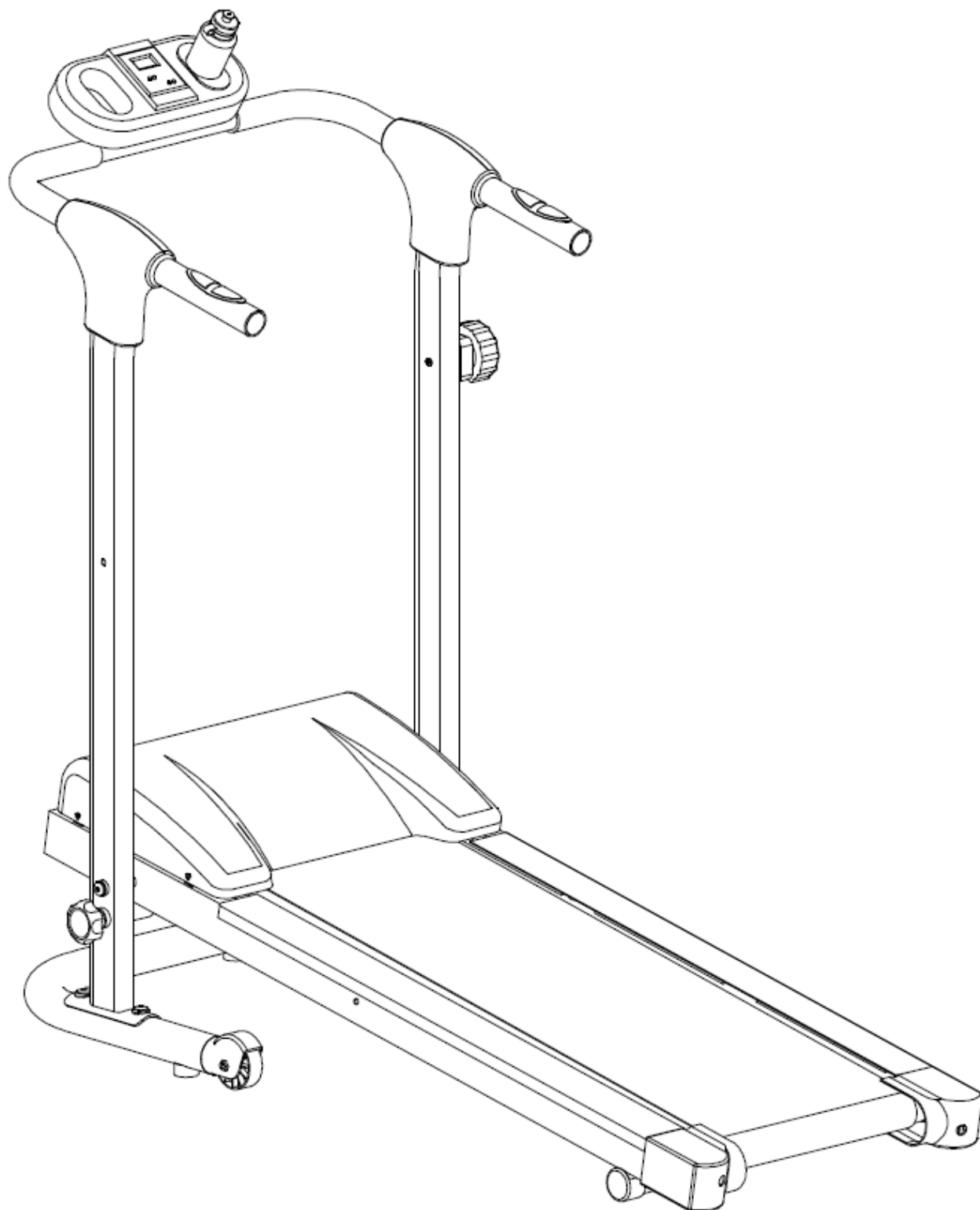


МАГНІТНА БІГОВА ДОРІЖКА HSF-MT201B

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

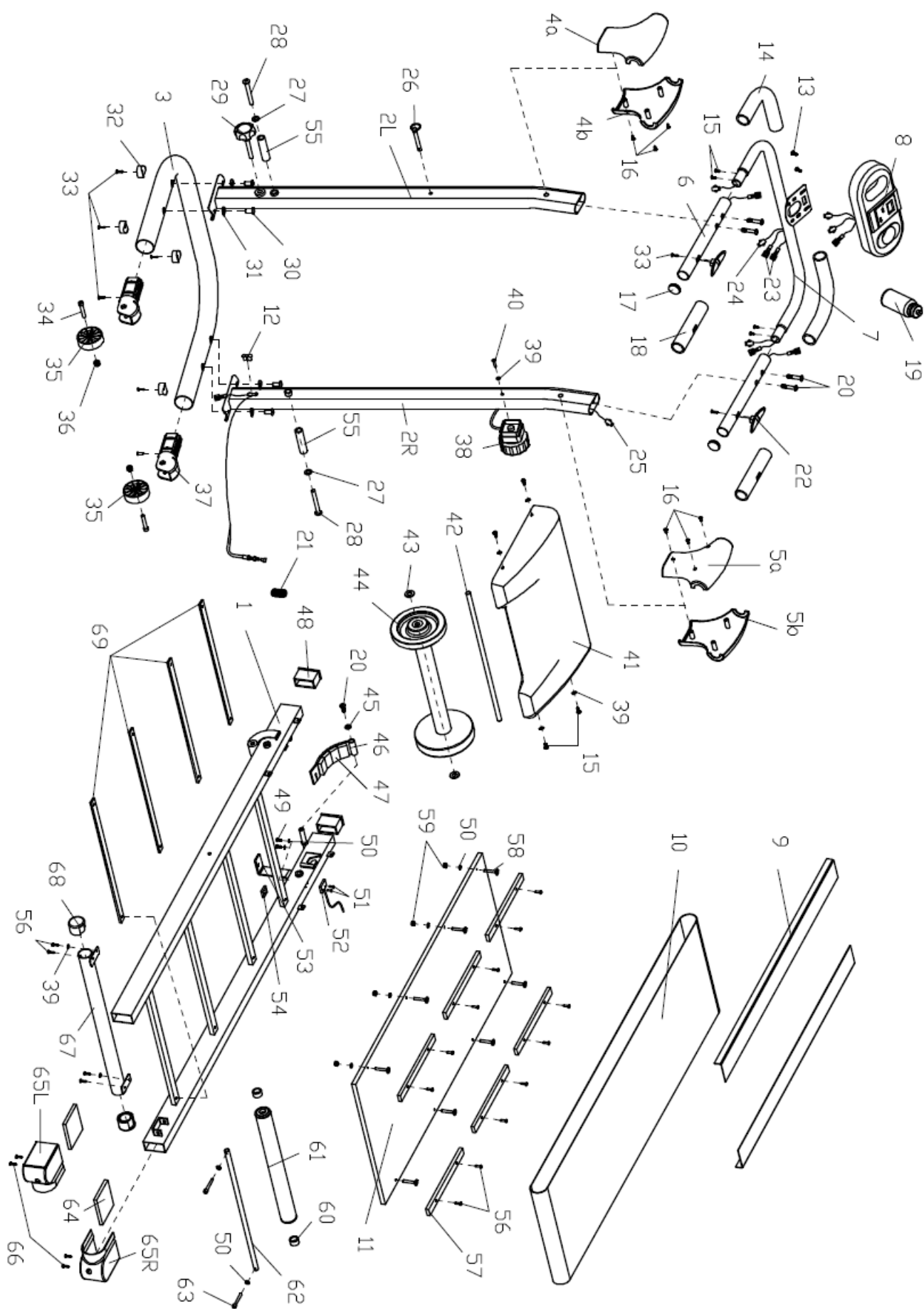


ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

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

1. Перед тим, як почати тренування, будь-ласка, уважно прочитайте цей посібник і завжди тримайте його поруч.
2. Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити будь-які медичні та фізичні стани, які можуть бути небезпечними для Вашого здоров'я чи безпеки аби попередити травми. Консультація лікаря особливо важлива, якщо Ви приймаєте які-небудь медикаменти, що впливають на серцевий ритм, кров'яний тиск або рівень холестерину.
3. Перед використанням, будь-ласка, перевірте кожну деталь. В разі пошкодження одразу припиніть користуватись тренажером. Налаштуйте чи замініть пошкоджені деталі.
4. Не використовуйте тренажер, якщо він неправильно зібраний. Також, ви повинні регулярно перевіряти тренажер, щоб впевнитись, що він в хорошому стані.
5. Під час тренування тримайте дітей якнайдалі від доріжки.
6. Завжди вдягайте відповідний одяг для тренування. Не вдягайте просторий одяг, який може заплутатись в тренажері. Правильний одяг - більш комфортний та безпечний.
7. Поставте тренажер на рівну та чисту поверхню. Не використовуйте тренажер на вулиці чи біля води.
8. Тримайте руки осторонь від рухомих деталей. Піднімаючи чи рухаючи тренажер, переконайтесь, що тримаєтесь за рукоятку, щоб не впасти.
9. Починаючи тренування з бігу, тримайтесь за рукоятку, щоб не впасти.
10. Звертайте увагу на сигнали Вашого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Якщо ви відчуваєте головокружіння, нудоту, біль у грудях, біль у спині чи інші симптоми, одразу припиніть тренування та виконувати вправи на розслаблення, щоб повернутись до нормального стану. За необхідності проконсультуйтеся з лікарем перед тим, як продовжити.
11. Максимальна вага користувача: 100 кг.

СКЛАДАЛЬНІ КРЕСЛЕННЯ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

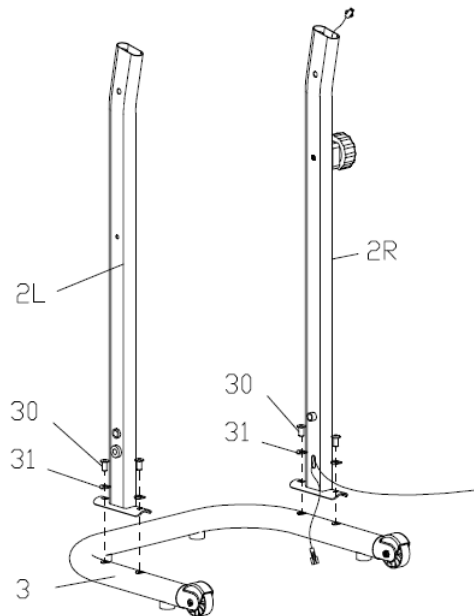
№	Описання	КІЛ-ТЬ	№	Описання	КІЛ-ТЬ
1	Головна рама	1	36	Нейлонова гайка М8	2
2L/R	Ліва та вправа стійки	1/1	37	Кожух педалі	2
3	Передній стабілізатор	1	38	Регулятор натягнення	1
4a/b	Лівий кожух керма	1 пара	39	Плоска шайба ф5	7
5a/b	Правий кожух керма	1 пара	40	Гвинт зі шліцем М5×18	1
6	Кермо	2	41	Верхній кожух	1
7	Фіксоване кермо	1	42	Передня та задня вісь ролика	1
8	Комп'ютер	1	43	Пластмасова плоска шайба ф12	4
9	Обкладка по периметру	2	44	Інерційне колесо (передній циліндр)	1
10	Бігове полотно	1	45	Плоска шайба ф8	1
11	Бігова дека	1	46	Магнітна дошка	1
12	Отвір для запобіжного ключа	1	47	Квадратний магнітний блок	4
13	Гвинт зі шліцем	2	48	Квадратна заглушка для труби	2
14	Пінопласт	2	49	Гвинт зі шліцем М6×16	2
15	Гвинт зі шліцем М5×12	8	50	Плоска шайба ф6	12
16	Гвинт зі шліцем ST4×12	6	51	Гвинт зі шліцем ST3×10	2
17	Кругла заглушка для труби	2	52	Дріт датчика	1
18	Кожух керма	2	53	Z-подібний блок	1
19	Пляшка (якщо є)	1	54	Пластмасовий фіксуючий блок	1
20	Шестигранний гвинт зі шліцем М8×20	5	55	Труба рами	2
21	Нажимна пружина	1	56	Хрестоподібний конічний гвинт ST4.2×13	16
22	Датчик пульсу	2	57	ABS підкладка	6
23	Дріт виміру пульсу	2	58	Гвинт з циліндричною голівкою та хрестоподібним шліцем М6×38	8
24	Дріт датчика	1	59	Нейлонова гайка М6	8
25	Дріт датчика	1	60	Резинова прокладка	2
26	Стержень	1	61	Задній циліндр	1
27	Плоска шайба	2	62	Вісь заднього циліндра	1
28	Шестигранний гвинт зі шліцем М10×80	2	63	Шестигранний гвинт М6×55	2
29	Регулятор	1	64	Пластинка EVA	2
30	Шестигранний гвинт зі шліцем М10×20	4	65L/R	Ліва та права перемички	1/1
31	Дугоподібна шайба ф10	4	66	Шуруп зі шліцем ST4.2×13	4
32	Резинова прокладка сидіння знизу.	4	67	Задній циліндр	1
33	Гвинт зі шліцем ST4.2×19	8	68	Кінцева заглушка	2
34	Шестигранний гвинт М8×45	2	69	Резинова прокладка	4
35	Колесо регулювання знизу сидіння	2			

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

Перед тим як збирати, вийміть всі деталі з коробки та перевірте чи всі перелічені деталі є в наявності. Після перевірки починайте збирати з першого кроку.

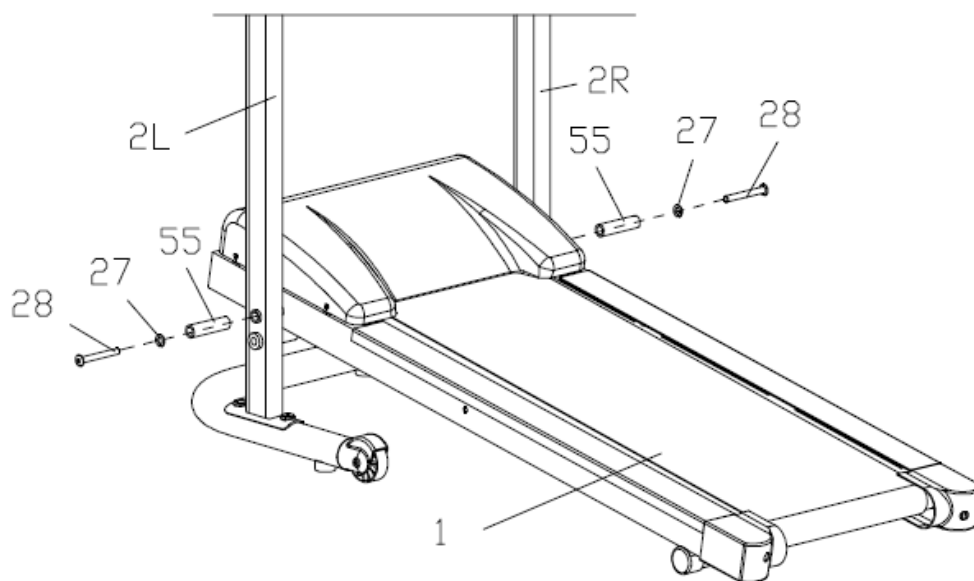
КРОК 1

Зафіксуйте ліву та праву стійку (2L/R) на передньому стабілізаторі(3) шестигранним гвинтом з шліцем (30) та дугоподібною шайбою (31).



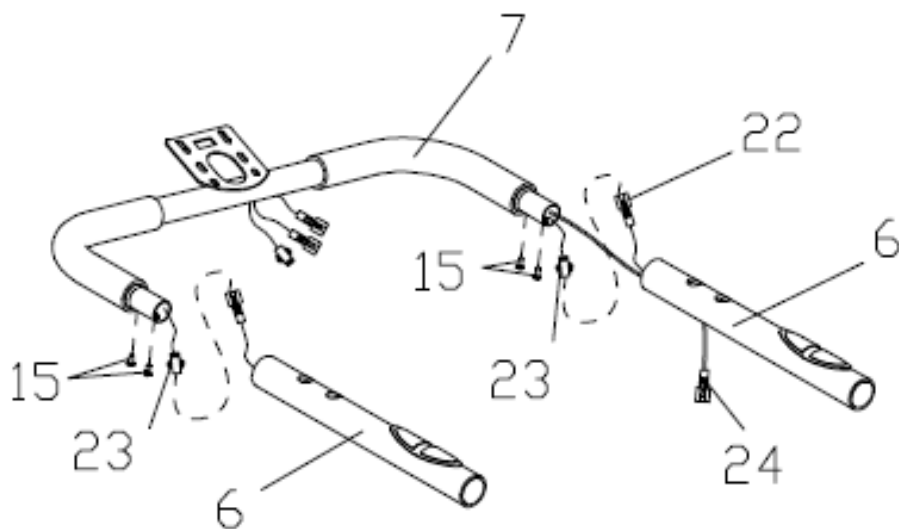
КРОК 2

Зафіксуйте головну раму (1) на лівій та правій стійці (2L/R) шестигранним гвинтом з шліцем (28), плоскою шайбою (27) та трубою рами (55).



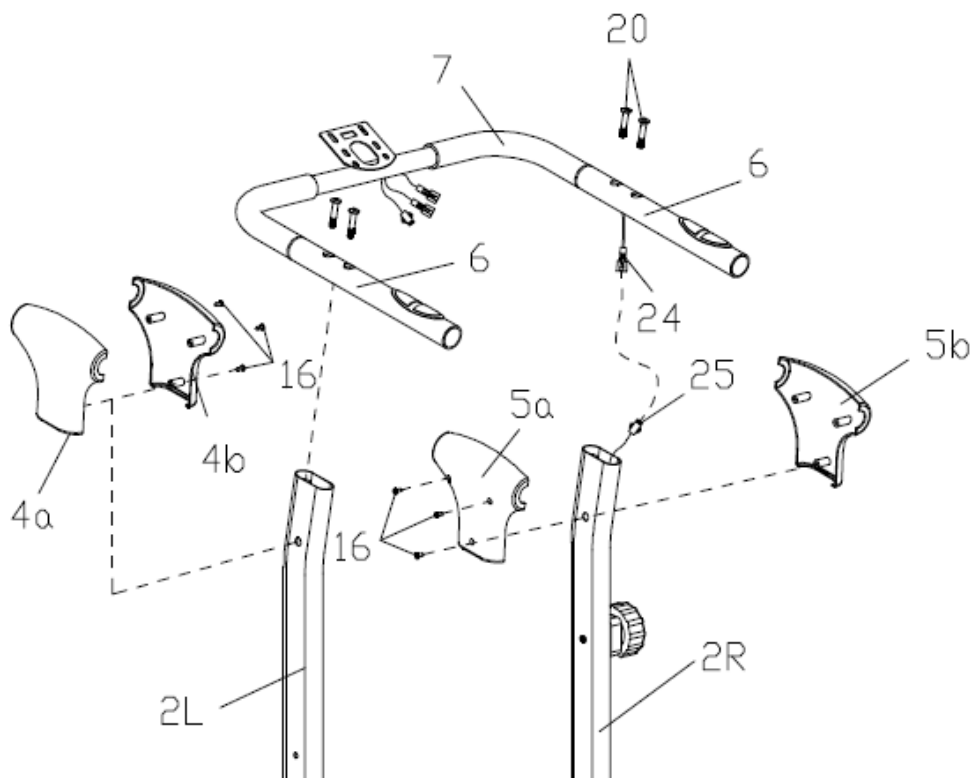
КРОК 1

1. Простовхніть дрiт датчика пульсу (24) через отвiр в нижнiй правiй рукоятцi.
2. З'єднайте датчик пульсу (22) з дротом датчика пульсу (23) з обох сторiн рукоятки (6). Потiм зафiксуйте рукоятку (6) на зафiксованiй рукоятцi (7) шурупом (15).



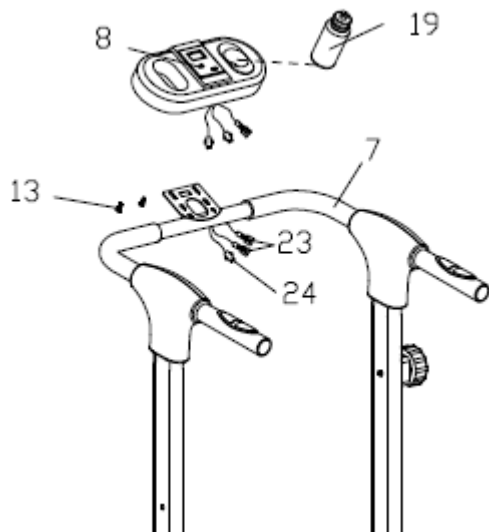
КРОК 4

1. З'єднайте дрiт пiдключення датчика (24) та дрiт датчика пульсу (25). Потiм зафiксуйте рукоятку (6) на лiвiй та правiй стiйцi (2L/R) шестигранним гвинтом зi шлицем (20).
2. Зафiксуйте лiвий та правiй кожух керма (4a/b, 5a/b) на лiвiй та правiй стiйцi (2L/R) шурупом зi шлицем (16).



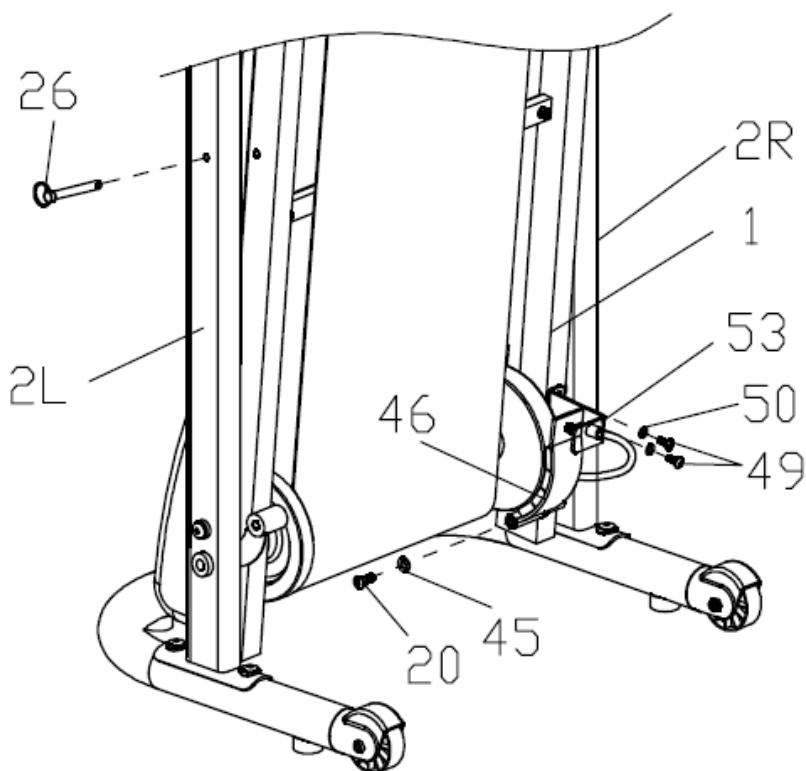
КРОК 5

1. Зафіксуйте комп'ютер (8) на зафіксованій рукоятці (7) шурупом зі шліцем (13). Потім під'єднайте дрід підключення датчика (24) та дрід датчика пульсу (23) до дротів комп'ютера (8).
2. Поставте пляшку (19) в тримач для пляшки в комп'ютері(8).



КРОК 6

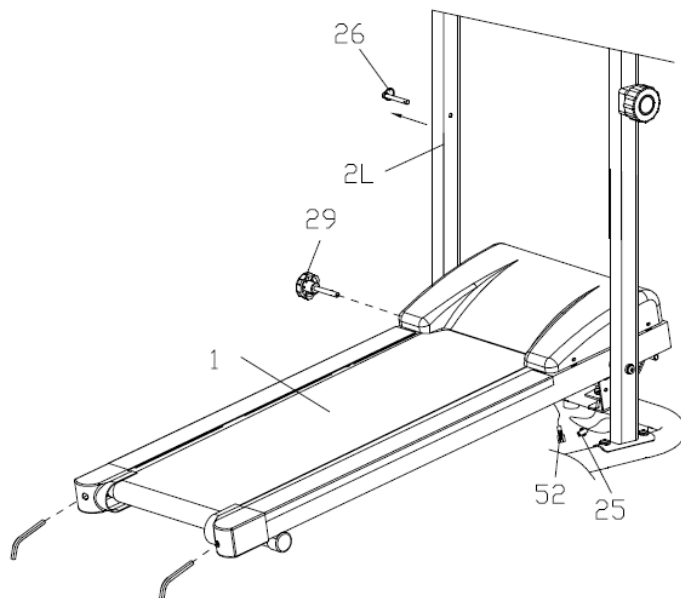
1. Підніміть головну раму (1), зафіксуйте ліву стійку (2L) стержнем (26).
2. Зафіксуйте магнітну деку (46) на головній рамі (1) шестигранним гвинтом зі шліцем (20) та плоскою шайбою (45).
3. Зафіксуйте Z-подібний блок (53) на головній рамі (1) шестигранним гвинтом зі шліцем (49) та плоскою шайбою (50).



КРОК 7

1. Витягніть стержень (26), покладіть вниз головну раму (1), зафіксуйте головну раму(1) регулятором (29);
2. З'єднайте дрід датчика (52) та дрід підключення датчика (25);

Примітка: Якщо бігове полотно знаходиться в неправильному положенні під час тренування, ви можете налаштувати шурупи позаду на головній деці шестигранним ключем як показано на малюнку.



РОЗМИНКА ТА ВПРАВИ НА ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Успішна програма тренувань складається з розминки, вправ з аеробіки та вправ для 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, розніжка, стрибки на скакалці та біг на місці.

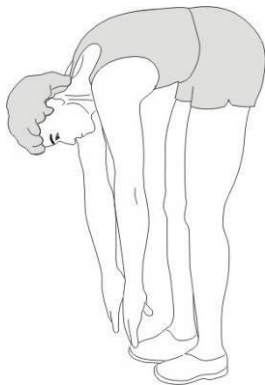
РОЗТЯГУВАННЯ

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.



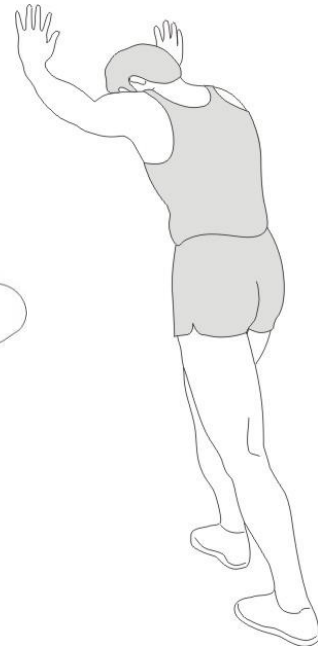
РОЗТЯГУВАННЯ
БІЧНИХ М'ЯЗІВ



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.