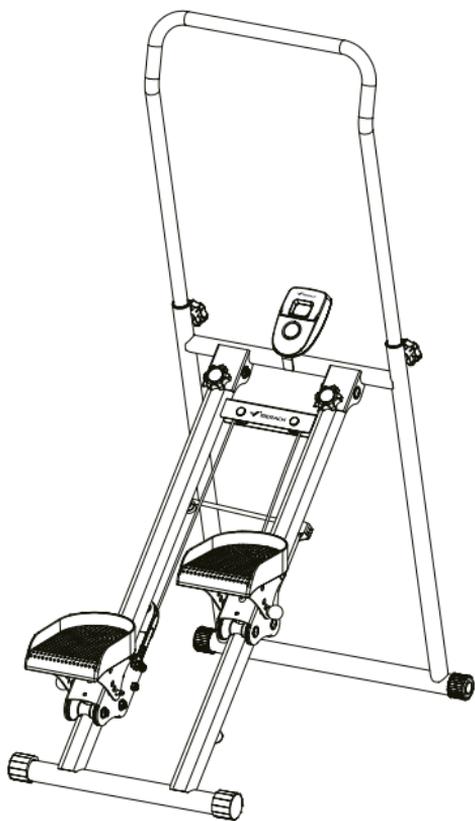


Керівництво користувача



Ковзний верстат MR-2438

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

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

* Будь ласка, завжди уважно читайте цей посібник перед використанням даного виробу.

* Діти, люди похилого віку або особи з обмеженими фізичними можливостями повинні користуватися товаром під наглядом опікуна відповідно до рекомендацій лікаря.

* Використовуйте з обережністю при старих травмах попереку, ліктя, плеча або інших суглобів і м'язів.

* Не залишайте обладнання у вологих місцях, це може призвести до поломки.

* Будь ласка, перед кожним використанням перевіряйте, чи не розбובтані деталі, чи не від'єднані вони, чи не пошкоджені або не тріснули. При наявності будь-яких пошкоджень не використовуйте пристрій.

* Перед використанням перевірте навколишнє середовище, і рекомендується, щоб простір, вільний від бар'єрів, становило 3x3 метри.

* Будь ласка, уникайте тріщин в ґрунті, слизького ґрунту і нерівних ділянок при використанні.

* Компанія не несе відповідальності за шкоду здоров'ю людей, заподіяну в результаті використання продукту з порушенням правил експлуатації.

* Дане обладнання не призначене для змагань, призначене тільки для занять фітнесом, вихід за рамки використання може привести до фізичних травм.

* Перед використанням Вам слід виконати розминку вправу, будь ласка, виконуйте вправи відповідно до свого стану, поступово збільшуйте навантаження, якщо у вас виникнуть будь-які неприємні відчуття, будь ласка, припиніть заняття.

* Обладнання можна використовувати тільки за призначенням, зазначеним виробником, не міняйте обладнання і не використовуйте аксесуари, не рекомендовані виробником.

* Тренажер може регулювати інтенсивність вправи, регулюючи висоту, від низької до високої можна регулювати в зворотному напрямку, щоб вибрати відповідне вам опір.

* Користувач повинен важити не більше 440 фунтів / 200 кг.

* Небезпека удуснення-дрібні деталі, не для дітей молодше 3 років.

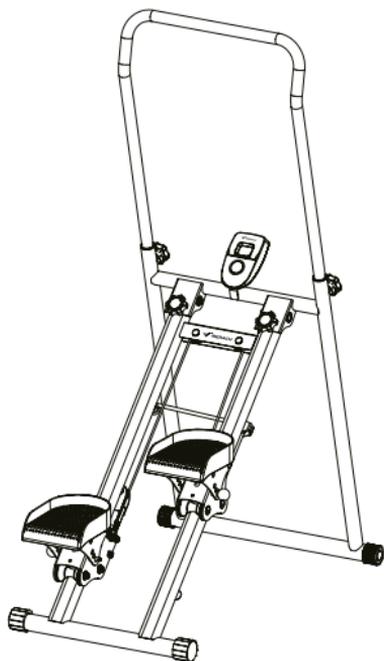
Поради:

* Розминайтеся перед тренуванням.

* Інтенсивність тренувань повинна бути поступовою.

* Надмірні тренування можуть призвести до травм.

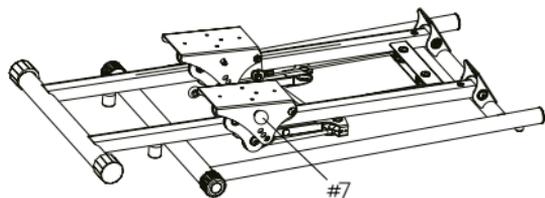
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРОДУКТ



Ім'я	Ковзаюча машина MERACH
Модель	MR-2438
Матеріал	33.9*22.1*52.4 дюйм/860*560*1330 мм
Розмір в складеному вигляді	Залізо, АБС
N.W.	26,5 фунтів / 12 кг
Максимальне навантаження:	300 фунтів / 136 кг

ПАКУВАЛЬНИЙ ЛИСТ

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



#1 основна рама



#2 Монітор



#3 Ручки x4



#4 педалі x2



#5 Шестигранне гніздо
Гвинти M6x20mm x4



#6 Трубка поручня



#7 Штифи кронштейна для ніг x2
(були попередньо зібрані на основній
рамі №1)

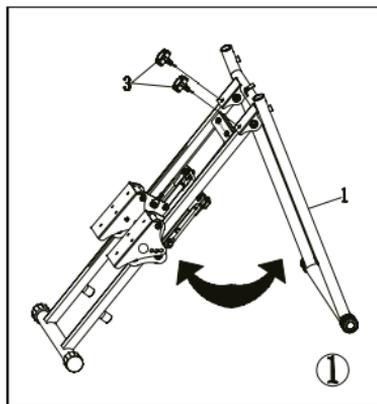


#A Шестигранний ключ

КЕРІВНИЦТВО ПО УСТАНОВЦІ

Крок 1:

Вийміть основну раму (№1) машини, відкрийте передню і задню поперечні труби і встановіть їх збалансованим чином. Вийміть 2 ручки (№3) і зафіксуйте їх в лівому і правому отворах по черзі, як показано на малюнку ①.

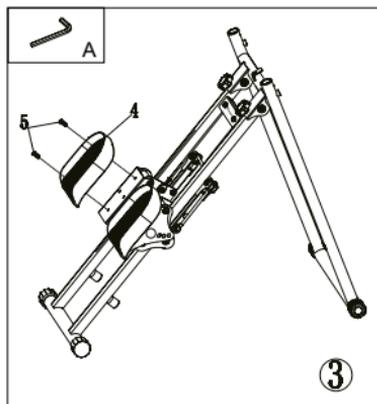
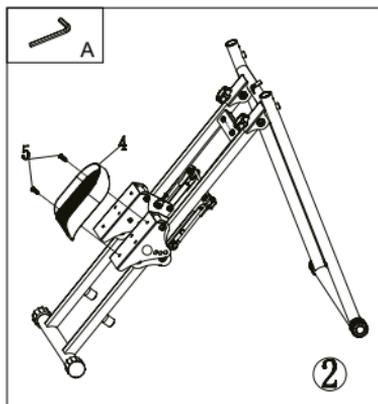


Крок 2:

А. Як показано на малюнку ②, вийміть 1 шт. педаль (№4) і вирівняйте її з отвором для трубки педалі. Використовуйте інструмент, а для вирівнювання 1шт педалі (№4) і 2шт шестикутника.

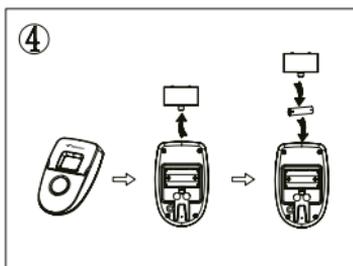
Вкрутіть гвинти (№5) у отвір трубки педалі та зафіксуйте їх.

В. Як показано на малюнку ③, повторіть ті ж дії для іншої педалі.

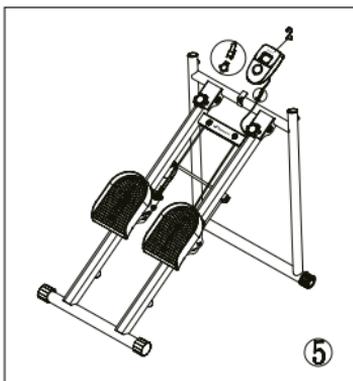


Крок 3:

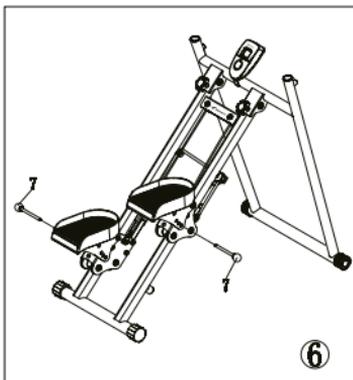
Вийміть монітор (#2), встановіть батарейки 1PCS AA з інструкції у відсік для батарейок відповідно до позитивного та негативного полюсів, як показано на малюнку ④, а потім встановіть кришку відсіку для батарейок на місце.

**Крок 4:**

Як показано на малюнку ⑤, вирівняйте зібраний монітор (#2) з рамкою монітора (#2) і вставте його, а також вирівняйте два отвори для з'єднувальних дротів.

**Крок 5:**

Вийміть 2 шпильки кронштейна для ніг (#7), Як показано на малюнку ⑥, поверніть педаль щоб відрегулювати відповідне положення, і вставте в отвір 2 штифта для кріплення ніжок (#7).

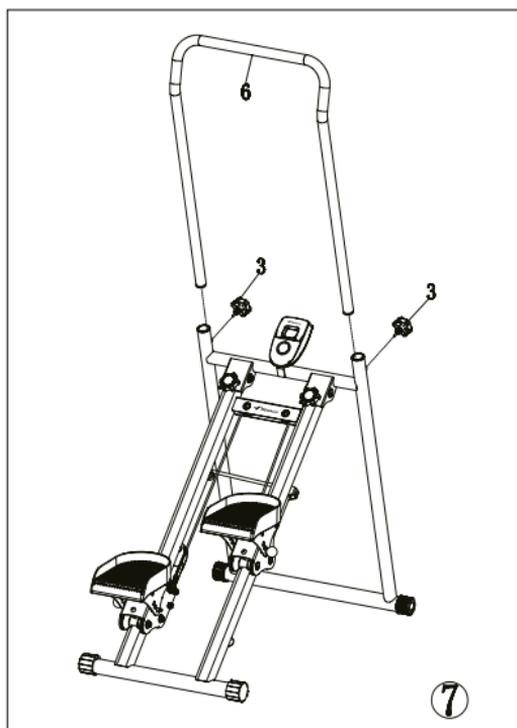


Порада: Педаль має три рівні, які можна регулювати.



Крок 6:

Вийміть трубку поручня, вставте її в основний корпус, як показано на малюнку ⑦, вирівняйте з отвором і зафіксуйте 2 ручки (№3), щоб завершити збірку трубки поручня. На цьому етапі установка всі кроки виконані, і ви можете приступати до роботи з апаратом.



ІНСТРУКЦІЇ З МОНІТОРИНГУ

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ЧАС	0:00' ~ 99:59'
РАХУНОК	0 ~ 9999
КАЛОРИЙНІСТЬ	0 ~ 9999 ККАЛ
КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРЕНЬ / ХВ	0 ~ 9999

КЛЮЧОВА ФУНКЦІЯ

РЕЖИМ / вибір: щоб вибрати потрібну функцію, Натисніть і утримуйте клавішу протягом 4 секунд, щоб скинути всі значення функцій.

ОПЕРАЦІЙНІ ПРОЦЕДУРИ

АВТОМАТИЧНЕ УВІМКНЕННЯ/ВИМКНЕННЯ: монітор автоматично вимкнеться, якщо протягом 4 хвилин не буде отримано жодного сигналу. Він включиться автоматично, коли почнеться вправа або буде натиснута клавіша.

ФУНКЦІЯ

<1>.ЧАС (TMR)

Автоматичне запам'ятовування часу тренування під час тренування.

<2>.КІЛЬКІСТЬ (CNT)

Накопичуйте кількість кроків під час тренування.

<3>.КАЛОРІЇ (ККАЛ)

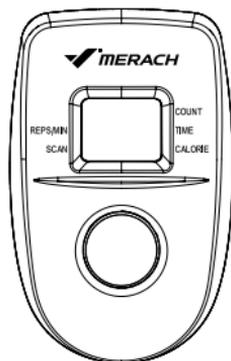
Автоматичне запам'ятовування кількості калорій, споживаних під час тренування.

<4>.КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРЕНЬ ЗА ХВИЛИНУ (CN / M)

Відображайте кількість кроків за хвилину під час тренування.

<5>.СКАНУВАННЯ

Автоматичне сканування за допомогою кожної функції в проміжку між ① ЧАС ② КАЛ ③ ПОВТОРЕНЬ / ХВ



БАТАРЕЯ: Якщо є ймовірність побачити неправильне відображення на моніторі, будь ласка, замініть батарею для отримання точних результатів.. У цьому моніторі використовується 1 штучна батарейка типу AA.

РОЗМИНКА

Робіть розтяжки перед тренуванням. Розігріті м'язи легше розтягувати, тому почніть з 5-10-хвилинної розминки, потім зробіть кілька розтяжок, показаних нижче - 5 разів по 10 секунд або більше на кожную 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. Тримайте протягом 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (див.рис. 1).



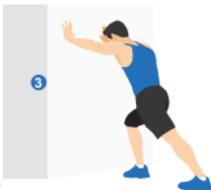
2. Розтяжка підколінного сухожилля сидячи

Сядьте, випрямивши одну ногу. Підтягніть іншу ногу так, щоб вона щільно прилягала до внутрішньої сторони випрямленої ноги. Спробуйте доторкнутися до ніг носком руки. 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. Тримуючи задню ногу прямою, а п'яту на землі, нахиліться до стіни або дерева. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 3).



4. Розтягнення чотириголового м'яза

М'яз, відведіть праву руку назад, візьміть праву стопу і повільно підтягніть її до стегон, поки не відчуєте, як напружуються м'язи передньої частини стегна. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 4).



5. Розтягніть кравецький м'яз (внутрішню поверхню стегна)

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



