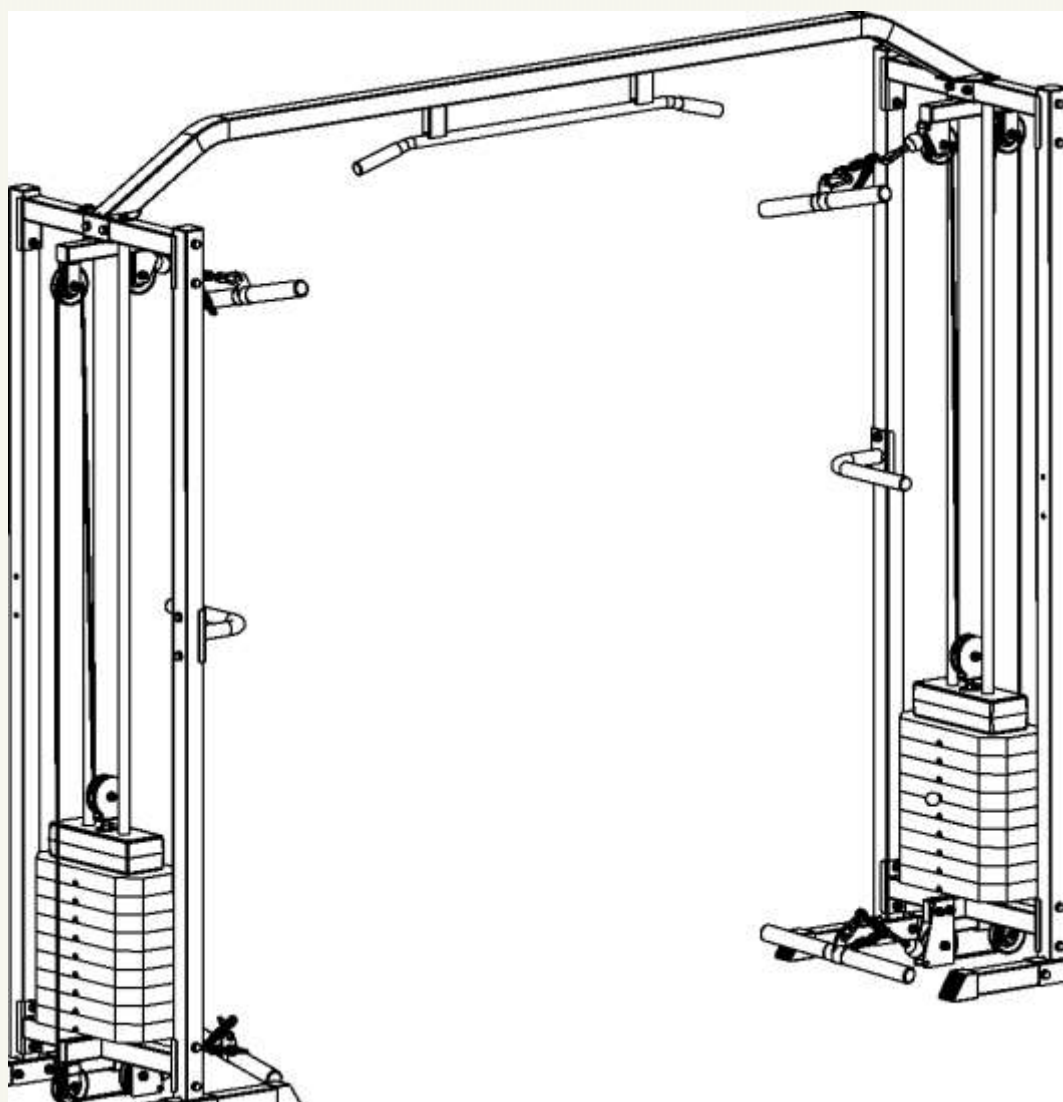




Инструкция по сборке и эксплуатации

ТРЕНАЖЕР-КРОССОВЕР



BODYGYM – 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 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно. 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

<i>4</i>	■	Вступление
<i>4</i>	■	Важные меры предосторожности
<i>7</i>	■	Список составных частей
<i>8</i>	■	Инструкция по сборке тренажера
<i>14</i>	■	Разминка

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы благодарим Вас за выбор продукции BODY GYM. В последнее десятилетие аэробные тренировки стали 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.

ДОРОГОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Спасибо за приобретение тренажера-кроссовера BODY GYM. Он безопасен и надежен в эксплуатации.

Внимательно изучите инструкцию перед началом использования тренажера и, в частности, уделите особенное внимание разделу безопасности, убедитесь в правильности использования и эксплуатации.

Сохраняйте настоящую инструкцию в течение всего срока эксплуатации и обращайтесь к ней по мере необходимости.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Этот тренажёр сконструирован 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:

- Держите детей и животных подальше от тренажера во время его использования.
- 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 надевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся

части тренажера. Так же необходимо заниматься в специальной спортивной обуви. Нельзя заниматься босиком.

- 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.
- Не следует заниматься на тренажере сразу после еды.
- Следите за своим состоянием: поднимайтесь медленно, если после сеанса Вы почувствовали головокружение, значит, Вы поднялись слишком резко.
- Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что все винты и гайки надежно закреплены. **Обратите внимание:** винты и гайки могут разболтаться со временем, и поэтому мы советуем бы вам проверять тренажер перед тренировкой, это для вашей же безопасности.
- При хранении тренажера избегайте высокой температуры или большой влажности.
- Если тренажер испачкался, пожалуйста, протрите его влажной тряпкой. Не используйте абразивные и кислотные моющие средства.
- Не ставьте тяжелые предметы на тренажер, это может привести к деформации тренажера и вызвать сбой в работе.
- Не разбирайте тренажер и не пытайтесь изменить его.
- Со временем, если происходит повреждение тренажера или электрических проводов, пожалуйста, обратитесь к поставщикам или специализированный сервис.

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

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию без специального уведомления.

Часто задаваемые вопросы:

НОРМАЛЬНЫЕ ЛИ ЗВУКИ ИЗДАЕТ ТРЕНАЖЕР?

Все тренажеры издают определенный тип шума (фоновые шумы двигателя и роликов, равномерные глухие стуки, частота которых (2 глухих стука за 1 оборот бегового полотна) пропорциональна скорости вращения бегового полотна, возникающие по причине вращения неработанного бегового ремня по роликам), особенно новые тренажеры. Со временем шум уменьшается, хотя полностью не исчезает. Со временем ремень растягивается и более плавно скользит по роликам.

ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

Все фитнес тренажёры кажутся более тихими в большом зале магазина, в котором обычно больше фоновых шумов, чем дома. На покрытом бетонном полу меньше вибраций, чем на деревянном домашнем. Иногда тяжелая резина может уменьшить вибрации пола. Если изделие установлено близко от стены, выше уровень отраженных шумов.

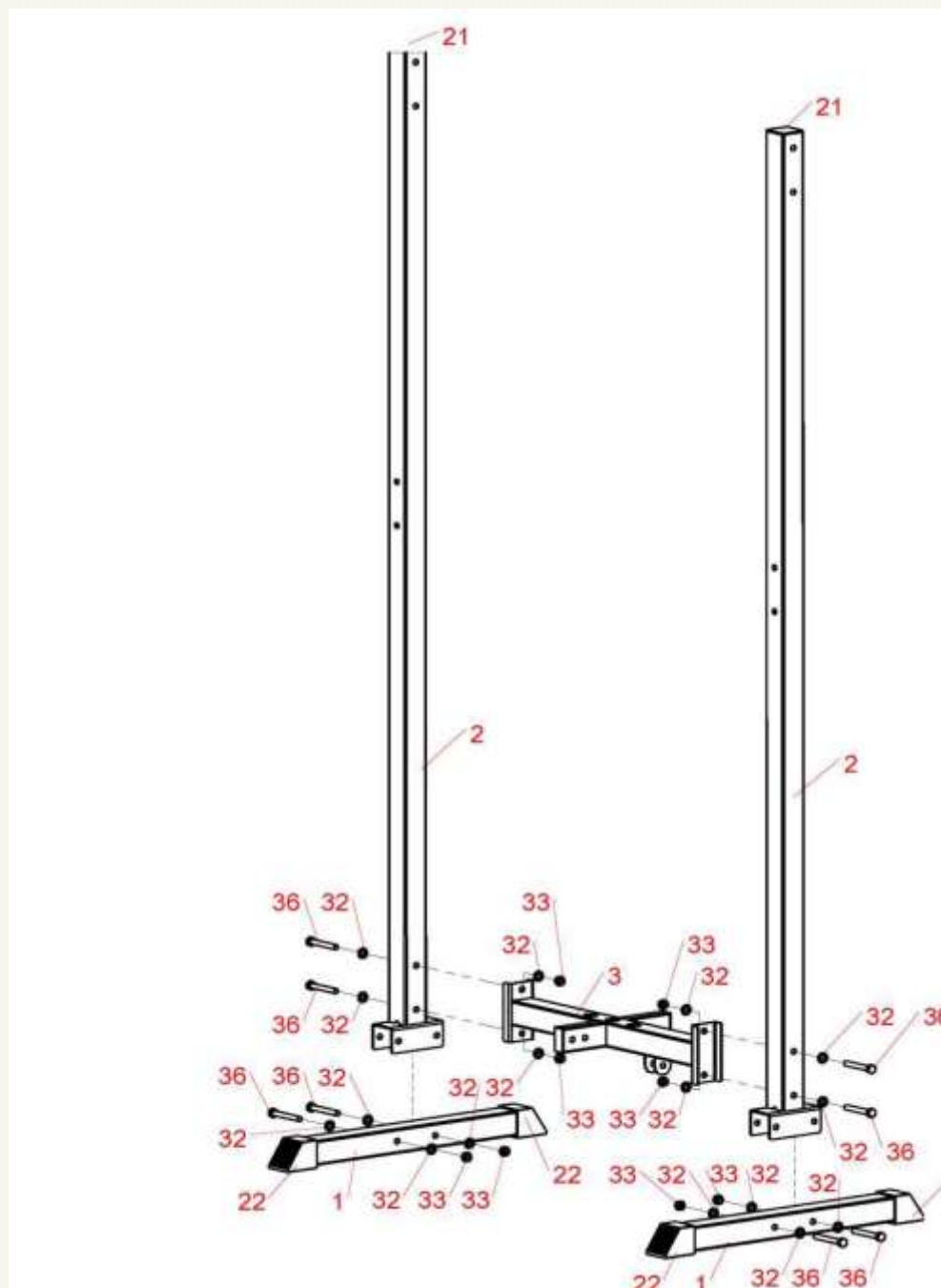
**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО
УВЕДОМЛЕНИЯ.**

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

<i>№</i>	<i>Описание</i>	<i>Кол-во</i>
1	Основание	4
2	Вертикальная стойка	4
3	Нижняя соединительная часть	2
4	Верхний подвесной шкив	2
5	Верхняя соединительная опора	2
6	Рама для подтягиваний	1
7	Ручка	2
8	Направляющая	4
9	Подвижный кронштейн	2
10	Стержень	2
11	Скоба	2
12	Рукоятка	4
13	Резиновый амортизатор	4
14	Шкив	10
15	Стальной трос	2
16	Карабин	8
17	Цепь	4
18	Квадратная заглушка 50x25	4
19	Круглая заглушка	2
20	Квадратная заглушка 38x38	4
21	Квадратная заглушка 50x50	4
22	Внешняя квадратная заглушка 50x50	8
23	Пластмассовая ручка	10
24	Коническая заглушка	2
25	Большая шайба	2
26	Гайка M12	2
27	Штифт	2
28	Ограничительный штифт 10x150	2
29	Втулка	2
30	Верхний груз	2
31	Весовые блины	18
32	Шайба 10	92
33	Контргайка	42
34	Болт с шестигранной головкой M10x25	4
35	Болт с шестигранной головкой M10x45	14
36	Болт с шестигранной головкой M10x70	32

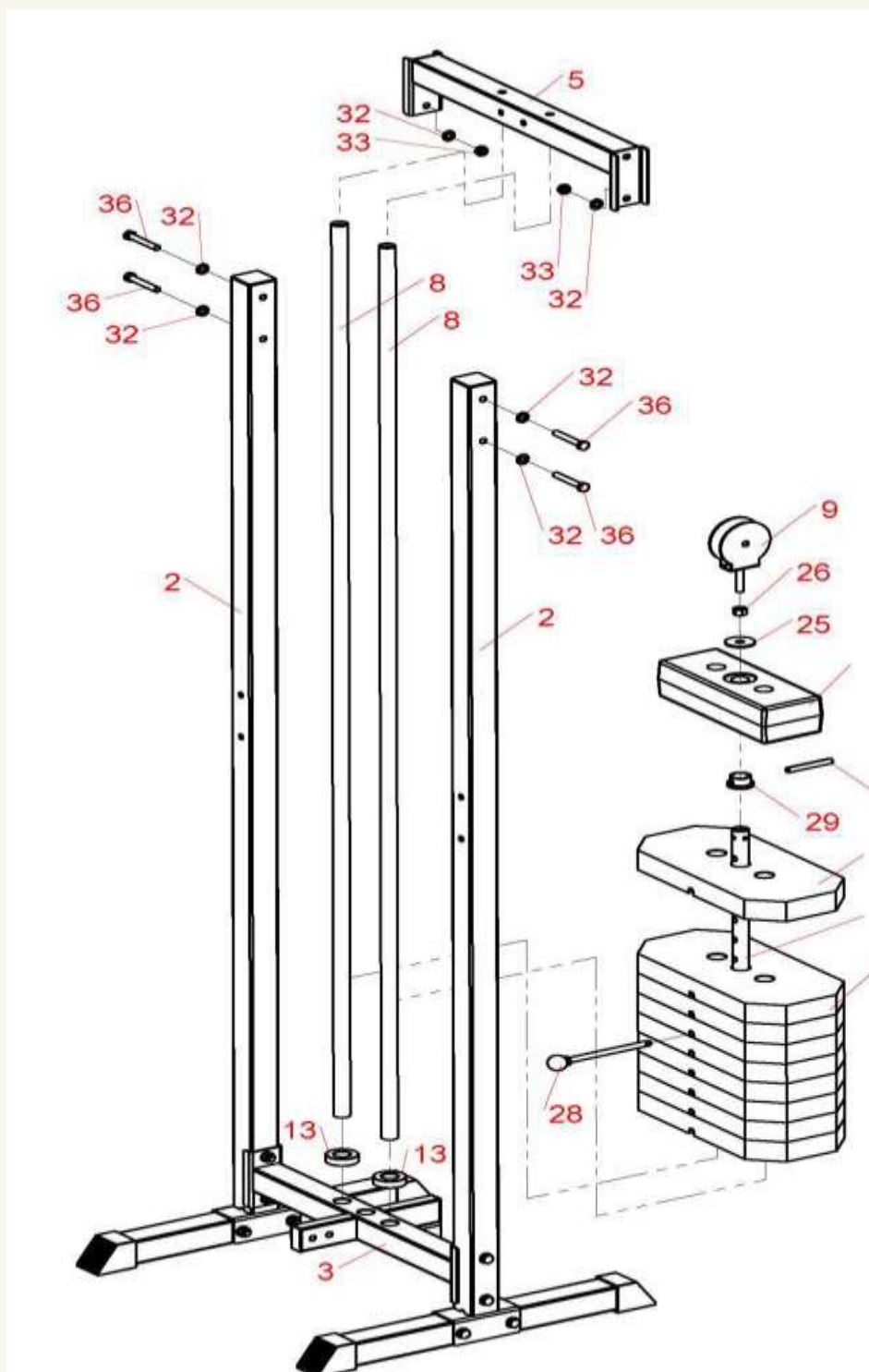
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1



1. присоедините основание (1) к вертикальной стойке (2), используя болт с шестигранной головкой (36), шайбу (32) и контргайку (33).
2. присоедините нижнюю соединительную часть (3) к вертикальной стойке (2), используя болт с шестигранной головкой (36), шайбу (32) и контргайку (33).

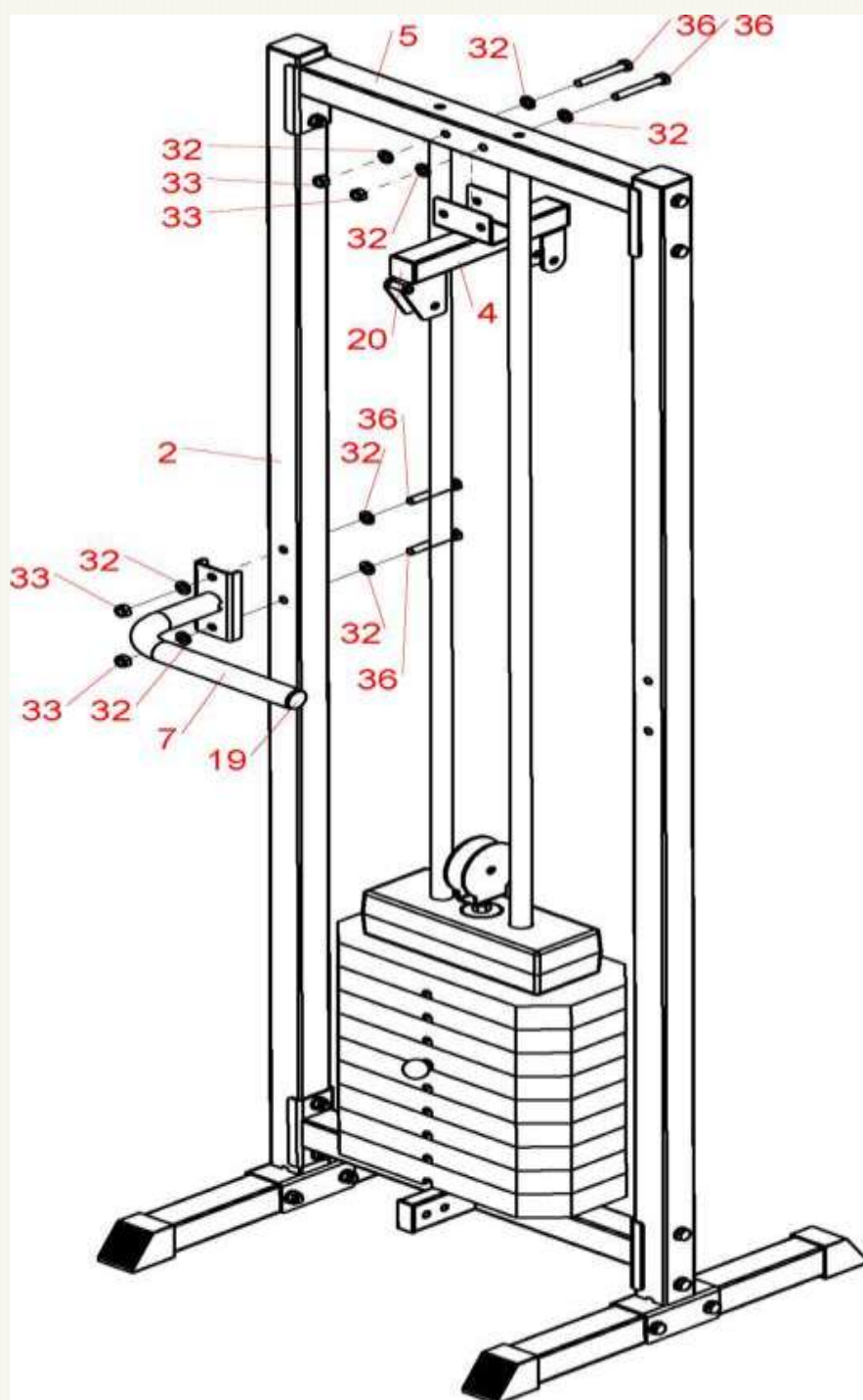
ШАГ 2



(31).

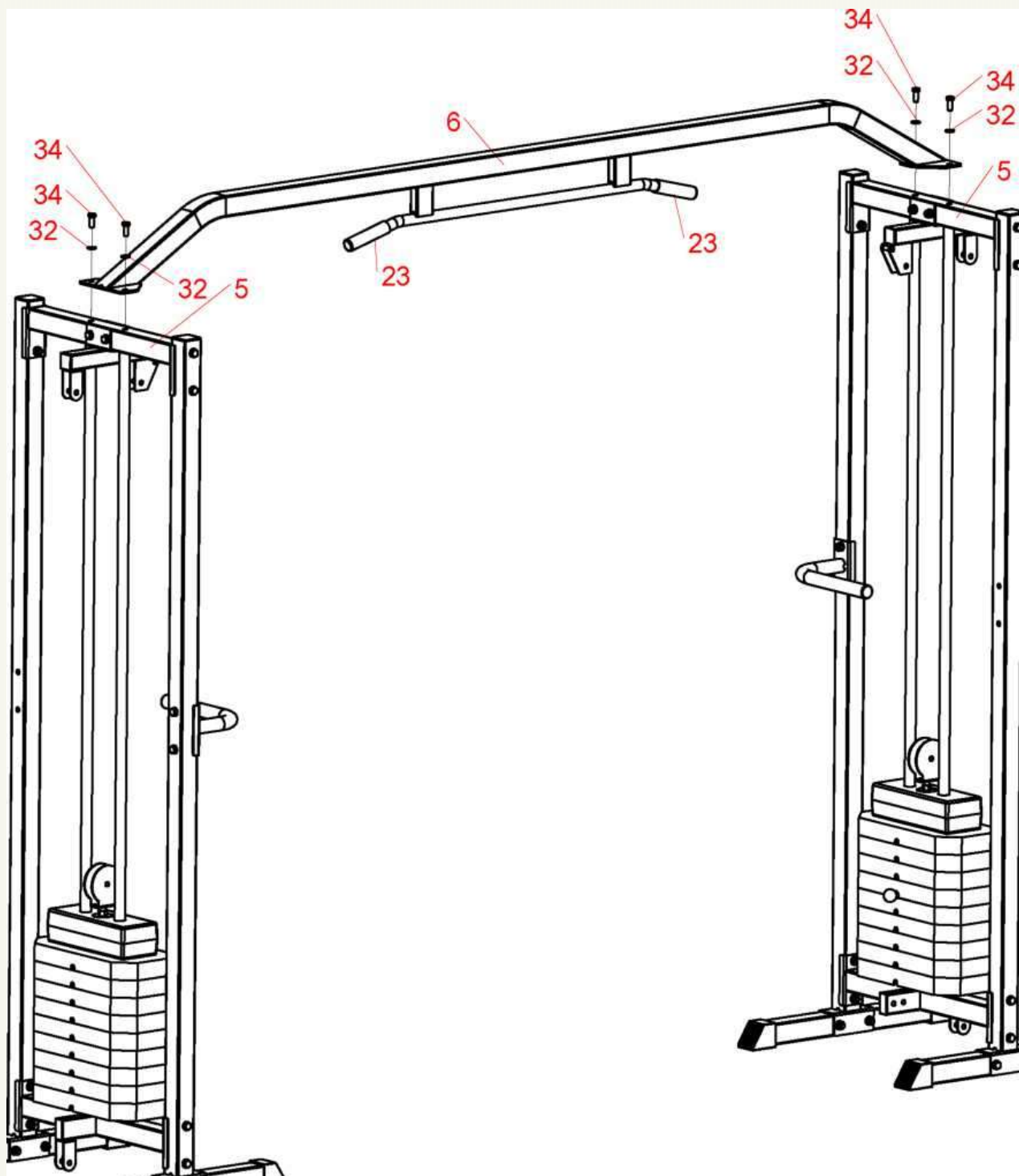
3. вставьте штифт (27) и втулку (29) в первое отверстие в стержне (10), затем оденьте верхний груз (30) и закрепите большой шайбой (25), гайкой (26) и подвижным кронштейном (9). В конце, оденьте верхний груз (30) на направляющую (8).
4. присоедините верхнюю соединительную опору (5) к вертикальной стойке (2), используя болт с шестигранной головкой (36), шайбу (32) и контргайку (33).
5. вставьте ограничительный штифт (28) в весовые блины (31).

ШАГ 3



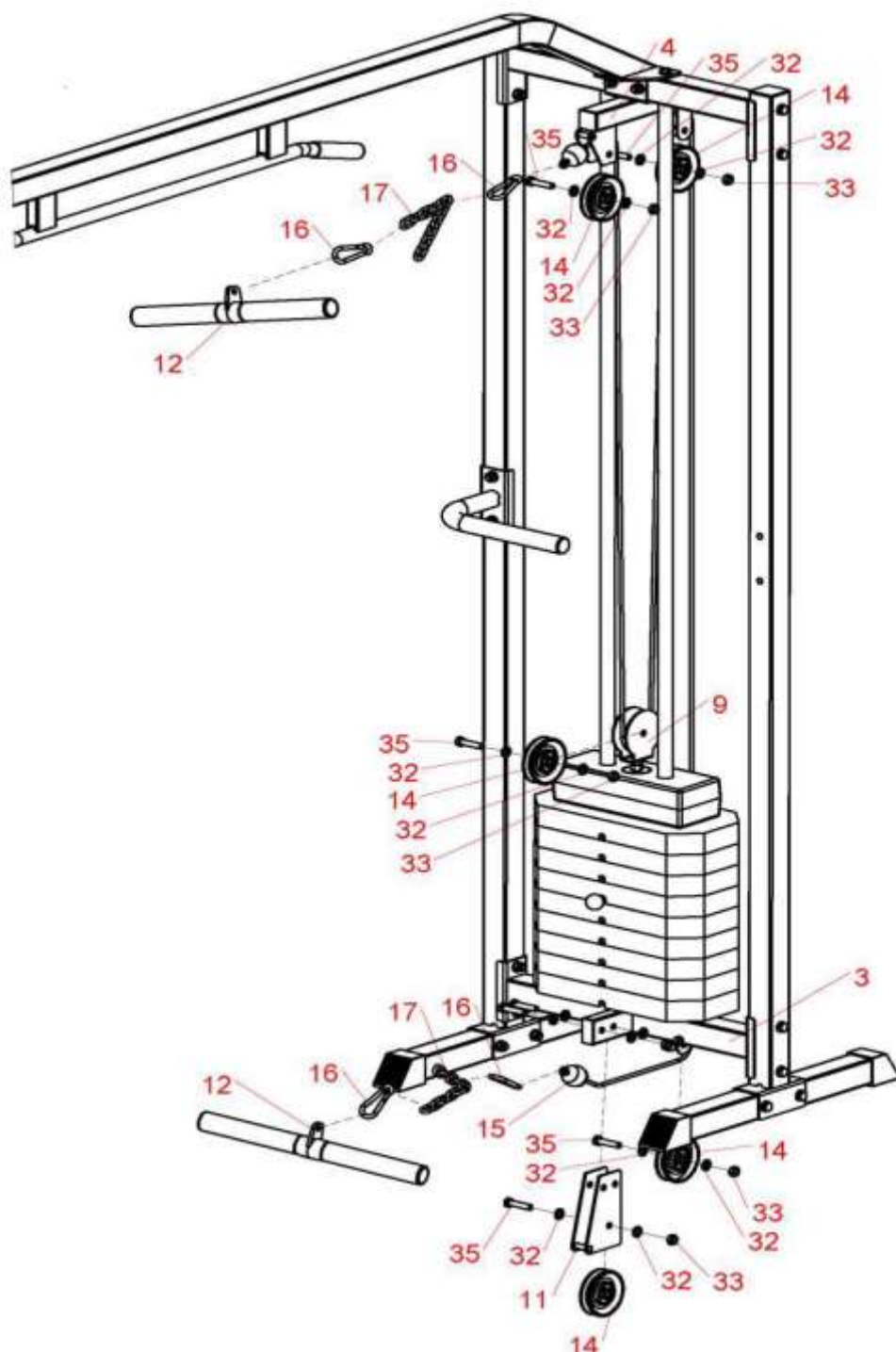
1. присоедините ручку (7) к вертикальной стойке (2), используя болт с шестигранной головкой (36), шайбу (32) и контргайку (33).
2. присоедините верхний подвижный шкив (4) к верхней соединительной опоре (5), используя болт с шестигранной головкой (36), шайбу (32) и контргайку (33).

ШАГ 4



1. присоедините раму для подтягиваний (6) к верхней соединительной опоре (5), используя болты с шестигранной головкой (34) и шайбы (32).

ШАГ 5



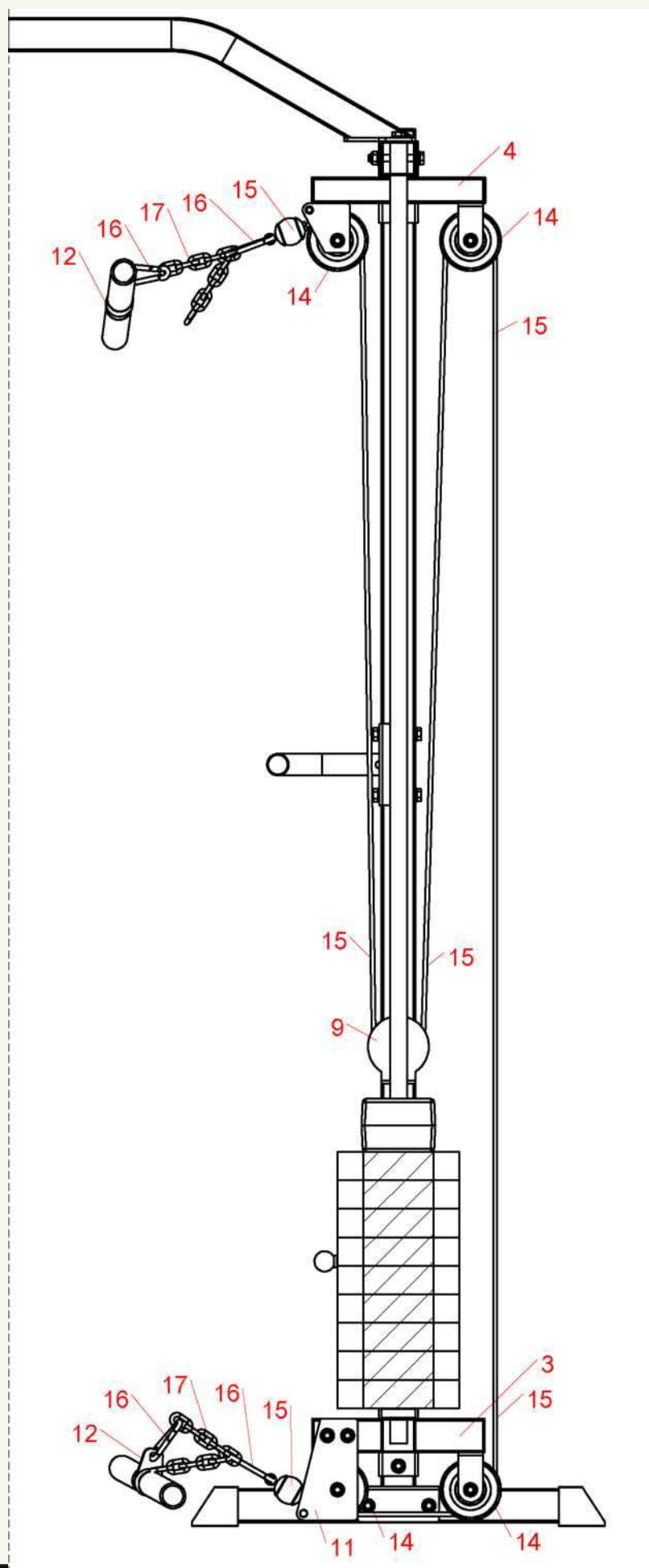
1. присоедините стальной трос (15) и шкив (14) к скобе (11), используя болт (35), шайбу (32) и контргайку (33). Затем, вставьте в нижнюю соединительную часть (3) и закрепите, используя болт (35), шайбу (32) и контргайку (33).

2. прикрепите другой шкив (14) к нижней соединительной части (3), используя болт (35), шайбу (32) и контргайку (33).

3. присоедините стальной трос (15) и шкив (14) к подвижному кронштейну (9), используя болт (35), шайбу (32) и контргайку (33).

4. присоедините стальной трос (15) и шкив (14) к верхнему подвесному шкиву (4), используя болт (35), шайбу (32) и контргайку (33).

5. присоедините рукоятку (12) с цепью (17) к стальному тросу (15), используя карабин (16).



РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. 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. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

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.

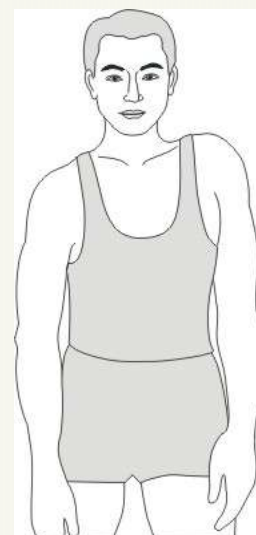


Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



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.

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.



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.

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.

