

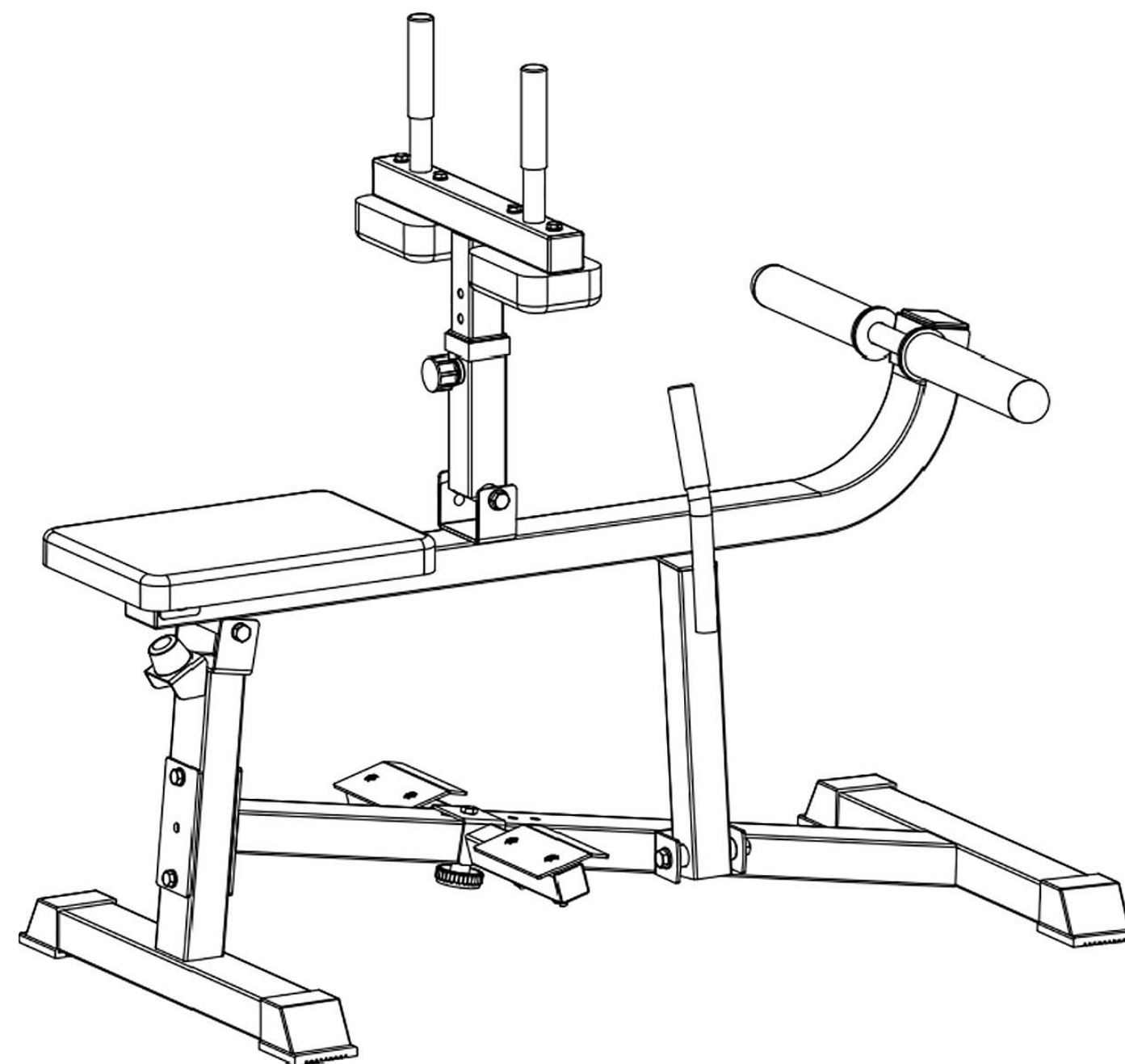


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Тренажер для икроножных мышц

Артикул: D100866

Версия 2 (V2)



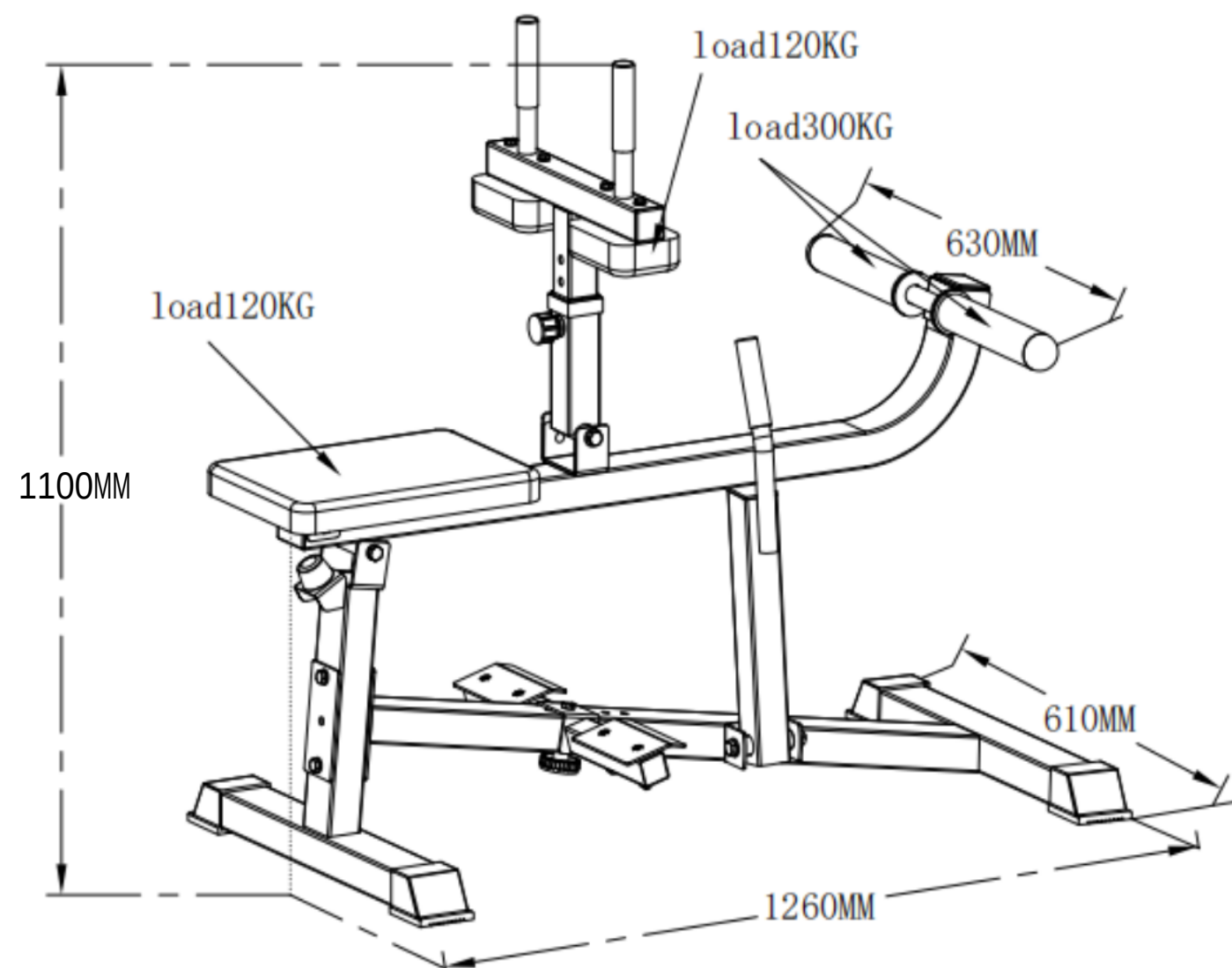
Внимание

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.



Макс. нагрузка: 300 кг

Страница 2	Содержание
Страницы 3–4	Инструкции по безопасности
Страница 5	Обзор технических характеристик
Страница 6	Детали
Страницы 7–11	Шаги сборки
Страница 12	Очистка/Техническое обслуживание/Утилизация
Страница 13	Примечание
Страницы 14–15	Информация по тренировкам
Страница 16	Разминка/Растяжка

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Общая информация

Пожалуйста, убедитесь, что все лица, использующие устройство, прочитали и поняли инструкции по сборке и эксплуатации. Инструкции по сборке и эксплуатации должны рассматриваться как часть изделия и храниться в безопасном месте, чтобы при необходимости к ним можно было обратиться в любое время. Убедитесь, что инструкции по безопасности и техническому обслуживанию соблюдаются в точности. Любое использование, отклоняющееся от этих инструкций, может привести к ущербу для здоровья, несчастным случаям или повреждению устройства, за которые производитель и дистрибьютор не несут ответственности.

Личная безопасность

Перед началом использования устройства следует проконсультироваться с семейным врачом, чтобы определить, подходит ли тренировка вам с точки зрения здоровья. Это особенно касается людей, имеющих наследственную предрасположенность к высокому кровяному давлению или сердечным заболеваниям, курящих, имеющих высокий уровень холестерина, избыточный вес и/или не занимавшихся регулярно физическими упражнениями в течение последнего года. Если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, консультация врача абсолютно необходима. Также обратите внимание, что чрезмерные физические нагрузки могут серьезно поставить под угрозу ваше здоровье. Если во время тренировки вы испытываете признаки слабости, тошноту, головокружение, боль, одышку или другие ненормальные симптомы, немедленно прекратите тренировку и в экстренном случае обратитесь к врачу.

Как правило, спортивное оборудование не является игрушкой. Если не указано иное, оборудование может использоваться только одним человеком одновременно для тренировки. Поэтому оно должно использоваться только по назначению и только должным образом информированными и проинструктированными лицами. Такие лица, как дети, инвалиды, люди с физическими или психическими нарушениями, должны использовать устройство только в присутствии другого человека, который может оказать помощь и дать указания. Следует принять соответствующие меры, чтобы предотвратить использование устройства детьми без присмотра. Необходимо обеспечить, чтобы пользователь и другие лица никогда не перемещались и не находились частями тела в зоне движущихся частей.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Одежда и обувь для тренировки должны быть подходящими для занятий фитнесом на устройстве. Одежда должна быть такой, чтобы во время тренировки она не могла зацепиться за устройство из-за своей формы (например, длины). Тренировочную обувь следует выбирать в соответствии с оборудованием: она должна обеспечивать устойчивую опору стопы и иметь нескользящую подошву.

Сборка

Проверьте, что все детали и инструменты, указанные в списке деталей, присутствуют. Пожалуйста, учитывайте, что некоторые части могут быть предварительно собраны. Держите детей и животных вдали от зоны сборки во время монтажа. Инструменты, упаковочные материалы (например, плёнка) или мелкие детали могут представлять риск травм или удушья. Также убедитесь, что у вас достаточно пространства для передвижения во время сборки. Перед первым использованием устройства и регулярно в дальнейшем проверяйте затяжку всех винтов, гаек и других соединений, чтобы обеспечить безопасное рабочее состояние устройства.

Место установки

Установите устройство на ровной, устойчивой и сухой поверхности. Неровности поверхности могут быть компенсированы регулируемыми элементами устройства, если они предусмотрены. Для защиты чувствительных поверхностей от следов давления и загрязнений рекомендуется использовать защитный коврик под тренажёром. Также перед началом тренировки уберите все предметы в пределах необходимого радиуса занятий. Использование на открытом воздухе или в помещениях с повышенной влажностью не допускается.

ШАГИ СБОРКИ

3.

(27)

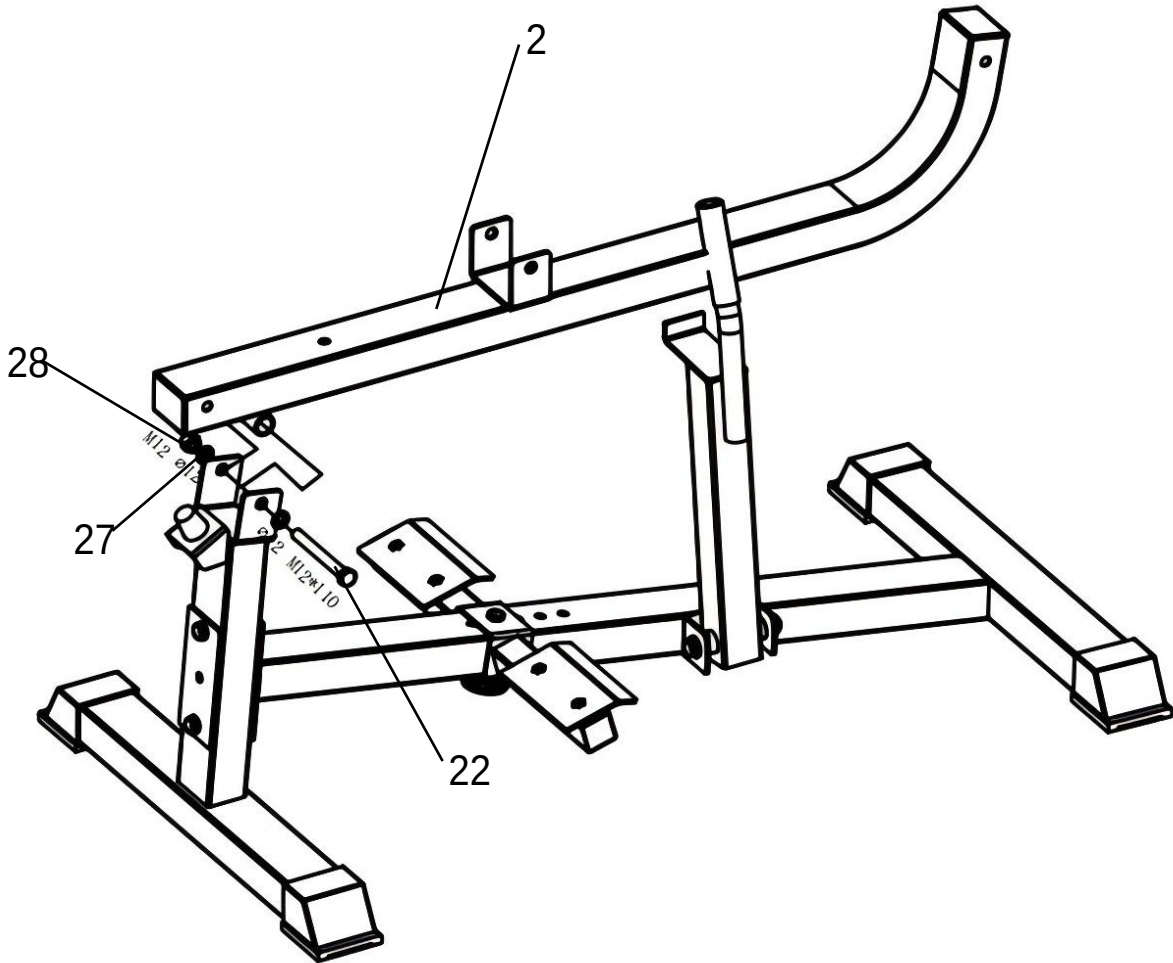
Шайба (Φ12) - 2 шт.

(28)

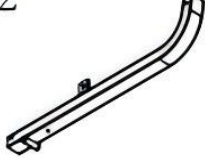
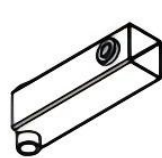
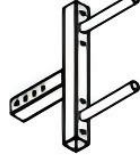
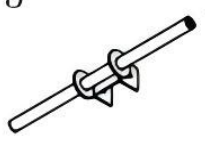
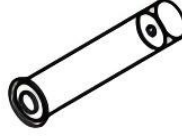
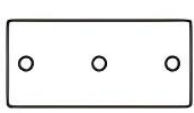
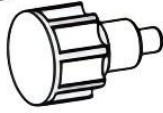
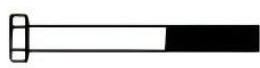
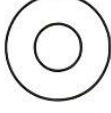
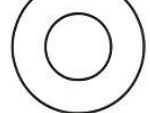
Стопорная гайка (M12) - 1 шт.

(22)

Шестигранный болт (M12*110) - 1 шт.

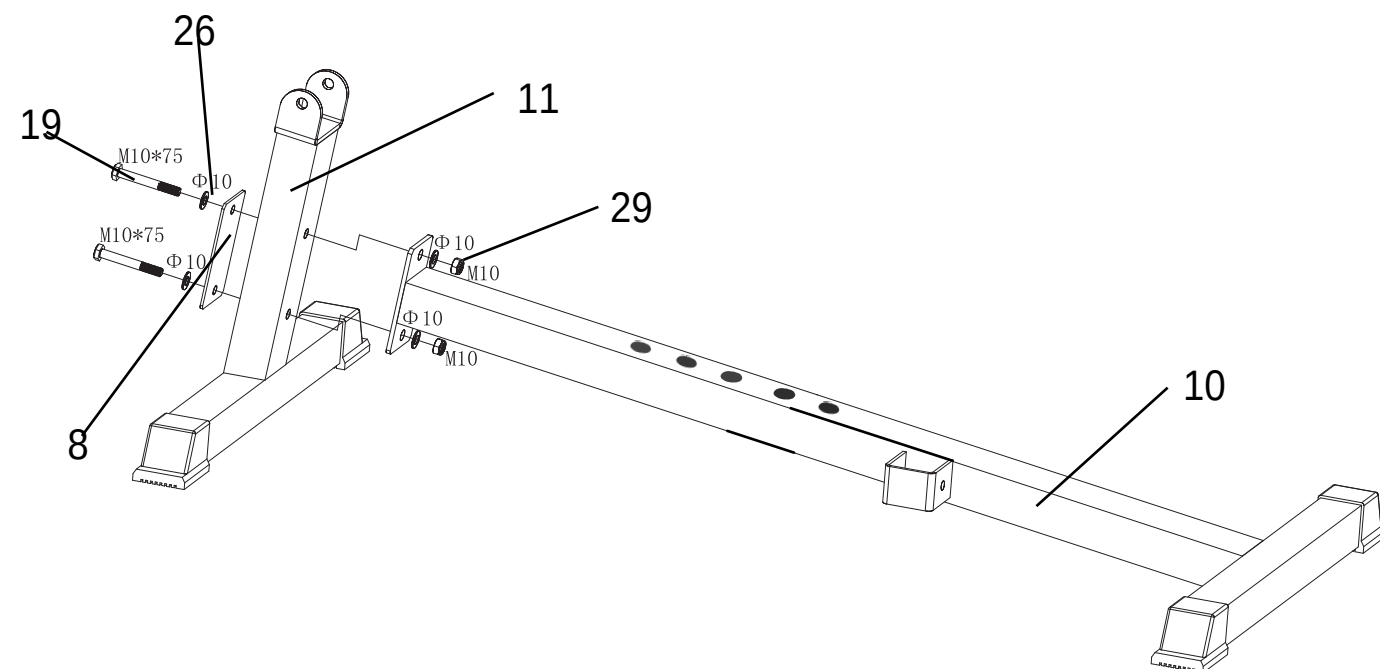
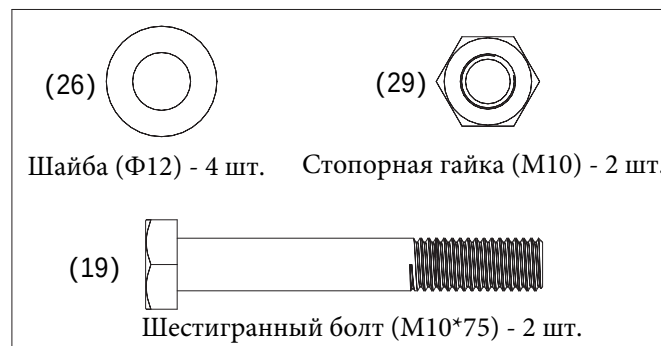


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

1 	1x	2 	1x	3 	1x	4 	1x	5 	1x
6 	2x	7 	2x	8 	1x	9 	2x	10 	1x
11 	1x	12 	1x	13 	2x	14 	1x	15 	1x
16 	1x	17 	5x	18 	4x	19 	2x	20 	2x
21 	1x	22 	2x	23 	2x	24 	2x	25 	7x
26 	14x	27 	6x	28 	3x	29 	8x		

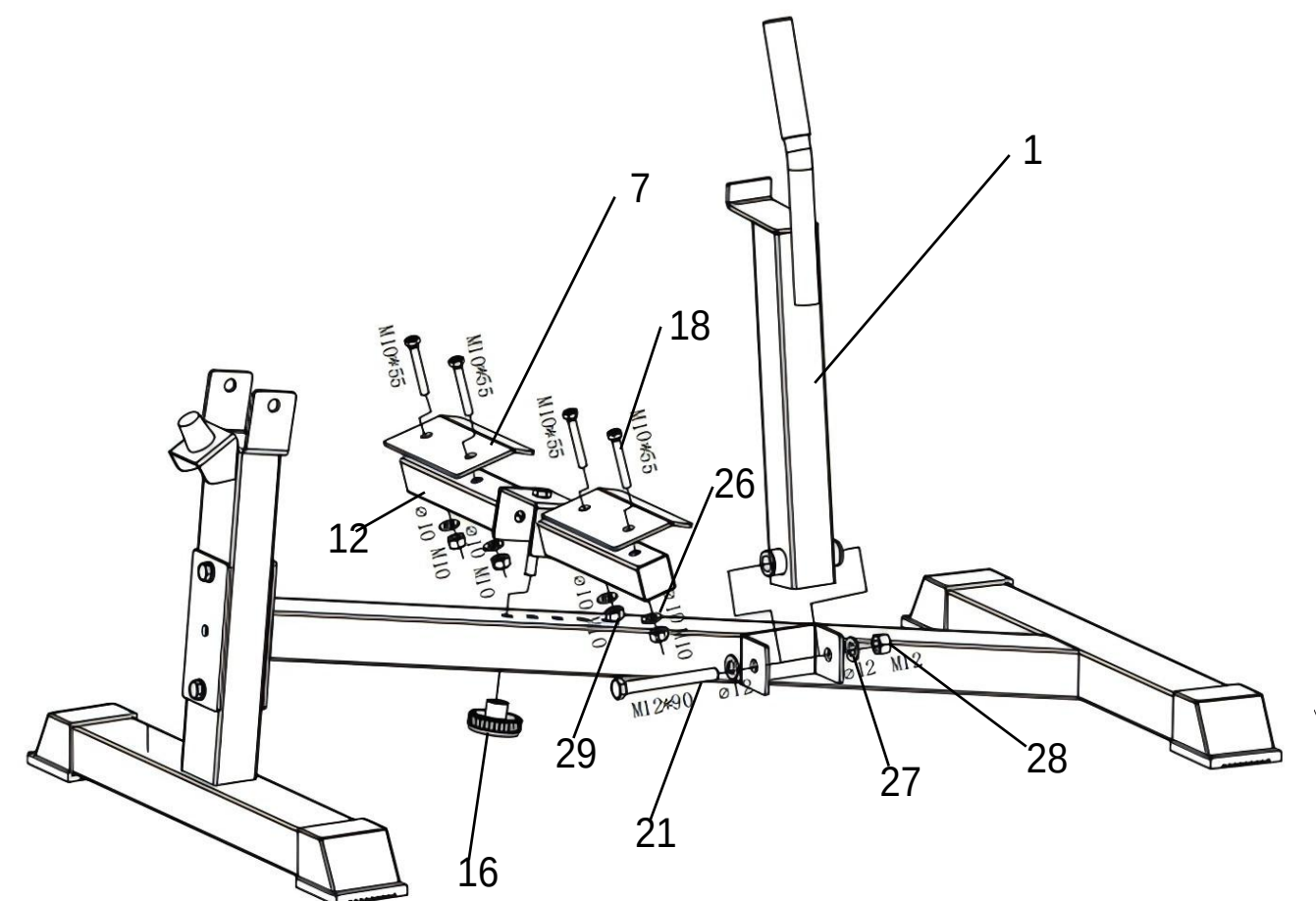
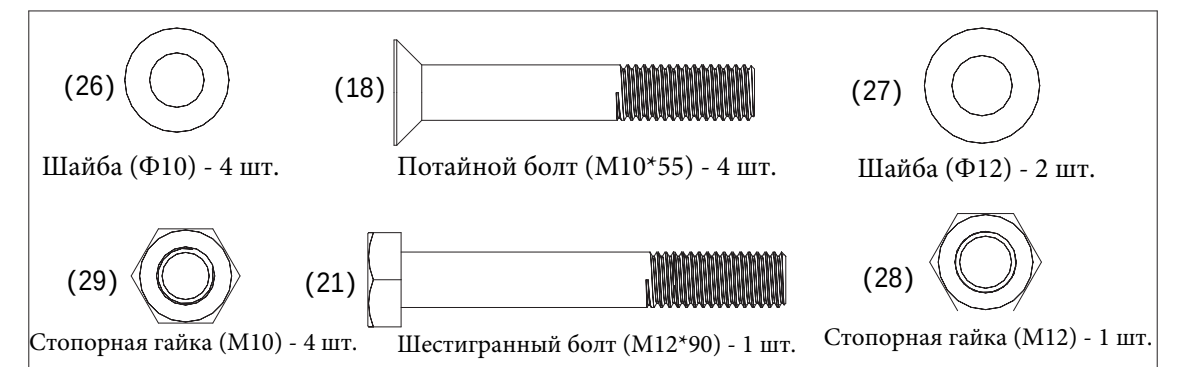
ШАГИ СБОРКИ

1.

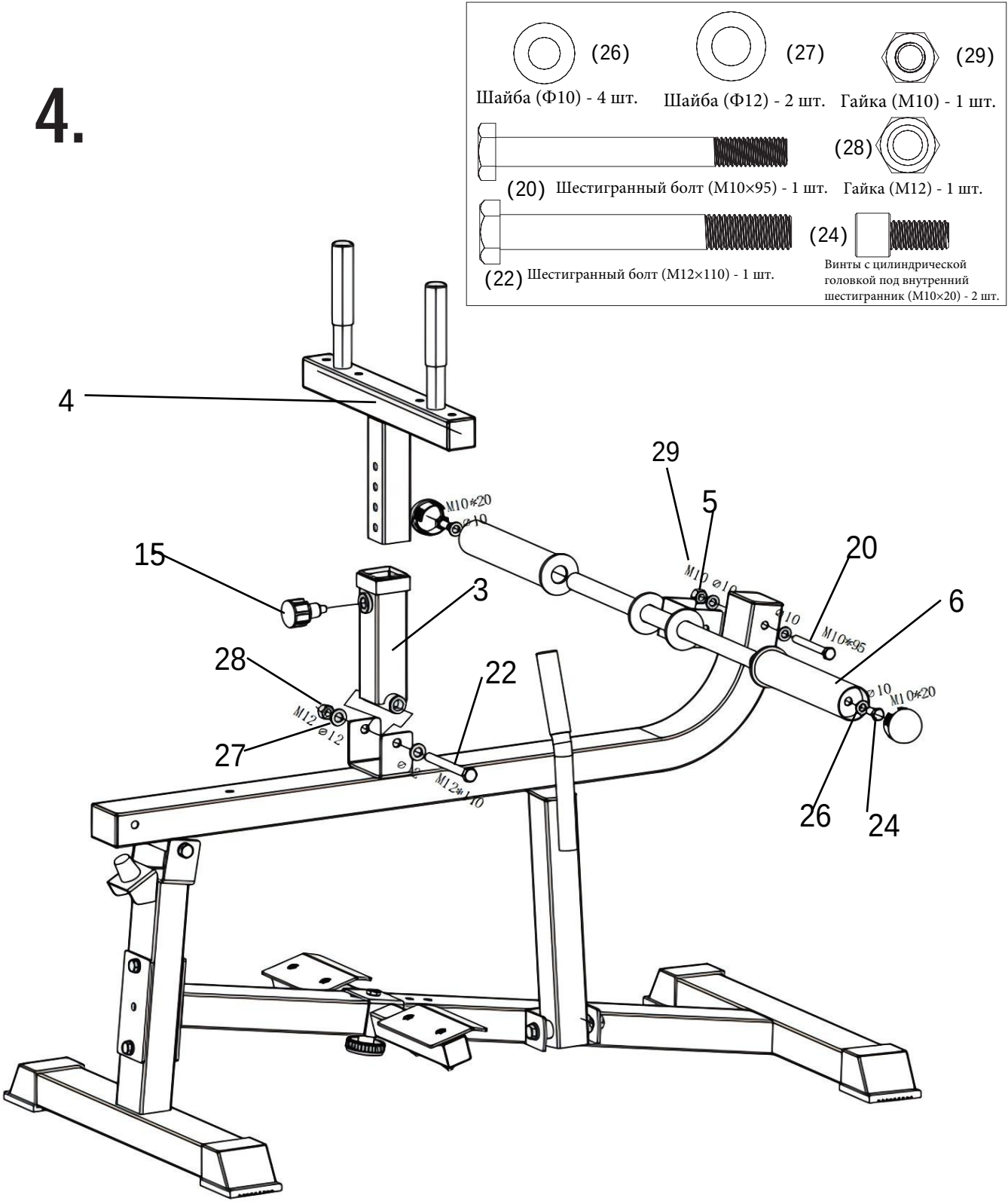


ШАГИ СБОРКИ

2.

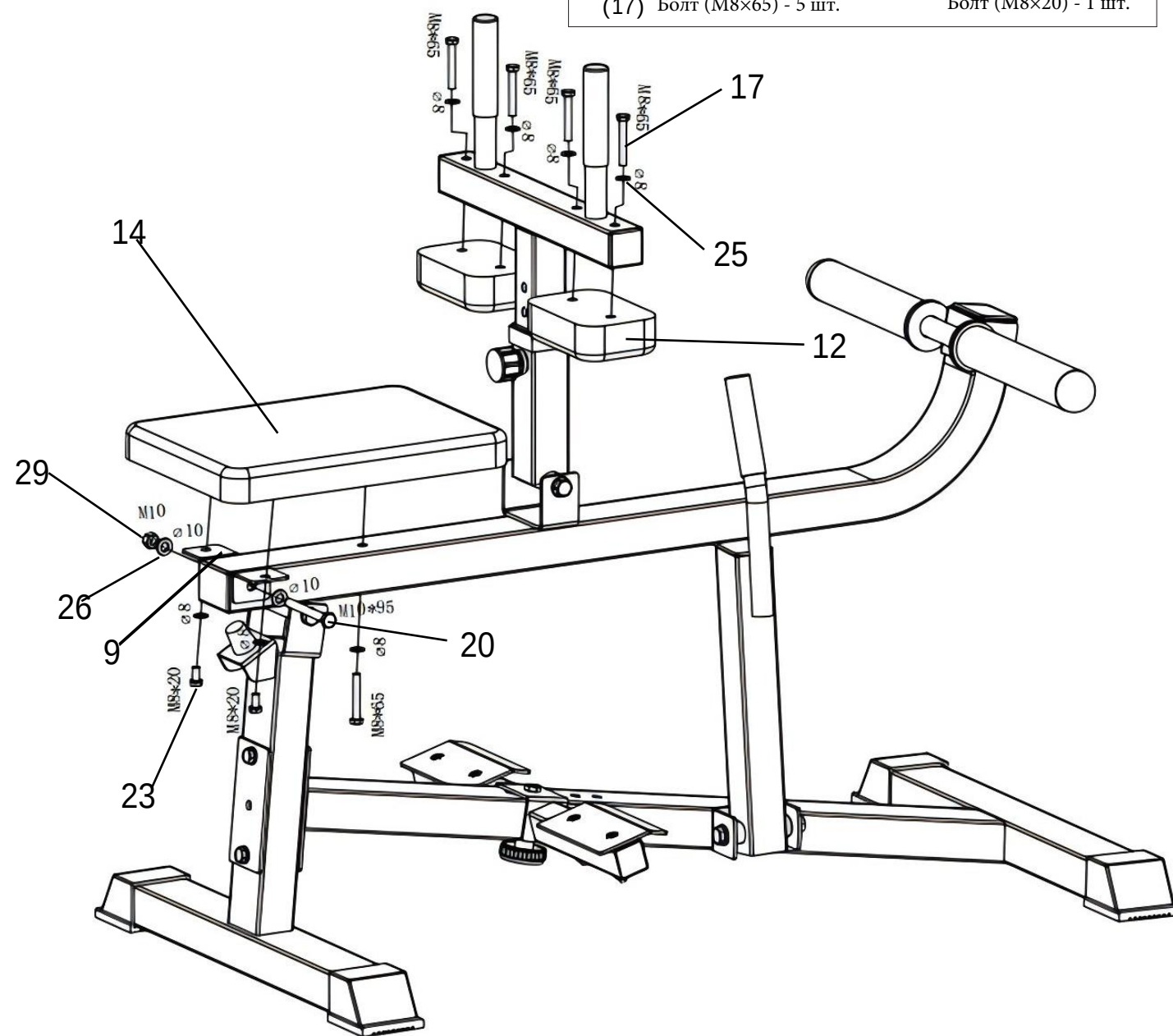
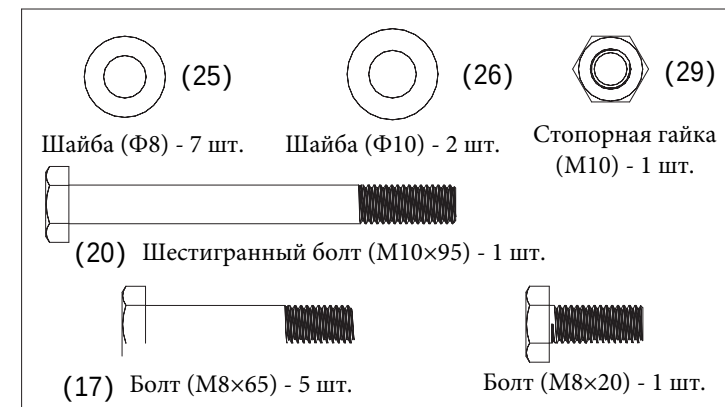


4.



ШАГИ СБОРКИ

5.



ОЧИСТКА/ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ/ УТИЛИЗАЦИЯ

Очистка

Для очистки используйте только слегка влажную ткань. Внимание! Никогда не используйте бензин, растворители или другие агрессивные чистящие средства для очистки поверхности, так как это может привести к повреждениям. Устройство предназначено только для частного домашнего использования и эксплуатации в помещении. Держите устройство в чистоте и не допускайте попадания влаги. Повреждения, вызванные потом или другими жидкостями, ни при каких обстоятельствах не покрываются гарантией

Техническое обслуживание

Рекомендуется регулярно проверять винты и движущиеся части. Устройство может использоваться для тренировок только при исправной работе. Для возможного ремонта или необходимых запасных частей обратитесь в нашу службу поддержки клиентов. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: устройство может использоваться только после успешного ремонта.

Утилизация

В интересах охраны окружающей среды не выбрасывайте упаковочные материалы, использованные батарейки и части устройства вместе с бытовыми отходами, а помещайте их в предназначенные контейнеры для сбора или сдавайте в соответствующие пункты приёма. Соблюдайте действующие правила и нормы.

Подготовка к тренировке

Перед началом тренировки необходимо, чтобы не только тренажёр находился в идеальном состоянии, но и вы или ваше тело были готовы к занятиям. Поэтому, если вы долгое время не занимались силовыми или выносливостными тренировками, перед началом занятий всегда следует проконсультироваться с семейным врачом и пройти проверку физической формы. Также обсудите с врачом ваши цели тренировок — он или она смогут дать вам ценные советы и информацию. В особенности это касается людей старше 35 лет, людей с избыточным весом и/или имеющих проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Планирование тренировок

Главным условием эффективной, целенаправленной и мотивирующей тренировки является её планирование. Поэтому включайте занятия фитнесом в ваш обычный распорядок дня как постоянную часть. Незапланированные тренировки могут быстро стать помехой или откладываться на неопределённый срок из-за других дел. Планируйте тренировки на длительный период — на месяцы вперёд, а не только на день или неделю. Планирование также включает обеспечение достаточной мотивации во время занятий. Для этого отлично подходит музыка. Также предусмотрите поощрения за тренировки. Ставьте реалистичные цели, например: снизить вес на 1 кг за четыре недели, увеличить тренировочный вес на 10 кг за шесть недель и т.п. Когда цели достигнуты — наградите себя!

Частота тренировок

Эксперты рекомендуют выполнять тренировки на выносливость и силу 3–4 раза в неделю. Конечно, чем чаще вы тренируетесь, тем быстрее достигнете своей цели. Однако при планировании занятий обязательно делайте достаточные перерывы, чтобы дать организму время на восстановление и регенерацию. После каждой тренировки следует делать как минимум один день отдыха.

ИНФОРМАЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Гидратация

Достаточное потребление жидкости необходимо до и во время тренировки. Во время занятия продолжительностью 60 минут вполне возможно потерять до 0,5 литра жидкости. Для компенсации этой потери идеально подходит яблочный шорле в соотношении одна треть яблочного сока и две трети минеральной воды, так как он содержит и восполняет все электролиты и минералы, которые организм теряет с потом. За 30 минут до начала тренировки следует выпить около 330 мл. Обеспечьте сбалансированное потребление жидкости во время занятия.

Разминка

Перед каждой тренировкой выполняйте разминку. Разогрейте тело в течение 5–7 минут перед основной тренировкой при небольшой нагрузке, используя скакалку, эллиптический тренажёр или подобное. Это лучший способ подготовиться к предстоящему занятию.

Заминка

Никогда не прекращайте тренировку сразу после завершения основной программы. Дайте тренировке, подобно разминке, завершиться ещё 5–7 минут при небольшой нагрузке на велотренажёре, эллиптическом тренажёре и т.п. После этого всегда хорошо растягивайте мышцы.

РАЗМИНКА/ РАСТЯЖКА

Бедра



Упритесь правой рукой в стену или в тренажёр. Поднимите левую ногу назад и удерживайте её левой рукой. Колено направлено строго вниз. Теперь подтяните бедро назад, пока не почувствуете лёгкое растяжение мышцы. Удерживайте это положение 15–20 секунд. Медленно отпустите стопу и плавно опустите ногу. Затем повторите упражнение с правой ногой.

Ноги и поясница



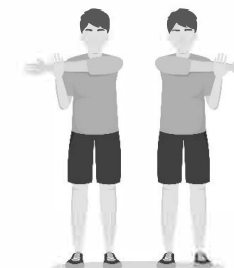
Сядьте на пол, вытянув ноги вперёд. Постарайтесь обеими руками ухватиться за верхнюю часть стоп, вытягивая руки и слегка наклоняя верхнюю часть тела вперёд. Удерживайте это положение 15–20 секунд. Отпустите стопы и медленно, плавно выпрямите корпус.

Трицепсы и плечи



Заведите левую руку за голову к правому плечу и потяните левый локоть правой рукой, пока не почувствуете лёгкое натяжение. Удерживайте это положение 15–20 секунд. Теперь повторите упражнение с правой рукой.

Верхняя часть тела



Проведите вытянутую левую руку перед правой рукой на уровне плеч и потяните левую руку за верхнюю часть правой рукой, пока не почувствуете лёгкое натяжение. Удерживайте это положение 15–20 секунд. Теперь повторите упражнение с правой рукой.