

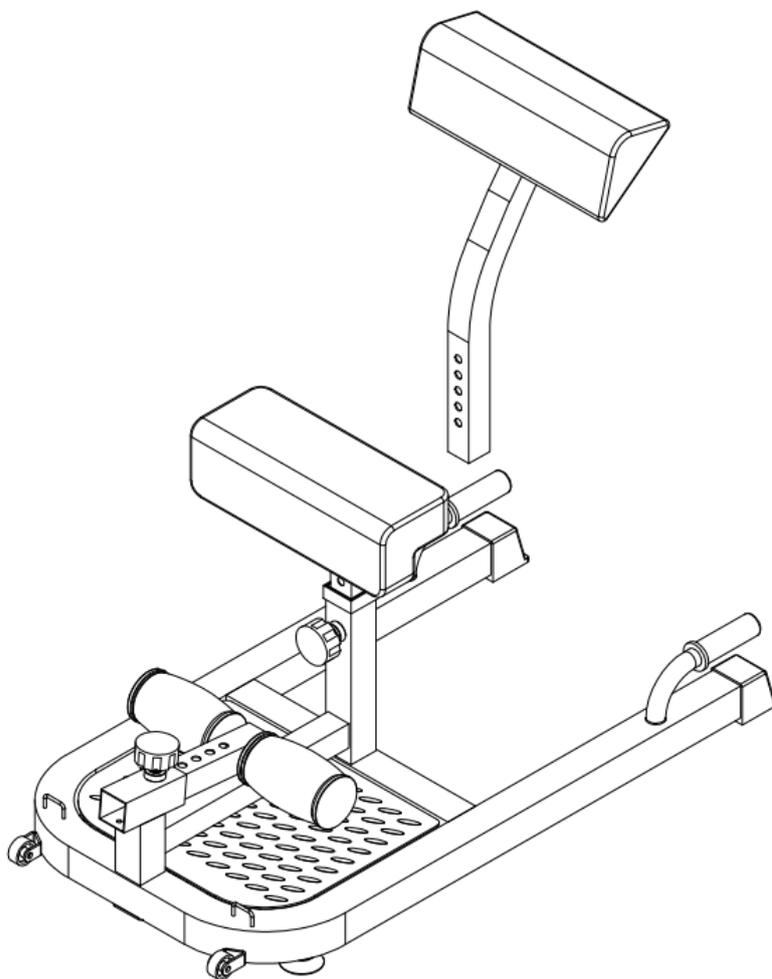


Тренажер для приседаний DFC

Артикул: D282

Модель: LEXPA

Руководство пользователя



Уважаемый покупатель,

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажёра, изучите инструкции и рекомендации, представленные в руководстве.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

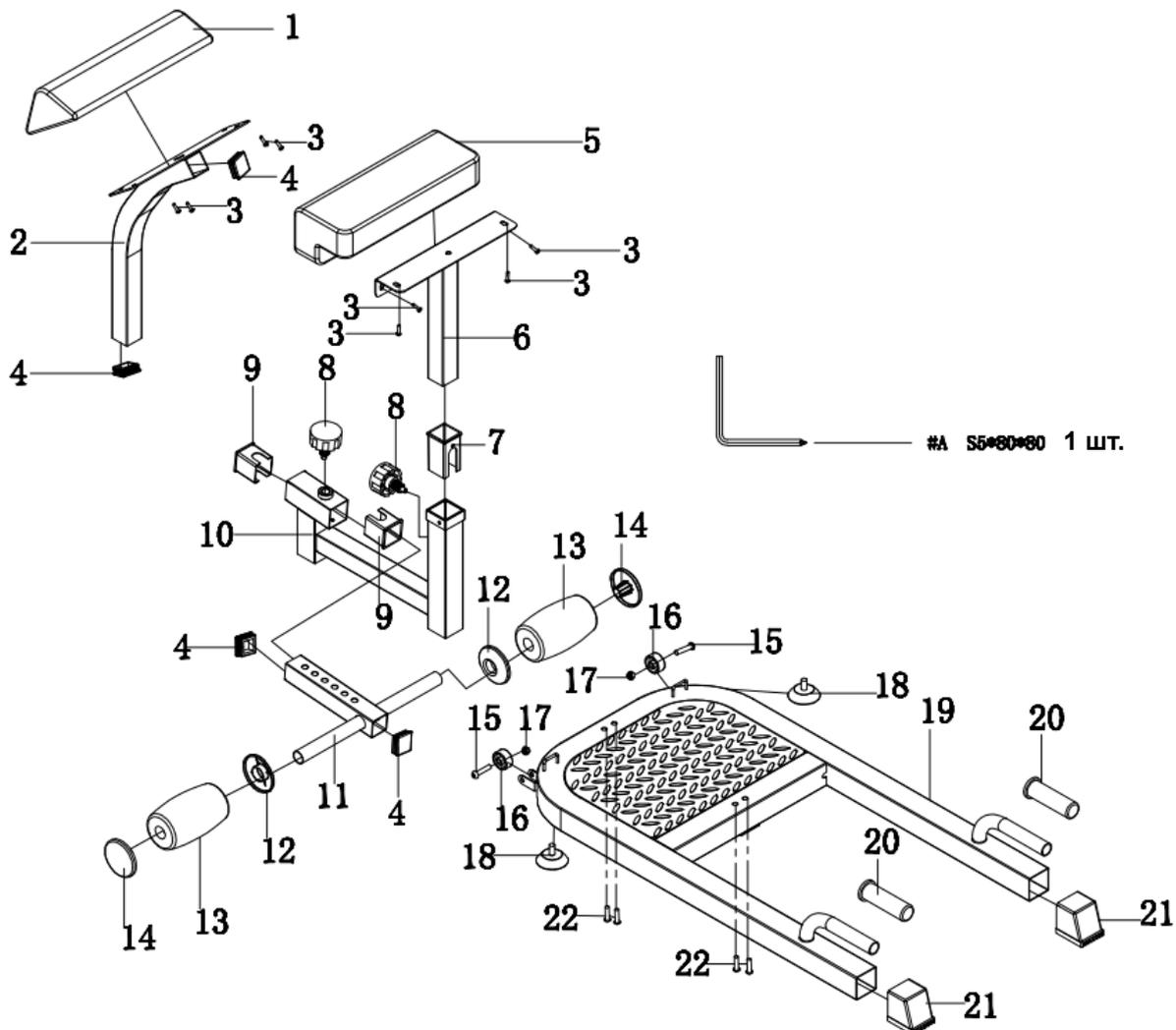
1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажера изучите руководство.
2. Обратите особое внимание на инструкции по технике безопасности, представленные в данном разделе.
3. Проверьте крепления всех болтов, гаек и других соединительных деталей перед использованием тренажёра и убедитесь, что он безопасен для использования.
4. Не используйте и не храните тренажёр во влажных местах, в противном случае, это может привести к поломке.
5. Положите под тренажёр подходящее покрытие (напр., резиновый коврик, деревянную доску и т.д.), чтобы защитить пол от грязи.
6. Перед началом тренировки уберите все посторонние предметы в радиусе 2 метров от тренажёра.
7. Протирать тренажёр следует влажной тряпкой. Не используйте для чистки абразивные чистящие средства. После каждой тренировки удаляйте с тренажёра капли влаги.
8. Неправильное выполнение упражнений или чрезмерная нагрузка во время тренировки могут причинить вред вашему здоровью. Перед началом занятий по любой из тренировочных программ проконсультируйтесь с врачом. Он поможет определить максимально допустимое значение параметров (пульс, мощность, продолжительность тренировок и т.д.) для ваших тренировок. Обратите внимание, что данное устройство не подходит для лечебных целей.
9. Используйте тренажёр только в том случае, если он работает исправно. Для ремонта используйте только оригинальные запчасти.
10. Одновременно на тренажёре может заниматься только один человек.
11. Для занятий на тренажёре надевайте подходящую спортивную одежду и обувь.
12. Если вы чувствуете тошноту, головокружение или любые другие необычные симптомы, прекратите тренировку и незамедлительно обратитесь к врачу.
13. Дети и люди с ограниченными возможностями должны пользоваться тренажёром только в присутствии другого человека, который может оказать им помощь и дать совет.

14. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
15. Тренажёр следует использовать только в помещении!

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ КРЕПЕЖИ НАДЁЖНО ЗАТЯНУТЫ.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ:



СПЕЦИФИКАЦИЯ:

№	Наименование	Кол-во
1	Смягчающая опора под поясницу	1
2	Держатель опоры	1
3	Винт М6*15	8
4	Заглушка квадратная внутренняя	4
5	Сиденье	1
6	Держатель сиденья	1
7	Втулка внутренняя	1
8	Ручка	2
9	Втулка внутренняя	2
10	Опора	1
11	Нижний упор	1
12	Защитная крышка валика	2
13	Валик	2
14	Заглушка круглая внутренняя	2
15	Болт М8*35*5	2
16	Ролик	2
17	Гайка с нейлоновой вставкой М8*13	2
18	Регулировочная ножка	2
19	Основание	1
20	Защитная накладка на рукоятку	2
21	Заглушка наружная	2
22	Болт М8*65*5	4
А	Шестигранник 55*80*80	1

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ:

1. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ:

А. Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что вокруг тренажёра достаточно свободного места.

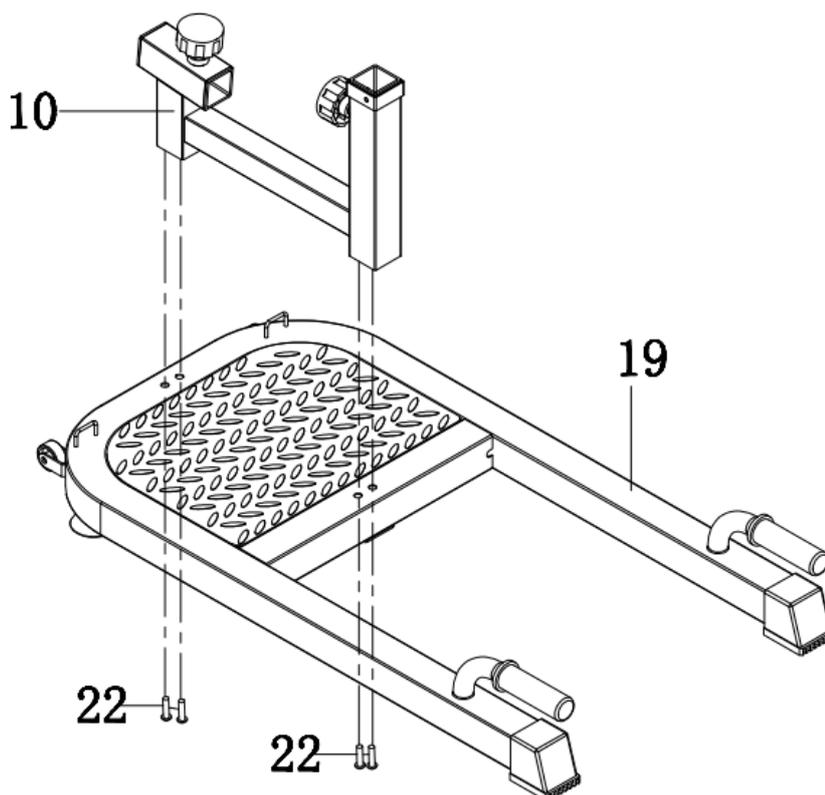
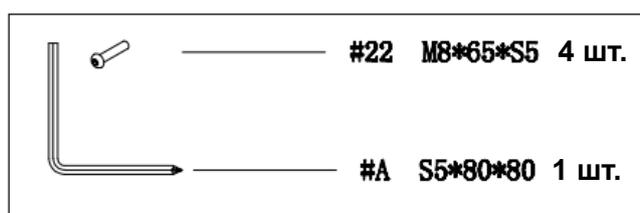
Б. Для сборки используйте только те инструменты, которые в комплект тренажёра или рекомендованы производителем.

В. Перед сборкой проверьте, все ли необходимые детали в наличии (перечень деталей, а также их цифровое обозначение, вы найдёте в разделе СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ).

2. ПОШАГОВАЯ СБОРКА:

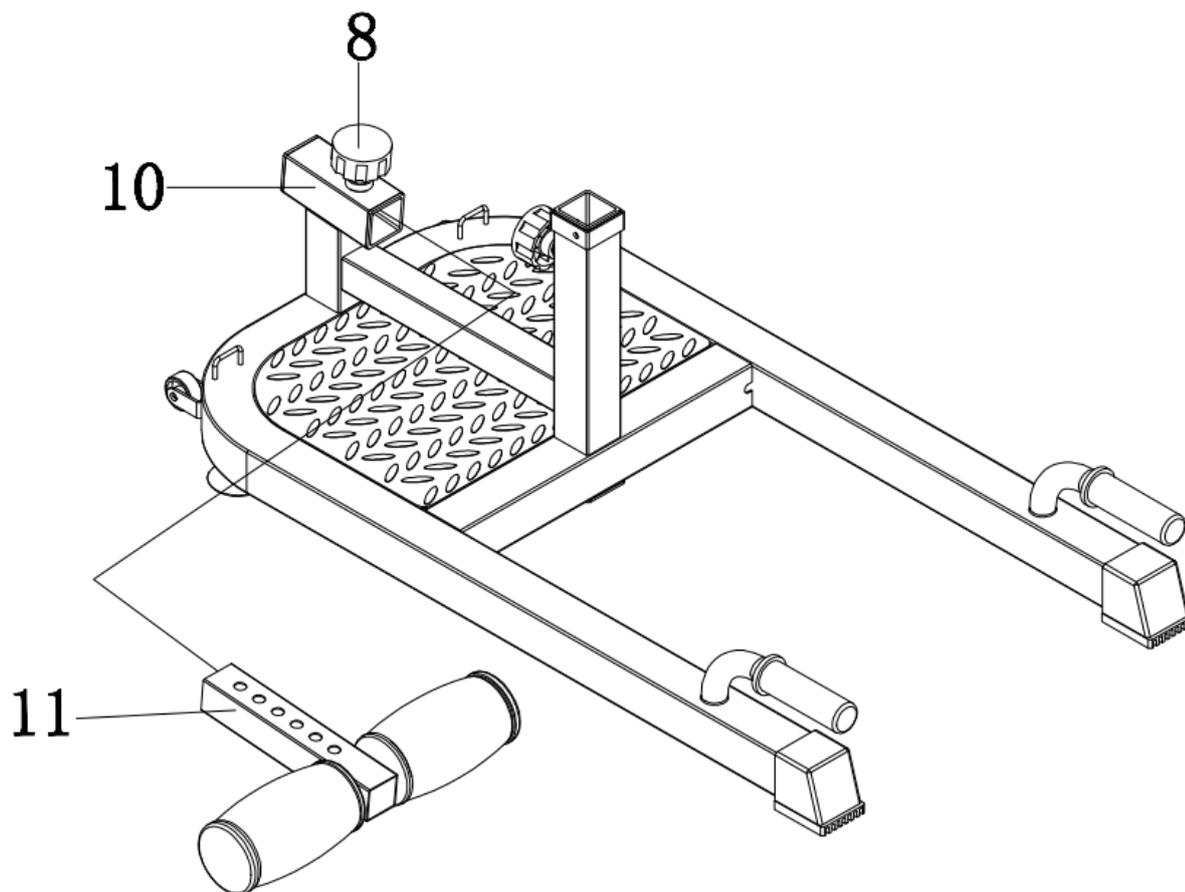
ШАГ 1:

Закрепите опору (10) на основании (19) тренажёра при помощи болтов (22). Чтобы затянуть крепёж, воспользуйтесь шестигранником (А).



ШАГ 2:

Ослабьте ручку (8) и потяните её вверх – таким образом, чтобы упор (11) свободно проходил в отверстие опоры (10). Вставьте деталь и отрегулируйте её положение в зависимости от ваших пожеланий по расстоянию. После того, как необходимая настройка выполнена, отпустите ручку (8). Убедитесь, что она попала в одно из отверстий упора (11).

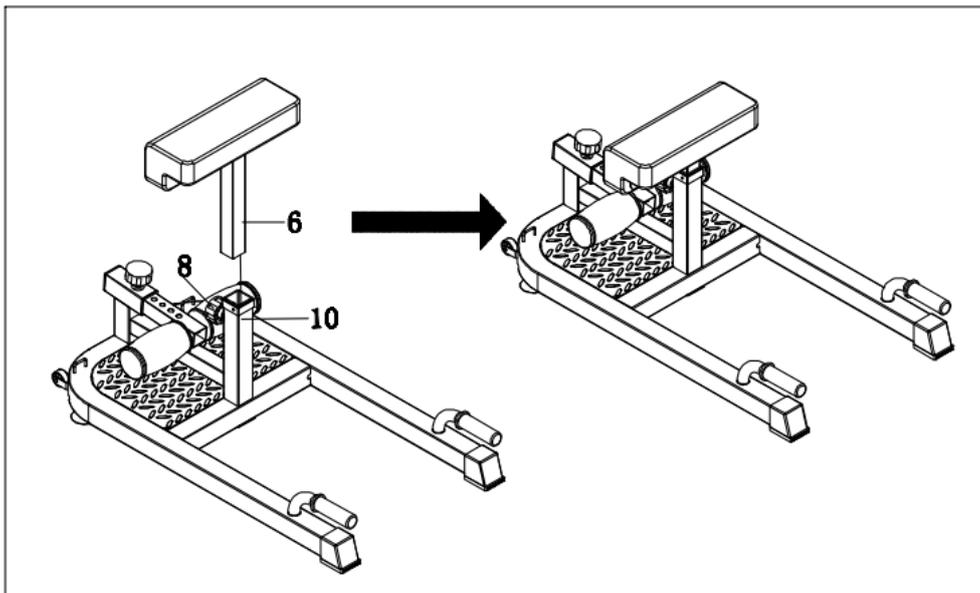


ШАГ 3:

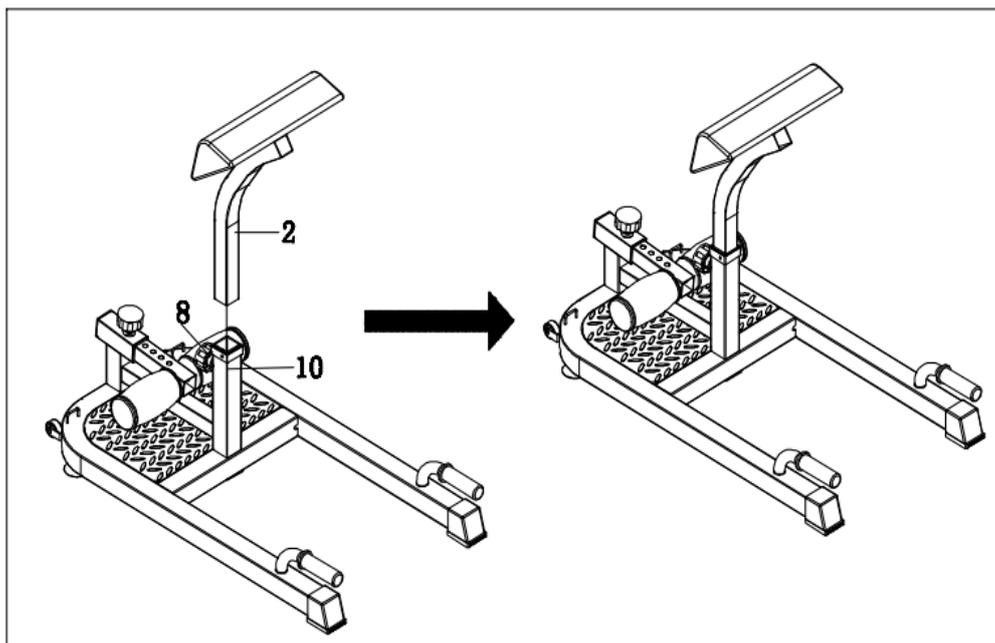
1. Потяните ручку (8) на себя, в свободное отверстие установите держатель сиденья (6). Отрегулируйте его по высоте, и затем закрепите, вернув ручку (8) на место. Обратите внимание, что ручка обязательно должна попасть в одно из отверстий держателя (6).

2. При нежелании устанавливать сиденье (5) разместите в свободное отверстие опоры (10) опору под поясницу с соответствующим держателем (2).

Обе вариации изображены на рисунке ниже.



P1

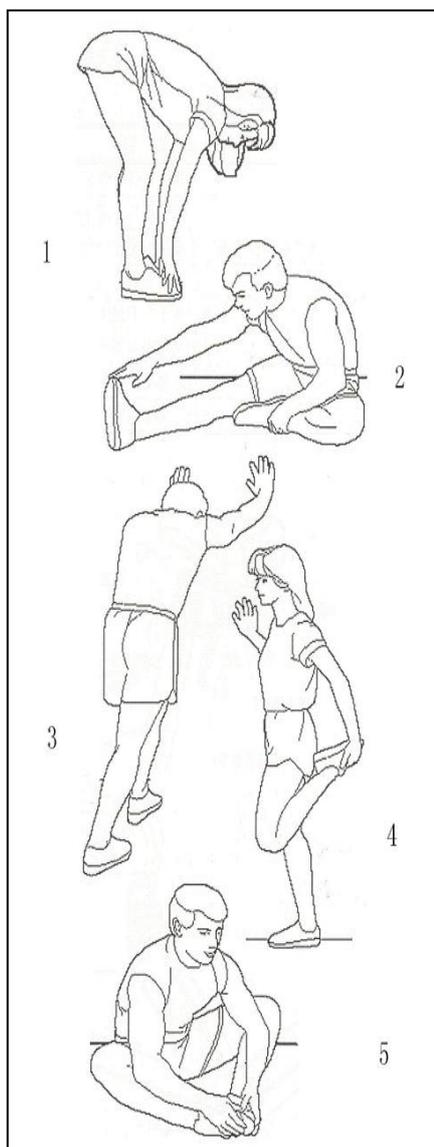


P2

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

1. Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнить несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



1. Наклоны вперёд: 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 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

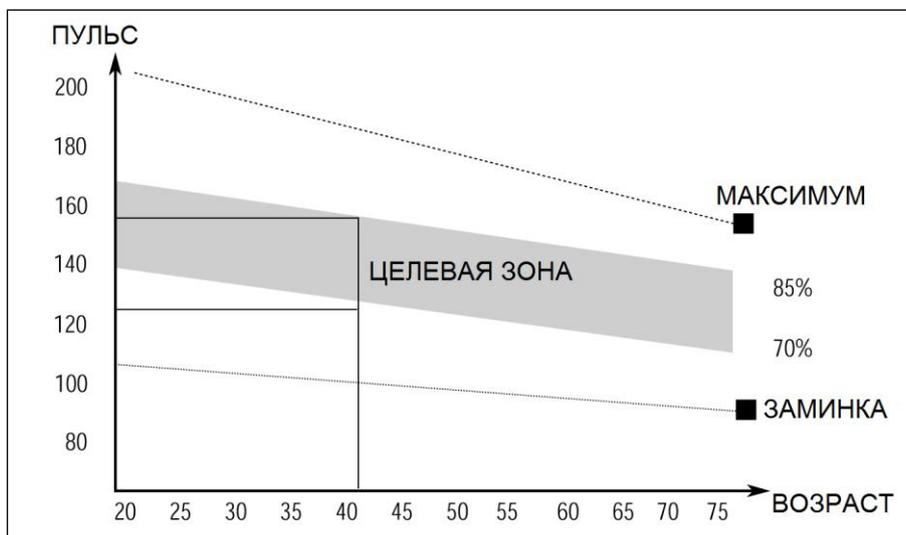
3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

4. Растяжка четырёхглавых мышц: 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 (см. рис. 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).

2.Тренировка

Минимальная продолжительность данного этапа составляет 12 минут, хотя большинство пользователей начинают с 15-20 минут. Проведите несколько тренировок в небольшом темпе, после чего постепенно увеличивайте нагрузку. Со временем ваш уровень будет улучшаться, и пульс во время тренировок будет находиться в пределах целевой зоны (в соответствии с диаграммой ниже). Обратите внимание, что нельзя достичь высокого спортивного уровня за одну тренировку, поэтому вы должны быть готовы к длительным и регулярным нагрузкам.



3. Заминка (охлаждение организма)

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

Менять интенсивность тренировок следует постепенно, произвольное увеличение нагрузки может привести к растяжению мышц, и вы не сможете тренироваться в течение длительного времени.

Советы по использованию тренажёра.

Тренажёр оборудован специальной ручкой, с помощью которой можно регулировать сопротивление. Высокое сопротивление ведёт за собой более тяжёлое кручение педалей, низкое сопротивление — более лёгкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажёра.