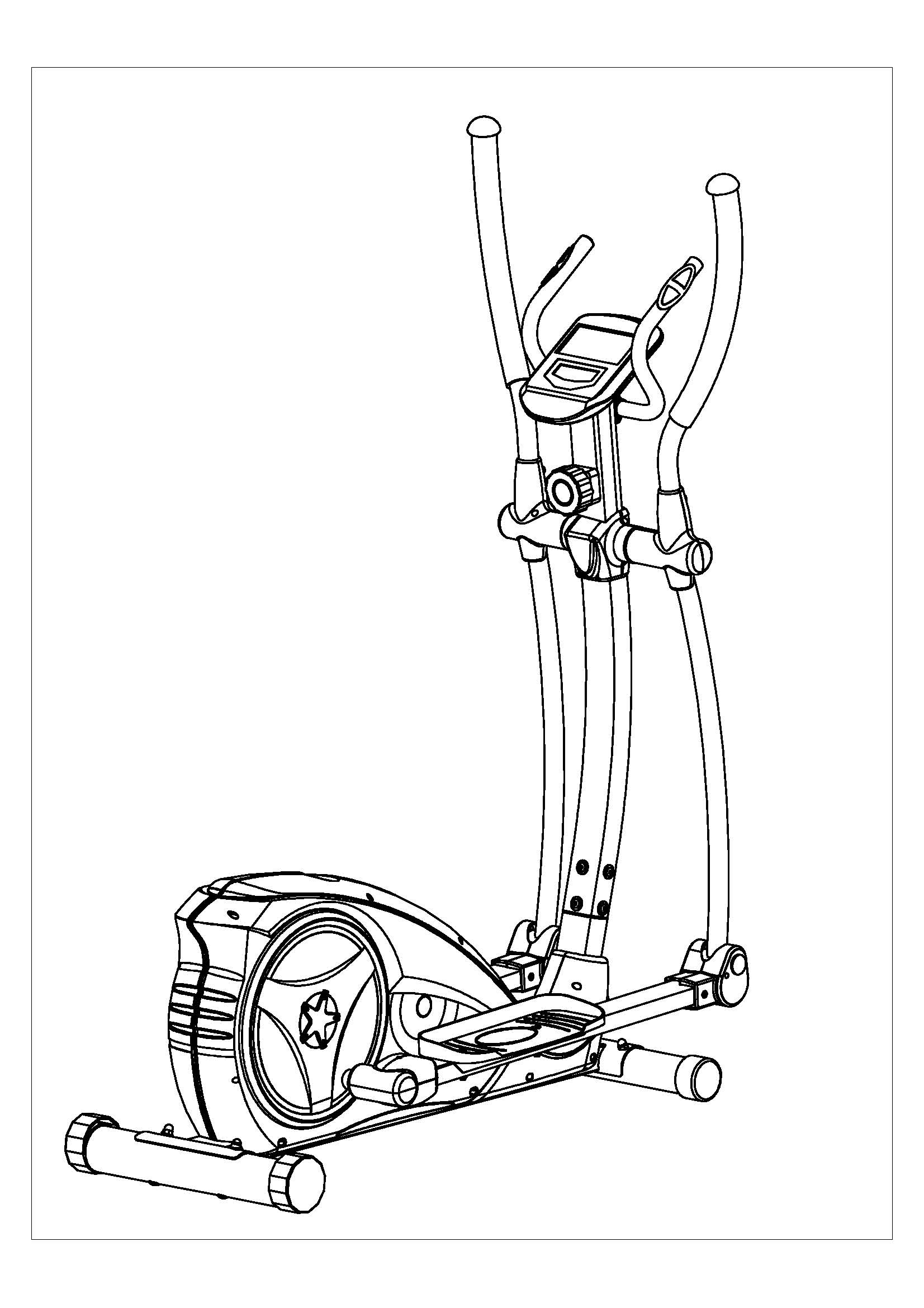
**ОРБИТРЕК «Магнетик»**

**РУКОВОДСТВО SS-454**



**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой и эксплуатации тренажера.

1. Соберите тренажер именно так, как описывается в инструкции по эксплуатации.
2. Проверьте все болты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать тренажер в первый раз, чтобы гарантировать, что устройство в безопасном состоянии.
3. Настройка тренажера должна происходить на ровном месте и требуется хранить его от влаги и воды.
4. Перед началом обучения, удалить все предметы в радиусе 2 метров от тренажера.
5. Не используйте агрессивные чистящие средства для чистки тренажера. Используйте только инструментs, подходящие для сбора тренажера и ремонта любой его части. Удалять загрязнения с тренажера сразу же после окончания тренировки.
6. Ваше здоровье может зависеть от неправильного или чрезмерного использования тренажера. Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы обучения. Он может определить максимальное значение (Pulse. Вт. Продолжительность обучения и т.д.), с которым вы можете тренироваться и можете получить точную информацию во время тренировки. Этот тренажер не предназначен для терапевтических целей.
7. Заниматься на тренажере можно только тогда, когда он стоит на ровной поверхности и полностью исправен. Используйте только оригинальные запасные части для любого необходимого ремонта.

9. Эта машина может быть использована для одного человека

10. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере.

11. Если у вас головокружение, тошнота и другие аномальные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

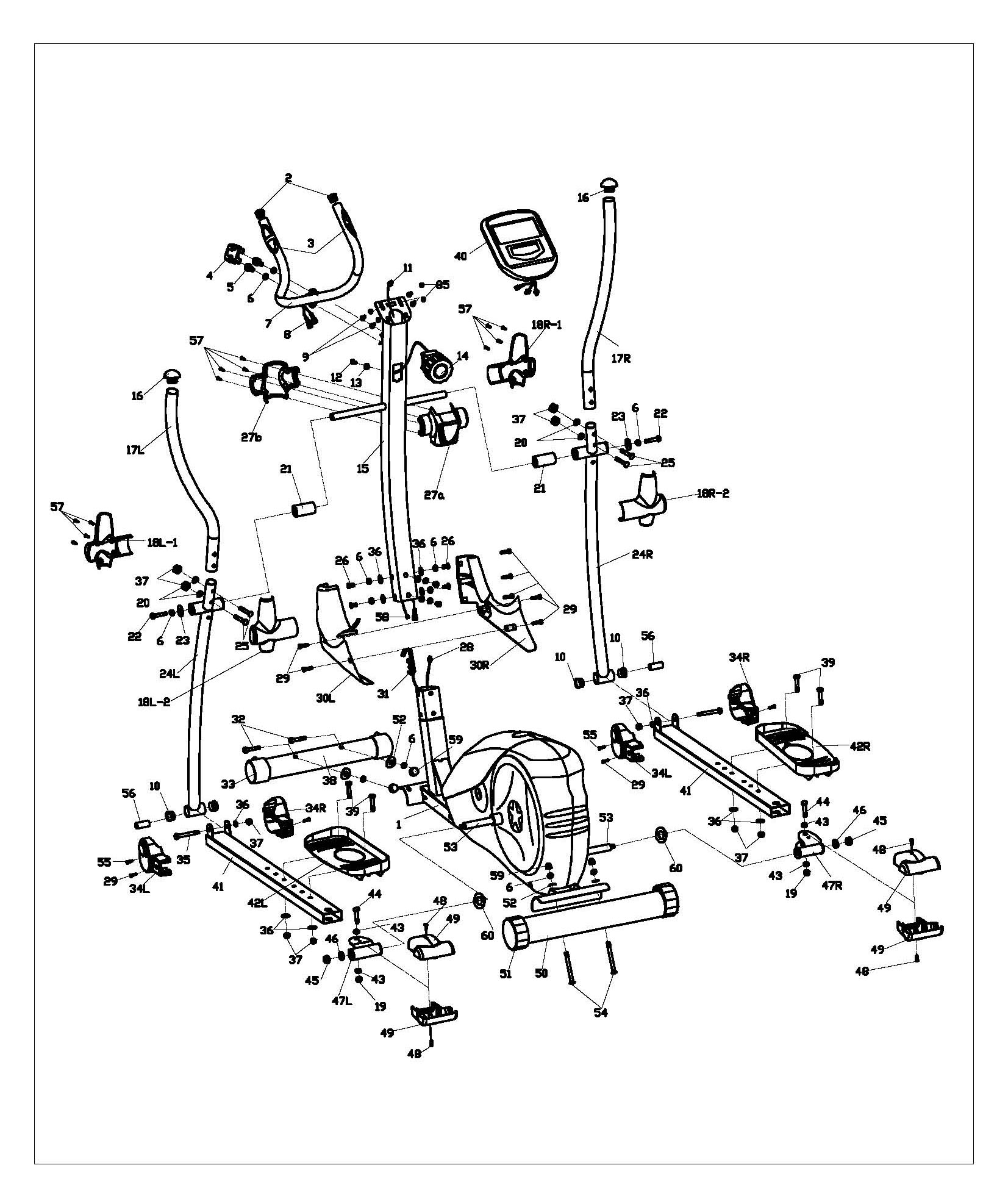
12. Такие люди, как дети и инвалиды должны использовать тренажер только в присутствии другого человека, который может оказать помощь и советы.

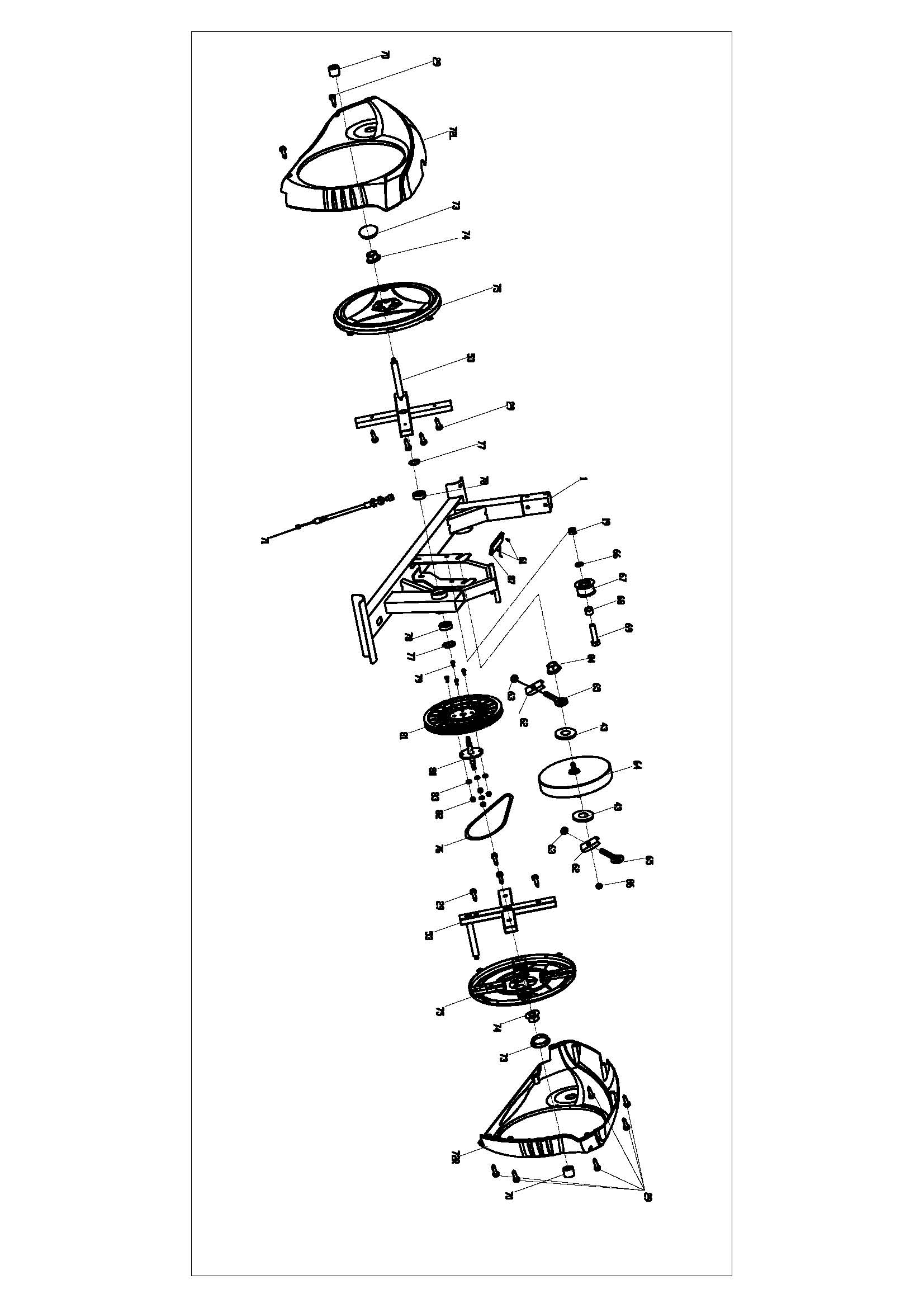
13. Мощность тренажера возрастает с увеличением скорости, и

Наоборот – с уменьшением скорости – уменьшается мощность. Тренажер оснащен регулируемой ручкой, которая может регулировать сопротивление.

Максимальный вес пользователя – 100кг

**ЭСКИЗЫ (СХЕМА)**

****

****

**СПИСОК ЧАСТЕЙ**

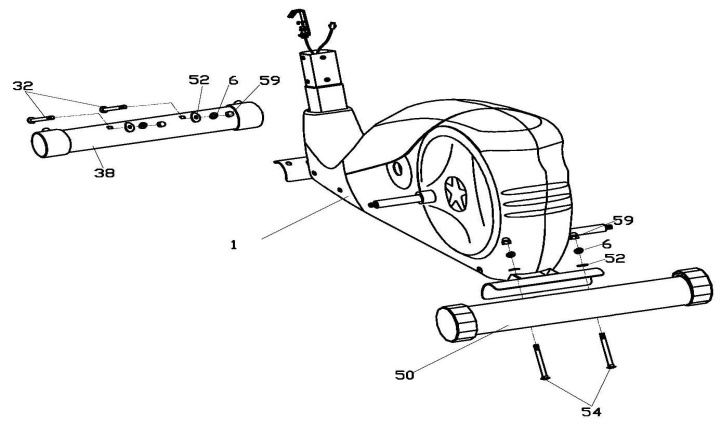
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Кол-во | № | Название | Кол-во |
| 1 | Основная рама | 1 | 44 | Винт М10\*55 | 2 |
| 2 | Заглушка | 2 | 45 | Нейлон Гайки М10\*1,25 | 2 |
| 3 | Сцепление | 2 | 46 | Машина Ф10.5\*Ф32\*2 | 2 |
| 4 | Руль с крышкой | 1 | 47 | Педаль-трубка | 2 |
| 5 | Болт | 2 | 48 | Винт М5\*10 | 4 |
| 6 | Пружинная шайба D8 | 14 | 49 | Защитная решетка | 4 |
| 7 | Руль | 1 | 50 | Нижняя трубка | 1 |
| 8 | Импульсный провод | 2 | 51 | Заглушка | 2 |
| 9 | Винт М5\*12 | 4 | 52 | Изогнутые шайбы | 4 |
| 10 | Втулка | 4 | 53 | Кривошип | 2 |
| 11 | Подключение провода | 1 | 54 | БолтМ8\*90 | 2 |
| 12 | Руль сообщение | 1 | 55 | Винт ST4\*20 | 2 |
| 13 | Машина D5 | 1 | 56 | Втулка | 2 |
| 14 | Напряжение управления | 1 | 57 | Винт ST3\*16 | 12 |
| 15 | Руль сообщение | 1 | 58 | Напряжение провода (вверх) | 1 |
| 16 | Заглушка | 2 | 59 | Гайка М8 | 4 |
| 17 | Руль | 2 | 60 | Изогнутые шайбыФ21\*Ф27\*0,3 | 2 |
| 18 | Защитная решетка18L-1/2  Защитная решетка 18R-1/2 | 2  2 | 61 | Винт ST3\*10 | 1 |
| 19 | Нейлон гайка М 10\*1,5 | 3 | 62 | U-форма шайбы | 2 |
| 20 | Изогнутые шайбы Ф20\*D8.5\*R12,5 | 4 | 63 | Гайка М6 | 2 |
| 21 | Втулка | 2 | 64 | Маховик | 1 |
| 22 | Винт М8\*15 | 2 | 65 | Винт | 2 |
| 23 | Машина Ф8,2\*Ф32\*2 | 2 | 66 | Машина Ф10\*Ф14\*1 | 1 |
| 24 | L/R Трубки | 2 | 67 | Колеса | 1 |
| 25 | Болт М8\*45 | 4 | 68 | Втулка | 1 |
| 26 | Болт М8\*16 | 6 | 69 | Винт | 1 |
| 27 | Защитная решетка | 2 | 70 | Втулка | 2 |
| 28 | Датчик провода | 1 | 71 | Напряжение провода | 1 |
| 29 | Винт ST4,2\*18 | 27 | 72 | L/R Крышка цепи | 2 |
| 30 | 30L/R Защитная решетка | 2 | 73 | Заглушка | 2 |
| 31 | Напряжение провода (вниз) | 1 | 74 | Гайки М10\*1,25 | 2 |
| 32 | Болт М8\*73 | 2 | 75 | пластина | 2 |
| 33 | Заглушка | 2 | 76 | Пояс 310 PJ6 | 1 |
| 34 | 30L/R Защитная решетка | 4 | 77 | Пружинная шайба | 2 |
| 35 | Винт М8\*75 | 2 | 78 | Пояс 6004Z | 2 |
| 36 | Машина D8 | 12 | 79 | Пояс М6\*15 | 4 |
| 37 | Нейлон Гайки М8 | 12 | 80 | Ось привошипа | 1 |
| 38 | Отдел нижней трубки | 1 | 81 | Пояс колеса | 1 |
| 39 | Болт М8\*45S=14 | 4 | 82 | Нейлон гайка М6 | 4 |
| 40 | Компьютер | 1 | 83 | Пружинная шайба D6 | 4 |
| 41 | Педаль трубка | 2 | 84 | Гайка М10\*1 | 1 |
| 42 | L/R Педаль | 2 | 85 | Машина D5 | 4 |
| 43 | Машина Ф10,5\*Ф20\*2 | 6 | 86 | Гайка М10-1,0 | 1 |
|  |  |  | 87 | Датчик | 1 |

**ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ**

ШАГ 1:

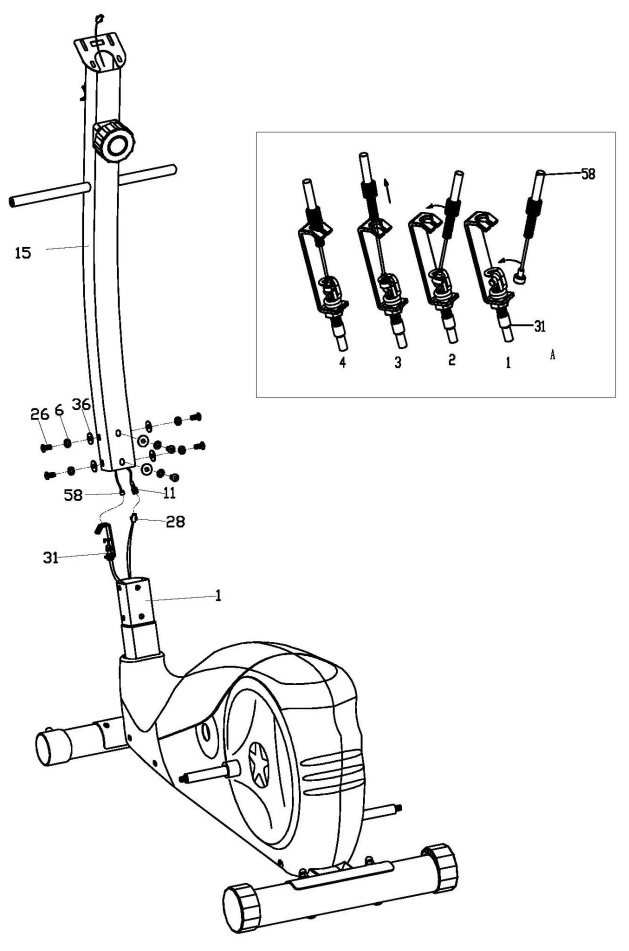
Фиксирование передней нижней трубки (38) для мэйнфреймов (1) с помощью болтов (32), изогнутые шайбы (52), пружинные шайбы (6) и гайки (59).

Фиксирование задней нижней трубки (50) к основной раме (1) с помощью болтов (54), изогнутые шайбы (52), пружинные шайбы (6) и гайки (59).



Шаг 2:

Сначала подключите соединительный провод (11) к датчику провода (28), а затем подключить напряжение провода (вниз) (31) на напряжение провода (до) (58) как показано ниже. Наконец, фиксируем руль сообщение (15) для мэйнфреймов (1) с помощью болтов (26), пружинные шайбы (6) и шайбы (36).

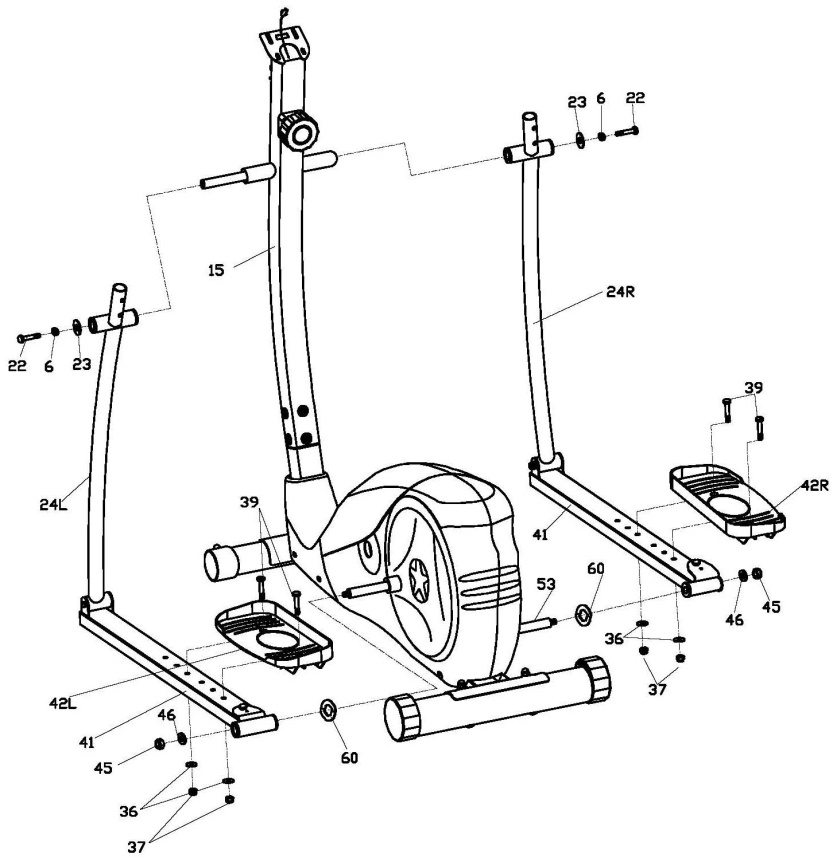


**Шаг 3:**

Затянуть L/R качели трубки (24) к опорной трубе (15) с помощью винтов (22), пружинные шайбы (6) и шайбы (23).

Затянуть педаль трубки (41) с нейлоновой гайкой (45), шайбой (46) и изогнутой шайбой (60).

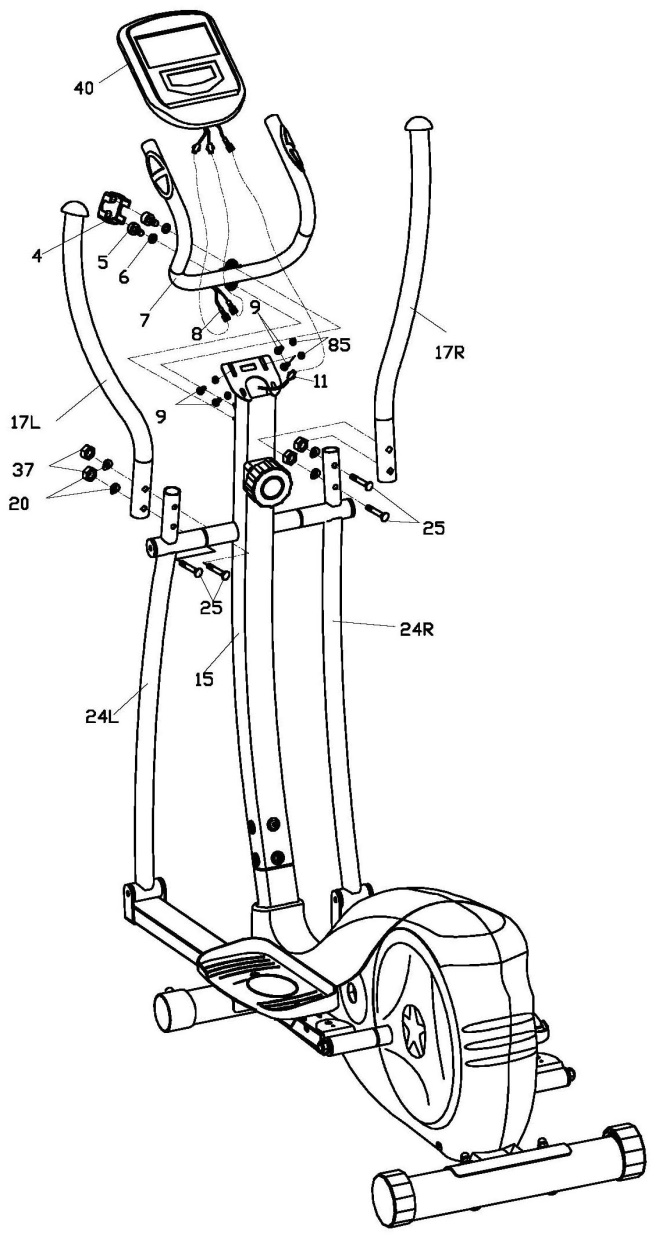
Затянуть L / R педали (42) к педали –трубке (41) с помощью болтов (39), шайбы (36) и нейлона гайки (37).



Шаг 4:

Первый проход импульса провода (8) через отверстия компьютера скобки, исправить руль (7) к опорной трубе с помощью винтов (5) и пружинных шайб (6), наконец, покрытие руля крышку (4).

Затянуть L / R руле (17) для L / R качели трубки (24) нейлоновые гайки (37), изогнутые шайбы (20) и болты (25).

Подключите провод импульса (8) и соединительные провода (11) к компьютеру. Затем затяните на компьютере кронштейн с помощью винтов (9) и шайбы (85).

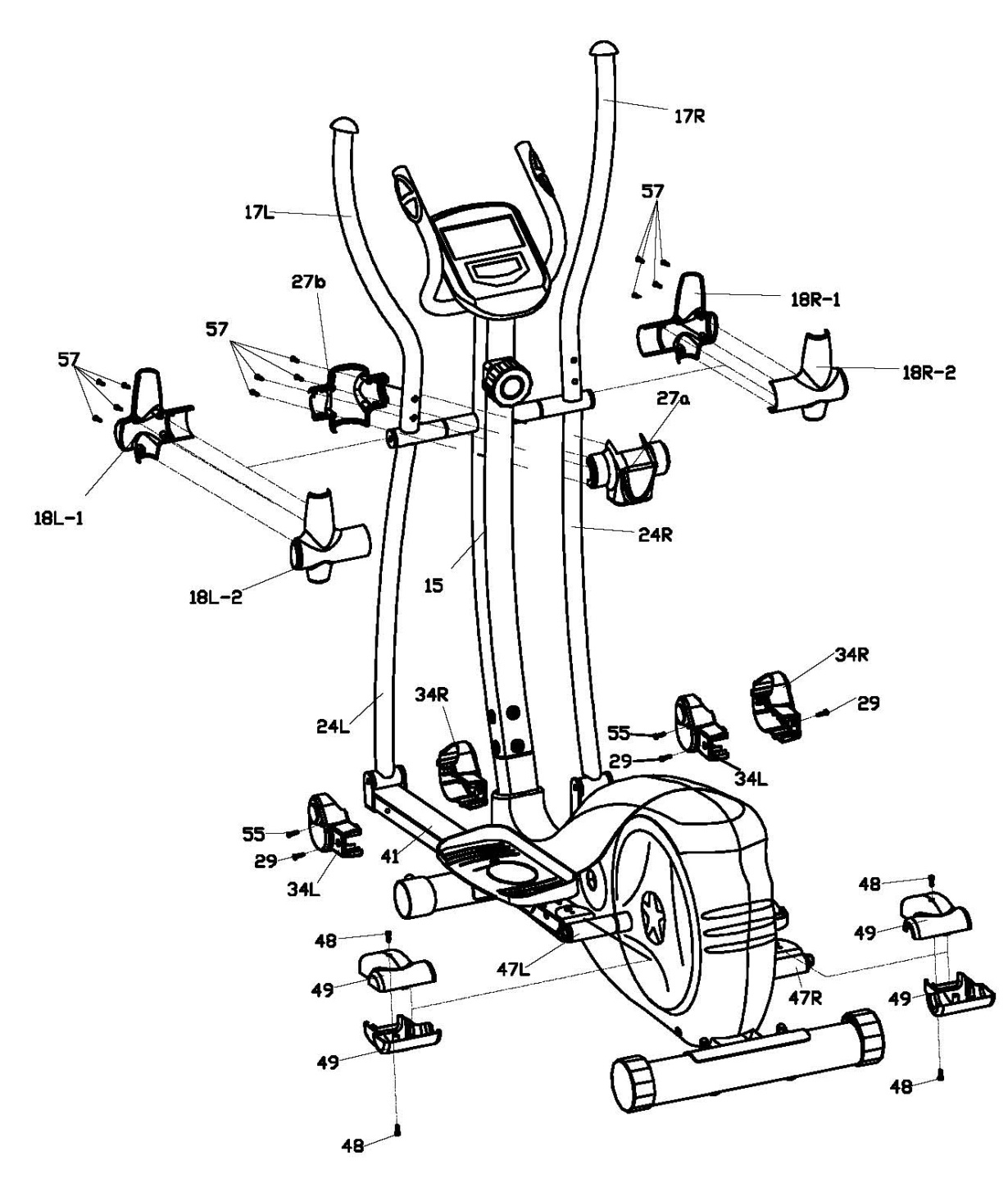
Шаг 5:

Зафиксируйте защитный кожух (18L / R) для переходов из левой трубки качели (24) и руль (17).

Зафиксируйте защитный кожух (27A / B) на ось на опорной трубе (1) при помощи винтов (57).

Зафиксируйте L / R защитный кожух (34) для переходов в педаль -трубку (41) и качели трубки (24) с помощью винтов (29, 55).

Зафиксируйте защитный кожух (49) на L / R педаль трубки совместных (47 L / R) с помощью винтов (48).



**ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ**

Хорошая программа упражнений состоит из разминки, занятия аэробикой, и охлаждения. Программа упражнений должна проходить по крайней мере два-три раза в неделю, отдыхая на один день между тренировками. После нескольких месяцев Вы можете увеличить Ваши тренировки на четыре или пять раз в неделю.

Аэробные упражнения любой устойчивой деятельности, которая посылает кислород к мышцам через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают ваши легкие и накачивают мышцу сердца. Аэробные занятия способствует улучшению любой деятельности, в которой используются группы мышц. Например, мышц: ног, рук и ягодиц. Ваше сердце бьется быстрее, и вы дышите глубоко. Аэробные упражнения должны быть частью всей физических упражнений.

Разогрев - важная часть любой тренировки. Он должна начинаться перед каждой сессией тренировок на тренажере, чтобы подготовить свой ​​организм к более энергичным упражнениям при нагревании и растяжении мышц, увеличивая кровообращение и пульс, и предоставляя большее количество кислорода к мышцам.

«Cool Down» в конце тренировки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить болезненные ощущения в мышцах.

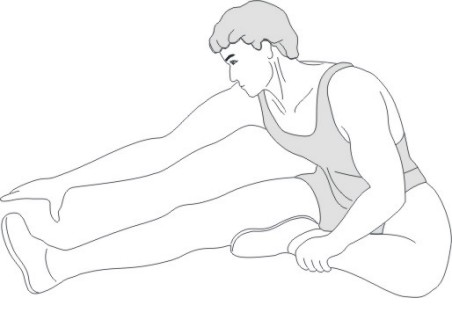
**Упражнение «Растяжка внутренней стороны бедер»**

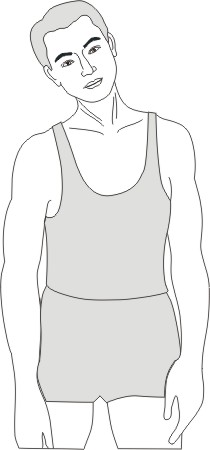
Сядьте «бабочкой» и закрепите перед собой пятки ног руками, приблизив их как можно ближе к себе. Опустите колени, расставленные по бокам к полу.

Подержите 15 секунд.

**Упражнение «Растяжка для мышц ног»**

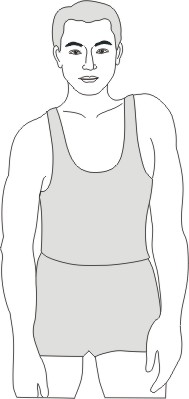
Сядьте, вытянув одну ногу вперед. Вторая нога согнута в колене. Тянитесь к вашей вытянутой ноге, насколько это возможно. Подержите 15секунд. Расслабьтесь и повторите с другой ногой.





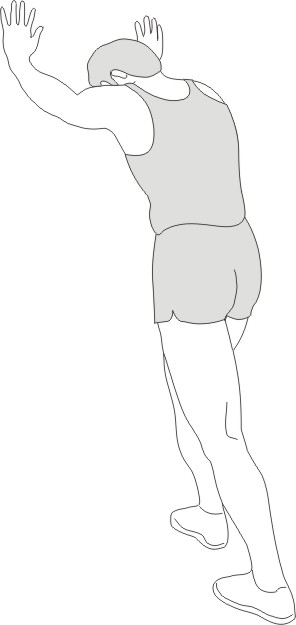
**Упражнение «Повороты головы»**

Поверните голову вправо до чувства растянутости мышц шеи. Затем начните вращать голову назад, растягивая подбородок. После этого верните голову в исходное положение, и затем наклоните ее вперед.

**РАЗОГРЕВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ**

«**Плечи»**

1. Встаньте ровно, опустите плечи и расслабьте спину.
2. Затем поднимите одно плечо и опустите, то же самое проделайте с другим плечом.
3. Чередуйте поднятие плеч на протяжении 2 минут

**«Мышцы ног»**

1.Займите позицию напротив любой свободной стены.

2. Обопритесь на нее руками

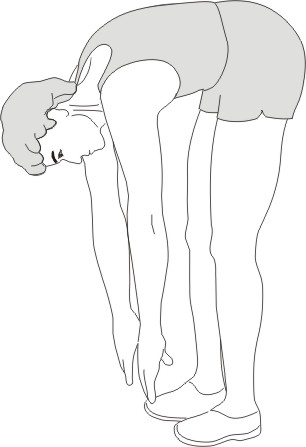
3.Отставляйте по очереди каждую из ног назад, перебирая подошву ноги с носка на пятку, тем самым растягивая задние икроножные мышцы;

**«Мышцы спины»**

1.Займите исходную позицию, встав ровно, расслабим мышцы спины и плеч

2.Нагнитесь вперед, не сгибая ноги в коленях, и дотроньтесь руками пола

3. Разогнитесь, приняв исходную позицию



**«Мышцы рук»**

1.Поднимите руки над головой

2.Повращайте кистями рук сначала в одну сторону, затем в другую

3.Опустите руки и займите исходную позицию

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

Положения, которые нужно знать перед началом тренировки

A. Данные Пользователя:

Вам, нужно внести персональные данные перед началом тренировки. Нажмите BODY FAT для ввода персональных данных о возрасте, поле, росте и весе, после чего компьютер сохранит эти данные, до тех пор, пока вы не вытащите батарейки из компьютера.

B. Режим Авто вкл/выкл часов:

a. Компьютер включит автоматический режим, если не будет произведено на тренажере никаких действий, либо не будет нажата ни одна из кнопок в течении 4х минут. Вы можете нажать ENTER для отображения времени или температуры либо нажать любую другую кнопку для выхода из этого режима.

b. В этом режиме Вы можете настроить время и сигнал оповещения, зажимая кнопку ENTER более 3х секунд и подобрать значение времени и оповещения кнопками UP (вверх) или DOWN (вниз).

Функции и операции:

1. CLOCK (Время): Отображает текущее время в формате часы, минуты, секунды.

2. ALARM (Оповещение): Вы можете установить утреннее оповещение или время оповещения на компьютере, то компьютер будет издавать сигнал 2 секунды когда указанное время наступит.

3. TEMPERATURE (Температура): Отображает текущую температуру.

4. TIME (Таймер): Отображает время выполненной тренировки в минутах, секундах. Ваш компьютер будет автоматически отсчитывать время от 0:00 до 99:59, с интервалом 1 секунда. Вы можете установить чтобы компьютер отсчитывал таймер от определенного значения, которое можно задать кнопками UP и DOWN от 0:00 до 99:00. Если Вы будет продолжать тренировку после того как значение таймера дойдет до 0:00, то компьютер начнет издавать сигнал, потом перезапустит себя и отобразит оригинальное количество проведенного времени и оповестит Вас об окончании тренировки.

5. SPEED (Скорость): Отображает текущую скорость в KM/Mиль в час.

6. DISTANCE (Дистанция): Отображает общую пройденную дистанцию за время каждой тренировки, максимум 99.9 KM/Миль.

7. CALORIES (Калории): Компьютер будет отображать общее количество сожжённых калорий за время проведенной тренировки.

8. AGE (Возраст): Компьютер программируем на возраст от 10 до 99 лет. Если не установить возраст, то функция автоматически установит его на отметке 35.

9. PULSE (Пульс): Отображает текущий пульс пользователя.

10. RPM (Об/Мин): Частота оборотов педалей.

11.SCAN (Сканировать): При тренировке нажмите MODE, пока не отобразится функция SCAN. Дисплей будет отображать поочередно значения TIME，DISTANCE，CALORIE，RPM，PULSE，SPEED по 6 секунд.

12.PULSE RECOVERY (Восстановление пульса): Уберите ладони с датчиков пульса после чего нажмите “PULSE RECOVERY”, все значение остановятся кроме “TIME” (Время). Время начнет с 01:00 - 00:59 до 00:00. Как только дойдет до значения 00:00, компьютер отобразит статус восстановления Вашего пульса по шкале от F1.0 до F6.0.

1.0 означает НЕВЕРОЯТНО

1.0＜F＜2.0 означает ОТЛИЧНО

2.0≦F≦2.9 означает ХОРОШО

3.0≦F≦3.9 означает ДОСТАТОЧНО

4.0≦F≦5.9 означает СЛАБО

6.0 означает ОЧЕНЬ НИЗКО

Note: Если не будет сигнала пульса то компьютер отобразит “P” на дисплее PULSE. Если компьютер отобразит “Err” в дисплее сообщений, нажмите кнопку PULSE RECOVERY повторно, и убедитесь в том, что Ваши ладони правильно соприкасаются с датчиками пульса.

Функции кнопок:

Всего 6 кнопок управления:

1. UP (Вверх): При выборе режима, повышает выбранные значения Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height. В режиме CLOCK устанавливается время и оповещение.

2. DOWN (Вниз): При выборе режима, уменьшает выбранные значения Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height. В режиме CLOCK устанавливается время и оповещение.

3. ENTER/RESET (Ввод): a. Нажмите для ввода выбранных данных.

b. В статическом режиме, зажмите эту кнопку на 3секунды и компьютер перезагрузится.

4. BODY FAT (Лишний вес): Нажмите для ввода персональных данных, для определения параметров тела.

5. MEASURE (Изменения): Нажмите эту кнопку для получения данных о BMI и BMR.

a. FAT %: Отображает % выработки тела за тренировку.

b. BMI (Индекс Массы Тела): BMI изменения данных основанных на весе, росте которые причастны и к мужчинам и к женщинам.

c. BMR (Уровень Метаболического Обращения): Отображает количество калорий которое необходимо сжечь. Зачисляет данные только по работе сердца при активности, дыхании и температуры тела. Показывает состояние тела при отдыхе, не спящем и при комнатной температуре.

6. PULSE RECOVERY (Восстановление пульса): Нажмите кнопку для включения функции восстановления пульса.

Батарея:

Если дисплей отображает данные некорректно, то пожалуйста, поменяйте батарейки для получения лучшего результата.