

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием тренажера

Spirit by Hasttings XE326



ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

ВНИМАНИЕ — Внимательно прочитайте инструкции перед использованием тренажера.

- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате такой установки могут повредиться и ковер и тренажер.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить вред.
- Никогда не используйте тренажер, если он имеет поврежденный электрический шнур или вилку. Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
- Располагайте электрический шнур вдали от нагревающихся поверхностей.
- Не используйте аэрозольные продукты, использующие для распыления кислорода. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
- Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Для отключения тренажера переведите все функции тренажера в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
- Датчики пульса на рукоятках не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ – ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!





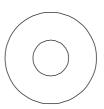
#120. 3/8" × 2T

Разомкнутая шайба (1 шт)



#94. 3/8" × 19 × 1.5T

Плоская шайба (2 шт)



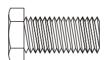
#114. 3/8" × 23 × 2T

Изогнутая шайба (5 шт)



#78. $M5 \times 10 \text{ MM}$

Винт (4 шт)



#121. 3/8" × 3/4" Болт с

шестигранной головкой (1 шт)



#89. 3/8" × 7T

Гайка (2 шт)



#76. 3/8" × 2-1/4" Винт (6 шт)



#119. 3/8" × 2"

Болт с шестигранной головкой (1 шт)

Шаг 2



#75. 5/16" × 15 мм

Винт (6 шт)



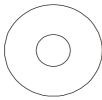
#84. Ø3.5 × 12 мм

Саморез по металлу (6 шт)

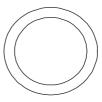


#70. 5/16" × 15 мм

Винт с шестигранной головкой (2 шт)



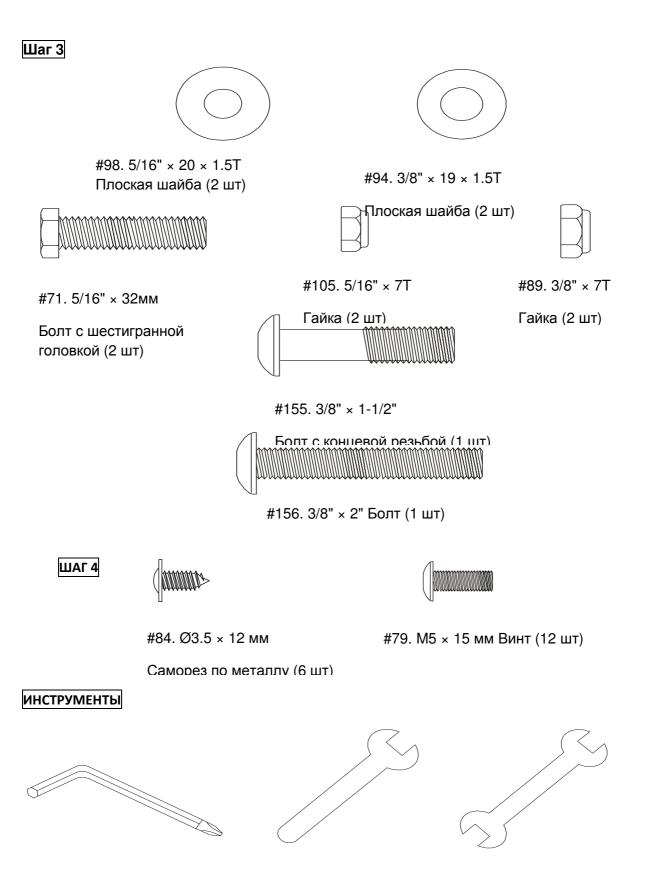
#97. 5/16" × 23 × 1.5T Плоская шайба (2 шт)



#101. ψ17

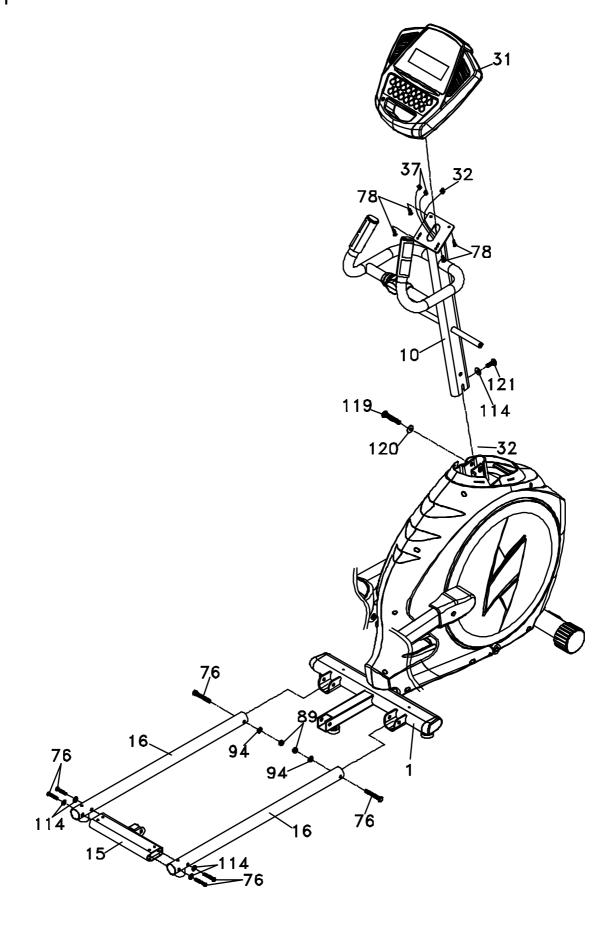
Узкая шайба (2 шт)

ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТА ДЛЯ СБОРКИ



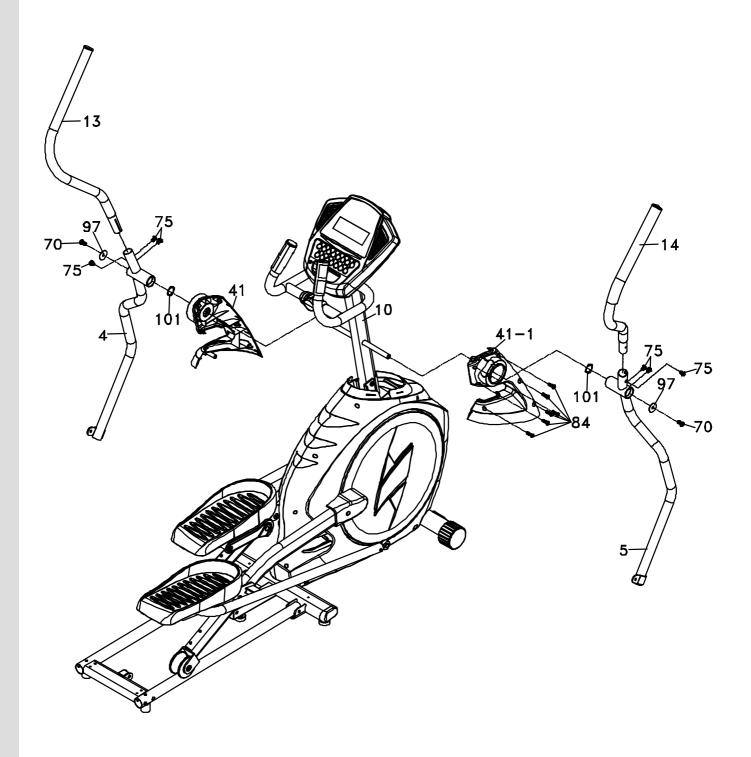
#108. Комбинированный #110. 12 мм гаечный ключ #111. 13/14 мм гаечный ключ шестигранный ключ М5 / отвертка

ШАГ 1



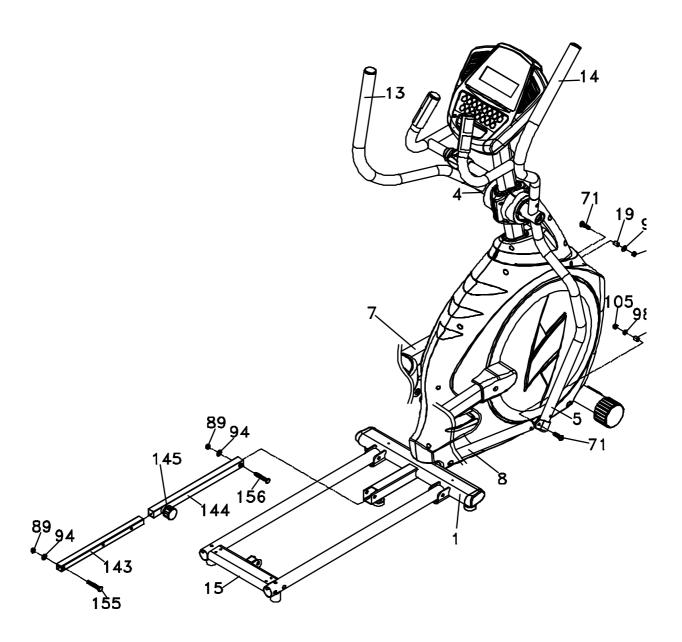
ШАГ 2

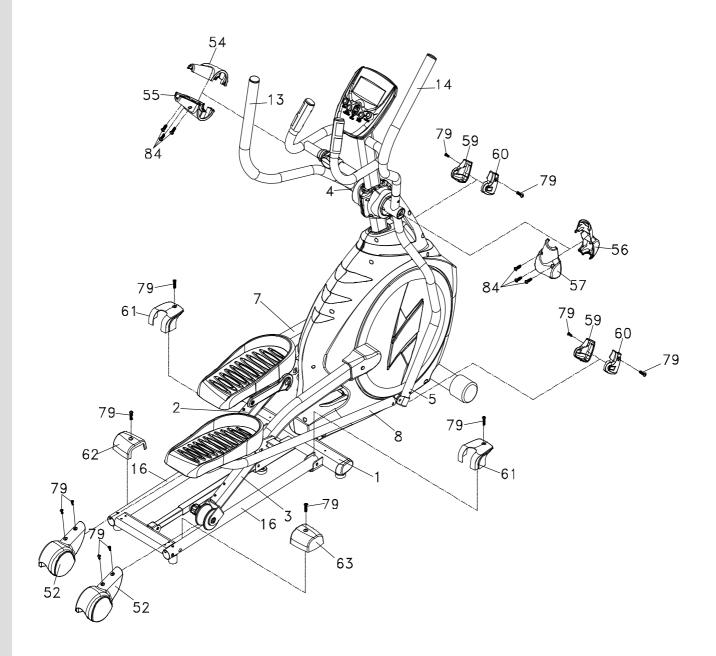
Перед установкой поручня (№4 и№5) смажьте посадочную ось центральной стойки силиконовой смазкой, идущей в комплекте.



ШАГ 3

В месте соединения поручня и рычага педали (№4, №7 и №5,№8) необходимо смазать концевой подшипник №26.





Сборка

Распакуйте тренажер

- 1. Разрежьте упаковку по пунктирным линиям и освободите тренажер от упаковки.
- 2. Аккуратно извлеките все детали осмотрите на предмет отсутствия дефектов. Если имеются поврежденные или отсутствующие детали, обратитесь к поставщику.
- 3. Найдите комплект для сборки. Комплект разделен в соответствии с шагами сборки. Сначала достаньте инструменты. Распаковывайте наборы для сборки в соответствии с шагами сборки.

ШАГ 1: Сборка стойки

- 1. Протяните кабель компьютера (32) через стойку (10), затем вставьте в консольную стойку U-образную базу (1~13) и вытяните кабель компьютера (32) через стойку. С помощью шестигранного болта 3/8" × 2" (119), 3/8" × 2T разомкнутой шайбы (120), 3/8" × 3/4" шестигранного болта (121) и 3/8" × 23 × 2Т изогнутой шайбы (114) закрепите стойку (10) гаечным ключом 13.14 мм (111) затяните заранее установленный болт с шестигранной головкой 3/8" × 2" (119).
- 2. Подсоедините кабель компьютера (32) вместе с кабелями датчиков пульсов (37) к консоли (31) затем установите консоль на консольную площадку и закрепите с помощью четырех винтов М5 × 10мм (78).
- 3. Вставьте две рельсовых трубки (16) в основную базу рамы (1~11) и закрепите двумя болтами $3/8"\times2-1/4"$ (76), используя шайбы $3/8"\times19\times1.5T$ (94) и две гайки $3/8"\times7T$ (89).
- 4. Расположите рельсы (15) между рельсовыми трубками (16), и закрепите четырьмя болтами 3/8" × 2-1/4" (76) с четырьмя изогнутыми шайбами 3/8" × 23 × 2Т (114) с помощью комбинированной отвертки с шестигранником (108).

ШАГ 2: Сборка ручки

- 1. Установите левую крышку консольной стойки (41) на вал левой части стойки (10) и правую крышку консольной стойки (41~1) на вал правой части стойки (10), сопоставьте с боковыми сторонами (левой и правой, соответственно) (42, 43) и закрепите шестью саморезами по металлу Ø3.5 × 12 мм (84) с помощью комбинированной отвертки (108).
- 2. Поместите две волнообразные шайбы Ø17 (101), левую нижнюю ручку (4) и правую нижнюю ручку (5) по порядку на вал мачты (10) и закрепите двумя болтами с шестигранной головкой $5/16" \times 15$ мм (70), используя две плоские шайбы $5/16" \times 23 \times 1.5T$ (97) с помощью комбинированного шестигранного ключа и отвертки (108).
- 3. Соедините движущуюся ручку (лев.) (13) с нижней ручкой (лев.) (4) и закрепите тремя болтами 5/16" × 15 мм (75) с помощью комбинированной отвертки (108). Повторите эту же процедуру для правой стороны.

ШАГ 3: Сборка соединительных ручек

- 1. Болтом $5/16" \times 32$ мм (71) с плоской шайбой $5/16" \times 20 \times 1.5$ Т (98) и гайкой $5/16" \times 7$ Т (105) закрепите подшипник штоковой полости (23), который располагается на конце нижней левой ручки (4), используя для этого гаечный ключ 13.14 мм (111) и гаечный ключ 12 мм (110). Повторите процедуру для правой стороны.
- 2. Используя болт $3/8" \times 2"$ (156), плоскую шайбу $3/8" \times 19 \times 1.5 T$ (94) и гайку $3/8" \times 7 T$ (89), закрепите внешнюю трубку (144) на основной раме используя 13.14 мм гаечный ключ (111) и комбинированную отвертку (108). Затем с помощью болта $3/8" \times 1-1/2"$ (155), плоской шайбы $3/8" \times 19 \times 1.5 T$ (94) и гайки $3/8" \times 7 T$ (89) закрепите внутреннюю трубку (143) на рельсе (15) используя гаечный ключ 13.14 мм (111) и комбинированную отвертку (108).

ШАГ 4: Сборка пластиковых частей

- 1. Для сборки крышки соединительной ручки А (лев.) (59) и крышки соединительной ручки В (прав.) (60) на нижних ручках (4, 5) с каждой стороны, используйте четыре винта М5 × 15 мм (79). Закрепите винты с помощью комбинированной отвертки (108).
- 2. Для установки колесных крышек (52) на левый и правый педальные рычаги (2, 3), используйте четыре винта M5 × 15 мм (79), закрепив их с помощью комбинированной отвертки (108).
- 3. Используйте три самореза Ø3.5 × 12 мм (84) для закрепления передней левой крышки ручки (54) и задней левой крышки ручки (55). Затяните саморезы комбинированной отверткой (108) на корпусе подшипника на левой нижней рукоятке (4). Повторите такую же процедуру для правой передней крышки ручки (56) и задней правой крышки ручки (57).
- 4. Двумя винтами M5 × 15 мм (79) закрепите крышку среднего стабилизатора (61) на заднем стабилизаторе с каждой стороны основной рамы (1) с помощью комбинированной отвертки (108).
- 5. Используя винт М5 × 15 м (79) закрепите левую крышку заднего стабилизатора (62) на рельсовой трубке (16) с помощью комбинированной отвертки (108). Повторите данную процедуру для правой крышки заднего стабилизатора (63).



■СМАЗЫВАНИЕ

- 1. Нанесите смазку на среднюю часть рельсов. Смазывание следует производить каждые 3 месяца.
- 2. Если во время выполнения упражнения вы чувствуете шумы или отсутствие плавности, нанесите смазку на середину рельсов.



■ТРАНСПОРТИРОВКА

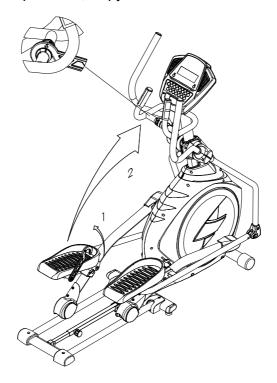
Эллипсоид оснащен двумя транспортировочными колесами, которыми можно воспользоваться, приподняв тренажер.

Складывание

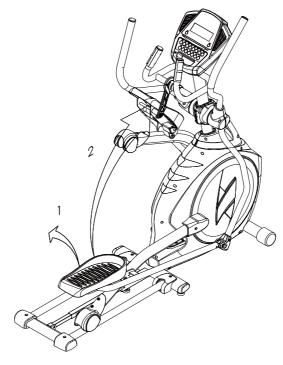
Шаг 1. С обеих сторон потяните за педали вверх, чтобы переместить педальные рычаги в верхнее положение.

Поднимите крюк (146) фиксирующий блок (лев.) (148).

Удерживая колесную крышку (52) одной рукой (предостережение: избегайте попадания пальцев между колесной крышкой и нижней частью педали для предотвращения защемления) и потяните крюк (146) вверх другой рукой. Зацепите крюк (146) в специальном пазу (150) как показано на приближенном изображении, в кружке.

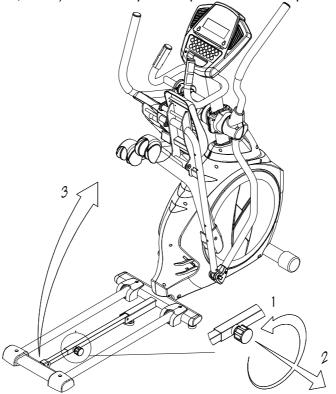


ШАГ 2. (Те же процедуры, что и в шаге 1)

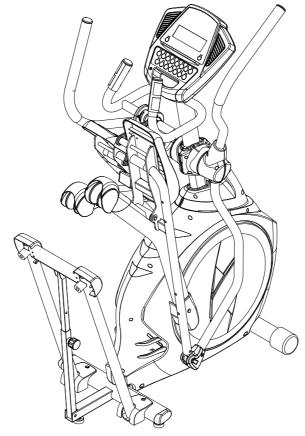


ШАГ 3

- 1. Поверните фиксирующий винт (145) против часовой стрелки и ослабьте его.
- Вытяните фиксатор (145) наружу, чтобы открыть защелку.
 Поднимите вверх рельсы (15) пока фиксатор (145) не защелкнется (поднимайте вверх до характерного щелчка) затяните фиксатор по часовой стрелке.



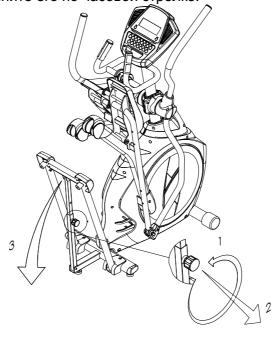
ШАГ 4. Складывание завершено



Раскладывание

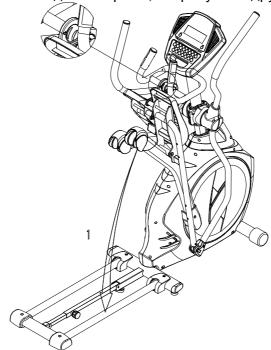
ШАГ 1

- 1. Поверните фиксирующий винт (145) против часовой стрелки, чтобы ослабить его.
- 2. Потяните фиксирующий винт (145) наружу для снятия фиксации.
- 3. Переведите рельсы (15) в нижнее положение, пока фиксирующий винт (145) не защелкнется и затяните его по часовой стрелке.



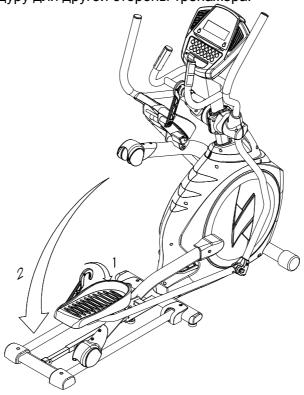
ШАГ 2

1. Выровняйте крюк (146) в пазу фиксирующего блока (лев.) (148), как показано на увеличенном изображении в кружке, возьмитесь за колесную крышку (52) одной рукой и потяните крюк (146) немного вверх, чтобы он вышел из паза (150) и опустите колеса на рельсы. Примечание: этот шаг выполняется в порядке, обратном складыванию, т.е. на чем закончилась процедура складывания, с того же должна начаться процедура раскладывания. Если не получается разложить с одной стороны, попробуйте с другой.

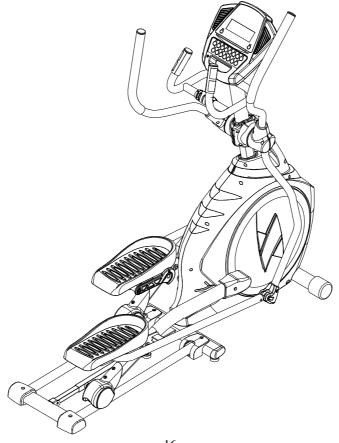


ШАГ 3

- Опустите крюк (146) на фиксирующий блок (лев.) (148).
 Повторите эту процедуру для другой стороны тренажера.



ШАГ 4. Раскладывание завершено.



Инструкция по использованию консоли



Включение

Подключите тренажёр к подходящему разъёму в сети.

При первом включении консоль проведёт самопроверку. В ходе проверки будут подсвечены все элементы на дисплее, будет отражена версия программного обеспечения (VER 1.0), а так же будут показаны показатели одометра, т.е. общее пройдённое расстояние на тренажёре и показатели суммарного времени тренировок.

Показатели одометра и времени будут отражены всего несколько секунд, и после консоль перейдёт в рабочий режим и будет отображён начальный экран. На центральной части экрана будут сменяться различные профили тренировок, а в окне сообщений будет сообщение о начале тренировки. Теперь можно начать использовать консоль.

Операции с консолью.

Быстрый старт

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажёре. После того, как консоль включится, нажмите кнопку START, это инициирует режим быстрого старта. В режиме Быстрый Старт, время начнёт свой отсчёт с нуля. Рабочая нагрузка может быть скорректирована вручную, нажатием клавиш «UP» (вверх) или «DOWN» (вниз)

Основная информация

Каждое нажатие клавиши Enter переводит в следующий шаг настройки. В окне сообщений будут поочерёдно сменяться измеряемые показатели в ходе тренировки. В течение 4 секунд будет отражаться информация о времени, количестве пройдённых кругов, уровне нагрузке.

Клавиша Stop (стоп/сброс) имеет несколько функций. Однократное нажатие клавиши во время тренировки устанавливает пятиминутную паузу. Если вам нужно попить воды, ответить ни телефон или есть другая причина для перерыва в тренировке, воспользуйтесь этой функцией. Для возобновления тренировки просто нажмите клавишу Start. Если в течение тренировки клавиша Stop была нажата дважды, программа тренировки завершится и консоль перейдёт к начальному экрану. Если удерживать клавишу Stop нажатой в течение трёх секунд, консоль выполнит полный сброс. Во время ввода данных, необходимых для программы тренировки нажатие клавиши Stop возвратит вас на предыдущий экран.

На консоли есть аудио вход и встроенные колонки. Вы можете подключить любой сторонний носитель музыкальных файлов к данному порту, например: MP3-плеер, Ipod, переносное радио, CD-проигрыватель или даже ТВ или компьютер.

Полезная информация о калориях: Считывание калорий, будь то домашний тренажер или тренажёр в фитнесс-зале, не является точным и, как правило, отличается друг от друга. Информация о калориях предоставляется в качестве ориентира, чтобы контролировать прогресс от тренировки к тренировке. Единственным точным способом измерения калорий является измерение в медицинских условиях. Это происходит потому, что каждый человек индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Полезно будет знать, что сжигание калорий происходит не только во время тренировки, но и в течение 20-30 минут после окончания!

Выбор / изменение данных

Профиль каждой программы будет отражён на схеме в центральном окне. Нажмите на клавишу для выбора программы (Manual, FatBurn, Cardio, Strenght, Interval, User1, User2), затем Enter для введения пользовательских настроек. Если хотите начать тренировку без задания дополнительных настроек, то достаточно нажать клавишу Start и программа будет работать исходя из значений заданных по умолчанию. Если хотите изменить пользовательские настройки, следуйте инструкциям в окне сообщений.

Примечание: Изначально заданные параметры возраст и вес могут быть изменены на персональные, но обращаем Ваше внимание на то, что при дальнейшем использовании тренажёра будут сохранены как значения по умолчанию. Т.е. в любой программе тренировок заданное Вами значение будет использоваться, до того момента пока не будут введены новые данные.

Предустановленные программы

Ручная программа

Суть данной программы заложена в названии, пользователь полностью контролирует ход программы, и изменение нагрузки происходит только по желанию тренирующегося.

- 1. Нажмите клавишу Manual для выбора программы, затем нажмите клавишу Enter.
- 2. В окне сообщений появится предложение настроить возраст. Можете задать желаемое значение, используя клавиши регулировки нагрузки UP/ DOWN, затем нажмите клавишу Enter для подтверждения ввода.
- 3. Далее можете настроить параметр Вес. Так же как и во втором шаге используя клавиши UP/DOWN, выберите желаемое значение веса, а клавишей Enter подтвердите выбор.
- 4. Следующий настраиваемый параметр Время. Можете настроить продолжительность тренировки. Клавишей Enter подтвердите выбор и завершите настройку программы.
- 5. Нажмите клавишу Start для начала тренировки. Вы так же можете вернуться к настройке. Нажимая на клавишу Stop, Вы будете возвращаться на 1 шаг назад в настройке.
- 6. Как только программа будет запущена по умолчанию уровень нагрузки будет 1. Это минимальная нагрузка и стоит на остаться на некоторое время, чтобы пройти разминку и разогреть мышцы перед тренировкой. Если хотите увеличить или уменьшить нагрузку используйте клавиши UP/DOWN.
- 7. В ходе программы вы сможете просматривать данные о тренировке в окне сообщений, нажав клавишу Enter.
- 8. Когда программа завершится, будут выведены итоги тренировки в течение непродолжительного времени, потом на дисплей будет выведен стартовый экран.

Предустановленные программы

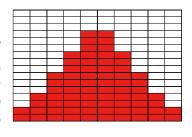
- 1. Выберите программу, нажав клавишу одну из нижеперечисленных клавиш FatBurn, Cardio, Strenght, Interval, User1, User2 и подтвердите выбор нажав Enter.
- 2. В окне сообщений появится предложение настроить возраст. Можете задать желаемое значение, используя клавиши регулировки нагрузки UP/DOWN, затем нажмите клавишу Enter для подтверждения ввода.
- 3. Далее можете настроить параметр Вес. Так же как и во втором шаге используя клавиши UP/DOWN, выберите желаемое значение веса, а клавишей Enter подтвердите выбор.
- 4. Следующий настраиваемый параметр Время. Можете настроить продолжительность тренировки. Клавишей Enter подтвердите выбор и завершите настройку программы
- Теперь настройте максимальный уровень нагрузки. Это та нагрузка, которая будет на пике программы в зависимости от её профиля. После выбора значения подтвердите выбор клавишей Enter.
- 6. Вы закончили предварительную настройку программы и можете начать тренировку нажав Start. Если захотите изменить на данном этапе какой-либо параметр нажмите на клавишу Stop и вернётесь на 1 шаг назад.
- 7. Если захотите повысить или уменьшить нагрузку воспользуйтесь клавишами UP/DOWN.
- 8. Когда программа завершится, будут выведены итоги тренировки в течение непродолжительного времени, потом на дисплей будет выведен стартовый экран.

Предустановленные программы

Данный тренажёр имеет 5 различных программ тренировки, специально разработанных под те цели, которые Вы перед собой ставите. Данные программы имеют определённый предустановленный программный профиль для достижения конкретного результата.

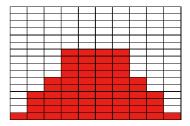
HILL - ХОЛМЫ

Данная программа имеет схему тренировки в виде треугольника или пирамиды. Уровень сопротивления постепенно повышается с 10% от максимального значения (уровень который вы установите перед началом данной тренировки) до максимального значения и это сопротивление будет удерживаться на протяжении 10% от общего времени тренировки, затем оно постепенно будет снижаться до исходного значения.



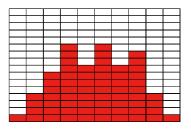
FAT BURN - СЖИГАНИЕ ЖИРА

Эта программа имеет быстрый набор сопротивления до максимального сопротивления (предустановленного программой или заданного пользователем) и поддерживается на продолжении 2/3 тренировки. Данная программа будет вызовом для Вас и Ваших способностей проводить длительную тренировку на высоком уровне сопротивления.



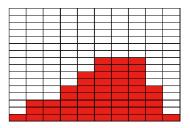
CARDIO - КАРДИО ПРОГРАММЫ

Эта программа представляет собой быстрое повышение нагрузки почти до максимального уровня (по умолчанию или до заданного пользователем значения). Профиль программы имеет небольшие колебания нагрузки вверх и вниз, что периодически будет повышать пульс, а затем восстанавливать его, прежде чем перейти к фазе быстрого остывания. Эта программа поможет развить сердечные мышцы и увеличить ток крови к лёгким.



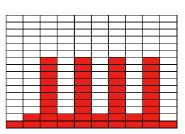
STRENGTH-ВЫНОСЛИВОСТЬ

Данная программа проведёт Вас от минимального значения сопротивления к максимуму, значение которого будет поддерживаться в течение 25% времени тренировки. Данная программа способствует укреплению силы и мышечной выносливости в нижней части тела. Затем следует этап остывания.



INTERVAL- ИНТЕРВАЛЫ

Эта программа чередует высокие уровни интенсивности и периоды восстановления (низкой интенсивности). Эта программа использует и развивает быстрое растягивание мышечных волокон, которые используются при выполнении задач, которые являются интенсивными по нагрузке, но короткими по продолжительности. Программа уменьшает уровень кислорода и увеличивает частоту сердечных сокращений, затем наступает период восстановления



дыхания и увеличения поступления кислорода к сердцу. Сердечнососудистая система начинает использовать кислород более эффективно.

Пользовательская программа

Тренажёр может хранить в памяти 2 программы тренировки, заданные пользователем. Две программы, User 1 и User 2, программируются совершенно одинаково. Вы можете построить свою собственную программу тренировки, следуя инструкциям ниже или Вы можете сохранить любую другую завершённую программу как пользовательскую.

- 1. Выберите пользователя программы User 1 или User 2. Затем нажмите Enter для начала программирования.
- 2. Окно сообщений предложит вам ввести Вес. Введите используя клавиши Up (вверх) или Down (вниз), затем нажмите Enter для сохранения значения и перехода к следующему экрану.
- 3. Далее введите ваш Возраст, используя клавиши Up или Down, затем нажмите Enter для сохранения значения и продолжения.
- 4. Следующий параметр Время. Задайте время тренировки и нажмите клавишу Enter.
- 5. Далее первый столбец профиля будет мигать и вам будет предложено отрегулировать уровень нагрузки для первого сегмента тренировки. Когда вы закончите настройку первого сегмента, нажмите клавишу Enter для перехода к следующему сегменту.
- 6. Следующий сегмент отобразит то же значение, которое было задано для предыдущего сегмента. Повторите процедуру для всех двенадцати сегментов.
- 7. Первый столбец начнёт мигать снова, чтобы вы могли задать профиль изменения угла наклона. После завершения составления профиля, нажмите «**Enter**»
- 8. Окно сообщений предложит вам нажать Enter для сохранения программы или Stop для возврата на начальный экран.
- 9. Если вы хотите изменить уровень нагрузки во время выполнения программы, нажмите клавиши Up или Down. Это изменение применится только к текущей позиции профиля. Когда профиль тренировки перейдёт к следующей колонке, значение нагрузки вернётся к уровню, заданному профилем программы.
- 10. Во время выполнения программы User 1 или User 2 вы можете просмотреть данные программы в окне сообщений, нажав клавишу Enter.

Общее техническое обслуживание

- 1. Протирайте все части тренажёра влажной тряпкой после каждой тренировки.
- 2. Если при использовании тренажёра слышны скрипы, удары, отсутствует плавность, то это может быть вызвано одной из двух причин:
- 1) Крепежи деталей были недостаточно затянуты во время сборки. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо затянуть как можно сильнее. Для этого может понадобиться использовать ключ с большим рычагом, чем тот, который использовался при сборке. Так же следует обратить внимание, что 90% звонков в отдел обслуживания по вопросам шума решаются путём освобождения тренажёра от различных вещей, которые могут быть расположены на нем или очистки задних рельсов от загрязнения.
- 2) Грязь, скапливающаяся на задних рельсах и полиуретановых колёсах, так же является источником шума. Шум от загрязнения рельсов может вызвать звук, похожий на стук, который, как может показаться, исходит изнутри тренажёра, поскольку шум передаётся и усиливается, трубчатыми деталями конструкции. Протрите рельсы и колеса тряпочкой, смоченной спиртом. Плотные загрязнения могут быть удалены ногтём большого пальца или неметаллическим скребком, например задней частью пластикового ножа. После очистки нанесите небольшое количество смазки на рельсы пальцами или тканью без ворса. Нужно нанести тонкий слой смазки, и вытереть избыток тканью.
- 3. Если скрипы и другие шумы сохраняются, убедитесь, что устройство правильно выровнено. Есть 4 выравнивающих площадки на нижней части задней рельсы, используйте гаечный ключ 14 мм (или разводной ключ), чтобы настроить выравниватели.

Меню обслуживания консоли

Консоль имеет встроенную программу обслуживания / диагностики. Данная программа позволяет внести некоторые изменения в настройке консоли, например, перейти с английской системы мер на метрическую, или отключить звуковой сигнал от нажатия клавиш. Для входа в данный режим нажмите и удерживайте около 5-ти секунд клавиши Start, Stop и Enter. На экране будет отражена надпись "Engineering Mode". Нажмите Enter для перехода в нижеследующее меню:

Key Test – Позволяет проверить корректность работы всех клавиш консоли.

- A. Display Test Тестирует состояние экрана
- B. Functions нажмите Enter чтобы перейти к настройкам, используйте клавиши UP/DOWN для переключения
 - i. ODO Reset сбрасывает показатели одометра
 - ii. Units –системы измерения English(эмпирическая) или Metric (метрическая)
 - ііі. Display Mode Настройка отключения после получаса бездействия тренажёра.
 - iv. Motor Test данная функция проверит работу двигателя под нагрузкой.
 - v. Manual проверка отклика мотора
 - vi. Pause Mode Включение этого режима устанавливает значение паузы равным 5 минутам, выключение делает паузу бесконечной
 - vii. Key Tone Включение или выключение звука наживаемых клавиш
- с. Security Позволяет заблокировать клавиатуру для исключения несанкционированного использования, для включения нажмите UP, затем Enter Exit Выход в основное меню

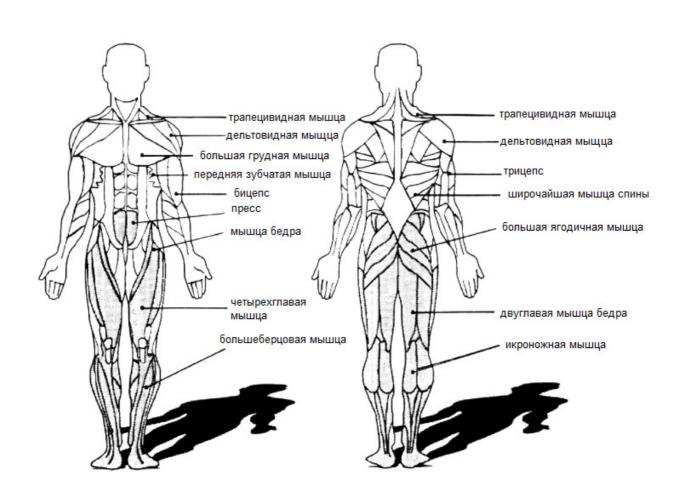
ЗАНЯТИЕ АЭРОБИКОЙ

Аэробные упражнения, наряду с другой длительной активностью, насыщают мышцы кислородом через сердце и легкие. Занятие аэробикой тренирует ваши легкие и сердце — наиболее важные мышцы вашего организма. Так же занятия аэробикой способствуют любой деятельности, где задействована большая мышечная активность рук, ног, ягодиц. Ваше сердце бьется быстрее, дыхание становится глубже. Аэробика должна стать частью ваших упражнений.

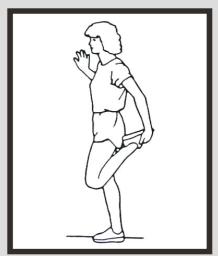
ВЕСОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробикой существуют упражнения, помогающие избавиться от лишнего веса и поддерживать хорошее физическое состояние. Весовые тренировки должны быть включены в процесс занятий. Такие тренировки помогают укрепить мышцы. Если вы работаете в целевой зоне, следует выполнять меньшее количество повторений. И, как всегда, проконсультируйтесь с физиотерапевтом перед началом силовых тренировок.

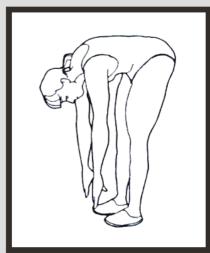
СХЕМА МЫШЦ

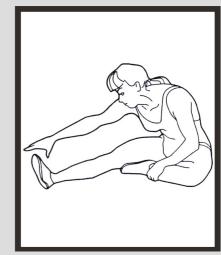


РАЗМИНКА









Растяжка четырехглавой мышцы

Обопритесь одной рукой на стену для сохранения баланса. Согните правую ногу, поднесите стопу максимально близко к ягодицам. Досчитайте до 15-и и повторите упражнение с левой ногой.

Растяжка внутренней части бедер

В сидячем положении расположите ноги ступнями вместе, коленями наружу. Подтяните ступни как можно ближе к себе. Аккуратно прижмите ноги к полу. Досчитайте до 10-и.

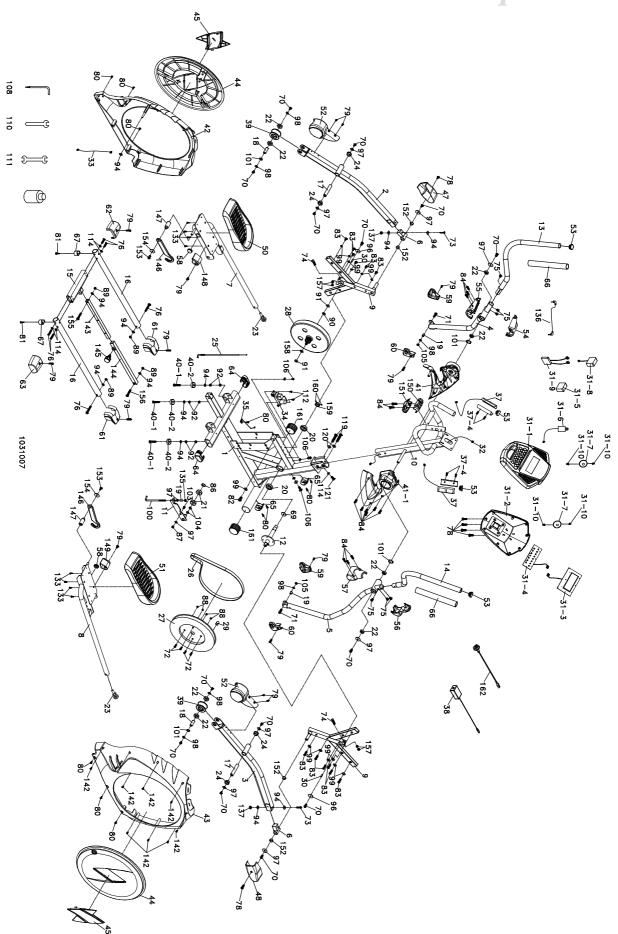
Касание пола

Медленно наклонитесь вперед, постарайтесь дотянуться пальцами рук до пальцев ног. Задержитесь в таком положении на 15 секунд.

Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте на пол, вытянув правую ногу вперед. Ступню левой ноги поднесите к правому бедру. Постарайтесь дотянуться правой рукой до пальцев ног правой ноги, задержитесь в таком положении на 15 секунд. Повторите упражнение для левой ноги.

Взрыв схема



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Nº	ОПИСАНИЕ	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Рычаг педали (лев.)	1
3	Рычаг педали (прав.)	1
4	Нижняя ручка (лев.)	1
5	Нижняя ручка (прав.)	1
6	Втулка рычага педали	2
7	Соединительная ручка (лев.)	1
8	Соединительная ручка (прав.)	1
9	Перекладина	2
10	Консольная стойка	1
11	Маятниковое колесо	1
12	Ось кривошипа	1
13	Движущаяся ручка (лев.)	1
14	Движущаяся ручка (прав.)	1
15	Рельсы	1
16	Рельсовая трубка	2
17	Ось педали	2
18	Ось колеса	2
19	Ø11.9 × Ø8.5 × 15 мм концевая муфта	3
20	6005 подшипник	2
21	6203 подшипник	2
22	6003 подшипник	8
23	M12 × P1.75 концевой подшипник	2
24	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3Т втулка	4
25	Стальной тросик	1
26	Приводной ремень	1
27	Ø330 приводной шкив	1
28	Маховое колесо	1
29	Магнит	1
30	25 × 7 × 7 мм сегментная шпонка	2
31	Консоль	1
32	1000 мм кабель компьютера	1
33	600 мм_кабель питания	1
34	Электропривод	1
35	300 мм сенсор с кабелем	1
37	800 мм датчик пульса с кабелем	2
37~4	Ø3 × 20 мм шуруп	4
38	Адаптер питания	1
39	Ø82 уретановое колесо	2
40~1	3/8" × 2" болт с плоской головкой	3
40~2	Ø35 × 10 мм резиновый коврик	3
41	Крышка консольной стойки (лев.)	1
41~1	Крышка консольной стойки (прав.)	1
42	Боковая крышка (лев.)	1
43	Боковая крышка (прав.)	1
44	Круглый диск	2
45	Крышка круглого диска	2
47	Va	4

		_
48	Крышка педального рычага (прав.)	1
50	Педаль (лев.)	1
51	Педаль (прав.)	1
52	Колесная крышка	2
53	Ø32(1.8T) кнопочный коннектор	4
54	Передняя крышка ручки (лев.)	1
55	Задняя крышка ручки (лев.)	1
56	Передняя крышка ручки (прав.)	1
57	Задняя крышка ручки (прав.)	1
58	Круглая крышка	2
59	Крышка соединительной ручки А (лев.)	2
60	Крышка соединительной ручки В (прав.)	2
61	Крышка среднего стабилизатора	2
62	Крышка заднего стабилизатора (лев.)	1
63	Крышка заднего стабилизатора (прав.)	1
64	Овальная крышка	2
65	Транспортировочное колесо	2
66	Пеноматериал на рукоятку	2
67	Резиновый коврик	2
69	Втулка	1
70	5/16" × 15 мм болт с шестигранной головкой	14
71	5/16" × 32 мм болт с шестигранной головкой	2
72	1/4" × 3/4" болт с шестигранной головкой	4
73	3/8" × 2-1/4" болт	2
74	М8 × 30L болт	2
75	5/16" × 15 мм болт	6
76	3/8" × 2-1/4" болт	6
78	M5 × 10 мм винт	6
79	M5 × 15 мм винт	14
80	5 × 16 мм шуруп	7
81	5 × 25 мм шуруп	2
82	4.8 × 38 мм шуруп	1
83	5 × 16 мм шуруп	12
84	Ø3.5 × 12 мм шуруп	14
85	Ø25 Кольцо	1
86	Ø17 Кольцо	1
87	М8 × 7Т гайка	1
88	1/4" гайка	4
89	3/8" × 7Т гайка	4
90	3/8" -UNF26 × 4Т гайка	1
91	3/8" -UNF26 × 9Т гайка	2
92	3/8" × 7Т гайка	6
94	3/8" × 19 × 1.5Т плоская шайба	12
96	5/16" × 35 × 1.5Т плоская шайба	2
97	5/16" × 23 × 1.5Т плоская шайба	10
98	5/16" × 20 × 1.5Т плоская шайба	6
99	1/4" × 19 мм плоская шайба	13
100	M8 × 170 мм болт	1
101	Ø17 волнообразная шайба	4
103	M8 × 20 мм болт с квадратным подголовком	1

105	5/16" × 7Т гайка	2
106	3.5 × 16 мм шуруп	3
108	Комбинированный шестигранник М5 и отвертка	1
110	12 мм гаечный ключ	1
111	13.14 мм гаечный ключ	1
112	5 × 19 мм шуруп	2
114	3/8" × 23 × 2Т изогнутая шайба	5
119	3/8" × 2" болт с шестигранной головкой	2
120	3/8" × 2Т разомкнутая шайба	2
121	3/8" × 3/4" болт с шестигранной головкой	1
133	M5 × 10 мм винт	8
135	М8 × 9Т гайка	1
137	3/8" × 11Т гайка	2
142	3.5 × 16 мм саморез по металлу	8
143	Внутренняя трубка	1
144	Внешняя трубка	1
145	Фиксирующий винт	1
146	Крюк	2
147	Рукав крюка	2
148	Фиксирующий блок крюка (лев.)	1
149	Фиксирующий блок крюка (прав.)	1
150	Крышка держателя крюка (верхняя)	1
151	Крышка держателя крюка (Нижняя)	1
152	Втулка	4
153	M6 × 15 мм болт с шестигранной головкой	2
154	Ø6.5 × Ø25 × 1.5Т плоская шайба	2
155	3/8" × 1-1/2" болт	1
156	3/8" × 2" болт	1
157	М8 × 6.3Т гайка	4
158	3/8" -UNF26 × 6Т гайка	1
159	Осевая заглушка	1
160	Шлицевый винт	2
161	Круглая заглушка	2
162	Шнур питания	1