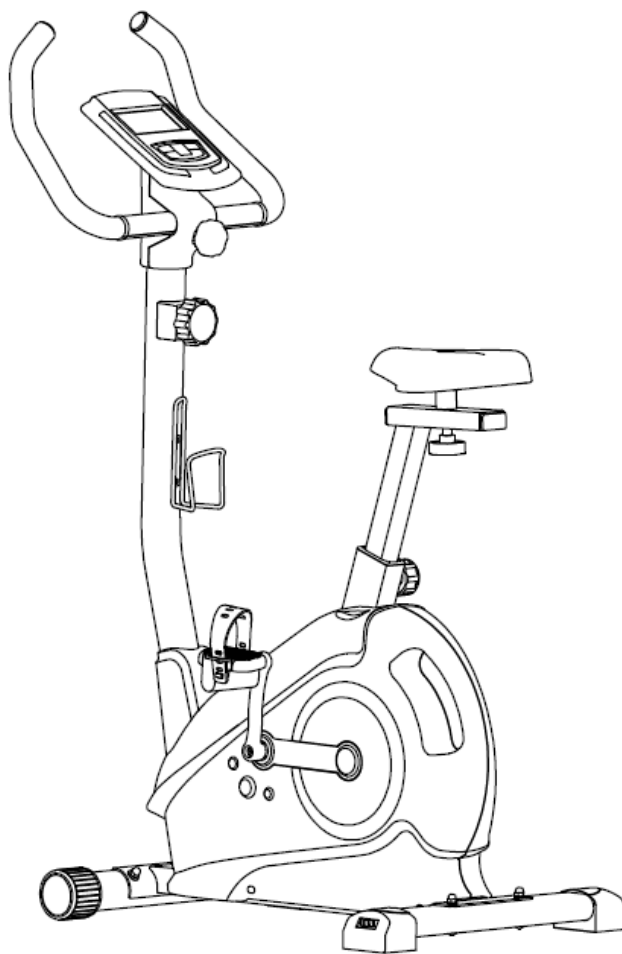


HOUSEFIT

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

НВ-8181НР

велотренажер



HouseFit-Гарантия здоровья!

**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Содержание

Инструкции по безопасности.....	3
Список частей для сборки.....	5
Инструкция по Сборке тренажера.....	6
Инструкция к компьютеру	11
Список составных деталей	15
Диаграмма составных частей.....	16
Указания по тренировкам	17
Разминка и восстановление.....	18

Инструкции по безопасности



Предупреждение!

Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве перед началом занятий.
2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
3. Тренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
4. Тренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается коврик. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет и животных к пользованию тренажером.
7. Не разрешайте пользоваться тренажером лицам с весом свыше 120 килограмм.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не одевайте одежду, которая могла бы попасть в движущиеся части. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
9. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия и начните охлаждаться.

Введение

Мы благодарим Вас за выбор продукции HOUSEFIT. В последнее десятилетие силовой тренинг стал неотъемлемой частью хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, профессионалами в области фитнеса, тренерами и населением вообще.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы.

Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам, что позволит вам:

- сэкономить ценное время
- тренироваться безопасно и более эффективно
- научиться правильной технике
- лучше определять свои фитнес-цели
- выбрать правильную программу
- изучить полезные советы по тренировкам

Преимущества регулярных тренировок

Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

1. Снижение веса
2. Улучшение формы тела и рельефности
3. Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, производительности
4. Улучшение гибкости
5. Ускорение обмена веществ
6. Предотвращение травм
7. Улучшение самооценки

8. Улучшение аэробных возможностей организма
9. Улучшение координации и повышенная бодрость

ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Спасибо за приобретение магнитного велотренажера HB-8181 HP. Он безопасен и надежен в эксплуатации. Внимательно изучите инструкцию перед началом использования тренажера и, в частности, уделите особое внимание разделу безопасности, убедитесь в правильности использования и эксплуатации. В заключение, сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего срока эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Эта машина для тренировок сконструирована таким образом, чтобы обеспечивать полную безопасность во время тренировки. Однако обязательно соблюдать простые правила безопасности во время тренировки. Необходимо прочесть инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

- Не допускайте детей к тренажеру. Не оставляйте детей около тренажера без присмотра взрослых.
- Только один человек может заниматься на тренажере.
- Если вы во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие ненормальные симптомы - немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.
- Расположите тренажер на ровной, сухой поверхности. Не устанавливайте тренажер вне помещения или рядом с водопроводом.
- Держите руки далеко от движущихся частей.
- Для тренировок всегда надевайте специальную спортивную одежду. Не одевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера. Так же необходимо заниматься в специальной спортивной обуви.
- Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции. Не используйте каких-либо приложений, не рекомендованных производителем.
- Не располагайте любых острых предметов вокруг тренажера.
- Желательно заниматься на тренажере под руководством опытного тренера или по программе, им составленной.
- Перед основной тренировкой на тренажере обязательно выполните программу разминки для разогрева мышц. После тренировки необходимо выполнить программу на растяжку мышц.
- Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.

ВНИМАНИЕ: перед началом тренировок на снаряде необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет с наличием каких-либо проблем со здоровьем. Внимательно прочитайте всю инструкцию перед тренировками.

Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного на или посредством использования данного снаряда

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию без специального уведомления.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 100 КГ.

Список частей для сборки

СБОРКА

Для быстрой и правильной сборки оборудования необходимо два человека. Разложите все содержимое коробки на ровной сухой поверхности. Удалите с составных частей транспортировочную упаковку. Не выбрасывайте упаковку до полной сборки тренажера. Список необходимого инструмента :

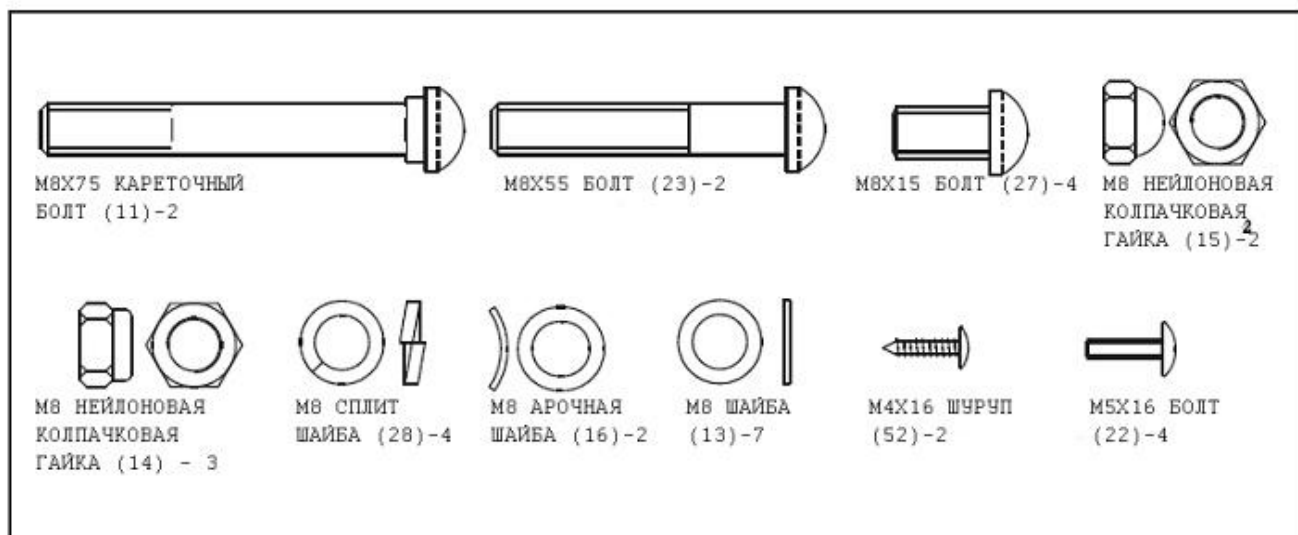


А. Универсальный гаечный ключ

В. Отвертка пятигранная

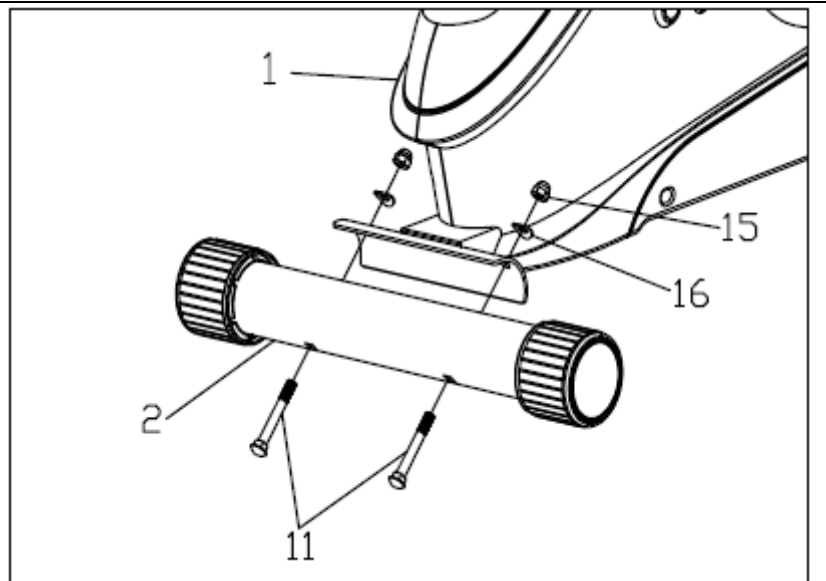
Используйте рисунок расположенный ниже для идентификации мелких деталей, необходимых для сборки. Номер в скобках ниже каждого рисунка является порядковым номером части, так же указанным в полном списке составных частей. Следующая цифра – это кол-во, необходимое для сборки.

Примечание: некоторые маленькие детали могут быть уже смонтированы в продукт для транспортировки. Проверьте, если детали нет в пакете, возможно, она уже стоит на предполагаемом месте.

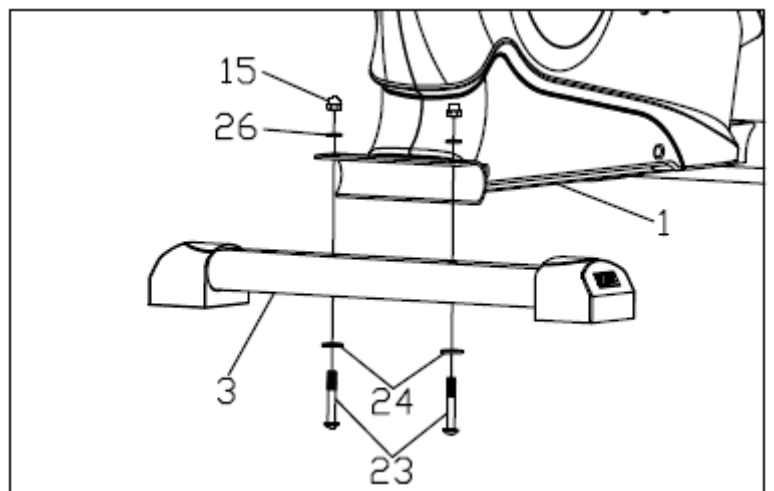


Инструкция по сборке

1. В то время как один человек поднимает переднюю часть рамы (1), медленно прикрепите стабилизатор (2) двумя кареточными болтами M8 X75MM (11), двумя арочными шайбами (16) и двумя Нейлоновыми колпачковыми гайками M8 (15).

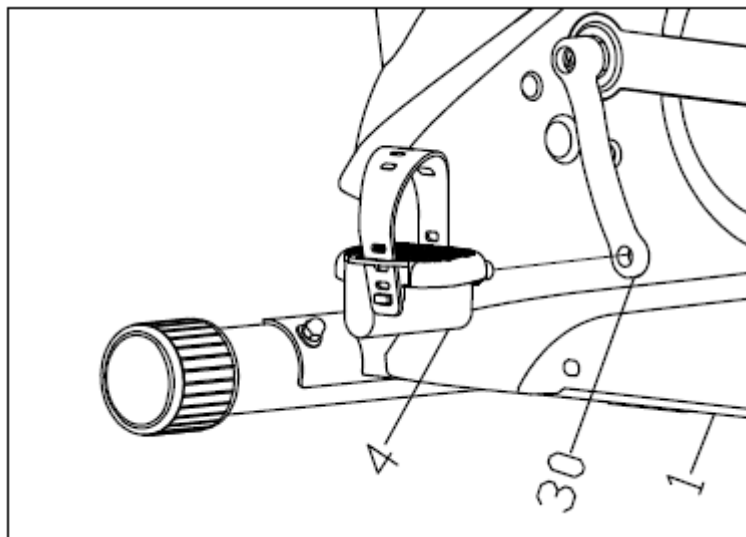


2. В то время как один человек поднимает заднюю часть рамы (1), медленно присоедините Стабилизатор (3) с помощью двух болтов M8*55мм (23), двух больших шайб M8 (24), двух шайб M8 (26) и двух Нейлоновых колпачков M8 (15).



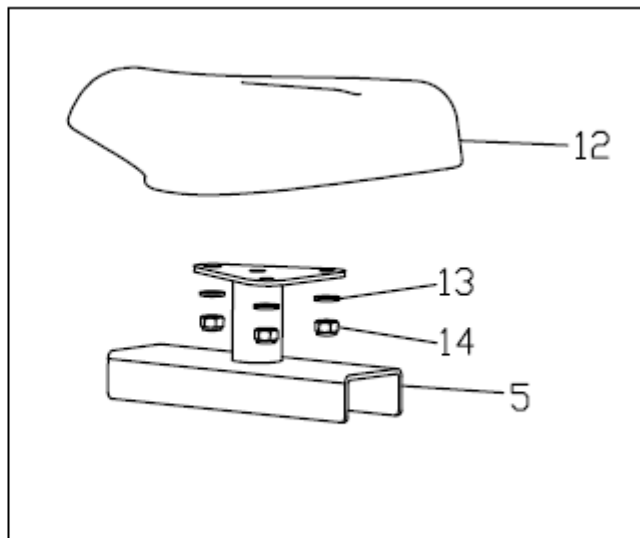
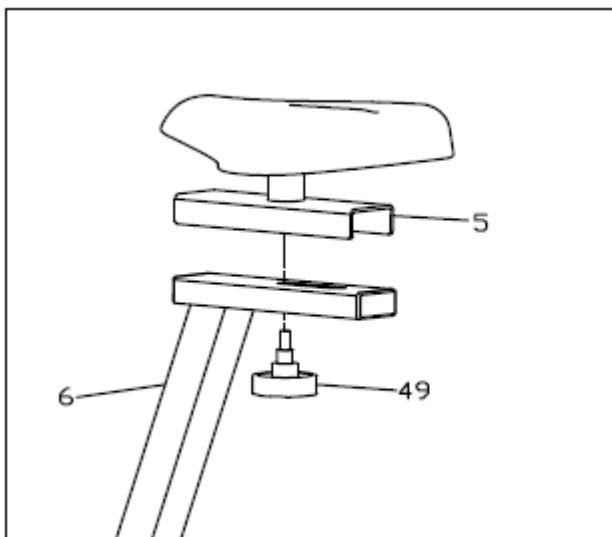
3. Определите левую педаль (4), на которой написано "L." При помощи прилагающегося гаечного ключа, крепко прикрутите левую педаль против часовой стрелки к левому шатуну (30). Прикрепите правую педаль (на рисунке не показано) против часовой стрелки к правому шатуну.

Важно: Затяните обе педали на столько сильно, на сколько это возможно. После недели использования тренажера перезатяните педали, для лучшей работы они всегда должны быть затянуты.

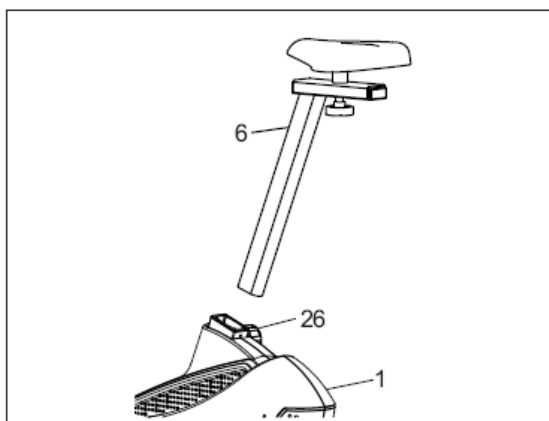


4. Установите кронштейн (5) на подседельную стойку (6), и закрутите регулятор сиденья (49) в гнездо кронштейна. Прикрепите сиденье (12) к кронштейну (5) тремя нейлоновыми колпачковыми гайками М8 (14) и тремя шайбами М8 (13).

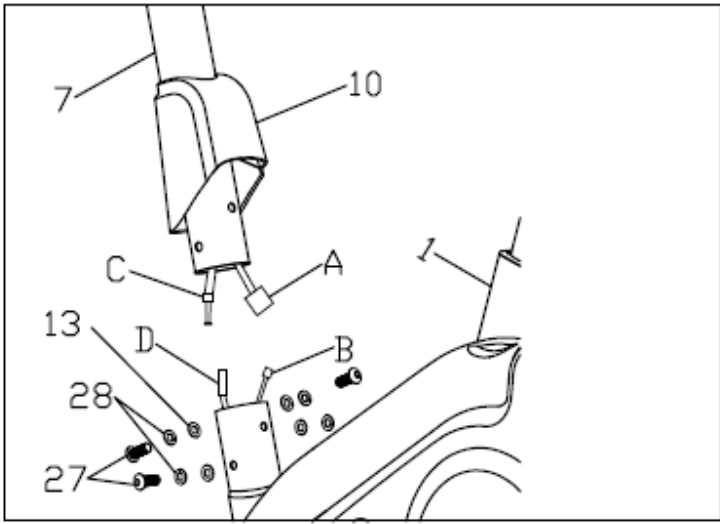
Примечание: Нейлоновые колпачковые гайки и шайбы уже установлены на сиденье.



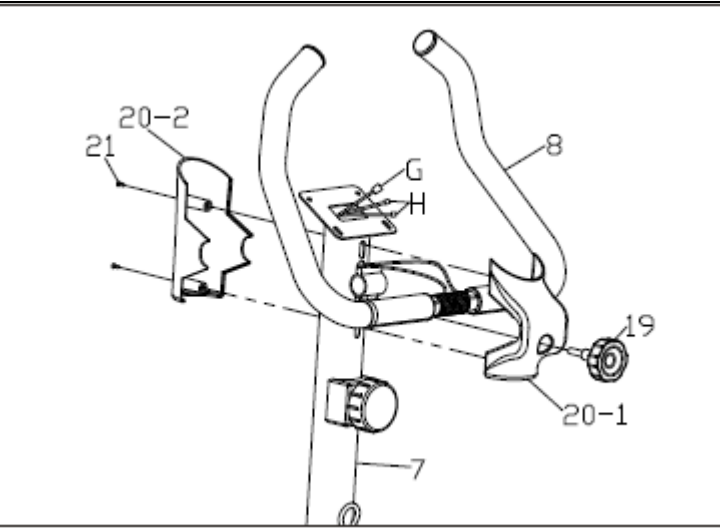
5. Поверните регулятор высоты подседельной стойки (26) против часовой стрелки два или три раза, чтобы ослабить его. Затем, откройте регулятор высоты сиденья и вставьте подседельную стойку (6) в раму. Вытащите регулятор, и двигайте подседельную стойку вверх и вниз до тех пор, пока штифт на регуляторе высоты не попадет в одну из дырок на подседельной стойке. Затем поворачивайте регулятор высоты сиденья до тех пор, пока он не будет плотно затянут.



6. В то время как один человек держит рулевую стойку (7) как показано на рисунке, вставьте рулевую стойку (7) в кожух (10), затем соедините верхний трос нагрузки (А) и трос (В). Затем соедините трос сопротивления (С) с нижним тросом (D) Уберите излишки кабеля (С,D) и излишки верхнего троса нагрузки вниз в раму. И вставьте рулевую стойку в раму. Прикрепите рулевую стойку к раме. Будьте осторожны, избегайте защемления кабелей и тросов. Прикрепите рулевую стойку к раме с помощью четырех винтов М8х15мм (27), четырех Сплит шайб М8 (28) и четырех шайб М8 (13)

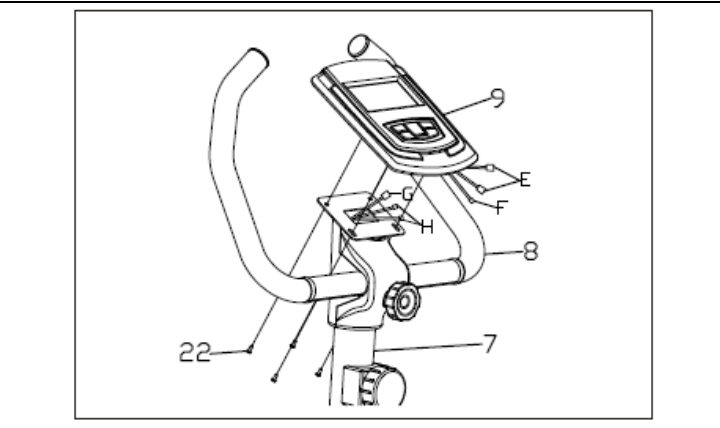


7. Установите руль (8) между рулевым кронштейном и рулевой стойкой. В то время как один человек держит руль как показано на рисунке, соедините концы проводов из руля (G,H) и рулевой стойкой (7) . Прикрепите крышки руля с помощью двух винтов М4 х 16мм (21). Вставьте регулятор высоты руля (19) в рулевой кронштейн и прикрутите регулятор высоты к рулевой стойке (7).



Примечание: Регулятор высоты руля действует как гаечный ключ. Поверните регулятор высоты по часовой стрелки, Вытащите его из рулевой стойки, поверните регулятор против часовой стрелки, надавите его по направлению к рулевой стойке, а затем еще раз поверните регулятор высоты по часовой стрелке.

8. В то время как один человек держит компьютер (9) как показано на рисунке, соедините концы троса нагрузки выходящие из консоли (Е, F) с концами верхнего троса (H,G).



Уберите излишки провода внутрь рулевой стойки (7). Прикрепите компьютер(9) к рулевой стойке (7) с помощью четырех винтов М5*10мм (22). Избегайте защемления провода.

9. Убедитесь, что все детали хорошо затянуты перед использованием тренажера. Примечание: После того как сборка завершена, могут остаться лишние детали. Для защиты пола подстелите коврик.

Как пользоваться тренажером

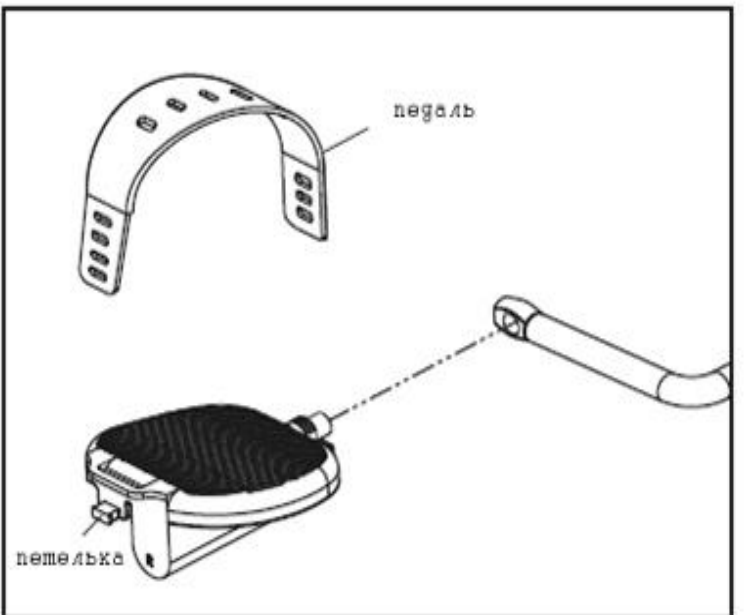
Регулировка сиденья

Для эффективных занятий сиденье должно быть установлено на подходящей Вам высоте. Колени должны быть немного согнуты, когда педали находятся на низшей позиции. Чтобы отрегулировать высоту сиденья сначала поверните регулятор высоты сиденья против часовой стрелки два или три раза, чтобы ослабить его (если регулятор высоты сиденья не достаточно ослаблен, он может повредить подседельную стойку). Затем вытащите регулятор, установите подседельную стойку на удобную Вам высоту и зафиксируйте стойку с помощью регулятора. Двигайте подседельную стойку вверх вниз до тех пор, пока штифт регулятора высоты не попадет в одну из дырок на подседельной стойке. Затем поворачивайте регулятор высоты сиденья по часовой стрелке до тех пор, пока он не будет плотно затянут.



Установка педальных ремешков

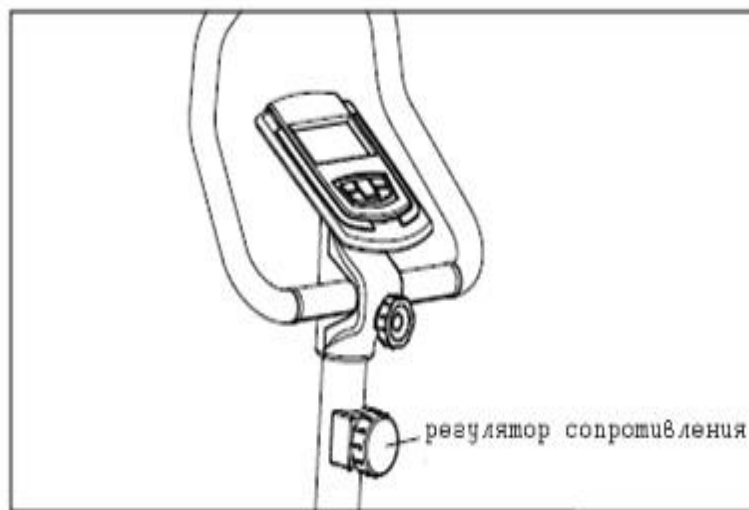
Для того чтобы установить педальные ремешки сначала вытащите концы ремешков из петелек на педалях. Установите ремешки на желаемую позицию, а затем уберите конец ремешков назад в петельки.



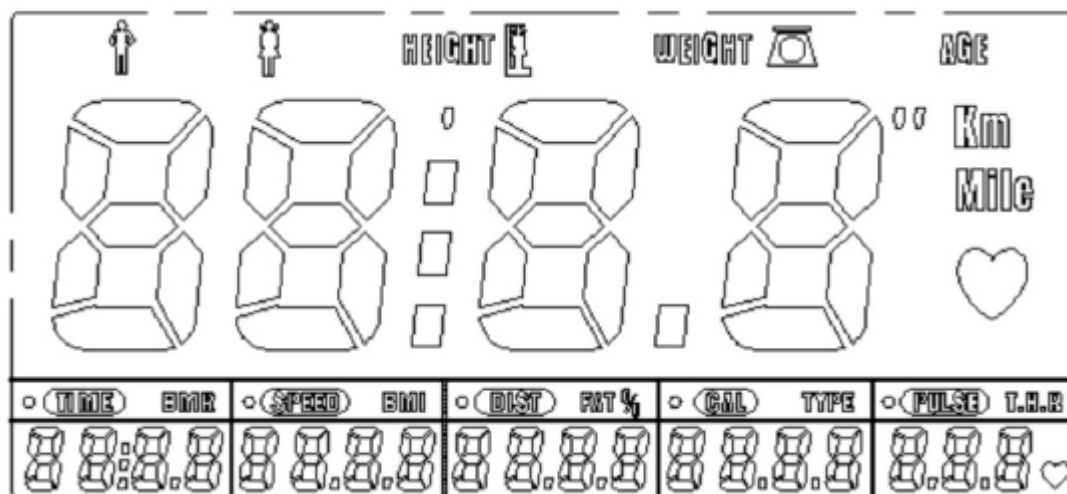
Выбор нагрузки педалей

Для того чтобы увеличить нагрузку поверните регулятор сопротивления по часовой стрелке; для того чтобы уменьшить нагрузку поверните регулятор против часовой стрелки.

ВАЖНО: НЕЛЬЗЯ ПРОДОЛЖАТЬ ПОВОРАЧИВАТЬ РЕГУЛЯТОР ЕСЛИ ДВИЖЕНИЕ СТАНОВИТСЯ ТРУДНЫМ, В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ЕГО МОЖНО СЛОМАТЬ.



ЖК-ЭКРАН КОМПЬЮТЕРА



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ :

- ВВОД/СБРОС:**
1. Нажимать для выбора функции и ввода данных.
ПОЛ-РОСТ-ВЕС-ВОЗРАСТ-ВРЕМЯ-РАССТОЯНИЕ-КАЛОРИИ-ПУЛЬС
 2. Нажать для входа в режим ввода персональных данных
 3. Нажать на кнопку для подтверждения вводимых значений.
 4. Удерживать в нажатом состоянии 2 сек для сброса всех данных до 0.
 5. Удерживать в нажатом состоянии 5 сек, экран компьютера и его функции вернутся к вашим данным для проведения теста на наличие жира (жироанализатор).

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА: нажмите на эту кнопку для восстановления пульса.

ИЗМЕРЕНИЕ: нажмите на эту кнопку для проведения теста на наличие жира. Перед проведением этой операции, вы должны ввести в компьютер свои персональные данные.

- ВВЕРХ:**
1. Нажимайте для увеличения значения вводимых данных следующих функций:
ПОЛ-РОСТ-ВЕС-ВОЗРАСТ-ВРЕМЯ-РАССТОЯНИЕ-КАЛОРИИ-ПУЛЬС
 2. Для выбора функции и отображения ее на основном экране в процессе тренировки:
СКАН-ВРЕМЯ-СКОРОСТЬ-РАССТОЯНИЕ-КАЛОРИИ-ПУЛЬС

- ВНИЗ:**
1. Нажимайте для уменьшения значения вводимых данных следующих функций:
ПОЛ-РОСТ-ВЕС-ВОЗРАСТ-ВРЕМЯ-РАССТОЯНИЕ-КАЛОРИИ-ПУЛЬС
 2. Для выбора функции и отображения ее на основном экране в процессе тренировки:
СКАН-ПУЛЬС-КАЛОРИИ-РАССТОЯНИЕ-СКОРОСТЬ-ВРЕМЯ

ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

1. Пожалуйста, установите 2 шт батареек типа AA или UM-3 в корпусе на задней панели монитора.
2. Убедитесь, что батареи правильно установлены. Батарея должна быть правильно установлена и убедитесь, что пружина батареи правильно стыкуется с батареей.
3. Если на дисплее отображается только частичный сегмент или он пустой, удалите батареи и подождите 15 секунд, а затем замените.
4. Всякий раз, когда вынимаете батарейки, все функции, значения будут сброшены до нуля.
5. Батарейки необходимо вынуть из прибора по истечении срока годности и безопасно утилизировать.

ФУНКЦИИ И ДЕЙСТВИЯ

АВТО ВКЛ/ВЫКЛ

Монитор автоматически включится, если тренажер находится в движении. Если прервать процесс тренировки более чем на 4 минуты, компьютер выключится и сбросит значения всех функций до нуля.

СКАН

Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ до появления на экране мигающей точки против функции СКАНИРОВАНИЯ. Монитор отображает следующие функции и каждая из которых будет зафиксирована на главном экране в течение 6 сек.:

ВРЕМЯ-СКОРОСТЬ-РАССТОЯНИЕ-КАЛОРИИ-ПУЛЬС

ВРЕМЯ

Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ до появления точки в окне функции ВРЕМЕНИ отображения на экране. Компьютер отображает функцию ВРЕМЯ на основном экране. Если вы хотите ввести данные, пожалуйста, нажмите кнопку ВВОД / СБРОС для перехода к функции ВРЕМЯ и нажмите кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы ввести нужное значение.

Отсчет вверх:

Если данные не введены, компьютер отсчитывает от 00:00~99:59.

Обратный отсчет:

Ввести время тренировки от 1:00~99:00 минут, компьютер начнет обратный отсчет от введенных вами значений. По достижении 0 прозвучит сигнал таймера.

СКОРОСТЬ

Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ до появления точки в окне функции СКОРОСТЬ. Компьютер отобразит текущую скорость на большом экране в диапазоне от 0,00 ~ 99.9км или миль в час

РАССТОЯНИЕ

Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ до появления точек РАССТОЯНИЯ в окне функции. Компьютер аккумулирует пройденное расстояние. Если вы хотите ввести значение, пожалуйста, нажмите кнопку ВВОД / СБРОС для перехода к функции РАССТОЯНИЕ и нажмите кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы ввести нужное значение.

Отсчет вверх:

Если данные не введены, компьютер отсчитывает расстояние от 0.1~999.9км или миль.

Обратный отсчет:

Ввести РАССТОЯНИЕ тренировки от 1:00~999:00 км или миль, компьютер начнет обратный отсчет от введенных вами значений. По достижении 0 прозвучит сигнал таймера

КАЛОРИИ

Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ до появления точек КЛОРИИ в окне функции. Компьютер аккумулирует потраченные за время тренировки калории. Если вы хотите ввести значение, пожалуйста, нажмите кнопку ВВОД / СБРОС для перехода к функции КАЛОРИИ и нажмите кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы ввести нужное значение.

Отсчет вверх:

Если данные не введены, компьютер отсчитывает потраченные калории от 0.1 до 999.0 кал.

Обратный отсчет:

Ввести КАЛОРИИ для тренировки от 1:00~999:0кал, компьютер начнет обратный отсчет от введенных вами значений. По достижении 0 прозвучит сигнал таймера

ПУЛЬС (Целевой Сердечный Ритм (ЦЛС (THR))

Нажмите кнопку вверх или вниз до точки импульсного отображения на экране. Монитор будет отображать ваш текущий пульс в ударах в минуту. Если вы хотите задать значение, нажмите кнопку ВВОД / СБРОС для ЦЛС (THR), ЗАТЕМ нажмите на кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы ввести нужное значение.

Ограничение ПУЛЬСА:

Установите ограничение пульса в пределах от 60 до 220, компьютер будет измерять сердцебиение. После достижения введенного значения, экран компьютера будет мигать до тех пор, пока ритм пульса находится на уровне ниже установленного значения.

Положите ладони на обе контактные площадки сенсора, и на ЖК-дисплее появится ваша частота

сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM) .

ПРИМЕЧАНИЕ:

При отсутствии входного импульсного сигнала в течение 16 секунд, на дисплее появляется "P". Это энергосберегающее устройство. Пользователь может нажать клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ для перезагрузки функцию ПУЛЬС.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА

Когда вы прекратите тренировку и захотите проверить свою способность восстанавливать пульс. Нажмите на эту кнопку, чтобы запустить функцию тестирования восстановления пульса, поместите обе ладони на контактные площадки на одну минуту. Монитор покажет ваш коэффициент восстановления пульса на жидкокристаллическом дисплее. Эта функция необходима, чтобы проверить способность восстанавливать пульс, уровни располагаются по шкале от 1,0 до 6,0, где уровень 1,0 означает лучший уровень восстановления, а уровень 6,0 означает худшее, прирост составляет 0,1.

ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРОВ

Для этого компьютер нужно 2 батарейки 1.5V типа AA. Если качество изображения становится бледным, необходимо заменить аккумулятор. Поэтому, пожалуйста, откройте крышку корпуса аккумулятора на задней стороне компьютера и замените старый аккумулятор на новый .



УТИЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ БАТАРЕЕК

Батарейки не должны рассматриваться как обычный мусор . Как потребитель, вы обязаны вернуть использованную батарею. И использованные батареи могут быть возвращены в перерабатывающую базу сбора в вашем жилом районе или в местах, где батареи могут быть куплены.



МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ALCALI-MANGAN БАТАРЕИ.

Вы увидите символ на батарейке, который обозначает наличие следующих вредных соединений:

Pb = СВИНЕЦ

Cd = КАДМИЙ

Hg = РТУТЬ



Pb



Cd



Hg

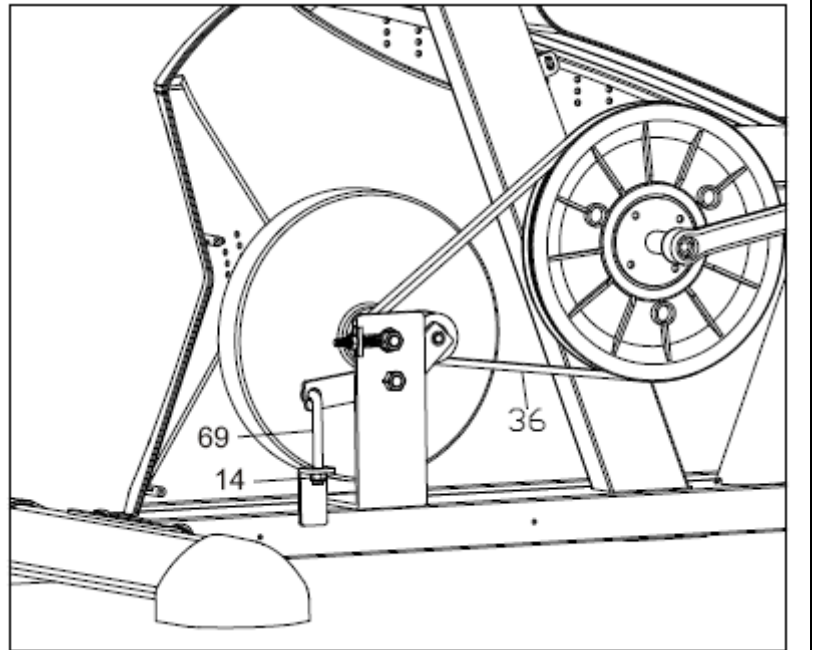
УХОД И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.

Регулярно проверяйте и затягивайте все части ВЕЛОТРЕНАЖЕРА. Замените изношенные детали немедленно.

Чтобы очистить ВЕЛОТРЕНАЖЕР, используйте влажную ткань и небольшое количество моющего средства. Важно: Во избежание повреждения компьютера держать жидкости вдали от компьютера и предохранять компьютер от попадания прямых солнечных лучей.

Регулировка приводного ремня.

Если вы чувствуете, что педали залипают в процессе тренировки (вращения педалей), даже если уровень нагрузки высокий, возможно, натяжение ремня привода (36) необходимо отрегулировать. Для этого вам сначала необходимо снять оба защитных кожуха. Затем поворачивать блок -гайку М8 (14) до полного натяжения ремня привода (36). В завершение, установите защитные кожухи с обеих сторон.



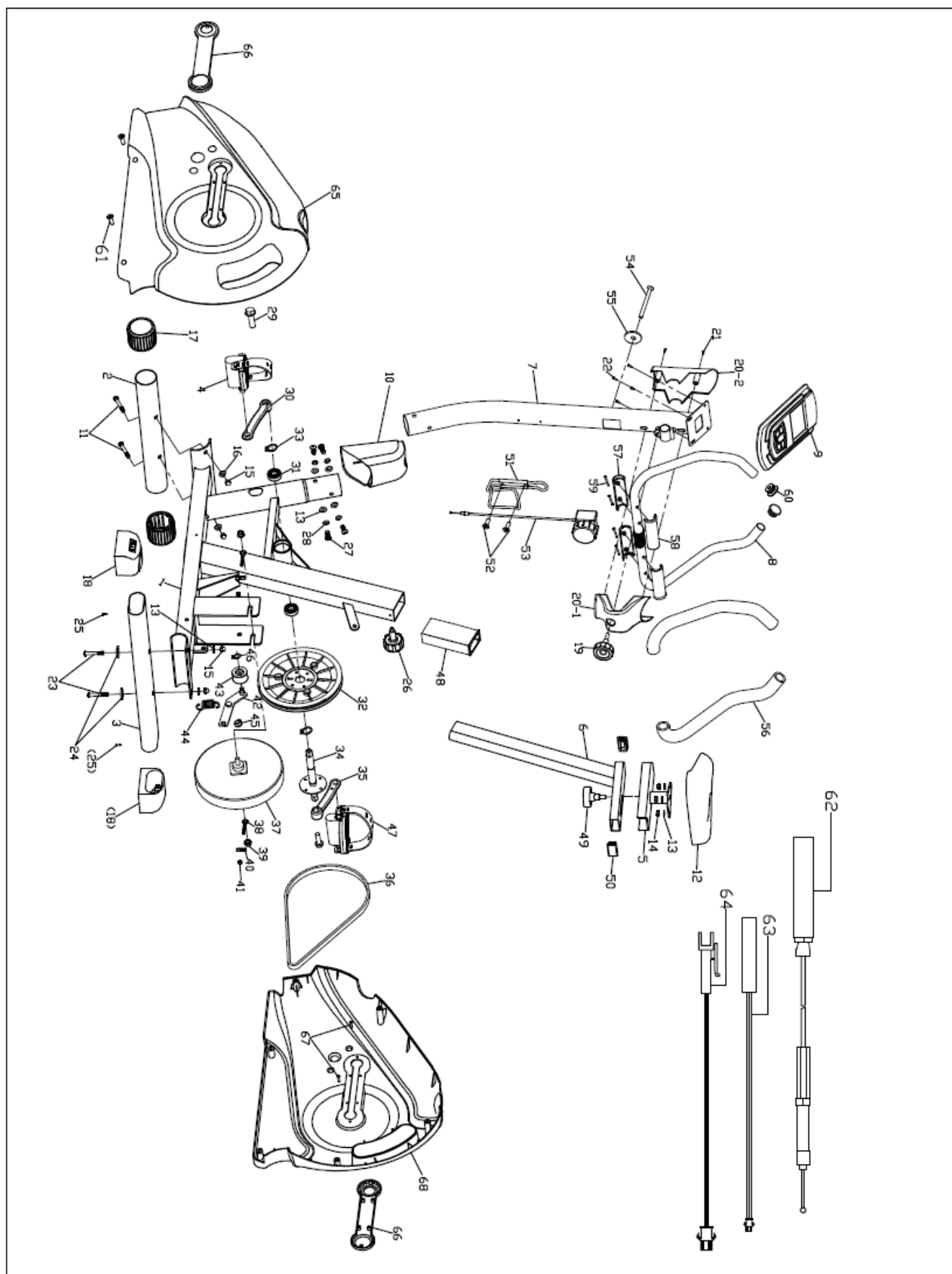
ПРОБЛЕМЫ СЕНСОРА ПУЛЬСОМЕТРА

Избегайте движения рук в процессе тестирования пульса. Чрезмерное движение может помешать получить точные показания пульса. Не сжимайте металлические контакты слишком сильно; это так же может помешать получить точные показания пульса. Для наиболее точного измерения частоты сердечных сокращений, подержите ладони рук на металлических контактах сенсора в течение примерно 15 секунд. Для оптимальной работы датчика пульсометра, содержите металлические контакты в чистоте. Контакты можно очистить с помощью мягкой ткани, никогда не используйте спирт, абразивные материалы, или химических веществ.

Список составных деталей

Номер	Кол	Описание	Номер	Кол	Описание
1	1	Рама	38	2	Обух
2	1	Передний стабилизатор	39	2	М10 Гайка
3	1	Задний стабилизатор	40	2	У-образный кронштейн
4	1	Левая педаль	41	2	М6Нейлоновая колпачковая гайка
5	1	Седельный кронштейн	42	1	Держатель холостого колеса
6	1	Седельная стойка	43	1	Холостое колесо
7	1	Подпорка	44	1	Пружина
8	1	Руль	45	1	М10Нейлоновая блок гайка
9	1	Компьютер	46	1	М8 Обжимное колесо
10	1	Крышка	47	1	Правая педаль
11	2	М8*75ММ Кареточный болт	48	1	Втулка седельной стойки
12	1	Сиденье	49	1	Седельный регулятор высота
13	9	М8 Шайба	50	2	кожух
14	3	М8 Нейлоновая колпачковая гайка	51	1	Держатель бутылки
15	2	М8 Арочная шайба	52	2	М4х16 Шуруп
16	1	Наконечник заднего стабилизатора	53	1	Нагрузочный трос
17	2	Наконечник переднего стабилизатора	54	1	М5 х 55 Болт
18	1	Наконечник заднего стабилизатора	55	1	М5 Шайба
19	1	Регулятор высоты руля	56	1	Мягие гриппы
20	1	Крышка	57	2	Передняя часть датчика пульсометра
21	2	М4 х16 Шуруп	58	2	Задняя часть датчика пульсометр
22	4	М5 х10 Шуруп	59	4	М3 Х25 Болт
23	2	М8 х 55 Шуруп	60	2	Рулевые заглушки
24	2	М8 большая шайба	61	11	М4 Х19 Винт
25	2	М4 х 19 Шуруп	62	1	Нижний трос
26	1	Регулятор высоты сиденья	63	1	Скоростной трос
27	4	М8х15 Болт	64	1	Верхний трос нагрузки
28	4	М8 Сплит шайба	65	1	Левая часть кожуха
29	2	М8 х 25 Болт	66	2	Вставка на кожух
30	1	Левый шатун	67	4	М4 Х12 Шуруп
31	2	R12 Подшипник	68	1	Правая часть кожуха
32	1	Ворот			
33	2	Обжимное кольцо			
34	1	Ось			
35	1	Правый шатун			
36	1	Приводной ремень			
37	1	Маховик			

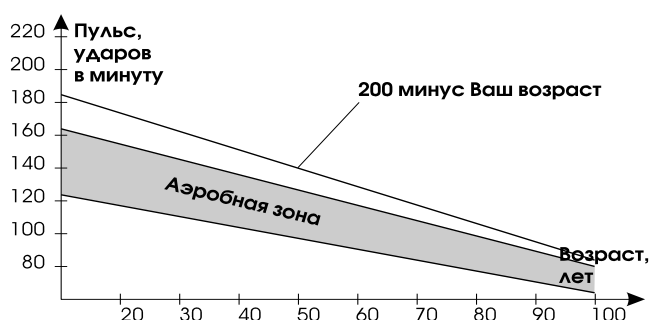
Диаграмма составных частей



Указания по тренировкам

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогенным) светом. Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).



Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется **“аэробной зоной”**. Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из **200 вычесть ваш возраст**.

Интенсивность занятий

Избегайте чрезмерных нагрузок, они неблагоприятно отразятся на Вашем здоровье.

Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла **180 минус ваш возраст**. Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту.

Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. Одна из оптимальных схем тренировки:

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


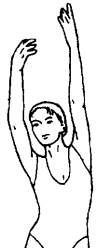


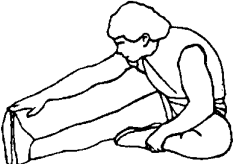
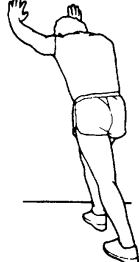
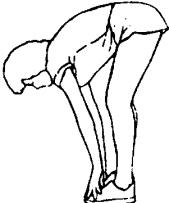
Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

	Частота, (раз в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий
4-я неделя	3	5 минут занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий

Разминка и восстановление

<p>Поднимание плеч Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p>Растягивание боковых мышц Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.</p>	
<p>Растягивание четырехглавых мышц. Одной рукой для устойчивости обопритесь о стену, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Притяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание мышц внутренней части бедра Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	
<p>Растягивание подколенного сухожилия Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.</p>	
<p>Наклоны Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.</p>	
<p>Аэробные упражнения Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие – обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью Ваших тренировок.</p>	

