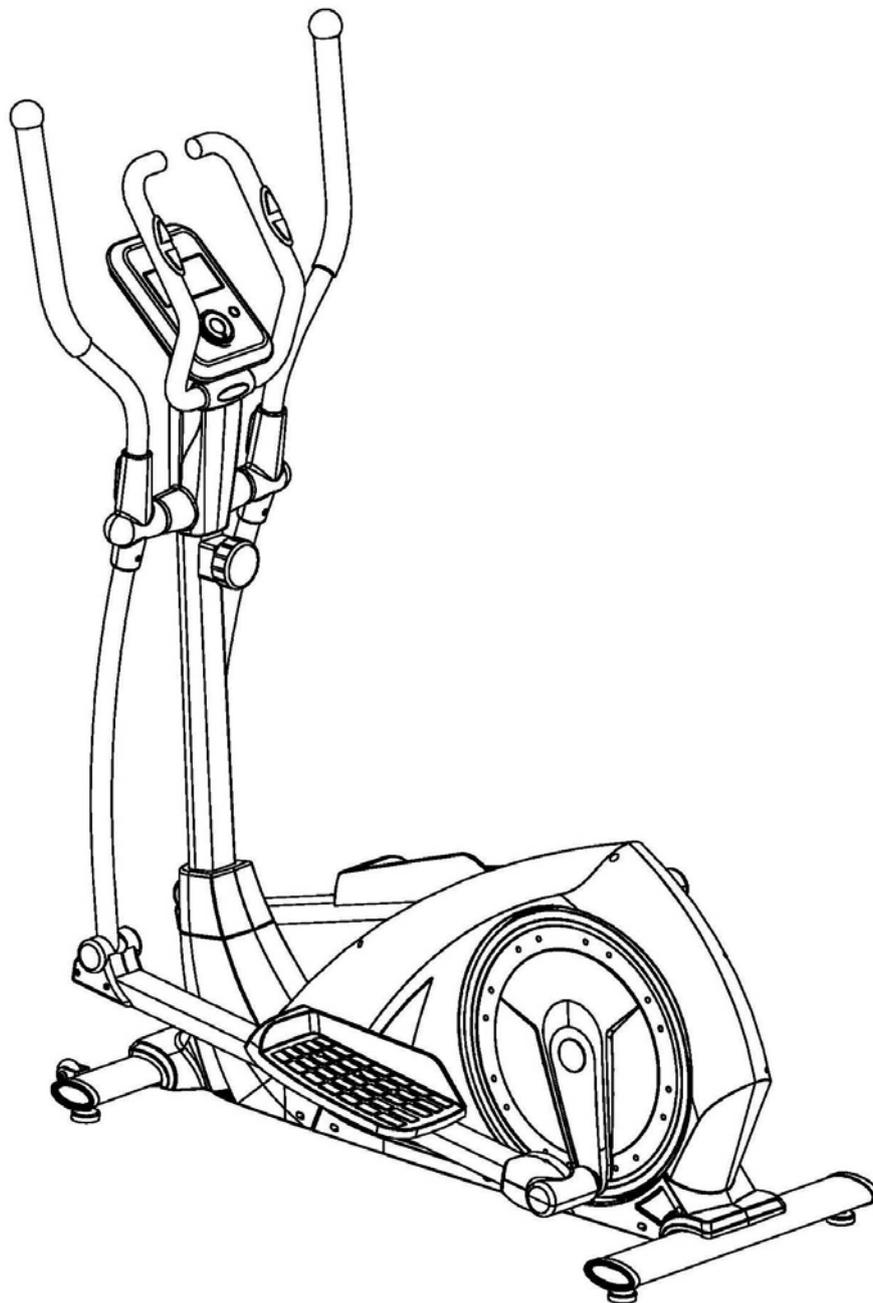


# **Магнитный эллипсоид**

## **Инструкция по эксплуатации**

---



### **Внимание!**

---

*Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями перед использованием тренажера.*

*Сохраните инструкцию для последующего использования.*

*Иллюстрации данной инструкции могут незначительно отличаться от фактического изделия.*

## ***Перед использованием***

Благодарим Вас за Ваш выбор! Перед использованием тренажера внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации.

Сверьте детали в коробке со списком из данной инструкции по эксплуатации, прежде чем приступить к сборке тренажера.

## **Инструкции по безопасности**

### **Внимание**

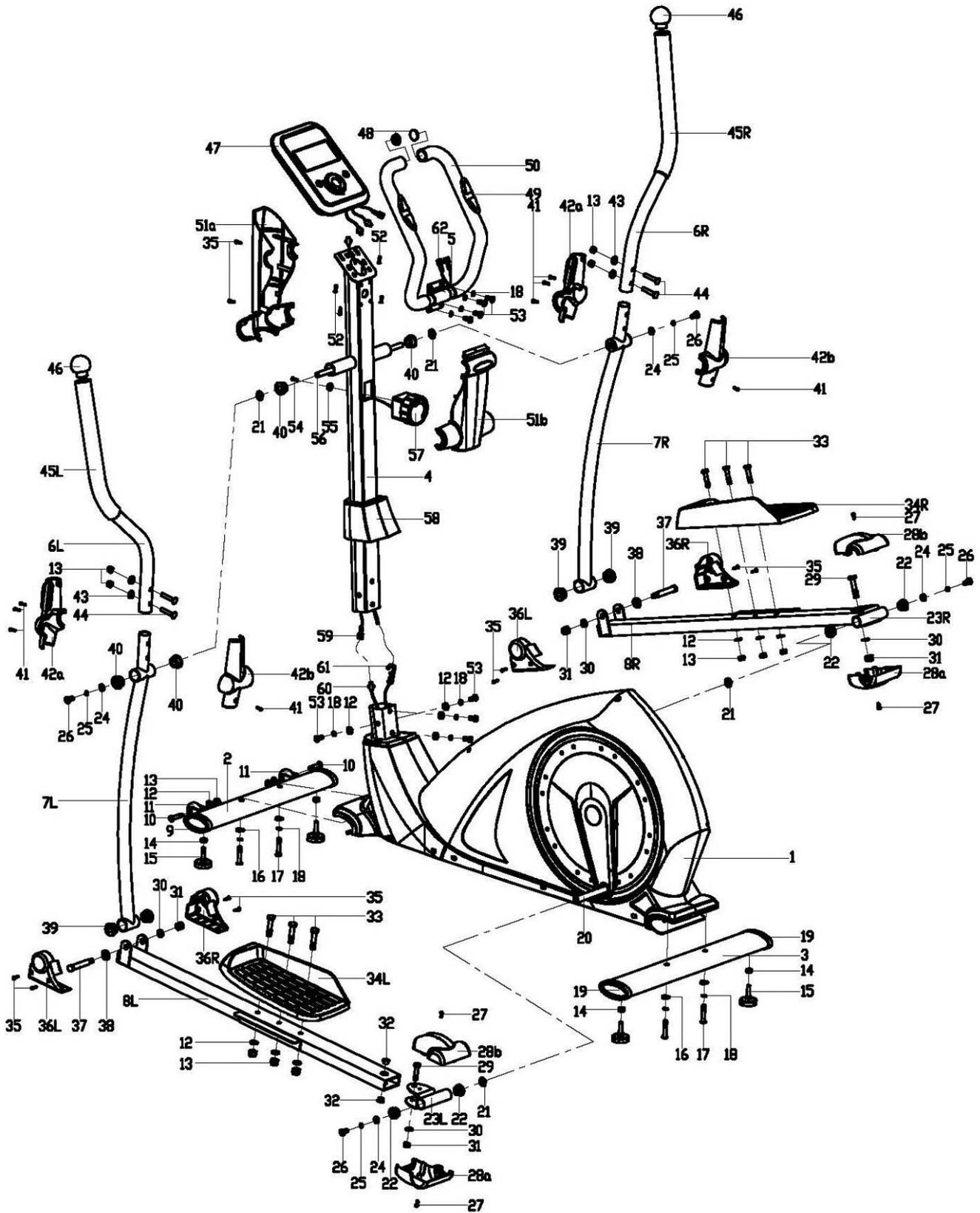
Пожалуйста, прочтите данную инструкцию перед сборкой или использованием оборудования. В особенности обратите внимание на следующие предостережения:

- 01- Перед первым использованием тренажера проверьте все шурупы, гайки другие крепящие детали;
- 02- Установите тренажер на сухой поверхности вдали от влаги и воды;
- 03- Установите тренажер в сухом месте вдали от влаги и воды. Перед началом занятия освободите пространство в радиусе 2 метров;
- 04- Во избежание царапин устанавливайте тренажер на подходящую поверхность (например, на резиновый коврик или деревянную доску);
- 05- Не используйте агрессивные чистящие средства, протирайте тренажер от капель пота сразу после тренировок. Для сборки и ремонта используйте только специальные инструменты и оригинальные детали;
- 06- Неправильное или чрезмерное выполнение упражнений может нанести вред вашему здоровью. Прежде чем приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с вашим врачом, который поможет выбрать оптимальную для вас программу и настройки. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования и не подходит для лечебных целей;
- 07- Занимайтесь на тренажере, только убедившись в том, что он работает исправно. Для ремонта используйте только оригинальные детали;
- 08- Тренажер не предназначен для занятия двух и более человек одновременно;
- 09- Надевайте подходящую для физических упражнений одежду и обувь;
- 10- Если вы почувствовали головокружение или тошноту, пожалуйста, немедленно прекратите занятие и проконсультируйтесь с вашим врачом;
- 11- Дети и лица с ограниченными возможностями должны использовать тренажер только под присмотром;
- 12- Тренажер оснащен регулятором скорости и сопротивления.

**Внимание:** перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и страдающих от перенесенных и хронических заболеваний. Перед использованием тренажера внимательно прочтите все инструкции.

Сохраните инструкцию. Тренажер выдерживает вес до 120 кг.

# Схема сборки



## Список деталей

№	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
1	Рама	1	32	Заглушка Ф18хФ10х11	4
2	Передняя нижняя труба	1	33	Шестигранный винт М8х45	6
3	Задняя нижняя труба	1	34L/R	Педаль	пара
4	Рулевой штырь	1	35	Шуруп ST4.2х18	10
5	Рулевое крепление	1	36L/R	Защитная крышка	по 2 пары
6L/R	Ручки	пара	37	Шуруп Ф12хМ10х80	2
7 L/R	Подвижные трубы	пара	38	Плоская шайба D12хФ24х1.5	2
8 L/R	Основа педали	пара	39	Заглушка Ф12хФ32х15	4
9	Заглушка	2	40	Заглушка Ф16хФ31х23	6
10	Шестиугольный ключ М8х40хL12	2	41	Шуруп ST3.5х10	8
11	Ролик	2	42A/B	Защитная крышка	по 2 пары
12	Плоская шайба D8хФ16х1.5	12	43	Изогнутая шайба D8хФ19х1.5хR30	4
13	Гайка с нейлоновой вставкой М8	12	44	Каретный болт М8хL45	4
14	Шестиугольный ключ М10	4	45L/R	Поролоновая ручка	пара
15	Раздвижная опора	4	46	Круглая заглушка	2
16	Изогнутая шайба d8х2хФ25XR39	4	47	Компьютер	1
17	Шестигранный винт М8хL58	4	48	Круглая заглушка	2
18	Пружинная шайба D8	12	49	Датчик пульса	2
19	Заглушка	2	50	Поролоновая ручка	2
20	Рукоятка	2	51a/b	Защитная крышка	пара
21	Волнистая шайба Ф17хФ23х0.3	4	52	Шуруп М4х10	4
22	Пластмассовая втулка	4	53	Болт под шестигранник М8х16	8
23L/R	Соединительные трубки для педалей	пара	54	Шуруп М5х55	1
24	D-образная шайба	4	55	Изогнутая шайба D5	1
25	Пружинная шайба D10	4	56	Ось	1
26	Шестигранный винт М10х20	4	57	Регулятор натяжения	1
27	Шуруп М5х10	4	58	Защитная крышка	1
28A/B	Защитная крышка	по 2 пары	59	Шнур-удлинитель	1
29	Шестигранный болт М10х55	2	60	Провод датчика	1
30	Плоская шайба D10хФ20х2	4	61	Кабель натяжения	1
31	Гайка с нейлоновой вставкой М10	4	62	Провод пульсометра	2

## **Внимание:**

Большинство деталей собирается в коробку в разобранном виде, но в случае уже скомпонованных частей проверьте и при необходимости измените сборку. Пожалуйста, при сборке тренажера руководствуйтесь пошаговой инструкцией.

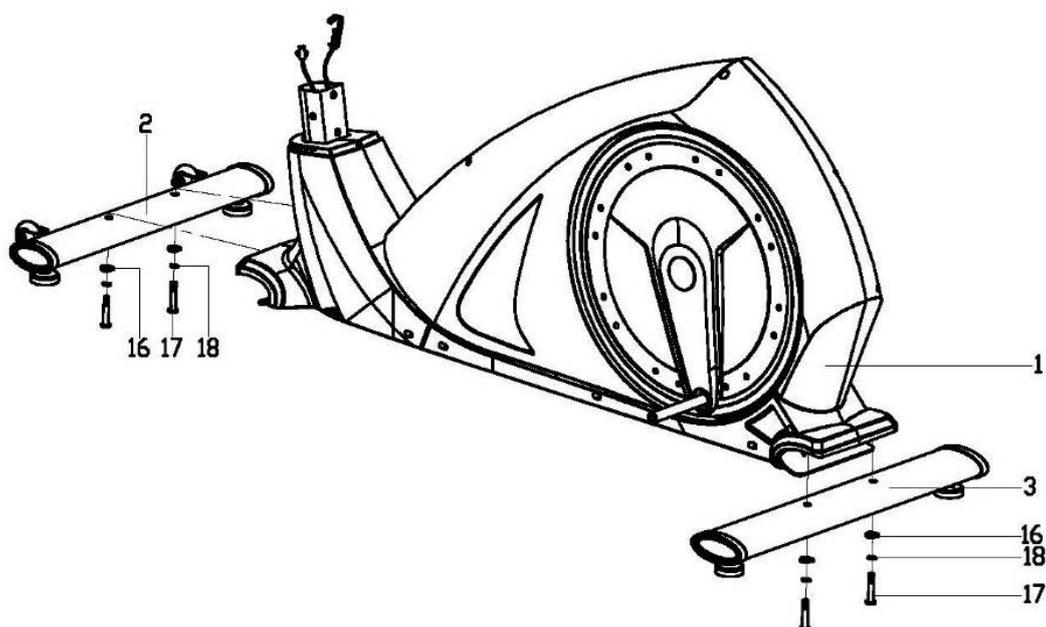
- ◆ Пожалуйста, ознакомьтесь с данной инструкцией перед сборкой тренажера.
- ◆ Не смотря на то, что тренажер может быть собран в одиночку, мы советуем вам привлечь к помощи второго человека. Это будет особенно полезным при сборке нескольких частей или передвижении тренажера.

**Совет по сборке:** прежде чем зафиксировать любую деталь, убедитесь, что вы закрепляете ее в правильном месте.

## **Инструкция по сборке**

### **Шаг 01:**

Установите переднюю (2) и заднюю (3) трубы на раме (1) с помощью шестигранного винта (17), пружинных (18) и изогнутых шайб (16) как это показано на рисунке.

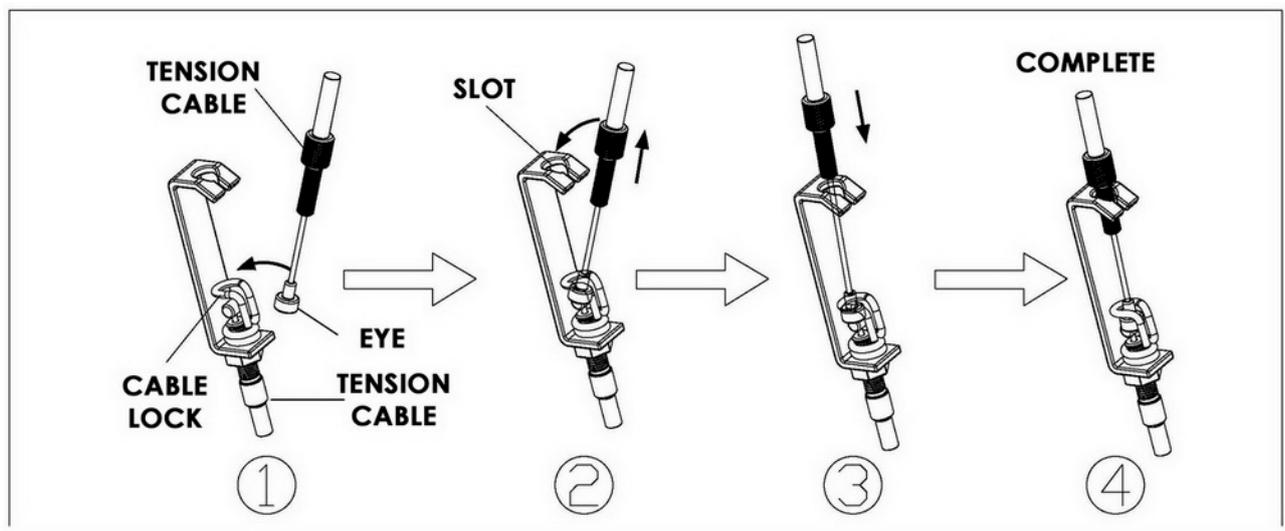
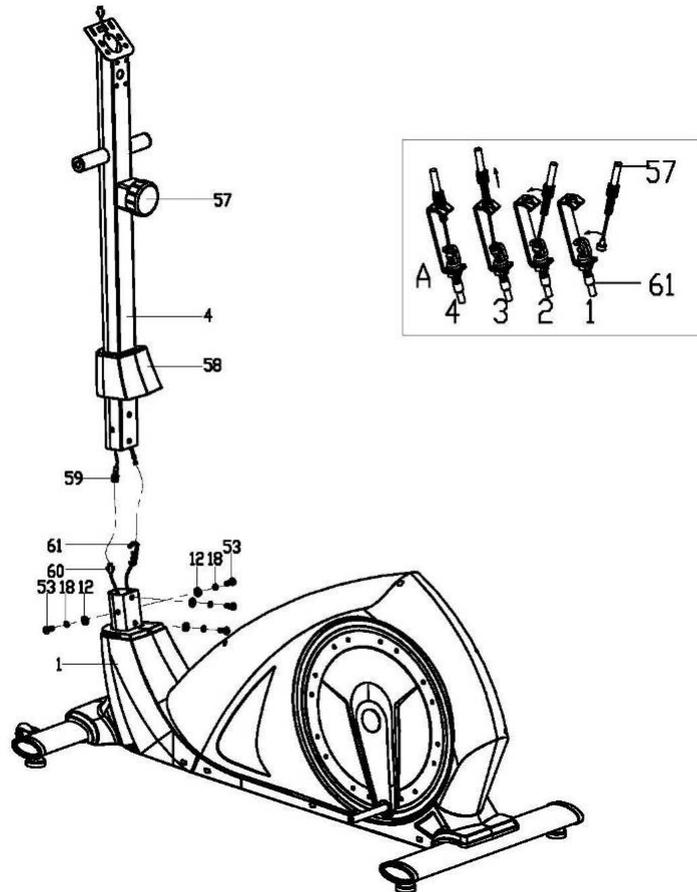


## Шаг 02:

A: Установите защитную крышку (58) на рулевой штырь (4).

B: Соедините шнур-удлиннитель (59) и провод датчика (60), затем соедините кабель натяжения (61) и регулятор натяжения (57).

C: Зафиксируйте рулевой штырь (4) на раме (1) с помощью болтов под шестигранник (53), пружинных (18) и плоских шайб (12), затем наденьте защитную крышку (58).



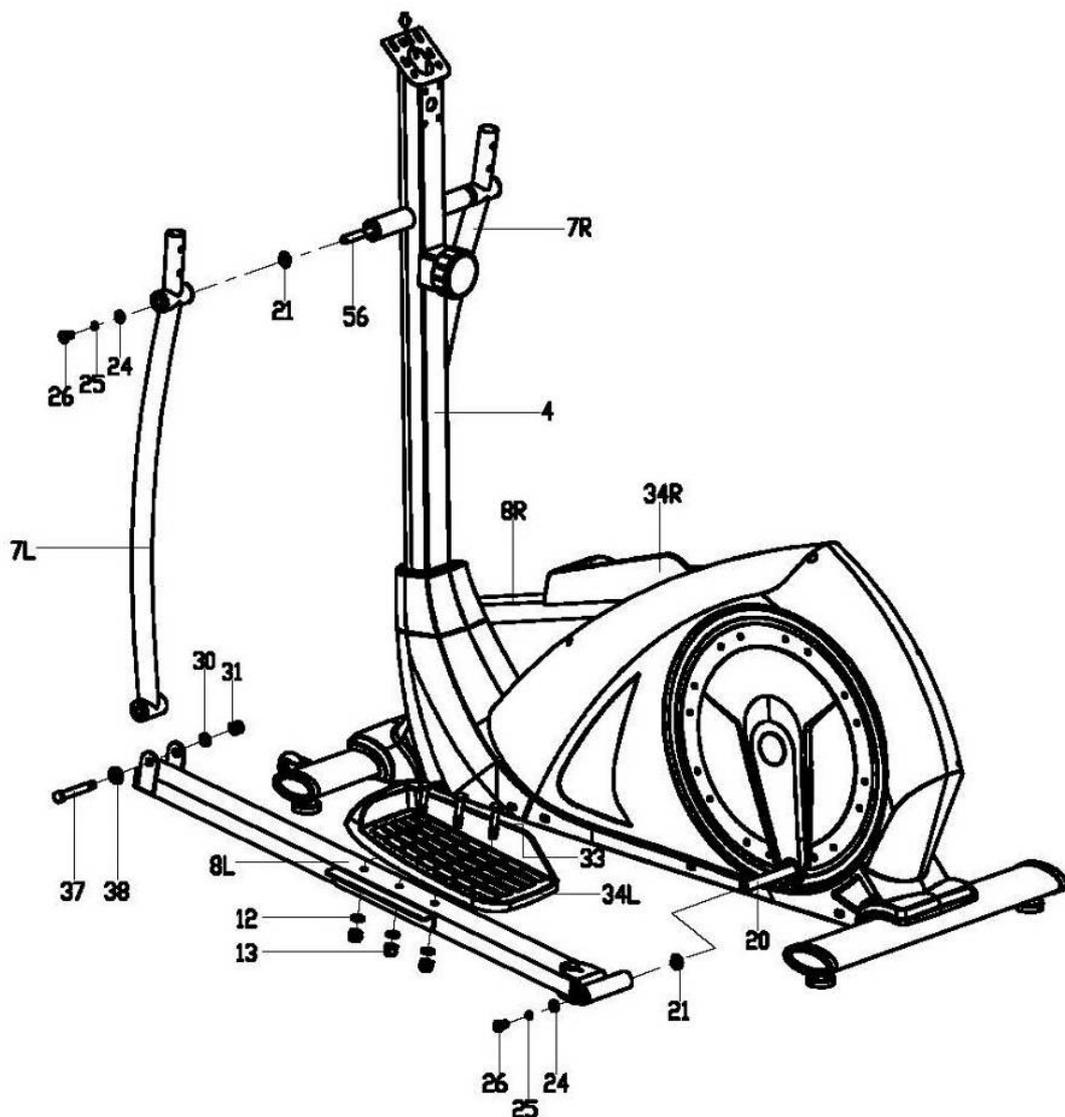
### Шаг 03:

А: Вставьте ось (56) в рулевой штырь (4), затем присоедините подвижные трубы (7L/R) к осям (56) с помощью шестигранных винтов (26), пружинных (25), D-образных (24) и волнистых шайб (21). Не затягивайте детали плотно.

В: Зафиксируйте основы педали (8L/R) с рукоятками (20) с помощью шестигранных винтов (26), пружинных (25), D-образных (24) и волнистых шайб (21).

С: Соедините подвижную трубу (7L/R) и основу педали (8L/R) шурупами (37), плоскими шайбами (38, 30) и гайками с нейлоновыми вставками (31). Проверьте все соединения и затяните все упомянутые шестигранные винты (26), шурупы (37) и гайки с нейлоновыми вставками (31).

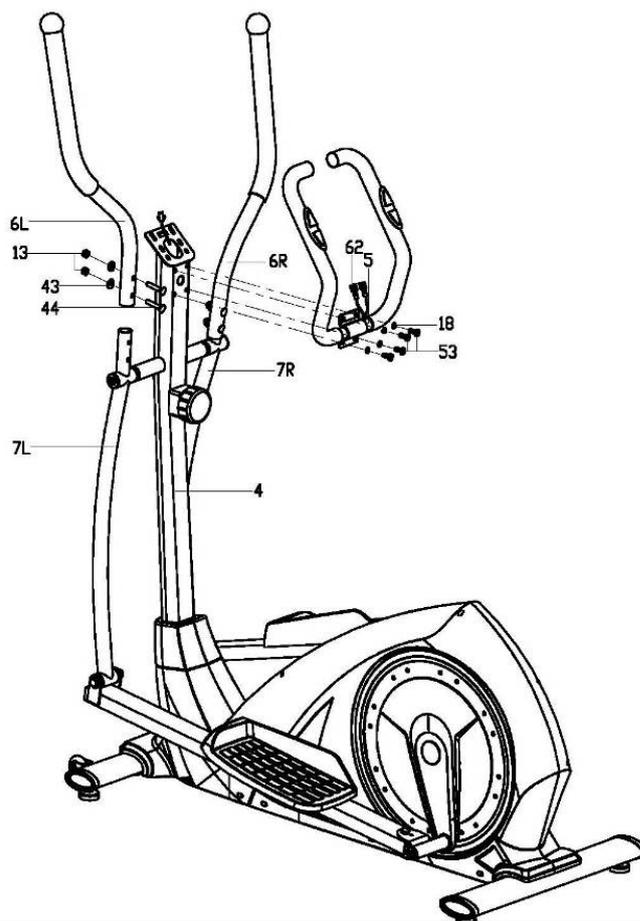
Д: Используя шестигранные винты (33), плоские шайбы (12) и гайки с нейлоновыми вставками (13) зафиксируйте педали (34L/R) на их основаниях (8L/R) как это показано на рисунке.



#### Шаг 04:

А: Соедините ручки (6L/R) с подвижными трубами (7L/R), используйте каретные болты (44), изогнутые шайбы (43) и зайки с нейлоновыми вставками (13).

В: Протяните провод пульсометра (62) через рулевой штырь (4), затем вытяните через опору для компьютера. Тщательно закрепите рулевое крепление (5) и рулевой штырь (4), используя болт под шестигранник (53) и пружинные шайбы (18) как это показано на рисунке.



#### Шаг 05:

А: Шурупами (41) закрепите защитные крышки (42A/B) на подвижных трубах (7L/R).

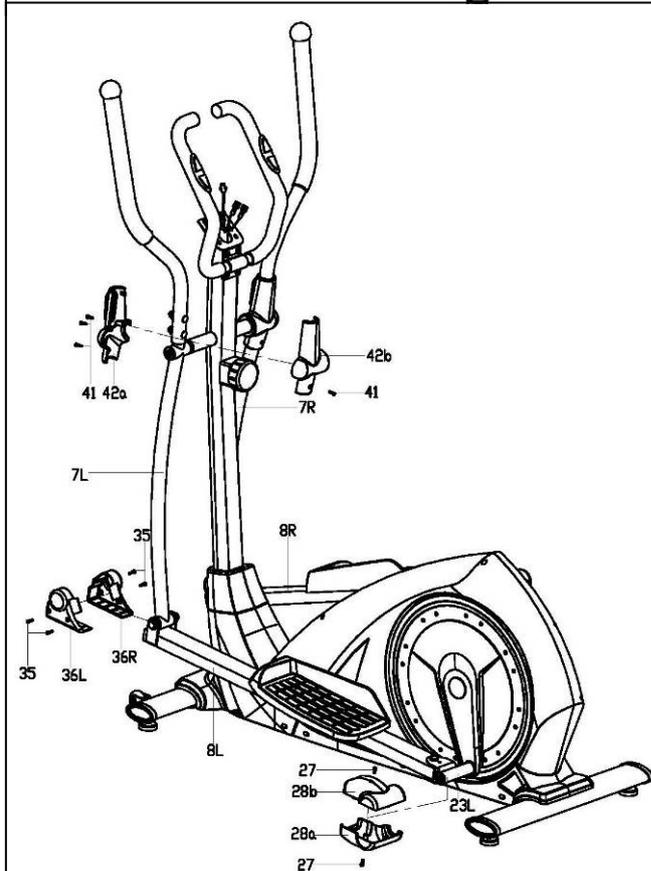
В: Шурупами (35) закрепите защитные крышки (36L/R) на соединении подвижных труб (7L/R) и основ педалей (8L/R).

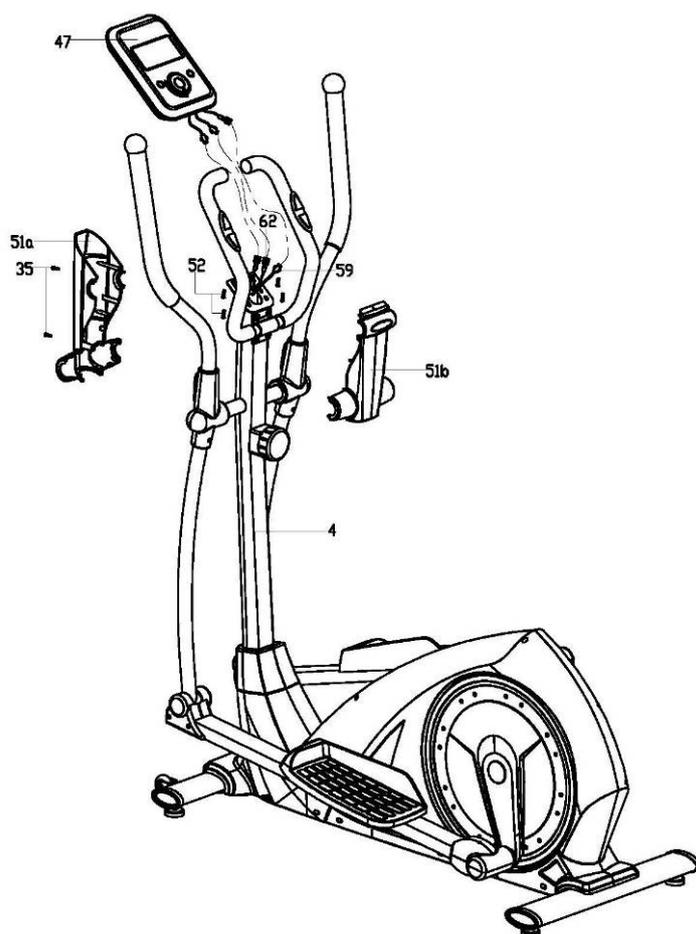
С: Шурупами (27) закрепите защитные крышки на соединительных трубках для педалей (23L/R).

#### Step 06:

А: Сначала соедините шнур-удлиннитель (59) и провод пульсометра (62) с проводами компьютера (47), затем зафиксируйте компьютер (47).

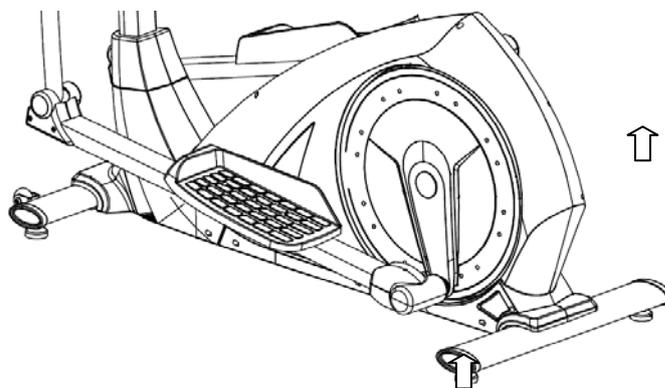
В: Прикрепите защитную крышку (51A/B) на рулевой штырь (4).





**Примечание:**

Перед использованием тренажера проверьте его исправность и устойчивость. Вы можете отрегулировать положение и наклон тренажера с помощью раздвижной опоры (15).



## Упражнения на разминку и успокоение

Для наилучшего результата программа тренировки должна состоять из разминки, аэробных упражнений и упражнений, направленных на успокоение организма в конце занятия. Выполняйте полную программу два-три раза в неделю, делая суточные перерывы между тренировками. Через несколько месяцев увеличьте нагрузку до четырех-пяти занятий в неделю.

## **Разминка**

Цель разминки – подготовить организм к физическим упражнениям и минимизировать риск травмы. Уделяйте разминке от двух до пяти минут перед упражнениями на растяжку и аэробикой. Делайте упражнения, которые разогревают мышцы и увеличивают сердцебиение. Выбирайте спортивную ходьбу, бег и прыжки на месте, прыганье через скакалку.

## **Растяжка**

Рекомендуется делать упражнения на растяжку после разминки и затем после тренировки. В эти моменты температура тела оптимальна для подобных нагрузок и риск травмы минимизирован. Выполняйте каждое упражнение по 15-30 секунд. Не пружиньте.



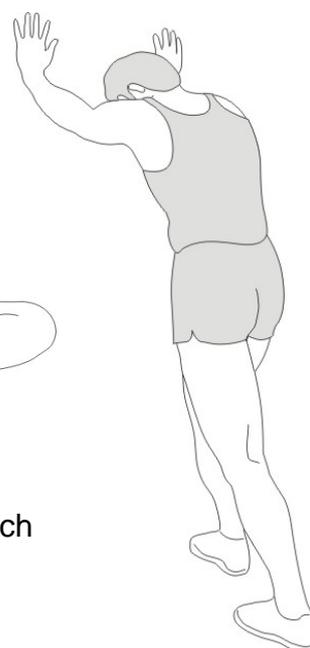
Side Stretch



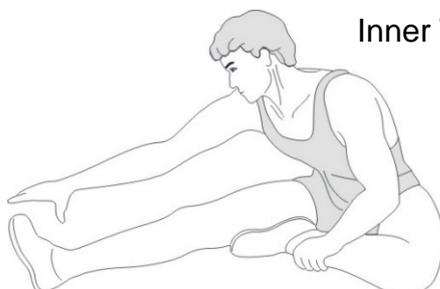
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Calf-Achilles Stretch



Hamstring Stretch

Side Stretch – Растяжка боковых мышц корпуса

Toe Touch – Наклоны вперед

Hamstring Stretch – Растяжка подколенного сухожилия

Inner Thigh Stretch – Растяжка внутренней поверхности бедра

Calf-Achilles Stretch – Растяжка голеностопного сустава

Не забывайте консультироваться со своим врачом прежде чем приступить к тренировкам.

## **Упражнение на успокоение после тренировки**

Цель упражнений на успокоение – привести организм в обычное состояние и расслабить после тренировки. Правильное выполнение упражнений успокоит сердцебиение.