

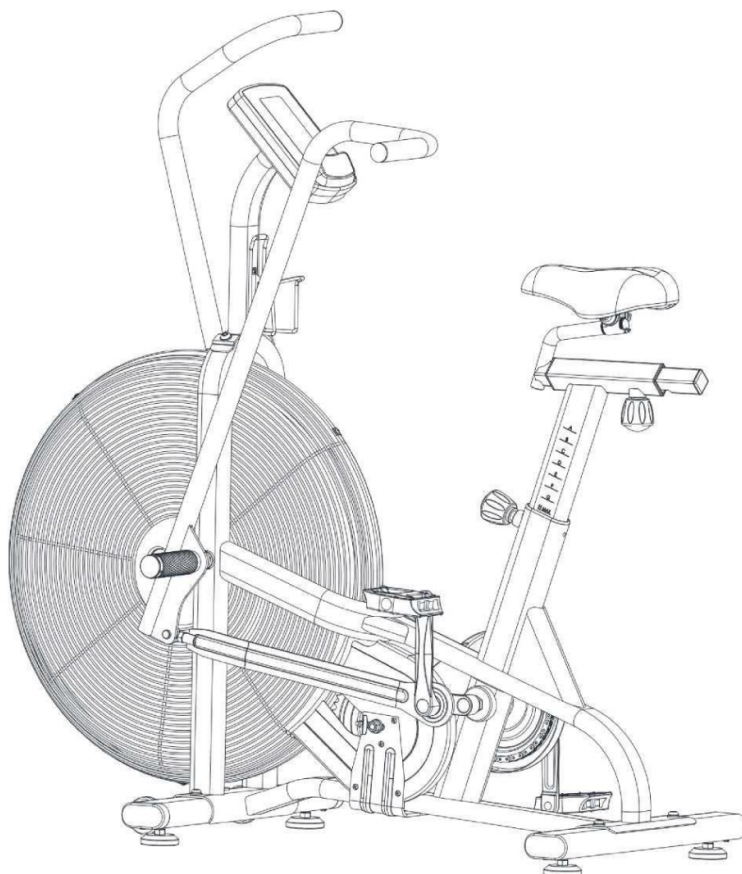


ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВОК

CR-711

Аэробайк

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.

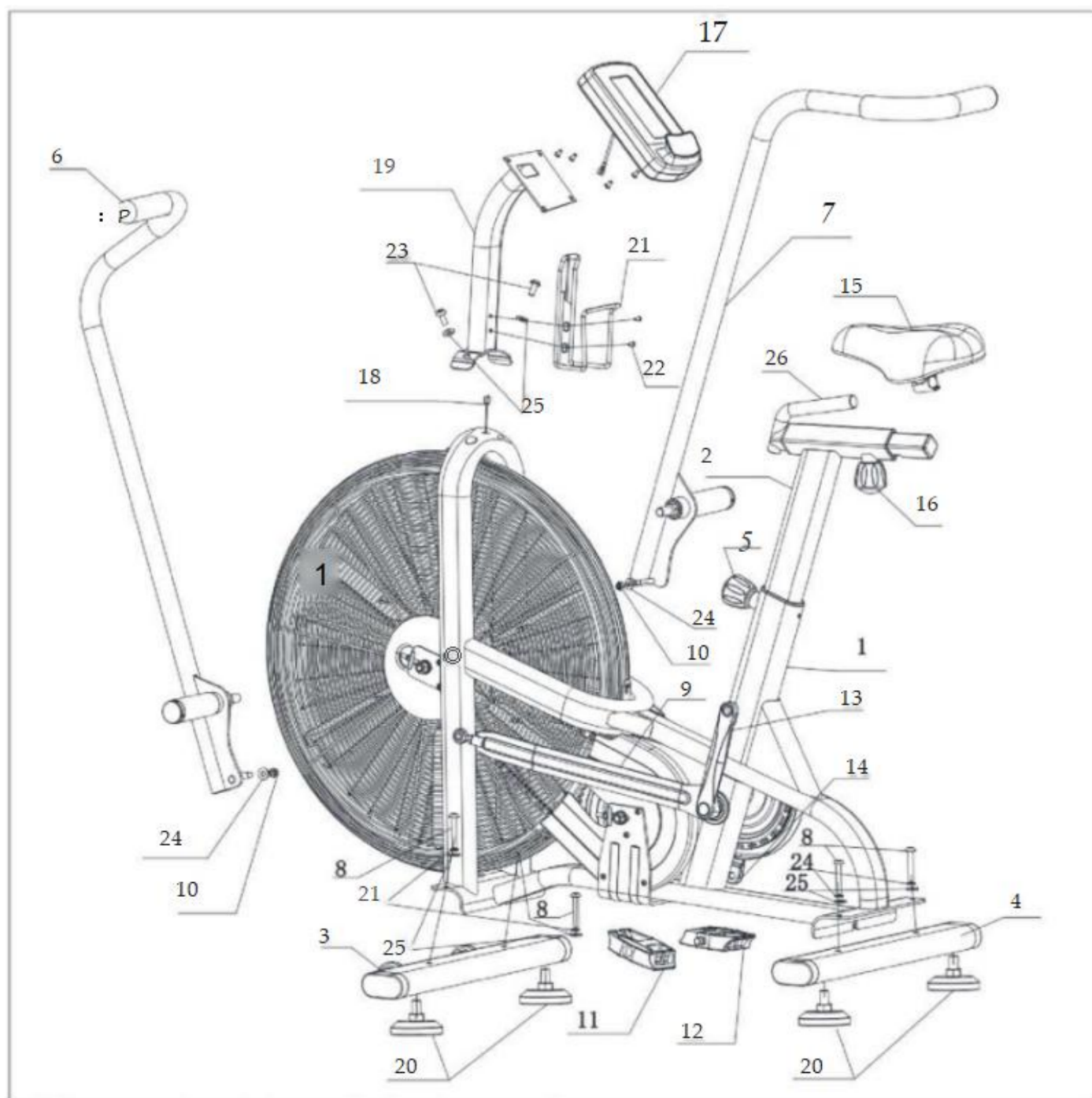
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ

- 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

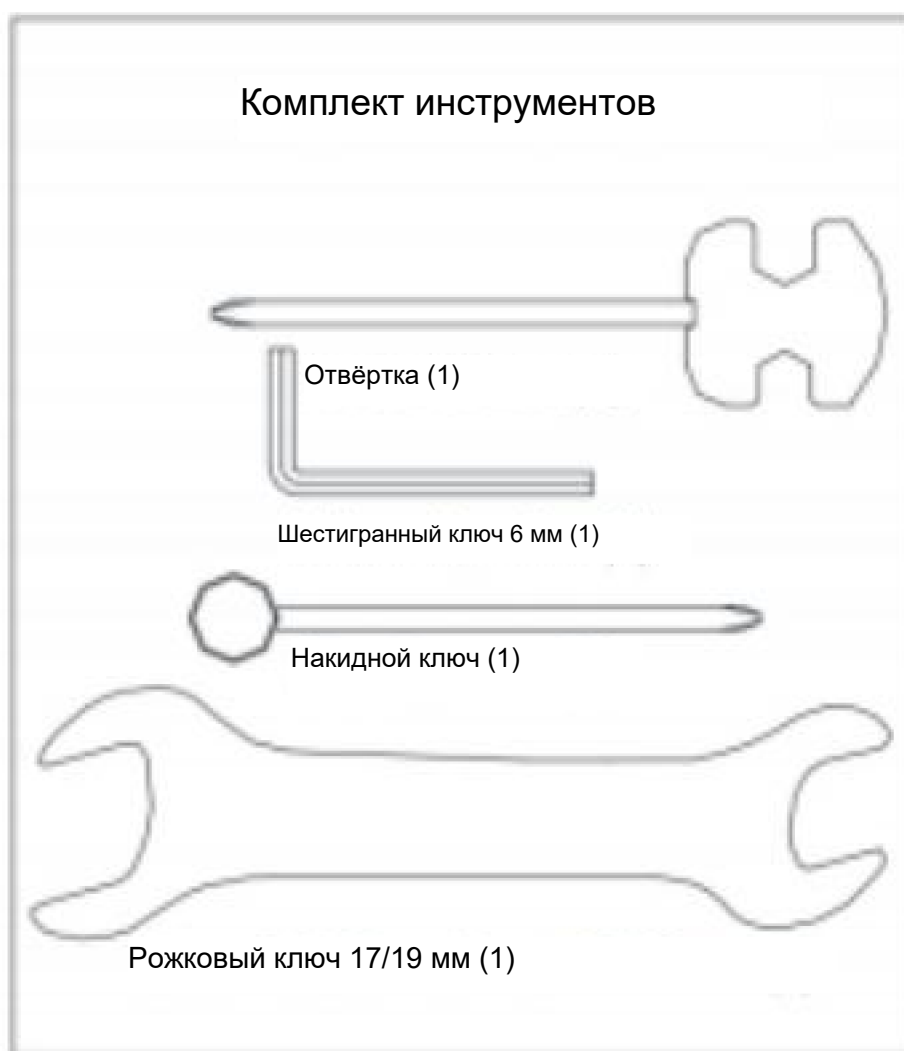
СОХРАНИТЕ ЭТО РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

№	Наименование	Количество	Ед. изм.	Примечание
1	Основная рама	1	узел	
2	Стойка седла	1	узел	
3	Передняя опора	1	узел	
4	Задняя опора	1	узел	
5	Регулировочная ручка	1	шт.	
6	Левая рукоятка	1	узел	
7	Правая рукоятка	1	узел	
8	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	4	шт.	
9	Боковая тяга в сборе	2	узел	
10	Гайка с нейлоновой вставкой	2	шт.	
11	Левая педаль СР-963	1	шт.	
12	Правая педаль СР-963	1	шт.	
13	Левый шатун	1	шт.	
14	Правый шатун	1	шт.	
15	Седло	1	шт.	
16	Г-образная зажимная рукоятка	1	шт.	
17	Консоль	1	шт.	
18	Кабель датчика	1	шт.	
19	Стойка консоли	1	узел	
20	Регулируемая ножка	4	шт.	
21	Держатель бутылки	1	шт.	
22	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	2	шт.	
23	Крепёжный болт	2	шт.	
24	Пружинная шайба	4	шт.	
25	Плоская шайба	8	шт.	
26	Ползун седла	1	шт.	



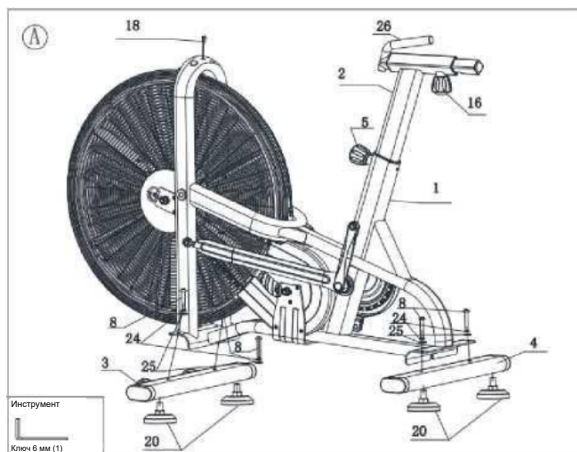
Сначала откройте упаковку. Извлеките все компоненты из коробки, разложите их на свободном месте и снимите упаковочные материалы перед сборкой. Сохраните упаковочные материалы на одну неделю и убедитесь, что велосипед работает правильно, прежде чем выбрасывать их. Проверьте комплектность по схеме деталей и перечню комплектующих.

Комплект инструментов показан ниже.



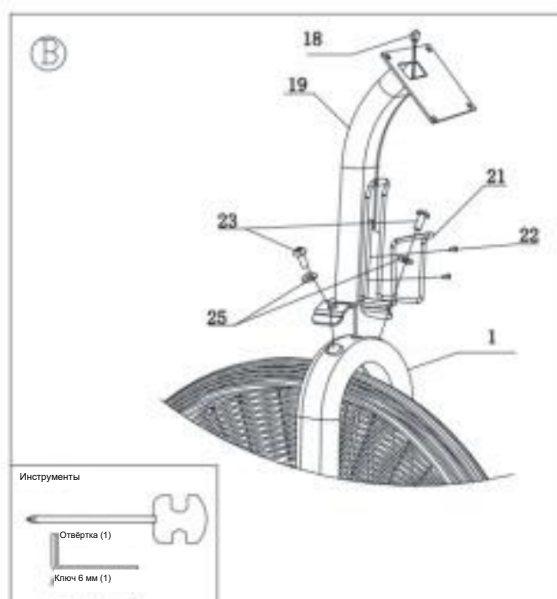
Этап 1

1. Вверните регулируемые ножки (20) в переднюю опору (3) и заднюю опору (4).
2. Закрепите переднюю опору (3) и заднюю опору (4) на основной раме (1).
3. Зафиксируйте их комплектными крепёжными болтами (23), пружинными шайбами (24) и плоскими шайбами (25).



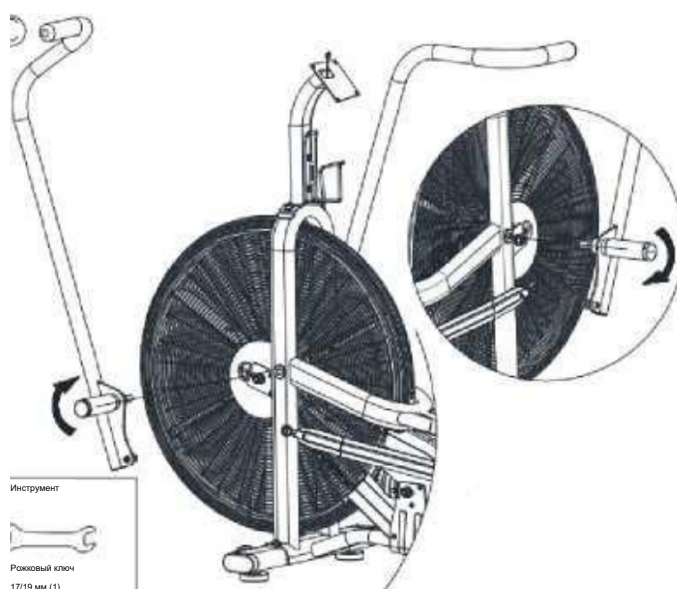
Этап 2

1. Вытяните кабель датчика (18) из основной рамы (1) и пропустите его через стойку консоли (19).
2. Закрепите стойку консоли (19) на основной раме (1) крепёжным болтом (23) и плоской шайбой (25).
3. Закрепите держатель бутылки (21) на стойке консоли (19) винтом с полукруглой головкой (22) и затяните его.



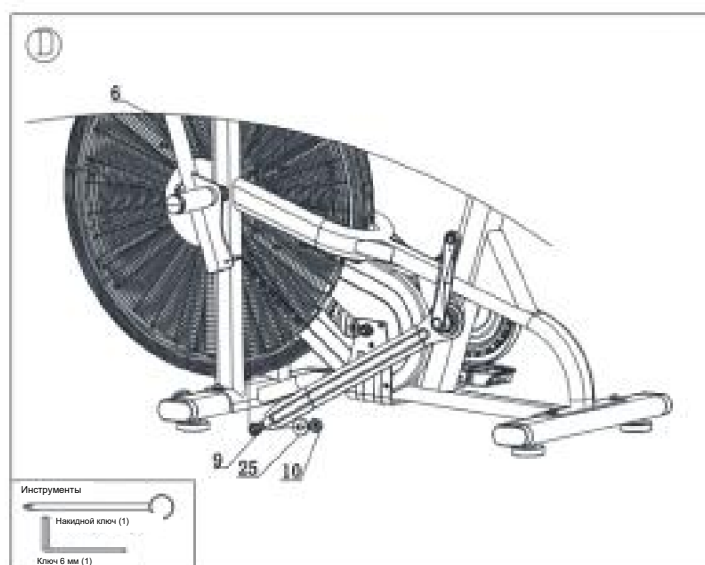
Этап 3

Закрепите левую рукоятку (6) и правую рукоятку (7) на основной раме (1). Ось должна быть надёжно зафиксирована.



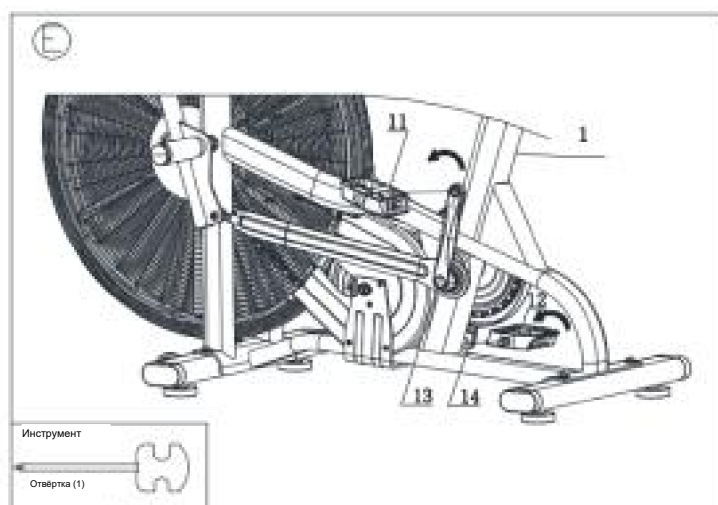
Этап 4

1. Проведите винт с внутренним шестигранником (8) через левую рукоятку (6), боковую тягу (9) и плоскую шайбу (25), затем затяните гайкой с нейлоновой вставкой (10).
2. Аналогично соберите правую рукоятку (7).



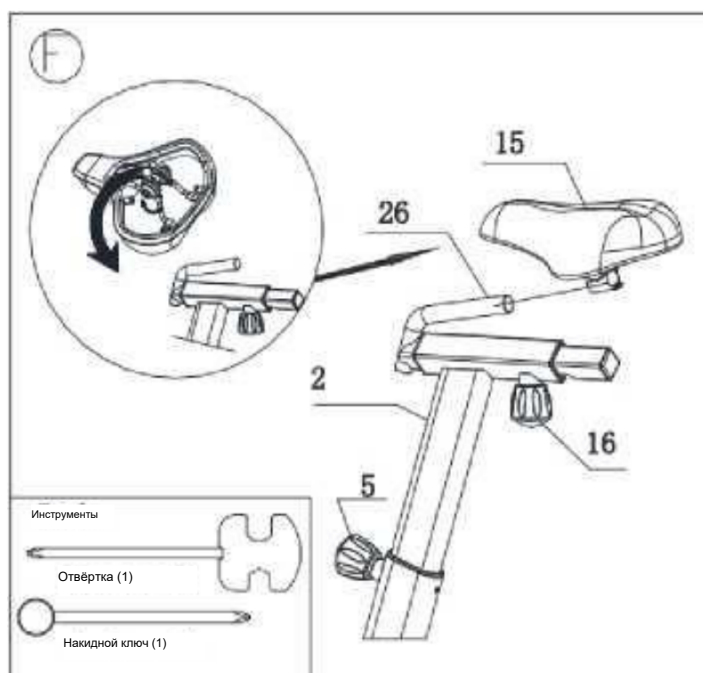
Этап 5

1. Надёжно закрепите педаль с маркировкой L (11) на шатуне с маркировкой L (13) и затяните.
 2. Надёжно закрепите педаль с маркировкой R (12) на шатуне с маркировкой R (14) и затяните.
- Несоблюдение этих указаний может привести к повреждению шатуна и педали.



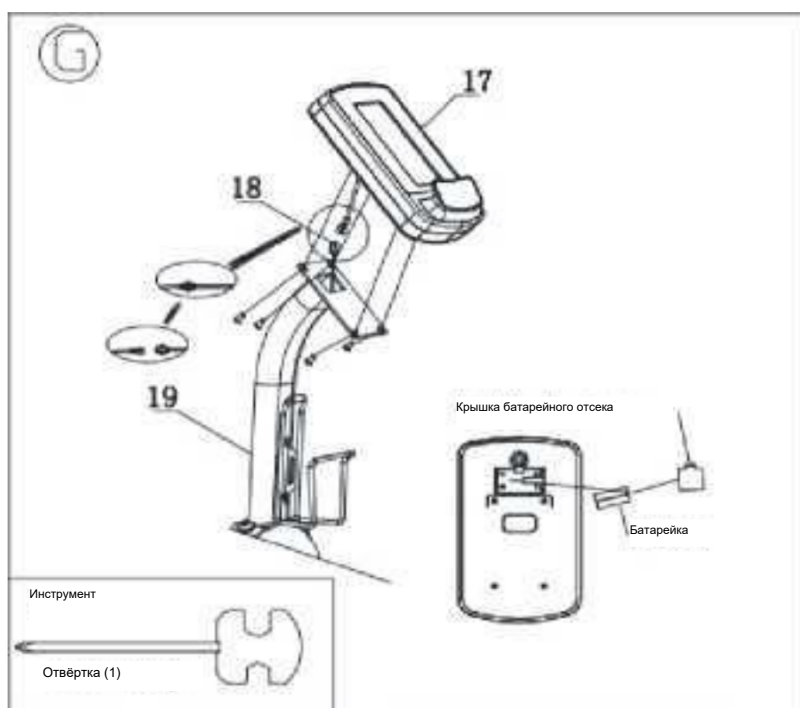
Этап 6

1. Установите ползун седла (26) на стойку седла (2) и затяните Г-образной зажимной рукояткой (16).
2. Закрепите седло (15) на ползуне седла (26) и затяните крепление гаечным ключом.



Этап 7

1. Установите 2 батарейки AAA в консоль (17) и соедините кабель датчика (18) с кабелем консоли.
2. Закрепите консоль (17) на стойке консоли (19) комплектными винтами.



АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

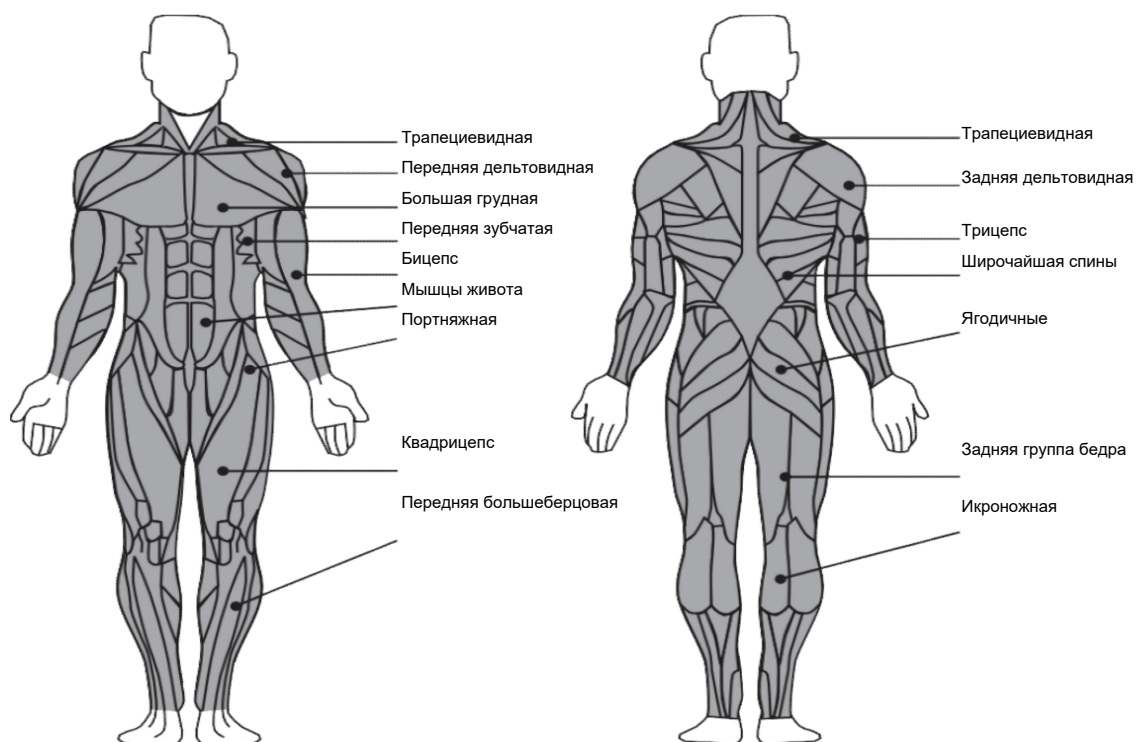
Аэробные упражнения - это продолжительная активность, при которой сердце и легкие обеспечивают мышцы кислородом. Они улучшают работу легких и сердца - самой важной мышцы тела. Аэробную форму развивают любые движения с участием крупных мышц, например рук, ног или ягодиц. Сердце бьется быстрее, дыхание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

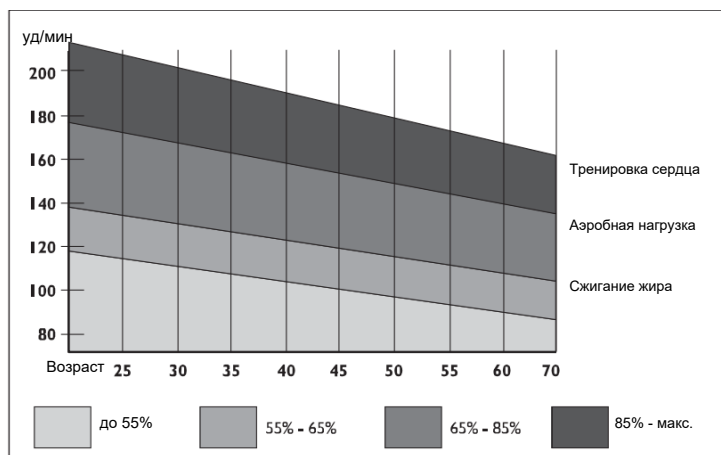
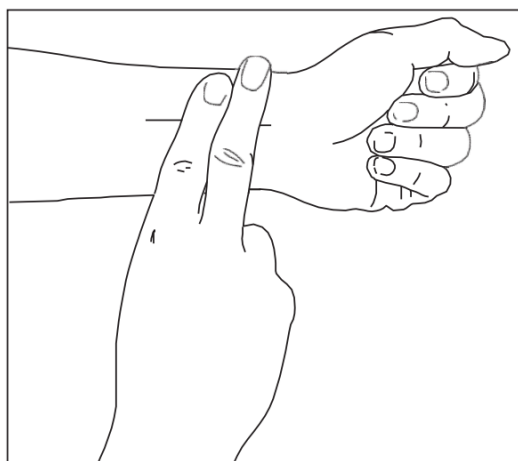
ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

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

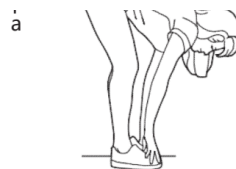
Для поддержания или улучшения формы планируйте 3 тренировки в неделю, оставляя между ними хотя бы один день отдыха. Через несколько месяцев регулярных занятий при желании можно увеличить частоту до 5 раз в неделю. Помните: залог успеха - сделать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

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.



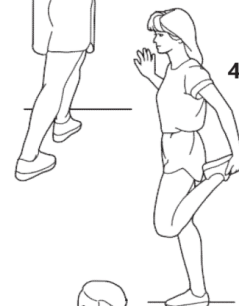
3. ИКРЫ И АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

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	