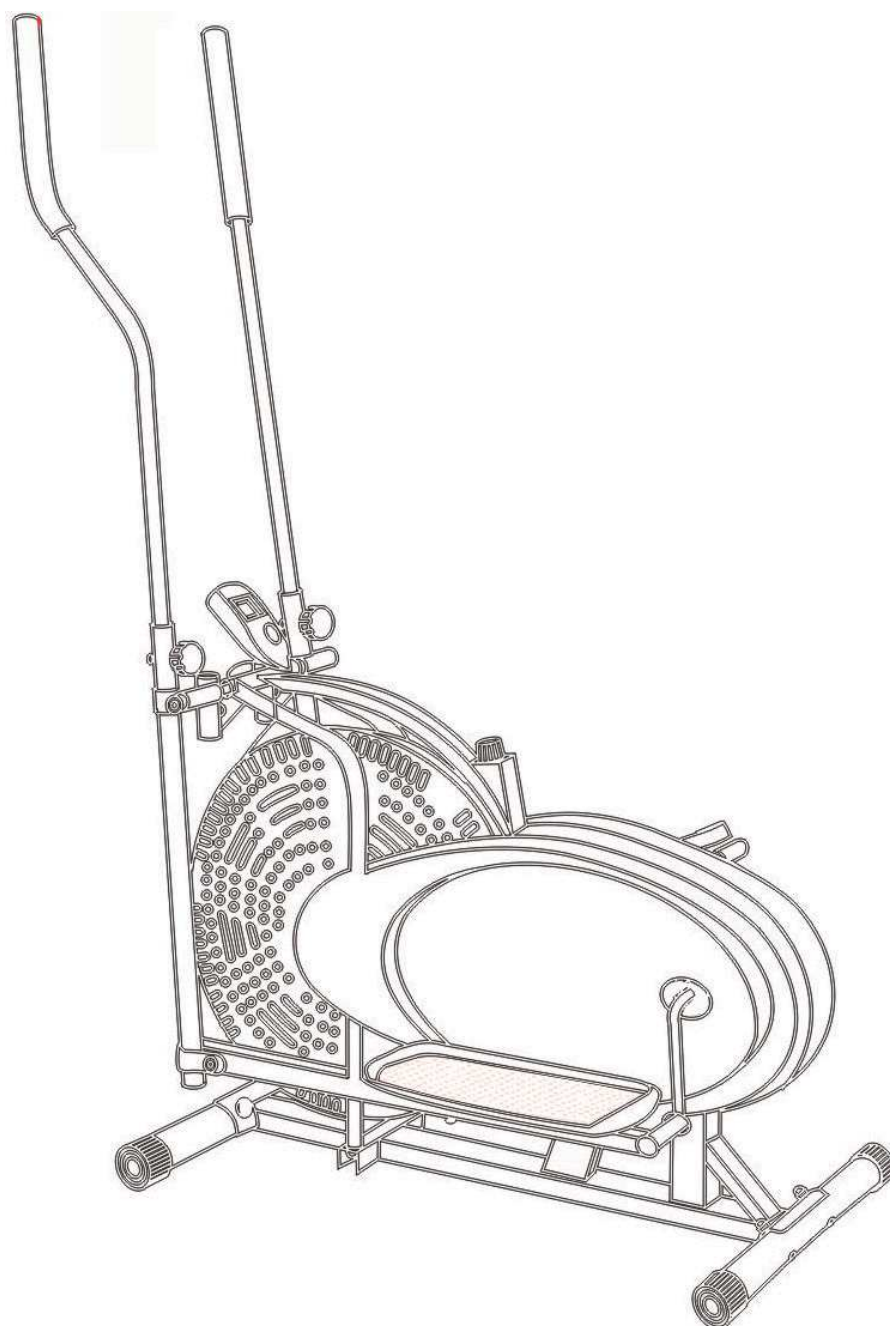




ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР DFC 8.2 РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед тем, как начать тренировки, внимательно прочитайте инструкцию, сохраните данное руководство для использования в будущем.
2. Перед началом любой программы упражнений вы должны проконсультироваться с врачом, чтобы определить, если у вас есть какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могли бы привести к потере здоровья. Необходимо соблюдать рекомендации врача, если вы принимаете лекарства, воздействующие на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к своему телу. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут повредить вашему здоровью. Если вы чувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, боль в спине или другие симптомы остановите тренировку сразу и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем её продолжить.
4. Не пользуйтесь тренажером, если он неправильно собран. Также вы должны периодически проводить осмотр своего тренажера, чтобы убедиться, что он находится в хорошем состоянии. Вы несете ответственность за других пользователей тренажером. Проинформируйте обо всех мерах предосторожности.
6. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования. Оборудование предназначено для использования только взрослыми. Оборудование не подходит для терапевтического применения.
7. Перед тем, как воспользоваться тренажером, убедитесь, что все болты и гайки надежно закручены.
8. Всегда используйте оборудование по назначению. Если на каких-либо деталях обнаружены дефекты во время сборки или проверки оборудования, или вы слышите какие-либо необычные шумы от тренажера во время использования, немедленно остановитесь. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.
9. Надевайте соответствующую спортивную одежду во время тренировки. Не надевайте просторную одежду, которая может попасть в тренажер. Так же вам понадобится спортивная обувь для использования тренажера.
10. Используйте тренажер на ровной и чистой поверхности. Не используйте тренажер около воды или на открытом воздухе.
11. Держите руки подальше от движущихся узлов тренажера. При подъеме или перемещении оборудования будьте очень внимательны.
12. Максимальный вес пользователя: 100кг.

Ваше сердцебиение частое и дыхание глубокое. Аэробные упражнения должны быть частью вашей тренировки.

Разминка – важная часть тренировки. С нее должна начинаться каждая тренировка, чтобы подготовить тело для более интенсивных нагрузок путем разогрева и растяжения мышц, увеличивая кровообращение и пульса, и поставляя больше кислорода к вашим мышцам. Конце тренировки необходима заминка, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль в уставших мышцах

НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ

Повернуть голову вправо на один счет, ощутите растяжения в левой части шеи, затем поверните голову назад на один счет, вытягивая подбородок к потолку и, давая рту открыться. Поверните голову влево на один счет, затем опустите голову на грудь на один счет.



ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо вверх на один счет после того, как вы опустите правое плечо.

РАСТЯЖКА БОКОВ

Раскройте руки в стороны и поднимите их, пока они не будут над головой. Потяните свою правую руку высоко в сторону потолка на один счет. Повторите это действие с левой рукой.





РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

Опираясь одной рукой о стену для равновесия, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за стопу. Подтяните пятку максимально близко к ягодицам. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.

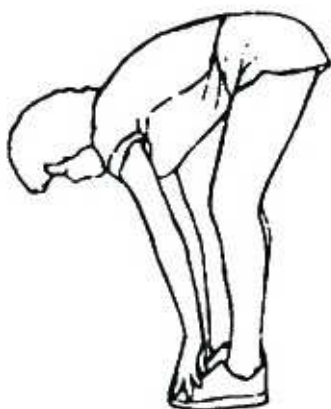
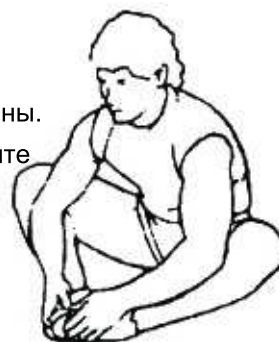
Растягиваются: Квадрицепсы и мышцы бедра.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, соединив подошвы ног и разведя колени в стороны.

Максимально подтяните стопы к области паха. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Растягиваются: Квадрицепсы и мышцы бедра..

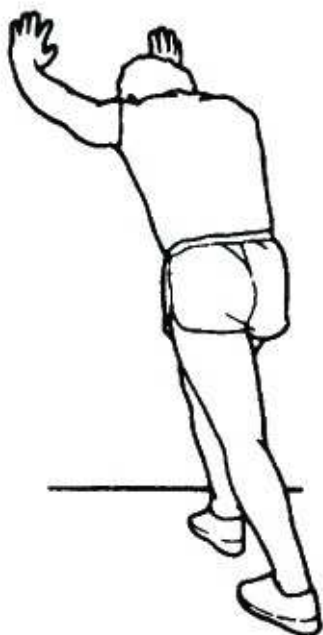


НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Встаньте прямо, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед при неподвижных бедрах. Стараясь дотянуться до кончиков пальцев ног, расслабьте спину и плечи. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь.

РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ

Сядьте, вытянув одну ногу. Подтяните стопу другой ноги к себе и прижмите ее к внутренней стороне бедра вытянутой ноги. Постарайтесь дотянуться до кончиков пальцев ног. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь.



РАСТЯЖКА ГОЛЕНИ/АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Поставьте одну ногу впереди другой, потяните вперед и упритесь руками в стену. Выпрямите заднюю ногу, удерживая ее стопу полностью на полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и подвиньте бедра стене. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

TIME/ВРЕМЯ	00:00-99:59МИН: СЕК
SPEED/СКОРОСТЬ	0.0-999.9 КМ/Ч
DISTANCE/РАССТОЯНИЕ	0.00-99.99 КМ
CALORIES/КАЛОРИИ	0.00-999.9 ККАЛ



ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Когда тренажер приведен в действие, компьютер включается автоматически. Если тренажер не используется более, чем 4 минуты, то компьютер выключается.

SCAN / СКАНИРОВАНИЕ: Нажимайте клавишу до тех пор, пока на экране не высветится; компьютер будет автоматически сканировать функции каждые 4 секунды.

TIME/ ВРЕМЯ: Нажимайте MODE пока не появится TIME; консоль покажет время пройденной тренировки в минутах и секундах.

SPEED/СКОРОСТЬ: Нажимайте MODE пока не появится SPEED; консоль покажет текущую скорость тренировки.

DISTANCE: Нажимайте MODE пока не появится DISTANCE; консоль покажет суммарное расстояние, пройденное за тренировку.

CALORIE/КАЛОРИИ: Нажимайте MODE пока не появится CALORIE; консоль покажет суммарное количество сожженных калорий за тренировку.

(Эти данные являются приблизительным ориентиром для сравнения различных тренировок и не должны использоваться в лечебных целях).

RESET/СБРОС: Нажмите и удерживайте MODE в течение 3 секунд, все значения будут сброшены до нуля.

КАК ПОМЕНЯТЬ БАТАРЕЙКУ:

1. Удалите крышку батарейки на задней части консоли.
2. Установите две батарейки "SIZE-AA" в корпус для батареек.
3. Убедитесь, что батарейки установлены правильно и пружина батареи правильно соединена с батареей.
4. Верните крышку.
5. Если на дисплее нечитаемый или только отображается частичный сегмент, выньте батарейку и подождите 15 секунд перед повторной установкой.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Очистка

Эллиптический тренажер можно чистить мягкой тканью и мягким моющим средством. Не используйте абразивные вещества или растворители на пластмассовых деталях. Вытирайте влагу с тренажера после каждого применения. Будьте осторожны, при попадании излишней влаги на дисплей компьютера, это может привести к сбою консоли.

Держите консоль вдали от прямых солнечных лучей, чтобы предотвратить повреждение экрана. Еженедельно проверяйте, что все болты и педали на тренажере закреплены должным образом.

Хранение

Храните тренажер в чистом и сухом месте вдали от детей.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Консоль не работает	1. Снимите консоль и проверьте правильность подключения проводов . 2. Проверьте правильно ли установлены батарейки . 3. Батарейки могли израсходоваться. Поменяйте на новые.
Тренажер издает скрипящий звук во время использования	Болты могли ослабнуть, проверьте их и затяните.