

Орбитрек электромагнитный E52 (8900)

Спасибо за покупку этого изделия.

Данный тренажер поможет вам улучшить спортивную форму и привести мышцы в тонус, и все это – у вас дома.

ВНИМАНИЕ: Этот эллиптический тренажер был разработан и изготовлен с соблюдением всех норм безопасности.

Тем не менее, определенные меры предосторожности следует соблюдать при использовании спортивного оборудования. Прочитайте всю инструкцию перед сборкой и использованием эллиптического тренажера.

- Используйте тренажер только по назначению. О мерах безопасности занятий на этом тренажере сообщите всем, кто будет заниматься на тренажере.
- Держите детей и домашних животных подальше от этого оборудования. Не оставляйте их без присмотра в комнате, где хранится этот эллиптический тренажер.
- Все части и узлы должны быть собраны по инструкции, проверьте затяжку болтовых соединений.
- Установите эллиптический тренажер на ровную поверхность, чтобы с каждой из сторон было по меньшей мере 1 метр свободного пространства. Для защиты поверхности пола или ковра от повреждений используйте специальный коврик.
- Держите эллиптический тренажер в закрытом помещении, вдали от влаги и пыли. До начала тренировки проветривайте помещение. В помещении, где вы тренируетесь должен быть обеспечен беспрепятственный доступ свежего воздуха.
- Не кладите какие-либо острые предметы вокруг эллиптического тренажера.
- Одевайте соответствующую одежду во время тренировки; не одевайте слишком свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части эллиптического тренажера. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время тренировки.
- Соблюдайте наши рекомендации по максимальному весу пользователя. Если ваш вес больше, чем 120 кг. подберите тренажер из другой линии тренажеров
- Не кладите руки на движущиеся части, чтобы избежать травм.
- Контролируйте скорость вращения педалей.
- Если тренажер не работает или при его работе слышны посторонние шумы, обратитесь в сервисный центр, где вы приобрели данный тренажер.
- Не допускается эксплуатация тренажера более чем одним человеком одновременно.
- Если вы чувствуете боль, головокружение или дискомфорт во время тренировки, проконсультируйтесь с вашим врачом.

Указания по безопасности

Если у вас имеются заболевания из нижеприведенного списка, пожалуйста проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

1. Постоянные боли в пояснице, боли в ногах, шее.

2. Анаморфический артрит, ревматические заболевания и подагра.
3. Наличие остеопороза.
4. Болезни сердца, гипертония.
5. Нарушение функций дыхания.
6. Саркома.
7. Наличие тромбов.
8. Диабет или заболевания связанные с диабетом.
9. Травмы кожи.
10. Гиперекция вызванная болезнью (температура 38 и выше градусов)
12. Искривление позвоночника
13. Беременность или менструация.
14. Плохое самочувствие.
15. Травмы
16. Состояние ремиссии.

Перед началом любой программы тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет. Чтобы снизить риск серьезной травмы, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве, а также все предостережения, прежде чем использовать эллиптический тренажер.

Функции компьютера

Наименование	Описание
TIME (ВРЕМЯ)	Отображение времени тренировки. Значение от 0 до 99 мин.59 сек.
SPEED (СКОРОСТЬ)	Скорость движения во время тренировки. Значение от 0 до 99,9 км.ч.
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	Пройденная дистанция во время тренировки. Значение от 0 до 99,9 км.
CALORIES (КАЛОРИИ)	Количество потраченных калорий во время тренировки. Значение от 0 до 999
PULSE (ПУЛЬС)	Отображение текущего пульса во время тренировки. Звуковой сигнал после достижения целевого пульса в программе.
RPM (ОБОРОТЫ)	Количество оборотов. Значение от 0 до 999.

WATTS (БАТТЫ)	Отображение потребляемой мощности во время тренировки. Значение от 0 до 350
MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ)	Ручной режим тренировки.
PROGRAM (ПРОГРАММЫ)	Выбор автоматических программ (12 программ)
USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ)	Пользовательский режим тренировки. Пользователь выбирает график тренировки.
H.R.C. (КОНТРОЛЬ ЧСС)	Целевая программа по контролю за частотой сердечных сокращений.
WATT	Целевая программа изменения мощности.

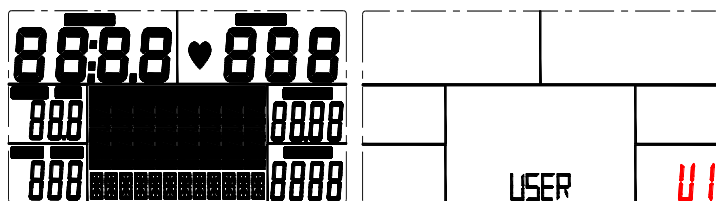
Наименование	Описание
Reset (Сброс)	Удерживать нажатой в течение 2 секунд для обнуления значений программ. Нажать для возврата в основное меню.
Body fat	Тест на определение процента жира в организме, а также индекс массы тела (BMI)
Up	Выбор режимов тренировки, увеличение значения.
Recovery	Тест на восстановление ЧСС
Down	Выбор режимов тренировки, уменьшение значения.
Mode	Подтверждение значения параметров, выбор.
Start/ Stop	Запуск и остановка тренировки.

Функции кнопок:

Включение компьютера.

1. Подключите блок питания (БП), в течение 2 секунд будет загружен компьютер. Затем следует установить данные пользователя (U1 ~ U4 – доступны 4 пользователя), вводим возраст, пол, рост, вес тела.

При простое без движения или измерения пульса в течение 4 минут компьютер переходит в режим ожидания. Для выхода из режима ожидания нажмите любую клавишу.



Режим ручной настройки

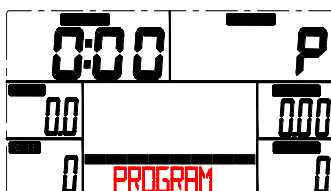
Под главным экраном нажмите кнопку START / STOP, компьютер перейдет в режим ручной настройки.

1. С помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ выберите программу и нажмите кнопку MODE, чтобы войти.
2. Нажмите кнопку TIME, чтобы установить время, (Distance) расстояние, (calories) калории, (Pulse) значение пульса, затем нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить.
3. Нажмите кнопку START / STOP, чтобы начать тренировку.
4. Во время тренировки, при нажатии кнопки вверх или вниз будет изменяться значение сопротивления (от 1 до 32).
5. Еще раз нажмите кнопку START / STOP, чтобы приостановить тренировку. Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться к главному экрану.



Режимы тренировки

1. Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, выберите программу тренировки, нажмите кнопку PROGRAM затем нажмите кнопку MODE, чтобы войти. Выберите программу (P01 ~ P12) затем нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить.
2. Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить значение времени.
3. Нажмите кнопку START / STOP, чтобы начать тренировку.
4. Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить значение сопротивления (от 1 до 32) во время тренировки.
5. Еще раз нажмите кнопку START / STOP, чтобы приостановить тренировку. Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться к главному экрану.



Пользовательские программы

1. Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для выбора программ тренировки и выберите пользовательскую программу, затем нажмите кнопку MODE для подтверждения.
2. Установите значения сопротивления кнопками ВВЕРХ или ВНИЗ затем нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к дальнейшим настройкам.
3. Нажмите кнопку MODE, в течение 2 секунд для завершения установок или выхода.
4. Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить значение времени.
5. Нажмите кнопку START / STOP для начала тренировки.
6. Нажмите кнопку START / STOP, чтобы приостановить тренировку. Нажмите кнопку RESET, чтобы выйти и вернуться к главному экрану.
7. Нажатием кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ можно установить значение сопротивления (от 1 до 32).

Режим HRC (контроль частоты сердечных сокращений)

1. Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для выбора программ, затем выберите H.R.C. и нажмите кнопку MODE, чтобы войти.
2. Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ и выберите: H.R.C. 55%, H.R.C. 75%, H.R.C. 90% или H.R.C.T AG (H.R.) (по умолчанию: 100).
3. Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить значение времени.
4. Нажмите кнопку START / STOP, чтобы начать тренировку. Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться к главному экрану.
5. Для работы в данной программе нужно чтобы пульс непрерывно считывался. Если данных о пульсе не будет программа остановится и подаст звуковой сигнал.



Режим изменения нагрузки (WATT)

1. Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для выбора программ, выберите WATT и нажмите кнопку MODE, чтобы войти.
2. Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить целевое значение WATT (значение по умолчанию 120). Нажмите кнопку MODE для подтверждения.
3. Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить значение времени тренировки.
4. Нажмите кнопку START / STOP, чтобы начать тренировку. Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться к главному экрану.
5. Для регулировки значения WATT во время тренировки нажимайте кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ.

Тест восстановления ЧСС

1. После окончания тренировки удерживайте обе руки на пульсовых сенсорах. Нажмите кнопку RECOVERY, поместите руки на датчики и тест начнется.
2. Все функции дисплея остановятся, кроме "TIME". начнется обратный отсчет времени от 00:60 до 00:00. (1 мин)
3. После чего на ЖК-дисплее будет отображено состояние восстановления сердечного ритма (значение «F») F1, F2 ... F6. F1 это лучший статус восстановления, соответственно - F6 худший. Затем нажмите кнопку RECOVERY, чтобы вернуться к главному экрану.
4. Если во время теста нажать кнопку RECOVERY вы вернетесь на основной экран.

1.0	самое лучшее восстановление
$1.0 < F < 2.0$	Лучшее восстановление
$2.0 < F < 2.9$	Хорошее восстановление
$3.0 < F < 3.9$	Нормальное восстановление
$4.0 < F < 5.9$	Плохое восстановление
6.0	Наихудшее восстановление

Режим BODY FAT

1. для начала теста для определения % жира в организме остановитесь и нажмите кнопку BODY FAT руки держите на датчиках пульса.
 2. На дисплее появится "- - - - -". После этого, через 8 секунд, будет отображено значение процента жировых отложений, индекс массы тела.
 3. Если вместо результатов теста на экране будут символы «E» это значит произошла ошибка измерения.
"E-1" показывает, что пользователь не касается датчиков пульса.
"E-4" показывает, что содержание жира в организме и индекс массы тела находятся вне диапазона настройки системы.
1. После проверки, нажмите кнопку BODY FAT, чтобы вернуться к главному меню для продолжения тренировки.

В.М.І.:

Процент жира в организме пол	низкий	низкий/средний	средний	средний/высокий
муж.	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
жен.	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

В.М.І	низкий	низкий/средний	средний	средний/высокий
значение	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

Примечание:

1. данный компьютер работает от блока питания 9В, 500 мА или 9В, 1000 мА.
2. по прошествии 4 минут бездействия, тренажер перейдет в режим экономии энергии. Все настройки и значения тренировки не будут сохранены до следующего раза.
3. при отображении на экране неверных символов отсоедините блок питания от электрической сети и снова подключите.

Общие советы для организации вашей тренировки.

Начинайте свою программу тренировок постепенно. Увеличивайте время тренировки неделя за неделей. Начните с коротких периодов выполнения упражнения, а затем постоянно увеличивайте время тренировки. Начните с медленных тренировок, не ставьте невыполнимых целей. В дополнение к этим упражнениям, делайте другие виды упражнений, таких как бег трусцой, плавание, танцы и / или езда на велосипеде.

Всегда проводите разминку перед тренировкой, по крайней мере пять минут растяжки или гимнастических упражнений, чтобы избежать травм и растяжений.

Регулярно проверяйте свой пульс. Определите свой личный диапазон частот тренировки для достижения оптимальных результатов. Примите во внимание ваш возраст и уровень физической подготовки в целом.

Позаботьтесь о том, чтобы выпивать достаточное количество воды во время тренировки. Это гарантирует восполнение жидкости в организме. Учтите, что Рекомендуемое количество жидкости 2-3 литра в день сильно увеличивается при физических нагрузках. Температура жидкости должна быть комнатной.

Во время тренировок одевайте легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь. Не носите слишком свободную одежду, которая может порваться или попасть в движущиеся части устройства во время физических упражнений.

Рекомендации перед тренировками.

Разогрев

Сделайте 5-10 минутную разминку перед началом занятий на тренажере.

Дыхание

Не задерживайте дыхание при физических нагрузках. Вдыхайте носом и выдыхайте ртом. Действия должны быть скоординированы с дыханием. Если дыхание слишком быстрое, уменьшите нагрузку или время выполнения упражнения..

Частота

Нагрузку на одни и те же группы мышц рекомендуется давать каждые 48 часов.

Нагрузка должна быть систематической и плавно наращиваться. При этом небольшие боли в мышцах это норма. При продолжении тренировок боль уйдет.

Упражнения на расслабление.

После тренировки делайте 5 минутную гимнастику на растягивание и расслабление мышц для того чтобы происходило восстановление и для поддержания эластичности мышц.

Диета

Тренировки следует начинать не ранее чем через час после еды и по крайней мере за полчаса до еды. Не пейте слишком много воды во время тренировки, чтобы уменьшить нагрузку на сердце и почки.

Упражнения на растяжку

Необходимо делать упражнения на растяжку до и после занятий на тренажере.

1. Растяжка вниз

Слегка сгибая колени медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи. Постарайтесь коснуться ног пальцами рук. Удержите это положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь и выпрямитесь.

Повторите 3 раза. (Рисунок 1)

2. Растяжка сидя.

Держите одну ногу прямой, а другую согните внутрь. Постарайтесь коснуться пальцами рук носка, держите в течение от 10 - 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. (Рисунок 2)

3. Растяжка ног и ахилловых сухожилий.

Руками упритесь в стену, одна нога чуть согнута и расположена впереди, другая прямая-позади. Подайте таз вперед и удержите это положение в течение 10 - 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. (Смотри рисунок 3)

4. Растяжка четырехглавой мышцы.

Стоя на одной ноге, держась за стену или любой устойчивый предмет противоположную ногу согните назад и захватите рукой. Потяните ее пока не почувствуете натяжение. Удерживайте это положение в течение 10 - 15 секунд, затем расслабьтесь.

Повторите 3 раза для каждой ноги. (Смотри рисунок 4)

5. Растяжка мышц внутренней поверхности бедра.

Сядьте, колени разведите наружу, стопы соедините. Руками возьмитесь за стопы и тяните в сторону паха. Удержите это положение в течение 10 - 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. (Смотри рисунок 5)

