслінки на 3-5. Це налаштування, яке найбільше імітує гладкий, швидкий човен на воді. Вищі налаштування – ви відчуваєте себе як у повільному човні. Веслування із занадто високим налаштуванням заслінки може зашкодити вашій програмі тренування, оскільки вона може зменшити вашу продуктивність і збільшити ризик отримання травми.

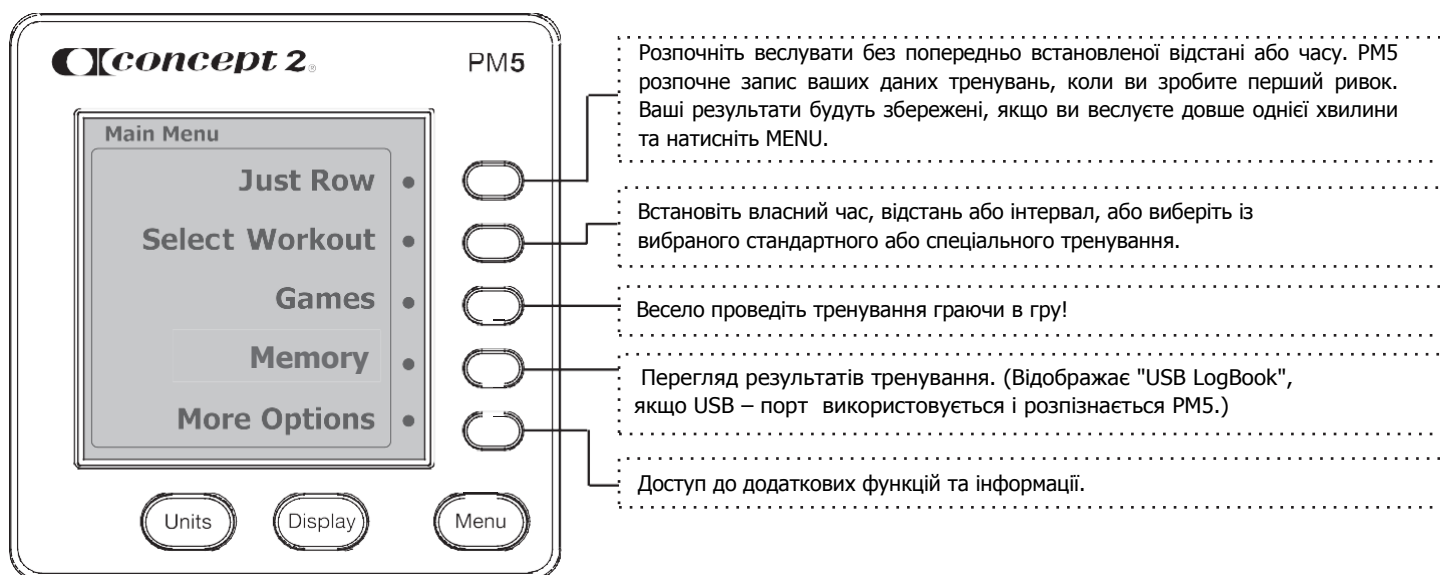


ВИКОРИСТАННЯ МОНІТОРУ ПРОДУКТИВНОСТІ (PM5)

Для моделі D, E та SkiErg

Початок роботи:

- PM5 увімкнеться, коли ви почнете веслувати або натисніть кнопку MENU.
- Для доступу до всіх функцій використовуйте кнопку MENU.
- Перед початком тренування встановіть правильну дату та час, щоб переконатися, що ваші результати пов'язані з належною датою. Неможливо редагувати дати та години минулих тренувань.
- Для отримання додаткової інформації відвідайте сайт **concept2.com/PM5**.



Запис результатів тренування

Запис даних тренування допомагає відстежувати успіхи та брати участь у наших програмах. Існує кілька способів записувати результати, зокрема, використовуючи наш безкоштовний Online Logbook, який дозволяє брати участь у вирішенні проблем і оцінити свої найкращі результати порівняно з іншими учасниками. Ви можете вводити результати вручну на сайті **concept2.com/logbook** або завантажувати їх з наступних місць зберігання:

PM5 Memory — Пам'ять PM5 записує ваші останні результати. Щоб завантажити результати, скористайтеся безкоштовним програмним забезпеченням Concept2 Utility **concept2.com/utility**

ErgData — Це безкоштовний додаток, сумісний з iOS та Android, дозволяє відображати додаткові дані на своєму пристрої, записувати результати та завантажувати результати до свого онлайн-журналу. **concept2.com/ergdata**

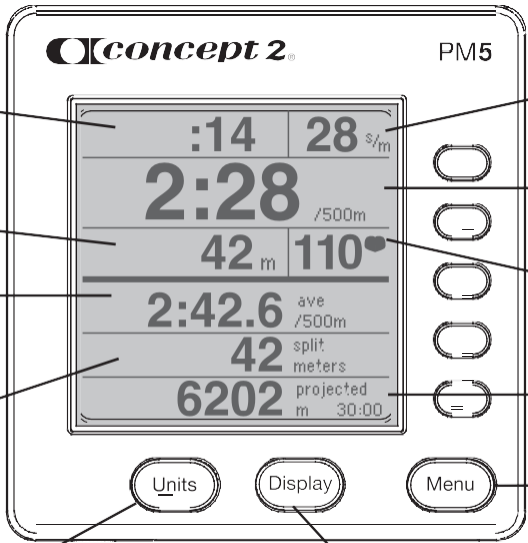
USB Flash Drive— Використовуйте USB флеш-накопичувач зі своїм PM5, щоб записати результати, а не зберігати їх у пам'яті PM5. **concept2.com/usbflashdrive** Щоб завантажити результати, скористайтеся безкоштовним програмним забезпеченням Concept2 Utility. **concept2.com/utility**

Прошивка

Прошивка - це внутрішнє програмне забезпечення, яке запускає ваш монітор продуктивності. Ваш PM5 постачається з попередньо встановленим програмним забезпеченням, однак нові та вдосконалені версії пропонуються регулярно. Безкоштовне програмне забезпечення Concept2 полегшує оновлення PM5 з найновішою версією вбудованого програмного забезпечення в будь-який час. Для отримання додаткової інформації відвідайте сайт **concept2.com/pm5firmware**.

Меню PM5

Дисплей



Загальний витрачений час
:14 28 s/m

Загальна кількість метрів греблі
2:28 /500m

Середній темп (у часі) на 500м. Це середнє значення для всього вашого тренування
42 m 110

Спліт метрів. Число метрів греблі на певній відстані або час. У розділі Just Row / Just Ski - п'ять хвилин
2:42.6 ave /500m
42 split meters
6202 projected m 30:00

ОДИНИЦІ
Натисніть у будь-який час, щоб змінити одиниці між метрами (м), швидкістю (час/500 м), ваттами та калоріями (кал).

ДИСПЛЕЙ
Натисніть у будь-який час, щоб змінити дисплей між All Data, Force Curve, Paceboat/Pace Skier, Bar Chart та Large Print.

МЕНЮ
Натисніть, щоб увімкнути тренажер, відобразити попереднє меню або зберегти результати тренування

Частота ударів в хвилину (с/м).

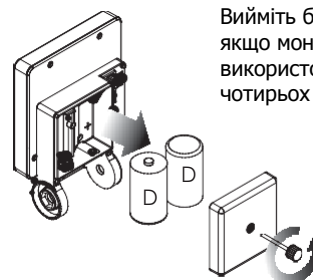
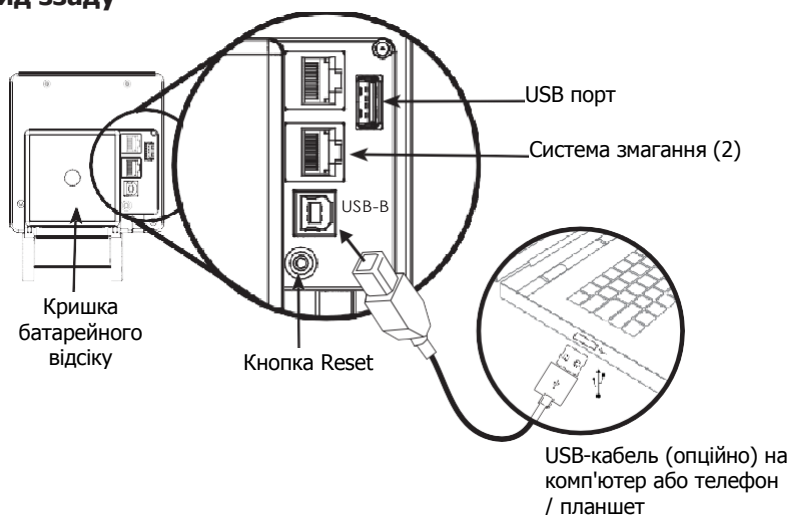
Швидкість (у часі) на 500м (розраховується кожний удар). Ваша швидкість - це час, потрібний для руху чи греблі на 500 м. Менший час - швидше.

Частота серцебиття (Опційно. Необхідний додатковий нагрудний ремінь)

Прогнозовані метри протягом 30 хвилин, якщо підтримується поточний середній темп

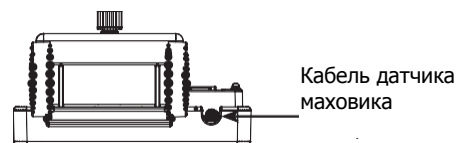
Вигляд PM5

Вид ззаду



Вийміть батареї (LR20) з PM5, якщо монітор не буде використовуватися протягом чотирьох місяців або більше

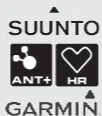
Вид знизу



Більше інформації

Використання монітора серцевого ритму:

PM5 отримує та відображає дані про частоту серцевих скорочень безпосередньо з Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® or ANT+™ HR нагрудного ремінця. Див. **Додаткові параметри** для налаштування.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Системи моніторингу частоти серцевих скорочень можуть бути неточними. Надмірне тренування може призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість, негайно припиніть тренування

Очищення тренажера

Використовуйте тканину, злегка змочену водою. Не розпилюйте та не залишайте на дощі.

Усунення несправностей

Відвідайте сайт concept2.com/pm5.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Рівень безпеки тренажера може підтримуватися лише в тому випадку, якщо він регулярно перевіряється на пошкодження та зношення. негайно виконуйте заміну дефектних компонентів, щоб забезпечити безпеку та продуктивність, або не використовуйте тренажера до ремонту.

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ГРАФІК ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

На регулярній основі

Прошивка - це внутрішнє програмне забезпечення, яке запускає Ваш монітор продуктивності. Ваш тренажер поставляється з попередньо встановленою, останньою прошивкою, однак нові та покращені версії пропонуються регулярно. Ми пропонуємо безкоштовне програмне забезпечення, яке називається Concept2 Utility, що дозволяє будь-коли швидко оновлювати свій тренажер найновішою версією прошивки.

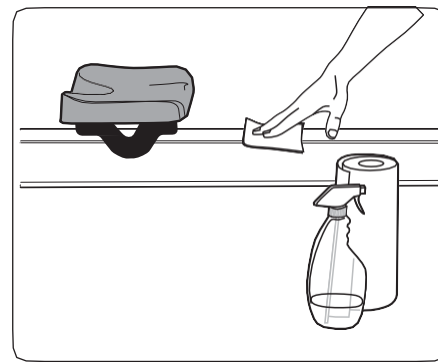
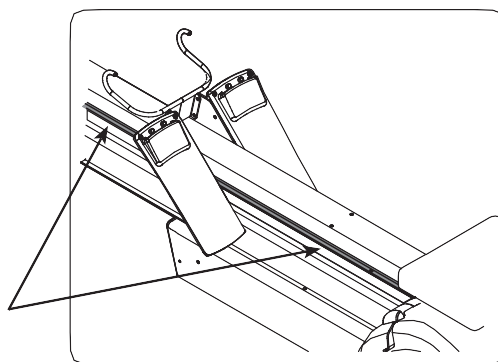
Для отримання додаткової інформації відвідайте сайт concept2.com/pm5firmware.

Щодня:

Після кожного використання тренажера протирайте сидіння та рейки чистою тканиною або неабразивними засобами. Не використовуйте мінеральні кислоти, відбілювач або грубі абразивні засоби.

ВАЖЛИВО: Для забезпечення якісної роботи роликів педалей на рейці, необхідно, щоб рейка була очищена з обох боків після кожного використання.

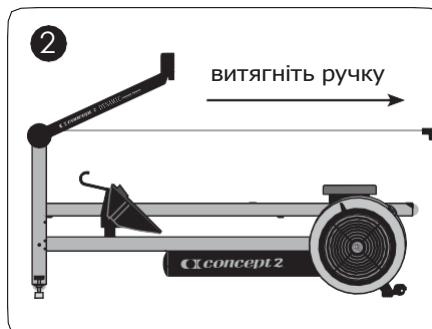
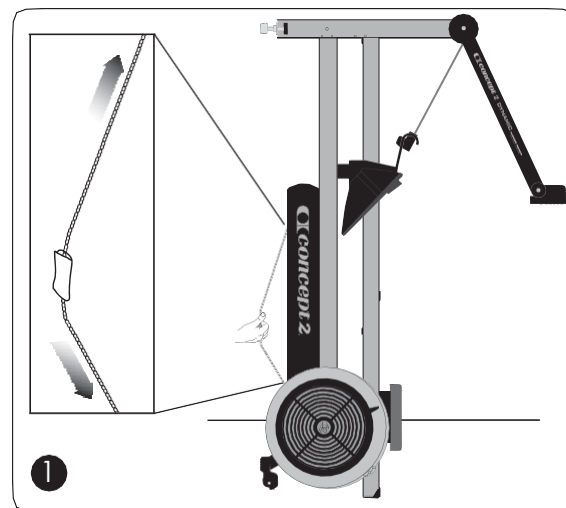
Якщо регулярно не виконувати очищення рейки, рух під час тренування буде ускладненим.



Кожні 50 годин експлуатації

Щотижня для користувачів:

1. Змастіть ланцюг з використанням чайної ложки очищеного мінерального масла, масла 3-IN-ONE® або моторного мастило 20 Вт. Нанесіть масло на паперовий рушник, і протріть паперовим рушником по всій довжині ланцюга. Зніміть надлишок мастила. Якщо необхідно, повторіть знову. Не очищайте ланцюг будь-яким видом розчинника, наприклад WD-40®.
2. Перевірте шнур живлення на предмет зносу. Шнур живлення - це єдиний шнур, який підключений до ручки на одному кінці й до педалі на іншому кінці. Перевірте всю довжину приводного шнура, включаючи розділ, що знаходиться всередині системи, повністю витягніть ручку.



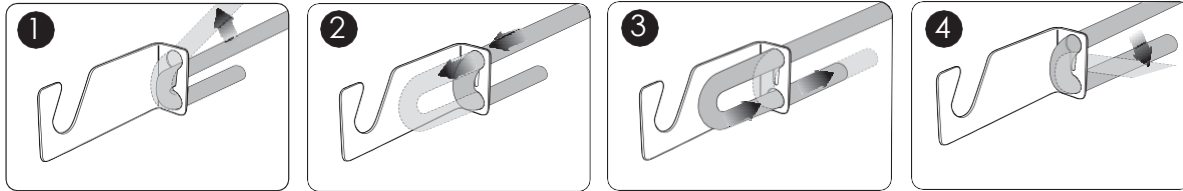
Новий шнур

Прийнятний знос.
Можна використовувати

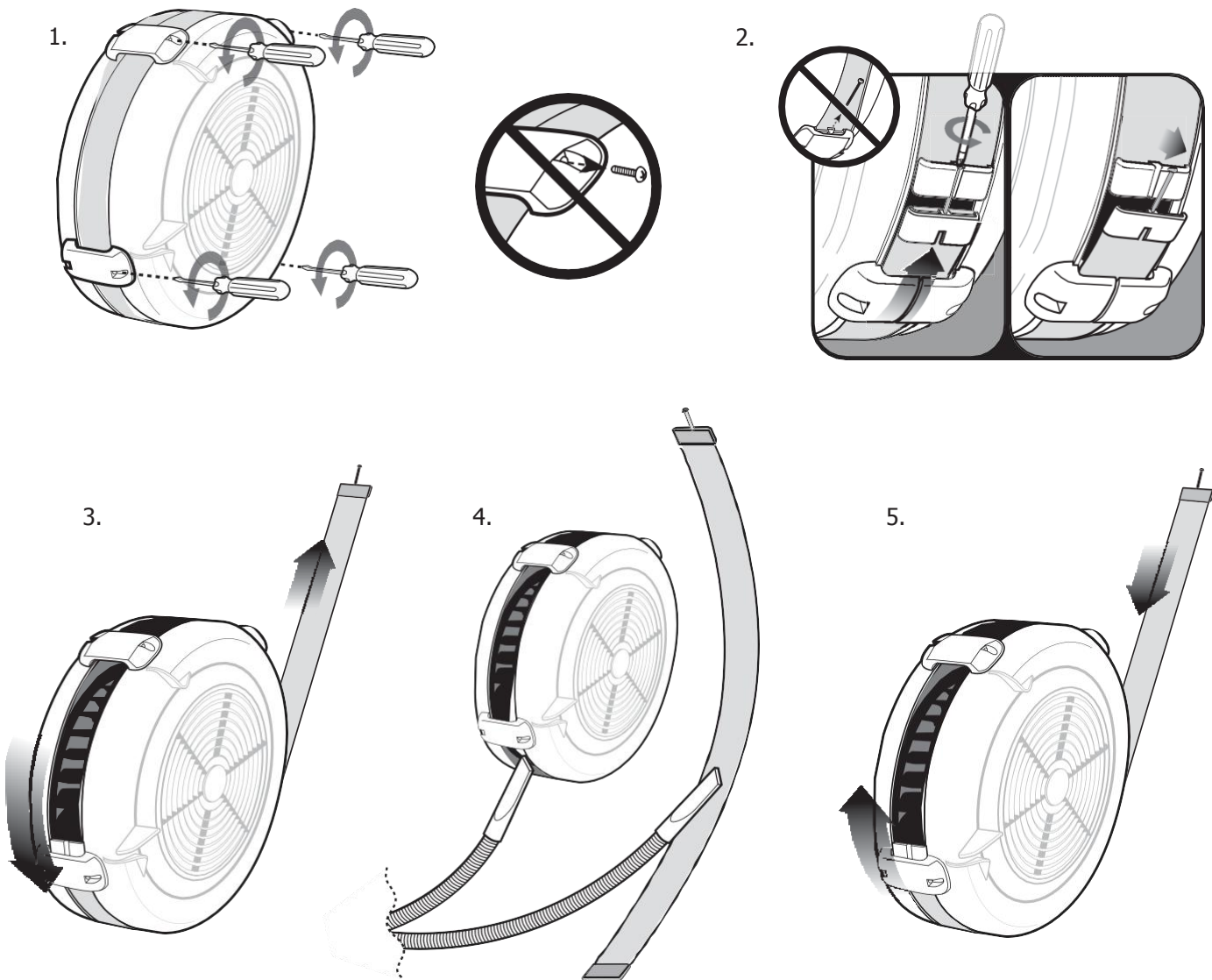
Надмірний знос
Замініть шнур

Кожні 250 годин експлуатації Щомісяця для користувачів:

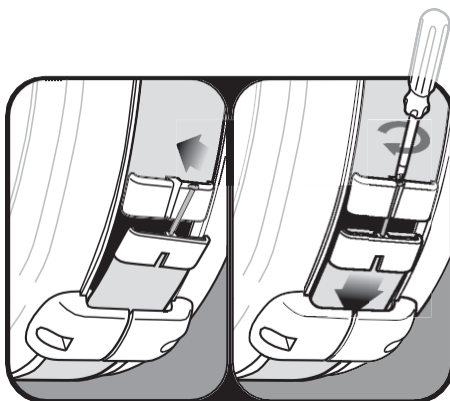
1. Затягніть амортизаційний шнур, якщо сила звороту на ручці не така, як необхідна.



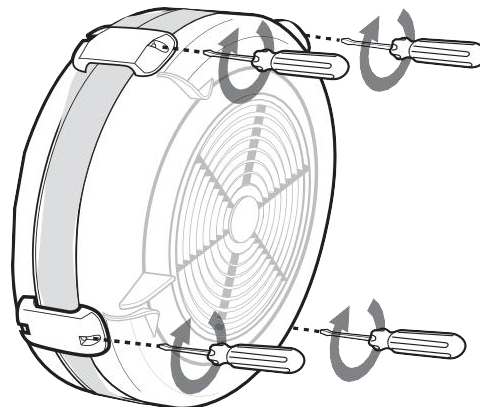
2. Перевірте наявність пилу всередині маховика з ліхтариком. При необхідності, видаліть пил.



6.



7.



3. Перевірте, чи добре затягнуті гвинти, включаючи ті, що використовувалися під час монтажу.

ГАРАНТІЯ

Гребний тренажер компанії Concept2 має обмежену гарантію на 2 та 5 років . Для отримання гарантійної інформації в США та Канаді, відвідайте сайт concept2.com/warranty. Для отримання гарантійної інформації за межами США та Канади зверніться до авторизованого дилера Concept2 на Вашій території. Перелік авторизованих дилерів Concept2 можна знайти на сайті concept2.com/international

Якщо ви не знайшли авторизованого дилера на Вашій території, відвідайте сайт concept2.com або надішліть лист на електронну пошту rowing@concept2.com.