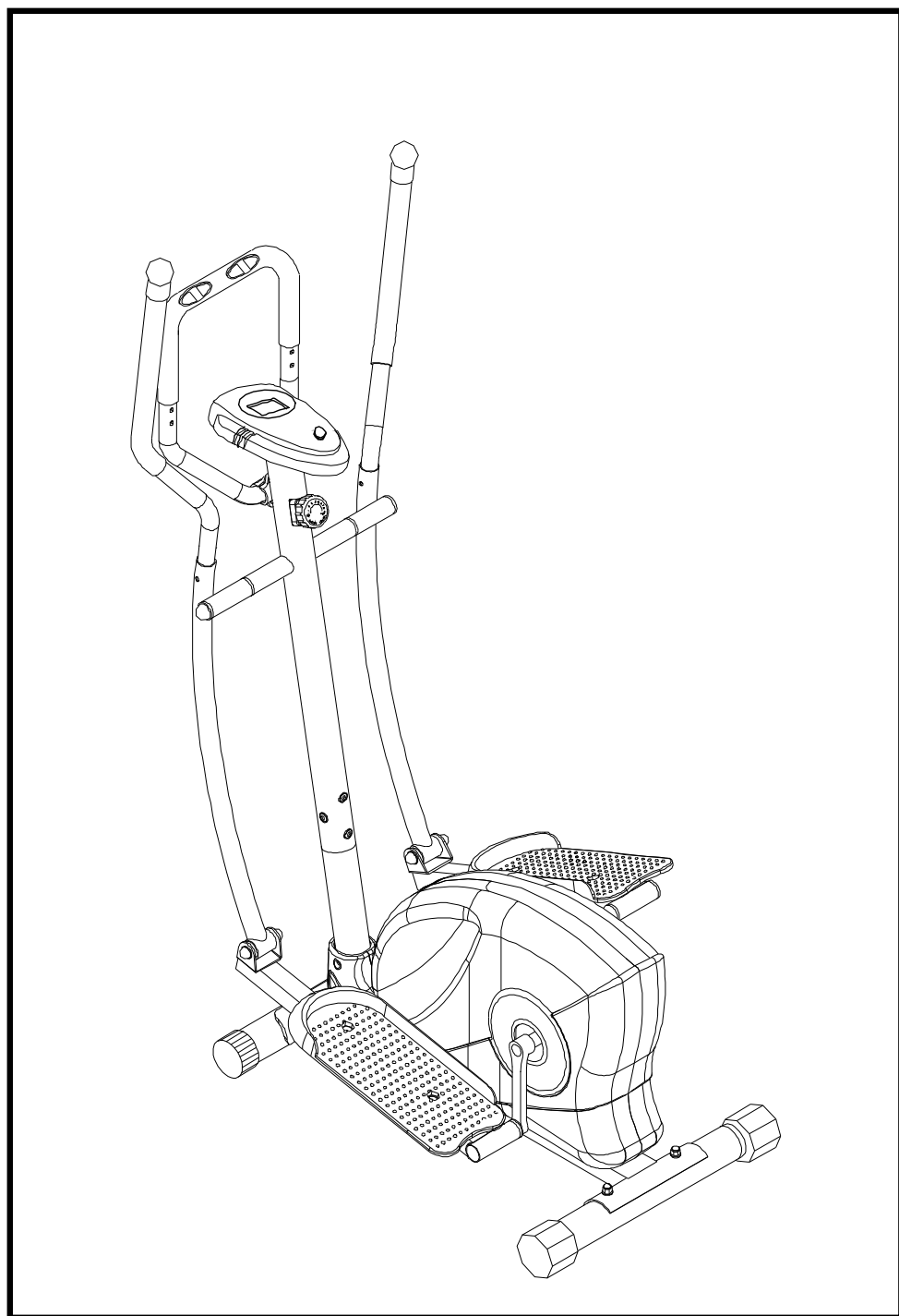


BE-6640

МАГНИТНЫЙ ЭЛЛИПСОИД

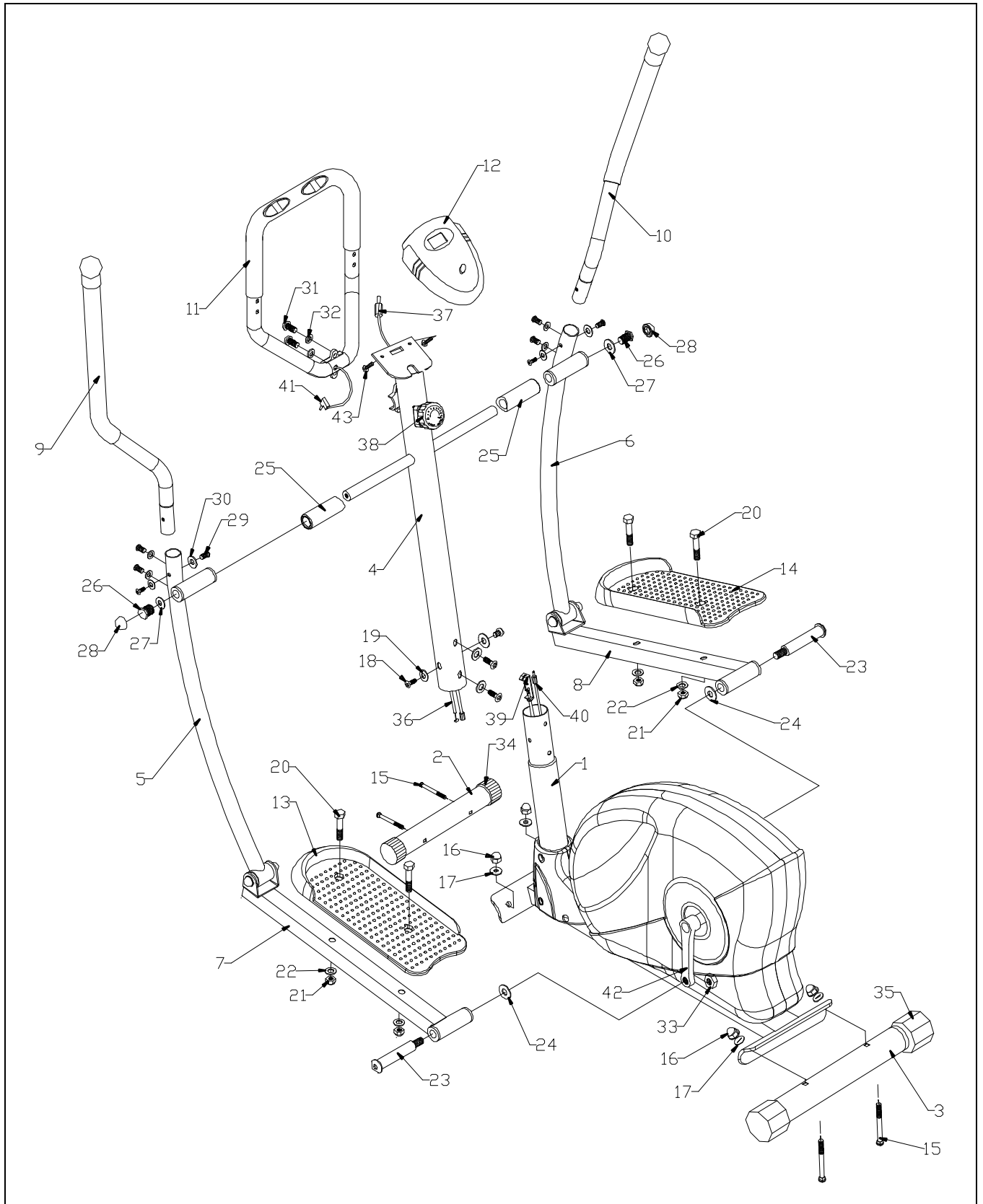
BODY
SCULPTURE®
SINCE 1965



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.

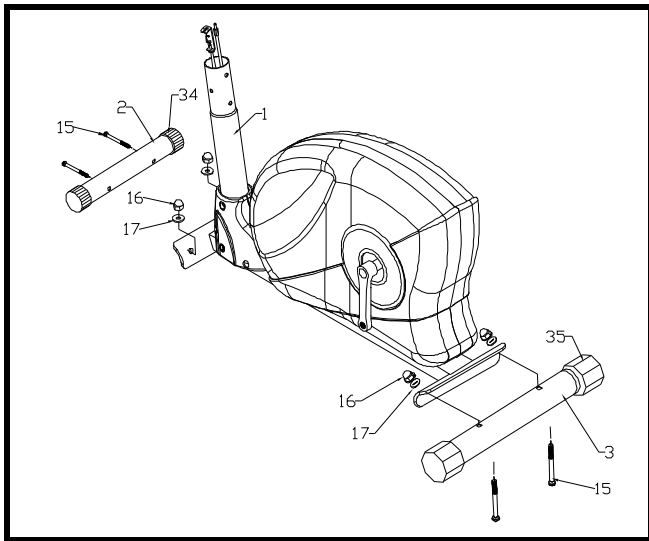
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СПИСОК ЧАСТЕЙ

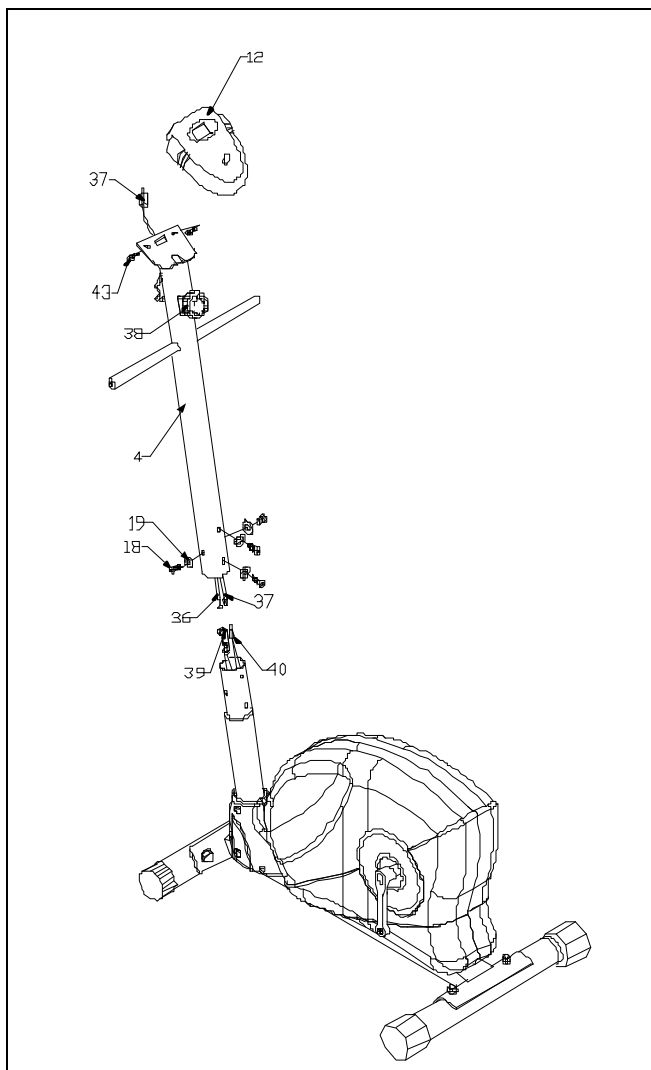
№	ОПИСАНИЕ	Кол-во	№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
1.	Основная рама	1	23.	Шарнирный болт педали	2
2.	Передний стабилизатор	1	24.	Шайба (Ø12x Ø27)	2
3.	Задний стабилизатор	1	25.	Пластиковая втулка	2
4.	Передняя стойка	1	26.	Болт (M8x20)	2
5.	Нижний поручень (левый)	1	27.	Шайба (Ø8x Ø22)	2
6.	Нижний поручень (правый)	1	28.	Пластиковая крышка (M8)	2
7.	Основание левой педали	1	29.	Болт (M6x15)	8
8.	Основание правой педали	1	30.	Шайба (Ø6.5x Ø13)	8
9.	Верхний поручень (левый)	1	31.	Болт (M8x20)	2
10.	Верхний поручень (правый)	1	32.	Шайба	2
11.	Центральный поручень	1	33.	Гайка (1/2")	2
12.	Компьютер	1	34.	Колесико для транспортировки	2
13.	Педаль левая	1	35.	Заглушка регулирующая	2
14.	Педаль правая	1	36.	Кабель натяжения	1
15.	Болт (M10x65)	4	37.	Провод датчика	1
16.	Гайка-заглушка (M10)	4	38.	Регулятор натяжения	1
17.	Изогнутая шайба (Ø10.5x Ø25)	4	39.	Крюк кабеля натяжения	1
18.	Болт (M8x15)	4	40.	Нижний провод датчика	1
19.	Изогнутая шайба (Ø8.5x Ø22)	4	41.	Провод датчика пульса	1
20.	Болт (M10x45)	4	42.	Рычаг педали	2
21.	Гайка (M10)	4	43.	Винт (M5 x 10mm)	2
22.	Шайба (Ø10.5x Ø20)	4			

СБОРКА



ШАГ 1

Прикрепите два стабилизатора (2 & 3) к главной раме (1) четырьмя гайками-заглушками M10 (16), изогнутыми шайбами Ø10 (17) и болтами M10 x 65 (15).

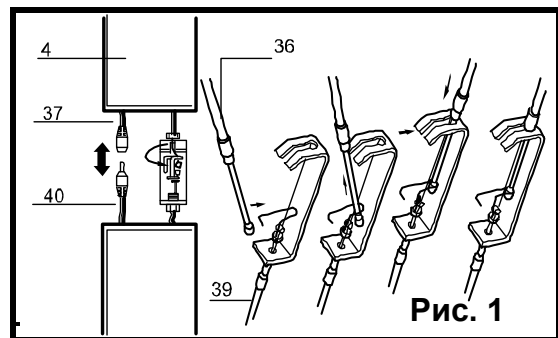


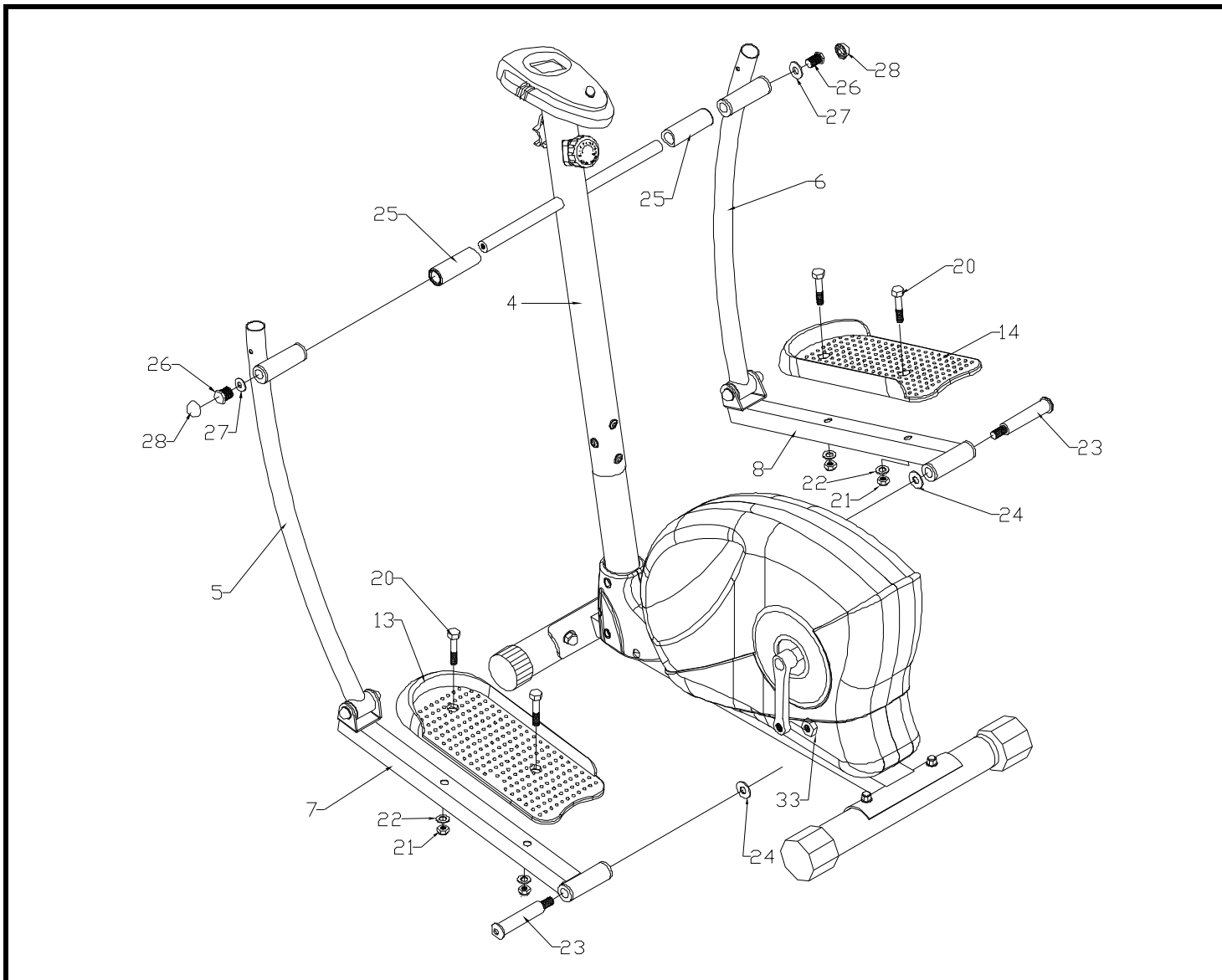
ШАГ 2

Возьмите переднюю стойку (4) и соедините нижний провод датчика (40) с верхним проводом датчика (37). Затем присоедините нижнюю часть кабеля натяжения (36) к крюку (39). См. Рис. 1.

Вставьте переднюю стойку (4) в ответную часть на корпусе и закрепите четырьмя болтами M8x15 (18) и изогнутыми шайбами (Ø8.5xØ22) (19).

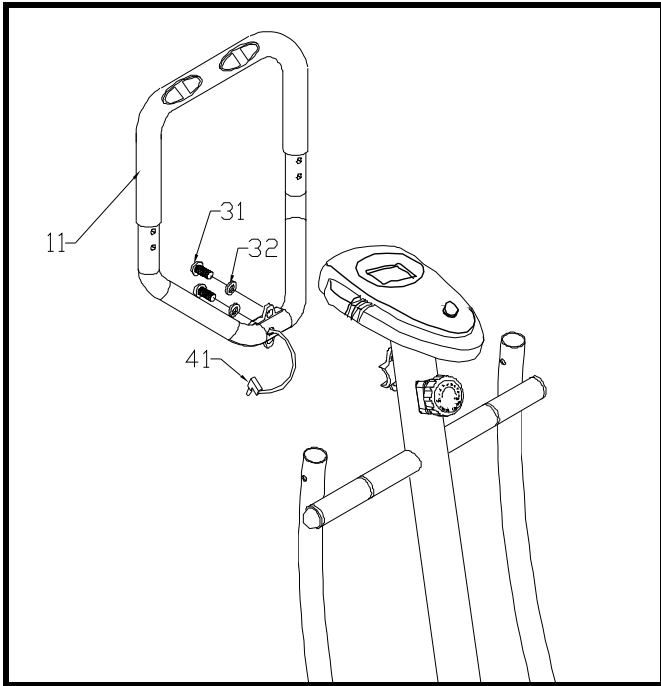
Вставьте верхний провод (37) в компьютер (12) и вставьте компьютер в держатель на передней стойке (4). См. рис. 2. Закрепите его двумя винтами M5 x 10 mm (43).





ШАГ 3

Прикрепите левый нижний поручень (5) и правый нижний поручень (6) к передней стойке (4) с помощью пластиковых втулок (25), шайб (Ø8xØ22) (pt.27) и болтов (M8X20) (26). Затем прикрепите пластиковую крышку (28). Прикрепите педали (13 и 14) к основаниям педалей (7 и 8) четырьмя болтами M10 x45 (20), шайбами (Ø10.5x Ø20) (22) и гайками (21). Затем присоедините правое и левое основание педалей (7 и 8) к рычагу педали (42) двумя шарнирными болтами (23), шайбами (Ø12x Ø27) (24) и гайками (1/2") (33).



ШАГ 4

Прикрепите центральный поручень (11) к передней стойке и закрепите двумя шайбами (32) и болтами (M8x20) (31). Вставьте провод датчика (41) в компьютер (12).

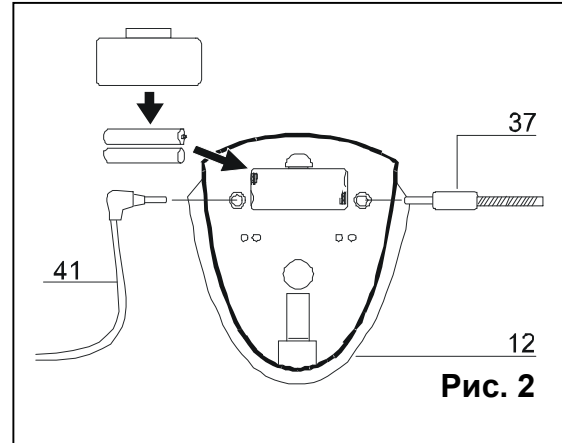
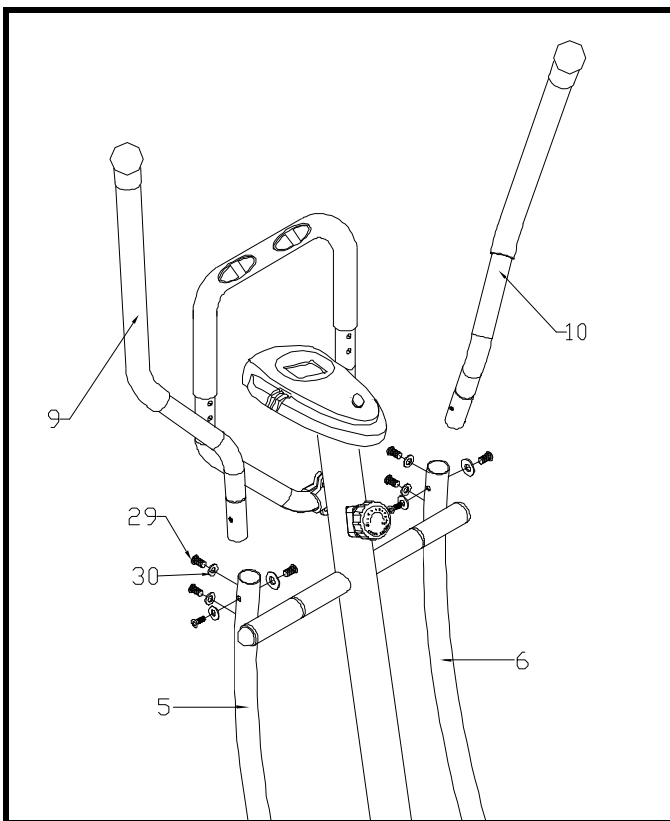


Рис. 2



ШАГ 5

Вставьте верхние правый и левый поручни (9 и 10) в нижние поручни (5 и 6) и закрепите болтами (M6x15) (29) и шайбами (Ø6 x Ø13) (30).

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

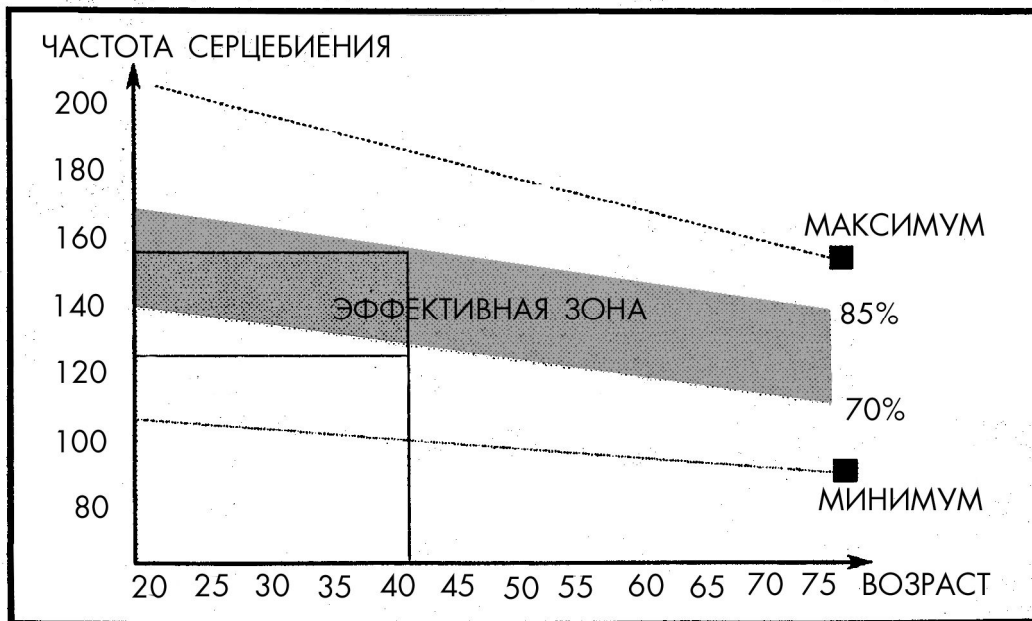
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий 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.

КОМПЬЮТЕР

НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК

MODE (РЕЖИМ): Нажмите эту кнопку для выбора функции. Если Вы хотите сбросить значения всех функций, то нажмите эту кнопку в течении 4 сек.

ФУНКЦИИ

**SCAN
(СКАН)** В автоматическом режиме последовательно отображает значение каждой функции: время, скорость, расстояние, калории. Смена значений происходит каждые 6 секунд.

**TIME
(ВРЕМЯ)** Отображает время тренировки (до 99:59 часов).

**SPEED
(СКОРОСТЬ)** Отображает текущую скорость (до 99,9 км/ч).

**DISTANCE
(ДИСТАНЦИЯ)** Отображает пройденный путь (до 99,99 км).

**CALORIE
(КАЛОРИИ)** Аккумулирует потраченные калории за всё время тренировки, максимальное значение 9999 Кал.

Эти данные являются приблизительными и могут служить только для сравнения эффективности тренировок.

PULSE (ПУЛЬС) Отображает текущий пульс.

Для отображения текущего пульса возьмитесь обоими руками за датчики пульса. Для более точных показаний держитесь 30 сек обеими руками.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если в компьютер не поступает сигнал в течение 4 минут, жидкокристаллический экран компьютера автоматически отключается, но все данные сохраняются в памяти компьютера.
2. Включить компьютер можно нажатием на кнопку или прокручиванием педалей.
3. Если монитор вашего компьютера работает некорректно, то необходимо переустановить батарейки.
4. Для компьютера необходима батарейка 1.5V UM-4 или батарейка типа «AAA».