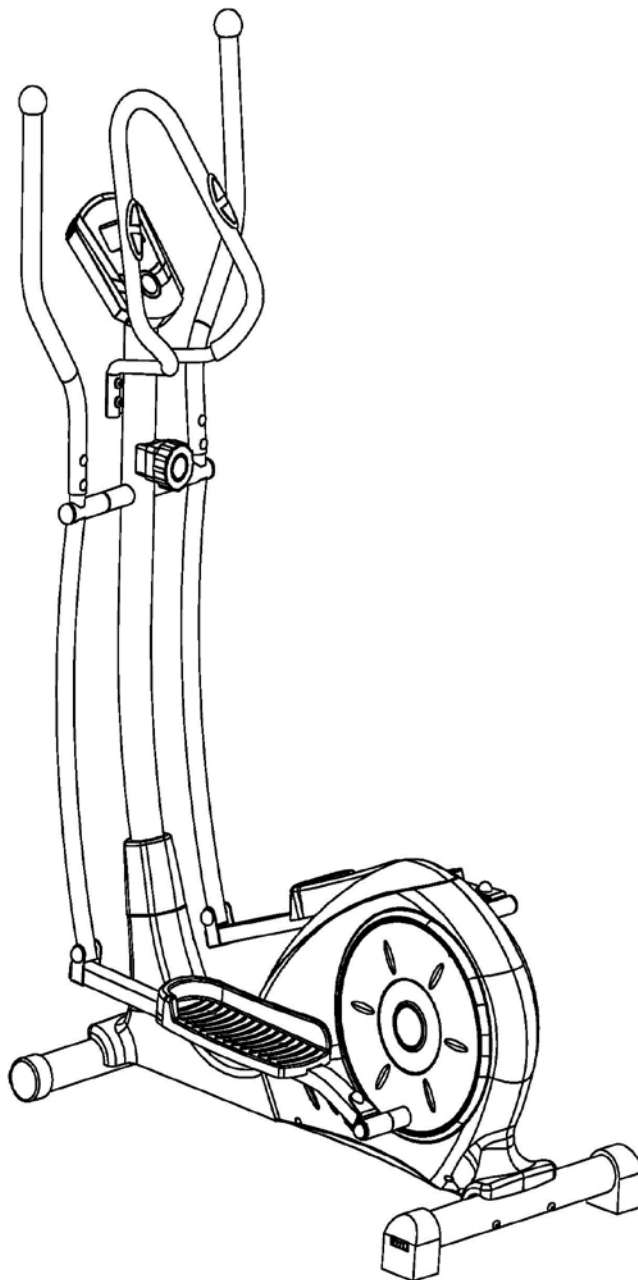


# Магнитный эллипсоид

Инструкция пользователя



**Внимание!**

*Изучите эту инструкцию до сборки и использования тренажера. Спецификация*

*тренажера может немного отличаться от иллюстраций, изменения могут быть внесены без предварительного уведомления.*

Благодарим Вас за приобретение этого магнитного эллипсоида.

Пожалуйста, прежде чем приступить к сборке и использованию тренажера внимательно ознакомьтесь с содержанием данного руководства. Выньте все детали из коробки и удостоверьтесь в наличии всех запчастей из списка. Соберите тренажер, строго следуя инструкции. Сохранность и эффективное использование тренажера возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.

### **Меры предосторожности:**

Примите все следующие меры предосторожности, прежде чем приступить к сборке или эксплуатации тренажера.

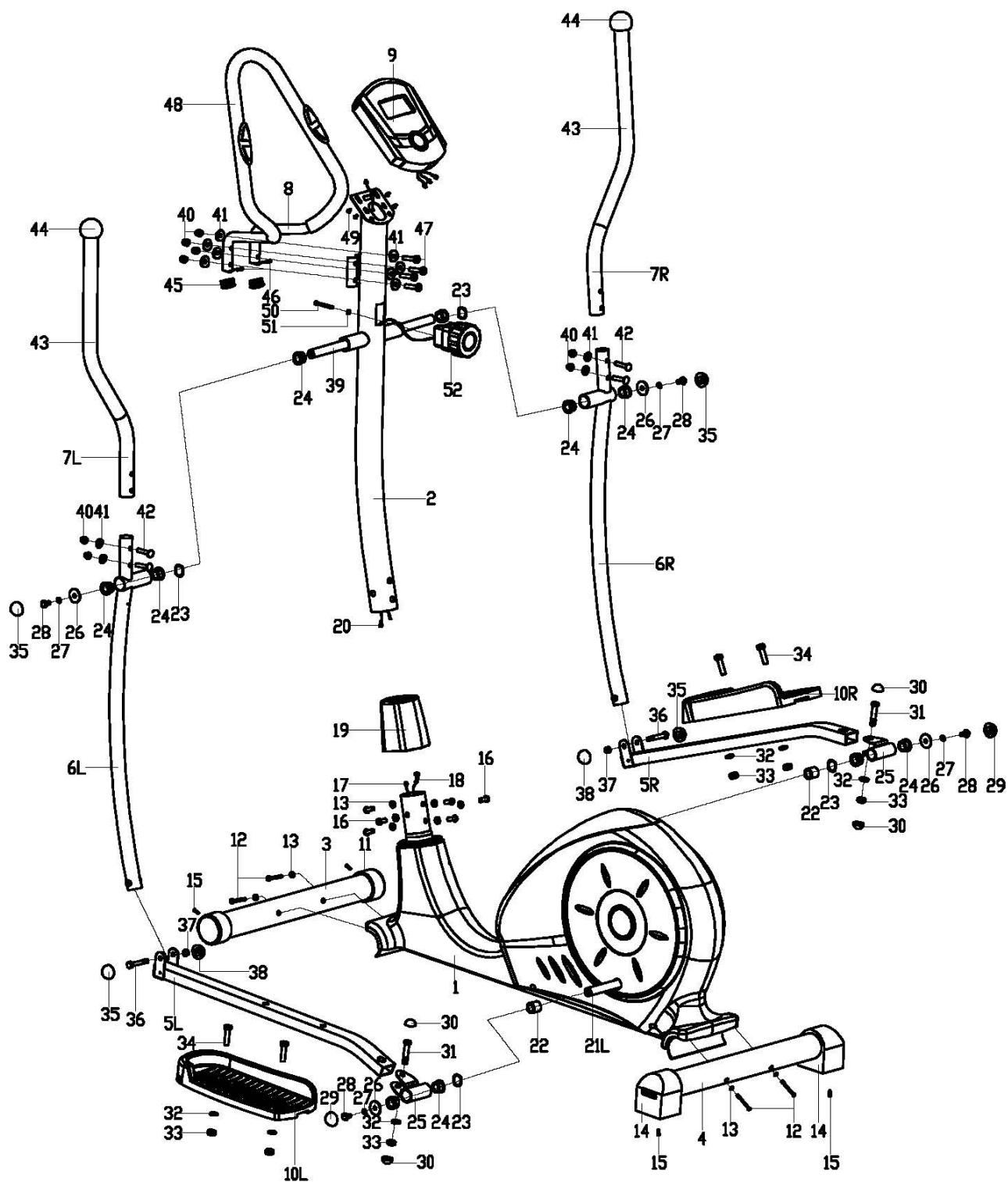
- 1, Перед использованием удостоверьтесь, что тренажер находится в исправном состоянии, все болты и гайки должны быть прочно затянуты.
- 2, Установите тренажер на ровной гладкой поверхности вдали от воды.
- 3, Постелите под тренажер защитное покрытие (резиновый коврик, деревянная доска и т.п.)
- 4, Перед 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 100кг.

**ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубх 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.**



## Перечень деталей

№	ОПИСАНИЕ	кол-во	№	ОПИСАНИЕ	кол-во
1	Основная рама	1	27	Пружинная шайба	4
2	Передняя стойка	1	28	Болт	4
3	Передний стабилизатор	1	29	Круглая крышка	2
4	Задний стабилизатор	1	30	Круглая крышка	4
5L/R	Основание педали	По 1	31	Болт	2
6L/R	Нижний поручень	По 1	32	Плоская шайба	6
7L/R	Верхний поручень	По 1	33	Нейлоновая шайба	6
8	Центральный поручень	1	34	Болт	4
9	Компьютер	1	35	Круглая крышка	4
10L/R	Педаль	По 1	36	Болт	2
11	Передняя заглушка	2	37	Тонкая нейлоновая шайба	2
12	Болт	4	38	Круглая крышка	2
13	Шайба	10	39	Поперечная ось	1
14	Задняя заглушка	2	40	Гайка	8
15	Винт	4	41	Шайба	12
16	Болт	6	42	Болт	4
17	Кабель сенсора	1	43	Поролоновая рукоятка	2
18	Соединительный кабель	1	44	Заглушка рукоятки	2
19	Колпачок	1	45	Круглая крышка	2
20	Кабель натяжения	1	46	Провод датчика пульса	2
21L/R	Шатун	1р.г.	47	Болт	4
22	Ограничитель	2	48	Поролоновая рукоятка центрального поручня	1
23	Пружинная шайба	4	49	Винт	4
24	Втулка	10	50	Винт	1
25	Клипса	2	51	Шайба	1
26	Плоская шайба	4	52	Регулятор натяжения	1

### **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

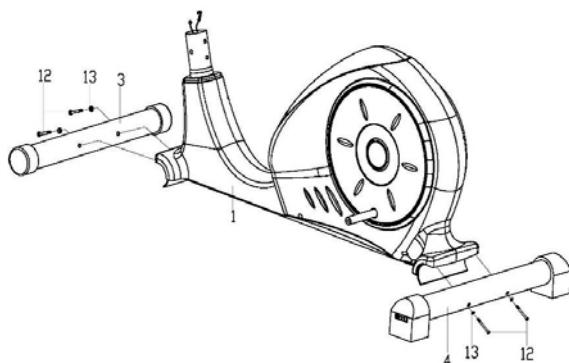
инструментов.

Строго рекомендуется, чтобы тренажер собирали 2 или более человек.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

#### Шаг 1

Соедините передний (3) и задний стабилизаторы (4) с основной рамой (1) с помощью болта (12) и шайбы (13) как показано на рисунке.



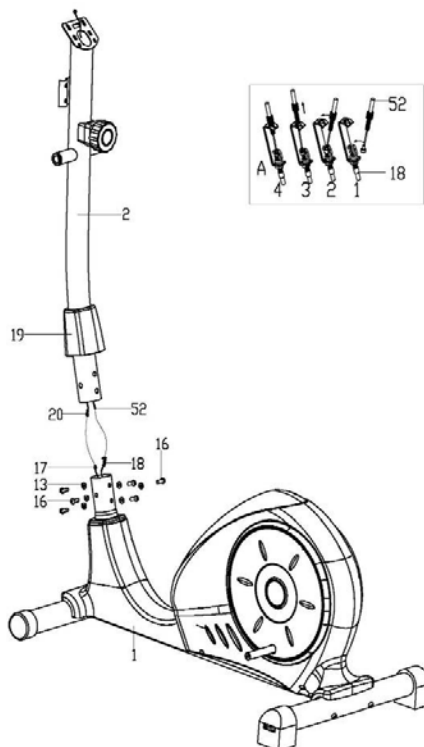
#### Шаг 2

**I:** Вставьте колпачок (19) в переднюю стойку (2);

**II:** Соедините кабель натяжения (20) с кабелем сенсора (17), затем соедините соединительный кабель (18) и регулятор (52) как показано на рисунке.

**III:** Зафиксируйте переднюю стойку (2) на основной раме (1), с помощью болта (16), и шайбы (13) как показано на рисунке.

**IV:** Опустите и зафиксируйте колпачок (19).



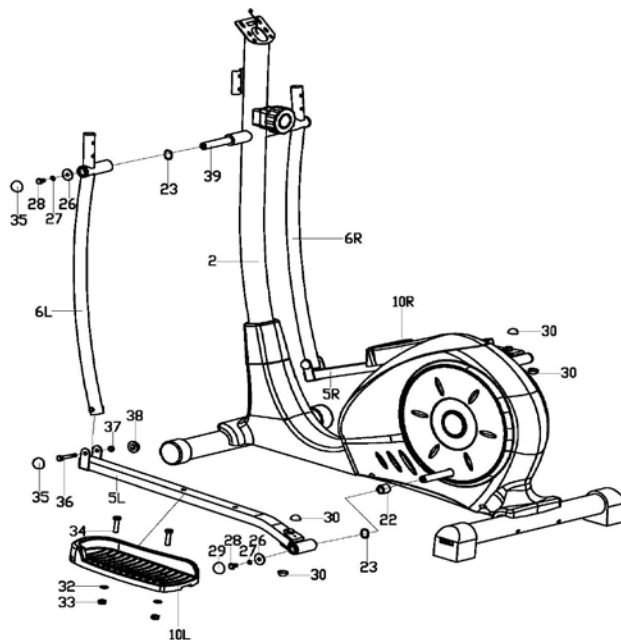
#### Шаг 3

Установите нижние поручни (6L/R) на переднюю стойку (2) с помощью болта (28) и шайб (27), (23), (26). Но пока не затягивайте их.

Соедините основание левой педали (5L) и левый шатун (21L) с помощью болта (28), пружинной шайбы (27), ограничителя (22), плоской (26) и пружинной шайбы (23), не затягивайте их. Так же соедините основание правой педали (5R) с правым шатуном (21R)

Соедините нижние поручни (6L/R) с основаниями педалей (5L/R) с помощью болта (36) и нейлоновой гайки (37), затяните их прочно болтами (36) и (28), вставьте круглые крышки (29), (30), (35) и (38).

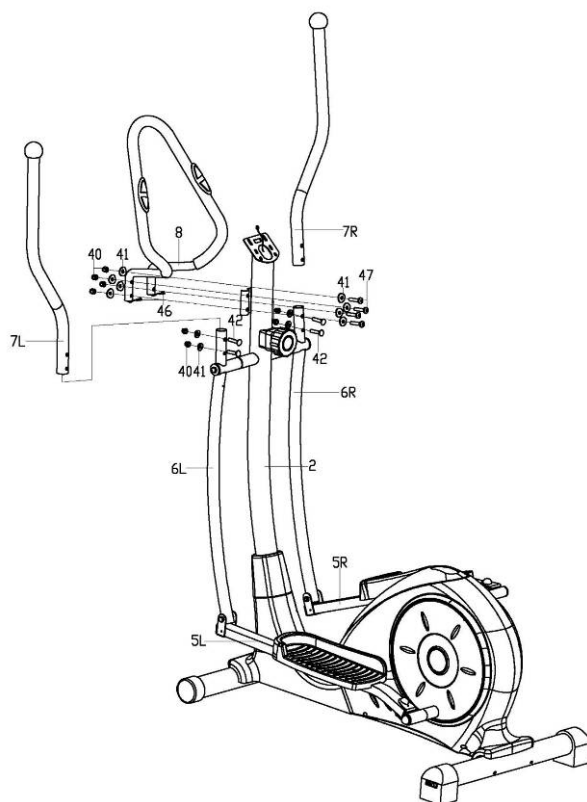
Соедините педали (10L/R) с основаниями (5L/R) с помощью болта (34), плоской шайбы (32) и нейлоновой гайки (33).



#### Шаг 4

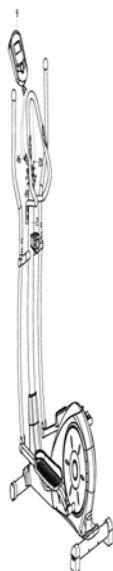
Соедините провод датчика пульса (46) с передней стойкой (2), затем установите центральный поручень (8) на передней стойке (2) с помощью болта (47), шайбы (41) и гайки (40).

Соедините верхние (7L/R) и нижние поручни (6L/R) с помощью болта (42) и шайбы (41).



### Шаг 5

Соедините кабель натяжения (20) провод датчика пульса (46) с кабелем компьютера (9), затем установите компьютер (9) на передней стойке (2) винтами (49).



## 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 течении 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.