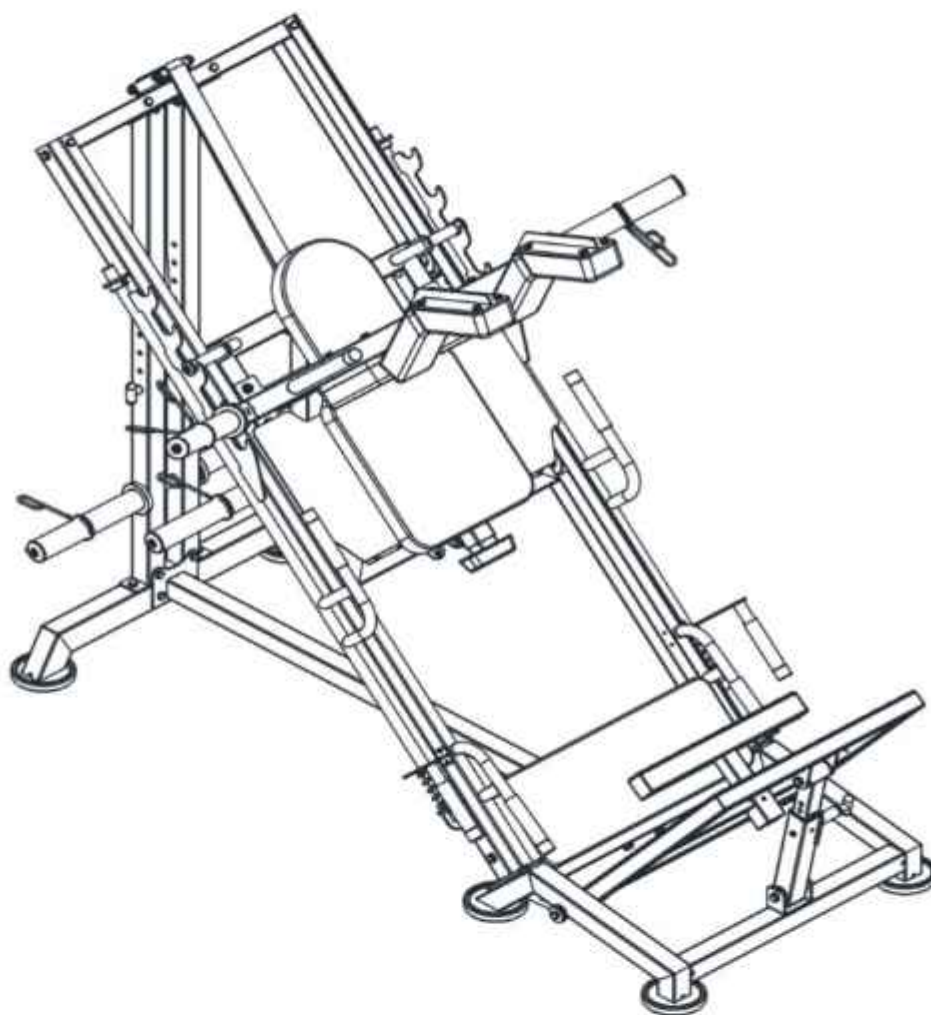




РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Жим ногами/Гакк-машина, тренажер для икр

Артикул: DLP04



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.

Важные инструкции по безопасности

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – перед эксплуатацией оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями.

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажера ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажером убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Примечание: обязательно ознакомьте всех пользователей тренажера с инструкциями и мерами предосторожности.

2. Перед началом работы с тренажером проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у Вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если Вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на Ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажером может нанести вред Вашему здоровью. Если во время тренировки Вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

4. Не подпускайте к тренажеру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

5. Используйте тренажер на твердой ровной поверхности. Положите под тренажер специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 2 метров свободного пространства.

6. Перед первым запуском тренажера проверьте винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что все крепежи надежно затянуты. Если во время сборки или эксплуатации тренажера Вы услышите посторонние шумы, немедленно прекратите работу. Не используйте тренажер до тех пор, пока проблема не будет устранена.

7. При использовании оборудования надевайте соответствующую одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажера.

8. Тренажер предназначен исключительно для домашнего использования.

9. Будьте осторожны при подъеме и перемещении тренажера, чтобы избежать повреждение спины.

10. Сохраните руководство, а также инструменты, используемые при сборке тренажера. Держите их поблизости, чтобы в случае необходимости Вы могли сразу ими воспользоваться.

11. Данный тренажер не предназначен для терапевтических целей.

12. Максимально допустимая нагрузка на тренажер: 360 кг.

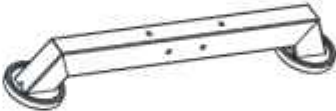
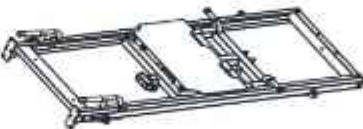
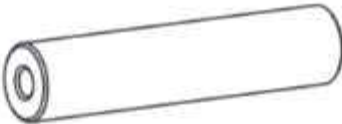
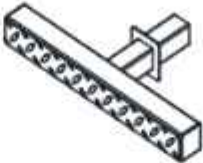
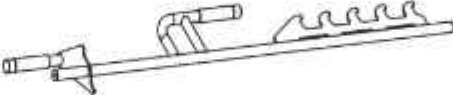
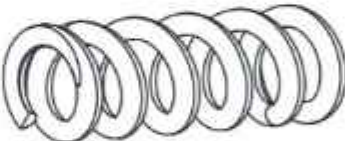
Инструкции по уходу за тренажером

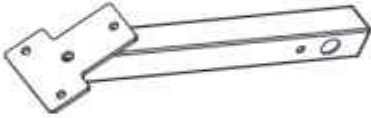
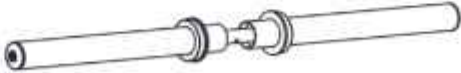
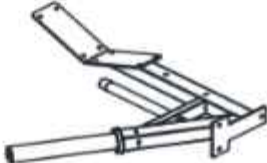
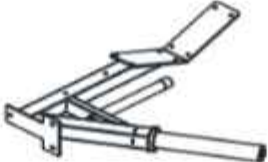
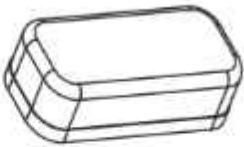
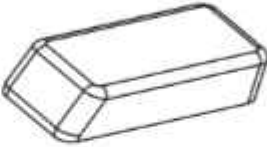
1. Периодически смазывайте подвижные соединения тренажера после его использования.

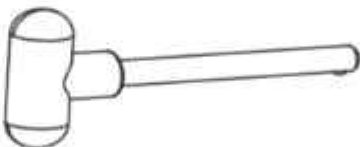
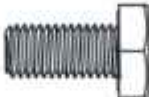
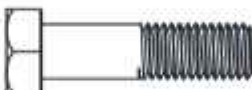
2. Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые/металлические детали тренажера тяжелыми или острыми предметами.

3. Избегайте попадания влаги на оборудование, протирайте тренажер сухой тряпкой.

Список деталей

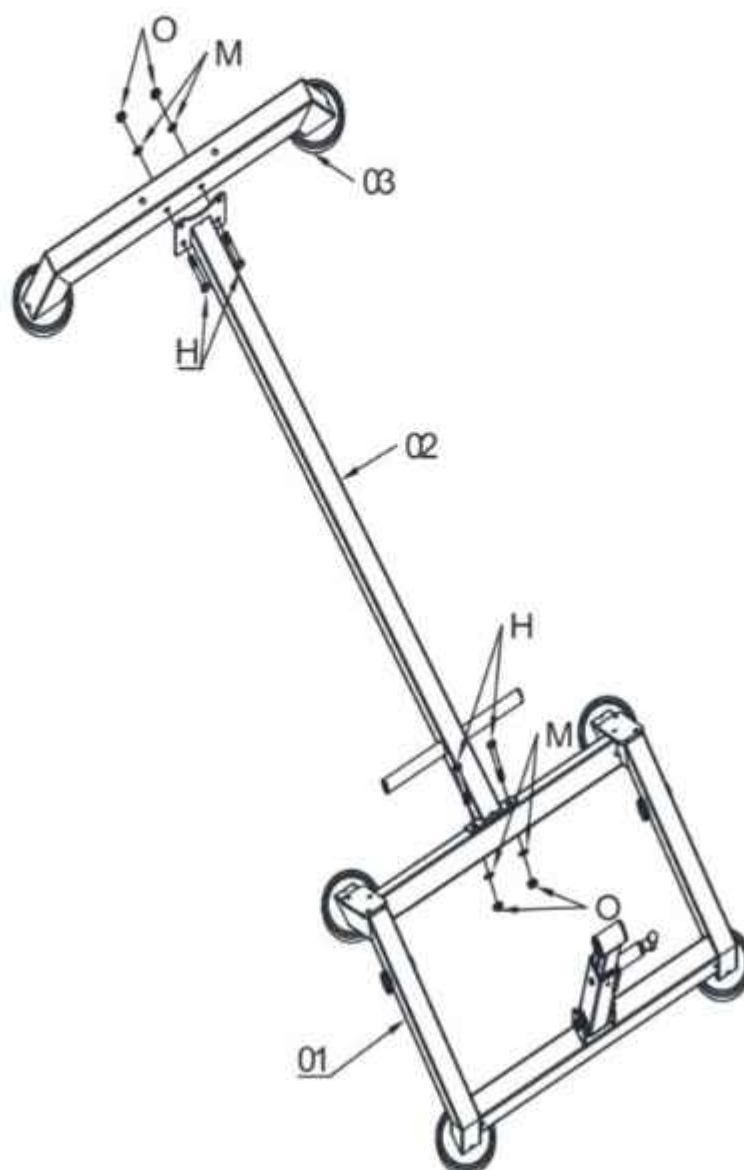
№	Наименование детали	Изображение	Кол-во
01	Базовая сборка		1
02	Сборка соединительной трубки основания		1
03	Сборка задней ножной трубки		1
04	Сборка направляющей рейки		1
05	Сборка задней вертикальной трубки		1
06	Сборка педали		1
07	Вал вращения нижней педали ф25*125		2
08	Сборка верхней педали		1
09	Сборка ограничителя безопасности-R		1
10	Сжатая пружина		2

№	Наименование детали	Изображение	Кол-во
11	Верхний ограничитель		2
12	Безопасный ограничитель-L		1
13	Подвесная колокольчатая пластина		1
14	Усиливающая пластина штанги		2
15	Подвесная трубка штанги		1
16	Крепление плечевой подушки-R		1
17	Крепление плечевой подушки-L		1
18	Плечевая подушка		2
19	Подушка спинки		4
20	Сборка подушки спинки		1
21	Подушка сиденья		1

22	Задняя подвесная трубка для штанги		1
23	Пружинный зажим		6
24	Длинный Т-образный штифт		1
25	Короткий Т-образный штифт		1
26			
27			
A	Шестигранный болт: M8*25		17
B	Шестигранный болт: M8*55		2
C	Шестигранный болт: M8*65		4
D	Винт с шестигранной головкой и внутренней головкой: M10*20		6
E	Шестигранный болт: M10*20		9
F	Шестигранный болт: M10*40		2
G	Шестигранный болт: M10*60		1
H	Шестигранный болт: M10*65		10
I	Шестигранный болт: M10*70		2

J	Шестигранный болт: M10*80		2
K	Шестигранный болт: M10*95		2
L	Плоская шайба: M8		23
M	Плоская шайба: M10		24
N	Большая плоская шайба: M10		2
O	Контргайка: M10		19
	Открытый гаечный ключ (14#/17#)		2
	L-образный шестигранный ключ (5#)		2
	L-образный шестигранный ключ (6#)		1

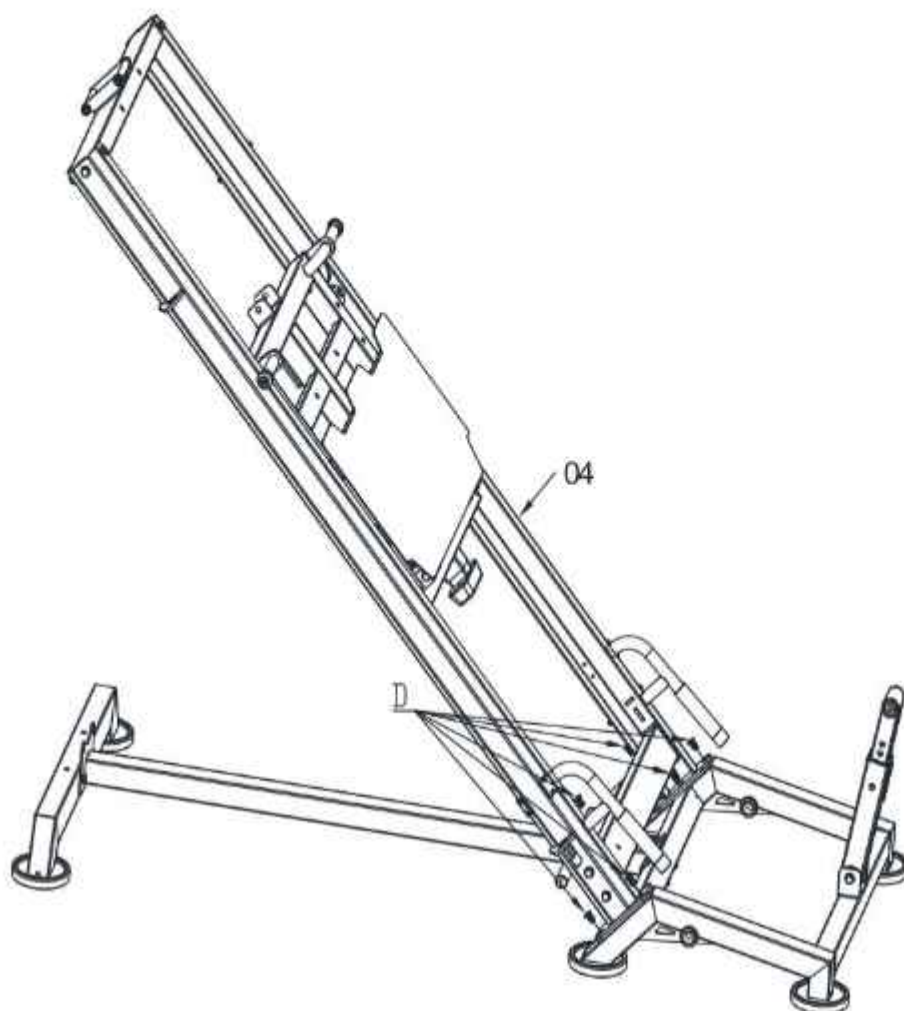
Шаг сборки 1



Внимание: сначала закрутите внешний шестигранный болт М10 и внешний шестигранный винт вручную, а не с помощью гаечного ключа. После завершения сборки хорошо затяните все винты.

№	Наименование детали	Кол-во
01	Базовая сборка	1
02	Сборка соединительной трубки основания	1
03	Сборка задней ножной трубки	1
H	Шестигранный болт: M10*65 4 02	4
M	Плоская шайба: M10 4 03	4
O	Контргайка: M10	4

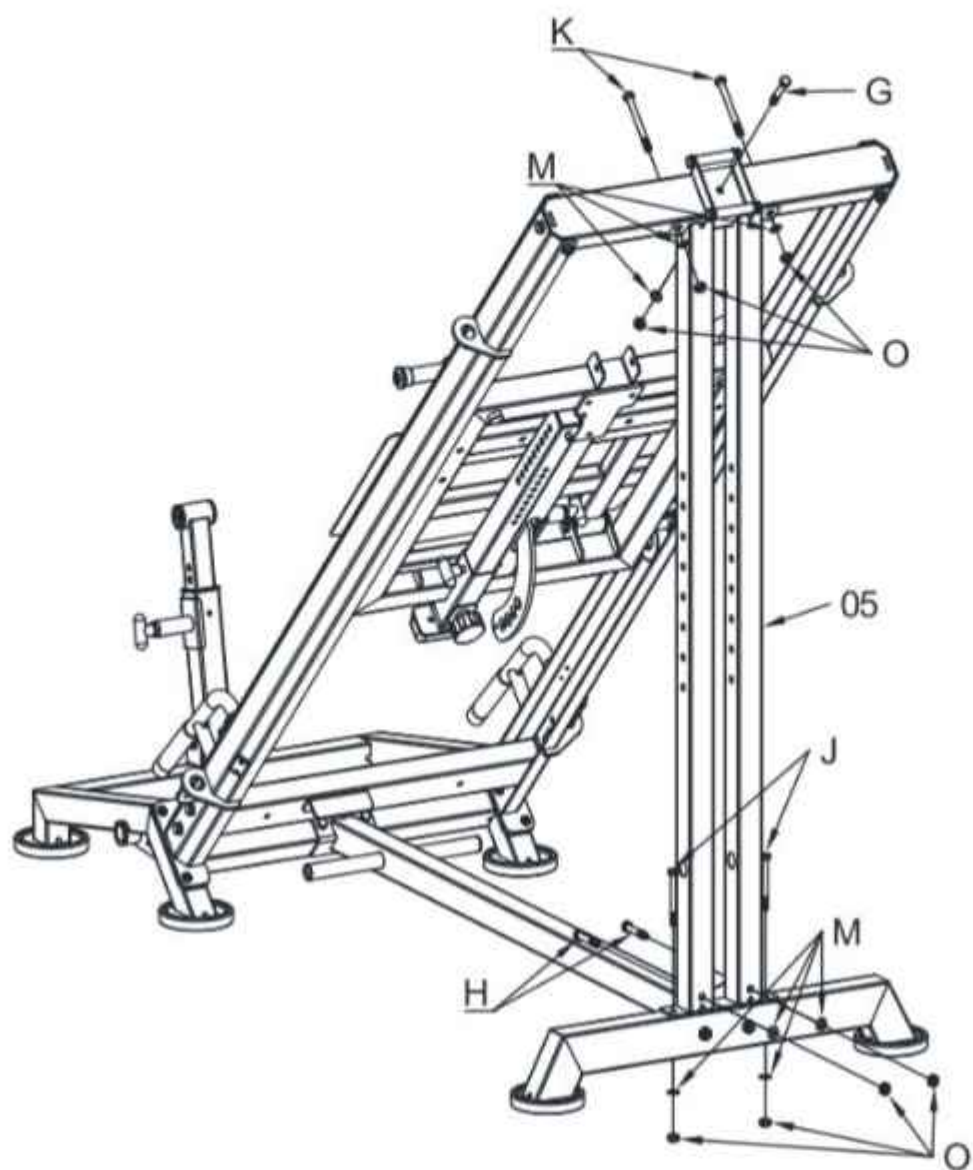
Шаг сборки 2



Запасные части, необходимые для установки

№	Наименование детали	Кол-во
04	Сборка направляющей рейки	1
D	Винт с шестигранной головкой и внутренней головкой: M10*20	6

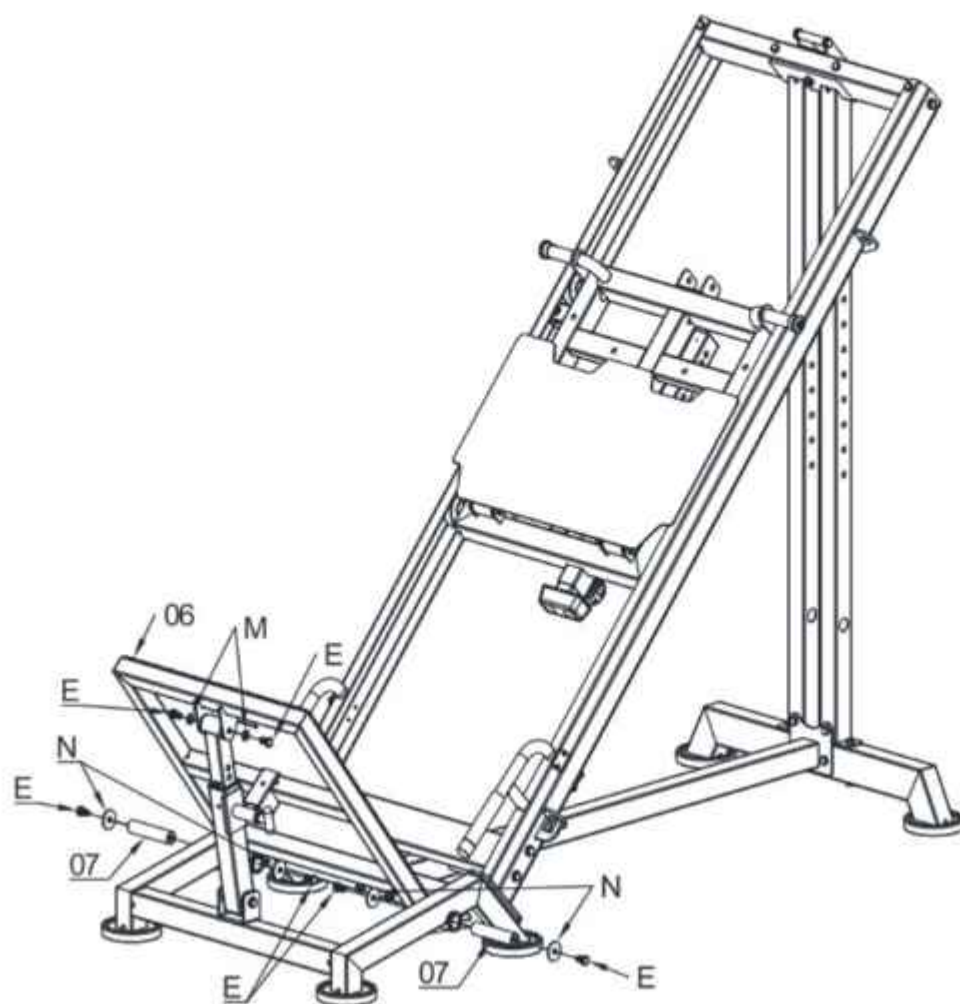
Шаг сборки 3



Запасные части, необходимые для установки

№	Наименование детали	Кол-во
06	Сборка педали	1
G	Шестигранный болт: M10*60	1
H	Шестигранный болт: M10*65	2
J	Шестигранный болт: M10*80	2
K	Шестигранный болт: M10*95	2
M	Плоская шайба: M10	7
O	Контргайка: M10	7

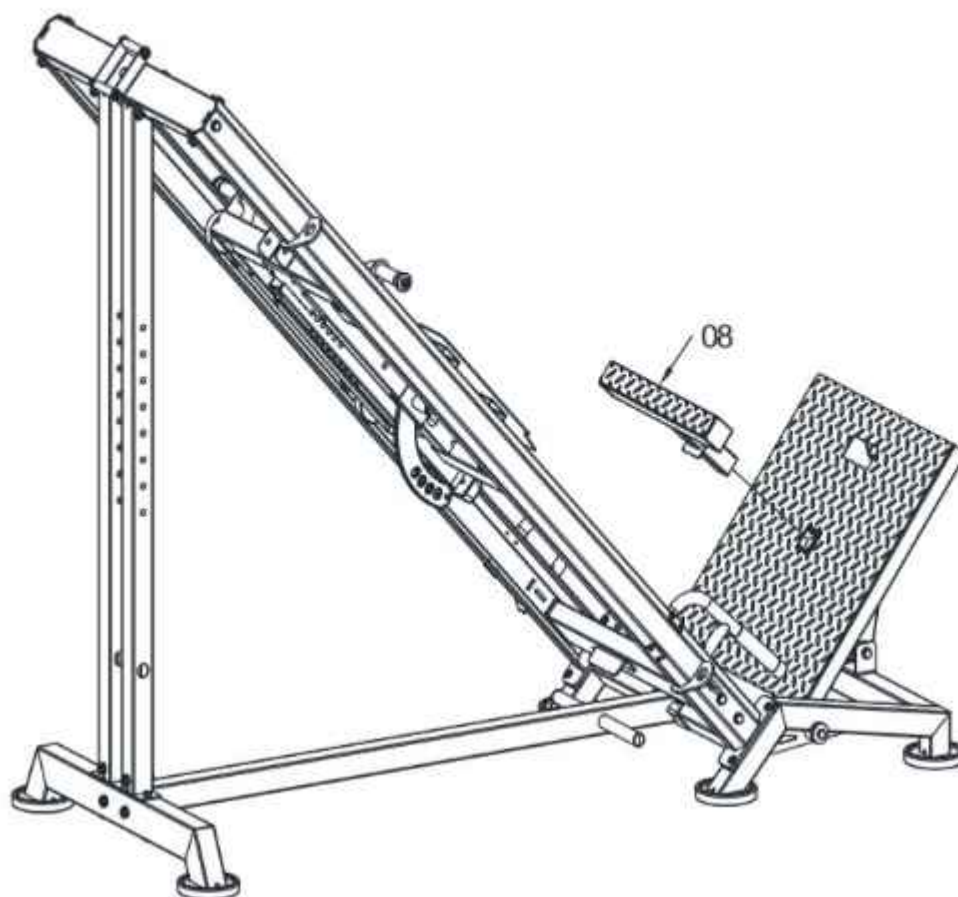
Шаг сборки 4



Запасные части, необходимые для установки

№	Наименование детали	Кол-во
06	Сборка педали	1
07	Вал вращения нижней педали $\varnothing 25 \times 125$	2
E	Шестигранный болт: M10*20	6
M	Плоская шайба: M10	2
N	Большая плоская шайба: M10	4

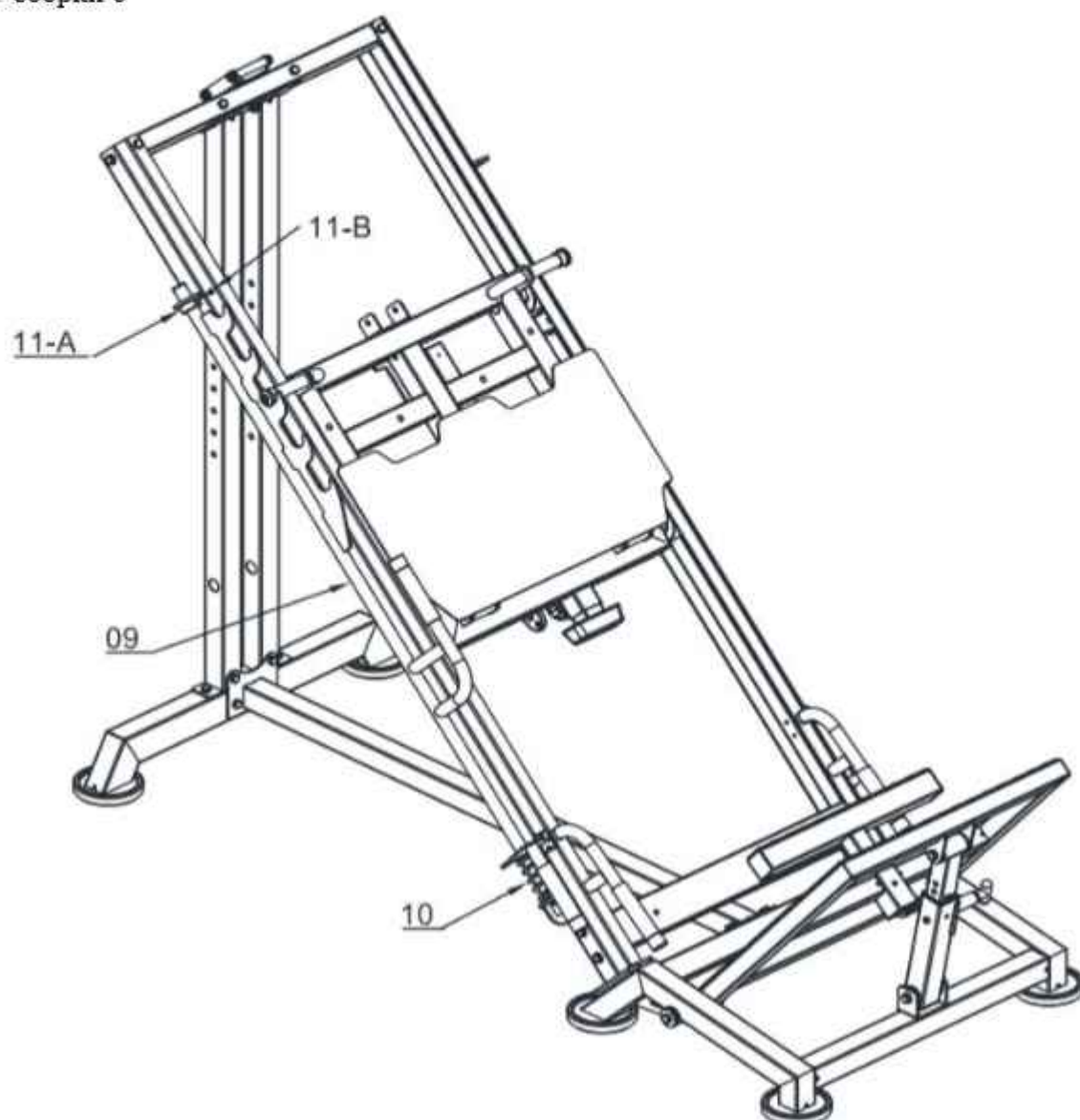
Шаг сборки 5



Запасные части, необходимые для установки

№	Наименование детали	Кол-во
08	Сборка верхней педали	1

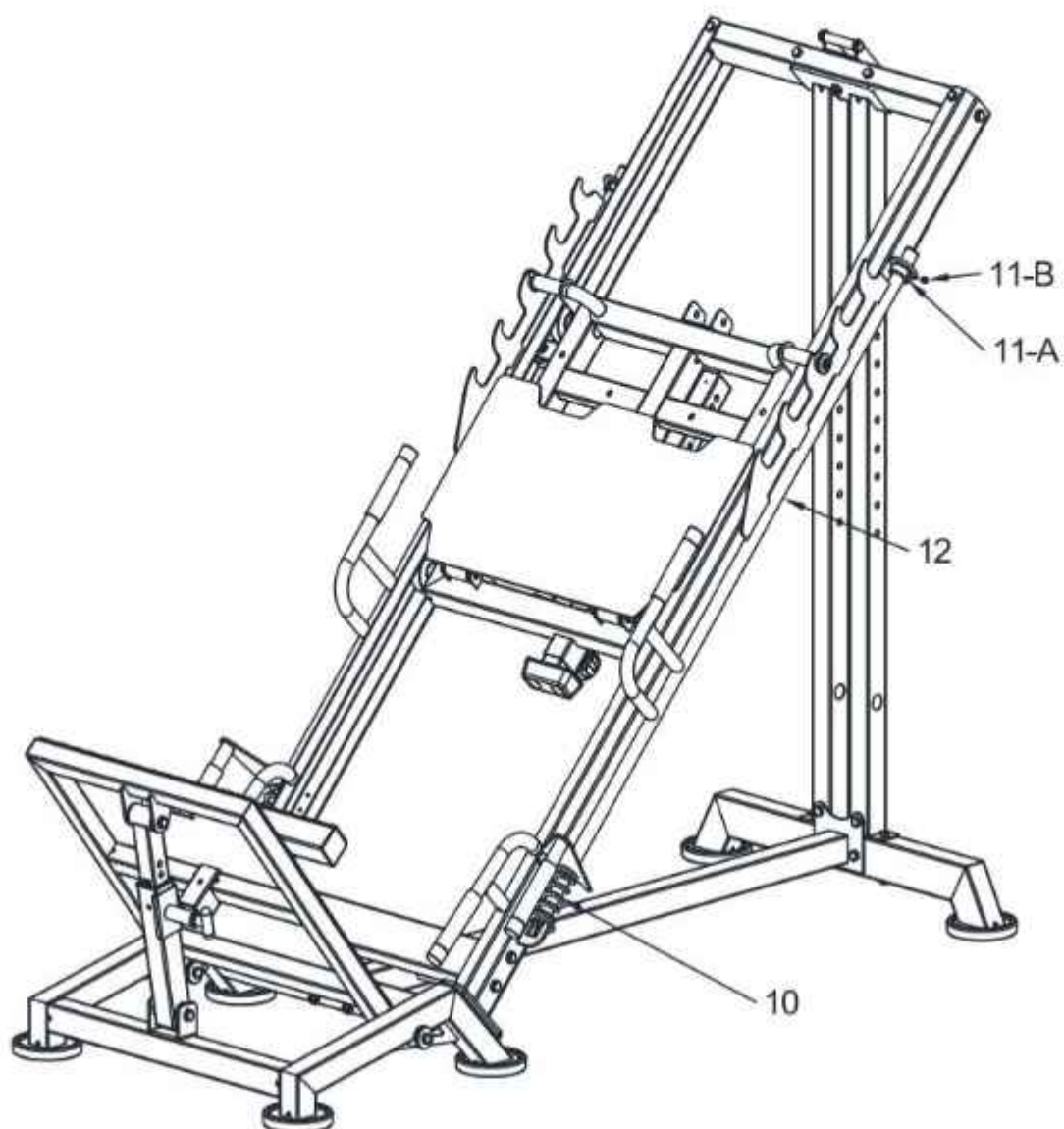
Шаг сборки 6



Внимание! Сначала вставьте деталь 10 в нижнюю часть детали 09, а деталь 11 — в верхнюю часть детали 09. Затем проденьте деталь 09 через верхнее отверстие направляющей, пока деталь 09 не войдет в нижнее отверстие. Затем отрегулируйте положение и используйте деталь 11-В для ограничения положения деталей 11-А и 09.

Запасные части, необходимые для установки

№	Наименование детали	Кол-во
09	Сборка ограничителя безопасности-R	
10	Сжатая пружина	
11	Верхний ограничитель	

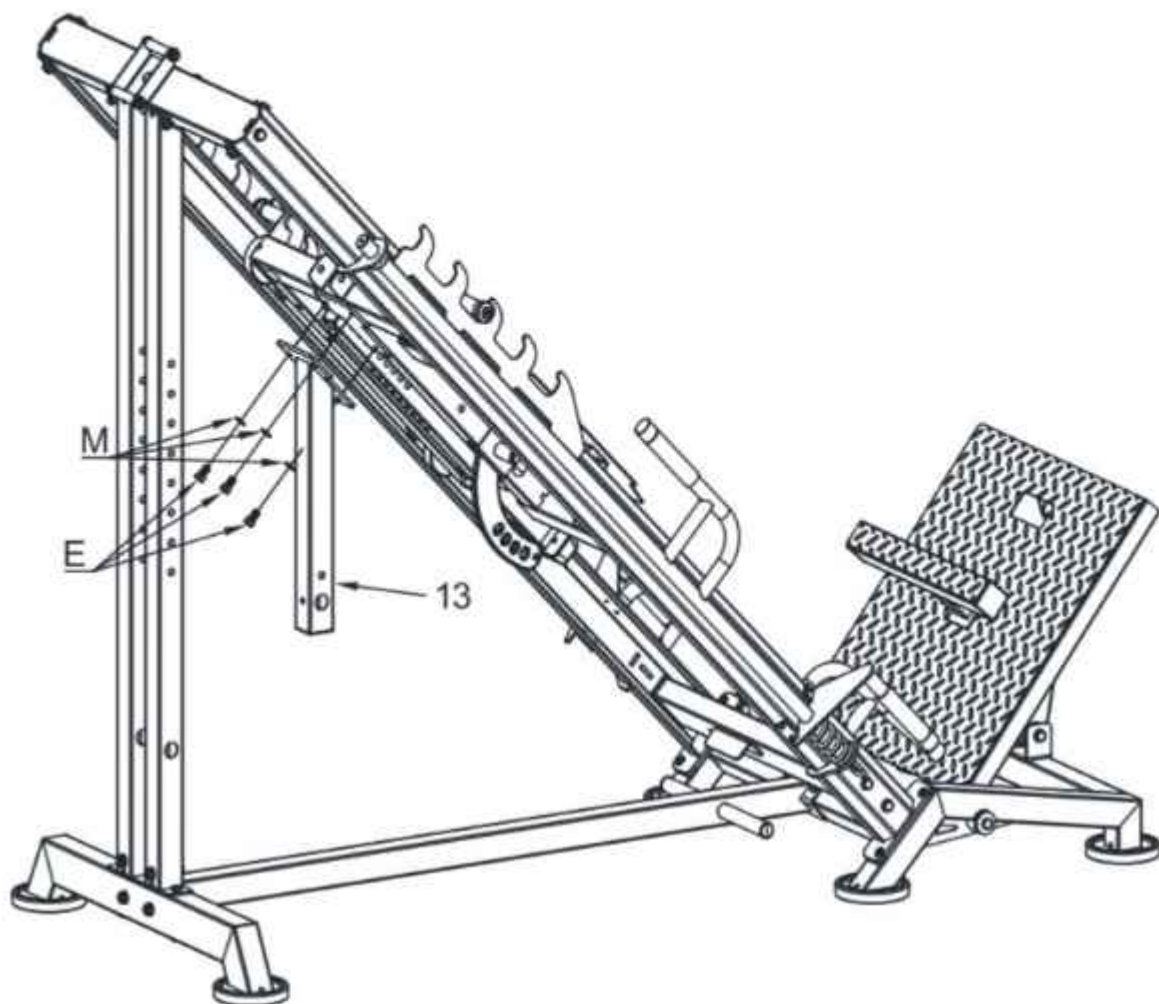


Внимание: сначала вставьте деталь 10 в нижнюю часть детали 12, а деталь 11 вставьте в верхнюю часть детали 12. Затем проденьте деталь 12 через верхнее отверстие направляющей, пока деталь 12 не войдет в нижнее отверстие. В-третьих, отрегулируйте положение и используйте деталь 11-В для ограничения положения детали 11-А и детали 12.

Запасные части, необходимые для установки

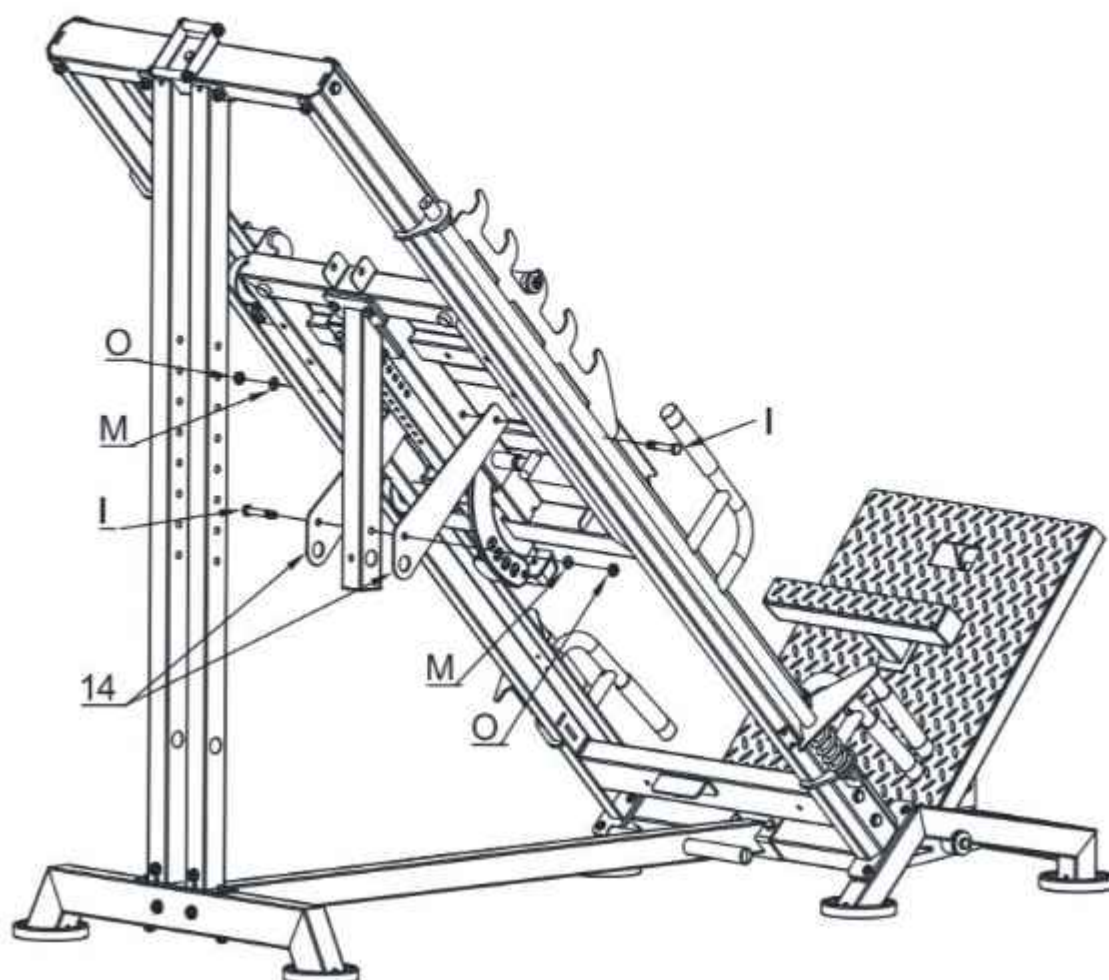
№	Наименование детали	Кол-во
10	Сжатая пружина	1
11	Верхний ограничитель	1
12	Безопасный ограничитель-L	1

Шаг сборки 8



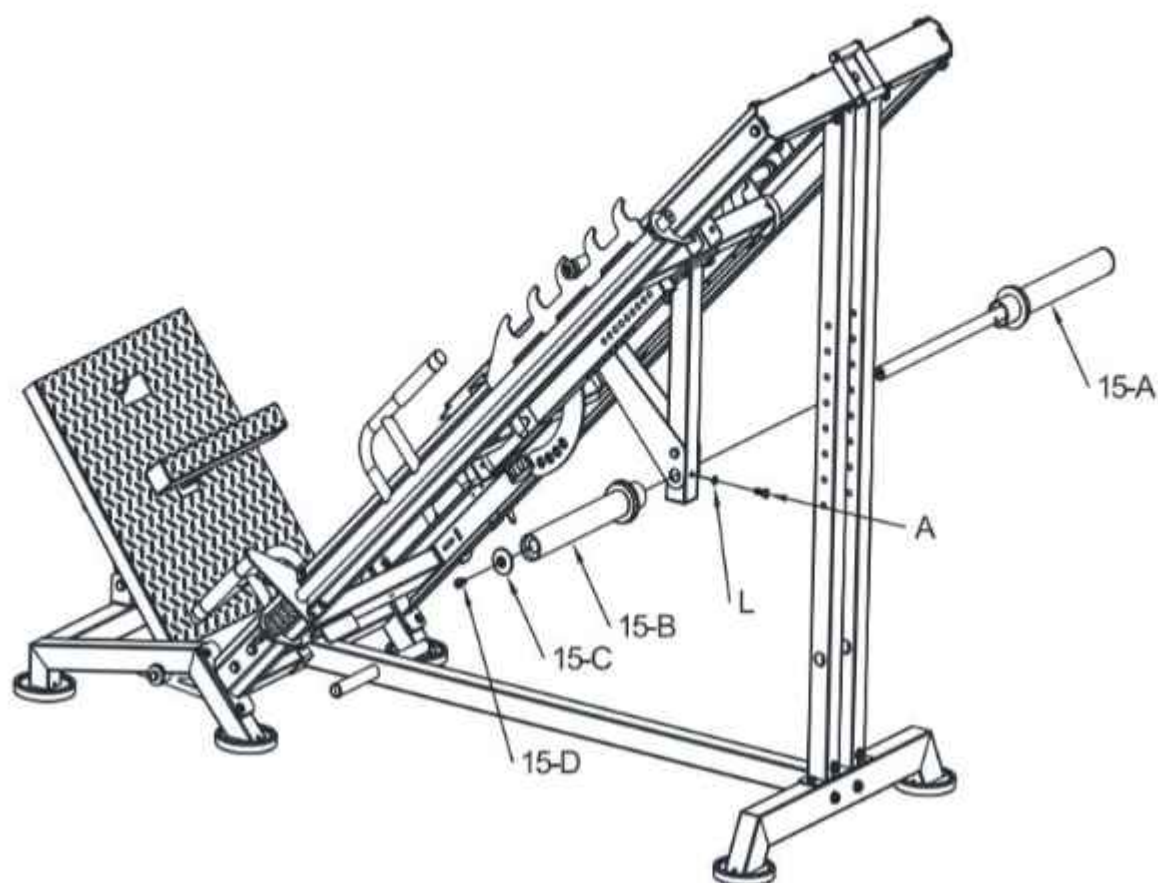
Запасные части, необходимые для установки

№	Наименование детали	Кол-во
13	Подвесная колокольчатая пластина	1
E	Шестигранный болт: M10*20	3
M	Плоская шайба: M10	3



Запасные части, необходимые для установки

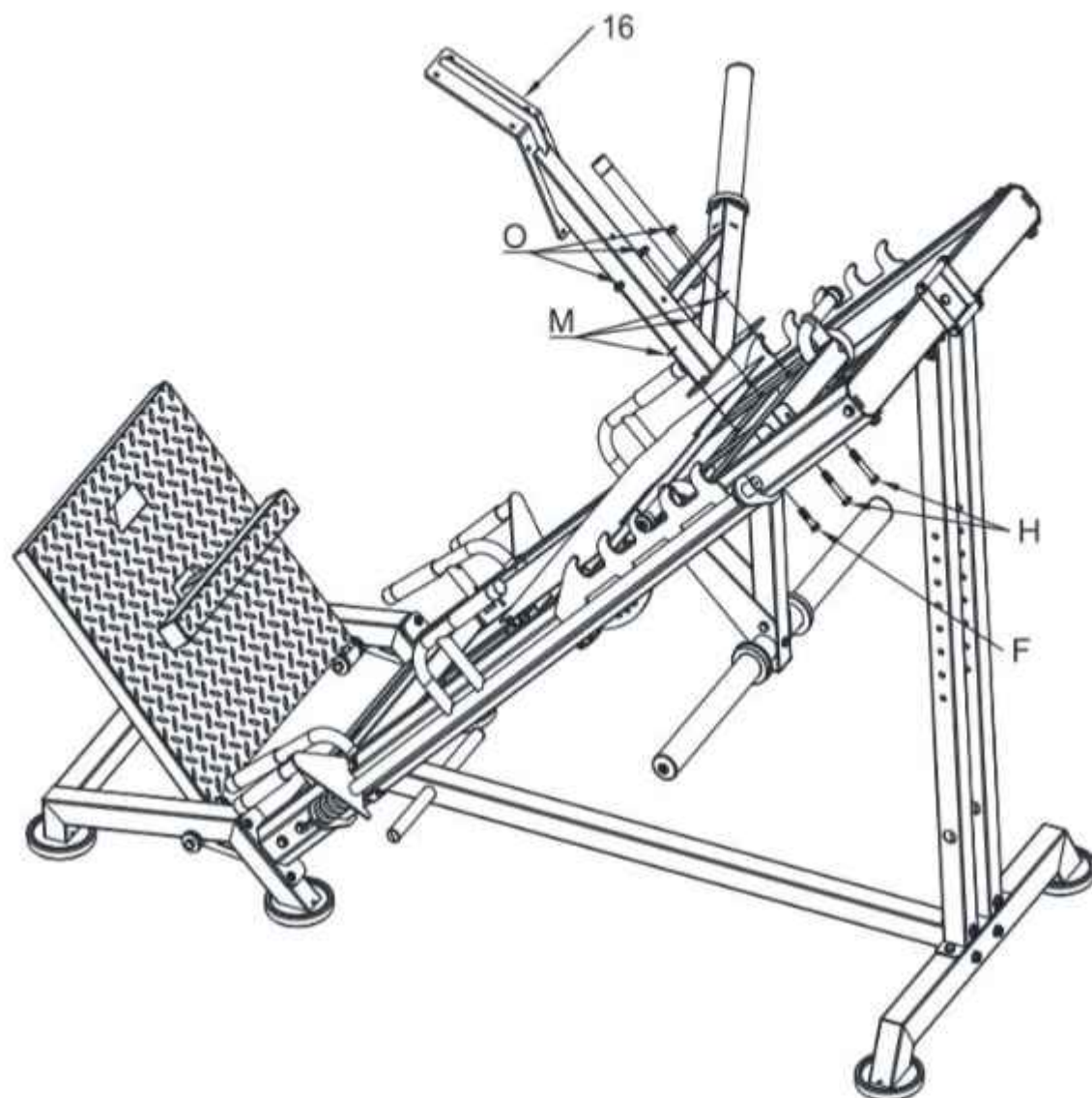
№	Наименование детали	Кол-во
14	Усиливающая пластина штанги	2
I	Шестигранный болт: M10*70	2
M	Плоская шайба: M10	2
O	Контргайка: M10	2



Внимание: сначала разберите деталь 15 с помощью инструментов. Сделайте деталь 15-А через подвесную пластину для гири и усиленную пластину для штанги. Во-вторых, поверните деталь 15-А и совместите отверстие с отверстием в подвесном усиленном диске и зафиксируйте с помощью деталей А и L. В-третьих, вставьте деталь 15-В в деталь 15-А и хорошо зафиксируйте с помощью деталей 15-С и 15-Д.

Запасные части, необходимые для установки

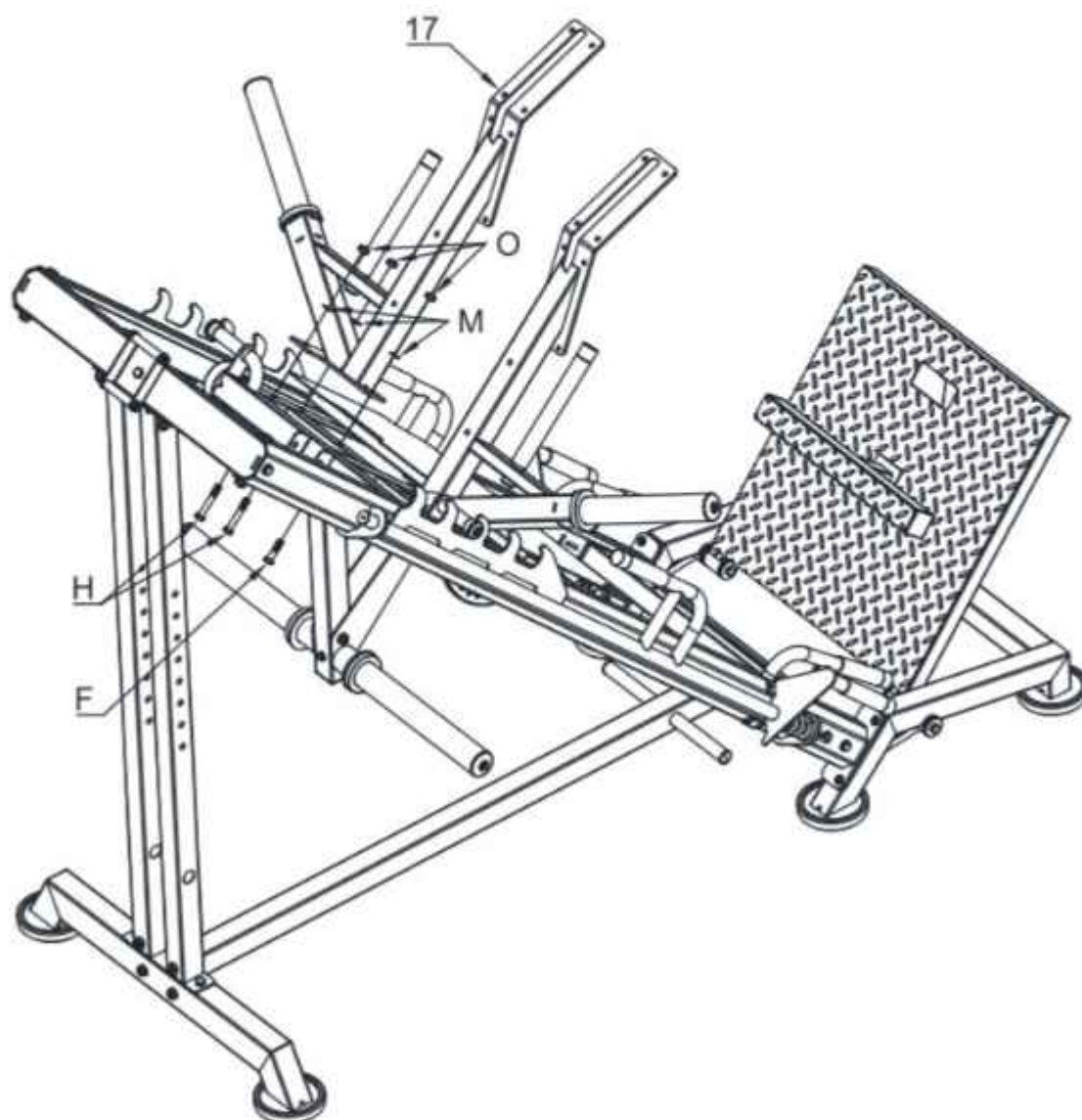
№	Наименование детали	Кол-во
15	Подвесная трубка штанги	1
A	Шестигранный болт: M8*25	1
L	Плоская шайба: M8	1



Запасные части, необходимые для установки

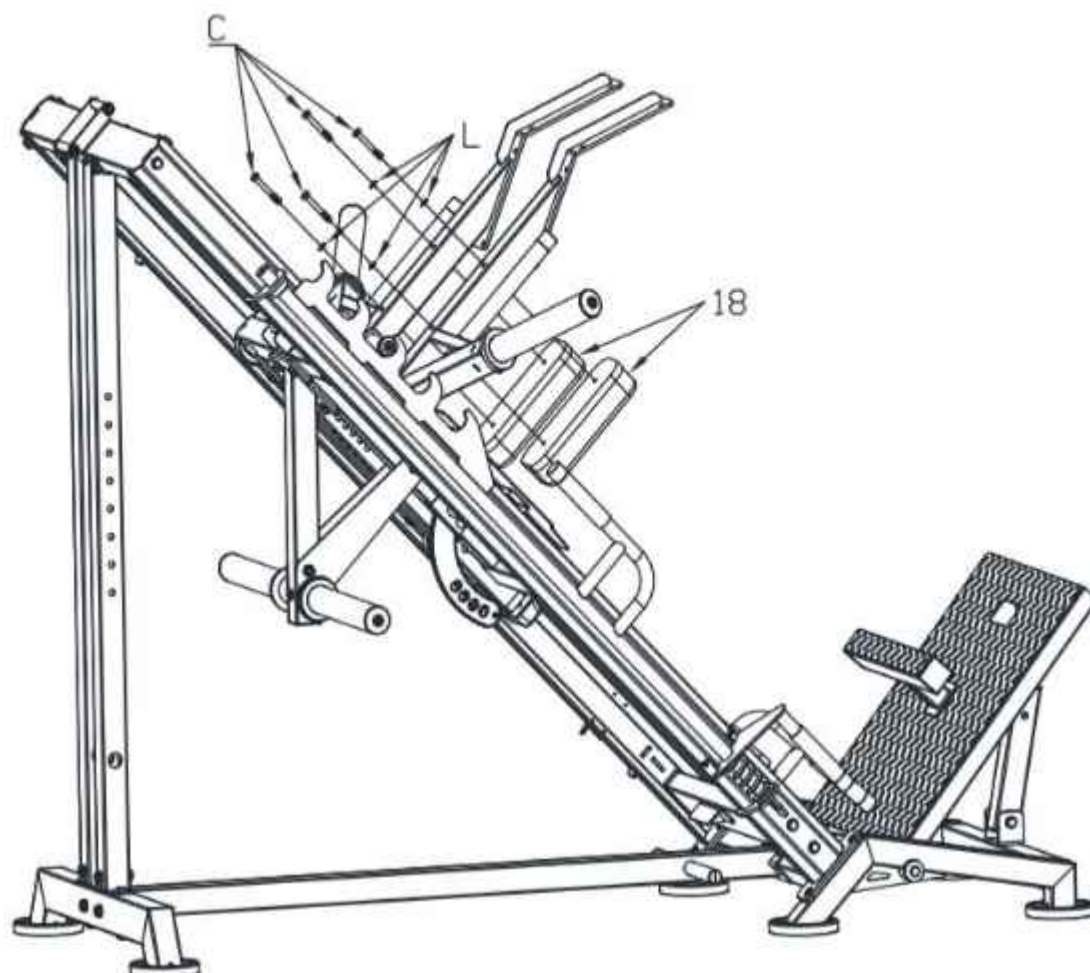
№	Наименование детали	Кол-во
16	Крепление плечевой подушки-R	1
F	Шестигранный болт: M10*40	1
H	Шестигранный болт: M10*65	2
M	Плоская шайба: M10	3
O	Контргайка: M10	3

Шаг сборки 12



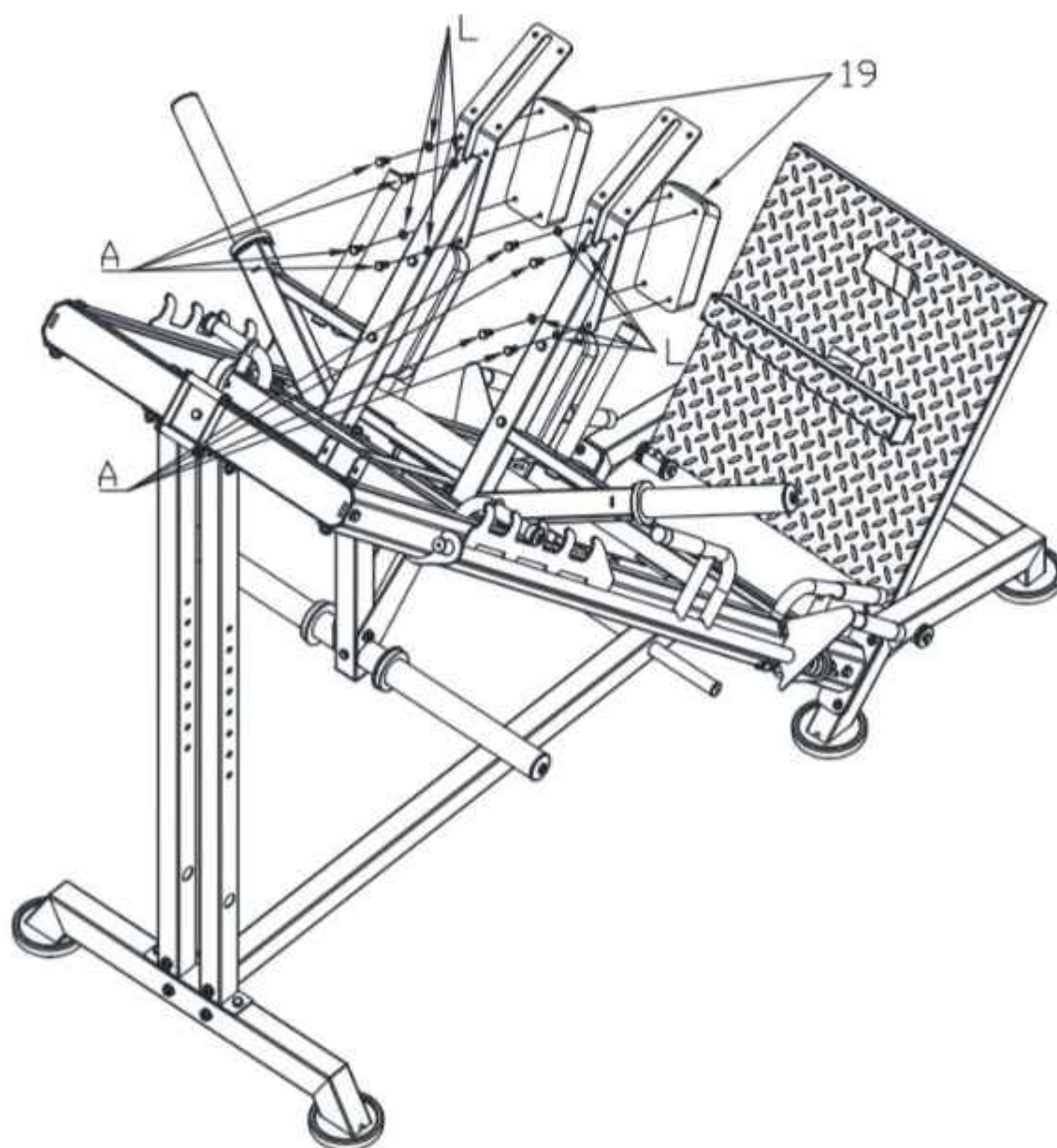
Запасные части, необходимые для установки

№	Наименование детали	Кол-во
17	Крепление плечевой подушки-L	1
F	Шестигранный болт: M10*40	1
H	Шестигранный болт: M10*65	2
M	Плоская шайба: M10	3
O	Контргайка: M10	3



Запасные части, необходимые для установки

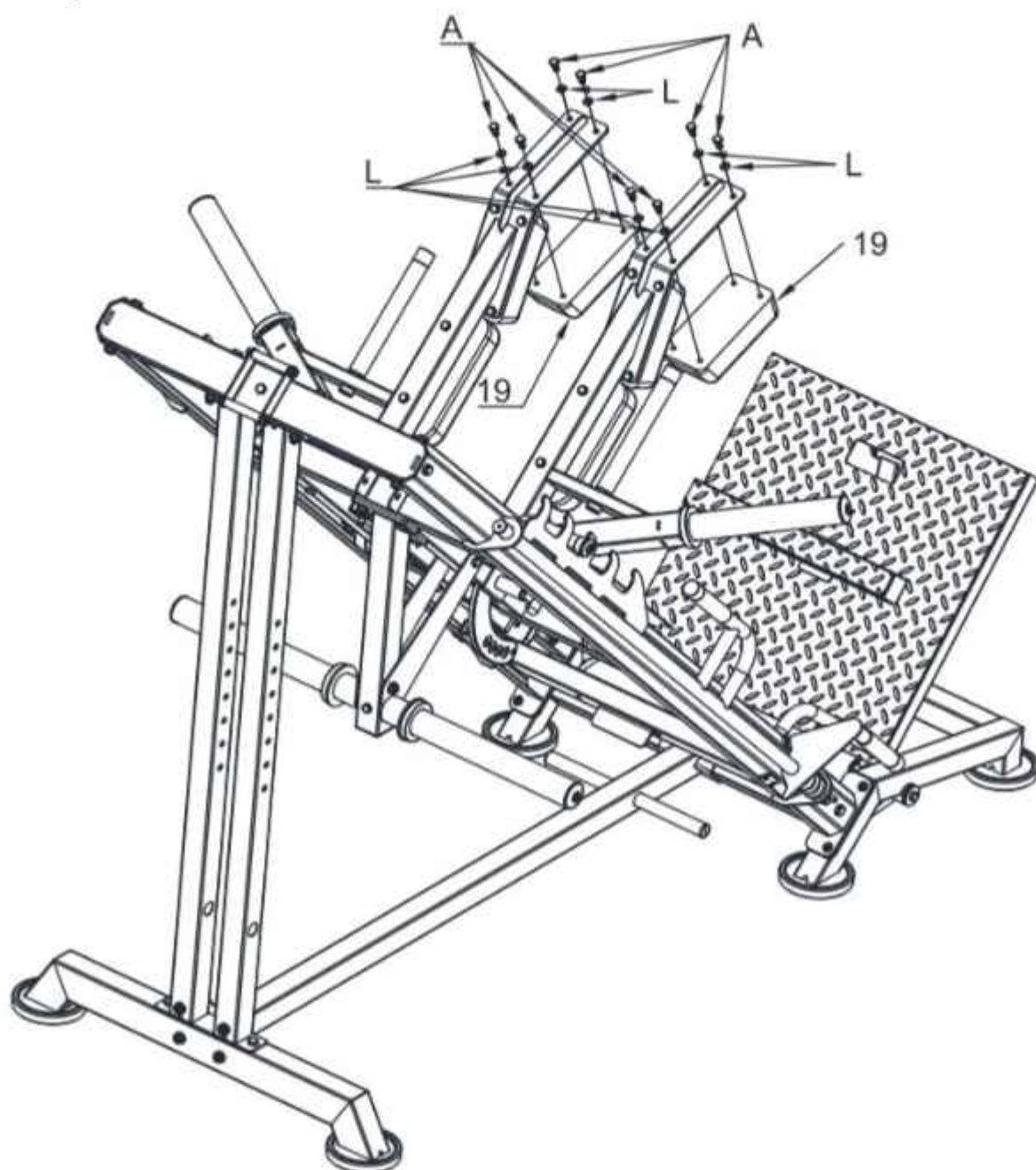
№	Наименование детали	Кол-во
18	Плечевая подушка	2
C	Шестигранный болт: M8*65	4
L	Плоская шайба: M8	4



Запасные части, необходимые для установки

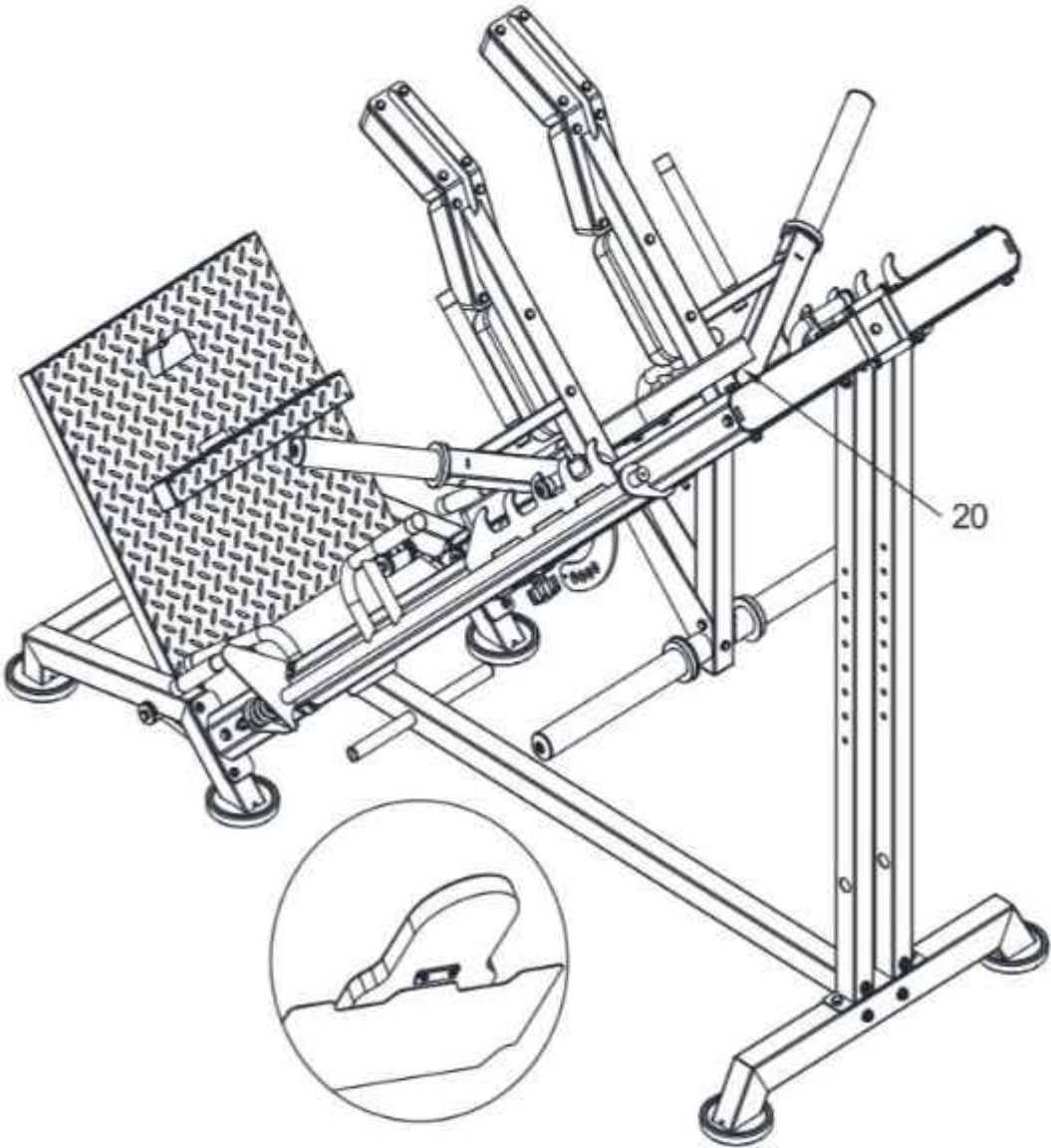
№	Наименование детали	Кол-во
19	Подушка спинки	2
A	Шестигранный болт: M8*25	8
L	Плоская шайба: M8	8

Шаг сборки 15



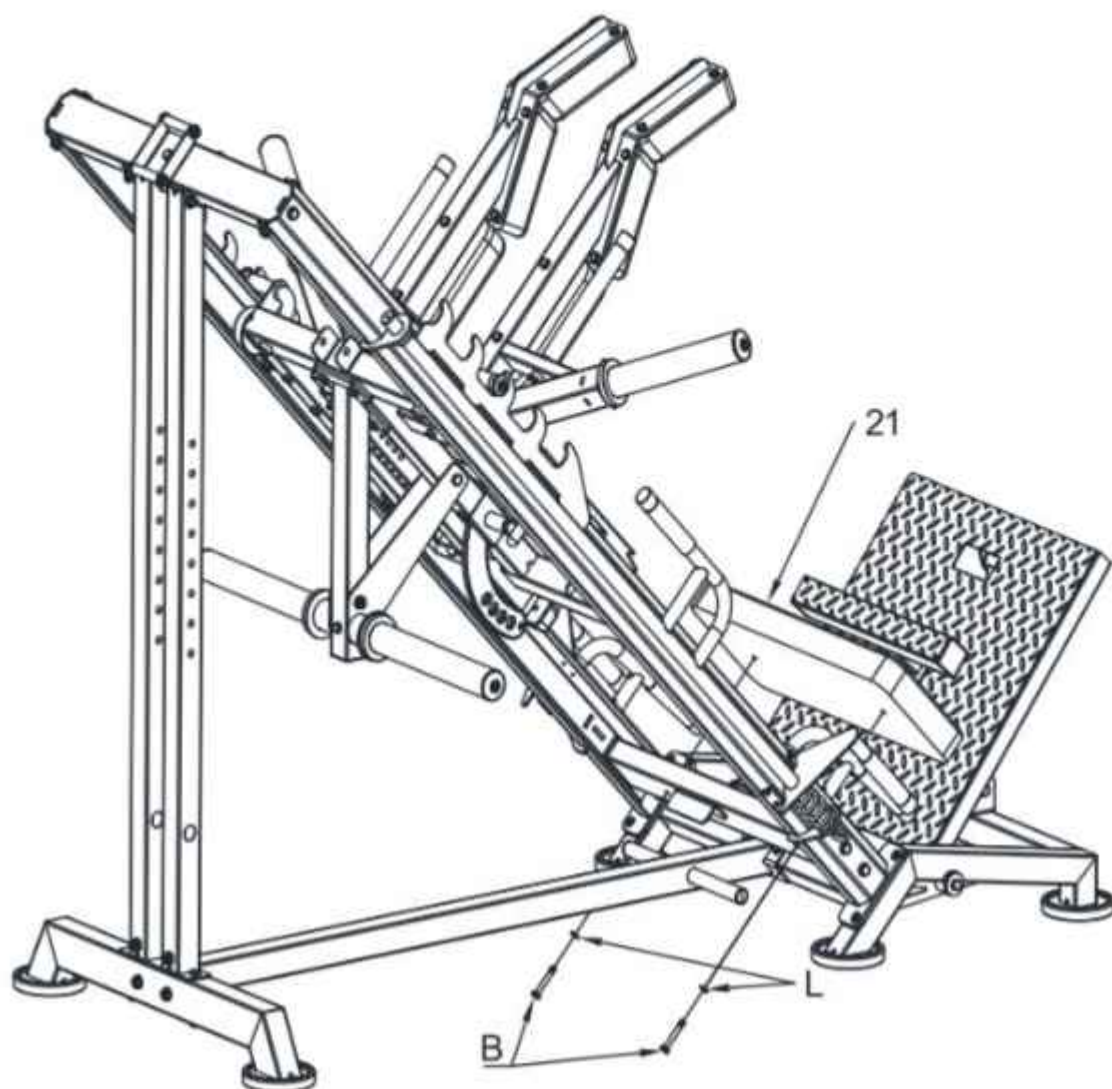
Запасные части, необходимые для установки

№	Наименование детали	Кол-во
19	Подушка спинки	2
A	Шестигранный болт: M8*25	8
L	Плоская шайба: M8	8



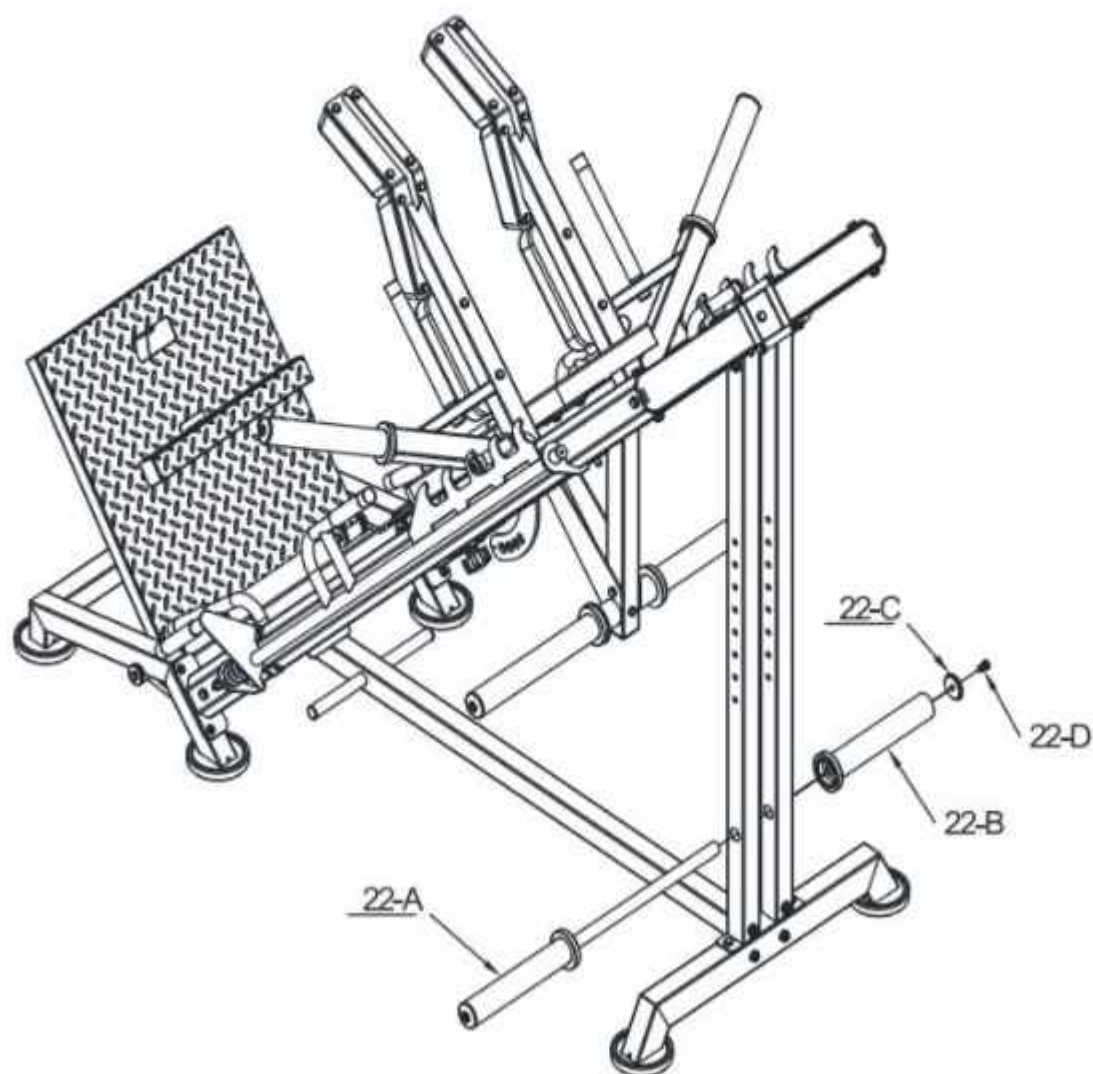
Запасные части, необходимые для установки

№	Наименование детали	Кол-во
20	Сборка подушки спинки	1



Запасные части, необходимые для установки

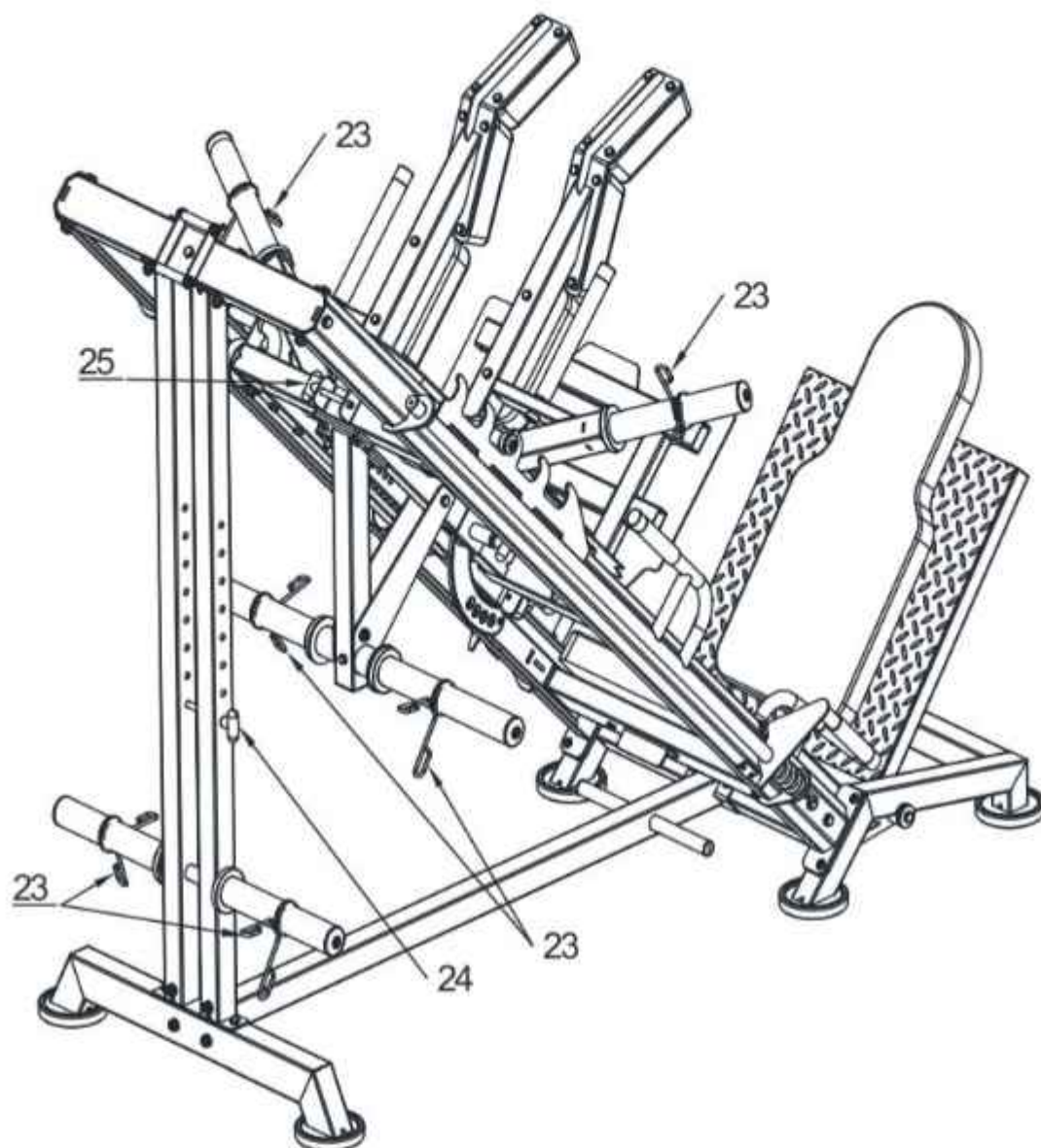
№	Наименование детали	Кол-во
21	Подушка сиденья	1
B	Шестигранный болт: M8*55	2
L	Плоская шайба: M8	2



Внимание: сначала разберите деталь 22 и сделайте деталь 22-А через отверстие задней вертикальной трубки. Затем вставьте деталь 22-В в деталь 22-А и хорошо зафиксируйте с помощью деталей 22-С и 22-Д.

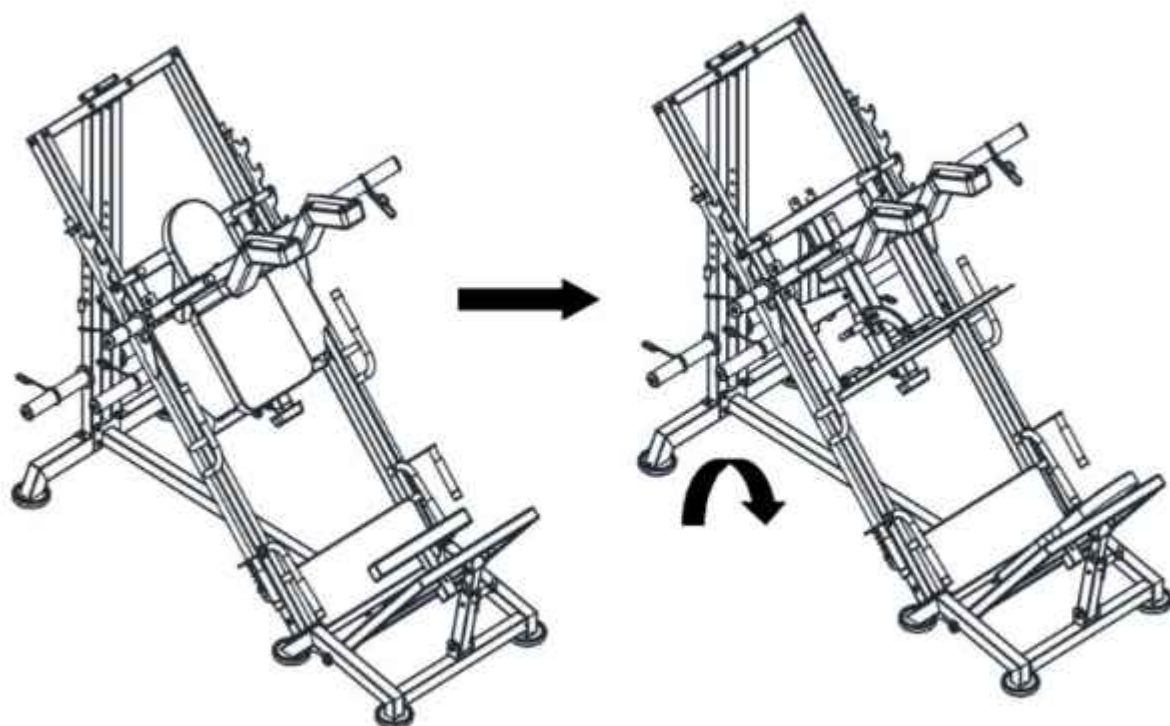
Запасные части, необходимые для установки

№	Наименование детали	Кол-во
22	Задняя подвесная трубка для штанги	1



Запасные части, необходимые для установки

№	Наименование детали	Кол-во
23	Пружинный зажим	6
24	Длинный Т-образный штифт	1
25	Короткий Т-образный штифт	1



Внимание: если вы хотите отталкиваться ногами снизу вверх, разберите верхний педальный узел и поместите задний подушечный узел в квадратное отверстие педального узла. Затем отрегулируйте ножную педаль скользящего рельсового узла в направлении стрелки.

Проверьте все винты, чтобы убедиться, что они все затянуты.

Рекомендации к занятиям

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

Разогревающая разминка. Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять 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.

