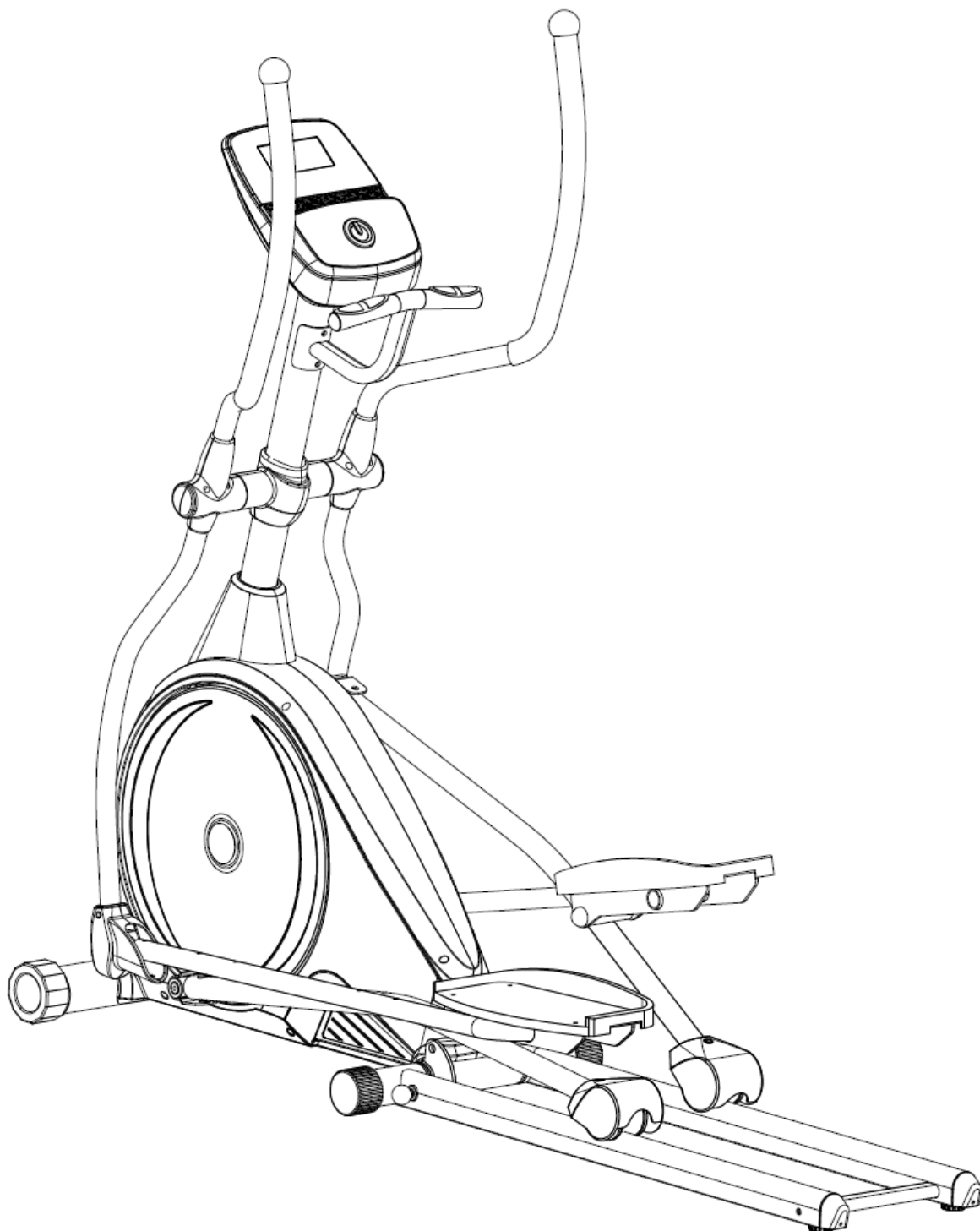


ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ОРБИТРЕК

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Пожалуйста, внимательно прочтите все инструкции перед началом использования данного тренажера.

Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

Технические характеристики могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

Перед тем как начать

Спасибо за покупку данного продукта! Для вашей пользы и безопасности внимательно прочитайте это руководство перед использованием машины.

Перед сборкой извлеките все компоненты из коробки и убедитесь, что все перечисленные детали были поставлены. Инструкции по сборке описаны в следующих шагах и иллюстрациях.

ВАЖНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

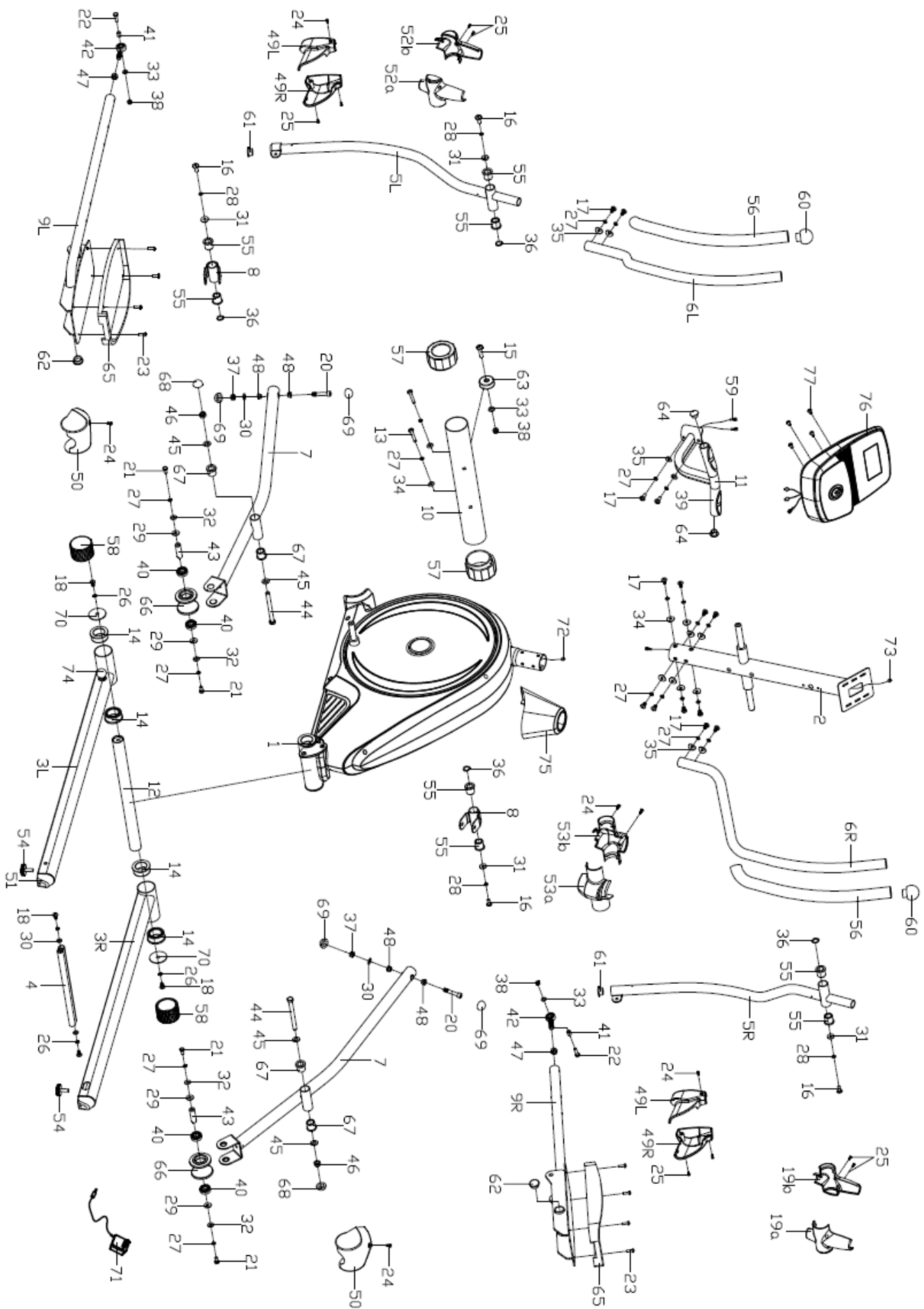
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ ИЛИ РАБОТЕ С ОБОРУДОВАНИЕМ. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

- 01- Перед началом использования оборудования проверьте надежность крепления всех винтов, гаек и других соединений и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
- 02- Установите машину в сухом месте на ровной поверхности, не допускайте попадания влаги и воды.
- 03- В месте, где будет проводится сборка, установите под оборудование подходящее основание (например, резиновый коврик, деревянную доску и т. д.), чтобы избежать загрязнения и т. д.
- 04- Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 2 метров от оборудования.
- 05- НЕ используйте агрессивные чистящие средства для ухода за тренажером. Для сборки машины или ремонта любых ее частей используйте только прилагаемые или подходящие инструменты. Удаляйте капли пота с оборудования сразу после окончания тренировки.
- 06- Неправильные или чрезмерные тренировки могут повлиять на ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий. Он сможет определить максимальные показатели (пульс, нагрузку, продолжительность тренировки и т. д.), соблюдая которые вы сможете заниматься самостоятельно и опираться на данную информацию во время тренировки. Данное оборудование не подходит для терапевтических целей.
- 07- Тренируйтесь только на исправном оборудовании. Для любого необходимого ремонта используйте только оригинальные запчасти.
- 08- Данное оборудование может использоваться одновременно для занятий только одним человеком.
- 09- Одевайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для занятий фитнесом на тренажере. Ваша обувь также должна соответствовать спортивным занятиям.
- 10- Если вы испытываете головокружение, тошноту или другие аномальные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и как можно скорее обратитесь к врачу.
- 11- Дети и инвалиды, должны пользоваться оборудованием только в присутствии другого человека, который может оказать помощь и дать совет.
- 12- Мощность оборудования увеличивается с увеличением скорости и наоборот.
- 13- Чтобы снизить риск поражения электрическим током, ожогов, пожара или других возможных травм для пользователя, важно перед началом работы ознакомиться с данным руководством и мерами предосторожности.

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ВРАЧЕМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛЮДЕЙ ИМЕЮЩИЕ КАКИЕ-ЛИБО ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ.

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ / Максимальный вес пользователя: 130кг

CXEMA



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	Описание	К-в	№	Описание	К-во
1	Главная рама	1	40	Подшипник 6003Z	4
2	Стойка руля	1	41	Втулка Ф8.2*Ф11.9*15.5	2
3L/R	Направляющая	1 пара	42	Универсальный шарнир	2
4	Задняя опорная трубка	1	43	Короткая ось	2
5L/R	Качающаяся стойка	1 пара	44	Болт с шестигранной головкой M12X125	2
6L/R	Руль	1 пара	45	Плоская шайба Ф12хФ24х2.0	4
7	Роликовый кронштейн	2	46	Нейлоновая гайка M12	2
8	Соединительное сочленение	2	47	Шестигранная гайка M12	2
9 L/R	Педаль	1 пара	48	Втулка из сплава	4
10	Передняя нижняя труба	1	49L/R	Накладка на педаль	1 пара
11	Поручень	1	50	Крышка ролика	2
12	Складной стержень	1	51	Заглушка	2
13	Внутренний шестигранный винт M8 XL93	2	52a/b	Крышка левой поворотной трубки	1 пара
14	Втулка оси	6	53a/b	Крышка руля	1 пара
15	Болт с шестигранной головкой	2	54	Регулируемая подушка	2
16	Болт с шестигранной головкой 8X20	4	55	Втулка оси	8
17	Болт с шестигранной головкой M8X16	14	56	Накладка	2
18	Болт с шестигранной головкой M10X20	4	57	Передняя заглушка	2
19a/b	Крышка правой поворотной трубки	1 пара	58	Задняя заглушка	2
20	Болт M10×65×L20	2	59	Кабель пульса	2
21	Болт M8*16	4	60	Круглая заглушка	2
22	Болт M8*30	2	61	Заглушка ф 32*2	2
23	Крестообразный винт M6×15	8	62	Заглушка ф 28*1.5	2
24	Крестообразный винт ST4.2*18	6	63	Ролик	2
25	Крестообразный винт ST4.2*12	6	64	Заглушка	2
26	Мягкая шайба D10	4	65	Педаль	2
27	Мягкая шайба D8	20	66	Ролик направляющей	2
28	Мягкая шайба D8	4	67	Втулка оси	4
29	Плоская шайба Ф17*Ф22*2	4	68	Заглушка S19	2
30	Плоская шайба D10*D20*2	4	69	Заглушка S17	4
31	Плоская шайба D8 XD32 X2	4	70	Большая плоская шайба	2
32	Плоская шайба D8 XD20X2	4	71	Адаптер	1
33	Плоская шайба D8 XD16 X1.5	4	72	Сенсорный кабель	1

34	Дуговая шайба $\Phi 8 \times 1.5 \times \Phi 25$	10	73	Удлинитель	1
35	Дуговая шайба $\Phi 8 \times 1.5 \times \Phi 20$	6	74	Штырь	1
36	Волнистая шайба D21	5	75	Передняя крышка	1
37	Нейлоновая гайка M10	2	76	Консоль	1
38	Нейлоновая гайка M8	4	77	Винт M5X10	4
39	Накладка	2			

ПРИМЕЧАНИЕ:

Большая часть перечисленных деталей упакована индивидуально, но некоторые компоненты оборудования были предварительно установлены в отдельных деталях. В этих случаях просто извлеките уже частично собранные компоненты и установите их, так как указано в руководстве.

- ◆ Прежде чем продолжить, ознакомьтесь с руководством и со всем процессом сборки.
- ◆ Данный продукт может быть собран одним человеком, однако мы рекомендуем обратиться за помощью еще к одному человеку. Это будет удобнее для вас при сборке нескольких частей или перемещении оборудования.

Совет по сборке: предварительно подготовьте элементы, необходимые для каждого этапа сборки.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг первый:

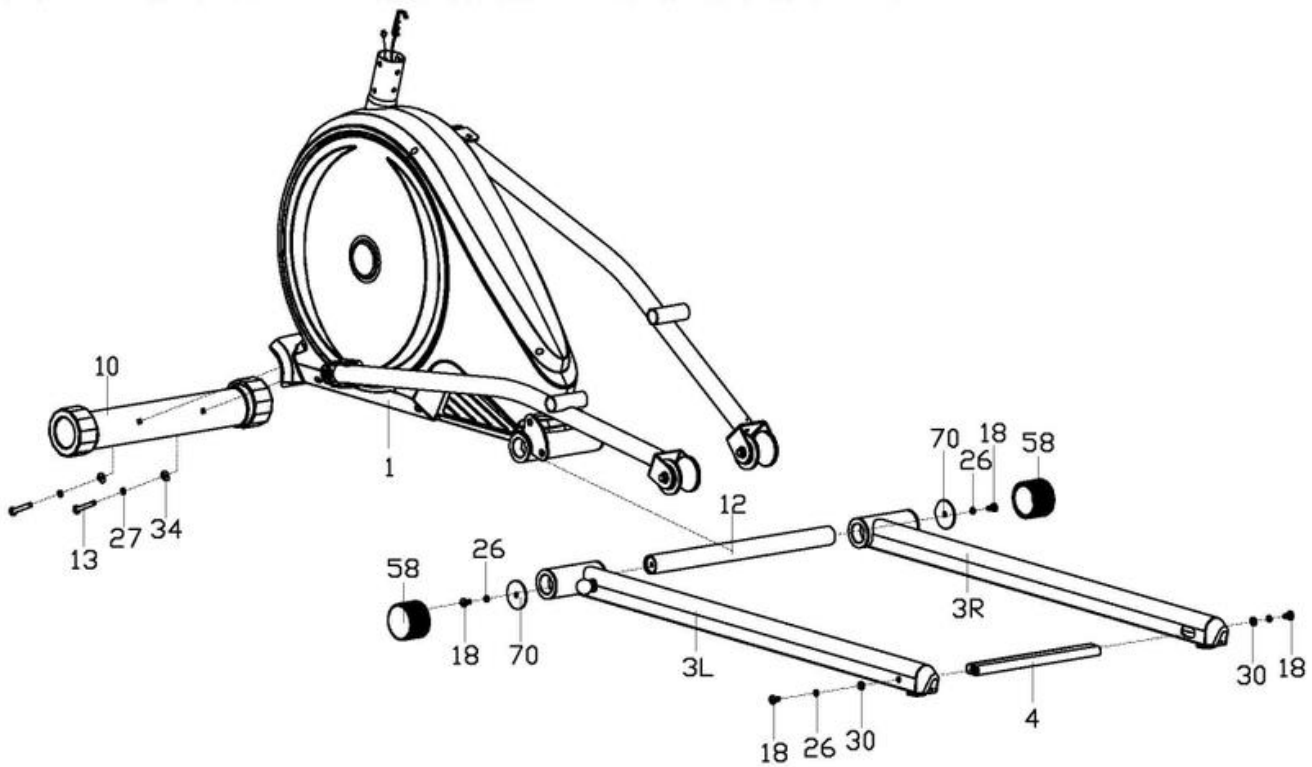
А: Зафиксируйте переднюю нижнюю трубку (10) в главной раме (1) с помощью внутреннего шестигранного винта (13), пружинной шайбы (27) и дуговой шайбы (34).

В: Зафиксируйте складной стержень (12) в задней нижней части главной рамы (1). Затем установите направляющую (3L) на складной стержень (12). Теперь, вставьте заднюю опорную трубку (4) в отверстие в направляющей (3L).

С: Установите направляющую (3R) на складной стержень (12). Зафиксируйте заднюю опорную трубку (4) на направляющей (3L / R) с помощью шестигранного болта (18), пружинной шайбы (26) и плоской шайбы (30).

Закрепите направляющую (3L / R) на главной раме (1) с помощью болта с шестигранной головкой (18), пружинной шайбы (26) и большой плоской шайбы (70).

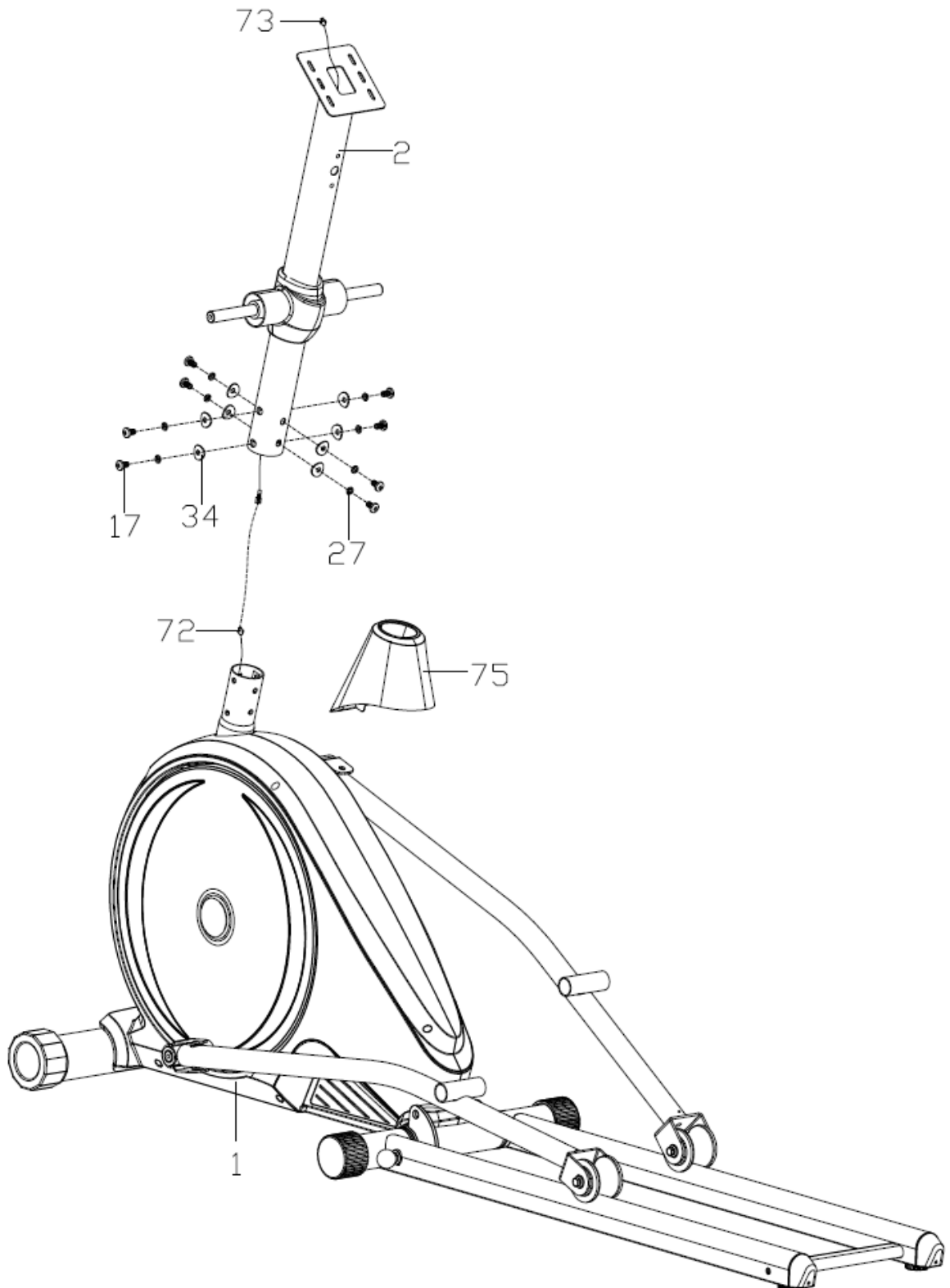
Д: Наденьте заглушку (58).



Шаг второй:

А: Сначала вставьте переднюю крышку (75) в стойку руля (2). Затем, подсоедините провод датчика (72) и удлинитель (73).

В: Вставьте стойку руля (2) в главную раму (1) и плотно зафиксируйте ее с помощью шестигранного болта (17), пружинной шайбы (27) и дуговой шайбы (34). Затем установите переднюю крышку (75).



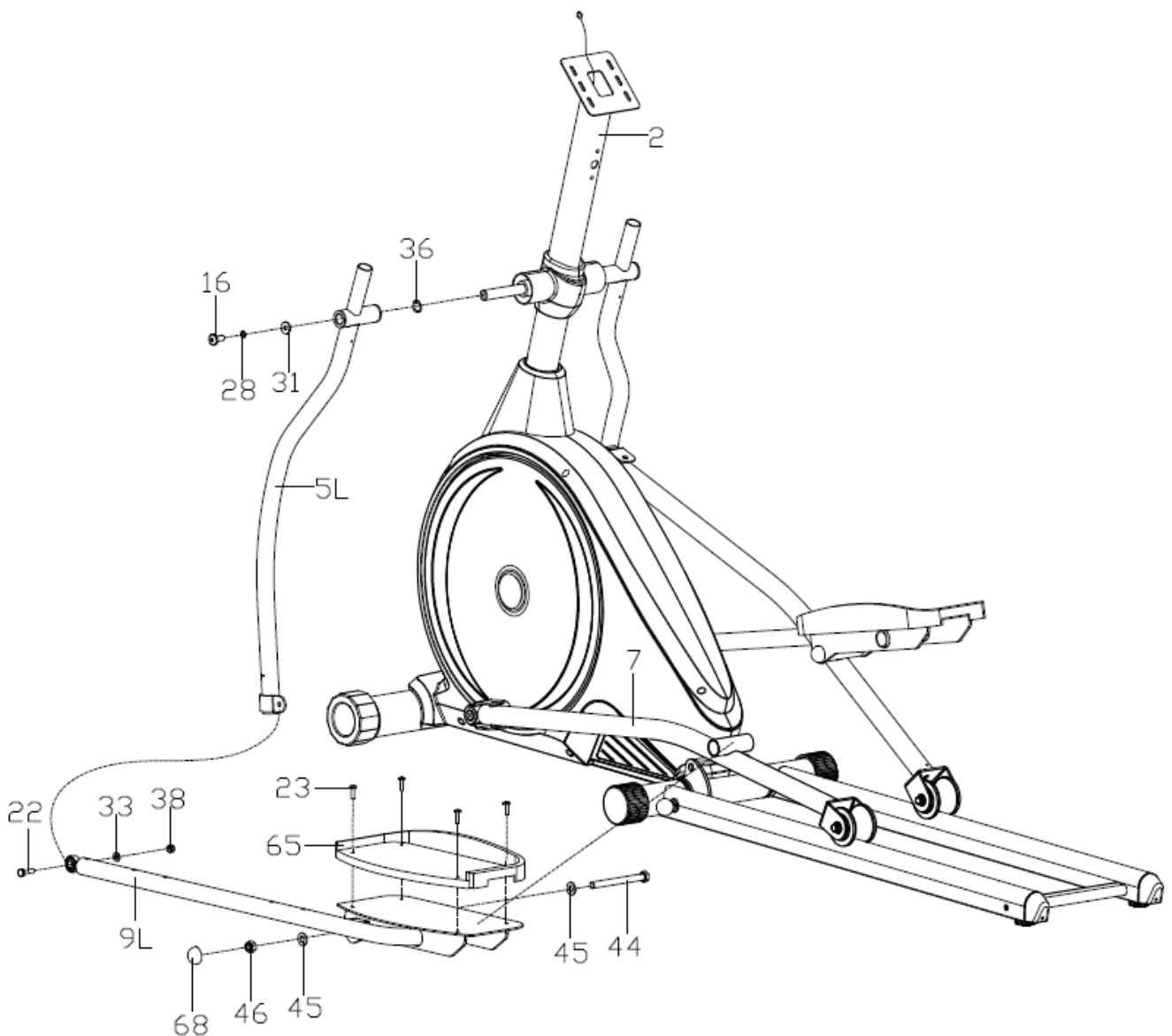
Шаг третий:

A: Прикрепите качающуюся стойку (5L / R) к стойке руля (2) с помощью болта с шестигранной головкой (16), плоской шайбы (31), пружинной шайбы (28) и волнистой шайбы (36).

B: Прикрепите планку педали (9L / R) к роликовому кронштейну (7) с помощью шестигранного болта (44), плоской шайбы (45) и нейлоновой гайки (46).

C: Соедините качающуюся стойку (5L / R) и педаль (9L / R) используя болт с шестигранной головкой (22), плоскую шайбу (33) и нейлоновую гайку (38).

D: Зафиксируйте педаль (65) в планке педали (9L / R) с помощью крестообразного винта (23).

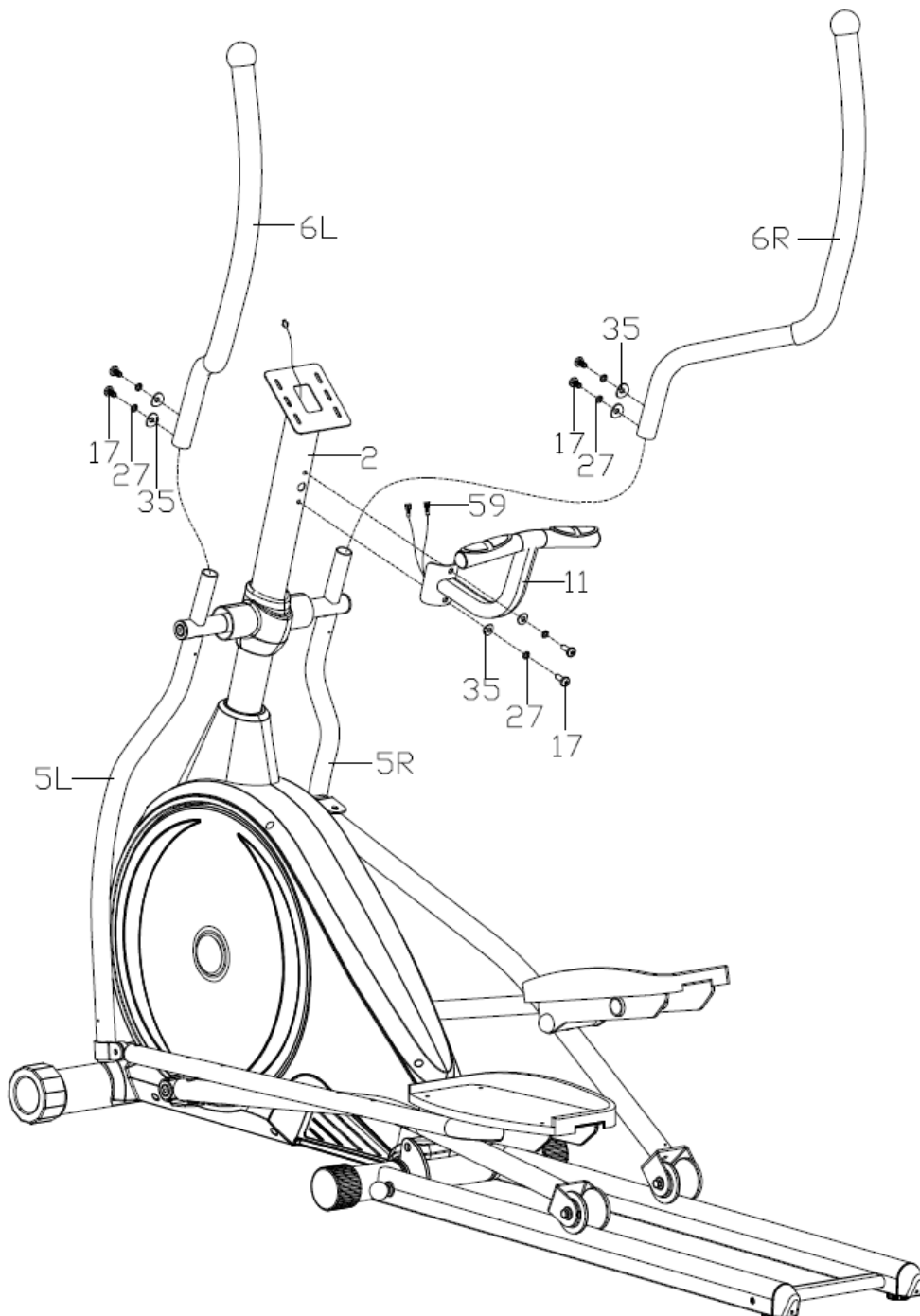


Шаг четвертый:

А: Зафиксируйте руль (6L / R) на качающуюся стойку (5L / R) с помощью болта с шестигранной головкой (17), пружинной шайбы (27) и дуговой шайбы (35).

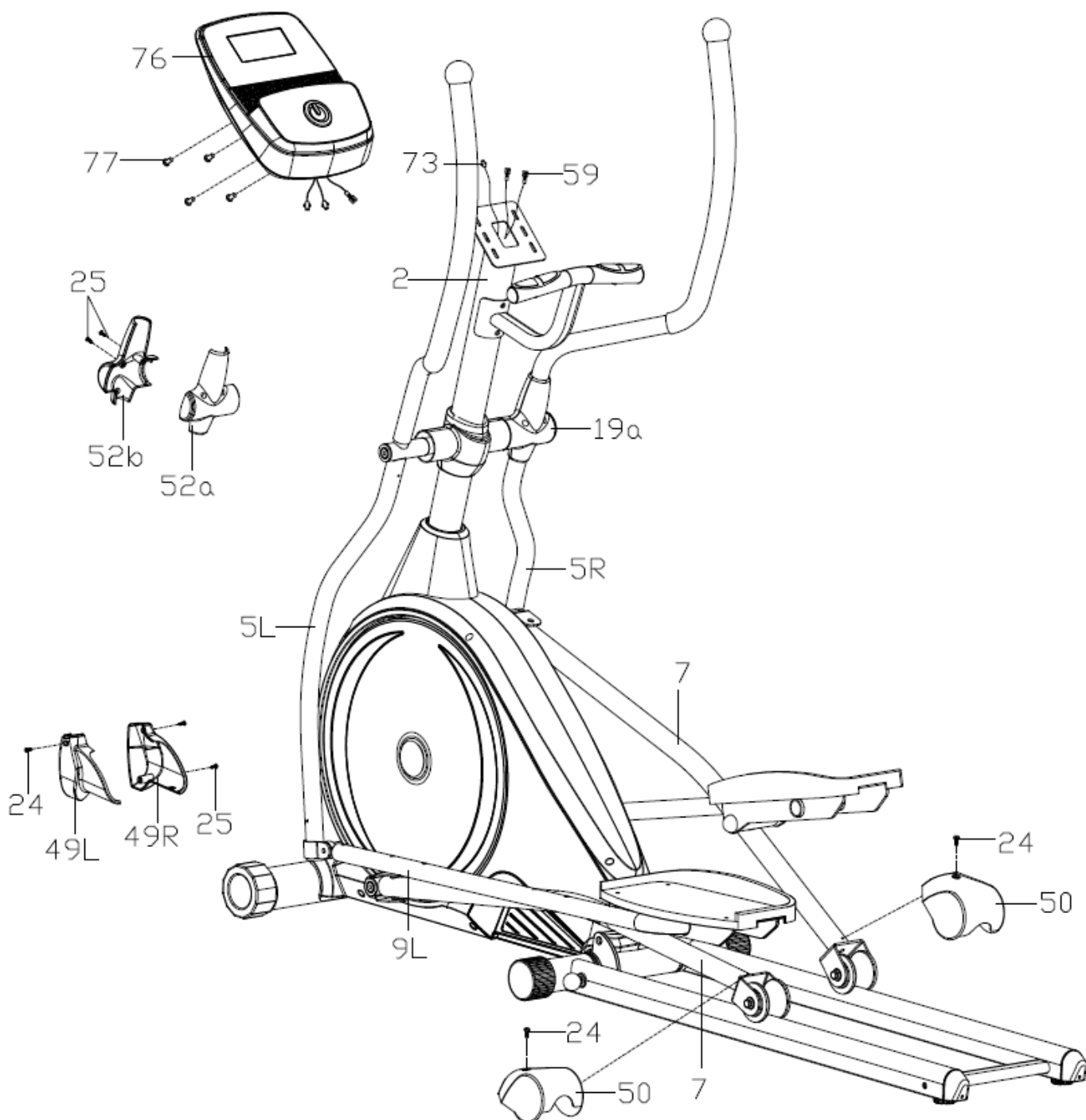
В: Протяните кабель (59) через отверстие в кронштейне консоли.

Затем плотно закрепите поручень (11) на стойке руля (2) с помощью болта с шестигранной головкой (17), пружинной шайбы (27) и дуговой шайбы (35).



Шаг пятый:

- A. Соедините импульсный кабель (59) и удлинитель (73) с проводами консоли (76), а затем зафиксируйте консоль (76) в кронштейне руля (2) с помощью винта (77) и плоской шайбы.
- B. Зафиксируйте левую крышку трубки (52a / b) и правую крышку трубки (19a / b) в качающейся стойке (5L / R) с помощью крестообразного винта (25).
- C. Зафиксируйте крышку планки педали (49L / R) на месте соединения качающейся стойки (5L / R) и планки педали (9L / R) с помощью крестообразного винта (25) и крестообразного винта (24)
- D. Зафиксируйте крышку ролика (50) в кронштейне ролика (7) с помощью крестообразного винта(24).



РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Успешная программа упражнений состоит из разминки, аэробных упражнений и восстановления. Выполняйте всю программу как минимум два раза, а лучше три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

РАЗМИНКА

Целью разогрева является подготовка вашего тела к упражнениям и минимизация травм. Разминайтесь в течение двух-пяти минут перед силовыми или аэробными упражнениями. Во время разминки выполняйте упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений и упражнения разогревающие мышцы. Такими упражнениями могут быть: быстрая ходьба, бег трусцой, прыжки со скакалкой и бег на месте.

РАСТЯЖКА

В то время, когда ваши мышцы разогреты после разминки, а также после силовой или аэробной тренировки очень важна растяжка. В это время температура тела повышена и мышцы растягиваются легче, что значительно снижает риск травм. Следует задерживаться в каждой из растяжек в течение 15-30 секунд. НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ.



Боковая
растяжка



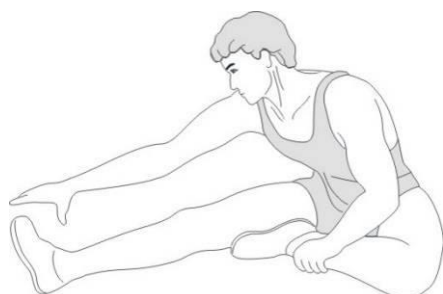
Касание
носков



Внутренняя
растяжка
бедр



Растяжка голени



Растяжение подколенного сухожилия

Перед началом любой программы упражнений не забывайте консультироваться с врачом.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Цель восстановления или охлаждения – это возврат тела к его нормальному или почти нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Правильное восстановление медленно понижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови плавно приливать к сердцу.