



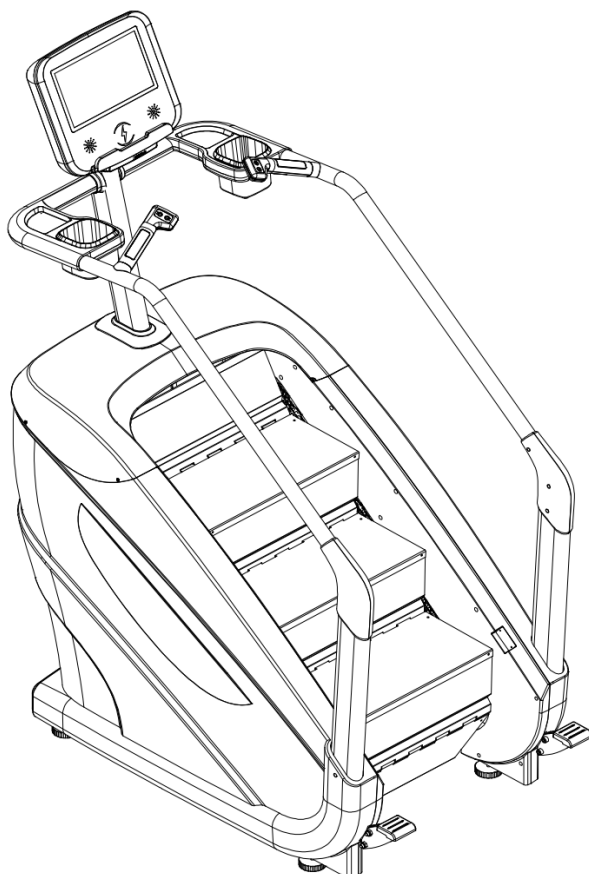
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВОК

CR-611

Степпер-лестница

Консоль LCD

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.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимание: перед использованием внимательно прочитайте руководство и соблюдайте следующие меры безопасности.

1. Устанавливайте степпер в помещении, защищённом от сырости. Не допускайте попадания воды и других жидкостей на тренажёр. Не кладите и не вставляйте в него посторонние предметы.
2. При работе движущихся частей образуется статическое электричество. Держите тренажёр вдали от легковоспламеняющихся и взрывоопасных материалов.
3. Все четыре ножки должны надёжно стоять на полу; тренажёр должен быть установлен ровно и устойчиво.
4. Во время занятий рекомендуется надевать спортивную одежду и подходящую спортивную обувь.
5. Основное назначение тренажёра — профессиональные фитнес-клубы. Также он подходит для спортивных залов жилых комплексов и организаций.
6. Ни один узел корпуса не должен быть ослаблен.
7. Используйте тренажёр в зоне с контролем доступа. Использование запрещено детям младше 12 лет, пожилым людям, людям с ограниченными возможностями и заболеваниями сердца. Несовершеннолетние должны заниматься под руководством специалиста.
8. Не касайтесь руками каких-либо частей работающего степпера.
9. При дискомфорте или необычном состоянии немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
10. Перед каждым использованием попросите специалиста проверить затяжку деталей привода. Ослабленные детали следует своевременно затянуть или заменить.
11. При обслуживании и ремонте разместите рядом с тренажёром заметную табличку о запрете использования.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Электропитание: входное напряжение 220 В или 110 В переменного тока; выход — 24 В постоянного тока, 6,5 А.

Диапазон калорий: 0–999 ккал.

Диапазон уровней: 1–15.

Клавишный выключатель: 10 А, 250 В переменного тока.

Скорость: 0,3–2 км/ч.

Диапазон пульса: 40–180.

Диапазон времени: 0:00–99:59.

Диапазон расстояния: 0–99,99.

Размеры тренажёра: 1580 × 845 × 2115 мм.

Размеры упаковки: 1455 × 920 × 1270 мм (деревянный ящик).

Масса нетто: 194 кг.

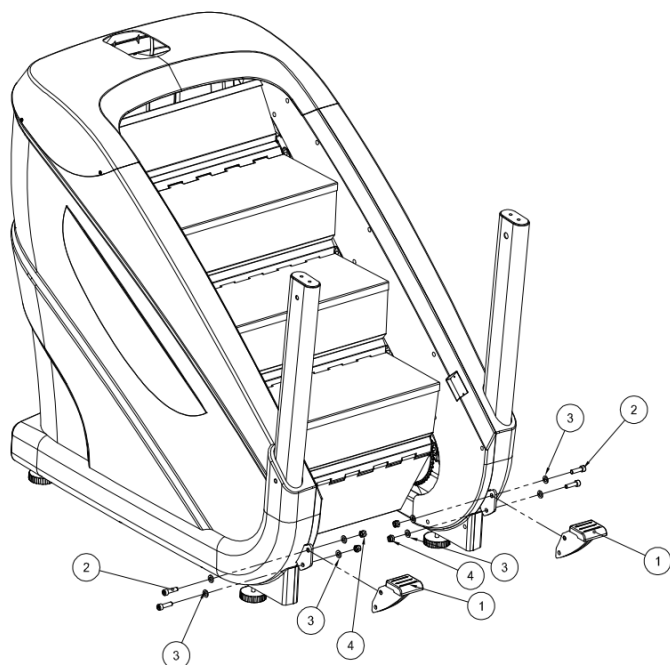
Масса брутто: 241 кг.

Этап 1

Установите основную раму на пол и отрегулируйте четыре ножки, чтобы тренажёр стоял ровно.

Закрепите подножки (1), 4 шт., крепежом:

- (2) винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M10 × 35 — 4 шт.;
- (3) шайба Ø10 — 8 шт.;
- (4) самоконтрящаяся гайка M10 — 4 шт.

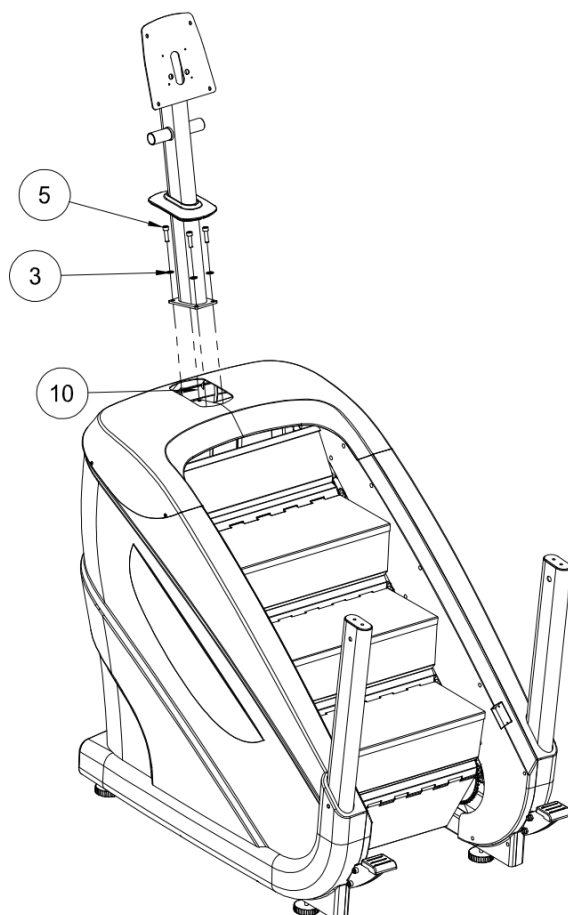


Этап 2

Закрепите стойку на основной раме крепежом:

- (5) винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M10 × 20 — 4 шт.;
- (3) шайба Ø10 — 4 шт.

В месте (10) находится соединительный кабель. Соедините разъём с соответствующим гнездом.

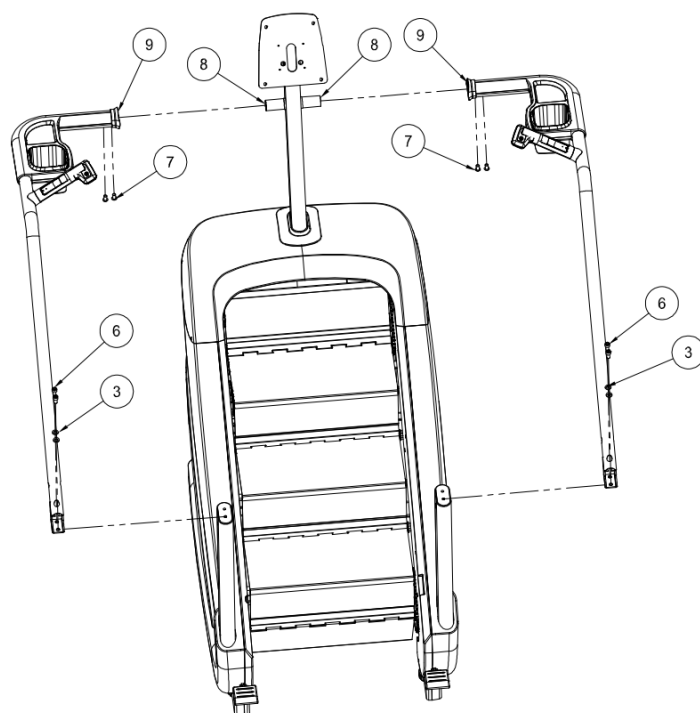


Этап 3

Закрепите поручни крепежом:

- (6) винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M10 × 16 — 4 шт.;
- (3) шайба Ø10 — 4 шт.;
- (7) винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10 × 16 — 4 шт.

Внимание: в местах (8) и (9) находятся по два разъёма. При установке поручней соедините их с соответствующими гнездами.

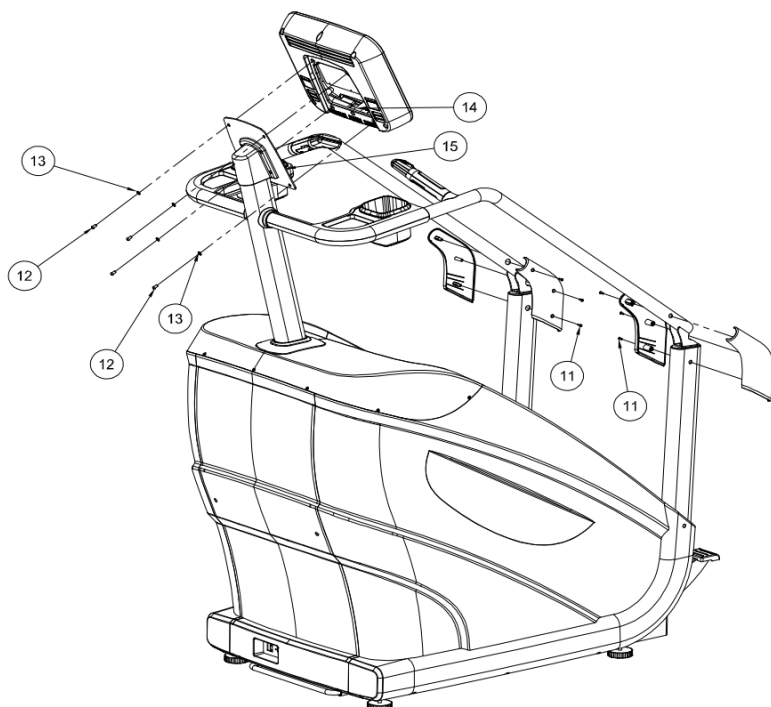


Этап 4

Закрепите пластиковый кожух шестью саморезами (11) ST4,2 × 16 с полукруглой головкой и крестообразным шлицем.

Закрепите консоль четырьмя винтами (12) M6 × 10 с полукруглой головкой и крестообразным шлицем и четырьмя шайбами (13) Ø6.

Внимание: соедините разъёмы в местах (14) и (15) с соответствующими гнездами.



СТЕППЕР С ANDROID И МАГНИТНОЙ СИСТЕМОЙ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Система содержит десять основных экранов: 1. экран блокировки; 2. режим ожидания; 3. экран тренировки; 4. режим программ; 5. быстрый старт; 6. целевой режим; 7. виртуальные маршруты; 8. режим пульса; 9. история тренировок; 10. развлечения.

I. ЗНАКОМСТВО С ЭКРАНАМИ

1. Экран блокировки

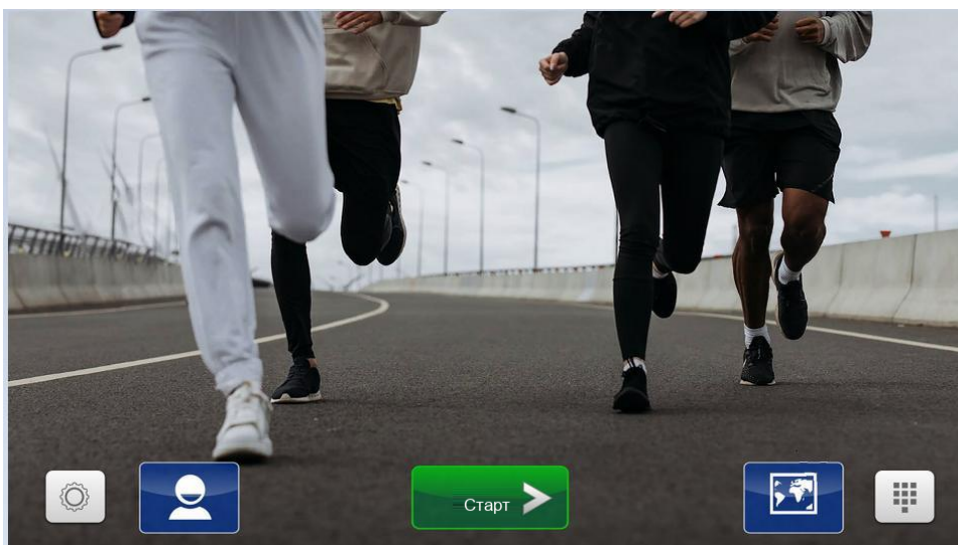


Рисунок 1. Экран блокировки

Пароль подключения к Wi-Fi и базовому приложению: 886127.

- а) После включения система по умолчанию открывает экран блокировки.
- б) Внизу расположены пять кнопок: «Настройки», «Язык», «Старт», «Вход», «Развлечения».
- с) Нажмите «Настройки», введите пароль 886127 и подтвердите ввод для перехода к системным настройкам.

В настройках можно изменить язык тренажёра. Язык сторонних приложений здесь не меняется; указания по его изменению приведены в режиме ожидания. Остальные настройки, связанные с параметрами тренажёра, нельзя произвольно изменять.

- d) Кнопка «Язык» открывает выбор из десяти языков: китайского (упрощённого), английского, испанского, португальского, русского, корейского, французского, японского, чешского и немецкого.
- e) Кнопка «Старт» открывает главный экран ожидания.
- f) Кнопка «Вход» открывает страницу входа пользователя.
- g) Кнопка «Развлечения» открывает соответствующую страницу.

2. Режим ожидания

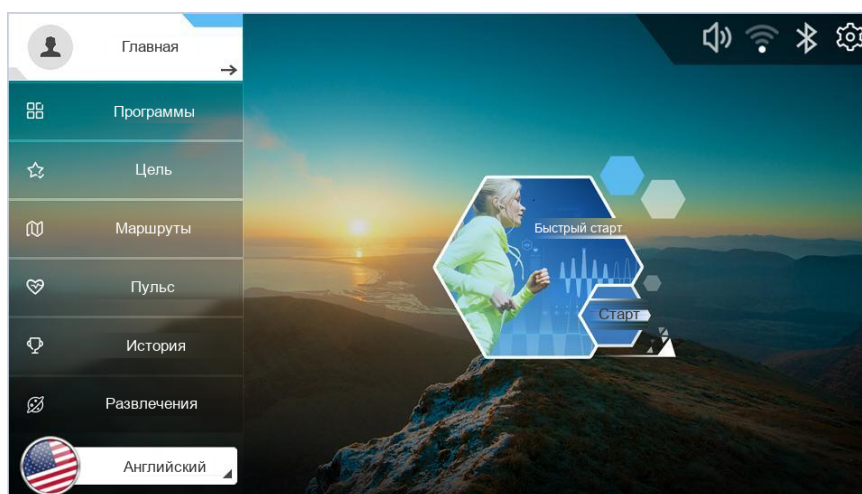


Рисунок 2. Режим ожидания

- a) Слева расположен список функций: «Главная (быстрый старт)», «Программы», «Цель», «Виртуальные маршруты», «Пuls», «История», «Язык». Выбор функции меняет страницу справа.
- b) Справа находится область отображения выбранной функции.
- c) Вверху справа расположены четыре кнопки: регулировка громкости, настройки Wi-Fi, Bluetooth, системные настройки.

Bluetooth: нажмите значок в правом верхнем углу, включите Bluetooth и выполните сопряжение с устройством. После успешного сопряжения можно использовать соответствующее Bluetooth-устройство.

3. Экран тренировки

3.1. Общие экраны

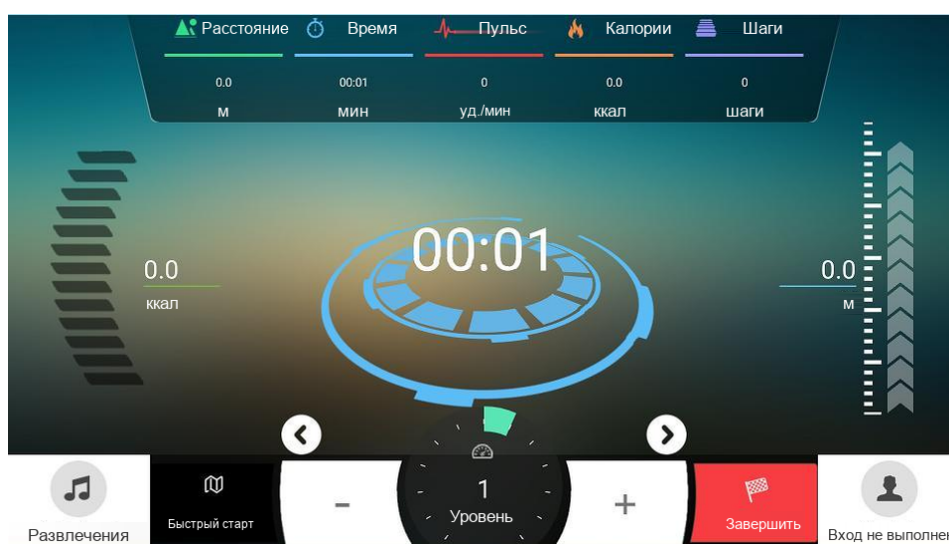


Рисунок 3. Экран тренировки — время

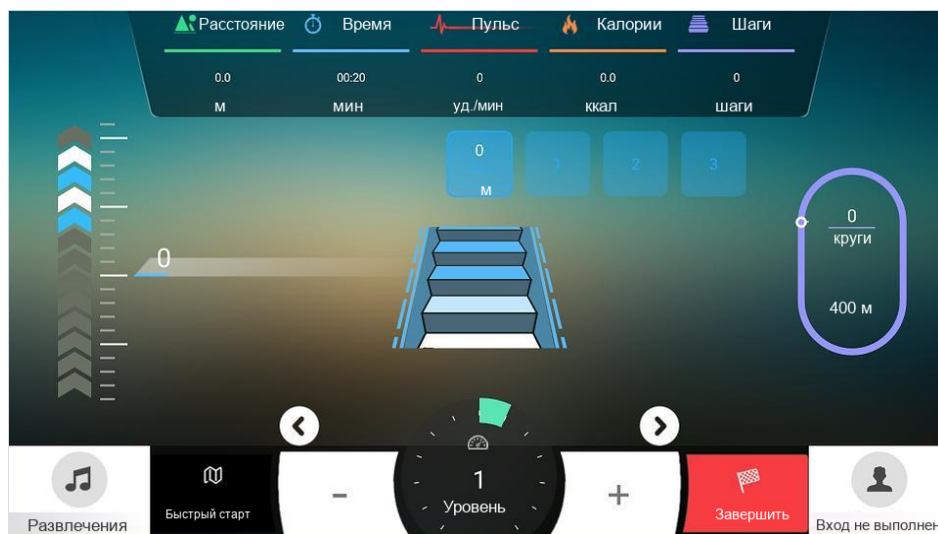


Рисунок 4. Экран тренировки — число шагов

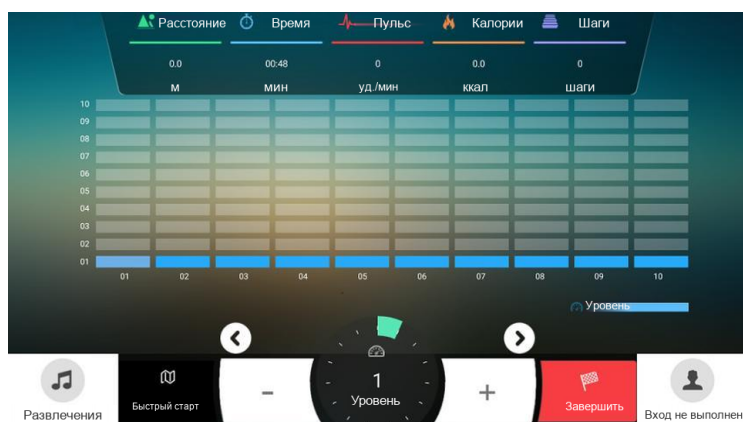


Рисунок 5. История тренировок

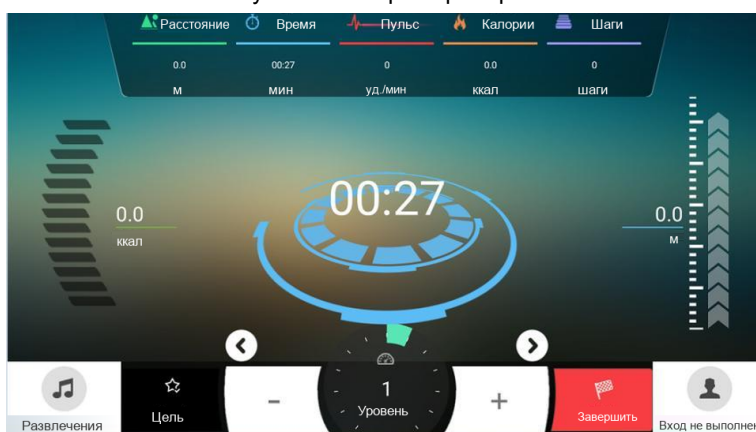


Рисунок 6. Регулировка уровня

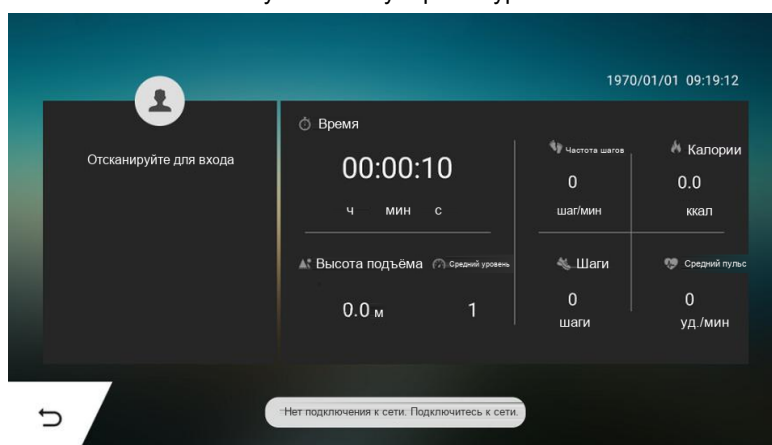


Рисунок 7. Результаты тренировки

После запуска открывается экран тренировки. Предусмотрены три режима отображения; переключайте их стрелками влево и вправо. По умолчанию режимы сменяют друг друга автоматически.

- а) В режиме времени слева показаны калории, справа — высота подъёма, в центре — время тренировки.
- б) В режиме шагов слева показано число шагов, справа — виртуальная дорожка длиной 400 м, в центре — виртуальные ступени, сверху — высота подъёма в метрах.
- с) История тренировки показывает уровень нагрузки по отрезкам времени.
- д) Нажмите кнопку увеличения или уменьшения уровня внизу, чтобы открыть регулировку. Для быстрого изменения скорости перемещайте ползунок. Окно скрывается через 5 секунд бездействия.
- е) Результаты автоматически открываются после завершения тренировки.

3.2. Быстрый старт



Рисунок 8. Быстрый старт

В режиме ожидания выберите «Главная» слева. Система находится в режиме быстрого старта. Нажмите «Быстрый старт» справа: тренировка начнётся и откроется её экран. См. раздел 3.3.1 «Общий экран».

3.3. Целевой режим

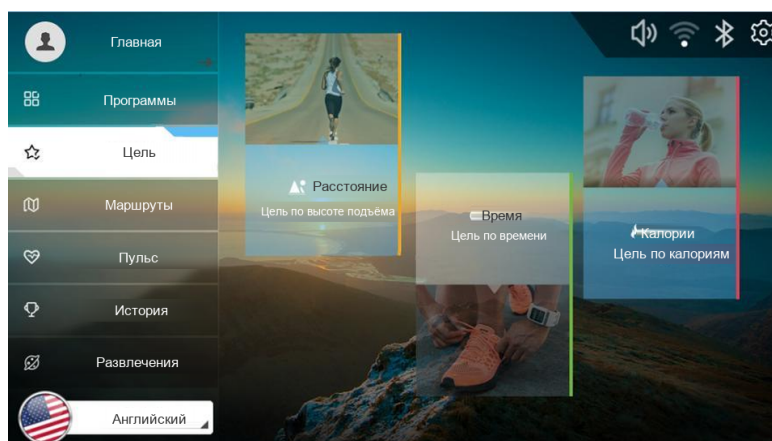


Рисунок 9. Выбор целевого режима

Нажмите «Цель» слева в режиме ожидания, чтобы открыть выбор целевого режима (рисунок 9).

3.3.1. Время

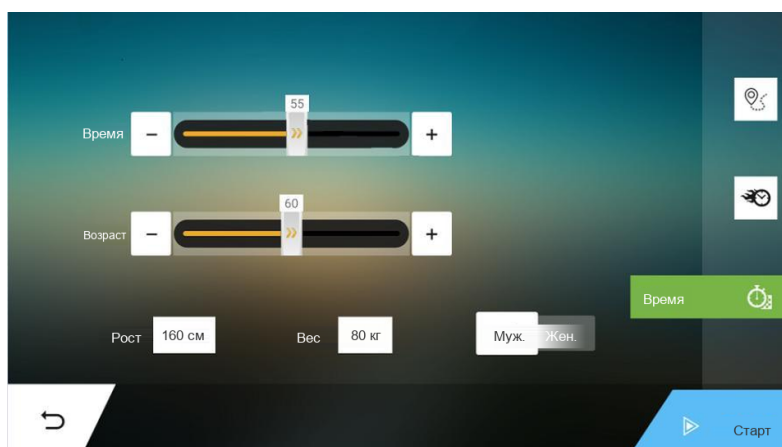


Рисунок 10. Целевой режим — время

а) В режиме времени тренировка автоматически завершается при достижении заданного времени. Можно нажать кнопку остановки, чтобы завершить её раньше.

- б) Начальное значение цели по времени — 5 минут; диапазон настройки — 5–99 минут.
- с) Выберите время ползунком.
- д) Нажмите «Старт» внизу справа: начнётся тренировка и откроется её экран в режиме цели по времени.
- е) Во время тренировки можно вручную изменять уровень нагрузки.

3.3.2. Высота подъёма

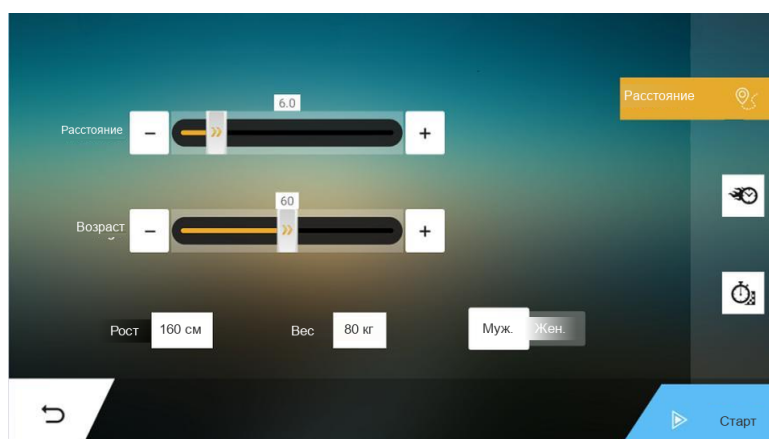


Рисунок 11. Целевой режим — высота подъёма

- а) Тренировка автоматически завершается при достижении заданной высоты подъёма. Можно нажать кнопку остановки, чтобы завершить её раньше.
- б) Начальное значение высоты — 1 км; диапазон настройки — 1–99 км.
- с) Нажмите «Старт» внизу справа: начнётся тренировка и откроется её экран в режиме цели по высоте подъёма.
- д) Во время тренировки можно вручную изменять уровень нагрузки.

3.3.3. Калории

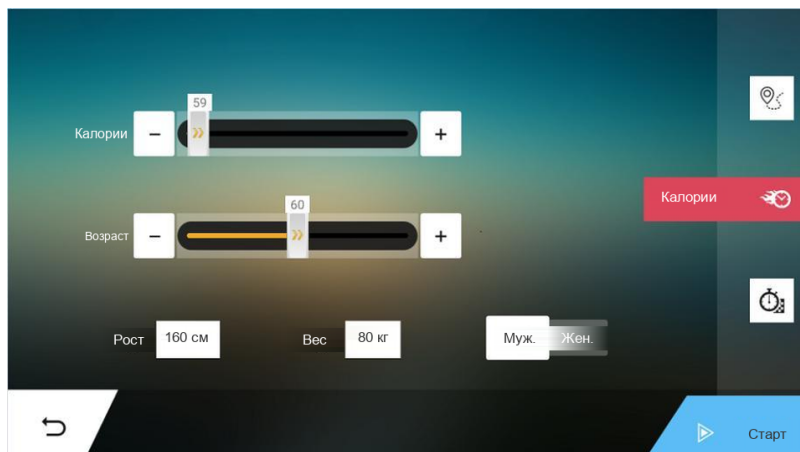


Рисунок 12. Целевой режим — калории

- а) Тренировка автоматически завершается, когда расход калорий достигает цели. Можно нажать кнопку остановки, чтобы завершить её раньше.
- б) Начальное значение цели — 9 ккал; диапазон настройки — 9–999 ккал.
- с) Нажмите «Старт» внизу справа: начнётся тренировка и откроется её экран в режиме цели по калориям.
- д) Во время тренировки можно вручную изменять уровень нагрузки.

3.4. Режим программ

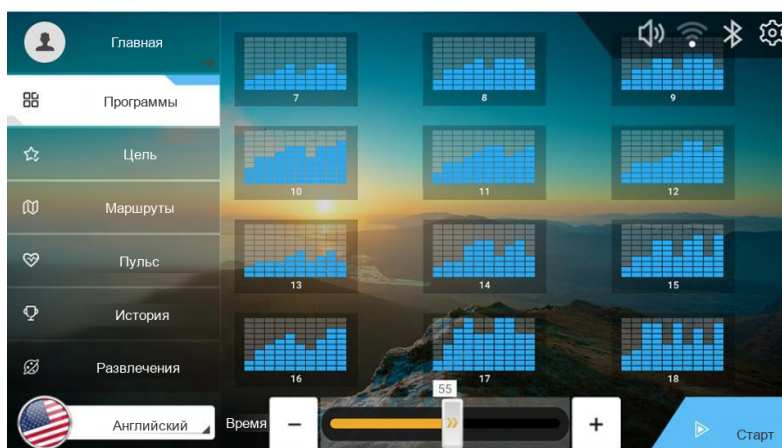


Рисунок 13. Режим программ

- а) Перед тренировкой в режиме программ задаётся уровень нагрузки для каждого отрезка. После запуска система автоматически меняет уровень в соответствии с заданным профилем.
- б) Предусмотрены 10 различных программ тренировки.
- с) Во время тренировки уровень нагрузки по-прежнему можно изменять вручную.

3.5. Развлечения

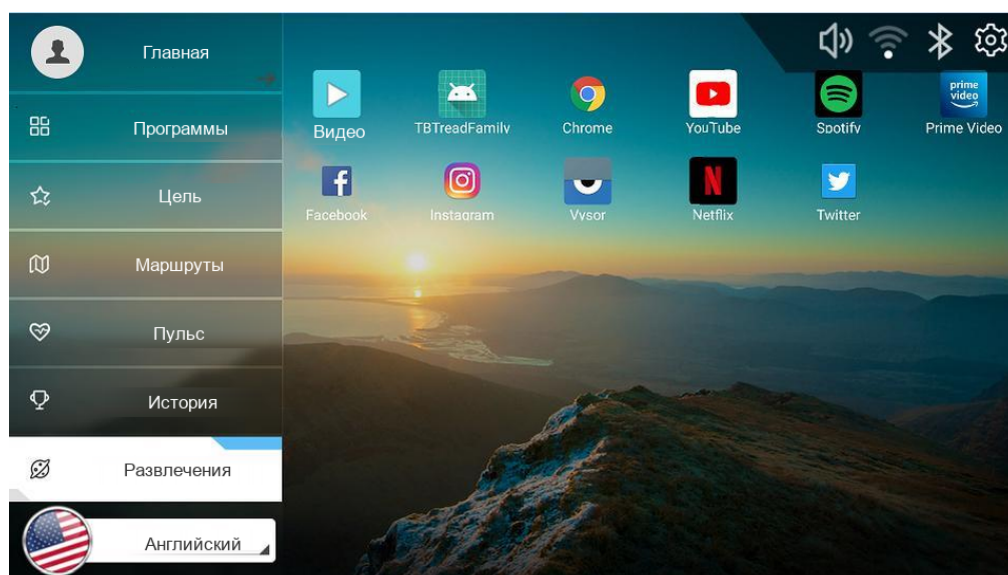


Рисунок 14. Развлечения

Нажмите «Развлечения» справа в режиме ожидания. Нажмите значок приложения справа для непосредственного перехода к стороннему приложению. Набор значков зависит от предустановленных приложений.

4. Виртуальные маршруты

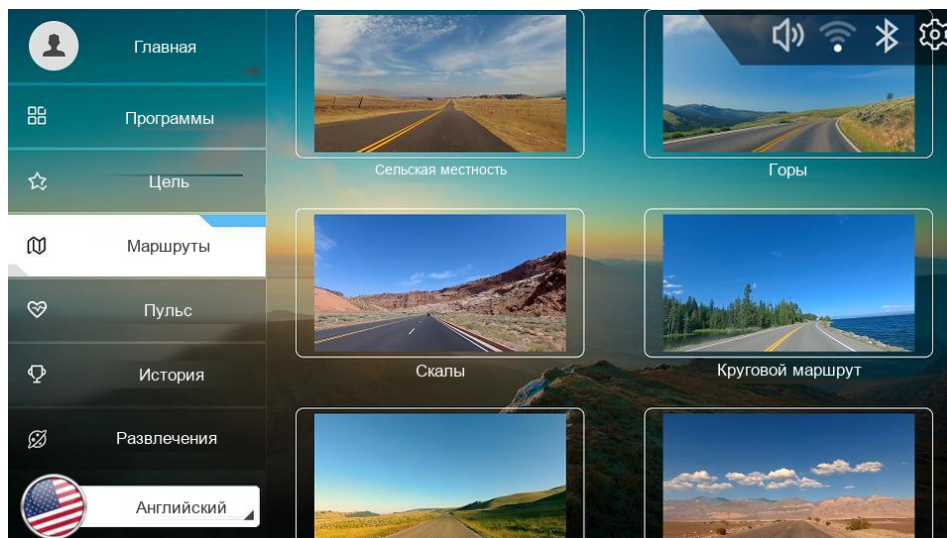


Рисунок 15. Виртуальные маршруты

- Нажмите кнопку виртуальных маршрутов справа в режиме ожидания.
- Справа показаны все предустановленные маршруты. Выберите маршрут: начнётся тренировка и откроется её экран с видео.
- Скорость видео меняется в зависимости от уровня нагрузки.
- Кнопка внизу справа переключает общий экран тренировки и экран виртуального маршрута.

5. Режим пульса

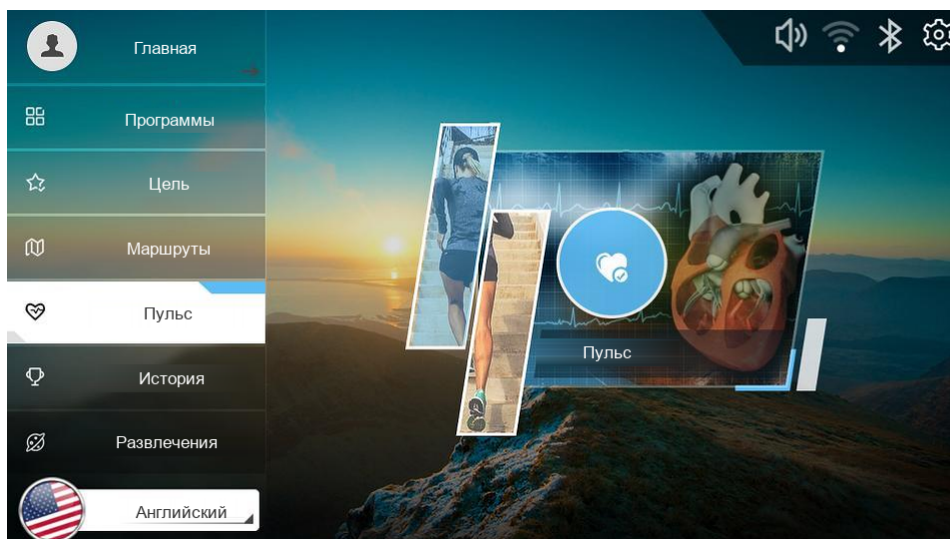


Рисунок 16. Режим пульса

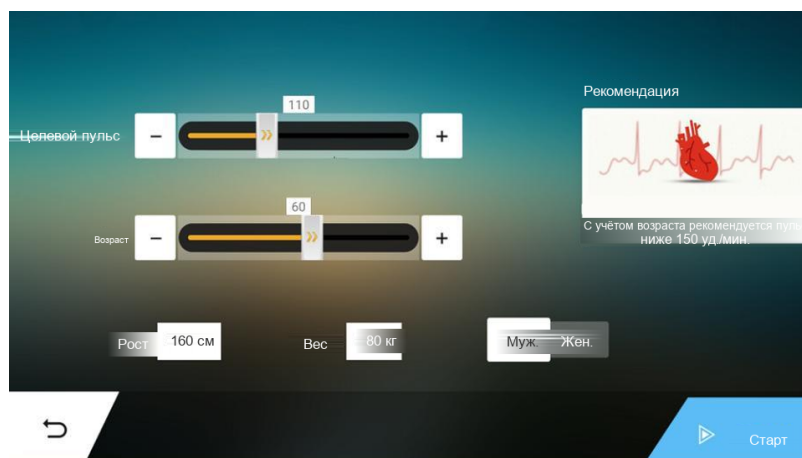


Рисунок 17. Режим пульса — подготовка

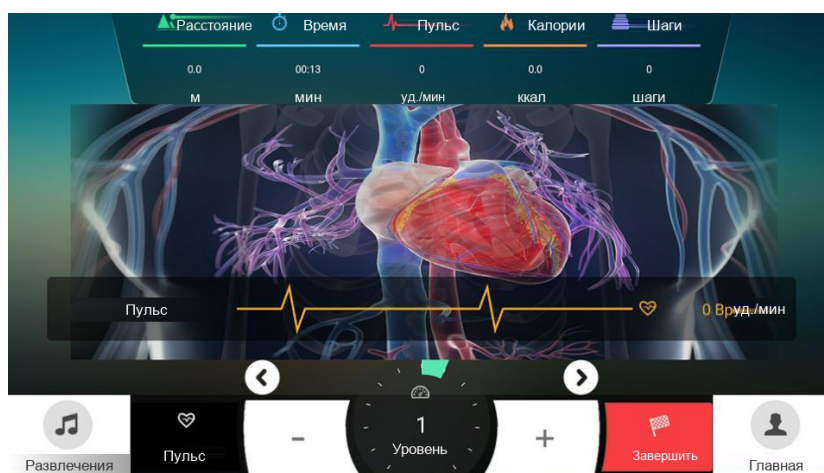


Рисунок 18. Режим пульса — тренировка

- Нажмите «Пульс» справа в режиме ожидания, чтобы открыть режим пульса.
- Нажмите кнопку справа для перехода к подготовке.
- Слева выберите целевой пульс. Когда после запуска тренировки пульс достигнет заданного значения, прозвучит сигнал, напоминающий о необходимости контролировать пульс. Справа рассчитывается рекомендуемый пульс с учётом возраста. Нажмите «Старт» внизу справа, чтобы начать тренировку с выбранной целью.
- Во время тренировки пульс отображается графически. Разные цвета обозначают диапазоны пульса, помогая правильно выбирать его уровень во время занятий.

6. Центр данных тренировок

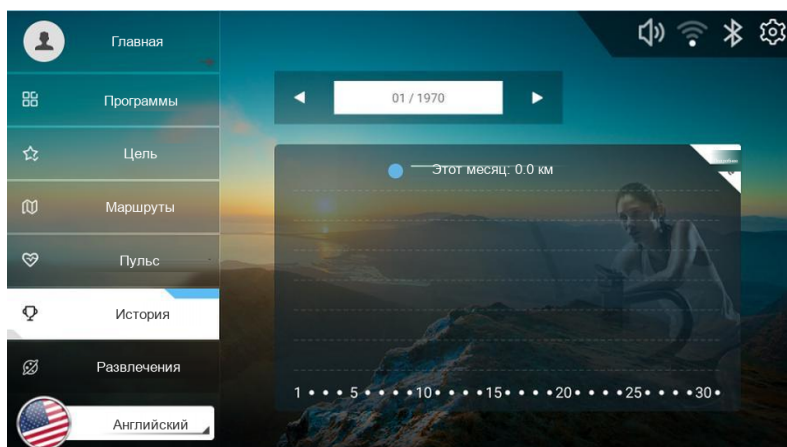


Рисунок 19. Центр данных тренировок

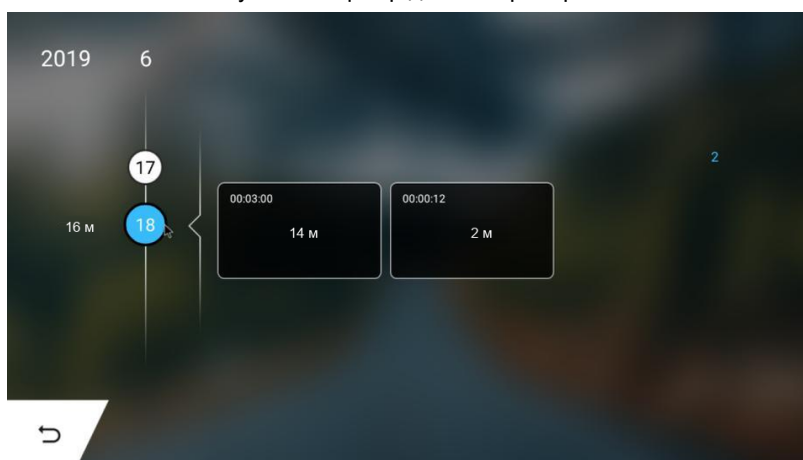


Рисунок 20. История тренировок — список

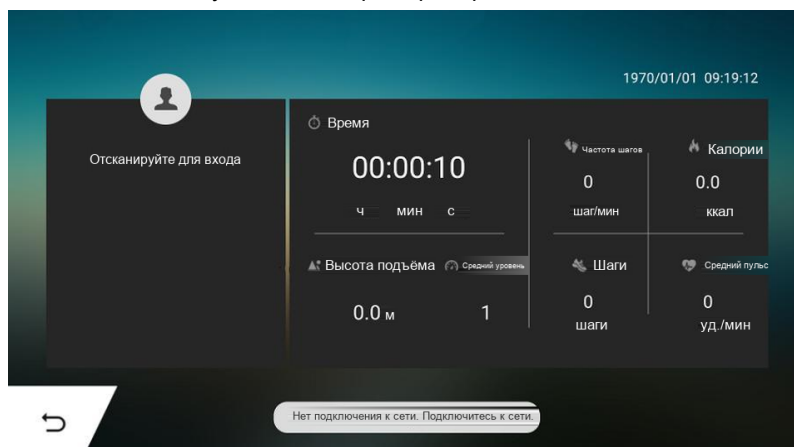


Рисунок 21. История тренировок — подробности

ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВОК

Нажмите «История» слева в режиме ожидания, чтобы открыть центр данных тренировок.

- a) По умолчанию показана сводная столбчатая диаграмма за месяц.
- b) Выберите месяц кнопками влево и вправо над диаграммой; она обновится автоматически.
- c) Нажмите в любом месте диаграммы, чтобы открыть список тренировок по дням.
- d) Нажмите запись тренировки для просмотра подробностей.

II. ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЁРА

- 1. Покачайте поручень рукой и убедитесь, что тренажёр устойчив.
- 2. Подключите питание, встаньте на тренажёр и нажмите все кнопки консоли. Проверьте, что каждая выполняет указанную функцию и нажимается правильно.
- 3. Нажмите «Старт»: степпер начнёт работать на уровне 1. Проверьте нормальную работу всех частей.

III. РУЧНОЙ РЕЖИМ

В режиме ожидания нажмите «Старт»: степпер начнёт работать на уровне 1, остальные показатели начнут увеличиваться от 0. Меняйте уровень кнопками «+» и «-» либо вводите его цифровыми кнопками. Кнопка удаления отменяет ввод, кнопка «ОК» подтверждает его.

IV. ФОТОЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ДАТЧИК

Датчик расположен внизу справа у ступеней. При обнаружении объекта, перекрывающего датчик, степпер немедленно останавливается. Для безопасности убедитесь, что датчик исправен. Не используйте его для обычной остановки; он предназначен для экстренных случаев.

ТЕКУЩЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Ежедневная очистка

Рекомендуется очищать тренажёр до и после каждой тренировки. Для удаления пыли протрите все наружные поверхности мягкой тканью, смоченной моющим средством.

Внимание:

1) Перед применением средства прочитайте и соблюдайте указания производителя, особенно правила разведения. Не используйте сильные концентраты и кислотные средства: они разрушают защитное покрытие. Не лейте и не распыляйте воду или жидкость на любые части тренажёра. Перед использованием дождитесь полного высыхания.

Регулярно очищайте пылесосом пол под тренажёром, чтобы пыль не скапливалась и не мешала работе. Пазы и подножки очищайте мягкой нейлоновой щёткой.

2) Фотоэлектрический датчик — чувствительный элемент. Пыль или смещение при установке вызывают сообщение «Аварийная остановка», после чего степпер нельзя использовать. Следите за чистотой поверхности датчика и его правильным положением.

2. Ежедневная проверка

Не реже одного раза в день проверяйте отсутствие проскальзывания ремня, ослабленных креплений, необычного шума и других признаков необходимости ремонта.

3. Еженедельное обслуживание

1) Очищайте направляющие и колёса водой или моющим средством.

2) Очищайте пол под тренажёром пылесосом или влажной шваброй.

3) Проверяйте все функции консоли, включая измерение пульса.

4) Проверяйте устойчивость установки: все ножки должны плотно прилегать к полу, тренажёр не должен качаться во время занятий.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ — ПРОДОЛЖЕНИЕ

Если тренажёр стоит неустойчиво, снова выровняйте его.

5) Тренажёр очень тяжёлый. Для переноса на новое место попросите взрослого помощника и применяйте правильную технику подъёма. Если с одной стороны есть колёса, используйте их для снижения нагрузки на себя и помощника. Рекомендуется четырёхколёсная транспортная тележка.

6) Если тренажёр долго не будет использоваться, храните его так, чтобы исключить повреждение и не мешать другим людям или оборудованию.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

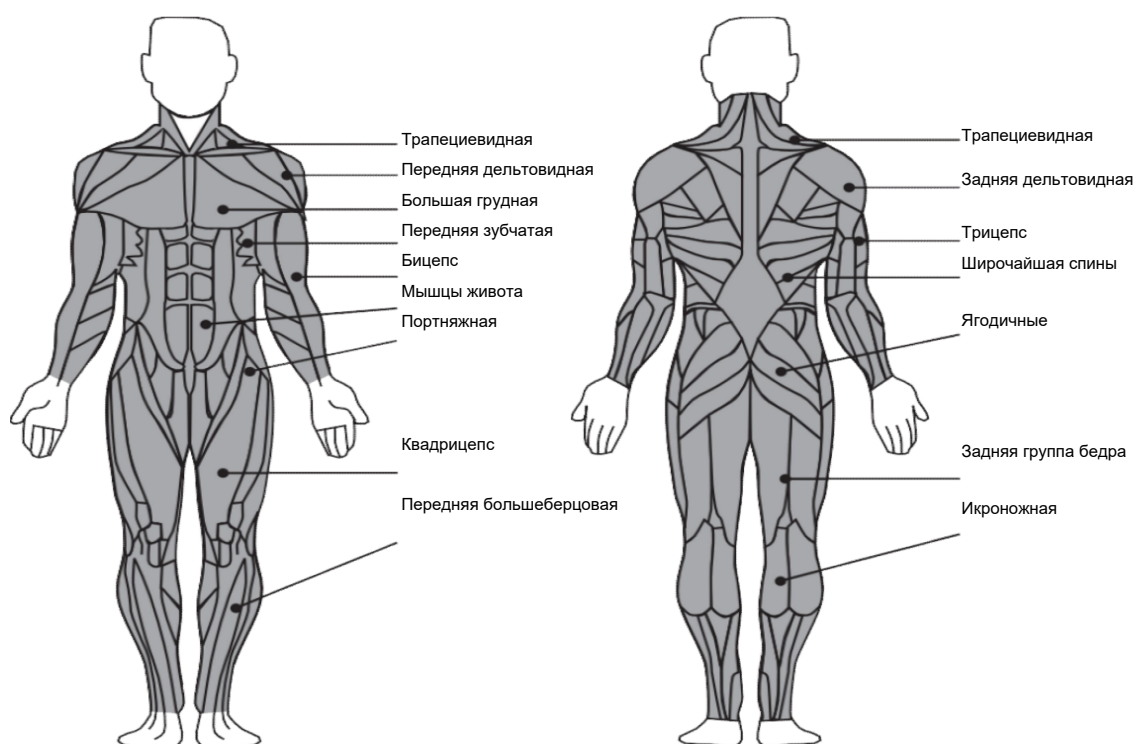
Аэробные упражнения - это продолжительная активность, при которой сердце и легкие обеспечивают мышцы кислородом. Они улучшают работу легких и сердца - самой важной мышцы тела. Аэробную форму развивают любые движения с участием крупных мышц, например рук, ног или ягодиц. Сердце бьется быстрее, дыхание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

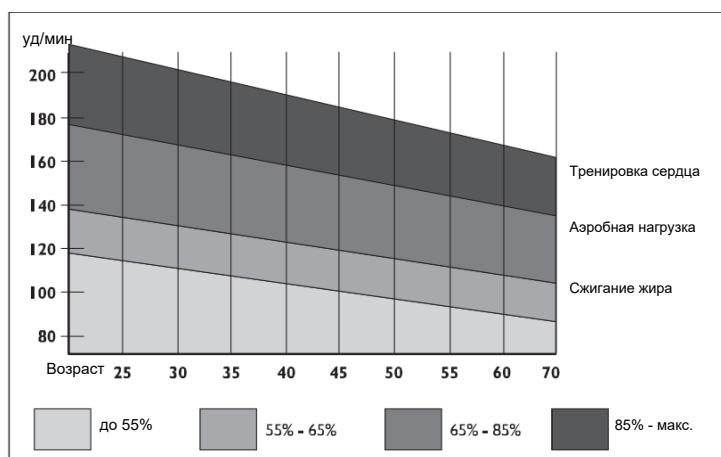
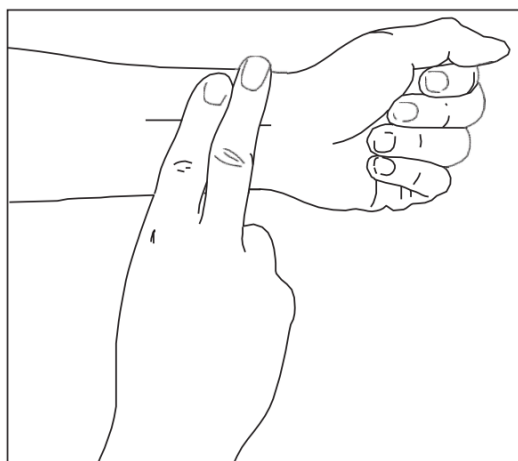
ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

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

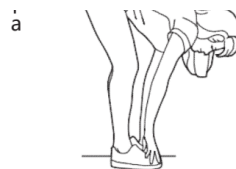
Для поддержания или улучшения формы планируйте 3 тренировки в неделю, оставляя между ними хотя бы один день отдыха. Через несколько месяцев регулярных занятий при желании можно увеличить частоту до 5 раз в неделю. Помните: залог успеха - сделать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

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.



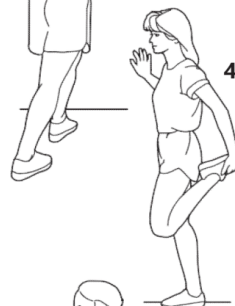
3. ИКРЫ И АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

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	
ДАННЫЕ ПОКУПАТЕЛЯ			
ФИО:			
Эл. почта:		Мобильный:	
Тел. (дом.):		Тел. (раб.):	Факс:
Адрес:			
ДАННЫЕ ОБ ИЗДЕЛИИ			
Дата покупки: / /		Серийный №:	№ чека:
Описание покупки:			
Forgex		https://forgex.ru	



ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВОК

CR-611

Степпер-лестница

Консоль LED

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.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимание: перед использованием внимательно прочитайте руководство и соблюдайте следующие меры безопасности.

1. Устанавливайте степпер в помещении, защищённом от сырости. Не допускайте попадания воды и других жидкостей на тренажёр. Не кладите и не вставляйте в него посторонние предметы.
2. При работе движущихся частей образуется статическое электричество. Держите тренажёр вдали от легковоспламеняющихся и взрывоопасных материалов.
3. Все четыре ножки должны надёжно стоять на полу; тренажёр должен быть установлен ровно и устойчиво.
4. Во время занятий рекомендуется надевать спортивную одежду и подходящую спортивную обувь.
5. Основное назначение тренажёра — профессиональные фитнес-клубы. Также он подходит для спортивных залов жилых комплексов и организаций.
6. Ни один узел корпуса не должен быть ослаблен.
7. Используйте тренажёр в зоне с контролем доступа. Использование запрещено детям младше 12 лет, пожилым людям, людям с ограниченными возможностями и заболеваниями сердца. Несовершеннолетние должны заниматься под руководством специалиста.
8. Не касайтесь руками каких-либо частей работающего степпера.
9. При дискомфорте или необычном состоянии немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
10. Перед каждым использованием попросите специалиста проверить затяжку деталей привода. Ослабленные детали следует своевременно затянуть или заменить.
11. При обслуживании и ремонте разместите рядом с тренажёром заметную табличку о запрете использования.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Электропитание: входное напряжение 220 В или 110 В переменного тока; выход — 24 В постоянного тока, 6,5 А.

Диапазон калорий: 0–999 ккал.

Диапазон уровней: 1–15.

Клавишный выключатель: 10 А, 250 В переменного тока.

Скорость: 0,3–2 км/ч.

Диапазон пульса: 40–180.

Диапазон времени: 0:00–99:59.

Диапазон расстояния: 0–99,99.

Размеры тренажёра: 1580 × 845 × 2115 мм.

Размеры упаковки: 1455 × 920 × 1270 мм (деревянный ящик).

Масса нетто: 194 кг.

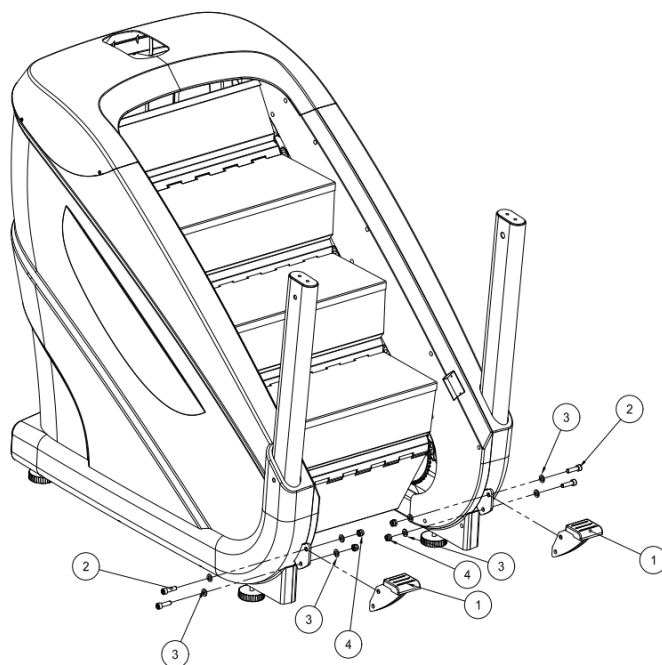
Масса брутто: 241 кг.

Этап 1

Установите основную раму на пол и отрегулируйте четыре ножки, чтобы тренажёр стоял ровно.

Закрепите подножки (1), 4 шт., крепежом:

- (2) винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M10 × 35 — 4 шт.;
- (3) шайба Ø10 — 8 шт.;
- (4) самоконтрящаяся гайка M10 — 4 шт.

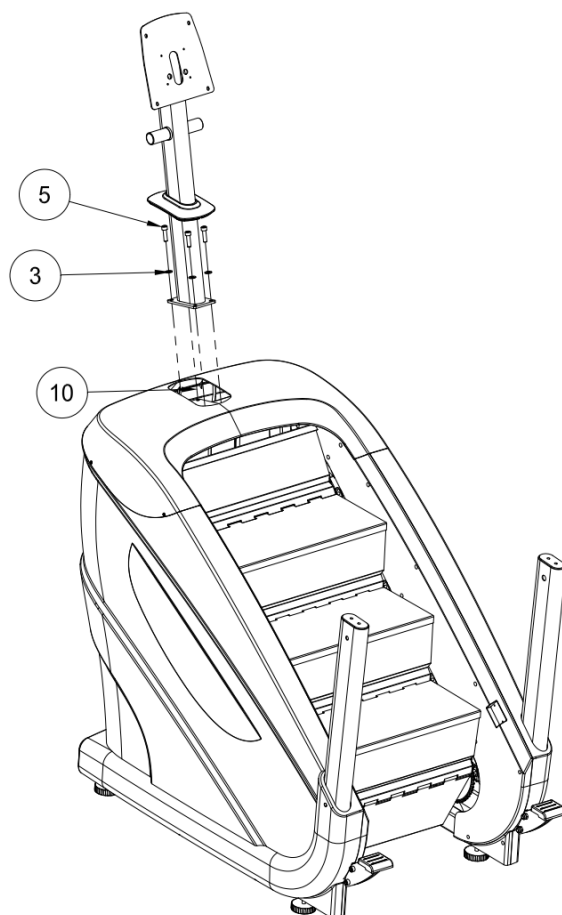


Этап 2

Закрепите стойку на основной раме крепежом:

- (5) винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M10 × 20 — 4 шт.;
- (3) шайба Ø10 — 4 шт.

В месте (10) находится соединительный кабель. Соедините разъём с соответствующим гнездом.

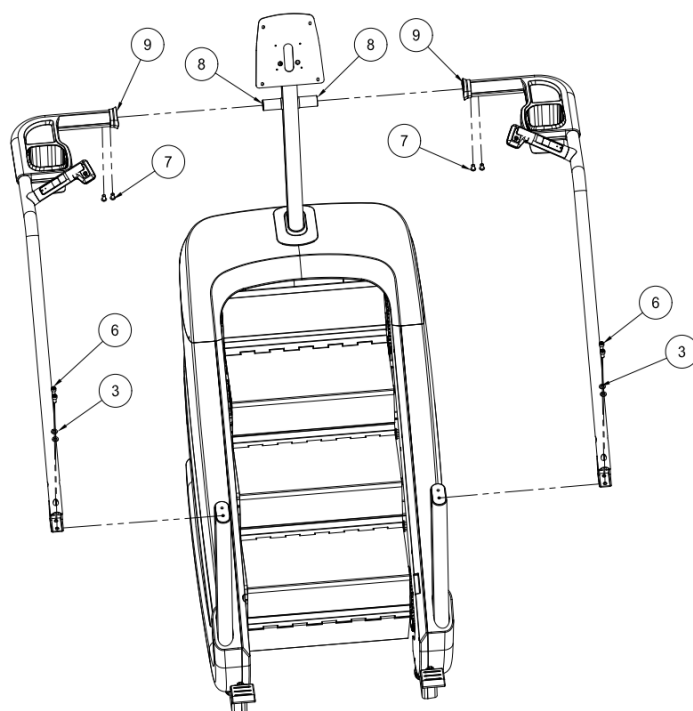


Этап 3

Закрепите поручни крепежом:

- (6) винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M10 × 16 — 4 шт.;
- (3) шайба Ø10 — 4 шт.;
- (7) винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10 × 16 — 4 шт.

Внимание: в местах (8) и (9) находятся по два разъёма. При установке поручней соедините их с соответствующими гнездами.

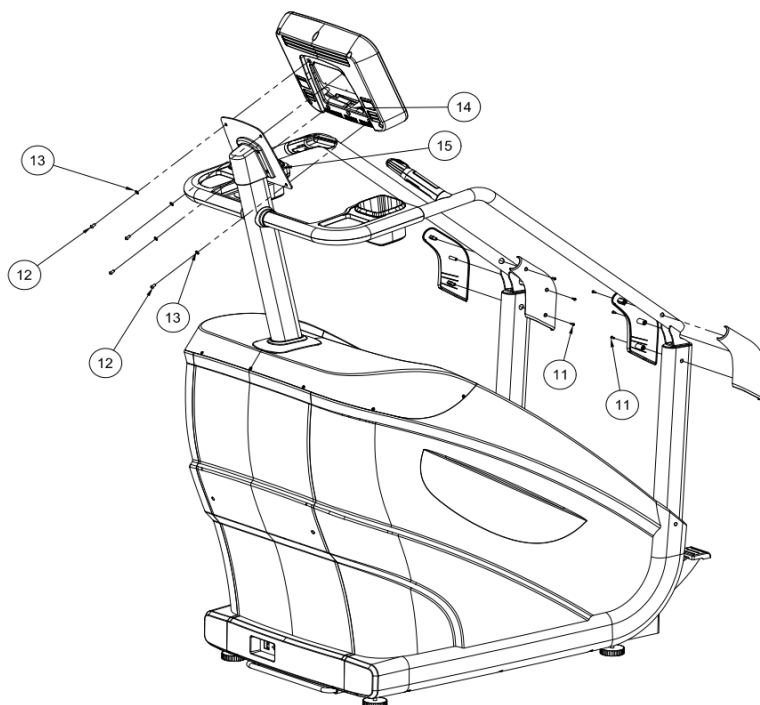


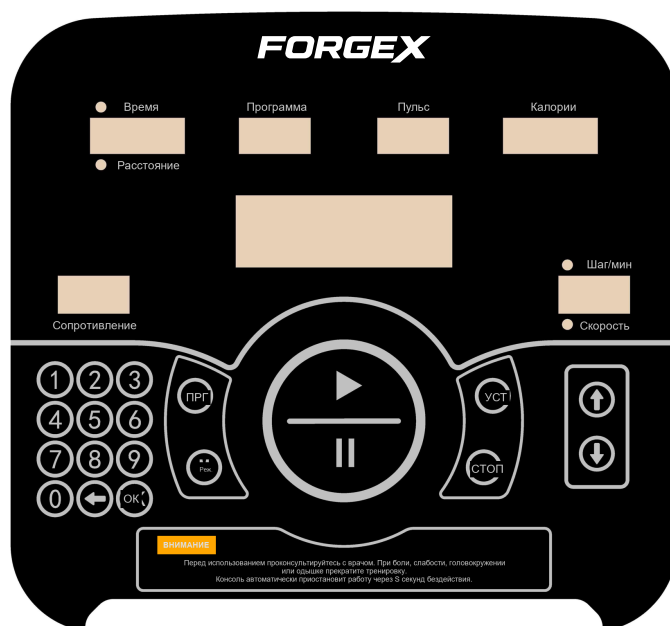
Этап 4

Закрепите пластиковый кожух шестью саморезами (11) ST4,2 × 16 с полукруглой головкой и крестообразным шлицем.

Закрепите консоль четырьмя винтами (12) M6 × 10 с полукруглой головкой и крестообразным шлицем и четырьмя шайбами (13) Ø6.

Внимание: соедините разъёмы в местах (14) и (15) с соответствующими гнездами.





ОТОБРАЖЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

№	Показатель	Диапазон отображения	Описание
1.	Время	0:00–99:59 мин:с — мин:с	Поле времени.
2.	Расстояние	0–99,99	Поле расстояния в километрах. Шаг отображения — 10 метров.
3.	Программа	P1–P8	Название программы P1–P8.
4.	Пульс	40–180	Отображение пульса.
5.	Калории	0–999	Отображение калорий. За каждые пройденные 10 метров добавляется 1 ккал.
6.	Большое центральное поле		Графическое отображение на точечной матрице.
7.	Сопротивление	1–15	Отображение сопротивления.
8.	Частота шагов	28–168	Количество шагов для каждого уровня сопротивления.
9.	Скорость	0,3–2	Отображение скорости в милях в час.



Цифровые кнопки: Во время тренировки быстро задают уровень сопротивления.



Кнопка программы: Выбирает программу тренировки P-1–P-8.



Кнопка режима: Последовательно открывает режимы времени, расстояния и калорий.

- 1) Время: после запуска идёт обратный отсчёт времени, расстояние и калории увеличиваются.
- 2) Расстояние: после запуска идёт обратный отсчёт расстояния, время и калории увеличиваются.
- 3) Калории: после запуска идёт обратный отсчёт калорий, время и расстояние увеличиваются.



Кнопка паузы: Приостанавливает тренировку и подсчёт всех показателей. Двойное нажатие завершает тренировку.



Кнопка старта: Запускает тренировку и подсчёт показателей.



Кнопка остановки: Останавливает тренировку и очищает все показатели.



Кнопка настройки: Выбирает режим обратного отсчёта времени, расстояния или калорий. Длительное нажатие в режиме ожидания выполняет сброс.



Кнопка увеличения: Увеличивает время, расстояние, калории и сопротивление.



Кнопка уменьшения: Уменьшает время, расстояние, калории и сопротивление.

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

1. Режимы времени, расстояния и калорий

1) В режиме ожидания нажмите кнопку настройки: поле времени начнёт мигать. Кнопками «+» и «-» задайте целевое время, затем нажмите «Старт». Начнётся обратный отсчёт времени, остальные показатели будут увеличиваться. При достижении нуля тренажёр остановится. Во время отсчёта кнопками «+» и «-» меняйте сопротивление; его уровень отображается в соответствующем поле. Кнопка паузы приостанавливает тренировку; двойное нажатие завершает её. Для остановки также можно нажать кнопку остановки.

2) Пока поле времени мигает, снова нажмите кнопку настройки: начнёт мигать поле расстояния. Задайте целевое расстояние. При следующем нажатии начнёт мигать поле калорий; задайте цель по калориям. После настройки нажмите «Старт»: в центре появится отсчёт 3, 2, 1, «Старт», затем начнётся тренировка.

2. Программы P-1–P-8

В режиме ожидания нажмите кнопку программы и выберите профиль P-1–P-8. Для выбранной программы можно заранее задать время. Например, задайте 25 минут и выберите профиль: программа завершится через 25 минут. На дисплее 25 столбцов; в первую минуту мигает первый, во вторую — второй. Столбцы точечной матрицы мигают последовательно до окончания обратного отсчёта. Во время отсчёта кнопками «+» и «-» регулируйте сопротивление. Кнопка паузы приостанавливает тренировку, двойное нажатие завершает её; кнопка остановки останавливает тренировку. При выполнении профиля время отсчитывается в обратном направлении, остальные поля отображают текущие значения.

3. Пульс

Во время тренировки держитесь обеими руками за контактные датчики пульса. При обнаружении сигнала консоль показывает значение пульса пользователя.

4. Экстренная остановка

В конце лестницы установлен фотоэлектрический датчик и чувствительная площадка. Когда пользователь отступает на последнюю ступень, датчик срабатывает и тренажёр автоматически останавливается.

5. Электропитание

В блоке питания расположен красный переключатель. Его переключением можно выбрать напряжение 220 В или 110 В.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Во время тренировки поля времени и расстояния, скорости и частоты шагов автоматически переключаются каждые 5 секунд; загораются соответствующие индикаторы.
2. Сопротивление отображается на точечной матрице: уровни 1–2 — первая строка; 3–4 — вторая; 5–6 — третья и так далее.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

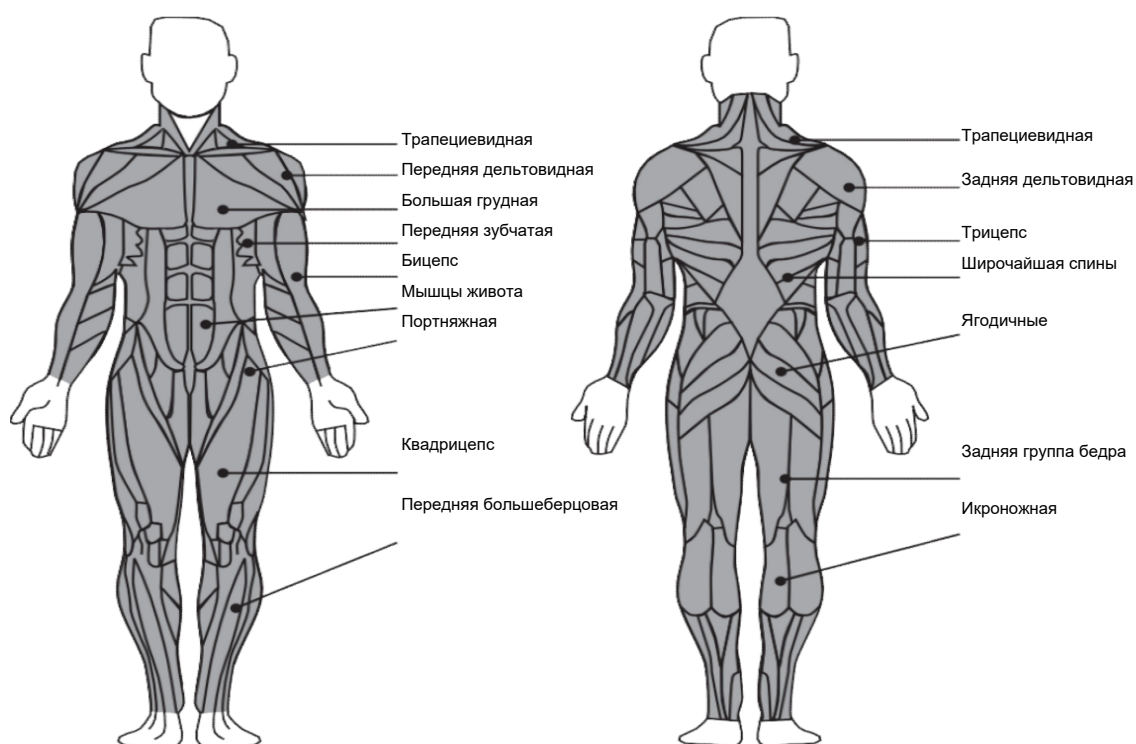
Аэробные упражнения - это продолжительная активность, при которой сердце и легкие обеспечивают мышцы кислородом. Они улучшают работу легких и сердца - самой важной мышцы тела. Аэробную форму развивают любые движения с участием крупных мышц, например рук, ног или ягодиц. Сердце бьется быстрее, дыхание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

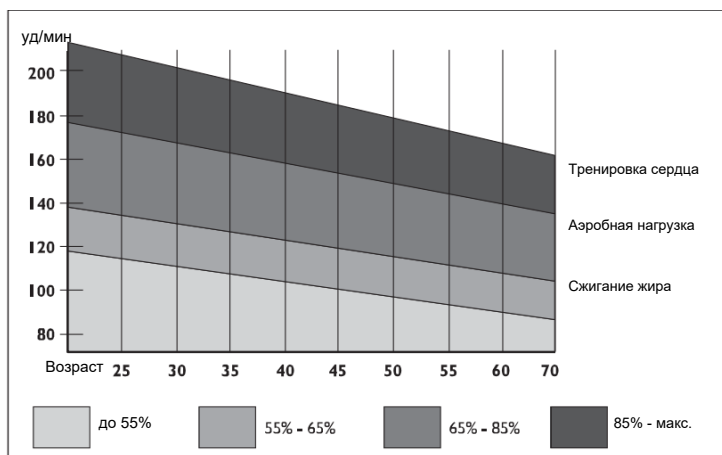
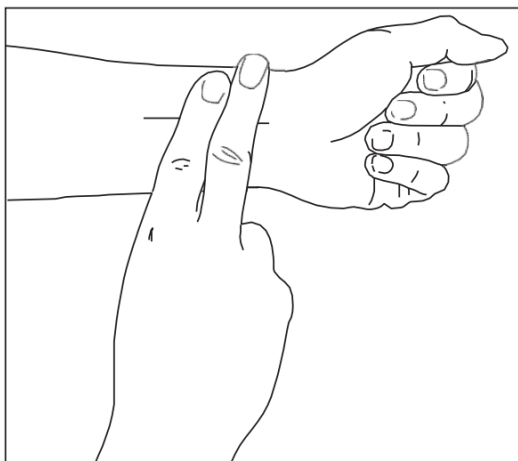
ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

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

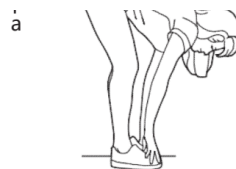
Для поддержания или улучшения формы планируйте 3 тренировки в неделю, оставляя между ними хотя бы один день отдыха. Через несколько месяцев регулярных занятий при желании можно увеличить частоту до 5 раз в неделю. Помните: залог успеха - сделать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

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.



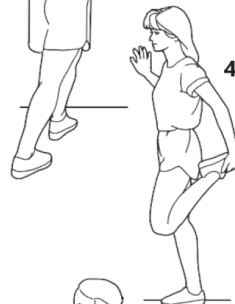
3. ИКРЫ И АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

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	
ДАННЫЕ ПОКУПАТЕЛЯ			
ФИО:			
Эл. почта:		Мобильный:	
Тел. (дом.):		Тел. (раб.):	Факс:
Адрес:			
ДАННЫЕ ОБ ИЗДЕЛИИ			
Дата покупки: / /		Серийный №:	№ чека:
Описание покупки:			
Forgex		https://forgex.ru	