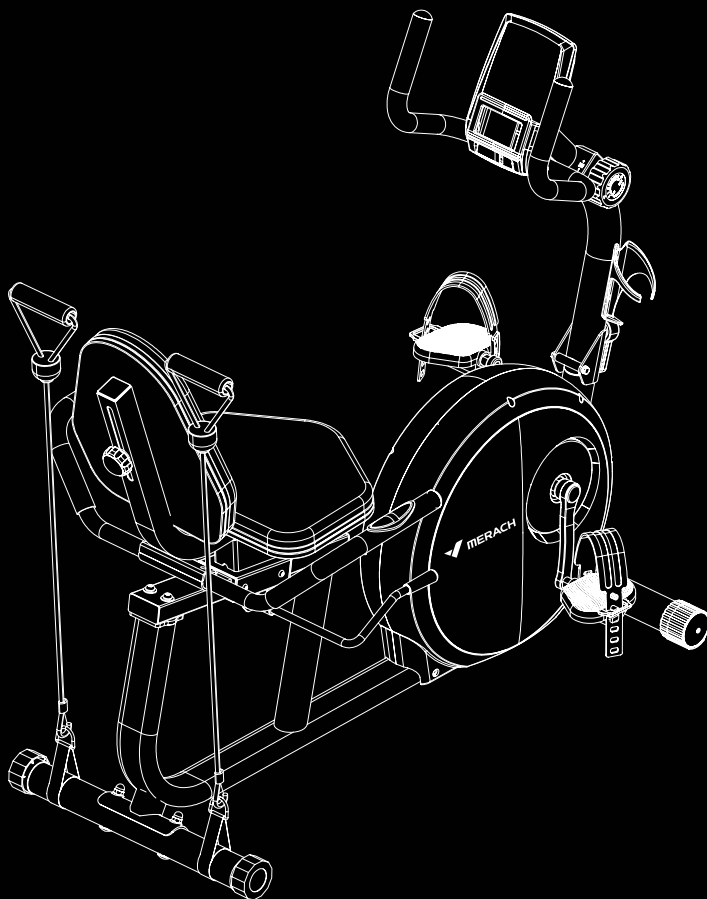


Інструкція з експлуатації

ТРЕНАЖЕР MR-S23



Важливо!

Будь ласка, ознайомтеся з усіма подробицями перед використанням і збережіть цей посібник користувача для подальшого використання.



ХТО МИ ТАКІ

Наші клієнти не просто важливі; їхнє здоров'я, фізична форма та чисте задоволення від життя лежать в основі всього, що ми робимо в MERACH. Починаючи з інноваційних досліджень фітнесу та розробки передових продуктів, закінчуючи нашими винятковими закупівлями та післяпродажним обслуговуванням, ми є постійним партнером наших клієнтів у створенні кращого майбутнього фітнесу.

Завдяки якісному обладнанню для спалювання жиру та нарощування м'язів, такому як наші якісні гребні тренажери та велотренажери, а також нашому інноваційному додатку MERACH та цифровим курсам, ми надаємо всім можливість та підтримку у досягненні своїх цілей у галузі здоров'я та фітнесу та відкриваємо для себе новий спосіб здорового способу життя.

ПОШИРЕНІ ЗАПИТАННЯ ЩОДО САМООБСЛУГОВУВАННЯ СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ КЛІЄНТІВ

1. Зовнішня упаковка була розірвана, що змушує мене побоюватися, що продукт може бути пошкоджений.

Будь ласка, зв'яжіться з нами електронною поштою після продажу, щоб вчасно подати запит на безкоштовне повернення / заміну.

2. Це був перший раз, коли я купив ваш продукт. Чи є в наявності керівництво користувача або навчальне відео?

У комплект поставки входить докладний посібник користувача, а також ви можете подивитися відео по установці, відсканувавши QR-код на упаковці.

3. Я тільки сьогодні отримала посилку, але до неї не додаються аксесуари.

Ви отримаєте відшкодування вартості аксесуарів у подвійному розмірі, якщо відсутні аксесуари не вплинуть на ваш користувацький досвід. Або ви можете зв'язатися з нами для повернення грошей або безкоштовних аксесуарів через службу післяпродажного обслуговування електронною поштою.

4. Купив його півроку тому, хочу повернути, але не можу знайти вікно повернення. Що я повинен робити?

Відмінне післяпродажне обслуговування, включаючи обмін або повернення Товару протягом 12 місяців, support@merach.com або Чат Amazon live.

5. Де я можу отримати найновішу інформацію про ваш продукт та пов'язані з ним акції?

Знайдіть наші товари на Amazon або відвідайте наш сайт у Facebook, Twitter, TikTok, Instagram @merachfit, а також ви можете надіслати нам список товарів, які Вас цікавлять, і запитати, чи є якісь знижки.

Інструкції з техніки безпеки..... 5

Технічна характеристика..... 8

Список запасних частин та аксесуарів..... 9

Керівництво з установки..... 10

Інструкції з експлуатації виробу..... 17

Інструкція з експлуатації монітора..... 20

Технічна характеристика..... 22

Інструкція з налаштування програми 23

Діагностика..... 24

Розминка 25

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Будь ласка, зберігайте цей посібник у надійному місці для подальшого використання.

- Дуже важливо уважно прочитати весь посібник перед установкою та використанням пристрою. Безпечно та ефективно навчання можна забезпечити лише в тому випадку, якщо машина правильно зібрана, належним чином обслуговується та використовується. Переконайтеся, що всі користувачі ознайомлені з усіма попередженнями та запобіжними заходами, що застосовуються до даного апарату.
- Будь ласка, проконсультуйтеся зі своїм медичним працівником, щоб визначити, чи є у вас якісь медичні чи фізичні захворювання, які можуть загрожувати вашому здоров'ю та безпеці або перешкоджати належному використанню обладнання. Порада лікаря дуже важлива, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.
- Будь ласка, завжди звертайте увагу на сигнали свого організму, так як неправильне використання тренажера може негативно позначитися на вашому здоров'ї. Якщо ви відчуваєте будь-які симптоми (включаючи головний біль, біль у грудях, нерегулярне серцебиття, задихку, запаморочення або будь-який інший дискомфорт), негайно припиніть тренування і проконсультуйтеся зі своїм лікарем, отримайте дозвіл на повторне тренування.
- Завжди тримайте дітей та домашніх тварин подалі від машини. Тренажер призначений тільки для використання дорослими.
- Будь ласка, використовуйте цю машину на стійкому та горизонтальному рівні підлоги та нанесіть захисний шар на підлогу або килим, щоб запобігти пошкодженню підлоги. Переконайтеся, що відстань між машиною та кожною перешкодою становить щонайменше 1,6 фута (0,5 м).
- Будь ласка, перед використанням машини переконайтеся, що всі гвинти та гайки правильно затягнуті.
- Безпечно використання машини може бути гарантовано тільки за умови проведення регулярного технічного обслуговування і ремонту, а також заміни зношених і зламаних деталей.
- Будь ласка, дотримуйтеся інструкцій, наведених у цьому посібнику, для використання даного апарату. Будь ласка, негайно припиніть використання та експлуатацію, якщо ви виявите несправні деталі або почуєте будь-який ненормальний звук. Переконайтеся, що всі проблеми усунені, перш ніж використовувати його знову.
- Будь ласка, одягніть Спортивний одяг, спортивне взуття або інший відповідний одяг. Одягати вільний одяг Не рекомендується, оскільки він може застрягти в машині, ускладнюючи роботу і, можливо, спричиняючи травми.
- Ця машина призначена тільки для домашнього використання. Максимальна вага користувача становить 350 фунтів.
- Цей апарат не призначений для професійного медичного лікування.
- Цей продукт призначений тільки для сімейного використання.
- Для забезпечення безпеки машини необхідно регулярно перевіряти загальну працездатність машини і всіх рухомих частин.
- Якщо рухомі частини пошкоджені, будь ласка, не користуйтеся машиною до тих пір, поки вони не будуть відремонтовані.
- Не підпускайте дітей до апарату. Дане обладнання не призначене для використання дітьми або ігор з ним. Вони можуть випадково поранитися.
- При використанні машини, будь ласка, переведіть педаль в найнижче положення, щоб вам було зручно сідати на машину.
- При використанні машини, будь ласка, переведіть педаль в найнижче положення, щоб вам було зручно сідати на машину.
- Перед установкою або демонтажем переведіть педаль з боку установки або демонтажу в нижнє положення і повністю зупиніть машину.
- Коли виріб використовується, він рухається по еліптичній траєкторії, що приводиться в

рух інерцією внутрішнього маховика. Під час використання опір необхідно регулювати вручну за допомогою ручки. Цей продукт не залежить від швидкості; швидкість залежить від частоти руху по траєкторії. Перед припиненням використання обладнання буде спостерігатися певний рівень інерції. Будь ласка, переконайтеся, що педалі повністю зупинені, перш ніж залишати пристрій.

Догляд і техобслуговування

- Не зберігайте пристрій в місцях, що піддаються впливу прямих сонячних променів, вітру і дощу, а також в місцях з високою вологістю. При необхідності, будь ласка, упакуйте пристрій таким чином, щоб діти не могли торкатися до нього або грати з ним.
- Будь ласка, перевірте, чи немає іржі або тріщин після тривалого зберігання.
- Будь ласка, майте на увазі, що витрачаються деталі також можуть піддаватися зносу навіть при належному технічному обслуговуванні.
- При тривалому використанні даного пристрою, будь ласка, регулярно протирайте його від пилу. Не поливайте його безпосередньо і не протирайте бензином, абразивним порошком і т. д. В іншому випадку це може призвести до тріщин на деталях або основному корпусі, ураження електричним струмом або пожежі. Будь ласка, використовуйте розведений нейтральний миючий засіб для догляду.
- Перед початком будь-яких тренувань, будь ласка, проконсультуйтеся зі своїм лікарем, особливо з тими, хто старше 35 років або у кого вже є проблеми зі здоров'ям. Будь ласка, прочитайте всі інструкції перед використанням апарату.



Перед початком будь-яких тренувань, будь ласка, проконсультуйтеся зі своїм лікарем, особливо з тими, хто старше 35 років або у кого вже є проблеми зі здоров'ям. Будь ласка, прочитайте всі інструкції перед використанням апарату.



Цей символ означає «Conformite Europeene», що означає «Відповідність директивам ЄС». Маркуванням CE виробник підтверджує, що цей виріб відповідає чинним європейським директивам і нормам.



Цей символ означає «UK Conformity Assessed», що означає «Відповідність британським стандартам 11». Маркуванням UKCA виробник підтверджує, що цей виріб відповідає чинним британським стандартам.

Спрощена декларація ЄС про відповідність

Цим компанія Zhejiang Yulu Electronic Technology Co Ltd. заявляє, що тренажер MERACH MR-S23 відповідає вимогам Директиви 2014/53/ЄС.

Повний текст декларації про відповідність ЄС доступний за наступною інтернет-адресою <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

Вказівки щодо утилізації



Пакувальні матеріали є сировиною і можуть бути перероблені. Правильно розділіть пакувальні матеріали та утилізуйте їх належним чином в інтересах навколишнього середовища.

Місцева адміністрація може надати додаткову інформацію.

Використані пристрої не можна викидати разом із побутовими відходами!



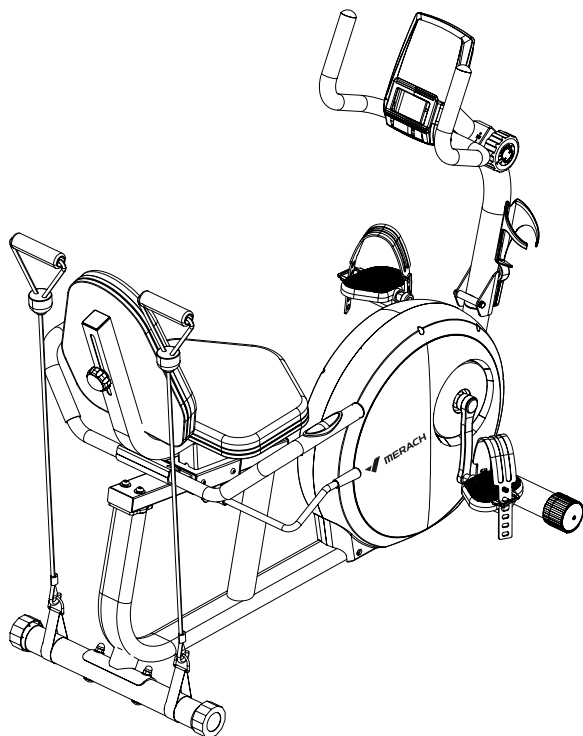
Утилізуйте використані пристрої належним чином! Це допоможе нам виконати наш обов'язок щодо захисту навколишнього середовища. Місцева адміністрація може надати інформацію про пункти збору та години роботи.

Батареї не можна викидати разом із побутовими відходами!



Як кінцевий користувач, ви зобов'язані здавати розряджені батарейки до пункту збору. Ви можете віднести старі батарейки в громадські пункти збору у вашій місцевості або в будь-яке місце, де продаються батарейки цього типу.

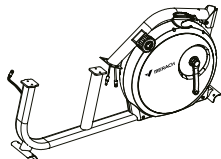
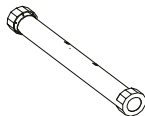
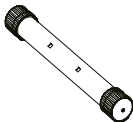
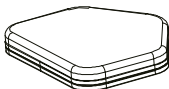
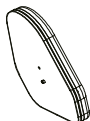
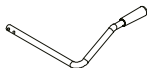
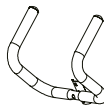
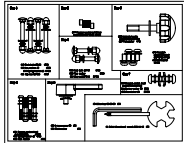
ТЕХНІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА



Модель:	MR-S23
Ім'я:	Велотренажер MERACH
Опір:	8 рівнів магнітного опору
Живлення:	Батарейка типу AA x 2
Максимальне навантаження:	350 фунтів / 158 кг
Розмір:	44.7*9.8*23.8 дюйм / 1135*250*605 мм
Вага нетто:	61,7 фунта / 28 кг

СПИСОК ЗАПАСНИХ ЧАСТИН ТА АКСЕСУАРІВ

Перевірте, чи всі деталі і приналежності входять в комплект поставки.

			
# 71 основна рама x1	#86 Задня трубка ноги x1	#22 передня трубка для ніг x1	
			
# 64 подушка сидіння в зборі x1 #63 Трубка підстави сидіння x1	# 59 Подушка x1	#60 Спинка x1	
			
# 78 важіль регулювання подушки сидіння x1	# 81 Задня ручка x1	#12 Поручень x1	#96 Скакалка для силових тренувань x2
			
# 45L ліва ножна педаль x1 # 45R права ножна педаль x1	# 1 монітор x1 Батарейка типу AA x 2	Гвинти та комплекти x1	Керівництво користувача x1



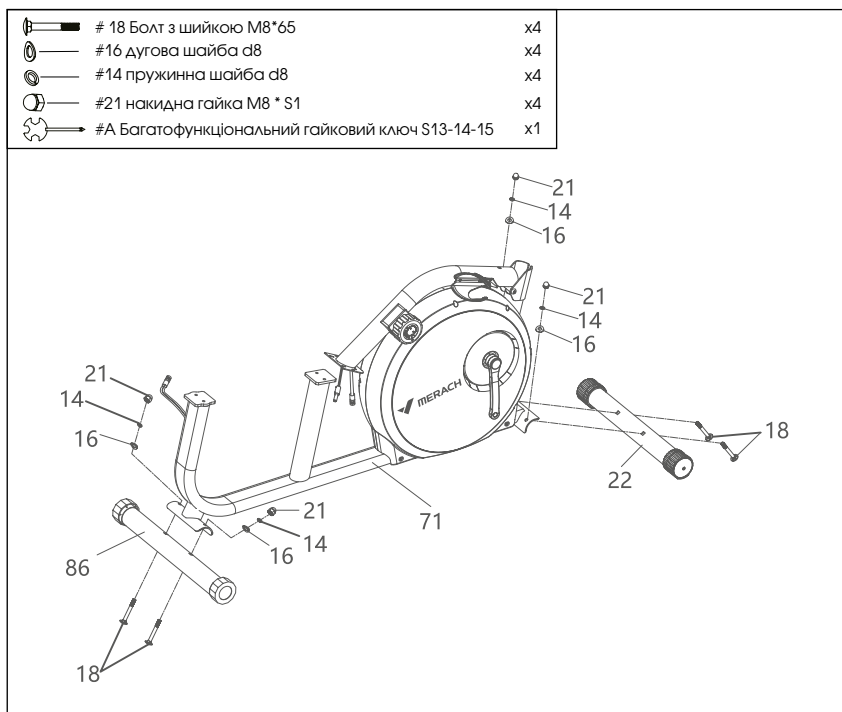
Tips

Scan QR code to watch installation video

КРОК 1: ВСТАНОВІТЬ ТРУБКУ ДЛЯ НІГ

А. Встановіть передню опорну трубу (№22) і задню опорну трубу (№86) на основну раму (№71) відповідно за допомогою 4-х болтів з квадратною горловиною (№18), 4-х дугоподібних шайб (№16), 4-х пружинних шайб (№14) і 4-х накладних гайок (№21).

В. Затягніть їх багатофункціональним гайковим ключем (№А).

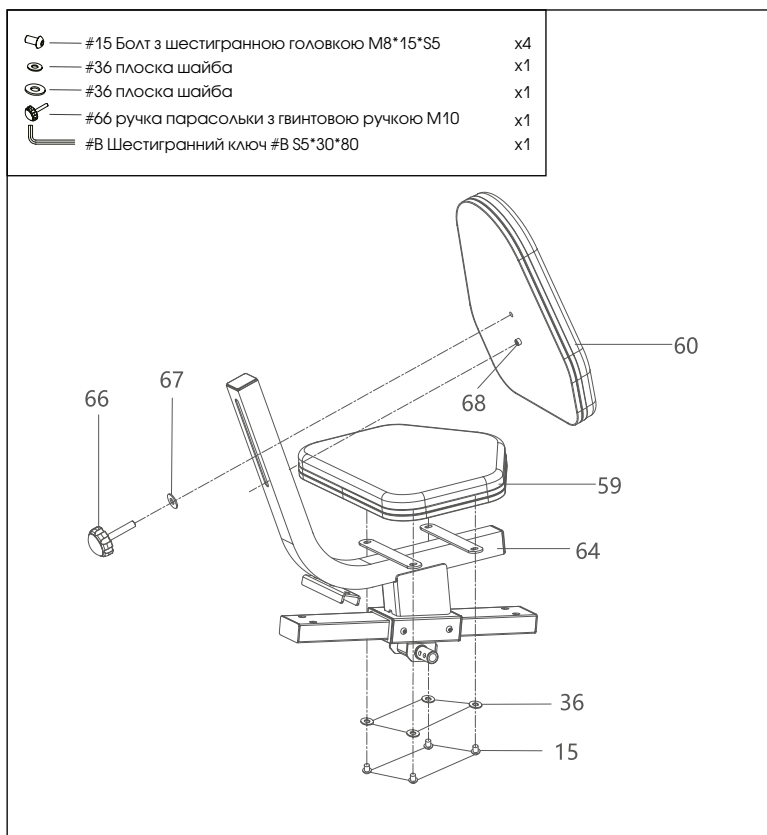


КРОК 2: ЗБЕРІТЬ ПОДУШКУ СИДІННЯ

А. За допомогою шестигранного ключа (#b) встановіть подушку (#59) на подушку сидіння в зборі (#64) за допомогою 4-х болтів з шестигранною головкою (#15) і 4-х плоских шайб (#36).

В. Як показано на малюнку, встановіть спинку (№60) на подушку сидіння в зборі(№64) за допомогою 1 шт гвинта для ручки парасольки (№66) і 1 шт плоских шайб (№67).

УВАГА: гвинти з шестигранною головкою (#68) відіграють обмежувальну роль і повинні бути закріплені в нижній частині паза.

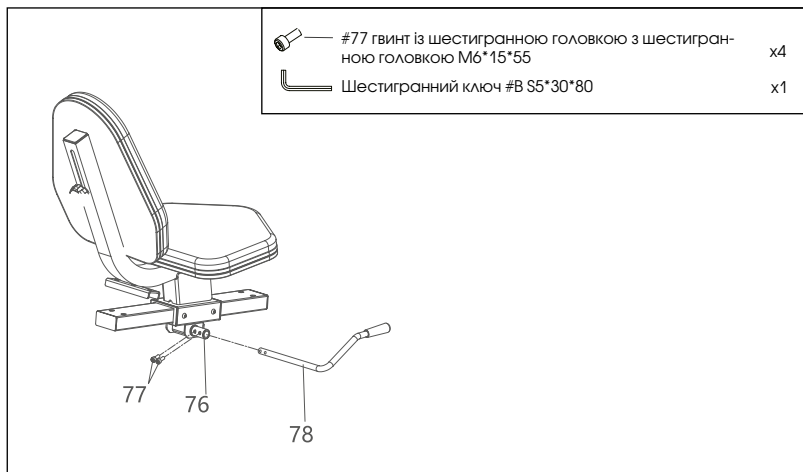


КРОК 3: ВСТАНОВІТЬ ВАЖІЛЬ РЕГУЛЮВАННЯ ПОДУШКИ СИДІННЯ

А. Вставте важіль регулювання подушки сидіння (№78) у отвір ексцентричного валу (№76).

В. За допомогою шестигранного ключа (№В) затягніть важіль регулювання подушки сидіння (№78) гвинтом з циліндричною головкою з шестигранним гніздом (№77) на ексцентриковому валу (№76).

УВАГА: необхідно затягнути болти.

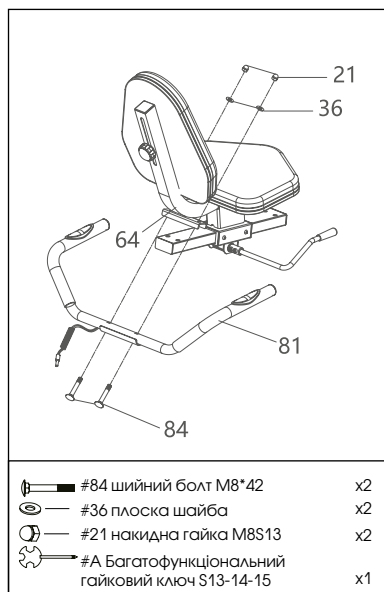


КРОК 4: ВСТАНОВІТЬ ЗАДНЮ РЕЙКУ

Прикріпіть задню ручку (№81) до подушки сидіння в зборі (№64) за допомогою 2-х болтів з шийкою (№84), 2-х плоских шайб (№36) і 2-х накидних гайок (№21), затягніть їх багатофункціональним гайковим ключем (№А).

УВАГА:

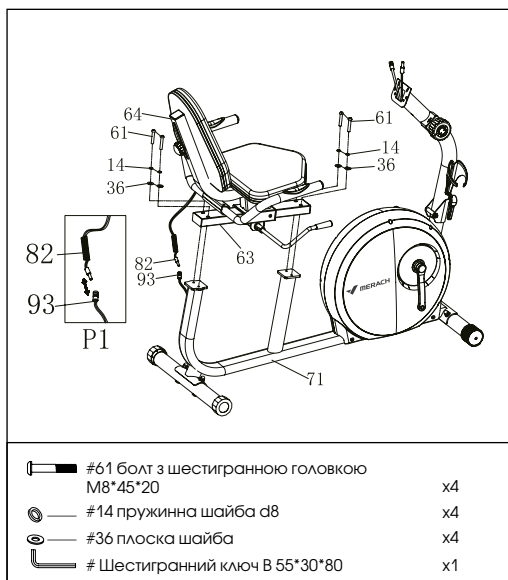
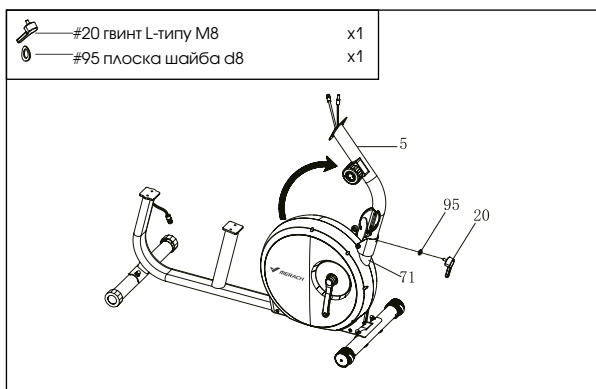
Перед початком роботи необхідно повністю затягнути шийний болт (№84).



КРОК 5: ВСТАНОВІТЬ СТІЙКУ ПОРУЧНЯ

А. Тримайте стійку поручня (№5) піднятою, як показано на малюнку.

В. Прикріпіть стійку поручня (№5) до основної рами (№71) за допомогою гвинта типу L (№20) та плоскої Шайби (№95).



КРОК 6: ВСТАНОВІТЬ ВАЖІЛЬ РЕГУЛЮВАННЯ ПОДУШКИ СІДІННЯ

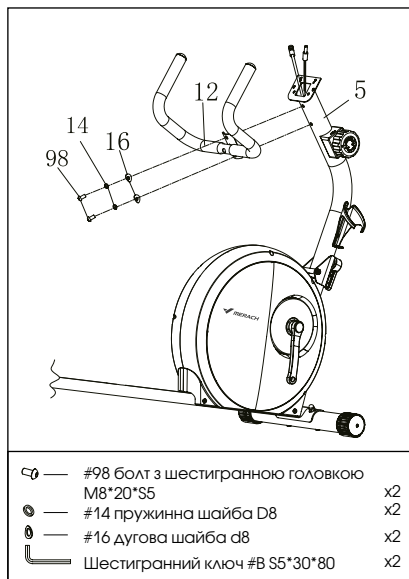
А. Прикріпіть прокладку сидіння (#64) і трубку основи сидіння (#63) до основної рами (#71) за допомогою 4-х гвинтів з шестигранною головкою (#61), 4-х пружинних шайб (#14) і 4-х плоских шайб (#36), затягніть їх шестигранним ключем (#61) і нарешті.

Увага: вирівняйте отвір у трубці основи сидіння (№63) та основній рамі (№71).

В. Як показано на малюнку P1, підключіть індукційний провід (№82) і провід (№93).

КРОК 7: ВСТАНОВІТЬ ПОРУЧЕНЬ

Встановіть невелику рейку (№12) на стійку поручня (№5) за допомогою 2-х болтів з шестигранною головкою (№98), 2-х пружинних шайб (№14) і 2-х дугових шайб (№16) за допомогою шестигранного ключа (№B).

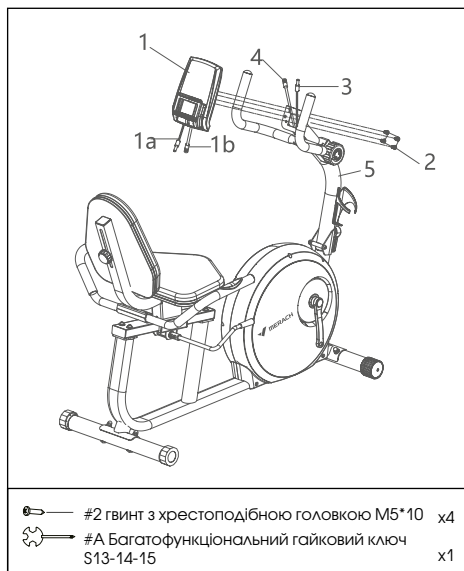


КРОК 8: ВСТАНОВІТЬ МОНІТОР

A. Відкрутіть попередньо зібраний хрестоподібний гвинт із 4 частин (№2) із задньої панелі монітора (№1) за допомогою багатофункціонального ключа (№A).

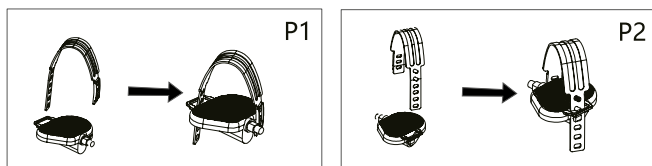
B. Підключіть індукційний провід монітора (№1A) до дроту на кермі (№4) і підключіть індукційний провід монітора (№1B) до дроту (№3).

C. Встановіть монітор (№1) на пластину стійки поручня (№5) за допомогою 4-х штучного гвинта з хрестоподібною головкою (№2) і багатофункціонального ключа (№A).



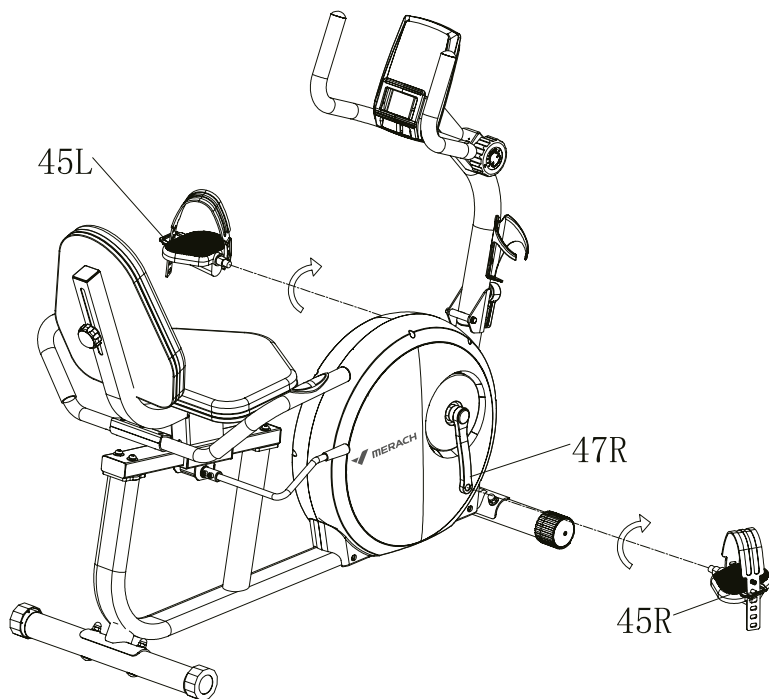
КРОК 9: ВСТАНОВІТЬ ПЕДАЛІ

А. як показано на малюнках P1 і P2, з'єднайте ліву і праву педалі (№45L і №45R) ременями безпеки.



В. закріпіть ліву і праву педалі (№45L і №45R) відповідно на лівому і правому важелях (№47L і №47R).

 #А Багатофункціональний гайковий ключ S13-14-15 x1

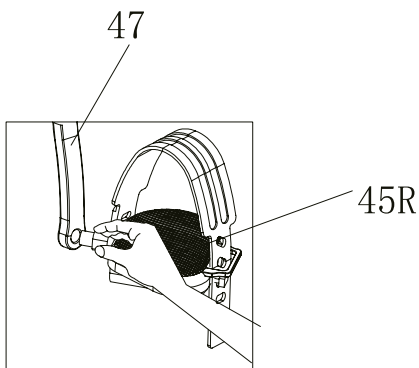


ОБЕРЕЖНО:

Як показано на малюнку P3, вручну вкрутіть правий болт педалі (#45R) за годинниковою стрілкою на 3 нитки в праву рукоятку (#47R), а потім затягніть його за годинниковою стрілкою за допомогою багатофункціонального ключа (#A).

Вручну вкрутіть лівий болт педалі (#45L) проти годинникової стрілки на 3 нитки в ліву рукоятку (#47L), а потім затягніть його проти годинникової стрілки багатофункціональним гайковим ключем (#A).

Під час тренування завжди тримайте ліву і праву педалі (№45L і №45R) в зафіксованому стані.

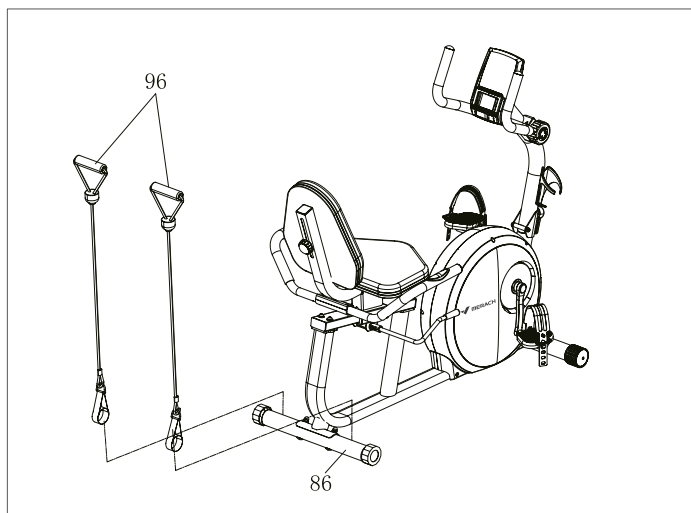


P3

КРОК 10: ВСТАНОВІТЬ МОТУЗКУ ДЛЯ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ

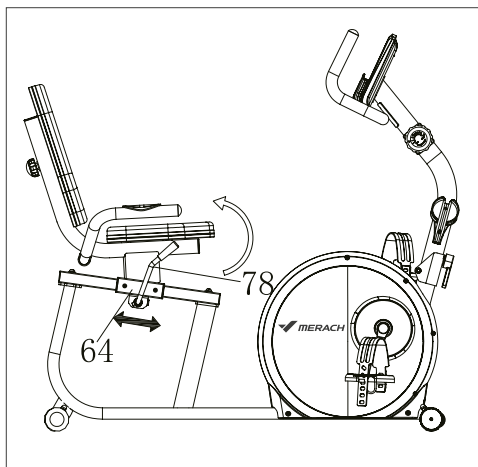
Для використання встановіть силову тренувальну мотузку (#96) з обох сторін задньої опори для ніг (#86).

Увага: перед використанням скакалки для силових тренувань (#96) переконайтеся, що вона правильно встановлена.



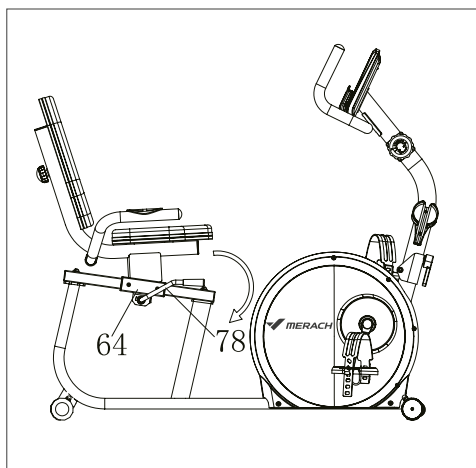
ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ ВИРОБУ

Інструкції з регулювання сидіння



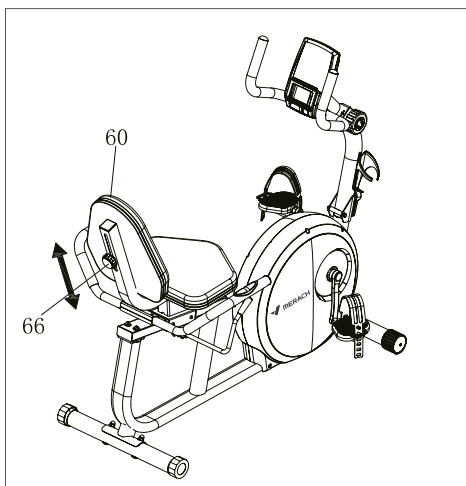
Потягніть важіль регулювання подушки сидіння (#78) вгору, щоб послабити його, і подушка сидіння в зборі (#64) може бути переміщена вперед або назад.

Виберіть відповідну відстань по висоті (як показано на малюнку 1), потім натисніть вниз на важіль регулювання подушки сидіння (#78), щоб зафіксувати його, і подушка сидіння в зборі (#64) буде зафіксована (як показано на малюнку 2).



Інструкції з регулювання спинки

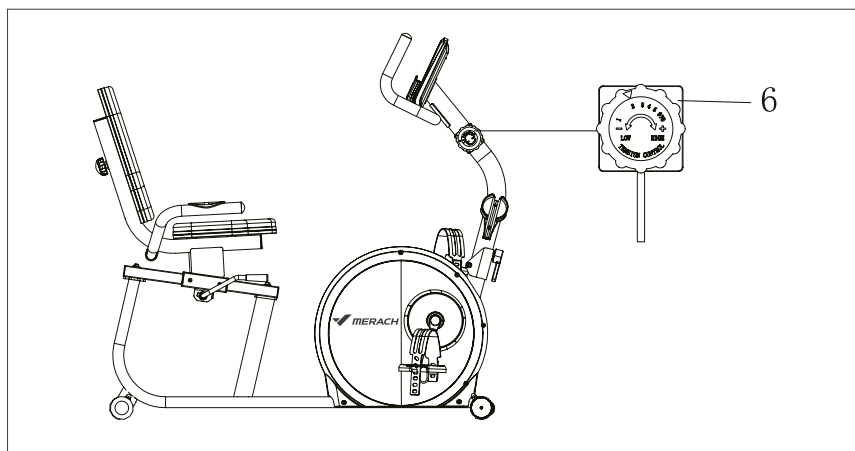
Послабте гвинтову ручку (#66), щоб відрегулювати висоту і опускання спинки (# 60) в потрібне положення, потім затягніть гвинтову ручку ручки парасольки (#66), щоб закріпити її для використання.



Інструкції з регулювання опору

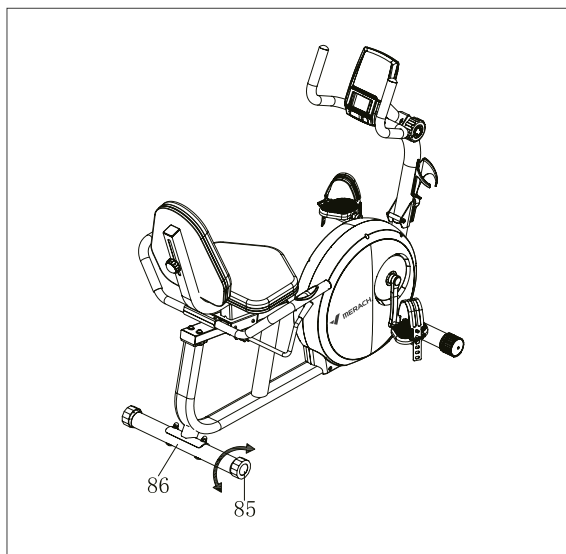
- Поверніть регульовальну ручку (#6), щоб вирівняти стрілку з номером рівня опору, як показано на малюнку.
- Обертання за годинниковою стрілкою поступово збільшує опір.
- Обертання проти годинникової стрілки поступово зменшує опір.

Рівень 8 являє собою максимальний опір, а рівень 1 - мінімальний.



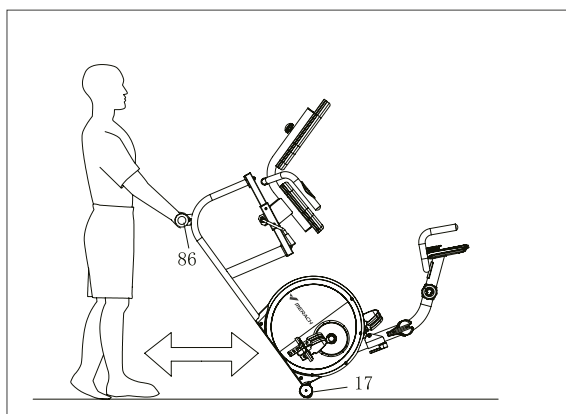
Інструкції з регулювання задньої опорної труби

Користувачі можуть відрегулювати кріплення для ніг (# 85) на задній трубі для ніг (#86) в міру необхідності, щоб забезпечити стійкість обладнання і запобігти тряску.



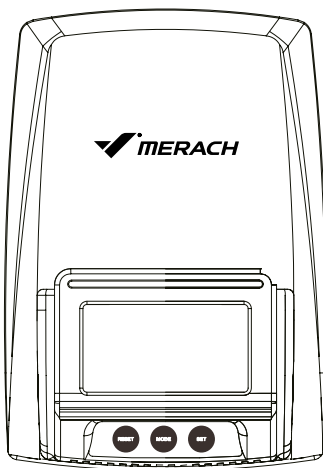
Інструкції щодо переміщення машини

Візьміться обома руками за задню опорну трубу (#86) так, щоб ролик (#17) передньої опорної труби стикався з землею, після чого виріб можна буде переміщати.



ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ МОНІТОРА

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ



MODE - Натисніть вниз для вибору функцій. Якщо ви довгий час утримуєте кнопку MODE, то можна скинути час, дистанцію і кількість калорій.

SET - для встановлення значень часу, відстані та калорій, коли вони не перебувають у режимі сканування.

Reset - натисніть вниз, щоб скинути час, відстань і кількість калорій.

ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ

1. SCAN:

Натискайте кнопку «MODE» до тих пір, поки не з'явиться напис «SCAN», монітор буде обертатися, відображаючи всі 6 функцій: час, швидкість, відстань, калорії, ODO. Кожне відображення буде утримуватися 6 секунд.

2. TIME:

1. Підрахуйте загальний час від початку вправи до його закінчення.
2. Натискайте кнопку «MODE» до тих пір, поки не з'явиться напис «TIME», потім натисніть кнопку «SET», щоб встановити час тренування.

Коли значення «SET» буде дорівнює нулю, комп'ютер зупиниться через 1 секунду після початку відліку часу.

3. SPEED: відображення поточної швидкості.

4. DIST:

1. Підрахуйте відстань від початку вправи до його кінця.
2. Натискайте кнопку « MODE «до тих пір, поки не з'явиться напис» DIST», натисніть кнопку» SET», щоб встановити дистанцію вправи.

Коли значення « SET » буде дорівнює нулю, комп'ютер зупиниться приблизно через 1 секунду після початку відліку часу.

5. CALORIES:

1. Підрахуйте загальну кількість калорій від початку вправи до його закінчення.
2. Натискайте кнопку « MODE «до тих пір, поки не з'явиться напис» CAL», потім натисніть кнопку» SET», щоб встановити кількість калорій у вправі.

Коли значення « SET » буде дорівнює нулю, комп'ютер зупиниться приблизно через 1 секунду після початку відліку часу.

6. ODO:

Загальна відстань, на яку розрахована ця функція, залежить від часу роботи акумулятора.

7. ПУЛЬС :

Натискайте кнопку MODE до тих пір, поки не з'явиться напис «ПУЛЬС». Перед вимірюванням частоти пульсу, будь ласка, покладіть долоні на обидві контактні площадки, і через 6-7 секунд на РК-дисплеї з'явиться поточна частота серцевих скорочень в ударах в хвилину (уд/хв). Зауваження: У процесі вимірювання пульсу через заклинювання контакту вимірюване значення може бути вище віртуальної частоти пульсу протягом перших 2~3 секунд, потім воно повернеться до нормального рівня. Виміряне значення не може розглядатися в якості основи для медичного лікування.

ПРИМІТКА:

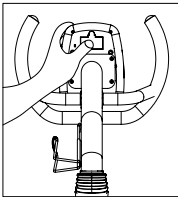
1. Якщо дисплей тьмянний або не відображає жодних цифр, будь ласка, замініть батарейки.
2. Монітор автоматично вимкнеться, якщо через 4 хвилини сигнал не буде отриманий.
3. Монітор буде автоматично включатися при натисканні кнопки з включеним сигналом.
4. Монітор автоматично почне обчислення, коли ви почнете тренуватися, і припинить їх, коли ви припините тренування на 4 секунди.

ТЕХНІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА

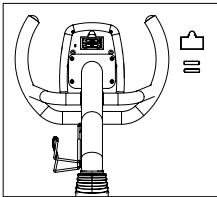
ФУНКЦІЯ	АВТОМАТИЧНЕ СКАНУВАННЯ	Кожні 6 секунд
	ЧАС	0:00' ~99:59'
	ПОТОЧНА ШВИДКІСТЬ	Максимальна швидкість передачі сигналу стано- вить 999,9 км/год
	ВІДСТАНЬ ПОЇЗДКИ	0,00~9999 (мл) км
	КАЛОРІЇ	0,0~9999 Ккал
	ОДО	0,0~9999 (мл)км
ТИП БАТАРЕЇ		2шт розміру-AA orUM-3
РОБОЧА ТЕМПЕРАТУРА		0°C ~ + 40°C
ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ		-10°C ~ + 60°C

ІНСТРУКЦІЇ З УСТАНОВКИ АКУМУЛЯТОРІВ

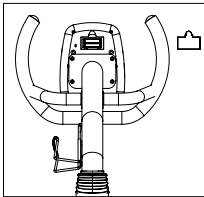
Зніміть задню кришку вручну (рис. А), потім підготуйте батареї (рис. В), потім встановіть дві батарейки, закрийте задню кришку (рис. С), і збірка батарей завершена (рис. D).



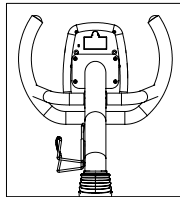
A



B



C



D

ІНСТРУКЦІЯ З НАЛАШТУВАННЯ ПРОГРАМИ

Завантаження та використання MERACH

Наш клієнт може отримати 180-денне членство в MERACH. Будь ласка, зв'яжіться з нами через support@merach.com після отримання товару, щоб отримати ексклюзивний код для викупу. Будь ласка, вкажіть свій ідентифікатор замовлення та ім'я користувача в додатку MERACH.

1. Щоб завантажити додаток MERACH, відскануйте QR-код або знайдіть «MERACH» в Apple App Store® або Google Play Store.



MERACH APP Download



APP Connection Guide



2. Відкрийте додаток MERACH. Увійдіть або зареєструйтесь.
3. Дотримуйтесь інструкцій у програмі, щоб налаштувати свій пристрій.

Завантаження та використання KINOMAP



1. Щоб завантажити додаток Kinomap, відскануйте QR-код або знайдіть «Kinomap» в Apple App Store® або Google Play Store.
2. Відкрийте додаток Kinomap. Увійдіть або зареєструйтесь.
3. Виберіть відповідне обладнання для фітнесу
4. Увімкніть Bluetooth і виберіть Merach.
5. Вибрати «Тренажер «і знайдіть свій» MR-S23-XXXX».
6. Почніть тренуватися і вивчіть різні методи тренування.

Проблема	Можлива причина
Монітор без відображення даних	Перевірте, чи правильно встановлені батарейки
	Замініть батареї.
	Якщо лежачий велосипед все ще несправний, зверніться до служби підтримки клієнтів (див.сторінку 22).
Що робити, якщо ручка злегка тремтить?	Перевірте, чи надійно закріплені з'єднвальні гвинти ручки та трубки передньої стійки.
	Якщо лежачий велосипед все ще несправний, зверніться до служби підтримки клієнтів (див.сторінку 22).
Незакріплені педалі під час використання	Перевірте, чи достатньо надійно закріплені передня і задня опори.
	Якщо лежачий велосипед все ще несправний, зверніться до служби підтримки клієнтів (див.сторінку 22).

РОЗМИНКА

Робіть розтяжки перед тренуванням. Розігріті м'язи легше розтягувати, тому почніть з 5-10-хвилинної розминки, потім виконайте кілька вправ, показаних нижче - 5 разів по 10 секунд або більше на кожну ногу. Зробіть це знову після тренування.

1. Потягніться вниз

Злегка зігніть коліна, повільно нахиліть тулуб вперед, розслабте спину і плечі і спробуйте торкнутися пальців ніг руками. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (див.рис. 1).



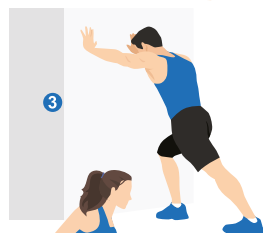
2. Розтяжка підколінного сухожилля в положенні сидячи

Сядьте, випрямивши одну ногу. Підтягніть іншу ногу так, щоб вона щільно прилягала до внутрішньої сторони випрямленої ноги. Спробуйте торкнутися своїх ніг носком долоні. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 2).



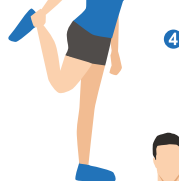
3. Розтягнення литкових м'язів і ахіллового сухожилля

Встаньте, спираючись обома руками об стіну або дерево, поставте одну ногу за іншу. Тримайте задню ногу прямо, а п'яту на підлозі, притуліться до стіни або дерева. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 3).



4. Розтяжка чотириголового м'яза

Відведіть праву руку назад, візьміть праву ногу і повільно підтягніть її до стегна, поки не відчуєте, що м'язи передньої частини стегна напружені. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 4).



5. Розтяжка кравецької м'язи (внутрішньої поверхні стегна)

Сядьте так, щоб ноги були звернені один до одного, а коліна - назовні. Обхопіть ноги обома руками і потягніть до паху. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (див.рис. 5).





@ Merach fit



@mer ach