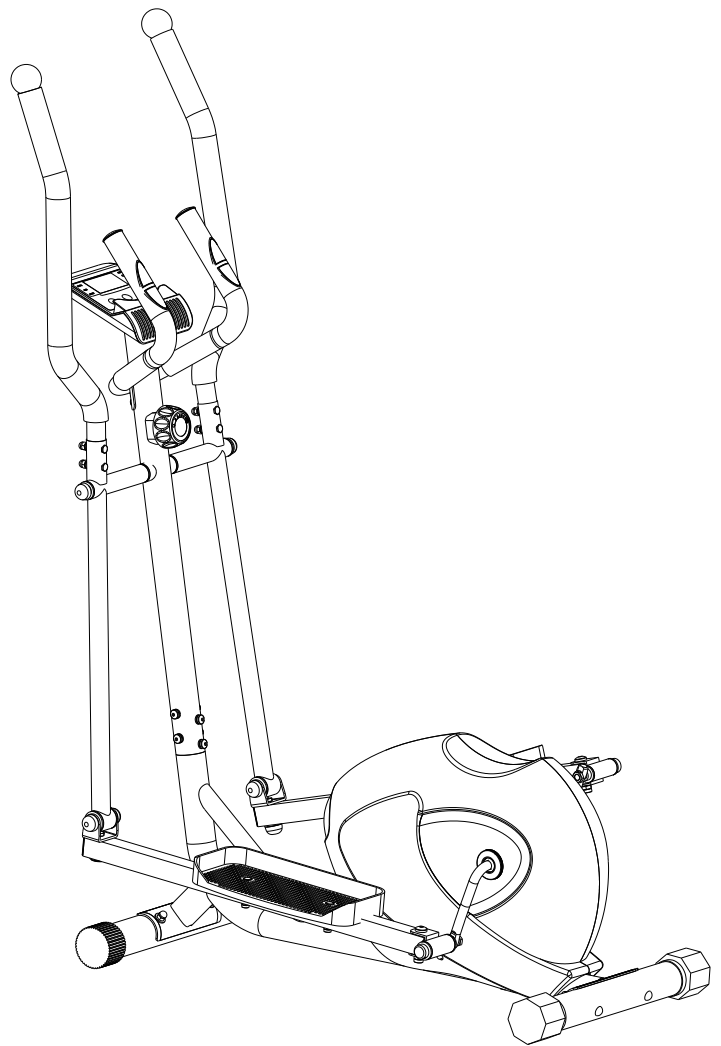


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

HB-8055EL

**МАГНІТНИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ
ТРЕНАЖЕР**



HOUSEFIT

I. Вступ	2
II. Заходи безпеки	2
III. Перелік комплектуючих та інструментів	3
IV. Схема тренажера	4
V. Перелік деталей	5
VI. Складання	6
VII. Примітки щодо експлуатації	9
VIII. Інструкція до комп'ютера	9
IX. Технічне обслуговування та усунення несправностей	11
X. Вправи для розминки	12

Вступ

Цей еліптичний тренажер є домашнім тренажером для аеробних вправ. Він дозволяє проводити комбіновані тренування для верхніх і нижніх кінцівок, в тому числі - для різних м'язів нижніх кінцівок, а також покращувати серцево-легеневу та мозкову функції. Аеробні тренування допомагають укріпити серце і легені, покращити кровообіг, ефективно спалювати жир. Тренуючись регулярно, ви зможете покращити самопочуття, підтримувати фізичну форму і стрункість, сприятимете активному довголіттю. Вмонтований комп'ютер тренажера синхронно відображає відповідні параметри тренування, такі як швидкість, час, калорії та інші дані. Уважно прочитайте інструкції щодо користування комп'ютером. Конструкція тренажера повністю відповідає Національному стандарту безпеки GB17498-2008, а отже безпека використання і надійність роботи тренажера гарантовані. Сучасний ергономічний дизайн тренажера допоможе досягти ідеальних результатів у ваших тренуваннях. Цей тренажер не тільки має гарний вигляд, він зручний в експлуатації, якісний і займає небагато місця; він є ідеальним тренажерним та спортивним обладнанням для сучасних сімей.

Заходи безпеки

1. Перед використанням уважно прочитайте цей посібник користувача та дотримуйтесь його при користуванні тренажером.
2. Одяг: Для тренувань вдягайте зручний спортивний одяг, що вбирає піт, а також спортивне взуття і шкарпетки.
3. Перед використанням перевірте, чи всі деталі у справному стані та надійно закріплені. Переконайтесь, що підлога, на яку ви встановили тренажер, є рівною, і що тренажер не хитається. Для більшої безпечності можна підстелити під тренажер килимок без ворсу або покриття.
4. Перш ніж почати тренуватися, порадьтеся з лікарем; від допоможе визначити підходящий вам обсяг вправ. Це особливо важливо для тих, хто старше 35 років або має хронічні хвороби. Для того, щоб тренування були максимально ефективними, треба не тільки визначити відповідний обсяг вправ, також дуже важливо тренуватися щодня.
5. Перед тренуванням необхідно зробити вправи для розминки всіх м'язів, щоб уникнути їх перенапруження. Після завершення тренування слід протягом 5 хвилин знову виконати вправи на розтяжку, щоб поступово розслабити м'язи.
6. Під час занять на тренажері тримайте пальці подалі від деталей, що обертаються. Зокрема, дітям та домашнім тваринам не можна наближатися до його рухомих частин. Ця модель тренажера призначена лише для дорослих, і не пристосована для дітей.
7. Будьте дуже обережні, коли ступаєте на тренажер або сходите з нього. Коли ви ступаєте на тренажер, візьміться за рукоятку та поставте одну ногу на педаль, коли вона перебуває в найнижчому положенні. Спочатку станьте одною ногою на одну педаль, а потім іншою ногою станьте на другу педаль. Під час тренування слід руками натискати на рухомі рукоятки та із зусиллям змушувати педалі проходити положення мертвої точки; потім навперемінку рухати руки і ноги таким чином, щоб педалі тренажера оберталися. Сходячи з тренажера, дочекайтеся, поки одна з педалей опиниться в найнижчому положенні, і стоячи одною ногою на цій педалі, приберіть іншу ногу з іншої педалі; після цього зійдіть з нижньої педалі.
8. Не рекомендується тренуватися протягом півгодини до і після прийому їжі.
9. Якщо під час тренування ви відчули запаморочення, біль у грудях або інший дискомфорт, негайно припиніть вправи, розслабляйтеся, поки не прийдете в норму.
10. Компанія-виробник не несе відповідальності за будь-яку шкоду вашому здоров'ю, спричинену неправильною експлуатацією або експлуатацією, що перевищує функції цього обладнання.
11. Максимальна вага користувача, на яку розрахований цей тренажер: 100 кг.
12. Гальмівна система тренажера не пов'язана зі швидкістю.
13. Вільний простір навколо тренажера повинен бути щонайменше 100 (ширина) × 120 (довжина) × 200 (висота) см.
14. Тренажер непридатний для лікувальних цілей.
15. Необхідно слідкувати, щоб діти не грали з тренажером.
16. Цей тренажер не призначений для використання особами (в тому числі дітьми) зі зниженими фізичними, сенсорними чи розумовими можливостями.

Перелік комплектуючих та інструментів

Для складання нижче наведені зображення і назви кріпильних деталей та інструментів. Вони допоможуть вам легко знайти необхідні кріпильні деталі для складання.



(13) Ковпачкова гайка S=17 8 шт



(20) Ковпачкова гайка S=13 2 шт



(21) Ковпачкова гайка S=19 2 шт



(16) Хвиляста розпірка 2 шт



(43) Хвиляста шайба 4 шт



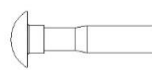
(53) D-подібна шайба 2 шт



(59) Болт із 6-гранною голівкою М8*20 2 шт



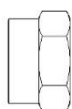
(61) Болт із 6-гранною голівкою М8*45 4 шт



(55) Шуруп із квадратним підголівником М8Х45 4 шт



(54) Шуруп із квадратним підголівником М8Х75 4 шт



(67) Ковпачкова гайка М8 4 шт



(66) Ковпачкова гайка М10 4 шт



(52) Пружинна шайба \varnothing 8 12 шт



(71) Плоска шайба \varnothing 8 4 шт



(75) Пружинна шайба \varnothing 8 12 шт



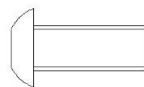
(76) Пружинна шайба \varnothing 10 6 шт



(77) Пружинна шайба \varnothing 12 2 шт



(72) Велика плоска шайба \varnothing 8 2 шт



(56) Болт з напівкруглою голівкою і внутр. шестигранником М8Х20 8 шт.



(71) Плоска шайба \varnothing 10 6 шт



(65) Ковпачкова гайка М8 8 шт



(78) Торцевий ключ S=5 1 шт

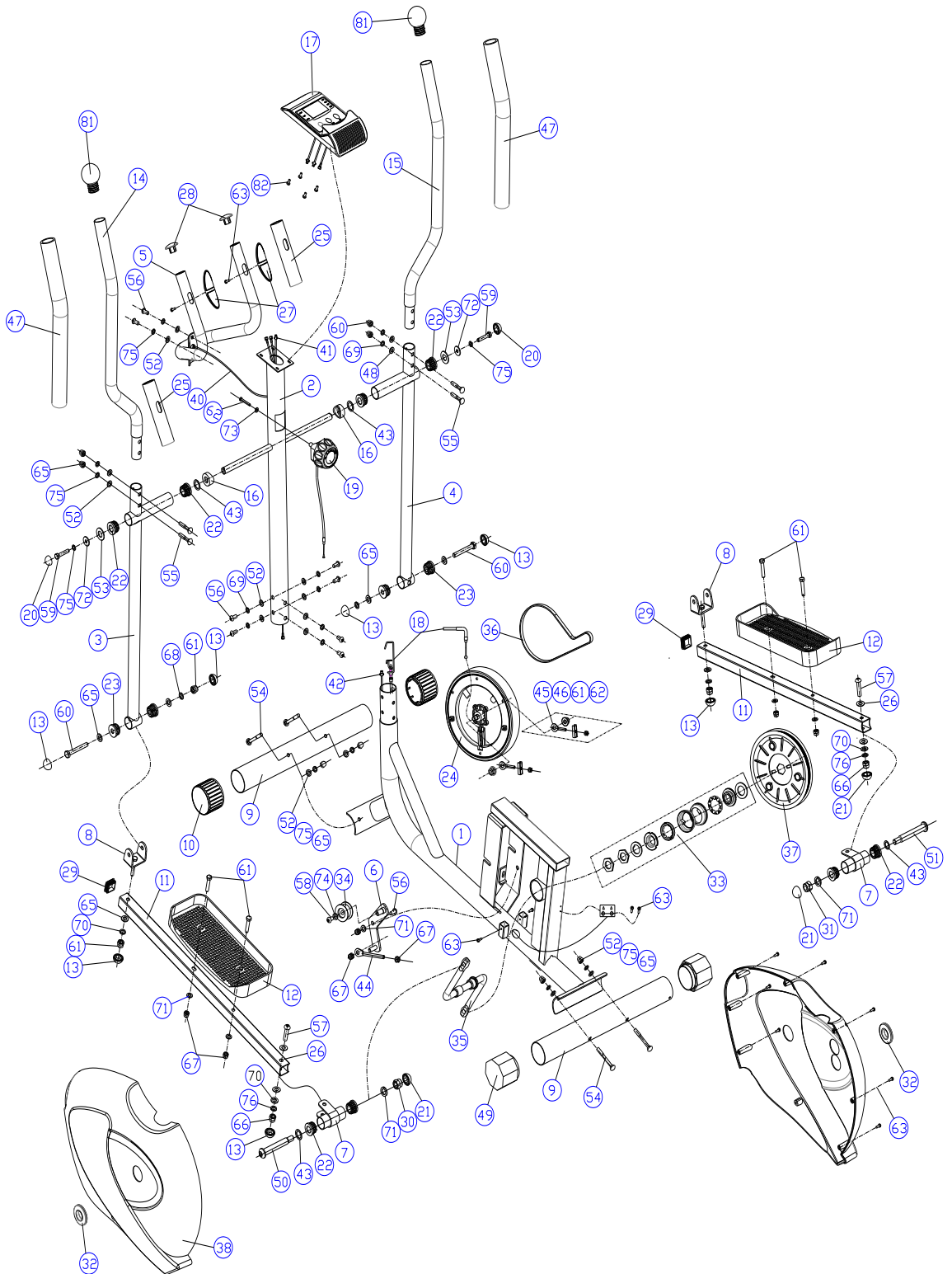


(79) Торцевий ключ S=8 1 шт



(80) Гайковий ключ 1 шт

Схема тренажера



Перелік деталей

№	назва	шт	№	назва	шт
1	Рама	1	48	Квадратна заглушка F33.4	2
2	Передній кронштейн	1	49	Закрутка задньої опори	2
3	Лівий стояк рухомої рукоятки	1	50	Стрижень лівої педалі ½" (L)	1
4	Правий стояк рухомої рукоятки	1	51	Стрижень правої педалі ½"(R)	1
5	Рукоятка пульсового датчика	1	52	Пружинна шайба Ø8	12
6	Ролик	1	53	D-подібна шайба	2
7	Фіксатор	2	54	Шуруп з напівкруглою голівкою і квадратним підголовачем M10×75	4
8	Підковоподібний кронштейн	2	55	Шуруп з напівкруглою голівкою і квадратним підголовачем M8×45	4
9	Трубка опори	2	56	Болт із круглою голівкою під внутр. 6-гранник M8×16	9
10	Рухома закрутка опори	2	57	Болт із круглою голівкою під внутр. 6-гранник M10×55	2
11	Трубка педалі	2	58	Болт із круглою голівкою під внутр. 6-гранник M6×10	1
12	Пластина педалі	2	59	Болт із 6-гранною голівкою M8×20	2
13	Ковпачкова гайка S=17	8	60	Болт із 6-гранною голівкою M10×70	2
14	Трубка лівої рукоятки	1	61	Болт із 6-гранною голівкою M8×45	4
15	Трубка правої рукоятки	1	62	Шуруп з хрестоподібним шліцем M5X35	1
16	Хвиляста розпірка	2	63	Шуруп з хрестоподібним шліцем ST4X20	11
17	Комп'ютер	1	64	Шуруп з хрестоподібним шліцем ST4X10	2
18	Дріт для точного налаштування	1	65	Ковпачкова гайка M8	8
19	Ручка-регулятор на 8 положень	1	66	Контргайка M10	6
20	Ковпачкова гайка S=13	2	67	Контргайка M8	5
21	Ковпачкова гайка S=19	2	68	6-гранна гайка M6	2
22	Втулка стояка рухомої рукоятки	4	69	6-гранні гайки із фланцем M10	2
23	Втулка осі	8	70	Плоска шайба Ø10	8
24	Внутр. магнітне крутенево колесо	1	71	Плоска шайба Ø8	4
25	Накладки пульсового датчика	2	72	Велика шайба Ø8	2
26	Нейлонова шайба	4	73	Пружинна шайба Ø5	1
27	Пульсовий датчик	2	74	Пружинна шайба Ø6	1
28	Велика закрутка трубки Ø29	2	75	Пружинна шайба Ø8	12
29	Квадратна закрутка F30	2	76	Пружинна шайба Ø10	6
30	Ліва контргайка ½" (L)	1	77	Пружинна шайба Ø12	2
31	Права контргайка ½" (R)	1	78	Двосторонній ключ s=5	1
32	Розпірна втулка кривошипа	2	79	Торцевий ключ S=8	1
33	Блок підшипника	1	80	Комбінований гайковий ключ	2
34	Притискний ролик	1	81	Велика кругла закрутка	2
35	Секція кривошипа	1	82	Шуруп з хрестоподібним шліцем M5X12	4
36	Пас 6V	1			
37	Великий шків	1			
38	Правий кожух	1			
39	Лівий кожух	1			

40	Дріт пульсового датчика	2			
41	Дріт датчика 1	1			
42	Дріт датчика 2	1			
43	Гнучка пластикова шайба	4			
44	Стрижень для регулювання	1			
45	Натяжна деталь для регулювання	2			
46	Деталь для регулювання	2			
47	Кожух рукоятки	2			

Складання

Примітка:

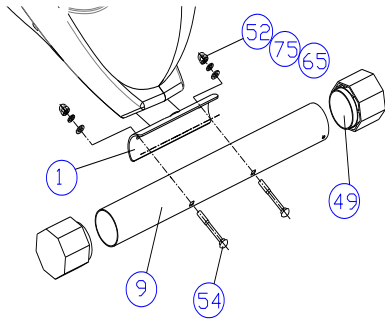
- (1) При складанні тримайте поруч зображення схеми тренажера та виконуйте всі вказані кроки складання один за одним.
- (2) Всі заглушки, накладки та кожухи вже встановлені на заводі виробника. Поворотні рукоятки, підковоподібний кронштейн, педальна трубка та задній кронштейн разом формують поворотний вузол.
- (3) При з'єднанні деталей болтами, шурупами і гайками спочатку закручіть їх безпосередньо вручну. Після того, як всі деталі будуть з'єднані між собою, використовуйте інструменти, щоб затягнути всі кріпильні деталі під час остаточного регулювання.
- (4) Відкрийте пакувальну коробку, дістаньте деталі та розподіліть їх до різних категорій. Після цього складіть тренажер, згідно із наведеними нижче інструкціями, тримаючи схему тренажера поруч.

1. Встановіть задню нижню трубку

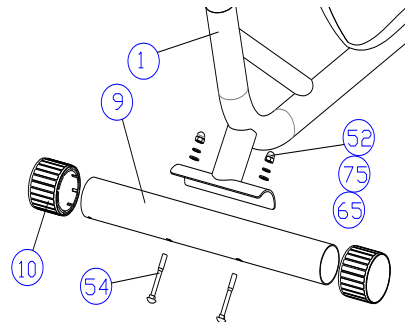
Встановіть задню нижню трубку (2) на задню сполучну пластину рами (1) за допомогою двох комплектів болтів з напівкруглою голівкою і квадратним підголовачем M8×75 (54), пружинної шайби $\varnothing 8$ (52), пружинної шайби $\varnothing 8$ (75) та ковпачкової гайки M10 (65) (див. Мал. 1).

2. Встановіть передню нижню трубку

За допомогою двох комплектів болтів із напівкруглою голівкою і квадратним підголовачем M8×75 (54), пружинної шайби $\varnothing 8$ (52), пружинної шайби $\varnothing 8$ (75) та ковпачкової гайки M8 (65) встановіть передню трубку опори (2) на передню сполучну пластину рамки (1) (див. Мал. 2).



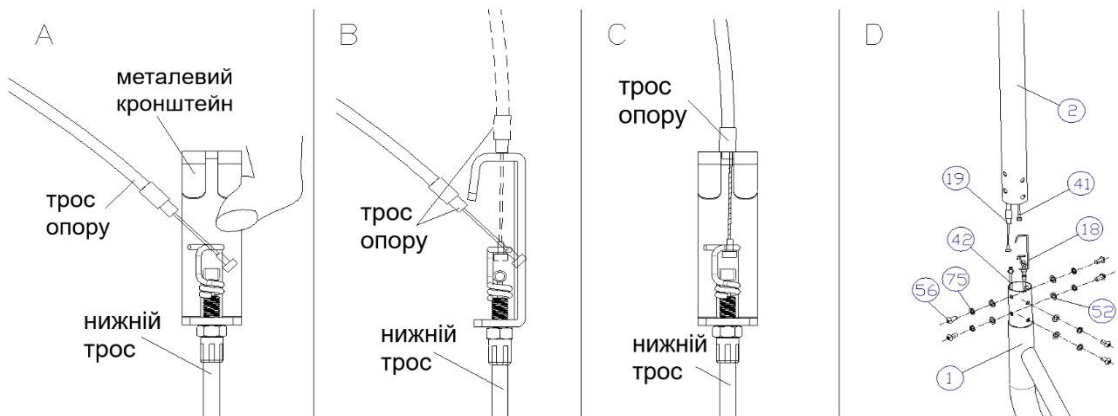
Мал. 1



Мал. 2

3. Встановіть передній кронштейн

- а. Надійно з'єднайте клему на нижньому кінці ручки-регулятора на 8 положень (19) із вихідною сполучною лінією точного регулювання (18). **Примітка:** поверніть ручку-регулятор до упору в напрямку "-" (в такому положенні вихідна клема з'єднувача регулятора витягнута максимально), затягніть клему з'єднувача на гачку, як показано на малюнку, і сильно потягніть його вгору, щоб затиснути верхній кінець корпусу вихідного тримера в пазу регулювальної рами. Якщо верхній кінець вихідної лінії точного регулювання не вдається просто затиснути у паз регулювальної рами, тоді відкрутіть гайку на нижньому кінці регулювальної рами у належне положення, щоб верхній кінець вихідної лінії можна було затиснути у пазу регулювальної рами (див. Мал. 4-A, b та c).
- б. Надійно з'єднайте дріт датчика 2 (41) на нижньому кінці переднього кронштейна (2) та дріт датчика 1 (42) - на верхньому кінці рами (1) (див. Мал. 3-D).
- в. Встановіть передній кронштейн (2) на раму (1) і зафіксуйте його 6-ма комплектами болтів з внутр. 6-гранником M8×16 (56), пружинних шайбам $\varnothing 8$ (75) та пружинних шайбам $\varnothing 8$ (52) (див. Мал. 3-D).



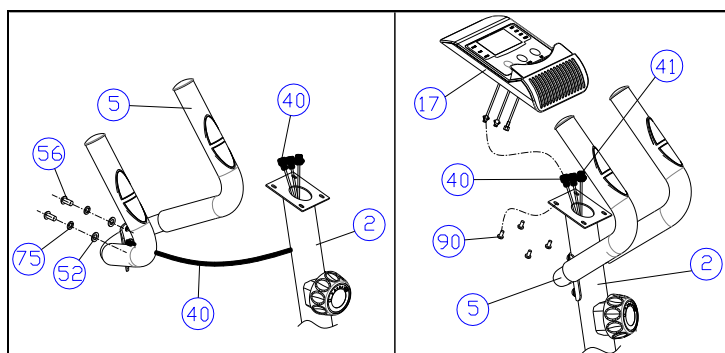
Мал. 3.

4. Встановіть трубку пульсового датчика

Протягніть дріт пульсового датчика (40) через невеликий отвір на задній частині верхнього кінця переднього кронштейна (2), потім витягніть з верхнього отвору. Тепер сумістіть трубку пульсового датчика (5) з отвором для шурупа на передньому кронштейні (2) та зафіксуйте двома комплектами болтів із внутр. 6-гранником M8×20 (56), пружинних шайб $\varnothing 8$ (75) та пружинних шайб $\varnothing 8$ (52) (див. Мал. 4).

5. Встановіть комп'ютер

- З'єднайте дріт пульсового датчика (40) і дріт датчика 2 (41) з відповідними роз'ємами комп'ютера (17) та сховайте зайву довжину дротів у трубку.
- Сумістіть положення отвору комп'ютера (17) з отвором на панелі управління на передньому кронштейні (2). Тепер зафіксуйте чотирма кутковими болтами M5×12 (90) (див. Мал. 5).



Мал. 4

Мал. 5

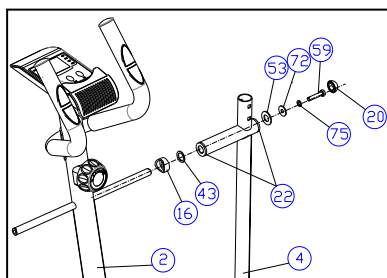
6. Встановіть ліву та праву рухомі рукоятки

Встановити дугові розпірки (16) на обох кінцях стрижня рухомих рукояток на передньому кронштейні (гирлом дуги всередину), потім встановити хвицьову пружинну шайбу (43) на стрижень рухомих рукояток (довгою стороною всередину). Надіньте пластикову плоску шайбу $\varnothing 8$ (53), велику плоску накладку $\varnothing 8$ (72), пружинну шайбу $\varnothing 8$ (75), зафіксуйте шестигранним болтом M8×20 (59), потім закріпіть ковпачковою гайкою (20). Перевірте: рукоятки повинні вільно рухатись (див. Мал. 6).

Мал. 6

7. Встановіть осі педалей

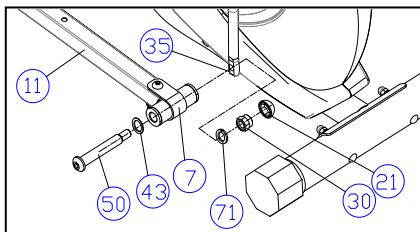
Протягніть стрижень педалі (30) педальної труби, потім надіньте (28) та розпірку стрижня педалі



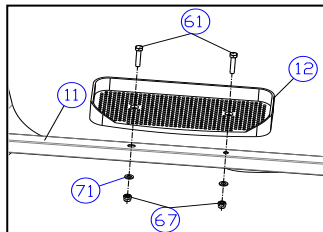
(правої та лівої)

через задній затискач (35) по черзі пружинну шайбу (54), а потім прикрутіть

стрижень педалі (30) на кривошип (67), затягніть стрижень педалі за допомогою інструмента і зафіксуйте його контргайкою (як показано на Мал. 7).



Мал. 7



Мал. 8

Примітка: Ліва і права різьба повинні бути встановлені відповідним чином. Для полегшення складання на відповідних деталях є позначки: ліва - "L" та права - "R".

8. Встановіть педалі

Вирівняйте положення педалей (5) (зліва та справа) вздовж осі «вперед-назад» та закріпіть їх на трубці педалі (4) чотирма комплектами болтів із шестигранною голівкою M8×50 (37), плоскими шайбами $\varnothing 8$ (50) та контргайками M8 (42) (див. Мал. 8).

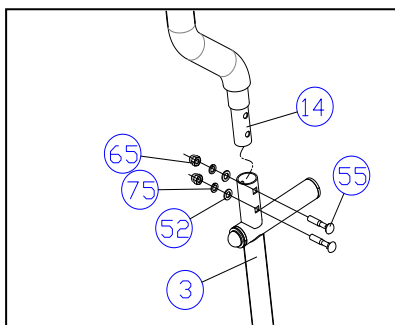
9. Ліва та права рукоятки

За допомогою чотирьох комплектів болтів із шестигранною голівкою M8×45 (55), пружинних шайб $\varnothing 8$ (52), пружинних шайб $\varnothing 8$ (75) і ковпачкових гайок M8 (65) з'єднайте дві трубки рукояток (14, 15) із верхніми кінцями лівої та правої рухомих рукояток (3) (див. Мал. 9).

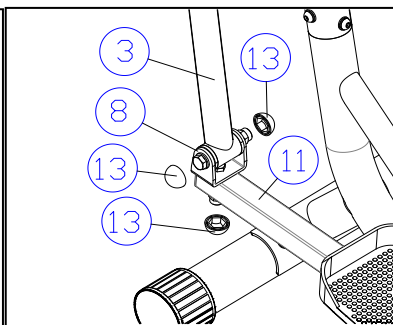
Примітка: Болти з шестигранною голівкою повинні бути вставлені в шестигранні отвори поворотних рукояток.

10. Встановіть заглушки

Після того, як тренажер буде повністю складений і відрегульований, встановіть ковпачкові гайки (13) місця з'єднання підковоподібного кронштейна (8), поворотної рукоятки (3) і педальної трубки (11) (див. Мал. 10).



Мал. 9



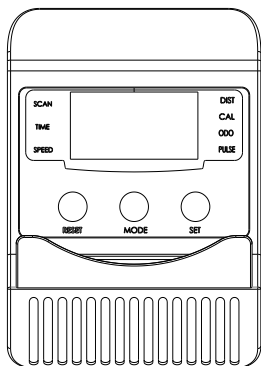
Мал. 10

Примітки щодо експлуатації

Цей тренажер призначений для аеробних тренувань. Навантаження під час ваших тренувань слід збільшувати поступово.

1. Під час тренування за допомогою повертання ручки-регулятора можна збільшувати та зменшувати навантаження (тренажер має магнітну систему для збільшення та зменшення опору при обертанні педалей).
2. Якщо після тривалої експлуатації буде виявлено, що внутрішні деталі трансмісії тренажера зношені та розкручені, можна зняти кожух та відрегулювати натяг ремня (бажано, щоб цю операцію проводила кваліфікована особа). У нормальному стані ремінь не повинен бути занадто вільним або занадто затягнутим; обертання повинне бути плавним, без прослизання.

Інструкція до комп'ютера



■ Функції кнопок

● Кнопка MODE (РЕЖИМ):

1. У зупиненому стані: перемикає дисплей налаштувань кожного режиму в такому порядку: налаштування часу → налаштування швидкості → налаштування дистанції → налаштування калорій → налаштування загальної дистанції → налаштування пульсу.
2. У стані руху: Перемикає відображення параметрів на дисплеї в такому порядку: сканування → час → швидкість → дистанція → калорії → загальна дистанція → пульс.
3. Натискання й утримання кнопки MODE: всі значення, крім загальної дистанції, скидаються до нуля.

- Кнопка SET (НАЛАШТУВАННЯ): у режимі налаштування за допомогою цієї кнопки можна встановити необхідне значення кожного параметру; в такому разі під час тренування буде йти зворотний відлік часу, дистанції тощо.

- Кнопка RESET (СКИДАННЯ): при натисканні цієї кнопки всі значення, крім загальної дистанції, скидаються до нуля.

■ Дисплей (автоматичне включення та відключення)

Через 4 хвилини після зупинки тренажера дисплей вимкнеться і перейде у сплячий режим.

З початком руху тренажера дисплей автоматично ввімкнеться.

■ Детальний опис функцій

1. Scanning (Сканування): в цьому режимі значення кожного параметру відображається у головному віконці дисплея протягом 6 секунд, після чого дисплей перемикається на відображення наступного параметру, і далі всі параметри відображаються циклічно, по 6 секунд кожний.

2. Time (Час): відображає час від початку до кінця руху. Якщо рух призупиняється, відлік часу також призупиняється. Діапазон часу: 0:00-99:59 хвилин
3. Speed (Швидкість): відображає швидкість руху. Діапазон швидкості: 0,0 ~ 999,9 км/год або миль/год.
4. Distance (Дистанція): відображає дистанцію від початку до кінця руху. Діапазон: 0.0 ~ 9999 км (миль).
5. Calories (Калорії): відображає спожиті калорії від початку до кінця тренування. Діапазон вимірювання: 0.0 ~ 9999 Кал.
6. Total distance (Загальна дистанція): фіксується загальна пройдена дистанція. Після заміни батарейок це значення повертається до 0. Діапазон вимірювання: 0,0 ~ 9999 км/год або миль/год.
7. Пульс (за необхідності) вимірюють, поклавши кисті рук на пульсові датчики. Діапазон вимірювання: 40 ~ 240 уд./хв.

Примітки: 1) При встановленні батарейки перевірте полярність. 2) Через 15 секунд після заміни батарейки всі дані пам'яті видаляються. 3) Звичайний термін роботи батарейки - 1 рік.

Як поліпшити результати тренувань

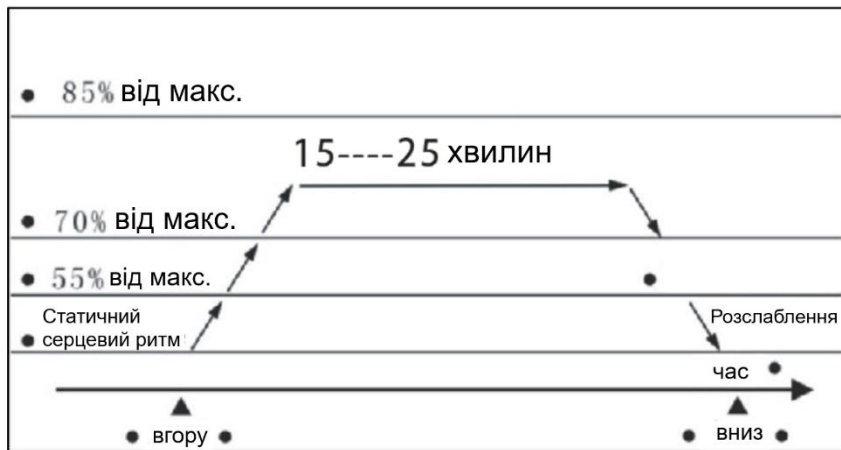
Як і вправи для розвитку м'язів, аеробні вправи також збільшують кровообіг та прискорюють серцевий ритм, а це покращує роботу серцево-судинної системи. Про серцевий ритм зазвичай говорять показники пульсу. Щоб тренування були безпечними та результативними, ваш пульс повинен бути нижче максимального цільового пульсу тренування. Цільовою зоною тренування вважається діапазон від 87% до 72% максимального серцевого ритму. Цільове значення пульсу слід покращувати поступово, склавши план тренувань, принаймні 3-4 рази на тиждень, кожне тренування по 15-20 хвилин.

Для точного вимірювання частоти пульсу слід покласти пальці на сонну артерію або артерію зап'ястя, між трахеєю та великим м'язом шиї збоку, підрахувати кількість ударів протягом 10 секунд, помножити їх кількість на 6 та отримати кількість ударів на хвилину. Комп'ютер цього тренажера має функцію вимірювання та відображення пульсу, яку можна використовувати під час тренувань.



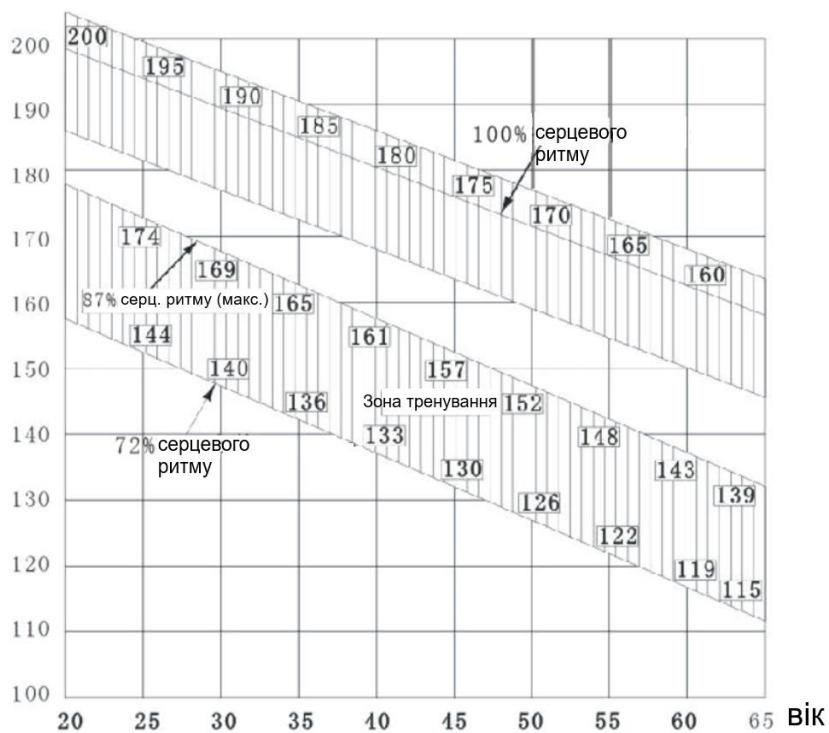
Не намагайтеся тренуватися із перевищенням цільового пульсу; навантаження слід нарощувати крок за кроком. Якщо у вас є будь-які хронічні захворювання чи стани, тренування слід проводити під керівництвом лікаря. Особам старше 35-40 років, які не мають спортивної підготовки, особливо рекомендується дотримуватись попереджень лікаря. Не забувайте протягом декількох хвилин робити розминку перед тренуванням на тренажері та повторяти її після завершення тренування (див. Графік b нижче).

Максимальний серцевий ритм Цільова зона тренування Як показано нижче



Графік b

Рекомендовані показники пульсу під час тренування



Графік с

Як користуватися графіком із рекомендованими показниками пульсу

На графіку знайти свій вік на горизонтальній осі, та на вертикальній осі знайти свій цільовий інтервал серцевого ритму. Наприклад, у віці 40 років: 72% від максимального серцевого ритму дорівнює 133 уд./хв., а 87% від максимального серцевого ритму дорівнює 161 уд./хв. Цільове значення пульсу необхідно тримати в оптимальному діапазоні.

- (1) Якщо ваш серцевий ритм низький, прискорте швидкість тренування або збільшіть навантаження.
- (2) Якщо ваш серцевий ритм високий, знизьте швидкість тренування або зменшіть навантаження.
- (3) Якщо ваш серцевий ритм наближається до максимуму та ви втомляєтесь від довгого тренування, треба скоротити час тренування.
- (4) Якщо ваш серцевий ритм не може прийти в норму навіть через 5-10 хвилин, і це трапляється вже не вперше, необхідно знизити навантаження.



Після того, як серцевий ритм прийшов до норми, можна збільшити час тренування або залишити час без змін. Неправильна поза під час тренування та надмірні навантаження можуть зашкодити вашому здоров'ю.

(5) Як продовжити час тренування.

- ① Щоб аеробне тренування було правильним, слід тримати пульс в межах інтервалу щонайменше протягом 12 хвилин;
- ① Якщо час тренування перевищує 60 хвилин, ефект зменшиться, а ризик травми зросте;
- ① Якщо вам потрібно посилити програму тренувань, рекомендується тримати пульс в межах інтервалу щонайменше 12 хвилин (протягом тижня). Коли ви відчуєте, що можете збільшити час тренування, збільшення не повинно перевищувати 10% на тиждень;
- ① Не поспішайте збільшувати складність, інакше ви відчуєте втому після тренування.

(6) Перевірте свою спортивну форму та результативність тренувань

Ви можете оцінити інтенсивність та прогрес у ваших тренуваннях за допомогою показників пульсу. Коли ваш пульс повертається до звичайного стану, він поступово зменшується протягом однієї хвилини після уповільнення та повністю відновлюється протягом наступних декількох хвилин.

(7) Перевірте ефект від тренувань

- ① Наприкінці аеробних тренувань вимірюйте пульс.
- ① Почніть уповільнюватися і розслаблятися.
- ① Зафіксуйте частоту пульсу через 60 секунд.
- ① Тепер час відновити нормальний пульс.
- ① Перевіряйте інтенсивність тренувань кожні кілька тижнів.

Технічне обслуговування та усунення несправностей

1. Регулярно перевіряйте, чи надійно закріплені болти та гайки, чи зафіксована ручка-регулятор, чи рухається обертова деталь та чи є зношені або пошкоджені деталі. Переконайтесь, що всі деталі є справними; так забезпечується безпечне користування тренажером.
2. Після виявлення зношених чи пошкоджених деталей, необхідно їх замінити або

відправити для ремонту чи заміни у сервісний центр. Тренажером можна знову користуватися тільки після того, як він буде відремонтований.

3. Підтримуйте тренажер в чистоті; проте не використовуйте для його чищення жодних хімічних засобів.
4. Несправності та їх усунення:

Проблема	Причина	Усунення	Хто може усунути
Рама хитається чи стоїть нерівно	1. Нерівна підлога, наявність дрібних предметів на підлозі 2. Під час складання раму не відрегулювали по горизонталі	1. Прибрати дрібні предмети 2. Ослабте болти, що з'єднуються раму, відрегулюйте раму по горизонталі, потім закрутіть болти. 3. Відрегулюйте рівень за допомогою рухомої заглушки на задній нижній трубці	користувач
Хитається рукоятка	Відкрити різьбу.	Закрутіть болти	користувач
Рухомі деталі видають незвичні звуки.	Деталі не відрегульовані	Відкрити кожух та відрегулювати	сервісний центр
Педалі обертаються без будь-якого опору.	1. Магнітна система не відрегульована. 2. Ручку-регулятор пошкоджено 3. Пас прослизає	1. Відкрийте кожух та відрегулюйте. 2. Замінити 3. Відкрийте кожух та відрегулюйте.	сервісний центр

✘ **Виробник залишає за собою право змінювати дизайн тренажера без попереджень.**

Вправи для розминки

Розминка - це дуже важлива частина тренування, вона розігріває і розтягує м'язи,

поліпшує циркуляцію крові для збільшення пульсу; після розминки м'язи добре насичені киснем. Після закінчення тренування знов зробіть розминку, вона зменшить напруження і біль у м'язах. Рекомендуємо такі вправи на розігрів і розслаблення:

Розтяжка м'язів внутрішньої частини стегна: Сядьте на підлогу, зігніть ноги, як на малюнку, ногу до ноги. Спробуйте зігнути коліна до підлоги, тримайте нерухомо протягом 15 секунд.



Розтяжка м'язів стегна: Сядьте на підлогу, тримайте праву ногу прямо. Зігніть ліву ногу і наблизьте її до внутрішньої частини правої ноги. Намагайтеся добре розтягнути тіло поближче до пальців ніг правої ноги, тримайте нерухомо протягом 15 секунд. Потім виконайте ту ж саму вправу з лівою ногою.



Оберти головою: Голову направо, рахуйте 1, відчуйте розгинання лівої частини шиї; потім голову назад, щелепу до стелі, відкрийте рот, рахуйте 2; голову вліво, рахуйте 3, поверніть голову назад. Повторіть декілька разів.



Вправа для плечей: Підніміть праве плече до правого вуха, рахуйте 1, опустіть. Потім підніміть ліве плече до лівого вуха, рахуйте 2.



Розтяжка гомілки:

Нахиліться вперед корпусом, притиснувшись руками до стіни, зробіть крок вперед лівою ногою. Тримайте праву ногу прямо, ліву ногу притискайте до підлоги; а потім зігніть ліву ногу, посуньте стегна об стінку. Тримайтеся нерухомо деякий час і виконайте ту ж саму вправу з іншою ногою.



Торкання пальців ніг: Повільно згинайте тіло і розслабляйте спину та плечі. Намагайтеся з усіх сил нахилитися якомога нижче, а потім тримайтеся нерухомо протягом 15 секунд.



Розтяжка попереку: Витягніть руки праворуч і ліворуч, а потім повільно підніміть догори до голови. Витягніть праву руку до стелі, тримайте нерухомо протягом 1 секунди, відчуйте витягнення правої руки. Потім виконайте ту ж саму вправу з лівою рукою.

