

ВНИМАНИЕ! Перед использованием тренажёра ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию. Описание этого продукта может незначительно отличаться от иллюстраций и может быть изменено производителем без предварительного уведомления.

Меры предосторожности

Внимание

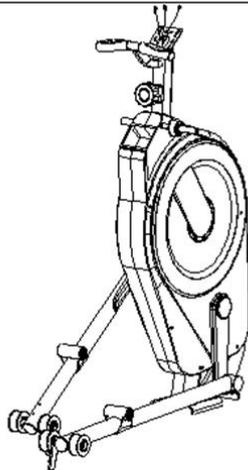
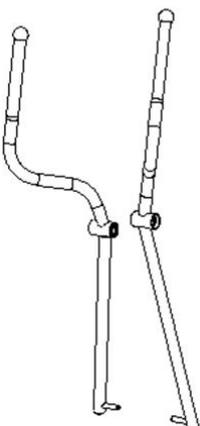
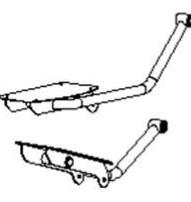
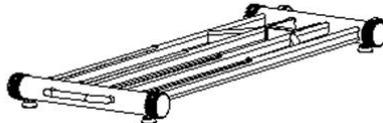
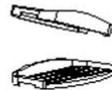
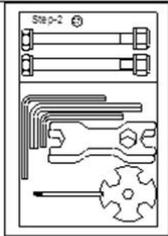
Во избежание серьезных травм, перед началом эксплуатации ознакомьтесь с правилами

1. Перед началом любых тренировочных программ настоятельно рекомендуем проконсультироваться с лечащим врачом. Убедитесь, что ваше физическое состояние не подвергнет риску ваше здоровье или помешает использовать тренажер в полной мере. Рекомендации доктора важны, в случае если вы принимаете какие-либо препараты, которые могут влиять на ваш пульс, давление или уровень холестерина
2. Следите за своим состоянием. Высокий темп или неправильное выполнение упражнений могут причинить вред вашему здоровью. Остановитесь, если вы начали испытывать следующие симптомы: боль, сдавленность в области груди, непостоянный пульс, затрудненное дыхание, головокружение, тошнота. Если вы испытываете одно из перечисленного проконсультируйтесь с врачом перед продолжением тренировок.

Меры предосторожности

1. Используйте тренажер только согласно данной инструкции.
 2. Перед использованием тренажера проверьте все болты, гайки и другие соединения.
 3. Используйте тренажер на твердой ровной поверхности с защитным покрытием для пола.
 4. Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 2 метров от тренажера.
 5. После сборки тренажера, перед началом тренировки ознакомьтесь с рекомендацией о разминке в конце данной инструкции.
 6. Используйте тренажер только в исправном рабочем состоянии. Используйте только оригинальные запчасти для любого необходимого ремонта.
 7. Держите тренажер вдали от влаги и пыли.
 8. На тренажере может заниматься только один человек.
 9. Надевайте соответствующую одежду для занятий на тренажере. Избегайте одежды, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажера или может сковывать ваши движения.
 10. Тренажер не подходит для терапевтического использования.
 11. Тренажер разработан для взрослых, не разрешайте занятия на тренажере детям и домашним животным.
 12. Максимальный разрешенный вес пользователя составляет 120 кг.
 13. Все подвижные детали требуют еженедельного обслуживания. Проверяйте их перед использованием каждый раз. Если что-то сломано или раскручено, пожалуйста, исправьте это немедленно. Вы можете продолжать использовать тренажер после устранения поврежденных деталей.
 14. Тренажер соответствует нормам.
 15. Чтобы установить тренажер, пожалуйста, возьмитесь за поручни и наступите на подножки.
 16. Чтобы сложить тренажер, возьмитесь за поручни и снимите опорные плиты.
- !!! Пожалуйста, сохраните эту информацию для дальнейшего использования.

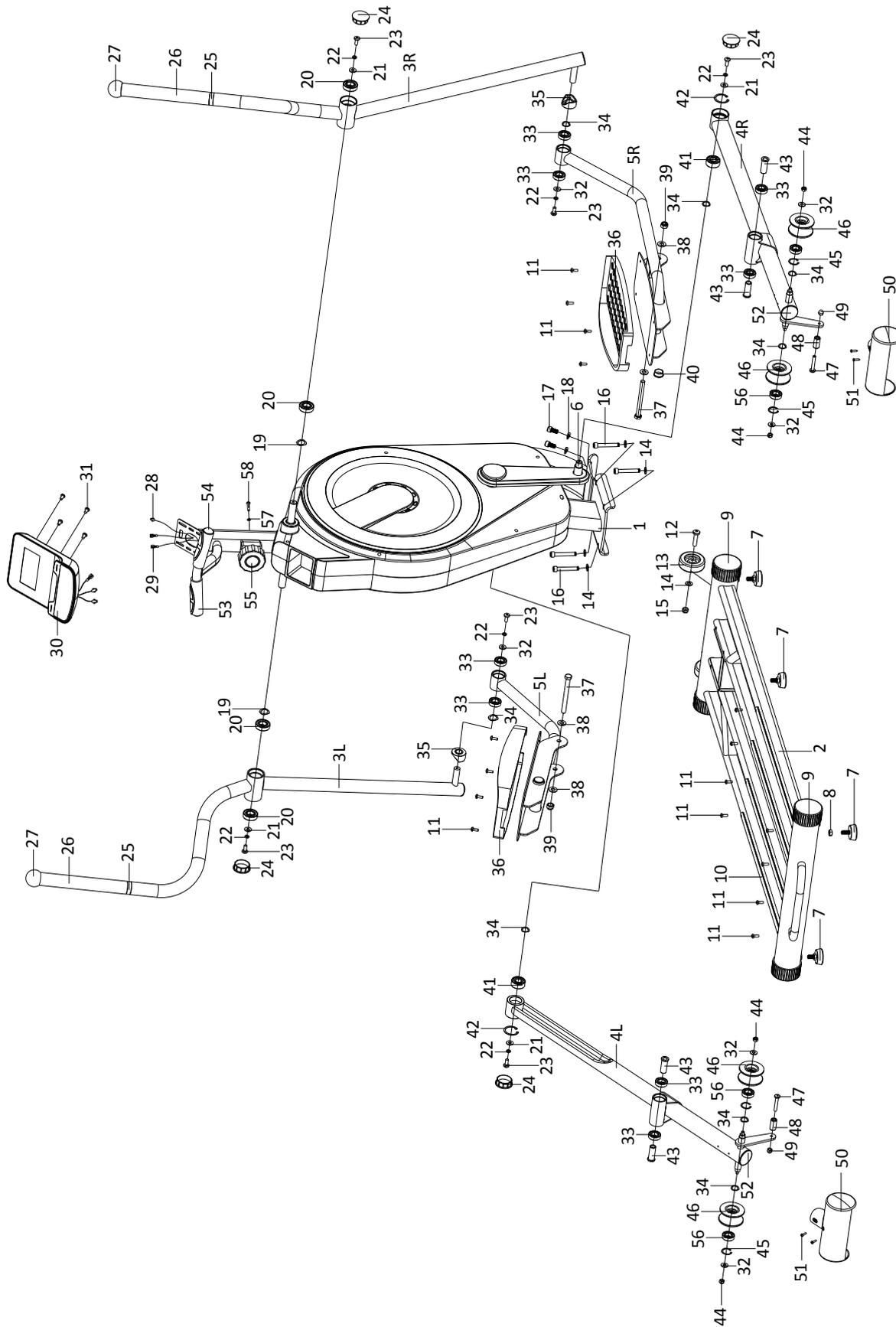
УПАКОВОЧНЫЙ ЛИСТ

		 #4L/R wheel frame 1PC
#1 mainframe 1PC	#3L/R reciprocating bar 1PC	#35 plastic bush 2PCS
		
#2 bottom frame 1PC	#50 wheel cover 2PCS	#24 hole cap 2PCS
		
#36 pedal 2PCS	#30 display 1PC	blister card 1PC

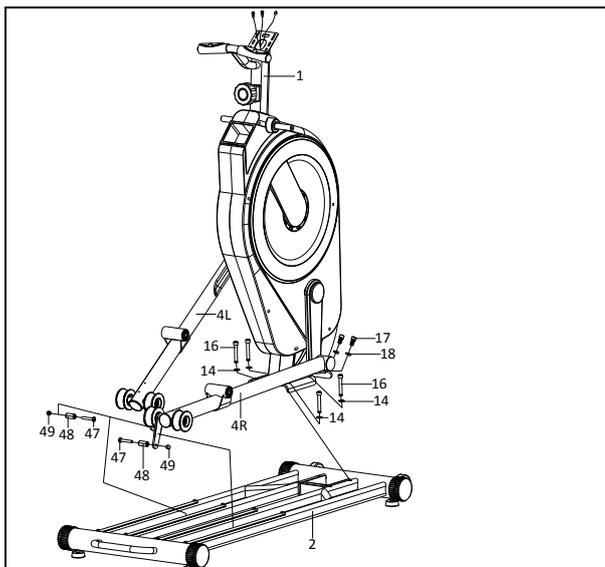
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	30	Дисплей	1
2	Нижняя рама	1	31	Винт	4
3L/R	Поручень	1pair	32	Шайба D8xØ20x2	6
4 L/R	Штанга педали	1pair	33	Подшипник 6003Z	8
5 L/R	Шатун педали	1pair	34	Шайба	8
6	Шатун	2	35	Пластиковая втулка	2
7	Регулируемая ручка	4	36	Педаль	2
8	Гайка M10	4	37	Болт M10x125	2
9	Крышка	4	38	Шайба D12xØ24x2.0	4
10	Алюминиевая декоративная крышка	4	39	Гайка	2
11	Болт M6x15	16	40	Крышка	2
12	Болт M10x45	2	41	Подшипник2203	2
13	Колесо	2	42	Пружинный блок	2
14	Шайба D10xØ20x2	6	43	Втулка фланца	4
15	Гайка M10	2	44	Гайка M8	4
16	Болт M10xL 65	4	45	Пружинный блок	4
17	Болт M10x20	2	46	Направляющее колесо	4
18	Изогнутая шайба D10xØ20x2	2	47	Болт M8xL50	2
19	Шайба D21	2	48	Стопорная втулка	2
20	Подшипник	4	49	Гайка	2
21	Шайба D8xØ25x2	4	50	Кожух колеса	2
22	Шайба D8	6	51	Винт S4.2x18	4
23	Болт M8x20	6	52	Крышка	2
24	Крышка	4	53	Пена	2
25	Алюминиевая втулка	2	54	Крышка	2
26	Пена	2	55	Регулятор сопротивления	1
27	Крышка	2	56	Подшипник 6002Z	4
28	Провод сенсора	1	57	Шайба	1
29	Провод пульсометра	2	58	Болт	1

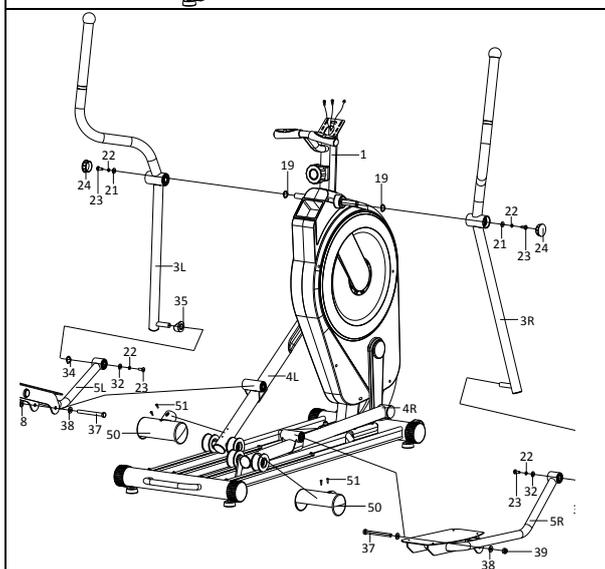
СХЕМА В РАЗБОРЕ



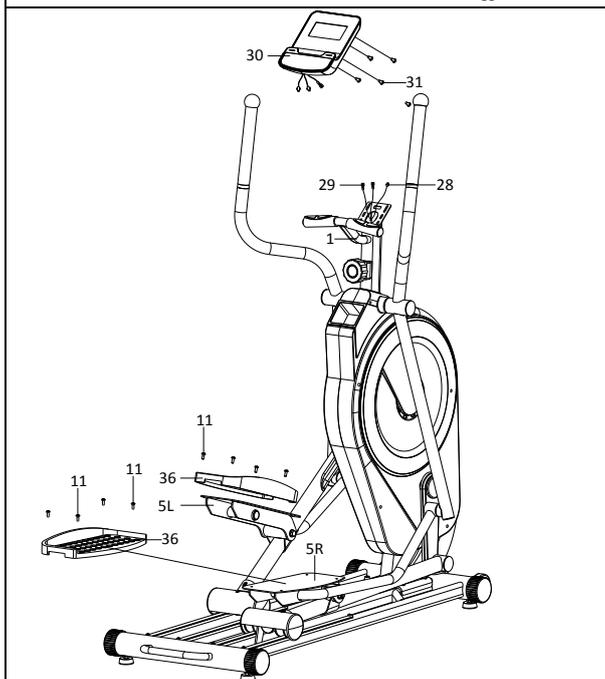
СБОРКА

**Шаг 1**

1. закрепите основную раму (1) на нижней раме (2) с помощью болта (16), шайбы (14), болта (17) и поворотной шайбы (18).
2. вставьте штангу педали (4L / R) в канавки нижней рамы (2) и закрепите на нижней раме (2) с помощью болта (47), стопорной втулки (48) и гайка (49).

**Шаг 2**

1. сначала прикрепите кожух колеса (50) к штанге педали (4L / R) с помощью с винта (51).
2. и затем прикрепите поручень (3L / R) к основному корпусу (1) с помощью болта (23), пружинной шайбы (22), шайбы (21) и шайбы (19).
3. подсоедините поручни (3L / R) к шатуну педали (5L / R) с помощью болта (23), шайбы (22), шайбы (34) и пластиковой втулки (35). внимание: на данном этапе сборки не затягивайте детали до конца.
4. прикрепите шток педали (5L / R) к штанге педали (4L / R) с помощью болта (37), шайбы (38), нейлоновой гайки (39).
5. наконец, затяните все болты и используйте шайбу (34).

**Шаг 3**

1. прикрепите педаль (36) к шатуну педали (5L / R) с помощью болта (11).
2. сначала подсоедините провод сенсора (28), провод пульсометра (29) с дисплеем (30) и закрепите дисплей (31) на базовом блоке (1) с помощью винта (31)

Поздравляем, вы закончили сборку машины. Перед использованием рекомендуем проверить, надежно ли закреплены все детали.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСПЛЕЯ

ХАРАКТЕРИСТИКИ

TIME/ВРЕМЯ.....	00:00-99:59
SPEED(SPD)/ СКОРОСТЬ.....	0-99.9KM/Ч (МЛ/Ч)
DISTANCE/РАССТОЯНИЕ.....	0.00-9999KM (МЛ)
CALORIES/КАЛЛОРИИ.....	0.0-999.9KКАЛ
※ODOMETER(ODO) /ОДОМЕТР.....	0-9999KM (МЛ)
※PULSE (PUL) /ПУЛЬС.....	40~240 УВМ

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

MODE/ РЕЖИМ: выберите и заблокируйте нужную функцию.

※SET/НАСТРОЙКА SET: последовательно отображать «TIME/ВРЕМЯ», «DISTANCE/РАССТОЯНИЕ», «CALORIES/КАЛЛОРИИ», «PULSES/ПУЛЬС».

CLEAR(RESET)/СБРОС: сбросьте значение до нуля, нажав клавишу.

※ON/OFF(START/STOP)ВКЛ/ВЫКЛ (СТАРТ/СТОП): начинает заканчивает тренировку

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

1. АВТО ON/OFF(ВКЛ/ВЫКЛ)

- Система включается, когда нажимается любая клавиша или, когда она регистрирует сигнал от датчика скорости.
- Система отключается автоматически, если нет сигнала датчика скорости или ни одна клавиша не нажата в течение примерно 4 минут.

2. RESET/СБРОС

Общий сброс данных можно произвести, заменив батарею или нажав клавишу MODE на 3 секунды.

3. MODE/РЕЖИМ

Нажмите данную клавишу если хотите выбрать SCAN или LOCK, если вы не хотите режим сканирования, нажмите клавишу MODE, когда начнет мигать указатель на нужную вам функцию.

TIME/ВРЕМЯ: Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока указатель не будет зафиксирован на ВРЕМЯ. Общее время тренировки будет показано при начале упражнения.

2. СКОРОСТЬ: нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока стрелка не переместится на СКОРОСТЬ. Текущая скорость будет показана.

3. РАССТОЯНИЕ: нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не переместится в положение РАССТОЯНИЕ. Расстояние каждой тренировки будет отображаться на дисплее.

4. КАЛОРИЯ: нажимайте кнопку MODE, пока указатель не зафиксируется на CALORIE. Сожженные калории будут отображаться при старте упражнения.

5. ОДОМЕТР (ЕСЛИ ЕСТЬ): Нажимайте клавишу MODE, пока указатель не переместится на ОДОМЕТР. Общее расстояние будет показано на дисплее.

6. ИМПУЛЬС (ЕСЛИ ЕСТЬ): Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не перейдет к ПУЛЬСУ. Текущий пульс пользователя будет отображаться в ударах в минуту. Положите ладони на обе контактные площадки (или прикрепите ушную клипсу к уху) и подождите 30 секунд для наиболее точного считывания.

7. SCAN: автоматическое отображение изменений каждые 4 секунды.

БАТАРЕЯ

Если на мониторе данные отображаются не корректно, замените батарею.

Следующие рекомендации помогут вам спланировать программу упражнений. Помните, что правильное питание и адекватный отдых необходимы для успешных результатов.

Ситуации, при которых следует проконсультироваться с врачом перед началом тренировки:

- Вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенным кровяным давлением или любым другим заболеванием.
- Вы не занимались более года.
- Вы старше 35 лет и не занимаетесь спортом
- Вы беременны.
- У вас диабет.
- Вы испытываете боли в груди, испытываете головокружение или обмороки.
- Вы восстанавливаетесь после травмы или болезни.

ЗОНА ПУЛЬСА (THR)

ВОЗРАСТ	Пульсовая зона
	МИН-МАКС (УВМ)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Примечание. Это только рекомендации, а практические занятия будут зависеть от физической формы и состояния здоровья человека, использующего тренажер.

СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ

- Всегда выполняйте упражнения на растяжку как до, так и после тренировки.
- Начинайте медленно; слишком быстрое выполнение может привести к травмам.
- Если вы больны или устали, дайте себе несколько дополнительных дней, чтобы восстановиться.
- Начните с двух или трех 15-минутных занятий в неделю с выходным днем между тренировками.
- Разогрейтесь в течение 5 или 10 минут легкими движениями, такими как ходьба или размахивая руками по кругу, а затем растягивайте мышцы, которые вы будете использовать во время тренировки. Тренажер будет в основном тренировать мышцы ног.
- Увеличьте темп и сопротивление на столько, чтобы вам было чуть сложнее чем комфортно, и занимайтесь как можно дольше. Вы можете тренироваться только в течение нескольких минут, но это быстро изменится, если вы будете регулярно заниматься
- Завершите каждую тренировку 5-минутной заминкой. Затем вы должны растянуть мышцы, которые вы только что проработали, чтобы предотвратить травмы и судороги.
- Увеличивайте время тренировки на несколько минут каждую неделю, пока вы не сможете работать непрерывно в течение 30 минут.
- Не беспокойтесь о расстоянии или темпе. В течение первых нескольких недель сосредоточьтесь на выносливости и физической подготовке.

Насколько сложными должны быть тренировки?

1. При выполнении упражнений вы должны стараться оставаться в пределах вашей пульсовой зоны (ЦПЗ).
2. Таблица ЦПЗ покажет вам ЦПЗ для вашего возраста. Это только руководство и выполнение будет зависеть от физической формы и состояния (здоровья) человека, использующего тренажер.
3. Всегда помните о том, что вы чувствуете, когда тренируетесь. Если вы чувствуете тошноту или головокружение, немедленно остановитесь и отдохните. Если у вас не выделяется пот, ускорьтесь!

Руководство по растяжке**Советы по растяжке**

- Начните с постепенных упражнений на подвижность всех суставов, то есть просто вращайте запястья, сгибайте руку и вращайте плечи. Это позволит естественной смазке тела (синовиальной жидкости) защитить поверхность костей в этих суставах.
- Всегда разминайтесь перед растяжкой, так как это увеличивает кровоток в теле что, в свою очередь, делает мышцы более гибкими.
- Начните с ног и поднимайтесь выше по телу.
- Каждое упражнение следует держать не менее 10 секунд (в идеале до 20-30 секунд) и обычно повторять примерно 2 или 3 раза.
- Не доводите упражнения до болевого ощущения. Если вы чувствуете боль, то снизьте напряжение.
- Не делайте резких движений. Растяжка должна быть постепенной и расслабленной.
- Не задерживайте дыхание во время растяжки.

Растягивайтесь после тренировки, чтобы мышцы не забивались. Растягивайтесь как минимум три раза в неделю, чтобы сохранить

**Растяжка бедра**

- Встаньте на правую ногу и левой рукой возьмитесь за левую лодыжку, подтянув стопу близко к бедрам.
- Держите спину прямо и колени вместе. При необходимости обопритесь на стену для баланса.
- Сохраняйте данное положение в течении 10 секунд.
- Повторите с другой ногой.

**Растяжка подколенного сухожилия**

- Держите переднюю ногу прямо, руки на согнутой ноге (бедре). Нажимайте вниз и наружу, пока не почувствуете растяжение задней части колена (или выпрямление ноги).
- Держите колени расслабленными и выпрямите спину.
- Сохраняйте данное положение в течении 10 секунд.
- Повторите с другой ногой

**Растяжка икр**

- Встаньте, положив заднюю ногу на пол, и перенесите вес на переднюю ногу.
- Сохраняйте данное положение в течении 10 секунд.
- Повторите с другой ногой.

Примечание: при выполнении этого упражнения держите спину и заднюю ногу прямо

**Растяжка внутренне поверхности бедра.**

- Сядьте так, чтобы ступни ног были вместе, а колени - наружу. Потяните ноги к области паха как можно дальше.
- Сохраняйте данное положение в течении 10 секунд