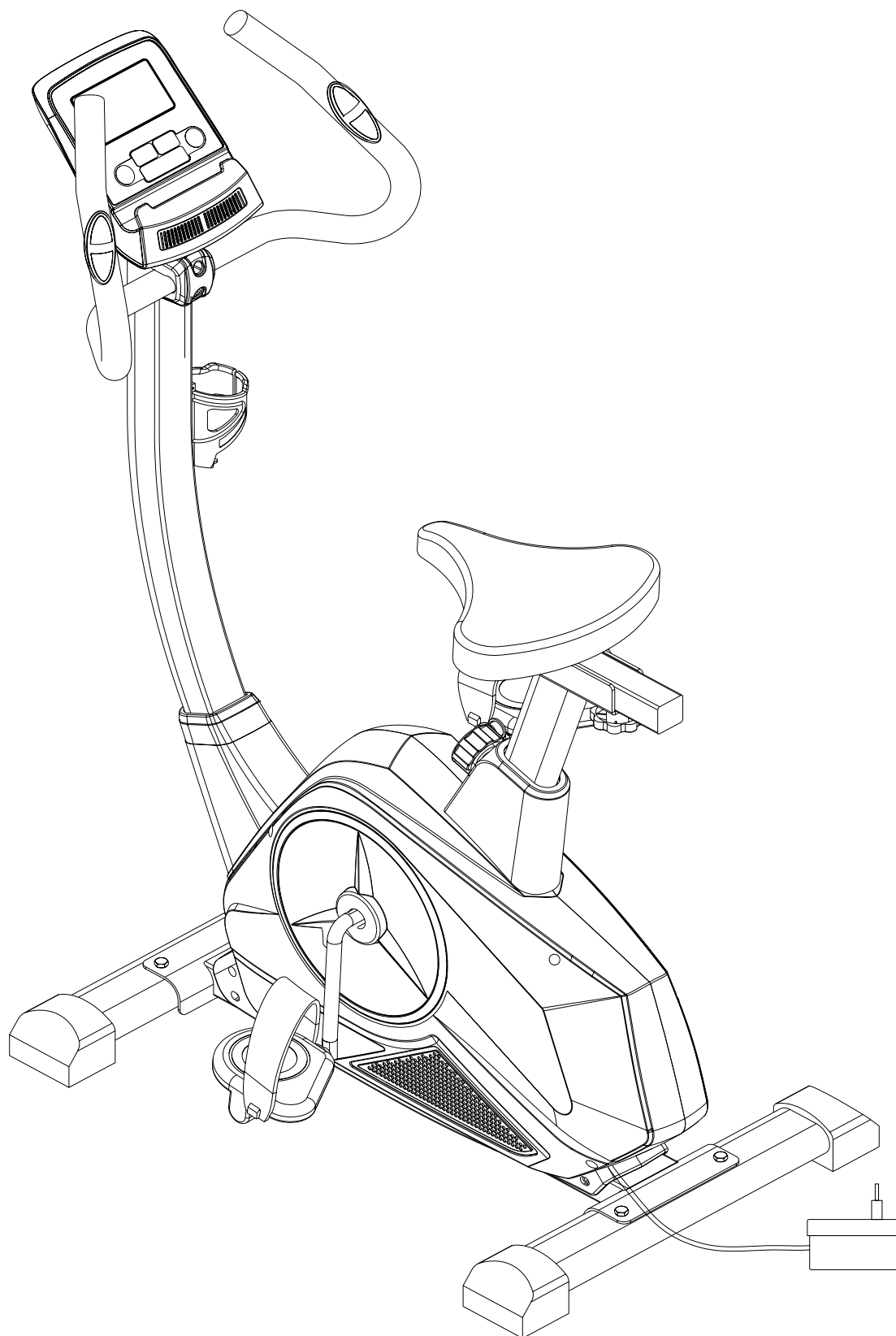


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ВЕЛО- ТРЕНАЖЕРА NEWTONE E600



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагрузки: электромагнитная, 16 уровней

Система HR: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках

Монитор: скорость, время занятий, пройденная дистанция, количество израсходованных калорий, пульс, количество оборотов (RPM)

Программы: 4 кардиопрограммы, 10 предустановленных, 5 пользовательских, 1 программа с регулировкой нагрузки в ваттах

Режимы: ODO, Recovery

Питание компьютера: от сети

Дополнительные опции: компенсаторы неровностей пола, регулировка сиденья по горизонтали и вертикали

Транспортировочные ролики: +

Размеры в собранном виде: 95 x 57 x 130 см

Масса в собранном виде: 27,6 кг

Масса маховика: 5 кг

Максимальная масса пользователя: 110 кг

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в непредусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях и на балконах.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей, особенно винтов.
- Просим отметить, что некоторые запчасти тренажера установлены на фабрике
- Запрещается использование тренажера в случае выхода из строя частей тренажера

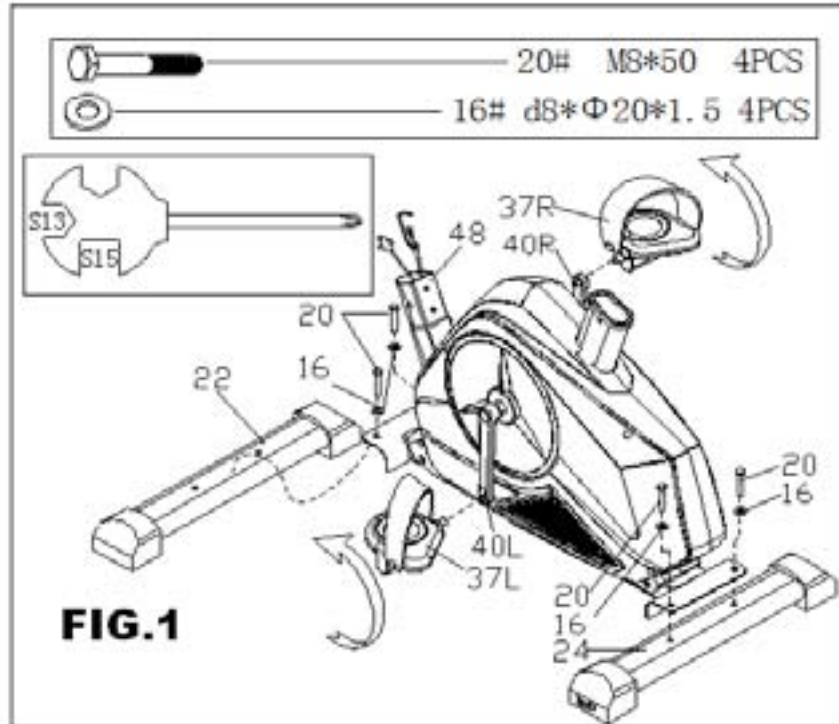
УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

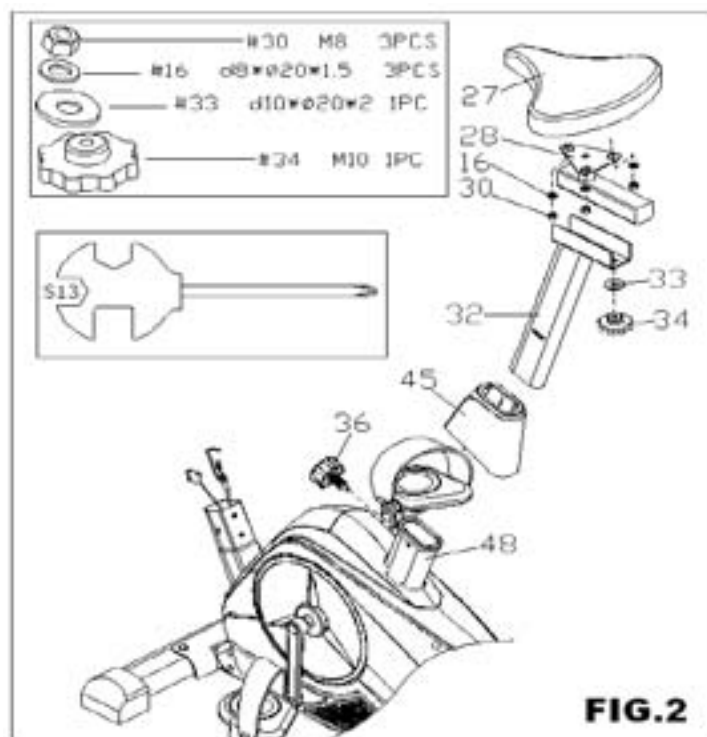
ШАГ 1

Закрепите переднюю ножку (22) и заднюю ножку (24) на раме (48) болтом (20) и (25) и шайбой (16). Установите педали на шатунах как на рис. 1. Внимание: убедитесь, что правая педаль (37R) имеет маркировку (R), устанавливается на правом шатуне и заворачивается по часовой стрелке. И, что левая педаль (37L) имеет маркировку (L), устанавливается на левом шатуне и заворачивается против часовой стрелки.



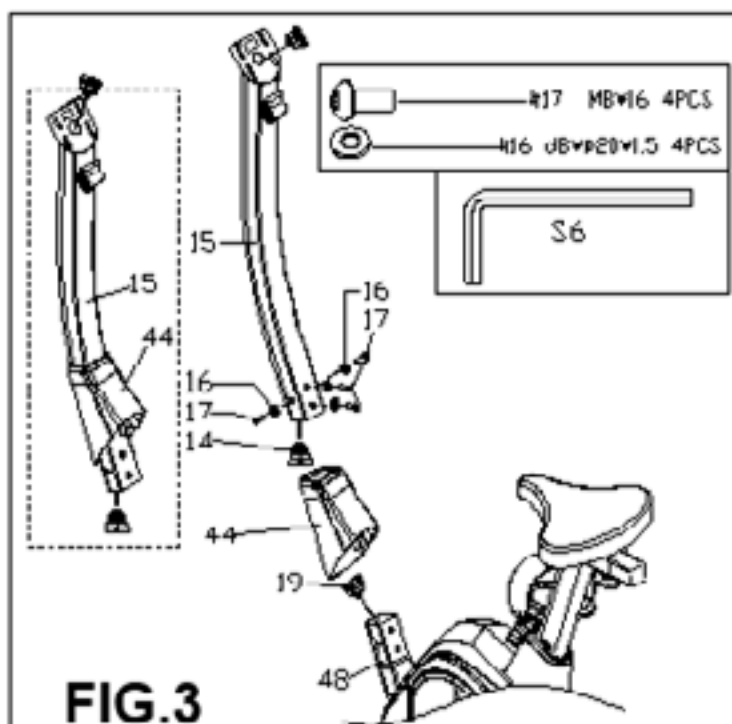
ШАГ 2

Закрепите сиденье (27) на скобе сиденья (28) шайбой (16) и гайкой (30), затем, закрепите сиденье (27). Вставьте стойку сиденья (28) в вертикальную стойку (32), установите необходимую высоту, выровнив по отверстиям и закрепите фиксатором (34) и шайбой (33). Вставьте стойку сиденья (32) в отверстие на раме (48) и выровните по отверстиям. Зафиксируйте сиденье на необходимой высоте фиксатором (36).



ШАГ 3

Установите переднюю пластиковую крышку (44) на трубку-суппорт (15), затем, соедините провода датчиков (14) и (19) и трос нагрузки как на рис. 3 и вставьте трубку-суппорт (15) в отверстие на раме (48) и закрепите болтом (17) и шайбой (16).



ШАГ 4

Соедините провода датчиков как на рис. 4, затем, установите компьютер (1) на трубке-суппорте (15) и закрепите болтом (13) и гайкой (77). Установите ручку (4) на трубке-суппорте (15), пластиковую крышку ручки (7) и флягодержатель (78) и закрепите болтом (11).

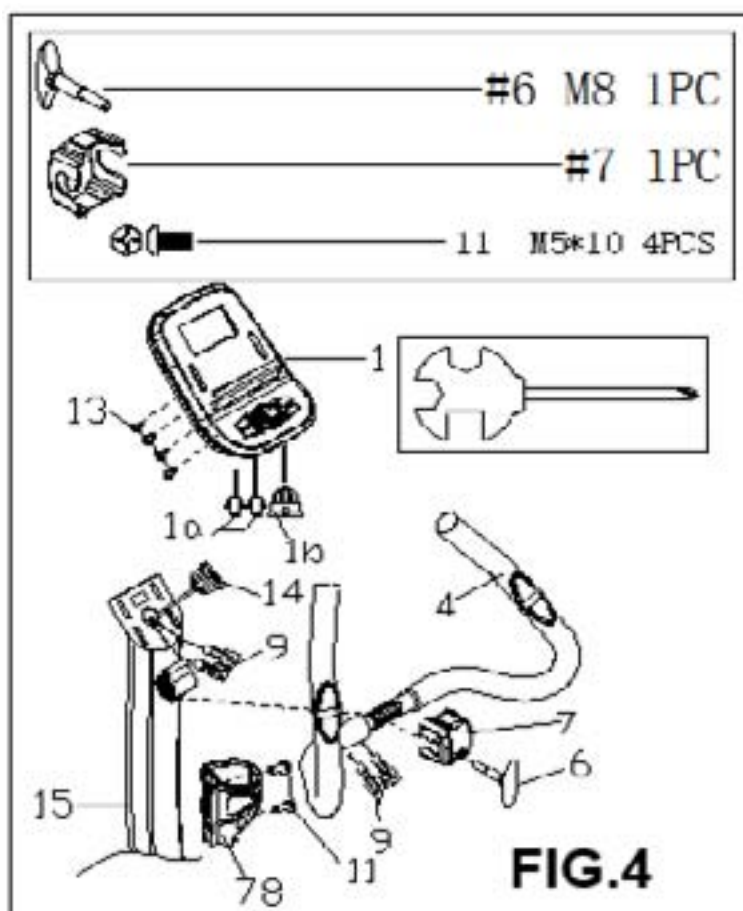
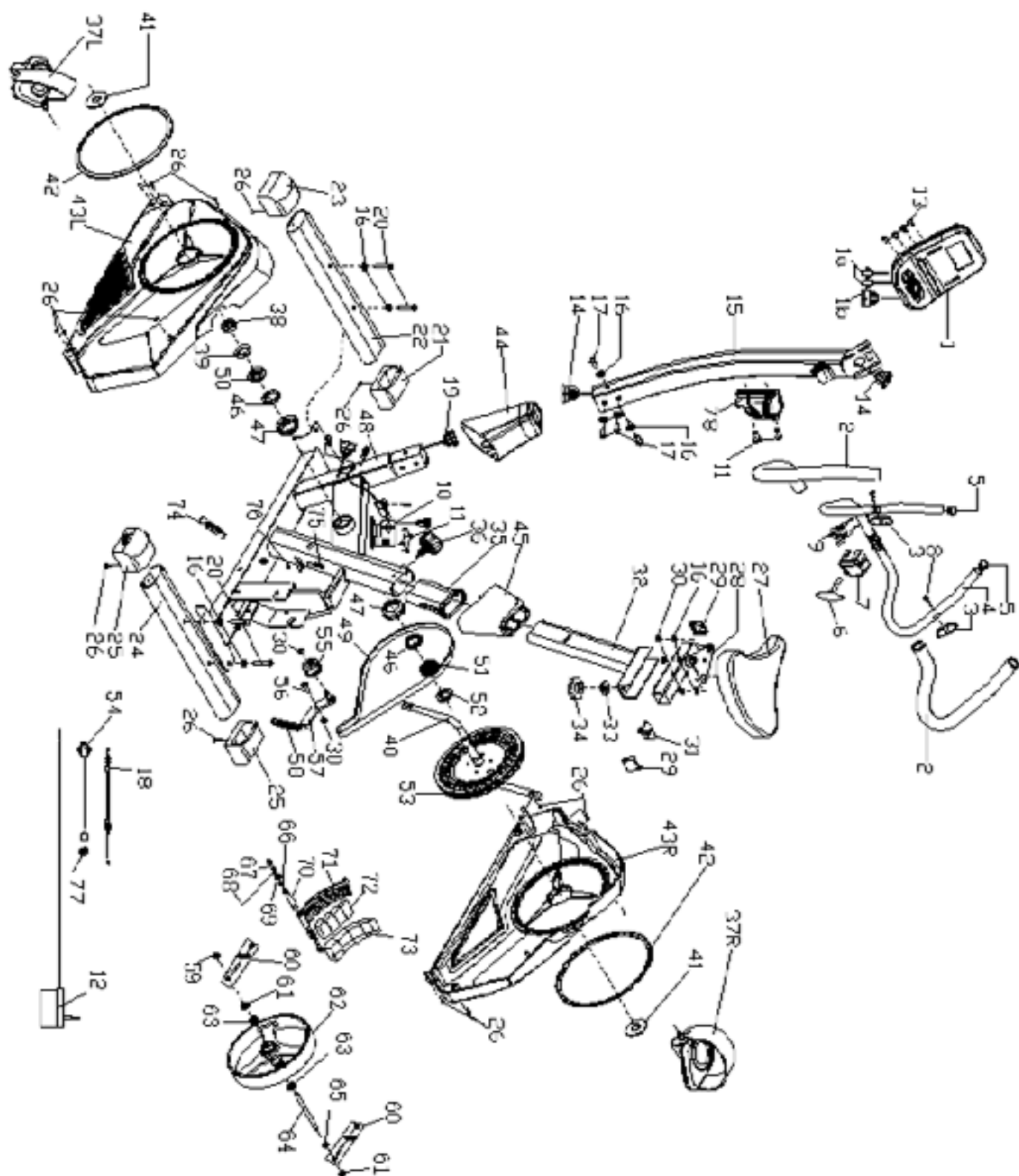


РИСУНОК-СХЕМА



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

#	СПЕЦИФИКАЦИИ	К-ВО	#	СПЕЦИФИКАЦИИ	К-ВО
1	КОМПЬЮТЕР	1	40	ШАТУН	1
2	ГУБКА	2	41	КРЫШКА МАЛАЯ	2
3	ДАТЧИК ПУЛЬСА Ø25	2	42	ВСТАВКА ПЛАСТИКОВАЯ МАЛАЯ	2
4	РУЧКА	1	43L/R	ДЕКОР-КРЫШКА	1
5	ЗАГЛУШКА Ø25	2	44	КРЫШКА ПЛАСТИКОВАЯ ПЕРЕДНЯЯ	1
6	ФИКСАТОР	1	45	КРЫШКА СТОЙКИ СИДЕНЬЯ	1
7	КРЫШКА ПЛАСТИКОВАЯ	1	46	ПОДШИПНИК	2
8	ВИНТ ST4.2 X 19	2	47	ГНЕЗДО КОЛЬЦА	2
9	ПРОВОД	2	48	РАМА	1
10	МОТОР	1	49	РЕМЕНЬ	1
11	БОЛТ M5 X 10	6	50	ГНЕЗДО КОЛЬЦА ЛЕВОЕ	1
12	АДАПТОР	1	51	ГНЕЗДО КОЛЬЦА ПРАВОЕ	1
13	БОЛТ M4 X 12	4	52	ШАЙБА	1
14	ГРУППА ПРОВОДОВ СРЕДНЯЯ	1	53	ШКИВ	1
15	ТРУБКА-СУППОРТ	1	54	ГРУППА ПРОВОДОВ	1
16	ШАЙБА Ø8 X Ø20 X 1.5	11	55	РОЛИК	1
17	БОЛТ M8 X 16	4	56	ВИНТ	1
18	ТРОС НАГРУЗКИ	1	57	СКОБА U-ОБРАЗНАЯ	1
19	ПРОВОД ДАТЧИКА	1	58	ПРУЖИНА НАГРУЗКИ	1
20	БОЛТ M8 X 50	4	59	ГАЙКА M10 X 1.0	2
21	ЗАГЛУШКА ПРАВАЯ (R)	1	60	БОЛТЫ	2
22	НОЖКА ПЕРЕДНЯЯ	1	61	ГАЙКА M10 X 1.0	2
23	ЗАГЛУШКА ЛЕВАЯ (L)	1	62	МАХОВИК	1
24	НОЖКА ЗАДНЯЯ	1	63	ПОДШИПНИК 6000	2
25	ЗАГЛУШКА	2	64	ОСЬ	1
26	ВИНТ ST4.2 X 19	15	65	ГАЙКА M10 X 1*t2	1
27	СИДЕНЬЕ	1	66	ПРУЖИНА Ø12	2
28	СКОБА СИДЕНЬЯ	1	67	БОЛТ M6 X 15	2
29	ЗАГЛУШКА F38 X 38	2	68	ГРОВЕР Ø6	2
30	ГАЙКА M8	5	69	ШАЙБА Ø6 X Ø12 X 1	2
31	СКОБА U-ОБРАЗНАЯ	1	70	ОСЬ	1
32	СТОЙКА СИДЕНЬЯ	1	71	ПЛАСТИНА МАГНИТНАЯ	1
33	ШАЙБА Ø10 X Ø20 X 2	3	72	МАГНИТ	4
34	РУЧКА-БОЛТ M10	1	73	СЕТКА ПЛАСТИКОВАЯ	1
35	ВСТАВКА ПЛАСТИКОВАЯ	1	74	ПРУЖИНА НАГРУЗКИ	1
36	РУЧКА-БОЛТ M16 X 35	1	75	БОЛТ M6 X 30	1
37L/R	ПЕДАЛЬ (L/R)	1	76	ГАЙКА M6	2
38	ГАЙКА	1	77	ГАЙКА M12 X 1	1
39	ШАЙБА	1	78	ФЛЯГОДЕРЖАТЕЛЬ	1

МОНИТОР К ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ NEWTONE E600



ПОКАЗАНИЯ МОНИТОРА:

TIME (ВРЕМЯ)	00:00-99:59
SPEED (СКОРОСТЬ)	0.0-99.9 KM/H; M/H (км/ч; м/ч)
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	0.00-999.9 KM (ML)
CALORIE (CAL) (КАЛОРИИ)	0.00-999 KCAL
ODOMETER (ODO) (ПРОБЕГ)	0.0-9999KM (ML)
PULSE (PUL) (ПУЛЬС)	0-30~240 BPM
RPM (КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ ПЕДАЛЕЙ В МИНУТУ)	0-999 ОБ/МИН

КНОПКИ МОНИТОРА:

ENTER

В режиме STOP - для входа в выбор программ и установки значений. А: нужно нажать кнопку ENTER для подтверждения выбора программы. В: нужно нажать кнопку ENTER для подтверждения установки значения. В режиме START - для выбора между отображением скорости или оборотов педалей в минуту.

START/STOP

Для запуска или остановки тренировки. Удерживая кнопку не менее 2 секунд, вы можете сбросить все значения.

UP

В режиме STOP - для перелистывания программ вверх по списку. Для повышения значений при их вводе. В режиме START (во время тренировки) - для повышения нагрузки.

DOWN

В режиме STOP - для перелистывания программ вниз по списку. Для понижения значений при их вводе. В режиме START (во время тренировки) - для понижения нагрузки.

RECOVERY

для оценки уровня восстановления пульса после тренировки. Чтобы начать тест необходимо нажать эту кнопку. Для выхода из тестирования, необходимо снова нажать эту кнопку.

1. Включение

Подключите тренажер через адаптер к сети. Прозвучит звуковой сигнал и компьютер перейдет в дежурный режим.

2. Выбор программы и установка значений

• Программа ручного управления и предустановленные программы (P1-P10)

A. Кнопками UP/DOWN выберите нужную вам программу.

B. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора программы. Замигает значение времени (TIME).

C. Кнопками UP/DOWN установите нужное вам значение. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение дистанции (DISTANCE).

D. Кнопками UP/DOWN установите нужное вам значение. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение расхода калорий (CALORIES).

E. Кнопками UP/DOWN установите нужное значение калорий, которое необходимо сжечь. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения.

F. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

• Программа тренировки с нагрузкой в ваттах (WATT PRO)

A. Кнопками UP/DOWN найдите программу в меню.

B. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора программы. Замигает значение времени (TIME).

C. Кнопками UP/DOWN установите нужное вам значение. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение дистанции (DISTANCE).

D. Кнопками UP/DOWN установите нужное вам значение. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение расхода калорий (CALORIES).

E. Кнопками UP/DOWN установите нужное значение калорий, которое необходимо сжечь. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение

нагрузки в ваттах.

F. Кнопками UP/DOWN установите нужное значение нагрузки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения.

G. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

ВНИМАНИЕ! Нагрузка в ваттах определяется усилием и количеством оборотов педалей в минуту. В данной программе нагрузка в ваттах остается неизменной. Например, если вы крутите педали очень быстро, то компьютер понизит нагрузку. Если вы крутите педали медленно, то компьютер повысит нагрузку, чтобы придерживаться того значения, которое установил пользователь.

Программа ручного управления

TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST. M	0.0	LEVEL
0.0		6
MANUAL		

Предустановленные программы (P1-P10)

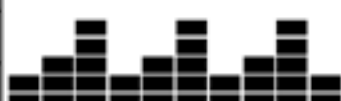
TIME	P 1	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P 2	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		12
PROGRAM		

TIME	P 3	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

TIME	P 4	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P 5	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

TIME	P 6	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P 7	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

TIME	P 8	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

TIME	P 9	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		3
PROGRAM		

TIME	P 10	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

Программа тренировки с нагрузкой в ваттах (WATT PRO)

TIME			PULSE
0:00	P 16		P
DIST. M			LEVEL
0.0			6
			WATT PRO

- Пульсозависимые программы (55% от макс. пульса, 75% от макс. пульса и 95% от макс. пульса (PULSE PRO: P17-P19))

Соотношение максимального пульса зависит от возраста. Данные программы предназначены для более точных и правильных нагрузок.

A. Кнопками UP/DOWN выберите одну из 3 программ.

B. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения и введите значение вашего возраста (AGE).

C. Замигает значение времени (TIME). Кнопками UP/DOWN установите нужное значение. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение дистанции (DISTANCE).

D. Кнопками UP/DOWN установите нужное вам значение. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение расхода калорий (CALORIES).

E. Кнопками UP/DOWN установите нужное значение калорий, которое необходимо сжечь. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение возраста (AGE).

F. Кнопками UP/DOWN установите нужное значение. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения.

G. Замигает значение программы и компьютер выведет на дисплее программу соответствующую возрасту пользователя.

H. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Пульсозависимые программы (55%, 75% и 95% (PULSE PRO P17-P19))

TIME			PULSE
0:00	P 17		P
DIST. M			LEVEL
0.0			1
			PULSE PRO

TIME			PULSE
0:00	P 18		P
DIST. M			LEVEL
0.0			1
	PROGRAM		PULSE PRO

TIME			PULSE
0:00	P 19		P
DIST. M			LEVEL
0.0			1
			PULSE PRO

TIME			PULSE
0:00	P 20		P
DIST. M			LEVEL
0.0			1
			PULSE PRO

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

Пульсозависимая программа (PULSE PRO: P20)

Пользователь может установить уровень пульса, при котором он хотел бы тренироваться.

- Кнопками UP/DOWN выберите программу TARGET HEART RATE.
- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Замигает значение времени (TIME).
- Кнопками UP/DOWN установите нужное значение. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение дистанции (DISTANCE).
- Кнопками UP/DOWN установите нужное вам значение. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение расхода калорий (CALORIES).
- Кнопками UP/DOWN установите нужное значение калорий, которое необходимо сжечь. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение пульса.

Ф. Кнопками UP/DOWN установите нужное значение пульса. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения.

Г. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

ВНИМАНИЕ! Во время тренировки пульс пользователя зависит от уровня нагрузки и скорости. Данная программа нужна для того, чтобы контролировать пульс в пределах установленного пользователем значения. Как только компьютер поймет, что пульс поднялся выше, чем предустановленное значение, он автоматически понизит нагрузку. Либо пользователь может сам снизить нагрузку. И наоборот, если пульс ниже установленного, то компьютер повысит нагрузку. Либо пользователь может сам повысить нагрузку.

• Пользовательские программы (CUSTOM1 - CUSTOM5 (P11-P15))

- Кнопками UP/DOWN выберите пользовательские программы.
- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Замигает значение времени (TIME).
- Кнопками UP/DOWN установите нужное значение. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение дистанции (DISTANCE).
- Кнопками UP/DOWN установите нужное вам значение. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение расхода калорий (CALORIES).
- Кнопками UP/DOWN установите нужное значение калорий, которое необходимо сжечь. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Замигает значение нагрузки (первый сегмент).
- Кнопками UP/DOWN установите нужное значение нагрузки первого сегмента. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения установленного значения. Повторите так со всеми сегментами.
- Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

- Компьютер позволяет запомнить данные 5 пользователей.
- Отображает одновременно кол-во оборотов педалей в минуту (RPM), время (TIME), нагрузку в ваттах (WATT), кол-во израсходованных калорий (CAL) и пройденную дистанцию (DIST).
- Тренажер отключится автоматически при отсутствии какого-либо сигнала более 4 минут. Тем не менее, данные сохраняются в памяти, а нагрузка перейдет в минимум. При нажатии любой кнопки или движения педалей, компьютер снова включится.

Пользовательские программы (CUSTOM1 - CUSTOM5 (P11-P15))

TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 11 U 1	PULSE P LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 12 U 2	PULSE P LEVEL 1
TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 13 U 3	PULSE P LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 14 U 4	PULSE P LEVEL 1
TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 15 U 5	PULSE P LEVEL 1			

RECOVERY

Данная программа нужна для оценки восстановления пульса после тренировки. Для этого:

- Положите ладони на датчики пульса, чтобы компьютер определил пульс.
- Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы войти в программу для начала теста. Тренажер перейдет в режим STOP.
- Продолжайте измерять пульс.
- Начнется обратный отсчет времени от 60 до 0 секунд.
- По достижении 0 на дисплее появится значение от F1 до F6, где F1=ПРЕВОСХОДНО, F2=ХОРОШО, F3=НОРМАЛЬНО, F4=НИЖЕ ОБЫЧНОГО, F5=ПЛОХО, F6=ОЧЕНЬ ПЛОХО.
- Если компьютер не определил пульс через несколько секунд или не смог перейти в режим RECOVERY, нажмите кнопку RECOVERY еще раз и повторите вход. Старайтесь плотно прижать ладони к датчикам пульса и не шевелить ими.

RECOVERY

TIME 0:60		PULSE P

4. Измерение пульса

Положите ладони на датчики пульса и компьютер определит пульс в количестве ударов в минуту (BPM) через 3~4 секунды. Во время измерения на дисплее появится мигающий значок «сердечка». Примечание: в начале измерения значения могут быть нестабильными, но позже вернуться к нормальному уровню. Данные измерения пульса не могут быть использованы в медицинских целях.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

Велотренажеры наиболее популярны для тренировки выносливости. Езда на велосипеде является очень эффективным видом спорта, укрепляющим не только сердечно-сосудистую и дыхательные системы, но также мышцы ног и ягодичные мышцы. Велотренажеры - самый популярный вид тренажеров, благодаря их компактности, удобству и комфорту занятий на них.

Ваш курс упражнений должен быть методично составлен на основе длительных постоянных тренировок, направленных, в основном, на улучшение работы сердца и системы кровообращения. В том числе снижение частоты пульса, как во время упражнений, так и после. В результате желудочки сердца будут заполняться в течение более длительного времени, улучшится также и прохождение крови через коронарные сосуды. К тому же, увеличится глубина дыхания, а, следовательно, и количество вдыхаемого воздуха. Произойдут важные изменения в метаболизме. Чтобы достичь этих целей, необходимо придерживаться определенной методики тренировок.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Интенсивность можно контролировать частотой вращения педалей или регулировкой тормозного сопротивления.

Чрезвычайно важно не перенапрягаться во время тренировки - это может привести к серьезным последствиям для Вашего здоровья.

Чтобы убедиться, что выбрана верная интенсивность, проверяйте частоту пульса во время упражнений. Оптимальный пульс: 220 минус Ваш возраст в годах. Этот метод подсчета одобрен многими учеными. В соответствии с этим правилом варьируйте скорость вращения педалей и величину сопротивления. Эти рекомендации относятся только к здоровым людям, у которых нет жалоб на сердце.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Новичкам рекомендуется увеличивать продолжительность упражнений постепенно. Первые тренировки должны быть сравнительно короткими, с перерывами различной длительности. Наиболее эффективной является схема упражнений:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 минут
2-3 раза в неделю	20-30 минут
1-2 раза в неделю	60 минут

Упражнения по 30-60 минут не рекомендуются новичкам. Программа для начинающих на первые 4 недели может выглядеть так:

Частота	Схема упражнений
1-неделя	
3 раза в неделю	2 мин. тренировки 1 мин. перерыва для гимнастики 2 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
2-я неделя	
3 раза в неделю	3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
3-я неделя	
3 раза в неделю	4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки
4-я неделя	
3 раза в неделю	5 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки

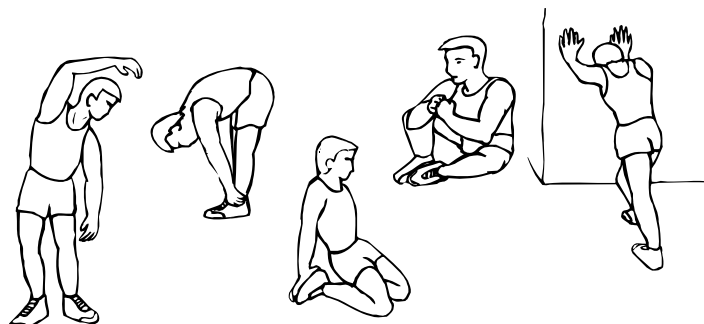
Для того, чтобы отслеживать выполнение Вашей программы, записывайте данные после всех упражнений в такую таблицу:

Личные достижения						
День	Уровень нагрузки	Расст. (км)	Время (мин.)	Пульс 1	Пульс 2	Оценка

До и после тренировки рекомендуется минут 5 позаниматься гимнастикой для разминки. Если предпочитаете упражняться трижды в неделю по 20-30 минут, следите, чтобы между днями упражнений всегда был один свободный день.

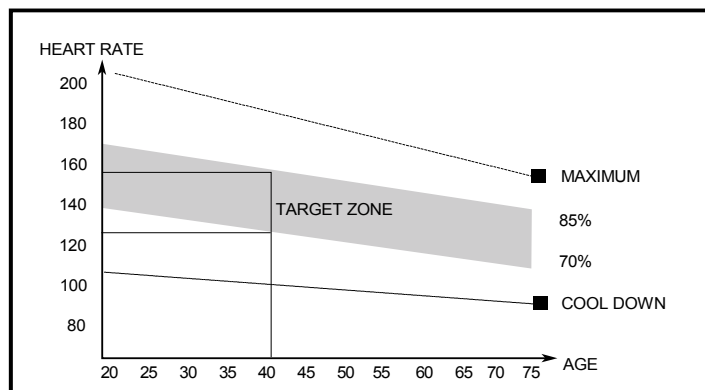
1. Разминка

Данный вид упражнений поможет подготовить организм к основной тренировке, за счет правильной циркуляции крови. Разминка также снижает риск получения травм и растяжений мышц во время основной тренировки. Рекомендуется проводить разминку перед каждым занятием, Время разминки должно составлять не менее 10 минут.



2. Основная тренировка

Мышцы во время основной тренировки становятся более гибкими и мягкими. Во время основной тренировки очень важно сохранять окружающую температуру. Следите за тем, чтобы частота сердечных сокращений не превышала пределов целевой зоны (см. рис.)



3. Разминка после тренировки

Данная разминка поможет вашему организму восстановиться после основной тренировки. В целом, это тот же ряд упражнений, что и во время разминки перед основной тренировкой. Рекомендуется проводить тренировку 3 раза в неделю.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА

Перед использованием тренажера рекомендуется в первую очередь затянуть ремни на педалях, для того, чтобы ступни во время тренировки не слетали с педалей. Затем, для большего удобства выставите удобное для вас положение сидения. Затем, прокрутите педали несколько раз, чтобы убедиться, удобно ли выставлено сидение.

Также вы можете поменять угол положения руля. Для этого необходимо ослабить ручку на руле и поменять положение, затем, завернуть ручку обратно.

УХОД И ХРАНЕНИЕ

- В случае, если тренажер не используется в течение длительного времени, то необходимо вытащить батареи из монитора во избежание вытекания щелочей из нее
- Своевременно проверяйте техническое состояние тренажера, смазывайте по мере необходимости
- Протирайте тренажер от пыли, рекомендуется использовать для этого сухую ткань
- Просим отметить, что правильный уход и использование продлевают срок эксплуатации тренажера

ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!

СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ