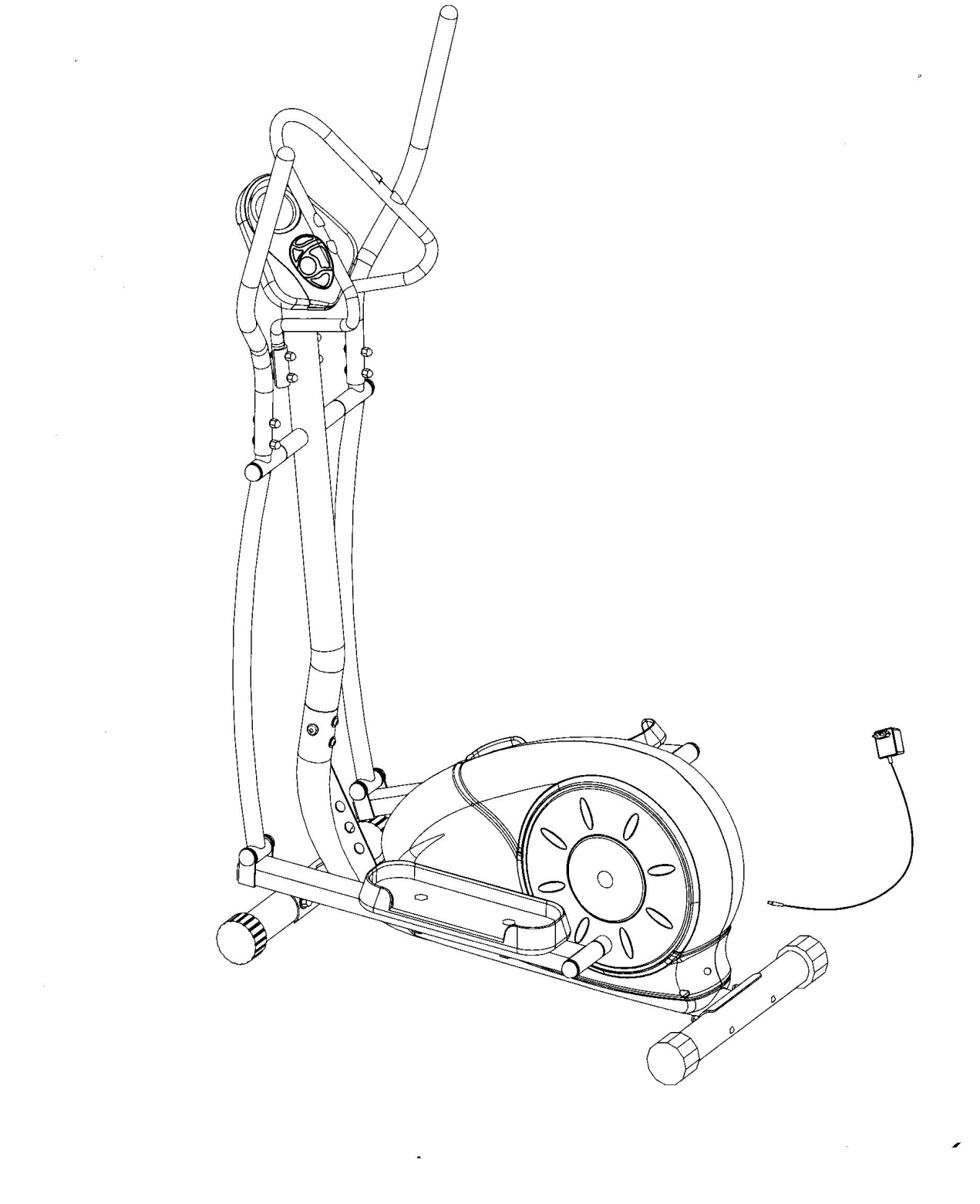
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

**ОРБИТРЕК SS-94 ABW**



**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.

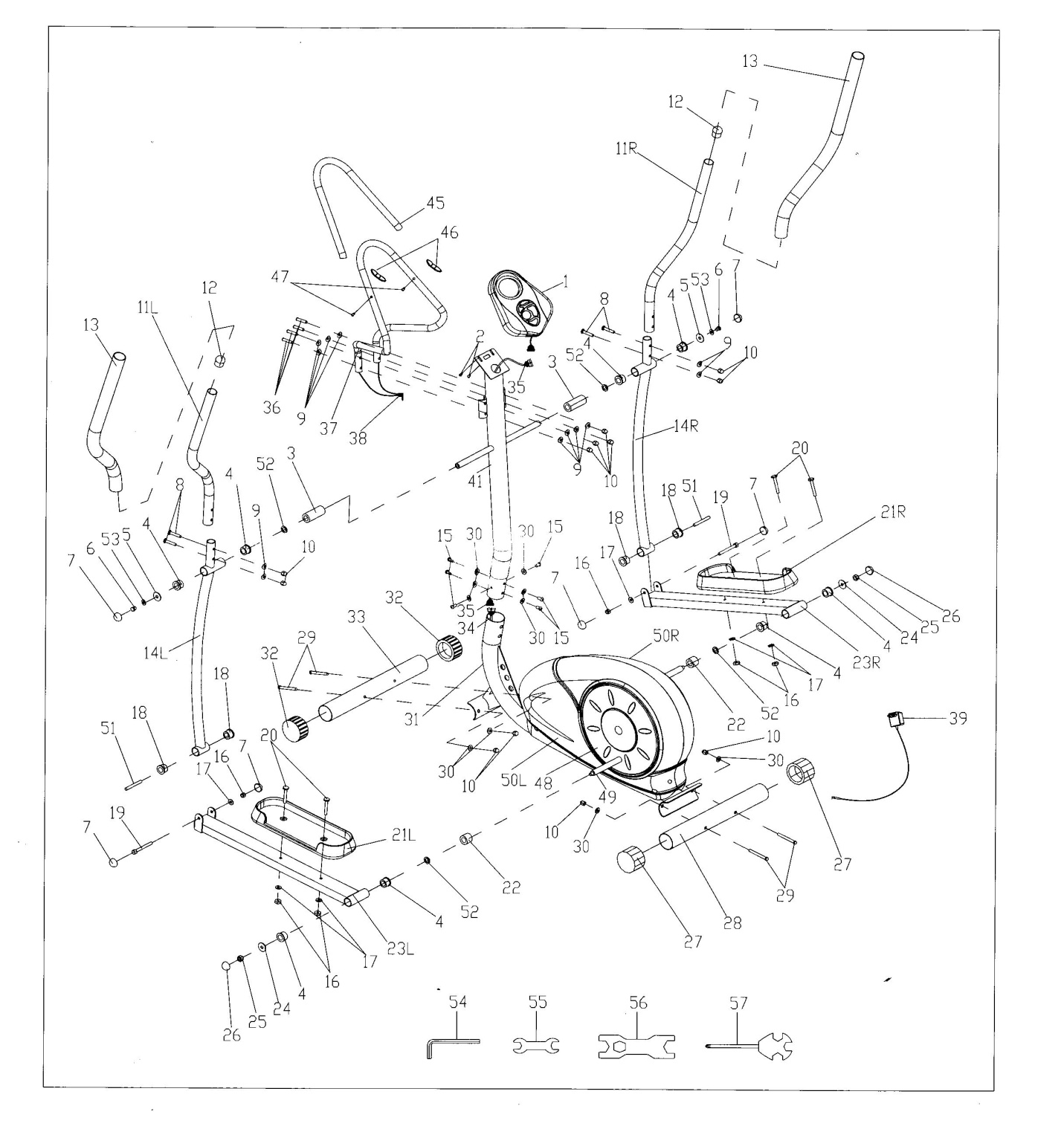
11. Максимальный вес пользователя составляет 120 кг.

**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.**

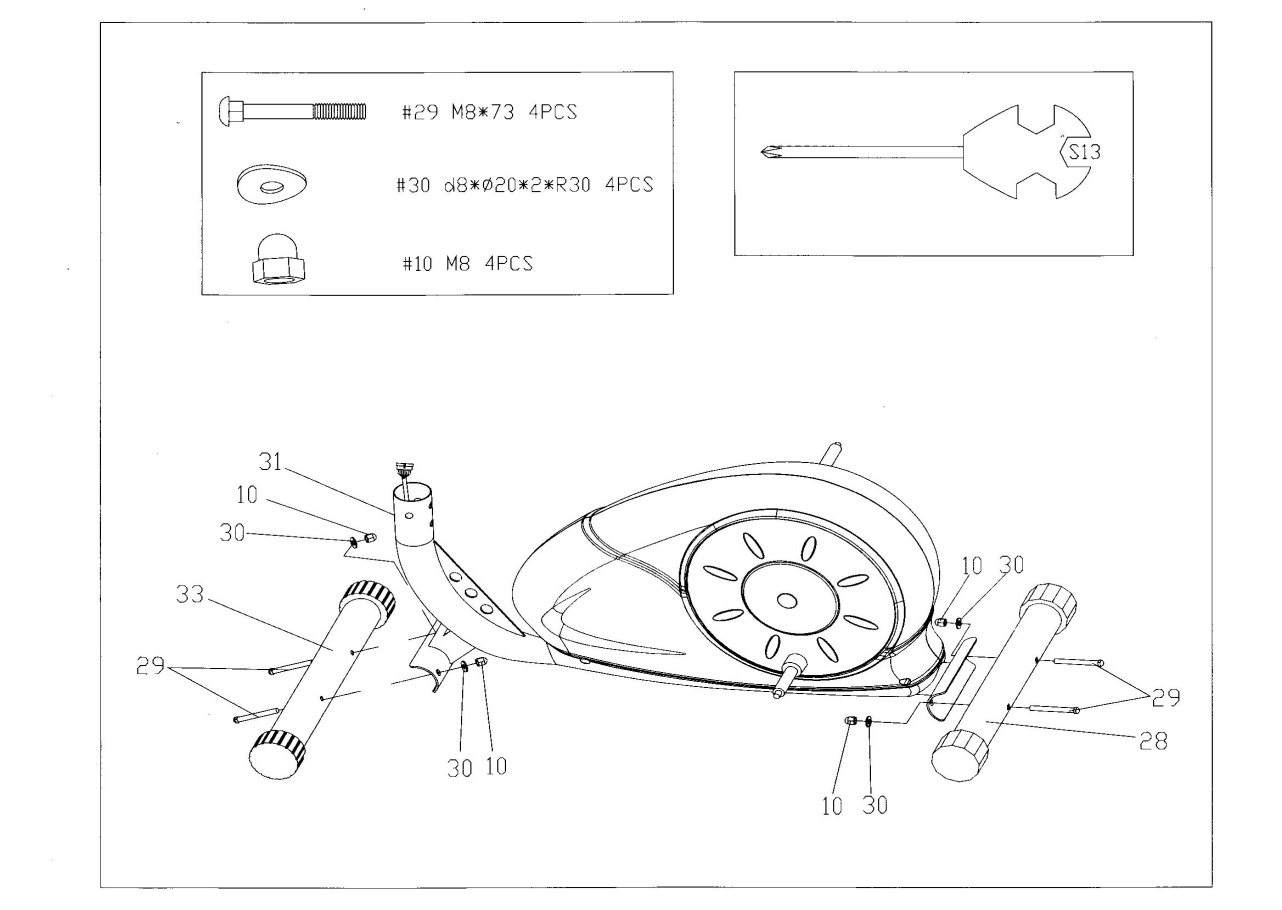
**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Внимательно прочитайте все инструкции прежде, чем начать работу с тренажером.**

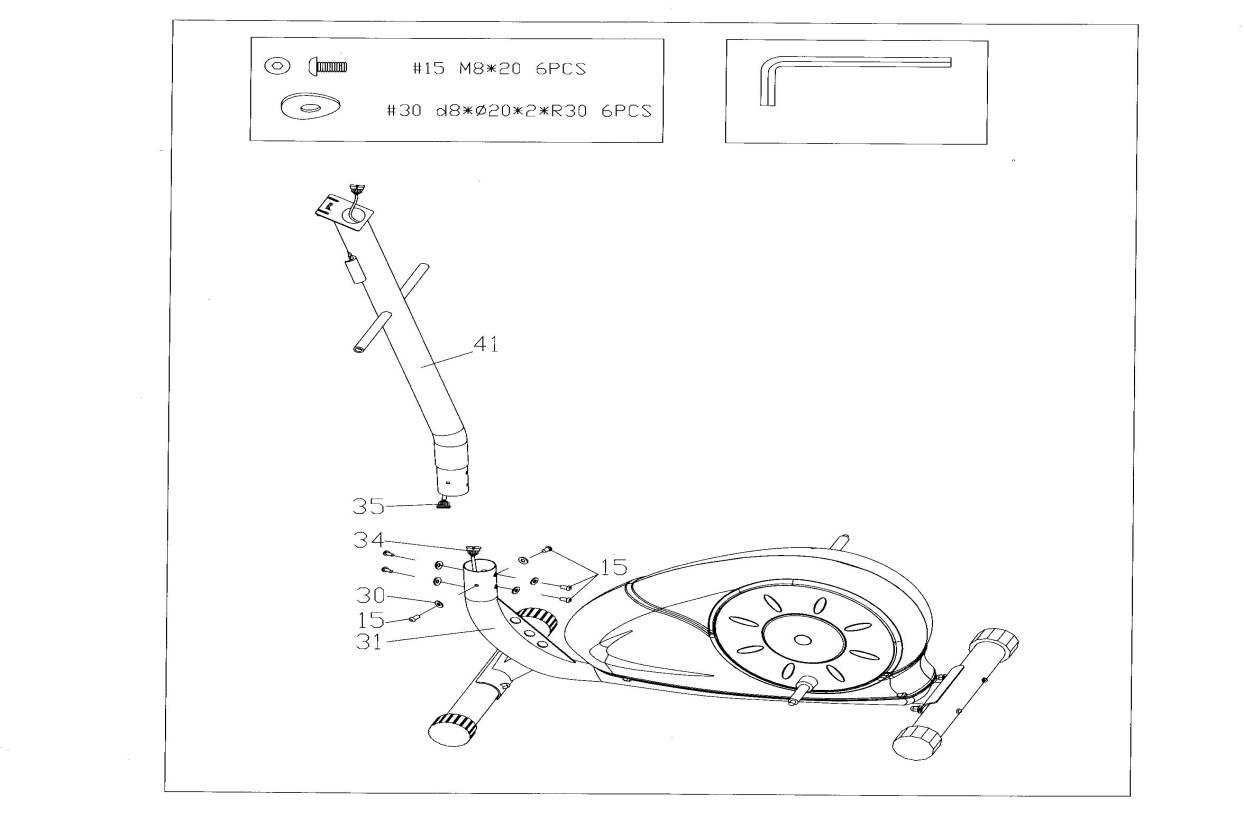
**Сохраните Руководство Пользователя для дальнейшего обращения.**

СХЕМА КОНСТРУКЦИИ ОРБИТРЕКА



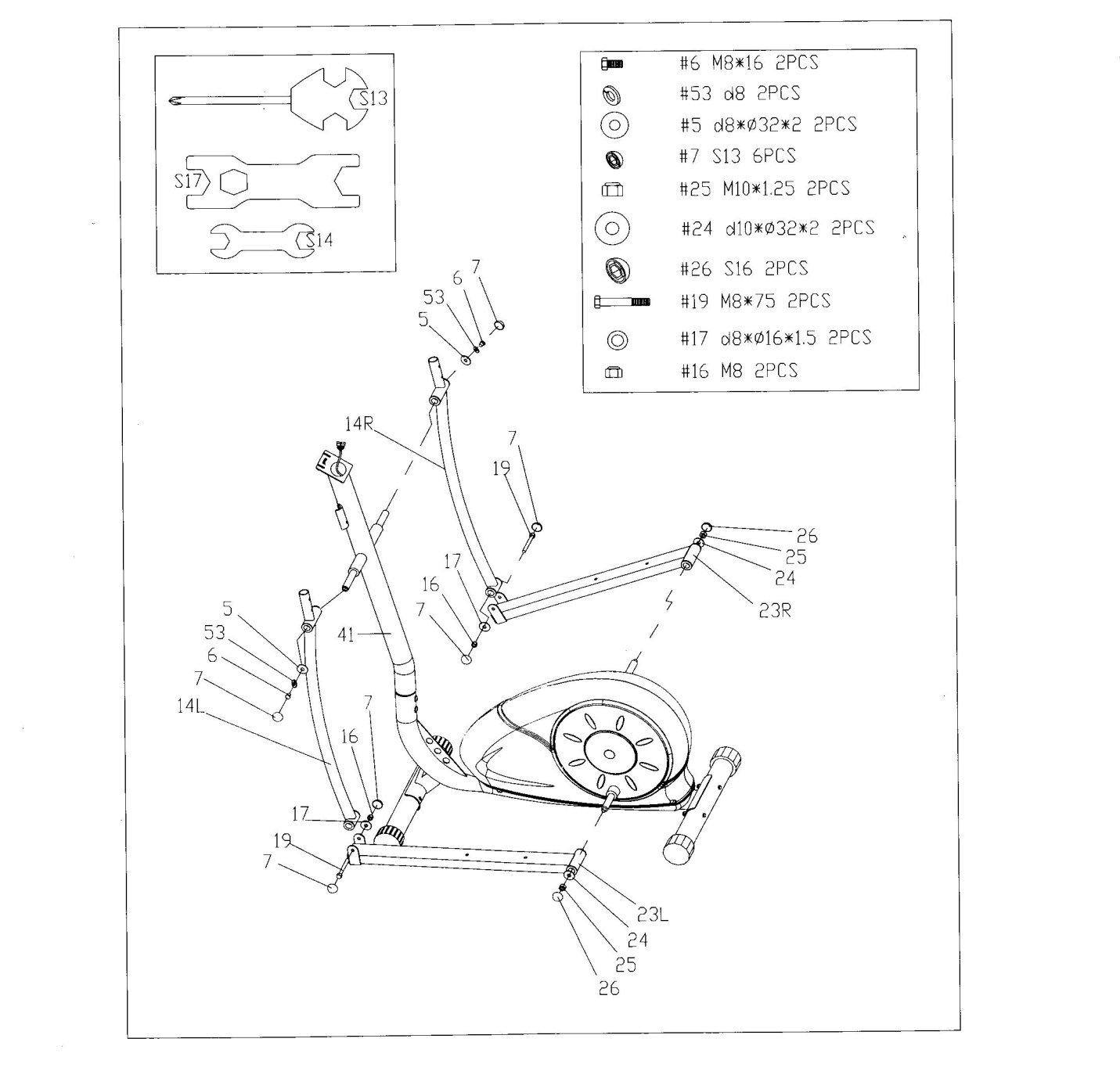
**ЭТАПЫ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА**

Закрепите передние и задние ножки (стабилизаторы) №33 с помощью болтов №29, шайб (30) и гаек (10)



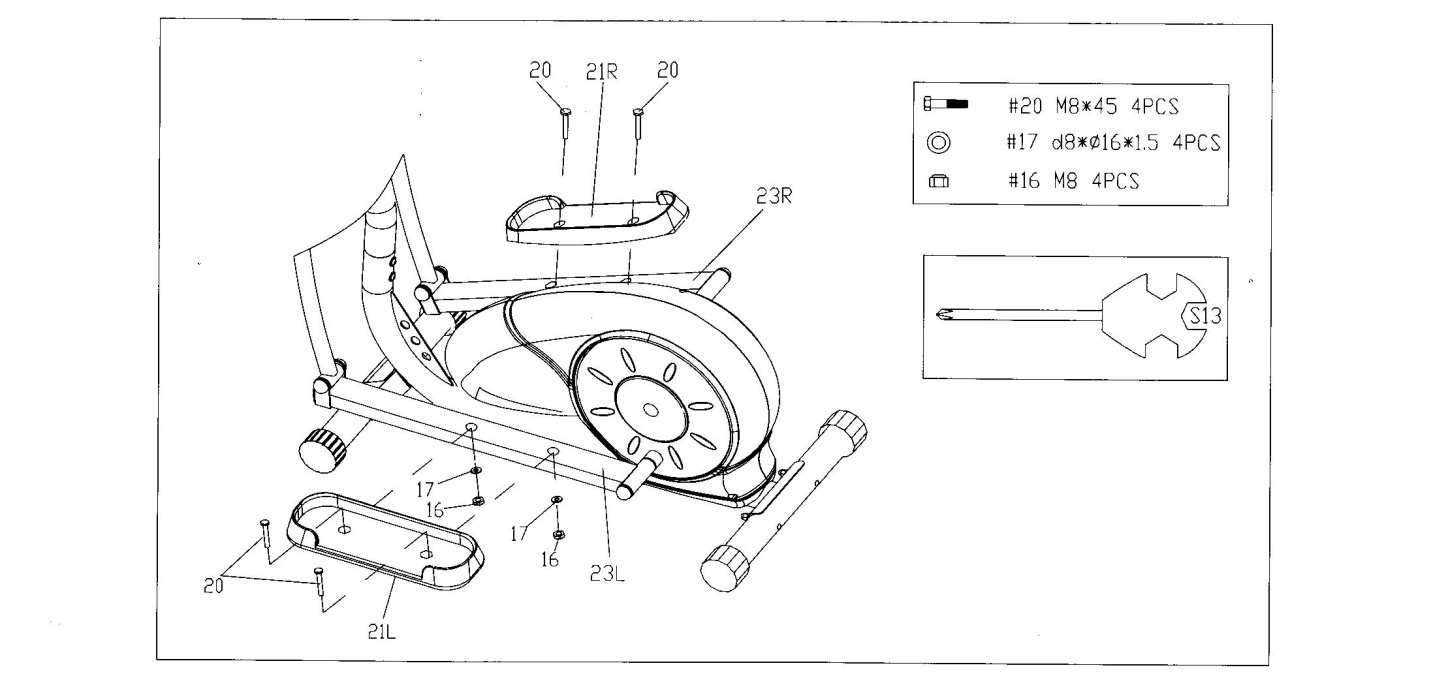
А. Соедините датчик (35) с датчиком корпуса (34) как указано на рисунке выше

Б: Закрепите основной штатив тренажера вертикально с помощью болтов (15) и гаек (30)

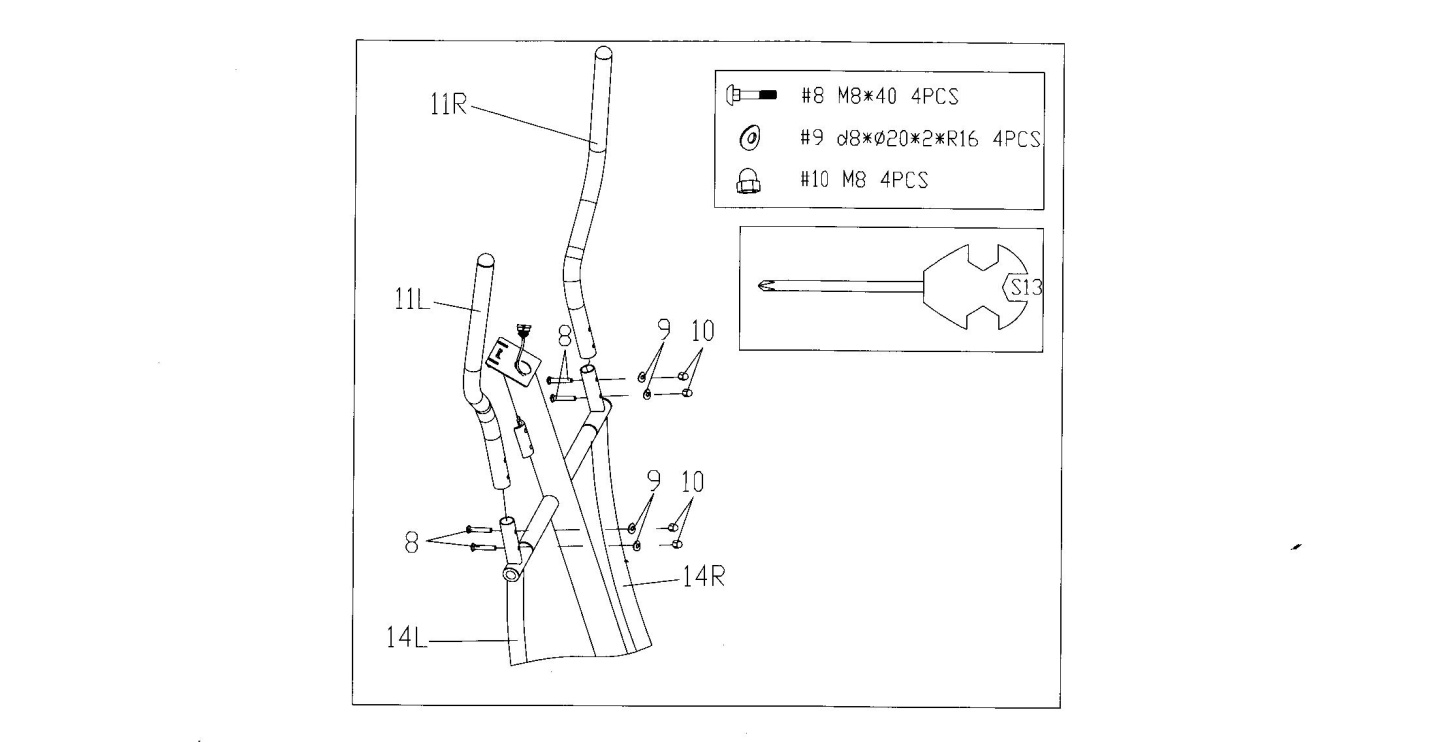


А: Зафиксируйте 14 R правую деталь-рукоятку с главным штативом(41) с помощью болта (6) гайки (53) и нейлоновой гайки (5). Тоже самое проделайте с левой ручкой

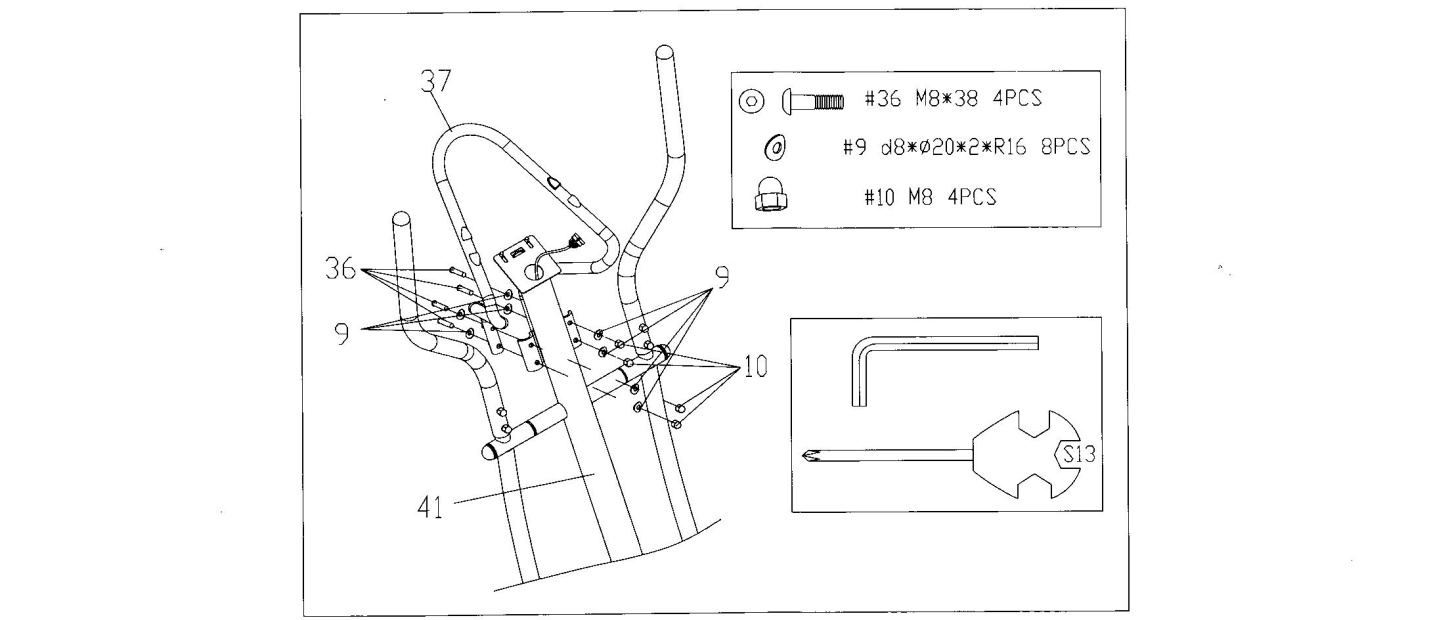
Б: Используя нейлоновую гайку (25) и шайбу (24) зафиксируйте основания для ног правую и левую стороны, скрепите их между собой



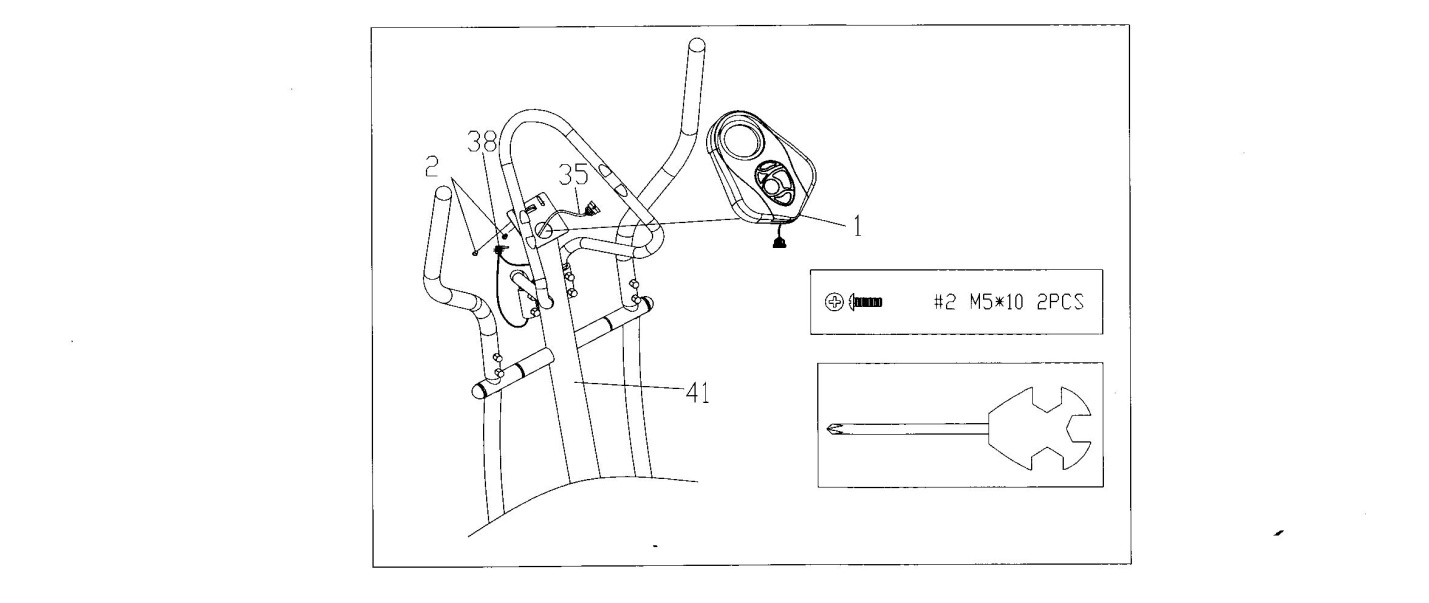
Зафиксируйте педали для ног (левую и правую) с помощью болта (20), шайбы (17) и нейлоновой гайки (16)



С помощью болта (8), шайбы (9) и гайки (10) зафиксируйте верхние части ручек тренажера (11L/R) к ножкам основания (14L/R).

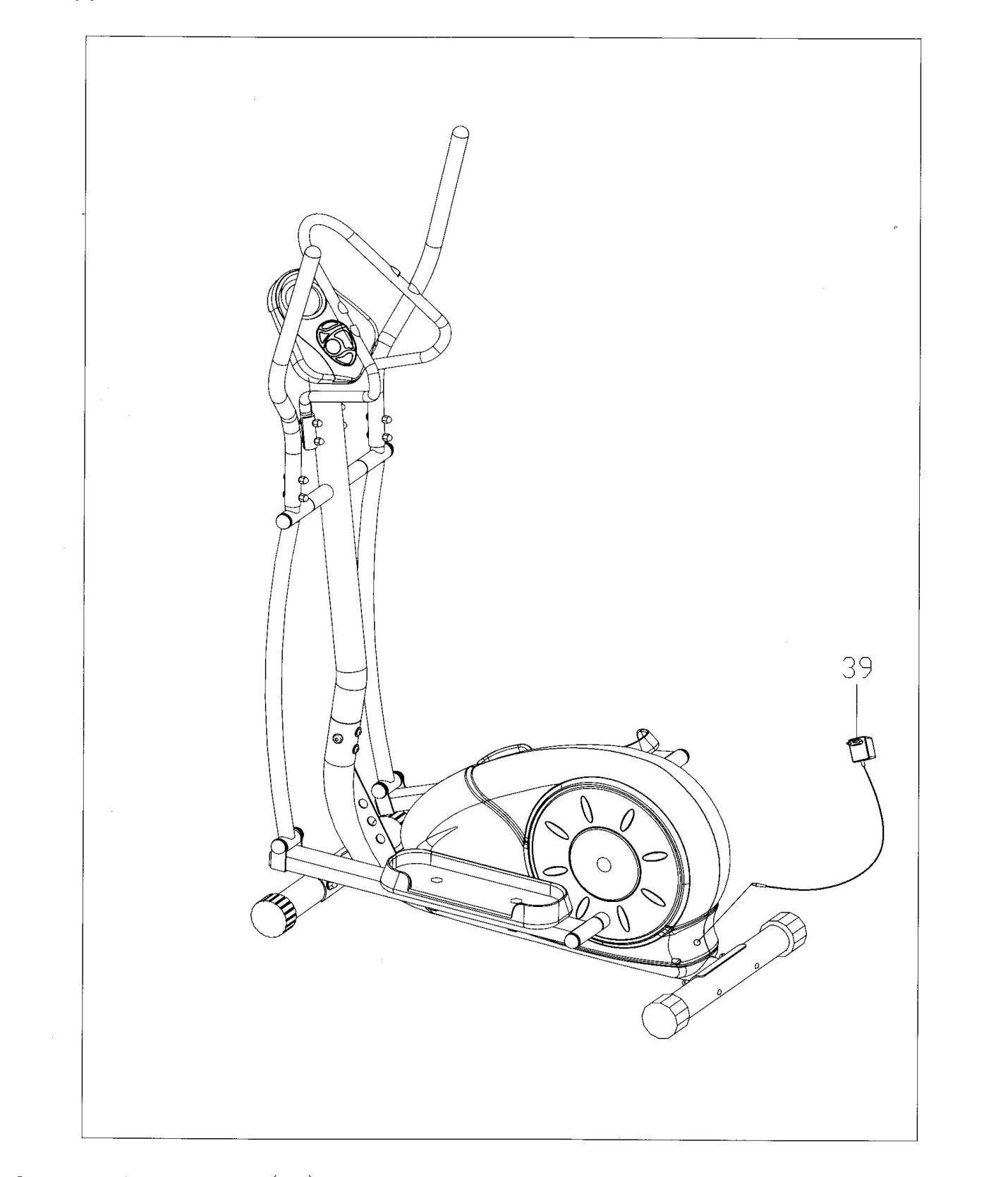


Рукоятку с датчиком пульса (37) следует закрепить на основании штатива (41) с помощью болта ( 36), шайбы (9) и гайки (10)



А: Присоедините компьютер (1) к основанию штатива и соедините датчики (35) с помощью болтов (2)

Б: Соедините датчик пульса (38) к главному компьютеру (1)

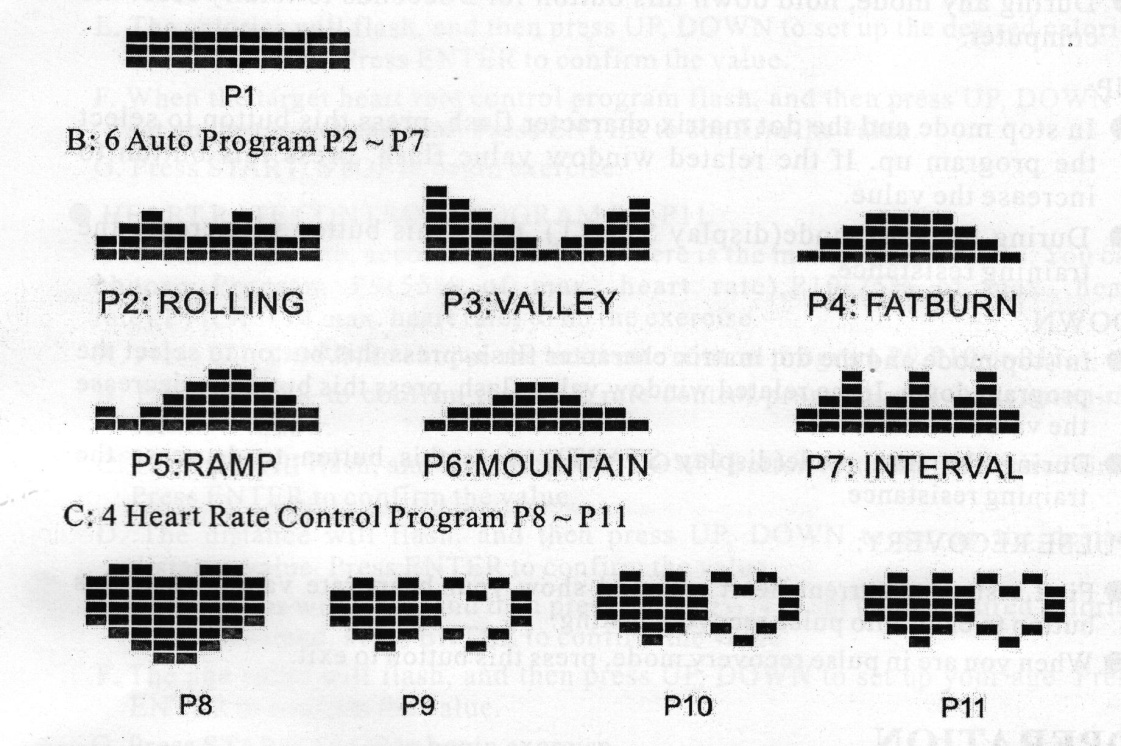


Присоедините к тренажеру адаптер (39) и вставьте в розетку. Если вы долго не пользуетесь тренажер – по технике безопасности лучше отсоединить от электропитания

**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.

7. Дисплей 3-х цветный

8. размер компьютера – 269\*220\*55,76,размер дисплея – 90\*71мм

9. 10 фиксированных программ Р1-Р10

10. три программы контроля уровня сердцебиения – 55%,75%,90%

11. одна программа бодифэт

12.16 уровней нагрузки