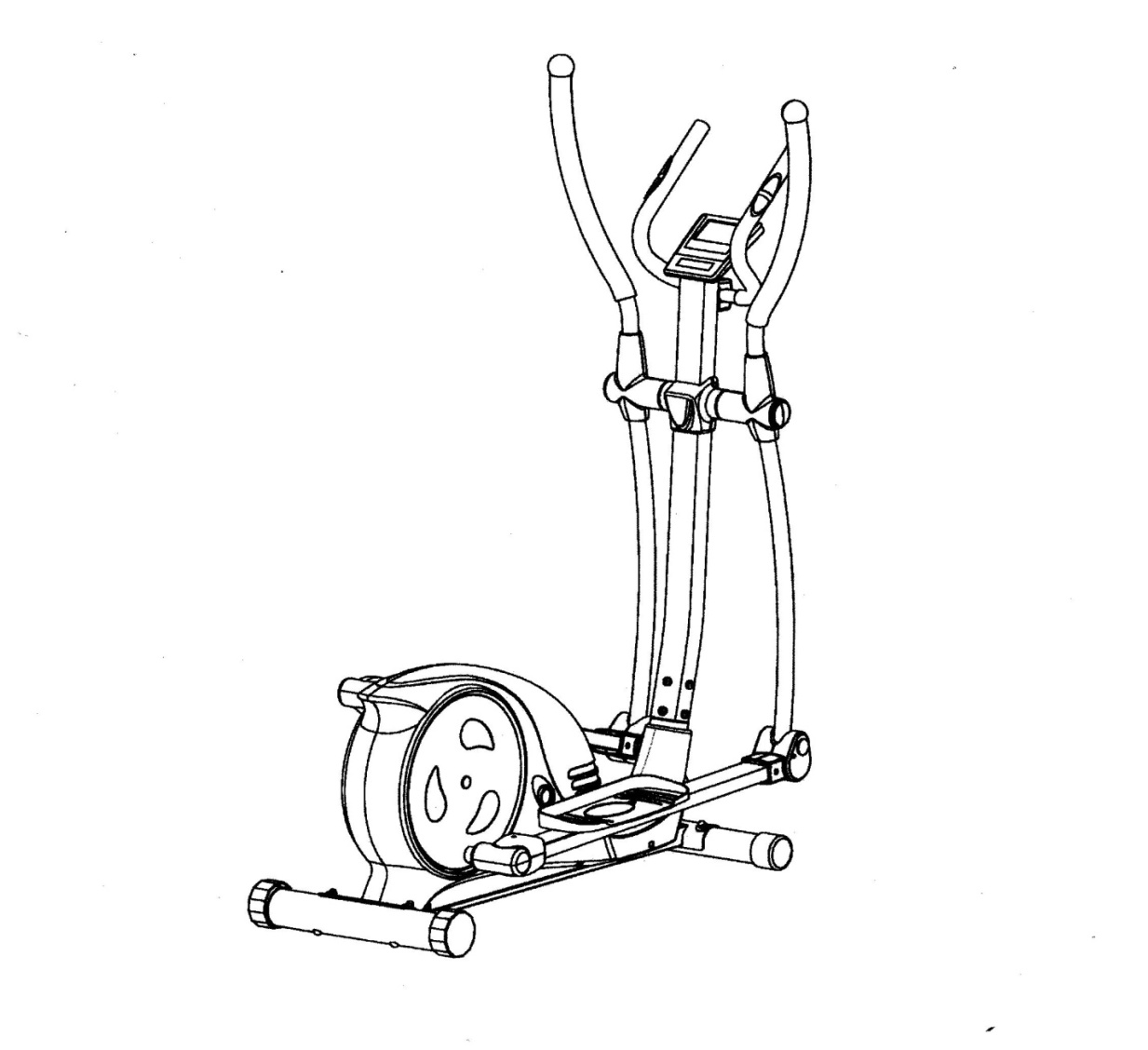
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

**ОРБИТРЕК SS -123**



**Важно! Внимательно прочитайте данную инструкцию по использованию данного электромагнитного тренажера перед началом упражнений**

**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.

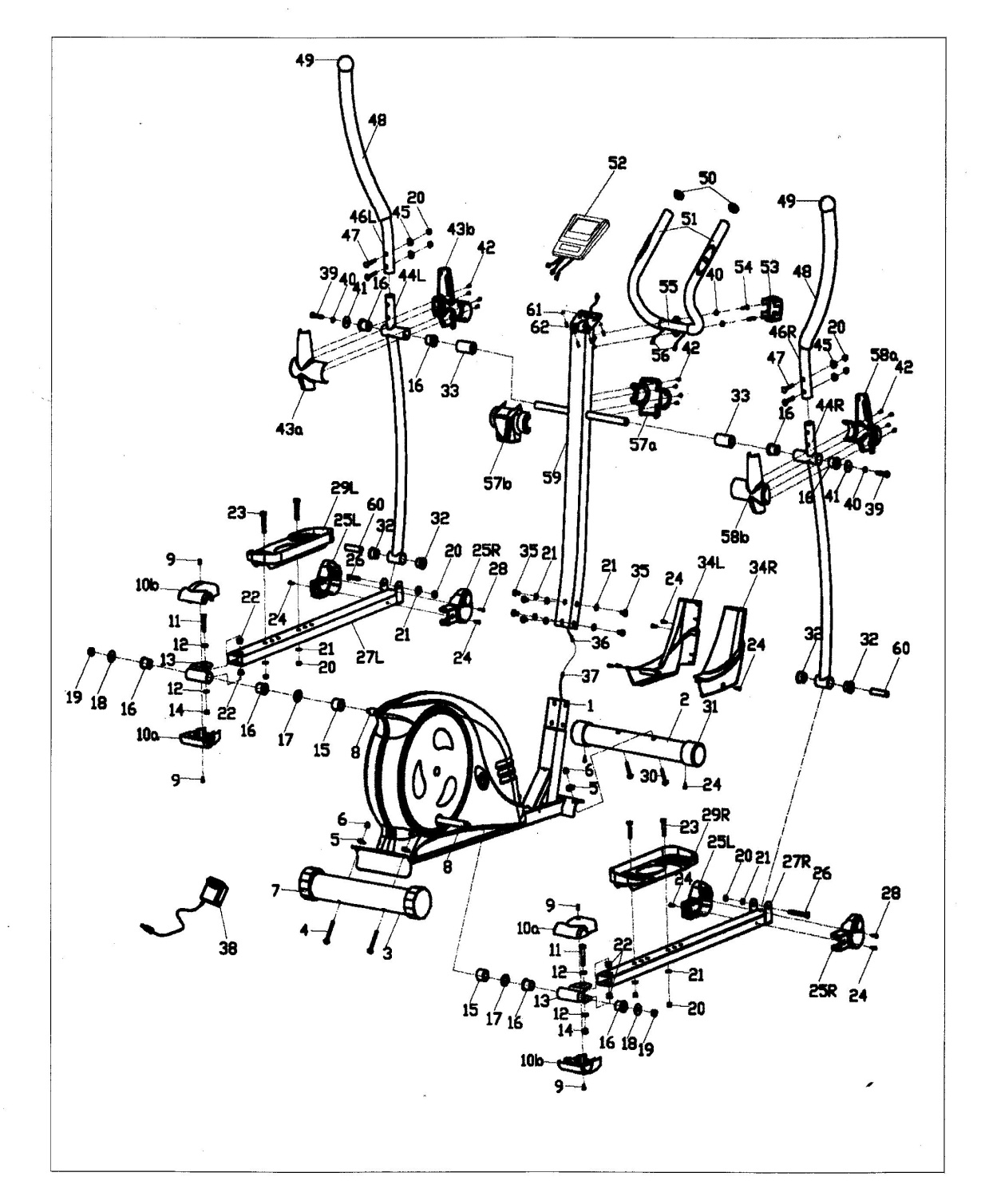
11. Максимальный вес пользователя составляет 100 кг.

**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.**

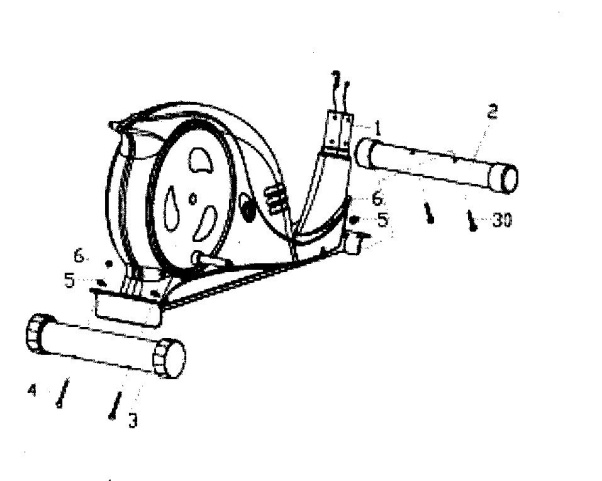
**Сохраните Руководство Пользователя для дальнейшего обращения.**

**СБОРОЧНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА**

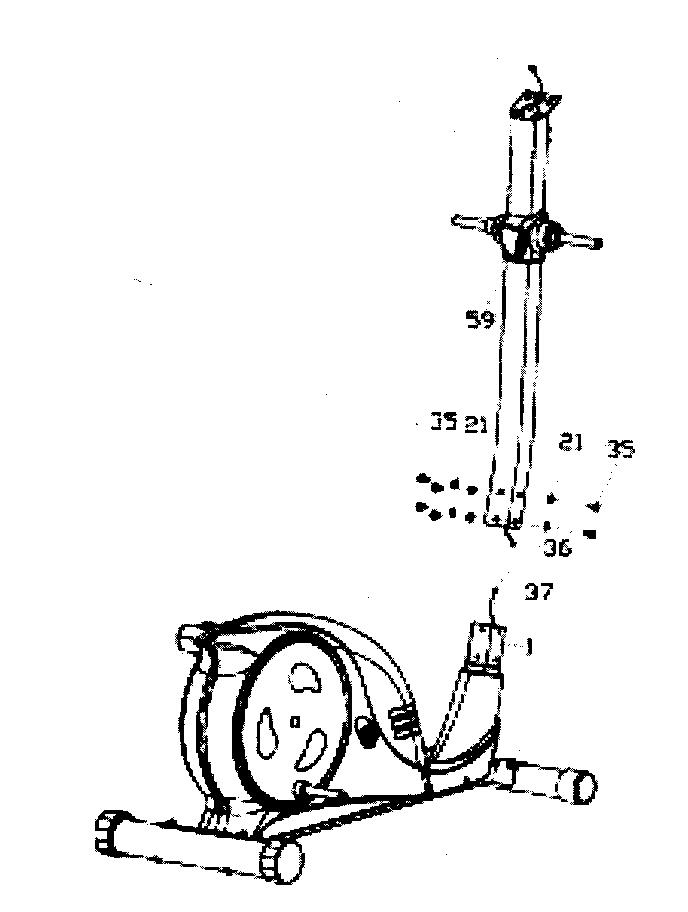


**СБОРКА ОРБИТРЕКА ПО ЭТАПАМ**

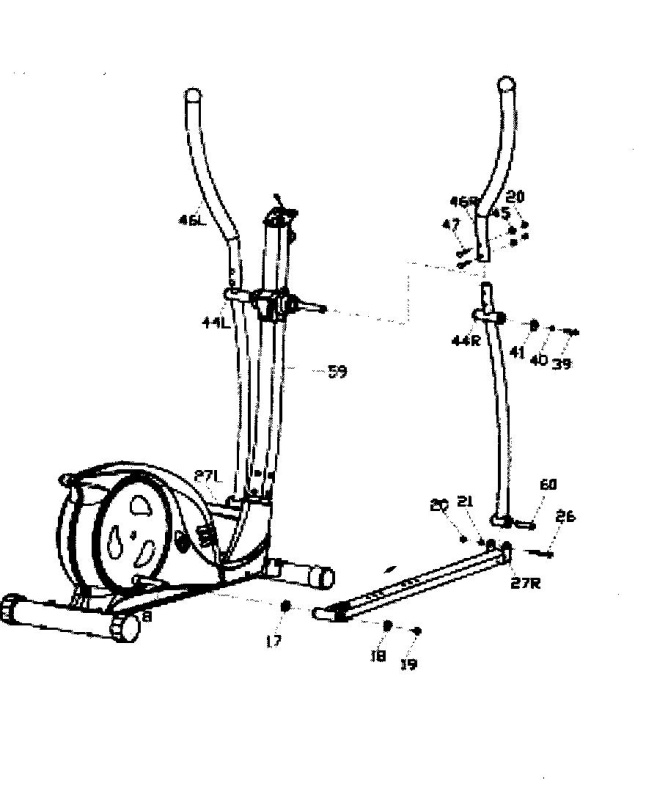
Шаг№1:

Закрепите переднюю ножку Орбитрека (2) к корпусу тренажера с помощью болтов (30), шайб (5) и закрепите конструкцию гайками (6). Аналогично зафиксируйте задний стабилизатор (ножка упора корпуса тренажера) соответствующими болтами и закрепите гайками.

Шаг№2: Соедините датчик (36) с датчиком корпуса (37) и зафиксируйте вертикально основной штатив (59) с основанием (1) болтами (35) и агйками (21)



Шаг№3:

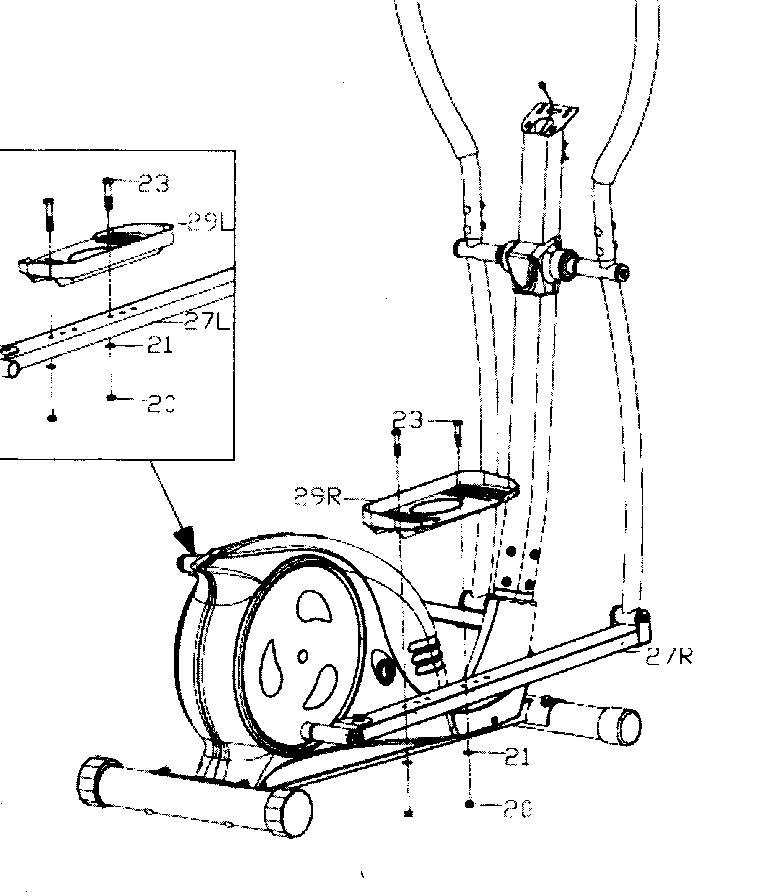


А: Зафиксируйте с помощью болта (39), шайбы(40) и гайки (41) к вертикальному штативу правую рукоятку пользователя 44R, затем соедините верхнюю правую деталь-рукоятку (27 R) с главным штативом(59).

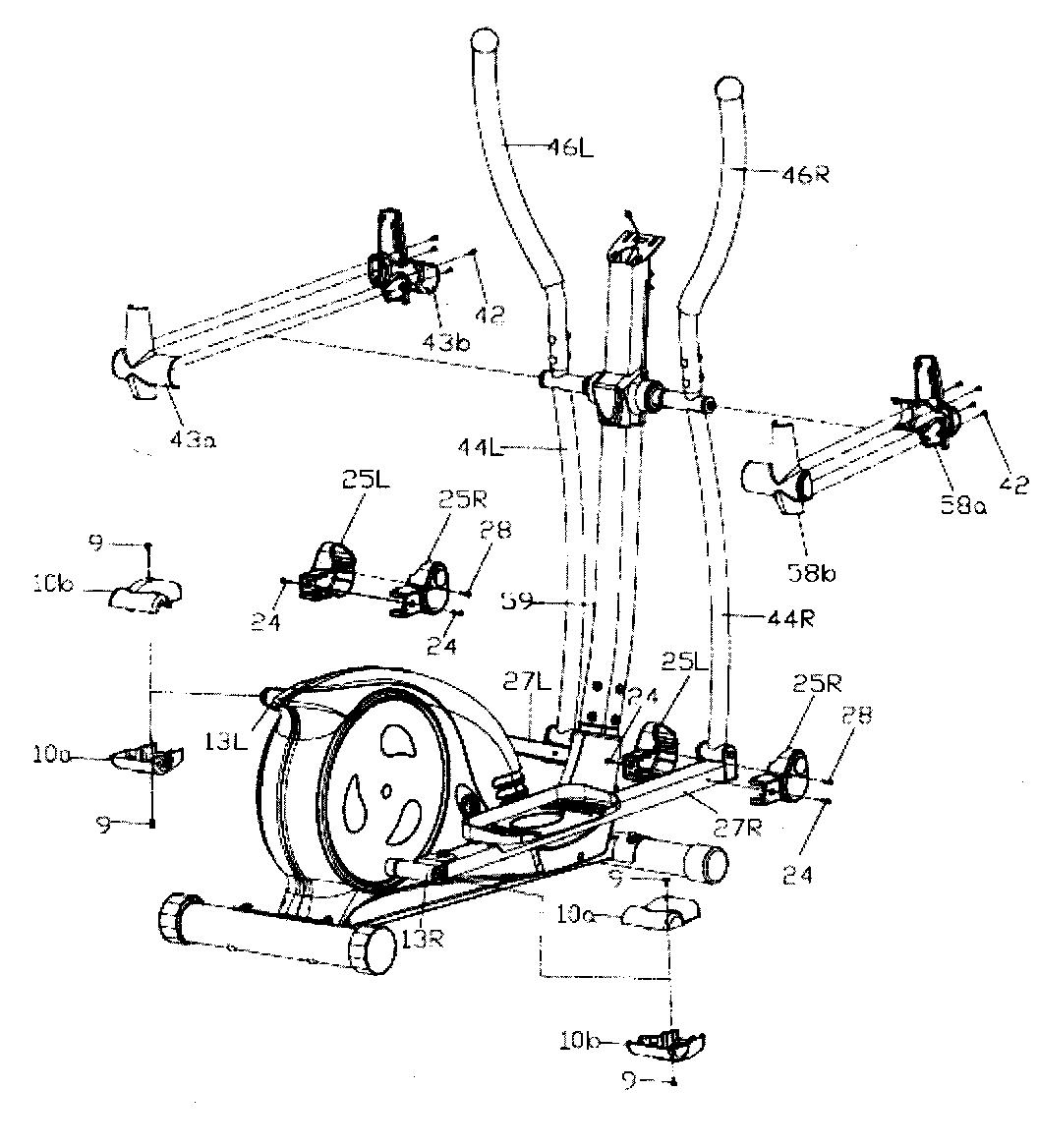
В: Аналогичные действия проделайте и с левой ручкой и верхней рукояткой тренажера

С: Зафиксируйте деталь 46R –неопреновая верхняя часть рукоятки, сначала с правой ручкой, затем к корпусу тренажера с помощью болтов (44R), шайбой(45) и закрепите гайками (20)

Шаг№4:

Зафиксируйте педали (29 L/R) левую и правую на основание для педалей (27L/R) с помощью болтов (23), шайб (21) и нейлоновых гаек (20)

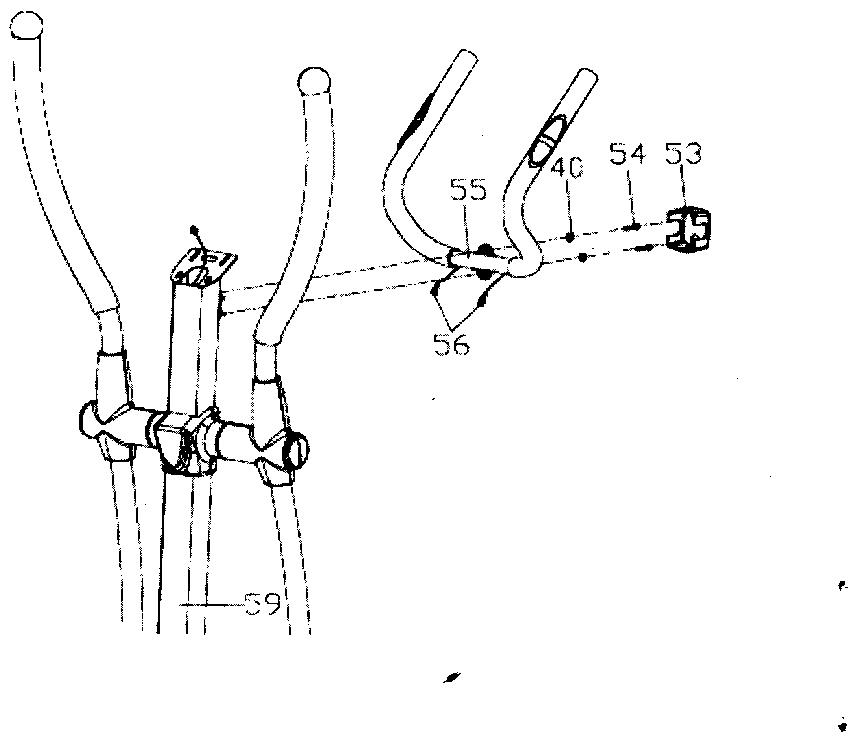
Шаг№5:



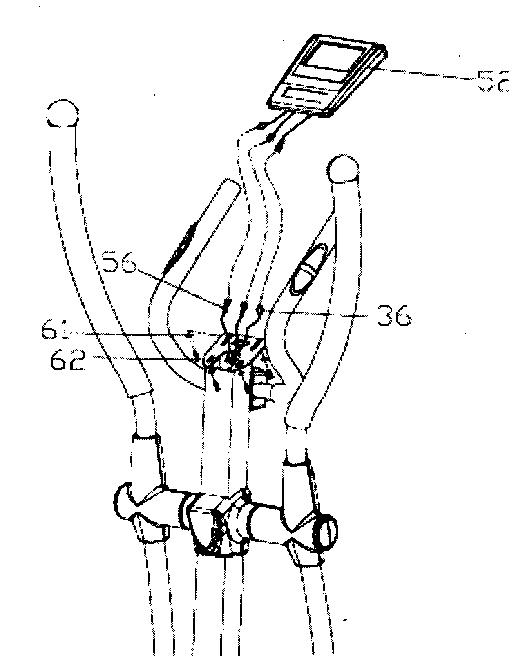
Как показано на рисунке выше, установите крышки на места скрепления рукояток орбитрека болтами. Крышки (58а и 58б) фиксируются с помощью болтов (42) как с левой стороны так и справой (43а и 43в), нижние колени подвижных частей рукоятки также закрываются крышками (25Lи 25R)

Шаг№6:

Зафиксируйте датчики пульса (56) на основном штативе (59) с помощью болтов (54) и гаек (40), после закрепления закройте кострукцию крышкой (53), закрепив ее болтом



Шаг№7: Последним 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)



**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.

