

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ HASTPOWER-PRO



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:

#23 Трос основной

#29 Трос средний

#33 Трос тяги для ног

#34 Трос малый

#37 Шкив Ø87

#39 Шкив Ø115

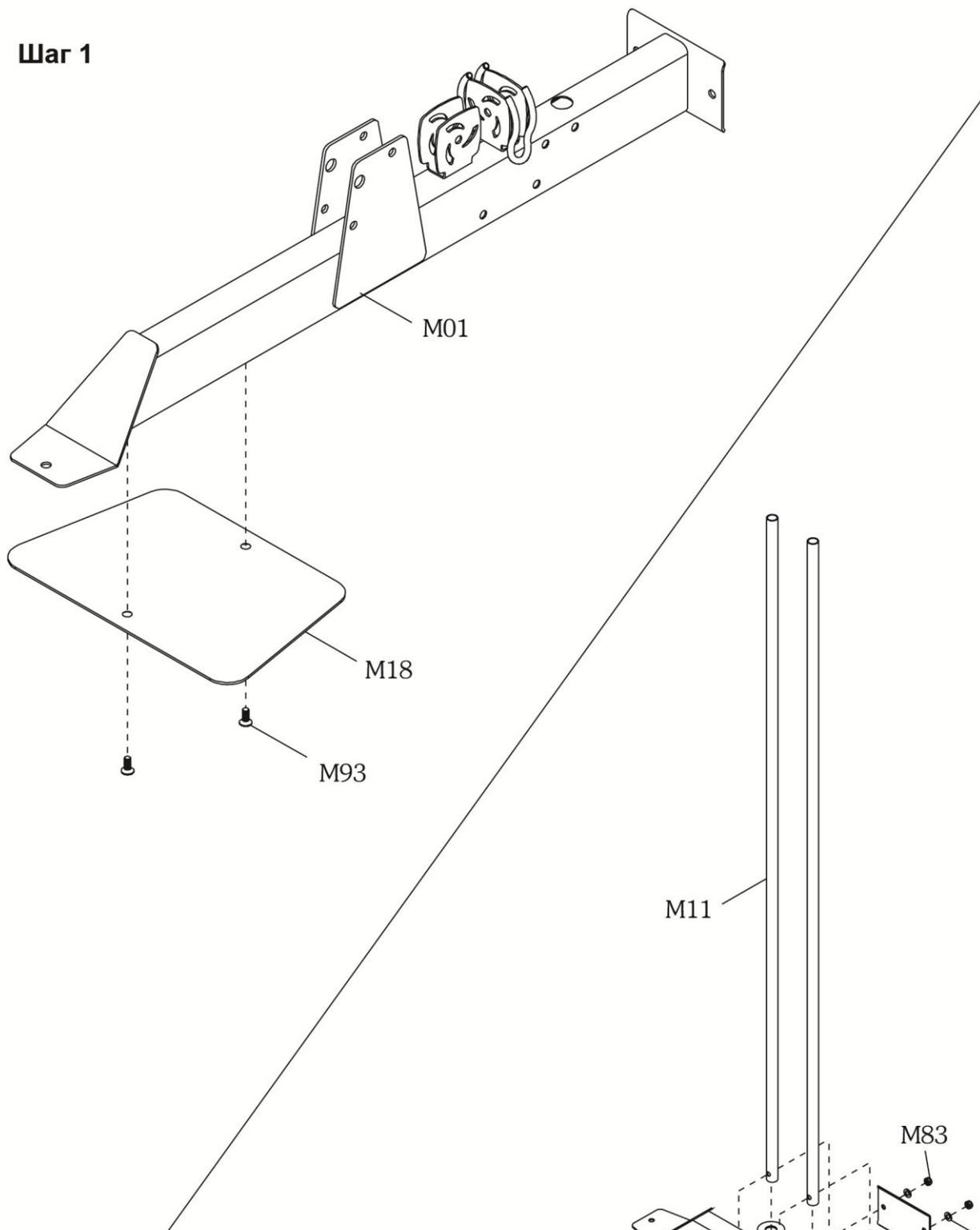
Необходимые инструменты для сборки:

Два разводных ключа и гаечный ключ

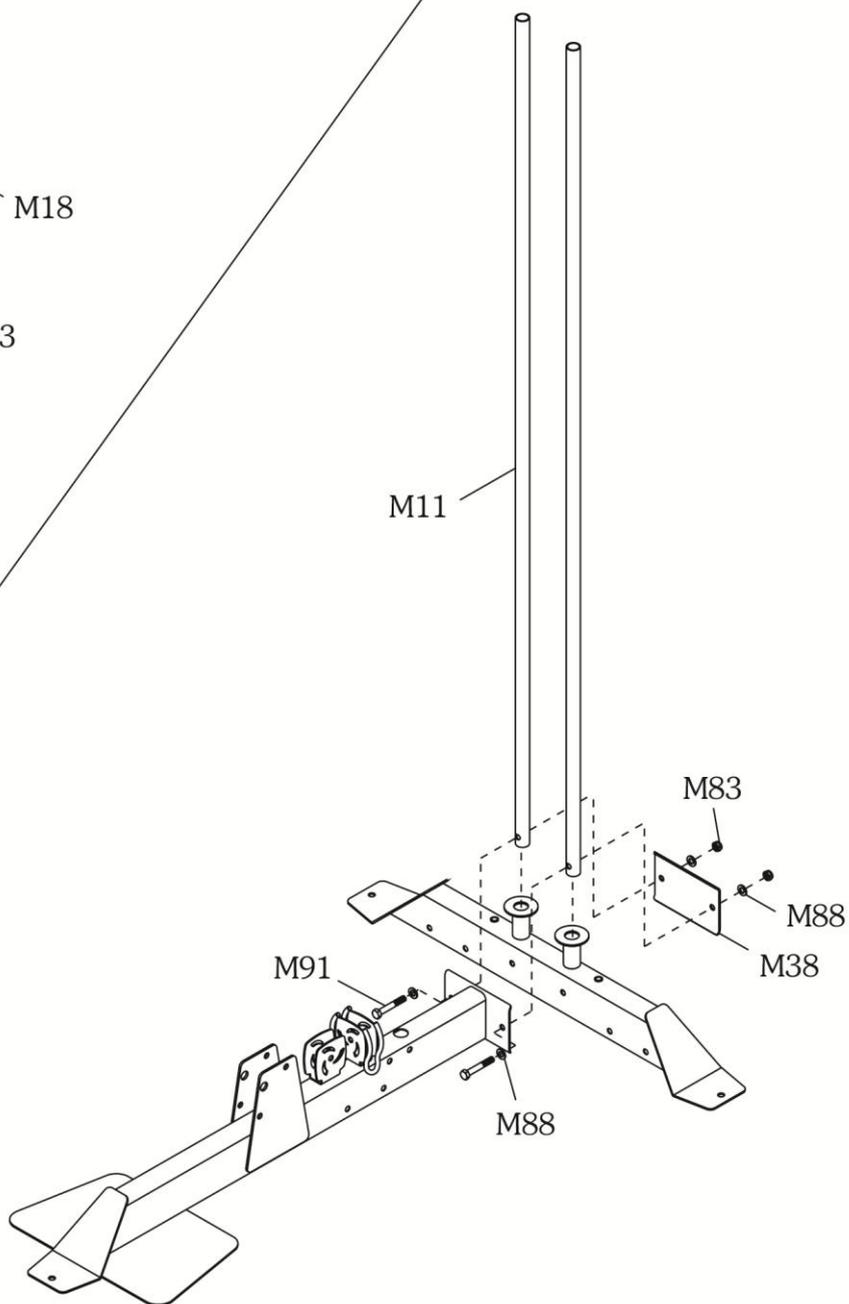
1. После вскрытия упаковки проверьте комплект поставки сверившись со списком деталей.
2. Не затягивайте болты/гайки в местах крепления очень туго, пока тренажёр не будет собран до конца. По окончании сборки протяните крепежи и можно приступать к использованию

Инструкции по сборке

Шаг 1

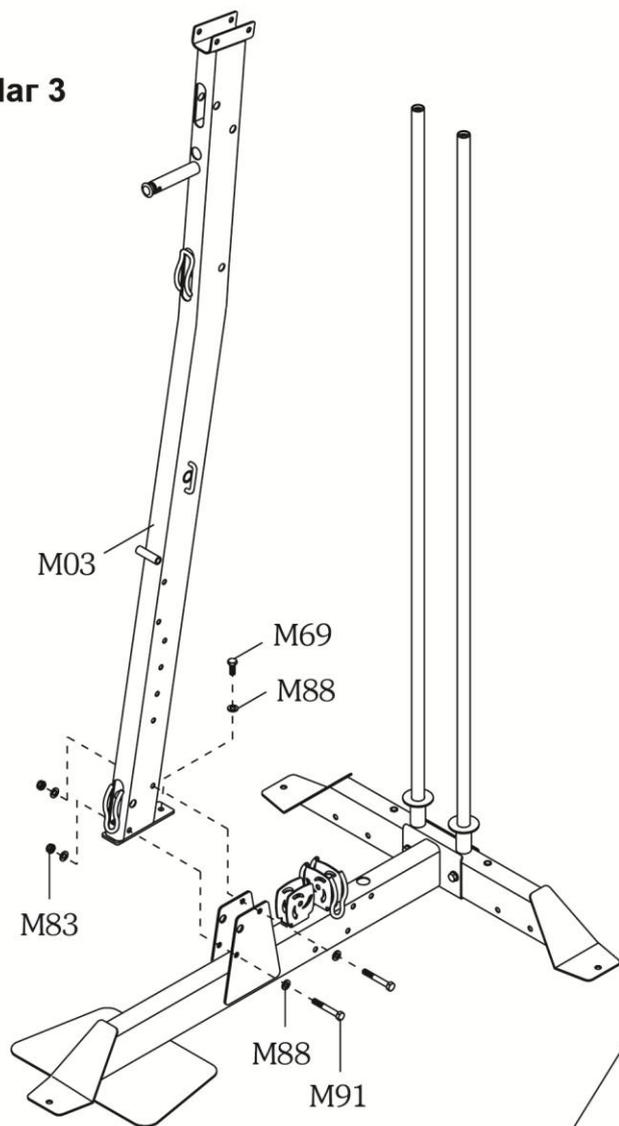


Шаг 2

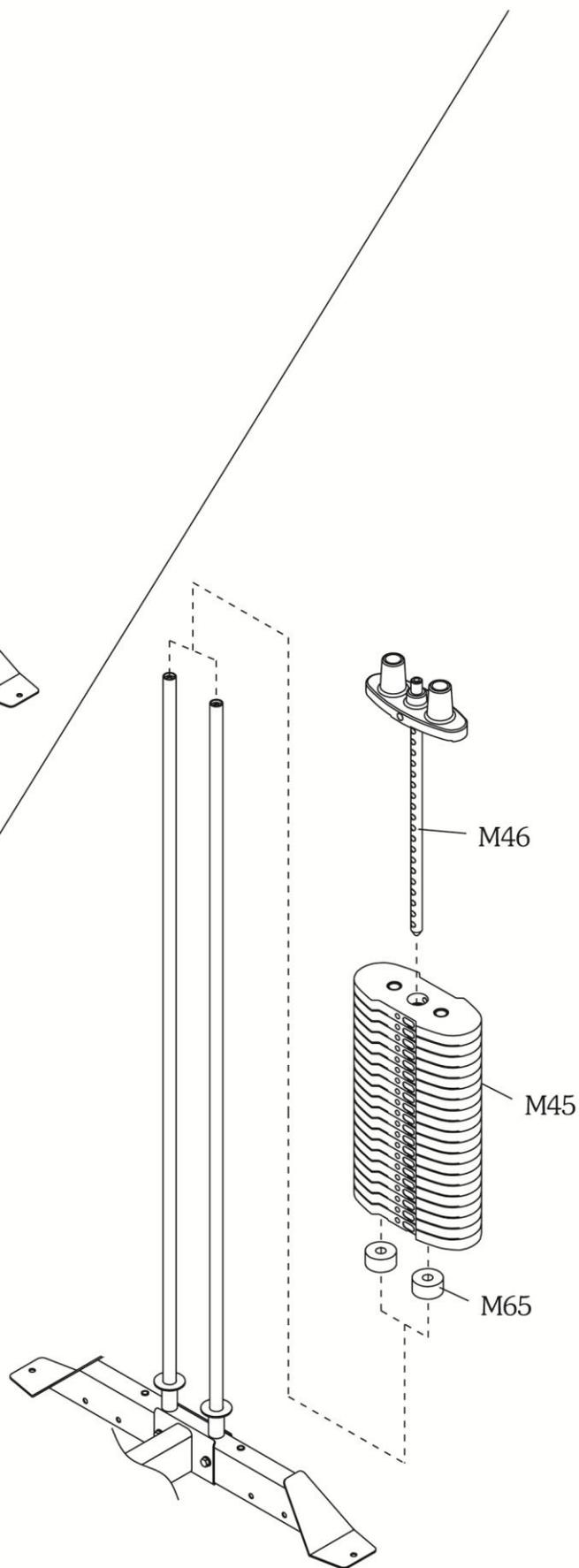


Инструкции по сборке

Шаг 3

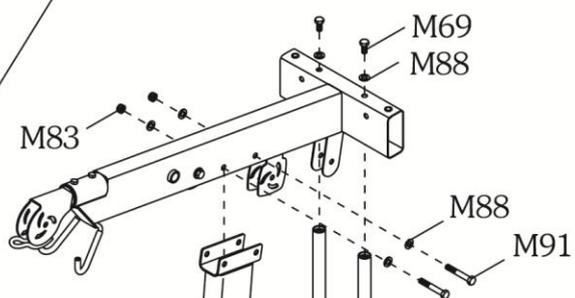
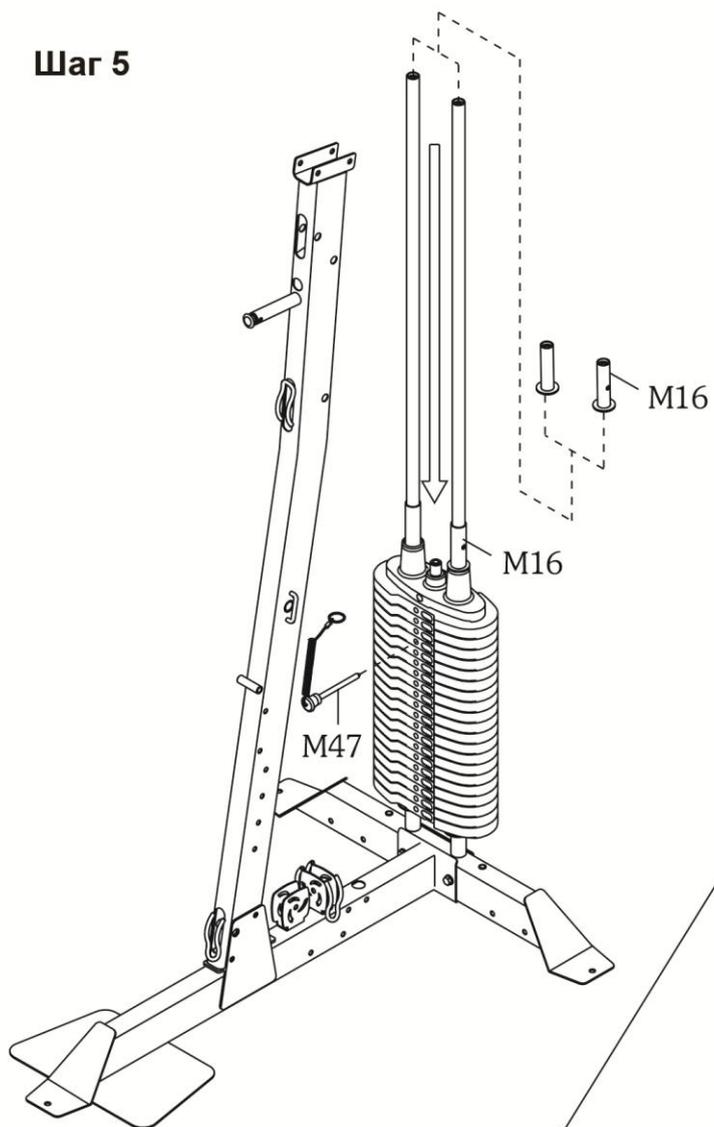


Шаг 4



Инструкции по сборке

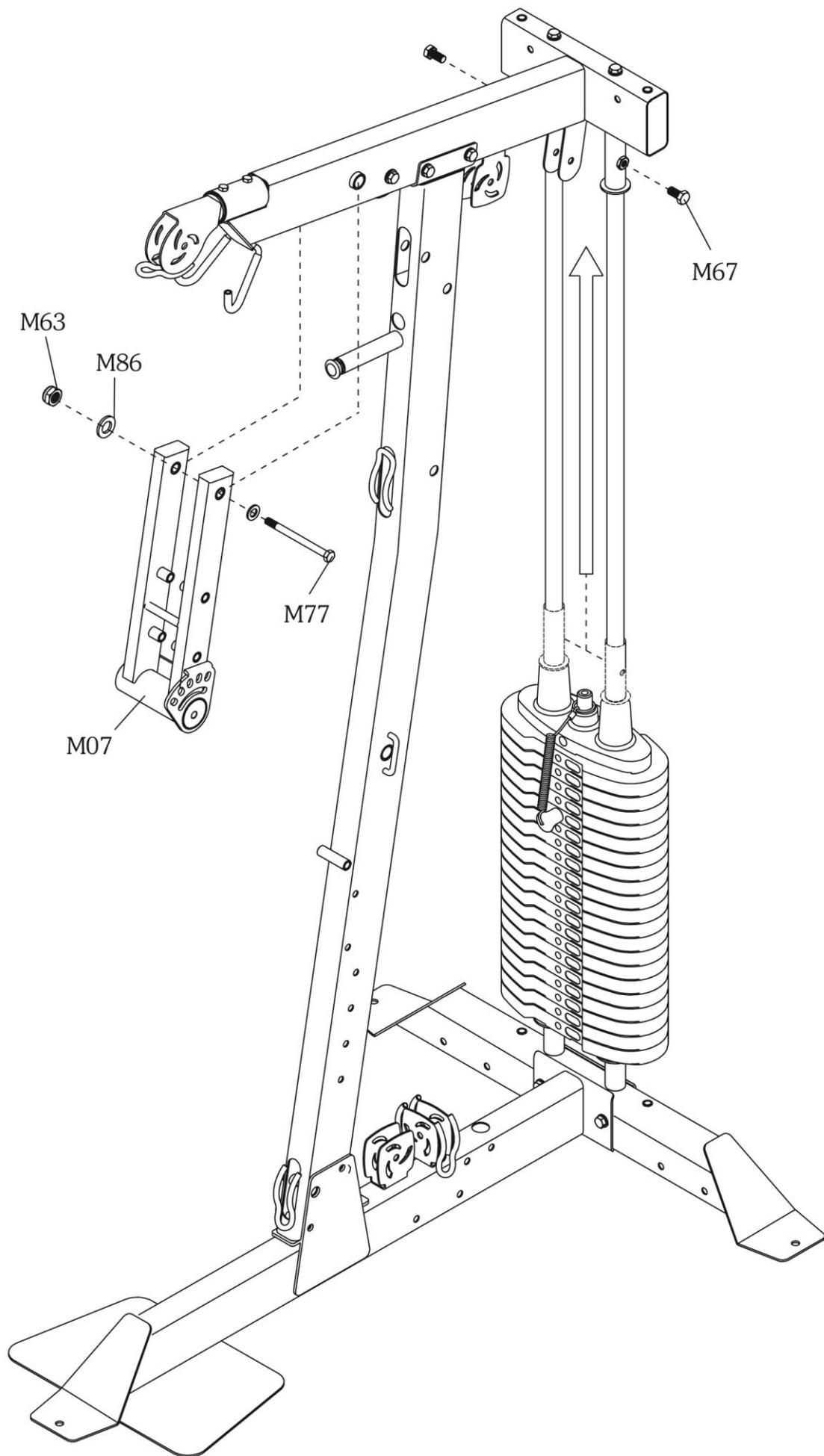
Шаг 5



Шаг 6

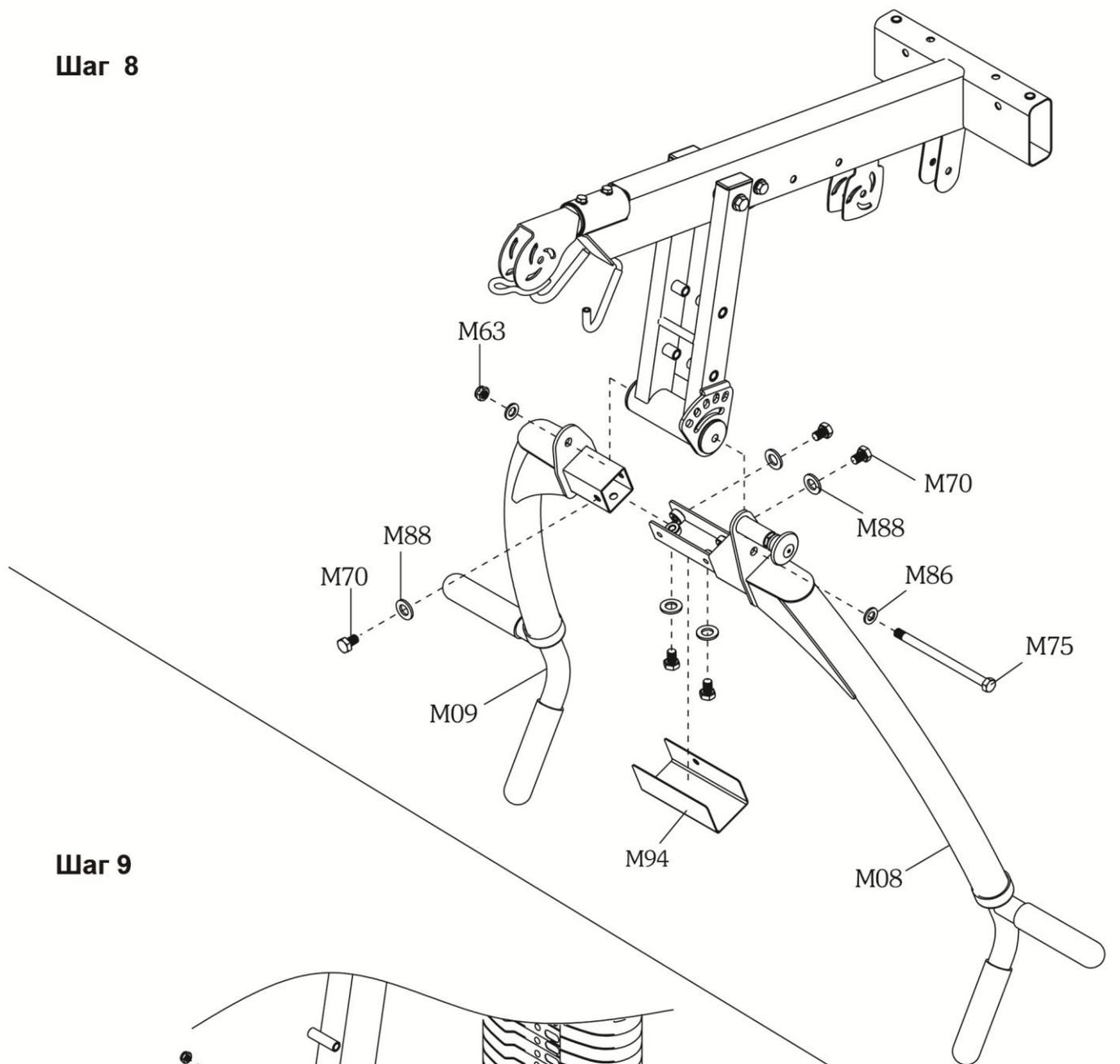
Инструкции по сборке

Шаг 7

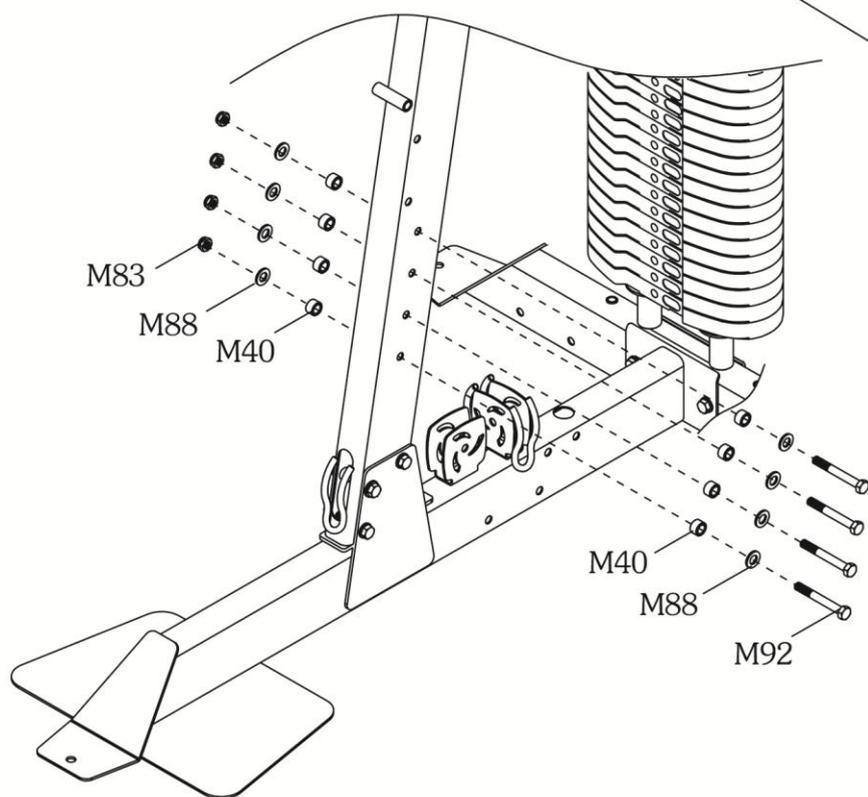


Инструкции по сборке

Шаг 8

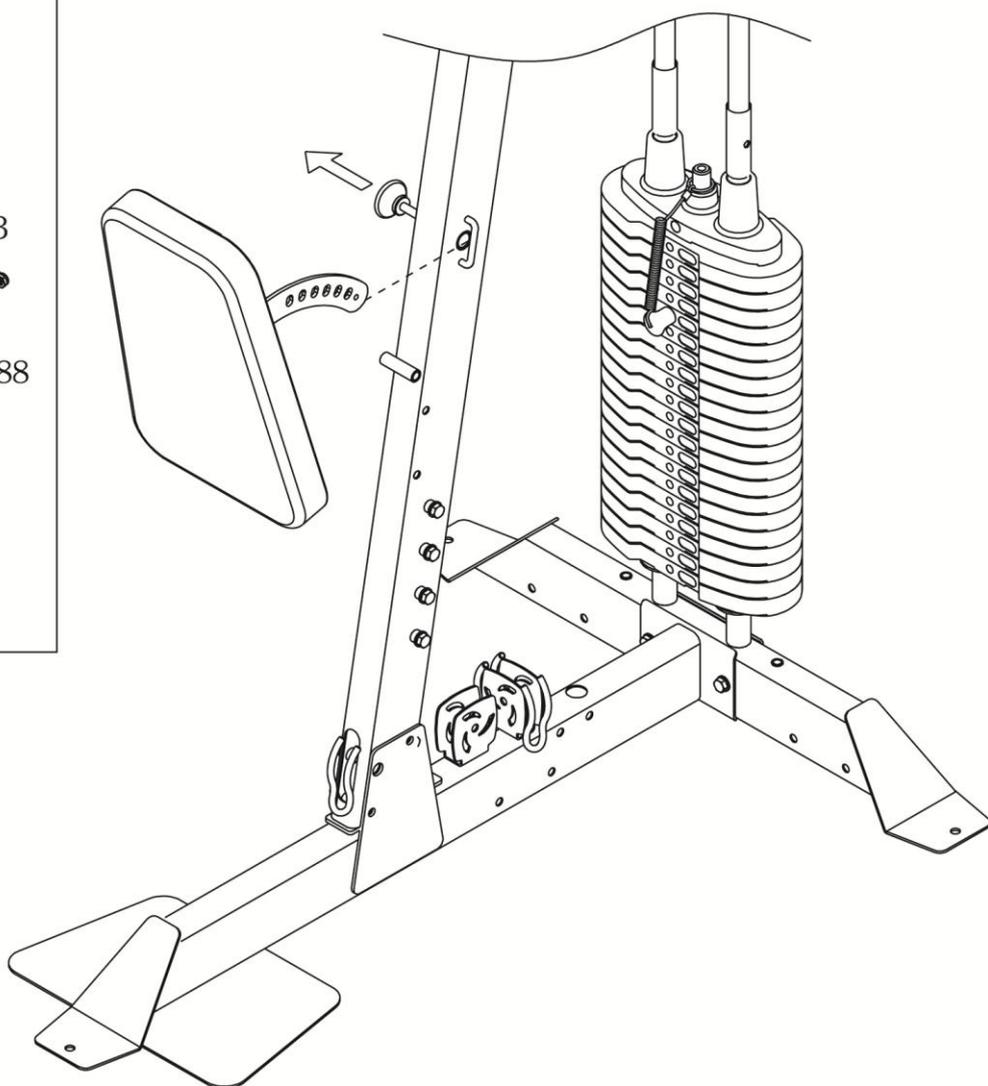
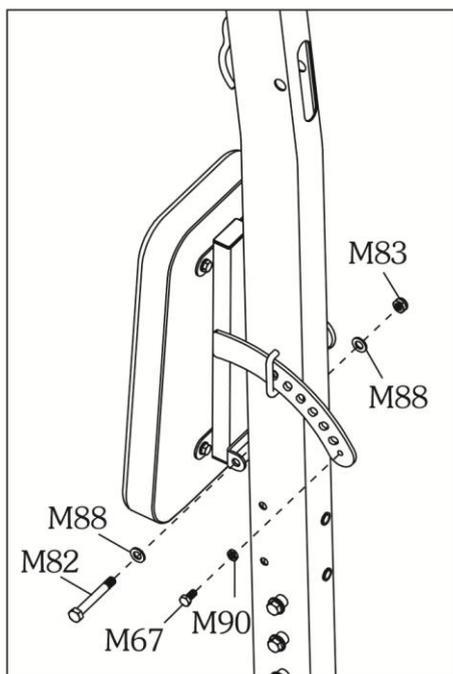
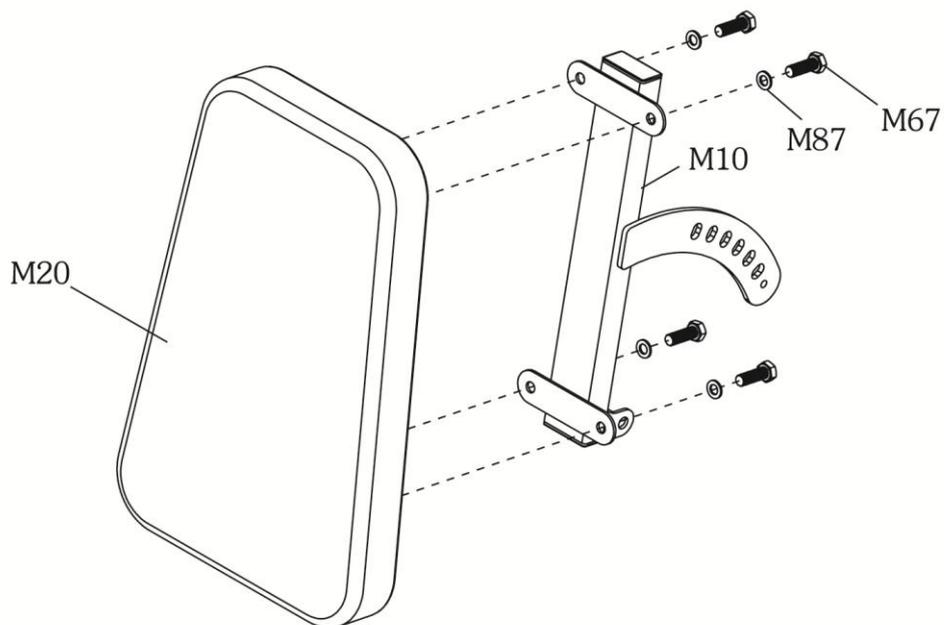


Шаг 9



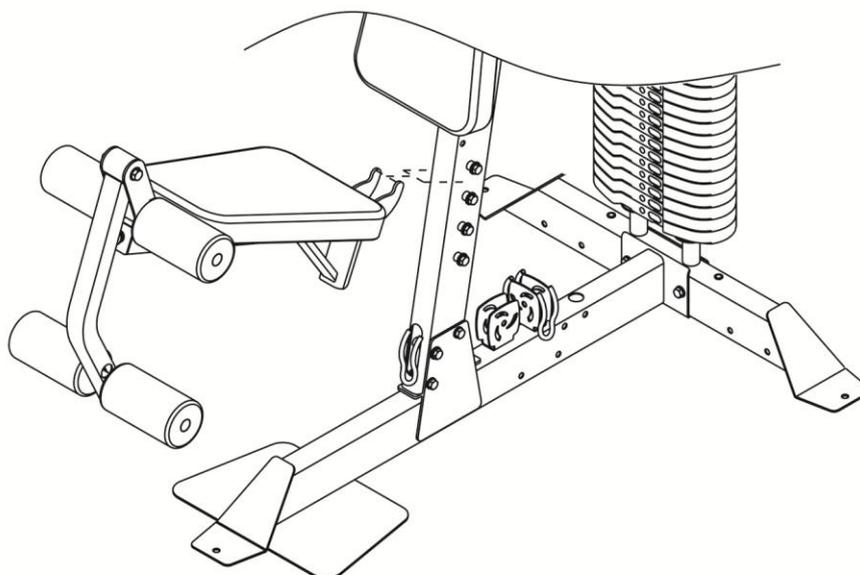
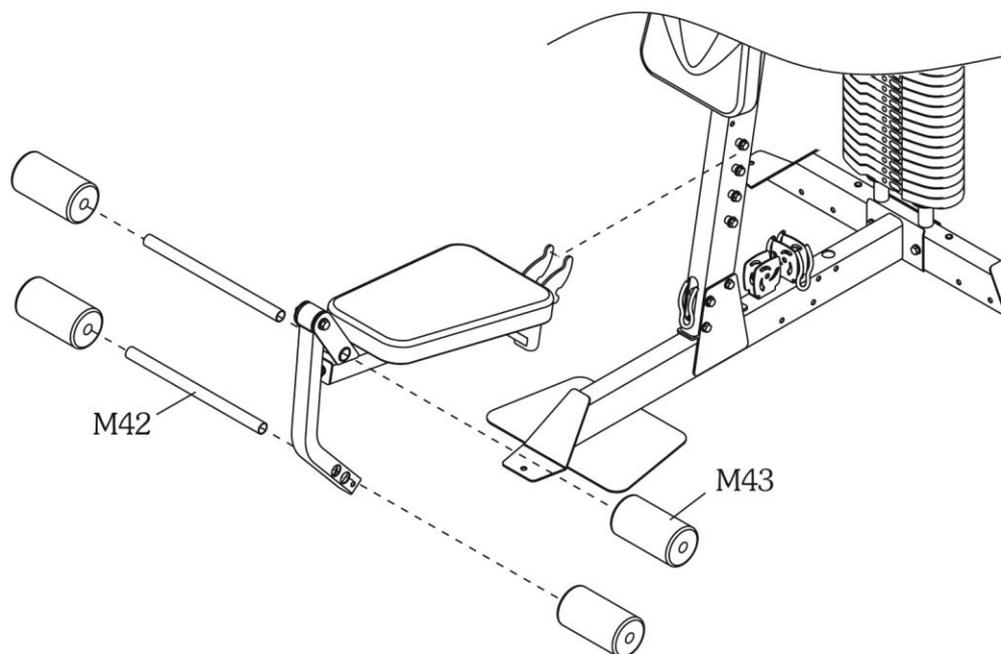
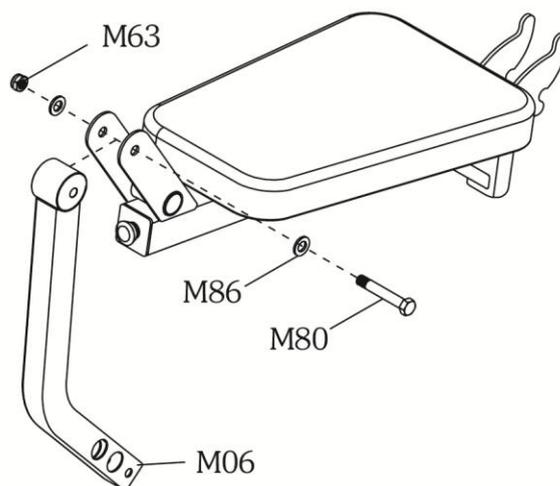
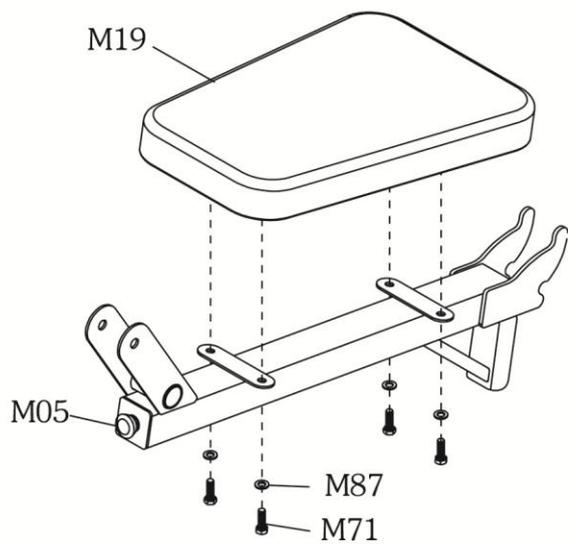
Инструкции по сборке

Шаг 10



Инструкции по сборке

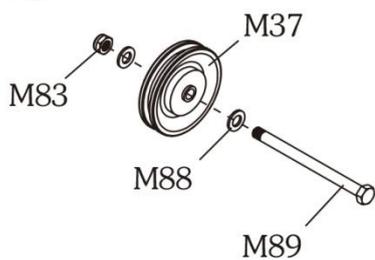
Шаг 11



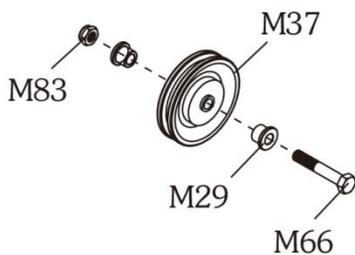
Инструкции по сборке

Шаг 12

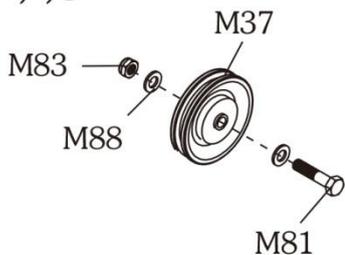
B,D



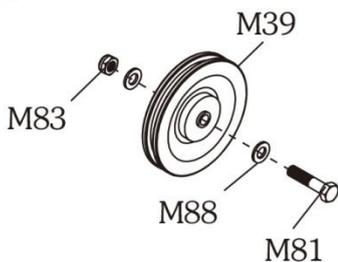
C,E,A1



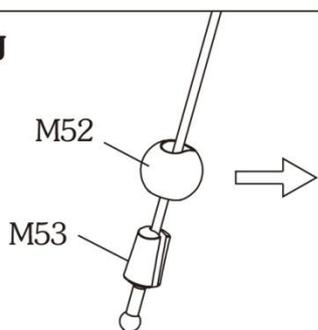
A,F,G



H



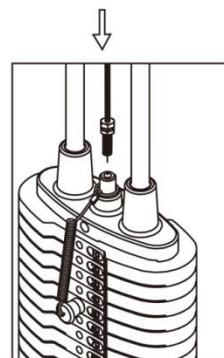
J



O

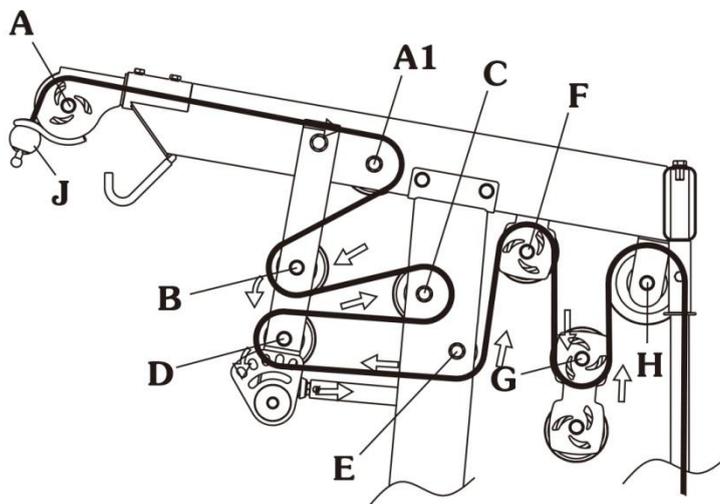
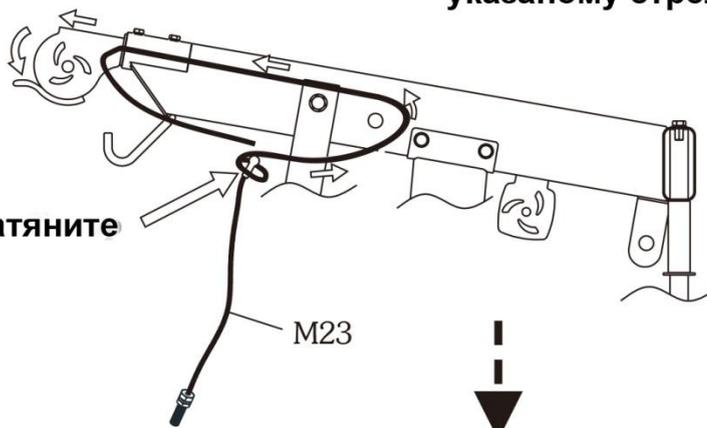


X

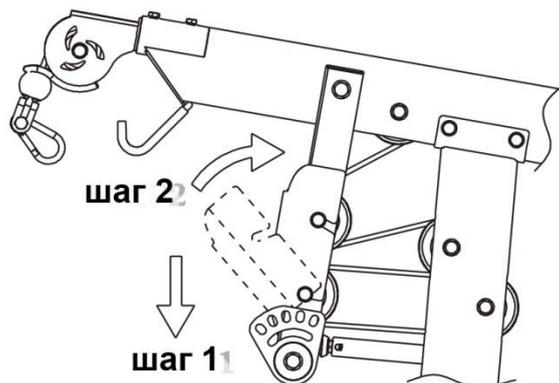
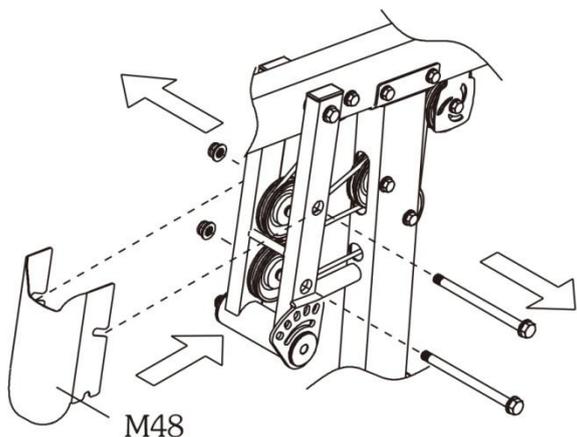


Tighten Затяните трос, затем протяните по направлению
указанному стрелками

Затяните

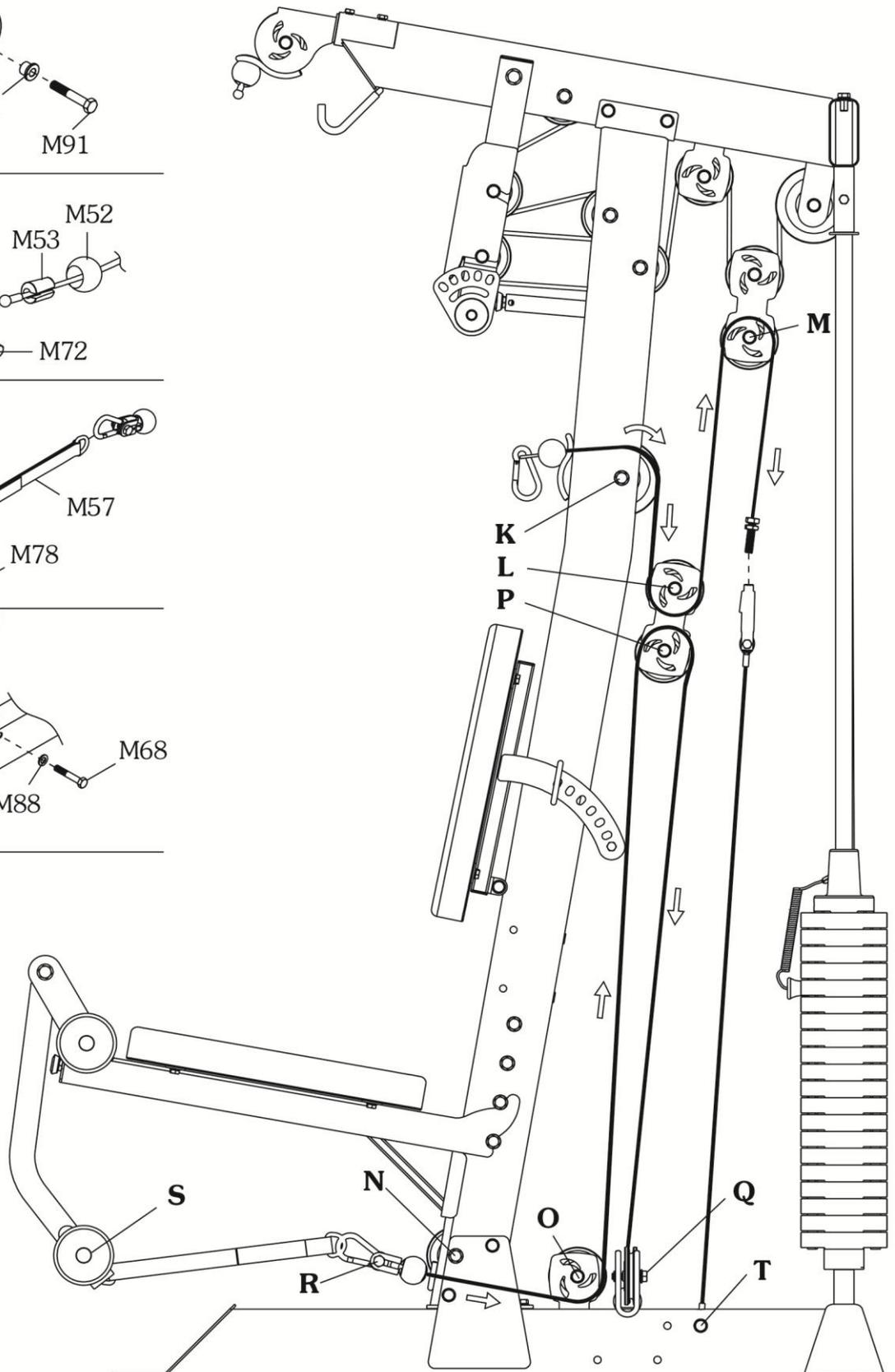
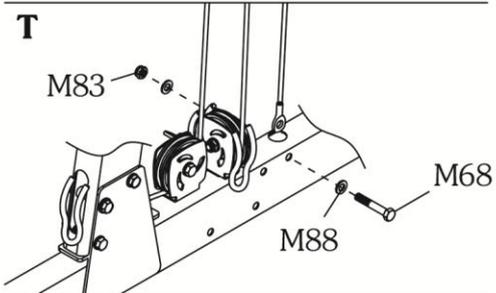
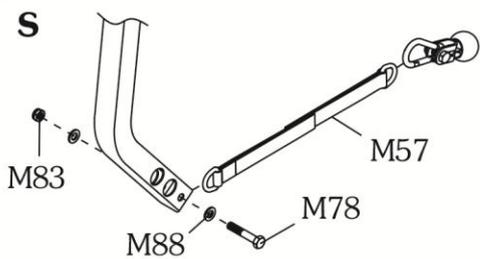
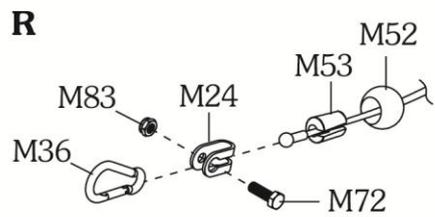
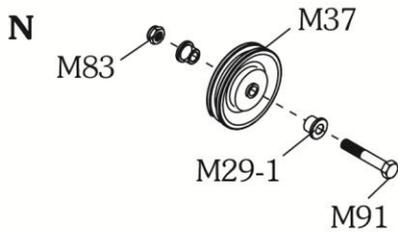
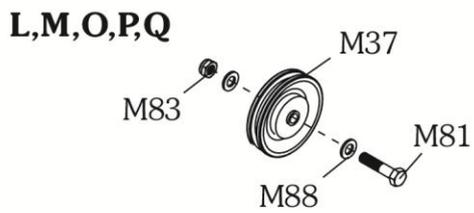
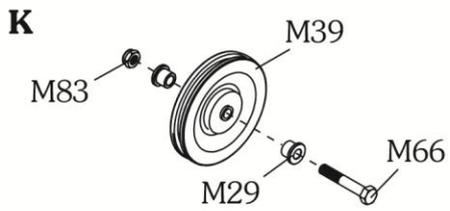


Шаг 13



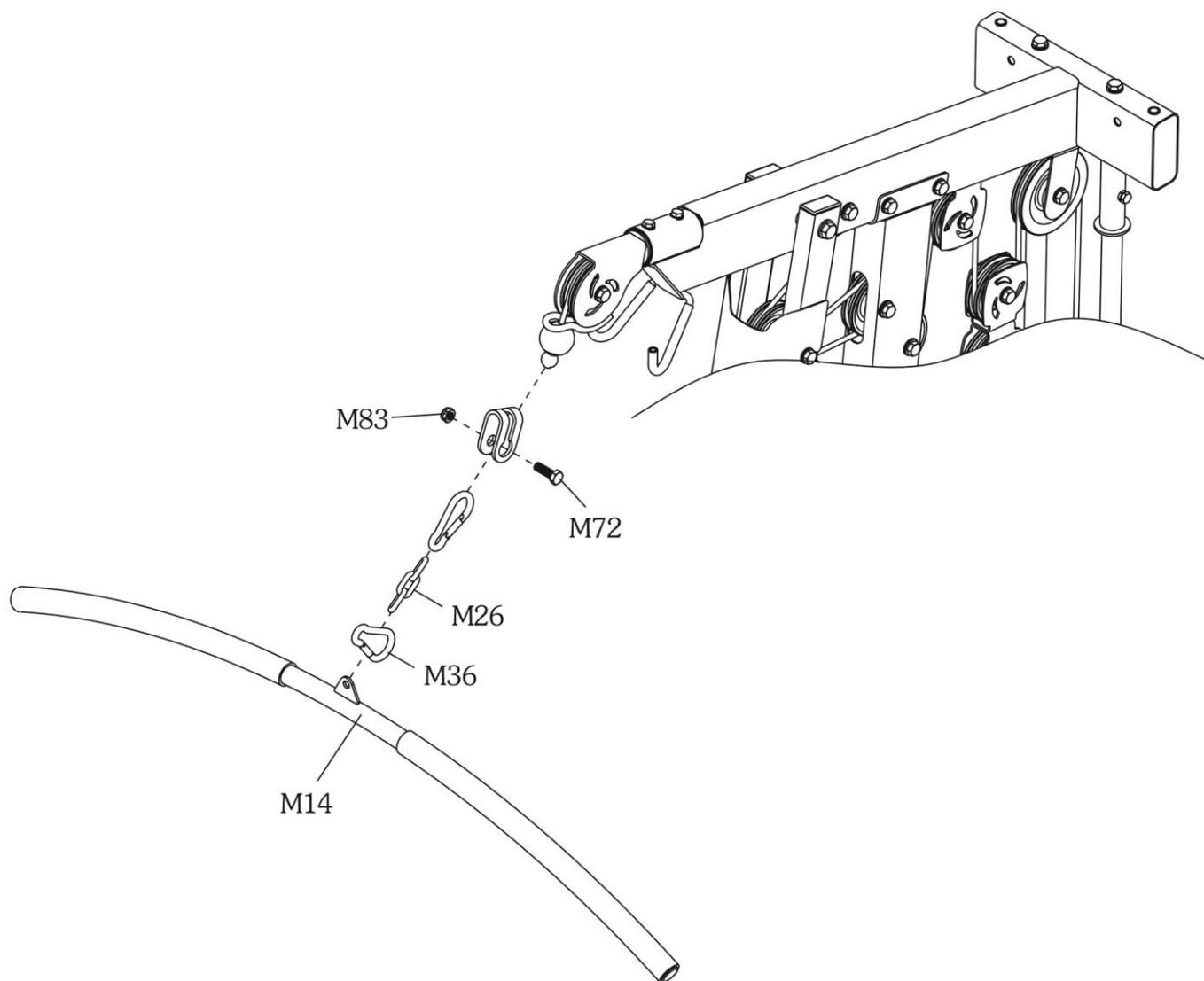
Инструкции по сборке

Шаг 14



Инструкции по сборке

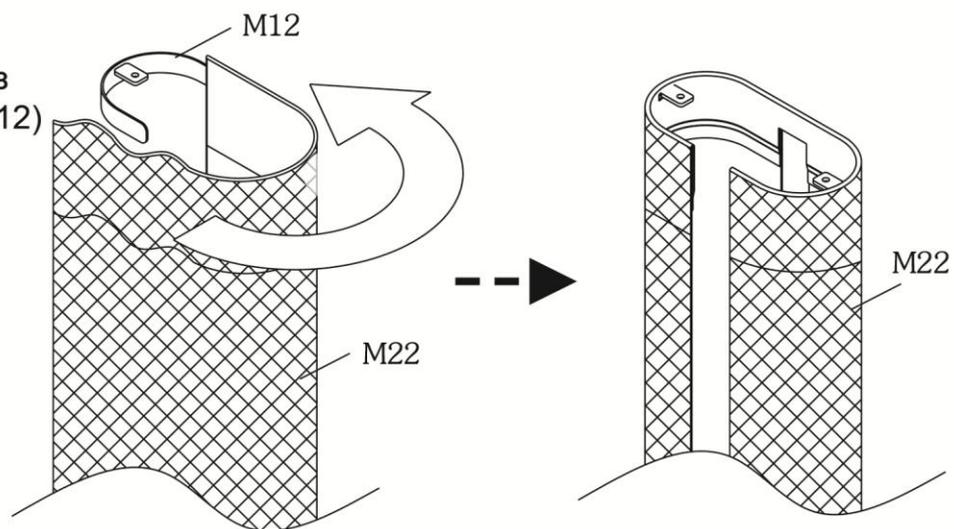
Шаг 15



Инструкции по сборке

Шаг 16

Кожух сеточный (M22)
нужно пропустить через
верхний держатель (M12)

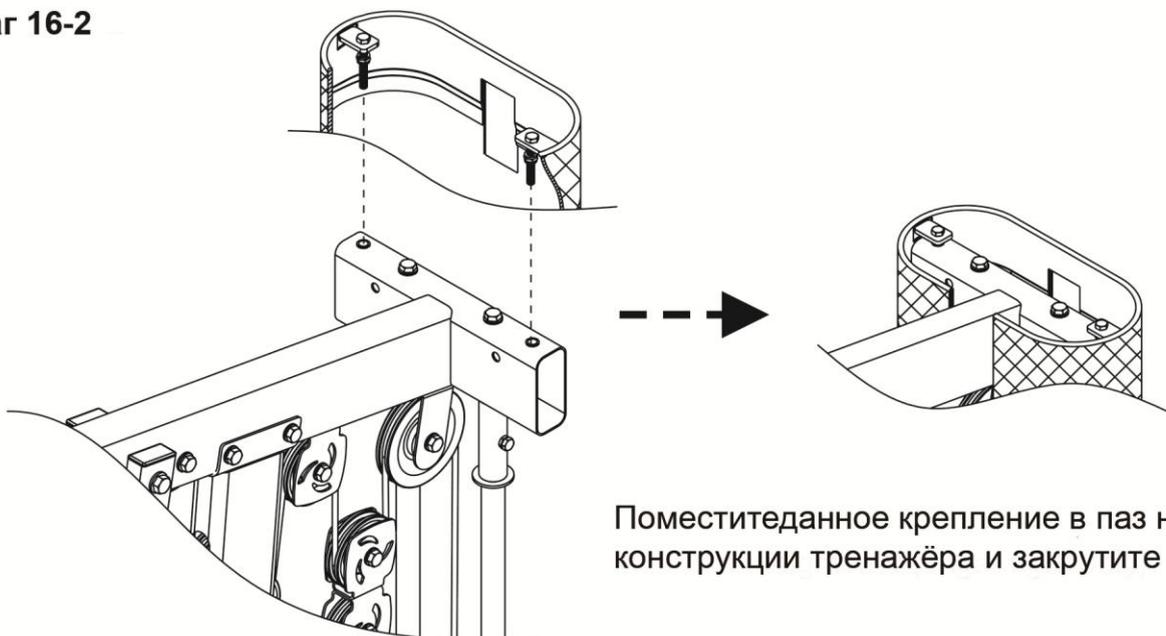


Шаг 16-1

Вкрутите болт (M74) не до конца.
У Вас должно быть крепление как на схеме справа



Шаг 16-2

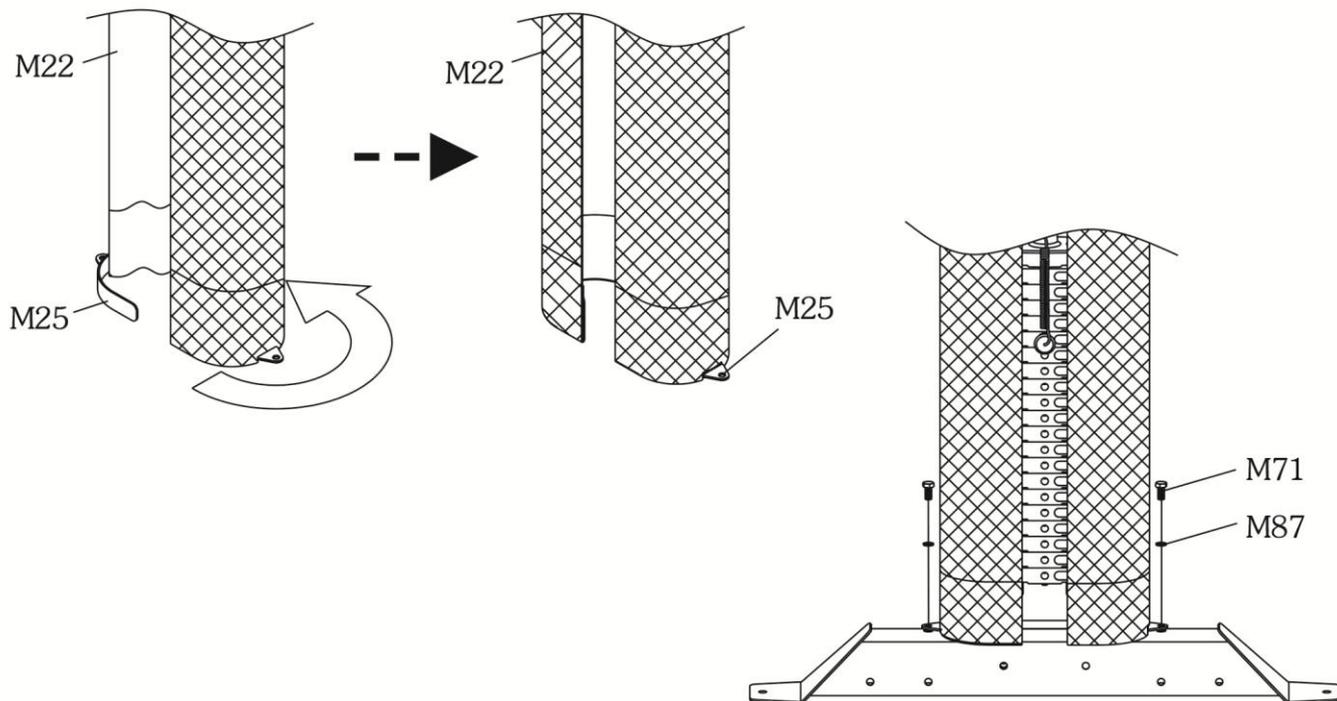


Поместите данное крепление в паз на основной конструкции тренажёра и закрутите гайку руками.

Инструкции по сборке

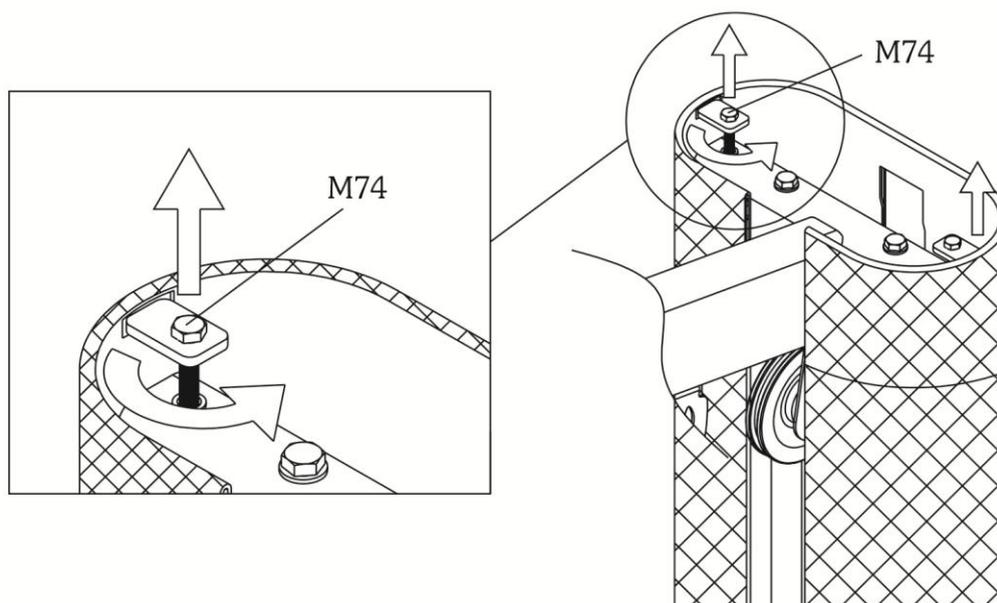
Шаг 17

Кожух сеточный (M22) нужно пропустить через нижний держатель (M25)

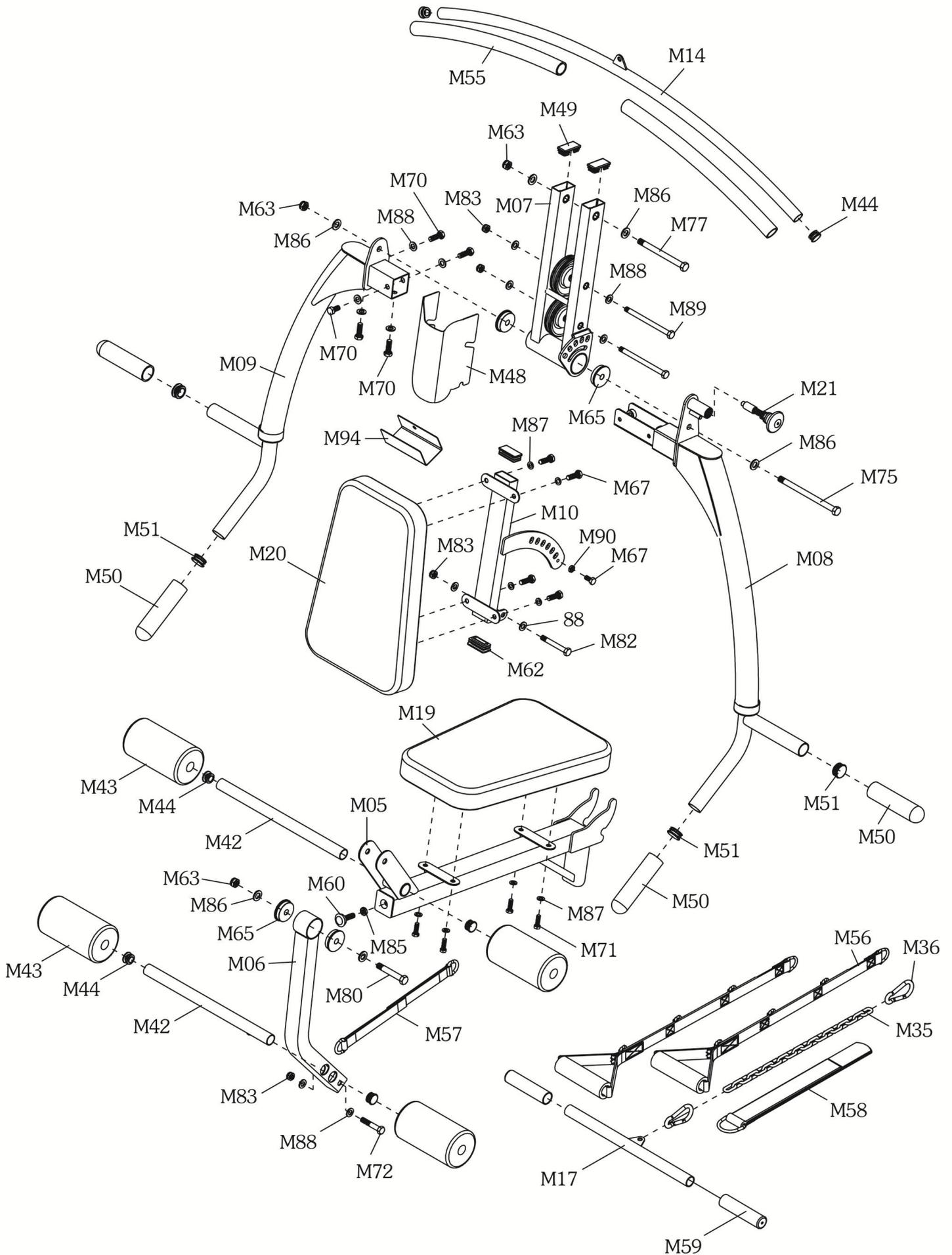


Шаг 18

После того как кожух был установлен (M22), необходимо его натянуть. Для этого нужно болт (M74) потянуть вверх и вращать против часовой стрелки. До тех пор, пока не получите достаточного натяжения.



Взрыв схема



Список деталей

№.	Описание	Кол-во
M01	Рама опорная	1
M02	Рама поперечная	1
M03	Стойка рамы	1
M04	Балка рамы верхняя	1
M05	Балка несущая	1
M06	Кронштейн тяги для ног	1
M07	Кронштейн тяги для пресса	1
M08	Рукоять левая	1
M09	Рукоять правая	1
M10	Рама регулируемая	1
M11	Направляющая	2
M12	Держатель верхний	1
M13	Кронштейн блока шкивов	2
M14	Тяга	1
M15	Кронштейн с роликом	1
M16	Втулка направляющая	2
M17	Тяга малая	1
M18	Плита для ног 400 x 250 x3.0t	1
M19	Сиденье	1
M20	Спинка	1
M21	Фиксатор	2
M22	Кожух сеточный	1
M23	Трос основной	1
M24	Скоба	2
M25	Держатель нижний	1
M26	Цепь Ø5 x 3	1
M27	Втулка Ø24 x Ø12 x 12	2
M28	Средний трос	1
M29	Втулка Ø12 x Ø16 x 22	8

Список деталей

M29-1	Втулка Ø16.5 x Ø16 x 22	2
M30	Втулка направляющая Ø45 x Ø35 x 80	1
M31	Распорка Ø38 x 25.5 x 10	1
M32	Подшипник 61805zz	2
M33	Трос для тяги ног	1
M34	Трос малый	1
M35	Цепь Ø6 x 19	1
M36	Карабин	6
M37	Шкив Ø87	14
M38	Скоба	1
M39	Большой шкив Ø115	2
M40	Втулка Ø10.5	8
M41	Труба ПВХ Ø8 x 1.5 x 140	2
M42	Ось тяги для ног Ø25X380x1.5t	2
M43	Цилиндр из пеноматериала Ø90 x Ø23 x 165	4
M44	Заглушка круглая Ø25 x 1.5t	6
M45	Стек масса 10-фунтов	20
M46	Пластина нагрузки	1
M47	Фиксатор нагрузки	1
M48	Кожух 250 x 167 x 1.5t	1
M49	Заглушка торцевая 25 x 50 x 1.5t	2
M50	Накладки из пеноматериала Ø32 x 150 x 3.0t	4
M51	Заглушка круглая Ø32 x 1.5t	4
M52	Фиксатор нейлоновый SR21	2
M53	Стопор SR13 x Ø8	2
M54	Стержень нагрузки	1
M55	Накладка из пеноматериала Ø25 x 400 x 3.0t	2
M56	Тяга	2
M57	Ремень тяги	1
M58	Ремень тяги	1

Список деталей

M59	Накладки из пеноматериала Ø25 x 120 x 2.0t	2
M60	Стопор M10	2
M61	Фиксатор нейлоновый SR20 x Ø8	2
M62	Заглушка торцевая 30 x 60 x 1.5t	2
M63	Гайка нейлоновая M12 x 10.2 x 18	3
M64	Гайка нейлоновая M8 x 6.8 x 13	3
M65	Амортизатор	2
M66	Болт M10 x 65 / 39	4
M67	Болт M8 x 20 / 28	7
M68	Болт M10 x 60 / 34	1
M69	Болт M10 x 25	3
M70	Болт M10 x 20	5
M71	Болт M8 x 25	7
M72	Болт M10 x 35	2
M73	Болт M8 x 25 / 33	1
M74	Болт M8 x 65	2
M75	Болт M12 x 175 / 160	1
M76	Болт M8 x 10	2
M77	Болт M12 x 135	1
M78	Болт M10 x 55	1
M79	Болт M6 x 8	2
M80	Болт Ø12 x 75	1
M81	Болт M10 x 45 / 19	9
M82	Болт M10 x 75 / 60	1
M83	Гайка нейлоновая M10 x 8.6 x 16	32
M84	Болт регулируемый Ø19 x 100	1
M85	Контргайка M10	2
M86	Шайба Ø13.5 x Ø24 x 2.5t	6
M87	Шайба Ø9 x Ø16 x 1.6t	10
M88	Шайба Ø11 x Ø20 x 2.0t	58

Список деталей

M89	Болт M10 x 135	2
M90	Контргайка M8	1
M91	Болт M10 x 70	7
M92	Болт M10 x 80	4
M93	Болт внутренний шестиугольный M8 x 20	2
M94	Кронштейн	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.

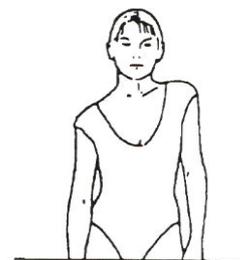
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

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



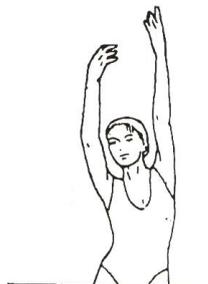
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЛАСТИ ПЛЕЧА

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.

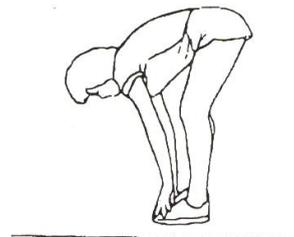
Подтяните ноги насколько это возможно к паху. Теперь локтями нажмите на колени, отгибая их вниз, к полу. Оставайтесь в таком положении в течение 30-40 секунд, если это возможно.



Разминка

НАКЛОНЫ К ПАЛЬЦАМ НОГ

Медленно наклонитесь вперед и попытайтесь коснуться пальцев ног руками. Нагибайтесь вниз до максимально возможной степени к пальцам ноги. Продержите это положение в течение 20-30 секунд, если это возможно.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ

Сядьте на полу и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите ее на ваше правое бедро сверху. Теперь попытайтесь дотянуться до конца правой ноги правой рукой. Побудьте в таком положении в течение 30-40 секунд, если это возможно.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ / АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Обопритесь обеими руками на стену и надавите весом всего тела. Затем переместите левую ногу назад и поочередно меняйте левую ногу с правой. Это упражнение влияет на растяжку задней части ноги. Продержите такое положение в течение 30-40 секунд, если это возможно.



Без согласования с поставщиком запрещено вносить изменения или сокращения в данную инструкцию.

Мы сохраняем за собой право вносить изменения в спецификации оборудования и техническое обслуживание, т.к. постоянно ведем работы над улучшением качества продукции.

Получайте удовольствие от тренировок вместе с нашим тренажёром.