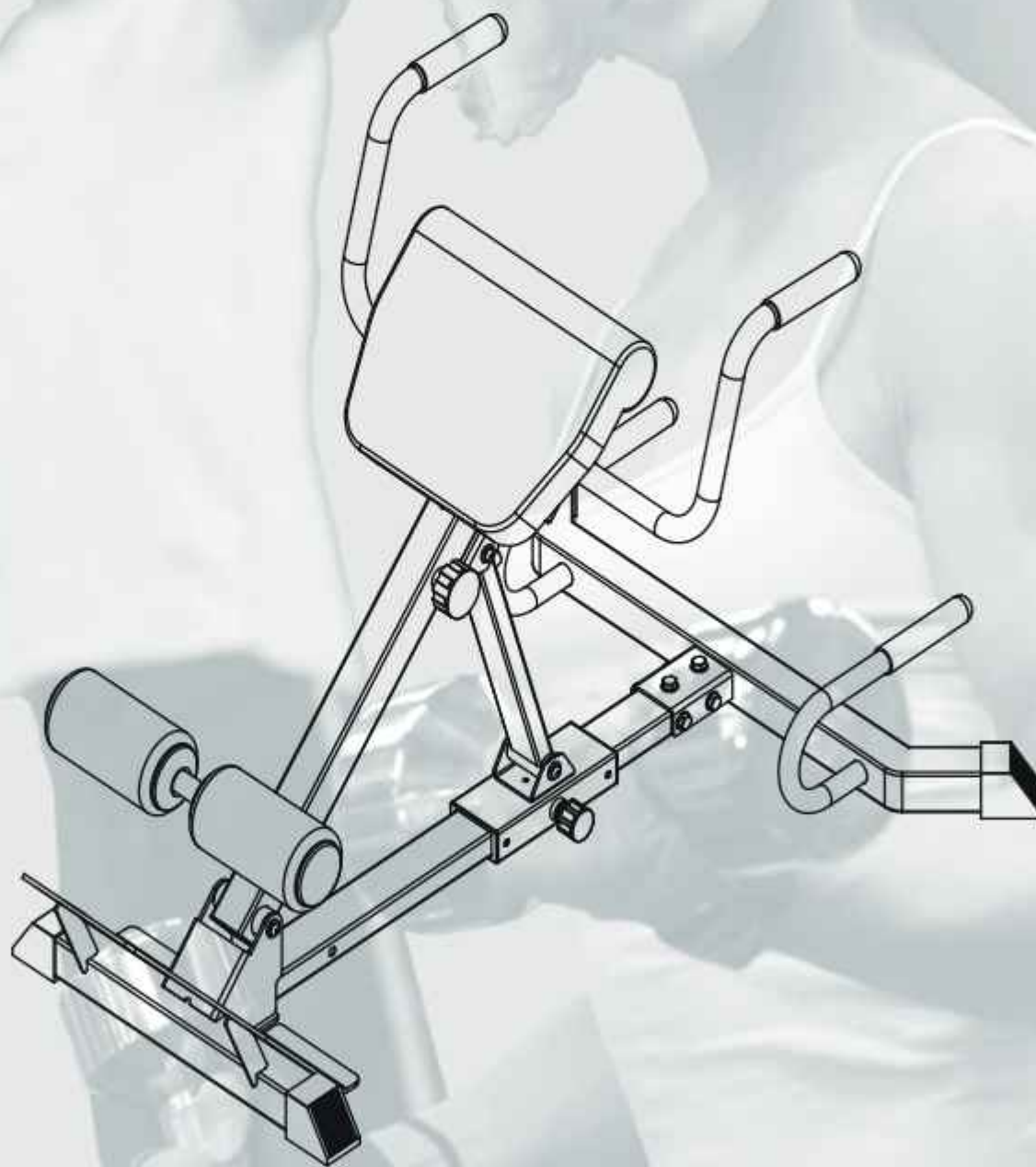


MAXXUS

Гиперэкстензия / римский стул
Артикул: GSMX-600417-00019-0001



Содержание

Содержание	2
Инструкции по безопасности	3
Обзор технических характеристик	4
Список деталей	5 - 7
Этапы сборки	8 - 10
Очистка / Техническое обслуживание / Утилизация	11
Рекомендации по тренировкам	12
Разминка / Растяжка	13
Примечания	14

Общая информация

Пожалуйста, убедитесь, что все пользователи устройства прочитали и поняли инструкции по сборке и эксплуатации. Инструкции по сборке и эксплуатации считаются частью изделия и должны храниться в надёжном месте, чтобы к ним можно было обратиться в любой момент при необходимости. Точно соблюдайте указания по безопасности и техническому обслуживанию. Любое использование, отклоняющееся от данных инструкций, может привести к вреду для здоровья, несчастным случаям или повреждению устройства, за которые производитель и поставщик не несут ответственности.

Безопасность пользователя

Перед началом использования устройства проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, подходит ли вам тренировка с медицинской точки зрения. Это особенно важно для людей с наследственной предрасположенностью к высокому кровяному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям, курящих, с повышенным уровнем холестерина, избыточным весом и/или не занимавшихся регулярно физической активностью в течение последнего года. Если вы принимаете медикаменты, влияющие на частоту сердцебиения, консультация с врачом обязательна.

Также обратите внимание, что чрезмерные физические нагрузки могут серьёзно навредить вашему здоровью. При появлении признаков слабости, тошноты, головокружения, боли, одышки или других ненормальных симптомов во время тренировки немедленно прекратите занятие и при необходимости обратитесь к врачу.

В целом, спортивное оборудование не является игрушкой. Если иное не указано в описании, оборудование должно использоваться только одним человеком одновременно и исключительно для тренировок. Использование разрешается только по назначению и лицами, получившими соответствующую информацию и инструктаж. Дети и люди с ограниченными возможностями должны использовать устройство только под присмотром другого лица, способного оказать помощь и дать необходимые указания. Следует принять меры, чтобы не допустить использование устройства детьми без присмотра. Необходимо обеспечить, чтобы ни пользователь, ни другие лица не находились рядом с подвижными частями устройства и не касались их.

Одежда и обувь для тренировок

При занятиях на тренажёре необходимо носить соответствующую одежду и обувь, подходящие для фитнес-тренировок. Одежда должна быть такой формы и длины, чтобы не могла зацепиться за элементы устройства во время тренировки. Тренировочную обувь следует подбирать с учётом особенностей оборудования — она должна обеспечивать хорошее сцепление с поверхностью и иметь нескользящую подошву.

Сборка

Убедитесь, что все детали и инструменты, указанные в списке комплектующих, присутствуют в наличии. Обратите внимание, что некоторые части могут поставляться в предварительно собранном виде. Держите детей и животных подальше от зоны сборки, чтобы избежать риска травм или удушья из-за инструментов, упаковочных материалов (например, плёнки) или мелких деталей. Обеспечьте достаточно пространства для свободного передвижения во время сборки.

Местоположение

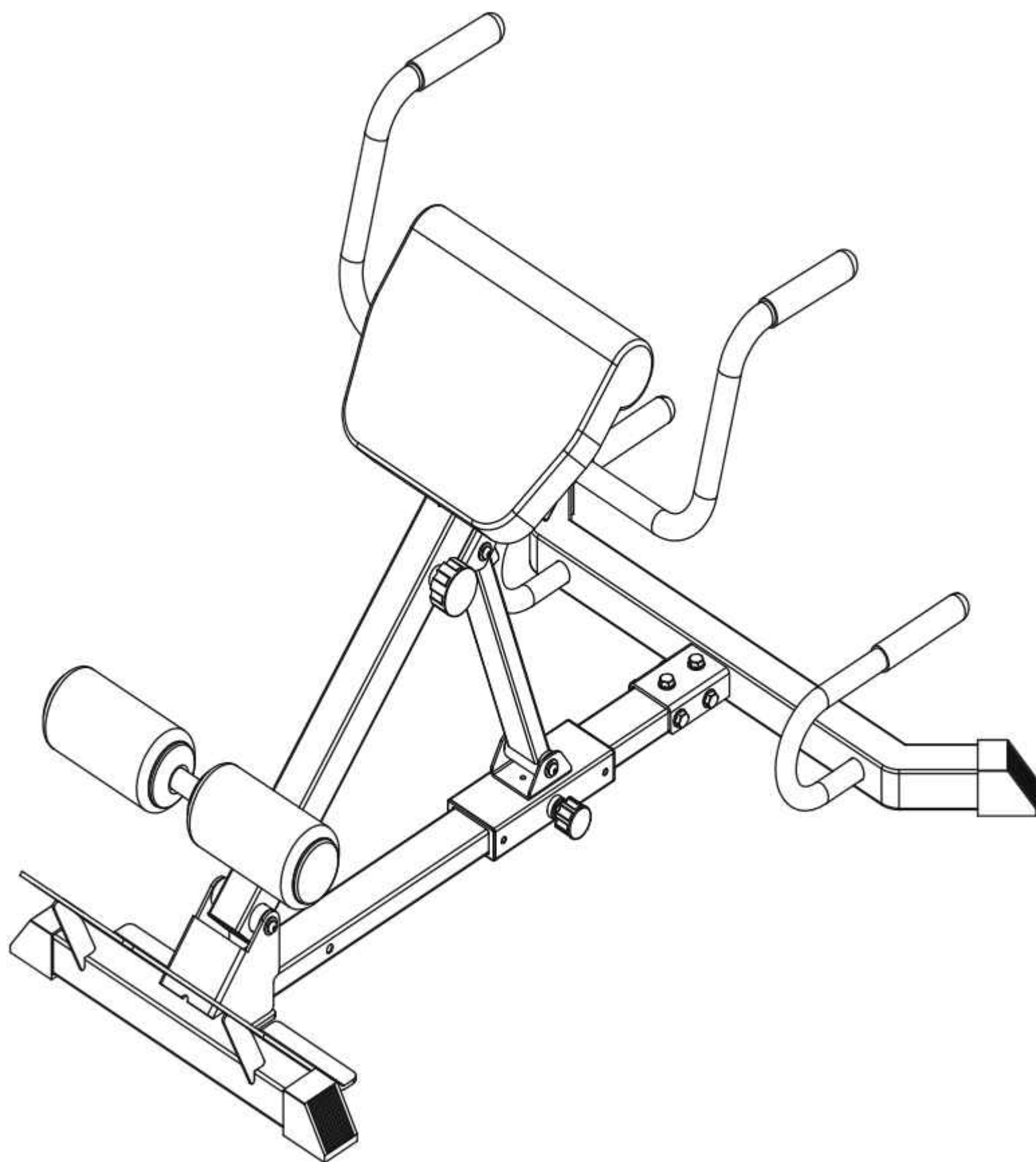
Установите устройство на ровной, устойчивой и сухой поверхности. Неровности пола могут быть компенсированы регулируемыми элементами устройства, если таковые предусмотрены. Для защиты чувствительных напольных покрытий от вмятин и загрязнений рекомендуется использовать защитный коврик. Перед началом тренировки удалите все предметы в пределах зоны движения. Использование устройства на открытом воздухе или в помещениях с повышенной влажностью не допускается.

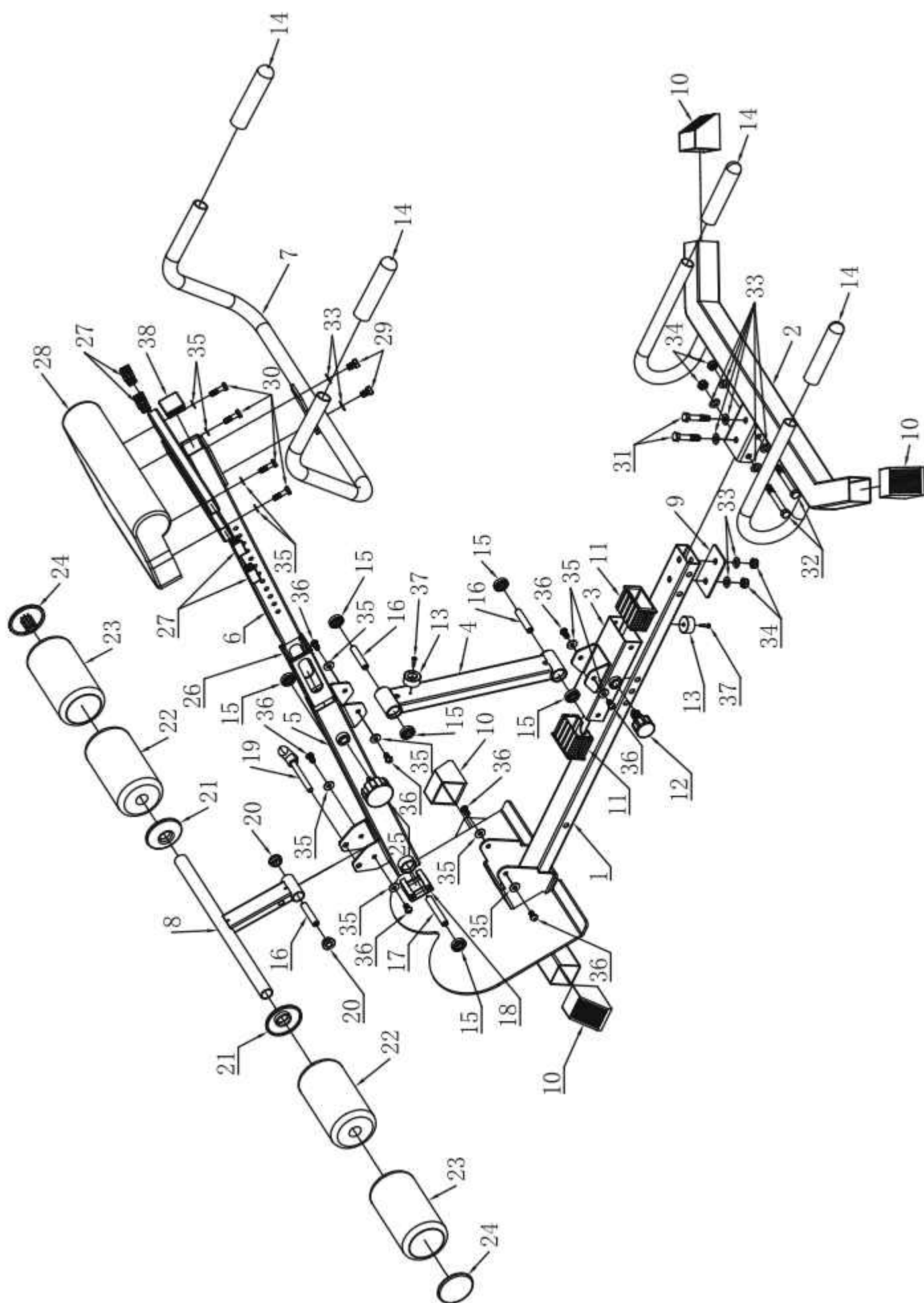
ВНИМАНИЕ: Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия. Все необходимые винты, гайки и шайбы, требующиеся для сборки данного тренировочного устройства, поставляются в предварительно собранном виде. Пожалуйста, ослабьте крепежные элементы перед каждым этапом сборки и следуйте инструкциям, представленным на чертежах и в описаниях, а затем снова затяните крепежные элементы после завершения этапа.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.



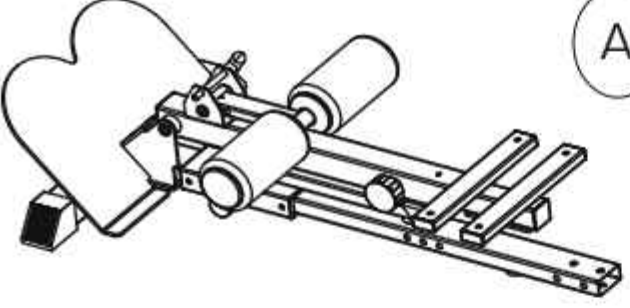
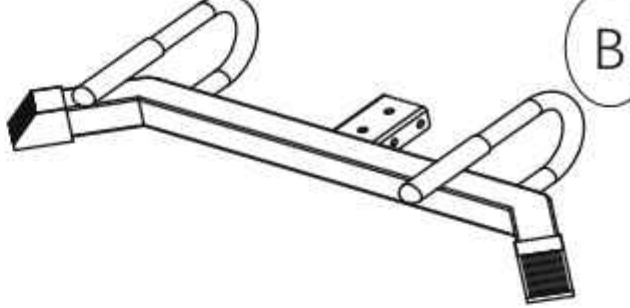
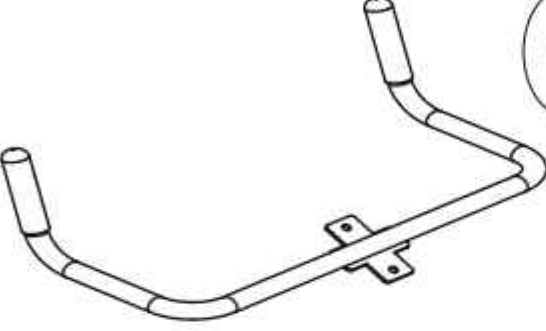
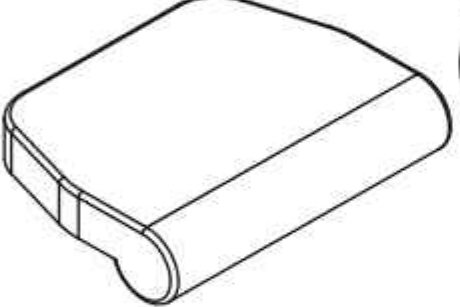


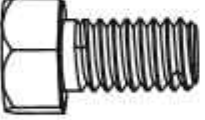
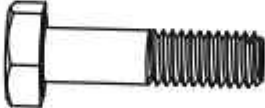
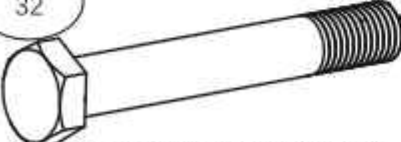
Перечень деталей

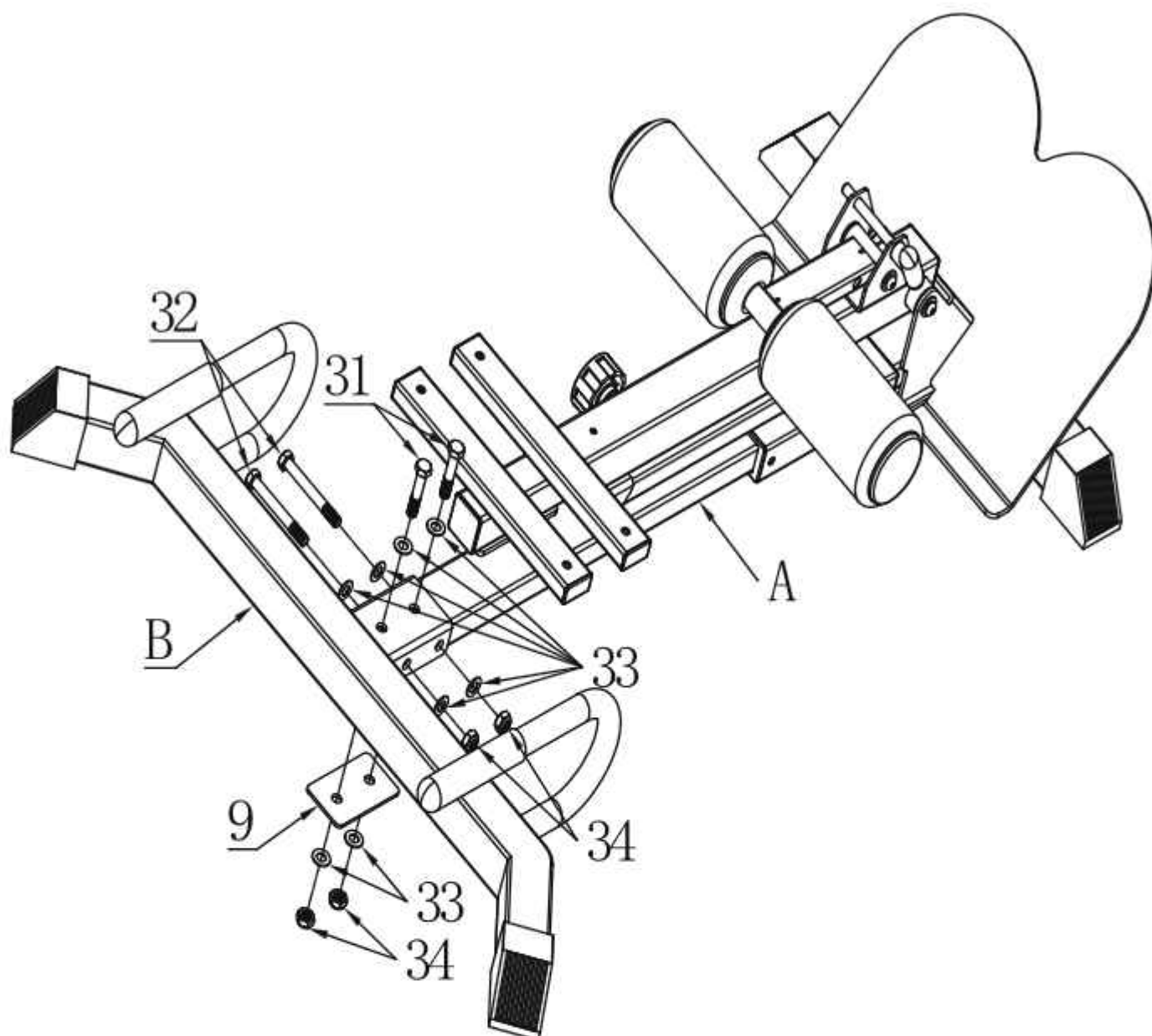
Номер	Наименование детали	Кол-во
01	Основная рама в сборе	1
02	Задний стабилизатор в сборе	1
03	механизм регулировки передач в сборе	1
04	Усиливающая опора в сборе	1
05	Основная рама спинки сиденья в сборе	1
06	Механизм регулировки спинки в сборе	1
07	Рукоятка в сборе	1
08	Кронштейн-опора в сборе	1
09	Усилительная пластина	1
10	Наклонная ножка с заглушкой 50x50	4
11	Втулка для внутренней трубы 80x40 на 30x60	2
12	Эластичный болт M16 (с маленькой головкой)	1
13	Амортизирующая прокладка	2
14	Перчатки с прорезиненными ручками	4
15	Подшипник (Модель: 16001 ZZ	6
16	Опорный вращающийся вал Ø12x60, 5*M8	3
17	Вращающийся вал основной рамы Ø12x80, 5*M8	1
18	Внутренняя заглушка 50*50	1
19	Т-образный болт	1
20	Втулка вала	2
21	Концевая заглушка с внутренним пеноматериалом	2
22	Пеноматериал для ножки с крюком	2
23	Чехол из кожзаменителя с пеноматериалом	2
24	Поролоновая заглушка	2
25	Эластичный болт M16 (с большой головкой)	1
26	Втулка для внутренней трубы 50 на 40	1
27	Внутренняя заглушка 40x20	4
28	Спинка сиденья	1
29	Винт с внешним шестигранником M10x20	2
30	Винт с внешним шестигранником M8x35	4
31	Винт с внешним шестигранником M10x50	2
32	Винт с внешним шестигранником M10x80	2
33	Плоская шайба Ø10	10
34	Стопорная гайка M10	4
35	Плоская шайба Ø8	10
36	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8x20	10
37	Саморез с крестообразным шлицем, полукруглой головкой и сверлом ST4.2x19	2
38	Внутренняя заглушка 40*40	1
39	Гаечный ключ рожковый 14#/17#	2

Перечень деталей

Перечень предварительно собранных узлов

 A	 B
 C	 9
 28	

 29 Винт с внешним шестигранником (M10×20) * 2 шт.	 30 Винт с внешним шестигранником (M8×35) * 4 шт.	 31 Винт с внешним шестигранником (M10×50) * 2 шт.
 32 Винт с внешним шестигранником (M10×80) * 2 шт.	 33 Плоская шайба Ø10 * 10 шт.	 34 Стопорная гайка (M10) * 4 шт.
 35 Плоская шайба Ø8 * 4 шт.	 Гаечный ключ рожковый 14#/17# * 2 шт.	



Шаг 1:

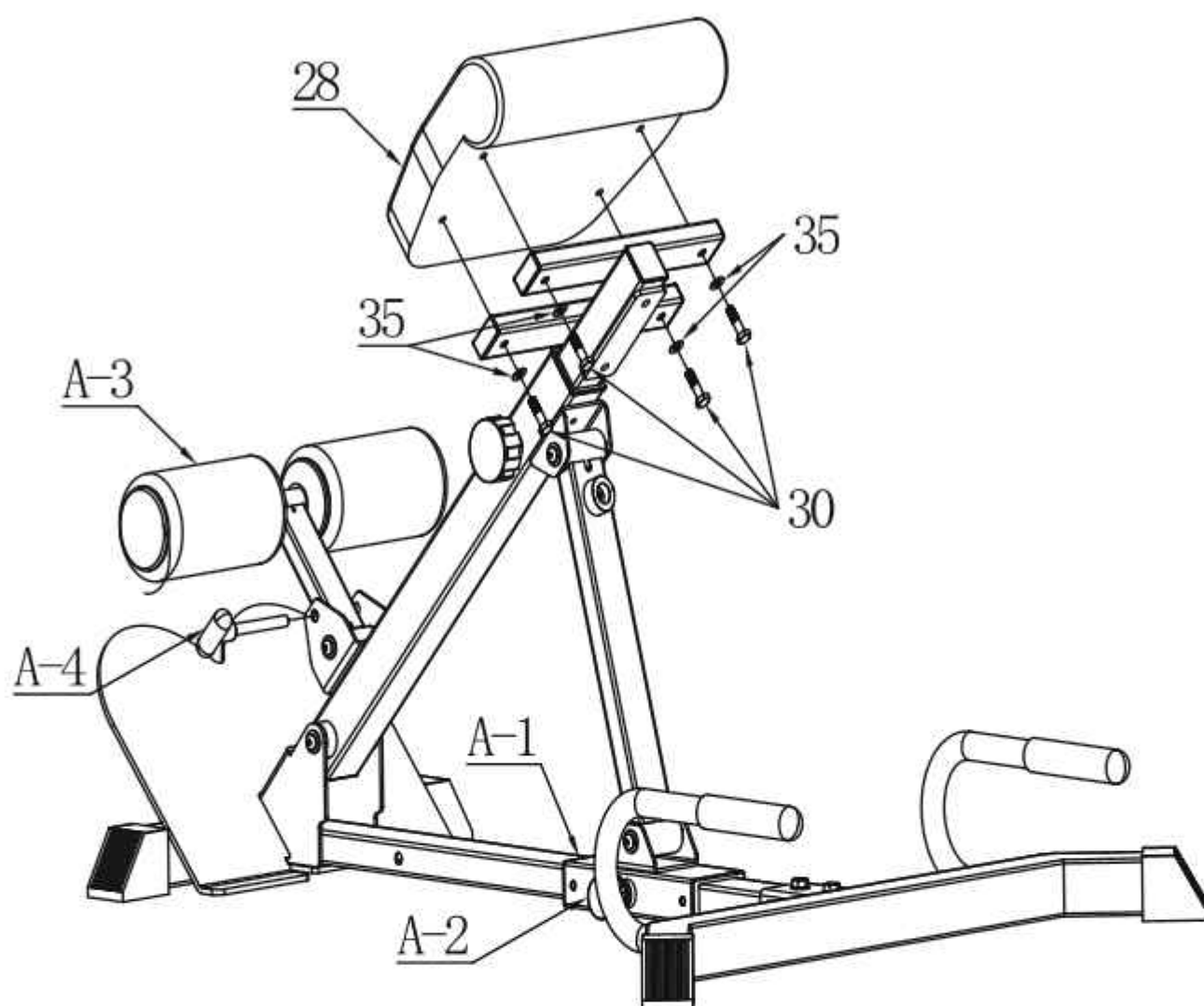
Закрепите предварительно собранную часть В на предварительно собранной части А, используя:

- 2 шт. шестигранных винта М10×80 (№ 32)
- 4 шт. плоских шайбы Ø10 (№ 33)
- 2 шт. самоконтрящихся гаек М10 (№ 34)

Шаг 2:

Закрепите усиливающую пластину (№ 9) на собранном узле А +В, используя:

- 2 шт. шестигранных винта М10×50 (№ 31)
- 4 шт. плоских шайбы Ø10 (№ 33)
- 2 шт. самоконтрящихся гаек М10 (№ 34)



Шаг 3:

Вытащите эластичный болт M16 с маленькой головкой (A-2, № 12). Надёжно зафиксируйте его после регулировки узла регулировки передач (A-1, № 3) в подходящее отверстие

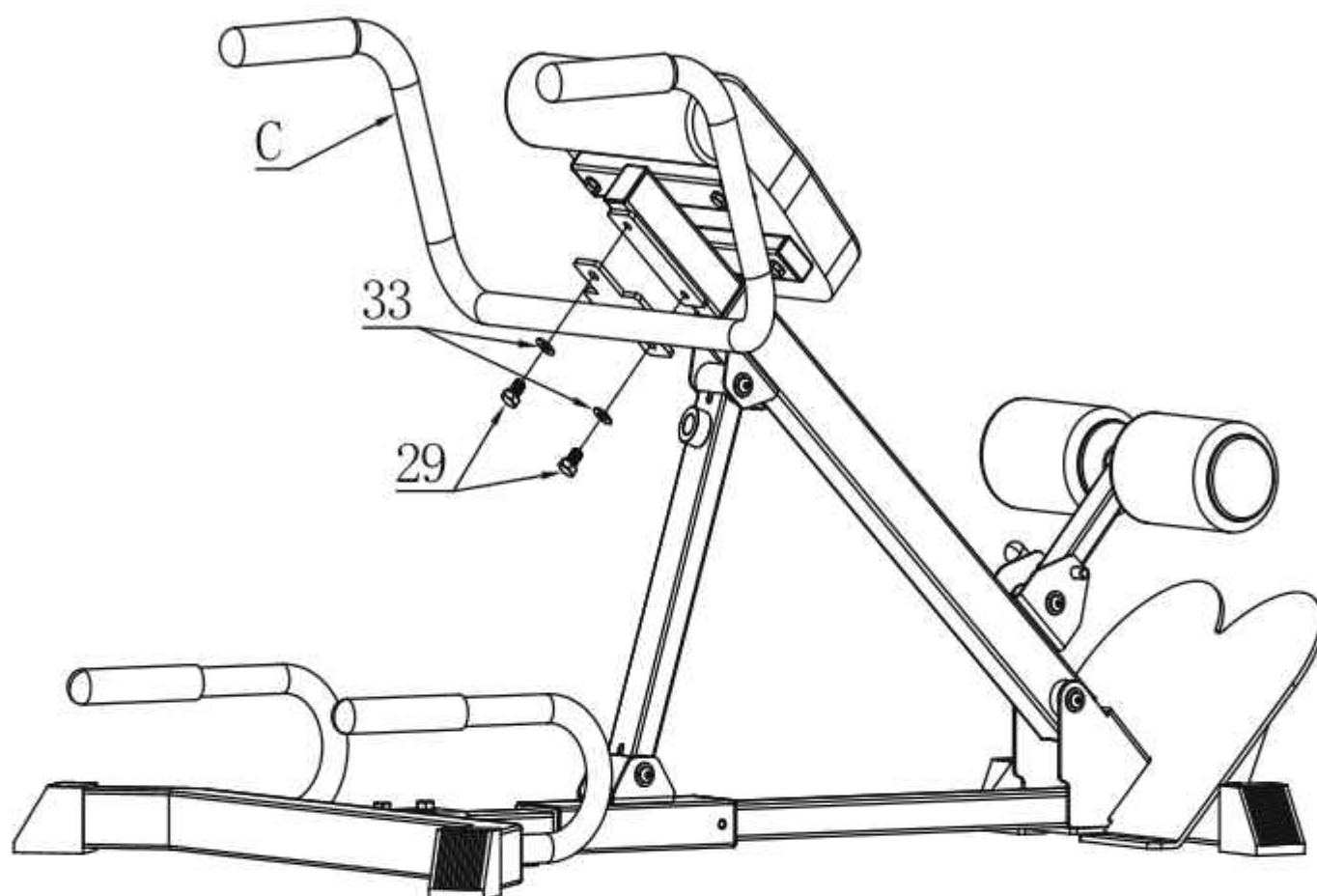
Шаг 4:

Вытащите Т-образный болт (A-4, № 19). Вставьте его обратно после регулировки узла кронштейна-опоры (A-3) в подходящее отверстие.

Шаг 5:

Закрепите спинку сиденья (№ 28) на опорной трубе спинки ранее собранной части А, используя:

- 4 шт. винта с внешним шестигранником M8x35 (№ 30)
- 4 шт. плоских шайбы $\varnothing 8$ (№ 35)



Шаг 6:

Закрепите предварительно собранную часть С на предварительно собранной части А, используя:

- 2 шт. винта с внешним шестигранником M10x20 (№ 29)
- 2 шт. плоских шайбы $\varnothing 10$ (№ 33)

Очистка

Используйте только слегка влажную ткань для очистки.

Внимание! Никогда не используйте бензин, растворители или другие агрессивные чистящие средства — это может повредить изделие.

Устройство предназначено только для частного домашнего использования в помещении.

Держите устройство в чистоте и защищённым от влаги. Повреждения, вызванные потом или другими жидкостями, не покрываются гарантией ни при каких обстоятельствах.

Техническое обслуживание

Рекомендуется регулярно проверять винты и подвижные элементы.

Использование устройства допускается только при его исправном состоянии.

Для ремонта или заказа запасных частей обращайтесь в нашу службу поддержки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Устройство можно использовать только после успешного ремонта.

Утилизация

В интересах охраны окружающей среды не выбрасывайте упаковочные материалы, использованные батарейки или части устройства вместе с бытовыми отходами.

Используйте специальные контейнеры для сбора или сдавайте в соответствующие пункты приёма.

Соблюдайте действующие экологические нормы и правила.

Подготовка к тренировкам

Перед началом тренировки необходимо убедиться не только в исправности тренажёра, но и в готовности вашего организма к физической нагрузке. Если вы давно не занимались силовыми или выносливыми тренировками, перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом и пройдите медицинское обследование.

Обсудите с врачом свои тренировочные цели — он может дать полезные советы и рекомендации. Это особенно важно для людей старше 35 лет, имеющих избыточный вес и/или проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Планирование тренировок

Эффективная, целенаправленная и мотивирующая тренировка начинается с правильного планирования. Включите фитнес-тренировки в свой повседневный график как неотъемлемую часть дня. Незапланированные занятия могут быстро превратиться в помеху или откладываться на неопределённый срок.

Планируйте тренировки в долгосрочной перспективе — на месяцы, а не только на дни или недели. Обеспечьте себе достаточную мотивацию во время занятий, например, слушая музыку. Ставьте реалистичные цели, например:

- сбросить 1 кг за четыре недели,
- увеличить рабочий вес на 10 кг за шесть недель.

Когда достигаете цели — поощряйте себя. Это поможет сохранить интерес и продолжать тренироваться регулярно.

Частота тренировок

Эксперты рекомендуют заниматься силовыми или выносливыми тренировками 3–4 раза в неделю. Чем регулярнее вы тренируетесь, тем быстрее достигаются тренировочные цели. Однако важно делать достаточные перерывы, чтобы дать организму время на восстановление и регенерацию.

После каждой тренировки следует делать как минимум один день отдыха. Это снижает риск переутомления и травм, а также способствует более эффективному прогрессу.

Гидратация

Достаточное потребление жидкости крайне важно до и во время тренировки. За одну 60-минутную тренировку вы можете потерять до 0,5 литра жидкости. Чтобы компенсировать эту потерю, идеально подходит яблочный шпритцер в пропорции: 1/3 яблочного сока и 2/3 минеральной воды. Такой напиток восполняет все электролиты и минералы, утраченные с потом.

Рекомендуется выпить примерно 330 мл жидкости за 30 минут до начала тренировки, а также следить за регулярным и сбалансированным потреблением воды во время занятия.

Разминка

Выполняйте разминку перед каждой тренировкой. Разогревайте тело в течение 5–7 минут на низкой интенсивности, используя такие упражнения, как прыжки через скакалку, занятия на эллиптическом тренажёре или аналогичные виды активности. Это лучший способ подготовить себя к предстоящей тренировке.

Завершение тренировки

Никогда не прекращайте тренировку сразу после завершения основной программы. Дайте организму «остыть» в течение 5–7 минут на низкой интенсивности, например, занимаясь на велотренажёре, эллиптическом тренажёре или аналогичном оборудовании. После этого обязательно хорошо растяните мышцы.

Бедра

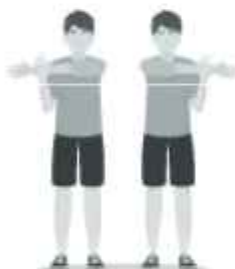
Опирайтесь правой рукой на стену или на ваше тренировочное оборудование. Поднимите левую ногу назад и удерживайте ее левой рукой. Колено направлено строго вниз. Теперь отведите бедро назад, пока не почувствуете легкое растяжение в мышце. Удерживайте это положение в течение 15–20 секунд. Медленно отпустите ногу и аккуратно поставьте ее обратно. Теперь повторите это упражнение с правой ногой.

Ноги и поясница

Сядьте на пол, вытянув ноги вперед. Постарайтесь обеими руками ухватиться за верхнюю часть ступней, выпрямляя руки и слегка наклоняя верхнюю часть тела вперед. Удерживайте это положение в течение 15–20 секунд. Отпустите ступни и медленно, плавно выпрямите верхнюю часть тела.

Трицепс и плечи

Дотянитесь левой рукой за голову к правому плечу и потяните левый локоть правой рукой, пока не почувствуете легкое натяжение. Удерживайте это положение в течение 15–20 секунд. Теперь повторите это упражнение с правой рукой.

Верхняя часть тела

Вытяните левую руку перед собой на уровне плеч и проведите её мимо правой руки. Потяните левое предплечье правой рукой, пока не почувствуете легкое натяжение. Удерживайте это положение в течение 15–20 секунд. Теперь повторите это упражнение с правой рукой.

