**MÁY TẬP HECQUYN & HUẤN LUYỆN VIÊN ẢO**

(Tên máy: ***Hecquyn***)

**A/ Chức năng Huấn luyện viên ảo hay Trợ lý ảo:**

- Đối với các máy chạy thông thường, người dùng sẽ gặp khó khăn khi mới sử dụng cũng như trong quá trình luyện tập dễ bị chán nản, không tự tin.

- Máy chạy bộ **HECQUYN** tích hợp tính năng trợ lý ảo người tập sẽ cảm thấy Thật dễ dàng, thật an toàn khi trải nghiệm công nghệ mới thông minh, thân thiện. Trợ lý ảo sẽ hướng dẫn người tập tương tự như

một Huấn luyện viên chuyên nghiệp, tận tâm trong suốt quá trình tập luyện. Cụ thể như sau:

1. Ngay khi bật công tắc nguồn: **HECQUYN** sẽ có lời chào thân thiện đến người tập sau đó sẽ hướng dẫn người tập cách thức sử dụng chức năng của máy theo trình tự:

*Chào mừng bạn đến với máy tập thông minh Hec Quyn. Bạn hãy dành 30 giây để nghe Huấn luyện viên Sport1 hướng dẫn cách sử dụng máy.Phím start để bắt đầu. Phím Stốp để dừng lại. Nhấn và giữ phím Stốp 3 giây để tắt hoặc bật chế độ huấn luyện viên. Phím Program để chọn 1 trong 12 bài tập mặc định sẵn, máy tự động tăng giảm tốc độ và độ dốc trong khoảng thời gian 30 phút, chú ý những bài tập này thường dùng cho người tập quen.**Phím Mode để bạn lựa chọn cài đặt như: thời gian ,khoảng cách ,calo tiêu hao. Trước khi bắt đầu chạy bạn nên đi giày và dành khoảng 5 phút để khởi động bằng các chức năng đã tích hợp trên máy*

*như xoay eo,gập bụng. bạn hãy khởi động cùng tôi nhé:*

* ***Xoay eo:*** *bạn để bàn xoay xuống đất cạnh đầu máy tập , chân đứng chữ V trên bàn xoay, tay bám lên tay cầm của máy rồi xoay từ phải qua trái và ngược lại ,chú ý: khi xoay giữ nguyên vai chỉ chuyển động phần thân dưới. Xoay 15 đến 20 cái trong 1 hiệp, nên xoay từ 3 đến 5 hiệp*
* ***Gập bụng:*** *2 chân để vào giữa mút xốp của hai thanh thép ngang trên đầu máy, chân để trùng, lưng cong, ngả xuống hít sâu ,gập lên thở ra. Gập 15 đến 20 cái trong 1 hiệp,Bạn nên tập từ 3 đến 5 hiệp.*
* *Bây giờ bạn vào bài tập chạy cùng tôi nhé.*

1. Sau đó **HECQUYN** hướng dẫn từng bước , từng thao tác vô cùng dễ hiểu, dễ làm như: Bước 1 cài khóa an toàn; Bước 2 bấm phím Star; Bước 3...

***Bước 1:*** *Đầu tiên bạn cài khóa an toàn vào áo.*

***Bước 2:*** *Tay trái bạn đặt lên tay cầm của máy, tay phải ấn nút Start rồi đặt cả 2 tay lên tay cầm của máy.*

1. Khi người dùng bấm nút Start để bắt đầu quá trình chạy: **HECQUYN** sẽ hướng dẫn người tập từng giai đoạn cụ thể:

***Bước 3:*** *Với thời gian tập trung bình 20 đến 30 phút mỗi lần, 5 phút đầu bạn đi bộ và ấn nút Speed cộng để tăng tốc độ với vận tốc từ 1 đến 5 kilomet trên giờ để làm nóng cơ thể.Bạn có thể theo dõi các thông số như vận tốc, quãng đường, nhịp tim, lượng calo độ dốc trên màn hình*

*(****cứ sau 30 giây máy lại nhắc người tập):*** *Bạn hãy ấn nút Speed cộng để tăng dần tốc độ, nên bước đều chân ,thẳng lưng, mắt nhìn thẳng hướng về phía trước,lấy hơi thở đều để không ảnh hưởng đến nhịp tim.*

1. Sau 5 phút đi bộ **HECQUYN** sẽ đưa ra các gợi ý thay đổi tốc độ hay độ dốc để làm phong phú thêm bài tập và gia tăng cường độ tập luyện phù hợp với thể trạng từng người.

***Bước 4****: Với khoảng 10 phút tiếp theo bạn ấn phím Speed cộng để tăng lên tốc độ từ 5 đến 7 km trên giờ để chạy chậm , từ 7 đến 9 km trên giờ để chạy trung bình . Để tăng độ khó và đốt nhiều hơn calo bạn hãy ấn nút mũi tên lên Incline bên trái để nâng độ dốc. Khi chạy mắt nhìn thẳng về phía trước, lưng thẳng , 2 tay co vuông góc đánh theo nhịp bước chân, khi chạy một nửa bàn chân trước tiếp xúc với bàn chạy, luôn giữ nhịp thở đều****.***

***(câu nhắc quan trọng liên tục trong suốt quá trình tập cứ 2 phút nhắc một lần):*** *luôn giữ hơi thở đều để không ảnh hưởng đến nhịp tim , nếu bạn cảm thấy mệt, hơi thở gấp hãy ấn nút speed trừ để giảm tốc độ cho phù hợp”)*

1. Sau 10 phút chạy cường độ trung bình **HECQUYN** sẽ tiếp tục đưa ra gợi ý thay đổi tốc độ chạy nhanh:

***Bước 5****: Với khoảng 5 phút tiếp theo bạn có thể sử dụng phím Speed cộng để thay đổi tốc độ chạy nhanh từ 9 đến 14 kilomet trên giờ để đốt calo nhiều hơn, bạn luôn giữ hơi thở đều để không ảnh hưởng đến nhịp tim , nếu bạn cảm thấy mệt, hơi thở gấp hãy ấn nút speed trừ để giảm tốc độ cho phù hợp*

1. Sau 5 phút chạy cường độ cao **HECQUYN** sẽ tiếp tục đưa ra gợi ý thay đổi tốc độ chạy thấp hơn hay giảm độ dốc để chuẩn bị kết thúc bài tập .

***Bước 6****: Với khoảng 5 đến 10 phút tiếp theo bạn có thể sử dụng phím Speed trừ và mũi tên xuống incline bên phải để giảm độ dốc và tốc độ cho phù hợp cơ thể không bị dừng vận động đột ngột.*

***.(câu nhắc quan trọng liên tục trong suốt quá trình tập cứ 2 phút nhắc khách một lần):*** *luôn giữ hơi thở đều để không ảnh hưởng đến nhịp tim , nếu bạn cảm thấy mệt, hơi thở gấp hãy ấn nút speed trừ để giảm tốc độ cho phù hợp”)*

1. Sau 5 đến 10 phút chạy người dùng ấn nút Stop để kết thúc bài tập, **HECQUYN** sẽ chúc mừng người dùng đã hoàn thành bài tập.

***Bước 7****: Bạn hãy ấn nút Stop để kết thức bài tập. Chúc mừng bạn đã hoàn thành buổi tập . Bạn không nên ngồi xuống ngay hãy đi lại nhẹ nhàng và hít thở đều*

**Bước 8***. Bạn sử dụng máy massa năm đến mười phút để thả lỏng cơ bằng cách khoác dây đai massa vào người và ấn công tắc mở để bắt đâu massa , di chuyển dây đai massa đến các vị trí như bụng ,lưng vai gáy , mông đùi, mỗi vị trí massa khoảng một phút rồi di chuyển dây đai đến vị trí khác .*

***Bước 9.*** *Khi tập luyện xong bạn nên uống nước lọc ,không lên uống nước có ga . Chú ý: khi uống nước theo ngụm nhỏ uống từ từ , không lên uống nhanh.*

* *Với 30 phút tập luyện mỗi ngày bạn sẽ có một dáng vóc hoàng hảo, đặc biệt tốt cho hệ tim mạch, tăng cường trao đổi chất, giúp cơ thể cải thiện hệ thống xương khớp, tăng sự dẻo dai cho cơ thể.*
* *Nếu bạn là một chuyên gia thường xuyên luyện tập có thể bỏ qua chức năng Huấn luyện viên để quan tâm đến các chức năng theo dõi tim mạch cal0 bằng cách nhấn nút Stop 3 giây khi khởi động máy để bỏ qua Trợ lý ảo nhé.*

1. **HECQUYN** sẽ gửi lời chào và cảm ơn người dùng

*Với máy tập thông minh Hec Quyn bạn sẽ có trải nghiệm tập như chơi, dáng tuyệt vời. Cảm ơn bạn đã sử dụng tôi. Hẹn bạn vào buổi tập tiếp theo nhé.*

1. Khi người tập bấm các nút điểu khiển tăng, giảm hay nút chọn nhanh tốc độ hay độ dốc **HECQUYN** sẽ luôn nhắc nhở người dùng chức năng của các phím này và cảnh báo người dùng cẩn thận tránh thay đổi nhanh, đột ngột để an toàn hơn. VD:

*Tăng độ dốc, chú ý giữ an toàn nhé*

*Tăng tốc độ, chú ý giữ an toàn nhé*

- Lưu ý:

1. Người dùng có thể sử dụng hay bỏ qua chức năng trợ lý ảo với 1 nút bấm.
2. Người dùng có thể vừa nghe nhạc vừa dùng trợ lý ảo: Khi trợ lý ảo hướng dẫn nhạc sẽ được tắt tạm thời rồi tự động chạy tiếp.
3. Khi người dùng quên không tắt máy nghỉ giữa các lần tập lâu quá 10p thì máy sẽ tự động tắt màn hình chuyển về chế độ tắt tạm thời để tiết kiệm điện và đảm bảo an toàn.

**B/ Hình ảnh của máy**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**- Các thông số kỹ thuật:**

+ Động cơ: 2.0HP

+ Thảm chạy: 1250 \* 420 mm

+ Vận tốc: 0.8 – 14km/h

+ Độ dốc: 1 – 15% tự động

+ Trọng tải: 150 kg

+ Trọng lượng sản phẩm: 69kg / 79kg (NW/GW)

+ Kích thước carton: 2020 \* 1350 \* 460 mm

+ Màn hình chức năng hiển thị: Led 7inch hiển thị thời gian, tốc độ, quãng đường, calo, nhịp tim

+ Công dụng: Đi bộ, chạy, xoay eo, gập bụng, chống đẩy, massage, nghe nhạc

+ Chức năng: Giảm chấn lò xo, khóa từ an toàn, tra dầu tự động, gập gọn….

***+ Chức năng nổi bật: HUẤN LUYỆN VIÊN ẢO hay Trợ lý ảo***