

УК-СТ1501

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимательно прочитать перед использованием!

Содержание

Рекомендации по безопасности	2
Комплектация	3
Изображение в разобранном виде	5
Список деталей	7
Сборка	9
Эксплуатация	16

Рекомендации по безопасности

Предосторожности

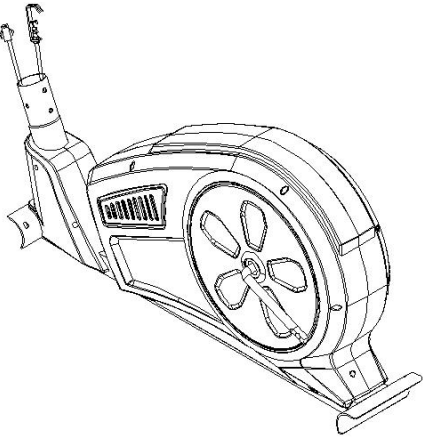
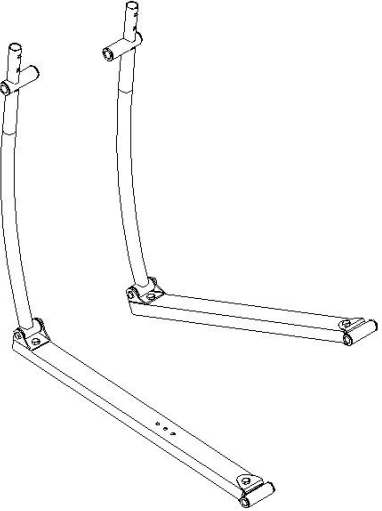
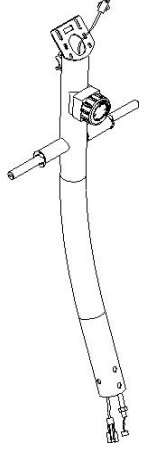
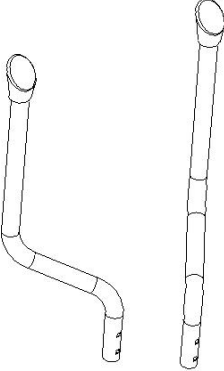
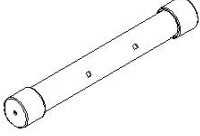
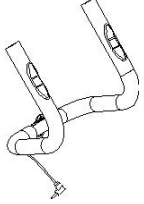
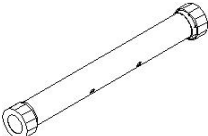
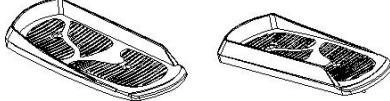


Чтобы снизить риск серьёзных травм, рекомендуется прочитать следующие рекомендации перед использованием орбитрека.

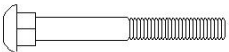













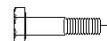


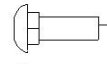



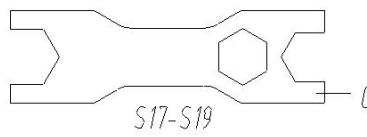
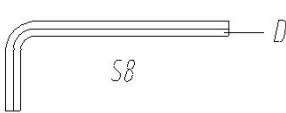
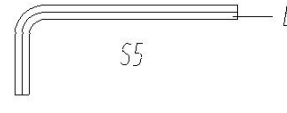
1. Перед началом любой тренировочной программы следует проконсультироваться с медиком, т.к. различные состояния и заболевания повышают риск для здоровья и безопасности при занятиях на тренажёре, либо мешают правильным тренировкам. Разрешение врача необходимо, если пользователь принимает лекарства, влияющие на сердечный ритм, кровяное давление и уровень холестерина.
2. Важно прислушиваться к своему телу. Неправильные или чрезмерные тренировки могут навредить здоровью. Тренировку следует немедленно прекратить при следующих симптомах: боль, зажатость в груди, нерегулярное сердцебиение (аритмия), сильная одышка, головокружение, тошнота. При наличии таких симптомов, перед продолжением тренировок пользователь должен обратиться к врачу.

Общие меры по безопасности

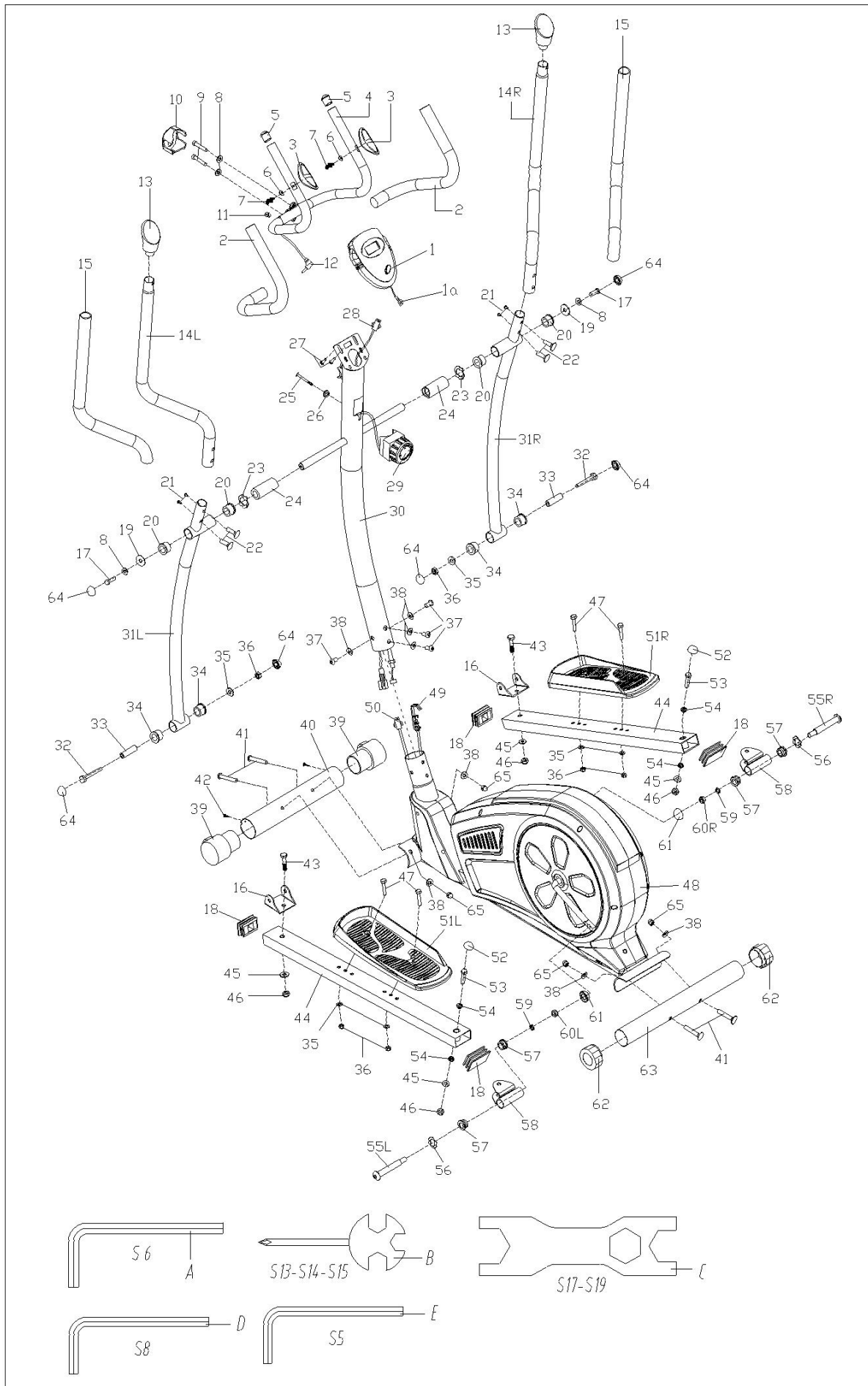
1. Использовать орбитрек только по назначению, описанному в инструкции.
2. Перед использованием проверить надёжность резьбовых соединений.
3. Использовать тренажёр на твёрдой ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра.
4. Перед началом тренировки удалить все объекты в радиусе 2 метров от тренажёра.
5. После сборки, перед началом тренировки рекомендуется просмотреть советы по разминке в конце данной брошюры.
6. Использовать тренажёр только в полностью исправном состоянии. Для любого необходимого ремонта использовать только оригинальные запасные части.
7. Не подвергать тренажёр воздействию чрезмерной влажности и большого количества пыли.
8. На тренажёре не может заниматься более одного пользователя одновременно.
9. Для занятий на орбитреке нужна соответствующая одежда. Следует избегать слишком свободной одежды, которая может застрять в движущихся частях тренажёра, а также одежды, сковывающей движения.
10. Орбитрек не подходит для использования в медицинских целях.
11. Запрещено допускать к тренажёру детей и животных. Тренажёр предназначен только для взрослых.
12. Максимальный вес пользователя – **120 кг**.
13. Вся подвижная оснастка тренажёра требует еженедельного ухода, также её следует проверять каждый раз перед использованием. Любые поломки или ослабления соединений необходимо исправлять сразу после обнаружения. Продолжать занятия можно только после исправления неполадок.
14. Данное оборудование соответствует стандарту EN957, часть 9 (для домашнего использования).
15. Занимая положение для тренировки, держаться за поручни и становиться на платформы для ног.
16. Сходя с тренажёра, держаться за поручни. Сохранить данную инструкцию для дальнейших справок.

Комплектация

 <p>#48 1PC</p>	 <p>2PCS</p>	<p>*PCS=шт.</p>
 <p>#30 1PC</p>	 <p>#14L/R 2PCS</p>	
 <p>#40 1PC</p>	 <p>#4 1PC</p>	
 <p>#63 1PC</p>	 <p>#51L/R 2PCS</p>	
 <p>#1 1PC</p>	 <p>#10 1PC</p>	

	#41 M8x73x20xH5	4PCS
	#38 d8xφ20x2xR30	8PCS
	#65 M8xH16xS13	4PCS
	#37 M8x16xS6	4PCS
	#8 d8	4PCS
	#64 S13	6PCS
	#17 M8x19xS14	2PCS
	#19 d8xφ32x2.0	2PCS
	#55L/R φ16x89x23x1/2xS8	2PCS
	#56 d17xφ25x0.3	2PCS
	#59 1/2"	2PCS
	#60L/R 1/2x20xH8xS19	2PCS
	#52 S16	2PCS
	#61 S18	2PCS
	#47 M8x45x20xS14	4PCS
	#35 d8xφ16x1.5	4PCS
	#36 M8xH7.5xS13	4PCS
	#22 φ8x27.5xH4xM6x20	4PCS
	#21 M6x16xS5	4PCS
	#9 M8x30xS6	2PCS
	S6	A
	S13-S14-S15	B
	S17-S19	C
	S8	D
	S5	E

Изображение в разобранном виде

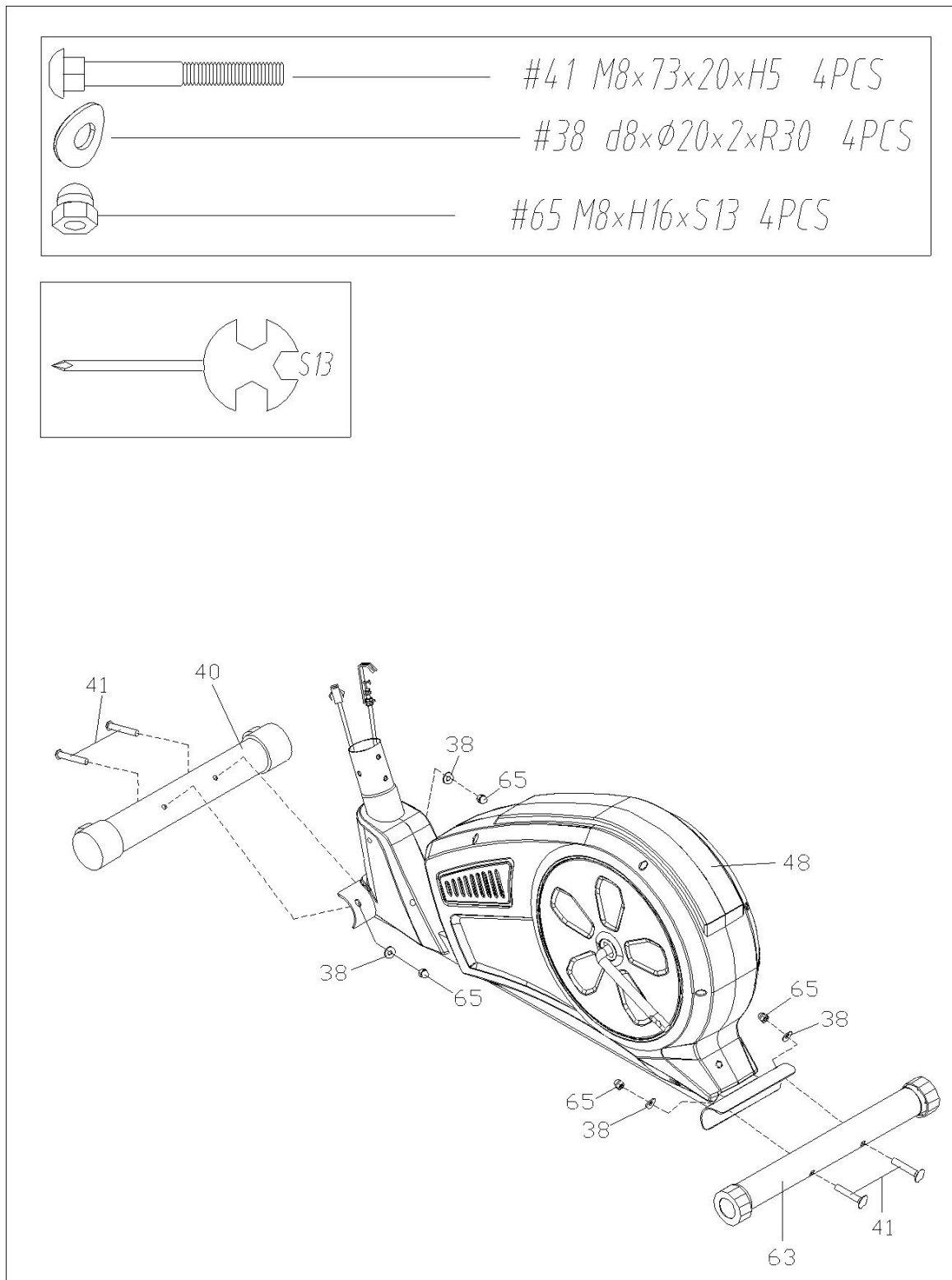


Список деталей

№	Описание	К-ВО	№	Описание	К-ВО
1	Дисплей	1	45	Шайба	4
2	Мягкое покрытие	2	46	Гайка с нейлоновой вставкой	4
3	Ручной датчик пульса	2	47	Болт	4
4	Средний поручень	1	48	Основной корпус	1
5	Круглый колпачок	2	49	Нижний кабель регулятора сопротивления	1
6	Шайба	2	50	Датчик	1
7	Болт с конич. головкой и крестообр. шлицем	2	51	Педаля	2
8	Пружинная шайба	4	52	Сферическая заглушка	2
9	Болт с внутренним шестигранником	2	53	Болт	2
10	Крышка крепления поручней	1	54	Втулка с металлическим напылением	4
11	Заглушка	1	55	Болт кривошипа	2
12	Кабель ручного датчика пульса	1	56	Изогнутая пружинная шайба	2
13	Концевая заглушка	2	57	Втулка с металлическим напылением	4
14	Левая (L) и правая (R) рукоятки	2	58	Соединение основы педали	2
15	Мягкое покрытие	2	59	Пружинная шайба	2
16	U-образное крепление	2	60	Шайба с нейлоновой вставкой	2
17	Болт	2	61	Сферическая заглушка	2
18	Прямоугольная заглушка	4	62	Колпачок заднего стабилизатора	2
19	Шайба	2	63	Задний стабилизатор	1
20	Втулка 2	4	64	Сферическая заглушка	6
21	Болт с внутренним шестигранником	4	65	Колпачковая гайка	4
22	Болт с квадратным подголовником	4	66	Накладка кривошипа	2
23	Изогнутая пружинная шайба	2	67	Защитный диск	2
24	Длинная втулка	2	68	Футляр цепи	2
25	Болт с крестообразным шлицем	1	69	Болт с крестообразным шлицем	10
26	Дуговая шайба	1	70	Саморезующий винт с крестообразным шлицем	6
27	Болт с крестообразным шлицем	2	71	Тонкая шайба	1
28	Коммуникационный кабель	1	72	Зажимная пружинная шайба	1
29	Регулятор сопротивления	1	73	Гайка	1
30	Центральная опора	1	74	Корпус подшипника	2
31	Левый (L) и правый (R) рычаги	2	75	Гнездо подшипника	2
32	Болт	2	76	Шайба	1
33	Втулка	2	77	Кривошип	1
34	Защитная втулка	4	78	Шкив приводного ремня	1
35	Шайба	6	79	Цилиндрический магник	1
36	Гайка с нейлоновой вставкой	7	80	Мультирядный клиновой ремень	1
37	Болт с внутренним шестигранником	4	81	Болт	2
38	Изогнутая пружинная шайба	8	82	Шайба	3
39	Колпачок переднего стабилизатора	2	83	Болт с крестообразным шлицем	5
40	Передний стабилизатор	1	84	Болт с крестообразным шлицем	1
41	Болт с внутренним шестигранником	4	85	Крепление	2
42	Болт с конич. головкой и крестообр. шлицем	2	86	Подшипник	2
43	Болт	2	87	Гнездо подшипника	2
44	Основа педали	2	88	Ось маховика	1

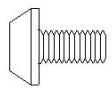
89	Маховик	1	104	Ось магнитного блока	1
90	Болт	1	105	Крепления магнитов	1
91	Подшипник	2	106	Прямоугольный магнит	4
92	Муфта свободного хода	1	107	Болт	1
93	Изогнутая пружинная шайба	1	108	Крепление датчика	1
94	Рамка свободного хода	1	109	Болт с крестообразным шлицем	1
95	Натяжная пружина	1	110	Покрытие центральной опоры	2
96	Болт	1	111	Гайка	1
97	Болт	2	112	Гайка	1
98	Пружинная шайба	2	A	Торцовый ключ	1
99	Шайба	2	B	Ключ-отвёртка с крестовиной	1
100	Зажимная пружинная шайба	2	C	Комбинированный ключ	1
101	Болт с крестообразным шлицем	5	D	Торцовый ключ	1
102	Натяжная пружина	1	E	Торцовый ключ	1
103	Магнитный блок	1			

Сборка



Шаг 1

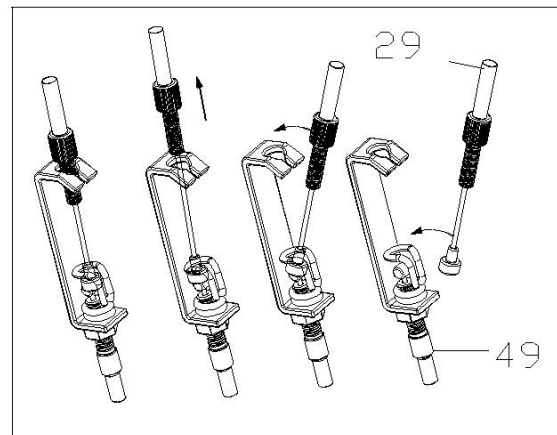
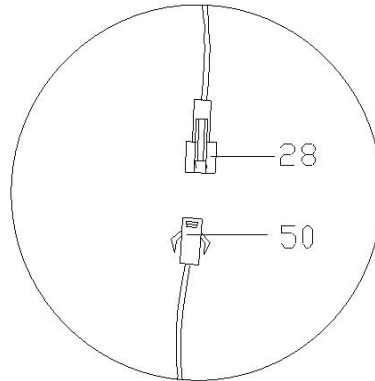
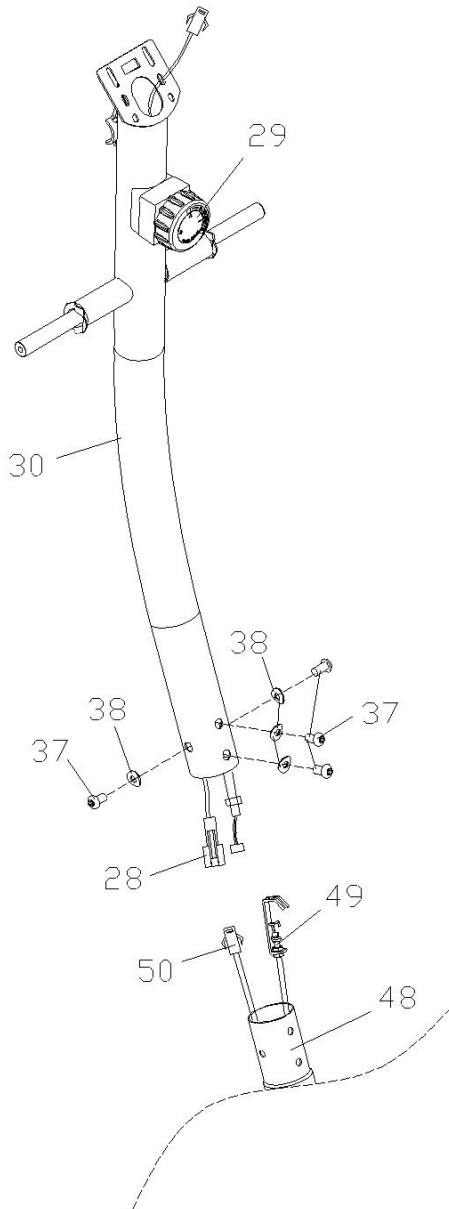
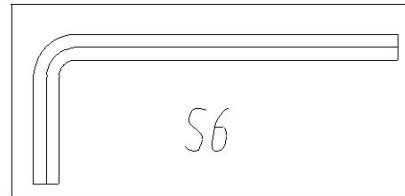
Прикрепить передний (40) и задний (63) стабилизаторы к основному корпусу (48) болтами с внутренним шестигранником и квадратным подголовником (41), дуговой шайбой (38) и колпачковыми гайками (65).



— #37 M8×16×S6 4PCS

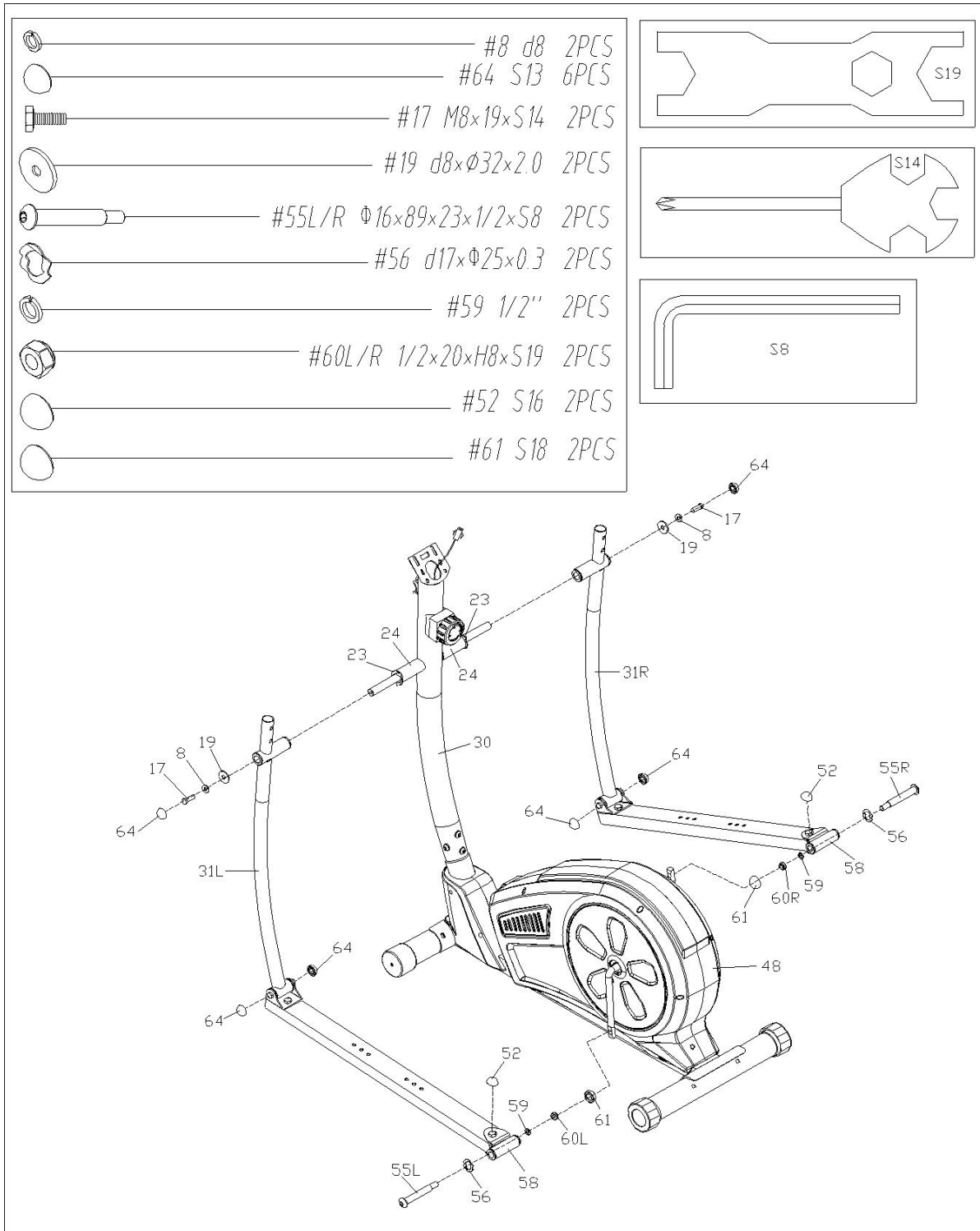


— #38 d8×Ø20×2×R30 4PCS



Шаг 2

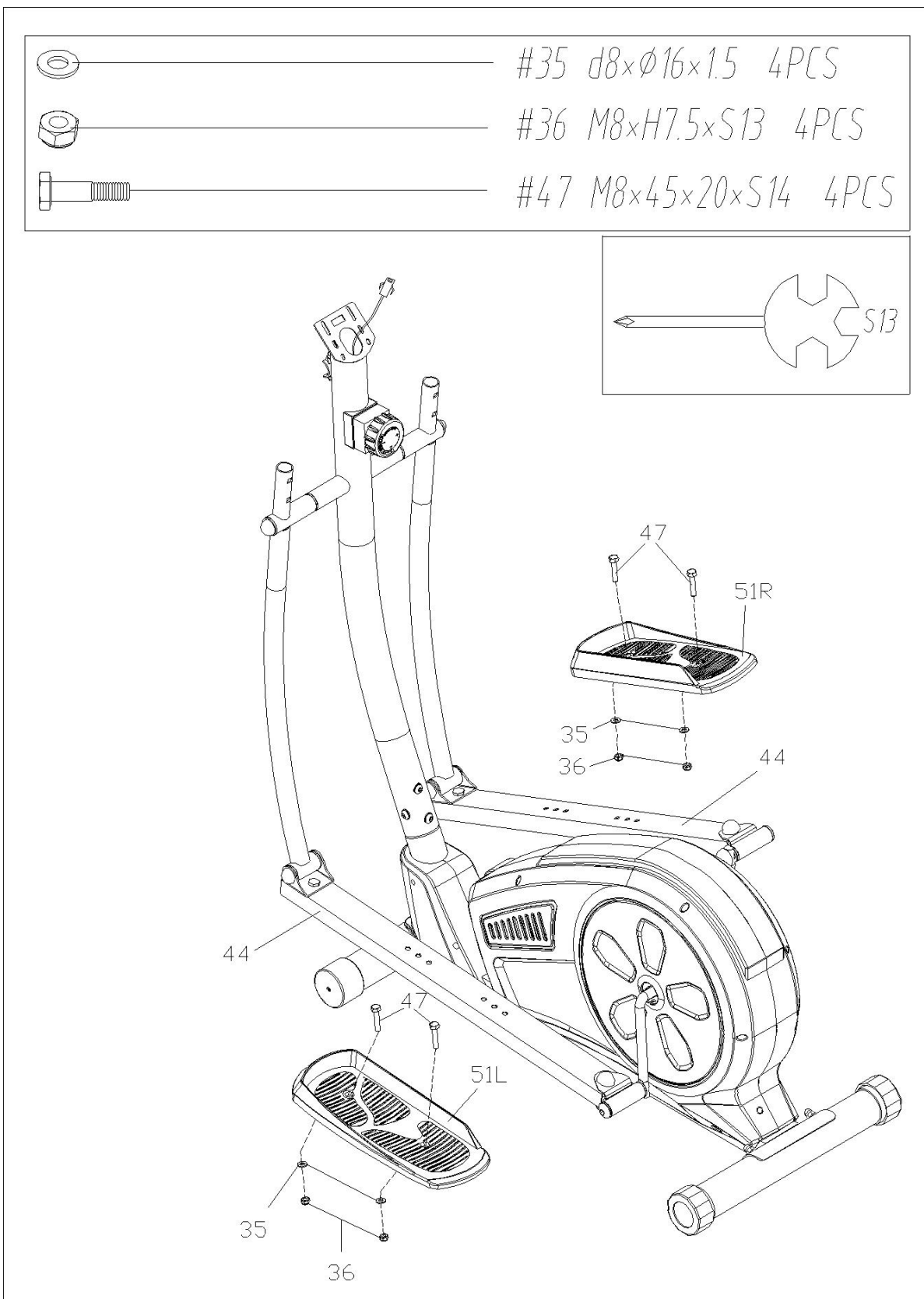
1. Соединить кабели регулятора сопротивления (29) и (49);
2. Соединить коммуникационный кабель (28) и кабель датчиков (50).
3. Закрепить центральную опору (30) в основном корпусе (48) с помощью болта с внутренним шестигранником (37) и дуговой шайбы (38).



Шаг 3

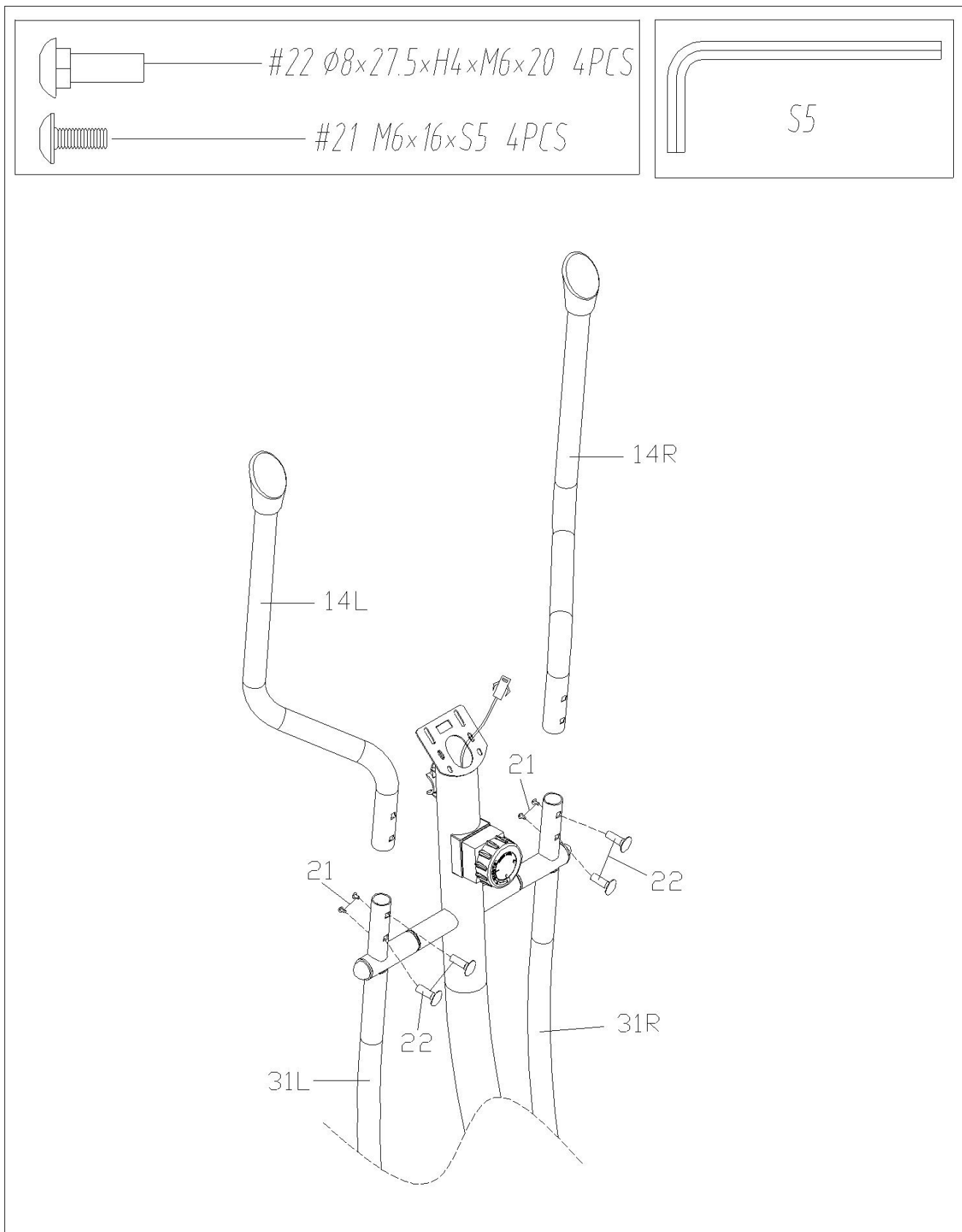
1. Прикрепить левый и правый рычаги (31L/R) к центральной опоре (30) болтами (17), пружинными (8) и простыми шайбами (19).
2. Зафиксировать соединения основ педалей (58) через кривошип на основном корпусе (48) с помощью болтов кривошипа (55L/R) и изогнутых пружинных шайб (56), закрепить болты гайками с нейлоновыми вставками (60L/R) и пружинными шайбами (59).
3. Установить на места сферические заглушки (52), (61) и (64).

Примечание: при сборке обращать внимания на обозначения "L" ("левый") и "R" ("правый") на деталях.



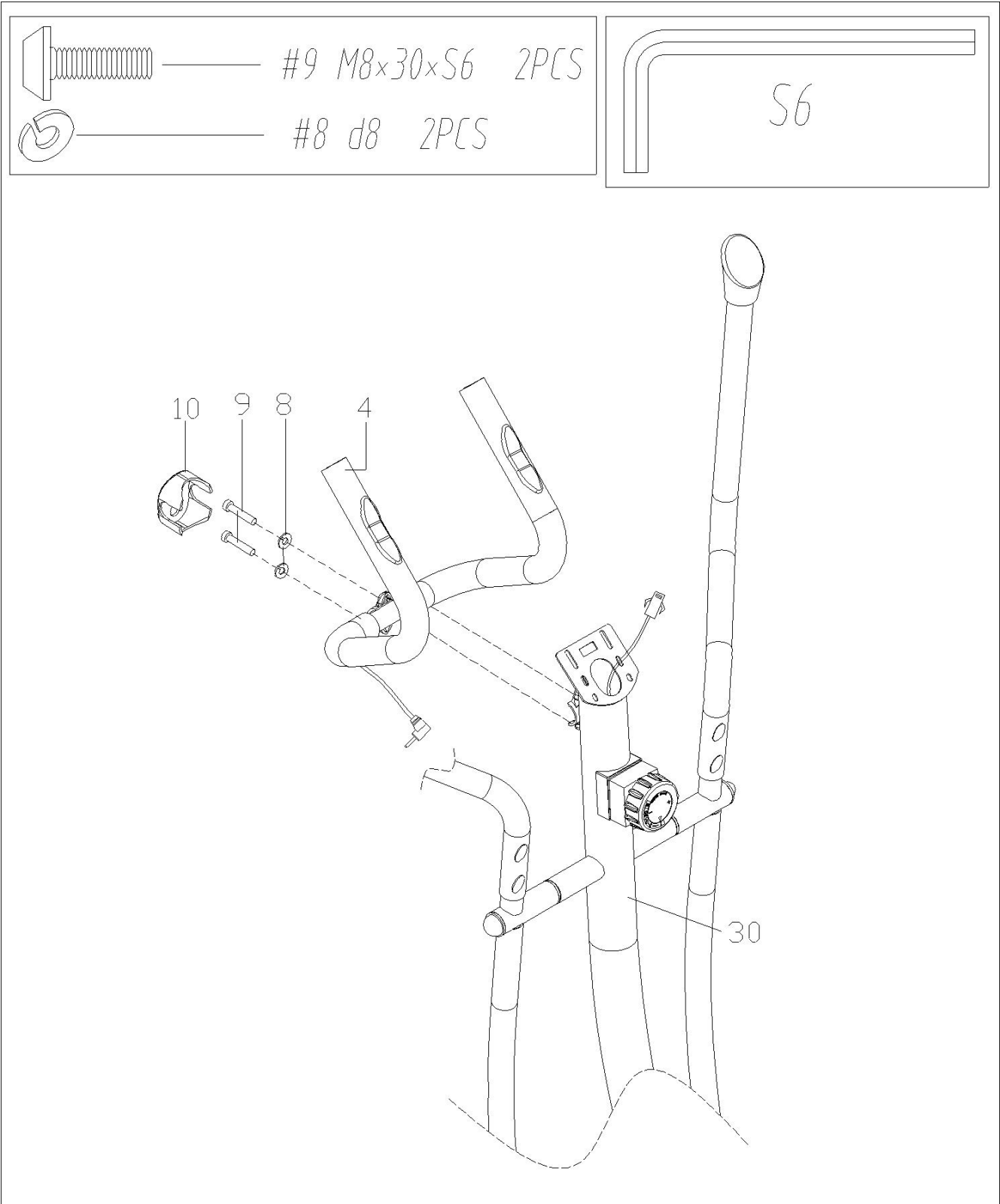
Шаг 4

1. Закрепить педали (51L/R) на соответствующих основах (44) болтами (47), шайбами (35) и гайками с нейлоновыми вставками (36).



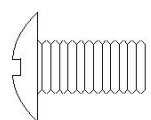
Шаг 5

1. Закрепить рукоятки (14L/R) на соответствующих рычагах (31L/R) болтами с квадратными подголовниками (22) и болтами с внутренними шестигранниками (21).

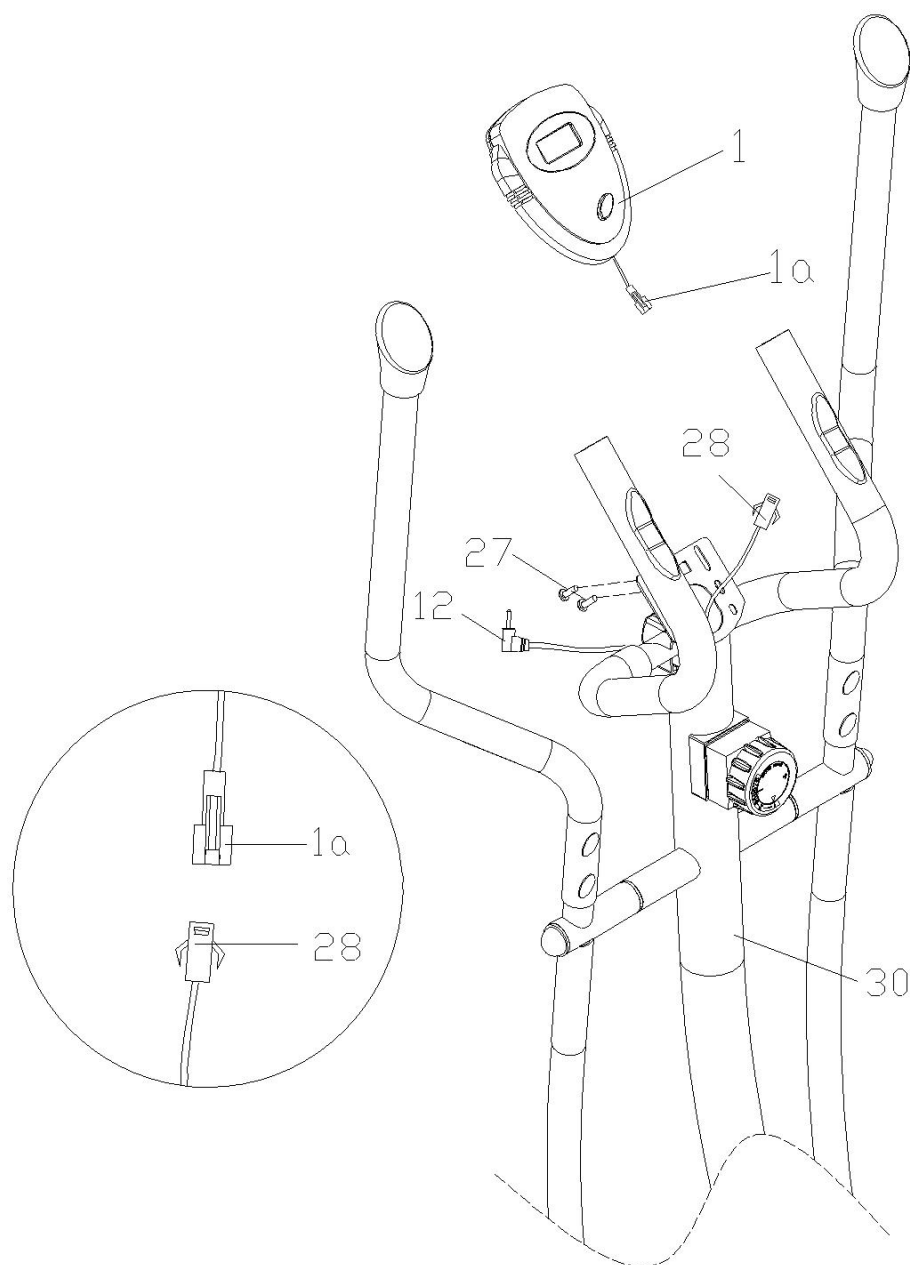
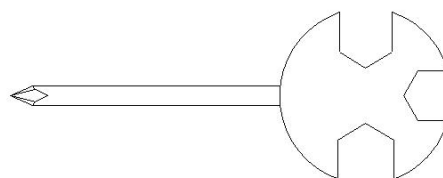


Step6

1. Закрепить средние поручни (4) на центральной опоре (30) болтами с внутренними шестигранниками (9) и пружинными шайбами (8).
2. Установить крышку (10) на месте крепления средних поручней (4).



#27 M5×10 2PCS



Шаг 7

3. Установить дисплей (1a2) на центральной опоре (30), закрепить болтами с крестовым шлицем (22).
4. Вставить кабели ручных датчиков пульса (12) в разъёмы на дисплее (1).

Эксплуатация

Рекомендации по использованию тренажёра

Следующая информация поможет пользователю составить тренировочную программу. Важно помнить, что правильное питание и полноценный отдых необходимы для успешных результатов. Перед началом выполнения программы необходимо обратиться к медику в таких случаях и при таких состояниях:

- Если пользователь имеет сердечные заболевания, высокое кровяное давление или другие проблемы со здоровьем.
- Отсутствие регулярных физических нагрузок в течение более одного года.
- Возраст более 35 лет (при малоподвижном образе жизни).
- Беременность.
- Диабет.
- Боли в груди, головокружения, обмороки.
- Реабилитация после серьёзной травмы или заболевания.

Целевой сердечный ритм (ЦСР)

	ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА
ВОЗРАСТ	МИН.-МАКС (УД/МИН)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Примечание: Поданная информация довольно приближительна, интенсивность и эффективность работы на тренажёре зависит от состояния (здоровья) и спортивной формы пользователя.

Советы по тренировкам

- Всегда выполнять упражнения на растягивание как до, так и после тренировок. См. стр. 18.
- Начинать тренировку в медленном темпе – слишком резкое повышение интенсивности может привести к травмам.

- При усталости, болях и скованности в мышцах лучше дать себе несколько дополнительных дней на отдых.
- Рекомендуется начинать с двух-трёх 15-минутных тренировок в неделю, оставляя под одному дню на восстановление между тренировками
- Делать разминку от 5 до 10 с нерезкими движениями – например, ходьба или круговые махи руками, затем растяжка мышц, которые будут задействоваться во время тренировки. На орбитреке работают главным образом мышцы голени и бедра.
- Задавать себе скорость и сопротивление чуть выше комфортного уровня, тренироваться до усталости. Даже пользователи, способные проработать на тренажёре только несколько минут за одну сессию, быстро улучшат свои результаты при регулярных тренировках.
- Завершать каждую тренировку 5-минутной заминкой (работой на тренажёре с малым сопротивлением и затухающей интенсивностью). После этого следует растянуть только что работавшие мышцы во избежание травм и судорог.
- Увеличивать время тренировок на несколько минут каждую неделю, пока длительность одной сессии не достигнет 30 минут.
- Не стоит волноваться о дистанции и скорости. В первые несколько недель лучше сосредоточиться на выносливости и общем тонусе.

Рекомендуемая интенсивность тренировок

1. Во время тренировок лучше оставаться в пределах зоны целевого сердечного ритма (ЦСР).
2. Узнать ЦСР для своего возраста можно в таблице (см. выше). Данная информация довольно приближительна и сильно зависит от состояния здоровья и от спортивной формы пользователя.
3. Всегда необходимо следить за своим самочувствием во время тренировки. При тошноте или головокружении следует немедленно прекратить тренировку и отдохнуть. Если же во время тренировки не происходит потоотделение, нужно увеличить интенсивность.

Растяжка

Подсказки по упражнениям на растягивание

- Начинать с разогревающих движений для суставов с постепенным увеличением амплитуды. Сюда относятся простые обороты кистями, сгибания-разгибания рук и вращения плечами. Это позволит природной смазке (синовиальной жидкости) защитить поверхности прорабатываемых суставов.
- Всегда проводить разминку перед растягиванием – это усилит кровообращение и, как следствие, сделает мышцы более эластичными.
- Начинать растягивание с ног и далее прорабатывать всё тело снизу вверх.
- Каждое растягивание задерживается не менее, чем на 10 секунд (со временем доводить до 20-30 секунд) и обычно повторяется по 2-3 раза.
- Не доводить при растягивании до болевых ощущений.
- При растягивании нельзя "подпрыгивать" и делать резкие движения. Выполнять упражнения нужно постепенно, плавно и расслабленно.
- Не задерживать дыхание при растягивании.
- Выполнять растягивание после основных тренировок для предотвращения зажатости в мышцах. Для поддержания гибкости выполнять растягивающие упражнения не менее трёх раз в неделю.

Передняя поверхность бедра

- Стоя на правой ноге, взять левой рукой левую лодыжку, тянуть стопу вверх к ягодицам.
- Спину держать прямо, колени вместе. При необходимости опираться о стену для равновесия.
- Удерживать около 10 секунд.
- Повторить на другую сторону.



Задняя поверхность бедра

- "Передняя" нога прямая, руки на бедре согнутой ноги. Толкать вниз и наружу до чувства растягивания в задней части коленного сустава (выпрямленной ноги).
- Ноги свободны в коленях, спина прямая.
- Удерживать около 10 секунд
- Повторить на другую сторону.



Голень

- Одна нога отставлена назад, вес тела перенести на "переднюю" ногу.
- Удерживать около 10 секунд.
- Повторить на другую сторону.



Внутренняя поверхность бедра

- Сидя, подошвы вместе, колени наружу. Тянуть стопы как можно ближе к тазовой области.
- Удерживать около 10 секунд.



Примечание: При выполнении данного упражнения держать спину и "заднюю" ногу выпрямленными.

