

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДА BRAVO M850



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагрузки: магнитная, 8 уровней

Система НР: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках

Монитор: скорость, время занятий, пройденное расстояние, количество израсходованных калорий, пульс

Программы: -

Режимы: Scan

Питание компьютера: батарейки

Дополнительные опции: ёмкость для воды, регулируемое положение ручек

Транспортировочные ролики: +

Размеры в собранном виде: 106 x 62 x 147 см

Масса в собранном виде: 35 кг

Масса маховика: 8,5 кг

Максимальная масса пользователя: 100 кг

Рекомендуемая масса пользователя: 80 кг

Длина шага: 270 мм

***соблюдение рекомендуемой массы пользователя позволит продлить срок эксплуатации Вашего тренажера**

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в не предусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей.

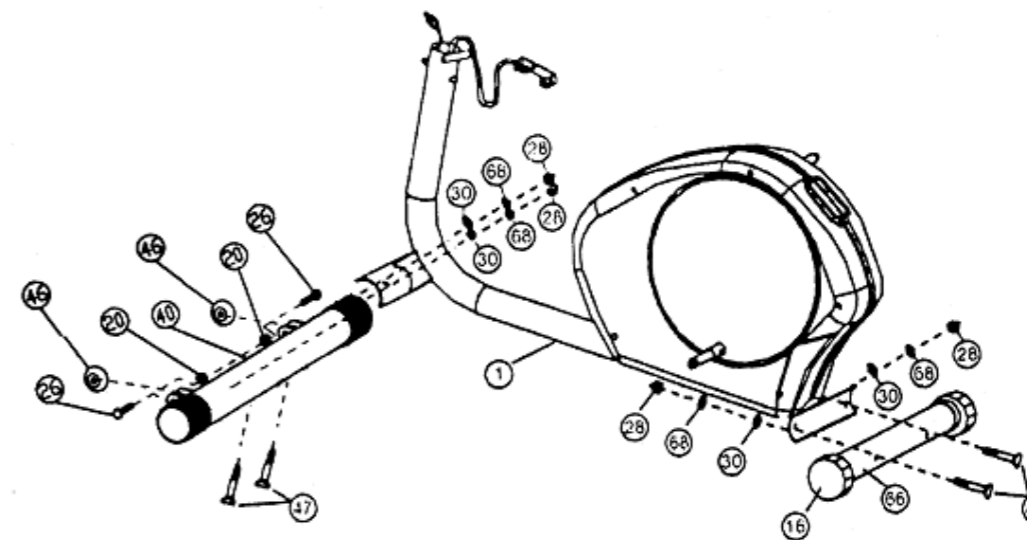
УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДА BRAVO M850

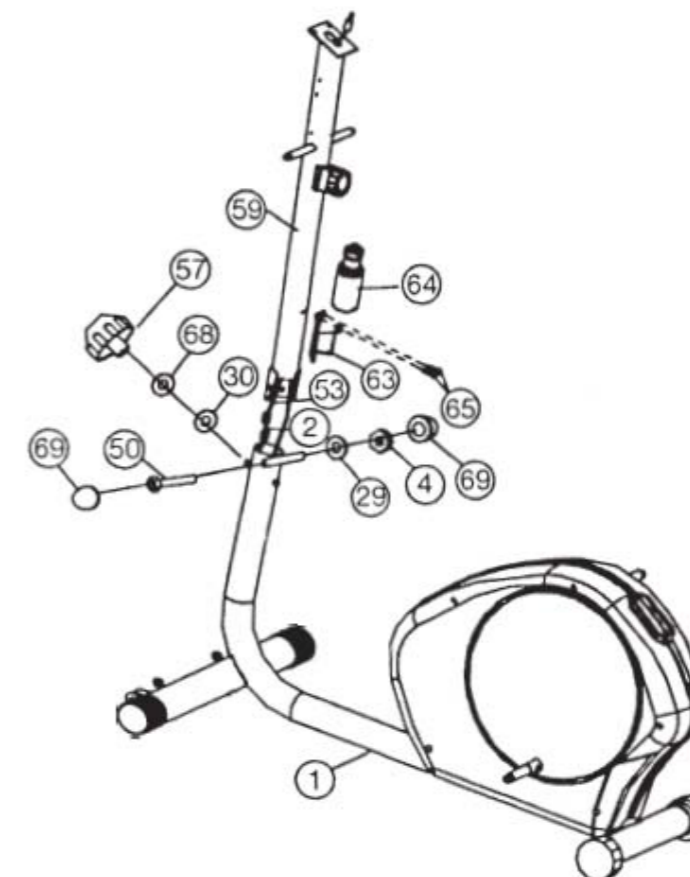
Шаг 1

Присоедините переднюю ножку (40) и заднюю ножку (66) к раме (1) и закрепите болтами М8х70 (47), шайбами 8/20 (30), гровером М8 (68) и заглушкой М8 (28). В случае, если тренажер стоит неустойчиво, подкрутите компенсаторы на ножках и выровняйте тренажер.



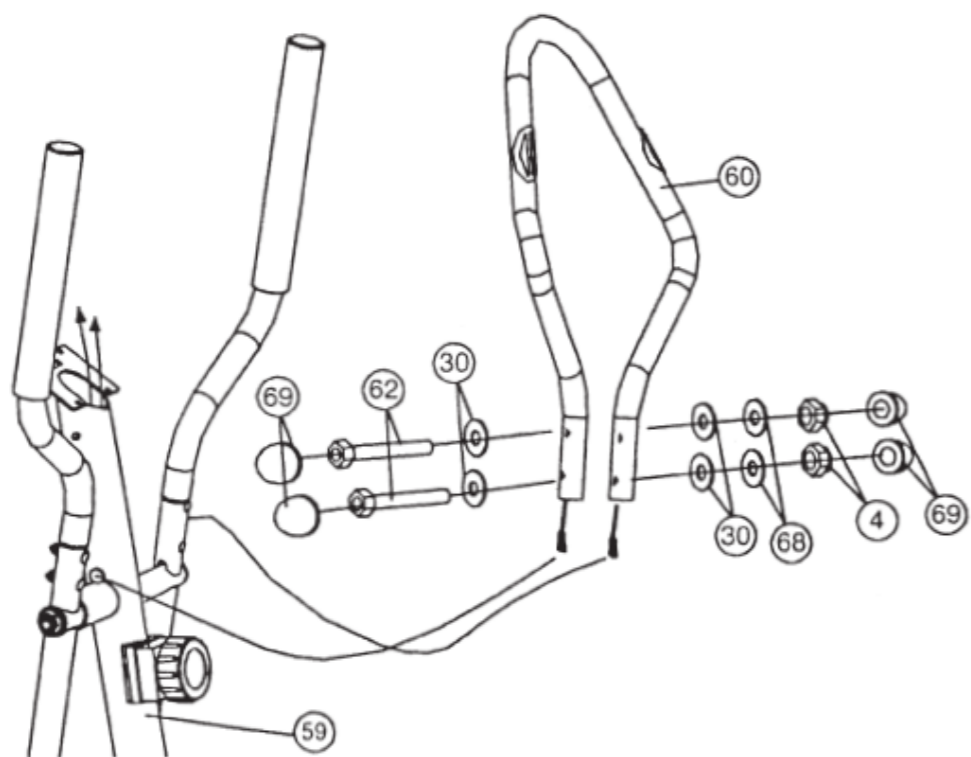
Шаг 2

Установите стойку (59) на раме (1) и закрепите винтом (50), шайбой (29) и гайкой (4). Затем, соедините трос (2) с соединительным тросом (53).



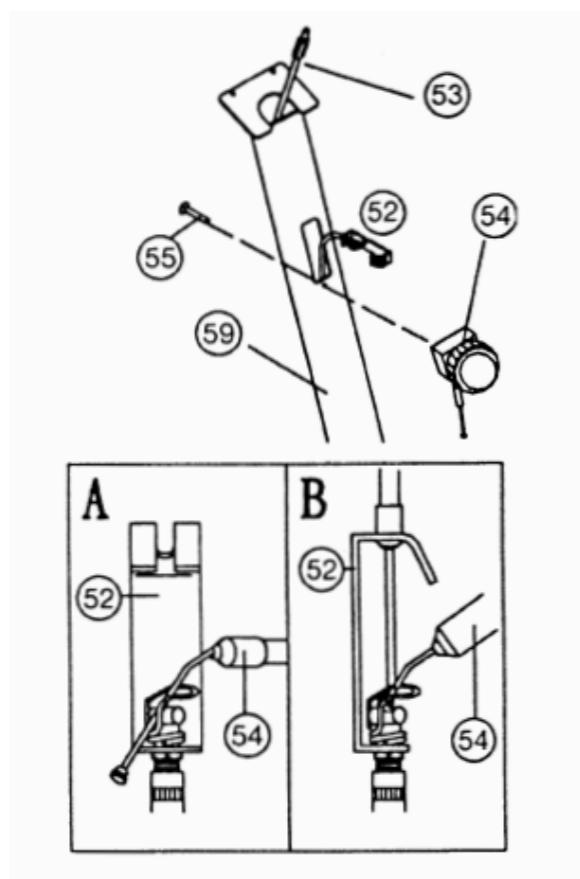
Шаг 3

Установите ручку (60) на стойке (59) и закрепите винтами (62), шайбами (30), гровером (68) и гайкой (4).



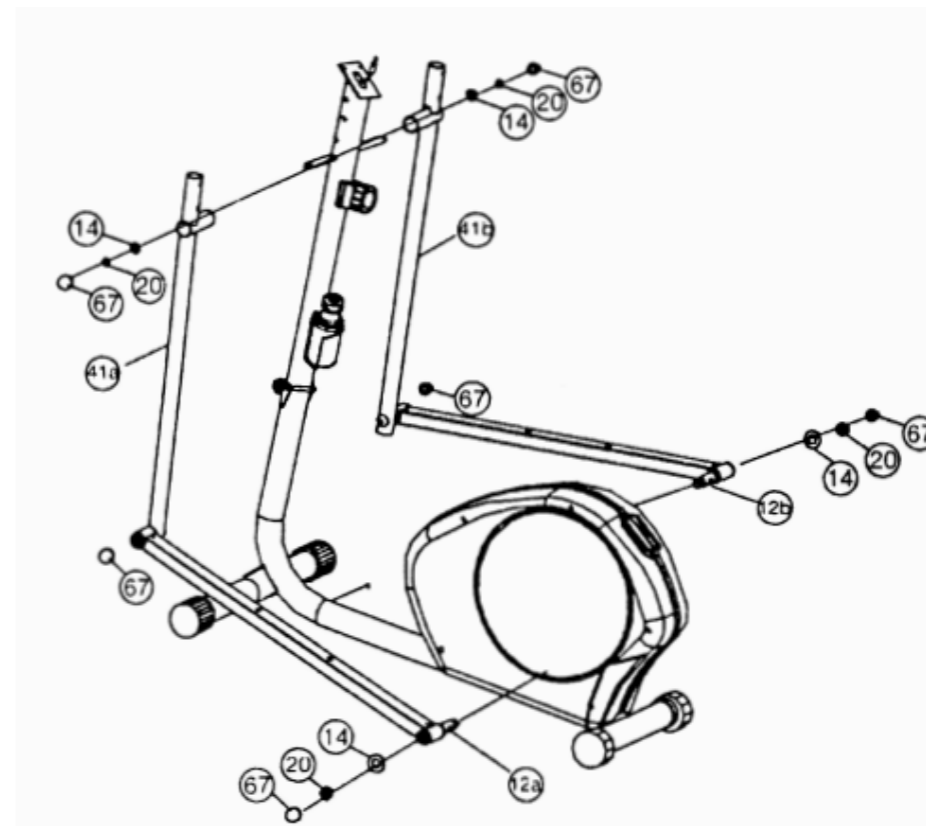
Шаг 4

Соедините натяжитель (54) с соединительным тросом (52) и закрепите его на стойке с помощью винта М5х16 мм (55).



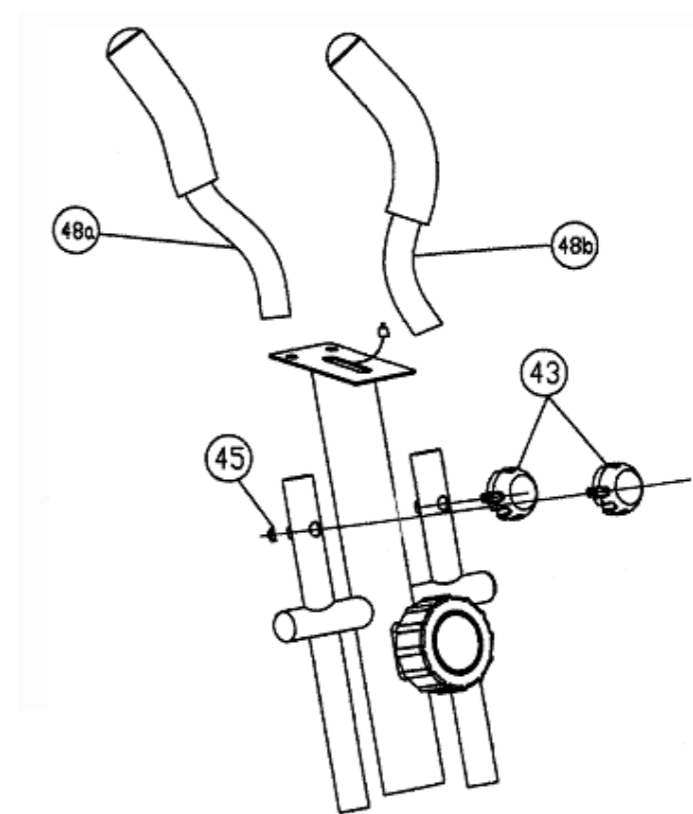
Шаг 5

Установите левую (13а) и правую (13б) направляющие на раме (1) и с помощью соединительных трубок (41) присоедините к стойке (59). Затем, закрепите шайбами (14), гайками (67) и (20).



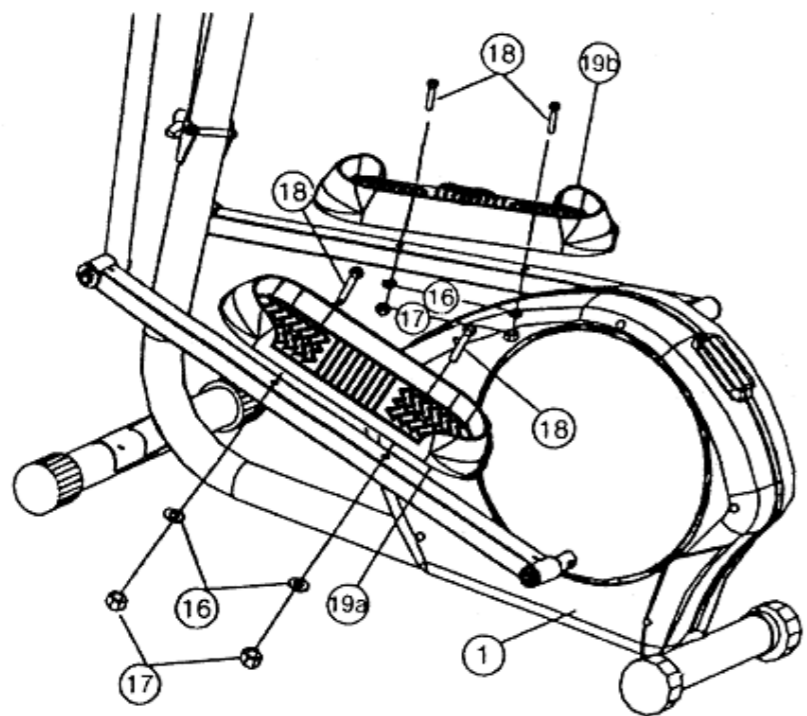
Шаг 6

Установите ручки (48) на соединительных трубках (41) и закрепите ручки (43), болтом М6 (44), промежуточным колесом (46) и заглушкой М6.



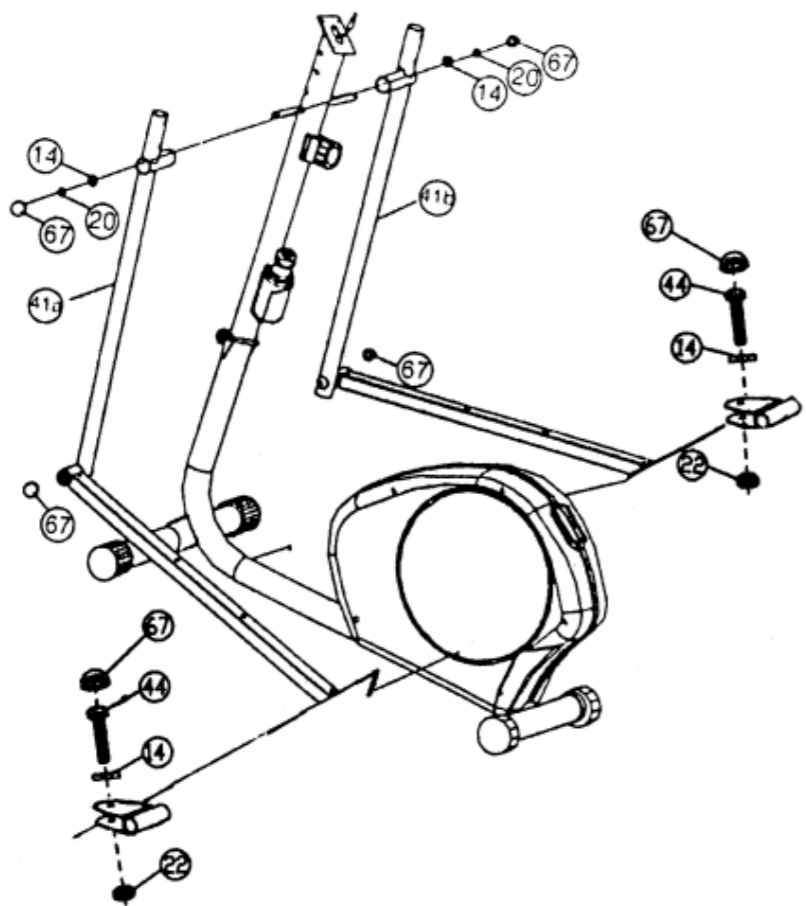
Шаг 7

Присоедините левую (19a) и правую (19b) подножку к левой (13a) и правой (13b) направляющим. Закрепите болтом (18), шайбой (16) и гайкой (17).



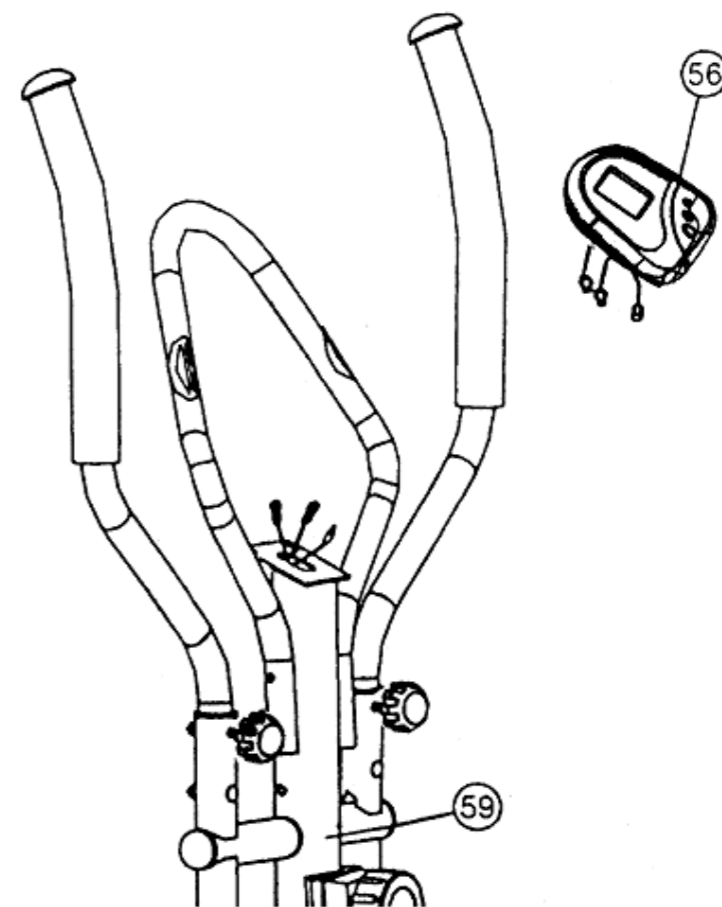
Шаг 8

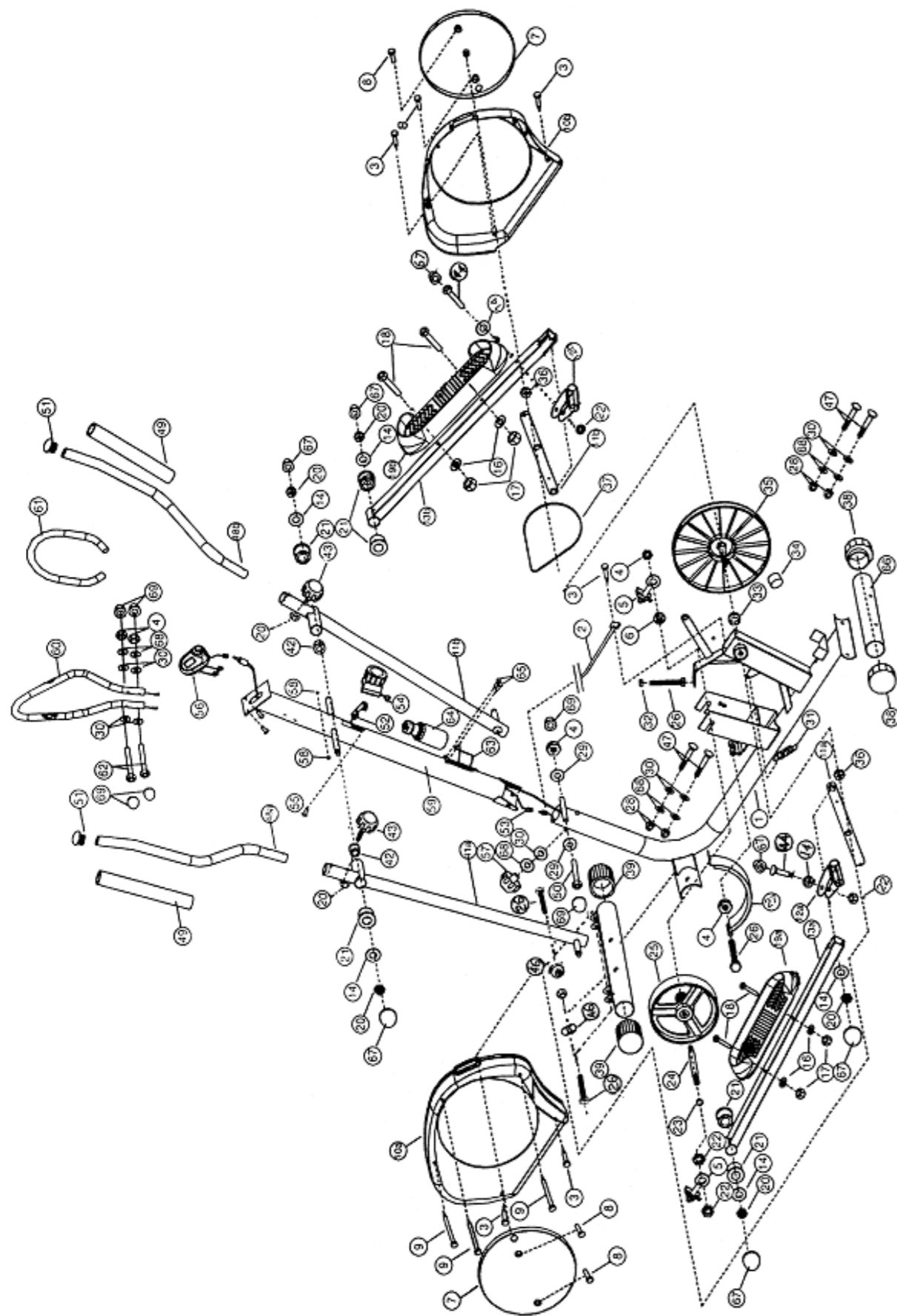
Вставьте шатуны педалей в соответствующие отверстия. Закрепите шайбой (14), болтом (44), гайкой (22) и заглушкой (61).



Шаг 9

Присоедините монитор (56) к стойке (59). Соедините датчики.





№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Рама	1	41a	Левая соединительная трубка	1
2	Трос датчика	1	41б	Правая соединительная трубка	1
3	Винт	5	42	Пластиковый подшипник	2
4	Гайка М8	5	43	Заглушка М8	2
5	Натяжитель	2	44	Болт М10Х50	2
6	Подшипник	1	45	Заглушка М8	4
7	Декор-крышка	2	46	Промежуточное колесо	2
8	Винт М5х12	4	47	Болт М8 х 70	4
9	Винт длинный	3	48a	Левая рукоять	1
10a	Левая панель	1	48б	Правая рукоять	1
10б	Правая панель	1	49	Обмотка рукояти	2
11a	Шатун левой педали	1	50	Болт М8 х 70	2
11б	Шатун правой педали	1	51	Заглушка	2
12a	Ось левой педали	1	52	Кабель	1
12б	Ось правой педали	1	53	Соединительный кабель	1
13a	Направляющая левой педали	1	54	Регулятор нагрузки	1
13б	Направляющая правой педали	1	55	Винт М5 х 16	1
14	Шайба 13/26	6	56	Монитор	1
15	Подшипник	1	57	Заглушка	1
16	Шайба 10/16	4	58	Направляющая троса	2
17	Гайка 3/8"	4	59	Суппорт	1
18	Винт 3/8" х 45	4	60	Ручка	1
19a	Левая педаль	1	61	Обмотка ручки	1
19б	Правая педаль	1	62	Болт М8 х 110	2
20	Гайка 1 2"	6	63	Держатель для емкости	1
21	Подшипник пластиковый	6	64	Емкость для воды	1
22	Гайка	2	65	Винт М4 х 8	2
23	Подшипник	1	66	Задняя ножка	1
24	Ось маховика	1	67	Заглушка 1 2"	6
25	Маховик	1	68	Гровер М8 х 10	9
26	Болт М8х55	2	69	Заглушка М8 х 10	6
27	Зажим магнита	1	70	Датчик пульса	2
28	Заглушка М8	4	71	Коробка	1
29	Шайба 8/16	2	72	Наклейка	1
30	Шайба 8/16	9	73	Инструкция	1
31	Гровер	1	74	Набор инструментов	1
32	Гайка М8	1			
33	Подшипник	2			
34	Магнит	1			
35	Диск педальный	1			
36	Гайка М10	2			
37	Ремень	1			
38	Заглушка	2			
39	Заглушка	2			
40	Ножка передняя	1			

МОНИТОР К МАГНИТНОМУ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДУ BRAVO M850



MODE- Предназначена для выбора функции.

SET- Предназначена для установки значений времени, дистанции, количества израсходованных калорий при тренировке в условиях отсутствия установки режима Scan.

RESET- - Предназначена для обнуления значений времени, дистанции, расхода калорий.

Функции

1. Режим SCAN: Нажмите "MODE" до появления символа "SCAN", таким образом монитор будет поочередно выводить значения времени, дистанции, скорости, расхода калорий и общей пройденной дистанции. Каждое значение выводится на монитор на 4 секунды.

2. TIME: (1) Подсчет времени с момента начала тренировки до ее окончания.

(2) Нажмите "MODE" до появления символа "TIME", нажмите "SET", чтобы установить время тренировки. По окончании времени тренировки, показатель времени будет «0» и компьютер специальным звуковым сигналом будет извещать вас об окончании тренировки в течение 15 секунд.

3. SPEED: Показывает настоящую скорость.

4. DIST (1) Подсчет пройденной дистанции с момента начала тренировки до ее окончания.

(2) Нажмите "MODE" до появления символа "DIST" (DIS.). Нажмите "SET", чтобы установить дистанцию для тренировки. По окончании дистанции тренировки, показатель дистанции будет «0» и компьютер специальным звуковым сигналом будет извещать вас об окончании тренировки в течение 15 секунд.

5. CALORIES (CAL): (1) Показывает количество израсходованных калорий с момента начала тренировки до ее окончания.

(2) Нажмите "MODE" до появления символа "CAL". Нажмите "SET", чтобы задать количество калорий, которые должны быть израсходованы в течение тренировки. По достижении таймером позиции «0» компьютер специальным звуковым сигналом будет извещать вас об окончании тренировки в течение 15 секунд.

6. TOTAL DIST (ODO): Показывает общее значение пройденной дистанции с момента установки элементов питания (батареек).

7. PULSE :

Нажмите MODE до появления символа " ". Перед измерением пульса вам необходимо положить обе ладони на датчики пульса и монитор выведет на экран значение вашего пульса (BPM) в течение 3-4 секунд.

Внимание!

В первые 2-3 секунды значение, выведенное на мониторе может быть намного выше или ниже вашего настоящего пульса; в последующие несколько секунд значение придет в норму. Для измерения пульса с достижением наиболее точного результата рекомендуется измерять пульс в момент перерыва во время тренировки во избежание помех вызванных движением ладоней на датчиках. Данные измерений пульса полученных с тренажера не могут быть использованы в медицинских целях.

ALARM (Сигнал): При нажатии кнопок "MODE", "SET" и "RESET" монитор будет издавать специальный сигнал.

9. Автовкл/выкл и Авто Старт/Стоп

В случае, если на монитор тренажера не поступает никакого сигнала в течение 8 минут, монитор отключается автоматически. Для включения монитора нажмите любую кнопку или прокрутите педаль.

Функция	Автоскан	Каждые 4 секунды
	Время	00:00 – 99 мин 59 сек
	Скорость	Макс. показатель 99.9KM/H 99.9Mile/H (или 1500RPM)
	Дистанция	0.00~99.99 км
	Калории	0.0~999.9~9999 ккал
	Общая дистанция	0~9999 км
	Пульс	40~240 уд/мин
Тип батареек		2 x AA или UM3
Температура использования		0°C ~40°C (32°F~104°F)
Температура хранения		-10°C~+60°C (14°F ~140°F)



ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА ВЕЛОЭЛЛИПСОИДЕ

Велоэллипсоид является самой эффективной формой тренировки всех частей тела, идеально подходит для проработки всех основных групп мышц и оказывает положительное влияние на обмен веществ. Отличительной чертой эллиптических тренажеров является новая эллиптическая амплитуда движения педалей, которая придает тренировке уникальное ощущение "воздушности" и снижает до минимума нагрузку на коленные и голеностопные суставы. Плавное, непрерывное движение в двух направлениях значительно укрепляет мышцы ног, ягодиц и бедер, не нагружая при этом суставы. Именно эта особенность позволяет рекомендовать данный тип тренажеров людям, страдающим болезнями суставов (артриты, артрозы и т.д.) В тоже время специальная тренировка для верхней части тела укрепляет руки, плечи, грудные мышцы и спину.

Конструкция эллиптического тренажера обеспечивает плавность, бесшумность и разнообразие выполняемых упражнений. Это достигается за счет:

- Простой системы изменения нагрузки,
- Подвижных поручней для тренировки всех групп мышц,
- Неподвижного поручня для устойчивости,
- Больших педалей для изменения интенсивности тренировки в зависимости от положения стопы (чем дальше к краю вы располагаете ступни, тем больше вертикальное перемещение и интенсивность тренировки).

Каждую тренировку следует начинать с разминки для того, чтобы подготовить тело к последующей работе. Разминка должна быть легкой и предпочтительно задействовать те мышцы, которые будут включены в тренировку.

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течение 3-5 минут.

ЧАСТОТА ПУЛЬСА

Во время тренировки, частота пульса увеличивается. Это часто используют как параметр для определения необходимой интенсивности тренировки. Вы должны заниматься с достаточной нагрузкой, чтобы тренировать сердечно-сосудистую систему, но так, чтобы не было перегрузки на сердце.

Начальный уровень тренированности важен для разработки индивидуальной программы упражнений. Если Вы начинающий, вы можете достичь хороших результатов с частотой пульса 110-120 ударов в минуту. Если вы в хорошей физической форме, то вам необходим более высокий уровень.

Во время первых занятий частота пульса должна составлять около 65 – 70 % от максимального значения. Может это покажется слишком легко, и Вы захотите увеличить интенсивность, но лучше придерживаться традиционных методов.

Максимальное значение частоты пульса можно рассчитать по формуле 220 минус ваш возраст. С возрастом снижается работоспособность сердца, также как и других мышц. Что-то можно компенсировать за счет физических упражнений.

Начинающие могут пользоваться нижеприведенной таблицей:

Возраст, года	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Контрольные значения частоты пульса									
Частота пульса в течение 10 секунд	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Количество ударов в минуту	138	132	132	126	120	114	114	108	108

ПОДСЧЕТ ПУЛЬСА

Подсчет пульса (на запястье или сонной артерии на шее, с помощью указательного и среднего пальцев) производится в течение 10 секунд сразу же после завершения тренировки. Частота пульса снижается по мере того, как вы успокаиваетесь, и длительный подсчет частоты пульса не будет точным.

Контрольное значение – основной ориентир для тренировок. Если физическая подготовка у вас выше среднего, то вы можете чувствовать себя вполне комфортно, занимаясь на уровне немного выше, чем рекомендованный для вашей возрастной группы.

Нижеприведенные данные подходят для людей с хорошей физической подготовкой. Значение частоты пульса во время тренировки составляет приблизительно 80% от максимального значения.

Возраст, года	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Контрольные значения частоты пульса									
Частота пульса в течение 10 секунд	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Количество ударов в минуту	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Не следует перенапрягаться для достижения значений, приведенных в таблице. Вы будете чувствовать себя некомфортно, если переусердствуете. Лучше, чтобы Вы достигли их естественным образом, занимаясь по своей программе. Помните, что контрольное значение – это лишь рекомендация, а не правило, и незначительные отклонения в ту или иную сторону допустимы.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ

Это варьирование внутри Вашей тренировочной программы для достижения максимальных физических и психологических результатов. Вы можете изменять нагрузку, частоту и интенсивность во время выполнения программы. Тело лучше реагирует на разнообразие. В дополнение, когда вы чувствуете, что переутомились, то перейдите к более легким упражнениям для того, чтобы восстановить силы. В результате этого вы будете получать больше удовольствия от тренировок, и чувствовать себя лучше.

ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ

Не задерживайте дыхание во время выполнения упражнения. Дышите обычно, как всегда. Помните, что дыхание подразумевает вдох и распределение кислорода, который питает мышцы.

Передышка

Начав тренировку, продолжайте ее до конца. Не следует останавливаться на полпути, а затем продолжать тренировку с момента остановки без разминки.

Передышка необходима между силовыми тренировками, при чем для каждого человека индивидуально. Это в основном будет зависеть от вашего уровня физической подготовки и программы, которую вы выбрали. Отдыхайте между упражнениями, но отдых не должен превышать две минуты. Большинству людей для отдыха достаточно от половины до одной минуты.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Выбранная вами программа тренировок должна зависеть от уровня Вашей физической подготовки свободного времени и целей. Мы очень рекомендуем перечитать рекомендации, приведенные выше, для того, чтобы вы могли определить ваши способности и интенсивности тренировок.

Первое время следует придерживаться тренировок по программе № 1 и постепенно увеличивать как время, так и интенсивность тренировок. Если Вы уже достигли определенного уровня и занимаетесь регулярно, то Вы можете тренироваться по программе № 2.

Всегда помните о разминке и упражнениях на расслабление; умеренность и последовательность - это секрет постоянных результатов.

- Программа № 1. Для начинающих
 Периодичность: 3-4 раза в неделю
 Продолжительность: 20-30 минут
 Интенсивность: 60-70% от максимальной частоты пульса
 Частота шагов: менее 50 шагов в минуту

В первое время внимание следует уделить постепенному увеличению непрерывной активности в течение 20-30 минут, а не на достижении и поддержании заданной интенсивности тренировки. Когда вы уже сможете непрерывно тренироваться 20-30 минут, постепенно увеличивайте время выполнения упражнения на рекомендованном уровне интенсивности.

Данной программы следует придерживаться в течение первых 6-8 недель тренировок. свободного времени и целей. Мы очень рекомендуем перечитать рекомендации, приведенные выше, для того, чтобы вы могли определить ваши способности и интенсивности тренировок. Первое время следует придерживаться тренировок по программе № 1 и постепенно увеличивать как время, так и интенсивность тренировок. Если Вы уже достигли определенного уровня и занимаетесь регулярно, то Вы можете тренироваться по программе № 2.

- Программа № 2. Промежуточная программа

Периодичность: 3-5 раза в неделю
Продолжительность: 20-45 минут
Интенсивность: 70-80% от максимальной частоты пульса
Частота шагов: 50-60 шагов в минуту

В большинстве случаев, эта программа будет давать желаемые результаты, в соответствии с целями тренировок, для основной массы занимающихся спортом. Тренировка с более высокими параметрами частоты, продолжительности и интенсивности предназначена для спортсменов.

- Программа № 3. Программа для подготовленных

Частота: 4-6 раза в неделю
Продолжительность: 30-60 минут
Интенсивность: 80-90% от максимальной частоты пульса
Частота шагов: 60-80 шагов в минуту

Эта программа рекомендуется только для нуждающихся в развитии и поддержании наивысшего уровня тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Альтернативой продолжительной тренировки с высокой интенсивностью, может служить тренировка с интервалами, в которой работа с большей интенсивностью (с большей частотой шагов) в течение 30-60 секунд чередуется с работой с меньшей интенсивностью в течение 1-2 минут.

Всегда помните о разминке и упражнениях на расслабление; умеренность и последовательность - это секрет постоянных результатов.

Упражнения на растяжку

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

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!
СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ.**