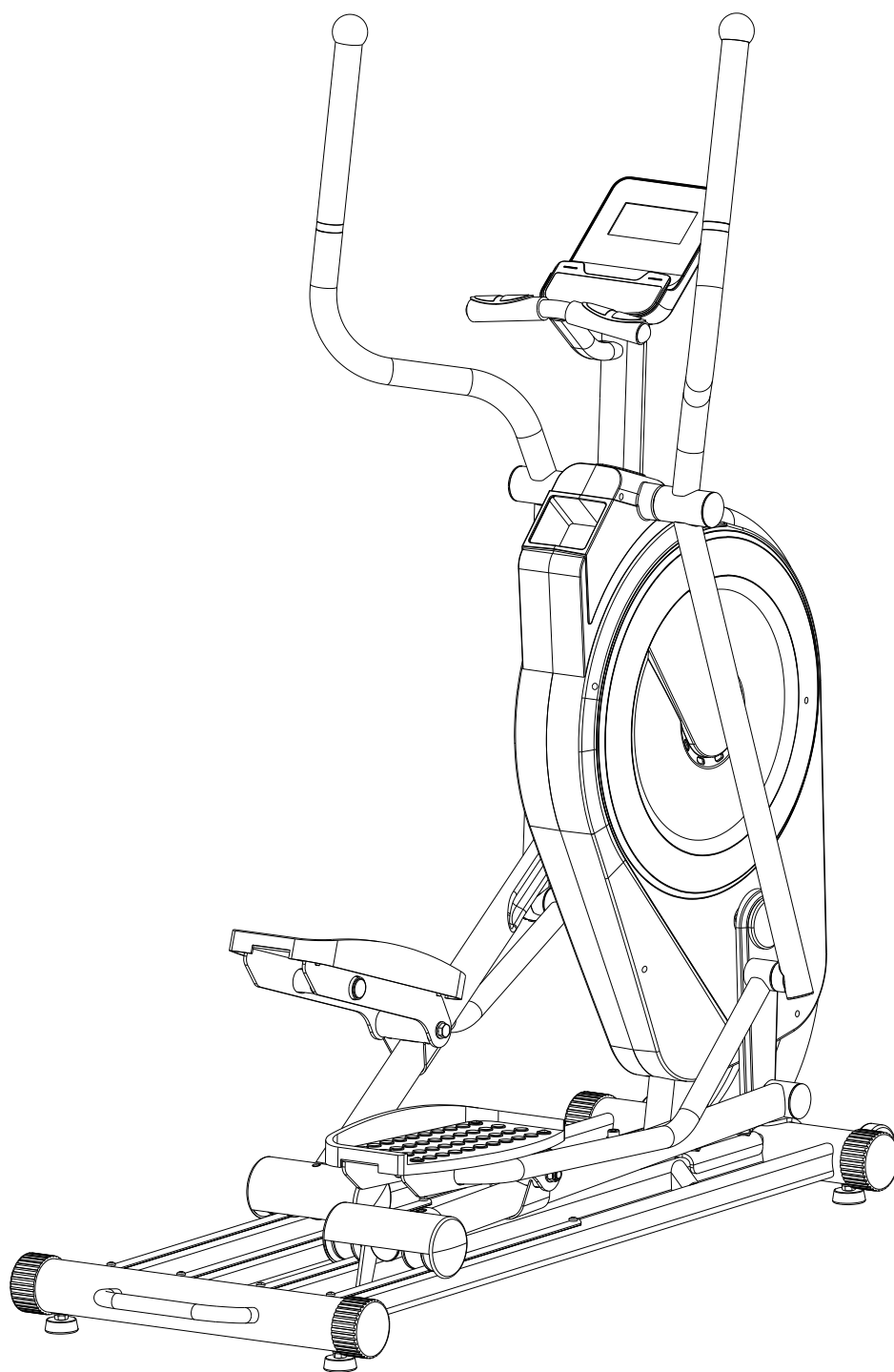


КРОСС ТРЕНЕР

РУКОВОДСТВО



ВАЖНО! Перед использованием этого тренажера внимательно прочитайте все инструкции. Сохраните это руководство для использования в будущем. Спецификации могут немного отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

Содержание

Важные инструкции по безопасности	2
Упаковочный лист	3
Список деталей	4
Схема	5
Сборка	6
Руководство по эксплуатации моторизованного дисплея	8
Инструкции по использованию	10

Важные инструкции по безопасности

Предупреждение!

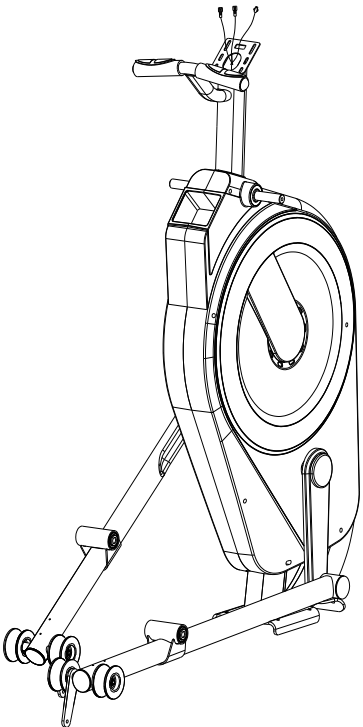
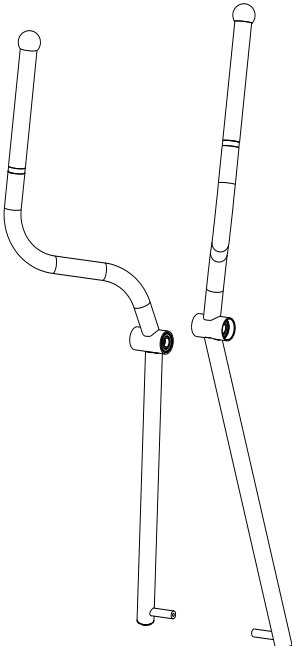
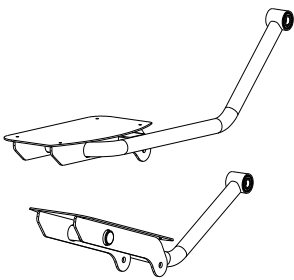
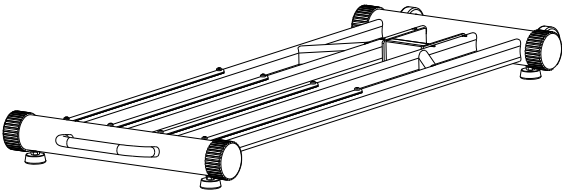


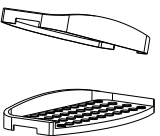


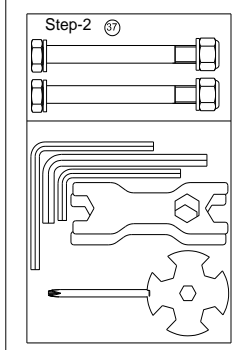
Чтобы снизить риск получения серьезных травм, перед использованием оборудования прочитайте следующие важные предупреждения.

1. Перед началом любой программы занятий вы должны проконсультироваться со своим врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские показатели, которые могут создать риск вашему здоровью и безопасности, или препятствовать правильному использованию оборудования. Рекомендации вашего врача необходимы, если вы принимаете лекарства, которые влияют на сердечный ритм, кровяное давление или уровень холестерина.
2. Прислушивайтесь к состоянию вашего тела. Неправильные или чрезмерные занятия могут нанести ущерб вашему здоровью. Прекратите упражнение, если у вас возникнут следующие симптомы: боль, стянутость в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, ощущение головокружения, головокружение или тошнота. Если вы испытываете какое-либо из этих состояний, вы должны проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить свою программу упражнений.

Общие меры предосторожности

1. Используйте оборудование только так, как описано в этой инструкции.
 2. Перед использованием оборудования проверьте, чтобы гайки и болты были надежно затянуты.
 3. Используйте оборудование на твердой ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковром.
 4. Перед началом тренировки удалите все объекты в радиусе 2 м от оборудования.
 5. Как только оборудование будет правильно смонтировано, прежде чем начать свою тренировку, обратитесь к нашему Руководству для разминки в конце этой брошюры.
 6. Используйте оборудование только в исправном рабочем состоянии. Для любых необходимых ремонтов используйте только оригинальные запасные части.
 7. Не допускайте чрезмерной влажности и скопления пыли.
 8. Данное оборудование может использоваться одновременно только для тренировки одного человека.
 9. Во время занятий носите подходящую одежду. Не одевайте свободную одежду, которая может попасть в оборудование или одежду, которая может ограничить или сковывает ваши движения.
 10. Оборудование не подходит для терапевтического использования.
 11. Следите, чтобы дети и домашние животные находились вдали от оборудования. Тренажер предназначен только для использования взрослыми.
 12. Максимальный вес пользователя составляет 120 кг.
 13. Все подвижные аксессуары оборудования требуют еженедельного обслуживания. Проверяйте их каждый раз перед использованием. Если что-то сломано или потеряно, немедленно восстановите. После устранения поврежденных деталей Вы можете продолжить использование оборудования.
 14. Данное учебное оборудование соответствует части 9 в EN957 - для домашнего использования.
 15. Чтобы встать на оборудование, возьмитесь за поручни и перейдите на ножные платформы.
 16. Для схода с оборудования возьмитесь за поручни и сойдите с ножных пластин.
- Сохраните эту информацию для дальнейшего использования.

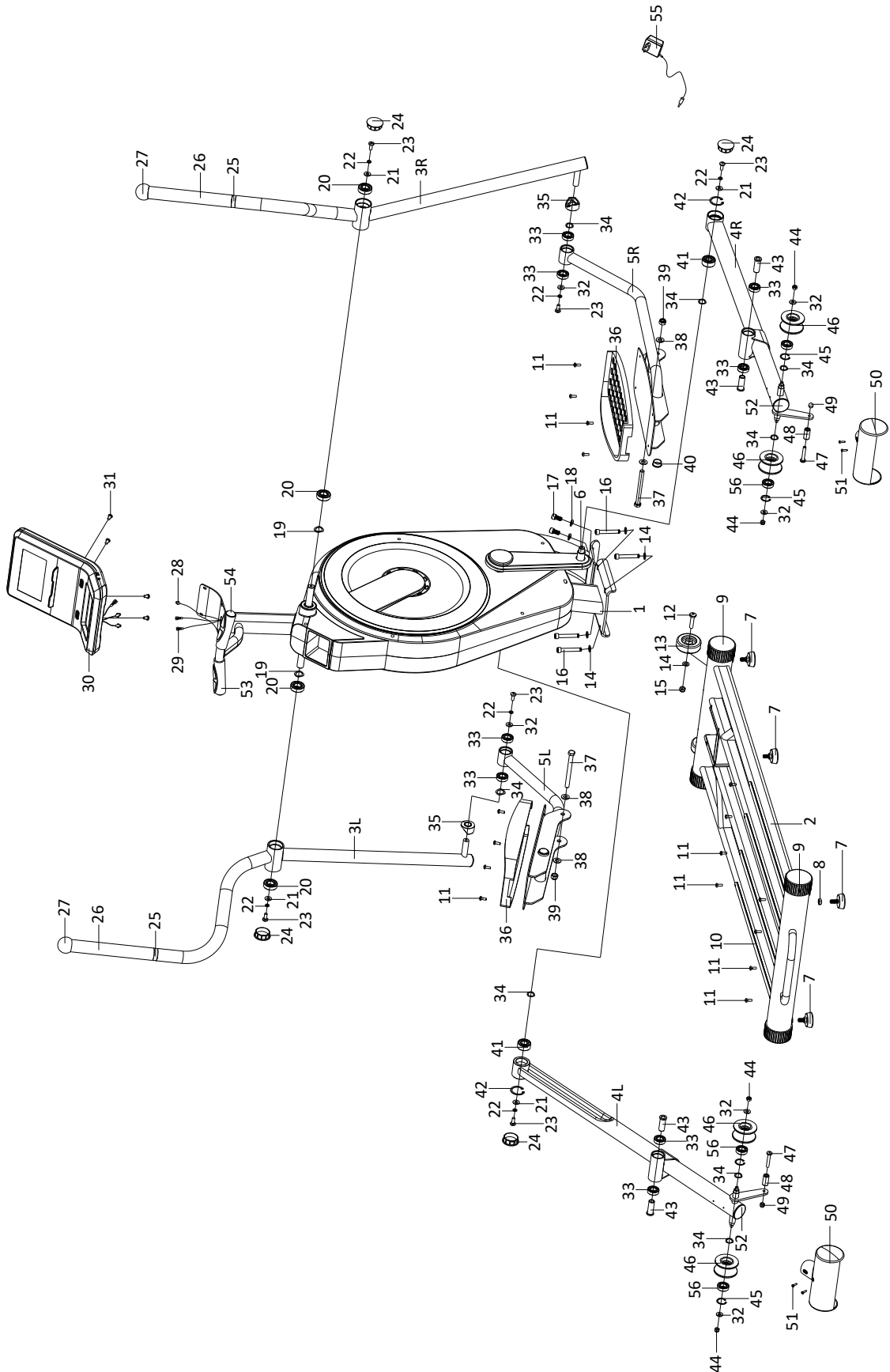
Упаковочный лист

			
<p>#1 Главная рама 1 шт.</p>	<p>#3L/R Ручки 1шт.</p>	<p>#4L/R Рама колеса 1шт</p>	
			
<p>#2 Платформа рамы 1шт.</p>	<p>#50 Крышка колеса 2шт.</p>	<p>#24 Крышка 2 шт.</p>	
			
<p>#36 Педаль 2шт.</p>	<p>#30 Дисплей 1шт.</p>	<p>#55 Адаптер 1шт.</p>	
			<p>Н-р инструмента 1шт.</p>

Список деталей

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Главная рама	1	29	Провод пульса	2
2	Платформа рамы	1	30	Дисплей	1
3L/R	Поршень	1pair	31	Крестообразный винт	4
4 L/R	Рама колеса	1pair	32	Шайба D8xØ20x2	6
5 L/R	Педаль	1pair	33	Подшипник 6003Z	8
6	Кривошип	2	34	Гофрированная шайба	8
7	Регулируемая ножка	4	35	Пластиковая втулка	2
8	Шестигранная гайка M10	4	36	Педаль	2
9	Заглушка стабилизатора	4	37	Болт с шестигранной головкой M10x125	2
10	Декоративная алюминиевая крышка	4	38	Шайба D12xØ24x2.0	4
11	Крестообразный болт M6x15	16	39	Нейлоновая гайка	2
12	Болт с шестигранной головкой M10x45	2	40	Круглая заглушка	2
13	Колесико	2	41	Подшипник 2203	2
14	Шайба D10xØ20x2	6	42	Вал пружины	2
15	Нейлоновая гайка M10	2	43	Втулка фланца	4
16	Болт с шестигранной головкой M10xL 65	4	44	Нейлоновая гайка M8	4
17	Болт с шестигранной головкой M10x20	2	45	Отверстие для пружины	4
18	Волнистая шайба D10xØ20x2	2	46	Ведущее колесо	4
19	Гофрированная шайба D21	2	47	Внутренний болт с шестигранной головкой M8xL50	2
20	Подшипник	4	48	Ограничивающая втулка	2
21	Шайба D8xØ25x2	4	49	Колпачок гайки	2
22	Шайба D8	6	50	Крышка колесика	2
23	Внутренний болт с шестигранной головкой M8x20	6	51	Самонарезной винт с крестообразной головкой S4.2x18	4
24	Крышка с отверстием	4	52	Круглая заглушка	2
25	Алюминиевая втулка	2	53	Накладка	2
26	Накладка	2	54	Круглая заглушка	2
27	Заглушка	2	55	Адаптер	1
28	Провод сенсора	1	56	Подшипник 6002Z	4

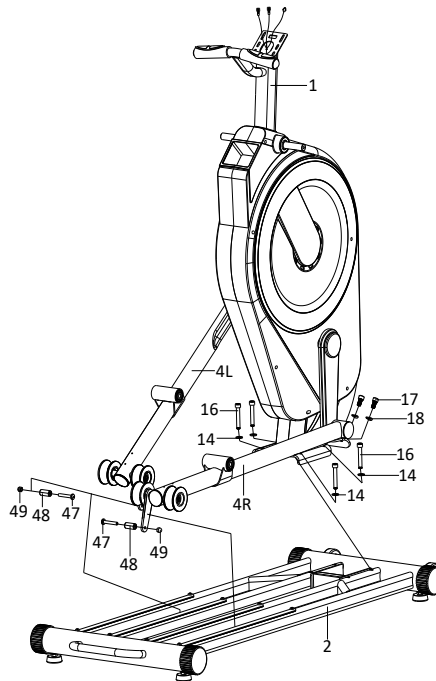
Схема



Сборка

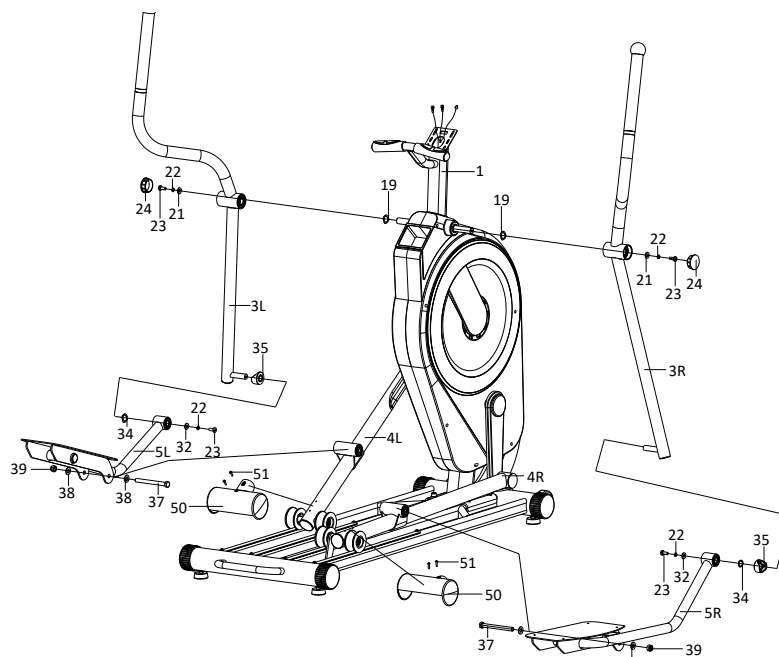
Шаг1

1. Закрепите главную раму (1) на платформе (2) с помощью болта (16), шайбы (14), болта с внутренней шестигранной головкой (17) и шайбы (18).
2. Установите раму колеса (4L / R) в канавки платформы рамы (2) и зафиксируйте раму колеса (4L / R) к нижней раме (2) с помощью внутреннего болта (47), втулки (48), гайки (49).



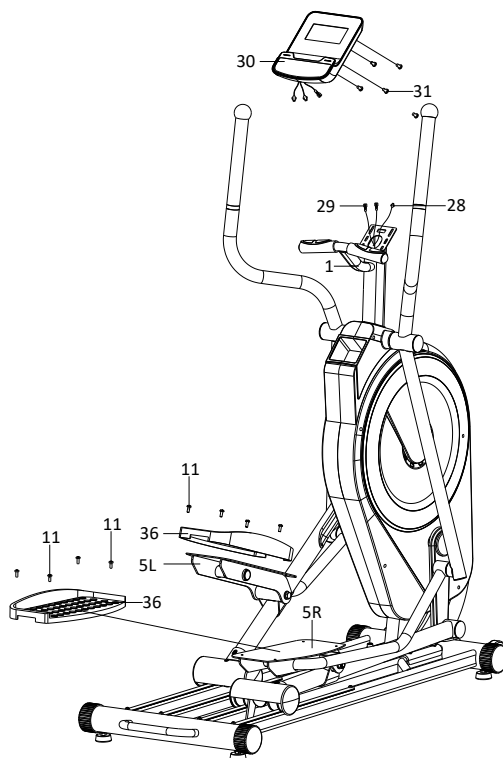
Шаг2

1. Сначала установите крышку колеса (50) на раму колеса (4L / R) с помощью самонарезного винта (51).
2. Закрепите поршень (3L / R) на главной раме (1) с помощью внутреннего болта (23), пружинной шайбы (22), шайбы (21) и гофрированной шайбы (19).
3. Подсоедините поршень (3L / R) к педальной панели (5L / R) с помощью внутреннего болта (23), пружинной шайбы (22), гофрированной шайбы (34) и пластмассовой втулки (35). Внимание: пожалуйста, на данном этапе не затягивайте болты слишком сильно.
4. Зафиксируйте педаль (5L / R) на раме колеса (4L / R) шестигранным болтом (37), шайбой (38), нейлоновой гайкой (39).
5. Затяните все болты и крышку (34).



Шаг3

1. Установите педаль (36) на педаль (5L / R) и закрепите с помощью болта (11) с поперечной головкой.
2. Сначала подключите провод датчика (28), провод импульса (29) с дисплеем (30) и закрепите дисплей (31) на базовом блоке (1) с помощью винта с крестообразной головкой



(31).

Поздравляем, вы закончили сборку оборудования. Перед использованием мы рекомендуем проверить, надежность крепления каждой детали.

Руководство по эксплуатации моторизованного дисплея

Функциональные кнопки

START/STOP// СТАРТ/СТОП:

1. Начало и пауза работы.
2. Начинает измерение жировых отложений.
3. Удерживая клавишу в течение 3 секунд, все значения функции будут сброшены на 0.

DOWN/ВНИЗ: Уменьшает значение параметра тренировки TIME, DISTANCE, и т.д. Во время тренировки уменьшает сопротивление нагрузки.

UP/ВВЕРХ: Увеличивает значение выбранного параметра тренировки. Во время тренировки увеличивает нагрузку.

ENTER/ВВОД: Для ввода желаемого значения или режима тренировки.

TEST/ТЕСТ (PULSE/ПУЛЬС, RECOVER/ВОССТАНОВЛЕНИЕ): Когда на компьютере установлено значение частоты пульса нажмите RECOVERY, чтобы войти в функцию восстановления. Через 1 минуту отобразится ваш уровень 1-6. F1 – лучший показатель, а F6 - худший.

MODE/РЕЖИМ: Нажимайте, чтобы переключить отображение показателей RPM на SPEED, ODO на DIST, WATT на Calories во время тренировки.

Выбор тренировки

После включения используйте кнопки UP или DOWN для выбора тренировки, а затем нажмите ENTER, чтобы войти в выбранный режим.

Настройка параметров тренировки

Для достижения желаемых результатов тренировки после выбора нужной программы вы можете предварительно установить несколько параметров тренировки.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

TIME/Время / DISTANCE/Расстояние / CALORIES/Калории /AGE/Возраст

Примечание: В определенных программах некоторые параметры не могут быть изменены.

Выберите программу и нажмите ENTER, начнет мигать параметр "Time". Используя кнопки UP или DOWN, установите время. Нажмите кнопку ENTER, чтобы принять значение, которое вы ввели. Мигающая подсказка переместится к следующему параметру. Продолжайте использовать кнопки UP или DOWN. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Руководство по программам

Ручная(P1)

Выберите "**Manual**", используя UP или DOWN, и нажмите ENTER. Первым начнет мигать параметр "Time", используя кнопки UP или DOWN, задайте желаемое время. Нажмите кнопку ENTER, что принять значение, которое вы ввели. Мигающая подсказка переместится к следующему параметру

Пройдитесь по настройкам всех желательных параметров. Затем нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание: Когда один из параметров тренировки достигнет значения 0, вы услышите два сигнала. А тренировка автоматически остановится. Чтобы продолжить тренировку и достичь незавершенных ранее установленных параметров нажмите клавишу START.

Предустановленные программы (P2-P14)

В данном оборудовании есть 10 программных профилей, готовых к использованию. Все программные профили имеют 24 уровня нагрузки.

Установка параметров для предустановленных программ

Используя UP или DOWN, выберите 1 из предустановленных программ. Нажмите ENTER. Первым начнет мигать параметр "Time". Используя кнопки UP или DOWN, установите время. Нажмите кнопку ENTER, чтобы принять значение, которое вы ввели. Мигающая подсказка переместится к следующему параметру.

Продолжайте использовать кнопки UP или DOWN. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание: Когда один из параметров тренировки достигнет значения 0, вы услышите два сигнала, тренировка автоматически остановится. Чтобы продолжить тренировку и достичь незавершенных ранее

установленных параметров нажмите клавишу **START**.

Программа контроля WATT(P15)

Выберите "**Watt control program**" используя кнопки UP или DOWN, и нажмите ENTER. Первым начнет мигать параметр "Time". Используя кнопки UP или DOWN, установите время. Нажмите кнопку ENTER, чтобы принять значение, которое вы ввели. Мигающая подсказка переместится к следующему параметру.

Продолжайте использовать кнопки UP или DOWN. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание: Когда один из параметров тренировки достигнет 0, вы услышите два сигнала, тренировка автоматически остановится. Чтобы продолжить тренировку и достичь незавершенных ранее установленных параметров нажмите клавишу **START**. Компьютер будет регулировать сопротивление нагрузки автоматически в зависимости от скорости, чтобы поддерживать постоянное значение Watt. Пользователь может использовать клавишу со стрелкой UP для регулировки значения Watt во время тренировки.

ПРОГРАММА ТЕЛЕСНЫЙ ЖИР(P16)

Установка данных

Выберите "**BODY FAT**" используя UP или DOWN, и нажмите ENTER. Начнет мигать параметр «Male». Используя клавиши «UP» или «DOWN» выберите свой пол, нажмите «ENTER», чтобы сохранить значение и перейти к следующим данным.

Мигающий параметр «175» обозначает рост, поэтому используя UP или DOWN, установите ваш показатель роста, нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующим данным.

Мигающий параметр " 75 " обозначает вес. Используя UP или DOWN, установите ваш вес, нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующим данным.

Мигающий параметр "30" обозначает возраст. Используя UP или DOWN, и установите ваш вес, нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующим данным.

Через 15 секунд на дисплее отобразятся % жира, BMR/коэффициент метаболизма, BMI/индекс массы тела и BODY TYP/тип телосложения.

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда один из параметров тренировки достигнет значения 0, вы услышите два сигнала, тренировка автоматически остановится. Чтобы продолжить тренировку и достичь незавершенных ранее установленных параметров нажмите клавишу **START**.

ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ: Существует 9 типов телосложения, разделенных в соответствии с % жира в организме. Тип 1 составляет от 5% до 9%. Тип 2 составляет от 10% до 14%. Тип 3 составляет от 15% до 19%. Тип 4 составляет от 20% до 24%. Тип 5 составляет от 25% до 29%. Тип 6 составляет от 30% до 34%. Тип 7 составляет от 35% до 39%. Тип 8 составляет от 40% до 44%. Тип 9 составляет от 45% до 50%.

BMR: Коэффициент метаболизма

BMI: Индекс массы тела

Нажмите START/STOP, чтобы вернуться к главному меню.

Программа TARGET HEART RATE/ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ (P17)

Введите параметры для TARGET H.R

Выберите "**TARGET H.R.**" используя UP или DOWN, и нажмите ENTER. Первым начнет мигать параметр "Time". Используя кнопки UP или DOWN, установите время. Нажмите кнопку ENTER, чтобы принять значение, которое вы ввели. Мигающая подсказка переместится к следующему параметру.

Продолжите заполнение всех параметров и затем нажмите START/STOP для начала тренировки.

Примечание: Если ваш пульс выше или ниже (± 5) установленного значения TARGET H.R, компьютер автоматически отрегулирует сопротивление нагрузки. Каждые 10 сек. компьютер будет проверять это значение, в соответствии с которым сопротивление нагрузки будет увеличиваться или уменьшаться.

Когда один параметр тренировки достигнет 0, вы услышите два звуковых сигнала, а тренировка автоматически остановится. Чтобы продолжить тренировку и достичь остальных незаконченных параметров тренировки нажмите **START / STOP**.

Программа HEART RATE CONTROL, /КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (P18-P20)

Есть три параметра выбора целевого сердечного ритма

P15- 60% цел.серд.ритм = 60% of (220-возраст)

P16- 75% цел.серд.ритм = 75% of (220-возраст)

P17- 85% цел.серд.ритм = 85% of (220-возраст)

Установка параметров для КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Выберите “*One of Heart Rate Control*” используя UP или DOWN, и нажмите ENTER. Первым начнет мигать параметр “Time”. Используя кнопки UP или DOWN, установите время. Нажмите кнопку ENTER, чтобы принять значение, которое вы ввели. Мигающая подсказка переместится к следующему параметру.

Продолжите заполнение всех параметров и затем нажмите START/STOP для начала тренировки.

Примечание: Если ваш пульс выше или ниже (± 5) установленного значения TARGET H.R, компьютер автоматически отрегулирует сопротивление нагрузки. Каждые 10 сек. Компьютер будет проверять это значение, в соответствии с которым сопротивление нагрузки будет увеличиваться или уменьшаться. Когда один параметр тренировки достигнет 0, вы услышите два звуковых сигнала, а тренировка автоматически прекратится. Чтобы продолжить тренировку и достичь остальных незаконченных параметров тренировки нажмите START / STOP.

Пользовательская программа(P21-P24)

Можно выбрать четыре пользовательские программы от U1 до U4.

Пользовательская программа позволяет пользователю устанавливать собственную программу, с которой можно начать работать немедленно.

Установка параметров для пользовательской программы

Выберите USER, используя UP или DOWN, и нажмите ENTER. Первым начнет мигать параметр “Time”. Используя кнопки UP или DOWN, установите время. Нажмите кнопку ENTER, чтобы принять значение, которое вы ввели. Мигающая подсказка переместится к следующему параметру. Продолжите заполнение всех параметров.

После настройки желаемого параметра начнет мигать Уровень 1. Используйте кнопки UP или DOWN, для настройки параметра каждый раз затем нажимая ENTER (в общем счете 10 раз). Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Примечание: Когда один из параметров тренировки достигнет значения 0, вы услышите два сигнала, тренировка автоматически остановится. Чтобы продолжить тренировку, и достичь незавершенных ранее установленных параметров, нажмите клавишу START.

Инструкция для использования

Рекомендации

Следующие рекомендации помогут вам спланировать программу упражнений. Помните, что для успешных результатов необходимо правильное питание и адекватный отдых. Перед началом занятий, вам следует проконсультироваться с врачом, если:

- У вас были проблемы с сердцем, высокое кровяное давление или любое другое заболевание.
- Вы не занимались более года.
- Вы старше 35 лет и в настоящее время не занимаетесь спортом.
- Вы беременны.
- У вас диабет.
- Вы испытываете боли в груди, испытываете головокружение или обмороки.
- Вы восстанавливаетесь после травмы или болезни.

Target Heart Rate (ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ (THR))

	ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА
ВОЗРАСТ	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162

40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Примечание: Это только информационные данные. Ваша производительность будет зависеть от общего состояния здоровья и состояния вашего организма в данный момент.

Советы по тренировкам

- До начала тренировки и после нее всегда выполняйте упражнения на растяжку. Смотрите страницу 9.
- Начинать с маленьких скоростей, слишком быстрое начало может привести к травмам.
- Если вы больны или устали, дайте себе несколько дополнительных дней на восстановление.
- Начните с двух или трех 15-минутных занятий в неделю с выходным днем между тренировками.
- Разогревайтесь в течение 5 или 10 минут, используя несложные упражнения, такие как ходьба или круговые махи руками, а затем растяните мышцы, которые будут задействованы во время тренировки. Оборудование будет в основном воздействовать на мышцы бедра и голени.
- Увеличивайте темп и сопротивление немного больше, чем это будет комфортным для вас, и занимайтесь как можно дольше. В первое время вы можете заниматься с этой нагрузкой только в течение нескольких минут. Со временем, если вы будете тренироваться регулярно, это время будет увеличиваться.
- Завершайте каждую тренировку 5-минутным восстановлением, работая с низким уровнем сопротивления. Обязательно потяните мышцы, которые вы только что проработали, чтобы предотвратить травмы и судороги.
- Увеличивайте время тренировки на несколько минут каждую неделю, пока вы не сможете работать непрерывно в течение 30 минут за сеанс.
- Не переживайте о пройденном расстоянии или темпе тренировки. В течение первых нескольких недель сосредоточьтесь на выносливости и физической подготовке.

С каким усердием заниматься?

1. Во время тренировки вы должны стараться оставаться в пределах вашей целевой частоты пульса (THR).
2. Таблица THR является вам подсказкой THR для вашего возраста. Данная информация информативная и будет зависеть от физической формы и состояния (здоровья) человека, работающего на оборудовании.
3. Во время тренировки всегда следите за своим самочувствием. Если вы чувствуете головокружение или любое недомогание немедленно остановитесь и отдохните. Если во время тренировки вы не потеете, увеличьте нагрузку!

Руководство по растяжке

Советы во время растяжки:

- Начните с упражнений постепенной подвижности всех суставов, т. е. просто поворачивайте запястья, сгибайте руки и разомните плечи. Это позволит естественной смазке тела (синовиальной жидкости) защитить поверхность костей в этих суставах.
- Всегда делайте разминку перед растяжкой, так как это увеличивает кровоток, что, в свою очередь, делает мышцы более эластичными.
- Начинайте с ног, а затем поднимайтесь вверх по всему телу.
- Каждая растяжка должна удерживаться не менее чем на 10 секунд (до 20-30 секунд) и обычно количество подходов повторяется примерно 2 или 3 раза.
- Не растягивайтесь до болезненных ощущений. Если появилась какая-то боль, расслабьтесь.
- Не переусердствуйте. Растяжка должна быть постепенной и расслабленной.
- Не задерживайте дыхание во время растяжки.
- Чтобы предотвратить зажимы мышц после тренировки - делайте растяжку. Растягивайтесь, по крайней мере, три раза в неделю, чтобы поддерживать гибкость.

Растяжка бедра

- Встаньте на правую ногу, левой рукой возьмитесь за левую ногу, прижмите ногу плотно к бедру
- Следите, чтобы спина была прямая, а колени вместе. При необходимости используйте для баланса стену.
- Задержитесь на 10 сек..
- Повторите на другую ногу



Растяжка подколенного сухожилия

- Правую ногу выпрямлена, руки на согнутой ноге(бедре). Нажимайте до тех пор, пока не почувствуете растяжение в колене (или прямой ноге)
- Следите, чтобы колени были в напряжении.
- Задержитесь на 10 сек..
- Повторите на другую ногу



Растяжка голени

- Отведите ногу назад и поставьте ее на пол. Перенесите вес на переднюю ногу.
- Задержитесь на 10 сек..
- Повторите на вторую ногу.

Примечание: При выполнении этого упражнения держите спину и ногу, которая сзади прямо.



Внутренняя растяжка бедра

- В положении сидя сведите стопы вместе, колени разведите в стороны. Потяните ноги в паховой области, насколько это возможно.
- Задержитесь на 10 сек..

