

BS-1122

МИНИ СТЕПЕР

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965

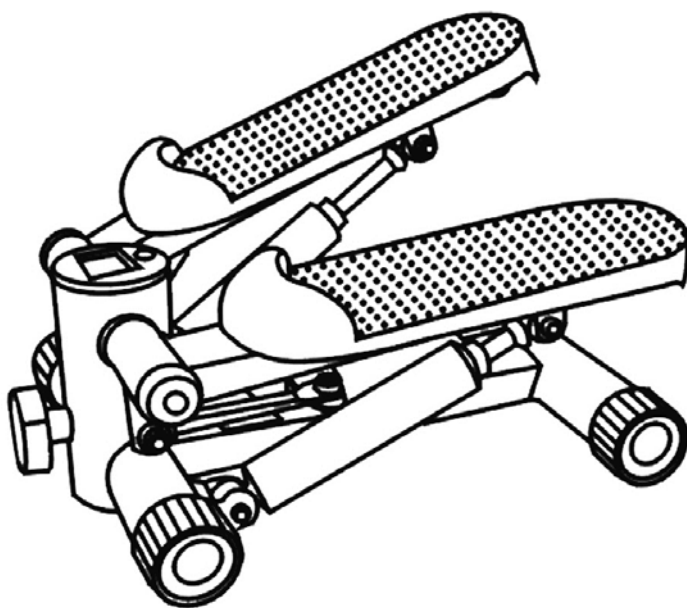


Содержание

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОМУ 1
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА

Сборка 2

Инструкция к выполнению 3
упражнения

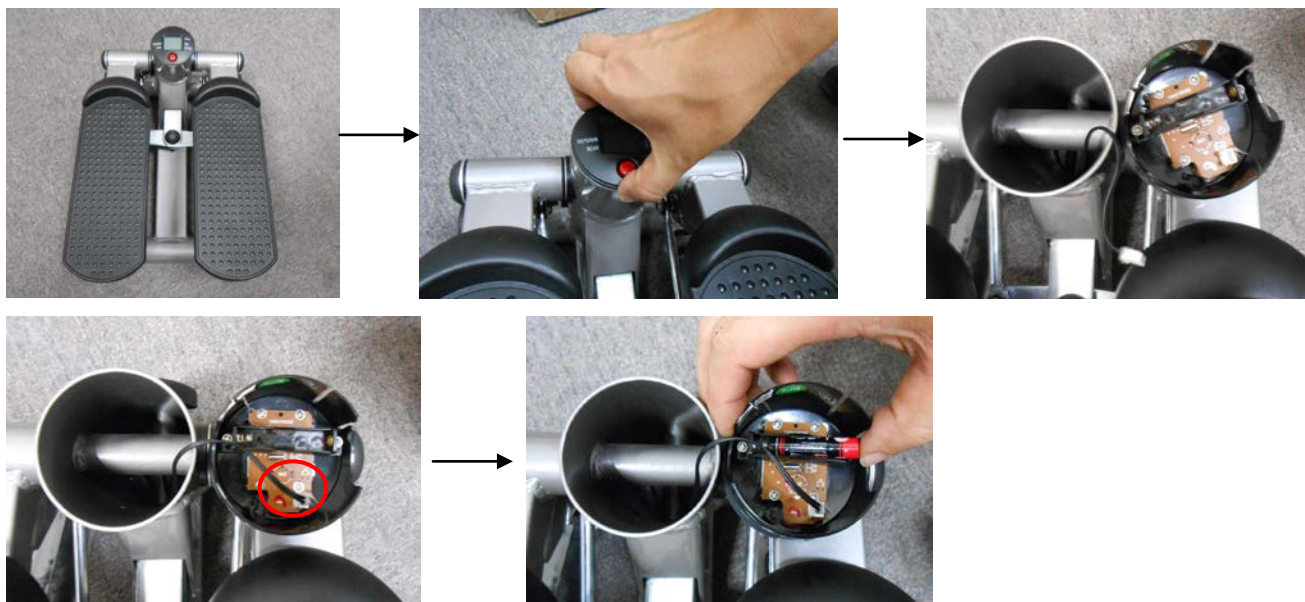


ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА

1. Внимательно изучите всю инструкцию, прежде чем приступить к сборке или использованию тренажера. Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у вашего врача, убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, давление и уровень холестерина в крови.
3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
4. Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
5. Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
6. Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
7. Надлежащий уровень безопасности оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
8. Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
9. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
10. Максимальный вес пользователя – 100 кг.
11. Этот тренажер предназначен только для домашнего использования. Оборудование не предназначено для терапевтических целей.
12. Передвигать тренажер необходимо соблюдая осторожность, чтобы не повредить спину. В случае необходимости попросите кого-нибудь вам помочь.
13. В очень редких случаях гидравлические цилиндры могут давать протечку. Поэтому всегда ставьте этот тренажёр на защитный коврик.

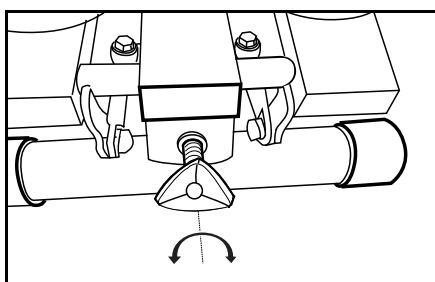
ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубх и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

Сборка



Способ применения

Вращая регулировочный ролик, расположенный между двумя педалями, можно установить необходимую амплитуду вращения педалей. Для увеличения амплитуды, вращайте ролик по часовой стрелке. Для уменьшения – против часовой стрелки. Чем больше диапазон вращения педалей, тем больше усилий необходимо прилагать при тренировке. Занятия на данном тренажере помогут всегда держать ваши мышцы в тонусе. Для достижения лучшего результата, занятие должно продолжаться минимум 12 минут, начинающим рекомендуется работать по 15-20 минут в облегченном режиме. Необходимо не сбиваться с ритма, чтобы количество шагов в минуту было приблизительно одинаковым на протяжении всего занятия. Со временем можно увеличивать продолжительность занятия и уровень нагрузки. Старайтесь тренироваться, по крайней мере, 3 раза в неделю, равномерно распределяя нагрузки по всей неделе.



Меры предосторожности.

1. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать занятия.
2. Перед занятием проверьте и, в случае необходимости, затяните все болты.
3. Если Вам сложно удерживать равновесие во время упражнения, то держитесь за что-нибудь.
4. Всегда во время тренировки носите подходящую одежду и обувь.
5. Не допускайте к тренажеру детей.
6. Гидравлические цилиндры нагреваются во время упражнений. Не прикасайтесь к ним.
7. В очень редких случаях гидравлические цилиндры могут давать протечку. Поэтому всегда ставьте этот тренажер на защитный коврик.

ИНСТРУКЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ

Использование этого тренажёра поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) позволит сбросить лишний вес.

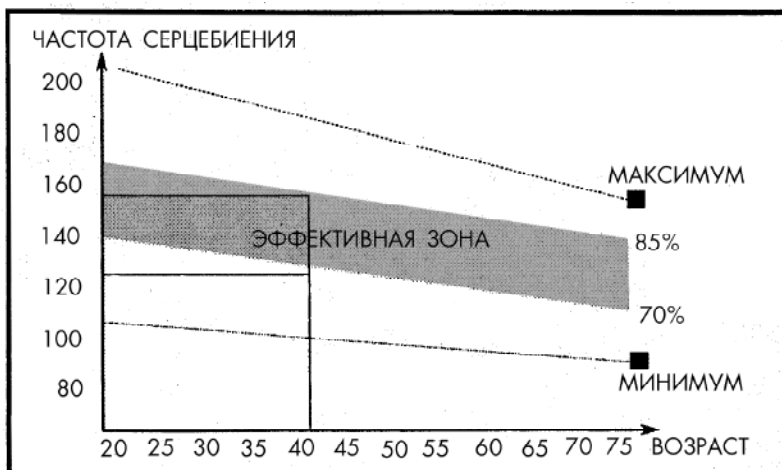
1. Фаза разогрева

Данный этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм и растяжений. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение примерно 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если вы почувствуете боль или какие-либо неприятные ощущения, прекратите занятия.



2. Фаза тренировки

Это фаза, которую вы можете выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своём темпе, но очень важно всё время поддерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такова, чтобы измеряемая частота сердечных сокращений у вас попадала в целевую зону, показанную на диаграмме серым цветом.



Для наилучшего результата эта фаза должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимается по 15-20 минут.

3. Фаза расслабления

На этой стадии ваша сердечнососудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять тренировки равномерно по всей неделе.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ

Для достижения наилучшего эффекта от тренировки – постоянного укрепления мышц – необходимо устанавливать достаточно большую нагрузку с помощью регулятора. Если вы хотите нарастить мышечную массу и развить силу, необходимо немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце тренировки желательно увеличить нагрузку, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и позволит сократить время тренировки. Можно уменьшить и скорость движения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в целевой зоне.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

В этом случае главным фактором является продолжительность тренировки: чем дольше вы занимаетесь, тем больше калорий сжигаете.

Компьютер

При включении компьютера на дисплее отображаются следующие функции:

STRIDES/MIN(Повторения/Мин): Отображает количество шагов в минуту.

SCAN (Скан): Последовательно отображает значение каждой функции.

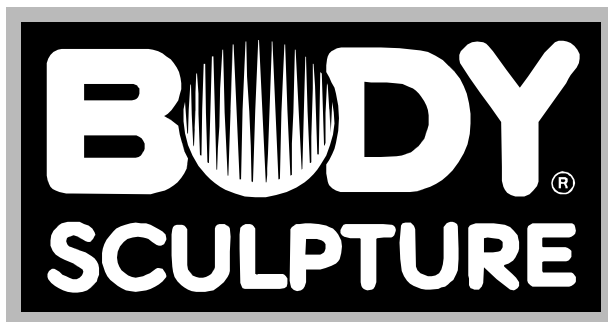
TIME(Время): Отображает время занятия на тренажере.

CALORIES(Калории): Отображает количество потраченных калорий. Этот показатель очень приблизительный, служит ориентиром счета при регулярных занятиях.

COUNT(Счет): Отображает количество шагов за занятие.

Замена батарей:

1. Снимите компьютер со степпера.
2. Достаньте батарею.
3. Вставьте новую батарею, удостоверьтесь, что батарея вставлена правильно.



S I N C E 1 9 6 5

COPYRIGHT ©2003 BY BODY SCULPTURE INTERNATIONAL EUROPE LTD ALL RIGHTS RESERVED. UNAUTHORIZED DUPLICATION IS A VIOLATION OF LAW.