

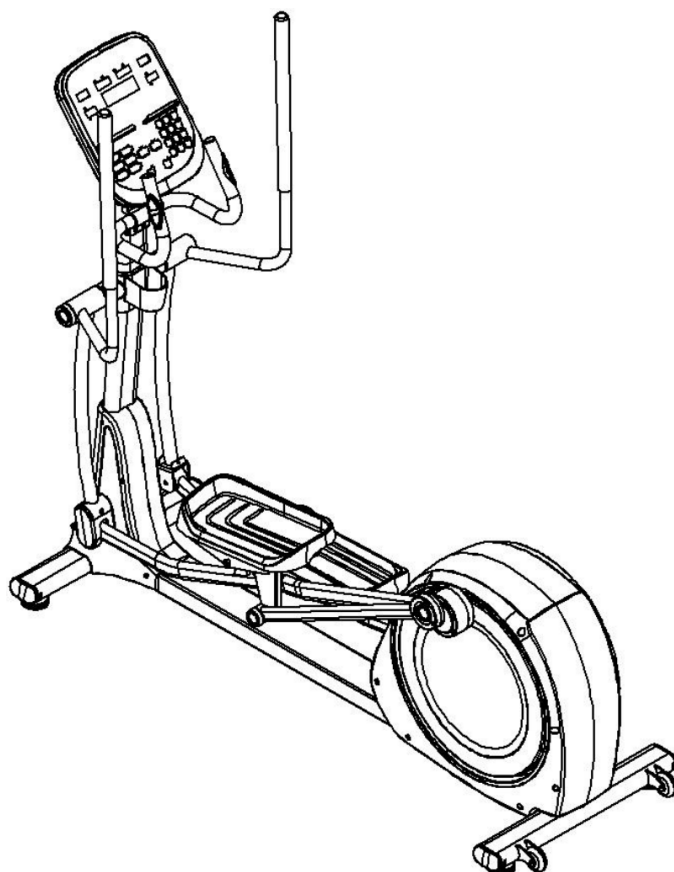


ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВОК

CR-312

Эллиптический тренажер

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Для соблюдения условий гарантии рекомендуем поручить полную сборку квалифицированному специалисту.

#### ВНИМАНИЕ

Перед использованием прочитайте все меры предосторожности и указания в этом руководстве. Сохраните его для справок.

Покупатель обязан прочитать руководство пользователя и предупреждающие надписи и объяснить всем пользователям правила эксплуатации оборудования. Важно полностью понимать каждое предупреждение. Перед использованием рекомендуется ознакомить всех пользователей со следующей информацией.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ**

- Перед началом любой программы упражнений или тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить необходимость полного медицинского обследования. Это особенно важно при малоподвижном образе жизни, беременности или наличии заболеваний.
- Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.
- Чтобы избежать мышечной боли и растяжений, начинайте каждую тренировку с разминки и растяжки, а заканчивайте заминкой и растяжкой.

### **УСТАНОВКА**

Forgex рекомендует устанавливать все оборудование следующим образом:

- Закрепляйте или устанавливайте тренажёр на твёрдой ровной поверхности, чтобы обеспечить устойчивость и исключить раскачивание или опрокидывание во время тренировки.
- Обеспечьте достаточную вентиляцию для правильной работы оборудования.
- Оставляйте вокруг тренажёра достаточно пространства для безопасного выполнения всех упражнений. В местах, где требуется доступ для занятий, рекомендуется не менее 1 метра свободного пространства.

### **ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ**

Перед использованием оборудования прочитайте и соблюдайте следующие правила безопасности.

- Собирайте тренажёр в соответствии с инструкцией по сборке.
- Во время сборки соблюдайте осторожность и используйте подходящие гаечные ключи. При затруднениях обратитесь за помощью.
- Не используйте едкие чистящие средства для очистки и протирания.
- При повреждении мелких деталей немедленно прекратите использование и обратитесь к продавцу или представителю для замены. Установите новые детали правильно и убедитесь, что соединения и рабочие части надёжно закреплены, чтобы избежать опасности при эксплуатации.
- Надевайте подходящие для занятий одежду и обувь, чтобы избежать несчастных случаев.
- Если тренажёр используется в присутствии детей, родители или другие взрослые должны внимательно следить за ними.

**ОСМОТР**

- Не используйте и не разрешайте использовать повреждённое оборудование, а также оборудование с изношенными или сломанными деталями. Используйте только запасные части, поставляемые Forgex.
- Перед каждым использованием проверяйте затяжку всех гаек и болтов.
- Сохраняйте наклейки и таблички: не удаляйте их ни по какой причине. Они содержат важную информацию.
- Профилактическое обслуживание — основа бесперебойной работы тренажёра. Следуйте рекомендациям по обслуживанию, чтобы поддерживать его исправность.
- Перед использованием проверяйте все разрешённые принадлежности на повреждения и износ.
- Если тренажёр повреждён или изношен, не пытайтесь использовать или ремонтировать его самостоятельно.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ**

- Покупатель обязан ознакомить всех пользователей с правильным порядком эксплуатации оборудования.
- Не допускайте детей к движущимся частям. Если тренажёр используется в присутствии детей, родители должны внимательно следить за ними.
- Не надевайте свободную одежду или украшения во время занятий. Длинные волосы рекомендуется убрать, чтобы они не соприкасались с движущимися частями.
- Во время работы тренажёра посторонние должны находиться на расстоянии от пользователя, принадлежностей и движущихся частей.

**ОГРАНИЧЕНИЕ МАССЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

СОХРАНИТЕ ЭТО РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ**

Экран: LED.

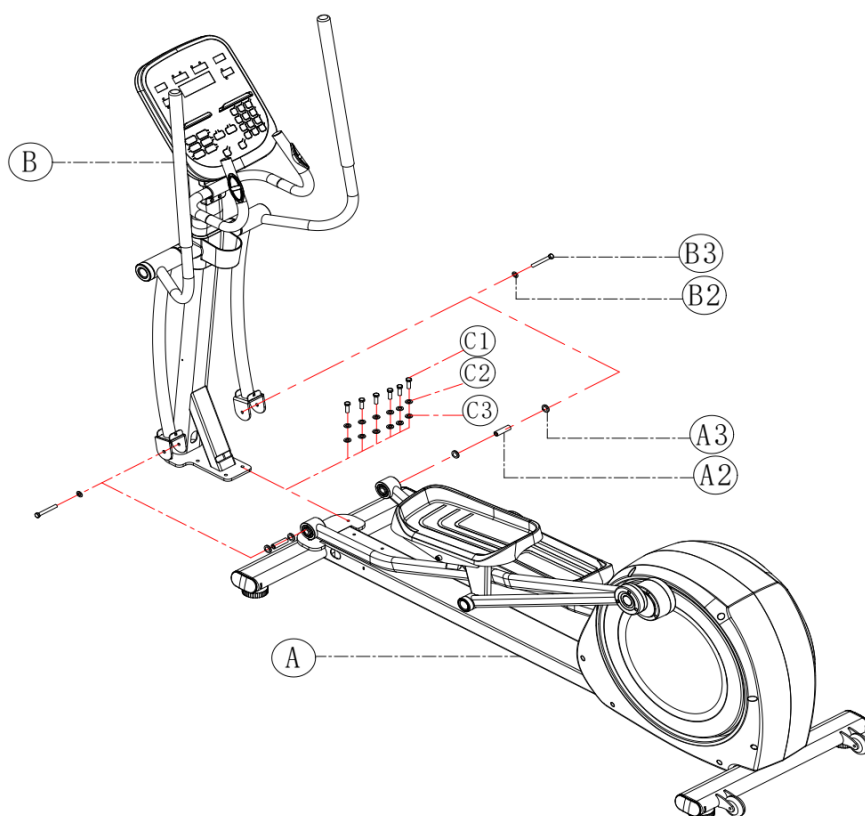
Регулировка сопротивления: 26 уровней.

Размеры упаковки: 2095 × 780 × 1685 (длина × ширина × высота).

Размеры тренажёра: 2095 × 780 × 1685 мм (длина × ширина × высота).

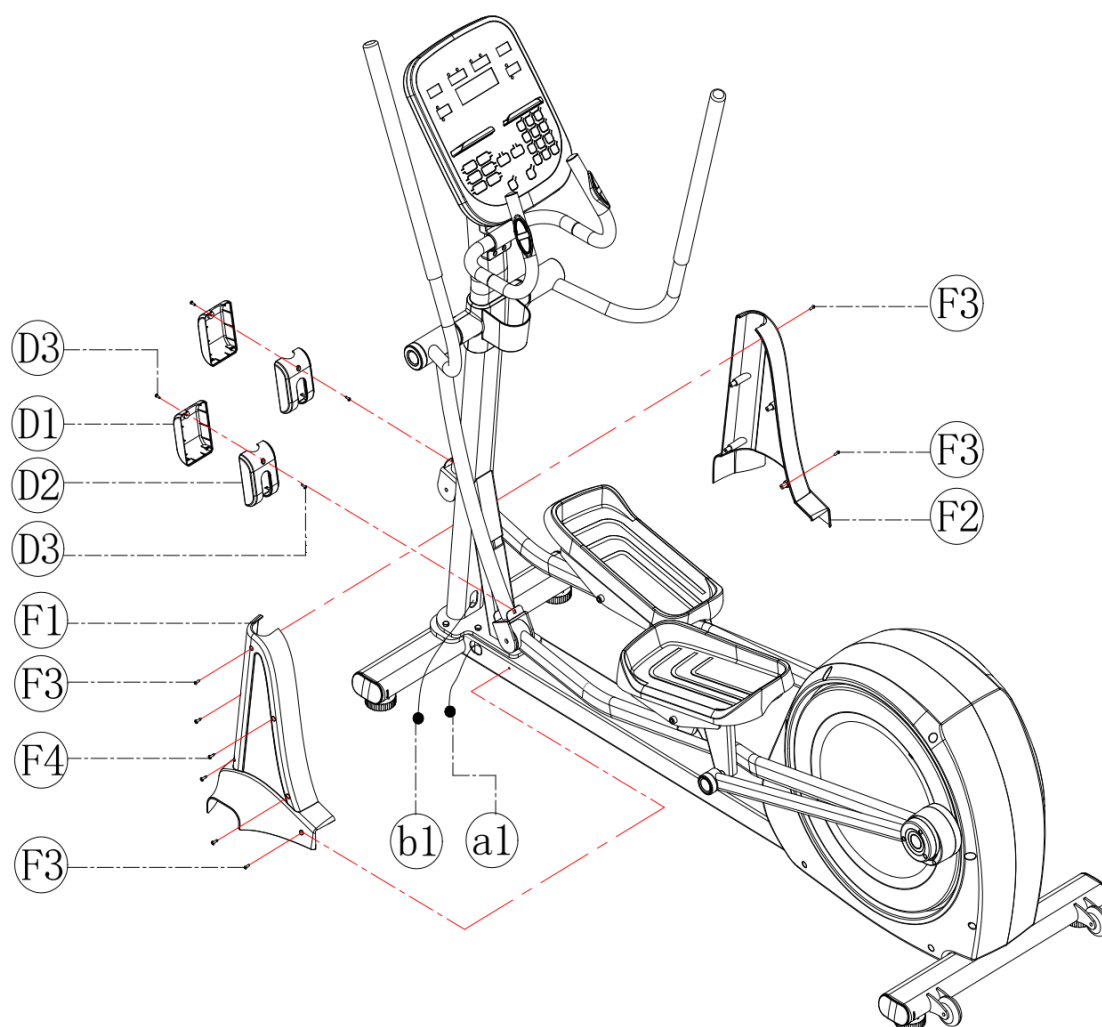
Максимальная нагрузка: 150 кг.

Масса нетто: 118 кг.

**Этап 1**

**Сборка по схеме**

1. Закрепите стойку В на основной раме А крепежом С1 (болт с шестигранной головкой М8 × 25), С2 (пружинная шайба Ø8) и С3 (плоская шайба Ø8).

2. Закрепите подвижные рукоятки с обеих сторон стойки В в местах соединения на основной раме А, используя А3 (втулку), А2 (ось), В2 (пружинную шайбу Ø10) и В3 (болт с шестигранной головкой М10 × 70).

**Этап 2**

**Сборка по схеме**

3. Соедините кабели a1 и b1.

4. Закрепите пластиковые накладки D1 и D2 подвижных рукояток саморезами ST3,5 × 13 в указанных местах. Затем крепежом F3 (винт с крестообразным шлицем M5 × 8) и F4 (саморез ST4,2 × 16) закрепите пластиковые накладки F1 и F2 в месте соединения стойки с основной рамой.



## НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК

Кнопки программ: выбор программ тренировки P-1–P-6.

Кнопка паузы: приостанавливает тренировку и подсчёт всех показателей. Двойное нажатие очищает все данные тренировки. Длительное нажатие перезапускает консоль.

Кнопка старта: запускает тренировку и подсчёт показателей.

Кнопка уменьшения: уменьшает значения времени и сопротивления.

Кнопка увеличения: увеличивает значения времени и сопротивления.

Цифровая клавиатура: позволяет быстро задавать уровень сопротивления во время тренировки.

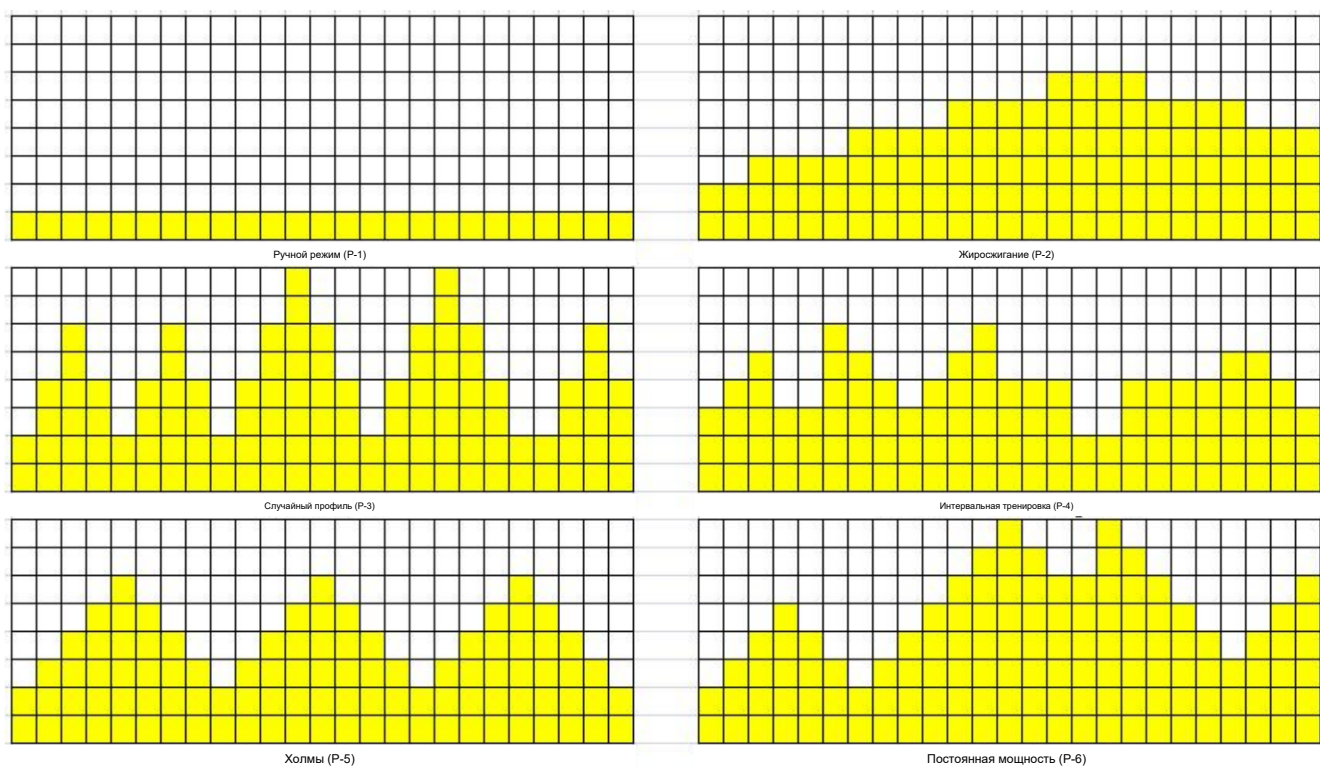
**ОТОБРАЖЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

| №  | Показатель       | Диапазон отображения      | Диапазон настройки             | Сброс к нулю | Краткое описание                                                                                                                                                    |
|----|------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Время            | 0:00–99:59                | 0:00–99:00<br>±1 мин, циклично | Да           | 1. Без заданной цели значение увеличивается циклично.<br>2. При заданном обратном отсчёте до 0 система останавливается, поле времени мигает.                        |
| 2. | Скорость         | 0,0–99,9<br>км/ч (миль/ч) | Нет                            | Да           | Во время тренировки:<br>1. Значение отображается через 3 секунды после поступления сигнала датчика.<br>2. Без сигнала значение сбрасывается в ноль через 4 секунды. |
| 3. | Частота вращения | 0–15–999                  | Нет                            | Да           | Во время тренировки:<br>1. Значение отображается через 3 секунды после поступления сигнала датчика.<br>2. Без сигнала значение сбрасывается в ноль через 4 секунды. |
| 4. | Расстояние       | 0,00–99,99<br>км (мили)   | Нет                            | Да           | 1. Без заданной цели значение увеличивается циклично.                                                                                                               |
| 5. | Калории          | 0–999 кал                 | Нет                            | Да           | 1. Без заданной цели значение увеличивается циклично.                                                                                                               |
| 6. | Пульс            | P, 30–240                 | Нет                            | Да           | При обнаружении сигнала отображается значение пульса; при отсутствии сигнала — P.                                                                                   |
| 7. | Индикатор пульса | Вкл./выкл.                | Нет                            | Нет          | 1. Индикатор мигает в соответствии с частотой сердцебиения.<br>2. При отсутствии сигнала точка исчезает.                                                            |
| 8. | Уровень          |                           | 1–26 уровней<br>(±1 уровень)   | Нет          | Регулировка сопротивления.                                                                                                                                          |

**1. Программы P-1–P-6**

В режиме ожидания нажмите кнопку программы и выберите профиль P-1–P-6. Для выбранной программы можно заранее задать время выполнения. Например, задайте 25 минут и выберите профиль тренировки: программа завершится через 25 минут. На дисплее 25 столбцов; в первую минуту мигает первый столбец, во вторую — второй. Столбцы точечной матрицы мигают последовательно до окончания обратного отсчёта. Во время отсчёта кнопками «+» и «-» регулируйте сопротивление. Нажмите кнопку паузы для приостановки тренировки.

Дважды нажмите кнопку паузы для завершения тренировки либо нажмите кнопку остановки. При выполнении профиля программы время отсчитывается в обратном направлении, а в остальных полях отображаются текущие числовые значения.



## 2. Пульс

Во время тренировки держитесь обеими руками за контактные датчики пульса. При обнаружении сигнала в поле пульса отображается частота сердцебиения пользователя. Точка в правом углу поля пульса мигает; чем сильнее сигнал, тем выше частота мигания.

При отсутствии сигнала в поле пульса отображается «Р». В режиме ожидания сигнал пульса не определяется. Измерение доступно только в режимах тренировки, паузы и остановки; в этих режимах отображается значение пульса.

**ПРИМЕЧАНИЯ**

1. Во время тренировки поля времени и расстояния, скорости и частоты вращения автоматически переключаются каждые 3 секунды; загораются соответствующие индикаторы.
2. Отображение сопротивления на точечной матрице: уровень 1 — первая строка; уровни 2–5 — вторая; 6–9 — третья; 10–13 — четвёртая; 14–17 — пятая; 18–21 — шестая; 22–25 — седьмая; уровень 26 — восьмая строка.
3. Цифровая клавиатура позволяет быстро менять сопротивление во время тренировки.

**ЦИФРОВАЯ КЛАВИАТУРА**

- А. Если сначала нажата цифра больше 2, а затем другая цифра, в поле сопротивления отображается только последняя нажатая цифра.
- В. Если сначала нажата цифра 2, а затем цифра больше 6, в поле сопротивления отображается только последняя цифра, превышающая 6.

**ЦИФРОВАЯ КЛАВИАТУРА — ПРОДОЛЖЕНИЕ**

- С. Если первая цифра не больше 2, а следующая меньше 6, в поле сопротивления отображается заданное двузначное число.
- D. Если сначала нажата цифра 0, а затем другая цифра, в поле сопротивления отображается только вторая цифра.
- E. Если нажать цифру 0 и кнопку подтверждения, в поле сопротивления остаётся текущее сопротивление тренировки.
- F. При вводе двузначного числа меньше 27 кнопка удаления удаляет только последнюю цифру, сохраняя первую. При повторном нажатии кнопки удаления отображается минимальное сопротивление.
- G. При вводе двузначного числа меньше 27 кнопка удаления удаляет предыдущую цифру перед последней. Если затем нажать цифру меньше 7, отображается заданное двузначное число; если нажать цифру больше 6, отображается только эта цифра.
- H. Значения сопротивления, введённые на цифровой клавиатуре, вступают в силу только после нажатия кнопки подтверждения, изменяя текущее сопротивление тренировки.
- I. Если после ввода значения не нажать кнопку подтверждения более 5 секунд, в поле сопротивления снова отображается текущее сопротивление тренировки.

### АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

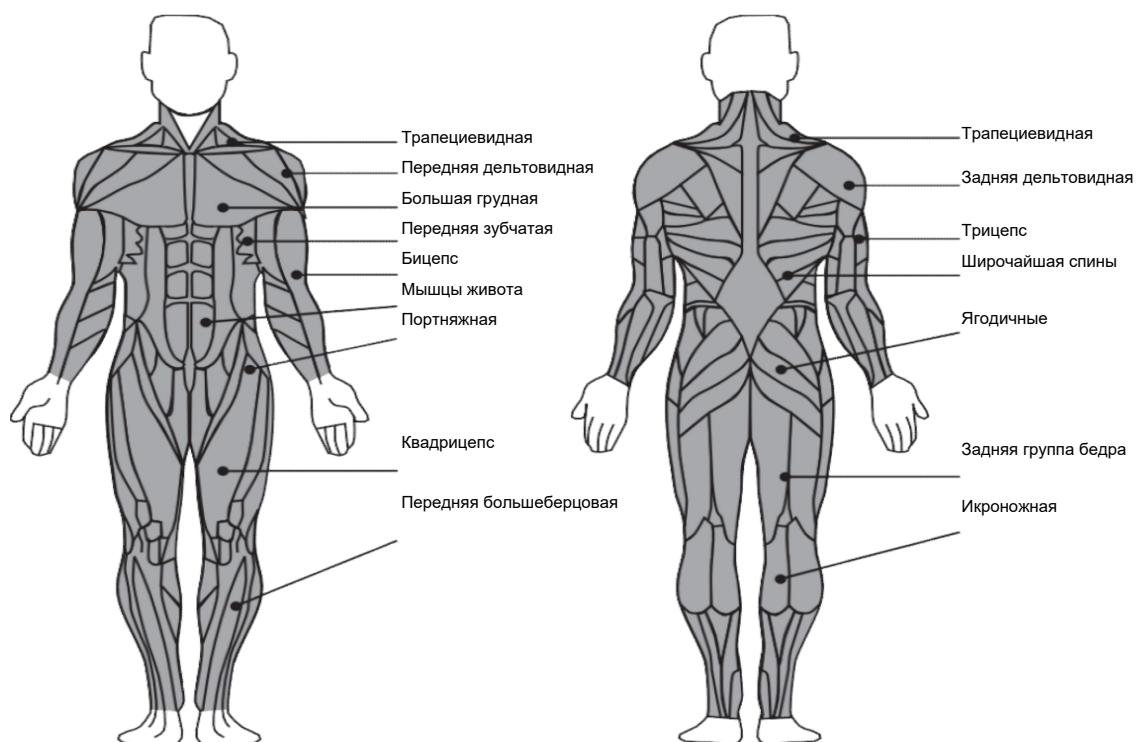
Аэробные упражнения - это продолжительная активность, при которой сердце и легкие обеспечивают мышцы кислородом. Они улучшают работу легких и сердца - самой важной мышцы тела. Аэробную форму развивают любые движения с участием крупных мышц, например рук, ног или ягодиц. Сердце бьется быстрее, дыхание становится глубже. Включайте аэробные упражнения в общую программу тренировок.

### СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают уменьшать избыток жира и поддерживать результат, силовые тренировки являются важной частью программы. Они повышают тонус, развивают и укрепляют мышцы. Если нагрузка превышает вашу целевую зону, уменьшите число повторений. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом.

### МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ

Выполняемая программа упражнений развивает все тело. Целевые группы мышц - грудь, плечи, спина, ноги и руки. Она также тренирует систему кровообращения и обеспечивает хорошую аэробную нагрузку. Эти группы выделены на схеме ниже.



Начало программы зависит от вашей физической формы. Если вы несколько лет вели малоподвижный образ жизни или имеете значительный лишний вес, начинайте медленно и увеличивайте время занятий на несколько минут за тренировку.

Сначала вы, возможно, сможете заниматься в целевой зоне пульса лишь несколько минут. Аэробная выносливость будет улучшаться в течение следующих 6-8 недель. Если потребуется больше времени, не отчаивайтесь: занимайтесь в своем темпе. Постепенно вы сможете тренироваться непрерывно в течение 30 минут. Чем выше выносливость, тем больше нагрузки потребуются для поддержания целевой зоны. Помните следующее:

- Обсудите с врачом программу тренировок и питания, чтобы подобрать подходящий режим занятий.
- Начинайте постепенно и ставьте реалистичные цели вместе с врачом.
- Регулярно контролируйте пульс.
- Определите целевую частоту пульса с учетом возраста и состояния здоровья.

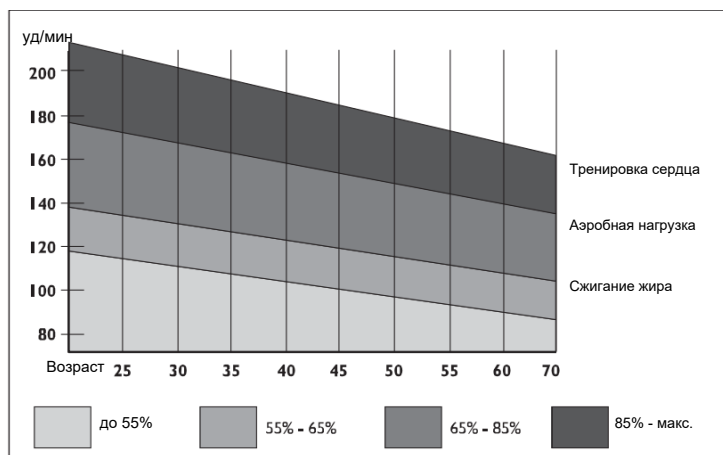
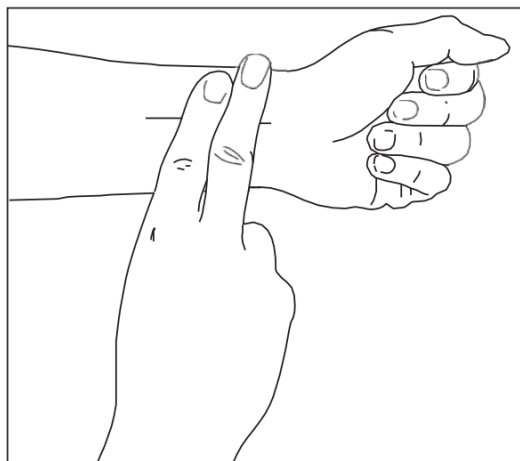
## ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Для максимальной пользы важно выбрать подходящую интенсивность. Ориентиром служит частота пульса. Для эффективной аэробной нагрузки поддерживайте пульс на уровне 65-85% максимальной частоты. Это ваша целевая зона. Найти ее можно на приведенном ниже графике.

В первые месяцы поддерживайте пульс у нижней границы целевой зоны. Через несколько месяцев постепенно повышайте его до середины зоны.

Чтобы измерить пульс, прекратите упражнение, продолжая двигать ногами или ходить. Приложите два пальца к запястью, посчитайте удары за 6 секунд и умножьте результат на 10. Например, 14 ударов за 6 секунд соответствуют 140 ударам в минуту. Интервал в 6 секунд используется потому, что после прекращения нагрузки пульс быстро снижается.

Изменяйте интенсивность упражнения, чтобы поддерживать необходимый уровень пульса.



## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Каждое занятие должно включать три части:

1. РАЗМИНКА: 5-10 минут растяжки и легких упражнений. Она повышает температуру тела, пульс и кровообращение, подготавливая организм к нагрузке.
2. УПРАЖНЕНИЯ В ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ: 20-30 минут упражнений с пульсом в целевой зоне. В первые недели программы не поддерживайте пульс в этой зоне дольше 20 минут.
3. ЗАМИНКА: 5-10 минут растяжки. Это повышает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после тренировки.

## ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

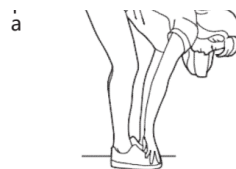
Для поддержания или улучшения формы планируйте 3 тренировки в неделю, оставляя между ними хотя бы один день отдыха. Через несколько месяцев регулярных занятий при желании можно увеличить частоту до 5 раз в неделю. Помните: залог успеха - сделать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ РАСТЯЖКА

Правильное выполнение нескольких основных упражнений показано справа. Двигайтесь медленно, удерживайте положение и избегайте пружинящих движений.

### 1. НАКЛОН К НОСКАМ

Слегка согните колени и медленно наклонитесь вперед от тазобедренных суставов. Расслабьте спину и плечи, тянитесь к носкам насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются задняя поверхность бедра, область под коленями и спина.



### 2. ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, вытянув одну ногу. Стопу другой ноги прижмите к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Тянитесь к носкам, удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются задняя поверхность бедра, поясница и паховая область.



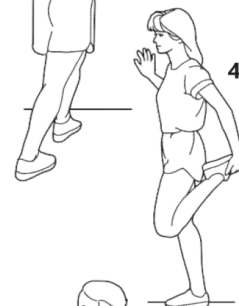
### 3. ИКРЫ И АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Упритесь руками в стену, поставив одну ногу вперед. Задняя нога прямая, стопа полностью на полу. Согните переднюю ногу и подайте таз к стене. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Для усиления растяжки ахиллова сухожилия согните и заднюю ногу. Растягиваются икры, ахилловы сухожилия и область голеностопа.



### 4. КВАДРИЦЕПС

Одной рукой держитесь за стену для равновесия, другой возьмитесь за стопу за спиной. Подтяните пятку к ягодице. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



### 5. ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, соедините подошвы и разведите колени. Подтяните стопы к паху насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



При возникновении проблем или неисправностей приобретенного оборудования Forgex своевременно свяжитесь с вашим менеджером по продажам. Он поможет установить причину и решить проблему. Если неисправность деталей не удастся устранить оперативно, компания организует помощь специалистов сервисной службы.

### СТОИМОСТЬ РЕМОНТА

#### В ПЕРИОД ГАРАНТИИ

Изделия, на которые распространяется гарантия, ремонтируются бесплатно при соблюдении ее условий (см. раздел «Гарантия» настоящего руководства). Ремонт деталей, не покрываемых гарантией, оплачивается покупателем. До начала работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

#### ПОСЛЕ ИСТЕЧЕНИЯ ГАРАНТИИ

После окончания гарантийного срока ремонт оплачивается покупателем, включая стоимость выезда специалиста. До выполнения работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

### ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

|                                                                                     |  |                                                   |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|---------|
|  |  | ПРИКРЕПИТЕ ЧЕК                                    |         |
|                                                                                     |  |                                                   |         |
| <b>ДАННЫЕ ПОКУПАТЕЛЯ</b>                                                            |  |                                                   |         |
| ФИО:                                                                                |  |                                                   |         |
| Эл. почта:                                                                          |  | Мобильный:                                        |         |
| Тел. (дом.):                                                                        |  | Тел. (раб.):                                      | Факс:   |
| Адрес:                                                                              |  |                                                   |         |
|                                                                                     |  |                                                   |         |
| <b>ДАННЫЕ ОБ ИЗДЕЛИИ</b>                                                            |  |                                                   |         |
| Дата покупки: / /                                                                   |  | Серийный №:                                       | № чека: |
| Описание покупки:                                                                   |  |                                                   |         |
|                                                                                     |  |                                                   |         |
|                                                                                     |  |                                                   |         |
|                                                                                     |  |                                                   |         |
|                                                                                     |  |                                                   |         |
| Forgex                                                                              |  | <a href="https://forgex.ru">https://forgex.ru</a> |         |