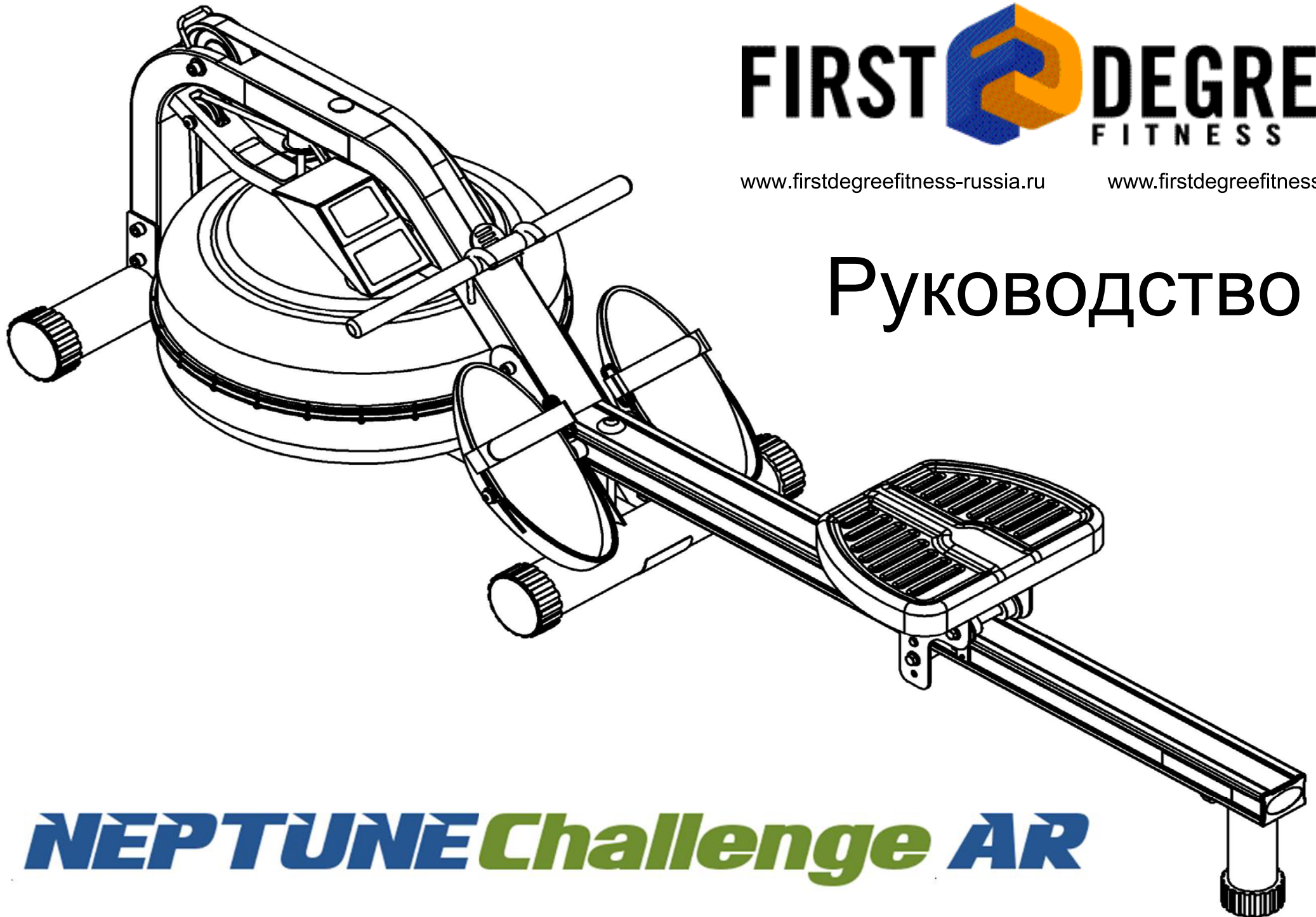
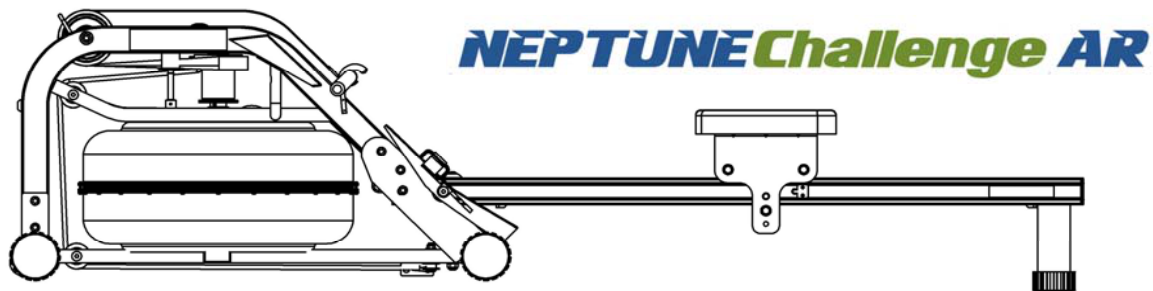


# Руководство



**NEPTUNE** *Challenge* **AR**



Прежде, чем вы приступите к тренировке

1. Перед началом любой физической активности настоятельно рекомендуем проконсультироваться с лечащим врачом об отсутствии противопоказаний.
2. Следуйте приведенным в данном руководстве инструкциям по правильной постановке ног и общей технике гребли.



1. Ваш гребной тренажер Neptune Challenge AR снабжен механизмом складывания для экономии пространства. Из соображений безопасности рекомендуем хранить тренажер в углу помещения или прислоненным к стене.
2. Будьте осторожны при обращении с подвижными частями тренажера, которые отмечены специальными предупреждающими стикерами.

Содержание :

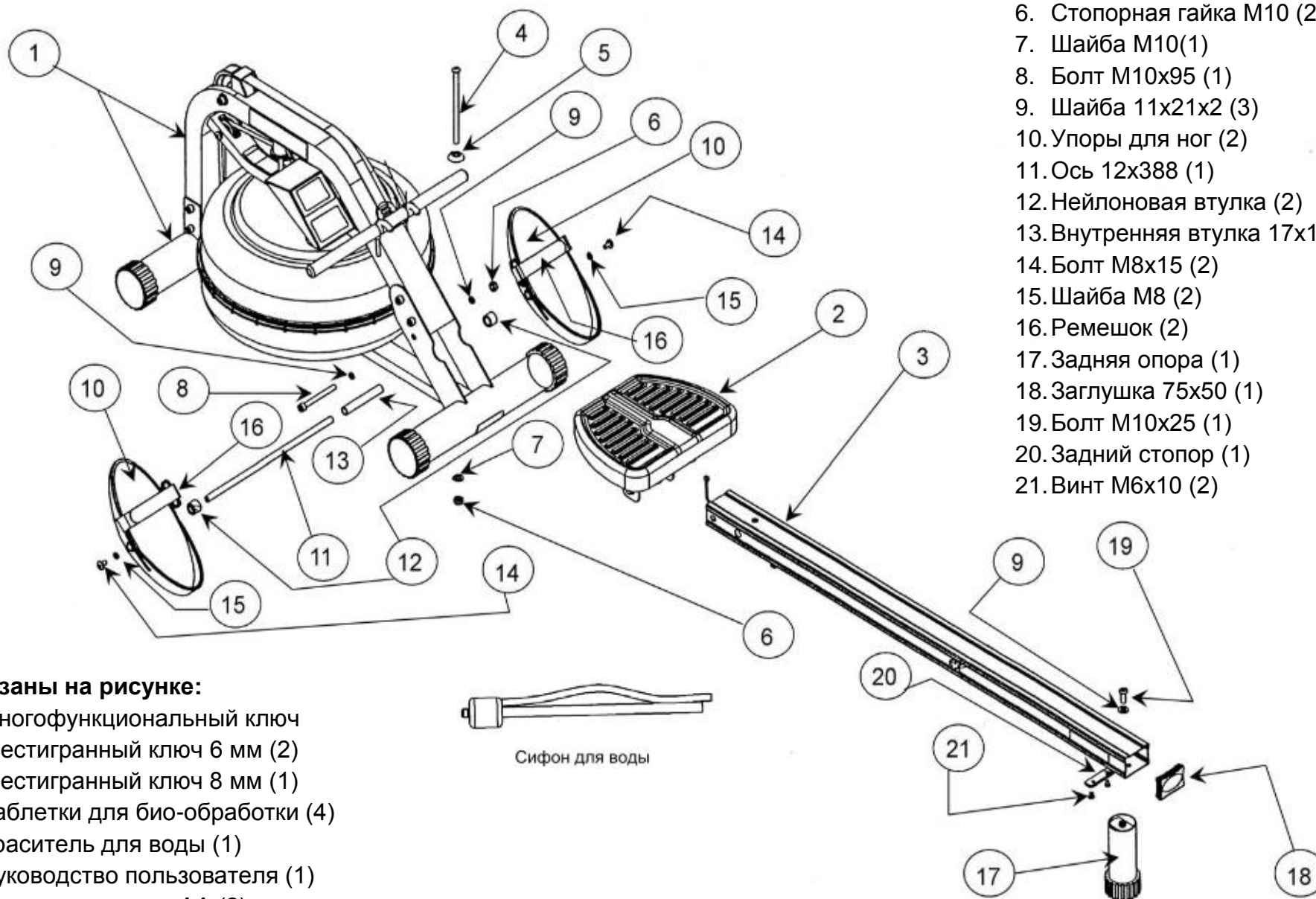
1. Проверка комплектности
2. Сборка
3. Настройка тренажера
4. Заполнение барабана водой
5. Рекомендации по тренировкам
6. Функции тренировочного компьютера
7. Сервисные процедуры
8. Дневник тренировок



## Проверка комплектности

### Основная упаковка тренажера содержит:

1. Основная рама
2. Сиденье
3. Направляющая сиденья
4. Болт M10x180 (1)
5. Коническая пластиковая шайба M10 (1)
6. Стопорная гайка M10 (2)
7. Шайба M10(1)
8. Болт M10x95 (1)
9. Шайба 11x21x2 (3)
10. Упоры для ног (2)
11. Ось 12x388 (1)
12. Нейлоновая втулка (2)
13. Внутренняя втулка 17x1.5x110 (1)
14. Болт M8x15 (2)
15. Шайба M8 (2)
16. Ремешок (2)
17. Задняя опора (1)
18. Заглушка 75x50 (1)
19. Болт M10x25 (1)
20. Задний стопор (1)
21. Винт M6x10 (2)



### Не показаны на рисунке:

1. Многофункциональный ключ
2. Шестигранный ключ 6 мм (2)
3. Шестигранный ключ 8 мм (1)
4. Таблетки для био-обработки (4)
5. Краситель для воды (1)
6. Руководство пользователя (1)
7. Элемент питания AA (2)

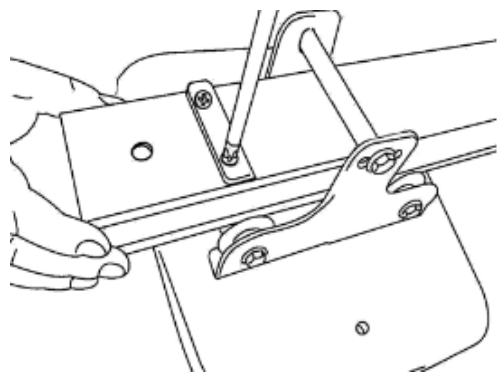
# Сборка

## Шаг 1

Установите сиденье на направляющую широкой стороной назад

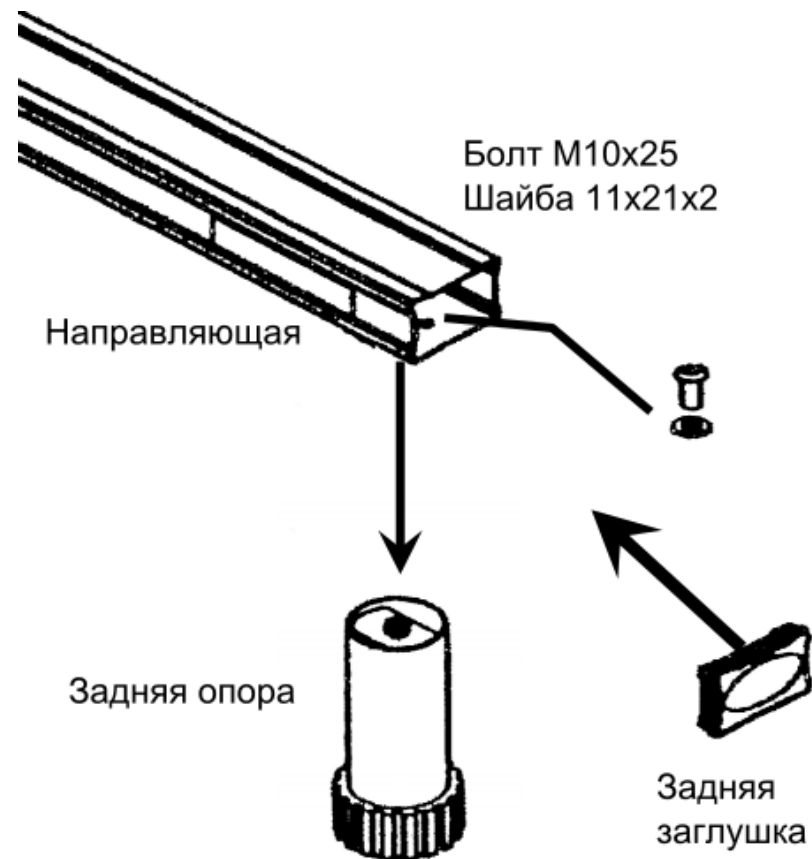


## Шаг 2



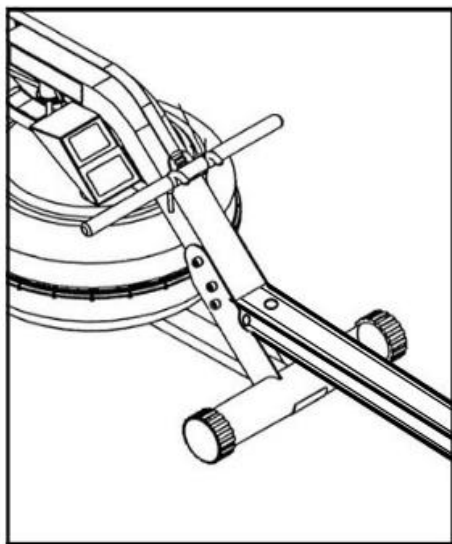
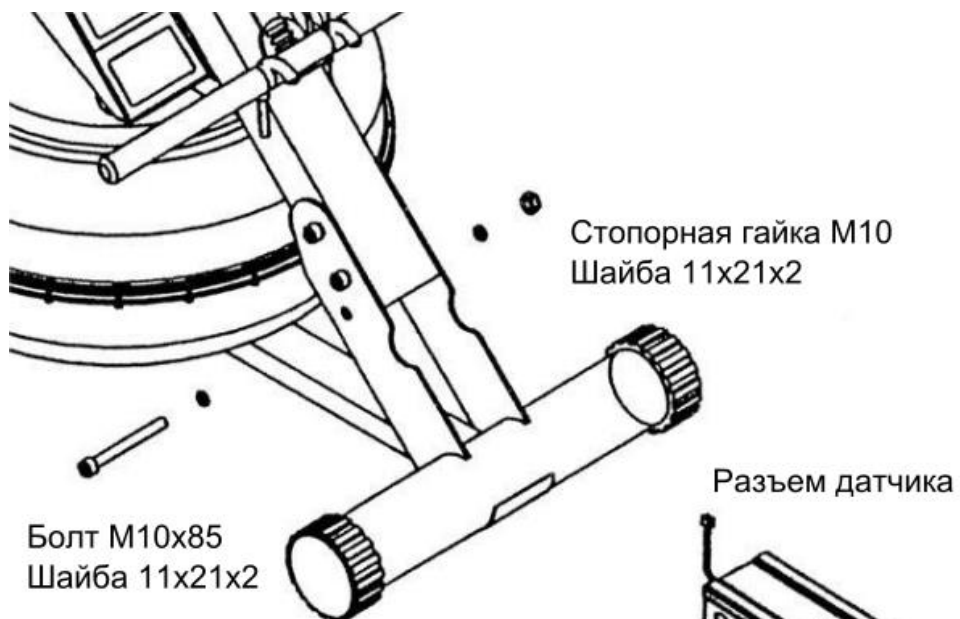
Переверните направляющую и установите задний стопор с помощью 2х винтов М6х10. Обратите внимание, скошенная сторона стопора должна смотреть вперед.

## Шаг 3



Используя показанный крепеж, установите на место заднюю опору. Закройте монтажное отверстие заглушкой.

## Сборка

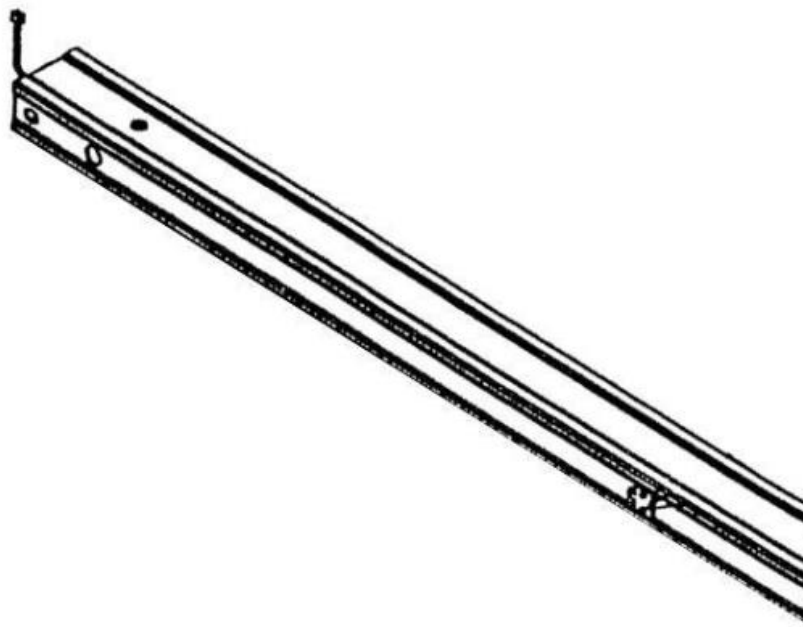


## Шаг 4

Установите направляющую на место крепления к основной раме. Подключите разъем, выходящий из направляющей, к разъему внутри основной рамы.

Совместите отверстия и закрепите направляющую с помощью болта, 2х шайб и гайки, как показано на рисунке.

Разъем датчика

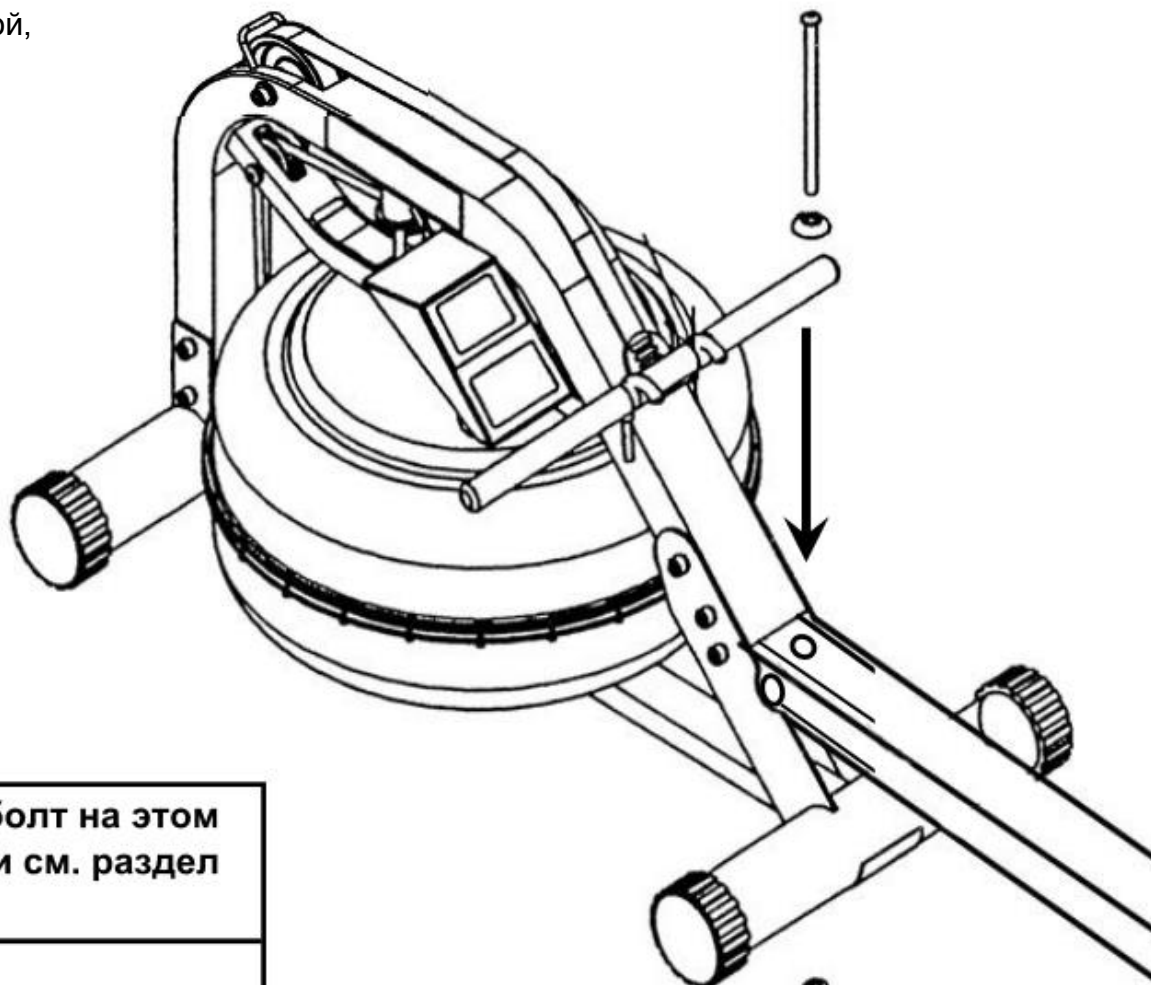


# Сборка

## Шаг 5

Вставьте болт M10x180 вместе с конической шайбой, как показано на рисунке и закрепите с нижней стороны с помощью шайбы и гайки.

Болт M10x180  
Пластиковая коническая шайба



Шайба M10  
Стопорная гайка



**Примечание: не затягивайте болт на этом шаге. После окончания сборки см. раздел "Настройка тренажера"**

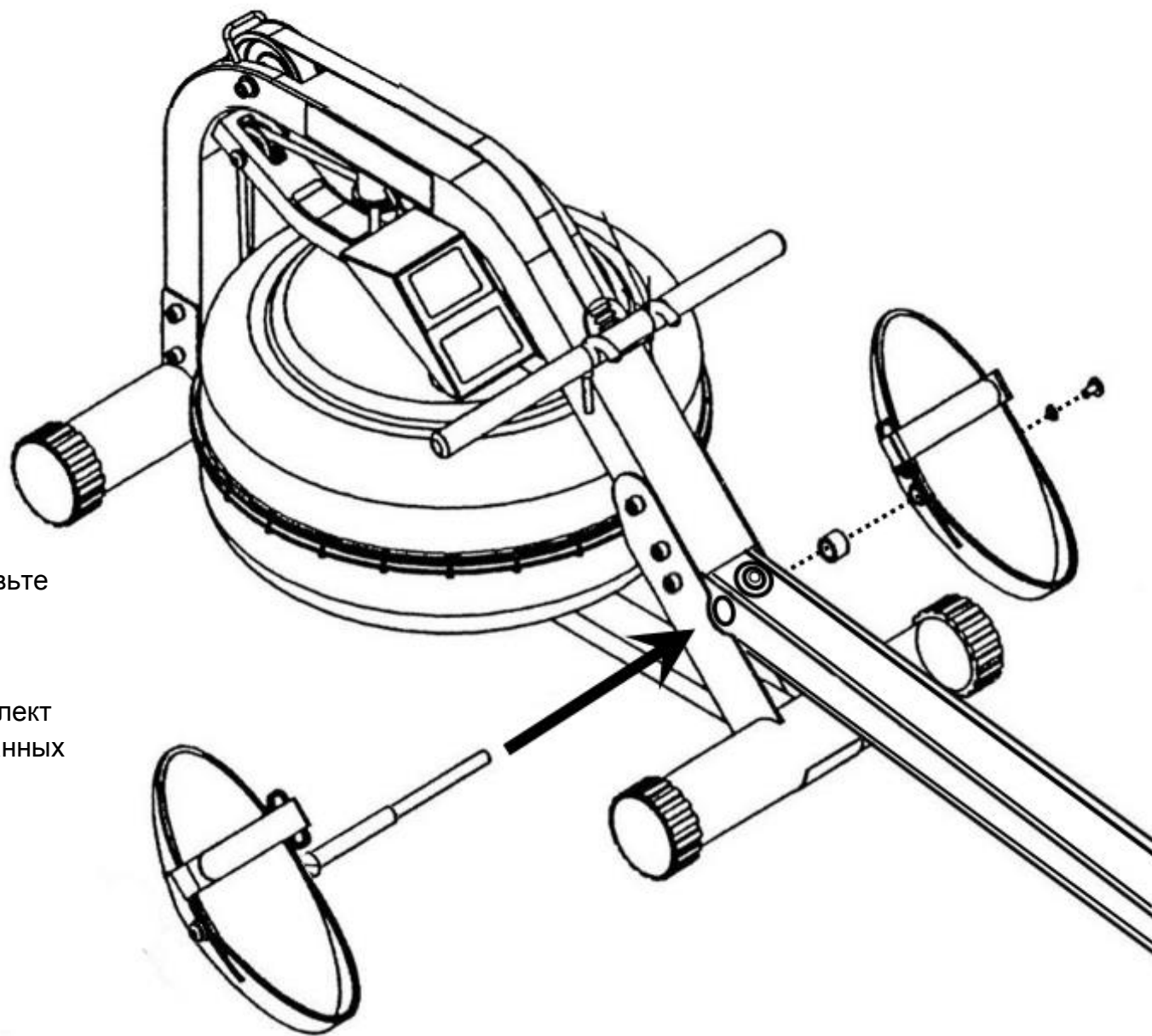
## Сборка

### Шаг 6

Установите на тренажер опоры для ног.  
При сборке не забудьте про нейлоновые  
втулки и внутреннюю втулку.

**Совет:** устанавливая опоры на тренажер, оставьте одну сторону предварительно собранной, как показано на рисунке.

**Примечание:** для данного этапа сборки в комплект тренажера включены два одинаковых шестигранных ключа.

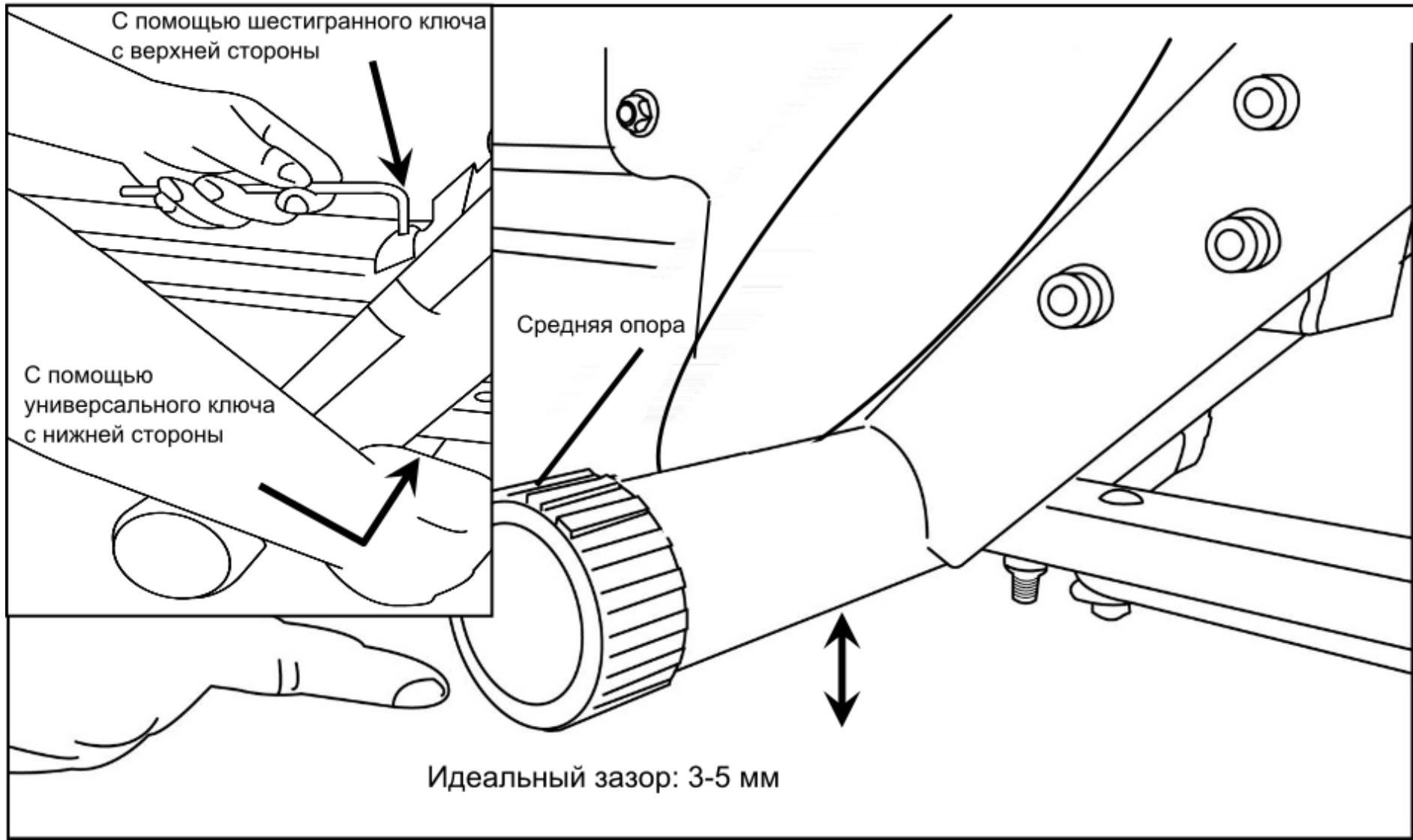




## Настройка тренажера

Конструкция тренажера рассчитана таким образом, чтобы рама постоянно находилась в напряженном состоянии. Ориентируясь на зазор между центральной опорой и полом, отрегулируйте натяжение вертикального болта (см. раздел «Сборка», Шаг5), как показано на рисунке. Во время совершения гребка центральная опора должна лишь касаться пола.

### Отрегулируйте натяжение вертикального болта

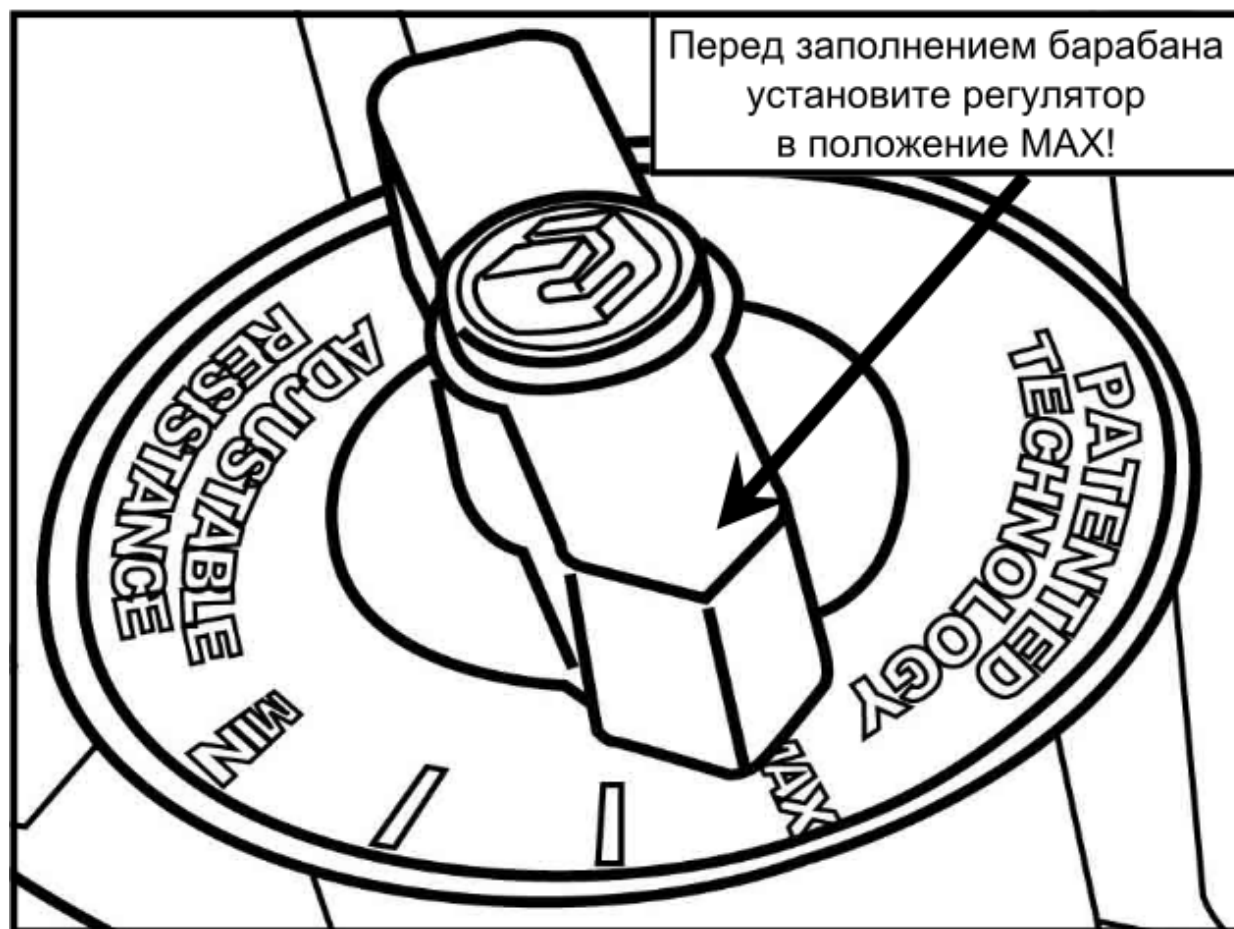




## Заполнение барабана водой



**Прочитайте ПЕРЕД заполнением барабана водой!**

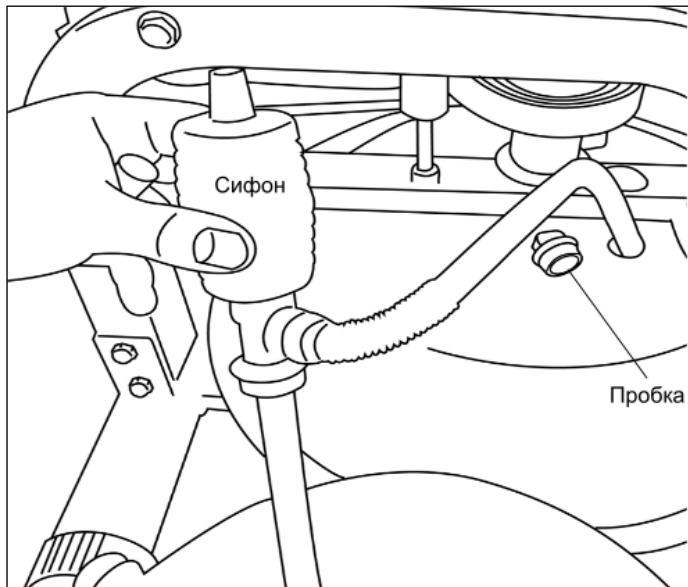


**ВНИМАНИЕ!**

Перед заполнением барабана водой обязательно установите регулятор нагрузки в положение MAX (Максимум). В противном случае при приведении тренажера в вертикальное положение может произойти подтекание воды наружу!

Не заполняйте барабан водой выше отметки, нанесенной на корпус (17 литров)!

## Заполнение барабана водой

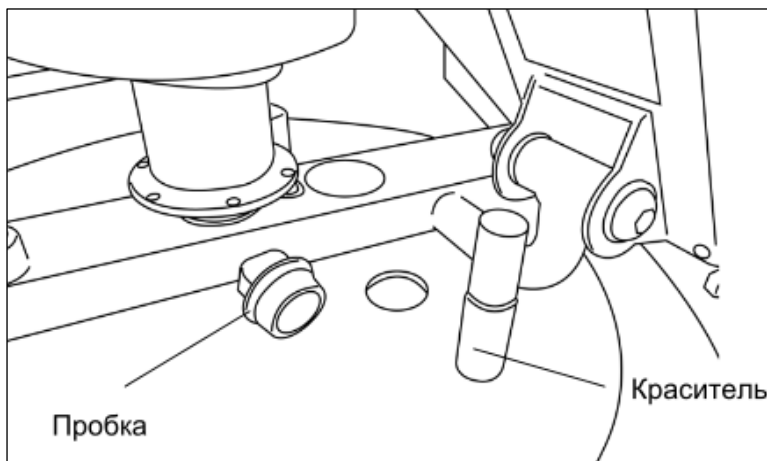


Для заполнения барабана вам потребуется максимум 17 литров воды. Количество воды в барабане определяет максимальную нагрузку, которую способен обеспечить тренажер (например, при загрузке 9 литров, даже при установке регулятора в положение MAX нагрузка будет небольшой).

Для заполнения барабана:

1. Снимите резиновую пробку с заливного отверстия в барабане
2. Поставьте ведро с водой рядом с тренажером и поместите жесткий патрубок сифона в ведро, а гибкий – в барабан. Обратите внимание, что для работы сифона маленький обратный клапан, расположенный на его верхней части, должен быть закрыт.
3. Наполните барабан водой, сдвигая сифон. **Примечание:** если расположить ведро с водой выше уровня барабана, то после нескольких сдвиганий вода пойдет самотеком.
4. После наполнения барабана до необходимого уровня либо выньте жесткий патрубок из воды, либо откройте обратный клапан на сифоне.
5. Не забудьте закрыть заливное отверстие резиновой пробкой!

**Примечание:** если вы знаете, что водопроводная вода в вашей местности имеет низкое качество, рекомендуем использовать дистиллированную воду.



### Обработка воды.

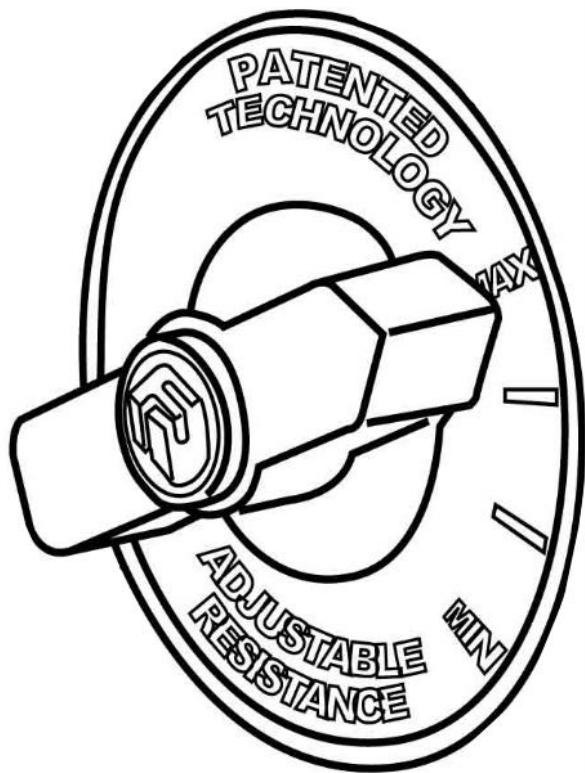
Для биологической очистки воды используйте прилагающиеся таблетки с активным хлором.

Для придания воде приятного голубого оттенка, используйте небольшое количество прилагающегося голубого красителя.

Помимо эстетики, голубой цвет воды также уменьшает количество света, попадающего в воду, таким образом увеличивая интервал между необходимыми процедурами биологической очистки.

**Важно:** добавляйте в воду краситель не ранее, чем через 72 часа после биологической очистки.

## Рекомендации по тренировкам



Уникальная конструкция барабана, разработанная и запатентованная компанией First Degree Fitness, позволяет сочетать натуральное сопротивление воды с регулировкой нагрузки под любой уровень подготовки спортсмена. При вращении регулятора вода перемещается между внутренним и внешним резервуарами барабана, тем самым изменяя количество воды, оказывающей сопротивление крыльчатке. Ваш тренажер способен подстроиться – всего одним движением регулятора – к потребностям и уровню физической подготовки любого члена вашей семьи.

### **Начало тренировок**

Установите минимальную нагрузку, повернув регулятор в положение MIN. Примерно через 10 гребков после этого лишняя вода перельётся во внутренний (накопительный) резервуар, оставив во внешнем (рабочем) резервуаре необходимый минимум. Оптимальный ритм для поддержания формы – 20-25 гребков в минуту с ощутимым усилием на веслах. Отрегулируйте уровень нагрузки, соответствующий вашему уровню подготовки. При изменении нагрузки в сторону увеличения ваш тренажер отреагирует практически мгновенно, а при уменьшении – постепенно в течение 10 гребков, пока вода не перетечет в накопительный резервуар.






### **Разработка индивидуального плана тренировок**

После того, как вы нашли для себя оптимальный уровень нагрузки, обеспечивающий качественную полноценную тренировку, вы можете начинать экспериментировать с уровнем нагрузки и интенсивностью гребли. Например, попробуйте чрезвычайно популярную методику HIIT (High Intensity Interval Training – высокоинтенсивные интервальные тренировки), стремительно завоевывающую популярность в качестве средства для эффективного сжигания жира в короткие сроки.

Также ищите советы и предложения по методикам тренировок на нашем сайте:

[www.firstdegreefitness-russia.ru](http://www.firstdegreefitness-russia.ru)



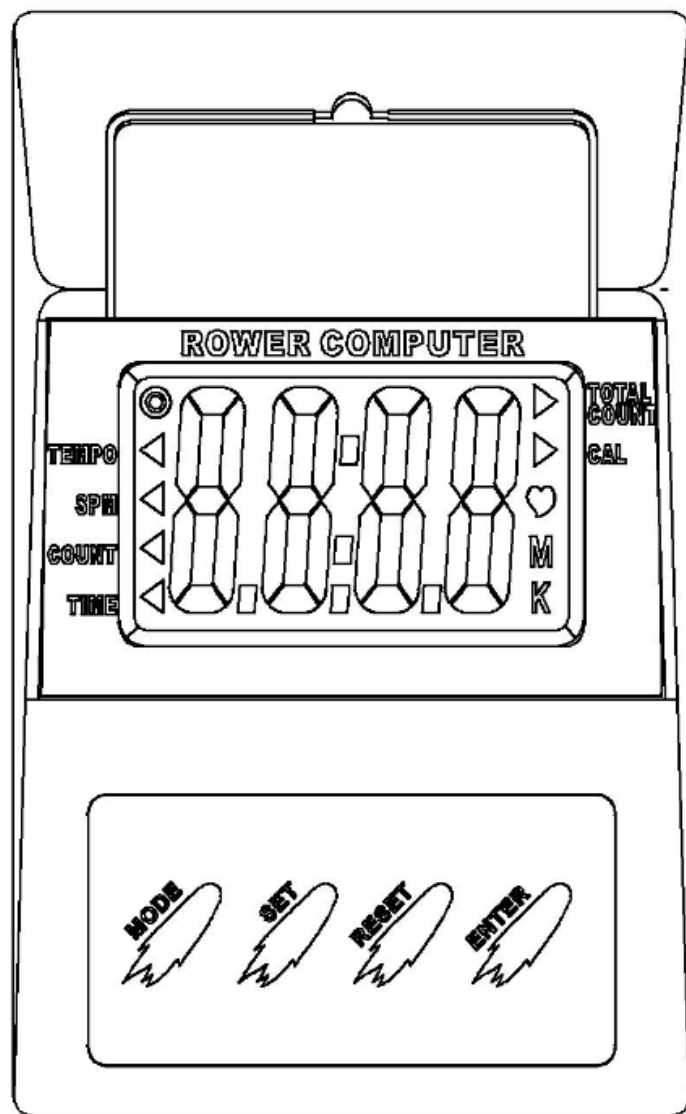
500 2:30 – 2:45.

30-45

3-4

!  
5-

## Функции тренировочного компьютера



### Использование тренировочного компьютера

Вставьте батарейки в предназначенное для этого гнездо, соблюдая полярность. LCD экран отобразит все символы, встроенный динамик издаст тестовый звуковой сигнал.

Компьютер вашего тренажера позволяет использовать несложные тренировочные программы, контролирующие продолжительность тренировки, количество гребков за тренировку и затраченные калории. Дисплей имеет два режима работы: сканирующий (отображаются поочередно все параметры: TEMPO – Темп, SPM – Strokes per Minute – Ритм, COUNT – Количество гребков за тренировку, TIME – Время, TOTAL COUNT – Общее количество гребков, CAL – Расход калорий) и фиксированный (отображается один параметр). Для переключения между режимами во время тренировки нажмите клавишу Mode (Режим).

Для установки целевого значения выполните следующие действия:

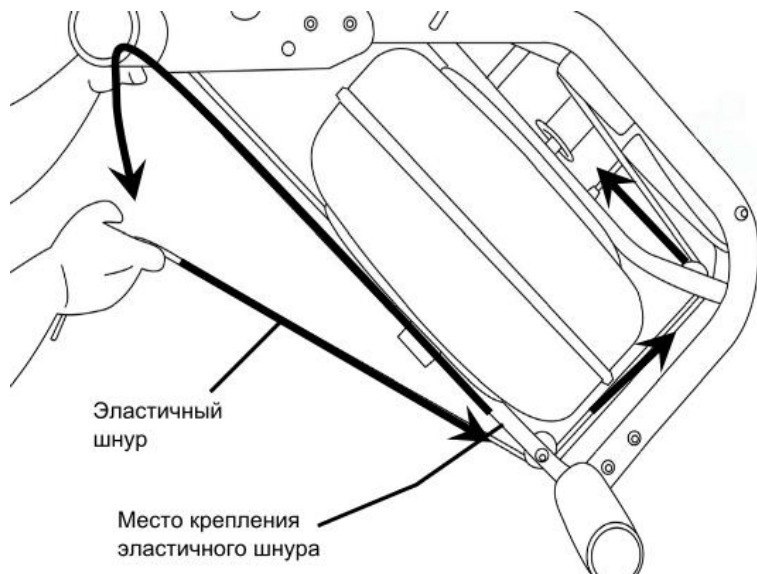
1. Находясь в режиме паузы, нажимайте клавишу Mode до тех пор, пока на экране не будет мигать нужный вам параметр (TIME – Время, COUNT – Количество гребков за тренировку, CAL – Затраченные калории).
2. Установите желаемое значение с помощью клавиши Enter (Ввод).
3. Подтвердите установленное значение нажатием клавиши Set (Установка)
4. Начните тренировку.
5. Все параметры тренировки будут отсчитываться в сторону увеличения, заданный параметр – в сторону уменьшения от заданного значения.
6. При обнулении заданного параметра встроенный динамик издаст звуковой сигнал. Для его отключения нажмите любую клавишу.

Если в течение 4,5 минут вы не будете заниматься на тренажере и не будете нажимать никакие клавиши, компьютер перейдет в режим энергосбережения. Для выхода в нормальный режим просто нажмите любую клавишу.

Для сброса заданных параметров тренировки нажмите клавишу Reset (Сброс). Для сброса общего счетчика гребков (TOTAL COUNT) необходимо вынуть и вставить батарейки.

# Сервисные процедуры

## Снятие тягового ремня



1. Для снятия ремня просто вытяните за рукоятку за пределами обычной гребной тяги до тех пор, пока ремень не отстегнется от ролика. (Непосредственно перед этим вы услышите звук отстегивающейся застежки-«липучки»).
2. Отрежьте пластиковый фиксатор, удерживающий эластичный шнур в месте крепления, протяните эластичный шнур через все три ролика и оставьте свободный конец на верхней плоскости барабана.

## Установка тягового ремня

1. Проведите тяговой ремень через гребной ролик таким образом, чтобы застежка-«липучка» смотрела активной («липкой») стороной вверх.



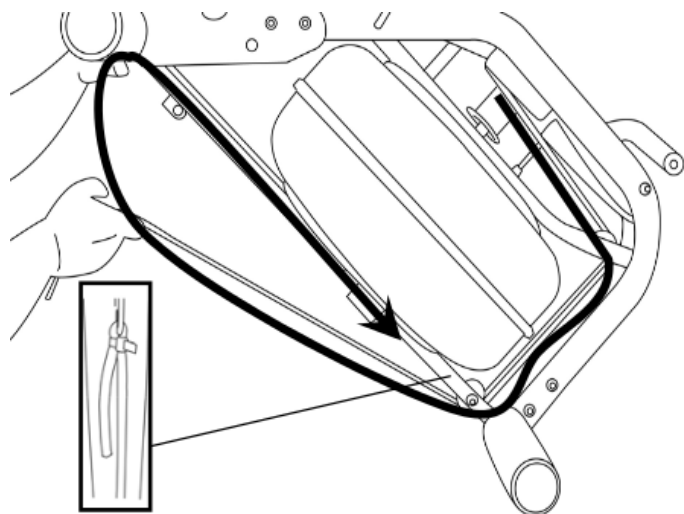
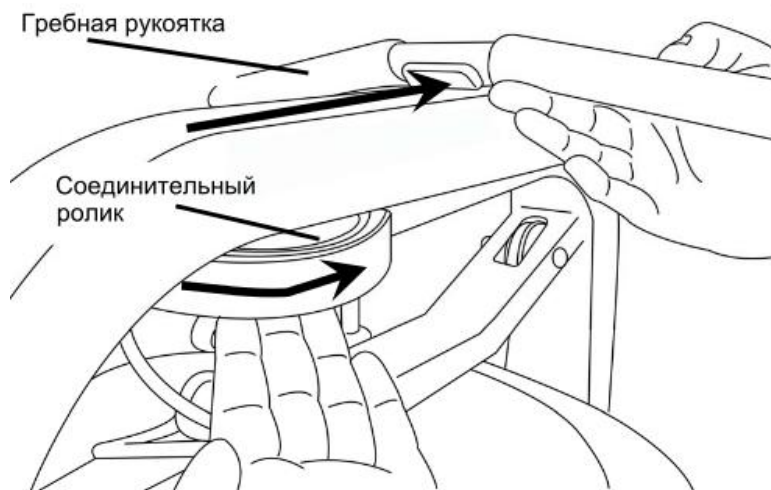
2. Проведите ремень вокруг пассивного ролика, как показано на рисунке, затем прикрепите «липучку» ремня к специальной кромке на соединительном ролике



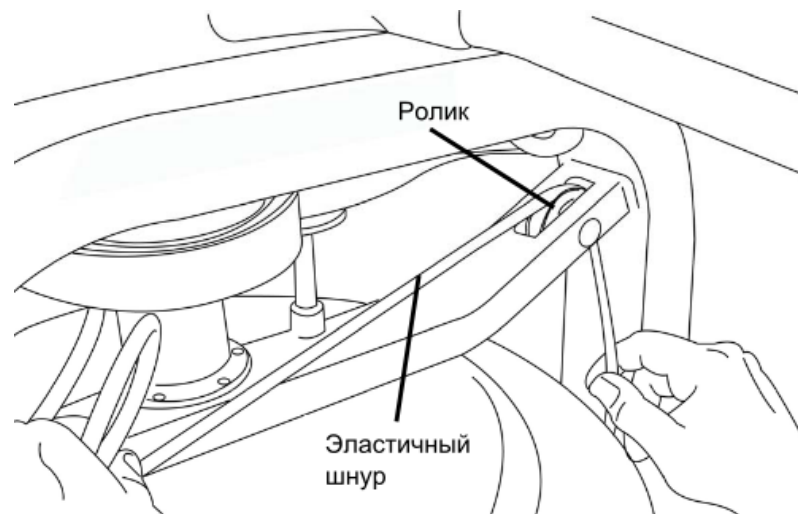
## Сервисные процедуры

Установка тягового ремня (продолжение)

3. Намотайте ремень на соединительный ролик до тех пор, пока гребная рукоятка не придет в своё крайнее переднее положение.



4. Проведите эластичный шнур через все ролики (обойдя пассивный ролик с противоположной от ремня стороны) и закрепите его с помощью пластикового фиксатора.



**Рекомендация:** если натяжение эластичного шнура до замены ремня было нормальным (гребная рукоятка приводилась эластичным шнуром до верхней точки рамы), то следует закрепить его на той же длине. Если же рукоятка возвращается вперед не полностью или очень слабо, попробуйте небольшими порциями укорачивать свободную длину эластичного шнура до достижения правильной степени натяжения. При занятиях гребная рукоятка должна свободно доходить до дальнего края сиденья. Если это не так, значит, эластичный шнур чрезмерно натянут.

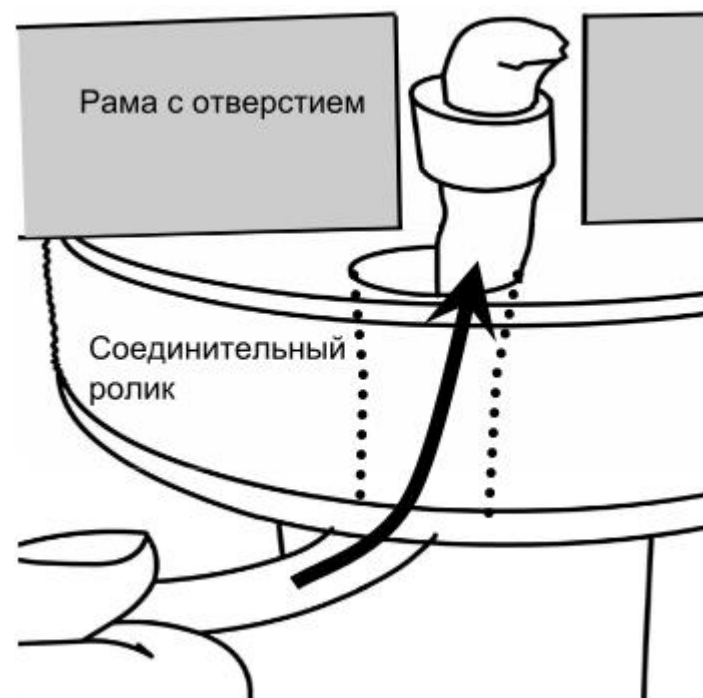
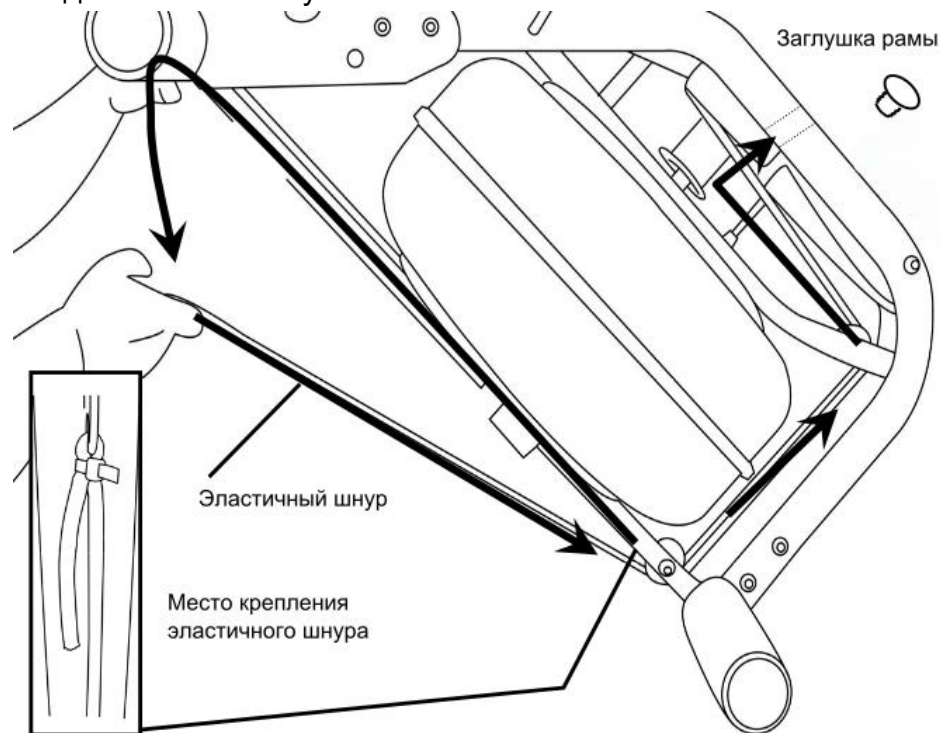


# Сервисные процедуры

## Снятие эластичного шнура

Приведите гребную рукоятку в крайнее переднее положение. Отрежьте пластиковый фиксатор в месте крепления эластичного шнура. Освободите эластичный шнур, проведя его через все ролики, как показано на рисунке. Снимите заглушку на верхней раме, освобождая отверстие для вытаскивания шнура. **Примечание:** для того, чтобы вытащить эластичный шнур, надо совместить отверстия в соединительном ролике и раме.

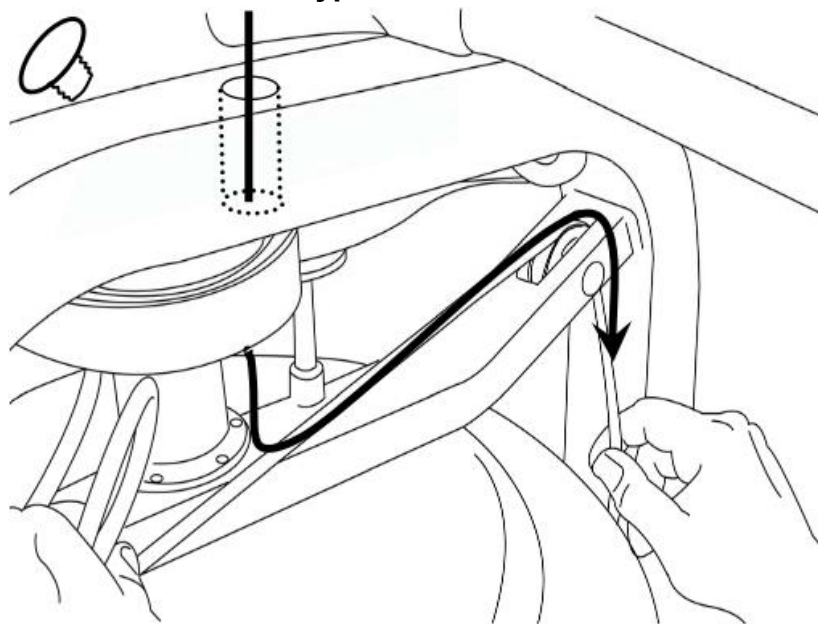
Если во время этой процедуры тяговый ремень спадет с соединительного ролика, обратитесь к предыдущему разделу за сведениями по его установке.



После того, как отверстие в соединительном ролике совместилось с отверстием в раме, протолкните кончик соединительного шнура через раму, как показано на рисунке.

# Сервисные процедуры

## Замена эластичного шнура



Протяните эластичный шнур через отверстие в верхней раме, через пассивный ролик, через среднюю раму и остальные ролики, затем закрепите его с помощью пластикового фиксатора.

**Примечание:** отрегулируйте натяжение эластичного шнура таким образом, чтобы, с одной стороны, натяжения хватало, чтобы привести гребную рукоятку к верхнему краю рамы, а с другой – чтобы рукоятка свободно достигала дальнего края сиденья.

# Сервисные процедуры

## Проблемы и их устранение

Проблема	Причина	Устранение
Вода в барабане изменила цвет или помутнела	Барабан находится под прямым солнечным светом или вода в барабане нуждается в биологической очистке	Рекомендуем расположить тренажер таким образом, чтобы на барабан не попадал прямой солнечный свет. Проведите биологическую обработку воды, добавьте красителя или замените воду в барабане (см. раздел «Заполнение барабана водой»)
Тяговый ремень соскальзывает с соединительного ролика	Недостаточное натяжение эластичного шнура	Отрегулируйте натяжение эластичного шнура, как описано выше в данном разделе
Во время энергичной гребли передняя опора незначительно отрывается от пола	Недостаточно затянут вертикальный болт	Затяните болт на $\frac{1}{2}$ оборота и попробуйте снова. <b>Внимание:</b> не перетягивайте вертикальный болт, так как это может привести к повреждению направляющей сиденья. За более подробной информацией по регулировке натяжения вертикального болта обратитесь в раздел «Настройка тренажера»
Тренировочный компьютер не включается	Элементы питания вставлены неправильно или разряжены	Проверьте полярность установки батареек, при необходимости замените их
Тренировочный компьютер включается, но не реагирует на движение (не считаются гребки, калории и пр.)	Потеряно соединение с датчиком	Проверьте соединение, описанное в разделе «Сборка», Шаг 4





[www.firstdegreefitness-russia.ru](http://www.firstdegreefitness-russia.ru)

[www.firstdegreefitness.com](http://www.firstdegreefitness.com)

По вопросам, связанным с техническим обслуживанием тренажера, пожалуйста, обращайтесь в торгующую организацию.

Срок гарантийного обслуживания на тренажер, за исключением расходных материалов и частей, подверженных естественному износу, составляет 2 года. Срок гарантийного обслуживания водонаполненного барабана составляет 3 года.

Срок гарантийного обслуживания на раму тренажера составляет 5 лет при соблюдении условий эксплуатации. Тренажер предназначен для домашнего использования в комнатных условиях температуры и влажности.