



Your safety – please read!

The revvii® PRO rope resistance trainer is a powerful and physically demanding device for home fitness and the professional gym usage. To avoid injuries or accidents, please pay special attention to our instructions on safety and correct construction of the device. This device should only be used for rope resistance training and should not be used for any other purposes. Please note that using the device for other purposes or with too great an intensity can lead to injury and/or health problems. Parents and supervisors must pay special attention to the fact that a child's natural instinct for play and experimentation can lead to incorrect and dangerous use of the device. If you allow children to use the device please have their physical maturity and temperament in mind. You must supervise and specifically instruct them on how to use the device correctly. The device is not meant to be a toy. Unsupervised children are to be kept away from the device. All parts are made for a maximum bodyweight of 150 kg (331 lbs).

Before using the device: Please consult your doctor, therapist, or trainer before using the device for the first time! Your specialist can correctly assess your abilities and readiness for exercise and can also suggest specialized training that fits your individual needs. Start slowly when first using the device and don't overburden yourself. When starting out we recommend a selection of uncomplicated exercises that have low resistance. In addition, we recommend the presence of a partner who is able to support you.

Before each training session:

- Check for correct assembly of the device. Are all shackles/carabiners closed correctly and all connections closed?
- Check the connection to the holding structure. Is it sturdy enough and is the device attached firmly and reliably?
- The rope should not be dirty, overheated, iced, oiled, blocked or in any other way affected by external factors. Check the condition of the rope. It should not have any damages.
- Make sure the resistance controller is correctly set for your preferred resistance mode and is not stuck in between two positions.
- Let worn off or damaged parts be serviced immediately by aerobis with revvii® genuine parts!

Training: Please note that revvii® PRO rope resistance training is based on the concept of a rope circuit that is traversed repeatedly. You must ensure an unhindered cycling of the rope. Do not step on the rope during your exercise and make sure that the rope does not chafe on objects or your body, or single extremities respectively. During the exercise you will experience constant muscular demand. Be prepared for an intensive muscular loading over the whole time of the workout. Perform a pulling test using the full exercise weight before each exercise. This will make sure that all parts work correctly. At the same time you create an initial tension. A secure and stable mounting is imperative during training!

Device setup: Only use the device on stable and sturdy structures that are able to take a tensile load of a minimum of 300 kg (661 lbs) at the anchor point of the device. Please note that the structure has to endure a constant force resulting from the tensile stress. Ensure that you always have enough space (3 meters/10 feet in every direction) and a secure surface for your workout.

Before first usage: Before using the revvii® PRO for the first time, please make sure that the device should be hanging for at least one hour after being unboxed, so that it can acclimate. The rope should not have contact with the floor. The optimal working temperature is between 18-28° Celsius (65-82° Fahrenheit).

Для вашей безопасности, пожалуйста, прочитайте инструкцию!

Канатный тренажер revvii® PRO – это тренажер для эффективных и интенсивных тренировок в условиях домашних и коммерческих тренажерных залов. Чтобы избежать травм и несчастных случаев, пожалуйста, уделите особое внимание данной информации по безопасности тренировок и правильному использованию тренажера. Данный тренажер предназначен исключительно для тренировок с канатным сопротивлением, и ни для каких других целей. Пожалуйста, обратите внимание, что использование данного тренажера в иных целях, а также занятия со слишком высокой интенсивностью могут привести к травмам и/или проблемам со здоровьем. Родителям и другим взрослым следует обратить особое внимание на тот факт, что свойственная детям естественная тяга к игре и экспериментам может привести к опасному и неправильному обращению с тренажером. Данный тренажер не является игровым оборудованием. Недопустимо использование тренажера детьми без присмотра взрослых. Все компоненты тренажера изготовлены с учетом того, что максимальный вес пользователя составляет 150 кг.

Перед использованием тренажера: перед первой тренировкой на данном тренажере проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, терапевтом или инструктором. Специалист сможет правильно оценить ваше состояние и готовность к выполнению упражнений, а также может предложить специализированные упражнения, которые в наибольшей степени соответствуют вашим целям. Во время первой тренировки начинайте выполнять упражнение в медленном темпе и не перенапрягайтесь. Вначале мы рекомендуем выполнять серию несложных упражнений с низким сопротивлением. Дополнительно мы рекомендуем тренироваться в присутствии партнера, который сможет подстраховать вас в случае необходимости.

Перед началом каждой тренировки:

- Проверьте правильность сборки тренажера. Все карабины правильно и надежно зафиксированы?
- Проверьте соединение тренажера с опорой. Достаточно ли она устойчива, и надежно ли зафиксировано устройство?
- Канат должен быть чистым без следов грязи, масла, перегрева, обледенения и воздействия других внешних факторов. Проверьте состояние каната. На нем не должно быть никаких повреждений.
- Убедитесь в том, что регулятор сопротивления правильно установлен в нужном вам положении, а не застрял между двумя положениями.
- Все изношенные и поврежденные компоненты должны быть немедленно заменены оригинальными запасными частями revvii® PRO, поставляемыми компанией Aerobis.

Тренировки: примите во внимание, что при тренировках на канатном тренажере revvii® PRO используется принцип замкнутого каната. Вам нужно обеспечить беспрепятственный цикл оборота каната. Во время тренировки не наступайте на канат и убедитесь в том, что канат не задевает за посторонние предметы, а также за ваше тело. Во время выполнения упражнения вы будете ощущать постоянное напряжение мышц. Приготовьтесь к интенсивной мышечной нагрузке во время тренировки. Перед каждым упражнением выполняйте тест на тягу с полной нагрузкой. Это обеспечит полную нагрузку на все части тела и правильную работу мышц. В то же время вы создадите первоначальное сопротивление. Надежное и стабильное крепление тренажера является обязательным условием во время тренировки.

Установка тренажера: допускается установка тренажера только на стабильных и устойчивых поверхностях, которые могут выдерживать нагрузку до 300 кг. в месте крепления тренажера. Пожалуйста, обратите внимание на то, что опорная конструкция будет испытывать постоянную нагрузку в результате натяжения каната. Убедитесь в том, что у вас достаточно места (минимум 3 метра в каждом направлении) и стабильная поверхность для безопасных тренировок.

Перед первым использованием: перед использованием тренажера revvii® PRO в первый раз дайте ему «акклиматизироваться», повисев как минимум один час, после того как Вы достали его из коробки. Канат при этом не должен лежать на полу. Оптимальная рабочая температура составляет 18-28° C.



Please visit www.aerobis.com/revvii-gettingstarted for an introduction video about the usage!



Пожалуйста, перед началом тренировок посмотрите видео с инструкциями по правильной эксплуатации тренажера на сайте www.aerobis.com/revvii-gettingstarted.

The Basics

revvii® PRO rope resistance training can be flexibly adjusted by varying the mounting of the device. Pushing or pulling movements are the results of different positions relative to the suspension point. The pictures show the variation opportunities, beginning with different starting positions to the device.

From beginners to professional athletes – with the revvii® PRO almost anyone can train for increased strength, muscular coordination, and strength endurance.

Every basic exercise can be varied depending on the user's individual fitness level with the setting of the resistance controller. Thus, there is an appropriate resistance for every fitness level.

Training with the revvii® PRO

Just by changing the way you grip the rope you will change the muscle group you are focusing with your training. For regular training with the revvii® PRO you most often will choose a grip where your thumbs point in opposite direction of the flow of the rope. Depending on the individual exercise the rope can also be gripped with your thumbs pointing towards the rope flow.

Another important factor is whether you pull/push the rope with one or both hands. If an exercise becomes too demanding with one hand you can use both hands to make the exercise easier. When doing alternating movements you should try to do smooth movements so that the device does not swivel too much from one side to the other. Some alternating moves work better when the arm that is not working is already loosely gripping the rope in order to make it easier to grab the rope in the next move. During every exercise make sure that you have a secure stance and position yourself in a way that you do not become unbalanced during the exercise.

In summary, the important adjustment parameters for the training are:

- the starting position (facing the device, facing away from the device, lateral position)
- the position of the device (height)
- the grip
- one-handed vs. two-handed movements (cyclic vs. noncyclic)



Основные рекомендации

Разнообразие упражнений с канатным тренажером revvii® PRO достигаются путем различных вариантов крепления тренажера. Тяговые или толчковые движения являются результатом различного положения пользователя относительно тренажера, как изображено на картинках. И новички, и профессиональные спортсмены могут проводить эффективные тренировки для увеличения силы, выносливости и мышечной координации. В зависимости от уровня подготовки пользователя интенсивность каждого упражнения может регулироваться при помощи регулятора сопротивления. Таким образом, для каждого уровня подготовки может быть подобрано индивидуальное сопротивление.

Тренировки с тренажером revvii® PRO

Путем изменения захвата каната вы можете варьировать нагрузку на различные группы мышц. Если выполнение упражнения одной рукой становится затруднительным, вы можете использовать обе руки, чтобы облегчить его. При чередовании движения обеими руками вам необходимо выполнять движение плавно, чтобы тренажер не раскачивался из стороны в сторону. Некоторые движения с чередованием рук выполняются более комфортно, если «свободная» рука удерживает канат, чтобы облегчить его захват «рабочей» рукой. Во время выполнения упражнений займите устойчивое положение, которое обеспечивает стабильность и баланс.

РЕЗЮМЕ: самые важные параметры тренировки

- Положение пользователя относительно тренажера (лицом, спиной или боком к тренажеру).
- Расположение тренажера (высота фиксации)
- Захват
- Движение одной или обеими руками (циклическое или нециклическое)



Part legend

- Anchor sling**
wearing part
(See section: Suspension with the anchor sling)
- Housing**
- Adjustment wheel**
(See section: The usage)
- Rope**
wearing part
- Bridge**
- Shackle**
(See section: Suspension with the anchor sling)



Описание компонентов тренажера:

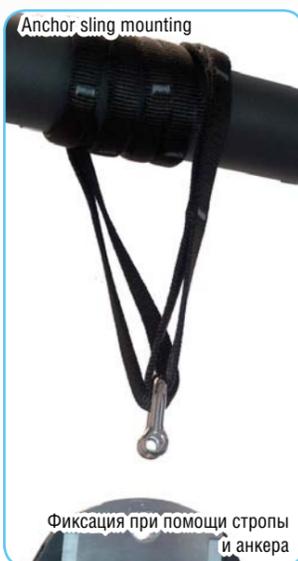
- Стропа**
компонент, подверженный износу
(см. Раздел «Фиксация при помощи стропы»)
- Корпус катушки**
- Регулятор сопротивления**
(см. Раздел «Использование»)
- Канат**
компонент, подверженный износу
- Дужка**
- Анкер**
(см. Раздел «Фиксация при помощи стопы»)

Suspension with the anchor sling

- Wrap the anchor sling at least four times around the holding structure.
- Put the shackle through the long end loop. It should always be connected with the shackle.
- Connect the shackle with another loop of the anchor sling. Please note: The main holding point is always the long end loop!
- Close the shackle and screw it tight.

Please note that the shackle should be used with either two end loops, or with one end loop and a sewed loop together.

Alternatively the revvll® PRO can also be mounted with the help of a T-Adjust XL in combination with the verso360 frame systems or with the W-Adjust XL attached directly to a wall. The revvll Base Mount enables the fast and easy height adjustment (each accessory available at aerobis).



Фиксация при помощи стропы

- Оберните стропу как минимум четыре раза вокруг несущей опоры.
- Проденьте скобу анкера через одну из петель на длинном конце стропы. Петля всегда должна быть соединена с анкером.
- Проденьте скобу анкера через вторую свободную петлю стропы.

ВНИМАНИЕ: основным местом крепления анкера всегда должна быть петля на конце стропы!

4. Закройте скобу и плотно зафиксируйте крепление анкера. **ПРИМЕЧАНИЕ:** анкер должен быть закреплен либо на обеих конечных петлях, либо на одной конечной петле и прошитых петлях стропы.

В качестве альтернативы для установки тренажера revvll® PRO может быть использован аксессуар T-Adjust XL в сочетании с рамой verso360, либо T-Adjust XL, присоединенный напрямую к стене. Дополнение revvll® Base Mount позволяет выполнять регулировку по высоте легко и комфортно (вы можете приобрести аксессуары у официального дилера aerobis - компании МФитнес).

Be nice to your revvll® PRO: Some important rules

- Do not drop the device or let it hit hard surfaces (for example floors, doors, trees or poles). It is designed to be suspended freely and not get into contact with any surfaces. Any impact can impair the functioning of the unit. If you would like to position the device low, cushion the shell with a thick (min. 3 cm) soft mat in order to protect it from damage.
- Do not let the rope be pulled in at a tight angle. While the housing will tolerate this, the rope is under disproportionate stress, which can damage the rope.
- To increase the grip and to keep the rope clean we recommend that you wear gloves when training with the revvll® PRO.
- When you let the rope glide over the floor, it will pick up debris. This will be transported into the shell and will eventually cause issues like increased friction or damage. Make sure to keep the rope from the floor if possible or have a clean floor.
- Please note that the revvll® PRO needs about 80 m of cycle to unfold its full resistance in every setting. The rope of the revvll® PRO is 4 meters long.

Обращайтесь аккуратно с revvll® PRO: Правила обращения с тренажером revvll® PRO

- Не роняйте тренажер и не допускайте ударов тренажера о твердые поверхности (пол, двери, деревья или столбы). Его конструкция предназначена для свободной подвески без контакта с другими поверхностями. Любой удар может привести к неправильной работе тренажера. Если вы желаете подвесить тренажер на низком уровне, постелите на пол мягкий мат (толщиной 3 см.) для защиты корпуса тренажера.
- Не рекомендуется тянуть канат под острым углом при выполнении упражнений. Несмотря на то что катушка рассчитана на подобную нагрузку, это может привести к повреждению каната.
- Чтобы увеличить площадь захвата и сохранять канат в чистом состоянии, мы рекомендуем выполнять упражнения с тренажером revvll® PRO в тренировочных перчатках.
- Когда вы позволяете канату скользить по полу, он собирает мусор и грязь с пола. Эта грязь впоследствии попадает внутрь катушки и приводит к таким последствиям, как увеличение трения и неисправности. Постарайтесь по мере возможности не допускать скольжения каната по полу, или поддерживайте пол в чистом состоянии.
- Пожалуйста, обратите внимание, что тренажеру revvll® PRO необходимо около 80 метров работы в цикле, чтобы выйти на уровень полного сопротивления при каждой установке. Длина стропы revvll® PRO составляет 4 м.

Usage

Adjustment of the rope resistance

The rope resistance can be selected from six different settings with the revvll® PRO resistance controller. Resistance setting 1 is the lowest resistance, setting 6 is the highest. The higher the resistance the more strength is required during the exercise. Be sure that the rope is not under tension when setting the resistance. Choose a setting that represents your fitness level. When training with the revvll® PRO for the first time you should choose the lowest setting and slowly work your way up to a setting that is adequate.

The correct pulling behaviour

Please mind, that a constant pulling ensures a long-term efficient functionality. Pulling jerkily and stopping abruptly may increase wear on the rope and the roll. A smooth pulling with a constant speed enables a long-term usage of all wearing parts.

See introduction video: aerobis.is/revvll-gettingstarted



ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

Регулировка сопротивления каната

Уровень сопротивления устанавливается при помощи регулятора с 6 уровнями сопротивления. Уровень 1 – это минимальное сопротивление, уровень 6 – максимальное. Чем выше сопротивление, тем выше усилие, которое нужно приложить во время тренировки. Устанавливая сопротивление, убедитесь в том, что стропа не натянута. Выберите тот уровень сопротивления, который соответствует вашему уровню физической подготовки. Во время первой тренировки с тренажером revvll® PRO начните с минимального сопротивления и постепенно двигайтесь к более подходящему для вас уровню.

Правильная техника тяги

Пожалуйста, примите во внимание, что плавные и равномерные движения каната при выполнении упражнений продлевают срок службы тренажера. Порывистые движения с внезапными остановками увеличивают износ каната и катушки. Равномерная тяга с постоянной скоростью обеспечивает продолжительную эксплуатацию быстроизнашиваемых частей.

Смотрите видеоролик с инструкциями на сайте aerobis.is/revvll-gettingstarted.



Producer/Hersteller:

aerobis fitness GmbH // Dieselstr. 6 // 50859 Cologne // Germany
Phone: +49 (0)2234 9895 290 // office@aerobis.com