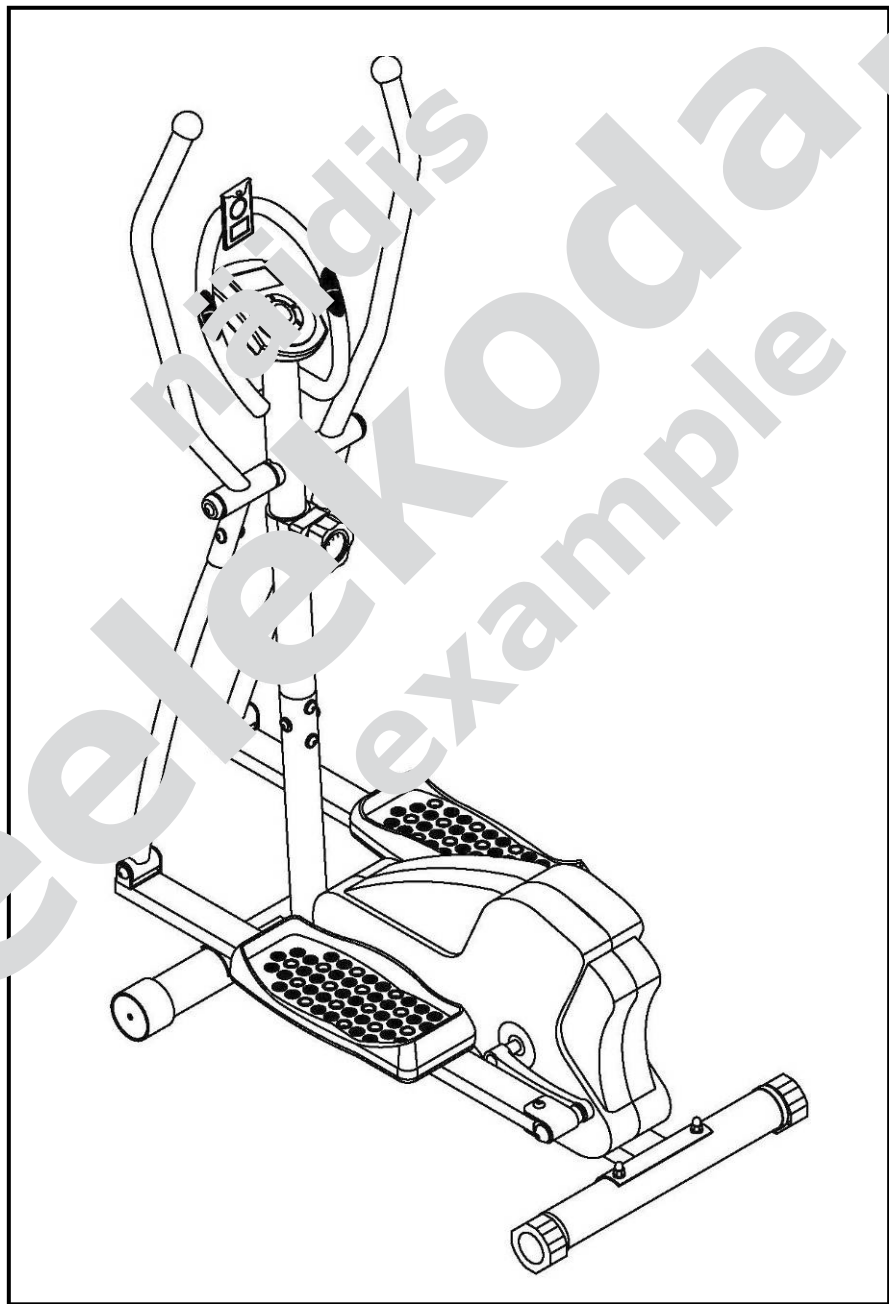


ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Этот прошедший проверку и имеющий сертификат качества тренажер предназначен для эффективных тренировок.

Уважаемый клиент!

Благодарим Вас за покупку тренажера Elliptical Trainer. Желаем Вам замечательных и эффективных тренировок. Внимательно прочитайте требования по технике безопасности и инструкцию по сборке и соблюдайте их. В случае возникновения вопросов свяжитесь с продавцом тренажера.

Содержание

1. Требования безопасности 2
2. Чертеж деталей..... 3
3. Сборка 4
4. Использование измерительного прибора 6
5. Правила тренировки 8
6. Список комплектующих деталей 9
7. Частота пульса во время тренировки 11

Требования безопасности

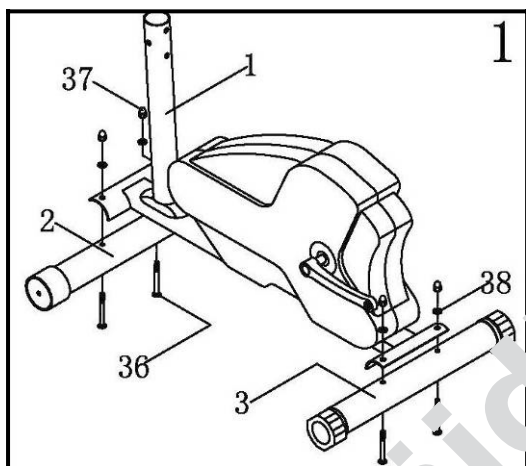
Перед тем, как приступить к домашним тренировкам, внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните инструкцию, чтобы при необходимости иметь возможность снова ее перечитать, навести справки о ремонте или заказе запасных частей.

- Тренажер Cross X предназначен только для домашнего использования и рассчитан на использование людьми с весом не более 100 кг.
- Точно соблюдайте инструкцию по сборке, последовательность этапов сборки тренажера.
- При сборке тренажера используйте только находящиеся в комплект оригинальные детали.
- При сборке тренажера используйте только предназначенные для этой цели инструменты, не стесняйтесь связаться с нами, чтобы получить консультацию по правильной эксплуатации или сборке тренажера.
- Пользуйтесь тренажером в закрытых помещениях с нескользкой поверхностью пола. Во избежание возникновения коррозии тренажер не рекомендуется использовать им во влажных помещениях.
- Регулярным использованием тренажера проверьте, прочно ли затянуты крепежные детали, а также исправно ли он функционирует. Проверку осуществляйте повторно через каждые 1–2 месяца.
- Немедленно произведите замену изношенных или поврежденных деталей на новые. Не пользуйтесь тренажером, пока он не будет отремонтирован. Используйте только оригинальные запчасти.
- Для получения рекомендаций по ремонту при необходимости свяжитесь с продавцом тренажера.
- Не используйте для ухода за тренажером сильнодействующие или едкие моющие средства.
- Перед тем, как приступить к тренировке, проверьте, правильно ли собран тренажер, и функционируют ли все детали надлежащим образом.
- При регулировке тренажера соблюдайте пределы регулировки. Тщательно затяните регулируемые детали.
- Обратите внимание на то, что тренажер предназначен для использования только взрослыми людьми. Дети могут пользоваться тренажером только под присмотром взрослых.
- Убедитесь, что все находящиеся рядом с тренажером лица проинформированы об опасности, исходящей от подвижных деталей.
- Прежде, чем приступить к тренировкам, посоветуйтесь с врачом. Наведите справки о подходящей для Вас тренировочной программе и правильной нагрузке.
Предупреждение: чрезмерные или неправильные тренировки могут привести к расстройству здоровья.
- В целях правильного использования тренажера соблюдайте приведенные в инструкции рекомендации.

Сборка

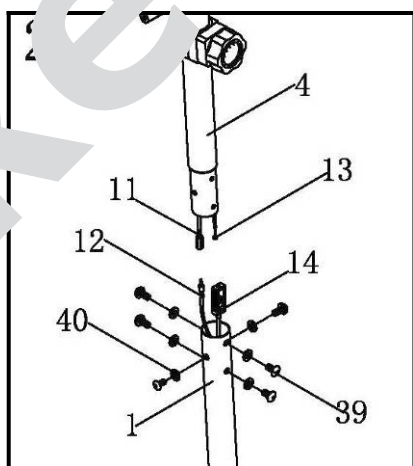
1-й этап

1. Прикрепите переднюю (2) и заднюю (3) опорные трубы снизу к раме (1) при помощи четырех крепежных болтов (36), четырех колпачковых гаек (37) и четырех шайб (38).



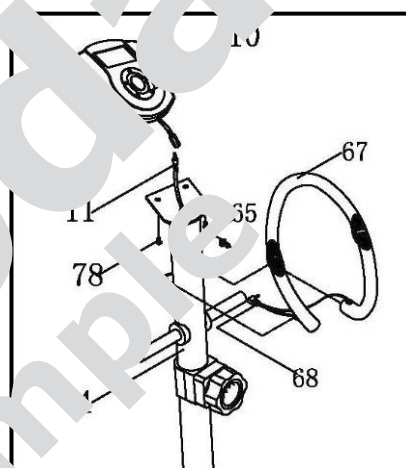
2-й этап

1. Удалите установленные при упаковке шайбы (39) и шесть шайб (40).
2. Аккуратно соедините кабель регулятора нагрузки (14) с регулятором нагрузки (13).
3. Также соедините верхнюю часть кабеля (11) измерительного прибора с нижней частью кабеля (12) измерительного прибора.
4. Установите центральную опорную стойку (4) на раму (1) тренажера. Закрепите ее при помощи ранее удаленных шайб (39) и шести шайб (40).



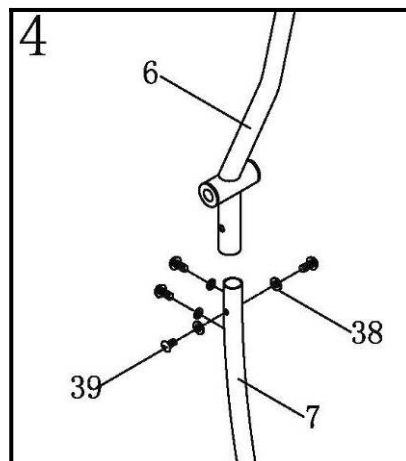
3-й этап

1. Соедините верхнюю часть кабеля (11) измерительного прибора с кабелем измерительного прибора (10). Установите измерительный прибор (10) на держатель центральной опорной стойки (4) и аккуратно прикрепите его двумя болтами (78).
2. Присоедините руль (67) к металлическим держателям на центральной опорной стойке нижней части держателя измерительного прибора и закрепите с обеих сторон болтами (65).
3. Вставьте кабель (68) датчиков пульса в гнездо на тыльной стороне измерительного прибора (10).



4-й этап

1. Соедините нижнюю часть (7) правой рукоятки с верхней частью (6) и скрепите четырьмя болтами (39) и четырьмя шайбами (38).
2. То же самое проделайте с верхней и нижней частями (6+7) левой рукоятки.



Использование измерительного прибора

Инструкция по эксплуатации измерительного прибора



Перед началом тренировки

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

Измерительный прибор автоматически переключается на РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ (жидкокристаллический дисплей выключается), если тренажер не используется в течение 4 минут.

Функции

1. SCAN (просмотр): нажмите во время тренировки кнопку MODE и держите до тех пор, пока на дисплее не появится функция SCAN. На дисплее с заданными интервалами будут отражаться следующие функции: TIME (время), SPEED (скорость), DISTANCE (расстояние), CALORIE (расход калорий), RPM (количество оборотов в минуту) и PULSE (частота пульса).
2. TIME (время): подсчитывает продолжительность тренировки в минутах в пределах 0:00–99:59. Измерительный прибор можно настроить на отсчет времени на усывание в пределах 0:00–99:59. Для выбора режима отсчета времени используйте кнопки UP (вверх) и DOWN (вниз). Если будете продолжать тренировку после достижения заданного времени (00), то услышите звуковой сигнал измерительного прибора, и начнется отсчет времени на возрастание, начиная с 0:00.
3. SPEED (скорость): показывает скорость в данный момент, максимальная скорость – 168 км/ч.
4. DISTANCE (расстояние): подсчитывает пройденное расстояние в пределах 0–168,00 км.
5. CALORIE (расход калорий): подсчитывает расход калорий за время тренировки. (Подсчитанный расход калорий дает возможность сравнить одну тренировку с другой, но не является основой для медицинских заключений).
6. PULSE (частота пульса): держась обеими руками за датчики на руле, увидите на дисплее частоту пульса в данный момент.
7. RPM (количество оборотов в минуту): показывает скорость вращения педалей.

Правила тренировки

Для значительного улучшения физической формы и выносливости Вам необходимо выбрать нагрузку, соответствующую степени Вашей физической подготовки.

Если Вы продолжительное время активно не занимались спортом, то перед началом тренировок, во избежание рисков для здоровья, посоветуйтесь с врачом.

Тренировочная нагрузка

Для достижения наилучшего результата следует подобрать правильную тренировочную нагрузку. Нагрузка определяется частотой пульса.

В качестве общепринятого правила можно использовать следующую формулу:

$$\text{Максимальная частота пульса} = 220 - \text{возраст.}$$

Во время тренировки частота пульса должна составлять 60–85% от максимально допустимой частоты пульса.

Подходящую для тренировки частоту пульса Вы найдете в таблице на стр. 11.

На начальном этапе тренировки в течение первых недель, придерживайтесь частоты пульса в пределах 60% от максимально допустимой.

По мере улучшения физической формы частоту пульса можно постепенно увеличить до 70% от максимально допустимой.

Сжигание жиров

Организм начинает сжигать жиры тогда, когда частота пульса достигает примерно 60% от максимальной.

Для достижения оптимальной скорости сжигания жиров следует придерживаться частоты пульса в пределах 60–70% от максимальной.

Оптимальная частота тренировок – три раза в неделю по 30 минут.

Если Вы хотите приступить к тренировкам в целях сжигания жиров.

Согласно формуле, Ваша максимально допустимая частота пульса составляет $220 - 52$ (возраст) = 168 ударов в минуту.

Исходя из предыдущих расчетов, минимальная частота пульса (60%) составляет $168 \times 0,6 = 101$ удар в минуту.

Соответственно, частота пульса 70% от максимальной составляет $168 \times 0,7 = 117$ ударов в минуту.

В первые недели желательно начать с частоты пульса 101 удар в минуту, увеличивая ее по мере улучшения физической формы до 117 ударов в минуту.

По мере дальнейшего улучшения физической формы, частоту пульса можно довести до 70–80% от максимально допустимой. Для этого увеличьте уровень нагрузки: тренируйтесь в более быстром темпе или тренируйтесь чаще, чем 3 раза в неделю, или же увеличьте продолжительность тренировки.

Этапы тренировки

Разминка

Перед каждой тренировкой необходимо сделать 5–10-минутную разминку. Для разогрева мышц выполняйте упражнения на растяжку и потренируйтесь на тренажере с минимальной нагрузкой.

Тренировка

Во время тренировки следует придерживаться частоты пульса в пределах 70–85% от максимальной.

Продолжительность основной тренировки можно определить по следующей общепринятой формуле:

- ежедневная тренировка: приблизительно 10 мин
- 2–3 раза в неделю: приблизительно 30 мин
- 1–2 раза в неделю: приблизительно 60 мин

Растяжение

Для расслабления мышц и восстановления обмена веществ, в последние 5–10 минут тренировки нагрузку необходимо заметно снизить. Во избежание боли в мышцах, в завершение тренировки желательно сделать упражнения на растяжку.

Улучшение физической формы

Даже после непродолжительных регулярных тренировок Вы заметите, что для достижения рекомендуемой частоты пульса Вам надо увеличить тренировочную нагрузку. Тренировки покажутся более легкими, и Вы заметите, что Ваша физическая форма с каждым днем улучшается.

Для этого Вы должны мотивировать себя регулярно тренироваться.

Соблюдайте определенный регулярный план тренировок и не начинайте тренироваться по слишком трудной программе.

Говорят, что в тренировке самое сложное – это начало.

Мы желаем Вам успехов и удовлетворения от занятий на тренажере.