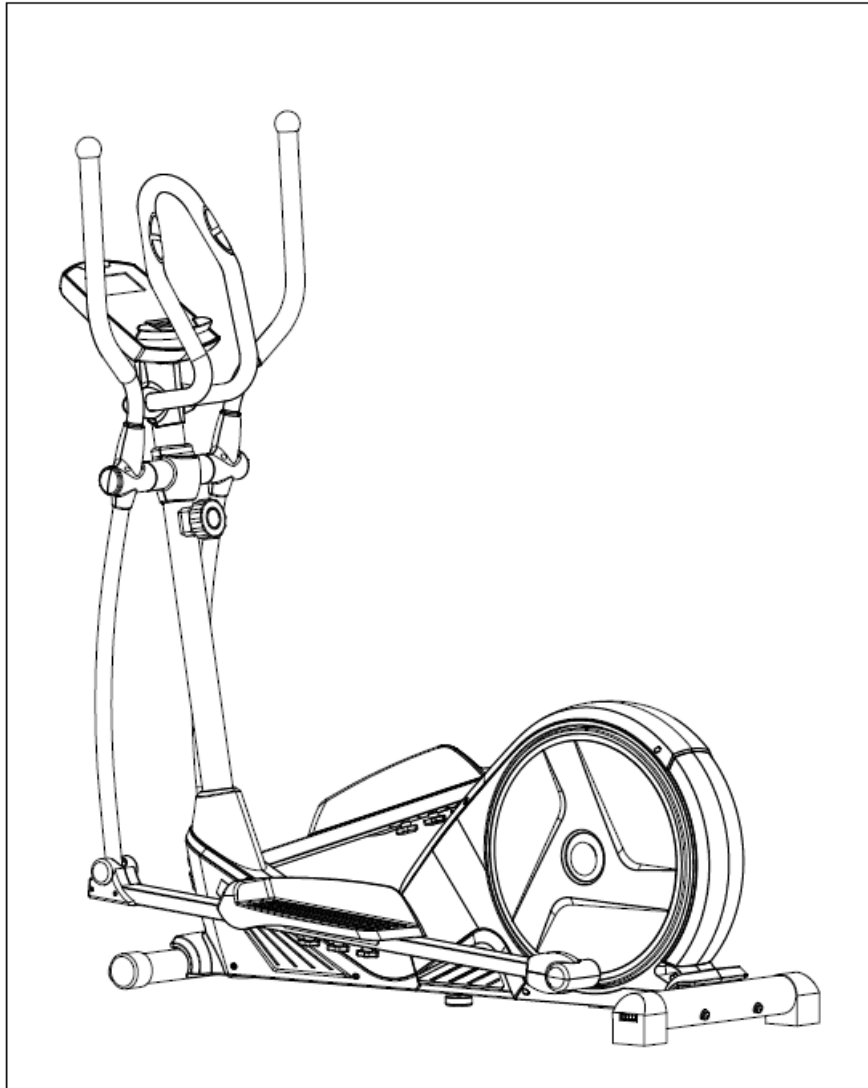


# МАГНІТНИЙ ОРБІТРЕК

## Top Track K8731H

---

### ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



#### **ВАЖЛИВО!**

*Будь ласка, перед початком використання цього виробу уважно прочитайте всі інструкції.*

*Збережіть це керівництво для подальшого використання.*

*Технічні характеристики цього виробу можуть дещо відрізнятися від ілюстрацій і можуть бути змінені без попередження.*

# **ПЕРЕД ТИМ ЯК РОЗПОЧАТИ**

Дякуємо, що придбали цей фітнес-продукт! Для вашої безпеки та користі уважно прочитайте цей посібник перед початком використанням обладнання.

Перед монтажем витягніть компоненти з коробки і переконайтеся, що всі перелічені частини в наявності. Інструкції з монтажу описані на наступних етапах і на малюнках.

## **ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ**

### **ЗАСТЕРЕЖЕННЯ**

ОБОВ'ЯЗКОВО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ КЕРІВНИЦТВО ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧНЕТЕ ПРАЦЮВАТИ З ВАШИМ ОБЛАДНАННЯМ. ЗОКРЕМА, ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА НАСТУПНІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

01- Перевірте всі гвинти, гайки та інші з'єднання перед першим використанням машини та переконайтеся, що тренажер знаходиться в безпечному стані.

02- Встановлюйте продукт в сухому місці подалі від вологи та води.

03 - Розташуйте під машиною відповідну основу (наприклад, гумовий килимок, дерев'яну дошку тощо), щоб уникнути бруду та ін.

04- Перед початком навчання видаліть всі об'єкти в радіусі 2 метри від обладнання.

05- НЕ використовуйте агресивні чистячі засоби для чищення обладнання. Використовуйте спеціально призначені інструменти або власні засоби для монтажу або ремонту будь-яких частин машини. Видаляйте краплі поту з машини відразу після закінчення тренування.

06- Неправильне або надмірне тренування може впливати на стан вашого здоров'я. Перед початком занять зверніться до лікаря. Він може визначити максимальне значення (показника серцевого ритму, навантаження, тривалість навчання тощо), до якого ви можете дотримуватися та отримувати точну інформацію під час тренування. Це обладнання не підходить для терапевтичних цілей.

07- Займайтеся тільки на справному обладнанні. Для будь-яких необхідних ремонтів використовуйте лише оригінальні запасні частини..

08- Ця машина може бути використана одночасно тільки для навчання однієї людини.

09- Одягайте одяг та взуття, які підходять для тренування на обладнанні. Ваша тренувальна обув повинна відповідати типу занять.

10- Якщо у вас є відчуття запаморочення, хвороби або інших аномальних симптомів, будь ласка, припиніть тренування і зверніться до лікаря якнайшвидше.

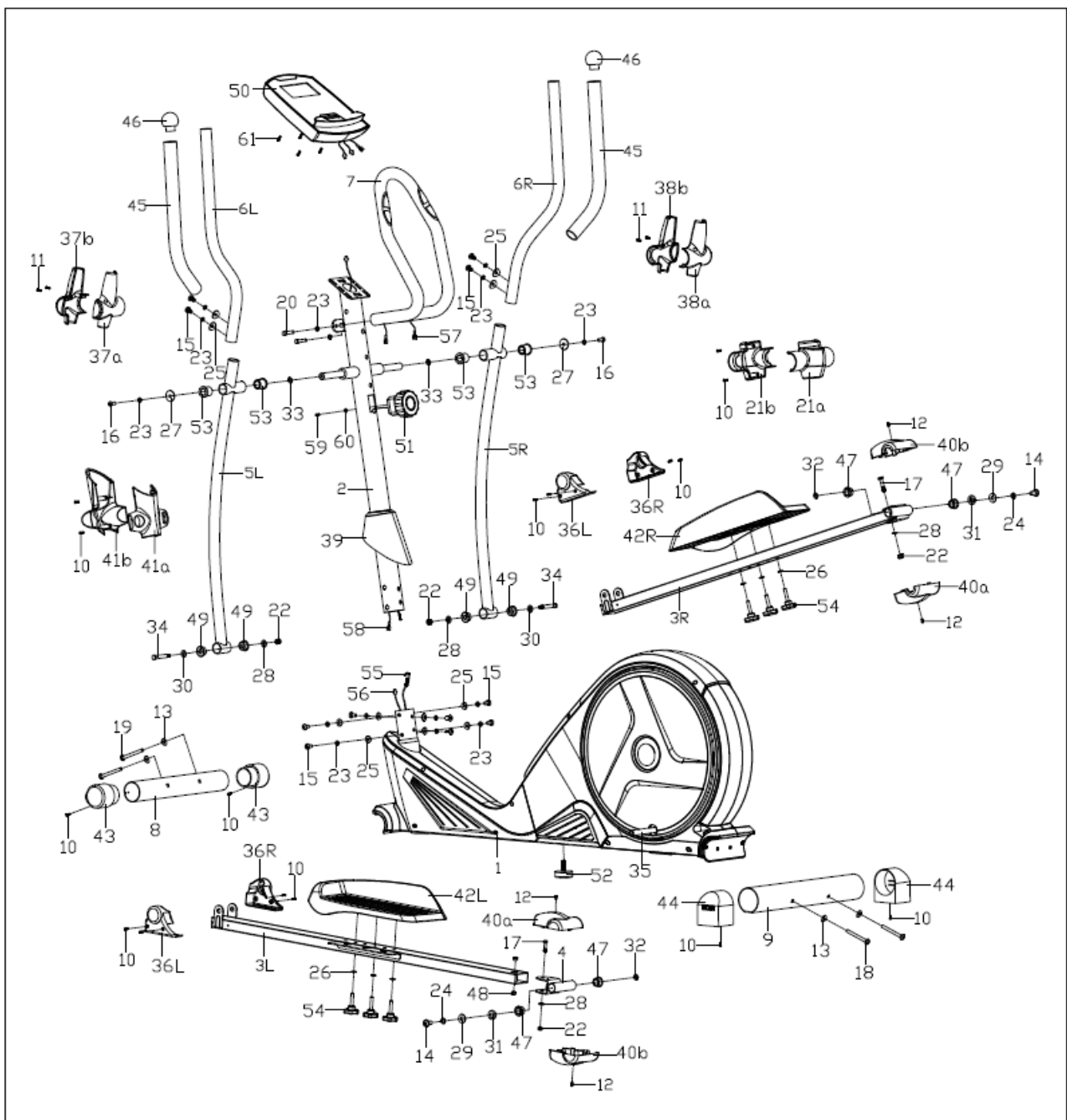
11- Люди, такі як діти та інваліди, повинні використовувати машину тільки в присутності іншої особи, яка може надати допомогу та поради.

12 - Потужність тренажера зростає зі збільшенням швидкості, і навпаки. Машина оснащена регульованою ручкою, яка може регулювати опір. Щоб зменшити опір, поверніть ручку регулювання для налаштування опору до рівня 1. Для підвищення опору, поверніть регулятор для налаштування опору до рівня 8.

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАНЬ ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ВАШОГО ЛІКАРЯ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВЕ ДЛЯ ОСІБ ПІСЛЯ 35-РІЧНОГО ВІКУ З ОСОБИСТИМИ ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВ'Я. ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ВИКОРИСТАННЯ БУДЬ-ЯКОГО ОБЛАДНАННЯ ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ.**

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ / Максимальна вага користувача: 150 кг

## СХЕМА



# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Головна рама	1	32	Хвиляста шайба Ф17.5хФ24х0.6	2
2	Стілка поручня	1	33	Хвиляста шайба Ф19.5хФ26.5х0.6	2
3L/R	Опора педалі	1пара	34	Шестигранний болт Ф12ХМ10 х80	2
4	З'єднувальний вузол	2	35	Кривошип	2
5L/R	Поворотна трубка	1пара	36L/R	Захисний щиток	2пари
6L/R	Рухоме кермо	1пара	37a/b	Захисний щиток	1пара
7	Фіксоване кермо	1	38a/b	Захисний щиток	1пара
8	Передній стабілізатор	1	39	Кришка мачти	1
9	Задній стабілізатор	1	40a/b	Захисний щиток	2пари
10	Хрестовий гвинт ST4.2x18	16	41a/b	Кришка комп'ютера	1пара
11	Хрестовий гвинт ST4.2x12	4	42L/R	Педаль	1пара
12	Гвинт М5х12	4	43	Передня кінцева заглушка	2
13	Дугова шайба Ф8Хф25х1.5	4	44	Задня кінцева заглушка	2
14	Болт М10х20	2	45	Пінна накладка	2
15	Болт М8х16	11	46	Кругла заглушка поручня	2
16	Болт М8х20	2	47	Пластикові втулки	4
17	Болт М10х55	2	48	Втулка Ф18хФ10 х11	4
18	Болт М8ХL90	2	49	Втулка Ф12хФ32 х15	4
19	Болт М8Х72	2	50	Комп'ютер	1
20	Болт М8х30	2	51	Контролер напруги	1
21a/b	Захист рук	1пара	52	Регулювальні колодки	1
22	Нейлонова гайка М10	4	53	Втулка	4
23	М'яка шайба D8	15	54	Регулювальний болт	6
24	М'яка шайба D10	2	55	Кабель напруги	1
25	Дугова шайба Ф8Хф20х1.5	11	56	Провід сенсору	1
26	Плоска шайба D8xd16х1.5	6	57	Провід імпульсу	2
27	Плоска шайба D8XD32х2	2	58	Подовжувач	1
28	Плоска шайба D10хф20 х2	4	59	Гвинт М5х55	1
29	Плоска шайба D10хф20 х2	2	60	Дугова шайба D5	1
30	Плоска шайба D12хФ24х1.5	2	61	Гвинт М4х10	4
31	D-подібна шайба	2			

## **ПРИМІТКА:**

### **ПРИМІТКА:**

БІЛЬШІСТЬ ПЕРЕЛІЧЕНИХ ЗАПЧАСТИН ДЛЯ ЗБІРКИ БУЛИ ОКРЕМО УПАКОВАНІ, АЛЕ ДЕЯКІ ЕЛЕМЕНТИ ОБЛАДНАННЯ БУЛИ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ У ВУЗЛИ СКЛАДАННЯ. У ЦИХ ВИПАДКАХ ПРОСТО ВИДАЛІТЬ ТА ПЕРЕІНСТАЛЮЙТЕ ВУЗЛИ ОБЛАДНАННЯ ЯК ПОТРІБНО.

ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ОКРЕМИХ КРОКІВ ЗБІРКИ ТА ЗАНОТУЙТЕ ВСІ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ДЕТАЛІ.

- Перед тим як продовжити знайдіть час для ознайомлення з керівництвом та ознайомтеся з усім процесом монтажу.
- Незважаючи на те, що цей виріб може бути зібраний однією особою, ми рекомендуємо Вам скористатися допомогою іншої особи. Це особливо зручно при монтажі декількох деталей або переміщенні обладнання

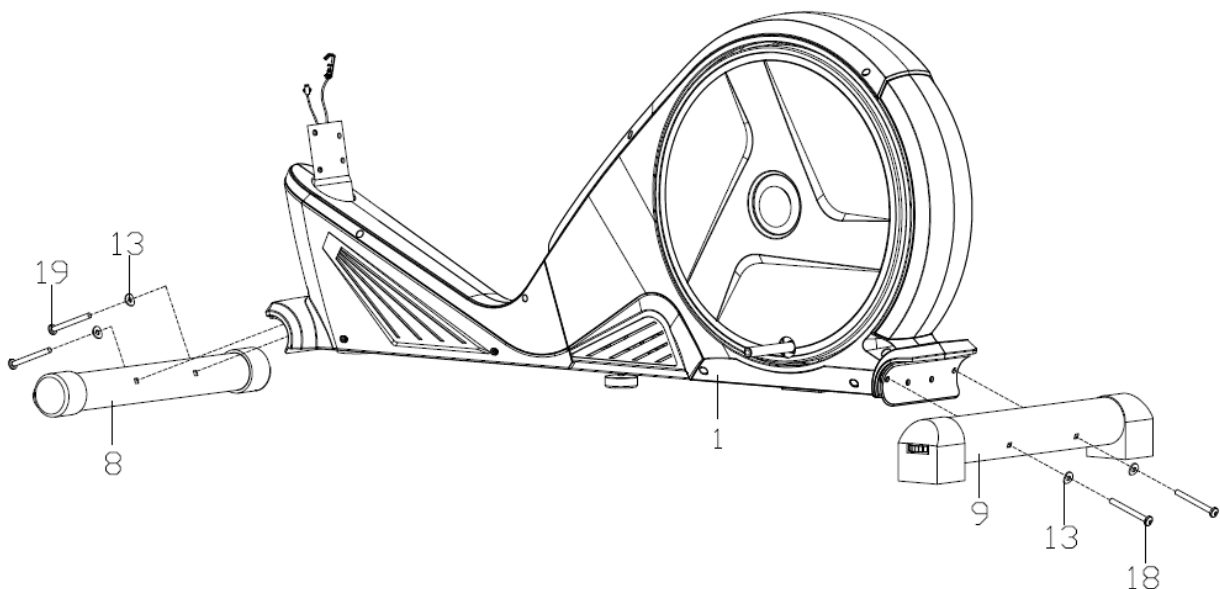
**Порада зі складання:** завжди корисно попередньо сформувати елементи, необхідні для кожного етапу збірки.

## **ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ**

### **Крок 01:**

*A:* Зафіксуйте передній стабілізатор (8) на головній рамі (1) за допомогою шестигранного болта (19) і дугової шайби (13).

*B:* Зафіксуйте задній стабілізатор (9) на головній рамі (1) за допомогою шестигранних болтів (18) і дугової шайби (13).



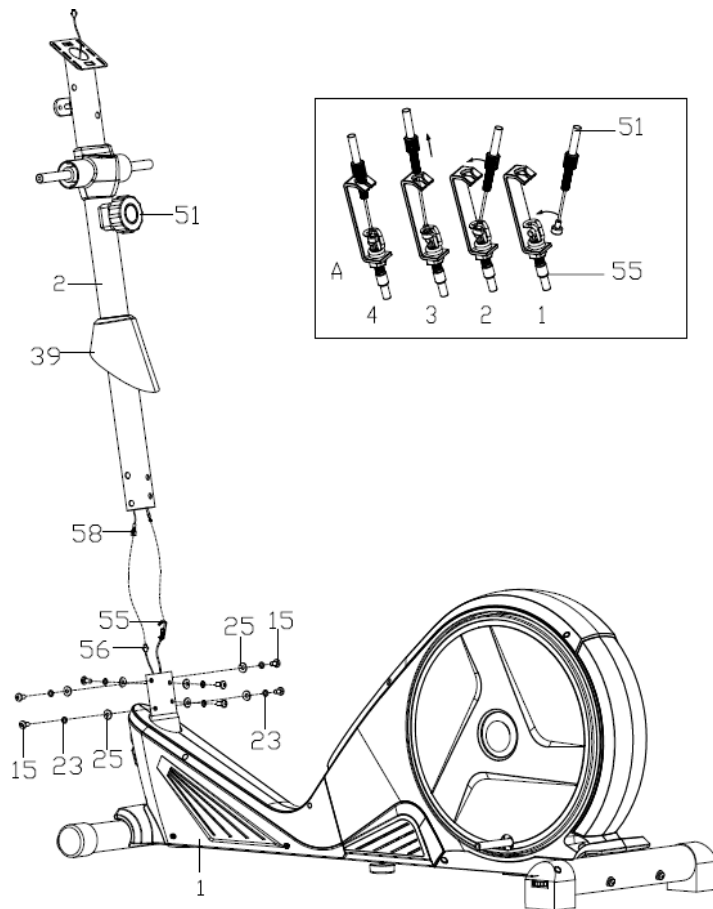
## Крок 02:

*A:* Одягніть кришку мачти (39) на стійку поручня (2);

*B:* Належним чином під'єднайте подовжувач (58) до проводу сенсора (56);

*C:* Вставте контролер напруги (51) в пружинний гачок кабелю нижнього натягу (55). Потягніть верхній кабель контролера напруги (51) вгору і введіть його в зазор металевого кронштейна кабелю нижнього натягу (55), як показано на малюнку;

*D:* Закріпіть стійку поручня (2) на головній рамі (1) за допомогою шестигранних болтів (15), пружинних шайб (23) та дугових шайб (25). Потім вкрутіть кришку мачти (39) і щільно зафіксуйте її



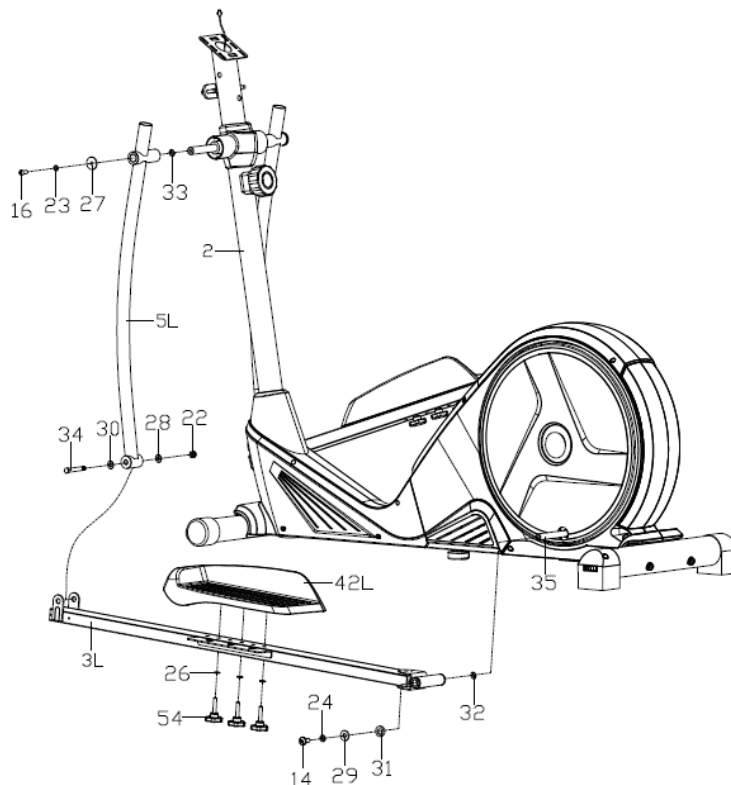
## Крок 03:

*A:* Прикріпіть поворотну трубку (5L/R) на стійці (2) за допомогою шестигранного болта (16), пружинної шайби (23), плоскої шайби (27) та хвильової шайби (33). Не затягуйте дотепер.

*B:* Прикріпіть опору педалі (3L/R) на кривошипі (35) за допомогою шестигранного болта (14), пружинної шайби (24), плоскої шайби (29), D-подібної шайби (31) та хвилястої шайби (32). Не затягуйте дотепер.

*C:* Зафіксуйте поворотну трубку (5L/R) і опору для педалі (3L/R) разом гвинтовим болтом (34), плоскою шайбою (30), плоскою шайбою (28) та нейлоною гайкою (22), як показано на малюнку. А потім затягніть вищезгадані - болт (16), шестигранний болт (14), болт (34) та нейлону гайку (22).

*D:* Щільно зафіксуйте педаль (42L/R) на опорі педалі (3L/R) за допомогою регульованого болта (54) та плоскої шайби (26).

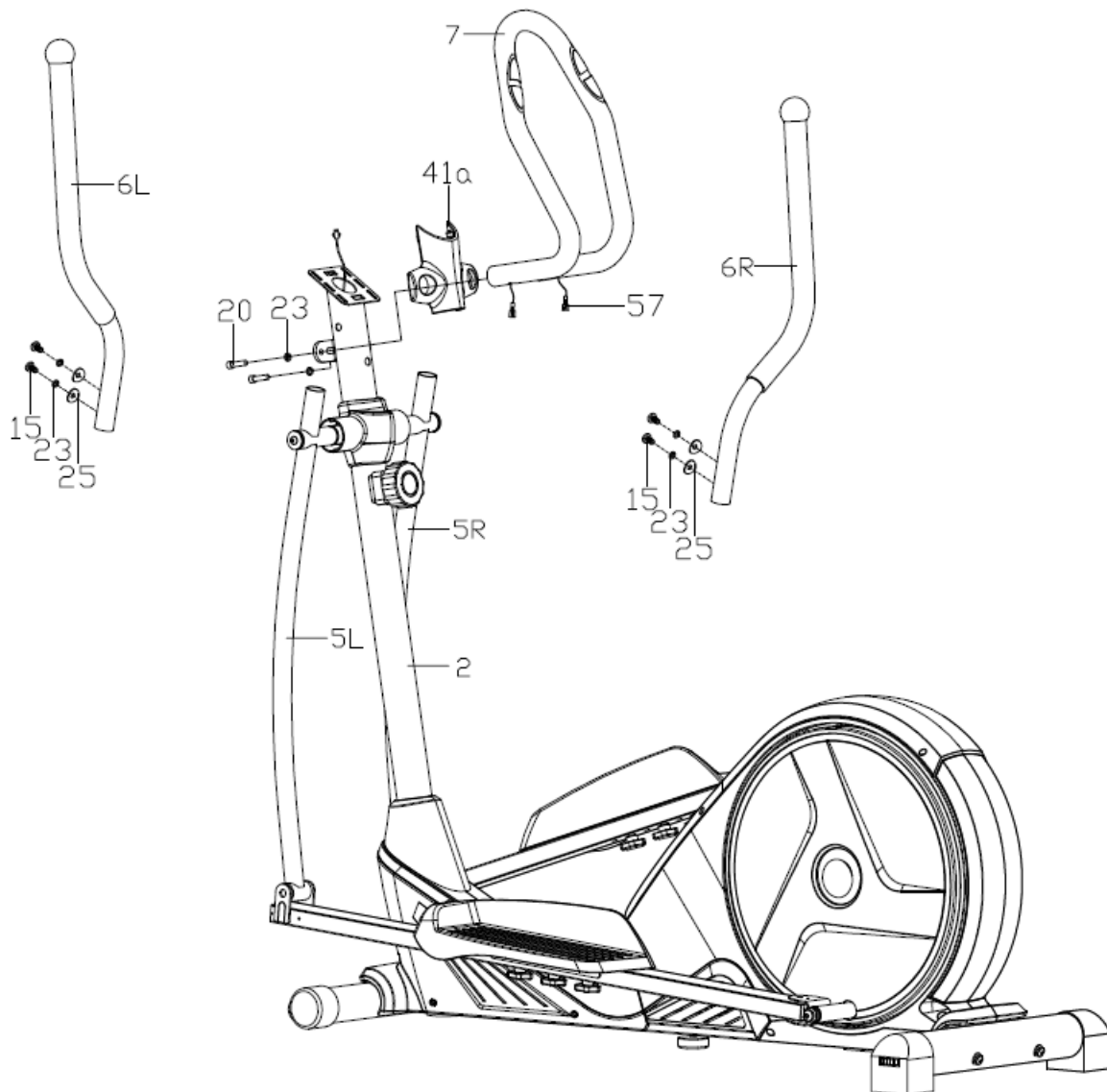


## Крок 04:

*A:* Вставте фіксоване кермо (7) в отвір передньої кришки комп'ютера (41a), а потім щільно зафіксуйте фіксоване кермо (7) на стійці (2) за допомогою шестигранних болтів (20) та пружинних шайб (23)

*B:* Проведіть імпульсний провід (57) в отвір стійки поручня (2), а потім витягніть його зі стійки комп'ютера зверху, як показано.

*C:* Щільно зафіксуйте рухоме кермо (6L / R) на поворотній трубці (5L / R) за допомогою шестигранного болта (15), дугової шайби (25) і пружинних шайб (23).

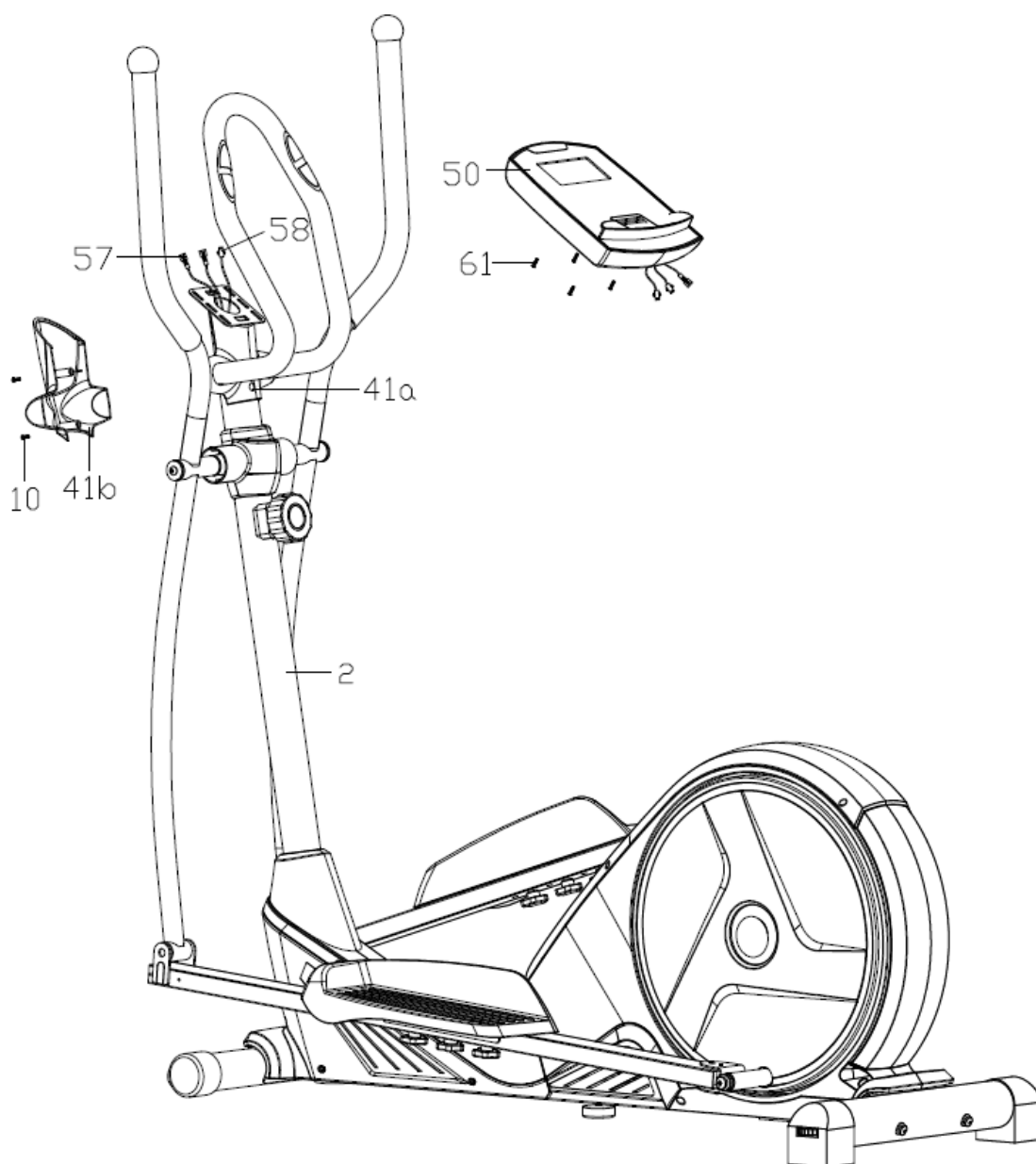




## Крок 05:

*A:* Спочатку правильно під'єднайте подовжувач (58), імпульсний провід (57) зі з'єднувальним проводом від комп'ютера (50), а потім закріпіть комп'ютер (50) на стійці поручня (2) за допомогою гвинта *Phillips* (61);

*B:* Зафіксуйте кришку (41a/b) на стійці (2) за допомогою гвинта (10), як на малюнку.



## Крок 06:

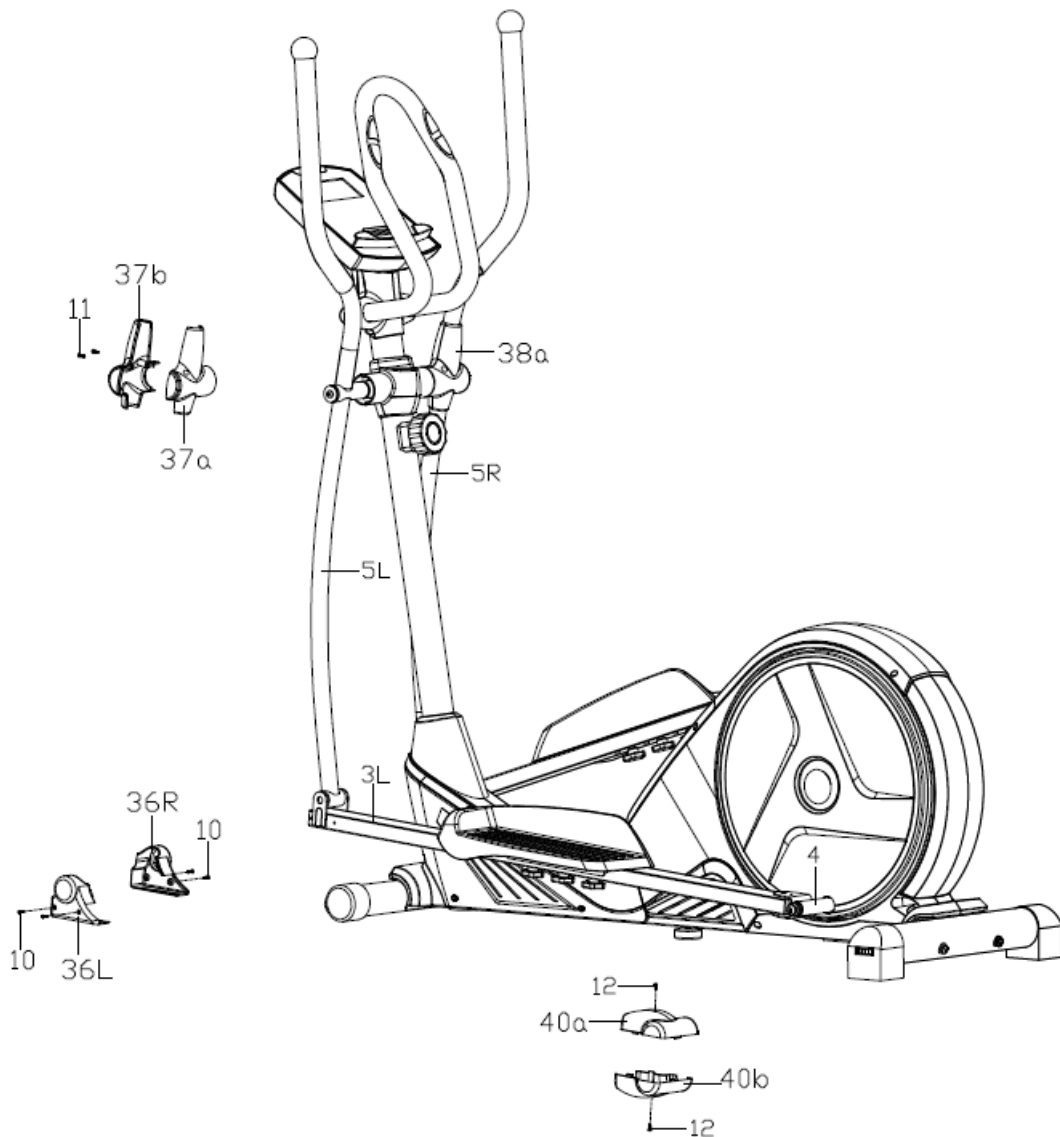
A: Закріпіть захисну кришку (37a/b) та (38a/b) на поворотній трубці (5L/R)

відповідно хрестовими гвинтами (11);

B: Закріпіть захисну кришку (36L/R) на місці з'єднання поворотної труби (7L/R)

і опори педалі (3L/R) поперечними гвинтами (10);

C: Закріпіть захисну кришку (40a/b) на з'єднувальному вузлі (4) за допомогою гвинтів Phillips (12), як показано на малюнку.



## РОЗІГРІВ ТА ОХОЛОДЖЕННЯ

Успішна програма тренувань складається з розминки, аеробних вправ і охолодження. Робіть всю програму не менше двох і бажано три рази на тиждень, відпочиваючи день між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити свої тренування до чотирьох або п'яти разів на тиждень.

### **РОЗІГРІВ**

Мета розігрівання - підготувати організм до фізичних вправ і мінімізувати травми. Розігрійтеся протягом двох-п'яти хвилин перед тренування або перед аеробними навантаженнями. Виконуйте вправи, які підвищують серцевий ритм і зігрівають робочі м'язи. Це може включати жваву ходьбу, біг підтюпцем, стрибки у гору, стрибки зі скакалкою та біг на місці.

### **РОЗТЯГУВАННЯ**

Розтягування після силових або аеробних тренувань, коли ваші м'язи теплі, дуже важливі. В цей час м'язи легше розтягуються через підвищену температуру тіла, що значно знижує ризик травм. Розтягування слід тримати від 15 до 30 секунд. НЕ ПЕРЕСТАРАЙТЕСЯ.



Бокове розтягування



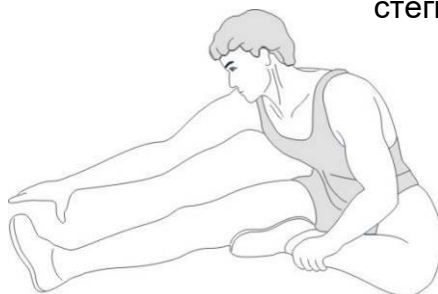
Торкання кінчиків



Розтягування внутрішнього стегна



Розтягування ахіллесових м'язів



Розтягування підколінного сухожилля

Пам'ятайте, що перед початком будь-якої програми тренувань завжди потрібно проконсультуватися з лікарем

## ***ОХОЛОДЖЕННЯ***

Метою охолодження є повернення тіла до нормального або близького до нормального стану спокою в кінці кожного заняття. Правильне охолодження повільно знижує частоту серцевих скорочень і дозволяє крові повернутися до серця.