

# ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ZIPRO HULK



**Меры предосторожности – прочесть перед**

## **использованием продукции!**

1. Соберите этот продукт надлежащим образом с использованием оригинальных частей согласно инструкции по установке. Перед монтажом проверить все ли пакеты находятся в хорошем состоянии и являются ли полным комплектом в соответствии с перечнем частей.
2. До упражнения, убедитесь, что оборудования имеет устойчивое положение.
3. Пожалуйста, выберите место для тренажера на сухой и ровной поверхности.
4. Для предотвращения повреждений пола, таких как царапины, вмятины, поставить под нижнюю часть объекта резиновый или древесинный лист.
5. При запуске упражнения убедитесь, что любой объект находится в пределах 2 м от тренажера.
6. Просьба использовать прилагаемые инструменты для сборки и ремонта тренажера. **После тренировки, пожалуйста, вытрите с него пот.**
7. Неправильное использование и чрезмерные тренировки могут представлять опасность для вашего здоровья. Пожалуйста, предоставьте план тренировки план для одобрения вашего врача. **Никогда не делайте упражнения после еды.** Этот тренажер не предназначен для медицинских целей.
8. **Пожалуйста, используйте тренажер, когда оборудование находится в хорошем состоянии. Сделайте необходимое техническое обслуживание с использованием оригинальных запасных частей. проводите ежемесячный осмотр для устранения зазоров, поджатия крепежных деталей и болтов**
9. При регулировании оборудования, обратите внимание, чтобы выбрать лучшее положение для обеспечения безопасных тренировок.
10. **Этот тренажер предназначен только для использования человеком ВЕСОМ ДО 120 КГ не более 3-4 часов в стуки. НЕДОПУСТИМО КОММЕРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ!!! ГРОЗИТ СНЯТИЕМ С ГАРАНТИИ!!!**
11. Во время упражнений, пожалуйста, ПРИМЕНЯЙТЕ спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком длинной и слишком широкой, с тем чтобы предотвратить их попадании е в маховик во время физических упражнений. Ботинки должны подходить для ног и подошвы должны быть анти-скользящими.
12. Когда появится ощущения дискомфорта во время процесса, пожалуйста, прекратите упражнения сразу, а в случае необходимости, обратиться к врачу.
13. **Пожалуйста, запомните, спортивное оборудование не является игрушкой, таким образом, его должны использоваться только по назначению.**
14. Дети и инвалиды должны использовать оборудование в присутствии взрослых и здоровых людей.
15. Убедитесь, что какая-либо часть тела другого лица не будет доступна к зоне занятий во время упражнений.
16. Для защиты окружающей среды, никогда не выбрасывайте пакеты или батарейки, и, пожалуйста, положите их в мусорную корзину или в другую точку для сбора отходов.

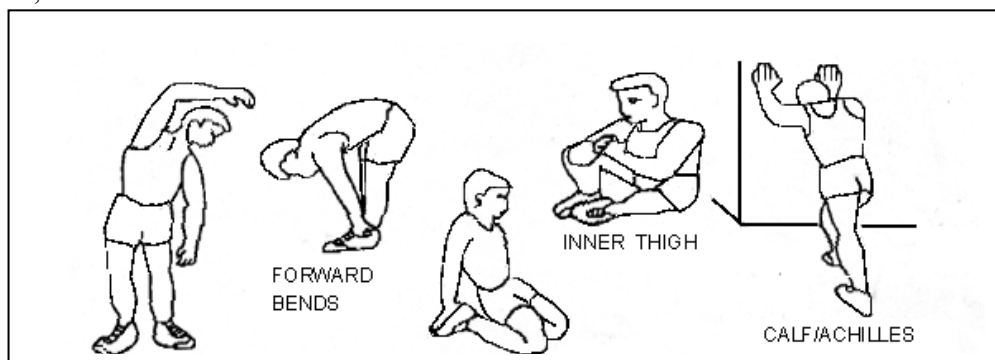
## **Инструкция по выполнению упражнений.**

Использование тренировочного ЦИКЛА предоставит Вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую подготовку, мышечный тонус и в сочетании с контролируемой диетой поможет вам похудеть.

### **1. Фаза разогрева перед тренировкой.**

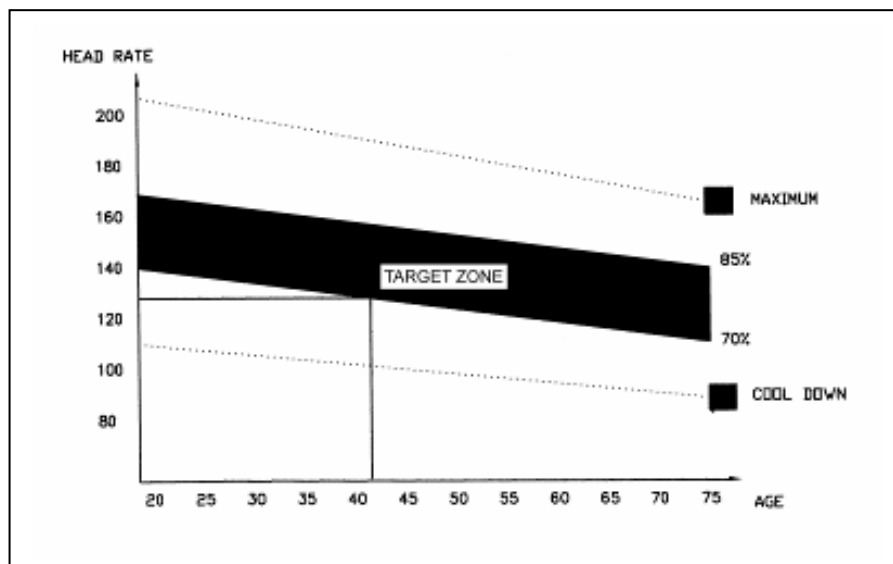
Этот этап помогает получить кровь ко всем мышца для правильной работы. Это также уменьшит риск судорог и

мышечной травмы. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение должно быть проведено в течение примерно 30 секунд, но не силой или рывком мышцы - если оно болит, STOP.



## 2. Фаза упражнений.

Это этап, когда вы приложите усилия для тренировки. После регулярного применения, мышцы ног станут более гибкими. Работать нужно в своем собственном темпе, но очень важно поддерживать устойчивый темп. Скорость работы должна быть достаточной для повышения Вашего сердцебиения в целевой зоне, как показано на графике ниже.



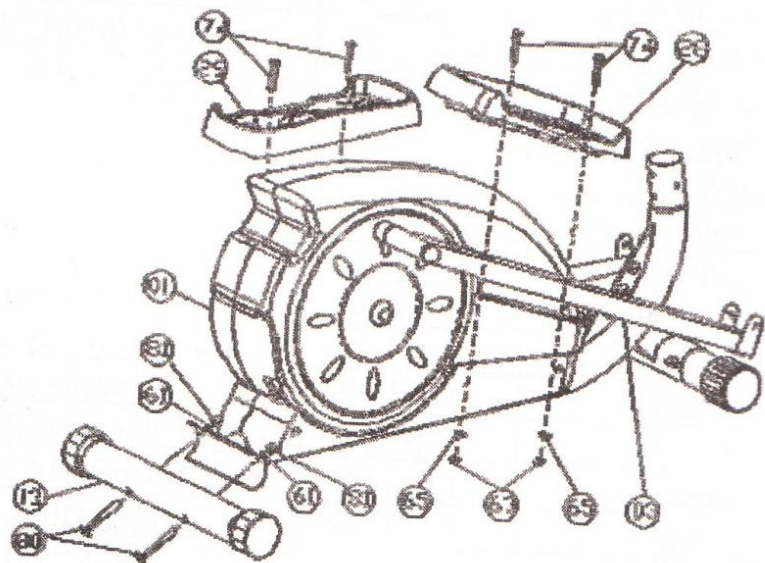
Время тренировки должно длиться около 12 минут, хотя некоторые предпочитают 15-20 минут.

## 3. Фаза «охлаждения». Завершение тренировки.

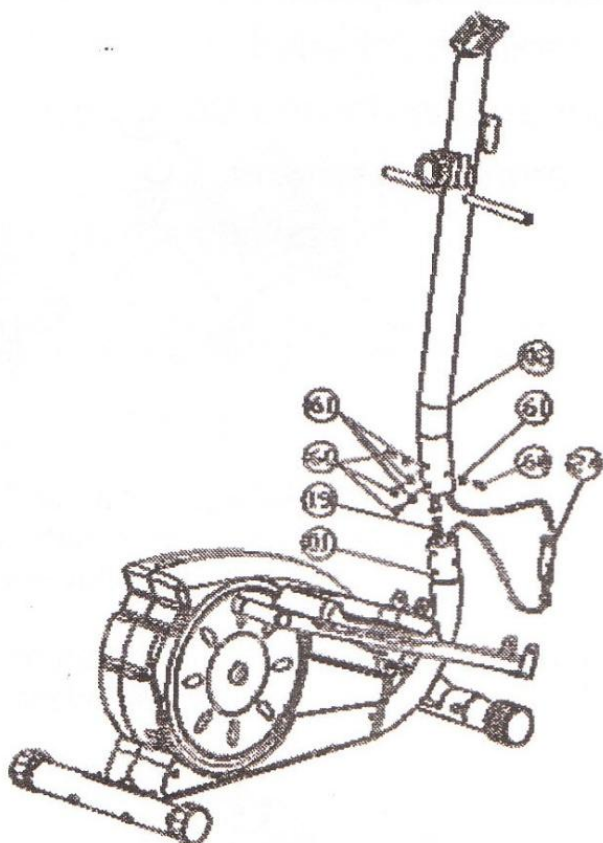
Этот этап для вашей сердечно-сосудистой системы и мышц. Это повторение упражнений разминки например, снизить темп, продолжаться в течение примерно 5 минут упражнений на растяжку, Как только наберете форму, вам может понадобиться, чтобы тренироваться длилась дольше и интенсивнее. Желательно тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю.

**СБОРКА:**

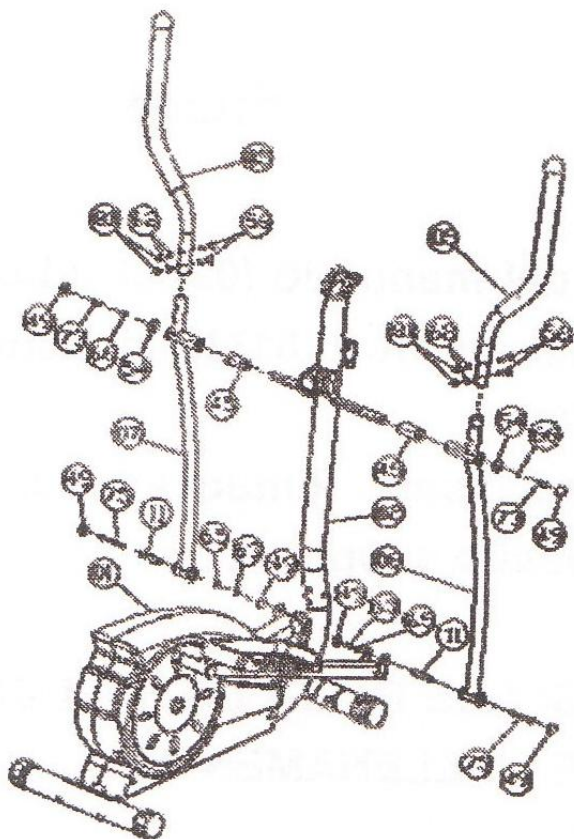
Шаг 1



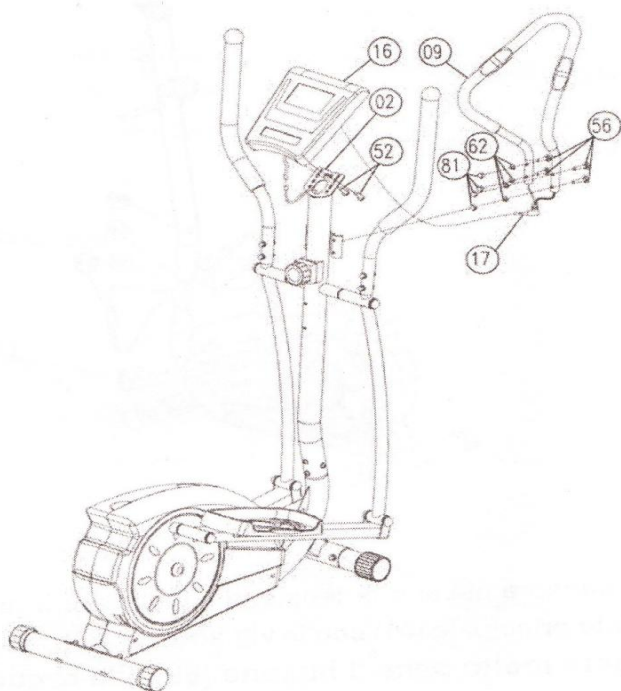
Шаг 2



Шар 3



Шар 4



**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ПЛОНТНО ЗАТЯНУТЫ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВОК.**

## **ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА**



### **СПЕЦИФИКАЦИЯ:**

ВРЕМЯ.....	00:00-99:59 МИН/СЕК
СКОРОСТЬ.....	0.0-999.9КМ/Ч
ДИСТАНЦИЯ.....	0-99.99КМ
КАЛОРИИ.....	0-999.9КАЛ
ПУЛЬС.....	60-220 УД/МИН
ОДОМЕТР.....	0-999 КМ

КЛАВИША MODE: Для выбора желаемой функции (ВРЕМЯ, СКОРОСТЬ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ)

КЛАВИША SET: ДЛЯ ВЫБОРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗНАЧЕНИЯ ЗАДАННОЙ ФУНКЦИИ (КОЛ-ВО МИНУТ ТРЕНИРОВКИ, КОЛ-ВО СОЖЖЕННЫХ КАЛОРИЙ, КОЛ-ВО КИЛОМЕТРОВ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ И Т.Д.)

КЛАВИША RESET: ДЛЯ СБРОСА ЗАДАННЫХ ПАРАМЕТРОВ

### **УПРАВЛЕНИЕ:**

AUTO ON/OFF

Монитор выключится автоматически если в течении 4 минут на него не будет поступать сигнал о тренировке. Включится заново после возобновления тренировки или нажатия клавиши.

### **ФУНКЦИИ:**

<1>TIME	Отображает время/длительность тренировки.
<2>SPEED	Отображает скорость при тренировке.
<3>DISTANCE	Отображает пройденную дистанцию.
<4>CALORIES	Выдает сумму затраченных калорий.
<5>PULSE	Отображает частоту сердечных сокращений

<6>SCAN (ЕСЛИ ПРИСУТСТВУЕТ)	Можете выбрать ручную. Автоматически выдает: TIME- SPEED-CALORIES-DISTANCE.
-----------------------------------	---

БАТАРЕЙКИ  
Если изображение не четкое, замените батарейки.  
Используется две шт. "AA" или одна "AAA" 1.5V  
батарейка.

**12 МЕС ГАРАНТИЯ. С ДАТЫ ПРОДАЖИ**