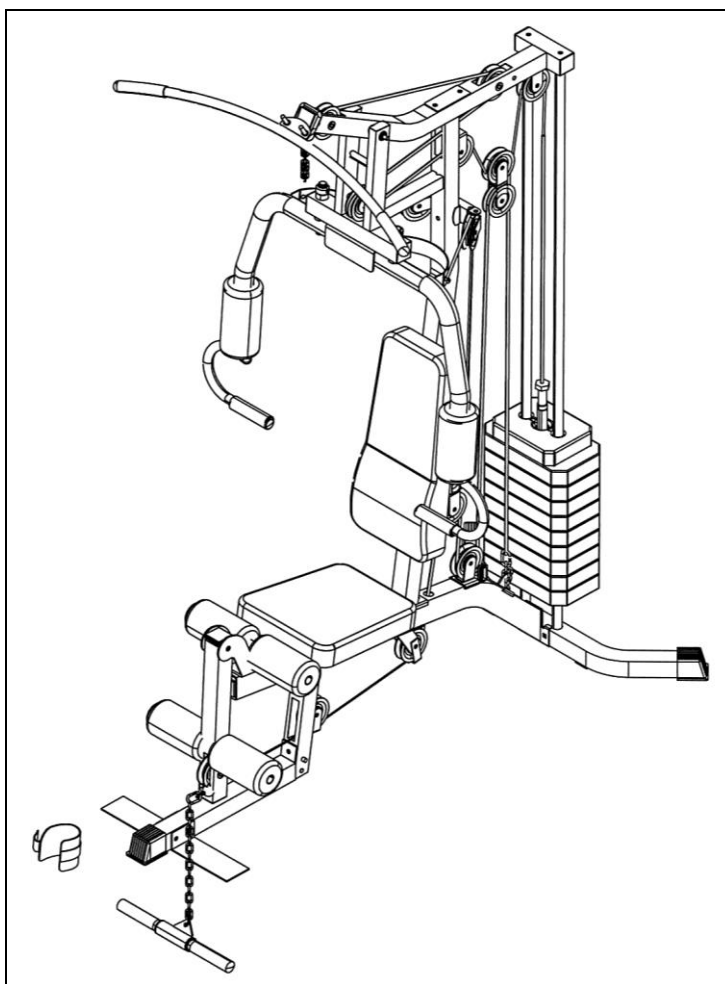


**ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА**

---

**HG-2016**

**ПЕРСОНАЛЬНИЙ ТРЕНАЖЕР 100LBS**



---

**Будь здоровий. Будь у формі!**

**HOUSEFIT**

---

## **ЗМІСТ**

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ.....	1
ПАКЕТ З МЕТАЛЕВИМИ ВИРОБАМИ.....	2
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ.....	5
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	16
ТАБЛИЦЯ ОПОРУ.....	17

---

## **ПЕРЕД ТИМ ЯК ПОЧАТИ**

Дякуємо за те, що обрали цей тренажер Сміта. Для вашої безпеки та користі перед тим, як використовувати тренажер, уважно прочитайте цей посібник. Як виробник, ми прагнемо задовольнити ваші потреби. Якщо у вас виникли якісь питання, чи ви помітили відсутні або пошкоджені деталі, ми гарантуємо повну підтримку з нашої фабрики.

# **ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

## **ПОПЕРЕДЖЕННЯ!**

Цей тренажер розроблений для забезпечення оптимальної безпеки. Однак, використовуючи його, необхідно дотримуватись певних запобіжних заходів. Переконайтесь, що повністю прочитали посібник перед збиранням та використанням тренажера. Особливо зверніть увагу на такі заходи з техніки безпеки:

1. **Тримайте тренажер в місці недоступному для дітей та тварин.** НЕ залишайте дітей без нагляду в одній кімнаті з тренажером.
2. Тільки одна людина за раз може використовувати цей тренажер.
3. Якщо користувач відчуває запаморочення, нудоту, біль у грудях чи інші незвичні симптоми, одразу **ПРИПИНІТЬ** тренування. **ОДРАЗУ ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЬ З ЛІКАРЕМ.**
4. Поставте тренажер на чисту, рівну поверхню. Не використовуйте тренажер на вулиці.
5. Тримайте руки осторонь від рухомих деталей.
6. Завжди вдягайте відповідний одяг для тренування. Не вдягайте просторий одяг, який може заплутатись в тренажері. Також, при використанні тренажера, необхідно взувати спортивне взуття для бігу чи аеробіки.
7. Використовуйте тренажер тільки так, як описано в цьому посібнику.  
НЕ використовуйте інші допоміжні деталі, які не рекомендовані виробником.
8. НЕ залишайте навколо тренажера гострі предмети.
9. Інваліди не повинні використовувати тренажер без нагляду кваліфікованого спеціаліста чи лікаря.
10. Перед використанням тренажера для тренувань, завжди робіть вправи на розтягнення м'язів для належного розігріву.
11. Не використовуйте тренажер, якщо він працює несправно.
12. Під час тренування рекомендується використовувати запобіжний ключ.

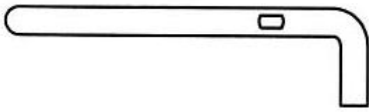
## **ДОГЛЯД ТА ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ**

1. Регулярно змащуйте рухомі деталі WD-40 чи легким мастилом.
2. Перед використанням перевіряйте та закручуйте всі деталі тренажера.
3. Чистіть тренажер вологою ганчіркою та м'якими неабразивними очищаючими засобами.  
Не використовуйте розчинники.
4. Максимальна вага користувача - 130 кг.

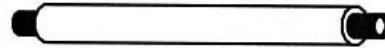
**УВАГА! ПЕРЕД ТИМ ЯК ПОЧАТИ БУДЬ-ЯКУ ПРОГРАМУ ТРЕНУВАНЬ, ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЬ З ЛІКАРЕМ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ОСІБ, ЩО СТАРШІ ЗА 35 РОКІВ, ЧИ ОСІБ, ЯКІ ВЖЕ МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ БУДЬ-ЯКОГО СПОРТИВНОГО ОБЛАДНАННЯ. МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТРАВМИ ЧИ ЗАВДАНУ ШКОДУ МАЙНУ, ЩО ВИНИКЛИ В РЕЗУЛЬТАТІ ВИКОРИСТАННЯ ЦЬОГО ПРОДУКТУ.**

**ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ**

**ПАКЕТ 3 МЕТАЛЕВИМИ ВИРОБАМИ**



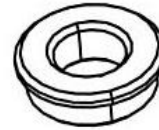
#31 L-Shaped Pin (Qty 1)



#24 Axle (Qty 1)



#60 Lock Ring (Qty 2)



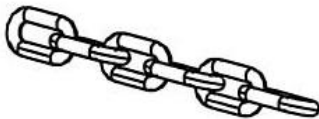
#34  $\varnothing$  1" x 1/2" Bushing (Qty 2)



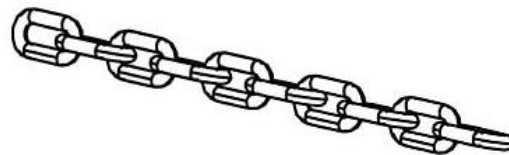
#28 C-clip (Qty 5)



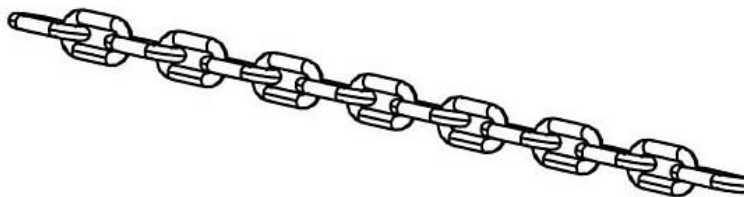
#35  $\varnothing$  7/8" Pulley Bushing (Qty 6)



#25 6-Joint Chain (Qty 1)

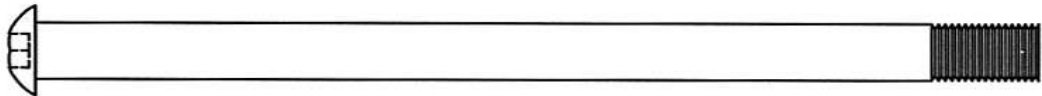


#26 10-Joint Chain (Qty 1)

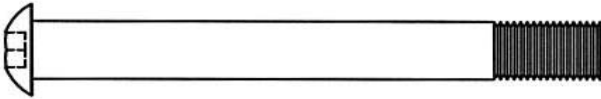


#27 15-Joint Chain (Qty 1)

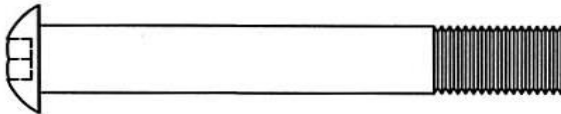
## ПАКЕТ 3 МЕТАЛЕВИМИ ВИРОБАМИ



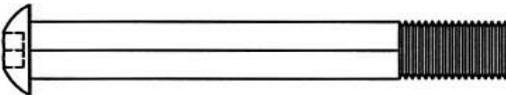
#67 M10 x 5 3/4" Allen Bolt (Qty 1)



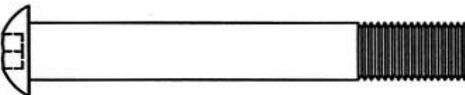
#70 M10 x 3 1/2" Allen Bolt (Qty 3)



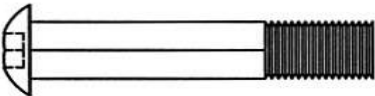
#71 M12 x 3 1/8" Allen Bolt (Qty 1)



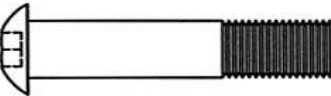
#74 M10 x 3" Allen Bolt (Qty 1)



#64 M10 x 2 1/2" Allen Bolt (Qty 6)



#66 M10 x 2" Allen Bolt (Qty 1)

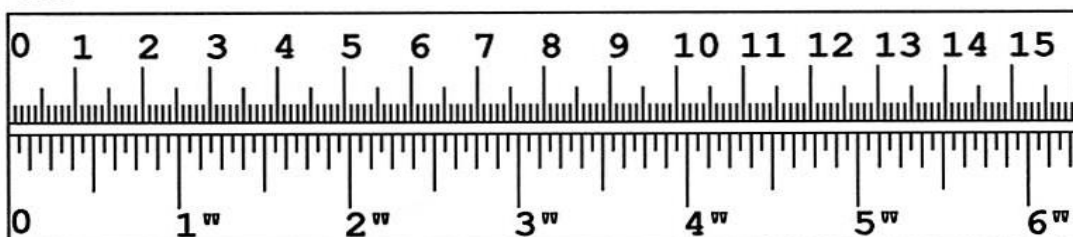


#65 M10 x 1 3/4" Allen Bolt (Qty 10)

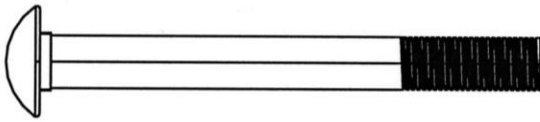


#72 M10 x 1" Allen Bolt (Qty 5)

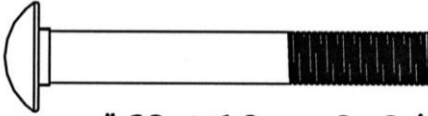
mm



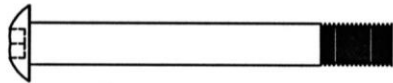
**ПАКЕТ 3 МЕТАЛЕВИМИ ВИРОБАМИ**



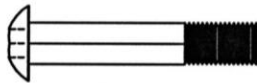
#63 M10 x 3 1/2" Carriage Bolt (Qty 2)



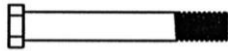
#62 M10 x 2 3/4" Carriage Bolt (Qty 6)



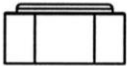
#68 M8 x 2 1/2" Allen Bolt (Qty 2)



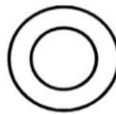
#69 M8 x 1 5/8" Allen Bolt (Qty 2)



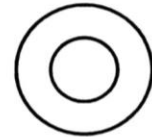
#61 M6 x 1 5/8" Hex Bolt (Qty 2)



#80 M12 Aircraft Nut (Qty 1)



#75 Ø 1" Washer (Qty 2)



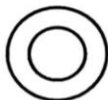
#79 Spacer (Qty 2)



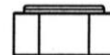
#73 M6 Aircraft Nut (Qty 2)



#78 Ø 5/8" Washer (Qty 4)

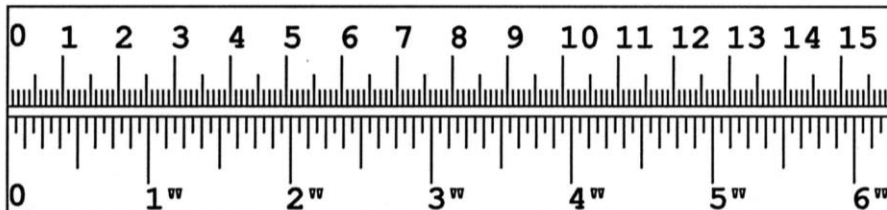


#77 Ø 3/4" Washer (Qty 47)



#81 M10 Aircraft Nut (Qty 30)

mm

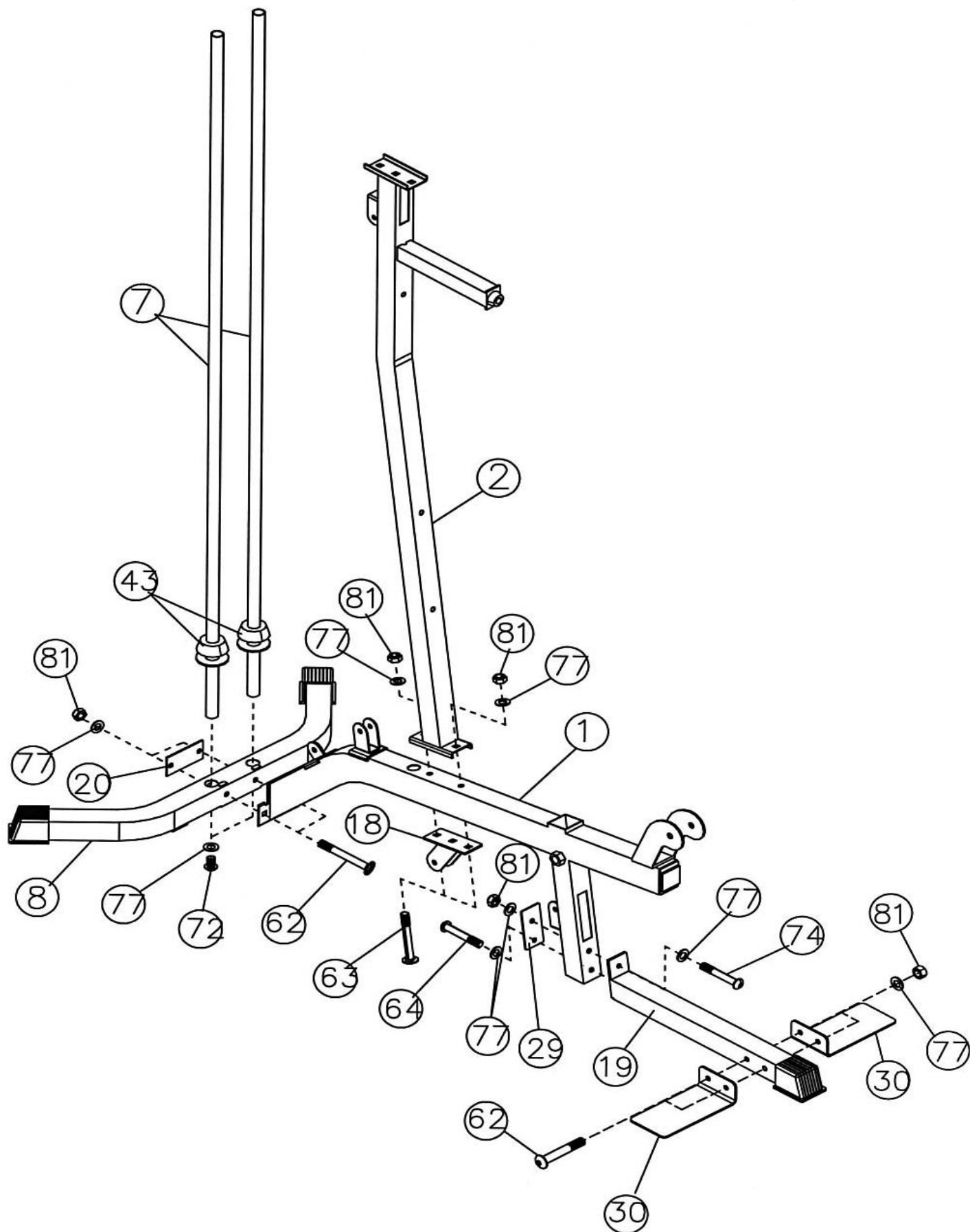


# ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

**Інструменти для збирання тренажера:** Два гайкових розвідних ключа та шестигранні ключа. **ПРИМІТКА:** Наполегливо рекомендується, щоб цей тренажер збирався двома чи декількома особами, щоб уникнути можливих травм.

## КРОК 1 (Див. мал. 1)

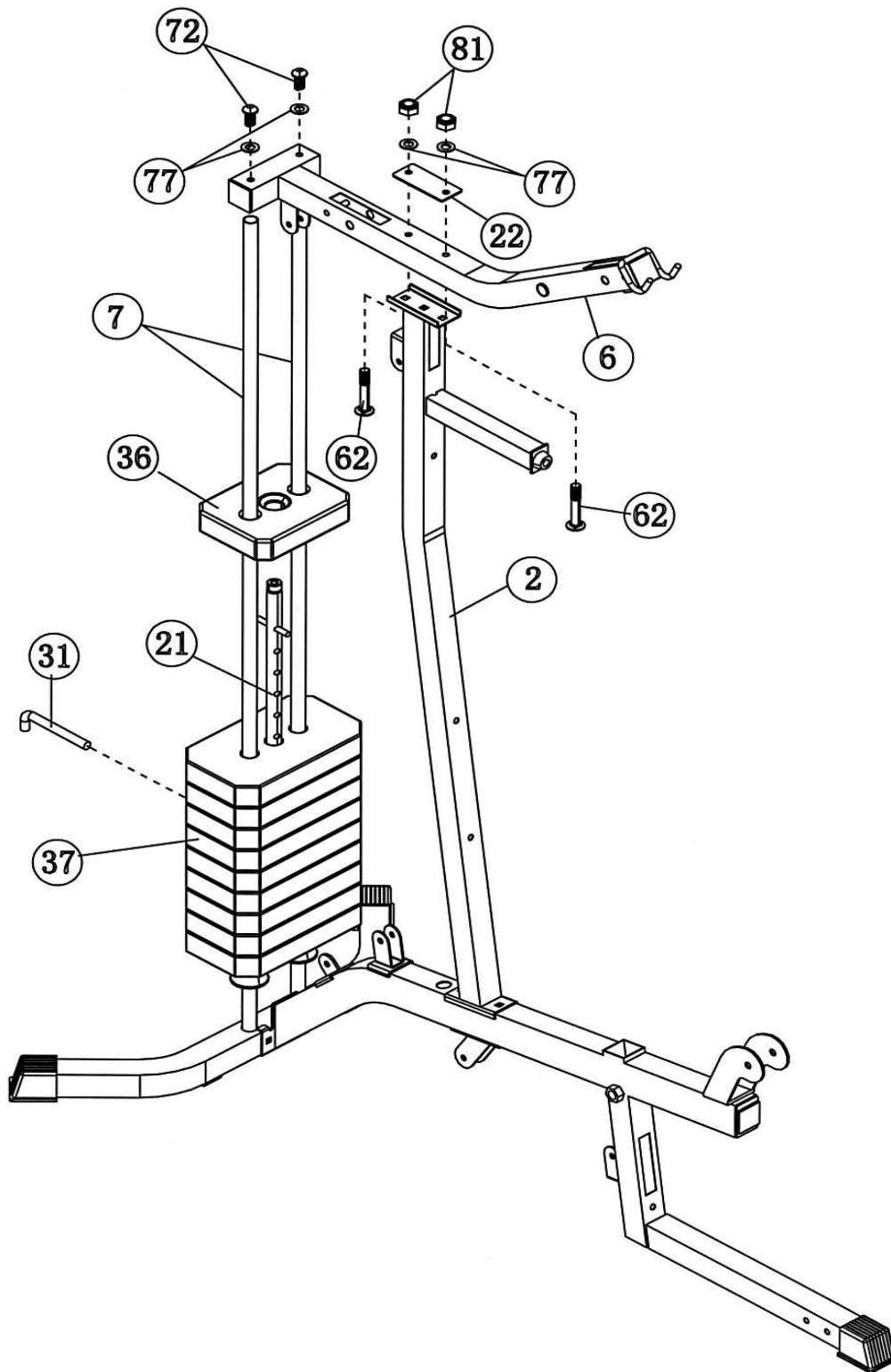
- A.) Вставте два  $\text{Ø}2\frac{1}{2}$ " круглі гумові амортизатори (#43) в направляючі штанги (#7). Вставте дві направляючі штанги в отвори на задньому стабілізаторі (#8). Закрутіть кожен направляючу штангу одним M10 x 1 шестигранним гвинтом (#72) та  $\frac{3}{4}$ " гайкою (#77) знизу.
- B.) Зафіксуйте задню головну базову раму (#1) на задньому стабілізаторі. Закрутіть їх двома M10 x 2  $\frac{3}{4}$ " вагонними гвинтами (#62), одним 4  $\frac{3}{8}$ " x 2" кронштейном (#20), двома  $\text{Ø}\frac{3}{4}$ " шайбами (#77), та двома M10 гайками (#81). Поки не закручуйте шурупи занадто сильно.
- C.) Зафіксуйте передній стабілізатор (#19) на головній базовій рамі (#1). Закрутіть їх одним M10 x 3" шестигранним гвинтом (#74), одним 4" x 2" кронштейном (#29), двома  $\text{Ø}\frac{3}{4}$ " шайбами (#77), та двома M10 гайками (#81) у верхньому отворі. Закрутіть нижній отвір одним M10 x 2  $\frac{1}{2}$ " шестигранним гвинтом (#64) та  $\frac{3}{4}$ " гайкою (#77) з заду.Ø
- D.) Поставте підніжки (#30) на передньому стабілізаторі (#19). Закрутіть їх двома M10 x 2  $\frac{3}{4}$ " вагонними гвинтами (#62),  $\text{Ø}\frac{3}{4}$ " шайбами (#77), та двома M10 гайками (#81).
- E.) Поставте вертикальну раму (#2) на головній базовій рамі. Закрутіть їх двома M10 x 3  $\frac{1}{2}$ " вагонними гвинтами (#63), одним 4  $\frac{3}{8}$ " x 2" кронштейном (#18), двома  $\text{Ø}\frac{3}{4}$ " шайбами (#77), та двома M10 гайками (#81). Надійно закрутіть всі гайки та гвинти, що були попередньо встановлені.





## **КРОК 2 (Див. мал. 2)**

- A.) Вставте 9 вагових дисків (#37) в направляючі штанги (#7). Вирівняйте отвори на вагових дисках. Вставте стержень перемикача (#21) у центральний отвір. Використовуйте L-подібний штифт (#31), щоб обрати кількість вагових дисків. Вставте 9 вагових дисків (#36) в направляючі штанги.
- B.) Поставте отвори верхньої рами (#6) на направляючі штанги. Поставте верхню раму на вертикальну раму (#2).
- C.) Прикрутіть верхню раму (#6) на направляючих штангах (#7) двома М10 х 1” шестигранными гвинтами (#72) та  $\varnothing \frac{3}{4}$ ” гайками (#77).
- D.) Прикрутіть верхню раму до вертикальної рами двома М10 х 2  $\frac{3}{4}$ ” вагонними гвинтами (#62), одним 4  $\frac{3}{4}$ ” х 2” кронштейном (#22), двома  $\varnothing \frac{3}{4}$ ” шайбами (#77), та двома М10 гайками (#81). $\emptyset$



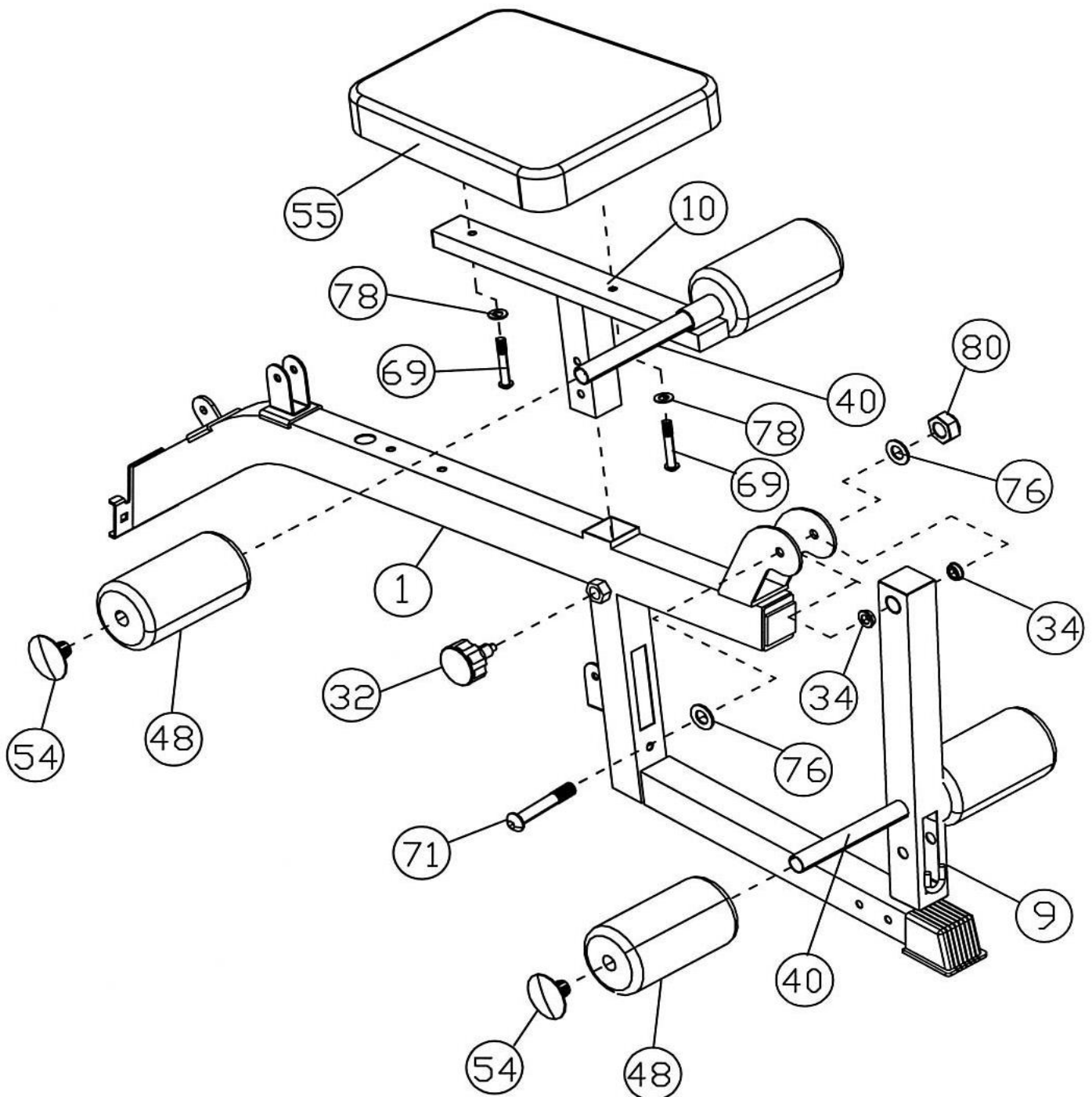
7

### КРОК 3 (Див. мал. 3)

- A.) Поставте сидіння (#55) на стійку сидіння (#10). Закрутіть його двома М8 х 1 5/8" шестигранним гвинтом (#69) та 5/8" гайкою (#78).
- B.) Вставте стійку сидіння в отвір головної базової рами (#1). Використовуйте регулятор (#32), щоб закрутити стійку сидіння на бажаній висоті.
- C.) Зафіксуйте дві 1" х 1/2" втулки (#34) на тренажері для ніг (#9). Приставте тренажер для ніг до кронштейну на головній базовій рамі. Закрутіть його одним М12 х 3 1/8" шестигранним гвинтом (#71), двома Ø 1" шайбами (#76), та однією М12 гайкою (#80). Не закручуйте занадто сильно гвинт та гайку. Переконайтесь, що тренажер для ніг повертається на гвинті.

D.) Наполовину вставьте дві пінопластові труби (#40) через отвори на стійці сидіння та тренажері для ніг. Надягніть чотири пінопластові ролики (#40) на труби з обох сторін. Закрийте кожен кінець пінопластовим роликом кінцевої заглушки (#54).

### МАЛЮНОК 3



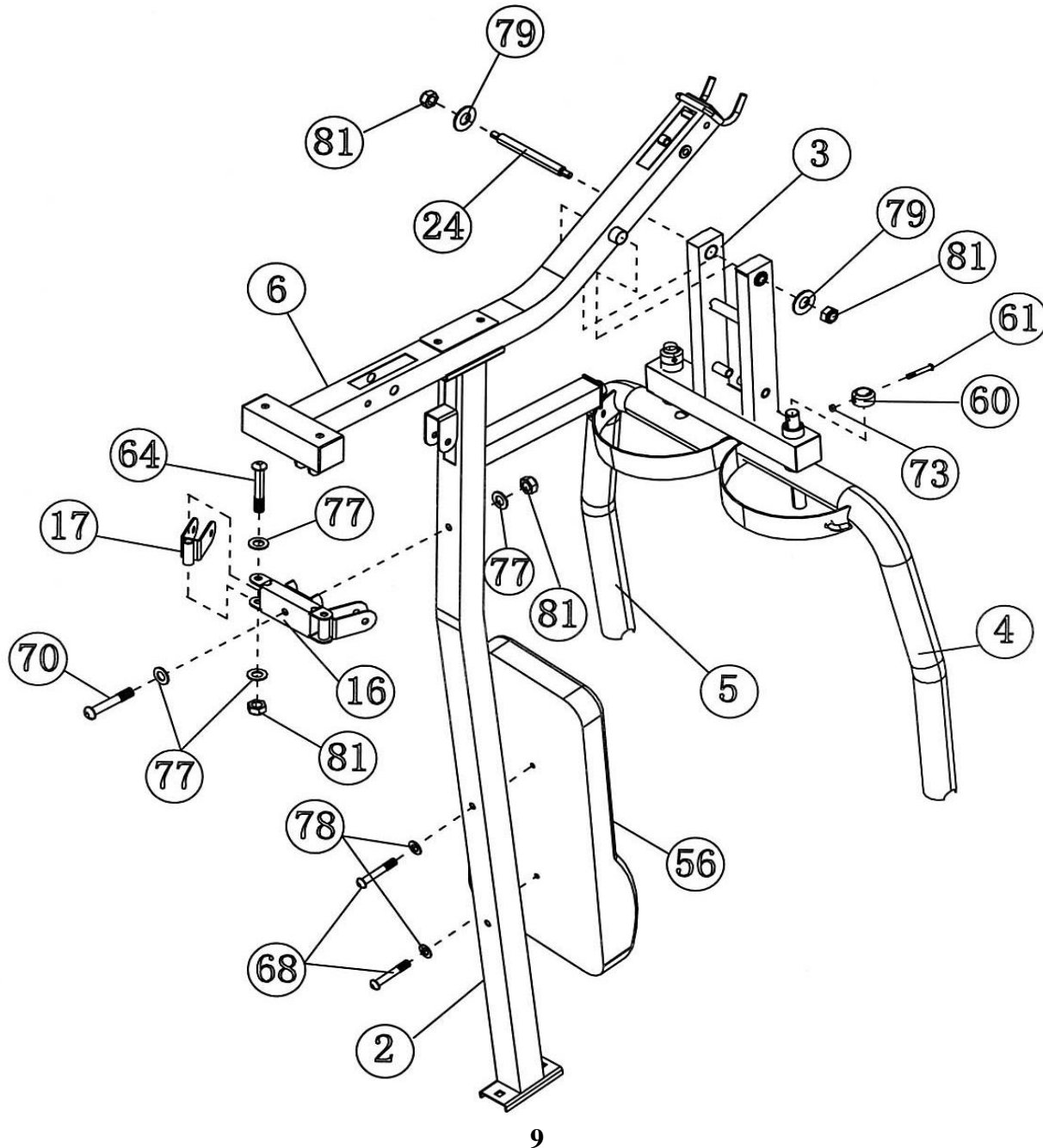
8

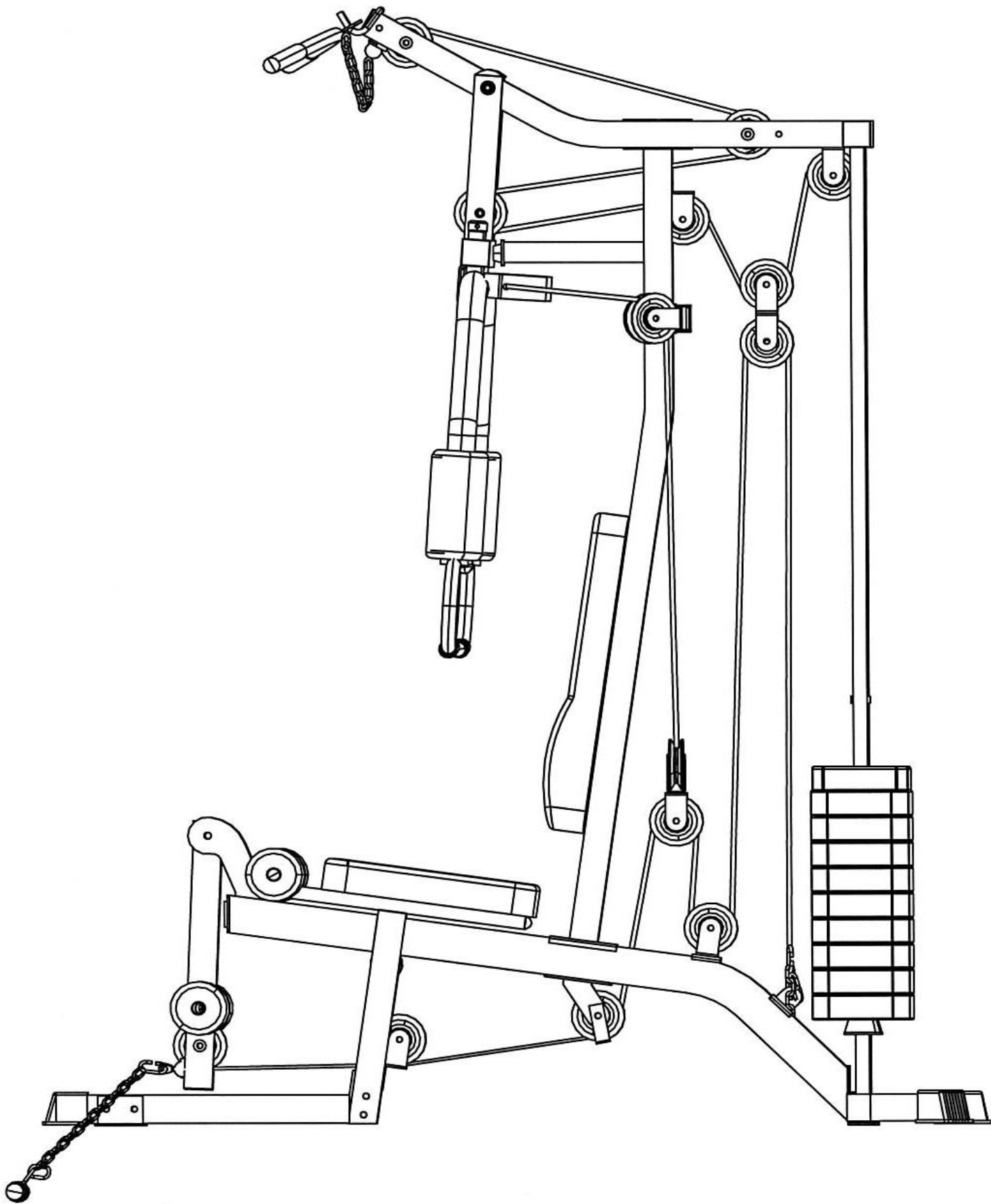
#### КРОК 4 (Див. мал. 4)

- A.) Прикладіть передню базу для жиму (#3) до верхньої рами (#6). Закрутіть його однією віссю (#24), двома прокладками (#79), двома М10 гайкою (#81). Не закручуйте занадто гайки.
- B.) Вставте вісь в правий тренажер для м'язів грудей (#4) через отвір на передній базі для жиму знизу. Надягніть стопорне кільце (#60) на вісь. Вирівняйте отвори та закрутіть його одним М6 x 1 5/8" шестигранним гвинтом (#61) та М6 гайкою (#73). Повторіть такий самий крок для установки лівого тренажера для м'язів грудей (#5).

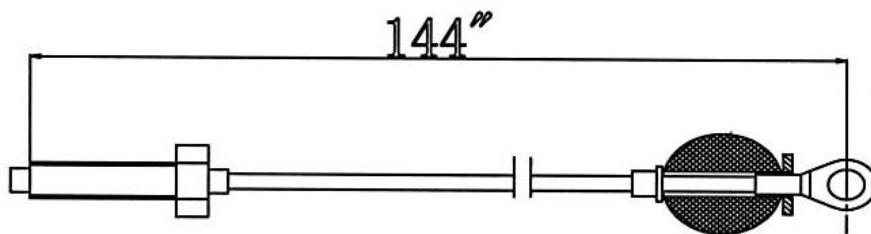
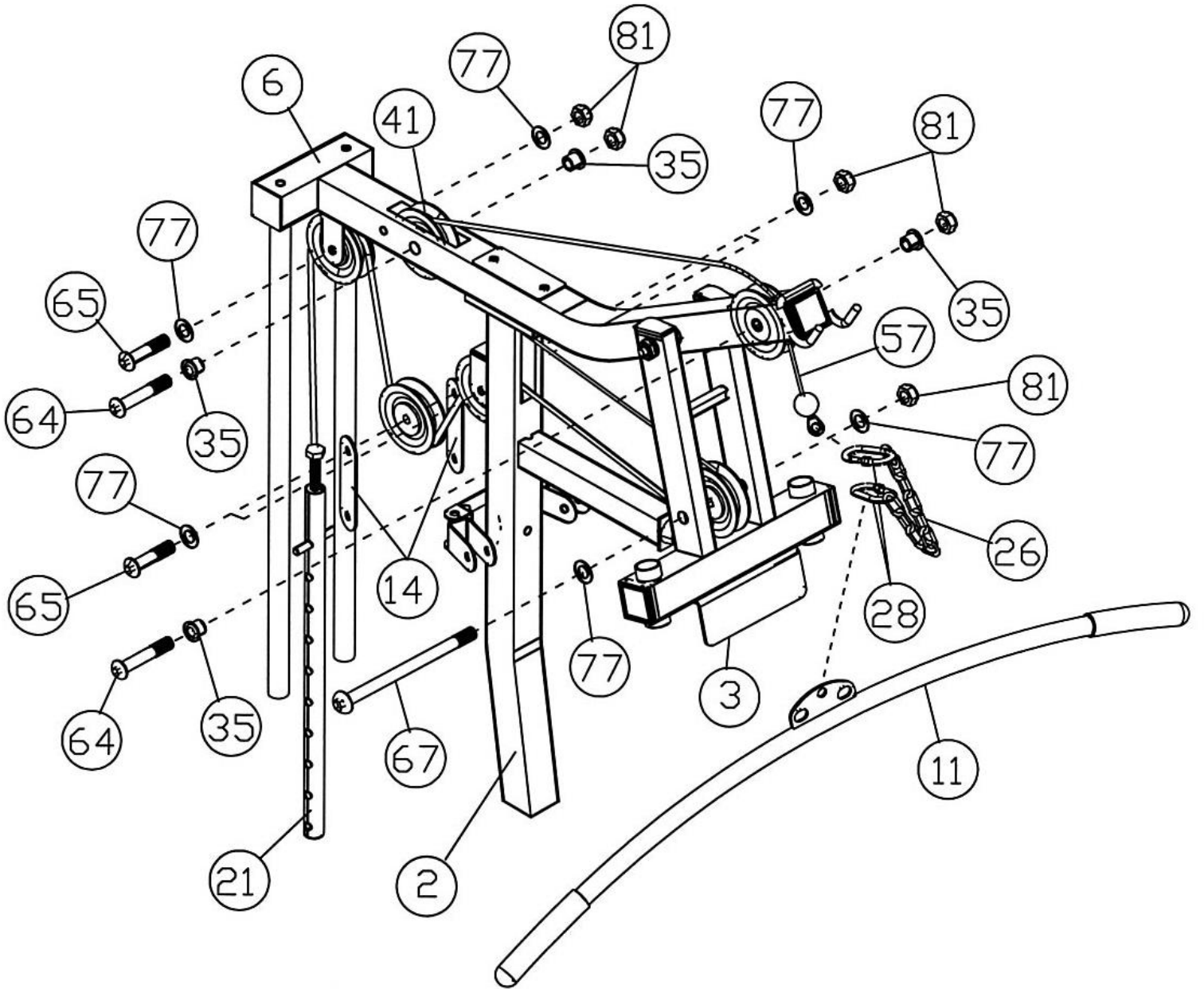
- C.) Приставте шарнірний шків кронштейну (#16) до задньої сторони вертикальної рами (#2). Закрутіть його одним M10 x 3 1/2" шестиграним гвинтом (#70), двома Ø 3/4" шайбами (#77), та однією M10 гайкою (#81).
- D.) Приставте шарнірний кронштейн (#17) до кожного кінця рами шарнірного кронштейну. Закрутіть кожен кронштейн одним M10 x 2 1/2" шестиграним гвинтом (#64), двома Ø 3/4" шайбами (#77), та однією M10 гайкою (#81).
- E.) Приставте деку спинки (#56) до вертикальної рами (#2). Закрутіть його двома M8 x 2 5/8" шестиграним гвинтом (#68) та 5/8" гайкою (#78).

**МАЛЮНОК 4**



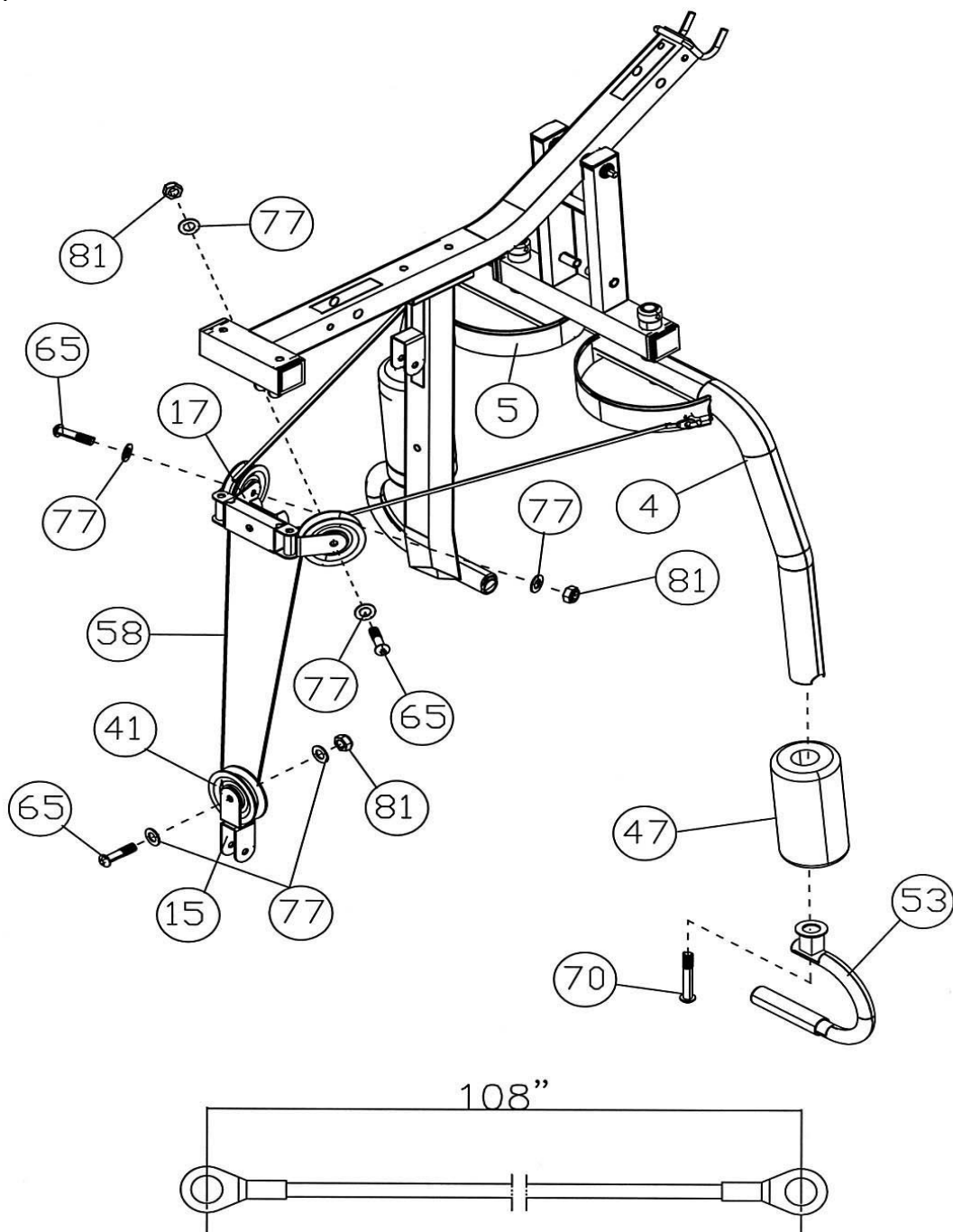


- A.) Прикладіть 144" верхній трос (#57) до верхнього отвору на верхній рамі (#6).  
ПРИМІТКА: Круглий стопор троса повинен бути під рамою.
- B.) Прикладіть шків (#41) до отвору. Закрутіть його одним M10 x 2 1/2" шестигранним гвинтом (#64), двома Ø 7/8" підшипниками шківу (#35), та однією M10 гайкою (#81).
- C.) Потягніть трос до задньої частини тренажера до іншого отвору на верхній рамі. Повторіть крок B для установки шківу.
- D.) Потягніть трос навколо шківу, потім потягніть назад до отвору на передній базі для жиму (#3). Прикладіть шків до отвору. Закрутіть його одним M10 x 5 3/4" шестигранним гвинтом (#67), двома Ø 3/4" шайбами (#77), та однією M10 гайкою (#81).
- E.) Потягніть трос навколо шківу, потім через отвір на вертикальній рамі (#2) до відкритого кронштейна на задній стороні вертикальної рами.
- F.) Прикладіть шків до кронштейна. Закрутіть його одним M10 x 1 3/4" шестигранним гвинтом (#67), двома Ø 3/4" шайбами (#77), та однією M10 гайкою (#81).
- G.) Протягніть трос над шківом та потягніть трос вниз. Приставте шків до верхніх отворів на подвійному кронштейні шківу (#14). Повторіть крок F для установки іншого шківу. Нехай поки кронштейн повисить.
- H.) Потягніть трос навколо шківу, потім потягніть вперед, щоб відкрити кронштейн під верхньою рамою. Повторіть крок F для установки іншого шківу.
- I.) Потягніть трос вниз між двома направляючими штангами до стержня перемикача (#21). Надійно закрутіть гвинт на кінці тросу в стержні перемикача.
- J.) Приєднайте ланцюг на 10-ланок (#26) до тросу, використовуючи C-подібну кліпсу (#28). Приєднайте бічну планку (#11) до ланцюга, використовуючи C-подібну кліпсу. Налаштуйте довжину ланцюга, щоб досягти бажаного ефекту від бічної планки.



## КРОК 6 (Див. мал. 6 та зображення петель тросів)

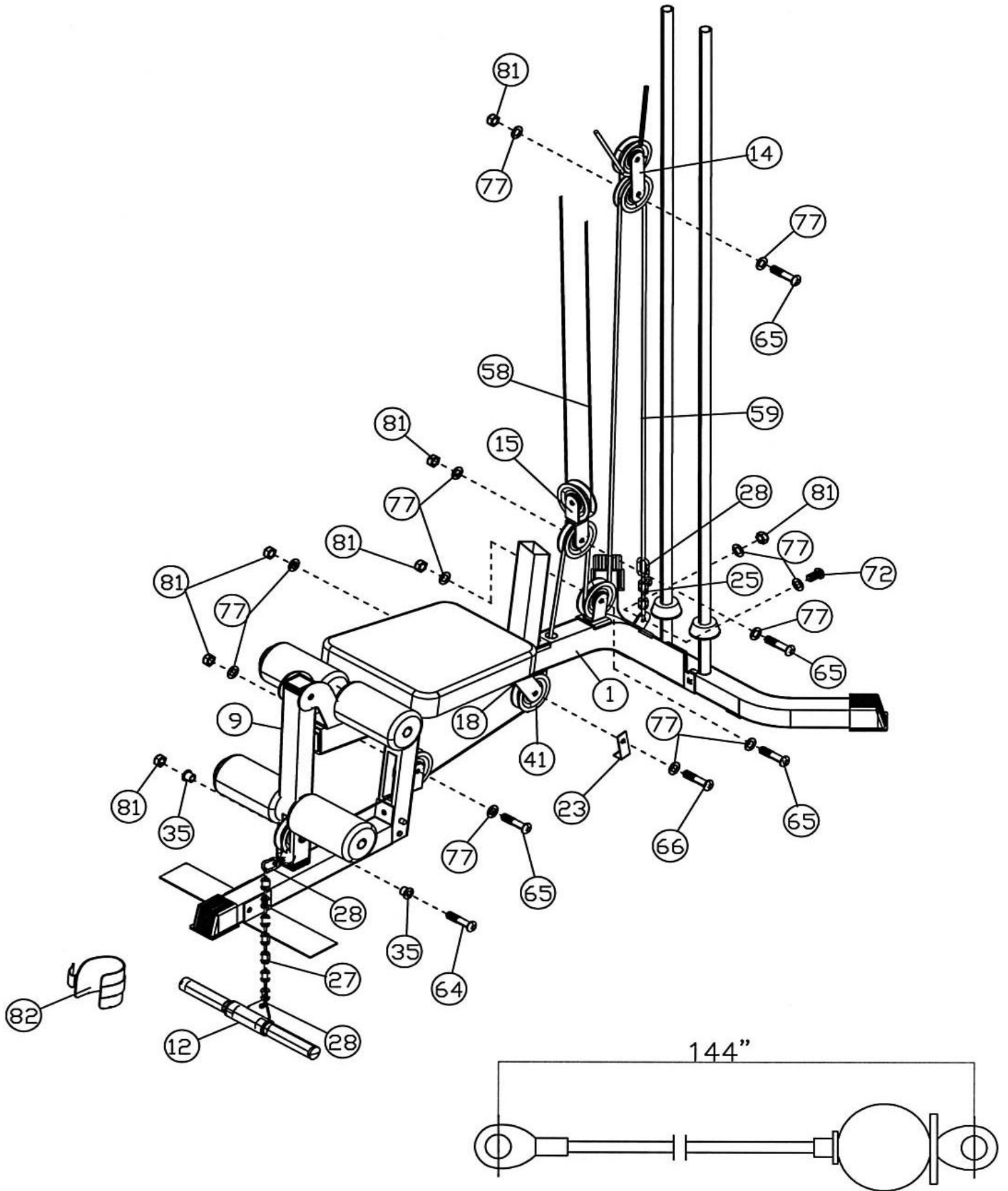
- A.) Зафіксуйте один кінець 108" тросу тренажера для м'язів грудей (#58) на гаці правого тренажера для м'язів грудей (#4). Потягніть трос до правого отвору шарнірного кронштейну (#17).
- B.) Прикладіть шків (#41) до кронштейну. Закрутіть його одним M10 x 1 3/4" шестигранним гвинтом (#67), двома Ø 3/4" шайбами (#77), та однією M10 гайкою (#81).
- C.) Протягніть трос над шківом та потягніть трос вниз. Приєднайте трос до углової подвійної консолі (#15). Встановіть шків як показано в кроці B. Нехай поки кронштейн повисить.
- D.) Потягніть трос навколо шківа, потім потягніть вперед, щоб відкрити кронштейн під шарнірним кронштейном. Встановіть інший шків як показано в кроці B.
- E.) Протягніть трос над шківом та приєднайте кінець до відринога гаку на лівому тренажері для м'язів грудей (#5).
- F.) Надягніть пінопластовий ролик тренажера для м'язів грудей (#47) на правий тренажер для м'язів грудей (#4). Приєднайте передню рукоятку для жиму (#53) до кінця труби та закріпіть її M10x 3 1/2" шестигранним гвинтом (#70). Повторіть те ж саме для установки іншої сторони.





**КРОК 7 (Див. мал. 7 та зображення петель тросів)**

- A.) Прикладіть 144" нижній трос (#59) до отвору знизу на тренажері для ніг (#9).
- B.) Прикладіть шків (#41) до отвору. Закрутіть його одним M10 x 2 ½" шестигранним гвинтом (#64), двома Ø 7/8" підшипниками шківу (#35), та однією M10 гайкою (#81).
- C.) Протягніть трос під шківом до задньої частини тренажера через отвір внизу головної базової рами (#1) до кронштейну.
- D.) Прикладіть шків до кронштейна. Закрутіть його одним M10 x 1 ¾" шестигранним гвинтом (#65), двома Ø ¾" шайбами (#77), та однією M10 гайкою (#81).
- E.) Протягніть трос під шківом до задньої частини тренажера до кронштейна шківа (#18) під головною базовою рамою.
- F.) Прикладіть шків до кронштейна. Закрутіть його одним L-подібним кронштейном (#23), одним M10 x 2" шестигранним гвинтом (#66), двома Ø ¾" шайбами (#77), та однією M10 гайкою (#81).
- G.) Потягніть трос вперед до кутової подвійної консолі (#15), попередньо встановленої в Кроці 6. Повторіть Крок D для установки іншого шківа.
- H.) Потягніть трос навколо шківу, потім потягніть вниз, до кронштейну на головній базовій рамі. Повторіть Крок D для установки іншого шківа.
- I.) Протягніть трос навколо шківа, потім потягніть вгору до подвійного кронштейна (#14), попередньо встановленого в Кроці 5. Повторіть Крок D для установки іншого шківа.
- J.) Протягніть трос навколо шківу, потім потягніть вниз до кронштейну позаду головної базової рами. Приєднайте трос до ланцюга на 6-ланок (#25), використовуючи C-подібну кліпсу (#28). Закрутіть інший кінець ланцюга до кронштейна одним M10 x 1" шестигранним гвинтом (#72), двома Ø ¾" шайбами (#77), та однією M10 гайкою (#81).
- K.) Використовуйте довжину ланцюга, щоб налаштувати натягнення системи петлі тросу. Якщо троси занадто ослаблені, вкоротіть ланцюг.
- L.) Приєднайте ланцюг на 15-ланок (#27) до кінця тросу, використовуючи C-подібну кліпсу. Приєднайте рукоятку тренажера для рук (#12) до ланцюга, використовуючи C-подібну кліпсу. Замініть рукоятку тренажера для рук ремінцем для щиколотки (#82) для різноманітних вправ для ніг. Налаштуйте довжину ланцюга, щоб досягти бажаного ефекту від бічної планки. Приберіть рукоятку для згинання рук та ремінець для щиколотки.



# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАННЯ	КІЛ-ТЬ			
1	Головна базова рама	1	51	2" x 1" Кінцева заглушка	
4					
2	Стійка	1	52	Ø 1" Кінцева заглушка	3
3	Передня база для жиму	1	53	Ручка для переднього жиму	2
4	Правий тренажер для м'язів грудей	1	54	Кінцева заглушка пінопластового ролика	
4					
5	Лівий тренажер для м'язів грудей	1	55	Сидіння	1
6	Верхня рама	1	56	Дека спинки	1
7	Напрямна штанга	2	57	144" Верхній трос	1
8	Задній стабілізатор	1	58	108" Трос тренажера для м'язів грудей	
1					
9	Тренажер для ніг	1	59	144" Нижній трос	1
10	Опора сидіння	1	60	Стопорне кільце	2
11	Бічна планка	1	61	M6 x 1 5/8" Шестигранний гвинт	2
12	Рукоятка для згинання рук	1	62	M10 x 2 5/8" Шестигранний гвинт	6
13	Труба для згинання рук	1	63	M10 x 3 5/8" Шестигранний гвинт	2
14	Подвійна консоль	2	64	M10 x 2 1/2" Шестигранний гвинт	6
15	Подвійна консоль	1	65	M10 x 3/4" Шестигранний гвинт	10
16	Шарнірна рама консолі	1	66	M10 x 2" Шестигранний гвинт	1
17	Шарнірна рама консолі	2	67	M10 x 5 3/4" Шестигранний гвинт	1
18	Кронштейн шків	1	68	M8 x 2 1/2" Шестигранний гвинт	2
19	Передній стабілізатор	1	69	M8 x 1 3/4" Шестигранний гвинт	2
20	4 3/8" x 2" Кронштейн	1	70	M10 x 3 1/2" Шестигранний гвинт	3
21	Стержень перемикача	1	71	M12 x 3 1/8" Шестигранний гвинт	
1					
22	44 3/4" x 2" Кронштейн	1	72	M10 x 1" Шестигранний гвинт	5
23	L-подібний кронштейн	1	73	M6 гайка	2
24	Вісь	1	74	M10 x 3" Шестигранний гвинт	1
25	Ланцюг на 6-ланок	1	75	M6 x 5/8" Шуруп	1
26	Ланцюг на 10-ланок	1	76	Ø 1" Шайба	2
27	Ланцюг на 15-ланок	1	77	Ø 3/4" Шайба	47
28	C-подібна кліпса	5	78	Ø 5/8" Шайба	4
29	4" x 2" Кронштейн	1	79	M10 x 3 1/2" Прокладка	
2					
30	Підпірка для ніг	2	80	M12 гайка	1
31	L-подібний стержень	1	81	M10 гайка	30
32	Регулятор	1	82	Ремінець для щиколотки	
1					
33	Ø 1" x 5/8" Втулка	6		Шестигранний ключ № 5 (Інструмент)	
1					
34	Ø 1" x 1/2" Втулка	2		Шестигранний ключ № 6 (Інструмент)	
1					
35	Ø 7/8" Втулка шків	6		Шестигранний ключ № 8 (Інструмент)	
1					
36	Стержень перемикача	1			
37	Диск штанги	9			
38	Ø 1 1/8" Втулка	2			
39	Ø 1 1/2" Втулка	2			
40	Пінопластова труба	40			
41	Шків	15			
42	1 7/8" Гумовий амортизатор	1			
43	Ø 2 1/2" Круглий гумовий амортизатор	2			
44	Ø 1 1/2" Гумовий амортизатор	1			
45	5 1/2" Ручка Рукоятка	4			
46	6" Бічна планка рукоятки	2			
47	Пінопластовий ролик тренажера для м'язів грудей	2			
48	Пінопластовий ролик	4			
49	2" Кінцева заглушка квадратного стабілізатора	3			
50	2" Кінцева заглушка квадратного стабілізатора (Imprex Logo)	7			

## ТАБЛИЦЯ РІВНІВ ОПОРУ

Диск штанги	Передній жим	Тренажер для м'язів грудей	Бічна планка	Тренажер для ніг/ Нижня планка
1	30	15	30	30
2	42	20	40	40
3	54	25	50	50
4	66	30	60	60
5	78	35	70	70
6	90	40	80	80
7	102	45	90	90
8	114	50	100	100
9	126	55	110	110
10	138	60	120	120
11	150	65	130	130
12	162	70	140	140
13	174	75	150	150
14	186	80	160	160

**Примітка: Кожен диск важить 10 фунтів.**

**Значення приблизні. Фактична вага може відрізнятись.**

**Значення для тренажера для м'язів грудей вказані для кожної руки.**

## ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Використання цього тренажера надає вам декілька переваг: він покращить фізичний стан, тонус м'язів та разом з дієтою контролювання калорій, допоможе вам скинути вагу.

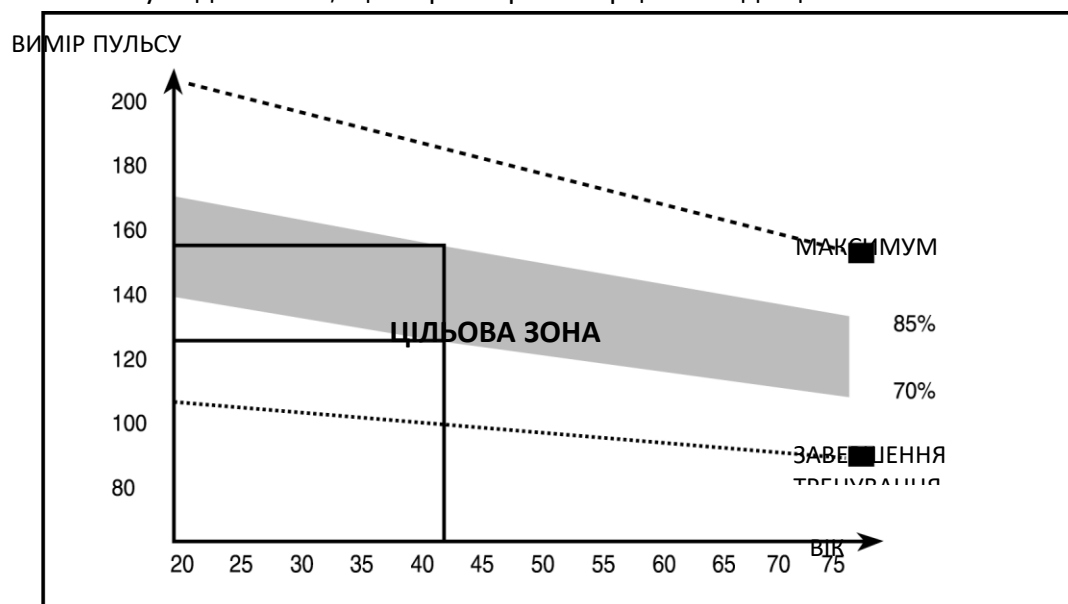
### 1. РОЗМИНКА

Цей етап дозволяє крові краще циркулювати тілом та краще працювати м'язам. Він також знижує ризик спазмів та травмування м'язів. Рекомендується робити декілька вправ на розтягнення як показано нижче. Кожне розтягнення необхідно утримувати протягом 30 секунд, не робіть надмірних розтягнень, якщо є біль - припиніть.



### 2. Вправи

Це стадія на якій ви найбільше прикладаєте зусиль. При регулярному використанні ваші ноги стануть більш гнучкі. Важливо зберігати власний темп протягом тренування. Темп вашого тренування повинен бути достатнім, щоб прискорити серцебиття до цільової зони як вказано нижче.



Цей етап повинен займати мінімум 12 хвилин, хоча більшість людей починають з 15-20 хв.

18

### 3. ВПРАВИ НА ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Цей етап заспокоює серцево-судинну систему та розслаблює м'язи. Це повтор вправ на розігрів, що знижує темп та повинен тривати приблизно 5 хвилин. Вправи на розтягування слід повторити, пам'ятаючи, що не слід змушувати м'язи занадто тягнутись. Поступово як ваш фізичний стан буде покращуватись, ви зможете довше та краще тренуватись. Рекомендується тренуватись щонайменше 3 рази на тиждень та, якщо, можливо рівномірно, розподілити протягом тижня.

#### **4. Виявлення несправностей**

1. Якщо на вашому комп'ютері не показуються цифри, будь-ласка, перевірте всі з'єднання.

### **ТОНУС М'ЯЗІВ**

Щоб тримати м'язи в тонусі, тренуючись на тренажері, вам доведеться встановити досить високий опір. Це додасть навантаження на м'язи ніг і може означати, що ви не можете тренуватися так довго, як хочете. Якщо ви також намагаєтесь поліпшити свій фізичний стан, вам потрібно змінити програму тренувань. Ви повинні тренуватися при звичайному темпі як підчас розминки та вправ на завершення тренування, але в кінці необхідно зменшити опір щоб ноги напружувались більше ніж за звичай. Ви може зменшити швидкість щоб тримати темп серцебиття в цільовій зоні.

### **ВТРАТА ВАГИ**

Важливим фактором є кількість докладених зусиль. Чим більше та довше ви тренуєтесь тим більше калорій ви спалюєте. Фактично це те ж саме, як якщо б ви тренувались, щоб поліпшити свій фізичний стан, різниця - це мета.

### **ВИКОРИСТАННЯ**

Налаштовуйте висоту сидіння, виймаючи регулятор та піднімаючи чи опускаючи сидіння. Для налаштування висоти в стійці сидіння є отвори. Як тільки ви обрали висоту, вставте регулятор та закрутіть. Регулятор натягнення дозволяє налаштовувати опір педалей. Якщо опір високий педалі крутити важче, якщо низький - легше. Для кращого результату налаштовуйте опір під час тренування.