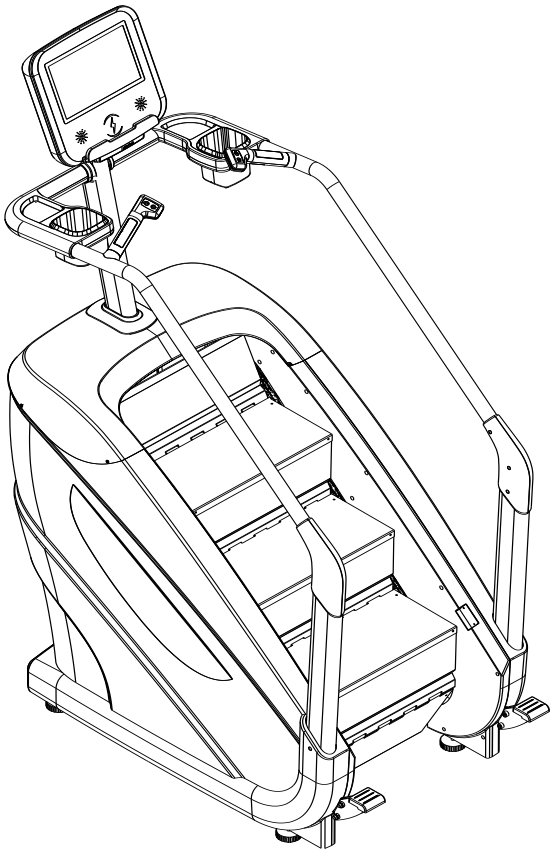
ТРЕНАЖЕР-ЛЕСТНИЦА
PROTRAIN PR-STM-02

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



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

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

Инструкция по сборке

Меры предосторожности

ВНИМАНИЕ! Пожалуйста, внимательно прочтите данное руководство по эксплуатации перед использованием тренажера и соблюдайте все меры предосторожности.

1. Тренажер-лестница предназначен для установки в помещении во избежание попадания влаги, не допускается разбрызгивание воды или других жидкостей на оборудование, а также размещение посторонних предметов на нем.
2. Во время работы тренажера движущиеся части будут генерировать статическое электричество,поэтому легковоспламеняющиеся и взрывоопасные предметы следует хранить вдали от оборудования.
3. Тренажер должен стоять ровно и быть устойчивым, чтобы во время использования все четыре опоры надежно стояли на полу.
4. При использовании данного тренажера рекомендуется надевать спортивную одежду и подходящую спортивную обувь.
5. Тренажер подходит в первую очередь для использования в профессиональных фитнес-клубах. Также его можно устанавливать в районных тренажерных залах.
6. Устройство должно быть установлено в соответствующих условиях.
7. Это оборудование может использоваться только в контролируемой зоне. Тренажер запрещен к использованию детьми в возрасте до 12 лет, пожилыми людьми, инвалидами и людьми, у которых есть проблемы с сердцем, а несовершеннолетние должны находиться под руководством профессионалов.
8. Нельзя прикасаться руками к движущимся деталям работающего оборудования.
9. Если Вы почувствуете какой-либо дискомфорт или недомогание во время использования тренажера, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.
10. Перед каждым использованием, пожалуйста, обращайтесь к персоналу с просьбой проверить, надежно ли закреплены детали трансмиссии и, если они ослаблены, затянуть или заменить их.
11. В процессе технического обслуживания и ремонта рядом с оборудованием должна находиться табличка о приостановлении использования.

ПАРАМЕТРЫ ОБОРУДОВАНИЯ

Питание:

входное напряжение AC220V или AC110V, выходное напряжение 6.5A DC 24V

Диапазон калорий: 0-999 (Ккал)

Уровни сопротивления: 1-15

Импульсный источник питания: 10A AC250V

Скорость движения: 0.3-2 км/час

Диапазон ЧСС: 40-180

Диапазон времени: 0:00 ~ 99:59

Диапазон расстояния: 0-99.99

Размер изделия: 1580 * 845 * 2115 мм

Размер упаковки: 1455 * 920 * 1270 мм (деревянный ящик)

Вес нетто: 194 кг

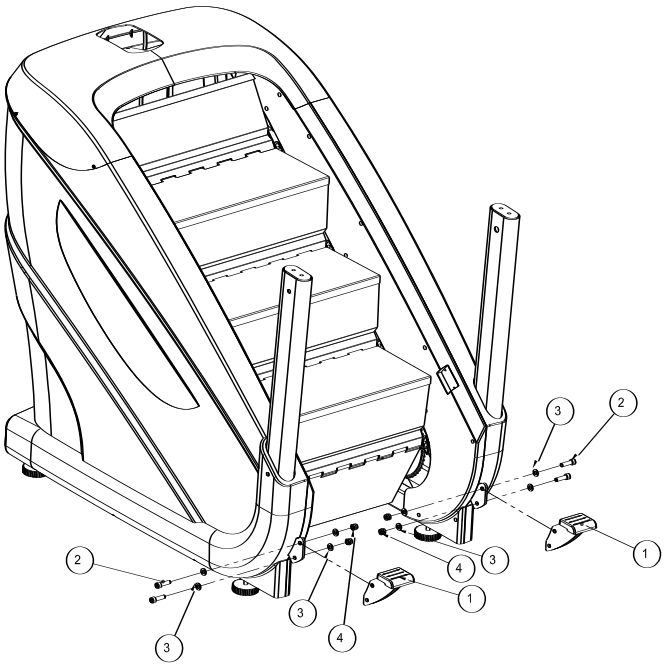
Вес брутто: 241 кг

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

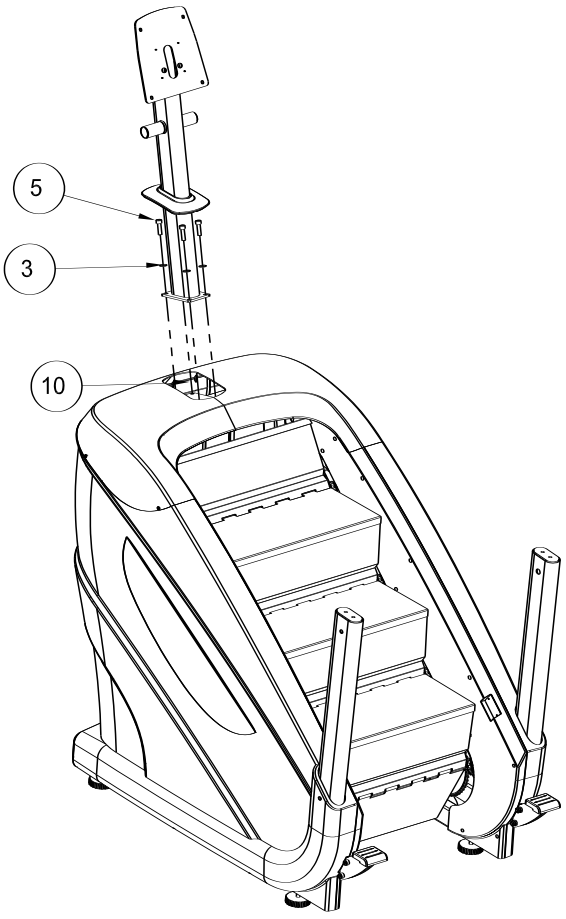
Инструкция по сборке

Шаг 1: сначала установите большую раму на пол и отрегулируйте четыре опорные ножки.

Как показано на рисунке: зафиксируйте опорные ножки, используя 4 винта с цилиндрической головкой (2) и внутренним шестигранником M10*35, 8 шайб φ10 (3) и 4 стопорные гайки M10 (4), затем прикрепите педали (1).

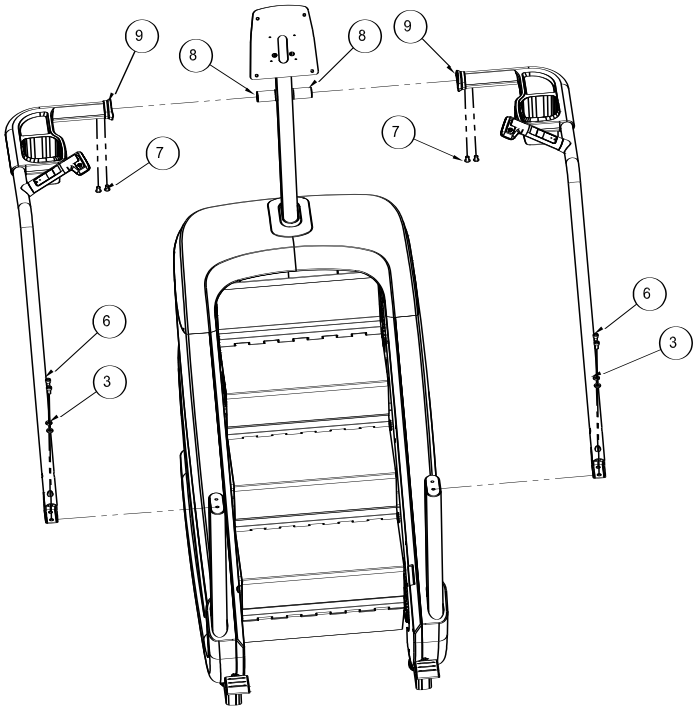


Шаг 2: согласно рисунку закрепите стойку на большой раме, используя 4 винта с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M10*20 (5) и 4 шайбы φ10 (3). Обратите внимание, что на линии стыка (10) есть соединительная линия, просто вставьте ее в отверстие.

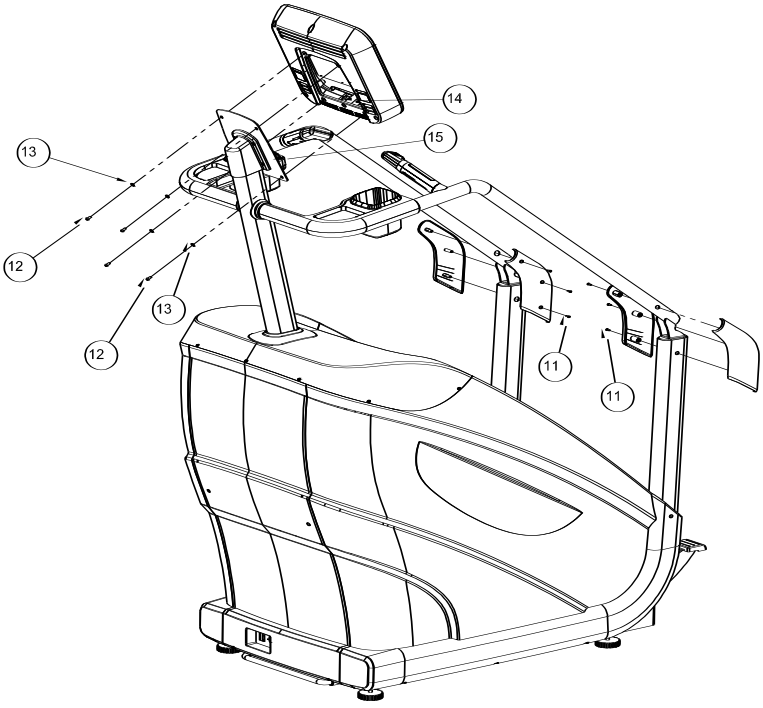


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 3: закрепите поручень, используя 4 винта с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M10*16 (6), 4 шайбы φ10 (3) и 4 винта с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10*16 (7).
Примечание: в местах 7 и 8 имеются по два отверстия, просто вставьте в них заглушки при установке поручня.



Шаг4: зафиксируйте пластиковые кожухи с помощью 6 саморезов с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.2*16 (11). Прикрепите консоль с помощью 4 винтов полукруглой головкой и крестообразным шлицем M6*10 (12) и 4 шайб φ6 (13).
Внимание! Соедините клеммные головки (14) и (15) вплотную к отверстию.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Отображение данных:

№	Программа	Диапазон отображения	Описание
1.	ВРЕМЯ	0:00~99:59 мин.:сек. мин.:сек.	Окно времени
2.	РАССТОЯНИЕ	0-99.99	Окно расстояния. В километрах. Обновляется каждые 10 метров
3.	ПРОГРАММА	P1-P8	Отображает название программы: P1-P8
4.	ЧСС	40-180	Отображает частоту сердечных сокращений
5.	КАЛОРИИ	0-999	Показывает количество потраченных калорий; обновляется каждые 10 метров, которые Вы проходите; добавляется 1 ккал
6.	Центральное большое окно		Дисплей с точечной графикой
7.	СОПРОТИВЛЕНИЕ	1-15	Текущее сопротивление
8.	ОБОРОТЫ В МИНУТУ	28-168	Показывает количество шагов на текущем уровне сопротивления
9.	СКОРОСТЬ	0.3-2	Отображает текущую скорость. Мили/ч

ОПИСАНИЕ КНОПОК


Цифровая клавиатура: используйте цифровые клавиши во время тренировки, чтобы быстро установить уровень сопротивления



Клавиша программы: нажмите эту клавишу, чтобы выбрать программу тренировки (от P-1 до P-8)



Клавиша режима: используйте эту клавишу, чтобы выбрать режим времени, расстояния или калорий

1) Режим времени: после запуска тренировки начнется обратный отсчет времени, а расстояние и калории будут подсчитываться в обычном режиме

2) Режим расстояния: после запуска тренировки начнется обратный отсчет расстояния, время и калории будут подсчитываться в обычном режиме

3) Режим калорий: после запуска тренировки начнется обратный отсчет калорий, время


и расстояние будут подсчитываться в обычном режиме

Кнопка паузы: нажмите эту кнопку, чтобы приостановить упражнение, при этом останавливается отсчет данных, нажмите эту кнопку еще раз, чтобы завершить тренировку.


Кнопка запуска: нажмите эту кнопку, чтобы начать тренировку, одновременно начнется подсчет всех параметров.



Кнопка завершения: нажмите эту кнопку, чтобы остановить тренировку и очистить все



ные о ней.

Кнопка настройки: нажмите эту кнопку, чтобы выбрать режим обратного отсчета (обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, обратный отсчет калорий).


Нажмите и удерживайте кнопку сброса в режиме ожидания.

Кнопка увеличения: нажмите эту клавишу, чтобы увеличить значение функции (время, расстояние, калории, сопротивление).


Кнопка уменьшения: нажмите эту клавишу, чтобы уменьшить значение функции (время, расстояние, калории, сопротивление).

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

Описание функций:

VI. Описание функций:

1. Режим: режим времени / расстояния / калорий

1) Нажмите кнопку "Settings" в интерфейсе ожидания, окно времени будет мигать. Теперь, чтобы предварительно установить целевое значение времени тренировки, используйте клавиши "▲/▼". После настройки нажмите кнопку "Start", чтобы начать движение. Начнется обратный отсчет времени, остальные параметры будут считаться в обычном режиме. Когда время дойдет до нуля, счетчик остановится. Во время обратного отсчета времени используйте клавиши "▲/▼", чтобы отрегулировать сопротивление (количество точек сопротивления отображается в окне сопротивления). Нажмите кнопку "Pause", чтобы приостановить движение, или нажмите эту кнопку дважды, чтобы завершить тренировку; или же нажмите "Stop" для завершения.

2) Когда окно времени начнет мигать, нажмите кнопку "Settings" еще раз, теперь будет мигать окно расстояния. В это время можно задать целевое значение расстояния. Когда замигает окно расстояния нажмите кнопку "Settings" еще раз, и начнет мигать окно калорий. Установите целевое значение калорий для тренировки. После установки нужного значения нажмите кнопку "Start", сначала на экране отобразится обратный отсчет "3, 2, 1, GO", затем Вы перейдете к началу тренировки.

2. Программы: P-1 по P-8

Нажмите кнопку "Program" в режиме ожидания, чтобы выбрать программу тренировки с P-1 до P-8. Вы можете заранее указать время завершения тренировки для выбранного графика программы. Например: установите 25 минут и выберите желаемый график. Тренировка завершится через 25 минут. График имеет 25 столбцов, первый столбец мигает в течение первой минуты, второй столбец мигает в течение второй минуты, каждый столбец будет последовательно мигать, пока не завершится обратный отсчет времени. Во время обратного отсчета времени используйте клавиши "▲/▼", чтобы отрегулировать сопротивление. Нажмите кнопку "Pause", чтобы приостановить движение, или нажмите эту кнопку дважды, чтобы завершить тренировку; или же нажмите "Stop" для завершения. Во время тренировки по программе ведется обратный отсчет времени, а другие окна отображают текущее значение параметров.

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

3. ЧСС

Держите датчики пульсометра обеими руками во время движения. При обнаружении сигнала ЧСС в соответствующем окне будет отображаться текущее значение ЧСС пользователя.

4. Аварийная остановка

В конце лестницы установлен фотоэлектрический выключатель и панель с датчиком. Когда пользователь доходит до нижней ступеньки, датчик активируется и тренажер автоматически прекращает работу.

5. Питание

На блоке питания есть красный переключатель, щелкнув которым можно переключиться с 220 В на 110 В.

Примечания:

1. Во время движения время, расстояние и скорость автоматически переключаются каждые 5 секунд, одновременно загорается соответствующий индикатор;
2. Уровень сопротивления отображается на графике программы:

Сопротивление 1-2: первый ряд; сопротивление 3-4: второй ряд; сопротивление 5-6: третий ряд и так далее.

СОВЕТЫ И ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

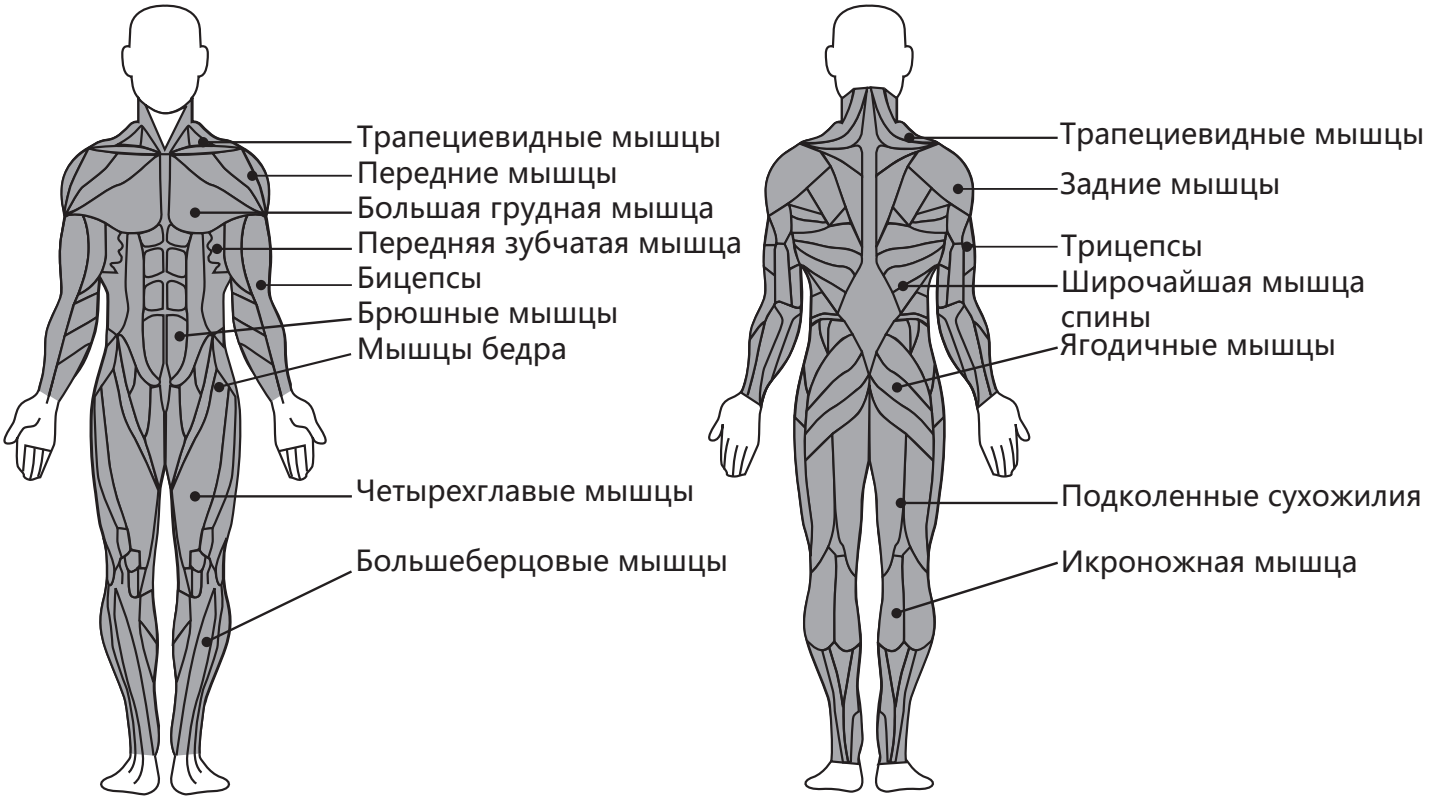
Аэробные упражнения - это любая длительная активность, которая доставляет кислород к Вашим мышцам через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают работу легких и сердца – самых важных мышц Вашего тела. Во время аэробных упражнений задействованы Ваши крупные мышцы (например, руки, ноги или ягодицы).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

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

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.

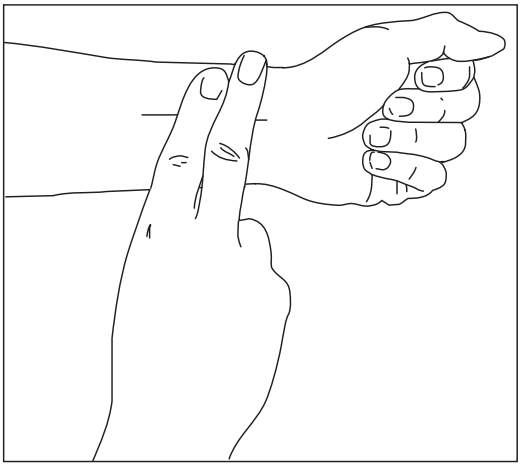
ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

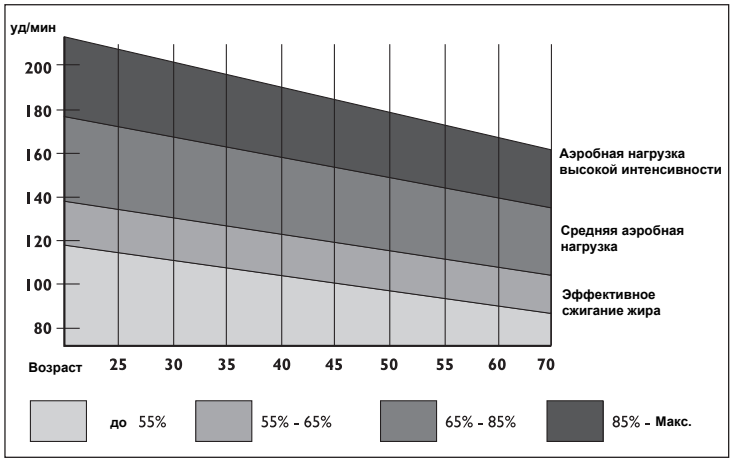
Чтобы получить максимальную пользу от физических упражнений, важно выполнять их с надлежащей интенсивностью. Правильный уровень интенсивности можно определить, ориентируясь на частоту сердечных сокращений. Для эффективной аэробной тренировки частота сердечных сокращений должна поддерживаться на уровне 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).

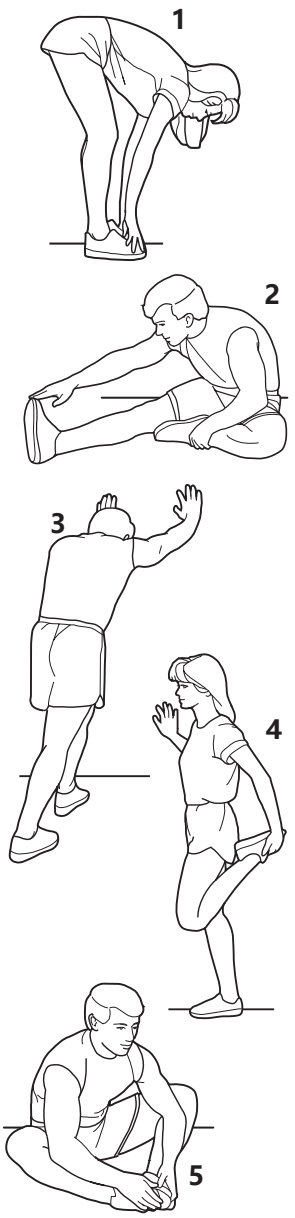
3. **ЗАМИНКА:** 5-10 минут растяжки. Это повысит гибкость Ваших мышц и поможет предотвратить проблемы после тренировки.

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.

ATTACH RECEIPT

CLIENT DETAILS

NAME:

EMAIL: CELL:

TEL(H): TEL(W): FAX:

ADDRESS:

PRODUCT DETAILS

DATE OF PURCHASE: dd / mm / yy ERIAL NUMBER: TILL SLIP NUMBER:

DESCRIPTION OF PURCHASE:

КВИТАНЦИЯ

ИНФОРМАЦИЯ О КЛИЕНТЕ:

ИМЯ:

ЭЛ. ПОЧТА: ТЕЛ:

ТЕЛ (ДОМ): ТЕЛ (РАБ): ФАКС:

АДРЕС:

ОПИСАНИЕ ТОВАРА

ДАТА ПОКУПКИ: дд/мм/гг СЕРИЙНЫЙ НОМЕР: НОМЕР ЧЕКА:

ОПИСАНИЕ ПОКУПКИ: