



# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием тренажёра

## Spirit by Hastings XE520S



SPIRIT Fitness SPIRIT Fitness SPIRIT Fitness



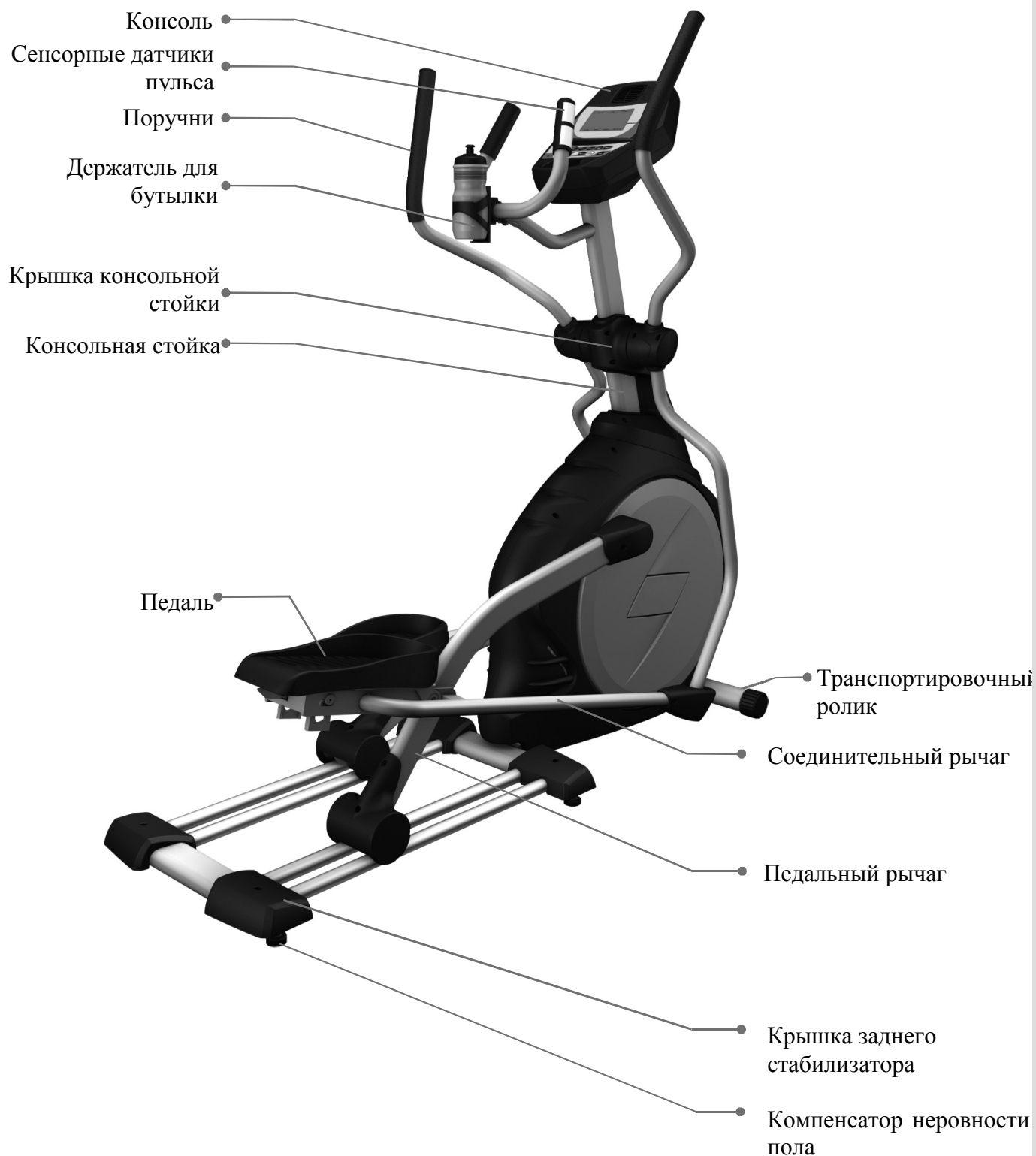
## ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

### **ВНИМАНИЕ – Внимательно прочитайте инструкции перед использованием тренажёра.**

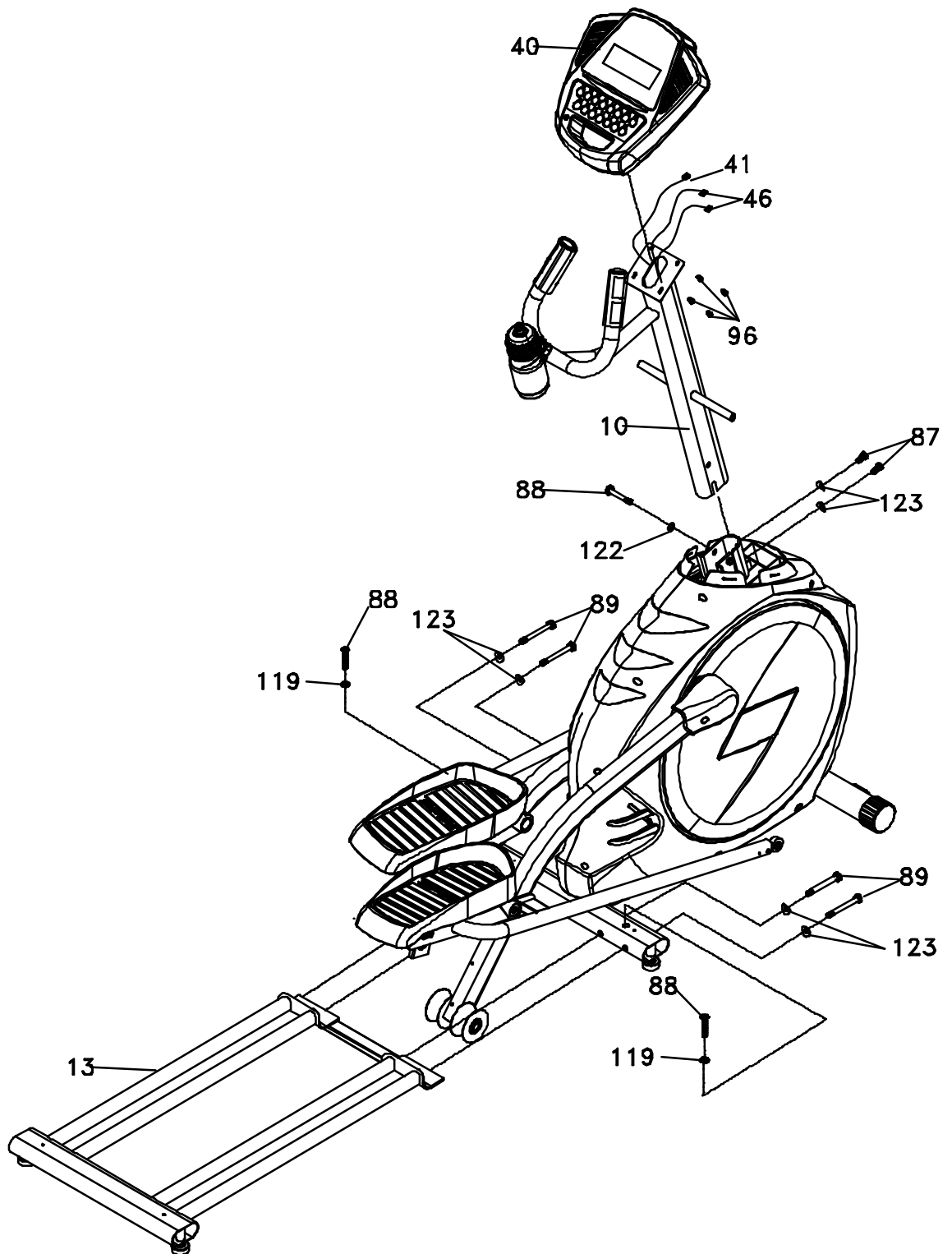
- Не устанавливайте тренажёр на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки могут повредиться и ковёр и тренажёр.
- Не допускайте детей к играм возле тренажёра. Детали тренажёра могут причинить вред.
- Никогда не используйте тренажер, если он имеет поврежденный электрический шнур или вилку. Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
- Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не применяйте аэрозольные продукты, использующие для распыления кислород. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
- Не допускайте попадания каких-либо предметов в отверстия тренажёра.
- Не используйте тренажёр на открытом воздухе.
- Для отключения тренажёра переведите все функции тренажёра в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не пытайтесь использовать эллиптический тренажёр в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
- Датчики пульса на рукоятках не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе.
- 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!**

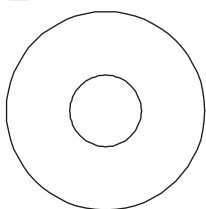
# Введение



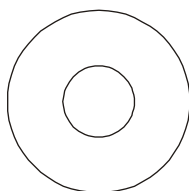
# Сборка. Шаг 1



# Сборка. Шаг 1



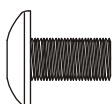
#119. 3/8" × 25 × 2Т  
Плоская шайба (2шт.)



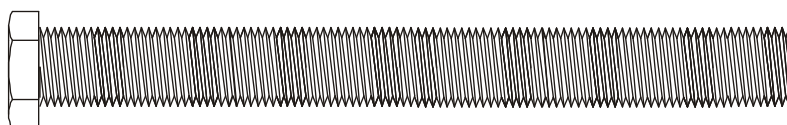
#123. 3/8" × 23 × 2Т  
Изогнутая шайба (6шт.)



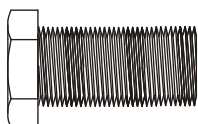
#122. 3/8" × 2Т  
Пружинная шайба (1шт.)



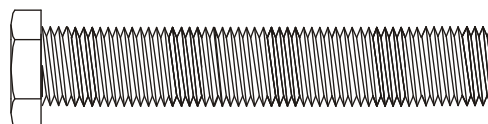
#96. M5 × 10m/m  
Винт (4шт.)



#89. 3/8" × 3-3/4"  
Болт с шестигранной головкой (4шт.)



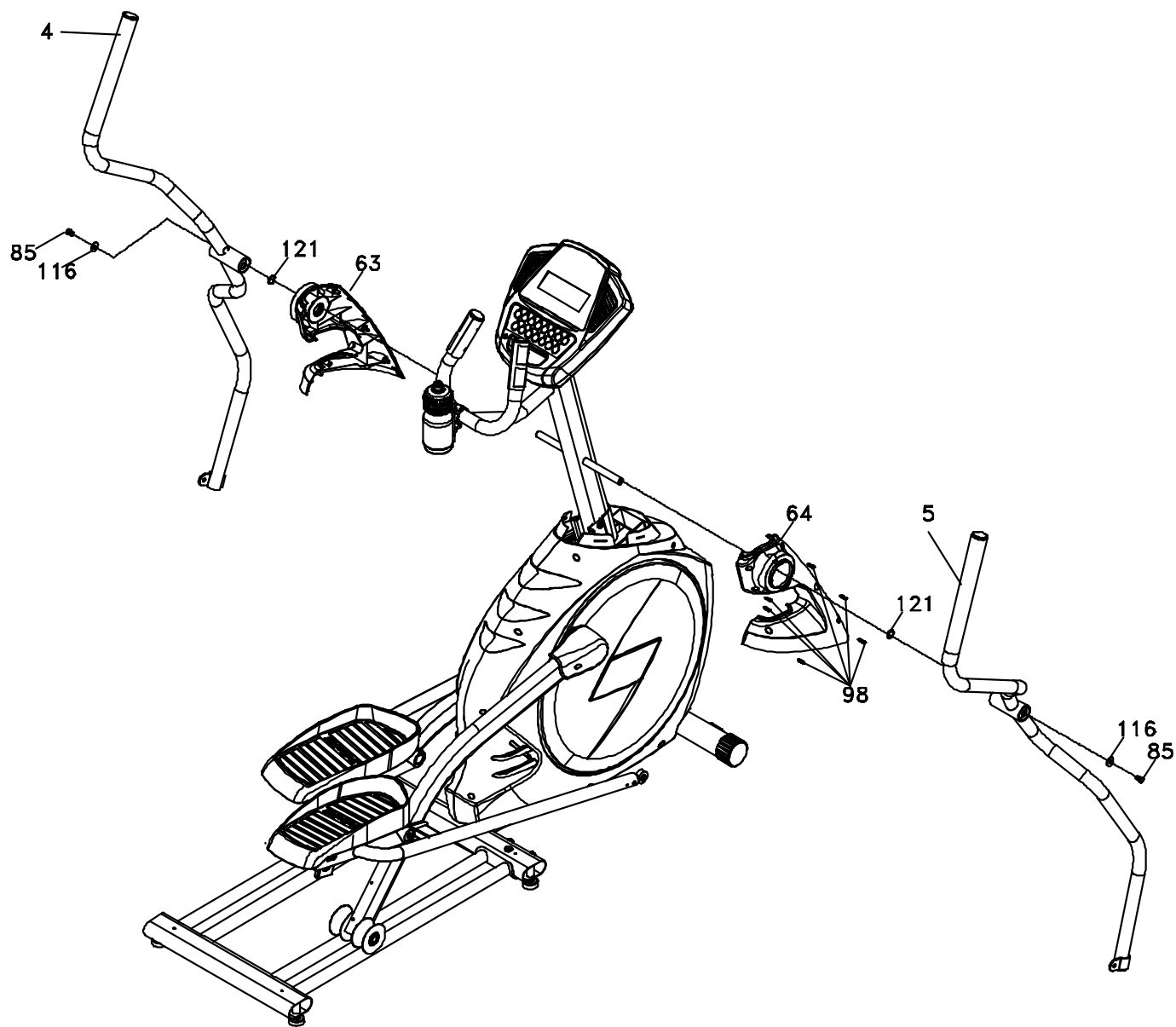
#87. 3/8" × 3/4"  
Болт с шестигранной головкой (2шт.)



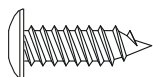
#88. 3/8" × 2-1/4"  
Болт с шестигранной головкой (3шт.)

1. Поместите 2 плоские шайбы (119) на 2 болта (88), пропустите их через верхнюю часть трубки заднего стабилизатора (основную раму) и зафиксируйте задние рельсы (13) с помощью гаечного ключа (125).
2. Поместите 4 изогнутые шайбы (123) на 4 болта (89) пропустите их через верхнюю трубу переднего стабилизатора (основную раму) и закрепите задние рельсы (13) с помощью гаечного ключа (125).
3. Пропустите кабель компьютера (41) через консольную стойку (10). Вытяните штекер из консольной стойки (10) и вставьте U-образную основу на основную раму и закрепите с помощью 2 болтов (87), 2 изогнутых шайб (123), болта (88) и пружинной шайбы (122). Используйте болт (88) и гаечный ключ (125), чтобы закрепить консольную стойку (10) и U-образную основу .
- 4 В верхней части консольной стойки (10) имеется три разъема, 2 разъема датчика пульса (46) с кабелем и один разъем кабеля компьютера (41). Подсоедините кабели к соответствующим разъемам на задней части консоли (40). Не пытайтесь подсоединять разъемы с усилием. Они сконструированы таким образом, что вы не сможете подсоединить провод не в свой разъем.
5. Подсоедините разъемы кабеля компьютера (41), двух датчиков пульса (46) и кабель управления нагрузкой (135), к нижней части консоли (40) и закрепите консоль управления (40) на держателе консоли с помощью 4 винтов (96). Затяните винты крестовой отверткой (127).

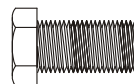
# Сборка. Шаг 2



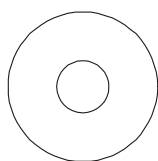
## Сборка. Шаг 2



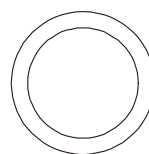
#98.  $\text{Ø}3.5 \times 12\text{m/m}$   
Саморез по металлу (6шт.)



#85.  $5/16" \times 15\text{m/m}$   
Болт с шестигранной головкой (2шт.)



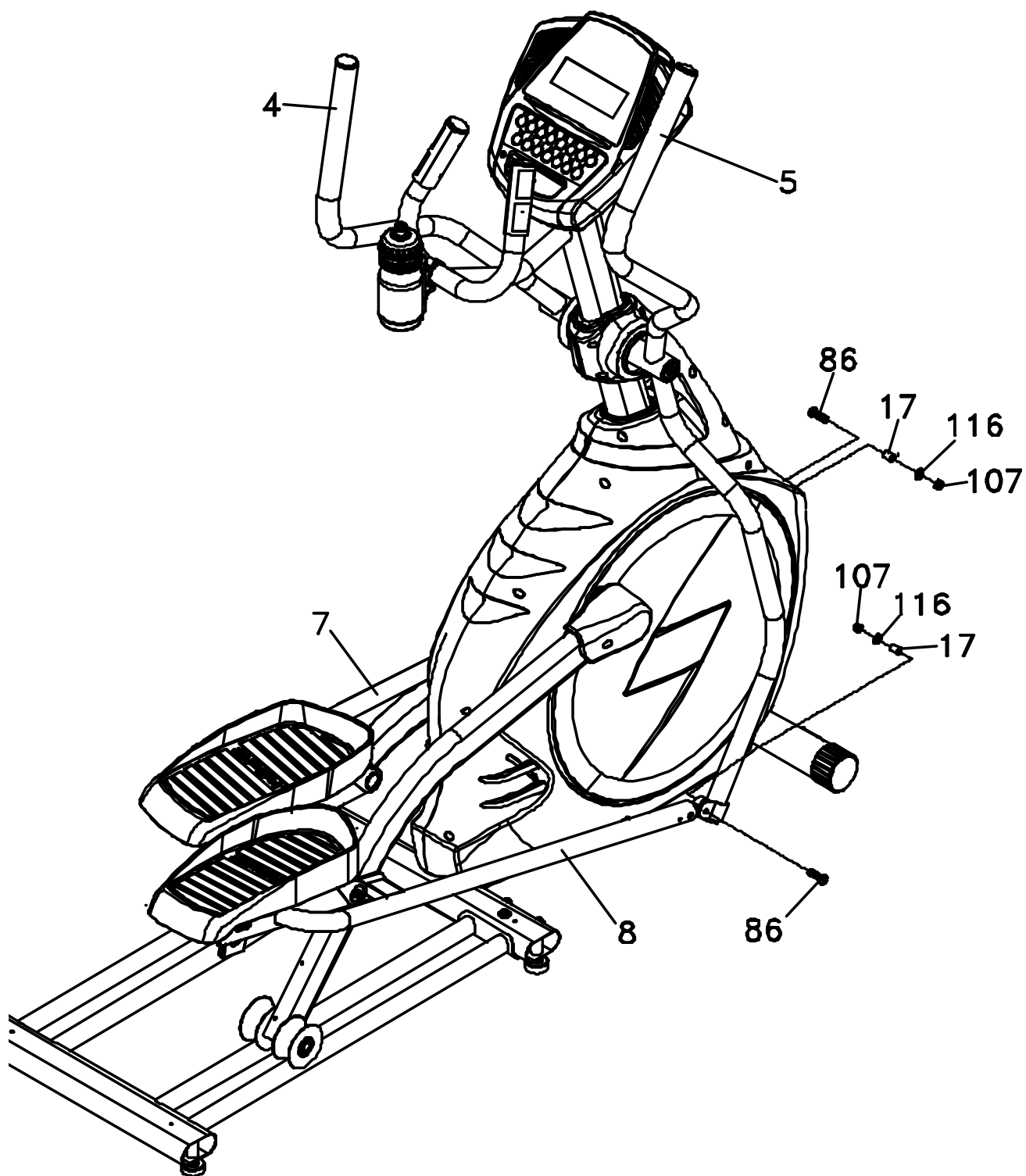
#116.  $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$   
Плоская шайба (2шт.)



#121.  $\text{Ø} 17$   
Волнистая шайба (2шт.)

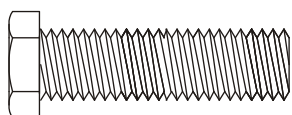
1. Поместите левую и правую крышки консольной стойки (63 и 64) на левый и правый валы стойки, соответственно, совместите с боковыми контейнерами (65 и 66) и закрепите шестью саморезами по металлу (98) используя крестовую отвёртку (127).
2. Поместите 2 волнообразные шайбы (121) на левую и правую движущиеся ручки (4 и 5), установите ручки на соответствующие валы консольной стойки и закрепите двумя болтами (85) с надетыми на них плоскими шайбами (116). Затяните крепление гаечным ключом 12 мм (128).

# Сборка. Шаг 3





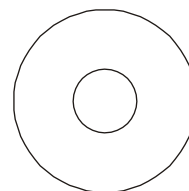
## Сборка. Шаг 3



#86. 5/16" × 1-1/4"  
Болт с шестигранной головкой (2шт.)



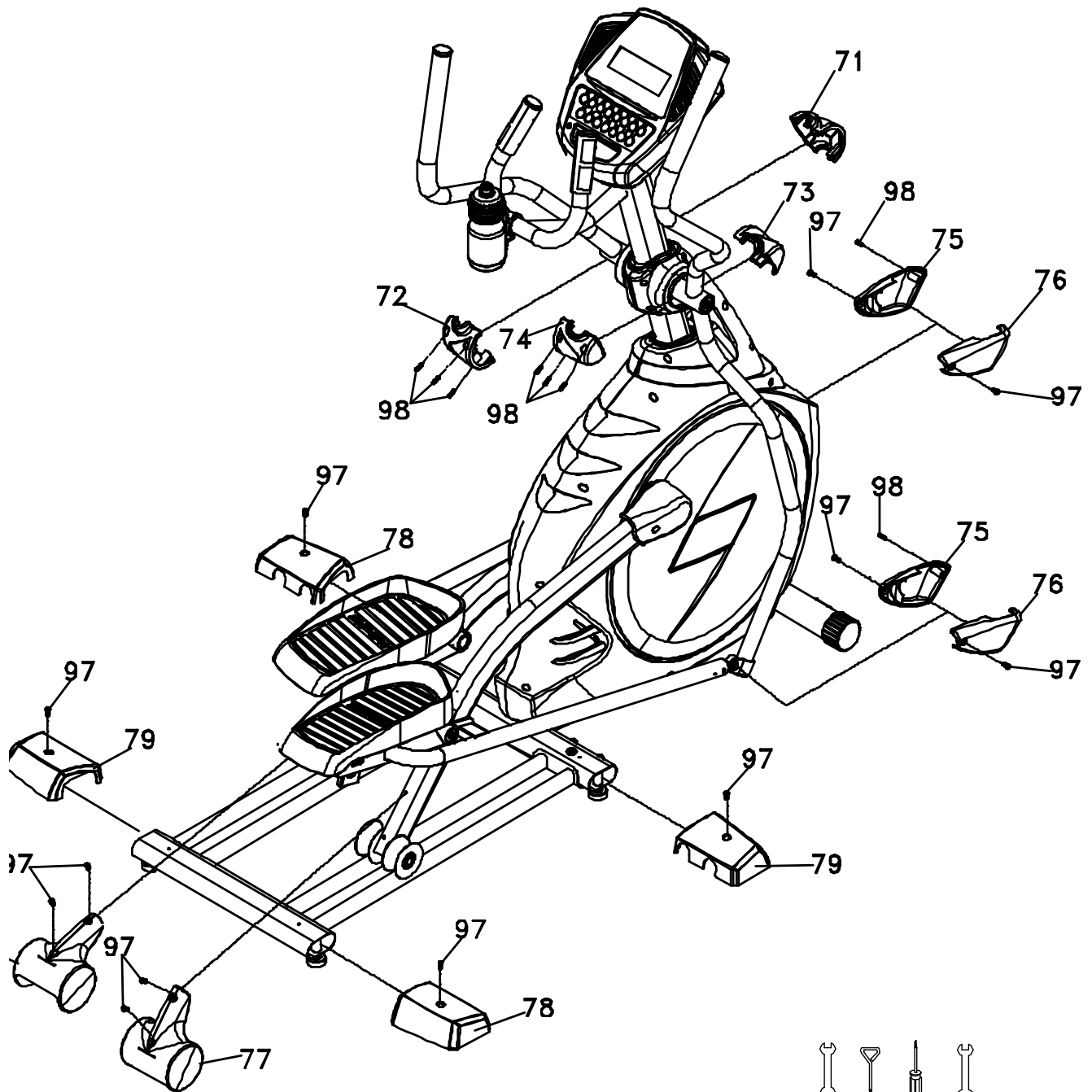
#107. 5/16" × 7T  
Контргайка (2шт.)



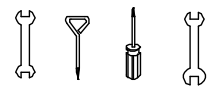
#116. 5/16" × 23 × 1.5T  
Плоская шайба (2шт.)

1. Распутайте провод в штоковой полости подшипника (26), находящейся в левом соединительном рычаге (7) и используя болт с шестигранной головкой (86) закрепите через фиксирующую пластину (4-3) на концевой муфте (17), находящейся на концевом подшипнике (26). При крепеже используйте плоскую шайбу (116) и гайку (107) в соответствующем порядке. Закрепите концевой подшипник (26) с внутренней стороны фиксирующей площадки на левой движущейся ручке (4) используя гаечный ключ (125) и 12 мм гаечный ключ (128). Повторите действия с правым соединительным рычагом (8) и правой соединительной ручкой (5).

# Сборка. Шаг 4

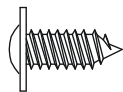


1020624PM1500

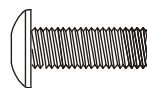


125 126 127 128

## Сборка. Шаг 4



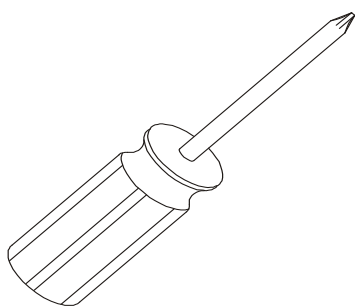
#98. Ø 3.5 × 12m/m  
Саморез по металлу (8шт.)



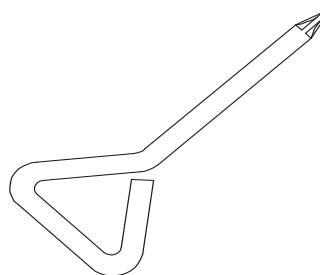
#97. M5 × 15m/m  
Винт (12шт.)

1. Установите левую и правую крышки соединительных рычагов (75 и 76) над местом соединения концевой подшипника и соединительного рычага (лев. и прав.) (7 и 8) с помощью 4 винтов (97) и двух саморезов по металлу (98), используйте короткую крестовую отвертку (126).
2. Установите две колесные крышки (77) над уретановыми колесами (55) используя для этого 4 винта (97) и крестовую отвертку (127).
3. Найдите две части крышки заднего стабилизатора (А) (78) и 2 части крышки заднего стабилизатора (В) (79), предназначенных для задних рельсов (13) и установите их, используя для этого 4 винта (97). Затяните винты крестовой отверткой (127).
4. Сопоставьте переднюю крышку рукоятки (лев.) (71) с задней крышкой рукоятки (лев.) (72) на левой движущейся ручке (4) и закрепите тремя саморезами (98). Повторите эти же действия для правой движущейся ручки (5).

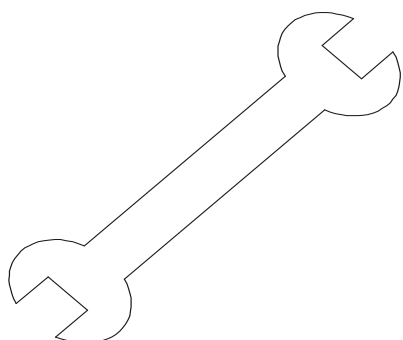
## Инструменты для сборки



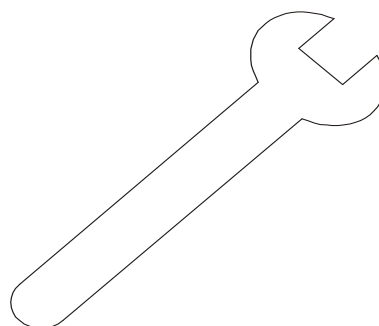
#127. Крестовая отвертка (1 шт.)



#126. Короткая крестовая отвертка (1 шт.)

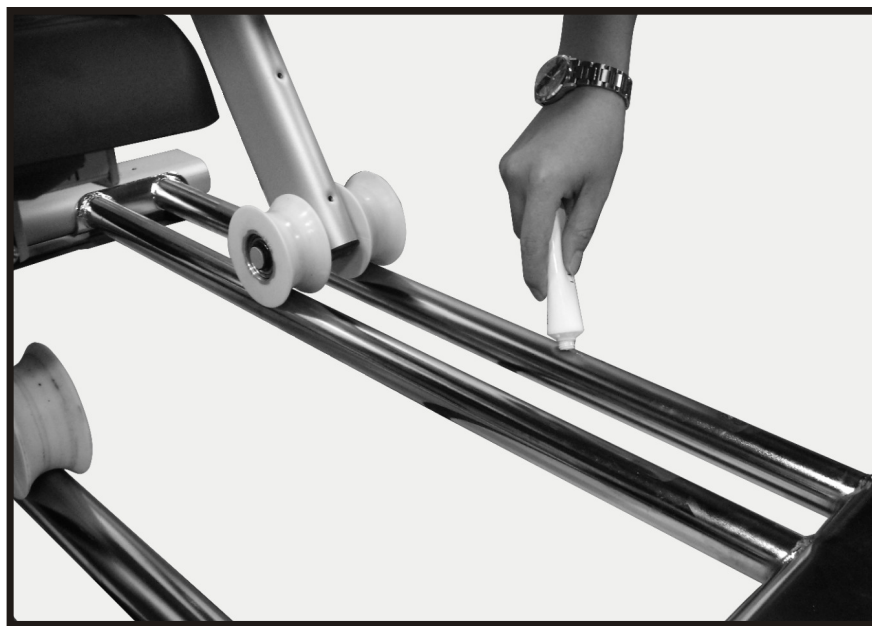


#128. 12 мм Гаечный ключ (1 шт.)



#128. 12 мм Гаечный ключ (1 шт.)

## *Смазывание и транспортировка*



### *СМАЗЫВАНИЕ*

1. Нанесите смазку на среднюю часть рельсов. Смазывание следует производить каждые 3 месяца.
2. Если во время выполнения упражнения вы чувствуете шумы или отсутствие плавности, нанесите смазку на середину рельсов.



### *ТРАНСПОРТИРОВКА*

Эллипсоид оснащён двумя транспортировочными колесами, которыми можно воспользоваться, приподняв тренажер с задней стороны.

# Инструкция к консоли



## Включение тренажёра

Эллиптический тренажёр поставляется с внешним источником питания. При подключении питания к эллипсоиду, консоль автоматически включается. При отсутствии входного сигнала на консоль в течение 20 минут консоль перейдёт в режим ожидания. В дежурном режиме консоли дисплей выключается. Для включения консоли нажмите любую клавишу.

При первом включении консоли будет выполняться внутренняя самопроверка. В течение проверки будет загораться вся подсветка. Когда подсветка выключится, матричный дисплей покажет версию программного обеспечения. Одометр покажет, сколько часов использовался тренажёр, и сколько виртуальных километров было пройдено. Дисплей отобразит примерно следующее: ОДО 12,34 (КМ), 12:34 (чч: мм). Значение одометра будет отображаться лишь несколько секунд, после чего консоль запустится. Теперь вы можете начать использовать консоль.

## Операции с консолью

### Быстрый старт

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажере. После того, как консоль включится, нажмите кнопку Пуск, это инициирует режим быстрого старта. В режиме Быстрый Старт, время начнет свой отсчет с нуля. Рабочая нагрузка может быть скорректирована вручную, нажатием клавиш «вверх» или «вниз». На точечном дисплее будет отображён только нижний ряд. По мере увеличения нагрузки на мониторе будут добавляться дополнительные строчки, что указывает на увеличивающуюся интенсивность тренировки. Чем больше рядов будет на экране, тем больше усилий придется приложить для вращения педалей.

## Основная информация

Эллиптический тренажёр имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто расположите обе ладони на датчиках пульса, находящихся на стационарной рукоятке или наденьте грудной передатчик, и измерение сразу начнётся. На экране будет мигать значок сердечка (несколько секунд). После этого на консоли в окне Пульс отобразится текущее значение сердечного ритма в ударах в минуту.

- Клавиша **Stop/Reset** (стоп/сброс) имеет несколько функций. Однократное нажатие клавиши во время тренировки устанавливает пятиминутную паузу. Если вам нужно попить воды, ответить на телефон или есть другая причина для перерыва в тренировке, воспользуйтесь этой функцией. Для возобновления тренировки просто нажмите клавишу СТАРТ. Если в течение тренировки клавиша Stop/Reset была нажата дважды, программа тренировки завершится и консоль перейдёт к начальному экрану. Если удерживать клавишу Stop/Reset нажатой в течение трёх секунд, консоль выполнит полный сброс. Во время ввода данных, необходимых для программы тренировки нажатие клавиши Stop/Reset возвратит вас на предыдущий экран.
- Клавиши **Program Up / Down** (Программа Вверх / Вниз) предназначены для предварительного просмотра программы. При первом включении консоли вы можете нажать на клавиши выбора программы для просмотра профиля программы. Если вы решите пройти тренировку по какой-либо из программ, нажмите соответствующую кнопку с названием программы и затем клавишу ВВОД для входа в режим установки данных.

Консоль имеет встроенный аудио выход и встроенные динамики. Можете подключить практически любой источник музыки (MP3 плеер, iPod, CD плеер, а так же можно подключить к аудио выходу у телевизора или компьютера).

## Программирование консоли

Каждая программа может быть настроена в соответствии с вашими персональными данными и изменена в соответствии с вашими потребностями. Некоторая информация необходима для корректного отображения показателей тренировки. У вас будет запрошен ваш возраст и вес. Данные о возрасте используются в работе программы контроля сердечного ритма. Иначе рабочие параметры тренировки могут быть слишком высокими, или наоборот, слишком низкими. Ввод веса помогает более правильному расчёту калорий. Хотя тренажёр не может предоставить точное количество затраченных калорий, он старается рассчитать максимально приближенное к реальному значению число.

# Функции

## Примечание к расчёту калорий:

Считывание калорий, будь то домашний тренажер или тренажер в фитнес-зале, не является точным и, как правило, отличается друг от друга. Информация о калориях предоставляется в качестве ориентира, чтобы контролировать прогресс от тренировки к тренировке. Единственным точным способом измерения калорий является измерение в медицинских условиях. Это происходит потому, что каждый человек индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Полезно будет знать, что сжигание калорий происходит не только во время тренировки, но и в течение 20-30 минут после окончания!

## Ввод/изменение данных

После выбора программы нажатием соответствующей программной клавиши и подтверждения клавишей ВВОД, у вас будет запрошена ваша персональная информация. Если вы хотите начать тренироваться немедленно, без ввода персональной информации, нажмите клавишу СТАРТ. Это позволит вам пропустить этап предварительного программирования и сразу приступить к тренировке. Если вы всё же хотите ввести ваши персональные данные, следуйте инструкциям в окне сообщений. Если вы пропустили этот этап и сразу приступили к тренировке, будут использованы значения по умолчанию.

Значения по умолчанию: Возраст = 35; Вес = 70 кг; Время = 20:00; максимальный уровень = 54 (одна точка на точечном дисплее соответствует одному уровню).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Значения Возраст и вес, устанавливаемые по умолчанию, изменяются каждый раз, когда вы вводите новые данные. Так, что если вы уже вводили свои значения, они рознятся как значения по умолчанию и при следующем занятии вам уже не придётся вводить их заново, если только на тренажере не будет заниматься другой человек, имеющий другой возраст и вес.

## Ручная программа

Ручная программа, как видно из названия, подразумевает ручное задание параметров. Нагрузку контролируете вы, а не компьютер. Для начала ручной программы тренировки следуйте ниже перечисленным инструкциям или просто нажмите клавишу MANUAL (Ручной) и затем ВВОД и следуйте указаниям в окне сообщений.

1. Нажмите клавишу **Manual** (Ручной) и затем клавишу ВВОД.
2. Окно сообщений запросит ваш **Возраст**. Введите возраст с помощью клавиш Вверх и Вниз и нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему экрану.
3. Введите ваш **Вес** используя клавиши Вверх и Вниз и нажмите ВВОД для продолжения.
4. Следующий параметр **Время**. Задайте время тренировки и нажмите клавишу ВВОД.
5. На этом ввод параметров закончен. Нажмите клавишу СТАРТ для начала тренировки. Вы так же можете вернуться назад для корректировки параметров, нажатием клавиши ВВОД.

ПРИМЕЧАНИЕ: В любой момент во время ввода данных вы можете вернуться на предыдущий экран нажатием клавиши СТОП.

6. Программа начнёт выполняться с первого уровня нагрузки. Это самый легкий уровень. Он рекомендуется для разминки и разогрева мышц. Для увеличения уровня нагрузки во время тренировки нажмите клавишу Вверх, для уменьшения нагрузки – клавишу Вниз.
7. Во время выполнения ручной программы вы можете просмотреть данные, в окне сообщений нажав клавишу Ввод.
8. После окончания программы вы можете нажать клавишу СТОП для выхода или сохранить программу в качестве пользовательской, нажав клавишу USER (Пользователь) и следуя инструкциям в окне сообщений.

## *Предустановленные программы*

Эллиптический тренажёр имеет пять различных программ, разработанных для разных типов тренировок. Эти программы имеют заранее заданные профили изменения нагрузки для достижения различных результатов. Каждая программа начинается с самого легкого уровня нагрузки. Вы можете настроить уровень нагрузки для каждой программы, следуя инструкциям в окне сообщений после выбора программы.

## *Программы тренировки*

### ***Холмы***

Данная программа имитирует подъёмы и спуски по холмам. Сопротивление маховика будет увеличиваться и уменьшаться с течением тренировки.

### ***Сжигание жира***

Данная программа была разработана чтобы увеличить количество сжигаемого жира в ходе тренировки. Существует множество суждений о том, как лучше проводить тренировки, но большинство специалистов сходятся во мнении, что тренировки умеренной интенсивности идеально для этого подходят. Лучший вариант для достижения максимального эффекта, это в ходе тренировки поддерживать уровень ЧСС в пределах 60-70% от максимального значения. Эта программа в ходе тренировки поддерживает определённый уровень нагрузки.

### ***Кардио тренировка***

Эта программа была составлена таким образом, чтобы развить Ваши кардио способности. Эта тренировка нацелена на Ваши лёгкие и сердце. Она поможет развить сердечные мышцы, улучшить ток крови в организме и разработать лёгкие. Этого можно достичь, путём включения в тренировку более высокой нагрузки, но при этом с плавным увеличением интенсивности.

### ***Выносливость***

Программа на выносливость, была спроектирована, чтобы развить мышечную силу и выносливость нижней части тела. Эта программа постепенно повышает уровень сопротивления до максимального и удерживает на нем нагрузку. Эта тренировка нацелена на то, чтобы привести в тонус ваши ноги и ягодицы.

### ***Интервальная тренировка***

Интервальная тренировка проведут Вас через все уровни сопротивления, чередуя тренировку высокой интенсивности с низкой. Эта программа поможет Вам развить выносливость, чередуя интервалы с высоким уровнем расхода кислорода и периодами восстановления.



# Функции

## Настройка предустановленных программ

1. Нажмите клавишу Программа Вверх/Вниз для выбора программы, затем нажмите ВВОД.
2. Окно сообщений предложит ввести ваш **Вес**. Введите его с помощью клавиш Вверх и Вниз, затем нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему параметру.
3. Введите ваш **Возраст** клавишами Вверх или Вниз и нажмите ВВОД для продолжения.
4. Следующий параметр **Время**. Задайте время тренировки и нажмите клавишу ВВОД.
5. Далее вам следует задать **максимальный уровень** нагрузки. Это пиковое значение нагрузки, которое вы будете испытывать в течение программы. Значение по умолчанию – 5. Задайте своё желаемое значение и нажмите ВВОД.
6. На этом ввод параметров закончен. Нажмите клавишу СТАРТ для начала тренировки. Вы так же можете вернуться назад для корректировки параметров, нажатием клавиши ВВОД.
7. Если вы хотите изменить уровень нагрузки во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это изменение применится только к текущей позиции профиля. Когда профиль тренировки перейдет к следующей колонке, значение нагрузки вернется к уровню, заданному профилем программы.
8. Во время выполнения программы сжигания жира вы можете просмотреть данные программы в окне сообщений, нажав клавишу ВВОД.
9. После окончания программы вы можете нажать клавишу СТОП для выхода или сохранить программу в качестве пользовательской, нажав клавишу USER (Пользователь) и следуя инструкциям в окне сообщений.

## Пользовательские программы

Тренажёр может хранить в памяти 2 программы тренировки, заданные пользователем. Две программы, Пользователь 1 и Пользователь 2, программируются совершенно одинаково. Вы можете построить свою собственную программу тренировки, следуя инструкциям ниже или Вы можете сохранить любую другую завершённую программу как пользовательскую.

1. Выберите пользователя программы User 1 или User 2. Затем нажмите ВВОД для начала программирования.
2. Окно сообщений предложит вам ввести Вес. Введите используя клавиши Вверх Или Вниз или цифровую клавиатуру, затем нажмите ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему экрану.
3. Далее введите ваш Возраст, используя клавиши Вверх Или Вниз или цифровую клавиатуру, затем нажмите ВВОД для сохранения значения и продолжения.
4. Следующий параметр Время. Задайте время тренировки и нажмите клавишу ВВОД.
5. Далее первый столбец профиля будет мигать и вам будет предложено отрегулировать уровень нагрузки для первого сегмента тренировки. Когда вы закончите настройку первого сегмента, нажмите клавишу ВВОД для перехода к следующему сегменту.
6. Следующий сегмент отобразит то же значение, которое было задано для предыдущего сегмента. Повторите процедуру для всех двенадцати сегментов.
7. Окно сообщений предложит вам нажать ВВОД для сохранения программы или СТОП для возврата на начальный экран.
8. Если вы хотите изменить уровень нагрузки во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это изменение применится только к текущей позиции профиля. Когда профиль тренировки перейдёт к следующей колонке, значение нагрузки вернётся к уровню, заданному профилем программы.
9. Во время выполнения программы User 1 или User 2 вы можете просмотреть данные программы в окне сообщений, нажав клавишу ВВОД.

## Техническое обслуживание

- 1) После тренировки протрите все поверхности на которые могла попасть влага.
- 2) Если в ходе использования тренажёра Вы слышите скрип, щелчки или удары. У этого может быть несколько причин:
  - а) Оборудование во время сборки было плохо затянуто. Все болты которые были установлены в ходе сборки должны быть затянуты в максимально возможной степени. Для этого может быть необходимо использование большего гаечного ключа, чем в комплекте поставки, при условии если у Вас не получается затянуть болты в достаточной степени. Не могу не обратить Ваше внимание на то, что 90% обращений в сервисный центр связанных с посторонними шумами связано с попаданием посторонних предметов в подвижные части тренажёра или грязные роликовые направляющие.
  - б) Скопление пыли на роликовых направляющих или самих роликах также может стать причиной источника шума. В результате загрязнения шум может вызывать стук который как Вам может показаться идёт изнутри корпуса. Очистите ролики и рельсы мягкой тканью без ворса. Если не удаётся избавиться от загрязнения воспользуйтесь неметаллическим скребком чтобы его удалить и не повредить поверхность рельс. После очистки поверхностей нанесите смазку (размер капли с горошину) на каждую рельсу. Для работы тренажёра необходим тонкий слой смазки, излишки удалите.
- 3) Если скрипы или другие шумы сохраняются, проверьте, что тренажёр стоит ровно, прежде чем вызывать сервисную службу.

## Обслуживание программного обеспечения консоли

Консоль имеет встроенную функцию обслуживания и диагностики программного обеспечения. Данное программное обеспечение позволит Вам изменить метрическую систему, выключить подачу звукового сигнала при нажатии клавиш. Для входа в меню обслуживания (так же он может называться режимом сервисного обслуживания) нажмите и удерживайте зажатými клавиши включения, выключения и ввод. Удерживайте клавиши в течение 5 секунд пока не появится надпись «Engineering mode», нажатием клавиши ввод подтвердите вход в данный режим. Клавишами вверх/вниз сориентируйтесь в меню.

- 1) Основное тестирование системы – Позволяет убедиться в нормальной работе клавиш.
- 2) Проверка дисплея – проверяет все сегменты дисплея.
- 3) Функции - переход к настройкам.
  - I. ODO reset (сброс одометра)
  - II. Units ( задание английской или метрической систем измерений)
  - III. Sleep mode ( Спящий режим. Включите данную функцию, если хотите, чтобы консоль переходила в режим ожидания после 20 минут бездействия)
  - IV. Motor test ( Тест электродвигателя)
  - V. Manual ( Проверка двигателя во время работы)
  - VI. Key tone (Включить или выключить звуковой сигнал от клавиш)
  - VII. Security ( Позволяет заблокировать клавиатуру, во избежание нежелательных нажатий)

# Функции

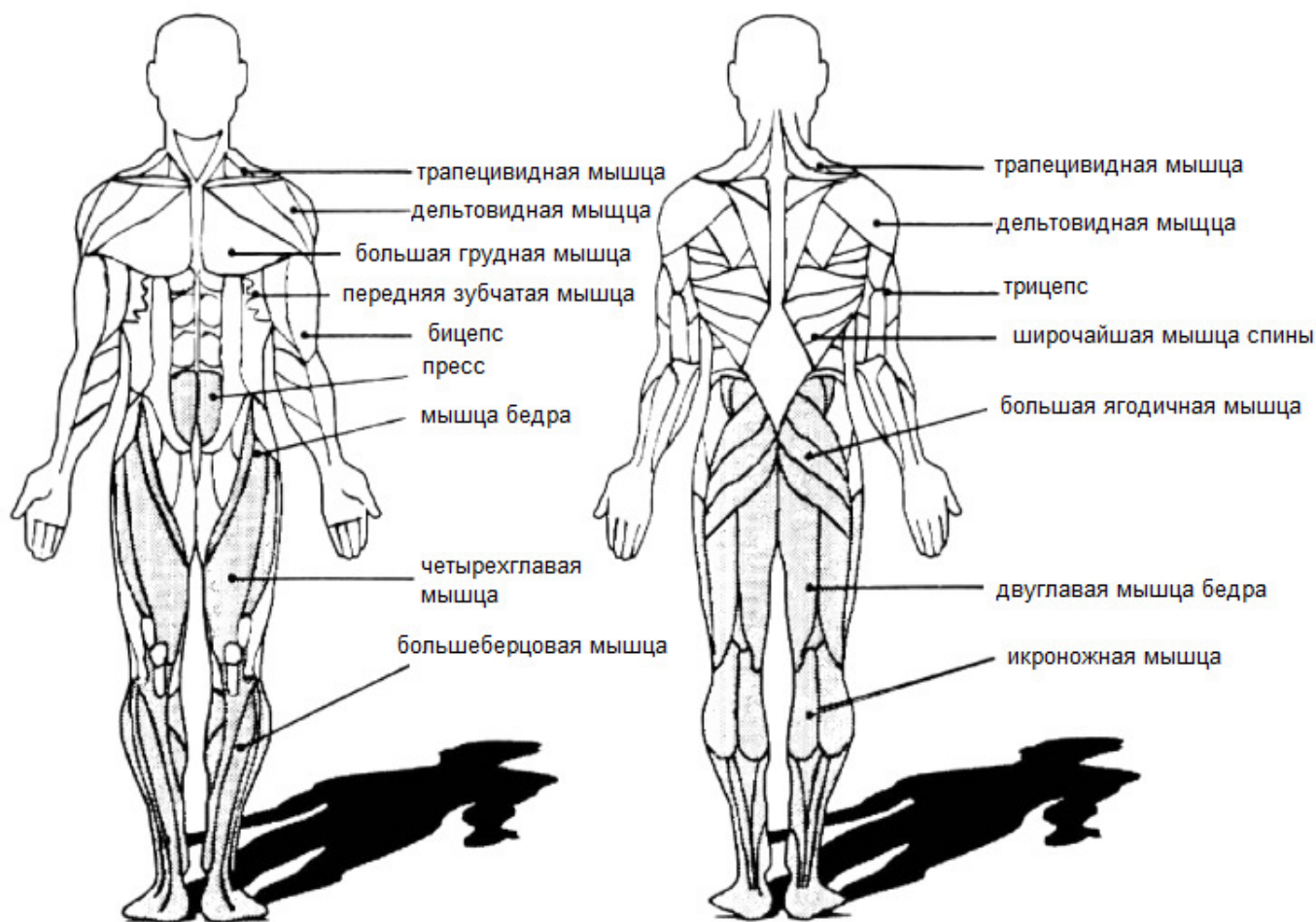
## ЗАНЯТИЕ АЭРОБИКОЙ

Аэробные упражнения, наряду с другой длительной активностью, насыщают мышцы кислородом через сердце и лёгкие. Занятие аэробикой тренирует ваши лёгкие и сердце – наиболее важные мышцы вашего организма. Так же занятия аэробикой способствуют любой деятельности, где задействована большая мышечная активность рук, ног, ягодиц. Ваше сердце бьётся 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





## Растяжка четырёхглавой 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 бёдер

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

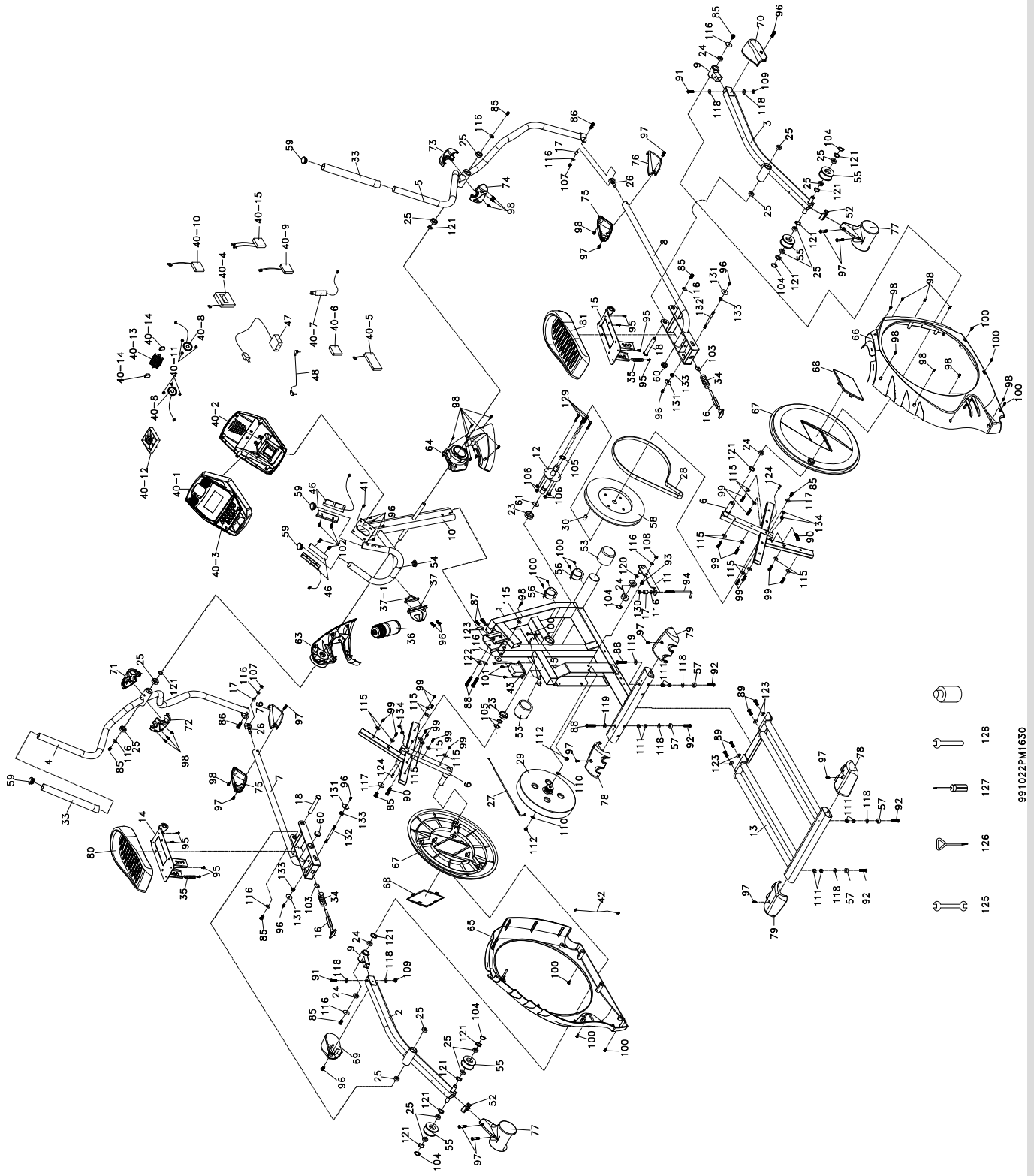
Медленно наклонитесь вперёд, постарайтесь дотянуться пальцами рук до пальцев ног. Задержитесь в таком положении на 15 секунд.



## 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.

# Взрыв схема



991022PM1630

## сок деталей

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Педальный рычаг (лев.)	1
3	Педальный рычаг (прав.)	1
4	Движущаяся ручка (лев.)	1
5	Движущаяся ручка (прав.)	1
6	Переключатель	2
7	Соединительный рычаг (лев.)	1
8	Соединительный рычаг (прав.)	1
9	Втулка педального рычага	2
10	Консольная стойка	1
11	Маятниковое колесо	1
12	Ось кривошипа	1
13	Задний рельс	1
14	Регулируемая педаль (лев.)	1
15	Регулируемая педаль (прав.)	1
16	Фиксирующая защелка.	2
17	Концевая втулочная муфта	3
18	Болт с квадратным подголовком	2
23	6005 Подшипник	2
24	6203 Подшипник	6
25	6003 Подшипник	16
26	M12 × P1.75 Концевой подшипник	2
27	Стальной тросик	1
28	Приводной ремень	1
29	Маховое колесо	1
30	Магнит	1
33	Ø31.8 × 3T × 420 мм накладка из пеноматериала на ручку	2
34	Ø13.5 × 38.5 мм пружина	2
35	Ø10 × Ø1 × 44L пружина натяжения педали	2
36	Бутылка	1
37	Держатель бутылки	1
37~1	Зажим держателя бутылки	1
40	Консоль	1
40~1	Верхняя крышка консоли	1
40~2	Нижняя крышка консоли	1
40~3	Внутренняя крышка консоли	1
40~4	Плата дисплея	1
40~5	Плата клавиатуры	1
40~6	Контроллер усилителя	1
40~7	Звуковая плата	1
40~8	250 мм динамик с кабелем	2
40~9	200 мм кабель усилителя	1
40~10	Интерфейсная плата	1
40~11	Якорь решетки динамика	6
40~12	Вентилятор	1
40~13	Решетка вентилятора	1
40~14	Якорь решетки вентилятора	2
40~15	300 мм датчик пульса с приемником	1
41	1000 мм Кабель компьютера	1

# Список деталей

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
42	600 мм кабель питания	1
43	Электропривод	1
44	300 мм датчик с кабелем	1
45	Стойка датчика	1
46	850 мм датчик пульса с кабелем	2
47	Адаптер питания	1
48	400 мм аудио кабель	1
52	Овальная крышка	2
53	Круглая крышка	2
54	Крышка доступа к бодту	1
55	Ø78 уретановое колесо	4
56	Ø60 транспортировочное колесо	2
57	Ø35 × 10 мм резиновая ножка	4
58	Ø330 рабочий шкив	1
59	Ø32(1.8T) кнопочный разъем	4
60	32 × 2.5T круглая крышка	2
61	Втулка-распорка	1
63	Левая крышка консольной стойки	1
64	Правая крышка консольной стойки	1
65	Боковой контейнер (лев.)	1
66	Боковой контейнер (прав.)	1
67	Круглый диск	2
68	Крышка круглого диска	2
69	Крышка педального рычага (лев.)	1
70	Крышка педального рычага (прав.)	1
71	Передняя левая крышка ручки	1
72	Задняя левая крышка ручки	1
73	Передняя правая крышка ручки	1
74	Задняя правая крышка ручки	1
75	Крышка левого соединительного рычага	2
76	Крышка правого соединительного рычага	2
77	Колесная крышка	2
78	Крышка заднего стабилизатора (А)	2
79	Крышка заднего стабилизатора (В)	2
80	Левая педаль	1
81	Правая педаль	1
85	5/16" × 15 мм Болт с шестигранной головкой	8
86	5/16" × 1-1/4" Болт с шестигранной головкой	2
87	3/8" × 3/4" Болт с шестигранной головкой	2
88	3/8" × 2-1/4" Болт с шестигранной головкой	4
89	3/8" × 3-3/4" Болт с шестигранной головкой	4
90	M8 × 40 мм болт	2
91	3/8" × 2-1/4" болт	2
92	3/8" × 2" болт с плоским подголовком	4
93	M8 × 20 мм болт	1
94	M8 × 170 мм болт	1
95	M5 × 10 мм винт	8
96	M5 × 10 мм винт	12
97	M5 × 15 мм винт	12

## Список деталей

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
98	Ø3.5 × 12 мм саморез по металлу	23
99	5 × 16 мм шуруп	16
100	5 × 16 мм шуруп	11
101	5 × 19 мм шуруп	2
102	Ø3 × 20 мм шуруп	4
103	Ø10 кольцо	2
104	Ø17 кольцо	5
105	Ø25 кольцо	3
106	1/4" гайка	4
107	5/16" × 7Т гайка	2
108	M8 × 7Т гайка	1
109	3/8" × 11Т гайка	2
110	3/8" -UNF26 × 4Т гайка	2
111	3/8" × 7Т гайка	8
112	3/8" -UNF26 × 9Т гайка	2
115	1/4" × 19 мм плоская шайба	17
116	5/16" × 23 × 1.5Т плоская шайба	11
117	5/16" × 35 × 1.5Т плоская шайба	2
118	3/8" × 19 × 1.5Т плоская шайба	8
119	3/8" × 25 × 2Т плоская шайба	2
120	Ø17 × 23.5 × 1Т плоская шайба	1
121	Ø17 волнообразная шайба	12
122	3/8" × 2Т разомкнутая шайба	2
123	3/8" × 23 × 2Т изогнутая шайба	6
124	7 × 7 × 25 мм сегментная шпонка	2
125	13.14 мм гаечный ключ	1
126	Короткая крестовая отвертка	1
127	Крестовая отвертка	1
128	12 мм гаечный ключ	1
129	1/4" × 3/4" болт с шестигранной головкой	4
130	M8 × 9Т гайка	1
131	Ø5 × 16 × 1.5Т плоская шайба	4
132	Ось фиксатора	2
133	Втулка	4
134	M8 гайка	4