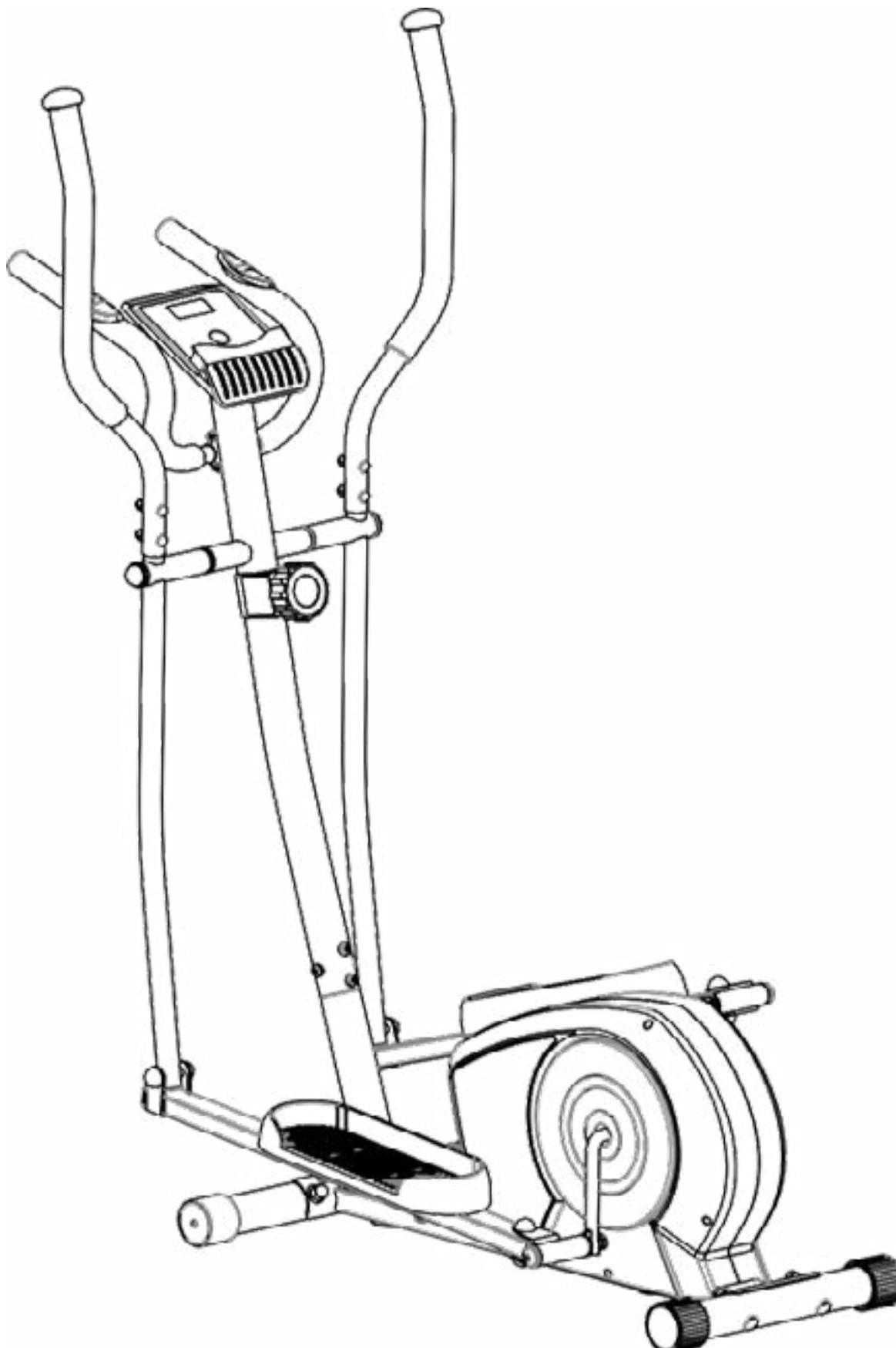


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДА UNIT M430



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагрузки: магнитная, 8 уровней

Система HR: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках

Монитор: скорость, время занятий, пройденное расстояние, количество израсходованных калорий, пульс, количество оборотов (RPM)

Программы: -

Режимы: Scan, ODO

Питание компьютера: батарейки, 1.5V AAA x 2 шт. (в комплекте)

Дополнительные опции: компенсаторы неровностей пола

Транспортировочные ролики: +

Размеры в собранном виде: 107 x 66 x 152 см

Масса в собранном виде: 29,5 кг

Масса маховика: 5 кг

Максимальная масса пользователя: 100 кг

Длина шага: 290 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.

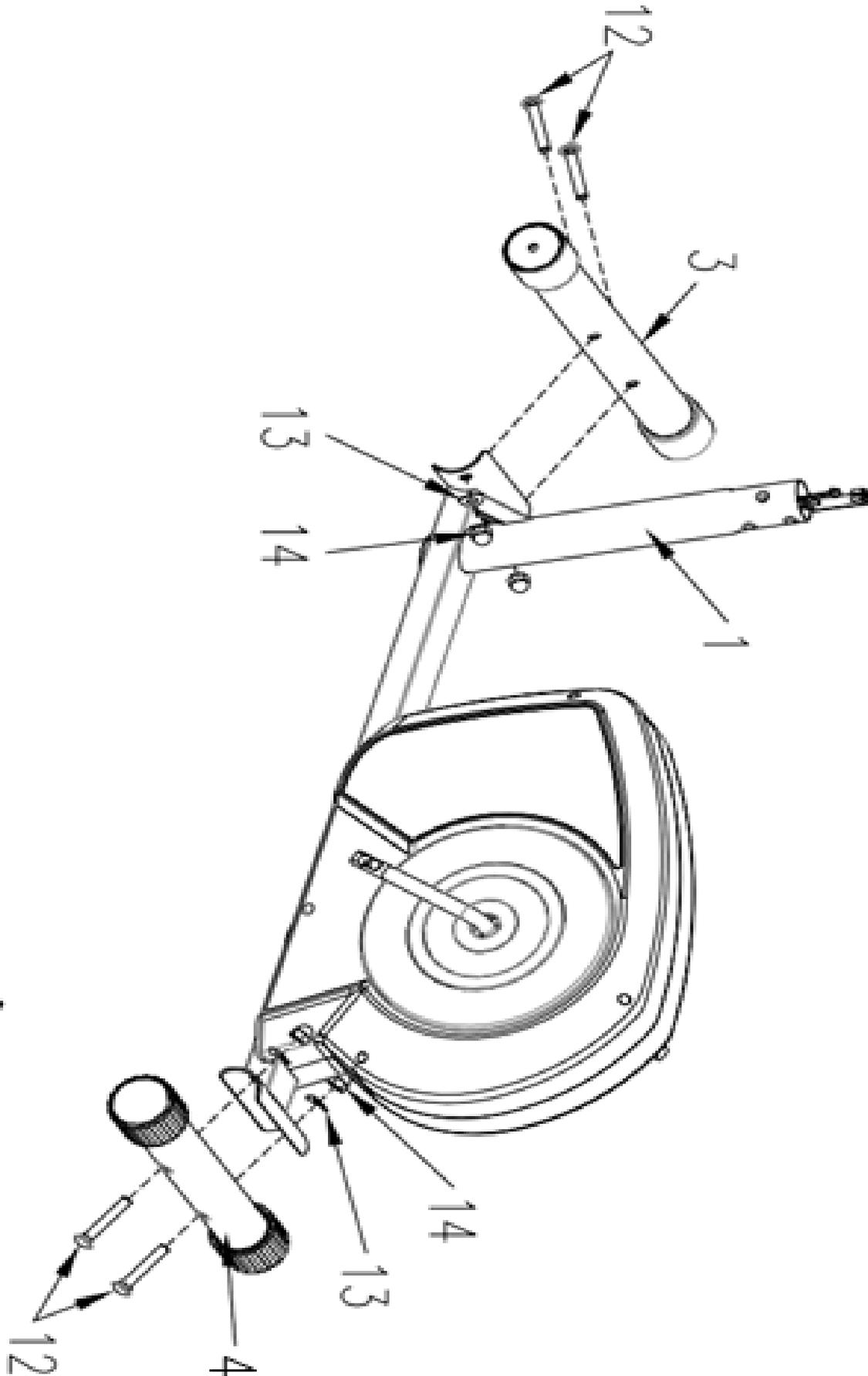
УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

- 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 M430

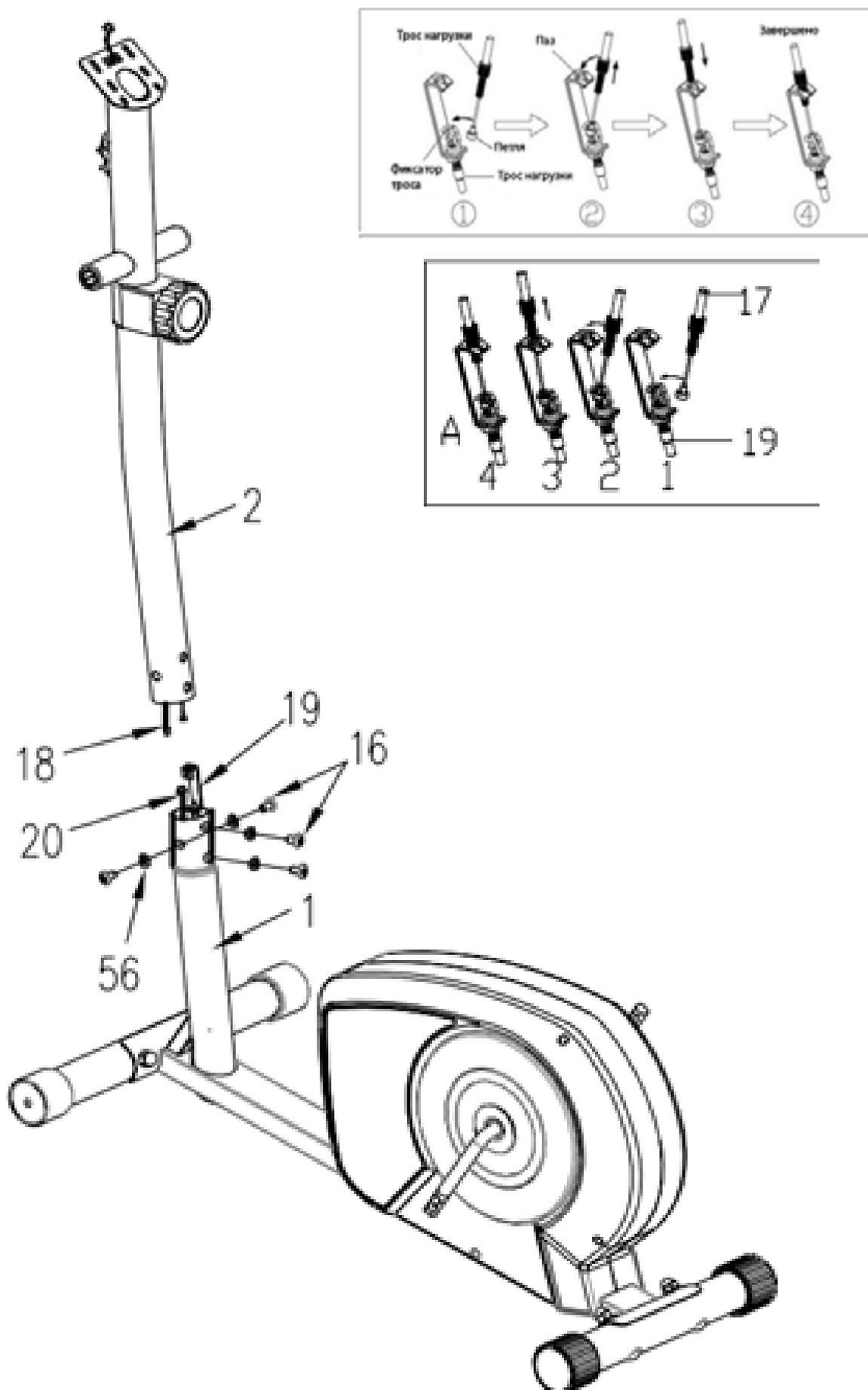
ШАГ 1

Закрепите переднюю ножку (3) и заднюю ножку (4) на раме (1) болтами (12), шайбами (13) и гайками (14).



ШАГ 2

Соедините провод датчика (20) с расширительным проводом (18), затем, трос нагрузки (19) с регулятором нагрузки (17) как на рисунках. Закрепите стойку (2) на раме (1) винтами (16), гроверами (56).



ШАГ 3

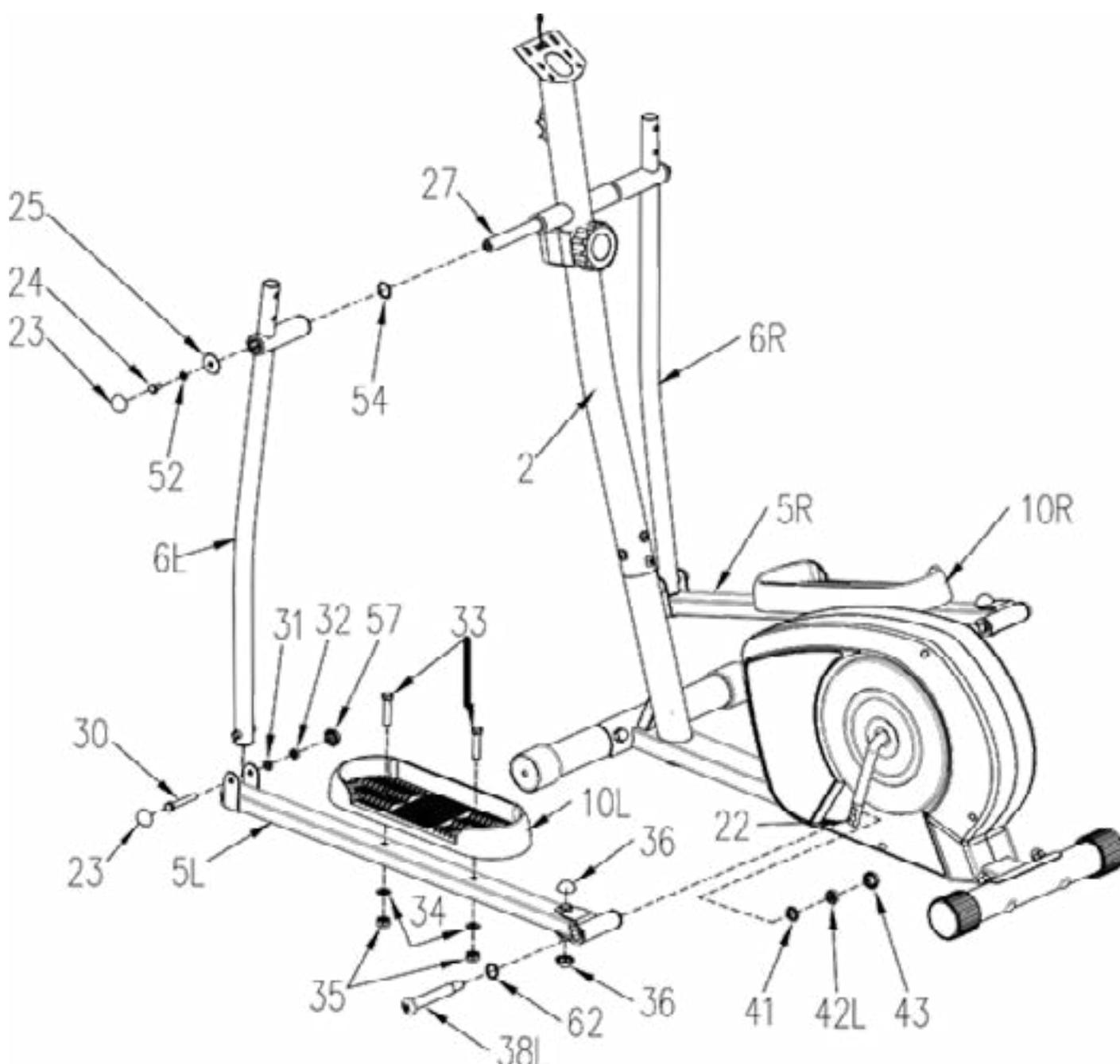
A: Закрепите рукоять (6L) на длинной оси стойки (2) болтами (24), гроверами (52), шайбами (25), изогнутыми шайбами (54) и длинной осью (27). Не затягивайте все крепления до конца на данном этапе сборки.

B: Закрепите соединительную трубку (40L/R) вместе с направляющими педали (5L) на шатуне (22) болтами-фиксаторами педали (38L), изогнутыми шайбами (62), гроверами (41) и гайками (42L). Не затягивайте все крепления до конца на данном этапе сборки.

C: Соедините рукоять (6L) с суппортом педали (5L) и закрепите болтами (30), шайбами (31) и гайками (32). Затяните болты (24) и (30) и гайки (42L). Установите заглушки гаек (23), (57) и (43).

D: Таким же образом закрепите направляющую (5R) и рукоять (6R) на шатуне (22) и стойке (2).

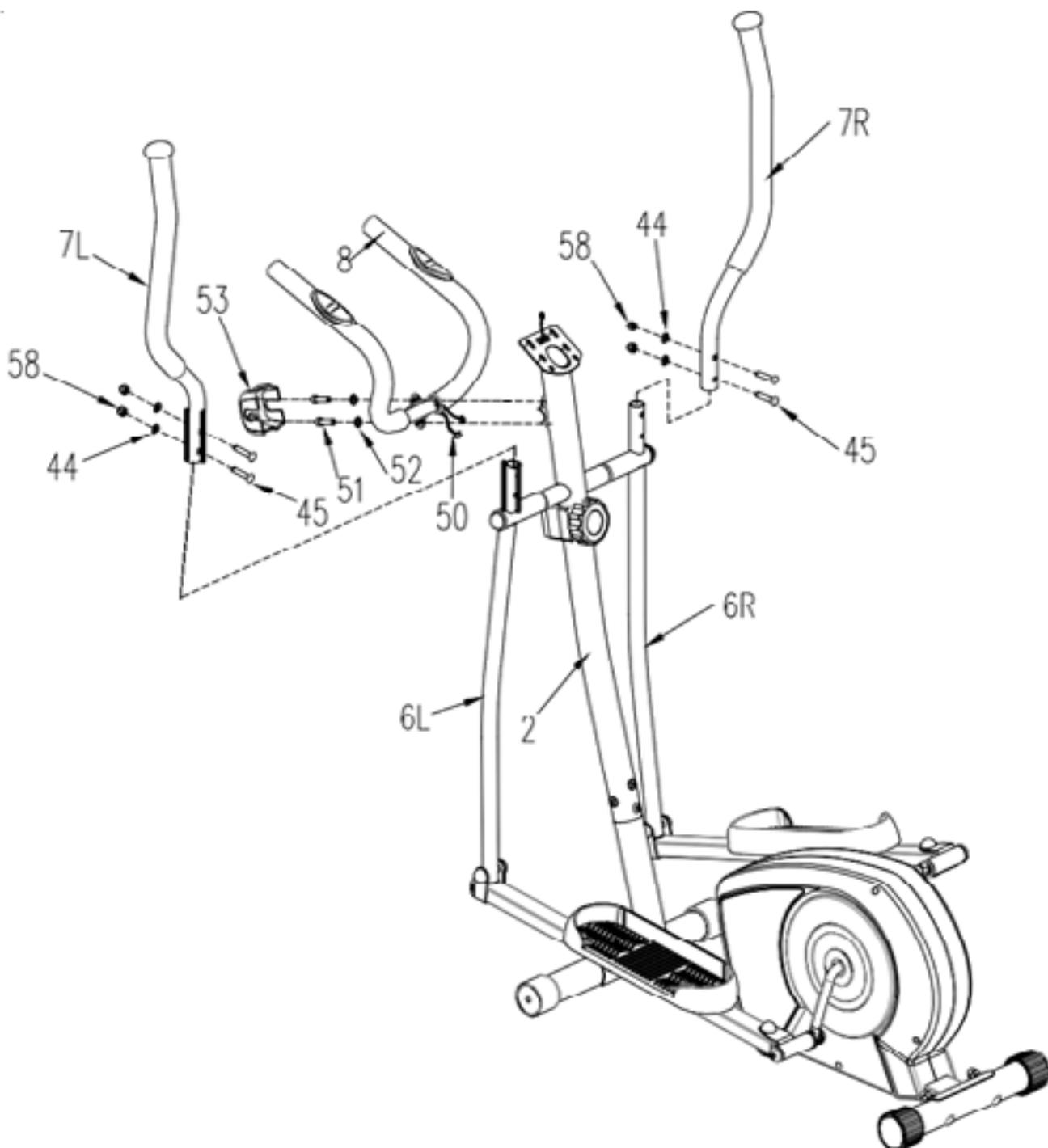
E: Закрепите педали (10L/R) на направляющих (5L/R) болтами (33), шайбами (34) и гайками (35).



ШАГ 4

А: Выведите провод датчика пульса (50) через стойку (2) и через отверстие в скобе монитора. Закрепите ручку (8) на стойке (2) винтами (51), гроверами (52) крышкой-зажимом ручки (53).

В: Закрепите ручки (7L/R) на рукоятках (6L/R) болтами (45), шайбами (44) и гайками (58).



ШАГ 5

Соедините провод датчика пульса (50) и расширительный провод (18) с проводами монитора (9), и закрепите монитор (9) на скобе монитора на стойке (2) винтами (55).

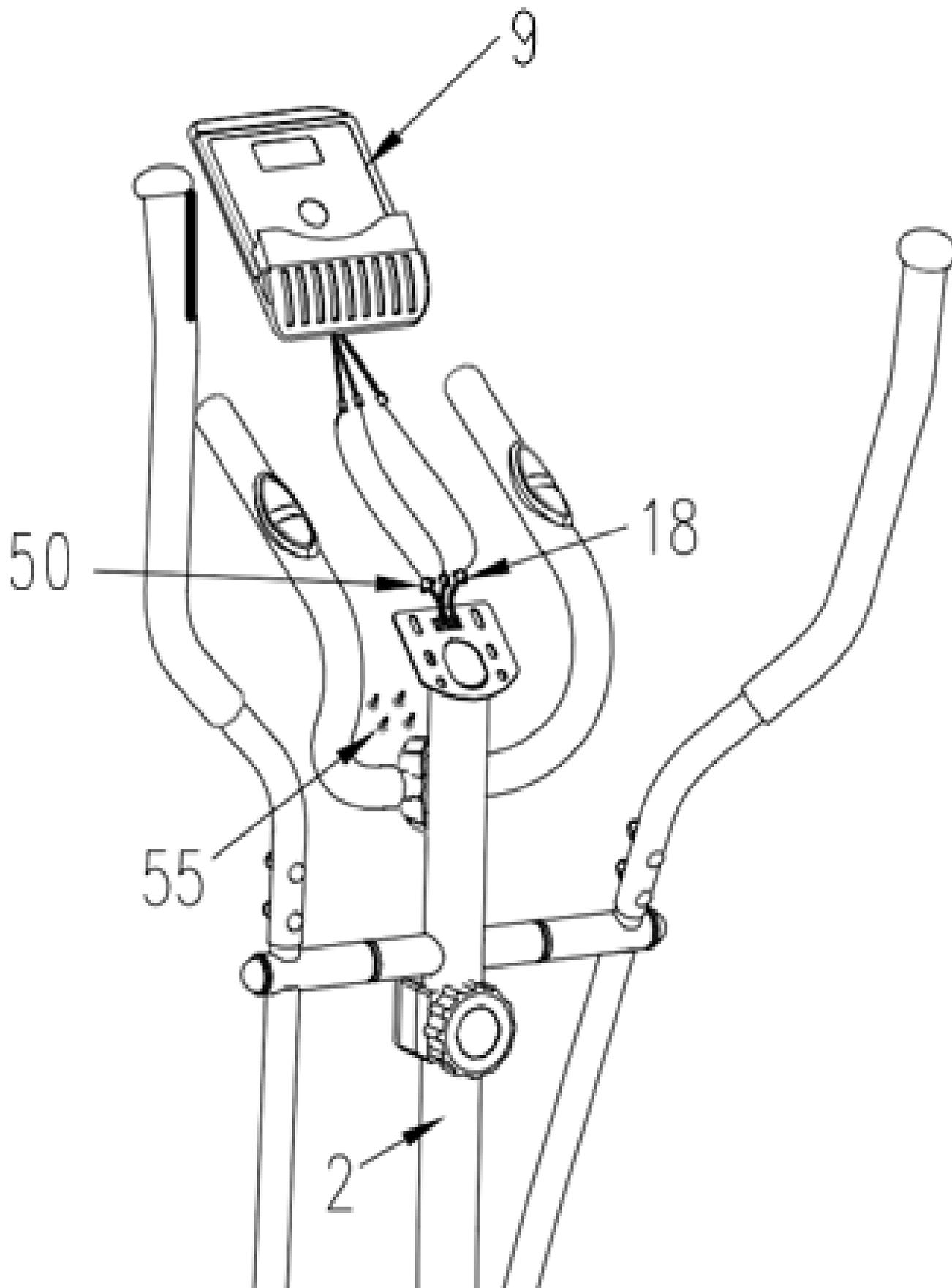
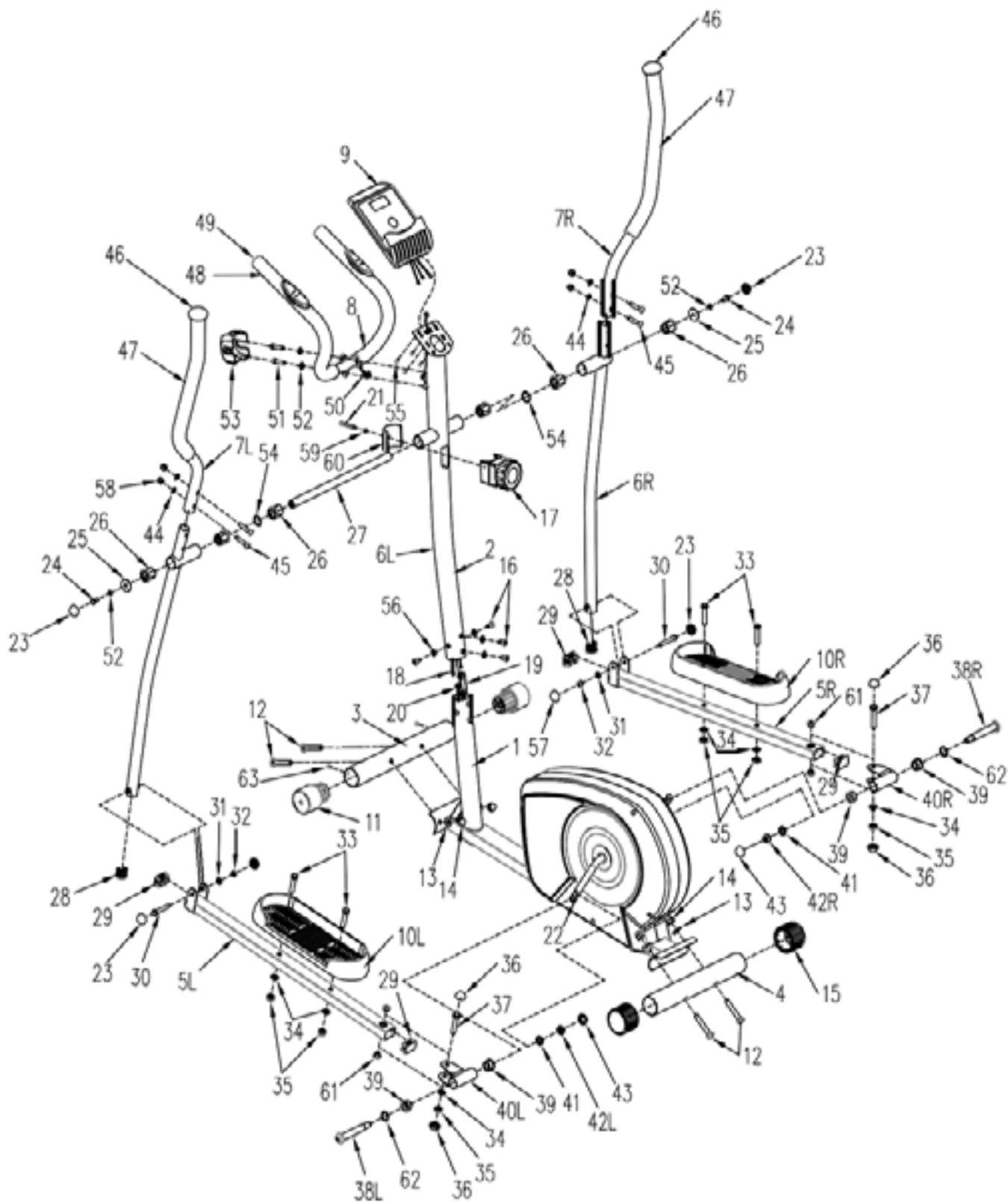


РИСУНОК-СХЕМА



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

| # | СПЕЦИФИКАЦИЯ | К-ВО | # | СПЕЦИФИКАЦИЯ | К-ВО |
|-------|-----------------------------------|------|-------|---------------------------------|------|
| 1 | РАМА | 1 | 33 | БОЛТ М10 X 45 | 4 |
| 2 | ВЕРТИКАЛЬНАЯ СТОЙКА | 1 | 34 | ШАЙБА Ø10 X 1.5 | 6 |
| 3 | НОЖКА ПЕРЕДНЯЯ | 1 | 35 | ГАЙКА М10 | 6 |
| 4 | НОЖКА ЗАДНЯЯ | 1 | 36 | ЗАГЛУШКА ГАЙКИ S16 | 4 |
| 5L/R | НАПРАВЛЯЮЩАЯ ПЕДАЛИ (L/R) | 2 | 37 | БОЛТ М10 X 50 | 2 |
| 6L/R | РУКОЯТЬ (L/R) | 2 | 38L/R | БОЛТ-ФИКСАТОР ПЕДАЛИ (L/R) | 2 |
| 7L/R | РУЧКА (L/R) | 2 | 39 | ВТУЛКА ОСИ Ø24 X 20 X Ø16.1 | 4 |
| 8 | РУЧКА | 1 | 40L/R | СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ТРУБКА (L/R) | 2 |
| 9 | МОНИТОР | 1 | 41 | ГРОВЕР Ø13 X B2 | 2 |
| 10L/R | ПЕДАЛЬ (L/R) | 2 | 42L/R | ГАЙКА (L/R) | 2 |
| 11 | ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЯЯ | 2 | 43 | ЗАГЛУШКА ГАЙКИ S19 | 2 |
| 12 | БОЛТ М10 X 57 | 4 | 44 | ШАЙБА Ø20 X Ø8 X 2 X R16 | 4 |
| 13 | ШАЙБА Ø10 X 1.5 X Ø25 X R28 | 4 | 45 | БОЛТ М8 X 40 | 4 |
| 14 | ГАЙКА М10 | 4 | 46 | ЗАГЛУШКА | 2 |
| 15 | ЗАГЛУШКА ЗАДНЯЯ | 2 | 47 | ГУБКА РУЧКИ | 2 |
| 16 | ВИНТ М8 X 16 | 4 | 48 | ГУБКА РУЧКИ | 2 |
| 17 | РЕГУЛЯТОР НАГРУЗКИ | 1 | 49 | ЗАГЛУШКА Ø25 X 1.5 | 2 |
| 18 | ПРОВОД РАСШИРИТЕЛЬНЫЙ | 1 | 50 | ПРОВОД ДАТЧИКА ПУЛЬСА | 2 |
| 19 | ТРОС НАГРУЗКИ | 1 | 51 | БОЛТ М8 X 30 | 2 |
| 20 | ПРОВОД ДАТЧИКА | 1 | 52 | ГРОВЕР Ø8 | 4 |
| 21 | ВИНТ М5 X 45 | 1 | 53 | КРЫШКА-ЗАЖИМ РУЧКИ | 1 |
| 22 | ШАТУН | 1 | 54 | ШАЙБА ИЗОГНУТАЯ Ø20 X Ø28 X 0.3 | 2 |
| 23 | ЗАГЛУШКА ГАЙКИ S14 | 4 | 55 | ВИНТ М4 X 12 | 4 |
| 24 | БОЛТ М8 X 15 | 2 | 56 | ШАЙБА Ø20 X Ø8.5 X R25 | 4 |
| 25 | ШАЙБА Ø8.2 X Ø32 X 2 | 2 | 57 | ЗАГЛУШКА ГАЙКИ S13 | 2 |
| 26 | ВТУЛКА ОСИ Ø32 X 2.5 | 6 | 58 | ГАЙКА М8 | 4 |
| 27 | ОСЬ ДЛИННАЯ | 1 | 59 | ШАЙБА Ø5 | 1 |
| 28 | ЗАГЛУШКА Ø28 X 1.5 | 2 | 60 | КРЫШКА РЕГУЛЯТОРА НАГРУЗКИ | 1 |
| 29 | ЗАГЛУШКА КВАДРАТНАЯ 40 X 25 X 1.5 | 4 | 61 | ВТУЛКА МЕТАЛЛ. Ø14 X 10 X Ø10.1 | 4 |
| 30 | БОЛТ М8 X 55 | 2 | 62 | ШАЙБА ИЗОГНУТАЯ Ø17 X 0.3 | 2 |
| 31 | ШАЙБА Ø8 X 1.5 | 2 | 63 | ВИНТ ST3 X 10 | 2 |
| 32 | ГАЙКА М8 | 2 | | | |

МОНИТОР К ВЕЛОЭЛЛИПСОИДУ UNIT M430



| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| TIME (ВРЕМЯ) ----- | 00:00~99:59 мин |
| SPEED (СКОРОСТЬ) ----- | 0.0~99.9 км/ч, миль/ч |
| DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) ----- | 0.00~999.9 км, миль |
| ODOMETER (ПРОБЕГ) ----- | 0.0~9999 км, миль |
| PULSE (ПУЛЬС) ----- | 40~240 уд/мин |
| CALORIE (РАСХОД КАЛОРИЙ) ----- | 0.0~9999 ккал |

ФУНКЦИИ:

MODE: кнопка для выбора и ввода необходимой функции.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

1. AUTO ON/OFF (АВТО ВКЛ/ВЫКЛ)

Монитор включается автоматически при нажатии любой кнопки или при поступлении сигнала от датчика скорости при вращении педалей. Монитор отключается автоматически при отсутствии сигнала более 4 минут.

2. RESET (СБРОС)

Сброс данных происходит при замене батареек или при удержании кнопки MODE более 3 секунд.

3. MODE

Если пользователь не желает, чтобы данные отображались в сканирующем режиме, необходимо нажать кнопку MODE на том показателе, который нужен в тот момент когда он мигает.

4. ФУНКЦИИ

1. TIME (ВРЕМЯ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя TIME (ВРЕМЯ). На мониторе отобразится общее время тренировок.

2. SPEED (СКОРОСТЬ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя SPEED (СКОРОСТЬ). На мониторе отобразится скорость за время всех тренировок.

3. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ). На мониторе отобразятся пройденные дистанции за все тренировки.

4. ODOMETER (ПРОБЕГ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя ODOMETER (ПРОБЕГ). На мониторе отобразится общая пройденная дистанция за все тренировки.

5. CALORIE (РАСХОД КАЛОРИЙ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя CALORIE (РАСХОД КАЛОРИЙ). На мониторе отобразится общее количество израсходованных калорий.

6. PULSE (ПУЛЬС): нажимайте кнопку MODE до появления показателя PULSE (ПУЛЬС), плотно прижмите ладони к датчикам пульса. На мониторе отобразится текущий пульс.

SCAN (СКАН): автоматическое отображение показателей во время тренировки каждый по 4 секунды в следующем порядке TIME (ВРЕМЯ) - SPEED (СКОРОСТЬ) - DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) - CALORIE (РАСХОД КАЛОРИЙ) - PULSE (ПУЛЬС)

ЗАПОМНИТЕ:

1. При отсутствии сигнала более 4 минут, монитор автоматически отключается.
3. При ошибочных или неточных показаниях монитора необходимо заменить батарейки.
4. Тип батареек 1.5V "AAA" x 2 шт.

Внимание!

1. Питание тренажера осуществляется батарейками.
2. Если пользователь остановил тренировку более чем на 4 минуты, тренажер перейдет в режим экономии энергии.
3. В случае, если тренажер работает с перебоями, рекомендуется выключить и включить его заново.

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.

ЧАСТОТА ПУЛЬСА

Во время тренировки, частота пульса увеличивается. Это часто используют как параметр для определения необходимой интенсивности тренировки. Вы должны заниматься с достаточной нагрузкой, чтобы тренировать сердечно-сосудистую систему, но так, чтобы не было перегрузки на сердце. Начальный уровень тренированности важен для разработки индивидуальной программы упражнений. Если Вы начинающий, вы можете достичь хороших результатов с частотой пульса 110-120 ударов в минуту. Если вы в хорошей физической форме, то вам необходим более высокий уровень.

Во время первых занятий частота пульса должна составлять около 65 – 70 % от максимального значения. Может это покажется слишком легко, и Вы захотите увеличить интенсивность, но лучше придерживаться традиционных методов.

Максимальное значение частоты пульса можно рассчитать по формуле 220 минус ваш возраст. С возрастом снижается работоспособность сердца, также как и других мышц. Что-то можно компенсировать за счет физических упражнений.

Начинающие могут пользоваться нижеприведенной таблицей:

| Возраст, года | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Контрольные значения частоты пульса | | | | | | | | | |
| Частота пульса в течение 10 секунд | 23 | 22 | 22 | 21 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 |
| Количество ударов в минуту | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 | 114 | 114 | 108 | 108 |

ПОДСЧЕТ ПУЛЬСА

Подсчет пульса (на запястье или сонной артерии на шее, с помощью указательного и среднего пальцев) производится в течение 10 секунд сразу же после завершения тренировки. Частота пульса снижается по мере того, как вы успокаиваетесь, и длительный подсчет частоты пульса не будет точным.

Контрольное значение – основной ориентир для тренировок. Если физическая подготовка у вас выше среднего, то вы можете чувствовать себя вполне комфортно, занимаясь на уровне немного выше, чем рекомендованный для вашей возрастной группы.

Нижеприведенные данные подходят для людей с хорошей физической подготовкой. Значение частоты пульса во время тренировки составляет приблизительно 80% от максимального значения.

| Возраст, года | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Контрольные значения частоты пульса | | | | | | | | | |
| Частота пульса в течение 10 секунд | 26 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 22 | 21 | 20 |
| Количество ударов в минуту | 156 | 156 | 150 | 144 | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 |

Не следует перенапрягаться для достижения значений, приведенных в таблице. Вы будете чувствовать себя некомфортно, если переусердствуете. Лучше, чтобы Вы достигли их естественным образом, занимаясь по своей программе. Помните, что контрольное значение – это лишь рекомендация, а не правило, и незначительные отклонения в ту или иную сторону допустимы.

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
Интенсивность: 60-70% от максимальной частоты пульса
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
Интенсивность: 70-80% от максимальной частоты пульса
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
Интенсивность: 80-90% от максимальной частоты пульса
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.

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