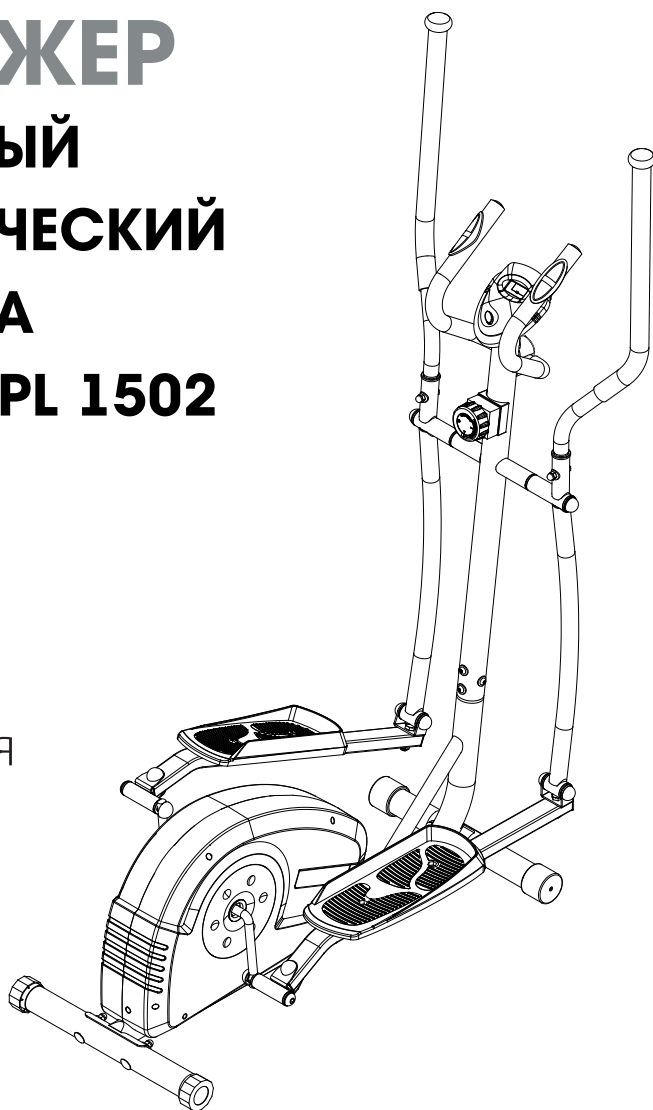


**ТРЕНАЖЕР
МАГНИТНЫЙ
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ
ДЛЯ ДОМА
TITANIUM PL 1502**

SF 0471

Инструкция



Эллиптический магнитный тренажер TITANIUM PL 1502 тренирует ноги, ягодицы, пресс и руки, защищает коленные и тазобедренные суставы от нагрузки и отлично подходит для похудения.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- надежный магнитный маховик с двусторонним подшипником — плавное и тихое вращение и 8 уровней нагрузки;
- тренирует мышцы ног, ягодиц, пресса и рук;
- дисплей отображает все необходимые данные о тренировке: время, скорость, пройденную дистанцию, сожженные калории и пульс;
- встроенный пульсометр — удобно регулировать нагрузку и заниматься в зоне жиросжигания;
- широкие безопасные педали — ноги не скользят во время тренировки;
- транспортировочные ролики — удобно перемещать тренажер по комнате;
- граненые ножки — эллипсоид устойчив даже на неровном полу.

ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

- проконсультируйтесь с врачом перед началом упражнений;
- выполняйте упражнения для разогрева перед тренировкой;
- проверьте велотренажер на повреждения перед использованием;
- не мочите велотренажер;
- держите детей и домашних животных вдали от велотренажера;
- во время занятий оставляйте 1 метр свободного места вокруг велотренажера для безопасности;
- всегда надевайте специализированную одежду и обувь для занятий спортом — не используйте свободную одежду, которая может попасть в тренажер;
- максимальный вес пользователя - 100 кг;
- тренируйтесь в соответствии с уровнем физической подготовки;
- не подходит для терапевтического использования;
- не ешьте за час до тренировки.

ХРАНЕНИЕ И УХОД

- протирайте велотренажер только влажной тряпкой с мягким чистящим средством — не используйте абразивные чистящие средства;
- не проливайте воду на электрические компоненты;
- регулярно проверяйте тренажер на повреждения и не используйте его, если какие-либо части повреждены;
- храните в сухом помещении вдали от солнечных лучей.

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Перед тренировкой проконсультируйтесь с врачом, если вы:

- недавно перенесли операцию, травму колена, плеча, спины или шеи;
- имеете противопоказания от врача;
- беременны.

ТРАНСПОРТИРОВКА

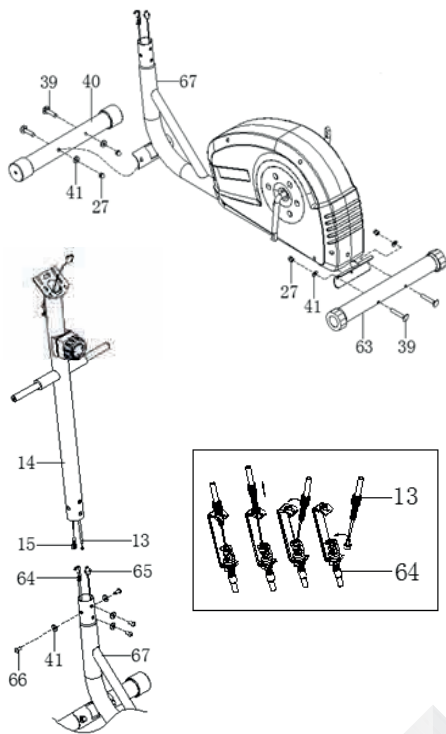
Допускается в производственной упаковке.

УТИЛИЗАЦИЯ



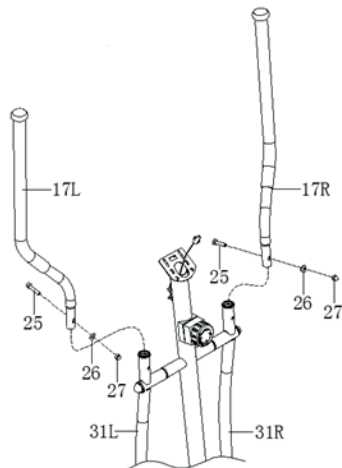
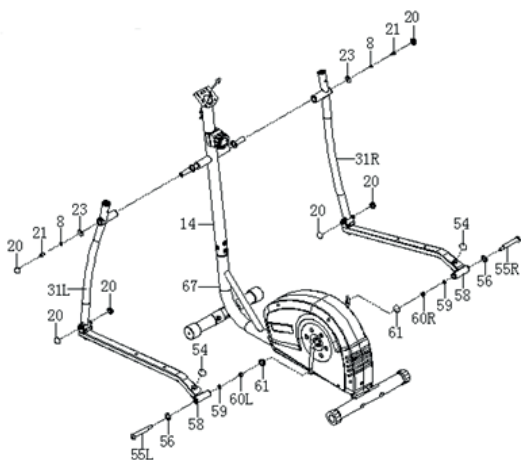
Данное изделие следует утилизировать отдельно от бытовых отходов.

СБОРКА И ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ



1. Закрепите передний (40) и задний (63) стабилизаторы на основании (67) болтом с квадратным подголовком (39), дуговой шайбой (41) и колпачковой гайкой (27).

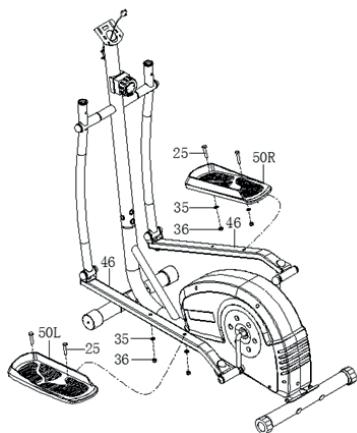
2. Объедините провода 13 и 64. Соедините провод 15 и провод датчика (65). Закрепите стойку руля (14) на основании (67) шестигранным болтом (66) и дуговой шайбой (41).



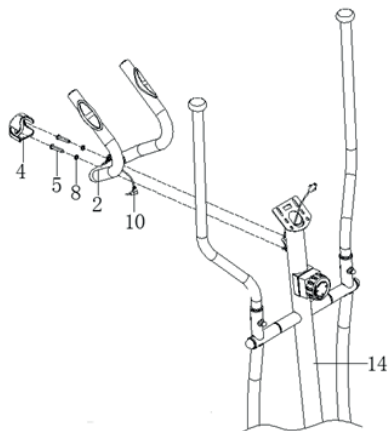
3. Закрепите левую и правую рукоятки (31L и 31R) на стойке руля (14) болтом (21) и шайбами (8 и 23).

4. Закрепите шарнир педали (58) на основании (67) болтами (55L и 55R), волнистой пружинной шайбой (56) и зафиксируйте нейлоновыми гайками (60L и 60R) и пружинными шайбами (59). Закрепите колпачковыми гайками (20, 54 и 61).

6. Закрепите ручки (17L и 17R) на штангах (31L и 31R) болтами (25), дугвыми шайбами и колпачковыми гайками (27).

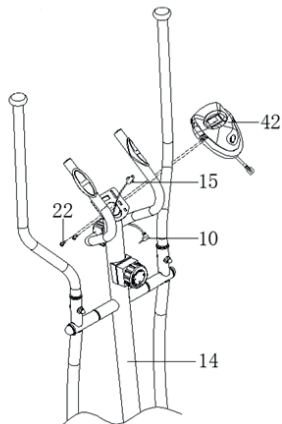


5. Закрепите педали (50L и 50R) на опорах (46) болтами, шайбами и нейлоновыми гайками.



7. Закрепите руль (2) на стойке (14) шестигранным болтом (5) и пружинной шайбой (8). Зафиксируйте зону крепления на стойке защитой (4).

8. Соедините провод (15) с проводом дисплея (42). Подключите дисплей (42) к стойке руля (14) крестообразным винтом (22). Вставьте провод для измерения пульса (10) в отверстие дисплея.



ДИСПЛЕЙ И КОНСОЛЬ

- 1. СКАН.** По очереди автоматически отображаются данные о тренировке: время, скорость, пройденная дистанция, сожженные калории, пройденная дистанция с момента последней замены батареек (одометр) и пульс.
- 2. ВРЕМЯ.** Отображает время текущей тренировки.
- 3. СКОРОСТЬ.** Отображает текущую скорость.
- 4. ДИСТАНЦИЯ.** Отображает пройденную дистанцию для текущей тренировки.
- 5. КАЛОРИИ.** Отображает потраченные калории во время текущей тренировки.
- 6. ОДОМЕТР.** Отображает итоговую дистанцию за время работы батареи.
- 7. ПУЛЬС.**
- 8. Регулятор сопротивления.** Выберите один из 8 уровней нагрузки от самого легкого (1-ый уровень) до самого сложного (8-ой уровень).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Важная часть тренировки — подготовить тело к нагрузке.

Упражнения для разогрева и завершения тренировки идентичны и их легко запомнить. Все упражнения выполняйте медленно, аккуратно и не спешите.

РАЗОГРЕВ

Разогрев мышц снизит риск травмы и займет всего несколько минут.

Тренировку на складном велотренажере также можно использовать для разогрева при подготовке к другим занятиям.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Упражнения для завершения тренировки помогут вывести молочную кислоту из мышц. Молочная кислота — причина болей после физических нагрузок. Поэтому выполняйте следующие упражнения сразу после тренировки.

РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

Встаньте у стены, стула или другого устойчивого объекта. Одной рукой поддерживайте баланс. Согните противоположное колено и подтяните рукой пятку к ягодицам. Сожмите бедра и медленно тяните пятку к ягодицам, пока не почувствуете натяжение передней поверхности бедра. Вам необязательно касаться пяткой ягодиц — остановитесь, когда почувствуете натяжение. Колено должно смотреть вниз, а коленные чашечки прижаты друг к другу. Не дайте согнутому колену выйти вперед. Удерживайте натяжение 20-30 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.



**НЕ ТОРОПИТЕСЬ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
РАЗОГРЕВА И ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ —
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ РАСТЯЖКОЙ.**

РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ, БЕДЕР И БРЮШНЫХ МЫШЦ

Лягте на спину и согните одно колено. Плечи должны лежать на полу. Мягко обхватите согнутое колено руками и потяните его к телу. Вы почувствуете натяжение мышц бедер, живота и ягодиц. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Поставьте ноги на ширине плеч. Выставьте одну ногу вперед и держите ее прямо. Слегка опираясь руками на другое бедро, согните колено и с прямой спиной наклонитесь немного вперед, пока не почувствуете натяжение задней поверхности бедра. Не допускайте прогиба в пояснице. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол и разведите ноги так, чтобы пятки были вместе. Положите руки на лодыжки. Грудью и животом тянитесь вперед и предплечьями слегка надавливайте на колени. Вы почувствуете натяжение внутренней поверхности бедра.



РАСТЯЖКА ИКРЫ И АХИЛЛА

Встаньте на расстоянии вытянутой руки от стены или стула. Поставьте ноги на ширине плеч. Одной ногой сделайте небольшой шаг вперед к стене, а другой маленький шаг назад. Согните колено ноги, которая ближе к стене, а другую ногу оставьте прямой. Обопритесь руками на стену, прижмите пятки к полу и стремитесь бедрами вперед, пока не почувствуете натяжение в икроножных мышцах. Удерживайте натяжение 20-30 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.



РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА

Поставьте ноги на ширине плеч и слегка согните колени. Поднимите одну руку над головой и согните локоть. Тянитесь рукой к противоположной лопатке. Задержитесь в этой позиции. Другой рукой возьмитесь за локоть и мягко помогите ему тянуться еще дальше. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.

Упражнения для разогрева и завершения тренировки займут около 10 минут. Вы можете корректировать время на свое усмотрение. Например, если вы занимаетесь утром, уделите больше времени разогревающим упражнениям.

Материал: пластик, металл, неопрен.

Цвет: белый.

Размер: 1170*630*1640 мм.

Вес маховика: 2 кг.

Вес: 26 кг.

Максимальный вес пользователя: 100 кг.

Комплектация: тренажер — 1 шт., инструкция — 1 шт.

Произведено по заказу «BRADEX» ISRAEL.

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.

Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059. www.bradex.co.il

Импортер на территории РФ: ООО "Технологии здоровья",

117405, Москва, ул. Варшавское шоссе д.145, корп.8.

Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66, www.bradex.ru

Импортер на территории Республики Беларусь:

ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9

комн.34/4., УНП 192409754. E-mail: optbel1@bradex.ru

Страна происхождения: Китай.

Изготовитель: Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт

Компани Лимитед. Адрес: Синьцзянь Роуд, 5,

Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708.

тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938,

e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com.

Международная торговая марка «BRADEX».

Reg.№1419183

Израиль - Reg. №204012

Россия - Reg. №444287

Товар не подлежит обязательной сертификации
и декларированию.

Срок эксплуатации: 3 года.

Дату производства смотрите на упаковке.