



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

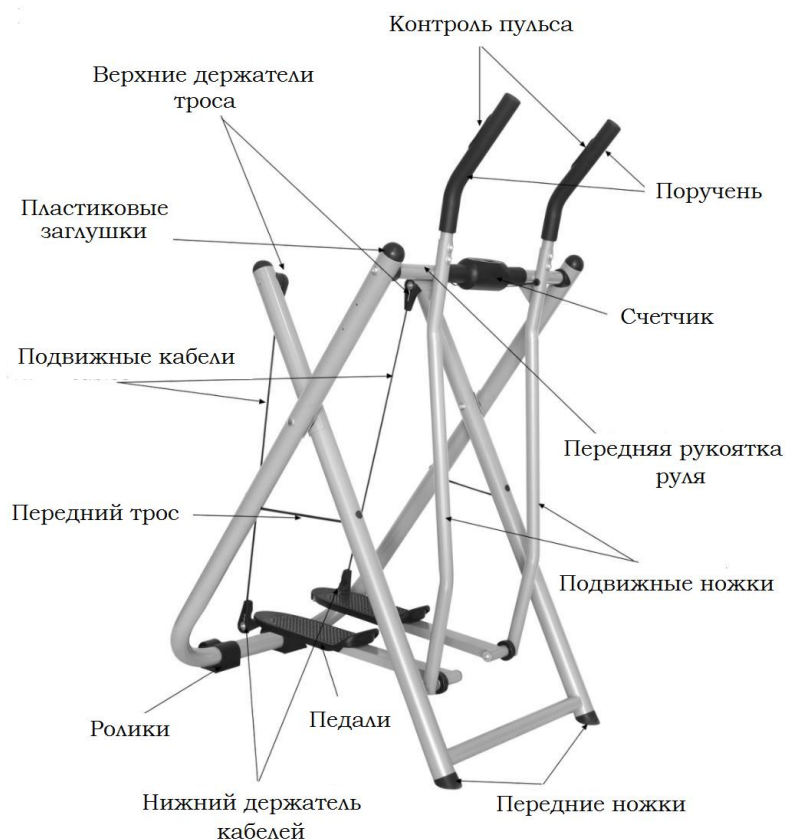
Артикул: E501/2

Руководство пользователя



Для обеспечения Вашей безопасности, при сборке и эксплуатации тренажёра следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве.

Сборочный чертёж



Технические характеристики:

Габариты: 1000x690x1400мм (значения приблизительные)

Габариты (в сложенном виде): 1610x690x180мм (значения приблизительные)

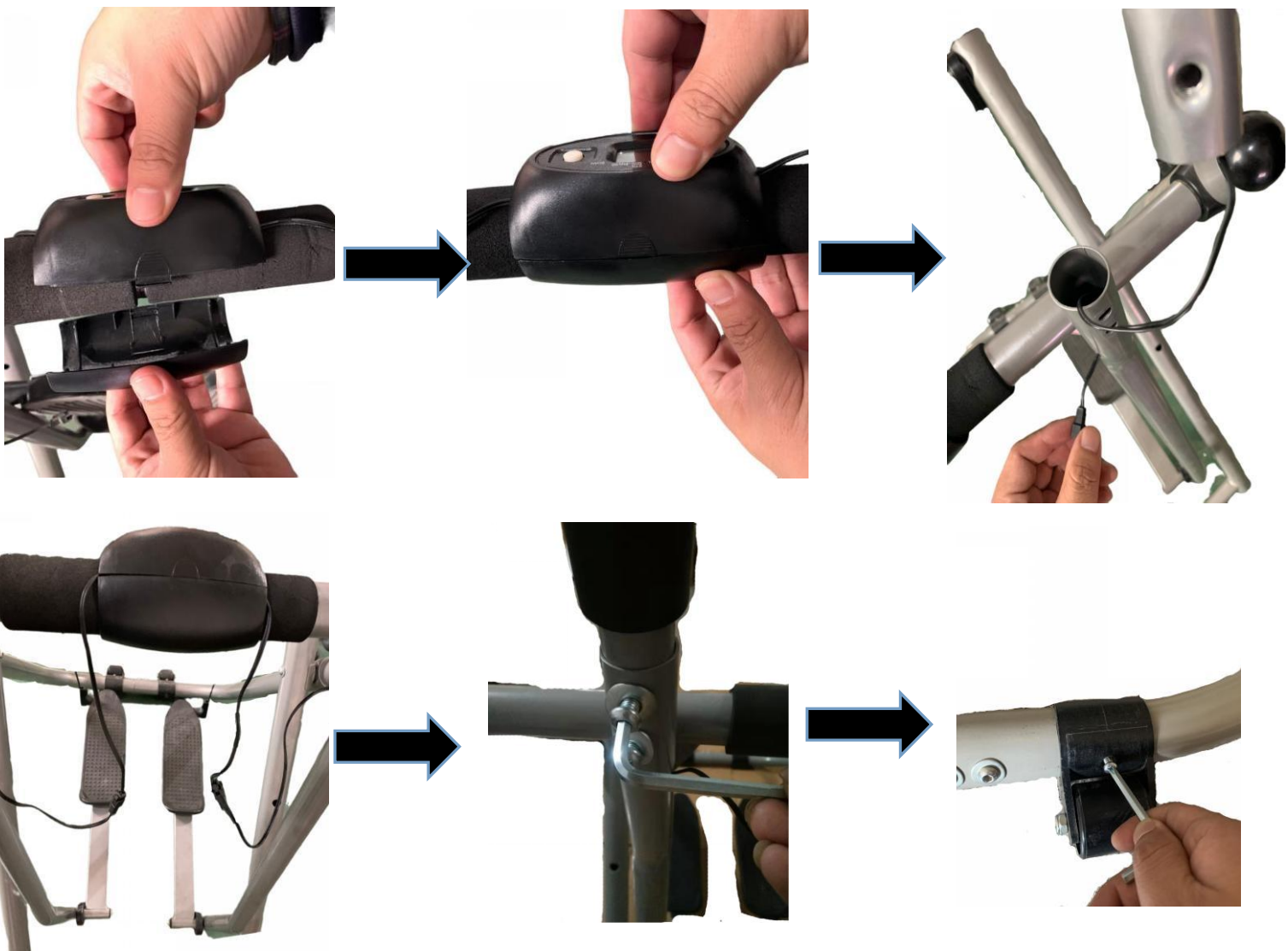
Вес нетто/брутто: 16кг/18,20кг

Максимально допустимый вес пользователя: 120кг

Инструкции по сборке:

Тренажер поставляется в собранном виде. Нужно только собрать руль, стойку и ролики.

1. Выньте тренажёр из упаковочной коробки и раскройте его. Установите тренажёр на пол.
2. Закрепите счётчик на передней перекладине, подключите к счётчику датчики, расположенные на поручнях тренажёра. Затем установите поручни на подвижные ножки.
3. Зафиксируйте поручни с помощью винтов. Надёжно затяните крепёж.
4. Используя прилагаемые винты, закрепите ролики на месте. (См. Изображения ниже)



Инструкции по эксплуатации:

Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, убедитесь, что он расположен на твёрдой и устойчивой поверхности. Для безопасного и удобного использования тренажёра проверьте, чтобы вокруг него было достаточно свободного пространства.

Разогревающая разминка

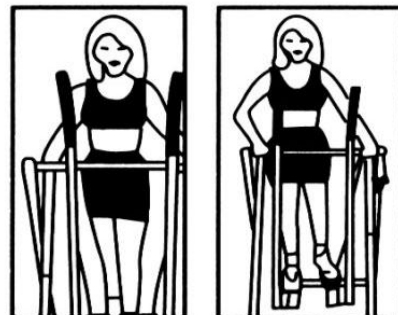
Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА AIR WALKER

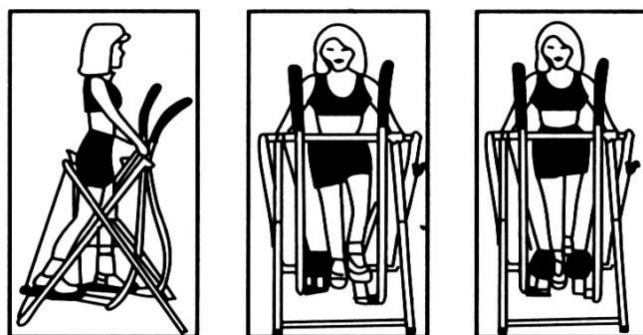
Подготовка к тренировке

1. Подойдите к тренажёру.
2. Возьмитесь обеими руками за переднюю перекладину.
3. Встаньте правой ногой на специальную опорную платформу, расположенную на правой подвижной ножке. Затем встаньте левой ногой на платформу левой подвижной ножки.
4. Придерживайтесь за перекладину до тех пор, пока Вы не будете уверенно стоять на опорных платформах тренажёра. Держите спину прямо, взгляд должен быть направлен вперёд. Во время тренировки старайтесь не прогибать спину и не наклоняться вперёд.
5. Теперь Вы можете приступить к занятиям.



Рекомендации по работе с тренажёром

1. При подъёме на тренажёр придерживайтесь обеими руками за переднюю перекладину.
2. Рекомендуется начать тренировку в медленном темпе, делая лёгкие и плавные шаги, - так Вы сможете познакомиться с тренажёром и уменьшите риск получения травм.
3. Со временем, когда Вы будете чувствовать себя на тренажёре уверенно, Вы можете увеличить темп. Будьте осторожны, чтобы не потерять равновесие.



Завершение тренировки

1. Когда основная часть тренировки будет завершена, начните постепенно снижать скорость движения, до полной остановки подвижных ножек.
2. Убедитесь, что Вы устойчиво держитесь на тренажёре.
3. Возьмитесь обеими руками за переднюю перекладину.
4. Опустите сначала одну ногу с платформы подвижной ножки, а затем вторую.
5. После того, как Вы сойдёте с тренажёра, уберите руки с перекладины.

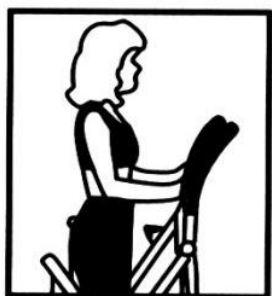
Положение рук

Нагрузка, оказываемая на мышцы Вашего тела, напрямую зависит от того, как Вы будете держаться за поручни во время тренировки. Существует несколько вариантов:



Передний хват

> Если Вы ранее не работали с тренажёром и чувствуете неуверенность, держитесь во время тренировки за переднюю перекладину. Так Вы сможете сохранять равновесие при ходьбе. При этом основная нагрузка придётся на нижнюю часть тела.



Нейтральный хват

> Такое расположение рук на поручне позволит Вам сохранить равновесие при увеличении скорости движения, а также способствует проработке мышц всего тела. Вы можете менять нагрузку на мышцы, вставая на цыпочки или немного согнув колени при ходьбе.



Нижний хват

> Возьмитесь руками за нижнюю часть поручней, как показано на рисунке. При таком расположении рук основная нагрузка во время тренировки придётся на нижнюю часть тела.

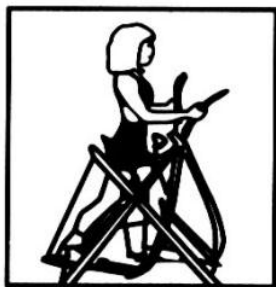


Без использования рук

> После того, как Вы полностью освоите тренажёр и будете с лёгкостью удерживать равновесие на нём, Вы можете снять руки с поручней во время тренировки. Это повысит нагрузку на мышцы Вашего тела.

> Во избежание травм не снимайте с поручней сразу обе руки. Для начала уберите одну руку и позанимайтесь на тренажёре в таком положении. Затем уберите вторую руку.

Свободный стиль ходьбы



Базовый шаг



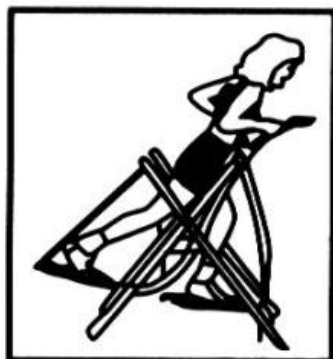
Контролируйте свою скорость с помощью рук и ног.



Постепенно меняйте осанку по мере увеличения скорости ходьбы.



Меняйте нагрузку на ноги за счёт подъёма на носки.



Увеличивайте длину шага за счёт наклона корпуса вперёд.



Повышайте нагрузку на мышцы, подключая к работе руки.



Снимите руки с поручня и двигайтесь так, как Вы это делаете при обычной ходьбе.

Расположение ног на платформе

Поставьте ноги на платформы подвижных ножек таким образом, чтобы Вам было комфортно заниматься на тренажёре. Во время ходьбы не отрывайте ноги от платформ.

Заминка

По завершению основной части тренировки выполните растягивающие упражнения на мышцы рук и ног, чтобы расслабить их. Рекомендуется выполнять растяжку в течение 5 минут.

Инструкции по работе счётчика

- Кол-во шагов (COUNT) - в диапазоне от 0 до 9999
- Продолжительность тренировки (TIME) - в диапазоне от 00:00 до 99:59 мин
- Кол-во сожженных калорий (CALORIE) - в диапазоне от 0 до 9999 Ккал
- Общее кол-во шагов (T.C) - в диапазоне от 0 до 9999



Функциональные кнопки:

Эта кнопка позволяет вам выбрать и установить определенную функцию. Монитор будет перезагружен заменой батареи или нажатием кнопки SCAN в течение 3-4 секунд.

При запуске монитора стрелка будет мигать среди пяти настроек ВРЕМЯ-СЧЕТ-КАЛ-СТР / МИН-ИМПУЛЬС. При нажатии кнопки стрелка остановится на выбранной вами настройке.

Функции:

1. ВРЕМЯ: нажимайте кнопку, пока указатель не будет установлен на ВРЕМЯ. Общее рабочее время будет показано при начале тренировки.
2. СЧЕТЧИК: нажимайте кнопку до тех пор, пока указатель не будет установлен на СЧЕТЧИК. Это автоматически накапливает результаты тренировки при ее начале.
3. КАЛОРИЯ (CAL): нажимайте кнопку до тех пор, пока указатель не будет установлен на CAL. Сожженные калории будут отображаться при начале тренировки.
4. Импульс (Pul): нажимайте кнопку до тех пор, пока указатель не перейдет в режим Pulse. Текущая частота пульса в ударах в минуту будет отображаться при начале тренировки.
5. СТРОКА / МИНУТА (STR / MIN): нажимайте кнопку, пока указатель не установится на STR / MIN. Показывает количество повторений (или шагов) в минуту во время тренировки.

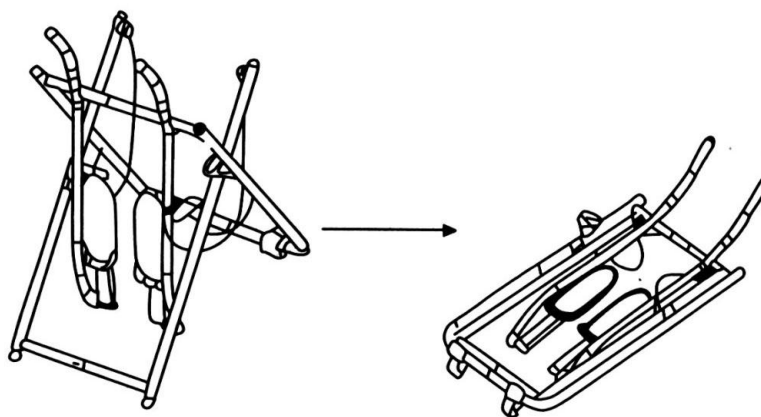
Функции отображаются автоматически каждые 4 секунды в следующем порядке: ВРЕМЯ-СЧЕТ-КАЛ-СТР / МИН-ИМПУЛЬС.

ЗАМЕТКА:

1. Если в течение 4-5 минут не поступит какой-либо сигнал, ЖК-дисплей автоматически отключится.
2. При поступлении сигнала монитор автоматически включается.
3. Если на мониторе отображаются неверные показания, необходимо заменить батарейки. В мониторе используется 2 батарейки типа AAA 1,5 В (в комплекте).

Хранение тренажёра:

Для удобного хранения тренажёра Вам необходимо сложить его таким образом, как показано на рисунке ниже.



Устранение неисправностей:

Если во время работы тренажёр издает скрипящие звуки, приостановите тренировку и выполните следующие действия:

1. Проверьте, чтобы все крепёжные детали были надёжно затянуты.
2. Нанесите смазку на подвижные части тренажёра, чтобы снизить трение и устранить шум.

Инструкции по технике безопасности:

1. Перед тем, как приступить к тренировкам на данном тренажёре, проконсультируйтесь с врачом, чтобы получить от него рекомендации по допустимым нагрузкам.
2. Проводите осмотр тренажёра перед каждым его использованием. При обнаружении неисправности заниматься на тренажёре запрещено.
3. Перед началом тренировки проверьте, чтобы все крепёжные соединения были надёжно затянуты.
4. Начните тренировку с небольшой нагрузки, постепенно увеличивая её по мере Вашей готовности.
5. Не перегружайте свой организм. Всегда следите за самочувствием во время тренировки. Если Вы почувствуете усталость, головокружение или другие болезненные симптомы, остановите тренировку и обратитесь к врачу.
6. Во избежание травм, используйте тренажёр только по его прямому назначению.
7. Будьте осторожны, когда заходите на тренажёр или спускаетесь с него. Обратите внимание, тренажёр должен быть расположен на твёрдой и устойчивой поверхности.
8. Держите руки, а также предметы одежды, подальше от движущихся частей тренажёра.
9. Данный тренажёр предназначен для взрослых. Не подпускайте детей к тренажёру.

ИНСТРУКЦИИ ПО ОЧИСТКЕ ТРЕНАЖЁРА:

Протирайте тренажёр мягкой влажной тряпкой.