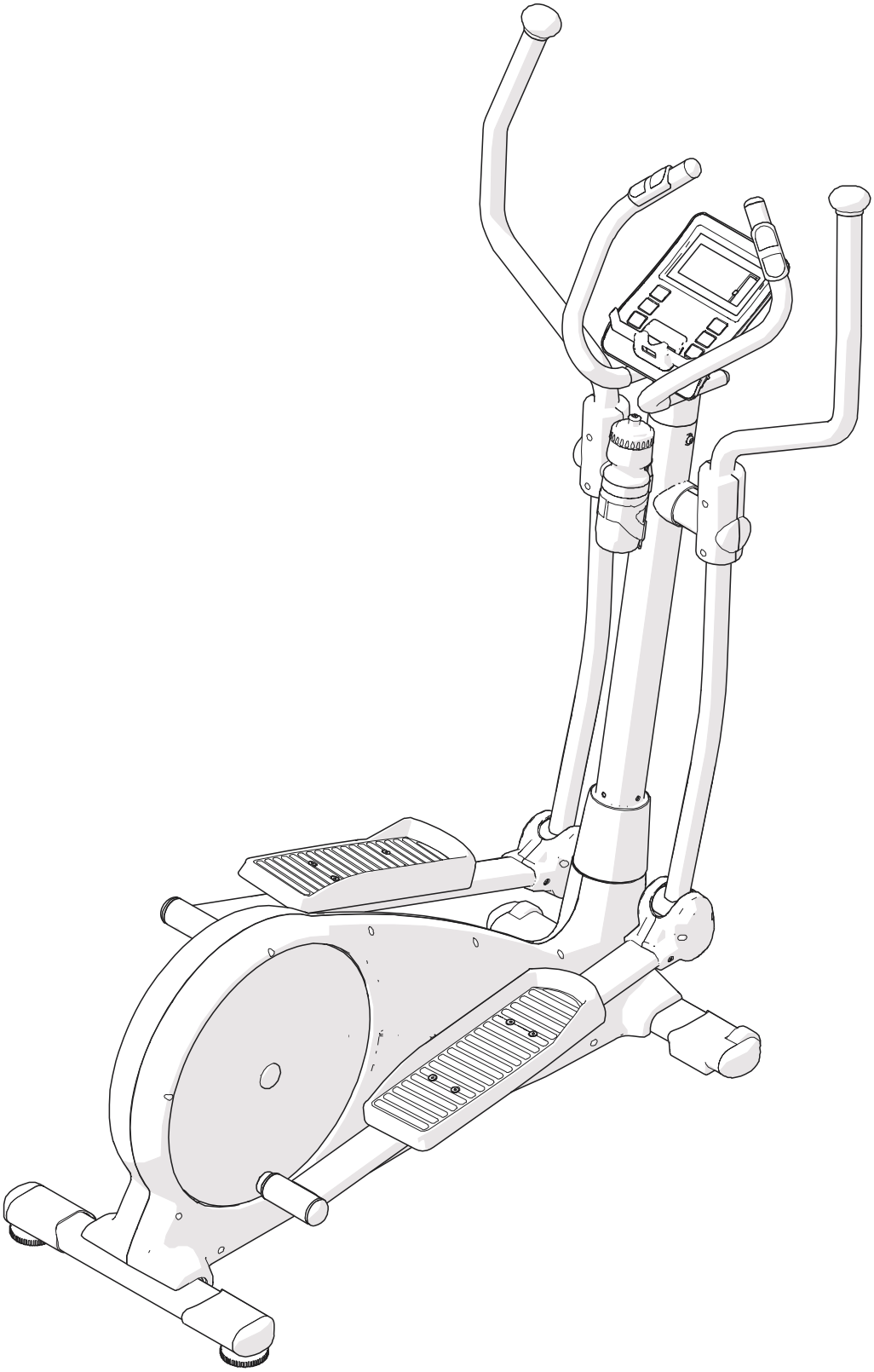


Руководство пользователя

Меры предосторожности…… 01.

Таблицы с изображениями деталей и содержание……. 02.

Крепёж и инструменты…… 03.

Сборка……..……..…..…… 04.

Настройка……..……. 09.

Техническое обслуживание и устранения неисправностей 10.

Компьютер……..……. A.

Разминка ……..……. B.

Перечень деталей……..…… C

Подробный чертёж……. #.

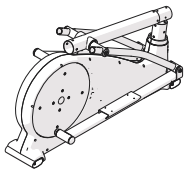
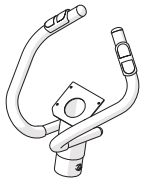
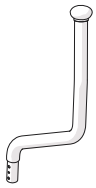
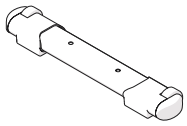
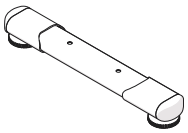
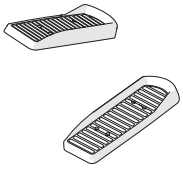
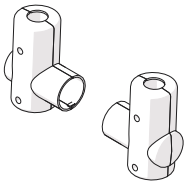
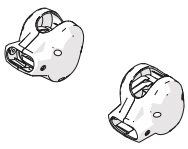
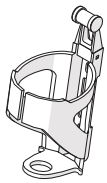
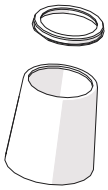
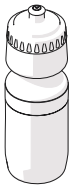
При использовании данного оборудования обязательно соблюдайте общие меры безопасности, в частности, инструкции, приведённые ниже. Обязательно прочтите все инструкции перед использованием тренажера.

1. Прочтите все инструкции, приведенные в данном руководстве, и сделайте разминку перед началом тренировки.
2. Перед началом занятий настоятельно рекомендуется размять все группы мышц, чтобы избежать травмирования. Пожалуйста, ознакомьтесь с рекомендуемыми для разминки упражнениями, приведёнными в разделе «Разминка», и выполняйте необходимые упражнения до и после тренировки.
3. Перед использованием убедитесь, что все компоненты исправны и находятся в рабочем состоянии. Устанавливайте тренажёр только на ровную поверхность. Рекомендуется подстелить под тренажёр коврик или другой материал.
4. При использовании тренажёра, надевайте специальную спортивную одежду и обувь. Не используйте одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
5. Не пытайтесь производить техническое обслуживание и менять настройки самостоятельно, помимо действий, описанных в данном руководстве. При возникновении неисправностей, прекратите использование тренажёра и проконсультируйтесь с Авторизованным представителем сервисного обслуживания.
6. Будьте осторожны и внимательны, когда спускаетесь или встаете на тренажёр. Перед тем как вставать на тренажёр, возьмитесь за поручни и удостоверьтесь, что педаль, расположенная ближе к вам, находится в нижнем положении. Поставьте ногу на эту педаль, перешагните через раму и после этого поставьте другую на ногу на вторую педаль. Во время эксплуатации тренажёра держитесь за поручни. Чтобы проверить плавность движения педалей, сначала подвигайте руль к себе и от себя и только после этого начните вращать педали. Чтобы спуститься с тренажёра, установите одну из педалей в нижнее положение и снимите с неё ногу. После этого снимите ногу с педали, находящейся в верхнем положении.
7. Не используйте тренажёр на улице.
8. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
9. Не допускайте присутствия более одного человека на тренажёре.
10. Не допускайте к тренажёру детей и домашних животных. Тренажёр предназначен только для взрослых пользователей. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
11. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
12. Максимальный вес пользователя **275 фунтов/125 кг.**

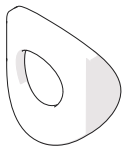
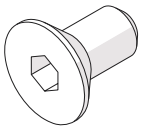
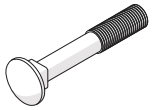
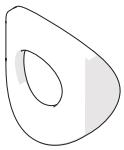
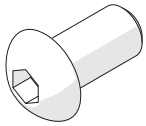
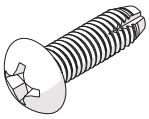
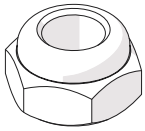
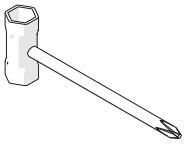
ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы физической тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования.

ВНИМАНИЕ: Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования. Сохраните данное Руководство пользователя для дальнейшего использования.

Таблица

A01 1 Комплект  Основная рама	A09 1 Комплект  Фиксированный руль	A12 1 шт. Поручень двойного назначения/Л.	A13 1 шт.  Поручень двойного назначения/Пр.	A07 1 комплект  Трубка переднего стабилизатора
A08 1 комплект  Трубка заднего стабилизатора	C12/C30 2 шт.  Педаль	C29/C31 2 комплекта  Декоративная накладка поручней двойного назначения – A/B	C03/C18 2 комплекта  Декоративная накладка оси трубки педали – A/B	C24 1 шт.  Бутылкодержатель
D02 1 шт. Компьютер	C06/C27 1 комплект  Накладка с колпачком	F01 1 шт.  Бутылка для воды	D08 1 шт. Адаптер переменного тока	

Содержимое упаковки

B01 (1) 6 шт.  Волнистая шайба M8x20x1,5t	B05 (2) 8 шт.  Болт M6x12	B04 (3) 4 шт.  Болт с квадратным подголовком M8x50	B12 (4) 4 шт.  Волнистая шайба M8x20x1,5t	B02 (5) 6 шт.  Болт M8x15
B19 (6) 18 шт.  Винт M5x16	B09 (7) 4 шт.  Гайка M8			
(10) 1PC  Шестигранная головка с отвёрткой Phillips (13мм/14мм)		(8) 1PC Шестигранный ключ (M4)	(9) 1PC Шестигранный ключ (M5)	

ПРИМЕЧАНИЕ:

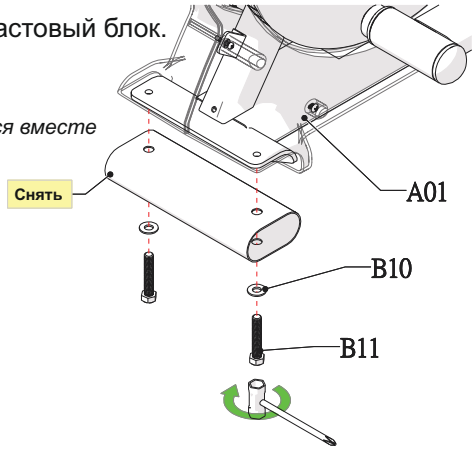
Чтобы не повредить эллиптический кросс-тренажёр во время сборки, рекомендуется не снимать защитную упаковку до полного завершения сборки.

1. УДАЛЕНИЕ ЗАЩИТНОЙ ТРУБКИ

1.1 Поднимите заднюю часть тренажёра и подложите под неё пенопластовый блок.

1.2 Выньте 2 Болта [B11], 2 Шайбы [B10] и снимите Защитную трубку.

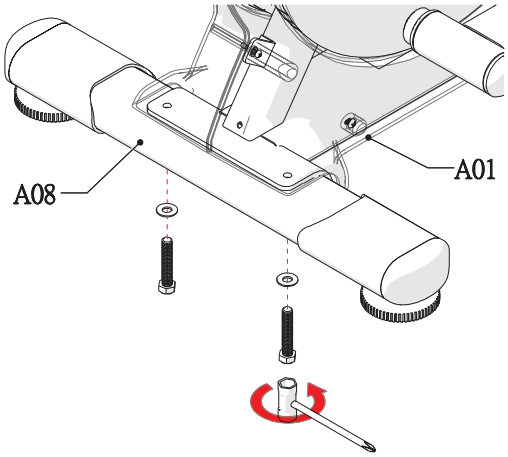
[Ослабьте болты при помощи Шестигранной головки Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром].



2. УСТАНОВКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

2.1 Прикрепите Задний стабилизатор A08 к раме при помощи 2 Болтов [B11] и 2 Шайб [B10], которые вы вынули при выполнении предыдущего этапа, и затяните их до конца.

[Ослабьте болты при помощи Шестигранной головки Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром].



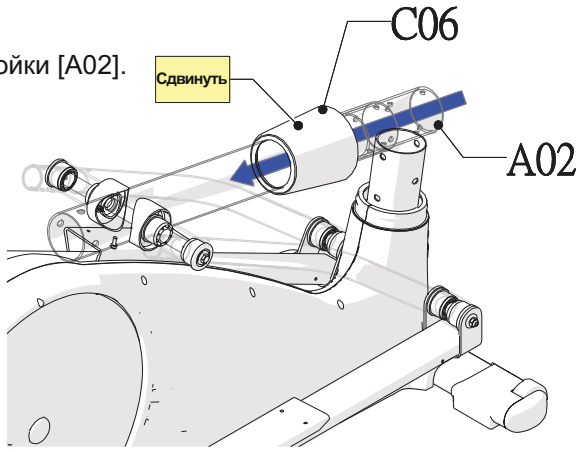
3. ПОВТОРЕНИЕ ПРЕДЫДУЩЕГО ЭТАПА

3.1. Передний стабилизатор [A07] прикрепляется таким же образом, как задний (см. этап 2).

4. УСТАНОВКА КРЕПЛЕНИЯ СТОЙКИ

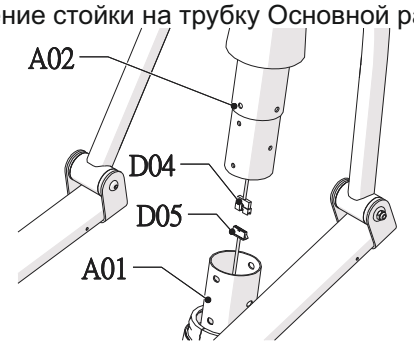
4.1 Для выполнения этого этапа потребуется 2 человека.

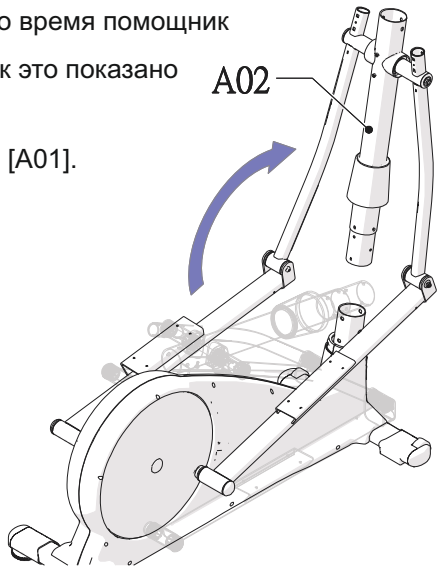
4.2 Установите Накладку с колпачком [C06] на Крепление стойки [A02].



4.3 Установите Крепление стойки [A02] в вертикальное положение. В это время помощник должен соединить соответствующие разъёмы кабелей [D04/D05], как это показано на рисунке ниже.

4.4 После этого установите Крепление стойки на трубку Основной рамы [A01].



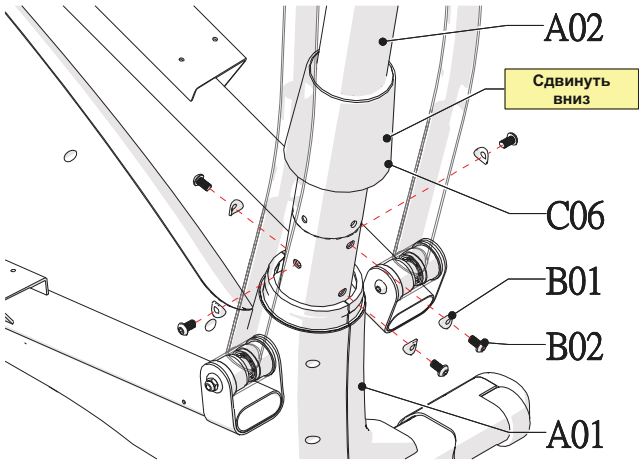


ВНИМАНИЕ: Кабели нельзя складывать.

4.5 Установите 6 Болтов [B02] и 6 Волнистых шайб отверстия Основной рамы [A01]. Затяните Болты вручную. Удостоверьтесь, что все Болты правильно установлены и затем затяните их.

4.6 Сдвиньте Накладку с колпачком [C06] вниз и прочно прижмите её.

[Затяните болты при помощи Шестигранного ключа M5, который поставляется вместе с тренажёром].



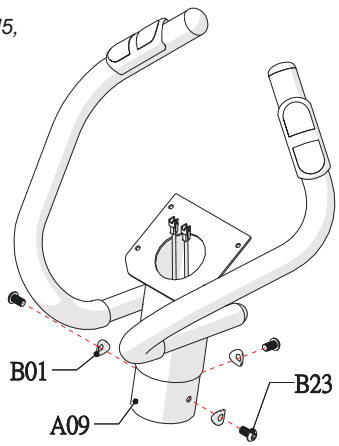
5 . УСТАНОВКА ФИКСИРОВАННОГО РУЛЯ

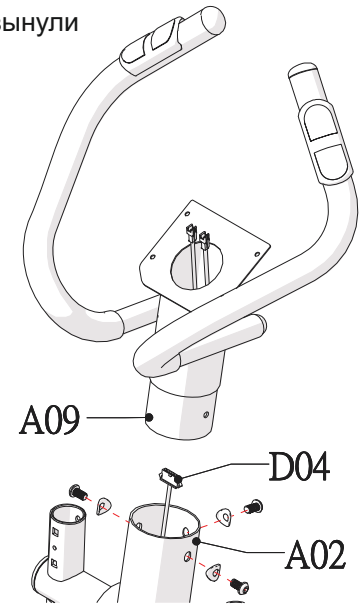
5.1 Выньте 3 Болта [B23] и 3 Волнистых шайбы [B01] из отверстий Фиксированного руля [A09].

5.2 Вставьте Кабель [D04] в нижнее отверстие Фиксированного руля и протяните его сквозь полость Руля. После этого установите Фиксированный руль на трубку Крепления стойки [A02].

5.3 Прикрепите Руль при помощи 3 Болтов и 3 Волнистых шайб, которые вы вынули до этого.

[Затяните болты при помощи Шестигранного ключа M5, который поставляется вместе с тренажёром].





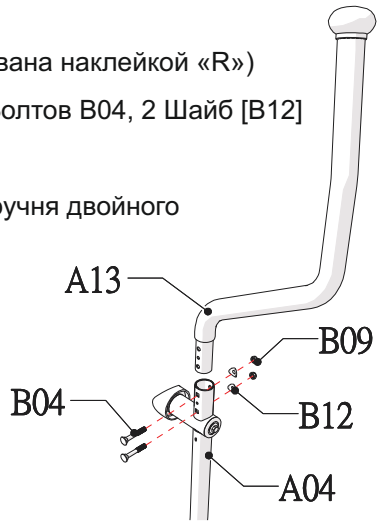
ВНИМАНИЕ: Кабели нельзя складывать.

6. УСТАНОВКА ПОРУЧНЕЙ ДВОЙНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

6.1 Прикрепите Трубку поручня двойного назначения/Пр. [A13] (промаркирована наклейкой «R») к верхней части Поручня двойного назначения/Пр. [A04] при помощи 2 Болтов B04, 2 Шайб [B12] 1.1и 2 Нейлоновых гаек [B09] и прочно затяните их.

6.2 Прикрепите Трубку поручня двойного назначения/Л. к верхней части Поручня двойного назначения/Л. аналогичным образом.

[Затяните нейлоновые гайки при помощи Шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром].



7. УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА

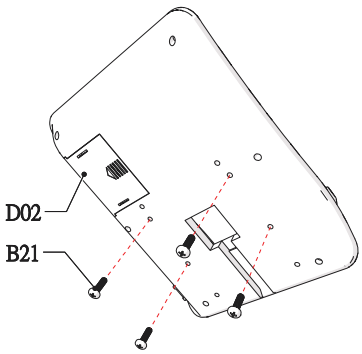
7.1 Выньте 4 Винта [B21] из нижней части Компьютера [D02].

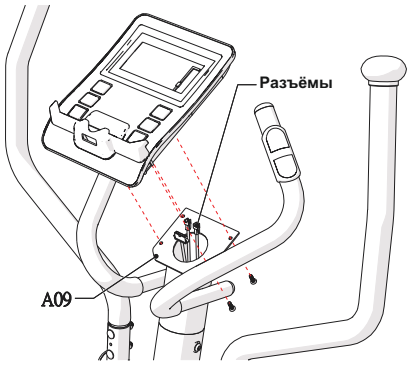
7.2 Соедините соответствующие разъёмы кабелей, выходящих из Фиксированного руля [A09], с кабелями, выходящими из Компьютера.

7.3 Уберите остатки кабеля в полость Фиксированного руля.

7.4 Прикрепите Компьютер к пластине Фиксированного руля при помощи 4 Винтов, которые вы вынули до этого.

[Затяните/ослабьте винты при помощи Шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром].





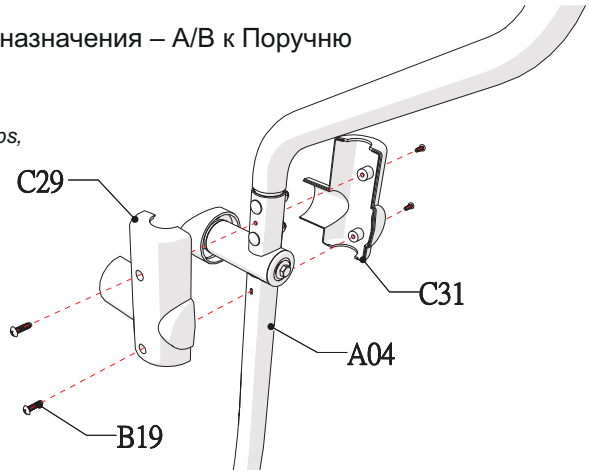
ВНИМАНИЕ: Кабели нельзя складывать.

8. УСТАНОВКА ДЕКОРАТИВНЫХ НАКЛАДОК ПОРУЧНЕЙ ДВОЙНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

8.1 Прикрепите Декоративные накладки поручней двойного назначения – A/B [C29/C31] к Поручню двойного назначения/Пр. [A04] при помощи 4 Винтов [B19] и прочно затяните их.

8.2 Прикрепите Декоративные накладки поручней двойного назначения – A/B к Поручню двойного назначения/Л.

[Затяните винты при помощи Шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром].

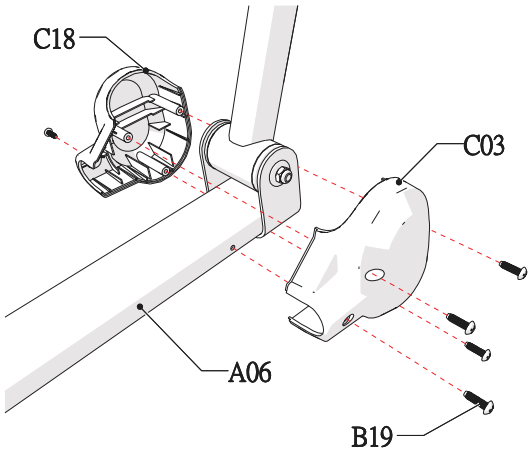


9. УСТАНОВКА ДЕКОРАТИВНЫХ НАКЛАДОК ОСИ

9.1 Прикрепите Декоративные накладки оси – A/B [C03/C18] к Трубке педали/Пр. [A06] при помощи 5 Винтов [B19] и прочно затяните их.

9.2 Прикрепите Декоративные накладки оси – A/B к Трубке педали/Л. аналогичным образом.

[Затяните винты при помощи Шестигранной головки с отвёрткой Phillips, которая поставляется вместе с тренажёром].

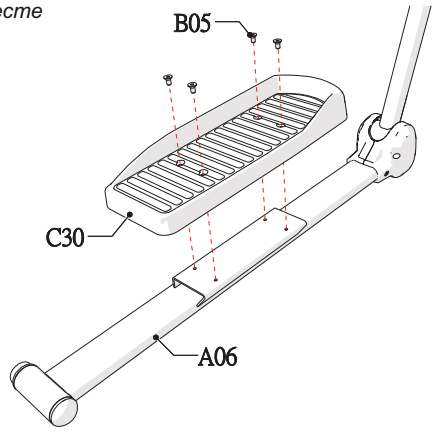


10. УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ

10.1 Прикрепите Педаль [C30] к Трубке педали/Пр. [A06] при помощи 4 Винтов [B05] и прочно затяните их.

10.2 Прикрепите Педаль [C12] к Трубке педали/Л. аналогичным образом.

[Затяните винты при помощи Шестигранного ключа M4, который поставляется вместе с тренажёром].

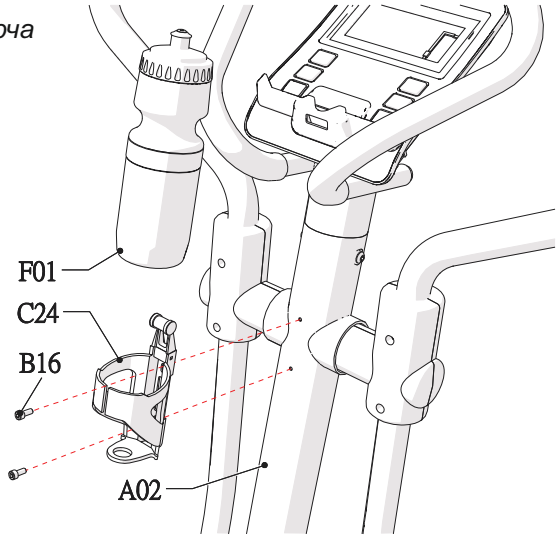


11. УСТАНОВКА БУТЫЛКОДЕРЖАТЕЛЯ

11.1 Выньте 2 Винта B16 из Крепления стойки [A02].

11.2 Прикрепите Бутылкодержатель [C24] к Креплению стойки при помощи 2 Винтов, которые вы вынули до этого.

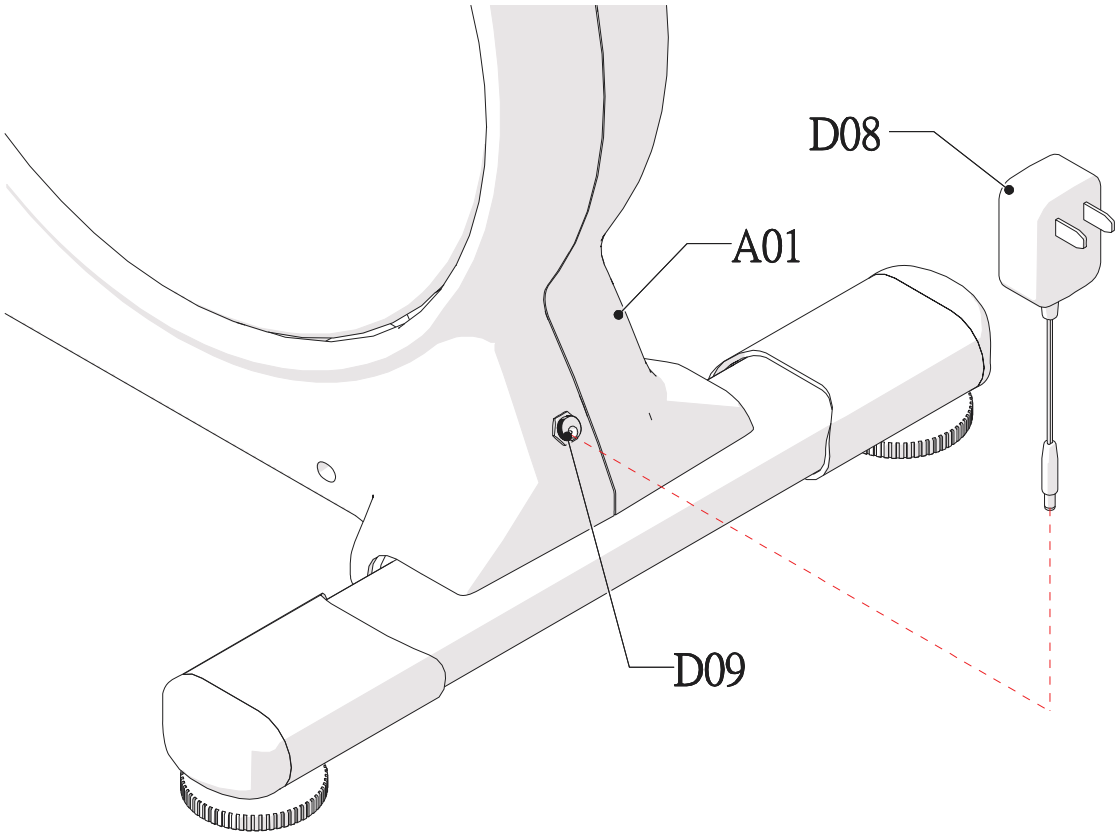
[Затяните/ослабьте винты при помощи Шестигранного ключа M4, который поставляется вместе с тренажёром].



12. ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПЕРЕМЕННОГО ТОКА

12.1 Подключите Адаптер переменного тока [D08] к Сетевому шнуру [D09], расположенному на внутренней стороне Основной рамы [A01].

12.2 Удостоверьтесь, что характеристики напряжения Адаптера соответствуют необходимым требованиям. Вставьте Адаптер переменного тока [D09] в электрическую розетку.

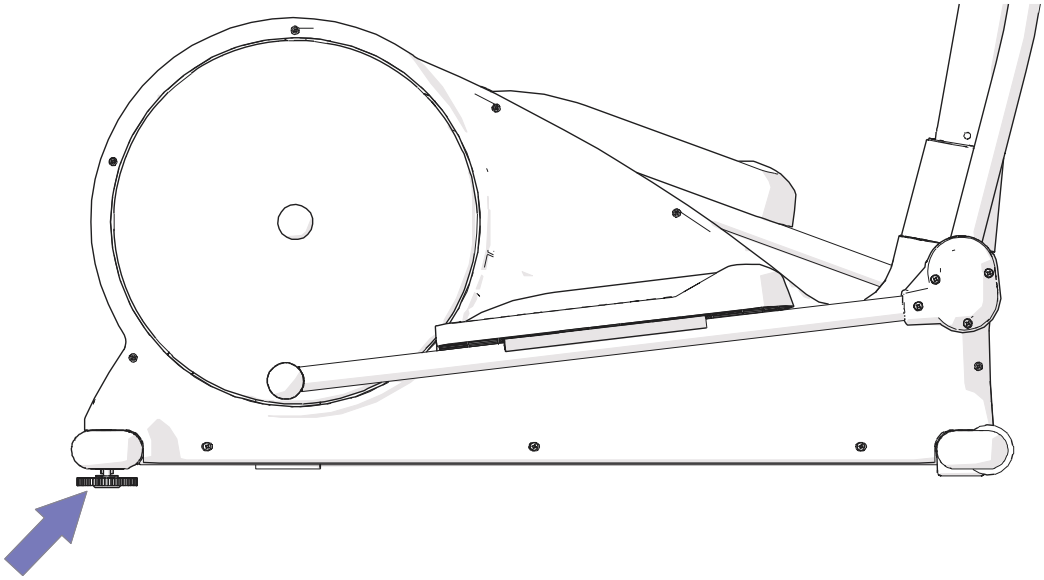


НАСТРОЙКА

Настройте Регулируемые ножки.

Отрегулируйте Ножки, расположенные на Основной раме, таким образом, чтобы тренажёр занял устойчивое положение.

Это необходимо для того, чтобы тренажёр не шатался и не трясся во время занятий.



Устранение неисправностей

Некорректная работа компьютера

Проверьте правильность соединения кабелей компьютера.

Эллиптический тренажёр шатается во время тренировки

Отрегулируйте Ножки, расположенные на Основной раме, таким образом, чтобы Эллиптический тренажёр занял устойчивое положение.

Скрип при использовании

Возможно, имеются незатянутые болты. Проверьте все соединения и при необходимости затяните болты.

Некорректное отображение частоты пульса

Необходимо всегда держаться за датчики пульса обеими руками, а не одной.

При измерении частоты пульса старайтесь слегка сдавить датчики.

Удостоверьтесь, что кабели датчика пульса правильно соединены.

Техническое обслуживание

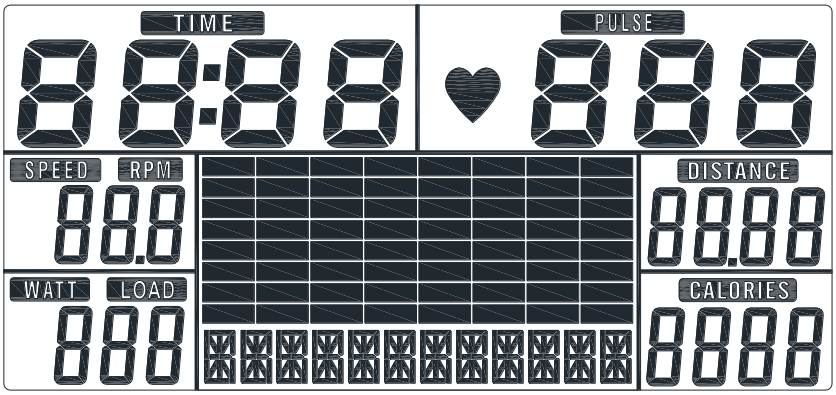
Чистка

Протирайте Эллиптический тренажёр мягкой тканью с мягкодействующим моющим средством. Не используйте абразивные материалы или растворители для очистки пластиковых деталей. Пожалуйста, вытирайте пот с Эллиптического тренажёра после каждого использования. Не допускайте попадания влаги на дисплей компьютера, так как это может привести к возникновению опасности поражения электрическим током или к повреждению электрических компонентов. Старайтесь расположить тренажер таким образом, чтобы на компьютер не попадали прямые солнечные лучи, так как это может привести к повреждению дисплея. Каждую неделю необходимо делать проверку прочности всех соединений (болтов и педалей).

Хранение

Храните Эллиптический тренажёр в сухом и чистом месте. Не допускайте к тренажёру детей.

Инструкции по использованию компьютера



Данный компьютер используется на магнитных эллиптических тренажёрах и велотренажёрах. Инструкции, приведённые ниже, подразделяются на следующие категории.

- Функции кнопок
- Дисплей
- Рабочие диапазоны
- Рекомендации перед началом занятий
- Инструкция по эксплуатации

● Функции кнопок

Компьютер оснащён шестью кнопками: «UP» («ВВЕРХ»), «DOWN» («ВНИЗ»), «RESET» («ПЕРЕЗАГРУЗКА»), «START/STOP» («СТАРТ/СТОП»), «RECOVERY» («ВОССТАНОВЛЕНИЕ») и «MODE» («РЕЖИМ»).

A. «UP» : Используется для выбора режима тренировки и увеличения значения какого-либо параметра.

B. «DOWN» : Используется для выбора режима тренировки и уменьшения значения какого-либо параметра.

C. «RESET» : Используется для возврата в главное меню в режиме паузы.

D. «START/STOP» : Используется для запуска или остановки тренажёра.

E. «RECOVERY»: Используется для проверки восстановления сердечного ритма.

F. «MODE» : Используется для подтверждения сделанных настроек и запуска программы тренировки.

● Дисплей

A. Функционирование:

Включение питания

Включите блок питания в сеть. После этого включится компьютер и на ЖК-дисплее будут отображаться все секции в течении 2 секунд.

Если не вращать педали и не держаться за датчики пульса более 4 минут, консоль перейдёт в режим ожидания.

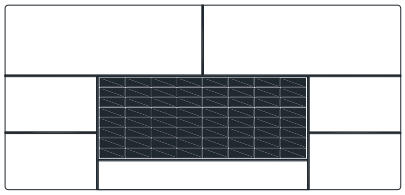
Для выхода из режима ожидания нажмите любую кнопку.

B. Уровень:

Отображается выбранный уровень от 1 до 16.

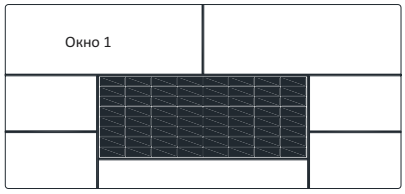
C. Графический профиль:

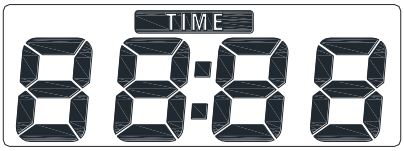
Графический профиль представлен в виде 20 колонок, в каждой из которых 8 ячеек. Каждая колонка соответствует 0,1 км (если вы самостоятельно не меняли значение ВРЕМЕНИ). Каждая ячейка отображает 2 уровня нагрузки.



D. Секция «ВРЕМЯ» :

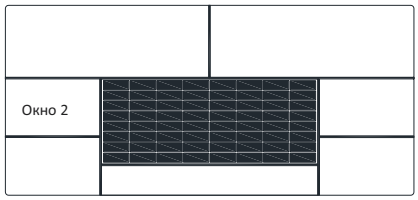
Отображается значение ВРЕМЕНИ.

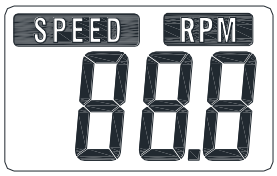




E. Секция «СКОРОСТЬ/ОБОРОТЫ В МИНУТУ» :

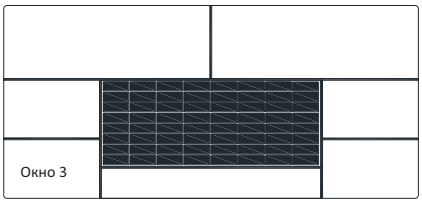
Отображается количество ОБОРОТОВ В МИНУТУ и СКОРОСТЬ.

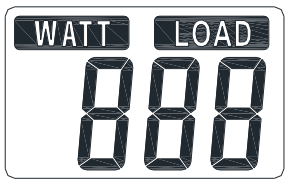




F. Секция «ИНТЕНСИВНОСТЬ/НАГРУЗКА» :

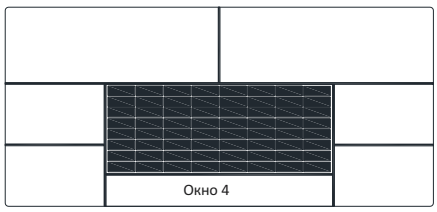
Отображаются уровни ИНТЕНСИВНОСТИ И НАГРУЗКИ.





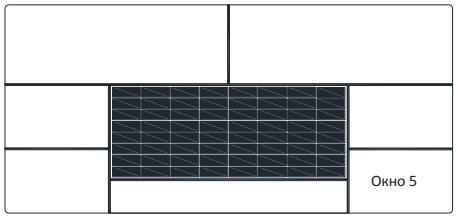
G. Секция «СООБЩЕНИЯ» :

Отображаются сообщения.



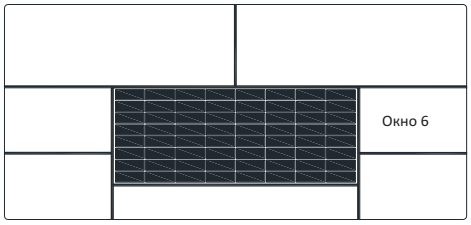
F. Секция «КАЛОРИИ» :

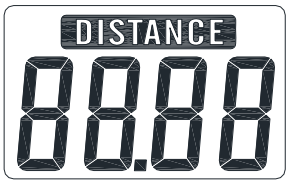
Отображается количество сожжённых КАЛОРИЙ.



G. Секция «РАССТОЯНИЕ» :

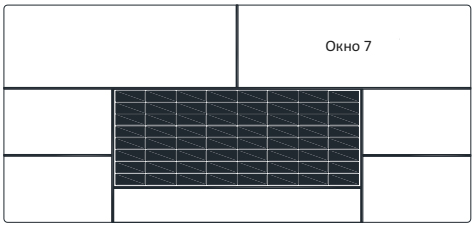
Отображается значение РАССТОЯНИЯ.

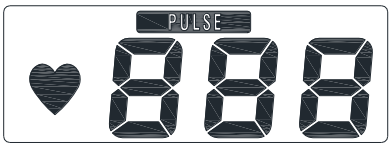




H. Секция «ПУЛЬС» :

Отображается значение частоты ПУЛЬСА.





- Рабочие диапазоны

Отображаемые параметры:

ВРЕМЯ	Отображаемый диапазон 0:00~99:99 ; Диапазон настройки: 0:00~99:00.
РАССТОЯНИЕ	Отображаемый диапазон 0:00~99:99 ; Диапазон настройки: 0:00~99:90 км.
КАЛОРИИ	Отображаемый диапазон 0~9999 ; Диапазон настройки: 0~9990.
ПУЛЬС	Отображаемый диапазон P-30~230 ; Диапазон настройки: 0-30~230.
ИНТЕНСИВНОСТЬ	Отображаемый диапазон 0~999 ; Диапазон настройки: 10~350.
СКОРОСТЬ	0,0~99:9 км.
ОБОРОТЫ В МИНУТУ	0~999.

- Рекомендации перед началом занятий:

A. Все измерения, сделанные компьютером, могут быть использованы исключительно в целях тренировки. Компьютер не является **медицинским прибором.**

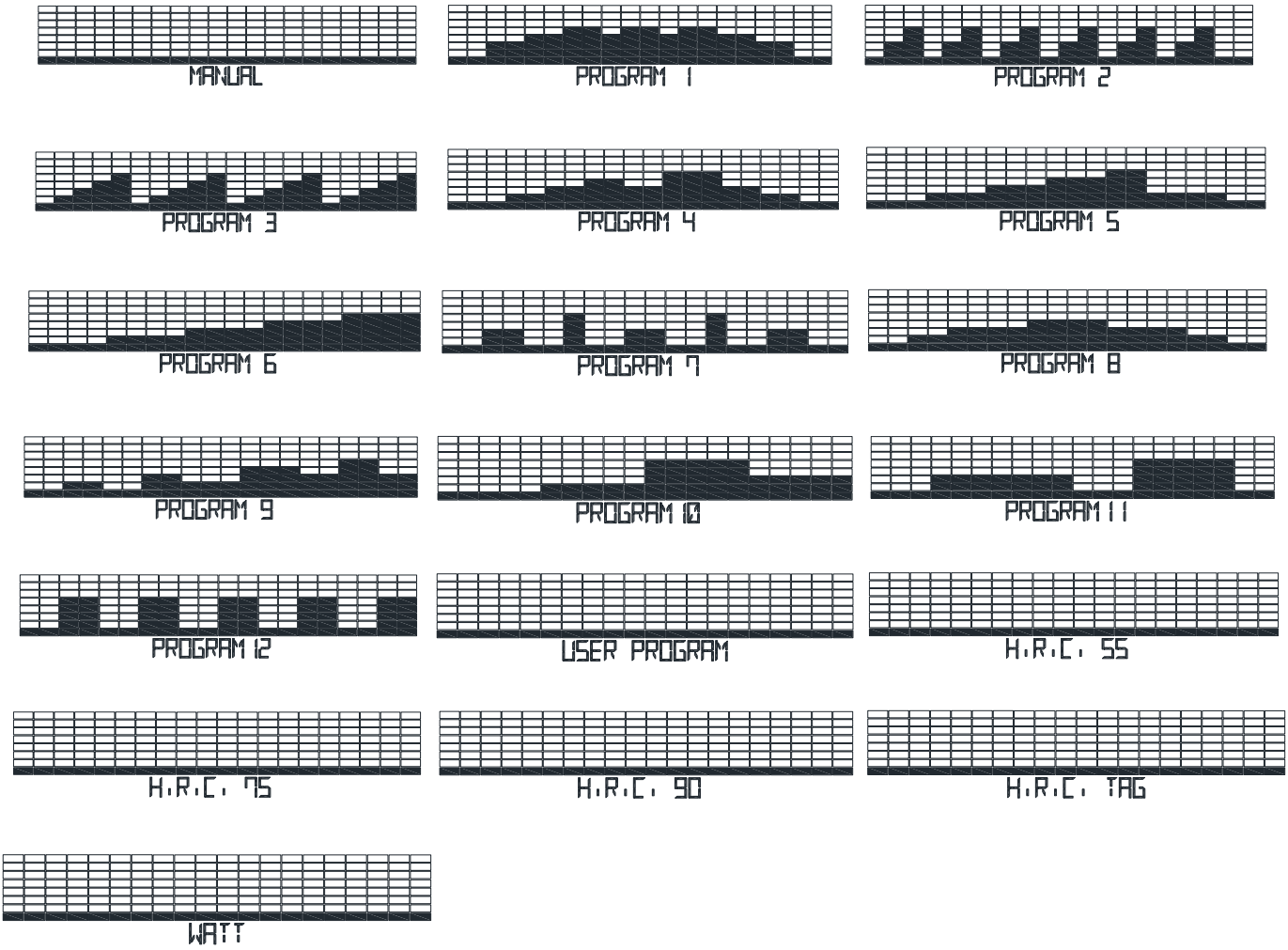
B. Обратите внимание на то, что вы можете настраивать только один параметр: ВРЕМЯ или РАССТОЯНИЕ. Одновременная настройка этих параметров невозможна. Например, если значение РАССТОЯНИЯ равняется «0», вы можете выбрать любое значение ВРЕМЕНИ, кроме «00:00».

Выбор программы тренировки:

Эллиптический тренажёр поддерживает 19 программ тренировки: 1 Программа ручной настройки, 12 Встроенных программ, 4 Программы контроля частоты пульса, 1 Программа с настройками пользователя, 1 Программа контроля интенсивности и 1 Программа контроля восстановления сердечного ритма.

C. Графический профиль программы:

График отображает значения нагрузки для определённого интервала тренировки (колонки). При выборе параметра расстояния каждая колонка соответствует 0,1 км, таким образом, общее расстояние составляет 2 км. При выборе параметра времени каждая колонка соответствует 1/20 установленного значения. Например, если установленное значение времени равняется 40 минутам, каждая колонка будет соответствовать отношению 40 минут к 20 периодам (40/20=2). Таким образом, один период будет равняться 2 минутам. Ниже приведены графические профили всех программ тренировки.



- Инструкции по эксплуатации

A. Программа ручной настройки:

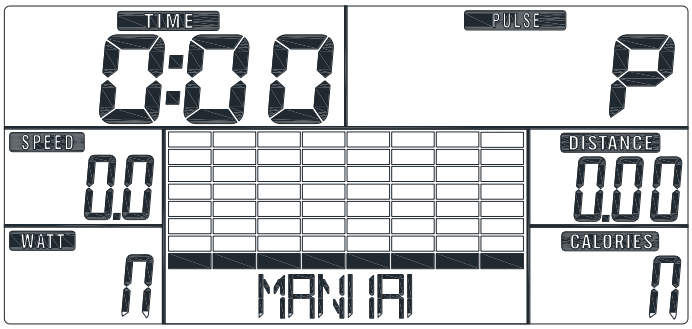
Уровень сопротивления педалей устанавливается вручную.

Чтобы начать программу ручной настройки, войдите в главное меню и нажмите кнопу «START».

Чтобы произвести настройки параметров, следуйте инструкции, приведённой ниже.

1. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для выбора программы тренировки, выберите программу «Manual» и нажмите «Mode» для подтверждения выбора.

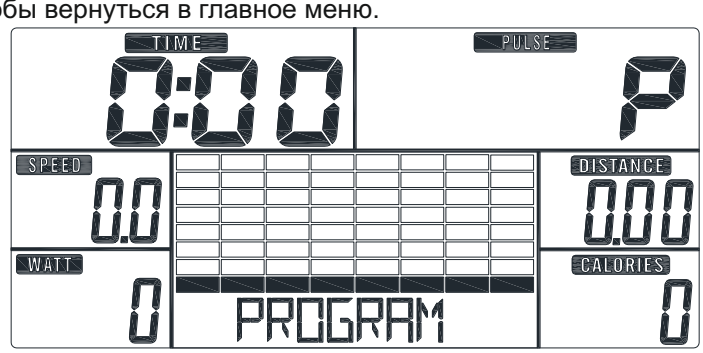
2. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значений ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ и ПУЛЬСА. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора.
3. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для настройки уровня нагрузки.
4. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы остановить эллиптический тренажёр. Используйте кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.



B. Встроенные программы:

Выберите встроенную программу тренировки.

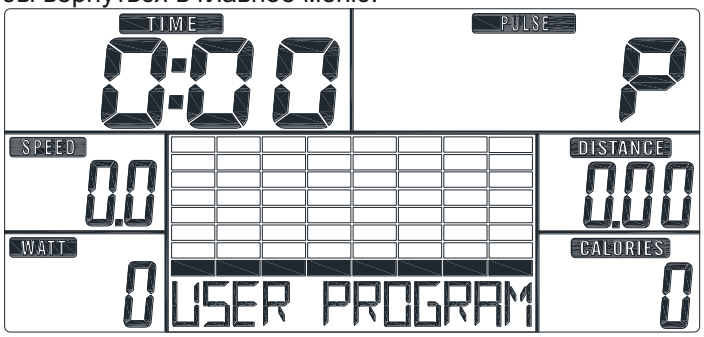
1. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для выбора программы тренировки, выберите программу «Program» и нажмите «Mode» для подтверждения выбора. (Общее количество программ = 12)
2. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значения ВРЕМЕНИ.
3. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для настройки уровня нагрузки.
4. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы остановить эллиптический тренажёр. Используйте кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.



C. Программа с настройками пользователя:

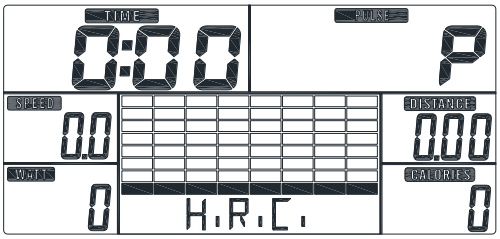
Создайте свой собственный профиль программы тренировки.

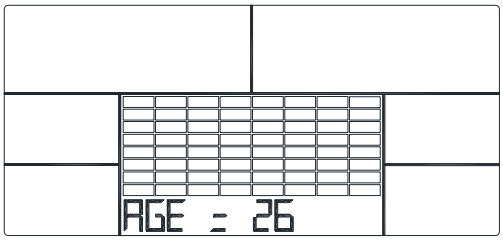
1. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для выбора программы тренировки, выберите программу «User» и нажмите «Mode» для подтверждения выбора.
2. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки уровня нагрузки в каждой колонке. Используйте «MODE» для перехода к следующей колонке.
3. Нажмите «MODE» несколько раз, чтобы завершить настройку.
4. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значения ВРЕМЕНИ.
5. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для настройки уровня нагрузки.
6. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы остановить эллиптический тренажёр. Используйте кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.

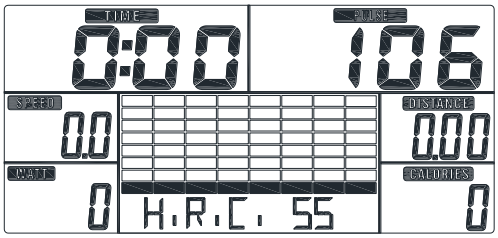


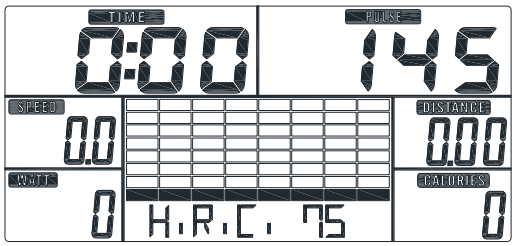
D. Программа контроля частоты пульса:

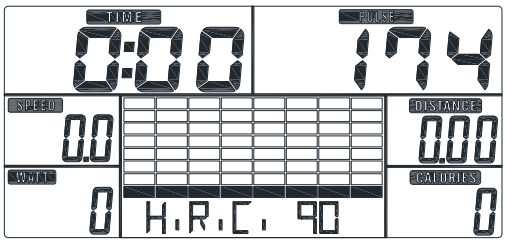
1. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для выбора программы тренировки, выберите программу «H.R.C.» и нажмите «Mode» для подтверждения выбора.
2. Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы ввести возраст пользователя.
3. Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы выбрать целевое значение частоты пульса: 55%, 75%, 90% или «TAG» («ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ») (по умолчанию: 100).
4. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значения ВРЕМЕНИ.
5. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку или остановить эллиптический тренажёр. Используйте кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.

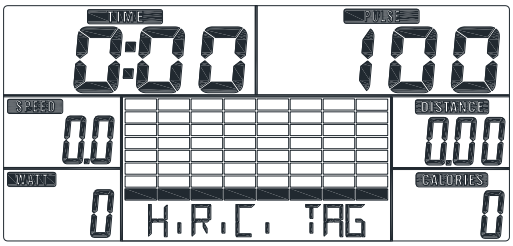












E. Программа интенсивности:

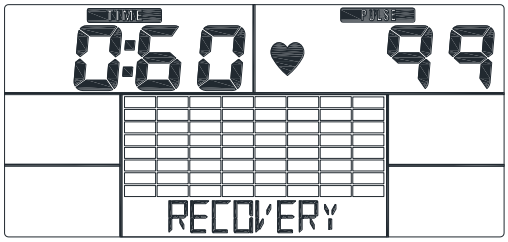
1. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для выбора программы интенсивности («WATT») и нажмите «MODE» для подтверждения выбора.
2. Используйте кнопки «UP» и «DOWN», чтобы установить целевое значение ИНТЕНСИВНОСТИ. (по умолчанию: 120)
3. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для установки значения ВРЕМЕНИ.
4. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку. Используйте кнопки «UP» и «DOWN» для настройки уровня интенсивности.
5. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы остановить эллиптический тренажёр. Используйте кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.

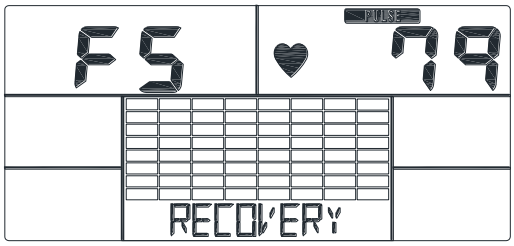
F. Программа контроля восстановления сердечного ритма:

Контролируйте восстановление сердечного ритма.

1. Возьмитесь за датчики пульса. После того как на дисплее отобразится значение частоты пульса, нажмите кнопку «RECOVERY».
2. В секции «ВРЕМЯ» появится значение «0:60» (секунд) и начнётся обратный отсчёт.
3. После завершения обратного отсчёта на дисплее отобразится уровень восстановления сердечного ритма от F1 до F6.

※ Рассмотрите таблицу уровней восстановления F, приведённую ниже, чтобы определить свой уровень.





1,0	ПРЕВОСХОДНО
1,0 < F < 2,0	ОТЛИЧНО
2,0 < F < 2,9	ХОРОШО
3,0 < F < 3,9	НОРМАЛЬНО
4,0 < F < 5,9	НИЖЕ СРЕДНЕГО
6,0	ПЛОХО

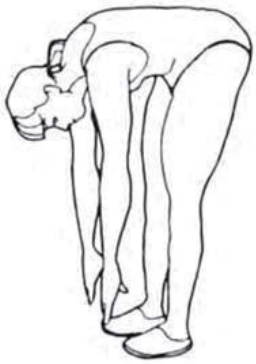
G. Вставьте USB разъём зарядного устройства вашего смартфона/планшета в соответствующий порт компьютера. Вы можете заряжать смартфон/планшет, используя док-разъём. Док-разъём компьютера подходит практически ко всем смартфонам.

Растяжка четырёхглавых мышц

Опирайтесь одной рукой на стену для сохранения равновесия. Прогнитесь назад и возьмите правую ногу свободной рукой. Тяните пятку как можно ближе к ягодицам. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.

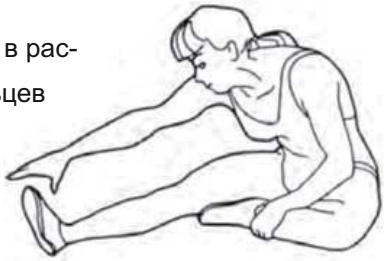
Растяжка мышц внутренней стороны бедра

Примите положение сидя. Сведите ступни ног вместе, разведите колени в разные стороны. Тяните ступни в направлении паховой области как можно ближе. Аккуратно положите колени на пол. Сосчитайте до 10 и примите исходное положение.



Касания пальцев ног

Медленно согните поясницу таким образом, чтобы спина и плечи находились в расслабленном состоянии. Тянитесь руками как можно ниже в направлении пальцев ног. Сосчитайте до 15, затем примите исходное положение.



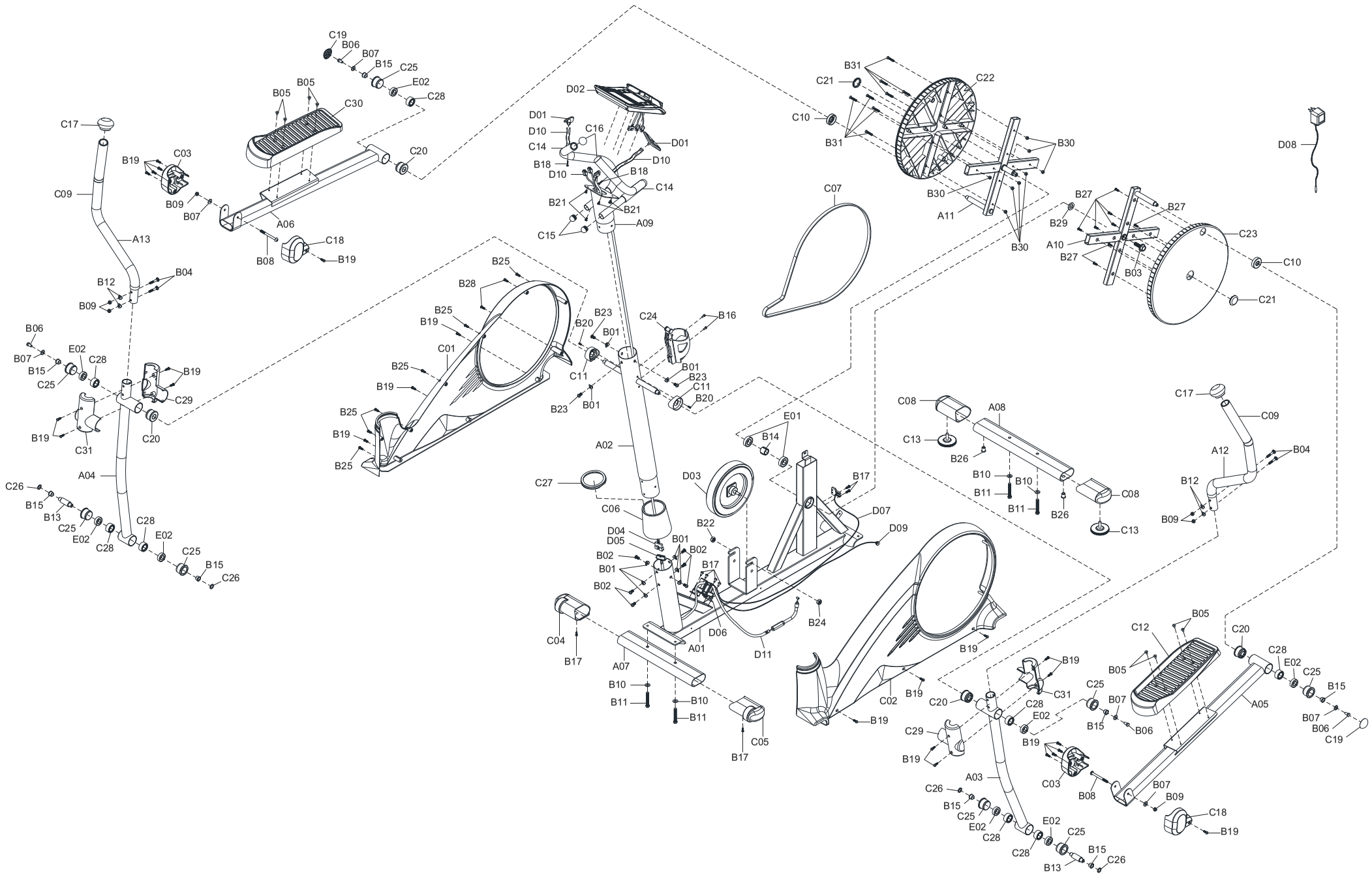
Растяжка мышц подколенных сухожилий

Примите положение сидя. Оставьте правую ногу вытянутой. Положите ступню левой ноги напротив внутренней стороны бедра правой ноги. Постарайтесь, по возможности, дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.

Деталь №	Описание	К-во	Деталь №	Описание	К-во
A01	Сварная, Основная рама	1	B26	Заклёпочная гайка 3/8"	2
A02	Сварное, Крепление стойки	1	B27	Самонарезающий винт 3/16"	8
A03	Сварной, Поручень двойного назначения/Л.	1	B28	Самонарезающий винт M4	2
A04	Сварной, Поручень двойного назначения/Пр.	1	B29	Гайка M20	1
A05	Сварная, Трубка педали/Л.	1	B30	Гайка M6	8
A06	Сварная, Трубка педали/Пр.	1	B31	Болт M6	8
A07	Трубка переднего стабилизатора	1	C01	Основной кожух – Пр.	1
A08	Трубка заднего стабилизатора	1	C02	Основной кожух – Л.	1
A09	Сварной, Фиксированный руль	1	C03	Декоративная накладка оси трубки педали – А	2
A10	Сварная, Перекладина основной рамы/Л.	1	C04	Наконечник колеса – Пр.	1
A11	Сварная, Перекладина основной рамы/Пр.	1	C05	Наконечник колеса – Л.	1
A12	Трубка поручня двойного назначения/Л.	1	C06	Накладка с колпачком	1
A13	Трубка поручня двойного назначения/Пр.	1	C07	Ремень	1
B01	Волнистая шайба M8	9	C08	Наконечник	2
B02	Болт M8	6	C09	Пенопластовая рукоятка	2
B03	Болт M8	1	C10	Прокладка кожуха диска	2
B04	Болт с квадратным подголовком M8	4	C11	Прокладка трубки стойки	2
B05	Винт M6	8	C12	Педаль	1
B06	Болт M8	4	C13	Регулируемая ножка	2
B07	Шайба 5/16"	6	C14	Рукоятка	2
B08	Болт M8	2	C15	Наконечник	2
B09	Нейлоновая гайка M8	6	C16	Заглушка	2
B10	Шайба 3/8"	4	C17	Ручка регулировки поручня двойного назначения	2
B11	Болт 3/8"	4	C18	Декоративная накладка оси трубки педали – В	2
B12	Волнистая шайба M8	4	C19	Колпачковая гайка	2
B13	Вал	2	C20	Втулка стандартная	4
B14	Прокладка	1	C21	Заглушка кожуха диска	2
B15	Прокладка втулки	8	C22	Кожух диска – Пр.	1
B16	Винт M5	2	C23	Кожух диска – Л.	1
B17	Самонарезающий винт M4	8	C24	Бутылкодержатель	1
B18	Самонарезающий винт M3	2	C25	Кожух подшипника	8
B19	Самонарезающий винт M5	24	C26	Шайба	4
B20	Самонарезающий винт №8	2	C27	Резиновая прокладка	1
B21	Винт компьютера	4	C28	Кожух подшипника	8
B22	Гайка M10	1	C29	Декоративная накладка поручня двойного назначения – А	2
B23	Болт M8	3	C30	Педаль	1
B24	Гайка M10	1	C31	Декоративная накладка поручня двойного назначения – В	2
B25	Самонарезающий винт M4	6	D01	Ручной датчик пульса	1

№ детали	Описание	К-во	Деталь №	Описание	К-во
D02	Компьютер	1	D08	Адаптер переменного тока	1
D03	Магнитное маховое колесо	1	D09	Сетевой шнур	1
D04	Кабель	1	D10	Кабель ручного датчика пульса	1
D05	Кабель	1	D11	Кабель двигателя системы натяжения	1
D06	Двигатель с кабелем	1	E01	Подшипник 6004	2
D02	Компьютер	1	F01	Бутылка для воды	1
D07	Кабель датчика	1			

Для заметок


C19
B06
B07
B15
C25
E02
C28
B05
B05
C30
C20
C17
B19
C03
C09
B09
B07
A06
A13
B08
C18
B19
B12
B04
B09
B06
B07
E02
B15
C28
C25
B19
C29
B19
C31
C20
A04
C26
B15
B13
C25
E02
C28
C28
E02
C25
B15
C26
D02
D01
D10
C16
C14
D01
B18
D10
D10
B18
C14
B21
B21
C15
A09
B25
B28
B25
B19
C01
B25
B19
B25
B19
B25
B23
B20
B01
C24
B16
C11
B01
B23
C11
B23
B01
B20
A02
C27
C06
D04
D05
B01
B02
B02
B01
B02
B17
C04
B17
A07
B10
B11
B10
B11
A01
D06
C05
B17
D03
E01
B14
B17
D07
D09
B22
B24
D11
B19
C02
B19
B19
B19
C07
C21
C10
B31
B31
C22
B30
B30
A11
B30
B27
B29
B27
A10
B27
B03
C23
C10
C21
D08
C08
C13
A08
B26
B10
B10
B11
B11
B26
C08
C13
C17
C09
A12
B04
B12
B09
C12
B05
B05
C20
C28
E02
C25
B15
B07
B06
C19
A05
C20
C28
E02
B19
C31
C25
B07
B15
B06
C29
B19
B19
C03
B08
B07
B09
C18
B19
A03
C26
B15
C25
E02
C28
E02
C25
C28
B15
B13
C26