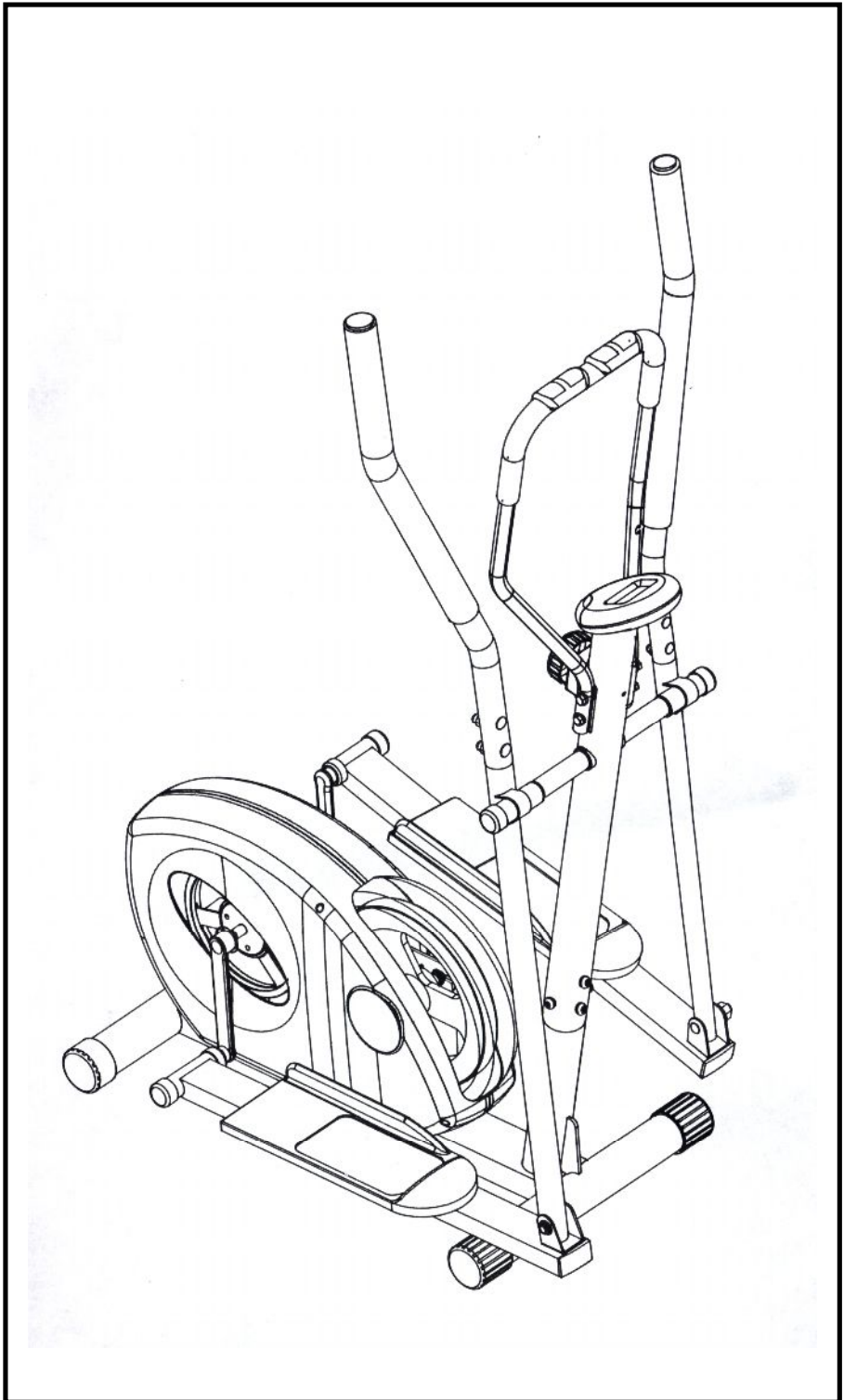




BE-6600

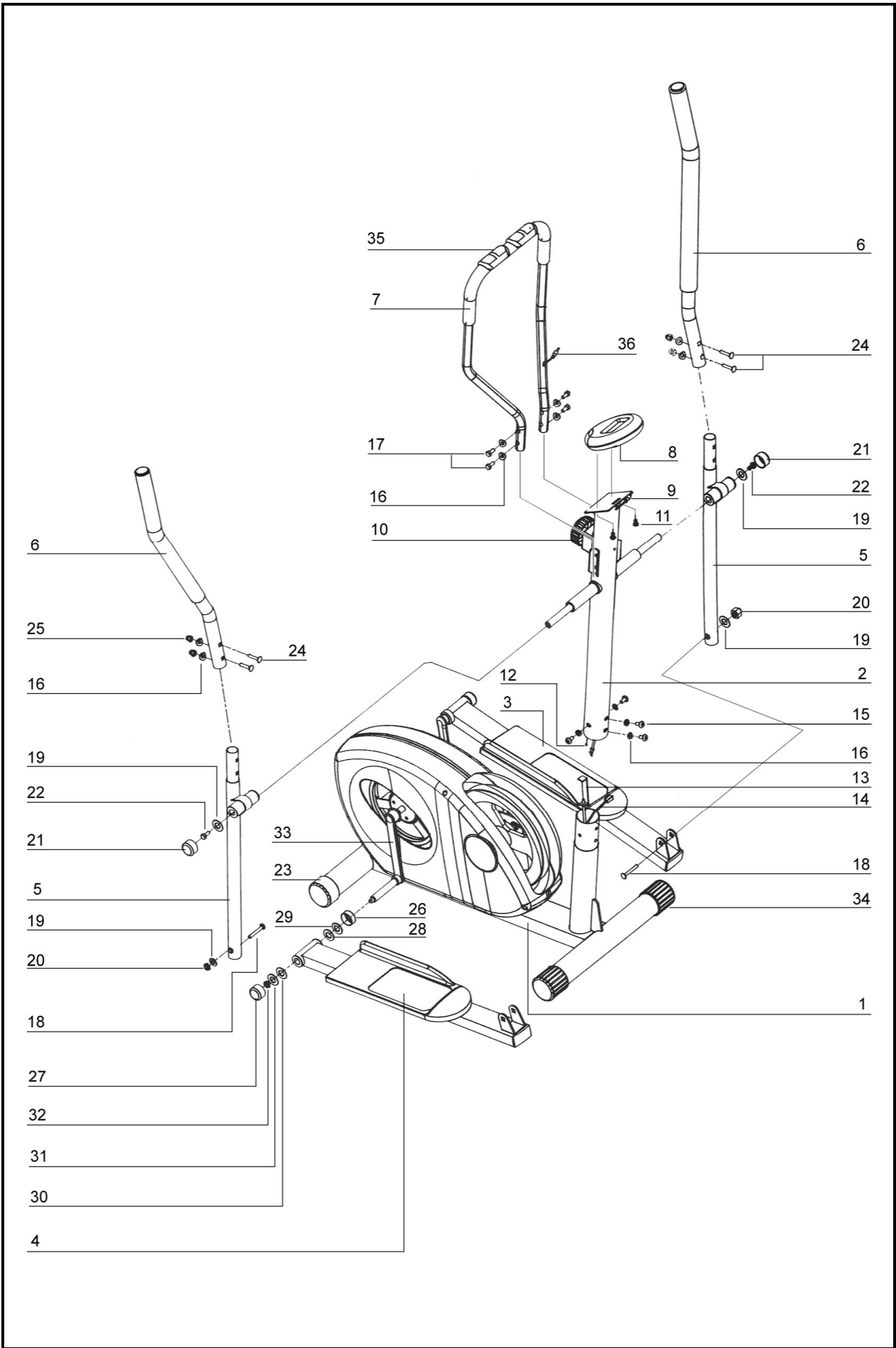
МАГНИТНЫЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



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.

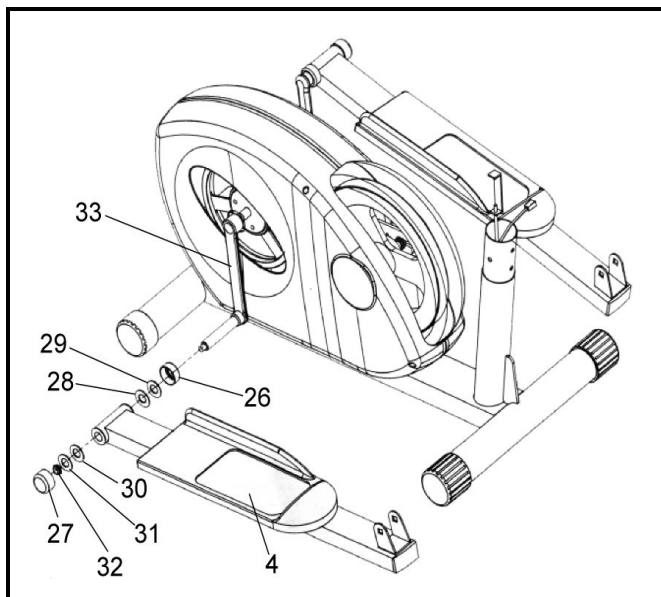
Согласно EN957-1 этот аппарат является тренажёром для применения в домашних условиях, а не в профессиональных целях (спортклубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. Снимается всякая ответственность за увечья и повреждения аппарата, которые могут произойти при тренировках на аппарате вне домашних условий. Гарантийные обязательства на этот аппарат не распространяются, если он применяется вне домашних условий.



СПИСОК ЧАСТЕЙ

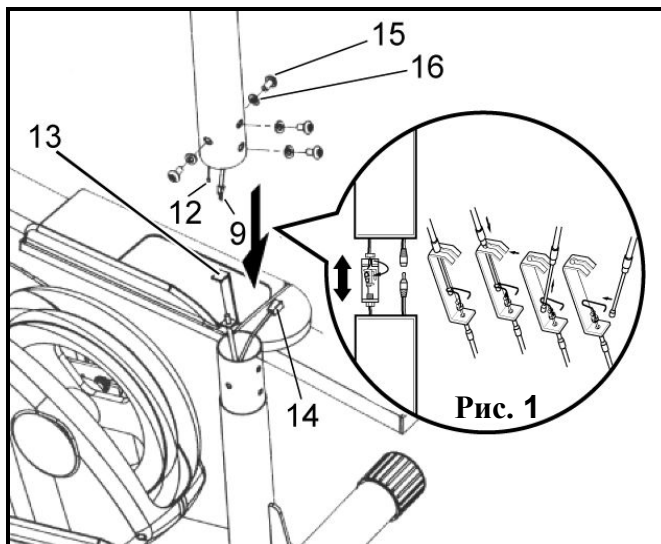
Но- мер.	ОПИСАНИЕ	Кол- во	Но- мер.	ОПИСАНИЕ	Ко л- во
1.	Основная рама	1	19.	Шайба (Ø10x Ø 18)	3
2.	Передняя стойка	1	20.	Хромовая гайка для 3/8" 9.5t	2
3.	Педаль (левая)	1	21.	Крышка для болта/гайки 3/8"	2
4.	Педаль (правая)	1	22.	Винт (M8x20мм)	2
5.	Нижняя часть поручня	2	23.	Колесо д/транспортировки	2
6.	Верхняя часть поручня	2	24.	Винт (M8x40мм)	4
7.	Поручень для рук (передн)	1	25.	Черная гайка для M8	4
8.	Компьютер	1	26.	Наконечник для оси педали	2
9.	Верхний провод датчика	1	27.	Наконечник для оси педали	2
10.	Регулирование натяжения	1	28.	Шайба (Ø17.5x Ø25)	2
11.	Фиксирующий винт	2	29.	Пружин. шайба (Ø17.5x Ø25)	2
12.	Крюк для натяг. троса	1	30.	Пластик. шайба (Ø10x Ø28.5)	2
13.	Натягивающий трос	1	31.	Шайба (Ø10x Ø 26)	2
14.	Нижний провод датчика	1	32.	Хромовая гайка для 3/8" 7t	2
15.	Винт крепления поручня	4	33.	Рукоять педали	2
16.	Изогнутая шайба (M8)	12	34.	Заглушка	2
17.	Винт крепления поручня	4	35.	Датчик пульса	2
18.	Болт 3/8"x55 мм	2	36.	Кабель датчика пульса	1

СБОРКА



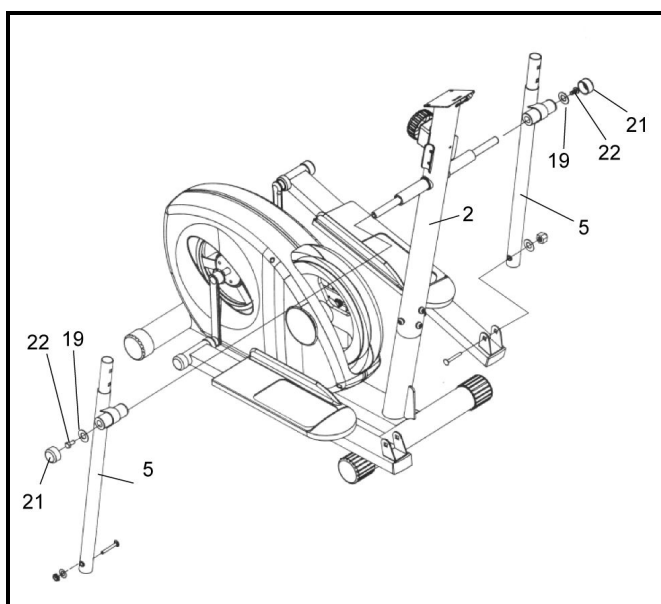
ШАГ 1

Прикрепите рукоять педали (33) к правой педали (4) с помощью шайбы (28), пружинистой шайбы (29), наконечника оси педали (26), пластиковой шайбы (30), шайбы (31) и гайки (32). Затем прикрепите внешний наконечник оси педали (27). Повторите эти действия с левой pedalью.



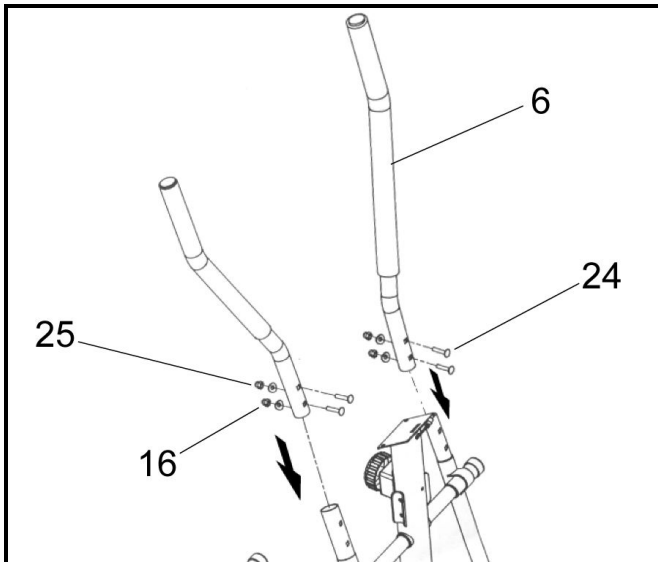
ШАГ 2

Возьмите переднюю стойку (2) и соедините провод верхнего датчика (мама) (9) с нижним проводом датчика (14). Затем соедините основание верхнего натягивающего троса (13) к нижнему крюку (12) (рис. 1). Прикрепите основание передней стойки 4 болтами (15) и шайбами (16).



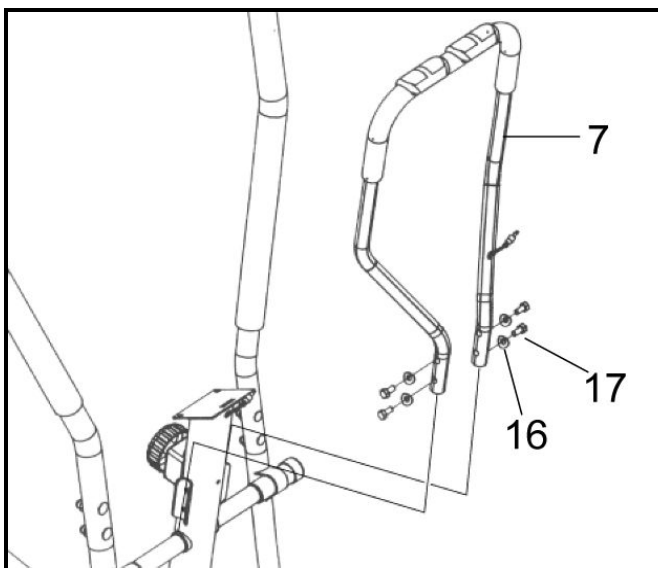
ШАГ 3

Прикрепте левый нижний поручень (5) и правый нижний поручень (5) к передней стойке (2) с помощью пластиковой шайбы (19) и винта (22). Затем наденьте пластиковые наконечники (21) на оси нижних поручней.



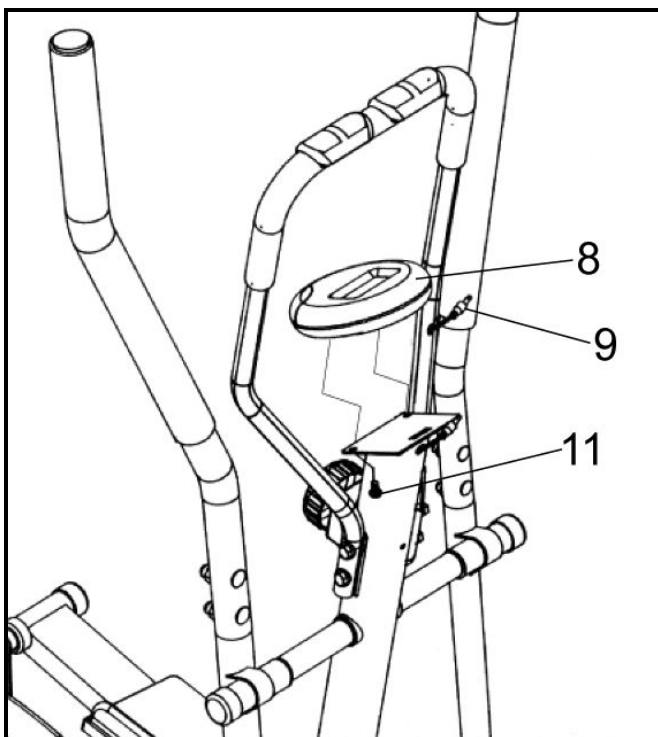
ШАГ 4

Вставьте верхний поручень (6) в нижний поручень (5) и прикрепите 4-мя винтами (24), изогнутыми шайбами и четырьмя черными гайками-заглушками.



ШАГ 5

Прикрепите передний поручень к передней стойке и прикрепите 4-мя изогнутыми шайбами (16) и винтами (17).



ШАГ 6

Вставьте компьютер (8) в скобу на верхней части передней стойки (2) и закрепите 2-мя винтами (11). Затем вставьте верхний провод датчика (9) к компьютеру.

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

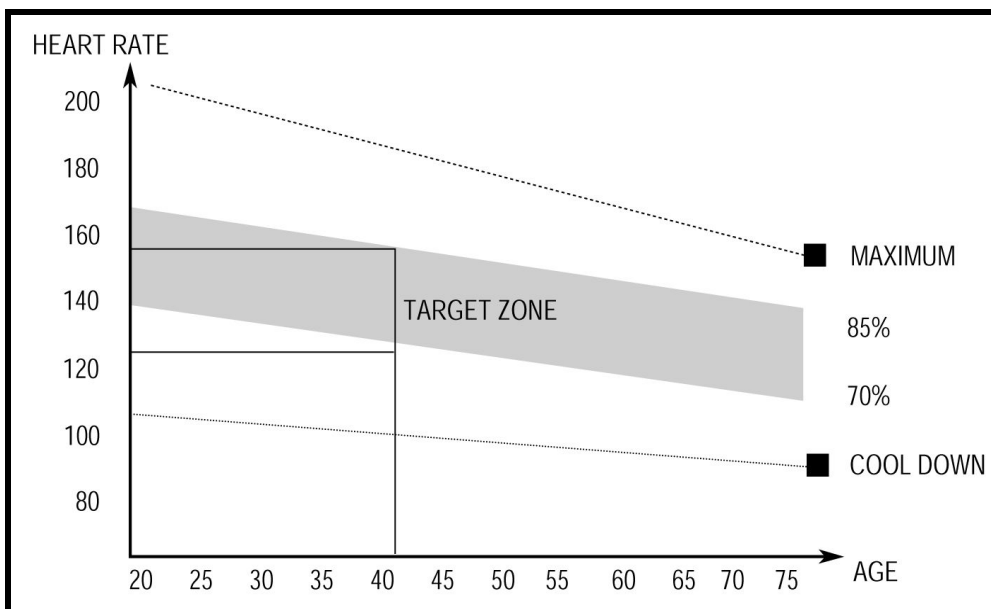
1. Фаза разогрева

Данный 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 примерно 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом, если вы почувствуете боль или какие-либо неприятные ощущения, прекратите занятия.



2. Фаза тренировки

Это фаза, которую вы можете выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своём темпе, но очень важно всё время поддерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такова, чтобы измеряемая частота сердечных сокращений у вас попадала в целевую зону, показанную на диаграмме серым цветом.



Для хорошего тренировочного эффекта эта фаза должна продолжаться не менее 12 минут,

3. Фаза 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 тренировки 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 тренировочного этапа 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 и скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в целевой зоне.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

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

Компьютер для упражнений

ST8379-7/ST8378-7

КНОПКА

MODE (РЕЖИМ) НАЖМИТЕ ДЛЯ ВЫБОРА ОДНОЙ ИЗ ФУНКЦИЙ: ВРЕМЯ, СЧЁТ, ОБЩИЙ СЧЁТ, КАЛОРИИ И ПУЛЬС.

ФУНКЦИИ

SCAN (СКАН) ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 6 СЕКУНД ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЯ ВСЕХ ФУНКЦИЙ.

TIME (ВРЕМЯ) ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ ДО 99:59.

DISTANCE Отображает общую пройденную дистанцию до 99.99 км

CALORIE (КАЛОРИИ) ОТОБРАЖАЕТ КОЛИЧЕСТВО ПОТРАЧЕННЫХ ЗА ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ КАЛОРИЙ (ДО 9999).

PULSE (ПУЛЬС) ОТОБРАЖАЕТ ТЕКУЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО ПУЛЬСА.

Датчики пульса:

Во время упражнения Вы можете контролировать свой пульс. Для этого надо взяться обеим руками за специальные датчики.

Примечание

1. ЕСЛИ В ТЕЧЕНИЕ 4 МИНУТ В КОМПЬЮТЕР НЕ ПОСТУПАЮТ КАКИЕ-ЛИБО СИГНАЛЫ, ТО ДИСПЛЕЙ АВТОМАТИЧЕСКИ ВЫКЛЮЧАЕТСЯ. ПРИ ЭТОМ ВСЕ ДАННЫЕ БУДУТ ПОТЕРЯНЫ.
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ ИЛИ НАЧНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ ДИСПЛЕЯ.
3. В СЛУЧАЕ ПОЯВЛЕНИЯ НА ЭКРАНЕ НЕКОРРЕКТНЫХ ДАННЫХ ПЕРЕУСТАНОВИТЕ ИЛИ ЗАМЕНИТЕ БАТАРЕЙКИ.
4. ТИП ИСПОЛЬЗУЕМЫХ БАТАРЕЕК: 1.5V UM-3 ИЛИ AA (2шт).