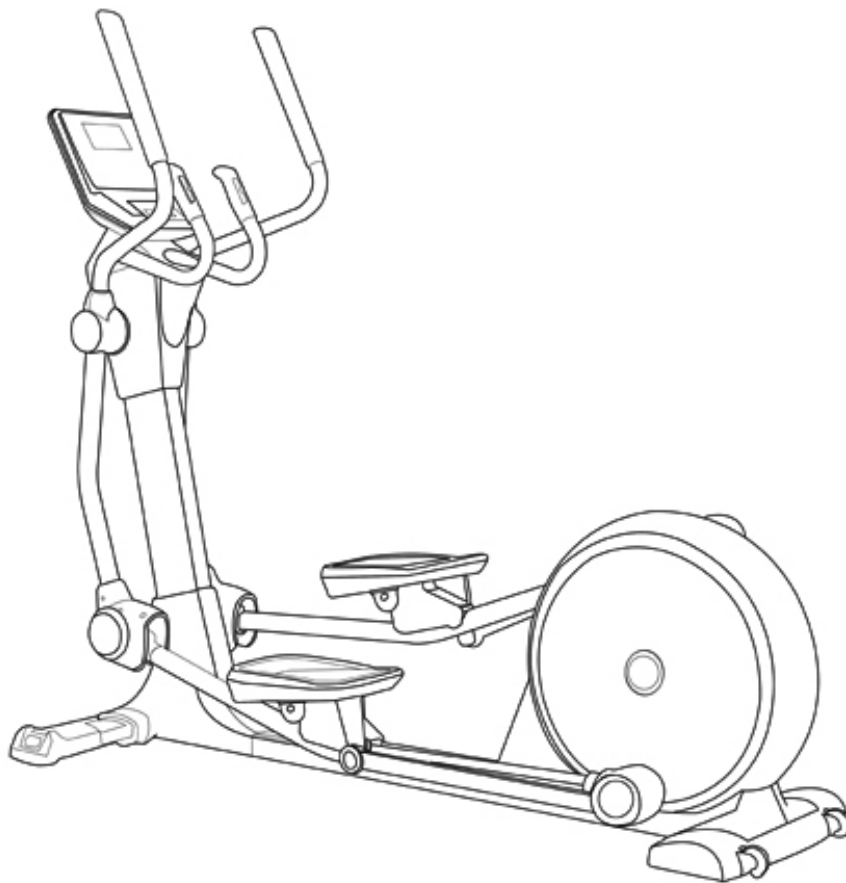


руководство по эксплуатации эллиптического тренажера



Благодарим Вас за выбор эллиптического тренажера нашей фирмы!

Данное руководство содержит инструкцию по установке эллиптического тренажера и меры предосторожности. Просьба внимательно прочитать данное руководство перед использованием тренажера! Некорректное использование оборудования может привести к травмам.

Содержание

Важные меры предосторожности.....	2
Основные технические параметры.....	4
Схема тренажера.....	5
Инструкция по сборке.....	6
Схема консоли.....	10
Рекомендации по тренировкам.....	11
Рекомендуемые упражнения на растяжку.....	14
Схема зоны безопасности.....	16

Важные меры предосторожности

1. Не используйте эллиптический тренажер, если вы не понимаете все текущие настройки консоли.
2. Изменение сопротивления происходит не мгновенно. Установите желаемую последовательность уровней сопротивления в таблице консоли и отпустите кнопку регулировки. Сопротивление будет плавно изменяться.
3. Во время тренировки на эллиптическом тренажере не рекомендуется отвлекаться на просмотр телевидения, чтение книг и т. д., так как это может привести к потере равновесия и серьезным травмам.
4. Не нажимайте на сенсорные кнопки слишком сильно. Достаточно легкого прикосновения.
5. Не устанавливайте тренажер на ковровое покрытие с длинным ворсом. Это может испортить ковер и повредить тренажер.
6. Не позволяйте детям находиться близко к тренажеру, так как существует опасность травмирования. Обращайте внимание на все части и детали оборудования, которые могут привести к травмам.
7. Во время работы тренажера держите руки дальше от движущихся частей.
8. Не используйте спреи рядом с эллиптическим тренажером, когда вы его включаете – искра мотора может привести к взрыву газа.
9. Не помещайте ничего на тренажер, в отверстия и щели.
10. Тренажер не предназначен для использования вне помещения.
11. Не пытайтесь выполнять на тренажере другие упражнения, кроме допустимых.
12. Для тренировки надевайте соответствующую обувь. Высокие каблуки, сандалии и туфли не подходят. Для избежания усталости ног рекомендуется использовать спортивную обувь высокого качества.
13. Людям с ограниченными возможностями следует проконсультироваться с врачом перед началом работы на тренажере и тренироваться под присмотром лица, умеющего пользоваться оборудованием.
14. Если во время тренировки на эллиптическом тренажере вы почувствовали головокружение, тошноту, боль в груди либо другие признаки отклонения от нормы, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
15. Для плавности учащения сердцебиения перед тренировкой сделайте разминку (5-10 мин), для плавности его замедления после тренировки – растяжку (5-10 мин). Это также поможет предотвратить спазм мышц.
16. Начинайте движение плавно, постепенно наращивая скорость. Не ускоряйтесь слишком быстро. Дышите ровно, не задерживайте дыхание.
17. Датчики пульса на рукоятках не являются медицинским оборудованием, они фиксируют только приблизительные значения частоты пульса. На точность

измерения частоты пульса влияют движение пользователя и другие факторы. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом в тренировках для определения общих тенденций изменения частоты пульса.

18. Оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими и умственными возможностями без наблюдения либо проведения инструктажа лицом, отвечающим за безопасность.

19. Консоль автоматически переходит в спящий режим через 4 минуты.

20. Максимальная нагрузка – 180 кг.

Основные технические параметры

Шаг: 520 мм × 240 мм

Настройка: Сенсорные кнопки

Рукоятки с датчиками пульса

Большие антискользящие педали

Эргономичный дизайн

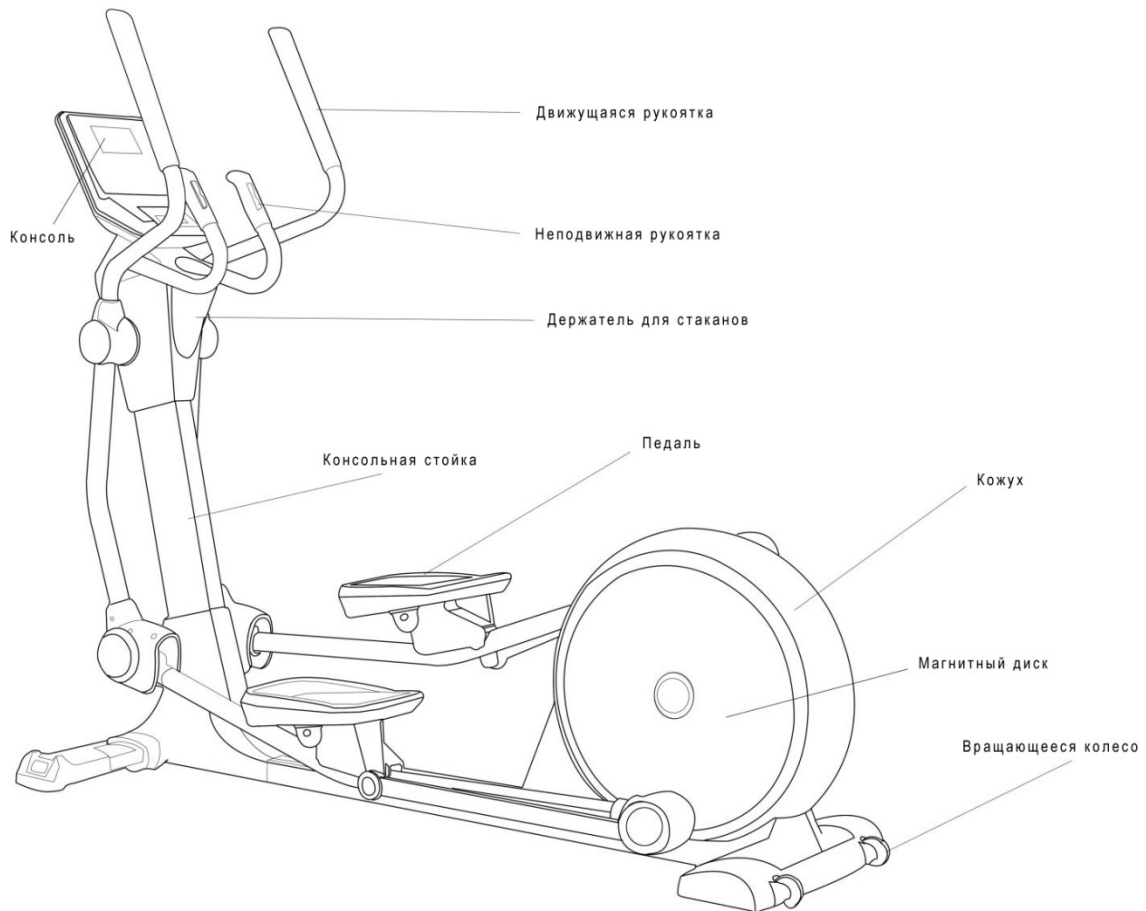
Регулируемое сопротивление (20 уровней)

Диапазон скоростей: 0.0-99.9 км

Диапазон расстояний: 0-99.9 км

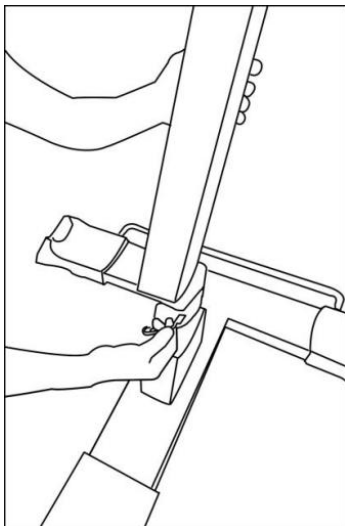
Схема тренажера

ознакомьтесь со схемой частей оборудования:



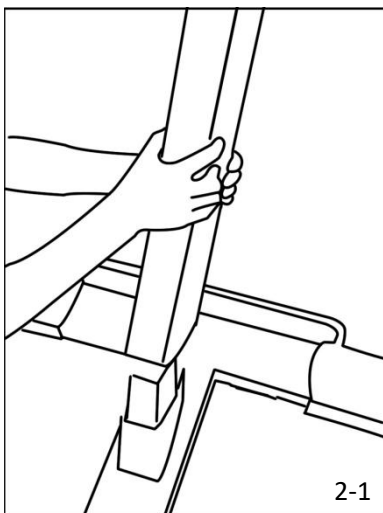
инструкция по сборке

1. Соединение кабелей

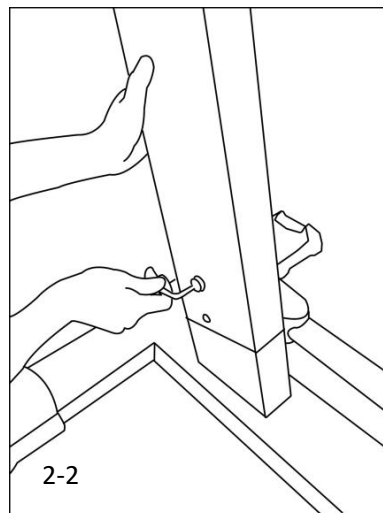


Соедините кабели в консольной стойке и основной раме.

2. Установка консольной стойки

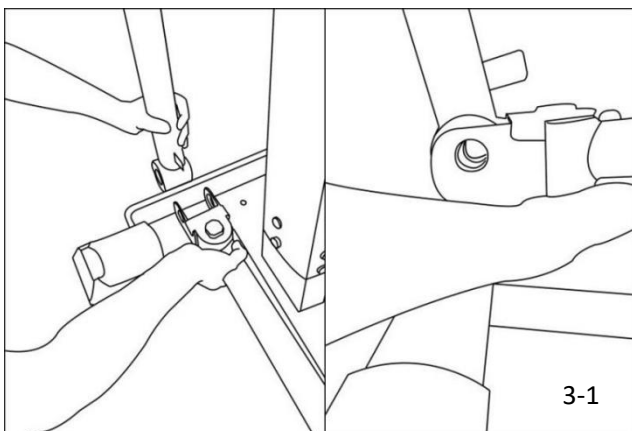


2-1 Соедините стойку с основной рамой.

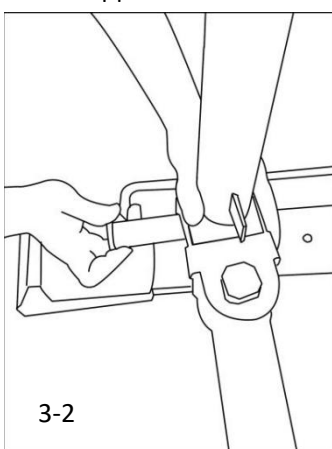


2-2 Зафиксируйте стойку при помощи 8 винтов.

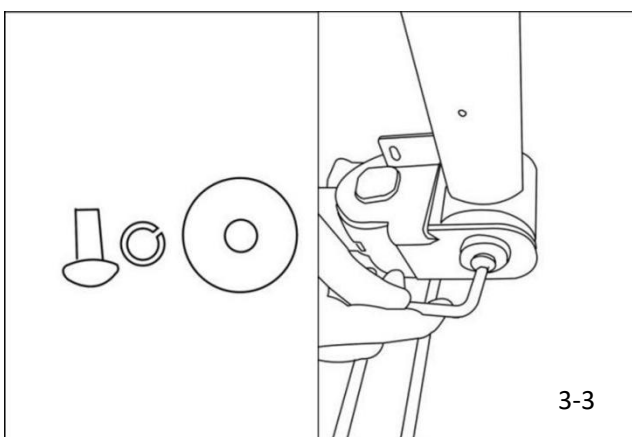
3. Установка левого рычага (правый устанавливается таким же образом)



3-1 Соедините нижнюю рукоять с педальным рычагом.

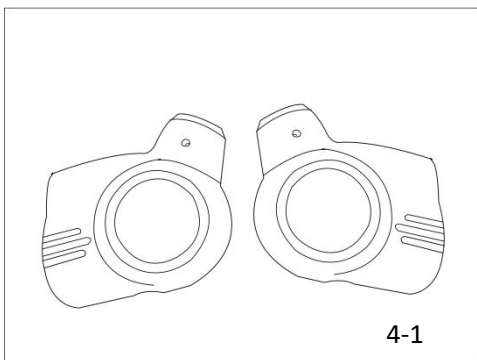


3-2 Вставьте штифт.

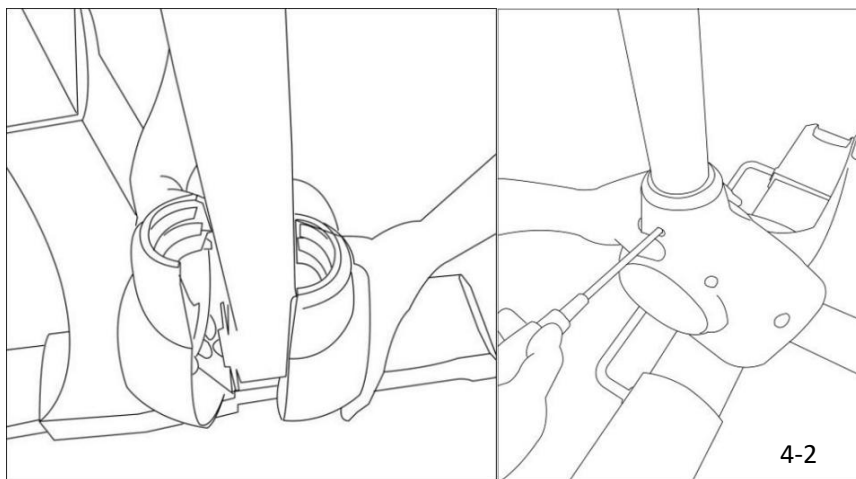


3-3 Зафиксируйте гайку, как указано на изображении.

4. Установка крышки поворотного кронштейна



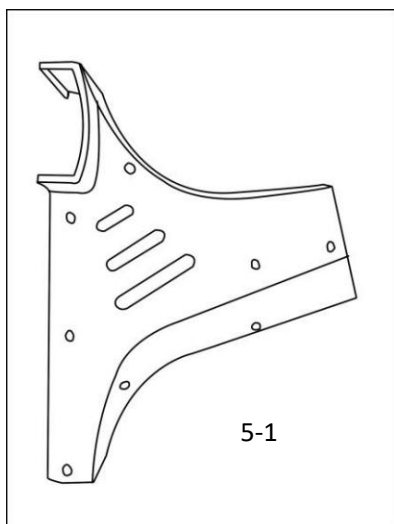
4-1 Пластиковые детали колен



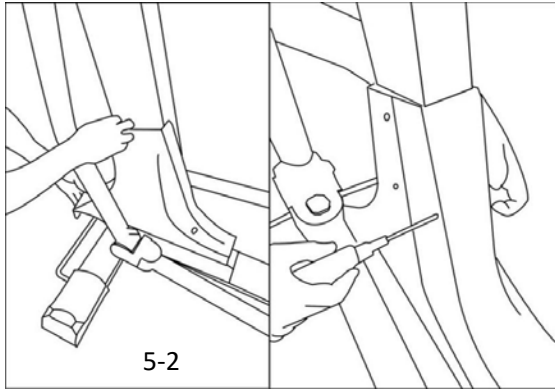
4-2 Крышка колена

(Примечание: устанавливается одинаково на обеих сторонах)

5. Установка крышки стойки

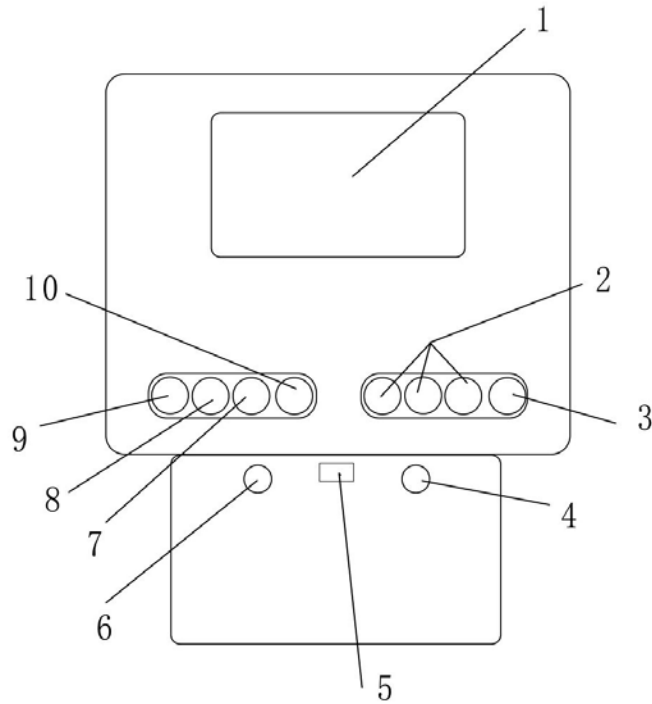


5-1 Крышка стойки



5-2 Поместите крышку как указано на изображении, затяните винты.

Схема консоли



- | | | |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|
| 1、LCD-дисплей | 2、Кнопки регулировки сопротивления | 3、Кнопка сброса |
| 4、Гнездо для наушников | 5、USB-разъем | 6、Аудиовход |
| 7、Воспроизведение/Пауза | 8、Звук +/-След. | 9、Звук -/Пред. |
| 10、Вентилятор | | |


Рекомендации по тренировкам

Внимание: перед началом работы на тренажере проконсультируйтесь с врачом либо инструктором по фитнесу, особенно если вам больше 35 лет или вы имеете проблемы со здоровьем.

Датчики частоты сердечных сокращений не являются медицинским оборудованием. На точность измерения частоты пульса влияют различные факторы, включая ваши движения. Датчики частоты пульса являются лишь вспомогательным инструментом для определения общих тенденций изменения частоты пульса.

Нижеследующая инструкция поможет вам составить программу тренировок. Для более подробной информации обратитесь к книге по данной теме или проконсультируйтесь с врачом. Помните, что для достижения результата крайне важны правильное питание и достаточный отдых.

Интенсивность тренировок. В таблице ниже указаны значения частоты сердечных сокращений во время тренировки в зависимости от того, является вашей целью сжигание калорий или укрепление сердечно-сосудистой системы. Для достижения лучшего результата необходимо определить нужный уровень интенсивности тренировок, ориентируясь на значение частоты пульса.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

Частота пульса зависит от возраста, значения возраста (округленные) указаны внизу таблицы. Три числа над каждым значением соответствуют частоте пульса при

разных уровнях интенсивности тренировки (верхнее число – для аэробной тренировки и два нижних числа – для тренировки с целью сжигания калорий).

Сжигание калорий. Для эффективного сжигания калорий подходят длительные тренировки с низкой интенсивностью. В первые минуты тренировки организм использует углевод для получения энергии, затем энергия расходуется из жировых клеток. Если вашей целью является сжигание калорий, следует выбрать такую интенсивность тренировки, при которой частота сердцебиения близка к нижнему показателю в тренировочной зоне. Для ускоренного сжигания калорий подберите интенсивность, при которой частота пульса приближается к среднему показателю в тренировочной зоне.

Аэробная тренировка. Если целью тренировок является укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, необходимо выполнять аэробные упражнения, требующие от организма переработки большого количества кислорода в течение продолжительного времени. При такой тренировке сердце доставляет в мышцы больше крови, и легким требуется больше кислорода, затем поступающего в кровь. Для аэробной тренировки выберите интенсивность, при которой частота пульса близка к верхнему показателю в тренировочной зоне.

Указания к проведению тренировок

Разминка. Начните тренировку с 5-10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердцебиения и ускоряет кровообращение, подготавливая организм к тренировке.

Упражнения в пределах тренировочной зоны. В течение 20-30 минут выполняйте упражнения, при которых частота пульса будет в пределах тренировочной зоны (в первые недели выполнения тренировочной программы следите за тем, что показатель частоты пульса находится в пределах тренировочной зоны не более 20 минут). Во время выполнения упражнений дышите равномерно и глубоко, не задерживайте дыхание.

Растяжка. Завершите тренировку 5-10-минутной растяжкой мышц. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить возможные осложнения после выполнения упражнений.

Частота тренировок

Для поддержания и улучшения физической формы тренируйтесь 3 раза в неделю, с перерывом между тренировками минимум 1 день. При регулярных тренировках в течение нескольких месяцев можно увеличить частоту тренировок до пяти раз в неделю. Разумеется, план тренировок следует составлять в соответствии с вашей ситуацией и требованиями. Помните, что для достижения успеха тренировки должны стать постоянной и приятной частью вашей жизни.

Рекомендуемые упражнения на растяжку

На картинках изображено правильное выполнение нескольких упражнений на растяжку. Двигайтесь медленно и плавно, без рывков.

1, Наклоны вперед. Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклоняйтесь вниз. Дотянитесь до пальцев ног, расслабьте спину и плечи. Досчитайте до 15, затем вернитесь в исходное положение. Повторите еще 2 раза. Зоны растяжки: Мышцы задней поверхности бедра, колени, спина.

2, Растяжка задней поверхности бедра. Сядьте, вытянув одну ногу. Прижмите стопу другой ноги к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Старайтесь дотянуться до пальцев вытянутой ноги. Досчитайте до 15, вернитесь в исходное положение. Выполните 3 раза для каждой ноги. Зоны растяжки: мышцы задней поверхности бедра, поясничный отдел спины, паховая область.

3, Растяжка икроножных мышц и ахилловых сухожилий. Выставьте одну ногу вперед, слегка наклонитесь и прислоните руки к стене. Ступня другой ноги должна быть плотно прижата к полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь и переместите бедра вперед. Досчитайте до 15, вернитесь в исходное положение. Выполните 3 раза для каждой ноги. Для растяжки ахиллова сухожилия сгибайте также вторую ногу во время упражнения. Зоны растяжки: икроножные мышцы, ахилловы сухожилия, голеностопные суставы.

4, Растяжка четырехглавых мышц бедра. Обопритесь одной рукой о стену. Согните ногу, захватите ее ступню другой рукой. Подтягивайте пятку к ягодицам как можно сильнее. Досчитайте до 15, вернитесь в исходное положение. Выполните 3 раза для каждой ноги. Зоны растяжки: четырехглавые и другие мышцы бедра.

5, Растяжка внутренней поверхности бедер. Сядьте на пол, сведите вместе ступни ног, отведите колени наружу. Тяните ступни как можно ближе к области паха. Досчитайте до 15, вернитесь в исходное положение. Повторите еще 2 раза. Зоны растяжки: четырехглавые и другие мышцы бедра.

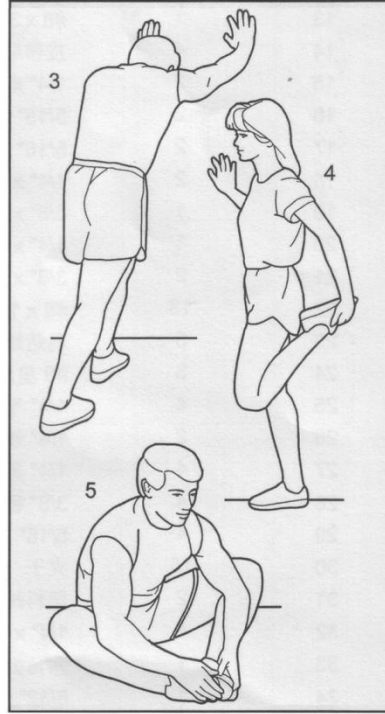
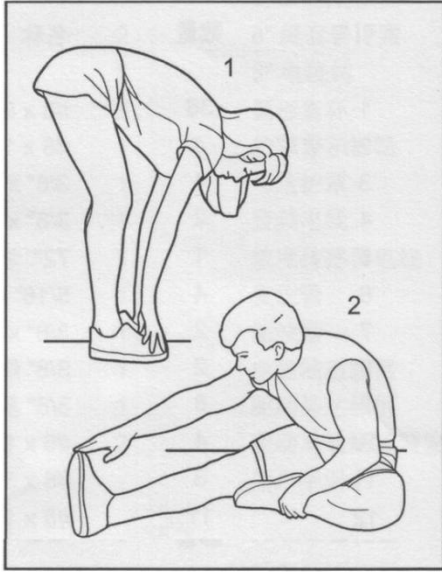


схема зоны безопасности

