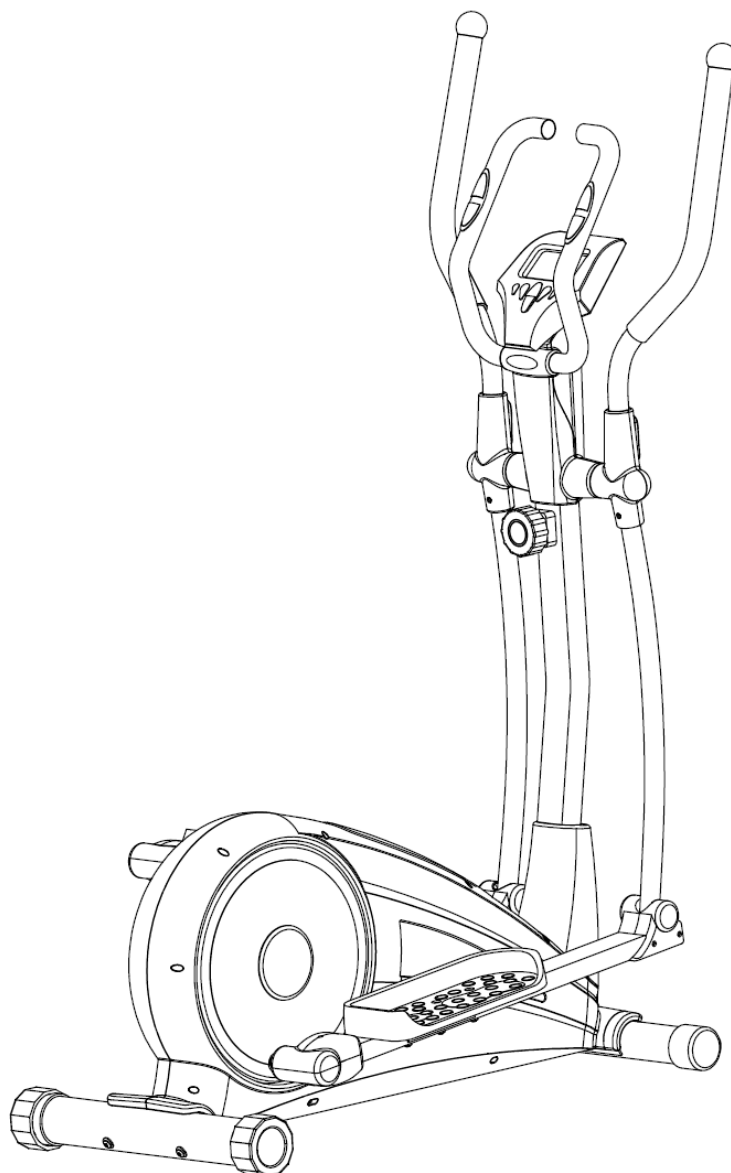


# Магнитный эллипсоид

## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



### **ВНИМАНИЕ !**

**Изучите эту инструкцию до сборки и использования тренажера.** Сохраните эту инструкцию для последующих справок. Спецификация тренажера может немного отличаться от иллюстраций, изменения могут быть внесены без предварительного уведомления.

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

*Примите все следующие меры предосторожности, прежде чем приступить к сборке или эксплуатации тренажера. Строго следуйте пошаговой инструкции при сборке тренажера.*

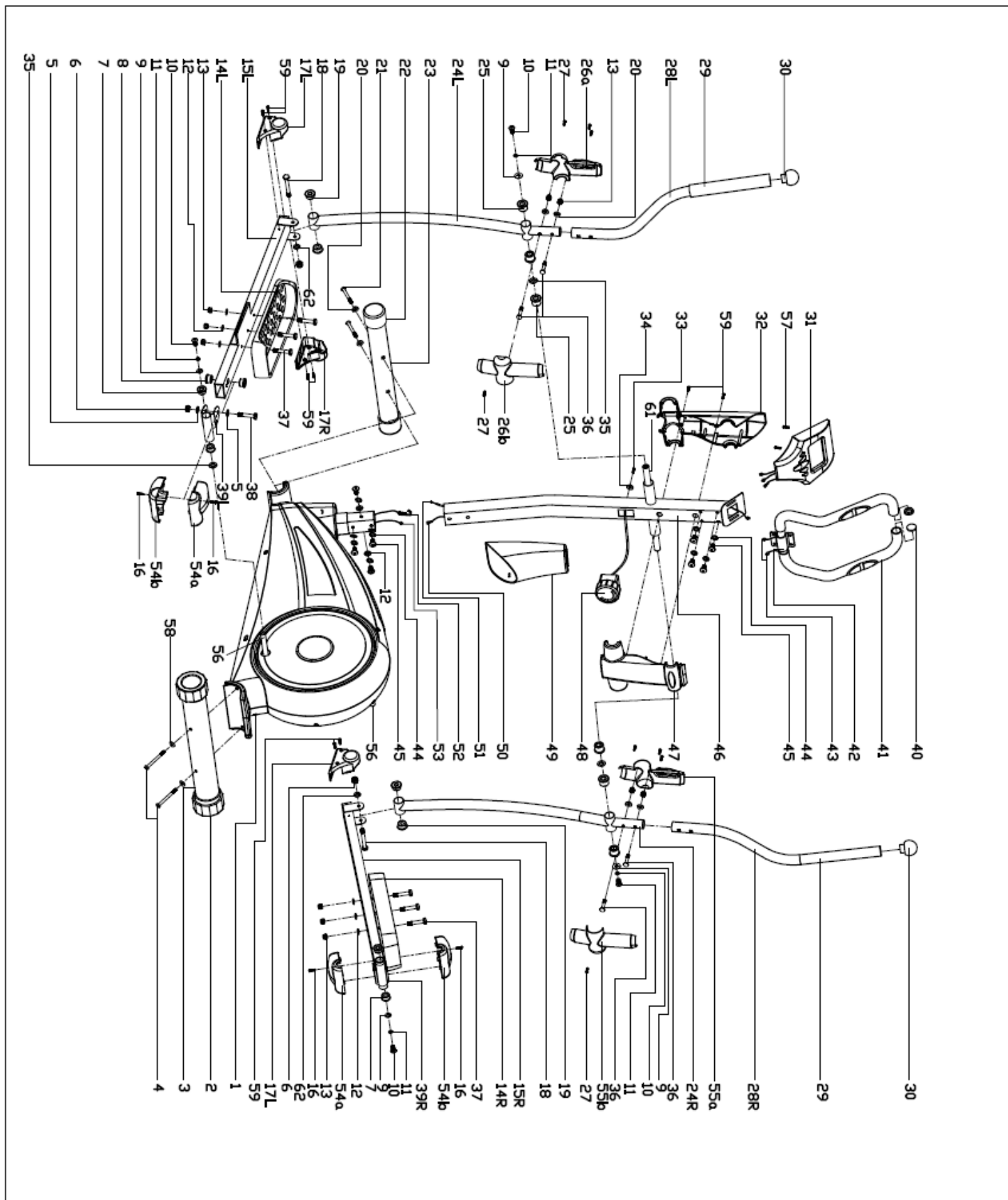
1. Перед использованием удостоверьтесь, что тренажер находится в исправном состоянии, все болты и гайки должны быть прочно затянуты.
2. Установите тренажер на ровной гладкой поверхности вдали от воды.
3. Постелите под тренажер защитное покрытие (резиновый коврик, деревянная доска и т.п.)
4. Перед использованием, удостоверьтесь, что на полу в радиусе 2 м. от тренажера нет никаких посторонних предметов.
5. Тренажер нельзя чистить жесткими моющими средствами. После занятия удалите с тренажера следы пота, которые могли попасть на него во время тренировки. Для сборки и ремонта используйте детали, которые входят в комплект.
6. До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача (составьте оптимальный для Вас график тренировок) и убедитесь, что состояние здоровья позволяет использовать тренажер. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Тренажер не подходит для использования в терапевтических целях.
7. Используйте тренажер только по назначению. Если вы обнаружили во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажер до полного устранения проблемы. Для замены используйте зап. части только от производителя.
8. Тренажером может пользоваться только один человек за раз, нельзя использовать одновременно двум и более людям.
9. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений и спортивную обувь. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажера.
10. Прекратите тренировку и обратитесь к врачу, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: головокружение, тошнота, учащение дыхания, неровный пульс, боль в груди и т.д.
11. Дети и люди с ограниченными физическими возможностями должны заниматься на тренажере только в присутствии специалиста, который, в случае необходимости, может оказать квалифицированную помощь.
12. Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Тренажер оснащен переключателем, с помощью которого можно регулировать нагрузку — уменьшить, повернув к 1, или увеличить, повернув к 8.

Внимание: прежде чем приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и людей с хроническими заболеваниями.

Сохраните данную инструкцию / Максимальный вес пользователя 120кг.

**ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.**

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

| №     | ОПИСАНИЕ                             | кол-во    | №     | ОПИСАНИЕ                                  | кол-во    |
|-------|--------------------------------------|-----------|-------|-------------------------------------------|-----------|
| 1     | Корпус                               | 1         | 32    | Крышка                                    | 1         |
| 2     | Заглушка заднего стабилизатора       | 2         | 33    | Винт                                      | 1         |
| 3     | Задний стабилизатор                  | 1         | 34    | Шайба                                     | 1         |
| 4     | Болт М8×90                           | 2         | 35    | Гнутая шайба                              | 4         |
| 5     | Плоская шайба D10×Ф20×2              | 4         | 36    | Болт М8×45                                | 4         |
| 6     | Нейлоновая гайка М10                 | 4         | 37    | Болт М8×45                                | 6         |
| 7     | Пластиковая втулка Ф28×16×Ф16.1      | 4         | 38    | Болт М10×55                               | 2         |
| 8     | Втулка Ф18×Ф10×11                    | 4         | 39L/R | Клипса                                    | Each<br>1 |
| 9     | D-образная шайба                     | 4         | 40    | Заглушка центрального поручня             | 2         |
| 10    | Болт М10х20                          | 4         | 41    | Поролоновые рукоятки центрального поручня | 2         |
| 11    | Пружинная шайба d10                  | 4         | 42    | Центральный поручень                      | 1         |
| 12    | Плоская шайба D8×Ф16×1.5             | 10        | 43    | Кабель пульса                             | 2         |
| 13    | Нейлоновая гайка М8                  | 10        | 44    | Пружинная шайба d8                        | 8         |
| 14L/R | L/R Педаль ( L-левая/R-правая)       | Each<br>1 | 45    | Болт М8х16                                | 8         |
| 15L/R | Основание педалей (L-левое/R-правое) | Each<br>1 | 46    | Передняя стойка                           | 1         |
| 16    | Винт М5х10                           | 4         | 47    | Крышка                                    | 1         |
| 17L/R | Кожух                                | Each<br>2 | 48    | Переключатель                             | 1         |
| 18    | Болт Ф12×М10×80                      | 2         | 49    | Колпачок                                  | 1         |
| 19    | Осевая втулка 3 Ф12×Ф32×15           | 4         | 50    | Соединительный кабель                     | 1         |
| 20    | Шайба D8×Ф19×1.5×R30                 | 6         | 51    | Верхний кабель натяжения                  | 1         |
| 21    | Болт М8×72                           | 2         | 52    | Нижний кабель натяжения                   | 1         |
| 22    | Заглушка переднего стабилизатора     | 2         | 53    | Кабель сенсора                            | 1         |
| 23    | Передний стабилизатор                | 1         | 54a/b | Кожух                                     | Each2     |
| 24L/R | Нижний поручень (L-левый/R-правый)   | Each<br>1 | 55a/b | Кожух                                     | Each<br>1 |
| 25    | Осевая втулка 4 Ф16×Ф31×23           | 6         | 56L/R | Шатун (L-левый/R-правый)                  | Each<br>1 |
| 26a/b | Кожух                                | Each<br>1 | 57    | Винт                                      | 2         |
| 27    | Винт ST3.4×9                         | 8         | 58    | Шайба D8×2×Ф25×R39                        | 2         |
| 28L/R | Верхний поручень (L-левый/R-правый)  | Each<br>1 | 59    | Винт ST4.2×18                             | 10        |
| 29    | Поролоновые рукоятки                 | 2         | 60    | Плоская шайба D5                          | 2         |
| 30    | Заглушки верхнего поручня            | 2         | 61    | Поперечная ось                            | 1         |
| 31    | Компьютер                            | 1         | 62    | Плоская шайба D12×Ф24×1.5                 | 2         |

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## **ВНИМАНИЕ:**

Часть деталей поставляется уже в собранном виде, учтите это и соберите тренажер, строго следуя пошаговой инструкции.

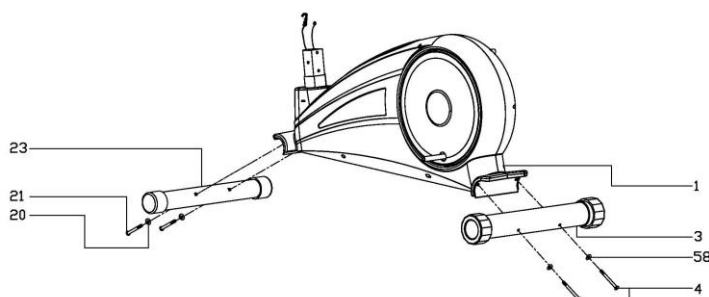
## **ПОДГОТОВКА:**

Подберите просторное место для сборки тренажера. Проверьте наличие всех деталей и инструментов.

Строго рекомендуется, чтобы тренажер собирали 2 или более человек.

## **ШАГ 1:**

Соедините передний стабилизатор (23) с корпусом (1) с помощью болтов  $M8 \times 72$  (21) и шайб (20); затем соедините задний стабилизатор (3) с корпусом (1) с помощью болтов  $M8 \times 90$  (4) и шайб (58) как показано на рисунке.



## **ШАГ 2:**

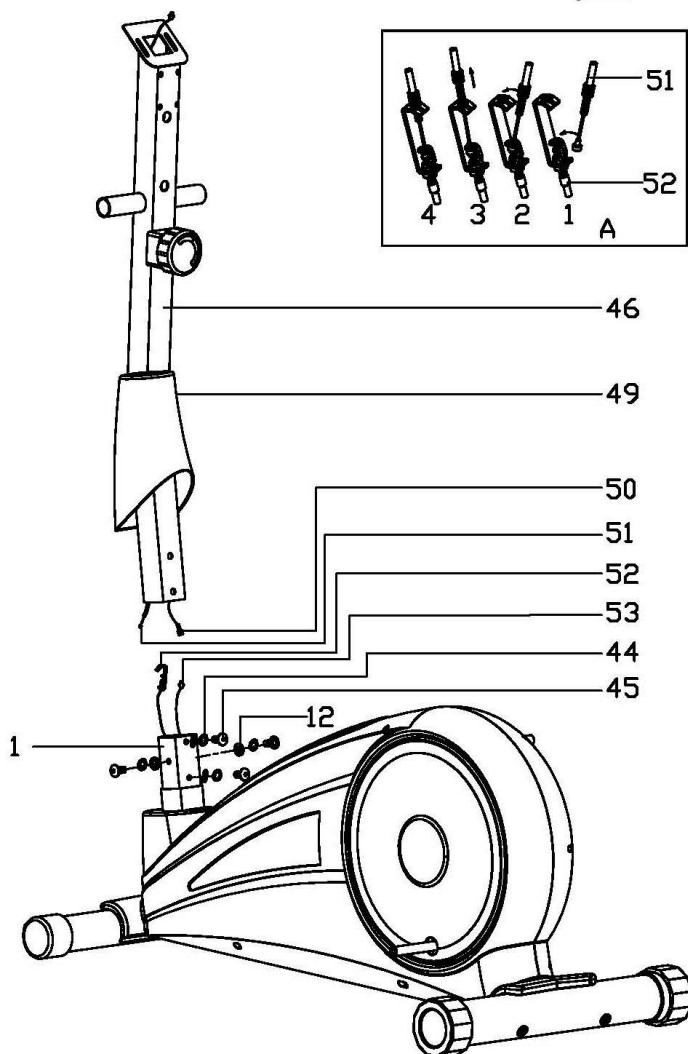
Вставьте колпачок (49) в переднюю стойку (46);

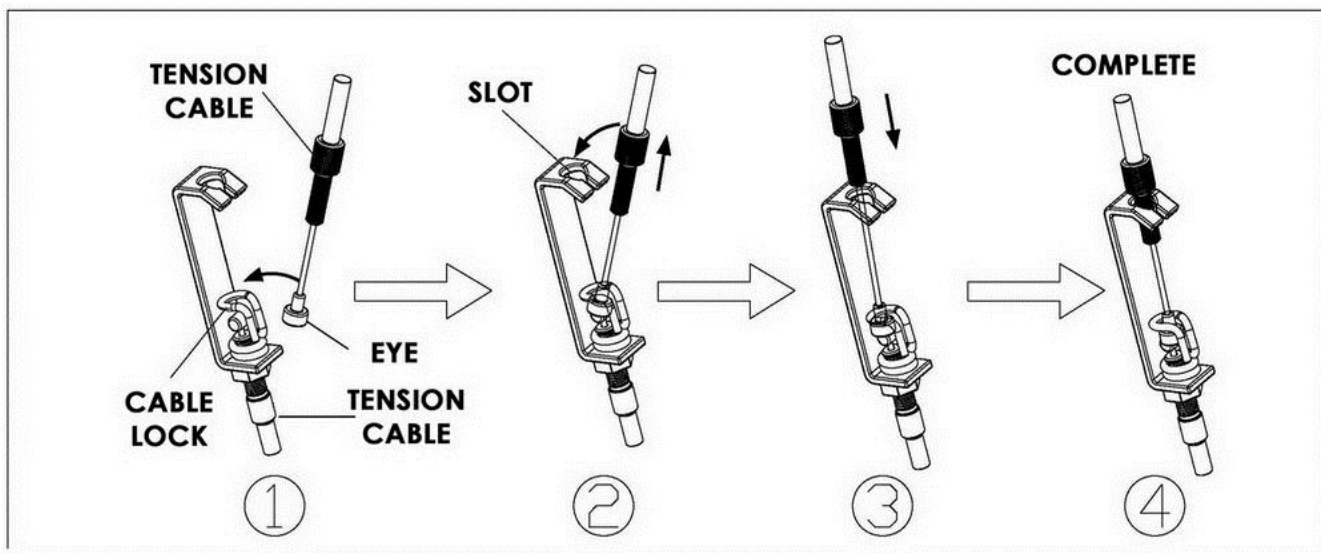
Затем соедините кабель (50) с кабелем сенсора (53);

Соедините верхний (51) и нижний (52) кабели натяжения. Подтяните верхний кабель натяжения (51), чтобы металлическая втулка верхнего кабеля оказалась в ушке нижнего кабеля, как показано на рисунке (52).

Соедините переднюю стойку (46) с корпусом (1) с помощью болтов  $M8 \times 16$  (45), шайб (44) и (12);

Опустите колпачок (49) до упора.

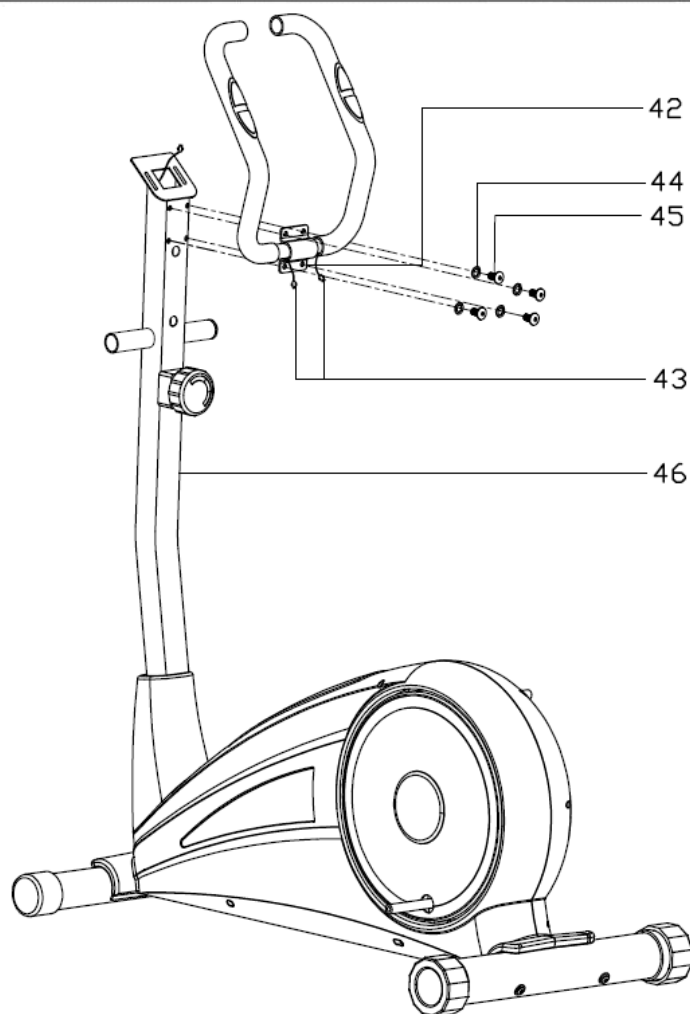




### ШАГ 3:

Протяните кабель пульса (43) сквозь переднюю стойку (46) как показано на рисунке;

Закрепите центральный поручень (42) на передней стойке (46) с помощью болтов  $M8 \times 16$  (45) и пружинных шайб (44).



### ШАГ 4:

Соедините нижние поручни (24L/R) с поперечной осью (61) передней стойки (46) с помощью болтов  $M10 \times 20$  (10), и шайб (11), (9), (35);

Соедините клипсы (39L/R) с шатунами (56L/R) с помощью болтов  $M10 \times 20$  (10),

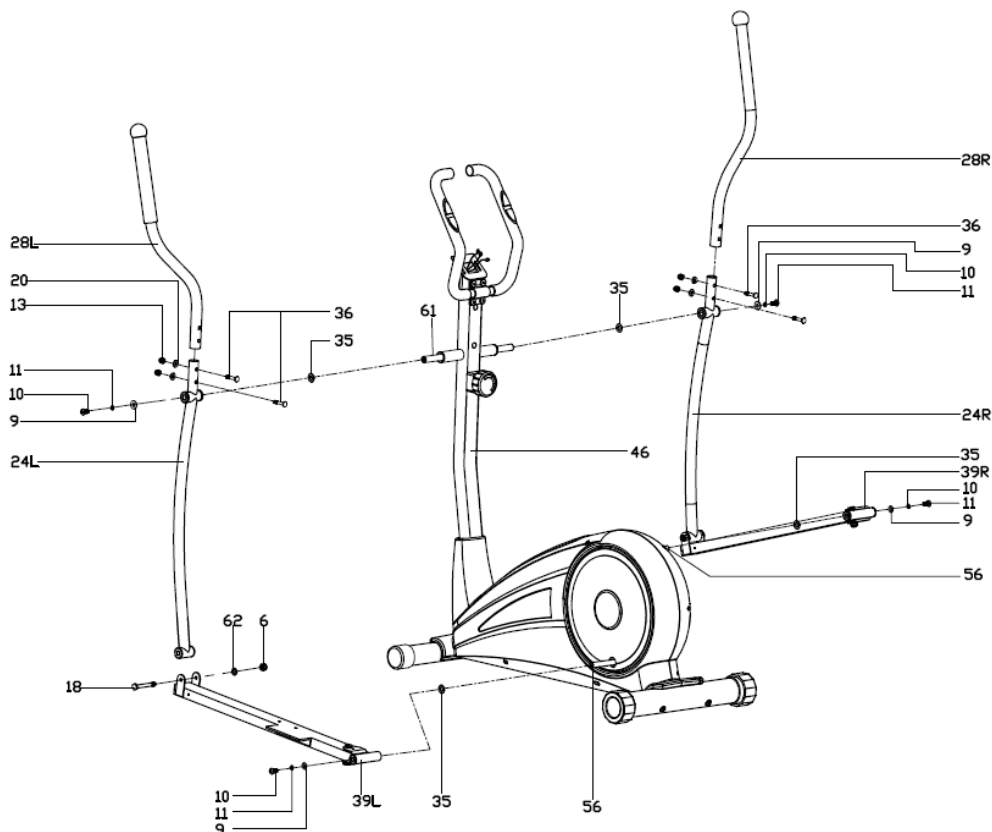
пружинных шайб (11), D-образных шайб (9), и шайб (35) как показано на рисунке;

**Внимание:** Не затягивайте болты до завершения сборки тренажера.

Соедините нижний поручень (24L/R) с основанием педалей (15L/R) с помощью болтов (18), плоских шайб (62) и нейлоновых гаек (6) как показано на рисунке;

Затяните болты (10);

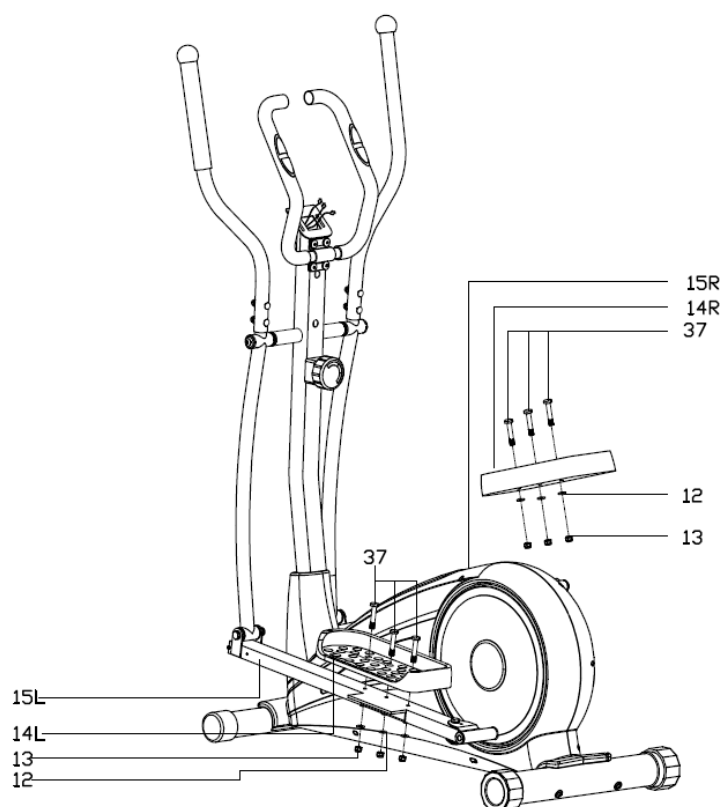
Соедините верхние (28L/R) и нижние поручни (24L/R) с помощью болтов  $M8 \times 45$  (36), шайб (20) и нейлоновых гаек  $M8$  (13) как показано на рисунке.



## ШАГ 5:

Закрепите педали (14L/R) на основаниях (15L/R) болтами  $M8 \times 45$  (37), шайбами  $D8$  (12) и нейлоновыми гайками  $M8$  (13) как показано на рисунке.

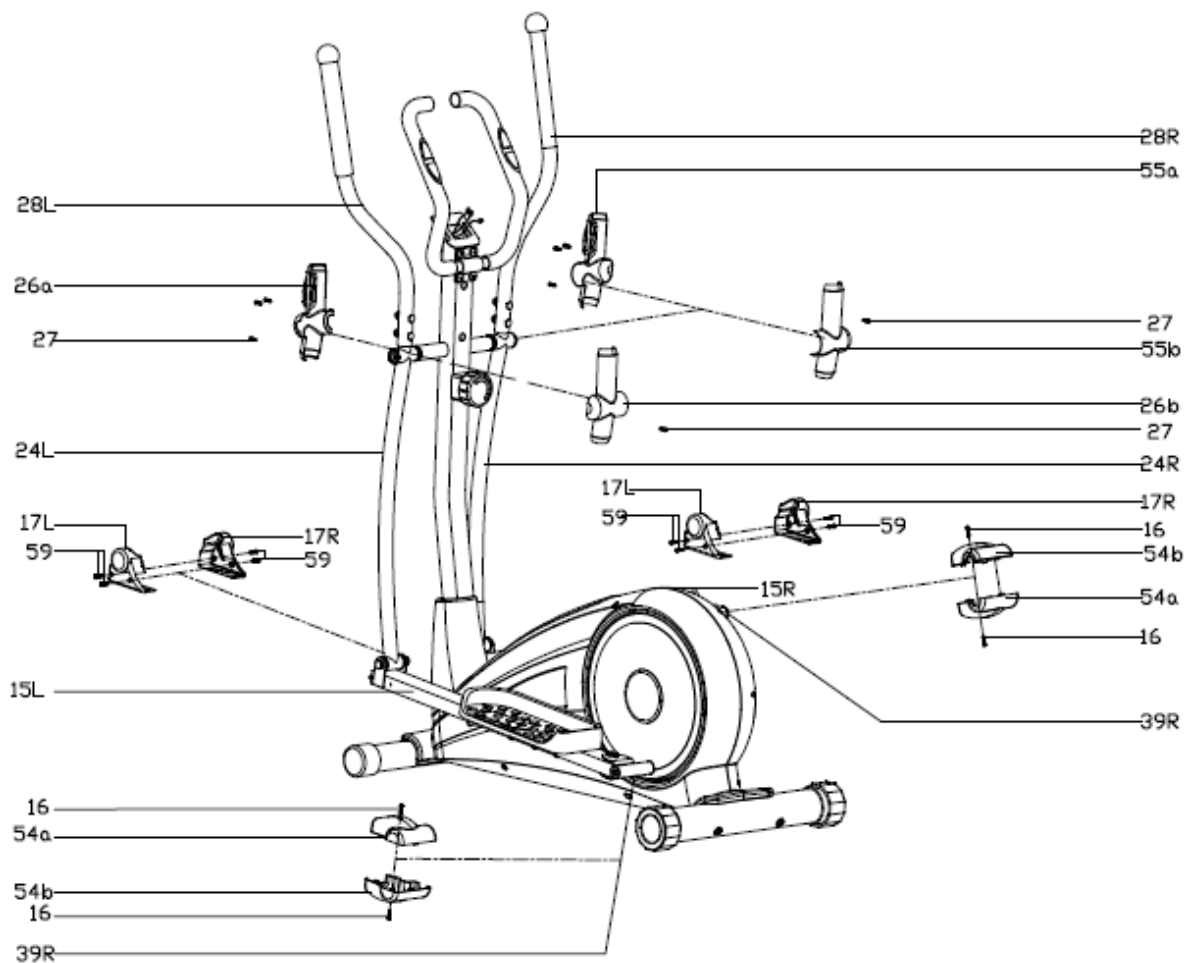
**Внимание:** Педали промаркированы L-левая и R – правая соответственно.



## ШАГ 6:

Зафиксируйте кожухи (26a/b) и (55a/b), в местах соединения верхних и нижних поручней, затяните винтами (27);

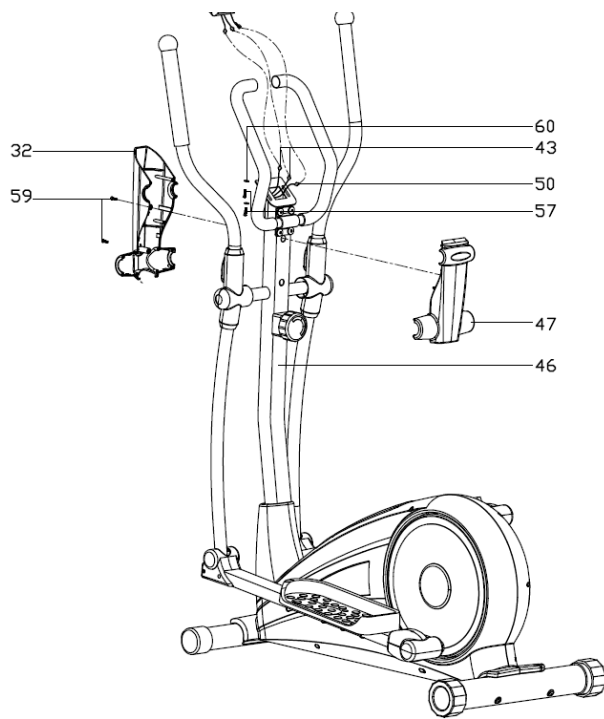
Зафиксируйте кожухи (17L/R) и (54a/b) на основаниях педалей (15L/R) и (39L/R) с помощью винтов (59) и (16) как показано на рисунке.



## ШАГ 7:

Соединительный кабель (50) и кабель сенсора (43) соедините с кабелями компьютера, затем зафиксируйте компьютер (31) в основании передней стойки (46) с помощью винтов (57) и плоских шайб (60);

Закрепите крышку (32/47) на передней стойке (46) винтами (59) как показано на рисунке.





## ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача (составьте оптимальный для Вас график тренировок) и убедитесь, что состояние здоровья позволяет использовать тренажер. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Прекратите тренировку и обратитесь к врачу, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: головокружение, тошнота, учащение дыхания, неровный пульс, боль в груди и т. д.

### 1. Этап разминки

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Перед тем как приступить к силовым упражнениям разомнитесь в течение 2-5 минут. Для этого подойдет быстрая ходьба, пробежка, прыжки со скакалкой, или бег на месте.

### 2. Растяжка

После разминки, пока ваши мышцы разогреты, сделайте упражнения на растяжку. Повторите по окончании работы на тренажере. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



### 3. Этап расслабления

Этот этап необходим после активной части занятия, на этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.