Инерционная беговая дорожка Protrain CT-02

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВНИМАНИЕ!
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДАННОГО ОБОРУДОВАНИЯ ПРОЧТИТЕ ВСЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ИНСТРУКЦИИ, ПРИВЕДЕННЫЕ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ. СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ГАРАНТИИ НА ДАННОЕ ИЗДЕЛИЕ МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ОБРАТИТЬСЯ К КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ СПЕЦИАЛИСТУ ПО СБОРКЕ.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Примечание. Пожалуйста, внимательно прочтите данное руководство перед использованием и обратите внимание на следующие меры предосторожности.

1. Беговую дорожку следует устанавливать в закрытом помещении, чтобы избежать попадания влаги. Запрещается разбрызгивать воду или другие жидкости на беговую дорожку, а также класть на нее какие-либо предметы.
2. Во время работы тренажера каждая движущаяся часть будет генерировать статическое электричество, поэтому легковоспламеняющиеся и взрывоопасные предметы следует хранить подальше.
3. При использовании беговой дорожки убедитесь, что все четыре ножки прочно стоят на поверхности пола и тренажер устойчив, вокруг беговой дорожки должно быть свободное безопасное пространство размером 2000*1000 мм.
4. При использовании беговой дорожки рекомендуется надевать спортивную одежду и подходящую спортивную обувь.
5. На беговой дорожке одновременно может находиться только один человек. Максимальный вес пользователя для этого тренажера: 170 кг.
6. Этот тренажер подходит для использования в профессиональных фитнес-клубах. Также может использоваться в общественных или корпоративных тренажерных залах.
7. Руководство к действию:
    A. Бег: сжигает калории, улучшать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускорять кровообращение, улучшать общую физическую форму организма, помогает снизить вес и привести фигуру в форму.
    B. Прежде чем сможет сойти с беговой дорожки, нужно дождаться полной остановки бегового полотна.
8. Ни одно устройство на фюзеляже не может находиться в незакрепленном состоянии.
9. Это оборудование может использоваться только в контролируемой зоне. Его запрещено использовать детям младше 12 лет, пожилым людям, инвалидам и людям с заболеваниями сердца. Несовершеннолетние могут пользоваться тренажером только под руководством профессионалов.
10. Не прикасайтесь руками к движущимся деталям беговой дорожки.

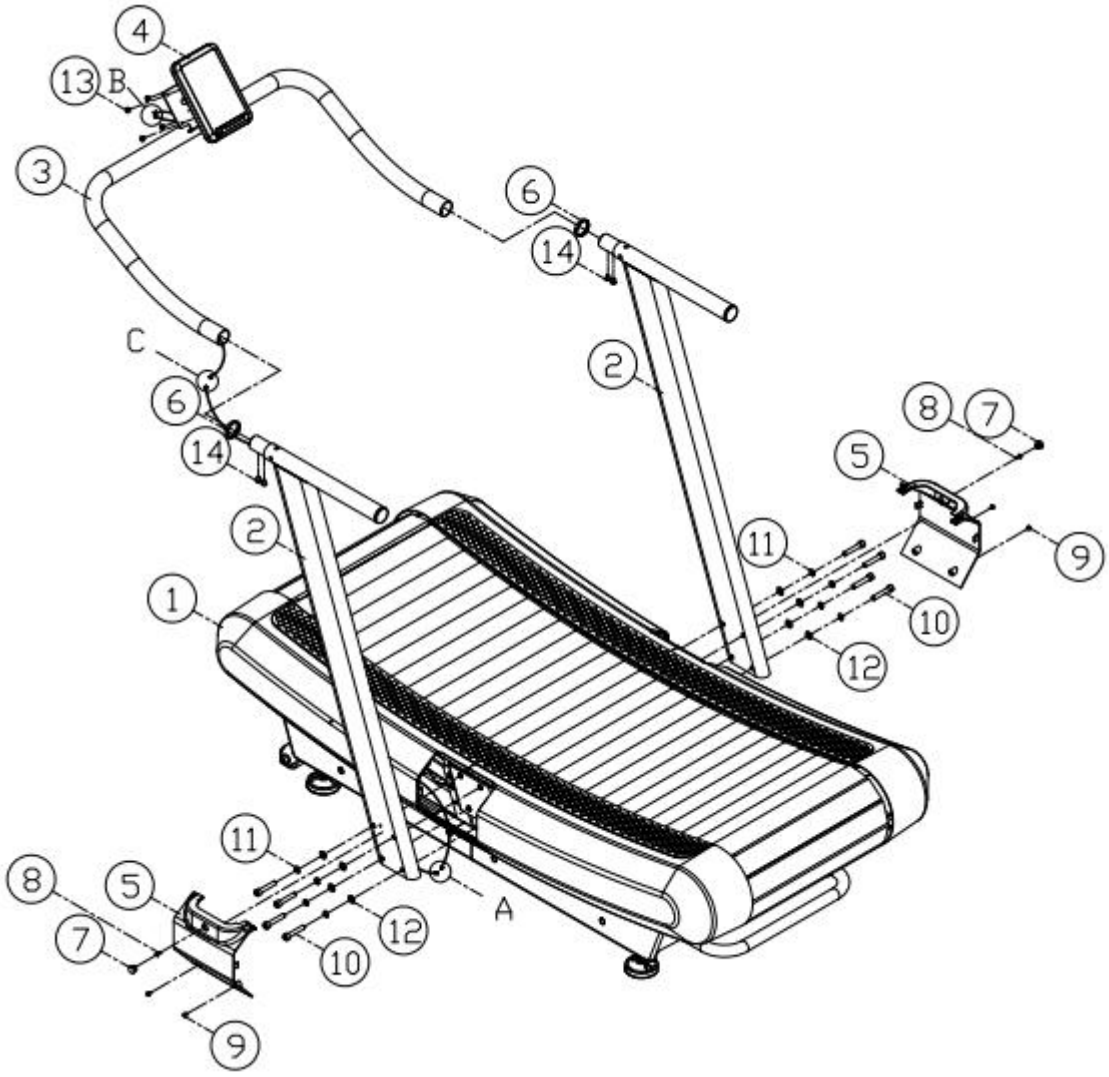
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

11. Пользователи с длинными волосами должны обращать внимание на сохранность своих волос при использовании беговой дорожки.
12. Если Вы почувствуете какой-либо дискомфорт или недомогание во время использования этого тренажера, пожалуйста, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.
13. Перед каждым использованием тренажера обращайтесь к специалистам за проверкой герметичности каждого компонента трансмиссии. Если какие-либо крепежные детали ослабли, вовремя затяните или замените их.
14. В процессе технического обслуживания и ремонта беговой дорожки рядом с тренажером должен быть знак о приостановке работы.
15. Технические характеристики:

Температура рабочей среды: 0-40℃
Рабочее пространство: 1650*480 мм
Размер упаковки (наружный размер деревянной коробки):
1820*940*520 мм
Занимаемая оборудованием площадь: 1900*900*1650 мм
Максимальный вес пользователя: 170 кг
Вес нетто оборудования: 171 кг

СБОРКА

Инструкция по сборке



Шаг 1. Используйте винты с внутренним шестигранником M12*65 (10), пружинные шайбы φ12 (11) и плоские шайбы φ12 (12), чтобы прикрепите обе стойки (левую и правую) (2) к основной раме (1). Соедините провода A.

Шаг 2. Используйте винты с крестообразным шлицем M5*15 (8), саморезы с крестообразным шлицем ST3.9*15 (9), чтобы прикрепить крышку (5) к основной раме (1). Используйте заглушки (7) на винты (8).

Шаг 3. Используйте винты с крестообразным шлицем M6*15 (13), чтобы прикрепить консоль (4) к поручню (3), соедините провода B.

Шаг 4: Соедините провода C. Прикрутите поручень (3) и кольца рукояток (6) к стойкам (2), зафиксируйте с помощью винтами с внутренним шестигранником M8*15 (14).

Инструкция по применению

1. Описание функций дисплея:

1. СКОРОСТЬ: 0.0~99.9 км/мл.
2. ВРЕМЯ: 1:00:00~1:59:59, возможен обратный отсчет.
3. РАССТОЯНИЕ: 0.00 ~999.9 км/мили, возможен обратный отсчет.
4. КАЛОРИИ: 0~999, возможен обратный отсчет.
5. ВАТТЫ: 0~1999 (ватт - мощность).
6. ИНТЕРВАЛЬНЫЙ РЕЖИМ: режим упражнений с периодическим отдыхом.
7. KM/M: метрическая/английская система измерения.
8. ТЕМП: средняя длина шага.

2. Описание функций кнопок:

1. Клавиша START (пуск):

A. Функция паузы во время тренировки;

B. Возобновление упражнения после паузы.

2. Клавиша STOP (стоп):

A. Функция остановки во время тренировки;

B. Нажмите и удерживайте в течение 3 секунд в любое время для сброса.

3. Кнопка UP (▲):

A. После нажатия этой кнопки во время отображения параметров Вы можете установить время, расстояние, количество калорий и периодичность упражнений соответственно.

Во время отображения параметров нажмите и удерживайте эту кнопку более 1 секунды, чтобы запустить ускоренную настройку (8 пунктов в секунду), и отпустите клавишу, чтобы остановить настройку.

4. Клавиша DOWN (▼):

A. После нажатия этой кнопки во время отображения параметров Вы можете установить время, расстояние, количество калорий и периодичность упражнений соответственно.

Во время отображения параметров нажмите и удерживайте эту кнопку более 1 секунды, чтобы запустить ускоренную настройку (8 пунктов в секунду), и отпустите клавишу, чтобы остановить настройку.

5. Клавиша ВВОДА:

Эта клавиша служит для выбора основных параметров и подтверждения их значений после настройки.

6. Клавиша INTERVAL 20-10 (интервальная программа 20-10):

Нажмите эту кнопку, чтобы напрямую перейти к настройке параметров программы (упражнение в течение 20 секунд, отдых в течение 10 секунд).

7. Клавиша INTERVAL 10-20 (интервальная программа 10-20):

Нажмите эту кнопку, чтобы напрямую перейти к настройке параметров программы (упражнение в течение 10 секунд, отдых в течение 20 секунд).

8. Клавиша INTERVAL CUSTOM (пользовательская интервальная программа):

Нажмите эту кнопку, чтобы напрямую настроить параметры программы (время упражнений и время отдыха).

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

9. Клавиша TARGET TIME (целевое время):
Нажмите эту кнопку, чтобы напрямую настроить параметры программы (целевое время тренировки).

10. Клавиша DISTANCE TARGET (целевое расстояние):
Нажмите эту кнопку, чтобы напрямую настроить параметры программы (целевое расстояние тренировки).

11. Клавиша TARGET CALORIES (целевые калории):
Нажмите эту кнопку, чтобы напрямую настроить параметры программы (целевое количество калорий).

12: Одновременно нажмите и удерживайте клавиши ENTER+START для переключения между метрической и английской систем измерения.

13: Нажмите и удерживайте клавиши ENTER+DOWN одновременно, чтобы быстро завершить работу. Инструкции по эксплуатации и настройке:

1. После установки питания (ВКЛ.) ЖК-дисплей в течение 2 секунд будет выглядеть, как показано на рисунке 1, и одновременно издавать продолжительный звуковой сигнал. Введите значение свой возраст. Значение возраста в левом нижнем углу будет мигать (как показано на рисунке 2). После установки нужного значения с помощью клавиш UP/DOWN, нажмите ENTER для подтверждения и перехода в режим ожидания.



图1

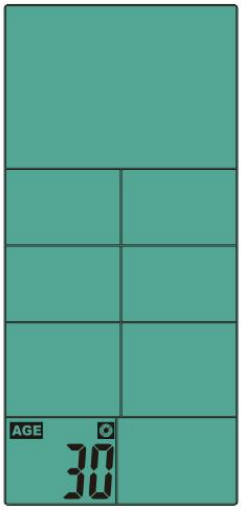


图2

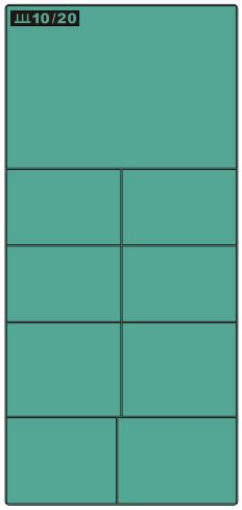


图3

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. ИНТЕРВАЛЬНАЯ 10/20, ГОТОВНОСТЬ, РАБОТА, ОТДЫХ, ЦЕЛЬ, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ВАТТЫ, СКОРОСТЬ, ТЕМП, ЧСС будут мигать в течение 1 с по очереди в режиме сканирования (рис. 3).

1. Если ни одна кнопка не будет нажата или не поступит сигнал движения, консоль автоматически перейдет в спящий режим через 60 секунд.
2. Режим быстрого запуска:
A. Если в режиме ожидания поступает сигнал движения, консоль немедленно перейдет в режим "быстрого запуска" и в течение 1 секунды Вы будете слышать звуковой сигнал.
B. Начнется отсчет ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ, ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИЙ, ВАТТЫ, СКОРОСТИ и ТЕМПА в соответствии с настройкой (рис. 3).
C. Если через 30 секунд никакого сигнала не поступить, в течение 1 секунды прозвучит звуковой сигнал, тренажер перейдет в активный режим.
D. Нажмите кнопку START один раз, чтобы перейти в режим паузы. Звуковой сигнал будет звучать в течение 0.5 секунды каждые 30 секунд. При переходе в режим паузы все окна дисплея будут непрерывно отображаться на экране в течение 3 секунд, а затем мигать каждые 4 секунды (3 вкл./1 выкл.). После 5-минутной паузы Вы услышите 2-секундный звуковой сигнал, затем тренажер перейдет в активный режим.
E. Нажмите клавишу START, чтобы продолжить бег.
Нажмите кнопку STOP, Вы услышите звуковой сигнал в течение 1 секунды. В окне TIME отобразится общее время, в окне DISTANCE - общее расстояние, а CALORIES - общее количество калорий, израсходованных за 30 секунд. В окнах ВАТТ, СКОРОСТЬ и ТЕМП будут поочередно отображаться среднее и максимальное значения каждые пять секунд.
F. Если Вы нажмете любую горячую, функция будет выполнена немедленно.

3. Выбор ИНТЕРВАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:
Эту программу можно выбрать нажатием клавиш UP/DOWN во время режима сканирования при запуске или непосредственно нажав горячую клавишу в режиме ожидания.

5.1. Выбор ИНТЕРВАЛЬНОЙ 20/10:
A. Нажмите клавишу INTERVAL, чтобы выбрать ИНТЕРВАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ 20/10. После нажатия клавиши ENTER загорится индикатор INTERVAL 20/10, а после входа в этот режим звуковой сигнал будет звучать в течение 1 секунды.
B. Отсчет ВРЕМЕНИ ИНТЕРВАЛА начнется после трехсекундного обратного отсчета. Во время обратного отсчета один раз в секунду будет раздаваться звуковой сигнал, а также один раз в секунду будет мигать индикатор ГОТОВНОСТИ (включен 0.75 секунды, выключен 0.25 секунды), на дисплее будет отображаться "00/08" (рис. 5).
C. Начнется 20-секундный обратный отсчет ВРЕМЕНИ РАБОЧЕГО ИНТЕРВАЛА, индикатор РАБОТЫ будет мигать один раз каждую секунду (0.75 секунды включен, 0.25 секунды выключен), также одновременно звучат звуковой сигнал. В это время на экране появится анимация вращающего колеса и начнется обратный отсчет с четырех минут. Начнется отсчет ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ВАТТ, СКОРОСТИ и ТЕМПА в соответствии с настройкой, счетчик интервалов покажет "01/08".
D. Начнется 20-секундный обратный отсчет ВРЕМЕНИ ОТДЫХА, индикатор ОТДЫХА будет мигать один раз в секунду (включен 0.75 секунды, выключен 0.25 секунды). Одновременно будет раздаваться звуковой сигнал.
Индикатор ГОТОВНОСТИ также будет синхронно мигать в течение последних 3 секунд. На экране будет статическая анимация.
E. Циклы C и D будут повторяться, порядковый номер интервала будет увеличивается на 1 до тех пор, пока не закончится последний РАБОЧИЙ ИНТЕРВАЛ и Вы не перейдете в режим ОТДЫХА с 10-секундным обратным отсчетом, при этом индикатор ОТДЫХА будет мигать один раз в секунду (0.75 секунды включено/0.25 секунды выключено).
F. Если через 30 секунд никакого сигнала не поступить, в течение 1 секунды прозвучит звуковой сигнал, тренажер перейдет в активный режим.
G. Нажмите кнопку START один раз, чтобы перейти в режим паузы. Звуковой сигнал будет звучать в течение 0.5 секунды каждые 30 секунд.

При переходе в режим паузы все окна дисплея будут непрерывно отображаться на экране в течение 3 секунд, а затем мигать каждые 4 секунды (3 вкл./1 выкл.). После продолжительной паузы в 5 минут раздастся 2-секундный звуковой сигнал, тренажер перейдет в режим запуска. Нажмите клавишу START, чтобы продолжить бег.
H. Нажмите клавишу STOP или звуковой сигнал будет звучать в течение 1 секунды после завершения. В окне TIME отобразится общее время, в окне DISTANCE - общее расстояние, а CALORIES - общее количество калорий, израсходованных за 30 секунд. В окнах ВАТТ, СКОРОСТЬ и ТЕМП будут поочередно отображаться среднее и максимальное значения каждые пять секунд.
I. Если Вы нажмете любую горячую, функция будет выполнена немедленно.



图4



图5

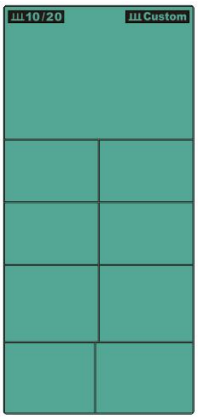


图6

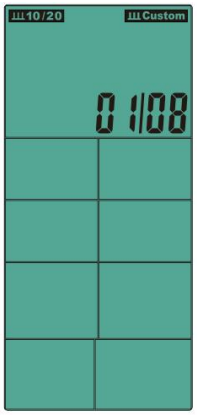


图7

5.2. Выбор ИНТЕРВАЛЬНОЙ 10-20:
A. Нажмите клавишу INTERVAL, чтобы выбрать ИНТЕРВАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ 10/20. После нажатия клавиши ENTER загорится индикатор INTERVAL 10/20, а после входа в этот режим звуковой сигнал будет звучать в течение 1 секунды.
B. Отсчет ВРЕМЕНИ ИНТЕРВАЛА начнется после трехсекундного обратного отсчета. Во время обратного отсчета один раз в секунду будет раздаваться звуковой сигнал, а также один раз в секунду будет мигать индикатор ГОТОВНОСТИ (включен 0.75 секунды, выключен 0.25 секунды), на дисплее будет отображаться "00/08" (рис. 5).

C. Начинается 10-секундный обратный отсчет ВРЕМЕНИ РАБОЧЕГО ИНТЕРВАЛА, индикатор РАБОТЫ будет мигать один раз в секунду (включен 0.75 секунды, выключен 0.25 секунды). Одновременно будет раздаваться звуковой сигнал. Индикатор ОСТАВШЕГОСЯ времени загорится и начинает обратный отсчет с четырех минут. Начнется отсчет ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ВАТТ, СКОРОСТИ и ТЕМПА в соответствии с настройкой, а счетчик интервалов покажет "01/08".
D. Начнется 20-секундный обратный отсчет ВРЕМЕНИ ОТДЫХА, индикатор ОТДЫХА будет мигать один раз в секунду (включен 0.75 секунды, выключен 0.25 секунды). Звуковой и индикатор ГОТОВНОСТИ будут синхронно звучать и мигать в течение последних 3 секунд соответственно.
E. Циклы C и D будут повторяться, порядковый номер интервала будет увеличивается на 1 до тех пор, пока не закончится последний РАБОЧИЙ ИНТЕРВАЛ и Вы не перейдете в режим ОТДЫХА с 20-секундным обратным отсчетом, при этом индикатор ОТДЫХА будет мигать один раз в секунду (0.75 секунды включено/0.25 секунды выключено).
F. Если через 30 секунд никакого сигнала не поступить, в течение 1 секунды прозвучит звуковой сигнал, тренажер перейдет в активный режим.
G. Нажмите кнопку START один раз, чтобы перейти в режим паузы. В течение 30 секунд звуковой сигнал будет звучать в течение 0.5 секунды каждую секунду. При переходе в режим паузы все данные будут оставаться на экране в течение 3 секунд, а затем начнут мигать каждые 4 секунды (3 вкл./1 выкл.). После 5-минутной паузы прозвучит 2-секундный звуковой сигнал, и тренажер перейдет в активный режим. Нажмите клавишу START, чтобы продолжить бег.
H. Нажмите клавишу STOP или звуковой сигнал будет звучать в течение 1 секунды после завершения. В окне TIME отобразится общее время, в окне DISTANCE - общее расстояние, а CALORIES - общее количество калорий, израсходованных за 30 секунд. В окнах ВАТТ, СКОРОСТЬ и ТЕМП будут поочередно отображаться среднее и максимальное значения каждые пять секунд.

5.3. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА:

A. Нажмите клавишу INTERVAL, чтобы выбрать ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКУЮ ИНТЕРВАЛЬНУЮ программу.
Нажмите ENTER для входа в этот режим. Значок ИНТЕРВАЛЬНОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ и "00/XX" начнут мигать, это будет сопровождаться звуковым сигналом в течение 1 секунды. Используя клавиши UP и DOWN Вы можете установить количество интервалов. Диапазон настройки составляет 1~99, настраивается по кругу, после настройки нажмите ENTER для подтверждения.
После подтверждения звуковой сигнал будет звучать в течение 1 секунды и Вы перейдете к настройке следующего параметра (рис. 6-7).
B. Теперь необходимо настроить время РАБОТЫ, на экране будет мигать "0:01". С помощью клавиш UP и DOWN установите время. Диапазон настройки составляет 0:00~9:59. Настраивается по кругу. Нажмите ENTER для подтверждения, прозвучит звуковой сигнал в течение 0.75 секунды, после Вы перейдете к настройке следующего параметра.
C. На этом этапе необходимо настроить время ОТДЫХА, на экране будет мигать "0:01". С помощью клавиш UP и DOWN установите время. Диапазон настройки составляет 0:00~0:59. Настраивается по кругу. Нажмите ENTER для подтверждения, раздастся звуковой сигнал с интервалом, значок ИНТЕРВАЛЬНОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ будет гореть непрерывно в течение нескольких секунд.
D. Отсчет ВРЕМЕНИ ИНТЕРВАЛА начнется после трехсекундного обратного отсчета. Во время обратного отсчета один раз в секунду будет раздаваться звуковой сигнал, а также один раз в секунду будет мигать индикатор ГОТОВНОСТИ (включен 0.75 секунды, выключен 0.25 секунды), на дисплее будет отображаться "00/XX".
E. Начинается обратный отсчет времени рабочего интервала, индикатор РАБОТЫ будет мигать один раз в секунду (включен 0.75 секунды, выключен 0.25 секунды). Одновременно будет раздаваться звуковой сигнал. Индикатор ОСТАВШЕГОСЯ времени загорится и начинает обратный отсчет в соответствии с настройкой. Начнется отсчет ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ВАТТ, СКОРОСТИ и ТЕМПА в соответствии с настройкой, счетчик интервалов покажет "00/XX".
F. Начинается обратный отсчет времени рабочего интервала, индикатор ОТДЫХА будет мигать один раз в секунду (включен 0.75 секунды, выключен 0.25 секунды). Одновременно будет раздаваться звуковой сигнал. Индикатор ГОТОВНОСТИ также будет синхронно мигать в течение последних 3 секунд. На экране будет статическая анимация.

G. Циклы C и D будут повторяться, порядковый номер интервала будет увеличивается на 1 до тех пор, пока не закончится последний РАБОЧИЙ ИНТЕРВАЛ (в соответствии с настройкой) и Вы не перейдете в режим ОТДЫХА, при этом индикатор ОТДЫХА будет мигать один раз в секунду (0.75 секунды включено/0.25 секунды выключено).
H. Если через 30 секунд никакого сигнала не поступить, в течение 1 секунды прозвучит звуковой сигнал, тренажер перейдет в активный режим.
I. Нажмите клавишу START один раз. В течение 30 секунд после перехода в режим паузы звуковой сигнал будет звучать в течение 0.5 секунды каждую секунду. При переходе в режим паузы все данные будут оставаться на экране в течение 3 секунд, а затем начнут мигать каждые 4 секунды (3 вкл./1 выкл.). После 5-минутной паузы Вы услышите 2-секундный звуковой сигнал, затем тренажер перейдет в активный режим. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить бег.
J. Нажмите клавишу STOP или звуковой сигнал будет звучать в течение 1 секунды после завершения.
В окне TIME отобразится общее время, в окне DISTANCE - общее расстояние, а CALORIES - общее количество калорий, израсходованных за 30 секунд. В окнах ВАТТ, СКОРОСТЬ и ТЕМП будут поочередно отображаться среднее и максимальное значения каждые пять секунд.
K. Если Вы нажмете любую горячую, функция будет выполнена немедленно.

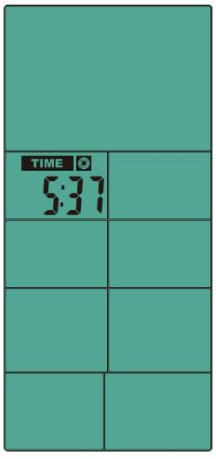


图8



图9



图10

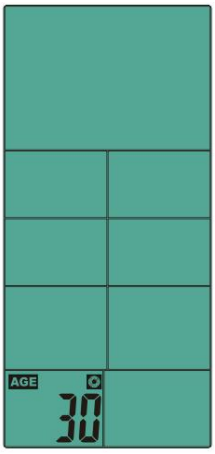


图11



图12

1. ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ:
A. Нажмите соответствующую кнопку, чтобы войти в этот режим, значение времени будет мигать, а звуковой сигнал будет раздаваться в течение 1 секунды.

B. Индикатор ВРЕМЕНИ будет гореть, а значение времени - мигать. Установите нужное время с помощью клавиш UP и DOWN (рис. 8). Нажмите ENTER для подтверждения, раздаться звуковой сигнал длиной 1 секунду. Начнется обратный отсчет времени, отсчет РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ВАТТ, СКОРОСТИ и ТЕМПА будет происходить в соответствии с настройкой (рис. 12).

7. ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ:

C. Нажмите соответствующую кнопку, чтобы войти в этот режим, значение расстояния будет мигать, а звуковой сигнал будет раздаваться в течение 1 секунды.

D. Индикатор РАССТОЯНИЯ будет гореть, а значение параметра - мигать. Установите нужное расстояние с помощью клавиш UP и DOWN (рис. 9). Нажмите ENTER для подтверждения, раздаться звуковой сигнал длиной 1 секунду. Начнется обратный отсчет расстояния, отсчет ВРЕМЕНИ, КАЛОРИЙ, ВАТТ, СКОРОСТИ и ТЕМПА будет происходить в соответствии с настройкой (рис. 12).

8. ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ:

A. Нажмите соответствующую кнопку, чтобы войти в этот режим, Индикатор ЦЕЛИ и значение КАЛОРИЙ будут мигать, а звуковой сигнал будет раздаваться в течение 1 секунды.

B. Индикатор КАЛОРИЙ будет гореть, а значение калорий - мигать. Установите нужное количество калорий с помощью клавиш UP и DOWN (рис. 10). Нажмите ENTER для подтверждения, раздаться звуковой сигнал длиной 1 секунду. Начнется обратный отсчет КАЛОРИЙ, а установленное значение и текущее расстояние будут отображаться в поочередно в течение 5 секунд. Пока обратный отсчет не закончится, отсчет ВРЕМЕНИ, КАЛОРИЙ, ВАТТ, СКОРОСТИ и ТЕМПА будет происходить в соответствии с настройкой (рис. 12).

12. Вы можете нажать клавишу START в любой момент, чтобы перейти в режим паузы. В течение 30 секунд после перехода в режим паузы звуковой сигнал будет звучать в течение 0.5 секунды каждую секунду. При переходе в режим паузы все данные будут оставаться на экране в течение 3 секунд, а затем начнут мигать каждые 4 секунды (3 вкл./1 выкл.). После 5-минутной паузы Вы услышите 2-секундный звуковой сигнал, затем тренажер перейдет в активный режим. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить бег.

13. Если через 30 секунд никакого сигнала не поступить, в течение 1 секунды прозвучит звуковой сигнал, тренажер перейдет в активный режим.

СОВЕТЫ И ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

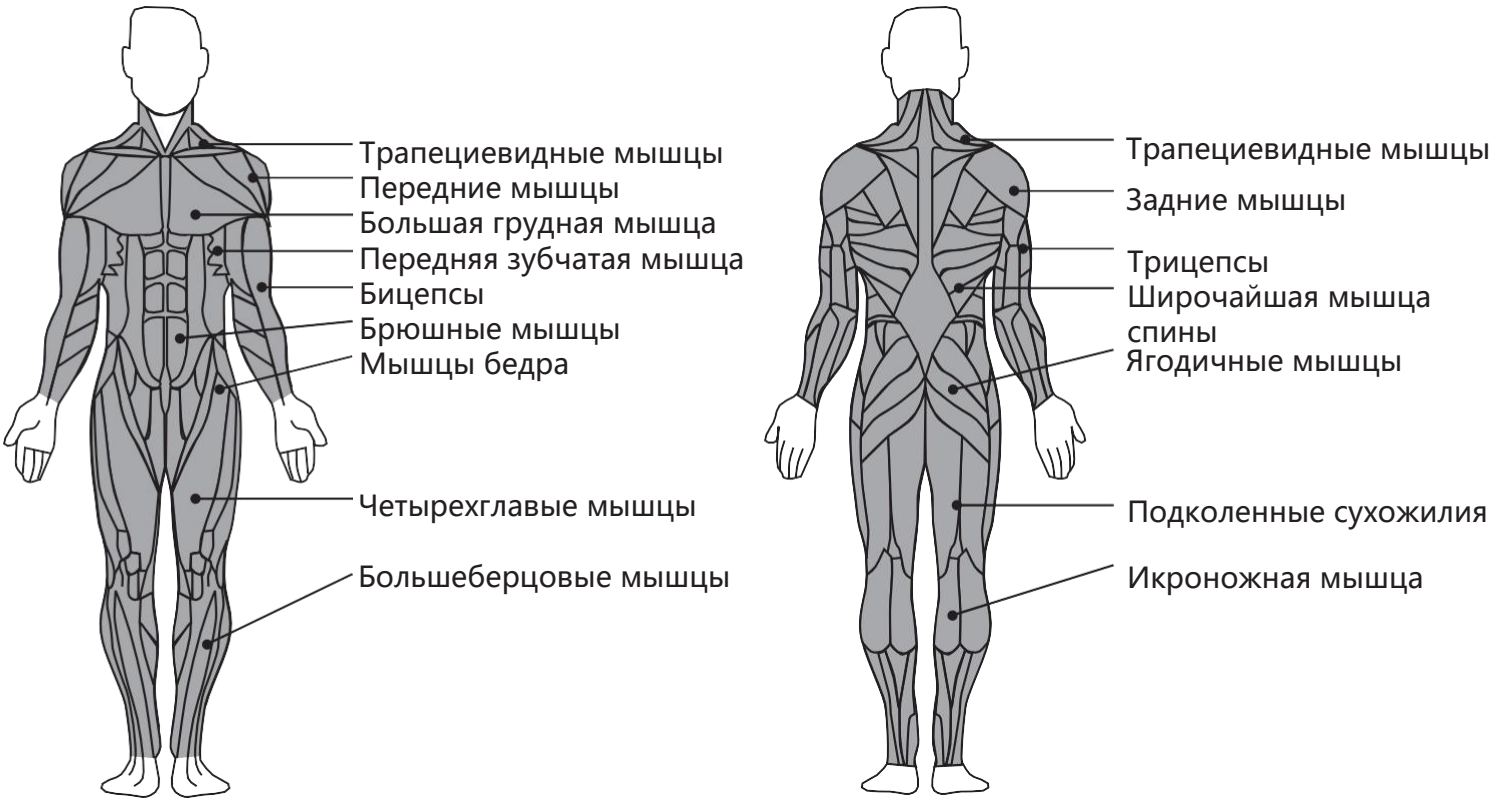
Аэробные упражнения - это любая длительная активность, которая доставляет кислород к Вашим мышцам через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают работу легких и сердца – самых важных мышц Вашего тела. Во время аэробных упражнений задействованы Ваши крупные мышцы (например, руки, ноги или ягодицы). Ваше сердце бьется быстро, и Вы глубоко дышите. Аэробные упражнения должны быть частью всей Вашей программы тренировок.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают избавиться от лишнего жира, который может накапливаться в нашем организме, силовые тренировки являются неотъемлемой частью программы тренировок. Силовые тренировки помогают привести мышцы в тонус, нарастить и укрепить их. Если Вы тренируетесь в зоне выше своего допустимого диапазона, возможно, Вам захочется сделать меньшее количество повторений. Перед тем, как начать любую программу тренировок, необходимо проконсультироваться с врачом.

МЫШЕЧНАЯ КАРТА

Комплекс упражнений, выполняемый на тренажере, будет развивать все Ваше тело.
Целевыми являются мышцы груди, плеч, спины, ног и рук. Эти упражнения также улучшат состояние системы кровообращения и обеспечат хорошую аэробную нагрузку. Развиваемые группы мышц показаны на приведенном ниже рисунке.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИНТЕНСИВНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

То, с чего Вы начнете свою программу упражнений, зависит от Вашего физического состояния. Если Вы были малоподвижны в течение нескольких лет или у Вас сильный избыточный вес, Вы должны начинать тренироваться медленно, постепенно увеличивая время на тренажерах на несколько минут каждую тренировку.

Поначалу Вы можете тренироваться в своей целевой зоне всего несколько минут, и Ваша аэробная подготовка улучшится в течение следующих 6-8 недель. Не расстраивайтесь, если это займет больше времени. Важно работать в своем собственном темпе. В итоге, Вы сможете тренироваться непрерывно в течение 30 минут. Чем лучше Ваша аэробная подготовка, тем усерднее Вам придется работать, чтобы оставаться в своей целевой зоне. Помните следующие правила:

- Попросите своего лечащего врача пересмотреть Вашу программу тренировок и диету, чтобы он посоветовал Вам правильный режим тренировок.
- Начинайте свою программу тренировок медленно, ставя перед собой реалистичные цели и следуя рекомендациям врача.
- Чаще следите за своим пульсом.
- Установите для себя целевую частоту сердечных сокращений в зависимости от Вашего возраста и физического состояния.

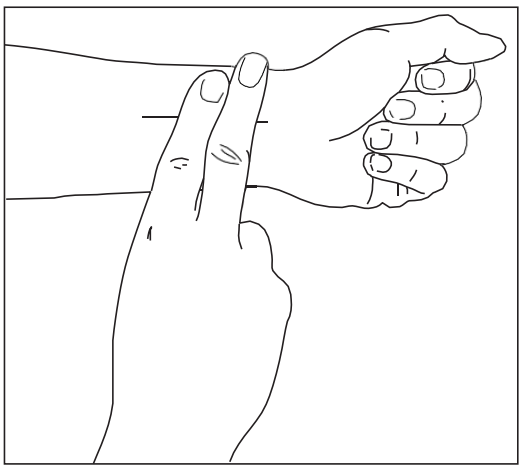
ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

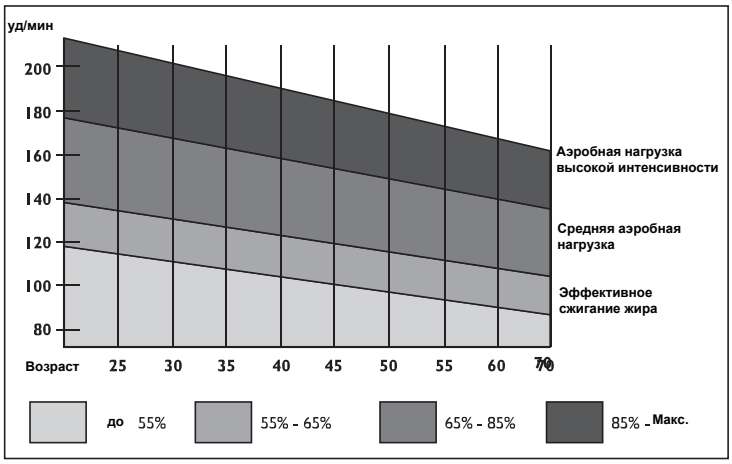
Чтобы получить максимальную пользу от физических упражнений, важно выполнять их с надлежащей интенсивностью. Правильный уровень интенсивности можно определить, ориентируясь на частоту сердечных сокращений. Для эффективной аэробной тренировки частота сердечных сокращений должна поддерживаться на уровне от 65% до 85% от максимальной частоты сердечных сокращений. Это и есть Ваша целевая зона. Вы можете найти свою целевую зону в таблице ниже.

В течение первых нескольких месяцев поддерживайте частоту сердечных сокращений ближе к значению нижней границы Вашей целевой зоны. Через несколько месяцев частоту сердечных сокращений можно постепенно увеличивать, пока она не приблизится к середине Вашей целевой зоны.

Чтобы измерить частоту сердечных сокращений, прекратите упражнение, но продолжайте двигать ногами или ходить по кругу и положите 2 пальца на запястье. Подсчитайте частоту сердечных сокращений за 6 секунд и умножьте полученные результаты на 10, чтобы определить свой пульс. Например, если количество ударов за 6 секунд равно 14, то частота сердечных сокращений составляет 140 ударов в минуту. (Используется отсчет в 6 секунд, потому что Ваш пульс начнет быстро снижаться, когда Вы прекратите упражнение).

Регулируйте интенсивность упражнения до тех пор, пока частота сердечных сокращений не достигнет нужного уровня.





РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Каждая тренировка должна включать в себя следующие 3 части:

1. **РАЗМИНКА:** 5-10 минут растяжки и легких упражнений. Правильная разминка повышает температуру Вашего тела, частоту сердечных сокращений и кровообращение, подготавливая его к тренировке.

2. **НЕПОСРЕДСТВЕННО ТРЕНИРОВКА:** от 20 до 30 минут, выполняется с поддержанием ЧСС в Вашей целевой тренировочной зоне. (Примечание: в течение первых нескольких недель поддерживайте частоту сердечных сокращений в целевой зоне не дольше 20 минут).

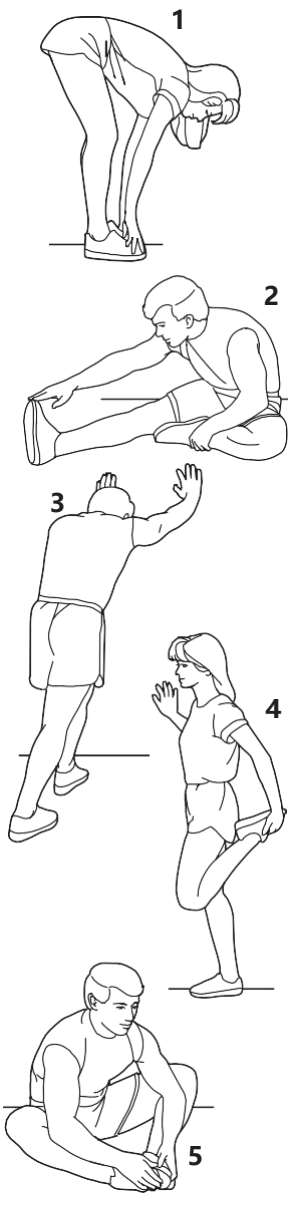
3. **ЗАМИНКА:** 5-10 минут растяжки. Это повысит гибкость Ваших мышц и поможет предотвратить проблемы после тренировки.

ЧАСТОТА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы сохранить или улучшить свое состояние, планируйте 3 тренировки в неделю, оставляя минимум 1 день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных упражнений Вы сможете выполнять до 5 тренировок в неделю при желании. Помните, ключ к успеху - сделать физические упражнения регулярной и приятной частью Вашей повседневной жизни.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ РАСТЯЖКИ

Правильное выполнение нескольких основных растяжек показано справа. Растягиваясь, двигайтесь медленно, удерживайте позу и не делайте резких движений.



1. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Встаньте слегка согнув колени, медленно наклонитесь вперед, сгибая корпус от бедра. Старайтесь коснуться руками пальцев ног, расслабьте плечи и спину. Задержитесь в таком положении, посчитайте до 15 и расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза.
Растягиваются: подколенные сухожилия, задняя поверхность коленей и спина.

2. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте вытянув одну ногу. Притяните другую ногу к себе, и положите стопу на внутреннюю поверхность бедра вытянутой ноги. Старайтесь коснуться руками пальцев ноги. Задержитесь в таком положении, посчитайте до 15 и расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги.
Растягиваются: подколенные сухожилия, поясница и пах.

3. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ГОЛЕНИ И АХИЛЛОВОГО СУХОЖИЛИЯ

Поставьте одну ногу перед другой, вытяните руки и приложите их к стене. Отведенная нога должна быть прямой, а ступня полностью прилегать к полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и подтяните бедра к стене. Задержитесь в таком положении, посчитайте до 15 и расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. Чтобы растянуть ахиллово сухожилие, также согните отведенную ногу.
Растягиваются: икры, ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ

Одной рукой обопритесь о стену, согните ногу и потяните назад другой рукой.Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.

Задержитесь в таком положении, посчитайте до 15 и расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. Растяжка: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

5. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте притянув ступни друг к другу, разведите колени в стороны. Потяните ступни в сторону паховой области, насколько это возможно. Задержитесь в таком положении, посчитайте до 15 и расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза.
Растяжка: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

ПОСЛЕПРОДАЖНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Если в приобретенном Вами тренажере Brightway Fitness возникли какие-либо проблемы или неисправности, непременно свяжитесь со своим менеджером по продажам. Он(а) поможет Вам найти причину неполадки и решить проблему, если это проблема с запчастями. Если проблему нельзя исключить вовремя, обратитесь за помощью в центр послепродажного обслуживания.

СТОИМОСТЬ ГАРАНТИЙНОГО РЕМОНТА

ПО ГАРАНТИИ
Любые изделия, на которые все еще распространяется гарантия, будут отремонтированы бесплатно, если они соответствуют положениям и условиям гарантии (см. раздел "Гарантии" в данном руководстве). Любые детали, требующие ремонта, на которые НЕ распространяется гарантия, будут отремонтированы за счет потребителя. Смета на ремонт/замену этих изделий будет предоставлена Потребителю для утверждения до проведения ремонта.

ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ГАРАНТИЙНОГО СРОКА
Любые изделия, которые нуждаются в ремонте по истечении срока гарантии, будут отремонтированы за счет потребителя, включая плату за вызов.

Смета на ремонт/замену этих изделий будет предоставлена Потребителю для утверждения до проведения ремонта.