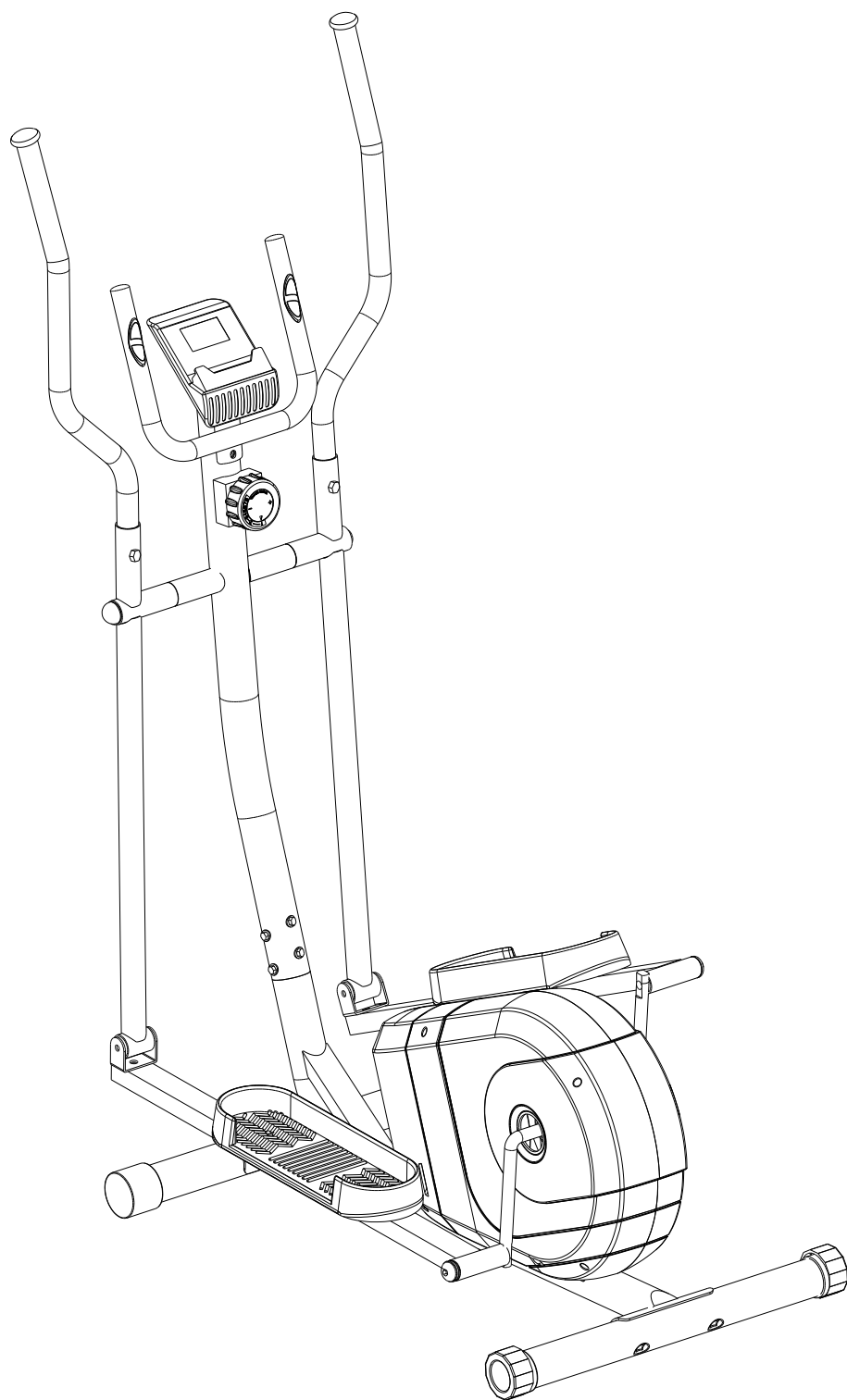


# ОРБИТРЕК FITLOGIC UK-ST1901

КЕРІВНИЦТВО



**ВАЖЛИВО!** Будь ласка, перед використанням цього виробу уважно прочитайте всі інструкції.  
Збережіть це керівництво для подальшого використання. Технічні характеристики цього виробу  
можуть децю відрізнятися від ілюстрацій і можуть бути змінені без попередження.

## **Зміст**

	2
	3
Важлива інформація щодо безпеки	4
Список запчастин	5
Схема	8
Монтаж	9
Керівництво з експлуатації дисплея	
Інструкція щодо використання	

## Важлива інформація щодо безпеки

### Увага

Щоб зменшити ризик серйозних травм, перед використанням обладнання прочитайте наступні важливі попередження.

1. Перед початком будь-якої програми тренувань ви повинні проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас будь-які фізичні або медичні умови, які можуть створити ризик для вашого здоров'я та безпеки, або перешкодити вам правильно використовувати обладнання. Поради лікаря є важливими, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.
2. Прислухайтесь до сигналів свого тіла. Неправильне або надмірне фізичне навантаження може пошкодити вашому здоров'ю. Якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів, припиніть тренування: біль, напруженість у грудях, нерегулярне серцебиття, надзвичайна задишка, відчуття запаморочення, або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-які з цих симптомів, ви повинні проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжити програму вправ.

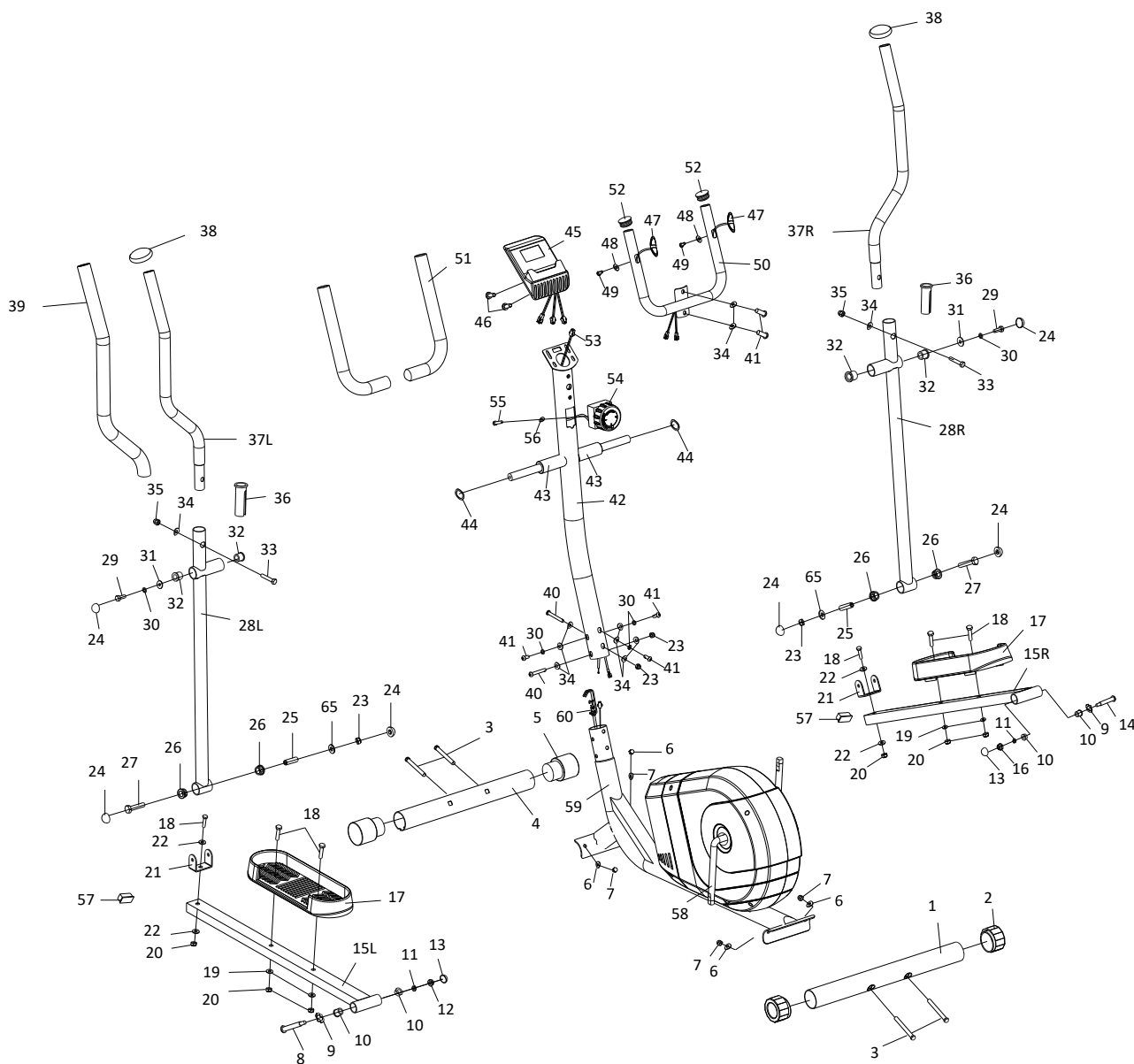
### Загальні заходи безпеки

1. Використовуйте обладнання тільки так, як описано в цій інструкції.
2. Перед використанням обладнання перевірте надійність затягування гайок і болтів.
3. Використовуйте апарат на твердій, рівній поверхні з захисним покриттям для підлоги або килима.
4. Перед початком тренування приберіть всі об'єкти в радіусі 2 метри від тренажера.
5. Після того, як тренажер правильно зібрано, будь ласка, перед початком режиму тренування зверніться до наших підказок з розігрівання у кінці цього керівництва.
6. Використовуйте обладнання лише у нормальному робочому стані. Для будь-яких необхідних ремонтів використовуйте лише оригінальні запасні частини.
7. Тримайте машину якомога далі від надмірної вологи та скупчення пилу.
8. Ця машина може використовуватися лише для навчання одночасно однією людиною.
9. Під час використання тренажера використовуйте відповідний одяг. Уникайте носіння вільного одягу, який може потрапити в обладнання або одяг, який може обмежити або запобігти переміщенню.
10. Обладнання не підходить для терапевтичного використання.
11. Тримайте дітей та домашніх тварин якомога далі від обладнання. Воно призначене тільки для дорослих.
12. Максимальна вага користувача становить 100 кг.
13. Усі рухомі аксесуари вимагають щотижневого обслуговування. Перевіряйте їх кожен раз перед початком використання обладнання. Якщо щось зламано або розсипалося, негайно виправте це. Ви можете продовжувати користуватися обладнанням тільки після усунення будь-яких пошкоджених деталей.
14. Це тренувальне обладнання відповідає стандарту EN957 частина 9 - для домашнього використання.
15. Щоб сісти на тренажер, тримайтеся за поручні та поставте ноги на педалі.
16. Щоб зійти з обладнання, візьміться за поручні та зійдіть з педалей. Збережіть цю інформацію для подальшого використання.

## Список деталей

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Задній стабілізатор	1	33	Болт M8x35	2
2	Кінцева заглушка заднього стабілізатора	2	34	Вигнута шайба D8	11
3	Квадратний болт	4	35	Гайка з заглушкою M8	2
4	Передній стабілізатор	1	36	Проміжний пристрій	2
5	Кінцева заглушка переднього стабілізатора	2	37L	Лівий руль	1
6	Вигнута шайба	4	37R	Правий руль	1
7	Закрутка гайки	4	38	Кінцева закрутка руля Ø28	2
8	Болт лівого кривошипу	1	39	Накладка на руль	2
9	Гофрована шайба	2	40	Внутрішній болт M8x60	2
10	Втулка Ø28	4	41	Внутрішній болт M8x20	5
11	М'яка шайба Ø13	2	42	Стійка руля	1
12	Нейлонова гайка	1	43	Рукав	2
13	Сферична закрутка S18	2	44	Гофрована шайба Ø19	2
14	Болт правого кривошипу	1	45	Монітор	1
15L	Ліва підтримка педалі	1	46	Гвинт M5x10	2
15R	Права підтримка педалі	1	47	Датчик руля	2
16	Нейлонова гайка	1	48	Шайба Ø6x Ø12x1	2
17	Педаль	2	49	Cross countersunk screw S4.2x20	2
18	Болт M10x45	6	50	Маленький поручень	1
19	Шайба Ø10.4x Ø20x2	4	51	Накладка на поручень	2
20	Нейлонова гайка M10	6	52	Маленька кінцева закрутка руля	2
21	У місце	2	53	Подовжувач	1
22	Шайба	4	54	Контролер опору	1
23	Нейлонова гайка M8	4	55	Гвинт з поперечною головкою M5x40	1
24	Сферична закрутка S13	4	56	Вигнута шайба D5	1
25	Муфта	2	57	Квадратна кінцева закрутка	2
26	Втулка Ø32	4	58	Кривошип	1
27	Болт M8x65	2	59	Головна рама	1
28L	Лівий поворотний кривошип	1	60	Нижній дріт опору	1
28R	Правий поворотний кривошип	1	61	Внутрішній шестигранний ключ S6	1
29	Болт M8x16	2	62	Внутрішній шестигранний ключ S8	1
30	М'яка шайба D8	5	63	Багатофункціональний ключ S13-14-15	1
31	Шайба Ø8.5x Ø32x2	2	64	Ключ 17-19	2
32	Втулка Ø32	4	65	Шайба Ø8.5x Ø19x1.5	3

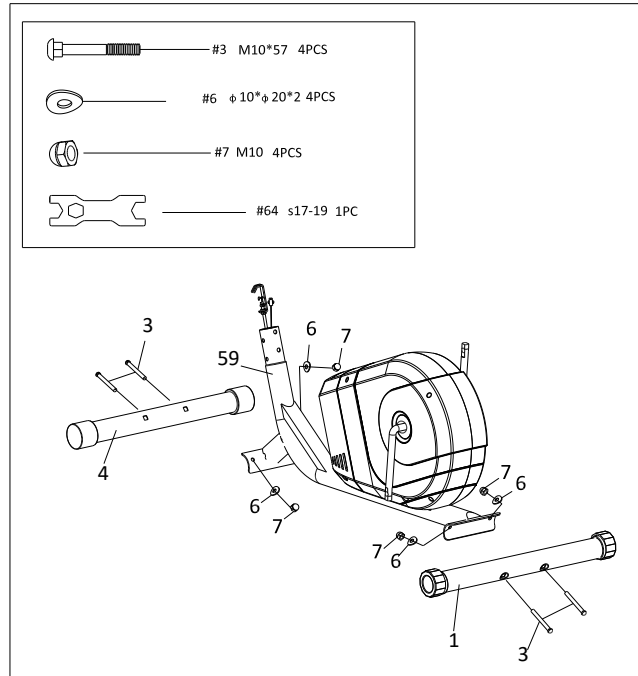
Схема



## Монтаж

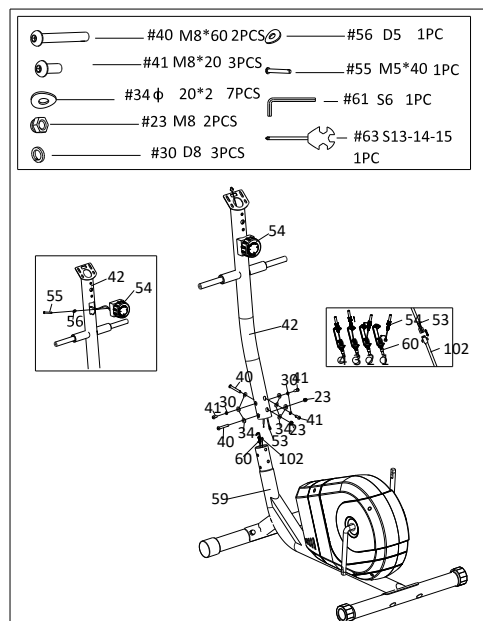
### Крок 1

Зафіксуйте передній та задній стабілізатори (4), (1) на головній рамі (59) квадратним болтом (3), вигнутою шайбою (6) та встановіть заглушку гайки (7).



### Крок 2

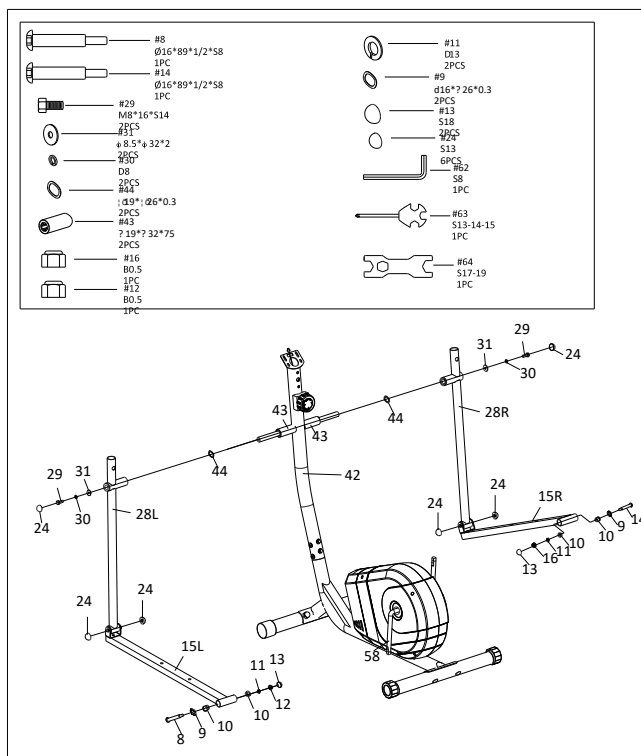
1. Протягніть регулятор опору (54) через стійку руля (42), а потім зафіксуйте його гвинтом (55), шайбою (56).
2. Під'єднайте подовжувач (53) з дротом датчика (102).
3. Під'єднайте регулятор опору (54) і дріт нижнього опору (60).
4. Зафіксуйте стійку руля (42) на головній рамі (59) внутрішнім шестигранним болтом з поперечною головкою (40), м'якою шайбою (30) вигнутою шайбою (40), та нейловою гайкою (23).



### Крок 3

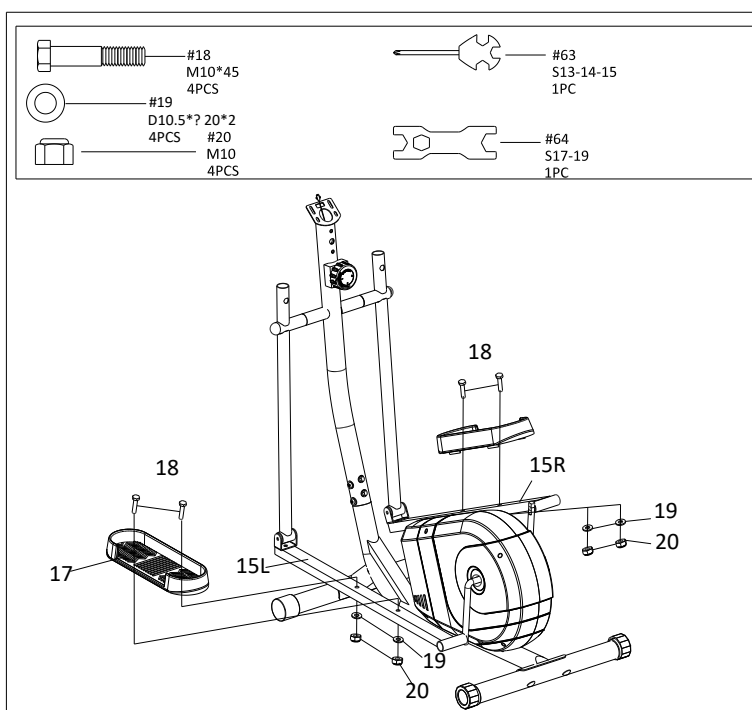
1. Будь ласка, зафіксуйте лівий і правий кривошипи (28L / R) до стійки руля (42) шестигранним болтом (29), пружинною шайбою (30), шайбою (31);
2. Потім закріпіть ліву опору педалі (15L) на кривошипі (58) з ліва болтом (8), гофрованою шайбою (9), пружинною шайбою (11) і нейловою гайкою. Будь ласка, повторіть крок вище для правої опори педалі (15R). Нарешті вставте заглушку (13) на нейлонову гайку.

УВАГА: поверніть лівий болт педалі проти годинникової стрілки, а правий болт педалі за годинниковою стрілкою.



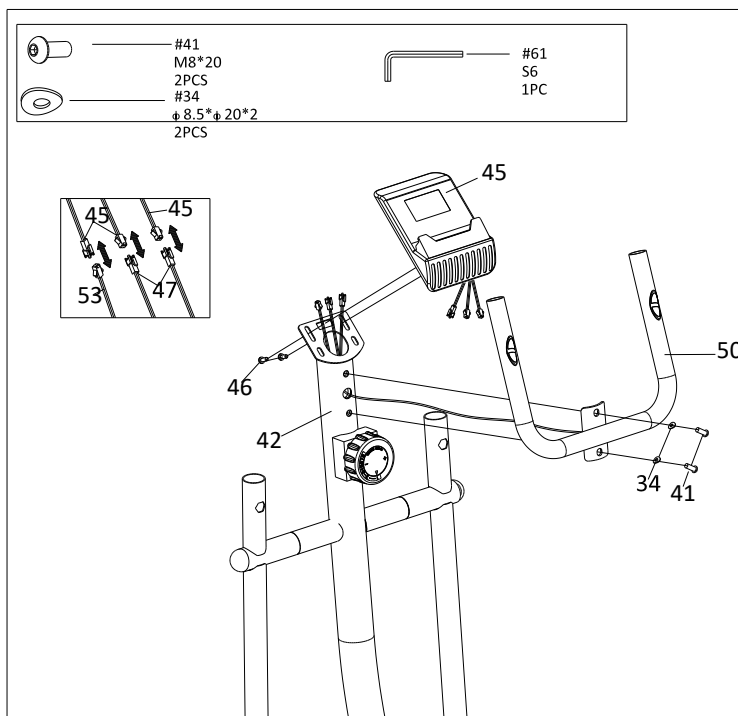
### Крок 4

Зафіксуйте педаль (17) на опорі педалі (15L/R) болтом (18), шайбою (19) та нейловою гайкою (20).



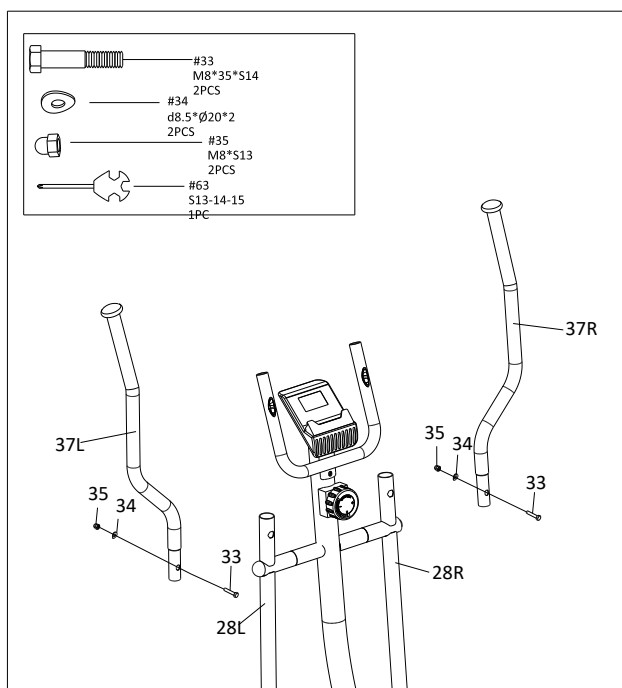
## Крок 5

Зафіксуйте руль (50) на стійці руля (42) внутрішнім болтом з шестигранною головкою (41), вигнутою шайбою (34), а потім під'єднайте дисплей (45) з подовжувальним дротом (53), і нарешті зафіксуйте дисплей на стійці руля (42).



## Крок 6

Прикріпіть ручки (37L / R) до кривошипів (28L / R) окремо. А потім закріпіть їх гвинтами з шестигранною головкою (33), шайбою (34) і заглушкою (35).



**Вітаємо, що закінчили збирання обладнання. Перед використанням пропонуємо перевірити кожну частину**



на надійність кріплення.

## ІНСТРУКЦІЯ ЗОБРАЖЕНЬ МОНИТОРУ

### СПЕЦИФІКАЦІЇ

TIME/ЧАС-----0:00~99:59 хв  
 SPEED/ШВИДКІСТЬ-----0.0~999.9 миль/год(км/год)  
 DISTANCE/ВІДСТАНЬ-----0.00~9999миль (км)  
 CALORIE/КАЛОРІЇ-----0.0~9999Ккал  
 TOTAL DIST(ODO)/ЗАГАЛЬНА ВІДСТАНЬ---0.00~9999ML (км)  
 PULSE/ПУЛЬС (якщо визначено) -----40~240уд/хв

### ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

**MODE:** Ця клавіша дозволяє вибрати та заблокувати певну потрібну функцію. Щоб скинути значення до нуля (без ODO) натисніть і утримуйте кнопку 3 секунди.

**SET:** Кнопка потрібна для встановлення значення TIME /ЧАСУ, DISTANCE/ВІДСТАНИ, PULSE/ПУЛЬСУ, коли ці параметри не перебувають в режимі відліку. При початку тренування значення "SET" буде рахуватися назад. Коли значення "SET" досягне 0, відлік параметру почнеться знов.

**RESET:** У режимі SET, натискайте кнопку RESET, щоб повернути значення показника до нуля.

### ФУНКЦІЇ

- 1.TIME/ЧАС: Натискайте клавішу MODE, доки курсор не зафіксується у функції TIME. Загальний робочий час буде зображено під час запуску вправи.
- 2.SPEED/ШВИДКІСТЬ: Натискайте клавішу MODE, доки курсор не зафіксується у функції SPEED. Поточна швидкість буде зображено під час запуску.
- 3.DISTANCE/ВІДСТАНЬ : Натискайте клавішу MODE, доки курсор не зафіксується на функції DISTANCE. Відстань кожної тренування буде зображено при запуску вправи.
- 4.CALORIE/КАЛОРІЇ : Натискайте клавішу MODE, доки курсор не зафіксується у функції CALORIE. Витрачені калорії будуть зображено при запуску вправи.
5. ODO/ЗАГАЛЬНА ВІДСТАНЬ: Загальна відстань від початку періоду заряду акумулятора.
6. PULSE/ПУЛЬС (якщо визначено): Натискайте клавішу MODE, доки курсор не перейде до функції PULSE, потім покладіть вушну кліпсу на вухо, або затисніть рукою датчик приблизно на 3 секунди.
7. SCAN: Зображення змінюється відповідно до наступної схеми кожні 6 секунд.

Автоматичне зображення функцій у наступному порядку: TIME---SPEED---DISTANCE---CALORIE---ODO---PULSE (якщо визначено) ---SCAN

### ПРИМІТКА

- 1.Якщо будь-який сигналу не надходить через 4-5 хвилин, LCD-дисплей автоматично вимикається.
- 2.Якщо є вхідний сигнал, монітор автоматично вмикається.
- 3.Якщо ви побачили некоректне зображення на моніторі, будь ласка, замініть акумулятори, щоб мати хороший результат. Ви повинні зробити заміну обох акумуляторів одночасно.
- 4.У моніторі використовується 2 шт. акумуляторів 1.5V типу "AAA".

## Інструкція щодо використання

### ПРАВИЛА

Наступні рекомендації допоможуть вам спланувати програму тренувань. Пам'ятайте, що для успішних результатів необхідні правильне харчування та адекватний відпочинок. Якщо ви починаєте програму тренувань, проконсультуйтеся зі своїм лікарем, якщо:

- Вам поставили діагноз: проблеми з серцем, високий кров'яний тиск або будь-яке інше захворювання
- Ви не тренувалися більше ніж рік.
- Вам більше ніж 35 років і на даний момент ви не тренуєтеся.
- Ви вагітні.
- У вас діабет.
- Ви відчуваєте болі в грудях або відчуваєте запаморочення або непритомність.
- Ви відновлюєтеся після травми або хвороби.

### Цільовий серцевий ритм (THR)

	ЗОНА ТРЕНУВАННЯ
ВІК	MIN-MAX (уд/хв)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

**Примітка:** Це лише керівництво, і продуктивність буде залежати від придатності та стану (здоров'я) особи, яка використовує тренажер.

### Поради щодо тренування

- Завжди виконуйте вправи на розтяжку як до, так і після тренування. Див.сторінку 11

- Починайте вправи повільно; занадто швидкий початок може призвести до травм.
- Якщо ви захворіли або втомилися, дайте собі кілька додаткових днів для відновлення.
- Почніть з двох або трьох 15-хвилинних сеансів тренування на тиждень з днем відпочинку між ними.
- Розігрівайтеся протягом 5 або 10 хвилин роблячи легкі рухи, такі як ходьба або махи руками по колу, а потім розтягніть м'язи, які ви будете використовувати під час тренування. Обладнання в основному буде тренувати м'язи стегон і голені.
- Підвищуйте темп і навантаження трохи сильніше, ніж це зручно вам і тренуйтеся так довго, як тільки зможете. На початку, ви будете спроможні займатися лише декілька хвилин за один раз, але це буде швидко змінюватися, якщо ви регулярно будете займатися фізичними вправами.
- Завершуйте кожне тренування 5-хвилинним охолодженням з низьким рівнем навантаження. Потім ви повинні розтягнути м'язи, які тільки що працювали, щоб уникнути травм і судом.
- Збільшуйте час тренування на кілька хвилин щотижня, поки ви не зможете працювати безперервно протягом 30 хвилин за сеанс.
- Не турбуйтеся про відстань або темп. Протягом перших декількох тижнів зосередьтеся на витривалості та фізичній підготовці.

## Як важко працювати?

1. Під час тренування ви повинні намагатися залишитися в зоні цільового серцевого ритму (THR).
2. Таблиця THR розповість вам про показник цільового серцевого ритму для вашого віку. Це лише керівництво і залежатиме від придатності та стану (здоров'я) людини, яка використовує тренажер.
3. Завжди слідкуйте, як ви відчуваєте себе під час фізичних вправ. Якщо ви відчуваєте запаморочення або дезорієнтацію, негайно зупиніться і відпочиньте. Якщо ви не потієте, прискортесь!

## Розтягування

### Поради щодо розтягування

- Почніть з поступових вправ моторики всіх суглобів, тобто просто поверніть зап'ястки, зігніть руку і покрутіть плечима. Це дозволить природному змазуванню тіла (синовіальної рідини) захистити поверхню кісток у цих суглобах.
- Завжди розігрівайте тіло перед розтягуванням, оскільки це збільшує потік крові навколо тіла, що у свою чергу робить м'язи більш пружними.
- Почніть з ніг, а далі переходьте на тіло.
- Кожен розтяг слід затримуватися на 10 секунд (робота від 20 до 30 секунд) і зазвичай повторювати вправи приблизно 2 або 3 рази.
- Розтягуйте, доки не відчуєте біль у м'язах. Якщо є біль, зменшить натиск.
- Не робіть різких рухів. Розтягування має бути поступовим і розслабленим.
- Не затримуйте дихання під час розтягування.
- Щоб запобігти посиленню м'язів розтягуйтеся кожен раз після фізичного навантаження. Щоб підтримувати гнучкість розтягуйтеся принаймні три рази на тиждень.

## Розтягування стегна

- Встаньте на праву ногу і візьміться за ліву лодижку лівою рукою, притягнувши ногу вгору позаду стегна.
- Тримайте спину прямо, а коліна разом. Якщо потрібно використовуйте стіну для балансу.
- Затримайтесь приблизно на 10 сек.
- Повторіть для іншої ноги.



## Розтягування

### підколінного

#### сухожилля

- Тримайте передню ногу прямо, руки на зігнутій нозі (стегна). Натисніть і витягніть, поки не почнете відчувати розтягнення в задній частині коліна (або прямої ноги).
- Не напружуйте коліна, але випрямляйте назад.
- Затримайтесь приблизно на 10 сек.
- Повторіть для іншої ноги.



## Розтягування голені

- Відведіть одну ногу назад і поставте на підлогу, іншу поставте спереду і перенесіть вагу тіла на передню ногу.
- Затримайтесь на 10 сек.
- Повторіть для іншої ноги.



## Розтягування

### внутрішнього стегна

- Сядьте, підшви ніг зведіть разом, коліна назовні. Підтягніть ноги до області паху, наскільки це можливо.
- Затримайтесь на 10 сек.



**Примітка:** Під час виконання цієї вправи тримайте спину і задню ногу прямими.