

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И ПЛАН ТРЕНИРОВОК

ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

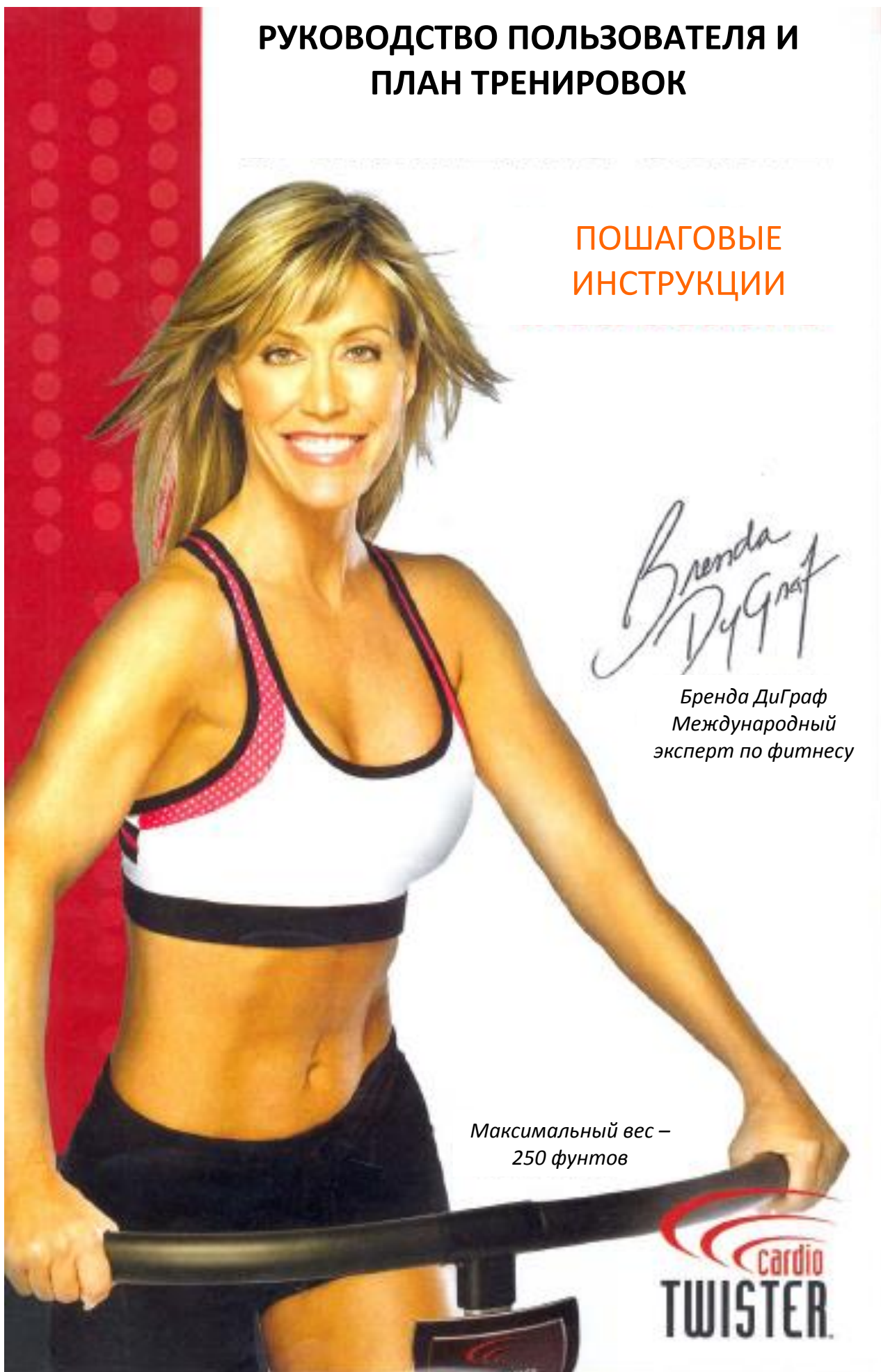


Бренда ДиГраф
Международный
эксперт по фитнесу

Максимальный вес –
250 фунтов



cardio
TWISTER.



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Прежде чем приступить к использованию тренажера Cardio Twister, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь и следуйте всем инструкциям, представленным ниже.

Максимальный вес пользователя – 250 фунтов/113.4 кг/17.86 стоунов

- Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем приступать к любой из программ тренировок или диетам, особенно в том случае, если Вы обеспокоены уровнем своей физической подготовки и вопросом, можно ли Вам заниматься на тренажере CardioTwister. Это особенно важно, если Вы старше 35 лет, никогда не тренировались на тренажере раньше, беременны или страдаете от каких-либо заболеваний.
- Если Вы испытываете боль или скованность в груди, ритм сердцебиений неравномерный, дыхание затруднено, или же Вы испытываете головокружение или необычный дискомфорт в ходе тренировки на тренажере, немедленно прекратите тренировку и прежде чем вновь приступить к тренировке, проконсультируйтесь с врачом.
- Не допускайте детей к тренажеру. Тренажер CardioTwister – это не игрушка, он не предназначен для использования детьми или рядом с детьми. Дети или домашние питомцы не должны находиться рядом с тренажером, когда Вы тренируетесь на нем, также запрещается оставлять тренажер без присмотра, если рядом находятся дети или домашние питомцы. Если у Вас есть дети, Вы обязаны следить за тем, чтобы части их тела, как например, пальцы не попадали под тренажер, в то время как Вы на нем занимаетесь. **ПОПАДАНИЕ ЧАСТЕЙ ТЕЛА ИЛИ ПАЛЬЦЕВ ПОД НОЖНЫЕ ПЕДАЛИ ИЛИ ТРЕНАЖЕР ВО ВРЕМЯ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ТРАВМЫ.**
- Будьте осторожны, взбираясь или сходя с тренажера.
- Тренажер CardioTwister необходимо настраивать и эксплуатировать на ровной устойчивой поверхности.
- Не допускайте попадания пальцев, конечностей, одежды, волос в движущиеся элементы тренажера.
- Используйте только те аксессуары и дополнительные устройства, которые рекомендованы производителем. При использовании аксессуаров и дополнительных устройств, не разрешенных производителем, Вы не сможете воспользоваться гарантией, кроме того, использование неразрешенных аксессуаров и дополнительных устройств может стать причиной серьезной телесной травмы или же повреждения тренажера.
- Всегда выбирайте подходящий уровень нагрузки, соответствующий Вашему уровню физической подготовки, физической силы и гибкости.
- Разрабатывая для себя программу тренировки, всегда придерживайтесь рекомендаций Вашего врача.
- Установите себе определенные лимиты и тренируйтесь в их диапазоне. В ходе тренировок всегда придерживайтесь здравого смысла. Если у Вас имеются вопросы относительно данного изделия или программы тренировки, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.
- Не используйте тренажер CardioTwister, если он поврежден. Перед каждым сеансом использования, внимательно его осматривайте. Невыполнение данной рекомендации может привести к телесным травмам во время тренировки.
-

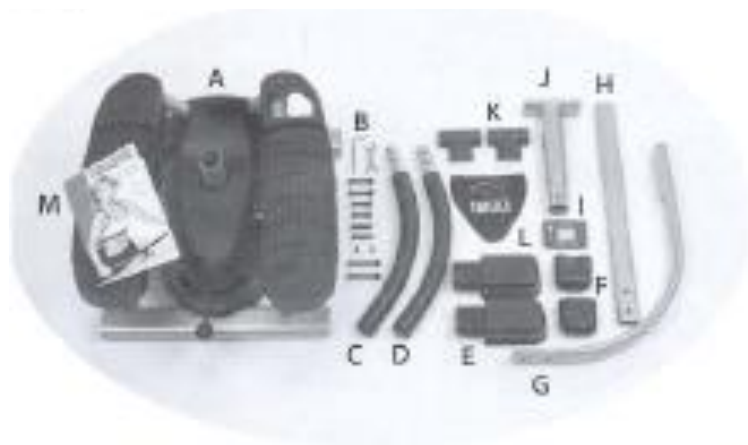
ВНИМАНИЕ: ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ;
ЗАПРЕЩАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ФИТЕНЕС-КЛУБАХ, ШКОЛАХ, САЛОНАХ,
БОЛЬНИЦАХ, В ДОМАХ ДЛЯ ПРИСТАРЕЛЫХ

ЭЛЕМЕНТЫ И АКСЕССУАРЫ

Правый элемент руля

- (A) Основной корпус
- (B) Аппаратура
- (C) Левый элемент руля
- (D) Правый элемент руля
- (E) Большая резиновая ножка
- (F) Маленькая резиновая ножка
- (G) Рукоятка
- (H) Верхняя рукоятка
- (I) Компьютер тренажера
- (J) Короткий Т-кронштейн
- (K) Пластиковый свод
- (L) Пластина
- (M) Руководство

Левый элемент руля



Левая ножная педаль

Правая ножная педаль

ОСНОВНОЙ КОРПУС

Компьютер
тренажера

Большая
резиновая
ножка

Передняя крышка

Рычаг контроля скорости

Задняя
крышка

Маленькая
резиновая
ножка

МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ФУРНИТУРА

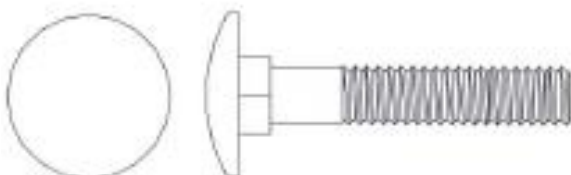
ПРИМЕЧАНИЕ: ДЕТАЛИ НА ЧЕРТЕЖАХ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В НАТУРАЛЬНЫЙ РАЗМЕР



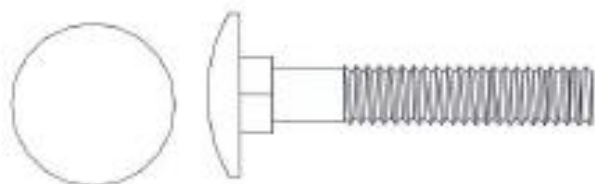
Деталь №49:
Кол-во: 2
Описание: 5/16''x58
Винт с полукруглой головкой



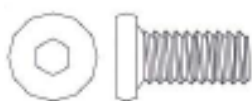
Деталь №50:
Кол-во: 1
Описание: 5/16''x50
Винт с полукруглой головкой



Деталь №51:
Кол-во: 4
Описание: 5/16''x39
Винт с полукруглой головкой



Деталь №52:
Кол-во: 2
Описание: 5/16''x42
Винт с полукруглой головкой



Деталь №56:
Кол-во: 1
Описание:
1/4''x15
Винт с
полукруглой
головкой



Деталь №8:
Кол-во: 1
Описание:
M4x18
Винт с
полукруглой
головкой



Деталь №58:
Кол-во: 2
Описание:
3/16''x15
Винт с
полукруглой
головкой



Деталь №61:
Кол-во: 1
Описание:
M4x15
Винт с
полукруглой
головкой



Деталь №47:
Кол-во: 9
Описание: 5/16''
Гайка с
нейлоновой
вставкой

СБОРКА

CardioTwister прост в сборке и использовании.

Обратите внимание: Извлеките все элементы из упаковки и проверьте, не повреждены ли они.

Обратитесь к странице 4-18, что касается расположения элементов.

ДЕЙСТВИЕ 1:

Снимите четыре транспортных заглушки с правого и левого торцов переднего и заднего стабилизаторов. Выбросьте эти заглушки.



ДЕЙСТВИЕ 2:

Вставьте две большие резиновые ножки (33) в каждый из торцов заднего стабилизатора. Совместите ключ на ножке с отверстием. Убедитесь в том, что отверстия под винт совмещены, затем подберите и затяните один винт М4х18мм (8) сбоку каждой ножки (33).



ДЕЙСТВИЕ 3:

Наденьте две маленькие резиновые ножки на левый и правый торец планки переднего стабилизатора.



ДЕЙСТВИЕ 4:

Вставьте батарейку на внешней стороне компьютера. Вставьте компьютер в отверстие на правой ножной педали.

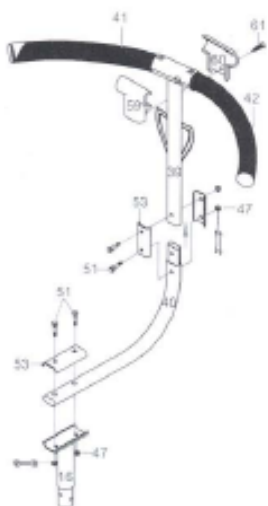
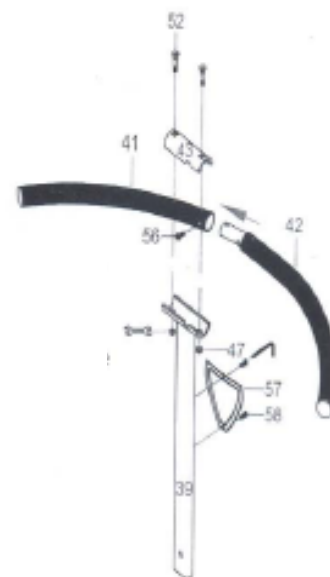


Сборка руля

На странице 4 и 18 ознакомьтесь с расположением деталей, а на странице 5 представлено полезное руководство по комплектующему оборудованию. В отдельных, четко маркированных пакетиках Вы найдете все мелкогабаритные компоненты, необходимые для выполнения Действий 1-3.

Действие 1:

Разместите компоненты руля, как показано на рисунке. Вставьте правую часть руля (42) в левую часть руля (43) и зафиксируйте с помощью винта 1-1/4"x15 мм (56). Прикрепите к верхнему элементу руля (39) с помощью кронштейна (43). Зафиксируйте винтами 2-4/16"x42 мм (52) и затяните гайками с нейлоновой вставкой 2-5/16" (47). Прикрепите пластину (57) к верхнему элементу руля (39) и зафиксируйте винтами 3/16"x15 мм (58).

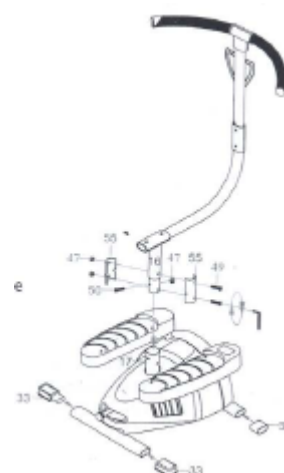


Действие 2:

С помощью U-кронштейна (53) вставьте руль (40) в верхний элемент руля (39). Зафиксируйте винтами 2-5/16"x39 мм (51) и гайками с нейлоновыми вставками 2-5/16" (47). Повторите и прикрепите короткий Т- кронштейн (16) к U-кронштейну (53). Зафиксируйте винтами 2-5/16"x39 мм (51) и гайками с нейлоновыми вставками 2-5/16" (47). Прикрепите пластиковую накладку 1 (59), пластиковую накладку 2 (60) к левому элементу руля (41) и правому элементу руля (42), зафиксируйте винтом 1-M4x15мм (61).

Действие 3:

Вставьте короткий Т- кронштейн (16) в длинный Т- кронштейн (17). Зафиксируйте винтом 1-5/16"x50 мм (50) и затяните гайками с нейлоновой вставкой 1-5/16" (47). Прикрепите 2 U-кронштейна (55). Зафиксируйте винтами 2-5/16"x58 мм (49) и гайками с нейлоновой вставкой 2-5/16" (47). Проверьте все и сильно затяните все гайки и болты.



ПОЛЬЗА ОТ ТРЕНИРОВОК

Регулярные тренировки могут помочь улучшить качество жизни, сделать Вас более энергичными и помочь в борьбе со старением. Исследования показали, что 30-ти минутная тренировка сердечнососудистой системы или даже тренировка в 3 подхода по 10 минут каждая, в сочетании с силовой тренировкой 3-4 раза в неделю оказывает благоприятное влияние на здоровье, см. ниже:

Преимущества регулярных тренировок и выполнения хорошо продуманной фитнес программы:

*** Снижение веса * Моделирование фигуры * Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, мощи * Повышение гибкости * Улучшение обмена веществ * Защита от травм * Повышение самооценки * Улучшение уровня физической подготовки *
Улучшение координации и подвижности**

Частота пульса

Если Вы тренируетесь при том уровне интенсивности, когда частота Вашего пульса находится в целевой зоне сердечного ритма, Вы улучшите уровень своей физической подготовки, сбросите вес и заметите улучшение состояния здоровья. Прежде чем приступить к тренировкам, Вы должны убедиться, что находитесь в хорошей физической форме, а если Вы старше 35 лет, Вам необходимо получить одобрение своего лечащего врача. Во время тренировки очень важно тренироваться в своей целевой зоне сердечного ритма. Один из самых лучших способов узнать, тренируетесь ли Вы в своей целевой зоне сердечного ритма – контролировать частоту пульса во время тренировки. Для этой цели найдите свой возраст в табличке, приведенной на следующей странице. В этой табличке показана более низкая целевая частота пульса в количестве ударов в минуту или ударов каждые 10 секунд. Если Вы только приступаете к программе тренировки, начинайте тренироваться при этом более низком уровне частоты пульса. В табличке на странице 9 приведен более высокий целевой уровень частоты пульса для тех лиц, которые находятся в превосходной физической форме и тренировались раньше.

Целевые уровни частоты пульса, определенные только на основании Вашего возраста, следует использовать только для общего руководства. Если Ваш уровень физической подготовки ниже, чем должен быть у лиц Вашего возраста, возможно, у Вас возникнет желание тренироваться при меньшей нагрузке. Если Вы чувствуете себя уставшим, снизьте частоту пульса и тренируйтесь при меньшей нагрузке. В целом, таблица с целевым уровнем частоты пульса является всего лишь руководством, а не набором правил, поэтому всегда помните о том, что необходимо прислушиваться к своему организму.

Подсчет пульса

Через несколько секунд после окончания тренировки подсчитывают пульс (на запястье или сонной артерии) в течение 10 секунд. Это делается в двух целях: во-первых, 10 секунд – это достаточно много для того, чтобы измерение было точным. Во-вторых, во время тренировки подсчет пульса приблизительно равен уровню ударов в минуту. Т.к. когда Вы восстанавливаетесь, частота сердцебиений снижается, и подсчет в течение более продолжительного времени будет неточным.

ТАБЛИЦА ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Данная таблица является руководством для тех, кто только начинает тренироваться.

Возраст	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10-ти секунднй подсчет	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Ударов в минуту	138	132	132	126	120	114	114	108	108

ТАБЛИЦА ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА ДЛЯ СРЕДНЕГО/ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

Данная таблица является руководством для тех, кто находится в хорошей физической форме и уже тренировался на тренажере CardioTwister.

Возраст	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10-ти секунднй подсчет	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Ударов в минуту	156	156	150	144	138	132	132	126	120

ПРИСТУПАЕМ К ТРЕНИРОВКЕ

Настройка скорости/Уровня сопротивления

Рычаг контроля скорости/сопротивления:
Контролирует скорость и сопротивление.

Рычаг контроля скорости располагается в тыльной части тренажера (На странице 4 ознакомьтесь с расположением рычага). Возьмитесь за шарообразную ручку на конце рычага. Поверните ручку против часовой стрелки для разблокировки рычага, затем поставьте рычаг в необходимое Вам положение. Для блокировки рычага поверните его по часовой стрелке (см. изображение).



Установите скорость, принимая во внимание Ваш уровень физической подготовки. Положение "Fast" подходит для новичков, т.к. пользователь может быстро «шагать» при маленьком сопротивлении. Положение "slow" обеспечивает большее сопротивление и помогает тонизировать и укреплять мускулатуру нижней части тела. **Примечание:** по окончании тренировки всегда возвращайте рычаг контроля скорости в положение "fast".

ПРИСТУПАЕМ К ТРЕНИРОВКЕ (Продолжение)

Становимся на тренажер CardioTwister

Действие 1:

Поставьте тренажер CardioTwister на ровную устойчивую поверхность. Рекомендуется поставить тренажер на тонкое ковровое покрытие или резиновый коврик. Это поможет предотвратить смещение тренажера во время тренировки.

Действие 2:

Встаньте на пол за тренажером CardioTwister. Поставьте правую ногу на беговую часть правой ножной педали. Прежде чем положить руки на руль, убедитесь в том, что педаль располагается параллельно основанию тренажера (см. рисунок 1).



Рисунок 1

Действие 3:

Поставьте руки на ширину плеч и обеими руками возьмитесь за руль (см. рисунок 2).



Рисунок 2

Действие 4:

Полностью поставьте левую ступню на беговую часть левой ножной педали и начинайте тренировку в медленном темпе, делая плавные легкие шаги. Делая шаги, Вы почувствуете, что руль двигается из стороны в сторону плавно, и Вы находитесь в идеальном для тренировки положении (См. рисунок 3).



Рисунок 3

Действие 5:

По окончании тренировки осторожно сойдите с тренажера, поставив на пол сначала одну ногу, а затем другую.

КОМПЬЮТЕР ТРЕНАЖЕРА



Использование компьютера тренажера

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Компьютер включается при нажатии на любую кнопку.

На компьютере отражены 4 функции:

- TOTAL STEPS/ВСЕГО ШАГОВ – Совокупная численность шагов
- STEPS/MIN / ШАГОВ/МИН – Количество шагов в минуту
- TIME / ВРЕМЯ – Совокупная продолжительность тренировки
- CALORIES /КАЛОРИИ – Количество израсходованных калорий
- SCAN – Автоматическое отражение шагов в минуту, время и калории - каждые 4 секунды

Всего шагов: Показано в верхней половине жидкокристаллического дисплея.

Кнопка «Режим»: Отображает другие 4 функции в нижней половине жидкокристаллического дисплея.

- Шагов в минуту
- Время
- Калории
- Scan

Калории: Отображаемый подсчет калорий базируется на весе пользователя тренажера – 68 кг. Если Ваш вес больше, можно ожидать большего количества калорий, если же Ваш вес меньше, можно ожидать меньшего количества калорий. При таком подсчете значение округляется.

Для выбора функции нажмите кнопку «Режим». Маленькая стрелочка будет указывать, какая функция выбрана в соответствии с положением стрелочки на жидкокристаллическом дисплее. Для того чтобы была отражена нужная Вам функция, нажимайте кнопку «Режим» до тех пор, пока на дисплее не появится нужная Вам функция.

Reset/Сброс: Для сброса всех функций, нажмите и удерживайте кнопку «Режим» в течение 2-х секунд.

Auto Shut Off / Автоматическое выключение: Если на протяжении последних 4 минут компьютер не получает входящий сигнал, он автоматически отключается. Сигналы посылаются, когда Вы «шагаете» или же прикасаетесь к кнопке «Режим».







РАСТЯЖКА

РАЗМИНКА

Прежде чем приступить к тренировке на тренажере CardioTwister, всегда выполняйте разминку, пошагав на месте. Затем, после тренировки, не забудьте выполнить упражнения на растяжку, которые могут Вам стать более гибкими, также благодаря этому на следующий день Вы не будете испытывать боль в мышцах.

Растяжку необходимо выполнять медленно и плавно, без резких движений. Растягивайтесь до тех пор, пока не почувствуете незначительное напряжение (но не боль) в мышцах, задержитесь в таком положении на 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным и ритмичным, следите за тем, чтобы Вы не задерживали дыхание.

Упражнения на растяжку, выполняемые при разминке и заминке

	РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА Обопритесь рукой о стену или стул. Стойте на левой ноге, а правую ногу обхватите правой рукой. Потяните правую ногу вверх, удерживая тело в вертикальном положении. Задержитесь в таком положении на 20-30 секунд, смените позу. Повторите упражнение с другой ногой.		РАСТЯЖКА СПИНЫ Поставьте ноги на ширину плеч. Согните верхнюю часть тела, для опоры положите руки на бедра. Округлите нижнюю часть спины, задержитесь в таком положении на 20-30 секунд. Затем выпрямите спину и повторите упражнение.
	РАСТЯЖКА БИЦЕПСА БЕДРА Стойте так, чтобы ступни были вместе, носки смотрели прямо. Вытяните вперед левую ногу и поставьте пятку на пол. Наклоните вперед верхнюю часть тела, для опоры положите руки на бедра. Задержитесь в таком положении на 20-30 секунд, затем повторите упражнение с другой ногой.		РАСТЯЖКА ПЛЕЧ Встаньте так, чтобы ступни располагались рядом. Правую руку расположите поперек тела. Возьмитесь левой рукой за правую руку и тяните ее так далеко, насколько это позволяет Ваша растяжка. Задержитесь в таком положении на 20-30 секунд, затем повторите упражнение с другой рукой.
	РАСТЯЖКА БЕДРА И ИКР Находясь в позе, когда носки смотрят вперед, а ступня полностью стоит на полу, сделайте левой ногой шаг вперед. Наклонитесь вперед, нагнувшись через бедро, одновременно согнув при этом левое колено. Колено не должно выходить за носок. Нога, стоящая сзади, должна оставаться прямой, а ступня полностью стоит на полу. Затем поверните верхнюю часть тела, положите правую руку на бедро для более глубокой растяжки бедер. Задержитесь в таком положении на 20-30 секунд, затем повторите упражнение с другой ногой.		РАСТЯЖКА ИКР И АХХИЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ Находясь в позе, когда носки смотрят вперед, а ступня полностью стоит на полу, сделайте левой ногой шаг вперед. Наклонитесь вперед, нагнувшись через бедро, одновременно согнув при этом левое колено. Колено не должно выходить за носок. Нога, стоящая сзади, должна оставаться прямой, а ступня должна полностью стоять на полу. Задержитесь в таком положении на 20-30 секунд, затем повторите упражнение с другой ногой.

	<p>РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ, БЕДЕР И КОСЫХ МЫШЦ</p> <p>Сядьте на пол. Согните одну ногу и поставьте ее над другой ногой. Удерживая тело в вертикальном положении, прижмите руки к наружной части бедра и прижмите ногу ближе к телу. Задержитесь в таком положении на 20-30 секунд. Повторите упражнение с другой ногой.</p>		<p>РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА</p> <p>Вытяните обе руки над головой. Правую руку согните в локте и тянитесь правой рукой к нижней части шеи.левой рукой возьмитесь за локоть правой руки и потяните правую руку настолько далеко, насколько позволяет Ваша физическая подготовка. Задержитесь в таком положении на 20-30 секунд, затем повторите упражнение с другой рукой.</p>
	<p>РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА</p> <p>Поставьте ноги врозь настолько далеко, насколько Вам удобно. Смотря вперед, сместитесь в одну сторону, согнув одно колено. Колено не должно выходить за носок. Для опоры положите руки на согнутое бедро. Задержитесь в таком положении на 20-30 секунд. Затем повторите упражнение с другой ногой.</p>		<p>РАСТЯЖКА КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА</p> <p>Встаньте так, чтобы ступни располагались рядом. Вытяните одну руку над головой и наклонитесь вбок настолько далеко, насколько Вам удобно. Задержитесь в таком положении на 20-30 секунд, затем нагнитесь в другую сторону.</p>

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

- ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К КАКОЙ-ЛИБО ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ ДИЕТЕ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ВРАЧОМ, ОСОБЕННО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ОБЕСПОКОЕНЫ СВОИМ ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ И УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, И НЕ ЗНАЕТЕ, МОЖНО ЛИ ВАМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ CARDIOTWISTER. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО, ЕСЛИ ВАМ БОЛЕЕ 35 ЛЕТ, ВЫ НИКОГДА ПРЕЖДЕ НЕ ТРЕНИРОВАЛИСЬ НА ТРЕНАЖЕРАХ, ЕСЛИ ВЫ БЕРЕМЕННЫ ИЛИ СТРАДАЕТЕ ОТ КАКИХ-ЛИБО ЗАБОЛЕВАНИЙ.
- ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ БОЛЬ ИЛИ СДАВЛЕННОСТЬ В ГРУДИ, ВАШ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ НЕРЕГУЛЯРНЫЙ, ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ УДУШЬЕ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ НЕОБЫЧНЫЙ ДИСКОМФОРТ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВНОВЬ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКЕ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Продолжение)

Обратите внимание

Если Вы чувствуете боль или сдавленность в груди, Ваш сердечный ритм нерегулярный, Вы чувствуете удушье, головокружение или необычный дискомфорт во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и прежде чем вновь приступить к тренировке, проконсультируйтесь с врачом.

Частота тренировок

Вначале рекомендуется осуществлять тренировки на тренажере CardioTwister через день. Новички могут захотеть тренироваться сначала по 5 минут и постепенно прийти до 15 минут, затем можно тренироваться по 30 минут одновременно или в 3 подхода по 10 минут. Если Ваш уровень физической подготовки достаточно высокий, Вы можете тренироваться каждый день, но помните о том, что необходимо всегда прислушиваться к своему организму.

Контроль скорости/сопротивления

Самый лучший способ определить подходящую настройку сопротивления – взять во внимание то, какие цели Вы ставите, занимаясь на этом тренажере. Если Вы тренируетесь на тренажере CardioTwister впервые или хотите во время тренировки тренировать сердечнососудистую систему, сжигать жиры и повышать выносливость, рекомендуется установить рычаг контроля скорости/сопротивления в положение “FAST”. При такой настройке Вы сможете быстро, легко и размеренно «шагать», при этом сопротивление педалей будет незначительным.

Если Вы хотите укрепить мышцы, большее сопротивление необходимо для укрепления мышц и тренировки сердечнососудистой системы. Для этого переместите рычаг в положение “SLOW”. Не перемещайте рычаг более чем на 1,25 см за один раз, пока Вы не установите тот уровень сопротивления, который Вам необходим.

Если Вы хотите интенсивнее тренировать мышцы нижней части тела, установите рычаг контроля сопротивления поближе к положению “SLOW”. **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:** Прежде чем перемещать рычаг в самое дальнее положение “SLOW”, убедитесь в том, что Ваши мышцы достаточно сильные и выдержат интенсивное давление педалей.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЯ

Встав на тренажер CardioTwister (пожалуйста, ознакомьтесь с разделом «Приступаем к тренировке» данного руководства), важно помнить о том, где находится основание тренажера по сравнению с глубиной Вашего собственного шага. Двигаясь, не позволяйте, чтобы упор педали наталкивался на основание тренажера. Всего лишь перемещайте вес с одной ноги на другую до того, как каждая pedal соприкасается с основанием.

Свободный качающийся шаг

Легкая тренировка сердечнососудистой системы

Встаньте на тренажер CardioTwister как рекомендовано в разделе «Приступаем к тренировке» данного руководства. Удерживайте руль так, чтобы руки располагались на ширине плеч. Делая движение вниз правой ногой, обратите внимание на то, что руль будет двигаться влево, и тело будет находиться в идеальном положении для тренировки всех главных мышц. Затем, делая движение вниз левой ногой, руль будет двигаться вправо. Следите за тем, чтобы Вы нажимали на педали пятками каждый раз, когда Вы двигаетесь и поворачиваетесь.



Глубокий присед

Помогает моделировать, укреплять и привести в тонус ягодицы, бедра и бока.

Стоя на тренажере CardioTwister, хват руля должен быть снизу, руки на ширине плеч. Согните бедра и колени, так чтобы Вы находились в положении полуприседа. Начинайте шагать и поворачиваться в таком положении, удерживая колени согнутыми. Нажимайте на педали пятками, а руль будет перемещать Ваше тело в сторону.



Тренировка плеч

Моделирует плечи, в то время как Вы тренируете ноги.

Шагая, положите одну руку на руль, а вторую удерживайте вдоль тела. Каждый раз, когда Вы делаете шаг, поднимайте другую руку к потолку, при этом локти не должны смотреть в стороны. Когда Вы вдавливаете другую ногу в педаль, медленно опустите руку в исходное положение. Повторите упражнение с другой рукой и ногой.



Тренировка трицепса

Укрепляет и моделирует заднюю часть рук, тонизируя ягодицы, бедра и бока.

Шагая, положите одну руку на руль, а вторую удерживайте вдоль тела. Каждый раз, когда Вы делаете шаг, согните другую руку в локте, и выталкивайте нижнюю часть руки вверх. Это помогает проработать трицепс. Повторите упражнение с другой рукой.



ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Продолжение)

Скручивание при узком хвате

Укрепляет центральную часть груди, и при этом тонизирует ягодицы, бедра и бока.

Шагая, положите обе руки рядом с центральной частью руля. Когда Вы шагаете, руль будет поворачивать Ваше тело в сторону. Удерживание руля в центре помогает усиленно тренировать центральную часть груди. Каждый раз, когда Вы делаете шаг, и скручиваетесь, следите за тем, чтобы Вы нажимали на педали пятками.



Перекрестное наклонное скручивание

Приводит в порядок живот и сжигает калории

Стоя на тренажере CardioTwister, положите правую руку в центр левой части руля. Левую руку держите на талии. Начинайте шагать и скручиваться, прорабатывая косые мышцы так активно, как Вы никогда не делали раньше. Во время следующего подхода смените положение рук и проработайте другую сторону тела. Для еще более активного сжигания калорий, когда Вы скручиваетесь влево, сжимайте косые мышцы и прижимайте локти к бокам, затем повторите упражнение с другой стороной. Это отличное упражнение для пресса.



Поворот груди

Укрепляет мышцы груди и сжигает жировые отложения

Делая шаги, положите обе руки на руль, руки на ширине плеч. Раскройте кисти и обопритесь ладонями на руль. Когда Вы шагаете и отталкиваетесь от руля, руль будет поворачивать Вас в сторону. Отталкиваясь от руля, Вы тем самым делаете тренировку мышц груди более интенсивной. Каждый раз, когда Вы шагаете и поворачиваетесь, следите за тем, чтобы Вы нажимали на педали пятками.



Поворот назад

Тренируйте спину и широчайшие мышцы, испытывайте кардионагрузку

Шагая, положите обе руки на руль, руки находятся на ширине плеч. Прижимая ладони к рулю, притяните руль по направлению к себе. Притягивая руль к себе, Вы тем самым интенсивнее тренируете мышцы спины. Когда Вы шагаете, руль будет поворачивать Ваше тело в сторону. Каждый раз, когда Вы шагаете и поворачиваетесь, следите за тем, чтобы Вы нажимали на педали пятками.



Поворот груди

Тренировка мышц груди и пресса

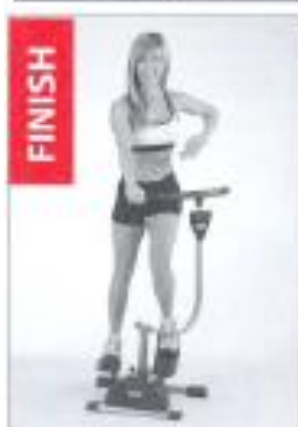
Шагая, положите одну руку на руль, другую руку согните, вытяните в сторону и держите на уровне плеча. Делая каждый шаг, передвигайте вытянутую руку к телу на уровне груди. Делая шаг другой ногой, возвращайте руку в исходное положение. Повторить упражнение с другой рукой.



Сжатие косых мышц

Тренировка косых мышц и пресса

Шагая, положите одну руку на руль, а вторую руку держите вытянутой вдоль тела. Делая каждый шаг, поднимайте другую руку перед телом до тех пор, пока рука не будет поднята до уровня плеча, затем возвратите руку в исходное положение. Повторить упражнение с другой рукой.



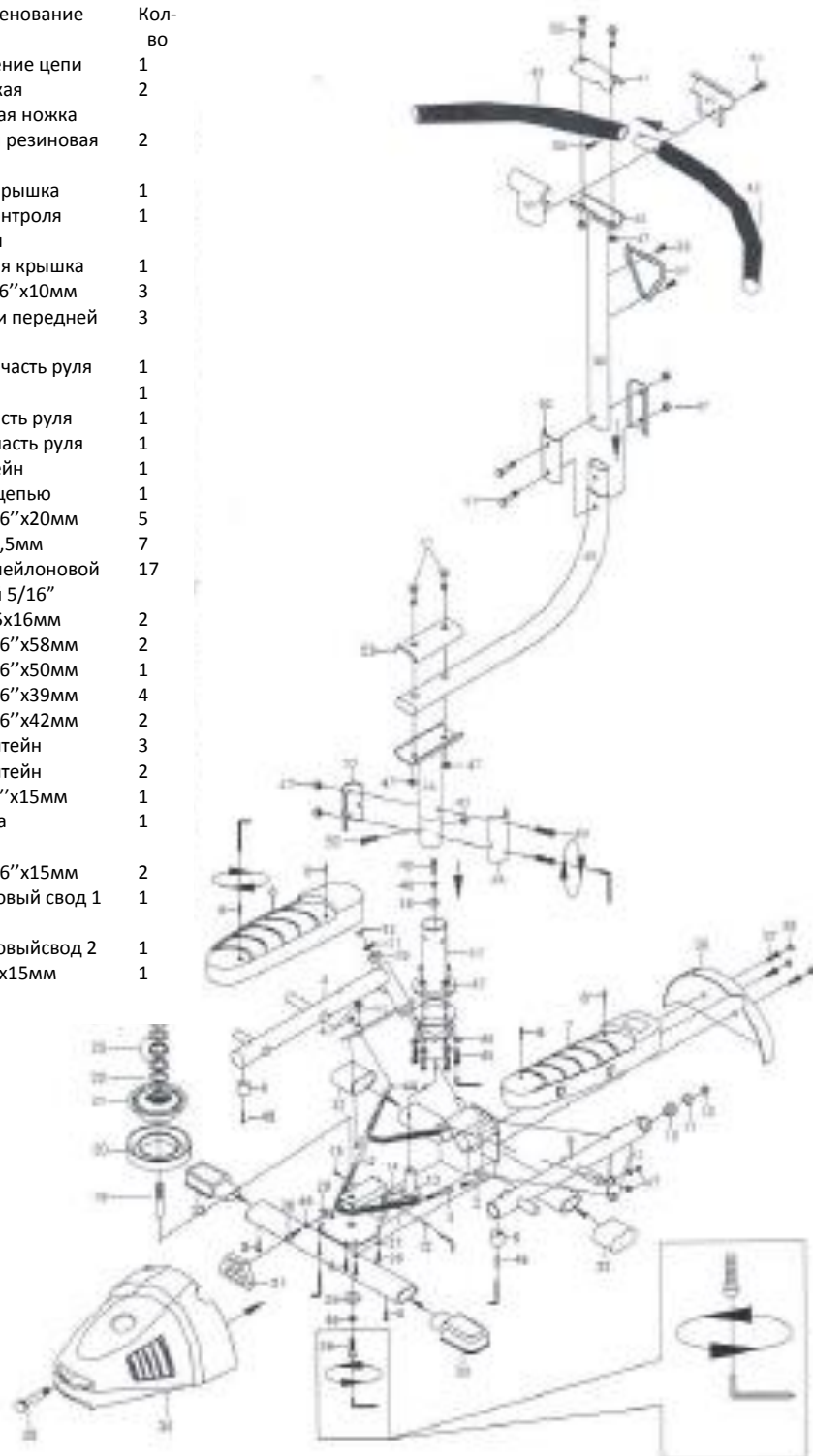
УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАМИНКУ

После тренировки или интенсивной физической деятельности важно постепенно снижать температуру тела до тех пор, пока температура тела не станет вновь нормальной. Для того чтобы на следующий день Вы не ощущали боль в мышцах, важно также при заминке выполнять упражнения на растяжку. Пожалуйста, ознакомьтесь с упражнениями на растяжку, приведенными на странице 12 данного руководства. Всегда пейте много воды, воспользуйтесь методиками глубокого дыхания и расслабления для того, чтобы закончить тренировку в позитивном настроении и с чувством удовлетворенности.

ВИД ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

Перечень деталей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1	31	Ограждение цепи	1
2	Звено с цепью	2	32	Маленькая резиновая ножка	2
3	Стяжная муфта	1	33	Большая резиновая ножка	2
4	Левая ножка в сборе	1	34	Задняя крышка	1
5	Правая ножка в сборе	1	35	Рычаг контроля скорости	1
6	Левая ножная педаль	1	36	Передняя крышка	1
7	Правая ножная педаль	1	37	Болт 3/16" x10мм	3
8	Винт M4x18мм	8	38	Заглушки передней крышки	3
9	Втулка	2	39	Верхняя часть руля	1
10	Втулка трубки	4	40	Руль	1
11	Шайба 32мм	2	41	Левая часть руля	1
12	Круговой зажим	2	42	Правая часть руля	1
13	Пластиковая шайба	1	43	Кронштейн	1
14	Пластиковая дуга	1	44	Звено с цепью	1
15	Винт 3/16" x15мм	2	45	Винт 5/16" x20мм	5
16	Короткий Т-кронштейн	1	46	Шайба 2,5мм	7
17	Длинный Т-кронштейн	1	47	Гайка с нейлоновой вставкой 5/16"	17
18	Шайба	1	48	Винт M5x16мм	2
19	Нижний вал	1	49	Винт 5/16" x58мм	2
20	Наружный шкив	1	50	Винт 5/16" x50мм	1
21	Внутренний шкив	1	51	Винт 5/16" x39мм	4
22	Волнистая шайба 30мм	1	52	Винт 5/16" x42мм	2
23	Осевой подшипник	1	53	U-кронштейн	3
24	Большая гайка	1	55	U-кронштейн	2
25	Шайба 2мм	1	56	Винт 1/4" x15мм	1
26	Болт с низкой конической головкой 2 мм	1	57	Пластина	1
27	Шайба 1,5 мм	4	58	Винт 3/16" x15мм	2
28	Болт с внутренним шестигранником	4	59	Пластиковый свод 1	1
29	Ограничитель вала	1	60	Пластиковый свод 2	1
30	Болт с внутренним шестигранником	1	61	Винт M4x15мм	1



УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Если педаль заклинило или она туго двигается	Эта проблема обычно возникает, если тренажер используется очень часто в течение продолжительного периода времени. Сопротивление при движении «порождает» тепло, воздействие которого приводит к тому, что внутренний диск начинает срабатывать медленно. Для разблокировки установите рычаг контроля сопротивления в положение “Fast”. Держась за дверной проем или стул для сохранения равновесия, одной ногой резко ударьте по той педали, которая находится выше другой педали, для того чтобы разблокировать внутренний диск сопротивления.
Кажется, что сопротивление педали слишком сильное.	Установите рычаг контроля сопротивления в положение “Fast”. Другой вариант: Ваш тренажер необходимо дополнительно смазать смазкой.
Тренажер CardioTwister скрипит или издает другой шум	Убедитесь в том, что винты надежно затянуты. Кроме того, для того чтобы уменьшить трение и шум, можно нанести немного смазки. Смазывать необходимо втулки, а также цепную шестерню.
Руль не вращается или не двигается.	Переверните тренажер и проверьте, не спала ли цепь с шестерни. Если цепь упала, необходимо установить педаль на самом высоком уровне. Благодаря этому цепь обвиснет, и Вы сможете установить цепь обратно на шестерню. Возвращая цепь обратно на шестерню, для того чтобы руль двигался правильно, убедитесь в том, что руль располагается по центру. Если ограждение цепи (31) ослабло или упало из-за того, что рычаг отодвинули слишком далеко по каждой стороне, всего лишь верните деталь на место вокруг цепи. Для этого Вам придется перевернуть тренажер.

Диапазон движения руля

Диапазон движения руля можно отрегулировать, вращая стяжную муфту внизу тренажера. Для того чтобы ослабить или затянуть, переверните тренажер и вращайте стяжную муфту по часовой стрелке (слева направо) для того, чтобы сместить руль влево, и против часовой стрелки (справа налево) для того, чтобы сместить руль право.

