

Synchro Forma

Руководство пользователя



Оглавление

1	Важные указания по безопасности.....	3
2	Личная безопасность	5
3	Идентификация тренажера	7
4	Технические данные	8
5	Описание тренажера.....	9
6	Принадлежности	10
7	Устройства и предупреждения безопасности.....	11
8	Требования к помещению.....	12
9	Перемещение тренажера.....	13
10	Выравнивание	14

11	Электрическое подключение	15
12	Включение и выключение.....	16
13	Техобслуживание	17
13.1	Замена предохранителей.....	19
14	Легко решаемые проблемы	20
15	Техническая поддержка	22
16	Хранение	23
17	Утилизация	23
18	Измерение ЧСС (пульса)	24
19	Использование тренажера Synchro Forma	26

1 Важные указания по безопасности

Прежде чем следовать любому режиму питания или диете, а также любым программам стретчинга или других тренировок, обязательно проконсультируйтесь с врачом или квалифицированным ответственным медицинским работником. Рекомендуются консультации у врача по поводу любых видов активности, которые могут так или иначе влиять на здоровье.

Тренажер Synchro Forma предназначен для коммерческого использования.

Перед началом эксплуатации тренажера ознакомьтесь со всеми инструкциями. Эти инструкции составлены для обеспечения безопасности пользователя и сохранности тренажера.

При использовании электроприборов всегда следует соблюдать минимальные меры предосторожности, включая следующие.



Осторожно!

Для предотвращения опасности поражения электрическим током всегда вынимайте вилку кабеля питания из розетки перед тем, как выполнять какие-либо операции по чистке или техобслуживанию.

Для предотвращения получения ожогов, возгораний, поражения электрическим током или травм принимайте следующие меры предосторожности.

- Никогда не оставляйте без присмотра тренажеры, включенные в сеть электропитания. Вынимайте вилку кабеля питания из розетки в случаях, когда тренажеры не используются, перед тем как выполнять их чистку и перед удалением или установкой электрических компонентов.
- Не допускайте детей к тренажерам без присмотра взрослых; родители, а также другие лица, которым были доверены дети, должны нести за них ответственность и предупреждать возникновение ситуаций и поведения, в отношении которых тренажер не предназначен. В присутствии детей необходим внимательный присмотр за ними, с учетом их психофизического развития, в отношении использования оборудования. Тренажеры не предназначены для использования в качестве игрушки.
- Тренажеры могут использоваться инвалидами или рядом с ними только под присмотром квалифицированного персонала.
- Используйте тренажеры исключительно в целях, предусмотренных руководством по эксплуатации; выполняйте только упражнения, предусмотренные для тренажеров этого типа, таким образом и в таких условиях, которые указаны в руководстве. Любое другое использование следует считать неподобающим и, следовательно, опасным.
- Не используйте аксессуары, не рекомендованные компанией Technogym.
- Никогда не эксплуатируйте тренажеры в случае повреждения их кабеля питания или сетевой вилки, если они не функционируют должным образом, если они подверглись падению или повреждению или если они упали вводу. В этом случае обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

- Не тяните тренажеры за кабель электропитания и не используйте его в качестве ручки.
- Держите кабели вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не подносите руки к движущимся частям.
- Не бросайте и не вставляйте никакие предметы в отверстия на тренажерах.
- Не используйте тренажеры на открытом воздухе; не оставляйте тренажеры на открытом пространстве, где они могут подвергнуться воздействию атмосферных агентов; не направляйте на тренажеры струи воды.
- Не эксплуатируйте тренажеры в помещениях, в которых используются аэрозоли или ведутся работы с кислородом.
- Для выключения тренажера установите все органы управления в положение “Выключено”, затем выньте вилку кабеля питания из розетки.



Предупреждение

Включайте тренажеры только в должным образом заземленную розетку. Прочитайте указания по заземлению.

СОХРАНЯЙТЕ НАСТОЯЩИЕ ИНСТРУКЦИИ

2 Личная безопасность

Перед выполнением любого упражнения есть смысл внимательно ознакомиться с руководством пользователя, чтобы разобраться в системе органов управления тренажера.

Использование тренажера Synchro Forma разрешено после **медосмотра**, проведенного с учетом запланированных упражнений, и при полном соблюдении **условий использования**, предусмотренных компанией Technogym.

Перед началом программы тренировки проконсультируйтесь с врачом на предмет ограничений в использовании тренажера.

При особом физическом состоянии использование тренажера разрешено только под строгим надзором врача-специалиста.

Если во время тренировки возникло недомогание (головокружение, боль в груди и пр.), **немедленно прекратите** упражнение и обратитесь к врачу.

Если во время упражнения появляется сообщение “ПОВЫШЕННАЯ ЧСС”, это значит, что ЧСС слишком высока и следует **замедлить ритм** упражнения.

Перед началом каждого упражнения **правильно расположитесь на тренажере**, обращая внимание на части, могущие послужить препятствиями. Задавайте параметры тренировки в соответствии со своими физическими характеристиками и состоянием здоровья, начиная с небольших нагрузок.

Не перенапрягайтесь и не занимайтесь до изнеможения. В случае появления боли или каких-либо ненормальных симптомов, немедленно прервите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.

Н-При неправильной или чрезмерной тренировке здоровью может быть нанесен ущерб.

Во время тренировок используйте соответствующую одежду и обувь; не надевайте одежду, препятствующую дыханию пор; не одевайте одежду с длинными рукавами, полами и т.д. Соберите в пучок длинные волосы. Держите одежду и полотенца на безопасном расстоянии от движущихся частей.

Во время использования тренажеров третьи лица должны находиться от них на безопасном расстоянии.

Не используйте тренажеры в присутствии детей или домашних животных.

Перед тем, как приступить к использованию тренажеров, полностью выполните их монтаж. Перед каждым использованием тренажеров проверяйте их состояние. В случае неверной работы тренажеров прекратите их использование.

Устанавливайте и эксплуатируйте тренажеры на надежной и ровной поверхности.

Во избежание поражения электрическим током держите на безопасном расстоянии от жидкостей все компоненты тренажеров, в частности кабель питания и выключатель.

Поддерживайте тренажеры в исправном состоянии. При обнаружении признаков износа обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

Не пытайтесь выполнять операции по техническому обслуживанию тренажеров, отличные от приведенных в руководстве по эксплуатации. Не ставьте никакие предметы на раму или панель управления.

Нельзя располагать тренажер вблизи источников тепла или источников электромагнитного излучения (например, телевизоров, электродвигателей, антенн, сотовых телефонов и пр.).

Оборудование спроектировано и изготовлено с соблюдением норм безопасности и защиты здоровья; однако некоторые на некоторых участках возможно возникновение остаточных рисков. Поэтому требуется особое внимание во избежание опасности раздавливания верхних и нижних конечностей.



Предупреждение

Technogym s.p.a. несет ответственность за тренажер только при соблюдении следующих мер предосторожности, заключающихся в:

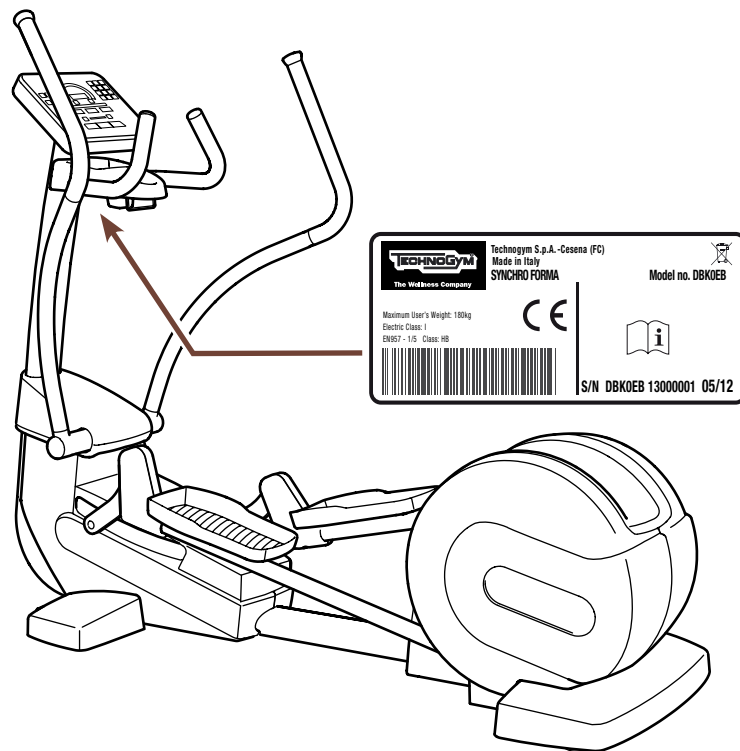
- **использовании тренажера только в соответствии со спецификацией;**
- **внимательного ознакомления с руководством пользователя в полном объеме;**
- **соответствии помещения для установки тренажера требованиям, предусмотренным в руководстве пользователя;**
- **соответствии электрической установки нормативным или законодательным предписаниям, предусмотренным в стране использования;**
- **проведении установки, техобслуживания и регулировок квалифицированным персоналом Technogym или персоналом, уполномоченным этой компанией;**
- **использовании подходящей одежды;**
- **отсутствии полотенец и прочих вещей на тренажерах.**

Компания Technogym не несет ответственность за возможные повреждения, вызванные неполадками или непредусмотренными операциями по техобслуживанию, использованием не по назначению, падениями, небрежностью, неправильной сборкой или установкой, отходами любой строительной деятельности в помещении, где находится изделие, окислением или коррозией, вызванными месторасположением изделия, а также изменениями или переделкой конструкции изделия, проведенными без письменного разрешения со стороны Technogym, или же несоблюдением пользователем положений руководства по эксплуатации в части использования, функционирования и обслуживания.

3 Идентификация тренажера

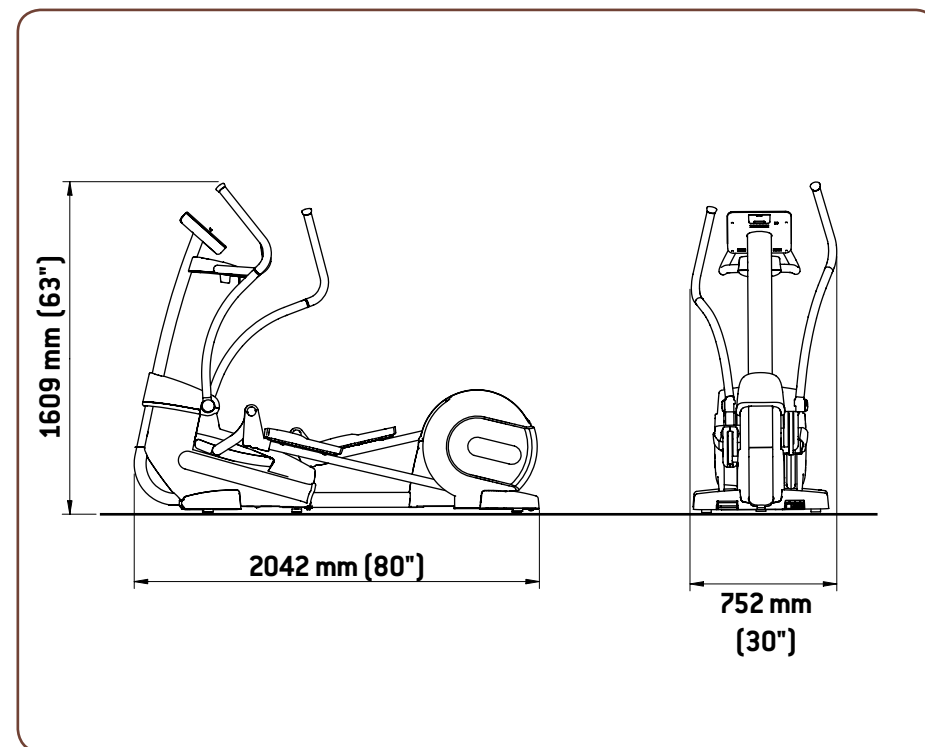
Идентификационная паспортная табличка содержит такие данные.

- Название и адрес фирмы-изготовителя
- Название изделия
- Электрические характеристики
- Класс принадлежности тренажера
- Маркировка европейской сертификации
- Серийный номер и дата выпуска
- Код изделия



4 Технические данные

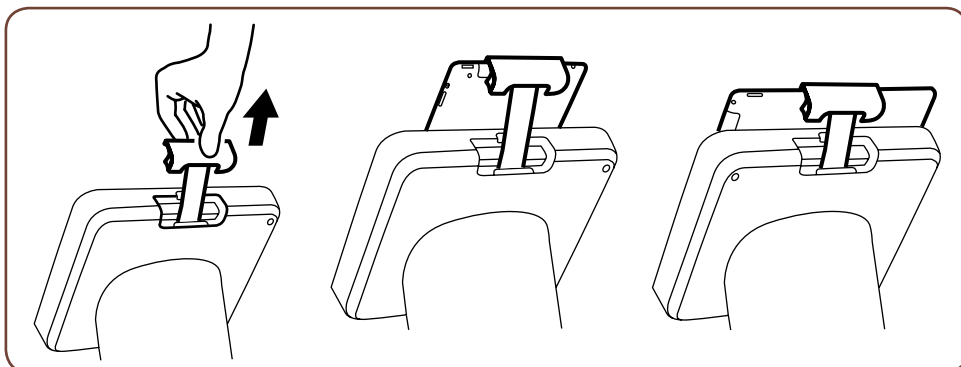
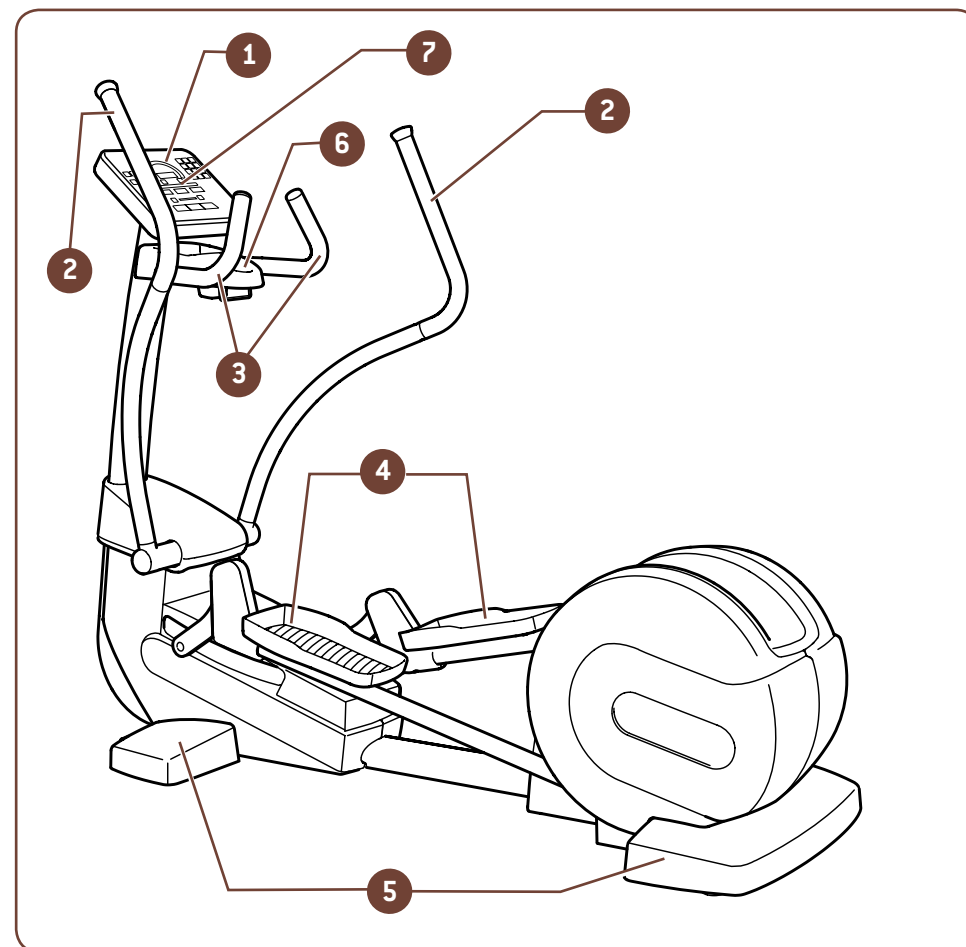
	Synchro Forma
Питание	100÷240 Vac 50/60 Hz
Максимальная потребляемая мощность	макс. 65 ВА
Максимальная мощность торможения	440 Вт при скорости 200 шагов/мин (уровень 12)
Минимальная мощность торможения	23 Вт при скорости 80 шагов/мин (уровень 1)
Предохранители	2 x 3,15 A (F)
Вес тренажера	148 кг
Максимальный вес пользователя	180 кг
Высота пользователя, для которой обеспечиваются указанные характеристики	155 см - 205 см
Время	0÷999 мин ± 1%
Дистанция	0÷99,99 км ± 5%
Класс защиты	IP 20
Рабочая температура	от +5°C до +35°C
Класс электрической изоляции	Класс I
Маркировка и сертификация	CE



Обычный аппарат, не водонепроницаемый.

5 Описание тренажера

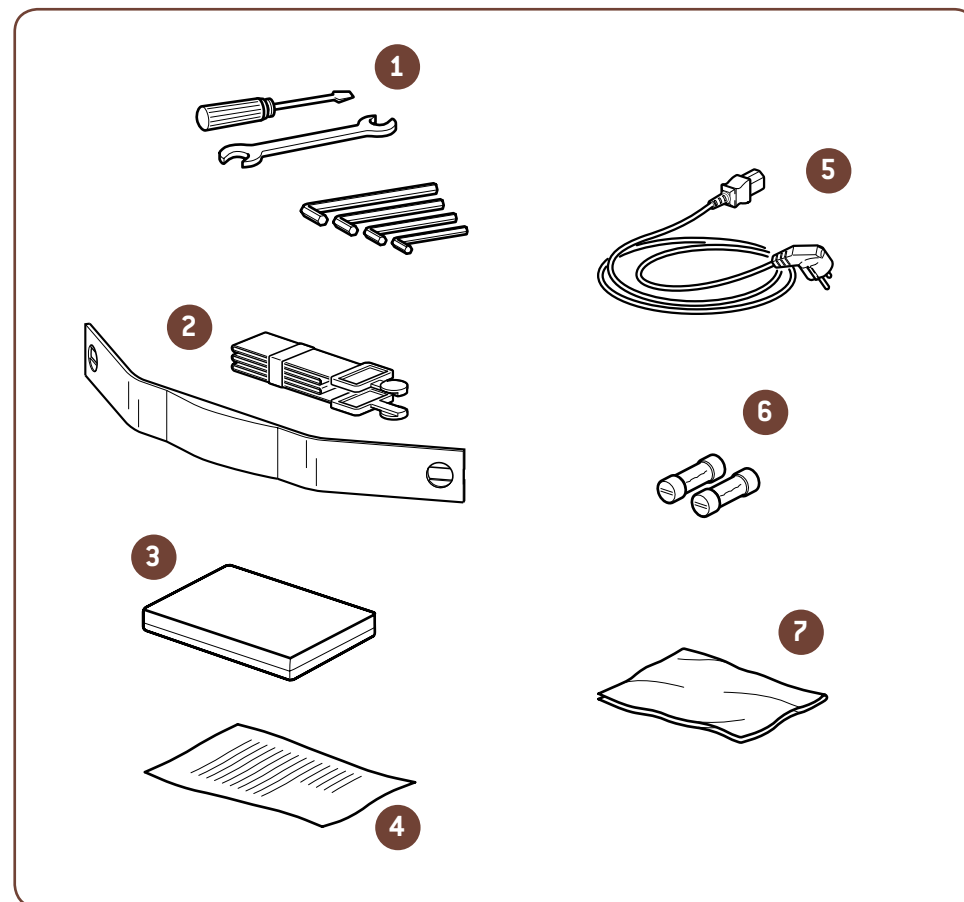
- 1 - Панель управления:** служит для управления всеми предусмотренными функциями - от задания программ тренировки до показа сообщений и данных тренировки.
- 2 - Рычаги:** пользователь может брать за них для выполнения упражнения с использованием рук.
- 3 - Фиксированные ручки:** пользователь может брать за них при выполнении упражнений.
- 4 - Платформы:** специальная конфигурация платформ позволяет лодыжкам работать в оптимальных условиях.
- 5 - Опоры:** держат раму тренажера со всеми компонентами.
- 6 - Подставка для фляжки:** используется для установки на нее на время тренировки фляжки или другого необходимого предмета.
- 7 - Подставка для предметов:** используется для позиционирования журналов или книг, планшета и электронных устройств. Планшет может быть надежно закреплен в соответствии с указаниями рисунка.



6 Принадлежности

В комплект поставки тренажера входят следующие принадлежности:

- 1** - Комплект ключей
- 2** - Кардиопояс с передатчиком для измерения частоты сердечных сокращений
- 3** - Руководство пользователя
- 4** - Гарантийный сертификат
- 5** - Кабель питания
- 6** - Два запасных предохранителя (2 x 3,15A (F))
- 7** - Сукно для очистки



7 Устройства и предупреждения безопасности

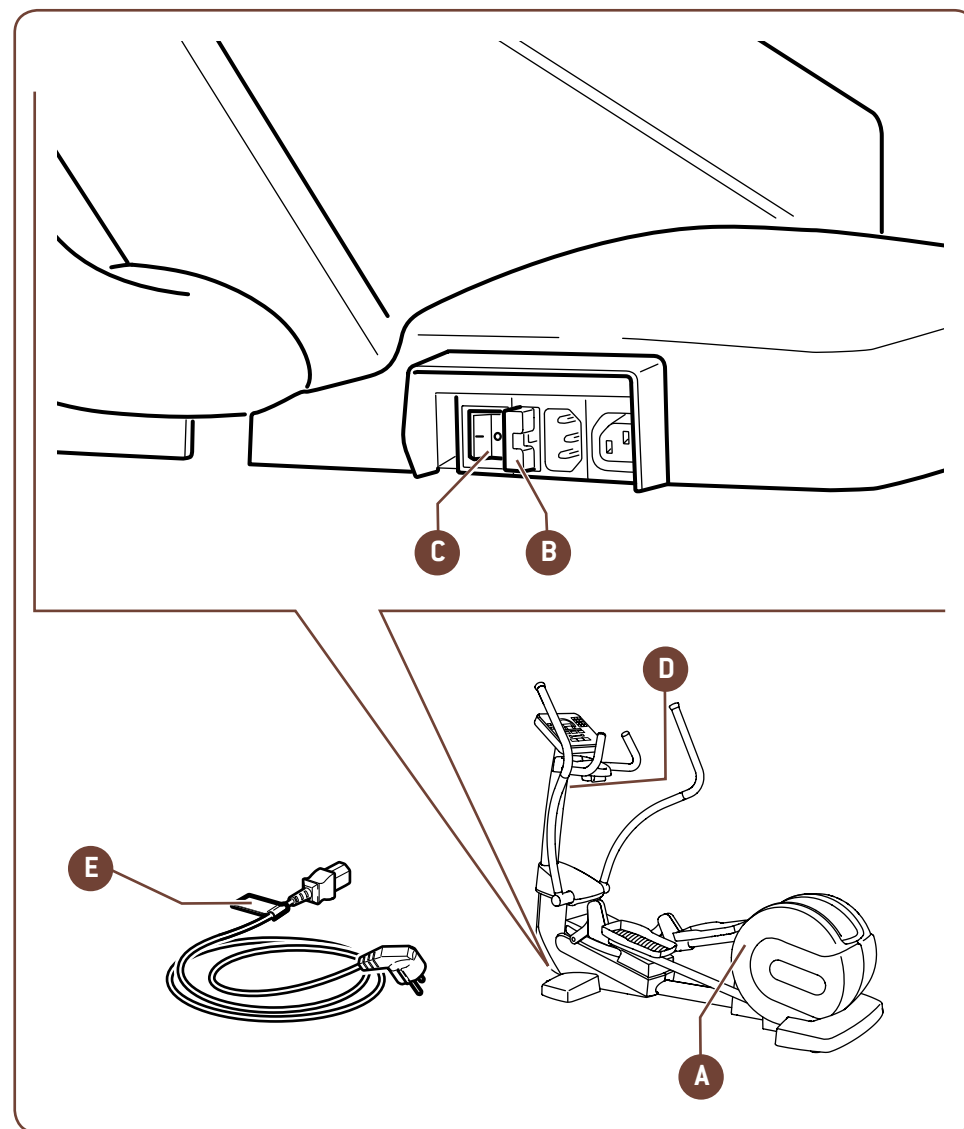
А- Фиксированное ограждение: закрывает доступ к внутренней трансмиссии.

В- Предохранители: служат для защиты электрических компонентов тренажера (версий 700 и 500). При достижении чрезмерной величины тока предохранители перегорают, предотвращая повреждение внутренних электронных компонентов тренажера.

С- Выключатель: служит для включения электропитания тренажера.

Д- На табличке, расположенной на раме под панелью управления, приведены электрические характеристики тренажера.

Е- На табличке, которая может иметься на кабеле питания, приведены электрические характеристики кабеля.



8 Требования к помещению

Для того, чтобы занятия на тренажере были приятными, плодотворными и не представляли риска для пользователей, помещение, в котором они выполняются, должно удовлетворять определенному ряду требований; в частности, в месте установки тренажера должны быть обеспечены следующие условия:

- **температура** в пределах от +10°C до +25°C;
- воздухообмен, достаточный для того, чтобы поддерживать во время работы **относительную влажность** в пределах между 20% и 70%;
- **освещение**, достаточное для того, чтобы заниматься физическими упражнениями в приятной и расслабляющей обстановке;
- **свободное пространство** вокруг тренажера для обеспечения безопасности;
- ровный, устойчивый и лишенный вибраций пол, достаточно прочный для того, чтобы вынести вес тренажера с учетом веса пользователя.

Помещение, где установлен тренажер, должно удовлетворять всем требованиям, предусмотренным действующим законодательством.



Предупреждение

Избегайте прямого воздействия солнечного света на тренажер.

Не позиционировать тренажер в помещениях с сильным воздействием влажности, таких как бассейны, гидромассажные ванны, сауны.

9 Перемещение тренажера

Предупреждение

Перемещение следует выполнять очень осторожно во избежание смещения центра тяжести тренажера и его опрокидывания.

После перемещения следует обязательно убедиться в горизонтальном расположении тренажера, при котором гарантируется его правильная работа.

Тренажер оснащен неснимающимися колесами, расположенными с его задней стороны.

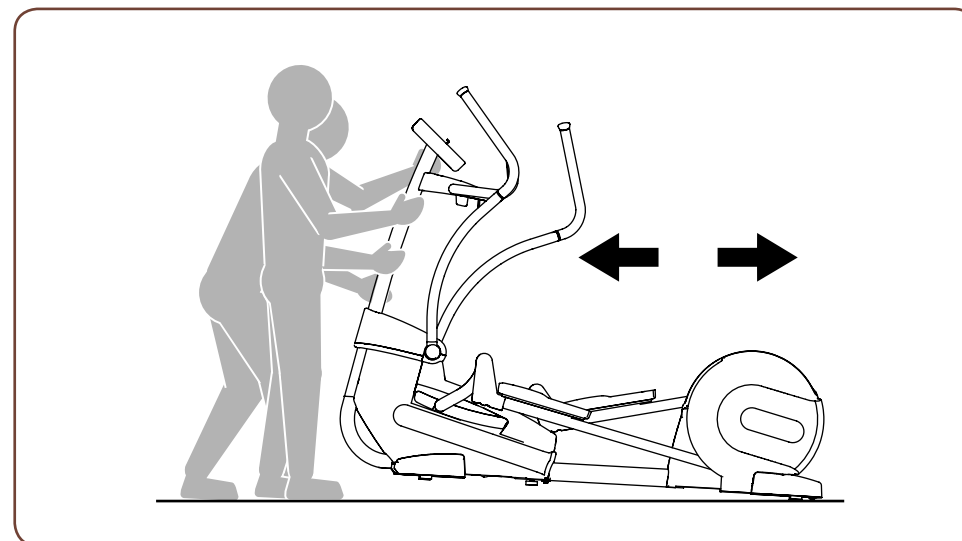
Для его перемещения достаточно слегка приподнять его, как показано на рисунке, и подтолкнуть вперед или назад.

С учетом веса тренажера рекомендуется, чтобы операцию по его подъему выполняли несколько человек.

Если состояние пола не позволяет использовать колеса, для перемещения тренажера следует использовать обычные подъемно-транспортные средства.

Предупреждение

При подъеме тренажера рекомендуется брать не за рычаги или панель управления, а за раму.



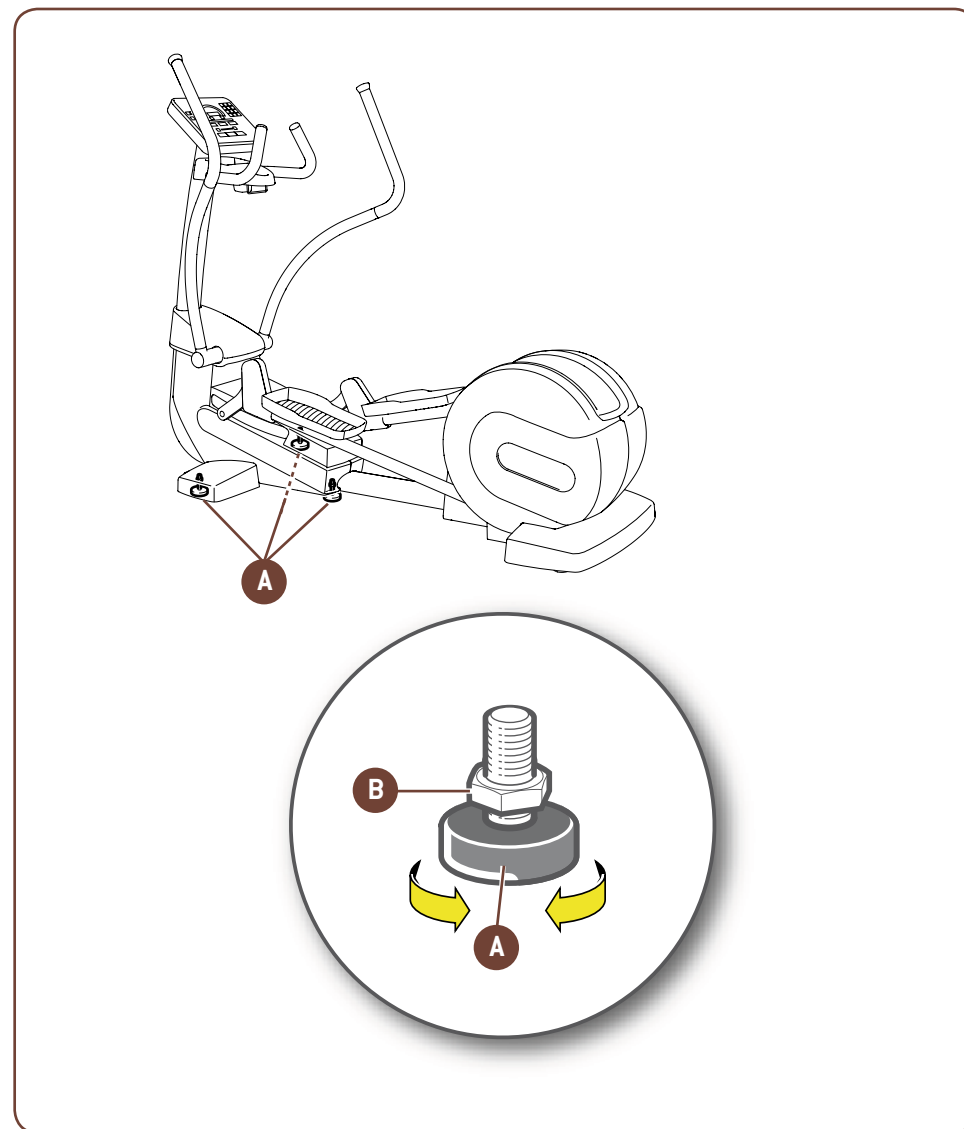
10 Выравнивание

Проверить, что все ножки касаются пола.
В противном случае, произвести выравнивание.

Ослабьте контргайку (**В**).

Завинтите или вывинтите ножку (**А**) так, чтобы тренажер оказался в устойчивом положении;

По окончании регулировки затяните контргайку (**В**).



11 Электрическое подключение

Перед тем, как подключать тренажер к сети электропитания, удостоверьтесь, что ее параметры соответствуют действующим нормам. Проверьте характеристики для источника питания, приведенные на идентификационной табличке тренажера.

Предупреждение

Розетка должна быть расположена в таком месте, в котором обеспечивается возможность легко и безопасно вставлять и вынимать вилку.

В момент подключения выключатель должен находиться в положении 0 (тренажер должен быть выключен).

Периодически проверяйте кабель питания на отсутствие повреждений.

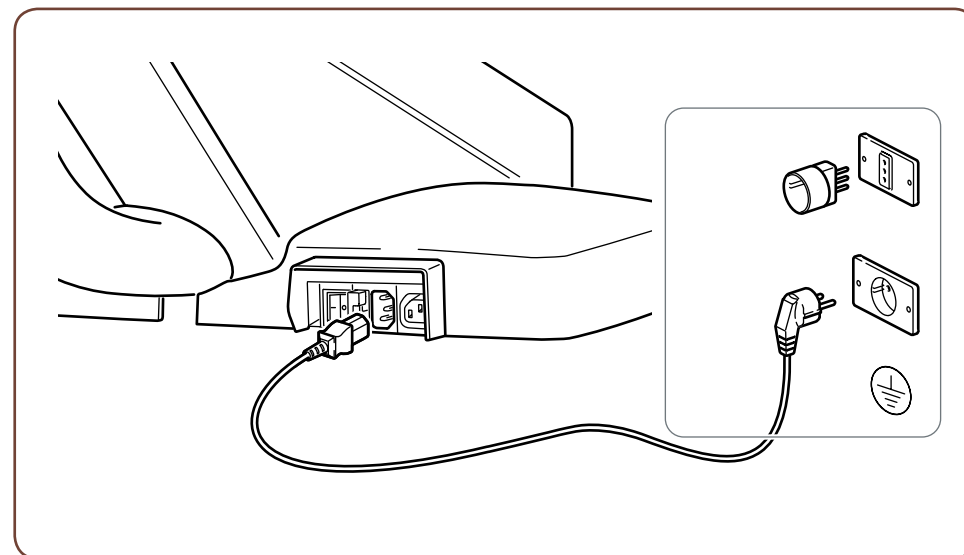
Сначала подключите кабель питания к разъему тренажера и только затем вставьте его вилку в розетку.

Тренажер должен быть заземлен. В случае неверного функционирования или неисправности заземление создает для электрического тока путь наименьшего сопротивления, снижая таким образом риск получить удар током. Тренажер оснащен кабелем питания с вилкой, предназначенной для включения в заземленную розетку. Вилку следует вставлять в розетку сети электропитания, установленную надлежащим образом и имеющую заземление, соответствующее местным нормам и правилам.

ОСТОРОЖНО

Розетка должна быть оборудована заземлением . В случае его отсутствия оно должно быть выполнено специалистом-электриком перед подключением тренажера.

Неверное подключение проводника заземления может создать опасность поражения электрическим током. В случае сомнений поручите опытному электрику или наладчику проверить правильность заземления тренажера. Не подвержайте никаким доработкам вилку кабеля питания, поставленную с тренажером; если она не входит в имеющуюся розетку, поручите специалисту-электрику установить другую, соответствующую ей розетку.



12 Включение и выключение

Для включения тренажера переведите главный выключатель в положение "I" (ВКЛ.).

После выполнения быстрой самодиагностики (сброса) тренажер готов к работе.

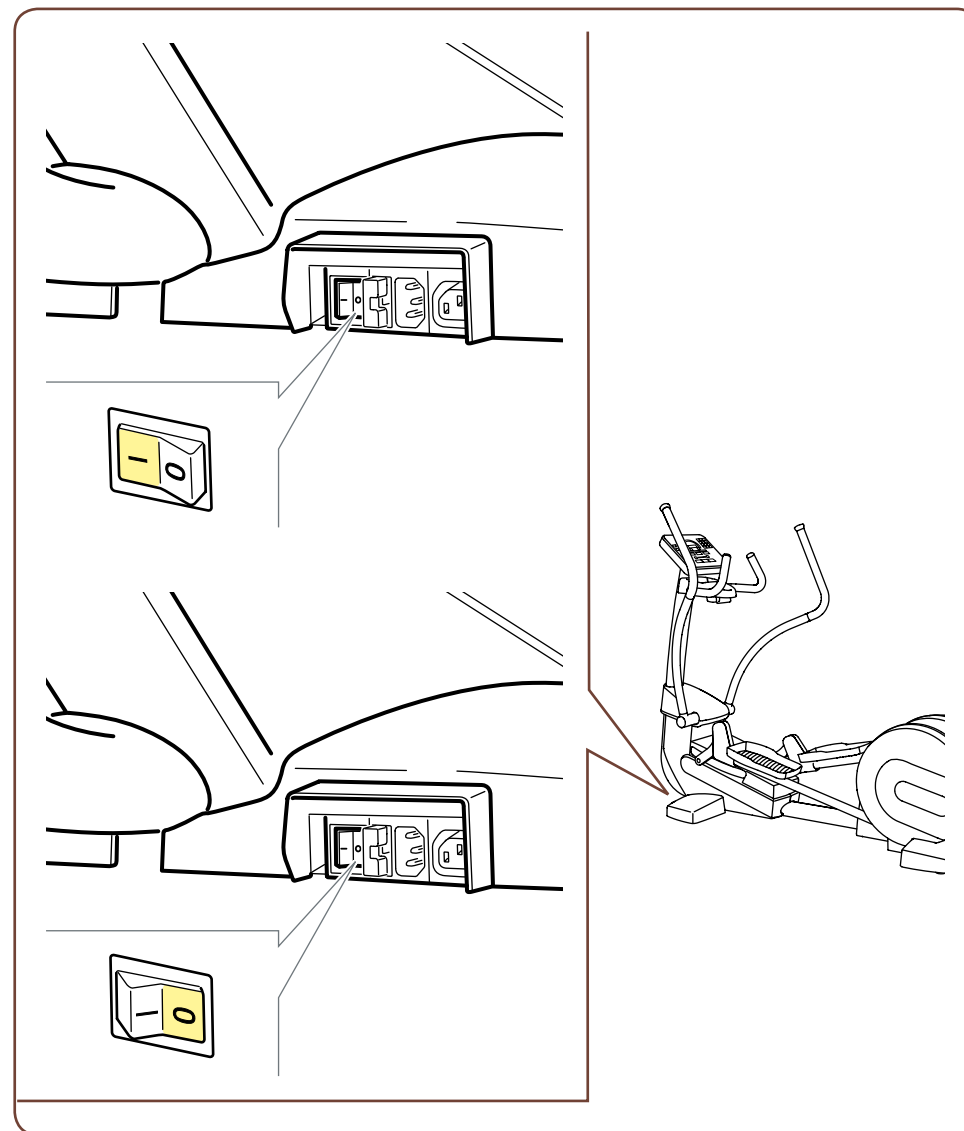
Для выключения тренажера переведите главный выключатель в положение "0" (ВЫКЛ.).

Выключайте тренажер только по окончании упражнения, когда он находится в режиме ожидания.

Если тренажер не будет использоваться в течение продолжительного времени, кроме выключения с помощью главного выключателя целесообразно также вынуть из розетки вилку кабеля питания.

Предупреждение

Выключатель служит для включения и выключения тренажера, однако, он не полностью изолирует его от сети, даже если находится в положении "0" (ВЫКЛ) Для полного отключения тренажера от сети необходимо вынуть из розетки вилку кабеля питания.



13 Техобслуживание



Предупреждение

Должная безопасность тренажера обеспечивается только при условии выполнения раз в две недели его тщательного осмотра для выявления возможных повреждений и/или износа.

Рекомендуется немедленно заменять неисправные или изношенные компоненты или временно прекратить использование тренажера.

Для выполнения операций по техническому обслуживанию, не описанных в настоящем Руководстве, обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

Уход за тренажером и его очистка

Следует взять за правило содержание тренажера в чистоте и без пыли, в соответствии с предписаниями основных санитарно-гигиенических норм.

Чистку панели управления следует выполнять следующим образом:

- выключите тренажер, установив выключатель в положение “0”;
- выньте из розетки вилку кабеля питания;
- протирайте панель управления влажной, но не мокрой тряпкой.

Еженедельно выполняйте чистку **всего тренажера**:

- при выключенном тренажере протрите его снаружи увлажненной губкой;
- сдвиньте тренажер, чтобы можно было прочистить пространство под ним с помощью пылесоса.

Не использовать химические средства или растворители. Не использовать абразивные средства на блестящих компонентах.



Предупреждение

Ни в коем случае не прилагайте излишнюю силу при очистке панели управления.

Контроли

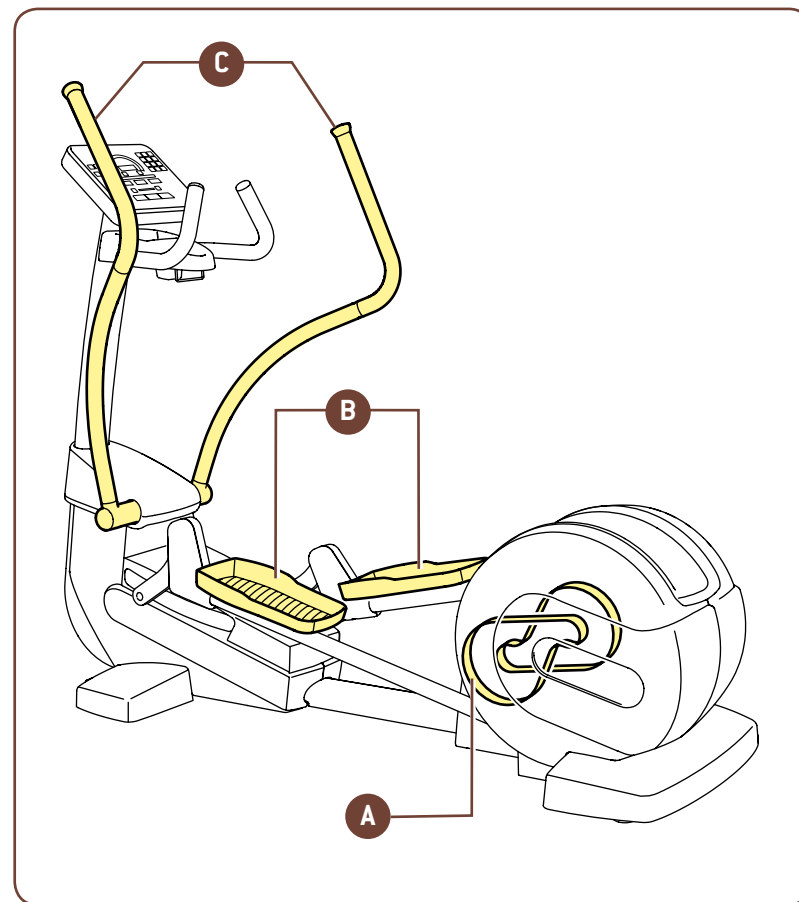


Предупреждение

Операции по периодическому техобслуживанию тренажера, регулировке и смазке должны выполняться работниками Службы технической поддержки компании Technogym.

Перед выполнением любой операции необходимо выключить тренажер, установив выключатель в положение 0, и вынуть из розетки вилку кабеля питания.

Позиция	Описание	Тип вмешательства	Периодичность
A	Приводной ремень	Контроль изнашивания	Раз в полгода
B	Платформы	Контроль зазора	Раз в полгода
C	Рычаги	Контроль зазора	Раз в полгода



13.1 Замена предохранителей

Предупреждение

Замена предохранителей должна выполняться Службой технической поддержки компании Technogym

Перед заменой предохранителя необходимо выключить тренажер, установив выключатель в положение 0, и вынуть из розетки вилку кабеля питания.

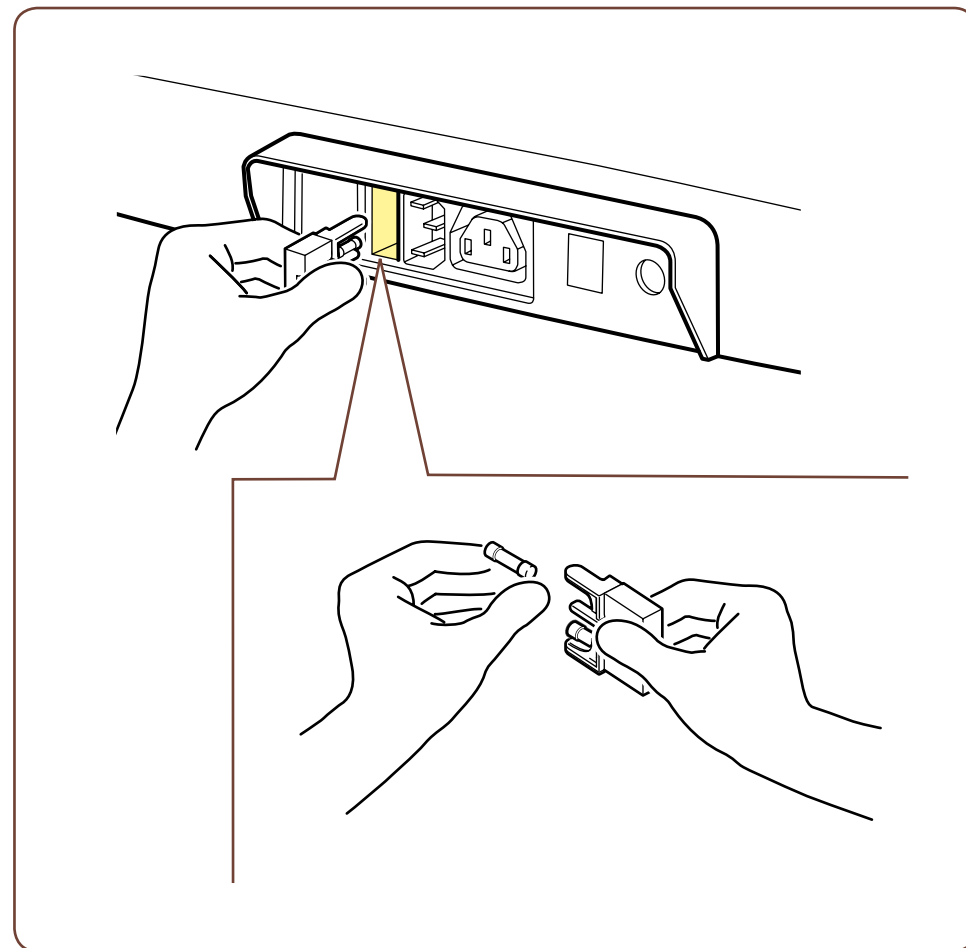
Извлеките держатель предохранителя, расположенный справа от выключателя, нажав на рычажок.

Замените перегоревший предохранитель на новый, входящий в комплект поставки.

Вставьте держатель предохранителя в гнездо, убедившись, что он защелкнулся и стал на место.

Предупреждение

Если в Вашем распоряжении больше не осталось предохранителей из комплекта поставки, используйте для замены предохранитель с аналогичными им электрическими параметрами.



14 Легко решаемые проблемы

Ниже приведен список неисправностей, которые могут возникнуть при нормальной эксплуатации тренажера. В случае, когда выполнение описанных процедур не позволит устранить неисправность, обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

Неисправность	Причина	Способ устранения
Тренажер не включается	Вилка кабеля питания не вставлена в розетку	Вставьте вилку кабеля питания в сетевую розетку.
	Нет напряжения в сети	Проверьте наличие напряжения в розетке, в которую включен тренажер, включив в нее какое-либо заведомо работающее устройство.
	Поврежден кабель питания.	Обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.
	Разъем кабеля питания не вставлен в гнездо тренажера	Вставьте разъем.
	Выключен главный выключатель	Включить главный выключатель.
	Перегорели предохранители	Для замены перегоревшего предохранителя на запасной обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym..

Неисправность	Причина	Способ устранения
Излишний шум	Тренажер не выровнен на опорной поверхности	Проверьте и выровняйте тренажер с помощью регулировочных ножек.
	Повреждены подшипники	Обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.
	Изношен ремень	Обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.
Данные, получаемые при работе тренажера, недостоверны	Тренажер находится рядом с источником сильных помех (например, электробытовыми приборами)	Переместите тренажер в другое место либо отодвиньте от него источники помех .
Проблемы при измерении ЧСС	Наличие рядом с тренажером других датчиков ЧСС	Переместите тренажер на такое расстояние, чтобы избежать наложения сигналов (минимальное расстояние между двумя тренажерами - 80 см).
	Наличие сильных помех вблизи тренажера	Определите источники помех (например, электробытовые приборы) и переместите тренажер.
	Кардиопояс поврежден	Замените кардиопояс.
	Кардиопояс неправильно прилегает к телу	Смочите водой внутреннюю сторону кардиопояса..



Предупреждение

Внутри тренажера имеется высокое напряжение, поэтому снятие защитной крышки должно проводиться только уполномоченным персоналом; внутренний ремонт может проводиться только уполномоченным персоналом.

15 Техническая поддержка

Служба технической поддержки компании Technogym предоставляет следующие услуги:

- консультации по телефону
- проведение ремонта по гарантии или на платной основе
- отправка специалистов для оказания технической поддержки на месте
- отправка оригинальных запчастей

Technogym International
Technical support HQ

tel: +39 0547650638

fax: +39 0547650150

email: support@technogym.com

При обращении в Службу технической поддержки компании Technogym необходимо указать следующие данные:

- модель тренажера
- дату его покупки
- серийный номер
- точное описание имеющейся проблемы.



Предупреждение

Любые работы, выполненные на тренажере не работниками компании Technogym, влекут за собой аннулирование гарантии.

Компания Technogym предоставляет электрические схемы и схемы соединения организациям, специализирующимся на оказании сервисных услуг.

16 Хранение

В случае продолжительного неиспользования тренажера рекомендуется хранить его:

- в чистом сухом месте, накрытом брезентом для защиты от пыли;
- в помещении с температурой от +10°C до +25°C и относительной влажностью от 20% до 90%.

Для обеспечения сохранности используйте **оригинальную упаковку**.

17 Утилизация

Следует следить за тем, чтобы тренажер не стал источником опасности; поэтому нельзя позволять детям играть с ним. В случае продолжительного неиспользования тренажера или принятия решения о его утилизации необходимо отсоединить от тренажера кабель питания, чтобы исключить возможность его включения.

Запрещается выбрасывать тренажер в окружающую среду, будь то общественные владения или личные, доступные для общественного пользования.

Тренажер изготовлен из материалов, допускающих вторичную переработку, таких как сталь, алюминий и пластик. Их утилизация должна осуществляться в соответствии с действующими правилами переработки бытовых отходов и уподобляемых материалов, для чего необходимо обращаться в специализированные городские службы по гигиене окружающей среды.

Утилизация кардиопояса

Не выбрасывайте вместе с обычным мусором кардиопояс для передачи данных о ЧСС, поскольку его компоненты не предусматривают повторной переработки.

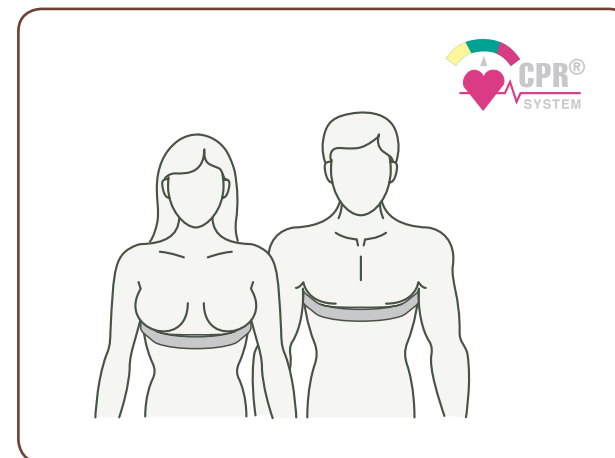
Для утилизации обратитесь в специализированные городские службы по гигиене окружающей среды.

18 Измерение ЧСС (пульса)

Тренажер позволяет контролировать изменение ЧСС с помощью кардиопояса, оборудованного специальным датчиком, типа Polar T31.

В радиусе приема приемного устройства должно находиться не более одного датчика: в противном случае приемное устройство может одновременно принимать сигналы от разных датчиков и, следовательно, величина ЧСС будет индцироваться неверно. Если в помещении находятся несколько тренажеров, оборудованных приемниками сигнала ЧСС, рекомендованное минимальное расстояние между ними составляет 80 см.

Измерение ЧСС не является достоверным при наличии устройств электромагнитного излучения (телевизоров, сотовых телефонов и т.д.). В случае сомнений в достоверности данных обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.



Предупреждение

Очень важно, чтоб во время выполнения упражнений ЧСС никогда не превышала 90% максимального значения (за исключением лиц, активно занимающихся спортом и регулярно участвующих в соревнованиях).

Единственной функцией измерителя ЧСС является показ частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений; он не является инструментом медико-диагностического характера и не предназначен для выявления нарушений или дисфункций сердечно-сосудистой системы. Значение ЧСС, показываемое на дисплее, является лишь ориентировочным и не должно рассматриваться в качестве точной величины.

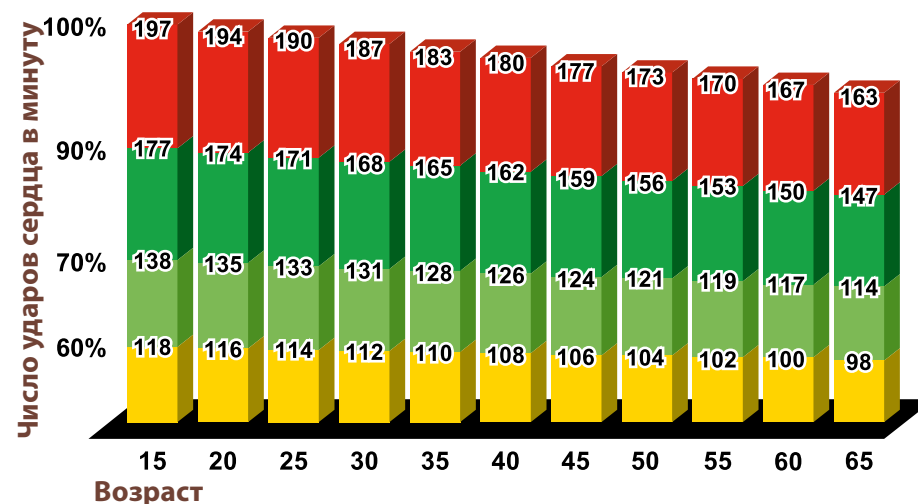
В приведенной таблице указаны оптимальные уровни ЧСС в соотношении с возрастом и целью. Максимальная теоретическая частота сокращений сердца (100%) рассчитывается в соответствии с возрастом по формуле: макс. ЧСС = $207 - 0.7 \times \text{возраст}$ [R. L. Gelish et alii, *Med Sci Sports Exerc.*, 2007 May, 39 [5]: 281].

Для чтения графика достаточно найти возраст на горизонтальной оси и затем подняться по вертикали до пересечения с величинами, соответствующими 60%, 70%, 90%.

Аэробные упражнения с ЧСС в пределах **от 60% до 70%** характеризуется превалирующим использованием жиров в качестве источника энергии.

При аэробных упражнениях с ЧСС в пределах **от 70% до 90%** превалирует сердечно-сосудистая составляющая.

Например, у пользователя в возрасте **30 лет**, стремящегося к сжиганию жиров, во время выполнения упражнения ЧСС должна поддерживаться в пределах от 112 (60%) до 131 (70%); у пользователя же, стремящегося улучшить свою кардиореспираторную способность, ЧСС должна поддерживаться в пределах от 131 (70%) до 168 (90%).



-  Преобладающее потребление сахара.
Тренировка для профессиональных спортсменов (с медицинской справкой).
-  Комбинированное потребление жиров и сахара. Значительное улучшение аэробической эффективности.
-  Преобладающее потребление жиров и увеличение потребления сахара.
Умеренное улучшение аэробической эффективности.
-  Преобладающее потребление жиров и незначительное потребление сахара.
Ограниченное улучшение аэробической эффективности.

19 Использование тренажера Synchro Forma

Предупреждение

Synchro Forma предназначен для использования только по тому назначению, для которого он разработан и изготовлен, т.е. для аэробных упражнений для верхних и нижних конечностей. Любое другое использование следует считать неподобающим и, следовательно, опасным.

Поднимитесь на тренажер сбоку и встаньте ногами на платформы. Одной рукой возьмитесь за фиксированную ручку, а другой задайте программу на панели управления.

Для выполнения упражнения одними ногами возьмитесь за фиксированные ручки; для выполнения упражнения и руками возьмитесь за рычаги.

В течение нескольких минут сохраняйте низкую скорость, чтобы привыкнуть к тренажеру и выработать устойчивость. Важно выработать навык выполнения движения без излишнего наклона тела вперед, чтобы не принимать неестественное положение. Почувствовав большую уверенность, постепенно повышайте уровень сложности.

Постоянно контролируйте свое положение: голова должна быть высоко поднятой, плечи - быть в одной плоскости с тазом, живот - втянутым, а грудная клетка - выставленной вперед; для сохранения правильного положения необходимо держать руки и ноги параллельно друг другу и смотреть вперед перед собой.

Предупреждение

Отвлечение внимания на окружающую обстановку может привести к потере устойчивости и равновесия.

