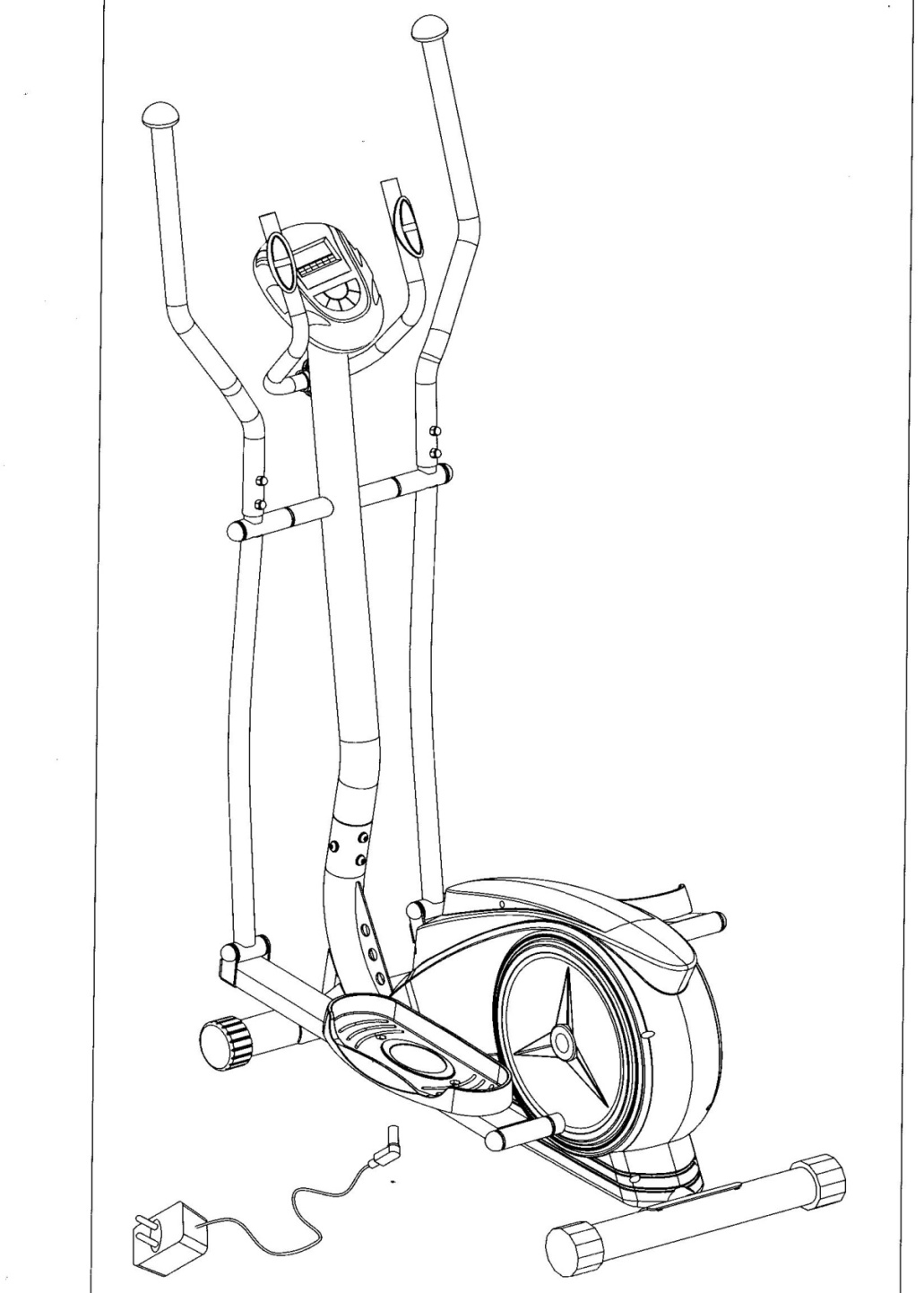
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

**ОРБИТРЕК SS-788**





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.

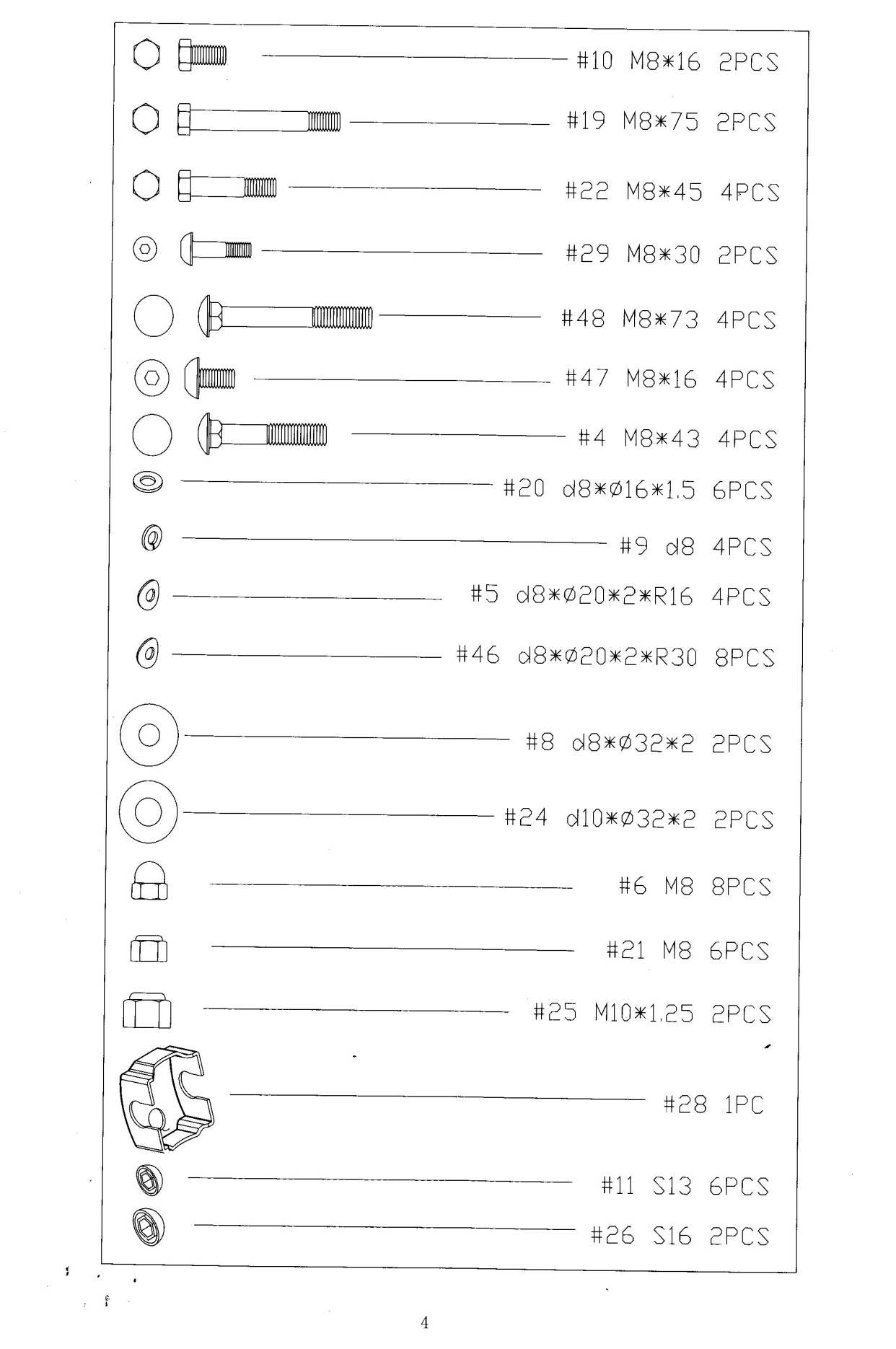
10. Если Вы чувствуете боль в груди, тошноту, головокружение, Вы должны прекратить тренироваться немедленно и перед продолжением занятий проконсультироваться со своим врачом.

11. Максимальный вес пользователя составляет 120 кг.

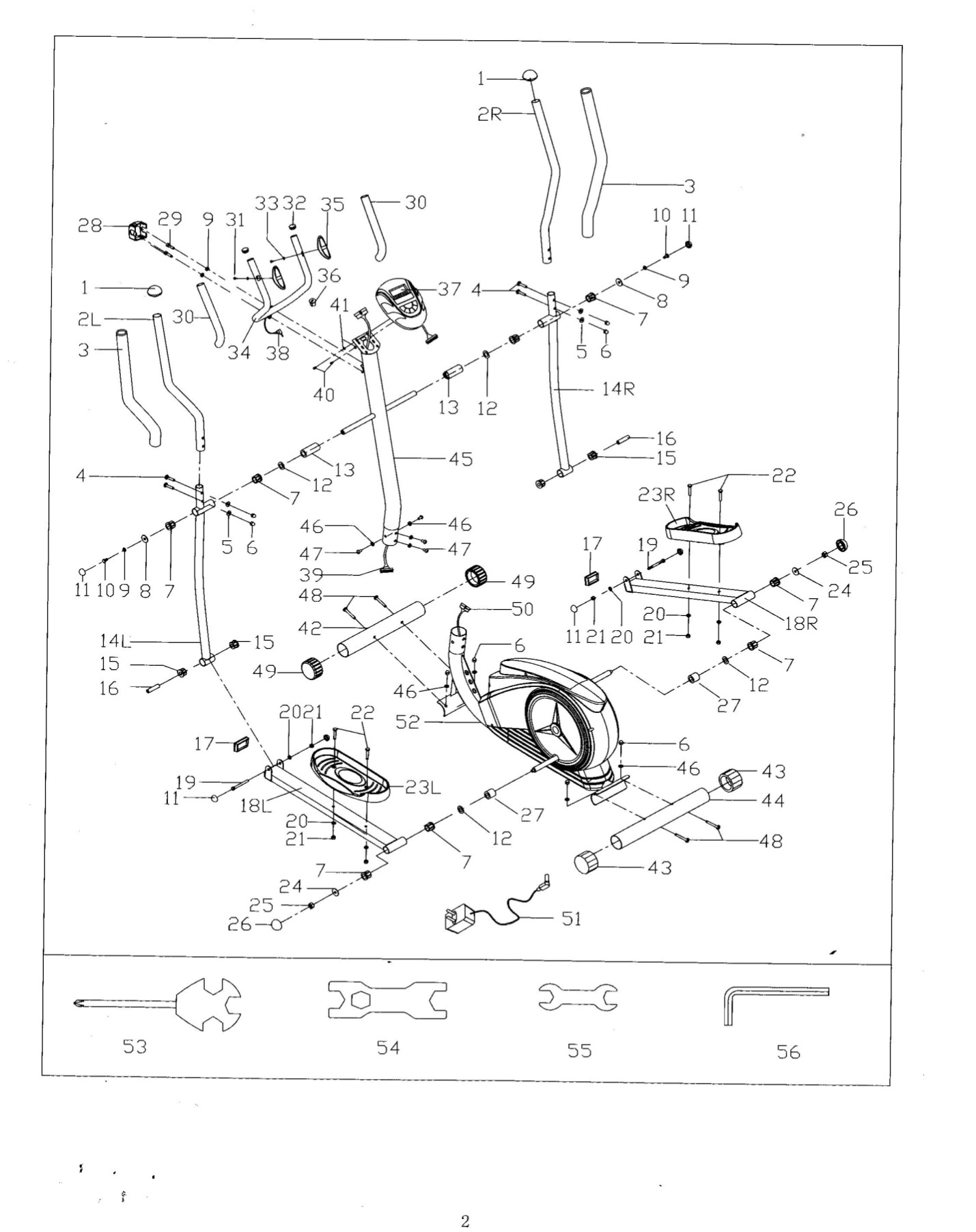
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: прежде, чем начать любую программу тренировки проконсультируйтесь с Вашим врачом. Это особенно важно для людей, старше 35 лет, а также тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера для занятий фитнессом.**

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

**СПИСОК МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ИЗДЕЛИЙ**



**ДЕТАЛЬНАЯ СБОРКА ОРБИТРЕКА SS-788**

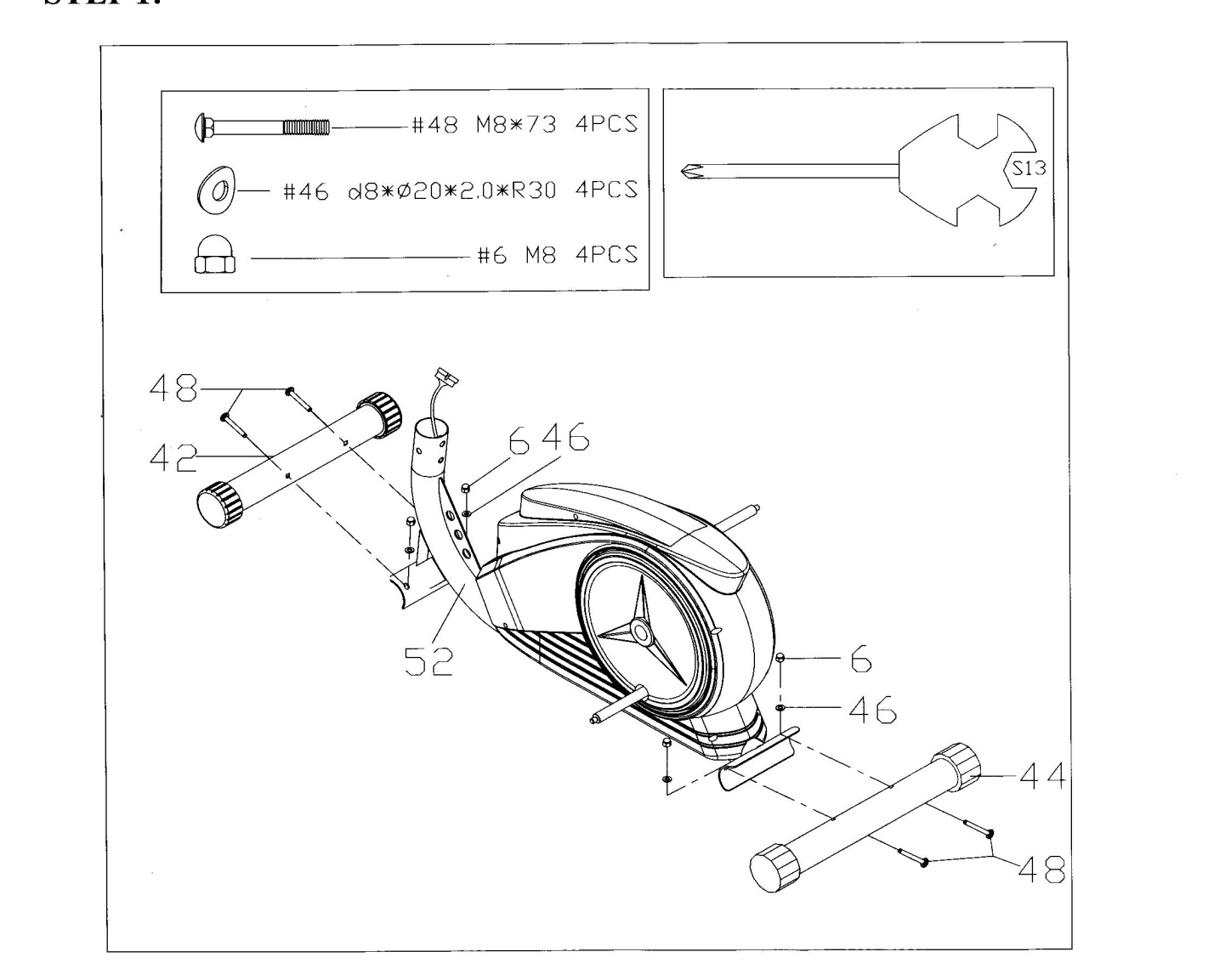


**Сборка тренажера по этапам**

**Шаг 1.**

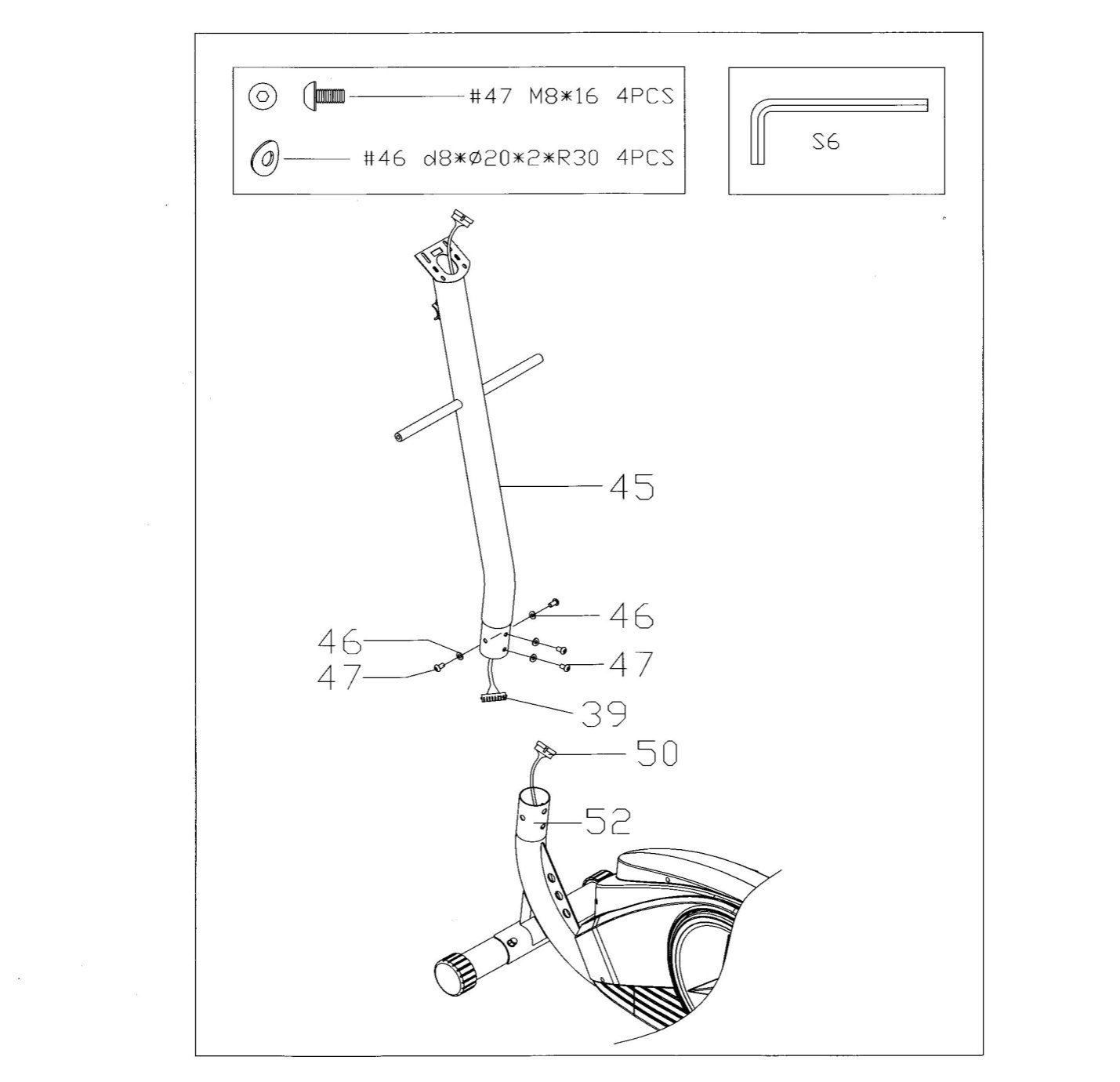
Присоедините передний стабилизатор (42) к переднему держателю главного корпуса (52)двумя болтами(48), шайбой (46), и гайкой с наконечником (6).

Присоедините задний стабилизатор (44) к заднему держателю на главном корпусе (52) двумя болтами (48), изогнутой шайбой (46), и гайкой с наконечником (6).



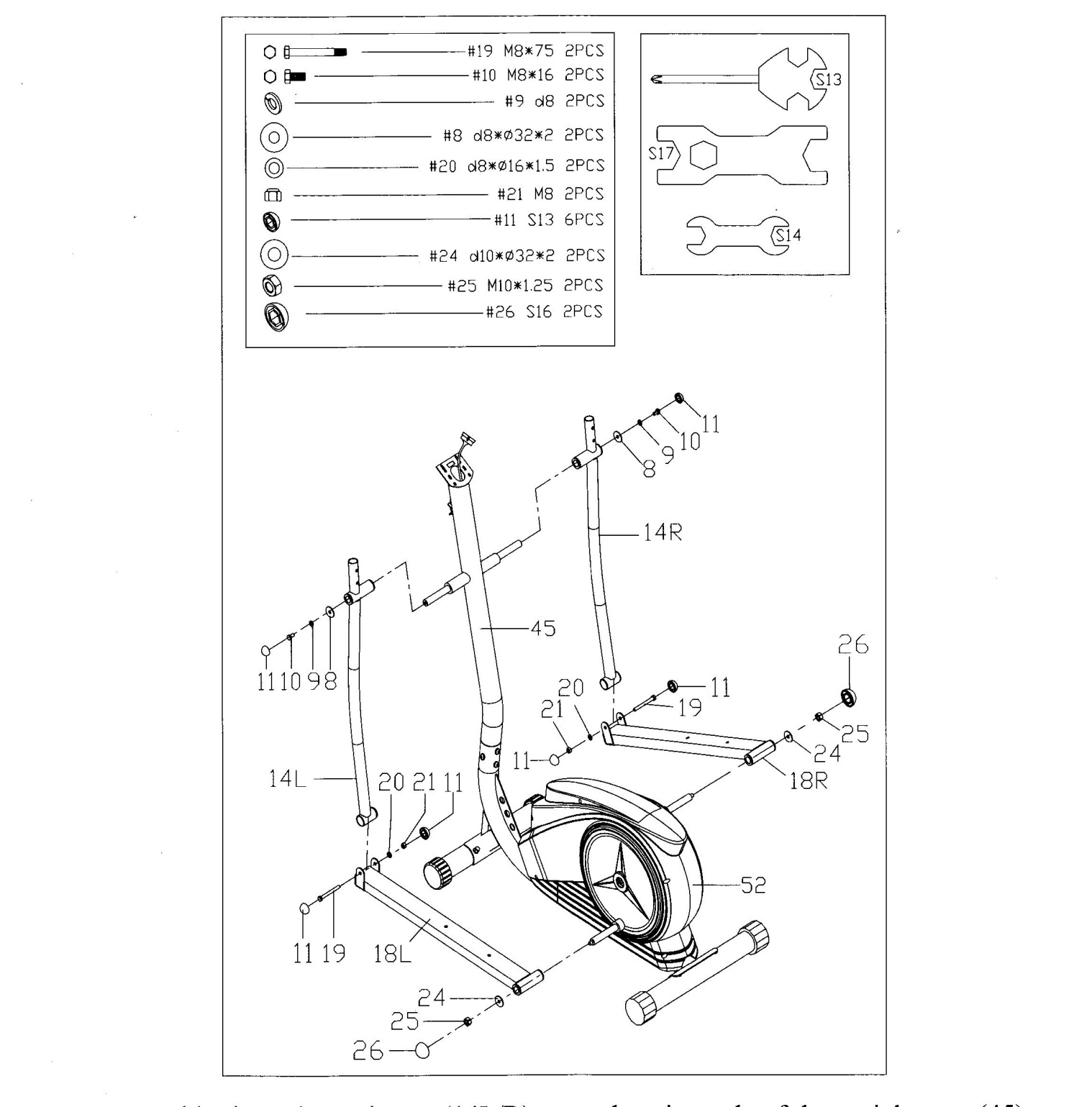
**Шаг 2.**

Вытащите 4 болта (47), шайбу(46),шайбу(50)из трубки главного корпуса (52). Присоедините провод датчика II (50) от главного корпуса (52) к проводу датчика I (39)от передней стойки (52). Вставьте переднюю стойку (45) в трубку главного корпуса (52) и зафиксируйте 4мя болтами (47), изогнутой шайбой(46),которые были предварительно вытащены.



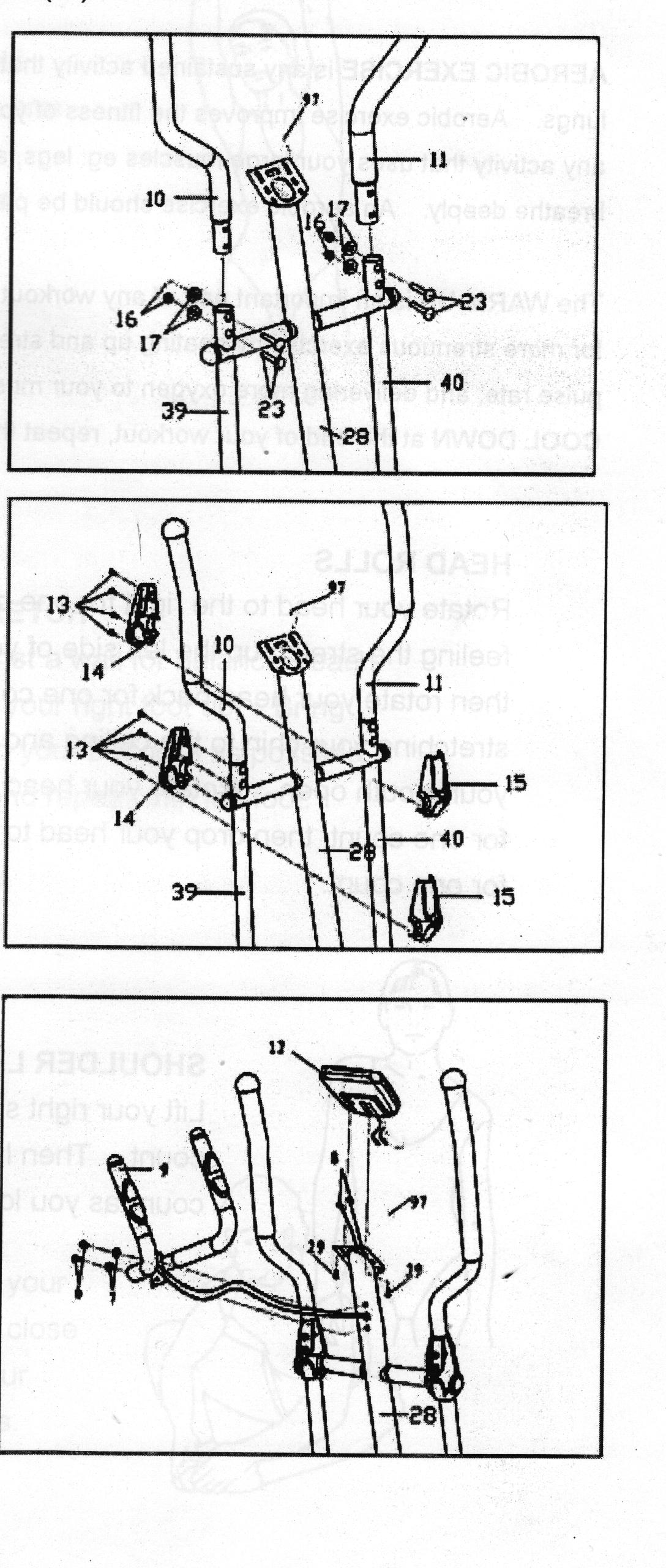
**Шаг 3.**

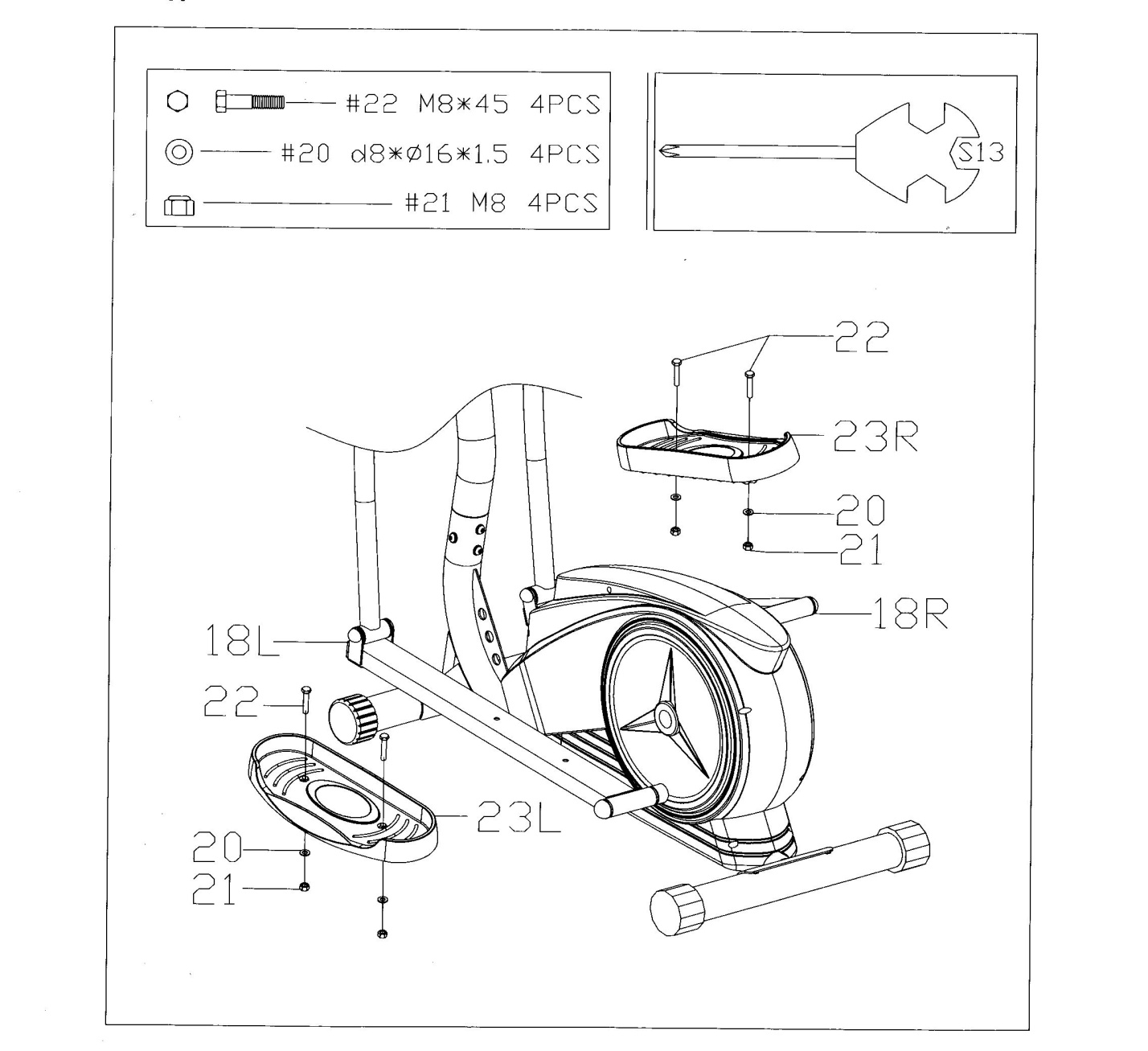
Вытащите два болта (10), шайбу-рессору (9), и шайбу (8)из левой\правой горизонтальной дуги передней стойки (45). Затем присоедините левый поручень (14L) к горизонтальной оси передней стойки (45) одним болтом (10),шайбой-рессорой (9), ишайбой (8), которые были предварительно удалены. Установите наконечник (11) на болт (10). Присоедините левую U-образную скобку (18L) к левому шкиву (14) одним болтомдля левой скобки педали (19), шайбой (20), и нейлоновой гайкой (21). Прикрутите наконечник (11) к болту (19).



**Шаг 4:**

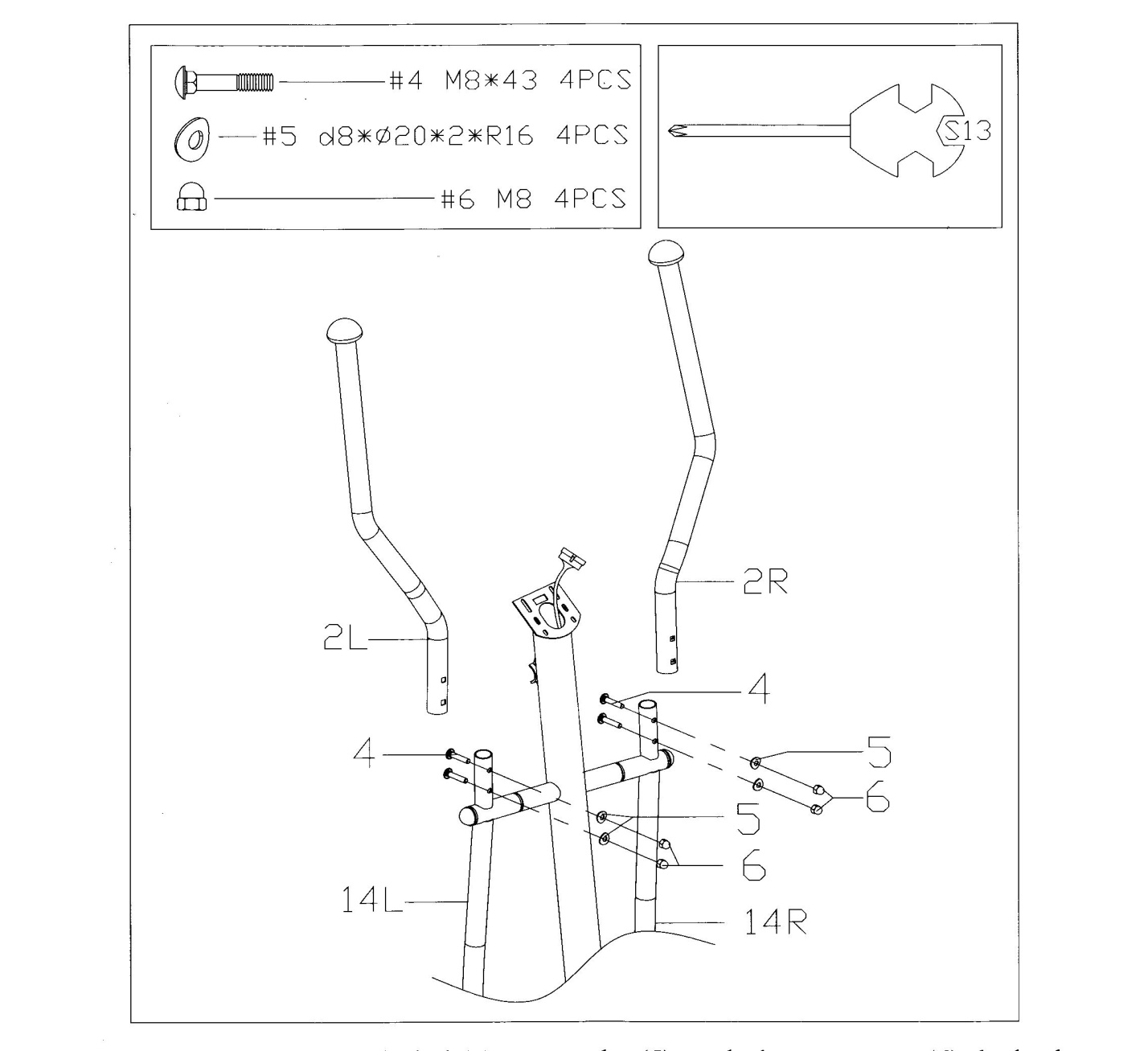
Поместите педаль (23L/R) на скобу педали (18L/R)и закрепите болтами(22),шайбой(20) и гайкой(21).





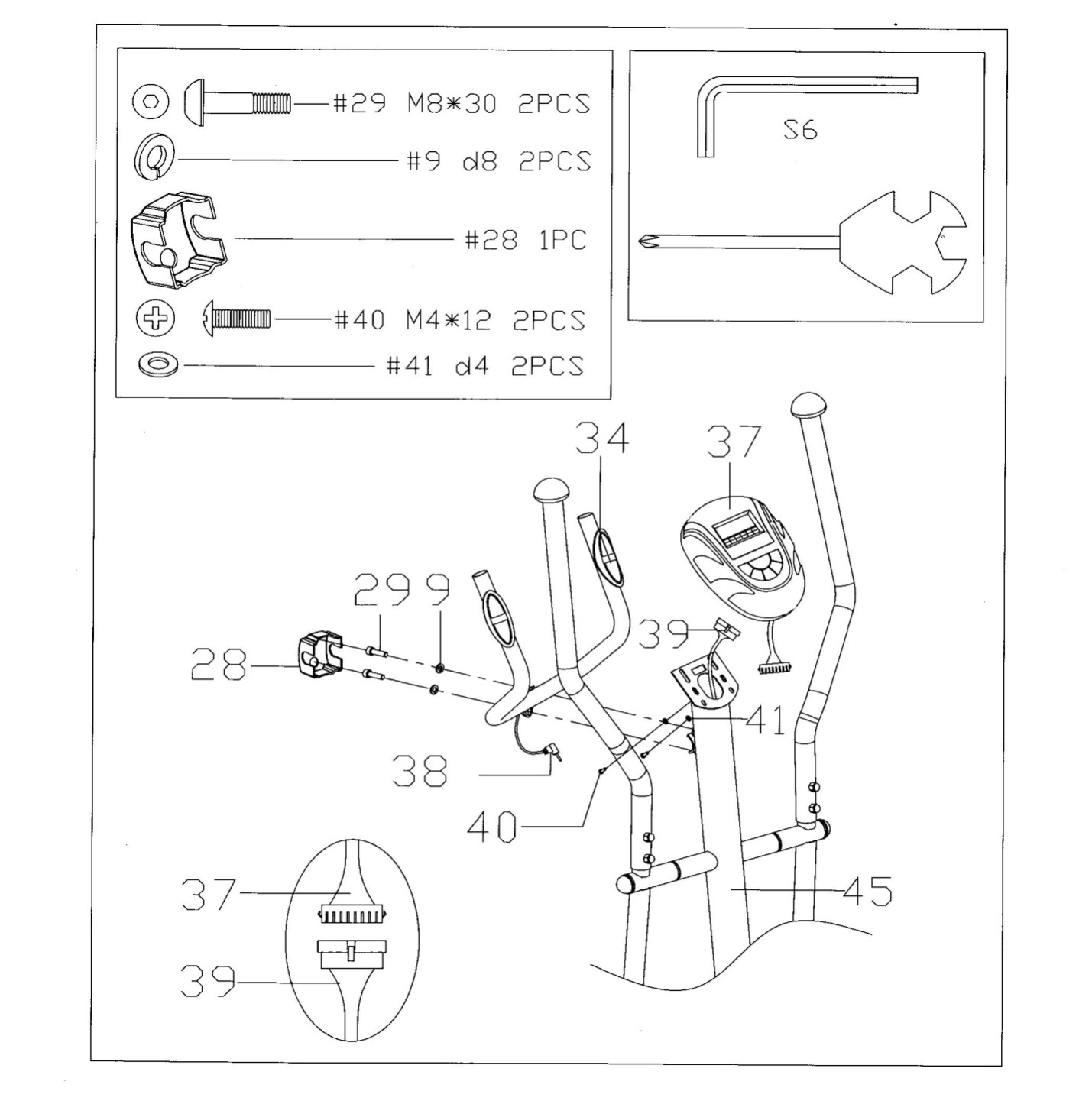
**Шаг 5.**

Присоедините правый\левый поручень (2R, 2L) к правому\левому держателю поручня (14R, 14L) четырьмя болтами (4), изогнутой шайбой (5), и гайкой с наконечником (6).



**Шаг 6.**

Вытащите два болта (40) и шайбы(41) из задней части компьютера (37). Вытащите два болта (29),и изогнутую шайбу (83) из передней стойки (5). Вставьте провода датчика пульса(38) из руля (34) в компьютер (37). Присоедините руль к передней стойке (45) двумя болтами (29) и изогнутой шайбой(9), которые были предварительно удалены. Присоедините сенсорный провод I (39) и провода контроля пульса(69)к проводам, которые идут из компьютера (37) и затем присоедините компьютер (37) к верхушке передней стойки (45) двумя болтами (40) и шайбами(41), 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.

