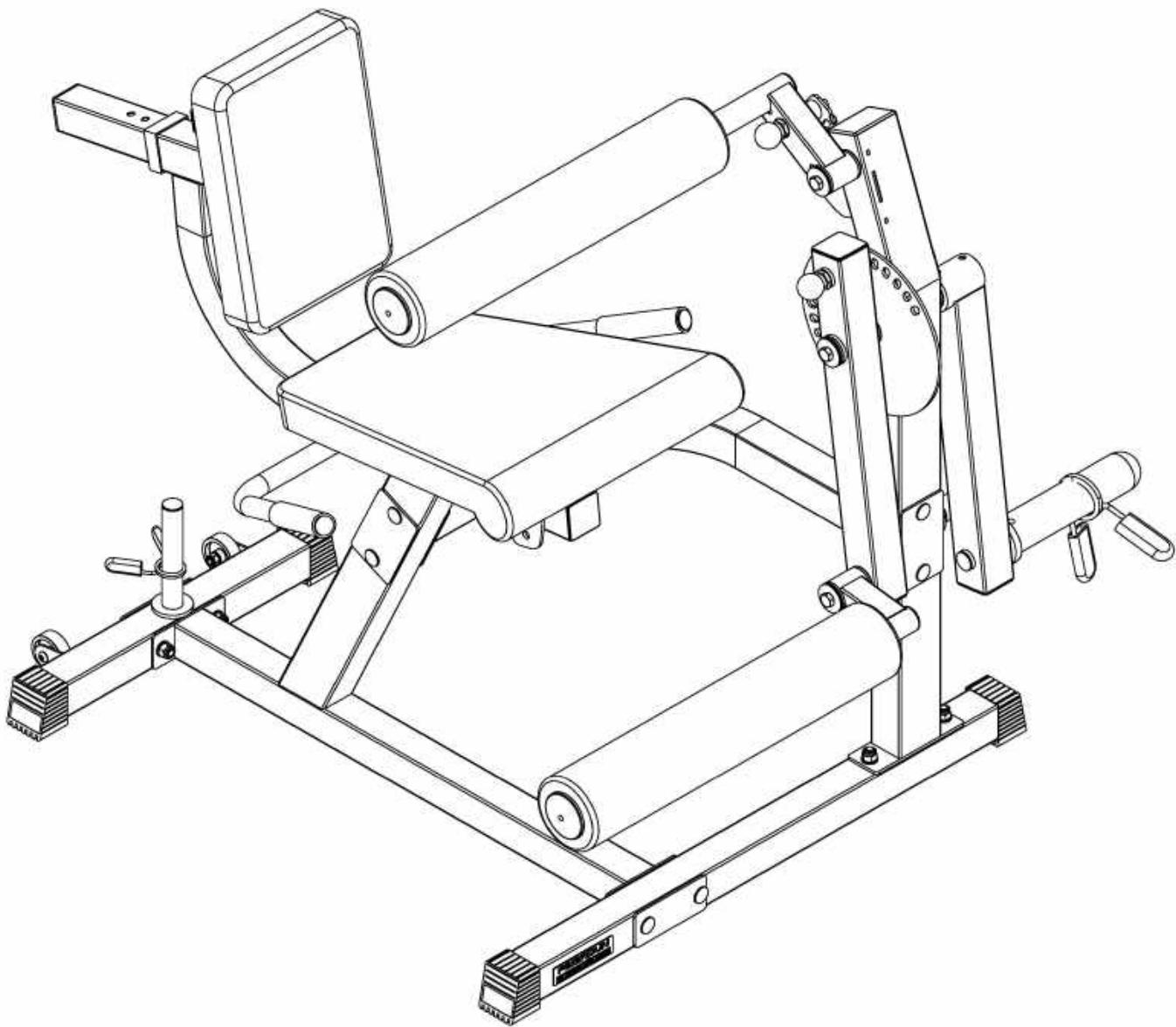


# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Тренажер для сгибания-разгибания ног

Артикул: D030



## Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Видеоинструкция по сборке -----	1
Меры предосторожности -----	2
Перечень деталей -----	6
Сборка -----	9
Рекомендации к занятиям -----	16
Дополнительная информация -----	17

# ВИДЕОИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Чтобы получить видео по установке, напишите нам на электронную почту [FEIERDUN888@outlook.com](mailto:FEIERDUN888@outlook.com), и вам будет отправлена ссылка на видеоИнструкцию.



Руководство по сборке

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите настояще руководство, уделяя особое внимание указаниям по технике безопасности.

Ответственность за информирование лежит на владельце изделия. Вы должны обеспечить, чтобы все пользователи были должным образом ознакомлены с инструкциями и могли безопасно использовать тренажер.

1. Для занятий на тренажёре выбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Избегайте слишком свободной одежды, которая может зацепиться за тренажёр. Обязательно выполняйте разминку в начале каждой тренировки.
2. Держите детей и домашних животных подальше от тренажёра.
3. Не используйте и не храните тренажёр в пыльном помещении, поддерживайте определенную влажность в комнате, чтобы избежать сильного статического электричества.
4. Обеспечьте хорошую вентиляцию помещения во время использования тренажёра.
5. Во время тренировки очень важно следить за своим самочувствием и обращать внимание на любые сигналы организма. Чрезмерные физические нагрузки и неправильная техника выполнения упражнений могут привести к травмам и другим проблемам со здоровьем. Необходимо немедленно прекратить тренировку при появлении боли, дискомфорта в груди, нарушении сердечного ритма, одышке, головокружении или тошноте.
6. Перед началом тренировок важно проконсультируйтесь с врачом, если вы проходите курс лечения или страдаете от одного из следующих заболеваний:
  - 1) Боли в спине, травмы ног, поясницы или шеи, онемение в этих зонах (например, при грыже межпозвоночного диска, спондилолистезе, шейном спондилезе и др.).
  - 2) Заболевания суставов: Деформирующий артрит, ревматизм, подагра.
  - 3) Аномальный остеопороз.
  - 4) Проблемы с кровообращением (сердечно-сосудистые заболевания, гипертония и т.п.).
  - 5) Заболевания органов дыхания.
  - 6) Использование имплантированных кардиостимуляторов.
  - 7) Злокачественные опухоли.
  - 8) Тромбоз, тяжелая аневризма, острая венозная аневризма, другие нарушения кровообращения, а также кожные инфекции.
  - 9) Проблемы с периферическим кровообращением, например, связанные с диабетом.
  - 10) Повреждения кожных покровов.

- 11) Высокая температура (38 градусов и выше).
- 12) Искривление позвоночника или аномалии в позвоночнике.
- 13) Беременность/возможная беременность или менструация.
- 14) Ухудшение самочувствия и необходимость отдыха.
- 15) Плохое физическое состояние.
- 16) Любые другие состояния, вызывающие беспокойство, или любые потенциальные риски для здоровья или безопасности.

Обратите внимание, тренажёр не предназначен для восстановления после травм или заболеваний.

Важно: Предоставьте врачу полную информацию о своем состоянии здоровья, чтобы избежать возможных рисков.

7. Заниматься на тренажёре может только один человек единовременно.
8. Перед использованием тренажера убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность изделия может быть обеспечена только в том случае, если его регулярно проверять на предмет повреждений и/или износа.
9. Не кладите пальцы или предметы в движущиеся части изделия.
10. Данное изделие предназначено только для использования внутри помещений и в домашних условиях. Тренажер не рассчитан на коммерческое применение.



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

11. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажёр, если его корпус треснул, откололся (с обнажением внутренней конструкции) или имеются трещины в сварных швах. В противном случае возможны аварии или травмы.
12. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ и НЕ ХРАНИТЕ изделие в сырых местах, таких как улица или ванные комнаты.
13. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ и НЕ ХРАНИТЕ изделие в местах, подверженных прямым солнечным лучам и высоким температурам, например, рядом с плитами или на обогревательных приборах (электроковры и т.д.). Это может повредить электронную систему.
14. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если вы не можете осознанно управлять им или нуждаетесь в посторонней помощи. Это может привести к аварии или травме.



## ВНИМАНИЕ

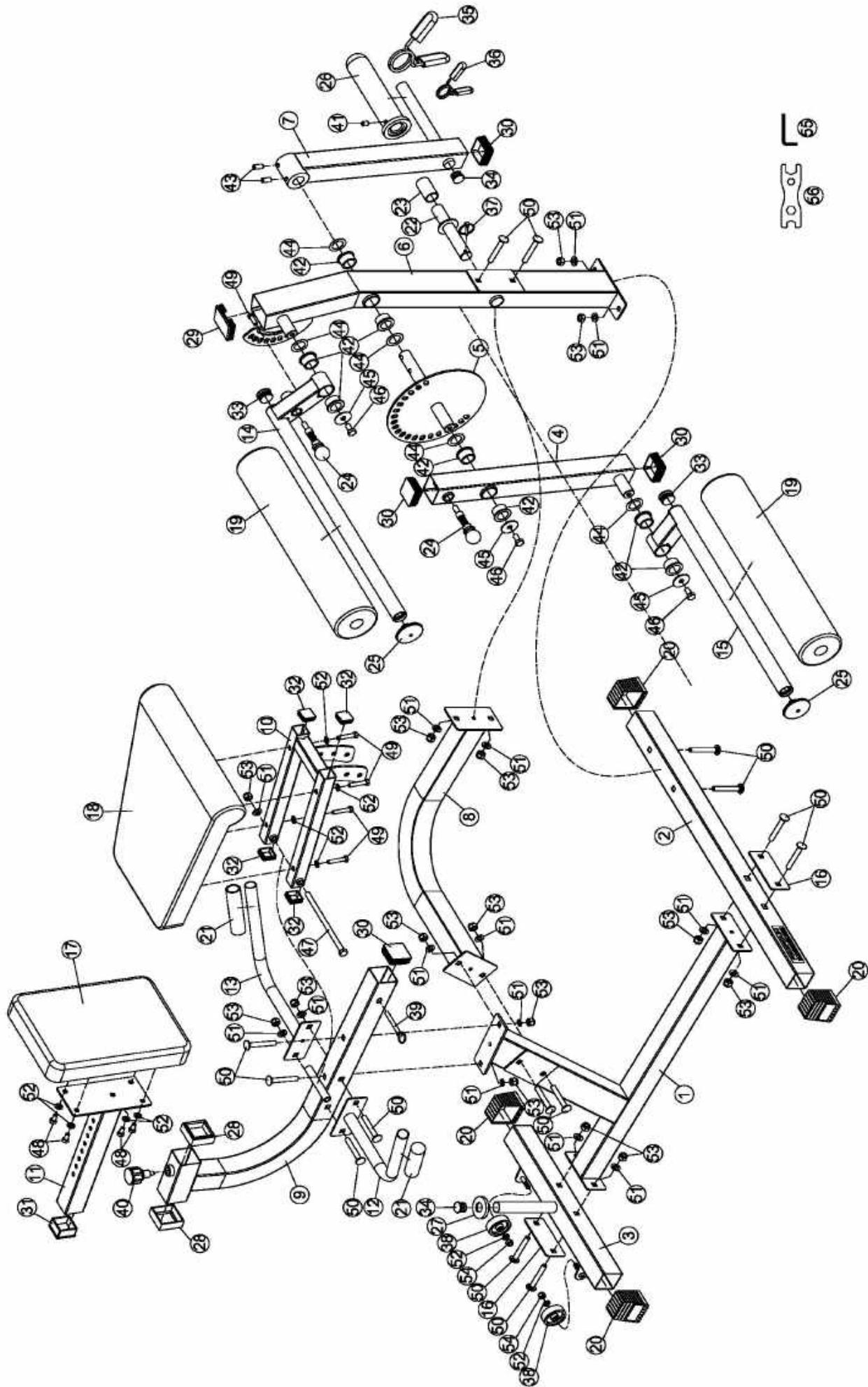
15. Людям с недостаточной физической подготовкой не рекомендуется резко начинать интенсивные тренировки на тренажерах. Это может привести к травмам и перегрузке организма.
16. Не используйте тренажёр сразу после еды, при усталости, после недавней физической нагрузки или при плохом самочувствии — это может нанести вред здоровью.
17. Не стоит заниматься на тренажёре во время еды или других дел, не относящихся к тренировке.
18. Использование тренажёра в состоянии алкогольного опьянения опасно. Алкоголь ухудшает координацию и реакцию, что может привести к травмам.
19. Перед тренировкой убедитесь, что в карманах нет твёрдых предметов — они могут стать причиной повреждений.

Максимальный вес пользователя - 120 кг

Максимальная нагрузка на переднюю опорную раму - 60кг

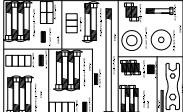
Максимальная нагрузка на заднюю базовую раму - 60 кг

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

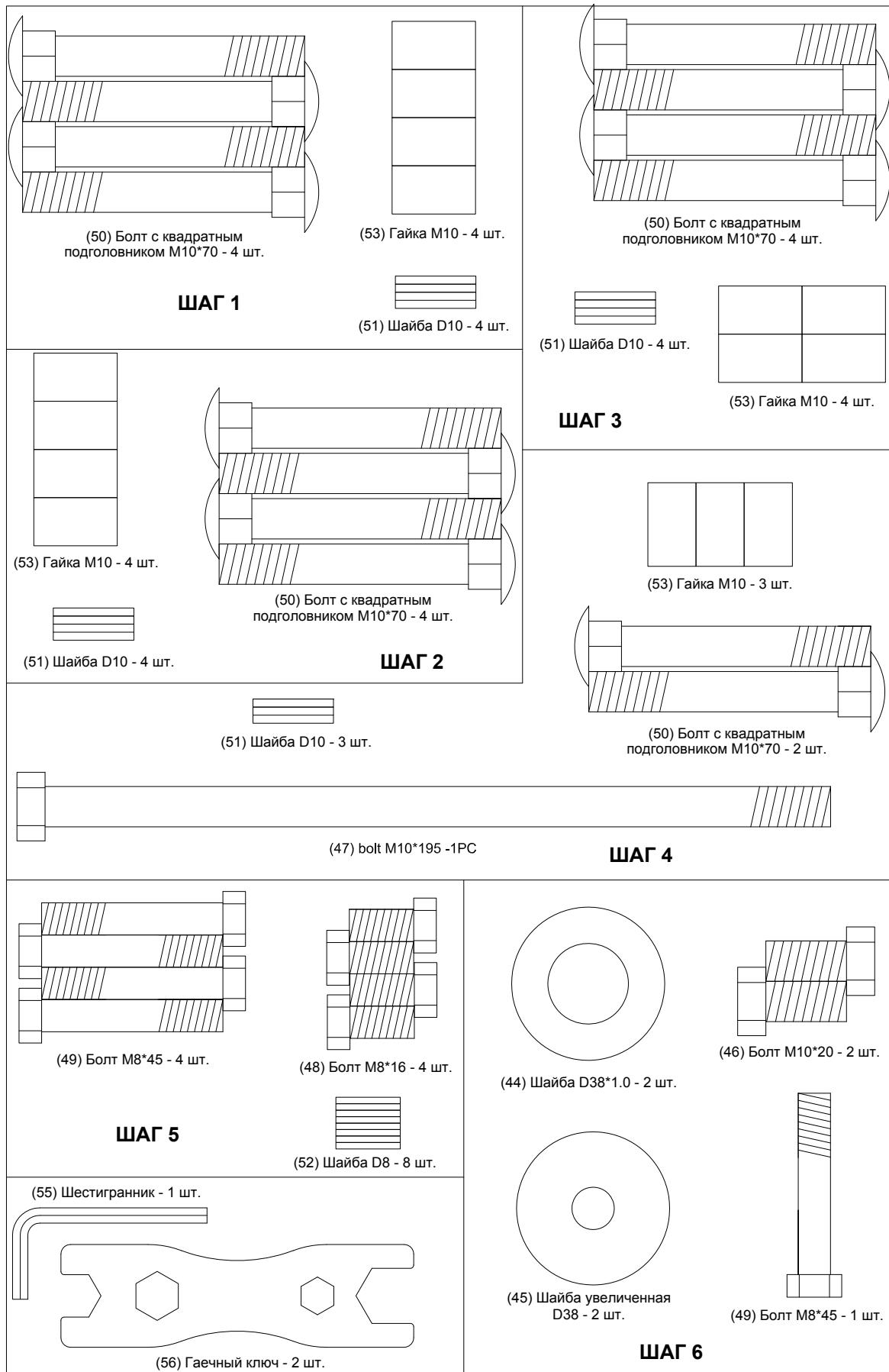


ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ					
№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	Основание	1	29.	Заглушка прямоугольная 50Х70	1
2.	Передний стабилизатор	1	30.	Заглушка квадратная 50Х50	4
3.	Задний стабилизатор	1	31.	Заглушка квадратная 45Х45	1
4.	Рычаг	1	32.	Заглушка квадратная 30Х30	4
5.	Диск для регулировки угла наклона	1	33.	Заглушка круглая D32	2
6.	Передняя опора	1	34.	Заглушка круглая D25	2
7.	Балансир	1	35.	Пружинный зажим 2"	1
8.	Соединительная рама	1	36.	Пружинный зажим 1"	1
9.	Главная рама	1	37.	Штифт (короткий)	1
10.	Держатель сиденья	1	38.	Колесо транспортировочное	2
11.	Держатель спинки	1	39.	Штифт (длинный)	1
12.	Правая рукоятка	1	40.	Штифт эластичный	1
13.	Левая рукоятка	1	41.	Винт установочный M8*10	1
14.	Верхний вал	1	42.	Втулка	8
15.	Нижний вал	1	43.	Винт установочный M10*25	2
16.	Крепёжная пластина	2	44.	Шайба плоская D38	5
17.	Спинка	1	45.	Шайба плоская увеличенная D38	3
18.	Сиденье	1	46.	Болт M10*20	3
19.	Валик	2	47.	Болт M10*195	1
20.	Заглушка стабилизатора	4	48.	Болт M8*16	4
21.	Накладка на рукоять	2	49.	Болт M8*45	5
22.	Ось	1	50.	Болт M10*70	14
23.	Втулка пластиковая	1	51.	Шайба плоская D10	15
24.	Штифт	2	52.	Шайба плоская D8	10
25.	Заглушка	2	53.	Гайка M10	15
26.	Посадочная втулка	1	54.	Гайка M8	2
27.	Амортизатор	1	55.	Шестигранник S4	1
28.	Втулка	2	56.	Гаечный ключ	2

# КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

①		1 шт.	②		1 шт.
③		1 шт.	④+⑤+⑥+⑦		1 шт.
⑧		1 шт.	⑨		1 шт.
⑩		1 шт.	⑪		1 шт.
⑫		1 шт.	⑬		1 шт.
⑭		1 шт.	⑮		1 шт.
⑯		2 шт.	⑰		1 шт.
⑱		1 шт.	⑲		2 шт.
㉒		1 шт.	㉕		2 шт.
㉖		1 шт.	㉗		1 шт.
㉕		1 шт.	㉘		1 шт.
㉗		1 шт.	㉙		1 шт.
 Комплект крепежей - 1 шт.					

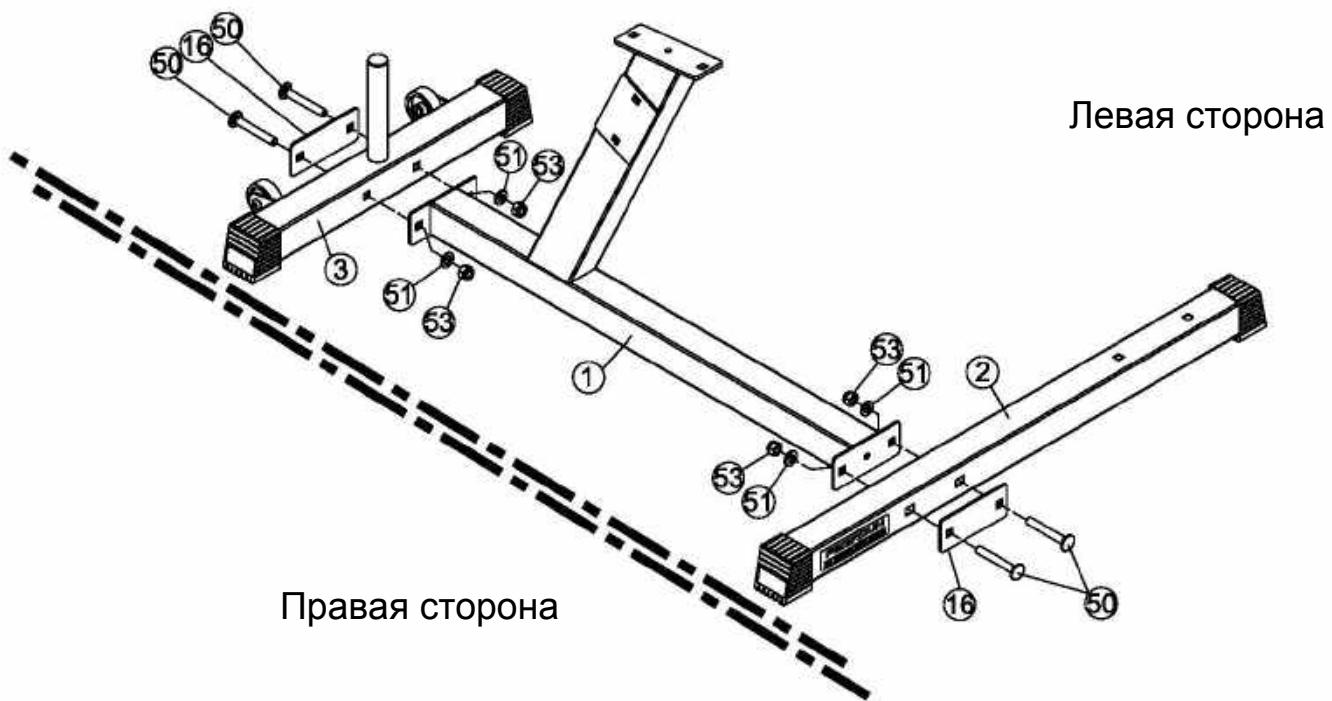
# 990035- КОМПЛЕКТ КРЕПЕЖЕЙ



# СБОРКА

## ШАГ 1

- Прикрепите передний стабилизатор (#2) к основанию (#1) согласно схеме, используя два комплекта болтов M10\*70 (#50), шайб D10 (#51) и гаек M10 (#53), а также крепёжную пластину (#16).
- Аналогичным образом прикрепите к основанию (#1) задний стабилизатор (#3).



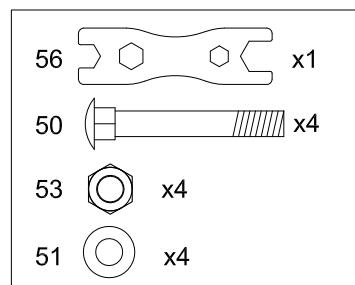
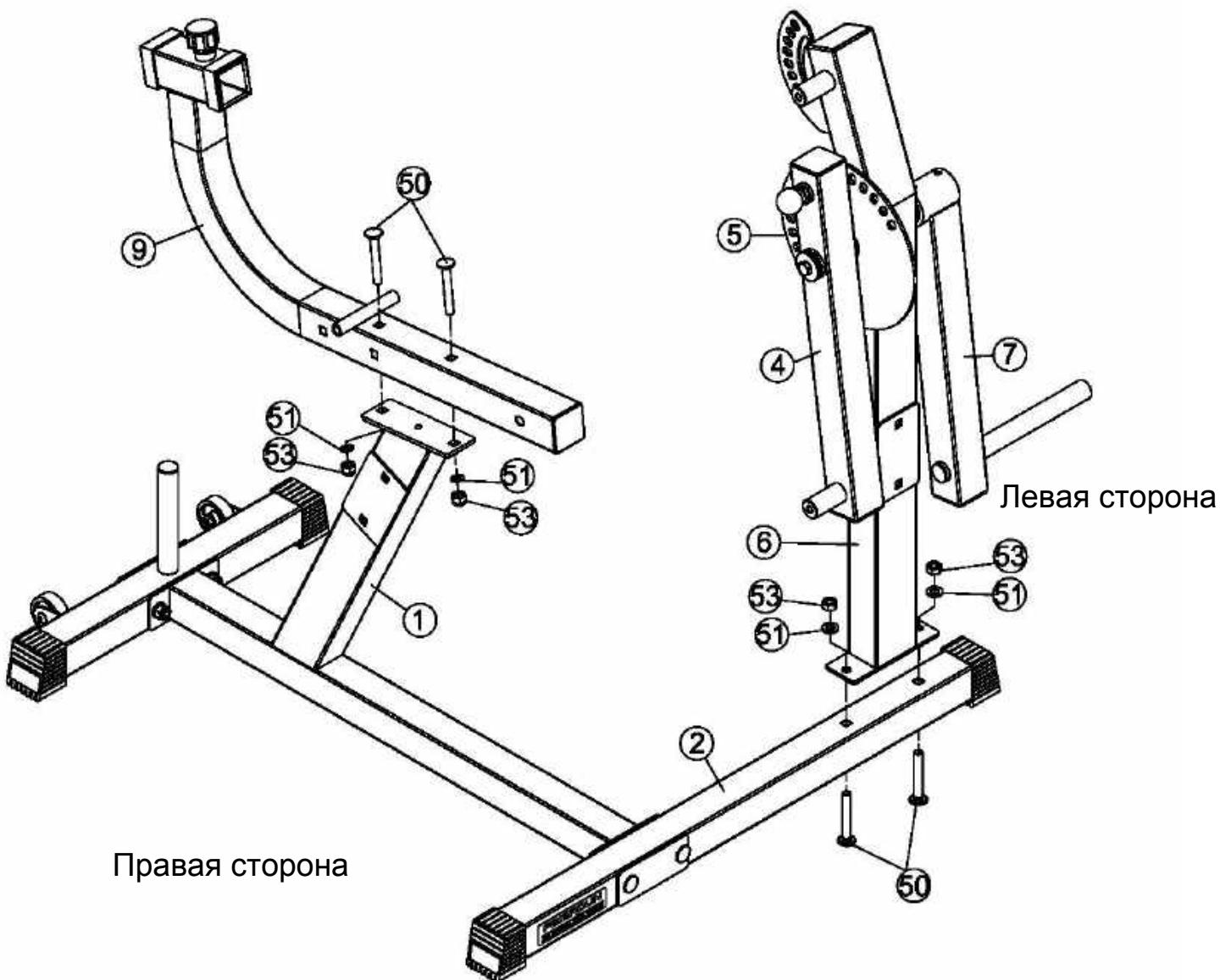
### ПРИМЕЧАНИЕ:

- Выровняйте передний и задний стабилизаторы (#2, #3) по правой стороне.
- Не затягивайте крепёж до упора на данном этапе.

56		x1
50		x4
53		x4
51		x4

## ШАГ 2

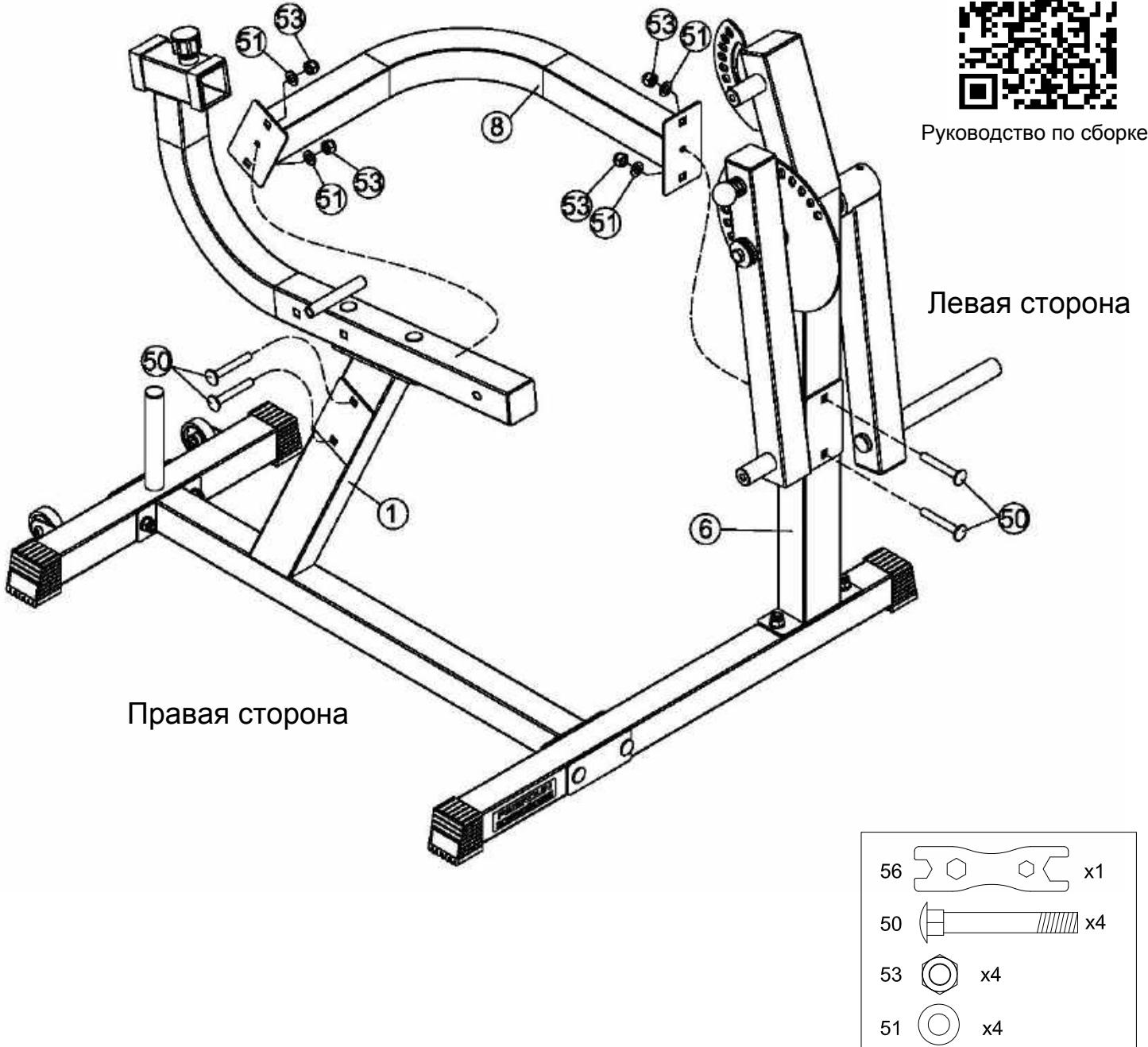
1. Закрепите переднюю опору (#6) на стабилизаторе (#2) согласно схеме, используя два комплекта болтов M10\*70 (#50), шайб D10 (#51) и гаек M10 (#53).
2. Установите главную раму (#9) на основание (#1), зафиксируйте деталь при помощи двух комплектов болтов M10\*70 (#50), шайб D10 (#51) и гаек M10 (#53).



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не затягивайте крепёж до упора на данном этапе.

## ШАГ 3

- Подсоедините раму (#8) к основанию (#1), как показано на схеме, и зафиксируйте при помощи двух комплектов болтов M10\*70 (#50), шайб D10 (#51) и гаек M10 (#53).
- Второй конец рамы (#8) закрепите на опоре (#6), используя два комплекта болтов M10\*70 (#50), шайб D10 (#51) и гаек M10 (#53).

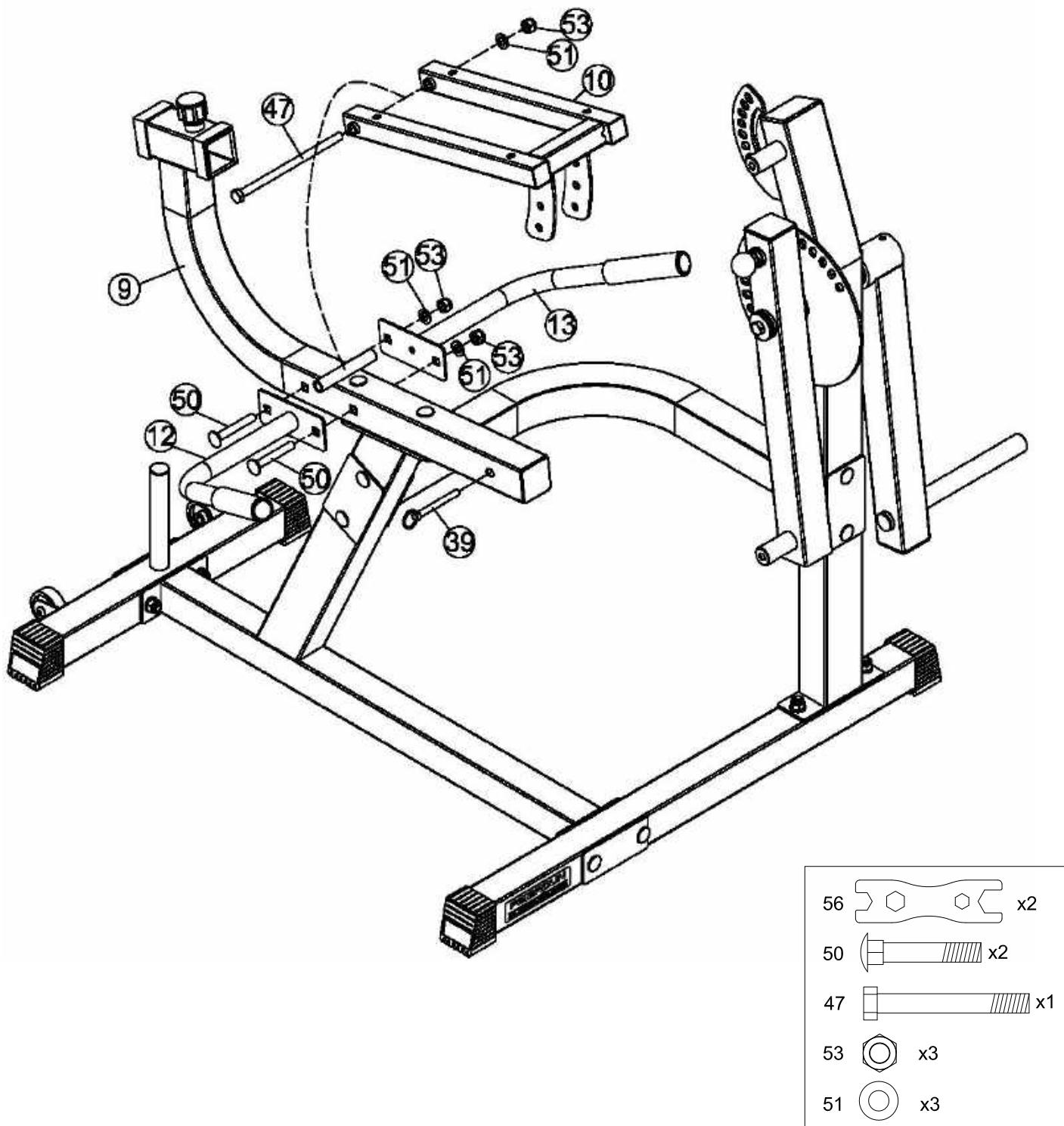


### ПРИМЕЧАНИЕ:

- Рама (#8) должна располагаться с левой стороны тренажёра.
- По завершению данного шага затяните все крепежи, включая те, что были задействованы на предыдущих этапах.

## ШАГ 4

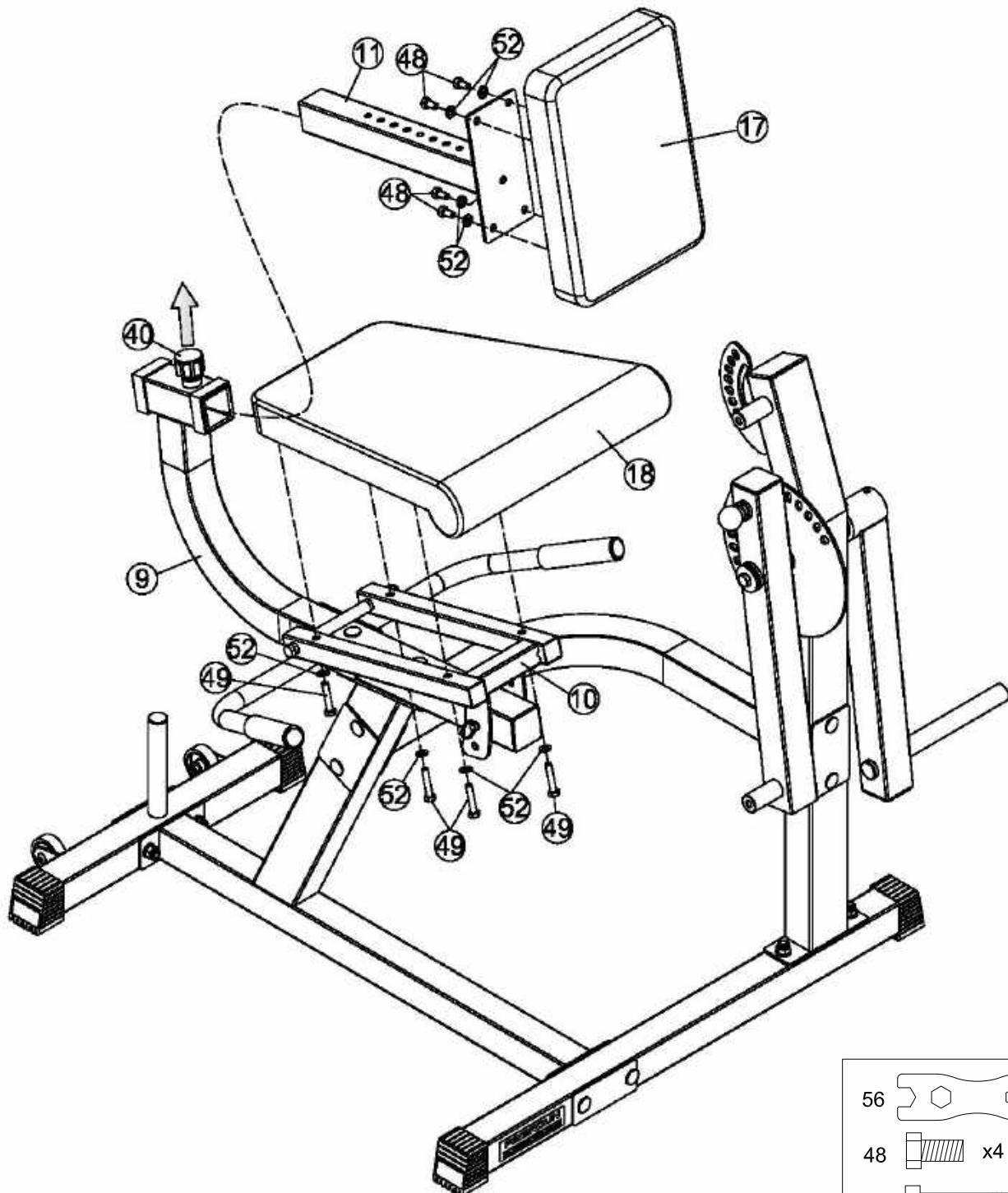
1. Закрепите правую (#12) и левую (#13) рукоятки по бокам рамы (#9), используя два комплекта болтов M10\*70 (#50), шайб D10 (#51) и гаек M10 (#53).
2. Зафиксируйте держатель сиденья (#10) на раме (#9) при помощи болта M10\*195 (#47), шайбы D10 (#51) и гайки M10 (#53). Затем установите штифт (#39) в держатель (#10).



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для удобной и корректной работы с тренажёром предусмотрено 3 регулируемых положения сиденья.

## ШАГ 5

1. Закрепите сиденье (#18) на держателе (#10), используя четыре болта M8\*45 (#49) и четыре шайбы D8 (#52).
2. Закрепите спинку (#17) на держателе (#11) при помощи четырёх болтов M8\*16 (#48) и четырёх шайб D8 (#52), после чего потяните штифт (#40) вверх, как показано на схеме, установите держатель (#11) в раму (#9) и отрегулируйте его положение.

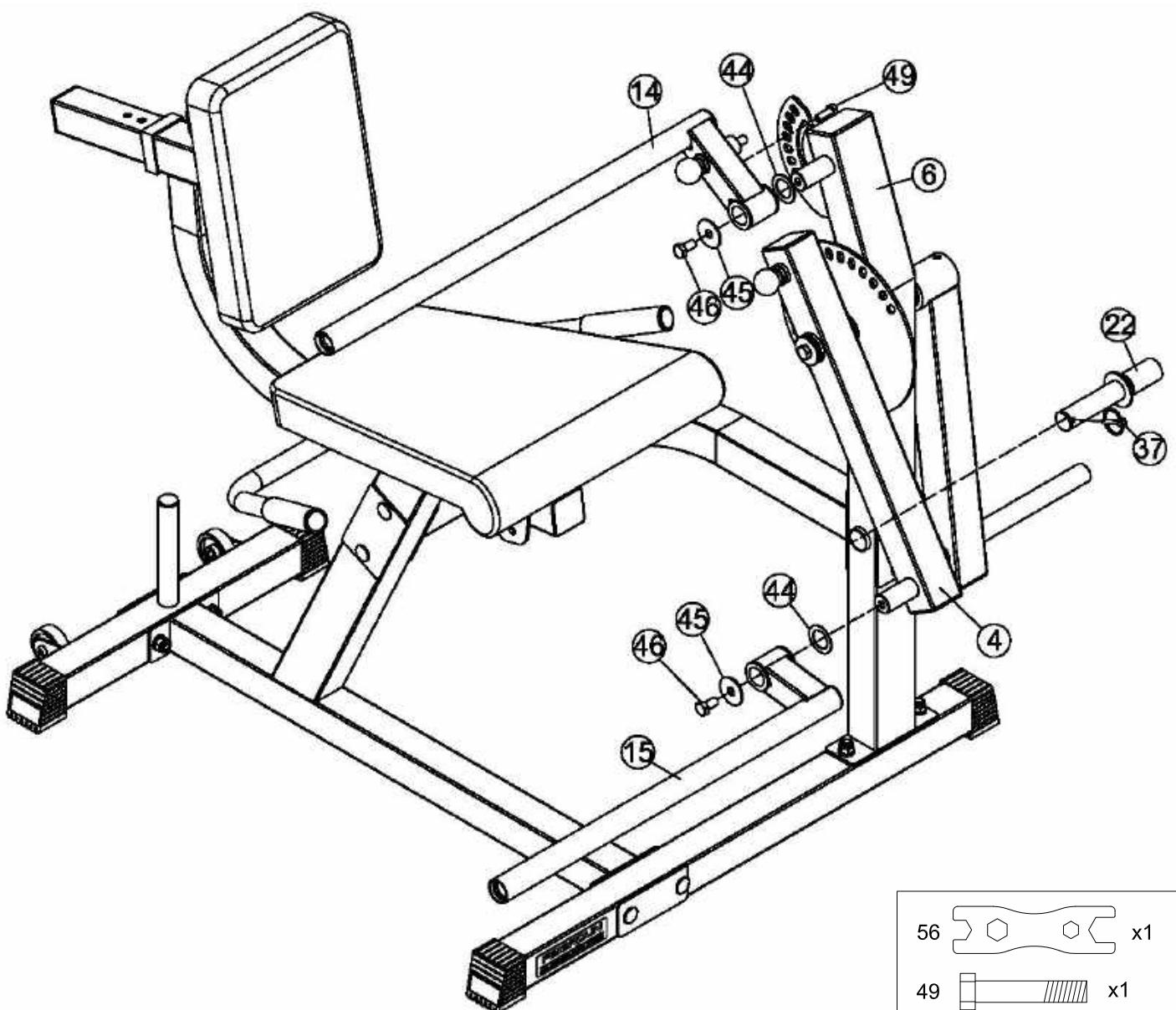


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для удобной и корректной работы с тренажёром предусмотрено 8 регулируемых положения спинки.

56		x1
48		x4
49		x4
52		x8

## ШАГ 6

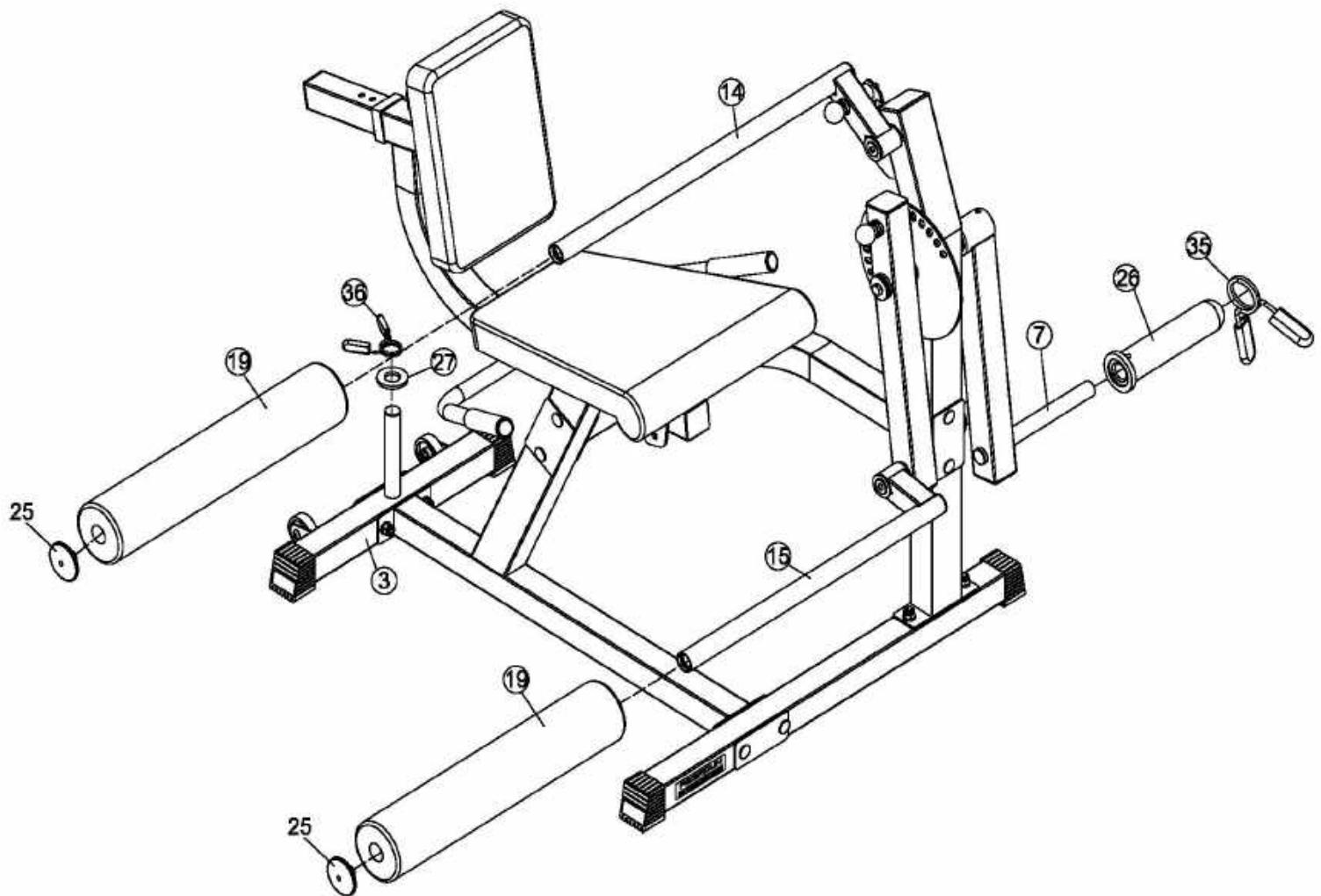
1. Закрепите верхний вал (#14) на опоре (#6) при помощи болта M10\*20 (#46) и двух шайб D38 (#44) и (#45). Затем пропустите болт M8\*45мм (#49) через опору (#6) и закрутите в отверстие верхнего вала (#14).
2. Вставьте ось (#22) в опору (#6) и затяните штифт (#37).
3. Закрепите нижний вал (#15) на рычаге (#4) при помощи болта M10\*20 (#46) и двух шайб D38 (#44) и (#45).



56		x1
49		x1
46		x2
44		x2
45		x2

## ШАГ 7

1. Установите валик (#19) на верхний вал (#14), отверстие детали закройте заглушкой (#25).
2. Установите валик (#19) на нижний вал (#15), отверстие детали закройте заглушкой (#25).
3. Разместите посадочную втулку (#26) и зажим 2" (#35) на балансире (#7), после чего затяните болт на детали.
4. Наденьте амортизатор (#27) и зажим 1" (#36) на втулку заднего стабилизатора (#3).



# РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

## Разминка

Эффективная тренировка включает три этапа: разминку, основную часть и заминку. Разминка – важная часть тренировки, необходимая перед каждым занятием. Разминочные упражнения расслабляют тело и растягивают мышцы, подготавливая организм к более интенсивной работе. Упражнения на заминку после тренировки помогают расслабить мышцы и уменьшить болезненные ощущения.

Мы рекомендуем выполнять следующие упражнения для разминки/растяжки до и после каждой тренировки. Следуйте приведенным ниже иллюстрациям.

### Наклоны вниз

Стоя, слегка согните ноги в коленях и медленно наклонитесь вперёд. Расслабьтесь, постарайтесь достать до пальцев ног. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, после чего вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение 3 раза.

### Растяжка задней поверхности бедра

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а стопу другой ноги подтяните к себе. Потянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Задержитесь в максимально возможном положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу.

### Растяжка икр и стоп

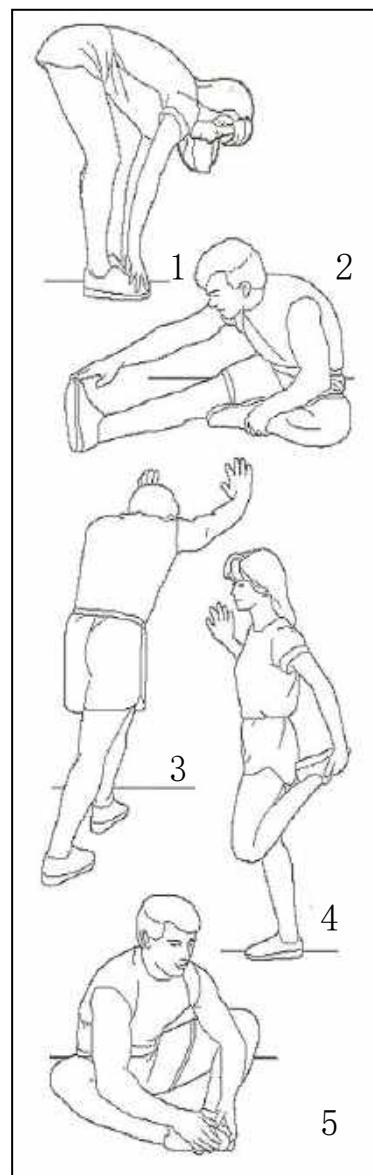
Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу.

### Растяжка квадрицепсов

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу.

### Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте, соедините стопы и разведите колени в стороны. Плавными движениями подтяните стопы к паху, насколько это возможно. Зафиксируйте положение на 10-15 секунд, после чего расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза.



## **Этап тренировки**

Этот этап является основной тренировочной фазой. При регулярных занятиях в течение длительного времени вы сможете улучшить гибкость мышц ног. Ключевой момент тренировочного процесса - заниматься с постоянной интенсивностью, соответствующей вашему уровню подготовки. Выбирайте подходящую интенсивность во время упражнений и поддерживайте частоту сердечных сокращений в пределах целевого диапазона, указанного в таблице ниже. Сохраняйте частоту пульса в соответствующем целевом диапазоне как минимум 12 минут тренировки. Большинство людей в начале тренировок продолжают занятия в течение 15-20 минут.

## **Фаза восстановления после тренировки**

В фазе восстановления повторите упражнения из подготовительного этапа. В процессе вы можете соответствующим образом уменьшить амплитуду и скорость выполнения упражнений. Время восстановления может длиться около 5 минут. Вы можете регулировать теплообмен тела с помощью упражнений, чтобы расслабить мышцы.

Важно отметить, что во время тренировки нельзя выполнять резкие растягивающие упражнения, чтобы избежать повреждения мышц. Когда ваш организм адаптируется к тренировкам, вы можете постепенно увеличивать продолжительность занятий и повышать интенсивность тренировок. Рекомендуется тренироваться не менее 3 раз в неделю и, по возможности, записывать средний уровень недельной нагрузки.

## **Дополнительная информация**

1. Перед началом сборки обязательно проверьте комплектность всех деталей, так как существует небольшая вероятность отсутствия некоторых элементов или повреждений при транспортировке, что может прервать процесс установки.
2. Рекомендуем выполнять сборку тренажера вдвоем для удобства и безопасности.