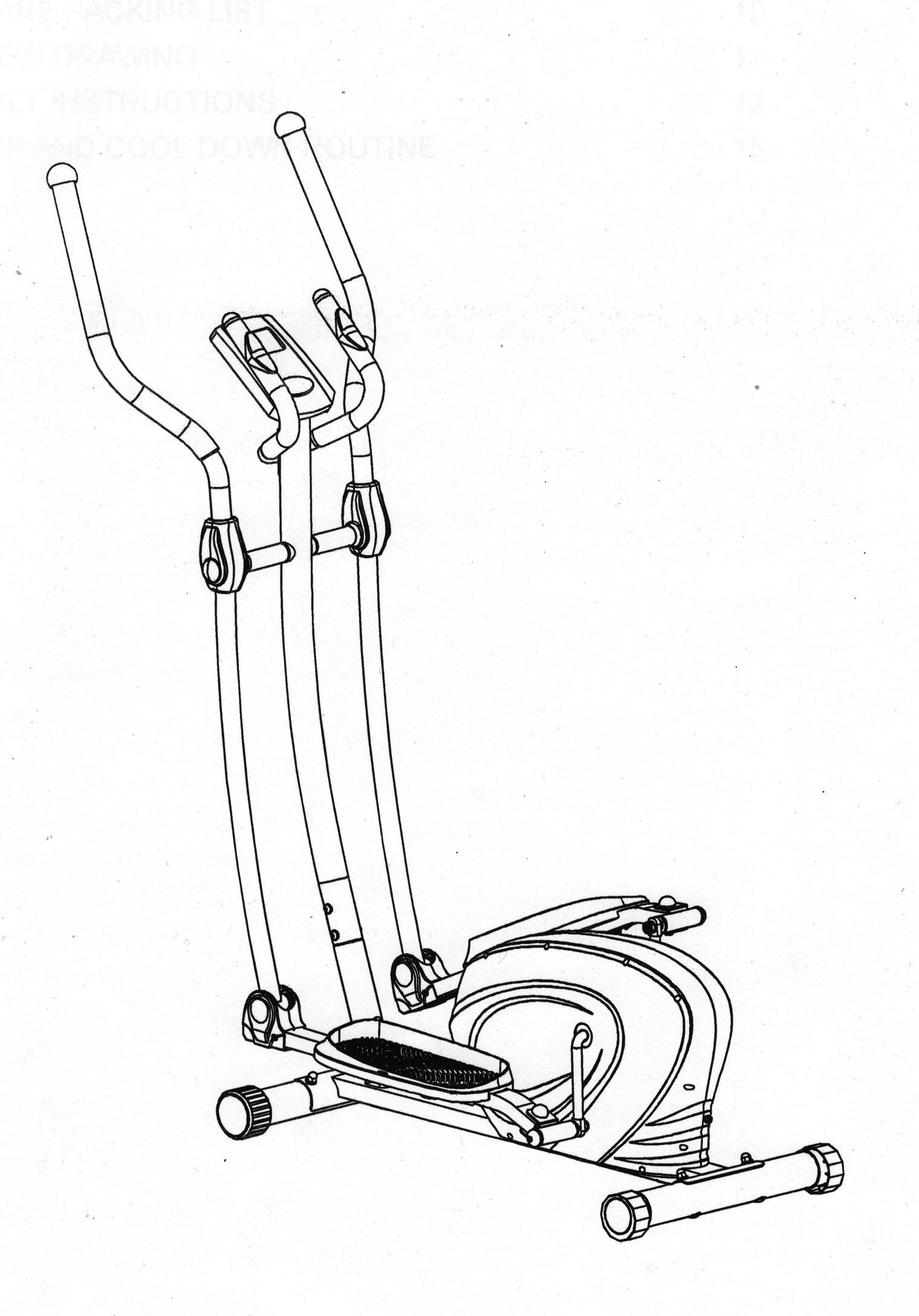
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

**ОРБИТРЕК SS-773**



СОДЕРЖАНИЕ

1.Инструкция по безопасности

2. Операции компьютера

3. Сборка (схема) орбитрека

4. Пошаговая сборка тренажера

5. Общая схема по сборке

6.Упражнения на разогрев и охлаждение мышц

**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 фитнессом.**

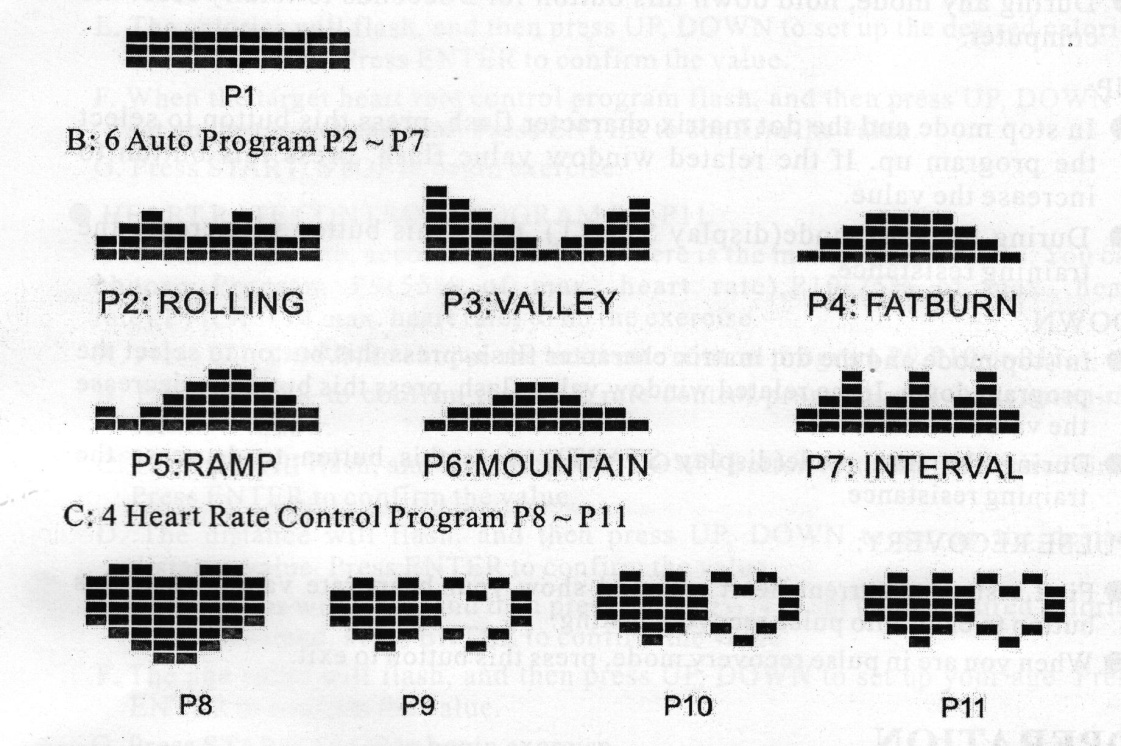
**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Внимательно прочитайте все инструкции прежде, чем начать работу с тренажером.**

**Сохраните Руководство Пользователя для дальнейшего обращения.**

**ОПЕРАЦИИ КОМПЬЮТЕРА**

1. Функции:
2. Одна стандартная программа (начальная)
3. Всего подразумевается 11 программ для занятий на тренажере

А: на рисунке показана реакция компьютера на самую первую скорость работы тренажера



В: программы со 2- по 7-ю отвечают за определенные степени нагрузки пользователя при работе тренажера – интервальная тренировка (легко -тяжело), на «горку», «овраг»

С: режимы с 8- по 11 отвечают за контроль сердечно-сосудистой системы

Компьютер можно заранее запрограммировать на определенный режим работы, и каждый раз перед тренировкой можете включать этот режим и компьютер будет автоматически его воспроизводить в дальнейшем

**ФУНКЦИИ И СВОЙСТВА КОМПЬЮТЕРА:**

1.Enter - когда Орбитрек находиться в режиме ожидания, нажатие кнопки приводит его в действие в режиме, выбранном ранее пользователем.

Также эта кнопка нажимается при выборе той или иной программы упражнений

2.Старт/Стоп – кнопки для начала и окончания упражнений на Орбитреке

Дважды нажатая кнопка старт – обнуляет показатели, дважды нажатая кнопка стоп – обнуляет показатели заданной тренировки.

3.Вверх – кнопка прохождения по меню компьютера, или увеличения нагрузки

4.Вниз - кнопка прохождения по меню вниз, и уменьшение нагрузки Орбитрека

5.Датчик пульса – датчик измерения сердцебиения пользователя во время тренировки

СПЕЦИФИКА ОСНОВНЫХ ФУНКЦИЙ КОМПЬЮТЕРА:

1.SCAN: В режиме тренировки, нажмите кнопку MODE, пока на мониторе не появится SCAN. Монитор отобразит текущую функцию, каждая из функций будет отображаться на экране 6 секунд.

2.TIME: Показывает истекшее время работы в минутах и секундах. Ваш компьютер автоматически будет считать от 0:00 до 99:59 в секундном интервале. Если вы продолжаете заниматься, когда время достигло 0:00, компьютер начнет и считать от 0:00.

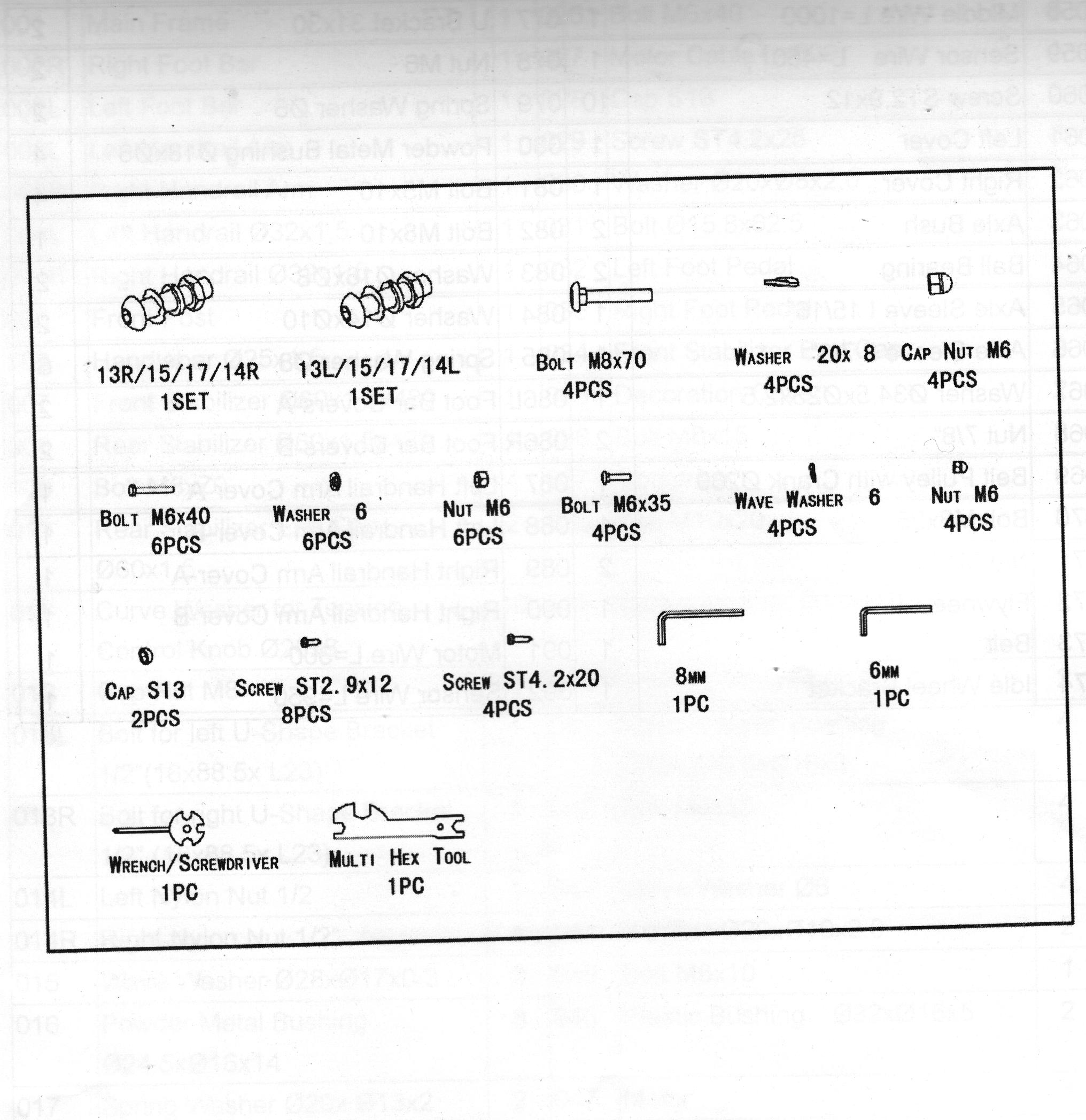
3.SPEED: Отображает рабочую скорость в км\милях в час от 0.0 до 99.9.

4.DISTANCE: Отображает пройденное расстояние в каждом интервале тренировки. Максимум 99.99 км\миль.

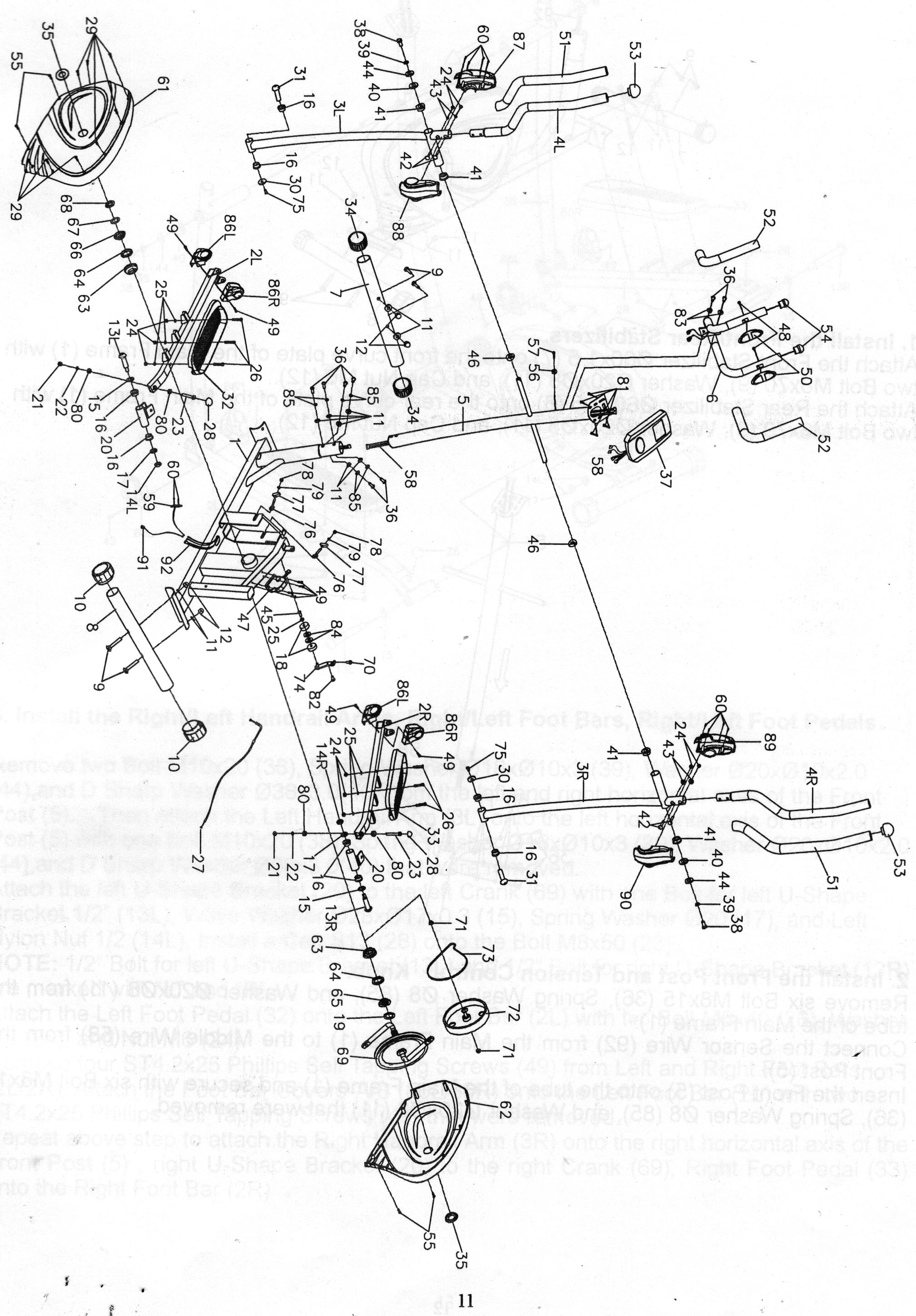
5.CALORIES: Ваш компьютер будет подсчитывать калории, сожженные в любой промежуток времени, пока Вы занимаетесь.

6.PULSE: Ваш компьютер отображает ритм пульса в минуту. Если не будет введен никакой сигнал пульса, то компьютер будет отображать 0.

**СПИСОК МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ИЗДЕЛИЙ**



**ДЕТАЛЬНАЯ СБОРКА ОРБИТРЕКА SS-773**

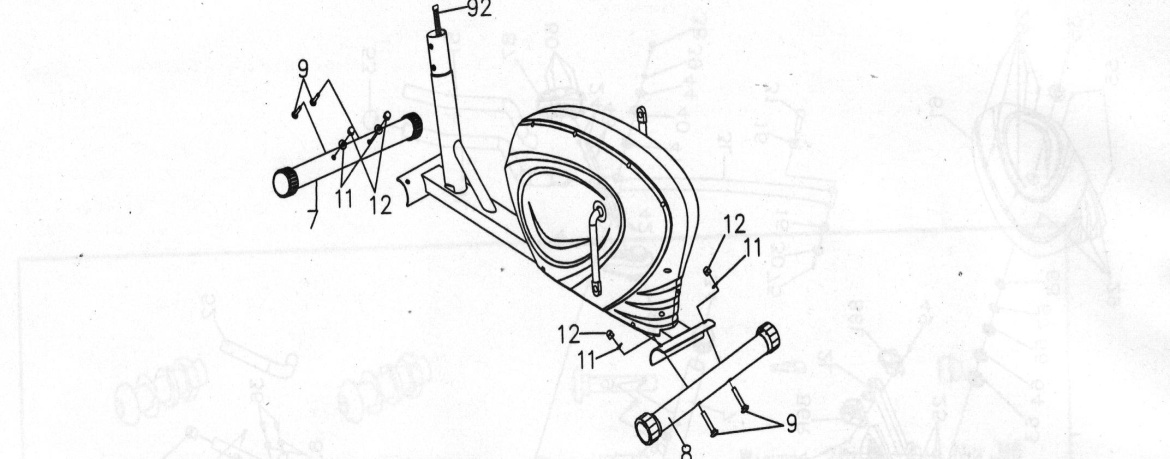


**Сборка тренажера по этапам**

**1. Присоединение переднего\заднего стабилизаторов.**

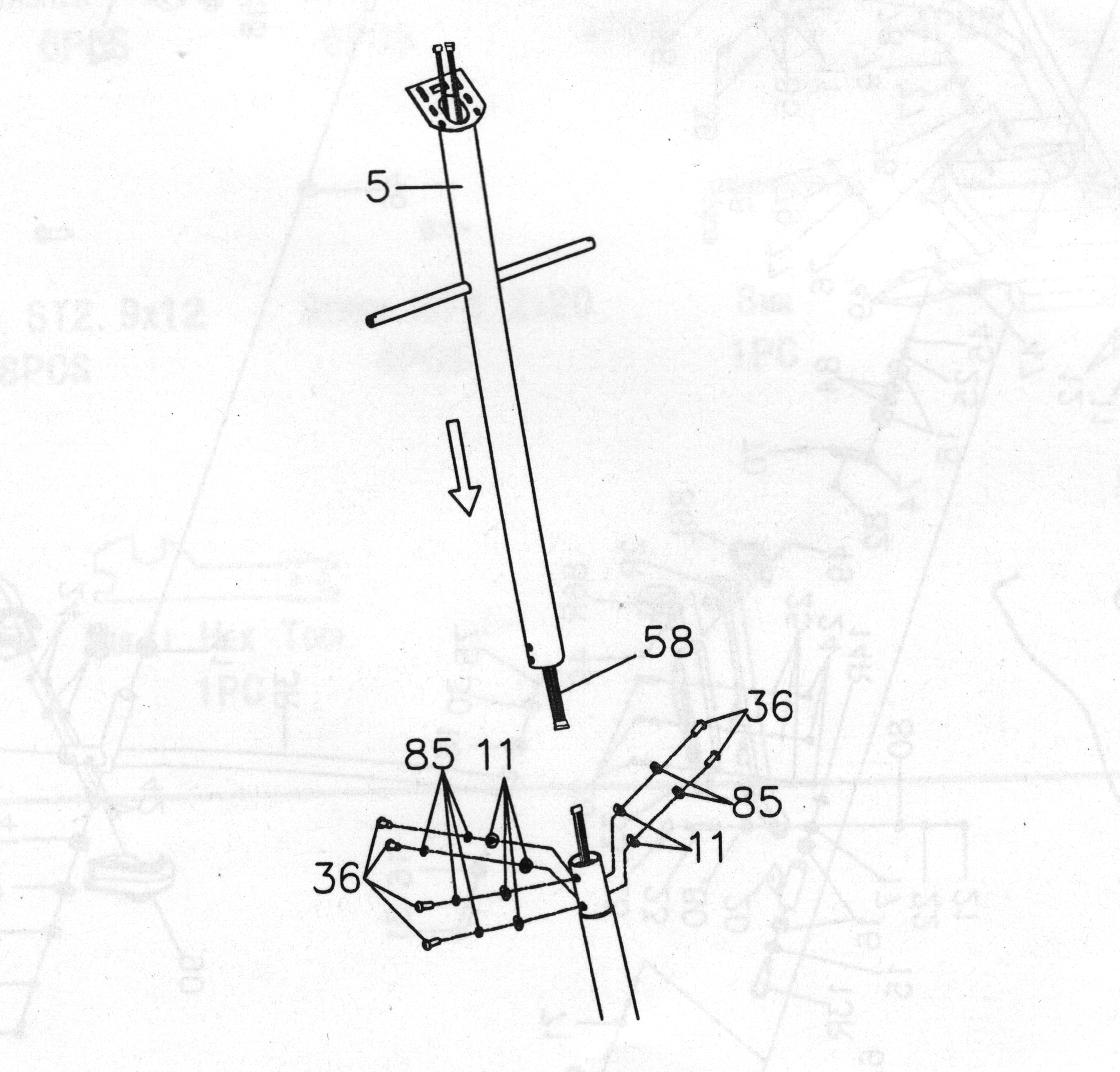
Присоедините передний стабилизатор (7) к переднему держателю главного корпуса (1)двумя болтами M8x70(9), шайбой (11), и гайкой с наконечником (12).

Присоедините задний стабилизатор (8) к заднему держателю на главном корпусе (1) двумя болтами M8x70 (9), изогнутой шайбой (11), и гайкой с наконечником M6 (12).



**2. Установка передней стойки и кнопки контроля напряжения.**

Вытащите шесть болтов M8x15 (36), шайбу (85), шайбу (11) из трубки главного корпуса (1). Присоедините провод датчика II (68) от главного корпуса (1) к проводу датчика I (67) от передней стойки (1). Вставьте переднюю стойку (1) в трубку главного корпуса (1) и зафиксируйте шестью болтами M8x15 (36), изогнутой шайбой (85), шайбой-рессорой (11), которые были предварительно вытащены. Вставьте конец кабеля сопротивления от кнопки контроля напряжения (54) в выемку кабеля напряжения (30).



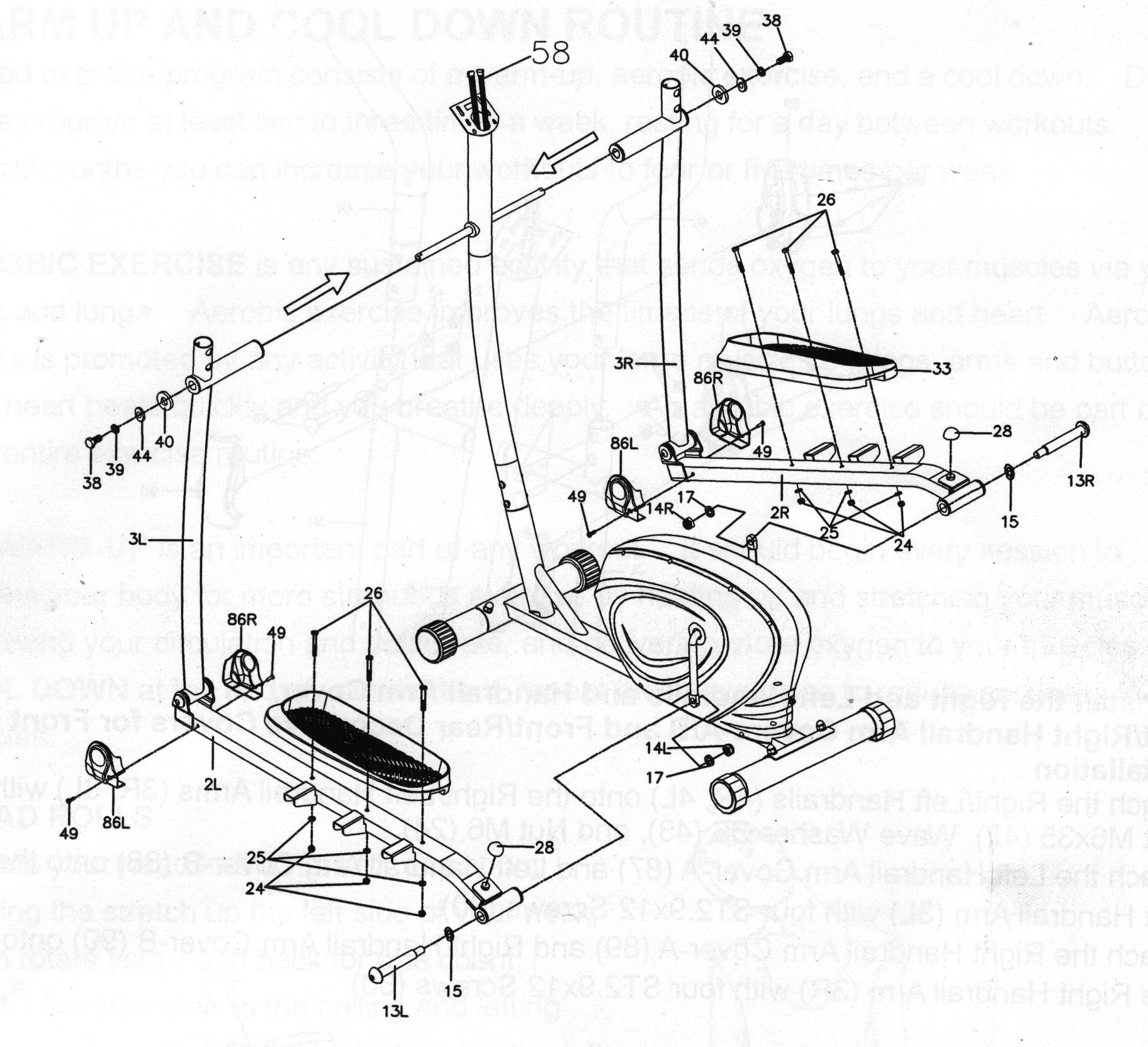
3. **Установка правого\левого поручня, правой\левой педали, и покрытия для педалей.**

Вытащите два болта M10x18 (38), Ø18xØ10x2 шайбу-рессору (39), и шайбу Ø38x3,0 (40) из левой\правой горизонтальной дуги передней стойки (5). Затем присоедините левый поручень (3L) к горизонтальной оси передней стойки (5) одним болтом M10x20 (39), Ø20xØ10x2 шайбой-рессорой (44), и шайбой Ø38x3.0 (40), которые были предварительно удалены. Установите наконечник S16 (20) на болт M10x18 (43). Присоедините левую U-образную скобку (23) к левому шкиву (53) одним болтом 1/2” для левой скобки педали (13L), Ø28xØ17x0.3 волнообразной шайбой (18), Ø20 шайбой-рессорой (20), и 1/2” нейлоновой гайкой (14L). Прикрутите наконечник S13 (28) к болту (23).

**NOTE:** 1/2” болт для левой U-образной скобки(13L) и 1/2” болт для правой U-образной скобки (13R) обозначены “**L**” и “**R**”.

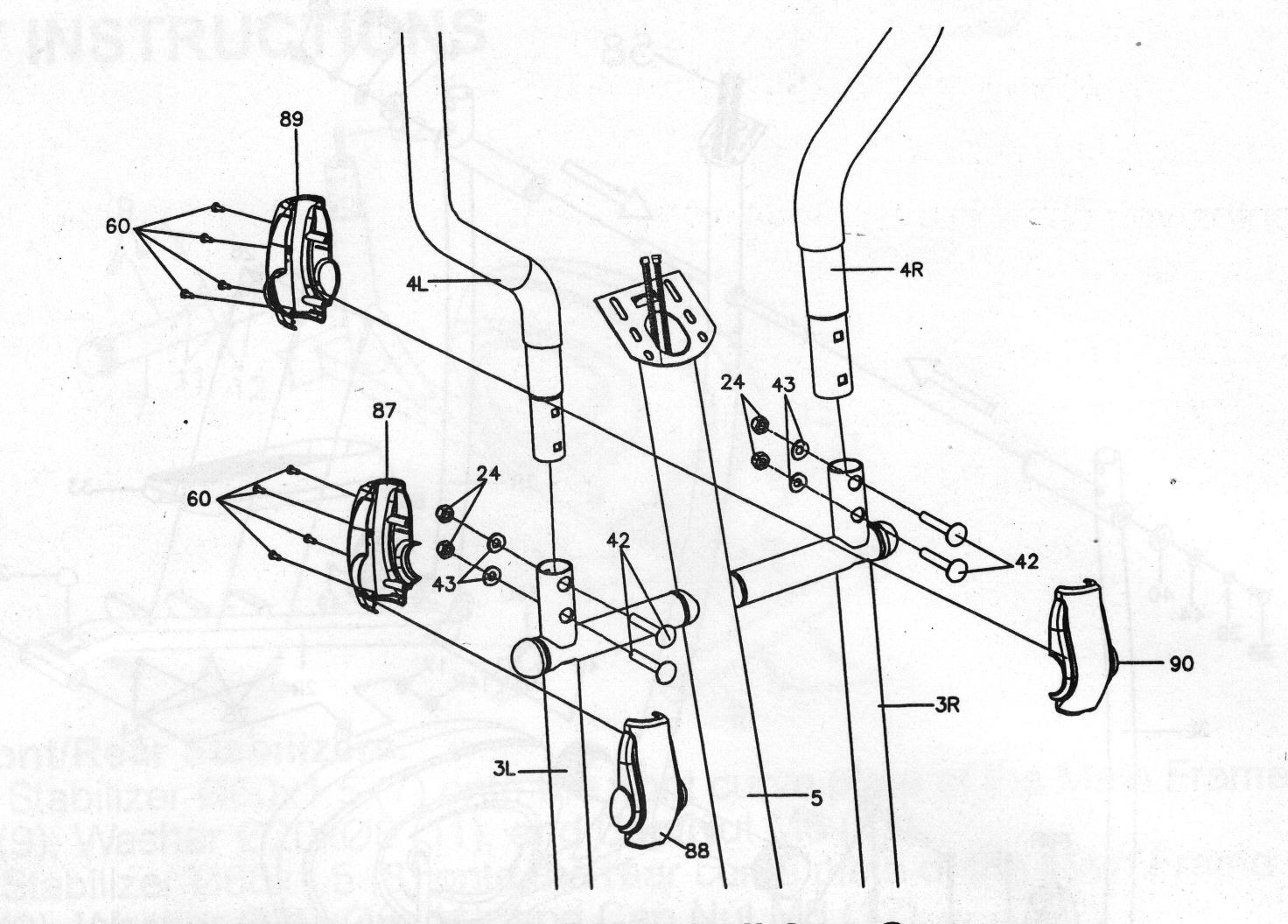
Присоедините левую педаль (32) на левую стойку для педали (2L) двумя болтами M6x40 (26), Ø6 шайбой (25), и гайкой M6 (24).

Повторите все шаги для установки правой рукоятки (3R) и правой скобки педали (5) к правому шкиву (20).



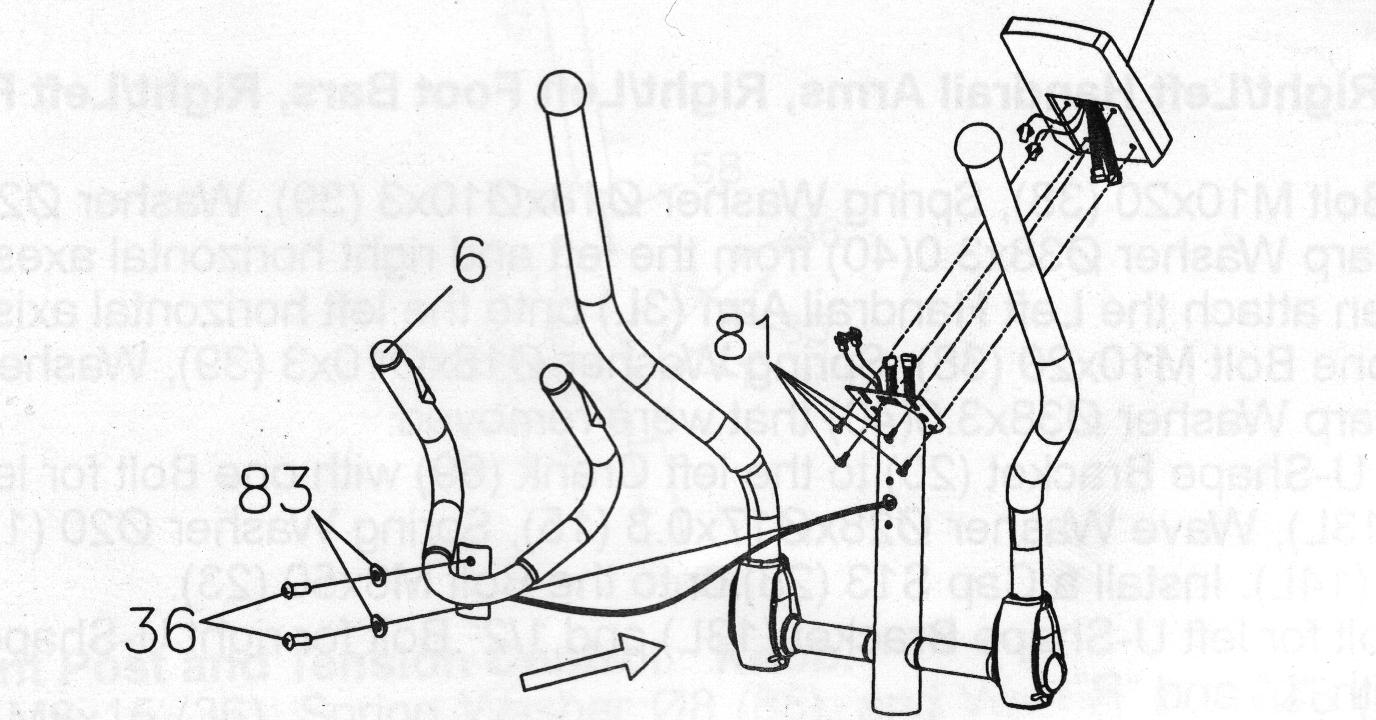
**4. Установка правого и левого поручней.**

Присоедините правый\левый поручень (4R, 4L) к правому\левому держателю поручня (3R, 3L) четырьмя болтами M6x35 (42), Ø6 изогнутой шайбой (43), и гайкой с наконечником M6 (24). Присоедините покрытие переднего\заднего поручня (87)к (88) к левому\правому держателю поручня (3L) четырьмя шурупами ST2.9X12 (60).



5. **Установка руля и компьютера**

Вытащите два болта M5x10 (81) из задней части компьютера (37). Вытащите два болта M8x15 (36) и Ø16xØ8 изогнутую шайбу (83) из передней стойки (5). Вставьте провода датчика пульса (50) из руля (6) в отверстие передней стойки (5) и потяните их наружу через верх передней стойки (5). Присоедините руль к передней стойке (5) двумя болтами M8x16 (83) и Ø20xØ8 изогнутой шайбой (50), которые были предварительно удалены. Присоедините сенсорный провод I (58) и провода контроля пульса (69) к проводам, которые идут из компьютера (37) и затем присоедините компьютер (37) к верхушке передней стойки (5) двумя болтами M5x10 (81), которые были предварительно вытащены.



**УПРАЖНЕНИЕ НА 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.

