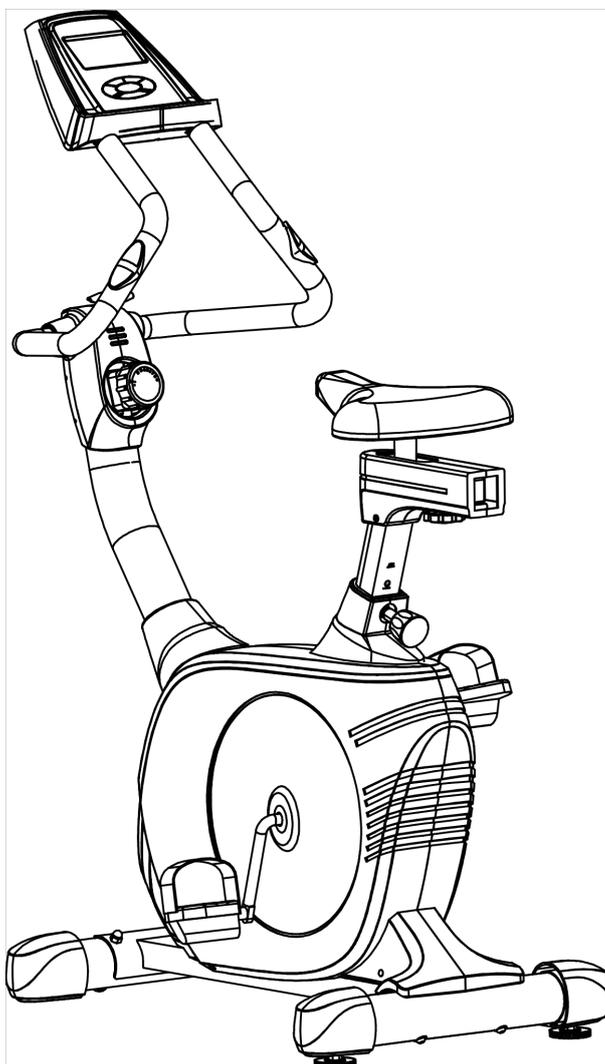


# Магнитный велотренажер

*Life Gear 20680*

# LifeGear

Get active for life



## Руководство пользователя

**ВАЖНО:** Внимательно прочитайте все инструкции, прежде чем использовать этот продукт. Сохраните это руководство для использования в будущем. Модель тренажера может отличаться от изображенного на фотографии, производитель имеет право изменять конструкцию без предупреждения.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ГАРАНТИЯ</b> .....	2
<b>ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ</b> .....	3
<b>СПИСОК ДЕТАЛЕЙ</b> .....	4
<b>ИНСТРУМЕНТЫ</b> .....	5
<b>ОБЩИЙ ЧЕРТЕЖ</b> .....	6
<b>ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ</b> .....	7
<b>ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА</b> .....	11
<b>РЕГУЛИРОВКИ</b> .....	14
<b>ОБСЛУЖИВАНИЕ</b> .....	15
<b>УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ</b> .....	16
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И РАССЛАБЛЕНИЯ</b> .....	17

## ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Компания LifeGear Inc. гарантирует покупателю, что тренажер не содержит дефектов и функционирует исправно, при условии, что его сборка и использование проводились в соответствии с инструкцией производителя. Обязательства компании LifeGear ограничиваются заменой продукта целиком или частично, или поставкой запасных частей, если дефекты продукта были выявлены при его домашнем использовании. Данное гарантийное обязательство не распространяется на продукцию, которая используется вне соответствия с инструкцией или в коммерческих целях.

Данное гарантийное обязательство распространяется только на первоначального покупателя.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При использовании тренажером необходимо соблюдать меры предосторожности. Перед использованием внимательно прочтите инструкцию.

1. Перед использованием тренажера прочтите инструкцию и сделайте разминку.
2. Разминка необходима, чтобы избежать мышечных травм. В разделе «Упражнения для разминки и расслабления» приведены необходимые упражнения. После тренировки рекомендуется выполнить упражнения на расслабление.
3. Убедитесь, что все детали исправны и прочно закреплены. Тренажер следует разместить на ровной поверхности. Рекомендуется подложить под тренажер коврик или другой покровный материал.
4. Для тренировок надевайте соответствующую одежду. Не надевайте одежду, которая может зацепиться за тренажер. Не забывайте затягивать ремешки педалей.
5. Не пытайтесь производить обслуживание или регулировку тренажера, кроме тех операций, которые описаны в данной инструкции. При возникновении неполадок, прекратите использование тренажера и обратитесь в *авторизованную сервисную службу*.
6. Не использовать вне помещений.
7. Тренажер предназначен только для домашнего использования.
8. Тренажером одновременно может пользоваться только один человек.
9. Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных, когда Вы пользуетесь им. Тренажер предназначен только для взрослых. Минимальное пространство для обеспечения безопасного использования должно составлять не менее двух метров.
10. Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или отдышку, немедленно прервите тренировку и обратитесь к врачу, прежде чем продолжить тренировки.
11. Максимальный вес пользователя – 120 кг.

**ВНИМАНИЕ:** Прежде чем начать программу тренировок, посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если Вам более 35 лет или у Вас есть проблемы со здоровьем. Прежде чем пользоваться тренажером, обязательно прочтите инструкцию. Сохраните ее, Вам может понадобиться перечитать ее в будущем.

# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Компьютер (RD-93306)	1	028	Винт трубы сидения	1
002	Труба сидения 38x38x1.5	1	029	Большая шайба Ø8xØ20x2	1
003	Шуруп ST2.9x16mm	13	030	Винт регулировки сидения М8	1
004	Рукоятка Ø28x1.5	1	031	Стойка сидения	1
005	Покрытие рукоятки Ø27xØ33x730	2	032	Кожух стойки сидения	1
006	Датчик пульса с проводом L=300mm	2	033	Винт регулировки высоты сидения М16x1.5	1
007	Шуруп ST4.2x20mm	7	034	Втулка стойки сидения	1
008	Разъем	1	035	Кабель нагрузки L=950mm	1
009	Фиксатор руля М8x75	1	036	Винт М8x18	1
010	Втулка Ø12x1.5x50	1	037	Скоба ведомого колеса	1
011	Шуруп ST2.9x12	2	038	Ведомое колесо	1
012	Передний декоративный кожух для рулевой стойки	1	039	Транспортировочное колесо Ø45x19	2
013	Провод регулятора нагрузки L=850Lmm	2	040	Винт М6x40	2
014	Рулевая стойка Ø76x2	1	041	Нейлоновая гайка М6	2
015	Задний декоративный кожух для рулевой стойки	1	042	Левая заглушка переднего стабилизатора	1
016	Регулятор нагрузки 400mm	1	043	Передний стабилизатор Ø76x1.5	1
017	Винт М5x30	1	044	Винт с квадратным подголовником М8x90mm	2
018	Большая волнистая шайба Ø5	1	045	Большая волнистая шайба Ø8xØ20x2	4
019	Винт М8x15	6	046	Колпачковая глухая гайка М8	2
020	Волнистая шайба Ø8xØ16x1.5	6	047	Правая заглушка переднего стабилизатора	1
021	Кожух рулевой стойки	1	048	Основная рама 80x40x2	1
022	Левый кожух трубы сидения	1	049	Левая педаль УН-30Х	1
023	Сиденье DD-353Т	1	050	ШайбаØ34.5xØ23x2.5	1
024	Заглушка трубы сидения 38x38	2	051	Шестигранная гайка 7/8"	1
025	Нейлоновая гайка М8	5	052	Подшипниковая гайка II 7/8"	1
026	ШайбаØ16xØ8x1.5	5	053	Заглушка Ø40xØ25x10	2
027	Правый кожух трубы сидения	1	054	Левый кожух	1

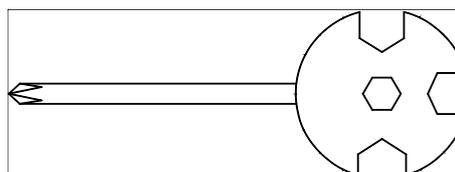
## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
055	Саморез ST4.2x25	4	067	Подшипниковая гайка I 15/16"	1
056	Гайка М6	2	068	Шайба Ø40xØ24x3	1
057	Пружинная шайба Ø6	2	069	Шуруп ST4.2x25	8
058	Кронштейн регулятора нагрузки	2	070	Правый кожух	1
059	Гайка М10x1x10	2	071	Пружина Ø17x80xØ2.5	1
060	Винт с кольцом М6x36	2	072	Правая педаль УН-30Х	1
061	Маховик Ø250	1	073	Заглушка заднего стабилизатора Ø76	2
062	Заглушка подшипника	2	074	Задний стабилизатор Ø76x1.5	1
063	Подшипник	2	075	Шестигранная гайка М10	2
064	Сенсорный провод L=750mm	1	076	Регулятор уровня М10	2
065	Шатун со шкивом 260J6	1	077	Винт М8x90mm	2
066	Ремень PJ 410 J6	1			

## ИНСТРУМЕНТЫ

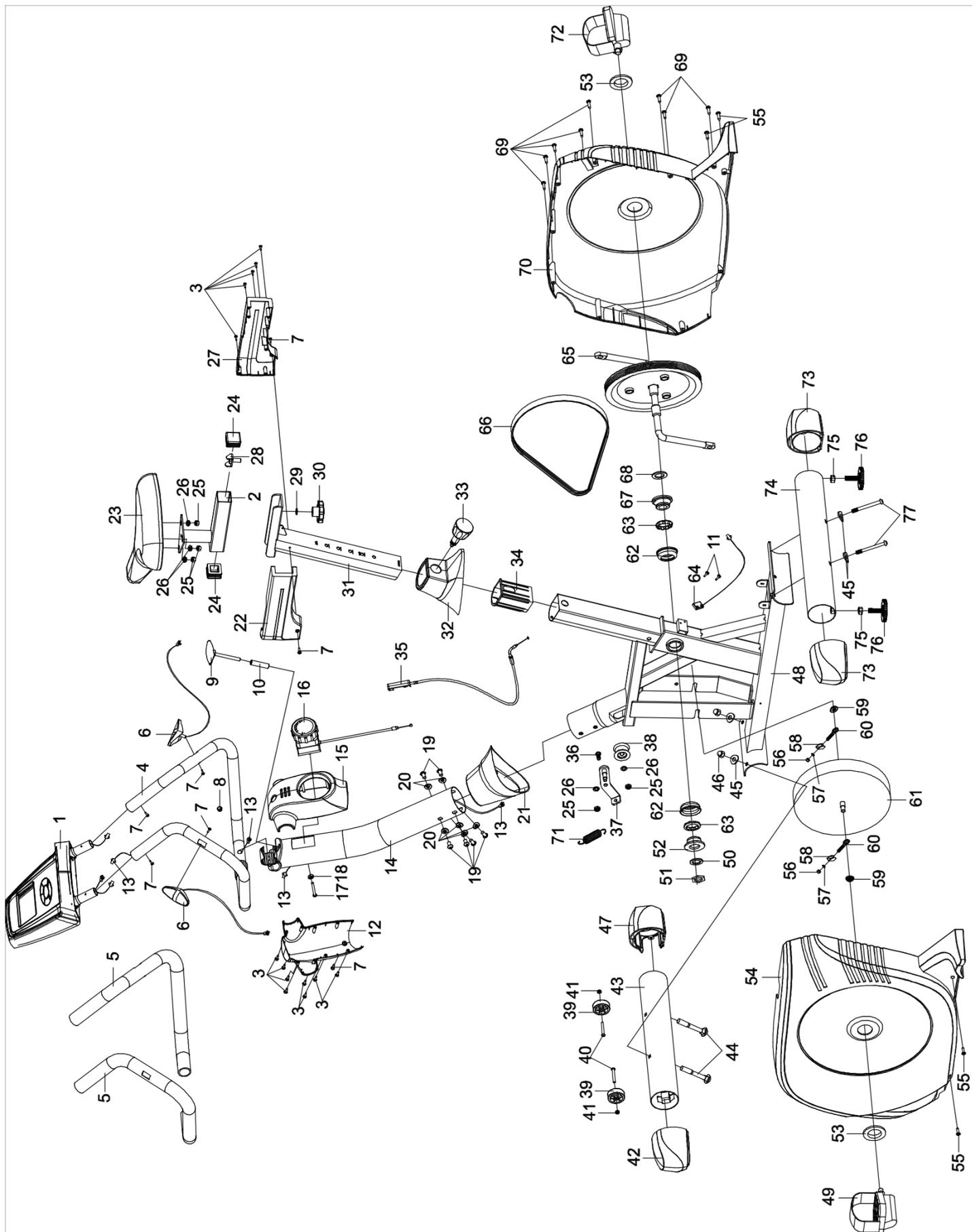


Шестигранный  
ключ S6



Универсальный ключ с отверткой  
S10, S13, S14, S15  
1 шт

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## 1. Установка переднего/заднего стабилизаторов и педалей.

Присоедините передний стабилизатор (43) к основной раме тренажера (48) и совместите отверстия для винтов.

Прикрепите передний стабилизатор (43) к передней трубе основной рамы (48) при помощи двух М8х90 мм. винтов с квадратным подголовником (44), двух Ø8хØ20х2 больших изогнутых шайб (45) и двух М8 колпачковых гаек (46). Затяните винты при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект.

Присоедините задний стабилизатор (74) позади основной рамы (48) и совместите отверстия для винтов.

Прикрепите задний стабилизатор (74) к задней трубе основной рамы (48) при помощи двух М8х90мм. винтов (77) и двух Ø8хØ20х2 больших изогнутых шайб (45). Затяните винты при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект.

Установите два М10 регулятора уровня (76) при помощи двух М10 шестигранных гаек (75) на задний стабилизатор (74).

### Установка педалей

**Шатуны, корпус педали, валы педалей и ремни педалей помечены буквами "R" для правой стороны и "L" для левой.**

Вставьте вал левой педали (49) в соответствующее ей резьбовое отверстие в левом шатуне (65). Поверните вал педали вручную против часовой стрелки до конца резьбы.

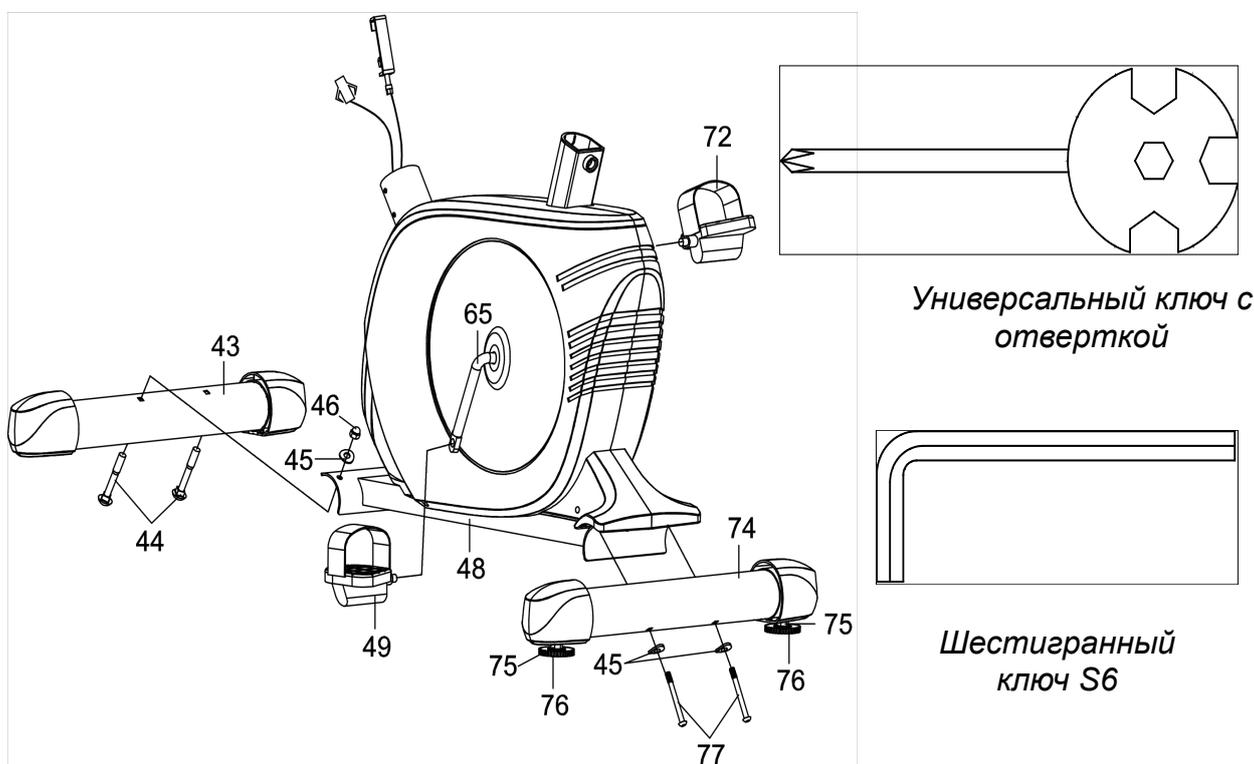
**Замечание: не крутите вал педали в направлении часовой стрелки, так как есть возможность при этом повреждение резьбу.**

Затяните вал левой педали (49) при помощи универсального ключа с отверткой, входящего в комплект.

Вставьте вал правой педали (72) в соответствующее ей резьбовое отверстие в правом шатуне (65).

Поверните вал педали вручную по часовой стрелке до конца резьбы.

Затяните вал правой педали (72) при помощи универсального ключа с отверткой, входящего в комплект.



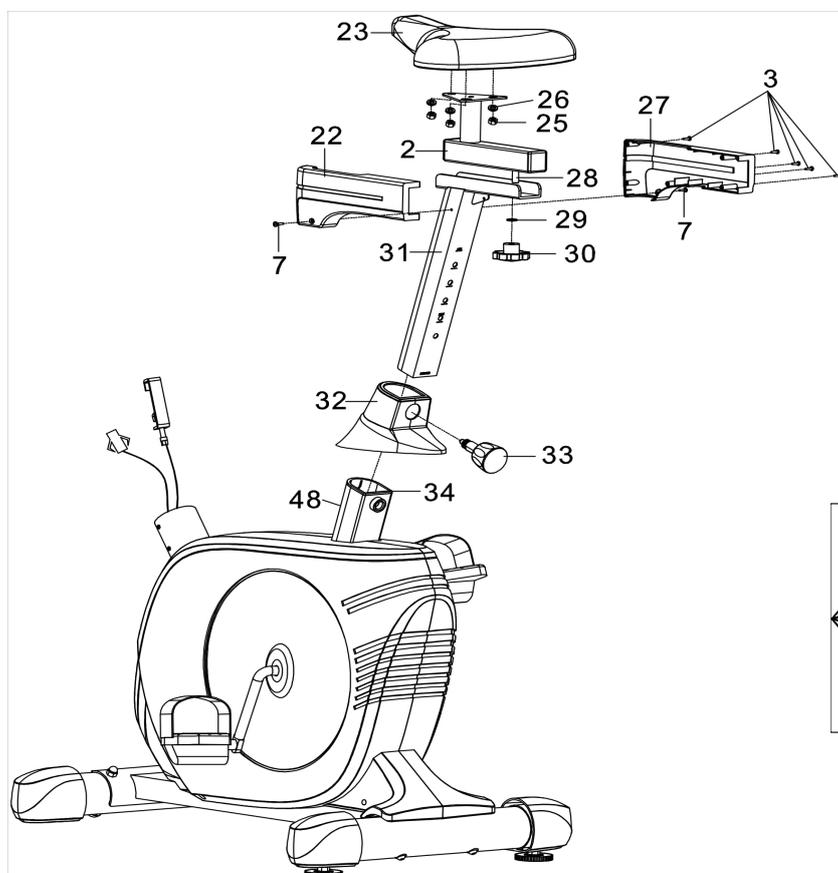
## 2. Установка стойки сидения, сидения, скользящей трубки сидения и заглушек.

Оденьте кожух стойки сидения (32) на трубу основной рамы (48). Вставьте стойку сидения (31) во втулку стойки сидения (34) на трубе основной рамы (48) а затем присоедините регулировочный винт сидения (33) на трубу основной рамы (48) и поворачивая его по часовой стрелке, зафиксируйте стойку сидения (31) в нужное положение по высоте.

Снимите три М8 нейлоновые гайки (25), три Ø16xØ8x1.5 шайбы (26) с нижней стороны сидения (23). Снимите нейлоновые гайки и шайбы при помощи универсального ключа, входящего в комплект. Присоедините сидение (23) сверху скользящей трубки сидения (2) при помощи трех только что снятых М8 нейлоновых гаек (25) и Ø16xØ8x1.5 шайб (26). Затяните нейлоновые гайки и шайбы при помощи универсального ключа, входящего в комплект. Вставьте винт скользящей трубки (28) с обратной стороны трубки сидения (2) в отверстие сверху стойки сидения (31) и закрепите при помощи одной Ø8xØ20x2 большой шайбы (29) и регулировочного винта сидения (30).

Присоедините левый и правый кожухи скользящей трубки сидения (22, 27) на скользящую трубу (2) и стойку сидения (31) при помощи пяти ST2.9x16mm шурупов (3) и двух ST4.2x20mm шурупов (7).

Затяните шурупы при помощи отвертки универсального ключа, входящего в комплект.



Универсальный ключ с отверткой  
S10, S13, S14, S15

### 3. Установка стойки руля и кожухов стойки руля.

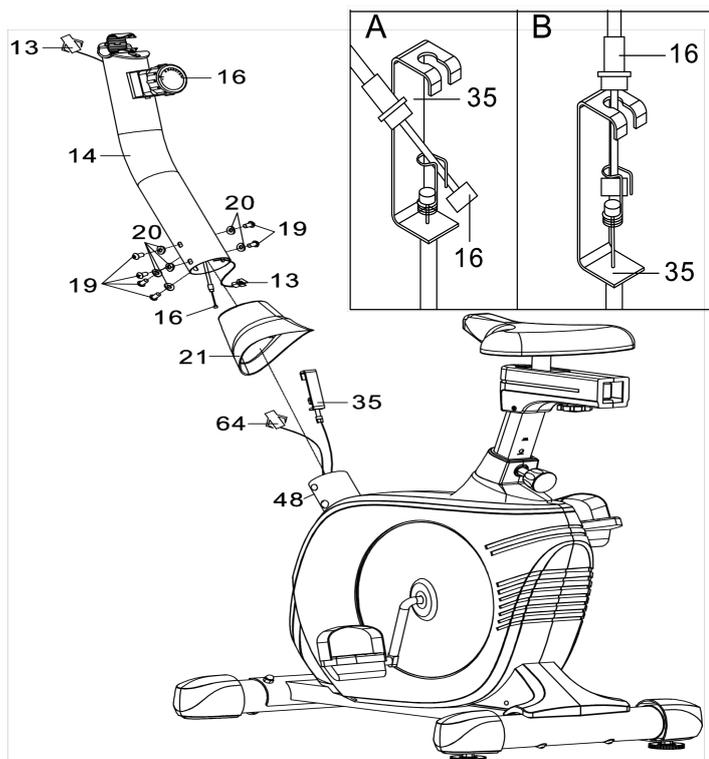
Выкрутите шесть M8x15 винтов (19) снимите шесть Ø8xØ16x1.5 изогнутых шайб (20) с основной рамы (48). Снимите винты и шайбы при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект.

Оденьте кожух рулевой стойки (21) вверх на рулевую стойку (14).

Закрепите конец кабеля регулятора нагрузки (16) в пружинном кольце кабеля нагрузки (35), как показано на схеме А рис. 3. Потяните за кабель регулятора нагрузки (16) вверх и закрепите его с усилием в пружинном регуляторе нагрузки (35), как показано на схеме В рисунка 3.

Соедините сенсорный провод (64) из основной рамы (48) с проводом регулятора нагрузки (13) из рулевой стойки (14).

Вставьте рулевую стойку (14) в трубку основной рамы (48) и закрепите с помощью шести M8x15 винтов (19) и шести Ø8xØ16x1.5 изогнутых шайб (20) которые Вы предварительно сняли. Затяните винты и шайбы при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект. Опустите кожух рулевой стойки (21) вниз рулевой стойки (14).



*Шестигранный*

### 4. Установка руля, передней/задней декоративных накладок рулевой стойки, компьютера.

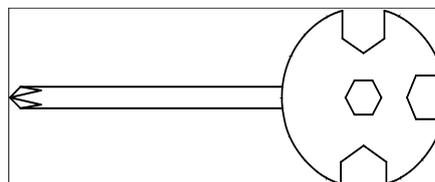
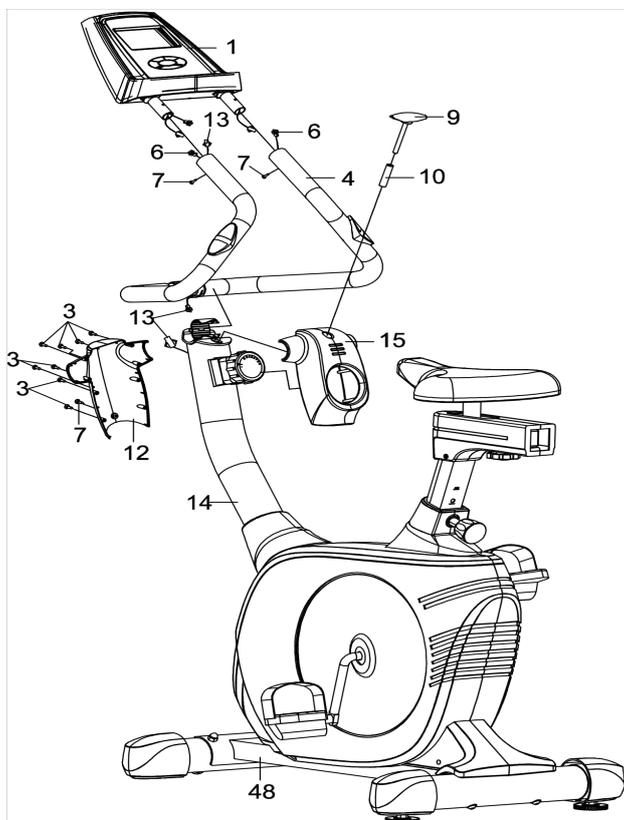
Установите руль (4) в зажим сверху рулевой стойки (14). Соедините сенсорный кабель нагрузки (13) из рулевой стойки (14) с сенсорным кабелем нагрузки (13), выходящим из руля (4).

Установите руль (4) в желаемом положении, затем установите переднюю/заднюю декоративные накладки рулевой стойки (12, 15), M8x75 регулятор руля (9) и Ø12x1.5x50 втулку (10) на зажиме, после чего закрепите переднюю/заднюю декоративные накладки рулевой стойки (12, 15) одним ST4.2x20mm. шурупом (7) и восемью ST2.9x16mm. шурупами (3).

Затяните шурупы при помощи отвертки универсального ключа, входящего в комплект.

#### **Замечание: M8x75 регулятор положения руля следует туго затянуть перед использованием тренажера.**

Соедините сенсорный провод датчика пульса (6) и сенсорный провод датчика нагрузки (13) с проводами идущими из компьютера (1). Затем установите компьютер(1) на руле (4), закрепив его при помощи двух ST4.2x20mm шурупов (7). Затяните шурупы при помощи отвертки универсального ключа, входящего в комплект.



Универсальный ключ с отверткой  
S10, S13, S14, S15

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА

### РЕЖИМ НАСТРОЕК:

Откройте крышку с обратной стороны компьютера и вставьте две "SIZE-AA" батарейки в соответствующее им место для батареек. На ЖК-мониторе компьютера пройдет тест в течение 2 секунд. Время, дата, год и температура будут отображаться после длинного гудка в течение 2 секунд. Вы можете изменить настройки. Чтобы установить время, начав с часов, нажмите кнопку SET, чтобы изменить время, а затем нажмите кнопку MODE для подтверждения введенной величины времени. Минуты начнут мигать, нажмите кнопку SET, чтобы изменить минуты и нажмите на кнопку MODE, чтобы подтвердить введенную величину. Значение год начнет мигать, нажмите кнопку SET, чтобы изменить год и нажмите на кнопку MODE, чтобы подтвердить год. Месяц начнет мигать, нажмите кнопку SET, чтобы изменить месяц и нажмите на кнопку MODE, чтобы подтвердить месяц. Показатель день начнет мигать, нажмите кнопку SET, чтобы изменить день и нажмите на кнопку MODE, чтобы подтвердить день. После того, как данные будут внесены, компьютер перейдет в режим тренировки. Если вы не хотите устанавливать время, дату и год, просто продолжайте нажимать кнопку MODE и компьютер перейдет в режим тренировки.



### ПОКАЗАТЕЛИ:

TIME(ВРЕМЯ)	-----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED(СКОРОСТЬ)	-----	0.0-99.9 KM/H
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	-----	0.00-99.99 KM
KJOULE (CALORIES) (КАЛОРИИ)	-----	0-9999 KCAL
PULSE(ПУЛЬС)	-----	40-240 BEATS/MIN

**ФУНКЦИИ КНОПОК:**

**MODE:** Нажмите кнопку MODE чтобы подтвердить выбор значения в режиме настройки. Нажмите кнопку MODE для выбора программируемых функций компьютера. Нажмите и удерживайте кнопку MODE в течении 2 секунд, чтобы обнулить все показатели тренировки.

**SET:** Нажмите кнопку SET, чтобы установить значения параметров в режиме настройки. Нажмите кнопку SET, чтобы установить до желаемой величины параметры: Время, дистанция, калори, пульс.

**RESET:** Нажмите кнопку RESET, чтобы обнулить данные значения: Время, дистанция, каллории или пульс для целевой предварительной настройки.

Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 2 секунд для обнуления данных тренировочных показателей.

**RECOVERY:** Функция восстановления пульса сделана для сравнения приблизительной величины вашего пульса до и после тренировки. После регулярных тренировок, Вы заметите, что Ваше самочувствие улучшится. Пользуйтесь функцией восстановления пульса непосредственно после тренировки. Выполните следующие действия:

- Держитесь двумя руками за датчики пульса в ходе тренировки.
- Нажмите кнопку **RECOVERY**.
- Появится обратный отсчет с 60 до 0 секунд. Держитесь за рукоятки с датчиками пульса двумя руками.
- На экране компьютера появиться Ваш персональный Pulse Recovery уровень. После завершения обратного отсчета, на экране компьютера отобразится величина фитнес теста.

**Величины Pulse Recovery :****F1.0~F1.9 = Прекрасно****F4.0~F4.9 = Ниже среднего****F2.0~F2.9 = Хорошо****F5.0~F5.9 = Не очень хорошо****F3.0~F3.9 = Сносно****F6.0~F6.9 = Плохо**

**Замечание:** Если сигнал Вашего пульса не поступает в течение 5 секунд, на экране компьютера появиться сообщение об ошибке "Err".

Еще раз нажмите на кнопку RECOVERY чтобы убрать сообщение "Err".

**ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА:**

**AUTO ON/OFF:** Когда вы начнете тренировку или нажмете любую клавишу на компьютере, компьютер включится. Если вы оставите тренажер в течение 4 минут, питание отключится автоматически.

На экране компьютера отображается время, дата, год и температура.

**SCAN:** Нажмите кнопку MODE, пока на дисплее не появится SCAN; компьютер будет автоматически сканировать функции каждые 5 секунд.

**TIME:** Отображает время тренировки в минутах и секундах. Когда вы начинаете тренировку, время начинает отсчитываться с 0:00 до 99:59 минут с шагом в 1 секунду. Вы также можете предварительно установить целевое значение времени, в режиме STOP до тренировки. Для установки времени нажимайте кнопку MODE, пока показатель TIME начнет<sup>11</sup> мигать. Нажмите кнопку SET чтобы поменять время, при каждом нажатии на кнопку SET время

изменяется на 1 минуту. Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя время. Диапазон в пределах которого возможна установка величины показателя время от 00:00 до 99:00 минут. Как только время установлено, Вы можете начать тренировку, начнется обратный отсчет времени от выбранной Вами величины до 0:00 с шагом в 1 секунду. Когда время дойдет до нуля 0:00, компьютер издаст звуковой сигнал, предупредив Вас об этом и начнет обычный отсчет времени тренировки.

**SPEED/RPM:** Отображение текущей скорости тренировки и об/мин. На экране дисплея поочередно будет отображаться показатель скорости SPEED и RPM оборотов каждые 5 секунд.

**DISTANCE:** Отображает общее пройденное расстояние во время тренировки. После начала тренировки, начнется отсчет пройденной дистанции от 0.00 до 99.99 км. Вы можете предварительно установить желаемую величину расстояния в режиме STOP перед началом тренировки. Для программирования величины дистанции нажмите кнопку MODE пока на экране монитора не начнет мигать показатель DISTANCE. Для изменения дистанции нажмите кнопку SET, при каждом нажатии на кнопку SET дистанция изменяется на 0.5 км. Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя пройденная дистанция. Диапазон, в пределах которого возможна установка величины показателя дистанции от 00:00 до 99:50 км. Как только дистанция установлена, начнется обратный отсчет пройденной дистанции от выбранной Вами величины до 0.00. Когда пройденное расстояние дойдет до нуля 0.00, компьютер издаст звуковой сигнал, предупредив Вас об этом и начнет обычный отсчет пройденного расстояния тренировки.

**KJOULE (CALORIES):** Отображает общий объем сожженных калорий во время тренировки. После начала тренировки, начнется отсчет потраченных калорий от 0 до 9999 калорий. Вы можете предварительно установить желаемую величину расхода калорий в режиме STOP перед началом тренировки. Для программирования величины калорий нажмите кнопку MODE пока на экране монитора не начнет мигать показатель KJOULE. Для изменения показателя калорий нажмите кнопку SET, при каждом нажатии на кнопку SET, он изменяется на 10 калорий.

Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя потраченных калорий. Диапазон, в пределах которого возможна установка величины показателя от 0 до 9990 калорий. Как только желаемая величина калорий установлена, начнется обратный отсчет показателя калорий от выбранной Вами величины до 0. Когда величина потраченных калорий дойдет до нуля 0, компьютер издаст звуковой сигнал, предупредив Вас об этом и начнет обычный отсчет величины потраченных калорий в ходе тренировки. (Величина потраченных калорий является приблизительным показателем и может использоваться только при сравнении в ходе различных сессий Ваших тренировок и ее не следует использовать в медицинских целях).

**PULSE:** Показывает ваш текущий пульс после того, как вы сжимаете руль с датчиками во время тренировки. Для точности измерений, пожалуйста удерживайте датчики пульса на руле обеими руками, а не одной. Вы можете предварительно установить желаемую величину пульса в режиме STOP перед началом тренировки. Для установки пульса нажмите кнопку MODE, пока на экране монитора не начнет мигать показатель PULSE. Для изменения показателя Вашего пульса нажмите кнопку SET. Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя. Диапазон возможной установки показателя пульса от 72 до 240 ударов в минуту. Как только желаемая величина сердечного показателя установлена, пожалуйста удерживайте датчики пульса на руле обеими руками. Если величина пульса в ходе тренировки будет превышать установленную Вами величину, компьютер издаст звуковой сигнал, предупредив Вас об этом.

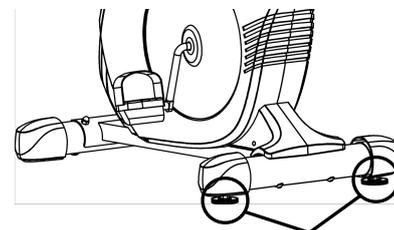
## УСТАНОВКА БАТАРЕЕК:

1. Снимите крышку отсека для батареек с обратной стороны компьютера.
2. Установите две "SIZE-AA" батарейки.
3. Убедитесь что батарейки правильно установлены, соблюдая полярность.
4. Закройте крышку бокса для батареек.
5. Если изображение на дисплее неразборчиво или нечетко, удалите батареи и подождите 15 секунд, прежде чем установить их повторно.

## РЕГУЛИРОВКИ

### Установка в горизонтальном положении.

Используйте компенсаторы неровности пола на заднем стабилизаторе тренажера, для установки его в горизонтальном положении.

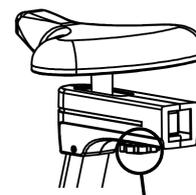


компенсаторы

### Регулировка сидения в положении вперед/назад.

Поверните регулировочный винт, чтобы ослабить затяжку скользящей трубки сидения. Выберите нужное положение сидения, перемещая его вперед/назад вдоль трубки скольжения сидения велотренажера, а затем затяните регулировочный винт положения сидения.

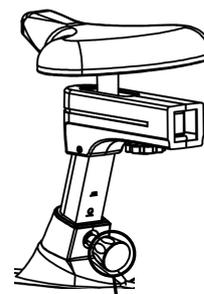
**Замечание: Регулировочный винт положения сидения должен быть туго затянут перед тренировкой на тренажере.**



Регулятор

### Регулировка высоты сидения

Поверните регулировочный винт высоты сидения против часовой стрелки и потяните на себя. Оттяните регулировочный винт и выберите желаемую высоту стойки сидения. Зафиксируйте выбранную высоту, отпустив регулировочный винт, затем немного поднимите или опустите стойку сидения пока регулировочный винт не попадет в соответствующее выбранной высоте отверстие в стойке сидения. Для фиксации высоты, затяните регулировочный винт по часовой стрелке.



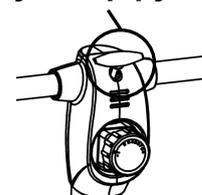
Регулятор высоты сидения

### Регулировка положения руля

Придерживая руль рукой, ослабьте Т-образный регулятор положения руля. Установите желаемое положение руля, а затем зафиксируйте его, повернув Т-образный регулятор положения руля по часовой стрелке.

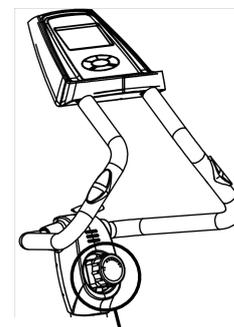
**Замечание: Т-образный регулятор положения руля должен быть туго затянут перед тренировкой.**

Регулятор руля



### Регулировка уровня нагрузки

Для регулировки нагрузки, поверните регулятор нагрузки по часовой стрелке для увеличения уровня нагрузки. Для уменьшения уровня нагрузки, поверните регулятор против часовой стрелки.



Регулятор нагрузки

## ОБСЛУЖИВАНИЕ

Велотренажер можно чистить тряпкой с использованием мягких моющих средств. Запрещено использование растворителей и абразивов для чистки тренажера. Пожалуйста, устраняйте Ваш пот после каждой тренировки. Будьте осторожны и не подвергайте избыточному увлажнению дисплей компьютера, так как это может стать причиной его поломки.

Храните тренажер, в особенности, компьютер, подальше от прямых солнечных лучей во избежание его повреждения. Каждую неделю тщательно проверяйте хорошо ли закреплены все сборочные единицы тренажера и педали.

### Хранение

Храните тренажер в чистом и сухом месте, подальше от детей.

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Неустойчивость тренажера.	Установите устойчивое положение тренажера с помощью компенсаторов неровности пола, расположенных на заднем стабилизаторе.
Нет изображения на экране компьютера.	Снимите консоль компьютера и проверьте подключение проводов выходящих из компьютера и основной стойки тренажера. Проверьте контакт и полярность батарей. Возможно, батареи разряжены. Замените их на новые.
На дисплее компьютера нет изображения мигающего сердца или сердце мигает, а величина вашего пульса не измеряется.	Проверьте правильность подключения проводов датчиков пульса. Для гарантии измерения величины Вашего сердцебиения, всегда держитесь обеими руками за сенсоры пульса, расположенные на рукояти тренажера. Вы слишком сильно сжали датчики пульса. Постарайтесь выбрать оптимальную величину давления на датчики пульса, для корректного измерения величины вашего пульса.
При вращении педалей раздается посторонний шум.	Крепления деталей эллиптического тренажера ослаблены, пожалуйста проверьте и зафиксируйте все винты тренажера.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ И РАССЛАБЛЕНИЯ

Хорошая тренировка состоит из разминки, занятия аэробикой и расслабления. Проводите такие тренировки минимум два – три раза в неделю, оставляя день для отдыха между тренировками. Через несколько месяцев Вы можете увеличить количество тренировок до четырех – пяти раз в неделю.

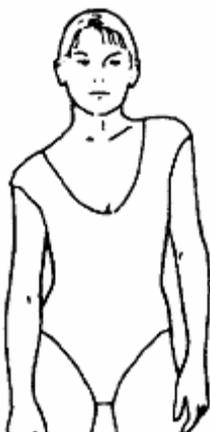
**УПРАЖНЕНИЯ ПО АЭРОБИКЕ** – любые упражнения, которые насыщают кислородом мышцы через сердце и легкие. Занятия аэробикой улучшат состояние Ваших легких и сердца. Аэробика задействует крупные мышцы, например: ноги, руки и ягодицы. Сердце бьется чаще, а дыхание становится глубже. Аэробика должна стать частью Вашего ежедневного распорядка.

**РАЗМИНКА** является важной частью любой тренировки. Она помогает подготовить мышцы к более активным упражнениям, разогревая и растягивая их, улучшая кровообращение и пульс, насыщая кислородом мышцы.

**РАССЛАБЛЕНИЕ** необходимо в конце тренировки. Повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль и усталость мышц.

### ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ

На счет «один» - вращение головы вправо, растягивание левой стороны шеи. Затем на счет «два» - вращение головы назад, тяните подбородок к потолку, рот открыт. На счет «три» вращение головы влево, затем на счет четыре опустите голову на грудь.



### ПОДЪЕМ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое плечо, одновременно опуская правое.

## БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ

Поднимите руки над головой. Потяните правую руку как можно выше к потолку. Повторите то же с правой рукой.



## РАСТЯЖКА БЕДРЕННЫХ МЫШЦ

Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, возьмитесь другой рукой за ступню и потяните ступню вверх. Прижимайте пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 15 секунд и повторите то же с левой ногой.

## РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР

Сядьте на пол, подошвы ступней вместе, колени врозь. Тяните ступни как можно ближе к себе. Постепенно прижимайте колени к полу. Удерживайте положение в течение 15 секунд.





### НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Согнувшись в талии, медленно наклонитесь вперед, расслабляя спину и плечи. Старайтесь дотронуться кончиками пальцев до носков. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте такое положение в течение 15 секунд.

### РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ

Вытяните правую ногу. Прижмите левую ступню к внутренней части правого бедра. Потянитесь к носку правой ступни. Удерживайте такое положение 5 секунд. Расслабьтесь, затем повторите то же упражнение с левой ногой.



### РАСТЯЖКА ИКР

Обопритесь о стену руками, левую ногу выставите вперед. Правая нога прямая, левая ступня прижата к полу. Затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, бедра двигаются к стене. Задержитесь в таком положении, затем повторите с другой ногой.

