

ОБЩЕСТВА С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«НОВА»

(ООО «Нова»)

ОКПД2 32.30.14.129

EAC

**Оборудование тренажерное профессиональное торгового знака «NOVA»**

**тренажер для гребли**

**Руководство по эксплуатации**

**РЭ 32.30.14–001–47987367–2023**

г. Санкт-Петербург,

2023 г.

## Содержание

1	Общее положение .....	4
2	Описание тренажера .....	4
3	Информация по технике безопасности .....	6
4	Подготовка тренажера к использованию .....	7
4.1	Проверка комплектности тренажера .....	7
4.2	Сборка тренажера .....	7
4.3	Регулировка педалей .....	7
5	Рекомендации к тренировкам .....	8
5.1	Перед началом тренировок .....	8
5.2	Продолжительность тренировок .....	8
5.3	Короткие промежутки времени .....	8
5.4	Комбинируйте тренировки .....	8
5.5	Составьте расписание .....	9
5.6	Определение значения пульса .....	9
5.7	Пульсовые зоны .....	10
5.8	Разминка и нормализация .....	11
5.9	Цели тренировок и результат .....	12
6	Диагностика и уход .....	14

## Введение

Настоящее руководство по эксплуатации (далее по тексту - РЭ) предназначено для ознакомления пользователя с устройством и правилами использования тренажера для гребли (далее по тексту - тренажер) изготовленного ООО «Нова» по ТУ 32.30.14-001-47987367-2023.

Настоящее РЭ представляет собой документ, содержащий рекомендации о правильном и безопасном применении тренажера.

Для получения справок по возникающим вопросам Вы можете обращаться по указанному ниже адресу.

Контактная информация	
Изготовителя	ООО «Нова»
Адрес изготовителя	198323, г. Санкт-Петербург, Волхонское шоссе, дом 115, корпус 4, литера А, помещ. 40
Контактный телефон	+7 (966) 836-10-00
Почта (e-mail)	info@novacarbon.ru
Сайт	novacarbon.ru

## 1 Общее положение

### 1.1 Назначение и технические характеристики

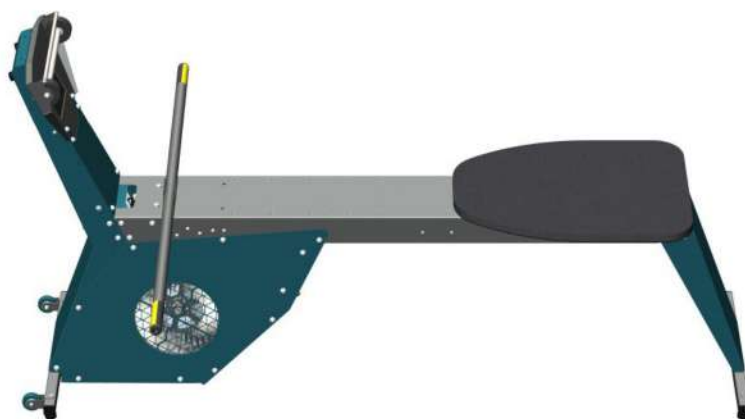
1.1.1 Тренажер предназначен для имитации работы гребца в лодке.

Область применения: профессиональные тренировки в спортзале и домашних условиях.

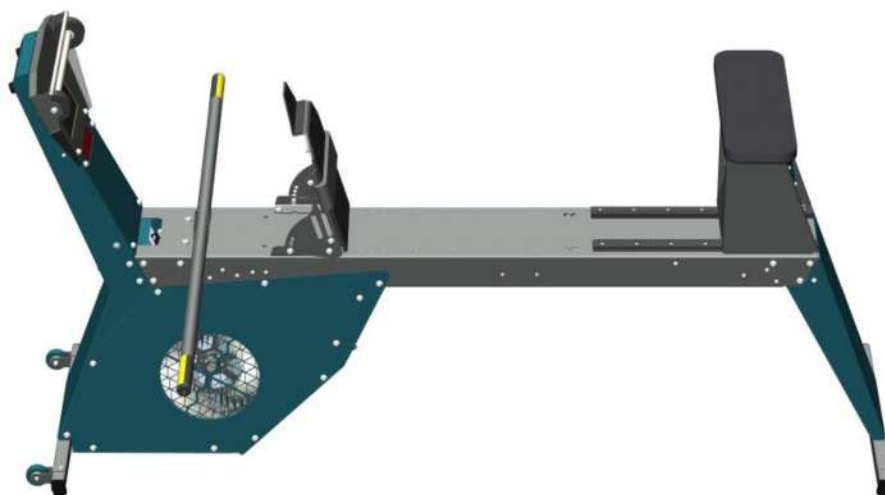
1.1.2 Характеристики тренажера приведены в паспорте тренажера.

## 2 Описание тренажера

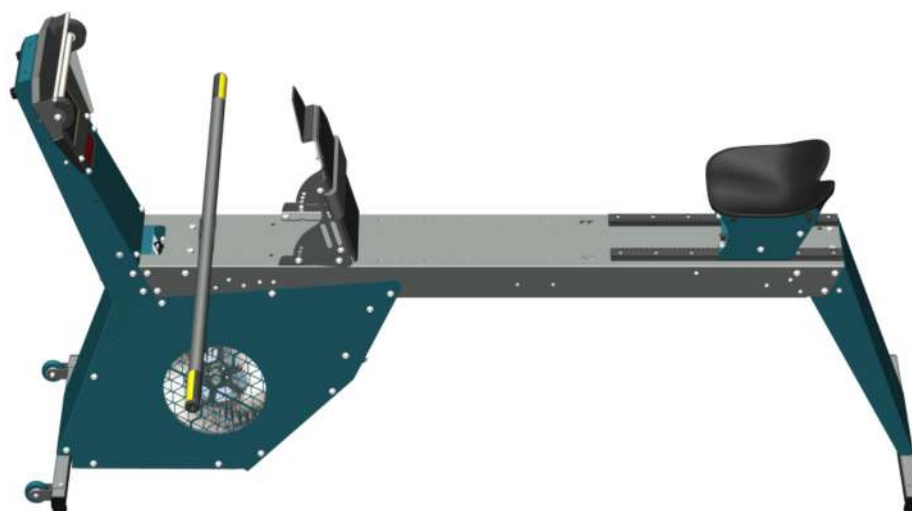
Общий вид тренажера приведен на рисунках 1-4.



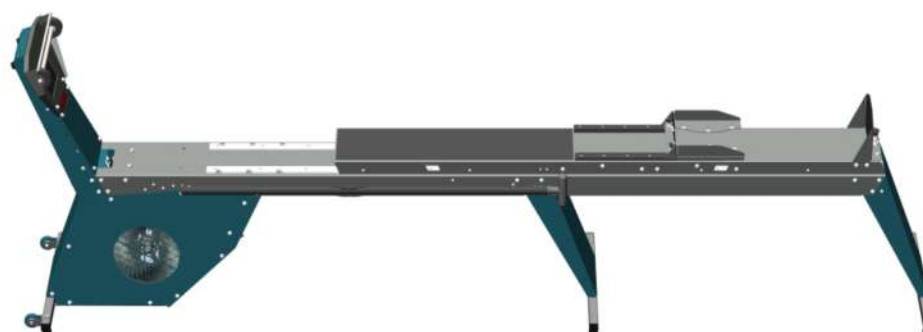
*Рисунок 1 - Общий вид тренажера для гребли SUP N-1 (S) KE*



*Рисунок 2 - Общий вид тренажера для гребли DRACON N-1 (D) KE*



*Рисунок 3 - Общий вид тренажера для гребли байдарка N-1 KE*



*Рисунок 4 - Общий вид тренажера для гребли каноэ N-1 (L) KE*

Гребной тренажер - один из немногих доступных тренажеров, который отвечает высоким нормам, предъявляемым к спортивному оборудованию для домашнего и коммерческого использования. Гребной тренажер имеет эргономичный дизайн, который обеспечивает высокий уровень комфорта и эффективности для пользователей любой комплекции.

Гребной тренажер - это шаг к продуктивным тренировкам, высоким результатам, а также к быстрому достижению желаемой физической формы. Кардио тренировки необходимы для каждого человека, независимо от возраста.

Все, что необходимо, это заниматься в течение 15-30 минут три раза в неделю, и Вас приятно удивит результат регулярных тренировок.

### 3 Информация по технике безопасности



Указывает на потенциально опасную ситуацию, развитие которой может привести к серьезной травме

3.1 Перед началом первых тренировок проконсультируйтесь с Вашим тренером или лечащим врачом. Он поможет Вам определить уровень Вашей физической формы и подобрать более эффективную тренировку согласно Вашему возрасту и уровню подготовки.

Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание и боль, неровную частоту пульса или дискомфорт, следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к Вашему лечащему врачу.

3.2 Для предотвращения негативных последствий во время тренировок важно соблюдать основные меры предосторожности:

1) Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей с инструкцией и техникой безопасности.

2) Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятием ознакомьте детей с техникой безопасности.

3) Не допускайте к тренажеру животных.

4) Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает 100 кг.

5) Перед тренировкой убедитесь, что все крепления узлов тренажера (гайки и болты) затянуты.

6) Устанавливайте тренажер только на ровной и свободной поверхности. Не используйте его на улице, вблизи водоемов, при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.

7) При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажер в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его в сеть питания.

8) Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.

9) Перед тренировкой на тренажере сделайте упражнения на растяжку и разминку для разогрева мышц.

10) Во время занятий на тренажере надевайте спортивную одежду и обувь, плотно сидящую на ноге. Не надевайте одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в подвижные детали механизма тренажера.

11) После каждой тренировки обязательно выключайте тренажер.

12) Протирайте тренажер после каждого использования. В целях Вашей безопасности делайте полную проверку тренажера каждые 2-3 недели.

13) При поломке тренажера незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.

14) Внимательно прочитайте инструкцию и соблюдайте указанные меры предосторожности.

15) Не подходите близко и не стойте рядом с тренажером, когда на нем занимается другой пользователь.



Тренажер предназначен для лиц, вес которых не превышает 100 кг!

3.3 Уровень безопасности тренажера поддерживается только в случае регулярной его проверки на повреждения и износ.

Правильное расположение тренажера: желательно освободить пространство вокруг тренажера в радиусе 1 метра.

3.4 Категорически запрещается использовать для зарядки зарядное устройство, не подходящее для данного тренажера, иначе это может привести к возгоранию или взрыву аккумулятора.

## **4 Подготовка тренажера к использованию**

### **4.1 Проверка комплектности тренажера**

Расположите тренажер на расстоянии как минимум 1 метр от других окружающих предметов. Перед тем как приступить к сборке, рекомендуем вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера.

Обратите внимание, что некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном виде.

### **4.2 Сборка тренажера**

Тренажер может поставляться в различной конфигурации. Данные по сборке конкретной конфигурации Вы можете найти на сайте [novacarbon.ru](http://novacarbon.ru).

### **4.3 Регулировка фиксатора ног**

Фиксатор ног регулируется и может быть настроен в соответствии с размером ноги пользователя.

## **Перемещение тренажера**

Для перемещения тренажера поднимите задний стабилизатор до тех пор, пока транспортировочные колеса не коснутся земли. С колесами на земле вы можете легко транспортировать тренажер в нужное место.

## **Хранение**

Когда вы не используете тренажер, вы можете сэкономить место, храня его в вертикальном положении.

## **5 Рекомендации к тренировкам**

### **5.1 Перед началом тренировок**

Начало тренировок может представлять нелегкую задачу, но Вам следует помнить, что основной целью является улучшение здоровья. Ее можно достичь, следуя простым рекомендациям по поддержанию физической активности.

Перед тем как приступить к занятиям или значительно повысить уровень физической нагрузки, необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.

### **5.2 Продолжительность тренировок**

Современный ритм жизни, работа, семейные дела и короткие выходные не всегда позволяют найти время для физической активности. Приведенные ниже советы помогут Вам включить тренировки в свой распорядок дня.

### **5.3 Короткие промежутки времени**

Исследования показали, что короткие 10-минутные тренировки средней интенсивности настолько же эффективны, как и непрерывные занятия в течение 30 минут. Таким образом, короткие тренировки можно включить даже в очень плотный график.

### **5.4 Комбинируйте тренировки**

Рекомендуется чередовать тренировки средней интенсивности и тренировки повышенной интенсивности. Например, Вы можете заниматься на тренажере со средней интенсивностью по 30 минут два раза в неделю, и еще два дня тренироваться с повышенной интенсивностью, обеспечивая своему организму разнообразную нагрузку. Чередование различных видов нагрузки принесет больше пользы, чем ежедневное повторение одних и тех же упражнений. При однообразных тренировках организм привыкает к нагрузке, и на определенном уровне прогресс останавливается. Комбинируя и чередуя нагрузку, Вы сможете постоянно улучшать форму и совершенствоваться.



### 5.5 Составьте расписание

Исследования показали, что большинство людей предпочитают тренироваться дома, что позволяет экономить время, заниматься в комфортных для себя условиях и делать это тогда, когда им удобно. Главное условие успеха домашних тренировок - это их регулярность. Отведите для занятий определенное время, составьте расписание и включите их в обязательный распорядок дня как неотъемлемую часть повседневной жизни.

Рекомендации для взрослых в возрасте до 65 лет, не страдающих заболеваниями, при которых противопоказана физическая нагрузка:

### 5.6 Определение значения пульса

Перед тренировками рекомендуется проверить пульс в спокойном состоянии. Частота сокращений должна измеряться в положении сидя, когда Ваше тело расслаблено. Аналогичное измерение желательно проводить и после тренировок, чтобы сравнить данные. Для того чтобы повысить выносливость и улучшить общую физическую форму, необходимо тренироваться с различной интенсивностью, чтобы частота пульса могла варьироваться. Значения пульса – это очень важная часть занятий, в зависимости от которой определяется уровень Вашей физической подготовки и целевой диапазон тренировок.

Обычно эффективный диапазон тренировок составляет 50-85% от максимально допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Чтобы определить для себя целевой диапазон, воспользуйтесь данной таблицей 1.

Таблица 1

Наименование	Значение
Начинающие или люди с низким уровнем физической подготовки	40-60 %
Средний уровень физической подготовки	60-70 %
Высокий уровень физической подготовки	70-85%

#### ***220 - возраст = максимально допустимая ЧСС***

Максимальная ЧСС - ЧСС в состоянии покоя = резерв сердечного ритма

Резерв сердечного ритма × уровень интенсивности + ЧСС в состоянии покоя = целевой диапазон сердечных сокращений.

#### ***Пример:***

Марии 33 года, её пульс в состоянии покоя равен 75 ударам в минуту. Она новичок и тренируется с низким уровнем интенсивности 50-60%. Её целевой диапазон сердечных сокращений во время занятий составит 131 - 142 удара в минуту.

#### **При минимальной интенсивности (50%):**

220 – 33 (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)

$187 - 75$  (пульс в состоянии покоя) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 \times 0,5$  (50% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 131 удар в минуту (целевой диапазон).

**При максимальной интенсивности (60%):**

$220 - 33$  (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)

$187 - 75$  (пульс в спокойном состоянии) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 \times 0,6$  (60% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 142 удара в минуту (целевой диапазон)

Периодически измеряйте Ваш пульс во время тренировки, чтобы оценивать уровень интенсивности.

### 5.7 Пульсовые зоны

#### А. Начальный уровень

Этап 0: 40-50% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: тренировки в этой зоне наиболее комфортны и легки. Эта зона наилучшим образом подходит для людей, которые либо только начали тренироваться, либо имеют низкий уровень физической подготовки. Также данная зона подходит для восстановления после более интенсивных тренировок.

#### В. Зона низкой нагрузки

Этап 1 (Терапевтическая зона): 50-60% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: уменьшение объема жировых отложений, снижение артериального давления, содержания холестерина, риска дегенеративных заболеваний, укрепление мышц.

#### С. Зона умеренной нагрузки

Этап 2 (Фитнес зона): 60-70% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: наращивание мышечной массы, снижение жировой массы (75-85% калорий, расходуемых мышцами - это результат расщепления жировых клеток).

#### Д. Зона повышенной нагрузки

Этап 3 (Аэробная зона): 70-80% от максимально допустимого значения ЧСС.

**Преимущества:** это наиболее предпочтительная зона для тренировок на выносливость. При тренировках в этой зоне возможности Вашего организма значительно возрастают, увеличиваются резервы сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизненная емкость легких.

#### Е. Зона высокой нагрузки

Этап 4 (Анаэробная зона): 80-90% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: максимальное сжигание жировых отложений.

Для тренировок в данной зоне Вы должны обладать достаточно хорошей физической формой. Это зона экстремальной выносливости, в первую очередь мышечной, поскольку используются именно энергетические резервы мышц.

### **Е. Зона экстремальной нагрузки**

Этап 5 (Зона Красной Линии): 90-100% от максимально допустимого значения ЧСС.

При тренировке в этой зоне расходуется максимальное количество калорий, но сжигание жиров минимальное, так как основным источником энергии становится гликоген.

Интенсивность работы настолько высока, что длительные занятия в этой зоне не рекомендуются: это может причинить вред Вашему здоровью.

### **5.8 Разминка и нормализация**

В независимости от того, по какой программе Вы занимаетесь, каждую тренировку необходимо начинать с разогрева и заканчивать нормализацией сердечного ритма и дыхания.

**Разогрев.** Всегда проводите 3-10 минутную разминку перед каждой тренировкой. Она включает в себя простые ритмичные упражнения как для верхней, так и для нижней частей тела.

**Нормализация.** После окончания тренировки необходимо дать организму немного времени на восстановление, то есть постепенное снижение интенсивности до того уровня, на котором Вы разогревались. На это должно уйти не менее 5 минут. Процесс нормализации можно считать завершенным тогда, когда Вы почувствуете, что полностью восстановились, а Ваша частота сердечных сокращений не более чем на 10 ударов превышает тот пульс, который был до начала тренировки. Не пренебрегайте нормализацией в конце занятия, это поможет Вам чувствовать себя лучше и бодрее.



#### **Поднимание плеч:**

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху - раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо - два.



#### **Растяжение мышц внутренней части бедра:**

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.



#### **Растягивание боковых мышц:**

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Максимально вытяните правую руку вверх к потолку раз. Опустите руки - два. То же самое - с левой рукой - три, четыре.



#### **Растяжение подколенного сухожилия:**

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно ближе к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.



**Растягивание четырехглавых мышц:**

Одной рукой для устойчивости обопритесь на стену, потянитесь назад и возьмитесь рукой за ступню. Потяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, а затем расслабьтесь



**Растягивание икроножных мышцы ахилового сухожилия:**

Выставив ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Ногу держите прямо, ступню поставьте полностью на пол. Согнутой второй ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

### 5.9 Цели тренировок и результат

Осознание того, что именно мотивирует Вас к занятиям, поможет правильно выбрать программу тренировок и сосредоточиться на определенных целях. Исследования показали, что в основном люди преследуют одну из 4-х целей: снижение веса, борьба с хроническими заболеваниями, поддержание здорового образа жизни и спортивные тренировки.

#### **Снижение веса**

Если у Вас имеется избыточный вес, то Вы не одиноки. Не отчаивайтесь: физические упражнения и правильное питание помогут Вам решить эту проблему. Вес начинает снижаться тогда, когда количество затраченных калорий превышает количество потребляемых.

#### **Почему диеты не помогают**

Большинству людей, пытающихся снизить вес, диеты, как правило, не помогают. При диете Вы лишаете свой организм питательных веществ, которые ему необходимы. В этих условиях обменные процессы замедляются, и организм начинает расходовать меньше калорий, «откладывая» их про запас. В таком режиме экономии становится еще сложнее избавиться от жировых отложений.

Вместо диеты лучше сократить количество потребляемых калорий до разумного предела, не прибегая к голоданию, но при этом увеличить объем физической активности, которая, помимо похудения, способствует снижению риска коронарных заболеваний, диабета, гипертонии и рака.

**Занимайтесь с удовольствием.** На начальном этапе устанавливайте нагрузку с осторожностью. Тренировки должны быть максимально комфортными и приносить Вам радость.

**Определите целевые значения пульса для Ваших тренировок.** Проконсультируйтесь с врачом, какое значение пульса для Вас оптимально и насколько интенсивными должны быть Ваши тренировки.

**Делайте перерывы.** Если в один из дней Вы чувствуете себя не вполне комфортно или не испытываете желания заниматься, возможно, Вам следует сделать небольшой перерыв.

**Делайте тренировки разнообразными.** Для того чтобы снизить вес, необходимо периодически менять программы тренировок.

Это не позволит организму привыкнуть к одинаковой нагрузке.

**Постоянно двигайтесь вперед.** Тренируйтесь регулярно и двигайтесь к своей цели каждый день. Регулярные и разнообразные занятия обеспечивают максимальный эффект.

### **Поддержка здорового образа жизни**

Для здорового образа жизни очень важно правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями. Это поможет не только снизить риск возникновения хронических заболеваний, но также позволит уменьшить стресс и будет способствовать крепкому и здоровому сну.

Физические упражнения приносят огромную пользу. Во время тренировок гипофиз активно вырабатывает эндорфины - гормоны, улучшающие настроение. Кроме того, они помогают снизить резистентность тканей к инсулину, при которой развивается диабет.

На каждые 0,5 кг мышечной массы затрачивается от 100 калорий в день, даже если Вы не занимаетесь физическими упражнениями. То есть чем лучше развита мускулатура, тем выше метаболизм.

### **Профилактика заболеваний**

Доказано, что даже одна тренировка улучшает работу кровеносных сосудов и снижает содержание липидов в крови, причем этот эффект сохраняется даже на следующий день.

Благодаря регулярным тренировкам даже у пожилых людей увеличивается эластичность сосудов, нормализуется кровоток и артериальное давление, снижается риск заболевания гипертонией.

Поддержание нормального уровня глюкозы и холестерина в крови, а также контроль артериального давления играет важную роль в профилактике инфарктов и стенокардии.

### **Спортивные тренировки**

Если Вы приобрели тренажер с целью подготовки к спортивным достижениям, обратите внимание на приведенные ниже советы.

Старайтесь спать как минимум 7 или 8 часов в сутки. Измеряйте свой пульс сразу после того, как просыпаетесь: если его частота превышает показания предыдущего дня более, чем на 10 ударов в минуту, то возможно, Вы перетренировались. Сократите длительность и интенсивность тренировок на несколько дней до тех пор, пока частота сердечных сокращений не вернется к норме.

Для того чтобы организм быстрее восстанавливался, завершайте тренировку постепенным снижением интенсивности в течение 10-20 минут. Это ускоряет процесс выведения молочной кислоты из тканей.

Употребление белковой пищи после тренировок способствует синтезу протеина в мышцах. При этом не обязательно покупать дорогие белковые смеси, их вполне может заменить обычная еда, которая содержит незаменимые аминокислоты (мясо, рыба, яйца).

Чтобы не допустить обезвоживания организма и появления мышечных судорог, во время и после тренировок нужно восполнять потерю жидкости и электролитов (особенно натрия).

Составляйте свою программу тренировок таким образом, чтобы в ней присутствовали разнообразные упражнения: например, не только на выносливость, скорость и силу, но также на гибкость и ловкость. Важно не только комбинировать различные виды нагрузки, но и давать организму отдых, чтобы он успевал восстанавливаться.

## **6 Диагностика и уход**

6.1 Регулярно проверяйте плавность работы подвижных элементов тренажера.

6.2 Регулярно протирайте тренажер. Пластиковые части тренажера можно протирать влажной тканью, металлические - только сухой.

6.3 Избегайте использования тренажера в местах с повышенной влажностью, это может привести к порче деталей внутри тренажера и неисправностям в его работе.

6.4 Необходимо заботиться о безопасности тренажера, для этого регулярно проверяйте надежность крепления деталей тренажера.

В случае необходимости затягивайте болты крепления тренажера.

6.5 Уделяйте особое внимание деталям, наиболее склонным к износу: шнуры, кабель зарядного устройства, подшипники.

6.6 Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно с помощью сервисной службы продавца.

6.7 Пользователь самостоятельно может произвести замену шнуров, пришедших в негодность по причине естественного износа.