

ПРИМЕЧАНИЕ:

**ОБЯЗАТЕЛЬНО
ВНИМАТЕЛЬНО
ИЗУЧИТЬ ВСЮ
ИНСТРУКЦИЮ
ПЕРЕД
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ТРЕНАЖЕРА**

**МЕРЫ
БЕЗОПАСНОСТИ**

**ДИАГРАММА
СОСТАВНЫХ
ЧАСТЕЙ**

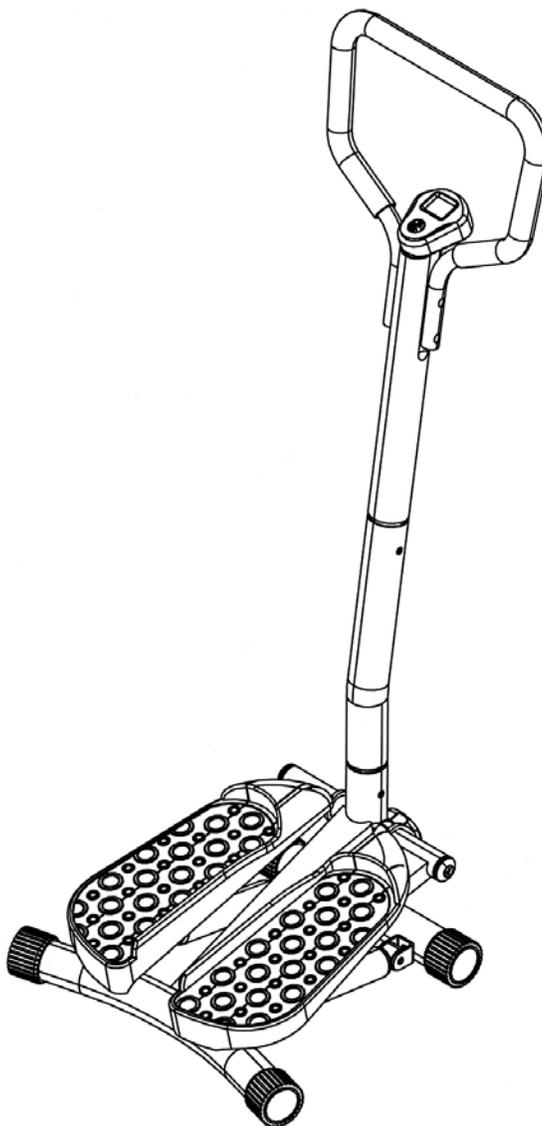
**ИНСТРУКЦИЯ ПО
СБОРКЕ**

ГАРАНТИЯ

**СОХРАНИТЕ
ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ
СПРАВОК**

MP EX

Министеппер MS-104



СОДЕРЖАНИЕ

Важная информация	1
Спецификация	2
Схема сборки	3
Инструкция по сборке	4
Перечень основных деталей	7
Тренировочный компьютер	8
Фитнесс-подсказки и упражнения	5

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Пожалуйста, сохраните это руководство в надёжном месте, чтобы использовать его в дальнейшем. Важно полностью прочитать это руководство перед установкой и использованием тренажёра. Безопасное и эффективное использование возможно при условии правильной сборки, установки и эксплуатации. Вам необходимо проинформировать всех пользователей обо всех предупреждениях и предосторожностях.

1. Пользоваться тренажером могут только взрослые. Не допускайте к нему детей и домашних животных.
2. Только один человек может заниматься на данном тренажере.
3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Чрезмерные нагрузки могут принести вред Вашему здоровью. Необходимо прекратить тренировку, если Вы почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль или тяжесть в груди, неритмичный пульс, нехватка воздуха при дыхании, головокружение, тошнота. После этого, перед возобновлением занятий еще раз покажитесь врачу.
4. Для установки оборудования используйте помещение с твердым, ровным полом. Не устанавливайте тренажер возле воды или вне помещения.
5. Будьте внимательны при эксплуатации движущихся частей тренажера.
6. Для занятий используйте подходящую одежду, не стесняющую движений. Не одевайте резиновую одежду или слишком просторную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажера. Одевайте специальную спортивную обувь.
7. Тренажер используйте только по назначению и по указаниям, описанным в данной инструкции. Не используйте другие приспособления, не порекомендованные производителем.
8. Не устанавливайте острые предметы возле тренажера.
9. Люди с ограниченными способностями должны тренироваться под присмотром квалифицированных специалистов.
10. Перед основной тренировкой делайте обязательно разминочные упражнения.
11. Никогда не тренируйтесь на тренажере, если есть какая-либо неисправность.
12. Максимальный вес пользователя 135 кг.
13. Прочтите все предупреждения, указанные в инструкции.
14. Для безопасного использования оборудования необходимо проводить регулярные осмотры и при необходимости заменять изношенные или поломанные детали новыми.
15. При сборке и установке тренажер проявите внимательность и осторожность.
16. Тренажер предназначен для использования в домашних условиях.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

1. Смазывайте периодически движущиеся части при помощи смазки WD-40 или светлого масла.
2. Перед использованием проверяйте и при необходимости зажимайте основные части тренажера.
3. Тренажер можно чистить при помощи влажной тряпки и мягким моющим средством. Не используйте растворители!

Перед выполнением программы упражнений Вам необходимо проконсультироваться с Вашим врачом для определения противопоказаний к выполнению упражнений. Консультации врача необходимы в случае, если Вы проходите курс лечения, регулирующий частоту сердечных сокращений, давление или уровень холестерина в крови.

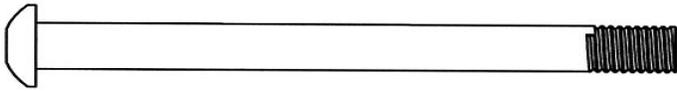
СПЕЦИФИКАЦИЯ



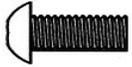
Перед сборкой тренажера обязательно проверяйте наличие всех деталей.

СХЕМА СБОРКИ

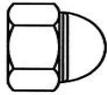
Примечание: при необходимости используйте свои инструменты и линейки.



#28 M8 x 4" Allen Bolt (Qty 2)



#32 M8 x 5/8" Allen Bolt (Qty 8)



#41 M8 Nut Cap (Qty 2)



#36 ϕ 5/8" Curved Washer (Qty 12)

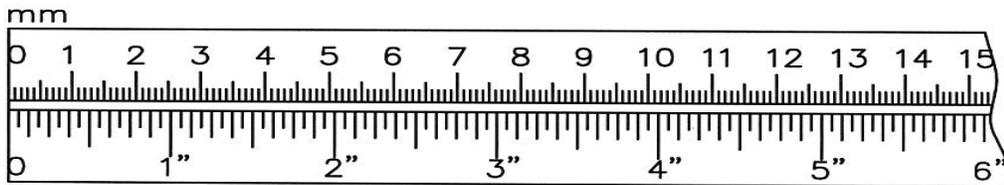


#37 ϕ 5/8" Lock Washer (Qty 10)



#5 Allen Wrench (Qty 1)

#6 Allen Wrench (Qty 1)



Где Allen Bolt –
Болт

Nut Cap - Колпачок

Curved Washer –
Пружинная шайба

Lock Washer –
Зажимающая шайба

Allen Wrench -
шестигранник

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

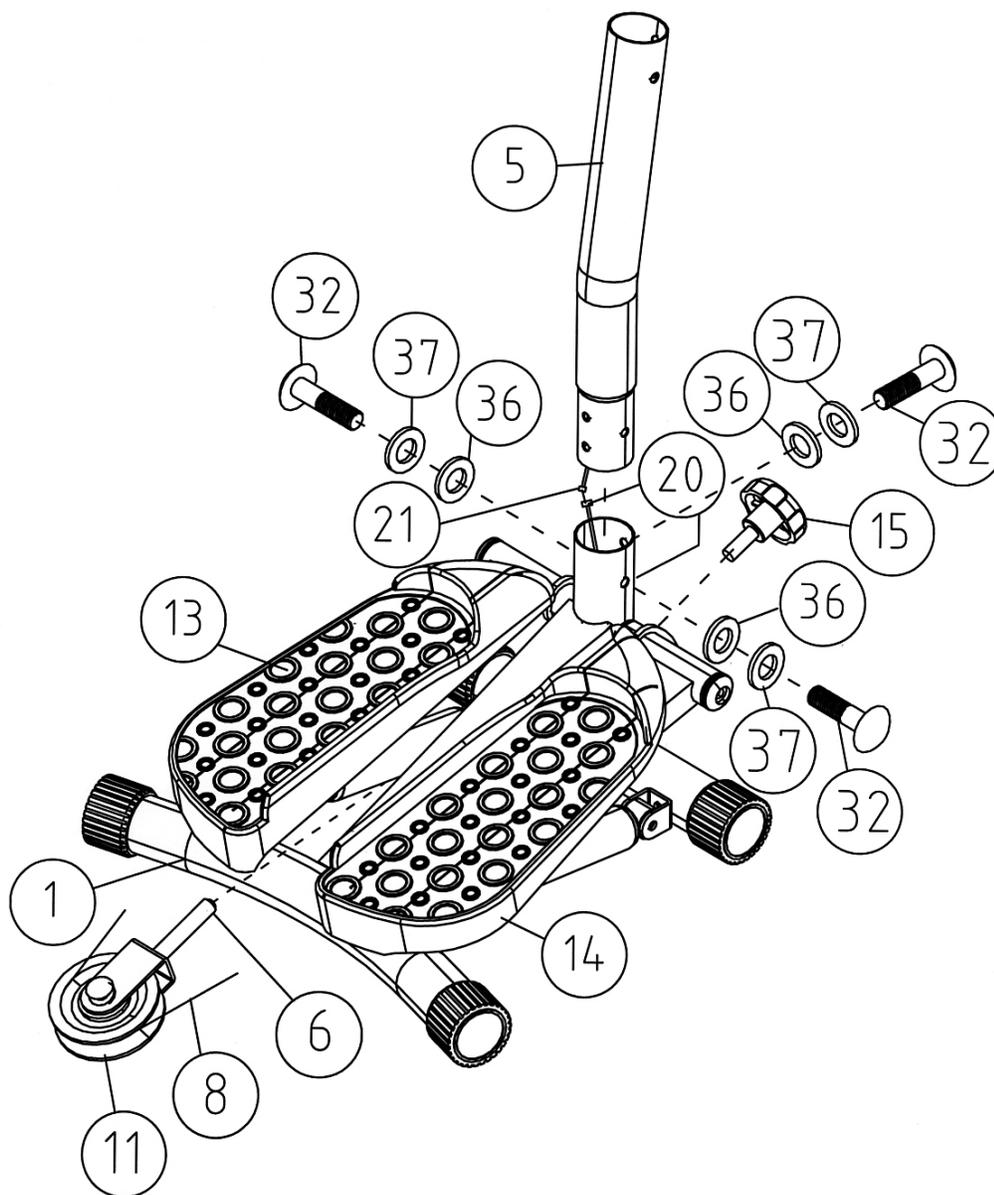
ШАГ 1 (См. схему 1)

А.) Вставьте зажим (#15) в отверстие спереди базовой рамы (#1). Вкрутите его по часовой стрелке для зажимания педалей (#13). Примечание: высота педалей может быть отрегулирована при помощи зажима.

В.) Соедините провод магнитного датчика (#20) с базовой рамой с проводом компьютера (#21) from the Lower Frame (#5).

С.) Вставьте нижнюю раму в базовую раму. Закрепите при помощи четырех М8 х 5/8" болтов (#32), четырех зажимающих шайб Ø 5/8" (#37), четырех Ø 5/8" пружинных шайб (#36).

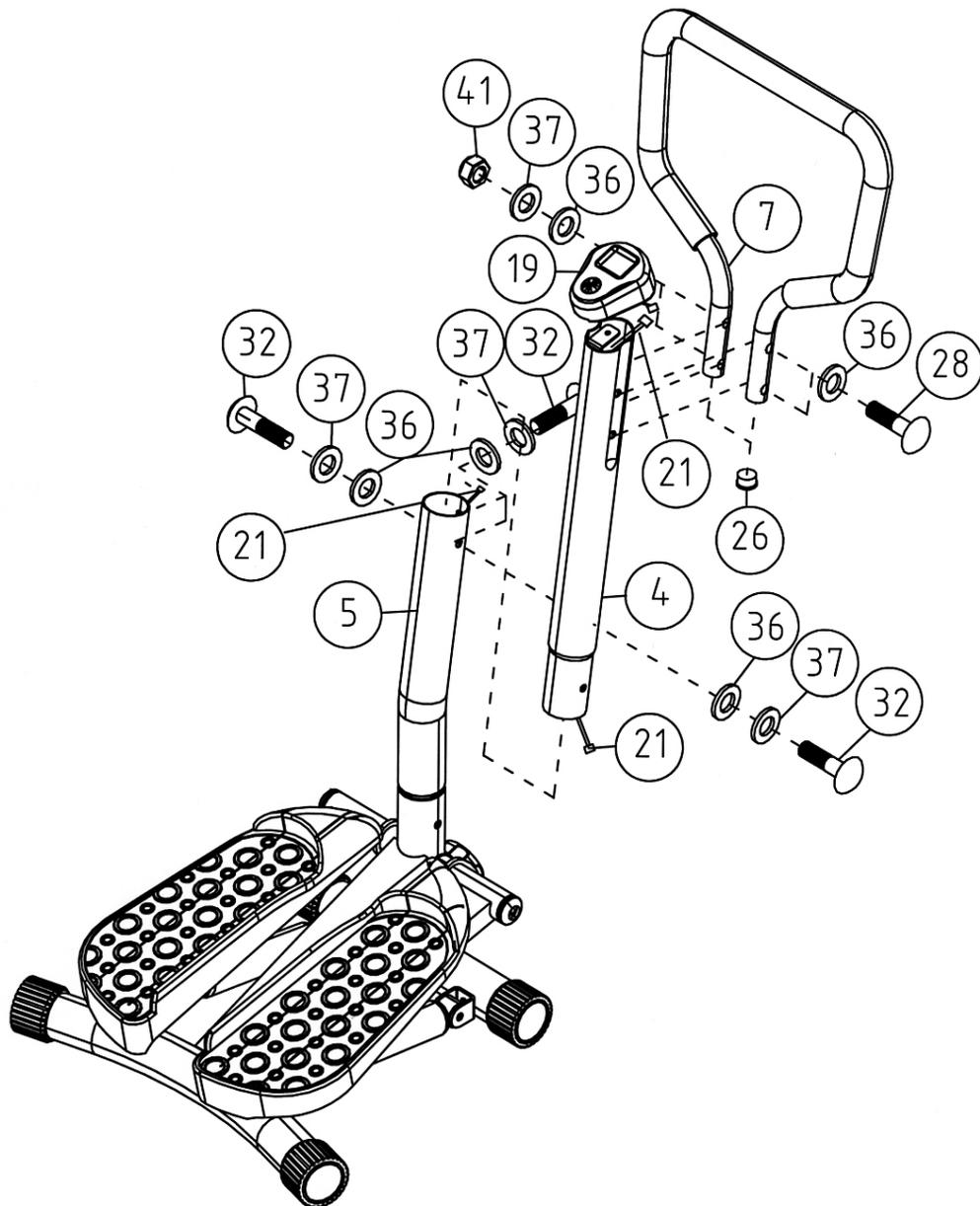
СХЕМА 1

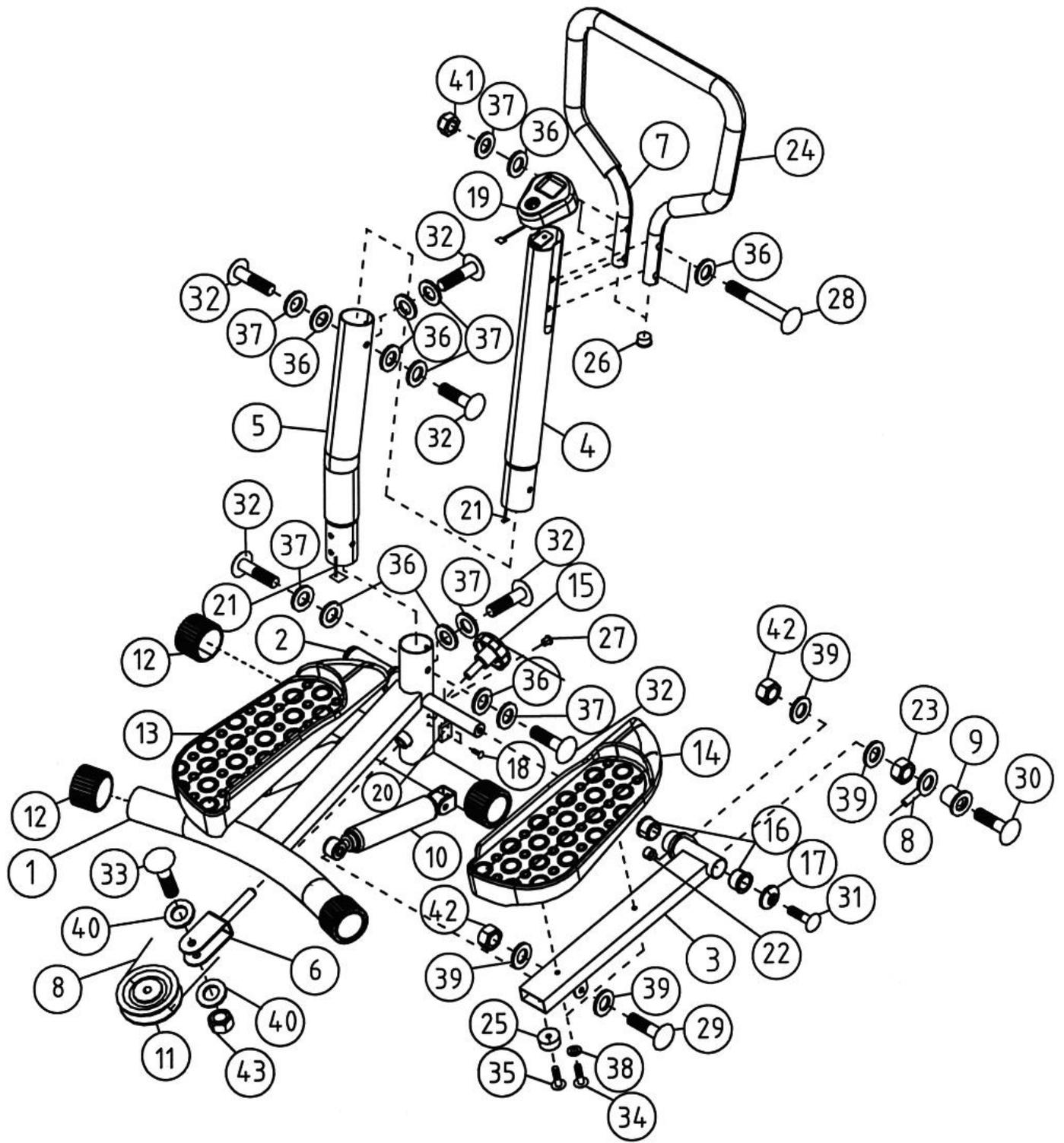


ШАГ 2 (См. схему 2)

- A.) Соедините провод компьютера (#21) с нижней рамы (#5) с проводом компьютера с верхней рамы (#21),(#4).
- B.) Вставьте верхнюю раму в нижнюю. Закрепите четырьмя М8 х 5/8" болтами (#32), четырьмя Ø 5/8" зажимающими шайбами (#37), четырьмя Ø 5/8" пружинными шайбами (#36).
- C.) Вставьте две 1.5v AA батарейки в компьютер (#19).
- D.) Соедините провод компьютера (#21) с верхней рамы с проводом на компьютере. Вставьте компьютер на верхнюю раму.
- E.) Присоедините руль (#7) к верхней раме. Закрепите двумя М8 х 4" болтами (#28), четырьмя Ø 5/8" пружинными шайбами (#36), двумя Ø 5/8" зажимающими шайбами (#37), двумя М8 гайками (#41).

СХЕМА 2





ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДЕТАЛЕЙ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	Базовая рама	1
2	левая педаль рамы	1
3	правая педаль рамы	1
4	верхняя рама	1
5	нижняя рама	1
6	шкив кронштейна	1
7	руль	1
8	трос	1
9	Ø 5/8" втулка	2
10	Гидравлический цилиндр	2
11	Шкив	1
12	Ø 2" Наконечная заглушка	4
13	Левая педаль	1
14	Правая педаль	1
15	Зажим	1
16	Ø 1 ¼" Втулка	4
17	Крышка оси	2
18	ST2.9 Винт	2
19	Компьютер	1
20	Провод магнитного датчика	1
21	провод компьютера	2
22	Магнит	1
23	M8 Гайка	2
24	Рукоятка	1
25	Резиновая прокладка	2
26	Ø 7/8" заглушка	2
27	Ø ½" заглушка	1
28	M8 x 4" болт	2
29	M8 x 1 ¾" болт	4
30	M8 x 1 3/8" болт	2
31	M8 x 1" болт	2
32	M8 x 5/8" болт	8
33	M10 x 1 ¾" болт	1
34	M6 x 1 3/8" винт	4
35	M6 x 5/8" винт	2
36	Ø 5/8" пружинная шайба	12
37	Ø 5/8" зажимающая шайба	10
38	Ø ½" шайба	4
39	Ø 5/8" шайба	12
40	Ø ¾" шайба	2
41	M8 колпачок	2
42	M8 гайка	6
43	M10 гайка	1
	#5 шестигранник (ключ)	1
	#6 шестигранник (ключ)	1

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР



Нажмите кнопку для отображения **Time (Время)**, **Счетчика шагов**, суммирующего количество шагов за весь период тренировки и **Calories (Калории)**. На дисплее данные будут сменять друг друга каждые 4 секунды.

ДИСПЛЕЙ:

- CNT** На дисплее отображается количество шагов за весь период тренировки.
- TOT. CNT** На дисплее суммируется общее количество шагов.
Нажмите и удерживайте кнопку в течение 4 секунд для установки значения количества шагов предыдущей тренировки до нуля и сохраните общее количество шагов за весь период.
Достаньте батарейки для полного сброса всех значений.
- Time (Время)** На дисплее отображается время тренировки (минуты/секунды).
- Calories (Калории)** Отображается количество израсходованных калорий.

Переустановка/замена батареек:

1. Достаньте крышку гнезда батареек сзади компьютера.
2. Достаньте две батарейки 1.5V (AA).
3. Убедитесь в том, что батарейки установлены правильно относительно полярности.
4. Если после установки информация не обнулилась или отображается частично – достаньте батарейки и через 15 секунд установите снова.
5. Срок службы аккумуляторных батареек – 3 месяца.
6. Когда батарейки вынимаете, все значения обнуляются.

Примечание:

Все значения, отображаемые на дисплее приблизительны. Нельзя ориентироваться на них, как на медицинские показания. Тренажер предназначен только для личного бытового использования.

ФИТНЕС-ПОДСКАЗКИ

Проконсультируйтесь с лечащим врачом!

Перед тренировкой

Перед тренировкой оцените Ваше физическое состояние. Если Вы не тренировались долгое время, рекомендуем постепенно увеличивать нагрузку в течение 3-х месяцев.

Изначально несколько минут тренируйтесь в вашей целевой кардио-зоне; в процессе тренировок ваше физическое состояние, дыхание будут все более улучшаться, вам будет легче тренироваться и вы сможете увеличивать время тренировок до 30 и более минут.

Рекомендуем перед разминкой и тренировкой консультироваться с врачом и при необходимости с диетологом.

Следите за величиной вашего пульса. Не превышайте нормы частоты сердечных сокращений, установленной именно для Вашего организма.

Пейте много жидкости во время и после тренировки. Вы должны восстановить водный баланс Вашего организма после тренировки.

Проверка величины пульса

Самый простой способ измерить величину Вашего пульса – дотронуться для артерии, приложив руки с обеих сторон шеи между трахеей и большими жилами. Считайте число ударов в течение 10 секунд, затем умножьте на 6. Вы получите количество ударов в минуту.

Тренировка в Вашей целевой зоне

Как быстро должно биться Ваше сердце во время тренировочных нагрузок? Чтобы ответить на этот вопрос, смотрите на таблицу, разработанную специалистами американской ассоциации по сердечному контролю в 1997 году.

Age	Target HR Zone 50-75% (Beats Per Minute)	Average Maximum Heart Rate 100%
20 years	100-150	200
25 years	98-146	195
30 years	95-142	190
35 years	93-138	185
40 years	90-135	180
45 years	88-131	175
50 years	85-127	170
55 years	83-123	165
60 years	80-120	160
65 years	78-116	155
75 years	75-113	150

COPYRIGHT©1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

Перед началом тренировки вы должны проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей 35-летнего возраста и выше, а также для людей, имеющих проблемы со здоровьем. Растяжка и разминка – ключи успеха для достижения наилучшего результата в тренировках. После 5-10 минут разминки потяните основные группы мышц, делайте по два-три подхода для каждого упражнения. Картинки, помещенные на этой странице помогут Вам правильно выполнять упражнения.



Лягте и облокотитесь на локти: лягте на живот, ноги держите прямо вместе. Ноги вытяните и держите спину в напряженном состоянии. Задержитесь в таком положении на 30-60 секунд, затем ослабьте мышцы.



Кот и верблюд: лягте на руки и колени. Выгибайте спину, сокращая мышцы брюшного пресса и ягодиц, голову опустите; задержитесь на 5 секунд. Затем вернитесь в обратное положение, голову поднимите максимально вверх, спину прогните максимально низко, задержитесь на 5 сек. Повторяйте комбинацию 10 раз.



Поворот поясницы: лягте на спину, руки положите за голову и разведите в локтях. Держите колени вместе, поворачивайте их набок вправо и держите их в течение 30-60 секунд, затем переворачивайтесь на другую сторону. Плечи не отрывайте от пола и держите их прямо.



Колени прижаты к груди: лягте на спину. Согните колени и поднимите ноги, согнутые в коленях от пола. Возьмитесь руками за согнутые колени и держите их в таком положении 20 секунд. Повторите 3-5 раз



Круговые движения плечами:

Стоя прямо вращайте плечи круговыми движениями: вперед и назад.

Выполняйте комплекс 10 раз.



Сгибание шеи: наклоняйте голову медленно и нежно сначала к одному плечу, плечи не поднимайте, а старайтесь их держать на одном уровне. Задержите в наклонном положении голову на 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение. То же проделайте с другой стороной наклона головы. Повторяйте упражнение 5 раз.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Перед выполнением данного и последующих упражнений вы обязательно должны проконсультироваться с врачом.



Разгибание запястий: вытягивайте руку перед собой, локоть прямой ладонь тыльной стороной вниз. Запястье и кончики пальцев другой руки поверните максимально перпендикулярно полу и постарайтесь приблизить ко второй согнутой руке. Все делайте плавно и мягко. Задержитесь в таком положении 20 секунд. Повторяйте три раза по пять на каждую руку.



Сгибание запястья вытягивайте руку перед собой, ладонь вниз, локоть прямой, кончиками пальцев вниз сгибая запястье.левой рукой надавите на правую ладонь мягко и медленно. Задержите на 20 секунд; Повторите три раза по пять на каждую руку.



Растяжка трицепса: разместите правую руку ладонью возле головы.левой рукой возьмитесь за правый локоть и надавите вниз настолько пока не почувствуете небольшое растягивание мышцы правой руки. Задержитесь на 20 секунд; повторите три раза по пять на каждую руку.



Растяжка одной грудной мышцы. Станьте напротив плоской вертикальной поверхности или стены. Правую ладонь разместите на стене напротив нее. Поворачивайте тело налево от стены, оставив руку вытянутой до тех пор, пока не почувствуете растяжение. Задержитесь на 20 секунд; повторите три раза по пять на каждую руку.



Растяжка внутр. поверхности бедра: сядьте на пол с прямой спиной соедините подошвы ног вместе. Постарайтесь насколько это возможно прижать колени к полу. 30-60 секунд держите ноги в таком положении.



Растяжка бедра: лягте на спину. Согните правое колено и поднимите его наполовину к груди пододвинув. Прижмите колено левой рукой и надавите его по направлению к левому плечу, ягодицы сохраняйте как можно ближе к полу. Задержитесь в таком положении 20 секунд; повторите три раза по 5 минут на каждую ногу.



Стоя у стены, опираясь на нее обеими руками отодвиньте одну ногу назад, пока не почувствуете как растягивается мышца, а другая нога должна оставаться в полусогнутом состоянии. Задержитесь на двадцать секунд; то же самое повторите для другой ноги. Выполняйте упражнение три раза по пять на каждую ногу.



Растяжка квадрицепса (четырёхглавой мышцы): стоя возьмитесь правой рукой за пятку, тем самым согнув правую ногу. Вторая нога остается прямой, а свободной рукой опирайтесь на стену. То же самое сделайте с левой ногой.

Аэробные упражнения

Позволяют мышцам обогатиться кислородом Aerobic exercise is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs—your body's most important muscle. Аэробным нагрузкам подвержен Ваш организм постоянно, когда вы работаете ногами, руками, к примеру. Ваше сердце бьется чаще, а дыхание становится глубже. Дополнительные аэробные нагрузки должны стать частью вашей повседневной жизни.

Тренировки по сбросу веса

Вы можете построить тренировку по сбросу веса, увеличив время тренировки и прилагать максимальные усилия, несколько превышая допустимое значение Вашей целевой зоны. Данные тренировки помогают не только сбросить лишние килограммы, но и сделать организм более выносливым, сделать более сильными мышцы.