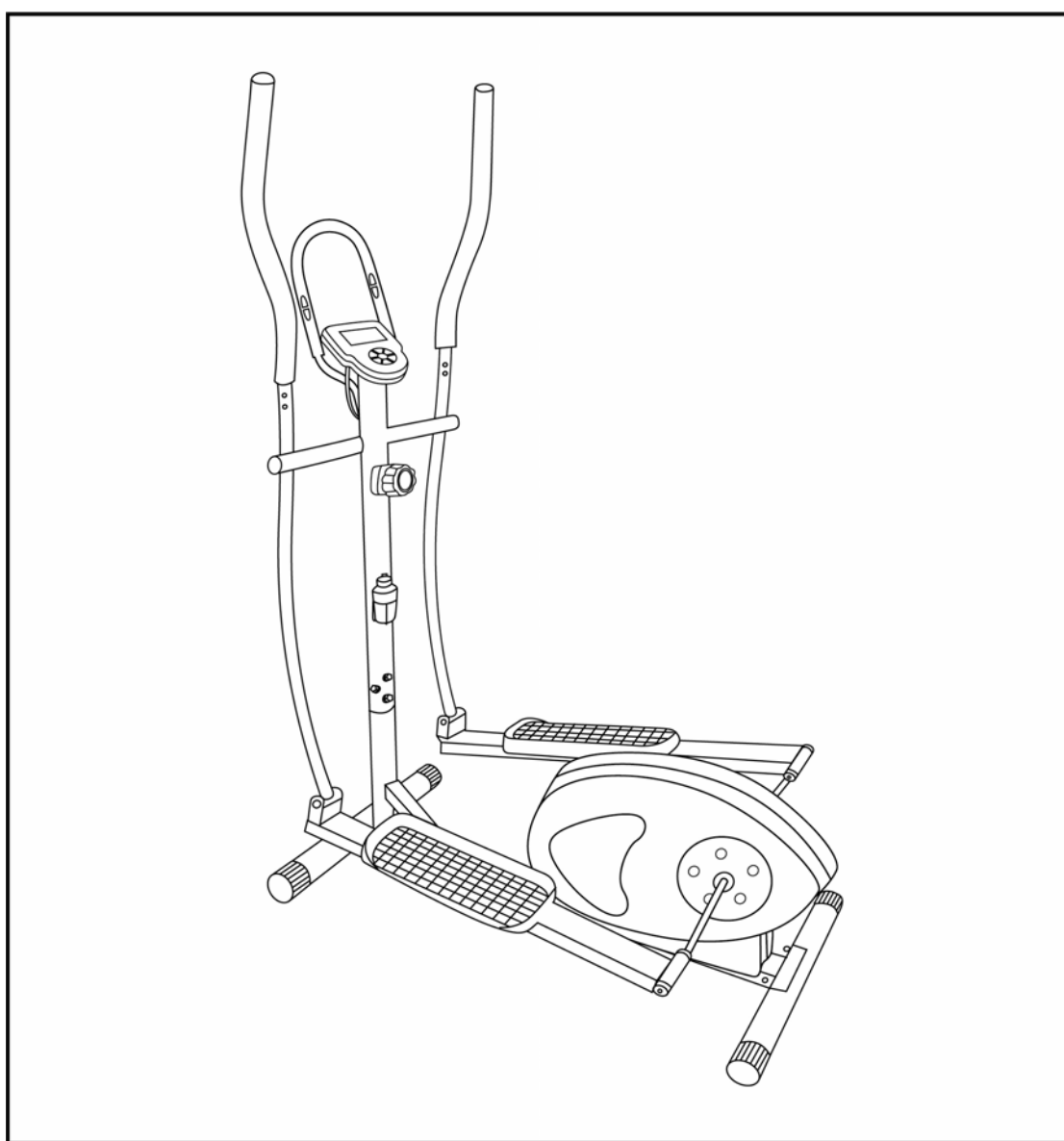


ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР 5910

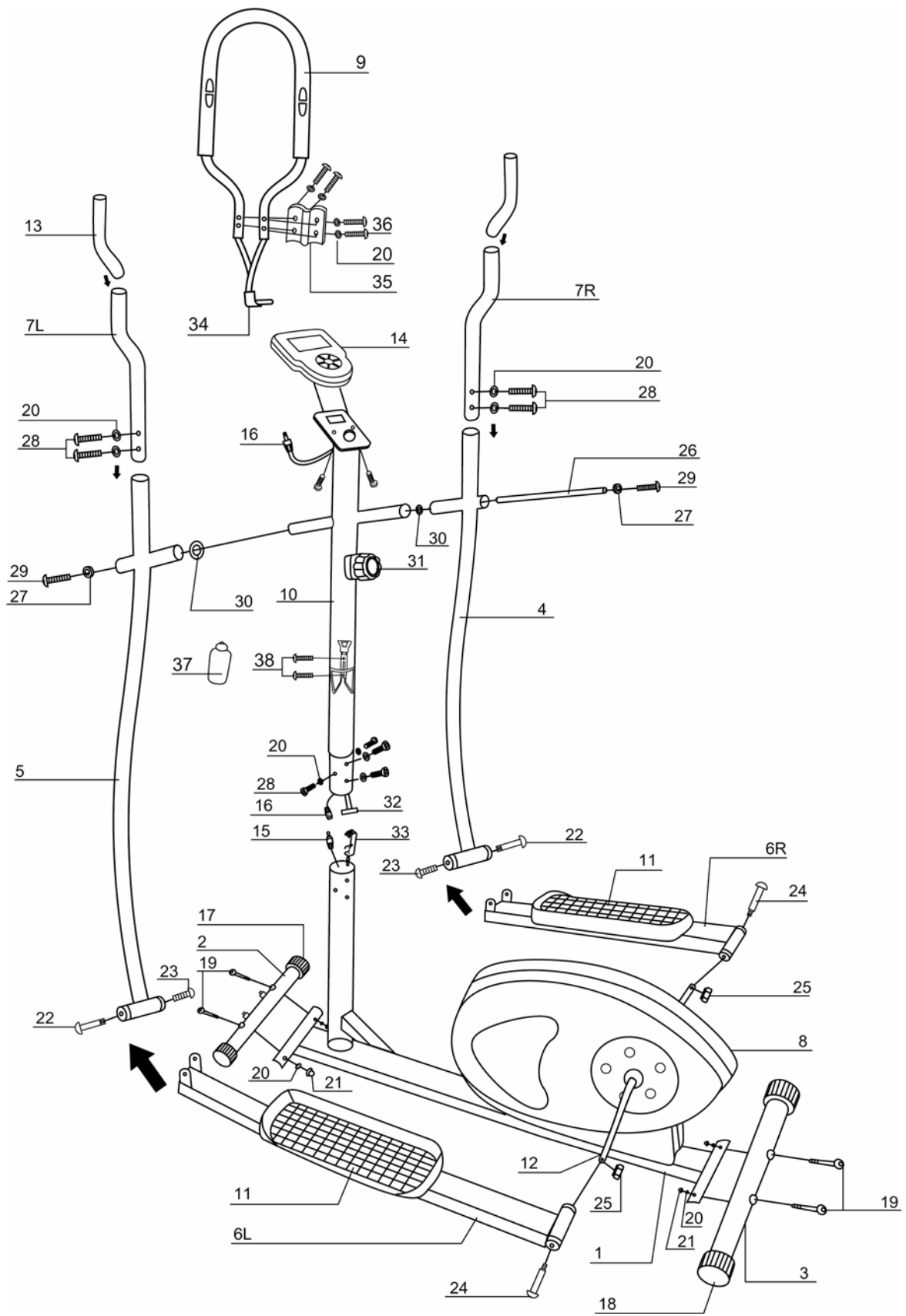


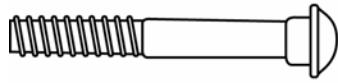
Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
- 4) Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
- 5) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
- 6) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 7) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 8) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
- 10) Максимальный вес пользователя – 100кг.
- 11) Оборудование не предназначено для терапевтических целей.

ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

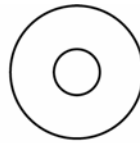
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ





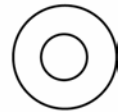
M8 x 70mmL (#19)

Болт



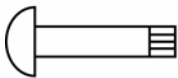
Φ8 x Φ16 x 1.5mm (#21)

Изогнутая шайба



Φ10 x 1mm (#30)

Изогнутая шайба



Φ16 x 58mmL (#22)

Болт



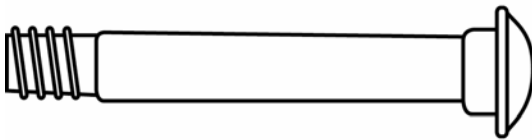
M8 x 25mmL (#23)

Болт



M8 x 16mmL (#28)

Болт



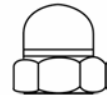
1/2" x 20 Roll x 130mmL (#24)

Болт



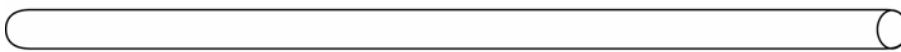
1/2" x 20 Roll (#25)

Гайка



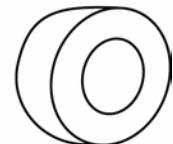
M8 x (#21)

Гайка-заглушка



Φ16 x 392 mm (#26)

Ось



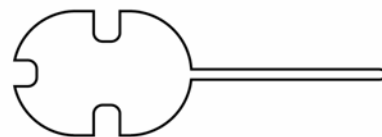
Φ16 x 28 mmL x 1mm (#27)

Шайба



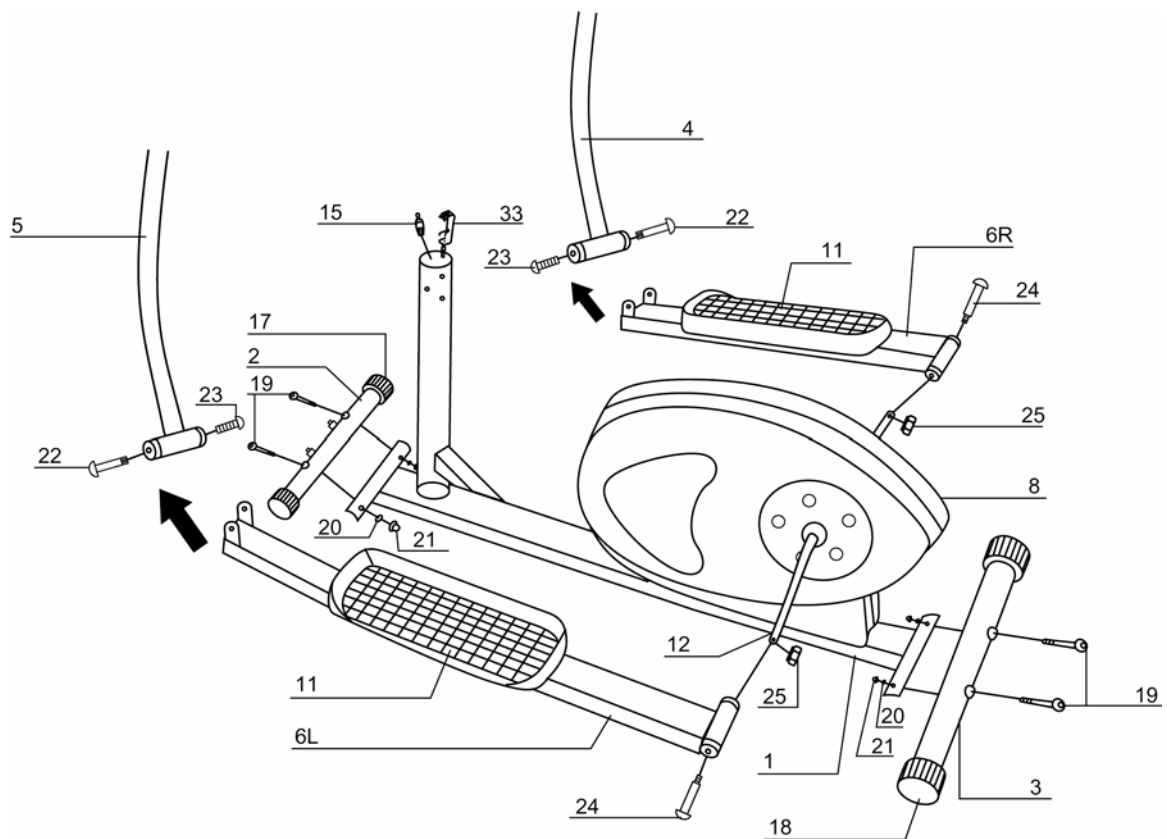
2 шт Φ6mm

Шестигранный ключ



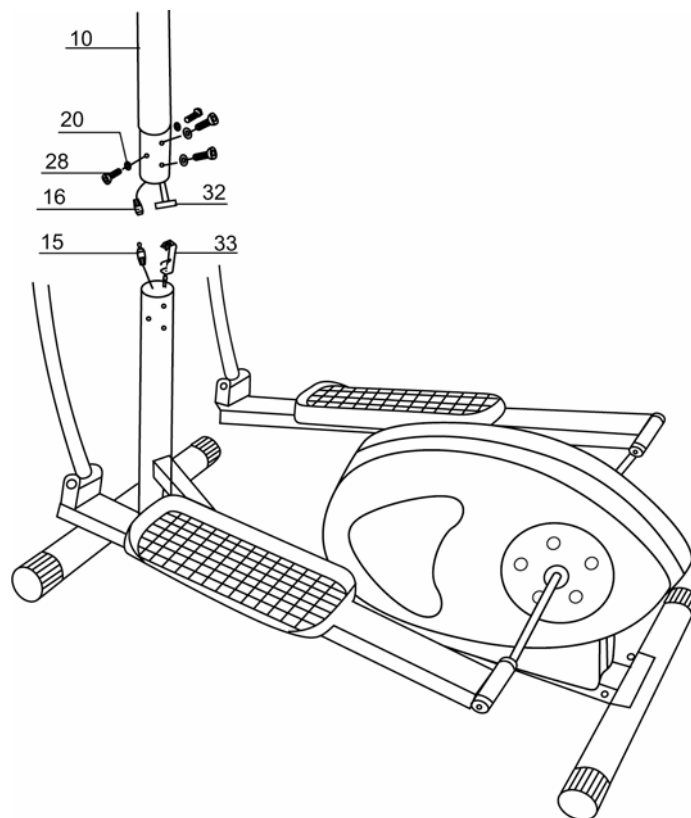
Ключ

СПИСОК ЧАСТЕЙ		
№	Описание	Кол-во
01	Главная рама	1
02	Передний стабилизатор	1
03	Задний стабилизатор	1
04	Правая ручка	1
05	Левая ручка	1
06R	Правое основание педали	1
06L	Левое основание педали	1
07R	Правая рукоятка	1
07L	Левая рукоятка	1
08	Кожух	1
09	Ручка с датчиками пульса	1
10	Передняя стойка	1
11	Педали (левая и правая)	2
12	Рычаг педали	1
13	Накладка	2
14	Компьютер	1
15	Нижний провод датчика	1
16	Верхний провод датчика	1
17	Передняя заглушка	2
18	Задняя заглушка	2
19	Болт	4
20	Изогнутая шайба (Ф8 x Ф16 x 1.5mm)	16
21	Гайка заглушка	4
22	Болт	2
23	Болт (M8x 70mmL)	2
24	Большой болт (левый и правый)	2
25	Гайка(1/2" x 20)	2
26	Ось	1
27	Шайба (Ф16 x 28 mmL x 1mm)	2
28	Болт (M8 x 16mmL)	4
29	Болт (M8 x 25mmL)	2
30	Изогнутая шайба (Ф10 x 1mm)	2
31	Регулятор натяжения	1
32	Трос	1
33	Крюк для троса	1
34	Провод датчика пульса	1
35	Фиксатор ручки с датчиками пульса	1
36	Болт (M6 x 50mmL)	4
37	Бутылка	1
38	Болт (M5 x 20mmL)	2



ШАГ 1

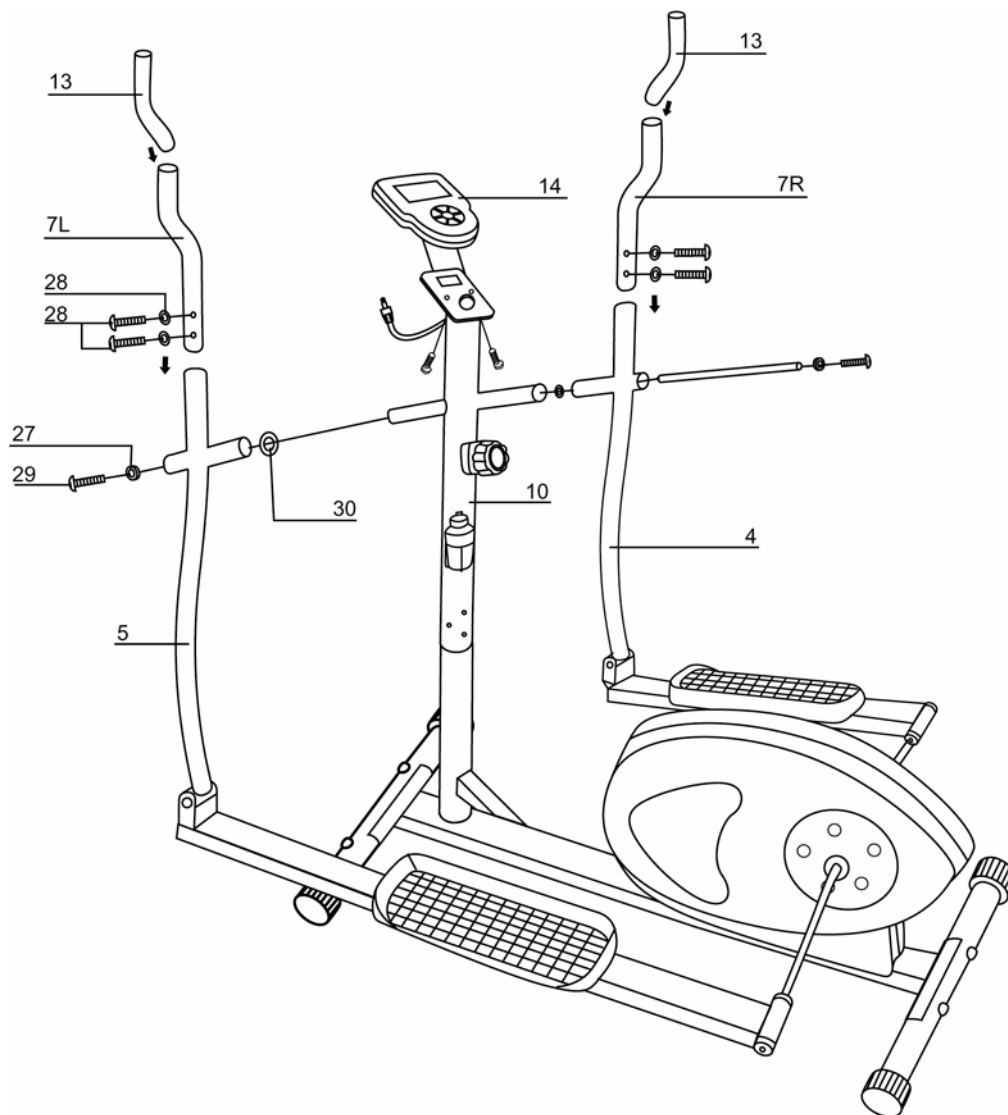
Прикрепите передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) к главной раме (1) четырьмя болтами (19), изогнутыми шайбами (20) и гайками-заглушками (21). Прикрепите правое основание (6R) и левое основание педалей (6L) к рычагам (12) двумя большими болтами и гайками (25). Затем присоедините правое основание (6R) и левое основание педалей (6L) к правой (4) и левой (5) ручке двумя болтами (22) и болтами (23). Затяните крепко болты.



ШАГ 2

Соедините нижний провод (15) и верхний провод датчика (16), присоедините крюк (33) к тросу (32).

Вставьте переднюю стойку (10) в ответное отверстие и закрепите четырьмя болтами М8 х 16mm (28) и изогнутыми шайбами (20). Проверьте, что Вы не пережали провода.

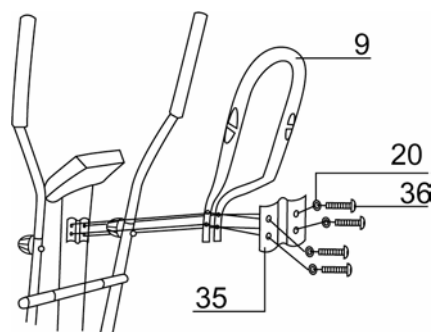


ШАГ 3

Прикрепите правую (4) и левую ручку (5) к передней стойке (10) двумя болтами (29), шайбами (27), шайбами (30) с помощью 2-х шестигранных ключей.

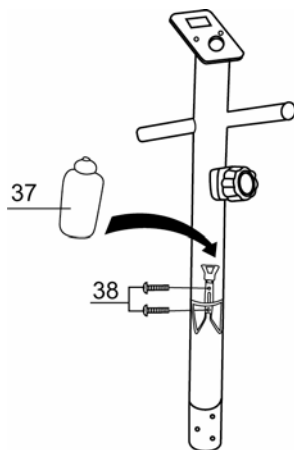
Прикрепите правую рукоятку (7R) и левую рукоятку к правой (4) и левой (5) ручкам соответственно двумя болтами (28), изогнутыми шайбами (20).

Смочите накладки (13) и насадите на ручки. Вставьте компьютер (14) в держатель и закрепите двумя маленькими винтами. Подсоедините к компьютеру провод датчика.



ШАГ 4

Прикрепите ручку с датчиками пульса (9) четырьмя болтами (M6 x 50mm) (36), изогнутыми шайбами (20) и фиксатором ручки (35). Присоедините провод датчика к компьютеру.



ШАГ 5

Присоедините держатель бутылки к передней стойке двумя болтами (M5 x 20mmL) (38) и вставьте в него бутылку (43).

КОМПЬЮТЕР ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ

MODE (РЕЖИМ)	<ol style="list-style-type: none">1. Выберите функцию, значение которой Вы хотите задать. Функции отображаются на дисплее в следующем порядке: Gender (Пол)-Height (Рост)-Weight (Вес)-Age (Возраст)-Time (Время)-Distance (Дистанция)-Calorie (Калории)-Pulse (Пульс)2. Подержите кнопку 2 секунды для сброса значений всех функций.3. Подержите кнопку более 5 секунд для того, чтобы значения компьютер восстановил Ваши персональные данные для измерения избыточного веса.
MEASURE	Нажмите эту кнопку, чтобы измерить Ваш избыточный вес. Перед измерением Вы должны ввести Ваши персональные данные в компьютер.
UP	<ol style="list-style-type: none">1. Нажмите эту кнопку для увеличения значения выставяемой функции.2. Эта кнопка служит для выбора нужной функции.
DOWN	<ol style="list-style-type: none">1. Нажмите эту кнопку для уменьшения значения выставяемой функции.2. Эта кнопка служит для выбора нужной функции.

НАЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИЙ

AUTO ON/OFF (Авто выключение)	<p>Компьютер начинает работать, если нажать любую кнопку или начать упражнение.</p> <p>Если в компьютер не поступает сигнал в течение 4 минут, то он отключается.</p>
SCAN (Сканирование)	В этом режиме компьютер поочередно показывает значение следующих функций на дисплее в течение 5 сек: Time (Время)-Distance (Дистанция)-Calorie (Калории)-Pulse (Пульс)

Установка времени, дистанции и количества потребленных калорий

Нажмите кнопку MODE (Режим) пока на дисплее не начнет мигать нужная функция. Установите значение этой функции с помощью кнопок UP и DOWN. Компьютер начнет отсчет, когда в него начнет поступать сигнал. Когда значение функции дойдет до нуля, то компьютер издаст звуковой сигнал в течение 10 секунд. Нажмите любую кнопку, чтобы компьютер перестал издавать звуковой сигнал. Если Вы не задали значения функций, то компьютер будет просто показывать их значения.

TIME (Время)	Время тренировки отображается на дисплее, если Вы выберете функцию TIME (Время) с помощью кнопок UP и DOWN.
SPEED (Скорость)	Текущая скорость отображается на дисплее, если Вы выберете функцию SPEED (Скорость) с помощью кнопок UP и DOWN.
DISTANCE (Дистанция)	Пройденная дистанция отображается на дисплее, если Вы выберете функцию DISTANCE (Дистанция) с помощью кнопок UP и DOWN.
CALORIES (Калории)	Количество потребленных калорий отображается на дисплее, если Вы выберете функцию CALORIES (Калории) с помощью кнопок UP и DOWN.
Pulse(target heart rate) Пульс (Контрольное значение пульса)	Выберите эту функцию (на экране появится значок пульса). Компьютер покажет Ваш текущий пульс. Положите ладони на датчики пульса и подождите 30 секунд для более точного измерения пульса. Затем войдите в режим контрольного значения пульса и задайте необходимое значение.

Примечание

Если в компьютер не поступает сигнал от датчика пульса в течение 16 секунд, то на экране появится значок «р».

BODY FAT MEASUREMENT (Измерение лишнего веса)	Эта функция доступна сразу после включения компьютера или нажмите кнопку MODE в течение 5 секунд, чтобы войти в этот режим. Введите свои персональные данные в компьютер. Ваши данные хранятся в ячейке памяти компьютера, которой присвоен номер. Запустите эту функцию и положите ладони на датчики пульса. Компьютер покажет на дисплее процент лишнего веса. По умолчанию в компьютере введены следующие данные: Пол – мужской Рост – 175 см Вес – 70 кг Возраст – 30 лет
BMR	Индекс обмена веществ. Компьютер рассчитает его на основе введенных данных и покажет Ваше значение (1-9999 килокалорий).
BMI	Индекс массы тела. Компьютер рассчитает его на основе введенных данных и покажет Ваше значение (1.0 – 99.9)
FAT % (body fat ratio)	Процент лишнего веса. Компьютер рассчитает его на основе введенных данных и покажет Ваше значение (5 ~ 55%)

Примечание:

При замене батареек значения всех функций обнуляются.

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

1. Этап разминки

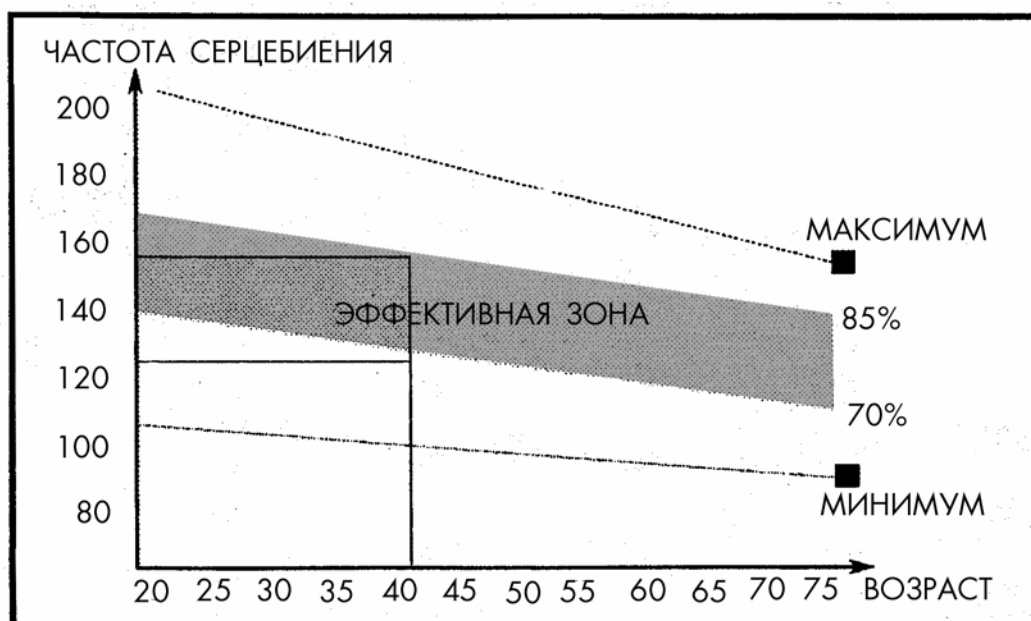
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2. Этап упражнений

Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но очень Важно выдерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.

Для хорошего тренировочного эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.



3. Этап расслабления

На этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

Укрепление мышц

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - постоянного укрепления мышц – Вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с **большим** усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно уменьшить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

Сброс веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете.