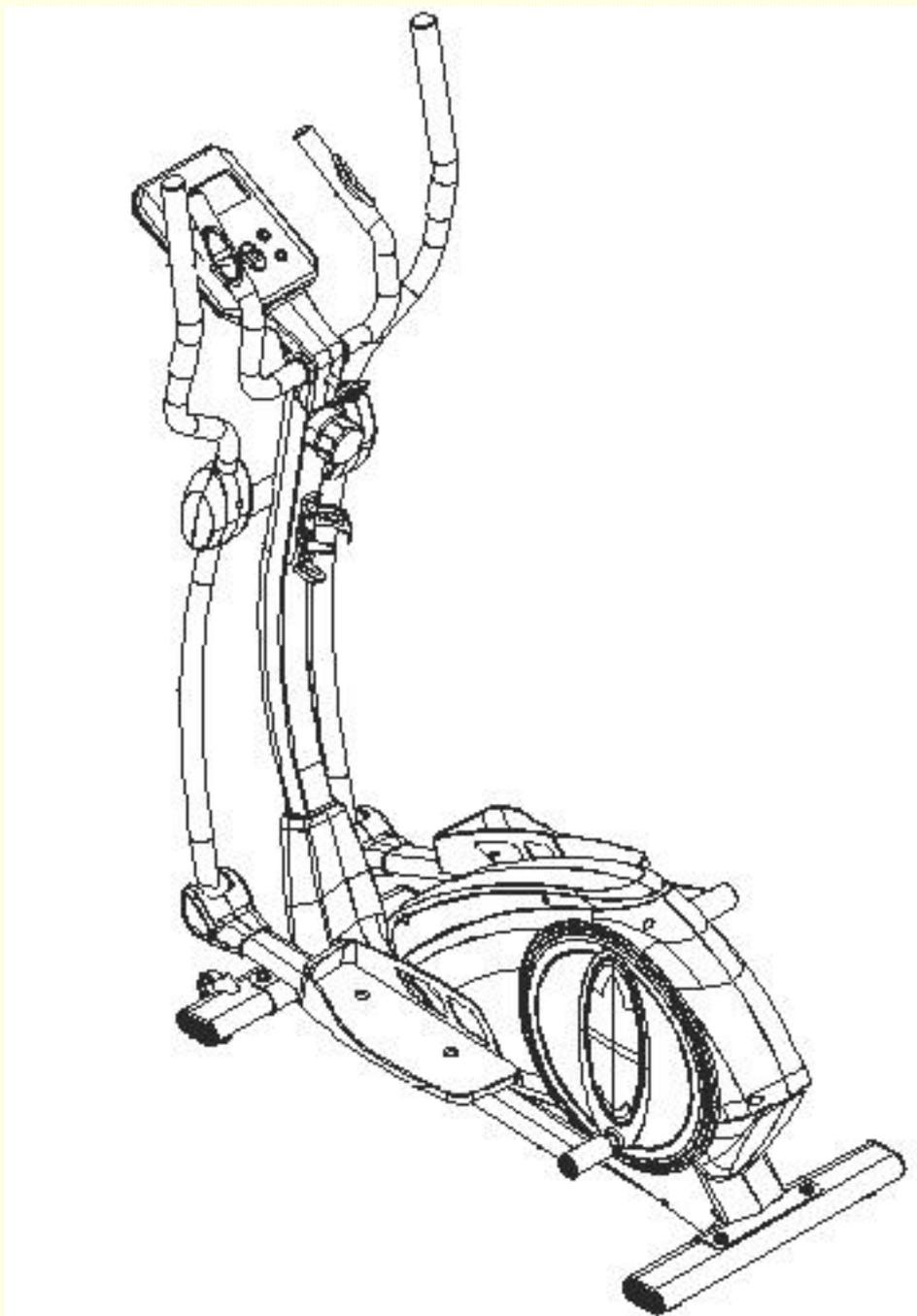


## Инструкция по сборке и эксплуатации

---



**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

*По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу*

## СОДЕРЖАНИЕ

4	■	Вступление
6-7	■	Диаграмма составных частей
8	■	Список составных частей
15	■	Инструкция по сборке
22	■	Инструкция по эксплуатации компьютера
25	■	Устранение неисправностей
26	■	Инструкция к тренировкам
27	■	Разминка

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Мы благодарим Вас за выбор продукции OMA Fitness. В последнее десятилетие аэробные тренировки стали неотъемлемой частью хорошо сбалансированной фитнес-программы.

Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, профессионалами в области фитнеса, тренерами и населением вообще.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы. Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам.

### **ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ**

Спасибо за приобретение эллиптического тренажёра серии Smart E50/E52.

Он безопасен и надежен в эксплуатации.

Внимательно изучите инструкцию перед началом использования тренажера и, в частности, уделите особое внимание разделу безопасности, убедитесь в правильности использования и эксплуатации.

Сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего срока эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

### **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

Этот тренажёр сконструирован таким образом, чтобы обеспечивать полную безопасность во время тренировки. Однако обязательно соблюдать простые правила безопасности во время тренировки. Необходимо прочесть инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

- Не допускайте детей к тренажеру. Не оставляйте детей около тренажера без присмотра взрослых.
- Только один человек может заниматься на тренажере.
- Если вы во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие ненормальные симптомы – немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.
- Расположите тренажер на ровной, сухой поверхности. Не устанавливайте тренажер вне помещения или рядом с водопроводом.
- Держите руки далеко от движущихся частей.
- Для тренировок всегда надевайте специальную спортивную одежду. Не надевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера. Так же необходимо заниматься в специальной спортивной обуви.
- Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции. Не используйте

- каких-либо приложений, не рекомендованных производителем.
- Не располагайте любых острых предметов вокруг тренажера.
  - Желательно заниматься на тренажере под руководством опытного тренера или по программе, им составленной.
  - Перед основной тренировкой на тренажере обязательно выполните программу разминки для разогрева мышц. После тренировки необходимо выполнить программу на растяжку мышц.
  - Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.
  - Тренажёр соответствует классу НС по стандарту EN957.
  - Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что все винты и гайки надежно закреплены. **Обратите внимание:** винты и гайки могут разболтаться со временем, и поэтому мы советуем бы вам проверять тренажёр перед тренировкой, это для вашей же безопасности.

**ВНИМАНИЕ:** перед началом тренировок на снаряде необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет с наличием каких-либо проблем со здоровьем. Внимательно прочитайте всю инструкцию перед тренировками.

Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного на или посредством использования данного снаряда.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию без специального уведомления.

## **Часто задаваемые вопросы:**

### **НОРМАЛЬНЫЕ ЛИ ЗВУКИ ИЗДАЕТ ТРЕНАЖЕР?**

Все тренажеры издают определенный тип шума (фоновые шумы двигателя и роликов, равномерные глухие стуки, частота которых (2 глухих стука за 1 оборот бегового полотна) пропорциональна скорости вращения бегового полотна, возникающие по причине вращения неразработанного бегового ремня по роликам), особенно новые тренажеры. Со временем шум уменьшается, хотя полностью не исчезает. Со временем ремень растягивается и более плавно скользит по роликам.

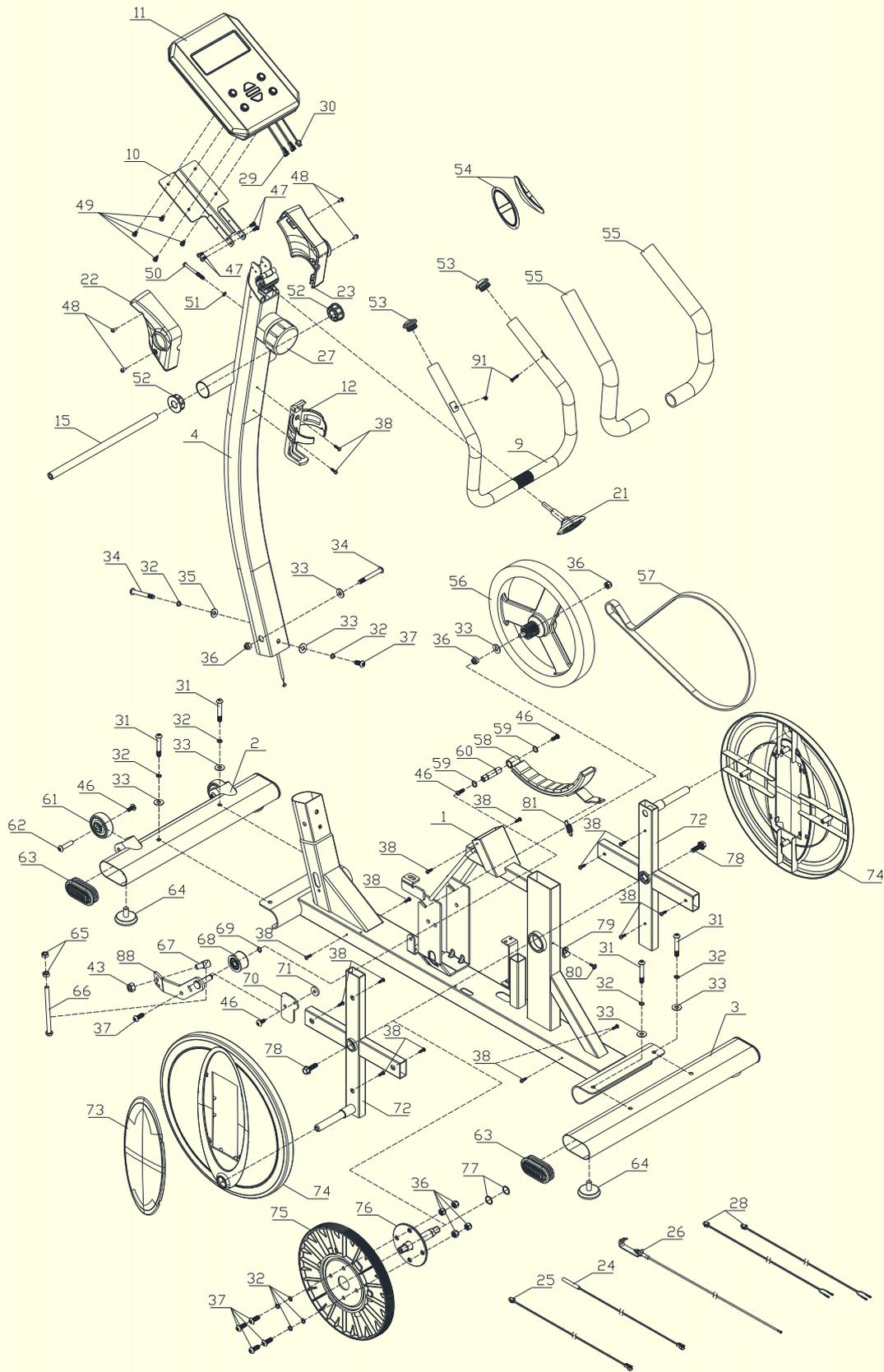
### **ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?**

Все фитнес тренажеры кажутся более тихими в большом зале магазина, в котором обычно больше фоновых шумов, чем дома. На покрытом бетонном полу меньше вибраций, чем на деревянном домашнем. Иногда тяжелая резина может уменьшить вибрации пола. Если изделие установлено близко от стены, выше уровень отраженных шумов.

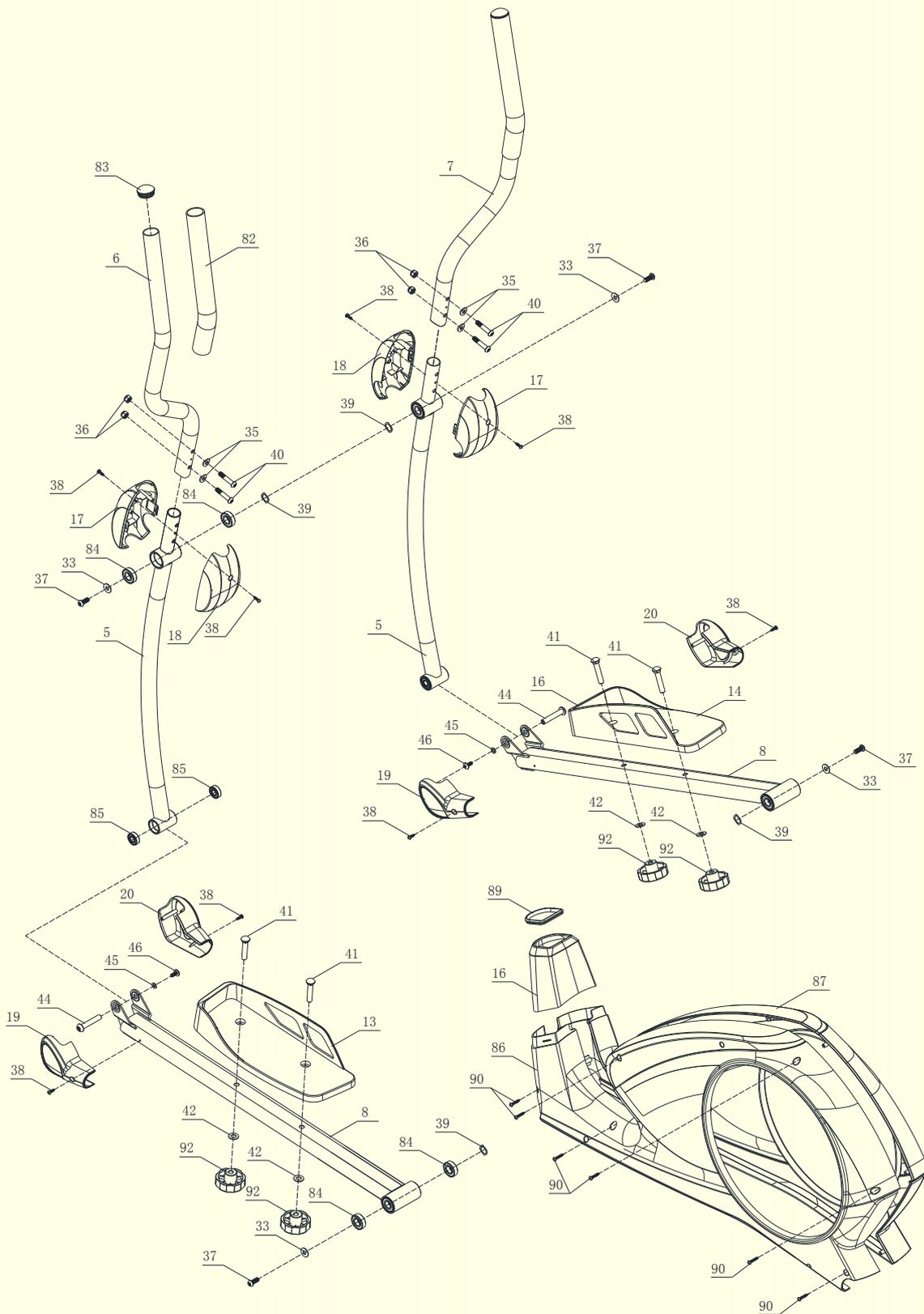
**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 100 КГ.**

## **ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ 1**



# ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ 2



## СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

Номер	Название	Параметры	Кол-во
1	Рама		1
2	Передний стабилизатор		1
3	Задний стабилизатор		1
4	Стойка руля		1
5	Стойка сиденья		2
6	Подвижная рукоятка правая(L)		1
7	Подвижная рукоятка левая (R)		1
8	Опора педали (L/R)		2
9	Руль		1
10	Платформа под компьютер		1
11	Компьютер		1
12	Держатель бутылки		1
13	Педаль (L)		1
14	Педаль (R)		1
15	Ось	Ф15×311.5	1
16	Нижний кожух стойки		1
17	Кожух подвижной рукоятки 1 (Верхний)		2
18	Кожух подвижной рукоятки 2 (Верхний)		2
19	Кожух подвижной рукоятки 1 (Нижний)		2
20	Кожух подвижной рукоятки 2 (Нижний)		2
21	Т-образная ручка	M8×30	1
22	Кожух руля (L)		1

23	Кожух руля (R)		1
24	Провод мотора		1
25	Провод компьютера		1
26	Провод сопротивления		1
27	Ручка регулировки сопротивления		1
28	Провод сенсоров пульсометра		2
29	Провод соединения компьютера		2
30	Провод соединения компьютера		1
31	Шестигранный винт с неполной резьбой	M8×50×20	4
32	Пружинная шайба	Ф8	10
33	Шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	12
34	Шестигранный винт с неполной резьбой	M8×63×20	2
35	Изогнутая шайба	Ф8.5×R25×t2.0	5
36	Самоконтрирующаяся гайка	M8	12
37	Шестигранный винт с полной резьбой	M8×20	10
38	Самонарезающий винт	ST4×16	24
39	Волновая пружинная шайба	Ф15	4
40	Шестигранный винт с неполной резьбой	M8×40×20	4
41	Винт с полукруглой головкой	M10×50×20	4
42	Шайба	Ф10	4
43	Контрирующая гайка	M8	1
44	Шестигранный винт с внутренней резьбой	Ф10×55-M6×20	2
45	Шайба	Ф6	2
46	Шестигранный винт с полной резьбой	M6×15	7

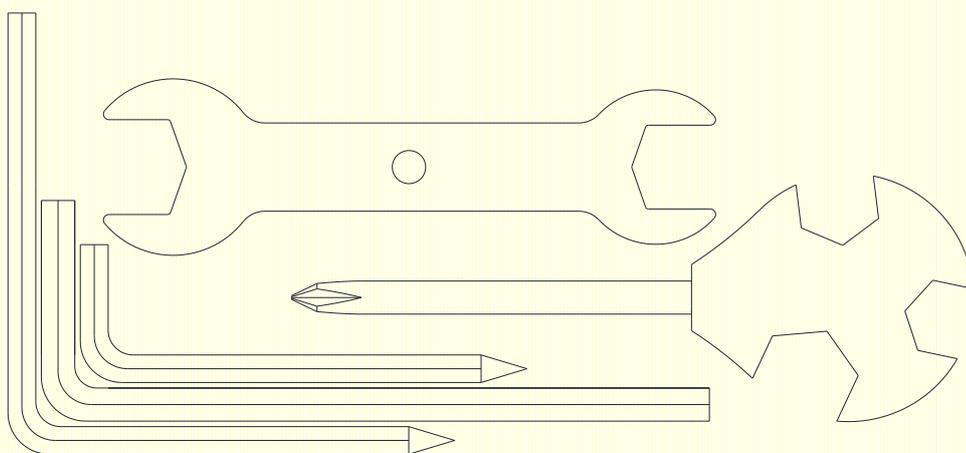
47	Винт с полной резьбой	M5×10	4
48	Винт с полной резьбой	M4×10	4
49	Винт с полной резьбой	M5×10 (чёрный)	4
50	Винт	M5×55×20	1
51	Шайба	Ф5	1
52	Втулка подвижной стойки	Ф38×15.4	2
53	Заглушка	Ф25×t1.5	2
54	Сенсоры пульсометра		2
55	Пенистая ручка	Ф22×t3.0×420	2
56	Маховики	Ф280/6kg	1
57	Ремень мотора	450PJ6	1
58	Комплект магнитов		1
59	Стопорное кольцо вала	Ф12	2
60	Ось с магнитным контролем	Ф12×50	1
61	Колесо	Ф55×25.8	2
62	Большие болты с плоской головкой	Ф8×33×M6×15	2
63	Заглушка	PT40×80×t1.5	4
64	Площадка для ноги	Ф47×10.5	4
65	Гайка	M8	2
66	Шестигранный винт с полной резьбой	M8×120	1
67	Ролик соединительного вала	Ф15×30	1
68	Ручка натяжения	Ф43.5×25.5	1
69	Стопорное кольцо вала	Ф10	1
70	Часть стопорного кольца 1		1
71	Часть стопорного кольца 2		1
72	Кривошип		2
73	Кожух диска		2

74	Диск	Ф378.6×32	2
75	Ролик для ремня	Ф263.7×22.2	1
76	Ось кривошипов	Ф17×111.3	1
77	Стопорное кольцо вала	Ф17	2
78	Шестигранный винт с полной резьбой	5/16-18UNC-1"	2
79	Блокировщик магнитной индукции		1
80	Самонарезной винт	ST4×12	1
81	Пружина натяжения		1
82	Пенистые ручки	Ф30×t3.0×350	2
83	заглушка трубки	Ф32×t1.5	2
84	Шарикоподшипник с глубокой выемкой	6002-2RS	8
85	Шарикоподшипник с глубокой выемкой	6000-2RS	4
86	Кожух мотора (L)		1
87	Кожух мотора (R)		1
88	Фиксатор		1
89	Ограничитель		1
90	Самонарезной винт	ST4×25	6
91	Самонарезной винт	ST4×20	2
92	регулятор	Ф 60×31×M10×20	4

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

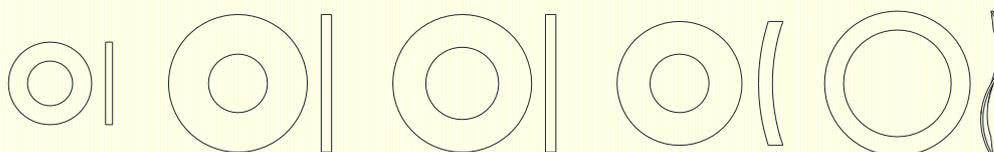
Габариты	Распакованный 1300x530x1600мм
Маховик	Два режима, Ф280/6kg
Фрагмент сопротивления	32
Длина шага	330×175ММ
Соотношение скоростей	8

## НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ СБОРКИ

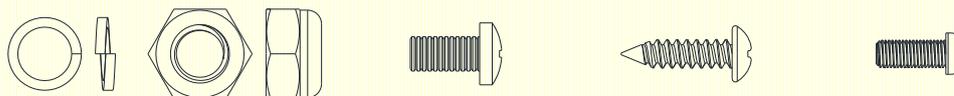


НАЗВАНИЕ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО
L-образный ключ	5×80×80S	1
L-образный ключ	5×35×85S	1
L-образный ключ	6×40×120	1
Гаечный ключ	15#&17#	1
Крестообразный гаечный ключ		1

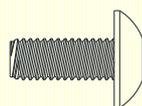
## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ : ДЕТАЛИ ДЛЯ СБОРКИ



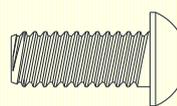
∅ 45(45)-2 ∅ 5; 20(33)-10 ∅ 10(42)-4 ∅ 5; 25(35)-5 ∅ 5(39)-4



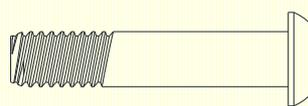
∅ 32(32)-6 M8(36)-5 M5; 20(47)-4 ST4; 6(38)-10 M4; 20(48)-4



M6; 5(46)-2



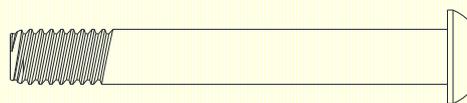
M8; 20(37)-5



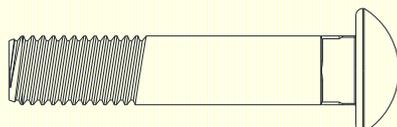
M8; 20(40)-4



M8; 20(31)-4



M8; 33(34)-2



M10; 20(41)-4



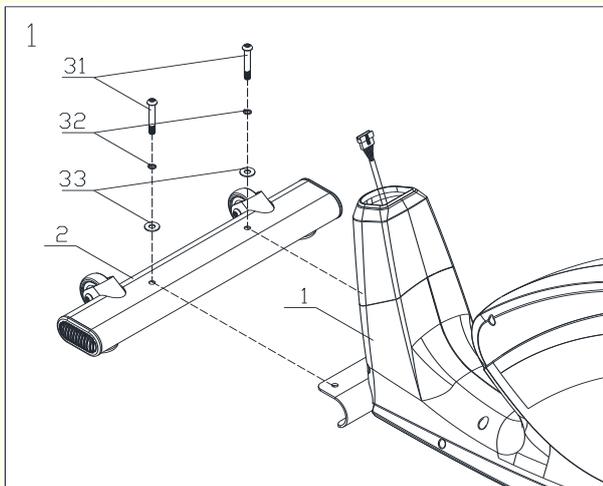
∅ 10; 25(44)-2

## СПИСОК КРЕПЁЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

№№	Наименование	Параметры	Кол-во
31	Шестигранный винт с неполной резьбой	M8×50×20	4
32	Пружинная шайба	Ф8	10
33	Шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	12
34	Шестигранный винт с неполной резьбой	M8×63×20	2
35	Изогнутая шайба	Ф8.5×R25×t2.0	5
36	Шестигранная самоконтрирующаяся гайка	M8	5
37	Шестигранный винт с полной резьбой	M8×20	5
38	Самонарезающий винт	ST4×16	10
39	Волновая пружинная шайба	Ф15	4
40	Шестигранный винт с неполной резьбой	M8×40×20	4
41	Винт с полукруглой головкой	M10×50×20	4
42	Шайба	Ф10	4
44	Шестигранный винт с внутренней резьбой	Ф10×55-M6×20	2
45	Шайба	Ф6	2
46	Шестигранный винт с полной резьбой	M6×15	2
47	Винт с полной резьбой	M5×10	4
48	Винт с полной резьбой	M4×10	4

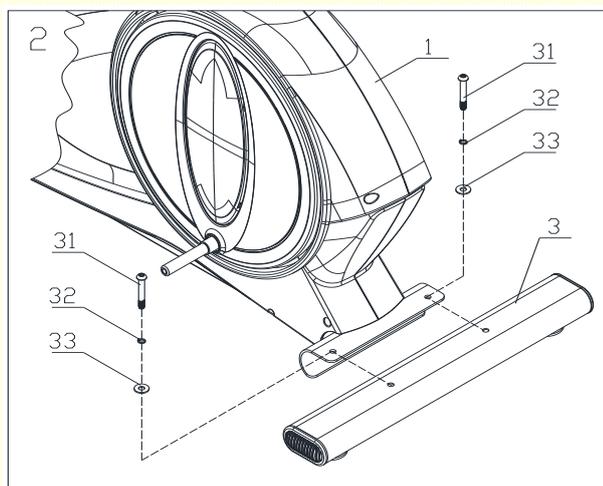
## ШАГ 1

Присоедините передний стабилизатор (2) к раме (1) изогнутой шайбой(33), пружиной шайбой (32) и шестигранным винтом(31).



## ШАГ 2

Присоедините задний стабилизатор (2) к раме (1) изогнутой шайбой(33), пружиной шайбой (32) и шестигранным винтом(31).



## ШАГ 3

Наденьте декоративную ленту (89) на стойку (4), снимите кожух вертикальной стойки (16) с рамы (1) и наденьте его на стойку(4).

Соедините провод мотора (24) и провод компьютера (25), провода сопротивления (26) и (27).

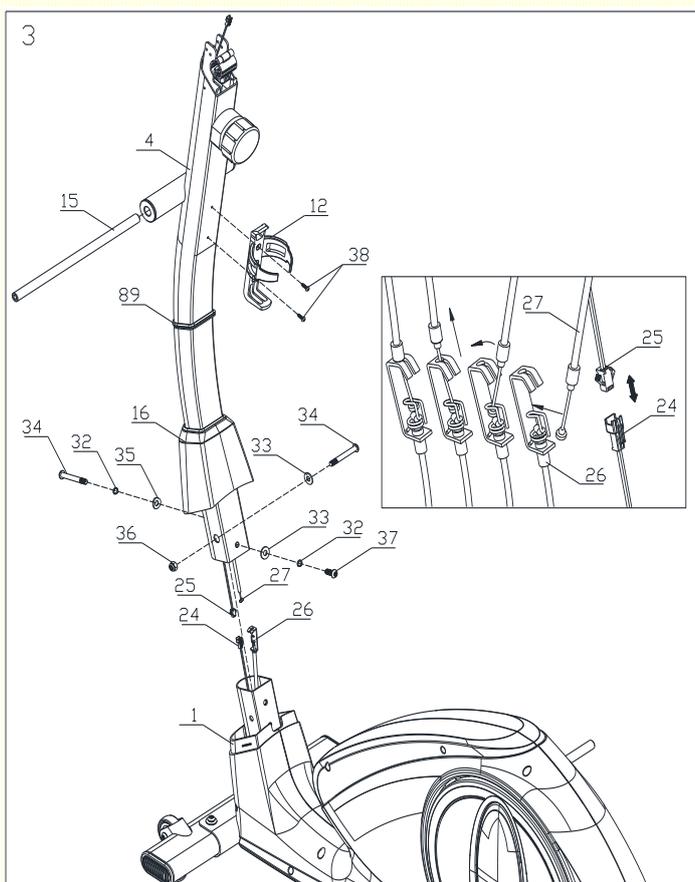
Присоедините вертикальную стойку руля (4) к раме (1) изогнутой шайбой (35), пружиной шайбой(32), винтом (34) и шайбой (33), пружинной шайбой (32), шестигранным винтом (37) и винтом (34), шайбой(33), самоконтрирующейся гайкой (36).

Присоедините кожух стойки (16) и декоративную ленту (89) к раме (1).

Прикрепите держатель бутылки (14) к стойке руля (4) винтом с полукруглой головкой (38).

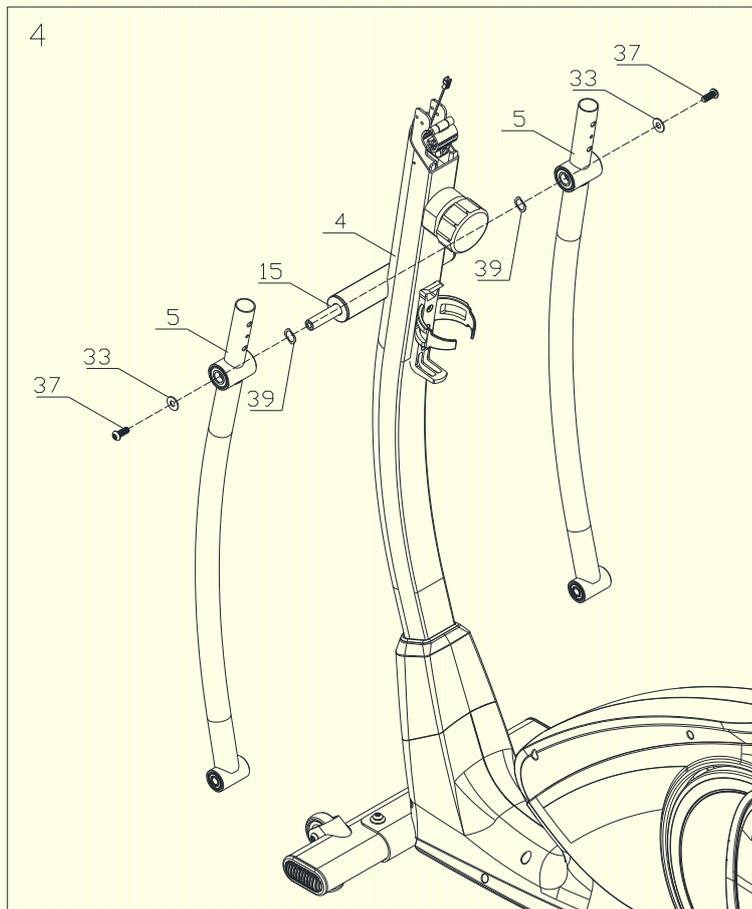
Прикрепите ось (15) к стойке (4).

Совет: уберите все провода в стойку и убедитесь, что все винты находятся в шестиугольных отверстиях, прежде чем их затягивать.



## ШАГ 4

Наденьте волновую пружинную шайбу (39) на ось (15), наденьте подвижные стойки (5) на ось (15), закрепите шайбой (33) и шестигранным винтом (37).



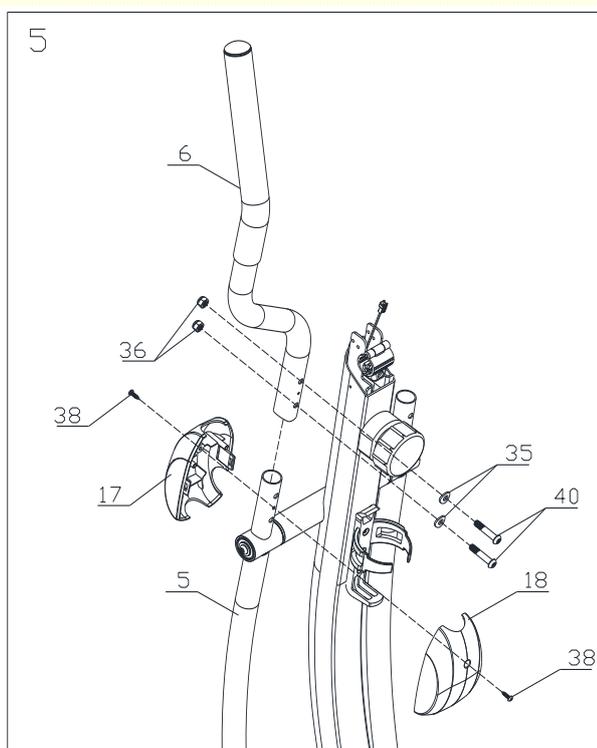
## ШАГ 5

1. Присоедините левую подвижную рукоятку (L)(6) к подвижной стойке (5), закрепите изогнутой шайбой (35), шестигранным винтом (40) и самоконтрирующей гайкой(36).

2. Присоедините кожух рукоятки 1 (верхний) (17) и кожух рукоятки 2 (верхний) (18) к левой рукоятке (L)(6), закрепите самонарезными винтами (38).

3. Повторите пункты 1 и 2 для правой подвижной рукоятки (R)(7).

Совет: убедитесь, что все винты находятся в шестиугольных отверстиях, прежде чем их затягивать.

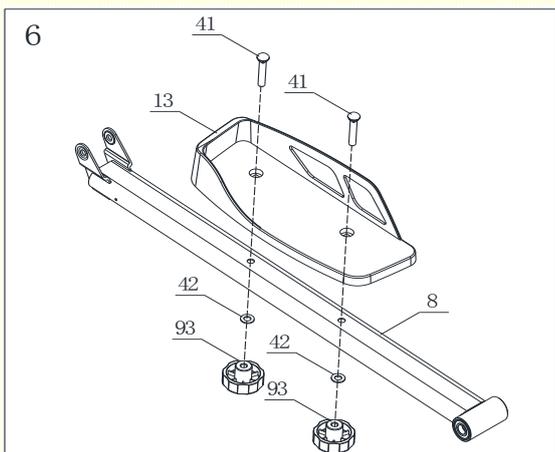


## ШАГ 6

Прикрепите левую педаль (L) (13) к опоре (L/R)(8), зафиксируйте винтами (41), шайбами(42) и ручками (92).

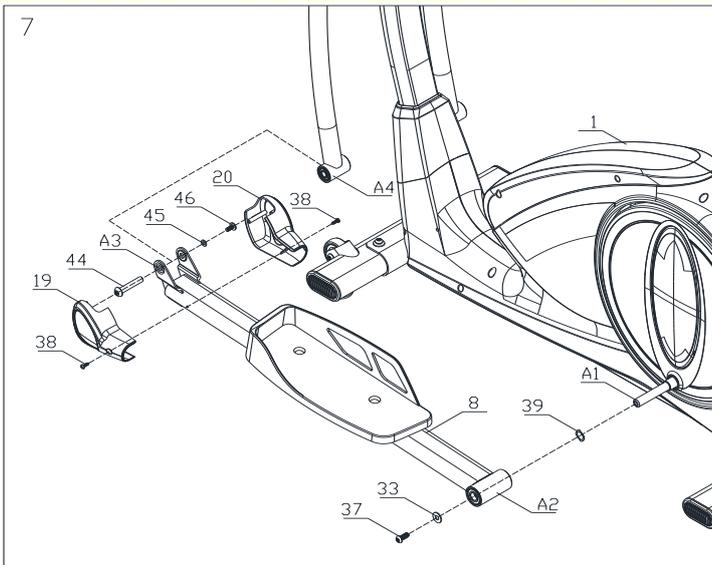
Повторите пункт 1 для правой педали (R)(14) и опоры (L/R)(8).

Совет: убедитесь, что все винты находятся в шестиугольных отверстиях, прежде чем их затягивать.



## ШАГ 7

1. Наденьте волновую пружинную шайбу (39) на ось A1 рамы (1) и наденьте втулку A2 опоры педали (L/R)(8) на ось A1, закрепите шайбой (33) и шестигранным винтом(37).
2. Наденьте проушины A3 поддержки педали(L/R)(8) на втулку оси A4 рамы (1), закрепите винтом с внутренней резьбой (44), шайбой (45) и винтом(46).
3. Присоедините кожух рукоятки 1 (нижний)(19) и кожух 2 (нижний)(20) к опоре педали (L/R)(8), закрепите самонарезным винтом (38).
4. Повторите пункты 1-3 для правой опоры (14).

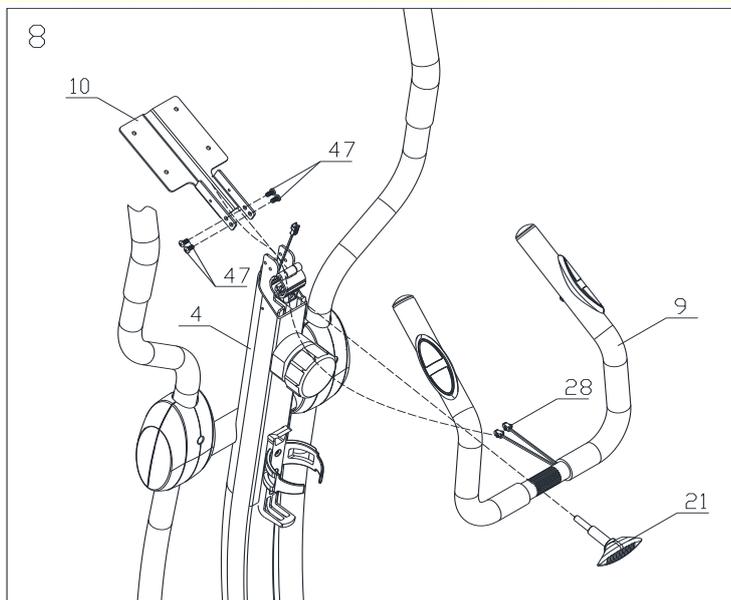


## ШАГ 8

Протяните провода сенсоров пульсометра (28) через стойку руля (4) и присоедините руль (9) к стойке (4), затяните т-образной ручкой(21).

Присоедините платформу компьютера (10) к стойке (4), зафиксируйте винтами (47).

Совет: убедитесь, что все винты находятся в шестиугольных отверстиях, прежде чем их затягивать.



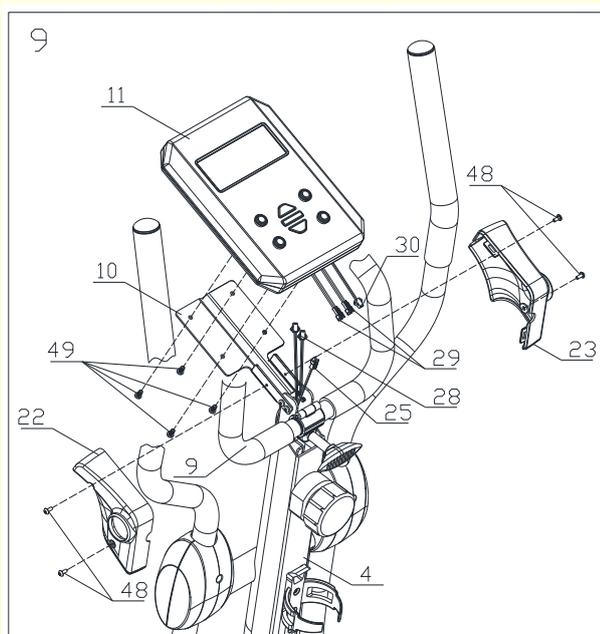
## ШАГ 9

Соедините провод для компьютера (25) и провод от компьютера(30), провода сенсоров (28) и провода пульсометра (29).

Поместите компьютер (11) на платформу (10), зафиксируйте винтами(49).

Присоедините кожухи руля (L)(22) и (R)(23) через рукоятки руля (9) к стойке (4) и закрепите винтами (48).

Совет: убедитесь, что все винты находятся в шестиугольных отверстиях, прежде чем их затягивать.



**СБОРКА ОКОНЧЕНА!**

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮЕТРА:**



### **Функции :**

SCAN/ СКАН	Отображает все параметры по порядку: ВРЕМЯ→РАССТОЯНИЕ→КАЛОРИИ→ПУЛЬС→ ОБОРОТЫ В МИНУТУ/СКОРОСТЬ.
RPM/ Об./мин	Показывает количество оборотов педалей в минуту. Об./мин. и скорость отображаются по порядку через каждые 6 секунд..
SPEED/ СКОРОСТЬ	Текущая скорость.
TIME/ ВРЕМЯ	1. Используйте кнопки +/- чтобы задать время тренировки (диапазон 0:00~99:00) после начала тренировки. 2. Пользователь может задать время, или компьютер начнёт обратный отсчёт.. 3. Диапазон : 00:00~99:99

DISTANCE/ РАССТОЯН ИЕ	<p>1. Используйте кнопки +/- +/- чтобы задать расстояние(диапазон 0.00~99.50) после начала тренировки.</p> <p>2. Пользователь может задать расстояние, или компьютер начнёт обратный отсчёт.</p> <p>3. Диапазон : 00.00~99.99</p>
CALORIES/ КАЛОРИИ	<p>1. Используйте кнопки +/- +/- чтобы задать калории (диапазон 0~9990) после начала тренировки.</p> <p>2. Пользователь может задать калории, или компьютер начнёт обратный отсчёт.</p> <p>3. Диапазон : 0~9999</p>
PULSE/ ПУЛЬС	<p>1. Показывает текущий пульс. Пользователь может выбрать желаемый пульс</p> <p>2. Компьютер издаст сигнал при достижении желаемого пульса.</p>

#### КНОПКИ:

РЕЖИМ / MODE	Подтвердить настройки.
ВВЕРХ / UP	Увеличение значения.
ВНИЗ / DOWN	Уменьшение значения.
СБРОС / RESET	<p>В режиме остановки нажмите СБРОС чтобы стереть значение параметра.</p> <p>Зажав кнопку на 2 секунды, вы можете вернуться в исходный интерфейс для ОБЩЕГО СБРОСА.</p>
ВОССТАНОВЛЕНИ E/ RECOVERY	Тест восстановления пульса.
ОБЩИЙ СБРОС / TOTAL RESET	Стереть все настройки и вернуться в исходный интерфейс.

#### Действия:

1. Вставьте две 1.5V батарейки, компьютер покажет изображение, как на картинке, и издаст сигнал.



Рис А

2. Компьютер войдёт в режим настройки, где пользователь сможет задать ВРЕМЯ/РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ/ПУЛЬС и нажать РЕЖИМ для подтверждения. В каждом режиме пользователь может использовать кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ для настройки параметров и нажать РЕЖИМ для подтверждения.
3. Когда компьютер получает сигнал, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ начинают отсчитываться, когда пользователь задаёт параметр, начинается обратный отсчёт этого параметра. Когда значение достигает нуля, компьютер издаёт сигнал в течение 8 секунд. Если пользователь продолжает тренировку, то параметр отсчитывается с "0", нажмите РЕЖИМ для подтверждения.
4. В режиме СКАН компьютер покажет, как на картинке, Об./мин/ СКОРОСТЬ/ ВРЕМЯ/ РАССТОЯНИЕ/ КАЛОРИИ/ ПУЛЬС по 6 секунд. :

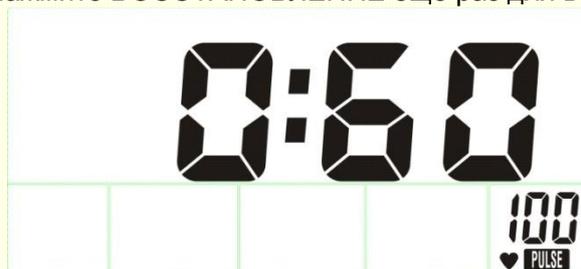


Рис В

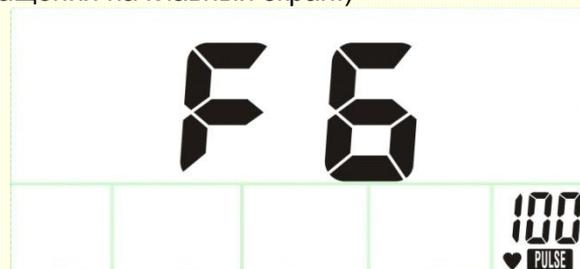
5. Пользователь также может нажать РЕЖИМ для выбора одного параметра, в котором об./мин. и скорость будут отображаться попеременно.
6. ВОССТАНОВЛЕНИЕ :

Когда компьютер показывает пульс (продолжайте держать сенсоры), нажмите ВОССТАНОВЛЕНИЕ. Все параметры остановятся, а ВРЕМЯ начнёт отсчёт от 00:60 до 00:00. Дисплей покажет ваш статус восстановления как F1, F2 до F6. F1 лучший, F6 худший. Пользователь может продолжить упражнения для улучшения статуса.

(Нажмите ВОССТАНОВЛЕНИЕ ещё раз для возвращения на главный экран.)



СОСТОЯНИЕ СТАРТА



СОСТОЯНИЕ ОСТАНОВКИ

(2) Когда время достигнет "0", а сигнала пульса не будет поступать, компьютер остановится и покажет F6.

(3) До того, как время достигнет "0", нажмите ВОССТАНОВЛЕНИЕ, режим восстановления прервётся, и вы вернётесь на главный экран.

**Внимание:**

1. Если пользователь прервёт тренировку на 4 секунды, компьютер войдёт в режим энергосбережения.

Настройки будут сохранены до продолжения тренировки.

2. Когда дисплей работает некорректно, выньте и вставьте ключ.
3. Используйте 2 батарейки по 1.5V AA.

#### **Примечание:**

Если изображение на компьютере неправильное, переустановите батарейки и попробуйте снова.

**ВНИМАНИЕ!** Показания пульсометра должны быть использованы только в качестве руководства к тренировкам. Измеренные значения показаны примерно и не могут рассматриваться как показания к лечению.

## **УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ** Установка батареек

Снимите крышку батарейного отсека на задней части монитора. Установите 2 батарейки типа "AAA" и установите крышку. Если на показания дисплея неразборчиву или видны частично, удалите батарейки и подождите 15 секунд, прежде чем установить новые. Старые батарейки должны утилизироваться правильно в соответствии с местными правилами.

**ВАЖНО!** Использованные батарейки являются опасными отходами – пожалуйста, утилизируйте их надлежащим образом и не бросайте их в мусорное ведро. Если вы в конечном итоге хотите выбросить тренажер, вы должны удалить батарейки из компьютера, и утилизировать их отдельно как опасные отходы. Храните батарейки в недоступном для детей месте. Батарейки крайне опасны при проглатывании. Если батарейка была проглочена, немедленно обратитесь к врачу.

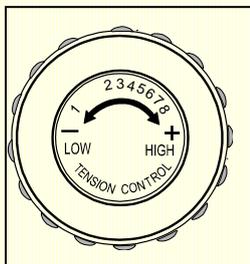
#### **Компьютер не работает должным образом.**

Если ваш компьютер не работает должным образом, необходимо убедиться, что нижний провод датчика соединен с верхним проводом датчика, и убедитесь, что верхний провод датчика

подключен к компьютеру. Если после проверки компьютер по-прежнему не работает, то, пожалуйста, убедитесь, что батарейки в компьютере установлены правильно и, что батарейки все еще работают.

**Нет сопротивления.** Если нет сопротивления на тренажёре, пожалуйста, убедитесь, что верхний провод натяжения подключен к нижне проводу натяжения.

#### **Регулятор сопротивления**



**Поверните ручку по часовой стрелке, чтобы увеличить сопротивление. Для уменьшения сопротивления поверните ручку против часовой стрелки.**

#### **Правильное использование и хранение**

Правильное обслуживание является очень важным, чтобы ваш тренажёр всегда находился в хорошем рабочем состоянии. Неправильное обслуживание может привести к повреждению или сокращению срока службы вашего оборудования.

**ВАЖНО:** Никогда не используйте абразивные материалы и растворители для чистки оборудования. Для предотвращения повреждения компьютера, не допускайте попадания жидкости и не оставляйте под лучами прямого солнечного света. **После каждой тренировки:** Протрите консоль и другие поверхности чистой влажной мягкой тканью.

**ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ПЛОТНО ЗАТЯНУТЫ!**

## ИНСТРУКЦИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

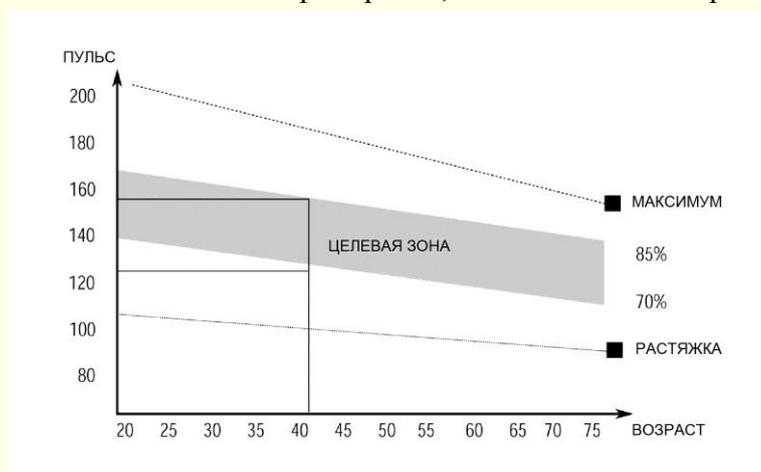
Использование вашего тренажёра предоставит вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, а контролируемое количество калорий в сочетании с диетой поможет вам сбросить вес.

### 1. Разминка

Этот этап необходим, чтобы подготовить ваши мышцы к тренировке, а также снизить риск растяжений и травм. Мы рекомендуем вам выполнить несколько упражнений на растяжку (примеры вы можете найти в разделе РАЗМИНКА).

### 2. Тренировка

Это этап, когда вы усиленно тренируетесь. При регулярных тренировках, ваши мышцы станут более эластичными. Тренируйтесь в пределах ваших возможностей, но



очень важно поддерживать постоянный темп в течение всей тренировки. Темп работы должен быть достаточным для повышения пульса в целевой зоне, показанные на графике ниже.

**Минимальная длительность этого этапа составляет примерно 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20 минут**

### 3. Растяжка

По окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день. Растяжка – это повторение упражнений разминки в течение 5 минут. Рекомендуем вам тренироваться 3 раза в неделю, постарайтесь равномерно распределить нагрузку в течение недели.

### 4. Тренировка мышц и похудение

Чтобы лучше тренировать мышцы, увеличьте сопротивление. Это создаст еще большую нагрузку на мышцы. Чтобы улучшить свою физическую форму, увеличьте сопротивление и снизьте скорость, чтобы оставаться в пределах целевой зоны. Чем больше усилий вы приложите, тем больше вы сожжете калорий. Программа тренировки для похудения такая же, как и для улучшения физической формы.

## РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

### Растягивание мышц внутренней части бедра

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.

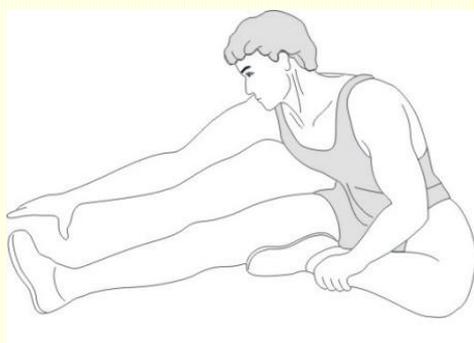
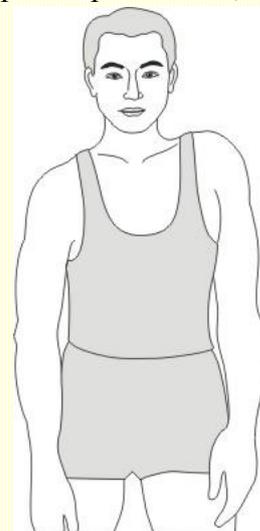


### Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

### Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.

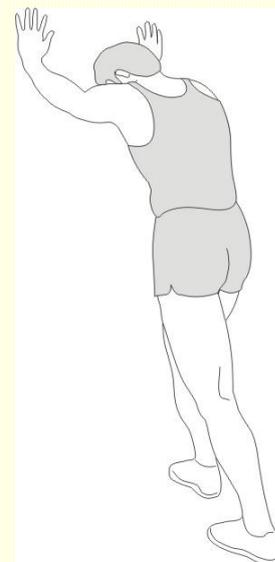


### Растягивание подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

## Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.



## Растягивание боковых мышц

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

## Наклоны

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.

