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 АХИЛЛОВА 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.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ВЕСАМИ.

Аэробные упражнения.

Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характери-зуются 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.

Упражнения с дополнительными весами.
Подобно тому, как аэробные упражнения помогают избавиться от лишнего жира, так упражнения с дополнительными весами помогают нарастить и укрепить мышцы.

Проконсультируйтесь у врача, прежде, чем начинать любую тренировочную программу.

УСТРАНЕНИЕ ПРОБЛЕМ

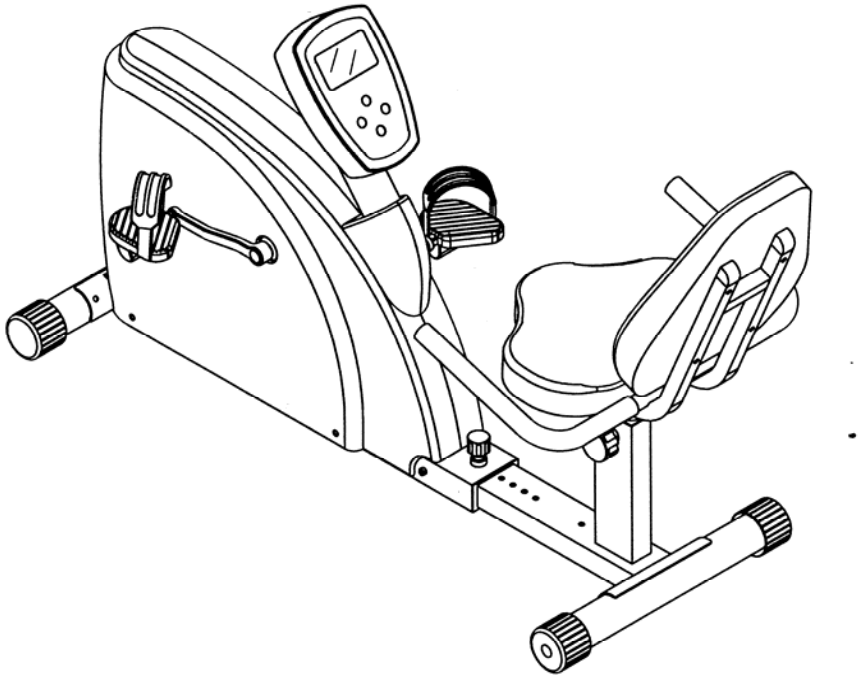
Проблема	Причина и устранение
Монитор не включается при нажатии на кнопку	- проверьте положение батарейки - батарейка села - вставьте новую батарейку - правильно нажимайте на кнопку – при нажатии должен быть слышен звуковой сигнал.
Отсутствие или неправильные показания частоты пульса	- проверьте правильность подключения провода – для усиления кровотока потрите мочку уха и подключите провод - пот на мочке уха – сотрите пот - проверьте провод и зажим – если они повреждены, купите новые

TORNEO

ВЕЛОТРЕНАЖЕР “SIESTA”

МОДЕЛЬ NSE18

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Велотренажер “SIESTA” сконструирован в соответствии с новейшими требованиями техники безопасности. Тем не менее, при занятии на тренажере, всегда соблюдайте определенные меры предосторожности. Перед сборкой и началом занятий внимательно изучите данную инструкцию: она содержит важные сведения по применению тренажера, уходу за ним. Храните инструкцию, она может понадобиться для технического обслуживания и заказа запчастей. Пожалуйста, обратите внимание на следующие меры безопасности:

1. Внимательно прочитайте данную инструкцию перед использованием тренажера.
2. Перед тем как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь у врача.
3. Для тренировок всегда надевайте спортивную одежду и обувь.
4. Немедленно прекратите тренировку в случае, если вы почувствуете слабость или головокружение. Тренировку также следует прекратить, если Вы почувствуете боль или недомогание.
5. Во время тренировки не позволяйте детям и домашним животным подходить близко к тренажеру.
6. Тренажер предназначен для одновременных занятий только одного человека.
7. Перед началом занятий убедитесь, что тренажер собран правильно. Проверьте затяжку резьбовых соединений.
8. Нельзя заниматься на тренажере, если он неисправен.
9. Следите за своим состоянием, увеличивайте нагрузку постепенно. Головокружение после тренировки означает, что нагрузка слишком велика. Делайте перерыв между приемом пищи и началом тренировки.
10. Устанавливайте тренажер на твердую, ровную поверхность. Не используйте его вне помещений и вблизи воды.
11. Руки и ноги держите подальше от любых движущихся деталей. Не вставляйте в отверстия тренажера никакие предметы.
12. Осторожнее с одеждой и украшениями вблизи движущихся частей.

ВНИМАНИЕ:
МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ ДАННОГО ТРЕНАЖЕРА - 110 КГ.
ВАЖНО:
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СВОЕГО ВРАЧА. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ИМЕВШИХ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ТРЕНАЖЕРА. ИЗГОТОВИТЕЛЬ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА УЩЕРБ, ПРИЧИНЕННЫЙ ЗДОРОВЬЮ ИЛИ ИМУЩЕСТВУ ПРЯМО ИЛИ КОСВЕННО СВЯЗАННЫЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДАННОГО ТРЕНАЖЕРА. ПРИСТУПАЯ К ЗАНЯТИЯМ БУДТЕ ПРЕДЕЛЬНО ВНИМАТЕЛЬНЫ, Т.К. ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА ПРЕДСТАВЛЯЮТ СЕРЬЕЗНУЮ УГРОЗУ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ.

ПОДНИМАНИЕ ПЛЕЧ.

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.

РАСТЯГИВАНИЕ БОКОВЫХ И ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ.

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. НАКЛОНЫ.

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.

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.

ТРЕНИРОВКА В КОНТРОЛЬНОЙ ЗОНЕ

Какова должна быть частота пульса для аэробной тренировки? Во время тренировки частота пульса должна составлять 50 – 75% от максимально допустимого значения и сильно зависит от возраста и физического состояния. Для определения своей контрольной зоны, используйте приведенную ниже таблицу.

Воз-раст, лет.	Контрольная зона.* 50 – 75%, ударов в минуту.		Макс. значе-ние.* 100% (норма)
20	100-150	98-146	200
25 30	95-142	93-138	195
35 40	90-135	88-131	190
45 50	85-127	83-123	185
55 60	80-120	78-116	180
65 70	75-113		175
			170
			165
			160
			155
			150

РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Каждая тренировка должна состоять из трех частей: разминка, основная часть (собственно тренировка) и восстановление. Начальная программа тренировок должна состоять из двух – трех занятий в неделю с обязательным перерывом между тренировками, хотя бы один день. Через несколько месяцев, Вы можете увеличить количество занятий до четырех – пяти в неделю.

Разминка – важная и неотъемлемая часть Ваших тренировок. Вы подготавливаете тело для более энергичных упражнений разогревая и растягивая мышцы

В конце тренировки повторяйте эти же упражнения для снижения болей в мышцах. Мы предлагаем Вам следующие упражнения на разминку и восстановление.

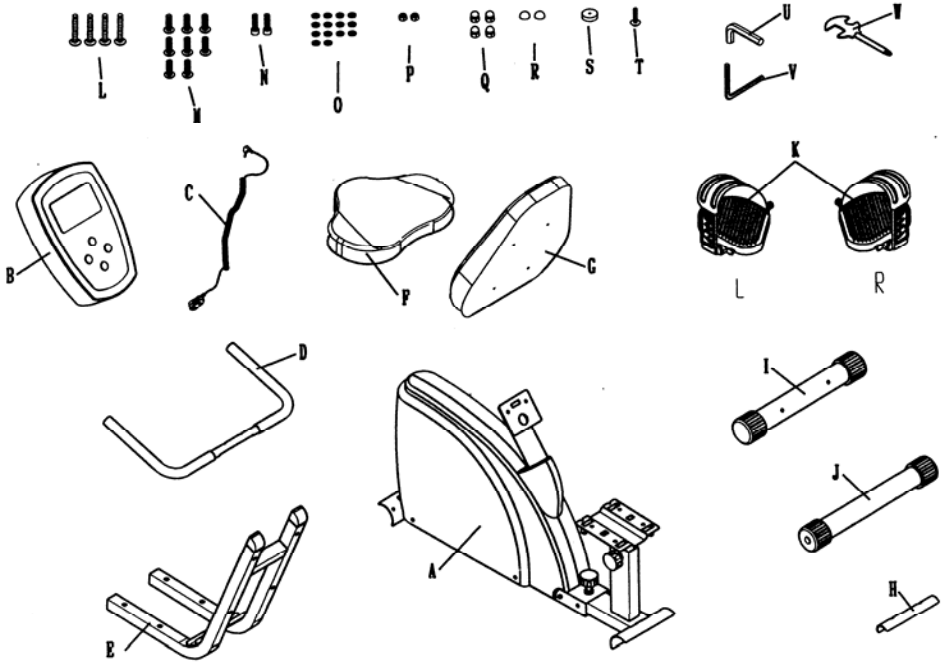
КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ ГОЛОВОЙ

Наклоните голову на правое плечо – раз, переведите голову назад, лицом к потолку – два, далее – на левое плечо – три и, наконец, опустите голову вниз, подбородок – к груди – четыре.

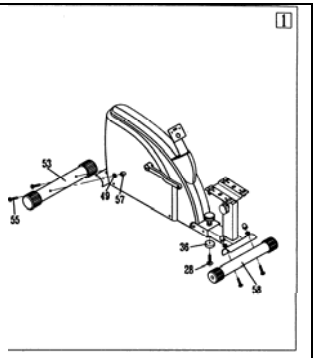
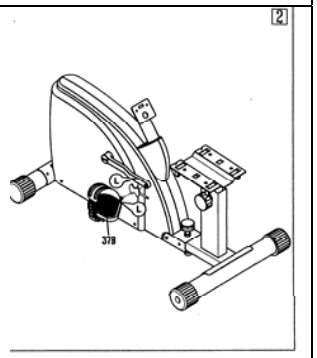
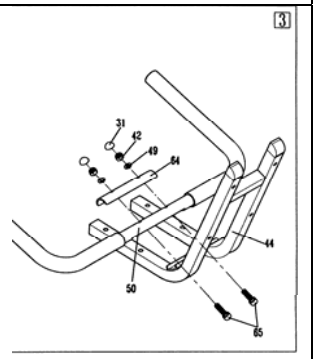
***COPYRIGHT©1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION.**

СПИСОК ЧАСТЕЙ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ПЕРЕД МОНТАЖЕМ

Обозначение	Наименование	Количество	Обозначение	Наименование	Количество
A	Рама	1	M	Винт M8	8
B	Монитор	1	N	Винт M8	2
C	Провод контроля пульса	1	O	Шайба	14
D	Задний поручень	1	P	Пластиковая гайка M8	2
E	Задняя рама	1	Q	Гайка	4
F	Сиденье	1	R	Крышка гайки ПВХ	2
G	Спинка сиденья	1	S	Амортизатор	1
H	Скоба	1	T	Винт M4	1
I	Передняя опорная труба	1	U	Универсальный гаечный ключ 5 мм	1
J	Задняя опорная труба	1	V	Универсальный гаечный ключ 6 мм	1
K	Педаль	1	W	Гаечный ключ	1
L	Винт M8	4			



ИНСТРУКЦИИ ПО МОНТАЖУ

1. Присоедините переднюю опорную трубу (№ 53) и заднюю опорную трубу (№ 58) к раме с помощью винтов (№ 5, 49, 57), как показано на рис. 1. Закрепите регулируемую ножку (№ 36) с помощью винта на раме.	
2. Привинтите левую педаль (№37B) к левому рычагу (№5B), поворачивая против часовой стрелки. Привинтите правую педаль (№37A) к правому рычагу (№ 5A), поворачивая по часовой стрелке.	
3. Установите задний поручень (№ 50) на задней раме (№ 44), затяните винты (№ 65, 49, 42) со скобкой (№ 64). Затем закройте гайки крышками (№ 31), как показано на рис. 3.	

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Проконсультируйтесь у врача.

Прежде, чем начинать занятия, проконсультируйтесь у врача, чтобы определить, позволяет ли состояние Вашего здоровья заниматься на данном тренажере. Частоту занятий и нагрузки должен определить врач. Если в результате занятий Вы почувствуете какой-либо дискомфорт, прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Используйте тренажер только согласно данной инструкции. Не позволяйте детям находиться вблизи тренажера при его использовании.

Надевайте удобную одежду.

Для тренировки надевайте спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком широкой, чтобы ее свободные концы не попали в механизм тренажера.

Проверяйте оборудование.

Периодически проверяйте исправность тренажера, при необходимости производите затяжку резьбовых соединений.

Начинайте со своего уровня физической подготовки.
Уровень Вашей начальной нагрузки зависит от уровня Вашей физической подготовки. Если Вы не занимались спортом в течение нескольких лет, или если Ваш вес значительно превышает норму, начните с малого, постепенно увеличивая время тренировки на несколько минут в неделю.

Интенсивность тренировки можно определить с помощью измерения частоты пульса. Во время тренировки частота пульса должна составлять 50 – 75 % от максимально допустимого значения, так называемая **контрольная зона**. В самом начале Вы сможете заниматься, находясь в контрольной зоне, всего несколько минут. Тем не менее, уровень физической подготовки Вы сможете улучшить уже через шесть – восемь недель. Не унывайте, если на это уйдет больше времени. Важно поддерживать свой темп. В конечном итоге Вы сможете заниматься непрерывно в течение 30 минут. Чем лучше будет Ваша физическая подготовка, тем большую нагрузку придется Вам использовать для того, чтобы проводить тренировку в конторольной зоне.

Но помните, самое главное: свяжитесь с врачом до начала тренировок. Позвольте ему проверить Вашу программу тренировок и диету, чтобы он смог посоветовать Вам правильный режим занятий.

Начните свою программу тренировок с самых простых, реальных целей, которые Вы определите вместе с Вашим врачом. Добавьте к этой программе какие-либо аэробные упражнения: ходьба, бег трусцой, плаванье, танцы, езда на велосипеде.

Постоянно контролируйте пульс. Если у Вас нет специального устройства для измерения частоты пульса, попросите своего врача показать Вам, как можно измерить пульс вручную. Определите свою контрольную зону частоты пульса исходя из возраста и состояния здоровья.

Во время курса тренировок пейте достаточное количество жидкости. Вы должны возмещать потери жидкости в организме, вызванные физическими упражнениями, чтобы избежать обезвоживания. Жидкость должна быть комнатной температуры. Не пейте много холодных напитков.

Проверяйте пульс.
Вы должны уметь измерять частоту пульса, чтобы быть уверенным, что она находится в контрольной зоне. Наиболее просто найти пульс на сонной артерии, которая находится с обеих сторон шеи между трахеей и большими шейными мышцами. Сосчитайте количество ударов за десять секунд и умножьте на шесть. Это и есть частота Вашего пульса в ударах в минуту.

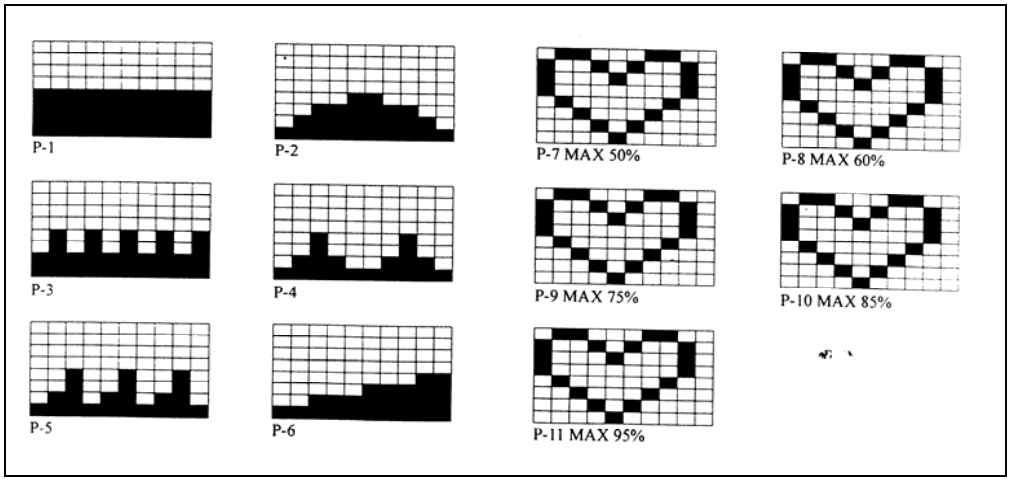
ОБРАЩЕНИЕ С КОМПЬЮТЕРОМ

c. « - / RESET» « - /СБРОС »
Нажимая на кнопку можно уменьшить тот или иной параметр тренировки, или уменьшить уровень нагрузки. Если Вы удержите эту кнопку нажатой в течении 2 сек., все параметры, за исключением установленных значений пульса и возраста обнулятся одновременно.

d. « PROG » « ПРОГРАММА »
Нажимая эту кнопку, можно выбрать программу от P1 до P11.

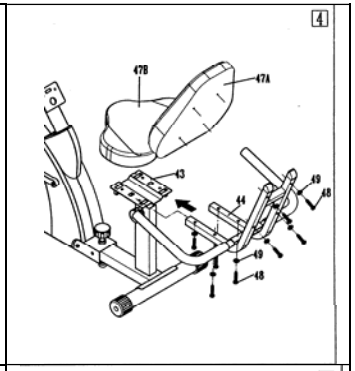
e. « Kcal/Watt » « Ккал / Ватты)
Нажимая эту кнопку, можно изменить единицы расхода энергии с калории на ватты и наоборот.

Примечание: Функция «ВРЕМЯ» работает как таймер. Когда программируемое время дойдет до нуля, Вы услышите 3-х секундный сигнал. Аналогично для функций «РАССТОЯНИЕ» и «КАЛОРИИ».



ИНСТРУКЦИИ ПО МОНТАЖУ

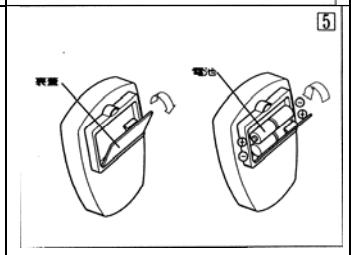
4. Смонтируйте сиденье, как показано на рис. 4. Установите седло на стойку седла (№ 43) и заднюю раму (№ 44), а затем затяните винты.



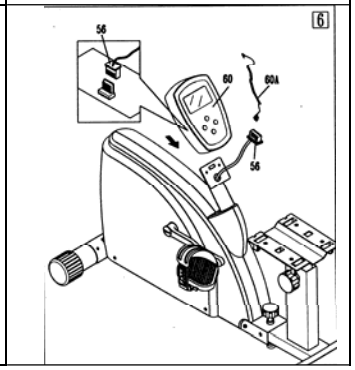
5. Откройте отделение для батареек и установите батарейку.

Батарейка

Выполните следующие действия:
- выньте использованную батарейку
- вынимайте батарейку, если тренажер используется редко
- не используйте одновременно уже разрядившиеся и новые батарейки



6. Подключите провод к монитору. Устанавливайте монитор, как показано на рис. 6. Затем подключите провод для контроля пульса (№ 60A).



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Рама	1	36	Амортизатор	1
2	Распорная втулка	1	37A	Правая педаль	1
3	Штырь	1	37B	Левая педаль	1
3A	Штырь	1	37C	Левый ремень	1
4	Осевая труба	1	37D	Правый ремень	1
5A	Правый рычаг	1	38	Шайба	2
5B	Левый рычаг	1	39	Гибкая труба	1
5C	Винт	2	40	ПВХ крышка	2
5D	Крышка рычага	2	41	Вставка	1
6	Подшипник	2	42	Пластиковая гайка М8	2
7	С-кольцо	1	43	Опорная трубка сиденья	1
8	Маховик	1	44	Задняя рама	1
9	Винт М6	4	45	Затычка для трубы	2
10	Пружинная шайба М6	4	46	Затычка для трубы	2
11	Магнит	1	47A	Спинка сиденья	1
12	Провод датчика	1	47B	Сиденье	1
13	Винт М5	3	48	Винт М8	8
14	Магнитный блок торможения	1	49	Шайба	14
15	Гайка	2	50	Задний поручень	1
16	Гайка	2	51	Мягкая рукоятка	2
17	Мотор	1	52	Затычка для трубы	2
18	Приводной ремень	1	53	Передняя опорная труба	1
19	Колесо без самостоятельного привода	1	54	Крышка трубы	2
20	Пластина колеса без самостоятельного привода	1	55	Винт М8	4
21	Втулка	1	56	Провод	1
22	Винт	1	57	Гайка М8	4
23	Винт	1	58	Задняя опорная труба	1
24	Пластиковая гайка 3/8” x 16	4	59	Ролик	2
25	Пружина	1	60	Монитор	1
26	Вставка ступицы	2	60A	Провод контроля пульса	1
27	Вставка	1	61	Вставка	2
28	Винт М4	9	62	Гаечный ключ	1
29	Левая крышка	1	63	Универсальный ключ 5 мм	1
30	Правая крышка	1	64	Скоба	1
31	ПВХ крышка гайки	2	65	Винт М8	2
32	Винт М4x20	7	66	Винт М6	1
33	Винт М4x75	1	67	Провод	1
34	Левая защитная крышка	1	68	Универсальный ключ 6 мм	1
35	Правая защитная крышка	1			

ОБРАЩЕНИЕ С КОМПЬЮТЕРОМ

6.3. Пульс программы.

Имеется 5 различных пульс программ (Р7 – Р11) которые можно выбрать, как указано ниже.

Нажимайте кнопку « PROG » до тех пор, пока не высветится на дисплее пульс-программы. (Символ « » и процент от максимального пульса высвечивается в нижней части дисплея). Вы можете выбрать любую программу в зависимости от вашего возраста и самочувствия из следующих:

Р7	50% от макс. частоты сердечных сокращений
Р8	60% от макс. частоты сердечных сокращений
Р9	75% от макс. частоты сердечных сокращений
Р10	85% от макс. частоты сердечных сокращений
Р11	95% от макс. частоты сердечных сокращений

Пульс программа устанавливает обратную связь межу ЧСС и уровнем нагрузки тренировки, т.е. велотренажер поддерживает такой уровень нагрузки тренировки, чтобы ЧСС находилась в заданном Вами диапазоне.

D. КНОПКИ.

a. « SELECT » - « ВЫБОР »

Используя эту кнопку можно выбрать тот или иной параметр для последующей установки его значения.

Время – Расстояние – Калории – Пульс – Возраст

Для изменения шкалы скорости, нажмите на кнопку « ВЫБОР » и удерживайте ее в течении 2 сек. Высветится шкала скорости. Нажимая на « + » или « - » выберите нужное значение.

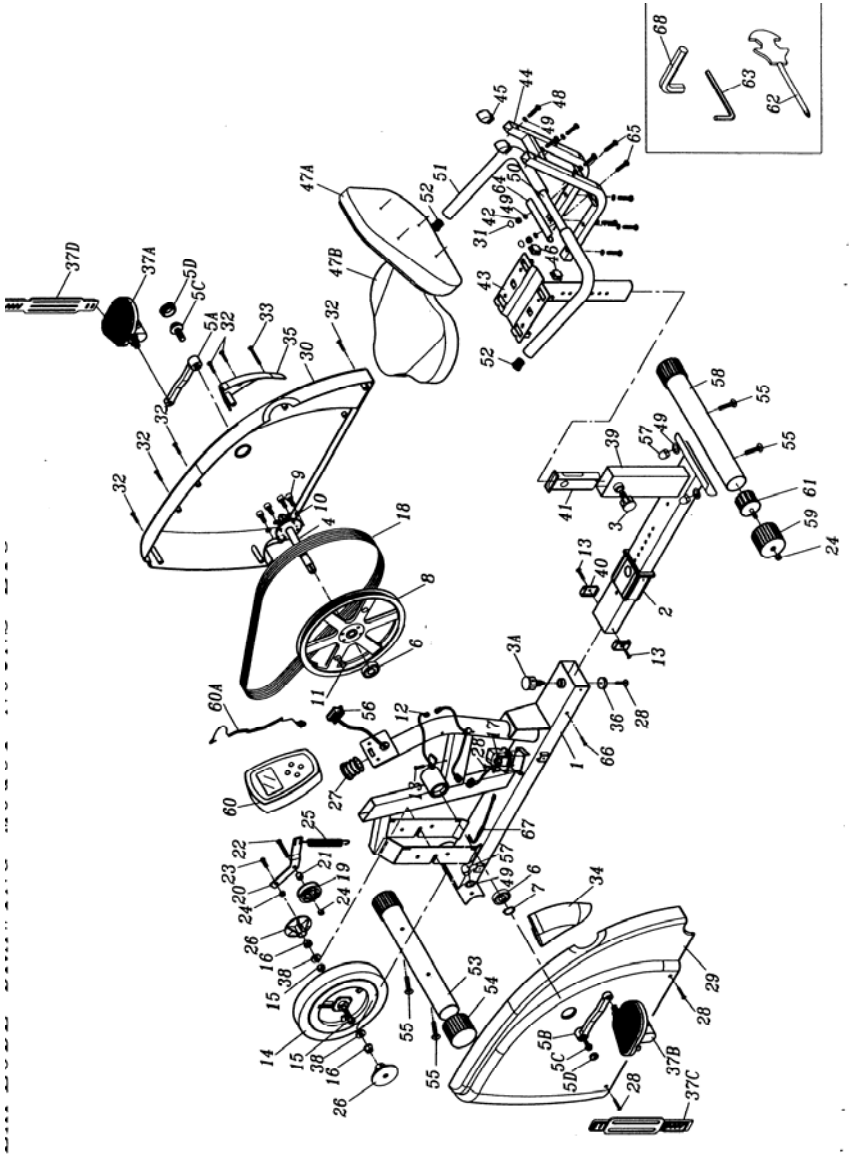
b. « + »

Нажимая на кнопку можно увеличить тот или иной параметр тренировки, или увеличить уровень нагрузки.

ОБРАЩЕНИЕ С КОМПЬЮТЕРОМ

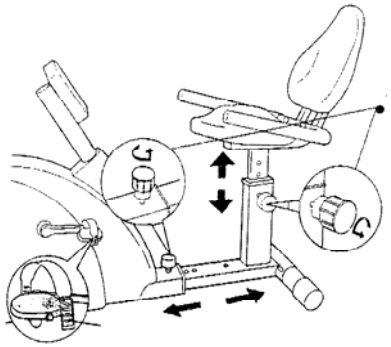
3. Программирование калорий.
   Нажав на « SELECT » и продвинувшись до функции калории установите заданное количество сжигаемых калорий, используя кнопки « + » или « - ». Каждое нажатие на кнопку « + » или « - » изменяет количество сжигаемых калорий на 10 Ккал.
4. Программирование наибольшей и наименьшей заданной частоты пульса.
   Нажав на « SELECT » и продвинувшись до функции пульса установите наименьшую и наибольшую заданную частоту пульса, используя кнопки « + » или « - ». Каждое нажатие на кнопку « + » или « - » изменяет значение пульса на 5 ударов. Если Ваш пульс будет выше наибольшей частоты, которую вы задали, компьютер выдаст сигнал предупреждая вас прекратить занятия. И наоборот, если Ваш пульс будет ниже наименьшего, заданного Вами, сигнал напомнит Вам о продолжении Ваших занятий.
5. Возраст.
   Нажимайте на « SELECT » до тех пор, пока не покажется на дисплее значение возраста. Нажимая кнопки « + » или « - » установите значение своего возраста для дальнейшего использования его в пульс программе.
6. Выбор программ.
   6.1. Вручную.
   P1 – задание нагрузки вручную. Нажмите на кнопку « PROG » 1 раз. Уровень нагрузки показан на дисплее. Вы можете изменять нагрузку нажимая кнопки « + » или « - ».
   6.2. Программы.
   Для выбора имеется 5 профилей нагрузки (P2 - P5). При каждом нажатии на кнопку « PROG » на дисплее высвечивается очередной профиль нагрузки, который можно выбрать. Все профили показаны на стр. XXX.
   Эти профили допускают изменение нагрузки, нажимая на кнопки « + » или « - ».

ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА

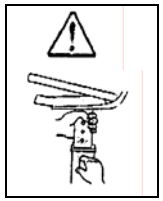


ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Как отрегулировать педальные ремни и сиденье



Поворачивайте влево и тяните, чтобы отрегулировать, затем поверните вправо и зафиксируйте.



Внимание

Не держитесь за стойку сиденья во время регулировки высоты.

Педальный регулируемый ремень
Выберите подходящую длину педального ремня для удобного положения стопы

Правильное положение

Сядьте, облокотившись о спинку, отрегулируйте положение сиденья, перемещая его вперед или назад. Правильное расстояние до педалей очень важно для оптимальной тренировки.

Выпрямите ноги, оставляя их слегка согнутыми в коленях.

Откиньтесь на спинку сиденья.

Перемещение тренажера:

Поднимите велотренажер за задний поручень и двигайте вперед.

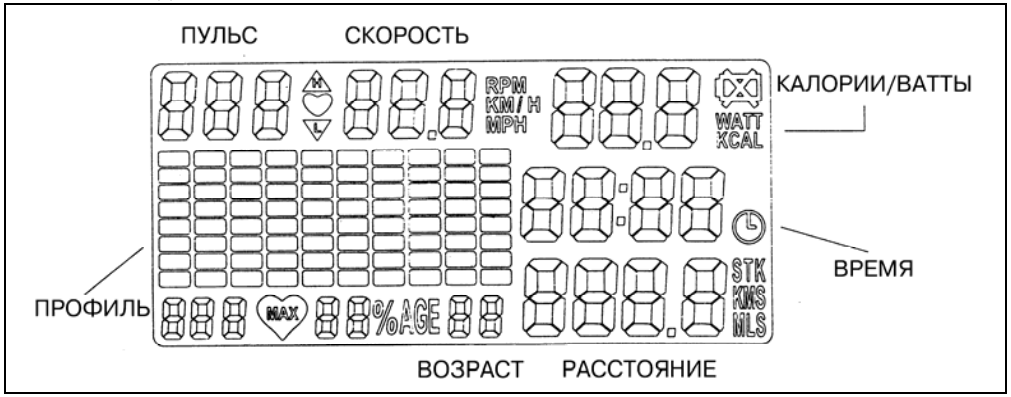
Внимание
Запрещается садиться на тренажер при его перемещении
Будьте осторожны, чтобы не ударить ноги о тренажер при его перемещении
Велотренажер – очень тяжелый

Удостоверьтесь в том, что штырь заблокирован

ОБРАЩЕНИЕ С КОМПЬЮТЕРОМ

Перед использованием Вашего компьютера внимательно прочтите следующую инструкцию.

А. Главный дисплей.



В. Кнопки управления.
1. « SELECT » « ВЫБОР »
2. « + » « + »
3. « - /RESET» « - /СБРОС »
4. « PROG » « ПРОГРАММА »
5. « Kcal/Watt » « Ккал / Ватты)

С. ФУНКЦИИ.

1. Программирование времени тренировки.
   Вы можете задать время Вашей тренировки от 0 до 99 мин. нажав « SELECT » для выбора функции времени и используя кнопки « + » или « - » установить желаемое время тренировки. Каждое нажатие на кнопку « + » увеличивает время на одну минуту (удерживайте « + » или « - » для быстрого увеличения или уменьшения).
2. Программирование заданного расстояния.
   Нажав на « SELECT » и продвинувшись до функции расстояния установите заданное расстояние, используя кнопки « + » или « - ». Каждое нажатие на кнопку « + » или « - » изменяет заданную дистанцию на 0.5 км или мили (удерживайте кнопку для быстрой установки)