

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДА UNIT M420



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагрузки: магнитная, 8 уровней

Система НР: -

Монитор: время занятий, скорость, пройденное расстояние, количество израсходованных калорий

Программы: -

Режимы: Scan

Питание компьютера: батарейки

Дополнительные опции: -

Транспортировочные ролики: -

Размеры в собранном виде: 102,5 x 69 x 150 см

Масса в собранном виде: 25 кг

Масса маховика: 4 кг

Максимальная масса пользователя: 110 кг

Длина шага: 325 мм

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 не предусмотренных 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.
- 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.

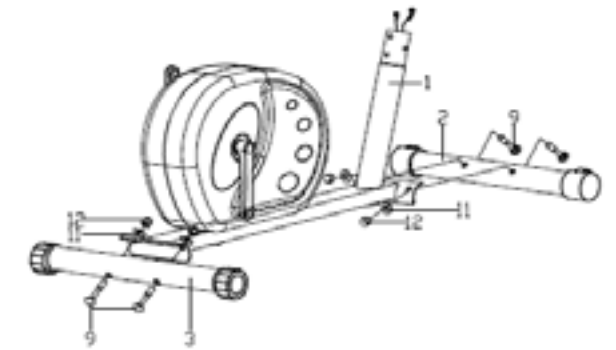
УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

- 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 ВЕЛОЭЛЛИПСОИДА UNIT M420

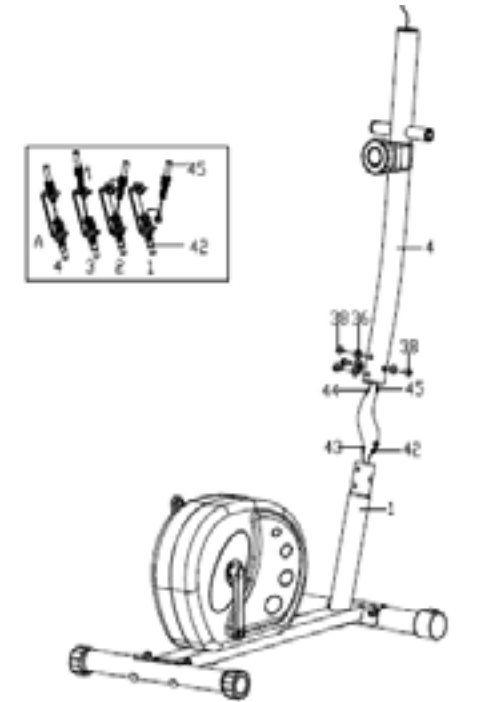
ШАГ 1

Присоедините переднюю трубку (2) и заднюю трубку (3) к раме (1) и закрепите болтами (9), шайбами (11) и гайками (12).



ШАГ 2

Соедините расширительный провод (44) с проводом датчика (43). Соедините нижний трос нагрузки (42) с тросом нагрузки контроллера (45). Установите стойку рукояти (4) на раму (1) закрепите болтами (38) и шайбами (36).



ШАГ 3

А. Вставьте вал (39) в стойку ручки (4), присоедините правую рукоять (6R) к валу (39) и закрепите болтом (33), гровером (51), шайбой (34) и шайбой (25). Не затягивайте сильно.

В. Закрепите трубку педали (5R) на шатуне (14) стержнем (26R), шайбой (25), гровером (15) и гайкой (16R). Не затягивайте сильно.

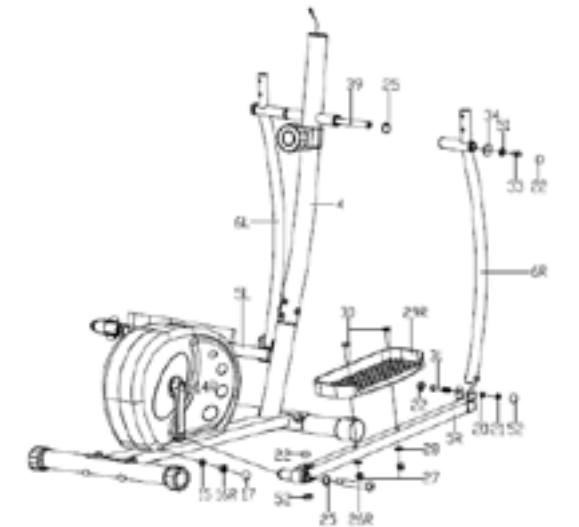
ВНИМАНИЕ!

Тренажер оборудован правым и левым стержнями педалей. Отдельно установите стержень правой педали по часовой стрелке и стержень левой педали против часовой стрелке. Поворачивайте шатун, чтобы проще вкрутить болт педалей (L/R).

С. Соедините правую стойку рукояти (6R) и правую трубку педали (5R) и закрепите болтом (31), шайбой (20) и гайкой (21).

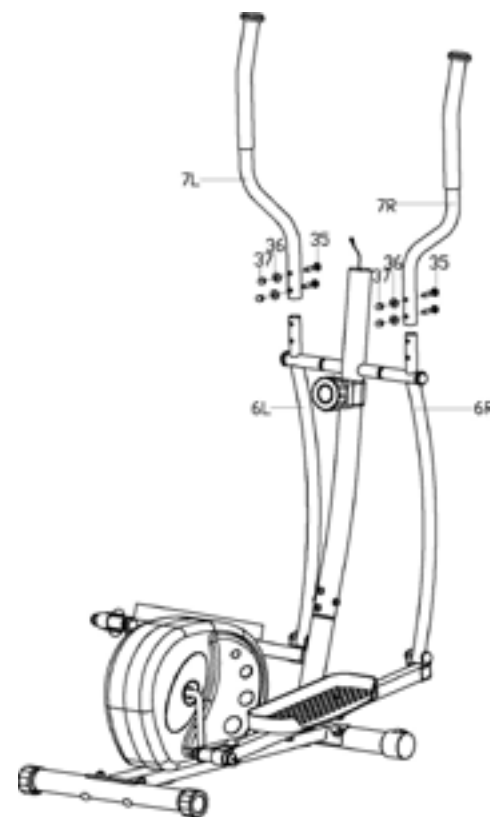
Д. Повторите то же самое с левой рукоятью (6L) и левой трубкой педали (5L). Зафиксируйте все выше перечисленное болтами (33), болтами (31) и гайками (16R/L). Закройте все заглушками гаек (22, 17 и 52).

Е. Зафиксируйте педали (29L/R) на правой и левой трубках педали (5L/R) и зафиксируйте болтами (30), шайбами (28) и гайками (27).



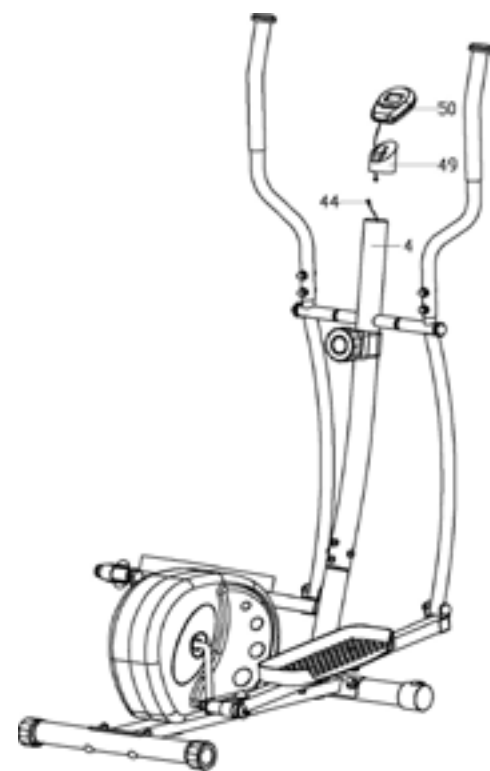
ШАГ 4

Установите рукояти (7L/R) на стойках ручки (6L/R) и закрепите болтами (35), шайбами (36) и гайками (37).



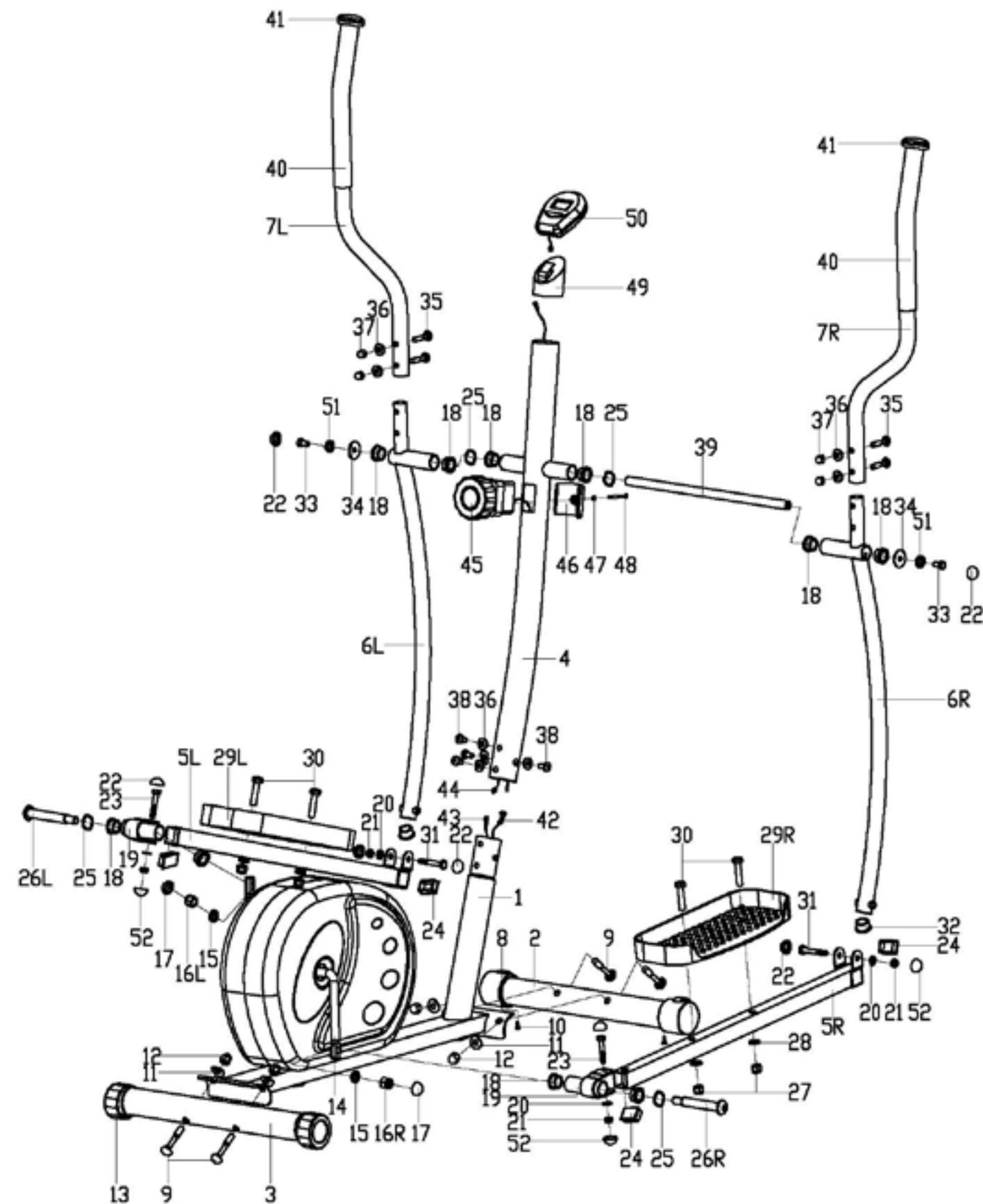
ШАГ 5

Протяните провода монитора (50) через отверстие в скобе монитора (49). Установите монитор (50) на скобе монитора (49). Соедините расширительный провод (44) с проводами монитора (50) и зафиксируйте скобу монитора (49) на стойке (4).



НАТЯЖИТЕЛЬ

Для увеличения нагрузки необходимо повернуть ручку по часовой стрелке, для снижения – против часовой.



#	СПЕЦИФИКАЦИЯ	К-ВО	#	СПЕЦИФИКАЦИЯ	К-ВО
1	РАМА	1	32	ЗАГЛУШКА	2
2	ТРУБКА ПЕРЕДНЯЯ НИЖНЯЯ	1	33	БОЛТ	2
3	ТРУБКА ЗАДНЯЯ НИЖНЯЯ	1	34	ШАЙБА	2
4	СТОЙКА РУЧКИ	1	35	БОЛТ	4
5L/R	ТРУБКА ПЕДАЛИ	1/1	36	ШАЙБА	8
6L/R	СТОЙКА РУКОЯТИ	1/1	37	ГАЙКА	4
7L/R	РУКОЯТЬ	1/1	38	БОЛТ	4
8	ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЯЯ	2	39	ВАЛ	1
9	БОЛТ	4	40	ГУБКА	2
10	ВИНТ	2	41	ЗАГЛУШКА	2
11	ШАЙБА	4	42	ТРОС НАТЯЖЕНИЯ НИЖНИЙ	1
12	ГАЙКА	4	43	ПРОВОД ДАТЧИКА	1
13	ЗАГЛУШКА КОМПЕНАСТОРА	2	44	ПРОВОД ДАТЧИКА РАСШИР	1
14	ШАТУН ПРАВЫЙ/ЛЕВЫЙ	1 каждый	45	КОНТРОЛЛЕР НАТЯЖЕНИЯ	1
15	ГРОВЕР	2	46	КРЫШКА КОНТРОЛЛЕРА НАТЯЖЕНИЯ	1
16L/R	ГАЙКА	1/1	47	ШАЙБА	1
17	ЗАГЛУШКА ГАЙКИ	2	48	ВИНТ	1
18	ВТУЛКА	10	49	СКОБА КОМПЬЮТЕРА	1
19	СОЕДИНЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ	2	50	КОМПЬЮТЕР	1
20	ШАЙБА	4	51	ГРОВЕР	2
21	ГАЙКА	4	52	ЗАГЛУШКА ГАЙКИ	4
22	ЗАГЛУШКА ГАЙКИ	6			
23	БОЛТ	2			
24	ЗАГЛУШКА	4			
25	ШАЙБА	4			
26L/R	СТЕРЖЕНЬ ПЕДАЛИ	1/1			
27	ГАЙКА	4			
28	ШАЙБА	4			
29L/R	ПЕДАЛЬ	1/1			
30	БОЛТ	4			
31	БОЛТ	2			

МОНИТОР К МАГНИТНОМУ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДУ UNIT M420



- MODE: Выбор функций. Удержание в течение 4 секунд позволяет обнулить все результаты.
- SCAN: Автоматическое отображение каждой функции в течении 6 секунд.
- TIME: Общее время тренировки до 99:59 минут.
- SPEED: Автоматическое отображение скорости тренировки до 99.9 км/ч.
- DISTANCE: Автоматическое отображение пройденной дистанции до 999.99 км.
- CALORIE: Автоматическое отображение израсходованных калорий до 999.9 кал.

- Примечание :**
- 1. При остановке тренировки в верхнем левом углу монитора появится надпись “Stop”.
 - 2. В случае, если на монитор не поступает никакого сигнала в течение 4 минут, монитор автоматически отключится с сохранением всех данных.
 - 3. Включить монитор можно нажатием кнопки или движением педали.
 - 4. В случае, если изображение монитора испортилось или слабое, рекомендуется сменить батарейки.
- Питание монитора: батарейки, 1.5V UM-3 OR AA.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА ВЕЛОЭЛЛИПСОИДЕ

Велоэллипсоид является самой эффективной формой тренировки всех частей тела, идеально подходит для проработки всех основных групп мышц и оказывает положительное влияние на обмен веществ. Отличительной чертой эллиптических тренажеров является новая эллиптическая амплитуда движения педалей, которая придает тренировке уникальное ощущение “воздушности” и снижает до минимума нагрузку на коленные и голеностопные суставы. Плавное, непрерывное движение в двух направлениях значительно укрепляет мышцы ног, ягодиц и бедер, не нагружая при этом суставы. Именно эта особенность позволяет рекомендовать данный тип тренажеров людям, страдающим болезнями суставов (артриты, артрозы и т.д.) В тоже время специальная тренировка для верхней части тела укрепляет руки, плечи, грудные мышцы и спину.

Конструкция эллиптического тренажера обеспечивает плавность, бесшумность и разнообразие выполняемых упражнений. Это достигается за счет:

- Простой системы изменения нагрузки,
- Подвижных поручней для тренировки всех групп мышц,
- Неподвижного поручня для устойчивости,
- Больших педалей для изменения интенсивности тренировки в зависимости от положения стопы (чем дальше к краю вы располагаете ступни, тем больше вертикальное перемещение и интенсивность тренировки). Каждую тренировку следует начинать с разминки для того, чтобы подготовить тело к последующей работе. Разминка должна быть легкой и предпочтительно задействовать те мышцы, которые будут включены в тренировку. Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течение 3-5 минут.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ

Это варьирование внутри Вашей тренировочной программы для достижения максимальных физических и психологических результатов. Вы можете изменять нагрузку, частоту и интенсивность во время выполнения программы. Тело лучше реагирует на разнообразие. В дополнение, когда вы чувствуете, что переутомились, то перейдите к более легким упражнениям для того, чтобы восстановить силы. В результате этого вы будете получать больше удовольствия от тренировок, и чувствовать себя лучше.

ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ

Не задерживайте дыхание во время выполнения упражнения. Дышите обычно, как всегда. Помните, что дыхание подразумевает вдох и распределение кислорода, который питает мышцы.

Передышка

Начав тренировку, продолжайте ее до конца. Не следует останавливаться на полпути, а затем продолжать тренировку с момента остановки без разминки.

Передышка необходима между силовыми тренировками, при чем для каждого человека индивидуально. Это в основном будет зависеть от вашего уровня физической подготовки и программы, которую вы выбрали. Отдыхайте между упражнениями, но отдых не должен превышать две минуты. Большинству людей для отдыха достаточно от половины до одной минуты.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Выбранная вами программа тренировок должна зависеть от уровня Вашей физической подготовки свободного времени и целей. Мы очень рекомендуем перечитать рекомендации, приведенные выше, для того, чтобы вы могли определить ваши способности и интенсивности тренировок.

Первое время следует придерживаться тренировок по программе № 1 и постепенно увеличивать как время, так и интенсивность тренировок. Если Вы уже достигли определенного уровня и занимаетесь регулярно, то Вы можете тренироваться по программе № 2. Всегда помните о разминке и упражнениях на расслабление; умеренность и последовательность - это секрет постоянных результатов.

- Программа № 1. Для начинающих
Периодичность: 3-4 раза в неделю
Продолжительность: 20-30 минут
Частота шагов: менее 50 шагов в минуту

В первое время внимание следует уделить постепенному увеличению непрерывной активности в течение 20-30 минут, а не на достижении и поддержании заданной интенсивности тренировки. Когда вы уже сможете непрерывно тренироваться 20-30 минут, постепенно увеличивайте время выполнения упражнения на рекомендованном уровне интенсивности.

Данной программы следует придерживаться в течение первых 6-8 недель тренировок. свободного времени и целей. Мы очень рекомендуем перечитать рекомендации, приведенные выше, для того, чтобы вы могли определить ваши способности и интенсивности тренировок. Первое время следует придерживаться тренировок по программе № 1 и постепенно увеличивать как время, так и интенсивность тренировок. Если Вы уже достигли определенного уровня и занимаетесь регулярно, то Вы можете тренироваться по программе № 2.

- Программа № 2. Промежуточная программа
Периодичность: 3-5 раза в неделю
Продолжительность: 20-45 минут
Частота шагов: 50-60 шагов в минуту

В большинстве случаев, эта программа будет давать желаемые результаты, в соответствии с целями тренировок, для основной массы занимающихся спортом. Тренировка с более высокими параметрами частоты, продолжительности и интенсивности предназначена для спортсменов.

- Программа № 3. Программа для подготовленных
Частота: 4-6 раза в неделю
Продолжительность: 30-60 минут
Частота шагов: 60-80 шагов в минуту

Эта программа рекомендуется только для нуждающихся в развитии и поддержании наивысшего уровня тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Альтернативой продолжительной тренировки с высокой интенсивностью, может служить тренировка с интервалами, в которой работа с большей интенсивностью (с большей частотой шагов) в течение 30-60 секунд чередуется с работой с меньшей интенсивностью в течение 1-2 минут.

Всегда помните о разминке и упражнениях на расслабление; умеренность и последовательность - это секрет постоянных результатов.

Упражнения на растяжку

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течение 3-5 минут.

Движения следует выполнять медленно и плавно без подпрыгиваний и рывков. Растягивайтесь до возникновения незначительного напряжения, но не боли, в мышцах и задержитесь в этом положении на 20-30 секунд. Дышите медленно, ритмично, не задерживайте дыхание. Устранение неполадок.

Смена батареек.

Для того, чтобы сменить батарейки необходимо открыть крышку на задней части монитора и вытащить старые батарейки. Затем, вставить 2 батарейки размером AA и закрыть крышку. Неправильная работа монитора. Рекомендуется проверить провода. Они могут быть зажаты или передавлены.

Нет нагрузки.

Рекомендуется проверить соединены ли между собой верхний и нижний троса.

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!
СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ.**