

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И ИНСТРУКЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

Пошаговые инструкции



МАКСИМАЛЬНО
ДОПУСТИМЫЙ ВЕС
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ – 113 КГ

Необходимая информация по безопасности	3
Детали и приспособления	4
Комплектующие	5
Сборка	6
Польза тренировок	8
<i>Частота сердечных сокращений</i>	<i>8</i>
<i>Измерение пульса</i>	<i>8</i>
<i>Графики частоты сердечных сокращений</i>	<i>9</i>
Приступая к упражнениям	9
<i>Настройка скорости и сопротивления</i>	<i>9</i>
<i>Положение на тренажере Cardio Twister</i>	<i>10</i>
<i>Использование персонального тренажерного компьютера</i>	<i>11</i>
Растяжка	
<i>Растяжка для разминки и восстановление температуры тела</i>	<i>12</i>
Упражнения на тренажере	13
<i>Режим занятий</i>	<i>14</i>
<i>Контроль скорости/сопротивления</i>	<i>14</i>
<i>Техника шага</i>	<i>14</i>
<i>Восстановление температуры тела</i>	<i>17</i>
Покомпонентное изображение	18
Разрешение проблем	19

необходимая информация по безопасности

Перед началом использования тренажера CardioTwister внимательно прочтите и строго следуйте всем инструкциям

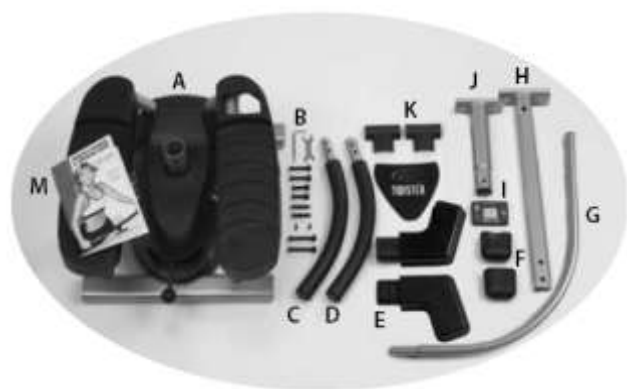
Максимальный вес пользователя – 113 КГ

- **Прежде чем приступить к этой или другой программе упражнений, всем, и в особенности людям старше 35 лет, а также всем, кто испытывает проблемы с сердцем или кровяным давлением, либо страдает иными заболеваниями, необходимо получить разрешение своего врача. Это особенно важно в том случае, если Вы имеете какие-либо сомнения о приемлемости использования Вами тренажера CardioTwister, никогда не занимались подобными упражнениями или беременны.**
- Все упражнения несут в себе некоторый элемент риска. С целью снижения такого риска следуйте инструкциям по выполнению упражнений, приведенным в настоящем руководстве. Определите свои возможности и выполняйте упражнения в их пределах; всегда выбирайте уровень нагрузки, максимально соответствующий Вашей физической силе, выносливости и гибкости. При выполнении упражнений не выходите за рамки здравого смысла. **Неправильно организованные или чрезмерные тренировки могут стать причиной травм.**
- Хранить в недоступном для детей месте. Тренажер Cardio Twister – не игрушка, и не предназначен для использования детьми или рядом с ними. Храните тренажер CardioTwister в недоступном для детей и домашних животных месте, как при его применении, так и тогда, когда он непосредственно не используется. Если у Вас есть дети, убедитесь, что они не могут поместить какую-либо часть тела, например, пальцы, под устройство во время выполнения Вами упражнений. **ПОПАДАНИЕ ЧАСТЕЙ ТЕЛА ИЛИ ПАЛЬЦЕВ ПОД ПЕДАЛИ ИЛИ ТРЕНАЖЕР ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНОЙ ТРАВМЕ.**
- В целях безопасности применения обеспечьте достаточное свободное пространство вокруг тренажера CardioTwister.
- Тренажёр CardioTwister необходимо устанавливать и использовать на ровной устойчивой поверхности. Прежде чем приступить к тренировке, удостоверьтесь в том, что поверхность, на которой установлен тренажер, является ровной, а также в том, что стойки вашего тренажера не поднимаются или не раскачиваются.
- Если в ходе тренировки опоры тренажера CardioTwister приподнимаются, прекратите тренировку и переставьте тренажер или выровняйте его таким образом, чтобы обеспечить его устойчивость.
- Приступая или прекращая использование тренажера CardioTwister, соблюдайте меры предосторожности.
- Не допускайте контакта пальцев, конечностей, свободной одежды и волос с движущимися деталями тренажера.
- Пользуйтесь только аксессуарами или приспособлениями, рекомендованными производителем. Использование любых других аксессуаров или приспособлений, приводит к аннулированию гарантии, а также может стать причиной серьезных травм или повреждения тренажера.
- Перед каждой тренировкой необходимо производить тщательный осмотр и проверку тренажера CardioTwister. Не пользуйтесь тренажером в случае выявления любых повреждений.
- Затяните все неплотно затянутые гайки или винты.
- Незамедлительно производите замену всех неисправных деталей. Не пользуйтесь поврежденными или не функционирующими деталями до устранения неисправностей. Несоблюдение этой меры предосторожности может стать причиной получения серьезной травмы во время тренировок.

СОХРАНИТЕ НАСТОЯЩИЙ КОМПЛЕКТ ИНСТРУКЦИЙ

••••• детали и приспособления

- (A) База тренажера CardioTwister
- (B) Комплектующие и инструменты
- (C) Трубка левой рукоятки
- (D) Трубка правой рукоятки
- (E) Большие задние стойки
- (F) Малые передние стойки
- (G) Вертикальная трубка в сборке
- (H) Верхняя вертикальная трубка
- (I) Тренажерный компьютер и батарея
- (J) Короткая Т-образная трубка
- (K) Пластиковые насадки для рукояток
- (L) Декоративная розетка с логотипом CardioTwister
- (M) Пакет документации и DVD



ОСНОВНОЙ БЛОК



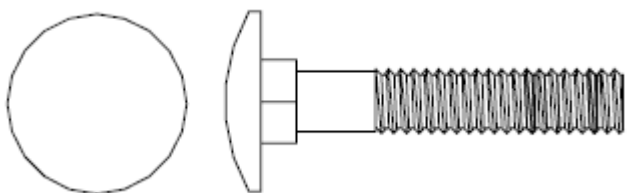
ПРИМЕЧАНИЕ: ЧЕРТЕЖИ ДАНЫ В НАТУРАЛЬНУЮ ВЕЛИЧИНУ



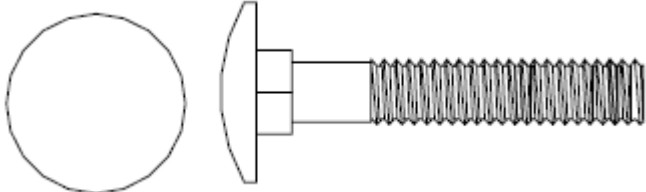
Поз. #: 49
К-во: 2
Описание: 5/16"x58
Крупный крепежный винт с полукруглой головкой



Поз. #: 50
К-во: 1
Описание: 5/16"x50
Крупный крепежный винт с полукруглой головкой



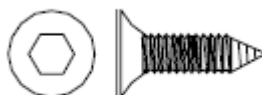
Поз. #: 51
К-во: 4
Описание: 5/16"x39
Крупный крепежный винт с полукруглой головкой



Поз. #: 52
К-во: 2
Описание: 5/16"x42
Крупный крепежный винт с полукруглой головкой



Поз. #: 56
К-во: 1
Описание: 1/4"x15
Крупный крепежный винт с полукруглой головкой



Поз. #: 8
К-во: 2
Описание: M4x18
Крупный крепежный винт с полукруглой головкой



Поз. #: 58
К-во: 2
Описание: 3/16"x15
Крупный крепежный винт с полукруглой головкой



Поз. #: 61
К-во: 1
Описание: M4x15
Крупный крепежный винт с полукруглой головкой



Поз. #: 47
К-во: 9
Описание: 5/16
Нейлоновая гайка

Мы разработали тренажёр CardioTwister простым в сборке и использовании. Как правило, время сборки составляет приблизительно 15 минут.

Освободите все детали от упаковочного материала и осмотрите на предмет наличия повреждений. Не выбрасывайте упаковочный материал до полного завершения сборки тренажёра.

ПРИМЕЧАНИЕ: Очень важно, чтобы все болты и винты были надёжно затянуты. Гайки снабжены встроенными нейлоновыми шайбами, замедляющими проворачивание гайки, поэтому вам необходимо продолжать затягивать гайку до упора.

Шаг 1:

Для извлечения четырёх транспортных заглушек, находящихся в концах переднего и заднего стабилизаторов базы, возьмите самый длинный торцовый ключ и установите короткий гранёный конец в отверстие и оттяните заглушку. Также можно вставить небольшую отвёртку, если Вам необходим больший рычаг, чем может обеспечить торцовый ключ. Выбросьте заглушки.



Шаг 2:

См. фото тренажёра CardioTwister» на стр. 4. Сориентируйте две больших опорных вставки (33) в одинаковое положение и установите их в задние концы стабилизатора. Удостоверьтесь в соосности винтовых отверстий, затем подгоните и затяните один винт M4x18мм (8) в боковой стороне каждой опоры (33).



Шаг 3:

Вставьте две вставки малых опор (32) через левый и правый концы передней стойки стабилизатора. Установите её более толстой стороной вниз.



Шаг 4:

Установите батарею в компьютер с задней стороны. Вставьте компьютер (62) в открытое отверстие в педали правой опоры

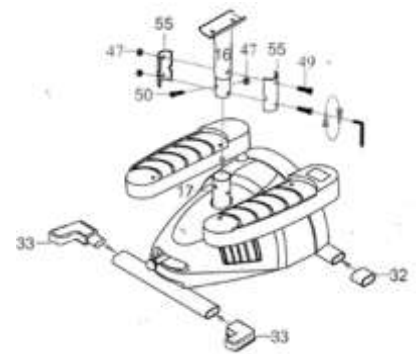


Расположение деталей указано на стр. 4, информация о комплектующих приведена на стр. 5. Мелкие детали вы найдёте в отдельных, чётко промаркированных пластиковых пакетиках.

Сборка рукоятки управления

Шаг 1:

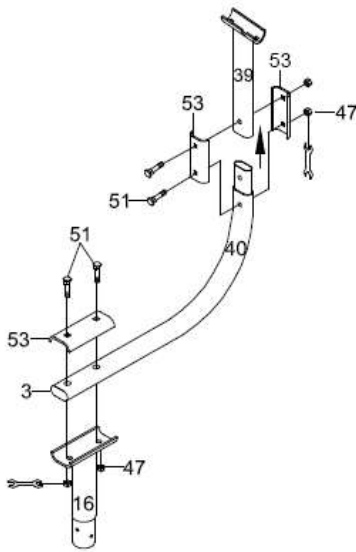
Вставьте короткую трубку (16) в трубку базы, выступающую из верхней части базы (17) и зафиксируйте при помощи одного винта 5/16"x50мм (50) и зафиксируйте при помощи одной гайки 5/16" (47). Закрепите две круглых скобы (55) и зафиксируйте при помощи двух винтов 5/16"x58мм (49) и двух гаек 5/16" (47).



Шаг 2:

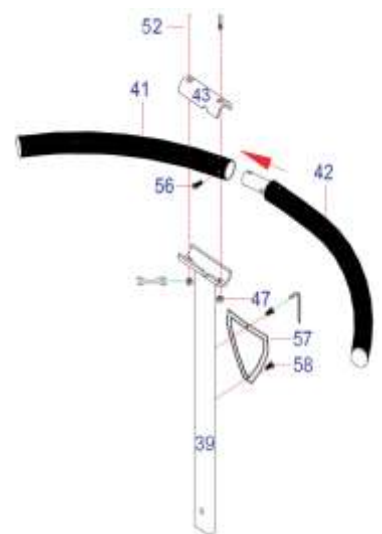
Нарастите трубку (16) двумя скобами (53). Закрепите двумя болтами 5/16"x39мм (51) и двумя гайками 5/16" (47).

Вставьте изогнутую трубку (40) в прямую трубку (39) и сожмите двумя скобами (53). Закрепите двумя болтами 5/16" x 39 мм (51) и двумя гайками 5/16" (47).



Шаг 3:

Расположите детали как показано на рис. Вставьте правую изогнутую трубку (42) в левую изогнутую трубку (41) и закрепите одним болтом 1/4"x15 мм (56). Прикрепите собранную изогнутую рукоятку к прямой трушке (39) при помощи кронштейна (43), предварительно удостоверившись в том, что вырезы на скобах расположены вокруг винта (56). Закрепите двумя болтами 5/16"x42 мм (52) and tighten двумя 5/16" нейлоновыми гайками (47). Прикрепите дощечку с названием (57) к верхней прямой трушке (39) и закрепите болтами 3/16"x15мм (58).



Шаг 4:

Укрепите две пластиковые насадки для изогнутых трубок (59) и (60) на собранную изогнутую трубку и закрепите при помощи одного болта М 4x15 мм (61).

Вариант сборки: По отдельности снимите с пластины, покрашенные серым цветом наклейки, и установите каждую на вентиляционный патрубок соответствующего размера, расположенный на пластиковом корпусе главной базы.

Вы практически закончили сборку! Теперь вернитесь и удостоверьтесь в том, что вы надежно затянули все гайки и болты.





польза тренировок

Спланированная программа тренировок может способствовать улучшению качества жизни, повысит тонус и поможет успешно противостоять старению. Исследования показали, что 30 минут кардиоваскулярных упражнений, выполняемых в определенное время, или даже выполняемые в три подхода по 10 минут каждый, в сочетании с тренировками с нагрузкой 3 – 4 раза в неделю могут принести следующую пользу здоровью:

Польза регулярных тренировок

в рамках сбалансированной фитнес-программы включает:

- **Снижение веса • Коррекция фигуры и улучшение внешнего вида • Увеличение мышечной массы, повышение физической силы, выносливости • Улучшение гибкости суставов • Повышение метаболизма • Сопротивление усталости • Повышение самооценки • Улучшенный фитнес и аэробика • Улучшение координации движений и ловкости**

Частота сердечных сокращений

Улучшение физической формы, снижение веса и другие важные улучшения здоровья могут наступить только в том случае, если вы выполняете упражнения на уровне интенсивности, при котором ваш пульс оказывается в целевой зоне пульса. Перед началом тренировок ваше здоровье должно быть в хорошем состоянии, поэтому, если ваш возраст превышает 35 лет, вам необходимо получить разрешение лечащего врача. Во время тренировок очень важно выполнять упражнения в целевой зоне пульса. Одним из лучших способов узнать, ведутся ли ваши тренировки в оптимальной зоне пульса, является мониторинг сердечной деятельности во время тренировки. Для этого определите ваш возраст на диаграмме, находящейся на следующей странице. На этой диаграмме показан более низкий целевой уровень частоты пульса, измеряемый в числе ударов в минуту или в числе ударов за 10 секунд. Если вы начинаете программу тренировок, приступайте к упражнениям на этом пониженном уровне сердечной деятельности. Диаграмма на стр. 8 представляет верхний целевой уровень частоты пульса для тех, кто находится в хорошей физической форме и тренировался ранее.

Целевые уровни сердечной деятельности, рассчитываемой исключительно по вашему возрасту. Если уровень вашей физической формы ниже среднего для вашего возраста, вы можете захотеть тренироваться с интенсивностью нагрузки ниже среднего уровня. Если вы почувствуете усталость, снизьте ваш уровень сердечной деятельности и тренируйтесь со сниженной нагрузкой. В общем, целевая диаграмма – не догма, а руководство к действию, поэтому всегда прислушивайтесь к своему организму.

Измерение пульса

Частоту пульса (на запястье или сонной артерии на шее, обхватив двумя указательными пальцами) выполняйте в течение десяти секунд, спустя несколько секунд после окончания упражнений. Это обусловлено двумя причинами: во-первых, 10 секунд – достаточно продолжительный промежуток времени для обеспечения точности подсчёта. Во-вторых, подсчёт пульса предназначен для того, чтобы перевести частоту вашего пульса в ударах в минуту в течение того времени, когда вы тренировались. Поскольку частота пульса снижается в то время, когда вы расслаблены, точность подсчёта в течение более продолжительного времени снизится.

ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА НАЧИНАЮЩЕГО

Нижеследующая диаграмма является руководством для тех, кто только приступает к программе фитнеса.

Возраст	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Пульс через 10 секунд	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Ударов в минуту (уд./мин)	138	132	132	126	120	114	114	108	108

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ/ПРОДВИНУТАЯ ДИАГРАММА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Следующая диаграмма – руководство к действию для тех, кто находится в хорошей физической форме и знаком с тренажером CardioTwister.

Возраст	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Пульс через 10 секунд	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Ударов в минуту (уд./мин)	156	156	150	144	138	132	132	126	120

••••• приступая к упражнениям

Регулировка скорости/контроль сопротивления

Рычаг контроля скорости/сопротивления:

Этот рычаг контролирует скорость педали и уровень сопротивления. Он действует независимо от скорости вашего шага. Рычаг регулировки скорости устанавливается на желаемый уровень сопротивления.

Рычаг контроля сопротивления расположен на задней стороне тренажера (расположение см. на стр. 4). Возьмитесь круглую рукоятку на конце рычага. Чтобы высвободить рычаг контроля, поверните его против часовой стрелки, затем переведите его в положение «медленно» или «быстро». Чтобы зафиксировать рычаг, поверните его по часовой стрелке (см. рис.).



Установите скорость в соответствии с вашими возможностями. Положение «быстро» предназначено для начинающих, поскольку позволяет шагать быстро при незначительном сопротивлении. В положении «медленно» упражнения проводятся при повышенном сопротивлении, способствуя повышению тонуса и укреплению мускулатуры нижней части тела. **Примечание:** по окончании тренировки всегда возвращайте рычаг контроля скорости в положение «быстро».

••••• приступая к упражнениям (продолжение)

Запуск тренажера CardioTwister

Шаг 1:

Установите тренажёр CardioTwister на плоской, ровной поверхности. Рекомендуем установить тренажёр CardioTwister на тонкий коврик или резиновый тренажерный мат. Это поможет избежать движений тренажёра во время тренировок. Удостоверьтесь в том, что тренажёр CardioTwister не раскачивается во время тренировки.

Шаг 2:

Встаньте на пол сзади тренажёра «CardioTwister». Поставьте правую ногу на рифленую поверхность педали для правой ноги. **Прежде чем положить руки на изогнутые рукоятки управления, убедитесь в том, что педаль находится вровень с базой тренажера.** (См. рис.1)



Рис. 1

Шаг 3:

Возьмитесь за рукоятки тренажера обеими руками на ширине плеч (См. рис.2)



Рис. 2

Шаг 4:

Встаньте всей стопой на рифленую поверхность педали для левой ноги и приступайте к тренировке в медленном темпе, делая легкие плавные шаги. Шагая, вы ощутите, что изогнутая рулевая рукоятка плавно поворачивается из стороны в сторону, разворачивая ваше тело в идеальное положение для тренировки. Для плавности движения необходимо синхронизировать шаги с поворотами рулевой рукоятки (См. рис.3)

Шаг 5:

По завершении программы упражнений сойдите с тренажера, ступая поочередно каждой ногой.



Рис. 3



Использование Персонального Тренажерного Компьютера

ВАЖНОЕ УКАЗАНИЕ: Чтобы включить компьютер, просто наступите на педаль. Для выбора нужных показаний нажимайте кнопку переключения режима до тех пор, пока не высветится нужная функция.

Компьютер отображает следующие 4 функции:

- ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ – общее количество сделанных шагов
- ШАГОВ/ МИН – Количество шагов в минуту
- ВРЕМЯ – Общее время тренировки
- КАЛОРИИ – Количество затраченных килокалорий
- СКАН – Автоматическое отображение скорости шага в шагах/мин., времени, а также Калорий – каждой функции в течение 4 секунд

Общее количество шагов: отображается в верхней половине жидкокристаллического дисплея.

Кнопка переключения режима: Отображает остальные 4 функции в нижней половине жидкокристаллического дисплея.

- Шагов/ Минуту
- Время
- Калорий
- Сканирование

Калории: Счёт израсходованных калорий ведется из расчёта веса человека 150 фунтов (60 кг). Если ваш вес больше, вы можете израсходовать большее количество калорий, а если меньше, вы израсходуете меньше калорий. Этот расчёт даёт достаточно хорошее приближение.

Для выбора функции нажмите кнопку «Режим» (Mode). Маленькая стрелка укажет выбранную функцию на жидкокристаллическом дисплее, в соответствии с надписями под дисплеем. Чтобы выбранная функция отображалась постоянно, нажмите кнопку режима для этой функции.

Сброс: для перезагрузки всех функций удерживайте кнопку «режим» (mode) в течение 2 секунд.

Автоматическое отключение: тренажерный компьютер автоматически отключается, если он не получает входящего сигнала в течение последних 4 минут. Сигналы передаются во время шага или нажатием на кнопку «режим» (mode).

РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре CardioTwister. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания.

Потягивания для разминки и восстановления температуры тела



РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХПЛАВЫХ МЫШЦ

Обопритесь рукой на стену или стул. Встаньте на левую ногу и обхватите правой рукой правую стопу сзади. Оттяните правую стопу вверх, сохраняя выпрямленное вертикальное положение. Выполняйте в течение 20 – 30 секунд, затем расслабьтесь. Затем повторите упражнение для другой ноги.



РАСТЯЖКА СПИНЫ

Поставьте ноги на ширине плеч. Наклоните верхнюю часть тела от уровня таза вперед, обопритесь ладонями на бедра для устойчивости. Выгните нижнюю часть спины и сохраняйте такое положение в течение 20 – 30 секунд. Затем выпрямите спину и повторите упражнение.



РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ

Встаньте, сдвинув ноги и вытянув носки в одном направлении. Вытяните левую ногу вперед и встаньте пяткой на пол. Наклонитесь вперед и поставьте ладони на бедра. Сохраняйте такое положение в течение 20 - 30 секунд, затем повторите упражнение для другой ноги.



РАСТЯЖКА ИКР И ПЯТОЧНЫХ СУХОЖИЛИЙ

Стоя всей стопой на полу носками вперед, сделайте шаг вперед левой ногой. Наклонитесь вперед, согнув бедро, одновременно согнув левую ногу в колене. Колено не должно выступать дальше носка. Держите левую ногу прямо, стоя всей стопой на полу. Сохраняйте такое положение 20 - 30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение для другой ноги.



РАСТЯЖКА ИКР И БЕДРЕННЫХ МЫШЦ

Стоя всей стопой на полу носками вперед, сделайте левой ногой шаг вперед. Сделайте наклон вперед, нагнувшись через бедро, одновременно согнув левую ногу в колене. Колено не должно выступать дальше носка. Правую ногу держите при этом прямо, стоя всей стопой на полу. Затем выполните поворот верхней частью корпуса, лицом вперед, удерживая правую руку на бедре, чтобы растянуть бедра. Сохраняйте такое положение в течение 20 - 30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение для другой ноги.



РАСТЯЖКА ПЛЕЧ

Встаньте прямо, ноги вместе. Вытяните правую руку поперек тела. Обхватите пальцами правой руки левую руку и вытяните её еще дальше – настолько, чтобы не ощущать дискомфорта. Сохраняйте такое положение 20 - 30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение для другой руки.



**РАСТЯЖКА ЯГОДИЧНЫХ,
БЕДРЕННЫХ И КОСЫХ
МЫШЦ**

Сядьте на пол. Согните одну ногу поверх другой. Сохраняя тело в вертикальном положении, руками прижмите ногу к телу. Растягивайтесь в течение 20 – 30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение для другой ноги.



**РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ
БЕДРЕННЫХ МЫШЦ**

Расставьте ноги настолько широко, насколько это для вас удобно. Глядя вперед, сделайте выпад в сторону, согнув колено. Колено не должно выступать над пальцами ноги. Растягивайтесь в течение 20 – 30 секунд, затем сделайте выпад в противоположную сторону и повторите упражнение.



РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСОВ

Вытяните руки над головой. Согните правую руку и положите на шею. Обхватите правый локоть левой рукой и оттяните правую руку назад, насколько возможно. Удерживайте в течение 20 - 30 секунд, затем повторите упражнение для другой руки.



РАСТЯЖКА КОСЫХ МЫШЦ

Встаньте, вытянув носки вперед. Вытяните одну руку над головой и прогнитесь в сторону насколько можете далеко, не испытывая дискомфорта. Сохраняйте такое положение в течение 20 - 30 секунд, затем повторите упражнение, прогнувшись в противоположную сторону.

••••• упражнения на тренажере

ВНИМАНИЕ!

- Перед началом этой или какой-либо другой программы упражнений, а также, прежде чем сесть на диету, проконсультируйтесь с лечащим врачом, в особенности, если вы испытываете проблемы со здоровьем и физической формой, или сомневаетесь в возможности использования тренажёра CardioTwister. Это особенно важно, если вы старше 35 лет, никогда ранее не тренировались, беременны или страдаете каким-либо заболеванием.
- В случае возникновения болей или тяжести в груди, перебоев сердцебиения, затруднения дыхания, головокружения или необычного дискомфорта во время выполнения упражнений, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

ВНИМАНИЕ!

В случае возникновения болей или тяжести в груди, перебоев сердцебиения, затруднения дыхания, головокружения или необычного дискомфорта во время выполнения упражнений, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Режим занятий

Рекомендуем вам начать тренировки на тренажере CardioTwister как минимум через день. Начинающие могут начать заниматься по 5-минутной программе, затем увеличить продолжительность тренировки до 15 и даже 30 минут за раз, или разбить тренировку на три подхода по 10 минут. Если ваш уровень общефизической подготовки достаточно высок, вы можете тренироваться ежедневно, не забывая при этом о необходимости прислушиваться к сигналам своего организма.

Контроль скорости/сопротивления

Лучшим способом определить оптимальный для вас уровень сопротивления зависит от ваших целей. Если вы используете тренажер CardioTwister впервые или хотите провести тренировку для укрепления сердечнососудистой системы, сжигания лишнего жира, тренировки выносливости, рекомендуем установить рычаг регулятора скорости в положение «FAST» («БЫСТРО»). Это позволит вам идти быстрым, легким и размеренным шагом, преодолевая незначительное сопротивление педалей. По мере укрепления вашей мускулатуры вам будет требоваться все большее сопротивление для укрепления ног и сердечнососудистой системы. Для этого просто переведите рычаг в положение SLOW («МЕДЛЕННО»). Во время тренировки не переводите рычаг более чем на 1 см за раз, пока вы не достигнете желаемого сопротивления.

При выборе более интенсивного режима тренировки переведите рычаг регулировки сопротивления в положение SLOW («МЕДЛЕННО»). **ВАЖНОЕ УКАЗАНИЕ:** Удостоверьтесь в том, что ваши мышцы достаточно окрепли, чтобы обеспечить нажатие на педали, прежде чем перевести рычаг регулировки сопротивления в крайнее положение SLOW («МЕДЛЕННО»).

Техника шага

По завершении монтажа тренажера CardioTwister (см. раздел «Приступая к упражнениям» настоящего руководства). Важно, чтобы вы мысленно сопоставили высоту базы тренажера с глубиной погружения стопы. Делая шаг, не допускайте ударов стопы о секцию базы. Просто переносите вес своего тела с одной ноги на другую перед тем как педаль коснется базы.

Широкий Шаг

Легкая тренировка для сердечнососудистой системы

Шагайте на тренажёре CardioTwister как показано в разделе «Приступая к упражнениям» настоящего руководства. Держите рукоятки таким образом, чтобы ваши руки находились на ширине плеч. Делая шаг правой ногой, вы заметите, что стойка рукояток поворачивается влево, приводя ваше тело в идеальное положение для тренировки главных мышц. Затем, когда вы сделаете шаг левой ногой, рукоятка руля повернется вправо. Удостоверьтесь в том, что, когда вы двигаетесь, ваши ноги нажимают пятками на педали.



Глубокие приседания

Позволяет улучшить форму, укрепить мускулатуру и повысить тонус ягодиц, бедер и голеней.

Стоя на тренажере CardioTwister, удерживайте рукоятки снизу, руки на ширине плеч. Согните ноги, приняв положение «полуприсев». Начните делать шаги и двигаться в таком положении не разгибая коленей. Нажимайте на педали пятками, и рукоятка будет разворачивать ваше тело в нужную сторону.



Жим плечами

Формирует плечи, тренируя ноги.

Делая шаг, поставьте одну руку на рукоятку, а другую на бок. Каждый раз, делая шаг, вытягивайте руку к потолку, не разводя локтей. Нажимая ногой на педаль, медленно опустите руку в исходное положение. Повторите упражнение для другой руки.



Отведение трицепса

Укрепляет мускулатуру задней стороны руки и улучшает её форму, одновременно улучшая тонус ягодиц, бедер и голеней.

Делая шаг, поставьте одну руку на рукоятку, а другую на бок. Каждый раз, делая шаг ногой, противоположную руку сгибайте в локте и оттягивайте нижнюю часть руки почти полностью назад, не зажимая локоть. Это упражнение развивает трицепс. Повторите упражнение для другой руки.



упражнения на тренажере (продолжение)

Движение с узким хватом

Укрепляет центральную часть груди, одновременно повышая тонус ягодиц, бедер и голеней.

Делая шаг, помещайте обе руки возле центра рукоятки. Во время шага рукоятка развернет ваш корпус в сторону. Удержание рукоятки возле центра, повысит нагрузку на центральную часть груди. Удостоверьтесь в том, что во время шага и выполнения движений вы нажимаете пятками на педали.



Укрепление косых мышц живота

Укрепляет среднюю часть корпуса и сжигает калории

Стоя на тренажере CardioTwister, поместите правую руку в центр левой стороны рукоятки. Левую руку поставьте на талию. Начните шагать, и ваши косые мышцы живота начнут работать как никогда раньше. Повторите упражнение для левой руки. Чтобы сжечь дополнительный жир, двигаясь влево, напрягите косые мышцы живота и поместите локоть на уровень бедер, затем повторите упражнение для другой руки. Великолепное упражнение для внутренних мышц.



Упражнение для груди

Укрепляет грудь, одновременно сжигая жир

Делая шаг, поставьте руки на рукоятку на ширину плеч. Разожмите руки и оттолкнитесь ладонями от рукоятки. Когда вы будете делать шаг, отталкиваясь от рукоятки, она будет сдвигать ваш корпус в сторону. Отталкивание от рукоятки повысит нагрузку на мышцы груди. Удостоверьтесь в том, что во время шага и выполнения движений вы нажимаете пятками на педали.



Упражнение для спины

Предназначено для спины и широчайших мышц с одновременной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему

Делая шаг, поставьте руки на рукоятку на ширину плеч. Развернув ладони вниз и наружу рукоятки, потяните её на себя. Это увеличит нагрузку на мышцы спины. Сделайте шаг и потяните рукоятку на себя, при этом она развернет ваш корпус в сторону. Удостоверьтесь в том, что во время шага и выполнения движений Вы нажимаете пятками на педали.



Грудина

Работают мышцы грудины и центральные стержни мышц

Делая шаг, поставьте одну руку на рукоятку. Другую руку при этом согните и поставьте на бок на уровне плеча. Каждый раз, делая шаг, направляйте вытянутую руку в сторону тела на уровне плеча. Делая шаг противоположной ногой, возвращайте руку в исходное положение. Повторите упражнение для другой руки.



Напряжение косых мышц живота

Нагрузка на косые мышцы живота и центральные стержни мышц

Делая шаг, поставьте одну руку на рукоятку, а другую на бок. Каждый раз, делая шаг, поднимайте руку вверх перед корпусом на уровень плеча, а затем опускайте в исходное положение. Повторите упражнение для другой руки.

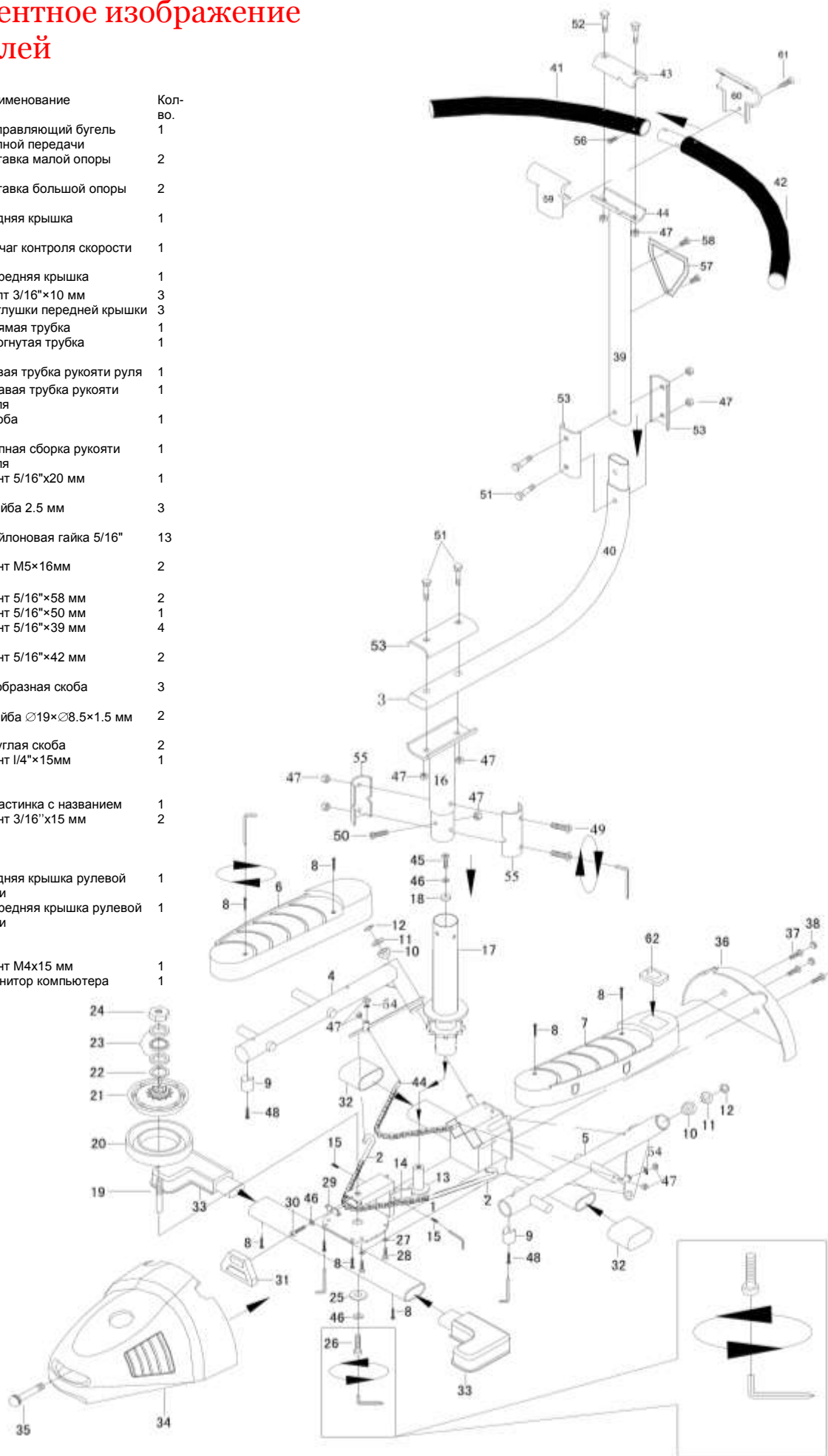


ВОССТАНОВЛЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

По окончании упражнений или активной физической деятельности, важно постепенно понизить температуру тела до нормального значения. Не менее важно выполнить во время остывания растяжку – она необходима для снижения болезненности мышц на следующий день. Рисунки упражнений на растяжку см. на стр. 12 настоящего руководства. Чтобы закончить тренировку с позитивным настроением и чувством удовлетворения обязательно пейте большое количество жидкости и делайте серию глубоких вдохов.

покомпонентное изображение и описание деталей

№	Наименование	Кол-во.	№	Наименование	Кол-во.
1	Главная рама	1	31	направляющий бугель цепной передачи	1
2	Педальная система в сборе	2	32	Вставка малой опоры	2
3	Овальный колпачок	1	33	Вставка большой опоры	2
4	Левая опора в сборке	1	34	Задняя крышка	1
5	Правая опора в сборке	1	35	Рычаг контроля скорости	1
6	Левая педаль	1	36	Передняя крышка	1
7	Правая педаль	1	37	болт 3/16"×10 мм	3
8	Винт М4×18 мм	8	38	Заглушки передней крышки	3
9	Стопор	2	39	Прямая трубка	1
10	Шайба опорной трубки	4	40	Изогнутая трубка	1
11	Шайба 32 мм	2	41	Левая трубка рукояти руля	1
12	Кольцевой зажим	2	42	Правая трубка рукояти руля	1
13	Пластиковая шайба	1	43	Скоба	1
14	направляющая цепи руля	1	44	Цепная сборка рукояти руля	1
15	3/16"×15 мм Винт	2	45	Винт 5/16"×20 мм	1
16	Короткая Т-образная скоба	1	46	Шайба 2.5 мм	3
17	Длинная Т-образная скоба	1	47	Нейлоновая гайка 5/16"	13
18	Шайба $\varnothing 30 \times \varnothing 8.5 \times 3$ мм	1	48	Винт М5×16мм	2
19	Нижний вал	1	49	Винт 5/16"×58 мм	2
20	Внешний конус	1	50	Винт 5/16"×50 мм	1
21	Внутренний конус	1	51	Винт 5/16"×39 мм	4
22	30 мм волнистая шайба	1	52	Винт 5/16"×42 мм	2
23	Упорный подшипник	1	53	П-образная скоба	3
24	Большая гайка 37х16 х13 мм	1	54	Шайба $\varnothing 19 \times \varnothing 8.5 \times 1.5$ мм	2
25	Шайба 2 мм	1	55	Круглая скоба	2
26	Болт с низкой конической головкой 20 мм	1	56	Винт 1/4"×15мм	1
27	1.5 мм Шайба	4	57	Пластина с названием	1
28	Болт с внутренним шестигранником 15 мм	4	58	Винт 3/16"×15 мм	2
29	Пластина упора оси	1	59	Задняя крышка рулевой тяги	1
30	Болт с внутренним шестигранник 20 мм	1	60	Передняя крышка рулевой тяги	1
			61	Винт М4×15 мм	1
			62	Монитор компьютера	1



Неисправность	Решение
<p>Педали не двигаются или двигаются с трудом.</p>	<p>Эта неисправность обычно является результатом непрерывного использования тренажера в течение длительного времени. Сопротивление шагу приводит к выделению тепла, которое вызывает затруднение вращения диска. Для устранения данной неисправности переведите рычаг в положение Fast («быстро»). Чтобы разблокировать диск внутреннего сопротивления, опершись о стул или стену, сильно ударьте ногой по верхней педали.</p>
<p>Тренажер издает шум или цепи проскальзывают.</p>	<p>Удостоверьтесь в том, что все болты надежно затянуты. Кроме того, для снижения трения и шума рекомендуется добавить небольшое количество смазки, как, например, WD-40. Наносить смазку рекомендуется на втулки, а также на звездочки.</p>
<p>Слишком низкое сопротивление педали.</p>	<p>Переверните тренажер и проверьте, не соскочила ли цепь со звездочки. Если это произошло, вам потребуется повернуть педаль в верхнее положение. Это вызовет провисание цепи и позволит вам надеть цепь на звездочку. Во время переустановки цепи вам также потребуется удостовериться в том, что рулевая колонка отцентрована, чтобы движение тренажера было правильным. Если направляющий бугель цепной передачи (31) ослабевает или выпадает, если нажать на рычаг слишком сильно, просто установите деталь вокруг цепи. Для этого вам потребуется перевернуть тренажер и вскрыть днище.</p>
<p>Слишком высокое сопротивление педали.</p>	<p>Переведите рычаг регулировки сопротивления в положение «быстро» (fast). Если сопротивление остаётся слишком большим, ослабьте затяжку болта в нижней части рамы при помощи торцевого ключа, входящего в комплект поставки. Отверните болт на 1/2 оборота и проверьте сопротивление. Продолжайте ослаблять затяжку болта на 1/2 оборота до достижения нужного сопротивления.</p>
<p>Слишком низкое сопротивление педали.</p>	<p>Переведите рычаг регулировки сопротивления в положение slow («медленно»). Если сопротивление остаётся слишком низким, затяните болт в нижней части рамы с помощью торцевого ключа входящего в комплект поставки. Затяните болт на 1/2 оборота и проверьте сопротивление. Продолжайте затягивать болта на 1/2 оборота до достижения нужного сопротивления.</p>
<p>Тренажер издает шум или цепи проскальзывают.</p>	<p>Шум проскальзывающей цепи вызван провисанием одной из цепей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Снимите переднюю крышку (Поз. № 36), удалив 3 заглушки и болты. 2. Удостоверьтесь в том, что левая и правая ножные педали находятся вровень друг с другом а колонка рулевого управления отцентрована. 3. Если цепь провисла, ослабьте затяжку гаек на передней стороне тренажёра до устранения провисания. 4. Проверьте тренажер. 5. Если всё в порядке, установите переднюю крышку на место, и желаем вам приятной тренировки.