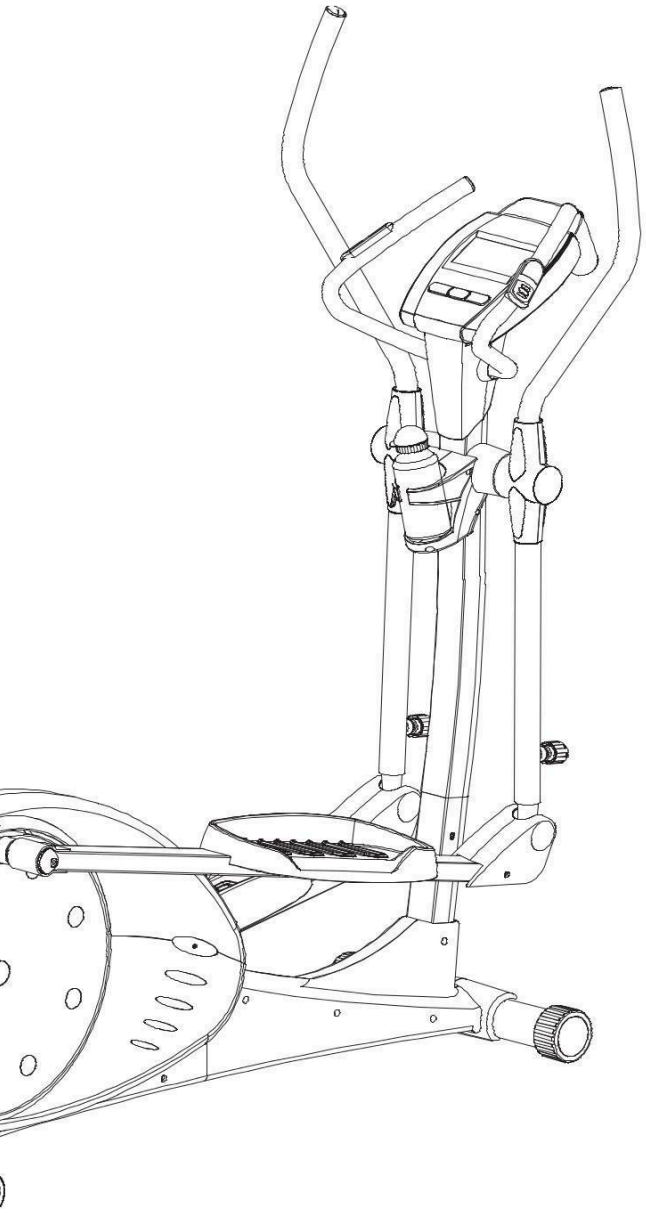
MADISON TORNEO

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ





www.torneo.ru

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!
Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим лучшим другом. ***Эллиптический эргометр класса С TORNEO Madison*** *сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую системы. Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!*

В ие!



Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

Внимание!



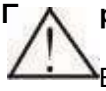
Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.
Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

Содержание

Меры предосторожности	4
Сборка тренажера	5
Операции панели управления	9
Указания по тренировкам	13
Разминка и восстановление	14
Список запасных частей	15
Подетальная схема тренажера	17
Технические характеристики	18
Гарантийные обязательства и гарантийный талон	19
Адреса сервисных центров	21

Эллиптический эргометр C-602 TORNEO Madison

Меры предосторожности

Греждение!

Во избежании травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве перед началом занятий.

2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей эллиптического тренажера несет его владелец.

3. Эллиптический тренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.

4. Эллиптический тренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается коврик.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет и животных к пользованию тренажером.
7. Не разрешайте пользоваться эллиптическим тренажером лицам с весом свыше 130 килограмм.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не одевайте одежду, которая могла бы попасть в велотренажер. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.

9. При занятиях на тренажере держите спину прямой.
10. Прекратив крутить педали, дождитесь, пока они остановятся сами.
11. Датчик пульса не является медицинским прибором. На частоту ударов сердца могут влиять различные факторы. Датчик пульса предназначен только для определения нагрузки на сердце при выполнении упражнений.
12. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия и начните охлаждаться.
13. Транспортировка тренажера:

    - тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;

    - рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер;
    - заводская упаковка не должна быть нарушена во время транспортировки;

    - перед транспортировкой тренажер должен быть разобран;

    - во время транспортировки не допускайте нагрузки на него;

    - в тренажере есть электронные механизмы, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов;
    - при перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

14. Условия хранения:

    - тренажер рекомендуется использовать только в помещении в сухом и чистом помещении;

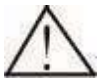
    - Не допускается устанавливать тренажер в неотапливаемом помещении (например, на балконе, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях;

    - убедитесь, что никакие механизмы тренажера не контактируют с водой;

    - допустимый температурный режим от $+10^0$ до $+35^0$;
    - допустимая влажность 5-75%;

    - нельзя использовать тренажер вблизи мест, где происходит распыление аэрозолей.

Предупреждение!



Перед началом занятий, проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед занятиями. TORNEO не несет ответственности за любые повреждения, полученные при использовании данного изделия.

Сборка тренажа

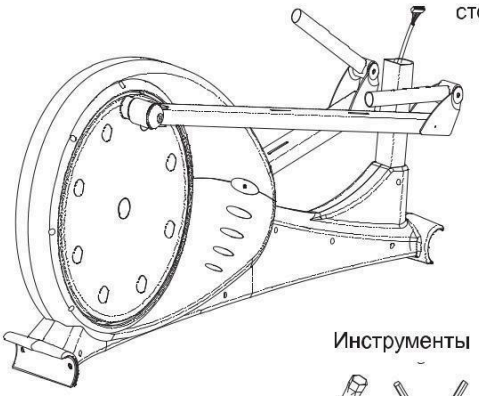
Во время сборки руководствуйтесь схемой, на которой представлены мелкие сборочные детали тренажера.

Примечание!

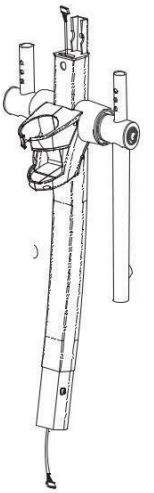
Некоторые детали могут быть уже использованы в сборке в целях транспортировки.

Если деталей нет в комплекте, проверьте их наличие в сборке.

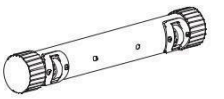
A Рама



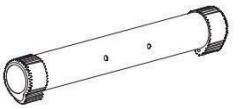
B Центральная стойка



C Передний стабилизатор



D Задний стабилизатор

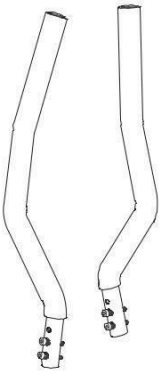


Инструменты



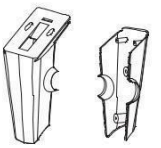
E Рукоятка подвижного поручня

(E1)



(E2)

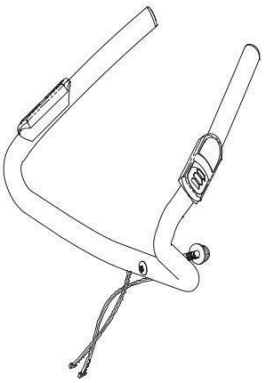
F Кожух консоли



Бутылка



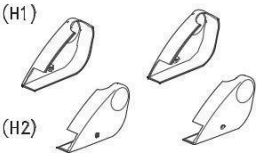
G Опоры для рук



H Кожух педалей

(H1)

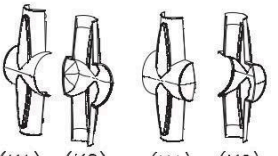
(H2)



J Консоль



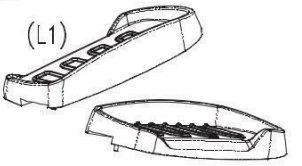
K Декоративный кожух



(K1) (K2) (K1) (K2)

L Педали

(L1)



(L2)

M (M1) Винты



(M2) Саморезы M4*12L



(M3) Винты M5*11L



(M7) Винт



(M4) Рукоятка M16



x 2шт.

(M5) Рукоятки



(M6) Шайбы



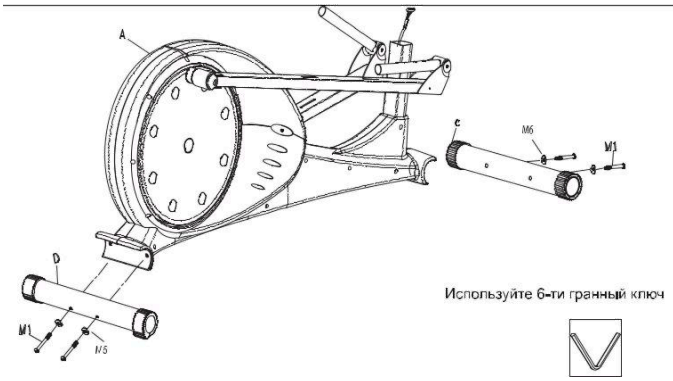
(M8) Саморезы M4*16L



РАСПАКОВКА КОРОБКИ

Распакуйте коробку и подготовьте все детали тренажера

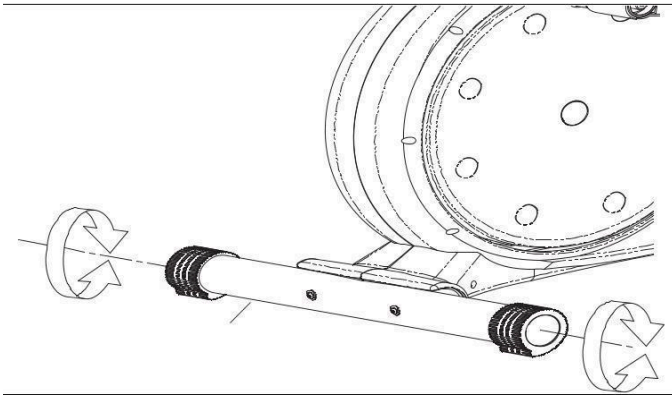
для сборки



СБОРКА ПЕРЕДНЕГО И ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

Присоедините передний стабилизатор (C) к переднему фланцу рамы (A), используя шайбы M6 и винты M1.
Присоедините задний стабилизатор (D) к заднему фланцу

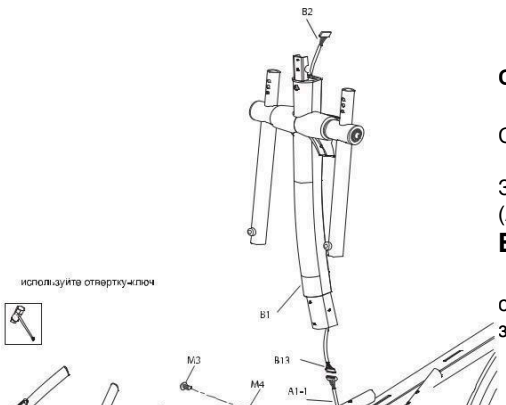
рамы (A), используя шайбы M6 и винты M1



КОМПЕНСАТОР НЕРОВНОСТИ ПОЛА

Если после присоединения стабилизаторов тренажер будет стоять не ровно, поверните опоры заднего стабилизатора (D2) для достижения устойчивого положения тренажера.

D2



СБОРКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ СТОЙКИ

ШАГ1
(B13)
ШАГ2
рамой

Соедините кабель сенсора (A1-1) и кабель консоли

Закрепите центральную стойку (B1) с основной (A) с помощью винтов (M3,M8) и шайб (M6)
Внимание! Будьте осторожны при соединении опор,

следите за тем, чтобы тросы и провода не были защемлены.

СБОРКА ОПОРЫ ДЛЯ РУК

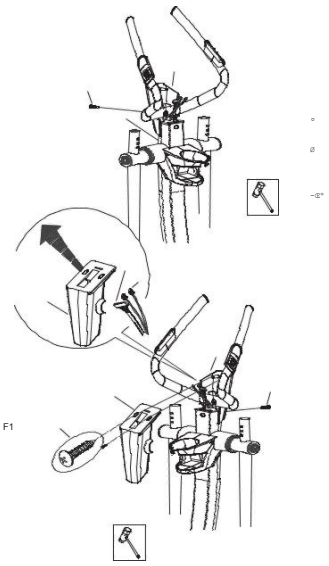
ШАГ1 Снимите с опоры для рук (G1) шайбу (G5) и гайку (G6).
ШАГ2. Поставьте опору для рук (G1) на фиксатор центральной стойки. Затем закрепите ее с помощью шайбы (G5) и гайки (G6).

6-ти гранный ключ

F2

M7

B1



B2

G2

F1

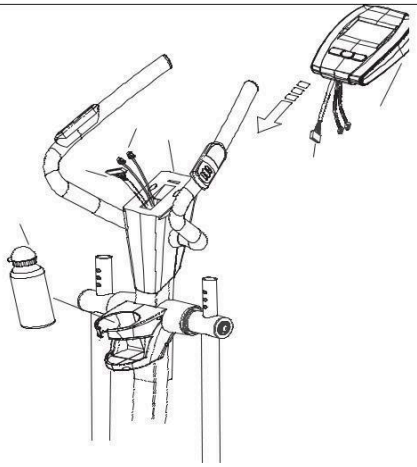
F2

M2

F1

K5

F4



G2 J

F

B2 1

J1

P

M5

СБОРКА КОЖУХА КОМПЬЮТЕРА

ШАГ1 Снимите с центральной стойки (B1) винт (M7)
ШАГ2 Присоедините кожух консоли (F2) к центральной стойки с помощью винта (M7)
ШАГ3 Проденьте кабель сенсора (B2,G2) через кожух консоли (F1), как показано на рисунке A.

ШАГ4 Соедините переднюю и заднюю части кожуха при помощи саморезов (M2)

ПРИСОЕДИНЕНИЕ ДЕРЖАТЕЛЯ ДЛЯ CD

Открутите два винта (F4), расположенные на задней стенке компьютера (F1). Приложите держатель для CD-плейера (K5) к компьютеру и закрепите его винтами (F4).

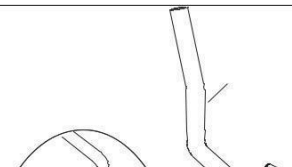
УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА

Соедините кабель сенсор (B2,G2) с проводом консоли.

Поместите консоль на кожух консоли.

E1

E1 E1-1



B7 B6

A10 A10

СБОРКА ПОДВИЖНЫХ ПОРУЧНЕЙ

ШАГ1 Выкрутите рукоятку крепления поручня (B7) из подвижного поручня (B6). Подтяните прямо вверх соединительную трубку подвижного поручня(A10) и вставьте ее в подвижной поручень (B6).

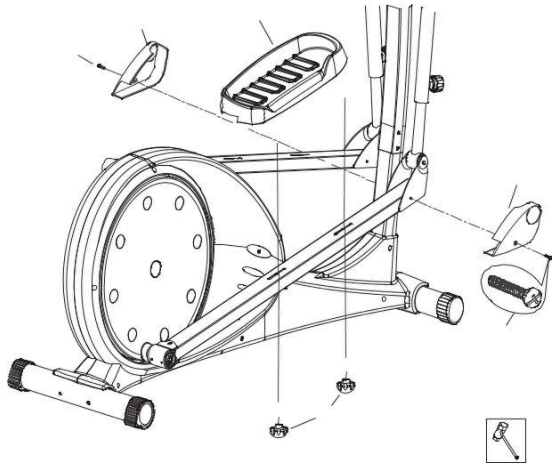
ШАГ2. Снимите винт (E1-1) с рукоятки подвижного поручня (E1). Наденьте рукоятку подвижного поручня на подвижной поручень (B6) и закрепите винтами (E1-1) На соединительной трубке (A10) есть 4 отверстия для регулировки высоты педалей. Закрепите подвижный поручень, используя отверстия в соединительной трубке с помощью крепления поручней (B7)

Повторите сборку для правого подвижного поручня.

СБОРКА ПЕДАЛЕЙ

H1 L2

M2



H2

M2

M5

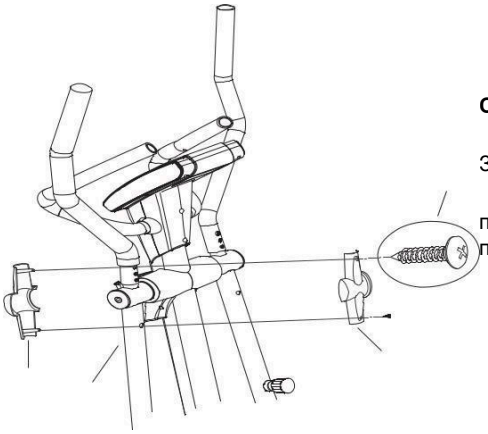
Łæ

ШАГ1 Закройте кожухом педалей место соединения подвижного поручня с опорой для педали, используя саморезы (M2)

ШАГ2 Вставьте педали (L1,L2) в поддерживающую опору педали и закрепите их с помощью рукояток (M5)

° Ø Œ -Œ°

СБОРКА ДЕКОРАТИВНОГО КОЖУХА



оси и

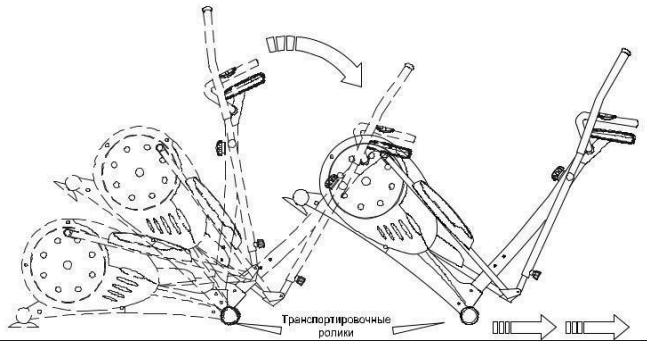
M2

Закройте декоративным кожухом (K1,K2) место соединения подвижного поручня с помощью самореза (M2), как показано на рисунке.

K2
K1
B5



Łæ ° Ø 6- Ł ª ßØ Œ°

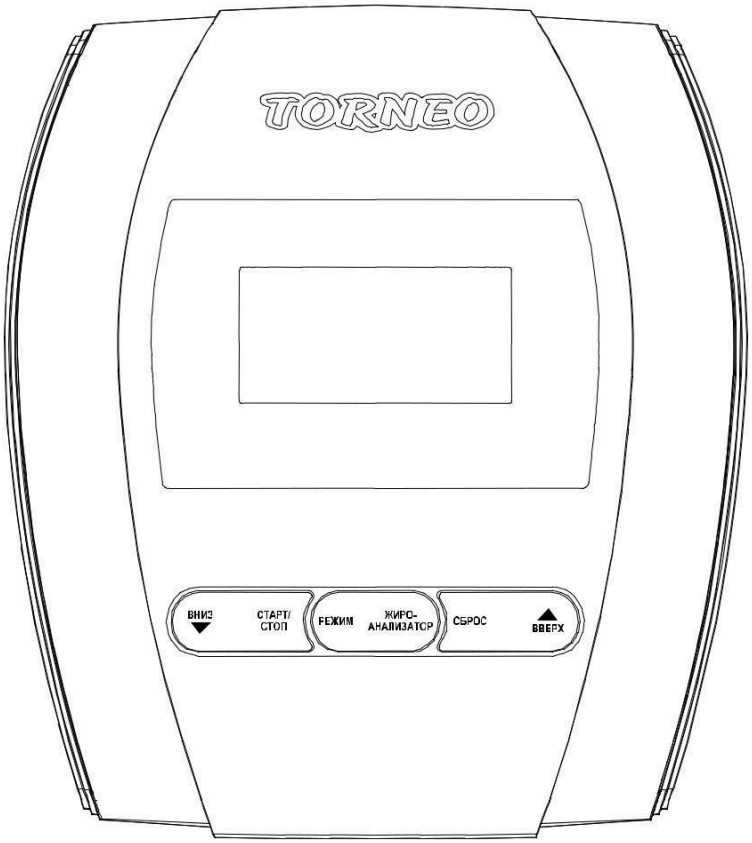


КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

ШАГ1 Надавите на опоры для рук как показано на рисунке

ШАГ2 Тренажер можно легко передвигать с помощью транспортировочных роликов на переднем стабилизаторе.

Операции панели управления



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

Кнопка РЕЖИМ:
Нажмите эту кнопку для выбора функции Время, Дистанция, Пульс, Ватт

Кнопка ВВЕРХ
Увеличивает значения функций.
Увеличивает значения персональных данных: Пол, Рост, Вес, Возраст.

Кнопка ВНИЗ
Уменьшает значения функций.
Уменьшает значения персональных данных: Пол, Рост, Вес, Возраст.

Кнопка СБРОС
Удаляет (сбрасывает) введенные значения функции.
Перегружает все данные при удержании кнопки нажатой в течение 2 секунд, и возвращает к первоначальному режиму выбора, при этом на дисплее мигают режимы MANUAL (Ручной ввод), PROGRAMM (Программы), USER (Пользователь) или TARGET HEART RATE (Целевой пульс).

При замене батареек все значения автоматически обнуляются.

Кнопка ЖИРОАНАЛИЗАТОР
Нажмите на кнопку для определения процентного содержания жира в Вашем организме . Для точного определения процентного содержания жира, предварительно введите свои персональные данные (Пол, Рост, Вес, Возраст).

ФУНКЦИИ И РЕЖИМЫ

СКОРОСТЬ

Отображает текущую скорость тренировки (от 0.0 до 99.9 км/час).

ЧИСЛО ВРАЩЕНИЙ В МИНУТУ

Отображает количество вращений педалей в минуту. Функции ЧИСЛО ВРАЩЕНИЙ В МИНУТУ и СКОРОСТЬ будут поочередно демонстрироваться после начала тренировки.

ВРЕМЯ

Подсчитывает время тренировки от значения 00:00 до 99:59. Перед тренировкой ВРЕМЯ также можно заранее установить, нажимая клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ, кратно 1 минуте. При достижении заданного значения времени, время начнет отсчитываться со значения 00:00, при этом каждые 8 секунд будет подаваться звуковой сигнал.

ДИСТАНЦИЯ

СЧЕТ ВВЕРХ – компьютер подсчитывает ДИСТАНЦИЮ, пройденную за тренировку, начиная со значения 0.00 до максимального значения 99.99 км.

СЧЕТ ВНИЗ – компьютер отсчитывает вниз от заданного значения ДИСТАНЦИИ до 0.

КАЛОРИИ

СЧЕТ ВВЕРХ – компьютер суммирует расход калорий от 0 до максимального значения 999 калорий во время тренировки.

СЧЕТ ВНИЗ – компьютер отсчитывает вниз от заданного значения КАЛОРИЙ до 0.

(Данные сведения являются приблизительным ориентиром для сравнения различных тренировок, и не могут использоваться при медицинском лечении).

ПУЛЬС

Положите ладони обеих рук на датчики пульса. Значение пульса будет отображаться в виде символа, мигающего в нижней части дисплея. Отображаемые пределы пульса: от 0 до 240 ударов в минуту.
ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА
Можно задать Целевой пульс. Компьютер будет регулировать нагрузку для поддержания заданного Целевого значения пульса. Имеются следующие возможности:

СИГНАЛ ТРЕВОГИ – при установке Целевого пульса при тренировке с помощью РУЧНОГО ВВОДА или с помощью ПРОГРАММ ТРЕНИРОВКИ (12 программ), компьютер предупредит вас звуковым сигналом сразу, как только ваш текущий пульс достигнет заданного значения Целевого пульса.
РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ – при установке Целевого пульса при тренировке с помощью КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА, нагрузка на тренажере будет контролироваться значением вашего текущего пульса по сравнению с заданным целевым пульсом. (Пожалуйста, смотрите раздел Тренировка в режиме TARGET HEART RATE).

ЖИРОАНАЛИЗАТОР

До нажатия кнопки ЖИРОАНАЛИЗАТОР и получения данных функции ЖИРОАНАЛИЗАТОР вы должны ввести ваши персональные данные.
Нажмите клавишу РЕЖИМ для выбора между значениями U1-U9 на дисплее.
Нажмите клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ для ввода ваших персональных данных. Вы можете использовать 9 ячеек памяти для 9 персон – U1-U9. В следующий раз выберите установленные данные из собственной ячейки памяти U1-U9.

Смотрите нижеследующие персональные данные для установки:
ВОЗРАСТ – 10-99 лет
РОСТ – 100-200 см
ВЕС – 20-150 кг.

Затем нажав кнопку ЖИРОАНАЛИЗАТОР и поместив руки на датчики измерения пульса, компьютер покажет следующие данные вашего тела:

ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА (FAT%) – для этого необходимо удерживать ладони на датчиках пульса не менее 8 секунд. В течение этого времени вы увидите символ пульса на дисплее. Если вы не удерживали ладони на датчиках пульса во время измерения, спустя 8 секунд на дисплее появится знак ошибки «E-1». Компьютер после обсчета данных вашего пола, роста, веса и возраста выдаст показатель содержания жира в Вашем теле в процентах от 5 до 50.
ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (BMI Body Mass Index)

Компьютер после обсчета данных вашего роста и веса покажет ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА от 1.0 до 99.9

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА определяется как уровень отношения веса вашего тела (кг), деленный на рост (м) в квадрате.

BMI=22 – это идеальный уровень отношения, взятый за стандартное значение. Исследования показали, что люди с BMI=22 имеют меньше проблем со здоровьем.

BMI =	худой	нормальный	полный	ожирение
мужчины	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
женщины	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

Показатели ЖИРОАНАЛИЗАТОРА выводятся на дисплее поочередно в режиме СКАНИРОВАНИЕ.

Примечания:

1. *Компьютер включается при нажатии любой кнопки или при начале тренировки.*
2. *Компьютер отключается автоматически через 4 минуты после прекращения тренировки, при этом все предыдущие данные о тренировке будут сохранены.*
3. *Персональные данные будут обнулены, когда будут сброшены все настройки или будут вынуты батарейки.*
4. *Тренажер работает с помощью АС адаптера или 4-х батареек с размером С1,5В.*

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Шаг 1

Клавишами ВВЕРХ и ВНИЗ выбрать режим тренировки: MANUAL (Ручной), PROGRAMM (выбор из 12 различных программ-профилей тренировки), USER (пользовательский) или TARGET HEART RATE (пульсозависимая программа).

При выборе тренировки с использованием Пульсозависимой программы необходимо ввести Ваш ВОЗРАСТ.

Шаг 2

Клавишами ВВЕРХ и ВНИЗ отрегулируйте уровень нагрузки от 1 до 16.

Производится в режиме MANUAL, PROGRAMM и USER

Шаг 3

Клавишами ВВЕРХ или ВНИЗ задайте функциональные данные тренировки.

Вводимые функциональные данные тренировки:	
Время	Заданный диапазон от 00:00 до 99:00 мин., шаг приращения 1:00 мин.
Дистанция	Заданный диапазон от 0.00 до 99.90 км., шаг приращения 0.10 км
Калории	Заданный диапазон от 0 до 990 калорий, шаг приращения 10 калорий
Ватты	Заданный диапазон от 10 до 350 Ватт, шаг приращения 10 Ватт. (Ватты можно задать только в режиме MANUAL)
Пульс	Заданный диапазон от 30 до 240 уд/мин, шаг приращения 1 уд/мин *(За исключением режима TARGET HEART RATE)*

После ввода функциональных данных нажимайте клавишу РЕЖИМ.

Шаг 4

Нажмите клавишу СТАРТ /СТОП для начала тренировки. Сразу после нажатия клавиши СТАРТ/СТОП компьютер начнет работу:

Тренировка с заданным временем:

Если у вас заранее установлено ВРЕМЯ, каждый отрезок программы-профиля переключается на другой через определенный отрезок времени (Заданное время деленное на 16).

Тренировка без заданного времени:
Если ВРЕМЯ не задано, каждый отрезок программы-профиля переключается на другой после прохождения каждые 0.1 км (не задано РАССТОЯНИЕ) или каждый отрезок программы- профиля переключается на другой через определенный отрезок дистанции (Заданная Дистанция деленная на 16).

Тренировка в режиме MANUAL:
Во время тренировки можно регулировать нагрузку от 1 до 16, если не была задана нагрузка в ВАТТах. Если нагрузка в ВАТТах была задана, она будет регулироваться автоматически, в зависимости от значений текущей Скорости и Ватт.
Для содействия Вашей тренировки дисплей может отражать четыре разных символа:

▲ Вам необходимо замедлить Скорость
▼ Вам необходимо увеличить Скорость
------- Данный символ напоминает вам , что текущее значение ВАТТ выходят за пределы нормы, и вам следует соответственно увеличить или уменьшить Скорость.
** Когда значения ВАТТ выходят за пределы нормы, компьютер подает сигнал, чтобы предупредить вас об этом . При продолжении тренировки в этом режиме более трех минут, компьютер подаст СИГНАЛ ТРЕВОГИ - шесть сигналов в течение 30 секунд. В этом случае компьютер отключится автоматически, НАГРУЗКА снизится до значения 1, а значение ВАТТ снизится до 0. Во время звучания СИГНАЛА ТРЕВОГИ его можно остановить нажатием любой функциональной клавиши.

Тренировка в режиме PROGRAMM

Компьютер имеет 12 различных программ-профилей тренировки. Компьютер позволяет в любой момент регулировать нагрузку во время тренировки.

Тренировка в режиме TARGET HEART RATE

Компьютер регулирует нагрузку автоматически в соответствии с введенным предельным значением пульса (Целевой Пульс – ЦП). Если текущее значение Вашего пульса ниже ЦП , компьютер будет увеличивать нагрузку на один уровень каждые 30 секунд, до максимального уровня 16. Как только текущее значение вашего пульса достигнет значения ЦП, компьютер сразу снизит нагрузку на 1 уровень , и будет дальше ее снижать на один уровень каждые 15 секунд до уровня 1. Если ваш текущий пульс все еще будет превышать (или равняться) ЦП в течение 30 секунд при нагрузке 1, компьютер подаст СИГНАЛ ТРЕВОГИ, предупреждающим Вас о соблюдении осторожности во время тренировки.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Остановка тренировки с ЗАДАННЫМИ функциональными данными:
Как только заданные функциональные данные достигнут нулевого значения (за исключением показаний пульса), компьютер подаст 8 сигналов, напоминая Вам об этом. В этот момент компьютер прекратит свою работу. При нажатии клавиши СТАРТ/СТОП компьютер возобновит свою работу, и будет вести отсчет, начиная с предыдущих данных.

Прерывание тренировки:
При нажатии клавиши СТАРТ/СТОП во время тренировки происходит остановка работы компьютера.

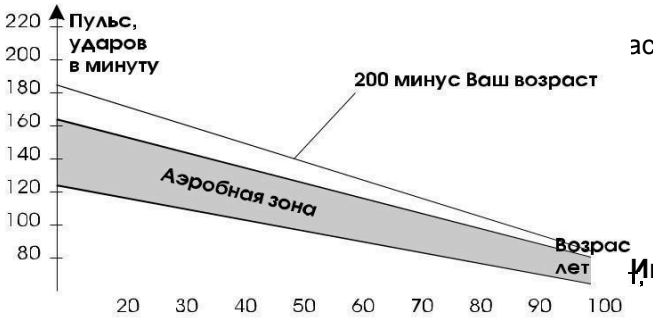
Перезагрузка программы:
При нажатии клавиши СБРОС можно перезагрузить программу, выбрать другой режим тренировки или изменить нагрузку (производится в режиме СТОП). При удержании клавиши СБРОС более 2 секунд произойдет обнуление всех персональных данных.

Эллиптический эргометр C-602 TORNEO Madison

Указания по тренировкам

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.
Измеряйте пульс трижды:
1. Перед началом тренировки (пульс покоя).

2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).



аста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется **“аэробной зоной”.** Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из **200 вычесть ваш возраст**.

Интенсивность занятий

Нагрузку можно регулировать меняя скорость вращения и силу сопротивления педалей. Силу сопротивления педалей вы можете менять специальным регулятором. Избегайте чрезмерных нагрузок, они неблагоприятно отразятся на Вашем здоровье.
Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла **180 минус ваш возраст.** Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту.
Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. И Вам следует регулировать скорость вращения педалей и силу сопротивления педалей, чтобы поддерживать **свой уровень** частоты пульса. Такой способ подсчета пульса годится только для физически здоровых людей.
Одна из оптимальных схем тренировки:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 мин.
2-3 раза в неделю	20-30 мин.
1-2 раза в неделю	30-60 мин.

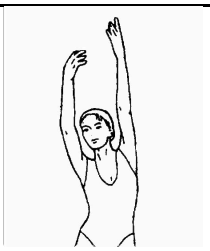
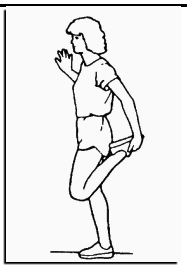
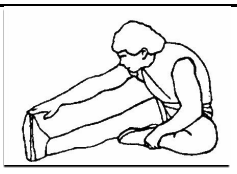
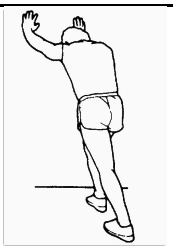
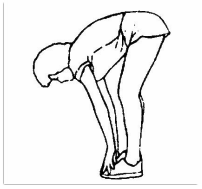
Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.
Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

	Частота, (раз в неделю)	**Продолжительность**
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий
4-я неделя	3	5 минут занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий

Разминка и восстановление

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки.
Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течении 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.

Поднимание плеч Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.	
Растягивание боковых мышц Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.	
Растягивание четырехглавых мышц. Одной рукой для устойчивости обопритесь о стену, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Притяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, затем расслабьтесь.	
Растягивание мышц внутренней части бедра Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.	
Растягивание подколенного сухожилия Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.	
Растягивание икроножных мышц и ахилова сухожилия Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.	
Наклоны Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.	

Аэробные упражнения

Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие – обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью Ваших тренировок.

Список запасных частей

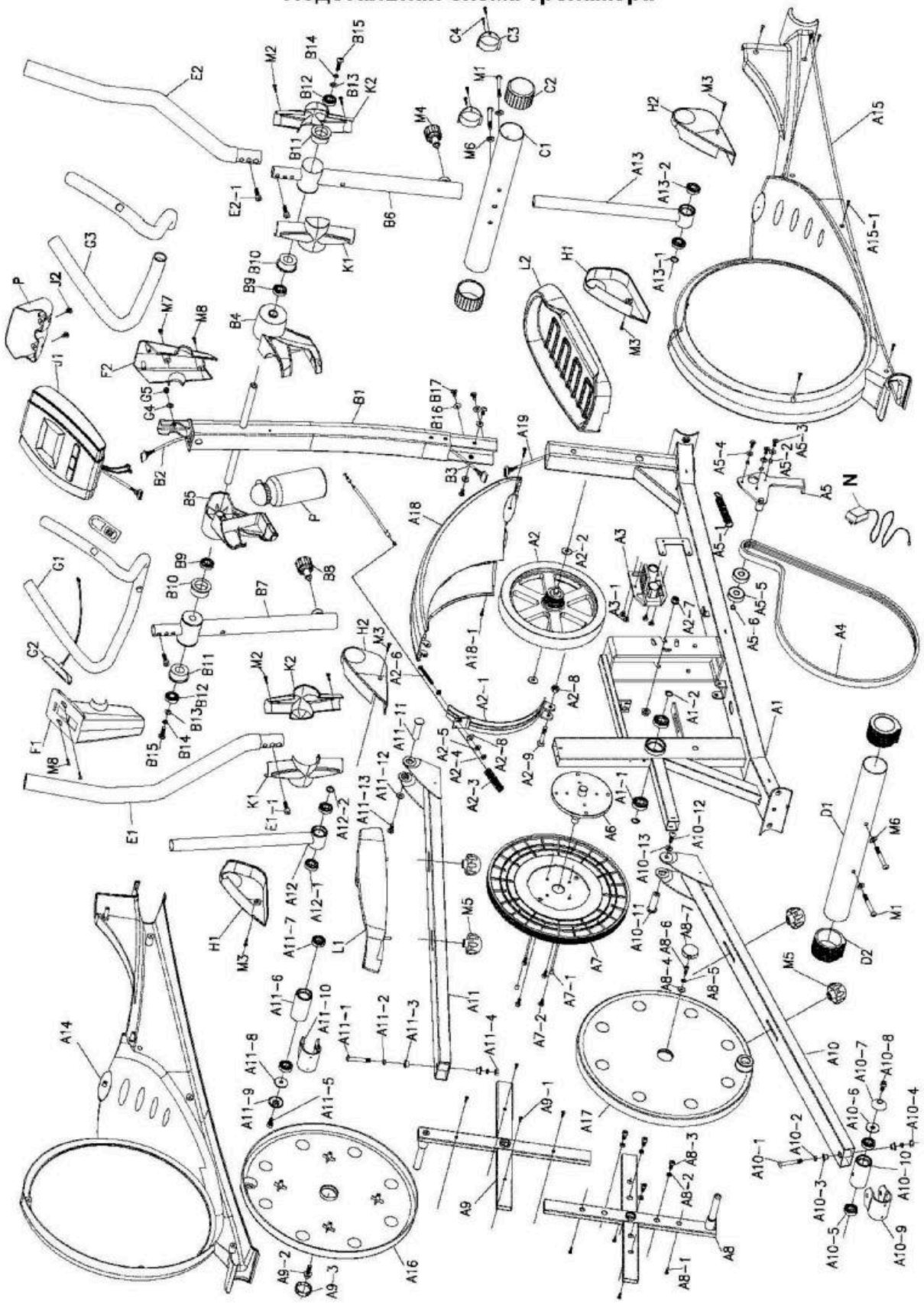
No.	Наименование	Шт.
A1	Рама	1
A1-1	Подшипник	2
A1-2	С-образное стопорное	2
A2	Маховик	1
A2-1	Колодка с магнитами	1
A2-2	Шайба	2
A2-3	Пружина	1
A2-4	Винт	2
A2-5	Шайба	1
A2-6	Винт	1
A2-7	Гайка	2
A2-8	Шайба	2
A2-9	Винт	1
A3	Двигатель	1
A3-1	Винт	4
A4	Ремень	1
A5	Натяжитель ремня	1
A5-1	Пружина	1
A5-2	Втулка	3
A5-3	Винт	3
A5-4	Шайба	3
A5-5	Подшипник	2
A5-6	С-образное стопорное	1
A5-6	Шайба	1
A6	Ось	1
A7	Маховое колесо	1
A7-1	Магнит	2
A7-2	Винт	4
A8	Кривошип	1
A8-1	Винт	4
A8-2	Втулка	4
A8-3	Винт	4
A8-4	Шайба	1
A8-5	Пружинная шайба	1
A8-6	Винт	1
A8-7	Заглушка	1
A9	Кривошип	1
A9-1	Винт	4
A9-2	Винт	1
A9-3	Заглушка	1
A10	Опора педали	1
A10-1	Винт	1
A10-2	Втулка	2
A10-3	Втулка	2
A10-4	Винт	1
A10-5	Подшипник	2
A10-6	Заглушка	1
A10-7	Заглушка	1
A10-8	Винт	1
A10-9	Скоба	1
A10-10	Втулка	1

No.	Наименование	Шт.
A10-11	Штифт	1
A10-12	Шайба	1
A10-13	Винт	1
A11	Опора педали	1
A11-1	Винт	1
A11-2	Втулка	1
A11-3	Втулка	1
A11-4	Гайка	1
A11-5	Винт	1
A11-6	Втулка	1
A11-7	Подшипник	2
A11-8	Заглушка	1
A11-9	Заглушка	1
A11-10	Скоба	1
A11-11	Штифт	1
A11-12	Шайба	1
A11-13	Винт	1
A12	Соединительная трубка	1
A12-1	Подшипник	2
A12-2	Шайба	1
A13	Соединительная трубка	1
A13-1	Шайба	1
A13-2	Подшипник	2
A14	Передний левый кожух	1
A15	Передний правый кожух	1
A15-1	Винт	7
A16	Правая крышка кривошипа	1
A17	Левая крышка кривошипа	1
A18	Верхний кожух	1
A18-1	Винт	2
A19	Кабель сенсора	1
B1	Центральная стойка	1
B2	Кабель сенсора	1
B3	Кабель сенсора	1
B4	Держатель бутылки	1
B5	Держатель бутылки	1
B6	Подвижной поручень	1
B7	Подвижной поручень	1
B8	Рукоятка	2
B9	Подшипник	2
B10	Втулка	2
B11	Втулка	2
B12	Подшипник	2
B13	Шайба	2
B14	Пружинная шайба	2
B15	Винт	2
B16	Шайба	4
B17	Винт	4
C1	Передний стабилизатор	1
C2	Передняя опора	2
C3	Транспортировочные ролики	2

C4	Винт	4
D1	Задний стабилизатор	1
D2	Транспортировочные ролики	2
E1	Рукоятка подвижного	1
E1-1	Винт	2
E2	Рукоятка подвижного	1
E2-1	Винт	2
F1	Передний кожух консоли	1
F2	Задний кожух консоли	1
G1	Опора для рук	1
G2	Датчик пульса	2
G3	Оплетка	2
G4	Шайба	1
G5	Гайка	1
H1	Кожух педалей	2

H2	Кожух педалей	2
J1	Консоль	1
K1	Передний декоративный кожух	2
K2	Задний декоративный кожух	2
L1	Левая педаль	1
L2	Правая педаль	1
M1	Винт	4
M2	Саморез	4
M3	Винт	4
M4	Рукоятка	2
M5	Рукоятка	4
M6	Шайба	4
M7	Винт	1
M8	Саморез	3
P	Держатель для CD-плейера	1

Подетальная схема тренажера



Технические характеристики

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	10 кг
Регулировка нагрузки	Электронная
Количество уровней нагрузки	15, возможно задание нагрузки в ваттах
Эргометр	Класс С
Измерение пульса	датчики на рукоятках
Длина шага	390 мм
Длина педалей	1035 мм
Питание тренажера	4 батарейки с размером С-1,5В Адаптер AC220В 50Гц/DC9В 500mA 
Размеры (дл х шир х выс)	147x62x152 см
Вес	55 кг
Максимальный вес пользователя	130 кг
Тренировочный компьютер	Время тренировки Скорость Пройденная дистанция Израсходованные калории Пульс
Дополнительные функции	Жироанализатор 12 программ тренировки, 1 пульсозависимая программа
Конструкция	Транспортировочные ролики Регулировка высоты педалей Регулировка высоты эллипса Компенсаторы неровности пола Держатель для CD-плейера