

Инструкция

Эллиптический тренажер Marcy NS40501E

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер Marcy NS40501E - смотреть на сайте](#)

ПРИМЕЧАНИЕ:
Пожалуйста, полностью
прочтите руководство
перед началом
использования
тренажера

Содержание

Предупреждение
безопасности

Металлические
крепежные изделия

Инструкция по сборке

Детали

Гарантия

Заказ запасных частей

Модель
NS-40501E

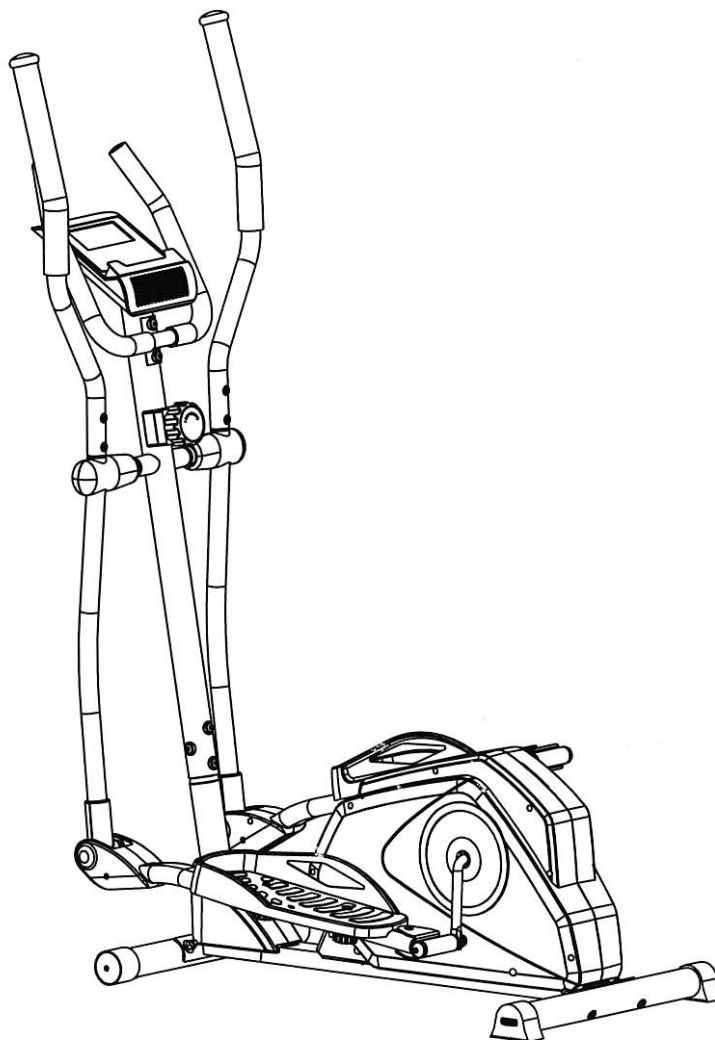
Сохраните
руководство на
будущее

151104

**РУКОВОДСТВО
ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ
И СБОРКЕ**

MARCY®

Электромагнитный эллиптический тренажер NS-40501E



IMPEX® INC.

2801 S. Towne Ave, Pomona, CA 91766
Тел.: (800) 999-8899 Факс: (626) 961-9966

www.impex-fitness.com
support@impex-fitness.com

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕД НАЧАЛОМ.....	1
ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.....	2
РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫХ ЭТИКЕТОК.....	3
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	4
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ.....	7
ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ СХЕМА.....	15
PARTS LIST.....	17
УХОД, ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ.....	19
ЗАМЕЧАНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ.....	19
КОМПЬЮТЕР.....	20
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ.....	21
ГАРАНТИЯ.....	23
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....	23

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Благодарим Вас за выбор электромагнитного эллиптического тренажера MARCY NS-40501E от IMPEX® INC. Для вашей безопасности и пользы, внимательно прочитайте данное руководство перед использованием тренажера. Как производитель, мы стремимся полностью удовлетворять наших клиентов. При возникновении каких-либо вопросов или обнаружении недостающих или поврежденных деталей, мы гарантируем вам полную замену напрямую с нашего завода. Чтобы избежать ненужных задержек, пожалуйста, позвоните по бесплатному номеру службы поддержки. Наши специалисты по обслуживанию клиентов окажут вам немедленную помощь.

Бесплатный номер службы поддержки

1-800-999-8899

Пн. - Пт. 9:00 - 17:00 ТСВ

www.impex-fitness.com

support@impex-fitness.com

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

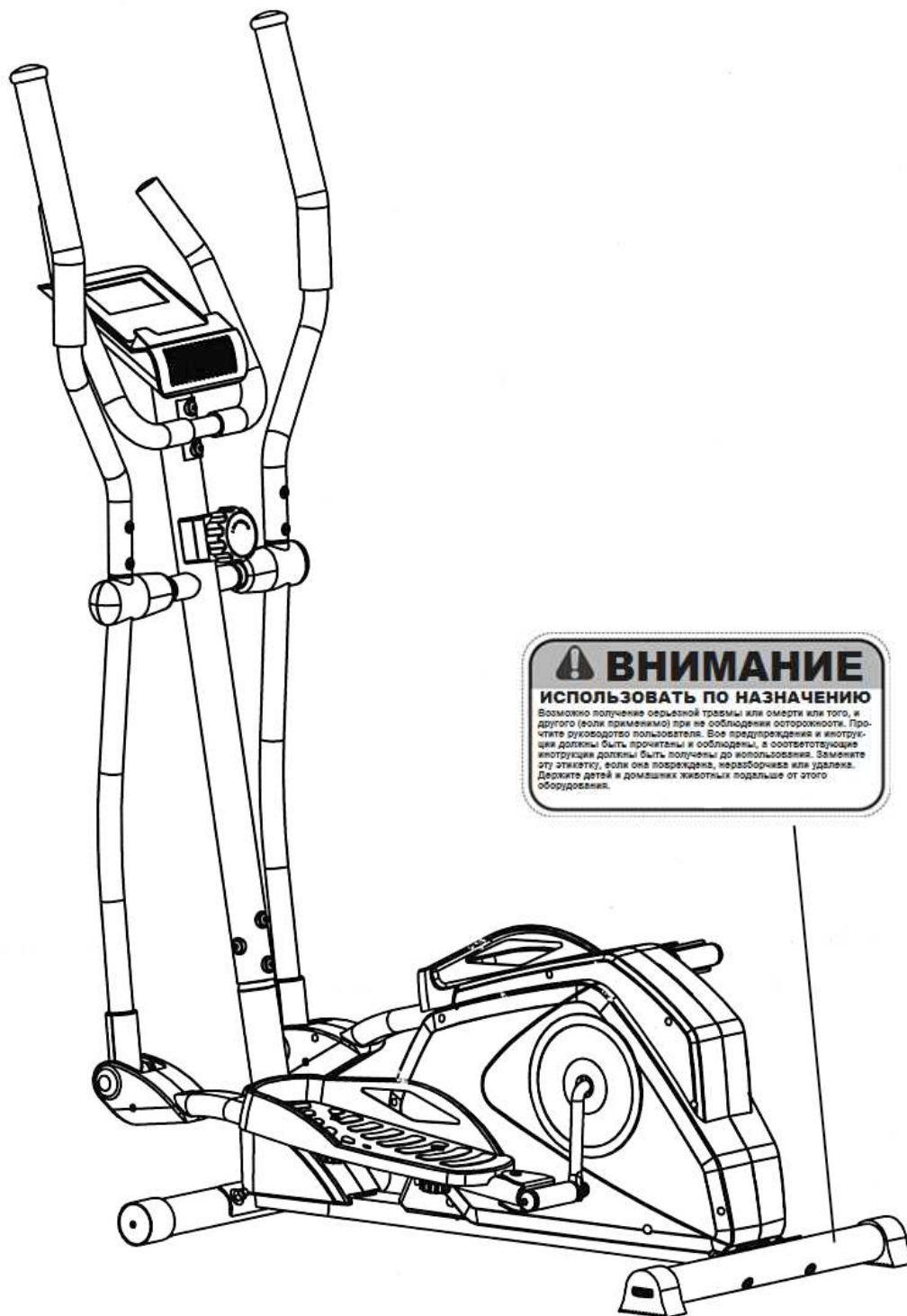
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Данный тренажер создан для обеспечения оптимальной безопасности. Тем не менее, некоторые меры предосторожности необходимо соблюдать всякий раз, когда вы управляете какой-либо частью тренажера. Перед сборкой или управлением устройством обязательно полностью прочтите все руководство. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

1. **Не разрешайте детям и животным подходить к тренажеру. НЕ оставляйте детей без присмотра в одном помещении с тренажером.**
2. Только один человек должен одновременно использовать машину.
3. Если у пользователя возникают головокружение, тошнота, боль в груди или какие-либо другие аномальные симптомы, немедленно прекратите тренировку.
НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.
4. Установите машину на чистую ровную поверхность. НЕ используйте машину рядом с водой или на улице.
5. Держите руки вдали от движущихся частей.
6. Во время тренировки всегда носите соответствующую одежду для тренировки. НЕ носите халаты или другую одежду, которая может попасть в машину. При использовании машины также требуется беговая или аэробная обувь.
7. Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. НЕ используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
8. Не размещайте вокруг тренажера острые предметы.
9. Люди с ограниченными возможностями не должны пользоваться тренажером без участия квалифицированного лица или врача.
10. Перед началом тренировки всегда делайте упражнения на растяжку, чтобы правильно разогреться.
11. Никогда не используйте тренажер, если он работает неправильно.
12. Прочтите все предупреждения, размещенные на велотренажере.
13. Осмотрите велотренажер на предмет изношенных или незакрепленных деталей перед использованием. Перед использованием затяните / замените все ослабленные или изношенные компоненты.
14. Следует проявлять осторожность при монтаже или демонтаже тренажера.
15. **Этот велотренажер предназначен только для конечного потребителя и для домашнего использования.**

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА ИЛИ ЛИЦ С РАНЕЕ СУЩЕСТВОВАВШИМИ ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧТИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОМ. IMPEX INC. НЕ НЕСЕТ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ ИМУЩЕСТВУ УЩЕРБ, ПРИЧИНЕННЫЙ ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ПРОДУКТА. СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ.

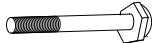




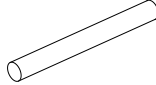
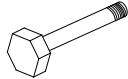


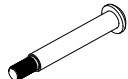

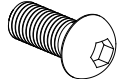
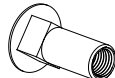
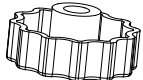
РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫХ ЭТИКЕТОК








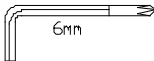
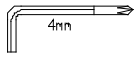
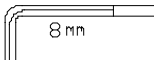
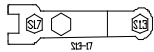


Указанный здесь предупреждающий знак помещен на задний стабилизатор.
Если этикетка отсутствует или неразборчива, обратитесь в службу поддержки по телефону
1-800-999-8899 для замены.
Разместите этикетку в указанном месте.

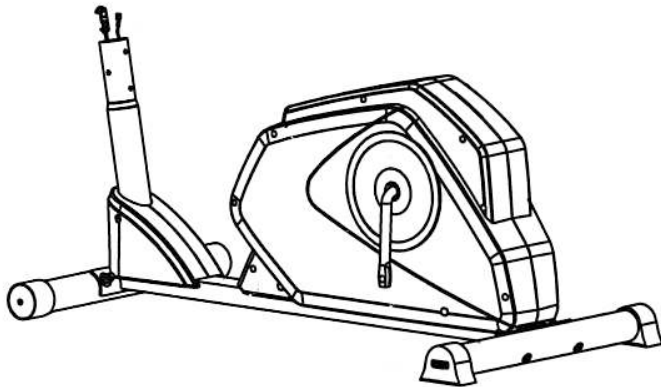
HARDWARE PACK

NOTE: The following parts are not drawn to scale. Please use your own ruler to measure the size.

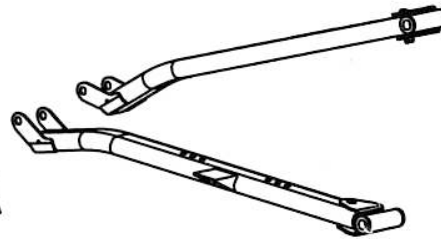
NO.	Описание	Кол-во	Обозначение
6	Болт с внутренним шестигранником М10 х 3"	4	
7	Лекальная шайба Ø 7/8"	4	
8	Колпачковая гайка М10	4	
16	Авиагайка М10	2	
17	Плоская шайба Ø 3/4"	2	
18	Втулка	2	
20	Болт с шестигранной головкой М10 х 3 1/8"	2	
14	Болт с шестигранной головкой М8 х 1 3/4"	4	
23	Болт с внутренним шестигранником М8 х 5/8"	6	
10L/R	Каретный болт педали	1/1	
11	Гофрированная шайба	2	
35	Болт с внутренним шестигранником М6 х 1/2"	4	
36	Каретный болт М6 х 3/4"	4	
15	Фиксатор	4	

29	Болт с шестигранной головкой M10 x ¾"	2	
30	Контршайба Ø ¾"	2	
31	Плоская шайба Ø 1 ¼" x Ø ¾"	2	
32	D-образная шайба	2	
12	Плоская шайба Ø 1 ⅛"	2	
51L/R	Шестигранная гайка	1/1	
41	Лекальная шайба Ø ¾" x Ø ⅝"	6	
	Шестигранный ключ L6	1	
	Шестигранный ключ L4	1	
	Шестигранный ключ L8	1	
	Крестовой ключ	2	

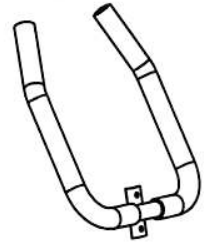
УЗЛЫ ДЛЯ СБОРКИ



NO:1



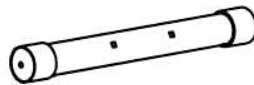
NO:9L/R



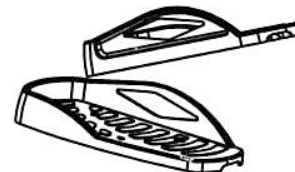
NO:39



NO:2



NO:3



NO:13L/R



NO:38



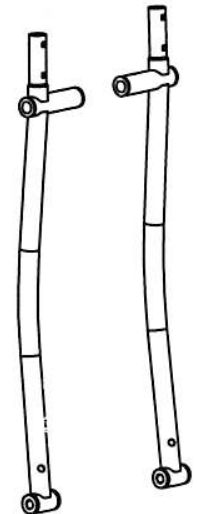
NO:22



NO:25



NO:37L/R



NO:21L/R



NO:47



NO:52



NO:54L/R

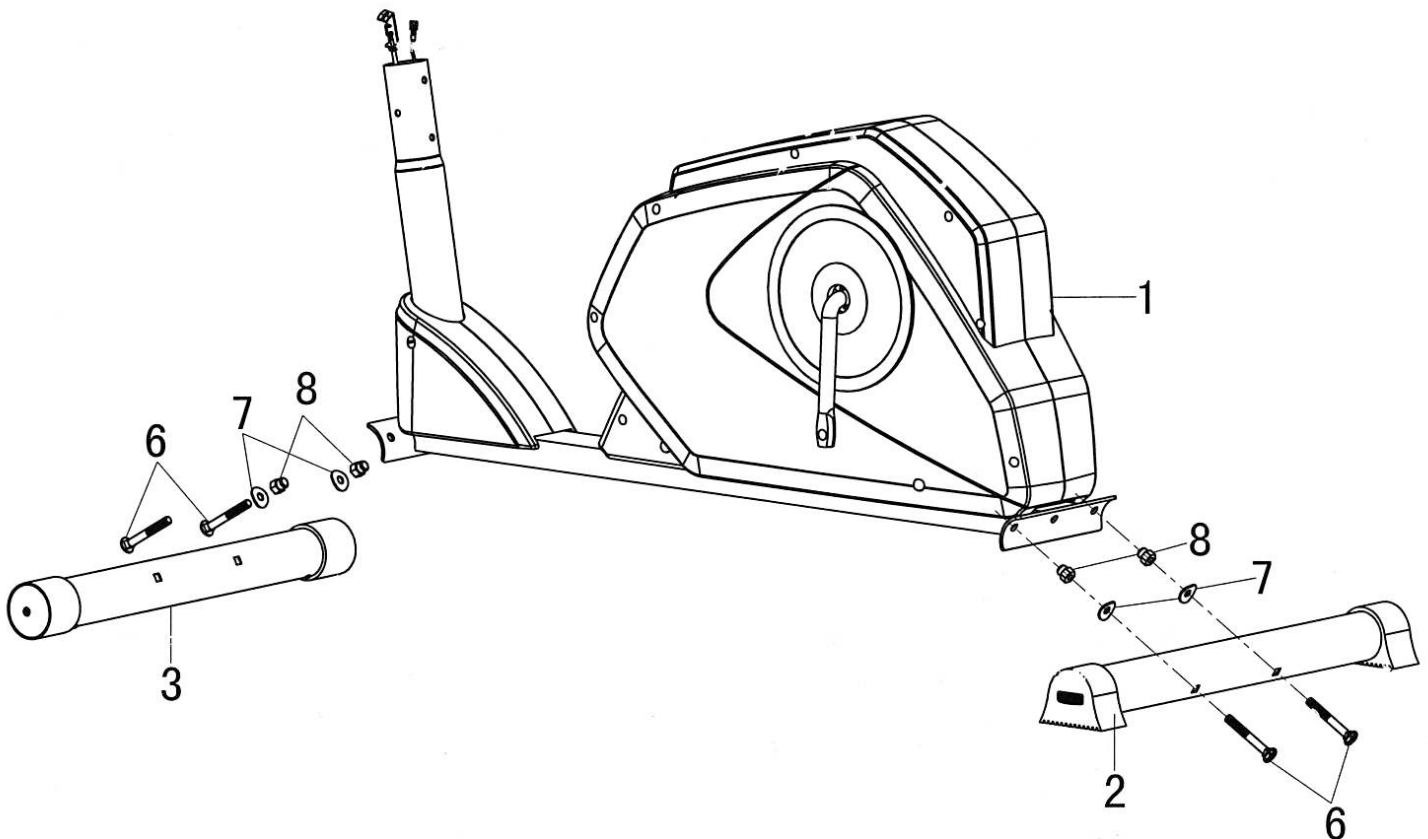
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

- Инструменты, необходимые для сборки тренажера: один крестовой ключ и шестигранный ключ, поставляемые производителем.
- **ПРИМЕЧАНИЕ:** Настоятельно рекомендуется, чтобы два или более человека собрали данный тренажер во избежание возможной травмы.

ШАГ-1

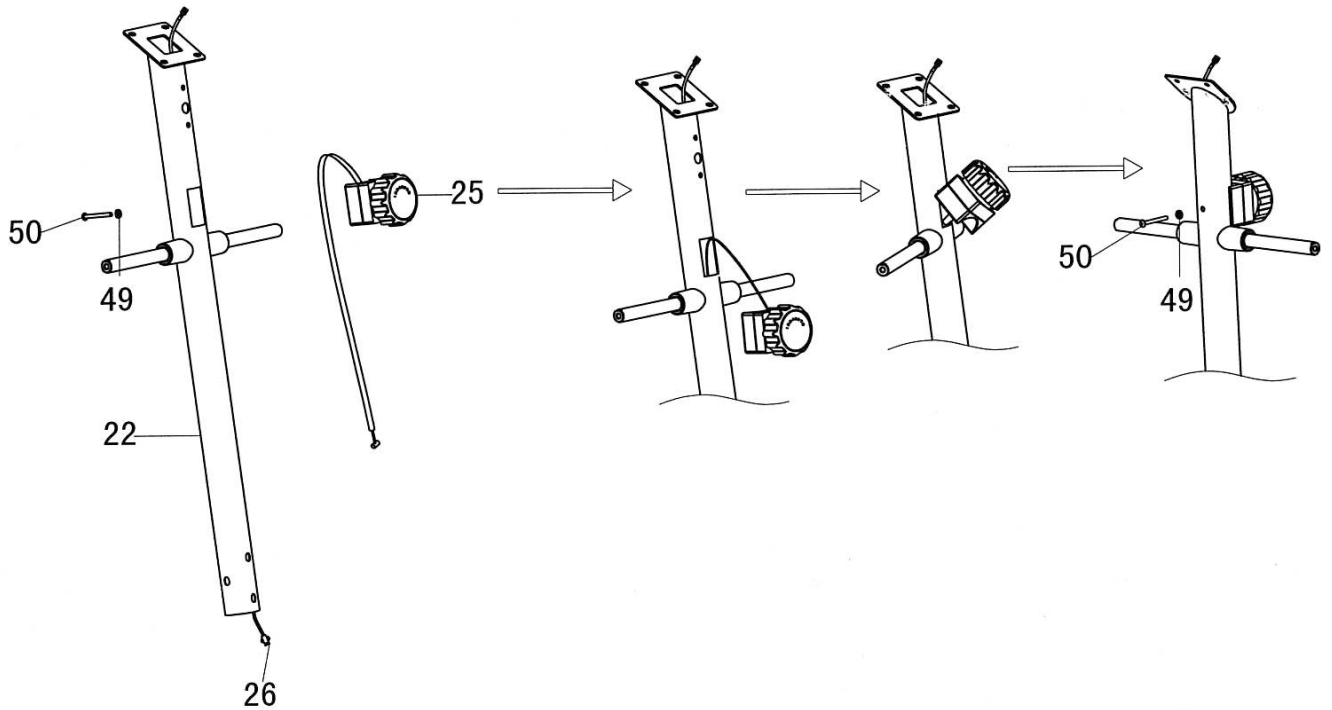
А.) Прикрепите задний стабилизатор (#2) к основной раме (#1). Закрепите его двумя болтами с внутренним шестигранником М8 х 3" (#6), двумя лекальными шайбами Ø 7/8" (#7) и двумя колпачковыми гайками (#8).

В.) Прикрепите передний стабилизатор (#3) к основной раме. Secure it with two M8 x 3" Carriage Bolts (#6), двумя лекальными шайбами Ø 7/8" (#7) и двумя колпачковыми гайками (#8).



ШАГ-2

- А.) Снимите натяжные винты (#50) и шайбу $\text{Ø } 1/2$ " (#49) с регулятора натяжения.
- В.) Вставьте верхний натяжной кабель (#25) через отверстие на передней стойке вниз до конца передней стойки.
- С.) Вставьте регулятор натяжения (#25) в отверстие, прикрепите регулятор натяжения к передней стойке с помощью натяжного винта (#50) и шайбы $\text{Ø } 1/2$ " (#49).



ШАГ-3

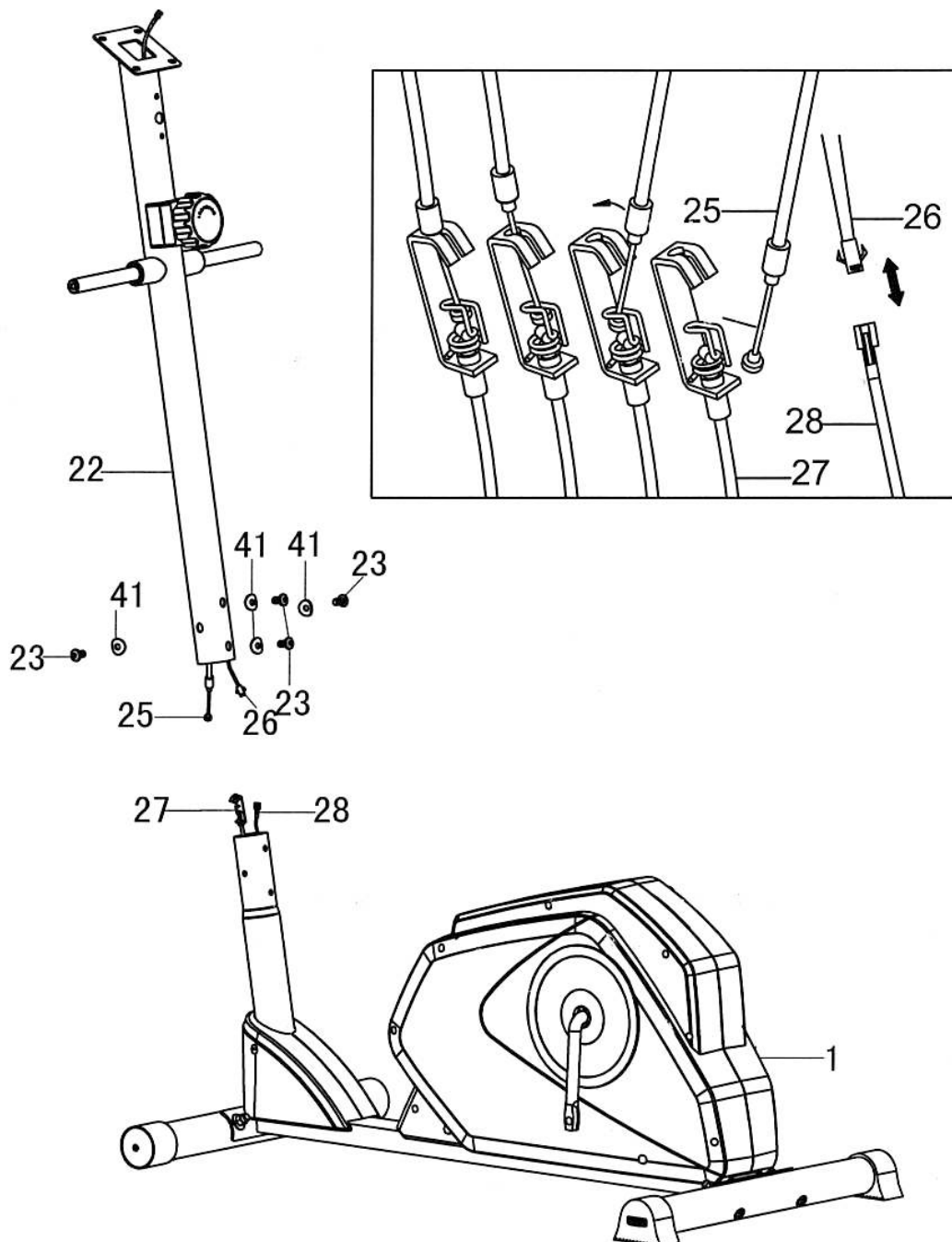
А.) **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для удержания передней стойки (#4) при подключении кабелей и проводов может потребоваться дополнительная помощь.

В.) Прикрепите переднюю стойку (#22) к основной раме (#1). Подключите верхний провод компьютера (#26) от нижней части передней стойки к нижнему проводу компьютера (#28) от основной рамы.

С.) Потяните разъем натяжения из регулятора натяжения (#25) и протяните его через отверстие на разъеме нижнего натяжного кабеля (#27). Потяните верхний натяжной кабель вверх и проведите провод через гнездо на кронштейне.

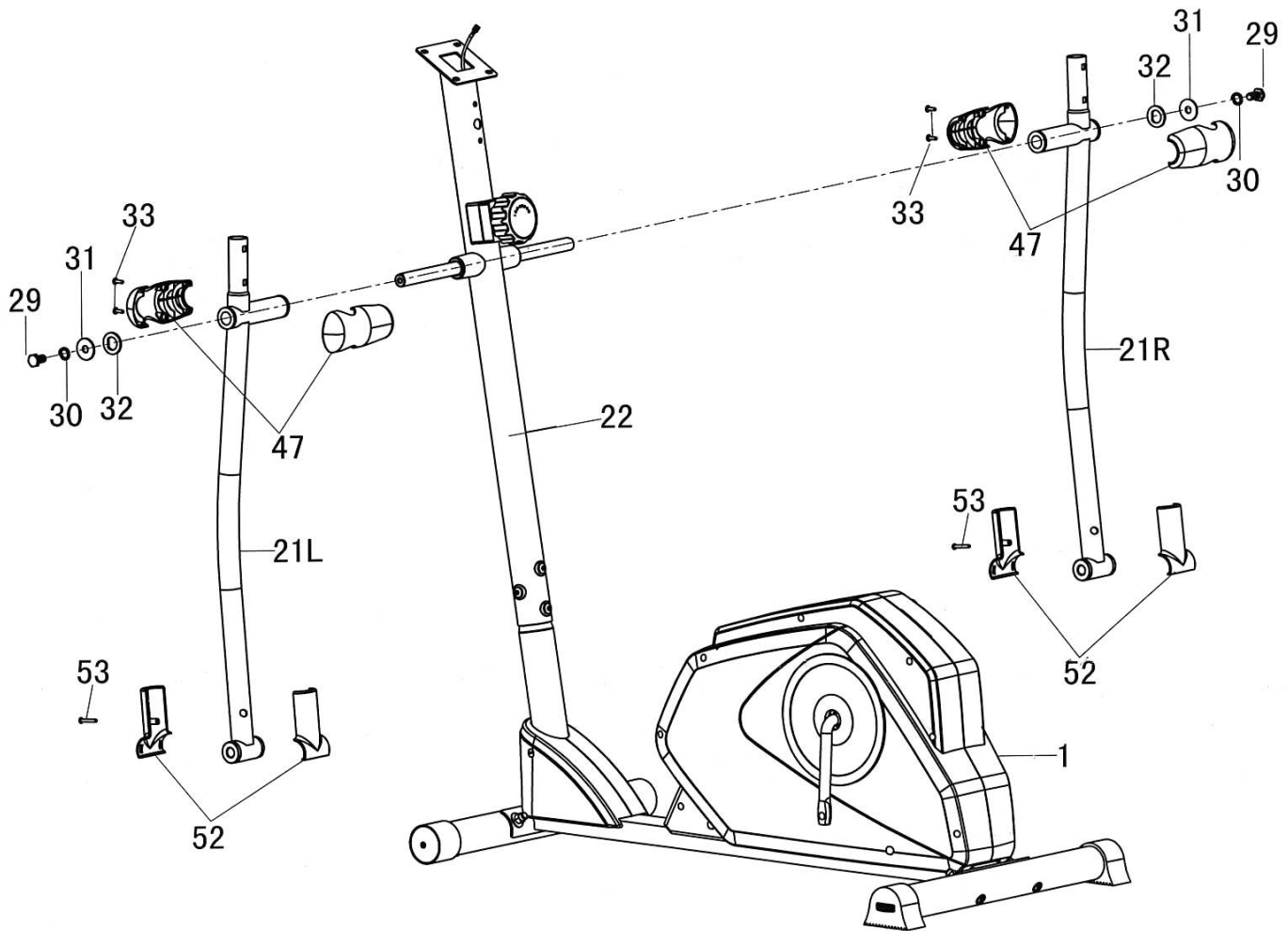
Д.) Снимите верхний натяжной кабель, чтобы крепеж плотно держался на верхней части кронштейна.

Е.) Прикрепите переднюю стойку к основной раме с помощью четырех болтов с внутренним шестигранником M8 x 5/8" (#23), и четырех лекальных шайб Ø 3/4" x Ø 3/8" (#41).



ШАГ-4

- A.) Прикрепите левую подвижную трубу (#21L) к левой оси на передней стойке (#22).
- B.) Закрепите подвижную трубу на передней стойке одной D-образной шайбой (#32), одной плоской шайбой $\text{Ø } 1 \frac{1}{4}'' \times \text{Ø } \frac{3}{8}''$ (#31), одной контршайбой $\text{Ø } \frac{3}{8}''$ (#30), и одним болтом с шестигранной головкой M10 x $\frac{3}{4}''$ (#29).
- C.) Закройте шарнирное соединение двумя левыми крышками подвижной трубы (#47L) и закрепите их двумя винтами-саморезами ST5 x $\frac{5}{8}''$ (#33).
- D.) Закройте нижнюю часть подвижной трубы с помощью одного комплекта нижней крышки (#52) и закрепите их двумя винтами-саморезами ST4 x $1 \frac{1}{8}''$ (#53)
- E.) Повторите шаги A, B и C, чтобы установить правую подвижную трубу (#21R) на другой стороне.



ШАГ-5

A.) **Не затягивайте болты до получения указаний.**

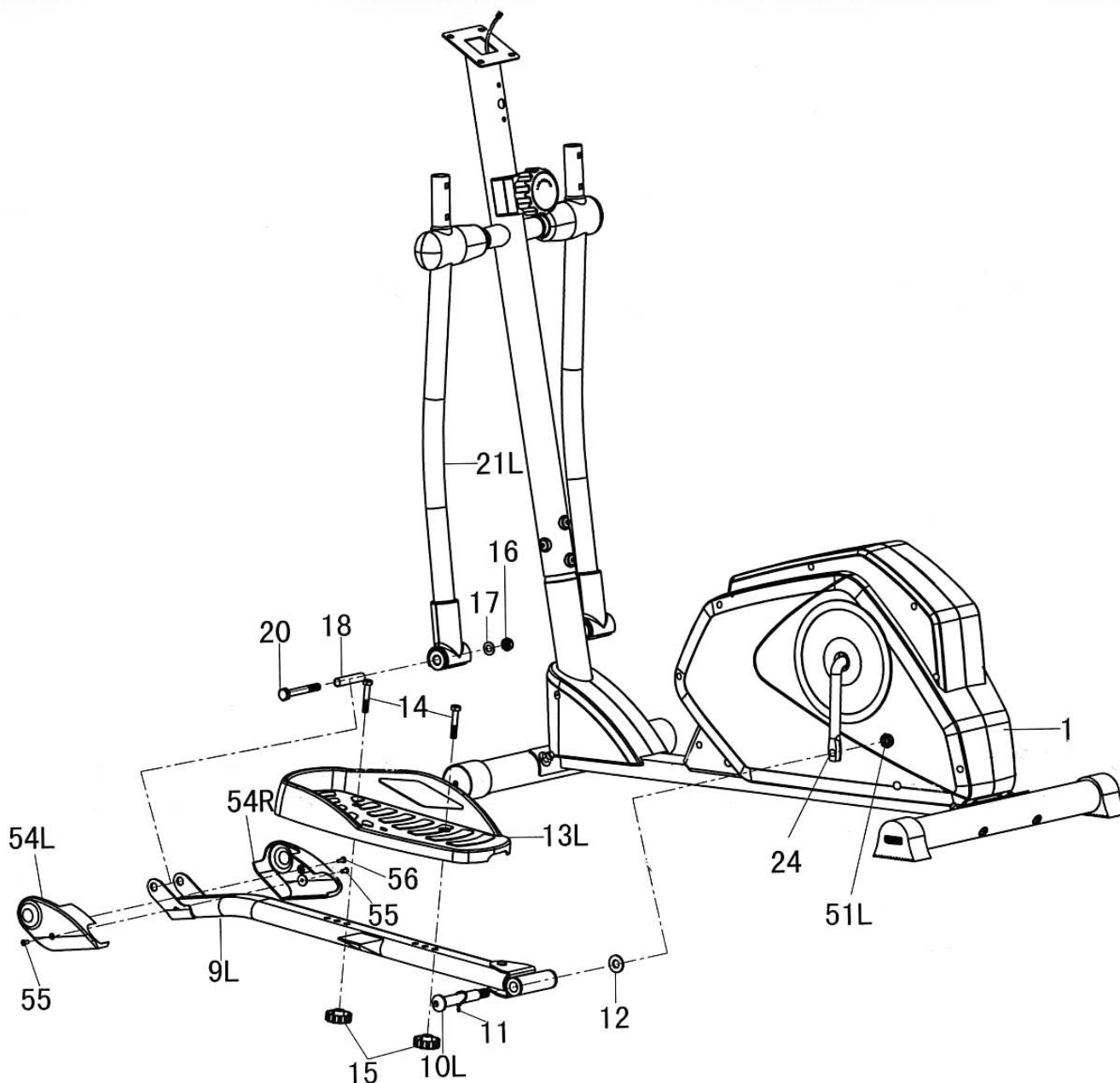
B.) Поместите стержень в нижнюю часть левой подвижной трубы (#21L) в открытый кронштейн на левой опоре педали (#9L). Закрепите трубу на левой опоре педали одним болтом с шестигранной головкой M10 x 3 1/8 (#20), одной втулкой (#18), одной плоской шайбой \varnothing 3/4" (#17) и одной авиа гайкой M10 (#16).

C.) Прикрепите заднюю ось левой опоры педали к левому шатуну (#24). Закрепите его одним болтом левой полуоси (#10L), одной гофрированной шайбой (#11), одной плоской шайбой \varnothing 1 1/8" (#12) и одной левой шестигранной гайкой (#51L).

D.) Надежно затяните все болты и гайки.

E.) Закройте нижнюю часть левой подвижной трубы и переднюю часть левой опоры педали двумя крышками (#54L), закрепите их двумя винтами-саморезами M5 x 3/8 (#55).

F.) Поместите левую педаль (#13L) на левую опору педали, закрепите двумя болтами с шестигранной головкой M8 x 1 3/4 (#14) и двумя фиксаторами (#15).



ШАГ-6

A.) **Не затягивайте болты и гайки до получения указаний.**

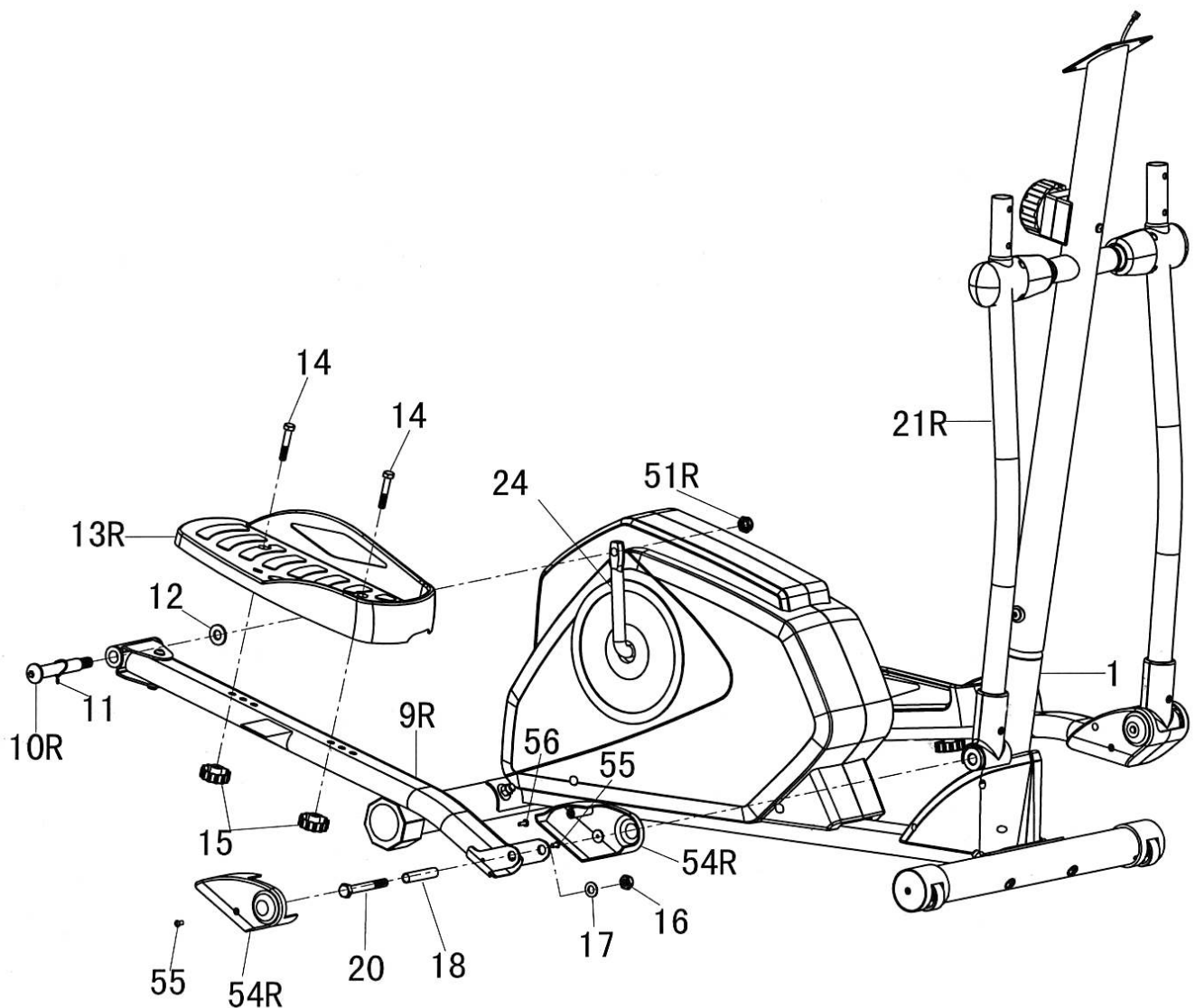
B.) Поместите стержень в нижнюю часть правой подвижной трубы (#21R) в открытый кронштейн на правой опоре педали (#9R). Закрепите трубу на левой опоре педали одним болтом с шестигранной головкой M10 x 3 1/8" (#20), одной втулкой (#18), одной плоской шайбой Ø 3/4" (#17) и одной авиа гайкой M10 (#16).

C.) Прикрепите заднюю ось правой опоры педали к шатуну (#24). Закрепите его одним болтом правой полуоси (#10R), одной гофрированной шайбой (#11), одной плоской шайбой Ø 1 1/8" (#12) и одной левой шестигранной гайкой (#51R).

D.) Надежно затяните все болты и гайки.

E.) Закройте нижнюю часть правой подвижной трубы и переднюю часть правой опоры педали двумя крышками (#54R), закрепите их двумя винтами-саморезами M5 x 3/8" (#55).

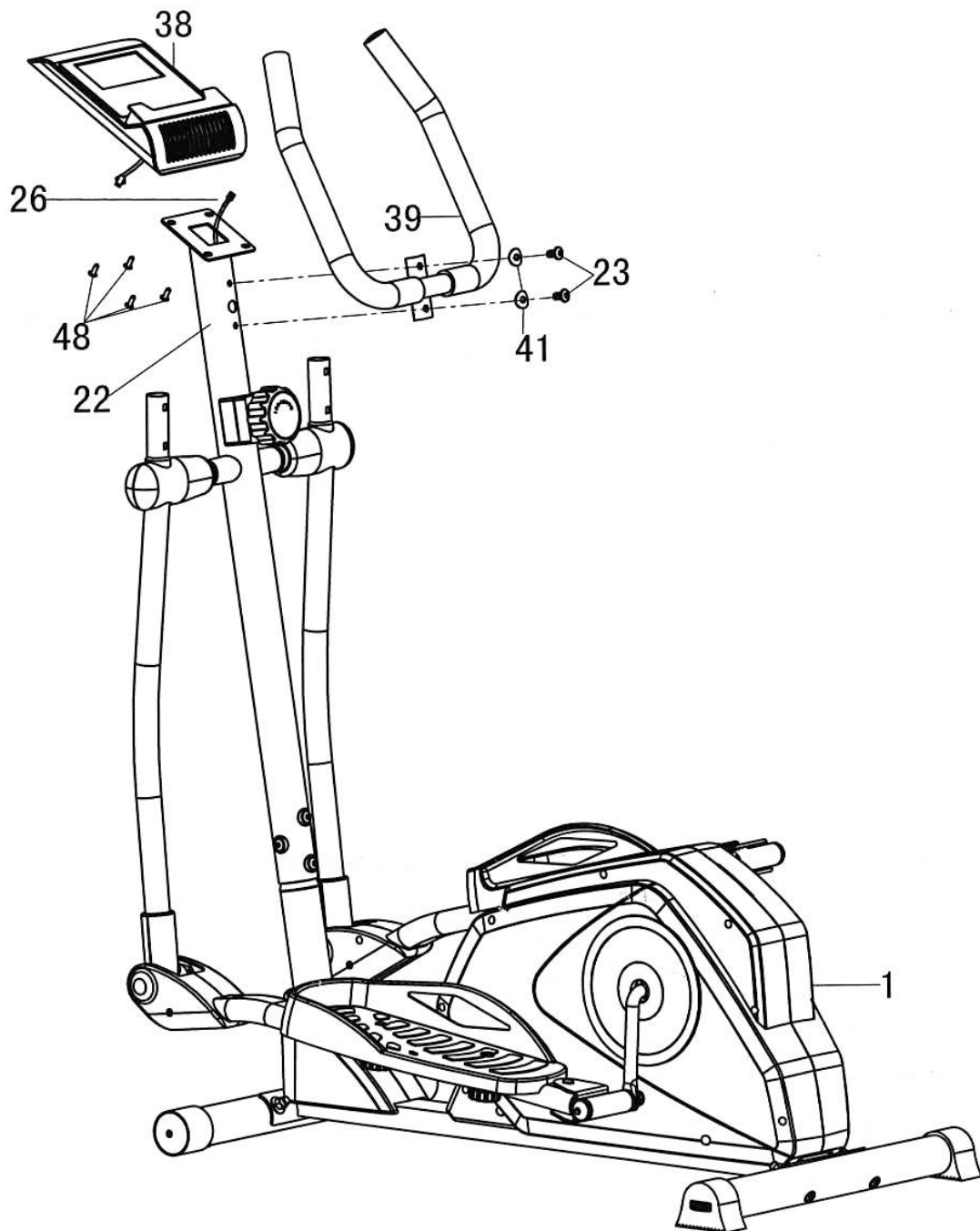
F.) Поместите правую педаль (#13R) на правую опору педали, закрепите двумя болтами с шестигранной головкой M8 x 1 3/4" (#14) и двумя фиксаторами (#15).



ШАГ-7

А.) Прикрепите стационарную ручку (#39) к передней стойке (#22). Закрепите ее двумя болтами с внутренним шестигранником М8 x $\frac{5}{8}$ " (#23) и двумя лекальными шайбами $\varnothing \frac{3}{4}$ " x $\varnothing \frac{3}{8}$ " (#41).

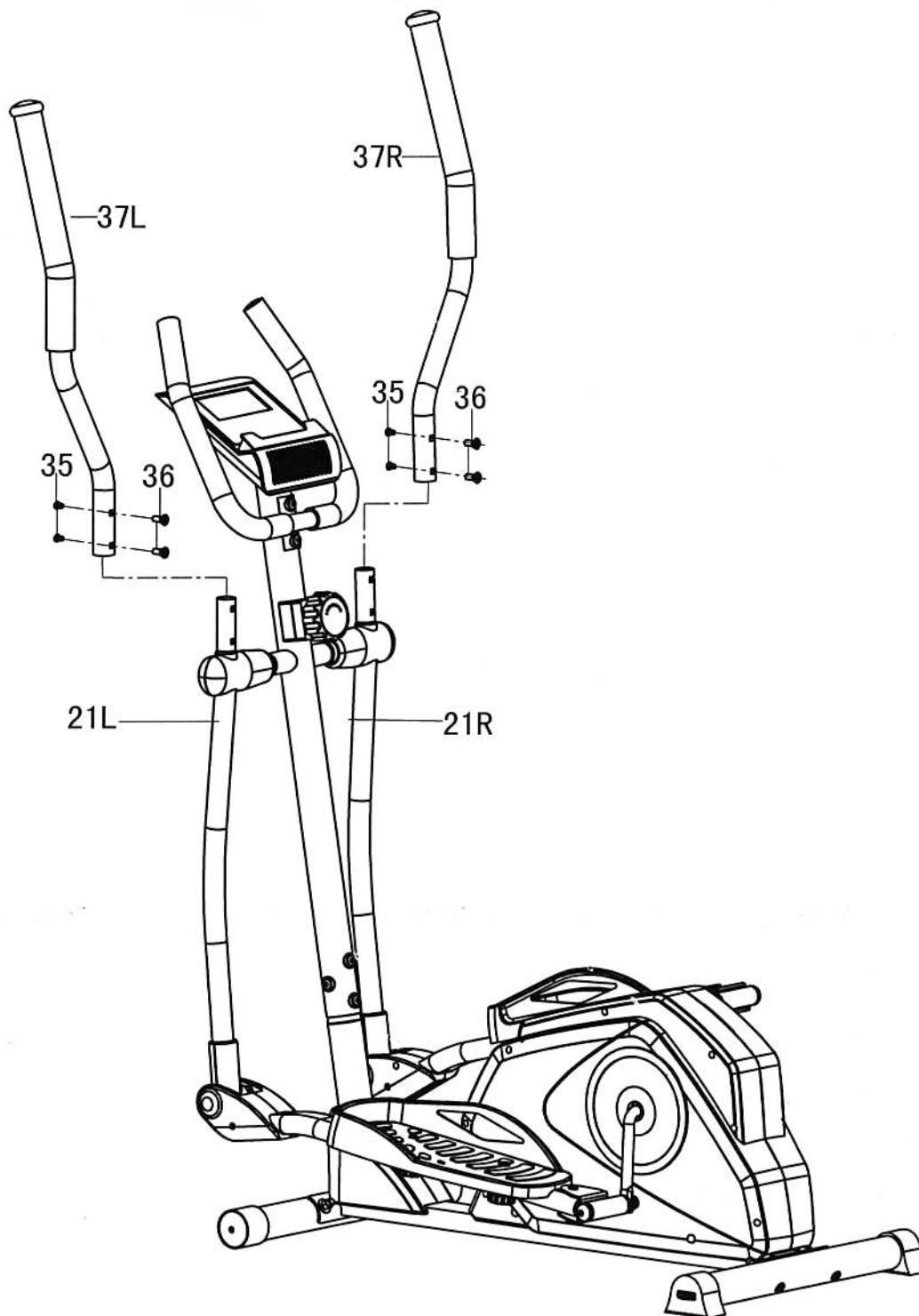
В.) Извлеките четыре винта Philips М5 x $\frac{1}{2}$ " (#48) из компьютера (#38). Соедините провод компьютера с верхним проводом компьютера (#26) на передней стойке. Вставьте компьютер в кронштейн на передней стойке. Закрепите компьютер на кронштейне с помощью четырех винтов Philips М5 x $\frac{1}{2}$ " (#48).



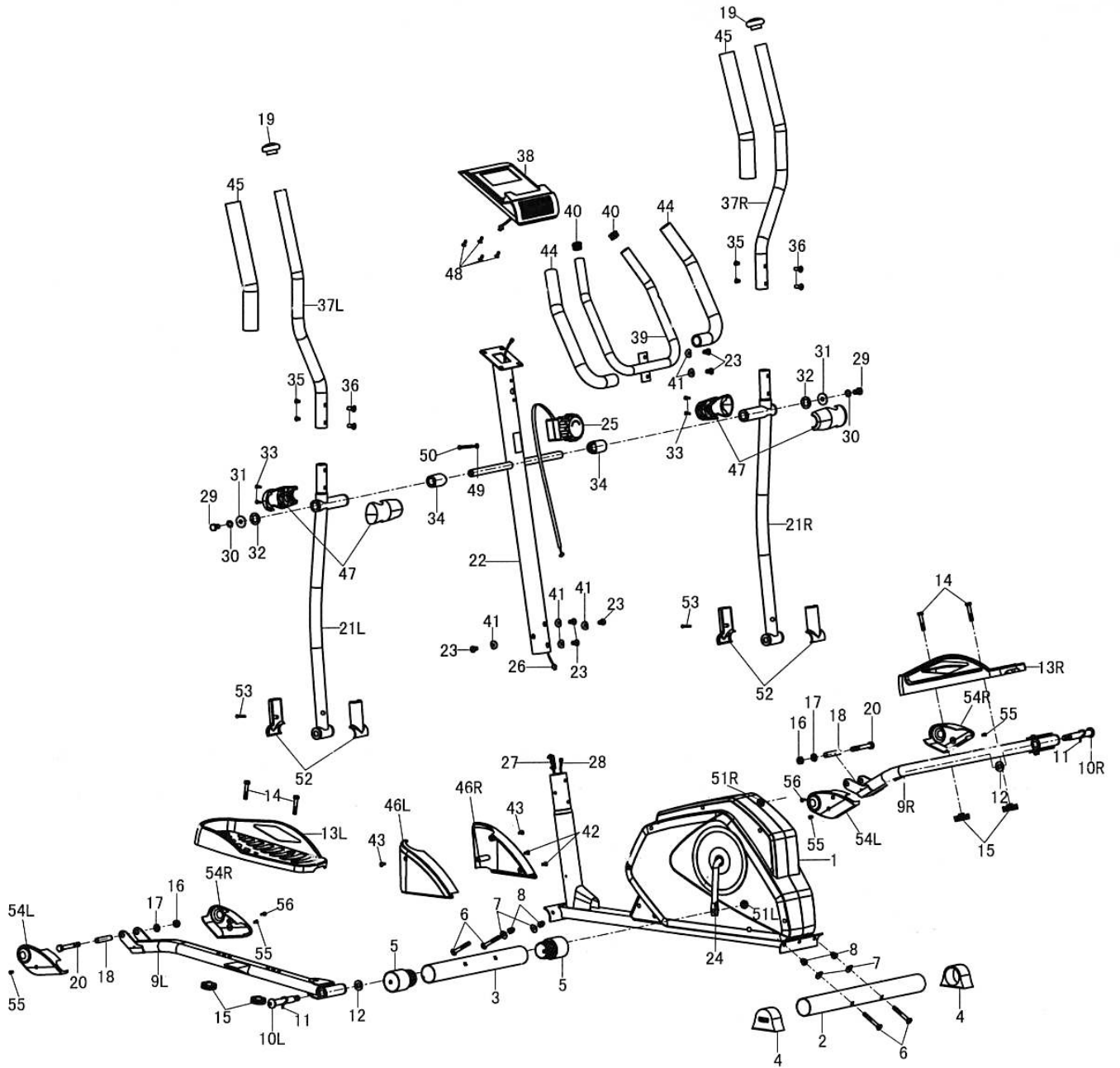
ШАГ-8

А.) Поместите левую подвижную ручку (#37L) на левую подвижную трубу (#21L). Закрепите ее двумя болтами с внутренним шестигранником М6 х $\frac{3}{4}$ " (#36) и двумя каретными болтами М6 х $\frac{1}{2}$ " (#35).

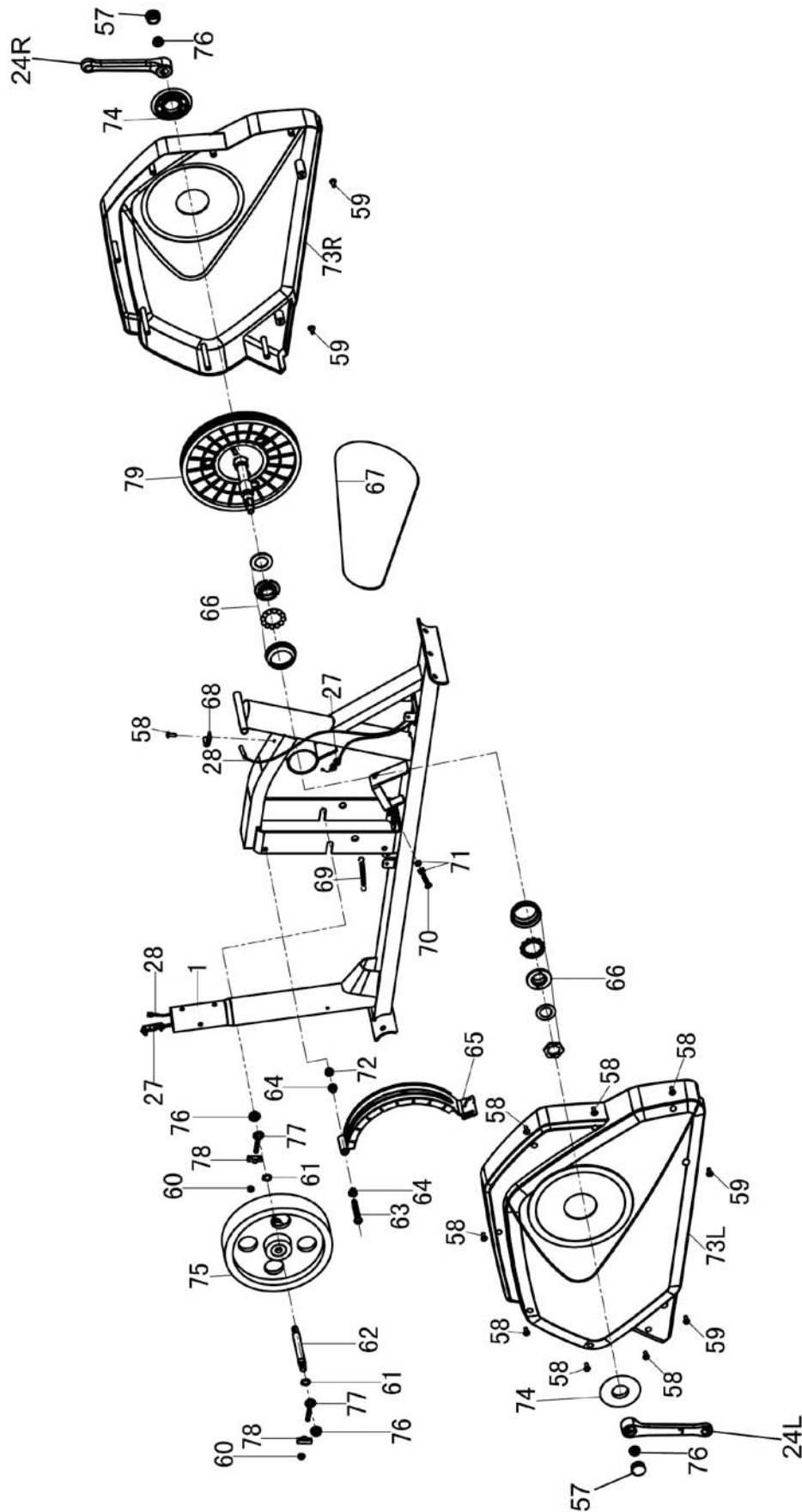
В.) Повторите действия пункта А при установке правой подвижной ручки (#37R) на правую подвижную трубу (#12R).



ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ СХЕМА



ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ СХЕМА



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ NS-40501E

PART NO.	DESCRIPTION	SPEC.	QUANTITY
1	Основная рама		1
2	Передний стабилизатор		1
3	задний стабилизатор		1
4	Концевая крышка заднего стабилизатора		2
5	Концевая крышка переднего стабилизатора		2
6	Каретный болт	M10 x 3"	4
7	Лекальная шайба	Ø 7/8"	4
8	Колпачковая гайка	M10	4
9L	Левая опора педали		1
9R	Правая опора педали		1
10L	Левая полуось педали		1
10R	Правая полуось педали		1
11	Гофрированная шайба		2
12	Плоская шайба	Ø 1 1/8"	2
13L	Левая педаль		1
13R	Правая педаль		1
14	Шестигранный болт	M8 x 1 3/4"	4
15	Фиксатор		4
16	Авиа гайка	M10	2
17	Шайба	Ø 3/4"	2
18	Втулка		2
19	Верхняя крышка подвижной ручки		2
20	Шестигранный болт	M10 x 3 1/8"	2
21L/R	Подвижная труба		1/1
22	Передняя стойка		1
23	Болт с внутренним шестигранником	M8 x 5/8"	6
24	Шатун		1
25	Ручка натяжения/Верхний натяжной кабель		1
26	Верхний провод компьютера		1
27	Нижний натяжной кабель		1
28	Нижний провод компьютера		1
29	Шестигранный болт	M10 x 3/4"	2
30	Контршайба	Ø 3/8"	2
31	Плоская шайба	Ø 1 1/4" x Ø 3/8"	2
32	D-образная шайба		2
33	Винт-саморез	ST5 x 5/8"	4
34	Пластиковая прокладка		2
35	Болт с внутренним шестигранником	M6 x 1/2"	4
36	Каретный болт	M6 x 3/4"	4

37L/R	Подвижная ручка		1/1
38	Компьютер		1
39	Стационарная ручка		1
40	Верхняя крышка стационарной ручки	Ø 1"	2
41	Лекальная шайба	Ø ¾" Ø ⅜"	6
42	Саморез с винтовым затвором	ST5 x ⅝"	2
43	Плоский винт-саморез	ST5 x ⅝"	2
44	Рукоятка стационарной ручки		2
45	Рукоятка подвижной ручки		2
46L/R	Крышка передней стойка		1/1
47L/R	Крышка подвижной трубы		2/2
48	Винт Philips	M5 x ½"	4
49	Шайба	Ø ½"	1
50	Натяжной винт	M5 x 1 ⅝"	1
51L/R	Шестигранная гайка		1/1
52	Комплект нижних крышек подвижной трубы		2
53	Винт-саморез	ST4 x 1 ⅛"	4
54L/R	Крышка опоры педали		2/2
55	Винт Philips	M5 x ⅜"	4
56	Винт-саморез	ST4 x ⅝"	2
57	Комплект крепежных деталей		1
58	Винтовой саморез	ST5 x ⅝"	8
59	Саморез с плоской головкой	ST5 x ⅝"	4
60	Нейлоновая гайка	M6	2
61	Шайба с фиксатором оси маховика		2
62	Мост маховика		1
63	Шестигранный болт	M8 x 4 ⅛:	1
64	Вкладыш магнитного узла		2
65	Магнитный узел		1
66	Комплект шариковых подшипников		1
67	Ремень		1
68	Основа для подключения к компьютеру		1
69	Пружина магнитного узла		1
70	Шестигранный болт	M6 x 1"	1
71	Шестигранная гайка	M6	2
72	Нейлоновая гайка	M8	1
73	Крышка основной рамы L/R		1/1
74	Концевая крышка шатуна		2
75	Маховик		1
76	Фланцевая гайка		2
77	Кольцевой болт		2
78	Запирающий зажим		2
79	Шкив с осью		1

УХОД, ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

1. Осматривайте и затягивайте все детали каждый раз, когда вы используете тренажер. Немедленно замените изношенные детали.
2. Тренажер можно очистить с помощью влажной ткани и мягкого неабразивного моющего средства. Не используйте растворители.
3. Храните тренажер в помещении. Избыточная влажность и вода могут вызвать ржавчину на раме.
4. Тренажер должен находиться на расстоянии не менее 24 дюймов от стены и/или любых других предметов, таких как мебель, чтобы обеспечить безопасный доступ и прохождение вокруг машины.
5. Во избежание возможных травм при перемещении машины требуется помощь двух или более человек.
6. Инструкции по утилизации – оборудование можно безопасно разбирать и утилизировать без необоснованных опасностей. Обратитесь в местное агентство по утилизации относительно деталей.
7. **Максимальный вес пользователя 300 фунтов.**
8. **Размеры в сборе: 49” x 24” x 64.25”**

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Регулировка натяжения

Используйте ручку натяжения на передней стойке, чтобы отрегулировать сопротивление во время упражнений.

РАСПОЛОЖЕНИЕ НОГ

Встаньте обеими ногами на педали и руками держитесь за подвижные ручки, а затем начинайте упражнение. **ПРИМЕЧАНИЕ. Не вставляйте на одну педаль обеими ногами или просто становитесь одной ногой на одну педаль во время упражнения.**

ТРАНСПОРТИРОВКА

У тренажера имеется пара роликовых концевых крышек на переднем стабилизаторе. Чтобы переместить, удерживая, осторожно наклоните тренажер и катите.



АВТОМАТИЧЕСКИЙ СТАРТ / ОСТАНОВКА

Когда начинается тренировка, монитор автоматически включается и отображает прогресс. Когда тренировка останавливается, монитор автоматически выключается через 4 минуты, чтобы сэкономить энергию.

MODE (РЕЖИМ)-

1. Нажмите кнопку "MODE" (РЕЖИМ), чтобы автоматически сканировать время, скорость, расстояние, калории и полный пробег каждые 4 секунды.
2. Когда компьютер находится в режиме сканирования, нажмите кнопку "MODE" (РЕЖИМ), чтобы выбрать функцию время, расстояние или калории.

SET (ВВОД)-

Нажмите кнопку SET (ВВОД), чтобы установить значения времени, расстояния или калорий для целевых упражнений.

RESET (СБРОС)-

Нажмите кнопку RESET (СБРОС), чтобы сбросить значения времени, расстояния или калорий до нуля.

ЭКРАН:

Время	Отображает истекшее время. Максимальное значение - до 99ч59мин.
Скорость	Отображает текущую скорости в милях в час.
Расстояние	Отображает пройденное расстояние в милях. Макс. значение - 99,99 мили.
Калории	Отображает расход калорий в кал.
(ODO) Одометр	Отображает накопленное расстояния от предыдущих и текущих упражнений. Максимальное значение - 9999 миль.

ЗАМЕНА БАТАРЕЙ:

1. Всегда покупайте правильный размер и класс батареи, наиболее подходящий для использования.
2. Замените все батареи комплекта одновременно.
3. Перед подключением батареи очистите контакты батареи и устройства.
4. Убедитесь, что батареи установлены правильно и полярность правильная (+ and -).
5. Извлеките батареи из оборудования, если они не используются в течение длительного времени.
6. Немедленно удалите использованные батареи.
7. Компьютеру требуются две батареи 1,5 В (AA). Батареи не входят в комплект поставки.
8. Если изображение нечеткое или появились только частичные сегменты, извлеките батареи и подождите 15 секунд перед их повторной установкой.
9. Срок службы батареи составляет ок. 3 месяца при нормальном использовании.
10. При удалении батареи все функциональные значения сбрасываются до нуля.

Внимание:

Обратите внимание, что все значения на этом компьютере приблизительны, и они

предназначены только для сравнения. Не используйте эти значения для какой-либо медицинской или реабилитационной цели.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Использование МАГНИТНОГО ВЕЛОСИПЕДА предоставит вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц и в сочетании с низкокалорийной диетой поможет вам сбросить вес.

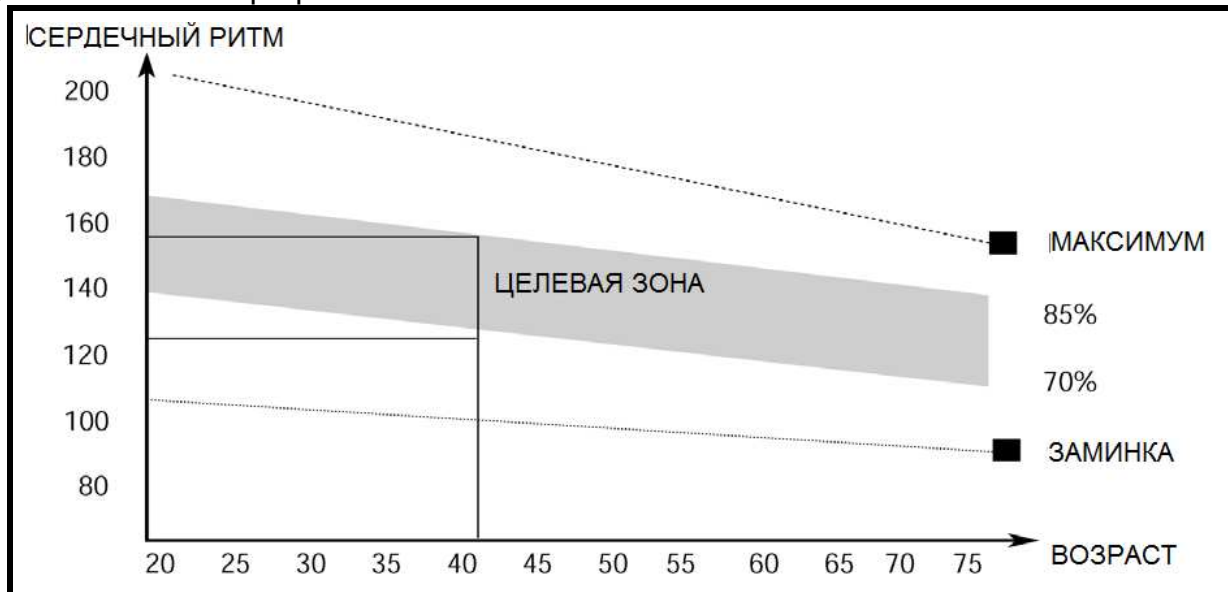
1. Фаза разминки

Данный этап поможет улучшить кровообращение и настроить мышцы на правильную работу. Это также уменьшит риск судорог и мышечных травм. Целесообразно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое растяжение должно проводиться примерно 30 секунд, не растягивайте мышцы насильно или рывками - если больно, остановитесь.



2. Фаза тренировки

Это этап, на котором вы прилагаете усилия. После регулярного использования мышцы в ногах станут более гибкими. Работайте со своим целевым ритмом сердца, но очень важно поддерживать устойчивый темп на всем протяжении тренировки. Скорость работы должна быть достаточной для того, чтобы увеличить пульс в пределах целевой зоны, показанной на графике ниже.



Данная фаза должна длиться минимум 12 минут, хотя большинство людей начинают примерно с 15-20 минут

3. Фаза заминки

Данный этап должен позволить вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам расслабиться. Повторите упражнения для разминки, например, уменьшите темп, выполняйте примерно 5 минут. Необходимо повторить упражнения на растяжку, не забывая, что не следует растягивать мышцы насильно или рывками.

По мере обретения хорошей физической формы, вам, возможно, придется тренироваться дольше и тяжелее. Целесообразно тренироваться по крайней мере три раза в неделю и, по возможности, равномерно распределять ваши тренировки в течение всей недели.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Чтобы тонизировать мышцы, находясь на вашем магнитном тренажере, вам нужно будет установить достаточно высокое сопротивление. Это усилит нагрузку на мышцы ног и, возможно, вы не можете тренироваться столько, сколько хотите. Если вы также пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам нужно изменить свою программу тренировок. Вы должны тренироваться как обычно во время разминки и заминки, но к концу фазы тренировки вы должны увеличить сопротивление, чтобы ваши ноги работали сильнее. Вам нужно будет уменьшить скорость, чтобы сохранить сердечный ритм в целевой зоне.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы приложили. Чем тяжелее и дольше вы работаете, тем больше калорий вы будете сжигать. Фактически это то же самое, как если бы вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, разница только в конечной цели.

IMPEX[®] INC.

ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ

IMPEX Inc. ("IMPEX[®]") гарантирует, что данное изделие не имеет дефектов изготовления и материалов при нормальном использовании и условиях эксплуатации, в течение двух лет с даты покупки, указанной на раме. Данная гарантия распространяется только на первоначального покупателя. Обязательства Imrex по данной гарантии ограничиваются заменой или ремонтом, по выбору Imrex.

Все возвраты должны быть предварительно согласованы с IMPEX. Предварительное разрешение может быть получено во время звонка в отдел обслуживания клиентов IMPEX по номеру 1-800-999-8899. Все транспортные расходы для возврата продукции на IMPEX должны быть оплачены клиентом. Настоящая гарантия не распространяется на какой-либо продукт или повреждение продукта, вызванное или связанное с повреждением, злоупотреблением, неправильным использованием, неправильным или ненормальным использованием или ремонтом, не предоставленным уполномоченным сервисным центром IMPEX, или продуктами, предназначенными для коммерческой или арендной цели. Никакие другие гарантии помимо специально указанных выше не санкционированы IMPEX.

IMPEX не несет ответственности за косвенные, специальные или сопутствующие убытки, вытекающие или возникающие в связи с использованием или работой продукта или другим ущербом в отношении любых экономических потерь, потери имущества, потери доходов или прибыли, потери владения или пользования, затраты на перемещение, установку или другие косвенные убытки или любые и тому подобное. Некоторые штаты не допускают исключения или ограничения ответственности за случайные или косвенные убытки. Соответственно, вышеуказанное ограничение может к вам не относиться.

Гарантия, предоставленная по настоящему документу, заменяет собой любые другие гарантии, и любые подразумеваемые гарантии товарности или коммерческой годности для определенной цели ограничены по своему объему и продолжительности условиями, изложенным в настоящем документе. В некоторых штатах не допускаются ограничения продолжительности подразумеваемой гарантии. Соответственно, вышеуказанное ограничение может к вам не относиться.

Эта гарантия дает вам определенные юридические права. Вы также можете иметь другие права, которые изменяются в зависимости от государства. **Регистрируйтесь онлайн на www.impex-fitness.com**

IMPEX[®] INC.
2801 S. Towne Ave.
Pomona, CA 91766

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ДЕТАЛЕЙ

Запасные части можно заказать, позвонив в наш отдел обслуживания клиентов по бесплатному номеру тел. **1-800-999-8899** в рабочее время: с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по тихоокеанскому стандартному времени.

support@impex-fitness.com

При заказе запасных частей всегда указывайте следующую информацию.

1. Модель
2. Описание деталей
3. Номер детали
4. Дата покупки