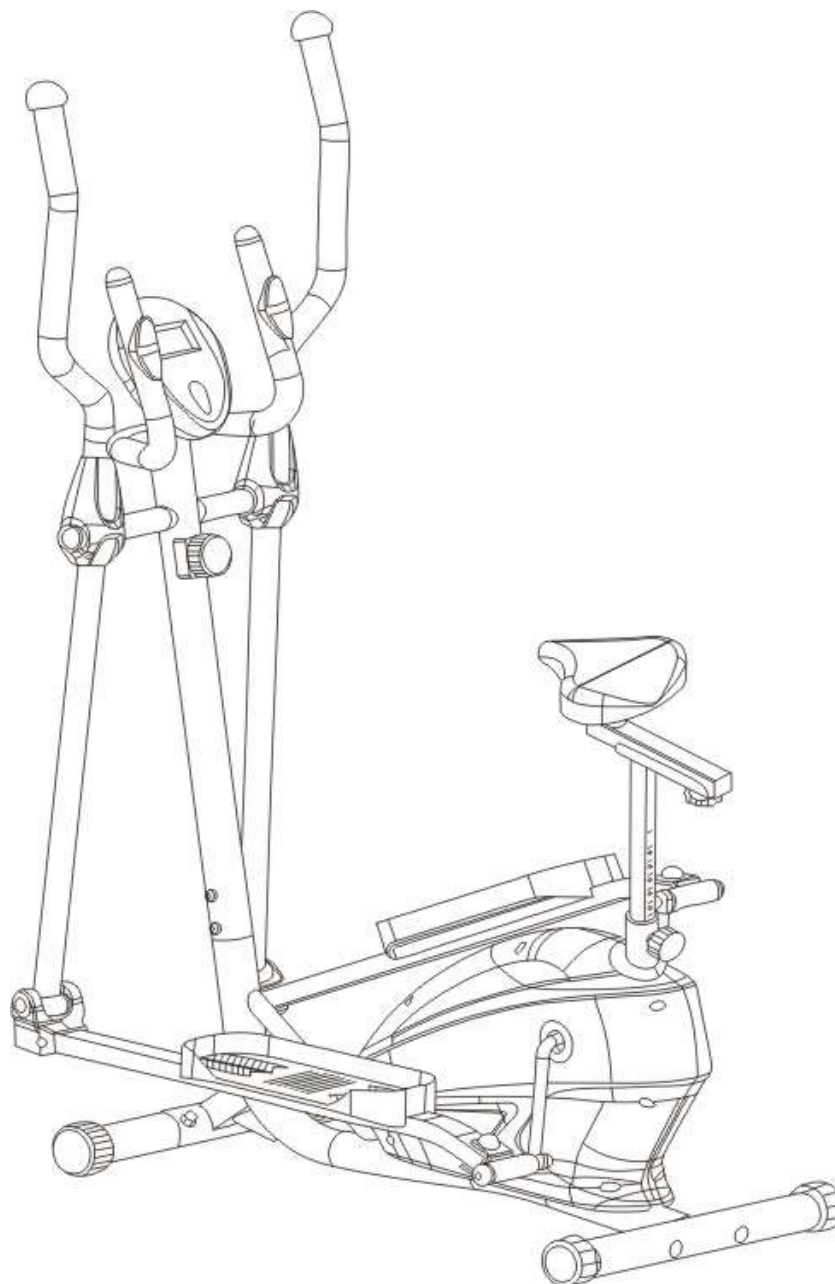




Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ОРБИТРЕКА SS -771



Перед тренировкой и сборкой прочитайте внимательно данную инструкцию

Содержание:



Инструкция по безопасности	2
Инструкция по компьютеру орбитрека	3
Общий вид сборки	4
Этапы сборки тренажера	8
Упражнения на разогрев и охлаждение мышц	10



ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Основные предосторожности должны быть соблюдены, включая следующие инструкции по технике безопасности. Прочитайте все инструкции перед использованием оборудования.

1. Прочитайте все инструкции в этом руководстве и перед использованием этого оборудования сделайте упражнения на разогрев.
2. Чтобы избежать повреждения мышц, перед началом тренировки разогрейте все мышцы тела. Для этого просмотрите страницы Упражнений на разогрев и «Охлаждение» мышц. После разминки рекомендован легкий отдых.
3. Перед использованием оборудования убедитесь, что все части не повреждены и хорошо закреплены. Оборудование должно быть размещено на плоской поверхности. Рекомендуется использовать циновку или другое покрытие.
4. Наденьте надлежащую одежду и обувь; не одевайте одежду, которая могла бы попасть в какую-либо часть оборудования; не забудьте зафиксировать все ремни.
5. Не делайте попытку дополнительного самостоятельного ремонта или настройки, кроме настроек, описанных в этом руководстве. При возникновении неполадок прекратите использование оборудования и обратитесь к Уполномоченному Сервисному представителю.
6. Не используйте оборудование на открытом воздухе.
7. Оборудование предназначено только для домашнего использования.
8. Во время занятий к работе на тренажере допускается только один человек.
9. Во время использования тренажера держите подальше детей и животных. Эта машина разработана только для взрослых. Минимальное свободное пространство, требуемое для безопасной работы, составляет два метра.
10. Если Вы чувствуете боль в груди, тошноту, головокружение, Вы должны прекратить тренироваться немедленно и перед продолжением занятий проконсультироваться со своим врачом.
11. Максимальный вес пользователя составляет 110 кг.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: прежде, чем начать любую программу тренировки проконсультируйтесь с Вашим врачом. Это особенно важно для людей, старше 35 лет, а также тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера для занятий фитнесом. начать работу с тренажером.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА



ОРБИТРЕКА SS - 771

Операции компьютера:

1. Сканирование
2. Скорость
2. Дистанция
4. Время
5. Одометр
6. Пульс



Функции и операции:

MODE/RESET –нажмите эту кнопку для воспроизведения информации на экран;
–подождите 3 секунды для включения на мониторе показаний калорий и дистанции;

Главные функции:

1. **SCAN:** сканирование введенные данных
2. **TIME:** показатель времени проведения тренировки.
3. **SPEED:** показатель скорости упражнений пользователя на данном тренажере.
4. **DIST :** показатель пройденного пути на тренажере, или отсчет оставшегося.
5. **CALORIES:** показатель сожжённых калорий.
6. **TOTAL DIST(ODO):**итоговые показатели – дистанция, пройденная за все время занятий.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:** если тренировка была приостановлена, о компьютер через 8 минут режима ожидания сбросит все ранее введенные показатели

Note:

“M” буква обозначает, что расстояние упражнений измеряется в милях

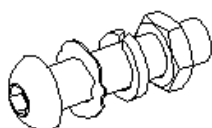
SPECIFICATION:

Функции	Смена показателей	Каждые 6 секунд
	Дистанция	0.0-999.9 в милях или километрах
	Время	0:00-99:59 (Минуты: Секунды)
	Одометр	0.0-999.9 километры или мили
	Калории	0.0-999.9 калории
	* Пульс	40-240 ударов в минуту
	Датчик пульс	На рукоятках

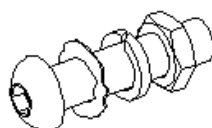


Вид батарей	SIZE-AA or UM-3
	0°C - +40°C (32°F - 104°F)

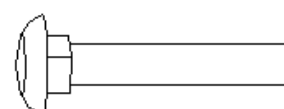
Части для сборки:



16R/17R/18/20
1SET



16R/17R/18/20
1SET



12 Болт M10x57
4PCS



42 Заглушка Ø8
4PCS



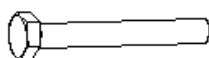
15 Колпак M10
4PCS



27 Гайка M6
4PCS



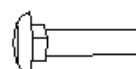
28 Прокладка Ø6
4PCS



29 Болт M6x40
4PCS



31 Заглушки S13
2PCS



47 Болт M6x35
4PCS



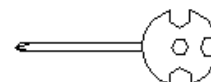
48 Прокладка Ø6
4PCS



49 Крышка S16
2PCS



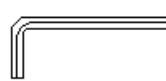
50 Заглушка M6
4PCS



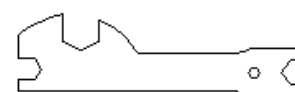
S8-13-14-15



8mm

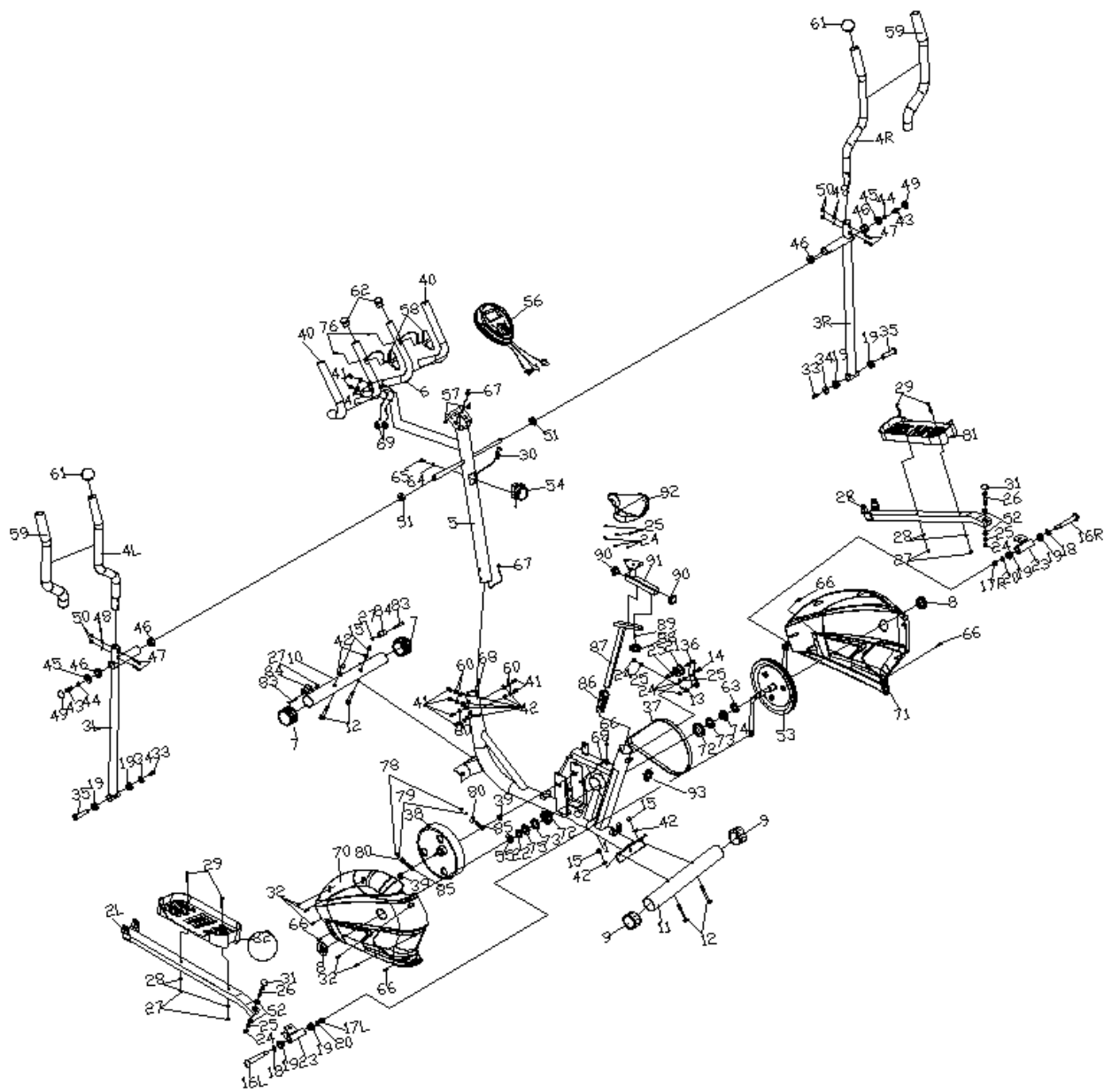


6mm





Общая схема сборки:

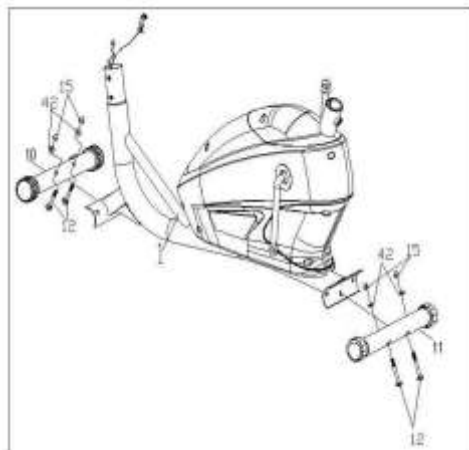




Этапы сборки тренажера:

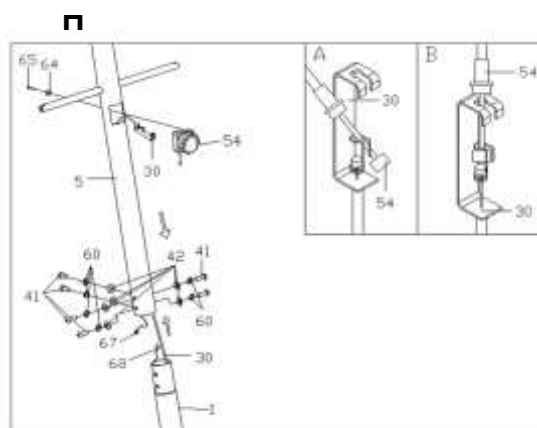
1. Установка передней и задней опоры тренажера:

Установите переднюю нижнюю опору (10) и заднюю нижнюю опору (11) на основную раму (1) при помощи болта (12), гнутой шайбы (15) и гайки с круглой головкой (12).



2. Подключение регулятора на основную стойку и подсоединение к датчикам корпуса:

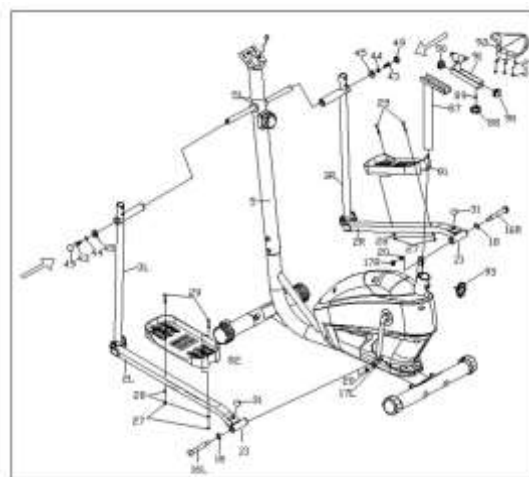
Соедините датчик (36) с датчиком корпуса (37) и зафиксируйте вертикально основной штатив (59) с основанием (1) болтами (35) и гайками (21)



3. Присоедините педали и «лыж» орбитрека

Закрепите педали и основы ножных платформ как показано на рисунке справа

С помощью соответствующих болтов поочередно, сначала правую, затем левую, укрепив результат заглушками из сборного комплекта

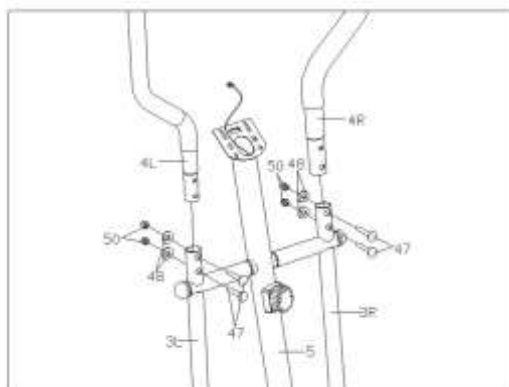




4. Подсоединение рукояток орбитрека и фиксация компьютера.

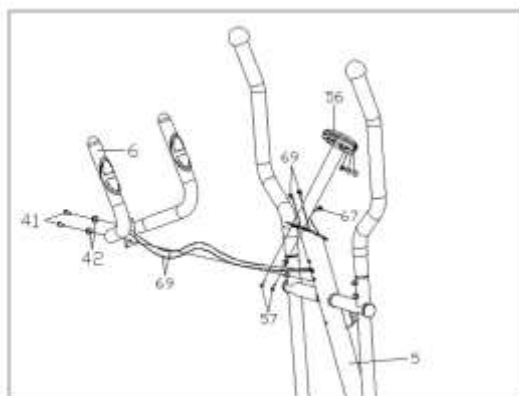
Предпоследним этапом сборки данного тренажера является соединение проводов компьютера (52) с проводами датчика пульса (56). Зафиксируйте сам компьютер (52) на основании штатива орбитрека (59) с помощью болтов (62) и гаек (61)

Присоедините неопреновые рукоятки (левую и правую) с помощью болтов 47 и закрепите конструкцию гайками 50 и заглушками 48



5. Закрепление ручек с датчиком пульса на основу орбитрека.

После закрепления главного компьютера подсоедините неопреновые ручки №6 к стойке орбитрека, и закрепите их с помощью болтов 41, заглушек 42, при этом соединив с компьютером провода датчика (69) с помощью болтов 57





РАЗОГРЕВ И «ОХЛАЖДЕНИЕ»

Хорошая программа подготовки состоит из разминки, занятия аэробикой, и охлаждения. Делайте разминку по крайней мере два - три раза в неделю, отдыхая день между разминками. После нескольких месяцев Вы можете увеличить количество разминок до четырех или пяти раз в неделю.

ЗАНЯТИЕ АЭРОБИКОЙ - любая длительная деятельность, которая посылает кислород в мышцы через сердце и легкие. Занятие аэробикой улучшает деятельность Ваших легких и сердца. Аэробике способствует любая деятельность, где используются крупные мышцы: ноги, руки и ягодицы. Ваше сердце бьется быстро, и Вы дышите глубоко. Занятие аэробикой должно быть частью программы разминки.

РАЗМИНКА - важная часть любых занятий. Вы всегда должны начинать с разминки, чтобы подготовить тело к большему количеству напряженных упражнений; разминка включает в себя разогрев и растягивание мышц, увеличивая частоту пульса и кровообращения, и поставляя больше кислорода мышцам.

ОСТЫНЬТЕ в конце разминки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить чувствительность в усталых мышцах.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВ

Растяжка внутренней части бедра

Сядьте и сомкните пальцы ног вместе, колени в сторону. Подтяните стопы как можно ближе к паховой области. Мягко прижмите колени к полу. Держите 15 секунд.



Растяжка области под коленом

Вытяните правую ногу. Положите левую стопу на внутреннюю часть бедра правой ноги и наклонитесь как можно ближе к носку. Досчитайте до 15. Повторите упражнение с правой ногой.





Вращение головой

Наклоните голову вправо на счет раз, почувствуйте, как растягивается левая часть шеи, затем наклоните вправо, растягивая подбородок – максимально его потяните, рот открыт. Поверните голову на счет раз, затем плавным кивком опустите голову на грудь на счет два.



Поднятие плеч

Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое, опуская правое.

Растяжка ахиллесово сухожилия

Прислонитесь к стене, вытянув руки вперед и поставив левую ногу перед правой. Держите правую ногу прямой, согните левую ногу и наклонитесь к стене, отсчитав 15 секунд, повторите для другой ноги.



Касание носков

Медленно опуститесь вниз, расслабив плечи и спину, коснитесь пальцев ног. Наклонитесь как можно ниже, оставайтесь в таком положении на протяжении 15 секунд.



Боковые растяжки

Поднимите обе руки над головой. Вытяните правую руку как можно выше. затем повторите тоже самое с левой рукой.

Запомните, всегда проверяйте свое физическое состояние прежде чем начинать какие либо упражнения.



«ОХЛАЖДЕНИЕ»

Целью «охлаждения» является приведение тела к нормальному или почти нормальному состоянию, состоянию покоя в конце тренировки. Правильное охлаждение медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.