SPIRIT Fitness

SPIRIT Fitness

SPIRIT Fitness

SPIRIT FITNESS

A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Spirit by Hasttings **SE218**

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 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.
- Не допускайте касаний рук до движущихся частей тренажера.
- 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 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. Использование датчика сердечного ритма ремня на грудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.
- 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!

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. Использование тренажера в таких условиях лишает гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подается низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.

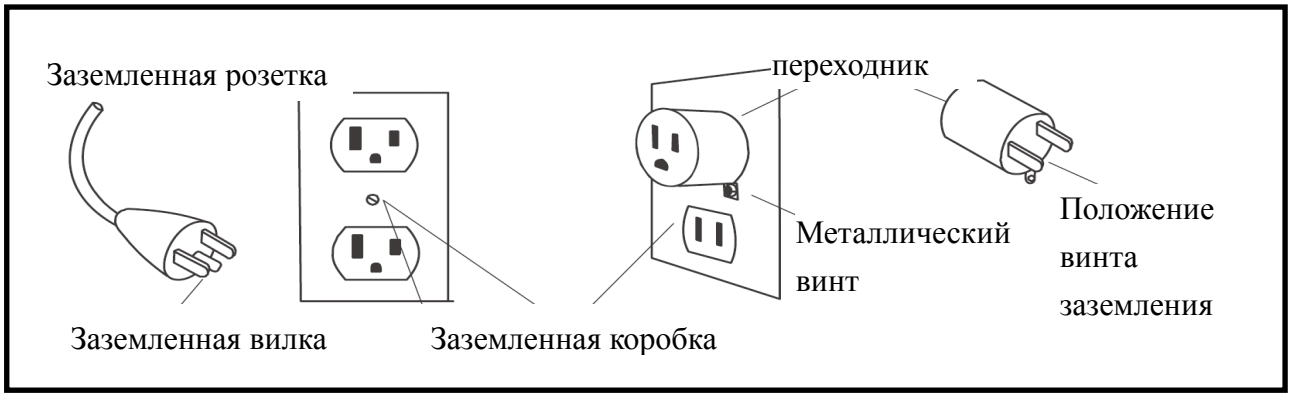
НИКОГДА не подвергайте эллипсоид воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном или в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 40 до 120 градусов по Фаренгейту, а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Тренажер должен быть заземлен. Если происходит поломка или возникает неисправность с эллиптическим тренажером, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что снижает риск поражения электрическим током. Это изделие оснащено кабелем с заземляющей вилкой. Вилку следует вставлять в сетевую розетку, смонтированную и заземленную в соответствии со всеми местными нормативами и правилами.

ОПАСНОСТЬ - Неправильное подключение заземления может привести к поражению электрическим током. Обратитесь к квалифицированному электрику, если у вас есть сомнения относительно того, что тренажер заземлен. Не переделывайте вилку поставляемую вместе с тренажером, если она не будет соответствовать розетке, Обратитесь к квалифицированному электрику для выполнения работ по подключению.

Тренажер предназначен для использования при номинальном напряжении сети 220 вольт, и вилки с заземлением, которая выглядит, как показано ниже. Если вилка не подходит к розетке, то можно использовать переходник. Желательно, чтобы переходник тоже имел заземление. Если используется переходник, обеспечивающий подключение к розетке без заземления, то необходимо, чтобы квалифицированный электрик обеспечил заземление тренажера.

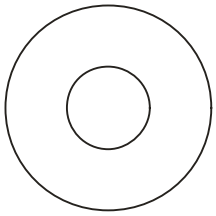


Введение:

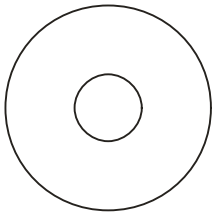
Консоль
Поручень
Датчик пульса
Стойка консоли
Корпус
Педаль
Транспортировочный ролик
Декоративный пластик
Соединительный рычаг
Педальный рычаг
Ролик
Опора (регулируемая опора)

Комплект для сборки

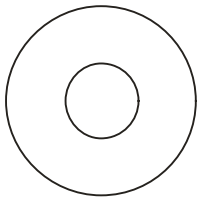
Шаг 1



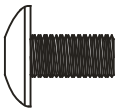
#102. 3/8" × 25 × 2T
Плоская шайба (4 шт)



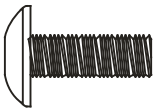
#104. Ø 8.5 × 26 × 2.0T
Плоская шайба (2 шт)



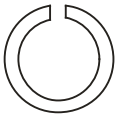
#112. 3/8" × 23 × 1.5T
Изогнутая шайба (2 шт)



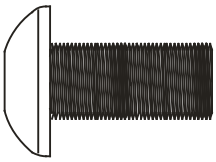
#84. M5 × 10m/m
Винт (2 шт)



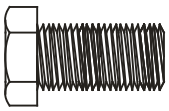
#82. M5 × 15m/m
Винт (1 шт)



#110. 3/8" × 2T
Разомкнутая шайба (4 шт)

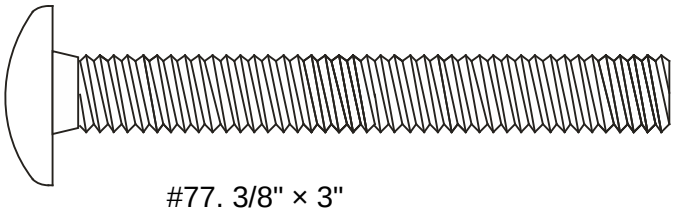


#81. 3/8" × 3/4"
Шестигранный винт (4 шт)



#74. 5/16" × 15m/m
Болт (2 шт)

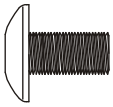
#96. 3/8"
Гайка (2 шт)



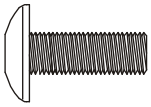
#77. 3/8" × 3"
Болт (2 шт)

Комплект для сборки

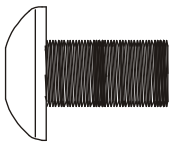
Шаг 2



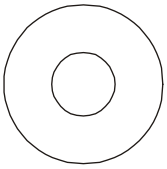
#84. M5 × 10m/m
Винт (4 шт)



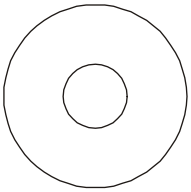
#82. M5 × 15m/m
Винт (4 шт)



#80. 5/16" × 15m/m
Шестигранный винт (6 шт)



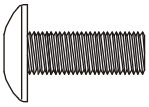
#105. 5/16" × 20 ×1.5T
Плоская шайба (4 шт)



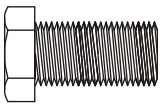
#113. 5/16" × 23 × 1.5T
Изогнутая шайба (2 шт)

#111. 5/16" × 1.5T
Разомкнутая шайба (6 шт)

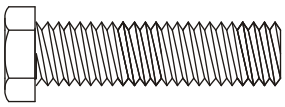
Шаг 3



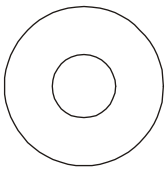
#82. M5 × 15m/m
Винт (6 шт)



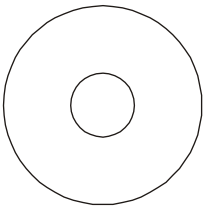
#74. 5/16" × 15m/m
Болт (2 шт)



#75. 5/16" × 1-1/4"
Болт (2 шт)



#105. 5/16" × 20 ×1.5T
Плоская шайба (2 шт)

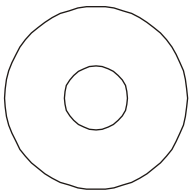


#104. Ø 8.5 × 26 × 2.0T
Плоская шайба (2 шт)

#91. 5/16" × 7T
Гайка (2 шт)

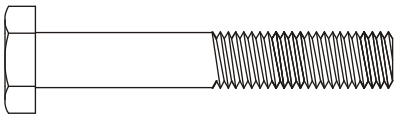
Комплект для сборки

Шаг 4

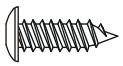


#113. 5/16" × 23 ×1.5T
Изогнутая шайба (4 шт)

#91. 5/16" × 7T
Гайка (6 шт)

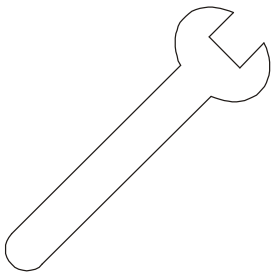


#76. 5/16" × 1-3/4"
Болт (6 шт)

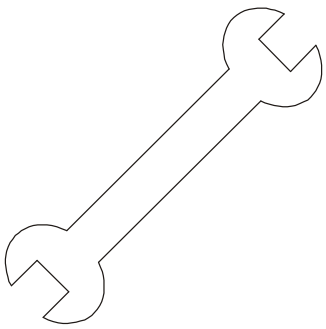


#87. Ø3.5 × 12m/m
Саморез (6 шт)

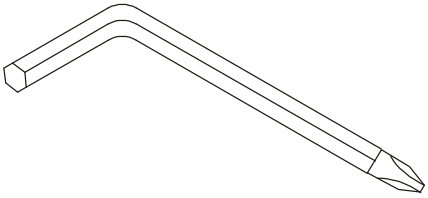
Инструменты



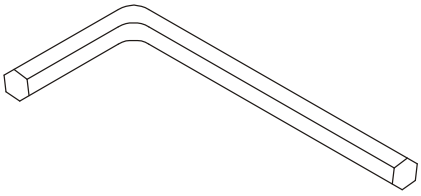
#116. 12 mm Ключ (1 шт)



#115. 13&14 mm Ключ (1 шт)



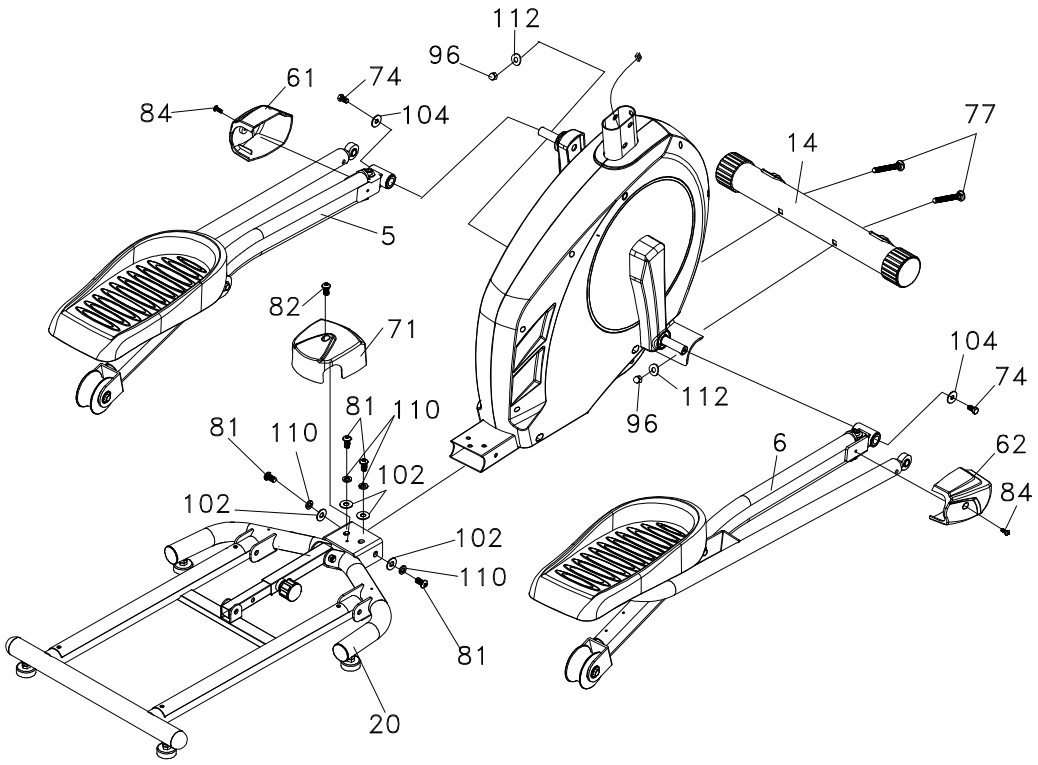
#118. отвертка-шестигранник (1 шт)

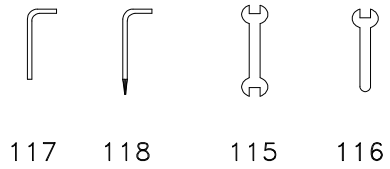


#117. M6 шестигранный ключ (1 шт)

Шаг 1. Установка стабилизаторов и педальных рычагов.

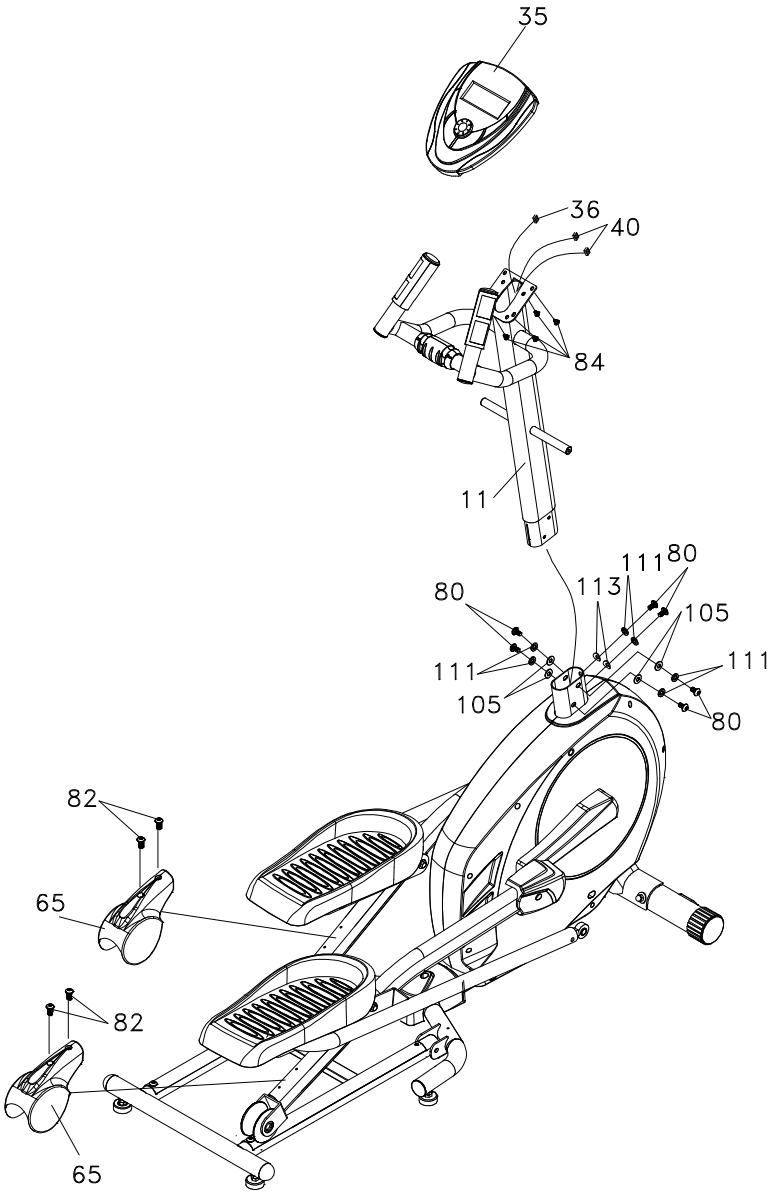
1. Установите передний стабилизатор с транспортировочными роликами(14) на кронштейн крепления, расположенный в нижней части рамы и закрепите его двумя болтами (77) 3/8" × 3", с двумя изогнутыми шайбами(112) 3/8" × 23 × 1.5T и двумя гайками(96) 3/8" , используя ключ(115) 13.14 m/m.
2. Присоедините направляющие (20) к основной раме, 4 болтами(81) 3/8" × 3/4", 4 разомкнутыми шайбами(110) 3/8" × 2T и 4 плоскими шайбами(102) 3/8" × 25 × 2T , используя ключ(117).
3. Установите педальный рычаг (L) (5) на левую ось кривошипа и правый педальный рычаг (R)(6) на правую ось кривошипа, и закрепите 2 болтами(74) 5/16" × 15m/m с 2 плоскими шайбами(104) Ø8.5 × 26 × 2.0T , используя 12m/m ключ(116).
4. Установите декоративный пластик (L) и (R) (61 и 62) на соответствующие рычаги, и закрепите 2 винтами (84) M5 × 10m/m , используя отвертку- шестигранник(118). Установите пластик среднего стабилизатора(71) на направляющие(20), используя 1 винт(82) M5 × 15 m/m и отвертку- шестигранник (118).





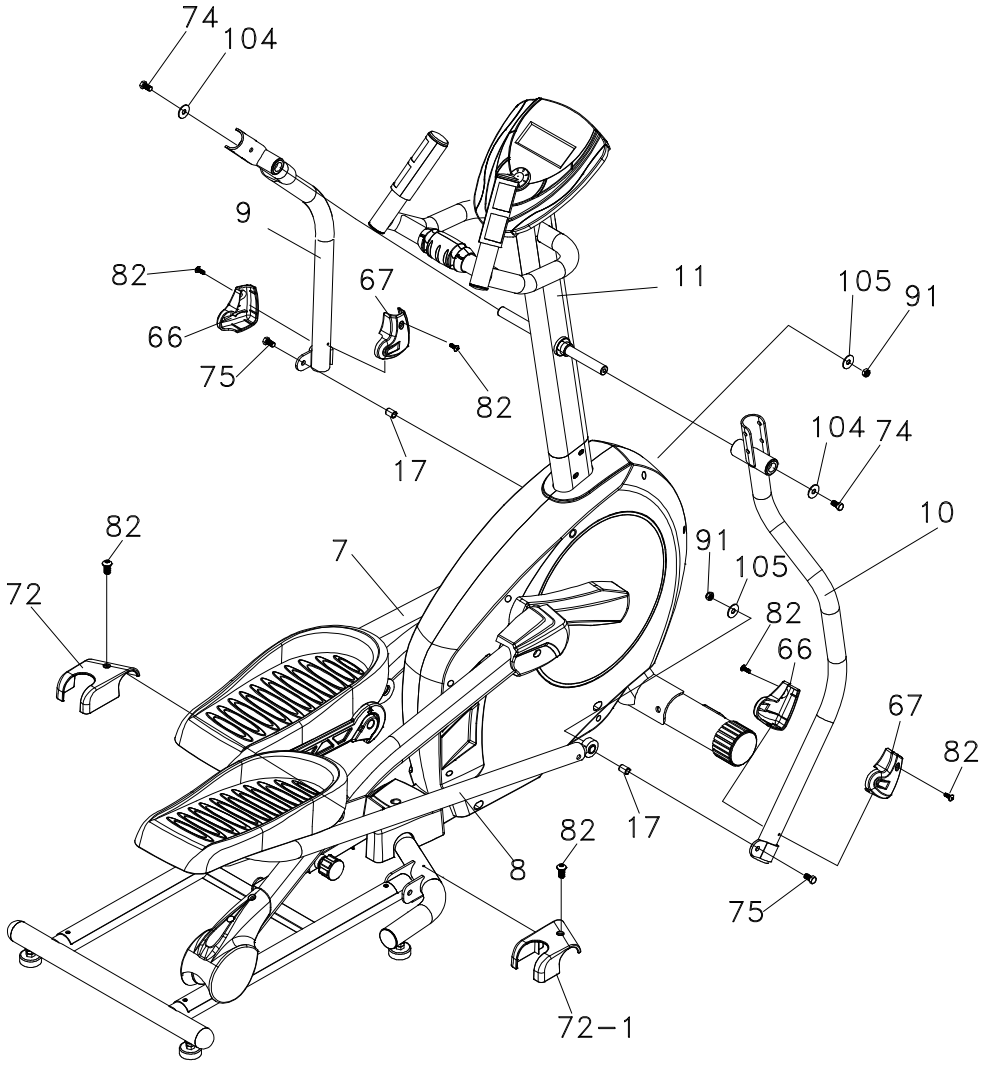
Шаг 2. Установка консольной стойки

1. С помощью проволоки протяните на верх кабель консоли(36) через консольную стойку(11), закрепите стойку(11) на основной раме с помощью 6 болтов (80) 5/16" × 15m/m), 6 разомкнутых шайб (111) 5/16" × 1.5T, 4 плоских шайб (105) 5/16" × 20 × 1.5T и 2 изогнутых шайб(113) 5/16" × 23 × 1.5T , используя отвертку-шестигранник (118).
2. Подключите кабель консоли(36) и два 800m/m провода пульса(40) к консоли управления. Установите консоль(35) используя 4 винта(84) of M5 × 10m/m и отвертку- шестигранник (118). Не пережмите провода при креплении консоли.
3. Установите декоративный пластик роликов(65), используя 4 винта(82) M5 × 15m/m и отвертку- шестигранник (118).



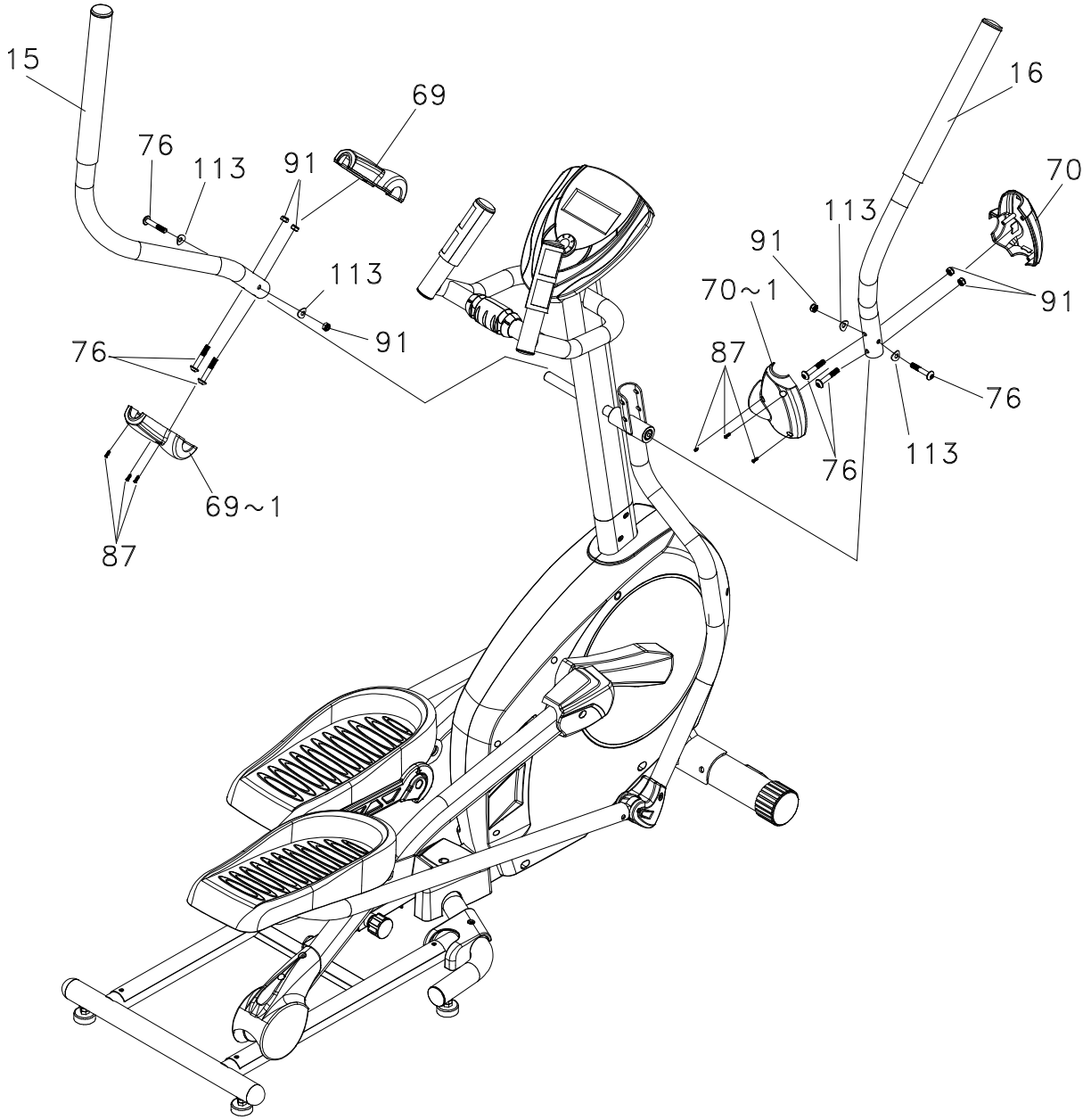
Шаг 3. Установка поручней

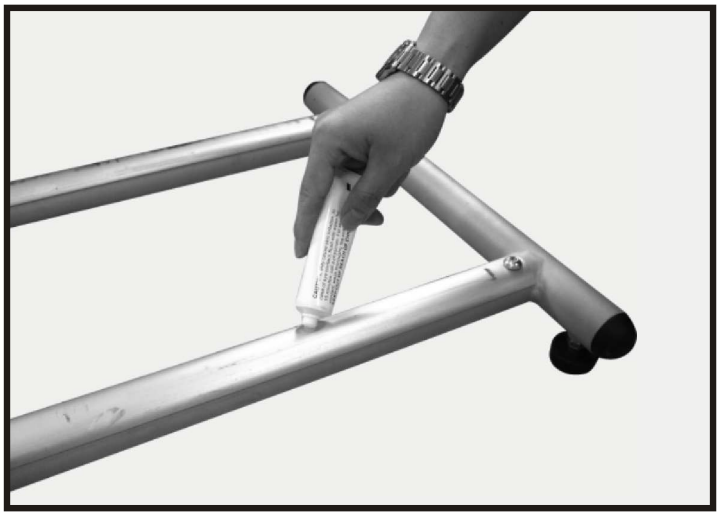
1. Установите нижнюю часть поручня (L) (9) на левую ось стойки(11) и нижнюю часть поручня (R) (10) на правую ось стойки(11), закрепите 2 болтами (74) 5/16" × 15m/m с 2 плоскими шайбами(104) Ø8.5 × 26 × 2.0T , используя 12m/m ключ(116).
2. Удалите фиксирующую проволоку втулки(17) концевого подшипника(26). Соедините в нижней части поручень(9), с концевым подшипником (26), закрепите их 1 болтом(75) 5/16" × 1-1/4", с 1 плоской шайбой(105) 5/16" × 20 × 1.5T и 1 гайкой(91) 5/16" × 7T , используя 12m/m ключ(116) и 13.14m/m ключ(115). Повторите то же самое с правым поручнем.
3. Установите декоративный пластик (L) (66) и (R) (67) и закрепите его 4 винтами(82) M5 × 15m/m , используя отвертку-шестигранник(118).
4. Установите декоративный пластик (L) (72) и (R) (72~1) на соответствующие места, и закрепите их 2 винтами(82) M5 × 15m/m , используя отвертку-шестигранник (118).



Шаг 4. Установка рукояток.

1. Соедините рукоятку (L) (15) с левой нижней частью поручня и так соедините рукоятку(R) (16) с правой нижней частью поручня, закрепите 6 винтами(76) 5/16" ×1-3/4", с 4 изогнутыми шайбами(113) 5/16" × 23 × 1.5T и 6 гайками (91) 5/16" × 7T , используя 12m/m ключ(116) и 13.14m/m ключ(115).
2. Установите декоративный пластик (L) (69) и (L) (69~1) , используя 3 самореза (87) Ø3.5 × , используя отвертку-шестигранник(118). Повторите аналогично с другой рукояткой.



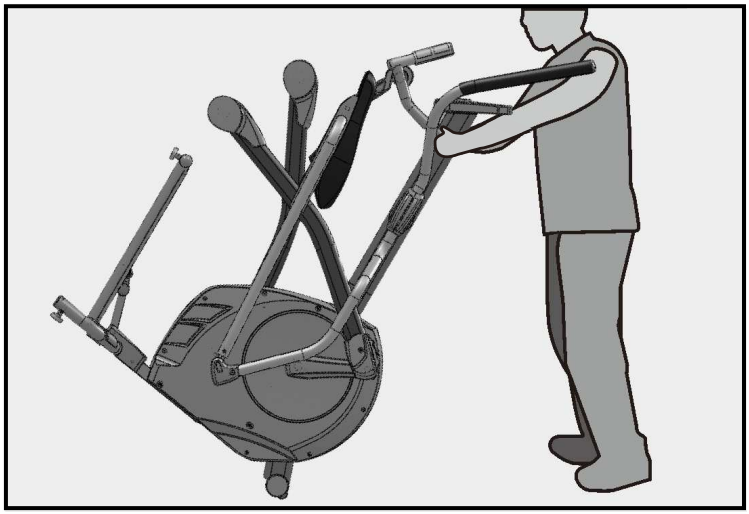


■ Смазывание направляющих

1. Нанесите след примерно 5см силиконовой смазки на направляющие.
   Смазывание необходимо проводить каждые три месяца.
2. Смазывать в случае, появления посторонних ощущений или скрипа.

■ Транспортировка

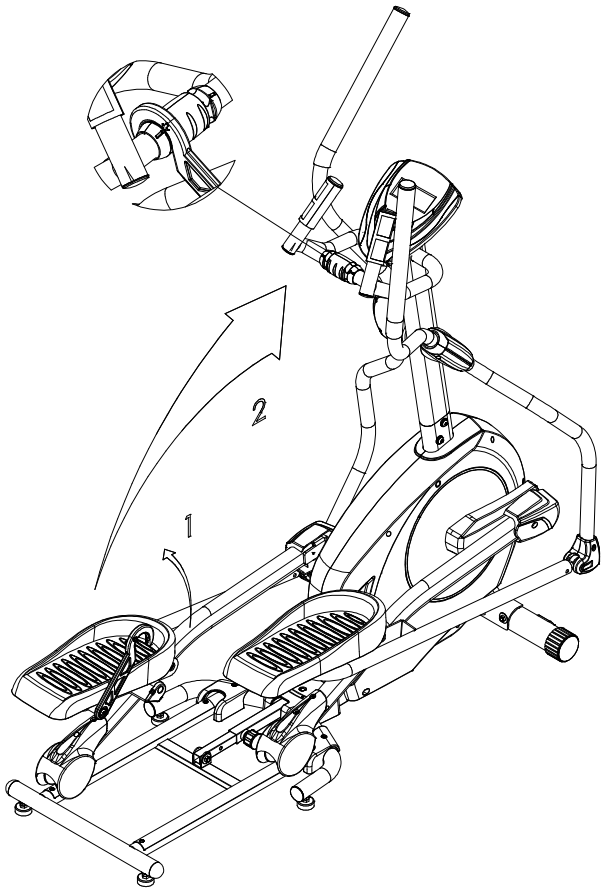
Эллипсоид оснащен двумя транспортировочными роликами, которыми можно воспользоваться, приподняв тренажер с задней стороны.



Складывание

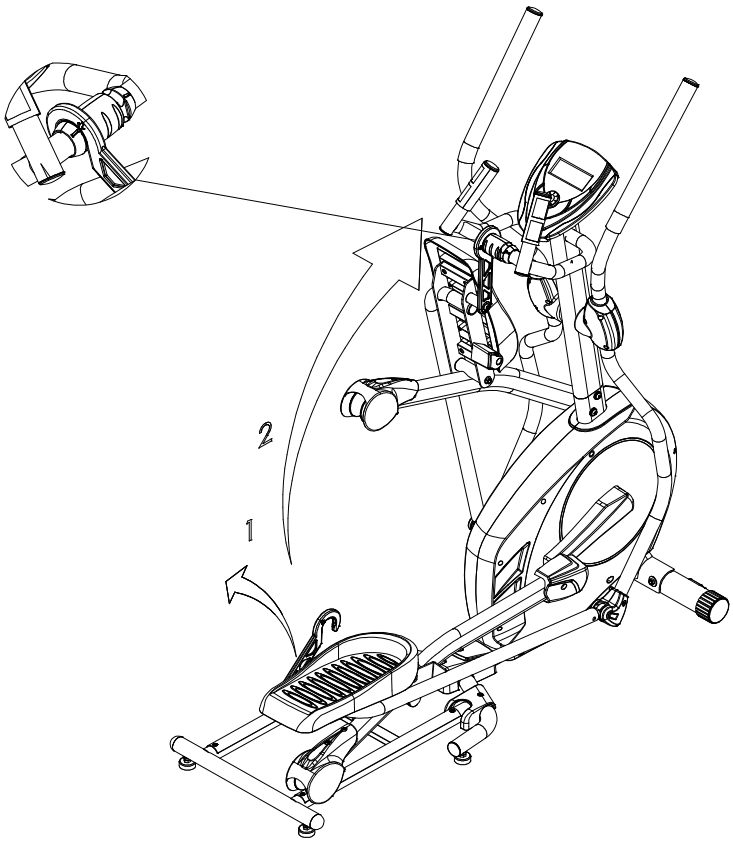
Шаг I

1. Начните с любой стороны, поднимите педаль и доведите ее до верхнего положения.
2. Освободите фиксатор (68) от крепления (L) (122)
3. Поднимите педаль одной рукой (внимание: будьте аккуратны, не допускайте попадания пальцев между рычагом педали и самой педалью) и зацепите фиксатор (68) за крепление (124), надавив на фиксатор свободной рукой, аналогично проделайте с другой стороной.



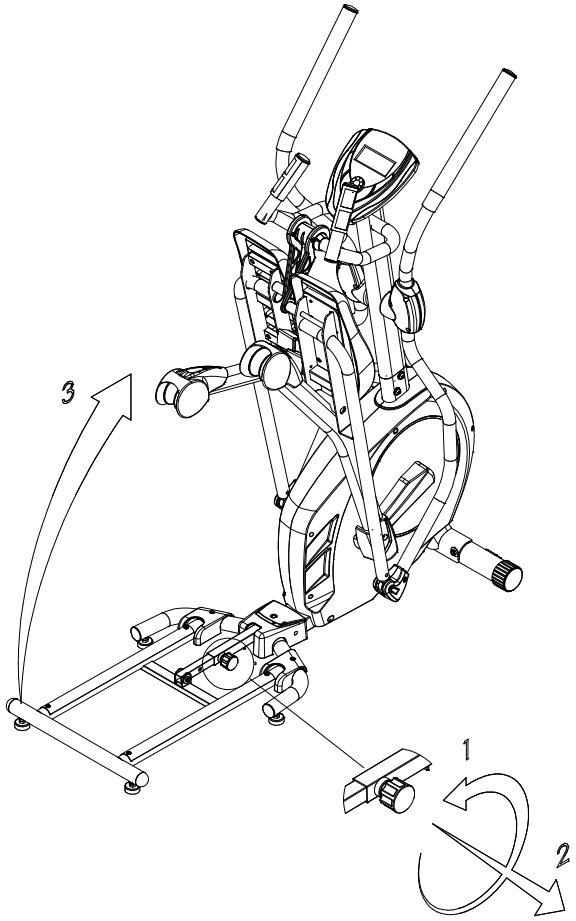
Шаг II

Изображение шага I



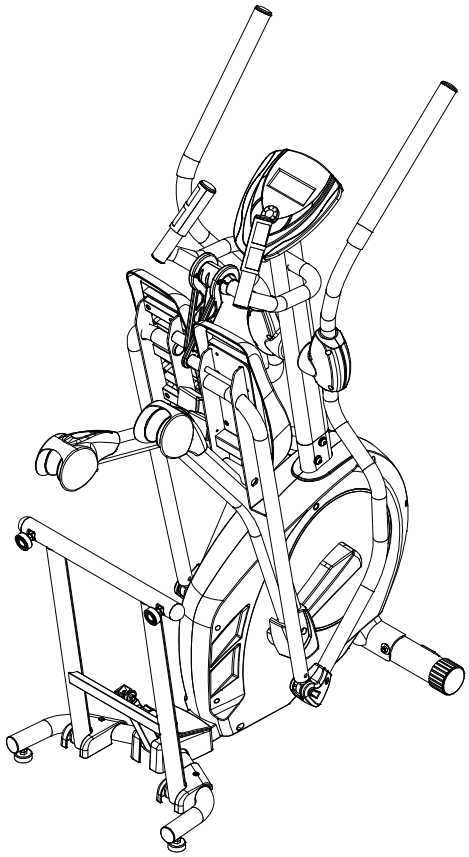
Шаг III

1. Поверните фиксатор (42) против часовой стрелки, для разблокировки.
2. Оттяните фиксатор (42) для разблокировки механизма складывания.
3. Поднимайте направляющие (2) пока фиксатор (42) не защелкнется (внимание: вы должны услышать щелчок фиксатора при поднятии) поверните его по часовой стрелке для блокировки.



Шаг IV

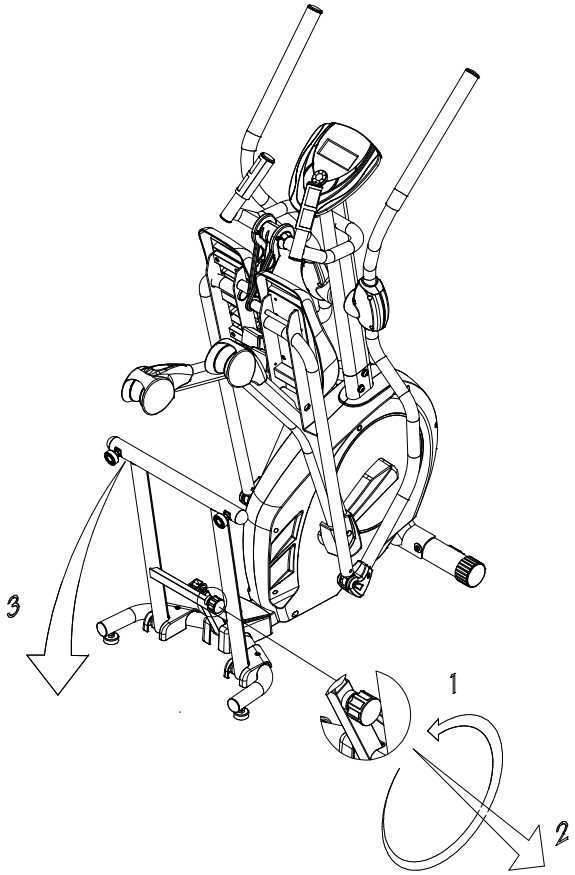
Складывание завершено.



Раскладывание

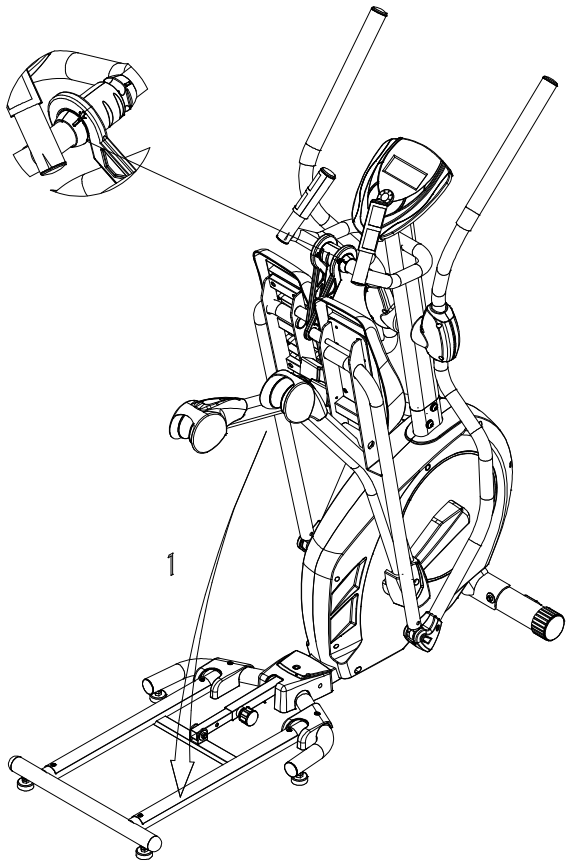
Шаг I

1. Поверните фиксатор (42) против часовой стрелки, для разблокировки.
2. Оттяните фиксатор (42) для разблокировки механизма складывания.
3. Потяните направляющие (2) вниз, пока фиксатор (42) не защелкнется в нижнем положении, и поверните его по часовой стрелке для блокировки.



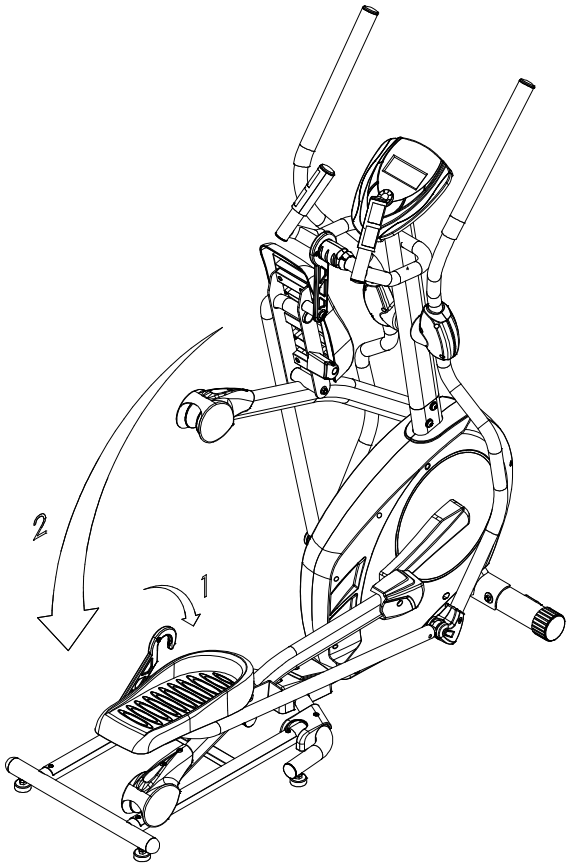
Шаг II

1. Выровняйте фиксатор (68) с пазом крепления (124), как показано на схеме, и освободите его из крепления свободной рукой. Придерживайте педаль при опускании, опустите педаль, на направляющие. Данное действие выполняется в противоположном порядке относительно складывания.



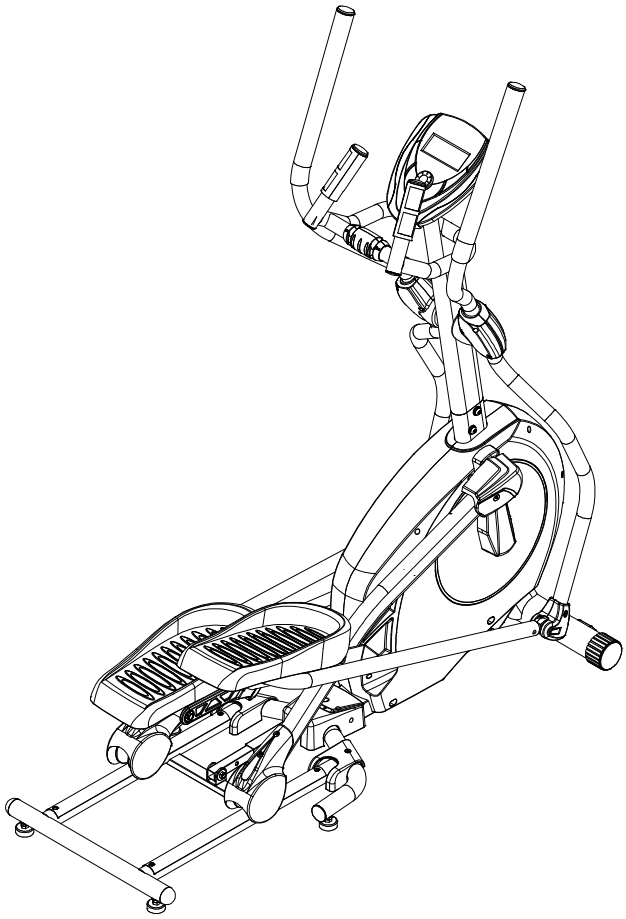
Шаг III

1. Установите фиксатор (68) на крепление (L) (122).
2. Проделайте аналогично с другой стороны.

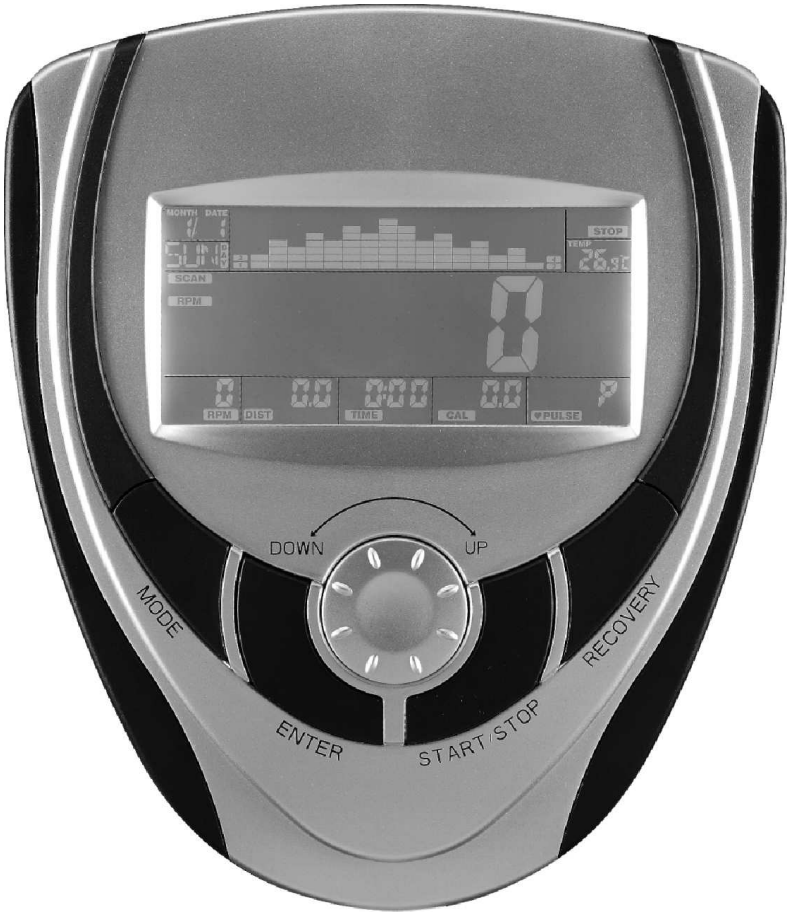


Шаг IV

Раскладывание завершено.



Консоль управления



Значение клавиш:

ENTER (ввод):

1. Нажмите клавишу для подтверждения установки календаря Год- Месяц- День- Час- Минута и будильник.
2. Нажмите клавишу для установки параметров, Время, Калории, ЦЗП (целевая зона пульса), Пол, Возраст, Рост, Вес и ЧСС %, нажимайте клавишу до начала мигания необходимого для установки параметра. Не все перечисленные функции доступны в каждой программе.
3. Удерживайте клавишу нажатой, более 2 секунд для сброса на ноль параметров: (Дистанции- Времени- Калорий- ЦЗП)
4. Изменяя выбранный параметр, дисплей, будет отображать происходящие изменения. (Скорость- RPM- Дистанции- Времени- Калорий- Ватт- ЧСС)

START/STOP (старт/стоп): Начало или завершение программы.

UP (увеличение значения параметра- вращение вправо):

1. Увеличение значения выбранного параметра. (Установка производится перед пуском программ.)

2. Увеличение уровня сопротивления.

3. Выбор программы Ручной режим, предустановленные программы P1~ P12, программа сжигания жира, пульсозависимая программа, и пользовательские программы U1~U4.

DOWN (уменьшение значения параметра- вращение влево)

1. Уменьшение значения выбранного параметра. (Установка производится перед пуском программ.)
2. Уменьшение уровня сопротивления.

3. Выберите ручную программу по форме, предустановленных программ P1 ~ P12, программы жира, частота пульса программа, Пульс программы управления и 4 пользователей программы U1 ~ U4 состояние во время остановки . Выбор программы Ручной режим, предустановленные программы P1~ P12, программа сжигания жира, пульсозависимая программа, и пользовательские программы U1~U4.

MODE (режим):

Нажмите клавишу для переключения между значениями.

PULSE RECOVERY (восстановление):

нажмите клавишу для запуска программы восстановления. Запуск производить перед началом любой программы.

**** КМ/МИЛИ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ:**

Перед началом занятия, удерживайте клавиши ENTER и Recovery в течение 2 секунд и изменяйте Km в Мили и наоборот.

**** НАСТРОЙКА КАЛЕНДАРЯ:**

Перед началом занятия, удерживайте клавиши MODE и Recovery в течение 2 секунд и отредактируйте настройки календаря.

Функции

1 **Календарь:** отображает дату.

2 **Температура:** отображает температуру ОС от 10 ℃ до 60 ℃

3 **Часы:** отображают текущее время.

4 **Оповещение:** встроенное оповещение.

5 **Сканирование:** в этом режиме происходит поочередное отображение функций Скорость- RPM- Дистанции- Времени- Калорий -Ватт- ЧСС.

6 **Скорость:** отображение текущей скорости. Макс скорость 99.9 Км/Ч или Миль/Ч.

7 **RPM:** текущие обороты в минуту.

8 **Дистанция:** отображение общей дистанции от 0.00 до 999.9 Км или Миль.

9 **Время:** отображение времени тренировки от 00:00 до 99:59. Или установка своего значения.

10 **Калории:** отображение расхода калорий от 0 до 9999. Или установка своего значения.

11 **Ватт:** отображение Ватт.

12 **ЧСС:** отображение ЧСС в минуту.

13 **ЦЗП:** Пользователь может установить ЦЗП (целевое значение пульса).

14 **Программа сжигания жира:** отображение значения индекса массы тела по таблице(см. пользование программой).

15 **Восстановление:** проверка пульса на соответствующее значение по таблице(см. пользование программой).

16 **Программы:** 20 программ: Manual (ручной режим), предустановленные программы P1-12, сжигание жира, пульсозависимые программы и 4 пользовательские программы.

17 Каждая программа имеет 16 уровней нагрузки. Каждый столбец соответствует 1 минуте тренировки (если не изменялось стандартное время тренировки), каждое горизонтальное деление имеет 2 уровня нагрузки.

Использование:

1 При включении LCD дисплей подаст короткий звуковой сигнал и через некоторое время, после проверки версии прошивки(а так же отображении одометра и общего времени), перейдет в предстартовое состояние.

2 Установка календаря и часов. Вращайте клавишу UP влево или вправо для установки года, месяца, дня и времени и нажимайте ENTER для подтверждения. (Если в течение 20 секунд вы бездействовали, то консоль перейдет к следующему шагу). В этом случае вы можете удерживать клавиши более 2 секунд START и ENTER для перехода в меню настройки календаря.

3 Календарь, температура и время будут отображаться после 4 минут простоя тренажера, или до тех пор, пока не будет нажата любая клавиша.

4 Для установки оповещения вращайте клавишу UP вправо или влево для установки часов и минут, нажмите ENTER для подтверждения. Для отключения оповещения нажмите любую клавишу.

18 **Установка** Дистанции- Времени - Калорий - ЧСС. После выбора программы, пользователь может задать значения, Времени, Калорий и ЧСС в ручном режиме, в предустановленных программах P1~P12, пульсозависимых и пользовательских программахU1~U4. Все параметры задаются пред нажатием кнопки START.

РУЧНАЯ ПРОГРАММА

После включения питания или сброса, подсветите значок «Ручная» , нажмите клавишу ВВОД. Профиль программы будет мигать, и вы можете задать нагрузку тренировки, вращая клавишу UP и, затем, нажав ВВОД для подтверждения. Затем будет мигать значение Времени тренировки. Вращая клавишу UP, установите желаемое время и нажмите ВВОД для подтверждения. Далее будет мигать окно Дистанция. Вращая клавишу UP, установите желаемую дистанцию и нажмите ВВОД для подтверждения. Таким же образом задайте желаемое значение калорий, которые вы хотите сжечь за тренировку. Далее задайте целевое значение сердечного ритма и нажмите клавишу СТАРТ для начала тренировки.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Тренажер имеет 12 заранее предустановленных программ. После включения питания или сброса тренажера, вращайте клавишу UP , чтобы подсвечивался значок Программы. Нажмите клавишу ВВОД для входа в режим программы. Дисплей отобразит P1 в течение 2-х секунд и затем покажет профиль программы P1. Вращайте клавишу UP для переключения всех 12-и программ. Когда будет отображаться желаемая программа, нажмите клавишу ВВОД для выбора. Далее вы можете нажать клавишу СТАРТ для запуска программы с настройками по умолчанию или задать желаемые настройки программы.

Программа сжигания жира

Нажмите клавишу ENTER(ввод) и введите пол, возраст, рост и вес.

Вращайте клавишу UP вправо или влево для установки нужного значения и нажмите ENTER для подтверждения.

(Стандартные параметры пол- мужской, возраст- 30, рост- 175 см и вес 70 кг.)

После установки параметров нажмите START/STOP для начала работы программы и положите обе ладони на неподвижные датчики пульса.

Через некоторое время дисплей отобразит индекс массы тела.

Нажмите любую клавишу для возврата в основное меню.

Индекс тела: есть 5 среднестатистических телосложений для ориентира .

Тип 1 ожирение 5% ~ 9%

Тип 2 ожирение 10% ~ 19%

Тип 3 ожирение 20% ~ 29%

Тип 4 ожирение 30% ~ 39%

Тип 5 ожирение 40% ~50%

ПРОГРАММА ЦЕЛЕВОГО СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Эта программа позволяет установить целевое значение пульса. Используя клавишу UP, выберите программу целевого значения пульса и нажмите ВВОД. Вращая клавишу UP, введите ваш возраст и нажмите ВВОД. Далее будет мигать значение целевого сердечного ритма в процентах или буквы THR. Используя клавишу UP, выберите 55%, 75%, 90% или THR. Выбранный процент автоматически будет рассчитан в зависимости от вашего максимального сердечного ритма, основанного на возрасте. Очень важно правильно ввести возраст на первом этапе. Максимальное значение рассчитывается по формуле:

220 – возраст = макс. пульс. Например, если вам 30 лет, то ваш максимальный пульс будет 190 ударов в минуту (220 – 30 = 190 уд/мин). И если установить значение, равное 75%, ваше целевое значение сердечного ритма будет равно 142 ударам в минуту (75% от 190 ударов).

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

Этот режим позволяет задать и сохранить вашу собственную программу тренировки.

Вращайте клавишу ВВОД до мигания значка пользовательской программы, внизу экрана. После выбора значка нажмите клавишу ВВОД. Будет мигать первый столбец профиля вашей программы. Вращая клавишу ВВОД, задайте нагрузку и нажмите ВВОД. Будет мигать второй столбец профиля. Повторите ввод данных для всех сегментов профиля и нажмите ВВОД. Эти данные сохранятся как ваша пользовательская программа. Затем нажмите СТАРТ для начала тренировки.

Восстановление:

После занятия на тренажере или после включения, нажмите клавишу “ВОССТАНОВЛЕНИЕ”. Убедитесь, что вы держитесь за датчики пульса, или нагрудный передатчик надежно закреплен на вас. Все окна консоли отключатся, за исключением окна ВРЕМЯ, в котором начнется отсчет от 60 до 00 секунд. Как только будет достигнуто нулевое значение, экран отобразит статус восстановления сердечного ритма от F1 до F6. F1 это наилучший показатель, F6 – наиболее низкий. Продолжайте заниматься для улучшения этого показателя до F1.

(Повторно нажмите клавишу ВОССТАНОВЛЕНИЕ для возврата к основному экрану.)

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.

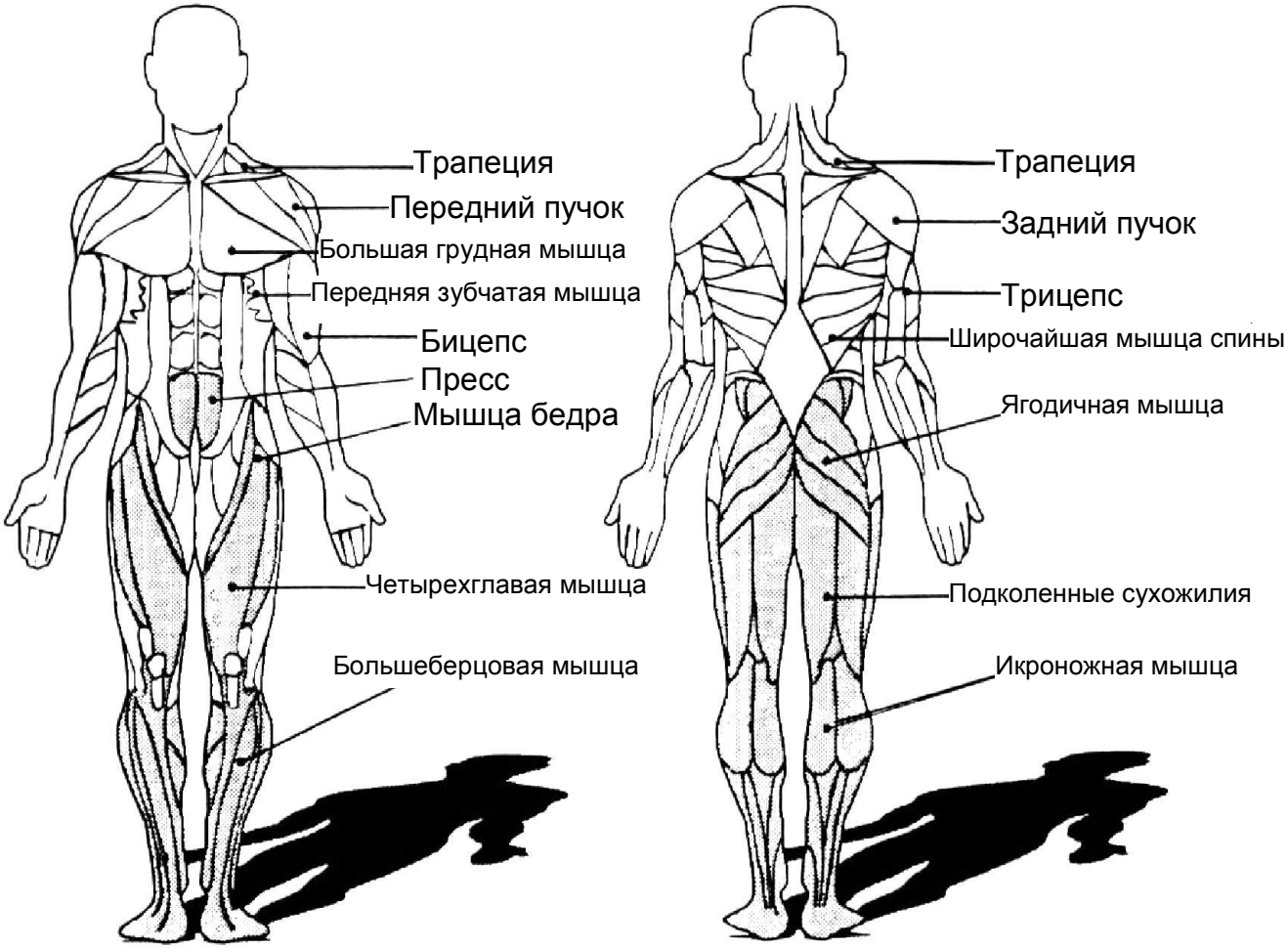
ВЕСОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

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

ЦИКЛ ТРЕНИРОВОК

Тренировки, которые выполняются циклично, способствуют развитию нижней группы мышц тела, а также состоянию сердечно-сосудистой системы и обеспечивают хороший аэробный результат. Эти мышечные группы отражены на схеме ниже.



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

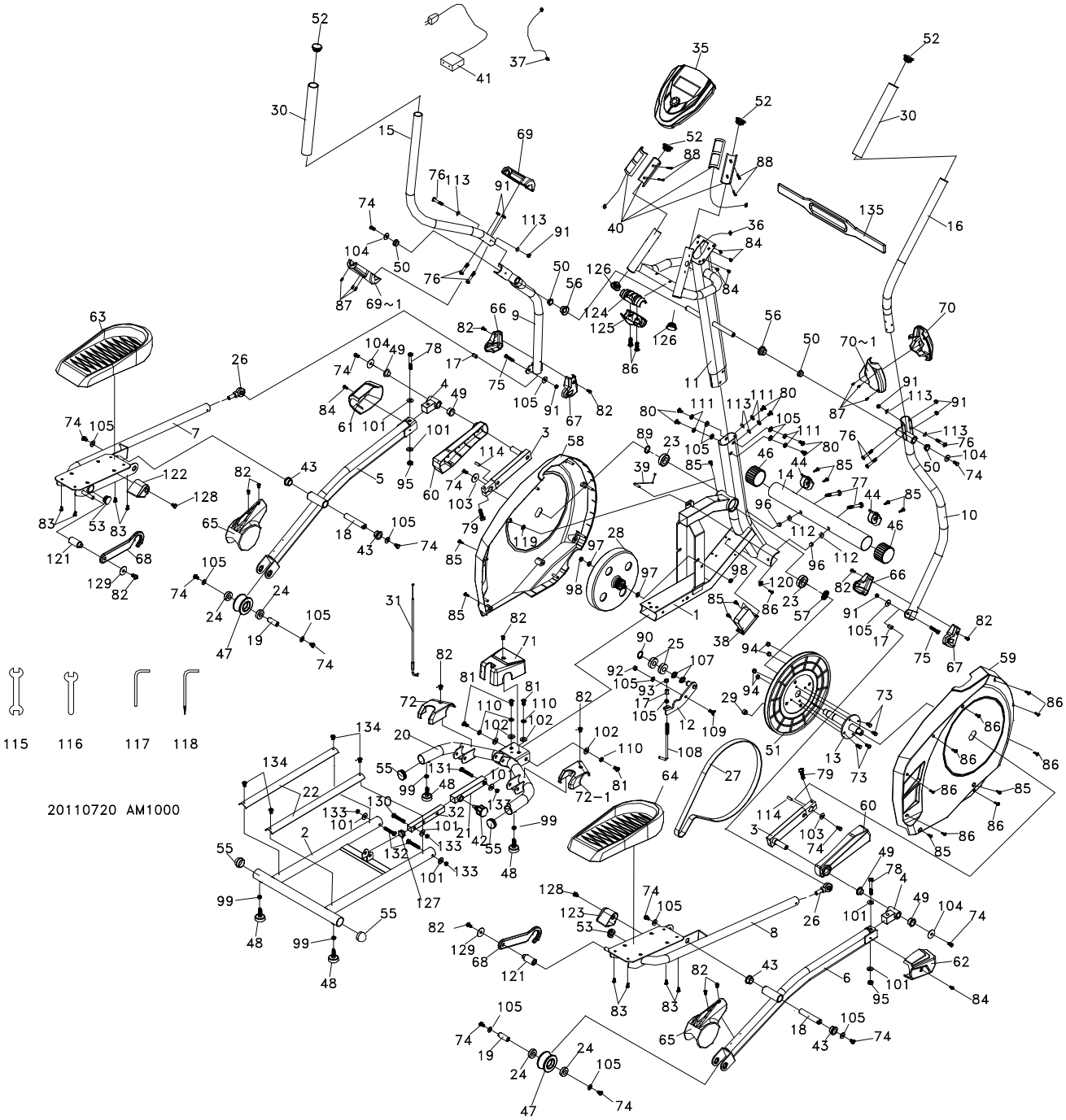
В сидячем положении расположите ноги ступнями вместе, коленями наружу. Подтяните ступни как можно ближе к себе. Аккуратно прижмите ноги к полу. Досчитайте до 10-и.

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.


115
116
117
118
20110720 AM1000

NO.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Задние рельсы	1
3	Кривошип в сборе	2
4	Втулка рычага педали	2
5	Рычаг педали (лев.)	1
6	Рычаг педали (прав.)	1
7	Соединительный рычаг (лев.)	1
8	Соединительный рычаг (прав.)	1
9	Нижняя рукоятка (лев.)	1
10	Нижняя рукоятка (прав.)	1
11	Консольная стойка	1
12	Натяжное колесо	1
13	Ось кривошипа	1
14	Передний стабилизатор	1
15	Движущийся рычаг (лев.)	1
16	Движущийся рычаг (прав.)	1
17	Концевая муфта	3
18	Ось педали	2
19	Ось колеса	2
20	Соединительная трубка	1
21	Внешняя каретка	1
22	Алюминевые накладки рельс	2
23	6005 Подшипник	2
24	6203 Подшипник	4
25	6003 Подшипник	2
26	Концевой подшипник	2
27	Приводной ремень	1
28	Маховое колесо	1
29	Магнит	1
30	Рукоятка из пена материала	2
31	Стальной тросик	1
32	Внутренний слайд	1
35	Консоль	1
36	1100 мм кабель компьютера	1
37	600 мм кабель питания	1
38	Мотор привода	1
39	250 мм датчик с кабелем	1
40	850 мм датчик пульса с кабелем	2
41	Адаптер питания	1
42	Фиксатор	1
43	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_Втулка	4
44	Транспортировочное колесо	2
46	Круглая крышка	2
47	Уритановое колесо	2
48	Выравниватель	4
49	WFM-1719-12_Втулка	4
50	J4FM-1719-09_Втулка	4
51	Шкив приводной	1
52	Заглушка круглая	4
53	32 × 2.5T_Заглушка	2

NO.	Описание	Кол-во
55	Ø38_Заглушка	4
56	Ø30 × 19m/m_Втулка	2
57	Разделительная втулка	1
58	Боковая крышка (лев.)	1
59	Боковая крышка (прав.)	1
60	Крышка кривошипа	2
61	Крышка педального рычага (лев.)	1
62	Крышка педального рычага (прав.)	1
63	Педаль (лев.)	1
64	Педаль (прав.)	1
65	Крышка колеса скольжения	2
66	Крышка соединительного рычага (лев.)	2
67	Крышка соединительного рычага (прав.)	2
68	Крюк	2
69	Передняя крышка ручки (лев.)	1
69~1	Задняя крышка ручки (лев.)	1
70	Передняя крышка ручки (прав.)	1
70~1	Задняя крышка ручки (прав.)	1
71	Крышка среднего стабилизатора	1
72	Крышка соединительной ручки A (лев.)	1
72~1	Крышка соединительной ручки B (прав.)	1
73	1/4" × 3/4"__ Болт с шестигранной головкой	4
74	5/16" × 15m/m__ Болт с шестигранной головкой	14
75	5/16" × 1-1/4"__ Болт с шестигранной головкой	2
76	5/16" × 1-3/4"__ Болт с шестигранной головкой	6
77	3/8" × 3"_Болт	2
78	3/8" × 2-1/4"_Болт	2
79	M8 × 25m/m_Болт	2
80	5/16" × 15m/m_ Болт с шестигранной головкой	10
81	3/8" × 3/4"_Болт с шестигранной головкой	4
82	M5 × 15m/m_ Винт	13
83	M5 × 10m/m_ Винт	8
84	M5 × 10m/m_ Винт	6
85	5 × 19m/m_ Шуруп	11
86	Ø3.5 × 16m/m_Шуруп	11
87	Ø3.5 × 12m/m_Шуруп	6
88	Ø3 × 20m/m_Шуруп	4
89	Ø25_C- образное кольцо	1
90	Ø17_C- образное кольцо	1
91	5/16" × 7T_ Гайка	8
92	M8 × 7T_ Гайка	1
93	M8 × 9T_ Гайка	1
94	1/4"_ Гайка	4
95	3/8" × 11T_ Гайка	2
96	3/8"_Гайка	2
97	3/8" -UNF26 × 4T_ Гайка	2
98	3/8"-UNF26 × 9T_ Гайка	2
99	3/8" × 7T_Гайка	4
101	3/8" × 19 × 1.5T_Плоская шайба	8

NO.	Описание	Кол-во
102	3/8" × 25 × 2T_Плоская шайба	4
103	Ø5/16" × Ø35 × 1.5T_Плоская шайба	2
104	Ø8.5 × 26 × 2.0T_Плоская шайба	4
105	5/16" × 20 × 1.5T_Плоская шайба	16
107	Ø17 × 23.5 × 1T_Плоская шайба	2
108	M8 × 130m/m_Болт	1
109	M8 × 20m/m_Болт	1
110	3/8" × 2T_Разомкнутая шайба	4
111	5/16" × 1.5T_Разомкнутая шайба	6
112	3/8" × 23 × 1.5T_Изогнутая шайба	2
113	5/16" × 23 × 1.5T_Изогнутая шайба	6
114	7 × 7 × 25L_ Сегментная шпонка	2
115	13.14m/m_Гаечный ключ	1
116	12m/m Гаечный ключ	1
117	M6_Гаечный ключ	1
118	Комбинированный шестигранник M5 и отвертка	1
119	Ø5/16" × 16 × 1T_Плоская шайба	1
120	Ø5 × 16 × 1.5T_Плоская шайба	1
121	Рукав крюка	2
122	Фиксирующий блок крюка (лев.)	1
123	Фиксирующий блок крюка (прав.)	1
124	Крышка держателя крюка (верхняя)	1
125	Крышка держателя крюка (Нижняя)	1
126	Ø32 × 1.8T_ круглыя крышка	2
127	25.4mm × 25.4mm_Заглушка	1
128	M6 × 15m/m_Болт	2
129	Ø6.5 × Ø25 × 1.5T_Плоская шайба	2
130	3/8" × 1-1/2"_Болт	1
131	3/8" × 2"_Болт	1
132	3/8" × 2-1/4"_Болт	2
133	3/8" × 7T_Гайка	4
134	3/8" × 7T_Гайка	4
135	Кардиодатчик (в комплект не входит)	