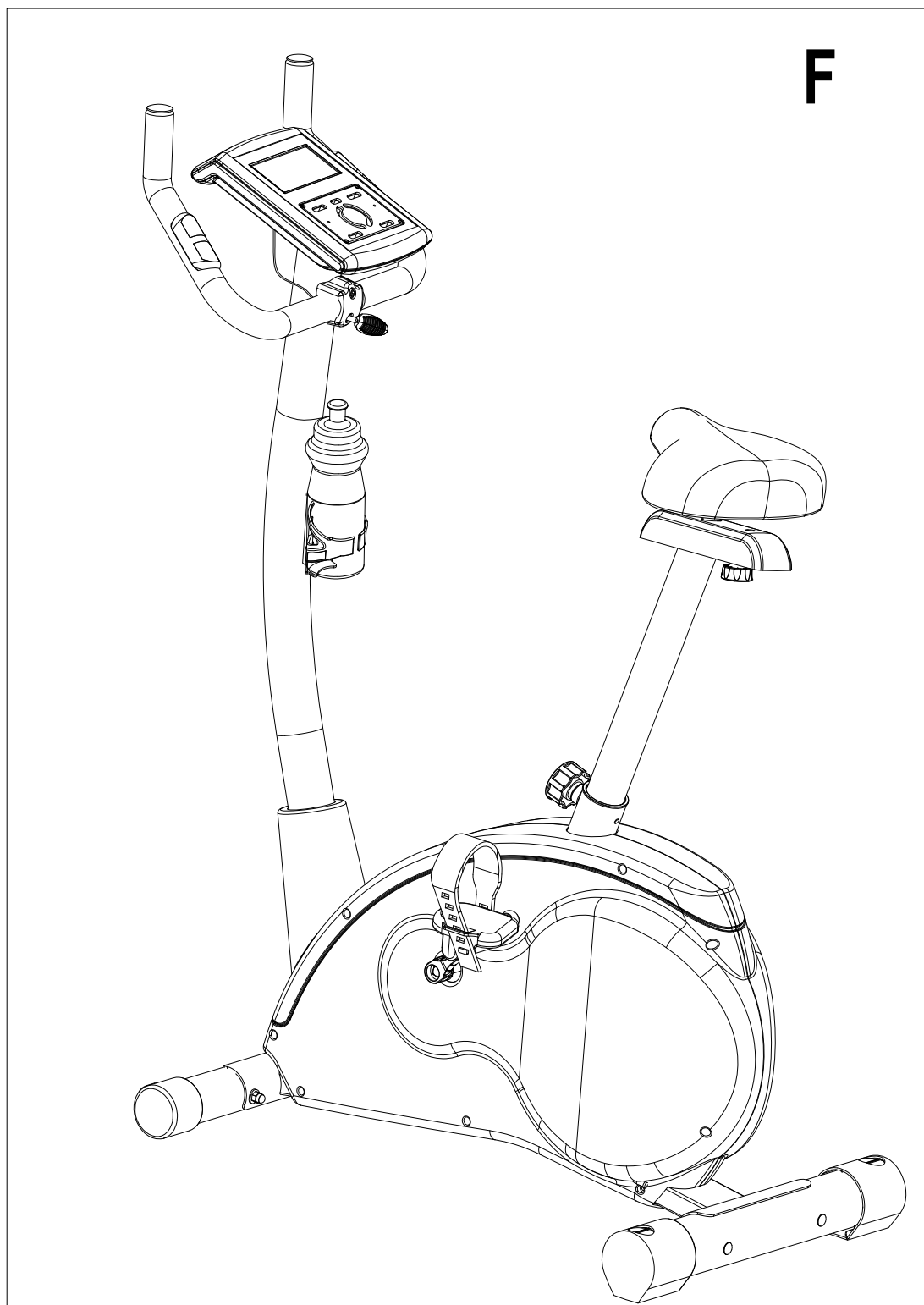


# Велоэргометр OXYGEN G-TECH

<http://oxygen-fitness.net/catalog/velotrenazhery/oxygen-g-tech>



## Уважаемые покупатели!

Поздравляем Вас с удачным приобретением.

Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником.

Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие – либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

### **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 сердечно-сосудистым заболеваниям.

**Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.**

### **Транспортировка и эксплуатация тренажера**

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С
2. влажность: 50 -75%
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

### **Перед тем как начать тренировку**

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность соединений.

Советуем держаться за поручни во время занятий.

Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

### **Рекомендации по сборке**

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера.

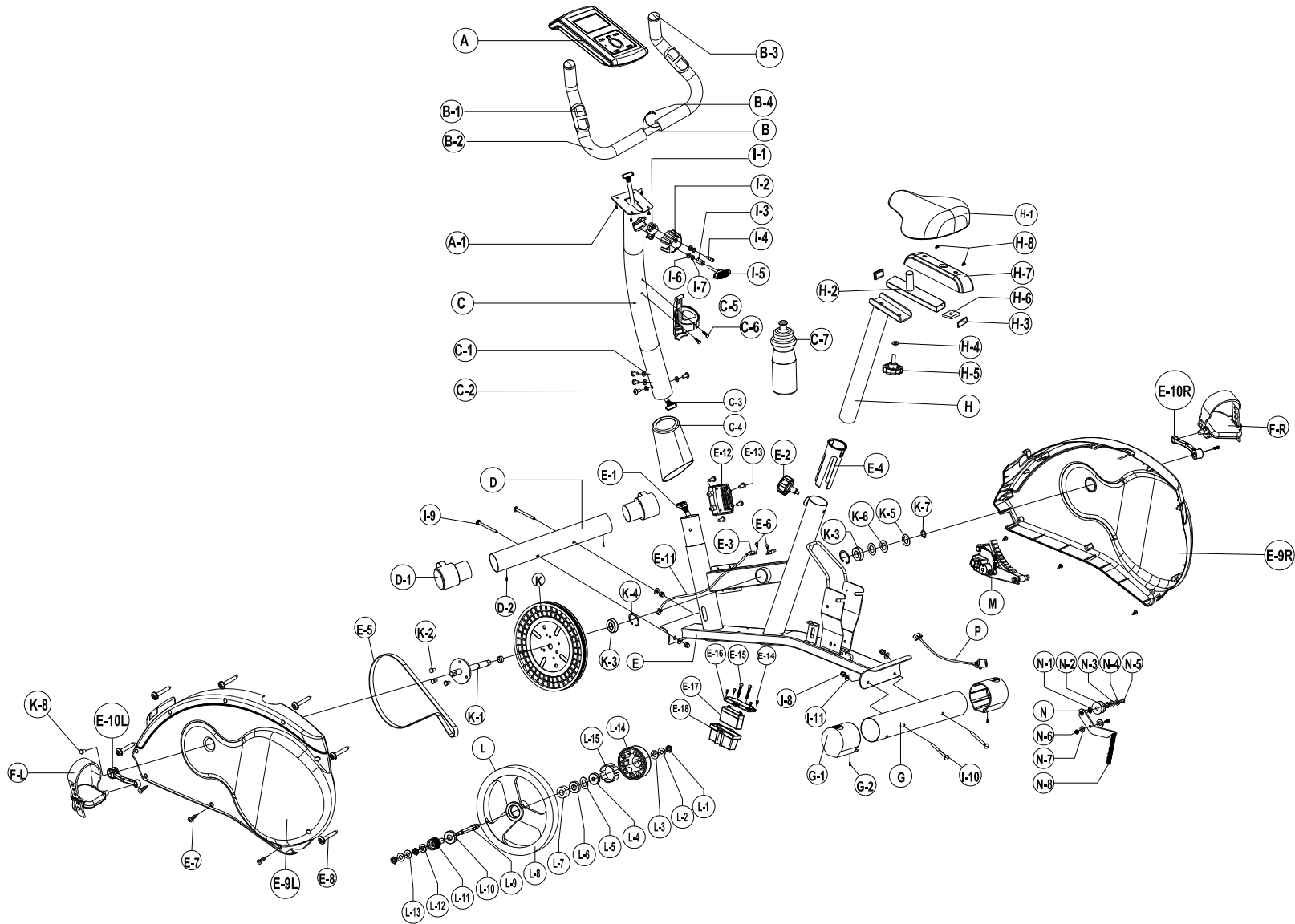
Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

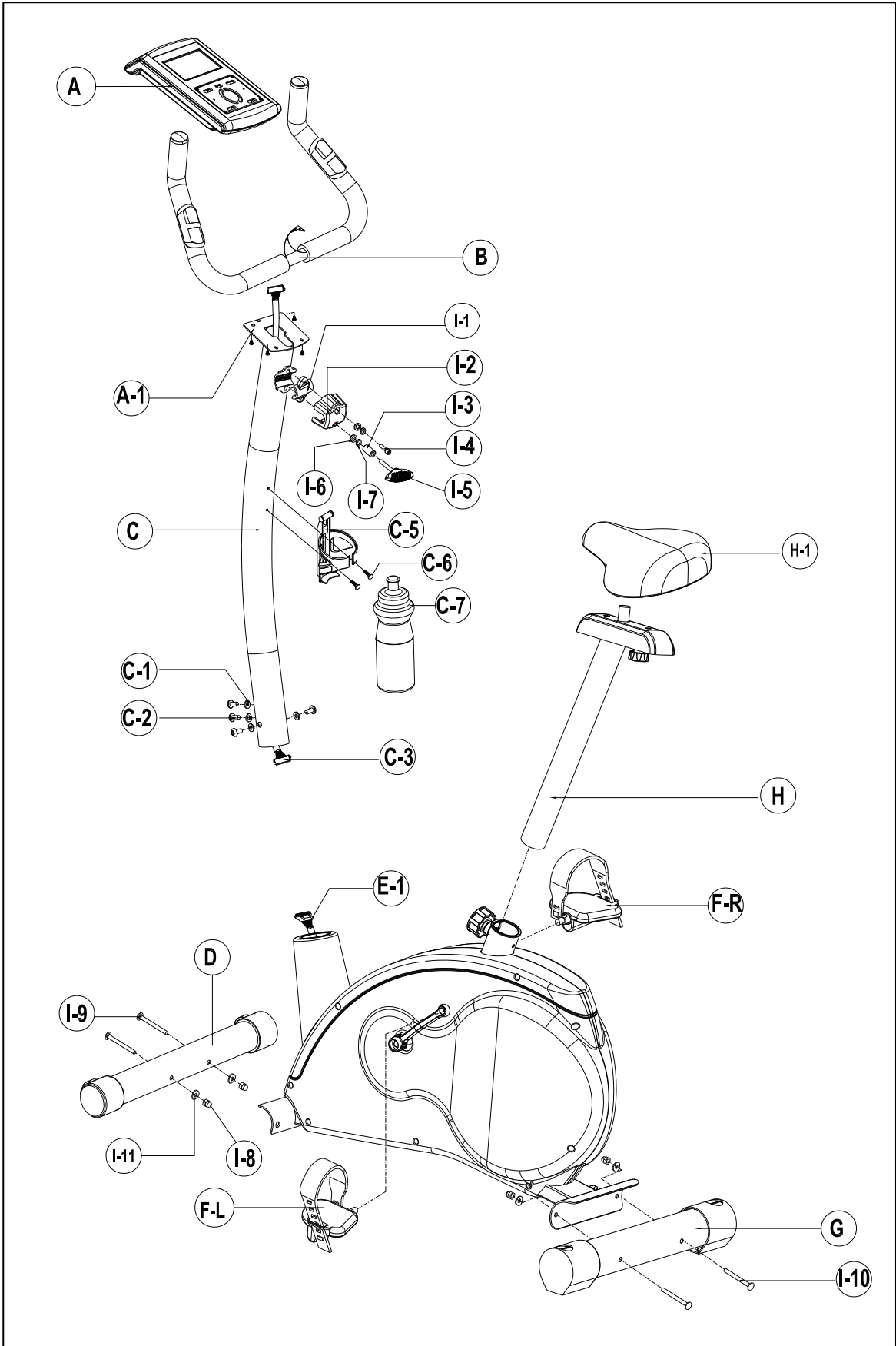
### **Рекомендации по уходу**

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

# ТРЕНАЖЕР В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ





## КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

№	Описание	Кол-во
A, A-1	Консоль с крепежными винтами	1
B	Поручни	1
B-1	Контактные датчики пульса	2
B-2	Насадки для поручней из пенорезины	2
B-3	Заглушки для поручней	2
B-4	Кабель измерения частоты пульса	1
C	Стойка консоли	1
C-1	Полукруглые шайбы $\varphi$ 8x $\varphi$ 19x2t	4
C-2	Винты с шестигранной головкой M8xP1.25x16L(6m/m	4
C-3	Кабель консоли – верхняя часть	1
C-4	Кожух стойки	1
C-5	Держатель бутылки	1
C-6	Винты M5xP0.8x14L	2
C-7	Бутылка	1
D	Передняя опорная стойка	1
D-1	Транспортировочные ролики	2
D-2	Винты M3x8	2
E	Рама	1
E-2	Ручка регулировки сидения	1
E-3, E-11	Сенсорный блок	1
E-4	Пластиковый вкладыш	1
E-5	Ремень	1
E-6	Винты M4x10L	2
E-7	Винты для кожуха 3/16"x3/4"	6
E-8	Винты для кожуха M4x50L	6
E-9	Кожух (правая/левая части)	1
E-10	Кривошипы (правый/левый)	2
E-12	Крышка контрольной панели	1
E-13	Винты M5x8L	4
E-14	Винты M3x12L	4
E-15	Винты M5x65L	2
E-16	Верхняя часть контейнера для аккумулятора	1
E-17	Аккумулятор	1
E-18	Нижняя часть контейнера для аккумулятора	1
F	Педали (левая и правая)	2
G	Задняя опорная стойка	1

№	Описание	Кол-во
G-1	Заглушки для задней опорной стойки	1
G-2	Винты 3/16" (#10) x 3/4"	2
H	Стойка сидения	1
H-1	Сидение	1
H-2	Салазки сидения	1
H-3	Заглушка для салазок сидения	1
H-4	Шайба плоская $\varphi$ 14.3x $\varphi$ 25x2.0t	1
H-5	Ручка регулировки сидения	1
H-6	Крепеж для салазок сидения	1
H-7	Крышка для салазок сидения	1
H-8	Винты для крышки	2
I-1	Металлическая пластина для поручней	1
I-2	Заглушка для поручней	1
I-3	Вкладыш $\varphi$ 7x $\varphi$ 12x25mmL для поручней	1
I-4	Винт M7xP1.0x30L для поручней	1
I-5	T-образная ручка	1
I-6	Шайбы плоские $\varphi$ 7x $\varphi$ 12x1t для поручней	2
I-7	Шайбы пружинные $\varphi$ 7x2t для поручней	2
I-8	Гайки M8	4
I-9	Болты с квадратным подголовком M8xP1.25x75L	2
I-10	Болты с квадратным подголовком M8xP1.25x90L	2
I-11	Шайбы изогнутые $\varphi$ 8x $\varphi$ 19x2t	4
K	Большой шкив	1
K-1	Вал	1
K-2	Винты с шестигранной головкой M8xP1.25x12Lx5t	3
K-3	Подшипники	2
K-5	Шайба плоская $\varphi$ 17.5x $\varphi$ 25x0.3t	1
K-6	Шайба волнистая $\varphi$ 17.5x $\varphi$ 25x0.3t	1
K-7	C-образная шайба	1
K-8	Винты M8xP1.0x20L(30#)	2
L~L-15	Маховик в комплекте	1
M	Набор магнитов	1
N~N-8	Натяжной ролик в комплекте	1
P	Кабель постоянного тока	1

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

### ШАГ 1

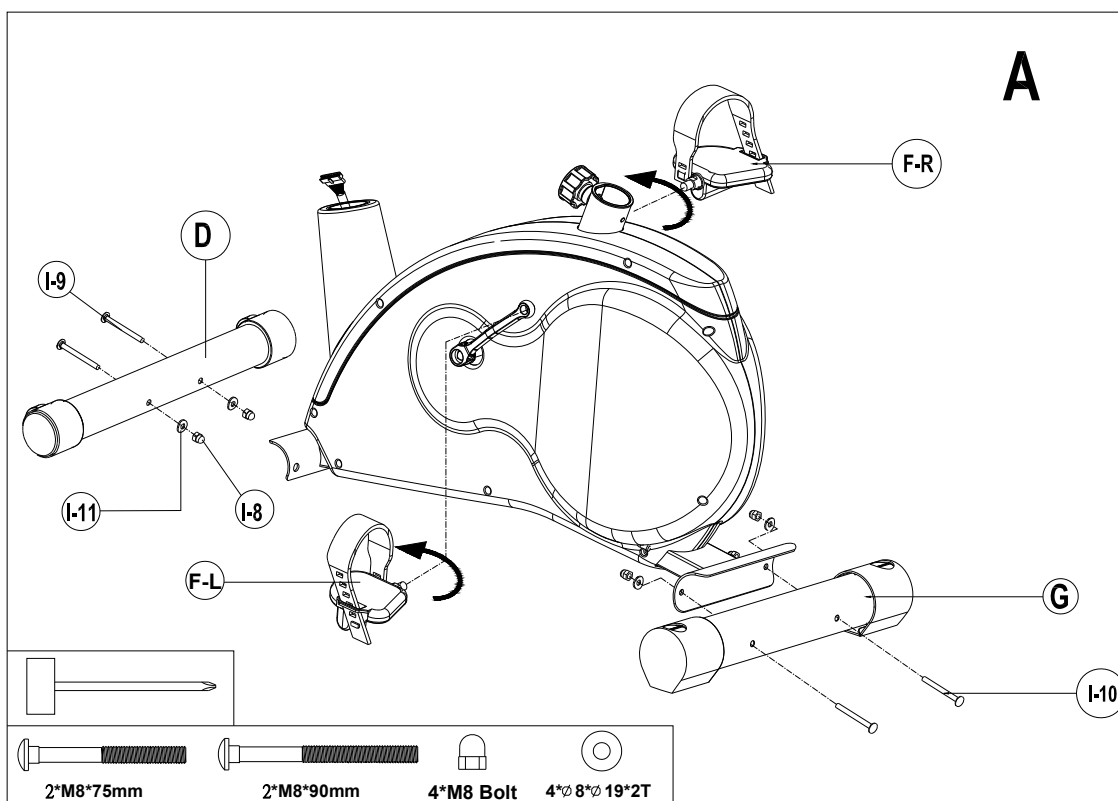
Подготовьте свободное пространство, распакуйте раму со всеми комплектующими и разложите комплектующие. Убедитесь в наличии всех деталей.

1. Смонтируйте заднюю опорную стойку (G) на раме (E) с помощью 2 болтов (I-10), 2 шайб (I-11) и 2 гаек (I-8).
2. Смонтируйте переднюю опорную стойку (D) на раме (E) с помощью 2 болтов (I-9), 2 шайб (I-11) и 2 гаек (I-8). Убедитесь, что транспортировочные ролики направлены вперед.

Закрепите ремни на педалях, как показано на рисунке. Отрегулируйте длину ремней по ноге.

**(Примечания: для правильного крепления ремней правая педаль и ремень маркированы буквой «R», а левая педаль и ремень – буквой «L».)**

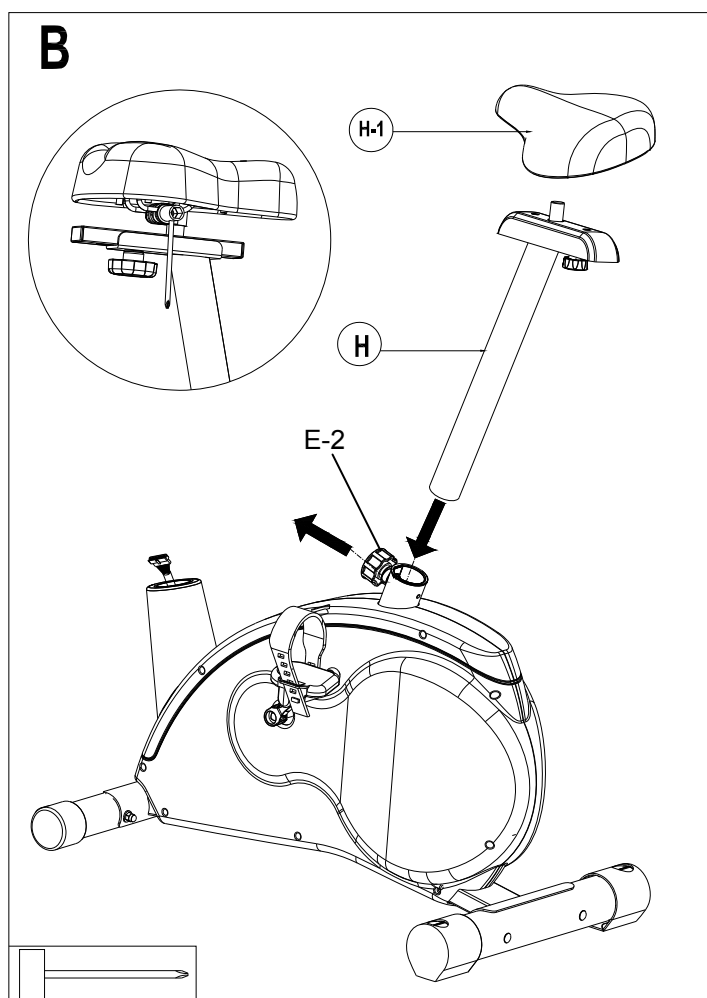
1. Закрепите правую педаль (F-R) на правом кривошипе (E-10R), при этом винт педали нужно закручивать по часовой стрелке.
2. Закрепите левую педаль (F-L) на левом кривошипе (E-10L), при этом винт педали нужно закручивать против часовой стрелки.





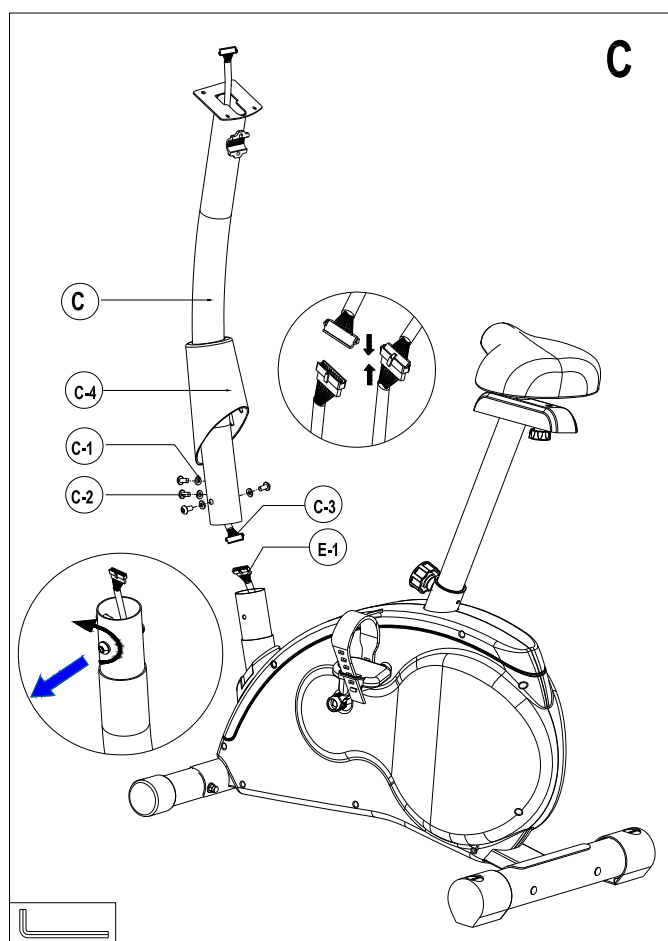
## ШАГ 2

1. Закрепите сидение (Н-1) на салазках, выберите положение сидения относительно стойки (Н) и зафиксируйте его с помощью ручки.
2. Опустите стойку сидения (Н) в раму, выберите подходящее отверстие на стойке, вставьте ручку (Е-2) и затяните ее. Ручка (Е-2) всегда должна быть плотно затянута.



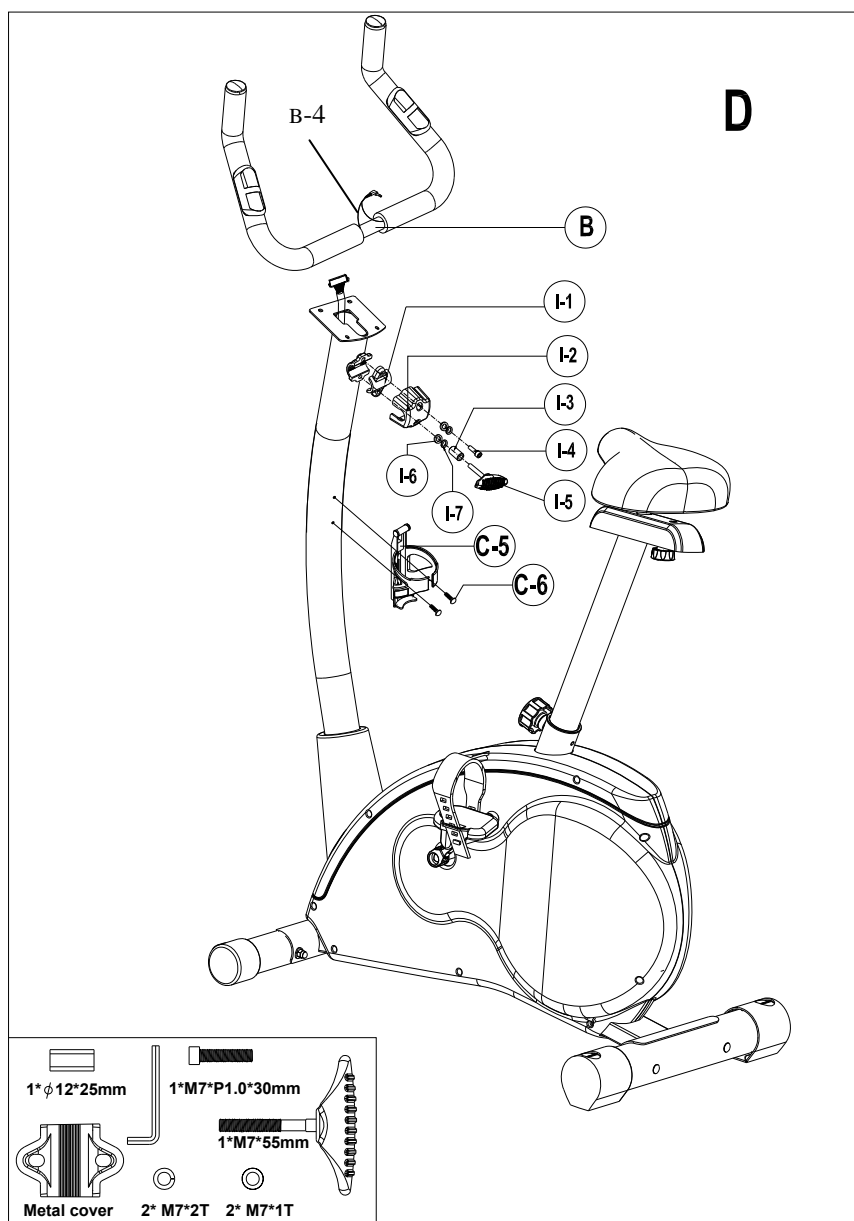
### ШАГ 3

Пропустите стойку консоли (С) через кожух (С-4). Вставьте стойку (С) в раму и подключите кабели консоли (Е-1). Зафиксируйте стойку с помощью винтов (С-2) и шайб (С-1).



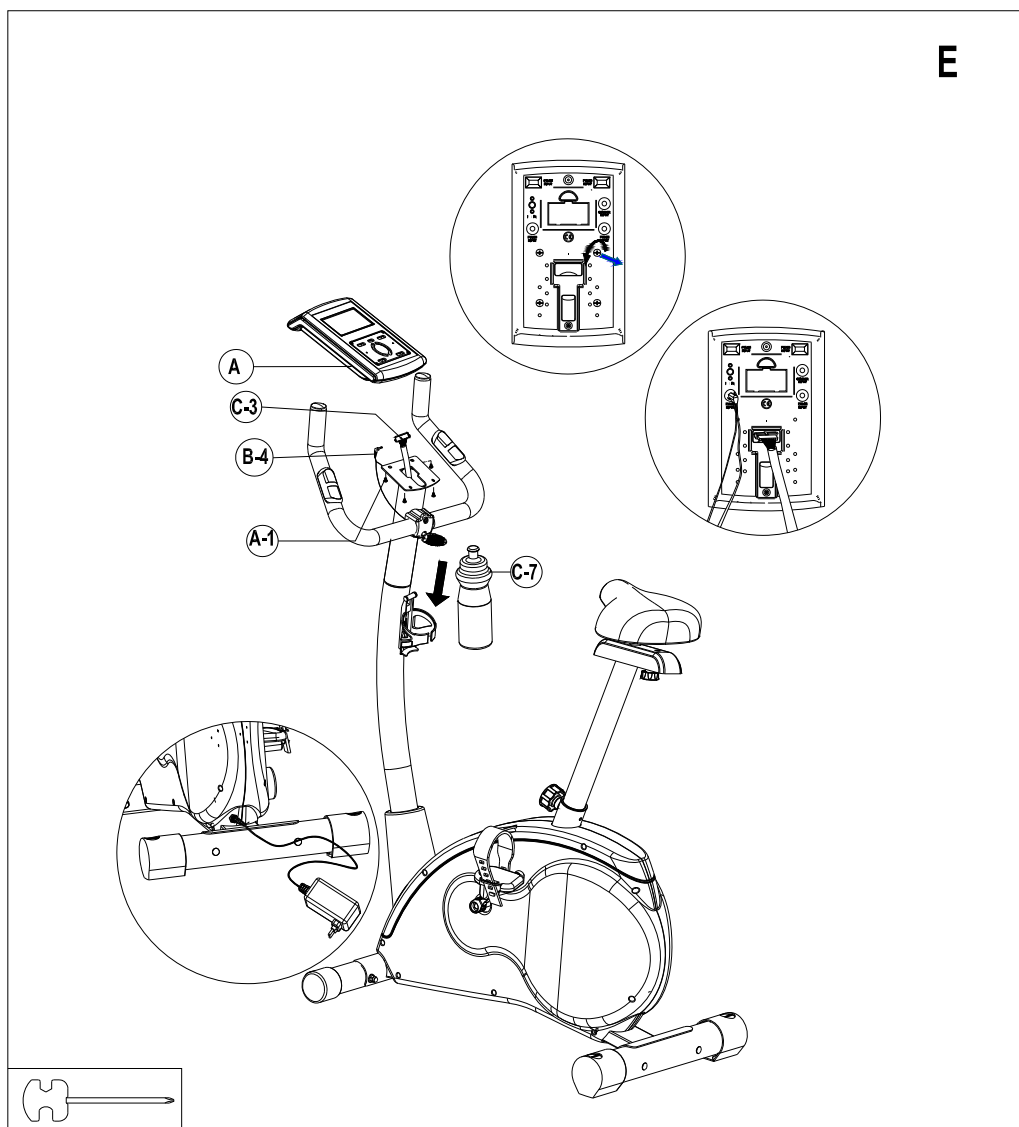
## ШАГ 4

1. Закрепите ручки (В) на стойке консоли (С). Убедитесь, что кабели измерения пульса (В-4) выходят из стойки консоли (С) и крепежной скобы (пластины) консоли. При этом кабели должны быть размещены с двух, а не одной стороны стойки консоли (см. рисунок).
2. Установите металлическую пластину (I-1) на ручки. Закрепите с помощью 2 пружинных (I-7) и 2 плоских шайб (I-6). Также смонтируйте заглушку (I-2), винты с полукруглой головкой (I-4), Т-образную ручку (I-5) и вкладыш (I-3) на ручнях.
3. Выберите подходящий угол крепления ручней. Плотно затяните винты с полукруглой головкой и Т-образную ручку.

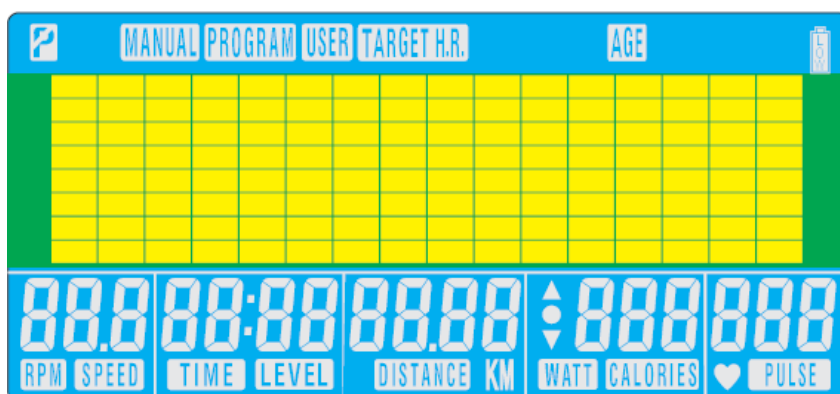


## ШАГ 5

1. Зафиксируйте консоль (A) на стойке с помощью четырех винтов (A-1).
2. Закрепите держатель бутылки (C-5) на стойке консоли с помощью винтов (C-6).



## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ



### ФУНКЦИИ КЛАВИШ

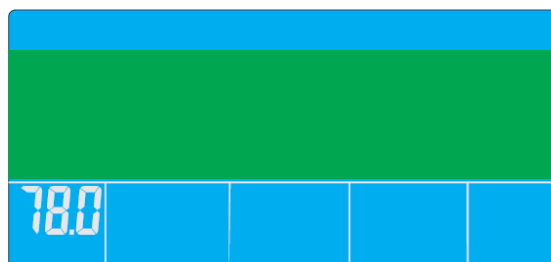
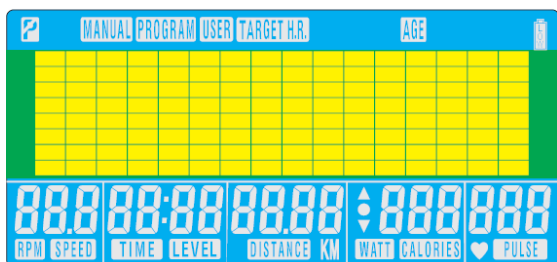
MODE	Если тренажер не используется, нажатие клавиши MODE позволяет подтвердить настройки и войти в программу.
RESET	Если тренажер не используется, нажатие клавиши возвращает к главному меню.
START/STOP	Запуск или остановка работы тренажера
RECOVERY	Проверка восстановления нормального пульса (фитнес-тест).
UP	Выбор режима тренировки и изменение значений в сторону увеличения.
DOWN	Выбор режима тренировки и изменение значений в сторону уменьшения.
BODY FAT	Контроль веса / жиросанализатор.

### ОТОБРАЖЕНИЕ ДАННЫХ:

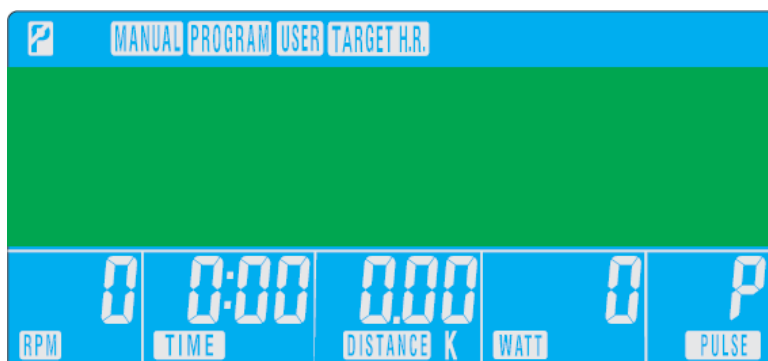
TIME (ПРОДОЛЖ. ТРЕНИРОВКИ)	Диапазон отображаемых значений 0:00~99:99; диапазон задаваемых значений 0:00~99:00
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	Диапазон отображаемых значений 0.00~99.99 ; диапазон задаваемых значений 0.00~99.90 км
CALORIES (КАЛОРИИ)	Диапазон отображаемых значений 0~9999 ; диапазон задаваемых значений 0~9990
PULSE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА)	Диапазон отображаемых значений P-30~230; диапазон задаваемых значений 0-30~230
WATT (ВАТТЫ)	Диапазон отображаемых значений 0~999 ; диапазон задаваемых значений 10~350
SPEED (СКОРОСТЬ)	0.0~99.9 км
RPM (ОБ/МИН)	0~999

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

1. Выполните сборку и установку тренажера. Начните вращать педали со скоростью более 15 об/мин, при этом включится консоль, и на короткое время загорятся все сегменты LCD-экрана.
2. Выберите пользователя (от U1 до U4), а также задайте его пол (SEX), возраст (AGE), рост (HEIGHT) и вес (WEIGHT).
3. Консоль продолжает работать до тех пор, пока вы вращаете педали. При отсутствии активности в течение 90 секунд консоль автоматически отключается.



4. В главном меню с помощью клавиш UP и DOWN можно выбрать тренировку в ручном режиме MANUAL (с учетом BATT (WATT control)), одну из 12 заданных программ (PROGRAM), пользовательскую программу (USER PROGRAM) или программу с поддержанием целевой частоты пульса (TARGET H.R).

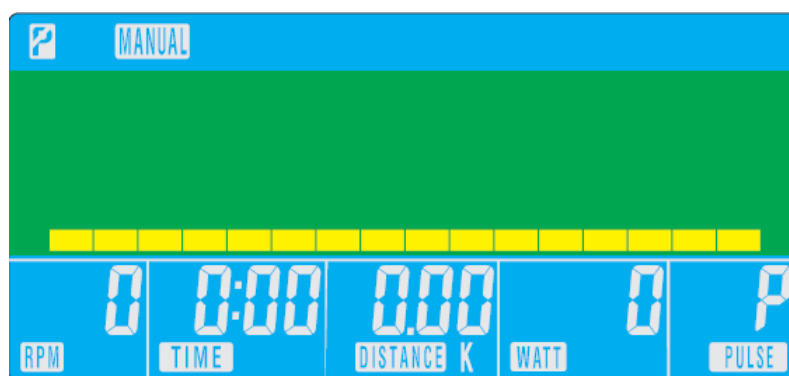


5. Начало занятий в режиме ручного управления:  
Находясь в главном меню, нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренироваться в режиме ручного управления. Все значения (продолжительность тренировки/ скорость / дистанция / калории) будут отсчитываться от нуля, уровень сопротивления можно регулировать по ходу тренировки.
6. Ручное управление:  
Прежде чем начать занятия в данном режиме, пользователь может задать уровень (LEVEL), продолжительность тренировки (TIME), дистанцию (DISTANCE), количество калорий (CALORIES) и целевую частоту пульса (PULSE) с помощью клавиш UP и DOWN.

7. Учет ватт в режиме ручного управления:

Для активации данной функции (WATT control) задайте количество ватт, находясь в режиме ручного управления. На экране будет мигать предустановленное значение 120 ватт. Вы можете выбрать любое значение в диапазоне от 10 до 350. Нажмите клавишу ENTER для подтверждения.

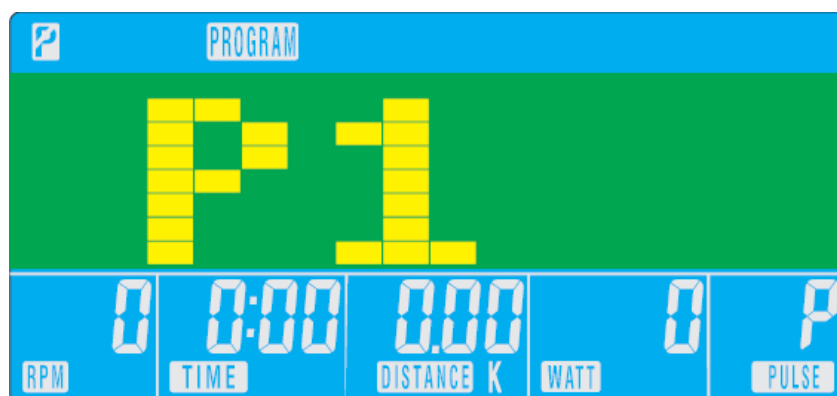
Уровень сопротивления автоматически корректируется с учетом заданного количества ватт вне зависимости от скорости вращения педалей (за исключением тех случаев, когда эта скорость вращения педалей слишком мала). Кроме того, максимальные значения ватт достигаются не только через установку уровня сопротивления (максимальный уровень сопротивления - 32), но и требуют вращения педалей с высокой скоростью.



8. ПРОГРАММЫ :

С помощью клавиш UP и DOWN выберите одну из 12 предустановленных программ и нажмите MODE для подтверждения.

Пользователь может задать уровень (LEVEL), продолжительность тренировки (TIME), дистанцию (DISTANCE), количество калорий (CALORIES) и целевую частоту пульса (PULSE) с помощью клавиш UP и DOWN.



Список программ:

P1 – Mountain (Гора)

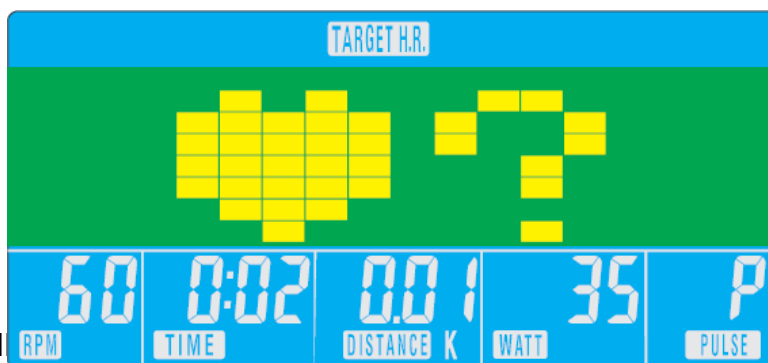
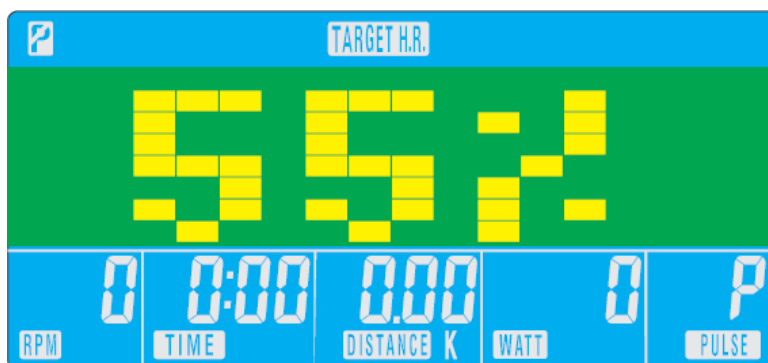
P2 – Fat Burn (Сжигание жира)

P3 – Rally (Ралли)

- P4 – Endurance (Выносливость)
- P5 – Ramp (Наклон)
- P6 – Peak (Подъем на гору)
- P7 – Cardio Hills (Кардио-холмы)
- P8 – Hill Run (Холм)
- P9 – Cardio Climb (Кардио-подъем)
- P10 – Stamina (Стойкость)
- P11 – Roll (Перевал)
- P12 – Cardio Intervals (Кардио-интервалы)

9. ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА (TARGET H.R.) :

Прежде чем приступить к занятиям, нужно выбрать 55%, 75%, 90% от целевой частоты пульса или целевую частоту пульса (100%). Расчет целевой частоты производится автоматически с учетом возраста пользователя.

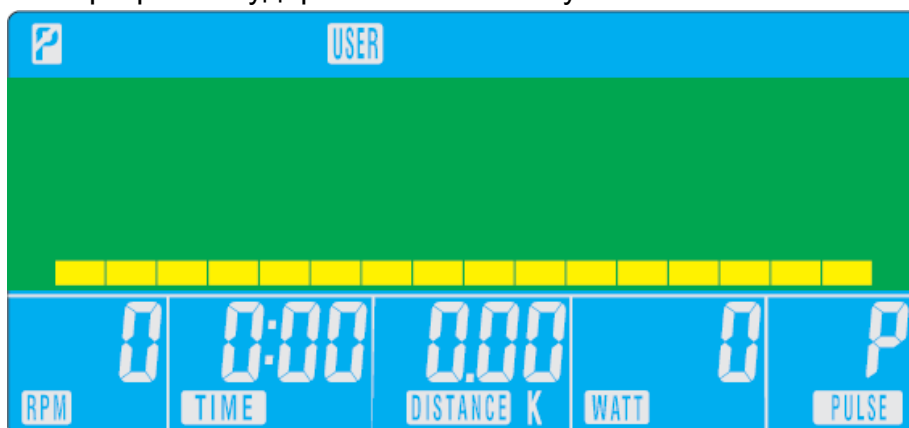


10. ПОЛ

Пользователь может задать собственную программу путем последовательного моделирования 16 сегментов с помощью колеса прокрутки на консоли и

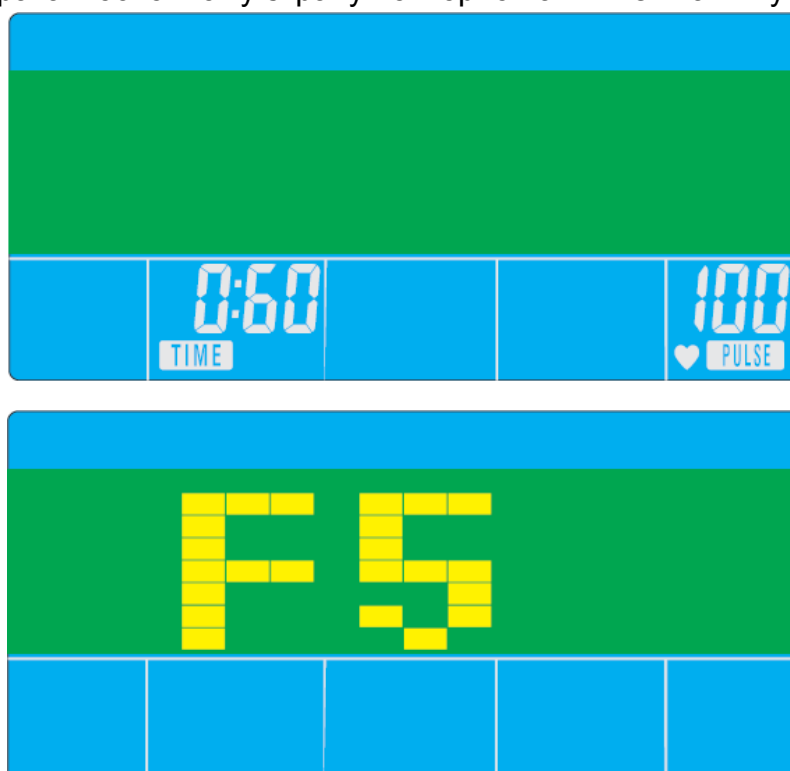


подтверждения ввода нажатием клавиши MODE. Для выхода из режима настройки программы удерживайте клавишу MODE нажатой в течение 2 секунд.



#### 11. RECOVERY (ФИТНЕС-ТЕСТ):

После тренировки положите ладони на поручни и нажмите клавишу «RECOVERY». Все функции дисплея, за исключением времени, перестанут работать, а в окне «TIME» начнется обратный отсчет с 00:60 до 00:00. На экран будет выведен уровень вашей подготовки (скорости восстановления нормального пульса) в диапазоне от F1 до F6. Оптимальной оценкой является F1, худшей - F6. Регулярные тренировки позволяют улучшить результат теста, если он не оптимален. Для возврата к основному экрану повторно нажмите клавишу RECOVERY.



#### 12. BODY FAT (КОНТРОЛЬ ВЕСА / ЖИРОАНАЛИЗАТОР)

Данная функция позволяет определить долю телесного жира и индекс массы тела (BMI). После завершения тренировки нажмите клавишу BODY FAT и поместите обе ладони на поручни. При использовании функции жиросанализатора необходимо постоянно

поддерживать контакт ладоней с датчиками пульса. В ходе измерения на консоли в течение 8 секунд будет отображаться «----», затем на 30 секунд будут выведены доля телесного жира (BODY FAT percentage), соответствующий ей символ (см. таблицу) и значение BMI.

### СПРАВОЧНАЯ ТАБЛИЦА

В.М.І. (индекс массы тела)

Шкала В.М.І	Недостаточный вес	Недостаточный/средний вес	Средний вес	Средний/излишний вес
Значение	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

Жироанализатор:

Символ	—	+	▲	◆
Доля жира	Низкая	Низкая/средняя	Средняя	Средняя/высокая
ПОЛ				
МУЖСКОЙ	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
ЖЕНСКИЙ	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. При отсутствии активности пользователя в течение до 90 секунд консоль автоматически отключается и не реагирует на нажатия клавиш.
2. Для включения консоли необходимо вращать педали быстрее 15 об/мин.
3. В течение 90 секунд после завершения тренировки пользователь может нажать клавишу RECOVERY для проверки скорости восстановления нормального пульса.
4. Для поддержания заряда аккумулятора необходимо регулярно вращать педали со скоростью не менее 35 об/мин в течение получаса.

Для безопасного использования тренажера нельзя развивать скорость вращения педалей выше 120 об/мин.

## **ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей.

Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно.

Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними детьми не допускается.

Держите тренажер на удаленном от детей расстоянии, не позволяйте им находиться рядом с тренажером во время занятий

При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца.

Тормозные колодки являются наиболее быстроизнашиваемым расходным материалом. В начале каждой тренировки проверяйте их состояние.

Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей.

Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера.

Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер.

Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части.

Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья.

Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера.

Не вставляйте во время тренировки.

Максимальный вес пользователя не должен превышать 150 кг.

Работа тормозной системы пропорционально зависима от скорости вращения педалей.

Данный тренажер не предназначен для использования в медицинских целях.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

### **ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.**

#### *НАСКОЛЬКО ЧАСТО? (Частота тренировок)*

*Американская кардиологическая ассоциация (American Heart Association) рекомендует заниматься, как минимум, 3-4 дня в неделю для поддержания сердечно-сосудистой системы в хорошем тонусе. Если Вы ставите другие задачи, например, сбросить вес или уменьшить жировую прослойку, то, чем чаще Вы занимаетесь, тем скорее добьетесь нужного результата. Сколько бы дней в неделю Вы не занимались, помните, что главная цель — превратить тренировки в привычку. Многим людям удобнее тренироваться, если они занимаются в одно и то же время суток. Какое это будет время — не имеет значения. Важно, чтобы Вы могли поддерживать этот график занятий и Вам ничто не мешало тренироваться. Чтобы добиться успеха в фитнесе, он должен стать одним из Ваших приоритетов. Так что выбирайте время, доставайте свой ежедневник и отмечайте время занятий на следующий месяц!*

#### *НАСКОЛЬКО ДОЛГО? (Продолжительность тренировок)*

*Эффективность физических упражнений достигается при их продолжительности от 24 до 60 минут за сессию. Начинайте с малого и постепенно увеличивайте продолжительность тренировок. Если в течение последнего года Вы вели сидячий образ жизни, имеет смысл сократить продолжительность первых тренировок до пяти минут. Вашему организму нужно время, чтобы адаптироваться к новому режиму. Если Вы хотите сбросить вес, наиболее эффективными будут более длительные тренировки меньшей интенсивности. В этом случае рекомендуют заниматься от 48 минут и больше.*

#### *НАСКОЛЬКО УСЕРДНО? (Интенсивность тренировок)*

*Напряженность Ваших тренировок также зависит от тех задач, которые Вы решаете. Если Вы хотите подготовиться к забегу на 5 км, вероятно, стоит тренироваться более интенсивно, чем для того, чтобы просто поддерживать хорошую физическую форму. В любом случае программу упражнений лучше начинать при низкой интенсивности. Болезненные ощущения не делают физические упражнения более полезными! Есть два способа определить интенсивность Ваших упражнений. Во-первых, можно следить за частотой сердечных сокращений (используйте для этого ручные сенсорные датчики или беспроводной нагрудный датчик; они могут продаваться отдельно от тренажера),*

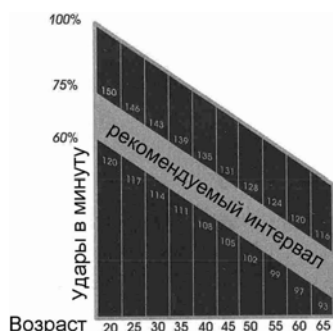
во-вторых, определяя Ваш уровень нагрузки (это очень простая процедура, см. ниже).

### УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ

Можно легко определить интенсивность тренировки, оценив Ваш уровень нагрузки. Если при выполнении упражнения Вы запыхались настолько, что не можете спокойно говорить, то Ваша нагрузка чрезмерна. Лучший результат тренировки — хорошее настроение, а не изнеможение. Если Вы не можете задержать дыхание, пора сбрасывать обороты. Всегда обращайтесь внимание на эти признаки чрезмерного перенапряжения.

### ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ?

Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений — это то количество ударов сердца в минуту, которое Вам нужно поддерживать для достижения целей тренировки. Он рассчитывается в зависимости от Вашей максимальной частоты пульса. У каждого человека — свой интервал, зависящий от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Согласно рекомендациям Американской кардиологической ассоциации, Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений составляет примерно 60-75% от максимальной. Для начинающих лучше заниматься с частотой 60% от максимальной, а опытному спортсмену подойдет интервал 70-75%. Приведенная внизу диаграмма поможет определить Ваш интервал.



### ПРИМЕР:

(для человека в возрасте 42 года): выберите возраст на горизонтальной оси диаграммы (округлим его до 40 лет), а затем найдите пересечение соответствующего столбца с линией «рекомендуемый интервал». Результаты: 60% максимальной частоты сокращений – 108 ударов в минуту, 75% максимальной

частоты сокращений = 135 ударов в минуту.

## **СОВЕТЫ — УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ**

### **НАЧНИТЕ С УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ**

Прежде чем приступить к работе с тренажером, стоит отвести несколько минут на легкие упражнения на растяжку мышц. Это повысит Вашу гибкость и снизит вероятность получения травм. Выполняйте все упражнения плавно. Не напрягайте мышцы до возникновения болезненных ощущений. Не раскачивайтесь при выполнении упражнений.



#### **1. РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

*Встаньте лицом к стене, выставив одну ногу чуть вперед. Наклонитесь и упритесь ладонями в стену. Не отрывайте пятки от пола. Сохраняйте это положение в течении 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Смените положение ног и повторите упражнение.*

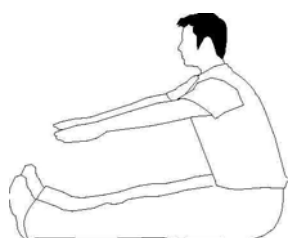
#### **2. РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

*Опираясь на стену, возьмитесь левой рукой за щиколотку левой ноги и прижмите ногу к спине. Сохраняйте это положение 15 секунд. Выполните это же упражнение для правой руки и правой ноги.*



#### **3. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ МЫШЦ И МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ**

*Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой. Не сгибайте колени. Вытяните пальцы рук по направлению к пальцам ног и отсчитайте 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Сядьте прямо. Повторите данное упражнение еще раз.*



## **СОВЕТЫ — ПОЛЬЗА РАЗМИНКИ И СБРОСА НАГРУЗКИ**

### **РАЗМИНКА**

*Первые 2-5 минут тренировки должны быть посвящены разминке. Это обеспечит Вам гибкость мышц и обеспечит подготовку к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере, не развивая высокой скорости. В ходе разминки Вы должны постепенно выйти на Предпочтительную частоту сердечных сокращений.*

### **СБРОС НАГРУЗКИ**

*Не прерывайте свою тренировку резко! Сброс нагрузки позволит Вашему сердцу приспособиться к изменению нагрузки. Сбросьте скорость до минимальной, чтобы снизить частоту сердечных сокращений. После этого повторите упражнения на растяжку для расслабления мышц.*

## **СОВЕТЫ — ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ**

*Важный шаг в разработке программы тренировок — определение целей. Зачем Вам нужен тренажер? Чтобы сбросить вес? Улучшить физподготовку? Борьба со стрессом? Подготовиться к состязаниям? Определив цели, Вам будет легче разработать программу. Ниже приведены наиболее распространенные цели:*

*Снижение веса — меньшая интенсивность, большая продолжительность тренировок*

*Повышение формы и тонуса — тренировка с варьирующимися интервалами повышения и сброса нагрузки*

*Повышение уровня расхода энергии — более частые ежедневные тренировки*

*Улучшение спортивных результатов — тренировки с высоким уровнем нагрузки*

*Укрепление сердечно-сосудистой системы — средняя интенсивность, большая продолжительность тренировок.*

*Постарайтесь определить Ваши цели четко и в измеримой форме, а затем запишите их. Чем точнее Вы определите свои цели, тем проще будет оценить результаты. Если Вы решаете долгосрочные задачи, разбейте их на месячные и недельные отрезки. Чем более долгосрочные цели Вы ставите, тем меньше мотивация. Добиться краткосрочных целей куда проще. Консоль тренажера поможет Вам отслеживать результаты тренировок. Вы сможете учитывать расстояние, калории или время.*

## ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Посадка	вертикальная
Рама	высокопрочная с двухслойной покраской
Система нагружения	электромагнитная (генератор)
Кол-во уровней нагрузки	32 (10-350 Ватт)
Маховик	9 кг.
Педальный узел	трехкомпонентный
Сидение	с подушкой повышенной комфортности (силиконовый наполнитель)
Регулировка положения сидения	по горизонтали и вертикали
Регулировка положения руля	есть
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	цветной многофункциональный LCD дисплей с профилем тренировки и сенсорными клавишами
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни, пульс, Ватты, фитнес-тест (Recovery), жиροанализатор (Body Fat), индекс массы тела (BMI)
Кол-во программ	19 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, холм, подъем в гору, гора, наклон, перевал, ралли, сжигание жира, выносливость, стойкость, кардио-интервалы, кардио-холмы, кардио-подъем, 1 Ватт-фиксированная, 4 пульсозависимые, 1 пользовательская
Складывание	нет
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	97*51*147 см.



## **ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА**

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

**Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Неотрен», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.**

**Вся продукция, подлежащая сертификации на соответствие требованиям безопасности, сертифицирована, о чем свидетельствуют знаки ГОСТ Р, нанесенные на упаковке и продукте.**

На все товары, приобретенные в торговой сети, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.

**Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.**

Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре продавца и уполномоченных сервисных центрах дилеров. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Гарантийные обязательства возникают с момента продажи товара потребителю и распространяются только на изделия, проданные через торговые сети и уполномоченными дилерами фирмы. Подтверждением является отметка в гарантийном талоне, скрепленная подписью и печатью продавца.

В течение 14-ти дней с момента покупки приобретенный товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).

Для обмена товара необходимо предъявить изделие в оригинальной упаковке, сохранившее товарный вид, гарантийный талон и товарно-кассовый чек.

Товары ненадлежащего вида и качества обмениваются продавцом только при наличии в гарантийном талоне отметки сервисного центра и акта о непригодности (дефектности) товара для дальнейшего использования.

Сервисный центр осуществляет выезд специалистов на дом к владельцам крупногабаритных изделий в пределах Москвы - бесплатно, за пределами МКАД - по утвержденным расценкам. Расценки на выезд специалистов, на товары, приобретенные через дилерскую сеть, могут различаться.

**Гарантия не распространяется в следующих случаях:**

- при несоблюдении клиентом правил, приведенных в инструкции по эксплуатации, прилагаемой к изделию;
- использования товара в коммерческих целях (если это не оговорено инструкцией);
- при нарушении условий транспортировки, хранения, эксплуатации, обслуживания, неквалифицированной сборки, действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания посторонних предметов, различных жидкостей (в том числе химически активных) в механизмы и узлы оборудования, а также вследствие существенных нарушений предельных нагрузок, установленных руководством по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-9;
- при наличии расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и др.);
- если имеются следы самостоятельных изменений конструкции и неквалифицированного ремонта;
- при отсутствии у покупателя гарантийного талона с необходимыми отметками о дате продажи (в этом случае гарантийный период устанавливается с момента изготовления товара);
- на расходные (быстроизнашивающихся) деталей – ремни, тросы, элементы питания, предохранители и т.п.;

Любые сервисные работы, кроме чистки, рекомендованной инструкцией по эксплуатации, должны проводиться специалистами авторизированной сервисной службы.

Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.

Неисправные узлы и детали товара в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса целесообразности их замены или ремонта определяется специалистами сервисной службы.

Рекомендуется производить подключение (установку) тренажера силами авторизованных организаций или специалистов, занимающихся по роду своей деятельности данными работами. Специалисты, осуществляющие установку, должны сделать отметку в гарантийном талоне о выполнении подключения (установке).

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования.  
Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.



**ВНИМАНИЕ!**

**ДАнный ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО  
НЕКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие его основные технические характеристики.

Посмотреть на сайте: <http://oxygen-fitness.net/catalog/velotrenazhery/oxygen-g-tech>