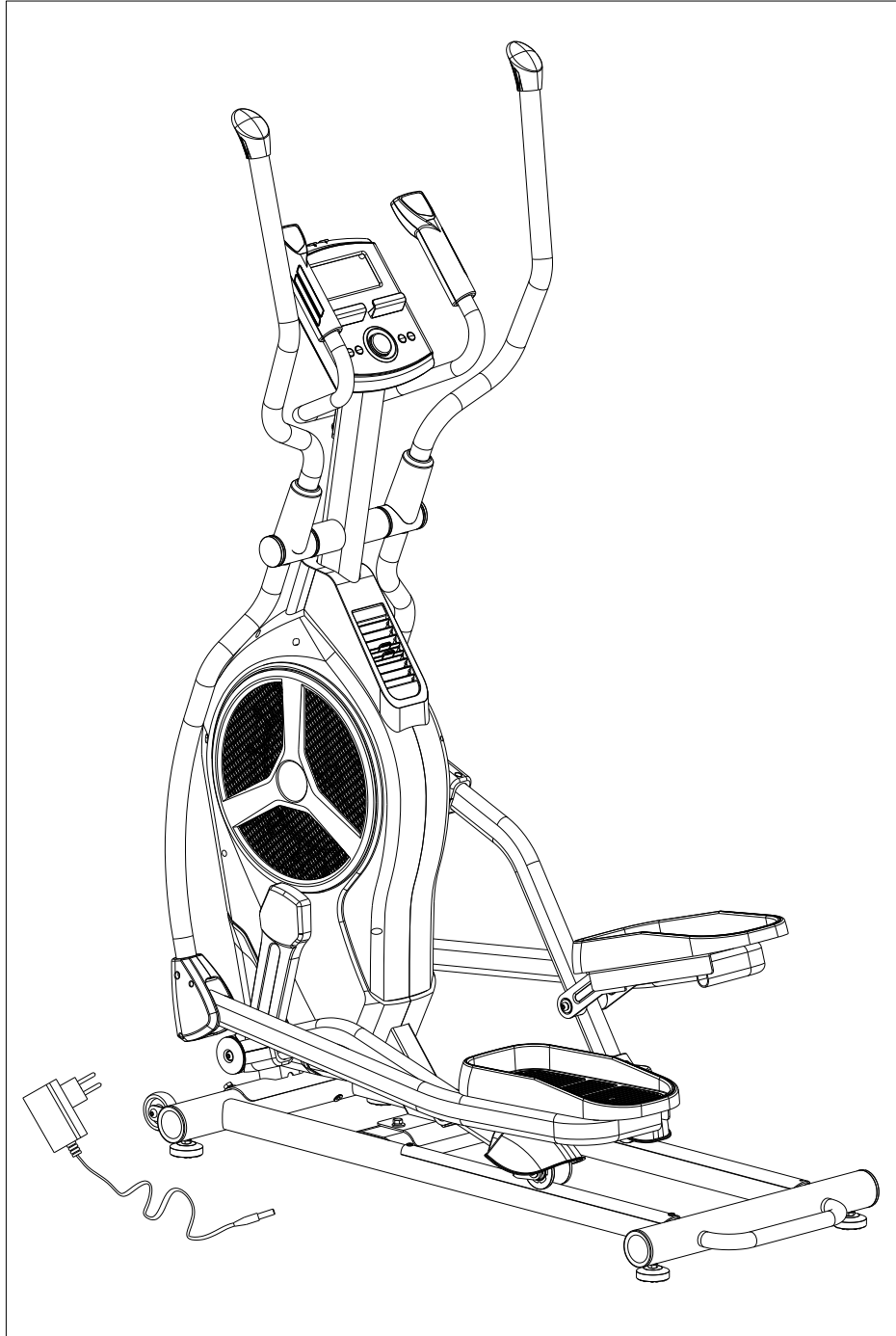


---

# ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА



## **ВАЖЛИВО!**

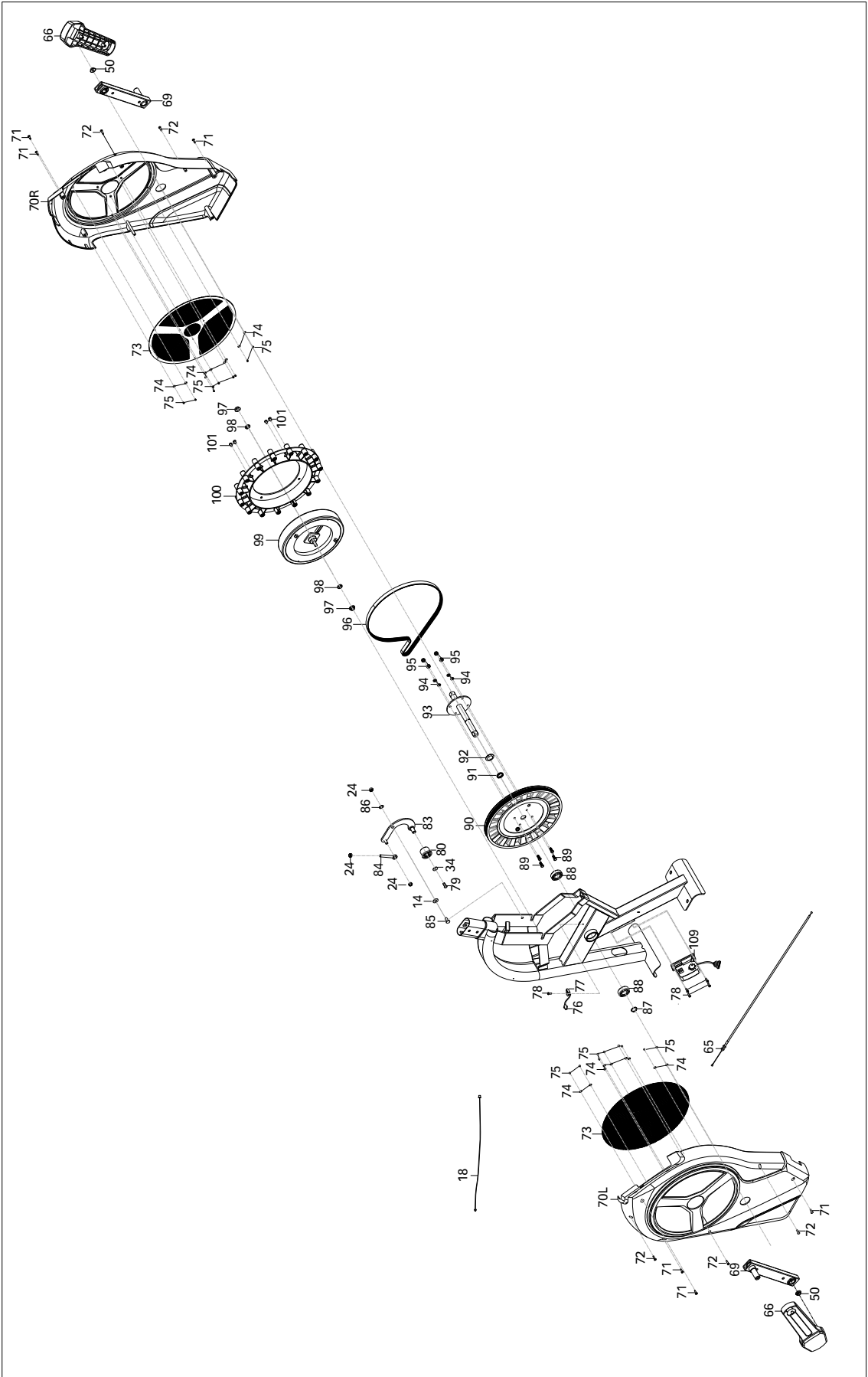
Будь ласка, зберігайте інструкцію власника для технічного обслуговування та налаштування.

## **ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З БЕЗПЕКИ**

Дякуємо за вибір нашого виробу. Для забезпечення вашої безпеки та здоров'я, будь ласка, використовуйте це обладнання правильно. Важливо прочитати всю цю інструкцію перед збиранням та використанням обладнання. Безпечно та ефективно використання може бути досягнуто лише за умови правильного збирання, обслуговування та використання обладнання. Ваша відповідальність - переконатися, що всі користувачі обладнання проінформовані про всі попередження та застереження.

1. Перед початком будь-якої програми вправ, вам слід проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи маєте ви якісь медичні або фізичні стани, які можуть поставити під загрозу ваше здоров'я та безпеку або перешкодити вам правильно використовувати обладнання. Порада вашого лікаря є важливою, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину.
2. Зважайте на сигнали свого організму. Неправильні або надмірні вправи можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть виконання вправ, якщо відчуєте будь-які з наступних симптомів: біль, стягування в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення, головокружіння або нудоту. Якщо ви відчуваєте будь-який із цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем перед продовженням програми вправ.
3. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від обладнання. Обладнання призначене лише для використання дорослими.
4. Використовуйте обладнання на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Для забезпечення безпеки, обладнання повинно мати щонайменше 2 фути (60 см) вільного простору навколо себе.
5. Переконайтеся, що всі гайки та болти надійно затягнуті перед використанням обладнання. Безпека обладнання може бути забезпечена лише за умови регулярного огляду на предмет пошкоджень та/або зносу.
6. Завжди використовуйте обладнання як зазначено. Якщо ви виявите будь-які дефектні компоненти під час збирання або перевірки обладнання, або якщо ви почуєте незвичайні звуки з обладнання під час тренування, припиніть використання обладнання негайно та не використовуйте до тих пір, поки проблему не буде усунуто.
7. Носіть відповідний одяг під час використання обладнання. Уникайте носіння вільного одягу, який може заплутатися в обладнанні.
8. Не засовуйте пальці або предмети в рухомі частини обладнання.
9. Максимальна вага користувача цього пристрою становить 120 КГ.
10. Обладнання не підходить для терапевтичного використання.
11. Щоб уникнути травм тіла та/або пошкодження виробу чи майна, потрібне правильне підймання та переміщення.
12. Ваш виріб призначений для використання в прохолодних, сухих умовах. Вам слід уникати зберігання в екстремально холодних, гарячих або вологих місцях, оскільки це може призвести до корозії та інших пов'язаних проблем.
13. Це обладнання призначене лише для використання в приміщеннях та вдома, воно не призначене для комерційного використання!






## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Комп'ютер	1	32L/R	Кришка	2
2	Болт M5/0Φ10	8	33	Болт M8×16×S5	4
3	Болт ST4.225Φ8	4	34	Шайба d6Φ/61.5	1
4	Середній поручень	1	35	Болт M820S13	4
5	Поролонова накладка	2	36 L/R	Важіль педалі	2
6	Провід датчика пульсу	2	37	Педаць	2
7	Нижня кришка лівого датчика пульсу	1	38	Заглушка	2
8	Болт M820S5	24	39	З'єднання поперечини	2
9	Пружинна шайба d8	22	40	Шайба d8Φ222	8
10	Дугова шайба d8Φ202*R30	6	41	Підшипник 6002	4
11	Верхня кришка лівого датчика пульсу	1	42	Стержень педалі	2
12	С-кліп	2	43	Втулка Φ22	4
13	Стійка поручня	1	44	Підшипник 6003	4
14	Шайба d8Φ202	15	45	Ролик	2
15	Магістральний провід 1	1	46	Стержень колеса	2
16	Магістральний провід 2	1	47	Втулка Φ323.3Φ28/6Φ14	4
17	Адаптер	1	48	Проставка Φ14*45	2
18	Силовий магістральний провід	1	49	Хвиляста шайба d19×Φ25×0.3	4
19L/R	Поручень	2	50	Гайка M10/1.25H7.5*S14	2
20	Кришка поручня	2	51	Кришка	4
21L/R	Поперечина L/R	2	52	Шайба d8Φ/61.5	2
22	Болт M84015*S5	4	53	З'єднувальна стрічка	2
23	Дугова шайба d8Φ202*R16	4	54	Передня кришка	1
24	Нейлонова гайка M8H7.5S13	11	55	Задня кришка	1
25	Заглушка	2	56	Лопать вентилятора 1	2
26	Шайба d8Φ322	2	57	Лопать вентилятора 2	6
27	Втулка Φ19	4	58	Заглушка	4
28	Втулка Φ60/6.6Φ41.2*13.1	4	59	Основна рама	1
29	Втулка	4	60	Болт M84215*S5	2
30	Гумова втулка	2	61	Транспортувальне колесо	2
31	Болт ST3.5*10	4	62	Опорна подушка	4
63	Направляюча	1	90	Ремінь Ф304	1
64	Алюмінієвий лист	2	91	Втулка Φ20.1Φ254.0	1
65	Подовжувальний провід	1	92	Хвиляста шайба d21Φ270.3	1
66	Кришка кривошипа	2	93	Алекс	1
67	Кришка	2	94	Пружинна шайба d6	4
68	Шайба d8Φ252	2	95	Нейлонова гайка M6H6S10	4
69	Кривошип	2	96	Ремінь	1
70L/R	Кришка ланцюга	2	97	Гайка M10/H8*S15	2

71	Болт ST4.216Ф8	10	98	Гайка M10/H5*S17	2
72	Болт ST4.219Ф8	5	99	Маховик	1
73	Сталева пластина	2	100	Вентилятор	1
74	Шайба d4Ф91	18	101	Болт M610S5	4
75	Болт ST3.06Ф5.6	18	102 L/R	Кришка	2
76	Датчик	1	103	Нижня кришка правого датчика пульсу	1
77	Тримач датчика	1	104	Верхня кришка правого датчика пульсу	1
78	Болт ST4.216Ф8	3	105	Поролонова накладка 1	2
79	Болт M610S10	1	106	Кришка колеса	2
80	Холостий хід	1	107	Роз'єм	2
81	Підшипник R12	4	108	Болт M85020*S13	2
82	Кругла заглушка Ф32	2	109	Мотор	1
83	З'єднувальний стержень холостого ходу	1	110	Болт M412Ф8	4
84	Гвинт	1			
85	Болт M812Ф105S12	1			
86	Шайба d12Ф170.3	1	A	Ключ S5	2
87	C-кліп d20	1	B	Гайковий ключ S13-14-15	1
88	Підшипник 6004	2			
89	Болт M616S10	4			


**СПИСОК ФУРНИТУРИ**

 #8 M8\*20\*S5 6PCS

 #9 d8 2PCS

 #22 M8\*40\*15\*S5 4PCS

 #23 d8\* |  $\varnothing 20*2*R16$  4PCS

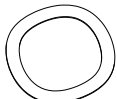
 #24 M8\*H7.5\*S13 4PCS


 #25 2PCS

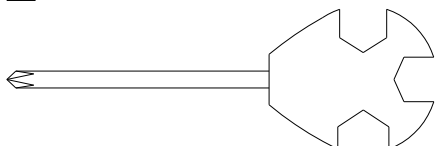
 #26 d8\* |  $\varnothing 2*2$  2PCS

 #30 |  $\varnothing 30* | \varnothing 19*9$  2PCS

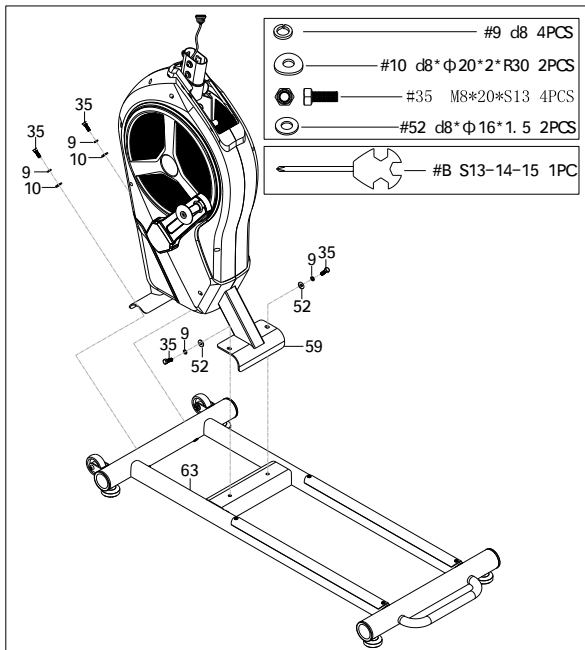
 #31 ST3.5\*10 4PCS

 #49 d19\* |  $\varnothing 5*0.3$  2PCS

 #A S5 2PCS

 #B S13-14-15 1PC

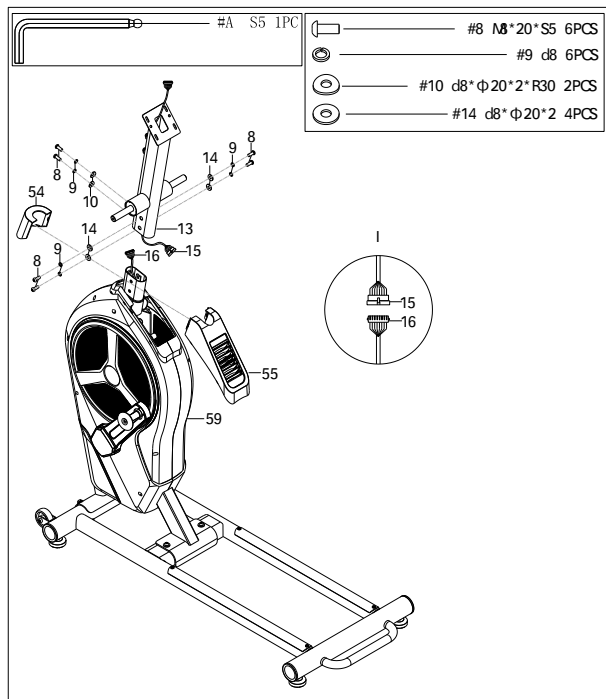
## ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ



### КРОК 1:

Зніміть Болти(35), Пружинні Шайби(9), Шайбу(52) та Дугові Шайби (10) з Направляючої (63) за допомогою Гайкового ключа(В).

Прикріпіть Направляючу (63) до Основної Рами (59) за допомогою Болтів (35), Пружинних Шайб (9), шайби(52) та Дугових Шайб (10) гайковим ключем(В).

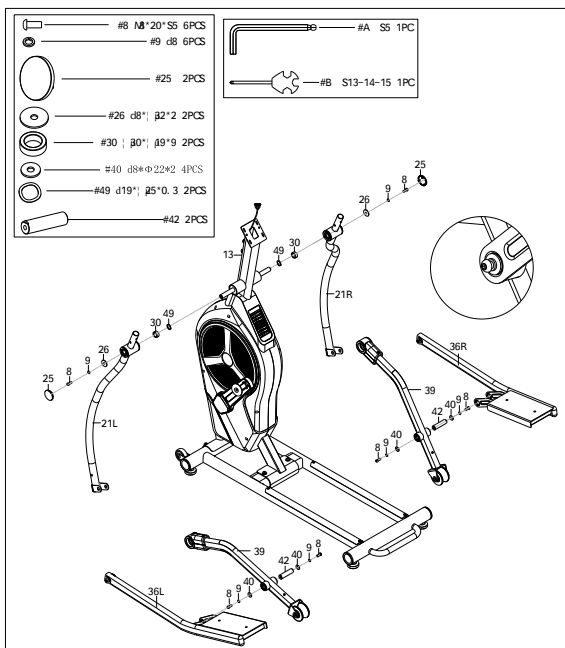


### КРОК 2:

Зніміть Болти (8), Пружинні Шайби (9), шайбу(14) та Дугові Шайби (10) з Основної Рами (59) за допомогою Ключа(А).

Спочатку з'єднайте Магістральний Провід 1(15) з Магістральним Проводом 2 (16). Прикріпіть стійку поручня(13) до Основної Рами (59) за допомогою Болтів (8), Пружинних Шайб (9), шайби(14) та Дугових Шайб (10) Ключем(А).

Закріпіть Передню кришку(54) та Задню кришку(55) на Основній Рамі (59).



## КРОК 3:

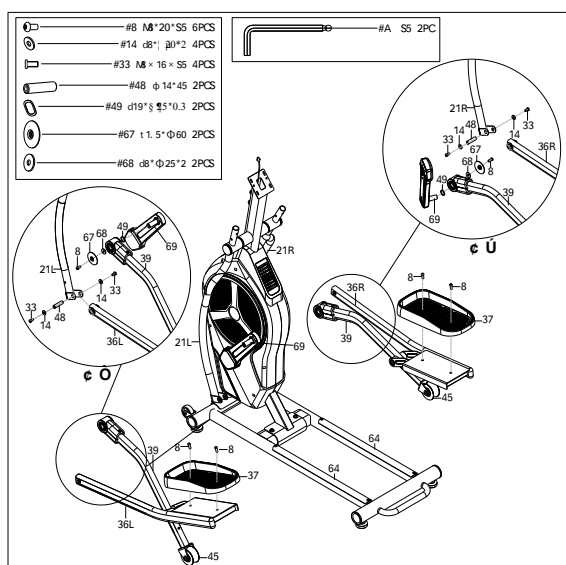
Вставте гумову втулку(30), Хвилясту шайбу(49) в стійку поручня(13), закріпіть Поперечину (21L/R) до стійки поручня(13) за допомогою Болтів (8), Пружинних Шайб (9) та Шайб (26) Ключем(А).

**УВАГА:** Не затягуйте болти(8) до завершення кроку 4.

Зніміть Болти (8), Пружинні Шайби (9), Шайби (40) та стержень педалі(42) з З'єднання поперечини(39) за допомогою Ключа(А).

Прикріпіть З'єднання поперечини(39) до Важеля педалі(36L/R) за допомогою Болтів (8), Пружинних Шайб (9), Шайб (40) та стержня педалі(42).

**УВАГА:** Не затягуйте болти(8) до завершення кроку 4.



## КРОК 4:

Зніміть болти(8), кришки(67), шайби(68) та хвилясту шайбу(49) з кривошипа(69) за допомогою ключа(А).

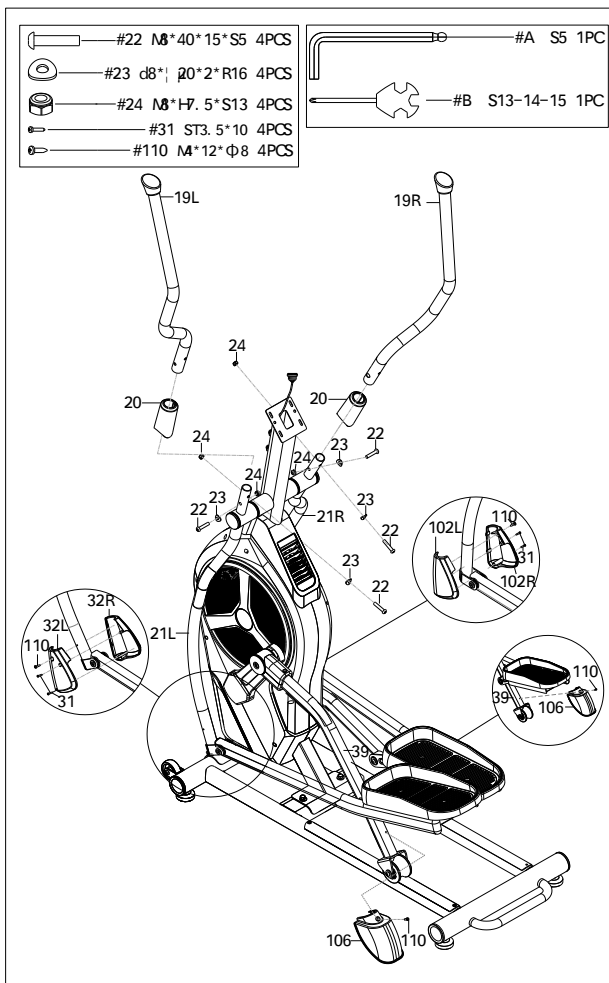
Вставте хвилясту шайбу(49) в кривошип(69), потім закріпіть З'єднання поперечини(39) з кривошипом(69) за допомогою болтів(8), кришок(67) та шайб(68).

Зніміть болти(33), шайби(14) та проставки(48) з поперечини(21L/R) за допомогою ключа(А).

Встановіть ролики(45) на направляючу(64), потім закріпіть Важіль педалі(36L/R) до поперечини(21L/R) за допомогою болтів(33), шайб(14) та проставок(48), **будь ласка, надійно затягніть усі болти на кроці 4.**

Закріпіть педалі(37) з Важелем педалі(36L/R) за допомогою болтів(8) ключем(А).

**Увага:** Після завершення кроку 4, будь ласка, надійно затягніть усі болти(8), які знаходяться в Поперечині (21L/R)



## КРОК 5:

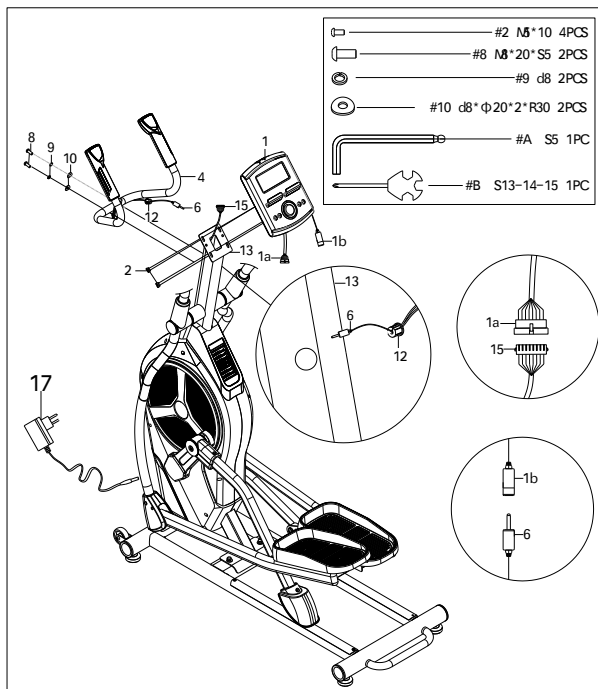
Зніміть болти(110) з Поперечини (21L/R) за допомогою гайкового ключа(В).

Встановіть кришки(32L/R&102L/R) на Поперечину (21L/R), потім закріпіть ліву та праву сторони кришок(32L/R&102L/R) за допомогою болтів(31), нарешті закріпіть кришки(32L/R&102L/R) до Поперечини (21L/R) за допомогою болтів(110) гайковим ключем(В).

Спочатку вставте кришку поручня(20) в поручень(19L/R). Прикріпіть поручень(19L/R) до Поперечини (21L/R) за допомогою Болтів (22), Шайб (23) та нейлонової гайки (24) ключем(А).

Зніміть болти(110) з З'єднання поперечини(39) за допомогою гайкового ключа(В).

Прикріпіть Кришку колеса (106) до З'єднання поперечини(39) за допомогою Болтів (110) гайковим ключем(В).



## КРОК 6:

Зніміть Болти (8), Пружинні Шайби (9) та Дугові Шайби (10) зі Стійки поручня(13) за допомогою ключа(А). Прикріпіть середній поручень(4) до стійки поручня(13) за допомогою Болтів (8), Пружинних Шайб (9) та Дугових Шайб (10).

Протягніть провід датчика пульсу(6) через отвір стійки поручня (13), потім закріпіть С-кліп(12) на отворі стійки поручня (13).

Зніміть болти(2) з комп'ютера(1) за допомогою гайкового ключа(В).

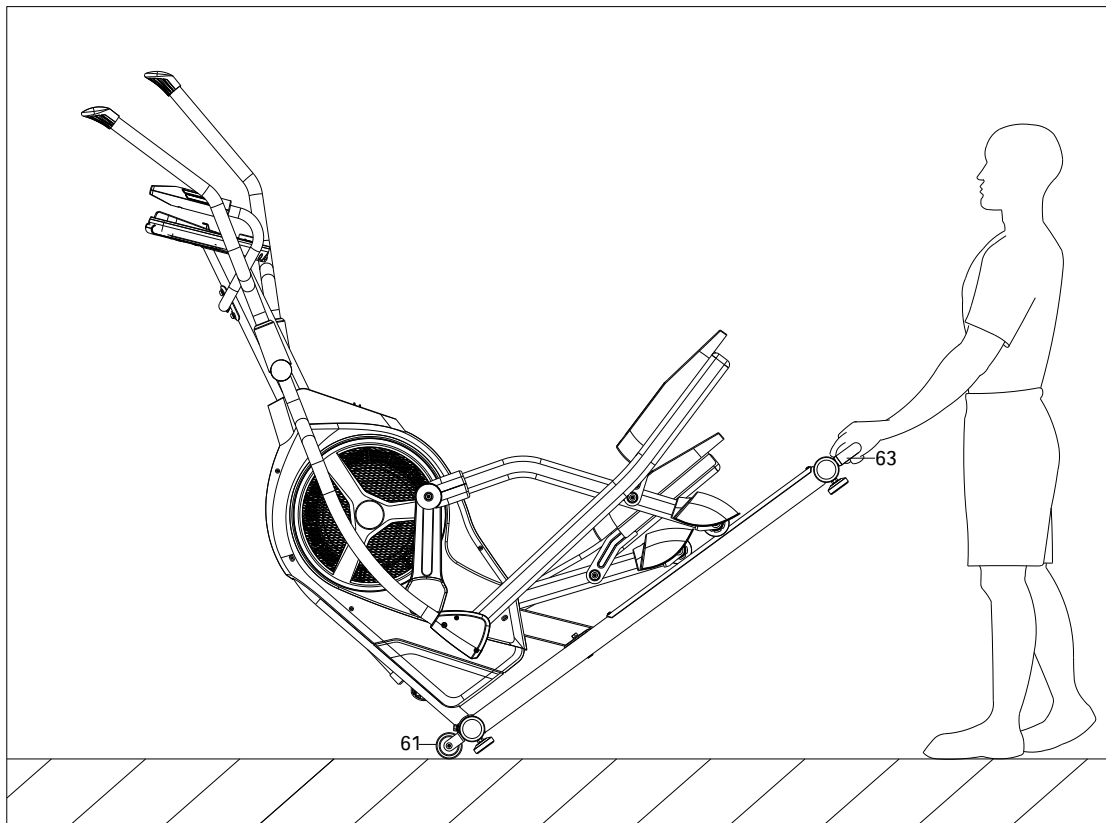
З'єднайте магістральний провід 1(15) та комп'ютерний провід(1а) з проводом датчика пульсу(6) та комп'ютерним проводом(1b) належним чином.

Прикріпіть комп'ютер (1) на стійку поручня(13) за допомогою болтів(2) гайковим ключем(В).

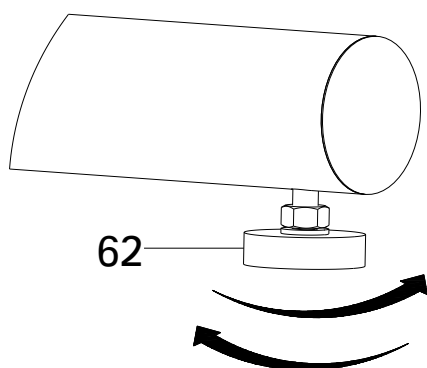
Вставте лінію Адаптера(17) в отвір живлення на Основній рамі(59), потім підключіть адаптер до розетки.

## ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

Щоб перемістити тренажер, підніміть поручень на Направляючій(63), доки транспортувальні колеса(61) не торкнуться землі. Коли колеса торкаються землі, ви зможете легко транспортувати тренажер у бажане місце.



## НАЛАШТУВАННЯ БАЛАНСУ



Коли цей виріб знаходиться на нерівній поверхні, будь ласка, відрегулюйте обидві опорні подушки (62) відповідно до інструкції на малюнку.

# ШВИДКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОЧАТКУ

Незалежно від того, як ви займаєтеся спортом, будь ласка, спочатку зробіть розтяжку. Розігріті м'язи розтягуються легше, тому розігрійтеся протягом 5-10 хвилин. Потім ми пропонуємо виконати наступні вправи на розтяжку п'ять разів по 10 рахунків кожного разу або довше, знову зробити ці вправи після спорту.

1. **Торкання пальців ніг** Повільно нахиліться вперед від талії, дозволяючи спині та плечам розслабитися під час розтягування до пальців ніг. Тягніться вниз настільки далеко, наскільки можете, і утримуйте протягом 15 рахунків. Потім розслабтеся, повторіть 3 рази (Малюнок 1).
2. **Розтяжка підколінних сухожиль** Сядьте з витягнутою правою ногою. Упріть підшву лівої стопи у внутрішню частину правого стегна. Розтягуйтеся до пальця ноги настільки далеко, наскільки це можливо. Утримуйте протягом 15 рахунків. Розслабтеся, а потім повторіть з витягнутою лівою ногою. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази для кожної ноги (Малюнок 2).
3. **Розтяжка литкового м'яза та ахіллового сухожилля** Спершись об стіну з лівою ногою попереду правої та руками вперед, тримайте праву ногу прямо і розтягуйте ліву ногу, упираючись лівою стопою об підлогу, потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни. Утримуйте, потім повторіть з іншого боку протягом 15 рахунків. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази для кожної ноги (Малюнок 3).
4. **Розтяжка чотириголового м'яза** Однією рукою спершись об стіну для рівноваги, тягніться назад і підтягніть праву стопу вгору. Підведіть п'яту якомога ближче до сідниць, утримуйте протягом 10-15 рахунків. Повторіть три рази для кожної стопи (Малюнок 4).
5. **Розтяжка внутрішньої поверхні стегна** Сядьте, з'єднавши підшви стоп разом, коліна направлені назовні. Підтягніть стопи якомога ближче до паху. Обережно натискайте на коліна до підлоги. Утримуйте протягом 15 рахунків. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази (Малюнок 5).

