

Life Gear

Get active for life

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Life Gear 93380



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО: Внимательно прочитайте все инструкции, прежде чем использовать этот продукт. Сохраните это руководство для использования в будущем. Технические характеристики данного изделия могут отличаться от изображенного на этом фото, производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию без предварительного уведомления.

СОДЕРЖАНИЕ

ГАРАНТИЯ -----	2
ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ-----	3
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ-----	4
УПАКОВОЧНЫЙ ЛИСТ-----	6
ИНСТРУМЕНТЫ-----	7
ОБЩИЙ ЧЕРТЕЖ -----	8
ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ -----	9
ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА -----	14
РЕГУЛИРОВКИ-----	16
ОБСЛУЖИВАНИЕ -----	17
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ-----	17
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И РАССЛАБЛЕНИЯ-----	18

ГАРАНТИЯ

LifeGear Inc. гарантирует первоначальному покупателю, что этот продукт не содержит производственного брака и дефектов материалов при использовании его по назначению, при условии, что он был собран и эксплуатировался в соответствии с руководством пользователя. Обязательства компании LifeGear по данной гарантии ограничиваются заменой или ремонтом, бесплатно, каких-либо частей, которые могут оказаться дефектными при условии обычного домашнего использования. Эта гарантия не распространяется на повреждения, вызванные неправильной эксплуатацией, нецелевого применения или коммерческого использования. Данная гарантия предоставляется только первоначальному собственнику и не подлежит передаче.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

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 покрывной 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. Чтобы стать на тренажер или сойти с педалей, сначала возьмитесь за поручни. Установите ближайшую к Вам педаль в самое нижнее положение, встаньте на педаль, затем на вторую. Во время тренировки держитесь руками за поручни, двигайте педали плавно, толкая или притягивая к себе рукоятки, затем крутите педали с помощью рук и ног. После тренировки также установите одну педаль в самое нижнее положение и сойдите сначала с более высокой педали, затем с более низкой.
7. Не используйте тренажер вне помещений.
8. Тренажер предназначен только для домашнего использования.
9. Тренажером одновременно может пользоваться только один человек.
10. 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.
11. Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или отдышку, немедленно прервите тренировку и обратитесь к врачу, прежде чем продолжить тренировки.
12. Максимальный вес пользователя – 100 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.

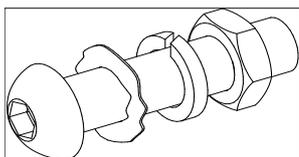
Прежде, чем пользоваться тренажером, обязательно прочтите инструкцию. Сохраните ее, Вам может понадобиться перечитать ее в будущем.

Список деталей

№.	Наименование	Кол	№.	Наименование	Кол
001	Основная рама	1	027	Нейлоновая гайка М6	8
002L	Левая полка педали	1	028	ШайбаØ6xØ12x1	7
002R	Правая полка педали	1	029	Винт М6x40	6
003L	Левая штанга рукоятки	1	030	Кабель нагрузки L=1600	1
003R	Правая штанга рукоятки	1	031	Заглушка S13	2
004L	Левая рукояткаØ32x1.5x633	1	032	Шуруп ST4.2x25	10
004R	Правая рукояткаØ32x1.5x633	1	033L	Покрытие левой рукояти-В	1
005	Передняя стойка	1	033R	Покрытие правой рукояти-В	1
006	Рукоятка	1	034	Большая шайба Ø20Ø8x1.5	2
007	Винт М6x10	1	035	Винт Ø15.8x62.5	2
008	Шуруп ST2.9x10	2	036	Левая педаль 395x153x70	1
009	Шайба Ø102xØ14x1	2	037	Правая педаль 395x153x70	1
010	Передний стабилизатор	1	038	Заглушка переднего стабилизатора Ø50	2
011	Задний стабилизатор Ø50x1.5x480	1	039	Винт М6x48	2
012	Винт М10x57	4	040	Транспортировочное колесо Ø23xØ6x32	2
013	Заглушка заднего стабилизатора Ø50x1.5	2	041	Винт М8x16	8
014	Большая волнистая шайбаØ10xØ25x2	4	042	Большая волнистая шайбаØ20xØ8x1.5	6
015	Глухая гайка М10	4	043	Винт М10x18	2
016L	Болт левой U образной скобы 1/2"	1	044	Волнистая шайбаØ18xØ10.5x3	2
016R	Болт правой U образной скобы 1/2"	1	045	Винт М6x35	4
017L	Левая нейлоновая гайка1/2"	1	046	Шайба Ø28x5	2
017R	Правая нейлоновая гайка1/2"	1	047	Металлическая втулка Ø33xØ29xØ16x14x3	4
018	Волнистая шайба Ø28xØ17x0.3	2	048	Волнистая шайба Ø6xØ12x1	4
019	Металлическая втулка Ø29xØ16x14	8	049	Заглушка S16	2
020	Пружинная шайба Ø13xØ20x2	2	050	Глухая гайка М6	4
021	Подшипник 6000 ZZ	2	051	Пластиковая втулка Ø32xØ16x5xØ50	2
022	Винт М8x20	2	052	Большая шайба Ø10xØ20x1.5	2
023	U образная скоба	2	053	Волнистая шайба Ø8xØ16x1.5	2
024	Нейлоновая гайка М8	2	054	Регулятор нагрузки	1
025	ШайбаØ16xØ8x1.5	2	055	Пружинная шайбаØ8	6
026	Винт М8x50	2	056	Компьютер RD-93232	1

Список деталей

№.	Наименование	Кол	№.	Наименование	Кол
057	Винт М5х12	4	078	Гайка шатуна 7/8"	1
058	Датчик пульса с кабелем L=750	2	079	Шатун	1
059	Покрытие рукоятки Ø31хØ37х480	2	080	Гайка М10х1	2
060	Покрытие рукоятки Ø21хØ27х360	2	081	Маховик Ø230	1
061	Заглушка рукоятки Ø32х1.5	2	082	Ремень PJ330 J6	1
062	Заглушка рукоятки Ø28.6х1.5	2	083	Скоба ведомого колеса	1
063	Шуруп ST4.2х20	2	084	Винт М8х30	1
064	Волнистая шайба регулятора нагрузки Ø20хØ5.2	1	085	Болт с кольцом М6х36	2
065	Винт регулятора нагрузки М5х45	1	086	U образная скоба	2
066	Саморез ST4.2х25	6	087	Пружинная шайба Ø6хØ11.2х2	2
067	Сенсорный датчик I L=1100	1	088	Гайка М6	2
068	Сенсорный датчик II L=1600	1	089	Винт М8х10	1
069	Заглушка Ø40хØ25х10	2	090	Правый декоративный кожух Ø50	1
070	Левый кожух 538х374х79	1	091	Левый декоративный кожух Ø50	1
071	Правый кожух 538х374х81	1	092	Металлическая втулка Ø18хØ8.5	4
072	Кожух подшипника	2	093L	Заглушка полки педали-А	2
073	подшипник	2	093R	Заглушка полки педали-В	2
074	Гайка подшипника 15/16"	1	094L	Кожух левой рукояти-А	1
075	Гайка подшипника 7/8"	1	094R	Кожух правой рукояти-А	1
076	Шайба Ø34.5хØ23х2.5	1	095	Саморез ST4.2х25	4
077	Шайба Ø40хØ24х2.5	1	096	Шуруп ST2.9х12	8

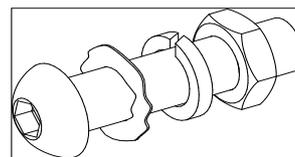


(16R) Винт для правой U образной скобы
1/2" 1 шт

(17R) Правая нейлоновая гайка 1/2"
1 шт

(18) Волнистая шайба
Ø28xØ17x0.3 1 шт

(20) Шайба гровера Ø13xØ20x2

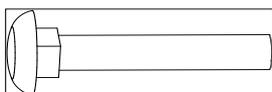


(16L) Винт для левой U образной скобы
1/2" 1 шт

(17L) Нейлоновая гайка 1/2" 1 шт

(18) Волнистая шайба
Ø28xØ17x0.3 1 шт

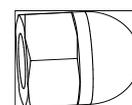
(20) Шайба гровера Ø13xØ20x2 1 шт



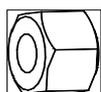
(12) Винт M10x57
4 шт



(14) Большая волнистая
шайба Ø10xØ25x2
4 шт



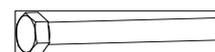
(15) Глухая гайка M10
4 шт



(27) Нейлоновая гайка
M6 6 шт



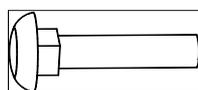
(28) Шайба Ø6xØ12x1
6 шт



(29) Болт M6x40
6 шт



(31) Заглушка
S13 2 шт



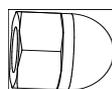
(45) Винт M6x35
4 шт



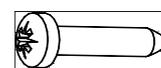
(48) Волнистая шайба
Ø6xØ12x1
4 шт



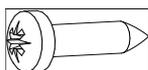
(49) Заглушка
S16 2 шт



(50) Глухая гайка M6
4 шт



(95) Саморез ST4.2x25
4 шт

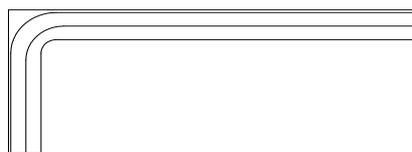


(96) Шуруп ST2.9x12
8 шт

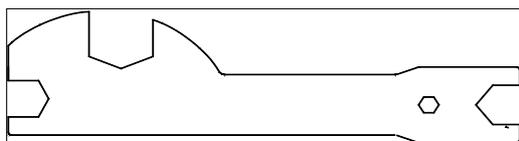
ИНСТРУМЕНТ



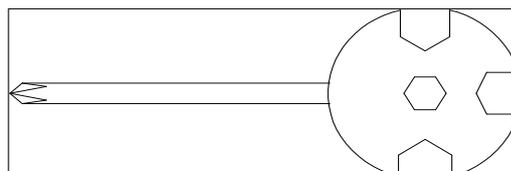
Шестигранник S6
1 шт.



Шестигранник S8
1 шт.

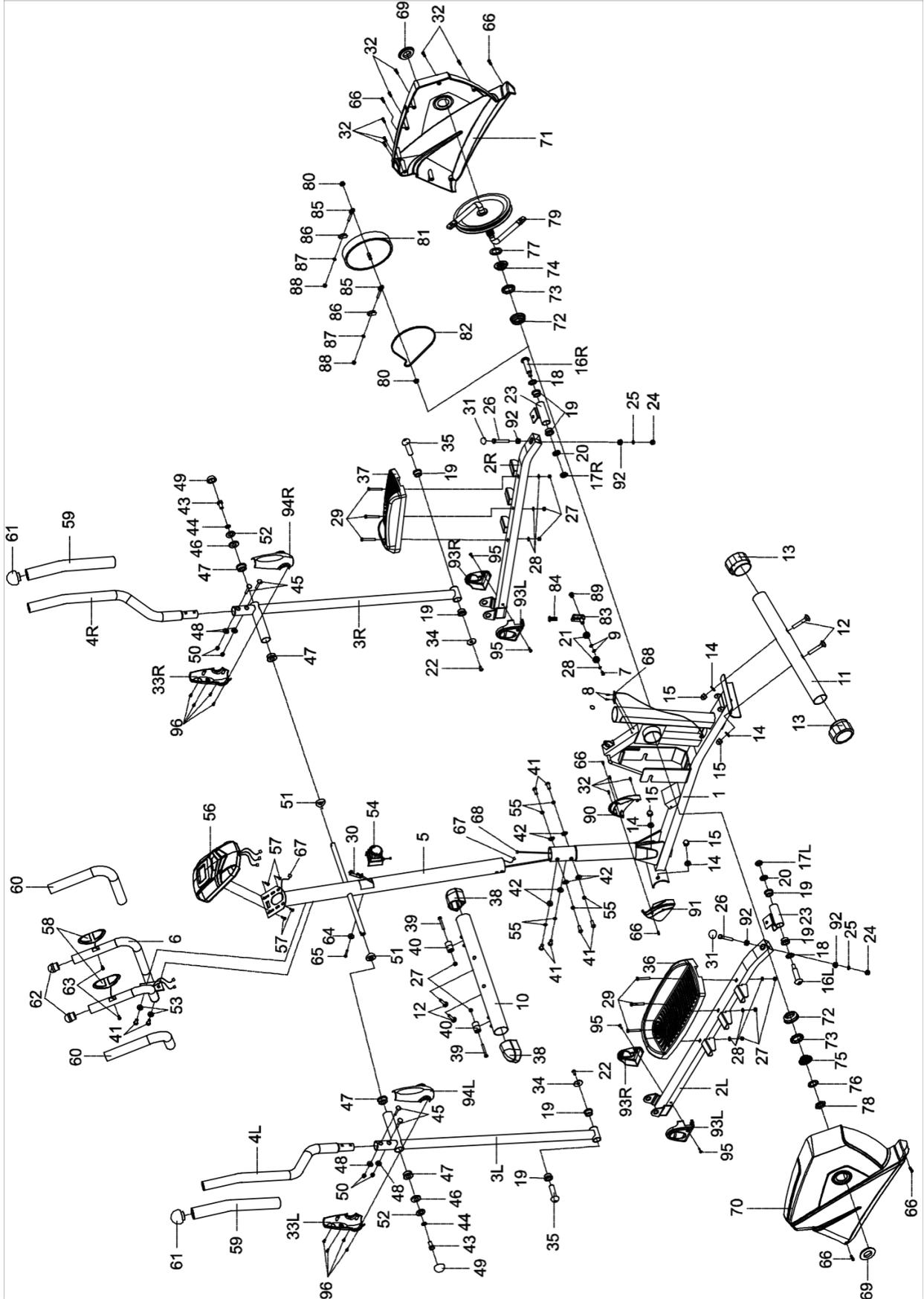


Ключ
1 шт.



Ключ с отверткой
S10, S13, S14, S15
1 шт.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

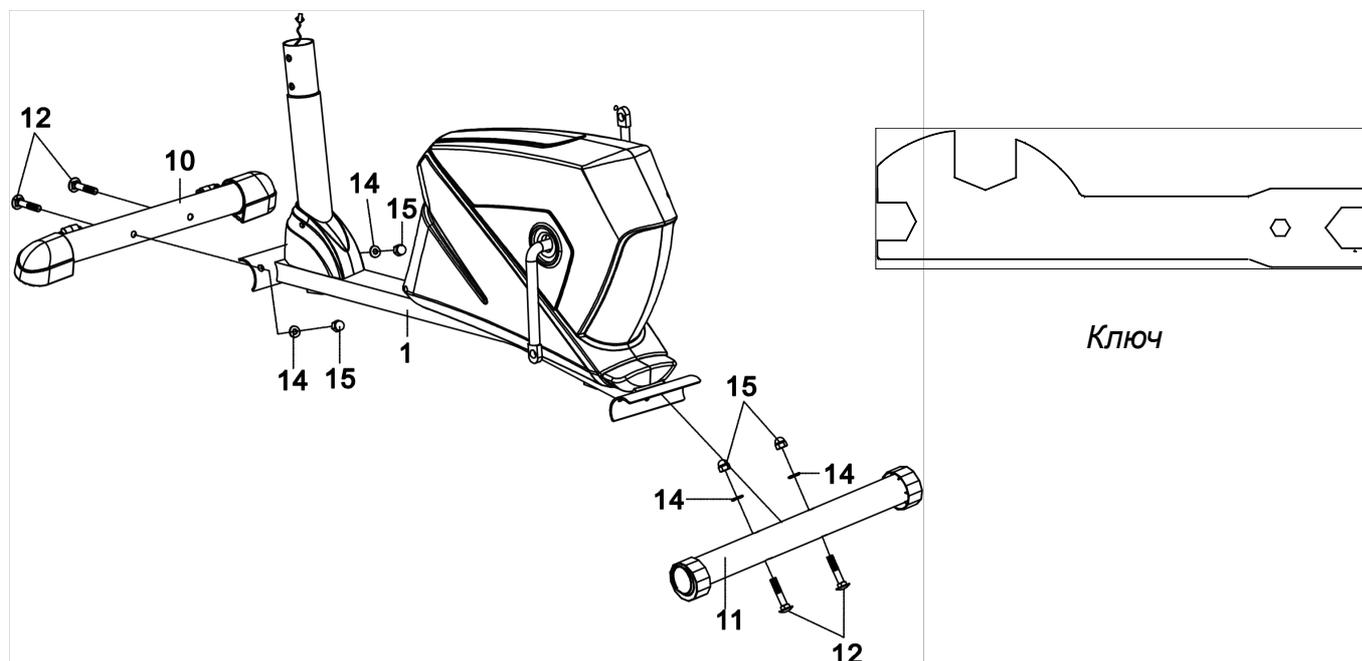
1. Установка переднего/заднего стабилизаторов.

Установите передний стабилизатор (10) на основной раме тренажера (1), совместите отверстия для винтов.

Закрепите передний стабилизатор (10) на передней скобе основной рамы (1) при помощи винтов M10x57(12), двух Ø10xØ25x2 больших шайб (14), и двух глухих гаек M10 (15). Затяните гайки при помощи ключа.

Установите задний стабилизатор (11) на основной раме тренажера (1) и совместите отверстия для винтов.

Закрепите задний стабилизатор (11) на задней скобе основной рамы (1) при помощи винтов M10x57 (12), двух Ø10xØ25x2 больших шайб (14) и двух глухих гаек M10 (15). Затяните гайки при помощи ключа.



2. Установка основной стойки и кожуха основной стойки.

Выкрутите шесть винтов М8х16 (41), шесть Ø20хØ8х1.5 больших волнистых шайб (42), шесть Ø8 пружинных шайб (55) находящихся в основной стойке (1). Прodelайте эту операцию при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект.

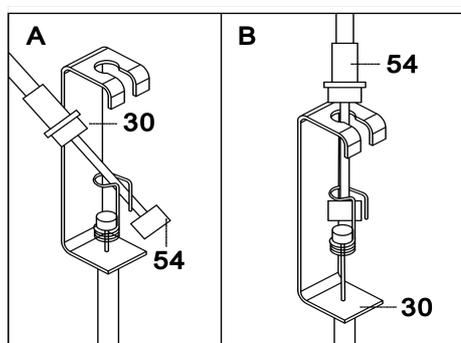
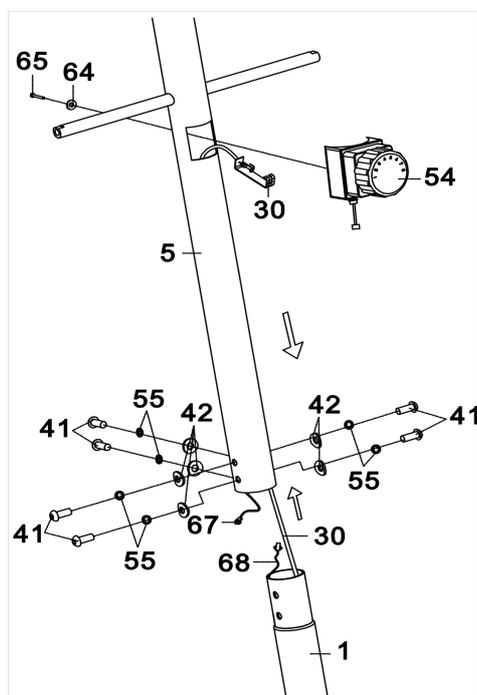
Протяните конец кабеля регулятора нагрузки (30) через нижнее отверстие в основной стойке (5) и вытяните его через квадратное отверстие вверху основной стойки (5).

Соедините сенсорный кабель II (68) выходящий из основной рамы (1) с сенсорным кабелем I (67) основной стойки (5).

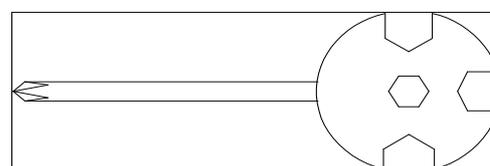
Вставьте основную стойку (5) в трубу основания орбитрека (1) и закрепите при помощи шести винтов М8х16 (41), шести Ø20хØ8х1.5 больших волнистых шайб (42) и шести Ø8 прижимных шайб (55) которые Вы предварительно сняли. Прodelайте эту операцию при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект.

Снимите Ø20хØ5.2 волнистую шайбу регулятора нагрузки (64) и М5х45 винт регулятора нагрузки (65) с корпуса регулятора нагрузки (54). Снимите винт и шайбу при помощи универсального ключа, предлагаемого в комплекте с инструментами.

Вставьте конец кабеля регулятора нагрузки (54) в пружинный зажим регулятора нагрузки (30) как изображено на рисунке. Потяните за кабель регулятора нагрузки (54) вверх и закрепите его с усилием в пружинном регуляторе нагрузки (30) как показано на схеме В. Закрепите регулятор нагрузки (54) на основной стойке (5) при помощи Ø20хØ5.2 волнистой шайбы регулятора нагрузки (64) и М5х45 винта регулятора нагрузки (65) которые Вы предварительно сняли. Затяните винт при помощи универсального ключа, входящего в комплект.



Шестигранник S6



Универсальный ключ с отверткой
S10, S13, S14, S15

3. Установка левой/правой штанг рукояток, левой/правой полки педалей, левой/правой полки педали и защитных кожухов.

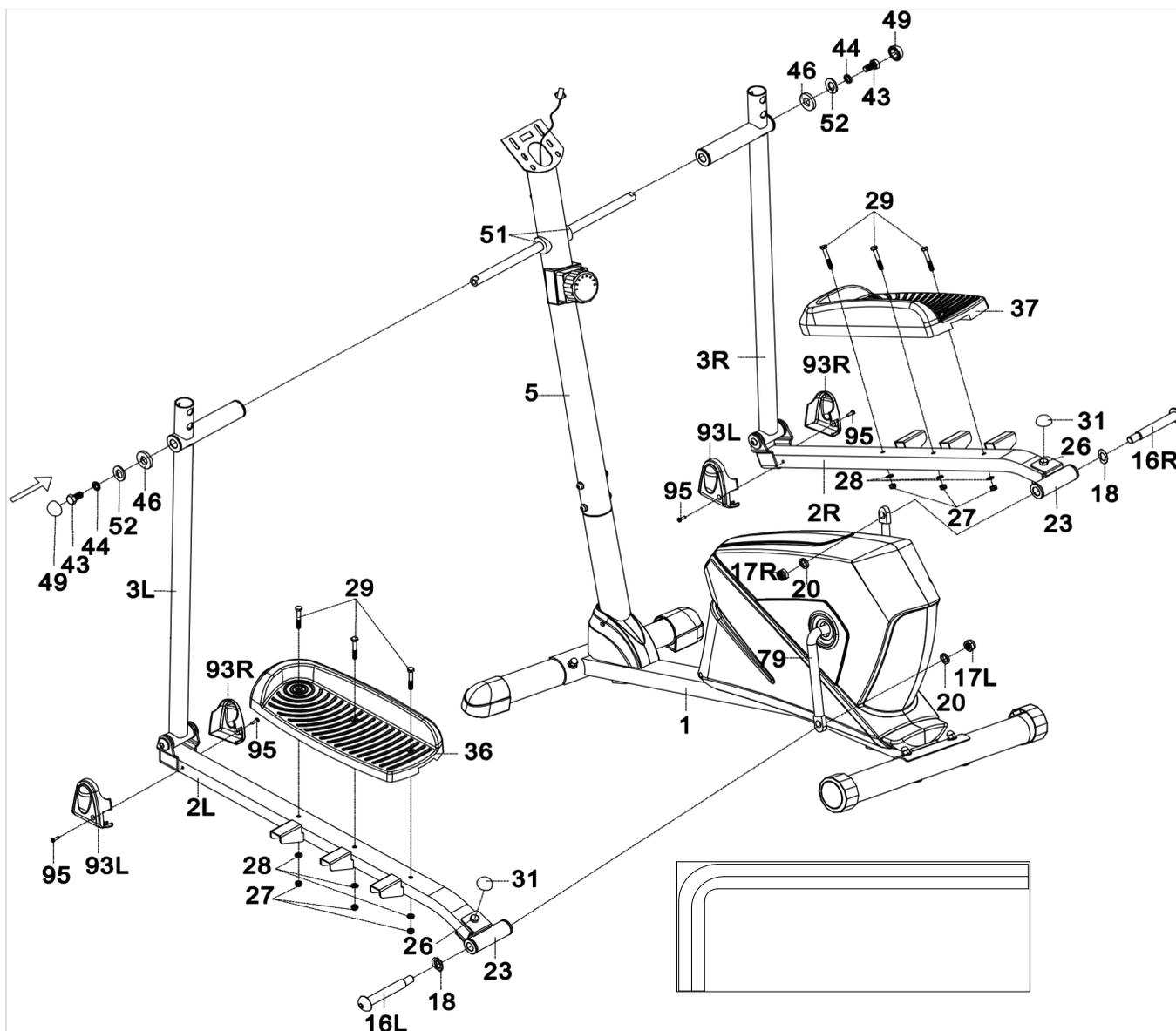
Выкрутите два М8х18 винта (43), снимите две Ø18хØ10.5х3 пружинные шайбы (44), две Ø10хØ20х1.5 большие шайбы (52) и две Ø28х5 шайбы (46) с левой и правой горизонтальных осей на основной стойке (5). Открутите винты при помощи универсального ключа, входящего в комплект. Закрепите левую штангу рукояти (3L) на горизонтальной оси основной стойки (5) при помощи М8х18 винта (43), Ø18хØ10.5х3 пружинной шайбы (44), одной Ø10хØ20х1.5 большой шайбы (52) и одной Ø28х5 шайбы (46) которые Вы предварительно сняли. Затяните винт при помощи универсального ключа, входящего в комплект. Установите заглушку S16 (49) на винт М8х18 (43).

Закрепите левую U образную скобу (23) на левом шатуне (79) при помощи 1/2” винта для левой U образной скобы (16L), Ø28хØ17х0.3 установите волнистую шайбу (18), Ø13хØ20х2 пружинную шайбу (20), и 1/2” левую нейлоновую гайку (17L). Затяните винт при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект. Установите заглушку S13 (31) на М8х50 винт (26).

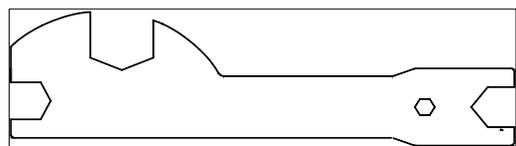
Внимание: 1/2” винт для левой U образной скобы (16L) и 1/2” винт для правой U образной скобы (16R) имеют маркировку “R” для правой стороны и “L” для левой.

Закрепите левую педаль (36) на левой полке педали (2L) при помощи трех М6 нейлоновых гаек (27), трех Ø6хØ12х1 шайб(28), и трех М6х40 винтов (29). Затяните нейлоновые гайки при помощи универсального ключа, входящего в комплект.

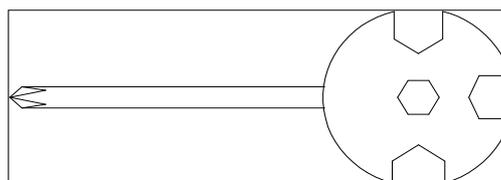
Закрепите кожухи полки педалей-А/В (93L, 93R) на левой полке педали(2L) при помощи ST4.2х25 самореза (95). Затяните саморезы при помощи универсального ключа с отверткой. Повторите вышеперечисленные шаги для установки правой штанги рукояти (3R) на правой горизонтальной оси передней стойки (5) для установки U образной скобы (23) на правом шатуне (79).



Шестигранник S8



Ключ

Универсальный ключ с отверткой
S10, S13, S14, S15

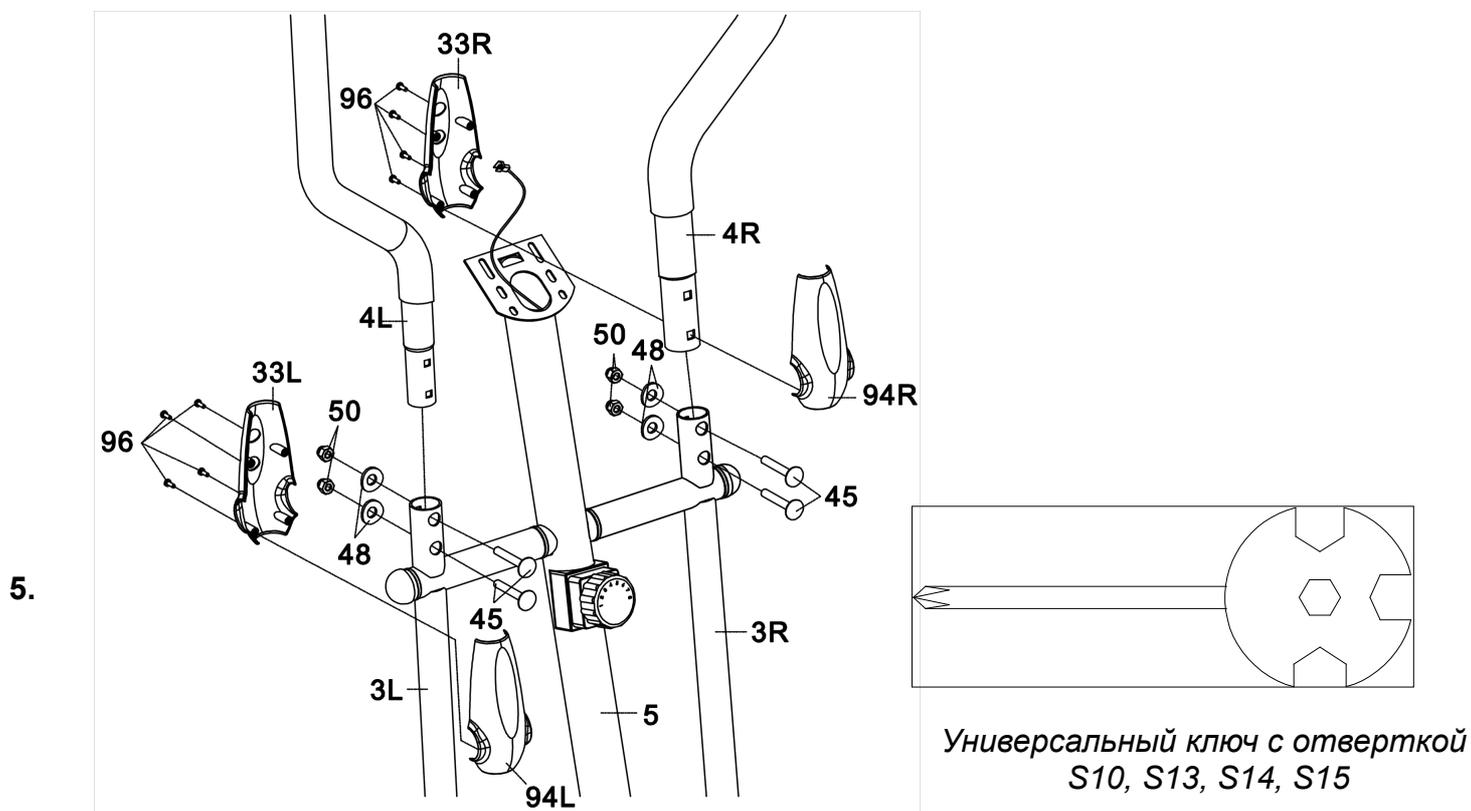
4. Установка левой/правой рукояток, левого/правого защитных кожухов.

Установите левые/правые рукоятки (4L, 4R) в соответствующие места на левой/правой штангах для рукояток (3L, 3R) и закрепите их при помощи 4-х М6х35 винтов (45), четырех Ø6хØ12х1 волнистых шайб (48) и четырех М6 глухих гаек (50).

Затяните нейлоновые гайки при помощи универсального ключа, входящего в комплект.

Закрепите левый кожух рукояти-А (94L) и левый кожух рукояти-В (33L) на левой штанги рукояти (3L) при помощи четырех ST2.9х12 шурупов (96). Затяните шурупы при помощи универсального ключа, входящего в комплект.

Закрепите правый кожух рукояти-А (94R) и правый кожух рукояти -В (33R) на правой штанги рукояти (3R) при помощи четырех ST2.9х12 шурупов (96). Затяните шурупы при помощи универсального ключа, входящего в комплект.



Установка ручки и компьютера

Выкрутите четыре M5x12 винта (57) с обратной стороны компьютера (56). Выкрутите винты при помощи универсального ключа, входящего в комплект.

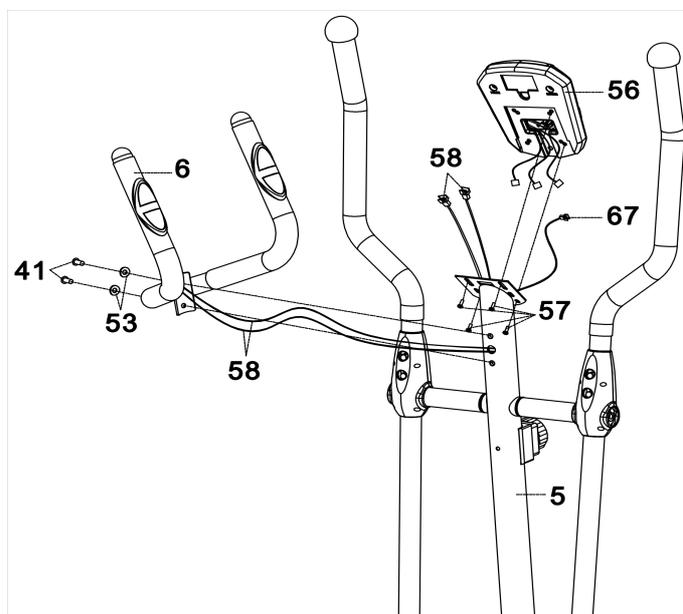
Снимите два винта M8x16 (41) и две Ø8xØ16x1.5 волнистые шайбы (53) с основной стойки (5).

Выкрутите винты при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект.

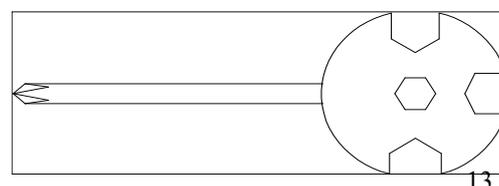
Вставьте кабель датчика пульса (58) выходящий из рукояти (6) в отверстие основной стойки (5) и вытяните его через верхнюю часть основной стойки (5).

Присоедините рукоять (6) к основной стойке (5) при помощи двух M8x16 винтов (41) и двух Ø8xØ16x1.5 волнистых шайб (53) предварительно Вами снятых. Затяните винты и волнистые шайбы при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект.

Соедините сенсорный кабель (67) и кабель датчика пульса (58) с проводами, выходящими из компьютера (56), после чего установите компьютер (56) на основной стойке (5) и закрепите его при помощи четырех M5x12 винтов (57), которые Вы ранее сняли. Затяните винты при помощи универсального ключа, входящего в комплект.



Шестигранник S6



Универсальный ключ
S10, S13, S14, S15

ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА

ПОКАЗАТЕЛИ:

TIME(ВРЕМЯ)-----	0:00-99:59 мин:сек
SPEED(СКОРОСТЬ)-----	0.0-999.9 км/ч
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)-----	0.0-999.9 км
CAL (CALORIES) (КАЛОРИИ)-----	0.0-999.9 Ккал
ODO (ODOMETER) -----	0.0-9999 км
PULSE(ПУЛЬС)-----	40-240 ударов/мин

ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE: Нажмите кнопку MODE для переключения между функциями компьютера. Нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 3 секунд, чтобы обнулить все показатели тренировки, кроме показателя ODO (ODOMETER).

SET: Нажмите кнопку SET, чтобы установить значения параметров TIME, DISTANCE, CALORIES или Pulse в режиме настройки.

RESET: Нажмите кнопку RESET для обнуления показателей TIME, DISTANCE или CALORIES.

Нажмите кнопку RESET для обнуления показателей TIME, DISTANCE, CALORIES или Pulse перед программированием этих величин.

Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 3 секунд для обнуления всех показателей, за исключением ODO (ODOMETER) .



ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА:

AUTO ON/OFF: Когда Вы начнете тренировку или нажмете любую кнопку компьютера, компьютер включится. Если Вы оставите тренажер на 4 минуты, питание отключится автоматически.

SCAN: Нажмите кнопку MODE пока на экране компьютера не появится надпись SCAN; включится автоматический режим сканирования показателей тренировки TIME, SPEED, DIST (DISTANCE), CAL (CALORIES), ODO (ODOMETER), и (PULSE) через каждые 6 секунд.

TIME: Отображается время тренировки в минутах и секундах. С момента начала тренировки, начнется отсчет времени занятия от 0:00 to 99:59 минут с шагом в 1 секунду. Вы также можете запрограммировать желаемое время занятия на тренажере в режиме STOP перед тренировкой. Для установки времени TIME нажмите на кнопку MODE пока не увидите мигающую надпись TIME. Нажмите кнопку SET чтобы выставить время, при одном нажатии на кнопку SET показатель TIME времени будет меняться на 1 минуту. Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя времени. Возможно программировать время в диапазоне от 00:00 до 99:00 минут. После программирования времени тренировки, начнется обратный отсчет времени от установленной до 0:00 с шагом в 1 секунду. Когда установленное время дойдет до 0:00, начнется обычный отсчет времени и компьютер подаст звуковой сигнал, напоминая Вам об этом.

SPEED: Показывает текущую скорость тренировки.

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 0.50 км. Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя пройденной дистанции. Диапазон в пределах которого возможна установка величины показателя дистанция 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.

CAL (CALORIES): Отображает общий объем сожженных калорий во время тренировки. После начала тренировки, начнется отсчет потраченных калорий от 0 to 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 to 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).

ODO (ODOMETER): Показывается общая пройденная дистанция во время тренировок. Величину показателя ODO нельзя обнулить при нажатии кнопок MODE или удержании кнопки RESET в течение 3 секунд. Значение показателя ODO можно обнулить, вытянув батарейки из компьютера.

(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:

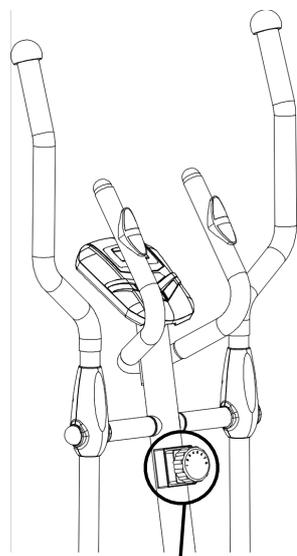
1. Снимите крышку бокса для батареек с обратной стороны компьютера.
2. Установите две "SIZE-AA" батарейки.
3. Убедитесь, что батарейки правильно установлены, соблюдая полярность.
4. Закройте крышку бокса для батареек.
5. Если изображение на дисплее неразборчиво или нечетко, удалите батарейки и подождите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

РЕГУЛИРОВКИ

Регулировка величины нагрузки.

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

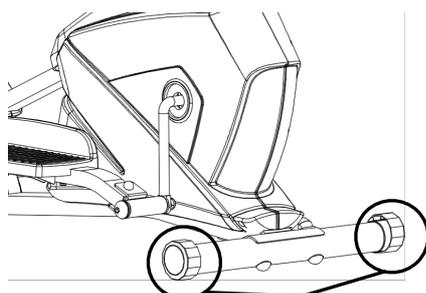
Для уменьшения уровня нагрузки, поверните регулятор против часовой стрелки.



Регулятор нагрузки

Установка в горизонтальном положении.

Используйте заглушки заднего стабилизатора как компенсаторы неровности пола, для установки тренажера в горизонтальном положении.



Компенсаторы неровн

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Уход

Эллиптический тренажер можно чистить тряпкой с использованием мягких моющих средств. Запрещено использование растворителей и абразивов на пластике 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 эллиптический 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 при измерении. 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.

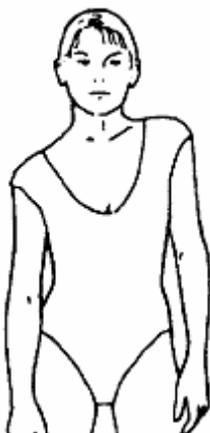
УПРАЖНЕНИЯ ПО АЭРОБИКЕ – любые упражнения, которые насыщают кислородом мышцы через сердце и легкие. Занятия аэробикой улучшают состояние Ваших легких и сердца. Аэробика задействует крупные мышцы, например ноги, руки и ягодицы. Сердце бьется чаще, а дыхание становится глубже. Аэробика должна стать частью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

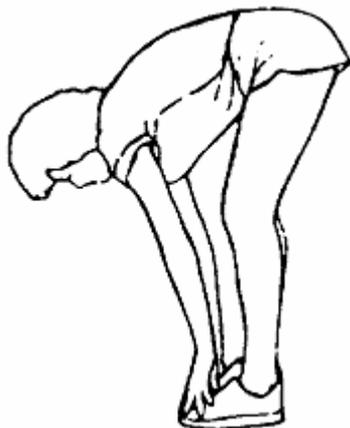
**РАСТЯЖКА БЕДРЕННЫХ МЫШЦ**

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.

