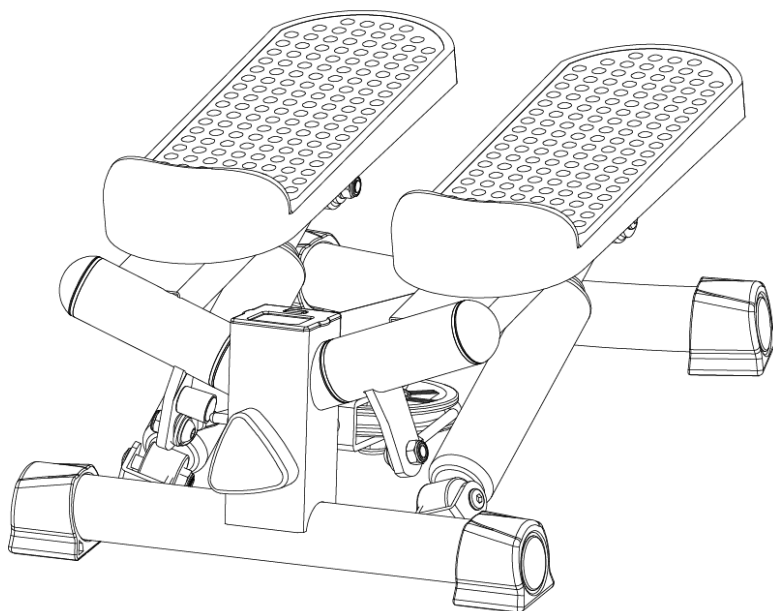




МИНИСТЕППЕР **поворотный** **Артикул: SC-S032-1**

Руководство пользователя



Меры предосторожности

ВНИМАНИЕ:

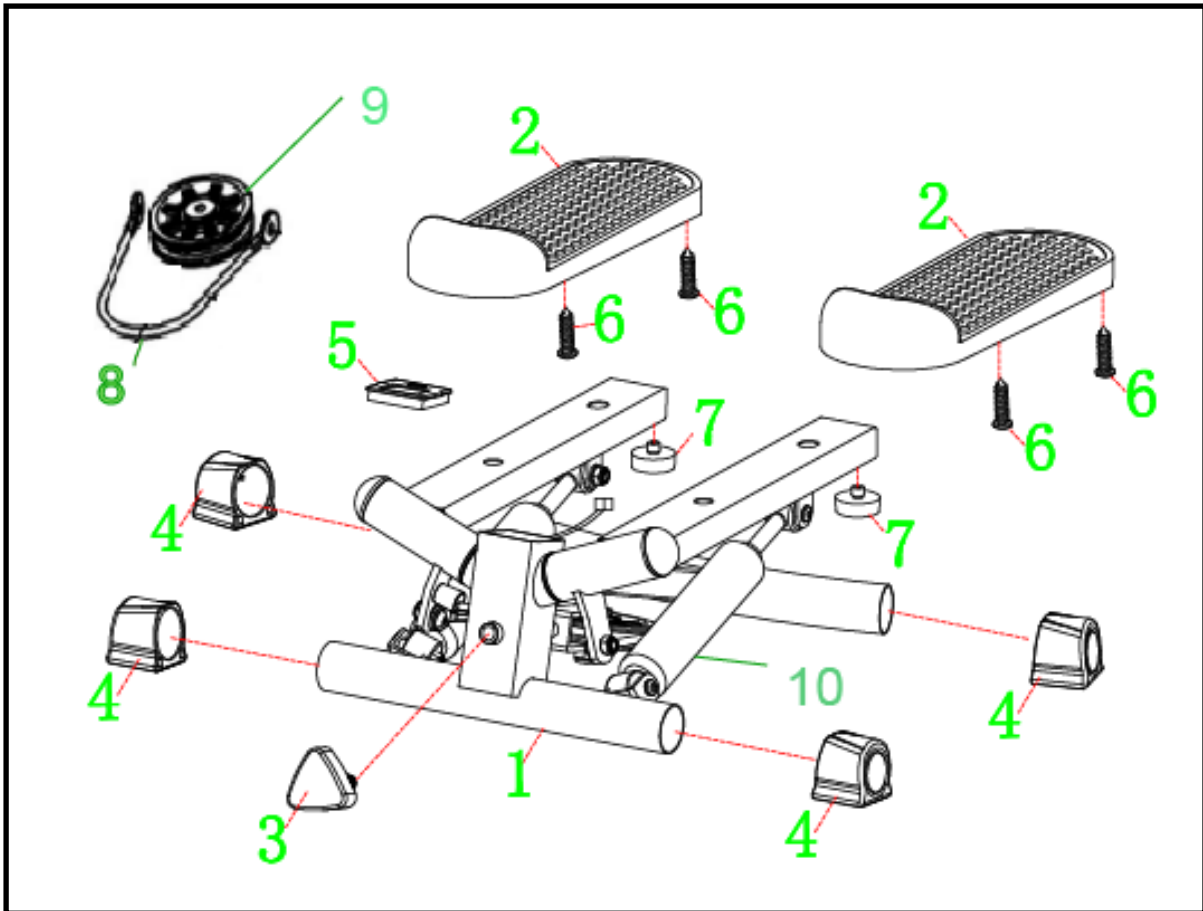


Во избежание травм, перед использованием тренажёра внимательно изучите все инструкции и меры предосторожности, представленные в данном руководстве.

Точно следуйте инструкции по сборке.

1. По завершению сборки осмотрите крепежи и защитные крышки тренажёра. Убедитесь, что все детали надёжно затянуты.
2. Убедитесь, что все запасные части предоставлены производителем, самовольная замена составных частей тренажёра строго запрещена.
3. Перед началом занятий проверьте своё состояние здоровья. Для того, чтобы результат тренировок был максимально эффективным, заниматься необходимо с соблюдением ряда правил, при этом тренировки должны быть регулярными, а нагрузка увеличиваться постепенно.
4. Проследите за тем, чтобы дети пользовались тренажёром только под присмотром взрослых; либо храните тренажёр в недоступном для детей месте.
5. Во избежание повреждений занимайтесь на тренажёре в соответствующей спортивной одежде. Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение или любые другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и отдохните.
6. Только один человек может заниматься на тренажёре одновременно.
7. При обнаружении каких-либо повреждений прекратите использование данного тренажёра.
8. Расположите тренажёр на сухой, твёрдой и устойчивой поверхности. Убедитесь, что вокруг тренажёра достаточно свободного пространства.
9. Данный тренажёр предназначен только для домашнего использования. Устанавливать и использовать тренажёр разрешено только внутри помещения. Максимально допустимый вес пользователя - 100 кг.
10. Перед использованием тренажёра выполните полный осмотр тренажёра. Особое внимание уделите тем деталям, которые подвержены износу. При обнаружении дефектных/изношенных деталей немедленно замените их. Для безопасного использования тренажёра регулярно выполняйте осмотр тренажёра в соответствии с требованиями, указанными в руководстве.
11. Утилизация данного тренажёра должна производиться в соответствии с федеральным и местным законодательством.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	6	Болт М5*20	4
2	Педаль	2	7	Фиксатор	2
3	Ручка	1	8	Трос 340мм	1
4	Заглушка	4	9	Шкив (100)	1
5	Консоль	1	10	Цилиндр	2

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1) Перед тем, как приступить к тренировкам (независимо от того, какую программу тренировок Вы будут использовать), обязательно проконсультируйтесь с врачом.
 - 2) Перед использованием тренажёра осмотрите его составные части. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
 - 3) Если во время выполнения упражнений на тренажёре Вы плохо удерживаете равновесие, придерживайтесь за опору.
 - 4) Для занятий на тренажёре надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь.
 - 5) Не подпускайте детей к тренажёру.
 - 6) Во время работы тренажёра гидравлический цилиндр нагревается. Во избежание получения ожогов не трогайте цилиндр до тех пор, пока он не остынет.
 - 7) Гидравлический цилиндр может иногда протекать. По этой причине рекомендуется устанавливать тренажёр на защитное покрытие.
-

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

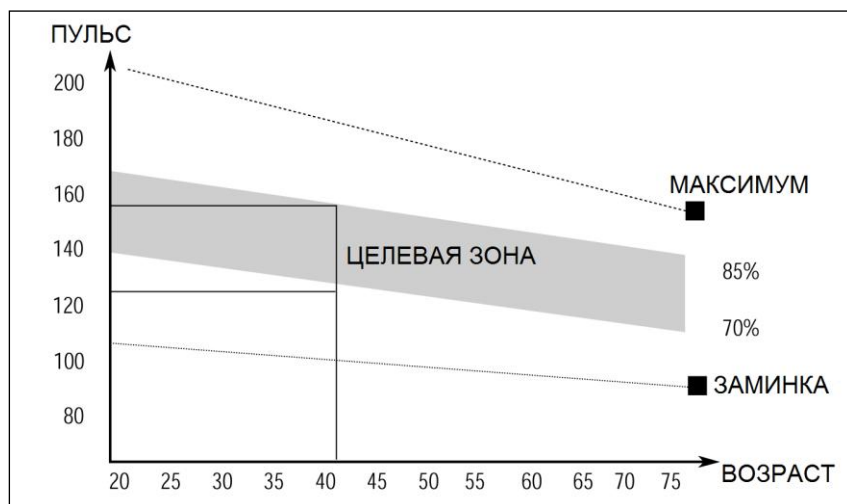
1.Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2.Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость Вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы Ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Продолжительность данного этапа тренировки должна быть не менее 12 минут, большинство пользователей начинают с 15-20 минут.

3. Заминка (охлаждение организма)

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки Вам необходимо устанавливать высокое сопротивление педалей. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног, и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Если Вы пытаетесь улучшить Вашу физическую форму, Вам необходимо изменить свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Чтобы Ваш пульс оставался в целевой зоне, Вам придется снизить скорость.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь являются усилия, которые Вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сожжете. Данная программа похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей.

Руководство по эксплуатации

1. Для изменения диапазона перемещения педалей воспользуйтесь регулировочной ручкой.
2. Отрегулируйте ручку таким образом, чтобы создалось правильное натяжение троса для корректного функционирования тренажёра.
3. Если тренажёр не используется более 4-х минут, консоль автоматически отключится.
4. Для того, чтобы возобновить работу, встаньте на педали и начните движение.
5. Если тренажёр не используется более 4-х минут, все функции автоматически останавливаются, а в левом верхнем углу дисплея появится надпись "STOP". Функционал запустится, когда Вы начнёте тренировку.