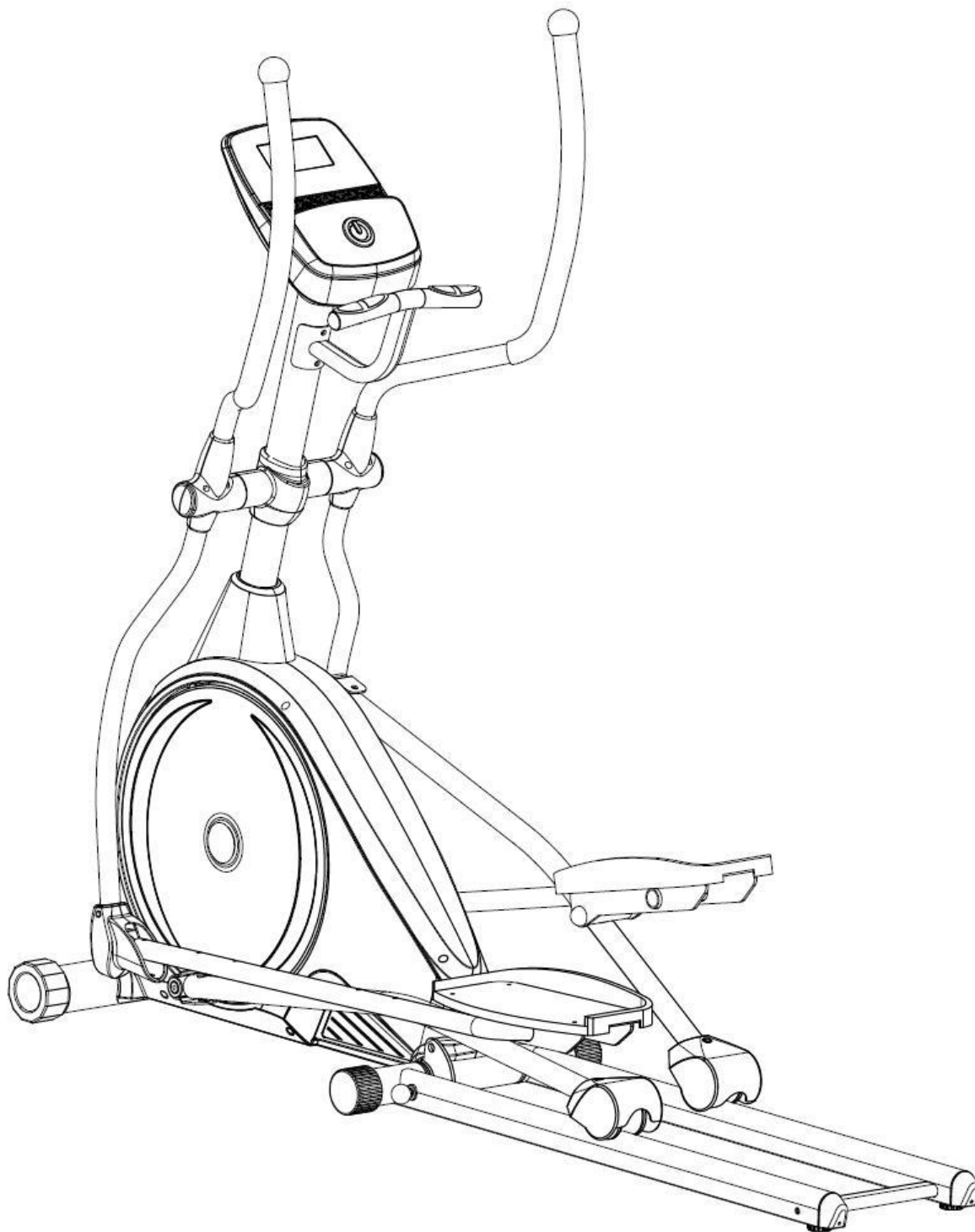


# **ЕЛІПТИЧНИЙ ОРБІТРЕК**

---

## **ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА**



### **ВАЖЛИВО !**

Будь ласка, уважно прочитайте всі інструкції перед початком використання цього тренажера.

Збережіть цей посібник для подальшого використання.

Технічні характеристики можуть відрізнятися від ілюстрацій та можуть бути змінені без попереднього повідомлення.

## **Перед тим як розпочати**

Дякуємо за придбання цього продукту! Для вашої безпеки та користі уважно прочитайте цей посібник перед початком використання.

Перед монтажем витягніть компоненти з коробки та переконайтеся, що всі перелічені частини в наявності. Інструкції з монтажу описані на наступних етапах і в ілюстраціях.

## **ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ**

### **ЗАСТЕРЕЖЕННЯ**

**ОБОВ'ЯЗКОВО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ КЕРІВНИЦТВО ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧНЕТЕ ПРАЦЮВАТИ З ВАШИМ ОБЛАДНАННЯМ. ЗОКРЕМА, ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА НАСТУПНІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ:**

01- Перед першим початком використання обладнання перевірте всі гвинти, гайки та інші з'єднання та переконайтеся, що тренажер знаходиться в безпечному стані.

02- Встановлюйте обладнання в сухому місці, якомога далі від вологи та води.

03 - Розташуйте під обладнанням відповідну основу (наприклад, гумовий килимок, дерев'яну дошку тощо), щоб уникнути бруду та ін.

04- Перед початком навчання видаліть всі об'єкти в радіусі 2 метри від обладнання.

05- НЕ використовуйте агресивні чистячі засоби для чищення продукту Використовуйте спеціально призначені інструменти або власні засоби для монтажу або ремонту будь-яких частин машини. Видаляйте краплі поту з машини відразу після закінчення тренування.

06 – Неправильне або надмірне тренування може впливати на стан вашого здоров'я. Перед початком занять зверніться до лікаря. Він може визначити максимальне значення (показника серцевого ритму, навантаження, тривалість навчання тощо), до якого ви можете дотримуватися та отримувати точну інформацію під час тренування. Це обладнання не підходить для терапевтичних цілей.

07- Займайтеся тільки на справному обладнанні. Для будь-яких необхідних ремонтів використовуйте лише оригінальні запасні частини.

08- Ця машина може бути використана для одночасного навчання тільки однієї людини.

09- Одягайте одяг та взуття, які підходять для тренування на тренажері. Ваша тренувальна обув повинна відповідати типу занять.

10- Якщо у вас є відчуття запаморочення, хвороби або інших аномальних симптомів, будь ласка, припиніть тренування та зверніться до лікаря якнайшвидше.

11- Люди, такі як діти та інваліди, повинні використовувати машину тільки в присутності іншої особи, яка може надати допомогу та поради.

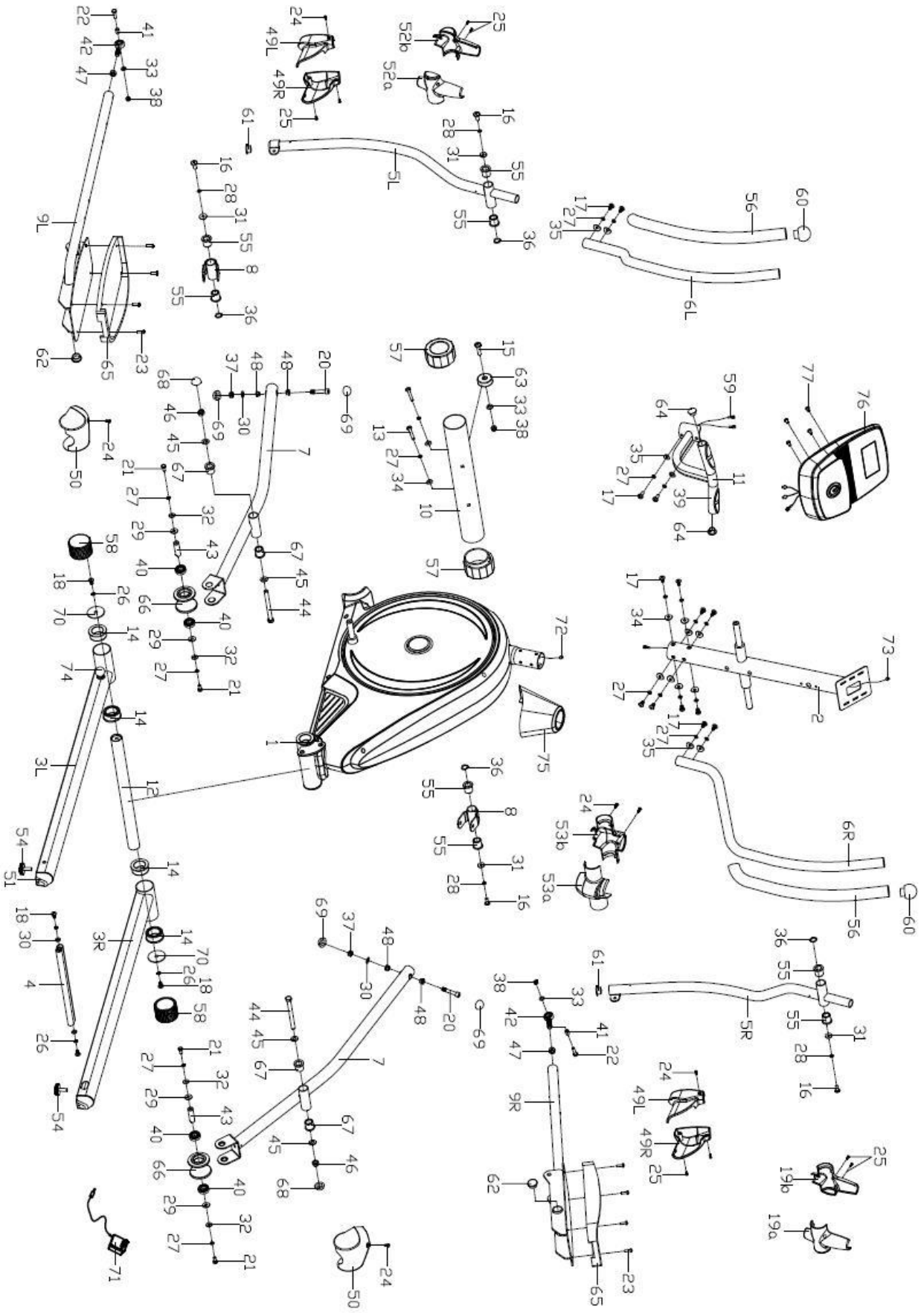
12 - Потужність тренажера зростає зі збільшенням швидкості, і навпаки.

13 - Щоб знизити ризик ураження електричним струмом, опіків, пожежі або інших можливих травм для користувача, важливо перед початком роботи ознайомитися з даним посібником та запобіжними засобами.

**УВАГА: ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАНЬ ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ВАШОГО ЛІКАРЯ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВЕ ДЛЯ ОСІБ ПІСЛЯ 35-РІЧНОГО ВІКУ З ОСОБИСТИМИ ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВ'Я. ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ВИКОРИСТАННЯ БУДЬ-ЯКОГО ОБЛАДНАННЯ ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ.**

**ЗБЕРЕЖІТЬ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ / Максимальна вага користувача: 130 кг**

# CXEMA



# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Головна рама	1	40	Підшипник 6003Z	4
2	Стійка руля	1	41	Втулка $\Phi 8.2 \times \Phi 11.9 \times 15.5$	2
3L/R	Направляюча	1пара	42	Універсальний шарнір	2
4	Задня опорна трубка	1	43	Коротка вісь	2
5L/R	Стійка, що коливається	1пара	44	Болт з шестигранною головкою M12X125	2
6L/R	Руль	1пара	45	Плоска шайба $\Phi 12 \times \Phi 24 \times 2.0$	4
7	Роликовий кронштейн	2	46	Нейлонова гайка M12	2
8	З'єднувальне зчленування	2	47	Шестигранна гайка M12	2
9 L/R	Педаль	1пара	48	Втулка зі сплаву	4
10	Передня нижня труба	1	49L/R	Накладка на педаль	1пара
11	Поручень	1	50	Кришка ролика	2
12	Складний стрижень	1	51	Заглушка	2
13	Внутрішній шестиграний гвинт M8 XL93	2	52a/b	Кришка лівої поворотної трубки	1пара
14	Втулка вісі	6	53a/b	Кришка руля	1пара
15	Болт з шестигранною головкою	2	54	Подушка, що регулюється	2
16	Болт з шестигранною головкою 8X20	4	55	Втулка вісі	8
17	Болт з шестигранною головкою M8X16	14	56	Накладка	2
18	Болт з шестигранною головкою M10X20	4	57	Передня заглушка	2
19a/b	Кришка правої поворотної трубки	1пара	58	Задня заглушка	2
20	Болт M10x65xL20	2	59	Кабель пульсу	2
21	Болт M8*16	4	60	Кругла заглушка	2
22	Болт M8*30	2	61	Закрутка $\Phi 32 \times 2$	2
23	Хрестоподібний гвинт M6x15	8	62	Закрутка $\Phi 28 \times 1.5$	2
24	Хрестоподібний гвинт ST4.2*18	6	63	Ролик	2
25	Хрестоподібний гвинт ST4.2*12	6	64	Закрутка	2
26	М'яка шайба D10	4	65	Педаль	2
27	М'яка шайба D8	20	66	Ролик направляючої	2

28	М'яка шайба D8	4	67	Втулка вісі	4
29	Плоска шайба Ф17*Ф22*2	4	68	Заглушка S19	2
30	Плоска шайба D10*D20*2	4	69	Заглушка S17	4
31	Плоска шайба D8 XD32 X2	4	70	Велика плоска шайба	2
32	Плоска шайба D8 XD20X2	4	71	Адаптер	1
33	Плоска шайба D8 XD16 X1.5	4	72	Сенсорний кабель	1

### **ПРИМІТКА:**

Більшість перелічених деталей упакована індивідуально, але деякі компоненти устаткування попередньо встановлені в окремих деталях.

У цих випадках просто вийміть вже частково зібрані компоненти та встановіть їх, як це зазначено у посібнику.

- ◆ Перш ніж продовжити, ознайомтеся з керівництвом та з усім процесом складання.
- ◆ Цей продукт може бути складений однією людиною, проте ми рекомендуємо звернутися за допомогою ще однієї людини. Це буде зручніше для вас при складанні кількох частин або переміщенні обладнання.

**Порада щодо складання:** попередньо підготуйте елементи, необхідні для кожного етапу збирання.

## **ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ**

### **Крок перший.**

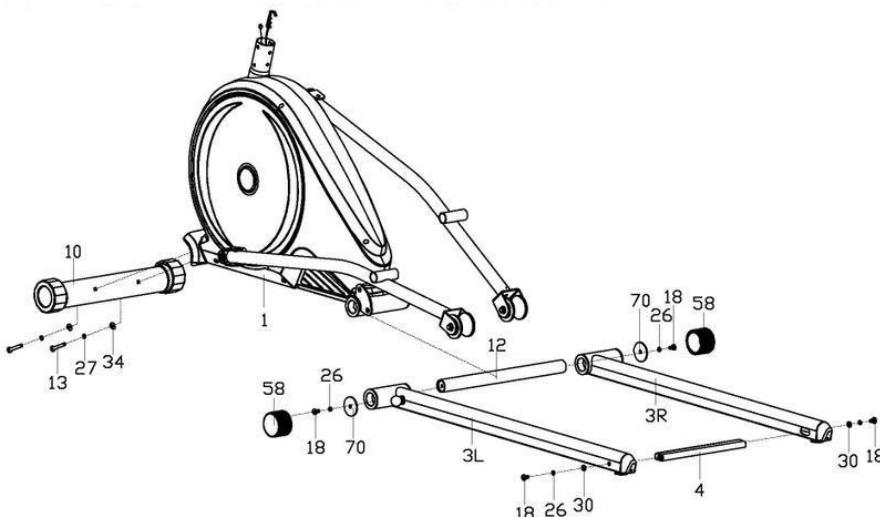
A: Зафіксуйте передню нижню трубку (10) у головній рамі (1) за допомогою внутрішнього шестигранного гвинта (13), пружинної шайби (27) та дугової шайби (34).

B: Зафіксуйте складний стрижень (12) у нижній частині головної рами (1). Потім встановіть напрямну (3L) на стрижень (12). Тепер вставте задню опорну трубку (4) в отвір у напрямній (3L).

C: Встановіть напрямну (3R) на стрижень (12). Зафіксуйте задню опорну трубку (4) на напрямній (3L/R) за допомогою шестигранного болта (18), пружинної шайби (26) та плоскої шайби (30).

Закріпіть напрямну (3L/R) на головній рамі (1) за допомогою болта із шестигранною головкою (18), пружинної шайби (26) та великої плоскої шайби (70).

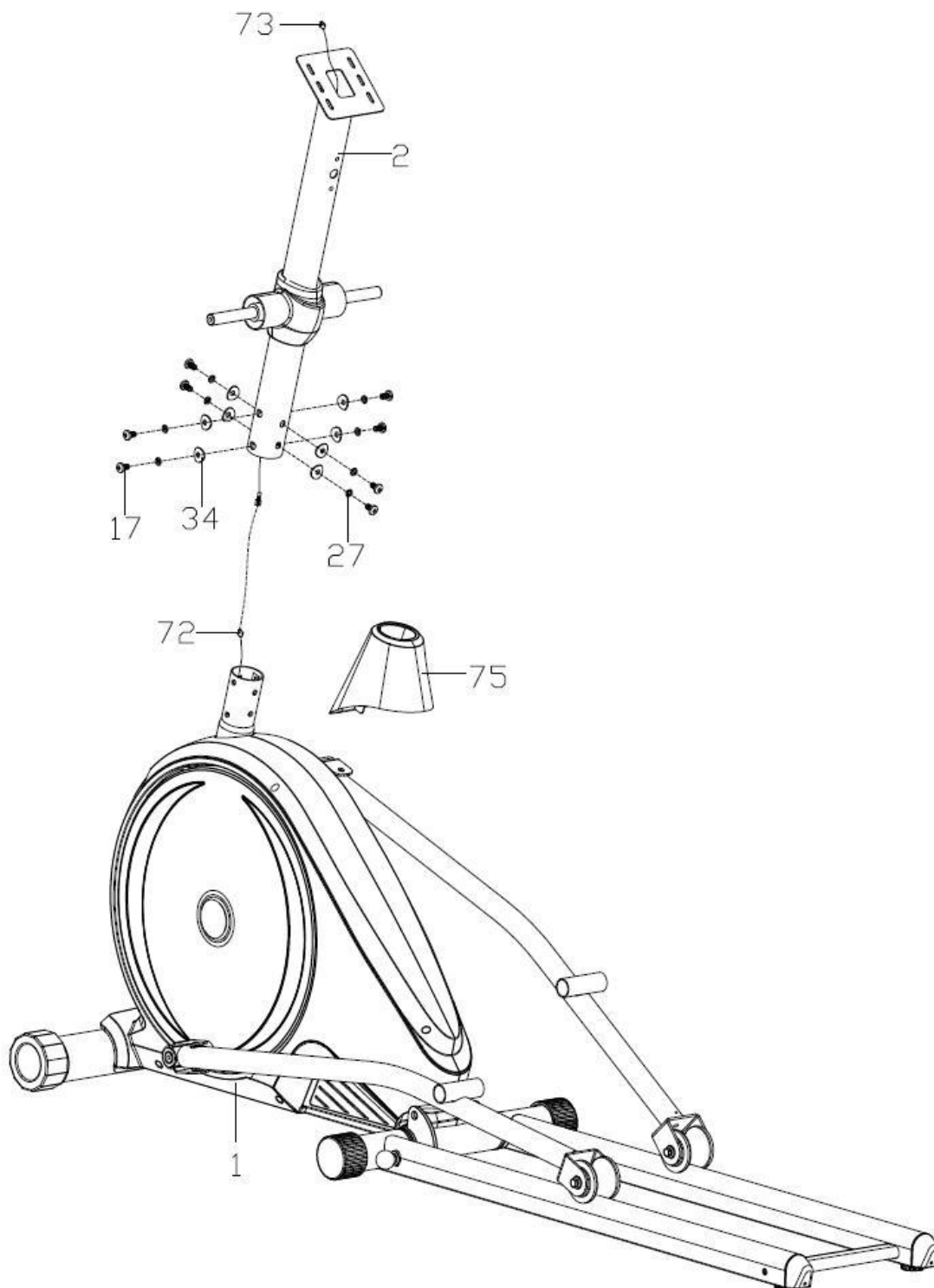
D: Вдягніть заглушку (58).



## Крок другий.

А: Спочатку вставте передню кришку (75) у стійку керма (2). Потім, приєднайте дрід датчика (72) та подовжувач (73).

В. Вставте стійку керма (2) у головну раму (1) та щільно зафіксуйте її за допомогою шестигранного болта (17), пружинної шайби (27) та дугової шайби (34). Потім встановіть передню кришку (75).



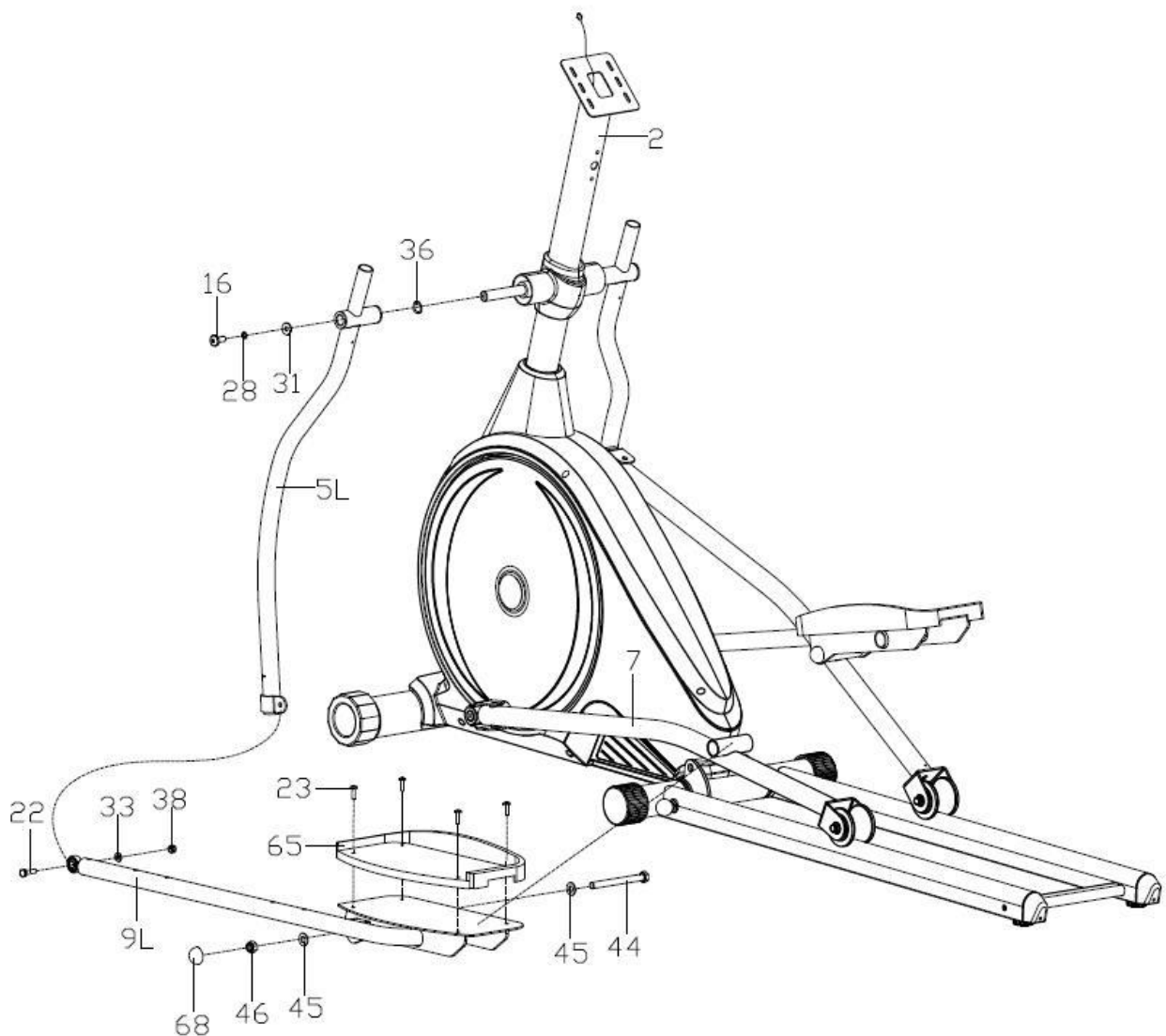
### Крок третій.

А: Прикріпіть стійку (5L / R), що гойдається, до стійки керма (2) за допомогою болта з шестигранною головкою (16), плоскої шайби (31), пружинної шайби (28) та хвилястої шайби (36).

В: Прикріпіть планку педалі (9L/R) до роликового кронштейна (7) за допомогою шестигранного болта (44), плоскої шайби (45) та нейлонової гайки (46).

С: З'єднайте стійку (5L/R) та педаль (9L/R) використовуючи болт із шестигранною головкою (22), плоску шайбу (33) та нейлонову гайку (38).

Д: Зафіксуйте педаль (65) у планці педалі (9L/R) за допомогою хрестоподібного гвинта (23).

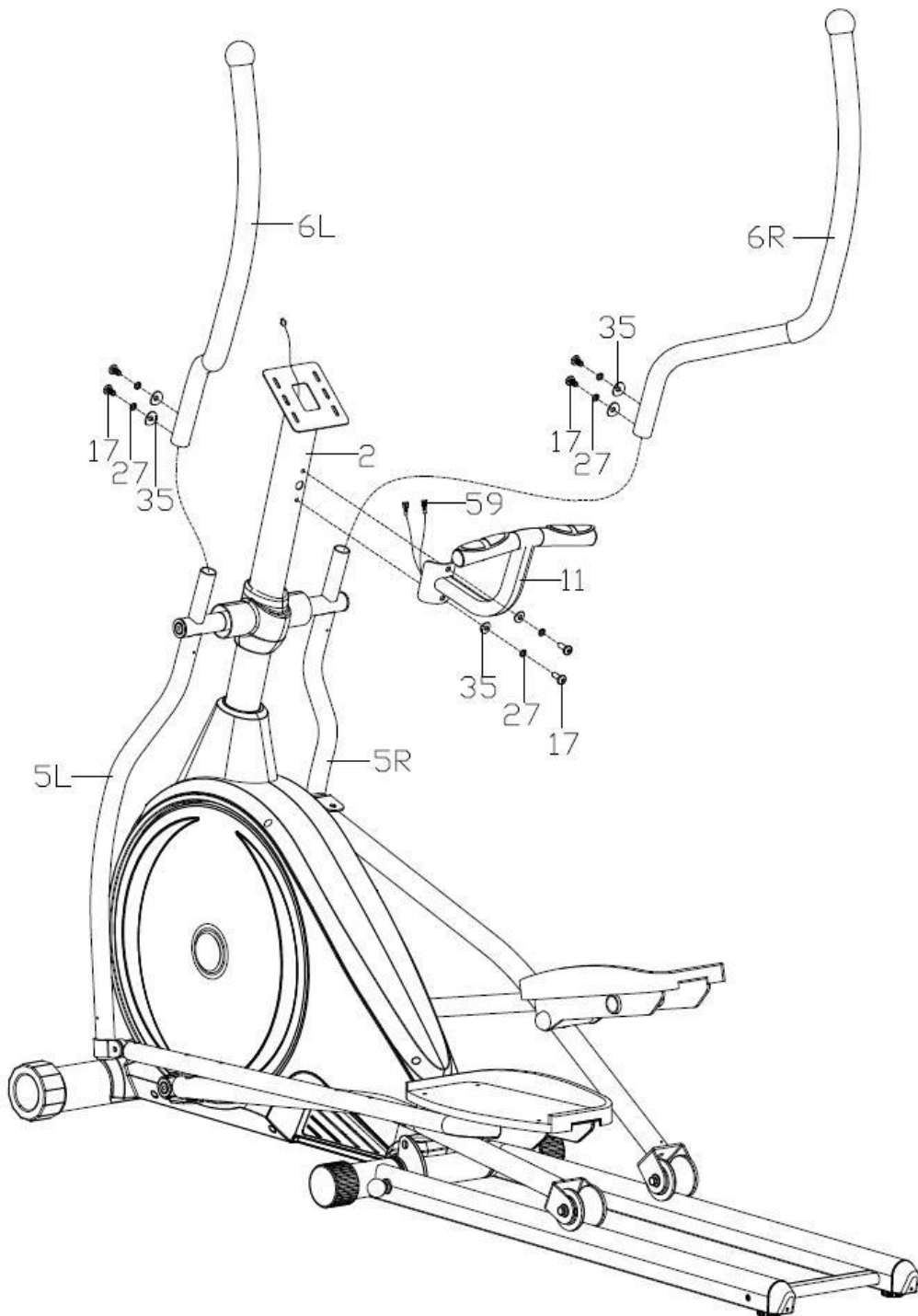




### Крок четвертий.

А: Зафіксуйте кермо (6L/R) на стійку (5L/R), що коливається, за допомогою болта з шестигранною головкою (17), пружинної шайби (27) та дугової шайби (35).

В: Протягніть кабель (59) через отвір у кронштейні консолі. Потім щільно закріпіть поручень (11) на стійці керма (2) за допомогою болта із шестигранною головкою (17), пружинної шайби (27) та дугової шайби (35).



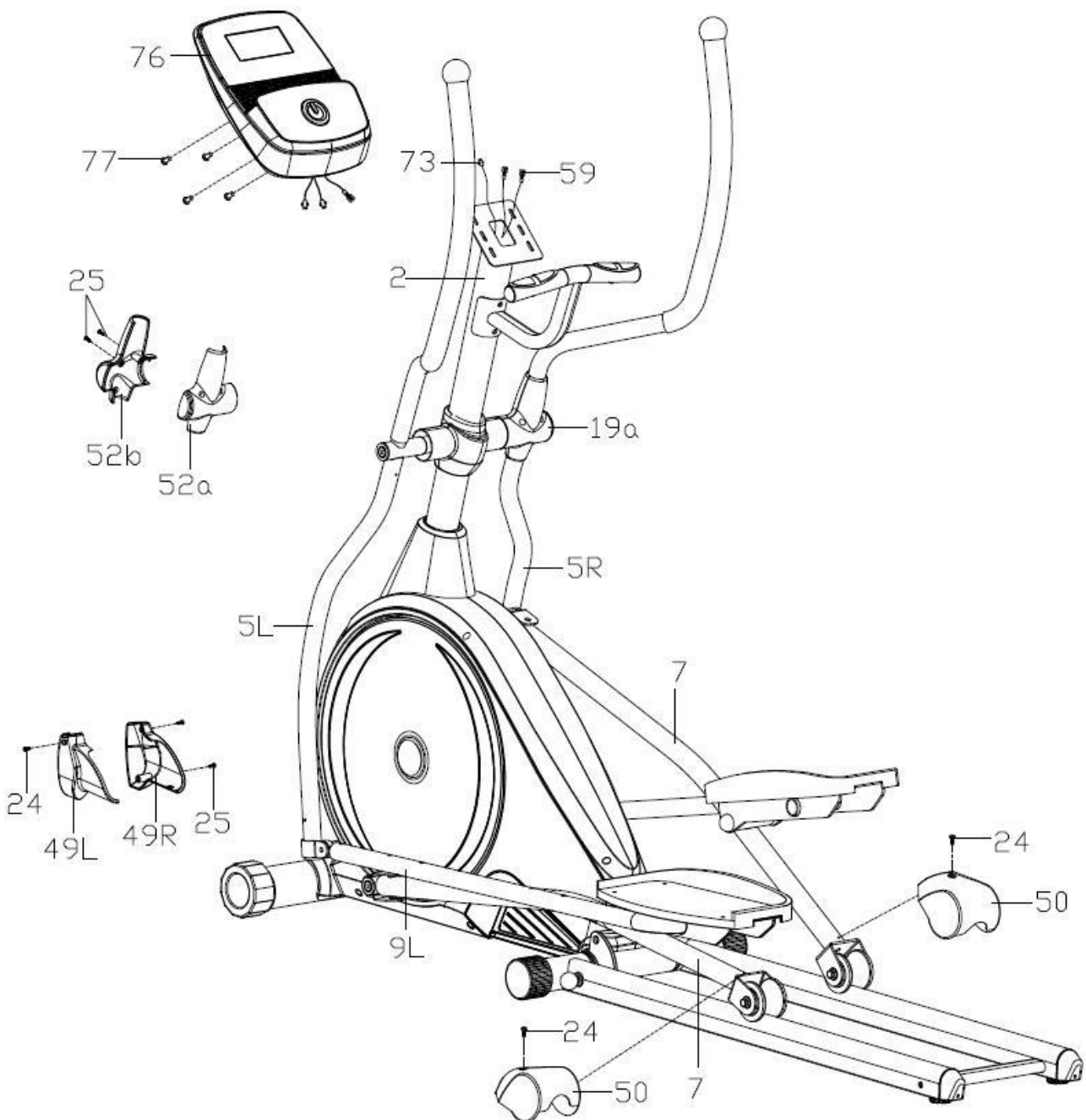
## Крок п`ятий.

А. З'єднайте імпульсний кабель (59) та подовжувач (73) з дротами консолі (76), а потім зафіксуйте консоль (76) у кронштейні керма (2) за допомогою гвинта (77) та плоскої шайби.

В. Зафіксуйте ліву кришку трубки (52a/b) та праву кришку трубки (19a/b) у стійці (5L/R), що коливається, за допомогою хрестоподібного гвинта (25).

С. Зафіксуйте кришку планки педалі (49L / R) на місці з'єднання стійки (5L / R), що коливається, а планки педалі (9L / R) за допомогою хрестоподібного гвинта (25) та хрестоподібного гвинта (24)

Д. Закріпіть кришку ролика (50) у кронштейні ролика (7) за допомогою хрестоподібного гвинта (24).



# РОЗМІНКА та ВІДНОВЛЕННЯ

Успішна програма тренувань складається з розминки, аеробних вправ і охолодження. Робіть всю програму не менше двох і бажано три рази на тиждень, відпочиваючи день між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити свої тренування до чотирьох або п'яти разів на тиждень.

## РОЗМІНКА

Мета розігрівання - підготувати організм до фізичних вправ і мінімізувати травми. Розігрійтеся протягом двох-п'яти хвилин перед тренування або перед аеробними навантаженнями. Виконуйте вправи, які підвищують серцевий ритм і зігрівають робочі м'язи. Це може включати жваву ходьбу, біг підтюпцем, стрибки у гору, стрибки зі скакалкою та біг на місці.

## РОЗТЯГУВАННЯ

Розтягування після силових або аеробних тренувань, коли ваші м'язи теплі, дуже важливі. В цей час м'язи легше розтягуються через підвищену температуру тіла, що значно знижує ризик травм. Розтягування слід тримати від 15 до 30 секунд. НЕ ПЕРЕСТАРАЙТЕСЯ.



Бокове розтягування



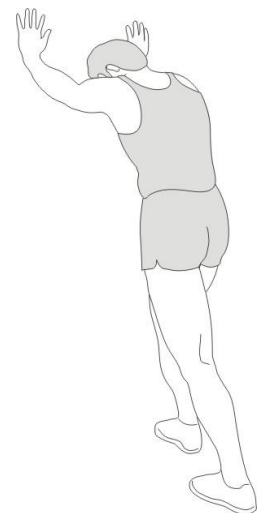
Торкання кінчиків



Розтягування внутрішнього стегна



Розтягування підколінного сухожилля



Розтягування ахіллесових м'язів

Пам'ятайте, що перед початком будь-якої програми тренувань завжди потрібно проконсультуватися з лікарем.

## ***ВІДНОВЛЕННЯ***

Метою відновлення або охолодження є повернення тіла до нормального або близького до нормального стану спокою в кінці кожного заняття. Правильне охолодження повільно знижує частоту серцевих скорочень і дозволяє крові повернутися до серця.