

Велотренажер Skyline B20



**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>4</i>	■	Вступление
<i>6</i>	■	Диаграмма составных частей
<i>7</i>	■	Список составных частей
<i>9</i>	■	Инструкция по сборке
<i>13</i>	■	Инструкция по эксплуатации компьютера
<i>17</i>	■	Устранение неисправностей
<i>18</i>	■	Инструкция к тренировкам
<i>19</i>	■	Разминка

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы благодарим Вас за выбор продукции OMAFitness. В последнее десятилетие аэробные тренировки стали неотъемлемой частью хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, профессионалами в области фитнеса, тренерами и населением вообще.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы. Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам.

ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Спасибо за приобретение эллиптического тренажёра Skyline B20. Он безопасен и надежен в эксплуатации.

Внимательно изучите инструкцию перед началом использования тренажёра и, в частности, уделите особое внимание разделу безопасности, убедитесь в правильности использования и эксплуатации.

Сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего срока эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Этот тренажёр сконструирован таким образом, чтобы обеспечивать полную безопасность во время тренировки. Однако обязательно соблюдать простые правила безопасности во время тренировки. Необходимо прочесть инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

- Не допускайте детей к тренажеру. Не оставляйте детей около тренажера без присмотра взрослых.
- Только один человек может заниматься на тренажере.
- Если вы во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие ненормальные симптомы – немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.
- Расположите тренажер на ровной, сухой поверхности. Не устанавливайте тренажер вне помещения или рядом с водопроводом.
- Держите руки далеко от движущихся частей.
- Для тренировок всегда надевайте специальную спортивную одежду. Не надевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера. Так же необходимо заниматься в специальной спортивной обуви.
- Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции. Не используйте каких-либо приложений, не рекомендованных производителем.
- Не располагайте любых острых предметов вокруг тренажера.
- Желательно заниматься на тренажере под руководством опытного тренера или по программе, им составленной.
- Перед основной тренировкой на тренажере обязательно выполните программу разминки для разогрева мышц. После тренировки необходимо выполнить программу на растяжку мышц.
- Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.
- Тренажёр соответствует классу НС по стандарту EN957.
- Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что все винты и гайки надежно

закреплены. **Обратите внимание:** винты и гайки могут разболтаться со временем, и поэтому мы советуем бы вам проверять тренажёр перед тренировкой, это для вашей же безопасности.

ВНИМАНИЕ: перед началом тренировок на снаряде необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет с наличием каких-либо проблем со здоровьем. Внимательно прочитайте всю инструкцию перед тренировками.

Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного на или посредством использования данного снаряда.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию без специального уведомления.

Часто задаваемые вопросы:

НОРМАЛЬНЫЕ ЛИ ЗВУКИ ИЗДАЕТ ТРЕНАЖЕР?

Все тренажеры издают определенный тип шума (фоновые шумы двигателя и роликов, равномерные глухие стуки, частота которых (2 глухих стука за 1 оборот бегового полотна) пропорциональна скорости вращения бегового полотна, возникающие по причине вращения неразработанного бегового ремня по роликам), особенно новые тренажеры. Со временем шум уменьшается, хотя полностью не исчезает. Со временем ремень растягивается и более плавно скользит по роликам.

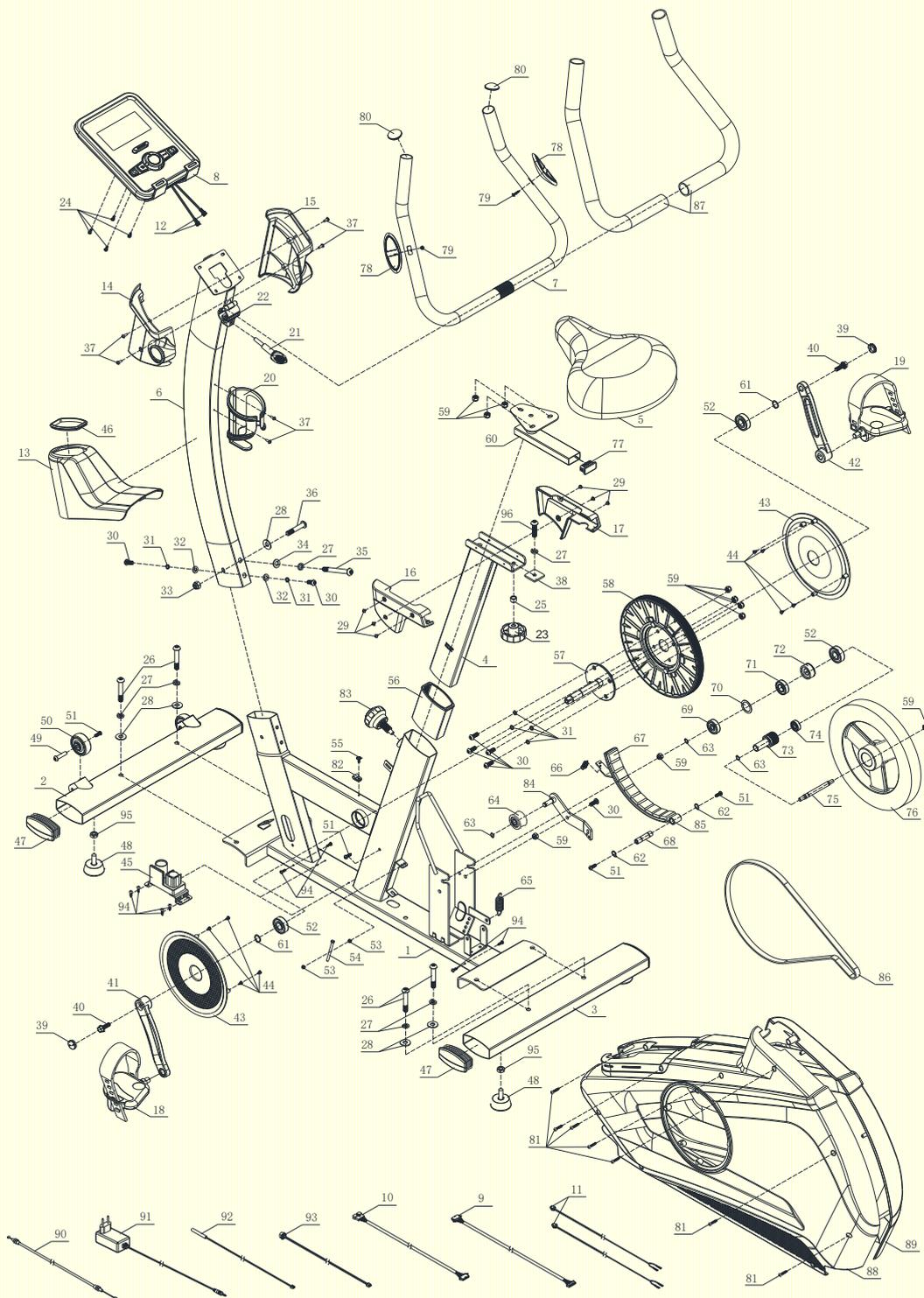
ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

Все фитнес тренажеры кажутся более тихими в большом зале магазина, в котором обычно больше фоновых шумов, чем дома. На покрытом бетонном полу меньше вибраций, чем на деревянном домашнем. Иногда тяжелая резина может уменьшить вибрации пола. Если изделие установлено близко от стены, выше уровень отраженных шумов.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 150 КГ.

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

Номер	Наименование	Описание	Кол-во
1	Рама		1
2	Передняя ножка		1
3	Задняя ножка		1
4	Стойка седла		1
5	Седло		1
6	Передняя стойка		1
7	Руль		1
8	Компьютер		1
9	Соединительный провод		1
10	Провод мотора		1
11	Провода сенсоров		2
12	Провод компьютера		2
13	Декоративная накладка на стойку руля		1
14	Левая накладка на руль (L)		1
15	Правая накладка на руль (R)		1
16	Левый кожух седла (L)		1
17	Правый кожух седла(R)		1
18	Левая педаль (L)		1
19	Правая педаль (R)		1
20	Держатель бутылки	Ф93×150	1
21	Т-образная ручка	М8×30	1
22	Фиксирующее кольцо		1
23	Ручка фиксации руля		1
24	Philips винт с полной резьбой	М5×10	4
25	Втулка	Ф10.5×Ф14×10	1
26	Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой	М10×60×20	4
27	Пружинная шайба	Ф10	5
28	Изогнутая шайба	Ф10.5×R100×t2.0	5
29	Philips винт с полной резьбой	М4×6	6
30	Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой	М8×20	2
31	Пружинная шайба	Ф8	2
32	Плоская шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	2

33	Накидная гайка	M10	1
34	Плоская шайба	Ф10	1
35	Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой	M10×95×20	1
36	Винт с шестигранным шлицем и неполной резьбой	M10×55×20	1
37	Philips винт с полной резьбой	M4×16	6
38	Фиксатор седла		1
39	Накладка на кривошип	Ф23×6×M22×P1.0	2
40	Винт с полной резьбой	5/16-18UNC-1"	2
41	Левый кривошип (L)		1
42	Правый кривошип (R)		1
43	Диск		2
44	Philips самонарезающий винт	ST4×12	8
45	Магнит мотора		1
46	Декоративная лента	102×57×8	1
47	Заглушка	45×90×t1.5	4
48	Ножка	Ф49×22×M10×26	4
49	Полый винт с шестигранным шлицем	Ф8×33×M6×15	2
50	Колесо	Ф55×25.8	2
51	Винт с шестигранным шлицем	M6×15	5
52	Подшипник с глубокой канавкой	6203-2RS	3
53	Гайка	M5	2
54	Болт	M5×60	1
55	Самонарезающий винт с шайбой	ST4×12	1
56	Втулка стойки седла	115×90×45	1
57	Ось кривошипа	Ф17×150	1
58	Шкив ремня	Ф263×22	1
59	Накидная гайка	M8	9
60	Регулировка седла		1
61	Стопорное кольцо кривошипа	Ф17	2
62	Стопорное кольцо кривошипа	Ф12	2
63	Стопорное кольцо кривошипа	Ф10	3

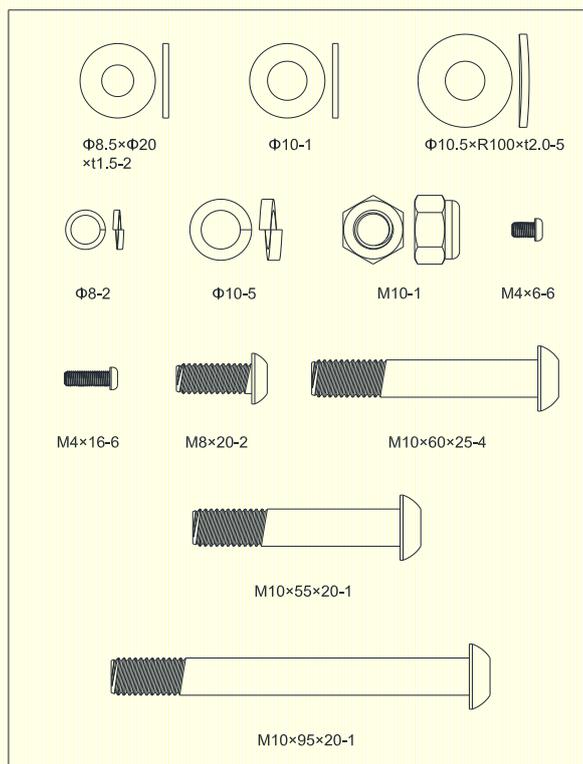
64	Кольцо натяжения	Ф38×22	1
65	Пружина натяжения	Ф18×Ф2.0×14	1
66	Пружина натяжения	Ф11.5×Ф1.2×13	1
67	Прямоугольный магнит	30×25×t12	10
68	Ось магнита	Ф12×50	1
69	Подшипник с глубокой канавкой	6300-2RS	1
70	Плоская шайба	Ф34×Ф25×t1.0	1
71	Подшипник с глубокой канавкой	6003-2RS	1
72	Подшипник	Ф35×Ф17×16	1
73	Малый шкив ремня	Ф30×64	1
74	Подшипник с глубокой канавкой	6000-2RS	1
75	Ось маховика	Ф10×112.5	1
76	Маховик	Ф280	1
77	Квадратный штекер трубы	20×40×t1.5	1
78	Сенсор		2
79	Philips самонарезающий винт	ST4×20	2
80	Круглый штекер трубы	Ф28×t1.5	2
81	Philips C.K.S. самонарезающий винт	ST4×25	7
82	Магнит		1
83	Ручной вращательный винт	Ф9×M16×P1.5×83	1
84	Зафиксированное кольцо натяжения		1
85	Магнит		1
86	Ремень мотора	440PJ6	1
87	Рукоятка	Ф29×t3.0×600	2
88	Левая накладка (L)		1
89	Правая накладка (R)		1
90	Тормозной трос	L=350	1
91	Power adapter		1
92	Магнитный сенсор		1

93	Провод питания		1
94	Philips самонарезающий винт	ST4×16	8
95	Гайка	M10	4
96	Винт с шестигранным шлицем	M10×38	1

Перед сборкой

Открытие коробки:

Убедитесь, что все части лежат в коробке. Проверьте наличие по таблице. Если каких-то деталей не хватает, свяжитесь с продавцом.

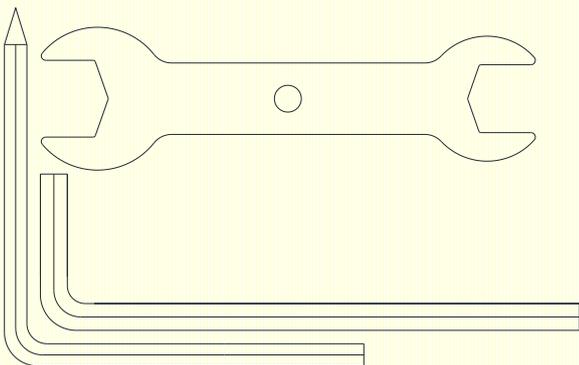


Номер	Наименование	Спецификации	Кол-во
26	Винт Allen C.K.S. с неполной резьбой	M10×60×25	4
27	Пружинная шайба	Φ10	5
28	Изогнутая шайба	Φ10.5×R100×t2.0	5
29	Винт Philips с полукруглой	M4×6	6

	головкой		
30	Винт Allen C.K.S. с полной резьбой	M8×20	2
31	Пружинная шайба	Ф8	2
32	Шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	2
33	Гайка накидная	M10	1
34	Шайба	Ф10	1
35	Винт Allen C.K.S. с неполной резьбой	M10×95×20	1
36	Винт Allen C.K.S. с неполной резьбой	M10×55×20	1
37	Винт Philips с полукруглой головкой	M4×16	6

Подготовьте инструменты

Перед сборкой подготовьте все необходимые инструменты. Это сэкономит время и упростит процесс сборки.



Наименование	Спецификации	Кол-во
L-образный ключ	5×80×80S (с отвёрткой)	1
L-образный ключ	6×40×120	1
Гаечный ключ	t4.0×32×110	1

Освободите место

Убедитесь, что у Вас есть достаточно места для сборки. Убедитесь, что Вам ничего не мешает и не нанесёт травм. После сборки также убедитесь, что у Вас есть достаточно места для безопасных тренировок.

ПРИМЕЧАНИЕ: В каждом шаге инструкции подробно описано, что Вам нужно делать. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией перед сборкой.

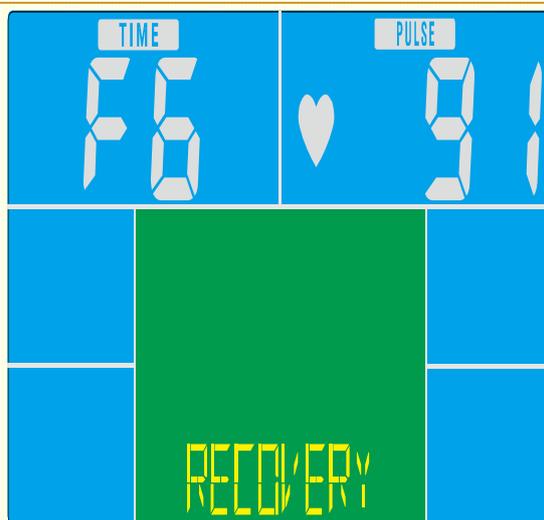
Техническая информация

Габариты	В разобранном состоянии : 1090x560x1490мм
Диапазон скорости	9
Маховик	Внешний двусторонний магнит: Ф280/9кг
Регулировка по высоте	9 уровней ,270мм
Регулировка по длине	70мм

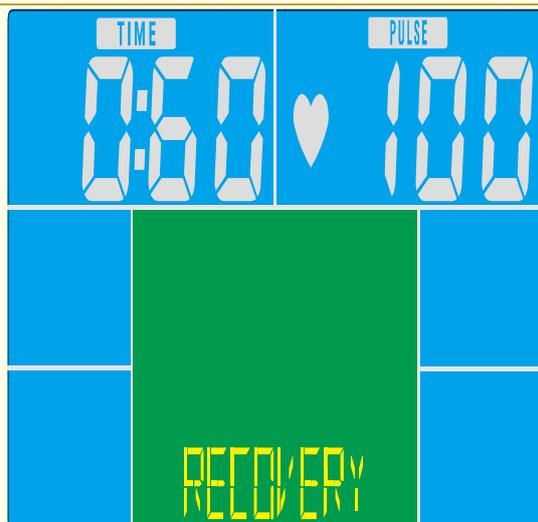
Мы оставляем за собой право изменять комплектацию без предварительного уведомления

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

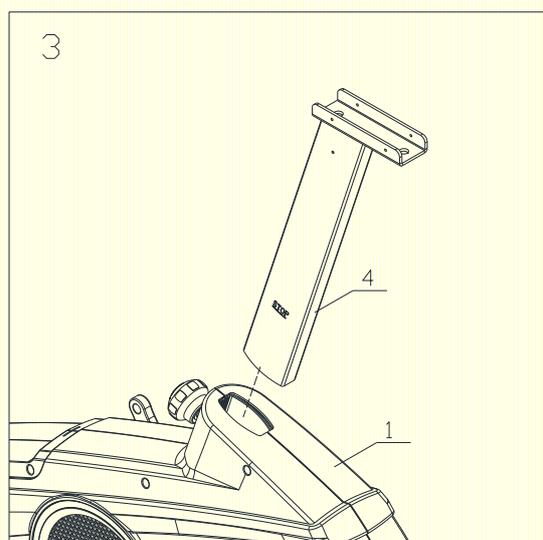
Шаг 1: Присоедините переднюю ножку (2) к раме (1) изогнутой шайбой (28), пружинной шайбой (27) и винтом(26).



Шаг 2: Присоедините (3) к раме (1) изогнутой шайбой (28), пружинной шайбой (27) и винтом (26).

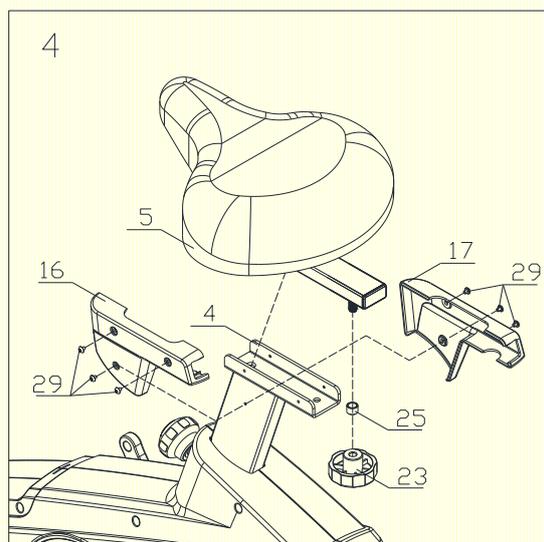


Шаг 3:
Ослабьте ручку и вставьте стойку седла (4) в раму. Затяните ручку.



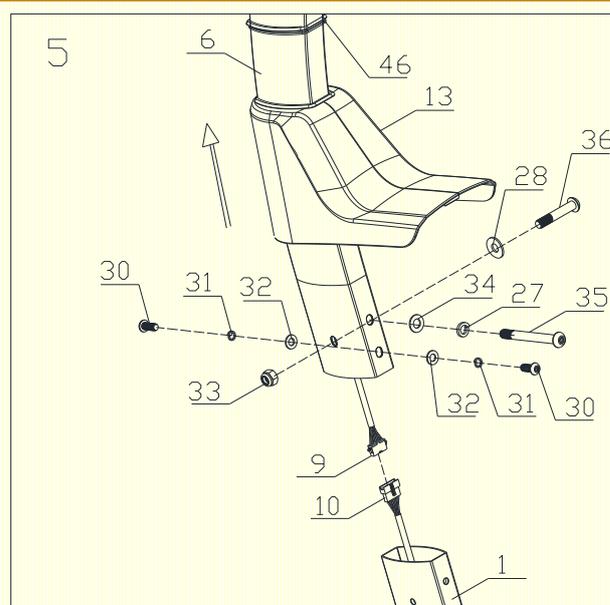
Шаг 4:

1. Присоедините седло (5) к стойке (4) втулкой (25) и ручкой (23), не затягивайте.
2. Передвиньте седло (5) в удобное для Вас положение. Затем присоедините декоративные накладки (L)(16) и (R)(17) к стойке (4) винтами (29).
3. Затяните ручки (23).



Шаг 5:

1. Оденьте декоративную ленту (46) на переднюю (6). Сдвиньте декоративный кожух(13) вверх. Затем присоедините переднюю стойку (6) к раме (1).
2. Соедините провод от мотора (10) с проводом компьютера (9).
3. Закрепите стойку (6) на раме (1) шайбами (32), пружинными шайбами (31), винтами (30), шайбой (34), пружинной шайбой (27), винтом (35), изогнутой шайбой (28), винтом (36) и накидной гайкой(33).
4. Присоедините декоративную накладку (13) и ленту (46) к раме(1).

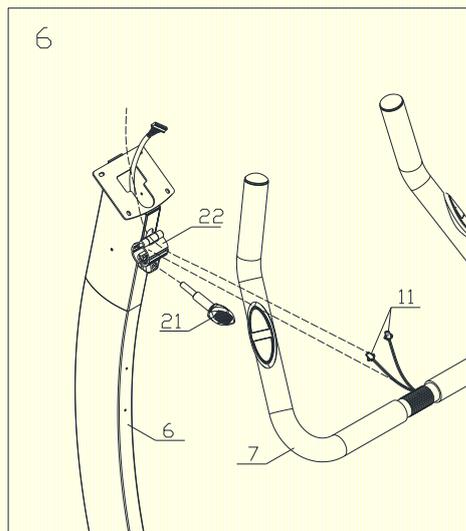


Совет: не затягивайте пока винты. Убедитесь, что все винты в шестигранных

отверстиях.

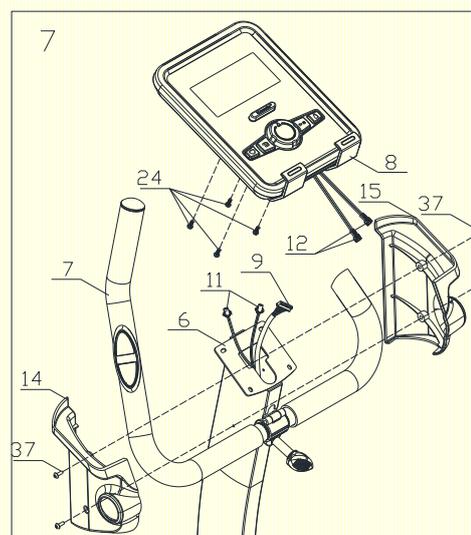
Шаг 6:

Вставьте провода сенсоров (11) в стойку(6). Присоедините руль (7) к стойке(6). Закройте кольцо (22) и затяните ключом (21).

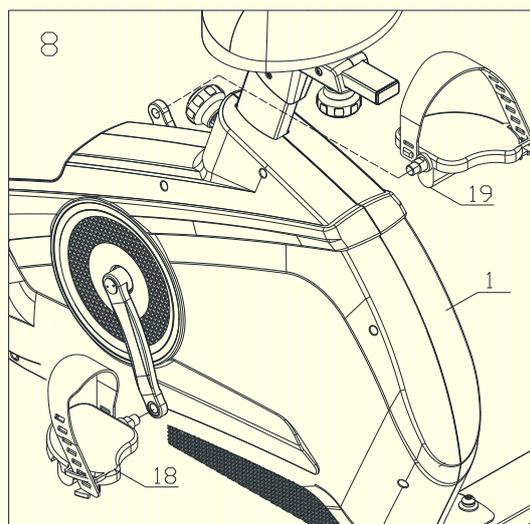


Шаг 7:

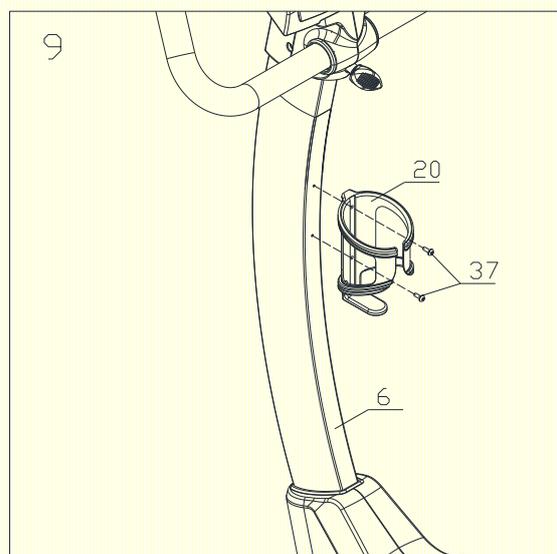
1. Вставьте соединительный провод (9) в заднюю часть компьютера. Соедините провода сенсоров (11) с проводами компьютера(12).
2. Присоедините компьютер (8) к стойке (6) винтами (24).
3. Проденьте декоративные накладки (14) и (15) через руль (7). Затем закрепите их на стойке (6) винтами (37).



Шаг 8: Присоедините и закрепите левую (18) и правую (19) педали на раме (1).



Шаг 9:
Присоедините держатель бутылок (20) к стойке (6) винтами (37).



Функции дисплея

Название	Описание
Время	Диапазон- 0:00 ~ 99:59; Диапазон настройки 0:00~99:00
Скорость	Диапазон-0.0 ~ 99.9км/ч
Расстояние	. Диапазон-0.0 ~ 99.99; Диапазон-настройки0.0~99.90
Калории	Диапазон-0 ~ 9999 кал.; Диапазон настройки 0~9990 кал
Пульс	Диапазон-30~230; Диапазон настройки 0-30~230
Тахометр	.Диапазон 0 ~ 999 об/мин
Мощность	.Диапазон:0~999 Вт; Диапазон настройки10 ~ 350

Кнопки:

Название	Описание
Вверх (+)	· Выбор; увеличение значения
Вниз(-)	· Выбор; уменьшения значения
Ввод	· Подтверждение; выбор.
Сброс	· Нажмите и удерживайте в течение двух секунд, компьютер перезагрузится и начнёт с пользовательских настроек · Возврат в главное меню
Старт/Стоп	· Старт и пауза тренировки
Восстановление	· Тест восстановления сердцебиения.
Жир	· Тест содержания жира в организме и ИМТ

Действия:

Включение

Включите тренажёр в сеть, компьютер включится со звуковым сигналом, и на дисплее загорятся все сегменты на 2 секунды (Рис. 1). Войдите в User (Рис. 2) и настройте Ваши параметры (Возраст, пол, рост, вес).

После 4 минут бездействия тренажёр войдёт в режим энергосбережения.

Для выхода из режима нажмите любую кнопку

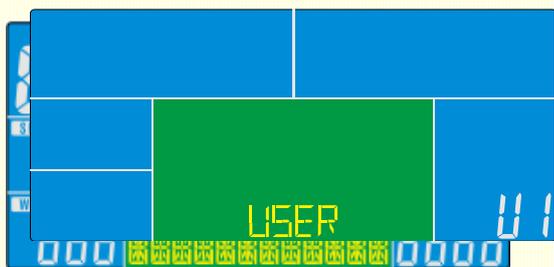


Рис. 1

Рис. 2

Настройки параметров пользователя

После выбора учётной записи U1~U4, нажмите ВВОД для входа в неё. Нажмите ВВЕРХ(+) или ВНИЗ(-) для выбора пола SEX, возраста AGE (Рис. 3), роста HEIGHT, веса WEIGHT и подтвердите кнопкой ВВОД. Все эти данные будут записаны в профиль пользователя.

После настройки компьютер переходит в главное меню (рис. 4). Здесь пользователь может начать тренировку нажав СТАРТ/СТОП.

Рис. 3

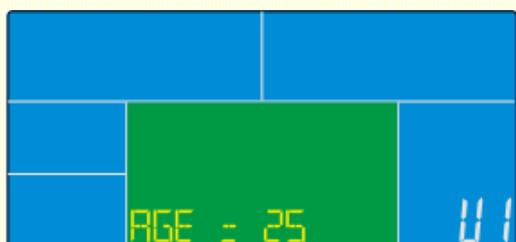
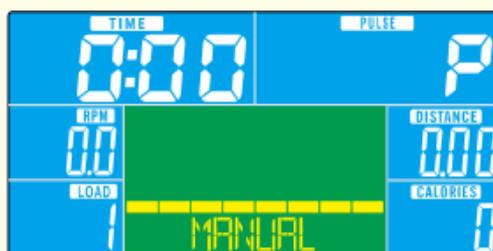


Рис. 4



Выбор тренировки

Первый режим ручной MANUAL мигает (Drawing 5). Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) можно выбрать: MANUAL(ручной)-->PROGRAM(программа)-->USER PROGRAM

(пользовательская программа)-->H.R.C (Heart rate control - Контроль пульса).-->WATT(мощность), нажмите ВВОД для выбора.

Ручной режим

1. Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) выберите MANUAL (Рис. 4) и нажмите ВВОД.
2. Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) задайте TIME(время)/DISTANCE(расстояние)/CALORIES(калории)/PULSE(пульс) и нажмите ВВОД.
3. Нажмите СТАРТ для начала тренировки. Во время тренировки Вы можете регулировать сопротивление кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ в диапазоне 1~16.
4. Нажмите СТАРТ/СТОП для паузы, нажмите СБРОС для возврата в главное меню.

Программы

1. Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) выберите PROGRAM(Рис. 5) и нажмите ВВОД. Выберите программу из P01~P12.
2. Используйте кнопки ВВЕРХ ВНИЗ чтобы задать время TIME.
3. Нажмите СТАРТ для начала тренировки. Во время тренировки Вы можете регулировать сопротивление кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ в диапазоне 1~16.
4. Нажмите СТАРТ/СТОП для паузы, нажмите СБРОС для возврата в главное меню.

Drawing 5

Drawing 6

Пользовательская программа



1. Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) выберите USER PROGRAM (Рис. 6) и нажмите ВВОД.
2. Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) выберите нагрузку из 1-16 для каждого участка. (Всего участков = 20)
3. Для завершения удерживайте ВВОД.
4. Используйте кнопки ВВЕРХ ВНИЗ чтобы задать время TIME.
5. Нажмите СТАРТ для начала тренировки. Во время тренировки Вы можете регулировать сопротивление кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ в диапазоне 1~16.
6. Нажмите СТАРТ/СТОП для паузы, нажмите СБРОС для возврата в главное меню.

Режим контроля сердцебиения

1. Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) выберите H.R.C. (Рис. 7) и нажмите ВВОД. Выберите: H.R.C 55 (Рис. 8), H.R.C. 75, H.R.C. 90 или TAG (желаемый пульс) (по-умолчанию: 100, рис. 9) и нажмите ВВОД.
2. При выборе H.R.C 55, H.R.C75, H.R.C 90 компьютер покажет предустановленные значения пульса в соответствии с возрастом. Задайте время тренировки TIME кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ.
3. При выборе TAG H.R. предустановленное значение 100 начнёт мигать (Рис. 9). Задайте значение в диапазоне 30~230 и нажмите ВВОД.
4. Нажмите СТАРТ/СТОП для паузы, нажмите СБРОС для возврата в главное меню.

Рис. 7

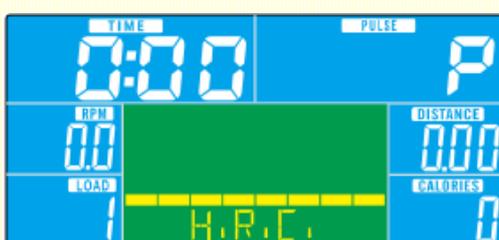


Рис. 8

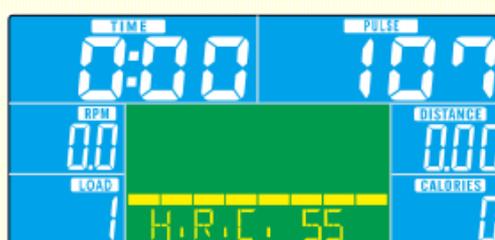


Рис.9

Режим мощности



1. Кнопками ВВЕРХ(+) и ВНИЗ(-) выберите WATT (Рис. 10) и нажмите ВВОД.
2. Задайте количество Ватт кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ (по-умолчанию: 120)
3. Используйте кнопки ВВЕРХ ВНИЗ чтобы задать время TIME.
4. Нажмите СТАРТ/СТОП для начала тренировки. В процессе тренировки Вы можете изменять Ватты в диапазоне 10~350.
5. Нажмите СТАРТ/СТОП для паузы, нажмите СБРОС для возврата в главное меню.



Рис.10

Режим измерения жира

1. Остановите тренировку и нажмите ЖИР для начала измерений (Рис.11)
2. Возьмитесь обеими руками за сенсоры и держите так руки 8 секунд, после чего компьютер покажет ваши ИМТ, %ЖИРА.
3. Нажмите ЖИР снова для возврата в главное меню.

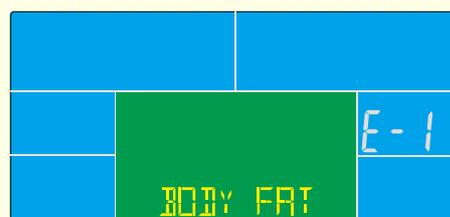
4.Ошибки:

*E-1 (Рис.12): пользователь неправильно держится за сенсоры.

* E-4 (Рис.13): Процент жира превысил 50%

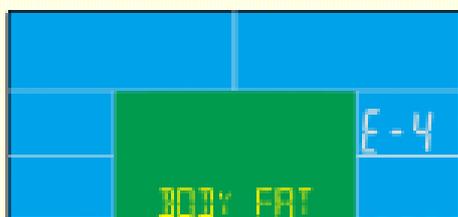


Drawing 11



Drawing 12

Drawing 13



ИМТ (Индекс массы тела)

ИМТ	Низ.	Низ/Сред	Сред	Сред/Выс
Размер				

RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5
-------	-----	-------	-----------	-------

Жир

Символ	—	+	▲	◆
ЖИР%	Низ.	Низ/Сред	Сред	Сред/Выс
Пол				
Мужской	<13 %	13%-25.9 %	26%-30 %	>30%
Женский	<23 %	23%-35.9 %	36%-40 %	>40%

Восстановление

1. Когда компьютер показывает пульс нажмите ВОССТАНОВЛЕНИЕ.
2. Все функции остановятся, и время начнёт обратный отсчёт от 00:60 до 00:00 (Рис. 14). Когда время дойдёт до 0, на дисплее будет показан статус восстановления Вашего пульса в FX (X=1~6, Рис. 15). F1-наилучший, F6 худший. (см. таблицу)
3. Для возврата в меню нажмите ВОССТАНОВЛЕНИЕ.)
4. Без предварительно измеренного пульса нет смысла нажимать ВОССТАНОВЛЕНИЕ.



Рис. 14



Рис. 15

Примечание:

Если изображение на компьютере неправильное, переустановите батарейки и попробуйте снова.

ВНИМАНИЕ! Показания пульсометра должны быть использованы только в качестве руководства к тренировкам. Измеренные значения показаны примерно и не могут рассматриваться как показания к лечению.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Установка батареек

Снимите крышку батарейного отсека на задней части монитора. Установите 2 батарейки типа "AAA" и установите крышку. Если на показания дисплея неразборчиву или видны частично, удалите батарейки и подождите 15 секунд, прежде чем установить новые. Старые батарейки должны утилизироваться правильно в соответствии с местными правилами.

ВАЖНО! Использованные батарейки являются опасными отходами – пожалуйста, утилизируйте их надлежащим образом и не бросайте их в мусорное ведро. Если вы в конечном итоге захотите выбросить тренажер, вы должны удалить батарейки из компьютера, и утилизировать их отдельно как опасные отходы. Храните батарейки в недоступном для детей месте. Батарейки крайне опасны при проглатывании. Если батарейка была проглочена, немедленно обратитесь к врачу.

Компьютер не работает должным образом.

Если ваш компьютер не работает должным образом, необходимо убедиться, что нижний провод датчика соединен с верхним проводом датчика, и убедитесь, что верхний провод датчика подключен к компьютеру. Если после проверки компьютер по-прежнему не работает, то, пожалуйста, убедитесь, что батарейки в компьютере установлены правильно и, что батарейки все еще работают.

Правильное использование и хранение

Правильное обслуживание является очень важным, чтобы ваш тренажер всегда находился в хорошем рабочем состоянии. Неправильное обслуживание может привести к повреждению или сокращению срока службы вашего оборудования.

ВАЖНО: Никогда не используйте абразивные материалы и растворители для чистки оборудования. Для предотвращения повреждения компьютера, не допускайте попадание жидкости и не оставляйте под лучами прямого солнечного света. **После каждой тренировки:** Протрите консоль и другие поверхности чистой влажной мягкой тканью.

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ПЛОТНО ЗАТЯНУТЫ!

ИНСТРУКЦИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

Использование вашего тренажёра предоставит вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, а контролируемое количество калорий в сочетании с диетой поможет вам сбросить вес.

1. Разминка

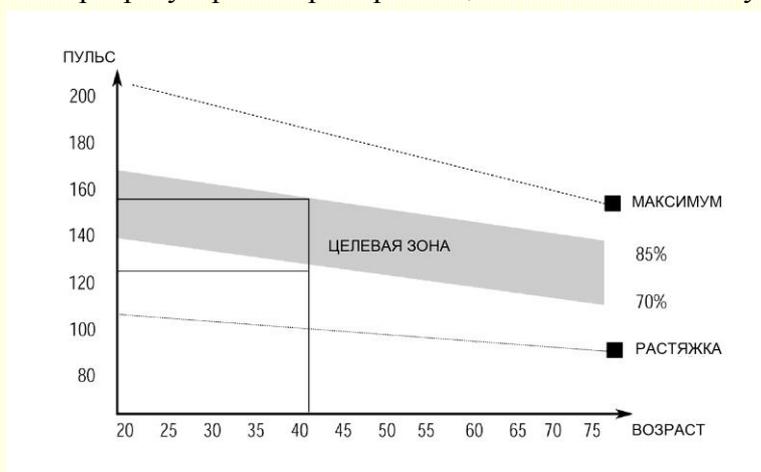
Этот этап необходим, чтобы подготовить ваши мышцы к тренировке, а также снизить риск растяжений и травм. Мы рекомендуем вам выполнить несколько упражнений на растяжку (примеры вы можете найти в разделе РАЗМИНКА).

2. Тренировка

Это этап, когда вы усиленно тренируетесь. При регулярных тренировках, ваши мышцы станут более эластичными. Тренируйтесь в пределах ваших возможностей, но очень важно поддерживать постоянный темп в течение всей тренировки. Темп работы должен быть достаточным для повышения пульса в целевой зоне, показанные на графике ниже.

Минимальная длительность этого этапа составляет примерно 12

минут, хотя большинство людей начинают с 15-20 минут



3. Растяжка

По окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день. Растяжка – это повторение упражнений разминки в течение 5 минут. Рекомендуем вам тренироваться 3 раза в неделю, постарайтесь равномерно распределить нагрузку в течение недели.

4. Тренировка мышц и похудение

Чтобы лучше тренировать мышцы, увеличьте сопротивление. Это создаст еще большую нагрузку на мышцы. Чтобы улучшить свою физическую форму, увеличьте сопротивление и снизьте скорость, чтобы оставаться в пределах целевой зоны. Чем больше усилий вы приложите, тем больше вы сожжете калорий. Программа тренировки для похудения такая же, как и для улучшения физической формы.

РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

Растягивание мышц внутренней части бедра

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счёта 15.

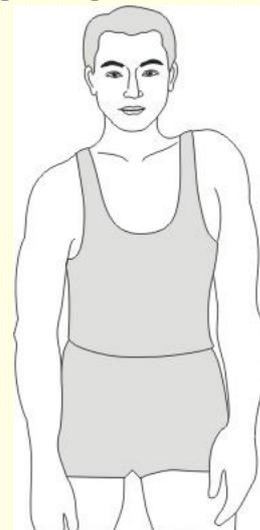


Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



Растягивание

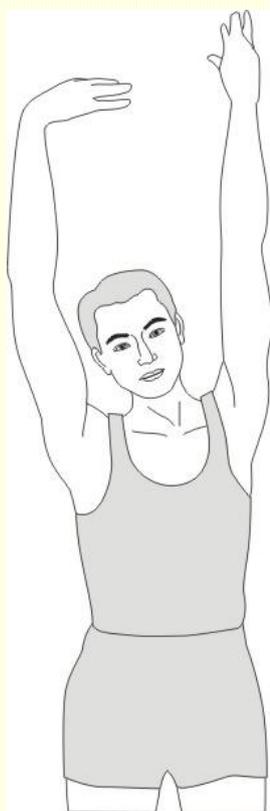
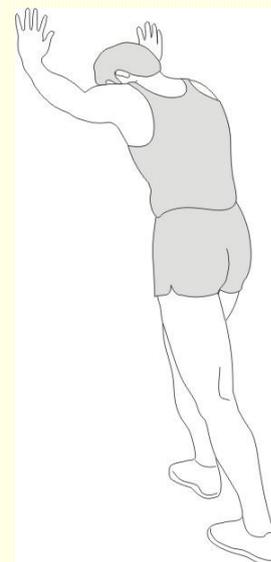
подколенного

сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.



Растягивание боковых мышц

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

Наклоны

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.

