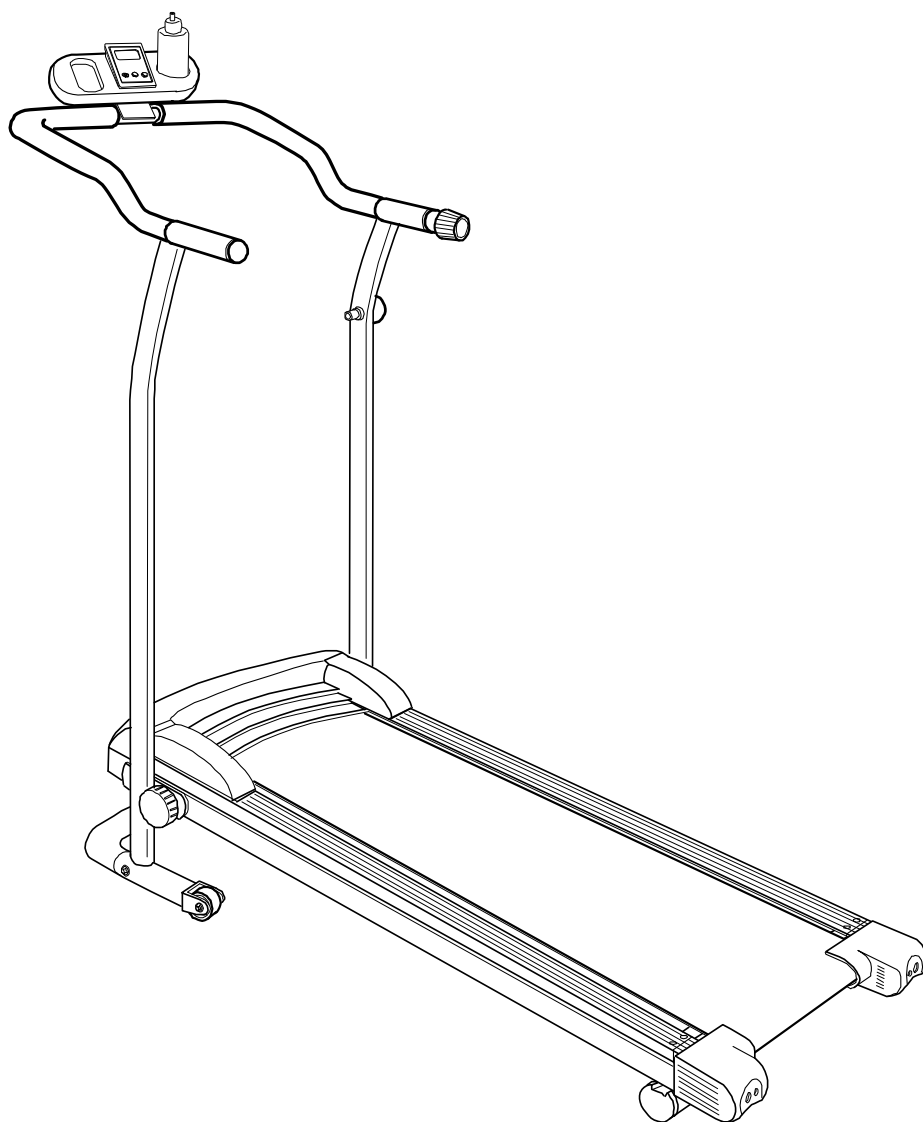


BT-2710

МАГНИТНАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

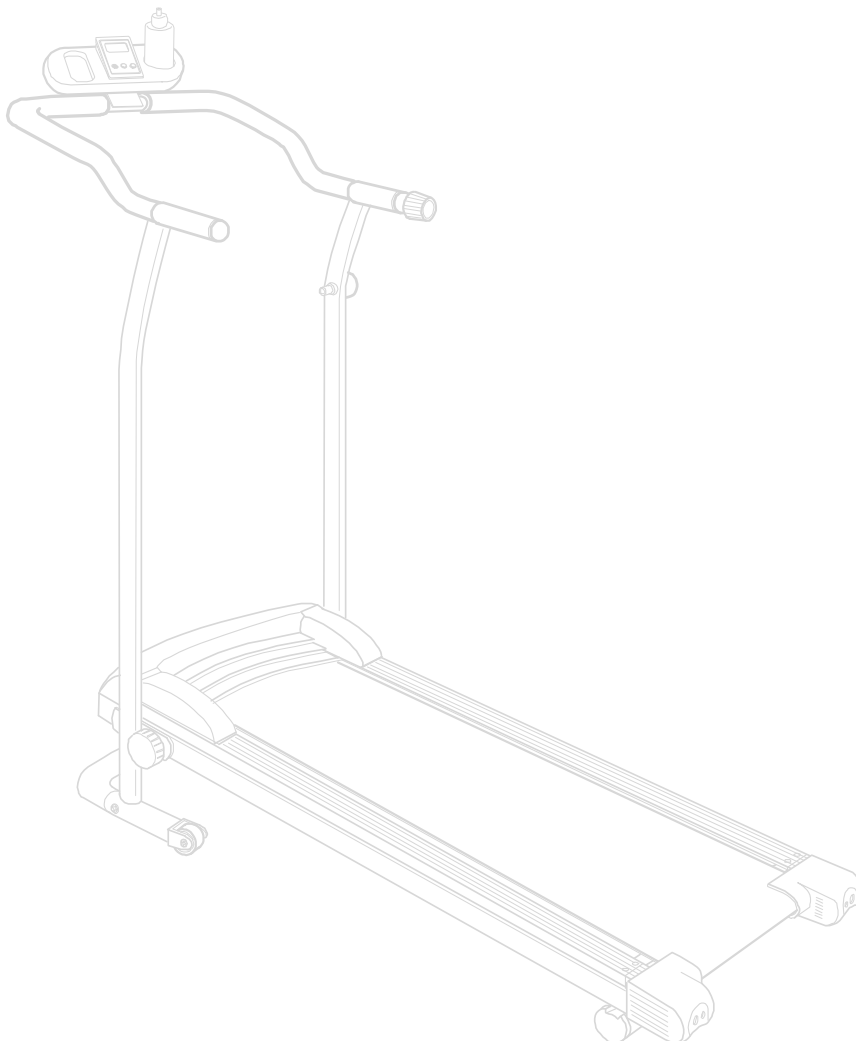
BODY
SCULPTURE®

SINCE 1965



Содержание

Важная информация безопасности	1
Сборочный чертеж	2
Перечень деталей	3
Инструкция по сборке	4
Инструкции по выполнению упражнений	6
Складывание для хранения	8
Тренировочный компьютер	9
Возможные неисправности	9

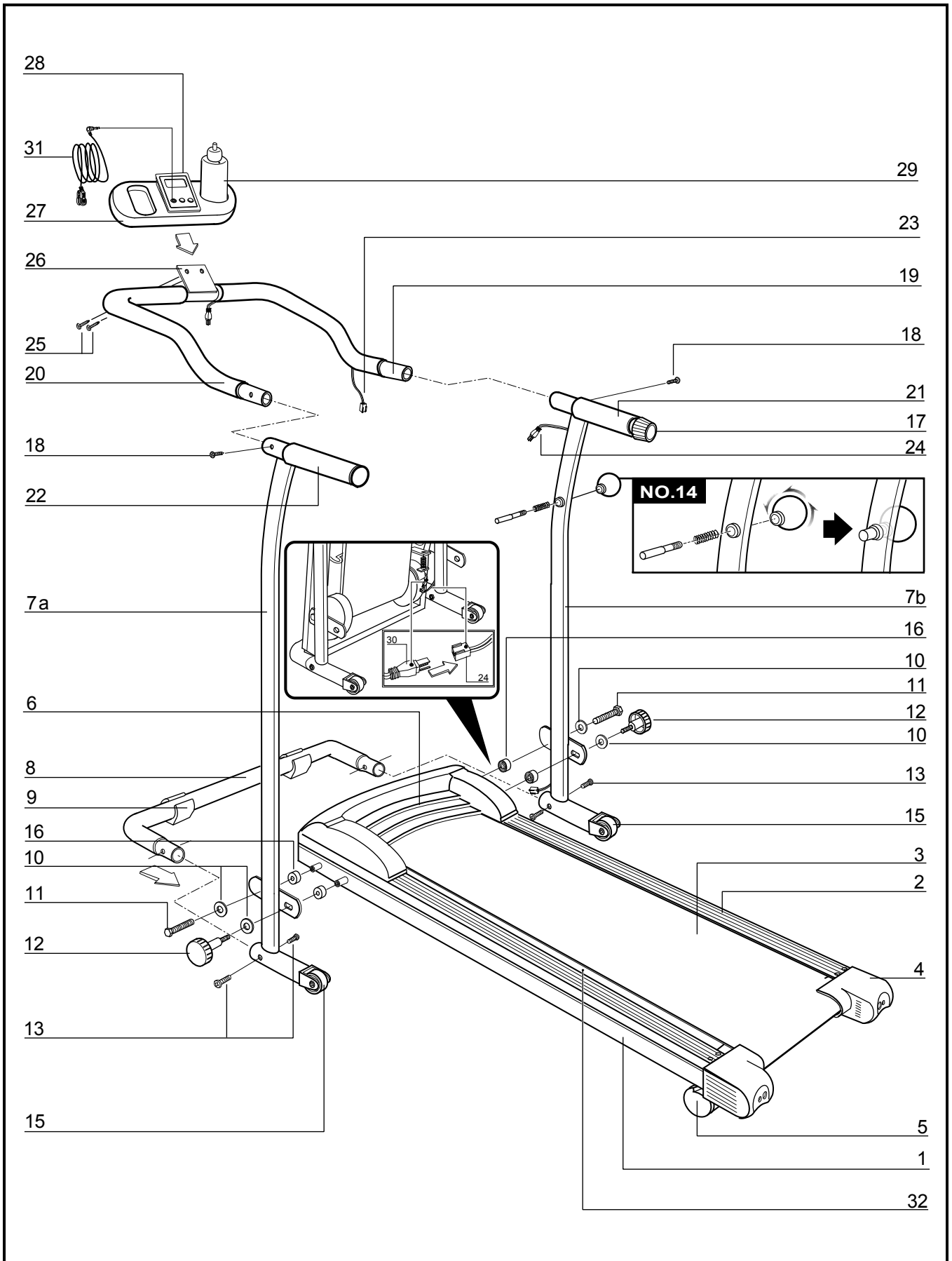


Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 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.

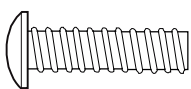
Согласно EN957-1 этот аппарат является тренажёром для применения в домашних условиях, а не в профессиональных целях (спортклубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. Снимается всякая ответственность за увечья и повреждения аппарата, которые могут произойти при тренировках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

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

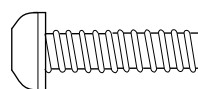




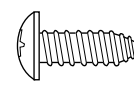
**NO.11
Болт
(M8x20mm)**



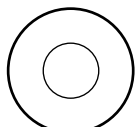
**NO.13
Болт
(M5x12mm)**



**NO.18
Крепежный винт
(M5x12mm)**

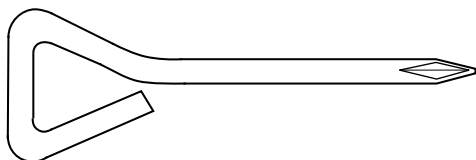


**NO.25
Крепежный винт
(M5x8mm)**

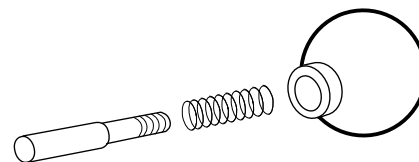


NO.10

Шайба (Ø8xØ19x2t)

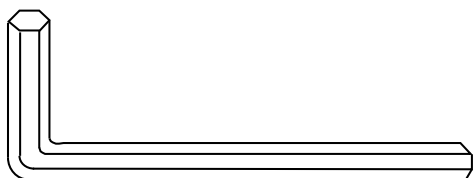


Отвертка

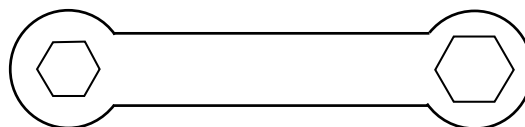


NO.14

Фиксатор



Шестигранный ключ

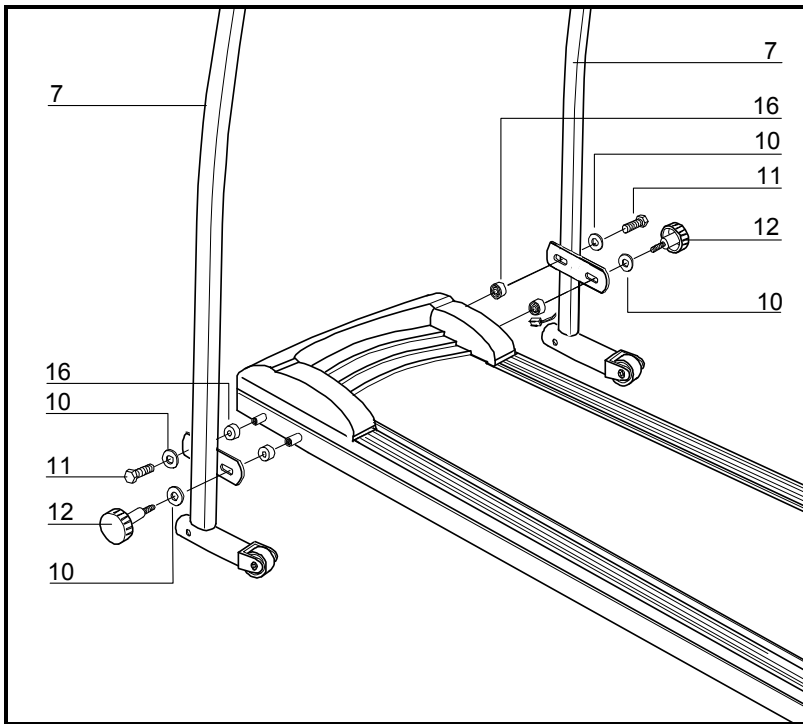


Ключ

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1.	Главная рама	1	17.	Регулятор натяжения (Ø12.5 x Ø36 x 12W)	1
2.	Боковая панель	2	18.	Крепежный винт (M5x12mm)	2
3.	Полотно	1	19.	Рукоятка	1
4.	Наконечник (П+Л)	2	20.	Наконечник	2
5.	Круглая резиновая прокладка (Ø38.1)	2	21.	Наконечник (150L Ø20x7m/m)	1
6.	Кожух	1	22.	Наконечник (170L Ø20x7m/m)	1
7a.	Суппорт рукоятки (Л)	1	23.	Верхний провод компьютера	1
7b.	Суппорт рукоятки (П)	1	24.	Нижний провод компьютера	1
8.	Передняя опора	1	25.	Винт крепления компьютера (M5x8mm)	2
9.	Резиновая прокладка	2	26.	Держатель компьютера	1
10.	Шайба (Ø8xØ19x2t)	4	27.	Панель компьютера	1
11.	Болт (M8x20mm)	2	28.	Компьютер	1
12.	Фиксатор (M8x22mm)	2	29.	Бутылка для воды	1
13.	Болт (M5x12mm)	4	30.	Провод датчика компьютера	1
14.	Фиксатор	1set	31.	Измеритель пульса	1
15.	Колесико	2	32.	Платформа для ходьбы	1
16.	Пластиковая втулка (Ø12.5 x Ø36x12W)	4			

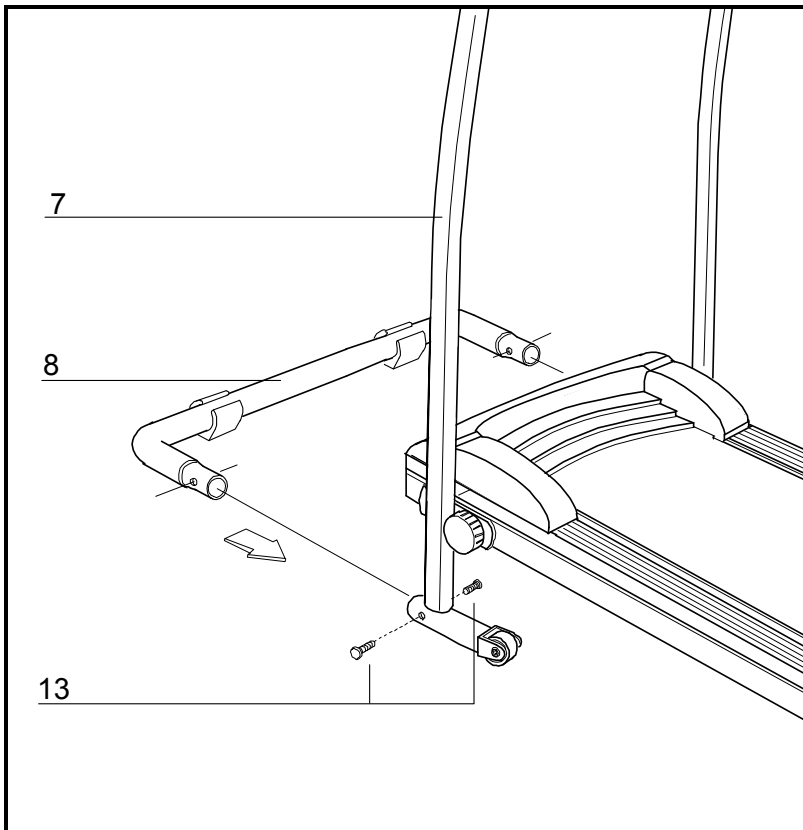
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ШАГ 1

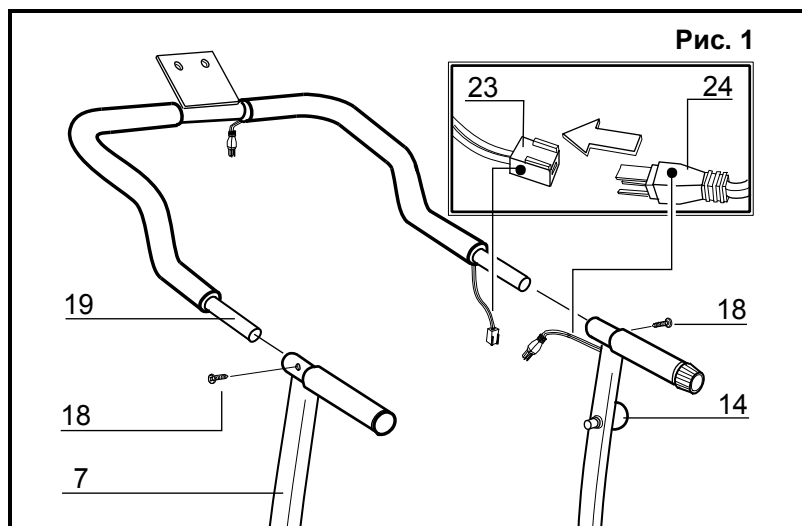
Соберите вместе четыре пластиковые втулки (16).

Эти втулки (16) вставляются между суппортами рукоятки (7) и главной рамой (1). Прикрепите каждый суппорт к главной раме болтом M8x20mm (11) и шайбой (10). Затем вставьте два фиксатора (12) с двумя шайбами (10) в скобы суппортов.



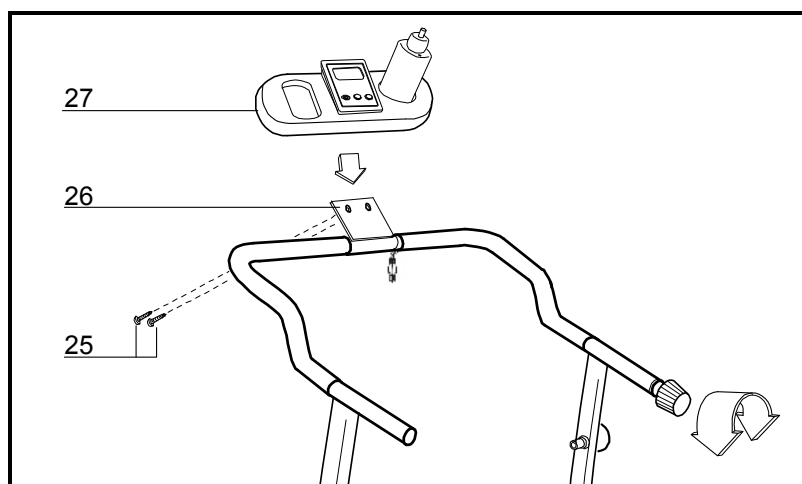
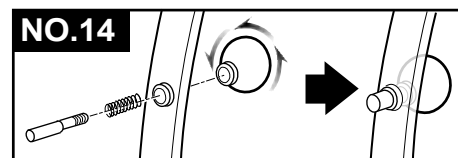
ШАГ 2

Вставьте каждый конец передней опоры (8) в основание суппорта рукоятки. Совместите отверстия для болтов. Прикрепите переднюю опору болтами M5x12mm (13).



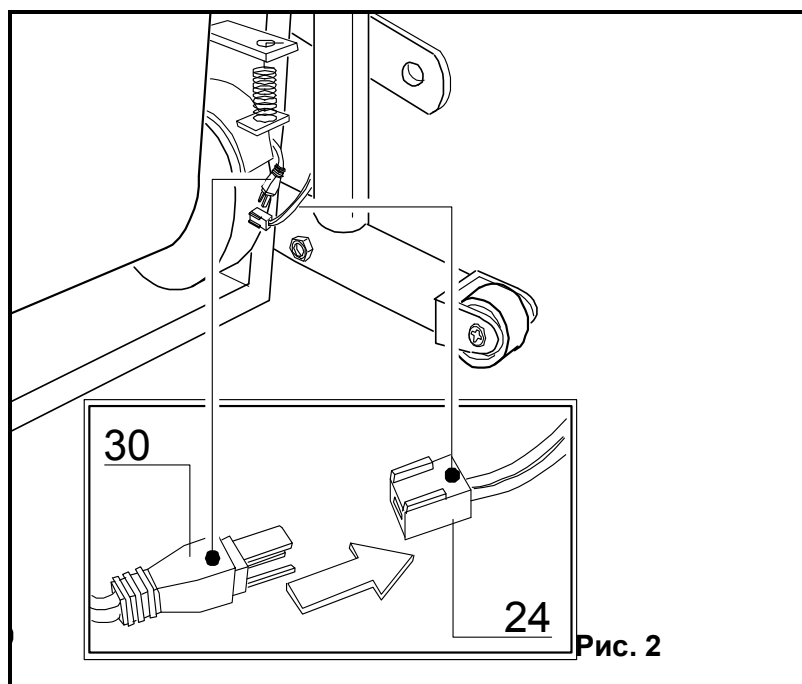
ШАГ 3

Возьмите рукоятку (19). Сначала соедините компьютерные провода (23 и 24) (см. рис. 1). Поместите рукоятку сверху суппортов (7) и прикрепите ее двумя винтами M5x12mm (18).



ШАГ 4

Возьмите панель компьютера (27) и вставьте в держатель (26). Прикрепите его двумя винтами (25)



ШАГ 5

Соедините провода датчика компьютера (23 и 30) как показано на рис. 2. Соедините провод (21) к компьютеру.

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

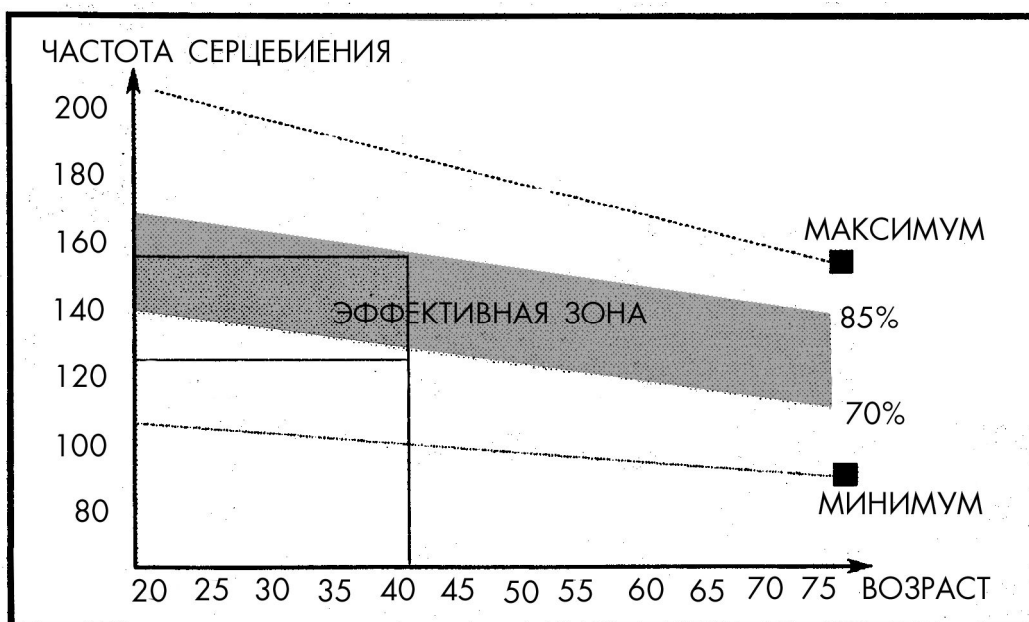
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий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

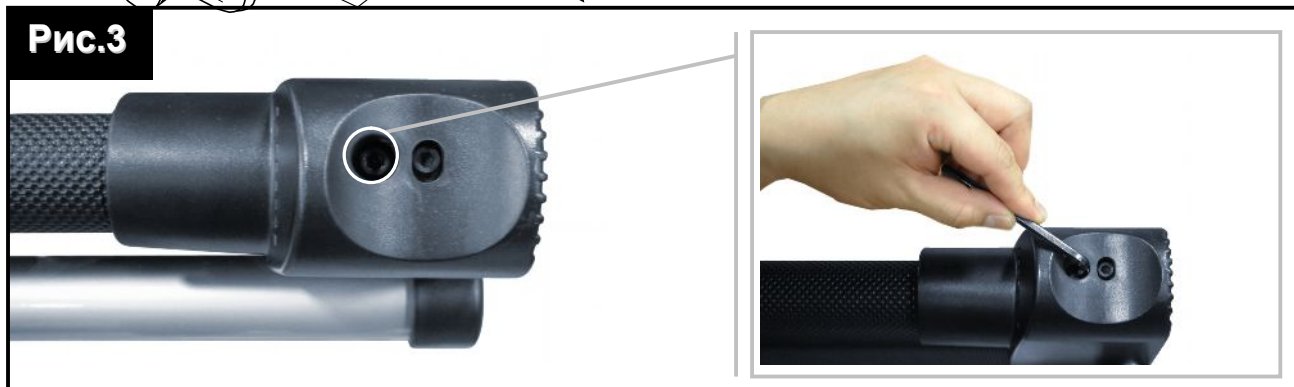
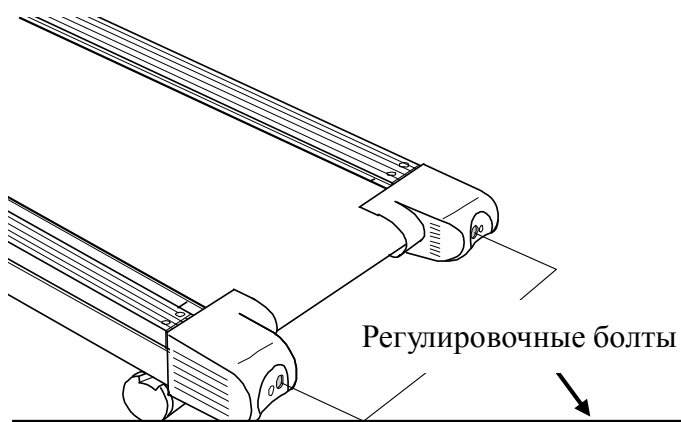
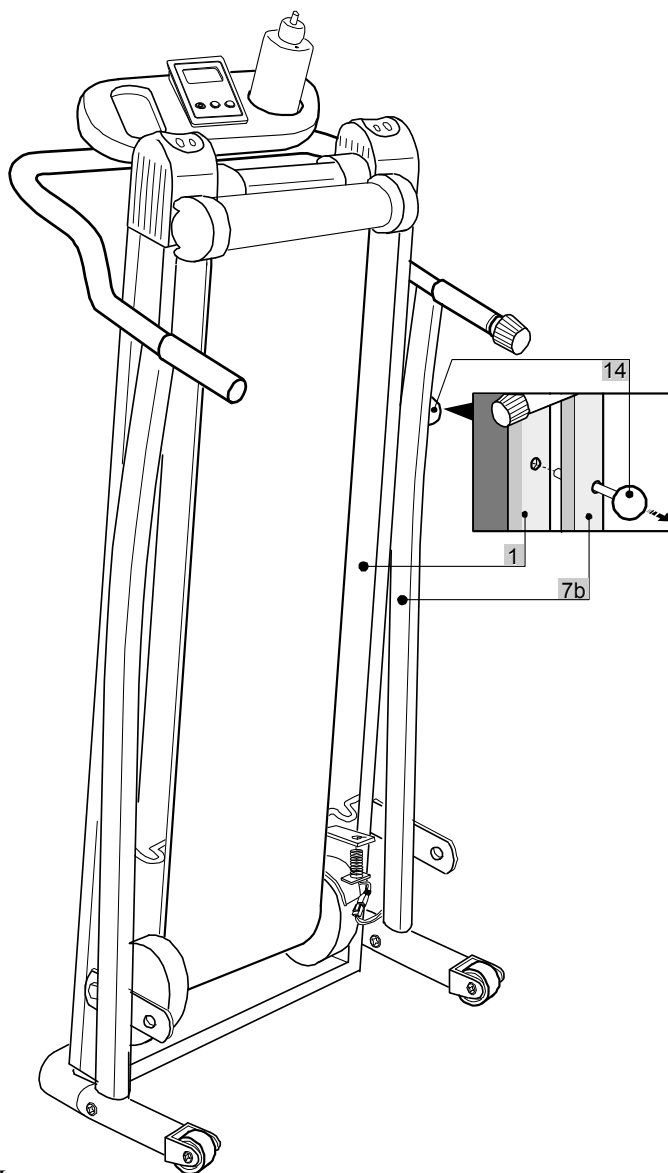
СКЛАДЫВАНИЕ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

Перемещение и хранение дорожки

Ослабьте фиксаторы (12) и поставьте главную раму в вертикальное положение. Зафиксируйте дорожку в данном положении фиксатором (14), расположенном в верхней части правого суппорта (7b). После этого вы можете, наклонив дорожку, перевезти в нужное место.

Регулировка ремня

Ремень дорожки отрегулирован на фабрике, но возможно регулировка его смещения вправо или влево. Сзади тренажера находятся два регулировочных болта (см. рис. 3). Затяните на пол-оборота болт в сторону которого смещается полотно, и соответственно ослабьте болт с другой стороны. Болт следует вращать осторожно, не нарушая его центровку.



ST8351-2

Назначение кнопок:

MODE (Режим): нажмите для выбора функции.
RESET (Сброс): нажмите для сброса отдельной функции.
Подержите 4 сек для сброса значений всех функций.

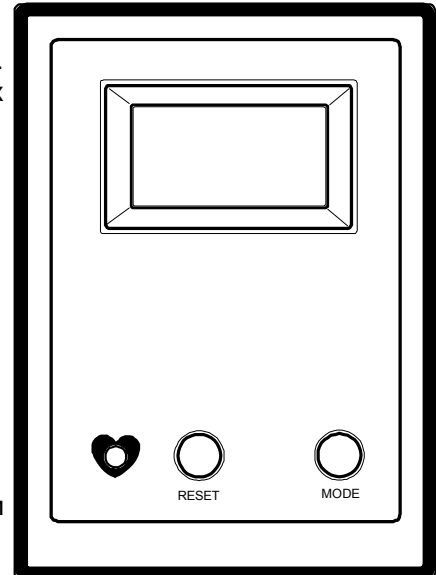
ФУНКЦИИ:

SCAN (Скан) : Показывает значение всех функций каждые 6 сек.

TIME (Время) : Показывает пройденное время до 99:59 или с установленного времени до нуля.

SPEED (Скорость): Показывает текущую скорость в км/ч либо миль/ч.

DISTANCE (Дистанция): Показывает пройденную дистанцию в км или милях.



CALORIE (Калории) : Показывает кол-во потребленных калорий во время занятий.
(Показания этой функции лишь приблизительны и служат для сравнения потребленных калорий за различные занятия).

PULSE (Пульс) : Показывает пульс. Датчик пульса необходимо прикрепить к мочке уха. Потрите (если прилагается) мочку уха перед прикреплением датчика.

Примечание :

1. Если в течение 4 минут не поступает сигнала, то дисплей автоматически отключается.
2. Включение дисплея производится нажатием кнопки или проворачиванием педалей.
3. Если компьютер показывает неправильные значения, то вставьте новые батарейки.
4. Батареи: 1.5В UM-3 или AA (2шт).

Содержание и уход

Чистить полотно дорожки следует водой и мылом. После чистки удалите всю воду с полотна.