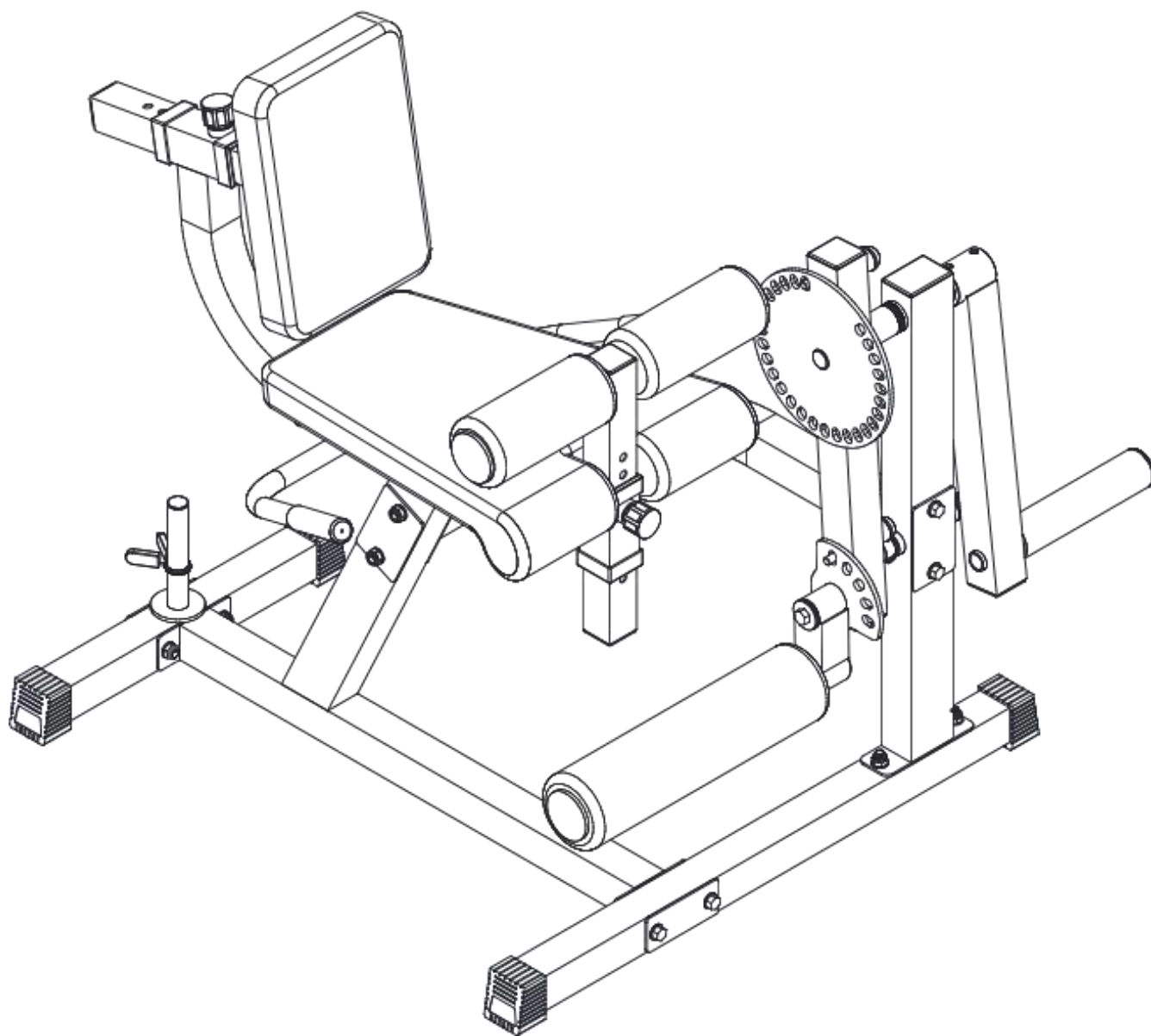


Руководство пользователя

Тренажер для сгибания-разгибания ног

Артикул: D030A



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

Видео сборки-----	1
Информация по безопасности-----	2
Список деталей-----	5
Инструкция по сборке-----	7
Инструкция по тренировкам-----	13
Дополнительная информация-----	14

ВИДЕО СБОРКИ

- ◆ Чтобы посмотреть видео по установке, отсканируйте QR-код ниже.



Видео сборки

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Перед сборкой и использованием оборудования обратите внимание на следующие предупреждения и меры предосторожности. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были ознакомлены с данными предупреждениями и мерами безопасности.

1. Используйте подходящую спортивную одежду и обувь при работе с оборудованием, особенно важно, чтобы спортивная обувь была удобной. Избегайте свободной одежды, которая может зацепиться за оборудование. Перед тренировкой обязательно разминайтесь.
2. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования.
3. Не храните и не используйте оборудование в пыльных помещениях. Поддерживайте в помещении умеренную влажность, чтобы избежать сильного статического электричества.
4. Обеспечьте хорошую вентиляцию помещения при использовании оборудования.
5. Прислушивайтесь к сигналам своего организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут нанести вред здоровью. Немедленно прекратите тренировку при появлении следующих симптомов: боль, чувство стеснения в груди, нарушение сердечного ритма, одышка, головокружение, тошнота.
6. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, если вы проходите курс лечения или страдаете от каких-либо заболеваний.
 - 1) Лица с болями в спине или перенесшие травмы ног, поясницы и шеи в прошлом. При онемении конечностей (ног, поясницы, шеи, рук), включая диагностированные заболевания: грыжи межпозвоночных дисков, спондилолистез, шейный остеохондроз и другие патологии.
 - 2) Пациенты с деформирующим артритом, ревматизмом или подагрой.
 - 3) Лица с аномальным остеопорозом.
 - 4) Больные с нарушениями системы кровообращения (пороки сердца, сосудистые патологии, гипертония и т.д.).
 - 5) Лица с заболеваниями дыхательной системы.
 - 6) Пациенты с имплантированным кардиостимулятором или другими медицинскими электронными устройствами.
 - 7) Больные злокачественными опухолями.
 - 8) Лица с тромбозом, тяжелой аневризмой, острой венозной аневризмой, другими нарушениями кровообращения или кожными инфекциями.
 - 9) Пациенты с нарушениями чувствительности, вызванными тяжелыми расстройствами периферического кровообращения.

- 10) Лица с повреждениями кожных покровов.
 - 11) Пациенты с высокой температурой (38°C и выше) вследствие заболевания.
 - 12) Лица с аномалиями или искривлениями позвоночника.
 - 13) Беременные женщины, женщины в период менструации или планирующие беременность.
 - 14) Лица, испытывающие недомогание и нуждающиеся в отдыхе.
 - 15) Лица с явно ослабленным физическим состоянием.
 - 16) Пациенты, проходящие реабилитацию.
 - 17) Все, кто испытывает нехарактерные симптомы, не указанные выше, но способные привести к ухудшению состояния или травме.
7. Одновременно использовать тренажер может только один человек.
8. Перед использованием оборудования убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность оборудования может быть обеспечена только при регулярной проверке на наличие повреждений и/или износа.
9. Не кладите пальцы или предметы в движущиеся части оборудования.
10. Данное оборудование предназначено только для использования в помещении и в домашних условиях; оно не предназначено для коммерческого использования.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

11. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ это оборудование, 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 оборудование в сырых местах, таких как улица или ванные комнаты.
13. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ и НЕ ХРАНИТЕ оборудование 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 запрещается резко начинать интенсивные тренировки на тренажере.

16. Не используйте тренажер сразу после еды, при усталости, после недавней физической нагрузки или при плохом самочувствии — это может нанести вред здоровью.
17. Не занимайтесь на тренажере во время приема пищи или других посторонних дел.
18. Запрещено использование при замедленной реакции после употребления алкоголя — это может привести к травме.
19. Убедитесь, что в карманах нет твердых предметов перед тренировкой — они могут стать причиной повреждений.
20. Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали тренажера, проверяйте затяжку соединений. При необходимости подтяните гайки.
21. Рекомендуем выполнять сборку тренажера вдвоем для удобства и безопасности.

Максимальный вес пользователя - 120 кг

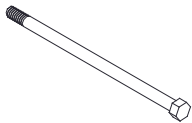

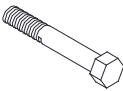








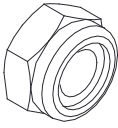

Максимальная нагрузка на переднюю опорную раму - 60кг

Максимальная нагрузка на заднюю базовую раму - 60 кг

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

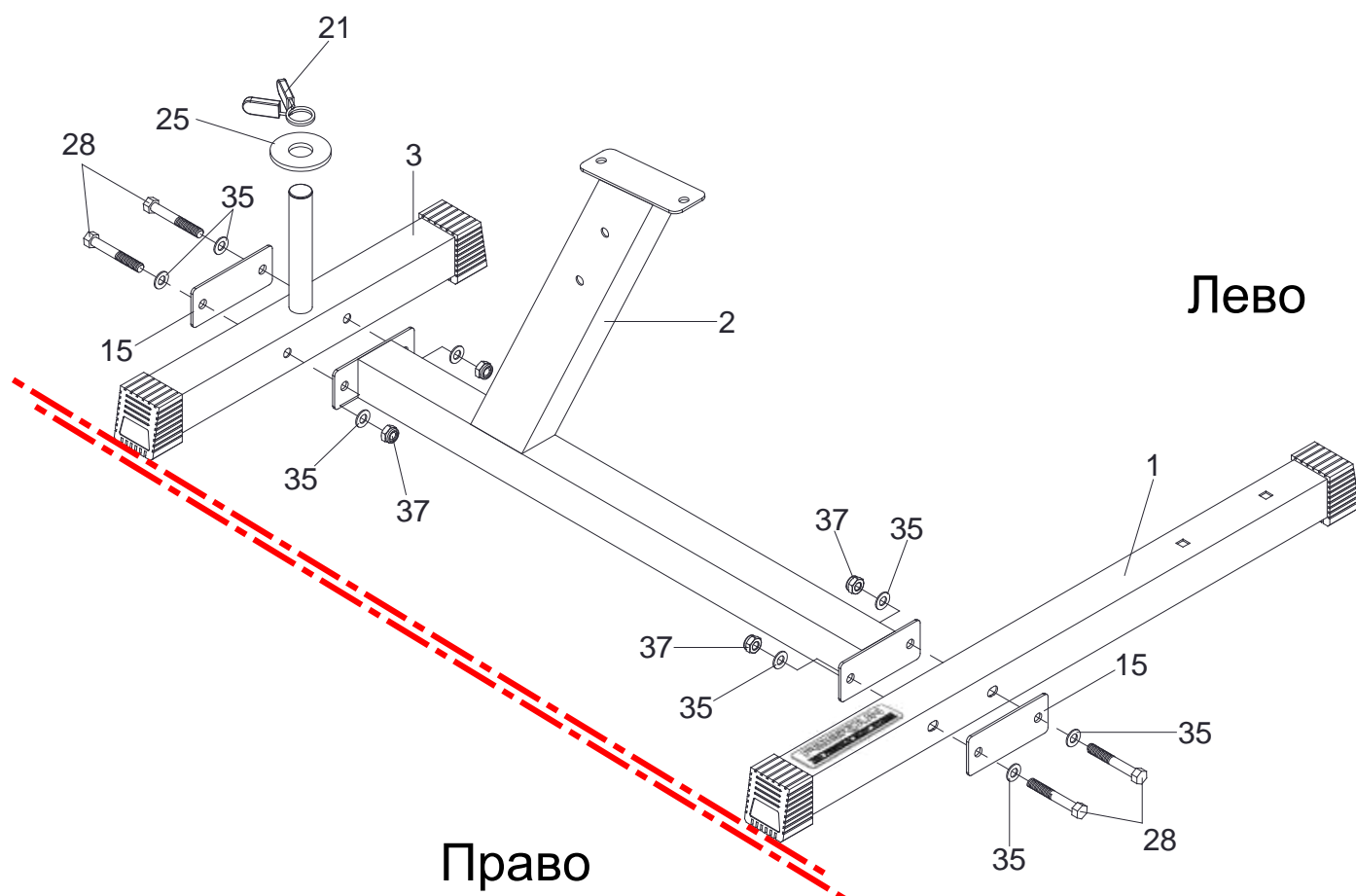
<p>1</p>  <p>Передняя базовая рама - 1 шт.</p>	<p>2</p>  <p>Базовая рама - 1 шт.</p>	<p>3</p>  <p>Задняя базовая рама - 1 шт.</p>	<p>4</p>  <p>Передняя опорная рама - 1 шт.</p>	<p>5</p>  <p>Рама для разгибания ног - 1 шт.</p>
<p>6</p>  <p>Соединительная рама - 1 шт.</p>	<p>7</p>  <p>Основная рама - 1шт.</p>	<p>8</p>  <p>Рама сиденья - 1шт.</p>	<p>9</p>  <p>Ручка (правая) - 1 шт.</p>	<p>10</p>  <p>Ручка (левая) - 1 шт.</p>
<p>11</p>  <p>Поролоновая трубка - 1 шт.</p>	<p>12</p>  <p>Опора спинки - 1 шт.</p>	<p>13</p>  <p>ОВ-трубка - 1 шт.</p>	<p>14</p>  <p>Стопорная ось - 1 шт.</p>	<p>15</p>  <p>Соединительная деталь (малая) - 2 шт.</p>
<p>16</p>  <p>Соединительная деталь (большая) - 2 шт.</p>	<p>17</p>  <p>Сиденье - 1 шт.</p>	<p>18</p>  <p>Спинка - 1 шт.</p>	<p>19</p>  <p>Штифт (длинный) - 1 шт.</p>	<p>20</p>  <p>Штифт (короткий) - 1 шт.</p>
<p>21</p>  <p>1" Пружинный зажим для штанги - 1 шт.</p>	<p>22</p>  <p>Губчатый вал (малый) - 2 шт.</p>	<p>23</p>  <p>Губчатый вал (большой) - 1 шт.</p>	<p>24</p>  <p>Заглушка - 3 шт</p>	<p>25</p>  <p>Амортизационная прокладка - 1 шт.</p>

Список деталей

<p>26</p>  <p>Болт шестигранный M10×195 мм - 1 шт.</p>	<p>27</p>  <p>Шайба Ø38×25×0,5 мм - 2 шт.</p>	<p>28</p>  <p>Болт шестигранный M10×70 мм - 12 шт.</p>	<p>29</p>  <p>Болт шестигранный M10×25 мм - 1 шт.</p>	<p>30</p>  <p>Болт шестигранный M10×20 мм - 1 шт.</p>
<p>31</p>  <p>Болт с квадратным подголовком M10×70 мм - 2 шт.</p>	<p>32</p>  <p>Болт шестигранный M8×45 мм - 4 шт.</p>	<p>33</p>  <p>Болт шестигранный M8×16 мм - 4 шт.</p>	<p>34</p>  <p>Шайба Ø38×10,5×3 мм - 1 шт.</p>	<p>35</p>  <p>Шайба M10 - 28 шт.</p>
<p>36</p>  <p>Шайба M8 - 8 шт.</p>	<p>37</p>  <p>Гайка нейлоновая M10 - 15 шт.</p>	<p>38</p>  <p>Шайба Ø50×10,5×3 мм - 1 шт.</p>		

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ЭТАП 1:



Этап 1:

1. Прикрепите переднюю базовую раму (1), заднюю базовую раму (3) и два соединительных элемента (малых) (15) к основной раме (2), используя четыре болта шестигранных M10×70 мм (28), восемь шайб M10 (35) и четыре нейлоновые гайки M10 (37).
2. Наденьте одну амортизационную прокладку (25) и один пружинный зажим для штанги 1" (21) на заднюю базовую раму (3).

ПРИМЕЧАНИЕ:

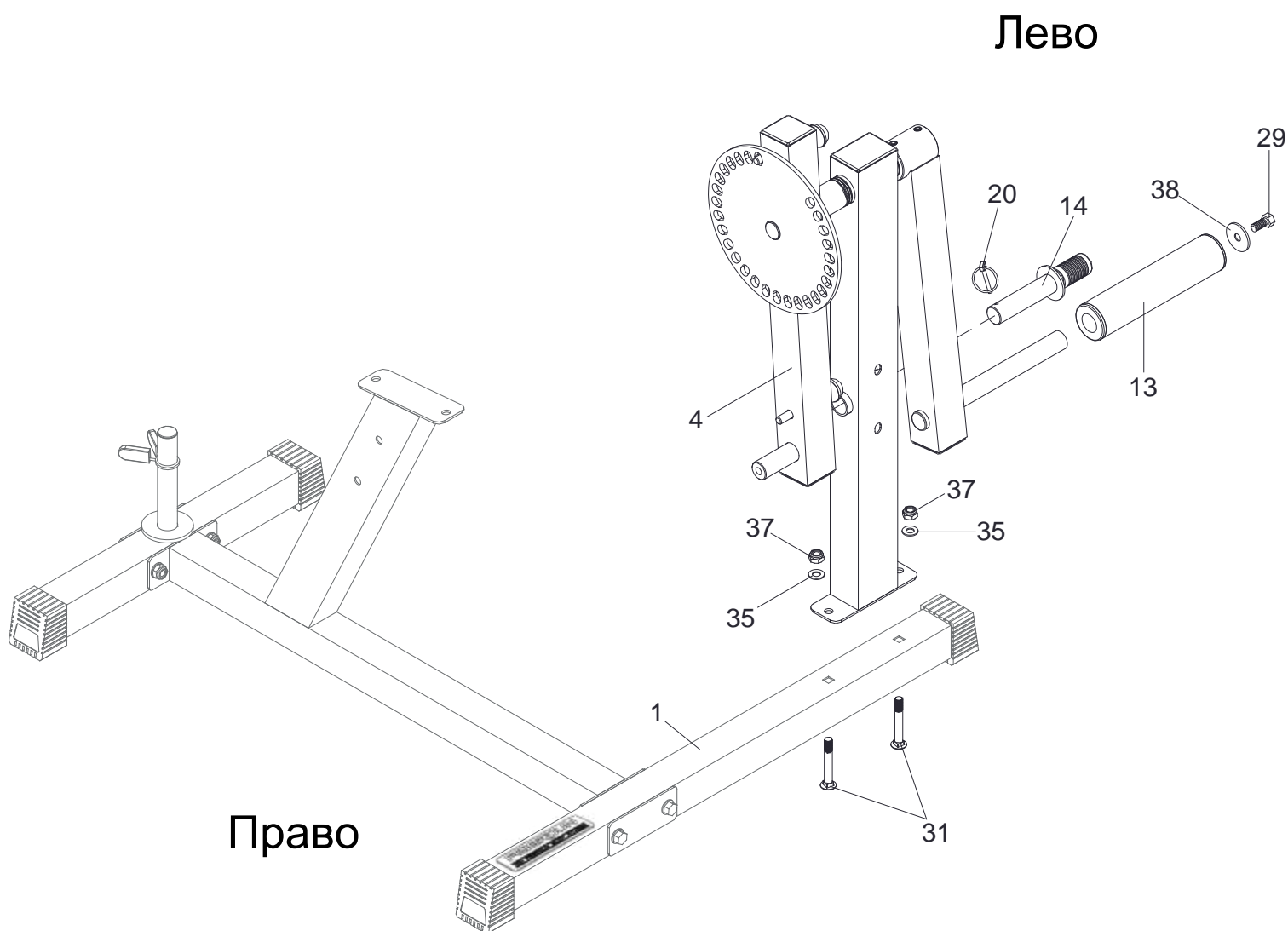
Передняя и задняя базы должны быть параллельны с правой стороны.

НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ крепежные элементы до конца.



Сборка

ЭТАП 2:



ЭТАП 2:

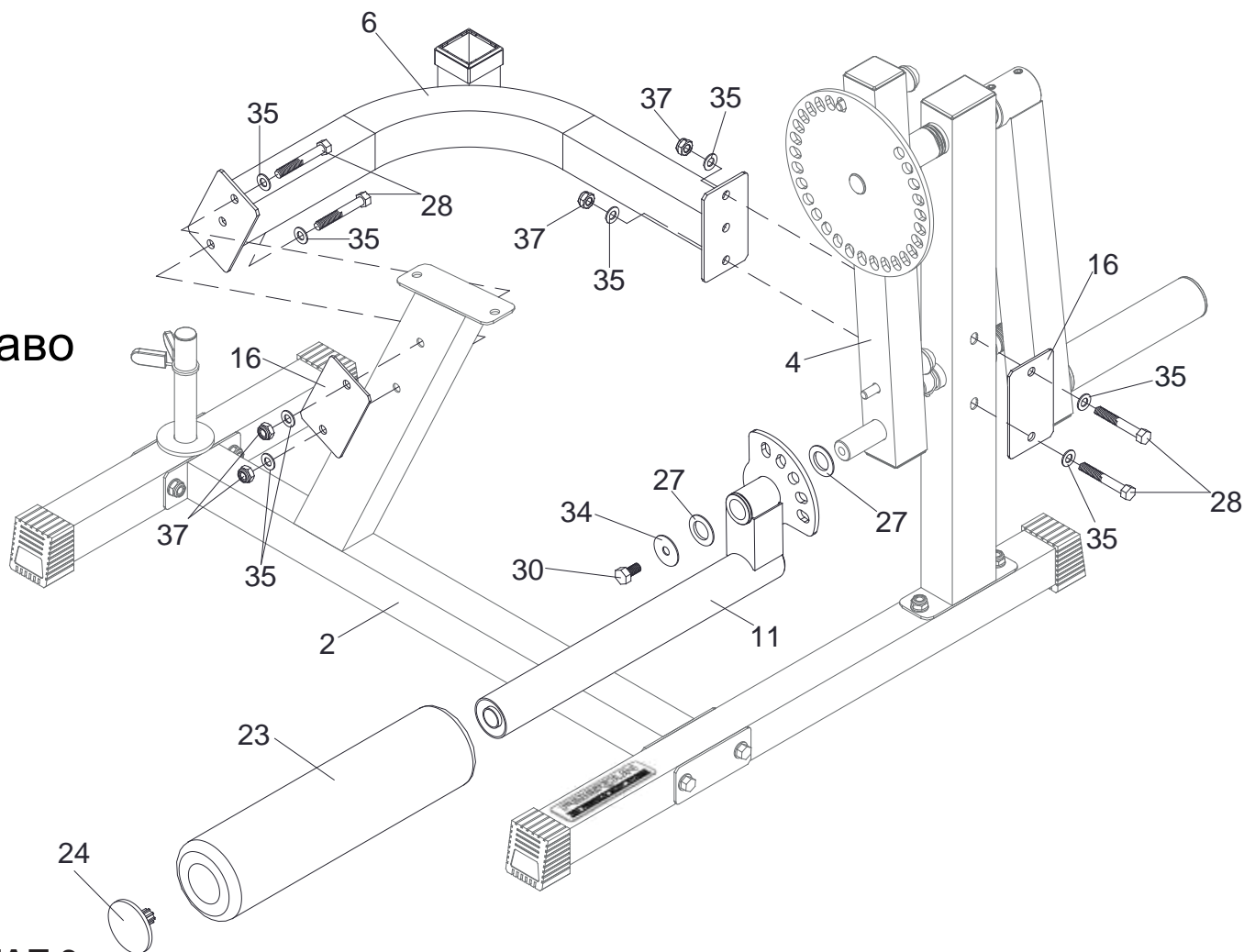
1. Прикрепите переднюю опорную раму (4) к передней базовой раме (1), используя два болта с квадратным подголовком M10×70 мм (31), две шайбы M10 (35) и две нейлоновые гайки M10 (37).
2. Вставьте ОВ-трубку (13) в переднюю опорную раму (4), используя один болт шестигранный M10×25 мм (29) и одну шайбу Ø50×10,5×3 мм (38).
3. Вставьте стопорную ось (14) в переднюю опорную раму (4), используя один штифт (короткий) (20).

ПРИМЕЧАНИЕ: не затягивайте крепёжные элементы до конца.

ЭТАП 3:

Лево

Право



ЭТАП 3:

1. Прикрепите соединительную раму (6) и два соединительных элемента (больших) (16) к передней опорной раме (4) и основной раме (2), используя четыре болта шестигранных M10×70 мм (28), восемь шайб M10 (35) и четыре нейлоновые гайки M10 (37).
2. Закрепите поролоновую трубку (11) на передней опорной раме (4), используя две шайбы Ø38×25×0,5 мм (27), один болт шестигранный M10×20 мм (30) и одну шайбу Ø38×10,5×3 мм (34).
3. Наденьте губчатый вал (большой) (23) и заглушку (24) на поролоновую трубку (11).

ПРИМЕЧАНИЕ:

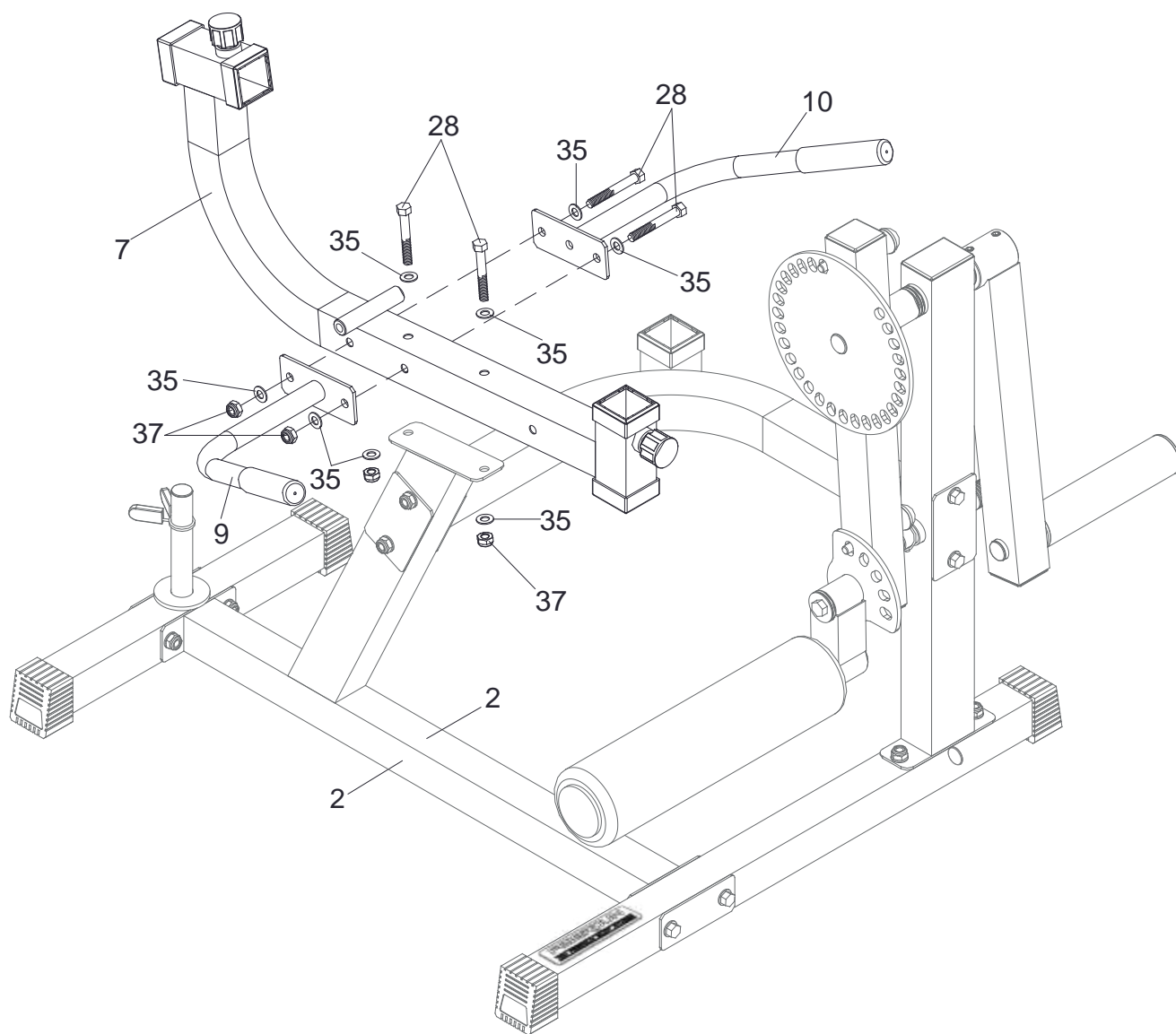
Соединительная рама (6) устанавливается с левой стороны.

ПОЛНОСТЬЮ ЗАТЯНИТЕ КРЕПЕЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, УКАЗАННЫЕ В ШАГЕ 2.



Сборка

ЭТАП 4:



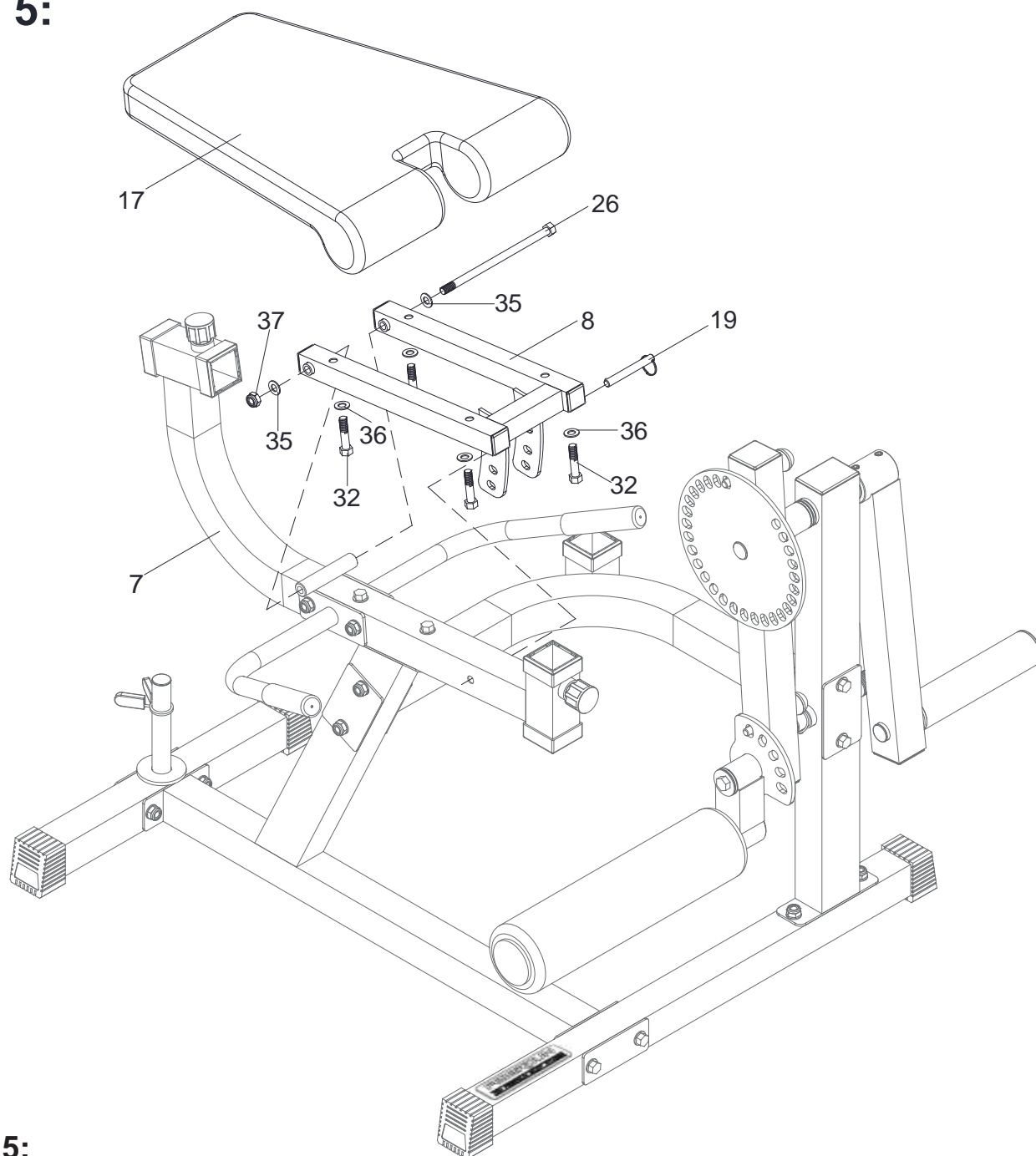
ЭТАП 4:

1. Прикрепите основную раму (7) к базовой раме (2), используя два болта шестигранных M10×70 мм (28), четыре шайбы M10 (35) и две нейлоновые гайки M10 (37).
2. Прикрепите трубки рукоятей (правую и левую) (9&10) к основной раме (7), используя два болта шестигранных M10×70 мм (28), четыре шайбы M10 (35) и две нейлоновые гайки M10 (37).



Сборка

ЭТАП 5:

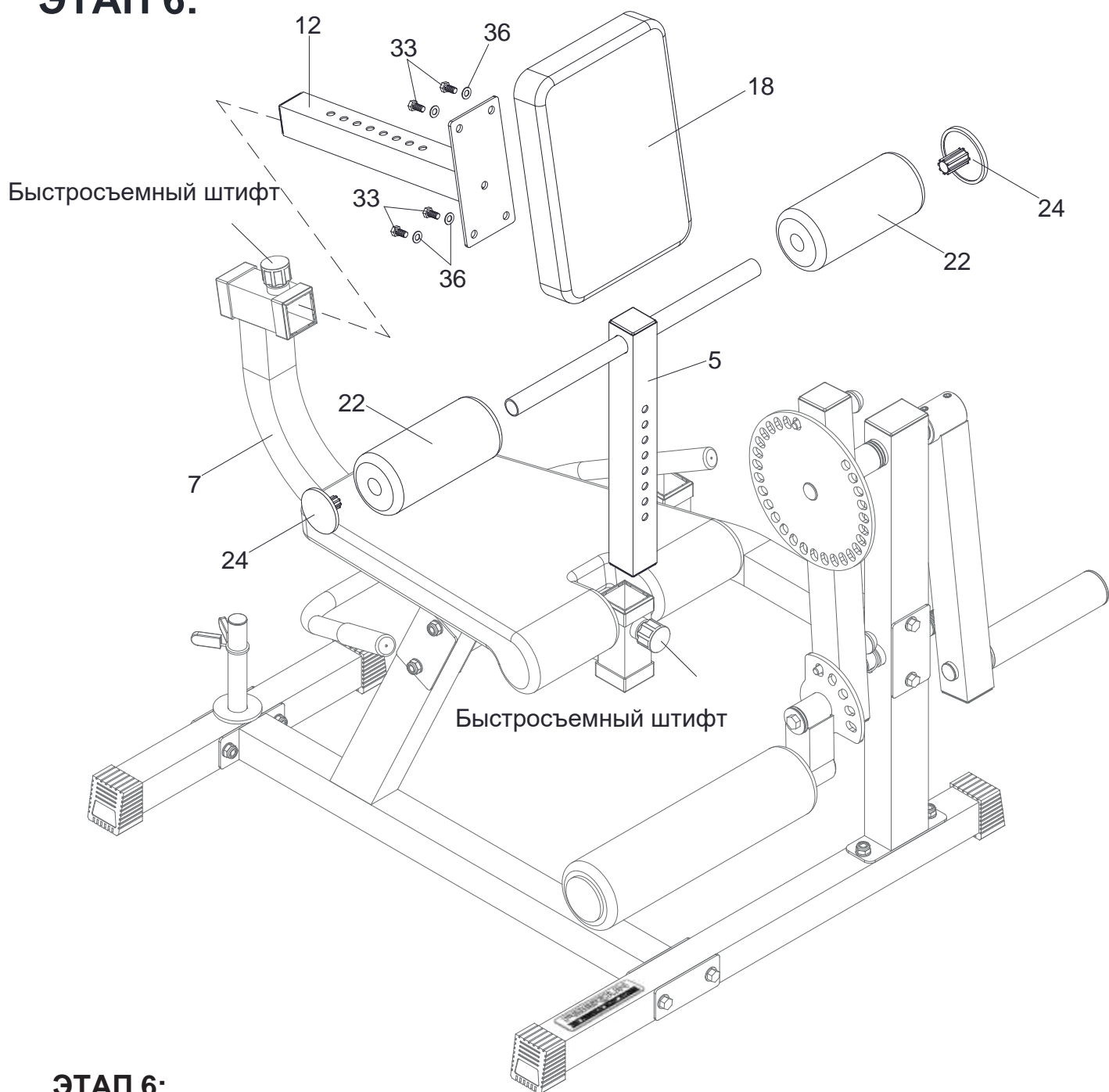


ЭТАП 5:

1. Прикрепите раму сиденья (8) к основной раме (7), используя один болт шестигранный M10×195 мм (26), две шайбы M10 (35) и одну нейлоновую гайку M10 (37).
2. Установите сиденье с мягкой подушкой (17) на раму сиденья (8), используя четыре болта шестигранных M8×45 мм (32) и четыре шайбы M8 (36).
3. Вставьте штифт (длинный) (19) в основную раму (7) и раму сиденья (8).



ЭТАП 6:



ЭТАП 6:

1. Вставьте раму для разгибания ног (5) в основную раму (7), используя быстросъемный штифт.
2. Наденьте два губчатых вала (малых) (22) и две заглушки (24) на раму для разгибания ног (5).
3. Вставьте опору спинки (12) в основную раму (7), используя быстросъемный штифт.
4. Закрепите мягкую спинку (18) на опоре спинки (12), используя четыре шестигранных болта M8×16 мм (33) и четыре шайбы M8 (36).

Инструкции по тренировкам

Разминка перед тренировкой

Успешная программа тренировки состоит из трех частей: разминка, аэробные упражнения и заминка. Разминка является очень важной частью вашей тренировки и должна выполняться 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

Слегка согните колени и медленно наклоните корпус вниз, расслабляя спину и плечи. Постарайтесь дотянуться до пальцев ног. Удерживайте положение 10–15 секунд, повторите 3 раза.

Растяжка задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув левую ногу, а правую согните в колене, прижав стопу к внутренней поверхности бедра левой ноги. Потянитесь к носку вытянутой ноги. Удерживайте 10–15 секунд, затем поменяйте ногу. Повторите 3 раза.

Растяжка икр и стоп

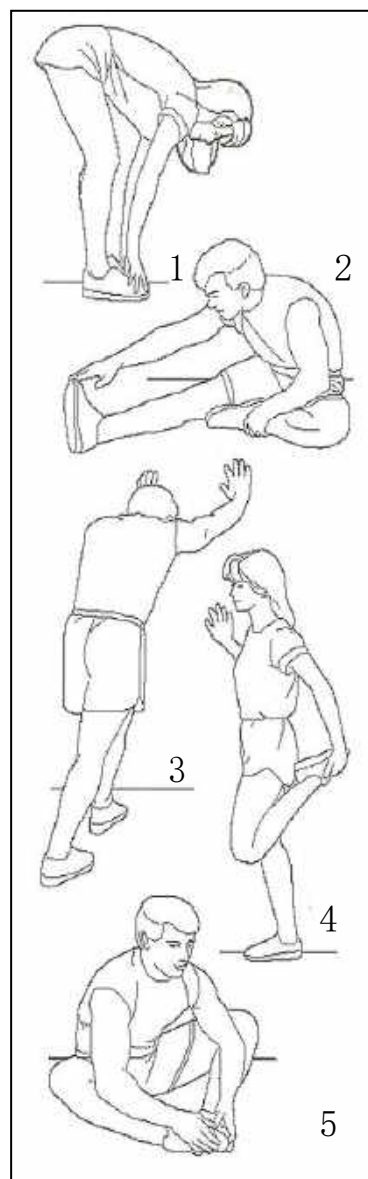
Обопритесь руками о стену для равновесия. Прижмите подушечку левой стопы к стене, сохраняя пятку на полу (колено согнуто). Медленно выпрямляйте левое колено, чувствуя растяжение в икроножной мышце. Поменяйте ногу, повторите 3 раза.

Растяжка квадрицепсов

Стоя на левой ноге, держитесь за опору левой рукой. Согните правую ногу в колене, захватите правой рукой стопу и подтяните её к ягодицам. Спину держите прямо, колено направлено вниз. Поменяйте ногу, повторите 3 раза.

Растяжка паховых мышц

Сядьте, согнув колени и соединив стопы. Обхватите лодыжки и, с прямой спиной, наклонитесь вперед, мягко надавливая локтями на колени (опуская их к полу). Повторите 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.