



СКАМЬЯ под штангу с опциями DFC

Артикул: GZE-2201

Модель: GOZONE

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Перед началом работы с тренажёром внимательно прочтите данное руководство. Производитель не несёт ответственности за травмы и ущерб, полученные в результате использования продукта.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Владелец несет ответственность за то, чтобы все, кто пользуется тренажером, были должным образом проинформированы о необходимых мерах предосторожности.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, описанному в руководстве.
- Устанавливать тренажёр следует на твёрдую ровную поверхность. Рекомендуется положить под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно находиться не менее 2 метров свободного пространства.
- Место сборки тренажёра должно быть чистым и хорошо освещённым, нарушение данных рекомендаций может привести к несчастному случаю.
- Храните тренажёр в помещении, защищённом от влаги и пыли. Не используйте тренажёр в саду или на открытых площадках вблизи воды. Несоблюдение указанных инструкций может привести к серьёзным проблемам с безопасностью оборудования, в т.ч. электробезопасностью.
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода.
- Не пускайте детей к тренажёру, когда кто-то занимается на нём, и не позволяйте им пользоваться тренажёром самостоятельно. Оборудование предназначено только для взрослых.
- Люди с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре в присутствии человека, ответственного за их безопасность.
- Консультация с врачом перед началом занятий обязательна в случаях: злокачественная опухоль, имеющиеся ранее заболевания, болезнь сердца, а также наличие в теле электронных устройств, поддерживающих жизнедеятельность
- Беременным женщинам заниматься на тренажёре нельзя.
- На тренажёре может заниматься только один человек одновременно.
- Откажитесь от занятий на тренажёре, если чувствуете усталость, а также если находитесь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Не используйте тренажёр при температуре окружающего воздуха выше 40°C.
- Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Избегайте слишком свободной одежды, снимайте перед тренировкой украшения и другие аксессуары, которые могут попасть в подвижные механизмы тренажёра.
- Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Используйте тренажёр только в личных целях. Коммерческое использование тренажёра не допускается.
- Не используйте для чистки тренажёра агрессивные моющие средства и растворители. Во избежание повреждения электрической системы, держите тренажёр подальше от источников влаги и не допускайте попадания на него прямых солнечных лучей.
- После каждой тренировки протирайте тренажёр сухой тряпкой (или смоченной обычной водой), чтобы убрать остатки пота.

- Регулярно выполняйте осмотр тренажёра. Поврежденные и изношенные детали подлежат незамедлительной замене, поэтому при обнаружении неисправности приостановите работу с тренажёром.
- При необходимости обратитесь в технический сервис. Обращаем внимание, что замена деталей и ремонт оборудования должны выполняться квалифицированными специалистами. Используйте для замены только оригинальные запасные части.
- Во избежание травм будьте осторожны при использовании и перемещении тренажёра.
- Обязательно проводите техническое обслуживание тренажёра, это помогает продлить срок службы оборудования.
- Пульсометр не является медицинским прибором. На точность получаемых данных может повлиять целый ряд факторов, в том числе движение пользователя, поэтому опираться на эту информацию для самостоятельной постановки диагноза нельзя.
- Не меняйте угол наклона тренажёра, подкладывая под него посторонние предметы.

ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем.

Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.

Сохраните руководство, чтобы использовать его в дальнейшем в качестве справочного материала.



Тренажёр предназначен для домашнего использования.

Перед тем, как приступить к использованию тренажёра, ознакомьтесь со всеми инструкциями и предостережениями, указанными на предупреждающих знаках (расположение этих знаков обозначено на рисунке выше).

ВНИМАНИЕ

Во избежание защемлений держите руки подальше от соединений, обозначенных на рисунке.

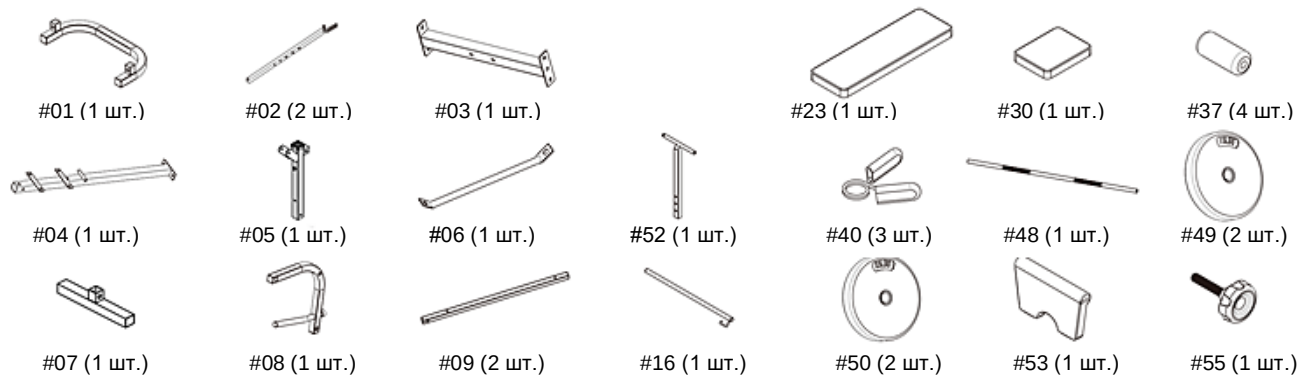


ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Внимание: будьте осторожны при сборке, чтобы не повредить детали.

ПРИМЕЧАНИЕ:

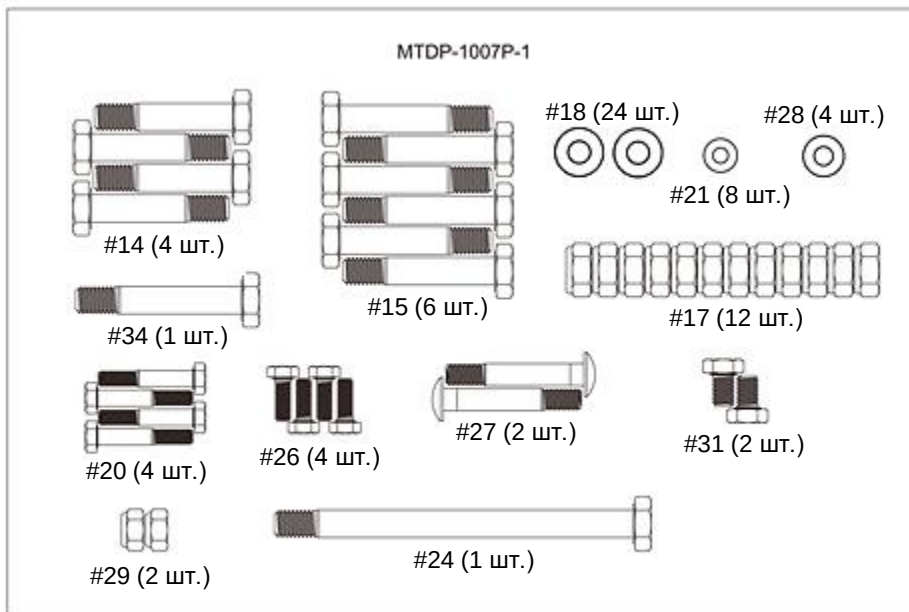
- 1) Перед тем, как приступить к сборке, прочтите инструкции. Выполняйте сборку в соответствии с данными инструкциями.
- 2) После распаковки уберите коробку и пенопласт, использующийся для фиксации деталей.
- 3) Проверьте, все ли детали в наличии. При обнаружении отсутствующей позиции или повреждённого элемента, обратитесь с данной проблемой к продавцу.



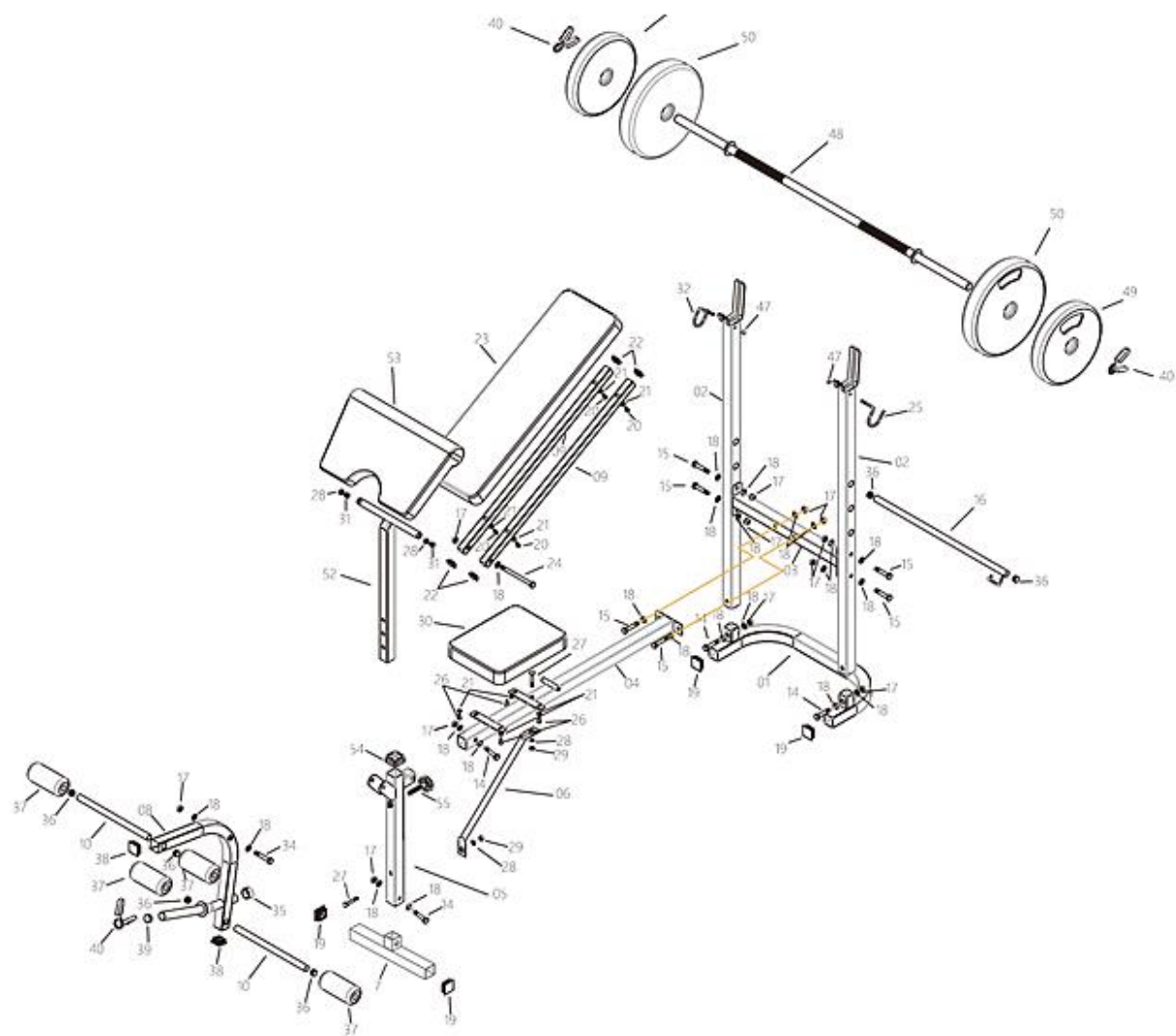
КРЕПЕЖНЫЕ ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ

Габариты комплекта: 330 x 220 мм

Для сборки вам также потребуется разводной гаечный ключ (не входит в комплект).



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
01	Задний стабилизатор	1	26	Шестигранный болт М6х15мм	4
02	Опорная стойка	2	27	Болт с квадратным подголовком М8х50мм	2
03	Соединительная перекладина	1	28	Плоская шайба 18(наружный $\varnothing$) х 8,5(внутренний $\varnothing$)	4
04	Главная рама	1	29	Гайка М8	2
05	Передняя стойка	1	30	Сиденье	1
06	Нижняя опора	1	31	Шестигранный болт М8х15мм	2
07	Передний стабилизатор	1	32	Правый предохранительный крюк	1
08	Рычаг для сгибания/разгибания ног	1	34	Шестигранный болт М10х65мм	1
09	Держатель спинки	2	35	Заглушка	1
10	Трубка для валиков	2	36	Круглая заглушка $\varnothing$ 19	6
14	Шестигранный болт М10х50мм	4	37	Валик	4
15	Шестигранный болт М10х55мм	6	38	Квадратная заглушка	2
16	Регулируемая рама спинки	1	39	Круглая заглушка $\varnothing$ 25	1
17	Гайка М10	12	40	Пружинный зажим	3
18	Плоская шайба 20(наружный $\varnothing$) х 10,5(внутренний $\varnothing$)	24	47	Гайка М6	2
19	Квадратная заглушка $\square$ 38	4	48	Гриф	1
20	Шестигранный болт М6х35мм	4	49	Весовой диск 5 кг	2
21	Плоская шайба 18(наружный $\varnothing$) х 6,5(внутренний $\varnothing$)	8	50	Весовой диск 10 кг	2
22	Квадратная заглушка $\square$ 25	4	52	Держатель парты для бицепса	1
23	Спинка	1	53	Парта для бицепса	1
24	Шестигранный болт М10х130мм	1	54	Квадратная заглушка	1
25	Левый предохранительный крюк	1	55	Ручка-фиксатор	1

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ПОДГОТОВКА

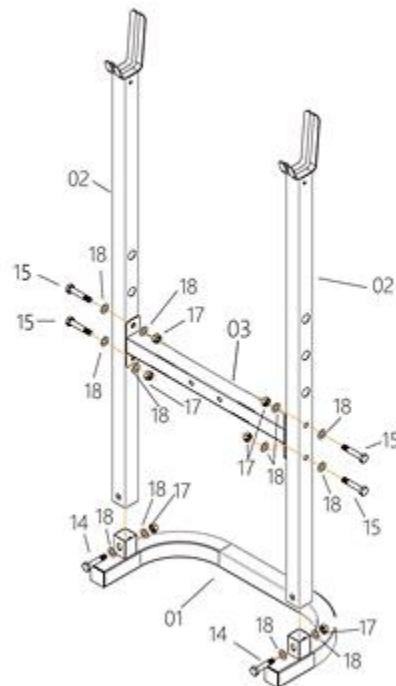
- А. Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что у вас достаточно свободного пространства.
- Б. Используйте для сборки инструменты, рекомендованные производителем.
- В. Проверьте, чтобы все детали были в наличии.

ШАГ 1

А. Возьмите опорную стойку (2) и установите её на стабилизатор (1). Закрепите деталь при помощи болта (14), двух шайб (18) и гайки (17). Затем аналогичным образом закрепите на стабилизаторе вторую стойку.

Б. Расположите перекладину (3) между стойками (2), закрепите деталь на правой и левой стойках, используя по два болта (15), четыре шайбы (18) и две гайки (17).

	#14 M10×50	2 шт.
	#15 M10×55	4 шт.
	#17 M10	6 шт.
	#18	12 шт.



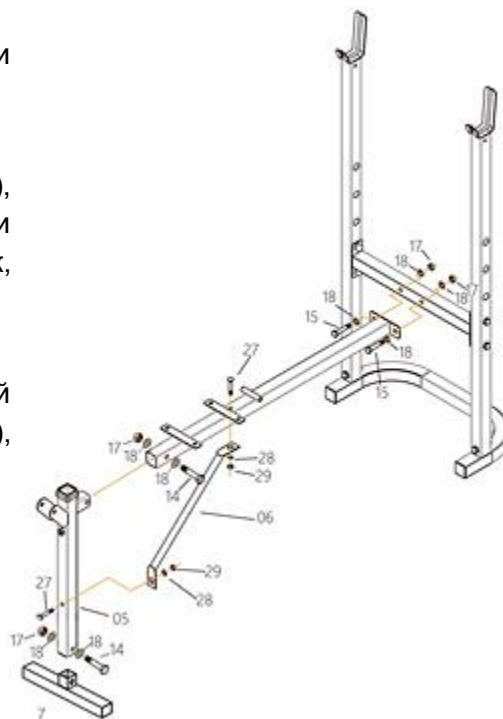
ШАГ 2

А. Прикрепите главную раму (4) к перекладине (3) при помощи двух болтов (15), четырёх шайб (18) и двух гаек (17).

Б. Установите переднюю стойку (5) на стабилизатор (7), закрепите деталь при помощи болта (14), двух шайб (18) и гаек (17). Затем, используя аналогичный крепёж, прикрепите переднюю стойку (5) к раме (4).

В. Закрепите нижнюю опору (6) между рамой (4) и стойкой (5) при помощи двух комплектов крепежей: болтов (27), шайб (28) и гаек (29).

	#14 M10×50	2 шт.
	#15 M10×55	2 шт.
	#17 M10	4 шт.
	#18	8 шт.
	#27 M8×50	2 шт.
	#28	2 шт.
	#29 M8	2 шт.

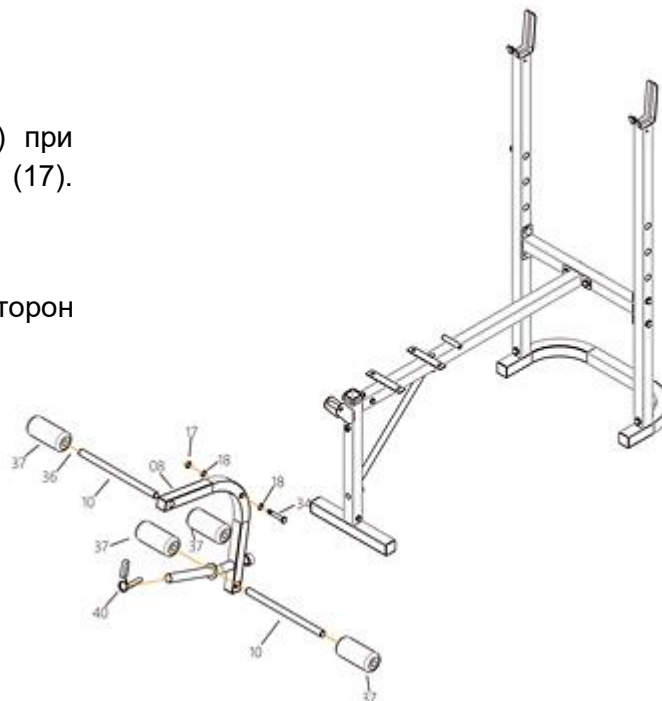


ШАГ 3

А. Закрепите рычаг (8) на передней стойке (5) при помощи болта (34), двух шайб (18) и гайки (17). Наденьте на рычаг пружинный зажим (40).

Б. Установите в рычаг (8) две трубки (10), с двух сторон трубок разместите валики (37).

-  #17 M10 1 шт.
-  #18 2 шт.
-  #34 M10x6S 1 шт.



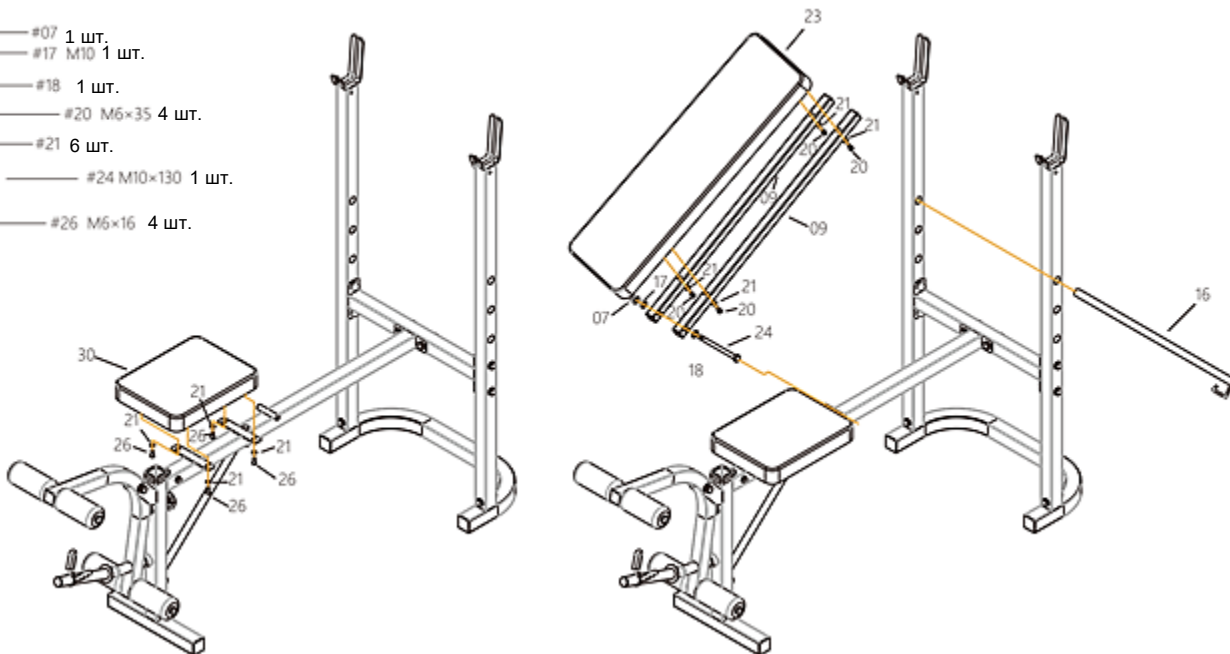
ШАГ 4

А. Прикрепите сиденье (30) к раме (4) при помощи четырёх болтов (26) и четырёх шайб (21).

Б. Закрепите спинку (23) на держателях (9) при помощи четырёх болтов (20) и четырёх шайб (21), а сами держатели (9) прикрепите к раме, используя болт (24), две шайбы (18) и гайку (17).

В. Установите регулируемую раму (16) в отверстия стоек (2), проверьте, чтобы рама была не под наклоном (для этого убедитесь, что рама установлена в отверстия на одном уровне). Разместите спинку (23) на эту раму.

-  #07 1 шт.
-  #17 M10 1 шт.
-  #18 1 шт.
-  #20 M6x35 4 шт.
-  #21 6 шт.
-  #24 M10x130 1 шт.
-  #26 M6x16 4 шт.

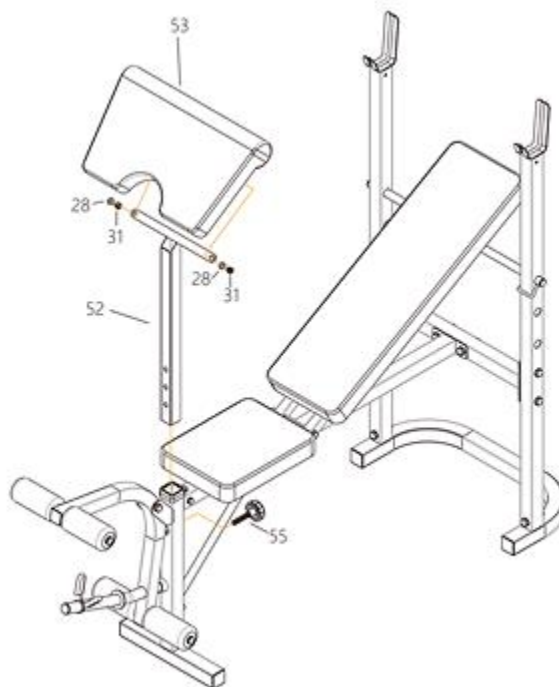


ШАГ 5

А. Закрепите парту для бицепса (53) на держателе (52) при помощи двух болтов (26) и двух шайб (21).

Б. Установите держатель (52) в стойку (5), зафиксируйте деталь при помощи ручки (55).

⌀ — #28 1 шт.
⌀ — #31 M8×15 2 шт.

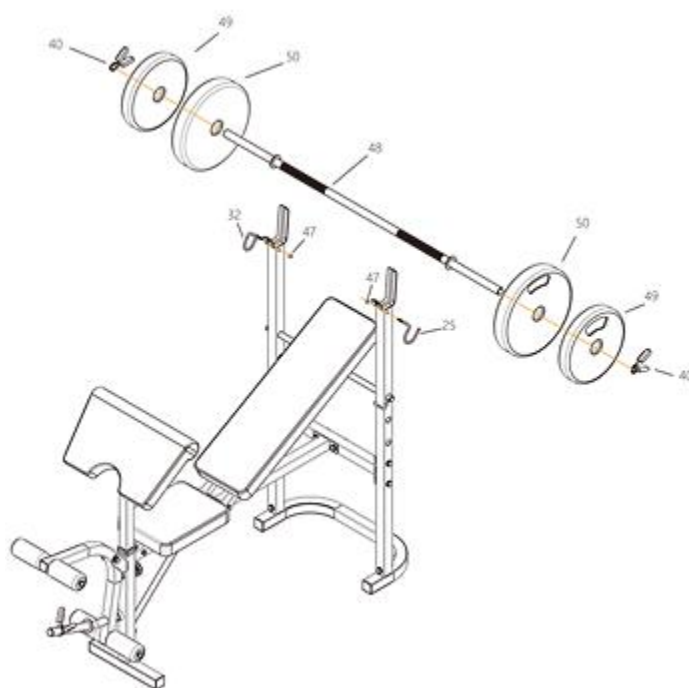


ШАГ 6

А. Разместите гриф (48) на стойках (2), зафиксируйте его при помощи предохранительных крюков (25/32).

Б. С двух сторон грифа наденьте весовые диски (49/50), во избежание их падения закрепите детали при помощи зажимов (40).

В. Перед тем, как приступить к выполнению упражнений, снимите с грифа предохранительные крюки.



Перед началом занятий убедитесь, что все детали тренажёра надёжно закреплены.

ШАГ 7

Как разместить на тренажёре весовые диски:

1. Опустите гриф (48) на пол, разместите с двух сторон весовые диски с нужным весом и зафиксируйте их положение при помощи пружинных зажимов (40). Затем верните гриф на опорные стойки (2).

Предупреждение: Вес с двух сторон грифа должен быть одинаковым. Заменять весовые диски следует только на полу, поэтому при необходимости поменять вес снимайте гриф с тренажёра.

2. Когда тренажёр не используется, обязательно фиксируйте гриф предохранительным крюками (32/35).

3. Регулировка положения спинки производится с помощью рамы (16). Для этого достаточно установить деталь в отверстия стоек (2) на нужную вам высоту.

4. Высота парты для бицепса регулируется при помощи держателя и ручки. Для начала ослабьте ручку, чтобы вы могли перемещать держатель вдоль стойки. Затем установите его на нужную высоту, совместите отверстия на держателе и стойке и после этого в совмещённые отверстия установите ручку, чтобы зафиксировать конструкцию в новом положении.

5. На рычаг (8) можно устанавливать дополнительные веса. Для этого разместите весовой диск на посадочной втулке рычага и зафиксируйте его при помощи пружинного зажима.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Выполняйте чистку тренажёра (включая гриф и весовые диски) при помощи впитывающей ткани.

2. Регулярно проводите осмотр тренажёра. Проверяйте, чтобы все крепежи были надёжно затянуты. Если какой-то соединительный элемент ослаблен, затяните его. При обнаружении недостающей детали обязательно установите новую.

ДОПУСТИМАЯ НАГРУЗКА

Максимально допустимый вес дисков: 80 фунтов (36 кг).

Максимально допустимая нагрузка на рычаг: 40 фунтов (18 кг).

Максимально допустимый вес пользователя: 220 фунтов (100 кг).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

Разминка является важной частью тренировки. Любая тренировка должна начинаться с разминки, чтобы подготовить ваше тело к повышенным нагрузкам и снизить риск получения травм. На разминке вы прогреваете и растягиваете свои мышцы, при этом увеличивается кровообращение и частота пульса, а также количество кислорода в мышцах. В конце каждой тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.

Рекомендуем выполнять следующие упражнения в качестве разминки:

1. НАКЛОН ВПЕРЕД

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь.



2. ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧЕЙ

На один счёт поднимите правое плечо по направлению к вашему уху. Затем на следующий счёт поднимите левое плечо, предварительно вернув правое плечо в исходное положение.



3. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ

На один счёт наклоните голову направо (в это время вы должны почувствовать растягивающее ощущение по левой стороне шеи). На следующий счёт наклоните голову назад, вытягивая подбородок вверх и приоткрывая рот. Затем наклоните голову направо и вперёд. Задерживайтесь в каждом положении на 1-2 секунды.



4. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ (в положении сидя)

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а вторую подтяните к себе. Потянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия с другой ногой.



5. РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ

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 в максимально возможном положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. и повторите упражнение.

6. РАСТЯГИВАНИЕ БОКОВЫХ МЫШЦ

Разведите руки по сторонам, после чего поочередно поднимайте руки вверх. На один счёт потянитесь правой рукой как можно сильнее вверх, чтобы почувствовать натяжение боковых мышц. Затем повторите это действие левой рукой.

