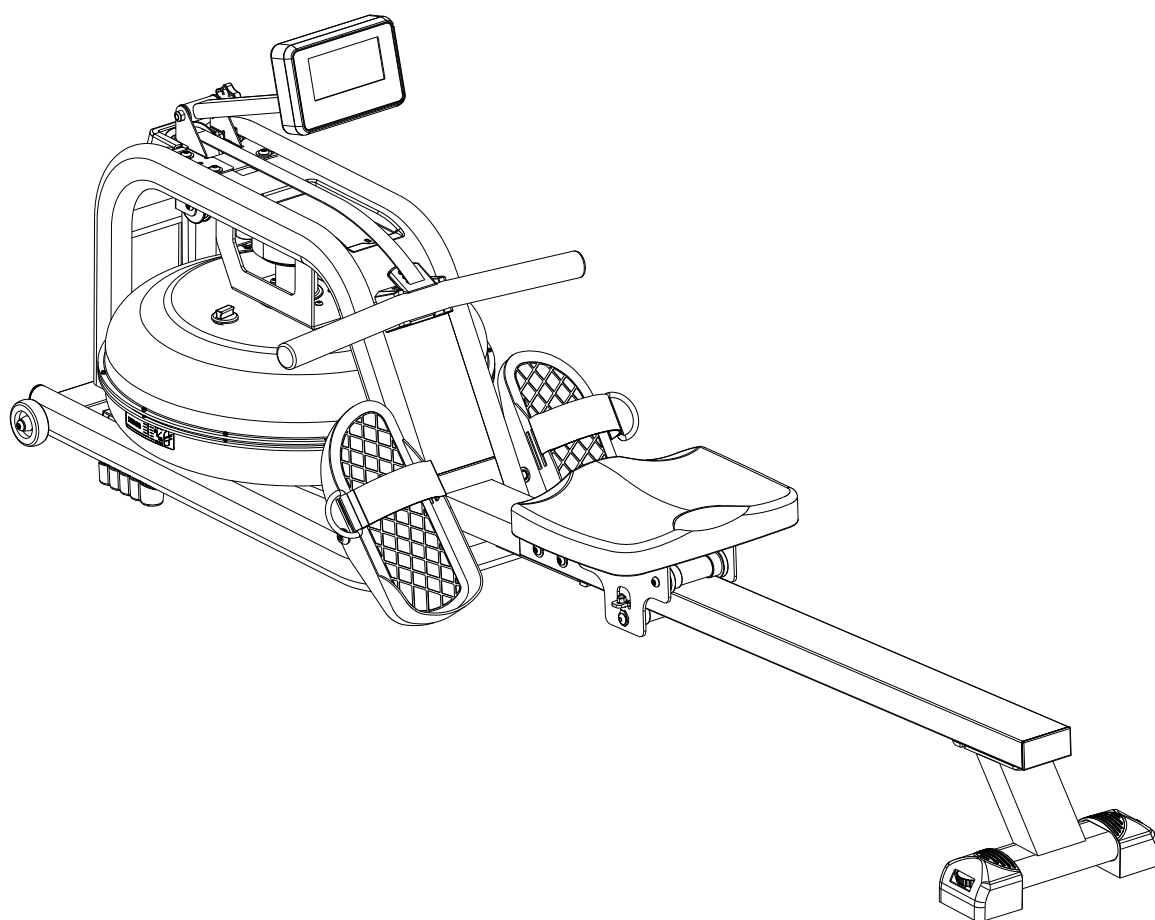




Гребной тренажер

HG-RW6070

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

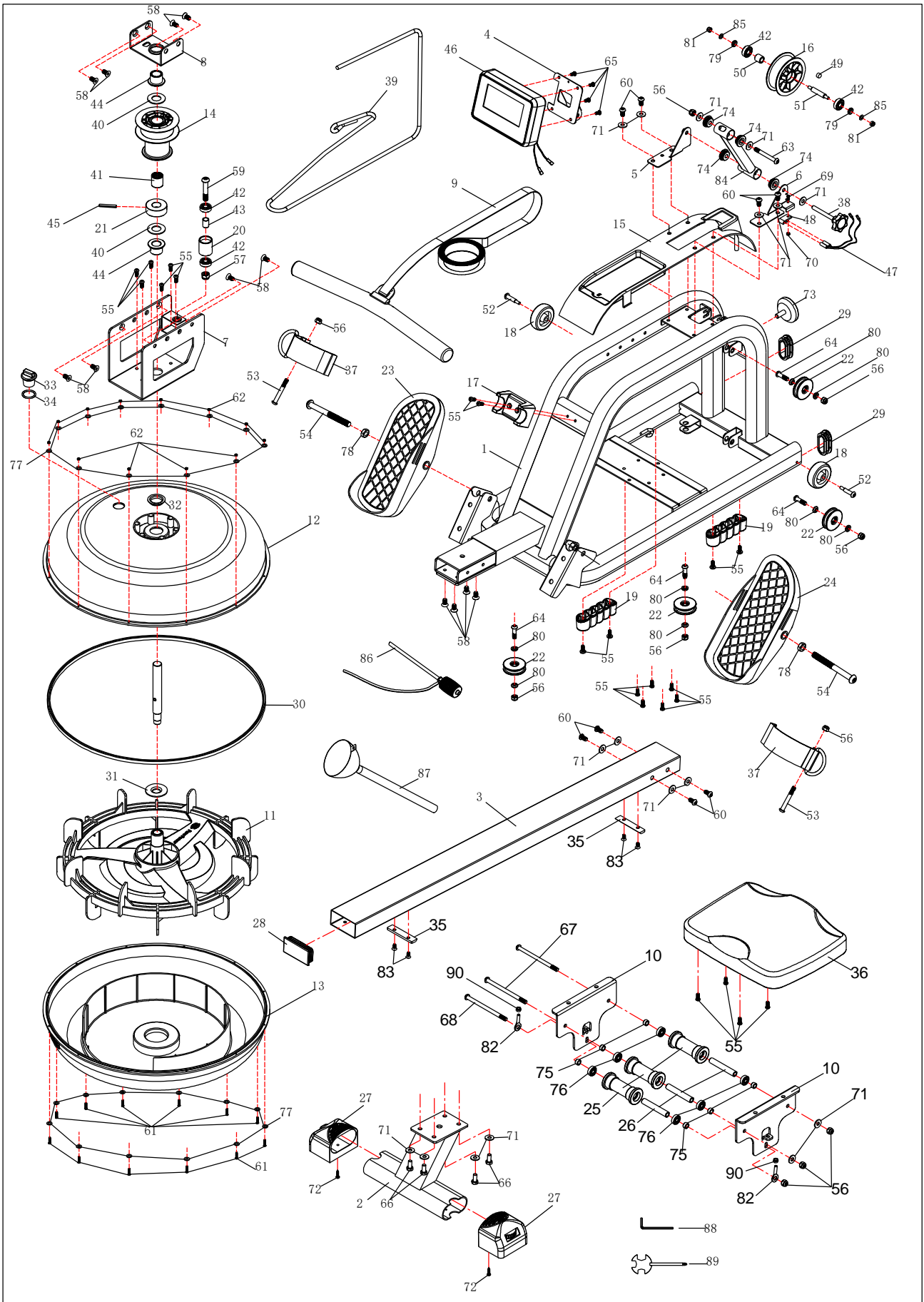
Благодарим вас за выбор нашего оборудования. Для обеспечения вашей безопасности и здоровья используйте данное оборудование правильно. Перед сборкой и использованием оборудования важно полностью прочитать приложенное руководство. Безопасное и эффективное использование может быть обеспечено только в том случае, если оборудование правильно собрано, обслуживается и используется. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности

1. Перед началом любой программы упражнений вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские противопоказания или физические особенности, которые могут поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если Вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на Ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
2. Следите и прислушивайтесь ко всем сигналам своего тела. Неправильные или чрезмерные упражнения могут навредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если вы испытываете любой из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или тошноту. Если вы действительно испытываете какое-либо из указанных выше симптомов, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу упражнений.
3. Не подпускайте детей и домашних животных к оборудованию. Оборудование предназначено только для использования людьми зрелого возраста.
4. Расположите данное оборудование на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. В целях безопасности вокруг оборудования должно быть достаточно свободного пространства (не менее 2 футов (60 см)).
5. Перед использованием оборудования убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность оборудования можно поддерживать только в том случае, если оно регулярно проверяется на предмет повреждений и / или износа.
6. Если вы обнаружите какие-либо дефектные компоненты во время сборки или проверки оборудования, или если вы услышите какие-либо необычные шумы, исходящие от оборудования во время тренировки, немедленно прекратите использование оборудования и не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена
7. Во время тренировки на тренажере надевайте подходящую одежду. Рекомендуем вам не одевать свободную одежду, так как она может запутаться в движущихся деталях оборудования.
8. Не помещайте пальцы или какие-либо предметы в движущиеся части оборудования.
9. Максимально допустимый вес пользователя **150кг**.
10. Данное оборудование не подходит для терапевтических целей.
11. Соблюдайте осторожность при подъеме и перемещении оборудования. Всегда используйте правильную технику подъема и при необходимости обращайтесь за помощью.
12. Тренажер предназначен для использования в прохладных и сухих условиях. Следует избегать хранения в очень холодных, горячих или влажных местах, так как это может привести к коррозии и другим связанным с этих проблем.
13. Данное оборудование предназначено только для использования внутри помещений! Он не предназначен для коммерческого использования или лечения!

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ ОТ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛЮДЕЙ С УКАЗАННЫМИ ВЫШЕ ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ.

СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

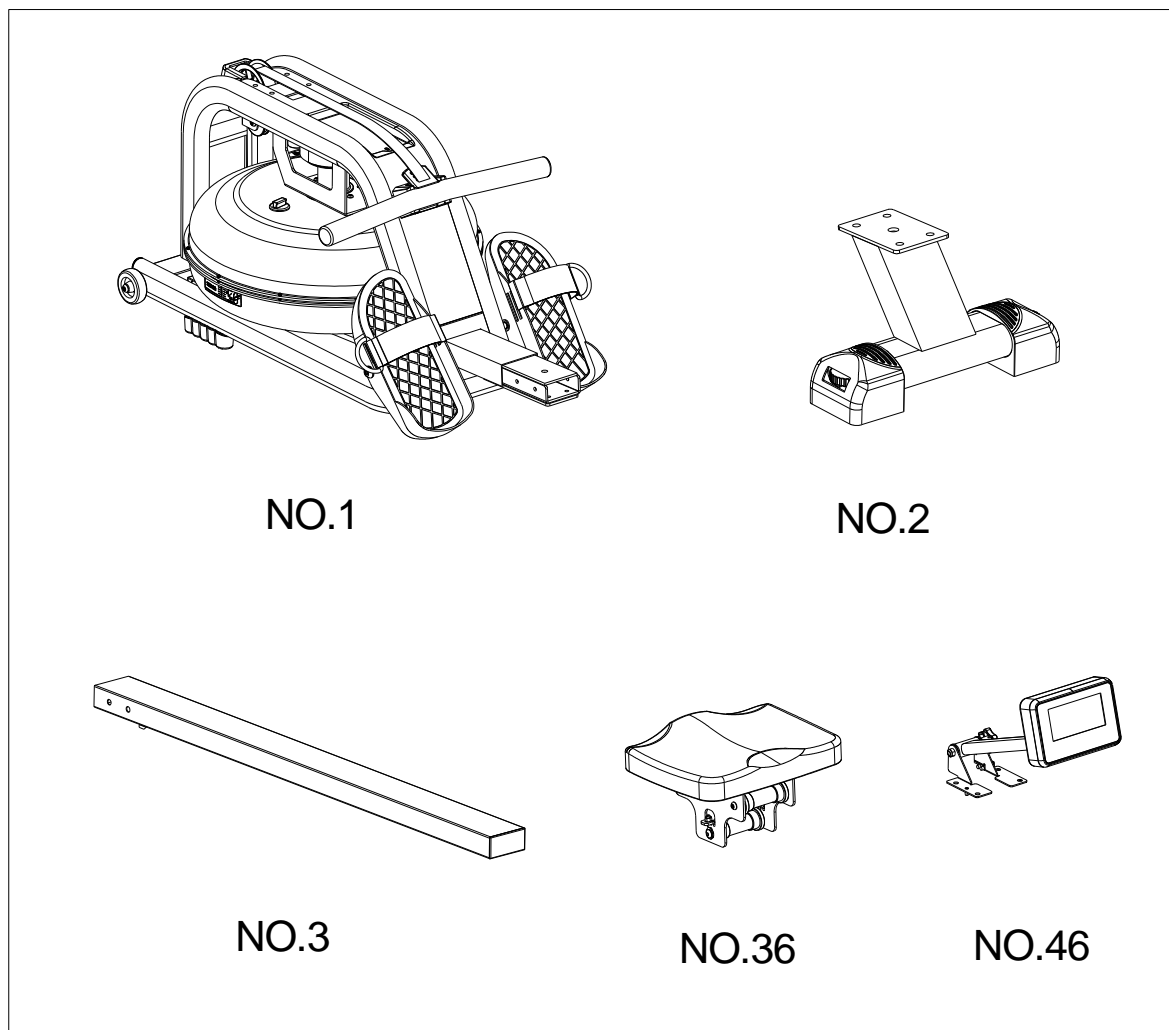


СПЕЦИФИКАЦИЯ

№.	Описание	Характеристика	Кол-во	№.	Описание	Характеристика	Кол-во
1	Основная рама		1	46	Компьютер		1
2	Задняя опора		1	47	Провод датчика		2
3	Направляющая		1	48	Держатель датчика	Нейлоновый, черный	1
4	Опорная плита		1	49	Магнит	∅10*5	1
5	Кронштейн консоли L (левый)	SPHC,T=2.0	1	50	Прокладка для ременного колеса	OD16*ID10.2*16	1
6	Кронштейн консоли R (правый)	SPHC,T=2.0	1	51	Вал колеса сетчатого ремня	∅10*64	1
7	Металлическая пластина резервуара		1	52	Ступенчатый винт	∅8*40*M6	2
8	Пластина для втулки	SPHC,T=3.0	1	53	Болт	M8*60	2
9	Рукоятка		1	54	Болт	M12*125	2
10	Опорная часть сидня	SPHC,T=4.0	2	55	Болт	M6*15	22
11	Пластиковая крыльчатка		1	56	Нейлоновая контргайка	M8	10
12	Верхний кожух резервуара для воды	PC	1	57	Нейлоновая контргайка	M10	1
13	Нижний кожух резервуара для воды	PC	1	58	Винт с плоской головкой	M8*15	12
14	Колесо с сетчатым ремнем		1	59	Болт	M10*55	1
15	Покрытие основной рамы	HIPS, черное	1	60	Болт	M8*15	8
16	Шкив	ПОМ, черный	1	61	Винт	M3*20	12
17	Пластина крепления для рукоятки	HIPS, черная	1	62	Нейлоновая контргайка	M3	12
18	Колесо для транспортировки тренажера	PP, черное	2	63	Болт	M8*65	1
19	Подкладка под стойку	PVC, черная	2	64	Болт	M8*30	4
20	Направляющий шкив	ПОМ, черный	1	65	Винт	M5*10	4
21	Магнитная опорная	ПОМ, черная	1	66	Винт с шестигранной	M8*15	4

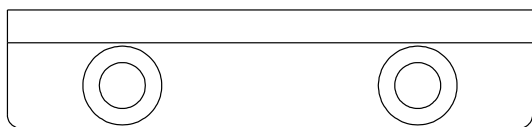
	поверхность				головкой			
22	Пружинный шкив	ПОМ, черный	4		67	Болт	M8*125	2
23	Левая педаль	PP, black	1		68	Болт	M8*130	1
24	Правая педаль	PP, black	1		69	Крестовой винт	M4*12	1
25	Ролик сиденья		3		70	Нейлоновая контргайка	M4	1
26	Роликовая втулка сиденья	Ø12.7*1.4*7 8	3		71	Плоская шайба	OD20*ID8.5*1.5	17
27	Регулируемая заглушка		2		72	Винт	ST4.2*19	2
28	Закрутка направляющей	PP, черная	1		73	Регулируемая ручка		1
29	Овальная пробка	PP, черная	2		74	Пластиковая втулка	PP, черная	4
30	Резиновое уплотнительное кольцо	Резиновое, черное	1		75	Прокладка для ролика сиденья	Ф12.7*Ф8.2*7	6
31	Уплотнение вала рабочего колеса	Резиновое, черное	1		76	Подшипник	608ZZ	6
32	Уплотнительное кольцо для верхнего маховика	Резиновое, черное	1		77	Коррозионно-устойчивая шайба	M3	24
33	Заполнительная пробка	Резиновая, черная	1		78	Шестигранная гайка	M12	2
34	О-образное кольцо	Резиновое, черное	1		79	Распорная втулка	Ø16* Ø10.2*4	2
35	Ограничительная вкладка	Резиновая, черная	2		80	Прокладка для шкива	Ø12*Ø8.1*6.5	8
36	Сиденье	Полиуретан, черный	1		81	Нейлоновая контргайка	M6	2
37	Ремешок для педали	Нейлоновый	2		82	Регулируемый винт	M6*40	2
38	Регулируемая ручка компьютера	Черная	1		83	Винт с плоской головкой	M6*10	4
39	Эластичный шнур	Нейлоновая, черная	1		84	Опорная труба для компьютера		1
40	Пластиковая шайба	ПОМ, черная	2		85	Плоская шайба	OD13*ID6.5*1.5	2
41	Односторонний подшипник	HF2106	1		86	Насосный сифон		1
42	Подшипник	6000ZZ	4		87	Воронка		1
43	Прокладка для направляющего ролика	Ø14*1.5*19	1		88	Шестигранный ключ	S5	1
44	Втулка		2		89	Гаечный ключ	S13-S17	1
45	Шпилька (штырь)	Ø6.0*40	1		90	Шестигранная гайка	M6	2

ИЗОБРАЖЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ

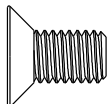


ДЕТАЛЬ NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная рама	1
2	Задняя опора	1
3	Направляющая	1
36	Сиденье	1
46	Компьютер	1

КРЕПЕЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ



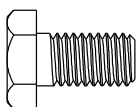
— #35 Limit pad 1pc



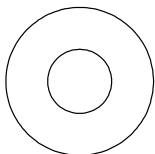
— #58 M8*15 4pcs



— #60 M8*15 8pcs



— #66 M8*15 4pcs



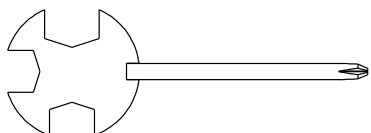
— #71 OD20*ID8.5*1.5 12pcs



— #83 M6*10 2pcs



— #88 S5 1pc



— #89 S13-17 1pc

#35 Ограничительная панель

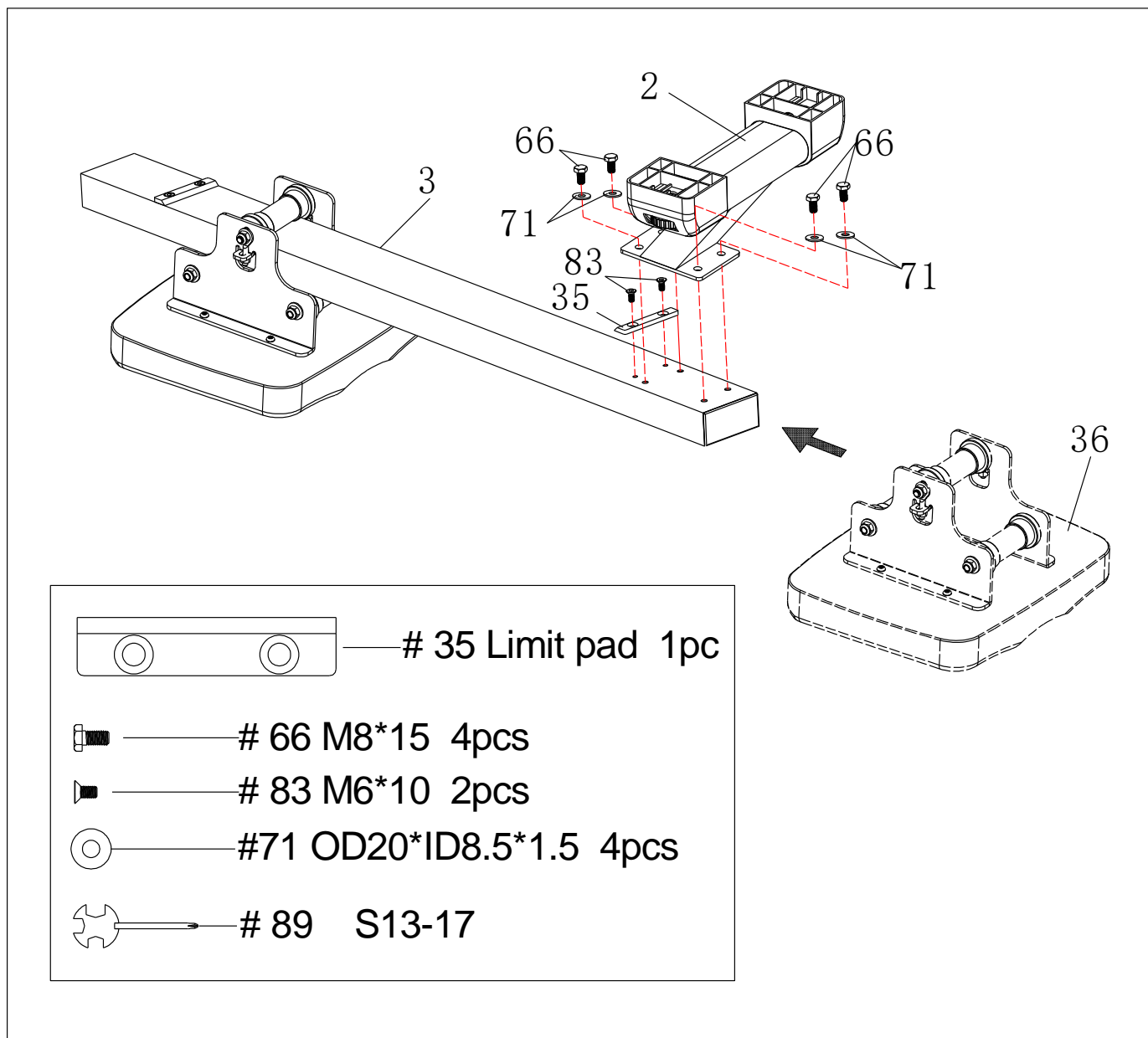
Рс - штук

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ПРИМЕЧАНИЕ. Для сборки изделия рекомендуется привлечь двух человек.

Шаг 1:

- Переверните направляющую (# 3), заднюю опору (# 2) и сиденье (# 36), как показано на рисунке ниже.
- Наденьте сиденье (# 36) на направляющую (3). Присоедините ограничительную панель (# 35) к направляющей (# 3) и закрепите двумя винтами (# 83).
- Присоедините заднюю опору (# 2) к направляющей (# 3), затяните с помощью 4 шайб (# 71) и 4 винтов с шестигранной головкой (# 66).







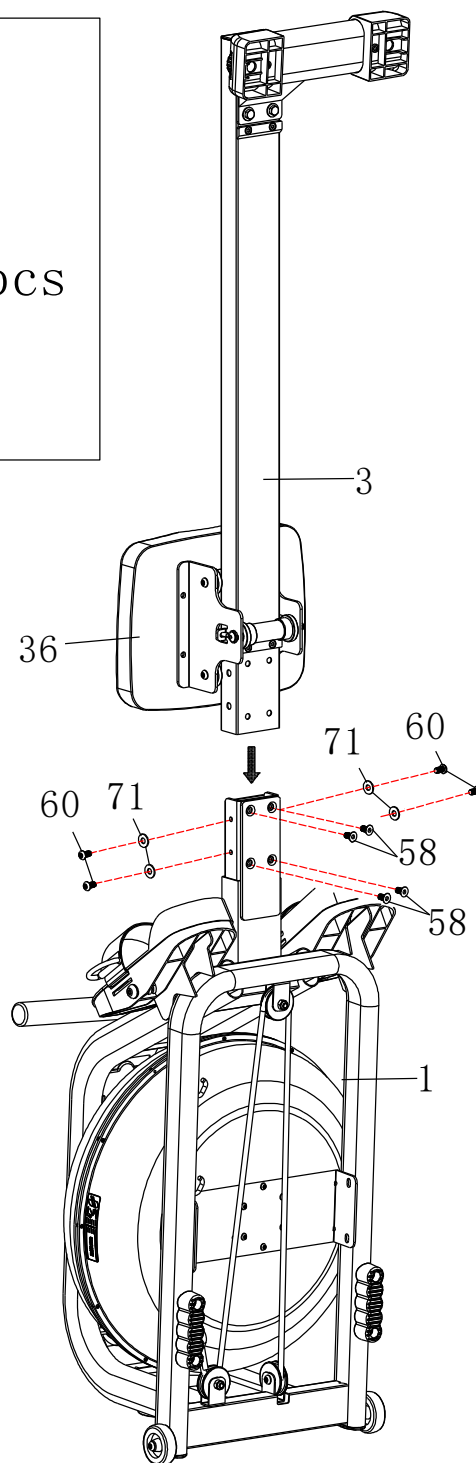
#35 Ограничительная панель

Рс – штук

Шаг 2:

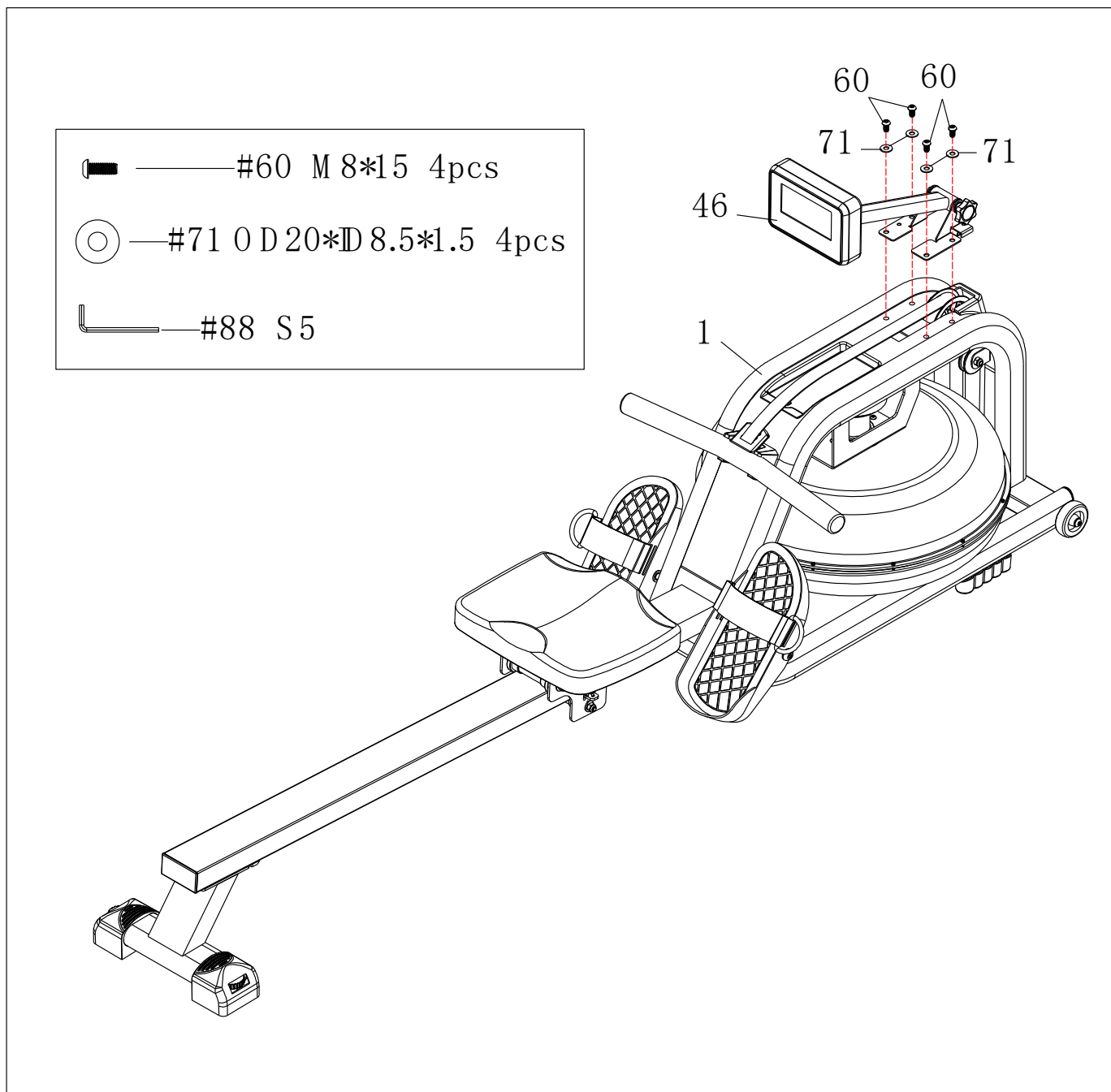
- Держите основную раму (# 1) в вертикальном положении.
- Присоедините направляющую (# 3) к основной раме (# 1), затяните 4 винтами с плоской головкой (# 58), 4 шайбами (# 71) и 4 винтами (# 60).

-  — # 58 M 8*15 4pcs
-  — # 60 M 8*15 4pcs
-  — # 71 O D 20*ID 8.5*1.5 4pcs
-  — # 88 S5



Шаг 3:

- Присоедините компьютер (46) к основной раме, затяните 4 шайбами (# 71) и 4 винтами (# 60).



КАК ПРАВИЛЬНО ЗАПОЛНЯТЬ И ОПУСТОШАТЬ РЕЗЕРВУАР С ВОДОЙ

1. Снимите пробку (# 33) с верхней крышки резервуара.
2. Чтобы заполнить резервуар водой, см. Рис. А. Вставьте воронку (# 87) в резервуар, затем используйте чашку или насосный сифон (# 86) и ведро для заполнения резервуара. Используйте указатель уровня воды на боковой стороне резервуара, чтобы измерить желаемый уровень воды в резервуаре.
3. Чтобы опустошить резервуар, см. Рис. В. Поместите ведро рядом с тренажером и используйте откачивающий сифон (# 86), чтобы откачать воду из резервуара в ведро.
4. Вставьте пробку (# 33) в верхнюю крышку резервуара. Вытрите лишнюю воду с рамы.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Наполняйте резервуар только водопроводной водой. Добавьте 1 таблетку для очистки воды (1 пакет в комплекте). Ни в коем случае не используйте хлорный или хлорный отбеливатель для бассейнов. Это приведет к повреждению резервуара и аннулированию гарантии.
- Добавляйте таблетку для очистки воды каждые 6 месяцев или по мере необходимости. Если вода остается мутной, замените воду в резервуаре.
- Вода из бака не пригодна для питья. Слейте воду после откачки из резервуара.

УРОВЕНЬ ВОДЫ

- См. Рис. А. Указатель уровня воды находится сбоку резервуара. Максимальный уровень заполнения - 6. Никогда не превышайте этот предел. Заполнение резервуара сверх этого предела аннулирует гарантию.
- Сопротивление зависит от уровня воды в резервуаре. Уровень воды 1 - самое низкое сопротивление. Уровень 6 - высшее сопротивление.

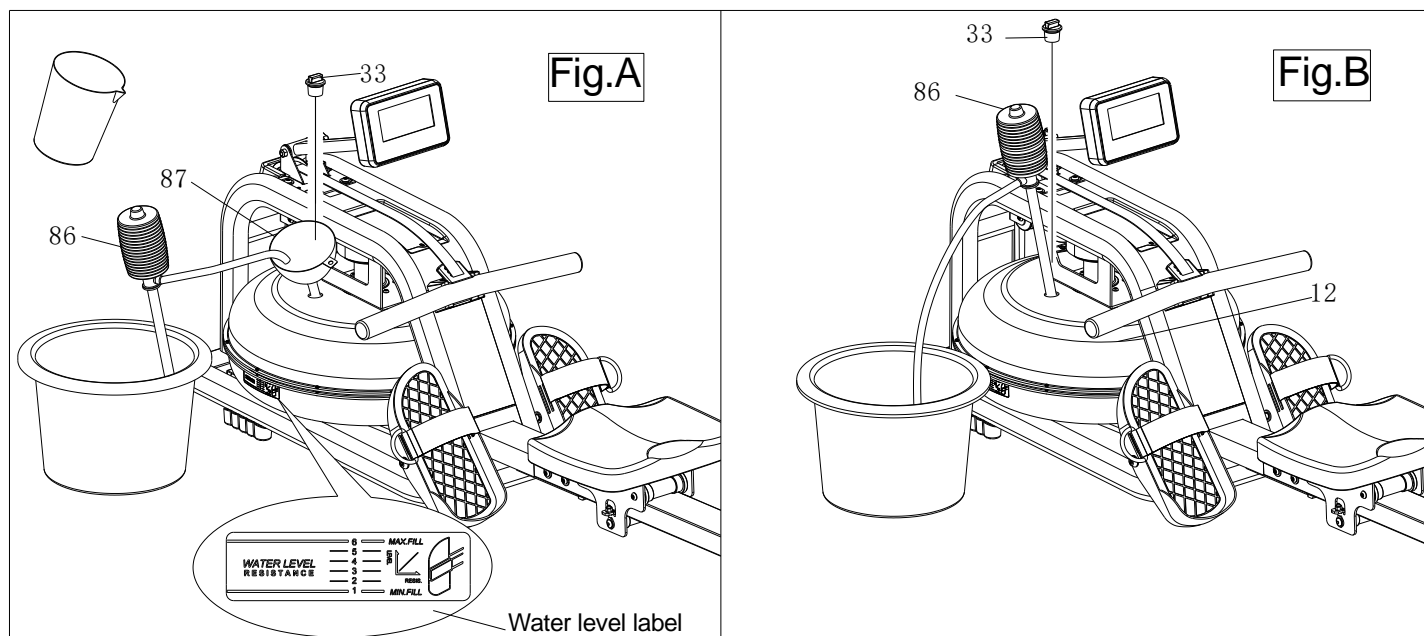


Fig.A – Рис.А

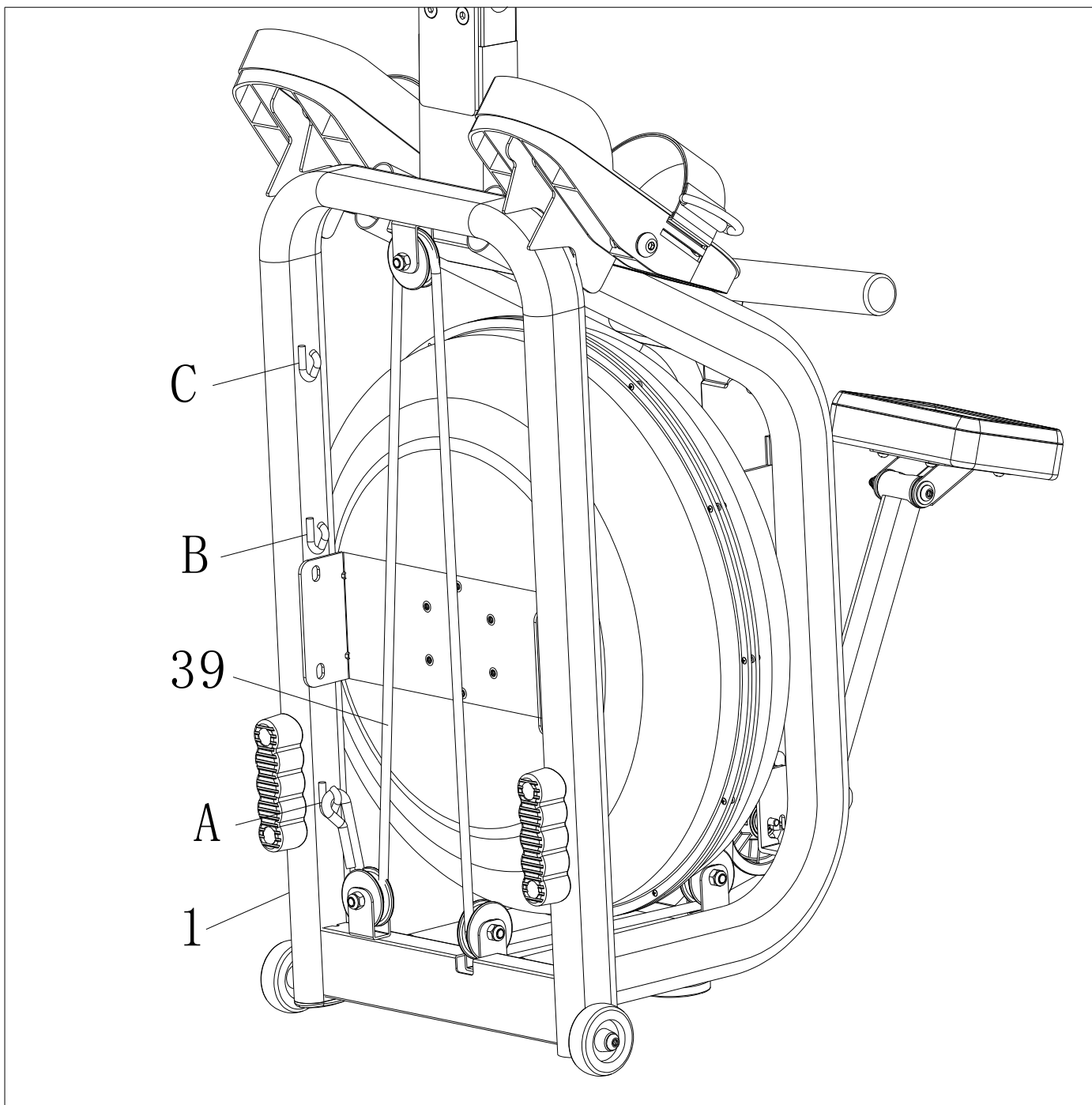
Fig.B – Рис.В

Water level label – указатель уровня воды

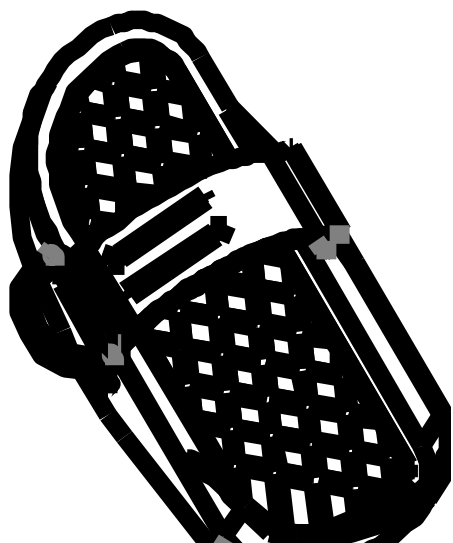
РУКОВОДСТВО ПО УСТАНОВКЕ ТРЕНАЖЕРА

На внутренней стороне рамы под резервуаром для воды есть 3 крючка (А, В, С) для троса. Если вы прикрепите эластичный шнур к В или С, это увеличит вспомогательный возврат сетчатого ремня. С - Самый быстрый возврат.

Соблюдайте осторожность при регулировке эластичного шнура.



❖ УСТАНОВКА ПЕДАЛИ



Ремешок педали регулируется и может быть настроен в соответствии с размером ноги пользователя.

Возьмитесь за колечко для регулировки: потяните вверх, затем вправо. Затем отрегулируйте размер.

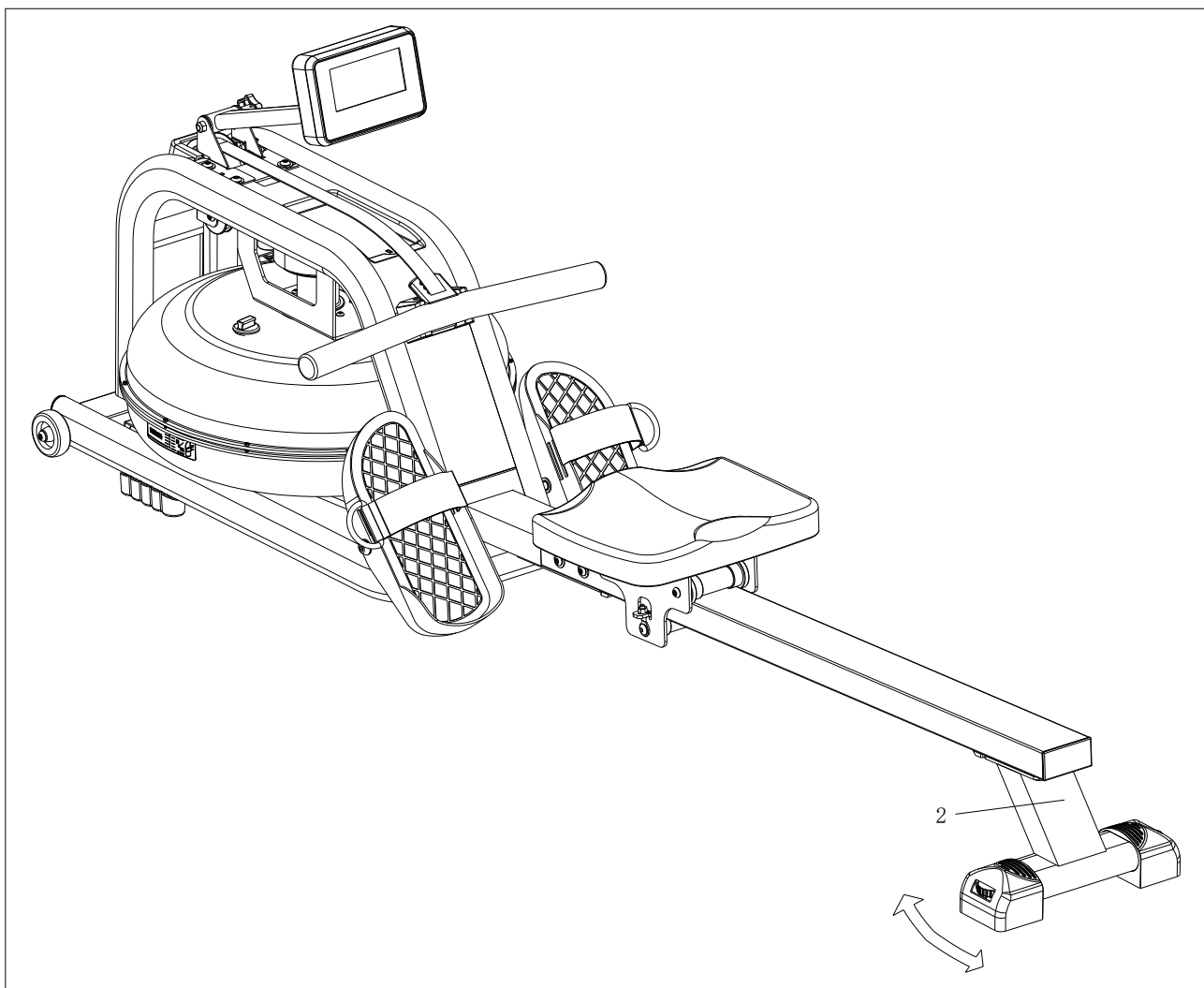
Наконец, затяните ремешок педали, чтобы закрепить его.

❖ ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА



Чтобы переместить тренажер, поднимите заднюю опору до тех пор, пока транспортировочные колеса на передней стойке не коснутся земли. Установив колеса на землю, вы можете легко транспортировать гребца в нужное место.

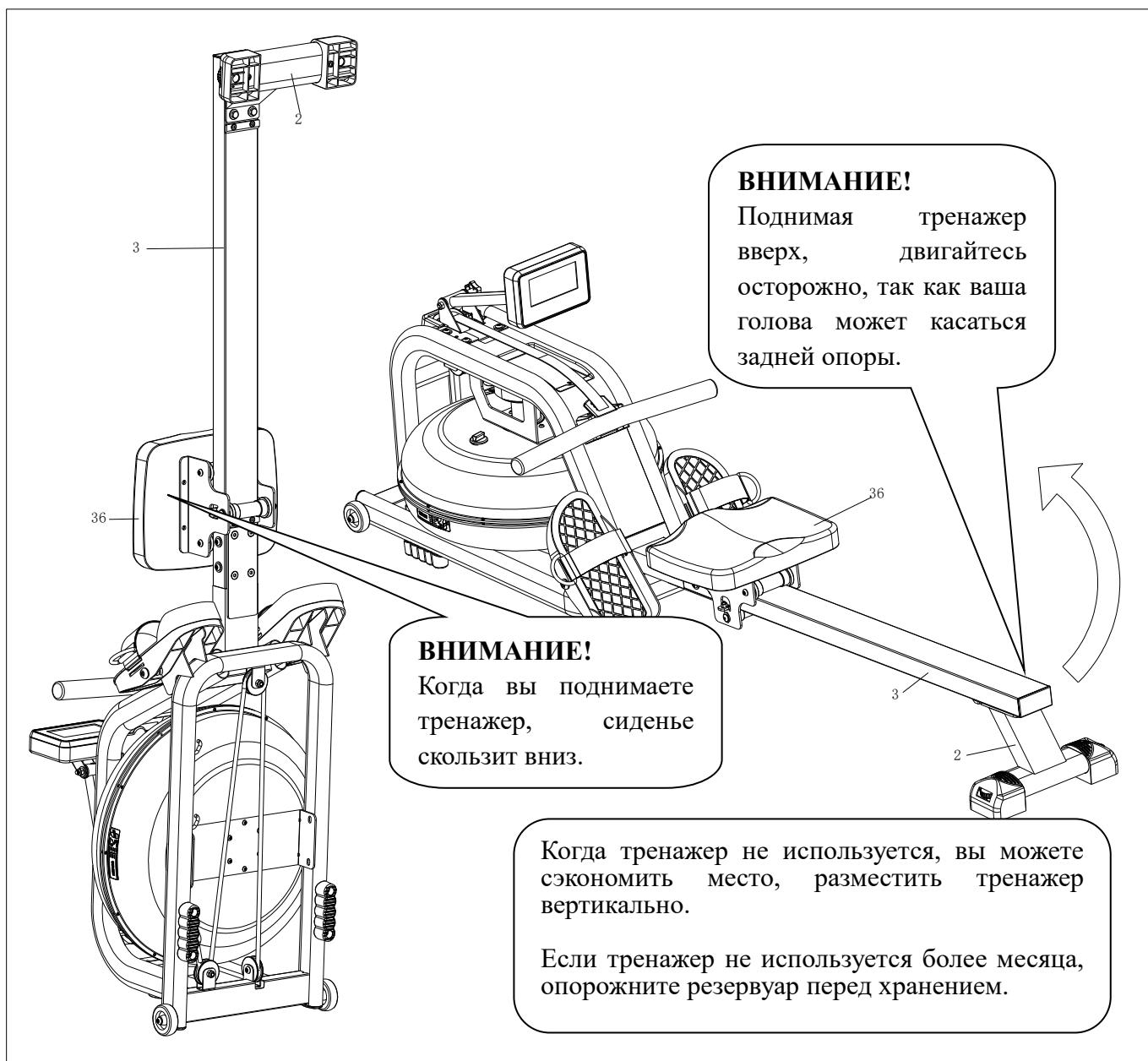
❖ НАСТРОЙКА БАЛАНСА



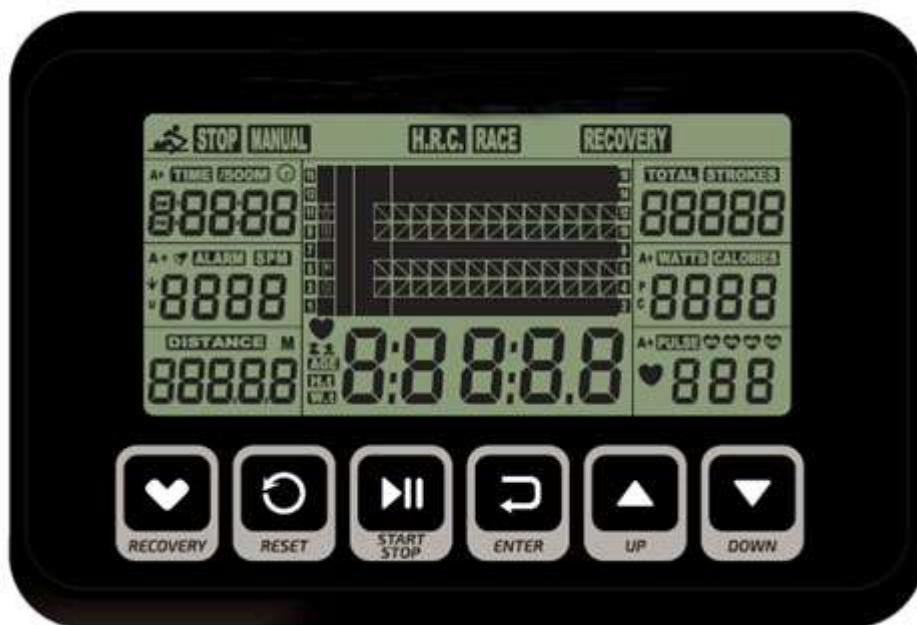
Отрегулируйте заднюю опору тренажера, если он разбалансировался во время использования.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Движущиеся части, например, сиденье, могут раздавить и порезать ваше тело. Пожалуйста, не прикасайтесь к направляющей при использовании тренажера!



КОМПЬЮТЕРНЫЕ ОПЕРАЦИИ



Наша компьютеризированная консоль с дисплеем на тренажер Water Rower позволяет пользователю настраивать индивидуальную тренировку, отслеживая свой прогресс. Во время тренировки консоль дисплея будет попеременно и повторно отображать время, время / 500М, SPM, расстояние, гребки, общее количество гребков, сожженные калории и пульс (все вышеперечисленное).

【ФУНКЦИИ КНОПОК】

UP ▲ / DOWN ▼ : Для настройка параметров.

ENTER: Для подтверждения настроенных параметров.

Во время тренировки нажмите кнопку, чтобы просмотреть каждую функцию дисплея.

START / STOP: Начало и остановка выбранной программы.

RESET: Сброс консоли на начальный экран.

RECOVERY: Запуск программы восстановления, которая будет автоматически оценивать вашу физическую форму по окончании тренировки.

【ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ】

TIME (ВРЕМЯ): Предварительно установите целевое время, нажимая кнопки UP и DOWN (1 ~ 99 мин) с шагом в 1 минуту.

TIME/500M (СЧЕТЧИК ВРЕМЕНИ): Ваше среднее время 500 метров будет автоматически отображаться и постоянно обновляться.

SPM: Ходы в минуту.

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ): Предварительно установите целевое значение, нажимая кнопки UP и DOWN (0 ~ 99900 метров).

В режиме «MANUAL» (РУЧНОЙ) - шаг 100 метров;

В режиме «RACE» (ГОНКА) - с шагом 500 метров.

STROKES (ГРЕБКИ): Установите целевое значение, нажимая кнопки UP и DOWN (0 ~ 9990), с шагом 10 гребков).

TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ): Суммирует общее количество гребков от 0 до 9999

CALORIES (КАЛОРИИ): Установите предустановленные целевые калории, нажимая кнопки UP и DOWN (10 ~ 9990 кал.), шаг 10 калорий.

PULSE (ПУЛЬС): В ручном режиме установите целевое значение, нажимая кнопку UP/DOWN в диапазоне от 30 до 240, с шагом 1 уд. / мин. Компьютер будет отображать частоту пульса пользователя во время тренировки.

При достижении целевого значения компьютер будет подавать звуковой сигнал до тех пор, пока не переключится в другой режим или не снимет нагрудный ремень, а также мигает пульс. Функция измерения пульса используется только системой нагрудного ремня (не входит в комплект).

CALENDAR (КАЛЕНДАРЬ): Когда компьютер находится в спящем режиме, компьютер будет отображать год, месяц и день.

TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА): Компьютер будет отображать текущую температуру в помещении, когда компьютер находится в спящем режиме.

CLOCK (ЧАСЫ): Компьютер будет отображать текущие часы, когда компьютер находится в спящем режиме.

【УПРАВЛЕНИЕ】

1. Установите 2 батарейки типа AA → один длинный звуковой сигнал → в это время тест дисплея в течение 2 секунд (Рис. 1). Затем монитор входит в режим ЧАСОВ И КАЛЕНДАРЯ (Рис.2).

2 Вы можете войти в поле ЧАСОВ, чтобы установить ГОД (в области ГРЕБКОВ); МЕСЯЦ (в области калорий); ДЕНЬ (в области ПУЛЬСА). После подтверждения ЧАСЫ будут мигать.

Нажмите клавишу ВВЕРХ, чтобы установить ВКЛ / ВЫКЛ, который является знаком БУДИЛЬНИКА. Если знак не отображается, вы можете нажать кнопку ENTER, чтобы перейти к следующему. Когда знак индикации БУДИЛЬНИК ВКЛ, вы можете нажать кнопку ENTER, чтобы установить время БУДИЛЬНИКА (установка аналогична ЧАСЫ). После настройки вы можете перейти на экран SPORT (рис.3).



Рис.1

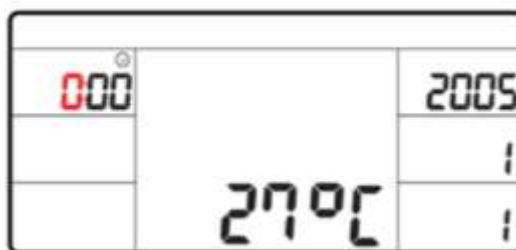


Рис.2

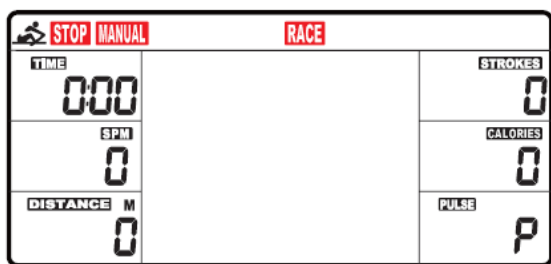


Рис.3

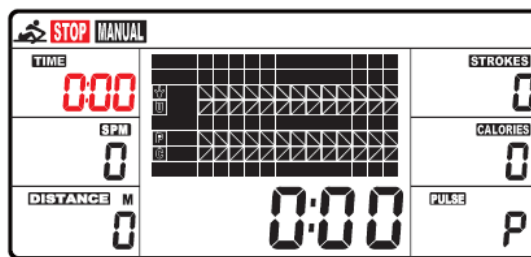


Рис.4

1. Когда вы входите на экран SPORT, MANUAL & RACE будет мигать. Нажмите UP или DOWN, чтобы выбрать один из режимов, затем нажмите ENTER и подтвердите выбор.

(1) РУЧНОЙ РЕЖИМ, рис.4 (MANUAL): в данном режиме есть две опции.

А. Компьютер может быть установлен на обратный отсчет. При выборе MANUAL значение TIME (ВРЕМЕНИ) начнет мигать. Нажмите UP, чтобы установить TIME (ВРЕМЯ). Нажмите ENTER, чтобы подтвердить ввод. Если вы не хотите устанавливать значение времени на обратный отсчет, нажмите ENTER, чтобы перейти к следующей функции. Вы можете установить значения для DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), STROKES (ГРЕБКИ), CALORIES (КАЛОРИИ) или PULSE (ПУЛЬС). (Вы можете установить значение обратного отсчета только для одной функции. Например, если вы установили целевое значение для TIME (ВРЕМЕНИ), то DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) не может быть установлено).

Нажмите кнопку START, чтобы начать. Значок STOP исчезнет.

Когда выбранная функция обратится к нулю или вы нажмете кнопку STOP, компьютер остановится и отобразит среднее значение

Б. Компьютер считает ценность вашей тренировки. Нажмите START, чтобы начать

ГОНКА (RACE) (рис.5):

Выберите режим RACE, и L9 начнет мигать. На TIME / 500M отобразится 4:00. Затем нажмите UP или DOWN, чтобы выбрать L1 ~ L15. Нажмите ENTER для подтверждения. Затем вы можете установить дистанцию забега (500 ~ 10000 м), пока значение DISTANCE мигает.

Нажмите ENTER, и изображение гонки отобразится на экране.

ВРЕМЯ / 500M программ следующие :

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

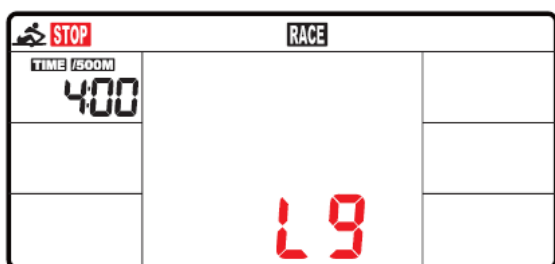


Рис.5

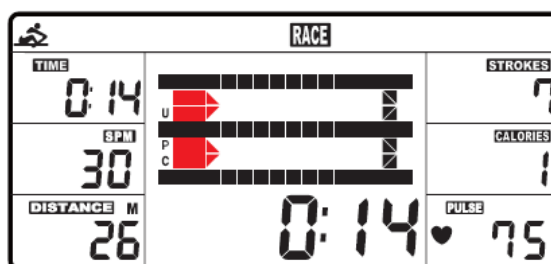


Рис.6

А. Нажмите кнопку START, чтобы начать, и STOP исчезнет. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ и ПК отобразятся в матрице (рис.6). Компьютер остановится, когда пользователь или компьютер достигнут установленной дистанции гонки. Затем в матрице отображается «PC WIN» или «USER WIN» (рис.7).



Рис.7

В. Когда гонка закончится, вы можете нажать START, чтобы начать гонку еще раз. Нажмите RESET, чтобы выйти из экрана RACE.

(2) ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY) :

1. Данный измеритель работает с нагрудным пульсометром 5,3 кГц (не входит в комплект). После тренировок нажмите кнопку RECOVERY. Отображение всех функций прекратится, за исключением того, что TIME начнет обратный отсчет с 00:60 до 00:00.
2. На экране отобразится состояние восстановления пульса с помощью параметров F1, F2... до F6, где F1 – лучший, F6 – худший.
3. Пользователь может продолжать тренироваться, чтобы улучшить состояние восстановления сердечного ритма. (Нажмите кнопку RECOVERY еще раз, чтобы вернуться к главному экрану).

БУДИЛЬНИК (ALARM)

Будильник работает только тогда, когда компьютер находится в спящем режиме. Во время тренировки будильник не будет звучать.

Нажмите и удерживайте RESET, чтобы перейти к экрану часов и настроить будильник.

СПЯЩИЙ РЕЖИМ (SLEEP MODE)

Компьютер перейдет в спящий режим примерно через 4 минуты бездействия.

БАТАРЕЯ (BATTERY)

В этом счетчике используются 2 батарейки AA, которые входят в комплект. Замена батареек приведет к сбросу всех значений.

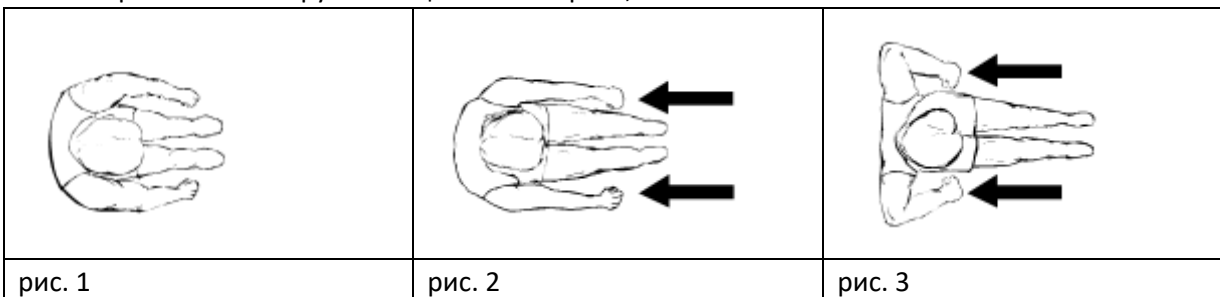
Если есть проблема с дисплеем, попробуйте сначала заменить батареи. При замене батареек замените их обе. Не смешивайте типы батарей. Не смешивайте старые и новые батареи. Утилизируйте старые батареи в соответствии с региональными правилами.

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ

Гребля - чрезвычайно эффективный вид упражнений. Он укрепляет ваше сердце и улучшает кровообращение. Задействованы все основные группы мышц спины, талии, рук, плеч, бедер и ног.

ГРЕБЛЯ – ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Сядьте на сиденье и пристегните ноги к педалям с помощью ремней на липучках. Затем возьмитесь за гребную рукоять. Примите исходное положение, наклонитесь вперед, руки прямые и согнутые в коленях, как показано на рис. 1. Оттолкните корпус назад, одновременно выпрямляя спину и ноги (рис. 2). Продолжайте это движение, пока не наклонитесь немного назад. На этом этапе выведите руки в стороны (рис. 3). После этого вернитесь во вторую позицию и повторите, как показано ниже.



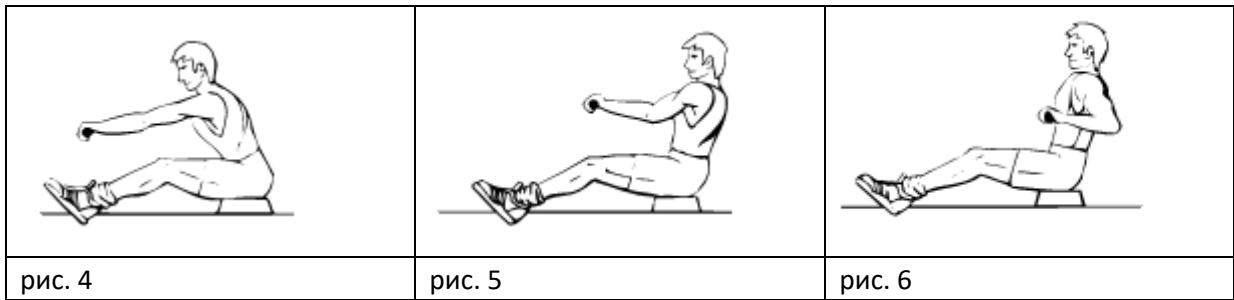
ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Гребля - это интенсивный вид тренировки. По этой причине лучше начать с короткой и легкой программы и продолжить более длительную и интенсивную тренировку. Начните заниматься греблей примерно с 5 минут и постепенно увеличивайте продолжительность тренировки, чтобы улучшить свою физическую форму. Наконец, вы сможете грести 15-20 минут. Не пытайтесь сделать это слишком быстро. Старайтесь тренироваться через день 3 раза в неделю. Отдыхайте между тренировками.

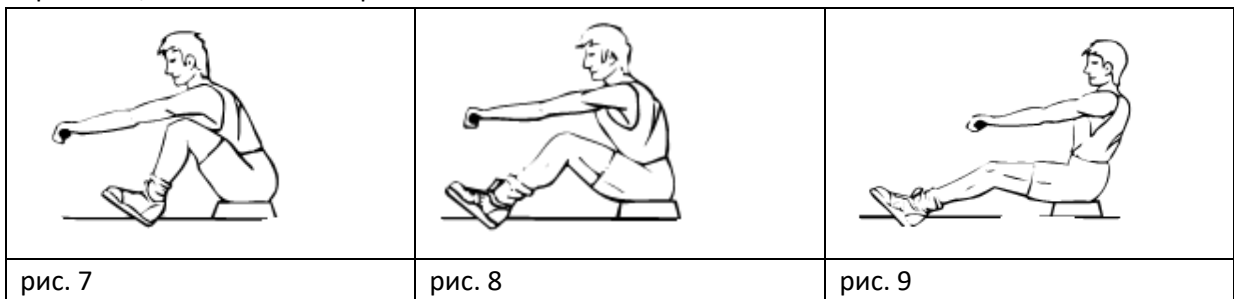
ЧЕРЕДОВАНИЕ СТИЛЯ ГРЕБЛИ

Гребля ТОЛЬКО на руках: данный вид тренировки должен привести в тонус ваши руки, плечи, спина и мышцы живота. Сядьте на тренажер, как показано на рис. 4. Выпрямите ноги, наклонитесь вперед и возьмитесь за ручки. Контролируйте свои движения и постепенно отклоняйтесь назад, пока не достигнете верхнего правого положения (рис. 5), и продолжайте тянуть ручки к груди (рис. 6). Вернитесь в исходное

положение и повторите.



ТОЛЬКО гребля на ногах: данный вид тренировки помогает тонизировать мышцы ног и спины. Спину держите прямо, руки вытянутыми, ноги сгибайте, пока не возьметесь за рукоятки гребли в исходном положении (рис. 7). Используйте ноги, чтобы отодвинуть тело назад (рис. 8), при этом руки и спину держите прямыми, как показано на рис. 9.



ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Использование данного тренажера дает вам несколько преимуществ, таких как улучшение физической формы, тонус мышц и, в сочетании с контролируемой диетой, снижение веса.

1. РАЗМИНКА

Данная фаза должна помочь улучшить кровообращение и заставить ваши мышцы работать должным образом, снижая риск судорог или травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение на растяжку следует выполнять около 30 секунд. Не растягивайтесь и не дергайте мышцы. Если вы чувствуете боль, немедленно прекратите

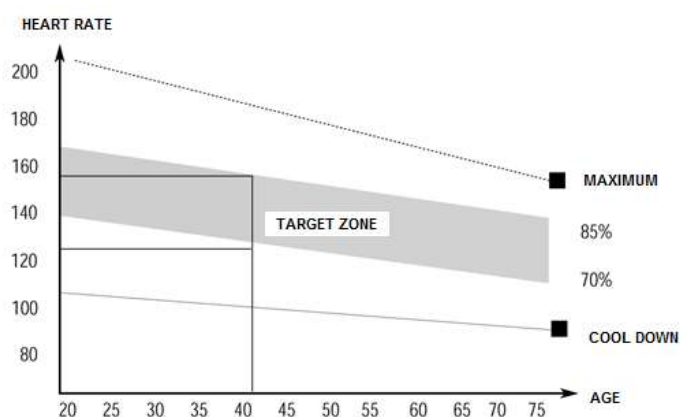
	Наклоны в стороны
	Наклоны вниз
	Растяжка внешней стороны бедра

	<p>Растяжка внутренней стороны бедра</p>
	<p>Растяжка икры и ахиллового сухожилия</p>

2. УПРАЖНЕНИЯ

Это этап, во время которого вы должны приложить усилия. После регулярных тренировок мышцы ног должны стать более гибкими. Сохраняйте постоянный темп во время тренировки. Интенсивность тренировки должна быть достаточной, чтобы сердцебиение достигло целевой зоны, как показано ниже.

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот этап должен длиться не менее 12 минут. Таким образом, большинство людей начинают с 15-20 минут.



Heart rate – сердечный ритм

Maximum - максимум

Cool-down - заминка

Age - возраст

Target zone – целевая зона

3. ЗАМИНКА

На этом этапе ваша сердечно-сосудистая система и мышцы должны успокоиться. Повторите упражнения на разминку, уменьшите темп и продолжайте прилбл. 5 мин. Повторяйте упражнения на растяжку, но не перетягивайте и не дергайте мышцы. По мере того, как вы становитесь лучше, вы можете тренироваться дольше и тяжелее. Желательно тренироваться не менее трех раз в неделю и, если возможно, распределять тренировки равномерно в течение недели.

УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.