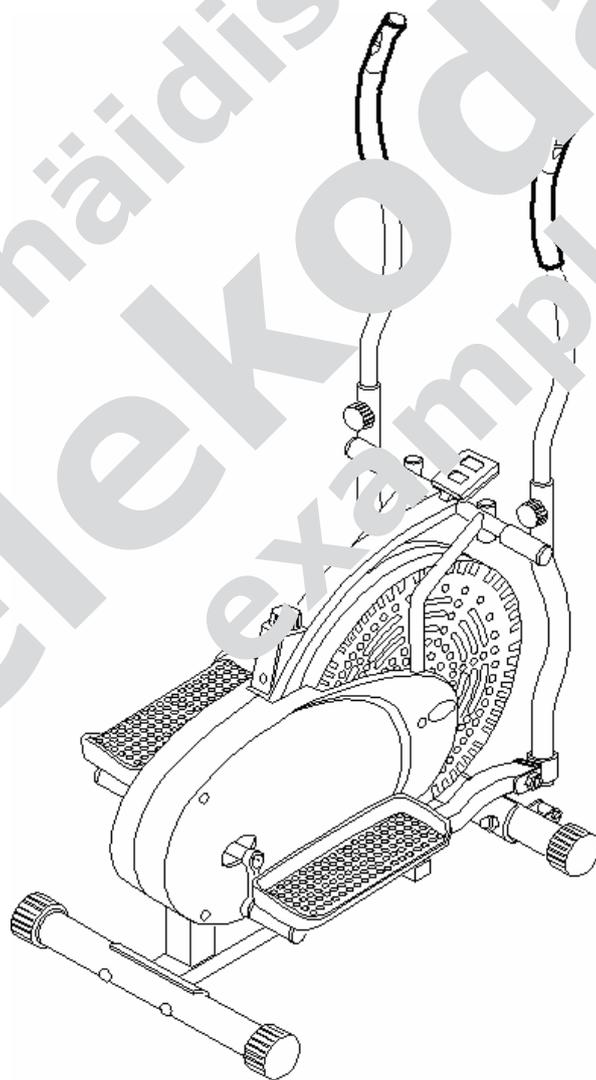


RUS

RALEIGH
FITNESS

Aero Trek

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Сборка

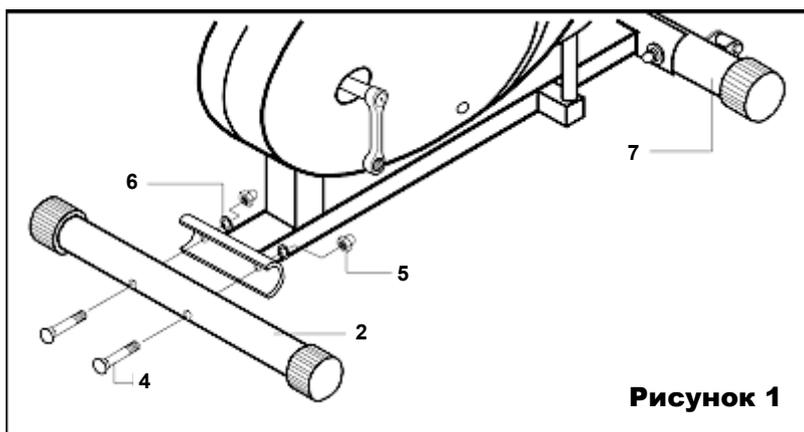
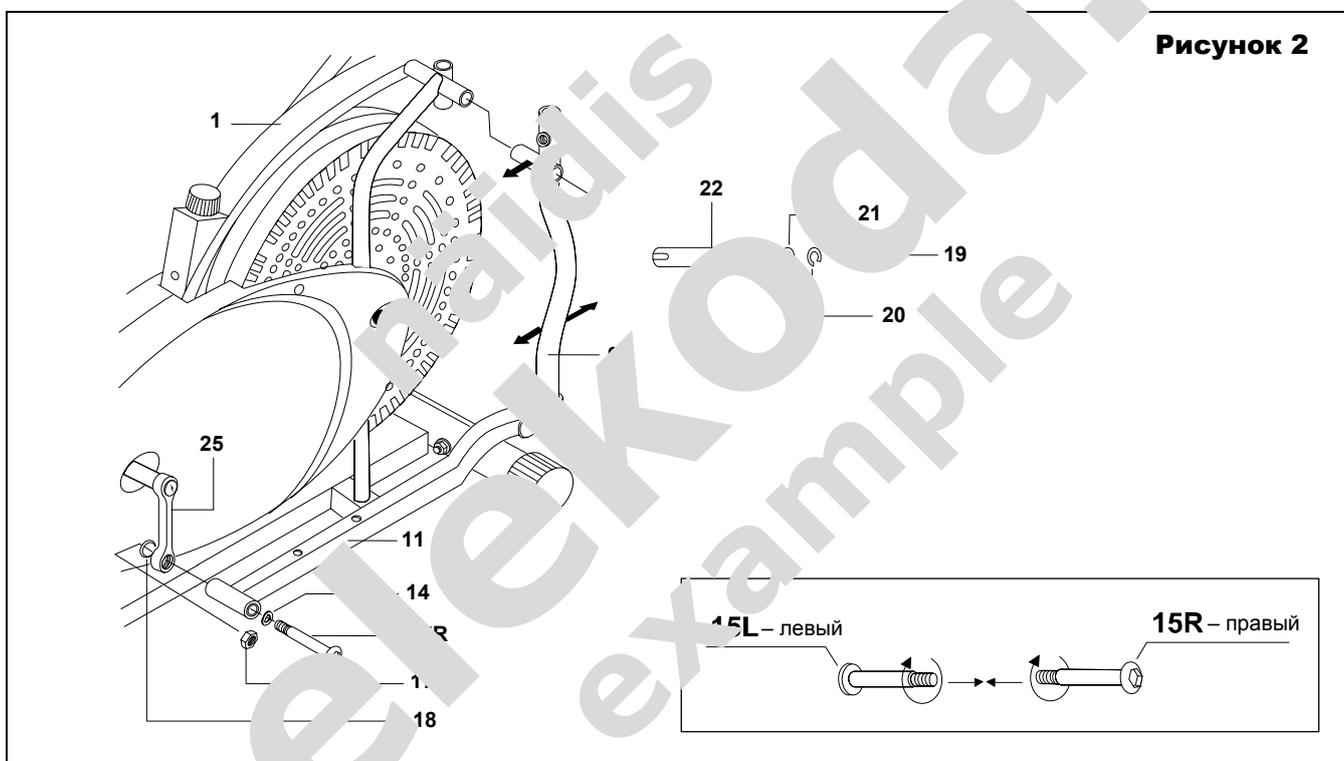


Рисунок 1

1-й ЭТАП

Закрепите переднюю (7) и заднюю (2) опорные трубы четырьмя болтами (4), шайбами (6) и колпачковыми гайками (5) на раму (1). Внимание! На передней опорной трубе (7) находятся ролики, обеспечивающие перестановку тренажера

Рисунок 2



2-й ЭТАП

Проденьте ось (22) через трубу правой рукоятки (9), раму (1) и трубу левой рукоятки (10). Положите шайбы (20 и 21) на оба конца оси и затяните соединения винтами (19).

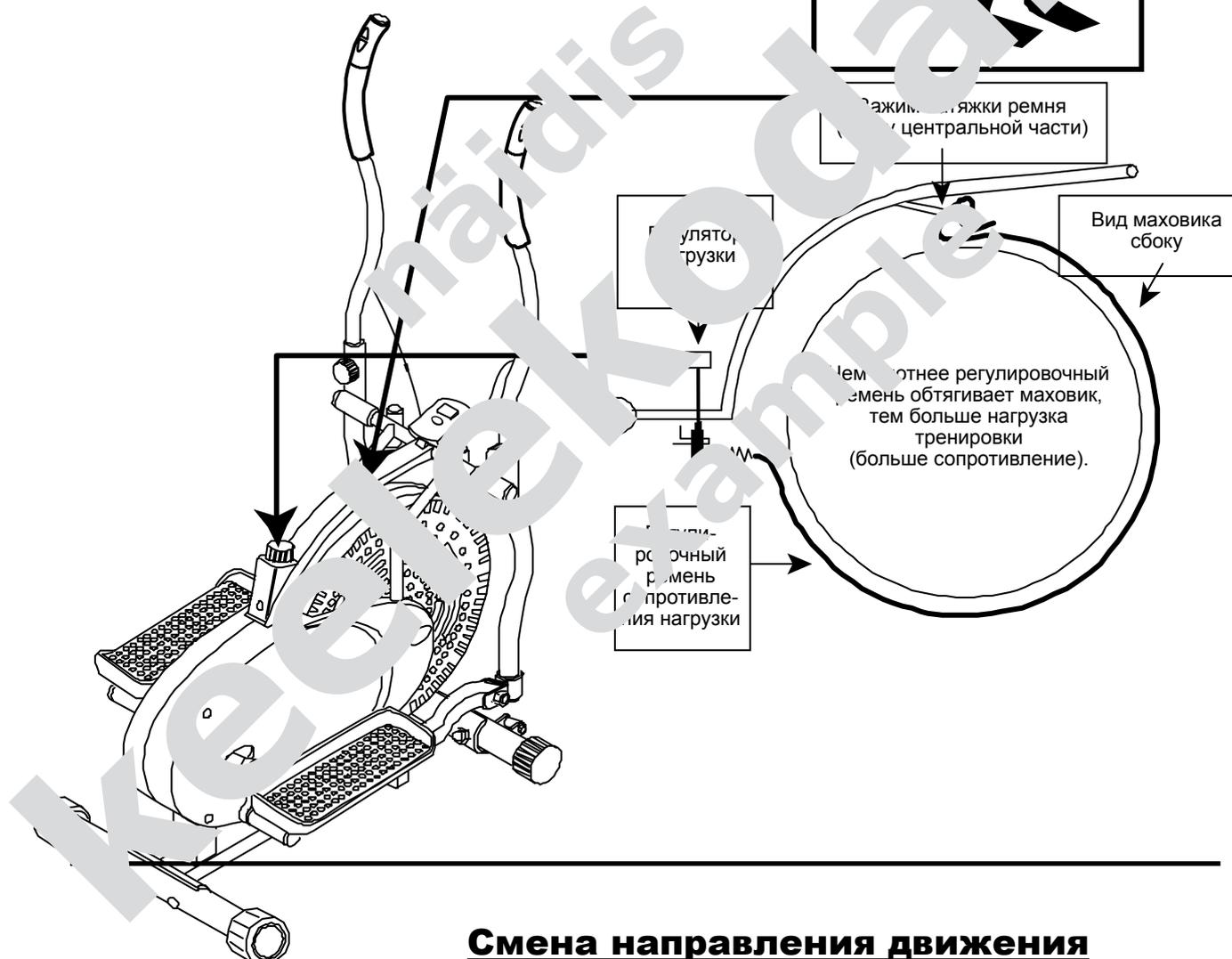
Проденьте болт педали (15R, правый) вместе с шайбой (14) через педальный рычаг (11 – правый, 12 – левый), затем положите пружинную шайбу (18) на болт и протолкните через отверстие кривошипа (25). Затяните болт М12 гайкой (17R, правая). Прделайте тоже самое на левой стороне.

Регулировка нагрузки

Теперь тренажер готов к эксплуатации. До начала тренировки отрегулируйте подходящую нагрузку.

Обычная нагрузка: для регулирования нагрузки пользуйтесь регулятором нагрузки (34), находящейся в центре корпуса тренажера. Нагрузку можете регулировать и в ходе тренировки.

Большая нагрузка: для регулирования нагрузки ослабьте или натяните регулировочный ремень сопротивления нагрузки. Сначала установите регулятор нагрузки в более слабое положение, затем натяните зажим натяжки ремня (расположенный внизу дугообразной центральной части рамы). Чем слабее регулировочный ремень обтягивает маховик, тем меньше трение. Регулятором нагрузки (34) пользуйтесь лишь после того, как длина ремня отрегулирована при помощи зажима натяжки ремня.



Смена направления движения

Запомните, что направление движения (нажатием на педали) можно изменить.

Движение вперед усиливает передние мышцы бедра, а движение назад – задние мышцы бедра.

Как часто надо тренироваться?

Начните тренировки с трех раз в неделю. По мере улучшения физической формы можете увеличить количество тренировок. Вы можете тренироваться хоть каждый день. Поставьте себе реальные цели и усердно тренируйтесь, чтобы их достичь.

Растяжка

Растяжка является важной составной частью тренировки. Упражнения на растяжку в начале тренировки расслабят холодные мышцы, сделают их эластичными и гибкими и предотвратят перегрузку мышц. Упражнения на растяжку в конце тренировки ускорят восстановление организма и избавят от боли в мышцах.

Рекомендации:

- Наиболее важны длинные растяжки и спокойный ритм дыхания.
- Не делайте резких движений, а медленно переходите в нужное положение и обратно.
- Если во время растяжки Вы будете ощущать напряжение в животе, то не будет напрасно перегружать спину.
- Если чувствуете боль, прекратите. В случае постоянной боли посоветуйтесь с врачом.

Таблица пульса

Возраст	Минимум	Максимум
20	130	170
22	129	168
24	127	166
26	126	165
28	125	163
30	124	161
32	123	160
34	122	159
36	121	158
38	120	156
40	118	154
45	116	152
50	114	148
55	111	145
60	104	136
65	98	127

(При расчетах была взята величина частоты пульса в состоянии покоя у мужчин – 72 и у женщин – 80.)

Предварительный разогрев

1. Мышцы икр

Обопритесь руками о стену, правая нога в согнутом положении впереди левой ноги. Потяните прямую левую ногу, медленно прижимая пятку к полу. Будьте в этом положении 15–20 секунд и повторите упражнение с правой ногой.



2. Ахиллесово сухожилие

Обопритесь руками о стену, правая нога в согнутом положении впереди левой ноги. Левую ногу тоже немного согните, пятку медленно прижмите к полу. Будьте в этом положении 15–20 секунд и повторите упражнение с правой ногой.



3. Сухожилие бедра

Обопритесь руками о стену, правая нога впереди левой ноги. Держите обе ноги прямыми, опустите верхнюю часть туловища, начиная от таза, медленно перенесите всю тяжесть на руки. Будьте в этом положении 15–20 секунд и повторите упражнение с левой ногой впереди.



4. Мышцы бедра

Обопритесь правой рукой о стену и другой рукой возьмите левую ногу. Подтяните пятку к ягодицам. Будьте в этом положении 15–20 секунд и повторите упражнение с правой ногой.



5. Верхняя часть спины

Встаньте с прямой спиной и заведите правую руку за затылок. Второй рукой обхватите локоть правой руки и спокойно потянитесь, наклоняясь одновременно верхней частью туловища влево. Талия должна быть неподвижна. Будьте в этом положении 15–20 секунд и повторите упражнение с левой рукой.



6. Нижняя часть спины

Обопритесь правой рукой о стену и согните обе ноги в коленях. Выгните спину вверх и одновременно напрягите мышцы живота. Будьте в этом положении 15–20 секунд и повторите упражнение с левой рукой.