

## *Инструкция по эксплуатации комплексного тренажера УК 206А*



**НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДАННЫЙ ВИД ОБОРУДОВАНИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ!!!  
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 90КГ!**

Комплексный тренажер – это беговая дорожка, вибромассажер и пресс доска в одном. Беговая дорожка - самый эффективный тренажер для снижения веса и стабилизации деятельности сердечно-сосудистой системы. Массаж тела с помощью ременного массажера стимулирует кровообращение, снимает мышечное напряжение и укрепляет связки. Небольшие размеры и возможность компактно сложить тренажер делают его идеальным для использования в квартире.

- ❖ **Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, внимательно прочтите данную инструкцию, из которой вы получите важные указания.**

## **УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

»Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.

»Использование тренажера в каких-либо других целях недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в не предусмотренных для него целях.

»Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали. Не предпринимайте самос-тоятельного ремонта электрических деталей; обращайтесь за помощью только к квалифицированному специалисту.

»Ни в коем случае нельзя использовать или хранить тренажер в сыром помещении.

»Подключать массажер можно только к заземленной розетке. Убедитесь в том, что разъемы источника питания подключены правильно. Не предпринимайте самостоятельных вмешательств в электрическую сеть; обращайтесь за помощью только к квалифицированному специалисту.

»Не подключайте прибор к "тройникам". Используйте (если необходимо) двухполюсный удлинитель с заземляющим контактом, соответствующий ГОСТ.

»После использования массажера, всегда выключайте его из сети.

»Обратите внимание на то, чтобы никакая жидкость не попадала во внутрь массажера.

»Внимание: при проведении работ по уходу, ремонту, очистке всегда отключайте массажер от электросети.

»Ремонт электрических частей тренажера должен проводиться только квалифицированным специалистом!

»Соблюдайте общие правила обращения с электроприборами.

»За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

### **III► ОБРАЩЕНИЕ СТЕНАЖЕРОМ**

» Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.

»Тренажер предназначен для тренировок взрослых.

»Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.

»Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.

### **III► УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ**

»Для ухода за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители. Ремень массажера чистите мыльным раствором.

»Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер.

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА.

### 1. РАБОЧИЕ КНОПКИ

1	MODE	Выбор функции
2	SET	Установка необходимых значений
3	RESET	Обнуление данных

### 2. ПОКАЗАТЕЛИ:

1	ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)	0.00 до 999,9 км
2	СКОРОСТЬ (SPEED)	0.00 до 999,9 км
3	КАЛОРИИ (CALORIE)	Расход калорий 0.00 до 999 Ккал
4	ВРЕМЯ (TIME)	00:00 до 99:59 мин:сек

### 3. ТРЕНИРОВКА

Тренировку можно проводить двумя способами:

**1 . Тренировка без ввода параметров** для этого просто начните бегать по дорожке. Компьютер работает в режиме SCAN: автоматически показывает каждые 6 секунд на дисплее данные: скорость, время, дистанцию, калории, калории. Дисплей показывает текущие значения.

**2.Тренировка с запрограммированными параметрами.**

Вы можете установить необходимое для Вас значение времени, дистанции, расход калорий во время тренировки. При достижении установленных параметров монитор подаст звуковой сигнал.

Для установки значений тренировки надо выбрать необходимую функцию (TIMER, DISTANCE, CALORIES, SPEED) кнопкой **MODE**, затем кнопкой **RESET** обнулить данные, нажать **SET** и установить необходимое значение и начать тренировку, как только установленный параметр будет достигнут, услышите звуковой сигнал.

После 8 минут простоя тренажера, компьютер автоматически выключается. При нажатии на кнопку(любую) или вращения полотна дорожки, компьютер автоматически включается.

***Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер***

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

***ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ КОНСУЛЬТАЦИЮ У ВРАЧА. В ВЫБОРЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ВЫ ДОЛЖНЫ РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ЗАКЛЮЧЕНИЕМ ВРАЧА. НЕПРАВИЛЬНЫЕ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ МОГУТ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!***

**НИЖЕПРИВЕДЕННАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПОДХОДИТ ТОЛЬКО ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ.**

## ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Датчики пульса находятся на поручнях тренажера. Измеряйте пульс трижды:

1. Перед тренировкой - пульс покоя.
2. Через 10 минут после начала тренировки - пульс нагрузки (тренировки).
3. Через 1 минуту после тренировки - пульс восстановления.

После длительных, регулярных тренировок Вы заметите, что пульс восстановления намного меньше пульса нагрузки, что является показателем хорошего состояния сердечно-сосудистой системы.

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Новичкам рекомендуется увеличивать продолжительность упражнений постепенно. Первые тренировки должны быть сравнительно короткими, с перерывами различной длительности. Наиболее эффективной является схема упражнений:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 минут
2-3 раза в неделю	20-30 минут
1-2 раза в неделю	30-60 минут

**Программа тренировок на беговой дорожке для начинающих** должна выглядеть на первые 4 недели следующим образом:

Частота тренировок	Объем тренировочной серии
1-я неделя	
3 раза в неделю	1 мин бег 1 мин ходьба 2 мин бег 1 мин ходьба 2 мин бег 1 мин ходьба 1 мин бег 1 мин ходьба
2-я неделя	
3 раза в неделю	2 мин бег 1 мин ходьба 3 мин бег 1 мин ходьба 2 мин бег 1 мин ходьба
3-я неделя	
3 раза в неделю	3 мин бег 1 мин ходьба 4 мин бег 1 мин ходьба 3 мин бег 1 мин ходьба
4-я неделя	
3 раза в неделю	4 мин бег 1 мин ходьба 5 мин бег 1 мин ходьба 4 мин бег 1 мин ходьба

До и после тренировки рекомендуется минут 5 позаниматься гимнастикой для того, чтобы сначала подготовить тело к нагрузкам, а затем для постепенного остывания.

Если предпочитаете упражняться трижды в неделю по 20-30 минут, следите, чтобы между днями упражнений всегда был один свободный день.

## **УПРАЖНЕНИЯ**

### **1. ЖИМ ДЛЯ РУК**

Выполняйте жим руками как показано на рисунке.

### **2. БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- Уберите скамью и освободите дорожку
- Встаньте на нее и начните бег
- Можете держаться за поручни

### **3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА**

- Разложите сиденье как показано на рисунке
- Держитесь руками за поручни. Тяните их на себя

### **4. ОТЖИМАНИЯ**

- Уберите скамью
- Держитесь за перекладину, как показано на рисунке
- Поднимайте и опускайте тело

### **5. МАССАЖЕР**

Для поддержания хорошего самочувствия рекомендуется регулярный массаж в течение 5-ти или максимум 10 минут. Скорость вибрации меняется от 1 до 6, поворотом кулачков вибромассажера. Вибромассажер работает от сети 220V.

#### **ДИСК «ЗДОРОВЬЕ»**

- Вращение туловища, стоя на диске, укрепляет мышцы поясницы, зубчатые мышцы живота, увеличивают подвижность плечевых суставов.