

5 МИНУТ ШЕЙПЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Содержание

Меры предосторожности	3
Изображение тренажера в разобранном виде	4
Перечень деталей	5
Схема сборки	6
Инструкции по сборке	7
Инструкция по настройке компьютера	11
Инструкция по разминке	12



Внимание

Прежде чем приступать к тренировкам на этом или каком-либо ином тренажере, следует проконсультироваться с врачом. Эта рекомендация обязательна для лиц, которые раньше не тренировались или же для лиц, у которых ранее были проблемы со здоровьем. Перед эксплуатацией тренажера ознакомиться со всеми инструкциями. Мы не несем ответственность за телесные травмы или повреждение имущества, вызванные использованием этого тренажера.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Тренироваться с учетом Вашего уровня физической подготовки; запрещается тренироваться до изнеможения. При возникновении боли или других неприятных симптомов, сразу же прекратить тренировку. Немедленно проконсультироваться с врачом.

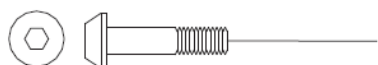
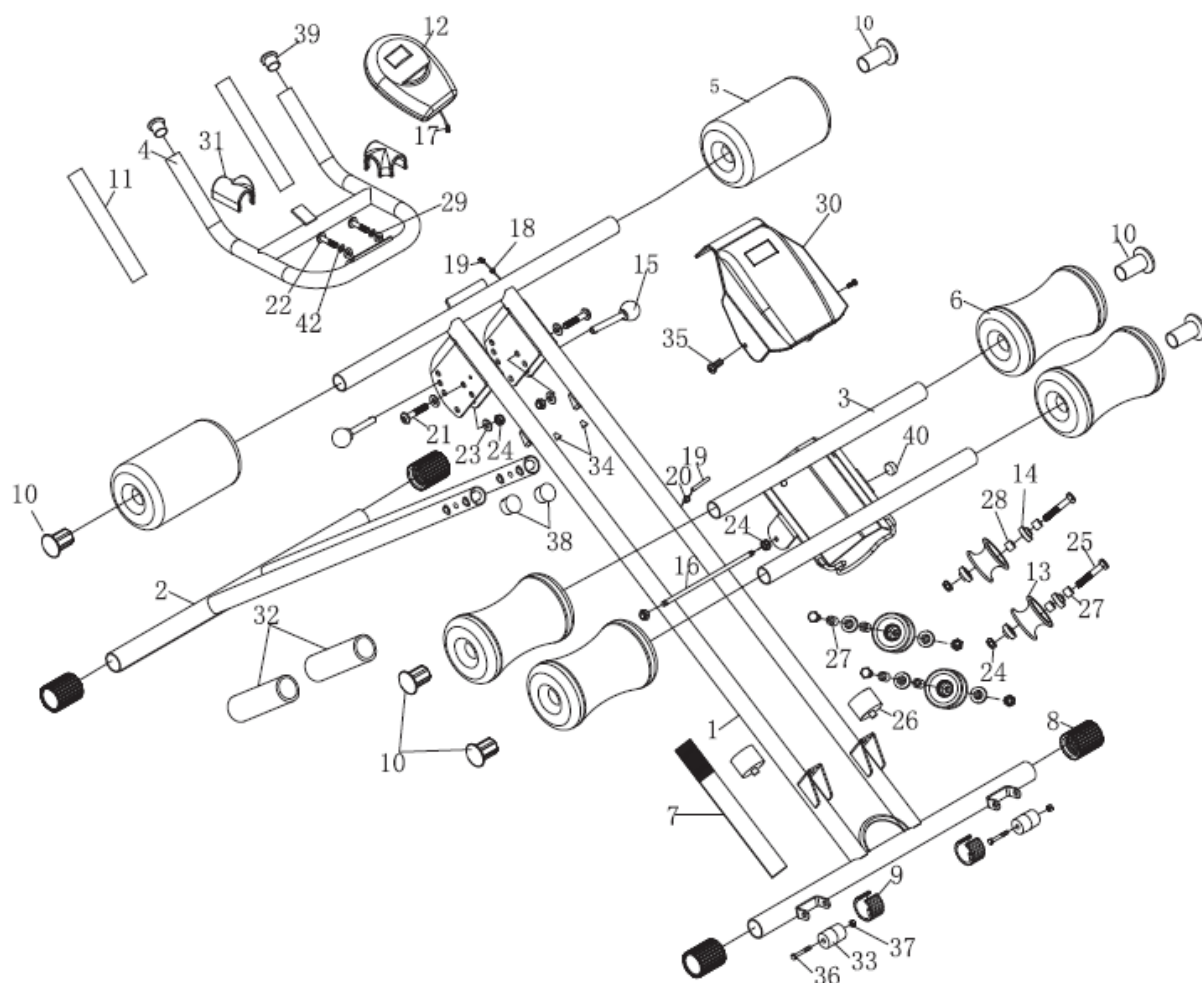
Поставить тренажер на твердую, ровную поверхность. Положить защитный коврик на пол или ковровое покрытие. В целях предосторожности обеспечить минимальное пространство 0,5 м вокруг тренажера.

Не разрешать детям играть на или рядом с тренажером 5 Минут Шейпер. Не допускать попадания рук в движущиеся элементы.

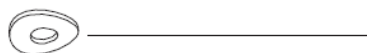
Перед каждой тренировкой производить осмотр тренажера 5 Минут Шейпер, чтобы убедиться в том, что все элементы собраны, а гайки и болты надежно затянуты.

Перед тренировкой на тренажере 5 Минут Шейпер надевать подходящую одежду и обувь. Не надевать неприлегающую одежду. Не надевать обувь с кожаной подошвой или на высоких каблуках.

Изображение тренажера в разобранном виде



№22 M8x40 2 шт.



№29 ID8.2xOD22.2 2 шт.



№35 M5x12 2 шт.



№41 S5 1 шт.

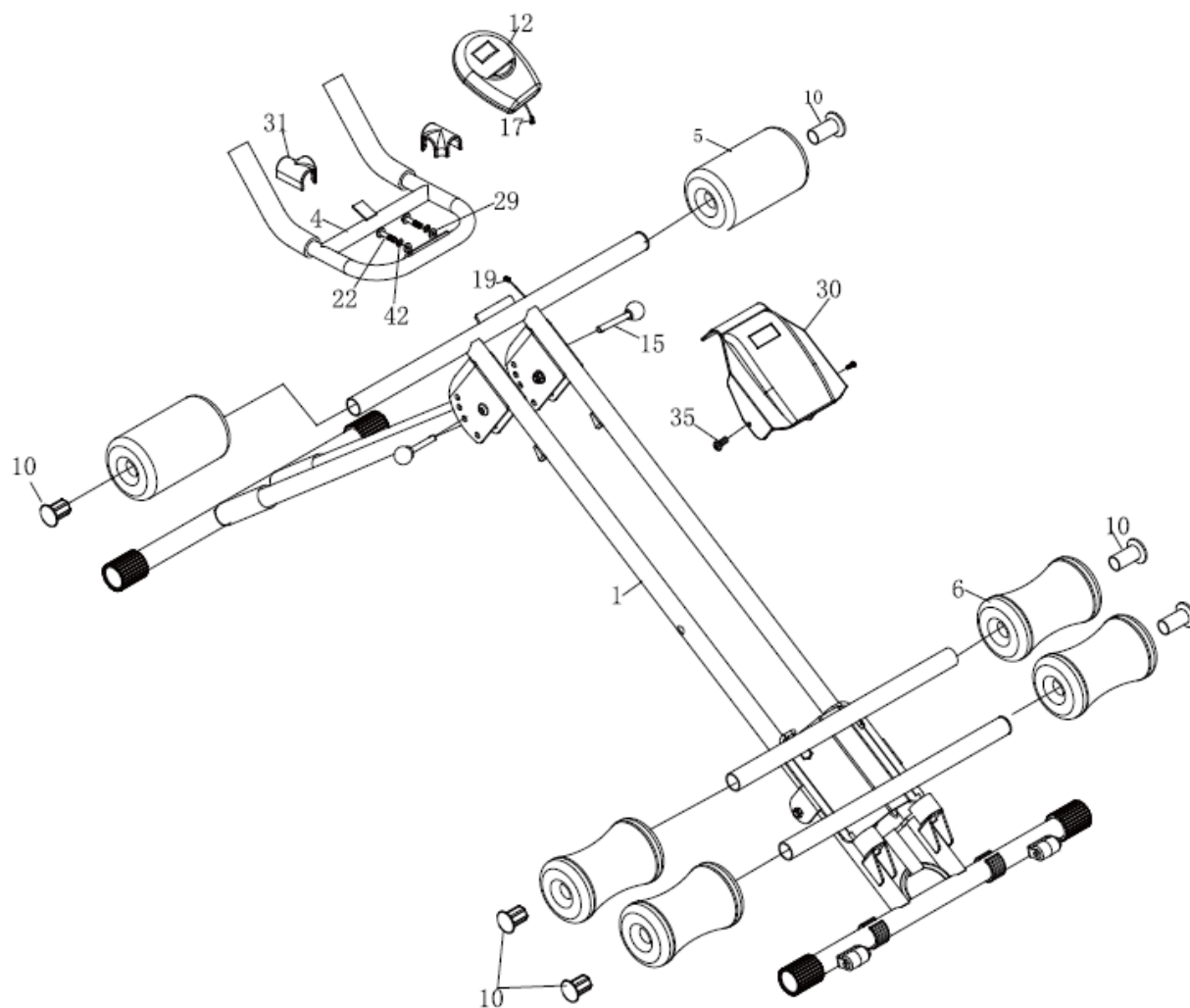


№42 ID8.2 2 шт.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Передняя опорная рама	1
2	Задняя опорная труба	1
3	Подвижная труба	1
4	Руль	1
5	Валик из пенорезины А	2
6	Валик из пенорезины В	4
7	Фиксатор Velcro	1
8	Торцевой колпачок на опорную раму	4
9	Защитный колпачок	2
10	Круглый торцевой колпачок	6
11	Рукоятка из пенорезины А	2
12	Компьютер	1
13	Натяжной ролик	4
14	Подшипник	8
15	Штифт	2
16	Стержень	1
17	Верхний провод компьютера	1
18	Втулка для провода А	1
19	Нижний провод компьютера	1
20	Втулка для провода В	1
21	Болт с шестигранной головкой М8х45L	2
22	Болт с шестигранной головкой М8х40L	2
23	Шайба	4
24	Гайка с нейлоновой вставкой	8
25	Болт с шестигранной головкой М8х40L	4
26	Валик А	2
27	Металлическая втулка А	4
28	Металлическая втулка В	4
29	Изогнутая шайба ID8,2хOD22.2	2
30	Большая крышка	1
31	Крышка на руль	2
32	Рукоятка из пенорезины В	2
33	Колесико для перемещения тренажера	2
34	Валик В	2
35	Шуруп М5х12L	2
36	Болт с шестигранной головкой М6х50L	2
37	Гайка	2
38	Торцевая заглушка	2
39	Торцевая заглушка на руль	2
40	Магнит	1
41	Шестигранный ключ	1
42	Пружинная шайба	2

СХЕМА СБОРКИ



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
01	Опорная рама	1	19	Нижний провод компьютера	1
04	Руль	1	22	Болт с шестигранной головкой M8x40L	2
05	Пенорезина А	2	29	Изогнутая шайба	2
06	Пенорезина В	4	30	Большая крышка	1
10	Круглая торцевая заглушка	6	31	Крышка руля	1
12	Компьютер	1	35	Шуруп M15x12L	2
15	Штифт	2	42	Пружинная шайба	2
17	Верхний провод компьютера	1			

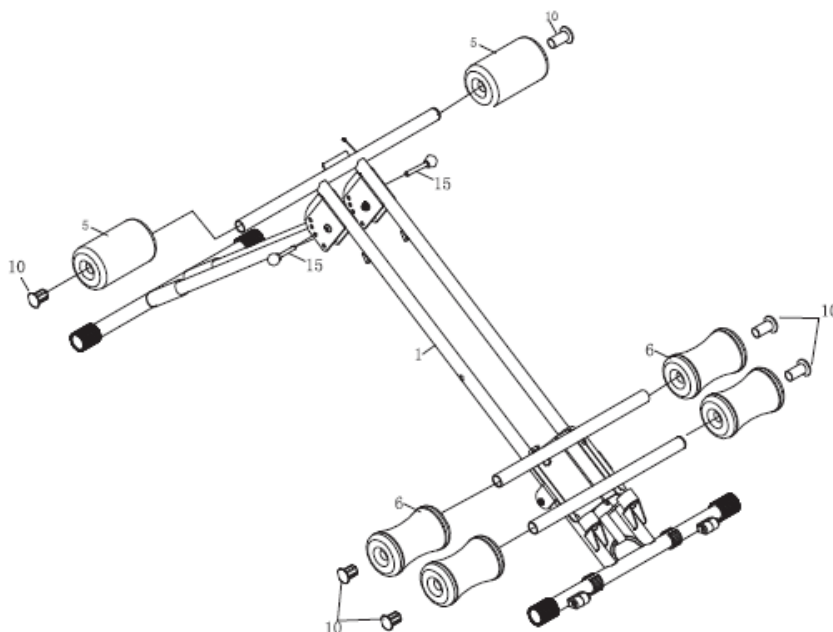
Сборка

ДЕЙСТВИЕ 1

А) Открыть тренажер 5 Минут Шейпер, затем вставить штифт (15) в отверстие на передней опорной раме в нужном месте.

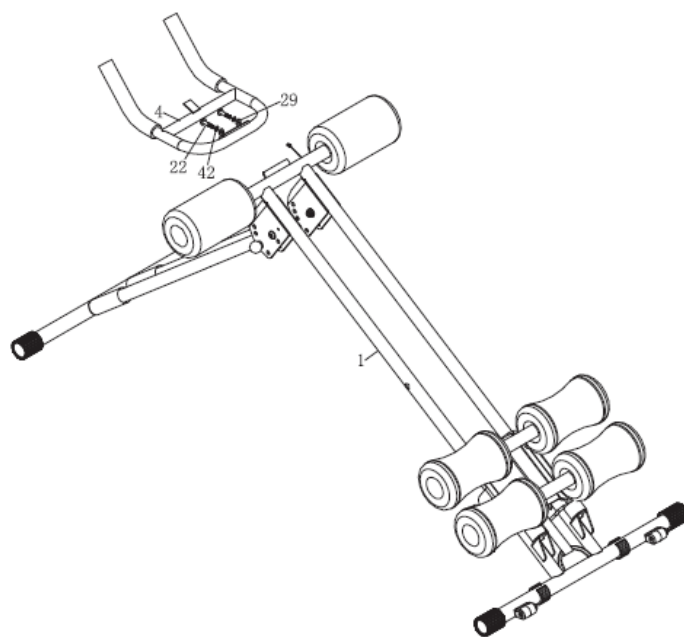
В) Вставить валик из пенорезины А (5) в переднюю опорную раму (01), затем установить круглую торцевую заглушку (10). Выполнить то же самое с валиком из пенорезины В (6).

ПРИМЕЧАНИЕ: Если возникают сложности с установкой валиков из пенорезины, намочить трубку мыльной водой.



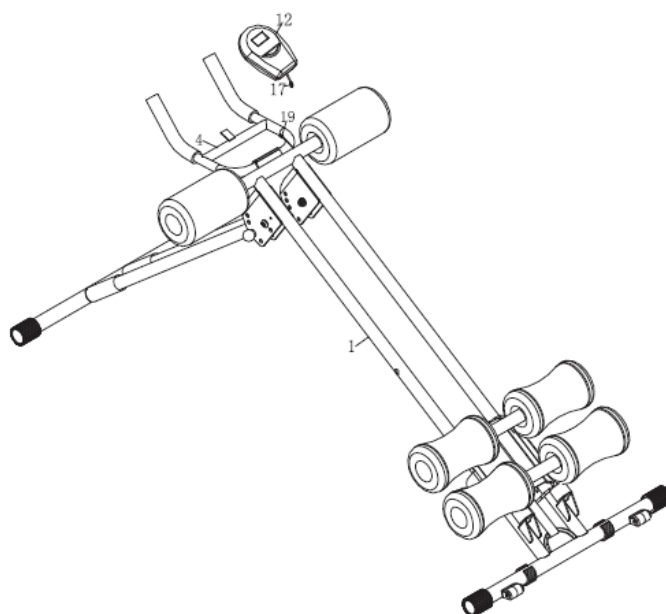
ДЕЙСТВИЕ 2.

Присоединить руль (04) к передней опорной раме (01). Зафиксировать при помощи изогнутой шайбы (29), болта с шестигранной головкой (22) и пружинной шайбой (42), затянуть при помощи шестигранного ключа.



ДЕЙСТВИЕ 3.

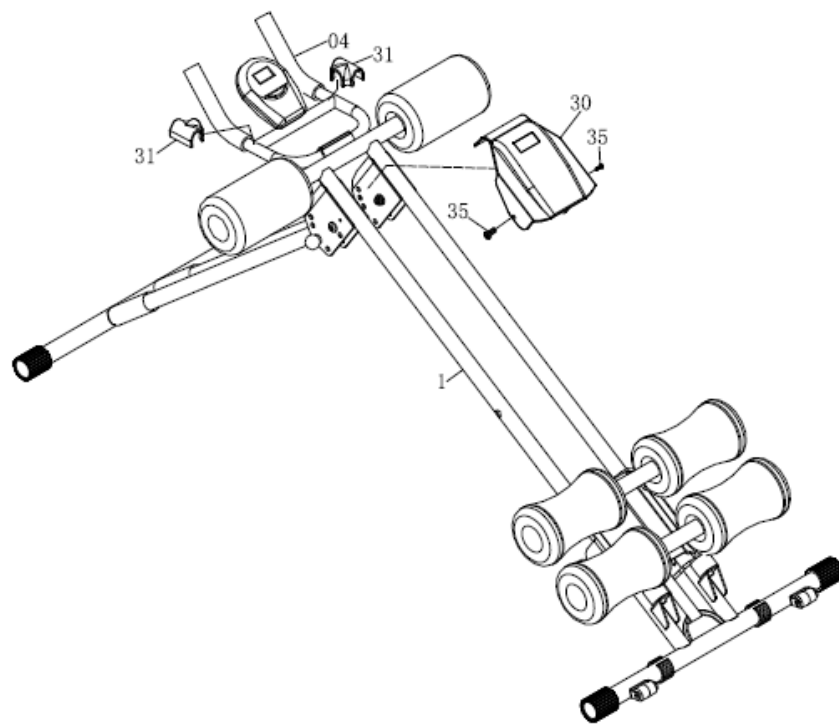
Сдвинуть компьютер (12) по рулю (04), затем соединить верхний провод компьютера (17) с нижним проводом компьютера (19).



ДЕЙСТВИЕ 4.

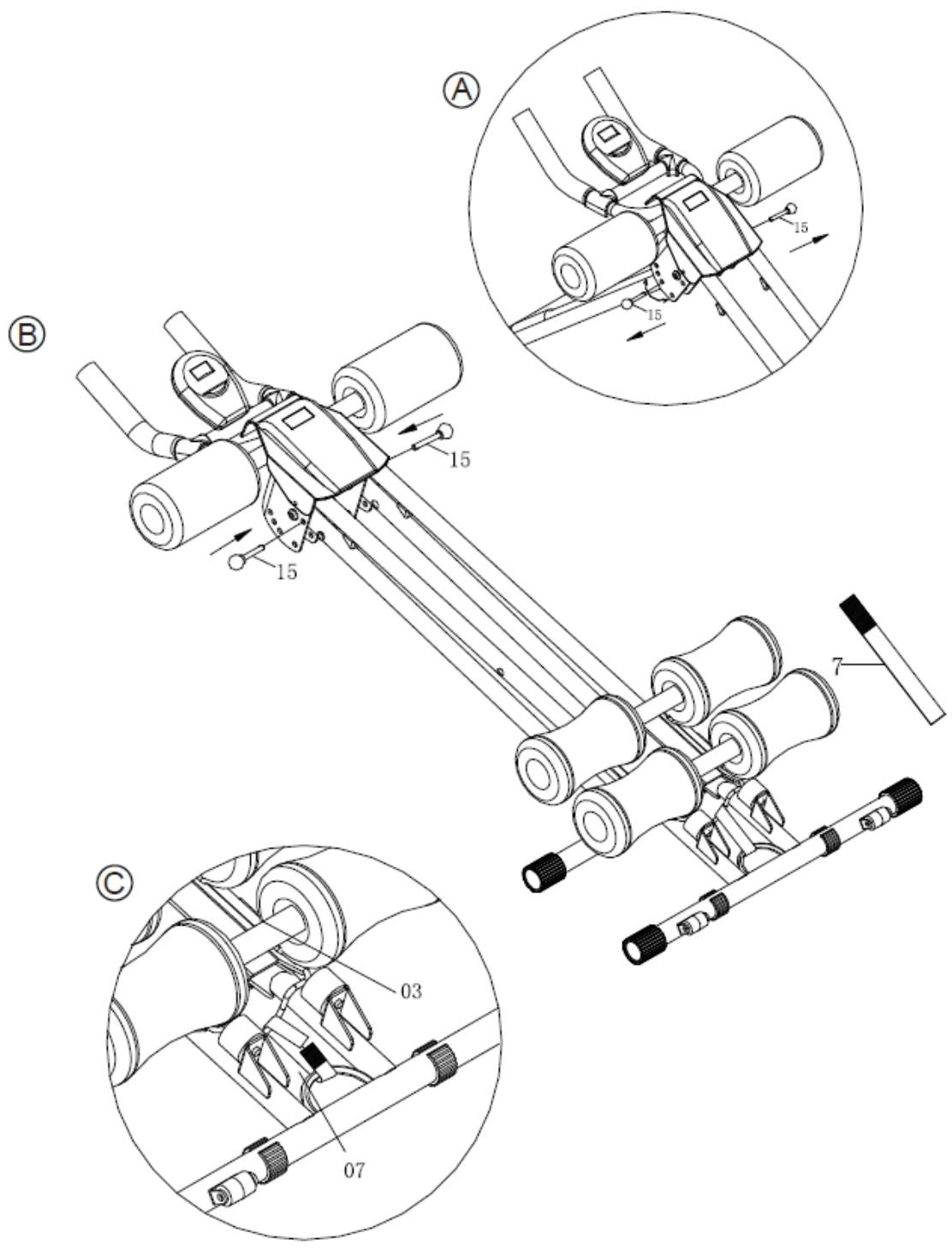
А) Присоединить крышку руля (31) к рулю (04).

В) Присоединить большую крышку (30) к передней опорной раме (01), затянуть при помощи шурупа (35).



Как складывать тренажер 5 Минут Шейпер

- А) Выдвинуть штифт (15), сложить тренажер 5 Минут Шейпер, как показано на Рис.А и В, затем вставить штифт (15).
- В) Присоединить подвижную трубку (03) к нижней части передней опорной рамы (01) при помощи фиксатора Velcro (07), как показано на Рис. С.



МОНИТОР ТРЕНАЖЕРА

СПЕЦИФИКАЦИИ:

ВРЕМЯ ----- 00:00-99:59 МИН

ПОДСЧЕТ: -----0-999 РАЗ

КАЛОРИИ: -----0-9999 КАЛОРИЙ

КЛЮЧЕВАЯ ФУНКЦИЯ:

РЕЖИМ/ВЫБРАТЬ: Для того чтобы выбрать нужную Вам функцию. Нажать и удерживать кнопку в течение 4-х секунд, чтобы обновить значения всех функций (полное обновление).

ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ/ОЧИСТИТЬ: Для того чтобы перезагрузить значение.

ПОРЯДОК ЭКСПЛУАТАЦИИ:

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ: Монитор автоматически отключается, если в течение 4-х минут отсутствует входящий сигнал. Монитор включается автоматически, если нажать на кнопку или начать тренировку.

ФУНКЦИЯ:

<1>. **ВРЕМЯ (TMR)** – автоматическое запоминание длительности тренировки в ходе тренировки.

<2>. **ПОДСЧЕТ (CNT)** – подсчет действий в ходе тренировки.

<3> **КАЛОРИИ (CAL)** - автоматическое запоминание количества калорий, израсходованных во время тренировки.

<4> **СКАНИРОВАНИЕ** – автоматическое сканирование каждой функции из:

1 – ВРЕМЯ; 2 – ПОДСЧЕТ; 3 – КАЛОРИИ

БАТАРЕЯ: Если возникают трудности с отображением информации на мониторе, следует заменить батареи. Для работы этого монитора используются 2 батарейки АА. Заменять можно 2 батарейки одновременно. Если возникают трудности с отображением информации на мониторе, следует заменить батареи. Для работы этого монитора используются одна батарейка АА, одна батарейка ААА или одна батарейка 1,5 В. Заменять батарейки можно одновременно.

РАЗМИНКА

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Перед тренировкой всегда разминать мышцы. Тренироваться следует осторожно. Для каждой тренировки следует выбрать цель или тот ритм, который легко достижим. Внося изменения в процедуру тренировки каждые несколько дней, Вы способствуете тому, что молочной кислоты образуется все меньше, соответственно, мышцы будут болеть меньше. Следует начинать и заканчивать каждую тренировку, выполняя упражнения на растяжку мышц 7-10 раз.

- **Рекомендуемая программа разминки**

Эффективная тренировка состоит из разминки, аэробных упражнений и заминки. Выполняйте программу тренировки полностью, как минимум, 2, предпочтительнее, 3 раза в неделю, перерыв между тренировками должен составлять 1 день. Через несколько месяцев можно начинать тренироваться 4-5 раз в неделю.

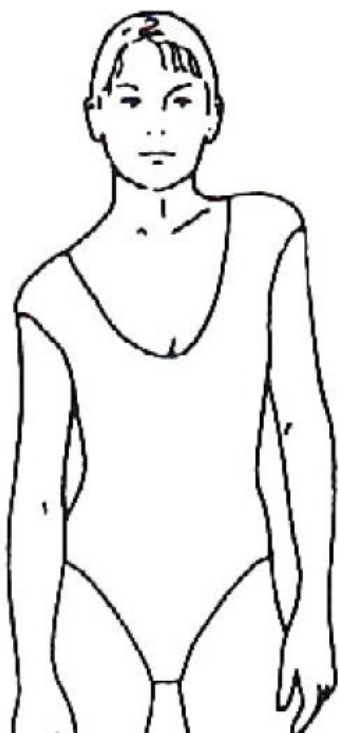
- **Разминка и заминка**

Разминка – это важный элемент любой тренировки, с нею следует начинать любую тренировку. В процессе разминки тело готовится к более интенсивной нагрузке, тянутся мышцы, улучшается кровообращение, в мышцы поступает больше кислорода. В конце тренировки следует повторять эти упражнения, чтобы унять боль в мышцах. Предлагаем Вам выполнять следующие упражнения для разминки и заминки:

РАЗМИНКА

Наклоны головы

На счет один наклонить голову вправо, чувствуя, как тянутся мышцы в левой части шеи. Затем на счет один наклонить голову назад, при этом следует тянуть подбородок вверх, рот при этом открывается. На счет один наклонить голову влево, и, наконец, наклонить голову вперед. Повторить это же упражнение, наклоня голову вправо и меняя положение на каждый счет. Затем сменить направление и выполнить это же упражнение 2 раза для левой стороны.



Подъемы плеч

На счет один поднять правое плечо к уху. Затем поднять к уху левое плечо, опуская при этом правое плечо. Повторить упражнение 8 раз, поднимая правое и левое плечо.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОКОВЫХ МЫШЦ

Вытянуть руки в стороны, затем поднять их так, чтобы они были над головой. На счет «один» тянуться правой рукой как можно выше к потолку. Почувствовать, как тянутся мышцы с правой стороны. Повторить это же упражнение для левой руки. Повторить это упражнение 8 раз попеременно для правой и левой руки.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАСТЯЖКИ БИЦЕПСОВ БЕДРА

Вытянуть правую ногу. Притянуть подошву левой ноги к внутренней части правой ноги. Тянуться к пальцам ноги как можно дальше. Задержаться в таком положении 15 секунд. Расслабить ногу, затем повторить упражнение для левой ноги.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ МЫШЦ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Сесть на пол, пятки вместе, колени «смотрят» наружу. Подтянуть ступни как можно ближе к паху. Осторожно прижимать ноги к полу. Задержаться в таком положении 15 секунд. Повторить упражнение.





НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Медленно наклониться вниз (от талии), расслабить спину и плечи, при этом нужно тянуться к носкам. Наклониться как можно ниже и задержаться в таком положении 15 секунд. Повторить упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАСТЯЖКИ КВАДРИЦЕПСОВ

Для обеспечения равновесия одной рукой держаться рукой за стену, вторую руку отвести за спину и подтянуть к себе ступню. Подтянуть ступню как можно ближе к ягодицам. Задержаться в таком положении 15 секунд, повторить упражнение для левой ноги.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАСТЯЖКИ МЫШЦ ИКР/АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ

Опереться на стену, левая нога стоит впереди, правая – сзади, руки вытянуты вперед. Правая нога выпрямлена, левая нога стоит на полу; затем согнуть левую ногу, наклониться вперед, наклоняя бедра по направлению к стене. Задержаться в таком положении, затем выполнить упражнение с упором на другую ногу, считая до 15.