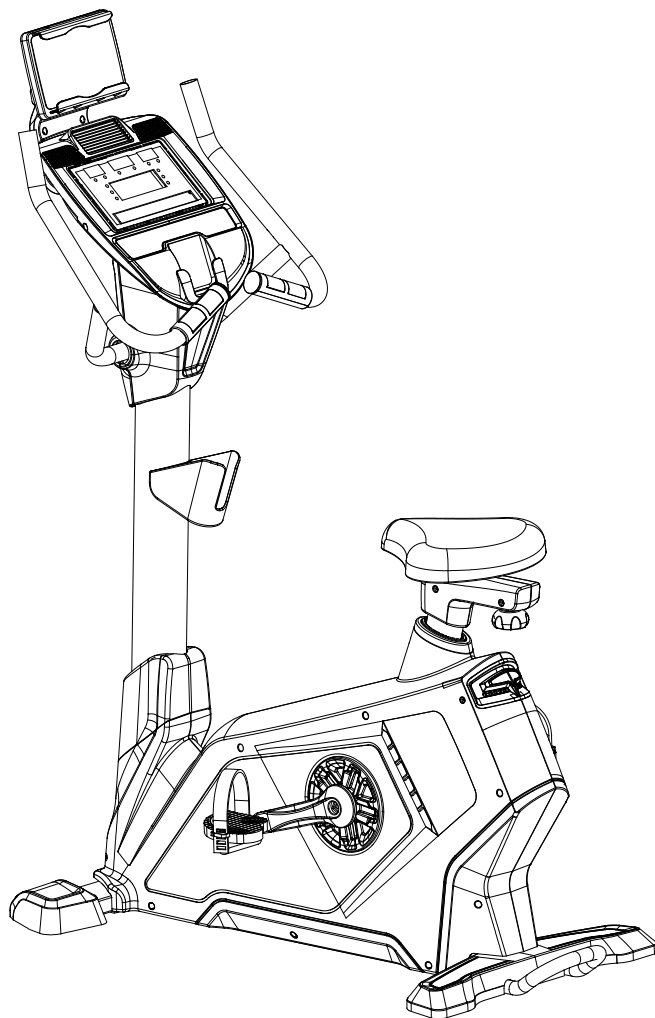


Руководство пользователя Вертикальный велотренажер UB410



Сохраните данное руководство пользователя

Прочтите и следуйте инструкциям в данном руководстве пользователя

Спасибо

Благодарим за покупку Вертикальный велотренажер UB410. Данный тренажер с легкостью поможет вам оставаться в форме, сохранять здоровье и чувствовать себя лучше – все это в привычной обстановке.

Меры предосторожности

ВНИМАНИЕ: Этот вертикальный велотренажер был спроектирован для обеспечения максимальной безопасности. Тем не менее, при использовании тренажера необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Полностью прочитайте руководство перед сборкой и использованием велотренажера. Также необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- ◆ Данное устройство может использоваться людьми (включая детей от 8 лет) со сниженными физическими, сенсорными или психологическими способностями, недостаточным опытом и знаниями, если человек, несущий ответственность за их безопасность, предоставил им инструкции относительно эксплуатации устройства и возможными опасностями.
- ◆ Дети не должны играть с устройством. Очистка и обслуживание не должны производиться детьми без присмотра.
- ◆ Информирование всех пользователей велотренажера о мерах предосторожности при его использовании является обязанностью владельца.
- ◆ Не допускайте детей и домашних животных к велотренажеру. НЕ оставляйте их без надзора в комнате, где находится велотренажер.
- ◆ Регулярно осматривайте и затягивайте все детали. Немедленно заменяйте все дефективные компоненты и/или не используйте тренажер до ремонта. Безопасность данного тренажера может поддерживаться только при регулярном осмотре на момент повреждений и износа.
- ◆ Установите велотренажер на ровную поверхность, с каждой стороны должно быть не менее 1,0 м свободного пространства. Для защиты пола или коврового покрытия от повреждения постелите под тренажер мат.
- ◆ Держите эллиптический тренажер в помещении во избежание попадания влаги и пыли. Хорошо проветривайте помещение, в котором находится тренажер. НЕ используйте тренажер в непроветриваемом помещении.
- ◆ Не держите острых предметов у велотренажера.
- ◆ Во время использования тренажера надевайте удобную одежду и спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за подвижные части.
- ◆ Не кладите руки на подвижные части во избежание травм.
- ◆ Контролируйте скорость вращения педалей. Горизонтальный велотренажер является тренировочным оборудованием, не зависящим от скорости. Кроме того, он регулируется и другими параметрами.
- ◆ При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию.
- ◆ Только один человек может использовать велотренажер одновременно.
- ◆ **ВНИМАНИЕ!** Показания системы мониторинга ЧСС могут быть неточными. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите ее и обратитесь к врачу.

Техника безопасности

Следующие лица, проходящие лечение, должны использовать велотренажер только после одобрения профессионального врача.

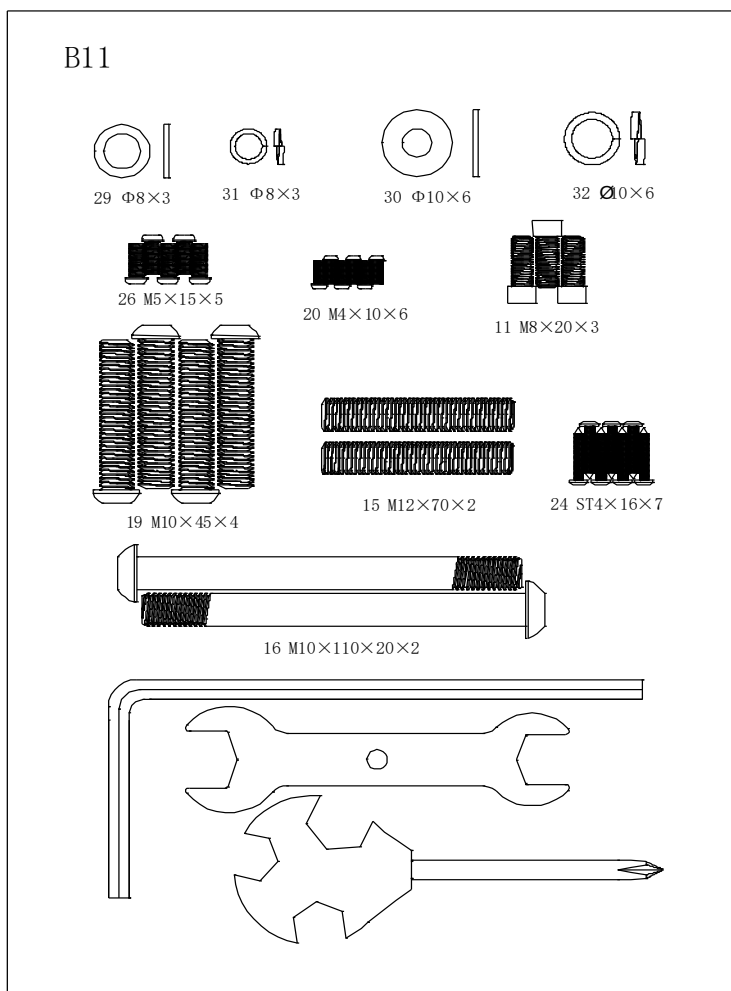
1. Люди, страдающие болью в спине, или ранее страдавшие болью в ногах, пояснице, шее.
 2. Пациенты с деформирующим артритом, ревматизмом или подагрой.
 3. Пациенты с остеопорозом.
 4. Пациенты с заболеваниями системы кровообращения: болезнями сердца, сосудистыми расстройствами и артериальной сосудистой гипертензией.
 5. Пациенты с нарушениями дыхания.
 6. Пациенты с нарушениями сердечного ритма и искусственным сердцем.
 7. Пациенты со злокачественными образованиями.
 8. Пациенты с тромбозом и другими симптомами.
 9. Пациенты с расстройствами восприятия, вызванными диабетом.
 10. Люди с кожными травмами.
 11. Пациенты с температурой выше 38°C.
 12. Люди с искривлениями позвоночника.
 13. Беременные или женщины во время менструации.
 14. Люди, испытывающие дискомфорт.
 15. Люди с ослабленным организмом.
 16. Пациенты, проходящие реабилитацию.
 17. Люди с общими проблемами со здоровьем.
- Вызванными несчастным случаем и т.п.

Перед началом выполнения любой тренировочной программы проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с имеющимися проблемами со здоровьем. Прочтите все инструкции в данном руководстве во избежание травм, ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями в данном руководстве перед использованием вертикального велотренажера.

Перед сборкой

Откройте коробку:

Убедитесь, что все детали из списка деталей находятся в коробке. Сверьтесь с таблицей крепежей и убедитесь, что в комплекте есть все детали, необходимые для сборки. Если каких-либо деталей не хватает, свяжитесь с дилером.



№	НАЗВАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКА	КОЛИЧЕСТВО
11	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8x20	3
15	Стопорный болт с плоской головкой и внутренним шестигранником	M12x70	2
16	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10x110x20	2
19	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M10x45	4
20	Винт с полукруглой головкой, крестообразным шлицем и полной резьбой	M4x10	6
24	Винт с, крестообразным шлицем и полной резьбой	ST4x16	7
26	Винт с полукруглой головкой, крестообразным шлицем и полной резьбой	M5x15	5
29	Плоская шайба	Ф8	3
30	Плоская шайба	Ф10	6
31	Пружинная шайба	Ф8	3
32	Пружинная шайба	Ф10	6
	L-образный ключ	6x66x140	1
	Гаечный ключ с открытым зевом	t4.0x110x32	1
	Крестовой гаечный ключ с открытым зевом	14x17x75	1

СОБЕРИТЕ ИНСТРУМЕНТЫ

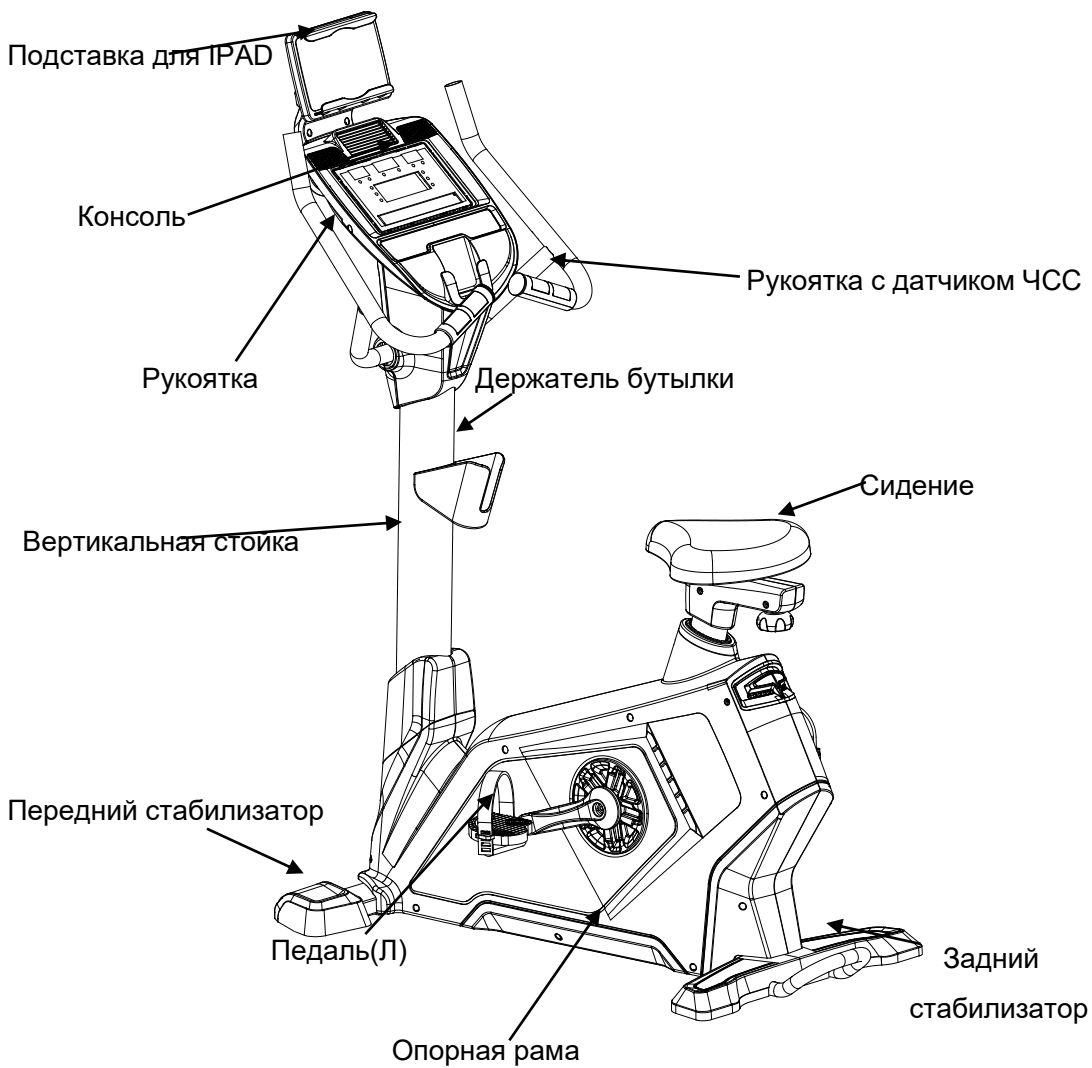
Перед началом сборки тренажера соберите необходимые инструменты. Наличие всего оборудования под рукой сэкономит время, а также ускорит и упростит сборку.

РАСЧИСТИТЕ РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО

Убедитесь, что вы расчистили достаточно большое пространство для правильной сборки устройства. Убедитесь, что рядом нет предметов, которые могут привести к травмам во время сборки. После полной сборки тренажера убедитесь, что вокруг него достаточно свободного пространства для беспрепятственной работы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Каждый шаг в инструкции по сборке описывает, что необходимо делать. Перед сборкой тренажера внимательно прочитайте все инструкции.

Описание тренажера



Технические характеристики

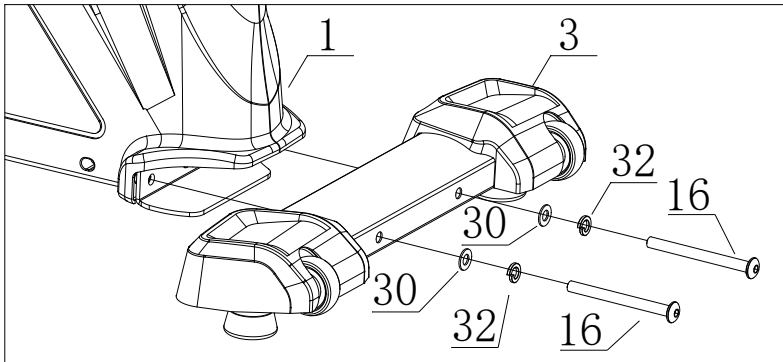
ГАБАРИТЫ В РАЗЛОЖЕННОМ ВИДЕ	1200×590×1510мм
МАКС. НАГРУЗКА	150кг
СООТНОШЕНИЕ СКОРОСТЕЙ	308:30
МАХОВОЕ КОЛЕСО	Автогенератор/Однонаправленный, Ф245/15кг
СОПРОТИВЛЕНИЕ	0-20

*МЫ СОХРАНЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ ТРЕНАЖЕР БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ ИЗВЕЩЕНИЙ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

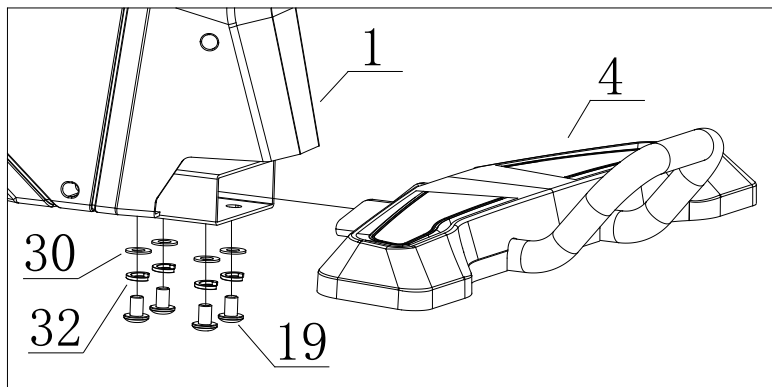
Шаг 1:

1. Прикрепите передний стабилизатор (3) к опорной раме (1), закрепите с помощью плоской шайбы (30), пружинной шайбы (32) и винта с внутренним шестигранником и неполной резьбой (16).



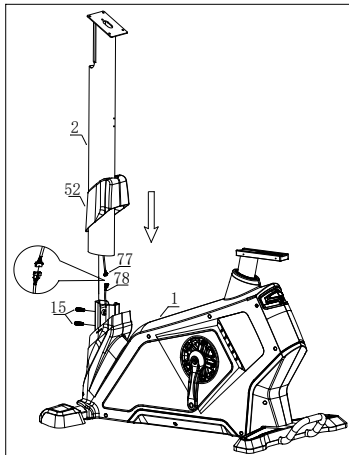
Шаг 2:

1. Прикрепите задний стабилизатор (4) к опорной раме (1) с помощью плоской шайбы (30), пружинной шайбы (32) и винта с внутренним шестигранником и полной резьбой (19).



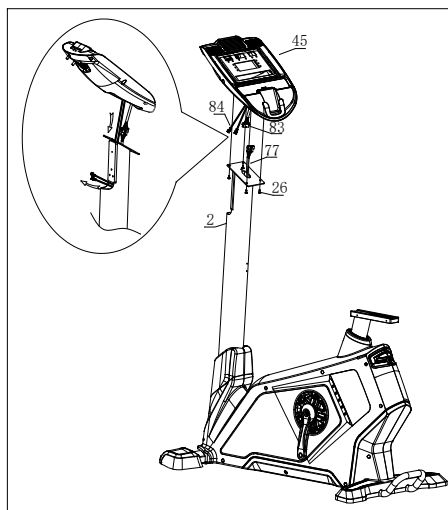
Шаг 3:

1. Вставьте стопорный болт с плоской головкой и внутренним шестигранником (15) в опорную раму.
2. Подключите провода вертикальной стойки (77) к проводам опорной рамы (78).
3. Закрепите ПЕРЕДНИЙ ФИКСИРУЮЩИЙ КОЖУХ (52) на вертикальной стойке (2). Вставьте вертикальную стойку (2) в опорную раму и затяните стопорный болт с плоской головкой и внутренним шестигранником (15) L-образным ключом.



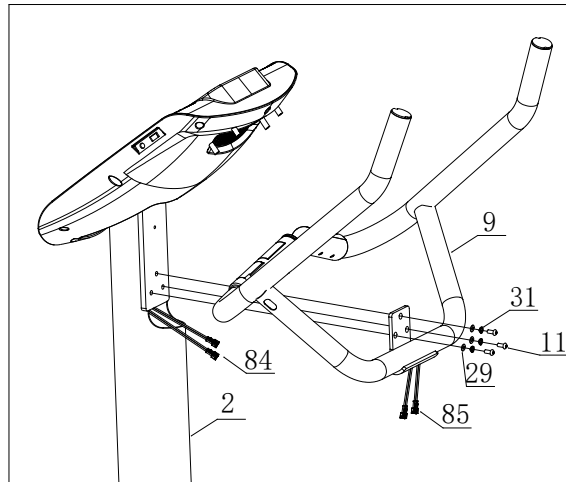
Шаг 4:

1. Подключите провода вертикальной стойки (77) к проводам консоли (83).
2. Пропустите провода датчика ЧСС консоли (84) через вертикальную стойку, как показано на рисунке.
3. Закрепите консоль (45) на вертикальной стойке (2) с помощью винта с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (26).



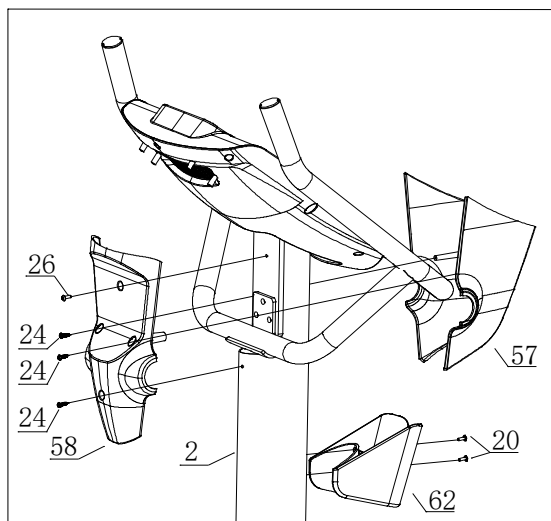
Шаг 5:

1. Подключите провода датчика ЧСС консоли (84) к проводам датчика ЧСС (85).
2. Закрепите рукоятки (9) на вертикальной стойке (2) с помощью плоской шайбы (29), пружинной шайбы (31) и винта с внутренним шестигранником и полной резьбой (11).



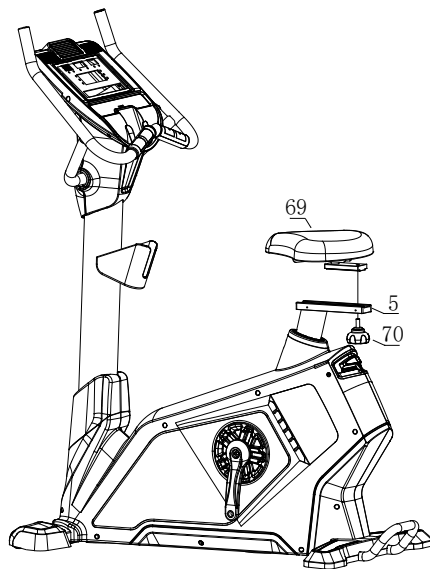
Шаг 6:

1. Прикрепите передний кожух рукоятки (57) и задний кожух рукоятки (58) к вертикальной стойке (2) с помощью винта-самореза с крестообразным шлицем (24) и винта с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (26).
2. Прикрепите держатель бутылки (62) к верхней части вертикальной стойки (2) с помощью винта с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (20).



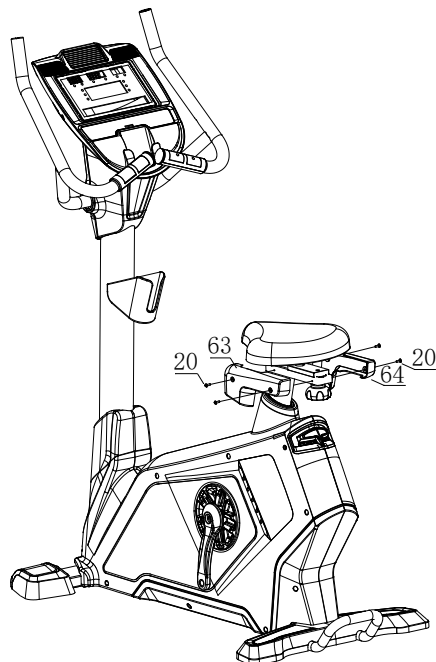
Шаг 7:

1. Установите сидение (69) на стойку сидения (5) с помощью ручки-фиксатора (70).



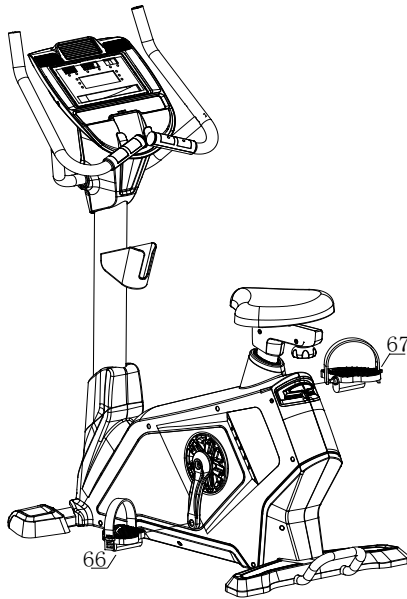
Шаг 8:

1. Закрепите кожух сидения Л (63) и кожух сидения П (64) на стойке сидения (5) с помощью винта с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (20)



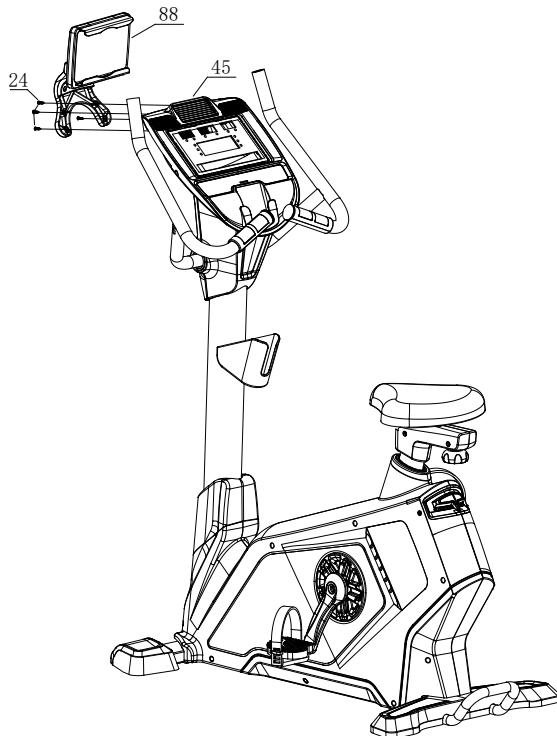
Шаг 9:

1. Прикрепите педаль Л (66) и педаль П (67) к опорной раме (1).



Шаг 10:

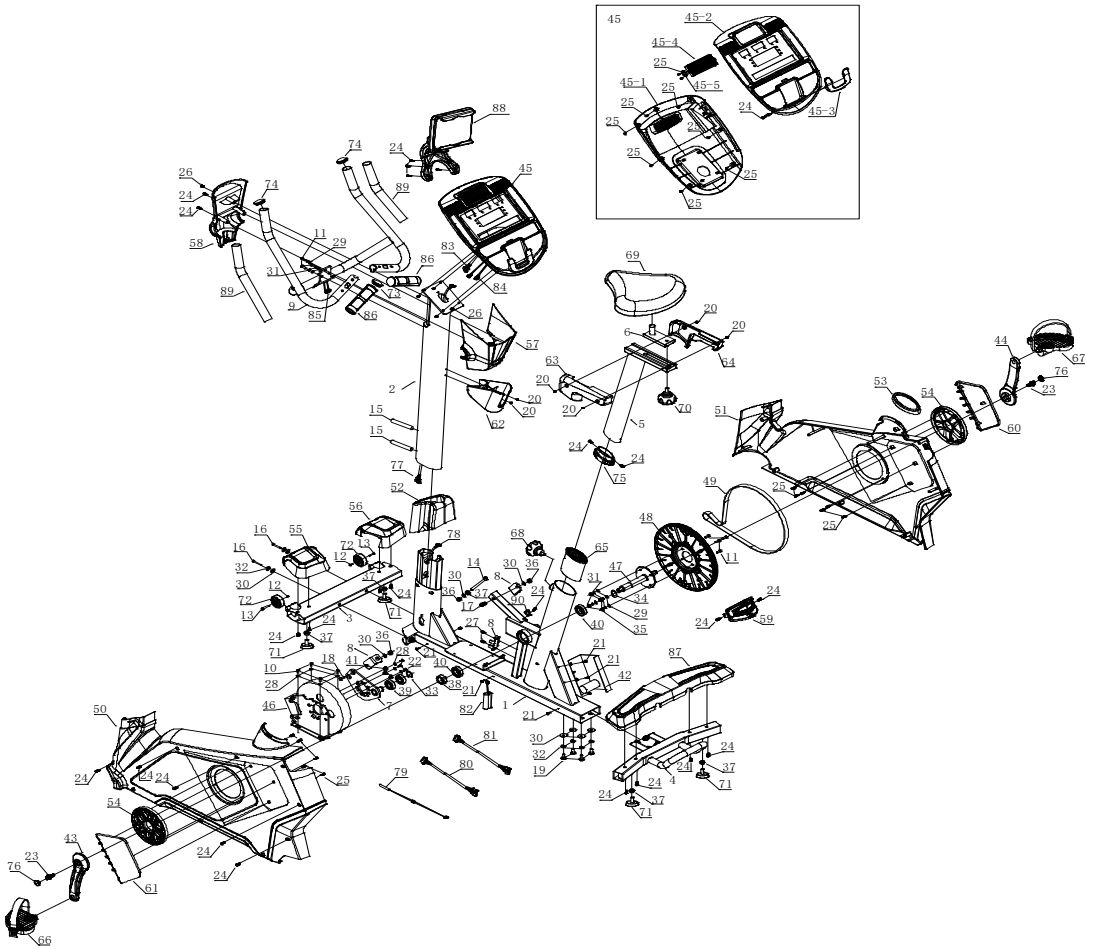
1. Прикрепите подставку для IPAD (88) к консоли (45) и закрепите с помощью винта-самореза с крестообразным шлицем (24) .



Список деталей

№	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ	КОЛ
1	Опорная рама		1
2	Вертикальная стойка		1
3	Передний стабилизатор		1
4	Задний стабилизатор		1
5	Стойка сидения		1
9	Рукоятки		1
11	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8x20	3
15	Стопорный болт с плоской головкой и внутренним шестигранником	M12x70	2
16	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10x110x20	2
19	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M10x45	4
20	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M4x10	6
24	Винт-саморез с крестообразным шлицем	ST4x16	7
26	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной	M5x10	5
29	Плоская шайба	Ф8	3
30	Плоская шайба	Ф10	6
31	Пружинная шайба	Ф8	3
32	Пружинная шайба	Ф10	6
45	Консоль		1
52	ПРЕДНИЙ ФИКСИРУЮЩИЙ КОЖУХ		1
57	Передний кожух рукоятки		1
58	Задний кожух рукоятки		1
62	Держатель бутылки		1
63	Кожух сидения Л		1
64	Кожух сидения П		1
66	Педаль Л		1
67	Педаль П		1
69	Сидение		1
70	Кнопка рукоятки	Ф66xM10x25	1
77	Провода опорной рамы		1
78	Магнитный датчик		1
83	Провода консоли		1
84	Провода датчика ЧСС консоли		1
88	Подставка для IPAD		1

Разнесенный вид



Список деталей

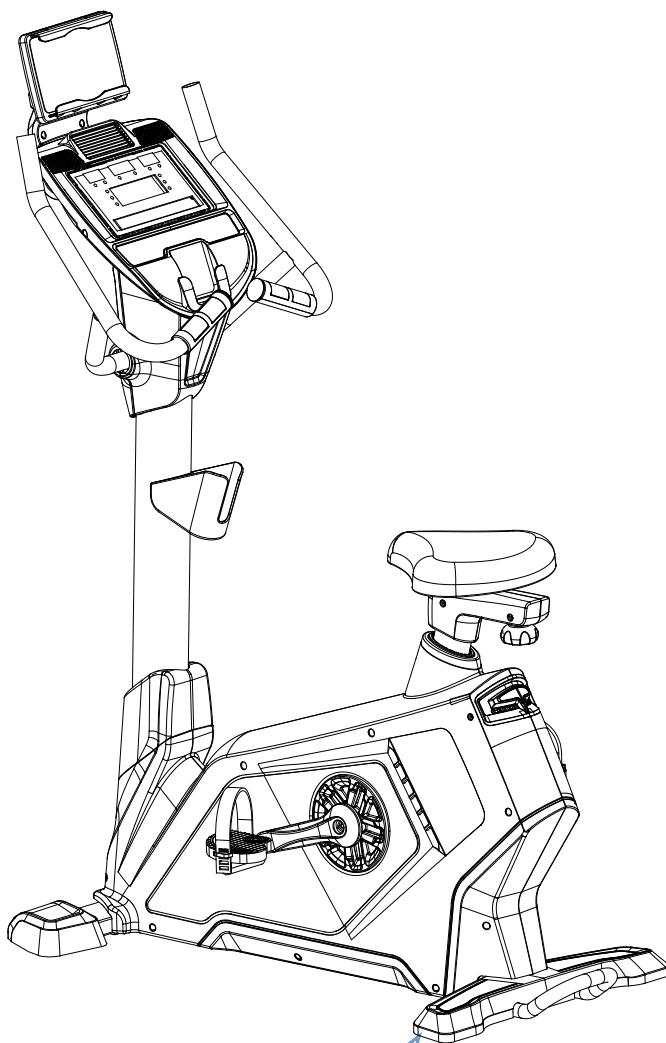
№	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ	КОЛ
1	Опорная рама		1
2	Вертикальная стойка		
3	Передний стабилизатор		
4	Задний стабилизатор		
5	Стойка сидения		
6	Скользящий блок сидения		
7	Прижимной ролик ремня		
8	Соединительная планка регулировочного винта		
9	Рукоятки		
10	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6×10	4
11	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×20	7
12	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6×15	2
13	Полый винт с внутренним шестигранником	Ф8×33×M6×15	2
14	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×130×35	1
15	Стопорный болт с плоской головкой и внутренним шестигранником	M12×70	2
16	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×110×20	2
17	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×50×20	1
18	Винт с внутренним шестигранником, потайной головкой и полной резьбой	M10×25	1
19	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M10×45	4
20	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M4×10	6
21	Винт с шестигранной головкой с фланцем и полной резьбой	M5×15	8
22	Винт с крестообразным шлицем, потайной головкой и полной резьбой	M5×20	3
23	Винт с шестигранной головкой с фланцем и полной резьбой	5/16-18UNC-1"	2
24	Винт-саморез с крестообразным шлицем	ST4×16	7
25	Винт-саморез с крестообразным шлицем	ST4×10	23
26	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M5×15	5

27	Винт-саморез с крестообразным шлицем, потайной головкой	ST4x15	2
28	Плоская шайба	Ф6	7
29	Плоская шайба	Ф8	7
30	Плоская шайба	Ф10	8
31	Пружинная шайба	Ф8	7
32	Пружинная шайба	Ф10	6
33	Пружинное кольцо штока	Ф20	1
34	Пружинное кольцо штока	Ф25	1
35	Шестигранная самоподтягивающаяся гайка	M8	4
36	Шестигранная самоподтягивающаяся гайка	M10	3
37	Шестигранная гайка	M10	5
38	Шестигранная гайка	M24xP1.5	1
39	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6004ZZ	2
40	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6005ZZ	2
41	Belt compress powder in tube	Ф13xФ8.5x8.4	3
42	Контроллер	B11	1
43	Коленчатый вал Л		1
44	Коленчатый вал П		1
45	Консоль		1
46	Однонаправленный генератор		
47	Ось ременного шкива		1
48	Ременной шкив		1
49	Ремень двигателя	470PJ8	1
50	ВНЕШНИЙ КОЖУХ Л		1
51	ВНЕШНИЙ КОЖУХ П		1
52	ПРЕДНИЙ ФИКСИРУЮЩИЙ КОЖУХ		1
53	ЗАДНИЙ ФИКСИРУЮЩИЙ КОЖУХ		1
54	КОЖУХ КОЛЕНЧАТОГО ВАЛА		2
55	Кожух переднего стабилизатора Л		1
56	Кожух переднего стабилизатора П		1
57	Передний кожух рукоятки		1
58	Задний кожух рукоятки		1
59	ВНЕШНИЙ ЗАДНИЙ КОЖУХ		1
60	КОЖУХ П		1

61	КОЖУХ Л		1
62	Держатель бутылки		1
63	Кожух сидения Л		1
64	Кожух сидения П		1
65	Муфта стойки сидения		1
66	Педаль Л		1
67	Педаль П		1
68	Болт ручки-фиксатора	Ф66×М16×Ф8	1
69	Сидение		1
70	Ручка-фиксатора	Ф66×М10×25	1
71	Подставка для ног	Ф49×22×М10×26	4
72	Колеса	Ф54.5×23.5	2
73	Заглушка трубки		2
74	Заглушка трубки		2
75	Муфта стойки сидения		1
76	Кожух коленчатого вала		2
77	Провода вертикальной стойки		2
78	Провода опорной рамы		1
79	Магнитный датчик		1
80	Провод тормоза		1
81	Провода магнита		1
82	Аккумулятор		1
83	Провода консоли		1
84	Провода датчика ЧСС консоли		1
85	Провода датчика ЧСС		2
86	Рукоятка с датчиком ЧСС		2
87	Гнездо аккумулятора		1
88	Подставка для IPAD		1
45-1	Кожух консоли (нижний)		1
45-2	Кожух консоли (верхний)		1
45-3	Подставка для IPHONE		1
45-4	Воздухоотвод		1
45-5	Дугообразная прижимная пластина		2

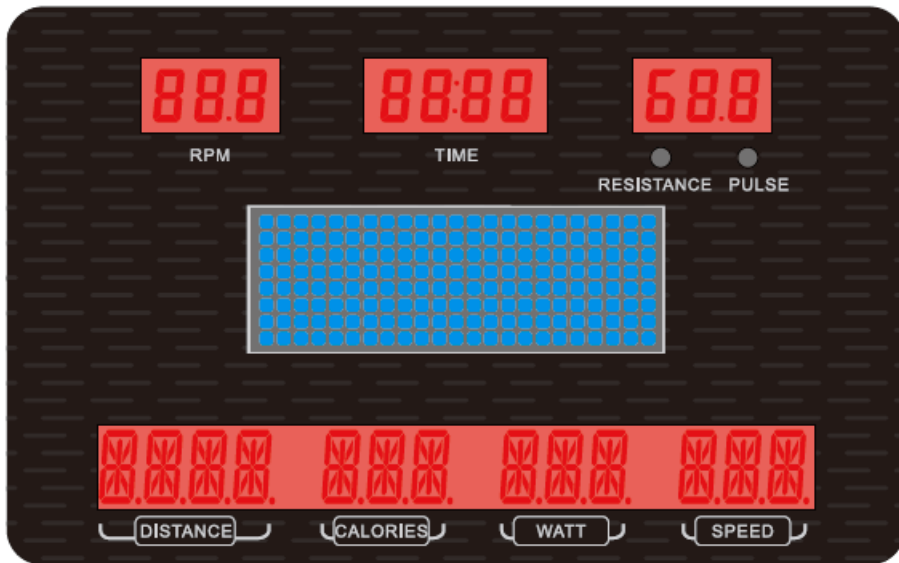
Инструкция по эксплуатации

1. Тренировка --- возьмитесь за рукоятки обеими руками, сидя на сидении, начните выполнение упражнения, поставив ноги на педали.
2. Отрегулируйте подставку для ног: если велотренажер нестабилен, отрегулируйте подставку.



Отрегулируйте подставку для ног

Экран консоли тренажера



Функции кнопок:

ПУСК/СТОП	Начало или остановка тренировки
СБРОС	1. Нажмите, чтобы вернуться в главное меню, когда система не активна. 2. Зажмите СБРОС на 5 секунд, система перезапустится. 3. Нажмите, чтобы вернуться в предыдущее меню при установке данных.
РЕЖИМ	Нажмите, чтобы установить или отредактировать данные. Нажмите, чтобы переключить дисплей данных тренировки в режиме тренировки.
СОПРОТИВ- ЛЕНИЕ +/-	1. Нажмите, чтобы повысить или понизить сопротивление. Зажмите для быстрого повышения или понижения 2. Нажмите в режиме тренировки, чтобы повысить или понизить на 1 деление за раз.
Программа	Выбор программы в режиме ожидания.
ВОССТА- НОВЛЕНИЕ	Проверка восстановления ЧСС.
УРОВЕНЬ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ	Анализ уровня жировых отложений.
ВЕНТИЛЯТОР	Нажмите один раз, чтобы включить вентилятор, нажмите еще раз, чтобы выключить.
USB-ПОРТ	Для зарядки мобильного телефона или iPad.
MP3-ВЫХОД	Проигрывает музыку.

Функции дисплея:

ВРЕМЯ	Диапазон 0:00 ~ 99:99мин; Диапазон настройки 0:00~99:00мин
РАССТОЯНИЕ	Диапазон 0.0 ~ 99.99км; Диапазон настройки 0.0~99.99км
КАЛОРИИ	Диапазон 0 ~ 999кал; Диапазон настройки 0~999кал
СКОРОСТЬ	Диапазон 0.0~99.9 КМ/Ч/МИЛЬ/Ч
УРОВЕНЬ СО- ПРОТИВЛЕНИЯ	Диапазон 1~20

ПУЛЬС	Диапазон 40 ~ 220
ВЕС	Диапазон настройки 30-150 кг, по умолчанию 70кг в метрической системе. Диапазон настройки 40~400 фунтов, по умолчанию 155 фунтов в британской системе.
РОСТ	Диапазон настройки 90~210 см
ВОЗРАСТ	Диапазон настройки 10~99
ОБ/МИН	Диапазон 0~999

1. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Компьютер включится и издаст длинный звуковой сигнал, на дисплее в течение 2 секунд отобразятся все светодиодные сегменты, в окне ОБ/МИН отобразится значение диаметра колеса 78, в окне ВРЕМЯ – общее время, в окне РАССТОЯНИЕ – общее расстояние, затем через 3 секунды компьютер войдите в режим ожидания.

2. РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

1.1 Нажмите кнопку ПУСК/СТОП в режиме ожидания, чтобы войти в режим быстрого старта, консоль запишет данные тренировок.

1.2 Если вы не хотите входить в режим быстрого старта, вы можете выбрать другой режим тренировок, нажмите кнопку ПРОГРАММА. См. шаг 3 ниже.

3. ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Нажмите кнопку ПРОГРАММА в режиме ожидания, чтобы выбрать один из режимов: РУЧНОЙ РЕЖИМ, ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА, ПРОГРАММА ЧСС, нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы начать настройку.

3.1 Если вы хотите выбрать РУЧНОЙ режим, нажмите кнопку СБРОС, чтобы вернуться в режим ожидания. Нажмите кнопку ПРОГРАММА в режиме ожидания, чтобы войти в РУЧНОЙ РЕЖИМ (в окне ОБ/МИН отобразится P00). Нажмите пуск, чтобы запустить РУЧНОЙ режим или нажмите кнопку РЕЖИМ, а затем СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы ввести ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ,

РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ. Нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль будет записывать данные тренировки.

3.2 Если вы хотите выбрать режим ПРОГРАММА, нажмите кнопку СБРОС, чтобы вернуться в режим ожидания. Нажмите кнопку ПРОГРАММА в режиме ожидания, чтобы войти в РЕЖИМ ПРОГРАММЫ (в окне ОБ/МИН отобразится P01-P12). Выберите одну из программ и нажмите ПУСК, чтобы начать тренировку, или нажмите кнопку РЕЖИМ, а затем СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы ввести ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ. Нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль будет записывать данные тренировки.

3.3 Если вы хотите выбрать режим ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА, нажмите кнопку СБРОС, чтобы вернуться в режим ожидания. Нажмите кнопку ПРОГРАММА в режиме ожидания, чтобы войти в режим ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА (в окне ОБ/МИН отобразится U01-U04). Выберите одну из пользовательских программ и нажмите ПУСК, чтобы начать тренировку, или нажмите кнопку РЕЖИМ, а затем СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы ввести ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ. Нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль будет записывать данные тренировки.

3.4 Если вы хотите выбрать режим ПРОГРАММУ ЧСС, нажмите кнопку СБРОС, чтобы вернуться в режим ожидания. Нажмите кнопку ПРОГРАММА в режиме ожидания, чтобы войти в режим ПРОГРАММА ЧСС (в окне ОБ/МИН отобразится H01-H03). Выберите одну из программ ЧСС и нажмите ПУСК, чтобы начать тренировку, или нажмите кнопку РЕЖИМ, а затем СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы ввести ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ, ЦЧСС. Нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль будет записывать данные тренировки.

3.5 УРОВЕНЬ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

3.5.1 Нажмите кнопку УРОВЕНЬ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ в режиме ожидания, чтобы войти в режим определения УРОВНЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (в окне СООБЩЕНИЙ отобразится BODY FAT). Нажмите кнопку РЕЖИМ, а затем СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы ввести ВОЗРАСТ, ВЕС, РОСТ. Нажмите РЕЖИМ, чтобы начать определение УРОВНЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ.

3.5.2 Для анализа УРОВНЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ возьмитесь двумя руками за рукоятки с датчиками ЧСС. Через 10 секунд в консоль поступят данные частоты сердечных сокращений, затем, через 25 секунд будет проходить анализ УРОВНЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ, другие функции отображаться не будут.

В окне ВРЕМЯ отобразится 0:10 и начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне СООБЩЕНИЙ отобразится АНАЛИЗ. Если в течение 10 секунд консоль получит данные частоты сердечных сокращений, анализ УРОВНЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ начнется через 25 секунд, в окне ВРЕМЯ отобразится 0:25 и начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне СООБЩЕНИЙ отобразится УРОВЕНЬ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

3.5.3 После окончания обратного отсчета в окне ВРЕМЯ, через 10 секунд в окне РАССТОЯНИЕ отобразится процент жировых отложений в теле. Нажмите кнопку УРОВЕНЬ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ, чтобы вернуться в предыдущий режим. Раздастся 2 звуковых сигнала.

3.6 РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

3.6.1 Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ в ЛЮБОМ РЕЖИМЕ, чтобы войти в РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ. Через 10 минут в консоль поступят данные частоты сердечных сокращений, затем, через 60 секунд, запустится РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, другие функции отображаться не будут. В окне ВРЕМЯ отобразится 0:10 и начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне СООБЩЕНИЙ отобразится АНАЛИЗ. Если в течение 10 секунд консоль получит данные частоты сердечных сокращений, начнется обратный отсчет 60 секунд. В окне ВРЕМЯ отобразится 0:60 и начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне СООБЩЕНИЙ отобразится ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

3.6.2 После окончания обратного отсчета в окне ВРЕМЯ, через 10 секунд в окне РАССТОЯНИЕ отобразится FX (X=1-6). Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы вернуться в предыдущий режим - УРОВЕНЬ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ. Раздастся 2 звуковых сигнала.

3.6.3 Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы сбросить РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

F1	ОТЛИЧНО
F2	ОЧЕНЬ ХОРОШО
F3	ХОРОШО
F4	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
F5	ПЛОХО
F6	ОЧЕНЬ ПЛОХО

Рисунок 1

Упражнения для разминки/растяжки

Успешная программа упражнений состоит из разминки и заминки. Разминка – важная часть вашей тренировки. Каждая тренировка должна начинаться с нее. Она подготавливает ваше тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, усиливая кровообращение и частоту сердечных сокращений, а также увеличивая количество кислорода в мышцах. В конце тренировки повторите эти упражнения, чтобы уменьшить проблему боли в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:

РАСТЯЖКА ШЕИ

Наклоните голову вправо и почувствуйте натяжение в шее. Медленно опустите голову к груди через оборот, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное натяжение в шее. Можете повторить это упражнение поочередно несколько раз.



РАСТЯЖКА ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поочередно поднимайте левое и правое плечо или оба плеча одновременно.



2

РАСТЯЖКА РУК

Поочередно тянитесь левой и правой рукой к потолку. Почувствуйте натяжение в левом и правом боку. Повторите упражнение несколько раз.



3

РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.



4

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза.



5

НАКЛОН К ПАЛЬЦАМ НОГ

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи в то время, как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь на 15 счетов. Повторите 3 раза.



6

РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза.

Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



РАСТЯЖКА ИКР И АХИЛЛЕСОВЫХ СУХОЖИЛИЙ

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой. и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.

