**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

HS-5027 Степпер



HOUSEFIT – гарантия здоровья

**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

4	■	Инструкция по безопасности
5	■	Список составных частей
6	■	Диаграмма составных частей
5	■	Инструкция по сборке
7	■	Эксплуатация компьютера
8	■	Разминка

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

Максимальный вес пользователя не должен превышать 120кг.

✓ Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с вашим врачом, особенно если у Вас возникли вопросы о вашем физическом здоровье и уровне общей подготовки для использования Степпера. Особенно если Вы старше 35 лет, если Вы не занимались регулярно спортом, если Вы беременны или страдаете какими-либо заболеваниями.

✓ Если Вы почувствовали боль или стеснение в груди, учащённое сердцебиение и одышку, слабость, или дискомфорт во время упражнения, сразу остановите тренировку и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать.

✓ **ХРАНИТЬ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ.** Степпер не является игрушкой и не предназначен для использования детьми. Пожалуйста, держите детей и домашних животных подальше от степпера во время его использования, а также, когда тренажёр оставлен без присмотра. Если у Вас есть дети, Вам необходимо следить, чтобы они не засовывали руки и пальцы в устройство, пока Вы работаете на тренажёре. **СЕРЬЁЗНЫЕ ТРАВМЫ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ, В ТОМ СЛУЧАЕ ЕСЛИ РУКИ ИЛИ ПАЛЬЦЫ НАХОДЯТСЯ ПОД ПЕДАЛЯМИ ИЛИ ДРУГИМИ ДВИЖУЩИМИСЯ ЧАСТЯМИ ТРЕНАЖЁРА ВО ВРЕМЯ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

✓ Соблюдайте осторожность, когда начинаете и заканчиваете тренировку на тренажёре. Пока Вы не освоитесь со степпером, пожалуйста, держитесь за устойчивый стул или стол размещенные перед степпером.

✓ Тренажёр устанавливается на ровную устойчивую поверхность.

✓ Держите руки, свободную одежду, и волосы подальше от движущихся частей.

✓ Используйте только приложения и дополнительное оборудование, рекомендованные производителем. Использование любых дополнений или аксессуаров, не рекомендованных производителем, приведет к аннулированию гарантии и может привести к серьезным травмам или повреждению тренажёра.

✓ Выбирайте уровень тренировки, который соответствует Вашим физическим возможностям.

✓ При разработке программы занятий, следуйте рекомендациям Вашего врача.

✓ Если у вас есть какие-либо вопросы относительно этого тренажёра или программы занятий, пожалуйста, обратитесь к врачу.

✓ **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** степпер, если он поврежден. Проверяйте блок перед каждым использованием. Несоблюдение этого предупреждения может привести к травмам при выполнении упражнений.

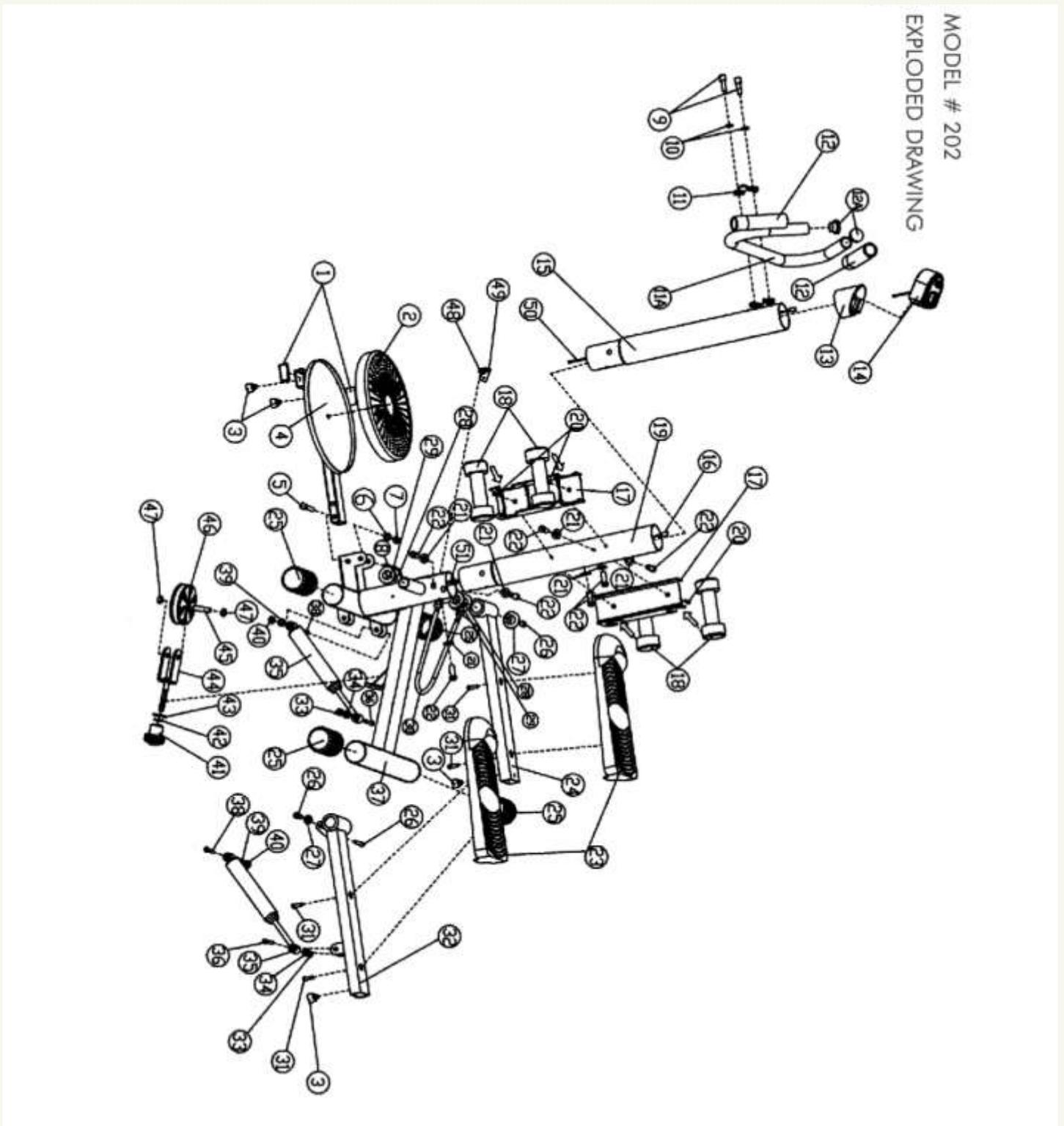
**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ
СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ!

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

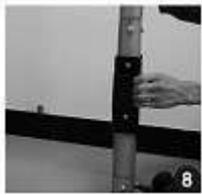
№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Пластиковая заглушка	2	26	Болт с шестигранной головкой	2
2	Диск «грация»	1	27	Пластиковая заглушка	2
3	Пружинная опора	4	28	Шайба	4
4	Опора диска «грация»	1	29	Круглая шайба	2
5	Болт с шестигранной головкой	1	30	Стальной трос	1
6	Круглая шайба	1	31	Болт	4
7	Нейлоновая контргайка	1	32	Левая pedalная опора	1
8	Болт	1	33	Нейлоновая контргайка	2
9	Болт с шестигранной головкой	2	34	Шайба	2
10	Шайба	2	35	Цилиндр	2
11	Кожух рукоятки	1	36	Болт с шестигранной головкой	2
11a	Рукоятка	1	37	Основной корпус тренажёра	1
12	Мягкая накладка на рукоятку	2	38	Болт с шестигранной головкой	2
12a	Пластиковая заглушка	2	39	Шайба	2
13	Опора компьютера	1	40	Нейлоновая контргайка	2
14	Компьютер	1	41	Ручка	1
15	Верхняя вертикальная стойка	1	42	Шайба	1
16	Соединительный кабель	1	43	Шайба	1
17	Держатели для гантелей	2	44	Опора натяжного ролика	1
18	Гантель	4	45	Болт	1
19	Нижняя вертикальная стойка	1	46	Натяжной ролик	1
20	Болт	4	47	Гайка	2
21	Дугообразная шайба	9	48	Круглый магнит	1
22	Болт с шестигранной головкой	9	49	Регулятор натяжения	1
23	Педаль	2	50	Соединительный кабель	1
24	Правая pedalная опора	1	51	Провод датчика	1
25	Заглушка	4			

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

	1. Поместите основную часть тренажёра на полу
	2. Подключить провода из основной части тренажёра, как показано на рисунке, с проводами из опорной стойки
	3. Вставьте опорную стойку в трубу на основной части тренажёра, совместите отверстия, затем затяните винты (длинные), пожалуйста, не затягивайте слишком туго, чтобы избежать неудобств в течение следующих работ
	4. Вставьте вторую часть опорной стойки, предварительно проверив подключение проводов, совместите отверстия, затем затяните винты (длинные), пожалуйста, не затягивайте слишком туго, чтобы избежать неудобств в течение следующих работ
	5. Вставьте верхнюю часть опорной стойки, протяните провода через небольшое отверстие в верхней части трубки
	6. Подключите провода стойки к проводам компьютера, установите компьютер в разъем для компьютера на опорной стойке.
	7. Установите рукоятку и затяните винт (длинный), наконец, установите защитный кожух

	<p>8. Возьмите держатели для гантелей, выровняйте держатели и рукоятку вертикально. Затем затяните шесть винтов на стойке</p>
	<p>9. Поместите гантели в держатели</p>
	<p>10. Вставьте соединительную перекладину для установки диска «грация» в отверстие в основном корпусе тренажёра. Совместите отверстия, вставьте винт, затяните.</p>
	<p>11. Вставить штифт в отверстие в передней части стойки, проверить все соединения, теперь вы можете использовать тренажёр</p>

НОРМАЛЬНЫЕ ЛИ ЗВУКИ ИЗДАЕТ ТРЕНАЖЕР?

Все тренажеры издают определенный тип шума (фоновые шумы двигателя и роликов, равномерные глухие стуки, частота которых (2 глухих стука за 1 оборот бегового полотна) пропорциональна скорости вращения бегового полотна, возникающие по причине вращения неразработанного бегового ремня по роликам), особенно новые тренажеры. Со временем шум уменьшается, хотя полностью не исчезает. Со временем ремень растягивается и более плавно скользит по роликам.

ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

Все изделия фитнеса кажутся более тихими в большом зале магазина, в котором обычно больше фоновых шумов, чем дома. На покрытом бетонном полу меньше вибраций, чем на деревянном домашнем. Иногда тяжелая резина может уменьшить вибрации пола. Если изделие установлено близко от стены, выше уровень отраженных шумов.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



Функции:

1. **Время:** показывает общее время тренировки Диапазон: 0.00~99:59
2. **Счётчик:** показывает общее количество шагов, пройденных во время тренировки Диапазон: 0~9999
3. **Калории:** показывает общее количество калорий, затраченных во время тренировки (значение приблизительное) Диапазон: 0~9999
4. **Повторений/мин:** показывает количество повторений в минуту в течение всей тренировки
5. **Сканирование:** Кратко отображает каждую из функций (счётчик, время, калории и повторения) последовательно

Инструкция к тренировке:

Включите дисплей, быстро нажав кнопку РЕЖИМ или встав на педали, чтобы приступить к тренировке. Данные вашей тренировки будут автоматически сохранены, когда вы закончите тренировку и сойдёте с тренажёра, когда вы начнёте новую тренировку, отсчет начнется с данных, которые были сохранены, если только вы не сбросите значения самостоятельно. Для сброса данных, нажмите и удерживайте красную кнопку в течение 4 секунд.

После окончания тренировки, дисплей автоматически отключается.

При включении дисплея, на экране появятся следующие данные: счётчик, время, калории, повторения/мин и сканирование. Если вы не хотите, чтобы на дисплее отображались все данные по кругу, вы можете отключить эту функцию, нажав кнопку режим

РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

Растягивание мышц внутренней части бедра

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счёта 15.

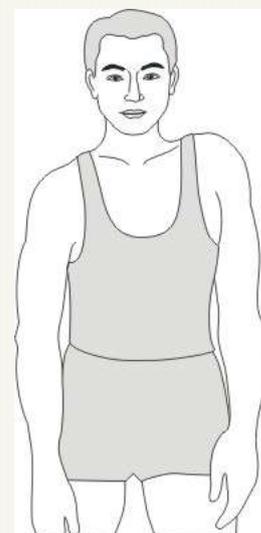


Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.

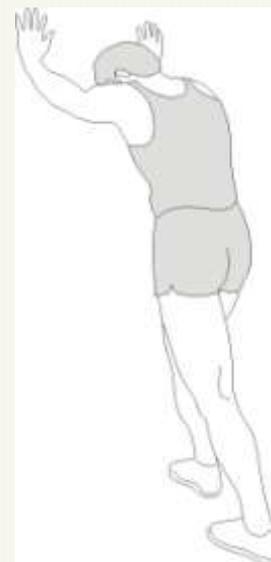


Растягивание подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счёта 15, затем расслабьтесь.

Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.



Растягивание боковых мышц

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

Наклоны

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.

