

Инструкция по эксплуатации

Оксицикл III

Тренажер



Оглавление:

1. Введение.
2. Меры предосторожности.
2. Техника безопасности.
3. Сборка и использование.
4. Условия хранения.
5. Функции цифрового дисплея.
6. Основные цели тренировок.
7. Принципы тренировок.
8. Варианты упражнений.

1. Введение.

Тренажер Оксицикл III – универсальный компактный тренажер с регулируемой скоростью для эффективной тренировки нижних и верхних конечностей, который создан для использования в домашних условиях.

Оксицикл III рекомендуется как для пассивных, так и для активных тренировок.

Тренажер Оксицикл III позволяет развить гибкость и подвижность верхних и нижних конечностей.

В комплект входит нескользящий мат.

2. Меры предосторожности.

Перед началом тренировок внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией.

1. Соберите Оксицикл в соответствии с инструкцией по сборке и установите на нескользящей поверхности.
2. После включения таймера и включения необходимой скорости, педали начнут вращаться автоматически. Не допускайте движения педалей без зафиксированных ног/рук, т.к. педали могут зацепиться за основные движущиеся части тренажера или за напольное покрытие, что может привести к повреждению тренажера.
3. 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.
4. Следите, чтобы дети и домашние животные не подходили к работающему тренажеру.

5. Дети могут использовать тренажер только под наблюдением взрослых.
6. Не используйте тренажер, если он поврежден.
7. Не подносите руки/ноги к движущимся деталям. Не допускайте попадание одежды, украшений и других предметов в подвижную часть тренажера.
8. Перед каждой тренировкой сделайте разминку в течение 3-5 минут.
9. Не допускайте сильного переутомления во время тренировки.
10. Выберите удобную одежду для тренировки.
11. Никогда не вставайте на тренажер – занимайтесь только сидя.
12. Сохраняйте безопасное расстояние от тренажера во время занятий. Оксицикл разработан как тренажер для домашнего использования. Человек должен полностью контролировать движения при занятиях на тренажере. Тренажер не подходит для самостоятельного использования у людей с парализованными нижними и/или верхними конечностями.
13. Во время каждого упражнения необходимо контролировать движения и всегда начинать выполнение упражнений в медленном темпе.
14. Тренажер должен своевременно обслуживаться и проверяться на наличие поломок или неисправностей.
15. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ РЕМОНТИРОВАТЬ ТРЕНАЖЕР САМОСТОЯТЕЛЬНО!

3. Техника безопасности.

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

Перед применением обязательно внимательно ознакомьтесь с инструкцией!

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

1. Никогда не оставляйте без присмотра тренажер, подключенный к сети. Отключите тренажер от сети перед тем, как устанавливать/снимать/заменять детали.
2. Если тренажер не используется, он должен быть отключен из электросети.

3. Во избежание возгорания, электрического удара и др. запрещается накрывать тренажер ткаными материалами во время его работы.
4. При использовании тренажера детьми, вблизи детей, либо инвалидами, им необходимо обязательно находиться под наблюдением.
5. Тренажер должен использоваться только по назначению в соответствии с инструкцией. Нельзя использовать приспособления не входящие в комплект тренажера.
6. Нельзя работать на тренажере в случае повреждения, а также в случае попадания в воду шнура/вилки питания. Нельзя использовать тренажер после его падения. Во всех перечисленных случаях необходимо обратиться к специалисту для определения и устранения неполадок.
7. Нельзя передвигать тренажер, держась за провод.
8. Провод должен находиться вдали от нагреваемой поверхности.
9. Не блокируйте вентиляционные отверстия во время работы тренажера.
10. Не помещайте какие-либо предметы в вентиляционные отверстия.
11. Не используйте тренажер на улице.
12. Во время работы тренажера в помещении запрещается распылять аэрозоли и использовать кислород.
13. Для отключения тренажера все кнопки должны быть в положение «выключено» (OFF) , после чего тренажер должен быть выключен из сети.
14. Всегда выключайте тренажер от сети сразу после использования и перед его чисткой.
15. Тренажер имеет вилку ЕВРО для заземления и снижения риска электрического удара. Эту вилку можно вставить только в розетку ЕВРО.
16. Тренажер предназначен только для домашнего использования.

Сохраняйте эти инструкции.

3. Сборка и использование.

Установите тренажер на ровную, нескользящую поверхность.

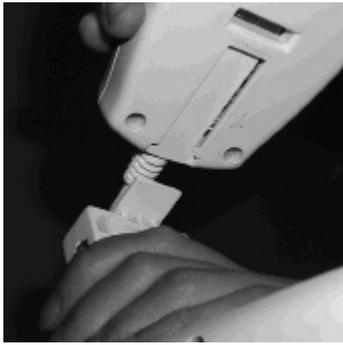


Рис 1

1. Вставьте контроллер в специальную консоль. (рис.1)

2. Держите тренажер вертикально с контроллером, направленным вверх, и проводом, направленным вниз. В таком положении подсоедините передний стабилизатор к каркасу



Рис 2

тренажера (рис.2)

3. Прикрепите передний стабилизатор к каркасу тренажера тремя болтами М8х15 (входят в комплект) (рис.3)

4. Подсоедините задний стабилизатор к корпусу тренажера (рис.4)

5. Прикрепите задний стабилизатор к корпусу тренажера тремя болтами М8х15 (входят в комплект) (рис.5)

6. Присоедините левую педаль к левому рычагу, закручивая ее, с помощью инструментов, против часовой стрелки (рис.6)

7. Присоедините правую педаль к правому рычагу педали, закручивая ее по часовой стрелке с помощью инструментов (рис.7)

Примечание: левая/правая педали и левый/правый рычаги обозначены «L» (левый) и «R» (правый).



Рис 3

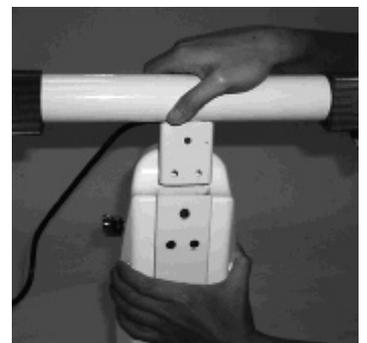


Рис 4



Рис 7

4. Контроллер (цифровой дисплей).



Рис 8

1. Кнопка – регулятор скорости (SPEED) (рис.8). Поверните регулятор по часовой стрелке, чтобы увеличить скорость.

Прежде чем поворачивать регулятор сопротивления, убедитесь в том, что регулятор скорости находится в позиции **OFF**.

2. Кнопка – регулятор сопротивления (RESISTANCE) (рис.8). Поверните регулятор сопротивления по часовой стрелке для увеличения сопротивления.

Убедитесь, что регулятор сопротивления находится в положении **OFF** (уровень 0) перед тем, как поворачивать регулятор скорости.

3. Кнопка выбора функции (MODE) (рис.8). Для отображения нужной функции на дисплее, нажимайте кнопку выбора функции (MODE).

ФУНКЦИИ КОНТРОЛЛЕРА (ЦИФРОВОГО ДИСПЛЕЯ):

SCAN (сканирование) – отображает каждую функцию на дисплее в течении 6 секунд.

TIME (таймер) – отображает пройденное/оставшееся время тренировки. Вы также можете устанавливать желаемое время тренировки. Нажмите кнопку выбора функции MODE чтобы выбрать таймер TIME, затем нажмите и удерживайте кнопку выбора функции MODE в течение 2 секунд. Таймер начнет мигать, и Вы можете выбрать время занятий (одно нажатие на кнопку MODE прибавляет 1 минуту к времени занятий). Можно устанавливать время занятий от 5 до 30 минут. После установки времени и начала занятия, таймер начнет обратный отсчет времени. Достигнув конца установленного времени, контроллер в течение 8 секунд будет подавать звуковые сигналы, затем педали автоматически перестанут вращаться. На экране контроллера появится надпись STOP (стоп). Нажмите один раз кнопку MODE, после чего Вы можете начать новое занятие.

RPM (Revolution Per Minute) (Обороты за минуту). Отражает текущее количество поворотов за минуту.

COUNT (Счетчик) Считает каждый поворот педалей.

CALORIES (Калории) Количество калорий, затраченных во время упражнений.

RESSTANCE (Сопротивление) Когда Оксицикл III используется в активном режиме, сопротивление можно регулировать поворачиванием регулятора сопротивления на контроллере (рис.8). Уровни сопротивления регулируются от 1 до 5.

При пассивном режиме регулятор должен стоять на 0. Скорость вращения можно контролировать при помощи регулятора **SPEED**.

5. Основные цели тренировок

1. Регулярное использование тренажера помогает приобрести и поддержать хорошую спортивную форму, укрепить мышечную систему. Тренажер также используется 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, но, для достижения наибольшего эффекта от занятий, необходимо уделять занятиям не менее 15 минут в день.

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. Всегда начинайте тренировку в медленном темпе для разогрева мышц (разминка).

6. Конструкция тренажера позволяет тренировать мышцы с помощью естественных, эффективных и непринужденных упражнений.

6. 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.

Как использовать тренажер Оксцикл.

Тренажер может быть использован только после подключения шнура питания к электросети. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ Оксцикл не подключенным к сети, т.к. это может привести к порче оборудования. Используя включенный тренажер, следует установить скорость при помощи регулятора и проводить занятие на выбранной скорости для получения наилучших результатов. При выборе скорости/сопротивления, не подходящей на конкретном этапе тренировки (скорость/сопротивление выше, чем уровень подготовки и адаптации мышц) и возникновении сильного сопротивления движению активируется система защиты от перегрузок, которая остановит мотор (чтобы пользователь смог убрать с тренажера руки/ноги). Если сохранится перегрузка тренажера, это может привести к поломке мотора.

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/активные движения для повышения тонуса четырехглавой мышцы бедра и улучшает кровообращения в нижних конечностях.

При тренировке верхних конечностей (бицепсы, трицепсы, дельтовидные мышцы и мышцы предплечья) Оксцикл III также позволяет осуществлять как пассивные, так и активные движения.

Режим занятий

Все люди по-разному адаптируются к занятиям. Разрабатывая свой режим занятий, обратите внимание на то, как вы себя чувствуете во время, а главное – после упражнений. Вы можете чувствовать усталость, но ни в коем случае не изнеможение. После первых тренировок, основные мышцы, на которые направлены занятия, могут слегка болеть, особенно на следующий день. Тем не менее, не должно быть

болезненных спазмов. Независимо от того, какой режим занятий был рекомендован, **повышать нагрузку не стоит**, если во время занятий ощущается дискомфорт.

Упражнение для ног (рис.9)

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, а также необходимо отрегулировать фиксирующие ремни на педалях, чтобы не соскальзывать с педалей во время упражнений. Если Вы хотите заниматься босиком, обязательно зафиксируйте ноги ремнями, чтобы избежать соскальзывания с педалей.



Рис 9

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

Упражнение для рук (рис.10)

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.



Рис 10

Примечание: При использовании тренажера для верхних конечностей, установите специальные педали для рук.

Производственная компания ООО «Аконит-М»

141321, Московская область, г.Краснозаводск, ул. Горького, д.2

Тел.: 8-800-555-17-60, 8-495-540-47-11,

(496) 545-22-40, (496) 545-22-08,

www.aconit.ru

E-mail: aconit-m@aconit.ru