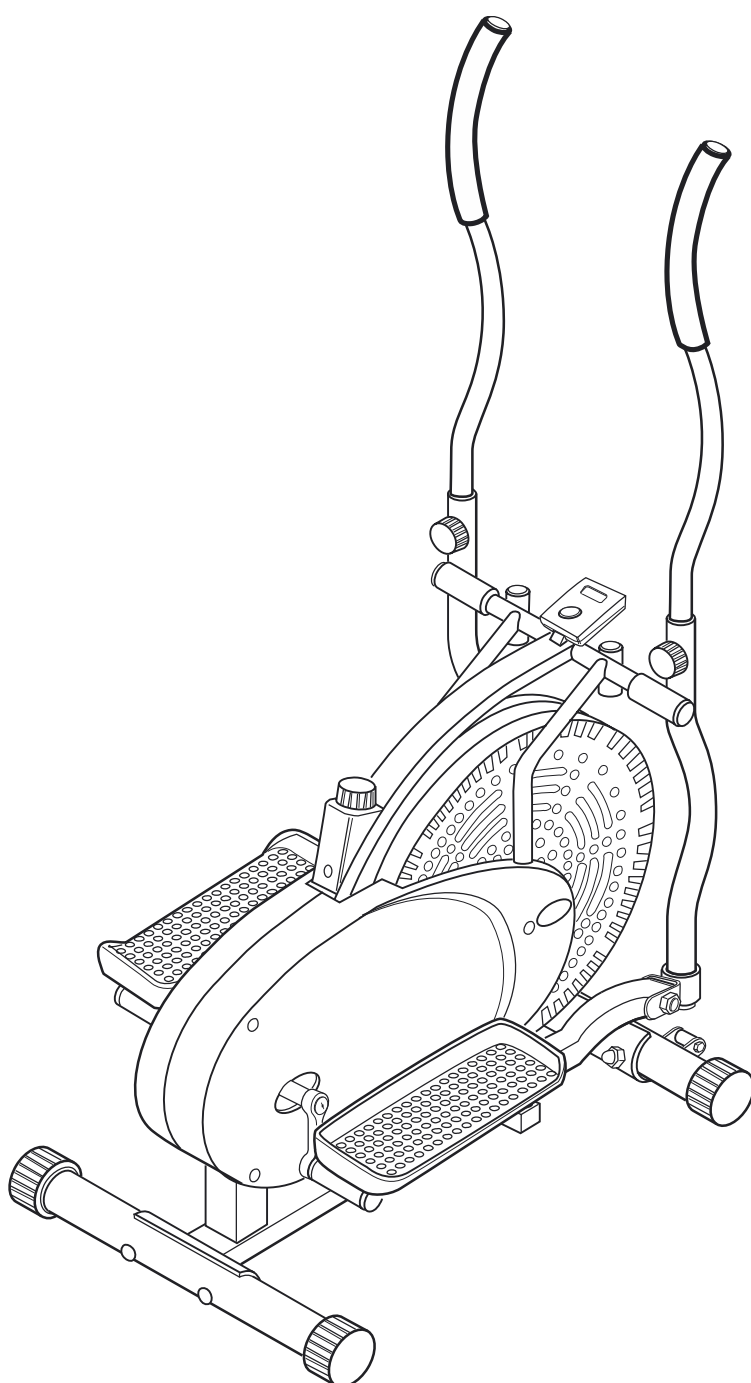


BE-5920

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965

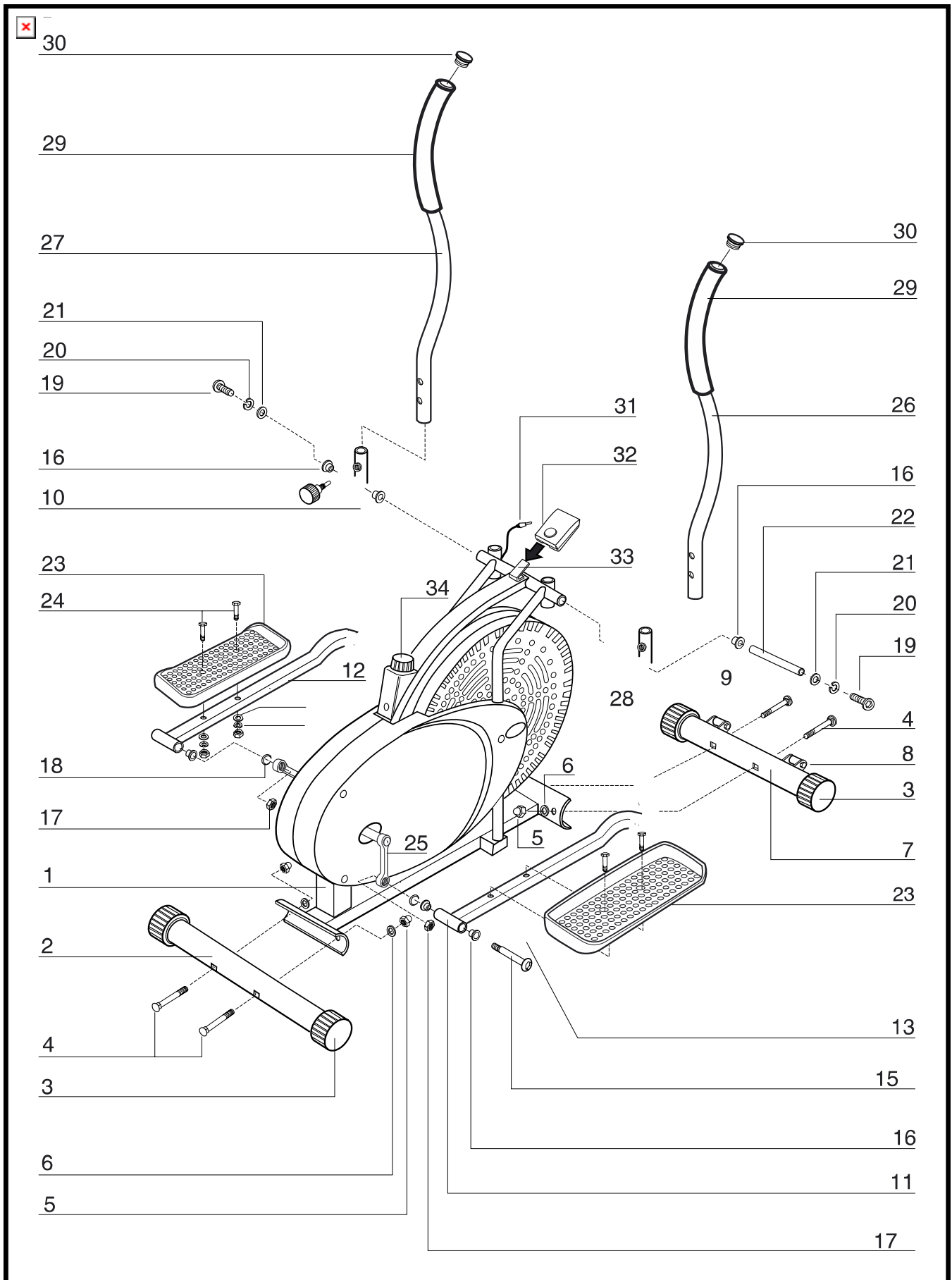


Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 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.

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



СПИСОК ЧАСТЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	Кол.	№	ОПИСАНИЕ	Кол.
1.	Главная рама	1	19.	Винт шарнира	2
2.	Задний стабилизатор	1	20.	Пружин шайба (Ø13xØ 8.5x	6
3.	Заглушка	4	21.	Ø2.5)	2
4.	Болт (3/8" x 2¼)	4	22.	D-образная шайба (Ø28x5)	1
5.	Гайка-заглушка (3/8")	4	23.	Втулка	2
6.	Изогнутая шайба	4	24.	Педаль	4
7.	Передний стабилизатор	1	25.	Болт (3/8" x 2)	2
8.	Колесо для транспортировки	2	26.	Рычаг педали (Правый и	1
9.	Нижняя часть поручня	1	27.	левый)	1
10.	(правая)	1	28.	Правая рукоятка	2
11.	Нижняя часть поручня	1	29.	Левая рукоятка	2
12.	(левая)	1	30.	Фиксатор	2
13.	Правое основание педали	4	31.	Наконечник	1
14.	Левое основание педали	2	32.	Заглушка руля	1
15.	Гайка (3/8")	2	33.	Компьютерный провод	1
16.	Шайба	10	34.	Компьютер	1
17.	Болт (Правый и левый)	2	35.	Держатель компьютера	4
18.	Стальная втулка (Ø5/8")	2		Регулятор натяжения	
	Гайка (1/2") (Правая и левая)			Шайба (3/8")	
	Пружинистая шайба				

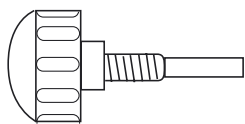
Сборка и эксплуатация

1. Инструмент, необходимый для сборки:

- линейка
- Ключ
- Отвертка

2. Внимательно просмотрите все указания по технике безопасности в этой инструкции.

3. Убедитесь в наличии необходимых гаек и болтов перед сборкой.



№.28 Фиксатор
(1/2")



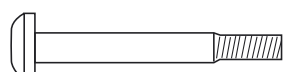
№.19 Винт



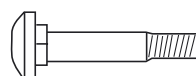
№.5 Гайка-заглушка (3/8")



№.17 Гайка



№.15 Болт



№.4 Болт (3/8"x21/4")



№.13 Гайка (3/8")



№.24 Болт (3/8"x2)



№.18 Пружинистая шайба



№.22 Втулка

СБОРКА

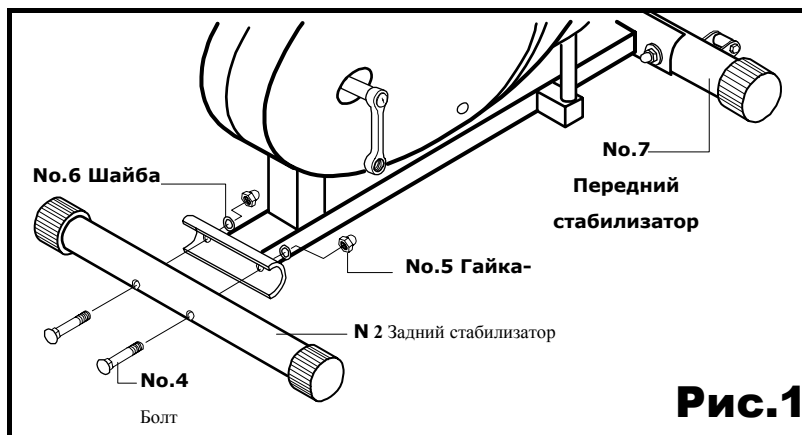


Рис.1

Шаг 1

Прикрепите передний и задний стабилизаторы (7 и 2) четырьмя болтами (4), шайбами (6) и гайками-заглушками (5). Передний стабилизатор имеет колесики для транспортировки.

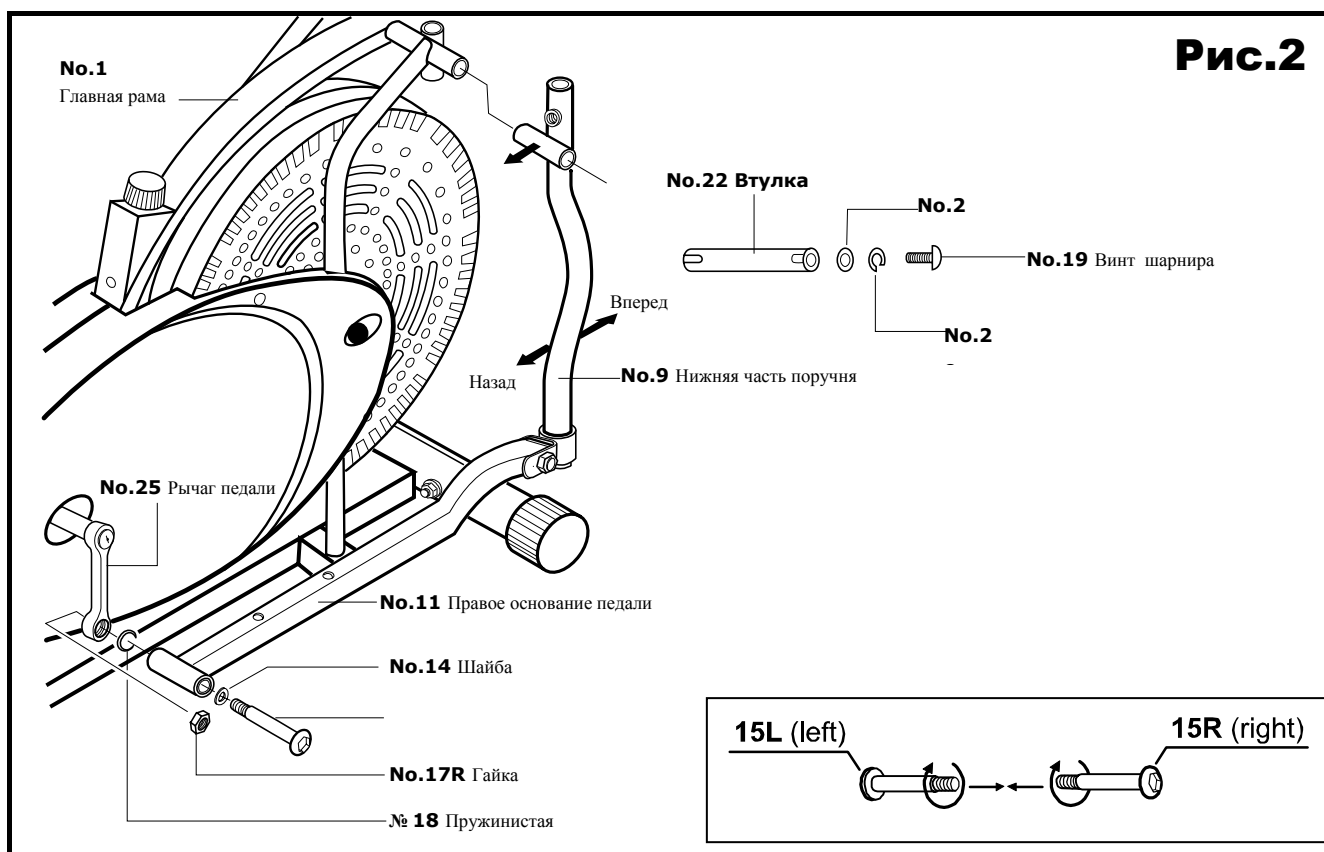
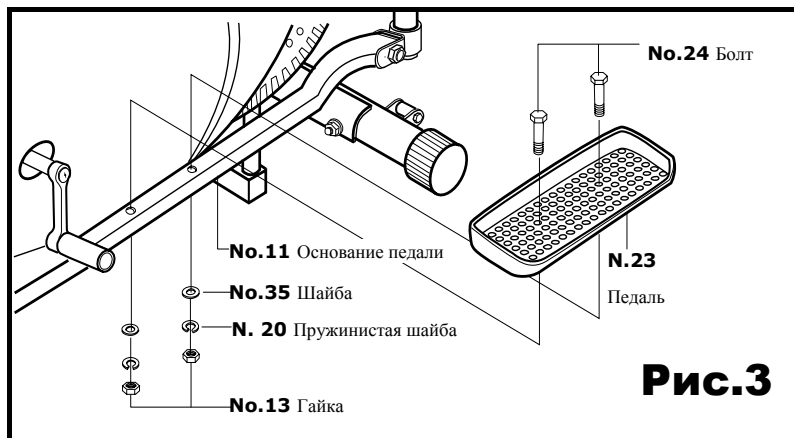


Рис.2

Шаг 2

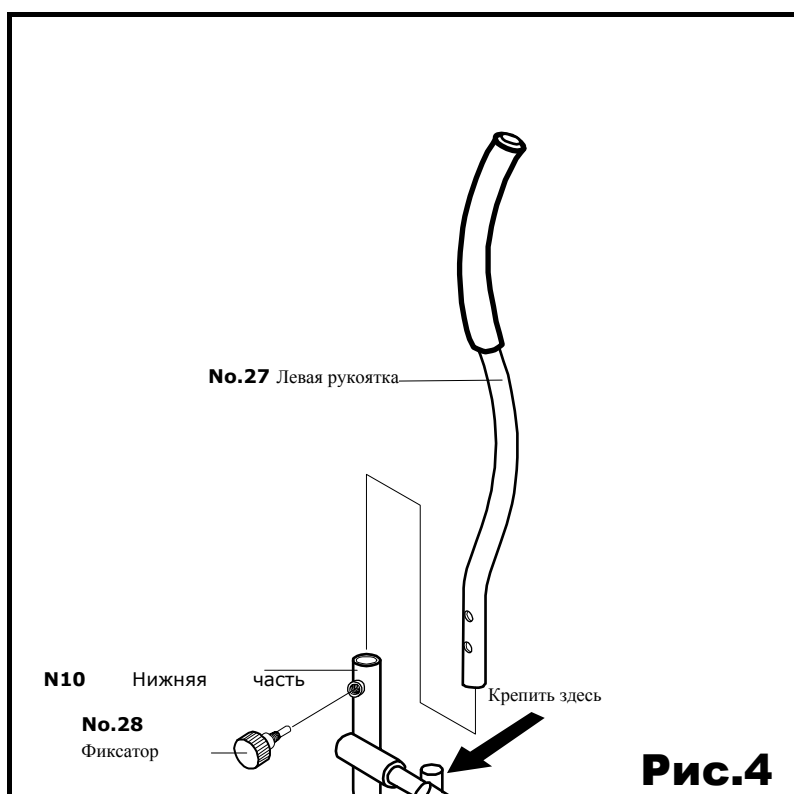
Вставьте втулку (22) в соответствующие отверстия в нижней части правой рукоятки (9), главной рамы и нижней части левой рукоятки (10). Наденьте D-образную шайбу и пружинистую шайбу (20 и 21) на оба конца втулки и затяните оба конца винтами (19).

Затем вставьте болт правой педали (15R) и шайбу (14) в тягу правой педали (11), наденьте пружинистую шайбу (18) на болт и вставьте его в рычаг педали (25). Затяните болт гайкой M12 (17R). Прделайте то же самое с левой pedalью.



Шаг 3

Прикрепите педали (23) к тягам (11 и 12) двумя болтами (24), двумя шайбами (35), двумя пружинистыми шайбами (20) и двумя гайками (13) с каждой стороны.

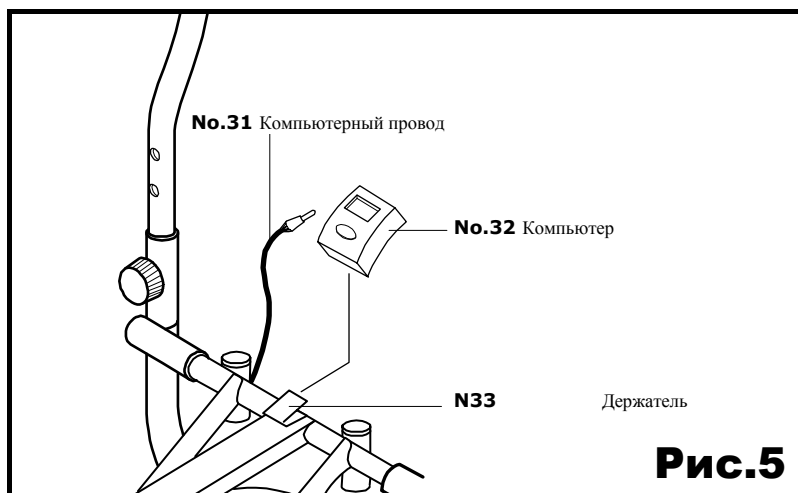


Шаг 4

Вы можете установить рукоятки (26 и 27) в 2 режима.

Режим совместной работы с педалями: прикрепите рукоятки к нижним частям рукояток. Установите обе рукоятки на нужную высоту. Закрепите каждую рукоятку фиксатором (28). Смотрите рис. 4.

Режим независимой работы с педалями: для фиксации рукояток прикрепите их к трубкам на основной раме между нижними частями рукояток. Установите обе рукоятки на нужную высоту. Закрепите каждую рукоятку фиксатором (28).



Шаг 5

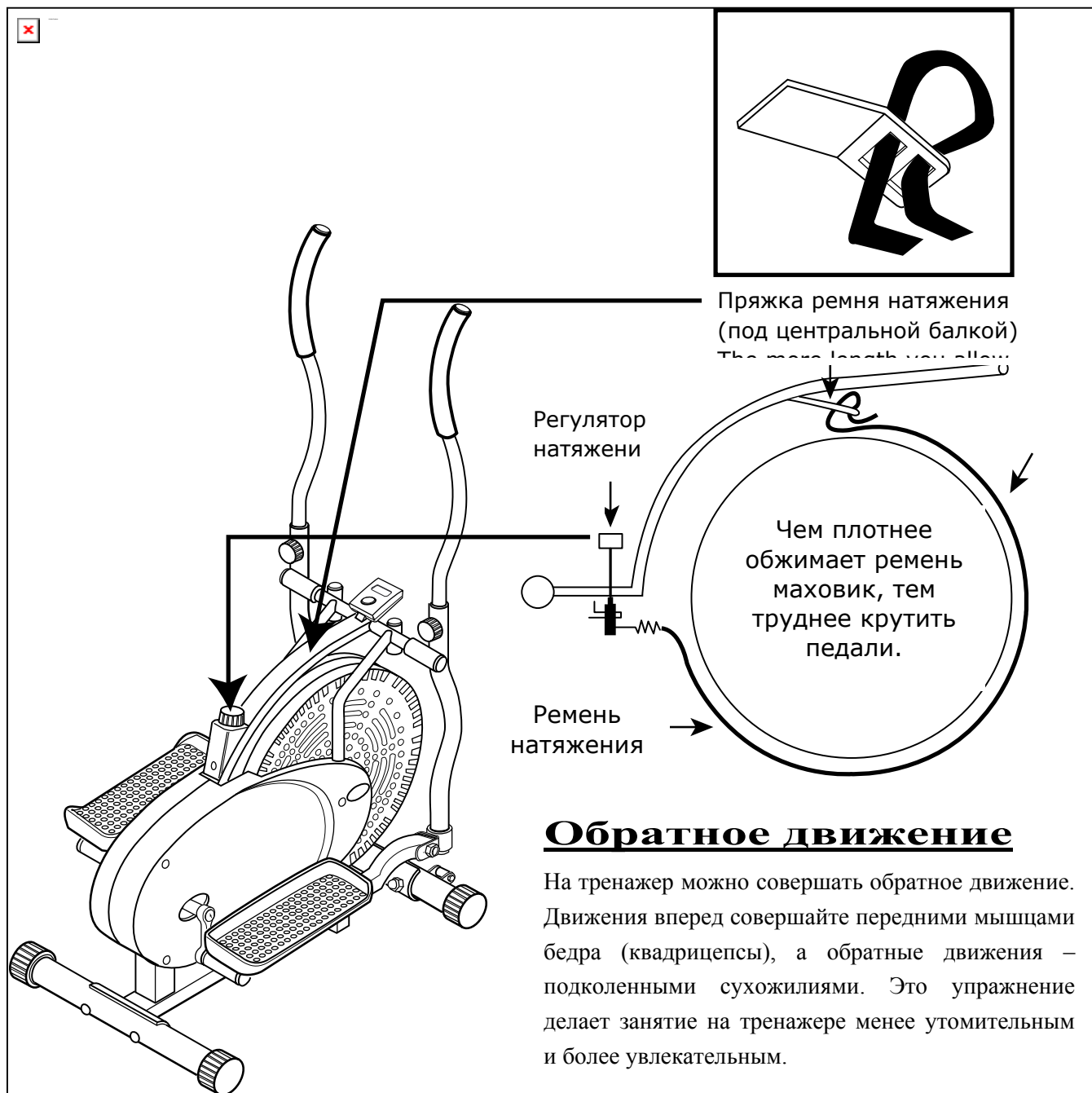
Вставьте компьютер (32) в держатель компьютера (33), подсоедините провод (31) к компьютеру (32). Смотрите рис. 5.

Рис.5

Регулировка натяжения

После сборки тренажера настройте тренажер на нужный уровень сопротивления регулятором натяжения (34).

Для увеличения уровня натяжения ослабьте или затяните ремень натяжения. Перед этим регулятором натяжения ослабьте натяжение. Затем стяните ремень в пряжке (см. рис.)



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

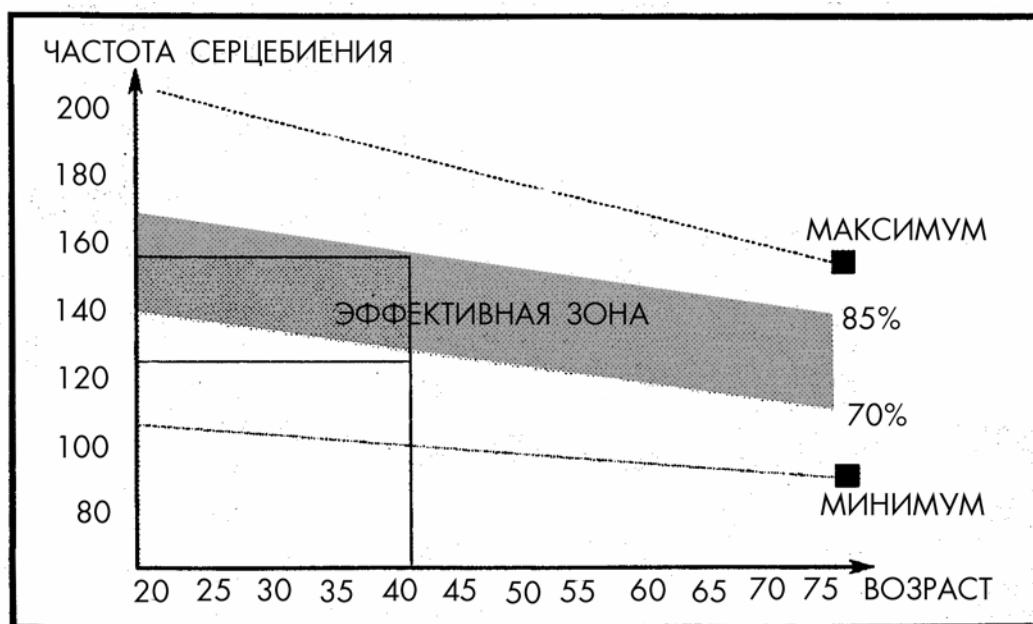
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий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

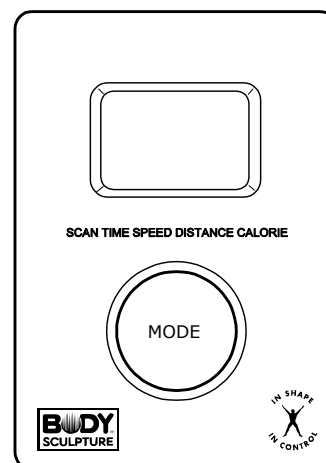
Сброс веса

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

КОМПЬЮТЕР ДЛЯ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

MODE: кнопка для выбора функции: время, пульс, **(РЕЖИМ)** расстояние, калории. При нажатии в течение 4 секунд сбрасывает значения всех функций.



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) (если присутствует) Текущий пульс. Прикрепите датчик пульса к уху.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. По окончании тренировки в левом верхнем углу будет гореть надпись «STOP».
2. Если в компьютер не поступает сигнал в течение 4 минут, жидкокристаллический экран компьютера автоматически отключается, но все данные сохраняются в памяти компьютера. Достаточно нажать на любую кнопку или начать тренировку, и монитор включится, отображая все данные.
3. Включить компьютер можно нажатием на кнопку или прокручиванием педалей.
4. Если монитор вашего компьютера работает некорректно, то необходимо переустановить батарейки.
5. Если монитор вашего компьютера работает некорректно, проверьте соединение верхнего и нижнего проводов компьютера.
6. Для компьютера необходима батарейка 1.5V UM-4 или батарейка типа «AAA».