

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР

Enjoy the Sensation



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем!

Вы стали обладателем ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА, одного из лучших тренажёров, доступных на сегодняшний день. В этом мы уверены, поскольку проектируем их уже более десяти лет.

Выбрав ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР, вы приняли решение, которое поможет вам и вашей семье улучшить самочувствие, физическую форму, укрепить здоровье, что в свою очередь прибавит вам энергии и сделает вашу жизнь лучше.

В любом возрасте важны тренировки, укрепляющие сердечнососудистую систему, и ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР сделает эти тренировки более эффективными и поможет добиться превосходных результатов, которые позволяет поддерживать ваше тело и дух в отличном состоянии.

Чтобы в полной мере оценить пользу постоянных занятий спортом, достаточно проводить на ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЁРЕ 15–30 минут три раза в неделю.

Мы хотим, чтобы вы получали удовольствие от занятий, и поэтому рекомендуем внимательно прочитать данное руководство, если вы хотите:

- **Добиться большего за меньшее время.**
- **Заниматься безопасно и максимально эффективно.**
- **Узнать, как правильно выполнять упражнения.**
- **Чётче определить свои цели в спорте.**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	стр. 1
СОДЕРЖАНИЕ	стр. 1
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	стр. 2
БЕЗОПАСНОСТЬ	стр. 2
УХОД И ТЕКУЩИЙ РЕМОНТ	стр. 2
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ	стр. 2
КАК РАБОТАЕТ ВАШ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР	стр. 3
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА	стр. 3
НАСТРОЙКА ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА	стр. 4–5
РЕГУЛЯТОР ВЫСОТЫ	стр. 4
РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА ПОДВИЖНОГО КРОНШТЕЙНА	стр. 4
ПОЛОЖЕНИЕ НОГ	стр. 5
ПОРУЧНИ	стр. 5
ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ	стр. 5
МЯГКАЯ ПОСАДКА	стр. 6
УПРАЖНЕНИЯ	стр. 7–8

Список составных частей и схему сборки см. в ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА.

Безопасность

Для ознакомления с ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ внимательно прочтите все инструкции по безопасности, приведённые в данном руководстве, и только потом приступайте к тренировкам.

1. Перед началом занятий проконсультируйтесь у врача. Он поможет оценить вашу спортивную форму и подобрать программу, наиболее подходящую вам по возрасту и физическим данным.
2. Если во время тренировки вы почувствовали боль в груди, неровное сердцебиение, нарушение дыхания, слабость или физическое недомогание, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.
3. Детям нельзя находиться на ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЁРЕ или вблизи него без постоянного присмотра со стороны взрослых.
4. Следите, чтобы пальцы, конечности, свободная одежда и волосы не попали в движущиеся части тренажёра.
5. Перед каждой тренировкой на ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЁРЕ рекомендуем проводить превентивную проверку безопасности. Необходимо проверять работоспособность всего оборудования и отсутствие у него повреждений. Если какая-либо деталь повреждена или вышла из строя, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ использование ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА. Незамедлительно поменяйте неисправную деталь и/или не используйте оборудование, пока оно не будет отремонтировано. Помощь в ремонте — см. Общие сведения на этой же странице.
6. Будьте осторожны, когда ВСТАЁТЕ на ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР или СХОДИТЕ с него. Пожалуйста, следуйте указаниям на стр. 6.
7. Используйте только те дополнительные аксессуары, которые рекомендует изготовитель.

Уход и текущий ремонт

Несмотря на то, что ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР изготовлен из высококачественных материалов, за ним требуется постоянный уход.

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР может использоваться и храниться ТОЛЬКО в сухих помещениях. После каждой тренировки удаляйте с тренажёра всю влагу.

В целях **БЕЗОПАСНОСТИ** советуем вам проверять тренажёр каждые 2–3 недели.

УДЕЛЯЙТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ДЕТАЛЯМ, НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕННЫМ ИЗНОСУ

Подвижные поручни

Эти детали собираются покупателем, их следует проверять регулярно. Следите, чтобы все болты и гайки были надёжно затянуты.

Неподвижные поручни

Эти детали собираются покупателем, их следует проверять регулярно. Следите, чтобы все болты были надёжно затянуты.

Педали

Эти детали собираются покупателем, их следует проверять регулярно. Следите, чтобы все фиксаторы были надёжно затянуты.

Стабилизаторы

Эти детали собираются покупателем, их следует проверять регулярно. Следите, чтобы все болты были надёжно затянуты.

Узлы вращения

Все узлы вращения изготовлены по особым технологиям с применением суперсовременного пластика, смазаны в заводских условиях и должны работать без поломок в течение всего срока службы.

Если необходимо дополнительно смазать узлы вращения, используйте только качественную смазку, не разрушающую пластик. Разъедините опоры педалей и подвижные кронштейны, смажьте движущиеся детали, затем верните всё на места.

Весь крепёж [Гайки, болты, винты и зажимы]

Регулярно подтягивайте все гайки, болты, винты, зажимы и т.д.

Общие сведения

Ваш ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР разработан ТОЛЬКО для домашнего применения и не может быть использован в коммерческих целях.

Официально вес пользователя не должен превышать 150 кг, но при испытаниях ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР выдерживал намного большие нагрузки.

Тормозная система не зависит от скорости.

Если ваш ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР нуждается в обслуживании и ремонте или если утеряна или сломана какая-либо деталь, немедленно обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное устройство. Они должны незамедлительно уладить любые ваши проблемы.

Обязательно сохраните товарный чек! Он может понадобиться для проведения гарантийного обслуживания.

Гарантийное обслуживание обеспечивается организацией, в которой вы приобрели данный товар.

Так же важно знать модель тренажёра. Модель вашего ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА — ХТ7.

Пожалуйста, внимательно прочтите руководство пользователя и все инструкции по безопасности для ознакомления с ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ и только потом приступайте к тренировкам.

Список составных частей и схему сборки см. в ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА.

КАК РАБОТАЕТ ВАШ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР

За счёт движения по эллиптической траектории тренажёр позволяет снизить до минимума ударные воздействия на бёдра, колени и голеностопные суставы.

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР обеспечивает плавное, спокойное движение и разнообразие упражнений за счёт:

Подвижных поручней для тренировки всего тела.

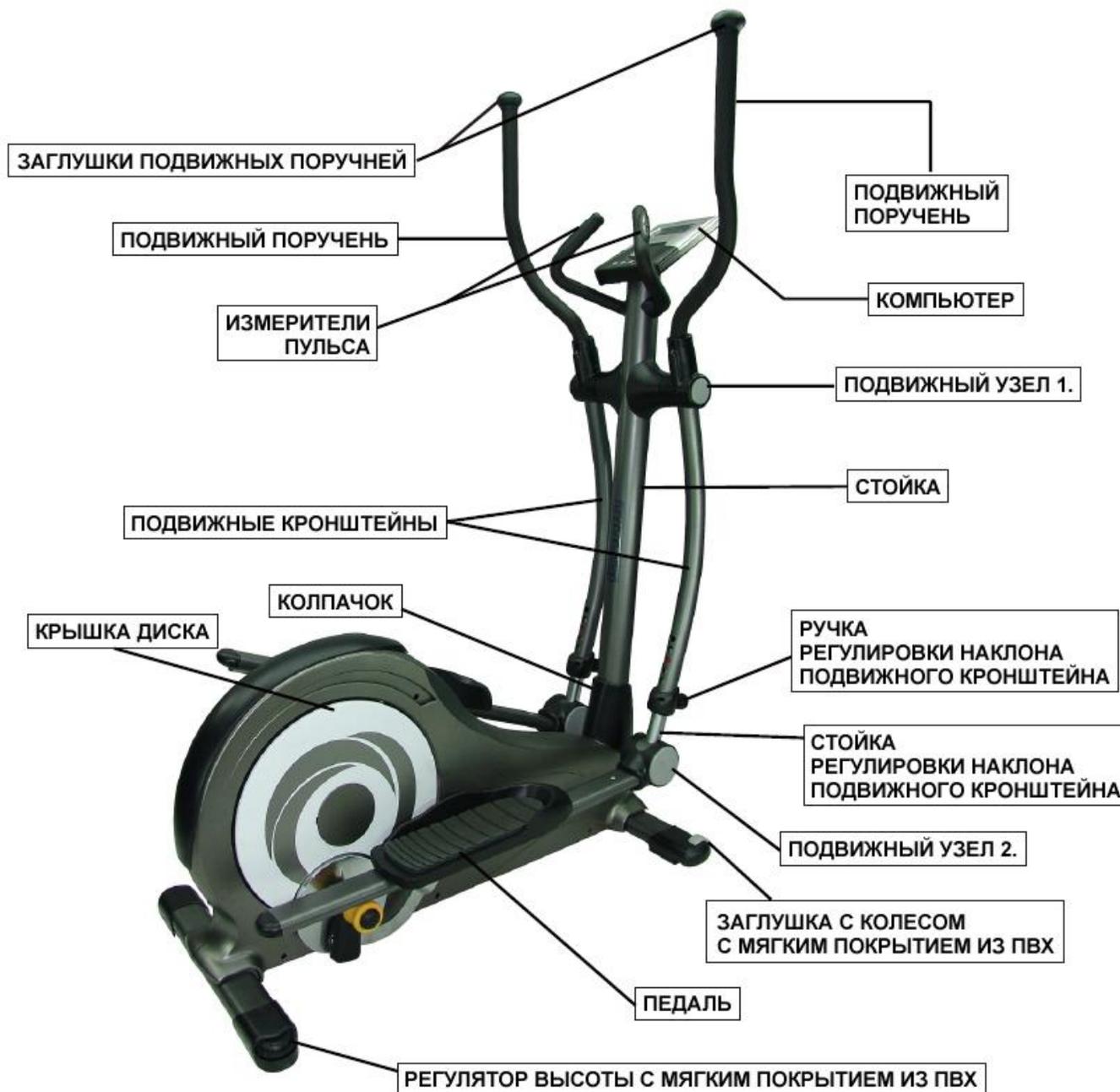
Специально разработанных фиксаторов подвижных поручней, обеспечивающих максимальный комфорт и хорошую амплитуду.

Неподвижных поручней для обеспечения стабильности и развития ягодичных мышц.

Педалей увеличенного размера с предотвращающим скольжение покрытием для различных положений ног и разной интенсивности тренировок.

Регулировки высоты подвижного кронштейна для изменения формы эллипса, чувствительности и интенсивности тренировки, что позволяет точно настроить свой ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР под себя.

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА



НАСТРОЙКА ВАШЕГО ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА

Регулятор высоты

ВАЖНО:

Перед настройкой своего ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА подготовьте площадку 2 x 2,5 м. Убедитесь, что пол твёрдый и ровный.



1. Для установки тренажёра по горизонтали создана особая система регулировки высоты.
2. Убедитесь, что левый и правый края переднего стабилизатора [002] касаются пола.
3. Определите, какой край заднего стабилизатора [003] оторван от земли и покрутите соответствующий РЕГУЛЯТОР ВЫСОТЫ [122] боковой стороной стопы. **При вращении по часовой стрелке регулятор опускается.**

Регулировка высоты подвижного кронштейна



Регулируя высоту подвижного кронштейна, можно менять форму эллипса, чувствительность и интенсивность и, таким образом, настроить свой ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР точно под себя.

1. Ослабьте РУЧКУ РЕГУЛИРОВКИ ВЫСОТЫ.
2. Придерживая СТОЙКУ РЕГУЛИРОВКИ ВЫСОТЫ, вытяните РУЧКУ до конца.
3. Установите СТОЙКУ РЕГУЛИРОВКИ ВЫСОТЫ в требуемое положение, сдвинув её вверх или вниз (следите, чтобы и правая, и левая стойки были настроены одинаково).

Регулировка высоты подвижного кронштейна



4. Убедитесь, что по окончании регулировки КРАСНАЯ ЗАГЛУШКА располагается правильно относительно подвижного кронштейна.
5. Затяните РЕГУЛЯТОР ВЫСОТЫ.
6. Теперь вы можете начинать тренировку!

НАСТРОЙКА ВАШЕГО ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА



ПЕДАЛИ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА имеют большую длину, что позволяет варьировать положение ног на своё усмотрение.

Чем дальше вы отодвинете ноги назад, тем больше будет высота эллиптического движения и тем интенсивнее будет тренировка.

Для начала поставьте ступни максимально вперёд и постепенно сдвигайте их назад, в наиболее удобное для себя положение.

Поручни



На двух НЕПОДВИЖНЫХ ПОРУЧНЯХ тренажёра имеются ПОДВИЖНЫЕ ПОРУЧНИ.

ВАЖНО: Всегда держитесь за НЕПОДВИЖНЫЕ ПОРУЧНИ, когда ВСТАЁТЕ на тренажёр или СХОДИТЕ с него. Первые тренировки лучше начинать с НЕПОДВИЖНЫХ ПОРУЧНЕЙ и только потом переходить на ПОДВИЖНЫЕ.



Когда вы хорошо освоите работу на тренажёре, тренировки можно усложнить, используя ПОДВИЖНЫЕ ПОРУЧНИ и, таким образом, задействуя все группы мышц.

На ПОДВИЖНЫХ ПОРУЧНЯХ руки можно располагать в наиболее подходящем положении в зависимости от роста и длины рук.

Транспортировка и хранение



1. Встаньте перед тренажёром и убедитесь, что ПОДВИЖНЫЕ ПОРУЧНИ [007 и 008] параллельны друг другу, одна педаль находится сверху, а другая — внизу относительно КРЫШКИ ДИСКА.
2. Возьмитесь за неподвижные поручни обеими руками и потяните их назад и вниз, опрокидывая тренажёр на себя.
3. Прекрасно сбалансированные колёса облегчат транспортировку тренажёра, а их мягкое покрытие из ПВХ защитит ваши полы от повреждений.

УПРАЖНЕНИЯ Мягкая посадка



ВАЖНО: ВСТАВАТЬ на ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР и СХОДИТЬ с него следует очень осторожно. Пожалуйста, следуйте инструкциям, изложенным ниже.

1. Убедитесь, что ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ находится в нижнем положении.
2. Возьмитесь за неподвижные поручни обеими руками.



1. Осторожно поставьте левую ногу на ЛЕВУЮ ПЕДАЛЬ.



1. Перекиньте правую ногу через тренажёр и поставьте её на ПРАВУЮ ПЕДАЛЬ.
2. Сохраняя равновесие, начинайте тренировку.

УПРАЖНЕНИЯ *Правильное положение*

Правильное положение



Во время занятий на ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЁРЕ всегда старайтесь двигаться ритмично и плавно.

Ваше туловище должно находиться в вертикальном положении, спину следует держать прямо.

Чтобы свести к минимуму напряжение в шее и верхней части спины, держите голову прямо.

Движение вперёд



Педали ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА можно вращать как вперёд, так и назад.

Движение назад



При обратном вращении слегка сгибайте колени. Это увеличит нагрузку на ягодицы и подколенные сухожилия.

1 Основное положение

Поручни: неподвижные или подвижные
Работают: мышцы бёдер, ягодиц, икроножные мышцы, подколенные сухожилия



В этом положении работают все основные группы мышц.

Сохраняйте вертикальное положение и не наклоняйте голову.

2 Подколенные сухожилия и ягодичные мышцы

Поручни: неподвижные
Работают: мышцы бёдер, ягодиц, икроножные мышцы, подколенные сухожилия



Отклонение назад в полусидячее положение концентрирует нагрузку на подколенные сухожилия и ягодичные мышцы.

3 Мышцы бёдер и икроножные мышцы

Поручни: неподвижные
Работают: мышцы бёдер, ягодиц, икроножные мышцы, подколенные сухожилия



Наклон вперёд позволяет тренировать четырёхглавые мышцы бедра (квадрицепсы) и икроножные мышцы.