*♦ Техника безопасности на беговой дорожке*

Напряжение - 220В. Дорожка должна иметь однофазовую штепсельную вилку и правильно заземляться.

Перед тем, как приступать к эксплуатации, следует проводить 10-минутную разминку. Необходимо надевать спортивную одежду и обувь.

Не стойте на дорожке во время ее установки, тестирования или включения.

Будьте внимательны и осторожны при заходе или сходе с дорожки. Перед тем. как включить дорожку, возьмитесь за поручни и встаньте на боковой рельс (не на ленту дорожки). После включения дорожки, вставайте на дорожку только на минимальной скорости, увеличивая ее постепенно. Перед тем, как сойти с дорожки, уменьшите скорость до минимальной во избежание несчастных случаев.

Во время эксплуатации отсоедините ключ безопасности; мотор остановится, и компьютер отключится. После нажатия кнопки "reset" произойдет сброс всех показателей дисплея.

По завершении тренировки необходимо выключить тренажер из розетки.

Не оставляйте детей рядом с тренажером без присмотра.

Избегайте попадания солнечных лучей, дождя, влаги, грязи на дорожку. Необходимо производить регулярную чистку всех деталей тренажера.

Если Вы не пользуетесь дорожкой, не вставайте и не кладите посторонние предметы на нее.

10. Дорожка снабжена складным механизмом. Если Вы хотите сложить дорожку, сложите корпус и зафиксируйте тренажер в данном положении.

 Во избежание травм детям до 15 лет не следует пользоваться тренажером.

При перемещении дорожки наклоните ее, поставьте колеса на землю, осторожно перевезите вперед. Не передвигайте тренажер в разложенном состоянии во избежание травм, так как поручень может изменить свое положение.

♦ Содержание в исправности и текущий ремонт

Для продления срока эксплуатации тренажера необходим регулярный уход.

Перед тем, как приступить к первой эксплуатации дорожки или эксплуатации после долгого перерыва, нанесите некоторое количество смазывающего вещества на полотно или обратную часть ленты для уменьшения трения и нагрузки на мотор.

Регулярно очищайте все детали тренажера для предотвращения скопления грязи, мешающей работе тренажера и его составных частей.

Регулярно наносите смазывающее вещество на подшипник ролика для плавного вращения.

Регулярно проверяйте все винты и болты и следите за тем, чтобы они были надежно завинчены.

*♦ Техника безопасности на велотренажёре*

1. Не позволяйте детям оставаться без присмотра в тренажерном зале.

Только один человек может заниматься на тренажере в данный момент времени.

Если вы почувствовали головокружение, боль в груди и при других признаках недомогания сразу же прекратите тренировку. Сообщить учителю. Проконсультируйтесь у врача.

Тренажер необходимо поместить на чистой ровной поверхности. Не устанавливайте данное оборудование около воды или на открытом воздухе.

Держите руки на удалении от двигающихся частей.

Тренироваться необходимо в спортивной одежде и обуви.

Используйте тренажер только по назначению в соответствие с данной инструкцией. Не используйте детали, не рекомендованные производителем.

Не ставьте острые предметы вблизи тренажера.

Люди с ограниченными возможностями должны заниматься на тренажере только под присмотром.

Перед тренировкой выполните упражнения на растяжку.

Никогда не занимайтесь на тренажере, если он находится в неисправном состоянии.

**ВНИМАНИЕ:** До начала тренировки необходимо проконсультироваться у врача. Это особенно важно для тех, кому больше 35 лет и кого есть проблемы со здоровьем. Прочитайте инструкцию перед началом эксплуатации тренажера

*♦ Техника безопасности на тренажёре степер поворотный*

Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.

До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем - регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.

Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.

Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми.

Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.

Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.

Надлежащий уровень безопасности оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.

Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск. Сообщить о неполадке учителю.

Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.

Максимальный вес пользователя - 100 кг.

 Оборудование не предназначено для терапевтических целей.

 Будьте осторожны и внимательны при подъёме и перемещении тренажёра. Для этих целей используйте специальные технические средства.

*♦ Техника безопасности на эллиптическом тренажёре*

Перед началом тренировок на эллиптическом тренажере внимательно прочитайте данную инструкцию. Сохраните инструкцию для получения информации в случае необходимости ремонта тренажера и для заказа и доставки запасных частей.

Тренажер разработан только для домашнего использования и рассчитан на максимальный вес пользователя 100 кг.

Внимательно выполняйте все шаги инструкции по сборке.

Используйте только оригинальные детали тренажера, идущие в комплекте поставки.

Перед началом сборки убедитесь, что у вас полный комплект поставки. Сверьтесь со списком деталей.

При сборке тренажера используйте только подходящие инструменты. При необходимости воспользуйтесь помощью сборщика.

Тренажер должен располагаться на ровной, не скользящей поверхности.

Использование тренажера во влажной среде может привести к коррозии.

Перед началом первой тренировки и раз в один-два месяца следует проверять тренажер, чтобы убедиться, что все соединительные элементы надежно затянуты и находятся в надлежащем состоянии. При обнаружении дефектных компонентов их следует немедленно заменить и не пользоваться тренажером до устранения проблемы.

Избегайте использования агрессивных моющих средств при уборке уходе за тренажером.

Начинайте тренироваться только после корректного окончания сборки и проверки тренажера.

Тренажер предназначен для занятия взрослых людей. Дети могут заниматься на тренажере только под наблюдением взрослых.

Убедитесь, что все занимающиеся осведомлены о возможной опасности при занятиях на тренажере, например, о движущихся частях во время тренировки.

При занятиях на тренажере следуйте советам, данным в инструкции.

Внимание: неправильное использование тренажера опасно для здоровья

Проконсультируйтесь с физиотерапевтом перед началом программы тренировок. Он может дать советы по видам упражнений, которые вам наиболее подходят.

Все значения, указанные в данной инструкции, являются приблизительными и не могут быть использованы в любых медицинских целях.

*♦ Техника безопасности на вибромассажёре*

Внимательно прочитать инструкцию.

Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок, если у вас есть проблемы со здоровьем, вы принимаете лекарственные препораты, либо у вас какие-либо противопоказания.

Немедленно прекратите занятие, если ваше самочувствие начнёт ухудшаться или почувствуете дискомфорт.

Не позволяйте детям находиться без присмотра на тренажёре.

Устанавливайте вибромассажёр на ровную и устойчивую поверхность (по бокам оставить по 0,5м свободного пространства).

Убедитесь, что вибромассажёр собран полностью, крепления надёжно зафиксированы.

Используйте вибромассажёр по прямому назначению.

Прекратите занятие при обнаружении любых неисправностей или постоянного шума, исходящего от тренажёра.

Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь одежда не должна быть слишком широкой, чтобы её свободные концы не попали в механизм вибромассажёра.

 Не используйте вибромассажёр, если шнур или его разъём повреждён.

Не оставляйте тренажёр включённым без присмотра.

Проверяйте и подтягивайте крепления вибромассажёра каждые 3 месяца.

Максимальный вес 120 кг.

Есть ли противопоказания в использовании вибромассажера?

Также как и любой процесс, вибрационный массаж имеет положительные и отрицательные стороны. Положительное влияние на здоровье и организм человека занятия на вибромассажере могут оказать только в том случае, если человек абсолютно здоров.

Уверенным в своем здоровье на 100% можно быть только после полного обследования у докторов. Наличие некоторых хронических заболевания являются противопоказанием для занятий на вибромассажерах. Необходимо очень серьезно отнестись к этим условиям, ведь главная цель вибрационного массажа - это польза для организма и тела.

Людям с гипертонией, проблемами с сердечно - сосудистой системой, наличием камней в почках или желчном пузыре, с язвами, грыжами, новообразованиями и опухолями, а также различными инфекционными заболеваниями нельзя пользоваться вибромассажерам. Потому что вибрационный массаж может спровоцировать развитие или негативные последствия для организма.

Что касается женщин, необходимо перед началом занятий также быть уверенными с воем здоровье. Беременным женщинам и в период менструаций крайне не рекомендуют заниматься на вибромассажерах.

[Напольный вибромассажер](http://www.reton-n.ru/category/vibromassazhery/) противопоказан при таких заболеваниях:

Стенокардия

Сердечно - сосудистая недостаточность (I, II степень)

Гипертония (III степень)

Туберкулез

Язва

Желчно - каменная болезнь

Грыжа

Фиброма, опухоли

Обострение заболеваний ЖКТ

Тромбофлебит

Инфекционные заболевания

Повышенная температура тела

 Если есть постоянный лечащий врач, можно у него уточнить, каких специалистов нужно еще посетить перед вибромассажем.

Такие меры предосторожности необходимы лишь потому, что многие могут даже не подозревать о каких-то неполадках в организме, а действие вибрационного массажа на течение многих проблем предугадать невозможно.

Занятия на вибромассажере помогут узнать гораздо больше об организме, а затем и вовсе улучшить его состояние. Нужно лишь помнить, что [вибромассажеры для живота](http://www.reton-n.ru/category/vibromassazhery/%22%20%5Co%20%22%D0%B2%D0%B8%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%B0) должен оказывать только положительное воздействие на организм.

 *Занятия на этом тренажере помогут Вам:*

стимулировать подкожное кровообращение
уменьшить скопления лишней жидкости и целлюлит
повысить тонус мышц и упругость кожи
cохранить хорошую физическую форму
разогреть мышцы перед тренировкой
расслабить мышцы после тренировки
расслабится в конце рабочего дня
снять усталость и болевые ощущения.

Лучшее изобретение человечества в борьбе с лишним весом.
Всего за две недели Вы можете скинуть до 2 см на бедрах, ягодицах и талии не прибегая к диетам и изнурительным тренировкам.

*Применение вибромассажера в медицине.*

В медицине вибромассажеры доктора Немченко позволяют решать следующие задачи:
• проводить обезболивание (анестезию) локальных мест, изменю возбудимость рецепторов;
• управлять сосудодвигательными реакциями расширения к сужения (кровоток изменяется в сотни, тысячи раз);
• изменять функции нервномышечного аппарата (восстановление рефлексов, повышение лобильности по рефлекторной дуге, повышение биоэлектрической активности нервномышечного аппарата);
• увеличивать окислительно-восстановительные процессы усвоения кислорода;
• быстро восстанавливать мышечную силу;
• производить морфологические и гистологические изменения В тканях: управлять содержанием жира и его структурой, а также функцией кологеновых волокон (меняются вязкоупругих характеристики связок и сухожилий);
• осуществлять связь локального раздражения спинальных рефлексов с внутренними органами;
• повышать защитные реакции организма, стимулируя деятельность желез внутренней секрекции гипофиз - надпочечники, вилочковую и щитовидную железу и печень; проводить рефлекторное воздействие на легкие, бронхи альвеолы;
• стимулировать эпигастральную область, воздействуя на моторику и секреторную функцию желудочно-кишечного тракта;
• оказывать выраженный противовоспалительный эффект стимулируя деятельность надпочечников, а также предупреждать и подавлять аллергические реакции;
• оказывать влияние на течение регенеративного процесса нервно-мышечного аппарата посредством нейрогуморального механизма, нейрорефлекторного и нейротрофического процесса.

*Общие показания для применения вибромассажа и точечного массажа:*

1. заболевания нервной системы (корешковый и миотонический синдром в области позвоночного столба на почве травм, инфекций, невритов, травмы переферических нервов);
- нервное ястощенне, астения;
- нервное возбуждение, раздражительность, бессонница;
- стимулирование нервной системы пожилых людей.
2. заболевания опорно-двигательного аппарата (инфекционные, неспецифические и дегеративно-дистрофические):
- артриты;
- подагра;
- пяточная шпора;
- растяжение и разрывы мышц, сухожилий, переломы.
3. заболевания органов дыхания:
- катаральное воспаление верхних дыхательных путей;
- острый, хронический бронхит, энфизема, пневмония легких, астма.
4. заболевания кишечно-желудочного тракта:
- хронические гастритры;
- дискенезия желчного пузыря;
- желчно-каменная болезнь;
- хронические холецеститы;
- даскенегаческие заноры;
- язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки;
- запоры, связанные с атонией кишечника;
- спазмы кишечника и метеоризм;
- хронические спастические колиты.
5. гинекологические заболевания:
- воспаления придатков;
- заболевание молочных желез;
- миомы, кисты, фибромы;
- лечение бесплодия у женщин;
6. заболевания половой сферы:
- простатит и аденома простаты;
- импотенция.
7. мочевыводящая система:
- хронический пилонефрит;
- мочекаменная болезнь;
- уретит, цистит, энурез.
8. заболевания центральной нервной системы:
- мигрени, бессонницы, неврозы.
9. глазные болезни:
- глоукома (снижение давления);
- снижение остроты зрения;
- утомляемость глаз.
10.отоларингологические заболевания:
- риниты;
- апосмия, гипосмия;
- отиты;
- нарушение фонации голоса;
- туберкулез гортанн.
11. иммунная система:
- тонизирующее и повышающее воздействие на имунорезистентность организма;
- истощение при умственном, физическом и половом бессилии, 12.сердечно-сосудистая система:
- гипертоническая болезнь;
- атеросклероз;
- варикозное расширение вен;
- стенокардия;
13. дерматология:
- преждевременное выпадение волос;
- восстановление роста волос.

*Применение вибромассажера в косметологии.*
Вибромассаж позволяет успешно:
- шлифовать ороговевшего слоя кожи;
- восстанавливать капиллярное кровообращение сосудов лица;
- изменять толщину подкожного жирового слоя, формируя новый овал лица;
- повышать тонус мимических мышц лица и шеи, изменяя их вязко-упругие характеристики;
- разглаживать морщины лица на лбу и шее;
- проводить лимфодренаж, изменение цвета кожи лица;
- избавляться от отечности под глазами;
- изменять форму деформированного носа;
- импрегнировать, «вбивать» любое косметическое средство;
- снижать аллопацию волос на голове;
- избавляться от кальценатов сальных и потовых желез;
- активно восстанавливать целлюлитные зоны на бедрах, животе и др.;
- избавлять от ожирения и рубцов;
- укреплять тонус кольцевых мышц глаз и рта,
- разглаживать морщины;
- поднимать тонус нависших век.

*Применение вибромассажера в спортивной практике.*Вибромассаж в спортивной практике применяют в нескольких
направлениях:
- активное восстановление работоспособности после выполнения больших физических нагрузок;
- быстрое выведение из организма накопившихся шлаков;
- вибростимуляция точек и зон желез внутренней секреции, что способствует увеличению гормонов в крови и как следствие улучшение спортивных достижений в различных видах спорта.

*Вибромассаж перед спортивными тренировками способствует*увеличению силы, выносливости и подвижности в суставах.

*Общие противопоказания к применению вибротерапии, вибромассажа и вибростимуляции:*- общие инфекции;
- злокачественные новообразования;
- активный туберкулез;
- сильно выраженный атеросклероз;
- резкая форма невроза;
- тромбофлебит;
- общая слабость, переутомления;
- беременность;
- электростимуляторы сердца.