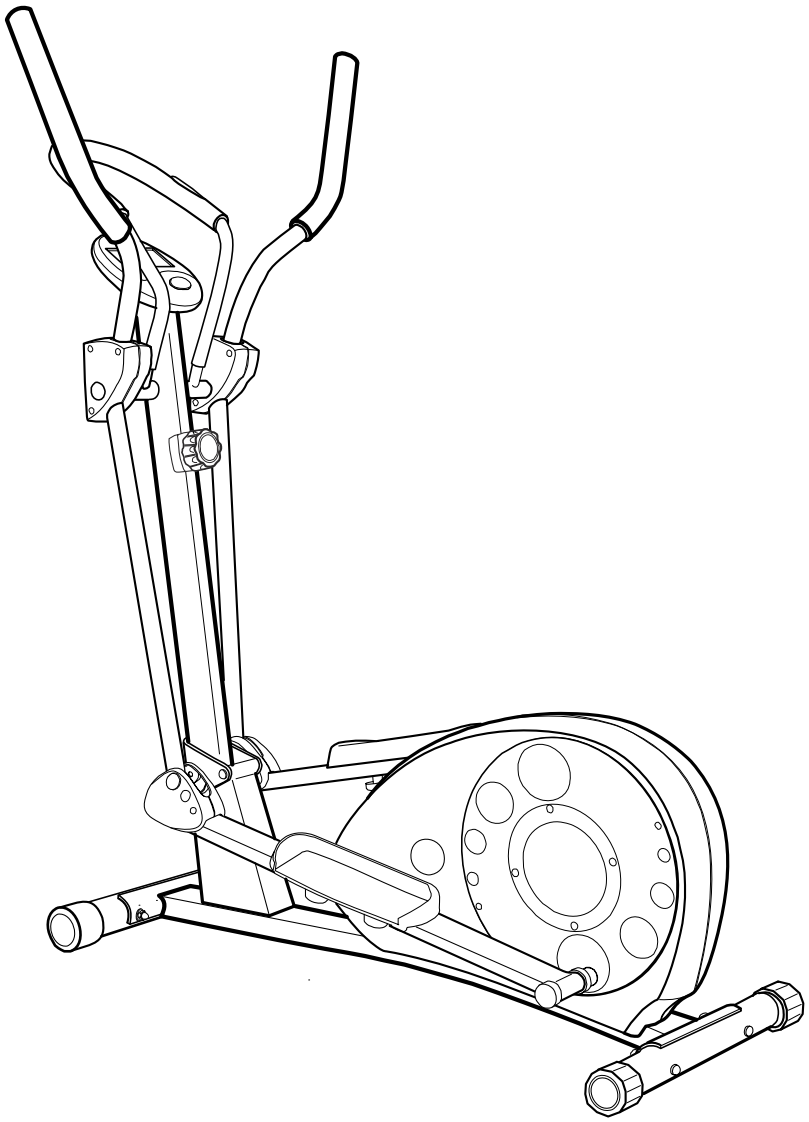
atemi

МАГНИТНЫЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР AE-705



Инструкция по эксплуатации

1. Внимательно прочитайте эту инструкцию перед сборкой и использованием тренажёра! Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения только по назначению.

2. До начала занятий на тренажёре в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, в особенности, если Вы принимаете медицинские препараты, воздействующие на сердечный ритм, артериальное давление и уровень холестерина в крови.

3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить Вашему здоровью. Сразу же прекратите занятия, если почувствуете появление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащённое дыхание, головокружение и тошноту. Прежде чем продолжать занятия на тренажёре обязательно проконсультируйтесь с врачом.

4. Не допускайте к тренажёру детей и животных.

5. Тренажёр необходимо установить на ровной твёрдой поверхности (желательно с покрытием). Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум полметра свободного пространства.

6. Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы тренажёра.

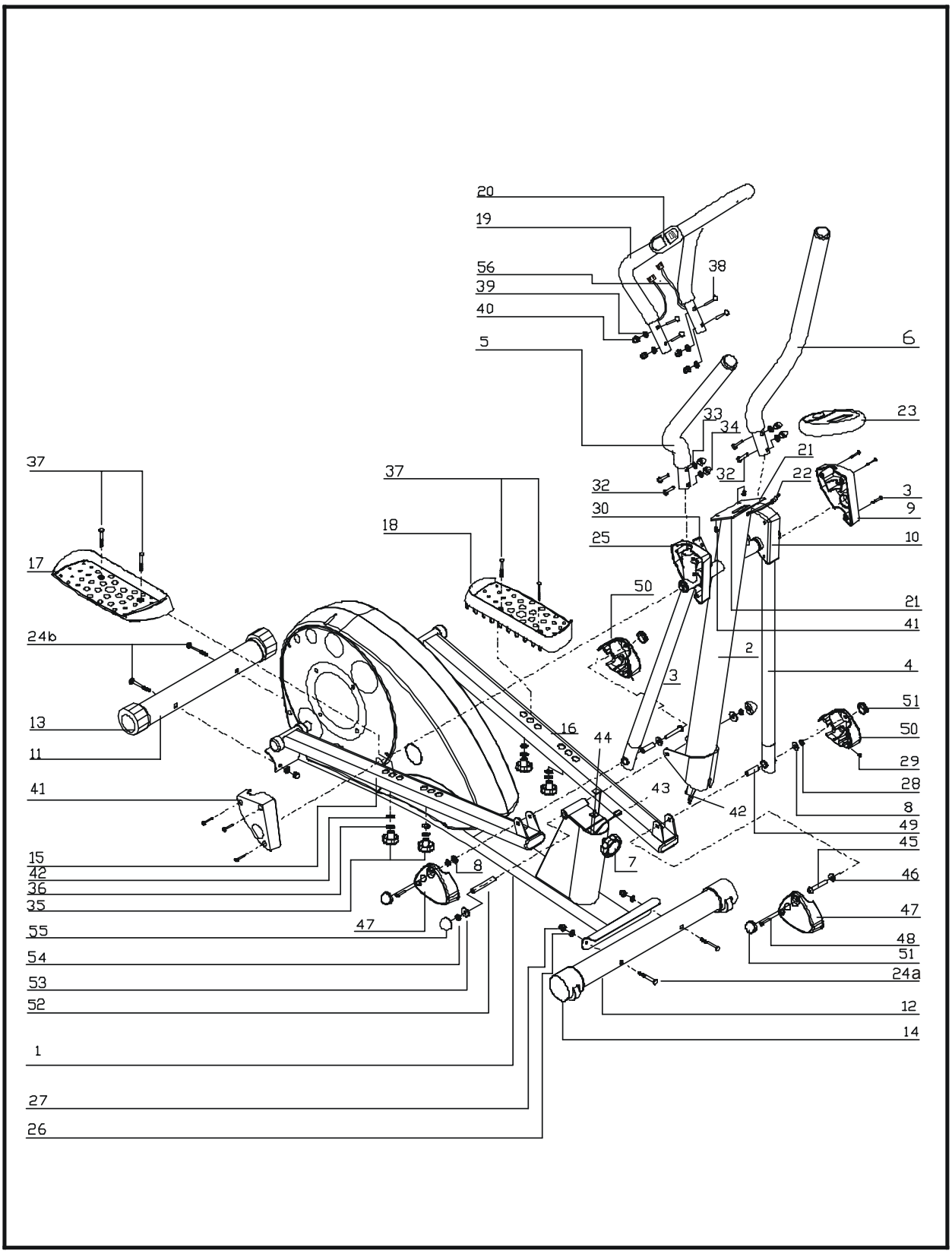
7. Надлежащий уровень безопасности может быть достигнут только за счёт регулярной проверки узлов и замены изношенных или поломанных деталей.

8. Используйте тренажёр только по назначению. Если во время сборки или проверки работы тренажёра Вы обнаружили какие либо дефекты, или если во время занятий Вы услышали нехарактерный шум или треск, немедленно прекратите использование до полного устранения причины.

9. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте одежды, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.

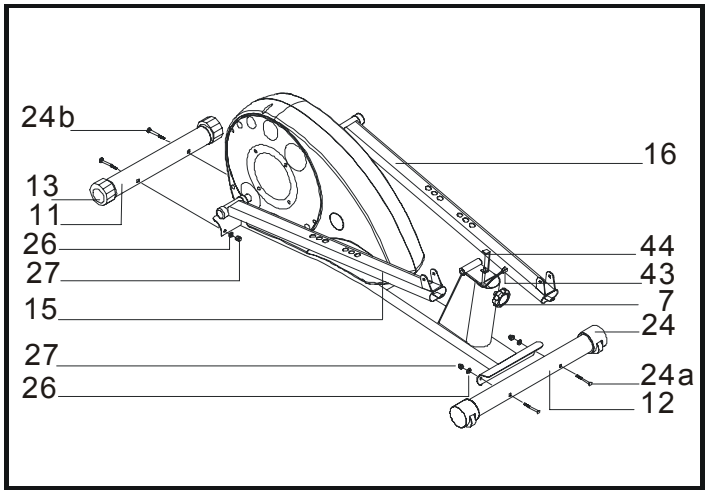
10. Тренажёр сертифицирован согласно стандарту EN957. Предназначен для использования только в домашних условиях. Не предназначен для лечебных целей. Максимальный вес человека, занимающегося на тренажёре, не должен превышать 130 кг.

СХЕМА СБОРКИ



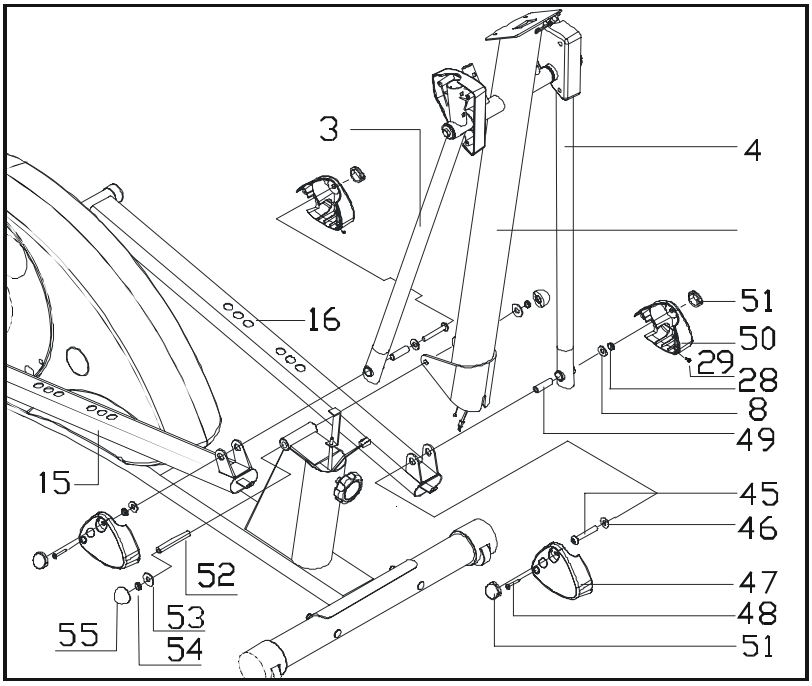
Список частей

Номер	Описание	Кол-во	Номер	Описание	Кол-во
1.	Основная рама	1	**29.**	Винт (M4x14мм)	2
2.	Передняя стойка	1	**30.**	Ручка (Левая&Правая)	2
3.	Нижний поручень (правый)	1	**31.**	Фиксирующ винт(M3.5x20мм)	6
4.	Нижний поручень (левый)	1	**32.**	Винт (M8x40мм)	4
5.	Верхний поручень (правый)	1	**33.**	Шайба (Ш8xШ19x2t)	4
6.	Верхний поручень (левый)	1	**34.**	Выпуклая гайка (M8)	4
7.	Фиксатор	1	**35.**	Фиксатор для педали	4
8.	Шайба (Ш8xШ19)	2	**36.**	Шайба (Ш6xШ16x2t)	4
9	Кожух ручки правый (наружний)	1	**37.**	Болт (M6x50mmL)	4
10.	Кожух ручки левый (внутренний)	1	**38.**	Болт (M6x33mmL)	4
11.	Задний стабилизатор	1	**39.**	Шайба (Ш8xШ16x2t)	4
12.	Передн. стабилиз. (с колесиками)	1	**40.**	Выпуклая гайка (M6)	4
13.	Заглушка	2	**41.**	Кожух ручки правый (внешний)	1
14.	Ролик д/транспортировки	2	**42.**	Трос натяжения	1
15.	Рама педали (Правая)	1	**43.**	Провод нижнего датчика	1
16.	Рама педали (Левая)	1	**44.**	Крюк для натяжения	1
17.	Педаль (Правая)	1	**45.**	Винт (M8x55мм)	2
18.	Педаль (Левая)	1	**46.**	Шайба (Ø8xØ16)	2
19.	Руль	1	**47.**	Кожух педали правый	2
20.	Датчик пульса	2	**48.**	Винт (M3 x 20мм)	2
21.	Держатель компьютера	1	**49.**	Прокладка	2
22.	Провод верхнего датчика	1	**50.**	Кожух педали левый	2
23.	Компьютер	1	**51.**	Заглушка	4
24a.	Болт (M8x75мм)	2	**52.**	Трубка болта	1
24b.	Болт (M8x90мм)	2	**53.**	Шайба (Ø8xØ19)	2
25.	Кожух ручки правый (внутренний)	1	**54.**	Гайка (M8)	2
26.	Шайба (Ø8 xØ19 x2)	4	**55.**	Заглушка	2
27.	Выпуклая гайка (M8)	4	**56.**	Провод датчика пульса	1
28.	Гайка (M8)	2			



Шаг 1

Прикрепите передний стабилизатор (12) к основной раме (1) с помощью 2-х наборов выпуклых гаек M8 (27), изогнутых шайб (26) и болтов M8 x 75мм (24), прикрепите задний стабилизатор (11) с помощью 2-х наборов выпуклых гаек M8 (27), изогнутых шайб (26) и болтов M8 x 90мм (24b).



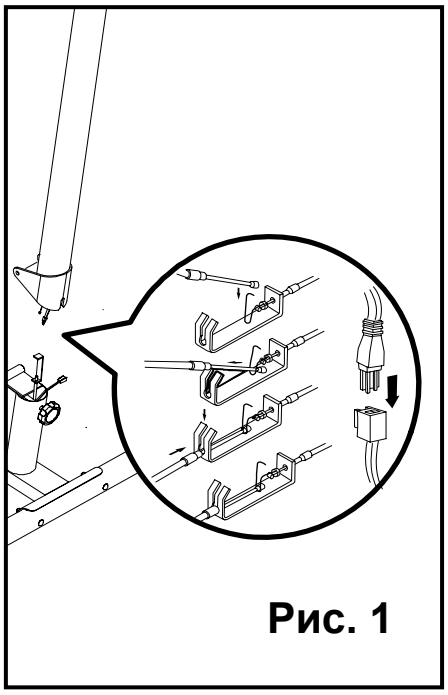


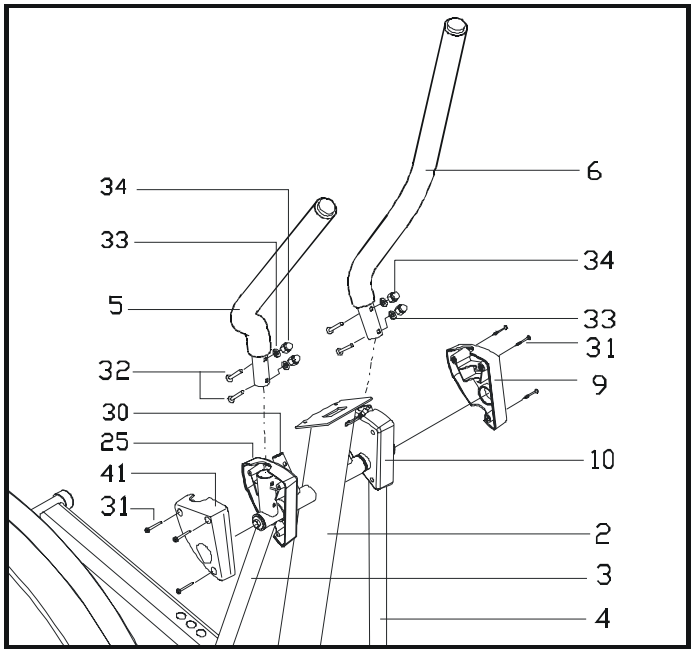
Рис. 1

Шаг 2

Прикрепите переднюю стойку (2) к основной раме (1), прикрепите провод нижнего датчика (43) к проводу верхнего датчика (22), прикрепите кабель натяжения (42) к крюку для натяжения (44), как показано на рис. **1.**

Прикрепите переднюю стойку (2) к основной раме (1) с помощью шайб (53) гаек (54), затем наденьте заглушку (55) на гайку.

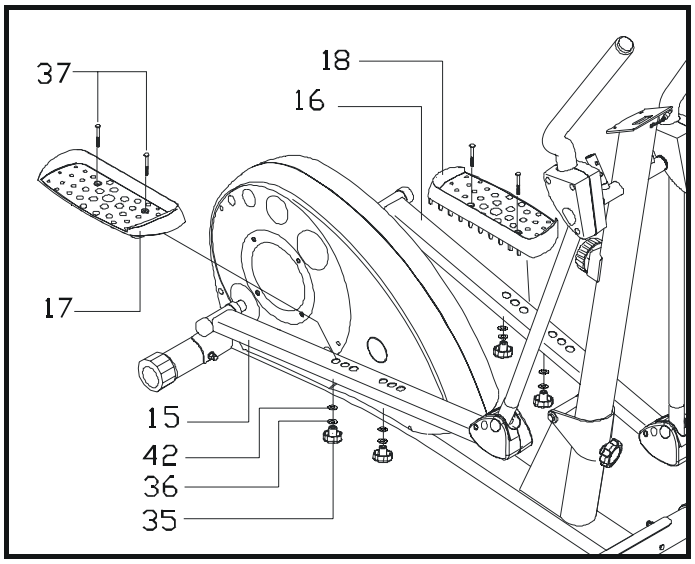
Прикрепите правый нижний поручень (3) и левый нижний поручень (4) к правому основанию для педалей (15) и левому основанию для педалей (16) с одной прокладкой (49), винтом (45) и (8), гайкой (28) и шайбой (46), наконец прикрепите кожух ручки левой педали (внутренний) (47) и кожух ручки левой педали (внешний) (50), с помощью винта M3 x 20мм (48) и винта M4 x 14мм (29), прикрепите заглушку (51) с обоих сторон.



Шаг 3

Вставьте правый верхний поручень (5) и левый верхний поручень (6) в правый нижний поручень (3) и левый нижний поручень (4) и зафиксируйте 4-мя винтами M8 x 40мм (32), шайбами (33) и выпуклыми гайками M8 (34).

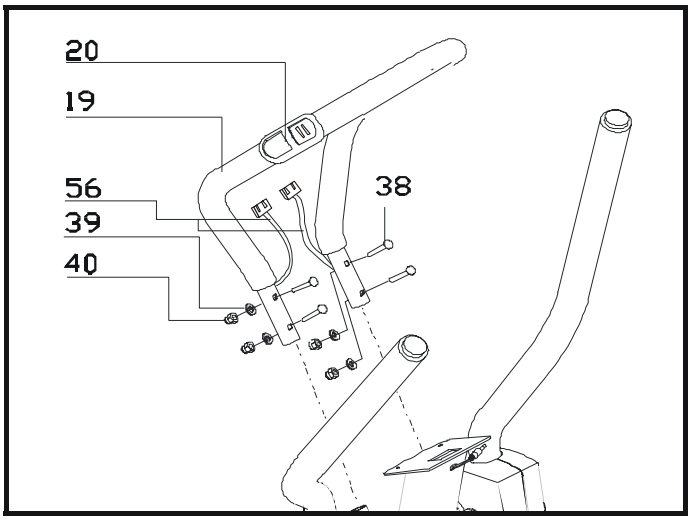
Прикрепите кожух правой ручки (25 и 41) и кожух левой ручки (9 и 10) с помощью винтов M4 x 30мм (31).



Шаг 4

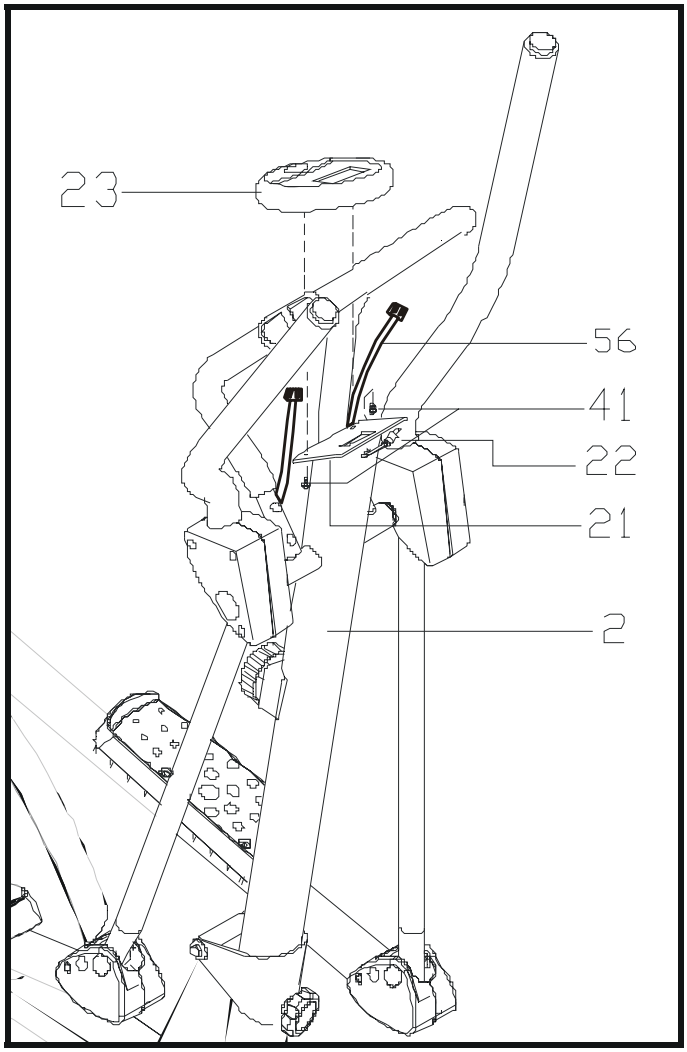
Прикрепите педали (17&18) к основаниям для педалей (15 & 16), болтами M6 x 50мм (37), шайбами (42), пружинными шайбами (36) и ручками (35).

В основаниях для педалей (15&16) есть отверстия для настройки педалей (17&18). Правильно настроить расстояния между педалями можно после полной сборки тренажера.



Шаг 5

Вставьте передний поручень (19) в ручку (30) и зафиксируйте 4-мя винтами (38), изогнутыми шайбами (39) и выпуклыми гайками (40).



Шаг 6

Вставьте компьютер (23) в кронштейн наверху передней стойки (2) и зафиксируйте двумя винтами M5x10мм (41). Затем вставьте верхний провод датчика в компьютер (22) как показано на рисунке. **(См. рис.2)**

Вставьте провод датчика измерения пульса (56) в компьютер (23).

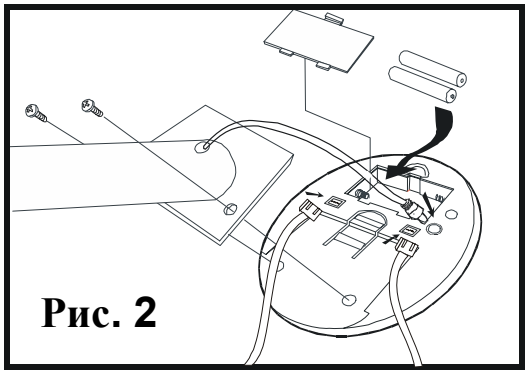


Рис. 2

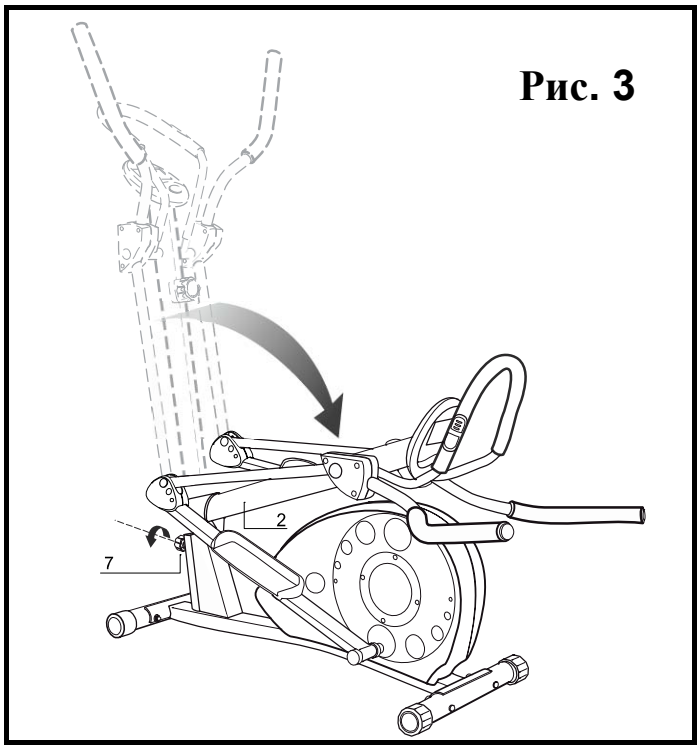


Рис. 3

СКЛАДЫВАНИЕ

Ваш тренажер можно сложить для того, чтобы его было удобно хранить.

Чтобы сложить тренажер просто ослабьте фиксатор (7) и сложите переднюю стойку как показано на рисунке **3.**

Занятия на тренажёре

Использование эллиптического тренажёра поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднять мышечный тонус и в сочетании с диетой даст возможность сбросить лишний вес.

1. Разминка перед тренировкой

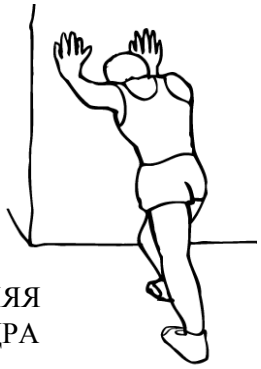
На данном этапе усиливается циркуляция крови в организме, вследствие этого происходит разогрев мышц и повышается их эластичность, что снижает риск получения травм связок и мускулатуры. Для разогрева рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на рисунках ниже. Потянувшись, задержитесь в этом положении на 30 секунд, затем продолжите выполнение упражнения. Если во время разминки Вы почувствовали боль или у Вас возникли неприятные ощущения, прекратите её.

НАКЛОНЫ В СТОРОНУ

НАКЛОНЫ ВПЕРЁД

ВНЕШНЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА

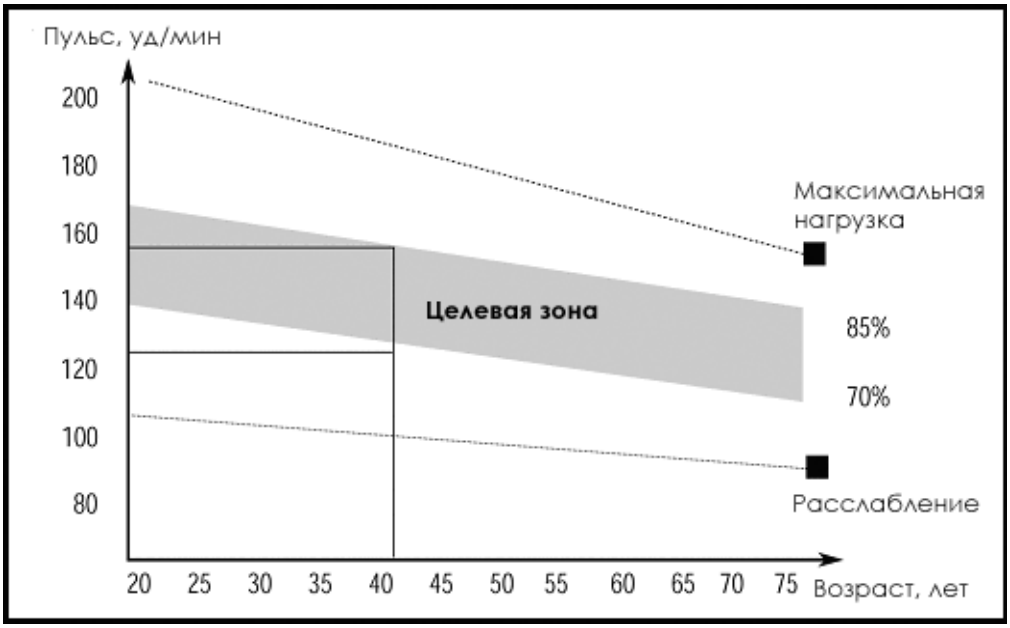
ВНУТРЕННЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА



ИКРЫ И СТОПА

2. Тренировка

Этот этап потребует от Вас наибольших усилий. Выберите свой темп, но помните, что крайне важно во время тренировки поддерживать его постоянным. Нагрузка должна быть такова, чтобы измеряемая частота сердечных сокращений попадала в целевую зону, показанную на графике серым цветом. Этот этап должен длиться не менее 12 минут.



3. Расслабление

На этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение 5 минут, постепенно снижая темп и избегая резких движений.

Количество тренировок и нагрузку следует увеличивать понемногу. Рекомендуется тренироваться по крайней мере 3 раза в неделю, при этом необходимо равномерно распределять тренировки по всей неделе.

Укрепление мышц

Чтобы укрепить мышцы во время занятий на тренажёре и повысить эффективность тренировки Вы должны устанавливать уровень сопротивления регулятором нагрузки достаточно высоко. Если Вы хотите так же увеличить свою силу и выносливость, то Вам нужно несколько изменить программу тренировки: разминка и расслабление проходят в обычном ритме, а к концу тренировочного этапа следует увеличить нагрузку, заставляя работать ноги с большим усилием, при этом следите, чтобы пульс оставался в целевой зоне.

Снижение веса

Здесь главным фактором является продолжительность тренировки и то количество сил и энергии, которое Вы в неё вкладываете: чем дольше и напряжённей Вы работаете, тем больше сжигается калорий.

Назначение кнопок	
MODE	1.Нажмите "MODE" чтобы сделать нужную функцию активной на главном дисплее. Эта функция будет также мигать внизу дисплея. 2.Нажмите "MODE" и подержите 2 сек для сброса всех настроек.
UP/DOWN	Поворот кнопки по часовой или против часовой стрелки для выбора функции установки времени, дистанции, калорий и пульса
RESET / Перезагрузка	Пользователь может использовать кнопку Reset для каждой функции или подержав 4 секунды для сброса всех значений.
BODY FAT	Начало тестирования процентного содержания жира в организме
RECOVERY	Фитнесс-оценка подготовленности сердечно-сосудистой системы.

ФУНКЦИИ	
TEMPERATURE / ТЕМПЕРАТУРА	Монитор будет показывать температуру в помещении, когда все функции не активны в течение 4-х минут и на тренажере не занимаются.
SCAN / СКАНИРОВАНИЕ	Автоматически отображает значения всех функций каждые 6 секунд в последовательности SCAN-SPEED-RPM(IF HAVE)-TIME-DISTANCE-CALORIE-PULSE-SCAN на главном дисплее.
SPEED / СКОРОСТЬ	Показывает текущую тренировочную скорость, максимальное значение 99,9 КМ/Ч.
RPM / ОБОРОТЫ В МИНУТУ	(если установлена) Показывает кол-во оборотов в минуту Эта функция и функция SPEED высвечиваются каждые 6 сек после начала упражнений.
TIME / ВРЕМЯ	Показывает общее время работы с 00:00 до 99:59. Перед началом тренировки Вы можете установить определенное время с помощью кнопок установки, каждое нажатие соответствует 1 мин.
DISTANCE / ДИСТАНЦИЯ	Показывает проделанный путь во время тренировки от 0.00 до 99.99КМ с шагом 0.01КМ. Вы также можете установить определенный путь перед тренировкой с помощью кнопок "UP" и "DOWN", при достижении которого раздаться звуковой сигнал в течение 8 сек. Каждое нажатие кнопок "UP" и "DOWN" соответствует 0.5КМ.
CARLORIE / КАЛОРИИ	Показывает количество потребленных калорий за время тренировки от 0 до 9999 с шагом 1 кал. Вы также можете установить определенное количество калорий перед тренировкой с помощью кнопки SET , при достижении которого раздаться звуковой сигнал в течение 8 сек.
PULSE / ПУЛЬС	На дисплее отображается пульс во время занятий.

Описание датчика измерения пульса:

На дисплее отображается Ваш текущий пульс во время упражнений. Перед началом занятий Вы должны взяться обеими руками за датчики и спустя 1 мин пульс

отобразится на дисплее. Если Вы возьметесь за датчик одной рукой, то показания пульса будут нестабильными. Чтобы пульс отображался правильно на дисплее, рекомендуется держаться обеими руками во время упражнений. Вы также можете установить значение пульса, которое не должно быть превышено. Как только текущий пульс превысит заданное значение, дисплей начнет мигать, предупреждая об этом.	
RECOVERY / ОЦЕНКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ	После небольшого периода упражнений продолжая держаться за датчики нажмите на кнопку "RECOVERY". На дисплее будет отображаться только функция "TIME", при которой начнется отсчет с 00:60 - 00:59 - 00:58 - до 00:00. После окончания отсчета внизу дисплея высветиться состояние сердца с помощью показателей F1,F2 и т.д. до F6. F1 - лучший показатель, F6 - худший. Вы можете тренироваться для улучшения показателей день ото дня (recovery result) от F6 до F1. ** НАЖМИТЕ КНОПКУ "RECOVERY" СНОВА ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ В ГЛАВНОЕ МЕНЮ.
BODY FAT / ЖИРОАНАЛИЗАТОР	1. Нажмите кнопки UP и DOWN для выбора личного кода от 1 до 9 на основном дисплее. 2. С помощью кнопок Mode и Set Вы можете ввести свои собственные личные данные. Вам нужно ввести ваши данные всего один раз и компьютер сохранит их в памяти. В следующий раз вам нужно выбрать от 1 до 9 для тестирования. Вы можете изменить данные с помощью кнопок UP, DOWN, MODE. Личные данные могут быть введены в следующем диапазоне: Возраст от 10 до 99 лет Рост от 100 до 200 см Вес от 20 до 150 кг 3. После того как Вы ввели ваши личные данные вы можете нажать кнопку Body Fat и взяться за рукоятки для того чтобы начать тестирование. 4. Тестирование занимает 8 секунд. Во время тестирования вы увидите на основном дисплее символ: ◆ Если вы не держались за рукоятки во время теста, дисплей покажет знак ошибки «E-1» через 8 секунд. 5. После того как тестирование закончится вы увидите на дисплее процент жира в организме и индекс массы тела. Процентное содержание ЖИРА см. в таблице ниже:

а. Для людей, проживающих вне азиатского региона:

ПОЛ / ЖИР%	НИЗКОЕ	НИЗК/СРЕДН	СРЕДНЕЕ	СРЕДН/ВЫС
МУЖ	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ЖЕН	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

б. Для людей, проживающих в азиатском регионе:

СИМВОЛ				
ПОЛ / ЖИР%	НИЗКОЕ	НИЗК/СРЕДН	СРЕДНЕЕ	СРЕДН/ВЫС

МУЖ	<10%	10%-19%	20%-24%	>25%
ЖЕН	<20%	20%-29%	30%-34%	>35%

Возможные неисправности

1. **Замена батареек.** Для замены батареек снимите компьютер откройте крышку и выньте батарейки. Замените их двумя АА батарейками. Закройте крышку и поставьте компьютер на место.
2. **Компьютер работает некорректно.** Проверьте соединение проводов. Проверьте батарейки.
3. **Нет сопротивления.** Проверьте соединение верхнего кабеля натяжения с нижним кабелем натяжения.

Содержание и уход

1. Перед началом эксплуатации проверьте все ли гайки хорошо затянуты.
2. Использованные батарейки не выбрасывайте в мусор, а утилизируйте правильно.
3. Если Вы хотите утилизировать тренажер, выньте батарейки и утилизируйте их отдельно.