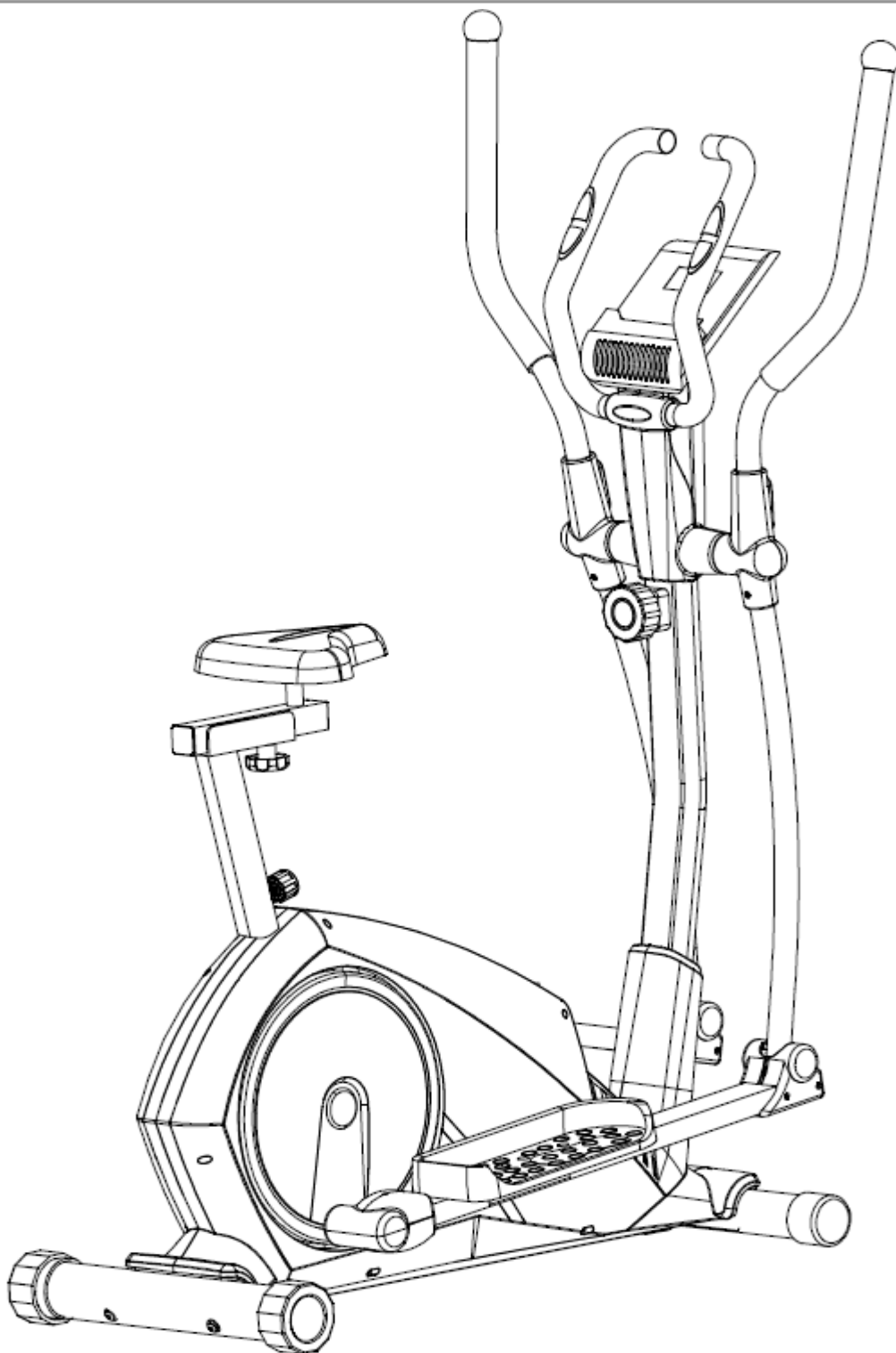


МАГНІТНИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР З СИДІННЯМ HSF-BK8729HA ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ВАЖЛИВО!

Будь-ласка, уважно прочитайте цю інструкцію перед тим, як використовувати тренажер!

Збережіть цей посібник для подальших довідок.

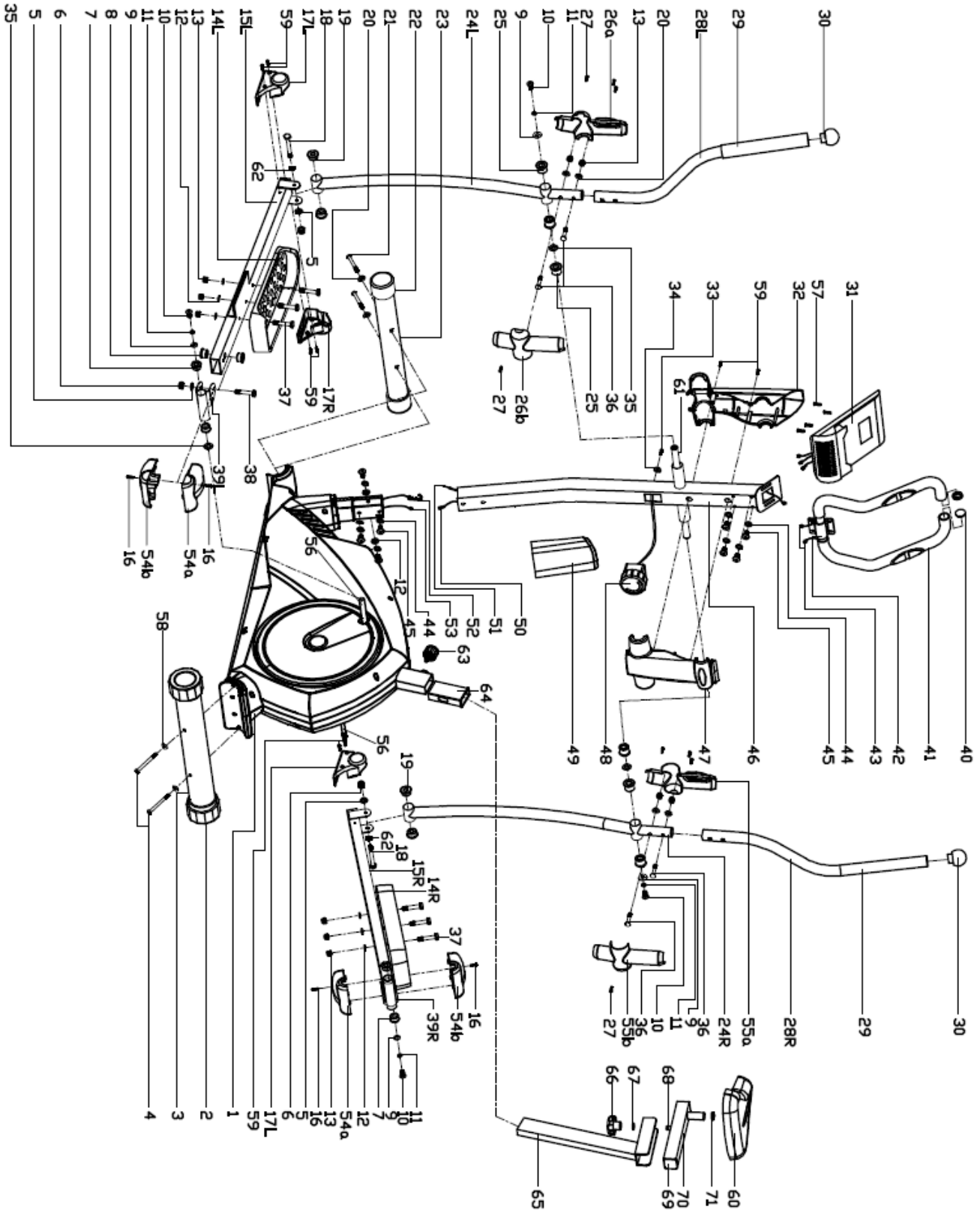
Специфікації цього тренажера можуть відрізнятись від зображення через зміну без попереджень.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

ПЕРШ НІЖ ЗБИРАТИ ТА КОРИСТУВАТИСЬ ТРЕНАЖЕРОМ, ПРИЙМІТЬ ДО УВАГИ ТАКІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ.

1. Збирайте тренажер точно так, як описано в посібнику.
2. Перевірте всі шурупи, гайки та інші з'єднання перед тим, як вперше користуватись тренажером та переконайтесь, що він в справному стані.
3. Встановіть тренажер на суху рівну поверхню та тримайте його якнайдалі від вологи та води.
4. Покладіть під тренажер відповідну базу (наприклад, гумовий мат, дерев'яну дошку тощо) в місці збирання, щоб уникнути бруду тощо.
5. Перед тим, як почати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів навколо тренажера.
6. Не використовуйте абразивні миючі засоби для прибирання тренажера. Використовуйте тільки ті деталі, що йдуть у комплекті, чи ваші особисті, що підходять, для збирання тренажера чи ремонтування будь-яких з його частин. Прибирайте краплі поту з тренажера одразу після завершення тренування.
7. Неправильні та надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю. Проконсультуйтеся з лікарем перш ніж розпочати програму тренувань. Він може визначити максимальні налаштування (пульс, ватти, тривалість тренування тощо) до яких ви можете тренуватись та отримувати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
8. Тренуйтеся тільки, якщо тренажер в належному робочому стані. Використовуйте тільки оригінальні запасні частини для ремонту.
9. Цей тренажер може використовуватись тільки однією особою за раз.
10. Одягайте спортивний одяг та взуття, яке підходить для заняття фітнесом на тренажері. Ваше спортивне взуття повинно підходити для тренажера.
11. Якщо ви відчуваєте запаморочення, вам зле чи відчуваєте інші симптоми, будь-ласка, припиняйте тренування та терміново проконсультуйтеся з лікарем.
12. Люди, такі, як діти, особи з обмеженими здібностями не повинні користуватись тренажером без нагляду іншої особи, яка може допомогти чи дати пораду.
13. Напруга тренажера збільшується зі збільшенням швидкості та навпаки.
Тренажер оснащений регулятором для налаштування опору.
14. Максимальна вага користувача - 120 кг.

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

| № | Описання | КІЛ-ТЬ | № | Описання | КІЛ-ТЬ |
|--------|---|--------|-------|------------------------------------|--------|
| 1 | Головна рама | 1 | 37 | Шестигранний гвинт М8×45 | 6 |
| 2 | Кінцева заглушка заднього стабілізатора | 2 | 38 | Шестигранна гайка М10×55 | 2 |
| 3 | Задній стабілізатор | 1 | 39L/R | Педальне з'єднання | 1 пара |
| 4 | Шестигранний гвинт зі шліцем М8×90 | 2 | 40 | Кінцева заглушка для рукоятки | 2 |
| 5 | Плоска шайба D10×Ф20×2 | 4 | 41 | Пінопластова рукоятка | 2 |
| 6 | Нейлонова гайка М10 | 4 | 42 | Кермо | 1 |
| 7 | Пластикова втулка Ф28×16×Ф16.1 | 4 | 43 | Дріт виміру пульсу | 2 |
| 8 | Втулка Ф18×Ф10×11 | 4 | 44 | Пружинна шайба d8 | 8 |
| 9 | D-подібна шайба Ф28×Ф16.2×14×В5 | 4 | 45 | Шестигранний гвинт зі шліцем М8Х16 | 8 |
| 10 | Шестигранний гвинт зі шліцем М10Х20 | 4 | 46 | Вертикальна труба | 1 |
| 11 | Пружинна шайба d10 | 4 | 47 | Задній кожух комп'ютера | 1 |
| 12 | Плоска шайба D8×Ф16×1.5 | 10 | 48 | Регулятор натягнення | 1 |
| 13 | Нейлонова гайка М8 | 10 | 49 | Кожух вертикальної труби | 1 |
| 14 л/п | Педаль | 1 пара | 50 | Верхній дріт датчика | 1 |
| 15L/R | Педальна труба | 1 пара | 51 | Кабель опору | 1 |
| 16 | Гвинт зі шліцем М5Х10 | 4 | 52 | З'єднувальний кабель опору | 1 |
| 17 л/п | Кожух педальної труби | 2 пари | 53 | Дріт датчика | 1 |
| 18 | Шестигранний гвинт Ф12×М10×80 | 2 | 54a/b | Кожух педального з'єднання | 2 пари |
| 19 | Втулка Ф12×Ф32×15 | 4 | 55a/b | Кожух правої рукоятки | 1 пара |
| 20 | Дугоподібна шайба D8×Ф19×1.5×R30 | 6 | 56L/R | Кривошип | 1 пара |
| 21 | Шестигранний гвинт зі шліцем М8×72 | 2 | 57 | Гвинт зі шліцем | 4 |
| 22 | Кінцева заглушка переднього стабілізатора | 2 | 58 | Дугоподібна шайба d8×2×Ф25×R39 | 2 |
| 23 | Передній стабілізатор | 1 | 59 | Саморіз ST4.2Х18 | 10 |
| 24L/R | Рукоятка | 1 пара | 60 | Сидіння | 1 |
| 25 | Втулка Ф16×Ф31×23 | 6 | 61 | Вертикальна вісь труби | 1 |
| 26a/b | Кожух лівої рукоятки | 1 пара | 62 | Плоска шайба D12×Ф24×1.5 | 2 |
| 27 | Саморіз ST3.5Х13 | 8 | 63 | Регулятор | 1 |
| 28L/R | Рукоятка | 1 пара | 64 | Втулка | 1 |
| 29 | Пінопластова рукоятка | 2 | 65 | Сійка сидіння | 1 |
| 30 | Кінцева заглушка на рукоятку | 2 | 66 | Гайка регулятора | 1 |
| 31 | Комп'ютер | 1 | 67 | Плоска шайба | 1 |
| 32 | Передній кожух комп'ютера | 1 | 68 | U-подібна шайба | 1 |
| 33 | Гвинт зі шліцем М5Х55 | 1 | 69 | Квадратна кінцева заглушка | 2 |
| 34 | Дугоподібна шайба | 1 | 70 | Напрямна сидіння | 1 |
| 35 | Хвиляста шайба Ф17×Ф23×0.3 | 4 | 71 | Кругла кінцева заглушка | 1 |
| 36 | Вагонний гвинт М8×45 | 4 | | | |

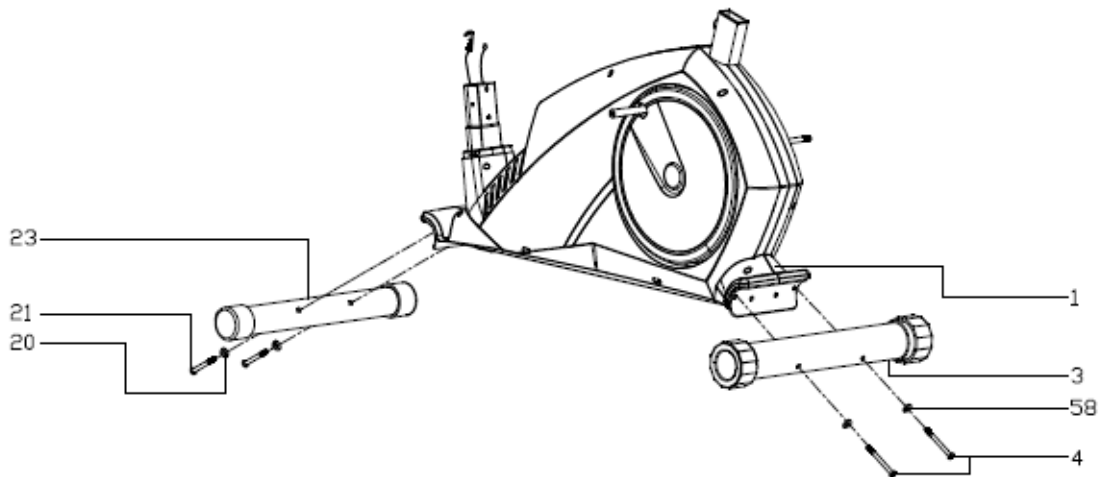
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

Увага!

Будь-ласка, дотримуйтесь цих інструкцій зі збирання цього тренажеру поступово, як описано.

КРОК 1:

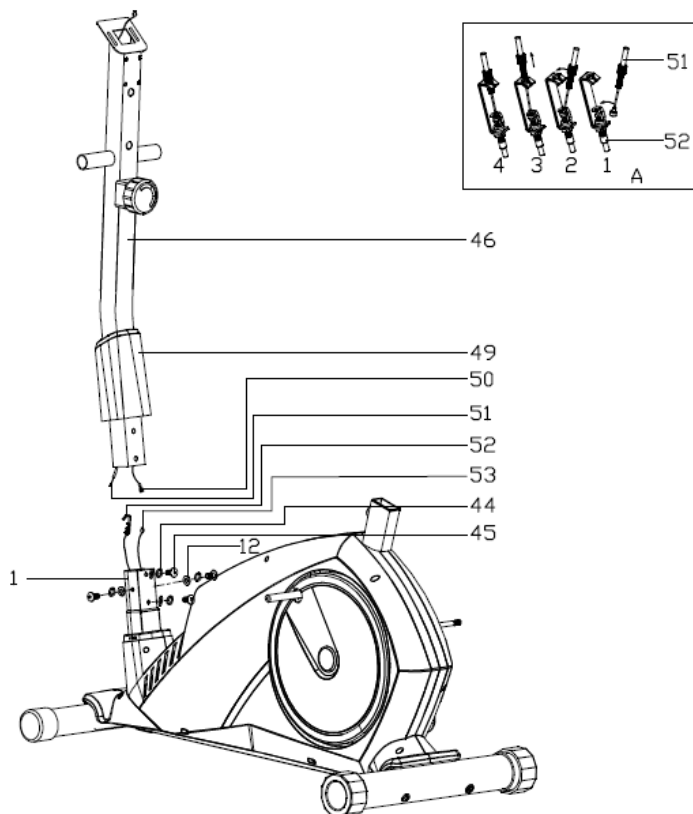
Закрутіть передній стабілізатор (23) на основній рамі (1) шестигранним гвинтом (21) та дугоподібною шайбою (20). Потім зафіксуйте задній стабілізатор (3) на основній рамі (1) шестигранним гвинтом (4) та дугоподібною шайбою(58).



КРОК 2:

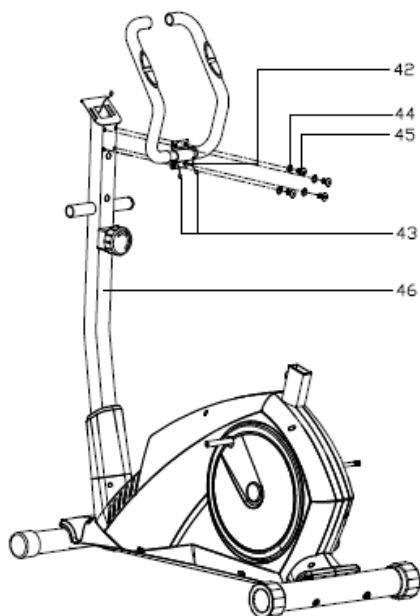
Вставте кожух вертикальної труби (49) в вертикальну трубу (46).

Підключіть дріт датчика пульсу (53) від основної рами (1) до верхнього дроту датчика пульсу (50) з вертикальної труби (46). Вставте кінець опірною кабелю контролеру натягнення (51) в карабін кабелю опору (52). Потягніть опірний кабель контролеру натягнення (51) та вставте його в отвір металевому кронштейну кабелю натягнення (52), як показано на малюнку. Та нарешті вставте вертикальну трубу (46) в головну раму (1) та закрутіть шестигранним гвинтом із шліцем (45), пружинною шайбою (44) та плоскою шайбою (12).



КРОК 3:

Витягніть дріт датчика пульсу (43) з кронштейну лічильника вертикальної труби (46) та приєднайте рукоятку (42) до вертикальної труби (46) шестигранним шурупом (45) та пружинною шайбою (44).



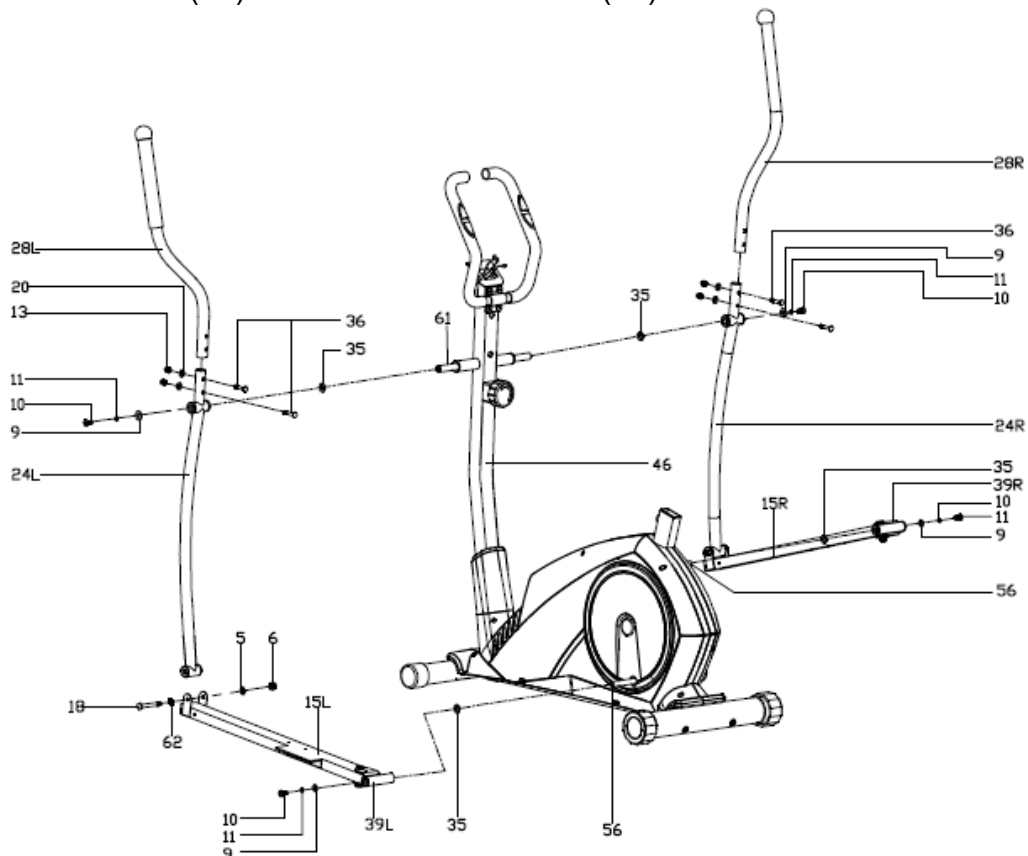
КРОК 4:

1: Приєднайте ліву/праву рукоятки (24L/R) до вісі вертикальної труби (61) закрутіть шестигранним гвинтом зі шліцем (10), пружинною шайбою (11), D-подібною шайбою (9) та хвилястою шайбою (35).

2: Приєднайте з'єднання педальної труби (39L/R) до кривошипа (56L/R) закрутіть шестигранним гвинтом зі шліцем (10), пружинною шайбою (11), D-подібною шайбою (9) та хвилястою шайбою (35).

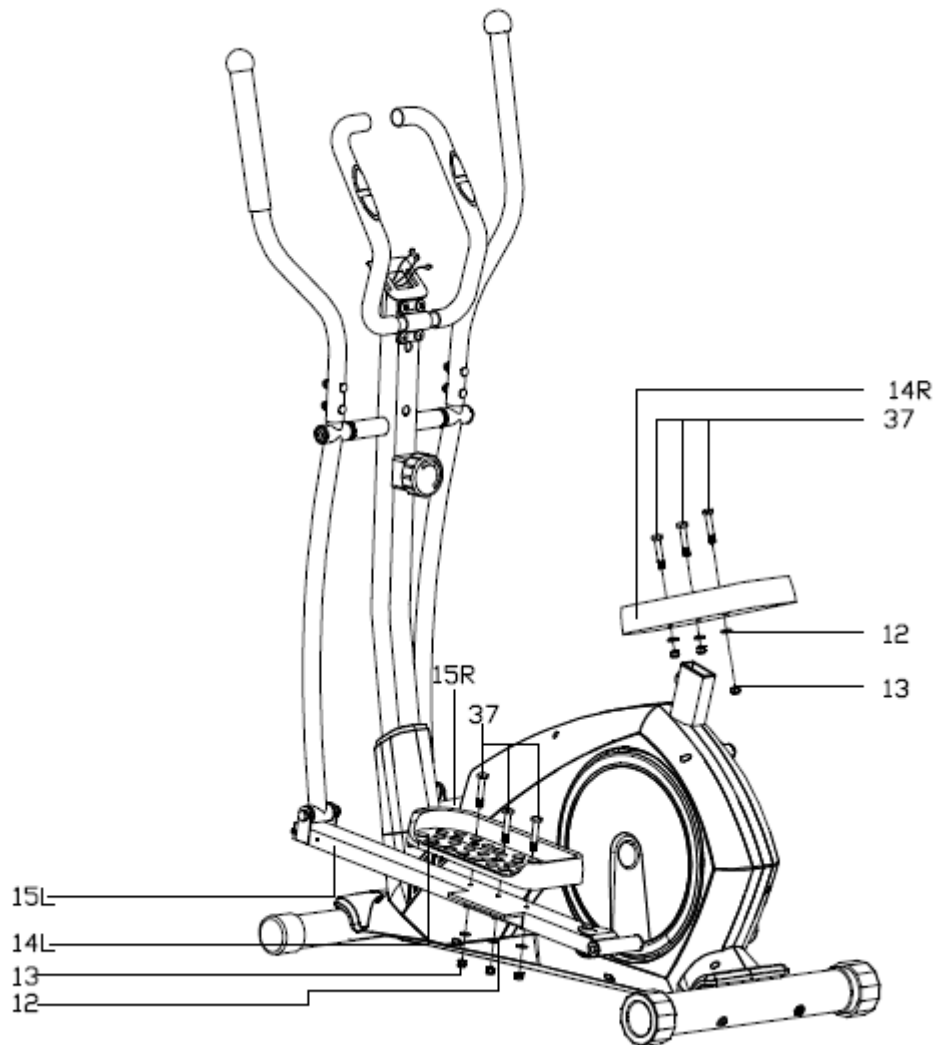
3. Зафіксуйте ліву/праву рукоятки (24L/R) на трубі для ніг (15L/R) шестигранним гвинтом (18), плоскою шайбою (62), плоскою шайбою (5) та нейловою гайкою (6), потім закрутіть шестигранний гвинт (18), гвинт (10) та нейлонову гайку (6).

4: Приєднайте поручень (28L/R) до лівої/правої рукоятки (24L/R) вагонним болтом (36), дугоподібною шайбою (20) та нейловою гайкою (13).



КРОК 5:

Приєднайте ліву/праву педаль (14L, 14R) до труб підкладок (15L, 15R) шестигранним гвинтом (37), плоскою шайбою (12) та нейлоною гайкою (13).

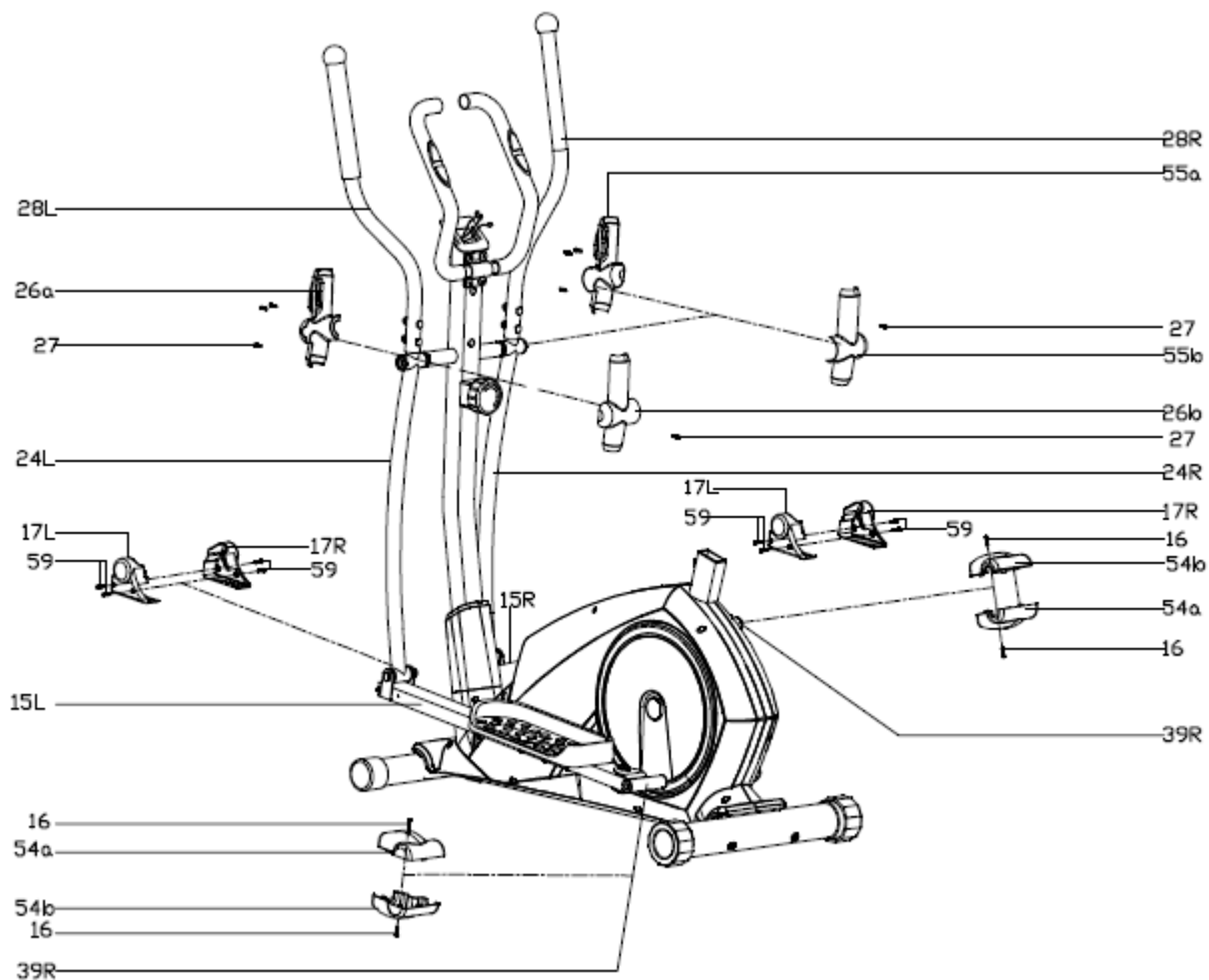


КРОК 6:

I : Зафіксуйте кожух лівої рукоятки (26a/b) та кожух правої рукоятки (55a/b) між поручнями (28L,28R) та рукоятками (24L, 24R) саморізом (27).

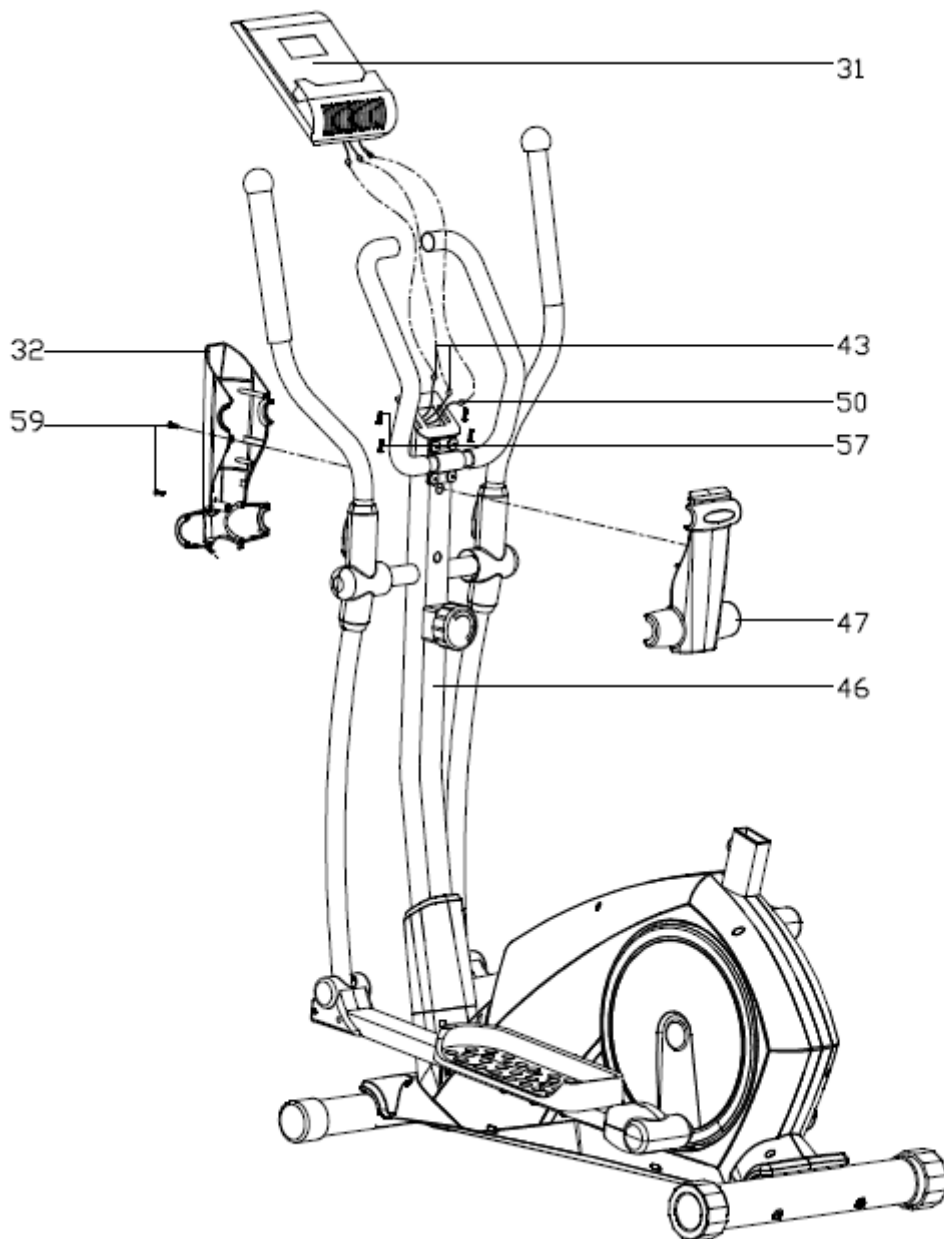
II: Приєднайте кожух педальної труби (17L,17R) до педальної труби (15L,15R) саморізом (59).

III: II : Приєднайте кожух з'єднання педальної труби (54a, 54b) до з'єднання педальної труби (39L, 39R) саморізами (16).



КРОК 7:

З'єднайте дроти датчика пульсу (43) та дрiт верхнього датчика (50) дротами, що виходять з комп'ютера (31). Потiм приєднайте комп'ютер (31) до кронштейну вертикальної труби (46) гвинтом (57) та плоскою шайбою (60). I нарештi, приєднайте переднiй/заднiй кожух комп'ютера (32/47) до вертикальної труби (46) шестигранним шурупом (59).

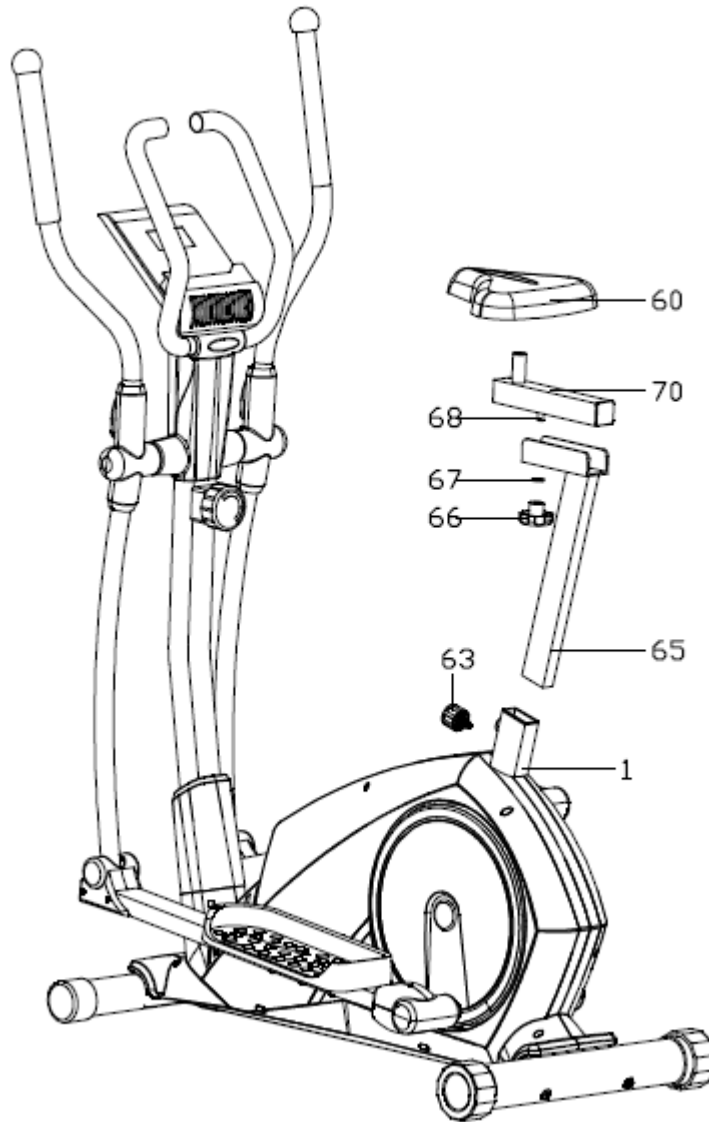


КРОК 8:

А: Вставте сидіння (72) в напрямну сидіння (70) та потім зафіксуйте його, використовуючи інструменти.

В: Налаштуйте напрямну сидіння (70) до бажаного положення, потім зафіксуйте його на стійці сидіння (72) гайкою-регулятором (66), U-подібною шайбою (68) та плоскою шайбою.

С: Вставте стійку сидіння (65) в стійку головної рами (1) та зафіксуйте регулятором (63) після налаштування до відповідної висоти.



РОЗМИНКА ТА ВПРАВИ НА ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Успішна програма тренувань складається з розминки, вправ з аеробіки та вправ на завершення тренування. Робіть всю програму щонайменше два - три рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через декілька місяців можна збільшити кількість тренувань до чотирьох чи п'яти разів на тиждень.

РОЗМИНКА

Мета розминки - підготувати тіло до тренування та мінімізувати травми. Розминайтесь по 2-5 хвилин перед вправами з розтягування та аеробіки. Виконуйте вправи, які підвищують серцебиття та розігрівають м'язи. Такі вправи можуть включати швидку ходьбу, біг підтюпцем, розніжку, стрибки на скакалці та біг на місці.

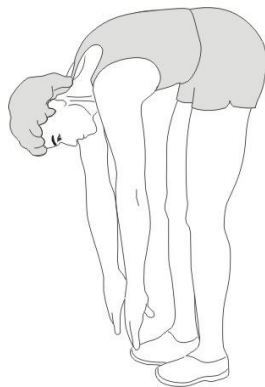
РОЗТЯГУВАННЯ

Розтягування, поки ваші м'язи розігріті після розминки та після тренування аеробіки - дуже важливе.

В цей час м'язи краще тягнуться тому, що їх температура вище, що взагалі зменшує ризик травми. Утримуйте положення протягом 15-30 секунд. Не пружиньте.



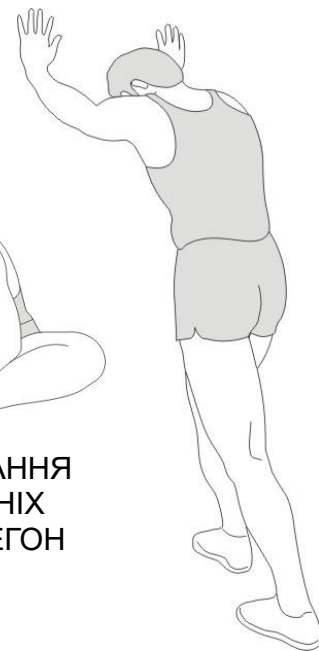
РОЗТЯГУВАННЯ
БІЧНИХ
М'ЯЗІВ



ТОРКАННЯ
РУКАМИ
ПАЛЬЦІВ
НІГ



РОЗТЯГУВАННЯ
ВНУТРІШНІХ
М'ЯЗІВ СТЕГОН



РОЗТЯГНЕННЯ
ЛИТОК ТА
АХІЛЛЕСОВОГО
СУХОЖИЛЛЯ



РОЗТЯГУВАННЯ
ПІДКОЛІННОГО
СУХОЖИЛЛЯ

Перед тим, як почати будь-яку програму тренувань, завжди консультуйтеся з лікарем.

ВПРАВИ НА ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Мета вправ для завершення тренування - повернути тіло в його нормальний або близький до нормального стану в кінці кожного тренування. Належні вправи для завершення тренування сповільнюють швидкість серцебиття та дозволяють крові повернутись до серця.