

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ HASTPOWER



Содержание

Инструкции / Правила безопасности	3-4
Инструкции по сборке	5-12
Взрыв схема	13-14
Список элементов	15-17
Разминка	18

Инструкции по сборке

Благодарим Вас за то, что выбрали тренажёр нашей торговой марки. Для обеспечения безопасности, пожалуйста, внимательно прочтите данную инструкцию и ознакомьтесь со всеми рекомендациями, прежде чем приступить к использованию. Прочитав данную инструкцию, мы верим, что Вы сможете в полной мере насладиться безопасными тренировками и начать вести здоровый образ жизни.

Инструкции по безопасности

1. Прочтите пользовательскую инструкцию и все сопроводительные рекомендации.
2. Данный тренажёр разработан и предназначен только для домашнего использования.
3. Проверьте оборудование перед тренировкой, чтобы убедиться, что все крепления надёжно затянуты.
4. Проверьте, что тренажёр устойчиво стоит на полу. Избегайте неровных поверхностей.
5. Большинство тренажёров не рекомендуются для использования детьми. Всегда держите детей под присмотром, если они находятся около тренажёра.
6. Если детям разрешено использование тренажёра, убедительно просим учитывать возраст и темперамент ребёнка. Ребёнок должен тщательно соблюдать технику безопасности и правила использования оборудования.
7. Следите, чтобы дети не оставались одни в комнате с тренажёром.
8. Тренировочное оборудование имеет подвижные части, поэтому следите, чтобы посторонние находились на безопасном расстоянии от тренажёра.
9. Убедитесь, что тренажёр скорректирован под Вас перед началом занятий, чтобы избежать травм.
10. Перед тренировкой снимите с себя все украшения, кольца.
11. Носите комфортную для тренировок спортивную одежду и обувь. Не надевайте чрезмерно свободную одежду, во избежание её попадания в подвижные части тренажёра.
12. Разомнитесь 5-10 минут перед тренировкой и остыньте 5-10 минут после. Это позволит настроить ваш сердечный ритм и подготовиться к силовым тренировкам.
13. Никогда не задерживайте дыхание в ходе тренировки.
14. Отдых между подходами во время тренировки не менее важен. Мышцы тонизируются и развиваются именно в течение этих периодов отдыха. Если Вы только начинаете занятия, то рекомендуем Вам тренироваться два раза в неделю и постепенно увеличивать частоту тренировок до 4 или 5 раз в неделю.
15. Избегайте перегрузок. Неправильное или чрезмерное использование тренажёра может привести к травме.

Инструкции по сборке

Внимание: Перед началом любой программы тренировок, пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим терапевтом. Если в какой-то момент вы почувствуете слабость, головокружение или боль, остановитесь и обратитесь к врачу.

Уровень безопасности оборудования может поддерживаться, только если тренажёр регулярно проверяется на наличие поврежденных частей или износа. Тренажёр не предназначен для детей в возрасте до 14 лет.

Безопасное расстояние: По периметру от тренажёра: 100 см

Важно: Внимательно прочитайте все инструкции. Соберите тренажёр в соответствии с руководством по сборке. Выложите все детали на пол и проверьте комплект поставки перед началом сборки. В случае несоответствия, пожалуйста, позвоните в службу технической поддержки за помощью.

До момента, пока будут заменены дефектные компоненты, следует избежать использования оборудования.

Примечание: Некоторые узлы тренажёра могут быть собраны на заводе.

Наиболее подверженные износу элементы:

#16 Трос тяги

#29 Трос основной

#30 Трос тяги для рук

#35 Шкив Ø87

#36 Шкив Ø115

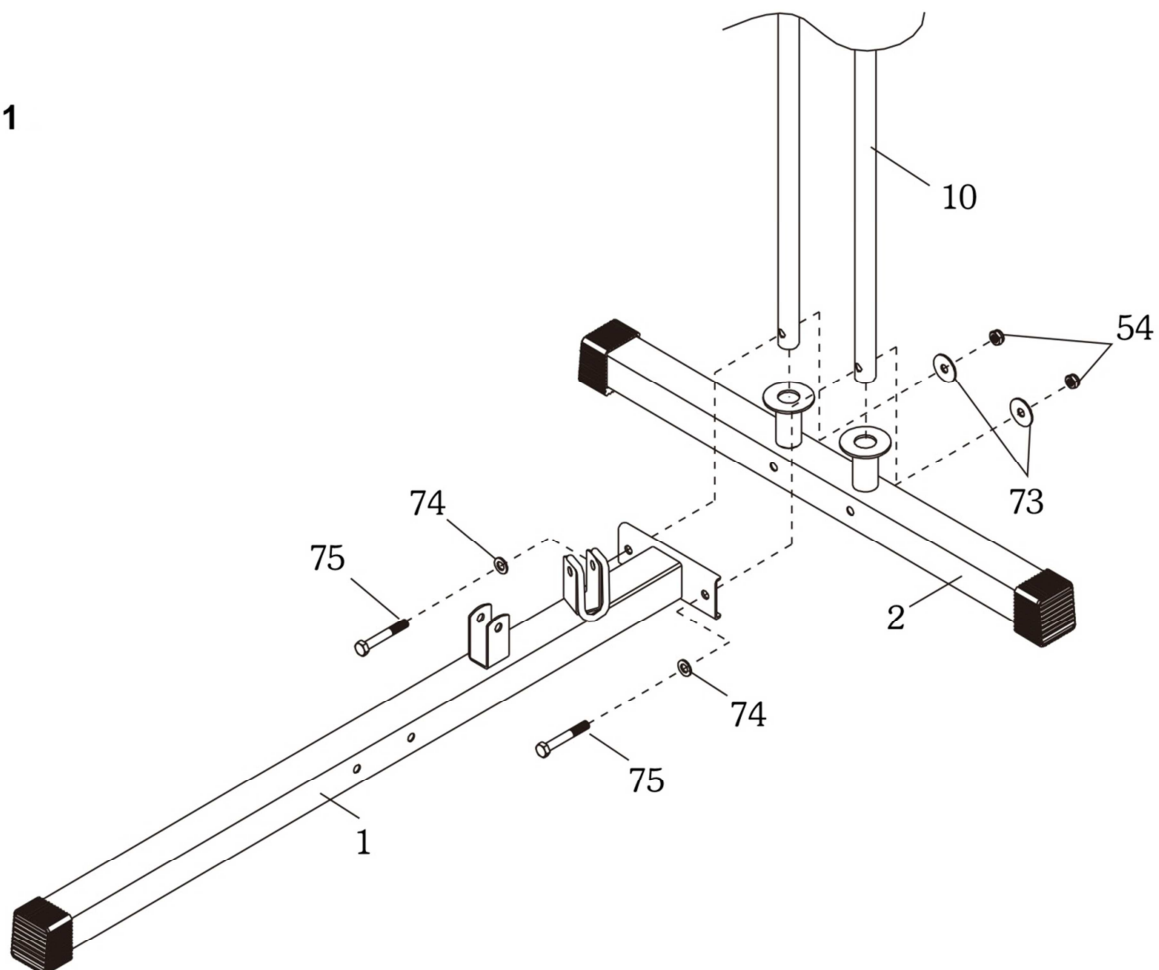
Необходимые инструменты для сборки:

Два разводных ключа и гаечный ключ

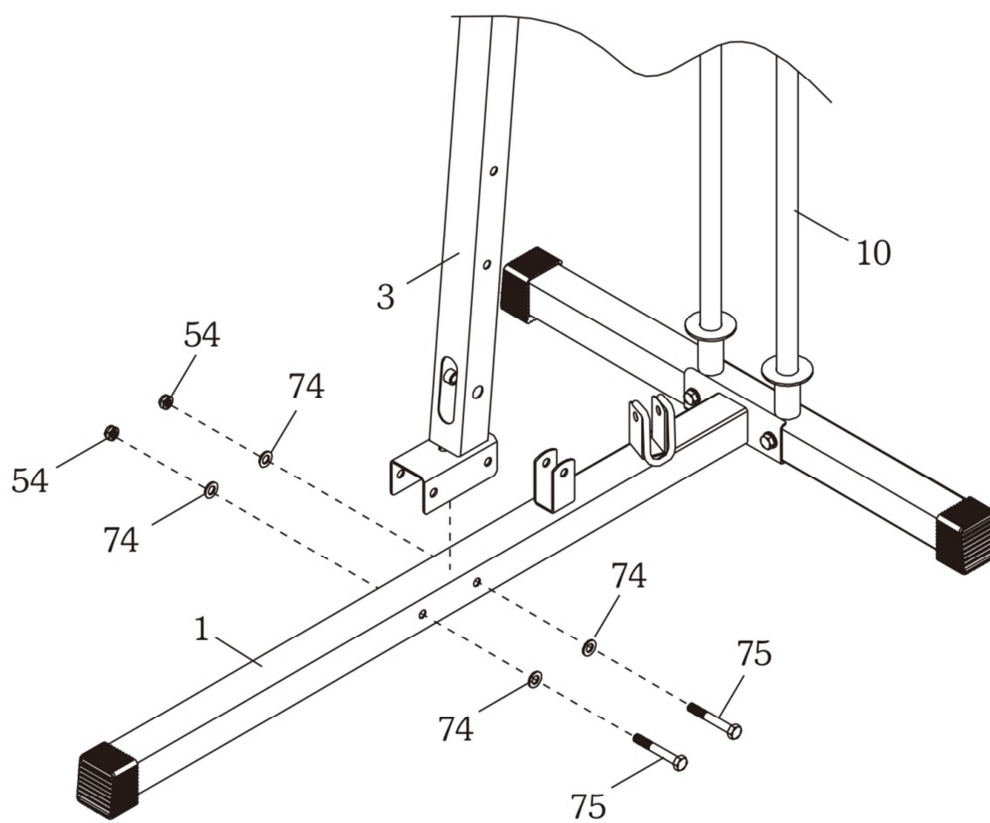
1. После вскрытия упаковки проверьте комплект поставки сверившись со списком деталей.
2. Не затягивайте болты/гайки в местах крепления очень туго, пока тренажёр не будет собран до конца. По окончании сборки протяните крепежи и можно приступать к использованию

Инструкции по сборке

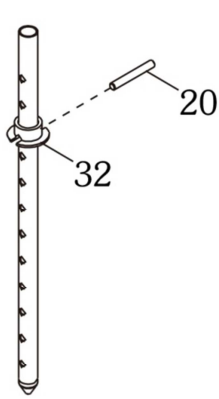
Шаг 1



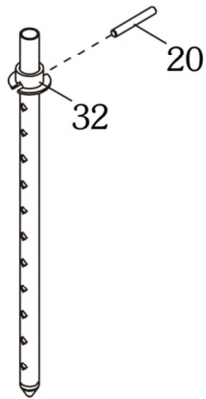
Шаг 2



Инструкции по сборке

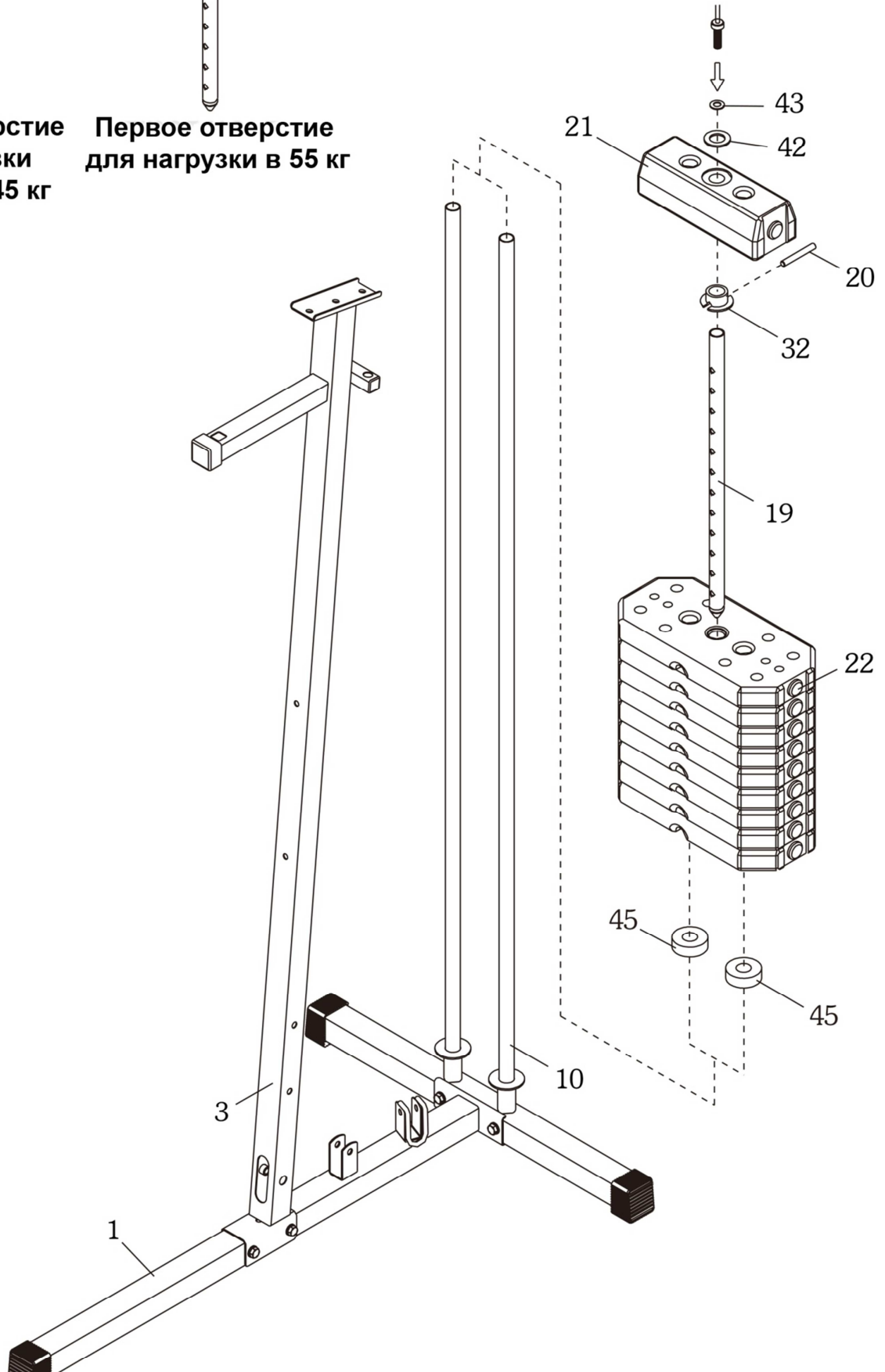


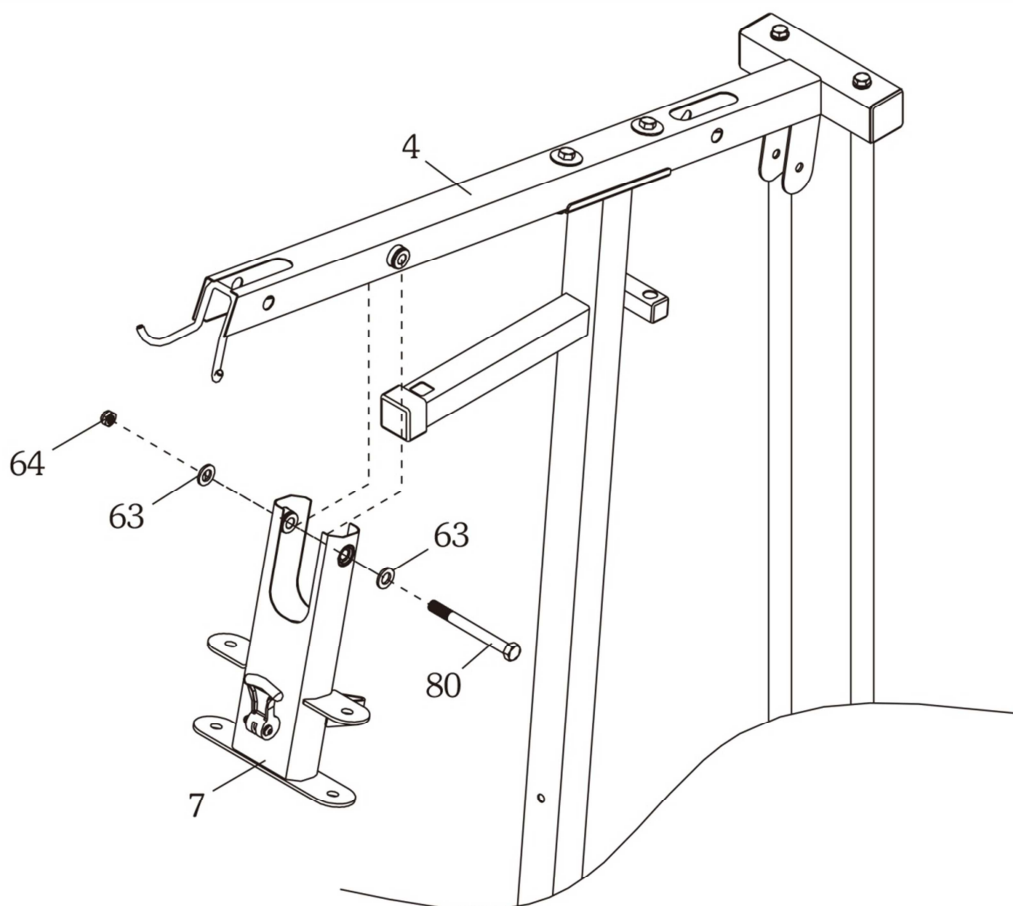
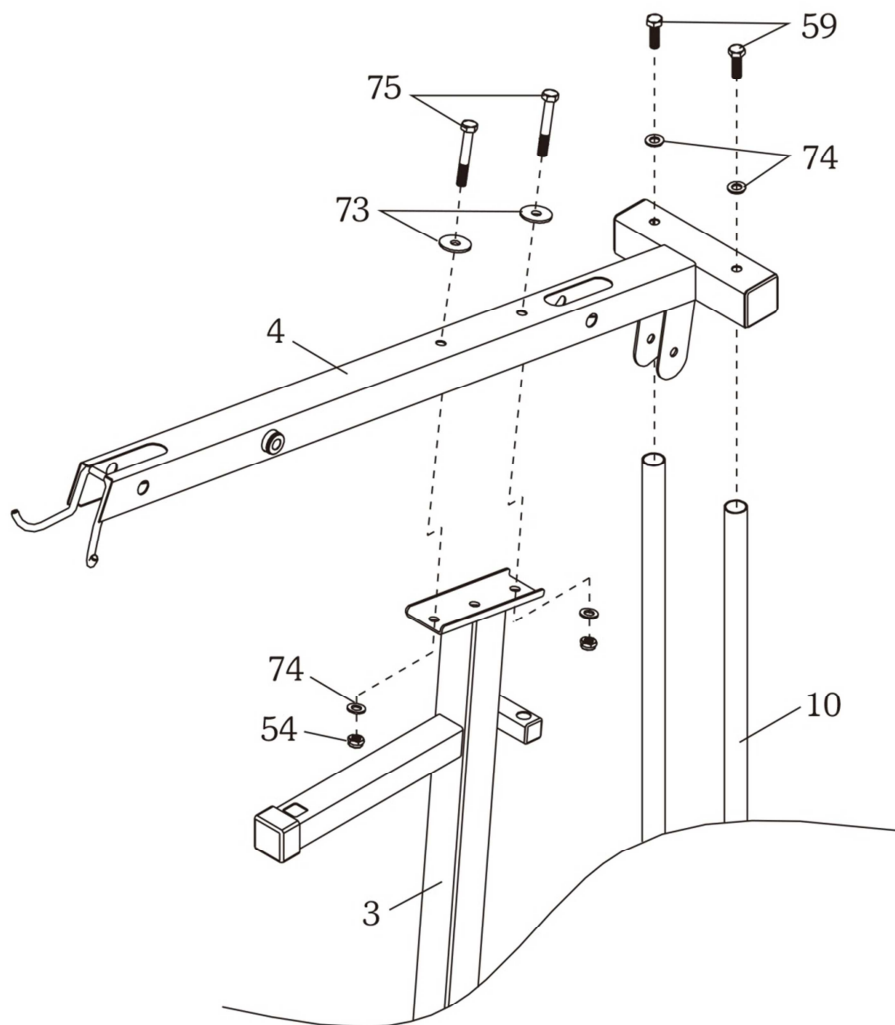
третье отверстие
для нагрузки
в размере 45 кг

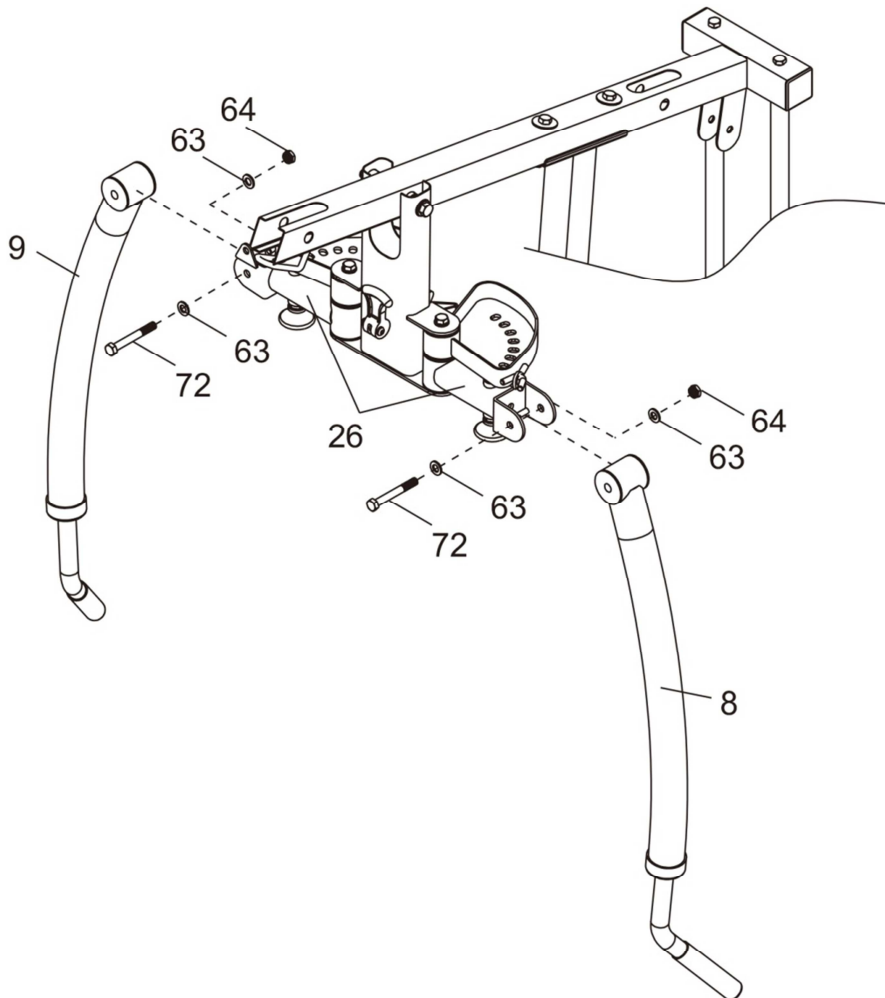
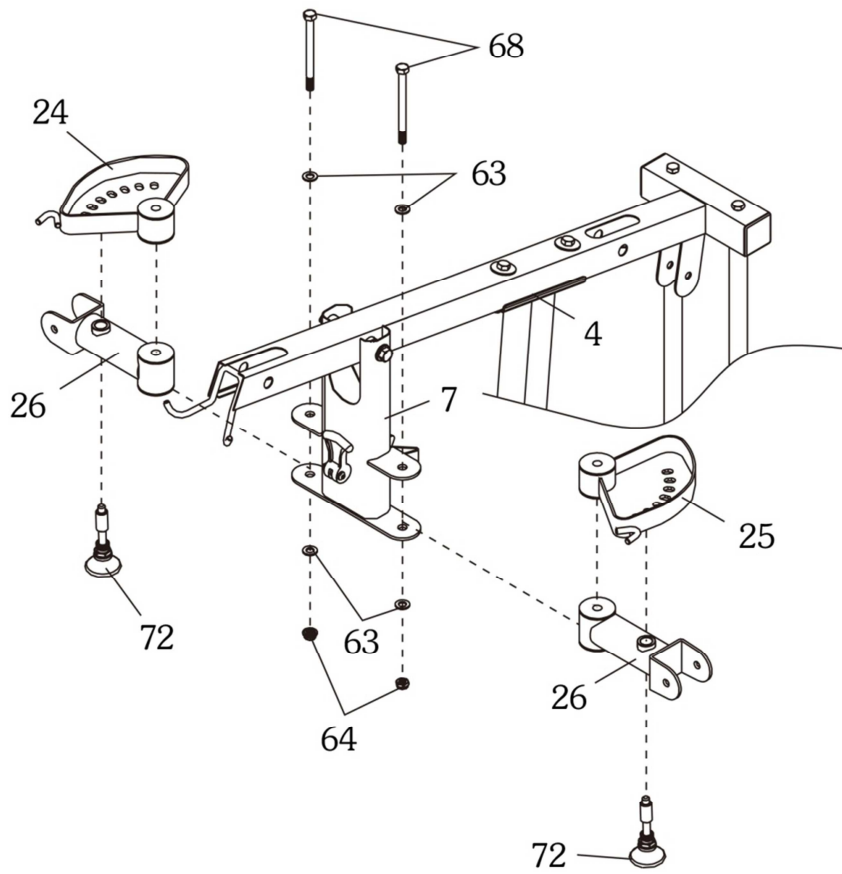


Первое отверстие
для нагрузки в 55 кг

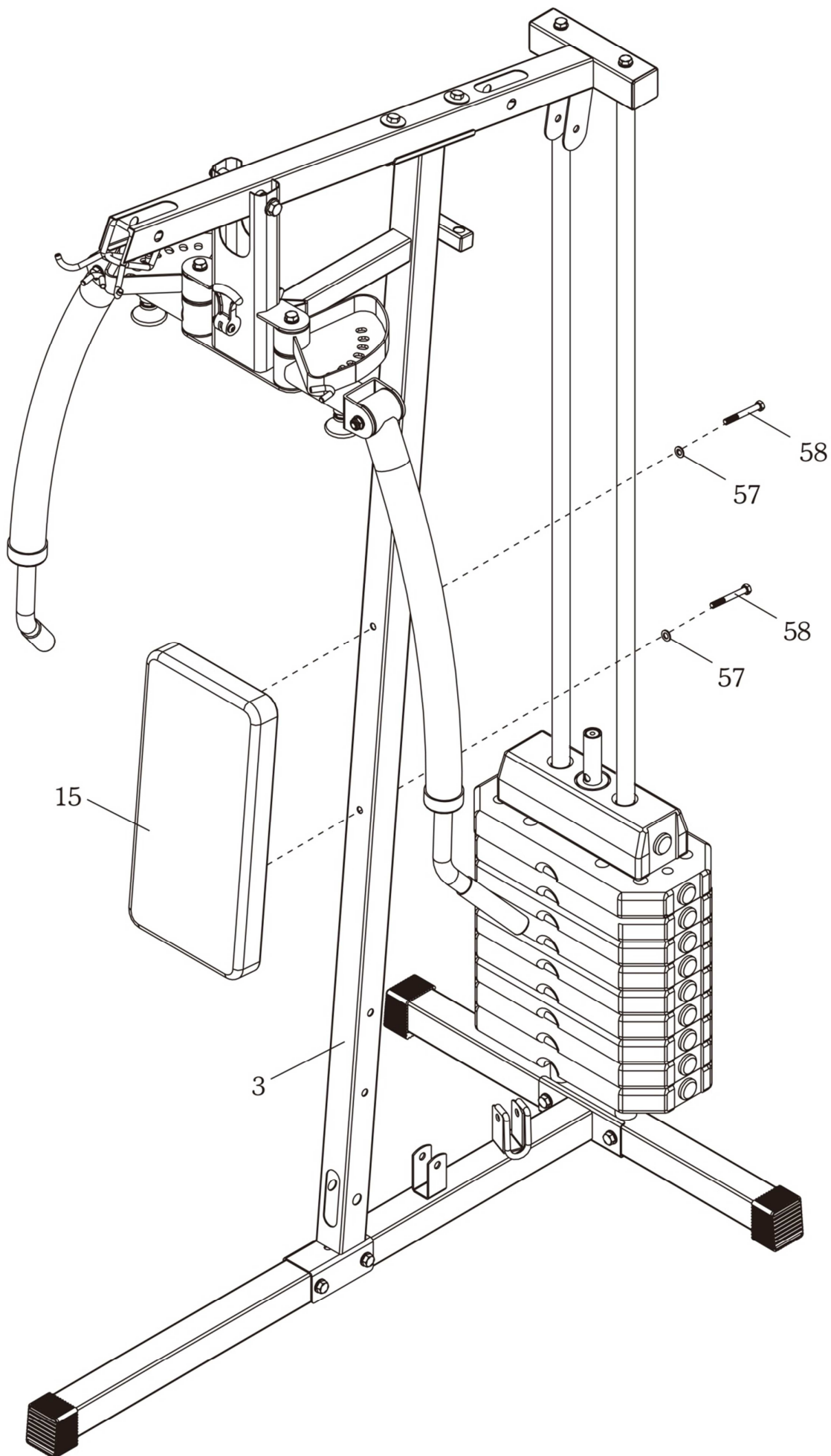
Шаг 3





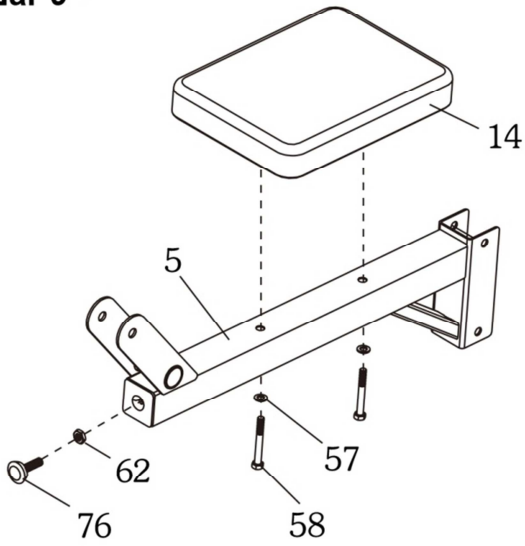


Шаг 8

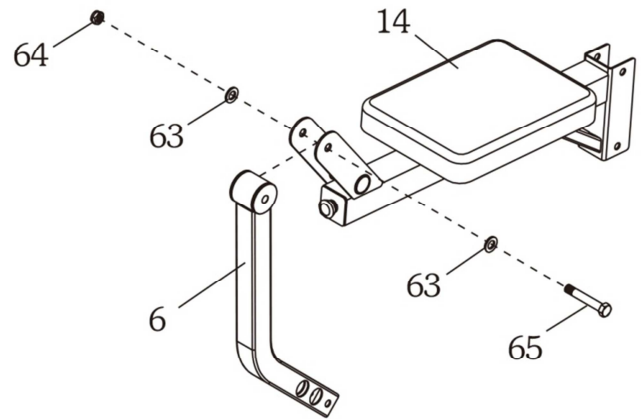


Инструкции по сборке

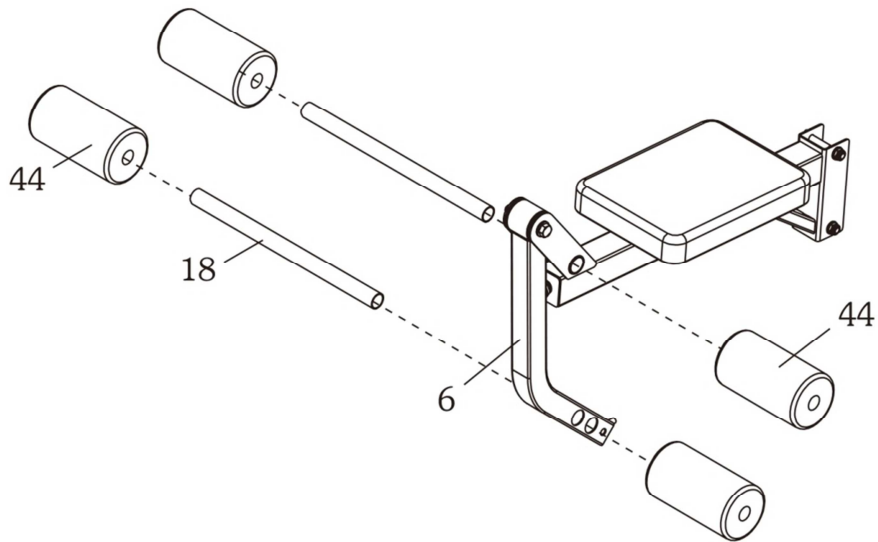
Шаг 9



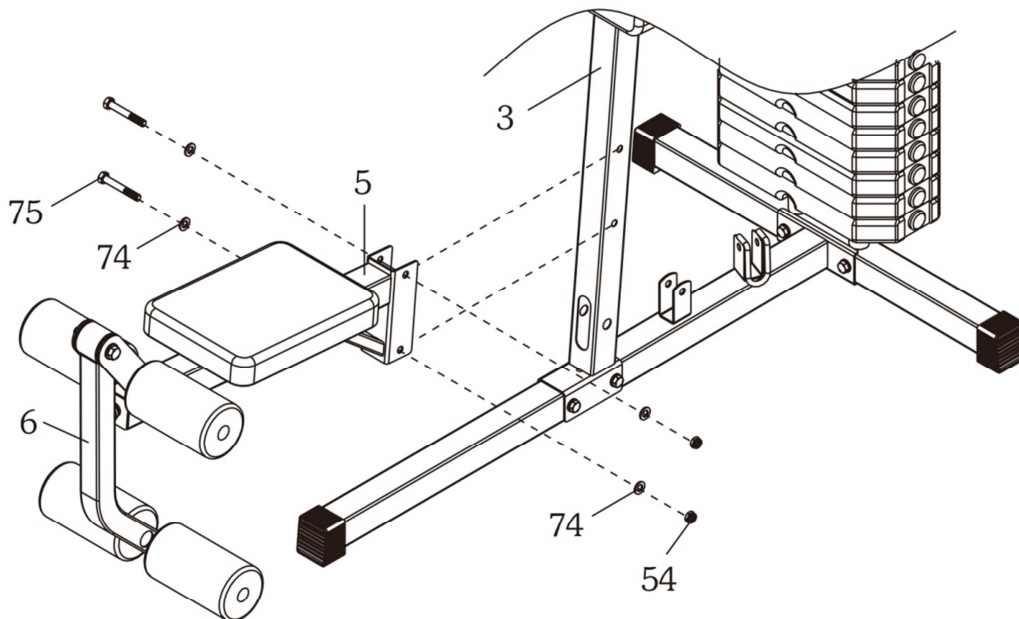
Шаг 10



Шаг 11



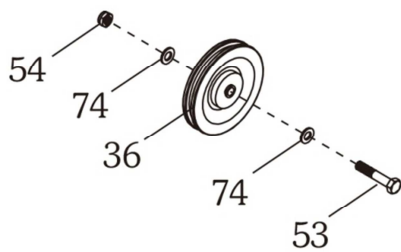
Шаг 12



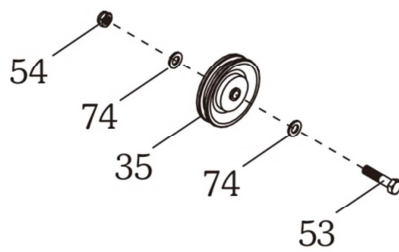
Инструкции по сборке

Шаг 13

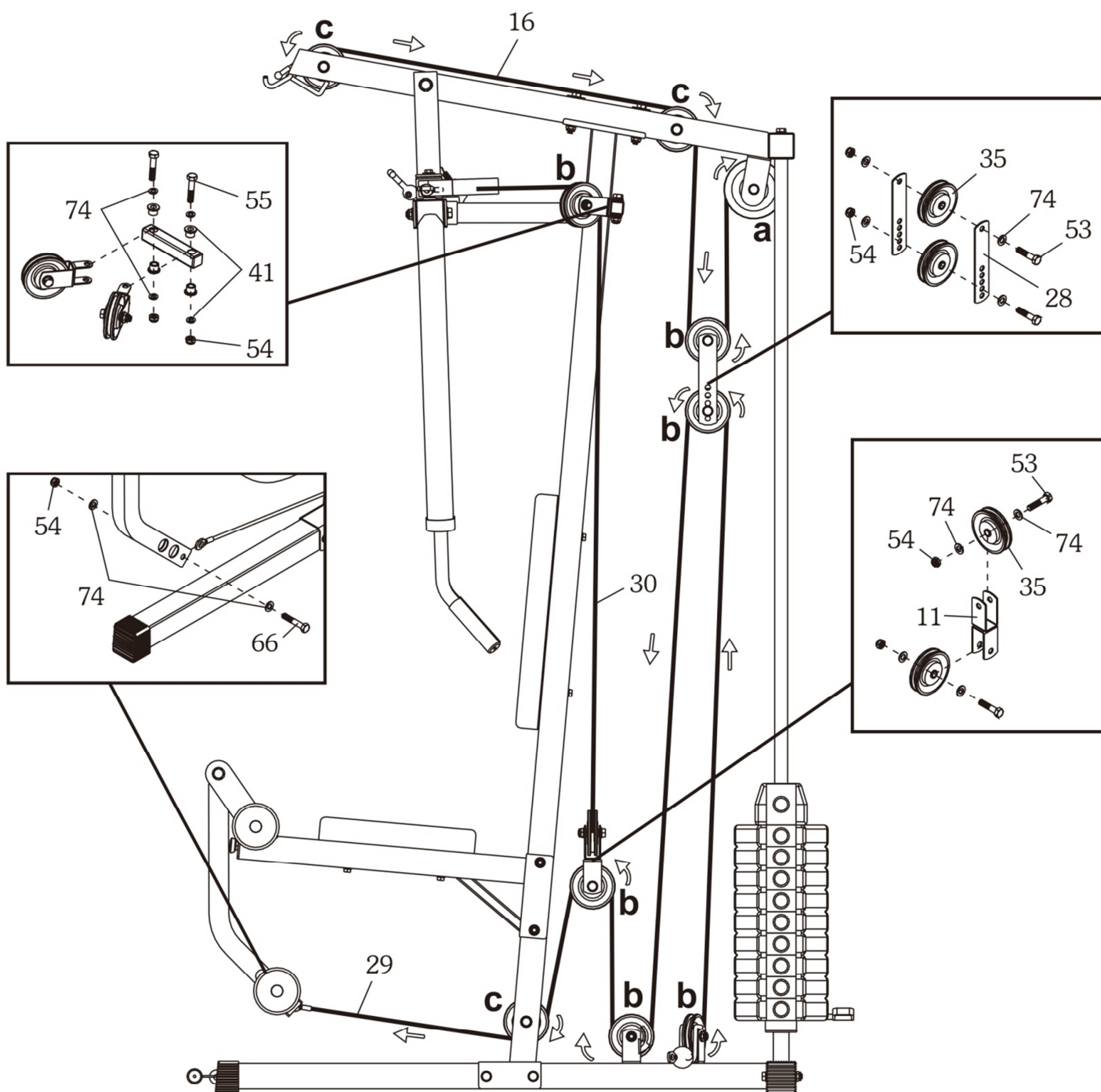
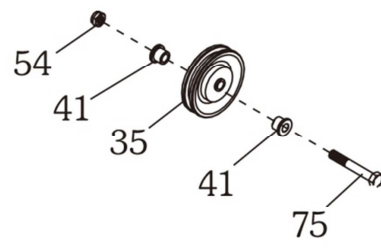
а
Шкив - 115



б
Шкив - 87

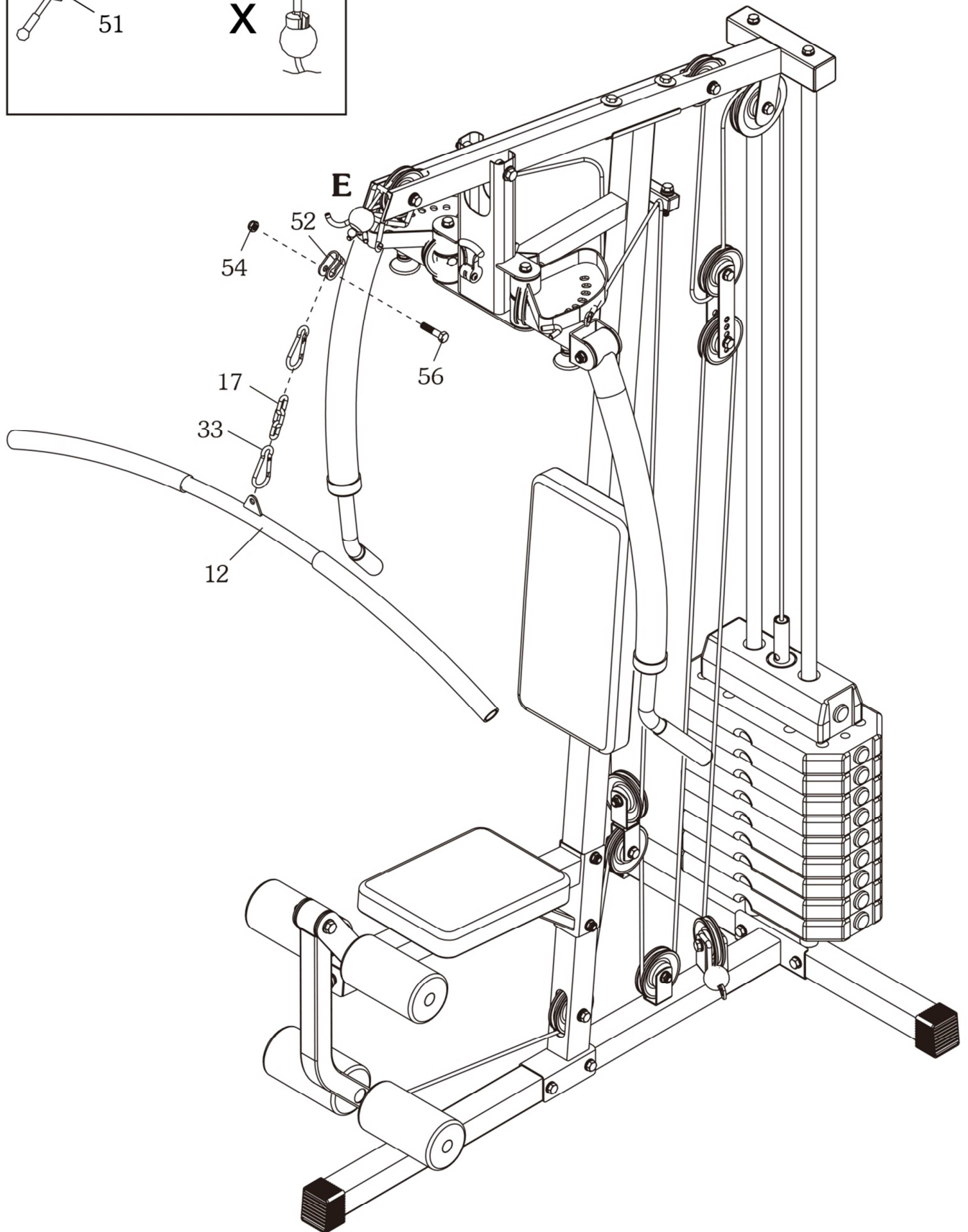
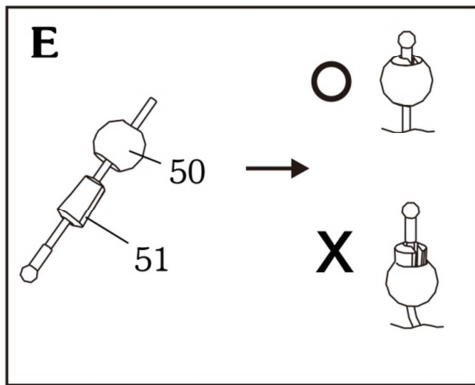


с
Шкив - 87

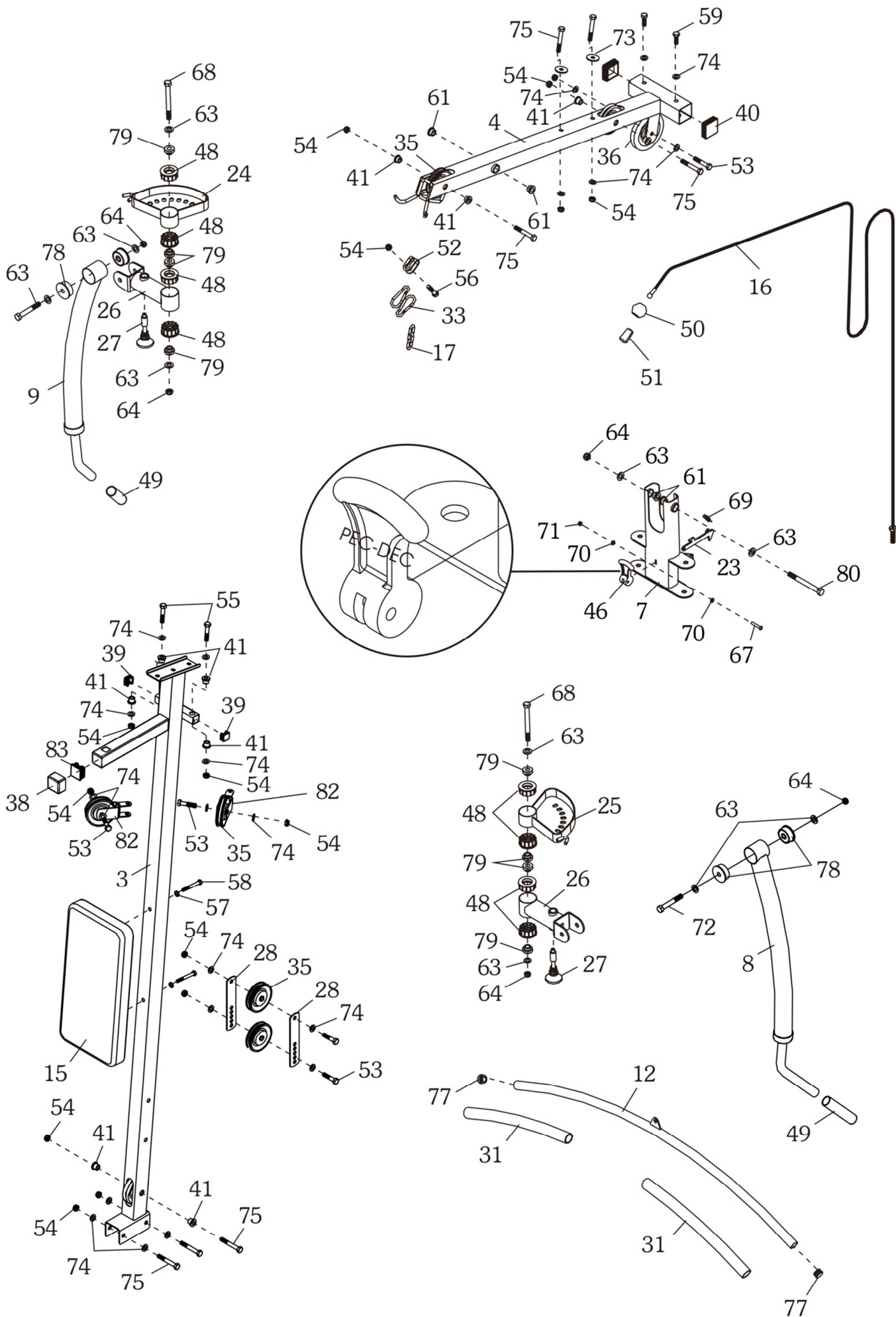


Инструкции по сборке

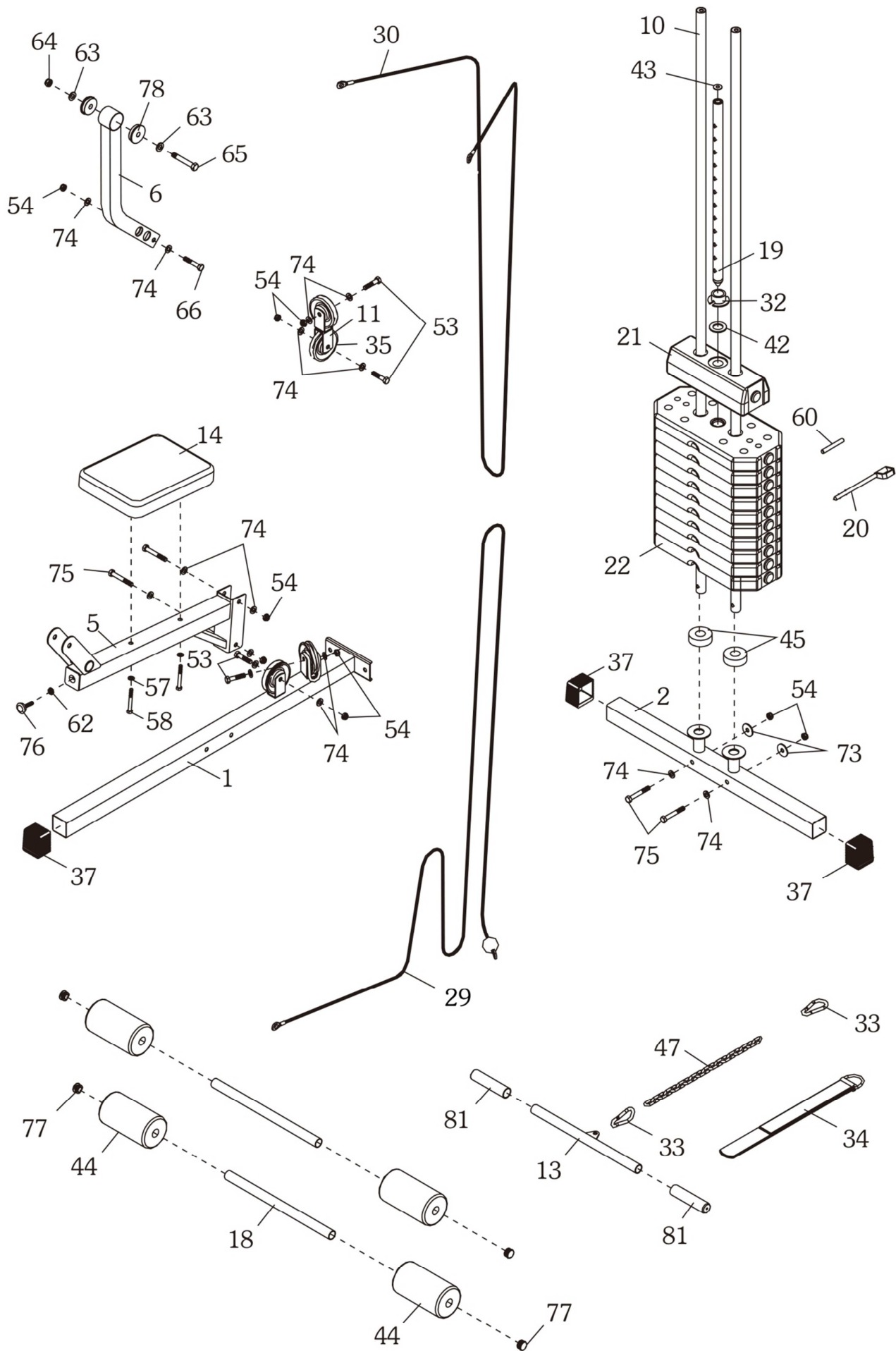
Шаг 14



Инструкции по сборке



Инструкции по сборке



Список деталей

№.	Описание	Кол-во
1	Балка рамы опорная	1
2	Балка рамы поперечная	1
3	Стойка рамы	1
4	Балка рамы верхняя	1
5	Балка несущая	1
6	Кронштейн тяги для ног	1
7	Кронштейн тяги для пресса	1
8	Рукоять левая	1
9	Рукоять правая	
10	Направляющая	2
11	Кронштейн блока шкивов	1
12	Тяга	1
13	Тяга малая	1
14	Сиденье 220 x 300 x T45	1
15	Спинка 220 x 450 x T45	1
16	Трос тяги	1
17	Цепь Ø 5 x 3	1
18	Ось тяги для ног Ø25 x T1.5 x 380	2
19	Стержень нагрузки Ø25 x T2.0 x 556	1
20	Фиксатор нагрузки Ø10 x 152	1
21	Пластина нагрузки	1
22	Стек весовой 10LB для MG-510	9
22	Стек весовой 10LB для MG-512	11
23	Фиксатор	1
24	Кронштейн регулятора левый	1
25	Кронштейн регулятора правый	1
26	Кронштейн рукояти	2
27	Стопор	2
28	Кронштейн блока шкивов	2

Список деталей

29	Трос основной	1
30	Трос тяги для рук	1
31	Накладка из пеноматериала Ø25 x T3.0 x 400	2
32	Втулка пластины нагрузки	1
33	Карабин	4
34	Ремешек	1
35	Шкив Ø87	11
36	Шкив Ø115	1
37	Заглушка торцевая □50	3
38	Заглушка торцевая □38	1
39	Заглушка торцевая □25	2
40	Заглушка торцевая □50	2
41	Втулка Ø22 x Ø16 x T14.5	10
42	Шайба Ø44 x Ø25 x T2.5	1
43	Шайба Ø24 x Ø12 x T2.5	1
44	Цилиндр из пеноматериала Ø90 x Ø23 x 165	4
45	Амортизатор Ø60 x Ø25.5 x 20	2
46	Переключатель	1
47	Цепь Ø5x18	1
48	Втулка нейлоновая Ø50	8
49	Накладка из пеноматериала Ø25 x 120 x T2	2
50	Кольцо SR21	1
51	Ограничитель SR31 x Ø8	1
52	Скоба	1
53	Болт M10 x 45	9
54	Гайка стопорная M10 x 8.6 x 16	23
55	Болт M10 x 50	2
56	Болт M10 x 35	1
57	Шайба Ø9 x Ø16 x T1.6	4
58	Болт M8 x 65	4

Список деталей

59	Болт М10 х 25	2
60	Ступор Ø10 х 50	1
61	Втулка Ø24 х Ø12 х 12	4
62	Гайка стопорная М10 х 5 х 16	1
63	Шайба Ø13.5 х Ø24 х Т2.5	12
64	Гайка стопорная М12 х 10.2 х 18	6
65	Болт М12 х 75	1
66	Болт М10 х 55	1
67	Болт М6 х 35	1
68	Болт М12 х 125	2
69	Пружина	1
70	Шайба Ø6.6 х Ø12 х Т1.6	2
71	Гайка стопорная М6 х 6 х 10	1
72	Болт М12 х 80	2
73	Шайба Ø35 х Ø11 х Т2.5	4
74	Шайба Ø11 х Ø20 х Т2	38
75	Болт М10 х 70	11
76	Болт М10	1
77	Заглушка круглая Ø25 х Т1.5	6
78	Втулка нейлоновая Ø50 х Ø46 х 12	6
79	Втулка Ø28 х Ø12 х 15	8
80	Болт М12 х 120	1
81	Накладка	2
82	Кронштейн ролика В	2
83	Заглушка квадратная	1

Разминка

Успешная тренировка начинается с упражнений на разогрев мышц и заканчивается упражнениями для отдыха и расслабления. Упражнения для разогрева готовят ваши мышцы для последующей тренировки на беговой дорожке. Расслабляющие упражнения после дают мышцам отдохнуть и расслабиться, чтобы не чувствовать дискомфорта. Далее Вам предлагаются несколько упражнений на растяжку для разогрева мышц и расслабления.

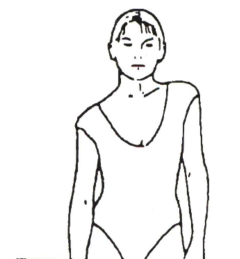
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Наклоните голову направо и почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опускайте голову вниз к Вашей груди по окружности, а затем поверните голову налево. Повторите это упражнение поочередно несколько раз, наклоняясь в левую и в правую стороны



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЛАСТИ ПЛЕЧА

Поднимайте левое и правое плечо поочередно, или поднимайте оба плеча одновременно



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАСТЯЖКИ РУК

Тяните поочередно левую и правую руки к потолку. Добейтесь чувства напряжённости и в левой и в правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Обопритесь одной рукой об стену, затем согните правую или левую ногу в колене и подтяните её так близко к ягодицам, насколько сможете. Почувствуйте напряжение в верхней части бедра. Побудьте в этом положении в течение 30 секунд, если возможно и повторите это упражнение по 2 раза для каждой ноги



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Сидя на полу, расположите ноги ступнями друг к другу, коленями в стороны.

Подтяните ноги насколько это возможно к паху. Теперь локтями нажмите на колени, отгибая их вниз, к полу. Оставайтесь в таком положении в течение 30-40 секунд, если это возможно.

