

**Инструкция по эксплуатации**

**ОКСИЦИКЛ**

механический тренажер

## Содержание

меры предосторожности  
техника безопасности  
функции цифрового дисплея  
сборка и использование  
Основные цели тренировок  
Варианты упражнений

### **Меры предосторожности**

*Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом.*

1. Соберите Оксицикл в соответствии с инструкцией по сборке и установите на нескользящей поверхности.
2. Дети могут использовать тренажер только под наблюдением взрослых.
3. Выберите удобную одежду для тренировки.
4. Перед тренировкой сделайте разминку.
5. Во время каждого упражнения необходимо контролировать движения и всегда начинать выполнение упражнений в медленном темпе.
6. Если вы испытываете какие-либо неприятные физические ощущения, такие как головокружение, сильную боль в мышцах или суставах, боли в груди, остановите тренировку и незамедлительно проконсультируйтесь с врачом.
7. Не допускайте сильного переутомления во время тренировки
8. Не допускайте попадание одежды, украшений и других предметов в подвижную часть тренажера.
9. Техническое обслуживание и ремонт должно осуществляться только техником-специалистом. Не пытайтесь ремонтировать тренажер сами.

***Предупреждение:*** Тренажер может быть использован только в положении сидя и должен быть установлен на устойчивой плоской поверхности.

### **Техника безопасности**

При использовании электроприбора должны соблюдаться основные меры предосторожности, включая нижеследующие:

Предупреждение о снижении риска электрического удара, возгораний, пожаров и др. несчастных случаев

1. Если тренажер не используется, он должен быть отключен из электросети.
2. Во избежание возгорания, электрического удара и др. запрещается накрывать тренажер ткаными материалами во время его работы.
3. При использовании тренажера детьми, вблизи детей, либо инвалидами, им необходимо обязательно находиться под наблюдением.
4. Тренажер должен использоваться только по назначению в соответствии с инструкцией. Нельзя использовать приспособления не входящие в комплект тренажера.
5. Нельзя работать на тренажере в случае повреждения шнура питания вследствие попадания воды.
6. Нельзя передвигать тренажер, держась за провод.
7. Провод должен находиться вдали от нагреваемой поверхности.
8. Не блокируйте вентиляционные отверстия во время работы тренажера.
9. Не помещайте какие-либо предметы в вентиляционные отверстия.
10. Не используйте тренажер на улице.
11. Во время работы тренажера в помещении запрещается распылять аэрозоли и использовать кислород.
12. Для отключения тренажера все кнопки должны быть в положение «выключено», после чего тренажер должен быть выключен из сети.
13. Тренажер имеет полярную вилку для снижения риска электрического удара. Эту вилку можно вставить в полярную розетку только одной стороной. Если вилка до конца не входит в розетку, попробуйте вставить ее другой стороной. Если это не удалось, обратитесь к электрику для установки подходящей розетки. Другим способом менять вилку нельзя.
14. Тренажер предназначен только для домашнего использования.

### **Условия хранения**

Не хранить тренажер в местах с сильными перепадами температуры.

Не подвергать длительному воздействию солнечного света.

Не хранить тренажер во влажном и пыльном помещении.

### **Сборка и использование**

1. Присоедините правую педаль (R), закручивая гайку по часовой стрелке с помощью прилагаемого инструмента.
2. Присоедините левую педаль (L), закручивая гайку против часовой стрелки.
3. Вставьте цифровой дисплей в отверстия на верхней части тренажера.
4. Установите тренажер на нескользящем коврике.
5. Включите в сеть, перед этим убедившись, что кнопка выкл/вкл находится в положении «Off».

6. Установите таймер на нужное время. Установив таймер один раз, он будет работать до конца своего цикла, даже если тренажер выключен из сети.

7. Поставьте ноги или руки на педали.

8. Включите тренажер, приведением выключателя в положение «On». Педаль начнут крутиться автоматически. Для их остановки приведите выключатель в положение «Off».

9. Фиксирующие ремни на педалях регулируются.

### **Основные цели тренировок**

1. Тренажер используется для приобретения и поддержания хорошей спортивной формы, укрепления мышечной системы, для реабилитации после перенесенных травм и для укрепления сердечно-сосудистой системы. Тренажер может быть использован при любом уровне физической подготовки и в любое свободное время.

2. Минимальная программа тренировки зависит от вашего свободного времени.

3. Тренировки на тренажере Оксицикл должны приносить удовольствие и стать приятным занятием в вашей повседневной жизни.

4. Упражнения направлены на работу мышц. Ваш уровень физической подготовки не имеет значения, если вы сможете полностью выполнять каждое упражнение за короткое время и ощущать возрастающий уровень силы и выносливости.

5. Начинайте тренировку в медленном темпе для разогрева мышц (разминка).

6. Оксицикл предусматривает грамотные биомеханические упражнения. Конструкция тренажера позволяет тренировать мышцы с помощью эффективных принудительных упражнений.

Ежедневные тренировки повысят качество жизни и станут важной составляющей для здорового образа жизни и предотвращения получения травм.

### **Принципы тренировок**

Для укрепления тела необходимо разработать серию упражнений для каждодневных тренировок. При регулярных занятиях ваше тело и мышцы в особенности адаптируются (приспосабливаются) к новому уровню нагрузки.

Это так называемое повышение локальной метаболической эффективности. Как результат, улучшается работа мышц, и вы становитесь сильнее. Если вы будете продолжать занятия на одном и том же уровне метаболической эффективности, вы не сможете улучшить мышечную эффективность. Поэтому время от времени необходимо повышать частоту и продолжительность (длительность) тренировок. Таким образом, для повышения уровня физической активности (тренированности) необходимо постепенно увеличивать нагрузку для достижения ваших личных целей.

## **Варианты упражнений**

Амплитуда движений и (развития) гибкости (подвижности)

Тренажер может использоваться как для верхних, так и для нижних конечностей. При использовании тренажера для нижних конечностей он осуществляет пассивные движения для повышения тонуса четырехглавой мышцы бедра и улучшает кровообращения в нижних конечностях.

При тренировке верхних конечностей (бицепсы, трицепсы, дельтовидные мышцы и мышцы предплечья) с помощью тренажера можно осуществлять активные движения.

### **Упражнение для ног**

При использовании тренажера для нижних конечностей, надежно установите тренажер на нескользкой поверхности напротив себя и удобно расположитесь на стуле в положении сидя, таким образом, чтобы колени не сгибались менее чем на 90°. Для занятия на тренажере лучше использовать обувь на резиновой подошве, чтобы не соскальзывать с педалей во время упражнений.

Не занимайтесь на тренажере в положении стоя, делайте упражнения только в положении сидя. Убедитесь что сидение устойчиво и неподвижно.

### **Упражнение для рук**

При использовании тренажера для верхних конечностей установите тренажер на столе напротив себя и расположитесь на стуле таким образом, чтобы с легкостью доставать до педалей, не сильно выпрямляя локти. Этого можно добиться, подложив на сидение подушку или придвинув тренажер ближе к себе.

Адрес организации-продавца:

ООО «Аконит-М»

+7 (495) 540-47-11

+7 (496) 545-22-40

+7 (800) 555-17-60

[www.aconit.ru](http://www.aconit.ru)

E-mail: [aconit-m@aconit.ru](mailto:aconit-m@aconit.ru)