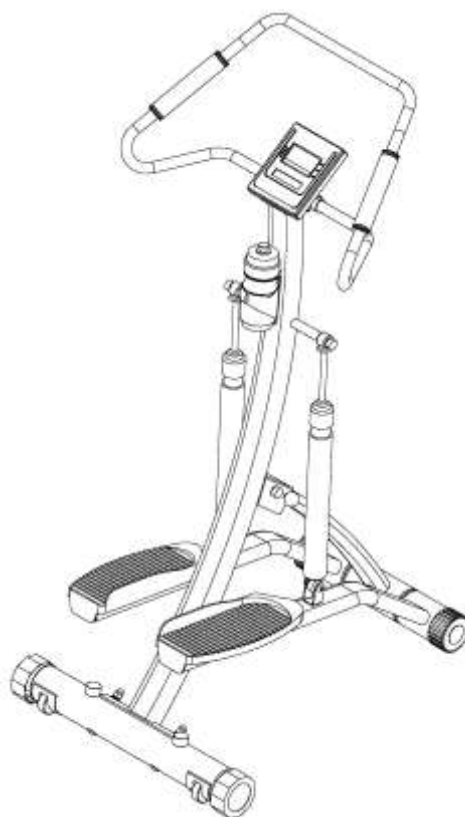


Инструкция по эксплуатации и сборке

HS-5021HP 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 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

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

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

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, проконсультироваться 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 проконсультироваться 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.

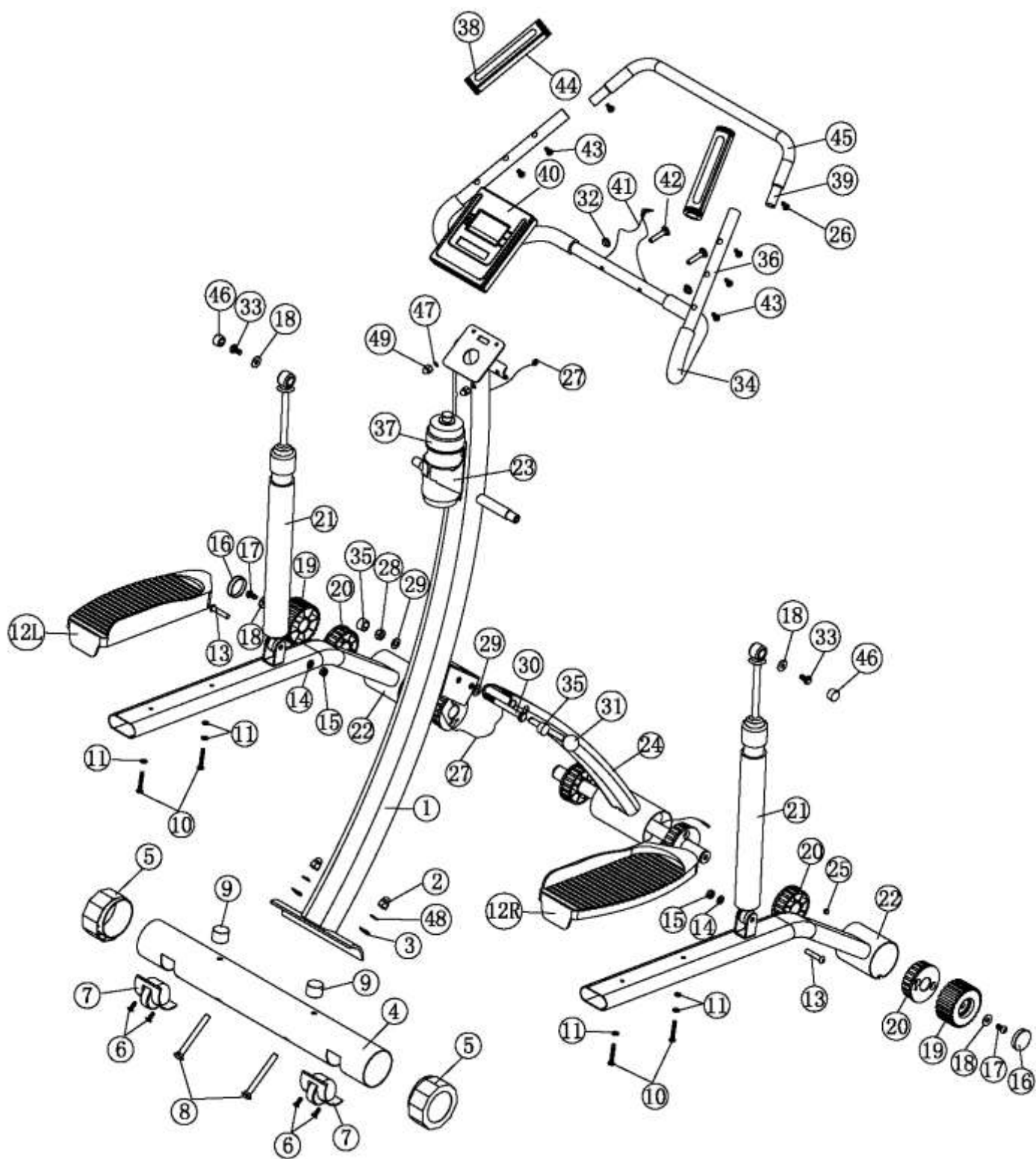
● При разработке программы занятий, следуйте рекомендациям Вашего врача.

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

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

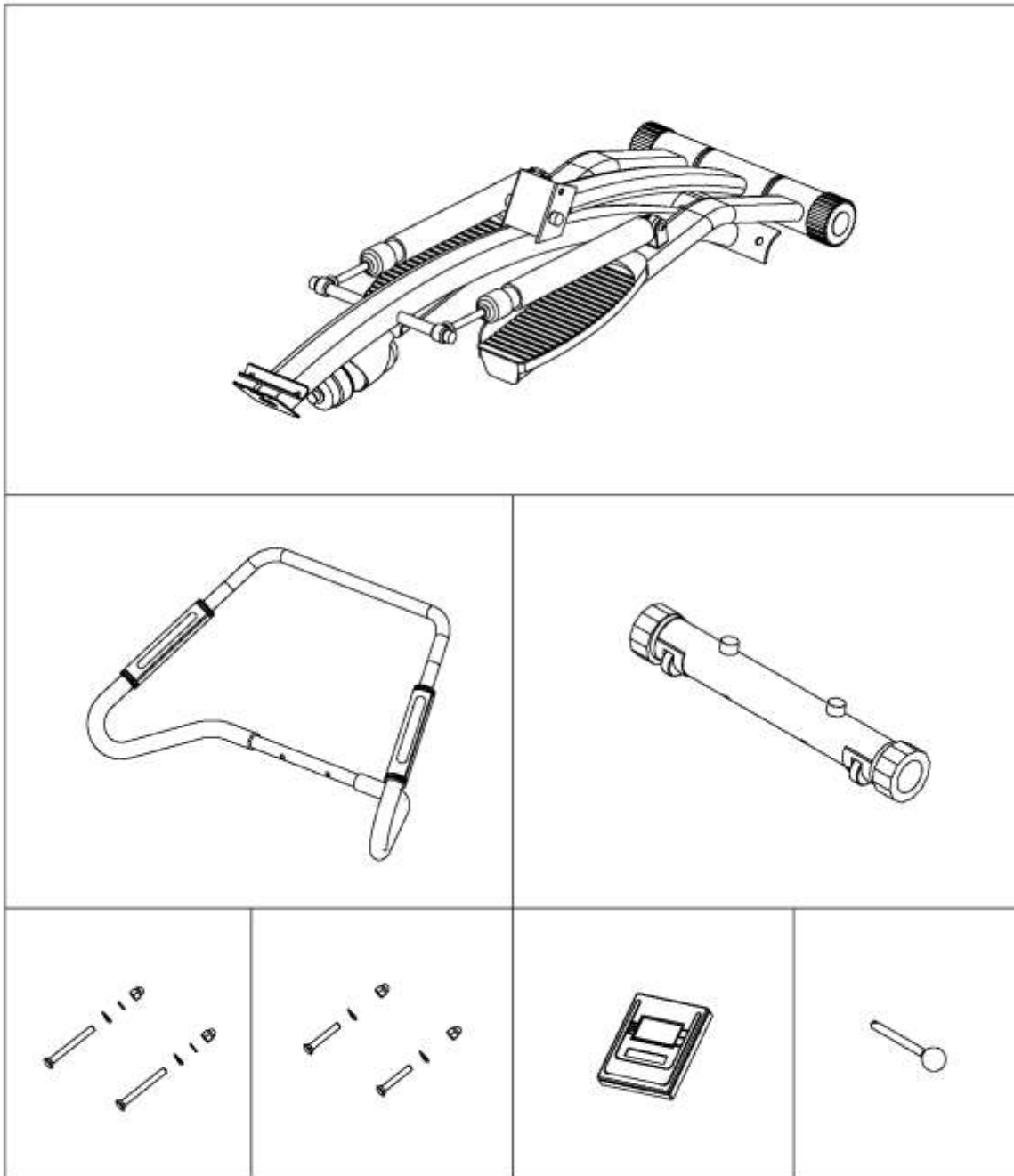
СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ!

Диаграмма составных частей



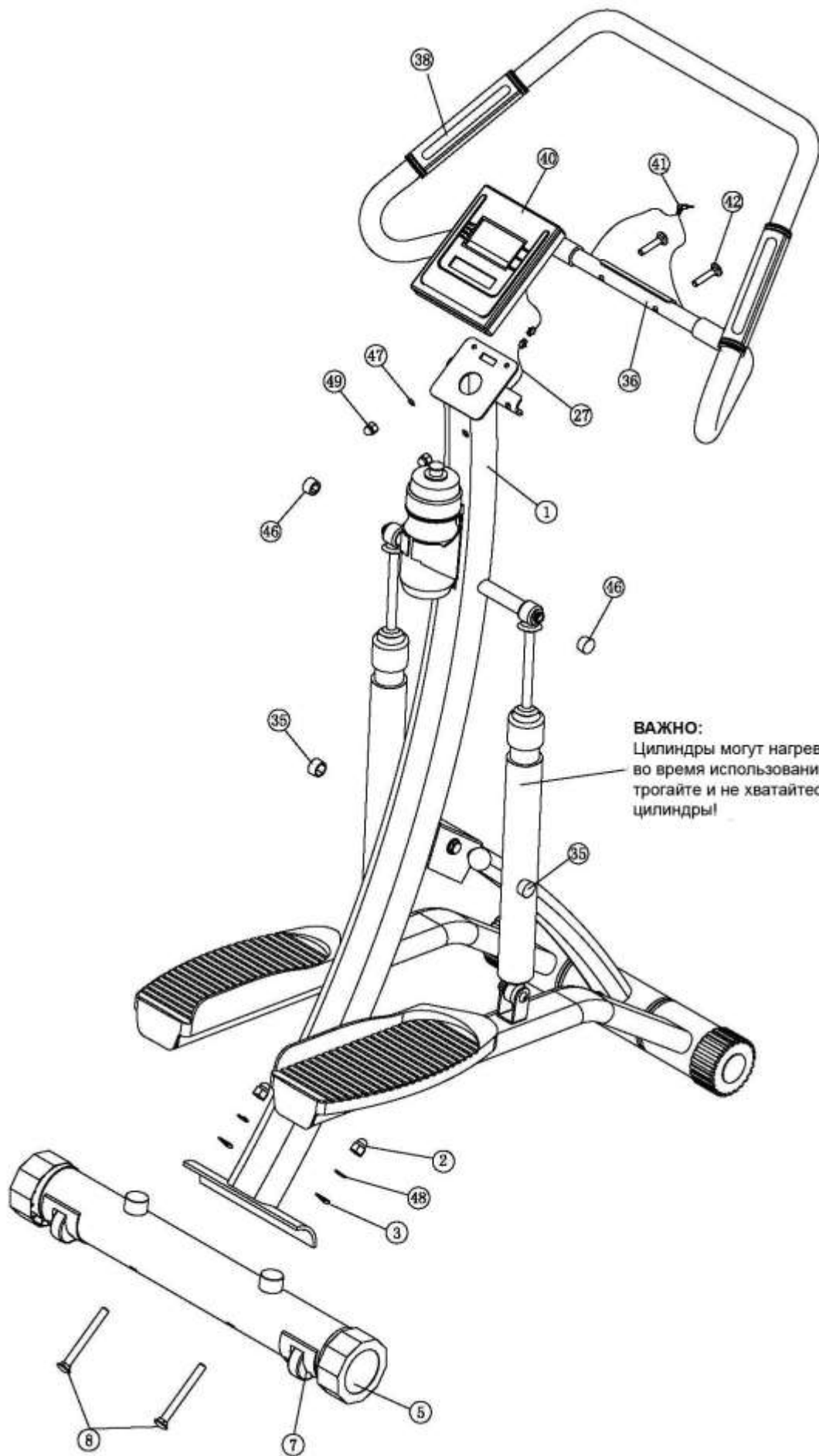
Список составных частей		
№	ОПИСАНИЕ	Количество
1	Основная рама	1
2	Колпачковая гайка (M10)	2
3	Изогнутая шайба (10)	2
4	Задняя опорная стойка	1
5	12 заглушка задней опорной стойки	2
6	Большой крепёжный винт (M5*12)	4
7	Транспортировочные ролики	2
8	Болт с квадратным подголовком (M10*90)	2
9	Ограничитель, фиксатор	2
10	Крепёжный винт (M6*40)	4
11	Плоская шайба (6)	6
12	Ножная педаль	1P
13	Простой болт (M8*40)	2
14	Плоская шайба (8)	2
15	Гайка с нейлоновой вставкой (M8)	2
16	Плоская заглушка	2
17	Болт с шестигранной головкой (M8*16)	2
18	Большая плоская шайба (8)	4
19	Заглушка	2
20	Муфта	6
21	Гидравлический цилиндр	2
22	Рычаг педали	2
23	Держатель для бутылки с водой	1
24	Передняя опорная стойка	1
25	Магнит	1
26	Крепёжный винт (M5*10)	2
27	Провод датчика	1
28	Гайка с нейлоновой вставкой (M10)	1
29	Плоская шайба (10)	2
30	Болт с шестигранной головкой (M10*95)	1
31	Круглая ручка	1
32	Протектор	5
33	Болт с шестигранной головкой (M8*20)	2
34	Рукоятка	2
35	Пластиковая заглушка (M10)	2
36	Руль	1
37	Бутылка для воды	1
38	Пульсометр (верхний)	2
39	Руль	1
40	Монитор	1
41	Провод пульсометра	1
42	Болт с квадратным подголовком (M8*40)	2
43	Крепёжный винт (M3*12)	6

44	Пульсометр (нижний)	2
45	Рукоятка	1
46	Пластиковая заглушка (M8)	2
47	Изогнутая шайба (8)	2
48	Стопорная шайба (10)	2
49	Колпачковая гайка (M8)	2

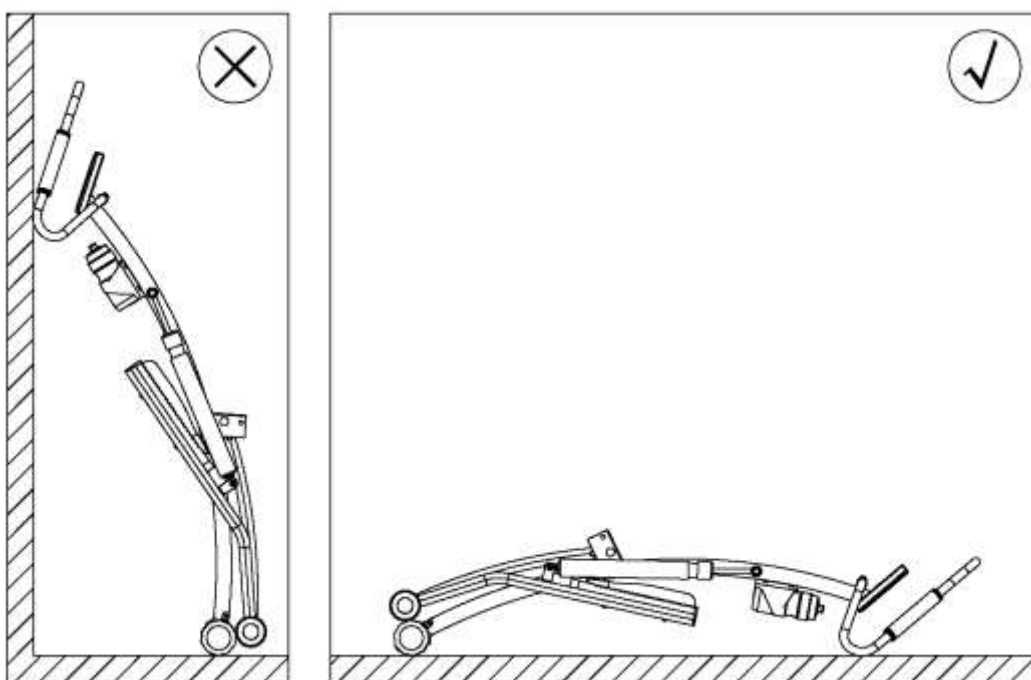
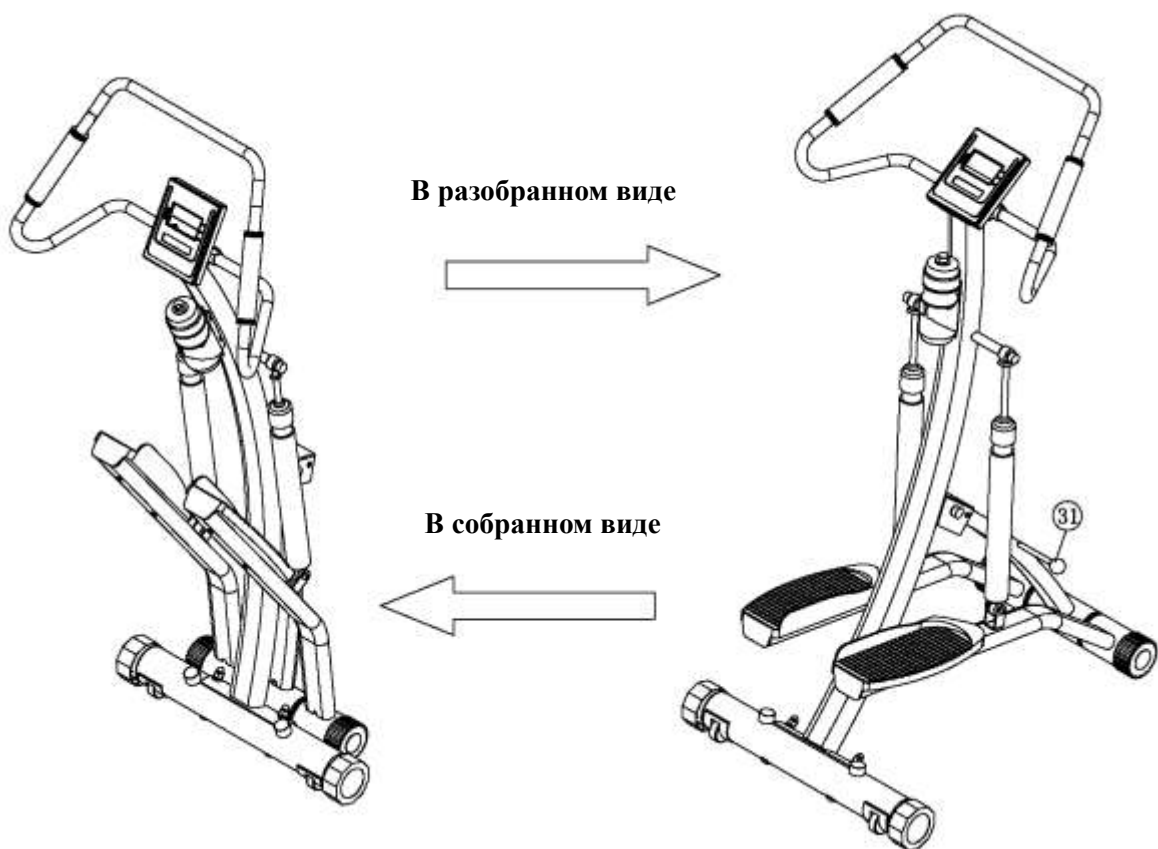


Список составных частей, упакованных в белые коробки

1. Весь тренажёр собран и упакован.
2. Вся рукоятка собрана вместе с пульсометрами
3. Задняя опорная рама в комплекте с транспортировочными колёсиками.
4. Компьютер упакован в небольшую белую коробку.
5. Три винта в блистерной упаковке
6. Без инструмента



ВАЖНО:
 Цилиндры могут нагреваться
 во время использования, не
 трогайте и не хватайтесь за
 цилиндры!



ВНИМАНИЕ, ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Не прислоняйте тренажёр к стене. Это опасно. Положите оборудования плашмя на пол. Следуйте инструкциям по фотографии.

Сборка

1: Вытащите штифт из рамы, разложите её, поместите основную раму вертикально на землю. Совместите отверстия рамы (1) и передней опорной стойки, вставьте штифт (31) в отверстия.

Примечание: Когда вы будете собирать степпер, вытащите штифт (31), соберите степпер как на рисунке 1, а затем вставьте штифт в отверстие в передней опорной стойке.

2: Прикрепите заднюю опорную стойку (4) к раме (1) двумя болтами (8), изогнутыми шайбами (3), стопорными шайбами (48) и гайками (2). Убедитесь в том, что транспортировочные колесики (7) установлены лицом наружу.

Примечание: Убедитесь, что вы закрепите болты, чтобы тренажёр не шатался и вы не испытывали дискомфорт во время тренировки.

Примечание: Как отрегулировать гидравлический цилиндр. Цилиндр имеет 12 секций, чем больше число, тем больше сопротивление. Поверните верхнюю часть цилиндра по часовой стрелке, сопротивление увеличится. Номер, на который указывает стрелка, является точным номером секции.

3: Подключите разъем кабеля датчика (27) к разъему компьютера, вставьте компьютер в верхнее отверстие основной опорной рамы (1).

Прикрепите руль, чтобы скобе рамы (1) двумя болтами с квадратным подголовком (42), изогнутыми шайбами (47) и колпачковыми гайками (49). Вставьте штекер кабеля пульсометра (41) в разъем компьютера. Подключите четыре пластиковые заглушки (46) на гайки.

Примечание: Убедитесь, что вы закрепили болты, чтобы тренажёр не шатался во время тренировки.

Компьютер

1. СКАНИРОВАНИЕ (SCAN): Нажмите кнопку "Режим" выберите режим "сканирования" значок "scan" в верхнем левом углу монитора. Тогда эта функция будет автоматически сканировать все параметры, отображающиеся на нижней строке монитора.

Automatically accumulates workout time when starting exercise.

2. ВРЕМЯ (TIME): автоматически накапливает время тренировки при начале упражнения.

3. СЧЁТЧИК (COUNT): автоматически накапливает расчеты параметров тренировки при начале упражнения.

4. СЧЁТЧИК ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА (TOTAL COUNT): Автоматически аккумулирует различные сеансы тренировки, рассчитывает автоматически при запуске упражнения.

5. КАЛОРИИ (CAL): автоматически накапливает количество калории, потребляемых при выполнении упражнения.

6. ПУЛЬС (PULSE (опция)): Автоматически обнаруживает и отображает текущий пульс при физических нагрузках.

7. Кнопка для включения компьютера.

РЕЖИМ (MODE): Для выбора функции времени, счётчика, счётчика общего количества, калорий и пульса (при наличии). Удерживайте кнопку в течение 2 секунд, чтобы сбросить все параметры.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Значение функции пульса только для справки, пожалуйста, не считайте это медицинским назначением.
2. Если вы видите неправильное отображение на мониторе, пожалуйста, замените батарейки, чтобы иметь хороший результат.
3. Пожалуйста, используйте 2 шт. 1.5V батареек AA в качестве источника питания.
4. Монитор будет автоматически отключаться, если в течение 4 до 5 минут нет поступающего сигнала.
5. Монитор будет автоматически включен при запуске тренажёра, нажмите кнопку или вставьте кабель пульса.

Обучение

После активации компьютера вы можете начать тренировки.

Показатели расстояния, времени, расстояния, накопленной и потребленной энергии будет учитываться вверху.

Нажав кнопку 7, показатели могут быть сброшены.

Значок показывает, какой из параметров в настоящее время отображается.

Если отметка на сканирование (Scan), автоматический прогон всех параметров активирован. Каждый из них будет показан в течение 6 секунд.

Закончив тренировку, достигнутые результаты будут показаны на дисплее в течение 4 минут.

Если вы продолжите тренировку через некоторое время, данные будут также продолжать накапливаться.

Уход и обслуживание.

-Домашний тренажер не должен использоваться или храниться во влажном помещении из-за возможной коррозии.

-Не реже, чем каждые 4 недели, проверяйте что все соединительные элементы плотно установлены и в хорошем состоянии.

-В случае ремонта, пожалуйста, обратитесь к дилеру за консультацией.

-Заменить неисправные детали немедленно и / или не используйте оборудования до ремонта.

-Используйте только оригинальные запасные части для ремонта.

-Используйте влажную ткань для очистки тренажера и избегайте использования агрессивных моющих средств.

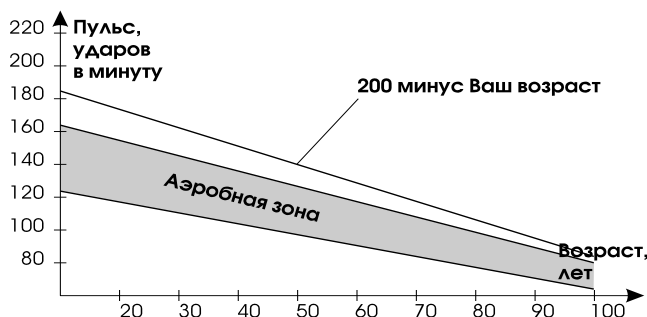
-После упражнений, сразу же стереть пот, пот может испортить внешний вид и правильное функционирование тренажера.

Указания к тренировкам

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогенным) светом.

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).



Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется “аэробной зоной”. Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из **200 вычесть ваш возраст**.

Интенсивность занятий

Избегайте чрезмерных нагрузок, они неблагоприятно отразятся на Вашем здоровье.

Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла **180 минус ваш возраст**. Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту.

Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. Одна из оптимальных схем тренировки:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 мин.
2-3 раза в неделю	20-30 мин.
1-2 раза в неделю	30-60 мин.

Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

	Частота, (раз в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий
4-я неделя	3	5 минут занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий

Разминка и восстановление

<p>Поднимание плеч Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p>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.</p>	
<p>Растягивание четырехглавых мышц. Одной рукой для устойчивости обопритесь о стену, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Притяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание мышц внутренней части бедра Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	
<p>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 счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	