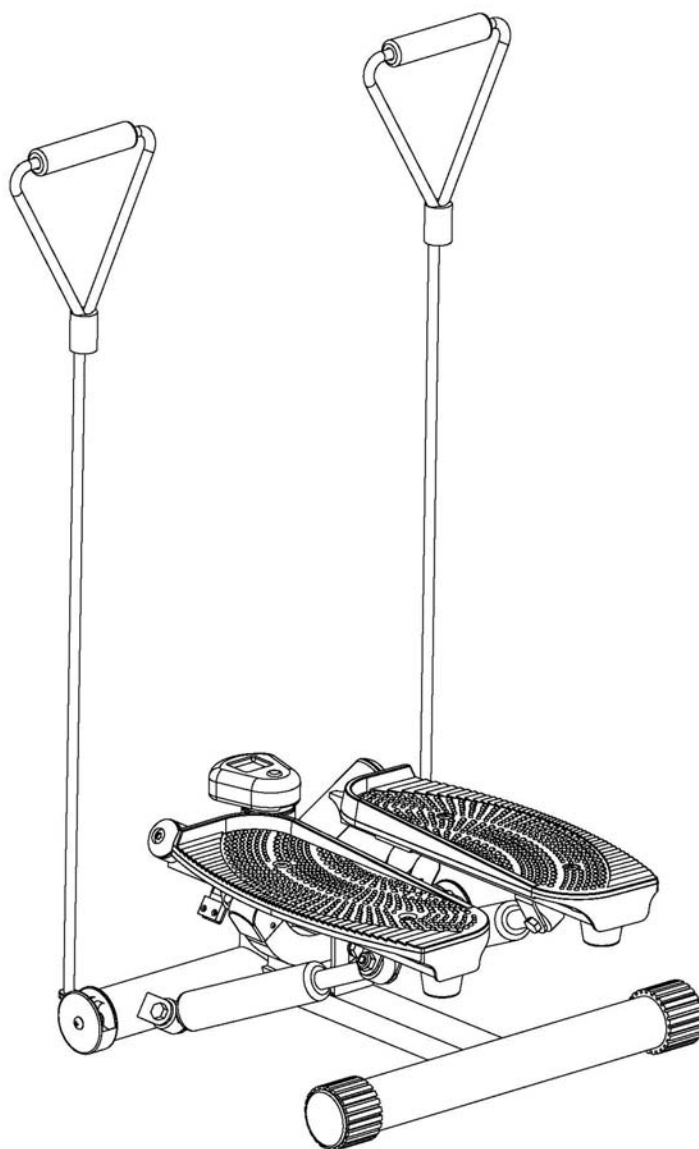


BS-1370AR

ПОВОРОТНЫЙ СТЕППЕР

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965

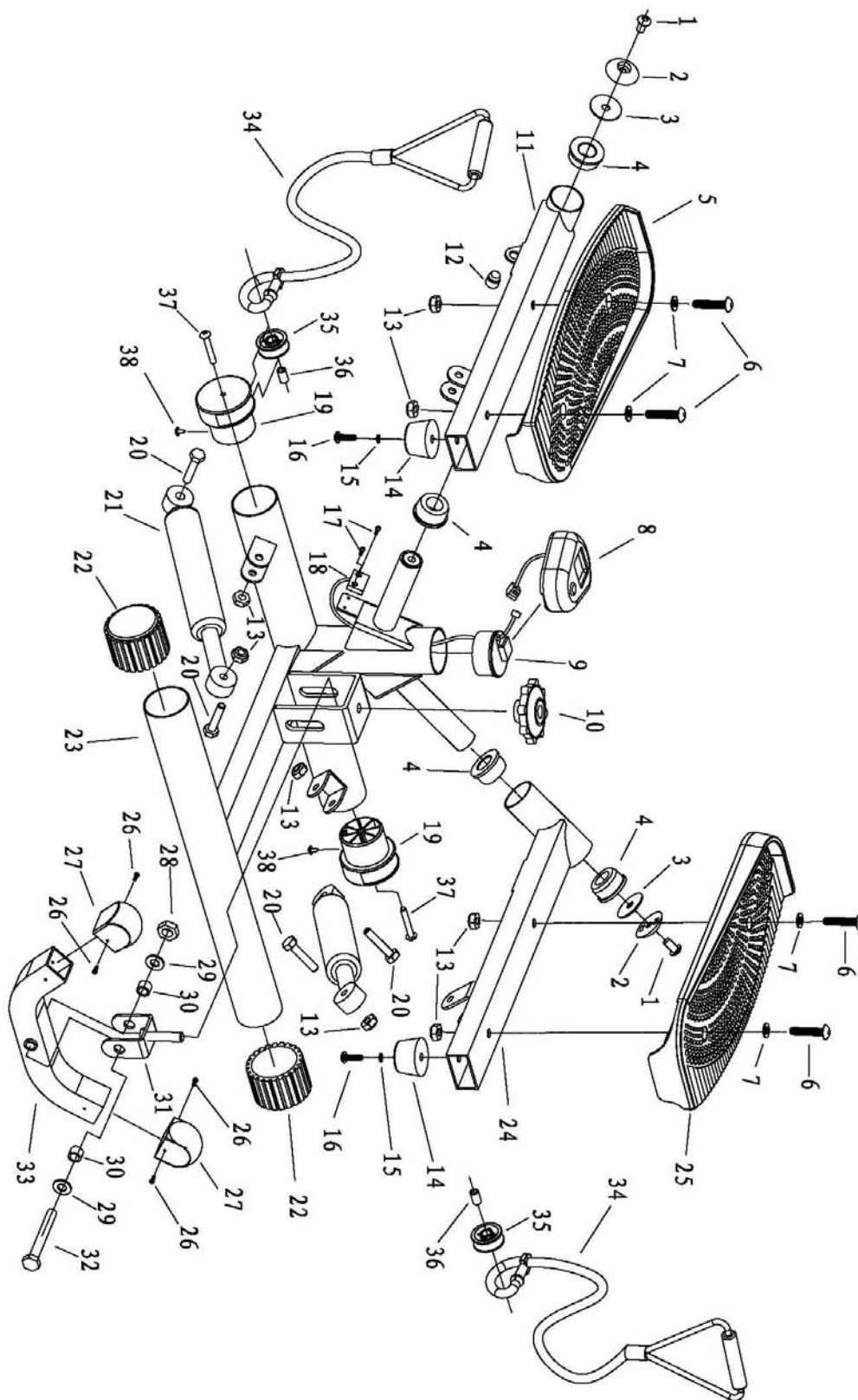


ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА

- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
- 4) Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
- 5) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
- 6) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 7) Надлежащий уровень безопасности оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 8) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
- 10) Максимальный вес пользователя – 100кг.
- 11) Этот тренажер предназначен только для домашнего использования. Оборудование не предназначено для терапевтических целей.
- 12) Производитель и продавец не несут за возможные повреждения тренажера в течение гарантийного срока в случае его коммерческого использования и использования в общественных местах: тренажерных залах, бассейнах и т.п.
- 13) Будьте осторожны и внимательны при подъёме и перемещении тренажёра. Для этих целей используйте специальные технические средства.

ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубх и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ

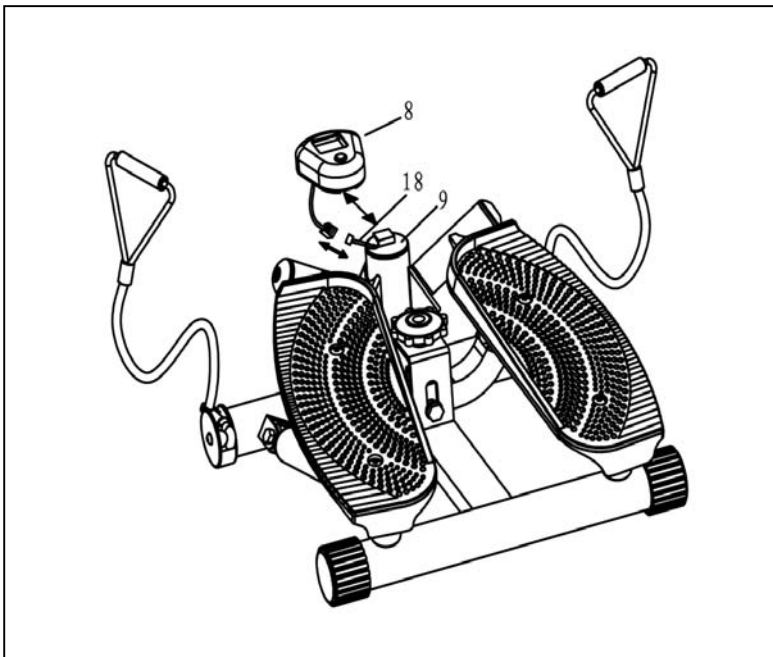


СПИСОК ЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Винт (M8*20)	2
2	Прокладка	2
3	Шайба	2
4	Нейлоновая втулка	4
5	Левая педаль	1
6	Винт (M8*40)	4
7	Шайба (φ8)	4
8	Компьютер	1
9	Держатель компьютера	1
10	Фиксатор	1
11	Основание левой педали	1
12	Магнит M02	1
13	Гайка (M8)	8
14	Прокладка	2
15	Шайба (φ6)	2
16	Винт (M6*20)	2
17	Болт (st2.9*9.5)	2
18	Датчик	1
19	Заглушка для переднего стабилизатора	2
20	Болт (M8*40)	4
21	Цилиндр	2
22	Заглушка для заднего стабилизатора	2
23	Основание	1
24	Основание правой педали	1
25	Правая педаль	1
26	Винт (ST2.9*10)	4
27	Заглушка	2
28	Гайка (M10)	1
29	Шайба (φ10)	2
30	Стальная втулка	2
31	U-образный кронштейн	1
32	Болт (M10*80)	1
33	Поддерживающее основание педалей	1
34	Эспандеры	2
35	Блок	2
36	Втулка (φ9)	2
37	Винт (M6*40)	2
38	Винт (ST4.8*10)	2

СБОРКА

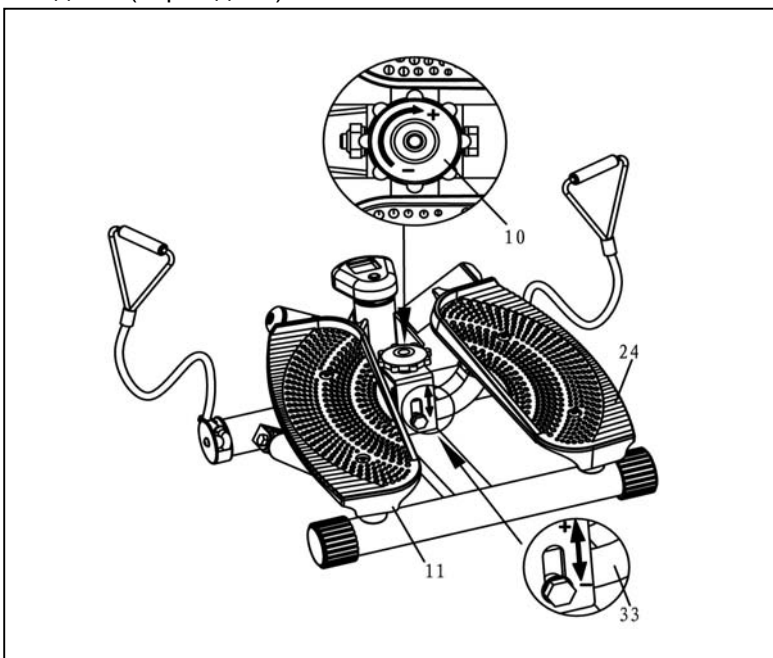
1. Подсоедините датчик (18) к компьютеру (8) и вставьте компьютер в держатель (9).



2. Регулирование высоты шага:

Покрутите регулировочный диск, расположенный между педалями для регулирования амплитуды движения педалей. Для увеличения амплитуды покрутите диск по часовой стрелке. Для уменьшения – против часовой стрелки. Увеличение амплитуды увеличит нагрузку.

Чтобы получить максимальный эффект от упражнений надо тренироваться минимум 12 минут 3 раза в неделю (через день).



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1) Перед началом упражнений проконсультируйтесь с врачом.
- 2) Затяните крепко все гайки и болты.
- 3) Если Вы не можете удержать устойчивость во время тренировки, то держитесь за что-нибудь устойчивое.
- 4) Гидравлические цилиндры нагреваются во время тренировки. Не касайтесь их.
- 5) В редких случаях цилиндры могут дать течь. Поэтому всегда тренируйтесь на коврике.

ИНСТРУКЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ

Использование этого тренажёра поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется ввиду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

1. Фаза разогрева

Данный этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение примерно 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом, если вы почувствуете боль или какие-либо неприятные ощущения, прекратите занятия.



НАКЛОНЫ В СТОРОНУ

НАКЛОНЫ
ВПЕРЕД

ВНЕШНЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА

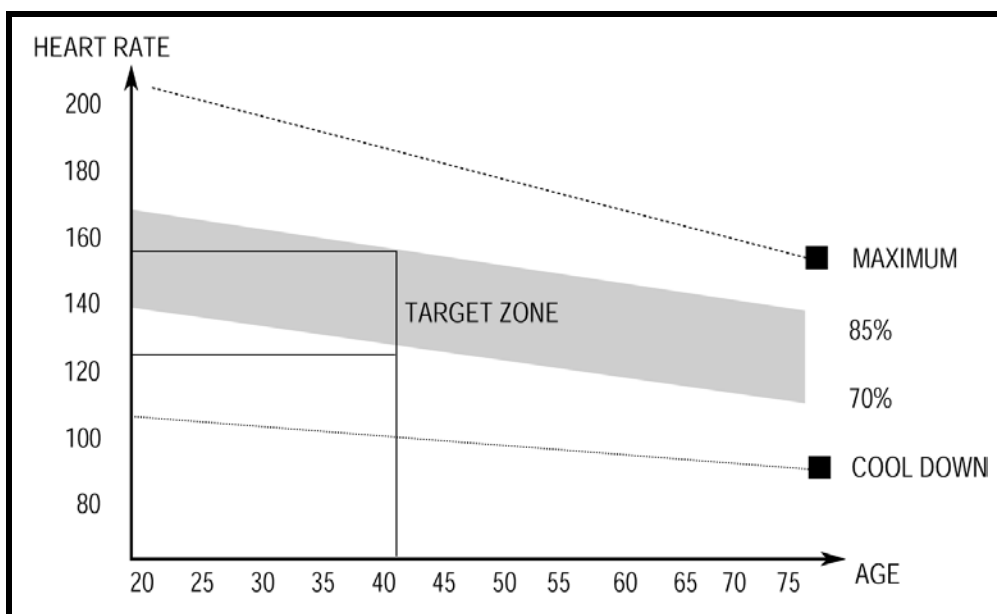
ВНУТРЕННЯЯ
ЧАСТЬ БЕДРА

ИКРЫ И СТОПА

2. Фаза тренировки

Это фаза, которую вы можете выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своём темпе, но очень важно всё время поддерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такова, чтобы

измеряемая частота сердечных сокращений у вас попадала в целевую зону, показанную на диаграмме серым цветом.



Для хорошего тренировочного эффекта эта фаза должна продолжаться не менее 12 минут,

3. Фаза расслабления

На этой стадии ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться по крайней мере три раза в неделю и, если возможно, распределять тренировки равномерно по всей неделе.

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта – постоянного укрепления мышц – вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце тренировочного этапа вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит вам тренироваться так долго, как вы бы хотели. Можно уменьшить и скорость движения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в целевой зоне.

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше вы работаете, тем больше калорий сжигаете.

КОМПЬЮТЕР



ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ВРЕМЯ	0:00 ~ 99:59
СЧЕТ(CNT)	0 ~ 9999
ОБЩИЙ СЧЕТ(TOT.CNT)	0 ~ 9999
КАЛОРИИ(CAL)	0.0 ~ 9999 KCAL

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

РЕЖИМ (MODE): Выберите нужную функцию с помощью этой кнопки.

СБРОС (RESET): Обнуление всех значений.

(дополнительно)

ЭКСПЛУАТАЦИЯ:

1. AUTO ON/OFF

- Компьютер автоматически включается, если Вы начинаете упражнение или нажмете кнопку на компьютере.
- Если вы не занимаетесь на тренажере в течение 4 минут, компьютер выключается автоматически.

2. СБРОС (RESET):

Для сброса значений компьютера замените батарейки или держите кнопку MODE нажатой в течение 3 секунд.

3. ФУНКЦИИ (FUNCTION):

- СЧЕТ (COUNT)**
Показывает количество шагов.
- Выбор нужной функции**
Нажмите кнопку MODE для выбора нужной функции. Последовательность функций следующая:

**ВРЕМЯ (TIME) – ОБЩИЙ СЧЕТ (T.COUNT) – КАЛОРИИ (CALORIES) –
СКАНИРОВАНИЕ (SCAN)**

4. БАТАРЕЙКИ:

В компьютер вставляются батарейки типа "AA" или AG13.

